

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

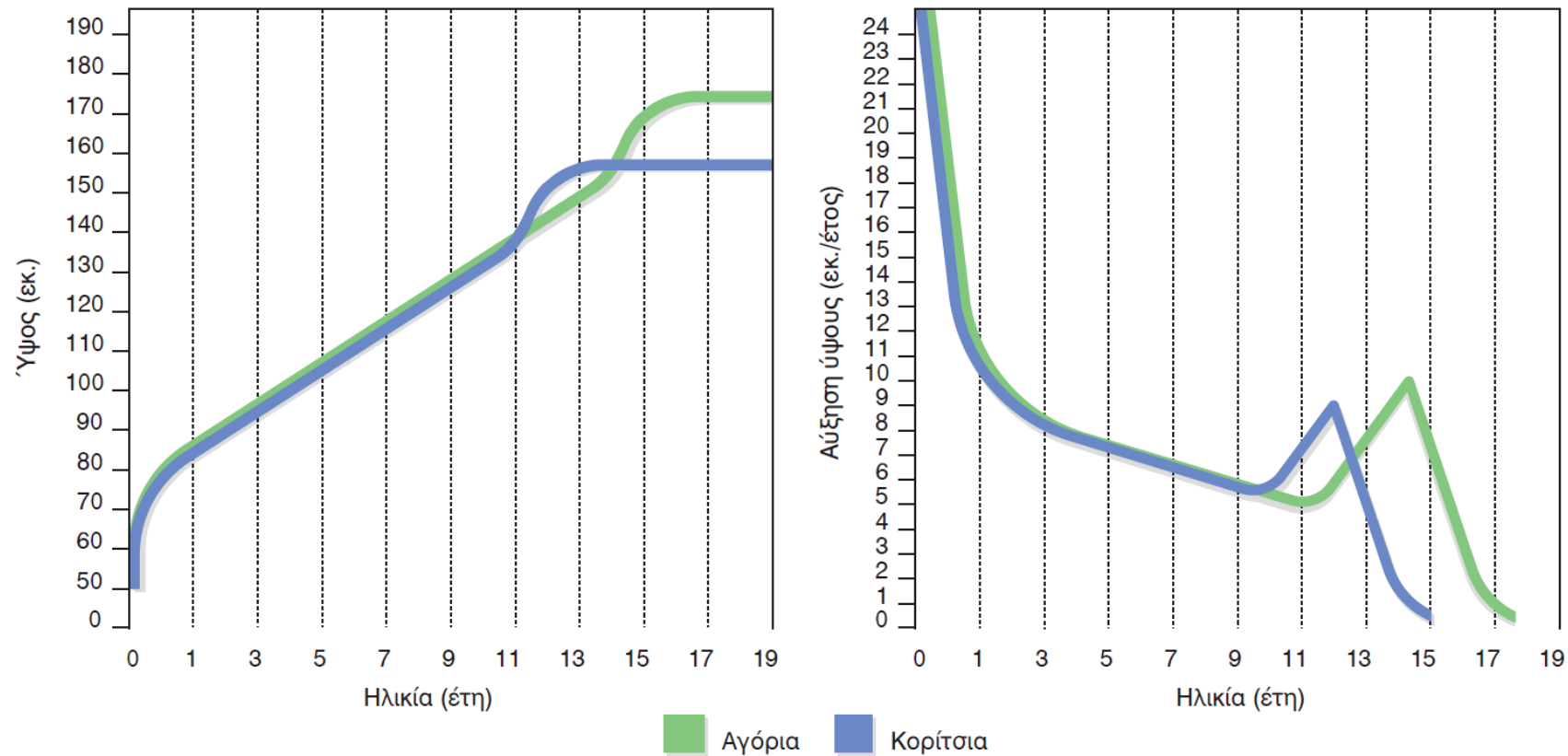
Κεφάλαιο 11

Η σωματική και η γνωστική ανάπτυξη
στην εφηβική ηλικία

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΩΡΙΜΑΝΣΗ – ΗΒΗ

- Ταχεία ανάπτυξη/**Αναπτυξιακό «τίναγμα»**
- Ανάπτυξη **πρωτογενών** και **δευτερογενών** χαρακτηριστικών του φύλου
- Αλλαγές στο σώμα (βάρος, ύψος)
- Αλλαγές στο κυκλοφορικό και αναπνευστικό σύστημα

ΣΧΗΜΑ 11.1 Η ΠΟΡΕΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ



Η πορεία της ανάπτυξης αποτυπώνεται με δύο τρόπους. Στο πρώτο σχήμα παρατίθεται το ύψος, ως συνάρτηση της ηλικίας, ενώ το δεύτερο εμφανίζει την *αύξηση* στο ύψος, από τη γέννηση μέχρι και το τέλος της εφηβείας. Σημειώστε ότι το αυξητικό τίναγμα στα κορίτσια ξεκινά περίπου στην ηλικία των 10 ετών, ενώ στα αγόρια περίπου στην ηλικία των 12 ετών. Ωστόσο, στην ηλικία των 13 ετών, τα αγόρια τείνουν κατά μέσο όρο να είναι ψηλότερα από τα κορίτσια.

