


Εφηβεία



Καρυοφύλλη Δήμητρα
Κλινική Ψυχολόγος
Επιστημονική Συνεργάτις Ι.Ψ.Σ.Υ.

Παπαδόπουλος Περικλής
Κλινικός Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπευτής CBT
Επιστημονικός Συνεργάτης Ι.Ψ.Σ.Υ.



 **Δρ. Θάνος Ασκητής**
Ινστιτούτο Ψυχικής
& Σεξουαλικής Υγείας

7 Απριλίου 2023



ΣΤΑΔΙΑ ΕΞΕΛΙΞΗΣ



ΕΦΗΒΕΙΑ

10-19

ΗΒΗ

10-12

ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ

12-14

**ΚΥΡΙΑΡΧΗ
ΕΦΗΒΕΙΑ**

14-17

**ΕΦΗΒΙΚΟ
ΚΛΕΙΣΙΜΟ**

17-19



Εφηβεία

Η προσωπικότητα οριοθετείται
στην εφηβική περίοδο
και ολοκληρώνεται με την:

- α) βιολογική εξέλιξη (ανάπτυξη)
- β) συναισθηματική ωρίμανση (οριοθέτηση)
- γ) τη σεξουαλική αφύπνιση (πραγμάτωση)

Το σώμα μου και οι αλλαγές



Οι ορμόνες στην εφηβεία...

Υποθάλαμος

GnRH Ορμόνη

Υπόφυση

Γοναδοτροπίνες

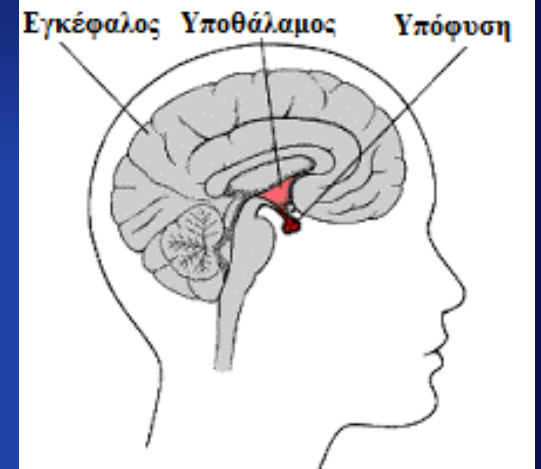
Θυλακιοτρόπος ορμόνη (FSH)

Ωχρινοτρόπος ορμόνη (LH)

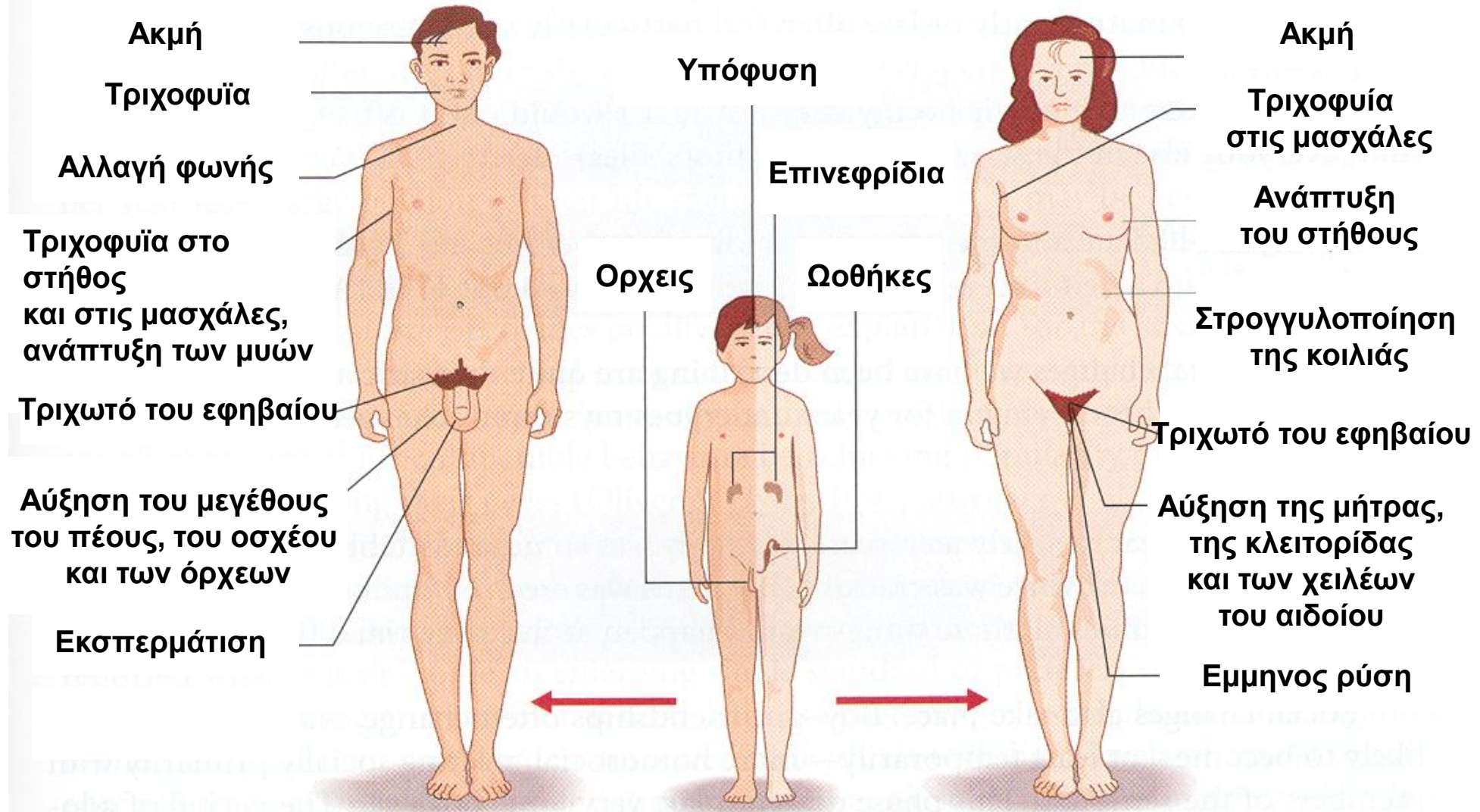
Ελέγχουν τις λειτουργίες των **όρχεων** και των **ωοθηκών**
και διεγείρουν την παραγωγή:

Τεστοστερόνης

Οιστρογόνων

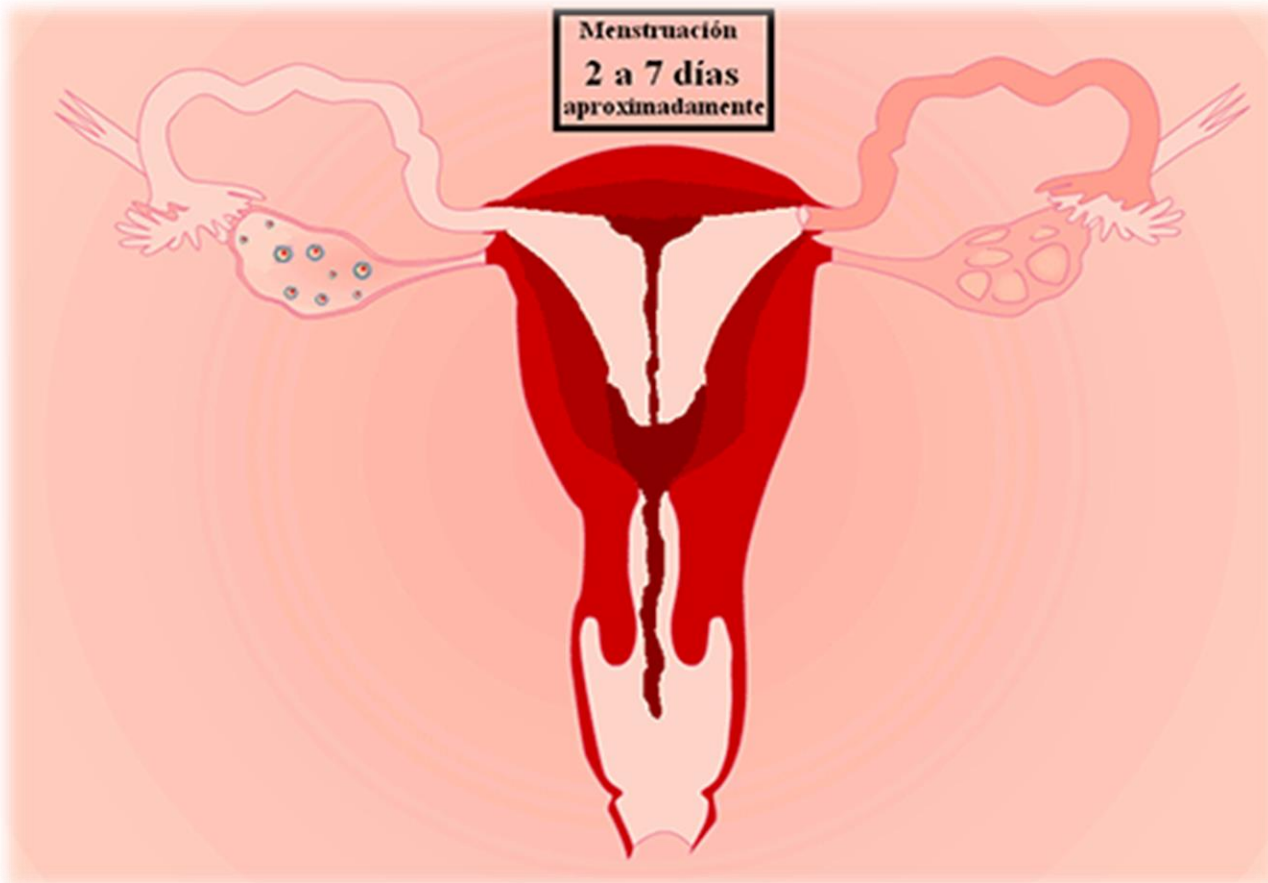


Ανάπτυξη των εξωτερικών γνωρισμάτων του φύλου (εικόνα)



Έμμηνος ρύση: η έναρξη της γονιμότητας

Οι ωοθήκες παράγουν ωάρια



«Αγαπώ
την περίοδό μου
και την σέβομαι...»

