

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ ΝΟΜΟΥ ΡΕΘΥΜΝΗΣ
σε συνεργασία με τον Οργανισμό κατά των Ναρκωτικών (ΟΚΑΝΑ)

Σχήμα Λόχου

Τεύχος 70



Έφηβοι και κατάθλιψη



Σεξουαλικότητα και υπεύθυνη
σεξουαλική συμπεριφορά



Γάμος: το τέλος ή
η αρχή του παραμυθιού;



Η πραγματικότητα
για τα αναβολικά

Ιούνιος 2011



Παγκόσμια Ημέρα Κατά
των Ναρκωτικών 2010

Διανέμεται Δωρεάν

Το περιοδικό εκδίδεται από το Κέντρο Πρόληψης
κατά των Ναρκωτικών νομού Ρεθύμνης.

Συντακτική Ομάδα

Ζουρμπάκη Κατερίνα
Λίτανα Άρια
Μπογά Νίκη

Για το τεύχος αυτό συνεργάστηκαν

Διακουμάκης Ιάκωβος
Καληφούντζος Κωνσταντίνος
Καραγιαννοπούλου Λήδα
Σωτήρχου Σταματίνα
Τσαγκάρakis Μιχάλης
Τσιριντάνης Χαράλαμπος

και τα μέλη της επιστημονικής ομάδας του Κέντρου Πρόληψης:

Αρχοντάκη Στέλλα
Γουίμπερτ Βάνα
Κουτσάκη Λύβια

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ ΝΟΜΟΥ ΡΕΘΥΜΝΗΣ

αστική, μη κερδοσκοπική εταιρεία, σε συνεργασία
με τον Οργανισμό κατά των Ναρκωτικών (ΟΚΑΝΑ)

Μέλη της εταιρείας είναι:

Περιφερειακή Ενότητα Ρεθύμνης || Δήμος Ρεθύμνου
Ιερά Μητρόπολη Ρεθύμνου και Αυλοποτάμου || Ιερά Μητρόπολη Λάμπης, Συβρίτου και Σφακίων
Δήμος Αμαρίου || Δήμος Αγίου Βασιλείου || Δήμος Ανωγείων || Δήμος Μυλοποτάμου
ΕΛΜΕΡ || Γεωπονικός Σύλλογος Ρεθύμνου || Δικηγορικός Σύλλογος Ρεθύμνου
Φαρμακευτικός Σύλλογος Ρεθύμνου || Ιατρικός Σύλλογος Ρεθύμνου
Οδοντιατρικός Σύλλογος Ρεθύμνου || Εργατικό Κέντρο Ρεθύμνου || Λύκειο Ελληνίδων Ρεθύμνου
Επιμελητήριο Ρεθύμνου || Ένωση Ποδοσφαιρικών Σωματείων Ρεθύμνου

Σχεδιασμός – Εκτύπωση:

Καλαϊτζάκης
ΕΚΔΟΤΙΚΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ

5ο χλμ. επαρχ. οδού Ρεθύμνου – Αμαρίου, Ρέθυμνο 741 00
Τηλ.: 28310 27617, 28310 27517 Fax: 28310 27615
e-mail: info@kalaitzakis.net

Ηλ. σελιδοποίηση: Μαρία Ευαγγελιδάκη

«Από δω και έπειτα, το βιβλίο -κάθε βιβλίο-
 έχει την τύχη ενός μηνύματος που, καθώς λένε
 οι ναυτικές ιστορίες, ρίχνεται μέσα σε ένα μπουκάλι.
 Ανεξάρτητα από το αν το μήνυμα είναι σπουδαίο ή ανάξιο λόγου,
 από το αν τα χράμματα είναι καλλιγραφικά
 ή με μελάνι πολυκαιρισμένο,
 το γραπτό έφυγε οριστικά από το χέρι εκείνου που το 'γραψε.
 Δεν αρκεί η πρόθεση να ήταν αγαθή - χρειάζεται τα ρεύματα
 της θάλασσας να έχουν την σωστή κατεύθυνση
 και οι άνθρωποι να περιδιαβάσουν στις παραλίες,
 για να φτάσει το μήνυμα σε έναν ή περισσότερους».

Η κόμη της Βερενίκης, Γ. Γραμματικάκης

**Μακάρι μια φράση, μια λέξη, ένα συναίσθημα
 που θα νιώσετε να αποτελέσει έμπνευση για σας,
 τους παραλήπτες του μηνύματος...**

Σας ευχόμαστε καλή ανάγνωση!
 Η συντακτική ομάδα



Περιεχόμενα

Οικογένεια

...και έζησαν αυτοί καλά και 'μείς καλύτερα!

Γάμος: το τέλος ή η αρχή του παραμυθιού;

3

Παιδί

Το ταξίδι του παιδιού στο «μαγικό» κόσμο του βιβλίου

11

Έφηβοι

Σεξουαλικότητα και υπεύθυνη σεξουαλική συμπεριφορά

15

Σχολείο

Εφηβική οδήγηση

21

Δημιουργική απασχόληση παιδιών

Θεατροκαμώματα

Παγκόσμια Ημέρα Κατά των Ναρκωτικών 2010

24

Υγεία

Έφηβοι και κατάθλιψη

29

Μύθοι και πραγματικότητα

Η πραγματικότητα για τα αναβολικά

35

Εναλλακτικές δραστηριότητες

2005-2011: 6 χρόνια Σώμα Εθελοντών Σαμαρειτών, Διασωστών και Ναυαγοσωστών Ρεθύμνου

39

Προτάσεις

Βιβλία – Μουσική – Ταινίες – Ιστότοποι

43





... και έζησαν αυτοί καλά και 'μεις καλύτερα! Γάμος: το τέλος ή η αρχή του παραμυθιού;

της **Νίκης Μποχιά**, Ψυχολόγου, Επιστημονικά Υπεύθυνης Κέντρου Πρόληψης

Σε κάθε ιστορία αγάπης το πολυπόθητο τέλος είναι ένα: το ζευγάρι οδηγείται στα σκαλιά της εκκλησίας και ανταλλάσει όρκους αιώνιας πίστης, αγάπης και αφοσίωσης. Δε φαίνεται να υπάρχει τίποτα που να μπορεί να σκιάσει τη ζωή του... Η αλήθεια βέβαια είναι ότι ποτέ δε μάθαμε τι γίνεται μετά: όταν οι πατρικές οικογένειες αρχίζουν να «εκφράζουν» την άποψή τους, όταν έρθουν τα παιδιά, όταν αυξηθούν οι ευθύνες και οι υποχρεώσεις, όταν ο έρωτας ξεθωριάσει, όταν η δέσμευση και η συντροφικότητα αρχίζει να ταυτίζεται με έννοιες όπως τον περιορισμό της ατομικής ελευθερίας και την καταπίεση, το συμβιβασμό και τη θυσία. Αρκεί τότε η αγάπη για να φέρει την ευτυχία;

Ο γάμος αποτελεί μια από τις πιο σημαντικές στιγμές στη ζωή ενός ζευγαριού – είναι το ξεκίνημα μιας νέας ζωής, όπου το «εγώ» γίνεται «εμείς», επενδυμένο με τα όνειρα, τις ελπίδες, τις προσδοκίες, αλλά και τους φόβους του καθένα από τους δύο συντρόφους. Η πραγματικότητα απέχει πολύ από το παραμύθι και παρόλο που η πίστη ότι η αγάπη θα υπερνικήσει όλες τις δυσκολίες αληθεύει ως ένα βαθμό, δεν είναι πάντα εύκολο ή αρκετό.

Ίσως όμως εδώ κρύβεται κι ένα μυστικό: μερικές φορές οι λιγότερο ρομαντικές

στιγμές ενός γάμου είναι αυτές που θα μας βοηθήσουν να γνωρίσουμε καλύτερα τον εαυτό μας, αλλά και το σύντροφό μας, καθώς και τη φύση της αληθινής αγάπης. Όταν μπορέσουμε να διαχειριστούμε εποικοδομητικά αυτές τις στιγμές, τότε ο γάμος μπορεί να οριστεί ως η επιλογή – απόφαση δύο συντρόφων για μια κοινή πορεία που χαρακτηρίζεται από μοίρασμα, συντροφικότητα, σεβασμό της διαφορετικότητας, δημιουργία, έρωτα, οικειότητα, δέσμευση και αποδοχή. Όταν και οι δύο σύντροφοι νιώθουν **ολόκληροι** μέσα στο γάμο, το μόνο σίγουρο είναι πως η αγάπη δε θα χαθεί.



Συζυγική σχέση: μοναδική και μεταβαλλόμενη...

Κάθε άτομο είναι μοναδικό και κάθε συζυγική σχέση έχει τα δικά της ιδιαίτερα χαρακτηριστικά – είναι μοναδική, όσο και τα μέλη που την απαρτίζουν.

Ένα ζευγάρι είναι η σύνθεση δύο διαφορετικών προσωπικοτήτων, που η καθημερινά «κουβαλιά» μια πλούσια κληρονομιά από πρότυπα, βιώματα, εμπειρίες, προσδοκίες, ιδανικά και αρχές. Η σχέση τους καθορίζεται τόσο από αυτά που τους ενώνουν, όσο και από αυτά που τους διαφοροποιούν – σε συνδυασμό βέβαια με τα συναισθήματά τους, αλληλά και τους παράγοντες που επηρεάζουν τη ζωή τους και μεταβάλλονται συνεχώς. Τα άτομα μεγαλώνουν και ωριμάζουν, οι ανάγκες και οι προσδοκίες τους αλληλίζονται και **η σχέση του ζευγαριού χρειάζεται να προσαρμόζεται και εκείνη στις αλλαγές.**

Ο γάμος χρειάζεται συνεχή φροντίδα, ανεξάρτητα από το πόσο καλή ήταν η αρχική σχέση που οδήγησε σ' αυτόν. Πολλές φορές στην καθημερινότητά της η συζυγική σχέση μοιάζει να μην μπορεί να βασίζεται μόνο στην αγάπη και απέχει αρκετά από την «τέλεια» σχέση, που οι περισσότεροι έχουμε στο μυαλό μας. Μοιάζει πιο πολύ με μια «επιχείρηση» που απαιτεί καλή συνεργασία, σωστή κατανόηση των δυνάμεων, σωστή διαχείριση

του χρόνου, ικανότητα και θέληση και από τους δύο συντρόφους να ξεπερνούν μαζί τις όποιες δυσκολίες συναντούν.

Η επαγγελματική και προσωπική ζωή, η οικογένεια, τα παιδιά, τα οικονομικά, η σεξουαλικότητα και οι σχέσεις με τους άλλους είναι παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα των σχέσεων στο ζευγάρι. Η κατανόηση της βαρύτητας που έχει ο κάθε παράγοντας ξεχωριστά, μπορεί να βοηθήσει τα ζευγάρια να χτίσουν μια καλύτερη σχέση μεταξύ τους και να αναπτύξουν τη δική τους ξεχωριστή στρατηγική για να ανταπεξέλθουν στις διάφορες προκλήσεις της κοινής τους ζωής.

Καθώς η ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων παραμένει ο κεντρικός πυρήνας στη ζωή των ζευγαριών, είναι πολύ σημαντικό οι σύζυγοι **να σέβονται και να αξιοποιούν τη διαφορετικότητά τους.** Έτσι, ενισχύουν μια καλή συνεργασία, ενώ ταυτόχρονα προσπαθούν συνειδητά να ελαχιστοποιούν τα λάθη ή τις «κακές» συνήθειες που βλάπτουν τη σχέση τους.

Συνήθειες που δε βοηθούν...

Υπάρχουν κάποιες «πεποιθήσεις» και συμπεριφορές που συναντώνται συχνά στις συζυγικές σχέσεις και προκαλούν ένταση, υποβιβάζοντας έτσι την ποιότητα ζωής του ζευγαριού. Κάποιες από αυτές είναι:

► **Ο ένας από τους δύο νιώθει ότι έχει πάντα δίκιο!** Το πρόβλημα είναι ότι πολλές φορές νιώθει έτσι και ο άλλος...

Οι άνθρωποι συνήθως δεν εκτιμούν συμπεριφορές όπως το κήρυγμα, τις συνεχείς επιπλήξεις και την κριτική, που είναι τα παράγωγα μιας τέτοιας πε-





ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

ποίθησιν. Η τάση αυτή των ανθρώπων να πιστεύουν ότι έχουν πάντα (και στα πάντα!) δίκιο και να προσπαθούν με κάθε τρόπο να το επιβάλουν στο σύντροφό τους, απομακρύνει και αποξενώνει το ζευγάρι.

Η αλήθεια είναι ότι σε μερικά ζητήματα δεν υπάρχει σωστό και λάθος – είναι απλά διαφορετικός ο τρόπος που ο καθένας βλέπει τα πράγματα. Όλοι κάνουν λάθη και σίγουρα κανείς δεν έχει τις απαντήσεις και τις λύσεις σε όλα τα προβλήματα. Το σημαντικό είναι να μπορεί να το παραδεχτεί και να σέβεται την άποψη του συντρόφου του, ακόμη και αν δεν συμφωνεί με αυτή. Τότε, γίνεται το πρώτο βήμα για να βρεθεί η **ισορροπία** στο ζευγάρι.

► Ο καθένας από τους 2 συντρόφους δε δίνει την απαραίτητη προσοχή στον άλλον, όταν εκείνος τη χρειάζεται.

Είναι αρκετές οι φορές σε ένα ζευγάρι, όπου ο ένας έχει την ανάγκη να μιλήσει και ο άλλος δε δίνει τη δέουσα σημασία, βλέπει τηλεόραση, ασχολείται με τον υπολογιστή, τον διακόπτει, αλληλάζει κουβέντα ή δε δείχνει να καταλαβαίνει λέξη από αυτά που ακούει. Το αποτέλεσμα σε τέτοιες περιπτώσεις μπορεί να είναι από ένα απλό κατσούφιασμα μέχρι έναν ομηρικό καβγά.

Η αλήθεια είναι ότι ο τρόπος που επικοινωνεί ένα ζευγάρι καθορίζει σε μεγάλο βαθμό το πόσο καλά νιώθουν μέσα στη σχέση. **Κάθε άνθρωπος έχει ανάγκη να μιλήσει σε κάποιον που θα τον ακούσει και θα τον καταλάβει, χωρίς να τον κρίνει, να τον χειραγωγήσει ή να υποτιμήσει τα συναισθήματά του.** Έχει ανάγκη να επικοινωνήσει ουσιαστικά με το σύντροφό του. Αυτό που έ-

ναι σημαντικό είναι να ξέρει κανείς πότε να μιλά και πότε να ακούει. Ένας γενικός κανόνας είναι: **ακούμε** όταν ο άλλος έχει να μας πει κάτι σημαντικό για τον εαυτό του και **μιλάμε** όταν έχουμε ένα σημαντικό για μας θέμα, στην **κατάλληλη χρονική στιγμή**, όπου θα είμαστε και οι δύο διαθέσιμοι!

► Για να λυθούν τα όποια προβλήματα στη σχέση πρέπει να αλληλάξει ο άλλος... ο οποίος για κάποιο περίεργο λόγο, αντιστέκεται!

Όλοι, κάπου βαθιά μέσα τους, έχουν την πεποίθηση ότι μπορούν να αλληλάξουν τους ανθρώπους που αγαπούν και να τους κάνουν λίγο-πολύ «τέλειους». Όσο πιο πολύ πλησιάζει η εικόνα του συντρόφου τους σε αυτό που εκείνοι θεωρούν ιδανικό, τόσο πιο ιδανικός θα είναι και ο γάμος τους. Για να το πετύχουν αυτό μπορεί να χρησιμοποιήσουν είτε υποστήριξη και κατανόηση, είτε φωνές, γκρίνια και τηλεσίγραφα. Το αποτέλεσμα είναι συνήθως αντίθετο από το επιδιωκόμενο, καθώς είναι ιδιαίτερα εξαντλητικό για αυτόν που προσπαθεί και ιδιαίτερα υποτιμητικό για το «στόχο», αφού τελικά το μήνυμα που παίρνει είναι ότι δεν είναι «αρκετά καλός/η». Και ένας άνθρωπος που νιώθει έτσι δεν κάνει καμία απολύτως προσπάθεια να βελτιωθεί.

Η αλήθεια είναι ότι κανείς δεν είναι τέλειος. Ο καθένας έχει τα προτερήματά και τα ελαττώματά του και υπάρχουν πράγματα που κανείς δε μπορεί να αλληλάξει στον άλλον – και κάποιες φορές δε χρειάζεται και να αλληλάξουν, εφόσον δεν προκαλούν σοβαρά προβλήματα στη σχέση. Οι ατέλειες, οι ιδιομορφίες και οι παραξενιές, ακόμη, του καθένα

ορίζουν αυτό που είναι – τον κάνουν μοναδικό και ξεχωριστό και σίγουρα υπήρχαν και πριν το γάμο. Είναι κομμάτι του ανθρώπου που αγαπήσαμε και επιλέξαμε για σύντροφο της ζωής μας. Ίσως το σημαντικό είναι να μάθουμε να ζούμε ευτυχισμένοι ο ένας με τα ελλειψήματα του άλλου και να συνειδητοποιήσουμε ότι **ο μοναδικός που μπορούμε να αλληλώσουμε είναι ο εαυτός μας και ο τρόπος που αντιδρούμε στα πράγματα!**

► **«Εμείς οι δύο είμαστε ένα...»** Ο,τιδήποτε διαφορετικό είναι καταστροφή!

Αρκετά ζευγάρια πιστεύουν ότι μετά το γάμο πρέπει να κάνουν τα πάντα μαζί. Στην αρχή αυτό μπορεί να φαίνεται ρομαντικό, με το πέρασμα του χρόνου όμως οι δύο σύντροφοι συνήθως χρειάζεται να κάνουν συμβιβασμούς, με τον κίνδυνο να πέσουν στην παγίδα να καταλήξουν να κάνουν πράγματα που ευχαριστούν μόνο τον έναν και όχι τον άλλο. Επιπλέον, το «εμείς» μπορεί να αποδειχτεί ιδιαίτερα καταπιεστικό, αφού ισοπεδώνει τις προσωπικές ανάγκες των δύο συντρόφων –που συχνά διαφέρουν–, περιορίζει τις δυνατότητες προσωπικής εξέλιξης και τέλος μπορεί να ωθήσει τον ένα από τους δύο να θεωρήσει απαραίτητο να κρατάει μυστικά ή να ήλθει μικροψέματα, ώστε να διασφαλίσει την ιδιωτική ζωή που έχει ανάγκη. Όλα αυτά δημιουργούν τελικά απόσταση και υπονομεύουν το μέλλον της σχέσης.

Η αλήθεια είναι ότι **οι υποχωρήσεις προς όφελος της σχέσης είναι σημαντικό να γίνονται αμοιβαία**, με τον **κάθε σύντροφο να σέβεται και να στηρίζει τις ανάγκες και τις επιθυμίες του άλλου.**

Μια υγιής σχέση χρειάζεται να διασφαλίζει τη διατήρηση της ταυτότητας του καθένα ως ξεχωριστής προσωπικότητας και όχι να προκαλεί συναισθήματα καταπίεσης και να ενισχύει την εξάρτηση. Το γεγονός πως ο σύντροφός μας έχει μια δραστηριότητα που μπορεί να απολαμβάνει και χωρίς εμάς δε σημαίνει πως μας αγαπάει λιγότερο. Συνήθως σημαίνει απλά πως έχει ανάγκη για λίγο προσωπικό χώρο και χρόνο.

► **«Τώρα πια είμαστε γονείς...»**

Σίγουρα ο ερχομός ενός παιδιού αλλοιώνει πολλά πράγματα ανάμεσα στο ζευγάρι. Ένα τρίτο άτομο μπαίνει στη μέση, το οποίο εξαρτάται αποκλειστικά από τους γονείς του, γίνεται το επίκεντρο της προσοχής στην οικογένεια και η ικανοποίηση των αναγκών του συχνά βάζει σε δεύτερη μοίρα την ικανοποίηση των αναγκών των γονιών του. Ο ρόλος του γονιού είναι ιδιαίτερα απαιτητικός και πολλές φορές παραγκωνίζει το ρόλο του συζύγου, με δυσάρεστες συνέπειες για τη σχέση του ζευγαριού.

