



AI@Smile

Έγκαιρη ανίχνευση ψυχολογικών διαταραχών

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Αριθμός έργου : 2023-1-DE03-KA220-SCH-000161162



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



AI@Smile

ΤΕΧΝΗΤΗ
ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

& ΒΙΩΣΙΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ
ΕΡΓΑΛΕΙΑ

ΓΙΑ ΤΗΝ
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

ΤΩΝ ΨΥΧΙΚΩΝ
ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ
ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ.

ΕΝΑ ΕΡΓΟ
ERASMUS+

ΜΕ ΤΗΝ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

&
ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ
ΤΗΣ

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ



AI@Smile

Υποενότητα 1.1 Αναγνώριση πρώιμων σημείων επιδείνωσης της ψυχικής υγείας

Τι είναι η ψυχική υγεία;



**World Health
Organization**

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) ορίζει την ψυχική υγεία ως:

*"Η ψυχική υγεία είναι μια κατάσταση **ψυχικής ευημερίας** που επιτρέπει στους ανθρώπους να αντιμετωπίζουν το άγχος της ζωής, να συνειδητοποιούν τις ικανότητές τους, να μαθαίνουν και να εργάζονται καλά και να συνεισφέρουν στην κοινότητά τους. Έχει εγγενή και εργαλειακή αξία και είναι αναπόσπαστο μέρος της ευημερίας μας..."*

Αναγνώριση πρώιμων σημείων επιδείνωσης της ψυχικής υγείας



AI@Smile

Τι είναι η ψυχική υγεία;



World Health Organization

*“Ανά πάσα στιγμή, ένα ευρύ σύνολο ατομικών, οικογενειακών, κοινοτικών και διαρθρωτικών παραγόντων μπορεί να συνδυαστεί για να **προστατεύσει** ή να **υπονομεύσει** την ψυχική υγεία. Παρόλο που οι περισσότεροι άνθρωποι είναι ανθεκτικοί, τα άτομα που εκτίθενται σε δυσμενείς συνθήκες - συμπεριλαμβανομένης της φτώχειας, της βίας, της αναπηρίας και της ανισότητας - διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξουν μια κατάσταση ψυχικής υγείας”.*

Ψυχική υγεία δεν είναι μόνο η απουσία δυσφορίας, αλλά η αίσθηση ψυχικής ευεξίας.

Αναγνώριση πρώιμων σημείων επιδείνωσης της ψυχικής υγείας



AI@Smile

Γιατί είναι τόσο σημαντικό να μιλάμε για την ψυχική υγεία στην εφηβεία;

Η εφηβεία είναι μια συναρπαστική περίοδος γεμάτη σωματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές **αλλαγές**. Αυτές οι αλλαγές ανοίγουν την πόρτα σε νέους τρόπους κατανόησης του κόσμου και μπορεί μερικές φορές να οδηγήσουν σε συναισθήματα αβεβαιότητας ή σύγχυσης. Είναι όμως και μια μοναδική ευκαιρία! Είναι η ιδανική στιγμή για να αναπτύξουν οι έφηβοι δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της ζωής και να απολαύσουν πλήρως την κάθε μέρα. Ένα από τα πιο ισχυρά εργαλεία που μπορείτε να καλλιεργήσουν είναι η **συναισθηματική νοημοσύνη** - η ικανότητα να αναγνωρίζουν, να κατανοούν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, καθώς και να συμπάσχουν με τους άλλους. Ενισχύοντας αυτή τη δεξιότητα, θα είναι καλύτερα προετοιμασμένοι να αντιμετωπίσουν τις αντιξοότητες και να επωφεληθούν από όλα τα θετικά πράγματα που έχει να τους προσφέρει αυτό το στάδιο.



AI@Smile

Αναγνώριση πρώιμων σημείων επιδείνωσης της ψυχικής υγείας

Πώς αναγνωρίζουμε τη δική μας ψυχική δυσφορία ή την ψυχική δυσφορία των άλλων;

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, είναι φυσιολογικό να βιώνουμε αλλαγές που οφείλονται σε αυτό το στάδιο μεταμόρφωσης και στο περιβάλλον στο οποίο ζούμε. Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένες αλλαγές στη συμπεριφορά που θα μπορούσαν να είναι σημάδια ότι εμείς, ή κάποιος κοντινός μας άνθρωπος, δεν περνάει και τις καλύτερες στιγμές. Ο έγκαιρος εντοπισμός αυτών των αλλαγών στη συμπεριφορά είναι το κλειδί για την αναζήτηση υποστήριξης και βελτίωσης. Δώστε προσοχή σε αυτούς τους σημαντικούς τομείς.



