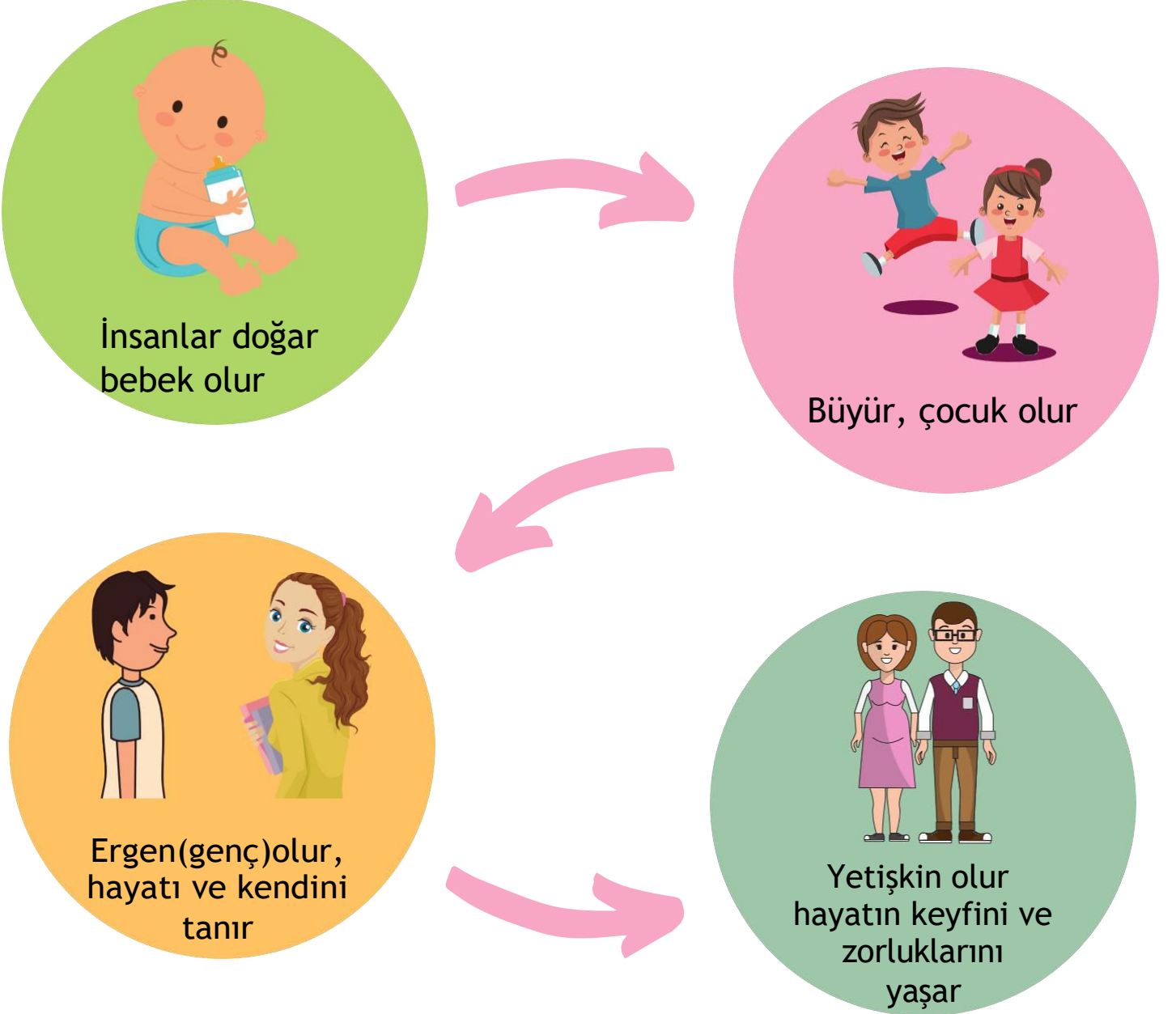


MECBURİ İSTİKAMET:ERGENLİK



İnsanlar yaşam döngüsü içerisinde adım adım ilerler ve bazı dönemler yaşarlar. Her dönemin güzellikleri olduğu kadar zorlukları da vardır. Örneğin bir bebek konuşmayı öğrenir ve bundan keyif alırken, yürümeye başladığında sık sık yere düşer ve canı yanar. Dönemlerle ilgili bilmeniz gereken ilk şey;

