

#ΜΡΔ2024

Οδηγός Μελέτης

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΓΙΑ ΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

«Το Δικαίωμα στην υγεία με έμφαση στους εφήβους»



ΠΡΟΕΔΡΟΣ:
**ΑΝΤΩΝΗΣ
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ**

ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ:
**ΓΕΩΡΓΙΑ
ΚΑΪΜΑΚΗ**

13-15 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2024

*9^η Πανελλήνια Μαθητική Προσομοίωση
των Επιτροπών του ΟΗΕ
για τα δικαιώματα του Ανθρώπου
«Μαθητές σε Ρόλο Διπλωμάτη»*

Επιμέλεια: Ομάδα Ηλεκτρονικής Υποστήριξης ΜΡΔ 2024 Online

Πίνακας περιεχομένων

1. Καλωσόρισμα του Προεδρείου	3
2. Ιστορική Επισκόπηση: Ο Οργανισμός Ηνωμένων Εθνών και η Διεθνής Σύμβαση για τα Δικαιώματα του παιδιού.....	4
3. Η Επιτροπή για τα Δικαιώματα του Παιδιού: Ρόλος και Αρμοδιότητες.....	4
4. Το Άρθρο 1 της Διεθνούς Σύμβασης για τα Δικαιώματα του παιδιού.....	5
5. Ανάλυση του Άρθρου 24 με βάση το 4ο Γενικό Σχόλιο της Επιτροπής.....	6
6. Ειδικότερα Θέματα	7
6.1. Σωματική υγεία και έλλειψη σωματικής άθλησης στους εφήβους.....	7
6.2. Ο ρόλος της οικογένειας στην ψυχική υγεία και σταθερότητα των εφήβων.....	9
6.3 Επίδραση της διαδικτυακής πίεσης και βίας στην ψυχική και σωματική υγεία των εφήβων.....	11
7. Ερωτήσεις προς τους συμμετέχοντες και τις συμμετέχουσες	13
8. Ενδεικτικές πηγές για πρόσθετη μελέτη.....	13
9. Διαδικτυακές πηγές.....	15

1. Καλωσόρισμα του Προεδρείου

Αγαπητοί εμπειρογνώμονες,

Με ιδιαίτερη χαρά σάς καλωσορίζουμε στην 9η Μαθητική Προσομοίωση Επιτροπών του ΟΗΕ για τα Δικαιώματα του Ανθρώπου, «Μαθητές σε Ρόλο Διπλωμάτη», και ειδικότερα, στην Επιτροπή για τα Δικαιώματα του Παιδιού.

Στην παρούσα επιτροπή, το θέμα που καλούμαστε να εξετάσουμε, να αναλύσουμε και να προτείνουμε βιώσιμες και ρεαλιστικές λύσεις αφορά στην υγεία του ανθρώπου, και συγκεκριμένα του εφήβου. Είναι προφανές ότι η έννοια της υγείας μπορεί να εκδιπλωθεί σε πολλούς άξονες. Ψυχολογική, σωματική, σεξουαλική και ηθική αποτελούν λίγες μόνο από τις πολυάριθμες εκφάνσεις της υγείας του εφήβου. Για τις ανάγκες του συνεδρίου, τόσο στην προετοιμασία όσο και κατά τη διάρκεια του ΜΡΔ, θα επικεντρωθούμε σε τρία ειδικότερα θέματα που θα βρείτε στη συνέχεια του παρόντος εγχειριδίου.

Ονομάζομαι Αντώνης Παπαδόπουλος και διανύω το δεύτερο έτος στο τμήμα Λογιστικής και Χρηματοοικονομικής του Πανεπιστημίου Μακεδονίας. Ως Πρόεδρος της Επιτροπής, θα ήθελα πρώτα απ' όλα να σας συγχαρώ για τη συμμετοχή σας και να σας καλωσορίσω στο πρόγραμμα «Μαθητές σε Ρόλο Διπλωμάτη» 2024.

Ονομάζομαι Γεωργία Καϊμάκη και διανύω το πρώτος έτος στο τμήμα Βιολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Ως Αντιπρόεδρος της Επιτροπής, σας καλωσορίζω και εγώ με τη σειρά μου στο συνέδριο «Μαθητές σε ρόλο Διπλωμάτη». Είμαι ιδιαίτερα χαρούμενη για τη δυνατότητα που μου δίνεται να συνεργαστώ μαζί σας και ελπίζω το συνέδριο αυτό να αποτελέσει για τον καθένα από εσάς μία αξέχαστη εμπειρία.

Αμφότεροι ευχόμαστε η εμπειρία που θα ζήσουμε όλοι μαζί φέτος, να σας κινητοποιήσει σε θέματα δικαιωμάτων και δημοκρατικών αξιών, να οξύνει τη συνείδηση και κριτική σας σκέψη σφαιρικά και να αποτελέσει τη θρυαλίδα για περαιτέρω προβληματισμό, έρευνα, αναζήτηση και ευαισθητοποίηση, ως ενεργοί πολίτες όχι μόνο της Ελλάδας, αλλά και του κόσμου.

