



Σύνορο να περπατώ,  
όνομα να μη χαθώ,  
όνειρο να κρατηθώ,  
να λέω "χαλάλι" στη  
ζωή που ζω



# ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Μαθητική εφημερίδα του 1ου ΓΕΛ Καβάλας  
Φύλλο 2 / Μάρτιος 2026



HELLENIC REPUBLIC  
MINISTRY OF EDUCATION, RELIGIOUS AFFAIRS & SPORTS  
SECONDARY EDUCATION DIRECTORATE OF KAVALA  
1<sup>st</sup> LYCEUM OF KAVALA



## Καβάλα και Νέα Γενιά: Χωράει η πόλη τα όνειρά τους;

Το «μέλλον» είναι αναμφισβήτητα μία σύνθετη, μία πολύπλοκη έννοια. Προκαλεί διαφορετικά και ποικίλα συναισθήματα στον καθένα μας, κι αυτό το κάνει ξεχωριστό και σημαντικό για όλους, ειδικά για τους νέους. Συγχρόνως πραγματικό αλλά και απρόβλεπτο, το μέλλον συχνά μας εκπλήσσει και μας δημι-

ουργεί ανάμεικτα συναισθήματα άγχους, προσμονής, ελπίδας, φόβου. Έχοντας φτάσει λοιπόν εμείς οι έφηβοι σε μία ηλικία κρίσιμων αποφάσεων που αφορούν το μέλλον μας, η λέξη αυτή φορτισμένη συχνά με ανησυχία και πολλά ερωτηματικά επανέρχεται στην σκέψη μας και μας απασχολεί. **σελ. 12**



Τα συναισθήματα είναι ...δύναμη!

σελ. 4



Όταν το μέλλον ζητά απαντήσεις νωρίς

σελ. 6



Εθνικό απολυτήριο - γροθιά στους μαθητές;

σελ. 9



Τεχνητή νοημοσύνη: Εργαλείο ή όπλο στα χέρια των μαθητών;

σελ. 10



Η δύναμη της οθόνης: Πώς τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης διαμορφώνουν έναν νέο κόσμο

σελ. 11

Συνέντευξη :«Ακούγοντας τη γενιά του σήμερα»

σελ. 16



## 1<sup>ο</sup> ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΚΑΒΑΛΑΣ

### “ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΣΧΟΛ(Ε)ΙΟ”

**Εκδότης**  
1ο ΓΕΛ ΚΑΒΑΛΑΣ  
ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 2  
Μάρτιος 2026

**ΓΡΑΦΕΙΑ**  
**Διεύθυνση:** Γ. Κίτσου 57, Καβάλα  
**Τ.Κ.:** 65302  
**Τηλ.:** 2510-223523  
**e-mail:** lyceumkav@gmail.com

**Αρχισυνταξία**  
Θεοδώρα Γκάγκου, Νίκος Σοφιανός, Αγλαΐα Τσορλίνη,  
Αικατερίνη Χορταργιά

**Συντακτική ομάδα**  
Ιωάννης Βουλαλάς, Κατερίνα Ζουμπουλίδου, Χρυσοβαλάντου  
Ισπικουδή, Γιώργος Κατατόλης, Στέφανος Κοτζαηλίας,  
Αιμιλιάννα Λέσι, Εβίτα Μαλαζού, Άννα Ματσούκα, Έβη  
Μπρουκάκη, Κωνσταντίνος Πιπεριδής, Ευθυμία Ριμπτίδου,  
Σωτηρία Τσουλουφίδου, Δήμητρα Φραγγούλη

**Φωτογραφίες**  
Αγλαΐα Τσορλίνη, Ηλίας Κοσιριέας, freshmagazine.gr, Al  
Gemini, Freepic.com

**CREATIVE DIRECTOR:** Σταύρος Σοφιανός

**ΑΠΑΓΟΡΕΥΤΑΙ** η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική, μερική ή περιληπτική, ή κατά παράφραση, ή διασκευή απόδοσης του περιεχομένου της εφημερίδας με οποιοδήποτε τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό, ηχογραφήσεως ή άλλο, χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια.

1ο Γενικό Λύκειο Καβάλας, Μάρτιος 2026: μετανεωτερικός άνθρωπος, μετα-μετανεωτερικότητα με ό,τι αυτό συνεπάγεται στην Τεχνοθηκική και τη Βιοηθική, πολεμική αστάθεια και γεωπολιτικές αναταράξεις επικεντρώνοντας στην Ανατολική Ευρώπη και τη Μέση Ανατολή, πολυπολική πλέον παγκόσμια κοινότητα παράλληλα με τις εθνικές μας αντιφάσεις στο ιδεολογικό τους απόγειο, στα «καθ' ημάς» δε του Δημόσιου Σχολείου μετάβαση στο Εθνικό Απολυτήριο και το Πολλαπλό Βιβλίο.

Δίνοντας το στίγμα μας με αυτές τις επίκαιρες γενικεύσεις, σας καλωσορίζουμε στις στήλες της νέας μας Σχολικής Εφημερίδας με το θεματικό τίτλο «Καβάλα και νέα γενιά: Χωράει η πόλη τα όνειρά τους;». Πρόκειται για την 3η κατά σειρά σχολική μας εφημερίδα μέσα σε μια πενταετία, λαμβάνοντας τις αφορμές από την ιστορική εφημερίδα *Το Βήμα* και τον Όμιλο *Alter Ego Media*.

Ως Εκπαιδευτικοί μιας μεγάλης ελληνικής και ευρωπαϊκής οικογένειας, μοιραζόμαστε την ίδια περηφάνια για το φιλελεύθερο δημοκρατικό ήθος και την κοινωνική ωρίμανση των μαθητριών και μαθητών μας, έκφραση των οποίων αποτελεί η παρούσα εφημερίδα. Μοιραζόμαστε, ωστόσο, και τις ίδιες ανησυχίες για το μέλλον τους. Θα καταζωθούν, άλλοι ακαδημαϊκά και άλλοι επαγγελματικά. Θα παραμείνουν, ωστόσο, στον τόπο που τους γέννησε και τους ανέθρεψε, αναστρέφοντας κάπως τουλάχιστον το brain drain και τη συνακόλουθη υπογεννητικότητα που ξεκίνησαν από τη δική μας γενιά;

Αυτή λοιπόν τη συζήτηση επιχει-



ρούν να προκαλέσουν οι μαθήτριες και οι μαθητές μας μέσα από μια αρθρογραφία με θεματικούς τίτλους όπως «Πώς τα “πρέπει” των άλλων αλλάζουν τα “θέλω” μας», «Όταν το μέλλον ζητά απαντήσεις νωρίς», «Στην Στροφή της Ανθρώπινης Πτώσης: Εξερευνώντας τη διαφθορά» και «Τεχνητή Νοημοσύνη: εργαλείο ή όπλο στα χέρια των μαθητών;». Έχοντας κατά νου ότι μια ταυτότητα συλλογικής συνείδησης και πολιτισμού οφείλει να κατευθύνει την

ύπαρξή τους, εμείς ως Διδάσκοντες και Διδάσκουσές τους ακρούμαστε να τους αφιερώσουμε ό,τι εμπειριέχεται στο Ψηφιακό Μαθησιακό Αντικείμενο (ΨΜΑ) του νέου Πολλαπλού Βιβλίου υπό τους στίχους και τη μελωδία της Χαρούλας Αλεξίου: «**Σύνορο να περπατώ, όνομα να μη χαθώ, όνειρο να κρατηθώ, να λέω “χαλάλι” στη ζωή που ζω.**».

Καλή ανάγνωση, καλοτάξιδη η σχολική μας εφημερίδα!

**Κ. Γεωργιάδης**

## «Δημόσιος λόγος: προσωπική άποψη ή πραγματική ευθύνη;»

Πρόσφατα μία δημόσια συνέντευξη πολιτικού προσώπου όπου ειπώθηκε μία αμφιλεγόμενη και επίμαχη άποψη πάνω στο ζήτημα των εξαρτησιογόνων ουσιών – πιο συγκεκριμένα των ναρκωτικών- κυριάρχησε στο πρωτοσέλιδο σε όλα τα μέσα μαζικής ενημέρωσης (ΜΜΕ) και επανέφερε το ζήτημα «ταμπού» στο επίκεντρο της επικαιρότητας. Για την ακρίβεια, ο πολιτικός αυτός δήλωσε ουσιαστικά πως η συνεχής χρήση ουσιών δεν επιφέρει καταστροφικά για την σωματική, ψυχική και πνευματική υγεία αποτελέσματα και πως αντιθέτως – μιλώντας από προσωπική εμπειρία – προκαλεί ένα είδος ιδιαίτερης ξενοιασιάς και προσωρινής ευδαιμονίας, που ο ίδιος αναζητά ακόμη σήμερα. Κάπως έτσι όμως δημιουργήθηκε ένα νέο ερώτημα, όχι το προφανές, αν δηλαδή η κατάχρηση είναι δολοφόνος ή όχι, αλλά ποια είναι η ευθύνη όσων εκφέρουν δημόσιο λόγο απέναντι στους νέους.

Φυσικά, μετά από μια τέτοια δήλωση, δεν άργησε να ξεσπάσει κύμα ποικίλων αντιδράσεων. Παρατηρήθηκε πως η πλειοψηφία του πληθυσμού κατακρίνει έντονα τη δήλωση έχοντας σοβαρές ενστάσεις. Οι περισσότεροι θεωρήσαν τον πολιτικό ανεύθυνο και απερίσκεπτο, ενώ τη δήλωσή του επιζήμια. Επικρατούσα άποψη φαίνεται να είναι πως ήταν ανήθικο για ένα δημόσιο πρόσωπο, με πολιτική ισχύ και επιρροή στους πολίτες και κυρίως στους νέους που δεν έχουμε ωριμάσει πλήρως πνευματικά και βιολογικά, να εκφέρει τέτοια άποψη. Αντίθετα θα έπρεπε να έχει συναίσθηση του πόσο σημαντική είναι η θέση του και πως αυτό δεν του επιτρέπει τόσο αυθαίρετα, απλούστατα διότι η προσωπική άποψη ενός ατόμου όπως αυτός, παύει να είναι μονάχα μία αθώα υποκειμενική γνώμη, αλλά ταυτόχρονα μετατρέπεται και σε δημόσια συνηγορία. Επιπροσθέτως, σε περιπτώσεις δημοσίου λόγου όπως αυτή, θα ήταν καλύτερο για όλους ο ομιλητής να αντιλαμβάνεται το δημόσιο και πολιτικό του καθήκον, καθώς η απερίσκεψια στον λόγο ενδέχεται να επιφέρει ένα έντονα επιβαρυντικό συναίσθημα στο κοινό, όπως και στην προκειμένη περίπτωση. Μεγάλο μέρος του πληθυσμού συμπεριλαμβανομένων των υπευθύνων των κέντρων απεξάρτησης ή ακόμη και πρώην χρήστες εξέφρασαν τη δυσαρέσκεια και την απογοήτευση που τους προκάλεσε η αλαζονική αυτή δήλωση, λέγοντας πως αισθάνθηκαν την υποτίμηση του δύσκολου και κοπιαστικού αγώνα που οι ίδιοι βρήκαν τη δύναμη και το κουράγιο να κάνουν και που παροτρύνουν και συμπολίτες μας σε ανάγνη να κάνουν το ίδιο.

Απεναντίας, πάντα θα υπάρ-



©freepic.com

χουν και οι υποστηρικτές που επικροτούν μια άποψη όσο αμφιλεγόμενη κι αν είναι. Ωστόσο, στη συγκεκριμένη διαμάχη απόψεων, οι περισσότεροι υπερασπιστές δεν επικροτούν την ίδια τη δήλωση του πολιτικού και το περιεχόμενό της, αλλά το δικαίωμα έκφρασης που ανήκει στο συγκεκριμένο πρόσωπο όπως και σε όλους μας. Πιστεύουν πως όσο μεγάλη και σημαντική κι αν είναι η επιρροή αυτού του πολιτικού προσώπου, η υποκειμενική του γνώμη δεν παύει να αποτελεί κάτι που ο ίδιος θα έπρεπε ναιώθει και ελεύθερος να εκφράσει οπουδήποτε, οποτεδήποτε οπωσδήποτε και υπό κάθε είδους συνθήκες. Επιπλέον, δικαιολογούν την υπεράσπιση στην οποία προβαίνουν, τονίζοντας πως η συγκεκριμένη συνέντευξη δεν είναι η μόνη αιτία προώθησης των καταχρήσεων στους νέους, καθώς οι ίδιοι από μικρή ηλικία ανατρέφονται σε μία χώρα όπου εξαρτησιογόνες ουσίες είναι εύκολα διαθέσιμες, προβάλλονται ως κάτι θετικό από μουσικούς παραγωγούς σε τραγούδια, influencers στα μέσα μαζικής ενημέρωσης και από άλλα δημόσια πρόσωπα όπως πολιτικούς, παρουσιαστές κ.α.

Το κύριο πρόβλημα λοιπόν στην πολύπλοκη αυτή κατάσταση, όπως προαναφέραμε, δεν είναι τα ναρκωτικά και η σκοτεινή άβυσσος που αναμένεται να «ρουφήξει» ανθρώπους μέσα της, αλλά ο δημόσιος λόγος και η ευθύνη που τα δημόσια πρόσωπα φέρουν απέναντι σε αυτόν και στο κοινό που τους παρακολουθεί και τους θαυμάζει. Μέλη του κοινού ενδέχεται να είναι πιο ευάλωτα σε τέτοιου είδους δηλώσεις, όπως έφηβοι, νεαροί ενήλικες ή άτομα που βιώνουν μία κρίσιμη φάση στη ζωή τους. Επικεντρώνοντας

το ενδιαφέρον και την προσοχή σε εμάς τους νέους είναι προφανές πως ο λόγος πίσω από την ευπάθεια και την ευαλωτότητά μας είναι το γεγονός πως δεν έχουμε ωριμάσει πλήρως ακόμη. Είναι γνωστό πως ο φλοιός του ανθρώπινου εγκεφάλου ολοκληρώνει τη διαμόρφωσή του περίπου στην ηλικία των 24 ετών. Έως τότε, το άτομο στην περίοδο της εφηβείας του – περίοδο έντονων και καθοριστικών αλλαγών- βιώνει πιο έντονα και ζωντανά τις καταστάσεις, έχοντας συναισθήματα που χαρακτηρίζονται συχνά από άγχος και στρες, θυμό, παρορμητικότητα, ευερεθιστότητα και διάθεση για ανεξαρτητοποίηση. Τέτοια συναισθήματα σε συνδυασμό με την ανάγκη του «ανήκειν» σε παρέες συνομηλίκων σε πολλές περιπτώσεις παρασύρουν εφήβους σε ενέργειες με τραγικές συνέπειες που υπό διαφορετικές συνθήκες δε θα επιχειρούσαν ποτέ, με πιο συχνή την κατάχρηση ουσιών. Παράλληλα είναι απαραίτητο να σημειωθεί η φυσιολογική -λόγω ηλικίας- αδυναμία εμάς των νέων να φιλτράρουμε σωστά τον δημόσιο λόγο. Αυτό σημαίνει πως το επίπεδο ωριμότητάς μας δεν μας επιτρέπει πάντα να δούμε μία κατάσταση πεντακάθαρα, στερώντας μας έτσι την ορθή προσωπική μας κρίση, που μας βοηθά να επιλέξουμε αν κάτι συμφωνεί με τη νοοτροπία μας ή όχι.

Εάν θέλουμε να μεταφέρουμε το ζήτημα του δημοσίου λόγου και της βαρύτητάς του από το ειδικό στο γενικό, θα ήταν καλό να γνωστοποιήσουμε πως δεν είναι η πρώτη φορά που ενέργειες απαγορευμένες νομικά, παρουσιάζονται ως κάτι ευχάριστο και καθόλου επιβαρυντικό. Έχουν υπάρξει άπειρες ρατσιστικές, μισογυνικές, ομοφοβικές δηλώσεις

που έχουν εισέλθει στη σκέψη των ανθρώπων, μεταμφιεσμένες ως μια απλή υποκειμενική άποψη κάποιου σαν κι εμάς. Μόνο που το συγκεκριμένο άτομο είναι διάσημο πρόσωπο με θαυμαστές, που ο λόγος του έχει ισχύ και επιρροή πάνω μας. Ο δημόσιος λόγος ισχυρών προσώπων αποτελεί δημόσια συνηγορία χωρίς καμιά ουδετερότητα. Η αθώα γνώμη κάποιου με τεράστια απήχηση είναι εύκολο να γίνει και γνώμη των άλλων χιλιάδων τόσο σύντομα, χωρίς να έχει προηγηθεί σκέψη που αποτελεί προϋπόθεση ορθής κρίσης. Έτσι λοιπόν, όταν σημαντικά πρόσωπα για το κοινό δείχνουν έστω και την παραμικρή αμέλεια και αδιαφορία απέναντι στον λόγο τους και τους δέκτες αυτού, οι ασήμαντες συνέπειες για αυτούς, ίσως να αποδειχθούν καταστροφικές για άλλους.

Μέσα στην πολυπλοκότητα της κατάστασης και του κλίματος δυσφορίας της επικαιρότητας πιστεύουμε πως είναι σαφής η επιθυμία μας για ένα καλύτερο μέλλον για τη χώρα μας. Το αίτημά μας, ως έφηβοι, είναι η αποφυγή της απόλυτης ειλικρίνειας σε ορισμένες περιπτώσεις και η επικράτηση μίας υπεύθυνης και σύνθετης προσέγγισης. Επιθυμία μας είναι η λήψη ορθών αποφάσεων και ευθυνών από πρόσωπα με ισχύ συγχρόνως συγχρόνως με την υψηλή ποιότητα δημοσίου λόγου. Ας γίνει σαφές πως ο δημόσιος λόγος επηρεάζει σημαντικά τη δημοκρατία, την κοινωνία και την ποιότητα αυτών αντίστοιχα. Βάζοντας τέλος στην ανευθυνότητα του παρόντος φροντίζουμε για την υπεροχή του μέλλοντος. Εξάλλου είναι γνωστό πως ο λόγος του σήμερα διαμορφώνει την κοινωνία του αύριο.

■ Κατερίνα Ζουμπουλίδου

## ● άποψη

# «Τα συναισθήματα είναι ...δύναμη!»



■ Ευθυμία Ριμπίδου

**Τ**ι είναι τελικά πιο δύσκολο: να λύσεις μια εξίσωση ή να καταλάβεις γιατί νιώθεις έτσι σήμερα; Να πάρεις άριστα σε ένα τεστ ή να σταθείς δίπλα σε έναν φίλο που δεν είναι καλά; Στον κόσμο του σχολείου, των social media και των γρήγορων ρυθμών, συχνά μαθαίνουμε πολλά — αλλά όχι πάντα πώς να κατανοούμε τον εαυτό μας και τους άλλους. Κι όμως, αυτή ακριβώς η ικανότητα, η συναισθηματική νοημοσύνη, ίσως είναι το πιο δυνατό “μάθημα ζωής”. Στην σύγχρονη εποχή η ακαδημαϊκή και επαγγελματική επιτυχία ενός ανθρώπου όπως και η δεξιοτεχνία σε έναν επιστημονικό κλάδο έχουν συνδεθεί με την διανοητική του ικανότητα, τον βαθμό οξύνοιας του ανθρώπινου εγκεφάλου. Ωστόσο, οι επιστήμονες έθεσαν έναν καινούργιο όρο που θεώρησαν εξίσου καθοριστικό για την επαγγελματική διάκριση, σταδιοδρομία την «συναισθηματική νοημοσύνη». Πιο συγκεκριμένα συναισθηματική νοημοσύνη ορίζεται η ικανότητα κατανόησης και διαχείρισης των προσωπικών μας συναισθημάτων που έχουν άμεσο αντίκτυπο στις διαπροσωπικές μας σχέσεις και φυσικά στην ακαδημαϊκή καριέρα. Ανακαλύπτουμε, λοιπόν, γιατί τα συναισθήματα δεν είναι αδυναμία, αλλά δύναμη — και πώς μπορούν να γίνουν το κλειδί για καλύτερες σχέσεις, σχολείο και... εμάς τους ίδιους.

Αρχικά οι νέοι αναπτύσσουν σημαντικότερες κοινωνικές αξίες όπως εκείνες της αλληλεγγύης, της αλληλοκατανόησης, του αλληλοσεβασμού, της γόνιμης άμιλλας τόσο σε εκπαιδευτικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο. Γίνονται κύριοι του εαυτού τους με αυτόν τον τρόπο και ευαισθητοποιημένοι άνθρωποι που ενδιαφέρονται για το συνολικό καλό και όχι μόνο για την προσωπική δόξα και αναγνωρισιμότητα. Διαπλάθεται έτσι μία κοινωνία με πλήρως ανεπτυγμένες τις έννοιες του ανθρωπισμού και



όχι μία ατομιστική, προσωποκεντρική κοινωνία. Μάλιστα μέσω της συναισθηματικής νοημοσύνης οι νέοι μαθαίνουν με τον καλύτερο τρόπο να διαχειρίζονται δύσκολες, αντίξοες συνθήκες χωρίς να αγνοούν τους κινδύνους αποκτώντας προσαρμοστικότητα στις κακουχίες της καθημερινότητας. Συγχρόνως οι νέοι αποκτούν αυτοπεποίθηση, πίστη στις επαγγελματικές τους ικανότητες και αναπτύσσουν όλες τις προϋποθέσεις ώστε να γίνουν μελλοντικά επιτυχημένοι επιστήμονες και καλής ποιότητας άνθρωποι που έχοντας αυτά τα δύο χαρακτηριστικά θα μπορούσαν να συμβάλουν στην επιστημονική έρευνα με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο.

Η συναισθηματική νοημοσύνη θα μπορούσε βεβαίως να αναπτυχθεί με ποικίλους τρόπους έτσι ώστε οι νέοι να αποκομίσουν μελλοντικά όλα τα θετικά που επιφέρει τόσο σε ατομικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο. Πρωταρχικό ρόλο ανάπτυξης της διαδραματίζει το στενό οικογενειακό περιβάλλον που θέτει τα θεμέλια διαμόρφωσης της ηθικής συνείδησης των νέων από τα πρώτα κιόλας στάδια της ύπαρξής τους. Η καλλιέργεια του σεβασμού στον συνάνθρωπο και ο πολιτισμένος, γόνιμος διάλογος είναι αξίες που διαπλάθουν οι νέοι από τα δικά τους πρότυπα δηλαδή

τους γονείς τους. Άρα όσο πιο πολύ συναισθηματικά αναπτυγμένοι είναι οι γονείς τόσο πιο πολλές οι πιθανότητες τα παιδιά να εντάξουν στην καθημερινότητά τους την συναισθηματική νοημοσύνη. Άλλος ένας εξίσου καθοριστικός παράγοντας είναι το σχολικό περιβάλλον. Οι νέοι ως γνωστόν περνούν το μεγαλύτερο μέρος της μέρας τους στους εκπαιδευτικούς χώρους από πολύ μικρή ηλικία. Οι εκπαιδευτικοί λοιπόν και το Υπουργείο Παιδείας Έρευνας και Θρησκευμάτων έχουν υποχρέωση να εντάξουν στο σχολικό πρόγραμμα μαθήματα τα οποία θα συνδράμουν στην συναισθηματική, ψυχική καλλιέργεια των νέων μέσω των οποίων θα αντιληφθούν και τις υποχρεώσεις τους ως ενεργοί πολίτες τόσο σε κοινωνικό όσο και σε ατομικό επίπεδο. Ενδεικτικά μαθήματα συναισθηματικής διάπλασης των νέων απαριθμούνται τα εξής: μουσική, κοινωνική και πολιτική αγωγή, δεξιότητες, ψυχολογία κ.τ.λ. Ιδιαίτερα καθώς τα μέσα μαζικής ενημέρωσης έχουν αναλάβει τα ινία της καθημερινότητας θα μπορούσαν να προωθήσουν την συναισθηματική νοημοσύνη τονίζοντας την εξαιρετικά μεγάλη σημασία της μέσω καμπάνιων και ενημερωτικών εκπομπών. Λαμβάνοντας οι νέοι καθημερινά ερεθίσματα από τους τρεις

αυτούς φορείς οικογένεια, σχολείο, Μ.Μ.Ε. και μέσα κοινωνικής δικτύωσης αναμφίβολα θα μπορούσαν να καλλιεργήσουν με γονιμότητα, αποτελεσματικότητα και πάνω από όλα με ορθότητα την συναισθηματική νοημοσύνη.

Φυσικά οι συνέπειες της ανεπάρκειας της από την καθημερινότητα των ανθρώπων είναι εξαιρετικά βλαβερές διότι όχι μόνο επιδιώκεται αποκλειστικά η ατομική διάκριση, επευφημία, αναγνωρισιμότητα αλλά και επακόλουθα η επιστημονική έρευνα δεν προχωρά με γοργούς ρυθμούς παραμένει στάσιμη αφού δεν υπάρχει συνεργασία μεταξύ των επιστημόνων για την επίλυση καιρίων προβλημάτων. Συγκροτείται μία ατομιστική κοινωνία στην οποία οι άνθρωποι δεν λειτουργούν συνεργατικά, αδιαφορούν για τα παθήματα των συνανθρώπων τους, προωθείται η σκληρότητα και οι άνθρωποι υποβαθμίζονται από κάθε άποψη ως κοινωνικές οντότητες. Αξίζει να σημειωθεί ότι κυριαρχεί μία κοινωνική σύγχυση χωρίς την συναισθηματική νοημοσύνη καθώς δεν λαμβάνονται ορθές αποφάσεις, ο καθένας λειτουργεί με βάση την κρίση του, χωρίς να λαμβάνει υπόψη του την επίδραση των συνεπειών των πράξεων του στους υπολοίπους. Βεβαίως οι άνθρωποι στερούνται και την αυτοπεποίθησή τους, θεωρούν τους εαυτούς τους κατώτερους και έμμεσα η κοινωνία γίνεται πιο κλειστή, αντιπαραγωγική με την έλλειψη ανθρώπινου δυναμικού.