AI@Smile

Αναγνώριση πρώιμων σημείων επιδείνωσης της ψυχικής υγείας

Κύριοι τομείς που πρέπει να προσέξετε:

ΔΙΑΘΕΣΗ

**ΧΡΗΣΗ
ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ
ΟΥΣΙΩΝ**

**ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ
ΕΞΕΛΙΞΗ**

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

**ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ
ΔΙΚΤΥΑ**



AI@Smile

Αναγνώριση πρώιμων σημείων επιδείνωσης της ψυχικής υγείας

Διάθεση

Οι αλλαγές στη διάθεση είναι φυσιολογικές στην εφηβεία, λόγω των νέων συνθηκών και των ορμονικών προσαρμογών κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Ωστόσο, όταν οι αλλαγές αυτές είναι πολύ έντονες ή παρατεταμένες, μπορεί να σηματοδοτούν ένα πρόβλημα προσαρμογής που χρήζει προσοχής.

Δεν είναι όλα τα συναισθηματικά σκαμπανεβάσματα ανησυχητικά, αλλά αν μια αρνητική διάθεση επιμένει ή παρεμβαίνει στην προσωπική ευημερία, είναι σημαντικό να σκεφτείτε την αιτία της και να δράσετε.



AI@Smile

Αναγνώριση πρώιμων σημείων επιδείνωσης της ψυχικής υγείας

Διάθεση

Μια σταθερά θλιμμένη διάθεση ή η έλλειψη θετικής ανταπόκρισης σε γεγονότα που συνήθως φέρνουν χαρά μπορεί να υποδηλώνει ένα υποκείμενο πρόβλημα. Ο έγκαιρος εντοπισμός αυτών των ενδείξεων και η επένδυση στη συναισθηματική διαχείριση όχι μόνο βοηθά στην αντιμετώπιση των δυσκολιών αλλά και ενισχύει τη συναισθηματική ευημερία και την ανθεκτικότητα του εφήβου.

Αναγνώριση πρώιμων σημείων επιδείνωσης της ψυχικής υγείας



AI@Smile

Συμπεριφορά

Οι αλλαγές στη συμπεριφορά είναι χαρακτηριστικές της εφηβείας, καθώς το στάδιο αυτό περιλαμβάνει την προσαρμογή σε νέο πλαίσιο και προκλήσεις. Ωστόσο, είναι σημαντικό να εκτιμηθεί κατά πόσον οι αλλαγές αυτές είναι απότομες, δυσπροσαρμοστικές ή κατά πόσον ο έφηβος δυσκολεύεται να βρει κατάλληλες εναλλακτικές λύσεις για να τις αντιμετωπίσει.

Θα πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι πολλές αλλαγές στη ρουτίνα μπορεί να οφείλονται στην αναζήτηση νέων εμπειριών, φιλικών σχέσεων ή ακόμη και στο φόβο για άγνωστα σενάρια.

Επομένως, είναι σημαντικό να διερευνηθεί το πλαίσιο στο οποίο συμβαίνουν αυτές οι αλλαγές για να κατανοηθεί η προέλευση και το νόημά τους.

Αναγνώριση πρώιμων σημείων επιδείνωσης της ψυχικής υγείας



AI@Smile

Συμπεριφορά

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι αυτές οι συμπεριφορές δεν έρχονται από το πουθενά- συχνά είναι η εκδήλωση ενός υποκείμενου προβλήματος. Η εστίαση δεν πρέπει να είναι μόνο στην ίδια τη συμπεριφορά, αλλά και στην κατανόηση και αντιμετώπιση των βαθύτερων αιτιών. Η ανίχνευση και η επεξεργασία αυτών των αιτιών θα επιτρέψει στον έφηβο να ανακαλύψει πιο υγιείς και εποικοδομητικές απαντήσεις στις προκλήσεις που αντιμετωπίζει.