Με εκτίμηση,

Αντώνης Παπαδόπουλος, Πρόεδρος

Γεωργία Καϊμάκη, Αντιπρόεδρος

2. Ιστορική Επισκόπηση: Ο Οργανισμός Ηνωμένων Εθνών και η Διεθνής Σύμβαση για τα Δικαιώματα του παιδιού

Ο Οργανισμός Ηνωμένων Εθνών (ΟΗΕ) αποτελεί έναν παγκόσμιο διεθνή οργανισμό, που συστάθηκε από 51 ιδρυτικά κράτη (ανάμεσα στα οποία και η Ελλάδα) στο Σαν Φρανσίσκο στις 26 Ιουνίου του 1945, και τέθηκε σε ισχύ στις 24 Οκτωβρίου του ίδιου έτους, μετά την κύρωση του Χάρτη των Ηνωμένων Εθνών από τα κοινοβούλια των κρατών μελών. Σήμερα αριθμεί 193 κράτη-μέλη.

Οι σκοποί του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών καταγράφονται στο Άρθρο 1 του Χάρτη, με την παράγραφο 3 να εντάσσει σε αυτούς την «ανάπτυξη και ενθάρρυνση του σεβασμού των ανθρωπίνων δικαιωμάτων χωρίς διάκριση φυλής, φύλου, γλώσσας ή θρησκείας».

Βασισμένη στους σκοπούς αυτούς, η Γενική Συνέλευση του Ο.Η.Ε. υιοθέτησε στις 20 Νοεμβρίου 1989 και έθεσε σε ισχύ το Διεθνή Σύμβαση για τα Παιδιά και τα Δικαιώματά τους, το οποίο κατοχυρώνει νομικά στο διεθνές πεδίο μια σειρά θεμελιωδών δικαιωμάτων του παιδιού. Ως διεθνής σύμβαση, δεσμεύει όλα κράτη-μέρη που το έχουν υπογράψει και επικυρώσει. Τη Σύμβαση συνοδεύουν και δυο προαιρετικά πρωτόκολλα, σχετικά με τη συμμετοχή παιδιών σε ένοπλες συγκρούσεις και την πώληση παιδιών, την παιδική πορνεία, και την παιδική πορνογραφία. Στις 19 Δεκεμβρίου 2011, η Γενική Συνέλευση των Ηνωμένων Εθνών ενέκρινε ένα τρίτο προαιρετικό πρωτόκολλο σχετικά με μια διαδικασία επικοινωνίας, το οποίο θα επιτρέψει σε μεμονωμένα παιδιά να υποβάλουν καταγγελίες σχετικά με συγκεκριμένες παραβιάσεις των δικαιωμάτων τους, βάσει της Σύμβασης και των δύο πρώτων προαιρετικών πρωτοκόλλων της.

3. Η Επιτροπή για τα Δικαιώματα του Παιδιού: Ρόλος και Αρμοδιότητες¹

Η Επιτροπή για τα Δικαιώματα του Παιδιού είναι ένα όργανο συγκροτούμενο από 18 ανεξάρτητους εμπειρογνώμονες και προβλέπεται από τη Σύμβαση με σκοπό να επιβλέπει την εφαρμογή των διατάξεων της από τα κράτη μέρη. Όλα τα κράτη μέρη της Σύμβασης οφείλουν να υποβάλλουν τακτικά στην Επιτροπή εκθέσεις σχετικά με την εφαρμογή των δικαιωμάτων της Σύμβασης στο εσωτερικό τους. Στην πράξη, τα κράτη μέρη οφείλουν να προσαρμόσουν τη νομοθεσία τους με τις διατάξεις της Σύμβασης. Αυτές οι εκθέσεις εξετάζονται από την

¹ Office of the High Commissioner on Human Rights (χ.χ.). Committee on the Rights of the Child. Διαθέσιμο στο: <https://www.ohchr.org/EN/HRBodies/CRC/Pages/CRCIndex.aspx> (Ανακτήθηκε στις 30/08/2024).

Επιτροπή που στη συνέχεια εκδίδει και αποστέλλει στα ενδιαφερόμενα κράτη μέρη τις «Παρατηρήσεις» της επί αυτών. Συχνά η Επιτροπή ζητά από τα κράτη διευκρινίσεις ή κυρώσεις κι άλλων διεθνών συμβάσεων για την αποτελεσματικότερη εφαρμογή των δικαιωμάτων του παιδιού. Παράλληλα με τη Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού, η Επιτροπή προχώρησε στην υιοθέτηση τριών προαιρετικών Πρωτοκόλλων. Το πρώτο αφορά στην ανάμειξη των παιδιών, κάτω των 18 ετών, στις ένοπλες συρράξεις, ενώ το δεύτερο σχετίζεται με την προστασία των παιδιών από την παιδική εμπορία, την παιδική πορνεία και την παιδική πορνογραφία. Επίσης, η Επιτροπή με την υιοθέτηση του Τρίτου Πρωτοκόλλου στη Σύμβαση το 2014, δύναται να εξετάζει πλέον και ατομικές αναφορές σχετικά με παραβιάσεις των διατάξεων της Σύμβασης.

4. Το Άρθρο 1 της Διεθνούς Σύμβασης για τα Δικαιώματα του παιδιού²

«Άρθρο 24»:

Τα Συμβαλλόμενα Κράτη αναγνωρίζουν το δικαίωμα του παιδιού να απολαμβάνει το καλύτερο δυνατόν επίπεδο υγείας και να επωφελείται από τις υπηρεσίες ιατρικής θεραπείας και αποκατάστασης αναπήρων. Τα Συμβαλλόμενα Κράτη επιδιώκουν να διασφαλίσουν το ότι κανένα παιδί δεν θα στερείται το δικαίωμα πρόσβασης στις υπηρεσίες αυτές.

