

КАК «ВЫЖИТЬ» С ПОДРОСТКОМ

Эти сложные подростки...

Подростковый период – один из самых сложных в жизни человека. Это время ускоренного физического развития и полового созревания, характеризующееся важными изменениями в организме ребенка. Особенности этого периода являются интенсивность и неравномерность развития и роста органов и систем.



Играй, гормон!

В первую очередь, начинается перестройка гормонального статуса. Идет созревание и начинается функционирование половых желез, деятельность которых находится под регулирующим воздействием гормонов гипофиза. «Гормональный взрыв» влияет на течение всех процессов в организме подростка.

Конечно, существуют индивидуальные темпы развития, но в среднем у девочек половое созревание начинается приблизительно с 11 лет и заканчивается к 16-18 годам; у мальчиков продолжается с 13 до 18-20 лет.

Прежде всего, появляются так называемые «вторичные половые признаки»: вырастают волосы на лобке и в подмышечных впадинах, у девочек развиваются молочные железы, у мальчиков увеличиваются размеры половых органов, «ломается» голос.

Признаком зрелости половых желез и их готовности к функционированию служит появление менструаций у девочек и поллюций у мальчиков.

К сожалению, еще приходится сталкиваться с тем, что даже, несмотря на широкую рекламу средств индивидуальной гигиены, некоторые девочки оказываются неосведомленными и неподготовленными к этим изменениям своего организма. А о том, что такое поллюции, знают еще меньше. В результате, мальчик или девочка, впервые столкнувшись с этим, могут испытать серьезный стресс.



Непропорциональные подростки

Для подросткового периода характерны выраженные изменения костно-мышечной системы, идет быстрый рост с нарушением пропорций тела.

Сначала идет увеличение длины рук и ног, подростки становятся «голенастыми», позже начинает расти туловище.

Неравномерность роста отдельных частей тела вызывает временное нарушение координации движений — появляется неуклюжесть,

неповоротливость, угловатость. В результате они могут что-то сломать, разрушить. А поскольку такие явления иногда сопровождаются вспышками негативных эмоций подростка, то у родителей создается впечатление, что ребенок делает это «специально», «назло».

В период полового созревания происходит интенсивный рост сердца в длину, ширину, увеличивается объем его полостей. Часто наблюдается так называемое «юношеское сердце» или «сердце подростка», характеризующееся появлением шума при выслушивании.



Подростки могут испытывать неприятные ощущения в области сердца (боли, чувство давления, сердцебиение). Нередко происходит также повышение артериального давления («юношеская гипертония»), учащение пульса, может быть одышка, головная боль. Глубокие перестройки, происходящие в сердечно - сосудистой системе, повышают риск появления вегетососудистой дистонии.



Часто от взрослых можно слышать жалобы на то, что подросток не может стоять прямо: постоянно стремится на что-нибудь опереться. Для подростков очень трудны ситуации вынужденной неподвижности.

При длительном стоянии или продолжительном неподвижном сидении может появляться головокружение, неприятное ощущение в области сердца, живота, в ногах, потребность переменить положение. А при вынужденном длительном стоянии может развиваться даже обморочное состояние.

Обмороки могут вызываться также нахождением в душных помещениях или слишком интенсивными физическими нагрузками, т.к. бурно растущий организм очень чувствителен к недостатку кислорода.

Изменения, происходящие в организме, и прежде всего увеличение роста и массы тела, часто приводит к заметному возрастанию количества суточной потребности в пище. Количество и качество поглощаемой пищи должно соответствовать потребностям подростка с учетом его телосложения и двигательной активности.

Особое внимание следует уделять тем подросткам, которые имеют избыточный вес. Это бывает связано с гормональными нарушениями, но чаще всего они вторичны, а первично — нарушение пищевого поведения.

Родители, и особенно бабушки, одной из главных своих задач считают «накормить ребенка любой ценой», и подросток привыкает много есть. А затраты при этом на двигательную активность снижены.

Прыщи, акне и прочие неприятности



Становление эндокринной системы сказывается на внешнем виде и функции кожи и ее производных. Кожа и волосы становятся жирными, повышается потливость, на лице появляется угревая сыпь.

Угревая болезнь (акне) – заболевание, при котором поражаются сальные железы и волосяные фолликулы и связанное с избыточной выработкой и изменением состава кожного сала, активацией микробной флоры и развитием воспаления.

Акне для подростков - это не просто косметический недостаток. В период формирования личности это заболевание может вести к снижению самооценки, нарушению психоэмоционального состояния.

В большинстве случаев бывает достаточно обычных гигиенических мер и использование соответствующих косметических средств по уходу за кожей. Но, если воспаление длительное, кожа чувствительная или подросток использует агрессивные меры (выдавливает, прижигает) то, чтобы предупредить развитие дефектов кожи, лучше обратиться к дермато-косметологу.

Неспокойный подросток



Гормональная перестройка оказывает свое влияние и на состояние вегетативной и центральной нервной системы. Идет нарушение равновесия процессов возбуждения и торможения, что приводит к бурным проявлениям и быстрой смене настроения.

Смех подростка легко переходит в слезы, состояние абсолютного счастья, резко обрываясь по незначительной причине, сменяется унынием и грустью. Даже небольшое раздражение способно перерасти в гнев и вызвать приступ агрессии.

В этот период реакция на словесную, устную информацию часто бывает замедленной или неадекватной. Вследствие чего появляются жалобы на непонимание подростками объяснений родителя или учителя, на то, что «всё им надо по сто раз повторять».

Родителям следует помнить о физиологических особенностях подросткового периода и быть внимательными к своему ребенку, чтобы, с одной стороны, не искать проблему там, где ее нет (а это лишь естественное течение развития ребенка), с другой – не пропустить какую-то серьезную ситуацию, требующую коррекции, а не списывать всё на особенности «переходного возраста».

Не стоит забывать, что, несмотря на то, что мальчики физически сильнее девочек, они обладают большей чувствительностью к воздействию как физических, так и психических факторов.