

المراهقة.. مرحلة الانطلاق والاستكشاف

تحدث تغيرات كثيرة في جسم الإنسان في مرحلة العمر من سن عشر سنوات الى سن عشرين سنة .. هذه المرحلة تسمى مرحلة البلوغ والمراهقة ..

في هذه المرحلة من عمر الإنسان .. تحدث تغيرات كثيرة وسريعة ومتلاحقة.. يتغير الجسم .. وتتغير الأفكار والطباع .. وتتغير التصرفات والأحاسيس .. وكل ذلك يجعل هذه الفترة من أخرج السنين في عمر الإنسان.. لأنها تحدد مستقبله وشخصيته وعاداته وسلامة الجسدية والذهنية .

ومن الضروري أن يعلم الشباب ماذا يحدث لهم من تغيرات خلال هذه الفترة .. فأن ذلك يساعدهم على التغلب على القلق الذي غالبا ما يحدث في هذه الفترة .. ويجعلهم قادرين على تفسير ما يشعرون به نحو أنفسهم ونحو الآخرين

متى يحدث البلوغ ؟

وينمو الثدي (الصدر). ويبدأ الحيض أو الطمث وهو ما يسمى بالدورة الشهرية .. وهذا طبيعي ولا يدعو للندم أو الخجل .

كما ينمو الشعر في مناطق مختلفة من الجسم .. يبدأ تحت الأبط وأسفل البطن فوق الأعضاء التناسلية (شعر العانة)

يحدث البلوغ عند الإناث في عمر مبكر عن الذكور..

ما الذي يحدث عند البلوغ ؟
عند البلوغ تبدأ بعض الغدد في عملها .. وهذه الغدد تفرز مواد تسمى الهرمونات .. وهي مواد كيميائية ينقلها الدم من الغدد التي تفرزها الى خلايا الجسم .. وبعض خلايا الجسم تبدأ نشاطها عند وجود هذه الهرمونات ..

وهناك غدة في المخ تسمى الغدة النخامية .. هذه الغدة موجودة في جسم الذكور والإناث .. وهي تنشط عند سن البلوغ .. وتفرز هرمون يسبب زيادة الطول .. وتفرز هرمونات أخرى تؤدي الى نشاط الجهاز التناسلي .. والذي هو مجموعة من أعضاء الجسم التي تتعلق عملها بالعلاقة الجنسية بين الرجل والمرأة والتي تؤدي الى الحمل وأنجاب الأطفال .

عند البلوغ تنشط الغدة النخامية .. وتقوم بأفراز هرمون يعمل على أن تبدأ الأعضاء التناسلية في وظائفها .. فينشط المبيض عند البنات .. وتنشط الخصية عند الأولاد

عند البنات ينشط المبيض ويبدأ في إفراز هرمون الأنوثة .. وهو يسمى هرمون الأستروجين وهو الذي يسبب حدوث التغيرات في جسم الفتاة ويحولها من طفلة الى شابة بالغة.

وعند الأولاد تنشط الخصية وتبدأ في إفراز هرمون الذكورة والذي يسمى هرمون التستستيرون .. وهذا الهرمون مسئول عن كل التغيرات التي تحدث في جسم الأولاد عند البلوغ.

تنشط غدد الجلد التي تفرز العرق خاصة تحت الأبط وتسبب زيادة كبيرة في كمية العرق والذي قد يكون له رائحة مختلفة ..

تنشط غدد الجلد التي تفرز مادة دهنية ولذلك يكثر ظهور " حب الشباب " على الوجه والظهر والاكثاف والصدر. وسبب حدوث حب الشباب هو أنسداد الفتحات الصغيرة (المسام) للغدد الدهنية لذلك تتجمع إفرازاتها وقد يحدث بها التهابات .

والتغيرات النفسية والسلوكية تشمل :

- التوتر وتقلب المزاج وهذا يرجع الى تغير نسبة الهرمونات في الجسم
- الاهتمام بالمظهر وبالجسم وبمظهر الآخرين ومقارنة أنفسهم بالغير خاصة الأصدقاء والقلق من نظرة الآخرين لهم.
- الخجل والحساسية الشديدة
- الانفعال السريع وعدم ضبط النفس
- كثرة انتقاد تصرفات الآخرين خاصة الأهل
- محاولة التمرد والتحرر من القيود العائلية ومن أوامر والوالدين
- الحرص على الاستقلالية والأنطواء وتكوين عالم خاص بهم
- التقرب من الأصدقاء والتأثر بهم
- التوجه العاطفي والجنسي نحو الجنس الآخر

ماذا يحدث للإناث عند البلوغ ؟

في البداية نجد زيادة كبيرة في الطول وفي الوزن ثم يبدأ ظهور الشعر في أسفل البطن وتحت الأبط وعلى الأرجل وحول الأعضاء التناسلية

يحدث البلوغ عند الفتيات عادة ما بين سن ١٠ سنوات الى ١٣ سنة وعند الأولاد عادة ما بين ١١ الى ١٤ سنة .. وقد يحدث قبل ذلك أو بعد ذلك .. وهو لا يبدأ في سن واحدة عند كل البنات أو كل الأولاد .. ومن الطبيعي أن نجد فرق كبير في نمو البنات أو الأولاد في نفس السن .. فنجد أن إحدى البنات زاد طولها وظهرت عليها علامات الأنوثة بينما بنت أخرى في نفس عمرها ما زال جسمها لم يتغير وتبدو كأنها طفلة ونفس الشيء عند الأولاد فقد نجد أحدهم وقد زاد طوله وظهر الشعر في وجهه وتغير صوته بينما زميل له في نفس السن لم يتغير شيء في جسمه

فبداية مرحلة البلوغ تعتمد على عوامل كثيرة ليس من الممكن أن نتحكم فيها وليس من الممكن أن نتوقع متى ستحدث. لذا تعطى مساحة زمنية وليست وقتا محدد لتوقع حدوثها.

ماهي التغيرات العامة التي تحدث عند البلوغ ؟

هناك تغيرات في الجسم .. وهناك تغيرات نفسية وسلوكية ..

التغيرات التي تحدث في الجسم تشمل :

من التغيرات العامة زيادة الطول و الوزن عند البلوغ فيحدث زيادة سريعة وملحوظة في الطول والوزن .. زيادة في طول الذراعين والساقين وكبر حجم أعضاء الجسم الداخلية