



Erasmus + VET Στρατηγική Συνεργασία

IENE 8 – Ενδυνάμωση των οικογενειών μεταναστών και προσφύγων με γονικές δεξιότητες

Project ID: 2018-1-CY01-KA202-046848

Σύντομο εκπαιδευτικό εργαλείο (bite-sized) νο. 4.2.

ΥΓΕΙΕΣ ΠΑΙΔΙ

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ:

ΣΑΜΑΡΤΖΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ / ΣΑΚΕΛΛΑΡΑΚΗ ΟΥΡΑΝΙΑ

ΓΙΑΤΡΟΙ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ – ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΙΑ

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2019



National and Kapodistrian
University of Athens



*This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*

CONTENTS

Κεφάλαιο: 4.2. Υγιες παιδι (2 – 6 ετων).....	3
Εκπαιδευτικοι στοχοι	3
Τι εννοουμε με τον ορο υγιες παιδι;	3
Δραστηριοτητες	5
Ανασκοπηση	5
Αυτοαξιολογηση.....	6
Βιβλιογραφια.....	6

ΚΕΦΑΛΑΙΟ: 4.2. ΥΓΙΕΣ ΠΑΙΔΙ (2 – 6 ΕΤΩΝ)

Ο τίτλος αυτού του σύντομου εκπαιδευτικού εργαλείου είναι Υγιές Παιδί, και περιλαμβάνει τις βασικές προϋποθέσεις ανάπτυξης ενός υγιούς παιδιού, για τις ηλικίες μεταξύ 2 και 6 ετών. Οι παρακάτω ορισμοί και πληροφορίες έχουν εκπονηθεί με γνώμονα την ενίσχυση των υφιστάμενων δεξιοτήτων των γονέων που ανήκουν στην ευάλωτη κοινωνικά ομάδα των προσφύγων και μεταναστών.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

1. Ο πρώτος στόχος του παρόντος εκπαιδευτικού εργαλείου είναι να παρουσιαστούν οι βασικές πτυχές ανατροφής υγιών παιδιών ηλικίας 2 έως έξι ετών .
2. Ο δεύτερος στόχος είναι να προσδιοριστούν οι βασικές αρχές αναγνώρισης των χαρακτηριστικών στοιχείων για την υγεία των παιδιών ηλικίας 2-6 ετών, συμπεριλαμβανομένης και της ψυχικής υγείας.
3. Ο τρίτος στόχος είναι η ευαισθητοποίηση των γονέων και των επαγγελματιών υγείας, σχετικά με τις βασικές πτυχές ανατροφής υγιών παιδιών στις κοινότητες προσφύγων και μεταναστών.

ΤΙ ΕΝΝΟΟΥΜΕ ΜΕ ΤΟΝ ΟΡΟ ΥΓΙΕΣ ΠΑΙΔΙ;

Το να έχουν έναν υγιή τρόπο ζωής, να κάνουν μια υγιεινή διατροφή και σωματική δραστηριότητα, βοηθάει τα παιδιά να: α) σχηματίσουν γερά οστά, β) μεγαλώσουν και να αναπτυχθούν, γ) βελτιώσουν τις επιδόσεις τους στο σχολείο, δ) διατηρήσουν υγιές βάρος, και ε) να είναι ενεργητικά. Ένας ανθυγιεινός τρόπος ζωής μπορεί να οδηγήσει μεταγενέστερα στη ζωή σε: α) σακχαρώδη διαβήτη, β) υψηλή αρτηριακή πίεση και υψηλά επίπεδα χοληστερίνης, γ) κάποιους τύπους καρκίνου, δ) καρδιαγγειακές νόσους, ε) προβλήματα αρθρώσεων και αναπνευστικά προβλήματα, και στ) υπερβολικό βάρος και παχυσαρκία.

Η καλή υγεία αφορά στην επίτευξη της σωστής ισορροπίας ανάμεσα στην υγιεινή διατροφή και την τακτική σωματική άσκηση. (<https://www.healthykids.nsw.gov.au/parents-carers/faqs/what-is-healthy.aspx>). Η κατανόηση ορισμένων βασικών θεμάτων που έχουν σημασία για τις οικογένειες και τους επαγγελματίες υγείας είναι απαραίτητη για την προώθηση της υγείας και της ευημερίας των παιδιών, από τη γέννηση έως την εφηβεία και τη νεανική ηλικία.