Η αλήθεια είναι ότι όσο πιο πολύ μπαίνουμε σε ένα ρόλο, παραγκωνίζοντας όλους τους υπόλοιπους, αυτοί τελικά υποβαθμίζονται και συρρικνώνονται, με δυσάρεστες –πολλές φορές– συνέπειες. Μπορεί ο ρόλος του γονέα να είναι ιδιαίτερα σημαντικός, αλλά εξίσου σημαντικός και απαιτητικός είναι και ο ρόλος του συζύγου. **Η συζυγική σας σχέση χρειάζεται να είναι η προτεραιότητά σας** – άλλωστε είναι αυτή η σχέση που θα σας δώσει τη δύναμη, την υπομονή, την ασφάλεια και την καλή διάθεση που χρειάζεστε για να είστε αρκετά καλοί γονείς!



ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Όλα τα παραπάνω βέβαια αφορούν πεποιθήσεις και συμπεριφορές που απαιτώνται συχνά, χωρίς όμως να διαταράσσουν ιδιαίτερα τις σχέσεις μέσα στην οικογένεια. Σε ζευγάρια που οι σχέσεις έχουν επιδεινωθεί σε σημείο που να μην επιτρέπουν την οικειότητα και τρυφερότητα που απαιτείται για μια υγιή σχέση, είναι συχνά απαραίτητη η βοήθεια ενός ειδικού θεραπευτή σε θέματα συζυγικών σχέσεων.

Υπάρχουν μυστικά για έναν ευτυχισμένο γάμο;

Τι είναι αυτό που κάνει τελικά κάποια ζευγάρια να ζουν ευτυχισμένα; Μήπως στα ευτυχισμένα ζευγάρια, δεν υπάρχουν συγκρούσεις; Δεν υπάρχουν στιγμές που οι σύζυγοι μπορεί να νιώσουν αποξενωμένοι, βαριεστημένοι ή ακόμη και πικραμένοι μεταξύ τους; Ο έρωτας τους διατηρείται πάντα ζωντανός ή φθείρεται κάτω από τα βάρη της καθημερινότητας και τη συνήθεια; Είναι η ευτυχία παντοτινή στο γάμο; Κι αν ναι, υπάρχουν συνταγές;




Ένα από τα βασικά μυστικά των ευτυχισμένων ζευγαριών είναι ότι δεν είναι πάντα ευτυχισμένα και ούτε και περιμένουν κάτι τέτοιο. Μην νομίζετε ότι όλη μέρα είναι τρυφεροί μεταξύ τους, αγκαλιάζονται, συμπεριφέρονται με ευγένεια και αλληλοσεβασμό. Έχουν τις αρνητικές τους στιγμές, τις λογομαχίες τους και την ανταλλαγή σχολίων που πληγώνουν.

Το τέλειο ζευγάρι δεν υπάρχει. Ο άνδρας και η γυναίκα σε ένα ευτυχισμένο ζευγάρι μπορεί μάλιστα να μαλώνουν μεταξύ τους κάθε μέρα. Εκείνο όμως που τους διαφοροποιεί είναι ότι ξέρουν μέχρι ποιο σημείο μπορούν να φτάσουν. Το μυστικό δεν είναι να μην υπάρχουν συγκρούσεις, αλλά να είναι η σχέση πιο σημαντική από τη σύγκρουση. Τότε μόνο μπορούν, αφού πάρουν απόσταση ο ένας απ' τον άλλον και ηρεμήσουν, να επανέλθουν για να ισορροπήσουν την κατάσταση με μια καλή δόση θετικής και εποικοδομητικής συμπεριφοράς.

Ένα ευτυχισμένο ζευγάρι γνωρίζει ότι θα υπάρξουν αναπόφευκτες κρίσεις ζωής και ότι το καλύτερο όπλο για να τις αντιμετωπίσουν οι δύο σύζυγοι είναι να διατηρήσουν στενή και δυνατή τη σχέση τους. Γι' αυτούς ο γάμος είναι ένα ασφαλές πλίσιο όπου μπορούν να νιώσουν οικειότητα, να ταυτιστούν με το σύντροφό τους και να απολαμβάνουν ο ένας τη συντροφιά του άλλου, προστατεύοντας παράλληλα την αυτονομία του καθενός – είναι το πλίσιο όπου μπορούν να εκφράσουν τις διαφορές και το θυμό τους, όπου μπορούν να συγκρουστούν, όταν χρειαστεί, χωρίς να φοβούνται ότι θα διαλυθούν.

Ίσως δεν υπάρχουν συνταγές για τον τέλειο – ευτυχισμένο γάμο. Το κάθε ζευ-



γάρι θα βρει το δικό του ιδιαίτερο δρόμο για την ευτυχία, μέσα από αρκετές απογοητεύσεις και στραβοπατήματα. Στην πορεία αυτή θα είναι χρήσιμο να έχει στο μυαλό του τι είναι τελικά σημαντικό σε ένα γάμο.

Δείξτε την αγάπη, την εκτίμηση και το σεβασμό στο σύντροφό σας

Οι άνθρωποι έχουμε ανάγκη να νιώθουμε ότι μας εκτιμούν, μας σέβονται και μας αγαπούν. Χρειάζομαστε επιβεβαίωση για το αν και πόσο σημαντικοί παραμένουμε για το σύντροφό μας – χρειάζομαστε αναγνώριση και τρυφερότητα.

Πότε ήταν η τελευταία φορά που μιλήσατε ευγενικά στο σύντροφό σας, δείχνοντας κατανόηση και ευαισθησία για τα συναισθήματά του, αντί να τον αποπάρτε, να κλείσετε τα αυτιά σας ή να ακούσετε μόνο όσα θέλγατε να ακούσετε; Πόσο συχνά του λέτε ότι τον αγαπάτε, του φέρεστε τρυφερά, του δείχνετε φροντίδα και στοργή με ένα χάδι ή ένα φιλή;

Αν έχει περάσει πολύς καιρός, καλό είναι να ξεκινήσετε τώρα. Το πιο πιθανό είναι να θυμίσετε στο σύντροφό σας πόσο σημαντικά είναι όλα αυτά για τη σχέση σας, αλλά και εσάς τους ίδιους και να τα εισηράξετε με τη σειρά σας από εκείνον/η.

Αφιερώστε χρόνο στο να κατανοήσετε ο ένας τις ανάγκες του άλλου και αποδεχτείτε αυτά που ο καθένας μπορεί να δώσει

Πολλές φορές αυτό που μας απογοητεύει βαθιά μέσα στο γάμο είναι ότι ο σύντροφός μας δε μας δίνει αυτό που

εμείς περιμένουμε από εκείνον. Ένας βασικός λόγος είναι ότι δίνουμε μεγαλύτερη σημασία στις απογοητεύσεις, όταν αυτά που συμβαίνουν μας ικανοποιούν λιγότερο απ' ό,τι περιμέναμε. Και τα πράγματα γίνονται χειρότερα όταν ο σύντροφος μας δεν ξέρει τι ακριβώς είναι αυτό.

Μοιραστείτε τις προσδοκίες σας, μιλήστε για τις ανάγκες σας – θα έχετε έτσι την ευκαιρία να βρείτε τρόπους να ικανοποιηθείτε και οι δύο. Κι αν ακόμη δε συμβεί κάτι τέτοιο, τουλάχιστον θα γνωρίζετε το γιατί.

Προσέξτε όμως: το να ανεβάζουμε πολύ ψηλά τον πήχη, ωραιοποιώντας αυτά που περιμένουμε κρύβει τον κίνδυνο να μη μπορέσουμε να ικανοποιηθούμε ποτέ από αυτό που θα πάρουμε. **Η αναζήτηση της ιδανικής, ήρεμης, αρμονικής συζυγικής σχέσης μπορεί να αποβεί ιδιαίτερα ζημιογόνα.**

Αφιερώστε χρόνο στη σχέση σας

Οι θετικές εμπειρίες, οι ευχάριστες στιγμές που περνάμε μαζί με το σύντροφό μας αποτελούν **πηγή προστασίας της σχέσης μας**. Οι ισχυροί δεσμοί που δημιουργούνται μ' αυτόν τον τρόπο δεν αφήνουν τις δύσκολες στιγμές να διαβρώσουν αυτά που μας ενώνουν και μας βοηθούν να γνωρίσουμε ακόμα καλύτερα το σύντροφό μας.

Δώστε χρόνο καθημερινά για να μοιραστείτε με το ταίρι σας τα όνειρα, τις επιθυμίες και τους στόχους σας. Δε χρειάζεται να αφιερώσετε πολύ χρόνο – 10 λεπτά την ημέρα αρκούν να μιλήσετε για ο,τιδήποτε, **εκτός** από ζητήματα που αφορούν τα παιδιά, τις ευθύνες και τις



ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

δουλειές που πρέπει να γίνουν. Δε χρειάζεται να εμπληκάτε σε «σοβαρές» συζητήσεις ή ασχολίες – μπορείτε να μιλάτε για το χαρακτήρα του σκύλου σας ή για το ποια υπερδύναμη θέλiate να έχετε όταν είσατε μικρός (ή και τώρα ακόμα...), να κάνετε κάτι απλό που ευχαριστεί και τους δύο και να έρθετε πολύ πιο κοντά από ό,τι θα φανταζόσασταν. Άλλωστε οι συζητήσεις για προβλήματα δεν τελειώνουν ποτέ...

Φροντίστε τη σεξουαλική σας σχέση. Η καλή ποιότητα –και όχι η συχνότητα– των σεξουαλικών επαφών του ζευγαριού, αν και δεν είναι απόλυτα απαραίτητη προϋπόθεση για μια ευτυχισμένη σχέση, εντούτοις αποτελεί σημείο σύγκλισης και κοινής προσπάθειας για το καλύτερο δυνατό. Οι ειδικοί συστήνουν ότι η σεξουαλική σχέση στο ζευγάρι καλό είναι να αποτελεί προτεραιότητα και να διαφυλάσσεται από τις αρνητικές επιδράσεις που μπορεί να προκαλεί σε αυτήν η επαγγελματική και οικογενειακή ζωή ή άλλοι περισπασμοί. Είναι απαραίτητο να διαφυλάσσεται χρόνος και ενέργεια για

αυτή, διότι συμβάλλει ουσιαστικά στην ποιότητα των δεσμών μεταξύ των συζύγων. Ακόμη και τις περιόδους που κανείς δεν έχει διάθεση για σεξ –γεγονός απόλυτα αναμενόμενο και φυσιολογικό, αφού ο ύπνος και η ξεκούραση μπορεί να είναι η «πρωταρχική» ανάγκη σας– το σημαντικό είναι να διατηρείται η σωματική επαφή: μια ζεστή αγκαλιά, ένα φιλί ή και ένα καλό μασάζ μπορεί να ζεστάνει τη σχέση σας!

Αφιερώστε χρόνο στον εαυτό σας

Το γεγονός ότι έχουμε παντρευτεί δε σημαίνει ότι όλα τελειώνουν εδώ. Δε σημαίνει ότι τώρα πια κάποιος άλλος είναι η προτεραιότητά μας για πάντα... Σίγουρα θα υπάρξουν περίοδοι που δε θα μπορούμε να δώσουμε στον εαυτό μας όλη τη φροντίδα που χρειάζεται, αλλά καλό θα είναι να τις συντομεύουμε εμείς...

Ίσως ακούγεται εγωιστικό, αλλά η αλήθεια είναι ότι για να έχουμε καλή σχέση με το σύντροφό μας χρειάζεται να έχουμε και καλή σχέση με τον εαυτό μας. Η **αυτοεκτίμηση** και η **ολοκλήρωσή** μας είναι κομμάτια που **αφορούν εμάς** και για τα οποία είμαστε υπεύθυνοι εμείς. Είναι παράλογο να περιμένουμε από το σύζυγό μας να μας εκτιμά, τη στιγμή που εμείς οι ίδιοι δεν εκτιμούμε τον εαυτό μας.

Όταν δεν εκτιμώ τον εαυτό μου, νιώθω ότι η αγάπη και η αποδοχή του άλλου εξαρτάται από το αν είμαι επιτυχημένος/ή ή όχι σε κάποιους τομείς –κάτι που μπορεί να μην αντιστοιχεί στην πραγματικότητα– ή ότι ο άλλος είναι χειρότερος ή καλύτερος από ό,τι στην αλήθεια είναι. Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις όπου κάποιος συμβιβάζεται με έναν άσχημο γάμο ή





αντίθετα δηλητηριάζει έναν καλό γάμο, γιατί βαθιά μέσα του πιστεύει ότι δεν του αξίζει κάτι καλύτερο ή έστω κάτι καλό.

Όταν όμως εκτιμώ αυτό που είμαι, αισθάνομαι ότι η αγάπη του συντρόφου μου είναι άνευ όρων και ακόμη μεγαλύτερη στις δύσκολες στιγμές. Όταν αγαπώ τον εαυτό μου, στέλνω το μήνυμα στο σύζυγό μου ότι προσπαθώ να είμαι όσο το δυνατόν καλύτερος/η σαν άτομο, για να μπορούμε να είμαστε καλύτερα μαζί.

Φροντίστε τον εαυτό σας, το σώμα σας, το πνεύμα σας, μάθετε νέα πράγματα, αποκτήστε εμπειρίες, αναγνωρίστε τα προτερήματά σας και αποδεχτείτε τα ελλείματά σας. **Όταν κοιτάζεστε στον καθρέφτη και βλέπετε μια εικόνα που σας αρέσει, να είστε σίγουροι ότι και ο σύζυγός σας θα σας βλέπει με τον ίδιο τρόπο!**

Επικεντρωθείτε στα θετικά

Πολλοί από εμάς πιστεύουμε ότι ο καλύτερος τρόπος για να έχουμε έναν ευτυχισμένο γάμο είναι να διορθώσουμε τα «άσχημα» σημεία της σχέσης μας. Η απάντηση είναι: όχι.

Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να «αυξήσουμε» την ευτυχία και το πάθος στο γάμο, είναι να εστιαστούμε στα θετικά σημεία του. Η θετική ενέργεια μας βοηθά να αισθανόμαστε καλά και μας κινητοποιεί να συνεχίσουμε να οδεύουμε προς αυτή την κατεύθυνση.

Αυτό δε σημαίνει ότι δε μπορούμε να αισθανθούμε ή να συζητήσουμε για ο,τιδήποτε μας δυσκολεύει. Απλά αντί να ασκούμε κριτική, να γκρινιάζουμε και να προσπαθούμε άσκοπα –και πολλή φορές μόνοι– να αλληλάξουμε αυτά που δε μας αρέσουν στη σχέση μας, είναι προτιμότερο να επικεντρωνόμαστε στα θετικά στοιχεία που τη χαρακτηρίζουν. Με αυτόν τον τρόπο δημιουργούμε ένα θετικό κλίμα, μέσω του οποίου είναι πιο εύκολο να συμβούν οι αλλαγές που θα θέλαμε στη σχέση μας, πολλές φορές χωρίς ούτε καν να το καταλάβουμε.

Αρχίστε να βλέπετε το ποτήρι μισογεμάτο και επιστρατεύστε το χιούμορ σας – θα σας βοηθήσει να αποκτήσετε μια πιο αισιόδοξη προοπτική και σίγουρα έναν πιο ευτυχισμένο γάμο!

Υπάρχει μια περίεργη ομορφιά στο γάμο: πέρα από την ευτυχία, είναι γεμάτος δύσκολες στιγμές για τις οποίες κανείς δε μπορεί να σε προετοιμάσει αρκετά καλά. Αλλά τελικά, αυτές είναι οι στιγμές που πλησιάζουν τη ζωή του ζευγαριού και κάνουν την αγάπη του ενός για τον άλλο ακόμη πιο βαθιά και δυνατή.

Άλλωστε ο γάμος δεν είναι προορισμός, αλλά ταξίδι...



ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

www.webmd.com
www.medlook.net
www.iatronet.gr



Το ταξίδι του παιδιού στο «μαγικό» κόσμο του βιβλίου

της Σταματίας Σωτήρχου, φοιτήτριας Ψυχολογίας

Το βιβλίο έχει χαρακτηριστεί ως ένας «πιστός φίλος» που δε μας αρνείται ποτέ την συντροφιά του και είναι πάντα πρόθυμος να μας ενημερώσει και να μας ψυχαγωγήσει. Το ίδιο ισχύει και για το παιδικό βιβλίο, μέσα από το οποίο το παιδί βρίσκει τρόπους για να μάθει, αλλιά και να διασκεδάσει.

Εν τούτοις, τα στοιχεία έρευνας του Εθνικού Κέντρου Βιβλίου (ΕΚΕΒΙ) είναι απογοητευτικά. Μόλις το 8,6 % των Ελλήνων διαβάζει πάνω από 9 βιβλία το χρόνο, ενώ 1 στους 2 δεν διαβάζει ποτέ. Μόλις το 9,1 % των παιδιών ηλικίας 15-17 ετών διαβάζει πάνω από 9 βιβλία το χρόνο, ενώ το 80,9 % δηλώνουν ότι βλέπουν τηλεόραση με μέσο όρο παρακολούθησης 204 λεπτά την ημέρα. Προφανώς η πλειονότητα των παιδιών δεν έχει εκπαιδευτεί στην απόλαυση της ανάγνωσης, ενώ σε πολλές περιπτώσεις το διάβασμα έχει πάρει τη μορφή υποχρέωσης και αγγαρείας.



Τι προσφέρει το βιβλίο στο παιδί;

Ικανοποιεί την **περιέργεια** για **γνώση**.

Ανοίγει στο παιδί ένα **παράθυρο στον κόσμο** για να γνωρίσει άλλους λαούς, άλλους πολιτισμούς, τις κατακτήσεις του ανθρώπινου πνεύματος, της επιστήμης και της τεχνολογίας.

Μεταδίδει κανόνες, ήθη, αξίες της κοινωνίας, κάτι που δεν πραγματοποιείται μέσω της στείρας διδασκαλίας που μπορεί να κουράζει το παιδί, αλλιά μέσω των βιωμάτων των ηρώων.

Εμπλουτίζει το συναισθηματικό κόσμο του παιδιού, καθώς (εκείνο) βιώνει τις περιπέτειες των ηρώων, ζει τις συγκινήσεις που προκαλεί η εξερεύνηση και το άγνωστο. Είναι πηγή χαράς και συγκίνησης, δημιουργεί στο μικρό αναγνώστη νέα ενδιαφέροντα, τον ευαισθητοποιεί και τον βοηθά να γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό του και τα ανθρώπινα προβλήματα.

Καλλιεργεί και οξύνει τη σκέψη, την κριση και τη φαντασία του παιδιού. Βελτιώνει την εκφραστική του ικανότητα, εμπλουτίζει το λεξιλόγιό του, βοηθά στην ορθογραφία και στην εκμάθηση

της γλώσσας. Γι' αυτό και τα παιδιά που διαβάζουν βιβλία, συνήθως γράφουν καλές εκθέσεις.

Το παιδί με τη βοήθεια του γονιού μαθαίνει να εκφράζεται, να αναλύει και να περιγράφει όσα διαβάζει σε ένα βιβλίο, κάτι που το βοηθά σημαντικά και στο σχολείο.

Πώς θα αγαθήσει το παιδί σας το βιβλίο;

Η αγάπη για το βιβλίο δε μεταδίδεται κληρονομικά, ούτε αποτελεί μια έμφυτη λειτουργία. Αντίθετα, αποκτάται μέσω μίας μακροχρόνιας και συστηματικής παιδείας που δεν έχει καταναγκαστικό και υποχρεωτικό χαρακτήρα και καθιεργείται από την μικρή ηλικία. Η οικογένεια είναι ο πρώτος και σημαντικότερος παράγοντας που μπορεί να συμβάλει στην ουσιαστική επαφή του μικρού παιδιού με το βιβλίο. Οι γονείς εφαρμόζοντας επινοητικές και δημιουργικές τεχνικές, μπορούν να βοηθήσουν το παιδί να αγαπήσει το διάβασμα και το βιβλίο.

Κάποιες από αυτές είναι:

- ▶ **Διαβάζετε στο παιδί ακόμα και αν είναι μνηών**, ακόμα και αν στο βιβλίο δεν υπάρχουν καν λέξεις, μόνο εικόνες. Το παιδί μαθαίνει ότι ανοίγοντας αυτό το μυστηριώδες αντικείμενο ολόκληροι κόσμοι αρχίζουν να ξεπηδούν. Μπορείτε να τους διαβάζετε ακόμα και ποίηση – δεν κατανοούν τα νοήματα, αλλά τα καθηλώνει η εκφορά και η ροή των λέξεων.
- ▶ Όσο το παιδί είναι πολύ μικρό μπορεί να **κάνετε πιο ευχάριστη την ανάγνωση** όταν: το έχετε αγκαλιά, χρησιμοποι-

είτε μικρές προτάσεις, μιλήστε μελωδικά και καθαρά, κουνάτε ρυθμικά το σώμα σας και κάνετε μεγάλες παύσεις.