Συνοψίζοντας η συναισθηματική νοημοσύνη κρίνεται μείζονος σημασίας διότι μόνο με αυτήν η κοινωνία και οι νέοι μπορούν να σημειώσουν μεγάλη πρόοδο. Φυσικά για την ανάπτυξη ολόπλευρης προσωπικότητας των νέων απαιτείται ένας γόνιμος συγκερασμός συναισθηματικής με διανοητικής νοημοσύνης. Τότε μόνο θα διαμορφωθεί μία ανθρωπιστική κοινωνία που θα απορρέει στην συλλογική ανάπτυξη.



© AI Gemini generator

Ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα που ταλανίζουν σήμερα τους νέους και απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή είναι η εκμετάλλευση της συναισθηματικής τους ευαλωτότητας, η ψυχική υπερφόρτωση και η υπερδιέγερση που βιώνουν. Πολλές φορές, γονείς και ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον συνειδητά ή ασυνείδητα, επιβαρύνουν τα παιδιά αγνοώντας το βάρος των ευθυνών που τους έχει ήδη επιβάλει η σύγχρονη κοινωνία. Ο συνεχής βομβαρδισμός υποχρεώσεων και απαιτήσεων οδηγεί τους νέους σε έντονη πίεση, καθιστώντας τη διαχείριση της κατάστασης ιδιαίτερα δύσκολη.

Κυρία θέση στη διαμόρφωση αυτής της εικόνας κατέχει η οικογένεια, καθώς εκεί το παιδί περνάει τις περισσότερες ώρες της ημέρας του. Η νοοτροπία, συνήθειες και πεποιθήσεις της οικογένειας που μεγαλώνει κάποιος, μπορούν να επηρεάσουν τις επιλογές αλλά και κατ' επέκταση τη ζωή του νέου. Η συνεχής επίβλεψη και οι περιορισμοί που επιβάλλουν οι γονείς μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά το πώς αντιμετωπίζουν τα παιδιά τον κόσμο και την οπτική που διαμορφώνουν. Έχοντας για οδηγό τα πρέπει των γονιών δεν τους δίνεται η ευκαιρία να διαμορφώσουν δική τους άποψη για τα προβλήματα που απασχολούν τους ίδιους.

Η ακόμη πιο άμεση και αρκετά αποτελεσματική καλλιέργεια ιδεών γίνεται από το σχολικό περιβάλλον. Αρχικά, μέσω της γνώσης που προσφέρει, το σχολείο διευρύνει τους ορίζοντες των μαθητών. Τα μαθήματα, οι συζητήσεις και η επαφή με διαφορετικά γνωστικά αντικείμενα βοηθούν τους νέους να ανακαλύψουν νέες

## Πως τα “πρέπει” των άλλων αλλάζουν τα “θέλω” μας

κλίσεις, ενδιαφέροντα και επαγγελματικές φιλοδοξίες που ίσως δεν γνώριζαν ότι έχουν. Επιπλέον, το σχολείο συμβάλλει στη διαμόρφωση αξιών και στάσεων ζωής. Μέσα από τη συνεργασία, τον σεβασμό, τη δημοκρατική λειτουργία της τάξης και τα πρότυπα των εκπαιδευτικών, οι μαθητές μαθαίνουν να εκτιμούν την προσπάθεια, την υπευθυνότητα και την κοινωνική προσφορά. Παράλληλα, το σχολείο μπορεί να καλλιεργήσει την κριτική σκέψη, βοηθώντας τους μαθητές να αμφισβητούν στερεότυπα και επιρροές από τα μέσα ενημέρωσης ή το κοινωνικό περιβάλλον. Ακόμη, οι κοινωνικές σχέσεις που αναπτύσσονται στο σχολείο επηρεάζουν έντονα τις επιθυμίες των νέων. Οι φίλοι, οι ομάδες και οι κοινές εμπειρίες μπορούν να ενισχύσουν ή να αλλάξουν ενδιαφέροντα, στόχους και τρόπους σκέψης.

Ένας ακόμα παράγοντας είναι τα social media που αποτελούν ένα από τα πιο καθοριστικά στοιχεία της καθημερινότητας των εφήβων, ιδιαίτερα για τα παιδιά που βρίσκονται σε μια σημαντική περίοδο στην ζωή τους όπου βρίσκονται στην τελική ευθεία. Από τη μία πλευρά, μας προσφέρουν έναν τρόπο επικοινωνίας, έκφρασης και ψυχαγωγίας. Από την άλλη όμως, συχνά μας αποσπούν από τους πραγματικούς μας στόχους και επηρεάζουν τον τρόπο που σκεφτόμαστε, λειτουργούμε και αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας.

Η συνεχής έκθεση σε εικόνες

«τέλειων» ζών, επιτυχιών και εξωτερικών εμφανίσεων μπορεί εύκολα να δημιουργήσει πίεση και άγχος. Πολλές φορές νιώθουμε την ανάγκη να συγκριθούμε με πρότυπα που δεν ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα. Έτσι, αντί να επικεντρωθούμε σε όσα πραγματικά θέλουμε—όπως το διάβασμα, τα ενδιαφέροντά μας, τους προσωπικούς μας στόχους—σπαταλάμε χρόνο σε κάτι που τελικά μας απομακρύνει από την προσωπική μας εξέλιξη. Επιπλέον, η συνεχής ανάγκη για αποδοχή μέσω likes και σχολίων μπορεί να μας κάνει πιο ανασφαλείς και λιγότερο συνδεδεμένους με τον πραγματικό μας εαυτό.

Παράλληλα, οι παρέες και οι φίλιες που επιλέγουμε παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση του χαρακτήρα μας και των αποφάσεών μας. Όταν βρισκόμαστε σε έναν κύκλο φίλων με συγκεκριμένες συμπεριφορές, αξίες και στάσεις, είναι φυσικό να επηρεαζόμαστε και εμείς. Αν η παρέα μας παρακινεί να ασχολούμαστε με ασήμαντα πράγματα ή να παραμελούμε τους στόχους μας, τότε χωρίς να το καταλάβουμε μπορεί να παρασυρθούμε και να υιοθετήσουμε συνήθειες που δεν μας ωφελούν. Έτσι, οι αποφάσεις μας πολλές φορές δεν βασίζονται σε αυτό που πραγματικά θέλουμε, αλλά στο τι θεωρούμε ότι ταιριάζει στην ομάδα.

Ωστόσο, οι παρέες μπορούν να έχουν και θετική επίδραση. Ένας υγιής και υποστηρικτικός

κύκλος φίλων μπορεί να μας ενθαρρύνει να εξελιχθούμε, να θέτουμε στόχους και να κάνουμε επιλογές που μας βοηθούν να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι. Όταν οι φίλοι μας έχουν αξίες που θαυμάζουμε, όπως υπευθυνότητα, σεβασμό και καλή διάθεση για πρόοδο τότε είναι πιο πιθανό να επηρεαστούμε με τρόπο που μας ενδυναμώνει. Τελικά, η ποιότητα των ανθρώπων με τους οποίους συναναστρεφόμαστε διαμορφώνει σε μεγάλο βαθμό τη σκέψη, τις επιλογές και την πορεία μας.

Αναλογιζόμενοι όλα αυτά, τόσο ο τρόπος που χρησιμοποιούμε τα social media όσο και οι παρέες με τις οποίες επιλέγουμε να πορευόμαστε επηρεάζουν βαθιά την καθημερινότητά μας, τη σκέψη μας και τις αποφάσεις που παίρνουμε. Όλα αυτά συνθέτουν ένα περιβάλλον μέσα στο οποίο διαμορφώνουμε στόχους, συνήθειες και στάσεις ζωής. Έτσι, γίνεται ξεκάθαρο πως, για να μπορέσουμε πραγματικά να εξελιχθούμε και να μείνουμε πιστοί σε όσα θέλουμε, χρειάζεται να κατανοήσουμε πώς λειτουργούν αυτοί οι παράγοντες και τι ρόλο παίζουν στην προσωπική μας πορεία. Από εδώ και πέρα, έχει ενδιαφέρον να εξετάσουμε πώς μπορούμε να καλλιεργήσουμε πιο συνειδητές επιλογές και υγιή όρια, ώστε να αναπτύξουμε μια πιο ισορροπημένη σχέση με τον εαυτό μας και τον κόσμο γύρω μας.

Χρυσοβαλάντου Ισπικούδη  
Δήμητρα Φραγκούλη

## ● γνώμη / προβληματισμός

# Όταν το μέλλον ζητά απαντήσεις νωρίς



**Τ**ο Λύκειο είναι η περίοδος που αρχίζουν οι ερωτήσεις: «Ποια κατεύθυνση θα διαλέξεις;», «τι σκέφτεσαι να σπουδάσεις;», «τι θα κάνεις στο μέλλον;». Ερωτήσεις που ακούγονται απλές, αλλά συχνά φέρνουν άγχος και αβεβαιότητα, γιατί την ίδια στιγμή που μας ζητείται να αποφασίσουμε, δεν έχουμε ακόμη προλάβει να γνωρίσουμε πραγματικά τον εαυτό μας. Πόσο λογικό είναι λοιπόν να περιμένουμε σιγουριά σε μια ηλικία όπου η αμφιβολία είναι φυσιολογική; Και κυρίως, πώς μπορούμε να αντιμετωπίσουμε αυτό το άγχος και να κάνουμε επιλογές χωρίς πίεση;

Η Β' Λυκείου είναι η στιγμή που πολλοί μαθητές νιώθουν για πρώτη φορά την πίεση σημαντικών αποφάσεων. Από τη μία, καλούμαστε να διαλέξουμε κατεύθυνση και να σκεφτούμε το μέλλον μας. Από την άλλη, είμαστε ακόμα σε μια ηλικία που δεν γνωρίζουμε πλήρως τα ενδιαφέροντά μας και τις δυνατότητές μας. Η πίεση δεν προέρχεται μόνο από εμάς τους ίδιους, αλλά και από τους γονείς, τους καθηγητές ή ακόμα και τους φίλους, που περιμένουν να έχουμε ξεκάθαρη εικόνα για το μέλλον μας.

■ ΤΗΣ ANNAS ΜΑΤΣΟΥΚΑ

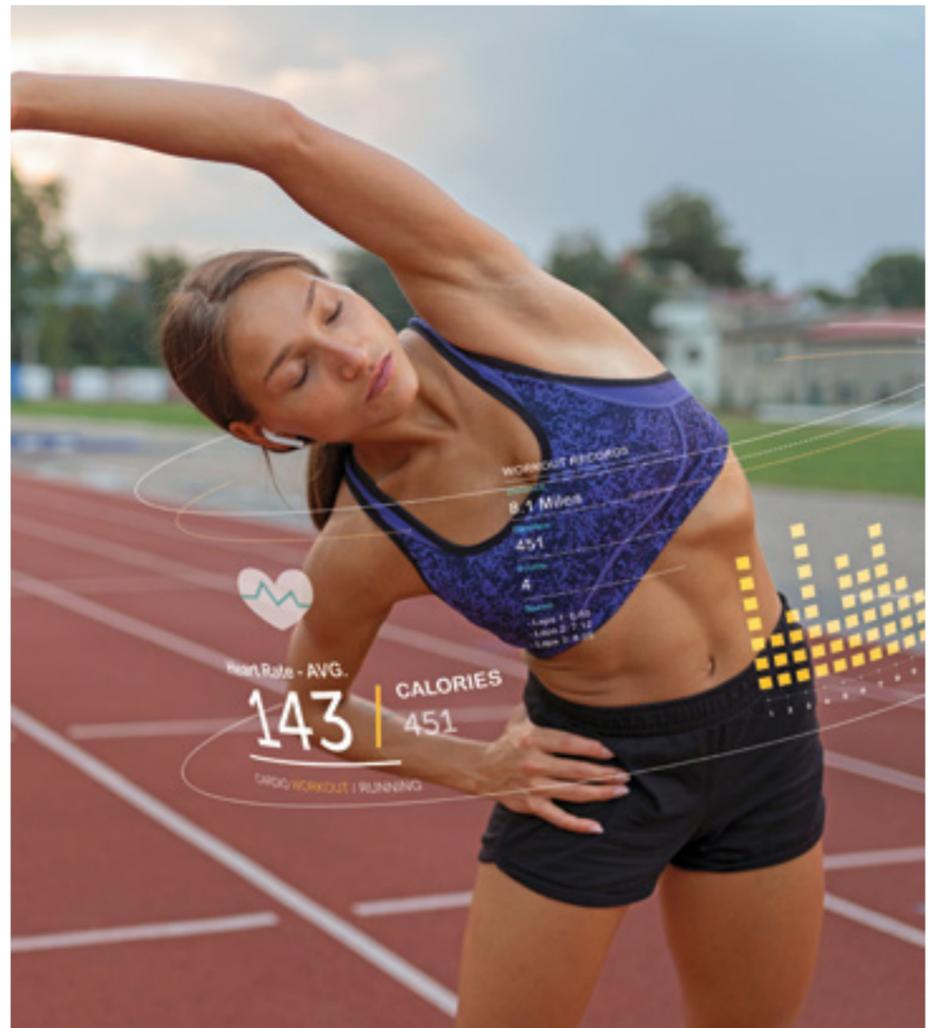
Είναι φυσικό, λοιπόν, ότι πολλές φορές νιώθουμε αβεβαιότητα ή άγχος. Το να περιμένουμε από έναν έφηβο σιγουριά σε αυτή την ηλικία είναι μάλλον μη ρεαλιστικό. Μετά την πρώτη εμπειρία της πίεσης, πολλοί μαθητές νιώθουν ότι κάθε απόφαση μπορεί να καθορίσει ολόκληρη τη ζωή τους. Η επιλογή κατεύθυνσης ή μελλοντικής σχολής φαίνεται να έχει τόσο μεγάλη σημασία, που το άγχος μεγαλώνει ακόμα περισσότερο. Ταυτόχρονα, είναι δύσκολο να καταλάβουμε τι πραγματικά μας ταιριάζει ή τι μας ενδιαφέρει, καθώς οι επιλογές φαίνονται σαν να απαιτούν βεβαιότητα που δεν έχουμε ακόμα. Δεν είναι περιεργο, λοιπόν, που η ανασφάλεια και ο προβληματισμός είναι τόσο συνηθισμένα συναισθήματα σε αυτή την ηλικία.

Η αίσθηση της πίεσης και της αβεβαιότητας μπορεί να αντιμετωπιστεί με σταδιακή και ήρεμη προσέγγιση. Αντί να προσπαθούμε να ξέρουμε τα πάντα από την αρχή, μπορούμε να ενημερωνόμαστε για τις κατευθύνσεις, τα μαθήματα ή τις σχολές που μας ενδιαφέρουν και να συζητάμε με επαγγελματίες που δουλεύουν στον τομέα που μας ενδιαφέρει και μπορούν να μας καθοδηγήσουν. Επιπλέον, μικρές αποφάσεις, όπως η συμμετοχή σε ενδοσχολικές (θεατρική και κινηματογραφική ομάδα, ERASMUS, σχολική εφημερίδα, χορωδία) ή εξωσχολικές δραστηριότητες (αθλήματα, ζωγραφική, ξένες γλώσσες), μπορούν να μας βοηθήσουν να καταλάβουμε τι μας ταιριάζει, χωρίς να νιώθουμε

ότι κάθε επιλογή είναι οριστική.

Αξίζει να τονιστεί όμως εκτός από το να συλλέγουμε πληροφορίες και να δοκιμάζουμε δραστηριότητες, σημαντικό είναι να θυμόμαστε ότι δεν χρειάζεται να ξέρουμε τα πάντα από την αρχή. Είναι φυσιολογικό να αλλάζουμε γνώμη ή να δοκιμάζουμε διαφορετικά πράγματα μέχρι να καταλάβουμε τι μας ταιριάζει πραγματικά. Η συζήτηση με γονείς καθηγητές ή φίλους που έχουν περάσει από τις ίδιες επιλογές μπορεί να μας βοηθήσει να δούμε τις καταστάσεις πιο καθαρά και να νιώθουμε λιγότερη πίεση.

Έτσι, όταν το μέλλον ζητά απαντήσεις νωρίς, η διαδικασία των επιλογών δεν χρειάζεται να είναι μια πηγή άγχους, αλλά μια ευκαιρία να γνωρίσουμε καλύτερα τον εαυτό μας και τα ενδιαφέροντά μας. Μέσα από ενημέρωση, συμμετοχή σε δραστηριότητες και αναζήτηση εμπειριών, μπορούμε να καταλάβουμε τι μας ταιριάζει και να παίρνουμε αποφάσεις πιο ήρεμα. Η στήριξη από ανθρώπους που έχουν περάσει από παρόμοιες διαδικασίες και η ειλικρινής αυτοπαρηγορησή μας δίνουν τα εργαλεία να προχωρήσουμε στην τελική μας επιλογή.



## Ο ρόλος του αθλητισμού στην υγεία

■ ΤΗΣ ΛΕΣΙ ΑΙΜΙΛΙΑΝΝΑ

**Ο** αθλητισμός δεν είναι απλώς ωφέλιμος· σε πολλές περιπτώσεις είναι σχεδόν απαραίτητος, ιδιαίτερα για άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας. Τα οφέλη της άσκησης στη ζωή μας είναι πολλά και σημαντικά. Αντίθετα, η εμφάνιση προβλημάτων υγείας είναι πιο συχνή σε ανθρώπους που δεν ασχολούνται με τη σωματική δραστηριότητα.

Ο άνθρωπος θα πρέπει να γυμνάζεται τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα. Σύμφωνα με έρευνες, ένας στους τρεις ενήλικες, δηλαδή περίπου το 31% του παγκόσμιου πληθυσμού, βρίσκεται σε αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης προβλημάτων υγείας εξαιτίας της έλλειψης άσκησης. Τα άτομα που δεν ασκούνται έχουν κατά 20% έως 30% μεγαλύτερη πιθανότητα πρόωρου θανάτου σε σύγκριση με εκείνους που αθλούνται τακτικά. Μάλιστα, έως το 2030 το ποσοστό αυτό αναμένεται να αυξηθεί περίπου στο 35%, αν συνεχιστεί ο καθιστικός τρόπος ζωής. Πολλά από τα προβλήματα που αντιμετωπίζει σήμερα ο άνθρωπος θα μπορούσαν να προληφθούν με έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής που να περιλαμβάνει συστηματική άσκηση.

### Οι επιπτώσεις της έλλειψης άσκησης στον οργανισμό

Οι επιπτώσεις της έλλειψης άσκησης στον ανθρώπινο οργανισμό είναι πολλές. Η εμφάνιση προβλημάτων υγείας είναι συχνή, ενώ ασθένειες όπως ο διαβήτης τύπου 2, η παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά προβλήματα, καθώς και προβλήματα στους μύες και στα οστά εμφανίζονται συχνότερα σε άτομα που δεν γυμνάζονται. Οι επιπτώσεις δεν είναι μόνο σωματικές αλλά και ψυχολογικές. Τα άτομα που δεν ασκούνται συχνά παρουσιάζουν χαμηλότερη αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση. Αντίθε-

τα, όσοι αθλούνται συνήθως ακολουθούν έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

Η συστηματική άσκηση συμβάλλει στην αύξηση της μυϊκής μάζας και βοηθά στην πρόληψη ασθενειών όπως η παχυσαρκία και ο διαβήτης τύπου 2. Παράλληλα, ενισχύει την ικανότητα του ανθρώπου να αντιμετωπίζει δυσκολίες και μειώνει την πιθανότητα υιοθέτησης επιβλαβών συνθηκών, όπως το κάπνισμα, η κατανάλωση ενεργειακών ποτών και άλλων εθιστικών ουσιών.

### Τρόποι πρόληψης προβλημάτων υγείας

Η πρόληψη και η αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας μπορούν να επιτευχθούν με πολλούς τρόπους. Η άσκηση δεν πραγματοποιείται μόνο μέσω οργανωμένων αθλημάτων, αλλά και μέσα από καθημερινές επιλογές. Για παράδειγμα, αντί να χρησιμοποιούμε πάντα το αυτοκίνητο για τις μετακινήσεις μας, μπορούμε να επιλέγουμε το περπάτημα ή το ποδήλατο. Το συχνό περπάτημα σε συνδυασμό με μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην πρόληψη πολλών ασθενειών.

Επιπλέον, η αποφυγή του αλκοόλ, του καπνίσματος, του πρόχειρου φαγητού και των ενεργειακών ποτών αποτελεί σημαντικό παράγοντα για τη διατήρηση της υγείας, καθώς όλα αυτά συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης προβλημάτων στον ανθρώπινο οργανισμό.

Συμπερασματικά, η υγεία είναι πολύτιμη για κάθε άνθρωπο και ο αθλητισμός αποτελεί βασικό στοιχείο για τη διατήρησή της. Με έναν πιο δραστήριο και υγιεινό τρόπο ζωής, η πρόληψη και η αντιμετώπιση πολλών προβλημάτων υγείας μπορούν να γίνουν πιο εύκολα και αποτελεσματικά, χωρίς να απαιτείται πάντα η χρήση φαρμάκων.

## 'Όχι πια σιωπή: Η μάχη κατά του σχολικού εκφοβισμού

**Μ**ε αφορμή την πρόσφατη ταινία των μαθητών του 1ου Γενικού Λυκείου Καβάλας σχετικά με τον σχολικό εκφοβισμό που πρόκειται να προβληθεί, προσφέρεται η ευκαιρία εξέτασης του παραπάνω φαινομένου. Το μπουλινγκ (bullying) αποτελεί ένα πρόβλημα πρωτεύουσας σημασίας, διότι απασχολεί μια μεγάλη πλειοψηφία των νέων σήμερα. Πρόκειται για ένα φαινόμενο που χαρακτηρίζεται από την εκδήλωση επιθετικής και επαναλαμβανόμενης συμπεριφοράς, κατά την οποία ένα άτομο ή μια ομάδα ατόμων προσπαθεί να επιβληθεί σε κάποιον πιο αδύναμο, προκαλώντας του σωματική ή ψυχολογική βλάβη. Καθίσταται επιτακτικής σημασίας η μελέτη του, καθώς, εκτός από την ευρεία εμφάνισή του, λαμβάνει πολλαπλές εκφάνσεις και επιφέρει βαθύτατες συνέπειες στο άτομο.

Αρχικά, το παθογενές αυτό φαινόμενο δεν εμφανίζεται πάντα με τον ίδιο τρόπο, αντιθέτως παίρνει διάφορες μορφές. Στη ταινία των μαθητών, για παράδειγμα, εξιστορείται η ιστορία ενός προσφυγόπουλου που, φτάνοντας σε σχολείο στην Ελλάδα, δέχεται λεκτική και σε κάποιες περιπτώσεις σωματική βία από τους συμμαθητές του, λόγω της διαφορετικής καταγωγής του. Αυτές είναι παρά μόνο από κάποιες εκδηλώσεις αυτής της επιθετικής συμπεριφοράς. Είτε πρόκειται για σωματικό εκφοβισμό, περιλαμβάνοντας πράξεις όπως την πρόκληση πληγμάτων, είτε πρόκειται για λεκτικό εκφοβισμό, εκδηλωμένος μέσω προσβολών, υβριστικών σχολίων και απειλών, αυτές αποτελούν τις πιο εμφανείς και διαδεδομένες, γεγονός που αντικατοπτρίζεται και στην ταινία.

Επιπλέον, εκτός των παραπάνω, υπάρχει και ο κοινωνικός και ψυχολογικός εκφοβισμός, στον οποίο το άτομο υφίσταται την εσκεμμένη κοινωνική απομόνωση ή γίνεται αντικείμενο διάδοσης φημών που αποσκοπούν στην δυσφήμιση και την διαπόμπευση του θύματος, συνήθως από συνομήλικους. Τέλος, με την ραγδαία διάδοση της τεχνολογίας τις τελευταίες δεκαετίες, έχει εμφανιστεί πλέον και ο διαδικτυακός εκφοβισμός (cyberbullying), ο οποίος όπως υποδηλώνει και το όνομα πραγματοποιείται μέσω του διαδικτύου με «λίπασμα» την ευρεία διάδοση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (social media). Λαμβάνει τη μορφή προσβλητικών μηνυμάτων, δημοσίευσης προσβλητικών σχολίων ή διαμοιρασμού προσωπικών πληροφοριών χωρίς άδεια. Όλες οι εκφάνσεις αυτές επιβεβαιώνουν το μήνυμα που θέλει να περάσει η ταινία, που είναι ότι το μπουλινγκ μπορεί να επηρεάσει βαθιά τη ζωή ενός παιδιού.

Το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού δεν εμφανίζεται τυχαία, αλλά συνδέεται άρρηκτα με αρκετούς παράγοντες που επηρεάζουν την συμπεριφορά των νέων. Θεμελιώδης συνιστώσα παρουσίας εκφοβισμού αποτελεί η έλλειψη σωστής διαπαιδαγώγησης και η απουσία σωστά ανθρωπιστικών αξιών, όπως ο σεβασμός και η αποδοχή του διαφορετικού, στα παιδιά. Ο νεοί, ως αποτέλεσμα, αντιμετωπίζουν την διαφορετικότητα ως κάτι αρνητικό, αφού το σχολείο και οι γονείς δεν έχουν γαλουχήσει σε αυτούς τον σεβασμό. Εκδηλώνουν συνεπώς εχθρικές συμπεριφορές, με αποκορύφωμα τις βίαιες συμπεριφορές. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, επιπλέον, συνιστούν έναν ακόμη παράγοντα παρουσίας του εκφοβισμού. Αυτό συμβαίνει επειδή αυτά πολλαπλασιάζουν την απουσία ανεκτικότητας, καθιστώντας αυτήν ως «αδυναμία», με άμεση συνέπεια την υιοθέτηση στρεβλών προτύπων από τους νέους.