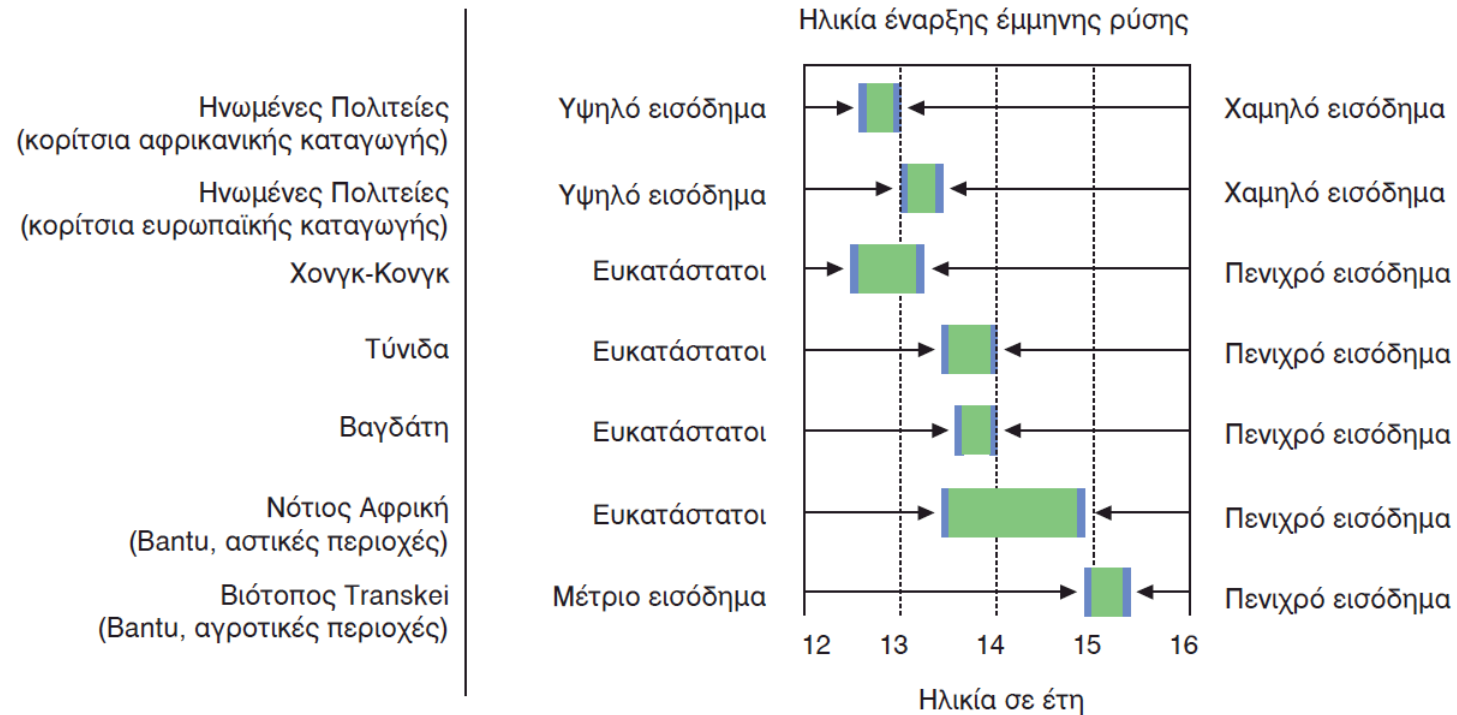
«ΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΙΩΝΑ»

- Η πρωιμότερη έναρξη της ήβης
 - Αλλαγές που εμφανίζονται σε διάστημα μερικών γενεών
 - Αποτέλεσμα καλύτερης διατροφής και συνθηκών ζωής από αιώνα σε αιώνα

Η ΗΒΗ ΣΤΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ

- Πρωιμότερη έναρξη στα κορίτσια από ό,τι στα αγόρια
 - Κορίτσια: 11-12 έτη. Αγόρια: 13-14 έτη
 - Μεγάλες ατομικές διαφορές
- Παράγοντες που επιδρούν
 - Διατροφή
 - Γενική υγεία
 - Περιβαλλοντικό στρες

ΣΧΗΜΑ 11.2 ΗΛΙΚΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ ΤΗΣ ΕΜΜΗΝΟΡΡΟΙΑΣ



Η πρώτη έμμηνη ρύση εμφανίζεται νωρίτερα σε οικονομικά ανεπτυγμένες χώρες από ό,τι σε πτωχότερες χώρες. Ακόμη και στις ανεπτυγμένες χώρες, η πρώτη έμμηνη ρύση εμφανίζεται νωρίτερα στα κορίτσια που ζουν σε ευκατάστατες περιοχές, συγκριτικά με αυτά που ζουν σε λιγότερο πλούσιες χώρες.

Η ΗΒΗ ΣΤΑ ΑΓΟΡΙΑ

- Αύξηση μεγέθους πέους και όσχεου στα 12 και 3-4 έτη αργότερα μέγεθος ενήλικα
- Μεγέθυνση προστάτη και σπερματικών κυστιδίων
- Πρώτη εκσπερμάτιση γύρω στα 13