**Οι όρχεις παράγουν
τα σπερματοζωάρια,
τα οποία σηματοδοτούν
την αναπαραγωγική ικανότητα του άνδρα.**



Εικόνα σώματος

Η εικόνα σώματος αναφέρεται στο πώς βλέπω, πώς αισθάνομαι, τι πιστεύω και πώς συμπεριφέρομαι ως προς το σώμα μου.

- Σωματικές αλλαγές μου
- Αποδοχή της εικόνας μου
- Ταύτιση με το όμοιο
- Σύγκριση με το όμοιο



**Ωραιοπάθεια
Αυτολατρεία**

Είμαι
όμορφος;



Αλήθεια
αρέσω...;



ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ ΕΙΜΑΙ ΕΓΩ...

- Εγωκεντρικότητα
- Ανάγκη ανεξαρτησίας
- Αυθορμητισμός
- Ανασφάλειες και φοβίες
- Θυμός, άγχος, απογοήτευση
- Παρορμητικότητα
- Αντιδραστικότητα



Εξιδανίκευση



Απομυθοποίηση

Η ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ

- Βιολογικό
- Ψυχολογικό
- Κοινωνικό

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ

- Ετεροφυλοφιλία
- Ομοφυλοφιλία
- Αμφιφυλοφιλία
- Ασεξουαλικότητα

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΠΡΑΞΗ:

ΕΠΙΘΥΜΙΑ
ΔΙΕΓΕΡΣΗ
ΟΡΓΑΣΜΟΣ



Πότε ξεκινάει και πότε ολοκληρώνεται ο σεξουαλικός προσανατολισμός;

Οργάνωση στην
παιδική ηλικία

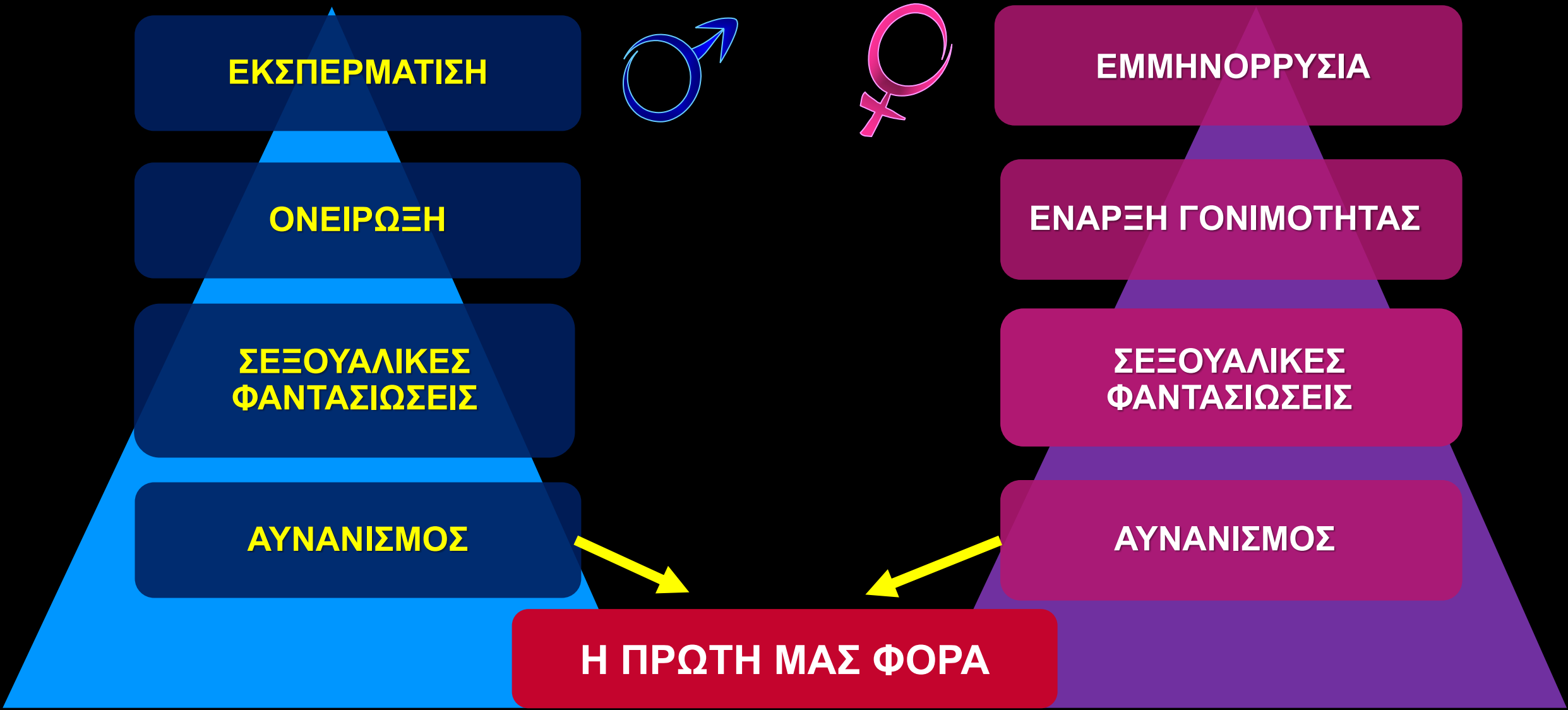


Διαμόρφωση
στα χρόνια
της εφηβείας



Ολοκλήρωση
στο κλείσιμο
της εφηβείας

Η σεξουαλική αφύπνιση της εφηβείας:



Υπάρχει σωστή (φυσιολογική) ηλικία για την πρώτη φορά;



Δεν υπάρχει μία χρονικά καθορισμένη ηλικία όπου θα «πρέπει» να έχεις την πρώτη σου ολοκληρωμένη σεξουαλική επαφή.

Απαραίτητη προϋπόθεση είναι να νιώθεις άνετα και εξοικειωμένος με τις βιολογικές και συναισθηματικές αλλαγές που έχεις βιώσει

Λανθασμένοι λόγοι για να ξεκινήσεις τη σεξουαλική σου ζωή

⊗ Πίεση συντρόφου.

⊗ Ανάγκη αποδοχής από τους συνομηλίκους.

⊗ Ως μορφή αντίδρασης
απέναντι στους γονείς.

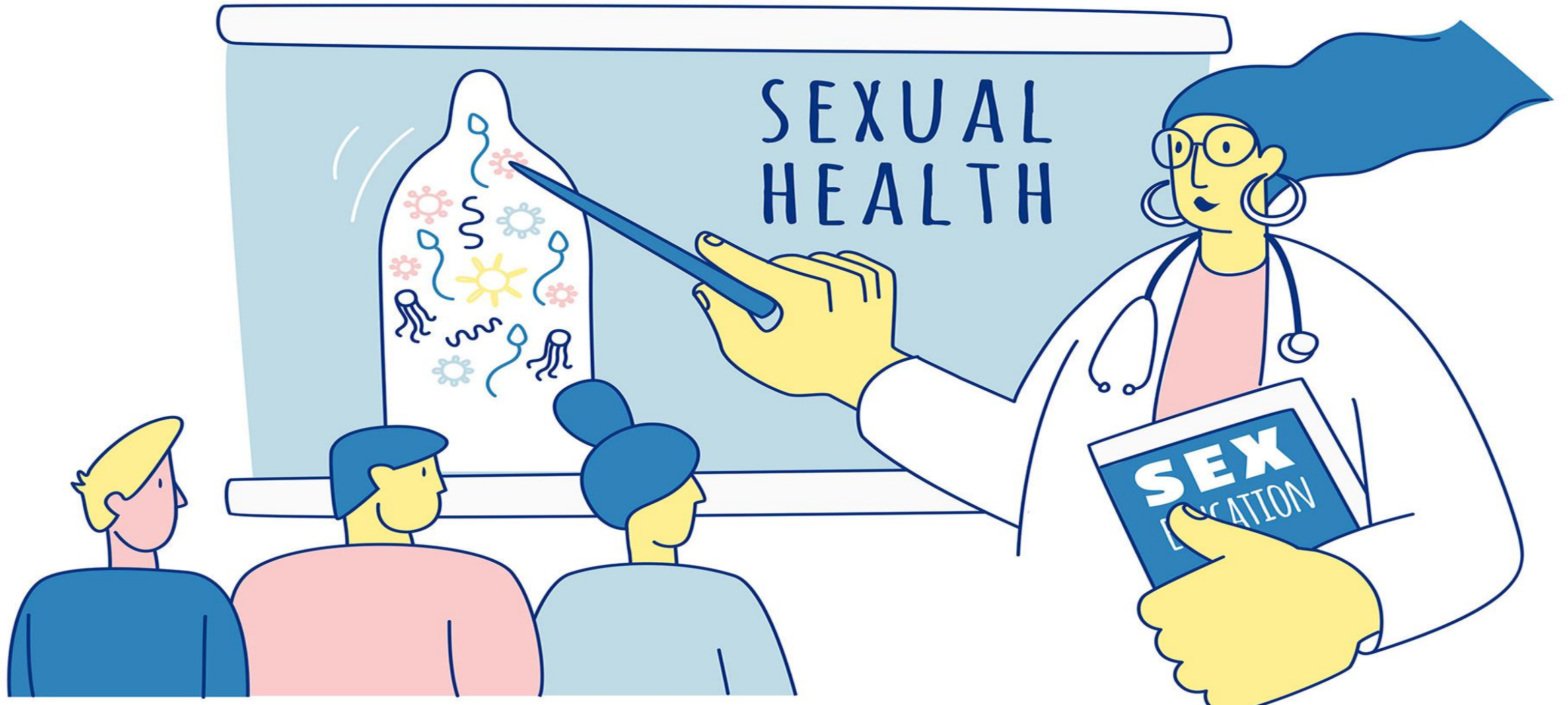
⊗ Ψευδαίσθηση ενηλικίωσης και ωρίμανσης.