Το οικογενειακό περιβάλλον σχετίζεται και αυτό με το μπουλινγκ. Η πιθανή έλλειψη επικοινωνίας ή η ύπαρξη εντάσεων στο σπίτι καθιστά την εκδήλωση εκφοβισμού και παρόμοιων συμπεριφορών ως «φυσιολογικές» στα μάτια του νεαρού και ανώριμου παιδιού, που κουβαλάει ως φορτίο μαζί του και στα μετέπειτα χρόνια όταν ξεκινάει η κοινωνικοποίησή του. Σε άλλες περιπτώσεις δε, ο θύτης επιχειρεί, με μέσο τον εκφοβισμό, να επιβληθεί επί των συνομηλίκων του, παρουσιάζοντας τον εαυτό του ισχυρό, καθώς εκμεταλλεύεται τους αδύναμους, και τραβώντας την προσοχή τους. Το κοινωνικό περιβάλλον επιδρά επιπλέον στην διαμόρφωση του χαρακτήρα ενός παιδιού. Σε ένα περιβάλλον που ο εκφοβισμός είναι διάχυτος και αντιμετωπίζεται ως το φυσιολογικό, το παιδί ενδέχεται να επηρεαστεί αρνητικά και να ενστερνιστεί αυτές τις συμπεριφορές.

Οι επιπτώσεις του σχολικού εκφοβισμού είναι σοβαρές και πολυδιάστατες, επηρεάζοντας τόσο το θύμα όσο και το κοινωνικό περιβάλλον, γεγονός που αντικατοπτρίζεται και στην ταινία. Στα θύματα, το μπουλινγκ είναι πιθανό να προκαλέσει έντονο άγχος, φόβο, χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση οδηγώντας σε συναισθηματικό τέλμα και απομόνωση. Όπως και στην ταινία, έτσι και στην πραγματικότητα, πολλά παιδιά αισθάνονται ανίκανα να υπερασπιστούν τους εαυτούς τους έναντι των θυτών, ενώ μερικές φορές η ακαδημαϊκή επίδοσή τους δέχεται πλήγμα, που σε ακραίες περιπτώσεις έχει συνέπεια την τροχοπέδη της κοινωνικής εξέλιξης για το θύμα.

Σε σχολικό επίπεδο, η παρουσία εκφοβισμού γεννά ένα κλίμα φόβου και ανασφάλειας, μειώνοντας την συνεργασία και την εμπιστοσύνη μεταξύ των μαθητών. Αυτό εξυπακούεται πως επηρεάζει συνολικά την λειτουργία όχι μόνο του μαθήματος, αλλά και την διάθεση των μαθητών να συμμετέχουν ενεργά μέσω συνεργασίας για την βελτίωση του σχολικού περιβάλλοντος. Οι θύτες, ωστόσο, δεν μένουν ανεπηρέαστοι. Συχνή είναι η ενίσχυση συμπεριφορών ασέβειας και αντικοινωνικής στάσης από αυτούς, που είναι δυνατόν να επεκταθούν και στην ενήλικη ζωή τους, αποδεικνύοντας την βλάβη τους όταν πρόκειται για επαγγελματικά ή προσωπικά ζητήματα.

Τα θύματα του σχολικού εκφοβισμού εντούτοις δεν βρίσκονται σε απέλπιδα κατάσταση. Ένας τρόπος που μπορεί να αντιμετωπιστεί το φαινόμενο είναι η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση των μαθητών που θα αποσκοπεί στην κατανόηση από αυτούς

του τι είναι ο εκφοβισμός και ποιες επιπτώσεις αυτός επιφέρει. Ενισχύεται η πρόληψη επιπλέον και μέσω την ενεργής παρέμβασης των εκπαιδευτικών και των άλλων μαθητών που παρακολουθούν τις εξελίξεις, όπως γίνεται για παράδειγμα και στην ταινία, όπου μια μαθήτρια ενημερώνει τον διευθυντή για τον μπουλινγκ που υφίσταται. Αποτελεί αυτή η πράξη παράδειγμα προς μίμηση και για τους άλλους μαθητές στην πραγματικότητα να μην παραμένουν σιωπηλοί και αν δρουν όταν μαθαίνουν ή παρατηρούν τέτοιου είδους περιστατικά, παρεμβαίνοντας άμεσα προς υπεράσπιση των θυμάτων.

Η ενίσχυση της ενσυναίσθησης και του σεβασμού μέσω της ενασχόλησης με τις ανθρωπιστικές επιστήμες έχει την ικανότητα να μειώσει τις επιθετικές αυτές συμπεριφορές. Εκτός από μαθήματα όπως η φιλοσοφία που εμφυ-

τεύει ηθικές αξίες στο άτομο ή μαθήματα κοινωνικών δεξιοτήτων, η διεξαγωγή δραστηριοτήτων με στόχο την ανάπτυξη της συνεργασίας και της δημιουργίας ενός θετικού κλίματος στην αίθουσα είναι αναγκαίες. Διότι βασικός στόχος του σχολείου είναι η κοινωνικοποίηση, γεγονός που το μπουλινγκ τον υπονομεύει. Εξίσου σημαντική είναι η αίσθηση των θυμάτων ότι υπάρχουν στον κοινωνικό περίγυρο άτομα που είναι πρόθυμα να τους ακούσουν και νιώθουν οικειότητα προς αυτούς, ώστε να ανακτήσουν την αυτοπεποίθησή τους και να ακουστούν. Για αυτό αποτελεί προϋπόθεση για ένα υγιές σχολικό περιβάλλον η άμεση αναφορά περιστατικών.

Συνοψίζοντας, το πρόβλημα του σχολικού εκφοβισμού αποτελεί ένα πολυδιάστατο φαινόμενο με σοβαρές συνέπειες τόσο για τα θύματα όσο και για ολόκληρη τη σχολική

κοινότητα. Η αντιμετώπισή του απαιτεί συντονισμένη και συνεπή δράση από το σχολείο, την οικογένεια και την κοινωνία γενικότερα, με στόχο τη δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος για όλα τα παιδιά. Ωστόσο, όπως έγινε και στην ταινία των μαθητών, είναι απαραίτητο να σπάσει η σιωπή γύρω από περιστατικά εκφοβισμού και να υιοθετηθούν πιο δραστικά μέτρα, ώστε να προστατευθούν οι μαθητές και να προληφθεί η ανάπτυξη αντικοινωνικών συμπεριφορών. Όπως η κοπέλα στην ταινία ανέφερε τους μαθητές στην διεύθυνση του σχολείου, έτσι και στα σχολεία οι μαθητές οφείλουν να κάνουν το πρώτο βήμα για να αμβλυθεί ο εκφοβισμός. Μόνο έτσι οι επόμενες γενιές μπορούν να ζουν σε ένα σχολείο αλληλεγγύης και σεβασμού.

Βουλαλάς Ιωάννης  
Στέφανος Κοτζαηλίας

**FRESHROVE.COM**

ROVE YOUR PASSION!

Βρες το Δικό Σου:

- Unique Stays
- Shop Local

ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΕ & ΠΑΡΕ ΙΔΕΕΣ! είσαι fresh? γίνε Rove!

**FRESHROVE.COM**

ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ ΜΟΝΑΔΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΚΑΙ ΜΥΣΤΙΚΑ! ΓΙΝΕ ROVE!

## ● κοινωνία / πολιτική

# Στην Στροφή της Ανθρώπινης Πτώσης: Εξερευνώντας τη διαφθορά

Η διαφθορά δεν αποτελεί απλώς ένα πολιτικό πρόβλημα, αλλά συνιστά ένα φαινόμενο το οποίο αγγίζει άνθρωπο, κοινωνία και θεσμούς. Βασικός στόχος του δοκιμίου είναι η ανάλυση των αιτιών και των συνεπειών της διαφθοράς, καθώς και η πρόταση τρόπων αντιμετώπισης.

■ ΤΟΥ ΙΩΑΝΝΗ ΒΟΥΛΑΛΑ



Η μάστιγα της διαφθοράς αποτελεί ένα παγκόσμιο και πολυδιάστατο φαινόμενο με βαθιές ιστορικές και διαχρονικές ρίζες στις ανθρώπινες κοινωνίες. Είναι ένα φαινόμενο το οποίο χαρακτηρίζεται από την κατάχρηση εξουσίας, την αδικία και τις ανήθικες συναλλαγές που αποσκοπούν στην επίτευξη ιδιοτελών οφελών εις βάρος του συλλογικού συμφέροντος. Η εξέτασή του είναι επιτακτικής σημασίας, καθώς η διαφθορά γνωρίζει ραγδαία έξαρση παγκοσμίως, επηρεάζοντας αρνητικά τη λειτουργία των δημοκρατικών θεσμών, την κοινωνική συνοχή και την οικονομική ανάπτυξη. Ως εκ τούτου, η αντιμετώπιση της αποτελεί προϋπόθεση για τη διασφάλιση της δικαιοσύνης, της διαφάνειας και της βιώσιμης προόδου.

Ως σύνθετο φαινόμενο, η διαφθορά οφείλεται σε διάφορους παράγοντες, ένας από τους οποίους είναι η σχέση μεταξύ ανθρώπου και εξουσίας. Η φιλοδοξία και η τάση για την κατάχρηση της εξουσίας αποτελούν εγγενή πάθη της ανθρώπινης ψυχολογίας, όπως υποστηρίζει ο Αριστοτέλης. Όταν πέφτει πολλή δύναμη στα χέρια ενός ατόμου, την χρησιμοποιεί συχνά για την εκπλήρωση προσωπικών φιλοδοξιών και επιθυμεί να τη διατηρήσει με κάθε μέσο σύμφωνα με τον Μακιαβέλι. Αυτή η κατάσταση επιδεινώνεται από την απουσία ηθικής καλλιέργειας.

Εν συνεχεία, οι κοινωνικές ανισότητες συνιστούν έναν επιπλέον παράγοντα εμφάνισης της διαφθοράς. Η φτώχεια και η περιθωριοποίηση των ευάλωτων κοινωνικών ομάδων καθιστούν τις παραπάνω ομάδες πιο επιρρεπείς στη διαφθορά. Αυτές οι κοινωνικές ανισότητες γεννούν ένα αίσθημα αδικίας και έτσι ενισχύεται η ανοχή απέναντι στη διαφθορά, καθώς αντιμετωπίζεται ως τρόπος επιβίωσης.

Επιπροσθέτως, η δυσλειτουργία των θεσμών δημιουργεί κενά για εκμετάλλευση όπως η ανυπαρξία διαφάνειας και η πολυπλοκότητα των νόμων ως προς την σωστή εφαρμογή τους, στοιχεία που οδηγούν στην ατιμωρησία των υπεύθυνων και παραβατών και την έλλειψη λογοδοσίας προς τους πολίτες και τις αρχές. Τέλος, πολιτισμικοί και κοινωνικοί παράγοντες όπως η ευνοιοκρατία και η εξυπηρέτηση

των ισχυρών δημιουργούν μια κουλτούρα ανοχής προς τη διαφθορά, καθιστώντας τη μία «φυσιολογική» πρακτική.

Οι επιπτώσεις που επιφέρει η διαφθορά είναι πολυδιάστατες. Κατ' αρχάς, σε κοινωνικό επίπεδο, εξασθενεί η εμπιστοσύνη στους θεσμούς, κάτι που αποδυναμώνει τους δεσμούς της κοινωνικής συνοχής. Το αίσθημα αδικίας, που εμφανίζεται ως συνέπεια της, οδηγεί στην κοινωνική αποξένωση και στο αίσθημα ματαιότητας και απελπισίας για την αλλαγή της κατάστασης. Επιπλέον, στην οικονομία, η διαφθορά υπονομεύει την οποιαδήποτε οικονομική ανάπτυξη. Η άνιση κατανομή του πλούτου, η άσκοπη σπατάλη των οικονομικών πόρων και η μείωση επενδύσεων στοχευόμενες στο κοινωνικό όφελος έρχονται ως επιπτώσεις της διαφθοράς. Όλα αυτά ενισχύουν την αποδοχή της ως φυσικό φαινόμενο.

Εκτός από επιπτώσεις σε κοινωνικοοικονομική κλίμακα, η διαφθορά επηρεάζει και το άτομο σε ηθικό επίπεδο. Η εξασθένηση της αίσθησης του δικαίου οδηγεί σε κοινωνική παρακμή, καθώς ταυτόχρονα αυξάνεται και η κυνικότητα, η φαυλότητα και η παραίτηση από την πολιτική. Με άλλα λόγια, οι πολιτικοί εγκαταλείπουν το καθήκον τους και καλλιεργείται μια παρασιτική νοοτροπία ατομισμού και αμφισβήτησης της κοινωνικής ευημερίας. Τέλος, καθίσταται ολοένα και πιο δύσκολη η δημιουργία ενός βιώσιμου κοινωνικού μοντέλου, διότι τα παιδιά μεγαλώνουν με στρεβλά πρότυπα, παράγοντες που αναπαράγουν περαιτέρω το φαινόμενο αυτό.

Η καταπολέμηση του φαινομένου της διαφθοράς απαιτεί πολυδιάστατη προσέγγιση που επικεντρώνεται στην παιδεία και την ηθική καλλιέργεια. Χρειάζεται να δοθεί σημασία στην ηθική, την ενσυναίσθηση και την κριτική σκέψη, κάτι που μπορεί να γίνει μέσω της ενασχόλησης με τις ανθρωπιστικές σπουδές. Επομένως, θα δίνεται βάρος στη διδασκαλία αξιών όπως η διαφάνεια, η δικαιοσύνη και η ατομική ευθύνη.

Για την αντιμετώπιση της διαφθοράς, είναι απαραίτητη η ενίσχυση των θεσμών. Η δημιουργία ανεξάρτητων θεσμών για την άσκηση της δικαιοσύνης και ανεξάρτητων αρχών με ειδικές αρμοδιότητες να

ελέγχουν και να προλαβαίνουν τη διαφθορά συμβάλλουν στην ανάπτυξη της διαφάνειας. Η θέσπιση αυστηρών νόμων και η άνευ εξαιρέσεων εφαρμογή τους εξασφαλίζει την σωστή λειτουργία του κράτους, κάτι για το οποίο χρειάζεται και η ανοιχτή δημοσίευση των δεδομένων για το κοινό.

Επίσης, είναι αναγκαία η διάκριση των εξουσιών. Αν και στη θεωρία, βάσει του Συντάγματος της Ελλάδος, η διάκριση αυτή προβλέπεται, στην πράξη όμως παρατηρείται συγκέντρωση εξουσιών στο πρόσωπο του Πρωθυπουργού, γεγονός που υπονομεύει την εν λόγω διάκριση. Όπως έχει επισημάνει ο Γάλλος φιλόσοφος Μοντεσκιέ, η απουσία αυτής της διάκρισης καταπνίγει την ελευθερία —μία κατάλληλη κατάσταση για την ανάπτυξη της διαφθοράς— ενώ αντίθετα, η διάκρισή τους είναι αναγκαία για τη σωστή λειτουργία του κράτους, σύμφωνα με την ίδια του την φύση. Συνεπώς, η απουσία ελευθερίας συνεπάγεται ενός περιβάλλοντος ευδόκιμης διαφθοράς.

Ένας ακόμη παράγοντας για την περιθωριοποίηση της διαφθοράς είναι ο ενεργός πολίτης. Μέσω της πιο άμεσης δημοκρατίας ενθαρρύνονται οι πολίτες να μετέχουν πιο ενεργά στα κοινά. Για παράδειγμα, με τα δημοψηφίσματα για πιο σημαντικές αποφάσεις ή με την άσκηση κριτικής στην εξουσία για τα ελαττώματά της μπορούν οι πολίτες να ασκούν «πολιτική», επηρεάζοντας τις κρατικές αποφάσεις. Ένας τελευταίος τρόπος αντιμετώπισης είναι η υιοθέτηση μίας πολιτικής «πρόληψης αντί θεραπείας» με τη μορφή ανεξάρτητων αρχών με βραχύβια θητεία που θα προλαβαίνουν τη διαφθορά.

Συνοψίζοντας, η διαφθορά αποτελεί ένα πολυδιάστατο φαινόμενο, του οποίου η καταπολέμηση απαιτεί συνδυαστικές προσπάθειες ατόμου, κοινωνίας και θεσμών. Μόνο μέσα από την ενίσχυση της παιδείας, την ενσυναίσθηση, την ενδυνάμωση των θεσμών και τη συλλογική δράση, η κοινωνία μπορεί να περιορίσει τη διαφθορά. Ο κάθε πολίτης οφείλει να συμβάλει ενεργά ώστε να δημιουργηθεί ένα σύστημα με περισσότερη διαφάνεια και δικαιοσύνη. Είθε οι μελλοντικές γενιές να έχουν ένα μέλλον χωρίς διαφθορά.

# Εθνικό απολυτήριο – γροθιά στους μαθητές;

Το ΕΑ (εθνικό απολυτήριο) αποτελεί ένα σύστημα εισαγωγής στην τριτοβάθμια εκπαίδευση και βαθμολόγησης με χαρακτήρα πανελλαδικών εξετάσεων ΚΑΙ στις τρεις τάξεις του λυκείου (Α, Β και Γ), τα θέματα των οποίων θα επιλέγονται από την Τράπεζα θεμάτων αντί κάποιας επιτροπής, από τις οποίες εξετάσεις θα προσμετρώνται οι βαθμοί και θα βγαίνει ένας μέσος όρος μορίων με τον οποίο ο διαγωνιζόμενος θα δύναται να εισαχθεί στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Το επιχείρημα πίσω από το νομοσχέδιο αυτό είναι πως δήθεν ωθεί σε πιο χαλαρό τρόπο εξέτασης και πιο καθολική εκτίμηση του μορφωτικού επιπέδου του μαθητή/διαγωνιζομένου. Ωστόσο πολλοί μαθητές θεωρούν ότι δεν ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα αλλά ότι θα έρχονται αντιμέτωποι με το συνεχές άγχος και στις τρεις τάξεις για την αποστήθιση και την παπαγαλία της ατελείωτης ύλης, αλλά το σύστημα αυτό θα ενισχύσει και το εξετασιοκεντρικό πνεύμα του τρέχοντος εκπαιδευτικού συστήματος ενώ επίσης θα προωθήσει την ιδιωτικοποίηση της παιδείας και των ευκαιριών, καθώς τα παιδιά θα προωθούνται να πηγαίνουν σε φροντιστήρια από μικρότερες ακόμη ηλικίες. Έτσι, ένα μεγάλο μέρος των οικογενειών που δεν έχουν την οικονομική άνεση για κάτι τέτοιο θα έχουν λιγότερες ευκαιρίες. Συγχρόνως, θα προωθηθεί ένα σύστημα κατηγοριοποίησης των μαθητών σε “καλούς” και “κακούς” μαθητές, λαμβάνοντας έναν ελιπίστικο χαρακτήρα που ήδη έχει χτίσει την βάση του με τα Ωνάσεια σχολεία.

Το νομοσχέδιο του ΕΑ έρχεται να ενισχύσει τον ήδη ανταγωνιστικό χαρακτήρα που προσπαθεί να εδραιώσει η κυβέρνηση, μαζί με τα κόμματα που στηρίζουν τις αλλαγές αυτές καθ' όλη την διάρκεια της ιστορίας. Προσπαθούν να χτίσουν ένα σύστημα που θα κάνει την παιδεία εμπόριο, καθρέφτη της ανταγωνιστικής αγοράς εργασίας. Κάνοντας την παιδεία αγαθό για τους λίγους, τους ευκατάστατους, και ακυρώνοντας τους υπόλοιπους, βάζοντας τους ως “κακούς” και “ακατάλληλους” μαθητές. Προωθώντας την παπαγαλία παρά την κριτική σκέψη, ενώ όσοι μένουν ηττημένοι από τον διαγωνισμό αυτό οδηγούνται στην άμεση εργασία, όπου γίνονται εύκολα θύματα εκμετάλλευσης της εργοδοσίας.

Επομένως γνωρίζουμε πως το ΕΑ δεν είναι κάτι νέο, αλλά αποτελεί μια ακόμη ρύθμιση στο σαθρό σύστημα που χτίζεται διαρκώς για να διαστρεβλώσει την παιδεία και να την κάνει εμπόρευμα. Το ίδιο σύστημα το οποίο ισχυρίζεται πως λειτουργεί εξ ολοκλήρου για το μέλλον των μαθητών και επιδιώκει τον διάλογο μαζί τους, ενώ αδιαφορεί μπροστά στις μαζικές κινητοποιήσεις των μαθητών πανελλαδικά, που ζητάνε



**Η επίσημη ανακοίνωση της υπουργού παιδείας Σοφία Ζαχαράκη για την εφαρμογή του συστήματος του εθνικού απολυτηρίου το έτος 2027-28 έχει προκαλέσει τις αντιδράσεις όλης της μαθητικής κοινότητας πανελλαδικώς.**



ουσιώδη παιδεία, ασφαλή σχολεία με ασφαλές υποδομές, όχι υποβάθμιση ειδικοτήτων (ιδιαίτερα στα ΕΠΑΛ, που θεωρούνται “κατώτερα” ήδη...). Μαθητές που παραπονιούνται πως οι εξετάσεις τους καταστρέφουν ψυχολογικά, που περιμένουν μέχρι τα μέσα της σχολικής χρονιάς για καθηγητές σε μαθήματα τα οποία εξετάζονται! Μαθητές που βαριούνται μπροστά σε ένα σύστημα παπαγαλίας που έχει υποβαθμίσει την παιδεία, που αναγκάζονται να πηγαίνουν άρρωστοι στο σχολείο καθώς φοβούνται απουσίες... Μπροστά σε αυτά τα ζητήματα λοιπόν η απάντηση του υπουργείου παιδείας και της κυβέρνησης με το ΕΑ δείχνει την αδιαφορία προς την φωνή των μαθητών και αποκαλύπτει τον μονόπλευρο διάλογο μεταξύ των μαθητών και του υπουργείου.

Οι μαθητές όμως θα συνεχί-

σουν να διεκδικούν, θα συνεχίσουν να απαιτούν ένα σχολείο που θα τους αποδέχεται όλους και όχι απλά αυτούς με “μεγάλες τσέπες”, στο οποίο η παιδεία θα είναι στο επίκεντρο, χωρίς ανταγωνισμό, χωρίς εμπορευματοποίηση. Ένα σχολείο που θα τους καλύπτει πλήρως και δεν θα χρειάζονται επιπλέον φροντιστήρια. Ένα σχολείο με σωστές και ασφαλές υποδομές, όπου δεν θα στάζουν τα ταβάνια και θα πέφτουν σοβάδες στα κεφάλια τους. Ένα σχολείο εν τέλει που θα κάνει ανθρώπους, όχι διαγωνιζόμενους.

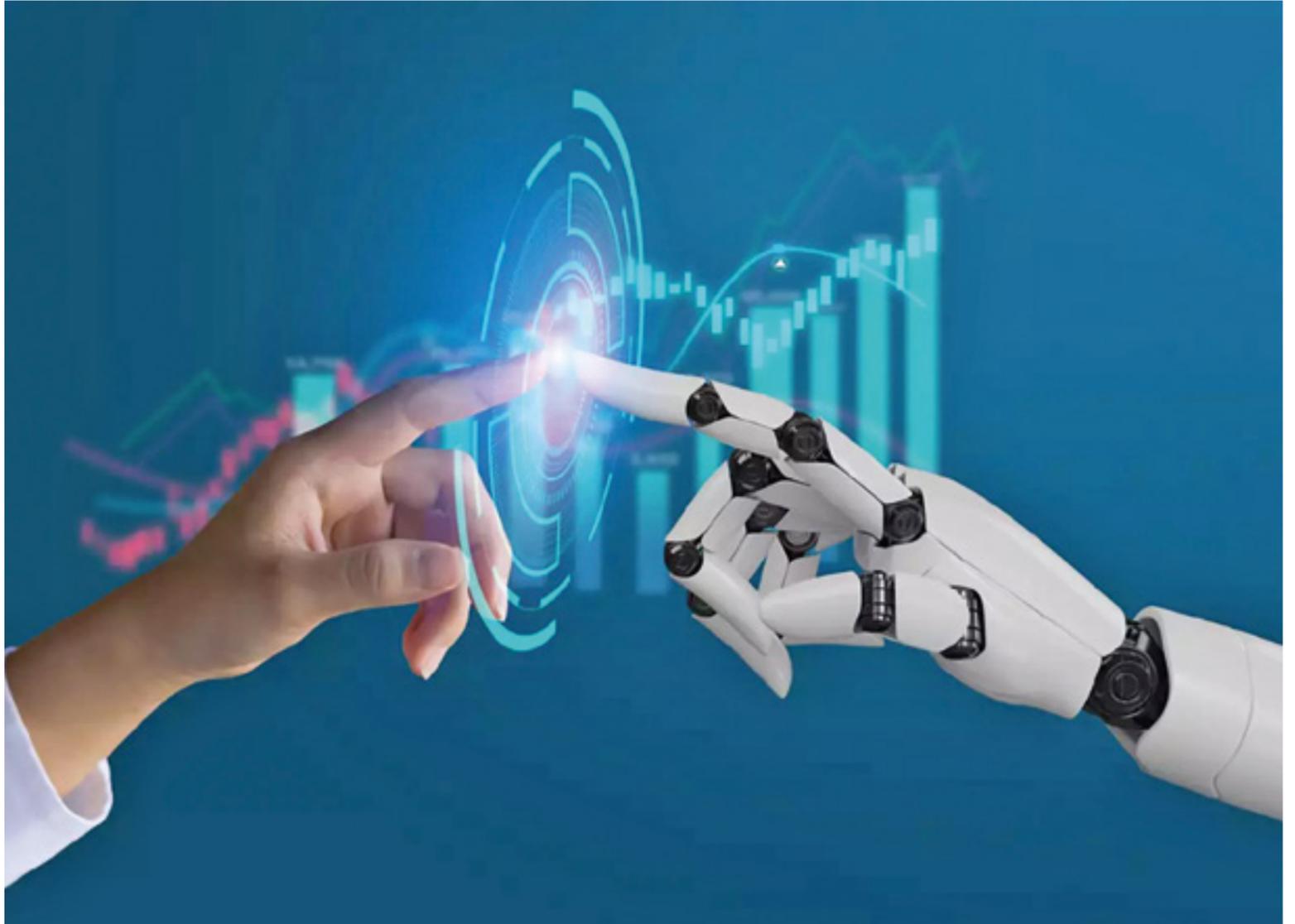
Επομένως το ΕΑ βρίσκεται αντιμέτωπο με τα συμφέροντα των μαθητών, παρά τους ισχυρισμούς των ιθυνόντων. Όμως εμείς, οι μαθητές, πρέπει να συνεχίσουμε να διεκδικούμε να ονειρευόμαστε την παιδεία που μας αξίζει.