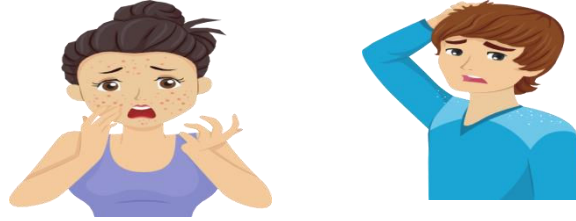
"HER SAĞLIKLI İNSAN BU DÖNEMLERİ YAŞAR"



ERGENLİK



Ergenlik, çocukluk ile yetişkinlik arasında fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal olarak bazı değişimler yaşadığımız **SAĞLIKLI** bir dönemdir. Ergenlik genel olarak 10-20 yaşları arasında meydana gelen, başlayışı ve bitişi genetiğe, yaşam şartlarına, iklime göre değişiklikler gösteren bir dönemdir. Ergenlik döneminde kızlar ve erkekler açısından bazı farklılıklar meydana gelmektedir.



- Kızlar ergenlik dönemine erkeklere göre yaklaşık 2 yıl daha erken girerler. (Tabi her zaman böyle olmayabilir. Ergenliği etkileyen etmenleri unutma!)
- Kızların yılda ortalama 8cm boyu uzarken bu oran erkeklerde 10cm'dir.
- Erkekler bu dönemde kızlara göre daha hızlı ve çok kilo alır. Erkeklerde daha çok kas oluşurken kızlarda yağ miktarı artar.
- Hem kızlar hem de erkekler sosyal, zihinsel, duygusal, fiziksel değişimlere uğrar ve bu yeni değişikliklerden korkabilir.
- Ergenlik dönemi özelliklerini bilen gençlerin daha az tedirgin olduğu ve bu dönemi daha sağlıklı atlattıkları ile ilgili bilimsel bilgilerimiz mevcut.



ERGENLİK VE KIZLAR

FİZİKSEL ve CİNSEL DEĞİŞİMLER



Ergenlik döneminde göze çarpan ilk şey boy uzama hızının artmasıdır. Kızlar, yılda ortalama 8cm kadar uzayabilmektedir. Eller ve ayaklar çok hızlı bir şekilde uzadığı için bu dönemde farkında olmadan bir şeyleri kırıp dökmeye başlarsınız. "Sakarlık" artabilir.



Ergenlik döneminde vücuttaki yağ oranı artar ve yağ bezleri daha çok çalışır buna bağlı olarak yüzde ve vücudun çeşitli yerlerinde sivilceler çıkmaktadır. Bu sivilcelerin kendi kendine geçmesini beklemek ve bilinmeyen ilaçlar kullanmamak gerekir çünkü cildiniz her zamankinden daha hassas bir yapıda olacaktır. Bir doktor gözetiminde ilaç kullanmanız en doğrusudur.



Ergenlik döneminde koltuk altlarında ve vücudun çeşitli yerlerinde tüylenmeler oluşabilir. Hem yağ bezlerinin daha çok çalışması hem de vücuttaki tüylenmenin artması, eskiye oranla daha çok terlemenize neden olabilir. Bu terleme eskiye göre daha çok koku yapar o yüzden ergenlik dönemindeki gençlerin daha sık yıkanması ve kişisel temizliğe önem vermesi gerekmektedir.



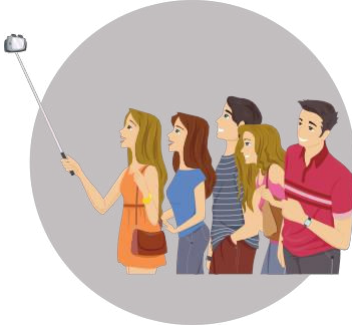
Ergenlik döneminde üreme organları artık yetişkin bir bireyin üreme organları olmaya başlar. Memeler büyür ve adet görme (regl) dönemi başlar. İlk adet görme, meme gelişiminden yaklaşık bir yıl sonra başlar. ADET GÖRME (REGL): Her ay yumurtalıklardan bir yumurtanın olgunlaşıp gebeliğe hazırlanması ve gebelik oluşana kadar bu yumurtalığın kan yoluyla dışarı atılmasıdır. Adet, 3-7 gün arasında sürebilir. İki adet arasındaki süreye ise ADET DÖNGÜSÜ denir. Adet döneminde doğru bilgi çok önemlidir. Doğru bilgi için anneniz, doktor veya okuldaki uzmana danışabilirsiniz. Adet döneminde kişisel hijyen için üretilmiş özel pedleri kullanarak kişisel temizliğinize özen göstermelisiniz çünkü kızlar bu dönemde vajinal yolla bulaşan hastalıklara karşı daha hassas olur.