Αναγνώριση πρώιμων σημείων επιδείνωσης της ψυχικής υγείας



AI@Smile

Σκέψη και επεξεργασία πληροφοριών

Η ψυχική μας υγεία είναι βαθιά συνυφασμένη με τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε και ερμηνεύουμε τον κόσμο γύρω μας. Ακόμη και όταν εκτίθενται στις ίδιες συνθήκες, τα άτομα επεξεργάζονται τις πληροφορίες με διαφορετικό τρόπο, διαμορφώνοντας τα συναισθήματα, τις αντιδράσεις και τη συνολική ψυχολογική τους ευεξία. Αυτές οι γνωστικές ερμηνείες επηρεάζουν την ικανότητά μας να αντιμετωπίζουμε τις προκλήσεις, να λαμβάνουμε αποφάσεις και να διατηρούμε τη συναισθηματική μας ισορροπία. Σε πολλές περιπτώσεις, τα διαστρεβλωμένα πρότυπα σκέψης μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την ψυχική μας υγεία, ενισχύοντας το άγχος, το στρες και τις δυσπροσαρμοστικές συμπεριφορές. Η ανάπτυξη επίγνωσης αυτών των γνωστικών στρεβλώσεων είναι απαραίτητη για την προώθηση πιο ισορροπημένων και προσαρμοστικών διαδικασιών σκέψης.

Σκέψη και επεξεργασία πληροφοριών



Μερικές από τις πιο συνηθισμένες διαστρεβλωμένες σκέψεις είναι:

- **Υπεργενίκευση:** χρήση μιας μεμονωμένης περίπτωσης (ή λίγων περιπτώσεων) για τη γενίκευση ενός έγκυρου συμπεράσματος για όλες τις πτυχές κάποιου πράγματος.
- **Πολωμένη άποψη:** βλέπει τα πράγματα με ακραίους όρους, οδηγώντας σε παρορμητικές και απερίσκεπτες αποφάσεις.
- **Εξατομίκευση:** ανάληψη ευθύνης για κάτι που δεν ελέγχεται από κάποιον.
- **Καταστροφική σκέψη:** η τάση να σκέφτεται κανείς υπερβολικά, το χειρότερο από όλα τα πιθανά σενάρια, ακόμη και αν δεν είναι ρεαλιστικά.
- **Αρνητισμός:** όταν υπάρχει η τάση να εστιάζουμε στις αρνητικές πτυχές μιας κατάστασης και να αγνοούμε τις θετικές.
- **Ανάγνωση σκέψεων:** η πεποίθηση ότι κάποιος γνωρίζει τα κίνητρα και τις στάσεις των άλλων, χωρίς να υπάρχουν πολλές αποδείξεις γι' αυτό.

Κοινωνικές σχέσεις



AI@Smile

Οι κοινωνικές σχέσεις κατά την εφηβεία αποτελούν βασικό δείκτη ψυχικής ευημερίας, αντανακλώντας τη συναισθηματική σταθερότητα, την αυτοεκτίμηση και την ψυχολογική υγεία. Μια ξαφνική απόσυρση από την οικογένεια, τους στενούς φίλους ή τις κοινωνικές δραστηριότητες χωρίς σαφή λόγο μπορεί να σηματοδοτεί συναισθηματική δυσφορία, αποσύνδεση ή εσωτερικούς αγώνες που απαιτούν προσοχή. Τέτοιες αλλαγές μπορεί να υποδηλώνουν αισθήματα μοναξιάς, άγχους ή ακόμη και πρώιμα σημάδια κατάθλιψης.

Ο εκφοβισμός, είτε τον βιώνει κανείς ως θύμα είτε ως θύτης, έχει βαθύτατες επιπτώσεις στην αυτοεκτίμηση και τη συναισθηματική υγεία. Τα θύματα μπορεί να υποφέρουν από άγχος, χαμηλή αυτοεκτίμηση και κοινωνική απόσυρση, ενώ οι επιτιθέμενοι μπορεί επίσης να παρουσιάζουν υποκείμενα συναισθηματικά προβλήματα που απαιτούν παρέμβαση. Και οι δύο ρόλοι στη δυναμική του εκφοβισμού αναδεικνύουν συναισθηματικές δυσκολίες που δεν πρέπει να παραβλέπονται.

