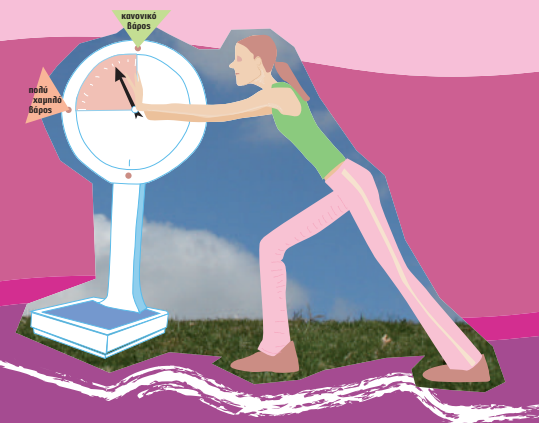


«τι συμβαίνει στην εφηβεία;»



ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Μ.Ε.Υ.)
Β' ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΠΑΙΔΩΝ «Π. & Α. ΚΥΡΙΑΚΟΥ»
Διευθύντρια : Αν. Καθηγήτρια Μαρίζα Τσολιά
Επιστημονική Υπεύθυνος : Επ. Καθηγήτρια Άρτεμις Κ. Τσίτσικα



μαζί για την ΕΦΗΒΙΚΗ υγεία
Κοινωνικός Μη Κερδοσκοπικός Σωματείο
www.youth-life.gr



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας
www.moh.gov.gr

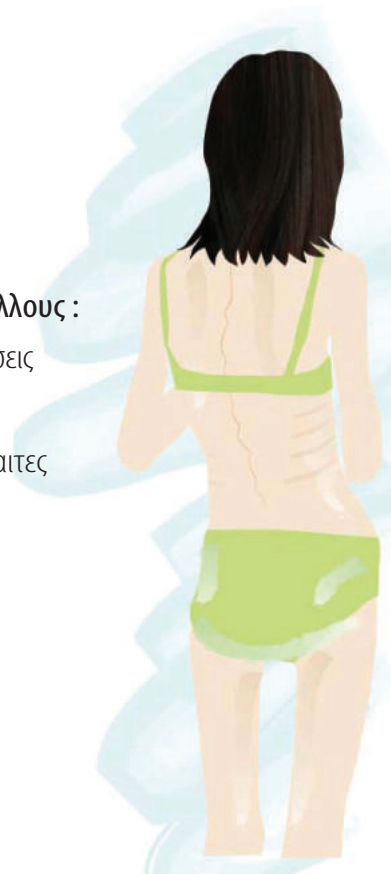
«τι συμβαίνει στην εφηβεία;»

Είναι μια συναρπαστική περίοδος κατά την οποία:

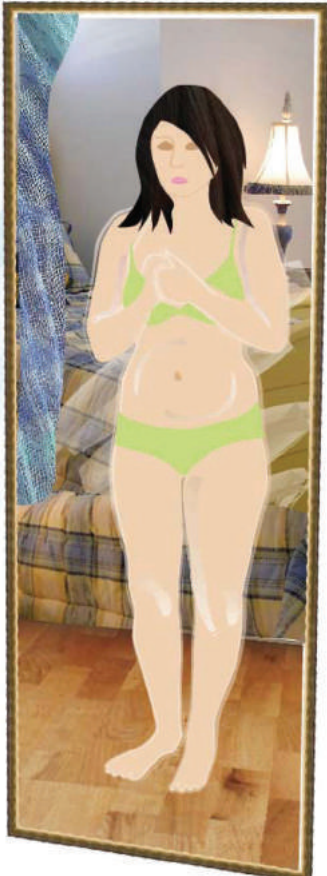
- Συμβαίνουν πολλές σωματικές και ψυχικές αλλαγές
- Είναι πολύ σημαντικό να αποκτήσεις μία αρμονική σχέση με τον εαυτό σου και την εξωτερική σου εμφάνιση

Προσπαθώντας να αρέσεις στον εαυτό σου και τους άλλους :

- Μπορεί να πειραματιστείς με τη διατροφή σου και να μειώσεις σημαντικά το βάρος σου
- Μπορεί να ακολουθήσεις επικίνδυνες και υπερβολικές δίαιτες



ενημερώσου σωστά για τις διατροφικές διαταραχές



Μία διατροφική διαταραχή (ΑΝΟΡΕΞΙΑ, ΒΟΥΛΙΜΙΑ),
μπορεί :

- Να ξεκινήσει ύπουλα και να εξελιχθεί πριν το καταλάβεις
- Να έχει βαθύτερα αίτια (προβλήματα στην οικογένεια ή στις άλλες σχέσεις σου)
- Να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία και την εμφάνισή σου
- Να σε «παγιδεύσει» ψυχολογικά
- Να αλλοιώσει την πραγματικότητα και τους στόχους σου

μία διατροφική διαταραχή είναι πολύ επικίνδυνη γιατί οδηγεί σε:

1. Μεγάλη στέρσησ απαράιτητων ουσιών
2. Διαταραχή του μεταβολισμού και της λειτουργίας του θυρεοειδούς αδένα
3. Μείωση της αύξησής σου σε ύψος
4. Διακοπή της περιόδου στα κορίτσια
5. Προβλήματα στο σκελετό (οστεοπόρωση, κατάγματα)
6. Κακή λειτουργία της καρδιάς, του συκωτιού και άλλων οργάνων
7. Θλίψη, απομόνωση, εμμονές





Μπορεί να παρουσιαστούν προβλήματα που χειροτε-
ρεύουν κατά πολύ την εξωτερική σου εμφάνιση:

- χαλάρωση στήθους και δέρματος
- ανεπιθύμητη τριχοφυΐα-χνούδι
- «βρώμικη» όψη επιδερμίδας
- πρήξιμο στα πόδια κ.α.



Έχε υπόψη σου ότι :

Πολλά από τα παραπάνω προβλήματα (οστεοπόρωση, θυ-
ρεοειδοπάθεια κ.α.) **ΔΕΝ διορθώνονται εύκολα** και μπο-
ρεί να επηρεάσουν τη ζωή σου στο μέλλον

**Μια διατροφική διαταραχή μπορεί να είναι
ακόμη και ΘΑΝΑΤΟΦΟΡΟΣ, εάν δεν αντιμετωπιστεί**

συμβουλευσου τον/την παιδίατρό σου εάν :

1. Θέλεις να χάσεις βάρος ή έχεις μειώσει το βάρος σου >3 κιλά
2. Το βάρος σου είναι πολύ χαμηλό για το φύλο, το ύψος και την ηλικία σου
3. Ακολουθείς υποθερμιδική διαίτα χωρίς παρακολούθηση από ειδικό
4. Είσαι κορίτσι και έχεις διακοπή περιόδου (> 3 μήνες)
5. Έχεις «περίεργες» ιδέες για την τροφή και τον χειρισμό της
6. Προκαλείς εμέτους ή χρησιμοποιείς φάρμακα για να χάσεις βάρος
7. Ακολουθείς πρόγραμμα γυμναστικής και συνεχώς αυξάνεις το χρόνο άσκησης ή νιώθεις τύψεις εάν δεν γυμναστείς



8. Αθλείσαι σε αθλήματα που απαιτούν χαμηλό βάρος σώματος όπως ρυθμική γυμναστική, μπαλέτο, κολύμβηση κ.α.
9. Η συνεχής μείωση του βάρους σώματος μονοπωλεί το ενδιαφέρον σου, ενώ παράλληλα παραμελείς άλλους τομείς της ζωής σου



εάν **έχεις** ήδη κάποια **διατροφική** **διαταραχή** :

1. Θα χρειαστείς βοήθεια από ομάδα ειδικών
2. Το πρόγραμμα αρχικά θα είναι εντατικό και στοχεύει στο :
 - A. Να αποκτήσεις ένα ασφαλές βάρος
 - B. Να αποκτήσεις φυσιολογικές διατροφικές συνήθειες
 - Γ. Να αντιμετωπίσεις του ψυχικούς σου φόβους ή/και φραγμούς
 - Δ. Να έχεις τη σωστή αντιμετώπιση και στήριξη από την οικογένειά σου



στόχοι κατά την εφηβεία:

- Να είσαι υγιής
- Να σου αρέσει ο εαυτός σου



ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕ ΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΣΟΥ ΚΑΙ ΑΠΕΥΘΥΝΣΟΥ
ΣΤΟ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΡΙΝ ΥΠΑΡΞΟΥΝ
ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΟΥ

έχε υπόψη σου ότι :

1. **Οι διατροφικές διαταραχές** **ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΙ**
και σύντομα θα ξεπεράσεις τις δυσκολίες σου
2. Είναι ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζουν πολλά παιδιά της ηλικίας σου
3. Δουλεύοντας με τον εαυτό σου και με την κατάλληλη στήριξη θα έχεις πολύ καλά αποτελέσματα
4. Εάν αντιμετωπίσεις το πρόβλημα **ΤΩΡΑ**, έχεις περισσότερες πιθανότητες να αποτρέψεις μη αναστρέψιμες συνέπειες και να βάλεις τις βάσεις για ένα **ΥΓΙΕΣ παρόν και μέλλον**







**ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Μ.Ε.Υ.)
ADOLESCENT HEALTH UNIT (Α.Η.Υ.)**

Β' ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ ΠΑΙΔΩΝ
«Π. & Α. ΚΥΡΙΑΚΟΥ»

Μεσογείων 24, Τ.Κ. 11527, Γουδί
βος Όροφος, Πτέρυγα Ε. Δαλακούρα
Τηλ. - fax : 210-7710824
e-mail: info@youth-health.gr

www.youth-health.gr



μαζί για την ΕΦΗΒΙΚΗ υγεία

Κοινωνικός Μη Κερδοσκοπικός Σωματείο
www.youth-life.gr



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας
www.moh.gov.gr