ERGENLİK VE KIZLAR

SOSYALVE DUYGUSALDEĞİŞİMLER



Ergenlik dönemi duygusal ve romantik ilişkilerin görünmeye başladığı bir dönemdir. Karşı cins tarafından beğenilmek, sevmek ihtiyacı ortaya çıkar. Ayrıca duygularda çok hızlı değişimler yaşanabilmektedir. Bir gün çok neşeli olurken diğer gün içe kapanık bir ruh hali yaşanabilir.



Ergenlik dönemi aynı zamanda yeni bir kimlik/kişilik oluşturma dönemidir. Bu kimlik oluşturma süreci ergenin toplumda yeni bir mevki kazanması aşamasıdır. Artık çocuk değil bir yetişkin olmaya başlayan kişi için yeni kurallar söz konusu olmaktadır. Eskiden arkadaşlarıyla sokakta ip atlayan bir kız çocuğuna ebeveynleri buna benzer cümleler kurabilmektedir "sen artık çocuk değilsin sokakta böyle oyunlar oynayamazsın" bu yeni kurallar ve çevrenin gözlemlenmesi neticesinde yeni bir kimlik edinme süreci başlar



Bu dönemdeki gençler zaman zaman kendilerini yalnız hissedebilirler. Yalnız kalmak isteyebilirler, yüksek sesle müzik dinleyebilir veya arkadaşlarıyla eskiye oranla çok daha sık görüşmek isteyebilirler. Ergenlik dönemindeki bu duygusal değişimler ebeveynle çatışmalara neden olabilmektedir. Bu dönem genç-ebeveyn çatışmasının en yoğun olduğu dönemdir. Anne ve babası için "beni hiç anlamıyorlar, beni sevmiyorlar, onlar cahil" cümleleri bu dönemde en sık söyleneni ifadeler olabilmektedir.



Bu dönemde sosyal ilişkiler konusunda hem yalnız kalmak isteyen hem de arkadaşlarıyla daha sık görüşmek isteyen gençler artık sosyal bir grup kurmak ister veya var olan bir gruba dahil olmaya başlar. Aynı grupta yer alan gençler birbirlerini "sırdaş, kanka, kardeşim vb" sıfatlarla tanımlayarak birbirlerine yakın olmak isterler. Ancak yine aynı gruptaki arkadaşlarıyla sık sık çatışma yaşayabilirler. Diğer arkadaşlarından farklı olduğunu düşünen ve bunu göstermek isteyen gençler ise daha marjinal ve risk içeren gruplara girmeye çalışabilmektedir.

ERGENLİK VE KIZLAR

ZİHİNSEL GELİŞİM VE DİĞER DEĞİŞİMLER



Ergenlik döneminde zihinsel gelişim çok hızlı olmaktadır. Soyut düşünme kapasitesi arttığı için gençlerin hayal kurma ve hayale kendini kaptırma durumları da artmaktadır. Çevresindeki herkesin kendini izlediğini düşünerek giyim ve kuşamına daha çok dikkat eder. Bazen kendini bir sahnede büyük bir kalabalığa şarkı söylerken hayal edebilir.



Zihinsel gelişimdeki bu artış aynı zamanda ilgilerinde değişmesine neden olmaktadır. Bunu en sık mesleki ilgilerin değişmesinde görebilmekteyiz. Bir gün "ben doktor olacağım" diyen bir genç bir kaç hafta sonra "ben astronot olacağım" diyebilmektedir. Bu ilgi ve isteklerdeki hızlı değişimler gençlerin zihinsel olarak sürekli bir değişim ve gelişim yaşaması ve yeni bir kimlik kazanması neticesinde oluşmaktadır.



Ergenlik döneminde gençlerin en çok etkilendiği kişiler genellikle TV programlarındaki ünlü kişiler veya sosyal medyada fenomen olan kişilerdir. Onlara benzemek, onlar gibi giyinmek, onlar gibi konuşmak için çaba harcayan gençler bu istekleri neticesinde sosyal medya üzerinden bazı gruplarla iletişime geçebilmektedir. Ama unutulmaması gerekir ki bu bilgiyi sadece uzmanlar bilmez, kötü niyetli kişilerde bilir ve size zarar vermek isteyebilirler. Dahil olduğunuz gruplar konusunda mutlaka ebeveynlerinizi bilgilendirin.