- ▶ Οι ειδικοί λένε ότι ο καλύτερος τρόπος να εξοικειωθεί το παιδί με το βιβλίο είναι να **βλέπει τους γονείς του να διαβάζουν**. Γίνετε λοιπόν το κατάλληλο πρότυπο ώστε το παιδί να σας μιμηθεί.
- ▶ **Επιλέξτε ώρες που θα είστε χαλαροί** για να τις αφιερώσετε στο διάβασμα μαζί με το παιδί. Καλό θα ήταν να τηρήσετε μία σταθερότητα σε αυτό π.χ. λίγο πριν το βραδινό ύπνο.
- ▶ Επινοείτε παιχνίδια και δραστηριότητες που να αφορούν το περιεχόμενο του βιβλίου, όπως η δραματοποίησή του, ώστε να **συνδυάζεται η διασκέδαση με την κατανόηση**.
- ▶ Προτιμάτε βιβλία που να ανταποκρίνονται στο γνωστικό και αναπτυξιακό επίπεδο του παιδιού.
- ▶ **Προσφέρετε** στο παιδί **βιβλία με κάθε ευκαιρία** – όχι μόνο σε κάθε γιορτή ή γενέθλια.
- ▶ Πηγαίνετε μαζί με το παιδί σε βιβλιοπωλεία, βιβλιοθήκες ή και εκθέσεις βιβλίου και **αφήστε το να επιλέξει τα δικά του βιβλία**.





Πώς επιλέγουμε ένα καλό βιβλίο;

Σίγουρα κυκλοφορούν πάρα πολλά παιδικά βιβλία και κάποια από αυτά είναι αμφιβόλου ποιότητας. Υπάρχουν κάποια κριτήρια για την επιλογή ενός καλού παιδικού βιβλίου:

- ▶ Το βιβλίο να ανταποκρίνεται στην ηλικία του παιδιού (στα περισσότερα αναγράφονται οι ηλικίες στις οποίες απευθύνονται)
- ▶ Ο λόγος να είναι λιτός, χωρίς πολλούς νεολογισμούς και αφηρημένες έννοιες που τα παιδιά αδυνατούν να κατανοήσουν το πλήρες νόημά τους
- ▶ Η βωμολοχία να απουσιάζει
- ▶ Να υπάρχει αμεσότητα στην αφήγηση
- ▶ Η ηλικία να είναι δυνατή, ώστε να μπορεί να κρατά αμείωτο το αναγνωστικό ενδιαφέρον
- ▶ Να προβάλλονται οι θετικές αξίες και μια αισιόδοξη στάση ζωής, στοιχεία που καλύπτουν τις ψυχολογικές ανάγκες των παιδιών



Εάν δυσκολεύεστε, μη διστάσετε να ζητήσετε τη γνώμη της νηπιαγωγού, του δασκάλου ή του βιβλιοπωλή. Υπάρχει μια πληθώρα επιλογών μέσα από εκθέσεις, παρουσιάσεις σε περιοδικά και ιστοσελίδες όπως το www.papakistimpaniera.gr και www.ekebi.gr, που μπορούν να γίνουν θαυμάσιος οδηγός για να επιλέξετε.

Το Παραμύθι...

Το παραμύθι ως **μύθος ή παική ιστορία – παράδοση**, για αιώνες πολλούς πορευόταν στο περιθώριο της πνευματικής ζωής. Όμως, διαπιστώθηκε πως κλείνει μέσα του τόσα δυναμικά στοιχεία, κουβαλά μαζί του τόσο πλούτο ιστορικού, πολιτισμικού και ψυχικού φορτίου, που αξίζει κάθε ενδιαφέρον, κάθε προσπάθεια για μελέτη, έρευνα και ένταξη στην εκπαιδευτική διαδικασία.

Η γοητεία του παραμυθιού βρίσκεται στον τρόπο που μας αποκαλύπτει την εσωτερική μας φύση, με τις άπειρες ηθικές, ψυχικές και πνευματικές της δυνατότητες. Τα παραμύθια που μας μεγάλωσαν, μας βάζουν σε ένα κόσμο φανταστικό, μας ταυτίζουν με τον ήρωα ή την ηρωίδα, μας γεμίζουν με εικόνες και χρώματα και μας ταξιδεύουν σε τόπους μυστικούς.

Το παραμύθι ψυχαγωγεί τα παιδιά, μπορεί να τους τραβήξει το ενδιαφέρον, να τα γεμίσει με εικόνες, να διεγείρει τη φαντασία τους και να τα εισάγει σε κόσμους μυθι-



κούς και φανταστικούς, όπου τα πάντα είναι εφικτά. Παράλληλα, **καλλιεργεί το κριτικό πνεύμα**, τα βοηθά να **διακρίνουν τα συναισθήματά τους**, ώστε να **αντιλαμβάνονται τις δυσκολίες**, αλλά και να σκέφτονται λύσεις για τα προβλήματά τους ώστε να **επιλύουν τις συγκρούσεις** τους ή να **αποδέχονται τη διαφορετικότητα** των άλλων γύρω τους. Μάλιστα, οι παιδικόί ήρωες στα παραμύθια μπορούν να αποδείξουν στα παιδιά που διαβάζουν ένα παραμύθι ή που το ακούν, ότι για τα προβλήματα υπάρχουν λύσεις, ακόμα κι αν αυτό φαντάζει μακρινό ή ακατόρθωτο.

Από μία άλλη σκοπιά όμως, υπάρχουν κάποιοι που υποστηρίζουν πως το παραμύθι κάνει το παιδί ονειροπόλο αντί για δραστήριο, και πως το παρασύρει σε ένα κόσμο μη ρεαλιστικό. Παραμύθια που περιγράφουν έντονες και βίαιες σκηνές με δράκους, γονείς που εγκαταλείπουν τα παιδιά τους κ.α. μπορεί να δημιουργήσουν άγχος και φοβίες στο παιδί, που δεν είναι σε θέση να ξεχωρίσει το φανταστικό από το πραγματικό. Ακόμη, είναι πιθανό να διαμορφώσουν εσφαλμένες αντιλήψεις και προκαταλήψεις για ορισμένα πρόσωπα, όπως είναι η κακιά μητριά ή ότι τα μικρότερα αδέρφια είναι πιο έξυπνα, ενώ τα μεγαλύτερα είναι λιγότερο «ικανά».

Οι γονείς είναι σημαντικό να χειρίζονται το παραμύθι με ιδιαίτερη προσοχή τόσο ως προς την επιλογή του περιεχομένου, όσο και ως προς τη συζήτηση που μπορεί να ακολουθήσει.

Χρειάζεται να ακούτε τις εντυπώσεις και τα συμπεράσματα που έβγαλε το παιδί από το παραμύθι και να συζητάτε για το ηθικό δίδαγμα που κάθε φορά προκύπτει. Παράλληλα, καλό είναι να ερευνήσετε τα συναισθήματα που του προκάλεσε, ώστε να καταλάβετε αν του έχουν δημιουργηθεί τυχόν φόβοι και να προσπαθήσετε να το καθησυχάσετε. Στις περιπτώσεις που εσείς κρίνετε ότι χρειάζεται, προσπαθήστε να του εξηγήσετε ότι όσα προαναφέρθηκαν δε συμβαίνουν πάντα στην πραγματικότητα και δεν αποτελούν παγιωμένες καταστάσεις.

Η αγάπη προς το βιβλίο αποτελεί δώρο ανεκτίμητης αξίας για το παιδί. Μια αγάπη όμως που θα πρέπει να καλλιεργηθεί στο χρόνο, ώστε να αποφέρει καρπούς. Η προσπάθειά σας θα έχει καλύτερα αποτελέσματα αν ξεκινήσετε να διαβάζετε στο παιδί σας από πολύ μικρή ηλικία και οι ίδιοι γίνετε πρότυπα για εκείνο. Το βιβλίο δεν είναι μόνο ένα μέσο αρωγής στην εκπαιδευτική διαδικασία, όπου μοναδικοί κοινωνοί είναι οι δάσκαλοι και οι καθηγητές, αλλά και μέσο πνευματικής και συναισθηματικής ολοκλήρωσης και απόλαυσης.

Δώστε στο παιδί σας την ευκαιρία να γνωρίσει το «μαγικό κόσμο» του βιβλίου.



ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

www.e-paideia.net • www.babyspace.gr • www.bookbook.gr • www.pi-schools.gr



Σεξουαλικότητα και υπεύθυνη σεξουαλική συμπεριφορά

της *Λήδας Καραμαννοπούλου, Ψυχολόγου*

Η ανάπτυξη της ανθρώπινης σεξουαλικότητας ξεκινά από τη στιγμή που αρχίζει να διαμορφώνεται το φύλο του εμβρύου στη μήτρα της μητέρας του, συνεχίζεται κατά τη βρεφική και παιδική ηλικία –όπου το παιδί αντιλαμβάνεται και μαθαίνει τι σημαίνει να είναι αγόρι ή κορίτσι– και εξελίσσεται ραγδαία κατά την εφηβική ηλικία μέχρι να ολοκληρωθεί η δομή της ώριμης σεξουαλικής ταυτότητας του ατόμου κατά την ενήλικη ζωή.

Τι ονομάζουμε, όμως, σεξουαλικότητα;

Η **σεξουαλικότητα** είναι κάτι παραπάνω από την αναγνώριση του φύλου του ατόμου ως άνδρα ή γυναίκα ή από τη σεξουαλική πράξη καθαυτή· είναι ένα *πολύπλοκο σύνολο* που περιλαμβάνει τη *φυσιολογία του σώματος*, το *πώς αντιλαμβάνεται κανείς τον εαυτό του* και το *πώς αισθάνεται για τους άλλους* και το ευρύτερο περιβάλλον στο οποίο ζει. Κάποιες από τις σημαντικότερες έννοιες που περιλαμβάνονται στον ορισμό της ανθρώπινης σεξουαλικότητας είναι οι εξής:

Ανατομικό φύλο: αναφέρεται στην **ανατομία των γεννητικών οργάνων** με τα οποία γεννιέται κανείς. Τα γεννητικά όργανα των αγοριών αποτελούνται από το πέος και τους όρχεις, ενώ τα αντίστοιχα όργανα των κοριτσιών από τη μήτρα, τις ωοθήκες και το αιδοίο.

Ταυτότητα και ρόλος του φύλου: η **ταυτότητα** του φύλου υποδηλώνει την πεποίθηση του ατόμου ότι ανήκει στο ένα φύλο και όχι στο άλλο. Ο **ρόλος**

του φύλου, από την άλλη, αναφέρεται σε *οτιδήποτε κάνει ή λέει ένα άτομο για να δείξει στον εαυτό του και τους άλλους ότι είναι άνδρας ή γυναίκα*, ενώ εμπεριέχει και την ερωτική και σεξουαλική συμπεριφορά.

Σεξουαλικός προσανατολισμός: κατά την έναρξη της εφηβείας εμφανίζεται η **σωματική και συναισθηματική έλξη** για τα άτομα του αντίθετου φύλου. Η έκφραση της έλξης αυτής θεωρείται ότι επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, όπως η ταυτότητα του φύλου και το πώς αυτή συνδυάζεται με τη συνολική προσωπικότητα του ατόμου, αλλά και από στοιχεία του κοινωνικού περιβάλλοντος όπου ζει το άτομο (θεσμοί, στάσεις και πεποιθήσεις).

Στους περισσότερους εφήβους δημιουργούνται σταδιακά κάποια ερωτήματα γύρω από τη σεξουαλικότητά τους και κατ' επέκταση για τη σεξουαλική πράξη, πράγμα **φυσιολογικό και αναμενόμενο**, όπως είναι και τα πιθανά αισθήματα ντροπής ή δισταγμού, όταν πρόκει-

ται να συζητήσουν για σχετικά θέματα με κάποιον ενήλικο. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε πως η **σεξουαλική ανάπτυξη** είναι εξίσου **σημαντική παράμετρος της σωματικής υγείας**, όπως είναι η διαμόρφωση του ύψους και του βάρους. Συνακόλουθα, **η σεξουαλική συμπεριφορά είναι εξίσου σημαντική τόσο για τη συναισθηματική, όσο και για τη σωματική ισορροπία**, για αυτό και είναι απαραίτητη η σωστή και ολοκληρωμένη ενημέρωση για θέματα σχετικά με τη σεξουαλική υγεία και δραστηριότητα.

Σεξουαλική ανάπτυξη κατά την εφηβεία

Αλληλαγές

Κατά την έναρξη της εφηβείας, το σώμα παράγει *ορμόνες* που προκαλούν εξωτερικές *αλληλαγές* στην εικόνα του σώματος, όπως η ανάπτυξη του στήθους στα κορίτσια, η ανάπτυξη τριχοφυΐας στο πρόσωπο των αγοριών και η εμφάνιση τριχοφυΐας στις μασχάλες και την περιοχή των γεννητικών οργάνων και στα δύο φύλα. **Οι σωματικές αυτές αλληλαγές συνοδεύονται και από αλληλαγές στον τρόπο σκέψης, τα συναισθήματα και τις ανάγκες των εφήβων, αλλά και στη στάση τους για το αντίθετο φύλο**, για το οποίο αρχίζουν να ενδιαφέρονται όλο και περισσότερο. Σταδιακά εμφανίζεται και η *επιθυμία* να εξερευνήσει ο έφηβος τη σεξουαλικότητά του. Η διαδικασία αυτή, ωστόσο, μπορεί να αποδειχθεί πολύπλοκη, καθώς στην ηλικία αυτή δε διαθέτει ακόμη τις εμπειρίες που θα του επιτρέψουν να αντιληφθεί πλήρως **πως οι επιλογές**

που ακολουθεί στη σεξουαλική του δραστηριότητα μπορεί να επηρεάσουν τη δική του ζωή ή ακόμη και τη ζωή των γύρω του.

Σε κάθε περίπτωση, η επιθυμία για σεξουαλική δραστηριότητα αποτελεί *φυσιολογική ανάπτυξη της ανθρώπινης σεξουαλικότητας*. Καθώς το άτομο μεγαλώνει και ωριμάζει, είναι σε θέση να επιλέγει μορφές σωματικής και συναισθηματικής εγγύτητας που το βοηθούν να απολαμβάνει τη ζωή και να μην εκθέτει τον εαυτό του σε πιθανούς κινδύνους. Άλλωστε, το άτομο που είναι ώριμο σεξουαλικά έχει *επίγνωση των προτιμήσεων και επιθυμιών του, κατανοεί τις πιθανές συνέπειες* της σεξουαλικής δραστηριότητας και αναλαμβάνει *την ευθύνη για τις επιλογές που κάνει*. Σε αυτό το στάδιο, τελικά, το άτομο είναι έτοιμο να δομήσει ικανοποιητικές στενές διαπροσωπικές σχέσεις που θα αποτελέσουν σημαντικό μέρος της ζωής του.

Ο ρόλος των ψυχολογικών παραγόντων

Οι *ψυχολογικές ανακατατάξεις* που χαρακτηρίζουν την περίοδο της εφηβείας είναι στενά συνυφασμένες με τη *συνειδητοποίηση* και την *εμπειρία* της σεξουαλικότητας.

Σε αυτή τη φάση, τα κορίτσια ασχολούνται περισσότερο με τη **σωματική τους εικόνα**: έχουν μεγάλο ή μικρό στήθος, είναι ψηλές ή κοντές, όμορφες ή άσχημες, έχουν καθαρό δέρμα ή ακμή; Παράλληλα, προσπαθούν να αποκτήσουν επίγνωση της γοητείας τους, αν και κατά πόσο δηλαδή προσελκύουν το άλλο φύλο, μια και αυτό θα τα οδηγήσει τελικά στην αποδοχή και αναγνώριση



από τα αγόρια. Τα αγόρια, αντίστοιχα, ενδιαφέρονται για τη σωματική τους δύναμη και τα σωματικά τους χαρακτηριστικά, όπως το ύψος και η σωματική διάπλαση.

Τις περισσότερες φορές οι έφηβοι περνούν από το στάδιο της **αυτοεξερεύνησης**, χωρίς να είναι επαρκώς προετοιμασμένοι και με γνώμονα κυρίως τις **πληροφορίες** που λαμβάνουν **από συνομιλήτους** ή πιο ώριμα παιδιά της παρέας που θεωρούνται «εμπειρότερα». Αν και οι πληροφορίες αυτές είναι συνήθως απλές και σημαντικές, υπάρχει πάντα η πιθανότητα να είναι **ανακριβείς ή υποκειμενικές**, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη φόβων, αναστολών ή ακόμη και ενοχών για θέματα σχετικά με τη σεξουαλική συμπεριφορά και τη σεξουαλικότητα γενικότερα.

Όσον αφορά **την έναρξη της σεξουαλικής δραστηριότητας**, τα **κίνητρα** που αναφέρονται συχνότερα είναι η περιέργεια, η επιθυμία για σεξουαλική ικανοποίηση, η ανάγκη για περισσότερη συναισθηματική εγγύτητα με το σύντροφο, η πίεση για σεξουαλική επαφή από το

σύντροφο και η επιθυμία του εφήβου να γίνει περισσότερο δημοφιλής και αποδεκτός. Είναι φανερό πως η **σεξουαλική δραστηριότητα** αποτελεί για τους εφήβους ουσιαστικά ένα **μέσο αναγνώρισης του εαυτού και των δυνατοτήτων τους**, αλλά και μια **προσπάθεια να προσεγγίσουν περισσότερο ο ένας τον άλλο** – διεργασίες που καθαυτές θεωρούνται πολύ σημαντικές στην πορεία ολοκλήρωσης της ατομικής τους ταυτότητας.

Ωστόσο, καθώς η σεξουαλική δραστηριότητα περιλαμβάνει **σωματική επαφή** μεταξύ των συντρόφων, καθορίζεται άμεσα και από παράγοντες που σχετίζονται με τη **σωματική ακεραιότητα** και **υγιεινή**. Είναι γνωστοί οι κίνδυνοι που συνοδεύουν μια πιθανή επιπόλαιη σεξουαλική συμπεριφορά και περιλαμβάνουν τόσο μια απροσδόκητη εγκυμοσύνη στην περίπτωση των εφήβων κοριτσιών, όσο και τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, που μπορούν να πλήξουν και τα δύο φύλα (ιός των κονδυλωμάτων, έρπης γεννητικών οργάνων κ.α.) και φυσικά το AIDS.

Πώς μπορεί, λοιπόν να συνδυαστεί η συναισθηματική ισορροπία και ευεξία με τη σωματική υγεία και ακεραιότητα;

Σεξουαλική επαφή: ικανοποίηση και ασφάλεια

Η φυσιολογική ανάγκη για σεξουαλική επαφή δεν έχει μόνο αναπαραγωγική αξία, αλλά και συναισθηματική και ως τέτοια σημαίνει πως τα άτομα την επιλέγουν για να μοιραστούν μεταξύ τους θετικά συναισθήματα.

Είναι σημαντικό να αναφερθεί πως η υγιής σεξουαλική δραστηριότητα προϋ-



ποθέτει τη **συμφωνία μεταξύ των συντρόφων** να συμμετέχουν σε αυτήν και όχι την επιθυμία να επιβληθεί ο ένας στον άλλο. Με άλλα λόγια, και οι δύο σύντροφοι χρειάζεται να είναι αρκετά ώριμοι, ηλικιακά και συναισθηματικά, για να συμφωνήσουν χωρίς να αισθάνονται πιεσμένοι ή αναγκασμένοι να αποδείξουν κάτι.

Για τους εφήβους, η ερωτική διάθεση και τα συναισθήματα που τη συνοδεύουν μπορεί να είναι καινούρια και συχνά να προκαλούν σύγχυση. Για αυτό, σε περίπτωση που ο ένας από τους δύο συντρόφους αλληλέγγυη γνώμη, πριν ή κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής, είναι σημαντικό και απαραίτητο η επαφή να διακόπτεται.

Στην περίπτωση των σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων είναι απαραίτητο να γνωρίζουμε πως δε μπορούμε να ξέρουμε αν κάποιο άτομο πάσχει από κάποια από αυτά, καθώς σε πολλές περι-

πτώσεις δεν παρουσιάζουν εμφανή συμπτώματα. Ωστόσο, υπάρχουν απλοί και χρήσιμοι τρόποι για να προφυλαχθεί κανείς:

Χρήση προφυλακτικού: τα άτομα που είναι σεξουαλικά ενεργά μπορούν να μειώσουν την πιθανότητα προσβολής από κάποιο νόσημα χρησιμοποιώντας προφυλακτικό. Υπάρχουν ανδρικά και γυναικεία προφυλακτικά, για την ορθή χρήση των οποίων μπορεί ο έφηβος να λάβει σωστές και έγκυρες πληροφορίες από ένα γιατρό ή φαρμακοποιό.

