



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΩΝ	13
----------------------	----

9

Αντί προλόγου Α.Τσίτσικα, Ο. Γιωτάκος	17
--	----

Κεφάλαιο 1 Η φύση της εφηβείας Α.Τσίτσικα, Χ. Μπακούλα, Ο. Γιωτάκος	21
---	----

Κεφάλαιο 2 Η πορεία προς την ανεξαρτησία Α. Τσίτσικα, Ε. Τζαβέλα, Ο. Γιωτάκος	43
---	----

Κεφάλαιο 3 Τα συναισθηματικά προβλήματα της εφηβείας Α.Τσίτσικα, Ο. Γιωτάκος	65
---	----

Κεφάλαιο 4 87

Η σεξουαλικότητα στην εφηβεία

Α. Τσίτσικα, Ε. Μηνιοπούλου, Γ. Κρεατσάς

Κεφάλαιο 5 105

Προβλήματα στίσις: παχυσαρκία,

ψυχογενής ανορεξία

και ψυχογενής βουλιμία

Α. Τσίτσικα, Μ. Σκούρα, Ο. Γιωτάκος, Κ. Καραβανάκη

Κεφάλαιο 6 129

Εξαρτήσεις: Βηλαβερή χρήση

εξαρτησιογόνων ουσιών

Ο. Γιωτάκος, Α. Τσίτσικα

Κεφάλαιο 7 143

Το ντόπινγκ στους εφήβους

Γ. Χρούσος, Α. Τσίτσικα

Κεφάλαιο 8 155

Χρήση τεχνολογίας και κοινωνικών

δικτύων στην εφηβεία: Προκλήσεις

και αναπτυξιακές ευκαιρίες

Α. Τσίτσικα, Ε. Τζαβέλλα

Συμμετέχουν: Κ. Αθανασίου, Γ. Έξαρχος,

Α. Μωυσιάδου

Κεφάλαιο 9 183

Η διατροφή των εφήβων

Α. Τσίτσικα, Μ. Σκούρα, Θ. Ψαλτοπούλου



Κεφάλαιο 10 191

Πρόληψη κατά την εφηβεία

Α. Τσίτσικα, Φ. Μπακοπούλου, Ε. Δελιγεώρογλου

Κεφάλαιο 11 197

**Ο ρόλος των γονέων στην εφηβική
ψυχική υγεία και συμπεριφορά.**

Τι κάνουμε λάθος;

Φ. Μπακοπούλου, Α. Τσίτσικα, Γ. Χρούσος

Κεφάλαιο 12 217

Εμβολιασμός των εφήβων

Α. Τσίτσικα, Δ. Καφετζής, Μ. Τσολιά

11

Κεφάλαιο 13 227

Άσθμα και αθλητικές

κατά την εφηβεία

Α. Τσίτσικα, Ε. Πολύζου, Ν. Παπαδόπουλος

Κεφάλαιο 14 235

Προσέγγιση των εφήβων

και των γονέων τους

στο θεραπευτικό πλαίσιο

Α. Τσίτσικα, Σ. Παπαδάκου, Ε. Σάκου

Κεφάλαιο 15 243

Υπηρεσίες «φιλικές»

προς τους εφήβους

Α. Τσίτσικα, Α. Κωνσταντόπουλος, Μ. Τσολιά



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΩΝ	13
----------------------	----

9

Αντί προλόγου Α.Τσίτσικα, Ο. Γιωτάκος	17
--	----

Κεφάλαιο 1 Η φύση της εφηβείας Α.Τσίτσικα, Χ. Μπακούλα, Ο. Γιωτάκος	21
---	----

Κεφάλαιο 2 Η πορεία προς την ανεξαρτησία Α. Τσίτσικα, Ε. Τζαβέλα, Ο. Γιωτάκος	43
---	----

Κεφάλαιο 3 Τα συναισθηματικά προβλήματα της εφηβείας Α.Τσίτσικα, Ο. Γιωτάκος	65
---	----