Η συνάφεια του παραπάνω στοιχείου με το πρόγραμμα IENE 8 έγκειται στη σημασία αυτών των θεμάτων στο πλαίσιο της παροχής βοήθειας και γονικών δεξιοτήτων στους γονείς πρόσφυγες και μετανάστες.

Προαγωγή Υγιούς Ανάπτυξης: Παιδική Ηλικία – 2-6 ετών: Στην αρχή αυτής της περιόδου ανάπτυξης, η κατανόηση του παιδιού για τον κόσμο, τους ανθρώπους και τα αντικείμενα συνδέεται με αυτό που μπορεί να δει, να ακούσει, να αισθάνεται και να χειρίζεται με το σώμα του. Μέχρι το τέλος της πρώιμης παιδικής ηλικίας, η διαδικασία της σκέψης κινείται πέρα από το εδώ και τώρα, για να ενσωματώσει και την ανάπτυξη της φαντασίας. Για το βρέφος, η κινητικότητα είναι ένας στόχος που πρέπει να κατακτηθεί. Για το ενεργό μικρό παιδί, είναι ένας μηχανισμός για την εξερεύνηση και την αύξηση της ανεξαρτησίας του. Ένα παιδί δύο ετών αρχίζει να χρησιμοποιεί την τεχνική της μίμησης με την επανάληψη γνωστών ήχων και χειρονομιών. Ένα εξάχρονο παιδί έχει κατακτήσει τους περισσότερους περίπλοκους κανόνες της γλώσσας που χρησιμοποιούνται στο σπίτι και μπορεί να επικοινωνήσει αποτελεσματικά τις σκέψεις και τις ιδέες του.

Πώς μεγαλώνει και αναπτύσσεται ένα παιδί ηλικίας μεταξύ 2 και 6 ετών; Οι ηλικίες μεταξύ 2 και 6 συχνά ονομάζονται προσχολικά έτη. Κατά τη διάρκεια αυτών των ετών, τα παιδιά αλλάζουν από αδέξια νήπια σε ζωηρούς εξερευνητές του κόσμου. Ένα παιδί αναπτύσσεται σε βασικούς τομείς, όπως: Φυσική ανάπτυξη. Σε αυτά τα χρόνια το παιδί γίνεται πιο δυνατό, και αρχίζει να φαίνεται ψηλότερο και λεπτότερο. Γνωστική ανάπτυξη. Ένα παιδί αυτής της ηλικίας κάνει μεγάλα βήματα στην ικανότητα σκέψης και λογικής. Σε αυτή την ηλικία τα παιδιά μαθαίνουν τα γράμματα, να μετρούν και τα χρώματα. Συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη. Μεταξύ 2 και 6 ετών τα παιδιά μαθαίνουν σταδιακά να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους. Μέχρι την ηλικία των 6 χρόνων οι φίλοι έχουν γίνει

σημαντικοί . Γλώσσα . Μέχρι τα 2 έτη τα περισσότερα παιδιά μπορούν να πουν τουλάχιστον 50 λέξεις. Μέχρι τα 6 έτη το παιδί πιθανόν να ξέρει εκατοντάδες λέξεις και να είναι ικανό να συνεχίζει συζητήσεις και να λέει ιστορίες. Μέχρι την ηλικία των 2 ετών τα περισσότερα παιδιά μπορούν να ανέβουν ένα σκαλοπάτι την φορά, να κλωτσήσουν μια μπάλα, και να ζωγραφίζουν απλές γραμμές με ένα μολύβι. Μέχρι την ηλικία των 6 ετών τα περισσότερα παιδιά μπορούν να ντυθούν και να ξεντυθούν μόνα τους και να γράφουν μερικά μικρά και κεφαλαία γράμματα. Κάθε παιδί μεγαλώνει και αποκτά δεξιότητες με τον δικό του ρυθμό. Είναι σύνηθες για ένα παιδί να είναι ανεπτυγμένο σε έναν τομέα, όπως η γλώσσα, αλλά να είναι λίγο πίσω σε κάποιον άλλον τομέα. Η γνώση σχετικά με το τι είναι φυσιολογικό για τα παιδιά αυτής της ηλικίας μπορεί να σας βοηθήσει να εντοπίσετε νωρίς προβλήματα, ή να αντιληφθείτε καλύτερα πώς εξελίσσεται το παιδί σας.