⊗ Περιέργεια.

⊗ Μίμηση κοινωνικών προτύπων.



Πρόληψη-Προφύλαξη



Τόσο το κορίτσι όσο και το αγόρι θα πρέπει να μαθαίνουν:

Να προστατεύουν

Να γνωρίζουν

Να φροντίζουν

Να αγαπούν

το σώμα τους...

**ΑΓΑΠΩ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ
ΓΙΑ ΑΥΤΟ ΘΕΛΩ
ΝΑ ΤΟ ΞΕΡΩ**



Το 9-δύναμο εμβόλιο του ιού των ανθρώπινων θηλωμάτων

**Από τον Μάρτιο του 2017 κυκλοφορεί στην Ευρώπη,
προσφέρει προστασία 90%
από 9 τύπους του Ιού HPV, για παιδιά
και εφήβους, αγόρια και κορίτσια, ηλικίας από 9 ετών.**

Τι είναι το Gardasil 9 και ποια είναι η χρήση του

Το Gardasil 9 είναι ένα εμβόλιο για παιδιά και εφήβους ηλικίας από 9 ετών και άνω και ενήλικες. Χορηγείται με σκοπό να προστατέψει κατά των νοσημάτων που προκαλούνται από τους τύπους 6, 11, 16, 18, 31, 33, 45, 52 και 58 του Ιού των Ανθρώπινων Θηλωμάτων (HPV).

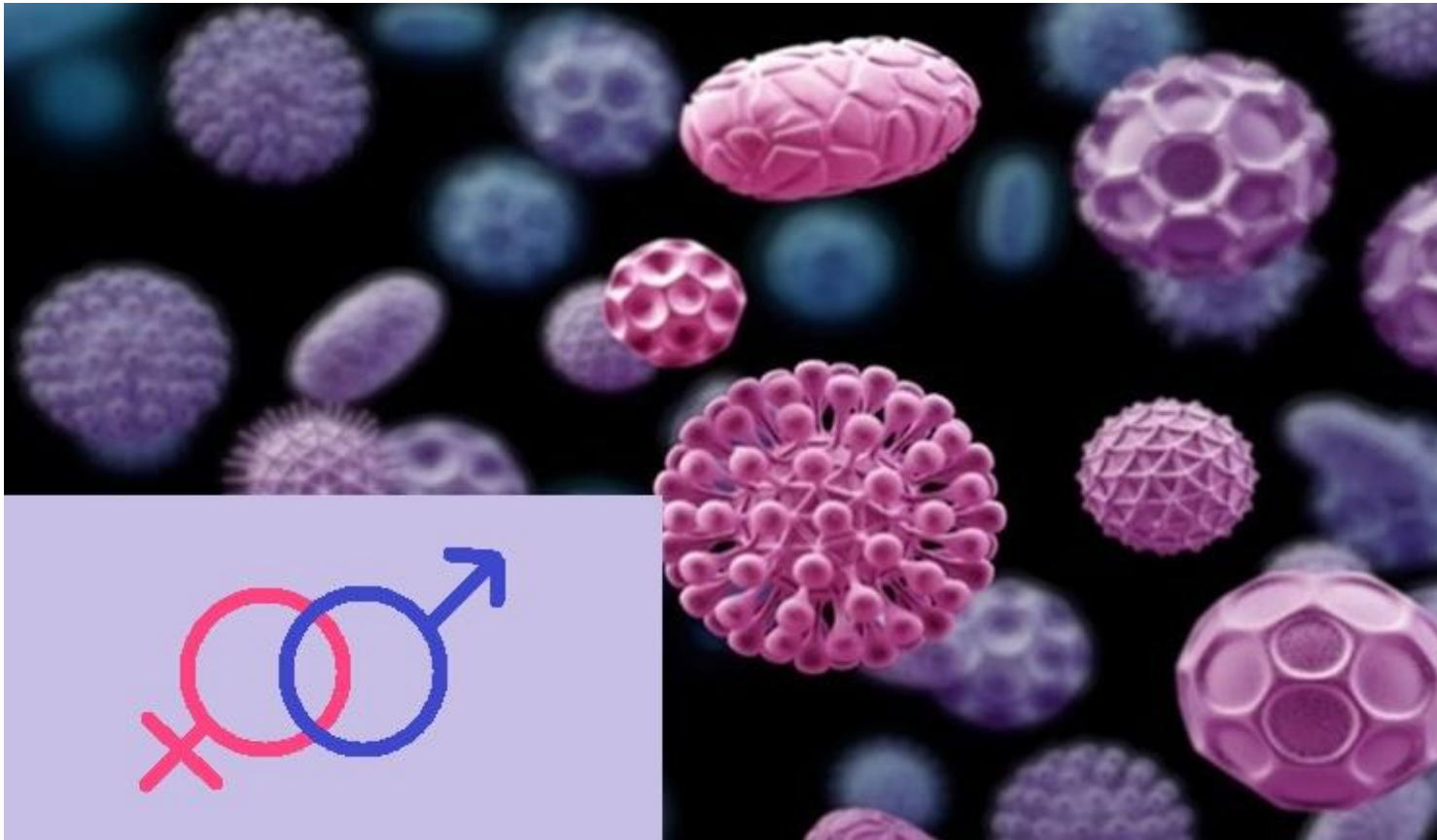


Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα

Αναφέρονται σε μια ομάδα λοιμωδών νόσων που προκαλούνται από παθογόνους μικροοργανισμούς οι οποίοι μπορούν να μεταδοθούν:

- Με την σεξουαλική επαφή
- Από τη μητέρα στο έμβρυο
- Από την άμεση ή έμμεση (είδη υγιεινής, πετσέτες) επαφή με τα γεννητικά όργανα του πάσχοντος





ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΩΣ ΜΕΤΑΔΙΔΟΜΕΝΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

- Γονόρροια
- Χλαμύδια
- Ηπατίτιδα
- HIV / AIDS
- Ιός των ανθρώπινων θηλωμάτων (HPV)
- Σύφιλη
- Έρπης
- Τριχομονάδες

Ανδρικό προφυλακτικό

Είναι το μόνο μέσο που μπορεί να αποτρέψει τόσο τις ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες όσο και τη μετάδοση των σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων.



- ✓ Υποχρεωτικό κάθε φορά
- ✓ Εξίσου σημαντικό «μάθημα», υποχρέωση και ευθύνη, για αγόρια και κορίτσια
- ✓ Σωστή χρήση και φύλαξη

Συναίνεση

A woman with long brown hair, wearing a purple hoodie over a white t-shirt, is holding a white sign with both hands. The sign has the text 'YES MEANS YES' and 'NO MEANS NO' written on it in bold, black, sans-serif capital letters. The background is a plain, light grey wall.

YES MEANS YES
NO MEANS NO

**Μαθαίνω
να σέβομαι
το ΌΧΙ του άλλου:**

Αναγνωρίζω τα όρια που θέτει το άλλο άτομο.

**Συνειδητοποιώ ότι
δεν πρέπει να ικανοποιούνται
μόνο οι δικές μου ανάγκες και επιθυμίες.**


Δεν απαιτώ ούτε εξαναγκάζω τον άλλον.

**Δεν φοβάμαι το όχι,
δεν σημαίνει ότι με ακυρώνει ως άνθρωπο.**

Αυτοσεβασμός

- Ενίσχυση σεξουαλικής έκφρασης
- Ενίσχυση διεκδικητικής συμπεριφοράς
- Ενίσχυση σεξουαλικής επικοινωνίας
- Αυτοπροστασία (οριοθέτηση)

Ετεροσεβασμός

- Ανοχή στην απόρριψη
- 
- Διαχείριση του «όχι»
 - Ενίσχυση συναισθηματικής και σεξουαλικής επικοινωνίας

Συναίνεση=Πρόληψη Σεξουαλικής Παρενόχλησης/κακοποίησης=Αυτοπροστασία

Ακούσια σωματική επαφή

Επίδειξη γεννητικών οργάνων

Εξαναγκασμός σε εμπλοκή
με πορνογραφικό υλικό

Εξαναγκασμός σε σεξουαλική επαφή



**Δεν επιτρέπω σε κανέναν
να με αγγίξει σε περιοχές
του σώματος μου που με κάνουν
να αισθάνομαι άβολα....**

Σεξουαλικός Εκφοβισμός

Αποτελεί είδος παρενόχλησης, η οποία αφορά το φύλο, το σώμα, τον σεξουαλικό προσανατολισμό ή τη σεξουαλική δραστηριότητα του ατόμου, με στόχο να νιώσει αμηχανία και ντροπή.

Μπορεί να περιλαμβάνει:

- Χειρονομίες και σχόλια σεξουαλικού περιεχομένου
- Αποκλεισμό από κοινές παρέες και δραστηριότητες
- Διάδοση προσβλητικών φημών
- Διάδοση φωτογραφιών σεξουαλικού περιεχομένου



