

LEBRIS

We know
books

Dr. Sharie Coombes

GHIDUL BĂIEȚILOR

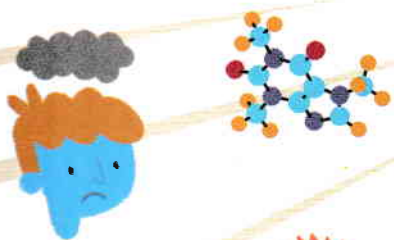
DESPRE APROAPE TOT
CE TREBUIE SĂ ȘTIE

LA VÂRSTA

(Pre)adolescenței

EDITURA
PRUT

LEBRIS | CUPRINS



Introducere	6
Hormonii	8
Sentimentele	10
Dezvoltarea creierului	12
De ce sunt atât de furios?	14
Suntem o familie	16
Prietenia	18
Relațiile	20
Hărțuirea	22
Cine sunt eu?	24
În mediul online	26
Schimbări în corp	28
Păr peste tot	30
O voce nouă	32
Coșurile	34
Aparatul genital masculin	36
Excitația sexuală	38



Pubertatea la fete 40

Aparatul genital feminin 42

Despre sex 44

Sarcina 46

Contracepția 48

Trebuie să fac asta? 50

Igiena corporală 52

Drogurile 54

Stări tensionate 56

Imaginea corporală 58

Stresul 60

De ce am nevoie de somn? 62

Ce nu este în regulă? 64

Să fiu eu însumi 66

Tehnici de relaxare 68

Cum obțin ajutor? 70

Indice 72



Ce este pubertatea?

Pubertatea este o perioadă în care corpul tău și mintea ta se pregătesc pentru viața de adult. Este începutul unei faze noi din viața ta – adolescența, când crești așa de repede cum n-ai mai crescut decât în primul tău an de viață.

Nu ajungi la pubertate peste noapte și nu toți băieții simt anumite schimbări în același moment, dar prin această perioadă inevitabil **trec toți**. Sportivii tăi preferați, scriitorii și cântăreții au trecut și ei prin această etapă. Chiar și părinții, și profesorii tăi au trecut prin asta. Probabil corpul tău va continua să se schimbe chiar și după ce vei depăși puțin vârsta de 20 de ani.

Poate că îți va fi greu în unele zile. Poți să simți deja că gândești ca un om mare, dar să fii încă foarte atașat de lucrurile pe care le îndrăgeai când erai mic. **Nu fi îngrijorat** – toți pășesc la fel. **Nu ești singur**, așa că cere ajutor dacă simți că ai nevoie de sprijin și încurajează-ți prietenii să facă același lucru.

Și prietenii tăi vor trece prin asta.



S-ar putea să aibă nevoie de ajutorul tău.

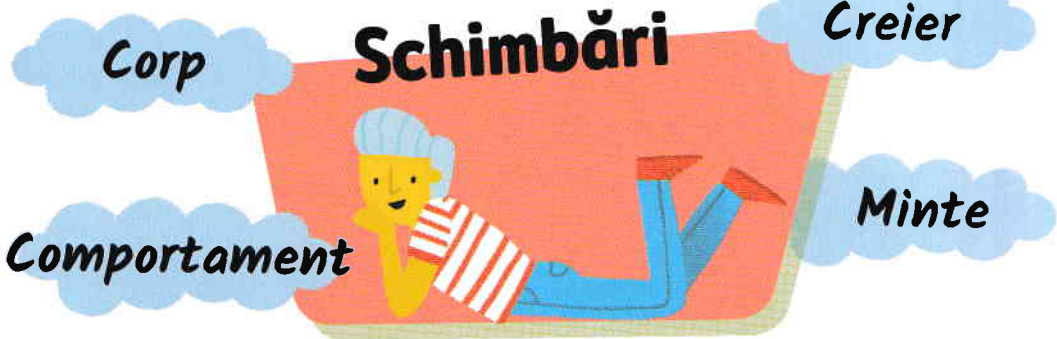
Când se va întâmpla acest lucru?

Pubertatea vine **la vremea ei**, căci fiecare persoană este diferită. Pentru unii începe în ultimele clase din școala primară, pentru alții – în ultimii ani de gimnaziu sau **oricând în intervalul dintre aceste momente**.

Fetele ajung la pubertate cu aproximativ un an înaintea băieților. În medie, fetele au în jur de 11 ani când lucrurile încep să se schimbe, iar băieții – în jur de 12 ani. S-ar putea să îți se pară că pubertatea durează foarte mult, dar acest fapt este un lucru bun – îți dă **timp** să te obișnuiești cu schimbările din corpul tău, cu noile tale preferințe și antipatii, sentimente, cu comportamentul și modul tău de gândire. **Nu uita**, vei fi tot **tu** după pubertate, dar cu mai multe abilități, experiență și forță.

