



معاونت بهداشتی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک

هدایت بلوغ (وشره دختران)



مرکز بهداشت استان مرکزی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



معاونت بهداشتی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک

هدايت بلوغ (ويزه دختران)

شناسنامه کتاب

عنوان کتاب: بهداشت بلوغ (ویژه دختران)
گردآوری و تدوین: دکتر شهلا نظری، دکتر ایران‌دخت حیدری.
صاحب اثر: معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک
محل نشر: اراک
نوبت چاپ: سوم
تاریخ نشر: زمستان ۱۳۹۷
قطع: وزیری
تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه
طراحی و صفحه آرایی: انتشارات پرنیا رسانه ۳۲۲۴۱۳۵۳ - ۳۲۲۱۳۲۹۲ - ۰۸۶
چاپ و صحافی: میران
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۵۷۹-۳-۳


انتشارات پرنیا رسانه

ISBN:978-600-96579-3-3





فصل اول: تغییرات جسمانی دوران بلوغ

۵.....	مقدمه.....
۸.....	تعریف بلوغ.....
۸.....	ساختمان و عملکرد دستگاه تناسلی.....
۸.....	تغییرات جسمانی دوران بلوغ.....
۱۰.....	انواع بلوغ.....
۱۰.....	رشد پستانها.....
۱۰.....	جهش رشد.....
۱۲.....	قاعدگی.....
۱۴.....	دوره عادت ماهانه(سیکل پرئود).....
۱۴.....	نشانه های قبل از قاعدگی.....
۱۵.....	بهداشت دوران قاعدگی.....
۱۶.....	باورهای نادرست در مورد قاعدگی.....
۱۷.....	بهداشت پوست و مو.....
۱۷.....	علل بروز آکنه.....
۱۹.....	نکات بهداشتی در درمان آکنه.....
۱۹.....	شوره سر.....
۲۰.....	انواع شوره سر.....
۲۰.....	علل پیدایش شوره سر.....
۲۰.....	درمان شوره سر.....
۲۱.....	ریزش مو.....
۲۱.....	موخوره.....
۲۲.....	تغذیه دوران بلوغ.....
۲۳.....	توصیه های غذایی روزانه جهت نوجوانان.....
۲۳.....	عوامل بروز کم خونی فقر آهن.....
۲۴.....	علائم کم خونی فقر آهن.....
۲۵.....	ارزیابی وضعیت رشد بدن.....

فصل دوم: تغییرات رفتاری، روانی و اجتماعی در دوران بلوغ

۲۸.....	تغییرات رفتاری، روانی و اجتماعی در دوران بلوغ.....
۲۸.....	تغییرات ذهنی، فکری.....
۳۱.....	تغییرات عاطفی.....
۳۲.....	مهارت مقابله با هیجانات.....
۳۲.....	اضطراب.....
۳۳.....	نشانه های اضطراب.....
۳۴.....	خجالت و کم رویی.....
۳۵.....	عصبانیت.....
۳۶.....	مقابله با عصبانیت.....
۳۶.....	افسردگی.....
۳۹.....	تغییرات اجتماعی دوره نوجوانی.....
۳۹.....	دلایل اهمیت بیشتر دوستان و همسالان برای نوجوان.....
۴۰.....	تفکر نقاد.....
۴۰.....	رفتار قاطعانه.....
۴۱.....	انواع رفتار قاطعانه.....
۴۲.....	نیازهای نوجوان.....
۴۷.....	فهرست منابع.....



مقدمه

دوره نوجوانی دوره مهمی از زندگی است که مرحله گذر از دوره کودکی به جوانی می باشد. از آنجا که بخش عظیمی از جمعیت کشور ما را نوجوانان تشکیل می دهند برای پیشگیری از مخاطرات جسمی، روانی، انحرافات اخلاقی و فرهنگی و اجتماعی در این قشر آسیب پذیر ضرورت پرداختن به مسائل مرتبط با سلامت آنها به شدت احساس می شود. ارتقای سطح آگاهی و بهبود عملکرد نوجوانان در زمینه مفاهیم مرتبط با سلامت سبب کاهش بسیاری از مشکلات دوران بزرگسالی از جمله بیماریهای عفونی، ازدواج های ناموفق، مرگ و میر مادر و کودک و حاملگی های زودرس و پرخطر خواهد شد. امید است این کتاب که با هدف آموزش مسائل دوران بلوغ تدوین شده است بتواند پاسخگوی پاره ای از سؤالات شما نوجوانان عزیز در این زمینه باشد.



فصل اول

تغییرات جسمانی در
دوران بلوغ



از نظر لغوی بلوغ یعنی پختگی و به حد رشد و کمال رسیدن. بلوغ فرآیندی طبیعی است و طی آن تغییرات جسمی و روانی زنجیروار و متعاقب هم در نوجوان رخ می دهد که هر دوی این تغییرات لازمه تکامل و تثبیت شخصیت وی می باشند. دوره نوجوانی را دوره تغییر و چالش نامیده اند. چون از طرفی خصوصیات جسمی، اخلاقی و روانی نوجوان در حال تغییر است و به رشد کامل خود نزدیک می شود و از طرف دیگر در این دوره با مسائل و مشکلات مهمی روبرو می شود که باید مهارت برخورد با آنها را کسب کرده باشد.

هر چند در مورد سن شروع و تکمیل بلوغ اتفاق نظر وجود ندارد، بیشتر محققین سن بلوغ در دخترها را ۱۶-۹ سالگی و پسرها را ۱۷-۱۰ سالگی می دانند. دوره بلوغ آخرین مرحله رشد و تربیت است و شناخت خصوصیات این دوره ما را در تربیت جوانان و بزرگسالان فردا یاری می کند.

ساختمان و عملکرد دستگاه تناسلی

برای درک تحولات دوران بلوغ باید دستگاه تناسلی زنانه را بشناسید. دستگاه تناسلی زنانه از دو بخش داخلی و خارجی تشکیل شده است. بخش خارجی از ولو (فرج) و واژن (مهبل) تشکیل شده و بخش داخلی از رحم (زهدان)، لوله های رحمی (فالوپ) و تخمدانها.

رحم عضوی عضلانی و توخالی است که به شکل گلابی وارونه در داخل حفره لگن قرار گرفته است. رحم محل نگهداری جنین در دوران بارداری است. لوله های رحمی در دو انتهای رحم قرار دارند که ارتباط بین رحم و تخمدانها را ایجاد می کنند. این لوله ها در مجاورت تخمدانها قرار دارند ولی به آن نچسبیده اند. تخمدانها غدد جنسی زنانه هستند که در دو طرف لگن قرار دارند و مسئولیت تولید تخمک و ترشح هورمونهای جنسی زنانه (استروژن و پروژسترون) را بعهده دارند. (تصویر ۳)

تغییرات جسمانی دوران بلوغ

شروع مرحله بلوغ با یک سری تغییرات بیولوژیک همراه است. مراحل و زمان ایجاد این تغییرات را که در تصویر ۱ می بینید عبارتند از:

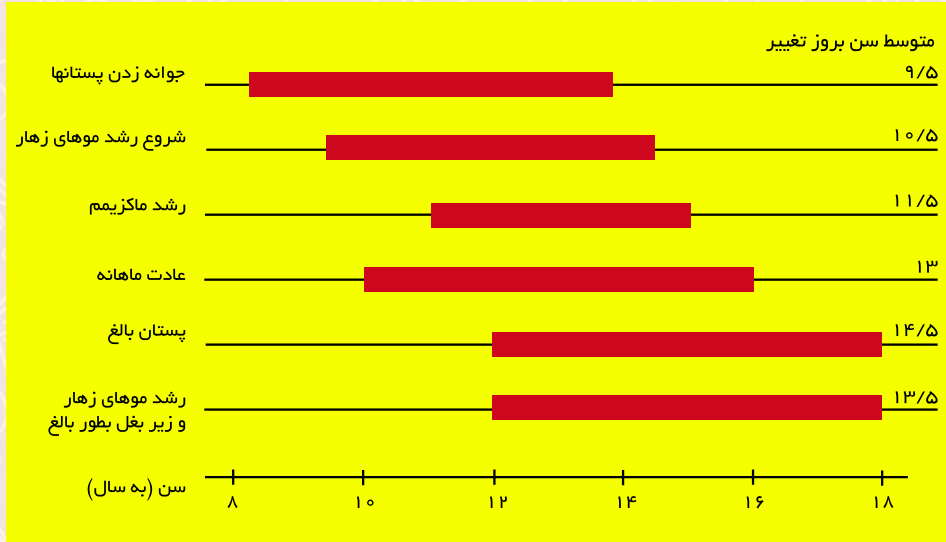
- ۱) جوانه زدن پستان ها
- ۲) جهش رشد
- ۳) رویش موهای ناحیه زهار (ناحیه شرمگاهی)
- ۴) شروع نخستین عادت ماهانه
- ۵) رویش موی زیر بغل



۶) تکامل رشد رحم و واژن

علاوه بر تغییرات فوق، ترشحات غدد جنسی در این دوران باعث تغییر در میزان فعالیت غدد چربی و عرق شده و باعث پیدایش جوش غرور و تغییر بوی بدن خواهد شد.

تصویر ۱- نمودار زمان و مراحل تغییرات جسمی دوران بلوغ



تغییرات جسمی دختران در سن بلوغ به دو دسته تقسیم میشوند:

- ۱) ایجاد خصوصیات اولیه جنسی
- ۲) ایجاد خصوصیات ثانویه جنسی

خصوصیات اولیه جنسی

منظور از خصوصیات اولیه جنسی قسمتهایی از بدن است که مستقیماً به تولید مثل مربوط می شوند. در دوره بلوغ، رحم، مهبل و اعضای تناسلی دختر رشد می کنند. و این تغییرات در ۱۸ سالگی کامل می شوند.

خصوصیات ثانویه جنسی

تغییرات دیگری که در بدن دختران صورت می گیرند ولی مستقیماً مربوط به تولید مثل نیستند خصوصیات ثانویه جنسی گفته می شوند که عبارتند از: پیدایش هیکل زنانه، پهن شدن لگن، پهن شدن رانها، رشد پستانها و رشد مو در ناحیه تناسلی و زیر بغل.



قابل ذکر است که عامل وراثت، عوامل محیطی مثل شرایط جغرافیایی، تغذیه و شرایط روانی و تربیتی حاکم بر محیط خانوادگی و اجتماعی در سن شروع بلوغ دخالت دارند.

الف) بلوغ زودرس: چنانچه قبل از ۷ سالگی علائم بلوغ در دختری ظاهر شود بلوغ زودرس رخ داده است. معمولاً کودکانی که در مناطق گرم و کم ارتفاع و یا نقاط شهری زندگی می کنند و یا چاق هستند زودتر بالغ می شوند.

ب) بلوغ دیررس: اکثر دختران تا ۱۳ سالگی بالغ می شوند ولی چنانچه یکی از حالات زیر رخ دهد بلوغ دیررس نامیده می شود.

۱) تا ۱۳ سالگی رشد پستانها آغاز نشود.

۲) تا سن ۱۶ سالگی نخستین قاعدگی اتفاق نیفتد.

۳) تا ۵ سال پس از بزرگ شدن پستانها قاعدگی رخ ندهد.

رشد پستانها

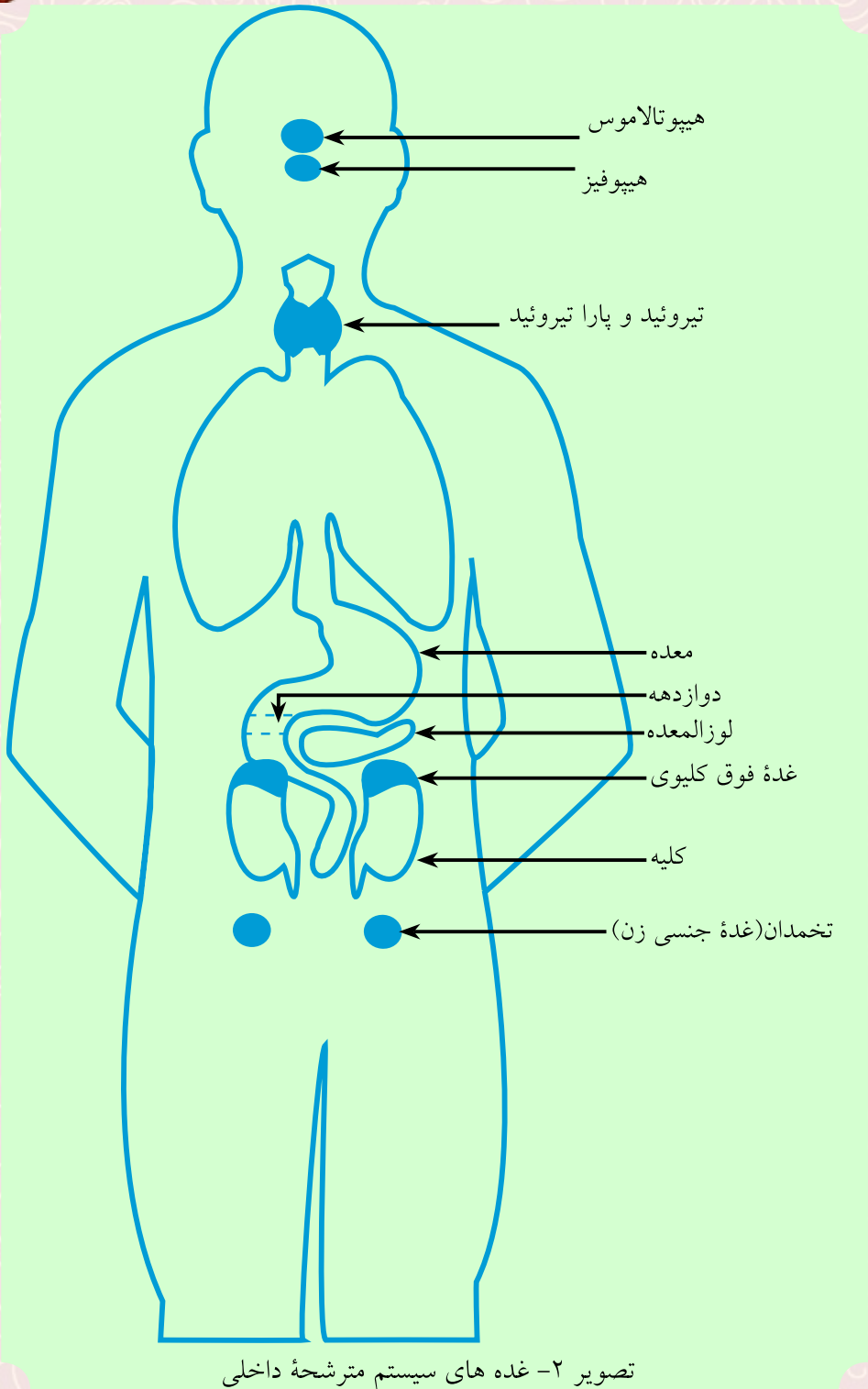
رشد پستانها در بیشتر از ۸۵٪ دخترها، یکی از نخستین علائم بلوغ است. در ابتدا دخترها در ناحیه زیر نوک سینه برجستگی کوچکی احساس می کنند و حساسیت این قسمت از بدن در این زمان کاملاً طبیعی است که با گذشت زمان کم و برطرف می شود اما ممکن است در مراحل خاصی از دوره ماهانه مثلاً قبل از عادت ماهانه مجدداً احساس شود. پستانهای یک زن بعدها می تواند برای نوزادش شیر تولید کند. لازم به ذکر است اندازه پستان بر توانایی تولید شیر تأثیری ندارد. بطور کلی در دخترها رشد پستانها و موی شرمگاهی معمولاً قبل از نخستین عادت ماهانه آغاز می شود. اگر عادت ماهانه پیش از آغاز رشد پستانها اتفاق بیفتد باید فرد را از نظر ناهنجاری جسمی مورد بررسی قرار داد.

جهش رشد

جهش رشد یکی از نشانه های بلوغ است و افزایش قد و وزن از مهمترین تغییرات این دوره است. این تغییرات از مغز شروع می شوند. جهش رشدی و بلوغ با فعالیت هیپوتالاموس شروع می شود هیپوتالاموس ناحیه ای از مغز است که با غده هیپوفیز که آن هم در مغز قرار دارد مرتبط است. (تصویر ۲)

فعالیت و تحریک هیپوتالاموس باعث تحریک غده هیپوفیز می شود. غده هیپوفیز در این رابطه دو هورمون ترشح می کند:

۱) هورمون رشد که مسئول رشد انسان است و باعث تحریک غدد فوق کلیوی و تخمدانها می شود.





۲) هورمون تحریک کننده غدد جنسی که تخمدانها را فعال می کند تا هورمونهای جنسی زنانه را ترشح کنند. اصولاً سرعت رشد در دختران به میزان هورمون رشد و هورمون جنسی استروژن بستگی دارد. هورمون رشد باعث افزایش رشد بخصوص رشد استخوانها و غضروفها می شود ولی هورمون جنسی استروژن سبب بسته شدن مرکز رشد استخوانها و کاهش رشد استخوانها می شود.

بیشتر دخترها در حدود ۹ سالگی جهش رشد را آغاز می کنند که این جهش می تواند تا ۱۳ سالگی با سرعتی زیاد رخ دهد. این جهش به عوامل مختلفی از جمله ژنتیک، ناحیه آب و هوایی محل زندگی نوجوان، تغذیه و... بستگی دارد.

رشد قسمتهای مختلف بدن یکسان صورت نمی گیرد. معمولاً رشد از قسمتهای انتهایی بدن شروع می شود و به سوی نواحی داخلی پیش می رود. نخست انگشتان دست و پا بلند می شود، سپس به ترتیب افزایش رشد پا و دست و تنه دیده می شود. آخرین قسمت بدن که رشد می کند سر است. در رشد سر نیز ابتدا گوش، لب و بینی آنها بزرگ می شود در حالی که هنوز جمجمه به حد کافی رشد نکرده است. به همین دلیل بعضی از نوجوانان سعی می کنند که گوشها و یا بینی خود را با دست بپوشانند. پس از مدتی نوجوان شبیه یک فرد بزرگسال می شود.

در مدت یکسال میزان رشد دو برابر می شود و قد حدود ۱۱-۶ سانتی متر افزایش پیدا می کند. جهش قابل توجه رشد معمولاً ۲ سال بعد از جوانه زدن پستانها و یکسال قبل از شروع عادت ماهانه اتفاق می افتد بعد از شروع قاعدگی سرعت رشد قد کندتر شده و معمولاً پس از آن قد بیش از ۶ سانتی متر افزایش نمی یابد. قبل از دوران بلوغ سالانه حدود ۲ کیلوگرم به وزن نوجوانان اضافه می شود اما در دوران جهش رشدی سالانه بین ۵/۵ تا ۱۰/۵ کیلوگرم به وزن ۹۵٪ از دختران اضافه می شود.

قاعدگی

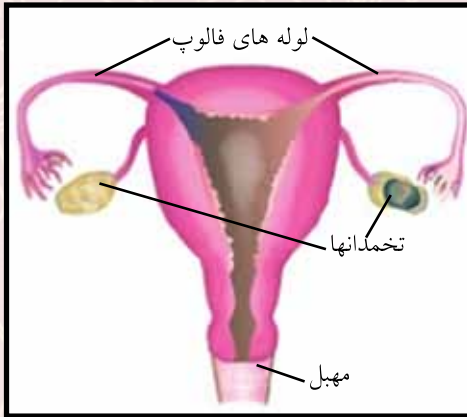
قاعدگی که به آن عادت ماهیانه، رگل و یا پریود شدن هم می گویند از اساسی ترین و مهمترین تغییرات دوره نوجوانی یک دختر است. این پدیده طبیعی در سن ۹ تا ۱۶ سالگی و بطور متوسط ۱۳ سالگی در دختران نوجوان رخ می دهد. قاعدگی خونریزی طبیعی بدون دردی است که معمولاً هر ۲۸-۳۲ روز یکبار صورت می گیرد این خون از مجرای تناسلی که خیلی نزدیک به محل خروج ادرار است خارج می شود، قاعدگی از زمان بلوغ تا دوره میانسالی بطور مرتب هر ماه انجام می شود و در دوره میانسالی و حدود سن ۵۰ سالگی قطع می شود که به این مرحله یائسگی می گویند.

قاعدگی نتیجه رشد تخمدانهاست. تخمدانها از ابتدای تولد وجود دارند ولی چندان فعال نیستند. در دوره نوجوانی رشد تخمدانها به حدی می رسد که فعالیت خود را آغاز می کنند. همانطور که قبلاً گفته شد مغز با ترشح هورمون خاصی روی تخمدانها اثر می گذارد و تخمدانها هورمونهای جنسی زنانه (استروژن و پروژسترون) را ترشح می کنند. هورمون استروژن در تخمدان باعث رشد و رها شدن تخمک می شود که به این عمل تخمک گذاری



می گویند. هر تخمدان به نوبت یک تخمک آزاد می کند. تخمک سلول جنسی زن است که فقط در بدن زنان وجود دارد وقتی تخمک از تخمدان آزاد شود حرکت می کند و از لوله رحم به داخل رحم می آید. اگر تخمک در رحم با سلول جنسی مرد یا اسپرم ترکیب شود جنین تشکیل خواهد شد و جنین در داخل رحم به تدریج بزرگ می شود و در نهایت در اثر زایمان کودکی متولد می شود. ولی اگر تخمک با اسپرم ترکیب نشود، تخمک از بین می رود و دیواره رحم که تحت تأثیر هورمون های ترشح شده نسبتاً ضخیم شده و آماده پذیرش جنین شده بود در پایان دوره عادت ماهانه شروع به ریزش می کند و نتیجه آن خونریزی است که بصورت قاعدگی دیده می شود.

تصویر ۳ - مراحل دوره قاعدگی



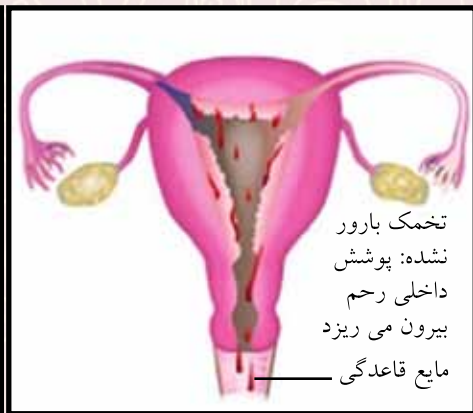
مخاط رحم - روز ۵
(پوشش داخلی رحم)



مخاط رحم - روز ۱۴



مخاط رحم - روز ۱۹



مخاط رحم - روز ۱
(اولین روز دوره قاعدگی)



اولین روز یک دوره خونریزی تا اولین روز خونریزی بعدی را یک دوره عادت ماهانه می نامند چنانچه دوره عادت ماهانه بیشتر از ۳۵ روز و یا کمتر از ۲۱ روز طول بکشد باید به پزشک مراجعه کرد. دوره عادت ماهانه و حتی روزهای خونریزی در هر فرد ثابت نیست و ممکن است تغییر کند. ممکن است دوره های عادت ماهانه تا مدتی بعد از نخستین خونریزی نامنظم باشد ولی اگر پس از ۲ تا ۳ سال منظم نشد باید به پزشک مراجعه نمود.

مدت خونریزی معمولاً ۳ تا ۸ روز است و بجز ۲/۵-۲ سال اول که ممکن است قاعدگی نامنظم باشد برای هر فرد این مدت تقریباً ثابت است.

مقدار خونریزی در هر قاعدگی ۳۰ تا ۸۰ میلی لیتر و بطور متوسط ۳۰ تا ۴۰ میلی لیتر است حداکثر خونریزی در روزهای اول تا سوم اتفاق می افتد و از آن به بعد کاهش یافته و حتی بصورت لکه بینی می باشد.

خون عادت ماهانه بطور معمول بصورت لخته های بزرگ نیست اما ممکن است لخته های کوچک در خونریزی طبیعی دیده شود.

در تصویر ۳ مراحل دوره قاعدگی نشان داده شده است.

در ابتدای دوره قاعدگی پوشش داخلی رحم نازک است ولی هر چه به انتهای دوره قاعدگی نزدیک می شویم بر ضخامت این لایه افزوده می شود. در حدود اواسط دوره قاعدگی تخمک گذاری صورت می گیرد (معمولاً چهارده روز قبل از عادت ماهانه)، سپس تخمک آزاد شده از طریق لوله های رحمی به سمت رحم حرکت می کند. در این مرحله لایه مخاطی رحم بسیار ضخیم شده است. وقتی تخمک بارور نشود یعنی با اسپرم مرد ترکیب نشود پوشش داخلی رحم ریزش پیدا کرده و به همراه تخمکی که از بین رفته از بدن دفع می شود و خونریزی قاعدگی رخ خواهد داد.

در شرایط زیر باید به پزشک مراجعه کرد:

* طول مدت خونریزی بیش از هشت روز یا کمتر از سه روز

* دفع لخته های بزرگ همراه با خونریزی

* وجود درد شدید (بخصوص بیش از ۳ روز)

* عدم شروع قاعدگی تا سن ۱۶ سالگی

* لکه بینی در فواصل قاعدگی

* عدم وجود هیچکدام از صفات ثانویه جنسی تا سن ۱۴ سالگی.

نشانه های قبل از قاعدگی

نشانه های قبل از قاعدگی Premenstrual Syndrome نام دارد که بطور مخفف PMS نامیده می شود. حدود ۴۰٪ خانمها دچار PMS می شوند. این افراد قبل از دوره قاعدگی و نزدیک به آن بصورت دوره ای دچار حالت های مختلف جسمی یا روانی می شوند که از یک خانم به خانم دیگر متفاوت است این نشانه ها عبارتند از:



- * نشانه های روانی: بی حوصلگی، گریه، احساس ناامیدی، وحشت، خستگی، پرخاشگری، عصبانیت، کسلی و بیحالی، افسردگی، بدرفتاری و خودزنی
- * نشانه های عضلانی: کشیدگی عضلات، ورم، درد شکمی و گرفتگی ماهیچه ها
- * نشانه های اورتوپدی: کمردرد، خستگی یا درد مفاصل
- * بینایی: آب ریزش چشم، سیاه شدن دور چشم، تاری دید
- * دستگاه ادراری تناسلی: التهاب مجاری ادرار، التهاب مثانه، تکرر ادرار و ادم (جمع شدن آب در زیر پوست)
- * نشانه های گوارشی: میل شدید به غذا، درد شدید شکم، ورم شکمی
- * سینه ها: درد سینه ها، بزرگ شدن سینه ها
- * بیماریهای پوستی: کورک، کهپر، تبخال و دانه های پوستی
- چنانچه شما دارای برخی از این نشانه ها هستید بهتر است توصیه های زیر را بکار ببرید:
- * مشکل خود را با خانواده، اطرافیان و دوستان در میان بگذارید تا به شما کمک کنند که بتوانید احساس خود را کنترل کنید.
- * سعی کنید استرس های خود را در این دوره کاهش دهید. بعنوان مثال تکالیف خود را قبل از این دوره انجام دهید تا در این دوره آرامش بیشتری داشته باشید.
- * حداقل روزی نیم ساعت و هفته ای ۳ بار فعالیت بدنی داشته باشید تا ضربان قلب شما افزایش یابد و عرق کنید.
- * بصورت منظم غذا بخورید و از غذای سالم استفاده کنید. در این دوره مصرف نمک و چربی را کاهش دهید. از غلات و سبزیجات بیشتری استفاده کنید. ویتامینها بخصوص ویتامینهای گروه B را به میزان بیشتری در رژیم غذایی بگنجانید.
- * برنامه های تفریحی خود را در این دوره افزایش دهید. صحبت با دوستان، گوش دادن موسیقی، مطالعه آزاد، پیاده روی و استراحت در این دوره بسیار مفید است.

بهداشت دوران قاعدگی

- در دوران عادت ماهانه به علت باز بودن دهانه رحم و این که خون، محیط مناسبی برای رشد انواع میکروب است رعایت بهداشت فردی بسیار مهم است و عدم رعایت آن منجر به ایجاد عفونت و عوارضی از قبیل نازایی در آینده می شود.
- نشانه های عفونت در ناحیه ادراری تناسلی در دختران و زنان عبارتند از:
- * درد یا سوزش هنگام ادرار
 - * هرگونه افزایش ترشح از مهبل
 - * هرگونه تغییر رنگ یا تغییر بو در ترشحات مهبل
 - * هرگونه زخم، جوش یا تاول در ناحیه تناسلی یا نزدیک به آن
 - * احساس درد یا خارش در داخل یا اطراف ناحیه تناسلی
 - * ورم در بالای پاها و نزدیک به ناحیه تناسلی
 - * خونریزی که به دلیل قاعدگی نباشد.



برای پیشگیری از مشکلات فوق الذکر، در دوران قاعدگی نکات زیر را به دقت رعایت نمایید:

- * از نوار بهداشتی استفاده کنید.
- * چنانچه امکان استفاده از نوار بهداشتی را ندارید، از پارچه های معمولی و قابل شستشو که به دقت با آب و صابون شسته شده و در آفتاب و در محلی تمیز خشک شده استفاده نمایید. بهتر است قبل از استفاده آنها را اطو کنید.
- * نوارها را با فاصله کم و حداکثر هر ۳ تا چهار ساعت و یا بلافاصله پس از خیس شدن عوض کنید.
- * قبل و بعد از عوض کردن نوار بهداشتی دستان خود را با آب و صابون بشویید.
- * نوار بهداشتی را پس از مصرف داخل کاغذ و کیسه نایلون پیچیده و در سطل زباله درب دار بیندازید.
- * همیشه از لباس زیر نخی استفاده کنید و آن را مرتب عوض کرده و پس از شستن در آفتاب خشک کنید.
- * به علت نزدیک بودن مقعد به ناحیه ادراری تناسلی در خانمها امکان انتقال انواع میکروبها به دستگاه تناسلی وجود دارد پس برای جلوگیری از عفونت، موقع طهارت باید ابتدا ناحیه تناسلی و سپس مقعد شسته شود. حتی الامکان از آب سرد استفاده نشود چون سبب به وجود آمدن انقباض و درد زیر شکم خواهد شد.

باورهای نادرست در مورد قاعدگی

باورهای نادرستی در مورد قاعدگی وجود دارد که نه تنها در بسیاری از موارد اشتباه است بلکه بسیار خطرناک و زیان آور هم می باشند.

در اینجا به تعدادی از این باورها و نحوه صحیح برخورد با آنها اشاره می کنیم:

- بعضی معتقدند که در هنگام قاعدگی نباید حمام کرد یا طهارت گرفت، در صورتی که اگر خون شسته نشود محل بسیار مناسبی برای رشد میکروبهاست. بنابراین باید شست و شو بیشتر و دقیق تر از مواقع عادی باشد. استحمام روزانه سبب شادابی جسمی و روحی شما می شود. استفاده از دوش آب گرم، هم عاملی در پیشگیری از عفونت است و هم بدلیل شل کردن (relaxation) عضلات سبب کاهش دردهای انقباضی ناحیه شکم خواهد شد. البته بهتر است به شکل ایستاده استحمام کرد و از نشستن در کف حمام و وان و از رفتن به استخر یا دریا خودداری کرد.
- بعضی ها فکر می کنند که در دوران قاعدگی نباید ورزش کرد در صورتی که ورزش های سبک سبب دستیابی فرد به آرامش بیشتر خواهد شد. ورزش سرعت جریان خون را زیاد می کند و به کاهش اضطراب، سردرد، بی قراری و عصبانیت فرد منجر می شود.
- بعضی از افراد تصور می کنند فردی که قاعده است اگر دست به چیزی بزند آن را نجس می کند. در صورتی که تماس فرد قاعده به صورت خشک یا خیس باعث انتقال آلودگی و نجاست نمی شود.



- بعضی ها معتقدند که هنگام قاعدگی نباید مایعات، لبنیات، ترشی جات و بعضی از غذاها مصرف شود. لازم به ذکر است که به علت از دست رفتن مقداری از خون بدن، نیاز به مایعات به خصوص آب افزایش می یابد. نوشیدن چند لیوان آب در روز به هضم غذا نیز کمک می کند و سبب کاهش یبوست می شود و همچنین به داشتن پوست صاف و بدون لک و جوش کمک می کند. در این مدت بهتر است از غذاهای نفاخ (مثل سیر، پیاز و یا حبوبات) کمتر استفاده کرد و بدلیل اینکه در این دوران بدن آب بیشتری نگهداری می کند ممکن است ورم ایجاد شود برای کاهش این مسئله می توان از حدود یک هفته قبل از شروع قاعدگی مصرف نمک را کم کرد. در خصوص مصرف بقیه مواد غذایی در این دوران محدودیتی عنوان نشده است. در این دوران بهتر است معده پر و سنگین نباشد و تعداد وعده های غذایی به پنج یا شش وعده سبک در روز تقسیم شود.

بهداشت پوست و مو

آکنه (جوش غرور جوانی)

* آکنه بیماری التهابی مزمن پوست است که ۵۰٪ از مردم در طول زندگی خود به آن دچار می شوند. چون شروع آکنه با بلوغ است و دخترها زودتر از پسرها به سن بلوغ می رسند آکنه نیز در دخترها زودتر شروع می شود. بیشترین شیوع و شدت آن در دختران در سنین ۱۷-۱۴ سالگی است و حدوداً ۴۰٪ آنان به آکنه مبتلا می شوند. در دهه سوم زندگی معمولاً خود به خود برطرف می شود ولی در ۵٪ زنان تا سن ۴۰ سالگی هم ادامه می یابد. آکنه از نظر شدت به ۳ درجه خفیف، متوسط و شدید تقسیم می شود. درمان معمولاً ترکیبی از نظافت مناسب پوست، آنتی بیوتیکهای موضعی یا خوراکی و برخی ترکیبات ویتامین . آ . است که بایستی توسط پزشک تجویز شود.

علل بروز آکنه

۱- عوامل هورمونی

هورمون نوعی ماده شیمیایی است که از غدد درون ریز بدن ترشح می شود و عملکرد کلی بدن را تنظیم می کند. از مهمترین آنها هورمونهای جنسی ترشح شده از تخمدان و غدد فوق کلیوی است. در زنان کمی هورمون مردانه (تستوسترون) نیز در غدد فوق کلیوی تولید می شود. در دوران بلوغ تغییر در میزان





ترشح این هورمونها باعث افزایش فعالیت غدد چربی شده و نوعی چربی بنام سبوم در غدد چربی زیر پوست افزایش یافته و باعث پیدایش جوش می شود.
* در ۷۰٪ خانمها دو تا هفت روز قبل از قاعدگی آکنه های جدیدی در صورت ایجاد می شود که ناشی از عوامل هورمونی از جمله افزایش پروژسترون در این دوران است.

۲- مشکلات روحی از جمله استرس



استرسها سبب افزایش ترشح هورمونهای مردانه از غدد فوق کلیوی شده که در نتیجه ممکن است آکنه تشدید یابد.

۳- تغذیه



هر چند ارتباط مشخصی بین آکنه و رژیم غذایی پیدا نشده است اما ممکن است شدت آکنه با مصرف بعضی مواد غذایی از جمله شکلات، شیرینی، آجیل، غذاهای چرب و چاشنی ها بیشتر شود.

۴- آب و هوا



معمولاً در هوای سرد شخص بیشتر دچار آکنه می شود. در تابستان آکنه قدری بهبود می یابد که ممکن است بخاطر اثر اشعه ماوراء بنفش خورشید باشد. اما هوای خیلی گرم و مرطوب آکنه را بدتر می کند.

۵- شغل

در بعضی مشاغل مثلاً در کوره پزها و نانوایا که هنگام کار کردن به شدت گرمشان می شود و عرق می کنند آکنه شدیدتر است.

۶- سایر عوامل

ارث، نژاد، کم خوابی، مواد آرایشی چرب و عدم تحرک بدنی نیز می توانند در بروز آکنه موثر باشند.



نکات بهداشتی در درمان آکنه

* به هیچ عنوان مواد داخل جوش را خارج نکنید زیرا سبب افزایش تورم، قرمزی و احتمال عفونت می شود. پس از بهبودی نیز اثرات آن روی پوست باقی می ماند. بخصوص جوشهای روی بینی و اطراف لب بالایی خطرناکتر از بقیه مناطق هستند و به هیچ وجه نباید فشار داده شوند.

* محل جوش ها را با آب و صابون به نرمی شسته و سپس با حوله شخصی آبیگری نمائید و هرگز حوله را روی پوست نکشید.

* بهتر است نقاط آکنه ای از تحریکات پارچه های زبر و پشمی دور باشند و اگر کسی مستعد آکنه باشد باید از پوشیدن لباسهای تنگ و دارای یقه های تحریک کننده و تنگ اجتناب نماید.



* سعی کنید بین ساعات ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر به مدت طولانی زیر آفتاب نروید زیرا ممکن است اشعه خورشید باعث تشدید آکنه شود.

* به اندازه کافی استراحت کنید طوری که ۸ ساعت در شبانه روز بخوابید و حتی الامکان از نگرانی و اضطراب پرهیز نمائید. ورزش را نیز فراموش نکنید بخصوص ورزشهایی مانند شنا.



* حتی المقدور از ژل یا واکس مو استفاده نکنید زیرا سبب افزایش جوشهای ناحیه پیشانی خواهد شد.

* از میوه و سبزیهای تازه بیشتر استفاده کنید از جمله: هویج، گوجه فرنگی، کاهو، کرفس، زردآلو، پرتقال و ...

* در صورت استفاده از ضد آفتاب باید از ضد آفتاب فاقد چربی استفاده کنید.



شوره سر

شوره سر عبارت است از پوسته های متشکل از سلولهای مرده کنده شده از پوست سر. شوره قطعاتی ریز، پولک مانند و تقریباً گرد است که معمولاً روی هم جمع شده و از پوست سر جدا می شود. در نقاط دیگری از بدن بجز سر نیز با شیوع کمتری ممکن است شوره دیده شود از جمله گوشها، صورت، بخصوص ناحیه ابروها و کناره بینی.



۱) شوره خشک: شوره های کوچک و سفیدی که در موهای خشک ایجاد می شوند و به پوست سر نمی چسبند. پوسته ها موقع زدن مثل برف می ریزند، شوره خشک معمولاً مملو از میکروبهای خیلی ریز است.

۲) شوره چرب: تقریباً سفید رنگ اند و بخاطر چرب بودن به هم می چسبند و از شوره های خشک بزرگترند. شوره چرب جایگاه میکروبهای دیگری است که باعث خارش مستمر، میکروبهای فرصت طلب در این زمینه مناسب رشد کرده و می تواند باعث عفونت پوست سر شود.

علل پیدایش شوره سر



عوامل متعددی در ایجاد شوره سر مؤثر هستند

که بشرح زیر است :

* آلرژی

* ارث

* هیجان، نگرانی و استرس

* تغذیه نادرست

* اختلالات هورمونی

* چرب بودن پوست

* بیماریهای پوستی نظیر قارچ ها

* آب و هوای گرم و مرطوب یا بسیار سرد و خشک

* استفاده زیاد از مواد آرایشی (فر زدن بیش از حد مو، خشک کردن مو با

سشوار، صاف کردن مو، بی رنگ کردن مو)

* جریان نیافتن هوای کافی در بین موها

درمان شوره سر

شوره سر درمان قطعی ندارد مانند سایر پدیده های دوران بلوغ پس از چند سال بهبود می یابد. نوجوانان مبتلا به شوره سر از ریزش مو و طاسی سر نگران هستند که باید بدانند چنانچه پوست سر عفونی نشود و فولیکهای مو (قسمت انتهایی مو که سبب رشد آن می شود) آسیب نبینند ریزش مو و طاسی ایجاد نخواهد شد. برای به حداقل رساندن شدت یا دفعات شعله ور شدن شوره سر از روشهای ذکر شده در صفحه بعد استفاده کنید:



* حداقل باید هفته ای ۱ تا ۲ بار موهای خود را بشوید. اگر شوره خشک دارید از شامپوهای ملایم مثل شامپو بچه و اگر شوره چرب دارید از شامپوهای مخصوص موهای چرب و شامپوهای ضد شوره مناسب استفاده کنید.

* از خاراندن مداوم سر خود بپرهیزید.

* موها را بصورت مرتب به خصوص در هوای آزاد توسط برسهای ابریشمی و شانه های شاخی یا چوبی برس بزنید.

ریزش مو



طبق نظر متخصصین، ریزش مو بین ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو در روز امری طبیعی است و جای نگرانی ندارد. برس زدن مرتب مو باعث افزایش گردش خون در پوست سر شده و بدین وسیله با تحریک ریشه مو رشد آنها را سبب می گردد.

بهترین وسیله برای شانه زدن موی سر، برس مویی و یا چوبی با سر و دندانه های گرد و نرم است. از برسهای سیمی نوک تیز استفاده نکنید.

موخوره

موخوره عبارت است از دو یا چند شاخه شدن انتهای آزاد مو. علت ایجاد آن قارچ یا باکتری نیست بلکه هر عاملی که باعث خشکی بیش از حد مو شود از جمله استفاده از شامپوهای محرک، فر دایم، رنگ کردن و بی رنگ کردن متعدد مو، تماس مو با گرد و خاک، استفاده بیش از حد از وسایل فر یا صاف کردن مو و استفاده مکرر از سشوار. برای درمان موخوره نکات زیر را رعایت نمایید:

* نوک موها را چند سانتی متر کوتاه کنید.

* از برس ها و شانه های از جنس مواد طبیعی استفاده کنید.

* از شامپوهای ملایم و نرم کننده استفاده کنید.

* از انجام هر نوع عملیات آرایشی که سبب آسیب به ساقه مو می شود خودداری نمایید.

* انتهای آزاد مو را با روغن گیاهی مثل روغن بادام، نارگیل، زیتون و ... چرب کنید.

* پس از استحمام برای خشک کردن مو از سشوار استفاده نکنید.





بسیاری از بیماریهای دوران بزرگسالی مانند بیماریهای قلبی و عروقی، افزایش فشار خون، بعضی سرطاناتها، افزایش چربی خون و دیابت به نحوه تغذیه مرتبط است و چون عادت غذایی از دوران کودکی و نوجوانی شکل می گیرد بنابراین اصلاح عادت غذایی این دوران می تواند از بروز این بیماریها در بزرگسالی پیشگیری کند.

نوجوانان بدلیل سوخت و ساز بالای بدن و فعالیت زیاد، به انرژی بیشتری نیاز دارند و از طرفی باید جلوی چاقی بیش از حد خود را بگیرند. اگر تغذیه درست و مناسب باشد نه نیازی به پرخوری هست و نه احتیاجی به رژیم گرفتن.

نیازهای تغذیه ای نوجوانان در جدول راهنمای روزانه تغذیه دانش آموز به شرح زیر می باشد:

اندازه یک واحد	مقدار واحد توصیه شده			گروههای غذایی
	۱۵-۱۸ سال	۱۱-۱۴ سال	۷-۱۰ سال	
یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یا ۶۰-۴۵ گرم پنیر (معادل دو قوطی کبریت پنیر) یا یک لیوان کشک مایع یا دو لیوان دوغ.	۳-۴ واحد	۳-۴ واحد	۳-۴ واحد	شیر و لبنیات
۶۰ گرم گوشت قرمز یا ماهی یا مرغ یا دو عدد تخم مرغ یا یک لیوان حبوبات پخته یا نصف لیوان از انواع مغزها.	۲-۳ واحد	۲-۳ واحد	۲-۳ واحد	گوشت و حبوبات و مغزها و تخم مرغ
یک لیوان انواع سبزیهای خام (کاهو یا کلم یا سبزی خوردن) یا نصف لیوان سبزی های پخته یا یک عدد خیار یا گوجه یا شلغم یا فلفل دلمه ای یا هویج و پیاز متوسط و... توجه: لازم است روزانه از سبزیهای غنی از ویتامین آ شامل سبزیهای با برگ سبز تیره یا زرد مثل اسفناج، هویج و کدو استفاده شود.	۳-۵ واحد	۳-۵ واحد	۳-۵ واحد	سبزی ها
یک عدد میوه متوسط شامل انواع میوه ها یا نصف لیوان انواع آمیوه. توجه: لازم است روزانه از میوه های غنی از ویتامین ث شامل: پرتقال یا گریپ فروت یا توت فرنگی یا لیمو و... و میوه های غنی از ویتامین آ مانند زردآلو یا هلو یا شلیل و... استفاده شود.	۳-۴ واحد	۳-۴ واحد	۳-۴ واحد	میوه ها
یک برش (۱۰ در ۱۰ سانتیمتر) از انواع نان سنگک یا بربری یا تافتون یا چهار برش (۱۰ در ۱۰ سانتیمتر) از نان لواش یا نصف لیوان ماکارونی یا برنج پخته یا سه عدد بیسکویت ساده در اندازه متوسط.	۹-۱۱ واحد	۶-۱۱ واحد	۶ واحد	نان و غلات



توصیه های غذایی روزانه جهت نوجوانان



- * در برنامه غذایی نوجوانان تمام گروه های مواد غذایی (شیر و لبنیات - گوشت و حبوبات و مغزها - میوه ها و سبزیها - نان و غلات) گنجانده شود.
- * نوجوانان به ۳ وعده غذای اصلی و ۲ میان وعده در طول روز نیاز دارند.
- * توجه به صبحانه ضروری است و نخوردن صبحانه می تواند اثرات منفی در یادگیری دانش آموزان داشته باشد.
- * بهتر است بجای مصرف مواد غذایی کم ارزش یا بی ارزش مثل نوشابه های گازدار، چیپس، پفک، شکلات، غذاهای آماده و... از انواع میوه های تازه و خشک نظیر خرما، کشمش، انجیر خشک، توت خشک، بادام، پسته و گردو استفاده گردد.

عوامل بروز کم خونی فقر آهن



در سنین بلوغ به علت جهش رشد نیاز به آهن در دختر و پسر افزایش می یابد. البته در دختران به علت شروع عادت ماهانه و خونریزی و دفع مقداری از آهن بدن در این دوران نیاز به آهن بیشتر می شود. چنانچه به دلایلی میزان دریافت یا جذب آهن کم و یا دفع آهن بیش از حد باشد نوجوان به کم خونی فقر آهن مبتلا خواهد شد. در اینجا به ذکر چند مورد اشاره می کنیم:

- * مصرف ناکافی مواد غذایی آهن دار مثل گوشت قرمز



* مصرف ناکافی مواد غذایی دارای ویتامین C (ویتامین C جذب آهن را افزایش می دهد).

* مصرف نان های دارای جوش شیرین (کاهش دهنده جذب آهن).

* جانشین شدن غذاهای غیر خانگی (انواع ساندویچ ها مثل سوسیس، کالباس اغلب آهن کافی ندارند) بجای غذای سفره.

* خونریزی های شدید عادت ماهانه
* مشکلات دندانانی که منجر به کم اشتهاپی و کاهش دریافت مواد مغذی از جمله آهن می شود.

* آلودگی های انگلی مثل ژیا ردیا و کرم قلابدار که موجب دفع آهن می شود.

* خوردن چای قبل و بعد از غذا از جذب آهن جلوگیری می کند.



علائم کم خونی فقر آهن

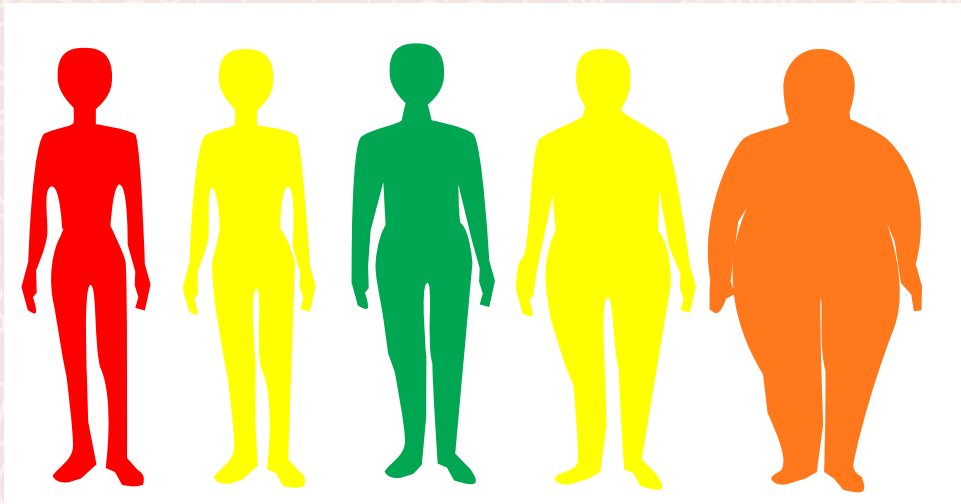
از نشانه های کم خونی فقر آهن می توان به رنگ پریدگی دائمی داخل پلک چشم و لبها، کم رنگ شدن خطوط کف دست، احساس ضعف و خستگی، سیاهی رفتن چشم، سرگیجه، سردرد، بی اشتهاپی، حالت تهوع، خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دستها و پاها، کاهش قدرت یادگیری و عدم تمایل به فعالیتهای فیزیکی اشاره کرد.
در کم خونی شدید فقر آهن، نشانه های تنگی نفس، تپش قلب و ورم قوزک اضافه می شود.





- توصیه های غذایی به منظور پیشگیری از کم خونی فقر آهن :
- * در برنامه غذایی روزانه از مواد غذایی دارای آهن مثل انواع گوشت، جگر، حبوبات و سبزیجات سبز تیره (اسفناج، جعفری و ...) استفاده کنید.
 - * از سبزیجات تازه و سالاد (فلفل دلمه ای، گوجه فرنگی، کلم، گل کلم و...) و جوانه غلات و حبوبات بعلت میزان بالای ویتامین C موجود در آنها جهت افزایش جذب آهن همراه غذا استفاده کنید.
 - * از نوشیدن چای (به ویژه چای پررنگ)، قهوه و دم کرده های گیاهی ۱ ساعت قبل و ۱ تا ۲ ساعت پس از مصرف غذا خودداری کنید.

ارزیابی وضعیت رشد بدن



برای پی بردن به وضعیت رشد، از شاخصی بنام شاخص توده بدن (BMI) Body Mass Index استفاده می شود این شاخص با در اختیار داشتن وزن و قد دانش آموز طبق فرمول محاسبه می شود. براساس این شاخص نوجوانان در گروه لاغر، طبیعی، دارای اضافه وزن و چاق قرار می گیرند.

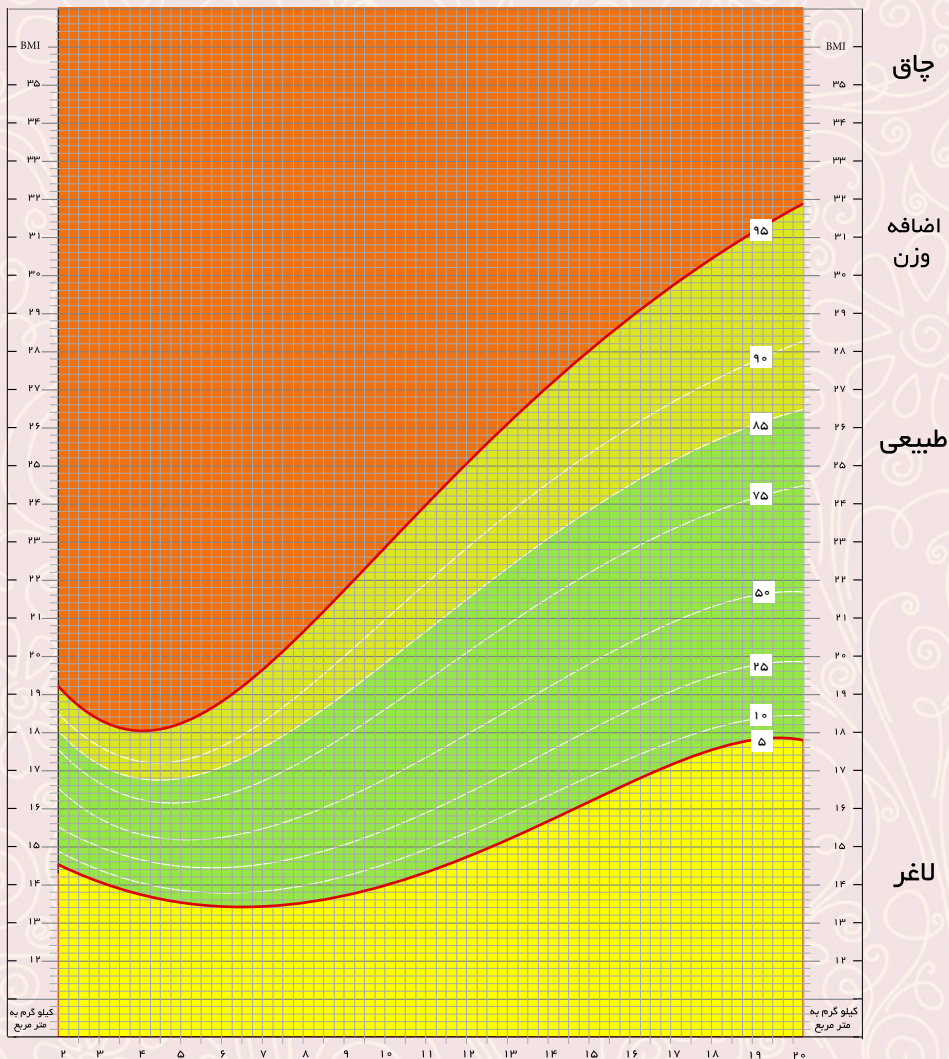


وزن به کیلوگرم

$$\text{نمایه توده بدن} = \frac{\text{وزن به کیلوگرم}}{\text{قد به متر} \times \text{قد به متر}} \text{ (BMI)}$$

پس از محاسبه BMI شاخص به دست آمده را روی محور عمودی نمودی نمودگرم و سن خود را روی محور افقی آن پیدا کرده و این دو نقطه را بهم وصل کنید. بر اساس محل قرار گیری نقطه بدست آمده وضعیت بدنی شما مشخص خواهد شد. چنانچه شما در منطقه ای خارج از محدوده طبیعی نمودگرم قرار گرفتید به مرکز مشاوره تغذیه مراجعه نمایید.

منحنی نمایه توده بدنی (BMI) در دختران



فصل دوم

تغییرات رفتاری، روانی و

اجتماعی دوران بلوغ



تغییرات رفتاری، روانی و اجتماعی در دوران بلوغ

دوره بلوغ سرشار از تنشهای عاطفی و روانی است. نوجوان که در حال جدا شدن از وابستگی های دوره کودکی و ورود به دوره بزرگسالی است با تضادها و کشمکش های گوناگون روانی روبرو خواهد شد. آگاهی از این تغییرات سبب می شود تا نوجوان با هشیاری به تحریکات محیطی پاسخ دهد و دگرگونی های دوره خود را کنترل نماید به گونه ای که قادر باشد در شرایط مناسبی از نظر سلامت و استحکام روانی با مشکلات کمتری دوره نوجوانی را پشت سر بگذارد و بحرانهای روانی آینده را نیز کنترل کند. در این بخش به تغییرات ایجاد شده در این دوران می پردازیم.

تعدادی از روانشناسان که معتقدند دوره بلوغ از سن ۱۲ سالگی شروع و در سن ۱۸ سالگی پایان می گیرد این دوره را به ۳ مرحله تقسیم نموده اند:

۱) ۱۲-۱۴ سالگی: از خصوصیات مهم این مرحله، ظهور روح اجتماعی، استقلال طلبی و گرایش های زندگی گروهی در نوجوانان است.

۲) ۱۴-۱۵ سالگی: ویژگی اختصاص این مرحله گرایش به جنس مخالف است.

۳) ۱۵-۱۸ سالگی: در این مرحله، تمایل به ایده آل پرستی و احساس عشق کامل نسبت به جنس مخالف بروز می نماید.

تغییرات ذهنی و فکری

یکی از تغییرات مهمی که در دوره نوجوانی صورت می گیرد رشد ذهنی و فکری فوق العاده است. این رشد بسیار زیاد فکری و ذهنی قابل مقایسه با رشد مغزی فوق العاده ای است که از ابتدای تولد تا دو سالگی صورت می گیرد. از سن ۱۵-۱۲ سالگی تفکر منطقی، صوری، قدرت استدلال و نتیجه گیری یا به عبارتی تفکر انتزاعی در نوجوان شکل می گیرد.

در همین زمان سایر توانایی های ذهنی نوجوان از جمله قدرت حافظه نیز افزایش یافته است. در نتیجه شما مطالب بیشتری را بخاطر می سپارید و بهتر به حل مسائل می پردازید. شاید بدست آوردن این توانایی فکری در دوران نوجوانی باعث شود که نوجوانان گاهی نظر بزرگسالان را قبول نداشته باشند. یک نوجوان از نظر رشد فکری و هوشی به حد یک بزرگسال می رسد و آنچه بین تفکر بزرگسال و نوجوان تفاوت می گذارد در رشد هوش و فکر نیست بلکه در میزان تجربه ای است که یک بزرگسال بخاطر سن بیشترش کسب کرده است.

نوجوان در این دوران علاقه شدیدی به استدلال کردن امور و مسائل پیچیده دارد، تمایل دارد همه چیز را با مدرک و دلیل کافی و قانع کننده بپذیرد. کنجکاوی او تحریک شده و گرایش به حل مسائل در او زیاد می شود و دیگر مایل نیست هر چیزی را بدون چون و چرا قبول کند. در این هنگام است که نوجوان از بحث و جدل در گفتگوهایش لذت می برد و با سرسختی از دین و اعتقادی که برگزیده است به دفاع می پردازد. اما نکته حائز اهمیت



این است که این گونه بحث و استدلال کردن در نوجوان بیشتر جنبه تفریح به خود می گیرد تا کشف واقعیتها. دوره نوجوانی دوره مناسبی برای رشد و شکوفائی های ذهنی و روانی فرد است. بسیاری از افراد موفق از دوره نوجوانی خود استفاده زیادی کرده و در این دوران توانائی های خود را پرورش داده اند. از سوی دیگر، بسیاری از افرادی که در زندگی خود با ناکامی و شکست روبرو شده اند دوره نوجوانی خود را به بطالت گذرانده اند. بهتر است که از این دوران طلایی زندگی خود استفاده کنید تا پایه های زندگی دوران بزرگسالی خود را بسازید. چگونه؟ با جدی دنبال کردن:

* ورزش

* تحصیل

* انجام فعالیتهای هنری

* آموختن زبانهای مختلف

* یادگیری مهارتهای مختلف گذران زندگی مانند: فعالیتهای مربوط به خانه داری

* یادگیری مهارتهای مختلف ارتباط و معاشرت با مردم

اکثر افراد موفق از جمله: قهرمانان رشته های ورزشی، هنرمندان، افراد تحصیلکرده و ... در این دوران بسیار فعال و کوشا بوده اند و بطور جدی به تمرین، تجربه، آموزش و فعالیت پرداخته اند.





برعکس، آنچه براحتی می تواند توان و استعداد و انرژی دوران نوجوانی را هدر دهد عبارت است از:

- * بی هدفی
 - * بی برنامه‌گی و بطالت
 - * بی بند و باری
 - * استفاده از مواد مخدر
 - * روابط دختر و پسر و درگیریهای ذهنی متعاقب آن
 - * اختلافات و درگیری های خانوادگی
- دلیل آنکه روابط دختر و پسر و اختلافات خانوادگی به عنوان عوامل از بین برنده توان و استعداد فکری مطرح شده اند آن است که باعث اشتغال فکری می شود. در نتیجه فرد با آنکه استعداد و توان ذهنی خوبی دارد ولی نمی تواند به موضوعات و مسائل مهم دیگر پردازد و با افت یا شکست در آن زمینه ها رو به رو می شود.
- باید دانست که هوش و تفکر انتزاعی فقط یکی از عوامل اساسی پیشرفت تحصیلی است. عوامل دیگر عبارتند از:

- * انگیزه پیشرفت
- * کنجکاوی
- * امید به موفقیت
- * روحیه مثبت
- * برنامه ریزی درست تحصیلی
- * نداشتن افسردگی و سایر احساسات و هیجان های منفی
- * اجرای برنامه های تحصیلی
- * فضای خانوادگی مثبت یا حداقل معمولی
- * هدف گذاری صحیح
- * ارتباط با همسالان با علاقه و روحیه
- * علاقه
- * نداشتن اشتغالات فکری

یکی از ویژگی های مهم دوره نوجوانی که بر ذهن و فکر نوجوان مسلط است خود مداری است. خود مداری به معنی خودخواهی نیست بلکه منظور آن است که نوجوان تصور می کند همان احساسات و نظراتی که خودش دارد دیگران هم همان نظرات و احساسات را دارند یعنی نوعی قیاس به نفس می کند. خود مداری باعث خصوصیت دیگری می شود که به آن خطای فکری تماشاجی تئاتر می گویند. در این خطای ذهنی، شما تصور می کنید که مردم به شما توجه دقیق و کاملی دارند و کلیه رفتار، گفتار و اعمال شما را زیر نظر دارند و به همین دلیل گاهی در جلوی جمع آنقدر خجالت زده و مضطرب می شوید که ممکن است کاری که کاملاً بر آن مسلط هستید نتوانید انجام دهید. به یاد داشته باشید این پدیده دوره نوجوانی طبیعی است و نه شما هنرپیشه هستید و نه دیگران تماشاجی و نه زندگی شما صحنه تئاتر است. پس به جای اینکه دائماً به دیگران و نظر آنها در مورد خودتان فکر کنید



ذهن خود را به سایر موضوعات معطوف کنید.

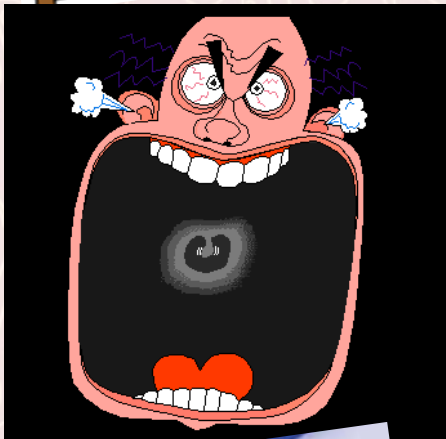
تغییرات عاطفی



احساسات و عواطف متعدد قوی و غیر قابل پیش بینی در نوجوان وجود دارد که گاه در تضاد با یکدیگرند و سبب نوسانات واضح خلقی و رفتاری می شوند از جمله:

- ۱) اضطراب
- ۲) عصبانیت، ناسازگاری و پرخاشگری
- ۳) افسردگی

هیجانانگات و احساسات یک تجربه درونی است که در مقابل اتفاقات بیرونی و یا درونی در خود حس می کنید. احساسات در تمام لحظه های زندگی انسان وجود دارند و به زندگی انسان رنگ می دهند که به دو دسته احساسات منفی و مثبت تقسیم می شوند.



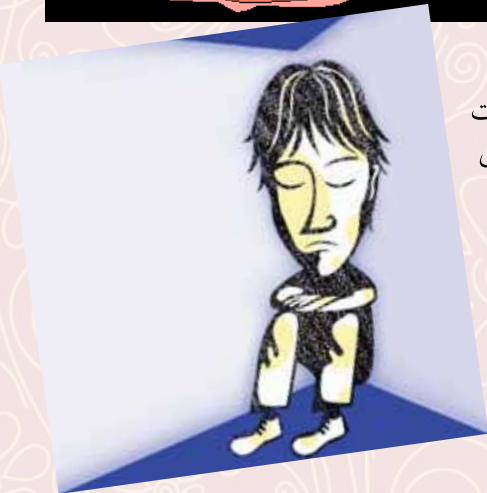
احساسات مثبت زندگی انسان را زیبا و شاد می سازند و احساس ها و هیجانهای منفی مانند ترس، غم، اضطراب، عصبانیت و تأسف، زندگی انسان را با رنج و ناراحتی همراه می کنند.

برای دستیابی به یک زندگی سالم سرشار از شادی و شادابی به هیجانهای خود توجه کنید، از هیجانهای منفی کم کنید و بر هیجانهای مثبت خود بیفزایید.

به یاد داشته باشید احساسات منفی که با تغییرات فیزیولوژیک شدید همراه هستند بشدت برای جسم و روان شما خطرناک هستند.

تغییرات فیزیولوژیک عبارتند از: بهم خوردن تنفس مانند تند یا کند شدن یا بی نظمی تنفس، افزایش ضربان قلب، سرخ شدن صورت، رنگ پریدگی، گرگرفتگی یا لرز، لرزش دست و پاها.

وجود این تغییرات فیزیولوژیک به این معنی است که ناتوانی شما در کنترل صحیح





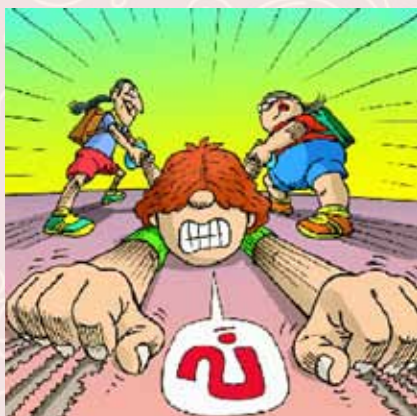
احساساتان در حدی است که باعث ایجاد بیماریهای جسمی می شوند. در مواردی که مشکلات جسمی منشأ روانی دارد بیماری روان تنی گفته می شود در این بیماریها پس از بررسی های لازم توسط پزشک مشخص می شود که علت جسمی وجود ندارد بلکه علل عصبی از جمله اضطراب، نگرانی، عصبانیت و... دخیل هستند.

مهارت مقابله با هیجانات

مقابله یعنی فعالیت ها، اقدام ها، یا روشهایی که برای از بین بردن احساسات منفی، کاهش دادن آنها و یا کنار آمدن با آنها در پیش می گیرند.

اضطراب

یکی از احساساتی که در دوره نوجوانی زیاد دیده می شود اضطراب است. مردم عادی بجای کلمه اضطراب از دلشوره، نگرانی و ترس استفاده می کنند. در میان تجربه های عاطفی نوجوانان به ترسها و نگرانی های موجود بایستی کمتر از همه بها داد زیرا بسیاری از آنها تخیلی و غیر واقعی است و بیشتر از آن چیزی است که در زندگی آنان وجود دارد. با این حال ترس مانع فعالیت و عمل سازنده و مثبت در آنان می شود بنابراین یا از موقعیت ترس آور و ناراحت کننده فرار می کنند و یا تسلیم آن می شوند که هر دو حالت نا سالم است.



البته به خاطر داشته باشید که اضطراب می تواند یک احساس و هیجان سالم هم باشد و بعنوان یک علامت هشدار دهنده در انسان عمل کند مانند وقتی که شما یک امتحان سخت در پیش دارید، اضطراب سالم سبب می شود شما شروع به درس خواندن کنید تا نتیجه خوبی بدست آورید ولی در اضطراب بیمارگونه نزدیک امتحان شما آنقدر دچار اضطراب می شوید که نمی توانید درس بخوانید.

اضطراب در نوجوانان ممکن است به دلایل زیر رخ دهد:

۱) اضطراب و نگرانی نسبت به پیدایش علائم بلوغ

۲) ترس از شکست در تحصیل

۳) ترس از مدرسه





۴) ترس از بروز بیماری

۵) ترس از تنها شدن و از دست دادن دوستان

* بلوغ جنسی و مشاهده اولین آثار و علائم آن در بیشتر نوجوانان با حالتی از اضطراب و تشویش توأم است. می توان گفت یکی از علل بسیار مهم و اساسی که باعث نگرانی نوجوان از این موضوع می شود و گاه این نگرانیها موجب عواقب جبران ناپذیری می گردد، در واقع آگاه نبودن نوجوان از ویژگیهای مرحله بلوغ، به ویژه تغییر و تحولات جنسی این دوره از رشد است.

نشانه های اضطراب

- * احساس نگرانی، ترس و دستپاچگی
 - * ناتوانی در تمرکز و حواس پرتی
 - * تپش قلب و تند شدن تنفس
 - * احساس گرفتگی و بی حس شدن دست و پا
 - * احساس گرما یا سرمای ناگهانی
 - * اسهال یا یبوست
 - * عرق کردن، لرزش و سرگیجه
 - * بیقراری، خستگی، ضعف و بیحالی، گرفتگی عضلات
 - * احساس خفگی و احساس گرفتگی در گلو
 - * درد در قسمت های مختلف بدن
- نوجوان گرامی قابل ذکر است که همیشه تمام نشانه های ذکر شده در یک نفر وجود ندارد بلکه هر فرد مضطرب از تعدادی از حالت های بالا رنج می برد. اگر حدود پنج مورد از این حالتها در شما وجود دارد بهتر است با یک پزشک، روانپزشک، روانشناس یا مشاور مشورت کنید زیرا اضطراب درمان نشده می تواند زمینه ساز آسیب های مختلفی شود از جمله:
- * باعث بیماری های روان تنی مانند زخم معده، زخم اثنی عشر، جوش صورت و بیماری های قلبی می شود.
 - * زمینه ساز مشکلات اجتماعی مانند اعتیاد به سیگار و مواد مخدر، بی بندوباری و... می شود.
 - * باعث رنج و ناراحتی و نارضایتی فرد از زندگی می شود.
 - * مانع موفقیت های تحصیلی، شغلی و... می شود.

راه های مختلفی برای کاهش اضطراب وجود دارد:

- نفس های عمیق بکشید.
- از تنفس شکمی استفاده کنید. (در تنفس معمولی از عضلات قفسه سینه و دیافراگم استفاده می شود ولی در تنفس شکمی از عضلات شکم که عضله بسیار قوی و بزرگتری است استفاده می شود).



- ورزش کنید.
- بجای فکر کردن به افکار منفی خود به آنچه که در بیرون می گذرد توجه داشته باشید زیرا آنچه که در ذهن شماست ممکن است واقعیت نداشته باشد.
- افکار منفی بافانه را کنار بگذارید و فکر خود را به موضوعات خوشایندتر معطوف کنید.

خجالت و کم رویی

بارزترین خصوصیت دوره بلوغ، گرایش نوجوان به تنهایی و انزواطلبی است. در این



سن گرچه نوجوان بیشتر وقت خود را با گروه همسالان می گذراند ولی تمایل به گوشه گیری و انزوا دارد و می خواهد ساعتی چند با خود تنها باشد. در حالی که نوجوان احساس غرور می کند به همان اندازه نیز احساس خجالت و کم رویی در وی بروز می کند.

خجالت و کم رویی نوعی اضطراب است، فرد نگران است که دیگران در مورد او چه فکر می کنند و نکند کاری کند که دیگران او را مسخره کنند.

افراد خجالتی بی دلیل دچار اضطراب های زیاد هستند که اکثراً واقعیت ندارد. این فرد نمی تواند به اندازه استعداد و توانایی و

شایستگی اش در کارها موفق شود. گاهی اوقات خجالت باعث می شود که از فرد سوء استفاده شود و او نتواند از خود به درستی محافظت کند.

خجالت چند علت اصلی دارد که به آنها می پردازیم :

* نیاموختن مهارتهای ارتباطی و اجتماعی: منظور از مهارتهای ارتباطی و اجتماعی نحوه برخورد، صحبت کردن و معاشرت با دیگران است. خجالت و کم رویی یعنی ضعف در معاشرت و ارتباط با مردم و ناتوانی از گرفتن حقوق و امتیازات خود.

در جامعه ما عده ای ممکن است خجالت و کم رویی را صفت خوبی برای دختران بدانند در صورتی که چنین نیست و آنچه که برای دختران ما مناسب است صفت حیا است. حیا یک توانایی است در حالی که خجالتی بودن توانایی نیست .

* افکار منفی: افراد خجالتی فکر می کنند که از دیگران کمترند و بقیه در پی مسخره کردن



آنها هستند در ضمن خودشان را باور ندارند.

* انزوا، گوشه گیری و کم بودن ارتباط و معاشرت: نوجوان تازه از دوران کودکی بیرون آمده و هنوز توانایی ها و مهارت های ارتباط اجتماعی را به خوبی نیاموخته است. به همین دلیل گاهی نمی داند که در مجامع عمومی چگونه عمل کند. باید بداند که ارتباط و معاشرت با مردم آموختنی است و نیاز به آموزش و تمرین دارد. هرچه بیشتر به رفتارها، برخوردها و صحبت های مردم دقت کنید و رفتارهای سالم را بیاموزید و از دیگران راهنمایی بگیرید، مهارت های شما افزایش می یابد و زودتر بر خجالت خود مسلط می شوید.

* خطای ذهنی تماشاجی و صحنه تئاتر: نوجوان که به تفکر انتزاعی دست پیدا کرده فکر می کند همه مردم به او نگاه می کنند و همانند یک تماشاجی در صحنه تئاتر که به رفتارها و گفتارهای هنرپیشه دقت دارد او را زیر ذره بین دارند در صورتی که این یک خطای ذهنی است.

عصبانیت



از مجموعه عواطف و هیجانات، خشم و عصبانیت متداولترین آنهاست. خشم یک هیجان طبیعی است و راهی است برای نشان دادن یک حالت درونی ناخوشایند در پاسخ به یک محرک عذاب آور. هدف از بین بردن خشم نیست بلکه فرد باید بتواند آن را کنترل کند و آرامتر، مناسب تر، و با آسیب رسانی کمتری برای خود و دیگران آنرا بروز دهد. خشم، ناسازگاری و پرخاشگری در نوجوان به دلایل زیر ممکن است ایجاد شود:

* برخورد با موانع و مشکلات
* اختلال در قضاوت های تجربه شده

نوجوان

* مواجه شدن با سلب آزادی

* محرومیت

* سرزنش مکرر

* تبعیض در محیط خانه و مدرسه

* انتقاد و دخالت والدین

نوجوان تمایل دارد که خودش باشد، کسی به او امر و نهی نکند. اینک خود را کودک قلمداد نمی کند، به تصورش او بزرگسال است، همچون پدر و مادرش. پس می اندیشد:



من با دیگر بزرگسالان تفاوتی ندارم پس می توانم خودم فکر کنم و تصمیم بگیرم. همین موضوع سر آغاز کشمکش و تضاد شدیدی بین او و والدین اوست. از سوی دیگر خود نوجوان هم از تغییر ناگهانی اخلاق و رفتار خویش در تعجب است، به طوری که گاه سر در گم است و نمی داند از این رهگذر به دنبال چه چیزی است. به نظر می رسد که نوجوان از این عصیانگری در پی هدفی است مثل اینکه در جستجوی خویشتن سازی است و می خواهد برای خود شخصیت والا و برتری بسازد. نوجوان بر این تمایل است که خودش به تنهایی این مهم را به اتمام برساند. چنانچه به هر دلیلی شما دچار احساسهای منفی مثل عصبانیت شدید به هیچ وجه از رفتارهای ناسالمی که به ظاهر شما را آرام می کند ولی در کنترل عصبانیت کمک چندانی نمی کند از قبیل غیبت کردن، تحقیر کردن، قهر کردن، توهین، آسیب زدن به دیگران و... استفاده نکنید زیرا این روشها نه تنها مشکلی را حل نمی کند بلکه به مشکلات شما اضافه می کند.

مقابله با عصبانیت

برای آرام کردن خود در موقع عصبانیت می توانید از مهارتِ مقابله استفاده کنید. در ابتدا احساسات منفی خود را با روشهای سالم تخلیه کنید مثلاً مشت زدن به بالش، مشت زدن به یک کیسه شن، بیرون رفتن و هوا خوری، خوردن یک لیوان آب سرد، کشیدن نفس های عمیق، پاره کردن ورق های اضافی، انجام کارهای آرامش بخش (مثل نیایش) وقتی آرام شدید در مورد آنچه شما را ناراحت کرده با طرف مقابل خود صحبت کنید و از او بخواهید روش برخوردش را تغییر دهد. اگر تنهایی نتوانستید با استفاده از روش های بالا موفق شوید از یک بزرگتر کمک بگیرید.

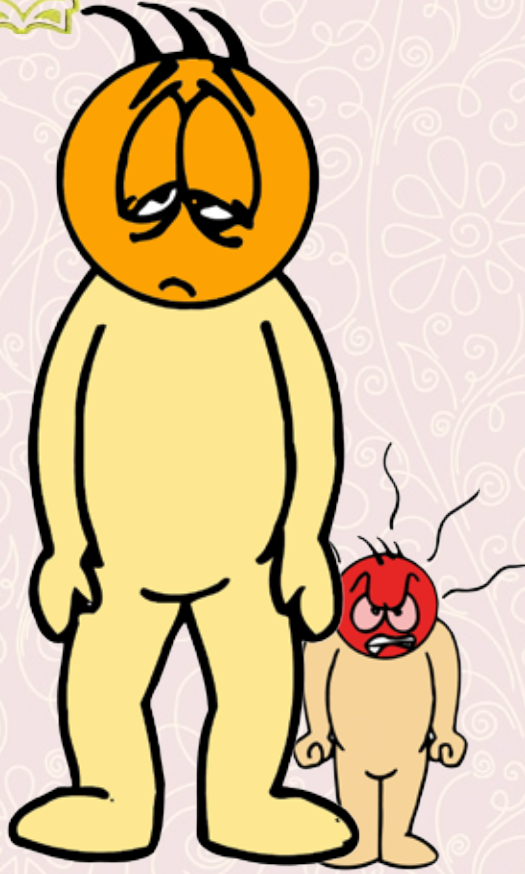
افسردگی



افسردگی یکی از احساسات یا هیجانهای ناخوشایند انسان است که گرچه ناخوشایند است ولی طبیعی است که آنرا با کلماتی مانند غم، غصه، اندوه، دلنگی، بی حوصلگی، بی تفاوتی و بیحالی می توان بیان کرد.

این احساس در پی شکست یا از دست دادن چیزی که برای فرد مهم است ایجاد می شود.

افسردگی در نوجوان ممکن است به دلایل ذکر شده در صفحه بعد ایجاد شود:



* شکست در رسیدن به اهداف تحصیلی

* وجود خلاء روانی

* عدم مقبولیت اجتماعی

* کاهش علائق درسی

* احساس بی ارزشی

یکنواختی و نداشتن تنوع، تحرک و فعالیت می تواند انسان را بی حوصله و کسل سازد عامل دیگر ایجاد افسردگی منفی بافی و بد بین بودن به مسائل زندگی است. این افکار باعث ناامیدی و درماندگی می شوند. زیرا فرد به این نتیجه می رسد که هرچه تلاش کند موفق نخواهد شد به همین دلیل دست از تلاش بر می دارد.

نشانه های افسردگی:

* احساس غم، غصه

* کاهش علاقه و احساس لذت

* بی اشتیاهی یا پر اشتیاهی

* کم خوابی یا پر خوابی یا خواب نازاحت و کابوس دیدن

* احساس خستگی و کوفتگی در بدن

* زود از کوره در رفتن و عصبانی شدن

* کند شدن حرکات و رفتار و تفکر (کارهای

ذهنی به سختی و کندی انجام می شود.)

* نداشتن انرژی و بی حالی و احساس ضعف

* بی ارزش شدن زندگی و بی تفاوتی نسبت به آن

* نداشتن اعتماد به نفس و احساس بی ارزش بودن و بیزاری از خود

* بیقراری و ناآرامی

قابل توجه است که در یک فرد افسرده همیشه تمام حالتهای بالا وجود ندارد و ممکن است تعدادی از نشانه ها دیده شود. اگر در خودتان حدود شش مورد از نشانه های بالا را می بینید بهتر است با پزشک، روانپزشک، روانشناس یا مشاور مشورت نمایید.

نکته مهم این است که خطر افسردگی در دوره نوجوانی به دلیل فشارهای خاص این دوران است. نوجوانی دوره تغییرات است و نوجوان می بایست تعادل جدیدی در زندگی به دست آورد و این موضوع فشار سنگینی به او وارد می کند و اگر او نتواند با این فشارها سازگار شود دچار افسردگی می شود. از آنجا که بیماری افسردگی باعث از بین رفتن فرصتهای زندگی فرد می شود و مانع موفقیت انسان است، همچنین زمینه را برای بزهکاری، بی بند و باری، اعتیاد و روابط نامناسب بین دختران و پسران ایجاد خواهد کرد، برای مبارزه



با افسردگی و برای اینکه در زندگی روحیه شاد و شاداب تری داشته باشید به توصیه های زیر عمل کنید:

- ورزش کنید.
- برنامه ریزی داشته باشید و هر قسمت از روزتان را به یک فعالیت اختصاص دهید.
- ارتباط اجتماعی داشته باشید.
- یک سرگرمی برای خود در نظر بگیرید.
- زمان کمتری را به دیدن تلویزیون اختصاص دهید تا به فعالیتهای سالم دیگری که شما را به موفقیت می رساند پردازید.
- در برنامه های گروهی مدرسه یا جامعه شرکت کنید.
- به موسیقی مناسب گوش دهید، به مطالعه کتاب پردازید.
- از شکستهای خود درس عبرت بگیرید ولی خود را سرزنش نکنید.
- به آینده خود امیدوار باشید.





تغییر دیگری که در دوره نوجوانی رخ می دهد تغییر در روابط اجتماعی است. در این دوران نوجوان با افراد بیشتری ارتباط برقرار می کند، و بجز مدرسه در بیرون از مدرسه نیز به فعالیتهای درسی و غیر درسی، ورزشی، هنری و... می پردازد که سبب می شود ارتباط اجتماعی او به نسبت دوران کودکی وسیع تر شود. وجه اصلی رشد اجتماعی به خصوص در سالهای ابتدایی نوجوانی حضور نوجوان در گروه همسالان است. نوجوان میل باطنی شدیدی نسبت به همسالان خود می یابد و علاقمند است در گروه همسالان خود مقامی را کسب نماید و مسئولیتی را در گروه بر عهده داشته باشد. جالب توجه آن که در این هنگام یک حالت وفاداری نسبت به گروه در او پیدا می شود. چرا که خود را متعلق به آن می داند و به گروه خویش علاقه ای وافر دارد و به آن عشق می ورزد. در یک جمله می توان گفت شالوده و اساس گروههای نوجوانی عبارت از احترام، ستایش، وفاداری، محبت، صمیمیت، دوستی، فعالیت و مسئولیت پذیری است.

دلایل اهمیت بیشتر دوستان و همسالان برای نوجوان

- * او احساس می کند که دوستانش بهتر او را درک می کنند.
- * مسائل و مشکلات مشابهی دارند و با صحبت کردن در مورد این مشکلات احساس مشترک و مشابهی پیدا می کنند.
- * ایده ها، افکار و آرزوهای نوجوانان متفاوت از بزرگسالان است بنابراین ترجیح می دهند اوقات بیشتری با هم باشند. فشارهای گروهی به دو دسته مثبت و منفی تقسیم می شوند. فعالیتهای گروهی مثبت در شکل گیری رفتارهای اجتماعی مطلوب مؤثرند. فشار مثبت زمانی



است که مثلاً فرد می خواهد مدرسه را ترک کند یا تمایلی به ادامه تحصیل یا ورزش ندارد ولی چون می بیند همه دوستانش ورزش می کنند و ادامه تحصیل می دهند او هم این کار را می کند.

اما فشارهای گروهی همیشه مثبت نیستند. فشار منفی همسالان زمانی است که او مایل نیست رفتار نامناسبی انجام دهد و مخالف این کار است ولی دوستانش بر او فشار می آورند که چنین کاری کند. فشارهای منفی همسالان دلیل بسیاری از مشکلات و آسیبهای اجتماعی است. بسیاری از افرادی که دچار اعتیاد، فرار از خانه، بیماریهایی مانند سیفلیس، هپاتیت، ایدز و بی بند و باری شده اند به دلیل فشارهای منفی همسالان و ناتوانی مقابله با این فشارها بوده است. نوجوان باید بیاموزد تا به کمک خانواده توان مبارزه با خواستههای منفی گروه را کسب کند و به انحراف کشیده نشود.

نوجوان گرامی برای اینکه بتوانید در مقابل چنین فشارهای منفی مقاومت نمائید دو توانایی مهم و ضروری دوره نوجوانی را بیاموزید :

۱) تفکر نقاد

۲) رفتار قاطعانه

تفکر نقاد

منظور از تفکر نقاد آن است که بتوانیم موقعیتهای و شرایطی که در آن قرار گرفته ایم به خوبی تجزیه و تحلیل کنیم. برای اینکه بتوانید تفکر نقاد خود را پرورش دهید باید مراحل زیر را انجام دهید:

الف- قبل از آنکه اقدامی انجام دهید از روش توقف و تفکر استفاده کنید. یعنی اقدامی انجام ندهید و فکر کنید.

ب- موقعیتی که در آن قرار گرفته اید را تجزیه و تحلیل کنید.

ج- پیامدها و نتیجه این وضعیت را بررسی کنید.

د- بر اساس صلاح خود تصمیم بگیرید.

رفتار قاطعانه

رفتار قاطعانه بیان مستقیم، صریح و صادقانه احساسات، نظرات، درخواستها و ایستادگی بر آنهاست. در این روش نه به حقوق دیگران تجاوز می شود و نه به دیگران اجازه داده می شود که به حقوق ما تجاوز کنند. یعنی رفتار قاطعانه، نه پرخاشگری است و نه کمرویی و خجالت بلکه بین آن دو قرار گرفته است.



انواع رفتار قاطعانه

(۱) بیان قاطعانه

بیان نظرات، عقاید و خواسته های خود است. بیان احساسات مثبت یا منفی یکی از توانایی های انسان است که کمک زیادی به ارتباط های ما می کند. بعنوان مثال اینکه به دوستان بگوییم که او را خیلی دوست داریم و یا اگر در تاکسی مردی بطور نامناسبی کنار شما نشسته به او بگویید: این طرز نشستن درست نیست.

(۲) درخواست قاطعانه

در این رفتار فرد قاطعانه از شخص دیگری درخواست می کند که کاری را برایش انجام دهد. این نشانه ضعف نیست و یک توانایی بسیار مهم در انسان است. در مثال بالا می توان به فردی که بطور نامناسبی کنار شما نشسته گفت: آقا درست بنشین.



یعنی رد کردن درخواستها و پیشنهادهایی که نمی‌خواهیم یا نمی‌توانیم آنها را اجراء کنیم. مثلاً بدلیل اینکه با ارزش‌ها، سلیقه، علاقه و یا نظر شما متفاوت است یا از نظر شما کار درستی نیست و یا کار خطرناکی است و یا با اصول خانوادگی شما فرق دارد و یا برنامه دیگری برای خود دارید.

در مواقعی که مجبور می‌شویم درخواستهای دیگران را رد کنیم می‌توان بصورت پسندیده‌ای به شیوه‌های زیر درخواست مورد نظر را رد کرد.

* رد کردن همراه با معذرت خواهی: در اینجا می‌توان درخواست یا پیشنهاد را رد کرد و از این بابت معذرت خواهی نمود.

* رد کردن همراه با تشکر، تعریف و قدردانی: در این روش می‌توان پیشنهاد یا درخواست یا دعوت را رد کرد و برای حمایت از درخواست کننده که به ما اهمیت داده از او تعریف و قدردانی کرد.

* رد کردن همراه با همدلی: در این برخورد ما به احساس فرد مقابل خودمان توجه می‌کنیم و نشان می‌دهیم که درک کرده ایم که او ناراحت شده است.

* سعی در پیدا کردن راه حل دیگری که مورد قبول دو طرف باشد:

در این روش سعی می‌کنیم که برنامه دیگری تنظیم کنیم که بتوان همان درخواست یا دعوت یا پیشنهاد را در زمان یا مکان یا شرایط دیگری اجرا کرد که هم برنامه خودمان خراب نشود و هم باعث ناراحتی طرف مقابلمان نشود.

نیازهای نوجوان

دانستیم که یک کودک، مراحل رشد را طی می‌کند تا به حساسترین دوره حیات خویش یعنی مرحله بلوغ می‌رسد در این دوره است که شخصیت رو به تکامل می‌رود. شخصیت در واقع رفتارهایی است که فرد به منظور سازگاری با محیط خویش و در نتیجه بهتر زیستن از خود بروز می‌دهد.

اما شخصیت فرد چگونه شکل می‌گیرد؟ در اینجا باید کل وجود فرد را بعنوان شخصیت وجودی وی در نظر گرفت که در این حالت مشاهده می‌شود وی از دو عنصر اساسی متشکل است:

۱) وراثت یعنی آنچه که از پیش تعیین شده و فرد با آن خصوصیات به دنیا می‌آید.

۲) محیط یعنی آنچه که بعدها باعث تجربه آموزی وی می‌شود و شخصیت او را متبلور می‌سازد.

عامل سومی که در ارتباط با دو عنصر اساسی ساخت شخصیت است تفکر و اندیشه، به عبارتی، خود فرد است. عاملی که در اختیار و اراده فرد می‌باشد و تصمیم گیرنده است. اینک پرسشی دیگر مطرح است: چه چیز باعث ارتباط فرد با محیط می‌شود؟



جواب این است: نیازها.

نیاز یعنی کشش و تمایلی که فرد را به عمل وامیدارد. بنابراین بدون نیاز، شخصیتی وجود ندارد.

۱- نیازهای جسمانی: گرسنگی، تشنگی

۲- نیازهای روانی: عشق و محبت

۳- نیازهای اجتماعی: عضویت در گروه



لازم بذکر است که طبقه بندی های مختلفی در خصوص نیازهای انسانی انجام شده است. برای اینکه فرد از شخصیت سالمی برخوردار باشد باید متوجه باشد که دارای نیازهای گوناگونی است. حال اگر هر یک از احتیاجات به گونه ای برطرف و ارضاء نشود بسته به سازمان شخصیتی فرد دچار محرومیت و ناکامی شده و اگر این ناکامی از توان تحمل فرد خارج باشد آنگاه تعادل روانی فرد بهم خورده و گاه سازمان شخصیت از هم پاشیده می شود، به عبارت دیگر هماهنگی و همسانی شخصیت که لازمه سازگاری با محیط است در فرد



از بین خواهد رفت که پیامد آن ابتلاء به مشکلات و اختلالات روانی و جسمانی گوناگون است.

۱- نیازهای فیزیولوژیک

بعثت رشد سریع جسمانی، نوجوان نیاز به تغذیه و ورزش مرتب و سالمی دارد که در خصوص تغذیه در دوران بلوغ در جای خود بحث شده است. در این دوره از رشد، استراحت و تفریح را نباید از نظر دور داشت. از نکات دیگر در مرحله بلوغ رعایت نکات بهداشتی اعم از بهداشت فردی و روانی است که رعایت موارد بهداشتی باعث می‌گردد تا نوجوان به نیازهای دیگر خود آسانتر دسترسی یابد که مهمترین آن نیز مصون بودن از بیماریها است.

۲- نیاز به استقلال - عدم وابستگی به دیگران

والدین، نوجوان خود را به پرخاشگری، عصیان و نافرمانی متهم می‌کنند. در حالی که نوجوان در پی هدف و منظوری گام می‌نهد و آن رسیدن به استقلال و عدم وابستگی به سایرین است. وی مایل است بدون کمک و یاری دیگران، به ویژه بزرگترها مشکلات خود را حل نماید و برای آینده خود برنامه ریزی کند. باید نوجوان را یاری کرد که اشتباه کند، ناکام شود، محرومیت را تجربه کند، مشکلات را بفهمد، توانایی های خویش را ارزیابی کند و آنگاه تصمیم بگیرد تا به کسب استقلال نائل آید. در غیر این صورت نوجوان در برخورد با مشکلات احساس حقارت می‌کند و ترجیح می‌دهد که به دنیای سکوت و انزوا پناه برد. وی در بزرگسالی خود قادر نیست زندگی گروهی و اجتماعی موفقیت آمیزی داشته باشد. از طرف دیگر نوجوانی که از بدو تولد خویش طعم استقلال و آزاد اندیشی را با کمک همیاری والدین دلسوز خویش چشیده باشد احساس کفایت نموده و همیشه سرشار از انرژی، شادکامی و موفقیت است. هر چند که نوجوان مایل است استقلال رأی داشته باشد و خود بیاندیشد و تصمیم بگیرد اما تمایل دارد که والدین توجه خود را از او دریغ ندارند و مرتب وی را در کارهایش ترغیب و تشویق نمایند.

۳- نیاز به احترام و موقعیت اجتماعی

شاید هیچ نیازی برای یک نوجوان مهمتر از این نباشد که وی را در گروه همسالان بپذیرند و برایش ارزش و احترام قائل شوند. اگر والدین از همان اوایل کودکی به فرزند خویش آموخته باشند که او جزئی از افراد جامعه است و برای زندگی بهتر لازم است در امور اجتماعی شرکت جوید در این صورت نوجوان فعالانه در گروه شرکت کرده و برای او تفاوتی ندارد که بعنوان یکی از اعضای گروه باشد و یا رهبریت گروه را بر عهده وی بگذارند.



۴- نیاز به تنهایی و انزوا



در دوره بلوغ اطرافیان نوجوان گاهی او را می بینند که تمایل شدیدی به تنهایی دارد و در هیچ جمعی شرکت نمی کند. در این گونه مواقع والدین نگران می شوند و با نوجوان خود به بحث می پردازند ولی وی با سرسختی و لجباجت تن به خواسته والدین نمی دهد و سؤال این است که آیا این گرایش به تنهایی و انزوا مفید است؟

باید گفت در این مرحله از رشد، نوجوان به تنهایی نیازمند است. اما باید هوشیار بود که این گرایش به انزوا بیش از حد نباشد. پدر و مادری که به نوجوان خویش علاقه دارند می کوشند وی را درک کنند و فرصتهای لازم را برایش فراهم آورند تا نوجوان لحظاتی را به دنیای درون خود برود.

۵- نیاز به محبت



نوجوان مایل است که نسبت به دیگران ابراز محبت کند، به او عشق بورزند و او را دوست داشته باشند اگر والدین به کودک خود مفهوم دوست داشتن دیگران و مورد محبت قرار گرفتن از سوی دیگران را آموخته باشند، نوجوان در دوره بلوغ هیچگاه احساس یأس و افسردگی نخواهد کرد.

نوجوان عزیز بایست در

انتخاب دوست و هم نشین، وسواس کامل داشته باشید و اجازه ندهید که دیگران به دلخواه خود، شما را به دوستی انتخاب کنند بلکه همواره خودتان قصد و اراده کرده و بهترین و صالح ترین افراد را برای خود به عنوان دوست انتخاب نمایید. معاشرت و مصاحبت با انسانهای پست و ناقص نه تنها کسی را به کمال نمی رساند بلکه ناآگاهانه به سوی تباهی نیز روانه می نماید.



۶- نیاز به فلسفه سالم و مثبت برای زیستن

نوجوانی که در حال شکل دادن شخصیت خویش است، نیاز به یک فلسفه و جهان بینی مثبت و ایده آلی را در خویشتن احساس می کند. او مایل است حقایق بهتر و بیشتری در مورد مذهب، عرفان، طبیعت و خدا بیابد تا بتواند فلسفه رضایت بخش و مثبتی برای ادامه حیات خویش انتخاب نماید. بنابراین وظیفه والدین و مربیان است که نوجوان را کمک کنند تا بتواند بهترین و کاملترین جهان بینی را برای خوشبختی و کامیابی خود برگزیند و ادامه حیات دهد.

۷- نیاز به خود شکوفایی



دوره بلوغ دوره ای است که نوجوان در تلاش بی وقفه است تا استعدادها و توانایی های نهفته خویش را بالفعل درآورد و به خود بیابد که توانایی انجام کاری را دارد و هنگامی در این کار موفق است که سایر بزرگترها به ویژه پدر و مادر و مربیان در راه شناسایی استعدادهای بالقوه اش، وی را یاری دهند و مشوق وی در کارهایش باشند و از سرزنش و پرخاشگری نسبت به او پرهیز نمایند.

۸- نیاز به جبران شکست

یکی دیگر از نیازهای نوجوان احتیاج وی به جبران شکست است. نوجوانی که در آغاز راه است تا شخصیت خویش را تکامل بخشد، بدون شک با مشکلاتی مواجه خواهد شد که در برخی موارد در مقابله با مشکلات ناکام شده احساس حقارت و بی کفایتی می کند. اما همچنان نیرویی درونی او را به تلاش می خواند تا بار دیگر توانایی خود را در مقابله با مشکل در معرض آزمایش بگذارد بنابراین در پی فرصتی مناسب است که آن شکست را جبران کند. پس در این بُعد از نیازهای نوجوان نیز کمک والدین و مربیان ضرورتی تام دارد.



منابع

۱. نوک، بیماریهای زنان، بخش بلوغ، چاپ ۲۰۰۷
۲. اسپروف، زنان وزایمان، بخش بلوغ، چاپ ۲۰۱۰
۳. خودآموز بهداشت نوجوانان برای دختران ۱۵-۱۹ ساله، انتشارات انجمن تنظیم خانواده جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول پاییز ۷۸
۴. بلوغ جسمی و روانی، برگرفته از سایت جوان سالم.
۵. نوری قاسم آبادی، مجموعه کتابهای سلامت نوجوانی ۱، ۲، ۳ ویژه دانش آموزان دختر راهنمایی انتشارات وزارت آموزش و پرورش، چاپ اول ۱۳۸۴
۶. فرشته صباغ، بهداشت بلوغ و نوجوانی، جلد اول و دوم انتشارات مرکز بهداشت استان خراسان رضوی بهار ۱۳۸۸

یادداشت :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

بلوغ فرآیندی طبیعی است و طی آن تغییرات جسمی و روانی زنجیروار و متعاقب هم در نوجوان رخ می دهد که هر دوی این تغییرات لازمه تکامل و تثبیت شخصیت وی می باشند.

ارتقای سطح آگاهی و بهبود عملکرد نوجوانان در زمینه مفاهیم مرتبط با سلامت سبب کاهش بسیاری از مشکلات دوران بزرگسالی از جمله بیماریهای عفونی، از دواج های ناموفق، مرگ و میر مادر و کودک و حاملگی های زودرس و پرخطر خواهد شد.



انتشارات پرینارس

آدرس: اراک، بلوار قدس، کوی گلستان،
ساختمان شماره ۲ دانشگاه علوم پزشکی،
معاونت بهداشتی

تلفن: ۰۲۴ ۳۳۶۶۲۰۲۴ - ۰۸۶
دورنگار: ۰۸۶ ۳۳۶۷۸۶۳۳ - ۰۸۶