Κεφάλαιο 4 87

Η σεξουαλικότητα στην εφηβεία

Α. Τσίτσικα, Ε. Μηνιοπούλου, Γ. Κρεατσάς

Κεφάλαιο 5 105

Προβλήματα στίσις: παχυσαρκία,

ψυχογενής ανορεξία

και ψυχογενής βουλιμία

Α. Τσίτσικα, Μ. Σκούρα, Ο. Γιωτάκος, Κ. Καραβανάκη

Κεφάλαιο 6 129

Εξαρτήσεις: Βλιβερή χρήση

εξαρτησιογόνων ουσιών

Ο. Γιωτάκος, Α. Τσίτσικα

Κεφάλαιο 7 143

Το ντόπινγκ στους εφήβους

Γ. Χρούσος, Α. Τσίτσικα

Κεφάλαιο 8 155

Χρήση τεχνολογίας και κοινωνικών

δικτύων στην εφηβεία: Προκλήσεις

και αναπτυξιακές ευκαιρίες

Α. Τσίτσικα, Ε. Τζαβέλα

Συμμετέχουν: Κ. Αθανασίου, Γ. Έξαρχος,

Α. Μωυσιάδου

Κεφάλαιο 9 183

Η διατροφή των εφήβων

Α. Τσίτσικα, Μ. Σκούρα, Θ. Ψαλτοπούλου



Κεφάλαιο 10 191

Πρόληψη κατά την εφηβεία

Α. Τσίτσικα, Φ. Μπακοπούλου, Ε. Δελιγεώργη

Κεφάλαιο 11 197

**Ο ρόλος των γονέων στην εφηβική
ψυχική υγεία και συμπεριφορά.**

Τι κάνουμε λάθος;

Φ. Μπακοπούλου, Α. Τσίτσικα, Γ. Χρούσος

Κεφάλαιο 12 217

Εμβολιασμός των εφήβων

Α. Τσίτσικα, Δ. Καφετζής, Μ. Τσολιά

Κεφάλαιο 13 227

Άσθμα και αθλητικές

κατά την εφηβεία

Α. Τσίτσικα, Ε. Πολύζου, Ν. Παπαδόπουλος

Κεφάλαιο 14 235

Προσέγγιση των εφήβων

και των γονέων τους

στο θεραπευτικό πλαίσιο

Α. Τσίτσικα, Σ. Παπαδάκου, Ε. Σάκου

Κεφάλαιο 15 243

Υπηρεσίες «φιλικές»

προς τους εφήβους

Α. Τσίτσικα, Α. Κωνσταντόπουλος, Μ. Τσολιά

ΑΝΤΙ ΠΡΟΛΟΓΟΥ

Άρτεμις Τσίτσικα, Ορέστης Γιωτάκος

«Γεννιέσαι δυο φορές:
η μια οδηγεί στην απλή ύπαρξη
η άλλη στην ίδια τη ζωή...»

Jean Jacques Rousseau

17

Και ξαφνικά... όλα αλληλάζουν!!

Η εμφάνιση, η συμπεριφορά, η έκφραση, οι σχέσεις, οι προτεραιότητες... ΟΛΑ!

Τι συμβαίνει στην εφηβεία;

Πώς μπορεί η οικογένεια να είναι σύμμαχος στην ομαλή και υγιή εξέλιξη των παιδιών στη σύγχρονη πραγματικότητα;

Ποιες είναι οι δυσκολίες, τα ερωτήματα, τα θέματα που απασχολούν τους γονείς καθημερινά;

Αν και η κάθε οικογένεια είναι διαφορετική, η γνώση, η συζήτηση, η τοποθέτηση ειδικών σίγουρα μπορούν να βοηθήσουν τους πάντες να βρουν τις δικές τους ξεχωριστές και μοναδικές λύσεις.

Αυτό αποτελεί και τον στόχο του συγκεκριμένου βιβλίου, ενός σύγχρονου οδηγού επιβίωσης για τους εφήβους και τους γονείς τους.