Εμβολιασμός: για συγκεκριμένους τύπους μολύνσεων, όπως είναι ο ιός των κονδυλωμάτων, υπάρχουν πλέον εξειδικευμένα προληπτικά εμβόλια, τα οποία μπορούν να συνταγογραφηθούν από τον αρμόδιο γιατρό.

Εξετάσεις ελέγχου: οι συχνές εξετάσεις είναι σημαντικές και σε συνδυασμό με τη σωστή και λεπτομερή ενημέρωση από έναν ειδικό αποτελούν μια ολοκληρωμένη μορφή πρόληψης και σωστής σεξουαλικής υγιεινής.



Τέλος, για την αποφυγή μιας ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης, σημαντικό ρόλο παίζει η **αντισύλληψη**. Καθώς η έμμηνος ρύση των έφηβων κοριτσιών δεν είναι σταθερή, μέθοδοι όπως η μέτρηση των γόνιμων ημερών, δεν αποτελούν ασφαλή τρόπο προφύλαξης με αποτέλεσμα να υπάρχουν αυξημένες πιθανότητες μιας απροσδόκητης εγκυμοσύνης. Διάφορες άλλες μορφές αντισύλληψης, όπως το κολλητικό διάφραγμα ή το λεγόμενο «χάπι της επόμενης μέρας» μπορούν να προσφέρουν μερική προφύλαξη, αλλά η **χρήση τους** –εκτός του ότι

δεν αποκλείει την πιθανότητα εγκυμοσύνης— **μπορεί να έχει και δευτερεύουσες αρνητικές συνέπειες** για τη συνολική σωματική υγεία. Ακόμη, αν αποφασιστεί πως **ο καλύτερος τρόπος προφύλαξης** είναι η λήψη ενός αντισυλληπτικού χαπιού, είναι απαραίτητο αυτό **να γίνει κατόπιν συνεννόησης και ενημέρωσης από εξειδικευμένο γιατρό**, προκειμένου να ληφθούν οι απαραίτητες πληροφορίες για ορθή και ασφαλή χρήση και αυτής της μεθόδου.

Αν και, όπως προαναφέρθηκε, είναι φυσιολογικό για έναν έφηβο να θέλει να πειραματιστεί με τη σωματική εγγύτητα που μπορεί να αποκτήσει με ένα άλλο άτομο, είναι αλήθεια πως οι περισσότεροι δεν είναι εξαρχής σε θέση να αντιληφθούν τις συνέπειες της σεξουαλικής δραστηριότητας τόσο για τον εαυτό τους, όσο και για το σύντροφό τους. Ωστόσο, επιλέγοντας **να δραστηριοποιηθούν με αργά βήματα**, λαμβάνοντας παράλληλα **έγκυρη πληροφόρηση** και αναβάλλοντας τη σεξουαλική επαφή μέχρι τη στιγμή που θα νιώσουν αρκετά **σίγουροι με τις επιλογές τους**, μπορούν να διασφαλίσουν ότι η σεξουαλικότητά τους θα αποτελέσει μια υγιή και θετική πτυχή της ζωής τους.

Η σημασία της επικοινωνίας με τους γονείς

Όταν οι έφηβοι νιώθουν «απομακρυσμένοι» από το σπίτι, την οικογένεια και το σχολείο μπορεί να εμπλακούν σε δραστηριότητες που θέτουν σε κίνδυνο τη σωματική τους υγεία και κατ' επέκταση τη συναισθηματική τους ισορροπία.



Ωστόσο, όταν οι γονείς **αναγνωρίζουν την ατομική αξία των παιδιών τους, τα βοηθούν να αναπτύξουν θετική αυτοεικόνα και μια ισορροπημένη στάση ζωής.**

Οι ίδιοι οι γονείς μπορεί να θέλουν να μιλήσουν με τα παιδιά τους για θέματα, όπως την υγιή σεξουαλική συμπεριφορά, την αντισύλληψη ή τους τρόπους προφύλαξης, αλλά συχνά δυσκολεύονται να αρχίσουν μια συζήτηση γύρω από το σεξ. Παρόλα αυτά, σύγχρονες έρευνες υποδεικνύουν πως **η θετική επικοινωνία μεταξύ παιδιών και γονέων βοηθά τα πρώτα να αναπτύξουν θετικές αξίες και να λαμβάνουν υγιείς αποφάσεις.** Πιο συγκεκριμένα, οι έφηβοι που αναφέρουν πως αισθάνονται «κοντά» με τους γονείς τους και αναγνωρίζουν την οικογένειά τους ως ένα ζεστό και αγαπημένο περιβάλλον, φαίνεται να:

- ▮ *καθυστερούν περισσότερο να αποκτήσουν ολοκληρωμένη σεξουαλική επαφή*
- ▮ *χρησιμοποιούν ορθές και ολοκληρωμένες μεθόδους αντισύλληψης*
- ▮ *έχουν βελτιωμένη επικοινωνία με τους συντρόφους τους για θέματα που αφορούν στη σεξουαλικότητά τους*
- ▮ *παρουσιάζουν χαμηλότερα ποσοστά χρήσης αλκοόλη ή άλλων ουσιών και*



- *βιώνουν χαμηλότερη αίσθηση ψυχολογικής πίεσης από συνομηλίκους*

Αυτό που φαίνεται να μειώνει τα συναισθήματα άγχους και κατάθλιψης και να αυξάνει το αίσθημα αυτοεκτίμησης στους εφήβους είναι **η καλή, ανοιχτή επικοινωνία με τους γονείς, που διατηρούν μια σταθερή και οριοθετημένη στάση απέναντι στα παιδιά τους.**

Είναι σημαντικό ο έφηβος να ενημερώνεται για θέματα που αφορούν τη σεξουαλικότητα και τη σεξουαλική επαφή, προτού ο ίδιος δραστηριοποιηθεί σεξουαλικά. Πιο συγκεκριμένα, η **σεξουαλική διαπαιδαγώγηση** από τους γονείς χρειάζεται να αρχίζει από τα πρώτα κιόλας χρόνια του παιδιού, παρέχοντάς του πληροφορίες για το τι σημαίνει να είναι κανείς αγόρι ή κορίτσι, ποιες είναι οι λειτουργίες των γεννητι-

κών οργάνων και ποιος είναι ο ρόλος της σεξουαλικότητας στην ανάπτυξη της ταυτότητάς του. Οι γονείς χρειάζεται να παρέχουν απλές και κατανοητές πληροφορίες και να απαντούν στις ερωτήσεις του παιδιού με ειλικρίνεια, ανάλογα με την ηλικία του. Η επικοινωνία με τους γονείς, βοηθά να δομούνται πιο **υγιείς και στενές διαπροσωπικές σχέσεις** μέσα στην οικογένεια και διευκολύνει τους εφήβους να απευθύνονται σε αυτούς, διατυπώνοντας απορίες και προβληματισμούς για θέματα που προκύπτουν κατά την ανάπτυξη της σεξουαλικότητάς τους.

Άλλωστε, οι σχέσεις με τους γονείς λειτουργούν ως **πρότυπο** για τη συναισθηματική – ερωτική σχέση που θα δημιουργήσει ο έφηβος, αλλά και για τον τρόπο που θα επικοινωνεί μέσα στη σχέση αυτή για θέματα σωματικής υγιεινής.

Συνοψίζοντας...

Η σεξουαλικότητα είναι σημαντικό και αναπόσπαστο κομμάτι της προσωπικότητας και αναπτύσσεται παράλληλα με αυτήν. Ουσιαστικά, αποτελεί ένα μέσο έκφρασης του εαυτού και των συναισθημάτων και –ως τέτοιο– προϋποθέτει η ερωτική σχέση να αντιμετωπίζεται με σοβαρότητα και υπευθυνότητα, προκειμένου η σεξουαλική πράξη να είναι ασφαλής όσο και ευχάριστη και για τους δύο συντρόφους. Στην πορεία προς την ωρίμανση της σεξουαλικής ταυτότητας και συμπεριφοράς, οι γονείς κατέχουν σημαντικό ρόλο, καθώς μπορούν να παρέχουν τις πρώτες σημαντικές και ουσιαστικές γνώσεις που θα βοηθήσουν τον έφηβο να αναγνωρίσει τις σωματικές και συναισθηματικές του ανάγκες και να τις εκφράσει με τρόπο ασφαλή και εποικοδομητικό στην ερωτική του σχέση.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Βαϊδάκης, Ν. (2005). *Η σεξουαλική συμπεριφορά του ανθρώπου*. Αθήνα: Βήτα Ιατρικές Εκδόσεις

ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

www.uptodate.com
www.advocatesforyouth.org
<http://wapedia.mobi>



Εφηβική οδήγηση

του Ιάκωβου Διακουμάκη, Εκπαιδευτικού ΕΠΑΛ Ρεθύμνου

Όλα αυτά τα χρόνια στην εκπαίδευση και συγκεκριμένα στο Τεχνικό – Επαγγελματικό Λύκειο, ή όπως αλλιώς θα το ονομάσουν, έβλεπα πολλές ανησυχητικές καταστάσεις.

Μαθητές – οδηγοί, με πάσης φύσεως οχήματα και κυρίως δίκυκλα, να τρέχουν στο παραπέντε για να προλάβουν το πρωινό τους μάθημα και το μεσημέρι – μετά το πέρας των μαθημάτων – διακόσια περίπου οχήματα να ξεχύνονται στους δρόμους με μεγάλη ταχύτητα και δαιμονιώδη θόρυβο.

Βέβαια σχεδόν όλοι οδηγούσαν χωρίς κράνος, πράγμα πολύ θλιβερό. Γιατί άραγε τόσο αδιαφορία για την σωματική τους ακεραιότητα, γιατί τόσο απαξίωση για την ίδια τους την ύπαρξη, την ίδια τους την ζωή. Αντιμέτωποι –για την οδήγησή τους– με τους γονείς τους, τους καθηγητές τους, τους περιοίκους και όσους τους έβλεπαν...

Το αποτέλεσμα; Κάθε μέρα όλο και κάποιος μαθητής μας απουσίαζε γιατί ήταν τραυματίας από τροχαία σύγκρουση ή ερχόταν με γύψο ή με πατερίτσες ή μετά από μακρόχρονη νοσηλεία. Περίπου δεκαπέντε μαθητές μας, ένα-δυο χρόνια μετά την αποφοίτησή τους, μας έχουν «εγκαταλείψει» μ' αυτόν τον τρόπο. **Γιατί;**

Κανείς δεν έκατσε να ακούσει αυτά τα παιδιά, αλλήλ και να μιλήσει μαζί τους.

Να τους δείξει πώς να οδηγούν σωστά, τι μπορούν να πάθουν οδηγώντας χωρίς μέτρα προστασίας. Αντίθετα, τους κυνηγούν οι γονείς τους. Τους κυνηγά η αστυνομία. Τους κυνηγούν και τους απαξιώνουν οι καθηγητές τους – και αυτοί θέλουν



να αποδείξουν ότι είναι καλοί οδηγοί, ότι είναι οι πρώτοι, ότι είναι άτρωτοι και «ακούγοντας» τη νεανική τους δύναμη υπερβαίνουν τις δυνατότητές τους και τις δυνατότητες του οχήματός τους με οδυνηρά αποτελέσματα.

Η μόνη προσέγγισή τους ήταν καμιά ομιλία από «τροχαίους» για τη γνώση και την εφαρμογή του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας, για τα επιβαλλόμενα πρόσημα, καθώς και τα στατιστικά στοιχεία για θανάτους από τροχαία.

Ένας διαφορετικός τρόπος προέγγισης των μαθητών...

Μέσα από προγράμματα Αγωγής Υγείας, με τη βοήθεια του αντίστοιχου γραφείου στη Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, καταφέραμε να προσεγγίσουμε με έναν άλλο τρόπο τους νεαρούς μαθητές – οδηγούς μας. Χωρίζοντάς τους σε ομάδες, με δημιουργική απασχόληση,



τους διευκολύνουμε να εκφραστούν και τους αναθέτουμε να δημιουργήσουν ερωτηματολόγια, να βρουν και να δουν βίντεο, να συγκεντρώσουν στοιχεία και να βγάλουν συμπεράσματα τα οποία οι ίδιοι παρουσιάζουν σε εκδήλωση στο τέλος της σχολικής χρονιάς.

Έτσι, οι μαθητές –πέρα από το «στεγνό» μάθημα του προγράμματός τους– **αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες, προτείνουν λύσεις, μας αποκαλύπτουν τις ανησυχίες τους, τα γιατί τους και είμαστε κοντά τους για ο,τιδήποτε μας χρειαστούν.**

Αποτελέσματα

Οι ίδιοι οι οδηγοί – μαθητές γίνονται «διδάσκαλοι» και υποδεικνύουν μεθόδους αποφυγής τροχαίων συγκρούσεων. Μεθόδους προστασίας κατά την οδήγηση, όπως χρήση κράνους, ζώνης και ενδυμασίας. Οι ίδιοι παρουσιάζουν τα αποτελέσματα των ερωτηματολογίων τους με στατιστικά στοιχεία, υποδείξεις και παρατηρήσεις.

Βέβαια, όταν μας δίνεται η ευκαιρία όσοι από εμάς έχουμε πείρα ή με την βοήθεια ειδικών, μπορούμε να υποδείξουμε στους μαθητές – οδηγούς **τι θα μπορούσαν να βελτιώσουν κατά την οδήγηση:**



- ▶ Ποιες θετικές παρεμβάσεις πάνω στο όχημά τους (φρένα – λιάστιχα – γρανάζια – αλυσίδα) θα τους προσφέρουν καλύτερα και ασφαλέστερα οδηγητικά χιλιόμετρα
- ▶ Ποιος είναι ο σωστός τρόπος – στάση οδήγησης και η σωστή ρύθμιση των

χειριστηρίων (καθρέπτες – φρένα κ.λ.π)

- ▶ Πότε επιτυγχάνεται η ασφαλέστερη και γρηγορότερη ακινητοποίηση του οχήματός μας (μικρότερη δυνατή απόσταση φρεναρίσματος)
- ▶ Πότε ορισμένα αξεσουάρ είναι ωφέλιμα και πότε επικίνδυνα στην οδηγητική μας προσήλωση

Τις περισσότερες φορές, αν είναι επιπλέον, υποδεικνύουμε πάνω στα οχήματα των μαθητών σωστές ή λανθασμένες παρεμβάσεις – και βέβαια πραγματοποιούμε κάποια επίδειξη για να δουν ό,τι πρέπει να «γνωρίζουν» για τις δυνατότητες του οχήματός τους, αλλά και τις δικές τους.

*Με όλες αυτές τις δράσεις πλησιάζουμε τους μαθητές – οδηγούς πιστεύοντας ότι προσφέρουμε μια θετική παρέμβαση ανταποκρινόμενοι στις ανάγκες και τις επιθυμίες τους, κοιτάζοντάς τους στα μάτια και ερχόμενοι κοντά τους. Προσγειώνοντάς τους στην πραγματικότητα προς επίτευξη ενός και μοναδικού στόχου: **συνετή οδήγηση, αγάπη για τη ζωή, αποφυγή τροχαίων συγκρούσεων – για λιγότερα θύματα και περισσότερη ζωή.***



Δημιουργική απασχόληση παιδιών

Θεατροκαμώματα

Παγκόσμια Ημέρα Κατά των Ναρκωτικών 2010

Η Συνακτική Ομάδα

Η πρόληψη είναι μια θετική διαδικασία εκπαίδευσης σε δεξιότητες ζωής, που βοηθάει τα παιδιά και τους νέους να αναπτύξουν υγιείς τρόπους συμπεριφοράς και να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις και τις δυσκολίες της ζωής, χωρίς να έχουν ανάγκη τις εξαρτήσεις. Συνήθως, θεωρούμε ότι είναι αναγκαία όταν τα παιδιά μεγαλώσουν και έρθουν σε επαφή με τους κινδύνους. Η αλήθεια όμως είναι ότι για να είναι αποτελεσματική χρειάζεται να ξεκινά από πολύ νωρίς.

Σημαντικό κομμάτι της πρόληψης είναι ο προσανατολισμός των παιδιών σε δημιουργικές δραστηριότητες και σε νέους τρόπους έκφρασης και επικοινωνίας. Δραστηριότητες, όπως το θέατρο, η μουσική και η ζωγραφική συμβάλλουν στην προαγωγή μιας θετικής και δημιουργικής στάσης ζωής, αποτρέποντας την εμφάνι-

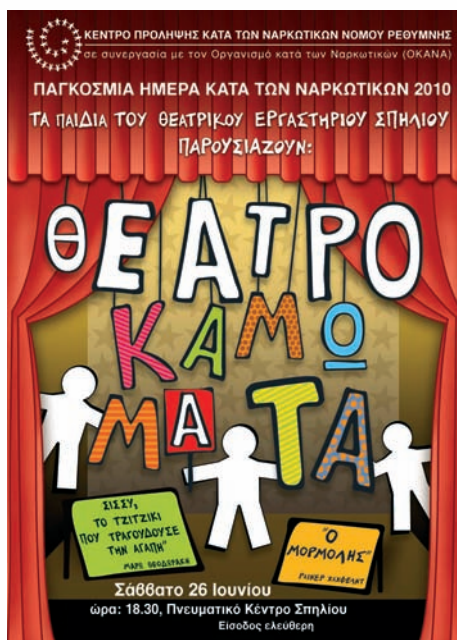
ση εξαρτητικών και άλλων επικίνδυνων συμπεριφορών.

Θεατρικό εργαστήρι για παιδιά

Το θέατρο ανήκει στις δραστηριότητες εκείνες που βοηθούν στην ανάπτυξη μιας υγιούς προσωπικότητας και είναι ένα πολύτιμο εργαλείο για να κατανοήσουμε τον κόσμο και τον εαυτό μας. Το δημιουργικό θεατρικό παιχνίδι που απευθύνεται σε παιδιά έχει ως στόχο τη δράση, την κίνηση, την έκφραση, αλληλία και την προσωπική ευχαρίστηση που όλα τα παιδιά έχουν ανάγκη.

Οι στόχοι του θεατρικού εργαστηρίου για παιδιά είναι:

- ▶ να γνωρίσουν τη θεατρική τέχνη, μέσα από σύγχρονες μεθόδους και τεχνικές
- ▶ να ενταχθούν στην ομάδα των συνομηλίκων, αναπτύσσοντας πνεύμα συνεργασίας και προσωπικής ευθύνης
- ▶ να τους δοθεί η ευκαιρία να εκφραστούν –τόσο σωματικά, όσο και ηλεκτρικά– ανάλογα με τις ιδιαίτερες ικανότητες και δεξιότητές τους



- ▶ να βρουν μια ευχάριστη και δημιουργική διεξοδό στην ενεργητικότητά τους, πέρα από το πιεστικό καθημερινό τους πρόγραμμα

Στις τεχνικές και τις ασκήσεις που χρησιμοποιούνται τα παιδιά αντλούν θέματα από την καθημερινότητά τους – το σχολείο, το σπίτι και τις κοινωνικές τους σχέσεις. Εκφράζονται μέσα από: παιχνίδια ρόλων (δανείζονται ρόλους από παραμύθια, μύθους και ιστορίες), παντομίμα, ζωγραφική, παιχνίδια με τη φωνή και το τραγούδι, ασκήσεις ρυθμού και χαλάρωσης.

Στο θεατρικό εργαστήρι το παιδί έχει τη δυνατότητα:

- ▶ να ανακαλύψει και να εκφράσει τις δημιουργικές του ικανότητες
- ▶ να πιστέψει στον εαυτό του και στις δυνατότητές του
- ▶ να αναπτύξει ελευθερία βούλησης, πρωτοβουλία και αίσθημα ευθύνης
- ▶ να καλλιεργήσει και να βελτιώσει τις σχέσεις του με τους άλλους
- ▶ να μάθει να ελέγχει τον εαυτό του, αλλά και να αποδέχεται και να τηρεί τους κανόνες που θέτει η ομάδα
- ▶ να αναπτύξει τη φαντασία του για να βρίσκει περισσότερες και πιο εποικοδομητικές λύσεις
- ▶ να εκτονώνεται με την κίνηση και το λόγο
- ▶ να εκφράζει τα συναισθήματά του
- ▶ να διασκεδάσει

Θεατρικό εργαστήρι Σειλήλιου

Το Σεπτέμβριο του 2009, μέσω της καθιερωμένης δράσης του Κέντρου Πρόληψης «**Δημιουργική Απασχόληση Παιδιών και Εφήβων στην Επαρχία**», λει-

τούργησαν δύο θεατρικές ομάδες για παιδιά ηλικίας 6-12 ετών. Την πρώτη ομάδα αποτέλεσαν μαθητές της Α', Β', Γ' τάξης και τη δεύτερη ομάδα της Δ', Ε', ΣΤ' τάξης του Δημοτικού Σχολείου Σηληλίου. Το εργαστήρι πραγματοποιήθηκε με τη συνεργασία σκηνοθέτη και στελεχών του Κέντρου και τα παιδιά απέκτησαν βασικές γνώσεις θεατρικής παιδείας, δουλεύοντας με την κίνηση και το λόγο.