■ Πιπερίδης Κωνσταντίνος

● τεχνολογία / εκπαίδευση

# Τεχνητή Νοημοσύνη: Εργαλείο ή όπλο στα χέρια των μαθητών;

■ ΤΟΥ ΝΙΚΟΥ ΣΟΦΙΑΝΟΥ



Είναι γεγονός, το 2026 «μπήκε» στη ζωή μας και η Τεχνητή Νοημοσύνη ολοένα δυναμώνει και εισχωρεί σε όλους τους τομείς της καθημερινότητάς μας και ιδιαίτερα στην εκπαίδευση.

Τεχνητή Νοημοσύνη, ή A.I., είναι προγράμματα υπολογιστών που μπορούν να μιμηθούν γνωστικές λειτουργίες του ανθρώπινου νου. Αυτό το χρήσιμο εργαλείο έχει συνεισφέρει στη μαθητική και εκπαιδευτική κοινότητα, τόσο στην παροχή πληροφοριών όσο και στην καθοδήγηση για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Χρησιμοποιώντας την Τεχνητή Νοημοσύνη δίνεται η επιλογή να βρεθούν ακριβώς οι πληροφορίες όπως θα τις ανέφερε κάποιος ειδικός ή και να απαντηθούν ερωτήσεις με τέτοιο τρόπο ώστε να είναι απλές και κατανοητές όσον το δυνατόν καλύτερα από την πλευρά των μαθητών.

Αποτελεσματικότητα, ταχύτητα και ευκολία προσφέρει η Τεχνητή Νοημοσύνη. Η ευχή κάθε μαθητή πραγματοποιήθηκε. Δεν χρειάζεται πλέον να περνά αμέτρητες ώρες στο διαδίκτυο ψάχνοντας τις κατάλληλες πληροφορίες. Να ξεφυλλίσει δεκάδες σελίδες από βιβλία για την εύστοχη λέξη/φράση. Τώρα δίνεται η δυνατότητα σε μόλις δέκα δευτερόλεπτα να πάρει υλικό για μια εργασία που θα χρειαζόταν περίπου δύο, τρεις ή και αμέτρητες ώρες, περισσότερος χρόνος, που θα γινόταν με τον παραδοσιακό τρόπο.

Ακόμη, εξηγεί όρους και σημασίες, βελτιώνοντας το γνωστικό επίπεδο των μαθητών. Ενισχύει και δυναμώνει εργασίες, χρησιμοποιώντας ψηφιακά δεδομένα, μέσω της εφαρμογής από τον υπολογιστή. Οι βαθμοί ανεβαίνουν και οι έπαινοι αυξάνονται, όλα χάρη στην Τεχνητή Νοημοσύνη. Επίσης, η Τεχνητή Νοημοσύνη προσφέρει τις πηγές μιας εργασίας ώστε ο μαθητής έχει την ευκαιρία να κάνει την απαιτούμενη έρευνα που θεωρεί εκείνος αναγκαία για να αξιοποιήσει το υλικό που του δίνει η Τεχνητή Νοημοσύνη αλλά και παραπάνω.

Τέλος, το μάθημα μπορεί γίνει με τρόπο πιο παραστατικό χρησιμοποιώντας εικόνες φτιαγμένες με σκοπό να ζωντανέψουν τις λέξεις των βιβλίων των παιδιών αλλά και να υπάρχει μία επικοινωνία με την τεχνολογία με την οποία οι μαθητές έχουν μία οικειότητα και ενδιαφέρον.

Ωστόσο, έχουν παρατηρηθεί διάφορες περιπτώσεις όπου η Τεχνητή Νοημοσύνη δεν προσφέρει το επιθυμητό αποτέλεσμα και αποτελεί λόγο για τον οποίο έχουν εκφραστεί δυσαρέσκεις και από τις δύο πλευρές, μαθητών και εκπαιδευτικών. Για παράδειγμα υπάρχει το παράπονο των μαθητών ότι η Τεχνητή Νοημοσύνη δεν μπορεί να τους προσφέρει το άριστα σε μία εργασία και οι εκπαιδευτικοί ακόμα ισχυρίζονται ότι η κακή χρήση της Τεχνητής Νοημοσύνης -η απλή

αντιγραφή-μειώνει την απόδοση των μαθητών όσον αφορά τη δυνατότητα έκφρασης των απόψεών τους.

Ο μαθητής μπορεί με τη βοήθεια της Τεχνητής Νοημοσύνης, να ζητήσει τη δημιουργία μιας εργασίας και να λάβει μία έτοιμη σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα, χωρίς ο ίδιος να έχει σκεφτεί πώς να την γράψει. Αυτό το γεγονός είναι φανερό ότι περιορίζει τη διαδικασία της κριτικής σκέψης, της αναζήτησης, της αμφισβήτησης και επίσης τη φαντασία και τη δημιουργικότητα των μαθητών αλλά και την εξάσκηση στον γραπτό λόγο. Μελλοντικά, αυτή η εξάρτηση θα αποτρέψει τον μαθητή να σκέφτεται και να γράφει μόνος του και συνεπώς όλες οι εργασίες να γίνονται εξ ολοκλήρου με τη συμβολή της Τεχνητής Νοημοσύνης.

Υπάρχουν επίσης, περιπτώσεις που οι μαθητές λόγω χαμηλής αυτοεκτίμησης, διστάζουν να εκφράσουν τις απόψεις τους, ή απορίες, να ασκήσουν κριτική ή να αντλήσουν συμπεράσματα και καταλήγουν να συμβουλευτούν τυφλά την ψηφιακή άποψη, φοβούμενοι μήπως οι δικές τους ιδέες είναι λάθος ή μη αποδεκτές.

Επιπλέον, δεν έχουν όλοι οι μαθητές ίδιες δυνατότητες στην πρόσβαση της τεχνολογίας αλλά και απόκτηση των καλύτερων συστημάτων και προγραμμάτων. Ακόμη, η χρήση αυτού του ψηφιακού εργαλείου πρέπει να αντιμετωπίζε-

ται με όρια. Ένας μαθητής μπορεί να έχει δημιουργήσει μια εργασία αποκλειστικά με τη χρήση του A.I. που προσφέρει εντυπωσιακές σε περιεχόμενο και δομή ασκήσεις και έτσι να «απολαμβάνει» τα συγχαρητήρια των εκπαιδευτικών του αλλά και την εκτίμηση απ' όλο το σχολικό περιβάλλον κρατώντας τη φήμη ψηλά και σταθερά. Αντίθετα, ένας μαθητής ο οποίος συμβάλλει προσωπικά στη δημιουργία μιας εργασίας, μπορεί να στερείται γνώσεων και η εργασία του να μην θεωρείται ισάξια σε σύγκριση με τις εργασίες νέας τεχνολογίας.

Παρόλη την πληθώρα των πληροφοριών, έχουν εκφραστεί ανησυχίες σχετικά με την ακρίβεια και την αξιοπιστία των δεδομένων που ανακτώνται, την παραπληροφόρηση αλλά και τη διάδοση ψευδών γεγονότων.

Η Τεχνητή Νοημοσύνη υπόσχεται να φέρει ανατρεπτικές αλλαγές στη ζωή των μαθητών. Τέτοιες που θα αποτελούν μία πρόκληση καθώς οι μαθητές θα έχουν να διαλέξουν ανάμεσα στον σωστό τρόπο χειρισμού της Τεχνητής Νοημοσύνης. Θα επικρατήσει μια χρήση με σύνεση ή ο γρήγορος και εύκολος δρόμος; Μπορεί άραγε να βρεθεί μία λύση όπου η χρήση αυτού του νέου εργαλείου να πραγματοποιείται με ισορροπία; Να γίνεται η εφαρμογή του A.I. αλλά να μην διστάζουμε να πιστέψουμε και να λειτουργήσουμε σύμφωνα με τον δικό μας τρόπο σκέψης.



## Η Δύναμη της Οθόνης: Πώς τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης διαμορφώνουν έναν νέο κόσμο

Τα τελευταία χρόνια οι νέοι μεγαλώνουν σε έναν ψηφιακό κόσμο και συνεπώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν εξελιχθεί σε έναν από τους πιο καθοριστικούς παράγοντες της καθημερινότητάς τους. Παύουν να αποτελούν απλώς ένα μέσο ψυχαγωγίας και γίνονται πλέον ο τρόπος επικοινωνίας, ενημέρωσης και κοινωνικής παρουσίας. Τι συμβαίνει όμως όταν η ζωή μας βασίζεται όλο και περισσότερο σε αυτές τις ψηφιακές πλατφόρμες; Τι αποτέλεσμα έχει αυτό στις σχέσεις με τους συνανθρώπους μας; Και πώς επηρεάζεται ο τρόπος έκφρασης και η αντίληψη που έχουμε για τον εαυτό μας μέσα από τα κοινωνικά δίκτυα;

Τα κοινωνικά δίκτυα έχουν αλλάξει καθολικά τον τρόπο επικοινωνίας των νέων σήμερα σε παγκόσμιο επίπεδο. Η επικοινωνία τους είναι συνεχής και πιο εύκολα προσβάσιμη καθώς οι επαφές των δεν έχουν πλέον χρονικά ή γεωγραφικά όρια. Το γεγονός αυτό αυξάνει τον αριθμό ανθρώπων με τους οποίους έρχονται σε επικοινωνία. Ωστόσο, παρά την ευχέρεια αυτού του τρόπου επικοινωνίας, η πραγματική ανθρώπινη επαφή τείνει να αφανιστεί.

Αδιαμφισβήτητη, παρότι οι νέοι φαίνεται να διατηρούν επαφή με μεγάλο αριθμό ανθρώπων, οι ουσιαστικές και πραγματικές σχέσεις περιορίζονται εφόσον η επικοινωνία γίνεται πιο εύκολη αλλά και πιο ρηχή. Η ζωντανή επαφή αντικαθίσταται ολοένα και περισσότερο από σύντομα μηνύματα και ψηφιακές αλληλεπιδράσεις, γεγονός που μειώνει την αληθινή ανταλλαγή συναισθημάτων. Ακόμη και οι (λίγοι) νέοι που συνειδητά επιλέγουν να μην έχουν λογαριασμούς στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αντιλαμβάνονται ότι υπάρχουν διαφορές στην επικοινωνία και δημιουργείται συναισθηματική αποξένωση. Έτσι, ενώ υπάρχει η αίσθηση της διαρκούς

σύνδεσης, η πραγματική κατανόηση και η ενσυναίσθηση εξαφανίζονται σιγά σιγά. Συνεπώς, αυτό έχει ως αποτέλεσμα πολλοί νέοι να αισθάνονται μοναξιά ακόμη κι όταν περιβάλλονται από υπεράριθμες ψηφιακές επαφές.

Μέσα από αυτή τη μορφή επικοινωνίας όμως διαμορφώνεται σταδιακά κι ένας ξεχωριστός τρόπος έκφρασης. Συγκεκριμένα, στα κοινωνικά δίκτυα οι νέοι εκφράζονται με σύντομα μηνύματα, αυτοκόλλητα και στιγμιαίες αντιδράσεις αντικαθιστώντας έτσι τις λέξεις με τις οποίες μπορούσαν να εκφράσουν πλήρως τα συναισθήματά τους. Με αυτόν τον τρόπο έκφρασης οι σχέσεις γίνονται πιο άμεσες αλλά και πιο ρηχές. Δυστυχώς όμως, αν αυτή η κατάσταση συνεχιστεί, στο προσεχές μέλλον οι νέοι θα οδηγηθούν σίγουρα σε λανθασμένη και φτωχή χρήση της γλώσσας οπότε θα παρουσιαστούν και δυσκολίες έκφρασης γλώσσας και συναισθημάτων. Γεγονός που θα κλονίσει τις σχέσεις εξ επαφής και θα διευκολύνει τις παρεξηγήσεις ανάμεσα στους ανθρώπους.

Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν μετατραπεί σε έναν κυβερνοχώρο διαρκούς σύγκρισης υποδαυλίζοντας έτσι την ανάγκη για αποδοχή και επιβεβαίωση. Συγκεκριμένα, οι νέοι εκτίθενται καθημερινά σε αναρτήσεις άλλων χρηστών που προβάλλουν μια εικονικά ιδανική πραγματικότητα όπου η ευτυχία κι η επιτυχία θεωρούνται δεδομένα. Συχνά όμως οι έφηβοι δεν εξετάζουν κριτικά αν αυτές οι αναρτήσεις αποτυπώνουν την πραγματικότητα ή εάν απλά θέλουν τις προβάλλουν ως αληθινές. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα πολλοί νέοι να αισθάνονται πίεση για να μπορέσουν να προβάλλουν μια "εξίσου" τέλεια εικόνα του εαυτού τους και της ζωής τους ακόμη κι αν δεν ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα. Γεγονός που επηρεάζει φυσικά τον τρόπο που αντι-

λαμβάνονται τον εαυτό τους και την θέση τους στην κοινωνία. Ακόμη, η αυτοεκτίμησή τους αυξομειώνεται ανάλογα με την αποδοχή που έχουν από τον εικονικό τους περίγυρο. Επηρεάζονται μέχρι κι από ανθρώπους που δεν έχουν συναντήσει ποτέ στη ζωή τους άρα και η κρίση τους δε θα έπρεπε να έχει βαρύτητα. Έτσι, οι νέοι αρχίζουν να βλέπουν τα likes, τα σχόλια και τους ακόλουθους ως ένα είδος διαγωνισμού συνδέοντας τον αριθμό τους με την προσωπική τους αξία και την αποδοχή τους από τους γύρω τους.

Η συνεχής παρουσία των νέων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζει σε βάθος την ψυχολογία τους ακόμη κι αν δε γίνεται αντιληπτό. Ειδικότερα, η διαρκής παρακολούθηση των ζώων των άλλων οδηγεί σε κοινωνικές συγκρίσεις που εντείνουν την ανασφάλεια και μειώνουν την αυτοπεποίθηση. Ο χρόνος που διατίθεται καθημερινά σε αυτές τις πλατφόρμες μπορεί να προκαλέσει εθισμό καθώς οι νέοι νιώθουν έντονα την ανάγκη να ενημερωθούν και να επικοινωνήσουν, αφιερώνοντας σημαντικό μέρος του χρόνου τους στα κοινωνικά δίκτυα και παραμελώντας τις προσωπικές τους δραστηριότητες. Παράλληλα, η διαρκής έκθεση σε εικόνες που αποτυπώνουν ζωές ή καταστάσεις πιο ενδιαφέρουσες και πιο πετυχημένες από τις δικές τους, πολλές φορές προκαλεί στους νέους συναισθήματα ζήλιας ή μοναξιάς και τους κάνει να νιώθουν ανεπαρκείς. Επιπλέον, συχνά πιέζονται να ανταποκριθούν σε πρότυπα που δεν αντικατοπτρίζουν την πραγματικότητα, με αποτέλεσμα να αυξάνεται η ψυχολογική τους καταπόνηση. Συνοπτικά, η καθημερινή παρουσία στα κοινωνικά δίκτυα, ενώ προσφέρει διασκέδαση και σύνδεση, μπορεί ταυτόχρονα να γίνει πηγή άγχους, εθισμού και συναισθηματικής εξάντλησης, επηρεάζοντας έτσι την ψυχική υγεία και τον τρόπο με τον

οποίο αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους και τον κόσμο γύρω τους.

Βέβαια, η επίδραση που έχουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στους νέους εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τον τρόπο χρήσης τους. Τα ίδια τα μέσα δε μπορούν να χαρακτηριστούν από μόνα τους επιβλαβή καθώς αποτελούν σύγχρονα εργαλεία τα οποία, με τη σωστή χρήση, συμβάλλουν στην επικοινωνία, την ενημέρωση και την ψυχαγωγία. Όμως ο τρόπος που χρησιμοποιούν σήμερα οι νέοι αυτές τις ψηφιακές πλατφόρμες δημιουργεί προβλήματα. Ειδικότερα, η αμετροεπής ενασχόληση με τα κοινωνικά δίκτυα, η αποδοχή όσων βλέπουν χωρίς να τα επεξεργάζονται και η αντικατάσταση της άμεσης επικοινωνίας αποτελούν δείγματα αρνητικών συνεπειών. Επομένως, η δημιουργία όλων αυτών των δυσάρεστων καταστάσεων δεν είναι ευθύνη των μέσων κοινωνικής δικτύωσης αλλά αποκλειστικά του χρήστη και του τρόπου που έχει επιλέξει να τα χρησιμοποιεί.

Συμπερασματικά, τα κοινωνικά δίκτυα αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της σύγχρονης ζωής των σύγχρονων νέων και βασίζονται όλο και περισσότερο σε αυτά. Είναι αλήθεια ότι τους προσφέρουν πολλές δυνατότητες επικοινωνίας, έκφρασης, ψυχαγωγίας όμως ενδέχεται να τους προκαλέσουν συναισθηματική απομάκρυνση και ψυχολογική πίεση όταν δε χρησιμοποιούνται με μέτρο. Επομένως, το ζητούμενο δεν είναι η πλήρης απόρριψή τους αλλά η ανάπτυξη κριτικής σκέψης, αυτοελέγχου και ψηφιακής παιδείας ώστε να μπορούν οι νέοι να τα χρησιμοποιούν προς όφελός τους. Μόνο έτσι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να λειτουργήσουν ως εργαλείο σύνδεσης κι όχι αποξένωσης συμβάλλοντας σε μια πιο ουσιαστική κοινωνική πραγματικότητα.

■ Εβίτα Μαλαζού

● έρευνα



# Καβάλα και Νέα Γενιά: Χωράει η πόλη τα όνειρά τους;

■ ΤΗΣ ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΖΟΥΜΠΟΥΛΙΔΟΥ

Το «μέλλον» είναι αναμφισβήτητα μία σύνθετη, μία πολύπλοκη έννοια. Προκαλεί διαφορετικά και ποικίλα συναισθήματα στον καθένα μας, κι αυτό το κάνει ξεχωριστό και σημαντικό για όλους, ειδικά για τους νέους. Συγχρόνως πραγματικό αλλά και απρόβλεπτο, το μέλλον συχνά μας εκπλήσσει και μας δημιουργεί ανάμεικτα συναισθήματα άγχους, προσμονής, ελπίδας, φόβου. Έχοντας φτάσει λοιπόν εμείς οι έφηβοι σε μία ηλικία κρίσιμων αποφάσεων που αφορούν το μέλλον μας, η λέξη αυτή φορτισμένη συχνά με ανησυχία και πολλά ερωτηματικά επανέρχεται στην σκέψη μας και μας απασχολεί. Αυτός είναι και ο λόγος που η εφηβεία χαρακτηρίζεται από πολλούς ως «η χειρότερη ηλικία». Η ηλικία στην οποία καλούμαστε να πράξουμε υπεύθυνα, να αποφασίσουμε συνετά για το υπόλοιπο του βίου μας, παρά την

ανωριμότητά μας.

Αισθανόμενη και η ίδια λοιπόν να κατακλύζομαι από ανησυχία για την μελλοντική ζωή και ιδίως τον επαγγελματικό της τομέα, θέλησα να διευκολύνω αυτό το ατελείωτο ταξίδι για τον εαυτό μου και για τους συνομηλικούς μου μέσα από μία ενδιαφέρουσα έρευνα. Μαθητές της Α΄ Λυκείου του σχολείου μας, ρωτήθηκαν για τις προθέσεις τους για το μέλλον, πώς το φαντάζονται και αν αυτό διαδραματίζεται στην γενέτειρα πόλη μας την Καβάλα.

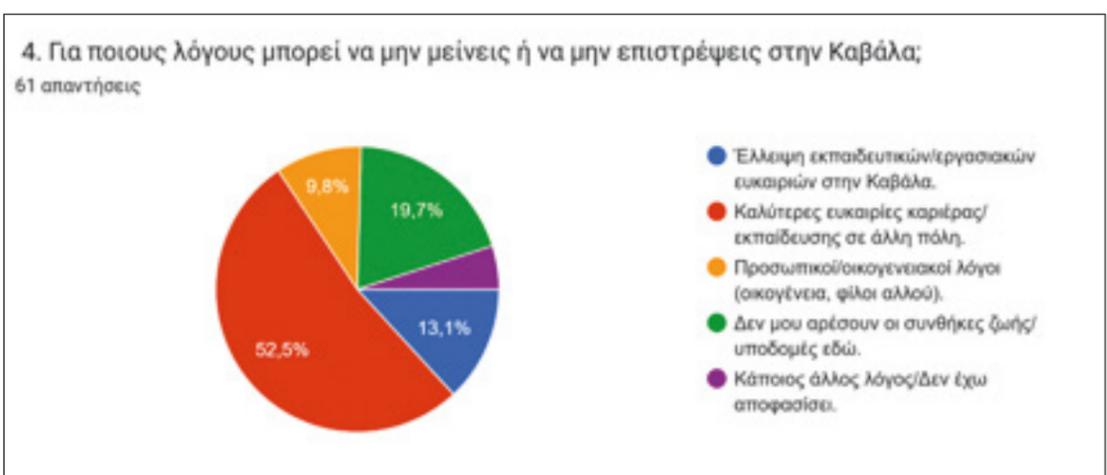
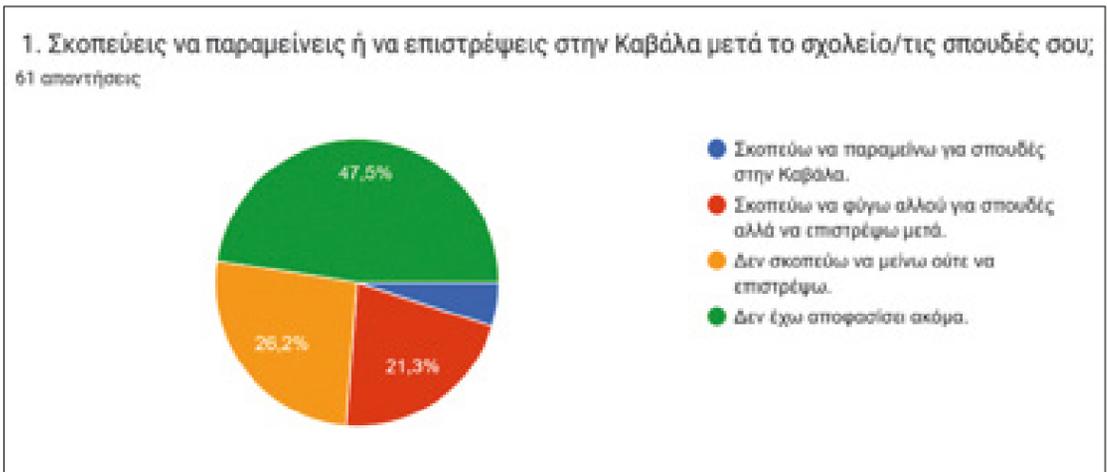
Αρχικά, οι μαθητές ρωτήθηκαν αν επιθυμούν να συνεχίσουν να κατοικούν στην Καβάλα κατά τη διάρκεια των σπουδών τους ή μετά από αυτές. Στη συγκεκριμένη ερώτηση παρατηρείται μεγάλο ποσοστό αναποφασιστικότητας ανάμεσα στους σημερινούς νέους, κάτι που είναι απολύτως φυσιολογικό. Το δεύτερο σε φθίνουσα σειρά

ποσοστό, είναι αυτό των εφήβων που δεν σκοπεύουν να παραμείνουν στην πόλη μας και έχουν κατασταλάξει σε αυτό (26,2%). Στη συνέχεια, με απειροελάχιστη διαφορά ακολουθούν αυτοί που θα προτιμούσαν να διευρύνουν τους ορίζοντες τους με σπουδές αλλού, όμως εν τέλει να καταλήξουν στην Καβάλα (21,3%).

Οι επόμενες ερωτήσεις αφορούν την Καβάλα ως πόλη από το οπτικό πεδίο των νέων, τι μπορεί να τους προσφέρει, τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτητά της. Τεράστια εντύπωση προκαλεί το ανύπαρκτο ποσοστό συνομηλικών μας που υποστηρίζουν την άποψη πως η Καβάλα καλύπτει πλήρως τις ανάγκες και τα θέλω τους. Αναμενόμενη βρίσκω την επικράτηση της απάντησης για την έλλειψη τρόπων διασκέδασης και ψυχαγωγίας στην Καβάλα, με πάνω από τους μισούς ερωτώμενους να πι-

στεύουν αυτό (55,7%).