Τα Συμβαλλόμενα Κράτη επιδιώκουν να εξασφαλίσουν την πλήρη εφαρμογή του παραπάνω δικαιώματος και ιδιαίτερα παίρνουν τα κατάλληλα μέτρα για:

- Να μειώσουν τη βρεφική και παιδική θνησιμότητα.
- Να εξασφαλίσουν σε κάθε παιδί την απαραίτητη ιατρική αντίληψη και περίθαλψη δίνοντας έμφαση στην ανάπτυξη της στοιχειώδους περίθαλψης.
- Να αγωνιστούν κατά της ασθένειας και της κακής διατροφής και μέσα στα πλαίσια της στοιχειώδους περίθαλψης, με την εφαρμογή -ανάμεσα στα άλλα- της ήδη διαθέσιμης τεχνολογίας και με την παροχή θρεπτικών τροφών και καθαρού πόσιμου νερού, λαμβάνοντας υπόψη τους κινδύνους της μόλυνσης του φυσικού περιβάλλοντος.
- Να εξασφαλίσουν στις μητέρες κατάλληλη περίθαλψη πριν και μετά από τον τοκετό.

² Η επίσημη μετάφραση της Διεθνούς Σύμβασης για τα Δικαιώματα του Παιδιού, όπως κυρώθηκε με τον ν.2101/1992. Διαθέσιμο στο: <https://www.refworld.org/cgi-bin/txis/vtx/rwmain/opensslpdf.pdf?reldoc=y&docid=4bcbf83a2> (Ανακτήθηκε στις 18/08/2024)

- Να μπορούν όλες οι ομάδες της κοινωνίας, ιδιαίτερα οι γονείς και τα παιδιά, να ενημερώνονται για τα θέματα της υγείας και της διατροφής του παιδιού, για τα πλεονεκτήματα του φυσικού θηλασμού, την υγιεινή και την καθαριότητα του περιβάλλοντος και την πρόληψη των ατυχημάτων και να βρίσκουν υποστήριξη στη χρήση των παραπάνω βασικών γνώσεων.
- Να αναπτύξουν την προληπτική ιατρική φροντίδα, την καθοδήγηση των γονέων και την εκπαίδευση και τις υπηρεσίες του οικογενειακού προγραμματισμού.

Τα Συμβαλλόμενα Κράτη παίρνουν όλα τα κατάλληλα και αποτελεσματικά μέτρα για να καταργηθούν οι παραδοσιακές πρακτικές που βλάπτουν την υγεία των παιδιών.

Τα Συμβαλλόμενα Κράτη αναλαμβάνουν την υποχρέωση να προωθήσουν και να ενθαρρύνουν τη διεθνή συνεργασία, ώστε να επιτύχουν σταδιακά την πλήρη πραγματοποίηση του δικαιώματος που αναγνωρίζεται στο παρόν άρθρο. Εν όψει αυτού, λαμβάνονται ιδιαίτερα υπόψη οι ανάγκες των υπό ανάπτυξη χωρών.

5. Ανάλυση του Άρθρου 24 με βάση το 4ο Γενικό Σχόλιο της Επιτροπής³

Σύμφωνα με το 4^ο Γενικό Σχόλιο της Επιτροπής, τα Κράτη-μέρη έχουν την υποχρέωση να εξασφαλίζουν για κάθε έφηβο την αβίαστη απόλαυση και διαφύλαξη των δικαιωμάτων του, χωρίς την ύπαρξη διακρίσεων εις βάρος του. Η Επιτροπή κρίνει απαραίτητη τη δημιουργία ενός υγιούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος, τονίζοντας τον θεμελιώδη ρόλο των γονέων και κηδεμόνων στην ψυχολογική και σωματική ανάπτυξη του παιδιού, ενώ ύψιστης σημασίας θεωρείται ο σεβασμός στις απόψεις και αποφάσεις κάθε εφήβου.

Το Γενικό Σχόλιο αναφέρεται, κατά πρώτον, στο καθήκον κάθε χώρας να παρέχει πληροφορίες και υλικό που αφορούν την ευημερία και την ψυχοσωματική υγεία του εφήβου, καθώς και να μεριμνά για την πρόσβαση αυτού σε υπηρεσίες υγείας και πρόνοιας. Ταυτόχρονα, όμως, τα κράτη-μέρη οφείλουν να εξασφαλίσουν για τους εφήβους την καλύτερη δυνατή ποιότητα εκπαίδευσης στις ανάλογες βαθμίδες, προλαμβάνοντας τυχόν περιστατικά βίας, κακοποίησης και εκμετάλλευσης. Χωρίς να περιορίζεται αποκλειστικά στα πλαίσια του σχολείου, η Επιτροπή τονίζει την προστασία των παιδιών από επιζήμιες για τον οργανισμό

