

5 Ιουλίου 2014

Στο μυαλό ενός εφήβου...

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)





Για ποιο λόγο αναπτύσσουν άγχος και τι πρέπει να γνωρίζουν οι γονείς
Η εφηβεία είναι μια πολύ ιδιαίτερη περίοδος στην ανάπτυξη ενός ανθρώπου. Αγόρια και κορίτσια έρχονται αντιμέτωπα με διαφόρων ειδών κοινωνικές και συναισθηματικές προκλήσεις, αρχίζουν να κρατούν «αποστάσεις» από τους γονείς τους -οι οποίοι τις περισσότερες φορές «δεν τους καταλαβαίνουν»- προσπαθούν να ενταχθούν σε ομάδες συνομήλικών τους και να «βρουν τον εαυτό τους».

Δε χρειάζεται να είναι ψυχαναλυτής κανείς για να καταλάβει ότι όλες αυτές οι μεταβάσεις και μεταβατικές καταστάσεις προκαλούν μεγάλο άγχος στα παιδιά. Οι έφηβοι βιώνουν σε μεγάλο βαθμό εντονότερο άγχος και διάφορες φοβίες κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης της ζωής τους, λόγω μιας ιδιορρυθμίας στην ανάπτυξη του εγκεφάλου.

Διαφορετικές περιοχές και «κυκλώματα» του εγκεφάλου ωριμάζουν σε πολύ διαφορετικούς ρυθμούς. Φαίνεται ότι το τμήμα του εγκεφάλου που επεξεργάζεται το φόβο -η αμυγδαλή- αναπτύσσεται πρόωρα σε σχέση με τον προμετωπιαίο φλοιό - την έδρα του συλλογισμού και της εκτελεστικής εξουσίας.

Αυτό σημαίνει ότι ο εγκέφαλος των εφήβων έχει μια ενισχυμένη ικανότητα ως προς το φόβο και το άγχος, η οποία είναι σχετικά υπανάπτυκτη σε ό,τι αφορά την ήρεμη και ψύχραιμη συλλογιστική, γράφει ο καθηγητής κλινικής ψυχιατρικής Richard A. Friedman στους New York Times.

Από την άλλη, είναι να απορεί κανείς πώς από τη στιγμή που οι έφηβοι έχουν μια

τέτοια ενισχυμένη ικανότητα ως προς το άγχος, εμφανίζονται και τόσο ριψοκίνδυνοι.

Φαίνεται, ότι τα δύο γνωρίσματα αυτά βρίσκονται σε σύγκρουση, εξηγεί ο καθηγητής.

Η απάντηση σε αυτό, εν μέρει, είναι ότι το κέντρο ανταμοιβής του εγκεφάλου, ακριβώς όπως και το τμήμα του φόβου, ωριμάζει νωρίτερα από τον προμετωπιαίο φλοιό. Αυτό κέντρο ανταμοιβής «καθοδηγεί» ένα μεγάλο μέρος από την επικίνδυνη συμπεριφορά των εφήβων.

Το παράδοξο αυτό της συμπεριφοράς εξηγεί επίσης το γιατί οι έφηβοι είναι ιδιαίτερα επιρρεπείς σε τραυματισμούς και ατυχήματα.

Οι τρεις πιο συχνές αιτίες θανάτου στους εφήβους είναι τα ατυχήματα, οι ανθρωποκτονίες και οι αυτοκτονίες.

Φυσικά, δεν αναπτύσσουν όλοι οι έφηβοι αγχώδεις διαταραχές, αλλά αποκτούν την ικανότητα να ρυθμίζουν τους φόβους τους, καθώς ωριμάζει ο προμετωπιαίος φλοιός τους στη νεαρή ενήλικη ζωή τους, γύρω στην ηλικία των 25 ετών.

Όλοι βιώνουν άγχος και μεταξύ άλλων, είναι μια φυσιολογική συναισθηματική απόκριση σε απειλητικές καταστάσεις.

Το σήμα κατατεθέν μιας αγχώδους διαταραχής είναι η επιμονή του άγχους που προκαλεί έντονη δυσφορία και παρεμβαίνει στη λειτουργικότητα των ατόμων, ακόμη και σε ασφαλή περιβάλλοντα για μεγάλο διάστημα αφότου έχει υποχωρήσει η κάθε «απειλή».

Από τη στιγμή που μια απειλητική κατάσταση πάψει να είναι απειλητική και γίνει ασφαλής, τα άτομα πρέπει να είναι σε θέση να επαναξιολογούν τα δεδομένα και να καταστέλλουν τις συσχετίσεις φόβου που έχουν αναπτύξει. Οι άνθρωποι που υποφέρουν από αγχώδεις διαταραχές δυσκολεύονται να διαχειριστούν αυτές τις καταστάσεις και βιώνουν φόβο που επιμένει, παρά την απουσία κάποιας απειλής -κατάσταση γνωστή ως «άγχος».

Αυτό που πρέπει να συνειδητοποιήσουν οι γονείς -καταλήγει ο καθηγητής- είναι ότι οι έφηβοι δεν είναι ξέγνοιαστοι, ανεύθυνοι και ριψοκίνδυνοι, αλλά εξαιρετικά ευάλωτοι στο άγχος και ότι δυσκολεύονται πολύ να μάθουν πώς να μη φοβούνται ή να ξεπερνούν διάφορους κινδύνους.

μένουν οι γονείς και πρέπει να είναι σε θέση να μπορούν να παρηγορήσουν τόσο τους εφήβους, όσο και τους εαυτούς τους, επισημαίνοντάς τους ότι σύντομα όλα αυτά θα περάσουν.

Πηγή: newsbeast.gr

Πηγή: neolaiacy.com