Όσον αφορά τις παροχές που προσφέρει η πόλη μας, οι απαντήσεις συμβαδίζουν αναλογικά με αυτές του προηγούμενου ερωτήματος. Περίπου τα 2/3 των μαθητών είναι πεπεισμένοι πως η Καβάλα είναι μία πόλη ιδανική για ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας, αδυνατώντας να προσφέρει απολαυστική διασκέδαση στους εφήβους αλλά και επαγγελματικές ευκαιρίες σε νεαρούς ενήλικες. Αυτό διαπιστώνεται στο διάγραμμα και από το μικρότερο ποσοστό αυτών που θεωρούν ότι βρίσκει κανείς ικανοποιητικές επαγγελματικές ευκαιρίες στην Καβάλα (1,6%). Ιδιαίτερα αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι κανένας από τους συμμετέχοντες στην έρευνα νέους δεν ανέφερε πως αισθάνεται ότι η τοπική κοινότητα στηρίζει τα όνειρα και τις φιλοδοξίες του, ενώ παράλληλα καταγράφηκε έλλειψη



αναφορών σε διαθέσιμες δραστηριότητες(3,3%).

Οι λόγοι που απωθούν τους νέους από μία μελλοντική ζωή στην Καβάλα είναι ποικίλοι. Η πλειοψηφία των συμμαθητών μας έδωσε την προφανέστερη απάντηση, δηλαδή την πληθώρα καλύτερων επαγγελματικών ευκαιριών σε άλλα μέρη (52,5%). Πολλοί ωστόσο εξέφρασαν την δυσaréσκεία τους για το πολεοδομικό σύστημα της πρώην «πρωτεύουσας του καπνού» (19,7%). Τέλος, ένα μικρό ποσοστό, θα εγκαταλείψει την πόλη για προσωπικούς λόγους που αφορούν οικογένεια ή φίλους.

Η γενική εικόνα των απαντήσεων για το επαγγελματικό τους μέλλον παρουσιάζει έντονες διαφοροποιήσεις με ισχυρό ωστόσο το ποσοστό αυτών που επιθυμούν να εργαστούν είτε στο εξωτερικό είτε σε άλλη ελληνική πόλη (54,1%). Στη συνέχεια, συναντούμε για άλλη μία φορά ένα σχετικά υψηλό ποσοστό μη κατασταλαγμένων ακόμα εφήβων (24,6%), ενώ με μικρή απόκλιση ακολουθεί ένα ποσοστό νέων που επιθυμούν ένα αυτόνομο επαγγελματικό μέλλον στην Καβάλα (11,5%). Υπάρχουν όμως και οι

λίγοι που σκέφτονται να κατοικούν επίσης στην Καβάλα, εργαζόμενοι όμως εξ αποστάσεως για μη εγχώρια εταιρεία (4,9%).

Ύστερα από τις πολλές δηλώσεις έντονης επιθυμίας μετοίκησης σε άλλο μέρος, ζητήσαμε από τους συμμαθητές μας να μας πουν πού ακριβώς. Πέρα από την πλειοψηφία των συμμαθητών μας που δηλώνουν αναποφάσιστοι (34,4%), επικρατεί αισθητά η επιλογή της μετοίκησης εντός του ελλαδικού χώρου, πιθανόν σε μέρος με περισσότερες ευκαιρίες για επαγγελματική ανάπτυξη (27,9%). Επιπροσθέτως, αρκετοί είναι και εκείνοι(16,4%) που βλέπουν τον εαυτό τους σε χώρα του εξωτερικού, διαφορετική από τις συνήθειες επιλογές (Β. Αμερική, υπόλοιπη Ευρώπη) . Τέλος, συντριπτικά ελάχιστα είναι οι νέοι που σκέφτονται να παραμείνουν ή να επιστρέψουν στην πόλη μας(4,9%).

Η τελευταία ερώτηση που τέθηκε ήταν αν η Καβάλα είναι ικανή να χωρέσει τα όνειρα και τις φιλοδοξίες τους των νέων. Το μεγαλύτερο ποσοστό υποστηρίζει πως είναι σχεδόν αδύνατο να υλοποιηθούν οι ιδέες των φιλόδοξων νέων που

στοχεύουν ψηλά, κάτι που μάλλον είναι και ο λόγος των πολλών μελλοντικών μεταναστεύσεων (47,5%). Το επόμενο με διαφορά μεγάλο ποσοστό αφορά αυτούς που πιστεύουν ότι η Καβάλα έχει την ικανότητα να υποστηρίξει μεγάλα όνειρα και φιλοδοξίες αρκεί αυτά να μην είναι «εξωπραγματικά» για τις δυνατότητές της κι ότι η εκπλήρωση των ονείρων εξαρτάται και από την προσωπική συμβολή, τον προσωπικό αγώνα του καθένα. (41%).

Λαμβάνοντας υπ' όψη μας τα αποτελέσματα της έρευνας, καθώς και την πραγματικότητα γύρω μας, θα λέγαμε πως οι συνομήλικοί μας έχουν αναλύσει το μέλλον και τις

προοπτικές τους με βάση τη λογική. Αν και πολλοί αδυνατούν να επιλέξουν ένα ξεκάθαρο μονοπάτι στη ζωή, δείχνοντας αναποφασιστικότητα λόγω των αγχωτικών και πιεστικών συνθηκών κάτω από τις οποίες πρέπει να παρθούν οι αποφάσεις αυτές, συνολικά είναι απόλυτα κατανοητές οι επικρατέστερες επιλογές. Είτε παραμείνουμε στην Καβάλα, είτε όχι, το σημαντικότερο είναι να είμαστε ικανοποιημένοι και ευτυχισμένοι κατά τη διάρκεια της σταδιοδρομίας μας. Κάπως έτσι, η ιδέα του μέλλοντος παύει να μας βαραίνει, όταν συνειδητοποιήσουμε πως ο δρόμος προς την ευτυχία δεν έχει μία μόνο κατεύθυνση.

**Είτε παραμείνουμε στην Καβάλα, είτε όχι, το σημαντικότερο είναι να είμαστε ικανοποιημένοι και ευτυχισμένοι κατά τη διάρκεια της σταδιοδρομίας μας.**

## ● ΕΠΙΣΤΗΜΗ

# Νόσος Αλτσχάιμερ

■ ΤΗΣ ΣΩΤΗΡΙΑΣ ΤΣΟΥΛΟΥΦΙΔΟΥ

Για μένα, η γιαγιά μου δεν ήταν απλώς ένα αγαπημένο πρόσωπο της οικογένειάς μου, αλλά ένας άνθρωπος γεμάτος καλοσύνη, αγάπη και διάθεση για προσφορά. Ξεχώριζε για τον ευγενικό της χαρακτήρα και για τη συμμετοχή της σε εθελοντικές δράσεις, όπως στον Σύλλογο ΠΝΟΗ, στο Τραπέζι της Αγάπης και στον Ερυθρό Σταυρό, όπου βοηθούσε συνανθρώπους που είχαν ανάγκη. Σε ηλικία 58 ετών διαγνώστηκε με πρώιμη μορφή άνοιας. Στην αρχή παρουσίασε μικρές αλλαγές στη συμπεριφορά, στην αντίληψη και στη μνήμη της, όμως παρέμενε ένας γλυκός άνθρωπος και μια στοργική μητέρα και γιαγιά. Με την πάροδο του χρόνου, τα συμπτώματα έγιναν πιο έντονα και άρχισε να εμφανίζει μεγαλύτερη αμνησία, ανησυχία και δυσκολία στην επικοινωνία. Στο τελευταίο στάδιο της ασθένειας, είχε αλλάξει πολύ, έγινε πιο αδύναμη και επιθετική, με λίγες μόνο στιγμές που θυμόταν το παρελθόν.

Η προσωπική αυτή εμπειρία αποτέλεσε την αφορμή για τη συγγραφή του παρόντος άρθρου. Μέσα από αυτό, θέλω να τιμήσω τη μνήμη της γιαγιάς μου Σωτηρίας Πεξαρά και παράλληλα να ενημερώσω για τη σοβαρότητα της νόσου Alzheimer και τις επιπτώσεις της στους ασθενείς και στις οικογένειές τους.

• Η νόσος Αλτσχάιμερ είναι μια εξελεγκτική πάθηση που μειώνει τη γνωστική λειτουργία του εγκεφάλου. Η επίδραση της νόσου αυτής ποικίλει σε κάθε άνθρωπο, ωστόσο η απώλεια μνήμης και οι δυσκολίες επικοινωνίας, σκέψης και επίλυσης προβλημάτων αποτελούν σύνθετες και κοινά συμπτώματα.

• Στον παγκόσμιο τομέα περίπου 50 εκατομμύρια άνθρωποι πάσχουν από την νόσο Alzheimer και καταγράφονται κάθε χρόνο 10 εκατομμύρια και παραπάνω περιστατικά. Συναντάται στο 60-70% περιστατικών άνοιας και σύμφωνα με τον Π.Ο.Υ. (Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας), ο συνολικός αριθμός περιστατικών της νόσου αυτής είναι δυνατό να φτάσει τα 82 εκατομμύρια το 2030 και τα διπλάσια το 2050.

Η νόσος Alzheimer μπορεί να εμφανιστεί με δυο μορφές, την **πρώιμη έναρξη** και την **όψιμη έναρξη**:

■ **Πρώιμη έναρξη:** εμφανίζεται σε ηλικιακές ομάδες κάτω των 65 ετών. Είναι, επίσης, γνωστή με την ονομασία “νεανικό Alzheimer” και αποτελεί σπάνια περίπτωση άνοιας. Οι πρώτες ενδείξεις της πρώιμης έναρξης εντοπίζονται σε άτομα ηλικίας 40-60 ετών.

• Τα συμπτώματα της νόσου Alzheimer εξελίσσονται αργά με την πάροδο των χρόνων, αλλά ο ρυθμός εξέλιξής τους διαφέρει από άτομο σε άτομο. Σύμφωνα με έρευνες, δέκα χρόνια πριν την παρουσίαση συμπτωμάτων προκύπτουν σχετικά μικρές αλλαγές που αφορούν είτε τις εγκεφαλικές λειτουργίες είτε τον ίδιο τον εγκέφαλο. Στην αρχή της νόσου, τα συμπτώματα είναι ήπια και με το πέρασμα των χρόνων επιδεινώνονται σταδιακά. Κάποιες φορές συμπίπτουν με συμπτώματα άλλων παθήσεων ή καταλογίζονται στα γηρατειά. Η νόσος αυτή μπορεί να χωριστεί σε τέσσερα εξελισσόμενα στάδια:

■ **Όψιμη έναρξη:** εμφανίζε-



©AI Gemini generator

ται σε ηλικιακές ομάδες 65 ετών και άνω. Αποτελεί την πιο κοινή μορφή Alzheimer και εξελίσσοντας με την πάροδο του χρόνου, παρουσιάζεται αρκετή βλάβη στις περισσότερες περιοχές του εγκεφάλου με αποτέλεσμα να επιδεινώνεται η πάθηση και να εκδηλώνονται παραπάνω συμπτώματα.

- 1) Πρόδρομο στάδιο Alzheimer
- 2) Πρώιμο στάδιο Alzheimer
- 3) Μέσο στάδιο Alzheimer
- 4) Όψιμο στάδιο Alzheimer

### 1) Πρόδρομο στάδιο Alzheimer

Το πρόδρομο στάδιο της νόσου Alzheimer αποτελεί την αρχική μορφή της πάθησης αυτής. Το συγκεκριμένο στάδιο συνδέεται συνήθως με ήπια ταραχή της γλώσσας, της μνήμης, δυσκολία εύρεσης λέξεων, αλλαγές συμπεριφοράς και διαθέσεων και απάθειας. Αν και υπάρχει δυσκολία εκτέλεσης καθημερινών εργασιών, οι ασθενείς τις περισσότερες φορές μένουν αυτόνομοι.

### 2) Πρώιμο στάδιο Alzheimer

Στο στάδιο αυτό οι ασθενείς μπορούν ακόμα να ζουν ανεξάρτητα χωρίς την επιμέλεια κάποιου φροντιστή, να ασχολούνται με τις καθημερινές τους εργασίες, να συμμετέχουν σε κοινά κλπ. Το κύριο πρόβλημα του σταδίου αυτού είναι η σταδιακά αυξανόμενη απώλεια μνήμης για γεγονότα που έγιναν πρόσφατα. Για παράδειγμα, πρόσφατες συζητήσεις, ονόματα ατόμων και τοποθεσιών και συνήθως επαναλαμβάνουν ερωτήσεις ή δυσκολεύονται να θυμηθούν λέξεις. Επίσης, παρατηρούνται αλλαγές στην συμπεριφορά, αυξανόμενη σύγχυση ή άγχος, εναλλαγές διάθεσης και συνήθως το αντιλαμβάνονται οι υπόλοιποι συγγενείς ή φίλοι.

### 3) Μέσο στάδιο Alzheimer

Ο ασθενής που βρίσκεται στο μακροσκελές αυτό στάδιο παρουσιάζει πολύ μεγαλύτερη απώλεια μνήμης και είναι απαραίτητη η επέμβαση επιμέλειας ενός φροντιστή. Εκτός, ωστόσο, από την βαριά απώλεια μνήμης, η συμπεριφορά γίνεται πιο επικίνδυνη και παρορμητική, παρουσιάζεται αρκετή δυσκολία στην εκτέλεση εργασιών και



απαιτείται βοήθεια αυτοφροντίδας, δυσκολία στην ομιλία και αυξημένες αλλαγές διάθεσης. Πολλές φορές, στο συγκεκριμένο στάδιο, μπορεί να παρουσιαστεί μια μορφή σχιζοφρένειας της άνοιας όπου ο ασθενής έχει παραισθήσεις και γίνεται παρανοϊκός.

### 4) Όψιμο στάδιο Alzheimer

Το όψιμο στάδιο της νόσου Alzheimer είναι το τελικό στάδιο της πάθησης αυτής όπου τα συμπτώματα του ασθενή γίνονται όλο και πιο σοβαρά και τα κοντινά του πρόσωπα ανησυχούν ακόμη παραπάνω. Ο ασθενής χάνει την ικανότητα αντίληψης του χώρου γύρω του, χάνει την ικανότητα ομιλίας, παρουσιάζει επιθετικότητα και έντονη απώλεια μνήμης και βάρους και εμφανίζονται θέματα με την κατανάλωση τροφής και ακράτειας ούρων. Εκτός από αυτά, ο ασθενής παρουσιάζει προβλήματα κινητικότητας όπως και στο κάθισμα ή αλλαγή θέσεων.

Σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες, η νόσος Alzheimer είναι δυνατό να προκαλείται από τη συσσώρευση της β-αμυλοειδούς πρωτεΐνης, γεγονός που οδηγεί στην λύση των

λυσοσωμάτων, καταλήγοντας στην καταστροφή νευρώνων. Παράλληλα, παράγοντες κινδύνου που προκαλούν την νόσο αυτή είναι κυρίως το οικογενειακό ιστορικό, κεφαλικό τραυματισμοί, το σύνδρομο Down, σίγουρα ο τρόπος ζωής, ιατρικές παθήσεις και το φύλο, όπου εκδηλώνεται άνοια στις γυναίκες διπλάσια από τους άνδρες. Οι πιο πρόσφατες, όμως, έρευνες δείχνουν ότι και η κατάθλιψη, η κοινωνική απομόνωση και η απώλεια ακοής σχετίζονται με την πιθανότητα εκδήλωσης Alzheimer.

Δεν υπάρχει μέχρι στιγμής τρόπος αντιμετώπισης της νόσου αυτή ωστόσο η φαρμακευτική αγωγή μπορεί να ηρεμήσει την εντονότητα των συμπτωμάτων χωρίς να αποτρέψει την εμφάνισή της. Εκτός από τα φάρμακα, άλλες επιλογές θεραπείας είναι η γνωστική αποκατάσταση, οι αναπολήσεις και η θεραπεία γνωστικής διέγερσης. Η πρόληψη της νόσου Alzheimer περιλαμβάνει την σωματική άσκηση, την υγιεινή διατροφή, την παρακολούθηση αρτηριακής πίεσης, η μη κατανάλωση αλκοόλ και η αποφυγή καπνίσματος.

# Αρχαίο Θέατρο των Φιλίππων



© ΗΛΙΑΣ ΚΟΤΣΙΡΕΑΣ

## Ένα αρχαίο θέατρο με ζωντανή...ιστορία

■ ΤΗΣ ΕΒΙΤΑΣ ΜΑΛΛΑΞΟΥ

Ένα από τα σημαντικότερα μνημεία της Καβάλας είναι αδιαμφισβήτητο το Αρχαίο Θέατρο των Φιλίππων το οποίο αποτελεί μέρος του Αρχαιολογικού Χώρου των Φιλίππων που έχει αναγνωρισθεί ως Μνημείο Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς από την UNESCO. Αν βρεθείτε στην περιοχή των Κρηνίδων, αξίζει σίγουρα να το επισκεφτείτε όχι μόνο για να μάθετε την ιστορία του αλλά και για να δείτε από κοντά την ομορφιά και την αρχιτεκτονική του και να θαυμάσετε τη σύνδεσή του με τον πολιτισμό και τη θρησκεία. Ο χώρος αυτός διατηρείται εδώ και αιώνες εξυπηρετώντας διάφορους σκοπούς κατά τα έτη ενώ σήμερα χρησιμοποιείται κυρίως για ψυχαγωγικούς λόγους.

Το αρχαίο θέατρο των Φιλίππων χτίστηκε από τον βασιλιά της Μακεδονίας Φίλιππο Β' στα μέσα του 4ου αιώνα π.Χ. αφού πρώτα ίδρυσε την πόλη των Φιλίππων από τον οποίο πήρε και το όνομά της (360 π.Χ.). Το μνημείο κατασκευάστηκε από μάρμαρο και είναι ένα από τα πρώτα λίθινα θεατρικά οικοδομήματα. Με σκοπό να μη μείνει ανεκμετάλλευτη η κλίση του λόφου της ακρόπολης, το θέατρο σκαλίστηκε και τοποθετήθηκε στους πρόποδες της. Έτσι, έχει αμφικολο σχήμα που επέτρεπε την εξαιρετική ακουστική και τη χωρητικότητα 3.500 θεατών. Βέβαια, ανάλογα με τις διαφορετικές χρήσεις του χώρου μέσα στους αιώνες γίνονταν και οι απαραίτητες κατασκευαστικές αλλαγές. Για παράδειγμα, κατά τα Ρωμαϊκά χρόνια έγινε



© ΗΛΙΑΣ ΚΟΤΣΙΡΕΑΣ

επέκταση του θεάτρου και η χωρητικότητα έφτασε τους 8.000-10.000 θεατές ενώ σήμερα ο χώρος μπορεί να φιλοξενήσει από 3.500 μέχρι 5.000. Φυσικά, με την πάροδο των ετών, έγιναν και επιπλέον εργασίες αναστήλωσης και διατήρησης του μνημείου.

Σημαντικό να αναφερθεί είναι το γεγονός ότι μέσα στους αιώνες, το αξιοθέατο αυτό εξυπηρετήσε διάφορους σκοπούς. Συγκεκριμένα, στα κλασικά ελληνιστικά χρόνια αποτέλεσε χώρο έκφρασης της τέχνης της υποκριτικής καθώς το αρχαίο δράμα (τραγωδία, κωμωδία, σατυρικό δράμα) ήταν ο πρω-

ταρχικός λόγος κατασκευής του. Παράλληλα όμως, ήταν κομμάτι της ψυχαγωγίας και της εκπαίδευσης των Φιλιππησίων και συνέβαλε στην κοινωνική και πολιτιστική τους εξέλιξη. Μετέπειτα, στα χρόνια της Ρωμαϊκής περιόδου (2ος -1ος αιώνας π.Χ.), το θέατρο μετατρέπεται σε χώρο θεαμάτων όπως θηριομαχίες, ιπποδρομίες κ.λπ. και προσελκύουν χιλιάδες κόσμο. Γι' αυτό, αλλάζει κι η διαμόρφωσή του και γίνονται αρχιτεκτονικές παρεμβάσεις προκειμένου να διευρυνθεί ο χώρος. Κάποιους αιώνες αργότερα, ξεκινά η διάδοση του χριστιανισμού και αυτό έχει έμμεσες συνέπειες

στο θέατρο. Αυτή την εποχή αλλάζουν οι αξίες και τα ιδανικά κι έτσι παύει να αποτελεί χώρο ψυχαγωγίας και ο αρχικός του ρόλος αρχίζει να φθείρεται. Και μεν δε κατεδαφίζεται αλλά δε χρησιμοποιείται τακτικά ή για τους ίδιους σκοπούς. Πολλούς αιώνες αργότερα, γίνονται ανασκαφές και το θέατρο ξανάρχεται στην επιφάνεια. Ειδικότερα, την περίοδο 1921-1937 αποκαλύπτεται πάλι ο χώρος του θεάτρου. Έπειτα, ακολουθούν 2 φάσεις όπου διεξάγονται ανασκαφές, αρχαιολογικές έρευνες και εργασίες για την αναστήλωση του μνημείου οι οποίες ολοκληρώνονται το 2005 και από τότε τότε διατηρεί τη σημερινή του μορφή.

Το αρχαίο θέατρο των Φιλίππων τους προηγούμενους αιώνες εξυπηρετήσε κυρίως σκοπούς ψυχαγωγίας και σήμερα συνεχίζει να ζωντανεύει μέσα από τις θεατρικές παραστάσεις, τις συναυλίες και τα φεστιβάλ που φιλοξενεί κατά τους καλοκαιρινούς μήνες. Με λίγα λόγια, αποτελεί πλέον έναν συνδυασμό κρικό μεταξύ της αρχαίας και της σύγχρονης πολιτιστικής ζωής ενώ παράλληλα εξακολουθεί να καλύπτει τις ψυχαγωγικές μας ανάγκες. Έτσι, δεν είναι τυχαίο που αυτός ο χώρος προσελκύει ετησίως τόσο μεγάλο αριθμό ανθρώπων όλων των ηλικιών – άτομα είτε ως μαθητές σχολικής εκδρομής, είτε ως τουρίστες, είτε ως θεατές κάποιων εκδηλώσεων κ.λπ. Γενικά, είναι ένα αξιοθαύμαστο ιστορικό μνημείο της πόλης μας, διεθνώς αναγνωρισμένο και σίγουρα άξιο να το επισκεφτείτε.

## ● ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

# Ακούγοντας τη γενιά του σήμερα

■ Συνέντευξη από:  
**ΣΤΥΛΙΑΝΗ ΚΑΡΑΓΚΙΟΖΟΥΔΗ**  
 Κοινωνική & Κλινική Ψυχολόγος MSc  
 – Σχολική Ψυχολόγος 8ου ΣΔΕΥ Καβάλας  
**ΙΡΙΔΑ ΖΕΡΕ**  
 Κοινωνική Λειτουργός, MA, PhDc 8ου ΣΔΕΥ  
 Καβάλας

### ➔ Ποιες μορφές άγχους εμφανίζονται πιο συχνά στην εφηβεία και από πού συνήθως προέρχονται;

Στην εφηβεία το άγχος είναι πολύ συχνό γιατί οι έφηβοι βιώνουν πολλές αλλαγές ταυτόχρονα. Υπάρχει το άγχος επιδόσεων με το σχολείο και τις εξετάσεις, το οποίο συνδέεται συχνά με φόβο αποτυχίας ή πιθανή απογοήτευση γονέων, καθηγητών και του ίδιου του εαυτού. Επιπλέον, το κοινωνικό άγχος για το πώς τους βλέπουν οι άλλοι, αν ταιριάζουν, αν είναι αποδεκτοί, αν θα τους κρίνουν. Σε αυτή την ηλικία η γνώμη των συνομηλίκων είναι πολύ σημαντική. Επίσης, υπάρχει άγχος για το μέλλον. Τι θέλουν να γίνουν, τι θα σπουδάσουν και αν θα τα καταφέρουν. Όλα αυτά ενισχύονται από τις σωματικές και ορμονικές αλλαγές, που επηρεάζουν τη διάθεση και την αυτοεικόνα, τις συγκρίσεις με τους φίλους και τα πρότυπα που προβάλλονται. Αυτές οι σκέψεις συχνά δημιουργούν πίεση και αβεβαιότητα, ειδικά όταν ο έφηβος νιώθει ότι πρέπει να πάρει αποφάσεις, χωρίς να είναι ακόμη έτοιμος.

### ➔ Πώς μπορεί ένας έφηβος να διαχειριστεί το άγχος των επιδόσεων χωρίς να νιώθει ότι απογοητεύει τους άλλους ή τον εαυτό του;

Για να διαχειριστεί ένας έφηβος το άγχος των επιδόσεων, το πρώτο και κύριο είναι να κατανοήσει ότι η αξία του ως άνθρωπος δεν εξαρτάται από το αποτέλεσμα, από τις επιδόσεις. Αυτό βέβαια δεν είναι κάτι που αλλάζει απλά με μια συμβουλή. Χρειάζεται δουλειά και επανάληψη. Ο έφηβος μαθαίνει σταδιακά να αναγνωρίζει την προσπάθειά του, και όχι μόνο το τελικό αποτέλεσμα, και να αποδέχεται ότι το λάθος και η αποτυχία είναι μέρος της μάθησης.

Στις υποστηρικτικές συναντήσεις μας με τους εφήβους συχνά δουλεύουμε το πώς ο έφηβος μιλάει στον εαυτό του. Πολλοί έχουν έναν εσωτερικό «κριτή» που τους πιέζει και τους υποτιμά. Ο ειδικός βοηθά τον έφηβο να αναγνωρίσει αυτές τις σκέψεις (π.χ αν δεν τα καταφέρω, δεν αξίζω) και να τις αντικαταστήσει με πιο ρεαλιστικές και υποστηρικτικές. Επίσης, είναι σημαντικό ο έφηβος να θέτει ρεαλιστικούς στόχους, προσαρμοσμένους στις δυνατότητες και στα όριά του. Να σπάει τις απαιτήσεις σε μικρότερα, διαχειρίσιμα βήματα και να δίνει χώρο στην ξεκούραση χωρίς ενοχές. Το διάλειμμα δεν αντιμετωπίζεται ως τεμπελιά, αλλά ως απαραίτητο κομμάτι της απόδοσης. Πολύ σημαντικό είναι ο έφηβος να ενθαρρύνεται να εκφράζει τις δυσκολίες του και να ζητά βοήθεια. Αυτό δεν είναι αδυναμία αλλά ωριμότητα και φροντίδα του εαυτού. Αυτά όλα βοηθούν να νιώθει λιγότερο φόβο απέναντι στις προσδοκίες και περισσότερο σεβασμό στις ανάγκες του.