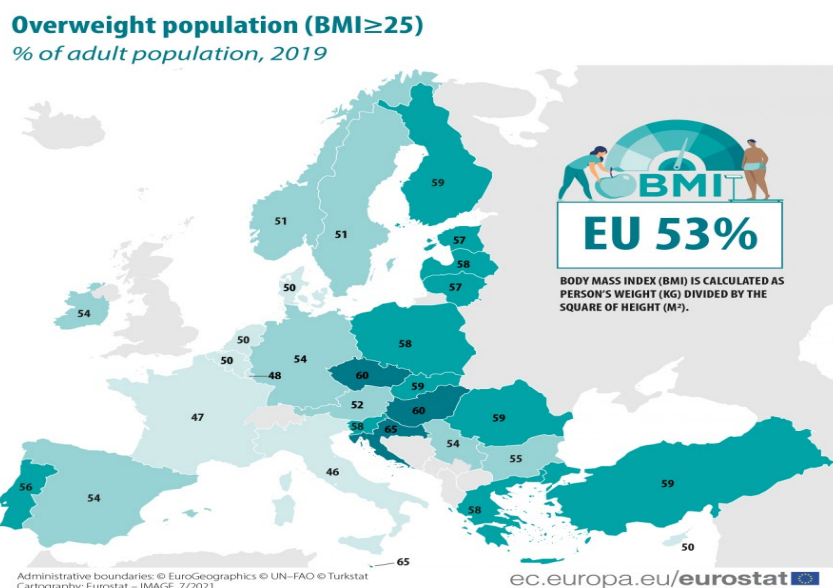
³ UN Committee on the Rights of the Child (2003). General Comment No. 4 (2003) on the Adolescent Health and Development in the Context of the Convention on the Right of the Child. Διαθέσιμο στο <https://www.refworld.org/docid/4538834f0.html> (Ανακτήθηκε στις 27/08/2024)

ουσίες, όπως αλκοόλ, καπνός ή ναρκωτικά. Ακόμη, ενθαρρύνει τα Κράτη μέλη να εστιάσουν σε εφήβους με ειδικές ανάγκες, χωρίς να τους αποκλείουν από την δυνατότητα ισότιμης απόλαυσης των δικαιωμάτων τους.

Εκτός των παραπάνω, ιδιαίτερη μνεία γίνεται από την Επιτροπή στην ψυχολογική υγεία των εφήβων. Λόγω της έντονης παρατήρησης ψυχολογικών ασθενειών, κυρίως σε ευάλωτες ηλικιακές ομάδες, η Επιτροπή κρίνει σκόπιμη την παροχή υπηρεσιών θεραπείας και αποκατάστασης των «ταλαιπωρημένων» από ψυχικές νόσους εφήβων, υπερτονίζοντας την ανάγκη ύπαρξης νοσηλευτικών εγκαταστάσεων και κατάλληλου ιατρικού εξοπλισμού. Επιπρόσθετα, με βάση το Γενικό Σχόλιο της Επιτροπής, τα κράτη-μέλη θα πρέπει να ενημερώνουν τους εφήβους εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος για τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, προσφέροντας τη δυνατότητα ιατρικής περίθαλψης και ψυχολογικής μέριμνας από ειδικούς του εκάστοτε κράτους. Η πρόληψη της σεξουαλικής κακοποίησης και διακίνησης παιδικής πορνογραφίας αποτελεί επίσης ένα ζήτημα που απαιτεί την προσοχή των Κρατών μερών, όπως, άλλωστε, και η αποτελεσματική αντιμετώπιση των βλαβερών και ψυχοφθόρων συνεπειών στη ζωή του εφήβου.

6. Ειδικότερα Θέματα

6.1. Σωματική υγεία και έλλειψη σωματικής άθλησης στους εφήβους



Η σωματική υγεία και η υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών, όσον αφορά τόσο στη διατροφή όσο και στην άθληση και τον τρόπο ζωής γενικότερα, αποτελεί ένα θέμα ύψιστης

σημασίας διαχρονικά. Σύμφωνα με δεδομένα πρόσφατης (2019) έρευνας της Eurostat, το ποσοστό των ενηλίκων που θεωρούνται παχύσαρκοι (Δείκτης Μάζας Σώματος/BMI ≥ 25) προσεγγίζει το 53%! Παράλληλα, σύμφωνα με το CDC (Centers for Disease Control and Prevention - Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Ασθενειών), περίπου 1 στους 5 εφήβους στις Ηνωμένες Πολιτείες είναι παχύσαρκος. Μάλιστα, το 2016, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO), προέβλεψε ότι μέχρι το 2030 περίπου 50 εκατομμύρια παιδιά κάτω των 5 ετών θα έχουν προβλήματα παχυσαρκίας. Τα παραπάνω στατιστικά αποτελούν ένα δείγμα από τα όσα καταδεικνύονται και από άλλες σχετικές έρευνες με αποτέλεσμα να γίνεται εύλογα αντιληπτή η ανάγκη άμεσης αντιμετώπισης του φαινομένου.

Σημείο εκκίνησης του προβληματισμού καθίστανται τα αίτια του προβλήματος, οι βαθύτεροι λόγοι για τους οποίους πολλοί έφηβοι αναλώνονται σε ανθυγιεινό τρόπο ζωής, χωρίς να θέτουν σε προτεραιότητα την σωματική τους υγεία, την άσκηση και την ισορροπημένη διατροφή.