Ergenlik döneminde vücudumuz 24 saat çalışan bir fabrika gibidir. Sürekli enerji üretir. Bu dönemde eskiye göre daha çok uyuyabiliriz, daha çok yemek yiyebiliriz, daha hareketli olabiliriz. Bu yüzden bu dönemde sağlıklı beslenmeliyiz. Biriken enerjiyi dışarı atmanın ve sağlıklı olmanın en etkili yolu düzenli spor yapmaktır. Düzenli spor yapmak aynı zamanda zihinsel ve duygusal olarak da rahatlamamızı sağlarken sosyalleşme ihtiyacımızı da karşılayabilmektedir.

ERGENLİK VE ERKEKLER

FİZİKSEL ve CİNSEL DEĞİŞİMLER



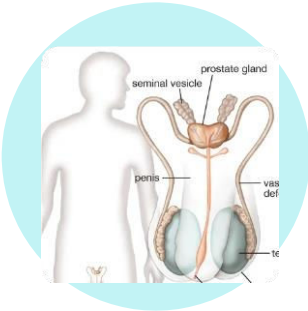
Ergenlik döneminde göze çarpan ilk şey boy uzama hızının artmasıdır. Erkekler, yılda ortalama 10 cm kadar uzayabilmektedir. Eller ve ayaklar çok hızlı bir şekilde uzadığı için bu dönemde farkında olmadan bir şeyleri kırıp dökmeye başlarsınız. "Sakarlık" artabilir. Ses kalınlaşması çok net şekilde belirlemektedir. Kas gelişimi artar.



Ergenlik döneminde vücuttaki yağ oranı artar ve yağ bezleri daha çok çalışır buna bağlı olarak yüzde ve vücudun çeşitli yerlerinde sivilceler çıkmaktadır. Bu sivilcelerin kendi kendine geçmesini beklemek ve bilinmeyen ilaçlar kullanmamak gerekir çünkü cildiniz her zamankinden daha hassas bir yapıda olacaktır. Bir doktor gözetiminde ilaç kullanmanız en doğrusudur.



Ergenlik döneminde koltuk altlarında ve vücudun çeşitli yerlerinde (yüzümüzde) kıllanmalar oluşabilir. Hem yağ bezlerinin daha çok çalışması hem de vücuttaki kıllanmanın artması, eskiye oranla daha çok terlemenize neden olabilir. Bu terleme eskiye göre daha çok koku yapar o yüzden ergenlik dönemindeki gençlerin daha sık yıkanması ve kişisel temizliğe önem vermesi gerekmektedir. Sakal ve bıyıkların çıkmaya başlaması ile erkekler tıraş olma ihtiyacı hissedebilir.



Ergenlik döneminde üreme organları artık yetişkin bir bireyin üreme organları olmaya başlar. Peniste ve testiste(yumurtalıklarda) büyümeler meydana gelir. Sertleşme ve boşalmalar görülebilir. Özellikle gece "rüyalanma" diye tabir edilen uyku esnasındaki boşalmalar daha sık yaşanmaktadır. Erkekler vücutlarında meydana gelen bu değişimleri anlamakta zorlanabilirler. Güvenilir ve bilgili yetişkin bir erkekle durumun konuşulması ve doğru bilgi alınması çok önemlidir.

ERGENLİK VE ERKEKLER

SOSYAL VE DUYGUSAL DEĞİŞİMLER



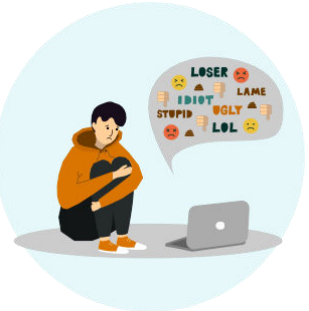
Ergenlik dönemi duygusal ve romantik ilişkilerin görünmeye başladığı bir dönemdir. Karşı cins tarafından beğenilmek, sevmek ihtiyacı ortaya çıkar. Ayrıca duygularda çok hızlı değişimler yaşanabilmektedir. Bir gün çok neşeli olurken diğer gün içe kapanık bir ruh hali yaşanabilir.



