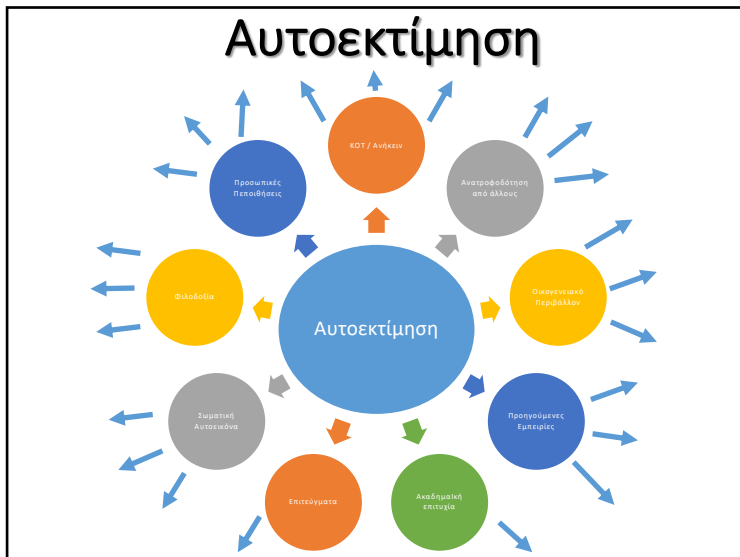
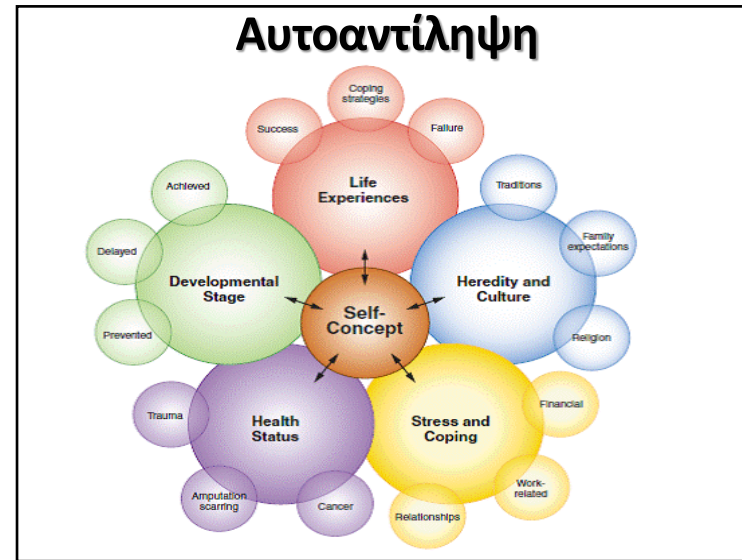


Ανάπτυξη  
Εκπαιδευτικών  
Δεξιοτήτων για ένα  
παραγωγικό σχολικό  
έτος

Δρ Μάριος Αργυρίδης  
Επίκουρος Καθηγητής Ψυχολογίας  
Πανεπιστήμιο Νεάπολις Πάφου



Διαφάνειες 5-25  
Παρουσιάζονται Φωτογραφίες  
και Βίντεο με πνευματικά  
δικαιώματα

## Εικόνα του Σώματος – 4 Διαστάσεις

- **Ρεαλιστική διάσταση** – Πώς βλέπω το σώμα μου
- **Ψυχολογική διάσταση** – Πώς νιώθω για την εμφάνισή μου
- **Κοινωνική διάσταση** – Πώς νομίζω ότι αντιλαμβάνονται οι άλλοι το σώμα μου
- **Ιδανική διάσταση** – Πώς θα ήθελα να φαίνομαι/πόσο ελκυστικός νιώθω ότι είμαι

## Αρνητική Αυτοεικόνα

- Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Αφορά κυρίως τις γυναίκες, και όχι τους άνδρες η αυτοεκτίμηση των οποίων φαίνεται να επηρεάζεται **ΚΑΙ** από άλλους παράγοντες (κοινωνική, οικονομική θέση).
- Έχει πλέον υποστηριχθεί ευρέως ότι η αρνητική εικόνα του σώματος αποτελεί από μόνη της έναν από τους προβλεπτικούς παράγοντες για την ανάπτυξη διαφόρων ψυχικών διαταραχών.
- Προβολή από τα ΜΜΕ, όπου υπάρχει μια μετατροπή του σώματος (γυναικείου κυρίως) σε **αντικείμενο**.

