

Οι επιστήμονες της Συμβουλευτικής Γραμμής 11525 της Ένωσης «Μαζί για το Παιδί» νιώ θουν τη χαρά ότι εκπλη-ρώ νουν το όνειρό τους: Να βοηθούν. Συνάμα από τη...

ζήτηση της δουλειάς τους προβάλλει η έντονη ανάγκη για στήριξη εφήβων και γονέων στη δοκιμασία για τις πανελλαδικές εξετάσεις.

Οι περισσότερες κλήσεις στη Γραμμή είναι από την περιφέρεια -από μικρές πόλεις και ορεινά χωριά. «Κι αυτό δείχνει πόσο προσβάσιμοι είναι χώ ροι ψυχικής υγείας» λέει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ η ψυχολόγος Νάγια Σουρβίνου. «Λειτουργούμε ως πρωτοβάθμια υπηρεσία ψυχικής υγείας» εξηγεί «και το πιο σημαντικό είναι ότι οι υπηρεσίες μας είναι δωρεάν, ότι υπάρχει πρόσβαση για όλη την Ελλάδα και ότι δίνουμε τη δυνατότητα 12 συνεδριώ ν».

Οι πανελλήνιες εξετάσεις έχουν εξελιχθεί, για την πλειονότητα των οικογενειώ ν, σε μια «αρένα», όπου έφηβοι δοκιμάζουν τις αντοχές τους και γονείς αναμετρούνται με τη δική τους αγωνία για το μέλλον των παιδιώ ν τους. Κάπου στο βάθος, υπάρχει ο φόβος του εφήβου για την αποτυχία, διότι μπορεί να έχει μάθει ότι δεν έχει δικαίωμα να αποτύχει. Συνάμα, μπορεί να υπάρχουν ανεκπλήρωτα όνειρα των γονέων, υψηλές προσδοκίες ή κυρίως φόβος για ένα σκαιό μέλλον χωρίς κάποια επιστημονική εξειδίκευση.

Όπως εξηγούν οι επιστήμονες ψυχικής υγείας της «Γραμμής 11525», οι έφηβοι που καλούν συνήθως έχουν «ακινητοποιηθεί» από το άγχος. «Για να φθάσουν στο σημείο να καλέσουν στη Γραμμή, βρίσκονται ήδη σε πολύ επιβαρυμένη κατάσταση άγχους» εξηγούν οι επιστήμονες της Γραμμής. Ταχυκαρδίες, αίσθημα δύσπνοιας, άλγη, πονοκέφαλοι είναι σωματικά συμπτώ ματα που συχνά περιγράφουν.

Οι έφηβοι φοβούνται ότι θα απογοητεύσουν: τον εαυτό τους και την οικογένειά τους. «Αλίμονο, όμως, εάν δεν κάνουμε λάθη και εάν δεν προσπαθούμε» λέει η κ. Σουρβίνου. «Δεν πρέπει να αποθαρρυνθούμε από την προσπάθεια, επειδή κάνουμε λάθη. Η τελειοθηρική στάση εξουθενώ νει. Οδηγεί τελικά στην ακινητοποίηση».

Οι επιστήμονες της Γραμμής προσπαθούν καταρχήν να «καθαρίσουν» τις αρνητικές σκέψεις από το μυαλό των παιδιώ ν. «Το ζητούμενο» εξηγεί η κ. Σουρβίνου «δεν είναι να καθησυχάσω ή να εξυψώ σω το παιδί. Το ζητούμενο είναι να καταφέρω να κατανοήσω το συναίσθημα του παιδιού. Δεν υπάρχουν για όλα απαντήσεις. Δεν μπορεί ένας γονιός να έχει για όλα απαντήσεις. Όμως, η συζήτηση του παιδιού με τον γονιό είναι εξαιρετικά υποβοηθητική. Αλλά να γίνεται με κατανόηση, χωρίς προσπάθεια ελέγχου και χωρίς επίκριση. Είναι πολύ σημαντικό, όταν ο γονιός μοιράζεται με το παιδί του τη δική του δυσκολία. Όταν δείχνει ότι δεν είναι τέλειος. Και μπορεί να γίνει ανθρώ πινος ο γονιός, χωρίς να χάσει το ρόλο του».