Γιατί είναι απαραίτητες οι ιατρικές επισκέψεις ρουτίνας; Οι έλεγχοι ρουτίνας συνήθως προγραμματίζονται αρκετές φορές κατά την ηλικία 2 έως 6 ετών. Είναι σημαντικό να ελέγχετε για προβλήματα και να βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας μεγαλώνει και αναπτύσσεται σωστά. Κατά τη διάρκεια αυτών των επισκέψεων, ο γιατρός θα: Κάνει μια φυσική εξέταση στο παιδί, εμβόλια εάν χρειάζεται, θα ζυγίσει και θα μετρήσει το παιδί σας για να δει πως αναπτύσσεται σε σχέση με άλλα παιδιά της ίδιας ηλικίας. Θα ρωτήσει σχετικά με την συμπεριφορά του παιδιού σας και της οικογένειας. Θα κάνει ερωτήσεις για τις αγαπημένες δραστηριότητες του παιδιού και για τους φίλους του. Οι εξετάσεις ρουτίνας είναι μια καλή στιγμή για να μιλήσετε με το γιατρό για τυχόν ανησυχίες που έχετε σχετικά με την υγεία, την ανάπτυξη ή τη συμπεριφορά του παιδιού σας. Μεταξύ των επισκέψεων, σημειώστε τυχόν ερωτήσεις που θέλετε να ρωτήσετε τον γιατρό την επόμενη φορά.

Πότε πρέπει να καλέσετε γιατρό; Απευθυνθείτε σε γιατρό όποτε έχετε ανησυχία σχετικά με την σωματική ή συναισθηματική υγεία του παιδιού σας. Απευθυνθείτε οπωσδήποτε σε γιατρό εάν το παιδί σας: Δεν ακολουθεί τα αναπτυξιακά ορόσημα όπως αναμενόταν. Δεν μεγαλώνει με σταθερό ρυθμό. Έχει χάσει δεξιότητες που είχε κατακτήσει όπως να μιλάει ή να τρέχει. Είναι υπερβολικά επιθετικό, βίαιο, ή χειριστικό. Δεν φαίνεται να είναι καλά, ακόμα και εάν δεν μπορείτε να προσδιορίσετε τι είναι αυτό που σας κάνει να ανησυχείτε.

Πώς μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας κατά τη διάρκεια αυτών των ετών; Είναι σημαντικό να μάθετε για κάποιες από τις συμπεριφορές που μπορεί να περιμένετε κατά τη διάρκεια αυτών των ετών ταχείας ανάπτυξης. Οι αλλαγές στη διάθεση, το πιπίλισμα του αντίχειρα και οι εφιάλτες είναι συνηθισμένα προβλήματα στα παιδιά αυτής της ηλικίας. Το να ξέρετε τι να περιμένετε μπορεί να σας βοηθήσει να είστε υπομονετικοί και να ξεπεράσετε αγχωτικές στιγμές. Το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε για το παιδί σας είναι να δείξετε την αγάπη και την φροντίδα σας. Αλλά υπάρχουν και πολλοί άλλοι τρόποι με τους οποίους μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας να μεγαλώσει και να μάθει. Προσφέρετε στο παιδί υγιεινά τρόφιμα. Καλό είναι να έχετε πολλά φρούτα, λαχανικά και υγιεινά σνακ στο σπίτι. Δημιουργήστε χρόνο ώστε να είναι ενεργό το παιδί σας. Περιορίστε τον χρόνο που αφιερώνουν στην τηλεόραση και τον ηλεκτρονικό υπολογιστή σε λιγότερο από μία ώρα την ημέρα για ένα παιδί 2-4 ετών, και δύο ή λιγότερες ώρες την μέρα για παιδιά μεγαλύτερα των τεσσάρων ετών. Να διαβάζετε και να μιλάτε στο παιδί σας. Αυτό βοηθάει τα παιδιά να μάθουν την γλώσσα και ανοίγει τους ορίζοντές τους σε νέες ιδέες. Βοηθήστε το παιδί σας να ξεκουράζεται αρκετά. Διδάξτε τους δεξιότητες, όπως το να ντύνονται και να χρησιμοποιούν την τουαλέτα. Θέστε όρια που βοηθούν το παιδί σας να αισθάνεται σίωο και ασφαλές, αλλά επίσης επιτρέψτε του να εξερευνά.