### ➔ Πότε οι προσδοκίες των γονέων λειτουργούν υποστηρικτικά και πότε γίνονται βάρος για ένα παιδί;

Οι προσδοκίες των γονέων λειτουργούν υποστηρικτικά όταν βασίζονται στην κατανόηση των δυνατοτήτων και των ορίων του παιδιού, όταν συνοδεύονται από αποδοχή και όταν αφήνουν χώρο για λάθη και στις διαφορετικές επιλογές. Σε αυτές τις περιπτώσεις, το παιδί νιώθει ότι το πιεστείουν, όχι ότι το πιέζουν.

Αντίθετα, οι προσδοκίες γίνονται βάρος όταν είναι άκαμπτες ή υπερβολικές, όταν δεν λαμβάνουν υπόψη τις ανάγκες και τα συναισθήματα του παιδιού ή όταν το μήνυμα που περνά είναι ότι η αξία του εξαρτάται από το αν «τα καταφέρει». Τότε το παιδί μπορεί να ζει με άγχος, φόβο αποτυχίας ή ενοχές.

Στις συναντήσεις μας με τους γονείς συνήθως συμβουλευόμαστε να δίνουν έμφαση στην προσπάθεια και όχι μόνο στο αποτέλεσμα, να ρωτούν πώς νιώθει το παιδί και όχι μόνο τι πέτυχε, και να θυμίζουν έμπρακτα ότι η αγάπη και η αποδοχή τους δεν εξαρτώνται από επιδόσεις ή επιτυχίες.

### ➔ Ποιες συναισθηματικές αλλαγές στην εφηβεία θεωρούνται φυσιολογικές αλλά συχνά παρεξηγούνται από το περιβάλλον;

Στην εφηβεία είναι φυσιολογικό να εμφανίζονται έντονες εναλλαγές στη διάθεση, όπως αυξημένη ευαισθησία, θυμός ή η ανάγκη για απομόνωση. Αυτές οι αλλαγές συχνά παρεξηγούνται από το περιβάλλον ως αγένεια, αδιαφορία ή «κακή συμπεριφορά», ενώ στην πραγματικότητα σχετίζονται με την εσωτερική επεξεργασία συναισθημάτων και την ψυχική ωρίμανση του εφήβου. Αυτή η περίοδος της ανάπτυξης είναι απολύτως φυσιολογική και δεν πρόκειται για φάση που πρέπει να «διορθωθεί», αλλά για ένα σημαντικό στάδιο αυτογνωσίας, όπου ο έφηβος χρειάζεται ασφάλεια, σεβασμό και αποδοχή από το περιβάλλον του.

### ➔ Με ποιον τρόπο οι βιολογικές αλλαγές της εφηβείας επηρεάζουν την αυτοεικόνα και την αυτοπεποίθηση;

Οι βιολογικές αλλαγές της εφηβείας επηρεάζουν έντονα την αυτοεικόνα, γιατί το σώμα αλλάζει γρήγορα και πολλές φορές με τρόπο που ο έφηβος αναγνωρίζει ως ξένο. Η ανάπτυξη δεν γίνεται το ίδιο σε όλους, ούτε με τον ίδιο ρυθμό, κάτι που οδηγεί συχνά σε συγκρίσεις, ντροπή ή αίσθηση ότι «κάτι δεν πάει καλά με μένα». Αυτό μπορεί να κλονίσει την αυτοπεποίθηση, ιδιαίτερα όταν το σώμα γίνεται αντικείμενο σχολίων ή κριτικής.

Παράλληλα, οι ορμονικές αλλαγές επηρεάζουν τη διάθεση και την ένταση των συναισθημάτων, κάνοντας τον έφηβο



**Είναι σημαντικό ο έφηβος να θέτει ρεαλιστικούς στόχους, προσαρμοσμένους στις δυνατότητες και στα όριά του. Να σπάει τις απαιτήσεις σε μικρότερα, διαχειρίσιμα βήματα και να δίνει χώρο στην ξεκούραση χωρίς ενοχές.**

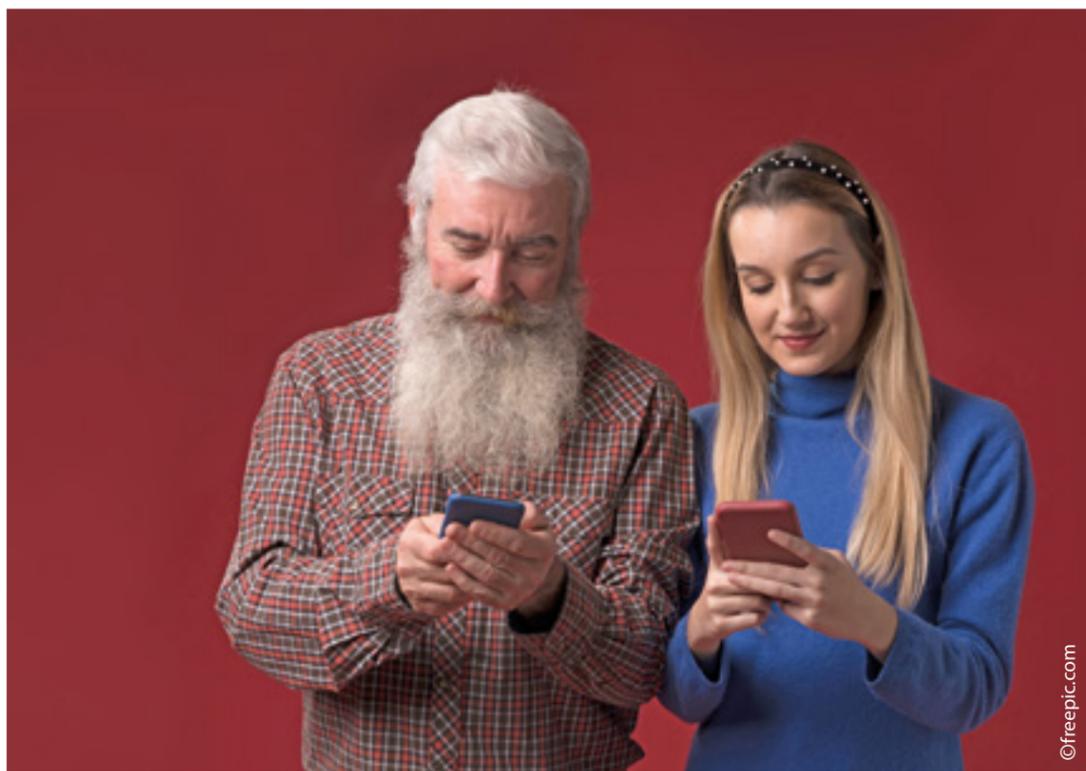
πιο ευάλωτο στην κριτική και αυτοκριτική. Μικρές ατέλειες μπορεί να μεγαλοποιούνται και να συνδέονται με την αξία του εαυτού.

Αυτό που βοηθά τον έφηβο είναι η σωστή ενημέρωση ότι αυτές οι αλλαγές είναι φυσιολογικές και προσωρινές. Χρήσιμη είναι η αποφυγή των συγκρίσεων και η ενίσχυση της ιδέας ότι το σώμα δεν ορίζει την αξία του. Σημαντικό ρόλο παίζει και το υποστηρικτικό περιβάλλον. Όταν οι ενήλικες αποφεύγουν τα αρνητικά σχόλια για την εμφάνιση και δίνουν χώρο στο παιδί να μιλήσει για τις ανασφάλειές του, ο έφηβος νιώθει μεγαλύτερη ασφάλεια. Με τον χρόνο και την αποδοχή, μπορεί να χτίσει πιο σταθερή αυτοεικόνα.

### ➔ Πόσο σημαντική είναι η αποδοχή από τους συνομηλίκους και τι συμβαίνει όταν ένας έφηβος νιώθει ότι «δεν ανήκει»;

Η αποδοχή από τους συνομηλίκους είναι ιδιαίτερα σημαντική στην εφηβεία, γιατί μέσα από τις σχέσεις αυτές ο έφηβος δοκιμάζει ρόλους, αξίες και χτίζει την ταυτότητά του. Το αίσθημα ότι «ανήκω» προσφέρει ασφάλεια και ενισχύει την αυτοπεποίθηση.

Όταν όμως ένας έφηβος νιώθει ότι δεν ανήκει, μπορεί να βιώσει έντονη μοναξιά και να αρχίσει να αμφισβητεί την αξία του. Σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να αποσυρθεί κοινωνικά ή, αντίθετα, να προσπαθήσει να αλλάξει τον εαυτό του για να γίνει αρεστός και αποδεκτός, κάτι που τον απομακρύνει ακόμη περισσότερο από το ποιος πραγματικά είναι.



δυσκολία στη συγκέντρωση, αποφυγή του σχολείου ή του διαβάσματος, απομάκρυνση από φίλους, έντονα ξεσπάσματα ή απόσυρση. Μπορεί επίσης να μειωθεί το ενδιαφέρον για δραστηριότητες ή πράγματα που παλαιότερα του άρεσαν.

Πολύ συχνά το άγχος εκφράζεται μέσα από το σώμα. Πονοκέφαλοι, στομαχόπονοι, ναυτία, ταχυκαρδία ή αίσθημα κόπωσης μπορεί να εμφανίζονται χωρίς οργανική αιτία. Σε αυτές τις περιπτώσεις λέμε ότι «το σώμα μιλάει», εκφράζοντας την ψυχική πίεση που ο έφηβος δυσκολεύεται να εκφράσει με τα λόγια, και αυτό είναι ένα σημαντικό σημάδι ότι χρειάζεται υποστήριξη.

➔ **Πώς μπορούν οι γονείς να επικοινωνούν πιο αποτελεσματικά με τους εφήβους τους σε δύσκολες συναισθηματικά περιόδους;**

Η επικοινωνία με τους εφήβους σε δύσκολες συναισθηματικά περιόδους γίνεται πιο αποτελεσματική με ακρόαση χωρίς κριτική, με λιγότερες οδηγίες και περισσότερη κατανόηση. Το «είμαι εδώ για σένα» έχει πολύ μεγαλύτερη αξία από το «πρέπει να κάνεις αυτό», γιατί δείχνει ασφάλεια και υποστήριξη χωρίς πίεση.

Στα σχολεία, μεγάλο μέρος της υποστήριξής μας στους γονείς επικεντρώνεται ακριβώς σε αυτό: να μάθουν να ακούν τα παιδιά τους και να αντιλαμβάνονται τα συναισθήματά τους, χωρίς να επικρίνουν ή να βιάζονται να δώσουν λύσεις. Όταν οι γονείς κατανοούν αυτή τη δυναμική, οι έφηβοι νιώθουν πιο ασφαλείς να μοιραστούν δυσκολίες και άγχος, κάτι που προλαμβάνει εντάσεις και ενισχύει τη σχέση εμπιστοσύνης μεταξύ τους.

➔ **Πότε οι δυσκολίες στις φιλίες θεωρούνται φυσιολογικό μέρος της εφηβείας και πότε χρειάζεται περισσότερη προσοχή;**

Οι δυσκολίες στις φιλίες είναι φυσιολογικές στην εφηβεία όταν είναι παροδικές, π.χ. μικρές συγκρούσεις, διαφωνίες ή προσωρινές απομακρύνσεις. Μέρος της ανάπτυξης είναι να μάθει ο έφηβος να διαχειρίζεται συγκρούσεις και να επιλέγει φίλους.

Χρειάζεται περισσότερη προσοχή όταν οι δυσκολίες συνοδεύονται από έντονη μοναξιά, απομόνωση, φόβο ή ξαφνική αλλαγή της διάθεσης, καθώς μπορεί να επηρεάσουν την ψυχική υγεία. Επίσης, πρέπει να δίνεται προσοχή σε επικίνδυνες φιλίες, δηλαδή σχέσεις που περιλαμβάνουν πίεση

για αρνητικές ή βλαπτικές συμπεριφορές, εκφοβισμό ή κακή επιρροή, γιατί μπορεί να θέσουν τον έφηβο σε κίνδυνο καθώς μπορεί να αυξήσουν το άγχος και την πίεση για να συμπεριφέρεται με τρόπους που δεν του ταιριάζουν και να επηρεάσουν σημαντικά την αυτοεκτίμησή του. Επίσης, μπορεί να παρασέρνουν σε ρίσκα ή κακές συνήθειες (π.χ. ακραία συμπεριφορά, κακή επίδοση στο σχολείο, παραβίαση ορίων), δημιουργώντας συγκρούσεις με την οικογένεια ή τον περίγυρο. Με λίγα λόγια, οι αρνητικές φιλίες επηρεάζουν όχι μόνο τη διάθεση και την αυτοεκτίμηση, αλλά και τις επιλογές και την καθημερινή ζωή του εφήβου.

➔ **Τι θα συμβουλευάτε έναν έφηβο που νιώθει πίεση να “τα καταφέρει σε όλα” αλλά αισθάνεται εξαντλημένος;**

Ως ψυχολόγος και κοινωνική λειτουργός, θέλουμε να ξέρεις ότι δεν είσαι μόνος σε αυτό. Είναι φυσιολογικό να νιώθεις πίεση και εξάντληση, και είναι εντάξει να μοιράζεσαι αυτά που νιώθεις. Είμαστε εδώ για να σε ακούσουμε, να σε στηρίξουμε και να σε βοηθήσουμε να βρεις τρόπους να φροντίζεις τον εαυτό σου χωρίς ενοχές. Κανείς δεν μπορεί να τα καταφέρει σε όλα, ούτε χρειάζεται να είναι τέλειος. Αν νιώθεις εξαντλημένος, είναι σημάδι ότι χρειάζεται ξεκούραση. Δεν είναι αποτυχία να σταματήσεις ή να κάνεις διάλειμμα. Είναι αυτοφροντίδα. Ο ικανοποιητικός ύπνος, τα μικρά διαλείμματα, η σωστή διατροφή και λίγη κίνηση βοηθούν την ενέργεια και τη διάθεση. Επίσης, βάλε όρια, μάθε να λες «όχι» όταν η πίεση γίνεται υπερβολική. Τα όρια σε προστατεύουν, δίνουν σήμα στους άλλους και σε βοηθούν να συνεχίσεις χωρίς εξάντληση. Οργανώσε ρεαλιστικά το διάβασμα και τις υποχρεώσεις σου. Χτίσε συνέπεια και σταθερότητα στο διάβασμα. Θέσε μικρούς, εφικτούς στόχους κάθε φορά. Η σύγκριση να γίνεται μόνο με τον εαυτό σου και την πρόδοό σου, όχι με τους άλλους. Όταν αισθάνεσαι δυσφορία, μίλα σε κάποιον που εμπιστεύεσαι, γονέα, καθηγητή, φίλο ή επαγγελματία (ψυχολόγο/κοινωνικό λειτουργό), μπορεί να σε στηρίξει και να σε βοηθήσει να βρεις λύσεις. Και πάνω απ’ όλα να θυμάσαι ότι η αξία σου δεν μετριέται με το πόσα αντέχεις αλλά με το ποιος/α είσαι. Η αξία σου υπάρχει γιατί είσαι εσύ, με τα συναισθήματά, τις ιδέες και την αυθεντικότητά σου.

Άννα Ματσούκα  
Δήμητρα Φραγγούλη  
Χρυσοβαλάντου Ισπικούδη



➔ **Πώς μπορεί ένας έφηβος να αντιμετωπίσει τον φόβο της απόρριψης χωρίς να αλλάξει τον εαυτό του για να αρέσει στους άλλους;**

Ο έφηβος μπορεί να αντιμετωπίσει τον φόβο της απόρριψης μαθαίνοντας ότι η απόρριψη είναι μέρος της ζωής και δεν ορίζει το ποιος είναι. Η αυθεντικότητα είναι αυτή που χτίζει ουσιαστικές σχέσεις, έστω και λιγότερες, και το «να είμαι ο εαυτός μου» είναι μακροπρόθεσμα το πιο ασφαλές.

Επίσης, βοηθά να αναγνωρίσει ότι δεν είναι δυνατόν να αρέσουμε σε όλους και αυτό είναι φυσιολογικό. Όταν ο έφηβος αποδέχεται τις διαφορές του και τα δυνατά του σημεία, ενισχύει την αυτοεκτίμησή του και μειώνει την ανάγκη να προσαρμόζεται συνεχώς για να γίνει αποδεκτός.

➔ **Τι ρόλο παίζουν τα social media στη σύγκριση με τους άλλους και στην αυ-**

**τοεκτίμηση των εφήβων;**

Τα social media συχνά δείχνουν μια φιλτραρισμένη, εξιδανικευμένη πραγματικότητα, όπου προβάλλονται μόνο οι επιτυχίες και οι πιο όμορφες στιγμές. Η συνεχής σύγκριση με αυτές τις ιδανικές εικόνες μπορεί να μειώσει την αυτοεκτίμηση και να ενισχύσει το άγχος ή την αίσθηση ανεπάρκειας.

Πολλοί έφηβοι ξεχνούν ότι αυτό που βλέπουν δεν είναι ολόκληρη η ζωή των άλλων, αλλά ένα επιλεγμένο κομμάτι της. Η υπενθύμιση ότι κάθε άνθρωπος έχει δυσκολίες, ακόμη κι αν δεν φαίνονται online, βοηθά τον έφηβο να προστατεύσει την εικόνα που έχει για τον εαυτό του.

➔ **Ποιες συμπεριφορές δείχνουν ότι το άγχος αρχίζει να επηρεάζει σοβαρά την καθημερινότητα ενός εφήβου;**

Όταν το άγχος αρχίζει να επηρεάζει σοβαρά την καθημερινότητα ενός εφήβου, συχνά εμφανίζονται δυσκολίες στον ύπνο,

## ● γεωπολιτική

# Οι ισχυροί κάνουν ό,τι μπορούν και οι αδύναμοι υφίστανται ό,τι πρέπει

■ ΤΟΥ ΙΩΑΝΝΗ ΒΟΥΛΑΛΑ

Στην παραπάνω ρήση του αρχαίου Έλληνα ιστορικού Θουκυδίδη αναφέρθηκε ο πρωθυπουργός του Καναδά Μαρκ Κάρνεϊ (Mark Carney) πρόσφατα στο Παγκόσμιο Οικονομικό Φόρουμ, που έλαβε χώρα στο Νταβός της Ελβετίας. Αποτελεί ίσως μια εύστοχη περιγραφή των σύγχρονων διεθνών σχέσεων, διότι αποτυπώνει με ωμό αλλά ρεαλιστικό τρόπο ορισμένα διαχρονικά χαρακτηριστικά του διεθνούς συστήματος. Με αφορμή αυτό το γεγονός, είναι σοφή - ενδεχομένως επιτακτική - η μελέτη της σύγχρονης γεωπολιτικής κατάστασης.

Η Ρωσική εισβολή στην Ουκρανία συνεχίζεται εδώ και σχεδόν τέσσερα χρόνια, υπενθυμίζοντας με δραματικό τρόπο ότι η εποχή της ειρηνικής συνύπαρξης και της διπλωματίας δεν αποτελεί δεδομένο. Δεν συνιστά ωστόσο έναν τοπικό πόλεμο: πίσω από τις στρατιωτικές επιχειρήσεις διακρίνεται η σύγκρουση ευρύτερων γεωπολιτικών συμφερόντων, με την Ουκρανία να μετατρέπεται σε πεδίο αντιπαράθεσης ανάμεσα στη Ρωσία και, κυρίως, το ΝΑΤΟ. Ως αποτέλεσμα, οι επιπτώσεις αυτής της ένοπλης αντιπαράθεσης γίνονται αισθητές παγκοσμίως. Η ενεργειακή κρίση και η ακρίβεια πλήττουν, αφενός μεν την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΕ) λόγω της απομάκρυνσής της από τη Ρωσία, αφετέρου δε όλο τον κόσμο, διότι οι φυσικοί πόροι της Ουκρανίας δεν διατίθενται ελεύθερα. Τέλος, παρουσιάζεται μια επαναφορά της στρατιωτικής ισχύος ως κύριο παράγοντα διπλωματίας και πολιτικής.

Αυτή η αποκατάσταση των όπλων ως «όργανο» πολιτικής οδηγεί σε άλλες συγκρούσεις στον πλανήτη. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η σύγκρουση στην Γάζα. Για τα τελευταία τρία χρόνια, το κράτος του Ισραήλ έχει επιβάλει έναν αποκλεισμό στην λωρίδα της Γάζας που αποσκοπεί στην πλήρη εξόντωση των 2,5 εκατομμυρίων κατοίκων της. Το παλαιστινιακό ζήτημα δεν απασχολεί μόνο τα άμεσα εμπλεκόμενα μέλη, αλλά παίρνει ευρύτερες διεθνείς και ηθικές προεκτάσεις. Η διεθνής κοινότητα, αν και έχει «αφρίσει» το Ισραήλ για την γενοκτονία που διαπράττει εις βάρος του Παλαιστινιακού λαού ζητώντας άμεση κατάπαυση του πυρός, ο Πρωθυπουργός του Ισραήλ Βενιαμίν Νετανιάχου και η σκληροπυρηνική κυβέρνησή του εξακολουθούν την αυταρχική τήρηση του αποκλεισμού. Η ανθρωπιστική και ηθική διάσταση της κρίσης, επιπλέον, αναδεικνύει τις τραγικές συνέπειες της χρήσης βίας και της παραβίασης του διεθνούς δικαίου που δυστυχώς εμφανίζεται ολοένα και πιο συχνά.

Συνεχίζοντας το μοτίβο υπερβάσεων του διεθνούς δικαίου από τους ισχυρούς παίκτες της γεωπολιτικής σκηνής, η προσο-



χή στρέφεται στη Βενεζουέλα. Με την είσοδο του νέου έτους, οι Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής (ΗΠΑ) πραγματοποίησαν μια ειδική επιχείρηση με σκοπό, όπως έθεσε ο Πρόεδρος των ΗΠΑ Ντόναλντ Τραμπ, «την καταπολέμηση καρτέλ διακίνησης ναρκωτικών». Η ειδική αυτή επιχείρηση κλιμακώθηκε με την απαγωγή του δημοκρατικά εκλεγμένου Προέδρου της Βενεζουέλας, Νικόλας Μαδούρο και την απόκτηση των ηνίων της χώρας από τις ΗΠΑ. Πραγματικός σκοπός εντούτοις φαίνεται - και υποστηρίζουν ειδικοί - να μην ήταν η πάταξη των καρτέλ, αλλά ο έλεγχος των τεράστιων αποθεμάτων πετρελαίου και φυσικών πόρων, καθιστώντας τη χώρα ως στρατηγικό προσόν. Η διεθνής κοινότητα, εμφανίζεται διχασμένη, με ορισμένες χώρες να καταδικάζουν τον Τραμπ ως «σφετεριστή» καταδικάζοντας τις ενέργειες της Αμερικής, ενώ άλλες παραμένουν σιωπηλές ή ακόμη υποστηρίζουν την επέμβαση αυτή.

Εκτός από τη Βενεζουέλα, στις περιοχές στρατηγικού ενδιαφέροντος εντάσσεται και η Γροιλανδία. Ναι μεν δεν αποτελεί πεδίο μαχών, η στρατηγικά κομβική της θέση όμως σε συνδυασμό με τα κοιτάσματα πλούσιων φυσικών πόρων την καθιστά κέντρο ενδιαφέροντος για όλες τις μεγάλες δυνάμεις. Αναδεικνύεται επίσης ότι οι σύγχρονες γεωπολιτικές εντάσεις δεν περιορίζονται μόνο σε ανοιχτούς πολέμους ή πολιτικές κρίσεις· οι μεγάλες δυνάμεις ασκούν ισχύ και επιρροή με οικονομικά, στρατιωτικά και πολιτικά μέσα, αξιοποιώντας τον πλούτο των λιγοστών αλλά κρίσιμων περιοχών για την επίτευξη στρατηγικών στόχων. Παράλληλα, η περίπτωση αυτή υπενθυμίζει την αδυναμία της διεθνούς κοινότητας να ρυθμίσει ισορροπημένα τέτοιες συγκρούσεις συμφερόντων και

να επιβληθεί, επιβεβαιώνοντας το γενικότερο μοτίβο ασυμμετρίας δύναμης στον πλανήτη.

Όλα αυτά τα κέντρα βάρους της διεθνούς πολιτικής μοιράζονται κοινά χαρακτηριστικά - άλλωστε αποτελούν μοτίβο. Σε κάθε περίπτωση, καταρχάς, φαίνεται ακριβώς το δίδαγμα του Θουκυδίδη το οποίο επικαλέστηκε ο Κάρνεϊ: η ισχύς των μεγάλων δυνάμεων υπερισχύει συχνά της διεθνούς νομιμότητας, με στρατιωτικά, πολιτικά ή οικονομικά μέσα να χρησιμοποιούνται ως εργαλεία επίτευξης συμφερόντων. Εμφανής είναι και η σύνδεση με στρατηγικούς πόρους, είτε πρόκειται για έδαφος, φυσικό αέριο, πετρέλαιο, είτε για νέες θαλάσσιες διαδρομές, καθιστώντας τις περιοχές αυτές πεδία έντονου διεθνούς ανταγωνισμού. Ένα ακόμη κοινό στοιχείο είναι η περιορισμένη αποτελεσματικότητα των διεθνών οργανισμών και κανόνων, οι οποίοι δυσκολεύονται να επιβάλλουν σταθερότητα ή να προστατεύσουν τους αμάχους από τις επιπτώσεις της ισχύος των ισχυρών. Τέλος, οι κρίσεις αυτές αναδεικνύουν την σύνθετη σχέση ανάμεσα σε τοπικά προβλήματα και παγκόσμιες επιρροές, αφού κάθε τοπική σύγκρουση επηρεάζει και επηρεάζεται από τη διεθνή ισορροπία δυνάμεων, ενισχύοντας την αίσθηση μιας εποχής αυξημένης αστάθειας και αβεβαιότητας.

