

ERGENLİK



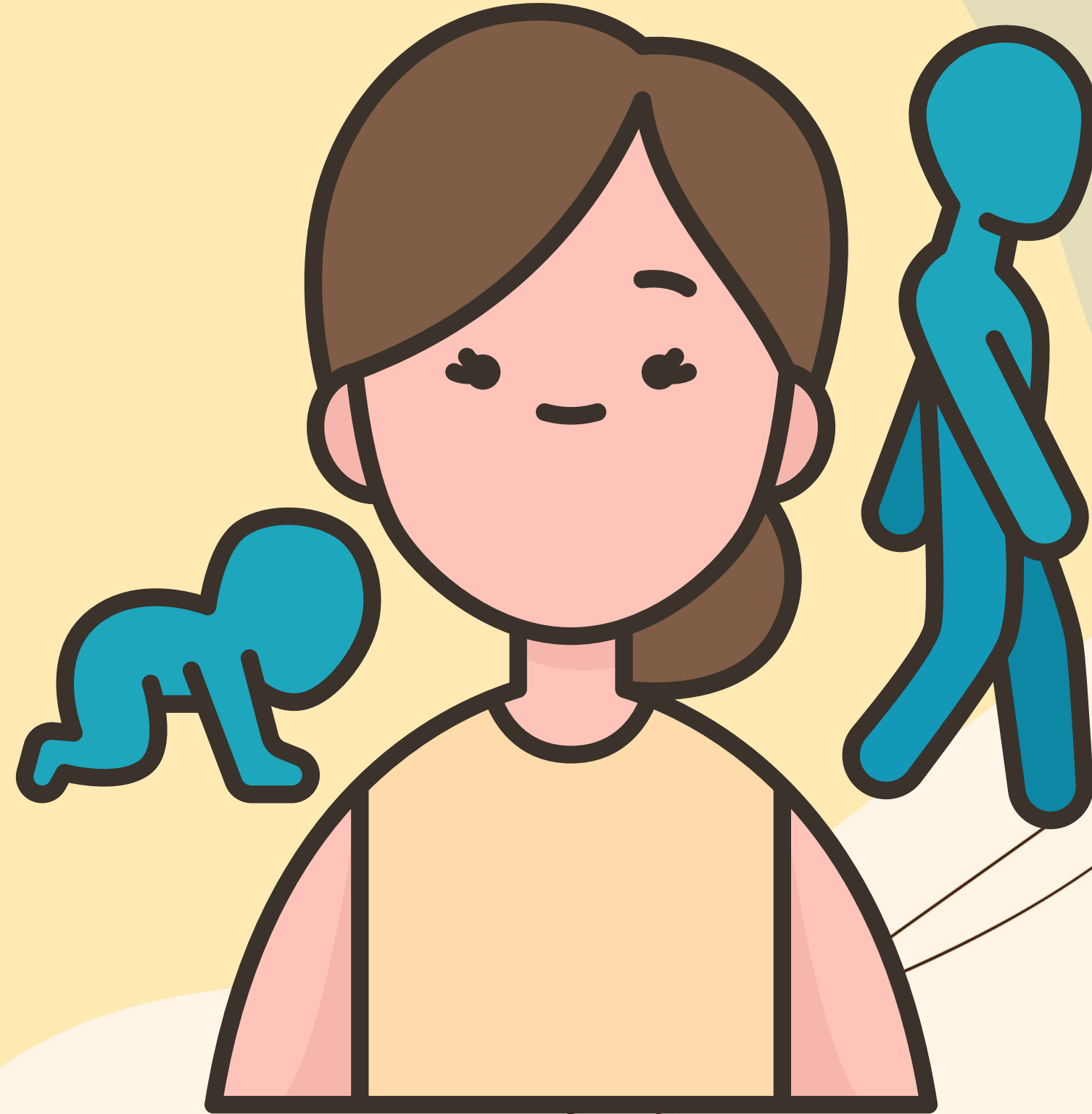
ERGENLİK

Ergenlik, çocukluk ile yetişkinlik arasında fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal olarak bazı değişimler yaşadığımız SAĞLIKLI bir dönemdir. Ergenlik döneminde kızlar ve erkekler açısından bazı farklılıklar meydana gelmektedir.



Özetle ergenlik ...

Çocukluk ve yetişkinlik arasındaki bir köprüdür.



Ergenlik Dönemi Ne Zamandır?

- **Ergenlik çağını genel olarak 10-12 yaşlar ile 18-20'li yaşlar arasındaki dönem olarak kabul ediyoruz.**
- **Ergenliğin ilk başladığı dönemlerde kişide daha çok biyolojik değişimler göze çarparken, bu dönemin sonunda ise, psikolojik ve sosyal durumunda değişiklikler bulunmaktadır. Bu değişiklikler bu dönemde kişisel krize neden olabilmektedir.**

Ergenlikten Önce Erinlik

- **Erinlik dönemi; 10–15 yaşları arasında başlayan biyolojik, psikolojik, sosyal ve zihinsel anlamda bütüncül açıdan ergenlik döneminin başlangıcıdır. Bu döneme ön ergenlikte denilebilmektedir.**
- **Beden değişmelerinin büyük bir kısmı ergenlik devresinin ilk safhası olan erinlik çağında olur.**

- **Kızlar ergenlik dönemine erkeklere göre yaklaşık 2 yıl daha erken girerler.**
- **Kızların yılda ortalama 8 cm boyu uzarken bu oran erkeklerde 10 cm'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.**

ERGENLİK VE KIZLAR

FİZİKSEL ve CİNSEL DEĞİŞİMLER

- Ergenlik döneminde göze çarpan ilk şey boy uzama hızının artmasıdır. Kızlar, yılda ortalama 8 cm kadar uzayabilmektedir. Eller ve ayaklar çok hızlı bir şekilde uzar ve bu dengesiz uzama farkında olmadan ergen sakarlığına yol açabilir.

- **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 en doğrusu olacaktır. Sivilcelerle baş etmekte zorlandığınızda doktorunuza bu durumu danışabilirsiniz**



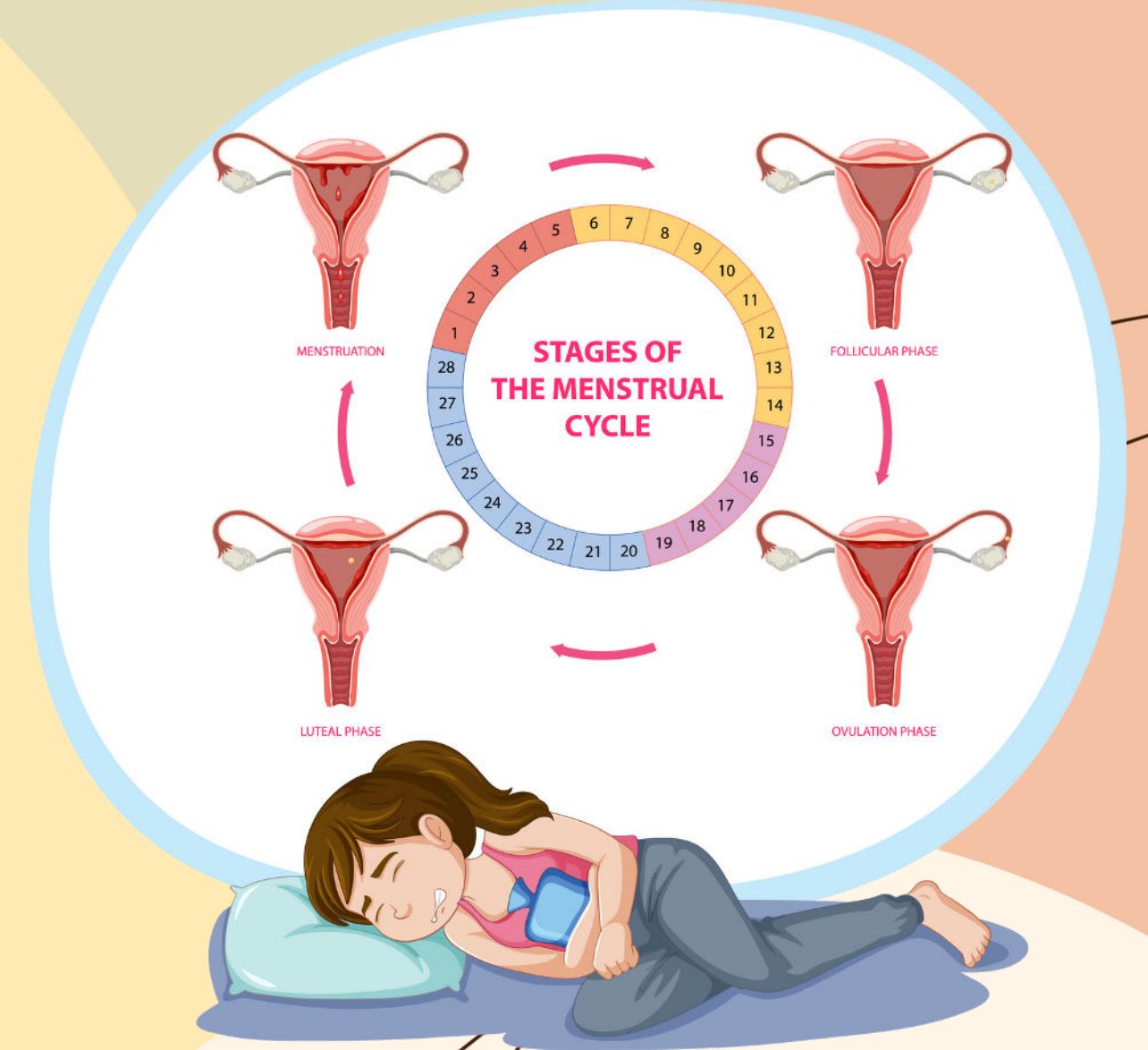
- **Ergenlik döneminde koltuk altlarında ve üreme organları bölgesinde tüylenmeler oluşabilir. Hem yağ bezlerinin daha çok çalışması hem de vücuttaki tüylenmenin artması, eskiye oranla daha çok terlemenize neden olabilir. Bu terleme eskiye göre daha çok koku yapar o yüzden ergenlik dönemindeki gençlerin daha sık yıkanması ve kişisel temizliğe önem vermesi zaruri ihtiyaçlardandır.**



- **Ergenlik döneminde Kızlarda fiziksel değişimlerden bazıları da göğüs ve kalçalarda deri altına toplanan yağ miktarı artması ve bu bağlı olarak göğüs ve kalçalar büyümesidir.**



- Ergenlik döneminde, kızlarda meydana gelen en büyük değişikliklerden biri de "ADET DÖNGÜSÜ" (REGL) nün başlamasıdır.



- **ADET GÖRME (REGL):** 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.

Bazı kızlar, adet kanamaları sırasında rahatsızlık duyabilirler. Bunun en yaygın olan şekli, karnın alt kısmındaki kramplardır. Ağrı bazen sürekli bir sancı bazen de bir ağırlık duygusu şeklinde olabilir.



Kramplara (adet sancularına) karşı neler yapabilirsiniz?

- Egzersiz
- Ilık duř
- Ayaklara sıcak su torbası



SOSYAL ve DUYGUSAL DEĞİŞİMLER

Kimlik Oluřturma

- 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.



Yalnızlık

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.

Sosyal İlişkiler

- **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. Bu dönemde kişiler için aile ilişkilerinden ziyade arkadaşlık ilişkileri daha ön plandadır.**



Düşünce Değişiklikler

Ergenlerdeki soyut düşünce onların günlük davranışlarını da etkilemektedir. Kendileri ve dünya hakkında daha fazla düşünmekte ve 13-15 yaşları arasında daha tartışmacı, idealist ve eleştireci olmaktadır.



Ergenler ben merkezci eğilim içine girmektedirler. Kendi düşünceleri, duyguları ve davranışlarıyla aşırı ilgilidirler. Kendi ve diğerleri arasındaki ilişkilerle ilgili olarak da iki önemli çarpıtmaları vardır. Bunlardan biri, kendi kendileriyle çok ilgili olmalarının ötesinde diğerlerinin de kendisiyle ilgilendiklerini düşünmeleri ve devamlı bir sahnede, herkes kendilerini izliyormuş gibi davranmalarıdır. Diğerisi ise kendi önemlerini aşırılaştırmaları ve kendilerini özel ve özgün olarak algılamaları sonucu başkalarının başına gelenin kendi başlarına da gelebileceğini düşünememeleridir. Bu duruma bana hiçbir şey olmaz anlayışı da denilebilmektedir.

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.



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.