Διαφάνειες 5-25  
Παρουσιάζονται Φωτογραφίες  
και Βίντεο με πνευματικά  
δικαιώματα

## Ποιες Διαταραχές Αναπτύσσονται;

- **Ψυχογενής Ανορεξία**
- **Ψυχογενής Βουλιμία**
- **Επεισοδιακή Υπερφαγία**
- **Διαταραχή Δυσμορφίας Σώματος**
- **Κατάθλιψη**
- **Αγχώδεις Διαταραχές**
- **Αυτοκτονικός Ιδεασμός**
- **Ορθορεξία**

## Κοινά χαρακτηριστικά ΔΠΤ

- Αύξηση συχνότητας σε ολόκληρο το δυτικό κόσμο (π.χ. Έρευνα της Ann Becker στα νησιά FIJI και την τηλεόραση το 1995)
- Εμφανίζονται νωρίς στη ζωή του ατόμου (εφηβεία, μέχρι και 6-7 χρόνων). Σε πολλές περιπτώσεις απασχολούν το άτομο για όλη τη ζωή, με διαστήματα ύφεσης και επανεμφάνισης. Παρατηρούνται συχνότερα σε κορίτσια εφηβικής ηλικίας και σε νεαρές γυναίκες, αλλά μπορεί να παρουσιασθούν και στους άνδρες.
- Κοινό χαρακτηριστικό είναι η έντονη ανησυχία του ατόμου για το βάρος του και η έμμονη ενασχόληση του με την εικόνα του σώματός του. Αξιολογούν την προσωπική τους αξία, με κριτήριο το σχήμα του σώματος τους και το σωματικό τους βάρος.

## Ψυχογενής Ανορεξία

1. Άρνηση του ατόμου να καταναλώσει ενέργεια (φαγητό) με προβληματικό ΔΜΣ
  2. Έντονος φόβος του ατόμου μήπως πάρει βάρος ή γίνει παχύσαρκο, ακόμα κι όταν το βάρος του είναι κάτω από το κανονικό.
  3. Διαταραχή στον τρόπο με τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται το βάρος και το σχήμα του σώματός του, ή άρνηση της σοβαρότητας που έχει πάρει το υπερβολικά χαμηλό του βάρος.
- Αφαίρεση από DSM-V της αμηνόρροιας και έλλειψης σεξουαλικής επιθυμίας.

## Ψυχογενής Βουλιμία

1. Λήψη τροφής σαφώς μεγαλύτερης από αυτή που θα μπορούσαν να καταναλώσουν οι περισσότεροι άνθρωποι κατά τη διάρκεια της ίδιας χρονικής περιόδου και υπό παρόμοιες συνθήκες (2 ώρες).
2. Αίσθημα έλλειψης ελέγχου στην κατανάλωση
3. Επανελημμένη χρήση μεθόδων αντιστάθμισης (1X εβ.)
4. Παρατηρείται μυστικοπαθής συμπεριφορά και απομάκρυνση από τον περίγυρο (Συχνή 'εξαφάνιση' στην τουαλέτα)

## Διαταραχή Επεισοδιακής Υπερφαγίας

1. **Γρήγορη και ανεξέλεγκτη κατανάλωση μεγάλης ποσότητας φαγητού**, πλούσιας συνήθως σε θερμιδικό περιεχόμενο, σε μικρό χρονικό διάστημα, μέχρι το άτομο να νιώσει άβολα.
  1. Τρώει πιο γρήγορα από το συνηθισμένο άτομο
  2. Τρώει μεγάλες ποσότητες ενώ δεν πεινάει
  3. Υπερκορεσμός
  4. Τρώει μόνος
  5. **Αίσθηση αηδίας και κατάθλιψης** του ατόμου για τον εαυτό του και **ενοχές** για την υπερφαγία του.

## Διαταραχή Επεισοδιακής Υπερφαγίας

- Ακολουθούν **περίοδοι επαναλαμβανόμενης δίαιτας**, χωρίς όμως να ακολουθούνται από άλλες συμπεριφορές αντιστάθμισης όπως στη βουλιμία ( πχ. έμετοι).
- Σε άτομα **μεγαλύτερης ηλικίας** (απ'ότι η ανορεξία και η βουλιμία) και είναι **εξίσου συχνή και σε άντρες** (σε αντίθεση με την ανορεξία και τη βουλιμία που συναντάται κυρίως σε κορίτσια και νεαρές γυναίκες).