Κατά πρώτον, κρίνεται απαραίτητο να υπογραμμίσουμε τον ρόλο των προτύπων που επιδρούν στη συνείδηση του παιδιού. Αφενός είναι κατανοητό ότι η οικογένεια, η οποία είναι και η πρωταρχική κοινωνική ομάδα στην οποία ανήκει ο έφηβος, διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση των συνηθειών και προτύπων που θα λάβει ένα νεαρό άτομο. Η συμπεριφορά, οι πράξεις και οι επιλογές των γονέων και της ευρύτερης οικογένειας είναι αυτές που κατά κύριο λόγο θα αφομοιωθούν ως ενδεδειγμένα από την επόμενη γενιά. Αφετέρου, αξίζει να αναφερθεί ο ρόλος των προτύπων και της όλης στάσης της κοινωνίας στο εν λόγω ζήτημα. Γεγονότα όπως η αισθητή ανάπτυξη των ταχυφαγείων («φαστφουντάδικων»), οι φρενήρεις ρυθμοί ζωής και η συνακόλουθη έλλειψη χρόνου που ωθούν τόσο τους ενηλίκους όσο και τους εφήβους σε «γρήγορες» επιλογές έτοιμου φαγητού και η ανάπτυξη των τεχνολογικών μέσων και των βιντεοπαιχνιδιών που ελκύουν τους εφήβους οδηγώντας τους στην αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου τους «στον υπολογιστή» και όχι σε κάτι πιο παραγωγικό είναι λίγα μόνο από τα πολλά παραδείγματα που σχετίζονται με αιτιώδη συνάφεια με τη σωματική τους υγεία.

Είναι σαφές, λοιπόν, ότι το ζήτημα της παχυσαρκίας συνδέεται άμεσα με τον σύγχρονο τρόπο ζωής και τις αλλαγές που έχουν επέλθει στην καθημερινότητα τόσο των ενηλίκων όσο και των εφήβων. Οι συνήθειες που καλλιεργούνται από νεαρή ηλικία παίζουν καθοριστικό ρόλο στη μετέπειτα πορεία της υγείας ενός ατόμου, και η απουσία φυσικής δραστηριότητας,

σε συνδυασμό με την κατανάλωση υπερβολικά επεξεργασμένων και ανθυγιεινών τροφών, ενισχύουν το πρόβλημα. Η τάση αποφυγής της άθλησης και η προτίμηση σε καθιστικές δραστηριότητες, όπως τα βιντεοπαιχνίδια ή η χρήση των κοινωνικών δικτύων, επιτείνουν την έλλειψη κίνησης και επιβαρύνουν την υγεία των νέων.

Αξίζει, λοιπόν, να δοθεί έμφαση στην εκπαίδευση τόσο των εφήβων όσο και των γονέων τους σχετικά με τη σημασία της σωστής διατροφής και της άσκησης. Η προώθηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής δεν πρέπει να περιορίζεται μόνο στην ατομική ευθύνη, αλλά να υποστηρίζεται και από κρατικές πολιτικές, όπως η ενίσχυση των προγραμμάτων φυσικής αγωγής στα σχολεία και η αύξηση της πρόσβασης σε υγιεινές διατροφικές επιλογές.

Το πολυτιμότεο αγαθό της υγείας του εφήβου είναι ένα αδιαπραγμάτευτο δικαίωμα στο οποίο οφείλουμε να δίνουμε ξεχωριστή προσοχή. Πρόκειται για ένα θέμα στο οποίο δεν μπορούμε να εθελοτυφλούμε. Κρίνεται, έτσι, απολύτως αναγκαίο να ληφθούν τα κατάλληλα μέτρα για αποφυγή στο μέλλον δυσμενέστερων εξελίξεων για τους εφήβους.

6.2. Ο ρόλος της οικογένειας στην ψυχική υγεία και σταθερότητα των εφήβων

Η ψυχική υγεία και σταθερότητα των ανθρώπων αποτελεί ένα αναμφισβήτητο κομβικό ζήτημα. Όταν, μάλιστα, αναφερόμαστε σε εφήβους, τότε η διαχείριση του ζητήματος απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή, καθώς οι έφηβοι διανύουν μια περίοδο της ζωής τους κατά την οποία διαμορφώνουν τον χαρακτήρα και τις συνήθειες τους βάσει της ανατροφής και των κοινωνικών ερεθισμάτων που προσλαμβάνουν από τον κοινωνικό περίγυρο. Η εφηβεία είναι μια ηλικία που θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως «μεταίχμιο», αφού είναι η μεταβατική περίοδος από την παιδική ηλικία στην ενήλικη ζωή. Το παιδί καλείται να ωριμάσει, να ανεξαρτητοποιηθεί και να απογαλακτιστεί από τους γονείς ή κηδεμόνες του. Η ψυχολογική σταθερότητα του εφήβου είναι χωρίς αμφιβολία απαραίτητη ώστε να μπορέσει να διαχειριστεί ομαλά τις ριζικές αλλαγές και να ανταπεξέλθει στις νέες προκλήσεις που του επιφυλάσσει η ζωή.