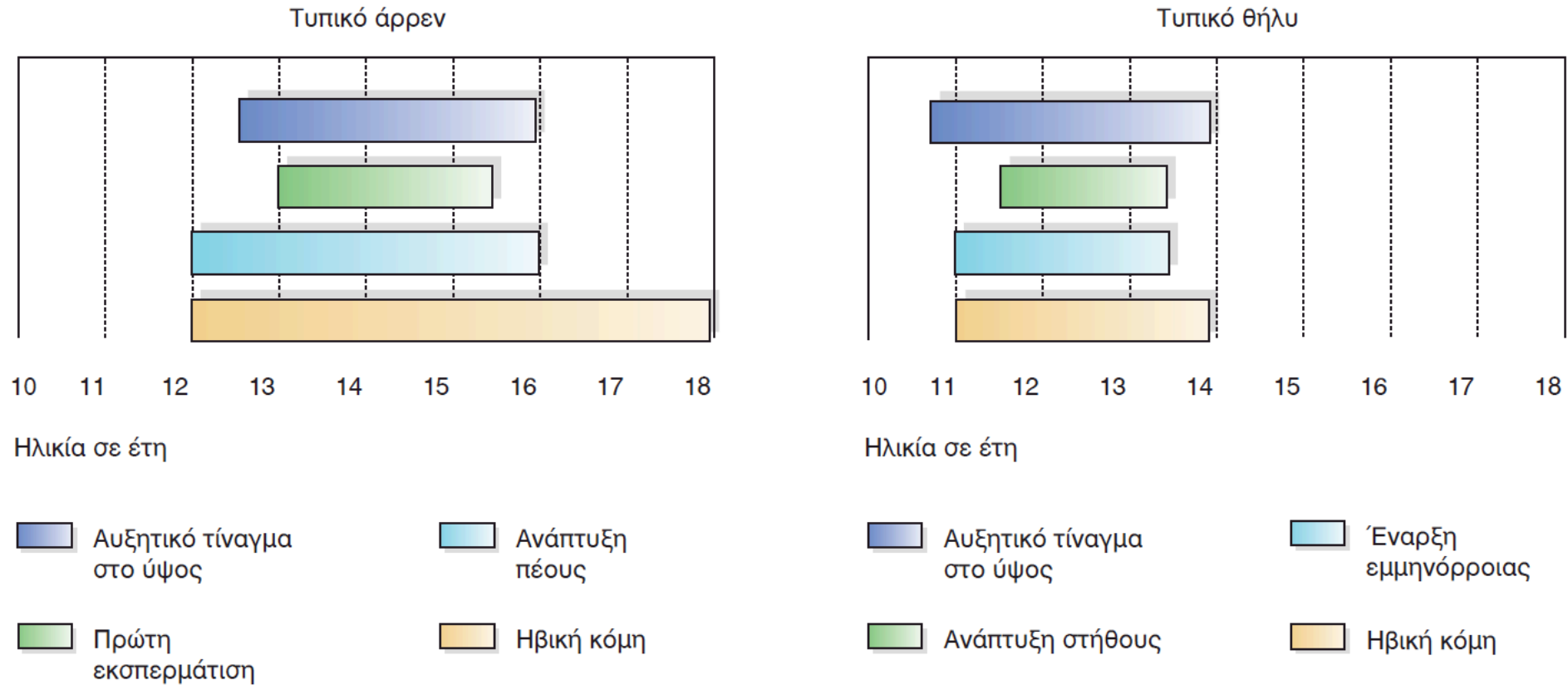
ΠΡΩΤΟΓΕΝΗ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ

- Όργανα του σώματος που εμπλέκονται στη διαδικασία της **αναπαραγωγής**
 - Όρχεις στα αγόρια
 - Ωοθήκες στα κορίτσια

ΔΕΥΤΕΡΟΓΕΝΗ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ

- Ενδείξεις σεξουαλικής ωριμότητας που δεν σχετίζονται άμεσα με τα όργανα αναπαραγωγής
 - Ανάπτυξη στήθους (κορίτσια)
- Εμφάνιση τριχοφυΐας (2 φύλα)
 - Εφηβαίο
 - Πρόσωπο
 - Σώμα

ΣΧΗΜΑ 11.3 ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΩΡΙΜΑΝΣΗ



Αλλαγές στην σεξουαλική ωρίμανση, οι οποίες εμφανίζονται στα δύο φύλα κατά την πρώτη φάση της εφηβείας.

ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

- Ορισμένες αλλαγές στην εφηβεία δεν σχετίζονται άμεσα με την εξωτερική εμφάνιση, ωστόσο έχουν **ψυχολογική βαρύτητα**
 - Η **έμμηνη ρύση** και η **εκσπερμάτιση** συμβαίνουν σε ατομικό επίπεδο, ενώ οι αλλαγές στο σχήμα και το μέγεθος του σώματος είναι αμέσως ορατά
 - Οι έφηβοι συχνά νιώθουν **αμηχανία** για τις αλλαγές της ήβης
 - Τα κορίτσια αναφέρουν συχνά **έλλειψη ικανοποίησης** για τις σωματικές αλλαγές (προσθήκη λίπους), αν και η πρώτη έμμηνη ρύση συνοδεύεται συχνά από αύξηση της **αυτοεκτίμησης**

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΠΡΩΙΜΗΣ ΩΡΙΜΑΝΣΗΣ

Πρώιμη ήβη: Αγόρια

- Συνήθως είναι καλύτερα στα **αθλήματα**, προφανώς λόγω του μεγαλύτερου σωματικού τους μεγέθους
- Τείνουν να είναι περισσότερο **δημοφιλή** και να έχουν θετικότερη **αυτο-εικόνα**
- Εμφανίζουν περισσότερες δυσκολίες στο **σχολείο** και είναι περισσότερο πιθανό να εμπλακούν σε δραστηριότητες **νεανικής παραβατικότητας** και **χρήση ουσιών**

Πρώιμη ήβη: Κορίτσια

- Εμφανείς αλλαγές –όπως η ανάπτυξη του στήθους– ίσως τις κάνει να αισθανθούν **αμήχανες** και διαφορετικές από τα άλλα κορίτσια
- Συχνά αντιμετωπίζουν αρνητικά σχόλια από τους λιγότερο ανεπτυγμένους συμμαθητές τους
- Γίνονται περισσότερο δημοφιλείς στα αγόρια και η δημοτικότητά τους ενισχύει την **αυτο-εικόνα** τους

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΑΡΓΟΠΟΡΗΜΕΝΗΣ ΩΡΙΜΑΝΣΗΣ

Αργοπορημένη/καθυστερημένη ήβη: Αγόρια

- Τα αγόρια αυτά συνήθως θεωρούνται **λιγότερο ελκυστικά**
- Σε δυσμενή θέση όσον αφορά στα **αθλήματα** και σε **κοινωνικές δραστηριότητες**
- Μείωση **αυτο-εικόνας**
- **Αλλά**, και θετικά στοιχεία **προσωπικότητας**, όπως διορατικότητα, δυναμισμό και δημιουργικότητα

