14 Μαΐου 2026

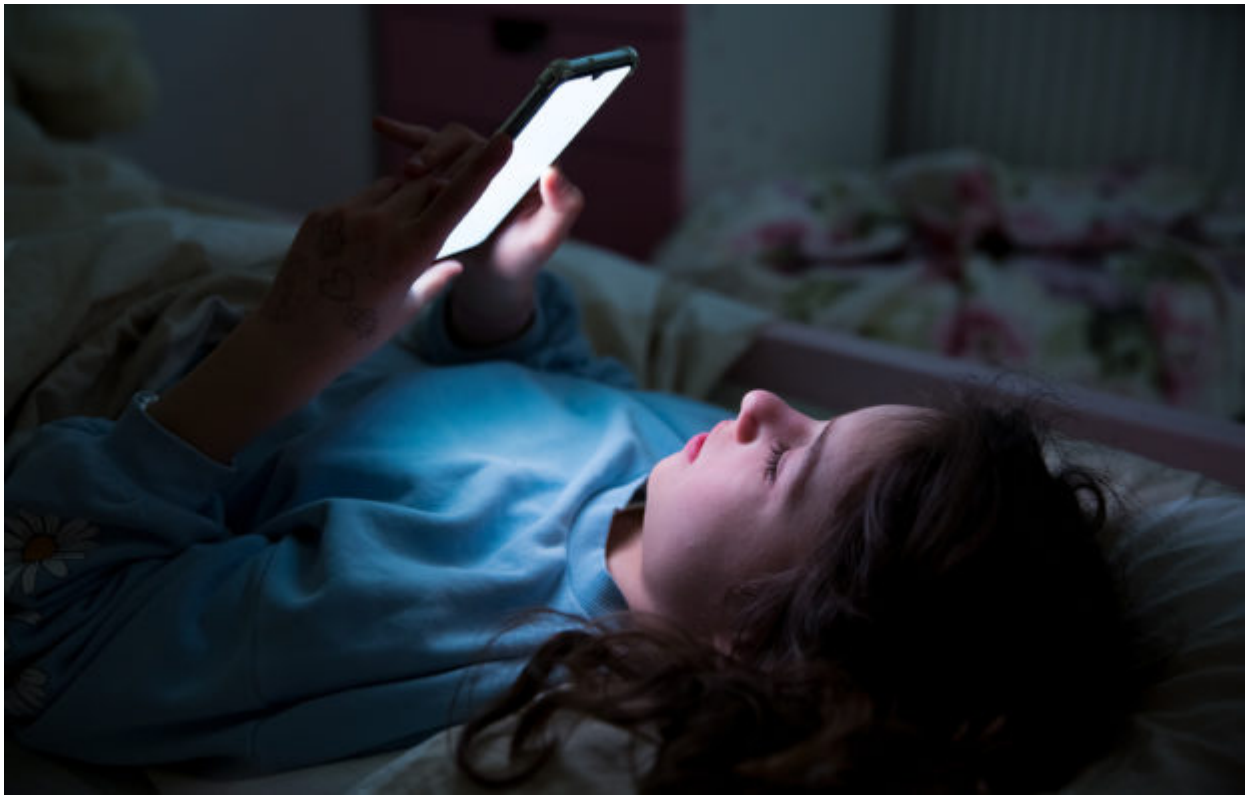
Ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων: Ο ρόλος των γονιών, του σχολείου και των social media

/ Γενικά Θέματα / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις



Η εφηβεία, η ψυχική υγεία των παιδιών όπως επίσης και οι σύγχρονες πιέσεις που δέχεται η νέα γενιά έρχονται εκ νέου στο προσκήνιο με αφορμή πρόσφατα περιστατικά που έχουν προκαλέσει έντονο προβληματισμό, όπως η υπόθεση δύο 17χρονων κοριτσιών στην Ηλιούπολη.

Η ψυχολόγος και ψυχοθεραπεύτρια Μαργαρίτα Ζωγράφου μίλησε το πρωί της Τετάρτης στο ERTNews, όπου και τόνισε ότι η αυτοκαταστροφική συμπεριφορά στους εφήβους συνδέεται, στις περισσότερες περιπτώσεις, με υπάρχοντα και παρατεταμένα ψυχολογικά ή ψυχιατρικά προβλήματα, όπως η κατάθλιψη, και όχι με μεμονωμένα γεγονότα ή στιγμιαίες αντιδράσεις.