Ergenlik dönemi aynı zamanda yeni bir kimlik/kişilik oluşturma dönemidir. Bu kimlik oluşturma süreci ergenin toplumda yeni bir mevki kazanması aşamasıdır. Artık çocuk değil bir yetişkin olmaya başlayan kişi için yeni kurallar söz konusu olmaktadır. Eskiden arkadaşlarıyla sokakta top oynayan bir erkek çocuğuna ebeveynleri buna benzer cümleler kurabilmektedir "sen artık çocuk değilsin sokakta böyle oyunlar oynayamazsın" bu yeni kurallar ve çevrenin gözlemlenmesi neticesinde yeni bir kimlik edinme süreci başlar



Bu dönemdeki gençler zaman zaman kendilerini yalnız hissedebilirler. Yalnız kalmak isteyebilirler, yüksek sesle müzik dinleyebilir veya arkadaşlarıyla eskiye oranla çok daha sık görüşmek isteyebilirler. Ergenlik dönemindeki bu duygusal değişimler ebeveynle çatışmalara neden olabilmektedir. Bu dönem genç-ebeveyn çatışmasının en yoğun olduğu dönemdir. Anne ve babası için "beni hiç anlamıyorlar, beni sevmiyorlar, onlar cahil" cümleleri bu dönemde en sık söylenen ifadeler olabilmektedir.



Bu dönemde sosyal ilişkiler konusunda hem yalnız kalmak isteyen hem de arkadaşlarıyla daha sık görüşmek isteyen gençler artık sosyal bir grup kurmak ister veya var olan bir gruba dahil olmaya başlar. Aynı grupta yer alan gençler birbirlerini "sırdaş, kanka, kardeşim vb" sıfatlarla tanımlayarak birbirlerine yakın olmak isterler. Ancak yine aynı gruptaki arkadaşlarıyla sık sık çatışma yaşayabilirler. Diğer arkadaşlarından farklı olduğunu düşünen ve bunu göstermek isteyen gençler ise daha marjinal ve risk içeren gruplara girmeye çalışabilmektedir.

ERGENLİK VE ERKEKLER

ZİHİNSEL GELİŞİM VE DİĞER DEĞİŞİMLER



Ergenlik döneminde zihinsel gelişim çok hızlı olmaktadır. Soyut düşünme kapasitesi arttığı için gençlerin hayal kurma ve hayale kendini kaptırma durumları da artmaktadır. Çevresindeki herkesin kendini izlediğini düşünerek giyim ve kuşamına daha çok dikkat eder. Bazen kendini bir sahnede büyük bir kalabalığa şarkı söylerken hayal edebilir.



Zihinsel gelişimdeki bu artış aynı zamanda ilgilerinde değişmesine neden olmaktadır. Bunu en sık mesleki ilgilerin değişmesinde görebilmekteyiz. Bir gün "ben doktor olacağım" diyen bir genç bir kaç hafta sonra "ben astronot olacağım" diyebilmektedir. Bu ilgi ve isteklerdeki hızlı değişimler gençlerin zihinsel olarak sürekli bir değişim ve gelişim yaşaması ve yeni bir kimlik kazanması neticesinde oluşmaktadır.



Ergenlik döneminde gençlerin en çok etkilendiği kişiler genellikle TV programlarındaki ünlü kişiler veya sosyal medyada fenomen olan kişilerdir. Onlara benzemek, onlar gibi giyinmek, onlar gibi konuşmak için çaba harcayan gençler bu istekleri neticesinde sosyal medya üzerinden bazı gruplarla iletişime geçebilmektedir. Ama unutulmaması gerekir ki bu bilgiyi sadece uzmanlar bilmez, kötü niyetli kişilerde bilir ve size zarar vermek isteyebilirler. Dahil olduğunuz gruplar konusunda mutlaka ebeveynlerinizi bilgilendirin.



Ergenlik döneminde vücudumuz 24 saat çalışan bir fabrika gibidir. Sürekli enerji üretir. Bu dönemde eskiye göre daha çok uyuyabiliriz, daha çok yemek yiyebiliriz, daha hareketli olabiliriz. Bu yüzden bu dönemde sağlıklı beslenmeliyiz. Biriken enerjiyi dışarı atmanın ve sağlıklı olmanın en etkili yolu düzenli spor yapmaktır. Düzenli spor yapmak aynı zamanda zihinsel ve duygusal olarak da rahatlamamızı sağlarken sosyalleşme ihtiyacımızı da karşılayabilmektedir.