Υπάρχει το ρητό ότι η ιστορία επαναλαμβάνεται. Ένας γνώστης της ιστορίας που παρακολουθεί τις διεθνείς εξελίξεις, επομένως, ενδέχεται να ειπώσει ότι ο πλανήτης οδεύει προς έναν «τρίτο» παγκόσμιο πόλεμο. Και υπάρχει καλός λόγος υπέρ. Η διεθνής κοινότητα είναι αδύναμη και αδυνατεί να επιβληθεί στις επεκτατικές τάσεις των μεγάλων δυνάμεων, γεγονός που ήταν παρόν και πριν ξεσπάσει ο Β' Παγκόσμιος Πόλεμος το 1939 με την Κοινωνία των

Εθνών. Μία ακόμη παράλληλος με τον Β' Παγκόσμιο αποτελεί η οικονομική κρίση που πλήττει τον κόσμο. Η Αμερική «απαλλάχθηκε» της Διεθνούς Οικονομικής Κρίσης του 1929 μέσω της εισόδου της στον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο. Με άλλα λόγια, εάν ο κόσμος μπει σε έναν παγκόσμιο πόλεμο, θα ξεπεράσει την οικονομική κρίση. Τέλος, όπως και με όλες τις προηγούμενες αυτοκρατορίες, έτσι και με την «Αμερικανική Αυτοκρατορία» παρουσιάζεται μια παρακμή και απώλεια εξουσίας και ισχύος. Η Αμερικανική αυτοκρατορία επί της ουσίας επιχειρεί να διατηρήσει την εξουσία της και να εγγυηθεί την συνέχεια ύπαρξής της. Ωστόσο, λαμβάνοντας το παράδειγμα των αποικιακών αυτοκρατοριών της Αγγλίας και της Γαλλίας, οι οποίες μετά την λήξη του Β' Παγκοσμίου Πολέμου καταλύθηκαν παρ' όλες τις προσπάθειες επιβίωσης, θα φαίνεται τρελό για την Αμερική ή τη Ρωσία να ξεκινήσει έναν τέτοιο πόλεμο, διότι αυτός θα σημάει το τέλος τους ως μεγάλες δυνάμεις. Και πάλι, για την επίτευξη των ιδιοτελών οφελών, κανείς δεν μπορεί να γνωρίζει τις διαστάσεις στις οποίες θα φτάσουν οι ηγέτες του κόσμου.

Εν κατακλείδι, όπως και στην εποχή του Θουκυδίδη, έτσι και σήμερα, η ισχύς και η δικαιοσύνη δεν συμπίπτουν πάντοτε. Με αυτό το γνωμικό του ιστορικού, ο Κάρνεϊ επιθυμούσε να ωθήσει τις μικρότερες ή «μεσαίες» χώρες να δράσουν με ειλικρίνεια και αποφασιστικότητα για να υπερασπιστούν τα συμφέροντά τους, αντί να εναποθέτουν την ελπίδα τους μόνο στον παλιό «κανόνα» της παγκόσμιας τάξης. Με την αδυναμία της διεθνούς κοινότητας, ο κόσμος βιώνει ουσιαστικά έναν δεύτερο «ψυχρό πόλεμο», με τη διαφορά ότι αυτός ενδέχεται να λάβει ένοπλη μορφή μεταξύ των μελών του.



## Φανατισμός: Το σκοτεινό νέφος που πλήττει κοινωνίες

Στις τελευταίες ομοσπονδιακές εκλογές της Γερμανίας τον Φεβρουάριο του 2025, η ακροδεξιά, που αντιπροσωπεύεται από το κόμμα «Εναλλακτική για την Γερμανία» (Alternative für Deutschland) ή πιο σύντομα AfD, βγήκε δεύτερη με ποσοστό 20,8%, μόνο πίσω από την Χριστιανοδημοκρατική Ένωση Γερμανίας (CDU) που κατέλαβε 28,5% των ψήφων. Αυτό σε συνδυασμό με την ραγδαία δημοτικότητα ακροδεξιών κομμάτων σε όλη την Γη, ιδίως στα κράτη της Γηραιάς Ηπείρου, αποτελεί «καμπανάκι κινδύνου», με την μέλλουσα επικράτηση τέτοιων ιδεολογιών σχεδόν σίγουρη. Με αφορμή το γεγονός αυτό, τίθεται το ζήτημα του φανατισμού, καθιστάμενη δε η μέλητη του επιτακτική.

Ο φανατισμός ορίζεται ως η δογματική, δίχως κριτική σκέψη, ταύτιση με μία συγκεκριμένη ιδεολογία και η απόρριψη κάθε άλλης, αντιμετωπίζοντας τα μέλη τους ως κατώτερα. Χαρακτηρίζεται από την απόλυτη πίστη στην ιδεολογία και τον αρχηγό της, την αντίδραση στην οποιαδήποτε αμφισβήτηση αυτής, με αποτέλεσμα την διχοτόμηση σε ομάδες του «εμείς» και του «αυτοί». Η έλλειψη ανεκτικότητας και η σθεναρή αντίσταση στην αλλαγή είναι γνωρίσματα ενός ταυτισμένου με την ιδεολογία. Ωστόσο, γιατί τα άτομα ενστερνίζονται τέτοιου είδους ιδέες δίχως μια πρώτη κριτική θεώρηση;

Έναν από τους πιο βασικούς παράγοντες εμφάνισης του φανατισμού αποτελεί η απουσία ηθικής καλλιέργειας και, όπως ειπώθηκε, κριτικής σκέψης, συχνά πλέον φαινόμενα στην σημερινή κοινωνία. Όταν το άτομο αδυνατεί, διότι δεν έχει αναπτύξει την ικανότητα, να εξετάσει τις ιδέες με ορθολογικό τρόπο ή να αναλογίζεται τις συνέπειες των πράξεών τους, είναι πιο εύκολο να παρασυρθεί από ιδεολογίες που φαίνονται αρχικά ελκυστικές ή υποσχόμενες απλές λύσεις σε σύνθετα προβλήματα,

οδηγώντας τελικά στην «τυφλή» πίστη και την κοινωνική πόλωση. Επιπλέον, η επιδίωξη του εύκολου χρήματος σε συνδυασμό με τον υλικό ευδαιμονισμό συμβάλουν στην γένεση του φανατισμού, διότι το άτομο, επιθυμώντας την εκπλήρωση των υλιστικών του αναγκών πάση θυσία, οδηγείται στην υιοθέτηση βίαιων συμπεριφορών και ιδεολογιών εις βάρος άλλων κοινωνικών ομάδων.

Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης (ΜΜΕ) και κοινωνικά δίκτυα (social media) δεν είναι αθώα. Όπως τα πάντα διαδίδονται στο διαδίκτυο με ταχύτητα φωτός, έτσι και οι ακροδεξιές και δογματικές ιδεολογίες ακολουθούν το ίδιο μονοπάτι. Η έλλειψη συστηματικού και αυστηρού ελέγχου, επομένως, επιτρέπει την ταχύτατη μετάδοση στρεβλών προτύπων, τα οποία παρουσιάζουν τον δογματισμό ως τη «μόνη λύση» για τα διάφορα προβλήματα που ενδέχεται να απασχολούν το άτομο. Τέλος, οι πολιτικοί και η εξουσία αποκρύπτει πληροφορίες από το κοινό, το επηρεάζει με την υπόσχεση εφαρμογής μέτρων που υποστηρίζει και εν τέλει κερδίζει την ψήφο του. Χαρακτηριστικό ιστορικό παράδειγμα αποτελεί η εκλογή του Αδόλφου Χίτλερ στη Γερμανία το 1933 που με λαϊκιστικές υποσχέσεις κατάφερε να αναλάβει την εξουσία νόμιμα με την υποστήριξη του λαού.

Οι συνέπειες του φανατισμού είναι πολλαπλές και σύνθετες, ενώ αποδεικνύονται συχνά και καταστροφικές τόσο σε ατομικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο. Για αρχή, γεννιέται μια κοινωνική πόλωση και διχασμός, με άλλα λόγια, ο φανατικός διακρίνει τα άτομα στον κοινωνικό του περίγυρο σε ομοϊδέατες και αντίθετους της ιδεολογίας, δηλαδή σε «εμείς» και «αυτοί». Καταπιέζεται επιπλέον η ελευθερία της σκέψης, διότι τα δογματισμένα άτομα αρνούνται πολλαπλές εναλλακτικές απόψεις προσπαθώντας να επιβάλουν την δική τους ως τη

μόνη σωστή. Ο συνδυασμός των παραπάνω οδηγεί αφενός σε κοινωνικές εντάσεις, αλλά αφετέρου στην εκδήλωση βίας, ρατσιστικών συμπεριφορών και φαινομένων κοινωνικής παθογένειας, όλες δικαιολογημένες από την πίστη στην ιδεολογία.

Μια από τις επιπλέον επιπτώσεις είναι η ελάττωση της κοινωνικής ανάπτυξης, καθώς ο φανατισμός περιορίζει την δυνατότητα αυτοκριτικής και προσωπικής εξέλιξης με το άτομο να παύει να αμφισβητεί φοβούμενο της έξωσης από την ιδεολογική ομάδα. Παρουσιάζεται δυστυχώς και η διαστρέβλωση της ηθικής και της αλήθειας. Αυτό συμβαίνει γιατί οι φανατικοί συχνά υπερτονίζουν ή παραποιούν στοιχεία και την ιστορία για να υποστηρίξουν τις πεποιθήσεις τους, οδηγώντας σε παραπληροφόρηση και ηθική παρακμή. Αλλοιώνεται η ιστορία, η αλήθεια, οι ειδήσεις, η παγκόσμια επικαιρότητα - πού να θέσει την εμπιστοσύνη του το άτομο όταν δεν γνωρίζει τί να πιστέψει; Έτσι, παρασύρεται ευκολότερα στο τάγμα της φανατικής ιδεολογίας λόγω άγνοιας. Τέλος, το άτομο αλλοτριώνεται και περιθωριοποιείται κοινωνικά γεγονός που ενισχύει την κοινωνική αποξένωση, τον ρατσισμό και τη μισαλλοδοξία.

Η απάντηση σε όλα αυτά είναι η παιδεία. Με λίγα λόγια, η άμβλυση του φανατισμού έρχεται σχεδόν εξολοκλήρου από την ηθική μόρφωση. Όσον αφορά το σχολείο, βασικοί στόχοι της σχολικής διδασκαλίας είναι, πέρα από την κοινωνικοποίηση και την απόκτηση χρήσιμων δεξιοτήτων για το μέλλον, η πολιτικοποίηση των μαθητών, όχι η κομματοποίηση και η προπαγάνδα. Αυτό σημαίνει ότι το σχολείο οφείλει να νουθετεί τον μαθητή ώστε να σκέφτεται κριτικά όχι παθητικά, γεγονός που επιτυγχάνεται μέσω δράσεων πολιτικής ενεργοποίησης και με την ενασχόληση με τις ανθρωπιστικές επιστήμες. Σε οικογενειακό επίπεδο, οι γονείς οφείλουν

να γαλουχήσουν τα παιδιά με τις αξίες της ανεκτικότητας και της ισότητας, καταπολεμώντας έτσι από την πηγή το πρόβλημα. Αν η οικογένεια δεν καταδικάζει τον φανατισμό, ούτε το παιδί πρόκειται, διότι οι γονείς αποτελούν παράδειγμα προς μίμηση για αυτό.

Συγχρόνως, το άτομο το ίδιο χρειάζεται να ενημερώνεται από αξιόπιστα μέσα, ώστε να έχει πλήρη εικόνα των κοινωνικών και πολιτικών εξελίξεων, να συμμετέχει ενεργά στα κοινά και τα πολιτικά, αποφεύγοντας την φανατική, ωστόσο, ταύτιση με μια πολιτική ιδεολογία ή ένα κόμμα. Εναλλακτικά, καθιστά τον εαυτό του «τσιράκι» των ηγετών ή φορέων δογματικών πεποιθήσεων, μετατρέποντάς το σε μέσο διάδοσης στερεοτύπων, μισαλλοδοξίας ή ακραίων απόψεων. Για να αποφευχθεί αυτό, το άτομο οφείλει να καλλιεργεί την κριτική σκέψη και να ασκεί αυστηρή αξιολόγηση στις εκδηλώσεις ακραίων συμπεριφορών, καταδικάζοντάς τες με σαφήνεια. Με αυτόν τον τρόπο, όχι μόνο προστατεύει τον εαυτό του από την παραπληροφόρηση και την χειραγώγηση, αλλά συμβάλλει και στη διατήρηση μιας υγιούς, δημοκρατικής και ανεκτικής κοινωνίας, όπου η διαφορετικότητα απόψεων θεωρείται πηγή ανάπτυξης και όχι απειλή.

Συνοψίζοντας, ο φανατισμός είναι ένα «σκοτεινό νέφος» που πλήττει την κοινωνία και οδηγεί σε ρατσιστικές και φασιστικές ιδεολογίες. Όπως και στη Γερμανία, έτσι και στην υπόλοιπη Ευρώπη, χρειάζεται να περιοριστεί ο φανατισμός για να αμβλυθεί η επιρροή της ακροδεξιάς. Η βασική οδός προς την περιθωριοποίησή του λαμβάνει την μορφή της παιδείας, μέσω της οποίας οι αρχηγοί του δογματισμού αδυνατούν να χειραγωγήσουν το πλήθος. Η μείωση εκδήλωσης τέτοιων συμπεριφορών είναι, επομένως, εφικτή και το μέλλον δίχως φανατισμό εμφανίζεται στον ορίζοντα.

● ΕΠΙΣΤΗΜΗ

# ΤΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ

## Ένας Ατελείωτος Κόσμος Μυστηρίων

■ ΤΟΥ ΓΙΩΡΓΟΥ ΚΑΤΑΤΟΛΗ



Το διάστημα πάντα εντυπωσίαζε τους ανθρώπους. Από τους αρχαίους χρόνους, κοιτούσαν τον ουρανό και αναρωτιόνταν τι υπάρχει εκεί. Τα αστέρια, το φεγγάρι και οι πλανήτες φαίνονταν μακρινοί και μυστηριώδεις. Ακόμα και σήμερα, με όλη την τεχνολογία που έχουμε, το διάστημα παραμένει γεμάτο μυστικά.

Το διάστημα αρχίζει λίγο πιο πάνω από την ατμόσφαιρα της Γης. Η Γη είναι ένας από τους οκτώ πλανήτες που γυρίζουν γύρω από τον Ήλιο. Οι άλλοι πλανήτες του ηλιακού μας συστήματος είναι ο Ερμής, η Αφροδίτη, ο Άρης, ο Δίας, ο Κρόνος, ο Ουρανός και ο Ποσειδώνας. Κάθε πλανήτης είναι διαφορετικός. Για παράδειγμα, ο Άρης είναι γνωστός ως «κόκκινος πλανήτης» λόγω του χρώματός του, ενώ ο Κρόνος ξεχωρίζει για τους εντυπωσιακούς δακτυλίους του.

Ο Ήλιος είναι ένα αστέρι και είναι πολύ σημαντικός για εμάς. Μας δίνει φως και θερμότητα. Χωρίς τον Ήλιο δεν θα υπήρχε ζωή στη Γη. Όμως ο Ήλιος δεν είναι το μόνο αστέρι. Στον ουρανό υπάρχουν δισεκατομμύρια αστέρια που ανήκουν σε γαλαξίες. Ο γαλαξίας μας ονομάζεται Γαλαξίας ή Milky Way. Είναι τόσο μεγάλος που χρειάζονται εκατοντάδες χιλιάδες χρόνια για να τον διασχίσει κανείς από τη μία άκρη στην άλλη.

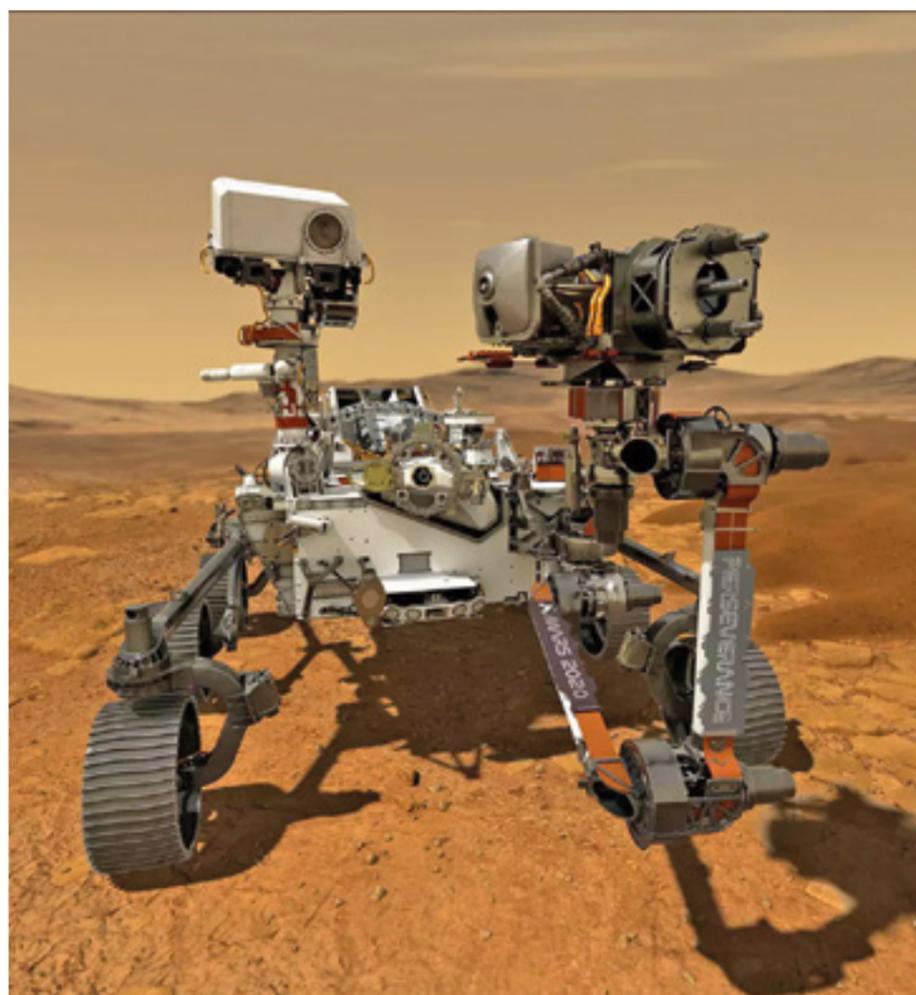
Ένα από τα πιο ενδιαφέροντα θέματα σχετικά με το διάστημα είναι η εξερεύνησή του. Το 1969, ο άνθρωπος πάτησε για πρώτη φορά στη Σελήνη. Ο Νιλ Άρμστρονγκ ήταν ο πρώτος άνθρωπος που περπάτησε στο φεγγάρι. Είπε τη γνωστή φράση: «Ένα μικρό βήμα για έναν άνθρωπο, ένα τεράστιο άλμα για την ανθρωπότητα». Από τότε, πολλές αποστολές έχουν σταλεί στο διάστημα για να μελετήσουν

άλλους πλανήτες και φαινόμενα.

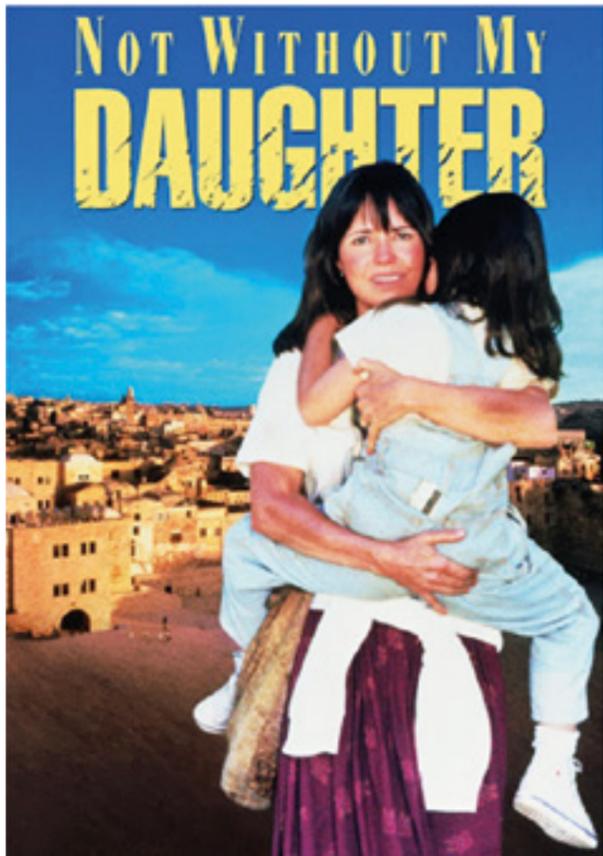
Σήμερα, υπάρχουν διαστημικοί σταθμοί όπως ο Διεθνής Διαστημικός Σταθμός (ISS), όπου αστροναύτες ζουν και εργάζονται για κάποιο χρονικό διάστημα. Εκεί κάνουν πειράματα και μελέτες που βοηθούν την επιστήμη. Επίσης, διαστημικά τηλεσκόπια όπως το Hubble μας στέλνουν εντυπωσιακές εικόνες από μακρινούς γαλαξίες και νεφελώματα.

Ένα θέμα που απασχολεί πολύ τους επιστήμονες είναι αν υπάρχει ζωή σε άλλους πλανήτες. Μέχρι σήμερα δεν έχουμε βρει αποδείξεις για εξωγήινη ζωή. Πολλοί πιστεύουν ότι μπορεί να υπάρχει κάπου αλλού στο σύμπαν. Ο Άρης, για παράδειγμα, είναι ένας πλανήτης που μελετάται πολύ, γιατί ίσως στο παρελθόν να είχε νερό. Το διάστημα δεν είναι μόνο όμορφο, αλλά και επικίνδυνο. Υπάρχουν μαύρες τρύπες, που έχουν τόσο μεγάλη έλξη ώστε τίποτα δεν μπορεί να ξεφύγει από αυτές, ούτε καν το φως. Επίσης, υπάρχουν αστεροειδείς που κινούνται στο διάστημα και μερικές φορές πλησιάζουν τη Γη. Παρόλο που το διάστημα φαίνεται μακρινό, επηρεάζει τη ζωή μας καθημερινά. Οι δορυφόροι που βρίσκονται σε τροχιά γύρω από τη Γη μας βοηθούν στις επικοινωνίες, στο ίντερνετ, στην πρόγνωση του καιρού και στους χάρτες GPS.

Συνολικά, το διάστημα είναι ένας τεράστιος και συναρπαστικός κόσμος που δεν έχουμε ανακαλύψει πλήρως. Όσο περνούν τα χρόνια, η τεχνολογία εξελίσσεται και μας επιτρέπει να μαθαίνουμε όλο και περισσότερα. Ίσως στο μέλλον οι άνθρωποι να ταξιδεύουν σε άλλους πλανήτες όπως ταξιδεύουμε σήμερα σε άλλες χώρες. Το μόνο σίγουρο είναι ότι το διάστημα θα συνεχίσει να μας προκαλεί θαυμασμό και περιέργεια.



## ΒΙΒΛΙΑ ΚΑΙ ΤΑΙΝΙΕΣ ΠΟΥ ΣΠΑΝΕ ΤΗ ΣΙΩΠΗ



**Σκηνοθέτης:** ΜΠΡΑΪΑΝ ΓΚΙΛΜΠΕΡΤ  
**Πρωταγωνιστές:** ΣΑΛΙ ΦΙΛΝΤ, ΑΛΦΡΕΝΤ ΜΟΛΙΝΑ, ΣΙΛΑ ΡΟΖΕΝΤΑΛ, ΡΟΣΑΝ ΣΕΘ  
**Κυκλοφορία:** 1991  
**Διάρκεια:** 116 λεπτά

### Όχι χωρίς την κόρη μου

Η ταινία «Όχι χωρίς την κόρη μου» βασίζεται σε πραγματικά γεγονότα και στο ομώνυμο βιβλίο. Η Σάλι Φιλντ, η οποία υποδύεται την πρωταγωνίστρια, αφηγείται της ιστορία της αμερικανίδας Μπέτυ Μαχμούντι που ταξιδεύει με τον σύζυγό της και την κόρη της στο Ιράν πιστεύοντας ότι πρόκειται απλώς για μια σύντομη οικογενειακή επίσκεψη. Γρήγορα όμως τα πράγματα παίρνουν άλλη τροπή και το ταξίδι μετατρέπεται σε πραγματικό εφιάλτη όταν ο σύζυγος της αποφασίζει, χωρίς την συγκατάθεσή της, να μείνουν οικογενειακώς εκεί μόνιμα. Έτσι, η Μπέτυ εκτίθεται ξαφνικά σε ένα άγνωστο κι επιθετικό περιβάλλον ενώ ταυτόχρονα καλείται να βρει τη δύναμη να αντιμετωπίσει τους φόβους της για να προστατεύσει την κόρη της και να διεκδικήσει την ελευθερία τους.