Σχέσεις

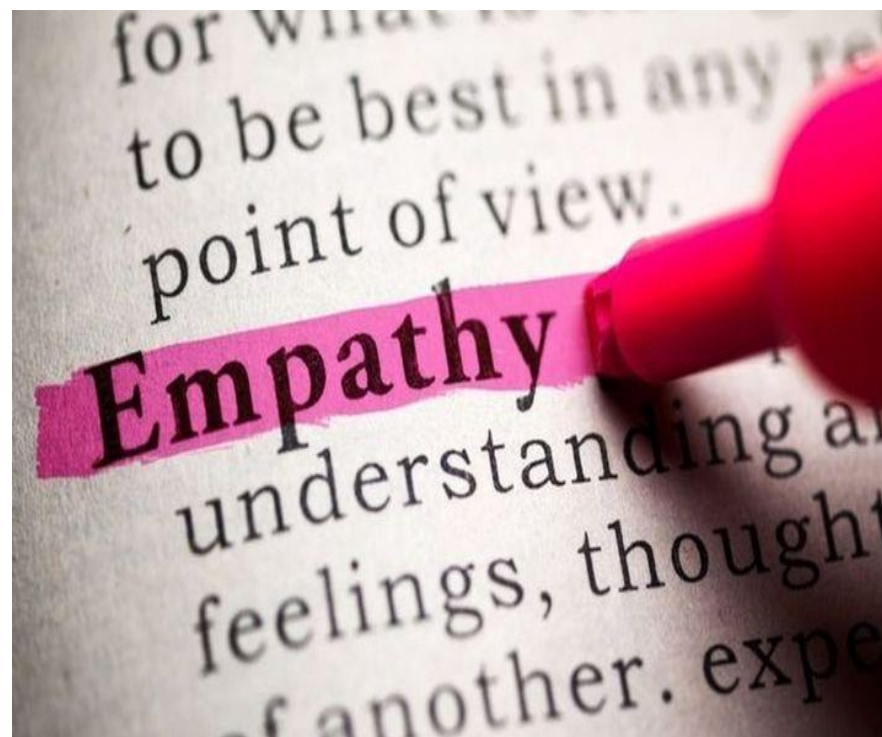
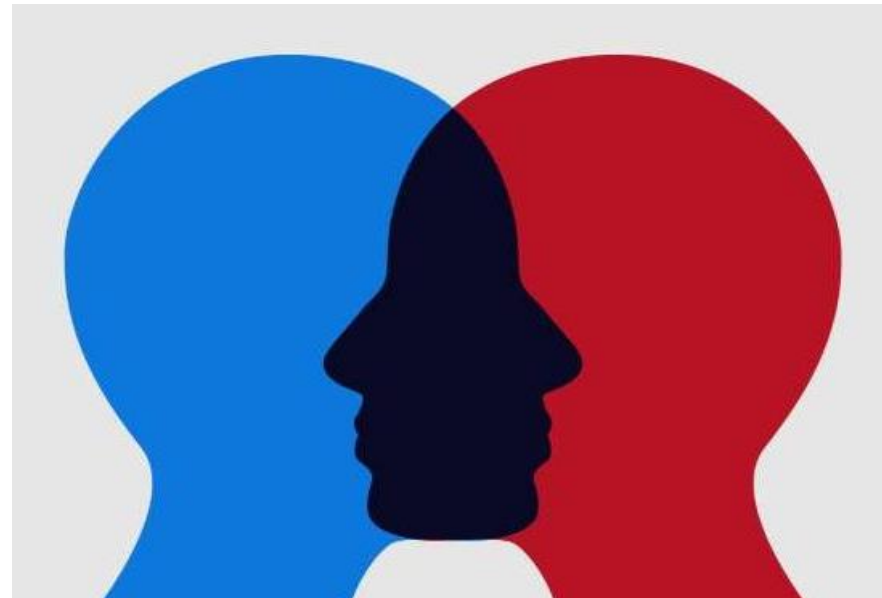


Η ενσυναίσθηση και η σημασία της

Ορίζεται ως η συναισθηματική ταύτιση με την ψυχική κατάσταση ενός άλλου ατόμου, καθώς και η κατανόηση της συμπεριφοράς και των κινήτρων του.

«Επικοινωνώ λεκτικά και εξωλεκτικά τα συναισθήματά μου»