Ύπνος. 1-3 ετών: 12-14 ώρες την μέρα. Καθώς το παιδί σας απομακρύνεται από το πρώτο έτος προς την ηλικία των 18-21 μηνών, είναι πιθανό να χάσει τον πρωινό και απογευματινό ύπνο του και να κοιμάται μόνο μια φορά την ημέρα. Ενώ τα μικρά παιδιά χρειάζονται έως και 14 ώρες την ημέρα για ύπνο, κοιμούνται συνήθως μόνο περίπου 10 ώρες. Τα περισσότερα παιδιά ηλικίας από 21 έως 36 μηνών εξακολουθούν να χρειάζονται έναν ύπνο την ημέρα, ο οποίος μπορεί να κυμαίνεται από μία έως τρεισήμισι ώρες. Συνήθως πάνε για ύπνο μεταξύ 7 μ.μ. και στις 9 μ.μ. και ξυπνούν μεταξύ 6 π.μ. και 8 π.μ. **3-6 Ετών: 10 - 12 ώρες ημερησίως.** Τα παιδιά αυτής της ηλικίας συνήθως πηγαίνουν στο κρεβάτι μεταξύ 7 μ.μ. και στις 9 μ.μ. και ξυπνούν γύρω στις 6 π.μ. και 8 π.μ., όπως ακριβώς και όταν ήταν μικρότερα. Στην ηλικία των τριών ετών τα περισσότερα παιδιά κοιμούνται κατά την διάρκεια της μέρας, ενώ στην ηλικία των 5 όχι. Ο σύντομος ύπνος κατά την διάρκεια της μέρας γίνεται σταδιακά συντομότερος. Νέα προβλήματα ύπνου δεν αναπτύσσονται συνήθως μετά την ηλικία των 3 ετών.

Προάγοντας την στοματική υγιεινή. Η στοματική υγεία είναι εξαιρετικά σημαντική για τη γενική υγεία και ευεξία των βρεφών, των παιδιών και των εφήβων. Καλύπτει μια σειρά προκλήσεων για την προαγωγή της υγείας και την πρόληψη ασθενειών, συμπεριλαμβανομένης της οδοντικής τερηδόνας, περιοδοντολογικής υγείας (ούλα), σωστή ανάπτυξη και ευθυγράμμιση των οστών του προσώπου, των γνάθων και των δοντιών, καθώς και άλλες στοματικές ασθένειες, όπως επίσης πληγή ή τραυματισμό στο στόμα και στα δόντια. Η στοματική υγεία είναι ένα σημαντικό ζήτημα που απαιτεί συνεχή ιατρική παρακολούθηση από επαγγελματίες υγείας. Η τερηδόνα της παιδικής ηλικίας είναι μολυσματική ασθένεια που μπορεί να προληφθεί και μεταδίδεται από βακτήρια (*Streptococcus mutans* ή *Streptococcus sobrinus*) που σχηματίζουν πλάκα στην επιφάνεια των δοντιών. Τα βακτήρια αλληλοεπιδρούν με τη ζάχαρη στα τρόφιμα και ποτά, μετατρέποντάς τα σε οξέα που διαλύουν το σμάλτο των δοντιών, προκαλώντας τερηδόνα.

Προαγωγή της σωματικής δραστηριότητας: Η συμμετοχή στη σωματική άσκηση αποτελεί βασικό συστατικό ενός υγιεινού τρόπου ζωής και αρχίζει ιδανικά από την παιδική ηλικία και επεκτείνεται σε όλη την ενηλικίωση. Η τακτική σωματική δραστηριότητα αυξάνει την σωματική μάζα, τη μυϊκή δύναμη και την αντοχή των οστών και προάγει τη σωματική υγεία. Προωθεί την ψυχολογική ευημερία, μπορεί να αυξήσει την αυτοεκτίμηση και την ικανότητα μάθησης και μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά και τους εφήβους να χειριστούν το άγχος. Οι γονείς θα πρέπει να δώσουν έμφαση στη σωματική δραστηριότητα, εισάγοντάς τη νωρίς στη ζωή ενός παιδιού. Μαζί με μια ισορροπημένη και θρεπτική διατροφή, η τακτική σωματική άσκηση είναι απαραίτητη για την πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας.

