

ΥΓΕΙΑ

ΧΑΣΜΑ ΤΩΝ ΓΕΝΕΩΝ και ΥΓΕΙΑ

Ο όρος χάσμα γενεών περιλαμβάνει, τη διαφορά των αντιλήψεων που έχουν για τη ζωή και τα προβλήματα της, οι νέοι και οι γονείς & οι μεγαλύτεροι από αυτούς σε ηλικία και η αδυναμία συνεννόησης μεταξύ των.

Η πορεία της ζωής του ανθρώπου είναι ενιαία, συνεχής και αδιαίρετη. Οι επιστήμονες χώρισαν σε περιόδους αυτή την πορεία ζωής, τις μελέτησαν και κατέγραψαν τα χαρακτηριστικά της κάθε περιόδου για να μπορούμε να κατανοούμε το άτομο στη συγκεκριμένη ηλικία που βρίσκεται. Πάνω σε αυτή την καταγραφή στηρίζεται η ισορροπία και η κατανόηση των ανθρωπίνων σχέσεων, μέσα στην κοινωνία.

ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΗΛΙΚΙΑΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Παιδική ηλικία

1. Νηπιακή ηλικία (από τη γέννηση έως το 2^ο έτος)
2. Πρώτη παιδική ηλικία (από το 2^ο έως το 5^ο έτος)
3. Μέση παιδική ηλικία (6-10 στα κορίτσια, 6-11 στα αγόρια)



Β. Εφηβική ηλικία

1. Προεφηβική ηλικία (από 11-12 στα κορίτσια, από 12 -13^ο αγόρια) Οι πρώτες διαφοροποιήσεις από την παιδική ηλικία (Σωματικές & βιολογικές).
2. Πρώτη εφηβική ηλικία (από 13-14 κορίτσια, από 14-15 αγόρια) Συντελούνται όλες οι σωματικές, ψυχικές & βιολογικές αλλαγές.
3. Μέση εφηβική ηλικία (από 15-17 κορίτσια, από 16-18 αγόρια) Ολοκληρώνονται οι σωματικές & βιολογικές αλλαγές, το άτομο προχωρεί προς τη βιολογική ωριμότητα όχι όμως και προς την ψυχοκοινωνική ωριμότητα.
4. Προχωρημένη εφηβική ηλικία (από 18-20 κορίτσια, 19-20 αγόρια)

Γ. Ωριμη ηλικία

1. Πρώτη ανδρική ή γυναικεία ηλικία (από 21-34)
2. Μέση ανδρική ή γυναικεία ηλικία (από 35-49)
3. Προχωρημένη ανδρική ή γυναικεία ηλικία (από 50-64)

Δ. Γεροντική ηλικία

1. Πρώτη γεροντική ηλικία (από 65-74)
2. Προχωρημένη γεροντική ηλικία από τα 75 - το θάνατο) Πηγή: Κώστας Γ. Μάνος, Ψυχολογία του εφήβου- Εξελεγκτική ψυχολογία, Αθήνα 1986,σελ.66.

Ε. Η Ήβη, η οποία «επικαλύπτει «εν μέρει» την προεφηβική και εφηβική ηλικία. Ήβη είναι η χρονική περίοδος στη ζωή του ανθρώπου κατά την οποία συμβαίνουν έντονες φυσιολογικές μεταβολές, που τον οδηγούν στη σεξουαλική ωριμότητα, στη δυνατότητα δηλαδή για αναπαραγωγή». Πηγή: Κώστας Γ. Μάνος, Ψυχολογία του εφήβου- Εξελεγκτική ψυχολογία, Αθήνα 1986, σελ.80.

Τα χαρακτηριστικά της εφηβείας είναι:

1^ο Στην εφηβεία, η βιολογική ωρίμανση και η ψυχοκοινωνική ανάπτυξη ΔΕΝ ταυτίζονται.
2^ο Στην εφηβεία το άτομο, από παιδί περνά στην ωριμότητα και στην

ενηλικίωση.

3^ο Η εφηβεία είναι το στάδιο της ζωής του ανθρώπου που προετοιμάζεται για να «βγει» στη ζωή.

4^ο Η εφηβεία είναι ένας δρόμος ανάπτυξης και ωρίμανσης. Οι αλλαγές που συμβαίνουν στους εφήβους είναι:

Α. Στον προσωπικό τους συναισθηματικό κόσμο και στην γενική συναισθηματική τους ωριμότητα.

Β. Στην κοινωνική ωριμότητα

Γ. Στις ενδοοικογενειακές σχέσεις

Δ. Στην πνευματική ωριμότητα

Ε. Στην εκλογή επαγγέλματος

ΣΤ. Στο πως περνά τις ελεύθερες ώρες του

Ζ. Στη φιλοσοφία της ζωής

Η. Στην εικόνα που έχει για τον εαυτό του (το ΕΓΩ) Πηγή: Κώστας Γ. Μάνος, Ψυχολογία του εφήβου- Εξελεγκτική ψυχολογία, Αθήνα 1986, σελ.289-291.

5^ο Στην εφηβεία το άτομο εγκαταλείπει τα πρότυπα που είχε (π.χ. γονείς) και σιγά-σιγά μπαίνουν στην αναζήτηση νέων προτύπων, έξω από το οικογενειακό περιβάλλον. Αναλόγως με το τι βλέπει, τι ακούει και με ποιους κάνει παρέα θα ορίσει τα νέα του πρότυπα και θα αρχίσει σιγά – σιγά να τα μιμείται.

Η απόσταση των απόψεων μεταξύ των νέων ατόμων και των μεγαλύτερων σε ηλικία υπάρχει από τότε που υπάρχει και ο άνθρωπος. Οφείλεται στην τεχνολογική και κοινωνική εξέλιξη.