Στα μέσα της διαδρομής **εκφράστηκε η επιθυμία από τα ίδια τα παιδιά να δοκιμάσουν τις δυνάμεις τους** στο ανέβασμα μιας θεατρικής παράστασης. Έτσι λοιπόν, οι ομάδες δούλεψαν με ενθουσιασμό και κέφι όλους αυτούς τους μήνες εκφράζοντας τις ιδέες, τις απόψεις, αλλά και τους προβληματισμούς τους και καρπός των προσπαθειών αυτών ήταν **δύο θεατρικές παραστάσεις** –μια για κάθε ομάδα– **με πρωταγωνιστές τα ίδια τα παιδιά**.

Ημέρα παρουσίασης των παραστάσεων επιλέχθηκε να είναι η 26η Ιουνίου 2010, Παγκόσμια Ημέρα κατά των Ναρκωτικών, καθώς η δουλειά των παιδιών θυμίζει με τον καλύτερο τρόπο σε όλους μας ότι πρόληψη είναι ο πολιτισμός, η συνεργασία, η έκφραση, το παιχνίδι, η διασκέδαση.

**Πρόληψη είναι, στην ουσία, ό,τι πρό-
γει την αγάπη για την ζωή!**



Θεατρικές Διαστάσεις

ΣΙΣΣΥ, ΤΟ ΤΖΙΤΖΙΚΙ ΠΟΥ ΤΡΑΓΟΥΔΟΥΣΕ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ

Συγγραφέας: **Μάρω Θεοδωράκη**

Μουσική – Ενορχήστρωση: **Μάρω Θεοδωράκη**

Διασκευή – Σκηνοθεσία: **Μαρία Σακαδάκη – Σακαράκη**

Ένα μιούζικαλ για παιδιά, στο οποίο εξυμνείται **η φιλία και η αγάπη, πέρα και πάνω από διακρίσεις και περιορισμούς.**

Η φιλία της Σίσσυ και του Θέμη δίνει ένα δυνατό μήνυμα για το υψηλό συναίσθημα της αγάπης, που καλλιιεργείται μέσα από τα κοινά σημεία μας με τους άλλους, αλλά μορφαίνει από τις διαφορές μας. Μέσα από το έργο, αναδεικνύεται η βαθειά ανάγκη του ανθρώπου για ουσιαστική επαφή και αγάπη, που δεν παρεμποδίζεται από το «διαφορετικό» ή το «αλληιώτικο». Η ίδια η ανάγκη μας για ειλικρινή συνάντηση με τον άλλο, για ουσιαστική επικοινωνία και αληθινή φιλία είναι τελικά εκείνη που γεφυρώνει τις όποιες διαφορές, κάνοντάς μας πιο δεκτικούς και ελεύθερους. **Αρκεί να συνειδητοποιήσουμε πόσο διαφορετικός μπορεί να είναι ο καθένας από εμάς και να προσεγγίσουμε με μεγαλύτερη ευαισθησία και σεβασμό τον άλλο – όσο «αλληιώτικος» κι αν είναι.**

ΜΟΡΜΟΛΗΣ

Συγγραφέας: **Ράινερ Χάφελιντ**

Μουσική: **Γιάννης Σπανός**

Διασκευή – Σκηνοθεσία: **Μαρία Σακαδάκη – Σακαράκη**

Μια παράσταση γεμάτη χιουμοριστικές καταστάσεις, μουσική, χορό και τραγούδι.

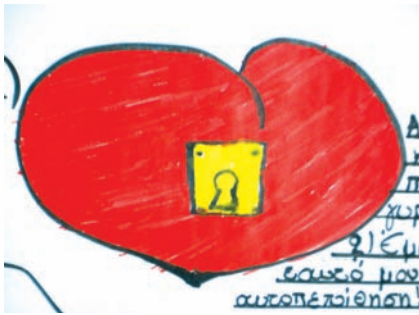
Ο Μορμόλης συμβολίζει τη φωνή που εκφράζει τις ανάγκες των παιδιών. Ανάγκες που υπάρχουν, αλλά πολλές φορές δύσκολα εκφράζονται ή δεν ακούγονται. Ανάγκη για αυτονομία και ανεξαρτησία, ανάγκη για πρωτοβουλία, ανάγκη για σεβασμό και εκτίμηση, ανάγκη για παιχνίδι και ανεμελιά, ανάγκη για όρια και ασφάλεια. Όρια, όμως, λογικά και ξεκάθαρα, που θα προσφέρουν στο παιδί τη δυνατότητα να αποφασίζει και να δρα ελεύθερα, μέσα σε ένα πλαίσιο που θα του προσφέρει σιγουριά και ασφάλεια.

Πώς λοιπόν μπορούν οι γονείς να «αποκωδικοποιήσουν» τη φωνή του Μορμόλη.

Η λύση είναι απλή: για να «κερδίσουν» οι μεγάλοι το Μορμόλη πρέπει πρώτα να τον καταλάβουν και να τον αγαπήσουν, όπως χρειάζεται **να μάθουν να ακούνε αυτά που νιώθουν και σκέφτονται τα παιδιά, να τα καταλαβαίνουν και να τα δέχονται όπως ακριβώς είναι – και όχι όπως θα έπρεπε να είναι.**

Μέσα από τα μάτια των παιδιών

Όλη αυτή η χρονιά που κάναμε θέατρο για μένα ήταν μια μεγάλη εμπειρία. Διασκεδάσαμε και μάθαμε για το θέατρο. Εδίησ, μάθαμε και τρόπους στη σκηνή και θώς να στεκόμαστε εν ώρα θρώσας και θωράστασης. Έμαθα να βγάτω τα συναισθήματα μου και ούτε καν ήξερα τι μωρούσα να κάνω στη σκηνή. Οι κυρίες μου έμαθαν τι μωρούσα να κάνω στη σκηνή!



Όλοι θωράσαμε καλά, το διασκεδάσαμε και ήταν μεγάλη εμπειρία. Ευχαριστούμε όλες τις θασκάλες. Με βοήθησε να θωράσω καλά και έμαθα να κάνω θωάσεις.



Όλη αυτή τη χρονιά θωράσα **υθέρωχα!** Ήταν φανταστικά. Ανακάλυψα εθίσης ότι ακόμα και κάθωια 10χρονα, 11χρονα ή 12χρονα θωασιά μωρούν να βγάλουν **θιάφορα συναισθήματα** και μωρούν να γίνον (έτσι θωιστεύω εγώ) αληθινοί ηθωθωιοι!!! Εθίσης θωιστεύω ότι αρχίσαμε να εθικωινωούμε με μεγαλύτερους ανθρώθους **τις θασκάλες μας** και με άλλα θωασιά αθώ θιαφορετικές τάθεις, **τους συμμάθτες μας!!!** Θα ήθελα εθίσης να ευχαρισθώ τις θασκάλες μας και όλα τα θωασιά του θεάτρου. Βγάλαμε μια καταθληκτική θωάρασταση.



Θετικά αυτής της χρονιάς:

- 1) γίναμε καλύτερα θεατές
- 2) αθωκθήσαμε αυτοθωεθωίσηση
- 3) αθελευθωρθήκαμε ψυχικά
- 4) καταθέραμε να καταθωλεμήσουμε το άγχος
- 5) το θηματικότερο: καταθέραμε να θωράσουμε ένα θετικό μήνυμα στους θεατές!

Μάθαμε θολλά θράγματα και
αλλάξαμε συμπεριφορές!!!



Απελευθερώθηκα ψυχικά με έκα-
νε να νιώσω πιο άνετα με τους
γύρω μου! Έμαθα να εκτιμώ τον
εαυτό μου και να έχω αυτοπε-
θυσία. Εθίσις νιώσω θολύ τυ-
χερή που έχω συνεργαστεί με
όλους αυτούς τους ανθρώπους.
Εθίσις έμαθα θολλά ακόμα!!!
Με θολλή αγάθη



Εμένα μου άρεσε όλη η θαράστα-
ση που κάναμε όλοι μαζί και συ-
νεργαστήκαμε. Αυτό το θέατρο
που κάναμε όλοι μαζί δεν θρό-
κεται να το ξεχάσω θοτέ και θέ-
λω να ευχαριστήσω όλες τις σα-
σκάλες που μας βοήθησαν σε αυ-
τό το θέατρο.



Η έκφραση της δημιουργικότητάς μας με διάφορους τρόπους, ο σεβασμός στις ανάγκες και τα συναισθήματά μας και η ουσιαστική επαφή με τους άλλους είναι αυτά που δίνουν νόημα στη ζωή. Και όταν μπορούμε να βρίσκουμε νόημα στη ζωή, δεν έχουμε ανάγκη από εξαρτήσεις.





Έφηβοι και κατάθλιψη

του Μιχάλη Τζαχαράκη, Κλινικού Ψυχολόγου Ph.D.

Σχεδόν όλοι οι νέοι βιώνουν μερικές φορές λήθη και στεναχώρια. Συνήθως, τα συναισθήματα αυτά είναι παροδικά και σχετίζονται με κάποιες δυσάρεστες καταστάσεις (π.χ. αποχωρισμός, απώλεια, αποτυχία, ενδοοικογενειακές συγκρούσεις/προβλήματα κ.α.) που συμβαίνουν στη ζωή τους. Η βίωση τέτοιων συναισθημάτων αποτελεί ένα εντελώς φυσιολογικό κομμάτι της ζωής – όταν όμως τα συναισθήματα αυτά επιμένουν σε βάθος χρόνου και επηρεάζουν τη λειτουργικότητα του ατόμου, μπορεί να γίνει λόγος για κατάθλιψη.


Αν και πολλές φορές οι άνθρωποι χρησιμοποιούν τη λέξη κατάθλιψη για να περιγράψουν τη διάθεσή τους, στην πραγματικότητα αυτό δε σχετίζεται κατ' ανάγκη με αυτό που ονομάζουν οι ειδικοί «κατάθλιψη». Η κλινική κατάθλιψη αποτελεί ένα σοβαρό πρόβλημα που επηρεάζει όλες τις πτυχές της ζωής του εφήβου. Αν το άτομο μείνει χωρίς θεραπεία, η κατάθλιψη μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα στο σπίτι και στο σχολείο, χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών, καθώς και αυτοκαταστροφική συμπεριφορά. Ευτυχώς, υπάρχουν τρόποι να αντιμετωπιστεί θεραπευτικά η εφηβική κατάθλιψη, καθώς και τρόποι να βοηθήσει κανείς έναν έφηβο που υποφέρει από αυτή.

Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Αρχικά, είναι σημαντικό να τονιστεί ότι **ορισμένα από τα συμπτώματα** της κατάθλιψης **είναι αρκετά συνηθισμένα στην εφηβεία και αποτελούν φυσιολογικό κομμάτι της**. Ας μην ξεχνάμε ότι η εφηβεία είναι περίοδος μεγάλων αλλαγών,

όπου ο νέος προσπαθεί να ανακαλύψει τον εαυτό του και να ανεξαρτητοποιηθεί από τους γονείς του, γεγονός που μπορεί να αποτελέσει πηγή σημαντικών συγκρούσεων. Η εφηβεία χαρακτηρίζεται από συναισθηματική αστάθεια, κατήφεια, εξάρσεις στη συμπεριφορά και μεγάλη ευαισθησία. Επιπλέον, πολλές φορές οι έφηβοι αναφέρουν μελαγχολική ή πεσμένη διάθεση, ενώ συχνά προτιμούν να περνάνε αρκετό χρόνο απομονωμένοι, δίχως να δείχνουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για αυτά που συμβαίνουν γύρω τους. Όλα αυτά είναι λογικό να προ-





καλούν σύγχυση για το πότε ένας έφηβος υποφέρει από κατάθλιψη και πότε βιώνει καταστάσεις που απλά είναι «της εφηβείας». Επιπλέον, ορισμένες φορές η κατάθλιψη στην εφηβεία δεν εκδηλώνεται με «τυπικά» συμπτώματα, όπως λύπη ή απόσυρση, αλλά με συμπτώματα όπως ευερεθιστικότητα, επιθετικότητα ή οργή.

Η κατάθλιψη χαρακτηρίζεται από τα ακόλουθα συμπτώματα (που θα πρέπει να υπάρχουν για τουλάχιστον δύο εβδομάδες):

- ▶ **Καταθλιπτικό ή ευερέθιστο συναίσθημα**
- ▶ **Απώλεια ενδιαφέροντος και ευχαρίστησης** από δραστηριότητες οι οποίες προηγουμένως ήταν ευχάριστες
- ▶ **Αλλοιές στο βάρος και την όρεξη** (απώλεια βάρους χωρίς δίαιτα ή αύξηση βάρους)
- ▶ **Αλλοιές στον ύπνο** (αϋπνία, υπερβολικός ύπνος, πολύ πρωινή έγερση)
- ▶ **Ψυχοκινητική επιβράδυνση ή διέγερση**
- ▶ **Αίσθημα κόπωσης ή έλλειψη ενεργητικότητας**
- ▶ **Αισθήματα αναξιοτιτίας** ή εκτεταμένους, αδικαιολόγητους ενοχής
- ▶ **Μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης**
- ▶ **Επανελημμένες σκέψεις θανάτου, αυτοκτονικός ιδεασμός ή απόπειρα αυτοκτονίας**

Γενικά, τα συμπτώματα της κατάθλιψης στην εφηβεία μοιάζουν με εκείνα των ενηλίκων. Υπάρχουν όμως και ορισμένες **σημαντικές διαφορές**, καθώς κάποια συμπτώματα εμφανίζονται **πιο συχνά στην εφηβική, παρά την ενήλικη κατάθλιψη.**

- 1 Ευερεθιστικότητα ή θυμός.** Όπως προαναφέρθηκε, η ευερεθιστικότητα (αντί για τη λύπη) μπορεί να είναι το κυρίαρχο συναίσθημα στην εφηβική κατάθλιψη. Ο έφηβος μπορεί να είναι βαρύθυμος, εχθρικός και με εκρήξεις θυμού.
- 2 Αδικαιολόγητα σωματικά ενοχλήματα.** Ο έφηβος με κατάθλιψη συχνά παραπονιέται για σωματικά ενοχλήματα όπως πονοκέφαλοι και στομαχόπονοι, σε απουσία κάποιου ιατρικού λόγου.
- 3 Ιδιαίτερη ευαισθησία στην κριτική.** Ο καταθλιπτικός έφηβος υποφέρει από αισθήματα αναξιοτιτίας, γεγονός που τον καθιστά ιδιαίτερα ευαίσθητο στην κριτική, την απόρριψη ή την αποτυχία.
- 4 Απόσυρση από ορισμένα, αλλά όχι όλα τα άτομα.** Αν και οι ενήλικοι τείνουν να απομονώνονται από τους άλλους όταν έχουν κατάθλιψη, οι έφηβοι συνήθως διατηρούν έστω και μερικές φιλίες. Όμως, μπορεί να κοινωνικοποιούνται λιγότερο από πριν, να απομακρύνονται από τους γονείς τους ή ν' αρχίσουν να συναναστρέφονται με διαφορετικές παρέες.

Επιπλέον, έχει σημασία να έχουμε κατά νου τον ιδιαίτερο τρόπο που οι έφηβοι εκδηλώνουν και εκφράζουν τα συναισθήματά τους. Για παράδειγμα, στον έφηβο η έντονη καταθλιπτική διάθεση μπορεί να εκδηλώνεται στο ντύσιμό του (π.χ. φορώντας μόνο μαύρα), ή στη μουσική που ακούει. Αυτό φυσικά δε σημαίνει ότι όποιος έφηβος φοράει μαύρα έχει κατάθλιψη! Ως εκ τούτου, **είναι απαραίτητο να γίνει κατανοητό ότι η ορθή διάγνωση της κατάθλιψης μπο-**



πρέπει να γίνει μόνον από έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας.

Σε κάθε περίπτωση, αν ανησυχεί κανείς για κάποιες συμπεριφορές ενός εφήβου και αναρωτιέται αν πρόκειται για ψυχολογικές καταστάσεις της εφηβείας ή αν υπάρχει κάτι βαθύτερο, ίσως να τον βοηθήσει να εξετάσει:

- ▶ τη χρονική διάρκεια των συμπτωμάτων,
- ▶ την έντασή τους και
- ▶ το κατά πόσο φέρεται διαφορετικά ο έφηβος σε σχέση με τη συνηθισμένη συμπεριφορά του.

Αν και όλοι οι νέοι περνάνε φάσεις που μπορεί να προβληματίζουν τους γύρω τους, **έντονες και διαρκείς αλλαγές στην προσωπικότητα, τη διάθεση ή τη συμπεριφορά μπορεί να υποδηλώνουν ένα σοβαρότερο πρόβλημα.**

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Όπως έχει προαναφερθεί, η κατάθλιψη στην εφηβεία δεν περιορίζεται μόνο στη μελαγχολική διάθεση. Υπάρχουν πολλές αρνητικές, αντιδραστικές ή ριψοκίνδυνες συμπεριφορές που μπορεί να σχετίζονται με την κατάθλιψη, καθώς οι έφηβοι προσπαθούν να διαχειριστούν τα επώδυνα συναισθήματα που βιώνουν. Όσο δε λαμβάνει θεραπεία ο έφηβος, τόσο αυτά μπορεί να ενταθούν. Ενδεικτικά, μπορεί να εμφανιστούν:

Προβλήματα στο σχολείο με τη διαγωγή, τις παρουσίες και την επίδοση,

καθώς ο έφηβος αντιμετωπίζει δυσκολίες στη συγκέντρωση και την κινητοποίηση.

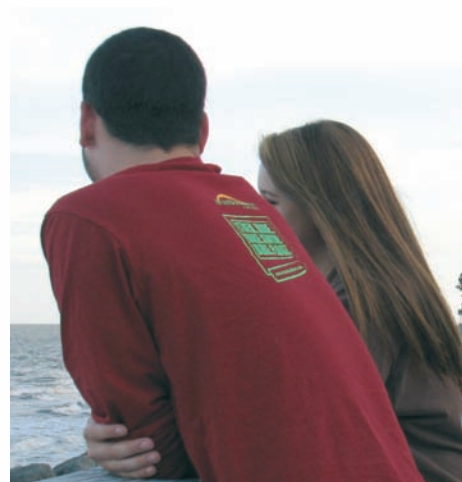
Χρήση ή κατάχρηση ουσιών. Στα πλαίσια της κατάθλιψης, ο έφηβος μπορεί να στραφεί στη χρήση ουσιών σε μια απόπειρα να βελτιώσει τεχνητά τη διάθεσή του, να αισθανθεί καλύτερα.

Χαμηλή αυτοεκτίμηση. Ο έφηβος μπορεί να αναφέρεται στον εαυτό του με υποτιμητικό τρόπο, όπως «Είμαι ηλίθιος», «Είμαι άσχημος», «Δεν τα καταφέρνω σε τίποτα» κ.λπ.

Διαταραχές στη λήψη τροφής. Σε έφηβους με κατάθλιψη μπορεί να κάνουν την εμφάνισή τους ανορεξία, βουλιμία ή επεισόδια πολυφαγίας.

Εθισμός στο internet. Στην προσπάθεια να βρουν διαφυγή από τα προβλήματα τους, οι έφηβοι μπορεί να περνάνε πολύ χρόνο στο internet, το οποίο όμως μπορεί να οδηγήσει στην αύξηση του αισθήματος μοναξιάς και απομόνωσης που ήδη έχουν.

Αυτό-τραυματισμός. Συμπεριφορές αυτοτραυματισμού (κοψίματα, καψίματα



με τσιγάρο κ.λπ.) συνδέονται πολύ συχνά με την κατάθλιψη.

Ριψοκίνδυνες συμπεριφορές. Οι έφηβοι με κατάθλιψη μπορεί να εκδηλώνουν συμπεριφορές, όπως επικίνδυνη οδήγηση και ανεξέλεγκτη χρήση αλκοόλ, θέτοντας έτσι τον εαυτό τους σε κίνδυνο.