Προαγωγή υγιεινής διατροφής. Η νηπιακή ηλικία, η παιδική ηλικία και η εφηβεία χαρακτηρίζονται από ταχεία σωματική ανάπτυξη, και η υγεία κάθε παιδιού και εφήβου στηρίζεται στην καλή διατροφή. Οποιαδήποτε διακοπή λήψης θρεπτικών συστατικών μπορεί να έχει μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην πορεία της ανάπτυξης του παιδιού. Η φυσική ανάπτυξη, οι απαιτήσεις, οι διατροφικές ανάγκες και τα πρότυπα διατροφής ποικίλλουν σημαντικά σε κάθε στάδιο ανάπτυξης.

Εμβολιασμός: Ο εμβολιασμός κρίνεται απαραίτητος για τα παιδιά αυτής της ηλικιακής ομάδας, προκειμένου να τα θωρακίσει απέναντι σε ευρέως μεταδιδόμενες ασθένειες και λοιμώξεις. Όπου είναι απαραίτητο, ο προγραμματισμός για εμβολιασμό, θα πρέπει να στοχεύει και να εστιάζει σε οικογένειες που είναι αποκλεισμένες ή βρίσκονται σε κίνδυνο (συμπεριλαμβανομένων των προσφύγων, των αστέγων, των μετακινούμενων οικογενειών, των πολύ νέων μητέρων, των μη εγγεγραμμένων σε Γενικό Ιατρό και εκείνων που είναι νέοι σε μια περιοχή).

Όσον αφορά τις βασικές πτυχές για ένα υγιές παιδί, πρέπει να σημειώσουμε τα ακόλουθα:

- Γενική σωματική υγεία
- Συναισθηματική, συμπεριφορική και κοινωνική ανάπτυξη
- Φυσική ανάπτυξη
- Ομιλία και γνωστικές δεξιότητες
- Δεξιότητες αυτοεξυπηρέτησης και ανεξαρτησία
- Εμβολιασμός

Ανατρέξτε επίσης στη σχετική παρουσίαση του PowerPoint για αυτή τη εκπαιδευτική ενότητα

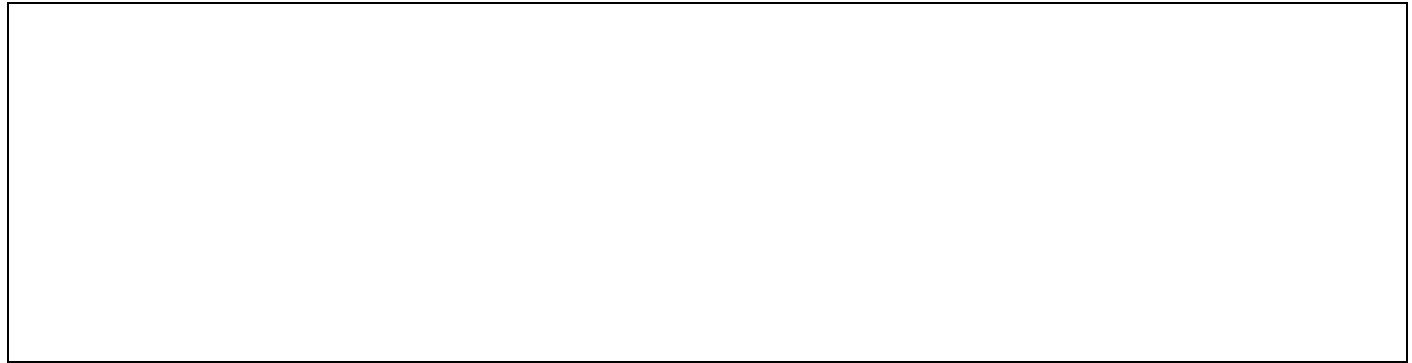
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΥΓΕΙΟΥΣ ΠΑΙΔΙΟΥ