Αργοπορημένη/καθυστερημένη ήβη: Κορίτσια

- Τις παραβλέπουν σε θέματα σχέσεων με τα αγόρια και άλλες διαφυλικές δραστηριότητες και συχνά έχουν **χαμηλή θέση** στην ομάδα των συνομήλικων
- **Αλλά** και: ικανοποίηση από το σώμα του αργότερα
- Λιγότερα συναισθηματικά προβλήματα στην ενήλικη ζωή

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

- **Ανθυγιεινές συνήθειες διατροφής**
 - Κατανάλωση ανθυγιεινής τροφής
 - Μεγάλες μερίδες
 - Απουσία ποικιλίας στη διατροφή
- **Συνέπειες στην υγεία**
 - Παχυσαρκία
 - Οστεοπόρωση
 - Διαβήτης
 - Καρδιαγγειακά νοσήματα

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

- **Παχύσαρκος έφηβος:** Σωματικό βάρος περισσότερο από 20% πάνω από τον μέσο όρο
 - Πιο συχνή στα **κορίτσια**
 - Επιπτώσεις στην **εικόνα του σώματος**
 - **Απουσία άσκησης**, ένα σημαντικό αίτιο

ΝΕΥΡΟΓΕΝΗΣ ΑΝΟΡΕΞΙΑ ΚΑΙ ΒΟΥΛΙΜΙΑ

- **Ανορεξία:** Άρνηση λήψης τροφής για διατήρηση χαμηλού βάρους
- **Βουλιμία:** Υπερβολική κατανάλωση τροφής και αποβολή της
 - Συχνότερες στα **κορίτσια/γυναίκες**
- Οι διαταραχές διατροφής συνδέονται με ατομικούς, οικογενειακούς, ψυχοκοινωνικούς και πολιτισμικούς παράγοντες

ΑΠΟΣΤΕΡΗΣΗ ΥΠΝΟΥ

- Οι έφηβοι πηγαίνουν για ύπνο αργότερα και ξυπνούν νωρίτερα
- Η αποστέρηση ύπνου συνδέεται με:
 - Χαμηλότερη σχολική επίδοση
 - Κατάθλιψη
 - Μεγαλύτερη δυσκολία στον έλεγχο των συναισθημάτων τους
 - Μεγαλύτερο κίνδυνο για αυτοκινητικά δυστυχήματα

ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

- Στάδιο των τυπικών λογικών πράξεων (Piaget)
 - 11-18 έτη
 - Ανάπτυξη αφαιρετικής σκέψης και υποθετικού συλλογισμού
 - Εμφάνιση και χρήση προτασιακής λογικής
 - Διαπολιτισμικές διαφορές στην κατάκτηση της τυπικής λογικής

ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΥΠΙΚΩΝ ΠΡΑΞΕΩΝ ΣΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ

- Ικανός/ή να σκέπτεται αφαιρετικά, πράγμα που οδηγεί σε αλλαγές στην καθημερινή συμπεριφορά
 - **Αμφισβητεί** γονείς και άλλα πρόσωπα εξουσίας
 - Χρησιμοποιεί το **επιχείρημα**
 - Εμφανίζει μεγαλύτερο **ιδεαλισμό** και λιγότερη ανοχή σε ατέλειες
 - Χαρακτηρίζεται από **αναποφασιστικότητα**

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΠΙΑΓΕΤ

- **Κριτική για θέματα, όπως:**
 - Δεν παρέχει επαρκείς αποδείξεις για:
 - Την πορεία της ανάπτυξης σε **στάδια**
 - Τις τυπικές πράξεις ως μοναδικό στάδιο εφηβικής γνωστικής ανάπτυξης (μετατυπική σκέψη)
 - Δεν εξηγεί τις διαφορές
 - Μεταξύ παιδιών (ατομικές διαφορές)
 - Μεταξύ ικανοτήτων μέσα στο ίδιο παιδί (ενδοατομικές διαφορές)

ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

- Οι αλλαγές στις γνωστικές ικανότητες του εφήβου είναι ένδειξη **βαθμιαίων** μεταβολών στην ικανότητά του να προσλαμβάνει, να χρησιμοποιεί και να αποθηκεύει πληροφορίες
- Η γνωστική ανάπτυξη είναι αποτέλεσμα προοδευτικών αλλαγών στον τρόπο με τον οποίο το άτομο οργανώνει τη σκέψη του, αναπτύσσει στρατηγικές για την αντιμετώπιση νέων καταστάσεων, ταξινομεί γεγονότα και προωθεί τις μνημονικές και αντιληπτικές του ικανότητες
- Ο έφηβος επιλύει **περισσότερα** είδη προβλημάτων και με **ταχύτερο** ρυθμό

ΜΕΤΑΓΝΩΣΗ

- Η **επίγνωση** που έχει το άτομο για τη δική του νόηση και η ικανότητά του να «παρατηρεί» τις γνωστικές του διαδικασίες
 - **Μεταμνήμη**
 - Καλύτερη εκμάθηση της σχολικής ύλης

ΕΦΗΒΙΚΟΣ ΕΓΩΚΕΝΤΡΙΣΜΟΣ

- Οι νέες ικανότητες καθιστούν τον έφηβο ιδιαιτέρως **εσωστρεφή** και αυξάνουν την **αυτεπίγνωσή** του
- Αυτά τα χαρακτηριστικά είναι πολύ πιθανό να προκαλέσουν εγωκεντρισμό
- Ο εφηβικός εγωκεντρισμός είναι μια κατάσταση αυτο-απορρόφησης/**επικέντρωσης στον εαυτό**, κατά την οποία ο έφηβος αντιλαμβάνεται τον κόσμο από τη δική του **μόνον** οπτική γωνία

