***ΣΧΙΖΑ ΔΗΜΗΤΡΑ***

***0711001***



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Η κατάθλιψη στην εφηβεία δεν είναι σπάνια , συχνά όμως περνά απαρατήρητη . Η μεγάλη πλειονότητα των μαθητών ( γύρω στο 70% ) νιώθουν σπάνια ή μόνο λίγες φορές λυπημένοι ή μελαγχολικοί . Τα αγόρια γενικά δηλώνουν περισσότερο ικανοποιημένα από τη ζωή τους απ' ότι τα κορίτσια . Το καταθλιπτικό συναίσθημα μπορεί να φτάσει έως και το 20%, ενώ η διάγνωση με όλα τα κριτήρια κατά DSM IV , υπολογίζεται στο 4-5%. Η κατάθλιψη εκδηλώνεται με συμπτώματα «χρόνιας» κόπωσης , ψυχοσωματικά ενοχλήματα , τάση για απομόνωση , αδικαιολόγητη επιθετικότητα , επίμονη αϋπνία , μείωση στη σχολική επίδοση και διαταραχή στην όρεξη . Επιπλέον , η κατάθλιψη μπορεί να εκφραστεί με αυτοκτονικό ιδεασμό . Όταν δεν υπάρχουν οι κατάλληλες υποστηρικτικές σχέσεις , ο έφηβος μπορεί να οδηγηθεί σε αυτοκτονία .

Σύμφωνα με επιδημιολογικά στοιχεία , οι απόπειρες αυτοκτονίας και οι θάνατοι από αυτές παρουσιάζονται με υψηλή συχνότητα κατά την εφηβική ηλικία στην Ευρώπη . Πρέπει πάντως να τονιστεί , ότι οι στατιστικές δεν αποκαλύπτουν το μέγεθος του προβλήματος , γιατί θρησκευτικές και κοινωνικές προκαταλήψεις αναγκάζουν πολλούς γονείς να κρατούν μυστική ακόμη και από το γιατρό , την απόπειρα αυτοκτονίας του παιδιού τους .

Η σοβαρότητα του προβλήματος της αυτοκτονικής συμπεριφοράς στην εφηβεία αποδεικνύεται επιδημιολογικά καθώς η αυτοκτονία αποτελεί την τρίτη κατά σειρά αιτία θανάτου στους εφήβους ενώ τα ποσοστά της έχουν αυξηθεί κατά 300% τα τελευταία 40 χρόνια . Οι θάνατοι από αυτοκτονία είναι 6 φορές συχνότεροι στα αγόρια σε σχέση με τα κορίτσια , μολονότι στα τελευταία υπερτερούν οι απόπειρες . Η απόπειρα αυτοκτονίας είναι 50 - 100 φορές συχνότερη σε σχέση με την αυτοκτονία . Στην Ελλάδα , το 12,5% των μαθητών ( 6,6% των αγοριών και 17,6% των κοριτσιών ) αναφέρουν απόπειρα αυτοκτονίας , ενώ οι αντίστοιχοι θάνατοι ανέρχονται στο 3.8 / 100000 στα αγόρια και το 0.8 / 100000 στα κορίτσια . Τα στοιχεία της Ελλάδας την καθιστούν στη χαμηλότερη θέση στην Ευρώπη όσον αφορά τους θανάτους από αυτοκτονία , ωστόσο όπως προαναφέρθηκε , τα παραπάνω στοιχεία ενδέχεται να είναι υψηλότερα καθώς πολλές απόπειρες και αυτοκτονίες καταγράφονται ως ατυχήματα .

**Σκοπός** του προγράμματος αγωγής υγείας είναι :

* Η αντιμετώπιση της παρούσας κατάστασης .
* Η πρόληψη μελλοντικών υποτροπών.
* Η μείωση , ακόμη και ο μηδενισμός κρουσμάτων εφηβικής κατάθλιψης .