Κοινωνικές σχέσεις



AI@Smile

Οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης όπως το Facebook, το Instagram και το TikTok διαμορφώνουν περαιτέρω τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις των εφήβων. Ενώ μπορεί να διευκολύνουν τη σύνδεση, η υπερβολική χρήση ή η έντονη εξάρτηση από τη διαδικτυακή επικύρωση μπορεί να συμβάλει σε άγχος, ανυπόστατες συγκρίσεις και συναισθηματική εξάρτηση. Η συνεχής έκθεση σε «επιμελημένες» διαδικτυακές περσόνες μπορεί να διαστρεβλώσει την αυτοαντίληψη και να εντείνει τις ανασφάλειες. Επιπλέον, η αυξημένη ανάγκη για αποδοχή από τους συνομηλίκους μπορεί να οδηγήσει τους εφήβους σε ριψοκίνδυνες συμπεριφορές ή σε συμβιβασμό των προσωπικών τους αξιών προκειμένου να ενταχθούν. Αυτή η πίεση για συμμόρφωση μπορεί να αυξήσει τη συναισθηματική δυσφορία και να επηρεάσει αρνητικά τη λήψη αποφάσεων. Η αναγνώριση αυτών των αλλαγών στη συμπεριφορά, η κατανόηση των βαθύτερων αιτιών τους και η παροχή κατάλληλης υποστήριξης είναι ζωτικής σημασίας για την προώθηση της συναισθηματικής ανθεκτικότητας και της ψυχικής ευεξίας.

Χρήση ουσιών



AI@Smile

Η χρήση ουσιών μπορεί να είναι τόσο αιτία όσο και συνέπεια ορισμένων ψυχικών προβλημάτων. Η εφηβεία φέρνει μαζί της μια επανερμηνεία του "κοινωνικού εαυτού".

Τα προβλήματα αυτοεκτίμησης και η κοινωνική πίεση μπορεί να οδηγήσουν τους εφήβους να αναζητούν νέες έντονες εμπειρίες και να εκθέτουν τον εαυτό τους σε κινδύνους, προσπαθώντας να φανούν ώριμοι παίρνοντας ρίσκα και αντιγράφοντας έναν πολύ στερεοτυπικό τρόπο ζωής των ενηλίκων.

Γι' αυτό είναι σημαντικό να τους δείξουμε εναλλακτικές δραστηριότητες αναψυχής που είναι επίσης συναρπαστικές και τους επιτρέπουν να αναπτυχθούν με υγιή τρόπο.



Χρήση ουσιών

Οι ναρκωτικές ουσίες μπορούν να επηρεάσουν την υγεία από τα πρώτα στάδια της χρήσης, χωρίς να απαιτείται παρατεταμένη ή εντατική χρήση. Ο αντίκτυπος αυτός είναι ιδιαίτερα σημαντικός κατά την εφηβεία, όταν ο εγκέφαλος διέρχεται μια κρίσιμη φάση ανάπτυξης και ωρίμανσης.

Τόσο τα νόμιμα ναρκωτικά (αλκοόλ και καπνός) όσο και τα παράνομα ναρκωτικά (μαριχουάνα, κοκαΐνη ή έκσταση) είναι παρόντα σε χώρους ψυχαγωγίας των νέων. Όλες αυτές οι ουσίες μπορούν να έχουν σημαντικές επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική υγεία, επηρεάζοντας τομείς όπως η μάθηση, η μνήμη και ο συναισθηματικός έλεγχος.



AI@Smile

Άλλες συμπεριφορές

Η πιο σαφής ένδειξη ότι κάτι δεν πάει καλά στο μυαλό ενός εφήβου είναι η άμεση έκφραση συναισθημάτων δυσφορίας, όπως αρνητικά σχόλια για την ίδια του την ύπαρξη (π.χ. "Μακάρι να μην είχα γεννηθεί ποτέ" ή "Δεν υπάρχει λύση για μένα").