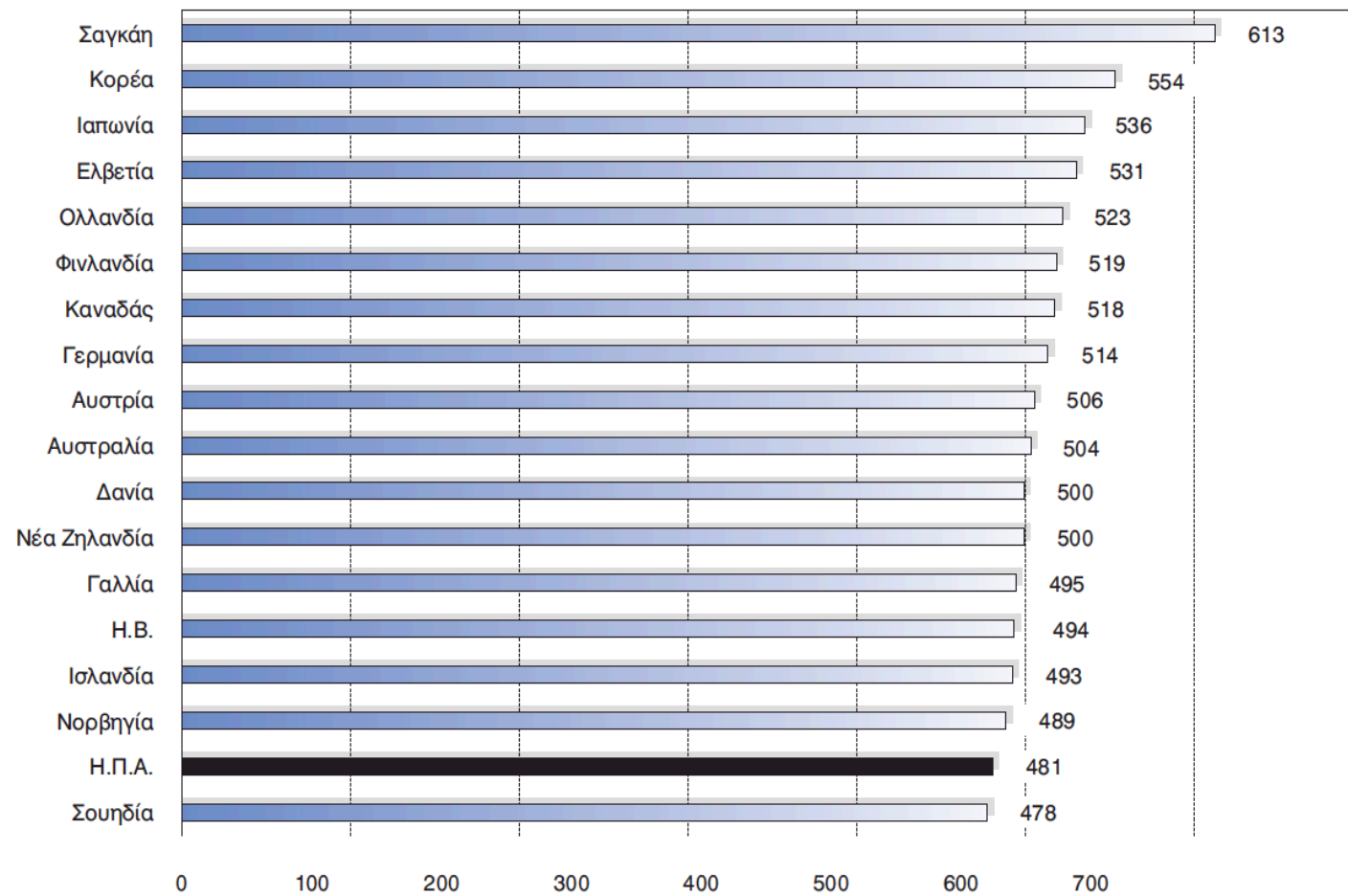
ΔΥΟ ΕΙΔΗ ΕΓΩΚΕΝΤΡΙΣΜΟΥ

- **Φανταστικό ακροατήριο:** Ο έφηβος θεωρεί ότι οι άλλοι είναι ακροατές του, οι οποίοι παρατηρούν και προσέχουν τη συμπεριφορά του, ακριβώς όπως κάνει ο ίδιος για τον εαυτό του
- **Προσωπικός μύθος:** Ο έφηβος αναπτύσσει την πεποίθηση ότι αυτό που συμβαίνει σε αυτόν είναι μοναδικό, εξαιρετικό και δεν συμβαίνει σε κανέναν άλλον
 - Εφηβική **αίσθηση ατρωσίας**

ΣΧΟΛΙΚΗ ΕΠΙΔΟΣΗ

- Οι βαθμοί των εφήβων μαθητών φαίνεται να αυξάνονται στα τελευταία χρόνια
 - Αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα ότι οι μαθητές είναι ευφυέστεροι
 - Μια πιο πιθανή ερμηνεία είναι ο «**βαθμολογικός πληθωρισμός**»
 - Περισσότερο επιεικείς εκπαιδευτικοί απονέμουν υψηλότερους βαθμούς για την ίδια σχολική επίδοση

ΣΧΗΜΑ 11.5 ΕΠΙΔΟΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ ΣΕ ΑΝΕΠΙΤΥΓΜΕΝΕΣ ΧΩΡΕΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ



ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΚΗ ΕΠΙΔΟΣΗ

- Οι μαθητές μέσου και υψηλού κοινωνικοοικονομικού επιπέδου:
 - Εμφανίζουν υψηλότερη **βαθμολογία** στο σχολείο
 - Πετυχαίνουν υψηλότερη **επίδοση** στα τεστ σχολικής επίδοσης
 - Συμπληρώνουν **περισσότερα χρόνια εκπαίδευσης** από ό,τι μαθητές χαμηλότερων στρωμάτων
- Αίτια:
 - Υγεία, διατροφή
 - Χώροι διαβίωσης
 - Εκπαιδευτικά βοηθήματα

ΣΧΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΡΟΗ

- Οι έφηβοι σταματούν το σχολείο για ποικίλους λόγους
 - Τα **αγόρια** είναι περισσότερο πιθανό να σταματήσουν το σχολείο από ό,τι τα κορίτσια
 - Παιδιά **μειονοτικών ομάδων**, επίσης (π.χ. εκμάθηση κυρίαρχης γλώσσας)
 - **Εφηβική εγκυμοσύνη**
 - Η **ένδεια** παίζει σημαντικό ρόλο στη σχολική διαρροή

ΚΥΒΕΡΝΟΧΩΡΟΣ: Ο ΕΦΗΒΟΣ ONLINE

- Δεδομένα μεγάλης δημοσκοπικής έρευνας με παιδιά και εφήβους
 - Τα νεαρά άτομα περνούν κατά μέσο όρο 6,5 ώρες την ημέρα στα ηλεκτρονικά μέσα
 - Για περίπου το $\frac{1}{4}$ του χρόνου τους χρησιμοποιούν ταυτόχρονα περισσότερα από ένα είδος ηλεκτρονικού μέσου
 - Ορισμένοι έφηβοι στέλνουν περίπου 30.000 μηνύματα τον μήνα

ΤΑ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΤΟΥ ΚΥΒΕΡΝΟΧΩΡΟΥ

- Ηλεκτρονικός εκφοβισμός
- Αρνητικού περιεχομένου ηλεκτρονικό υλικό/προγράμματα
- Ηλεκτρονικά τυχερά παιχνίδια
- Ασφάλεια

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΠΟΥ ΑΠΕΙΛΟΥΝ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

▪ Χρήση ουσιών

- Στις ΗΠΑ, ένας στους 15 μαθητές λυκείου κάνει χρήση κάνναβης σχεδόν καθημερινά
- Η χρήση μαριχουάνας έχει παραμείνει σε υψηλά επίπεδα την τελευταία δεκαετία
- Η στάση προς τη μαριχουάνα φαίνεται να είναι περισσότερο ευνοϊκή

ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

- Ευχάριστη εμπειρία
- Πίεση/άγχος καθημερινής ζωής
- Πίεση των συμμαθητών
- Ενίσχυση της σχολικής επίδοσης

ΜΟΡΦΕΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ

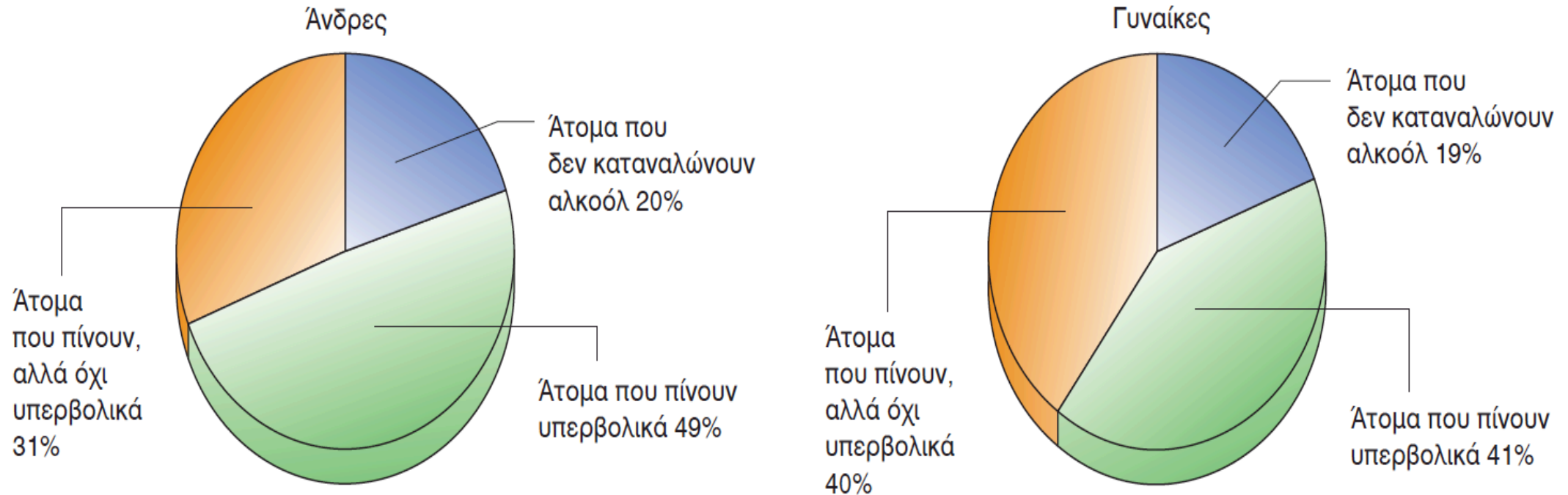
- **Ψυχολογική εξάρτηση**

- Το άτομο αποκτά εξάρτηση από ουσίες για να αντιμετωπίσει το στρες της καθημερινής ζωής. Αυτό εμποδίζει τον έφηβο να αντιμετωπίσει –και τελικά να επιλύσει– τα προβλήματα που τον οδήγησαν στη χρήση

