



1. Νοσηλεύτρια MSc, Εκπαιδευτικός ΕΠΑΛ Καματερού
2. Νοσηλευτής MSc, Εκπαιδευτικός ΕΠΑΛ Αγίων Αναργύρων
3. Επίκουρος Καθηγήτρια Κοινοτικής Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

Εισαγωγή

Η εφηβική είναι η καλύτερη ηλικία για την υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών. Σύμφωνα με τον Π.Ο.Υ έφηβοι χαρακτηρίζονται οι νέοι 10-19 ετών. Οι έφηβοι διακατέχονται από αυθορμητισμό, ροπή στην επικινδυνότητα, και υιοθετούν συμπεριφορές υγείας που συνεχίζονται στην ενηλικίωση. Επειδή θεωρούνται υγιείς δεν βρίσκονται στο επίκεντρο ενδιαφέροντος των πολιτικών υγείας.

Σκοπός

Η διερεύνηση συμπεριφορών υγείας εφήβων, προκειμένου να σχεδιαστούν παρεμβάσεις βελτίωσης του τρόπου ζωής και προαγωγής της δημόσιας υγείας.

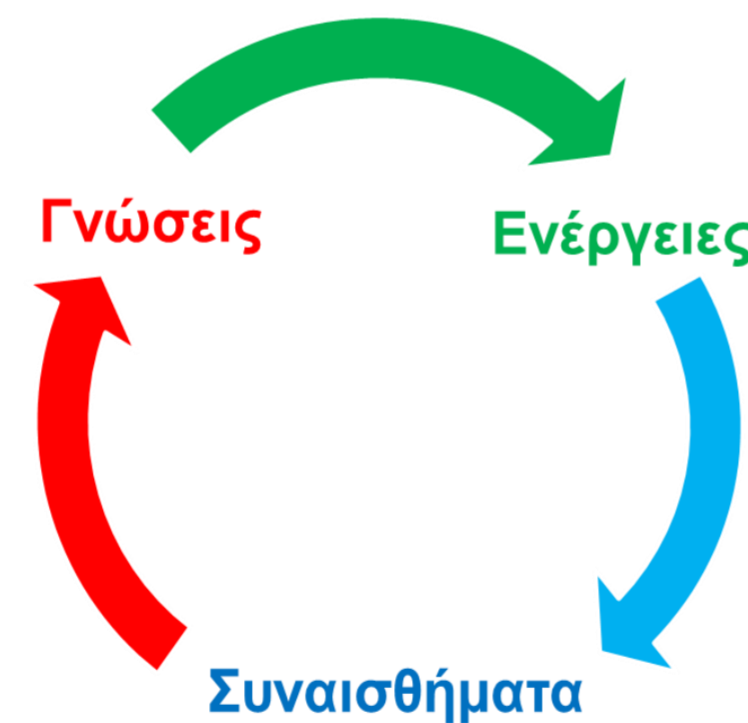
Μέθοδος Ανασκόπησης.

Πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική αναζήτηση στην ηλεκτρονική βάση δεδομένων “Pubmed” και “Google scholar” με λέξεις κλειδιά: adolescent, risky behavior, health promotion, school nursing, την πενταετία 2014-2019. Αναζητήθηκαν άρθρα στην αγγλική και ελληνική γλώσσα. Βρέθηκαν 40 άρθρα και χρησιμοποιήθηκαν 15.

Αποτελέσματα

Η ανθρώπινη συμπεριφορά είναι το αποτέλεσμα μιας πολύπλοκης αλληλεπίδρασης τριών παραμέτρων των ενεργειών, των γνώσεων και των συναισθημάτων. Κατά την εφηβεία παρουσιάζονται πνευματικές, ψυχοσωματικές και συναισθηματικές αλλαγές. Συμπεριφορές που ξεκινούν στην εφηβεία επηρεάζουν την υγεία των νέων και στα επόμενα χρόνια της ζωής τους

Ανθρώπινη Συμπεριφορά



Ορισμένες εφηβικές συμπεριφορές όπως: κάπνισμα, αλκοόλ, διατροφικές συνήθειες και διαχείριση του άγχους αποτελούν αιτίες θνησιμότητας και νοσηρότητας. Παγκοσμίως 136 εκατομμύρια έφηβοι καπνίζουν καθημερινά, το ποσοστό στην Ελλάδα είναι 15,7% στα κορίτσια και 20,5% στα αγόρια. Επίσης, 71 εκατομμύρια έφηβοι καταναλώνουν αλκοόλ, στην Ελλάδα είναι το 48,3% των κοριτσιών και 44% των αγοριών.