Ωστόσο, υπάρχουν και πιο ανεπαίσθητα σημάδια που μπορεί να υποδηλώνουν συναισθηματικά προβλήματα. Αυτά κυμαίνονται από την ήπια παραμέληση της προσωπικής εικόνας και υγιεινής μέχρι πιο ανησυχητικές συμπεριφορές, όπως η επιδίωξη αυτοτραυματισμού.



AI@Smile

Άλλες συμπεριφορές

Ο αυτοτραυματισμός εκδηλώνεται συχνά με διάφορους τρόπους, όπως το χτύπημα σκληρών επιφανειών (όπως ένας τοίχος) με τη γροθιά ή το κεφάλι ή η χρήση στερεών αντικειμένων. Είναι επίσης σύνηθες για ορισμένους εφήβους να καταφεύγουν στην χάραξη του σώματός τους με αιχμηρά αντικείμενα. Σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να εμφανιστούν στο δέρμα κυκλικά σημάδια, ενδεικτικά του ότι έχει σβήσει πάνω στο σώμα τους ένα τσιγάρο.

Άλλες συμπεριφορές αυτοτραυματισμού, αν και λιγότερο σοβαρές, εξακολουθούν να προκαλούν ανησυχία, όπως το ψυχαναγκαστικό ξύσιμο σε σημείο που να καταστρέφει το δέρμα ή η απώλεια μαλλιών λόγω επανειλημμένου τραβήγματος. Αυτά τα σημάδια, αν και ποικίλουν σε ένταση, απαιτούν την κατάλληλη προσοχή και υποστήριξη.



AI@Smile

Μύθοι γύρω από την ψυχική υγεία

Υπάρχουν διάφοροι **μύθοι** και **παρανοήσεις** σχετικά με την ψυχική υγεία που είναι σημαντικό να αντιμετωπιστούν για την καλύτερη κατανόηση αυτής της πραγματικότητας.

Αρχικά, υπάρχει η ευρέως διαδεδομένη πεποίθηση ότι τα άτομα με ψυχικές ασθένειες είναι βίαια ή επικίνδυνα, ενώ τα στοιχεία δείχνουν ότι δεν είναι περισσότερο επιρρεπή στη βία από τον γενικό πληθυσμό. Στην πραγματικότητα, είναι συχνά πιο ευάλωτοι και πιο επιρρεπείς σε βλάβες από άλλους.



AI@Smile

Μύθοι γύρω από την ψυχική υγεία

Μια άλλη συνήθης παρανόηση είναι η ιδέα ότι τα άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας δεν μπορούν να προσαρμοστούν στην κοινωνία. Η πραγματικότητα είναι ότι μπορούν να συνυπάρξουν και να ενσωματωθούν καλά στην κοινότητα, προσφέροντας πολύτιμες συνεισφορές ανάλογα με τις συγκεκριμένες ανάγκες και ικανότητές τους. Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι πολλά προβλήματα ψυχικής υγείας δεν είναι μόνιμα και μπορούν να εξελιχθούν ευνοϊκά.

Υπάρχει επίσης η λανθασμένη πεποίθηση ότι οι ψυχικές διαταραχές δεν θεραπεύονται. Αυτή η ιδέα πηγάζει από μια απλοϊκή άποψη που χαρακτηρίζει τους ανθρώπους ως "τρελούς", χωρίς να κατανοεί την πολυπλοκότητα της ψυχικής υγείας. Τα περισσότερα ψυχικά προβλήματα είναι διαχειρίσιμα, καθώς επηρεάζονται από το πλαίσιο και επομένως μπορούν να βελτιωθούν ή ακόμη και να εξαφανιστούν με την κατάλληλη θεραπεία.

Μύθοι γύρω από την ψυχική υγεία



AI@Smile

Είναι σύνηθες να σκεφτόμαστε ότι "δεν μπορεί να συμβεί σε μένα", αλλά η πραγματικότητα είναι ότι ο καθένας μπορεί να αναπτύξει προβλήματα ψυχικής υγείας λόγω βιολογικών ή συγκυριακών παραγόντων πέρα από τον έλεγχό μας. Οι στατιστικές δείχνουν ότι ένας στους τέσσερις ανθρώπους θα αντιμετωπίσει κάποια μορφή ψυχικής διαταραχής κατά τη διάρκεια της ζωής του, αν και ευτυχώς υπάρχουν τρόποι πρόληψης και μείωσης των παραγόντων κινδύνου.