**Στόχοι** του προγράμματος είναι :

* Καθοδήγηση - παρακίνηση γονέων :
1. Να κάνουν αισθητή με θετικό τρόπο την παρουσία τους στα παιδιά τους , διότι οι έφηβοι έχουν την ανάγκη να νιώθουν ασφάλεια και ότι έχουν γονείς που είναι δυνατοί και μπορούν να βασιστούν πάνω τους .
2. Να τον Ενθαρρύνουν να τους εκφράζει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του, κάνοντάς τον να νιώθει ασφάλεια και αποδοχή από αυτούς .
3. Αν απογοητεύεται για κάποια αδυναμία του σε κάποιο τομέα, να του εξηγήσουν ότι κανείς δεν είναι τέλειος παντού και ότι δεν πειράζει αν υστερεί κάπου .
4. Να τον προσανατολίσουν σε κάποια δραστηριότητα που του αρέσει και έχει καλές επιδόσεις για να ανέβει η αυτοπεποίθησή του .
5. Να τον Βοηθήσουν να κοινωνικοποιηθεί και να έχει παρέες .
6. Να Προσπαθήσουν να μην του μεταφέρουν τα δικά τους προβλήματα, είτε αυτά είναι οικονομικά είτε προσωπικά .
* Θετική σκέψη και στάση των εφήβων για την ζωή .

Αξιοσημείωτο είναι πως το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί σε εφήβους που βιώνουν -βιώσαν την κατάθλιψη . Ωστόσο το πρόγραμμα μπορεί να παρακολουθηθεί και από εφήβους που δεν έχουν βρεθεί η βρίσκονται σε κατάθλιψη .

Ωστόσο η εφαρμογή του προγράμματος είναι αναγκαία γιατί στοχεύει στον σκοπό του προγράμματος , που όπως προαναφέρθηκε είναι η μείωση των κρουσμάτων , αντιμετώπιση της κατάστασης καθώς και πρόληψη μελλοντικών υποτροπών .

Τα αποτελέσματα που αναμένονται μετά την εφαρμογή του προγράμματος είναι :

* Οι έφηβοι και οι γονείς τους θα έχουν μια πολύ καλή σχέση και επικοινωνία μεταξύ τους .
* Οι έφηβοι θα είναι υγιείς εσωτερικά και εξωτερικά .
* Θα γνωρίζουν και θα νιώθουν όλα τα θετικά και όμορφα συναισθήματα ( χαρά , ευτυχία , αγάπη , ελευθερία , ικανοποίηση , επιλογή , αισιοδοξία , θάρρος , αποδοχή ( του εαυτού τους , των άλλων , της ζωής ) , τύχη , αφθονία, και πολλά ακόμη ) .
* Θα αυξήσουν και αν δεν υπήρχε καθόλου θα αποκτήσουν αυτοπεποίθηση για τον εαυτό τους , συγκεκριμένα για την εξωτερική τους εμφάνιση .
* Θα βελτιώσουν ή ακόμη θα αποκτήσουν κοινωνικότητα .
* Θα έχουν ευκολότερη πρόσβαση στην επικοινωνία ( με τον εαυτό τους , τους γύρω τους και το περιβάλλον ) .

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

Το πρόγραμμα αποτελείται από 6 μαθήματα .

1. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Συμπλήρωση 2 ερωτηματολόγιων ανώνυμα . Σκοπος του μαθήματος είναι να εντοπιστεί αν υπάρχουν άτομα που έχουν κατάθλιψη και τάσεις αυτοκτονικότητας και σε ποιο στάδιο βρίσκονται .

1)ΕΠΙΛΟΓΗ

1. Δε νιώθω θλιμμένος.
2. Νιώθω θλιμμένος.
3. Νιώθω συνέχεια θλιμμένος και δεν μπορώ να το αποδιώξω.
4. Είμαι τόσο θλιμμένος ή δυστυχισμένος που δεν μπορώ να το αντέξω.

2)ΕΠΙΛΟΓΗ

1. Δεν έχω καμιά ιδιαίτερη αποθάρρυνση όσον αφορά το μέλλον.
2. Νιώθω να μην έχω κουράγιο για το μέλλον.
3. Νιώθω πως δεν έχω να περιμένω τίποτα από το μέλλον.
4. Νιώθω πως δεν υπάρχει καμιά ελπίδα για το μέλλον και πως τα πράγματα δεν πρόκειται να καλυτερέψουν.

3)ΕΠΙΛΟΓΗ

1. Δε νιώθω αποτυχημένος.
2. Νιώθω πως είμαι περισσότερο αποτυχημένος από το μέσο όρο.
3. Όταν σκέφτομαι τη ζωή μου, το μόνο που βλέπω είναι μια σειρά από αποτυχίες.
4. Νιώθω ότι είμαι εντελώς αποτυχημένος ως άτομο.