Μέχρι ενός ορισμένου σημείου είναι φυσιολογικό όταν όμως περάσει το όριο της φυσιολογικής αυτής διάστασης δημιουργείται το χάσμα.

Το νέο άτομο που ατενίζει το μέλλον με διαφορετικό μάτι , θέλει να ερωτευτεί, να ζήσει τη ζωή και πιστεύει ότι

με τη θέληση και τη δύναμη που έχει, μπορεί να αλλάξει όλα τα αρνητικά που βλέπει. Μετά την μέση & προχωρημένη εφηβική ηλικία του, το άτομο φτάνει σε μια βιολογική πληρότητα και την διατηρεί ως τον θάνατο του. Η κοινωνία είναι οργανωμένη από μεγάλα σε ηλικία άτομα που έχουν την πείρα και την ωριμότητα τα άτομα όμως αυτά ενεργούν εξουσιαστικά προς τους νεότερους, μέσα στην οικογένεια, μέσα στο σχολείο, από την πολιτεία, κ.λ.π.

Οι νέοι αντιδρούν και ξαφνιάζουν τους γονείς και τους δάσκαλους με αυτή την αντίδραση με αποτέλεσμα να βρίσκονται μεταξύ τους σε μια διαρκή κόντρα.

Στην εφηβεία και κυρίως στην περίοδο της ήβης ο οργανισμός τους βρίσκεται γενικώς σε μια αναστάτωση, κουράζονται εύκολα, έχουν νευρική κατάσταση, λείπει η ενεργητικότητα, καρδιακές διαταραχές, κ.λ.π. Η υγεία των εφήβων αρχίζει να βελτιώνεται μετά τις αλλαγές της ήβης και μια από τις κύριες αιτίες θανάτου είναι τα ατυχήματα, οι αυτοκτονίες και όχι από αρρώστιες. Ίσως να υπάρχουν κάποιες «φανταστικές» αρρώστιες για να αποφύγουν κάτι...

Η καλή υγεία και οι καλές υγιεινές συνήθειες αρχίζουν από την παιδική ηλικία και συνεχίζουν και στην εφηβεία.

Τα μέλη της οικογένειας οφείλουν να γνωρίζουν όλες τις πιο πάνω αλλαγές για να υπάρχει

μια υγιής επικοινωνία και αν υπάρχουν ηλικιωμένα άτομα, οι γονείς οφείλουν να γνωρίζουν και τις αλλαγές των ηλικιωμένων για να υπάρχει μια αρμονία μέσα στην οικογένεια. Όταν υπάρχει αγάπη και ισορροπία στις σχέσεις γονιών-παιδιών και γονιών – ηλικιωμένων τότε θα επικοινωνούν και τα παιδιά με τους ηλικιωμένους και ΔΕΝ θα υπάρχει συναισθηματική φόρτιση, ψυχική και σωματική κούραση που σημαίνει όλα τα μέλη της οικογένειας θα έχουν ψυχική ισορροπία. Οι δάσκαλοι οφείλουν να γνωρίζουν τις πιο πάνω αλλαγές για να μπορούν να επικοινωνούν με τα παιδιά, τους εφήβους και να αποφεύγονται οι συγκρούσεις. Οι συγκρούσεις φέρνουν αρρώστιες και μεγαλώνει το χάσμα.

Οι νέοι είναι διεκδικητικοί από την φύση τους και αυτό είναι υγεία, αλλά οι μεγάλοι δεν είναι



αποφασισμένοι να τους παραχωρήσουν προνόμια τα οποία οι ίδιοι με το άλλοθι της πείρας τα κρατούν για τον εαυτό τους, ενώ παράλληλα τους υποθηκεύουν το μέλλον.

Οι γονείς πρέπει να ενθαρρύνουν τους νέους και να τους προτρέπουν να δραστηριοποιούνται παρακολουθώντας διακριτικά τις ενέργειες τους αποφεύγοντας να τους λένε πιεστικά τι πρέπει να κάνουν και ταυτόχρονα να γίνουν οι ίδιοι πρότυπα οικογενειακής και κοινωνικής δραστηριότητας.

Οι γονείς που δεν μπορούν να κατανοήσουν τις αλλαγές στις διάφορες περιόδους της ηλικίας των παιδιών τους, εάν αρρωσταίνουν συχνά τα παιδιά τους, εάν έχουν παραβατική συμπεριφορά, εάν είναι ανήλικοι γονείς, άνεργοι και δεν μπορούν από μόνοι τους να διαχειριστούν την όλη κατάσταση οφείλουν να ζητήσουν βοήθεια μέσα από τις σχολές γονέων ή από ειδικευμένα άτομα (οικογενειακοί σύμβουλοι, ψυχολόγοι κ.α.).

Οι νέοι αντιλαμβάνονται ποια είναι τα όρια της σωστής διατροφής και ύπνου για να έχει υγεία – ευεξία αλλά έρχεται αντιμέτωπος και συγκρούεται με τη ψυχική κατάσταση που βιώνει και καταφεύγει σε αντίθετες καταστάσεις.

Η έλλειψη αγάπης και κατανόησης φέρνει το χάσμα και αυτό φέρνει την αρρώστια ψυχική και σωματική, τη βία, τον καταναλωτισμό, την υπερεργασία και στη σημερινή εποχή προστέθηκαν και άλλα... όπως η ανεργία, και η κρίση, μέσα στην οικογένεια.



Στεργιανή Παπλιάκα

Νοσηλεύτρια -Εκπαιδευτικός

Στεργιανή Παπλιάκα
Νοσηλεύτρια-εκπαιδευτικός