Όσον αφορά την αυτοκτονία, είναι σημαντικό να διαψεύσουμε την ιδέα ότι "όσοι λένε ότι πρόκειται να αυτοκτονήσουν δεν αυτοκτονούν" ή το αντίστροφο. Οι περισσότεροι άνθρωποι που αποπειρώνται να αυτοκτονήσουν γνωστοποιούν εκ των προτέρων τις προθέσεις τους στον κοινωνικό τους περίγυρο. Παρόλο που αυτές οι εκδηλώσεις μπορεί μερικές φορές να έχουν μια παραμετροποίηση, αυτό δεν σημαίνει ότι το άτομο δεν βιώνει βαθιά ψυχολογική δυσφορία που απαιτεί προσοχή και υποστήριξη.



AI@Smile

Μύθοι γύρω από την ψυχική υγεία

Τέλος, όσον αφορά την αυτοκτονία, υπάρχει ο μύθος ότι είναι εντελώς απρόβλεπτη και ανεξέλεγκτη. Αν και είναι αλήθεια ότι η αυτοκτονία έχει πολλαπλές αιτίες και δεν μπορούν να ελεγχθούν όλες οι μεταβλητές, οι κοντινοί στο άτομο άνθρωποι μπορούν να προσφέρουν πολύτιμη συναισθηματική υποστήριξη, έστω και μόνο με το να ακούνε και/ή να διευκολύνουν την επαφή με επαγγελματίες. Σχετικά με αυτό, υπάρχει ένα ταμπού κατά της συζήτησης για την αυτοκτονία, αλλά αυτή η σιωπή μόνο δυσχεραίνει την κατανόηση του προβλήματος και του πόνου του ατόμου, επιδεινώνοντας το άγχος και περιορίζοντας τις εναλλακτικές λύσεις για την ανακούφιση της δυσφορίας του.



AI@Smile

Ας δούμε ένα παράδειγμα

Στα 16 του, οι γονείς του Adrián άρχισαν να παρατηρούν αλλαγές στη συμπεριφορά του. Ενώ ήταν ένα ενθουσιώδες και κοινωνικό αγόρι, άρχισε να **αποσύρεται από την οικογένεια και τους φίλους του**. Περνούσε **περισσότερο χρόνο μόνος** στο δωμάτιό του, **απέφευγε τις συζητήσεις και έχασε το ενδιαφέρον του για δραστηριότητες που κάποτε αγαπούσε**, όπως το ποδόσφαιρο ή τα βιντεοπαιχνίδια.

Η διάθεσή του άλλαξε επίσης - έγινε **ιδιαίτερα αυτοκριτικός**, λέγοντας συχνά πράγματα όπως *"Είμαι άχρηστος"* ή *"Κανείς δεν νοιάζεται για μένα"*. Μικρές αποτυχίες τις βίωνε ως συντριπτικές εμπειρίες και **ερμήνευε** τις ουδέτερες καταστάσεις ως προσωπικές αποτυχίες. **Ο ύπνος και οι διατροφικές του συνήθειες** έγιναν ακανόνιστες και σταμάτησε να κάνει σχέδια με φίλους.

Ας δούμε ένα παράδειγμα



AI@Smile

Ο πραγματικός συναγερμός ήρθε όταν η μητέρα του βρήκε ένα σημείωμα με φράσεις όπως *"Τίποτα δεν θα βελτιωθεί ποτέ"* και *"Μακάρι να μπορούσα να εξαφανιστώ"*. Αντιλαμβανόμενοι ότι αυτό ήταν κάτι περισσότερο από απλή θλίψη, οι γονείς του τον προσέγγισαν με ευγένεια, ενθαρρύνοντάς τον να μιλήσει και να αναζητήσει επαγγελματική βοήθεια.

Τώρα είναι η σειρά σας! Πόσα συμπτώματα μπορείτε να μετρήσετε; Ποιο είδος διαστρεβλωμένων σκέψεων μπορείτε να αναγνωρίσετε; Ποιος μπορεί να αναγνωρίσει αυτά τα συμπτώματα εκτός από την οικογένεια;