Ce mi se va întâmpla și de ce?

Vei simți schimbări în tot ce ține de viața ta:



Corp: Corpul și creierul tău produc niște substanțe numite **hormoni**. Corpul tău va răspunde la noii hormoni secretați în timpul adolescenței, devenind **treptat** un corp de adult.

Creier: Creierul tău va lucra din greu pentru a face loc noilor conexiuni care îți vor permite să înveți lucruri noi, dificile. Memoria ta va fi și ea impulsionată. Probabil vei avea nevoie de **mai mult somn** în timp ce în creierul tău au loc aceste schimbări.



Minte: Începi să ai preferințe și repulsii, nevoi și interese noi. S-ar putea să observi că ai o dispoziție mai schimbătoare, iar sentimentele tale pot să devină **mai puternice** și **mai intense**.

Comportament: Este posibil ca prietenii și integrarea într-un grup să devină mai importante pentru tine decât până atunci. Este esențial să **păstrezi comunicarea** cu familia, care îți poate oferi sprijin oricând.

Fă o listă cu lucrurile care te interesează sau te îngrijorează în legătură cu pubertatea:

Discută cu cineva în care ai încredere dacă ești îngrijorat de ceva. Nu-ți ascunde temerile.

Organismul tău este controlat prin mesaje transportate prin sânge de niște substanțe chimice numite hormoni, transmise de unele celule spre altele pentru a le face să acționeze. Hormonii, printre alte roluri pe care le îndeplinesc, îl au și pe acela de a-i semnala corpului tău că trebuie să inițieze procesul de trecere la pubertate.

Controlul chimic

Hormonii nu controlează doar acțiunile legate de pubertate. Organismul tău produce în jur de **50 de hormoni** diferiți, care îți indică cum să crești, când să mănânci și cum să procesezi hrana, când să dormi și o mulțime de alte lucruri. Ei controlează și răspunsul corpului tău la **pericole**.

Dacă vei simți vreodată că tremuri de frică sau de furie, acest fapt se datorează hormonului numit **adrenalină**, care îți pregătește corpul să se lupte sau să fugă din fața unui pericol.

Jocul acuzațiilor

Hormonii au căpătat o reputație proastă. Adesea ei sunt **învinuiți** pentru tot ce se întâmplă în timpul pubertății, inclusiv proasta dispoziție, emoțiile intense și impulsivitatea. Dar oamenii de știință știu acum că cele mai multe lucruri de acest fel sunt provocate de schimbările **care au loc în creier** în vremea adolescenței. Hormonii nu sunt dușmanii tăi. Sunt doar o parte a corpului tău și fac ceea ce trebuie să facă.



**HORMONII
SUNT UN FEL
DE MESAJE
CHIMICE.**

Cum acționează

Hormonii sunt produși în niște mici organe numite **glande**, care se găsesc în corpul nostru. Când corpul tău se pregătește de pubertate, o glandă numită **hipofiză** eliberează hormonii care declanșează acest proces. Această glandă micuță, care seamănă cu un bob de mazăre, este situată la baza creierului, în regiunea numită **hipotalamus**.

Debutul pubertății seamănă cumva cu piesele de **domino** care cad una după alta. Mai întâi hipotalamusul semnalează hipofizei să producă **hormonul gonadotrop** (hormon care eliberează gonadotropina). Acesta se acumulează în sânge.

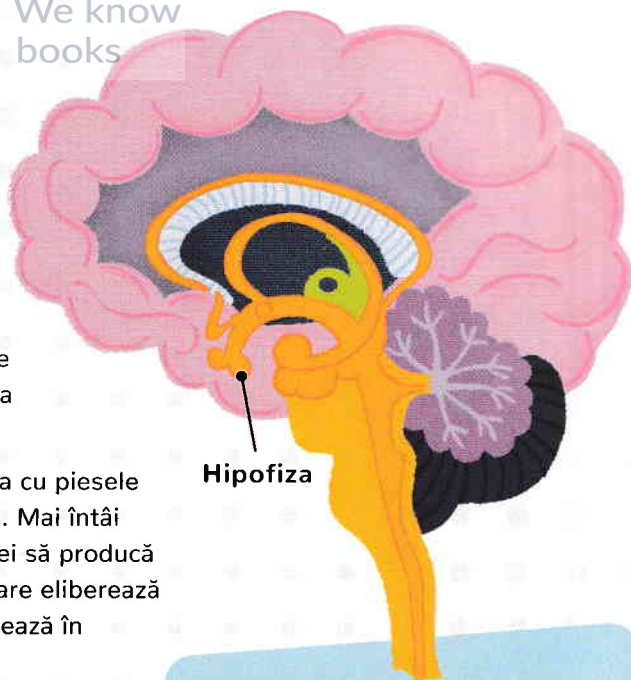
Când nivelul acestui hormon este destul de ridicat, el indică hipofizei să elibereze **alți doi hormoni**, numiți hormonul foliculostimulant (FSH) și hormonul luteinizant (LH). FSH și LH ajung prin circulația sangvină până la **testiculele** tale (vezi paginile 36–37), cărora le indică să înceapă să producă hormonul **testosteron**.