4)ΕΠΙΛΟΓΗ

1. Παίρνω από τα πράγματα την ίδια ικανοποίηση που έπαιρνα πάντοτε.
2. Δε χαίρομαι με τα πράγματα έτσι όπως τα χαιρόμουνα.
3. Τίποτα πια δε μου δίνει πραγματική ικανοποίηση.
4. Είμαι ανικανοποίητος με τα πάντα ή βαριέμαι τα πάντα.

5)ΕΠΙΛΟΓΗ

1. Δε νιώθω καμιά ιδιαίτερη ενοχή.
2. Νιώθω ένοχος κάμποσες φορές.
3. Νιώθω σχετικά ένοχος τον περισσότερο καιρό.
4. Νιώθω ένοχος συνέχεια.

6)ΕΠΙΛΟΓΗ

1. Δεν έχω την αίσθηση ότι τιμωρούμε για κάτι.
2. Έχω την αίσθηση ότι ίσως να τιμωρούμε.
3. Περιμένω πως θα τιμωρηθώ.
4. Νιώθω ότι τιμωρούμε.

 7)ΕΠΙΛΟΓΗ

1. Δεν αισθάνομαι απογοήτευση με τον εαυτό μου.
2. Είμαι απογοητευμένος με τον εαυτό μου.
3. Ο εαυτός μου με αηδιάζει.
4. Μισώ τον εαυτό μου.

8)ΕΠΙΛΟΓΗ

1. Δε νιώθω περισσότερο άσχημα από οποιονδήποτε άλλον.
2. Κριτικάρω τον εαυτό μου για τις αδυναμίες και τα λάθη μου.
3. Συνεχώς κατηγορώ τον εαυτό μου για όσα ελαττώματα έχω.
4. Κατηγορώ τον εαυτό μου για καθετί κακό που συμβαίνει.

9)ΕΠΙΛΟΓΗ

1. Δε μου περνά καμιά σκέψη να σκοτωθώ.
2. Μου έρχονται σκέψεις να σκοτωθώ, αλλά δεν  τις πραγματοποιώ.
3. Θα ήθελα να σκοτωθώ.
4. Θα σκοτωνόμουνα αν μου δινόταν η ευκαιρία.

10)ΕΠΙΛΟΓΗ

1. Δεν κλαίω περισσότερο απ’ ότι συνήθως.
2. Τώρα κλαίω περισσότερο απ’ ότι παλιότερα.
3. Τώρα κλαίω συνέχεια.
4. Κάποτε μπορούσα κι έκλαιγα, όμως τώρα δεν μπορώ να κλάψω παρ’ όλο που το θέλω.

11)ΕΠΙΛΟΓΗ

1. Δεν είμαι τώρα περισσότερο εκνευρισμένος απ’ ότι είμαι   συνήθως.
2. Ενοχλούμαι ή εκνευρίζομαι πιο εύκολα απ’ ότι πριν.
3. Τώρα νιώθω συνεχώς εκνευρισμένος.
4. Δε με εκνευρίζουν διόλου τα πράγματα που κάποτε με εκνεύριζαν.

12)ΕΠΙΛΟΓΗ

1. Δεν έχω χάσει το ενδιαφέρον μου για τους άλλους ανθρώπους.
2. Ενδιαφέρομαι για τους άλλους λιγότερο απ’ ότι ενδιαφερόμουνα πριν.
3. Έχω χάσει σε μεγάλο βαθμό το ενδιαφέρον μου για τους άλλους.
4. Έχω χάσει κάθε ενδιαφέρον για τους άλλους.

13)ΕΠΙΛΟΓΗ

1. Παίρνω αποφάσεις περίπου το ίδιο καλά όσο πάντοτε.
2. Αναβάλλω τις αποφάσεις μου πιο συχνά απ’ ότι τις ανέβαλα πριν.
3. Δυσκολεύομαι περισσότερο στο να πάρω αποφάσεις σε σύγκριση με παλιότερα.
4. Δεν παίρνω πια καμιά απόφαση.

14)ΕΠΙΛΟΓΗ

1. Δεν έχω την αίσθηση ότι έχω χειρότερη εμφάνιση απ’ ότι παλιότερα.
2. Μ’ ανησυχεί το ότι δείχνω γερασμένος ή όχι ελκυστικός.
3. Έχω την αίσθηση ότι η εμφάνισή μου άλλαξε οριστικά, έτσι που να μη δείχνω ελκυστικός.
4. Πιστεύω πως δείχνω άσχημος.

15)ΕΠΙΛΟΓΗ

1. Εργάζομαι το ίδιο καλά όσο πάντοτε.
2. Χρειάζεται να καταβάλλω επιπλέον προσπάθεια για να ξεκινήσω να κάνω κάτι.
3. Αναγκάζομαι να πιέσω πάρα πολύ τον εαυτό μου για να κάνω οτιδήποτε.
4. Δεν μπορώ να κάνω καμία απολύτως δουλειά.

16)ΕΠΙΛΟΓΗ

1. Μπορώ να κοιμάμαι το ίδιο καλά όπως συνήθως.
2. Δεν κοιμάμαι τόσο καλά όσο κοιμόμουνα.
3. Ξυπνώ 2-3 ώρες νωρίτερα από το συνηθισμένο.
4. Ξυπνώ πολλές ώρες νωρίτερα απ ’ότι συνήθως και μετά δεν μπορώ να ξανακοιμηθώ.

17)ΕΠΙΛΟΓΗ

1. Δεν κουράζομαι περισσότερο από το συνηθισμένο.
2. Κουράζομαι ευκολότερα απ’ ότι κουραζόμουν πριν.
3. Κουράζομαι με σχεδόν ότι κι αν κάνω.
4. Είμαι τόσο κουρασμένος/η που δεν κάνω τίποτε.

18)ΕΠΙΛΟΓΗ

1. Η όρεξή μου δεν είναι χειρότερη απ’ ότι συνήθως.
2. Η όρεξή μου δεν είναι τόσο καλή όσο ήταν πριν.
3. Η όρεξή μου τώρα έχει χειροτερέψει.
4. Δεν έχω πια καθόλου όρεξη.

19)ΕΠΙΛΟΓΗ

1. Δεν έχω χάσει καθόλου (ή πολύ) βάρος τελευταία.
2. Έχω χάσει περισσότερο από 3 κιλά.
3. Έχω χάσει περισσότερο από 5 κιλά.
4. Έχω χάσει περισσότερο από 8 κιλά.

20)ΕΠΙΛΟΓΗ

1. Η υγεία μου δε μ’ ανησυχεί περισσότερο από το συνηθισμένο.
2. Ανησυχώ για σωματικά προβλήματά μου όπως πόνους, ανακατωμένο στομάχι ή δυσκοιλιότητα.
3. Μ’ ανησυχούν πολύ τα σωματικά προβλήματα και δύσκολα σκέφτομαι κάτι άλλο πέρα απ’ αυτά.
4. Μ’ ανησυχούν τα σωματικά μου προβλήματα τόσο πολύ που δεν μπορώ να σκεφτώ τίποτε άλλο.

21)ΕΠΙΛΟΓΗ

1. Δεν έχω παρατηρήσει πρόσφατα καμιά αλλαγή στο ενδιαφέρον μου για το σεξ.
2. Ενδιαφέρομαι για το σεξ λιγότερο απ’ όσο ενδιαφερόμουν πριν.
3. Τώρα ενδιαφέρομαι πολύ λιγότερο για το σεξ.
4. Έχω χάσει κάθε ενδιαφέρον για το σεξ.

2) ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ & ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Σκοπός του μαθήματος είναι να ενημερωθούν οι νέοι σχετικά με την κατάθλιψη και την αυτοκτονικότητα. Τι είναι και που οδηγούν ! Αυτο θα επιτευχτεί μέσω διαλέξεων και ομιλιών που θα πραγματοποιηθούν με την παρουσία ενός πρώην πάσχοντα και ενός ψυχολόγου .

3) ΑΣΚΗΣΗ & ΥΓΕΙΑ

Σκοπός του μαθήματος είναι οι νέοι να εντάξουν την άσκηση στην καθημερινότητα τους και να βελτιώσουν την υγεία τους . Αυτό θα επιτευχτεί με την γυμναστική . Για παράδειγμα θα διδαχτούν aerobic και πριν ξεκινήσουν την άσκηση ο δάσκαλος θα τους ενημερώσει πως η αερόβια άσκηση εκτός του ότι γυμνάζει το σώμα βελτιώνει το καρδιαγγειακό και το καρδιαναπνευστικό σύστημα , μειώνει το ποσοστό λίπους στο σώμα , αυξάνει την αντοχή του ατόμου κλπ.

4) ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ( απαραίτητη η παρουσία γονέων )

Σκοπός του μαθήματος είναι οι νέοι να αποκτήσουν σε καθημερινή βάση σωστή διατροφή . Αυτό θα επιτευχτεί με τη επίδειξη βίντεο τα όποια αναφέρονται στις <<σωστές >> - υγιεινές τροφές , και τι προσφέρουν στον οργανισμό .

5) ΓΟΝΕΙΣ & ΕΦΗΒΟΙ

Σκοπός είναι οι γονείς να έρθουν πιο κοντά με τους εφήβους . Αυτο θα επιτευχτεί μέσω της άσκησης και κάποιων παιδαγωγικών παιχνιδιών μεταξύ γονέων και παιδιών . Για παράδειγμα παιχνίδι εμπιστοσύνης : δέσιμο ματιών των νέων με μαντίλι και καθοδήγηση τους μέσα στο χώρο από τους γονείς και αντίστροφα .

6) ΕΚΔΡΟΜΗ

 Σκοπός είναι η επιμόρφωση , η κοινωνικότητα , η διεύρυνση γνωστικών οριζόντων , αλλαγή περιβάλλοντος - περιστάσεων , ψυχαγωγία . Αυτό θα πραγματοποιηθεί με την επίσκεψη σε μουσεία , θέατρα , γήπεδα , πάρκα , αρχαιολογικούς χώρους κλπ.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ & ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Αρχικά οι έφηβοι θα ενημερωθούν από έναν ειδικό – ψυχολόγο τι είναι η κατάθλιψη και η αυτοκτονικοτητα , από ποιους παράγοντες έχουν την δυνατότητα να δημιουργηθούν και που μπορούν να οδηγήσουν κάποιον . Επίσης μέσω κάποιων βίντεο θα παρακολουθήσουν μερικές καταστάσεις ανθρώπων που είχαν στραφεί προς την κατάθλιψη και την αυτοκτονικοτητα . Στην συνέχεια θα εξακολουθήσει μια ομιλία-συζήτηση από ένα άτομο το οποίο έπασχε . Θα αναφέρει στα παιδιά πως ήταν η ζωή του πριν γίνει καταθλιπτικός , πως ήταν η ζωή του ενώ βρισκόταν σε κατάθλιψη και πως είναι η ζωή του τώρα που έχει ξεφύγει από αυτήν . Θα τους εκμυστηρευτεί τους λόγους οι οποίοι τον οδήγησαν εκεί. Μετά από πόσο καιρό συνειδητοποίησε ότι βρίσκεται σε αυτήν την κατάσταση. Πόσο καιρό είχε κατάθλιψη . Πως το ξεπέρασε και πόσο καιρό διήρκησε η <<αγωγή>> , ακόμη και σε πιο σημείο είχε φτάσει . Ωστόσο θα δοθεί η ικανότητα στα παιδιά να συζητήσουν μαζί του , να του κάνουν ερωτήσεις που τον αφορούν σχετικά με την κατάσταση που είχε βιώσει . Τέλος τα παιδιά θα γράψουν το καθένα ξεχωριστά <ανώνυμα> αν έχουν νιώσει-βιώσει κάτι από αυτά που εκμυστηρεύτηκε ο πρώην πάσχοντας. Επίσης πως νιώθουν αυτή την στιγμή , αν έχουν προβλήματα ,τι προβλήματα και τους τρόπους που πιστεύουν πως θα τα επιλύσουν . Έπειτα θα ρίξουν αυτά που έχουν καταγράψει σε ένα κουτί και με την σειρά του ο ομιλητής - πρώην πάσχοντας θα πάρει το κουτί και θα διαβάζει ένα τα σημειώματα των παιδιών και ο ψυχολόγος θα αναλύει κάθε σημείωμα και θα δίνει τις δίκες του λύσεις – συμβουλές .

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Πως σαν φάνηκε το πρόγραμμα . | Χάλια | Μέτριο | Καλό |
| Μπορεί κάποιος να βασιστεί σε αυτό το πρόγραμμα? | Ναι | Όχι |
| Πιστεύεις πως το πρόγραμμα μπορεί να πετύχει τον σκοπό του? | Ναι | Όχι |
| Πιστεύεις πως υπάρχει κάτι που θα έκανε το πρόγραμμα πιο αποτελεσματικό?  |  |
| Πιστεύεις πως κάποιο μάθημα πρέπει να διαγράφει- παραλαχτει? αν ναι ποιο και γιατί? |  |