«Η εφηβεία αποτελεί από μόνη της μια περίοδο με έντονες συναισθηματικές διακυμάνσεις»
«Κανένας δεν φτάνει στην αυτοχειρία χωρίς να υπάρχει από πίσω ένα βαθύ και μακροχρόνιο πρόβλημα, συνήθως κατάθλιψη ή άλλη ψυχική διαταραχή», δήλωσε χαρακτηριστικά, και παράλληλα τόνισε πως ότι η εφηβεία αποτελεί από μόνη της μια περίοδο με έντονες συναισθηματικές διακυμάνσεις, ευαλωτότητα και ασταθή διάθεση.

Η ίδια εξήγησε ότι βασικά σημάδια κατάθλιψης στους εφήβους είναι η παρατεταμένη κακή διάθεση, η απώλεια ενδιαφέροντος και χαράς (ανηδονία), οι διαταραχές ύπνου και διατροφής, η κοινωνική απόσυρση και οι απαισιόδοξες σκέψεις για τη ζωή. Όπως σημείωσε, κρίσιμο στοιχείο είναι η διάρκεια: όταν αυτά τα συμπτώματα επιμένουν για εβδομάδες ή μήνες, τότε απαιτείται σοβαρή αξιολόγηση.

«Δεν μιλάμε για τις φυσιολογικές κυκλοθυμικές μεταβολές της εφηβείας, αλλά για ένα σταθερό και μακροχρόνιο αρνητικό συναίσθημα», είπε.

Ο ρόλος των γονιών και η αναγνώριση του προβλήματος
Εστιάζοντας στον ρόλο των γονέων, η κα Ζωγράφου επισήμανε ότι συχνά είναι δύσκολο να αναγνωριστούν έγκαιρα τα σημάδια, καθώς οι έφηβοι τείνουν να απομακρύνονται και να κλείνονται στον εαυτό τους. Για τον λόγο αυτό, υπογράμμισε τη σημασία της πρόληψης και της έγκαιρης συμβουλευτικής

υποστήριξης από ειδικούς, τόσο για τους γονείς όσο και για τα παιδιά.

Ιδιαίτερη αναφορά έγινε και στο κοινωνικό και ιστορικό πλαίσιο μέσα στο οποίο μεγαλώνει η σημερινή γενιά, η οποία έχει βιώσει διαδοχικές κρίσεις: οικονομική αστάθεια, μνημόνια, πανδημία και γεωπολιτικές εντάσεις. Σύμφωνα με την ψυχολόγο, αυτό έχει συμβάλει στη διαμόρφωση μιας γενιάς με έντονα προσωπικά αδιέξοδα και αυξημένο άγχος.

Σημαντικό ρόλο, όπως είπε, παίζει και η επίδραση των κοινωνικών δικτύων. Η κα Ζωγράφου σημείωσε ότι πλατφόρμες όπως το TikTok και το Instagram μπορούν να λειτουργούν τόσο ως μέσο έκφρασης όσο και ως πηγή κινδύνου, καθώς εκθέτουν τους εφήβους σε μη ελεγχόμενη πληροφορία, συμβουλές από μη ειδικούς και περιεχόμενο που δεν είναι πάντα αξιόπιστο.

«Τα social media είναι ταυτόχρονα απόλαυση και κίνδυνος. Ένα παιδί που δεν έχει κριτήρια αξιολόγησης μπορεί εύκολα να παρασυρθεί», ανέφερε χαρακτηριστικά.

Σχολιάζοντας την πτώση των δύο κοριτσιών από τον 6ο όροφο πολυτακατοικίας η ψυχολόγος υπογράμμισε ότι το γεγονός ότι βρέθηκαν μαζί ενδέχεται να δείχνει κοινή συναισθηματική κατάσταση και αλληλοενίσχυση ενός αισθήματος αδιεξόδου.

Κλείνοντας, μίλησε για ftον καθοριστικό ρόλο του περιβάλλοντος – οικογένειας και σχολείου – στην έγκαιρη παρατήρηση και διακριτική παρέμβαση, ενώ δεν απέκλεισε ότι σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να απαιτείται ακόμη και συνδυασμός ψυχοθεραπείας και φαρμακευτικής αγωγής.