- **Βιολογική εξάρτηση**

- Η παρουσία της ουσίας στο σώμα σε τέτοιο βαθμό, ώστε δεν μπορεί να λειτουργήσει χωρίς αυτή. Προκαλεί σωματικές –πιθανώς χρόνιες– μεταβολές στο νευρικό σύστημα. Η πρόσληψη της ουσίας δεν παρέχει πλέον την ευχάριστη επίδραση στον οργανισμό αλλά είναι απαραίτητη ώστε το άτομο να διατηρήσει όσο πιο φυσιολογική αντίληψη της καθημερινής πραγματικότητας

ΣΧΗΜΑ 11.7 ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ ΑΠΟ ΦΟΙΤΗΤΕΣ



Για τους άνδρες, η υπερβολική χρήση αλκοόλ, ορίζεται ως η κατανάλωση πέντε ή περισσότερων ποτών τη φορά, ενώ για τις γυναίκες η κατανάλωση τεσσάρων ή περισσότερων ποτών τη φορά.

ΓΙΑΤΙ ΑΡΧΙΖΟΥΝ ΝΑ ΠΙΝΟΥΝ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ;

- Γενετικοί παράγοντες
- Τρόπος να δείξουν ότι μπορούν να κάνουν ό,τι και οι άλλοι
- Χαλάρωση αναστολών και μείωση του στρες
- Φαινόμενο **λανθασμένης συναίνεσης** («όλοι πίνουν»)

ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ/ΕΞΑΡΤΗΣΗ

- Η χρήση αλκοόλ γίνεται **ανεξέλεγκτη συνήθεια**
- Αυξανόμενη ικανότητα **ανοχής** στο αλκοόλ
- **Αυξανόμενη ανάγκη** για κατανάλωση ακόμη μεγαλύτερης ποσότητας ποτού για να βιώσει τις επιδράσεις του

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΤΙΣ ΟΥΣΙΕΣ

- **Ταύτιση με την κουλτούρα των ναρκωτικών**
 - Συζητήσεις και ανέκδοτα, με εμμονή σε περιεχόμενο σχετικό με τα ναρκωτικά
 - Ενδιαφέρον και εξοικείωση με «σύνεργα» χρήσης
 - Επιθετικότητα σε συζητήσεις σχετικές με ουσίες
 - Περιοδικά ή συνθήματα σχετικά με τα ναρκωτικά ή ρούχα που παραπέμπουν σε αυτά
- **Σημαντικές αλλαγές στη σχολική επίδοση**
 - Απότομη πτώση των βαθμών, όχι απλώς από τη χαμηλή επίδοση προς τα κάτω, αλλά και από την άριστη προς τη μέτρια βαθμολογία
 - Αδυναμία ολοκλήρωσης σχολικών εργασιών
 - Αυξημένη απουσία από τα μαθήματα ή καθυστερημένη άφιξη (στο σχολείο)
 - Απουσία κινήτρων ή αυτό-πειθαρχίας: δείχνει αδιάφορος, απόμακρος

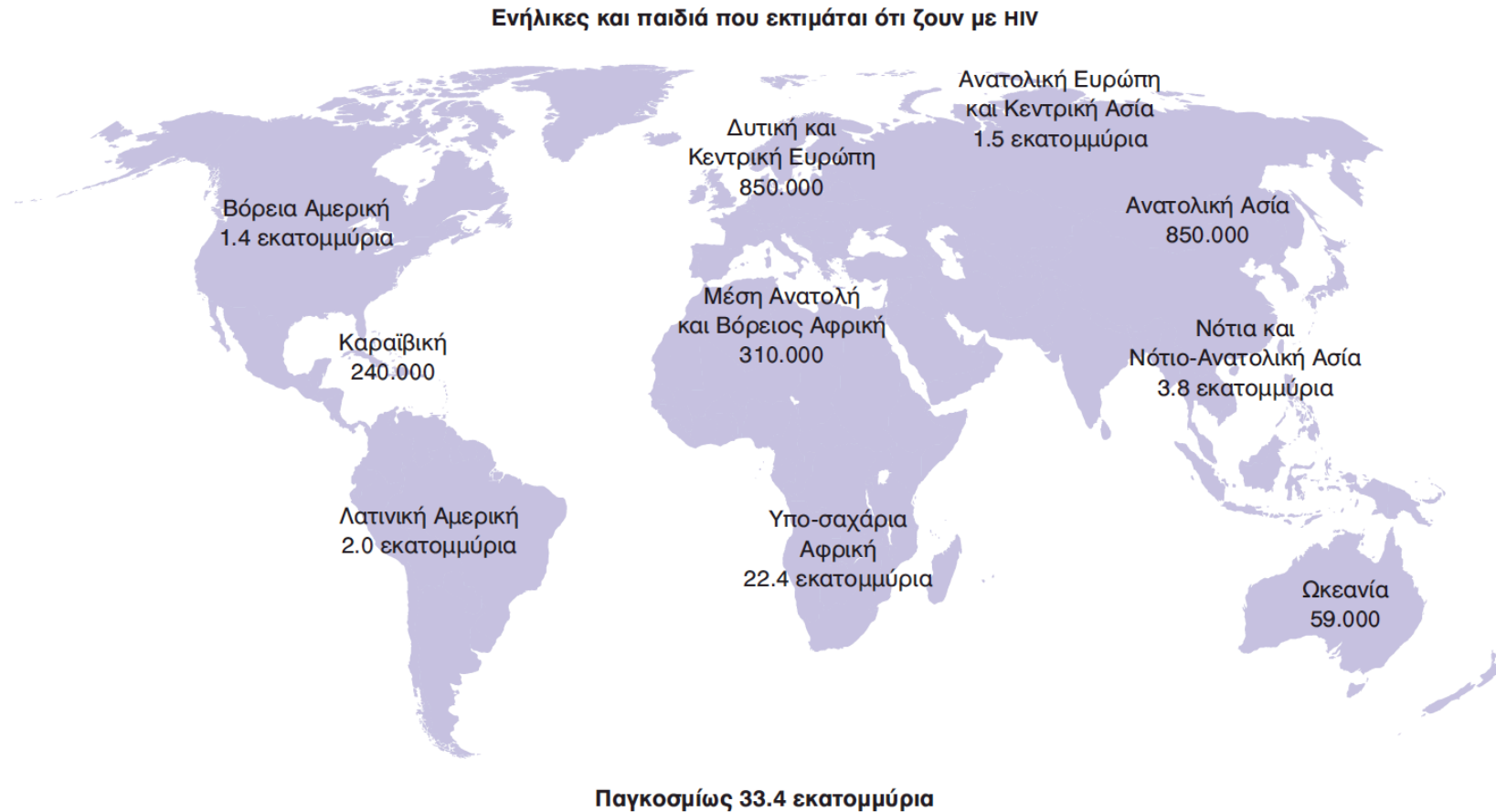
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΤΙΣ ΟΥΣΙΕΣ (ΣΥΝ.)