1. Τι είναι συναισθηματική ανάπτυξη;
2. Πώς μπορώ να βοηθήσω το παιδί μου στην ανάπτυξή του;

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Χρησιμοποιήστε αυτόν τον χώρο για να καταγράψετε τις απαντήσεις σας στις ερωτήσεις των παραπάνω δραστηριοτήτων



ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Έχετε ένα παιδί ηλικίας μεταξύ 2 και 6 ετών. Πότε πρέπει να απευθυνθείτε σε γιατρό;

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Top 10 Key Elements to Raising Healthy Children:
<https://www.pretendcity.org/raising-healthy-children/>
- Healthy kids:
<https://www.healthykids.nsw.gov.au/parents-carers/faqs/what-is-healthy.aspx>
- Health link for children:
<https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/ta3612#ta6552>
- Healthy child programme:
https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/167998/Health_Child_Programme.pdf
- Bright futures guidelines:
<https://brightfutures.aap.org/materials-and-tools/guidelines-and-pocket-guide/Pages/default.aspx>
- Healthy development:
https://brightfutures.aap.org/Bright%20Futures%20Documents/BF4_HealthyDevelopment.pdf
- WHO guidelines on child health:
https://www.who.int/publications/guidelines/child_health/en/
- WHO To grow up healthy children :
<https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ:

A/A	ΑΠΑΝΤΗΣΗ
1	Η συναισθηματική ανάπτυξη είναι μια διαδικασία ανάπτυξης συναισθημάτων, μάθησης και κατάλληλης διαχείρισης. Η θλίψη, ο φόβος, ο θυμός και η ευτυχία είναι τα πιο κοινά μας συναισθήματα. Κάθε παιδί έχει συναισθηματικές ανάγκες. Η κάλυψη αυτών των αναγκών είναι ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα που θα κάνετε ως γονέας ή φροντιστής. Μεταξύ των ηλικιών 2 και 6, τα παιδιά μαθαίνουν σταδιακά πώς να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους.
2	Μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας να μεγαλώνει δείχνοντας αγάπη και στοργή, μιλώντας με το παιδί σας και διαβάζοντας του και αφήνοντας το παιδί σας να παίξει. Είναι επίσης σημαντικό να θέσετε όρια και περιορισμούς. Οι πιο σημαντικές πτυχές είναι: Φυσική ανάπτυξη, γνωστική ανάπτυξη, συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη, γλωσσική ανάπτυξη, αισθητηριακή ανάπτυξη, καλλιέργεια σχέσεων μεταξύ γονέα και παιδιού, μετάβαση στο σχολείο.

ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΣΤΗΝ ΕΡΩΤΗΣΗ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ:

Αν και το παιδί σας μεγαλώνει με το δικό του ρυθμό, θα πρέπει να γνωρίζετε τα σημάδια μιας αναπτυξιακής υστέρησης. Όσο νωρίτερα εντοπίζετε μια υστέρηση, τόσο περισσότερες πιθανότητες έχετε να πάρετε τη σωστή θεραπεία για το παιδί σας που μπορεί να αποτρέψει ή να ελαχιστοποιήσει τα μακροπρόθεσμα προβλήματα. Σε γενικές γραμμές, μιλήστε με έναν γιατρό οποιαδήποτε στιγμή το παιδί σας, ειδικά στις περιπτώσεις όπου:

- Δεν φαίνεται να φτάνει στα αναπτυξιακά ορόσημα όπως αναμενόταν.
- Δεν μεγαλώνει ούτε παίρνει βάρος όπως αναμένεται.
- Δεν είναι σε θέση να κάνει κάποια από τα πράγματα που έκανε, όπως να μιλάει ή να τρέχει.
- Σας θυμώνει τόσο η σας απογοητεύει που ανησυχείτε για το τι μπορείτε να κάνετε στην συνέχεια.
- Είναι επιθετικό, βίαιο ή λεκτικά βίαιο.
- Δεν φαίνεται να τα πηγαίνει καλά, αν και δεν μπορείτε να εντοπίσετε τι σας ανησυχεί. Φίλοι και άλλοι που συναναστρέφονται μαζί του μπορεί επίσης να ανησυχούν.