## Διαταραχή Δυσμορφίας Σώματος

- Χαρακτηριστικά:
  - Ενασχόληση με μια φανταστική σωματική ατέλεια ή
  - Σημαντική υπερβολή για μια μικρή ή ασήμαντη ατέλεια
  - Τόση εμμονή που να επηρεάζονται διάφορες πτυχές της ζωής του ατόμου (προσωπικές, διαπροσωπικές, κλπ)

## Κατάθλιψη, Αγχώδεις Διαταραχές και Αυτοκτονικό Ιδεασμό

- Οι έφηβοι με θέματα σωματικής αυτοεικόνας παρουσιάζουν περισσότερα ποσοστά αυτών των διαταραχών σε σύγκριση με άλλους έφηβους οι οποίοι είναι διαγνωσμένοι με άλλες διαταραχές (ψυχωτικές, συμπεριφορικές, κ.α. αλλά χωρίς θέματα αυτοεικόνας).
- Επίσης, ψηλότερα επίπεδα ψυχοαποσύνδεσης, σεξουαλικής ενασχόλησης, και μετατραυματικό στρες (παραπομπή σε κακοποίηση)
- 80% σκέφτονται την αυτοκτονία, 25% κάνουν απόπειρα και 2-3% επιτυγχάνουν.

## Ορθορεξία

- Εμμονή με τις διατροφικές επιλογές και αναλώνεται δυσανάλογος χρόνος και σκέψη γι' αυτές.
- Το άτομο αναστατώνεται έντονα όταν δεν βρίσκει τροφές που να πληρούν τις δικές του προδιαγραφές (που μπορεί να έχουν επιστημονική βάση, μπορεί όμως και όχι).
- Όταν αναγκάζεται να καταναλώσει κάτι που δεν ανήκει στην κατηγορία των «σωστών τροφών» βιώνει βασανιστικές ενοχές.
- Αντίθετα, νιώθει θριαμβευτική ικανοποίηση όταν καταφέρνει να καταναλώσει «σωστές» τροφές.
- Μέτρημα θερμίδων και πολλές συζητήσεις γύρω από αυτό τον «υγιή τρόπο ζωής»

## Παίζοντας «Κρυφτό»... τι κρύβει μια (Διατροφική) Διαταραχή;

- |  |  |
|--|--|
| • Ανάγκη Ελέγχου                                   | • Συναγωνισμός, επιτεύγματα, επίδειξη                |
| • Αυτό-τιμωρία                                     | • Καταστολή και καταπιεστικότητα συναισθημάτων       |
| • Επανάληψη τραυματικών εμπειριών                  | • Αναζήτηση συμπεριφορών αποδοχής και προσοχής       |
| • Αυτοεκτίμηση                                     | • Παραμονή σε ανίσχυρα συναισθήματα και θυματοποίηση |
| • Από-προσωποποίηση                                | • Ανάπτυξη ταυτότητας                                |
| • Αποφυγή δυσάρεστων και τραυματικών συναισθημάτων | • Καταπράυνση  |
| • Αντιδραστικότητα                                 | • Καταστολή σεξουαλικών συναισθημάτων                |
| • Αναζήτηση προσοχής                               |  |
| • Εσωτερίκευση θυμού                               |  |

**Ο κατάλογος μου είχε 100 άλλα...**

## Πώς συμβάλλω στο πρόβλημα;

1. Ενθαρρύνω κάποιον να κάνει δίαιτα και να στερείτε «λιπαρά» φαγητά
2. Να «πειράζω» κάποιον για τις διατροφικές του συνήθειες
3. Να κρίνω τις διατροφικές συνήθειες και επιλογές κάποιου
4. Να θαυμάζω αυστηρές δίαιτες και χάσιμο βάρους
5. Να κρίνω τις δικές μου διατροφικές επιλογές και συνήθειες
6. Να κάνω αρνητικά σχόλια για υπέρβαρους, είτε αφορούν εμένα ή κάποιον άλλον
7. Να υποστηρίζω ότι το να είσαι χοντρός είναι άσχημο