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑ

Υπολογίζεται ότι σε αναπτυγμένες χώρες η αυτοκτονία αποτελεί την τρίτη συχνότερη αιτία θανάτου σε άτομα ηλικίας από 15 έως 24 ετών. Η συντριπτική πλειοψηφία των νέων ατόμων που αυτοκτονούν υποφέρουν από κατάθλιψη ή κάποια άλλη ψυχική διαταραχή. Σε καταθλιπτικούς εφήβους που κάνουν κατάχρηση αλκοόλ ή άλλων ουσιών, ο κίνδυνος της αυτοκτονίας αυξάνεται ακόμη περισσότερο.

Ο κίνδυνος της αυτοκτονίας είναι ένα υπαρκτό κομμάτι της εφηβικής κατάθλιψης. Ως εκ τούτου, **εάν ένας έφηβος εκφράσει σκέψεις αυτοκτονίας ή την επιθυμία να πεθάνει, θα πρέπει πάντα να λαμβάνεται σοβαρά υπ' όψη.**

Είναι γεγονός ότι οι έφηβοι που κάνουν απόπειρα αυτοκτονίας είναι περισσότεροι από αυτούς που τελικά το πετυχαίνουν – μερικές φορές μάλιστα αυτές οι απόπειρες φαίνονται στους ενήλικες απλοϊκές και χειριστικές. Με άλλα λόγια, μπορεί να δοθεί ορισμένες φορές η αίσθηση ότι ο έφηβος με την απόπειρα είχε περισσότερο σκοπό να τραβήξει την προσοχή, παρά να θέσει τέλος στη ζωή του. Κάτι τέτοιο όμως είναι ιδιαίτερα επικίνδυνο, καθώς ο έφηβος που αι-

σθάνεται ότι βρίσκεται σε δύσκολη θέση, αν δεν βρει ανακούφιση από τα προβλήματά του, μπορεί να ξαναδοκιμάσει και την επόμενη φορά να πετύχει το στόχο του. Άλλωστε, ο υπ' αριθμόν ένα παράγοντας κινδύνου για την αυτοκτονία είναι η ύπαρξη προηγούμενης απόπειρας.

Όλες οι απόπειρες αυτοκτονίας αποτελούν μια κραυγή για βοήθεια και θα πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη.

Μελέτες γύρω από το θέμα της εφηβικής αυτοκτονίας έχουν δείξει ότι, προτού αυτοκτονήσει ένας έφηβος, συχνά εκδηλώνει συμπεριφορές που αποτελούν προειδοποιητικά σημάδια. Κάποια προειδοποιητικά σημάδια ότι ένας έφηβος σκέφτεται να κάνει κακό στον εαυτό του είναι τα ακόλουθα:

- ▶ Ο έφηβος συζητάει ή αστεϊεύεται για την προοπτική της αυτοκτονίας
- ▶ Λέει φράσεις, όπως «Θα 'ταν καλύτερα αν ήμουν πεθαμένος», «Μακάρι να μπορούσα να εξαφανιστώ»
- ▶ Έχει έντονη ενασχόληση με το θέμα του θανάτου ή αναφέρεται θετικά στην προοπτική του





- ▶ Προβαίνει σε αυτοτραυματισμό, ριψοκίνδυνες συμπεριφορές ή έχει πολλά ατυχήματα
- ▶ Χαρίζει σε άλλους σημαντικά προσωπικά του αντικείμενα (CD με αγαπημένη μουσική, συλλογές)
- ▶ Αρχίζει και αποχαιρετά οικογένεια και φίλους σα να μην πρόκειται να τους ξαναδεί

Συχνά, αλλά όχι πάντα, πριν από την εκδήλωση μιας αυτοκτονικής συμπεριφοράς έχει προηγηθεί κάποιο σημαντικό ψυχοπιεστικό γεγονός στη ζωή του εφήβου. Αυτό το γεγονός μπορεί να είναι μια κρίση στην οικογένεια, μια σημαντική προσωπική απώλεια ή ένα καίριο πλήγμα στην αυτοεκτίμησή του (σχολική αποτυχία, απώλεια θέσης στην ομάδα κ.λ.π). Επίσης, η επέτειος κάποιας απώλειας μπορεί να πυροδοτήσει μια έντονη επιθυμία αυτοκτονίας.

ΒΟΗΘΩΝΤΑΣ ΕΝΑΝ ΕΦΗΒΟ ΜΕ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ: Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΓΟΝΕΑ

Είναι πολύ σημαντικό να βοηθηθεί άμεσα ένας έφηβος που υποφέρει από κατάθλιψη. Ακόμα και αν δεν είναι κανείς βέβαιος ότι πρόκειται για κλινική κατάθλιψη, οι ανησυχητικές συμπεριφορές και τα συναισθήματα που εκδηλώνει ο έφηβος μπορεί να υποδηλώνουν ότι υπάρχει κάποιο πρόβλημα που χρειάζεται να αντιμετωπιστεί.

Το πρώτο πράγμα που μπορεί να κάνει κάποιος για να βοηθήσει έναν έφηβο για τον οποίο υποπτεύεται ότι έχει κατάθλιψη **είναι να συζητήσει μαζί του με ζεστα-**

σιά και χωρίς να ασκεί κριτική. Μπορεί να εκφράσει τις ανησυχίες του, να αναφέρει τις συμπεριφορές που έχει παρατηρήσει και να του πει γιατί τον ανησυχούν.

Μερικές συμβουλές για να μιλήσετε σε έναν έφηβο είναι:

- ▶ **Να είστε υποστηρικτικοί.** Δώστε του να καταλάβει ότι είστε εκεί γι' αυτόν. Αρχικά, αποφύγετε τις πολλές ερωτήσεις (στους εφήβους δεν αρέσει η πίεση) και μην αποθαρρύνετε αν εκείνος δε θέλει να σας μιλήσει. Δώστε στον έφηβο το χώρο του, αλλά τονίστε του το γεγονός ότι νοιάζεστε για εκείνον και ότι θέλετε να του συμπαρασταθείτε με όποιο τρόπο μπορείτε.
- ▶ **Ακούστε χωρίς να ασκείτε κριτική ή να κάνετε κήρυγμα.** Αποφύγετε να κρίνετε αυτά που σας λέει ο έφηβος. Το σημαντικό είναι ότι σας μιλάει! Αποφύγετε επίσης τις συμβουλές και τις παραινέσεις, αν δεν έχουν ζητηθεί από τον ίδιο.





- Αποδεχτείτε τα συναισθήματα του εφήβου.** Αποφύγετε να προσπαθήσετε να τον πείσετε ότι δεν πρέπει ή δεν χρειάζεται να αισθάνεται όπως αισθάνεται, ακόμα και αν τα συναισθήματά του ή οι καταστάσεις που τα προκάλεσαν σας φαίνονται αστεία ή παιδιάστικα. Απλώς αποδεχτείτε τη λύπη και τη θλίψη που αισθάνεται! Διαφορετικά, ο έφηβος θα θεωρήσει ότι δεν τον καταλαβαίνετε και ότι δεν παίρνετε εκείνον και τα συναισθήματά του στα σοβαρά.

Βέβαια, είναι πιθανό ο έφηβος να αρνηθεί ότι συμβαίνει οτιδήποτε. Αν όμως εξακολουθείτε να ανησυχείτε, ζητήστε τη βοήθεια ενός ειδικού, ο οποίος είναι ο μόνος αρμόδιος είτε να διαγνώσει, είτε να αποκλείσει την κατάθλιψη. Στη συνέχεια, ο ειδικός μπορεί να καταλήξει στο



κατάλληλο θεραπευτικό σχήμα, το οποίο θα περιλαμβάνει ψυχοθεραπεία (προκειμένου να συζητήσει ο έφηβος για τα προβλήματά του και να μάθει να διαχειρίζεται αποτελεσματικά τις δυσκολίες στη ζωή του) και μερικές φορές και φαρμακοθεραπεία (για να αντιμετωπιστούν κάποια από τα σοβαρότερα συμπτώματα της κατάθλιψης).

*Σε κάθε περίπτωση, η διαδικασία της θεραπείας της κατάθλιψης θέλει χρόνο, οπότε οπλιστείτε με υπομονή. Προσπαθήστε να μην είστε αυστηροί με τον εαυτό σας και αποφύγετε να θεωρείτε ότι φταίτε –είτε εσείς, είτε κάποιο άλλο μέλος της οικογένειάς σας– γι' αυτό που συμβαίνει. Αναζητήστε και εσείς υποστήριξη και **μην ξεχνάτε ότι εφόσον κάνετε το καλύτερο που μπορείτε για να βοηθηθεί ο έφηβος, κάνετε ακριβώς αυτό που χρειάζεται!***



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Berger, F., (2010). Adolescent Depression: Medline Plus Medical Encyclopedia. Στο *Medline Plus*. Ανακτήθηκε 20 Δεκεμβρίου, 2010, από <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/001518.htm>.
- Depression and High School Students. Στο *AtHealth*. Ανακτήθηκε 18 Δεκεμβρίου, 2010, από <http://www.athealth.com/Consumer/disorders/ChildDepression.html>
- Flouri E. (2005) Psychological and sociological aspects of parenting and their relation to suicidal behavior. *Archives of Suicide Research*, 9, 373-383.
- Koplin, B. & Agathen, A. (2003). Suicidality in children and adolescents: A review. *Current Opinion in Pediatrics*, 14, 713-717.



Η πραγματικότητα για τα αναβολικά

του *Χαράλαμπου Τουριντάνη*, καθηγητή Φυσικής Αγωγής

Το Doping αποτελεί ένα μεγάλο κοινωνικό, οικονομικό, ηθικό, νομικό, αθλητικό και ιατρικό πρόβλημα που έχει πάρει μεγάλες διαστάσεις. Επίσης, το ποσοστό των αθλητών που βρίσκονται ντοπαρισμένοι ανέρχεται στο 1-1,6%, ανεπίσημα όμως είναι κοινό μυστικό ότι σε ορισμένα αγωνίσματα αγγίζει το 90%. Τα τελευταία χρόνια το πρόβλημα αφορά ολόένα και μικρότερες ηλικίες και η χρήση απαγορευμένων ουσιών και μεθόδων στον αθλητισμό επεκτάθηκε τόσο στα σχολεία, όσο και στα γυμναστήρια.

Η αλόγιστη μακροχρόνια χρήση τέτοιων ουσιών, συχνά σε συνδυασμό μεταξύ τους και σε τεράστιες δόσεις, έχει ενοχοποιηθεί για πολλές ανεπιθύμητες παρενέργειες.

Ο ορισμός του doping

Η ΔΟΕ ορίζει ως **doping** «τη χρήση από τον αθλητή ή / και τη χορήγηση σε αυτόν προς χρήση από άλλο άτομο, ουσιών που είναι ξένες προς τις μεταβολικές διεργασίες του ανθρώπινου οργανισμού, ή / και φυσιολογικών ουσιών σε μεγάλη ποσότητα ή ασυνήθεις οδούς εφαρμογής ή/και τη χρήση ορμονών κι άλλων παρόμοιας δράσης προϊόντων ή /και άλλων μέσων, με σκοπό την τεχνητή και παράνομη βελτίωση των επιδόσεων».



Οι περισσότερες ουσίες doping είναι γνήσια φαρμακευτικά σκευάσματα τα οποία χρησιμοποιούνται εν μέρει για την ιατρική θεραπεία ασθενειών. Το πρόβλημα της χρήσης ιατρικών φαρμάκων ως ουσίες που βελτιώνουν την αθλητική απόδοση έγκειται στο γεγονός ότι υγιείς αθλητές λαμβάνουν φάρμακα χωρίς να συντρέχουν λόγοι υγείας ή να τα χρειάζονται πραγματικά.

Οι φαρμακευτικές ουσίες που χρησιμοποιούνται πιο συχνά στο doping είναι τα αναβολικά στεροειδή (ΑΣ), η ερυθροποιητίνη, η αυξητική ορμόνη, καθώς και κάποιες παράνομες ουσίες που δρουν στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα, όπως η κοκαΐνη και η εφεδρίνη.

Οι περισσότεροι ειδικοί κατηγοριοποιούν τα αναβολικά στεροειδή μαζί με τα ναρκωτικά και τα διεγερτικά. Οι λόγοι γι' αυτό είναι πολλοί. Το πιο σημαντικό, πάντως, είναι ότι **τα αναβολικά στεροειδή, όπως και τα ναρκωτικά, καλύπτονται μέσα σε ένα πλέγμα μυστηρίου και είναι δύσκολο να ξεχωρίσεις τον μύθο από την πραγματικότητα...**

Τι είναι τα αναβολικά στεροειδή

Τα αναβολικά στεροειδή είναι φυσικές ή τεχνητές ενώσεις που δρουν με τρόπο παρόμοιο με την ορμόνη τεστοστερόνη. Στους άντρες, η τεστοστερόνη παράγεται από τους όρχεις. Εργαστηριακά απομονώθηκε στα τέλη της δεκαετίας του '20 και από το 1935 άρχισαν να εμφανίζονται τα πρώτα σύνθετα παράγωγά της. Η τεστοστερόνη έχει ανδρογονικά και αναβολικά αποτελέσματα. Τα ανδρογονικά είναι αυτά που χαρακτηρίζουν τον άνδρα, όπως αυξημένη σωματική δύναμη, αντρική φωνή και τυπική τριχοφυΐα, ενώ τα αναβολικά αφορούν την αυξημένη σύνθεση πρωτεϊνών στον οργανισμό και τον περιορισμό της απώλειάς τους. Ειδικότερα, η τεστοστερόνη παίζει σημαντικό ρόλο στην αύξηση του όγκου των μυών και των οστών στην εφηβεία. Συνεπώς, η χρήση των αναβολικών στεροειδών έχει ως αποτέλεσμα την ταχεία αύξηση του όγκου του σώματος.

Τα αναβολικά στεροειδή κυκλοφορούν σε ενέσιμη μορφή είτε υδατοδιαλυτά, είτε λιποδιαλυτά. Όμως, κυκλοφορούν και «ύποπτα» σκευάσματα τα οποία λαμβάνονται από το στόμα: πρόκειται για κοκτέιλ ουσιών, που μπορεί να περιέχουν και αναβολικές ουσίες.

Κίνδυνοι από τη χρήση αναβολικών στεροειδών

Είναι πλέον γνωστό ότι η μακρόχρονη χρήση αναβολικών στεροειδών επιφέρει μακρόχρονες βλάβες τόσο στη φυσική, όσο και στη ψυχοσυναισθηματική κατάσταση του ατόμου, καθώς μετά τη θεα-

ματική και σχετικά εφήμερη βελτίωση της απόδοσης ακολουθεί σταδιακή και τελικά, θεαματική πτώση. Η συντριπτική πλειονότητα των χρηστών αναβολικών στεροειδών υποφέρουν από ανεπιθύμητες παρενέργειες.

Τα κυριότερα **σωματικά προβλήματα** που προκαλούν τα αναβολικά είναι:

ΣΤΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ

- ▶ Μείωση του όγκου των όρχεων (μπορεί να είναι μόνιμη, σε περίπτωση παρατεταμένης χρήσης)
- ▶ Μείωση του αριθμού των σπερματοζωαρίων
- ▶ Σεξουαλική ανικανότητα
- ▶ Πρόωρη φαλιάκρα
- ▶ Μεγέθυνση του προστάτη
- ▶ Γυναικομαστία
- ▶ Δυσκολίες ή πόνος κατά την ούρηση

ΣΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

- ▶ Αύξηση της τριχοφυΐας στο πρόσωπο
- ▶ Διαταραχές στην έμμηνο ρύση
- ▶ Η φωνή γίνεται πιο βαθιά, όπως στους άνδρες (μπορεί να είναι μόνιμη, σε περίπτωση παρατεταμένης χρήσης)
- ▶ Μεγέθυνση της κλειτορίδας (μπορεί να είναι μόνιμη, σε περίπτωση παρατεταμένης χρήσης)
- ▶ Μείωση των μαστών

ΣΕ ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

- ▶ Ακμή σοβαρής μορφής, στο πρόσωπο και στο σώμα
- ▶ Αδυνάτισμα των τενόντων των μυών, με κίνδυνο ρήξης τους
- ▶ Ίκτερος (κιτρίνισμα)
- ▶ Τρέμουλο
- ▶ Πρήξιμο των αστραγάλων και των ποδιών

- ▶ Μείωση της καλής χοληστερόλης HDL
- ▶ Υψηλή πίεση

Οι κυριότερες **ψυχολογικές επιδράσεις** είναι:

- ▶ Ευερεθιστότητα ή/και ανεξέλεγκτα ξεσπάσματα οργής που μπορούν να οδηγήσουν σε βίαιες πράξεις
- ▶ Σοβαρές αλληλαγές στη διάθεση με αποτέλεσμα να προκαλείται κατάθλιψη, όταν διακοπεί η χρήση
- ▶ Ψευδαισθήσεις
- ▶ Εξασθένιση της ικανότητας κρίσης που προέρχεται από το γεγονός ότι υπάρχει υπερβολική αυτοπεποίθηση και το αίσθημα ότι κάποιος είναι αήττητος
- ▶ Παρανοϊκή ζήλια

Πρέπει επίσης να σημειωθεί ότι, **στα παιδιά και στους νέους ενήλικες, τα αναβολικά μπορούν να βλάψουν τις περιοχές στα άκρα των οστών που είναι υπεύθυνες για την ανάπτυξή τους, με αποτέλεσμα να καταστέλλουν την ανάπτυξη σε ύψος.** Επίσης, η χρήση τους έχει άμεσες συνέπειες στο νευρικό σύστημα και αυτό είναι ένας λόγος που μπορεί τα άτομα να εκδηλώσουν προβλήματα συμπεριφοράς. Τέλος, αν υπάρχει χρόνια χρήση δημιουργούνται σοβαρά προβλήματα στην καρδιά.

Οι **μακροχρόνιες επιπλοκές** που παρουσιάζονται στους χρήστες αναβολικών ουσιών είναι:

- ▶ Αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης
- ▶ Υψηλή πίεση
- ▶ Ανωμαλίες στη λειτουργία της καρδιάς, των νεφρών και του ήπατος, με κίνδυνο πρόκλησης βλάβης των οργάνων αυτών
- ▶ Κίνδυνος μετάδοσης μολυσματικών

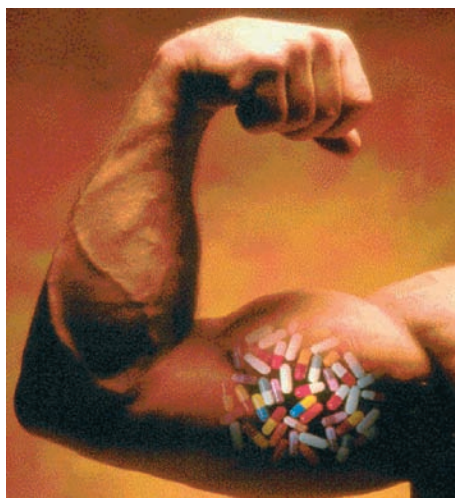
ασθενειών (AIDS, ηπατίτιδα), λόγω της χρήσης κοινών συριγγών για τη χορήγηση αναβολικών σε ενέσιμη μορφή

- ▶ Κίνδυνος δηλητηρίασης από προϊόντα που πωλούνται ανεξέλεγκτα στη μαύρη αγορά, καθώς μπορεί να περιέχουν τοξικές ουσίες

Τέλος, στη βιβλιογραφία υπάρχει πληθώρα αναφορών για παθήσεις, που οι γιατροί συνέδεσαν με την κατάχρηση στεροειδών, όπως σακχαρώδης διαβήτης, παθήσεις του δέρματος, διαταραχές της άμυνας του οργανισμού, οστεοπόρωση, ψωρίαση και διάφοροι τύποι καρκίνου.

Στερωτικό Σύνδρομο

Όταν διακοπεί η χρήση των αναβολικών στεροειδών, το άτομο αρχίζει να παρουσιάζει συμπτώματα κατάθλιψης, αδυναμία συγκέντρωσης, μείωση της αυτοπεποίθησης και των σεξουαλικών του ορμών, μείωση της διανοητικής του εγρήγορης, απέχθεια για συστηματικά προ-



γράμματα εξάσκησης και προπόνησης, καθώς και ευερεθιστότητα ή/και επιθετική συμπεριφορά.

Η χορήγηση αναβολικών εμπιρεύει πολλούς κινδύνους. Δεν είναι τυχαίο που η χρήση τους έχει απαγορευθεί. Επιτρέπεται η χορήγησή τους μόνο για ορισμένες ασθένειες και αυτό με τον αυστηρό έλεγχο από ειδικευμένους γιατρούς.

Ανάγκη για ορθή ενημέρωση

Η χρήση των αναβολικών στεροειδών δεν περιορίζεται πλέον μόνο στους επαγγελματίες αθλητές, αλλά και σε πολλούς ερασιτέχνες, οι οποίοι συνήθως δεν κάνουν χρήση για να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους, αλλά για αισθητικούς κυρίως λόγους. Οι έφηβοι, επίσης, έχουν την τάση να χρησιμοποιούν αναβολικά στεροειδή προκειμένου να αποκτήσουν πιο αθλητική εμφάνιση.

Πολλοί από τους χρήστες αναβολικών ουσιών έχουν λανθασμένη αντίληψη για τις επιδράσεις τους στον ανθρώπινο οργανισμό, με αποτέλεσμα να ρισκάρουν

την αθλητική τους καριέρα, αλλά **κυρίως την ίδια τους την υγεία**. Δεν γνωρίζουν τις επικίνδυνες και μόνιμες επιδράσεις που έχουν, ιδιαίτερα όταν το άτομο βρίσκεται σε φάση ανάπτυξης. Παρασύρονται από λανθασμένη πληροφόρηση και διηγήσεις άλλων για τα θετικά αποτελέσματα που μπορεί να έχει η λήψη αναβολικών, παραβλέποντας τις αρνητικές συνέπειες της χρήσης τους.

Είναι λοιπόν πολύ σημαντικό οι έφηβοι και οι νέοι να ενημερώνονται ότι **τα «θετικά» αποτελέσματα που μπορεί να προκύψουν παροδικά, είναι ασήμαντα και αμελητέα συγκρινόμενα με τις μεγάλες και μόνιμες επιπλοκές που οι ουσίες αυτές είναι σε θέση να προκαλέσουν**.

Παράλληλα, είναι καλό να συζητούνται οι εναλλακτικές λύσεις για τη βελτίωση της σωματικής εικόνας προκειμένου να πετύχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα. Η καλή διατροφή και σωματική άσκηση μπορούν να τους βοηθήσουν να πετύχουν το στόχο τους, χωρίς να διακινδυνεύουν την υγεία τους τόσο στο παρόν, όσο και στο μέλλον.

Όπως και στη χρήση κάθε απαγορευμένης ουσίας, έτσι και στη χρήση των αναβολικών στεροειδών η ιστορία δεν είναι μόνο θέμα ατομικής υγείας – είναι και θέμα κοινωνικής υγείας. Οι παρενέργειες των αναβολικών στην κοινωνική υγεία είναι τραγικές, η διάγνωση καθυστερημένη και η θεραπεία δύσκολη. Η κοινωνία χρειάζεται να ευαισθητοποιηθεί και να γνωρίζει τις παρενέργειες που θα έχει η χρήση τους, οι οποίες μπορεί να είναι και μόνιμες. Παιδιά, γονείς και όλοι οι φορείς είναι αναγκαίο να ενημερώνονται και να ενημερώνουν για μια πραγματικότητα που μπορεί να βάλει σε κίνδυνο την υγεία των παιδιών και των νέων. Η γνώση είναι και η αντίστασή μας.



ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

www.holistic-greece.com • www.medlook.gr • www.iatronet.gr
www.ifet.gr/doping • www.eofl.eof.gr

Εναλλακτικές Δραστηριότητες

2005-2011: 6 χρόνια Σώμα Εθελοντών Σαμαρειτών, Διασωστών και Ναυαγοσωστών Ρεθύμνου

του Κωνσταντίνου Καληφούντζου, Διασώστη – Εκπαιδευτή του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού

Το Νοέμβριο του 2005 κάποιοι άγνωστοι μεταξύ τους ενεργοί πολίτες του Ρεθύμνου ανταποκρίθηκαν στο κάλεσμα του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού για την ίδρυση του Σώματος Εθελοντών Σαμαρειτών, Διασωστών και Ναυαγοσωστών στο Ρέθυμνο – το 7ο τμήμα Εθελοντών Σαμαρειτών στην Κρήτη και το 29ο στην Ελλάδα.

Σήμερα, 6 χρόνια μετά, οι αριθμοί έχουν αλλιάξει...

Τα τμήματα Εθελοντών Σαμαρειτών στην Κρήτη είναι 9 και σε όλη την Ελλάδα 44, ακολουθώντας έναν ρυθμό ανάπτυξης, που ειδικά στις μέρες μας, θα ζήλευαν αρκετοί.

- ▶ Με 4.500 ενεργούς εθελοντές, 15 μοναδικών ειδικοτήτων όπως Πρώτες Βοήθειες, Ορεινή Διάσωση, Παραϊατρική Διάσωση, Τεχνική Διάσωση, Ναυαγοσωστική, Περιβάλλον, Κυνοφιλία και Διάσωση, Εκπαίδευση κ.α.
- ▶ Με το πιο σύγχρονο, θεσμοθετημένο και πιστοποιημένο Τμήμα Εκπαίδευσης (το μοναδικό στην Ελλάδα) στους τομείς Πρώτων Βοηθειών, Διάσωσης, Ναυαγοσωστικής, Πολιτικής Προστασίας, Διαχείρισης Κινδύνων και Κρίσε-

ων, Προστασίας του Περιβάλλοντος, Εθελοντισμού και Νεότητας, το οποίο ανήκει αποκλειστικά στο Σώμα Εθελοντών Σαμαρειτών και έχει πιστοποιηθεί με ISO 9001: 2008 για το σύνολο της παροχής εκπαιδευτικών υπηρεσιών .

Το Σώμα Εθελοντών Σαμαρειτών, Διασωστών και Ναυαγοσωστών είναι σήμερα η μεγαλύτερη εθελοντική ανθρωπιστική και διασωστική οργάνωση της χώρας μας και η μοναδική στην Ευρώπη που διαθέτει εξειδικευμένη Ομάδα Διάσωσης και Ναυαγοσωστική Σχολή με δυο κρατικές άδειες λειτουργίας και μια διεθνή αναγνώριση. Σύμφωνα με τον κ. Αναστάσιο Γερασιμάτο, Διασώστη, Εκπαιδευτή



Εκπαιδευτών και Προϊστάμενο του Τμήματος Εκπαίδευσης, «η πιστοποίηση ISO αποτελεί το φυσικό επακόλουθο μιας πολυετούς, διαρκούς και συνεπούς προσπάθειας τυποποίησης και βελτίωσης των διαδικασιών που αφορούν την **ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ όλων των πολιτών και όλων των Εθελοντών, στο σπουδαίο ανθρωπιστικό καθήκον, της σωτηρίας της ανθρωπίνης ζωής**. Για τους πολίτες και τους Εθελοντές του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, το ISO σημαίνει εγγύηση ποιότητας στην εκπαίδευση, υπευθυνότητα και επαγγελματισμό, σιγουριά και ασφάλεια για τη σταθερότητα αυτής της ποιότητας παντού και πάντα, σε όλα τα γνωστικά αντικείμενα. Η πιστοποίηση κατά ISO διασφαλίζει την ύπαρξη προοπτικής για περαιτέρω αναβάθμιση των κοινωνικών και ανθρωπιστικών υπηρεσιών μας, με τελικό αποδέκτη τον πολίτη».

Το Σώμα Εθελοντών Σαμαρειτών, Διασωστών και Ναυαγοσωστών Ρεθύμνου αναπτύχθηκε με τη φροντίδα και την καθοδήγηση του Τμήματος Εκπαίδευσης της Διεύθυνσής του. Από το 2005 έως σήμερα έχουν εκπαιδευτεί –και συνεχίζουν να εκπαιδεύονται– πάνω από 380 άτομα, ηλικίας από 12 έως 65 ετών είτε σαν Εθελοντές Σαμαρείτες, Διασώστες και Ναυαγοσώστες, είτε σαν Έφηβοι Σα-



www.samarites.gr

μαρείτες, είτε μέσω των εκπαιδευτικών προγραμμάτων για πολίτες. Επίσης, έχουν δημιουργηθεί έξι εκπαιδευτικές σειρές Εθελοντών Σαμαρειτών, τρεις εκπαιδευτικές σειρές Εφήβων Σαμαρειτών, δυο Κλιμάκια Εθελοντών Σαμαρειτών στην επαρχία του Νομού Ρεθύμνου και έχουν πραγματοποιηθεί δεκάδες εκπαιδευτικά προγράμματα για πολίτες!

Σήμερα, το Σώμα αποτελείται από 96 ενεργούς Εθελοντές Σαμαρείτες, Διασώστες, Ναυαγοσώστες και Εκπαιδευτές, διαθέτει άρτιο πρωτοβοηθητικό και διασωστικό εξοπλισμό και αριθμεί πάνω από 55.000 εθελοντικές ώρες προσφοράς στην κοινωνία.

Πιο συγκεκριμένα, το έργο του συνίσταται σε:

- ▶ υπηρεσίες παροχής πρώτων βοηθειών σε μεγάλες πολιτιστικές και αθλητικές διοργανώσεις
- ▶ εθελοντικές αιμοδοσίες
- ▶ δράσεις προστασίας του περιβάλλοντος

ΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- ▶ δράσεις πρόληψης δασικών πυρκαγιών
- ▶ δράσεις ευαισθητοποίησης και εκπαίδευσης του γενικού πληθυσμού
- ▶ διασσωστικές αποστολές σε Ελλάδα και εξωτερικό
- ▶ άμεση παροχή βοήθειας σε πρόσφυγες
- ▶ άμεση παρουσία και δράση σε κάθε έκτακτη ανάγκη που έχει παρουσιαστεί
- ▶ εθελοντική υπηρεσία στο Νοσοκομείο Ρεθύμνου, καλύπτοντας ανάγκες του ιδρύματος
- ▶ σταθερή συνεργασία με όλους τους κρατικούς φορείς
- ▶ ίδρυση και λειτουργία του Κέντρου Επιχειρήσεων Παράκτιας Εποπτείας στη Μαρίνα Ρεθύμνου
- ▶ ίδρυση και λειτουργία δυο Κλιμακίων στους Δήμους Αγίου Βασιλείου και Αμαρίου
- ▶ ίδρυση και λειτουργία του Πρότυπου Εκπαιδευτικού Κέντρου Διάσωσης και Αντιμετώπισης Καταστροφών στα Σκουλιούφια του πρώην Δήμου Αρκαδίου
- ▶ καθημερινή, ποιοτική παρουσία και προσφορά στον συνάνθρωπο

Το Σώμα Εθελοντών Σαμαρειτών Ρεθύμνου βρίσκεται σήμερα επάξια στην πρώτη θέση, σαν τη μεγαλύτερη και πιο ενεργή εθελοντική δύναμη του νομού και μια από τις πιο δυναμικές στην Ελλάδα. Για



πέντε χρόνια οι Εθελοντές του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού Ρεθύμνου ήταν και είναι η έμπρακτη απόδειξη για τη δύναμη που υπάρχει στη συλλογική ανιδιοτελή προσφορά. Με την πεποίθηση και με συνείδηση ότι η δράση τους είναι αποστολή και λειτούργημα, οι Εθελοντές Σαμαρείτες πρόσφεραν και προσφέρουν καθημερινά ένα κομμάτι από τον εαυτό τους στον συνάνθρωπο. Με γνώμονα ότι πραγματικά ο εθελοντισμός περνάει κρίση και ότι τα τόσα καθημερινά προβλήματα αποθαρρύνουν τους συνανθρώπους μας από το να γίνουν εθελοντές, αξίζουν πραγματικά συγχαρητήρια σε όλους αυτούς τους ανθρώπους που πέντε χρόνια τώρα προσφέρουν καθημερινά και με αυταπάρνηση, ενώ ταυτόχρονα είναι οικογενειάρχες, γονείς, εργαζόμενοι, φοιτητές ή ακόμα και άνεργοι!

Ο «Σαμαρειτισμός» ξεκίνησε στην Ελλάδα το 1932 και εξελίχτηκε σε ορμητικό ποτάμι που διασχίζει τη χώρα, καινοτομώντας και αλληλίζοντας τα δεδομένα στον τομέα του Εθελοντισμού! Η κόκκινη στολή με τον Ερυθρό Σταυρό στην πλάτη έχει γίνει συνώνυμο της απανταχού προσφοράς και δράσης, από το πύρινο μέτωπο έως τη διάσωση ναυαγών προσφύγων, από την εκπαίδευση πολιτών, σχολεύων και εθελοντών έως την εκπαίδευση της ομάδας διάσωσης του Ελληνικού Στρατού και της Πολεμικής Αεροπορίας, από τη δεντροφύτευση και τον καθαρισμό ακτών έως τη διανομή τροφίμων σε αναξιοπαθούντες, από την παροχή πρώτων βοηθειών σε συναυλίες έως την υγειονομική περίθαλψη των πληγέντων από το τσουνάμι στην νοτιοανατολική Ασία.



ΣΧΟΛΗ ΕΦΗΒΩΝ ΣΑΜΑΡΕΙΤΩΝ

Με σύνθημα «ο κόσμος μας είναι άνω κάτω – ήρθε η ώρα να δράσεις», αγόρια και κορίτσια από 12 έως και 15 ετών είναι σήμερα οι νεότεροι Εθελοντές του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού. Οι έφηβοι αποκτούν πολύτιμες και μοναδικές γνώσεις, εμπειρίες και φίλους, μέσα από ένα μοναδικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα.

Σ' αυτό περιλαμβάνονται θεωρητικά και πρακτικά μαθήματα όπως:

- ▶ Ατομική ασφάλεια και προστασία
- ▶ Αγωγή Υγείας
- ▶ Πρώτες Βοήθειες
- ▶ Καρδιοαναπνευστική Αναζωογόνηση
- ▶ Πρόληψη καταστροφών
- ▶ Επιδίωση στη φύση

Οι δράσεις δεν σταματούν και η Ομάδα συνεχώς μεγαλώνει!

Σε αυτή τη μεγάλη παγκόσμια οικογένεια των 250.000 Εθελοντών του Ερυθρού Σταυρού υπάρχει μια θέση και για σένα! Κάνε τη διαφορά!

- ▶ Ανθρωπιστικό δίκαιο
- ▶ Εκπαιδευτικές εκδρομές
- ▶ Συμμετοχή σε εθελοντικές δράσεις (πολιτισμού, προστασίας του περιβάλλοντος κ.α.)

Ακόμη, έχουν τη μοναδική εμπειρία της συμμετοχής στις καλοκαιρινές πανελλήνιες εκπαιδευτικές κατασκηνώσεις του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, που διοργανώνονται αποκλειστικά για τους Έφηβους Σαμαρείτες στον Ψαθόπυργο Αχαΐας.

Η Σχολή Εφήβων Σαμαρειτών έχει διετή διάρκεια και προβλέπονται 2 ώρες μαθημάτων την εβδομάδα (συνήθως Σάββατο).

Όλα τα μαθήματα γίνονται από Εθελοντές Ιατρούς, Εκπαιδευτές Πρώτων Βοηθειών και Καρδιοαναπνευστικής Αναζωογόνησης του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου Αναζωογόνησης (ERC), της Ελληνικής Εταιρίας Καρδιοαναπνευστικής Αναζωογόνησης, από Διεθνείς Εκπαιδευτές Ναυαγοσωστικής του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού και της Διεθνούς Ναυαγοσωστικής Ομοσπονδίας (ILS) και Διασώστες του Ελληνικού και του Γερμανικού Ερυθρού Σταυρού.

Πληροφορίες: www.samarites.gr

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ

ΣΩΜΑ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ ΣΑΜΑΡΕΙΤΩΝ, ΔΙΑΣΩΣΤΩΝ ΚΑΙ ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΩΝ ΡΕΘΥΜΝΟΥ

Μελλισσεδέκ 6, ΤΚ 74100, Ρέθυμνο, τηλ. 28310 35083, fax 28310 52303, κιν. 6940033340

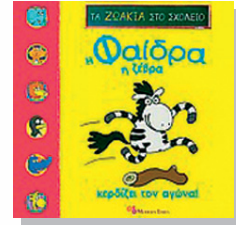


Η Φαίδρα η ζέβρα

Yrboba Zouza

Εκδ. Μοντέρνοι Καιροί, Από τη σειρά: Τα Ζωάκια Στο Σχολείο

Η Φαίδρα η Ζέβρα δεν πιστεύει στον εαυτό της. Η φίλη της η Πάκι, όμως, θα τη βοηθήσει να καταλάβει πως αν προσπαθήσει αρκετά, θα καταφέρει αυτό που θέλει. Έτσι, όταν η Φαίδρα αποφασίζει να πάρει μέρος στον αγώνα δρόμου με εμπόδια, προπονείται σκληρά και βγαίνει πρώτη.



Ο Τριγωνοψαρούλης

Βαγγέλης Ηλιόπουλος

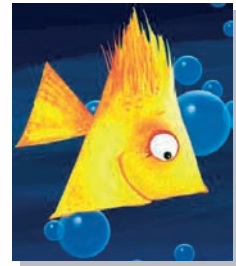
Εκδ. Πατάκη

(Επαινος Αντιγόνης Μεταξά

από τον κύκλο Ελληνικού Παιδικού Βιβλίου)

Για παιδιά από 6-9 ετών

Η κυρά-Σουπιά, η δασκάλα του σχολείου του βυθού, αντικρίζοντάς τον δεν ήξερε τι ψαράκι ήταν! Από το σχήμα του τον ονόμασε... Τριγωνοψαρούλη. Όταν άρχισαν τα μαθήματα και όλα τα ψαράκια έμαθαν να γράφουν και να διαβάζουν, ο Τριγωνοψαρούλης δυσκολευόταν, όσο και αν προσπαθούσε. Μόνο τριγωνάκια μπορούσε να σχεδιάσει. Κι όμως, αυτός ήταν ο μόνος που μπορούσε να αντιμετωπίσει τον κίνδυνο που απειλούσε να κλείσει για πάντα το σχολείο και να στείλει τα ψαράκια στα δίχτυα του ψαρά.



Στη Διασώων

Βασίλης Παπαθεοδώρου,

Εκδ. Καστανιώτη

Ο Θανάσης αγαπά το μίσος. Επίσης τρελαίνεται για τη μουσική, αηλιά εκνευρίζεται με τους καθηγητές του, τους ξένους και τ' αδελφία του. Δέρνει τους συμμαθητές του, μαλώνει με τον πατριό του, εγκαταλείπει το σπίτι του, μπλέκεται σε ρατσιστικές οργανώσεις. Προτιμά τη βία και ό,τι κάνει το βρίσκει σωστό...



Το *Στη διαπασών* είναι ένα νεανικό μυθιστόρημα, μελωδικό όσο η μουσική, σκληρό όσο η εφηβεία. Μιλά γι' αυτούς που αισθάνονται νικητές, ενώ οι άλλοι τους θεωρούν «χαμένους». Αφορά τελικά και όλους εκείνους που κάποια στιγμή καταλαβαίνουν ότι το ίδιο πράγμα που τους «αρρωσταίνει» είναι συγχρόνως και η ίδια τους η γιατρεία. Κυρίως, όμως, είναι ένα βιβλίο για τους νέους που δεν αρκούνται μόνο να φαντάζονται τη ζωή τους μέσα από τα τραγούδια που ακούν, αλλή πατάνε stop, βγάζουν τα ακουστικά και *αποφασίζουν να τη ζήσουν...*



Το φυλαχτό

Χάρης Κατάκη, Ιουλία Μπαλάσκα, Βάσω Ρεζίτη
Εκδ. Ελληνικά Γράμματα
Εργαστήριο Διερεύνησης Ανθρωπίνων Σχέσεων

Πέντε γυναίκες, πέντε ηρωίδες, συναντιούνται σε μια θεραπευτική ομάδα με αφορμή κάποια θέματα που τις απασχολούν στην προσωπική τους ζωή. Η Σοφία, ετών 50, βρίσκεται σε διαδικασία διαζυγίου εξαιτίας μιας εξωσυζυγικής σχέσης του άνδρα της. Η Ευαγγελία, ετών 44, αγωνιά για το γιό της που συμπεριφέρεται επιθετικά, κάνει μικροκλοπές και ποιος ξέρει τι άλλο. Η Ζωή, ετών 34, νιώθει ότι δε μπορεί να αντιμετωπίσει τον άνδρα και το γάμο της που καταρρέει. Η Δέσποινα, ετών 38, χωρισμένη, προσπαθεί να επιβιώσει μόνη με το γιό της. Τελευταία εμφανίζεται η Άρτεμις, ετών 35, γυναίκα μορφωμένη, επαγγελματικά επιτυχημένη, οικονομικά ανεξάρτητη, αλλή μόνη... Αυτές οι πέντε γυναίκες ξεκινούν ένα ταξίδι ζωής, αναζητώντας απαντήσεις για τα αδιέξοδα, τα διλήμματα και τα προβλήματά τους. Την πορεία τους, μέσα και έξω από την ομάδα, θα παρακολουθήσει ο αναγνώστης για να τις δει να αναδύονται σιγά σιγά στη ζωή πιο σοφές, πιο ώριμες, πιο μεστές... Το φυλαχτό για την καθεμία τους είναι οι αλλαγές που πέτυχαν –είναι το προσωπικό πολύτιμο απόκτημά τους, κάτι που έφτιαξαν μόνες τους μέσα από μια επίπονη, αλλή δημιουργική διαδικασία... κάτι που τώρα πια βρίσκεται στην καρδιά, στον νου και στην ψυχή τους και καθρεφτίζεται στον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες στη ζωή.



Μουσική



Τάνια
Τσανακλίδου

Παλιές αγάπες & τραγούδια μεθυσμένα

Παλιές αγάπες και τραγούδια μεθυσμένα ήταν ο τίτλος της πολύ επιτυχημένης παράστασης που έδωσε η Τάνια Τσανακλίδου στη μουσική σκηνή Μετρό τον χειμώνα 2007-2008, που κυκλοφορεί τώρα σε διπλό cd.

Η Τάνια Τσανακλίδου παρέα με τρεις εξαιρετικούς μουσικούς επιλέγει σε αυτό το πρόγραμμα να συμπεριλάβει πολλή αγαπημένα τραγούδια, σαν αγάπες παλιές που όλοι ξεπεράσαμε, αλλά ποτέ δεν πάσαμε να νοσταλγούμε – αλλά και τραγούδια

λαϊκά, τραγούδια μεθυσμένα, που τραγουδάει όπως πάντα με την καρδιά της! Με την ιδιαίτερα χαρισματική φωνή της, την σπάνια εκφραστικότητα της, το πάντα φλογερό ταπεραμένο της και διάθεση ερμητική, μεταδίδει τον ενθουσιασμό της και χαρίζει ερμηνείες γεμάτες ζωντάνια τόσο στα γνωστά της τραγούδια, όσο και σε πιο απρόσμενες επιλογές. Έτσι τραγούδια των Στ. Κραουνάκη – Λ. Νικοηακοπούλου, Γ. Χατζηνάσιου – Λ. Παπαδόπουλου, Τ. Μπουγά – Τ. Θωμαΐδου, Σ. Τσιλίικη – Γιάννη Ξανθούλη «συνδιαλέγονται» αρμονικά με τραγούδια των Αττίκ, Ν. Γούναρη, Μ. Σουγιούη, Μ. Χατζιδάκι, Μ. Λοΐζου, Μ. Πλέσσα, Γ. Σπανού, Γ. Ζαμπέτα, Κουρτ Βάιη και άλλων. Ένα διπλό άλμπουμ που θα σας συνεπάρει!



Ελένη
Τσαλιγοπούλου

Τα-ρι-ρα

Η Ελένη Τσαλιγοπούλου στο καινούργιο της album παρουσιάζει για πρώτη φορά τραγούδια πάνω σε δικές της μουσικές.

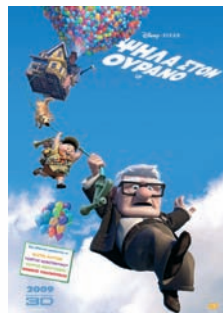
Το «Τα-ρι-ρα» είναι η πρώτη της συνθετική απόπειρα, γεμάτη τόλημη, αγάπη και ειλικρίνεια. Δίπλα της βρέθηκαν μερικοί από τους σπουδαιότερους σύγχρονους τραγουδοποιούς που της χάρισαν λόγια που ολοκλήρωσαν τα οχτώ τραγούδια του νέου της cd. Ο Νίκος Ζούδιαρης, ο Αθάνασος Ιωαννίδης, ο Νίκος Πορτοκάλογλου,

ο Φοίβος Δεληβοριάς, ο Παύλος Παυλίδης, ο Vassilikos. Κάποιοι απ' αυτούς έγραψαν για πρώτη φορά στίχους πάνω σε ξένη μελωδία. Μαζί τους και δύο από τους σημαντικότερους στιχουργούς του ελληνικού τραγουδιού, εκφραστές δύο διαφορετικών γενιών: ο Θεοδωρής Γκόννης και ο Νίκος Μωραΐτης. Οι μελωδίες του *Τα-ρι-ρα* έχουν η καθεμία τη δική της αφετηρία. Κυκλοφορούν ελεύθερες για να μας κάνουν παρέα στα όνειρα και στα ταξίδια μας...

Ταινίες

Ψηλά στον Ουρανό (Up)

Σκηνοθεσία: Pete Docter, Bob Peterson
Ερμηνεύουν: Christopher Plummer, John Ratzenberger, Delroy Lindo, Edward Asner, Paul Eiding
Έτος παραγωγής: 2009



Το UP είναι η πρώτη ταινία κινουμένων σχεδίων που άνοιξε το 62ο Φεστιβάλ Καννών. Στο εκπληκτικό αρχικό δεκαπεντάλεπτο βλέπουμε τα 78 πρώτα χρόνια της ζωής του κεντρικού ήρωα, του Carl Fredrickson: ντροπαλό παιδάκι, γνωρίζει μια ατίθαση κοπέλα η οποία τον προτρέπει να κάνει μια περιπετειώδη ζωή. Αρκετά χρόνια αργότερα οι δυο νέοι παντρεύονται, όμως το «Βιβλίο των Περιπετειών» που είχαν σκοπό να γεμίσουν μένει άδειο, καθώς οι ανάγκες της ζωής τους κρατούν «καρφωμένους» στο σπίτι τους, μέχρι που η γυναίκα του πεθαίνει. Ο 78χρονος πια Carl δένει το σπίτι του με αμέτρητα μπαλόνια, το μεταμορφώνει σε αερόστατο και συνοδευόμενος από ένα τετραπέρατο παιδάκι, πάει να βρει τη μαγική χώρα της νεότητας του, τους «Καταρράκτες του Παράδεισου», εκεί που ήθελε να πάει η γυναίκα του... Και η περιπέτεια αρχίζει: ένα σπάνιο πουλί που κανείς δεν πιστεύει στην ύπαρξή του, σκυλιά που μιλάνε και ένας κακός αθλητικός απ' τους άλλους συνθέτουν αυτό το παραμύθι, που συνδυάζει γέλιο και συγκίνηση στις σωστές αναλογίες.

Μαύρος Κύκνος - Black Swan

Σκηνοθεσία: Ντάρεν Αρονόφσκι
Ερμηνεύουν: Νάταλι Πόρτμαν, Βενσάν Κασέλ, Μίλια Κούις, Μπάρμπαρα Χέρσεϊ
Έτος Παραγωγής: 2010



Η Νίνα είναι μπαλαρίνα στην Νέα Υόρκη. Ζει εκεί με την ψυχαναγκαστική πρώην χορεύτρια μητέρα της, η οποία της ασκεί ασφυκτική πίεση. Όταν η εταιρεία στην οποία χορεύει ανεβάζει μια μοντέρνα εκδοχή της *Λίμνης των Κύκνων*, η Νίνα είναι η πρώτη επιλογή, αλλιώς θα πρέπει να ενσαρκώσει, πέρα από το Λευκό Κύκνο και το Μαύρο με την ίδια τελειότητα. Η Λίλι είναι νέα στην ομάδα χορού και αποτελεί τη σημαντικότερη ανταγωνίστρια της Νίνα για τον περιζήτητο ρόλο. Καθώς αναπτύσσεται μια ιδιόμορφη σχέση ανάμεσα στις δύο χορεύτριες, η Νίνα έρχεται όλο και περισσότερο σε επαφή με τη σκοτεινή της πλευρά... Η Νάταλι Πόρτμαν για την εξαιρετική της ερμηνεία βραβεύτηκε με το Όσκαρ πρώτου γυναικείου ρόλου.



Ζωή σαν Τριαντάφυλλο (La môme)

Σκηνοθεσία: Olivier Dahan

Ερμηνεύουν: Marion Cotillard, Sylvie Testud, Pascal Greggory, Emmanuelle Seigner, Gérard Depardieu

Έτος παραγωγής: 2007



Στο *Ζωή σαν Τριαντάφυλλο* (La Môme) ξεδιπλώνεται η ζωή της θρυλικής Εντίθ Πιάφ μία ζωή γεμάτη πόνο, έρωτα και δόξα.

Ζωντανεύουν οι πόθοι και τα όνειρα της τραγουδίστριας που σημάδεψε με την εύθραυστη φωνή της τον 20ο αιώνα.

Στην ταινία ακούγονται τα γνωστά τραγούδια της Πιάφ *Heaven Have Mercy, Milord, Rien de rien, La foule, La vie en rose, Non, je ne regrette rien*, ερμηνευμένα από την ίδια, καθώς ο σκηνοθέτης πίστευε ότι ήταν αδύνατο να αντικαταστήσει κάποιος την μοναδική φωνή της γαλλίδας ερμηνεύτριας. Η ταινία βραβεύτηκε με 2 Όσκαρ: πρώτου γυναικείου ρόλου για την Marion Cotillard και μακιγιάζ.

Μια ταινία που αξίζει να δεις, αλλή και να ακούσεις...

Ιστοτόποι

www.parents.gr

Στην ιστοσελίδα της **Ελληνικής Εταιρείας Ενημέρωσης Γονέων** θα βρείτε:

- ▶ **Ιδέες** για το πως να περάσετε ένα δημιουργικό απόγευμα με τα παιδιά σας (κατασκευές και παιχνίδια με υλικά, απλές και εύκολες συνταγές μαγειρικής)
- ▶ **Εκδηλώσεις** και δραστηριότητες για παιδιά σε χώρους δημιουργικής απασχόλησης, οργανισμού και μουσεία
- ▶ **Σεμινάρια** για γονείς και παιδαγωγούς
- ▶ Απαντήσεις σε σημαντικά **θέματα που αφορούν τη συμπεριφορά και την ψυχολογία** του παιδιού σας
- ▶ **Φόρουμ** της Ελληνικής Εταιρείας Ενημέρωσης Γονέων για επικοινωνία με άλλους γονείς, μελλογονείς, παιδαγωγούς, αλλή και δημοσίευση των δικών σας ερωτημάτων και αποριών. Οι γονείς μπορούν να συζητούν για πολλά θέματα ανταλλάσσοντας απόψεις, γνώσεις και συμβουλές μέσα από το φόρουμ.





www.eduportal.gr

Ελληνική Πύλη Παιδείας

Στη δικτυακή αυτή πύλη μπορείτε να βρείτε:

- ▶ **Εκπαιδευτικό Υλικό** για όλες τις βαθμίδες και για τα περισσότερα γνωστικά αντικείμενα
- ▶ Κατάλογο **Σχολικών Εργασιών** (διαθεματικές, συνθετικές, εκπαιδευτικών, ευρωπαϊκών προγραμμάτων)
- ▶ Εκατοντάδες **Συνδέσμων** εκπαιδευτικού ενδιαφέροντος που ελέγχονται ως προς την εγκυρότητα και τη χρηστικότητα τους
- ▶ On Line δραστηριότητες **Πρωτοβάθμιας – Δευτεροβάθμιας** και **Μικροεφαρμογές** στο δικτυακό τόπο **Ασκήσεις online**
- ▶ Το δικτυακό τόπο **e-γεωγραφία** για τη στήριξη της διδασκαλίας της Γεωγραφίας
- ▶ Το δικτυακό τόπο **e-μαθηματικά** για τη στήριξη της διδασκαλίας των Μαθηματικών
- ▶ Παρουσιάσεις **Εκπαιδευτικού Λογισμικού**
- ▶ Εκπαιδευτική **Αρθρογραφία** που εμπλουτίζεται καθημερινά
- ▶ Χώρο **Δημόσιων Συζητήσεων** (Φόρουμ) για ενημέρωση και επικοινωνία
- ▶ Τομέα **Τηλεκπαίδευσης – E-education**



Το eduportal.gr είναι ελεύθερο, δωρεάν και ανοικτό σε όλες τις βαθμίδες. Ανοικτό σε απόψεις, σε θέσεις και συνεργασίες. Δωρεάν για όλους τους χρήστες, εκπαιδευτικούς, γονείς και μαθητές. Για να έχετε πλήρη πρόσβαση σε όλες τις υπηρεσίες απαιτείται **δωρεάν εγγραφή**.

www.nida.nih.gov

Εθνικό Ινστιτούτο για τη Χρήση Εξαρτησιογόνων Ουσιών
(National Institute on Drug Abuse)

Σκοπός του Nida είναι η **επιστημονική ενημέρωση για τη χρήση ουσιών και την εξάρτηση**.

Το έργο του έχει δυο κύριες συνιστώσες:

- ▶ Την υποστήριξη και τη διεξαγωγή έρευνας σε ένα ευρύ φάσμα επιστημονικών κλάδων
- ▶ Τη διασφάλιση της ταχείας και αποτελεσματικής διάδοσης και χρήσης των αποτελεσμάτων της έρευνας, ώστε να μπορούν να βελτιωθούν αισθητά οι στρατηγικές πρόληψης, θεραπείας και κοινωνικής πολιτικής που σχετίζονται με την κατάχρηση ουσιών και την τοξικομανία.

Το Nida είναι μια εύχρηστη σελίδα τόσο για ειδικούς, όσο και για οποιονδήποτε επιθυμεί να ενημερωθεί για θέματα τοξικοεξάρτησης (γονείς, έφηβοι).



ος ΟΕ ζητούνται υπό-
μαφείου. Απαραίτητα
Αριστη γνώση του Λο-

Προγράμματος
Ο, Αριστη Γνώση Η/Υ,
αία θα ληφθεί σοβαρό
ποστολή βιογραφικών
8310 20890. Πάτρ. τηλ.
259 κος Νίκος.

ΑΣΤΗΜΑ με κεραιές-
αύτι-κάμιντρος συναγερ-
επαι νέος 22-28 ετών
απωτικές υποχρεώσεις
α αυτοκινήτου για εσω-
εξωτερικές εργασίες.
αία δεν κρύβεται απο-
Πάτρ. τηλ. 28310 28982.

ΔΟΧΕΙΟ ΒΙΟ Κ κατηγο-
αριότητας 530 κιλνών,
αία στο κέντρο της πό-
φίρετα να προσλάβει
ο ελληνίδα ή αλλοδαπή
αριζο καλά Ελληνικά &
αση γνώση & Γερμανο-
αυρεθεί επί πλέον προ-
αυ υποχρεώσεις, πάλι
α για να εργαστεί στο
Ξενοδοχείου.
αίτησαν με πρόσφατη
αία θα γίνεται τις καθη-
ακός Κυριακής- από τις
αριζο) ως τις 13.00 (το
α, στο Ξενοδοχείο ΒΙΟ
αση Α. Σβάτσερ 13 (πέ-
το Ξενοδοχείο Ροζα
α.

ΤΑΙ κοπέλες από το κερ-
LEVELIN κάτω από τον
α. Τηλ. επικοινωνίας
Η4, κκ. 6947 026297.

Ο ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ
α ζητούνται
αλος ημερήσιο-κρεπτήριο
αίρετα). Εργασία όλο το
αφώριση.

αία, διαρη απασχόληση, Μισθός
ακονομικητικός. Πάτρ. τηλ. 28310
51433.

ΖΗΤΕΙΤΑΙ από εμπορική εταιρεία
τροφίμων χονδρικής πώλησης,
άτομο για να εργαστεί σε καταστή-
αμα παραγωγής μας. Προσόντα: κα-
αότητα επικοινωνίας με τον πελά-
αη, κατά προτίμηση μέχρι 30
Πληροφορίες στο τηλέφω-
6000485 κ. Γιώργος.

ΖΗΤΕΙΤΑΙ υπόλληλος εμπορική
ακό κατάστημα με γνώση ξένων
αλώσεων. Πάτρ. τηλ. 28310
51983

ΖΗΤΟΥΝΤΑΙ από το ξενοδοχείο
PILOT BEACH RESORT 5*,
Γαργαλιάνοι Χανίων Κρήτης:
α. Captain- Sous-Maitre
Απαραίτητα προσόντα η γνώση της
Αγγλικής και Γερμανικής γλώσσας
και σχετική εμπειρία σε ανάλογη
θέση.
β. Ξενοδόχος
Απαραίτητα προσόντα η γνώση της
Αγγλικής γλώσσας και σχετική
εμπειρία σε ανάλογη θέση (γνώση
δεύτερης ξένης γλώσσας θα λη-
φθεί υπόψη).
Πληροφορίες στο τηλέφωνο 28250
61002-3
Βιογραφικά Σημειώματα στο Fax:
28250 61397 & 61119 ή στο e-
mail: info@pilot-beach.gr Υπόψη κ.
Κωνίνου Ορφανουδάκη ή κ. Μιχά-
αη Σωστή

ΑΠΟ MM PRODUCTION
ατούνται επεξεργασίας
Υψηλό & Εικόνας ζητούνται:
• ευπαρουσίαστα άτομα με ευφρό-
αδια λόγου για απελευθέρωση τηλεοπτι-
ακών εκπομπών. • άτομα με κριτικό
αφήνη για απελευθέρωση ραδιοφωνικών
ακομπών • ευπαρουσίαστοι άντρες
και γυναίκες για μόνιμη εργασία • άτομα
αόλε ηλικίας και εμφάνισης για τη-
αλεπτικά διαφημιστικά σποτ

α) μόνιμος κάτοικος Ρεθύμνου
για να προσέχει κατά τους καλο-
ακαρινούς μήνες (Ιούνιο-Ιούλιο-
Αύγουστο) παιδιά 5 ετών και από
το Σεπτέμβριο (με την έναρξη
της σχολικής περιόδου) να το
αιαφύζει. Τηλ. επικοινωνίας
6944629904.

ΖΗΤΟΥΝΤΑΙ εθελοντές
αυεργάτες για το περιοδικό
«Σχήμα Λόγου».
Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν
να επικοινωνήσουν μαζί μας
στα τηλέφωνα 28310 50100
και 28310 20391 και στο
e-mail: info@prolipsis.gr

ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ στην περιοχή
Ζητούνται Βοηθές Ξενοδοχίας
για απογευματινό κέρσο
Πληροφορίες κ. Βίτσος, τηλ. 28310-
50432

ΖΗΤΕΙΤΑΙ
Από το περιοδικό «ΚΡΗΤΗ» υπαλλή-
αος αυεργάτης στο Ρεθύμνο για
Εφαρμοσμένες Διερεώσεις Ξενοδο-
αίων (επικοινωνία-επιπρόσθετα συνδρομη-
αίων-πώληση διαφημιστή. Πάτρ.
Κουρδόπουλος Μιχάλης (6977384808)
Ρεθύμνο τηλ.- 50296 ή 693 2895389.

ΕΤΑΙΡΙΑ που δραστηριοποιείται στο
αόρο του εμπόριου επί 10ετία στο
αόλοιο επακόσους της σε όλη την
Ελλάδα αναζητά αξιόπιστους αυεργά-
αίτες με σχετική εμπειρία στις πωλή-
αεις. Τηλ. Αθήνας: 2105890990 Τηλ.
αεσσαλονίκης: 2310539963

ΤΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ CATS Ζητεί
αυλητήρια μερικής απασχόλη-
ασης για μόνιμη εργασία. Προϋ-
απαιτήσεις και γνώσεις ξένων
αλώσεων θα ληφθούν υπόψη.
Πληροφορίες: θεσσαλονικιά αυ-

αγενειακής υπ
αη εργασία
αμοιού. Πάτρ
αως Ε. Πορτ
ατο τηλ. 283
αΖΗΤΕΙΤΑΙ απ
αη, κοπέλα α
α γνώσεις Η/
αατικού πακ
απόθεση να
α μηχανάκι. Τ
α ληφθεί υπό
51516 ώρες
αΠΟ ΚΑΤΑΣ
απροφών ζη
ααμα Ε' α
αα αλλοδαπ
α 28310 6

ΜΕΓΑΛΗ ΕΜ
(5-Μ) ζητεί
απασχόληση
ατα αοιού
αφορίες στο
28310 57031

ΖΗΤΕΙΤΑΙ α
αγής Σκυρο-
αφαιρέσει α
αση αυγκο
α γνώσεις α
α) γνώσεις
αOffice και
αακό μισθόν.
αφών προς
αμπα το 6
αδύτηρη π
ααατικό γρ
αααη. Πάτρ
α96 από 9.00





ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ ΝΟΜΟΥ ΡΕΘΥΜΝΗΣ
σε συνεργασία με τον Οργανισμό κατά των Ναρκωτικών (ΟΚΑΝΑ)

Δημοκρατίας 32 || τηλ.: 28310 50 100, fax: 28310 55 899
www.prolipsis.gr || e-mail: info@prolipsis.gr