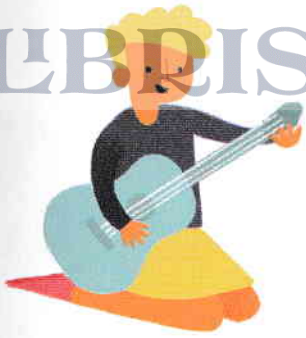


LBBIS

We know
books



Dr. Sharie Coombes

GHIDUL FETELOR

DESPRE APROAPE TOT
CE TREBUIE SĂ ȘTIE

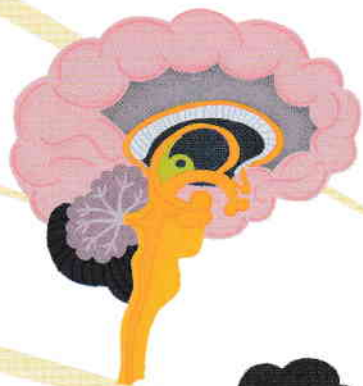
LA VÂRSTA

(Pre)adolescenței

EDITURA
PRUT



LEBRIS CUPRINS



Introducere 6

Hormonii 8

Sentimentele 10

Dezvoltarea creierului 12

De ce sunt atât de furioasă? 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

Sânii 32

Coșurile 34

Aparatul genital feminin 36

Menstruația 38





Pubertatea la băieți 40

Aparatul genital masculin 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 însămi 66

Tehnici de relaxare 68

Cum obțin ajutor? 70

Indice 72



Organismul tău este controlat prin mesajele 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 **învinuți** 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.**

LIBRIS

Cum acționează

We know books

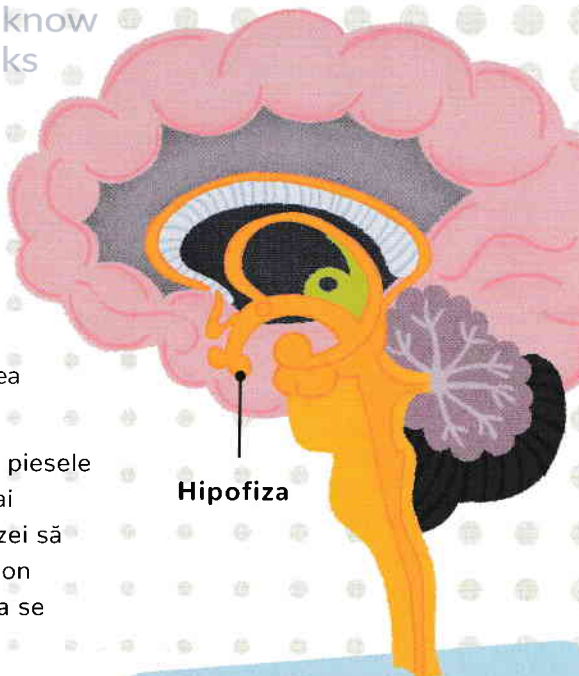
Hormonii sunt produși în niște mici organe numite **glande**, care se găsesc în corpul nostru. Când corpul tău se pregătește de pubertate, o glandă numită **hipofiză** eliberează hormonii care declanșează acest proces. Această glandă micuță, care seamănă cu un bob de mazăre, este situată la baza creierului, 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 sanguină până la **ovarele** tale (vezi pagina 37), cărora le indică să înceapă să producă hormonii estrogen și progesteron. Împreună FSH, LH, estrogenul și progesteronul declanșează modificările fizice prin care trece corpul tău în timpul pubertății. Ei controlează și **menstruația**. Nivelul acestor hormoni va continua să crească și să scadă ciclic atât timp cât vei avea menstruație. Aceste cicluri au loc până când femeile ajung la **menopauză**, în jurul vârstei de 50 de ani.