## Πώς συμβάλλω στο πρόβλημα;

8. Να λέω ότι κάποιος είναι «καλύτερος» ή τα «πάει καλά» επειδή έχασε βάρος
9. Να **ΥΠΟΘΕΤΩ** ότι ένας υπέρβαρος **θέλει ή πρέπει** να χάσει βάρος, ή ότι **τρώει πολύ**
10. Να αναφέρομαι στο φαγητό σαν «καλό» ή «κακό»
11. Να αναφέρομαι στις διατροφικές μου συμπεριφορές σαν «καλές» ή «κακές»
12. Να θαυμάζω τους λιγνούς και να κάνω τα θέματα περί του βάρους να ακούγονται ως υπερβολικά σημαντικά
13. Να ενθαρρύνω την τελειότητα και την τελειομανία
14. Να θαυμάζω αυτούς που κάνουν υπερβολική σωματική άσκηση

### Τι πρέπει να κάνω;

1. Ενθαρρύνω κάποιον να αντικρούει τα μη ρεαλιστικά πρότυπα (φωτογραφία με πνευματικά δικαιώματα)

### Τι πρέπει να κάνω;

2. Αναγνώρισε τις δικές σου πεποιθήσεις. Αν δεν τα πιστεύεις εσύ αυτά, δεν θα μπορείς να πείσεις κανένα (φωτογραφία με πνευματικά δικαιώματα)

### Τι πρέπει να κάνω;

1. Καλέστε φίλους (μαθητές) σας να συμμετάσχουν σε ένα μποϋκοτάζ για ένα περιοδικό μόδας που προωθεί το λεπτό ιδεατό.
2. Βάλτε ένα μαυροπίνακα και ένα μπολ με κιμωλίες στο σχολείο (ή εμπορικό κέντρο) και ζητήστε από τους περαστικούς να γράψουν κάτι που τους αρέσει στο σώμα τους.
3. Κάντε μια συμφωνία με τους φίλους (μαθητές) σας να σταματήσετε να αναφέρεστε σε θετικά σχόλια για το λεπτό ιδεατό για μια εβδομάδα (ή περισσότερο).

### Τι πρέπει να κάνω;

4. Βρείτε μια πιο μικρή νεαρή φίλη σας ή συγγενή και προσπαθήστε να τη βοηθήσετε να παλέψει ενάντια στο λεπτό ιδεατό.
5. Καλύψτε όλους τους καθρέφτες στο σχολείο (σπίτι ή σε άλλο κοινωνικό πλαίσιο) για μια εβδομάδα για να μπορέσουν οι άλλες κοπέλες να απελευθερωθούν από την πίεση του να φαίνονται τέλειες κάθε μέρα.
6. Βάλτε σημειώσεις στα αποχωρητήρια των κοριτσιών που γράφουν «αγαπάτε το σώμα σας.»

### Τι πρέπει να κάνω;

7. Κάντε ένα Post στο Facebook, Twitter, ή στο blog σας το οποίο κριτικάρει το λεπτό ιδεατό και κοινοποιήστε το στην οικογένεια και στους φίλους σας.
8. Παρακινείτε ένα αγόρι ή μια ομάδα από αγόρια να μην αναφέρονται στις γυναίκες με τρόπο ώστε να υποστηρίζουν το λεπτό ιδεατό.
9. Δημιουργήστε μια σελίδα στο Facebook η οποία θα έχει στόχο την αμφισβήτηση του λεπτού ιδεατού και προσκαλέστε τους φίλους σας να ενταχθούν.

### Τι πρέπει να κάνω;

10. Τοποθετήστε χαρτάκια τα οποία θα γράφουν «Είσαι υπέροχη έτσι όπως είσαι» σε βιβλία για απώλεια βάρους σε μια βιβλιοθήκη ή σε ένα βιβλιοπωλείο.
11. Βάλτε ένα διαφημιστικό που γράφει «Αγάπα τον εαυτό σου» στα αποδυτήρια των κοριτσιών στο σχολείο (πανεπιστήμιο, δουλειά) σου ή στα αυτοκίνητα γύρω από το σχολείο (πανεπιστήμιο, δουλειά).
12. Μοιράστε στο σχολείο φυλλάδια για αποδοχή του σώματος.

Ευχαριστώ για  
την προσοχή  
σας!

Διαφάνειες 28-35  
Παρουσιάζονται Φωτογραφίες  
και Βίντεο με πνευματικά  
δικαιώματα