Η οικογένεια έχει χρέος να φροντίσει για τη διαμόρφωση ενός περιβάλλοντος στο οποίο το παιδί θα νιώθει άνετα να μοιραστεί τις σκέψεις, τις ανησυχίες και τους προβληματισμούς του. Διανύουμε μια περίοδο κατά την οποία στο βωμό της τοξικής αρρενωπότητας και άλλων στερεοτύπων έχει στιγματιστεί και δαιμονοποιηθεί η έκφραση συναισθημάτων, η αναζήτηση βοήθειας και η αναγνώριση ενός προβλήματος. Στο περιβάλλον αυτό, ο οικογενειακός κύκλος του παιδιού οφείλει να του ενσταλάξει και να του μεταδώσει τη

σημασία του «ανοίγματος» και της εξωτερίκευσης των συναισθημάτων του, καθώς και να το βοηθήσει να καταλάβει τον ψυχικό του κόσμο.

Παρά την καθολική αναγνώριση της σημασίας της οικογένειας στην ισορροπημένη ψυχική υγεία του εφήβου, εν τοις πράγμασι η κατάσταση δεν είναι πάντοτε η επιθυμητή. Πολυάριθμες έρευνες αποδεικνύουν την απότομη έξαρση της ενδοοικογενειακής βίας, η οποία επιδρά ανασταλτικά στην φυσιολογική ανάπτυξη του εφήβου και προκαλεί διατάραξη της σωματικής και ψυχικής του υγείας. Η έκθεση νεαρών ατόμων σε περιστατικά χρήσης βίας εντός της οικογενειακής στέγης μπορεί να λάβει διάφορες μορφές όπως έκθεση σε βιαιότητες μεταξύ των μελών της οικογένειας, παρατήρηση των αποτελεσμάτων από αυτές (σημάδια, μελανιές) ή ακόμα και έκθεση σε άμεσο κίνδυνο τραυματισμού εφόσον είναι οι έφηβοι τα θύματα της βίας.

Σύμφωνα με στατιστικές έρευνες, περίπου τα μισά από όλα τα παιδιά που εκτίθενται σε ενδοοικογενειακή βία έχουν ψυχολογικά προβλήματα και προβλήματα συμπεριφοράς. Ακόμη, ενήλικες που είχαν εκτεθεί στη βία ως παιδιά τείνουν να προβαίνουν σε χρήση ουσιών, εγκληματική συμπεριφορά ή τάσεις αυτοκτονίας. Γενικότερα, οι εντάσεις εντός του οικογενειακού περιβάλλοντος (είτε αυτές εκδηλώνονται με τη μορφή βίας, είτε με συχνούς διαπληκτισμούς, με επικοινωνιακά προβλήματα κ.ά.) επηρεάζουν αρνητικά τον έφηβο και διαμορφώνουν τη συμπεριφορά του.

Συνοπτικά, η ψυχική υγεία των εφήβων δεν επηρεάζεται μόνο από το οικογενειακό περιβάλλον, αλλά και από το σχολικό και κοινωνικό πλαίσιο στο οποίο βρίσκονται. Η πίεση από συνομήλικους, η επιθυμία ένταξης σε κοινωνικές ομάδες και οι απαιτήσεις των σχολικών επιδόσεων συχνά δημιουργούν άγχος στους νέους. Επιπλέον, οι νέες μορφές εκφοβισμού, όπως ο διαδικτυακός εκφοβισμός (cyberbullying), επιβαρύνουν ακόμη περισσότερο την ψυχική ευημερία των εφήβων, προκαλώντας ανασφάλεια και απομόνωση. Η αντιμετώπιση αυτών των καταστάσεων απαιτεί τόσο την ενεργό συμμετοχή του σχολείου όσο και της ευρύτερης κοινότητας, προκειμένου να προαχθεί ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον.

Ακόμη, είναι σημαντικό να σημειωθεί ο ρόλος που διαδραματίζουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στη ζωή των εφήβων. Η συνεχής έκθεση σε εικόνες και προφίλ που προβάλλουν μια φαινομενικά τέλεια ζωή μπορεί να προκαλέσει αισθήματα κατωτερότητας και ανασφάλειας, επηρεάζοντας αρνητικά την αυτοεκτίμηση των νέων. Η ψυχική υγεία των εφήβων είναι, λοιπόν, ένα πολυδιάστατο ζήτημα που απαιτεί τη συνεργασία όλων των εμπλεκόμενων φορέων για την πρόληψη και την κατάλληλη υποστήριξη των ατόμων που την έχουν ανάγκη.

6.3 Επίδραση της διαδικτυακής πίεσης και βίας στην ψυχική και σωματική υγεία των εφήβων

Είναι αδιαμφισβήτητο πως το διαδίκτυο αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας των εφήβων. Μέσα κοινωνικής δικτύωσης, με κορυφαία τα Facebook, Instagram και Tik Tok, χρησιμοποιούνται με μεγάλη συχνότητα από την ηλικιακή αυτή ομάδα. Σύμφωνα με έρευνα του American Academy of Pediatrics, το 22 % των εφήβων συνδέεται στην αγαπημένη του ιστοσελίδα κοινωνικής δικτύωσης περισσότερες από 10 φορές την ημέρα. Παράλληλα, το 75% των εφήβων κατέχει κινητό τηλέφωνο και το 25% χρησιμοποιεί Social Media. Με άλλα λόγια, η πλειονότητα των εφήβων σήμερα «ζει» μέσα στα ΜΚΔ και εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από αυτά, με συνέπειες τόσο στην ψυχική όσο και στη σωματική υγεία.