Testosteronul este hormonul care determină cele mai multe schimbări care se produc în interiorul și la exteriorul corpului tău în timpul pubertății.

Starea de spirit

Hormonii sunt substanțe puternice. Cu toate că nu sunt responsabili pentru tot ce simți în timpul adolescenței, pot să-ți influențeze starea de spirit în mod neașteptat. Dacă ești iritat, nemulțumit sau anxios și nu știi de ce, ia o pauză și fă ceva care te liniștește, ca să ai posibilitatea să te destinzi. Vezi la paginile 68–69 mai multe sugestii pentru relaxare.

We know books

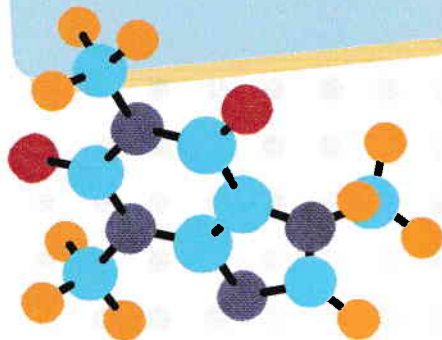


Hipofiza

Reține:

hormonii nu sunt dușmanii tăi.

Sunt doar o parte a corpului tău și fac ceea ce trebuie să facă.



Cum apar emoțiile?

Creierul tău este responsabil pentru toate gândurile și sentimentele tale. Sentimente negative pot să apară chiar și fără voia ta. Partea bună este că poți să înveți cum să le faci față.

Când nu te simți bine, o parte a creierului tău îți îngreunează realizarea anumitor lucruri, dar numai pentru că vrea să fii în siguranță. **Înțelege-l și încearcă să-l faci să nu reacționeze excesiv.** Creierul și corpul tău **acționează împreună.** Ajută-le aplicând **regula celor cinci acțiuni cu efect favorabil** (vezi mai jos) de câte ori poți.

De ce mă simt așa?

Ca toată lumea, și tu te-ai născut deja programat să simți emoții, asemenea unui calculator nou care vine cu un sistem de programe instalat. În timpul pubertății este posibil să ai emoții și sentimente **mai puternice, mai intense** decât până atunci.

Emoțiile iau naștere în creier ca răspuns la un gând, la un eveniment sau la un lucru pe care este posibil să nu-l fi remarcat direct. Acestea provoacă o revărsare de substanțe care îți străbat corpul în câteva secunde.

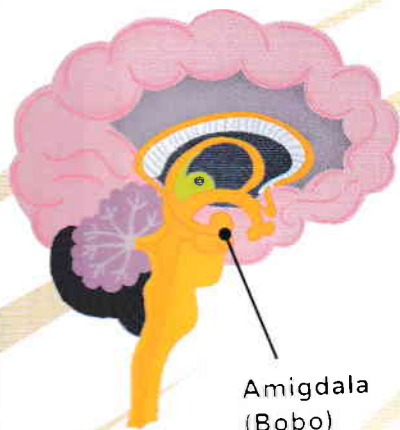
Sentimentele sunt senzațiile pe care le observi în corpul tău din cauza acestor emoții. **Fericirea, curajul, mulțumirea, tristețea, furia și îngrijorarea** sunt câteva dintre sentimentele pe care le poți recunoaște.



Ce legătură are Bobo cu toate acestea?

O parte a creierului tău, numită amigdală cerebrală, face parte din sistemul tău limbic (ce răspunde de emoții, de comportament și de memoria pe termen lung). Hai s-o numim cățelușul Bobo. Rolul lui Bobo este să te ferească de primejdii, iar el își ia rolul foarte în serios!

Bobo se ocupă de învățarea emoțională, adică de acumularea de cunoștințe despre emoții și modul de gestionare a acestora. El se comportă ca un câine de pază care patrulează prin zonă. Dând de necazuri, **reacționează excesiv** la lucruri pe care le consideră periculoase pentru tine – chiar dacă, de fapt, nu sunt așa. Oamenii de știință susțin că la pubertate Bobo este mai activ și mai sensibil decât de obicei.