Ένα άλλο κομβικό σημείο στη διαχείριση του άγχους είναι να έρθει ο έφηβος σε επαφή με τις δικές του επιθυμίες. Μπορεί ο έφηβος να φοβάται να αποδεχθεί ότι οι επιθυμίες του έρχονται σε αντίθεση με τις προσδοκίες των γονέων. Έχει υπάρξει περίπτωση κοριτσιού που δεν ήθελε να δώ σει εξετάσεις, διότι φοβόταν ότι θα πετύχει το στόχο. Στην περίπτωση αυτή, ο στόχος αυτός δεν ήταν η δική της επιθυμία. Και ήταν πολύ δύσκολο για το παιδί να καταλάβει ότι αυτό τελικά συνέβαινε.

Στη Γραμμή 11525 καλούν, όμως, και γονείς. Είναι γονείς που δεν ξέρουν πώ ς να διαχειριστούν το παιδί τους, πώ ς να κατανοήσουν το άγχος που βιώ νει, πώ ς να μην το επιβαρύνουν. «Ο γονιός δεν μπορεί να βλέπει το παιδί του να υποφέρει, να βιώ νει δύσκολα συναισθήματα. Στην πορεία συνήθως αντιλαμβάνεται ότι άθελά του προβάλλει στο παιδί τις δικές του αγωνίες, το δικό του άγχος που εντείνεται από τις δικές του ανεκπλήρωτες επιθυμίες» σημειώ νει η κ. Σουρβίνου.

Σε αυτές τις περιπτώ σεις, οι επιστήμονες της Γραμμής προσπαθούν να εισάγουν τους γονείς σε έναν διαφορετικό τρόπο σκέψης: Να προβληματισθούν για τον τρόπο που διαχειρίζονται καταστάσεις, να φιλτράρουν το δικό τους συναίσθημα, τον τρόπο που το προβάλλουν στο παιδί και πως το παιδί οικειοποιείται τελικά το συναίσθημα των γονιώ ν. «Μιλάμε για πράγματα που χρειάζονται χρόνια παρέμβασης. Όμως, εμείς προσπαθούμε να δημιουργήσουμε τη ρωγμή. Η ρωγμή ανοίγει το δρόμο για να δουλέψουν στη συνέχεια οι γονείς» συμπληρώ νει.

Αιτία του άγχους στις περιπτώ σεις που χειρίζονται οι ειδικοί της Γραμμής είναι ο φόβος. Ο φόβος για το άγνωστο. Κα η προσπάθειά τους είναι να καταλάβει το παιδί ή ο γονιός ποια είναι η γενεσιουργός αιτία του συγκεκριμένου φόβου. «Εστιάζουμε στην προέλευση του άγχους ή του φόβου. Διότι όταν γίνει κατανοητή η πηγή του άγχους ή του φόβου, έχει ήδη διανυθεί η μισή απόσταση για τη λύση».
Συστάσεις

Οι επιστήμονες της Γραμμής 11525 έχουν δημιουργήσει μια σειρά διαφάνειες, όπου έχουν κωδικοποιήσει τις συστάσεις τους προς εφήβους και γονείς.

Στα παιδιά συστήνουν να υιοθετήσουν μια καθημερινή ρουτίνα, να οργανώ σουν το διάβασμά τους με βάση τις δικές τους ανάγκες, να επικοινωνούν τις ανάγκες τους με το οικογενειακό περιβάλλον, να αναγνωρίσουν τις ικανότητες τους και τα θετικά τους χαρακτηριστικά. Και βέβαια, να έχουν ελεύθερο χρόνο. «Δεν πρέπει να ενοχοποιούμε τον χρόνο που χρησιμοποιούμε για να ξεκουράσουμε τον εαυτό μας. Ο χρόνος αυτός είναι απαραίτητος» τονίζει η κ. Σουρβίνου. Κι ακόμα, είναι απαραίτητη η φυσική άσκηση, οι βόλτες στον καθαρό αέρα, οι βαθιές αναπνοές για τη μείωση του άγχους.

Στους γονείς συστήνουν να διασφαλίσουν ένα ήρεμο περιβάλλον για τα παιδιά, να τα ενθαρρύνουν να κάνουν πράγματα που τα ευχαριστούν στον ελεύθερο χρόνο τους, να μην παρεμβαίνουν στον τρόπο που διαβάζουν και να επιτρέψουν στα παιδιά τους το «όχι» σε πράγματα και καταστάσεις που τα αγχώ νουν. Να μην προκαλούν ανησυχία και εκνευρισμό με σχόλια και να μην επιβαρύνουν τους εφήβους με τις δικές τους επιθυμίες. Να τους δίνουν «χώ ρο» να προσδιορίσουν τα δικά τους όνειρα και επιθυμίες.