Όντες σε μία ιδιαίτερος ευαίσθητη χρονική περίοδο της ζωής τους, οι έφηβοι είναι έντονα εκτεθειμένοι στο περιεχόμενο και στα αρνητικά πρότυπα που προβάλλουν χωρίς δισταγμό τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Άτομα ηλικίας 10 έως 19 ετών βρίσκονται σε μία κατάσταση ανακάλυψης της προσωπικής τους ταυτότητας, διαδικασία που επηρεάζεται άμεσα και από την καθημερινή χρήση των μέσων. Ανακαλύπτοντας τον ψηφιακό κόσμο, οι έφηβοι αποκτούν την δυνατότητα να ενημερωθούν για τις τάσεις που κυριαρχούν, να γίνουν μέλη διάφορων κοινωνικών ομάδων και να δημιουργήσουν διασυνδέσεις με τους συνομήλικους τους, γεγονός που τους φέρνει αντιμέτωπους με πληθώρα πληροφοριών και ερεθισμάτων.

Παρά τα οφέλη και τις απολαύσεις που προσφέρουν η τεχνολογία και το διαδίκτυο, είναι προφανές το γεγονός ότι ανακύπτουν πολλαπλά προβλήματα. Το λεγόμενο Online Peer Pressure, δηλαδή η διαδικτυακή πίεση, είναι ένα από αυτά και αποτελεί την ανάγκη των εφήβων να υποκύψουν στις διαδικτυακές τάσεις και την ψυχολογική πίεση που τους ασκείται, με ακόλουθο την αλλαγή της εξωτερικής εμφάνισης και συμπεριφοράς τους. Ως αυτοσκοπό έχουν την ένταξή τους σε μία από τις διάφορες κοινωνικές ομάδες και την αναγνώριση από τον κοινωνικό τους περίγυρο. Άλλωστε, συχνό φαινόμενο είναι η τάση των ατόμων να μιμούνται τους συνανθρώπους τους στην προσπάθεια να «ταιριάξουν» με τους συνομήλικους τους με απώτερο σκοπό τη διεκδίκηση κάποιου είδους ανεξαρτησίας.

Δυστυχώς, όμως, όλο και πιο συχνά πλέον παρατηρούνται φαινόμενα βίας στο χώρο του διαδικτύου. Η δημοσίευση ψεύτικων, ακατάλληλων ή απρεπών φωτογραφιών ή βίντεο, η αποστολή απειλητικών μηνυμάτων, η σεξουαλική παρενόχληση και η δημιουργία ψεύτικων λογαριασμών με σκοπό την προσέγγιση κάποιου ατόμου αποτελούν μερικά

παραδείγματα διαδικτυακής βίας. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, περίπου 1 στους 8 εφήβους δηλώνει ότι συμμετέχει σε διαδικτυακό εκφοβισμό, ενώ είναι πιθανότερη η εμπλοκή των αγοριών παρά των κοριτσιών. Ταυτόχρονα, το 15% των εφήβων έχει βιώσει «Cyberbullying», με ένα ποσοστό αυτών να δέχεται παρενόχληση καθημερινά και στο σχολικό περιβάλλον. Τα θύματα του ψηφιακού εκφοβισμού συχνά έρχονται αντιμέτωπα με συνέπειες τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχικό επίπεδο. Η έλλειψη ύπνου, η απόσπαση της προσοχής και οι τάσεις απομόνωσης, σε συνδυασμό με αισθήματα θυμού, κατάθλιψης και απογοήτευσης, διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην ψυχοσωματική και συναισθηματική ανάπτυξη του εφήβου.

Η συνεχής ενασχόληση των εφήβων με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, σε συνδυασμό με τη διαρκή προβολή ψευδών, ιδεαλιστικών εικόνων και προτύπων, δημιουργεί ένα πλαίσιο όπου η αυτοεκτίμηση των νέων διακυβεύεται καθημερινά. Οι έφηβοι βομβαρδίζονται από εξωπραγματικά πρότυπα ομορφιάς και επιτυχίας, τα οποία, σε πολλές περιπτώσεις, οδηγούν σε συγκρίσεις με τους συνομήλικούς τους και την αίσθηση ότι δεν είναι «αρκετοί». Αυτός ο συνεχής αγώνας για κοινωνική αποδοχή και αναγνώριση μέσα από την ψηφιακή τους παρουσία μπορεί να εντείνει αισθήματα άγχους, ανασφάλειας και χαμηλής αυτοεκτίμησης, επηρεάζοντας άμεσα την ψυχική τους υγεία.

Επιπλέον, η έλλειψη σωστής εκπαίδευσης γύρω από την ορθή χρήση του διαδικτύου είναι ένας παράγοντας που συμβάλλει στην όξυνση των προβλημάτων. Είναι κρίσιμο οι γονείς και τα σχολεία να ενημερώνουν τους εφήβους σχετικά με τις κινδύνους του διαδικτυακού κόσμου, δίνοντάς τους τα κατάλληλα εργαλεία για να προστατευτούν από φαινόμενα όπως το cyberbullying και η διαδικτυακή παρενόχληση. Η διαμόρφωση ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος όπου οι έφηβοι θα μπορούν να μιλούν ανοιχτά για τις διαδικτυακές τους εμπειρίες είναι καθοριστικής σημασίας για την προάσπιση της ψυχικής και σωματικής τους υγείας.