Starea de spirit

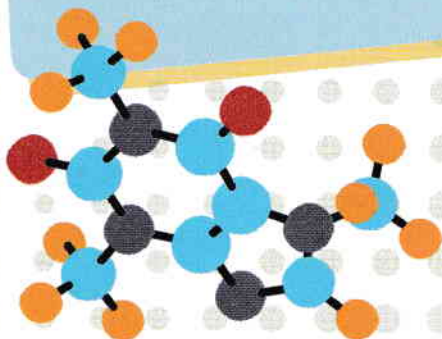
Hormonii sunt substanțe puternice. Cu toate că nu sunt responsabili pentru tot ce simți în timpul adolescenței, pot să-ți influențeze starea de spirit în mod neașteptat. Dacă ești iritată, nemulțumită sau anxioasă și nu știi de ce, ia o pauză și fă ceva care te liniștește, ca să ai posibilitatea să te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



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 programată 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.

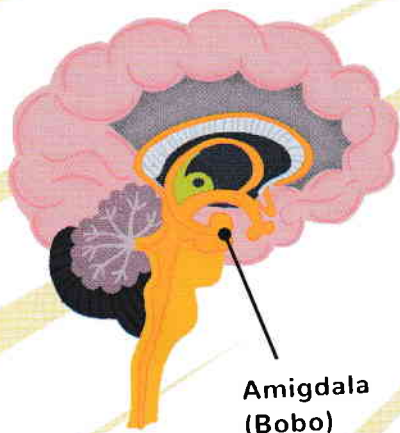
Sentimentele sunt senzațiile pe care le observi în corpul tău din cauza acestor emoții. **Fericirea, curajul, mulțumirea, tristețea, furia și îngrijorarea** sunt câteva dintre sentimentele pe care le poți recunoaște.



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!

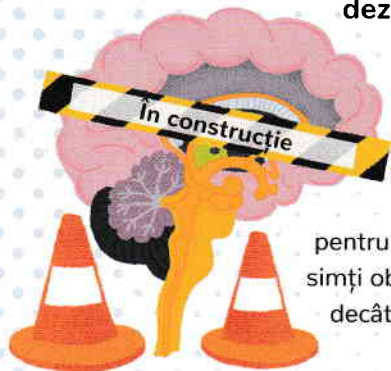
Bobo se ocupă de învățarea emoțională, adică de acumularea de cunoștințe despre emoții și modul de gestionare a acestora. El se comportă ca un câine de pază care patrulează prin zonă. Dând de necazuri, **reacționează excesiv** la lucruri pe care le consideră periculoase pentru tine – chiar dacă, de fapt,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



**Amigdală
(Bobo)**

DEZVOLTAREA CREIERULUI

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



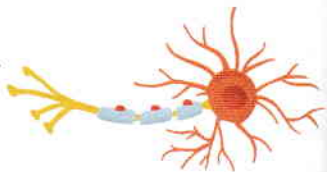
Creierul tău va continua să se schimbe și să se dezvolte pe tot parcursul adolescenței. Vechile conexiuni din creierul tău vor fi redirectionate sau redezvoltate. Astfel se va face loc pentru noi conexiuni, pe măsură ce vei învăța din noile experiențe din viața ta. Va fi o muncă grea pentru tine și pentru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

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 inteligentă și mai bună 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 înțelegeți 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 fericită, iar după un minut să fii foarte tristă, îngrijorată sau furioasă. Îți va trece – este doar Bobo care latră la tine.

În plus, hormonii responsabili de schimbările fizice din corpul tău pot să pună în încercătură 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.

dar pe deasupra, creierul tău produce și el substanțe chimice care îți controlează starea de spirit. Schimbările de dispoziție se produc atunci când creierul tău nu mai știe ce cantitate din aceste substanțe ar trebui să producă acum, când corpul tău este inundat de hormoni. El învață repede, dar tu ai putea să-l ajuți practicând, de exemplu, respirația pentru calmare și tehnici de relaxare (vezi unele sugestii la paginile 68–69).

Pot fi momente în care să te simți confuză, supărată sau îngrijorată din cauza unor schimbări pe care le observi. **Nu-ți face griji**, acestea nu vor ține mult și te vei simți din nou „normală” foarte curând. Dacă ți se pare că durează prea mult până să te simți bine din nou, vorbește cu un adult și programează-te la o consultație medicală pentru a fi ajutată să te simți mai bine.