Το έργο εξελίσσεται προβάλλοντας το γεμάτο φόβο και αβεβαιότητα περιβάλλον της Μπέτυ. Αργότερα, εστιάζει κυρίως στον αγώνα της να προστατεύσει το παιδί της και να βρει τρόπο διαφυγής, ενώ παρουσιάζει με έντονο τρόπο την ψυχολογική πίεση και τον φόβο που βιώνει όντας παγιδευμένη σε μια ξένη χώρα με περιορισμένη ελευθερία. Μέσα από αυτή την ιστορία αναδεικνύονται οι δυσκολίες που αντιμετωπίζει μια γυναίκα όταν χάνει την ελευθερία της και βρίσκεται απομονωμένη σε μια κοινωνία που δεν της επιτρέπει να εκφραστεί ή να αποφασίσει για τη ζωή της. Ο ηρωικός αγώνας μιας γυναίκας που προσπαθεί να προστατεύσει το παιδί της και να του εξασφαλίσει ελευθερία και αξιοπρέπεια με όποιο κόστος είναι αυτό που κρατά ζωντανό το ενδιαφέρον του θεατή και τον κάνει να αντιληφθεί πόσο δύσκολο είναι για έναν

γονιό να βρει τη δύναμη και να παλέψει για τη σωτηρία του παιδιού του. Ταυτόχρονα όμως η ταινία θίγει εξίσου σημαντικά ζητήματα όπως η κακοποίηση και η καταπίεση των γυναικών και η θεμελιώδης ανάγκη για ελευθερία. Τα θέματα αυτά κάνουν το έργο επίκαιρο ακόμη και στις μέρες μας καθώς σε πολλές κοινωνίες οι γυναίκες εξακολουθούν να αντιμετωπίζουν περιορισμούς και ανισότητες.

Συνολικά, η ταινία «Όχι χωρίς την κόρη μου» είναι ένα σπουδαίο κοινωνικό δράμα που μέσω της προσωπικής ιστορίας της πρωταγωνίστριας δίνονται απαντήσεις σε ερωτήματα όπως «πόσο πολύτιμη είναι η ελευθερία;» και «πόσο δύσκολα διεκδικείται;» ενώ παράλληλα μας υπενθυμίζει ότι δεν είναι δεδομένη για όλους. Επομένως, είναι ένα έργο που προκαλεί έντονα συναισθήματα περνώντας κοινωνικά μηνύματα, αφήνει χώρο για σκέψεις και προβληματισμούς και σίγουρα αξίζει να δούμε κάποτε.

■ Εβίτα Μαλαξού

### Φαύλος κύκλος

Το βιβλίο του Ιβάν Σέρσεν, Φαύλος Κύκλος, διηγείται την ιστορία μιας νεαρής γυναίκας, της Ουχουνόμα, αφρικανικής καταγωγής και συγκεκριμένα από τη Νιγηρία, όπου λόγω της αδικίας αλλά και της ατυχίας βρέθηκε αρχικά μακριά από τα πάτρια εδάφη της μέχρι την Ευρώπη δίχως τα απαραίτητα έγγραφα και πιστοποιητικά. Γίνεται αντιληπτή η «παράνομη» παρουσία της από το Ευρωπαϊκό δίκαιο, φυλακίζεται πρώτα στη Γερμανία και καταλήγει στο σωφρονιστικό κατάστημα της Βαυαρίας όπου εκεί αναγκάζεται να ταλανιστεί ψυχικά αλλά και σωματικά. Στη φυλακή αυτή θα έρθει σε επαφή με διάφορες γυναίκες, φυλακισμένες και μη, θα αναπτύξει σχέσεις φιλίας και εμπιστοσύνης αλλά και έχθρας και αντιπαλότητας. Όμως σημαντικότερη είναι η γνωριμία της με την συγκρατούμενή της, Νανά αλλά και με τον ιερέα της φυλακής, Εμπερμάιερ.

Η Ουχουνόμα αποτελεί κεντρική ηρωίδα της ιστορίας. Παρουσιάζεται αδύναμη χωρίς ελπίδα και επιλέγει ως κίβδηλο άσυλο την απομόνωση, αποτρέποντας τον εαυτό της να διεκδικεί, εκφράζεται και να επιθυμεί. Επιδιώκει την ελευθερία της αλλά μόνο σε μορφή ονείρου όπου αργότερα φαίνεται και να την αποστρέφεται.

Η Νανά λειτουργεί ως ο από μηχανής θεός της υποθέσεως καθώς είναι η ίδια που διαρκώς υποστηρίζει και δίνει κουράγιο στην Ουχουνόμα. Μια φυσιογνωμία που αποπνέει θάρρος και σιγουριά.

Ο Εμπερμάιερ είναι ο καθολικός ιερέας της φυλακής αλλά ταυτόχρονα ασκεί κατάχρηση εξουσίας με σκοπό να πραγματοποιήσει τις αυθαιρεσίες του εις βάρος της γυναικείας φύσης κάνοντας πράξεις ανίερης, ακατανόμαστες και ασυγχώρητες.

Η Ουχουνόμα εξαιτίας της φυλετικής της προέλευσης γίνεται θύμα ρατσισμού. Αυτό φαίνεται τόσο από την περιφρόνηση αλλά και την άδικη συμπεριφορά των άλλων γυναικών όσο και από τον Εμπερμάιερ όπου αρχικά απέφυγε να την βλάψει επειδή φοβότανε τους κινδύνους που θα πάθαινε από την επαφή του με την Ουχουνόμα. Αυτή της η διάκριση εκφράζεται ωμά και σκληρά όπως η γενική αντιμετώπιση των μεταναστριών. Ακόμη, λόγω

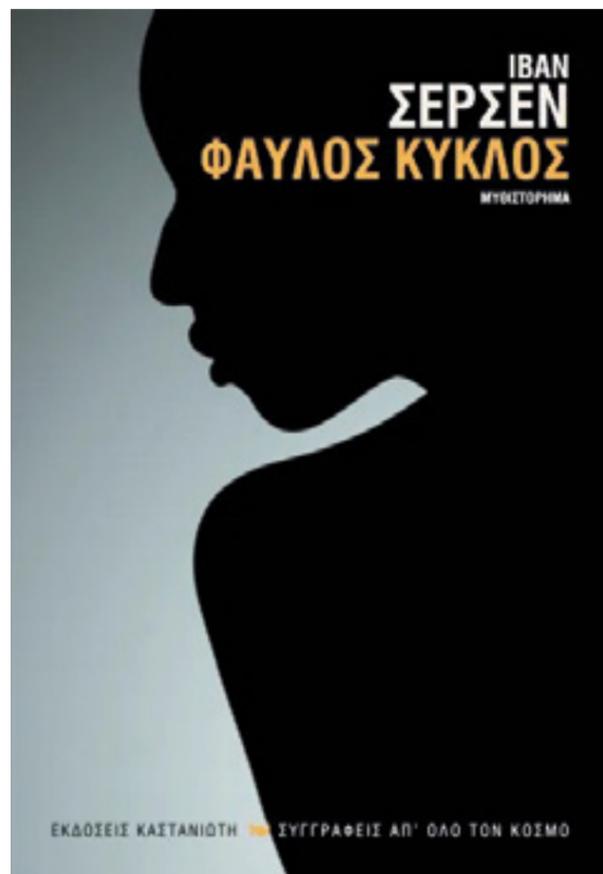
του μίσους από συγκεκριμένα άτομα, συκοφαντείται αδικώς για εγκλήματα στα οποία δε συμμετείχε επειδή προέρχεται από μία χώρα κακώς διαφημισμένη.

Εικόνα τρόμου σίγουρα θα είναι η βιαιότητα που επικρατεί μέσα στη φυλακή. Ο τρόπος αντιμετώπισης των γυναικών ωθεί τον αναγνώστη στον φόβο για την ακεραιότητά τους, σε θυμό και αγανάκτηση για τη ζοφερή αυτή κατάσταση αλλά και σε προβληματισμούς και πιθανές ενοχές για τις δικές του πράξεις αλλά και σε επιθυμία για μια επανάσταση ώστε να παρακολουθήσει τα αγαπημένα του πρόσωπα να αγωνίζονται για τα δικαιώματά τους.

Η φυλακή λειτουργεί ως χώρος διδασκαλίας για την επιβίωση. Μια γυναικεία λέσχη αντιζηλίας και αλληλοεξουδετέρωσης ώστε μιμούμενες το ζωικό βασίλειο να κερδίσει η πιο δυνατή. Το σώμα μπορεί να μένει εσώκλειστο αλλά ο νους είναι πιο ελεύθερος από ποτέ καθώς υπάρχει ο επιτρεπτός χώρος για την κάθε Ουχουνόμα να αναλογιστεί γεγονότα και καταστάσεις που θα φαινόταν ανούσια και αδιάφορα σε καθημερινό επίπεδο. Περιλαμβάνονται διάφορες γυναίκες, από διάφορους πολιτισμούς όπου οι πολυάριθμες αντιλήψεις και συνήθειες έρχονται σε σύγκρουση με τα ήθη και έθιμα των άλλων λαών. Επιπλέον η παρενόχληση από τον καθολικό ιερέα της φυλακής, Εμπερμάιερ, ακούσια ή εκούσια, «αφήνει» ανεξίτηλο τραύμα σε αυτές τις γυναίκες μεγαλώνοντάς τους το χάσμα ακόμη περισσότερο από την ένταξη τους στο κοινωνικό σύνολο.

Το διήγημα αυτό χαρακτηρίζεται από γλωσσική ευστοχία όπου το απλό και κατανοητό νόημα σε συνδυασμό με την πολυπλοκότητα του περιεχομένου του κατορθώνει μία ιδεώδη αφήγηση. Ο τρόπος γραφής του τείνει τους αναγνώστες να μοιράζονται τις ανησυχίες και τους προβληματισμούς των χαρακτήρων. Δεσμεύει δηλαδή τον αναγνώστη με την πλοκή και την ιδιαίτερη εξέλιξη της ιστορίας. Έτσι προκύπτει μία ιστορία δράσης, αγωνίας και ενδιαφέροντος διότι κάθε σελίδα είναι μία νέα πρόκληση από τη μοίρα για αυτές τις γυναίκες.

■ Νίκος Σοφιανός



**Συγγραφέας:** IBAN ΣΕΡΣΕΝ  
**Εκδόσεις:** ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ  
**Μετάφραση:** Ισμήνη Ραντούλοβιτς  
**Σελίδες:** 208

## ● οδοιπορικό



# Η Καβάλα και τοπία της

■ ΤΗΣ ΕΒΗΣ ΜΠΡΟΥΚΑΚΗ

Φωτό: freshmagazine.gr

**Η** Καβάλα είναι μια πόλη με ξεχωριστή φυσική ομορφιά, καθώς συνδυάζει αρμονικά τη θάλασσα, το βουνό και την ιστορία. Τα τοπία της δεν είναι απλώς όμορφα στην όψη, αλλά γεμάτα εικόνες που προκαλούν συναισθήματα και μένουν στη μνήμη αυτού που θα την επισκεφτεί. Από τα γραφικά στενά της Παλιάς Πόλης μέχρι τις γαλαζοπράσινες παραλίες και τα καταπράσινα τοπία γύρω της, η Καβάλα προσφέρει εμπειρίες που αξίζει να ζήσει κανείς.

Ένα από τα πιο χαρακτηριστικά σημεία της πόλης είναι η Παλιά Πόλη, γνωστή και ως Παναγία. Πρόκειται για μια περιοχή γεμάτη ιστορία, με στενά λιθόστρωτα δρομάκια, παραδοσιακά σπίτια και ήρεμη ατμόσφαιρα. Καθώς περπατά κανείς εκεί, νιώθει ότι ταξιδεύει πίσω στον χρόνο. Από πολλά σημεία της Παναγίας η θέα προς το λιμάνι και τη θάλασσα είναι μαγευτική, ειδικά τις απογευματινές ώρες, όταν ο ήλιος δύνει και βάφει τον ουρανό με ζεστά χρώματα.

Στην κορυφή της Παλιάς Πόλης δεσπόζει το Φρούριο της Καβάλας, ένα από τα πιο εντυπωσιακά αξιοθέατα της περιοχής. Από εκεί ψηλά, η πόλη απλώνεται μπροστά στα μάτια του επισκέπτη σαν ζωγραφιά. Τα σπίτια, το λιμάνι και η θάλασσα ενώνονται σε μια εικόνα που προκαλεί θαυμασμό. Το φρούριο δεν είναι μόνο ιστορικό μνημείο, αλλά και ιδανικό σημείο για να απολαύσει κανείς τη θέα και να χαλαρώσει.

Ιδιαίτερη ομορφιά παρουσιάζουν και οι παραλίες της Καβάλας. Η Ραψάνη και η Καλαμίτσα βρίσκονται μέσα στην πόλη και προσφέρουν τη δυνατότητα για δροσιά και ξεκούραση χωρίς να χρειαστεί να απομακρυνθεί κανείς. Η θάλασσα, ο ήλιος και η ζωντάνια της πόλης δημιουργούν μια αίσθηση καλοκαιρινών διακοπών. Λίγο πιο έξω από την Καβάλα, οι Αμμόλοφοι



της Νέας Περάμου εντυπωσιάζουν με την καθαρή άμμο και τα γαλαζοπράσινα νερά τους, θυμίζοντας νησιωτικό τοπίο.

Ένα ακόμη σημείο που αξίζει να επισκεφτεί κανείς είναι το Παλιό Καβάλας. Πρόκειται για μια παραθαλάσσια περιοχή με ήρεμο χαρακτήρα, όπου η θάλασσα βρίσκεται κυριολεκτικά δίπλα στα σπίτια. Είναι ιδανικό μέρος για βόλτα, καφέ ή απλώς για να απολαύσει κανείς τη θέα και την ησυχία. Το τοπίο εκεί προσφέρει στιγμές χαλάρωσης και ξεγνοιασιάς.

Πέρα όμως από τη θάλασσα, η Καβάλα διαθέτει και πλούσια φυσικά τοπία στο εσωτερικό της. Ο ποταμός Νέστος, λίγο έξω από την πόλη, αποτελεί ένα από τα πιο όμορφα φυσικά αξιοθέατα της περιοχής. Το πράσινο, το νερό και η ηρεμία του τοπίου δημιουργούν έναν ιδανικό χώρο για περίπατο, χαλάρωση και επαφή με τη φύση. Είναι ένα μέρος που δείχνει την άλλη, πιο ήσυχη πλευρά της Καβάλας.

Τέλος, το λιμάνι της Καβάλας αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ταυτότητας της πόλης. Ιδιαίτερα το βράδυ, με τα φώτα να καθρεφτίζονται στη θάλασσα και τον κόσμο να περπατά δίπλα στο νερό, το τοπίο γίνεται μαγευτικό. Το λιμάνι συνδυάζει τη ζωντάνια της πόλης με τη γοητεία της θάλασσας και αποτελεί σημείο συνάντησης για κατοίκους και επισκέπτες.

Συνοψίζοντας, η Καβάλα είναι μια πόλη με μοναδικά τοπία που καλύπτουν όλα τα γούστα. Είτε κάποιος αγαπά τη θάλασσα, είτε τη φύση, είτε την ιστορία, μπορεί να βρει εικόνες που τον εντυπωσιάζουν και τον χαλαρώνουν. Η ομορφιά της Καβάλας δεν βρίσκεται μόνο στα αξιοθέατά της, αλλά και στην αίσθηση που αφήνει στον επισκέπτη: μια αίσθηση γαλήνης, θαυμασμού και αγάπης για τον τόπο.

## Όσα κράτησε η φωτογραφία

**Προλογικό σημείωμα:** Όταν ήρθαν στο φως οι φωτογραφίες των εκτελεσθέντων στην Καισαριανή, διαπίστωσα ότι προκάλεσαν ιδιαίτερο θόρυβο στην κοινή γνώμη. Αυτό με παρακίνησε να διαβάσω περισσότερο για τη συγκεκριμένη περίοδο. Όσα έμαθα με συγκλόνισαν. Αντιλήφθηκα τότε ότι αυτό που οι περισσότεροι γνώριζαν μόνο ως γραπτή ιστορική μαρτυρία, οι φωτογραφίες το μετέτρεπαν σε πραγματικότητα. «Ζωντάνευαν» τα πρόσωπα, τις εκφράσεις και το θάρρος τους. Οι φωτογραφίες αυτές μου έφεραν συνειρμικά στο μυαλό το οικογενειακό μας άλμπουμ και τα αντίστοιχα δύσκολα βιώματα της οικογένειάς μου. Η φωτογραφία του προπάππου μου, που τραβήχτηκε στην Κωνσταντινούπολη το 1920, λίγο πριν έρθει στην Ελλάδα με την οικογένειά του για να σωθεί, ήταν η αφορμή για να γράψω το παρακάτω διήγημα.

Το 1914 ξεσπά ο 1ος Παγκόσμιος Πόλεμος και η Τουρκία καλεί τους πολίτες της σε επιστράτευση. Ο Γρηγόρης όμως δεκαεννιά ετών τότε, θεωρεί αδιανόητο να υπηρετήσει στον Τουρκικό στρατό. Μαζί με τον μεγαλύτερο αδελφό του εγκαταλείπουν την Πόλη και γίνονται «κατσάκια» (φυγάδες) προκειμένου να γλυτώσουν την επιστράτευση. Το 1918 λήγει ο Πόλεμος. Η Τουρκία ηττάται. Πολυεθνική δύναμη καταφθάνει στην Κωνσταντινούπολη. Τα δύο αδέρφια επιστρέφουν στην Πόλη.

«Καθίστε παρακαλώ», είπε ο φωτογράφος δείχνοντας με ένα νεύμα του κεφαλιού σ' ένα χαμηλό σκαμπό. Μόλις βολεύτηκα πήρε τον Κυριάκο απ' το μπράτσο και τον πρόσταξε να σταθεί δίπλα μου. Κοίταξα τριγύρω μου τον δρόμο. Ερημιά επικρατούσε ακόμη. Ήταν άλλωστε ξημερώματα περίπου, προκειμένου να μη γίνουμε αντιληπτοί εμείς οι φυγάδες. Δεν ενημέρωσα ποτέ τους Γάλλους, ούτε και κανέναν άλλο στο μαγειρείο. Δεν έπρεπε. Η μοναδική μου σκέψη ήταν πως είναι καθήκον μου ακόμη κι αν δε κατορθώσω να σώσω τον εαυτό μου, να σώσω τη μάνα και τον Κυριάκο. Και αν ήθελα να είμαι βέβαιος για την προστασία τους, επιβαλλόταν να μη γνωρίζει κανείς για τα σχέδιά μας.

Ύστερα από λίγο επανήλθε η προσοχή μου στον φωτογράφο, ο οποίος ήταν σχεδόν πανέτοιμος συναρμολογώντας και τα τελευταία κομμάτια της μηχανής του. «Κοιτάξτε προς το μέρος μου» ψέλλισε τότε εκείνος χτυπώντας επιτακτικά τα δάχτυλά του. Δίχως να ελέγξει πώς είχαμε στηθεί, έκρυσπε το σκυθρωπό και ταλαιπωρημένο πρόσωπό του κάτω από το κατάμαυρο πανί. Εστίασα όσο καλύτερα μπορούσα στον φακό του, όταν σε λιγοστά δευτερόλεπτα αυτός «εκπυροσκόρησε» εκπέμποντας το πιο εκτυφλωτικό φως. Το ακτινοβόλο αυτό φως, διαπέρασε μονομιάς τις κόρες των ματιών μου, τρυπώνοντας με ευκολία στο υποσυνείδητό μου, όπου το υποδέχθηκαν οι πιο σκοτεινές μνήμες που ανυπομονούσαν να επανέλθουν στην επιφάνεια με αφορμή όλα τα επίκαιρα γεγονότα. Ο απειροελάχιστος χρόνος που αφιερώσαμε στη λήψη της φωτογραφίας, βιώθηκε ως αιώνας ολόκληρος από εμένα. Κάθε λίγο, εικόνες του «κυνηγιού», της χαοτικής Πόλης και του πλημμυρισμένου από τραυματισμένους φυγάδες Σεμέντερε με αιφνιδίαζαν χωρίς έλεος. Οι κακουχίες που πάλευα να αφήσω πίσω κατέλαβαν δίχως επιείκεια το μυαλό μου, ενώ μπορούσα να τις αισθανθώ να πολιορκούν τη ψυχή μου. Το αίσθημα καταδίωξης από τα Αμελέ Ταμπουρού με κατέκλυσε τελειωτικά. Τι πόνος να αντικρίζεις τη κατάντια της πατρίδας σου ύστερα από μήνες αναμένοντας την εύρεση λύτρωσης και σωτηρίας εκεί. Δε θα ξεχάσω ποτέ την ανακούφιση αλλά και το ίχνος της ελπίδας που νιώσαμε στο τέλος του πολέμου. Η ανακάλυψη της επιστροφής στη Πόλη μ' έκανε πραγματικά να πιστέψω πως μας επιτρεπόταν επιτέλους να χτίσουμε μια ζωή όσο πιο φυσιολογική γινόταν, βάζοντας τέλος στον συνεχή φόβο, στην καταδίωξη. Αυτό το ευχάριστο όμως συναίσθημα με εγκατέλειψε τη στιγμή που πατήσαμε και πάλι πόδι στη Κωνσταντινούπολη. Η κακομεταχείριση των φτωχών Ελλήνων με άφησε άναυδο. Θυμάμαι ακόμη χαρακτηριστικά Τούρκους εθνικιστές να τριγυρίζουν στους δρόμους και να φωνάζουν: «Όπου βρείτε Έλληνα σκοτώστε τον!».

Ο Κυριάκος τοποθέτησε στοργικά το χέρι του στη πλάτη μου, σα να αναζητούσε ένα στήριγμα. Μού ψιθύρισε τότε σιγανά: «Γρηγόρη, φοβάμαι». Έστρεψα το βλέμμα μου στο λιμάνι. Το καράβι με προορισμό την Ελλάδα βρισκόταν κιόλας εκεί. Να μας περιμένει. «Το ξέρω αγόρι μου.» απάντησα τότε. Κατανοούσα απόλυτα τι ένιωθε. Άλλωστε μαζί τα περάσαμε όλα. «Τέλος! Έτοιμοι!» δήλωσε ο φωτογράφος. Έτσι σηκώθηκα όρθιος, και μαζί με τον πολυαγαπημένο μου ξάδερφο αρχίσαμε να περπατούμε κατά μήκος της σκάλας, γνωρίζοντας πως αυτό σήμανε το τέλος πολλών, όμως και την αρχή ακόμη περισσότερων.



Γρηγόρης Ζουμπουλίδης - Κυριάκος Ζουμπουλίδης, Κωνσταντινούπολη 1920

Η φωτογραφία με συγκίνησε ακριβώς γιατί μαζί της κουβαλάει όχι μόνο την ιστορία μιας οικογένειας, αλλά και την ιστορία του Μικρασιατικού Ελληνισμού λίγο πριν την ξεριζώσουν για πάντα υπέρτερες δυνάμεις και λάθη του ελληνικού κράτους. Η φωτογραφία είναι τόπος μνήμης· είναι ο δεσμός που μας επιτρέπει να ενωνόμαστε με το παρελθόν μας και να διατηρούμε τη συλλογική μας ταυτότητα ώστε να μην περάσει στη λήθη.

■ Κατερίνα Ζουμπουλίδου

● ποίημα



## Με καθαρά τα χέρια

Πόλεμος!

οι τάξεις ερμητικά κλειστές,  
τύμπανα βροντούν,  
σάλπιγγες σχίζουν τον αέρα\*  
ήρθε η ώρα της μάχης...  
Το εμβατήριο δίνει το βήμα,  
το οποίο ακολουθούν πιστά οι στρατιώτες.

Αχ οι καημένοι οι νέοι –  
στρατιώτες, μη γνωρίζοντας  
τί τους περιμένει εκεί,  
εν πλήρη αγνοία του κινδύνου που παραμονεύει...  
Κεφάλτοι βαδίζουν προς σίγουρο θάνατο.  
«Ξιφολόγχες σταθερές!», φωνάζει ο λοχίας,  
και μέσα στην κοιλάδα του θανάτου  
χυμηξαν οι στρατιώτες.

«Ιππικό στα άκρα!»,  
ακούγονται φωνές στο βάθος  
και πανικός καταβάλλει τον στρατό.  
Κι όμως,  
κανένα άλογο δεν τρέχει μοναχό του...  
Κανόνια βροντούν από τις εχθρικές γραμμές,  
καθώς το ιππικό κατέρχεται απάνω τους...  
Τούτο εστί το «θρυλικό» τέλος πολλών.

Αλλά γιατί να πεθαίνουν οι νέοι στον πόλεμο;  
Οι παίκτες δεν υποβάλλονται ούτε σε γρατζουνιά...  
Μεθυσμένοι από την υπερηφάνεια και τη δύναμη,  
πίνουν εις υγείαν των νεκρών —  
ονόματα άγνωστα σε αυτούς.  
Διότι με χάρτες καθαρούς και χέρια αμόλυντα,  
μετρούν ζωές σαν πιάνα, στέλνοντας  
άλλους να πεθάνουν για την εκπλήρωση  
δικών τους ευχών...

Αχ η δόξα και η τιμή – λέξεις βαριές,  
που οδηγούν τον άνθρωπο στα άκρα,  
που για αυτές ρισκάρει την ευτυχία –  
πόσο διψασμένος είναι για λίγη απελπισμένη δόξα;  
Και πάντοτε λένε οι στρατηγοί:  
«Ρε αγριάνθρωποι, δεν θέλετε να ζήσετε για πάντα;»  
Μόνο που... δεν θα ζήσουν για πάντα,  
πέφτουν στο πεδίο «της τιμής» όπως το αποκαλούνε,  
«για την πατρίδα» χάθηκαν λένε...  
Διότι απηχεί, στα μυαλά τους,  
το ρητό των καλών και αγαθών παικτών:  
«Dulce et decorum est pro patria mori»

Ιωάννης Βουλαλάς