Η υγεία αποτελεί το βασικότερο αγαθό για τον άνθρωπο και αποτελεί κατοχυρωμένο δικαίωμα για κάθε ηλικιακή ομάδα, συμπεριλαμβανομένης και αυτής των εφήβων. Τα όλο και αυξανόμενα φαινόμενα διαδικτυακής πίεσης και βίας που έχουν καταγραφεί τα τελευταία χρόνια φαντάζουν ιδιαίτερα ανησυχητικά και έχουν κινητοποιήσει τον Π.Ο.Υ., ο οποίος καταβάλλει ήδη τεράστιες προσπάθειες αντιμετώπισης του προβλήματος. Η αρνητική επιρροή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και η ψηφιακή βία παρά ταύτα συνεχίζουν να προκαλούν σοβαρές επιπτώσεις στην σωματική και ψυχολογική υγεία

των εφήβων. Για τον λόγο αυτό, απαιτείται άμεση αναγνώριση του προβλήματος από όλα τα κράτη-μέρη και αναζήτηση αποτελεσματικών τρόπων περιορισμού του φαινομένου.

7. Ερωτήσεις προς τους συμμετέχοντες και τις συμμετέχουσες

- 1) Με ποιους τρόπους μπορούν τα κράτη-μέρη να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά την έλλειψη σωματικής άσκησης των εφήβων και ποιος θα πρέπει να είναι ο ρόλος της εκπαίδευσης στην υιοθέτηση υγιεινού τρόπου ζωής ήδη από την παιδική και εφηβική ηλικία;
- 2) Ποια μέτρα θα πρέπει να ληφθούν ώστε να διασφαλιστεί η ψυχική υγεία των εφήβων εντός του οικογενειακού περιβάλλοντος και με ποιον τρόπο θα μπορέσει να υπάρξει ευρεία ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κόσμου για το εν λόγω ζήτημα;
- 3) Με ποιους τρόπους μπορούν να περιοριστούν τα φαινόμενα πίεσης και βίας στον χώρο του διαδικτύου και πως μπορούν τα κράτη-μέρη να εξασφαλίσουν την σωματική και ψυχολογική υγεία των θυμάτων διαδικτυακού εκφοβισμού;

8. Ενδεικτικές πηγές για πρόσθετη μελέτη

- ΗΝΩΜΕΝΑ ΕΘΝΗ (χ.χ.) ΤΑ ΗΝΩΜΕΝΑ ΕΘΝΗ: ΜΙΑ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ. Διαθέσιμο στο: <https://unric.org/el/%CF%84%CE%B1-%CE%B7%CE%BD%CF%89%CE%BC%CE%B5%CE%BD%CE%B1-%CE%B5%CE%B8%CE%BD%CE%B7-%CE%BC%CE%B9%CE%B1-%CE%B5%CE%B9%CF%83%CE%B1%CE%B3%CF%89%CE%B3%CE%B7-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CE%BC%CE%B1%CE%B8%CE%B7%CF%84/> Ανακτήθηκε στις 30/07/2024.
- [Τάσεις στην υγεία των εφήβων - Νέα έκθεση του Π.Ο.Υ. \(socialpolicy.gr\)](#)
- Σίντου Μαρίνα, Η οικογένεια, το σχολείο και οι σχέσεις με τους άλλους ως παράγοντες ψυχικής υγείας και ευημερίας των παιδιών (Διαθέσιμο στο [M.E. ΣΙΝΤΟΥ ΜΑΡΙΝΑ 2019.pdf \(uoi.gr\)](#))
- [Global Accelerated Action for the Health of Adolescents \(AA-HA!\) - Second edition](#)
- [The Family Environment and Adolescent Well-being: Exposure to Positive and Negative Family Influences](#)
- [Cyberbullying and Adolescents | National Library of Medicine](#)

9. Διαδικτυακές πηγές

- [Overweight and Obesity - BMI Statistics | Eurostat](#)
- [CDC - Obesity](#)
- [Harvard University - Preventing Obesity](#)
- [Hopkins Medicine - Obesity Prevention](#)
- [The relationship between unhealthy lifestyle patterns and depressive symptoms among residents in Beijing, China: A community-based cross-sectional study](#)
- [A child-centered health dialogue for the prevention of obesity in child health services in Sweden – A randomized controlled trial including an economic evaluation](#)
- [Domestic Violence and Its Effects on Women, Children, and Families](#)
- [The Long-Term Effects of Domestic Violence on Children](#)
- [CHILD AND ADOLESCENT MENTAL HEALTH](#)
- [CDC: Mental health of children and parents —a strong connection](#)
- [UNICEF: Mental health and well-being | How to support your children and yourself.](#)
- [The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families](#)
- [Teens and social media use: What's the impact?](#)
- [YALE MEDICINE- How Social Media Affects Your Teen’s Mental Health: A Parent’s Guide](#)
- [Online peer pressure: What to know and how to support kids](#)
- [UNICEF- Cyberbullying](#)
- [WHO- One in six school-aged children experiences cyberbullying](#)
- [OHCHR General Comments](#)