Οι υπέρβαροι και παχύσαρκοι έφηβοι στον κόσμο είναι 324 εκατομμύρια, στην Ελλάδα είναι το 26,9% στα κορίτσια και 42,5% στα αγόρια. Στις ΗΠΑ δύο στους τρεις έφηβους δεν χρησιμοποιούν προφύλαξη στην σεξουαλική επαφή, ενώ στην Ελλάδα το 18,3%. Τα σχολεία είναι ιδανικό μέρος για την προαγωγή της υγείας. Οι σχολικοί νοσηλευτές προάγουν τη σχολική υγεία με παρεμβάσεις για την υγιεινή διατροφή, σωματική άσκηση, διαχείριση στρες, υγιεινή ύπνου και διατήρηση υγιών σχέσεων των μαθητών.

Αιτίες θνησιμότητας & νοσηρότητας εφήβων

➤ οι απόπειρες αυτοκτονίας	➤ η κακή διατροφή
➤ οι τραυματισμοί	➤ η χρήση καπνού ή αλκοόλ
➤ η σεξουαλική συμπεριφορά χωρίς προστασία	➤ και η παχυσαρκία

Συνήθειες εφήβων στην Ελλάδα	Κορίτσια	Αγόρια
Κάπνισμα	15,7%	20,5%
Κατανάλωση Αλκοόλ	48,3%	44%
Παχυσαρκία	26,9%	42,5%
Σεξουαλική επαφή χωρίς προφύλαξη	18,3%	

Συμπεράσματα

Οι έφηβοι οδηγούνται σε παράτολμες συμπεριφορές και λανθασμένα πρότυπα υγείας. Οι νοσηλευτές της κοινότητας και οι σχολικοί νοσηλευτές αξιοποιώντας την πολυεπίπεδη γνώση τους πρέπει να εφαρμόζουν προγράμματα προαγωγής υγείας για την υιοθέτηση θετικών συμπεριφορών σύμφωνα με τις ανάγκες των εφήβων.

Βιβλιογραφία

-Azzopardi, P. S., Hearps, S. J., Francis, K. L., Kennedy, E. C., Mokdad, A. H., Kassebaum, N. J., ... & Dogra, S. (2019). Progress in adolescent health and wellbeing: tracking 12 headline indicators for 195 countries and territories, 1990–2016. *The Lancet*, 393(10176), 1101-1118.

-Banspach, S., Zaza, S., Dittus, P., Michael, S., Brindis, C. D., & Thorpe, P. (2016). CDC Grand Rounds: Adolescence Preparing for Lifelong Health and Wellness. *MMWR. Morbidity and Mortality Weekly Report*, 65(30), 759–762.

-Hardin, A. P., Hackell, J. M., & Committee on Practice and Ambulatory Medicine.(2017). Age limit of pediatrics. *Pediatrics*, 140(3), e20172151.

-Κοκκέβη Α., Σταύρου, Μ., Καναβού, Ε., Φωτίου, Α. (2019a). Σεξουαλική συμπεριφορά και υγεία των εφήβων. Σειρά θεματικών τευχών: Έφηβοι, Συμπεριφορές & Υγεία. Αθήνα: Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας, Νευροεπιστημών και Ιατρικής Ακριβείας

-Ross, A., Bevans, M., Brooks, A. T., Gibbons, S., & Wallen, G. R. (2017). Nurses and health-promoting behaviors: Knowledge may not translate into self-care. *AORN journal*, 105(3), 267-275.