Amigdala
(Bobo)

Bobo controlează reacțiile de **imobilitate, luptă, fugă** și poate duce la apariția unor astfel de senzații neplăcute în corpul tău ca frica, furia, frustrarea și alte sentimente împovărătoare. Face acest lucru spunându-i creierului tău că a apărut un pericol, ceea ce duce la producerea unor hormoni de stres care sunt pompați în corpul tău. Tuturor ni se întâmplă asta – este ceva normal! Când recunoști că aceste senzații au apărut numai pentru că Bobo le-a declanșat, înveți să le faci față și să iei decizii raționale, bine gândite, în loc să reacționezi impulsiv.

Bobo te poate face să te simți:

ÎNMĂRMURIT,

neajutorat și incapabil de a face ceva ca să scapi.

COMBATIV,

dornic să combați cu agresivitate senzațiile neplăcute și oamenii din jur.

LAȘ,

vrând să fugi și să te ascunzi, să eviți problemele și situațiile dificile.



Ce ar trebui să faci?

S-ar putea să simți palpitații în piept și în stomac când ești emoționat, fericit, îngrijorat sau stresat. Se întâmplă asta pentru că ai în inimă și în stomac celule nervoase care comunică tot timpul cu creierul tău. **Ai grijă de corpul și de creierul tău**, pentru că **amândouă** sunt importante pentru fericirea și starea ta de bine.

Menține fericirea corpului și a creierului tău cu **regula celor cinci acțiuni cu efect favorabil**:

1. **Hrănește-te** în mod corect.
2. Bea destulă **apă**.
3. Fă multe **exerciții fizice**.
4. **Dormi** suficient.
5. Încearcă să faci în fiecare zi **ceva ce îți place** împreună cu cineva care ține la tine.



Ce lucruri îți plac și ai vrea să le faci în fiecare zi?

În timpul adolescenței, creierul tău funcționează și reacționează la ce se întâmplă în jurul tău altfel decât atunci când erai copil. Specialiștii în neuroștiințe spun că adolescența este o etapă în care creierul se dezvoltă pe propriul său drum.



Creierul tău va continua să se schimbe și să se dezvolte pe tot parcursul adolescenței. Vechile conexiuni din creierul tău vor fi redirecționate sau redezvoltate. Astfel se va face loc pentru noi conexiuni, pe măsură ce vei învăța din noile experiențe din viața ta. Va fi o muncă grea pentru tine și pentru creierul tău, așa că nu este de mirare că s-ar putea să te simți obosit sau să-ți dai seama că gândești și simți altfel lucrurile decât atunci când erai mai mic.

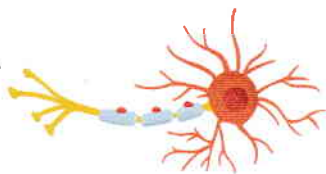
Dar ce face, de fapt, creierul meu?

În fiecare zi, creierul tău trimite milioane de mesaje – chiar și atunci când dormi. Muncește neconștient ca să te facă să fii **mai inteligent** și **mai bun la învățătură**. Datorită uimitorului tău creier, tu poți să vorbești, să-ți faci planuri, să înveți, să te adaptezi, să-ți amintești, să faci diverse lucruri, să rezolvi probleme, să te amuzi și să înțelegi idei complicate.

Creierul tău are nevoie și de perioade în care să te odihnești, să te relaxezi și **să nu faci nicio treabă**, să visezi cu ochii deschiși, să mâzgălești, să te plimbi sau să faci exerciții fizice în natură, să ascuți muzică, să te uiți la imagini frumoase sau să citești revistele, cărțile sau benzile desenate preferate.

Ușurează-i viața creierului tău mâncând sănătos și hidratându-te.

Bea câteva pahare de apă pe parcursul zilei, pentru ca mesajele să călătorească mai ușor spre creier.



De ce am câteodată o dispoziție atât de schimbătoare?

În adolescență, sistemul tău cerebral poate fi **temporar** desincronizat atunci când se reorganizează ca mod de funcționare și de gestionare a emoțiilor. Sistemul tău limbic (vezi pagina 10) poate să reacționeze excesiv, așa că este posibil ca la un moment dat să te simți fericit, iar după un minut să fii foarte trist, îngrijorat sau furios. Îți va trece – **este doar Bobo** care latră la tine.

În plus, **hormonii** responsabili de schimbările fizice din corpul tău pot să pună în încurcătură creierul tău în curs de dezvoltare. El nu fusese obișnuit să aibă de-a face cu atât de mulți hormoni care foiesc prin corp. Bobo este deosebit de sensibil la acești hormoni.