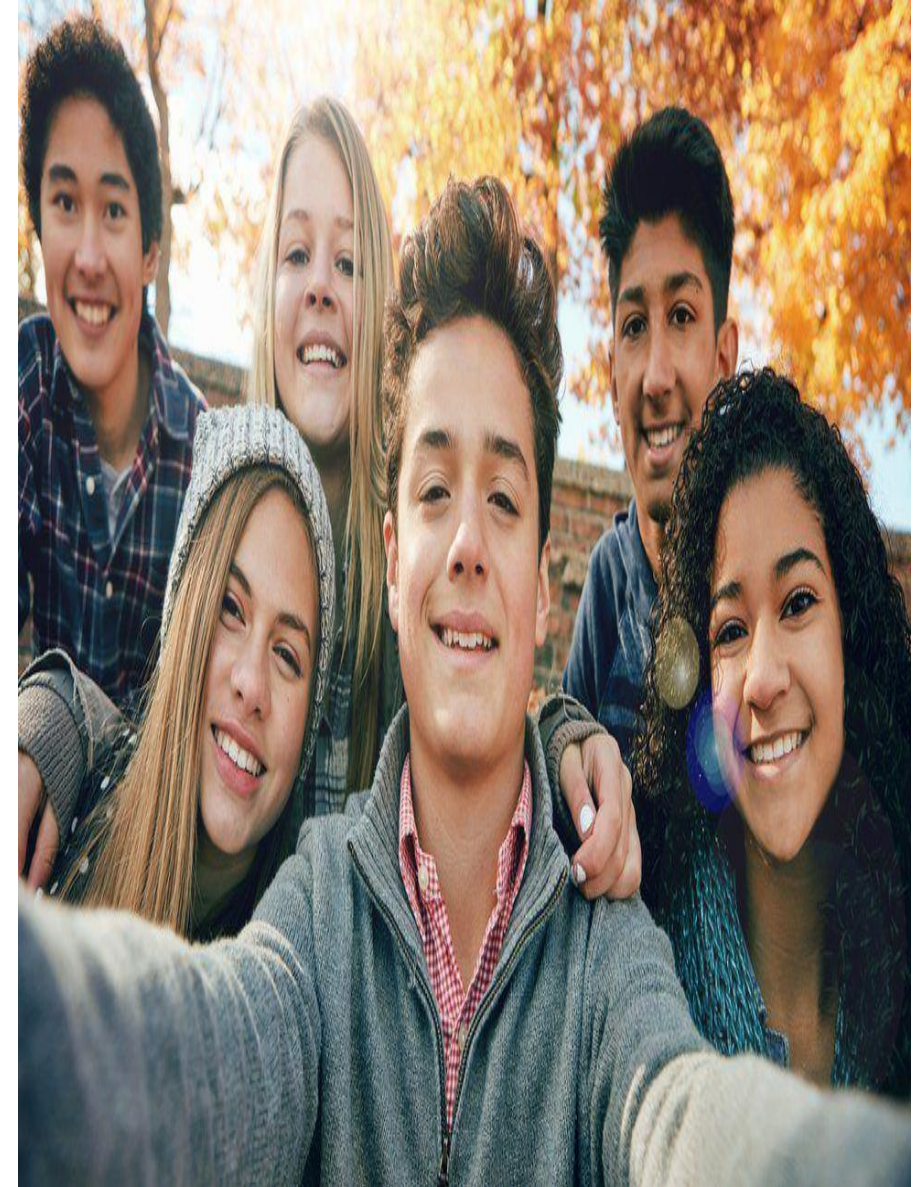
Φροντίδα & Ενδιαφέρον



- Η Σχέση μου
- Κοινωνικότητα - Φιλίες – Διαφορετικότητα και επιβεβαίωση
«Ανήκω σε μια ομάδα και θέλω να είμαι ενταγμένος σε αυτήν, αλλά και να ξεχωρίζω μέσα σε αυτή»

Οι σχέσεις μου
θα πρέπει να χαρακτηρίζονται από:

- **Επικοινωνία**
- **Σεβασμό**
- **Ενσυναίσθηση**
- **Συναισθηματική ασφάλεια**



Διαδίκτυο και κίνδυνοι



Διαδίκτυο: τι πρέπει να προσέχω;

Πάνω από το 30% των εφήβων έχει στείλει ή λάβει γραπτά μηνύματα, φωτογραφίες ή βίντεο σεξουαλικού περιεχομένου.

- Το περιεχόμενο που στέλνεται συνεχίζει να υπάρχει ακόμη κι αν εμείς αλλάξουμε γνώμη.
- Ένα περιεχόμενο μπορεί να προωθηθεί σε κάποια άλλη συνομιλία με τρίτο άτομο χωρίς να το γνωρίζουμε.
- Υπάρχει η πιθανότητα να παραβιαστεί ο λογαριασμός μας (χακάρισμα) και έτσι να δει κάποιος άλλος την συνομιλία.



Από πού θα πρέπει να ενημερώνεσαι για θέματα της σεξουαλικότητας;

- Γονείς
- Εξειδικευμένα βιβλία
- Εξειδικευμένους επιστήμονες (γυναικολόγος, ουρολόγος-ανδρολόγος, ψυχολόγος ειδικός σε θέματα σεξουαλικής υγείας) κατόπιν συνεννόησης με γονείς
- Εκπαιδευτικούς
- Ενήλικο άτομο εμπιστοσύνης



Τα 10 σημεία ενός σημαντικού ανθρώπου

- Να διαβάζεις τα πάντα
- Να έχεις μέντορες που θα σε εμπνεύσουν
- Να αγαπάς τους ανθρώπους
- Να ανήκεις σε ομάδα
- Να αναγνωρίζεις τα λάθη σου
- Να σέβεσαι πάντα, όσο ψηλά κι αν φτάσεις, αυτούς που σε βοήθησαν και σε στήριξαν
- Να επιλέγεις ανθρώπους που σε ανεβάζουν και σε κάνουν να νιώθεις καλά
- Να έχεις στόχους και να μάχεσαι για αυτούς
- Να μαθαίνεις στο καινούργιο και να μην τα ξέρεις όλα
- Να έχεις τύχη γιατί τολμάς!

Σας ευχαριστούμε πολύ!





ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΓΩΓΗΣ
ΨΥΧΙΚΗΣ & ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
Πρόεδρος: Dr. Θάνος Ε. Ασκητής

**100 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ
& ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ
ΓΙΑ ΤΟΝ ΓΟΝΙΟ,
ΤΟ ΠΑΙΔΙ
ΚΑΙ ΤΟΝ ΕΦΗΒΟ**

Υπό την επιστημονική επιμέλεια του
Ινστιτούτου Ψυχικής και Σεξουαλικής Υγείας

ΑΘΗΝΑ 2016

**Διατίθεται Δωρεάν στο site
του Ινστιτούτου Ψυχικής
και Σεξουαλικής Υγείας:
<https://askitis.gr>**