- **Ενδείξεις για χειροτέρευση της σωματικής υγείας**
 - Διαλείψεις μνήμης, περιορισμένο εύρος προσοχής, δυσκολία συγκέντρωσης
 - Ελλιπής σωματικός συντονισμός, ανεπαρκής άρθρωση ή ασυνάρτητος λόγος
 - Εμφάνιση ασθενούς, αδιαφορία για θέματα υγιεινής και περιποίησης
 - Κόκκινα μάτια, διασταλμένη κόρη οφθαλμών
 - Αλλαγές στη διατροφή στο πρόγραμμα ύπνου· ξαφνική απώλεια βάρους ή το αντίθετο
- **Αλλαγές στη συμπεριφορά**
 - Διαρκής ανεντιμότητα (ψέμα, κλοπή, απάτη), προβλήματα με τον νόμο
 - Αλλαγές στους φίλους, υπεκφυγές στη συζήτηση για τους νέους φίλους
 - Κατοχή πολλών χρημάτων ή ανεξήγητη ανάγκη για πολλά χρήματα
 - Αυξημένος και ακατάλληλος θυμός, εχθρικότητα, οξυθυμία, μυστικότητα
 - Μειωμένη αυτοεκτίμηση· δείχνει φοβισμένος ή αγχώδης χωρίς λόγο
 - Μειωμένο ενδιαφέρον για εξωσχολικές δραστηριότητες

ΓΙΑΤΙ ΑΡΧΙΖΟΥΝ ΝΑ ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΝ;

- Διαφημίσεις στα ΜΜΕ
- Εξάρτηση/Εθισμός
- Πρότυπα μίμησης σε γονείς/συνομηλίκους
- Ένδειξη ότι είναι ενήλικες

ΣΧΗΜΑ 11.8 ΤΟ AIDS ΑΝΑ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ



Ο αριθμός των ατόμων τα οποία φέρουν τον ιό του **AIDS** ποικίλλει σημαντικά από περιοχή σε περιοχή. Οι περισσότερες περιπτώσεις εντοπίζονται στην Αφρική και τη Μέση Ανατολή, αν και το πρόβλημα έχει πάρει σημαντικές διαστάσεις και στην Ασία.

Πίνακας 11.1 Πρακτικές ασφαλούς σεξ

Η μόνη μέθοδος για την αποφυγή μόλυνσης από σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις είναι η αποχή από το σεξ. Ωστόσο, το άτομο, το οποίο συμμορφώνεται με τις πρακτικές ασφαλούς σεξ, που αναφέρονται εδώ, μπορεί να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο μόλυνσης.

- **Γνωρίστε καλά τον ερωτικό σας σύντροφο.** Πριν κάνετε σεξ με κάποιον, ζητήστε πληροφορίες για το σεξουαλικό του/της ιστορικό.
- **Κάνετε χρήση προφυλακτικών.** Για τα άτομα που έχουν σεξουαλική σχέση, το προφυλακτικό αποτελεί το ασφαλέστερο μέσο προφύλαξης από τις σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις.
- **Αποφεύγετε την ανταλλαγή σωματικών υγρών, ιδιαίτερα του σπέρματος.** Αποφεύγετε ιδιαίτερος το πρωκτικό σεξ. Συγκεκριμένα, ο ιός του AIDS μπορεί να διαπεράσει ακόμη και μικρές σχισμές στο ορθό έντερο, κάνοντας έτσι το πρωκτικό σεξ χωρίς προφυλακτικό ιδιαίτερος επικίνδυνο. Ο στοματικός έρωτας ο οποίος παλαιότερα θεωρούνταν σχετικά ασφαλής, σήμερα θεωρείται δυνητικά επικίνδυνος για τη μετάδοση του ιού του AIDS.
- **Μην καταναλώνετε αλκοόλ.** Η χρήση αλκοόλ και ουσιών παρεμποδίζει την ορθή κρίση, μπορεί να οδηγήσει σε λανθασμένες αποφάσεις και καθιστά τη χρήση του προφυλακτικού δυσκολότερη.
- **Σκεφθείτε τα οφέλη της μονογαμίας.** Τα άτομα με μακροχρόνιες, μονογαμικές σχέσεις με αφοσιωμένους συντρόφους, διατρέχουν χαμηλότερο κίνδυνο μόλυνσης από σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις.