

Η εφηβική ηλικία είναι η εξελικτική περίοδος της ζωής του ανθρώπου που εκτείνεται από τα 12 μέχρι και τα 18 περίπου χρόνια και αποτελεί την τελευταία φάση ανάπτυξης του ατόμου πριν την ενήλικη ζωή. Η μεταβατική αυτή περίοδος φαίνεται να είναι η πιο έντονη και πλήρης συγκρούσεων στη ζωή ενός ανθρώπου και συνδυάζεται συχνά με την εμφάνιση ψυχολογικών δυσκολιών στον έφηβο ή ένταση των ήδη υπαρχόντων.

Η εφηβική ηλικία είναι σύνθετη και αντιφατική. Είναι η εποχή της βιοσωματικής αλλαγής, των έντονων συναισθημάτων και των ψυχικών μεταπτώσεων, των ετερόφυλων ενδιαφερόντων αλλά και της δυνατότητας χρήσης αφηρημένης σκέψης, του ιδεαλισμού, της εγκαθίδρυσης προσωπικού συστήματος αξιών αλλά και της κρίσης ταυτότητας.

Η εφηβική ηλικία είναι η εξελικτική περίοδος της ζωής του ανθρώπου που εκτείνεται από τα 12 μέχρι και τα 18 περίπου χρόνια και αποτελεί την τελευταία φάση ανάπτυξης του ατόμου πριν την ενήλικη ζωή. Η μεταβατική αυτή περίοδος φαίνεται να είναι η πιο έντονη και πλήρης συγκρούσεων στη ζωή ενός ανθρώπου και συνδυάζεται συχνά με την εμφάνιση ψυχολογικών δυσκολιών στον έφηβο ή ένταση των ήδη υπαρχόντων.

Η εφηβική ηλικία είναι σύνθετη και αντιφατική. Είναι η εποχή της βιοσωματικής αλλαγής, των έντονων συναισθημάτων και των ψυχικών μεταπτώσεων, των ετερόφυλων ενδιαφερόντων αλλά και της δυνατότητας χρήσης αφηρημένης σκέψης, του ιδεαλισμού, της εγκαθίδρυσης προσωπικού συστήματος αξιών αλλά και της κρίσης ταυτότητας. Είναι μια περίοδος ποικίλων και γρήγορων αλλαγών και γι' αυτό το λόγο δυσκολεύει τόσο τον έφηβο όσο και το περιβάλλον του στην προσαρμογή στις νέες συνθήκες. Σε μια νύχτα, οι έφηβοι μεταλλάσσονται από καλόβολα, "εύκολα" και υπάκουα παιδιά σε αντιδραστικούς, ανυπάκουους, κυκλοθυμικούς νεαρούς με τους οποίους οι γονείς τους δυσκολεύονται να επικοινωνήσουν. Θα μπορούσαμε να υποστηρίξουμε λοιπόν πως η περιβόητη "κρίση της εφηβείας" δεν αφορά μόνο τον έφηβο, αλλά είναι κρίση σε ολόκληρη την οικογένεια.

Ακόμα και όταν δεν εμφανίζεται κάποια συγκεκριμένη ψυχική διαταραχή στον έφηβο ή στην οικογένεια τα προβλήματα στην συμπεριφορά, την επικοινωνία και την καθημερινή συνύπαρξη δεν λείπουν και παρουσιάζεται η ανάγκη προσφυγής στον ειδικό με αίτημα συνήθως των γονιών αλλά και αρκετά συχνά των ίδιων των εφήβων.

Το πρώτο θέμα που προβάλλεται στη συζήτηση με τον έφηβο και την οικογένεια του είναι οι δυσκολίες στην επικοινωνία. Φαίνεται να υπάρχει και από τις δύο πλευρές μια αίσθηση απομάκρυνσης, ένα επικοινωνιακό χάσμα που εκφράζεται με τα γνωστά "δεν με καταλαβαίνει... δεν μπορούμε πια να συζητήσουμε...";

Ακόμα, κομβικό σημείο της κρίσης στις ενδοοικογενειακές σχέσεις είναι τα ζητήματα συμπεριφοράς και οι επιλογές του εφήβου. Η συμπεριφορά και η επίδοσή του στο σχολείο, οι επαγγελματικοί του προσανατολισμοί, ο ενδυματολογικός του κώδικας, οι επιλογές στους φίλους και τις παρέες είναι θέματα που αποτελούν σημεία τριβής ανάμεσα στους εφήβους και τους γονείς τους. Είναι μια κατάσταση που δείχνει ξεκάθαρα την έλλειψη εμπειρίας στη διαπραγμάτευση. Από τον μονόλογο που απευθύνουν οι γονείς στα παιδιά τους, σε όλη τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας, είναι υποχρεωμένοι τώρα να αναπτύξουν τεχνικές διαλόγου για να μπορέσουν να επικοινωνήσουν με τους εφήβους.

Πέρα από τα προβλήματα στην ενδοοικογενειακή επικοινωνία, ένα άλλο ζήτημα που αφορά στην "κρίση της εφηβείας" είναι οι έντονες συναισθηματικές μεταπτώσεις που εμφανίζει ο μέσος έφηβος οι οποίες ανησυχούν τον ίδιο και τους γονείς του. Στις περισσότερες περιπτώσεις είναι μια κυκλοθυμική διάθεση με ήπιες καταθλιπτικές περιόδους, αλλά δεν λείπουν και οι πιο ακραίες επιθετικές συμπεριφορές ή και η εκδήλωση απάθειας, που είναι και αυτή που πρέπει να μας προβληματίζει περισσότερο.

Είναι απόλυτα φυσιολογικό στη μεταβατική, ταραγμένη αυτή περίοδο της ζωής του ανθρώπου να εμφανίζονται και διαταραχές στο συναίσθημα και τη διάθεσή του. Παρόλα αυτά εάν τα φαινόμενα είναι έντονα, διαρκούν μεγάλα χρονικά διαστήματα ή παρεμποδίζουν την καθημερινή ζωή του εφήβου, είναι καλό να έρχεται σε επαφή με κάποιον ειδικό.

Τα προβλήματα που αντιμετωπίζει ο σημερινός έφηβος και η οικογένειά του ποικίλλουν και συχνά νιώθουν την ανάγκη να συμβουλευτούν έναν ψυχολόγο. Υπάρχουν αρκετοί τρόποι για να βοηθηθούν. Αφού γίνουν οι πρώτες διαγνωστικές συναντήσεις και εντοπιστούν τα θέματα που τους δυσκολεύουν, αποφασίζεται και ο τρόπος της αντιμετώπισής τους. Ανάμεσα στις λύσεις που μπορεί να προτείνει ένας ψυχολόγος είναι η ατομική θεραπεία εφήβου (όπου ο έφηβος συναντά τον ψυχολόγο μία ή δύο φορές την εβδομάδα με στόχο την υποστήριξη του εφήβου και την αποκατάσταση των πνευματικών και συναισθηματικών του ισορροπιών), η οικογενειακή θεραπεία (όπου συμμετέχει όλη η οικογένεια και στο επίκεντρο είναι οι μεταξύ τους σχέσεις), η ομαδική θεραπεία εφήβων και οι ομάδες γονέων.