Așa se formează amintirile

Experiențele prin care treci acum vor contribui la **modelarea creierului tău** și îți vei aminti de ele și la maturitate. Creierul tău este extrem de bine dotat pentru a-și reaminti momentele emoționante din adolescență și a te ajuta să înveți din ele. S-ar putea să auzi spunându-se despre creier că la această vârstă este „plastic”: acest lucru înseamnă doar că acesta se schimbă ca să se potrivească cu mediul din jurul tău, pentru ca tu să te poți integra în el și să fii în siguranță.

Dacă faci lucrurile care îți plac împreună cu familia și cu prietenii tăi, îți vei ajuta creierul să se dezvolte în mod sănătos, așa că nu ezita să faci ceea ce **te distrează!** Eventual să iei un castron cu floricele de porumb și să te uiți la un film cu ai tăi sau să jucați un joc.

Fă o listă cu ceea ce este unic la creierul tău. Ce te fascinează și ce te înfurie?

Ca și amprentele tale digitale, creierul tău este unic și individual. Unele persoane au un creier care funcționează puțin diferit, ceea ce poate duce la situații ca autismul, dislexia, sindromul Tourette sau ADHD. Acestea îi pot face pe unii să fie mai creativi, mai impulsivi, anxioși sau retrași în sine. Numim acest lucru neurodiversitate.



DE CE SUNT ATÂT DE FURIOASĂ?

Faptul că te înfurii uneori este o reacție normală și sănătoasă față de anumite situații. Uneori ceva este (sau pare) nedrept, tulburător sau jenant. Este posibil să nu-ți poți controla sentimentele în astfel de momente. Sau se poate întâmpla să te simți neputincioasă, neluată în serios sau ajunsă într-o situație care nu-ți convine. Furia poate să se acumuleze în timp și să izbucnească pe neașteptate.

Noi toți trebuie să învățăm să ne controlăm furia pe măsură ce ne maturizăm, ca să nu deteriorăm niște relații importante sau să nu-i înspăimântăm pe alții. Furia necontrolată este dăunătoare pentru tine și pentru cei din jurul tău. Este în regulă să te înfurii, dar poți să faci asta și fără să acționezi violent.

Unii oameni urlă, distrug obiecte, atacă fizic sau verbal pe alții atunci când sunt furioși. Alții pot să întoarcă furia împotriva lor înșiși, asupra corpului și a ideilor lor sau a încrederii în sine. Toate acestea pot să indice faptul că ar trebui să te sfătuiști cu cineva și să primești ajutor.

Când furia te copleșește, deseori nu mai poți să gândești corect sau să vezi și punctul de vedere al celuilalt. Poți să ajungi să ai obiceiul de a te lăsa cuprinsă de gânduri furioase sau să recurgi la un comportament violent, ceea ce te va face să te simți și mai rău. S-ar putea să și se pară că este foarte greu să-ți stăpânești furia, dar dacă ești ajutată, vei putea face asta și te vei simți mai fericită.

Ce se întâmplă cu mine?

Când ești furioasă, corpul și creierul tău suferă mari schimbări în doar câteva secunde. Inima îți bate mai repede și mai tare în piept, s-ar putea să simți o înțepătură în stomac, să strângi din dinți și să-ți încleștezi pumnii, întregul tău corp poate fi încordat și riști să-ți pierzi controlul. Este important să încerci să observi și să recunoști aceste semnale de avertizare, ca să poți să le stăpânești.

Când ești cuprinsă de furie, partea rațională a creierului tău (aria prefrontală) este estompată și este posibil să acționezi într-un mod necorespunzător sau să faci lucruri pe care le vei regreta, pentru că amigdala ta cerebrală (Bobo) își închipuie că dă o luptă pe viață și pe moarte.

Devenim iraționali când suntem furioși și nu mai putem apela la logica și la inteligența pe care le folosim de obicei. Ne înecăm în substanțele chimice eliberate de creier, care ascund gândurile noastre adevărate ce ne-ar putea ajuta să depășim momentul. Această reacție era cu adevărat importantă pentru oamenii din Epoca de Piatră. Însă în prezent noi nu avem de înfruntat aceleași pericole, așa că ar trebui să învățăm să ne controlăm reacțiile.