



Αλλάζω

ένας οδηγός για τις συναρπαστικές στιγμές της εφηβείας



ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Μ.Ε.Υ)
Β' ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΠΑΙΔΩΝ «Π. & Α. ΚΥΡΙΑΚΟΥ»

Διευθύντρια: Καθηγήτρια Μαρίζα Τσολιά
Επιστ. Υπεύθυνος: Επ. Καθηγήτρια Άρτεμις Κ. Τσίτσικα



μαζί για την ΕΦΗΒΙΚΗ υγεία

Επιστημονικός Οργανισμός
www.youth-life.gr



«ΓΕΝΝΙΕΣΑΙ ΔΥΟ ΦΟΡΕΣ: Η ΜΙΑ ΟΔΗΓΕΙ ΣΤΗΝ ΑΠΛΗ ΥΠΑΡΞΗ, Η ΑΛΛΗ ΣΤΗΝ ΙΔΙΑ ΤΗ ΖΩΗ...»

Η εφηβεία είναι μια ηλικία μαγική που χαρακτηρίζεται από πολλές σωματικές και ψυχικές αλλαγές.

Η Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) απευθύνεται στην ηλικία σου για να βοηθήσει σε οποιαδήποτε δυσκολία και να προσφέρει ενημέρωση, κατανόηση, στήριξη.

Εάν είσαι 11-18 ετών, μπορείς να κλείσεις ραντεβού στα τηλέφωνα 210 7710824 & 213 2009806 (Διεύθυνση: Μεσογείων 24, Τ.Κ.11527, Γουδί, 6ος όροφος, «Πτέρυγα Ελένη Δαλακούρα»).

Μπορείς ακόμη να ενημερωθείς από τις ιστοσελίδες www.youth-health.gr & www.youth-life.gr, το instagram “teen_break”, το facebook “Ζήστο” ή να επικοινωνήσεις με τη Γραμμή για την Τεχνολογία «Μ.Ε.Υποστηρίζω» 80011 80015, καθημερινά, χωρίς χρέωση 09:00-15:00.

Το υλικό που έχεις στα χέρια σου έχει σχεδιαστεί για να ενημερωθείς σχετικά με θέματα που μπορεί να σε απασχολούν. Ελπίζουμε να σου αρέσει και να το χρησιμοποιήσεις!

ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ?

Είναι μια συναρπαστική περίοδος κατά την οποία:

- Αλλάζεις και αναπτύσσεσαι σωματικά με ταχύ ρυθμό
- Αλλάζει ο τρόπος σκέψης σου, η συμπεριφορά σου
- Θέτεις στόχους και αποκτάς εφόδια για το μέλλον σου
- Αποκτάς πρωτόγνωρες εμπειρίες
- Κοινωνικοποιείσαι μέσα από τις σχέσεις σου με τους φίλους - συνομήλικούς σου, τους δασκάλους, την οικογένεια
- Μαθαίνεις να τηρείς ισορροπίες και να χειρίζεσαι καταστάσεις
- Αποκτάς όλο και περισσότερη ανεξαρτησία και ευθύνη για την υγεία σου (σωματική και ψυχολογική), αλλά και τη ζωή σου γενικότερα



ΣΥΧΝΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΚΥΨΟΥΝ ΕΡΩΤΗΜΑΤΙΚΑ

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ

ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΔΥΣΚΟΛΟ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΙΣ

Είναι πολύ σημαντικό να:

- Συζητάς με ενήλικες που εμπιστεύεσαι (γονείς, καθηγητές, τον γιατρό σου)
- Κάνεις την αυτοκριτική σου και να γνωρίσεις τον εαυτό σου, ενισχύοντας τα θετικά σου σημεία και βελτιώνοντας τις αδυναμίες σου
Η διαδικασία αυτοκριτικής - αυτοβελτίωσης είναι σημαντική για όλους τους ανθρώπους και πάντα οδηγεί σε καλό αποτέλεσμα (πρόοδο, επιτυχία, αίσθημα ικανοποίησης)
- Αναγνωρίζεις τα λάθη σου και να τα διορθώνεις
- Μην απογοητεύεσαι από τυχόν αποτυχίες και να προσπαθείς κάνοντας το καλύτερο δυνατό
- Σέβεσαι τον εαυτό σου και τους γύρω σου



ΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΦΟΡΕΣ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΑΤΟΜΑ ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΣΟΥ ΠΟΥ ΣΕ ΣΤΕΝΟΧΩΡΟΥΝ ΣΕ «ΔΥΣΚΟΛΕΥΟΥΝ» ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ

- Μπορεί να είναι επιθετικά και να φέρονται βίαια (σπρώχνουν, χτυπούν, κλωτσούν κ.λπ.)
- Μπορεί να σε ενοχλούν λεκτικά (πειράγματα, προσβολές, κοροϊδίες)
- Μπορεί να σε αποκλείουν από δραστηριότητες, παρέες ή να σε συκοφαντούν (να διαδίδουν φήμες αναληθείς για σένα)
- Μπορεί να σε παρενοχλούν διαδικτυακά δημοσιεύοντας προσωπικά σου δεδομένα και φωτογραφίες, στέλνοντας απειλές και προσβλητικά μηνύματα ή χρησιμοποιώντας υλικό ακατάλληλο που μπορεί να σε βλάψει
- Μπορεί να σε ωθούν να κάνεις πράγματα που δεν επιθυμείς και να σε εκβιάζουν
- Μπορεί να σε αγγίζουν σε σημεία του σώματος που δεν θέλεις, να σε πιέζουν να έχεις σχέση μαζί τους ή να σου επιδεικνύουν σημεία του σώματος τους χωρίς εσύ να το επιθυμείς

Όλα τα παραπάνω αποτελούν συμπεριφορές που μπορεί να σε βλάψουν και αναφέρονται με τους όρους
εκφοβισμός | παρενόχληση (bullying)



ΜΗΝ ΑΦΗΝΕΙΣ ΚΑΝΕΝΑΝ ΝΑ ΣΕ ΚΑΝΕΙ ΝΑ ΝΙΩΘΕΙΣ ΑΣΧΗΜΑ

«Χτίσε» την αυτοεκτίμησή σου και αντιμετώπισε τις δυσκολίες σου

- Μην επιτρέπεις να σου φέρονται άσχημα. Αντέδρασε με ψυχραιμία, αποφεύγοντας τη συναισθηματική εμπλοκή (π.χ. μην ανταποδώσεις την κακή συμπεριφορά, εκτός εάν χρειαστεί να αμυνθείς)
- Συζήτησε με φίλους και ζήτησε τη βοήθεια ενηλίκων εάν χρειαστεί, ή και ειδικών
- Μην απομονώνεσαι - δεν είσαι μόνος
- Εάν κάτι άσχημο συμβαίνει σε φίλο ή συμμαθητή σου, μη διστάσεις να το συζητήσεις μαζί του και να βρείτε λύση
- Μην αδιαφορήσεις γι' αυτό που συμβαίνει στον διπλανό σου

ΓΝΩΡΙΖΕ ΟΤΙ:

- Τα άτομα που έχουν τέτοιες συμπεριφορές, συνήθως έχουν τις δικές τους δυσκολίες και χρειάζονται και αυτά βοήθεια
- Ορισμένες φορές η διαφορετικότητα ή οι επιτυχίες γεννούν φθόνο που μπορεί να οδηγήσει στο να σε αδικήσουν και να σου φερθούν άσχημα
- Όλοι οι άνθρωποι, κάποια στιγμή, έχουν υποστεί ανάλογες συμπεριφορές

ΕΑΝ ΕΣΥ ΕΧΕΙΣ ΦΕΡΘΕΙ ΑΣΧΗΜΑ ΣΕ ΚΑΠΟΙΟΝ:

- Κάνε την αυτοκριτική σου
- Ζήτησε συγγνώμη
- Μην κάνεις κάτι που δεν θα ήθελες να σου κάνουν
- Συζήτησέ το - ζήτησε βοήθεια από τους γονείς ή τους δασκάλους σου ή απευθύνσου στην κατάλληλη δομή



ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΕΦΗΒΙΚΗ ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗ ΧΩΡΙΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ

- Εάν νιώθεις μόνος ή αντιμετωπίζεις οποιοσδήποτε δυσκολίες, αναζήτησε βοήθεια από κάποιον ενήλικα που εμπιστεύεσαι
- Ενημερώσου για τα θέματα που σε απασχολούν και απόκτησε αντικειμενικές γνώσεις και επιχειρήματα, ώστε να είσαι σίγουρος/η για τις επιλογές σου και έτοιμος/η να τις στηρίξεις και να προσφέρεις βοήθεια σε φίλους σου

ΓΙΑ ΟΠΟΙΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΙΣ ΕΣΥ Ή ΚΑΠΟΙΟΥΣ ΦΙΛΟΣ ΣΟΥ

ΜΗΝ ΧΑΝΕΙΣ ΧΡΟΝΟ

ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Μ.Ε.Υ.)
www.youth-health.gr

Γραμμή για την Τεχνολογία «Μ.Ε.Υποστηρίζω» **80011 80015**

- Χωρίς χρέωση για αστικές και υπεραστικές κλήσεις
- Απευθύνεται σε εφήβους και τις οικογένειές τους παρέχοντας υποστήριξη και συμβουλές για θέματα που σχετίζονται με τη χρήση του Διαδικτύου, του κινητού τηλεφώνου
- Λειτουργεί στο πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Σύμπραξης της ENACSO www.enacso.eu
- Επικοινωνία μέσω κοινωνικών δικτύων (Facebook, Skype).
- Παραπομπή εάν χρειαστεί στα ιατρεία της Μ.Ε.Υ.





Φ Ο Ρ Ε Ι Σ



ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ COCA-COLA