

felicity brooks

Cum cresc fetele?

(PUBERTATEA PE ÎNȚELESUL TUTUROR)



Ilustrații de Katie Lovell

Traducere din engleză de
Alina Bâltac

Cuprins

1. O călătorie numită pubertate	9
2. De ce mi se întâmplă așa ceva?	15
3. Mai mare și mai înaltă	21
4. Îmi crește păr pe corp	25
5. Sâni și sutienele	31
6. Ce se întâmplă în interiorul meu?	41
7. Ce se întâmplă la exterior?	49
8. Menstruația	53
9. Cum să fac față menstruației	71
10. Ce se întâmplă cu băieții?	83
11. Pielea și părul	93
12. Dinții și unghiile	105

13. Mănâncă sănătos	109
14. Fă mișcare	123
15. Schimbarea stării de spirit și sentimentele	131
16. Cum să capeti încredere în tine	151
17. Relațiile	161
18. Sexul... și alte lucruri asemănătoare	179
19. Cum să te protejezi	193
20. Băutura și drogurile	215
21. Cum să fii în siguranță	239
22. Acasă și la școală	249
<i>Indice</i>	274
<i>Linkuri utile</i>	279

1.

O călătorie numită pubertate



Adesea, oamenii vorbesc despre „a ajunge la pubertate“ de parcă ar fi un fenomen care se petrece când te aștepți mai puțin. În realitate, modificările care te afectează au loc încet, încet și continuă pe toată perioada adolescenței. Privește ce se întâmplă cu tine ca pe o călătorie cu diferite etape, cu opriri și cu porniri. Nu e ca și cum te-ai izbi de un zid.

În cazul fetelor, pubertatea debutează între 9 și 13 ani, dar corpul tău va începe să se dezvolte când este pregătit. Odată ce acest proces începe, nu vei putea face nimic ca să îl grăbești sau să îl încetinești (deși, uneori, îți vei dori să poți face asta), așa că s-ar putea să te simți ca într-un carusel.



Ce se întâmplă?



Pe măsură ce crești, se petrec tot felul de lucruri în interiorul, dar și în exteriorul tău. Iată o listă cu ordinea în care se întâmplă de obicei aceste lucruri, deși cu toții suntem diferiți și adesea etapele se suprapun. Nu te îngrijora dacă nu înțelegi chiar tot, pentru că vei găsi detalii despre fiecare fază în capitolele următoare.

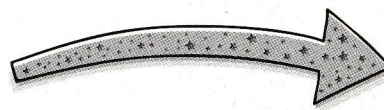
- Începi să iei în greutate și crești în înălțime.
- Încep să îți crească sânii.
- Dispoziția ta devine schimbătoare.
- Începe să îți crească din ce în ce mai mult păr și să apară în locuri noi.
- Începi să transpiri mai mult.
- Părul și pielea ta devin mai grase.
- Ți se dezvoltă organele sexuale.
- Îți vine menstruația.



Pot trece chiar și trei ani din momentul în care organismul tău începe să se transforme până când îți vine prima menstruație. Apoi, mai durează niște ani până când corpul tău încetează să mai crească. (Creierul nu ajunge la maturitate decât în jurul vârstei de 25 de ani.)

1... 2... 3...

În această perioadă de tranziție de la copilărie la maturitate, s-ar putea să descoperi că și felul în care gândești și în care simți se schimbă. Răspunde la chestionarul de pe pagina următoare pentru a afla unde te situezi în această călătorie.





Test rapid



- Există activități, întâlniri și jocuri care îți făceau plăcere atunci când erai mai mică, iar acum ți se par plictisitoare și cam copilărești?
- Ți se pare că, dintr-odată, îți pierzi cumpătul cam repede în chestiuni minore și te iei la hartă prostește cu rudele și cu prietenii?
- Se întâmplă ca, uneori, să te simți furioasă, stresată, poate chiar și un pic nefericită fără vreun motiv anume?
- Părinții sau cei care au grijă de tine te scot din minți (chiar dacă fac tot ce le stă în putință să te ajute și să te înțeleagă)?
- Ești preocupată de felul în care arăți?



Răspunsuri



- Majoritatea răspunsurilor DA?
Te afli chiar în toiul acestei călătorii și tot ce simți este absolut normal. Citește ponturile pe care le oferim în această carte pentru a reuși să faci față avalanșei de sentimente cu care te confrunți.
- Majoritatea răspunsurilor NU?
Probabil încă nu ai început această călătorie, dar nu mai e mult. Citește pentru a afla mai multe despre schimbările care se vor petrece în organismul tău.
- Răspunsuri DA și NU
Tocmai ai început această călătorie și ai multe lucruri interesante de aflat.





Temă de gândire

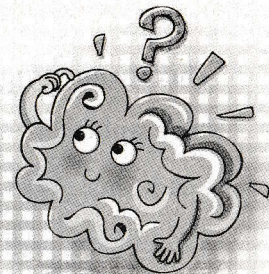
Când ești la pubertate, ți se pare adesea că nimeni nu te înțelege cu adevărat. Poate te ajută să vezi lucrurile mai optimist faptul că toți adulții au trecut prin această etapă, inclusiv profesorii, părinții, unchii și chiar bunicii tăi.

Toți prietenii trec sau au trecut prin asta.

Chiar și celebritățile au trecut (și unele dintre ele au câștigat o avere cântând sau scriind despre experiența de care vorbim).

În volumul de față vei găsi o mulțime de idei care te vor ajuta să faci față cu brio acestei perioade dificile.

2. De ce mi se întâmplă așa ceva?



Dacă te interesează de ce încep să ți se întâmple o mulțime de lucruri aparent ciudate, iată câteva date științifice.

Toate schimbările care se petrec în organismul tău la pubertate se datorează hormonilor. Aceștia sunt substanțe chimice produse de glandele din corpul tău care transmit informații de la un organ sau țesut la altul, prin sânge. Hormonii le spun anumitor părți ale corpului ce să facă. Hormoni diferiți trimit semnale unor părți diferite ale corpului.

Hormonii nu acționează însă numai la pubertate. Corpul omenesc produce peste 20 de hormoni și



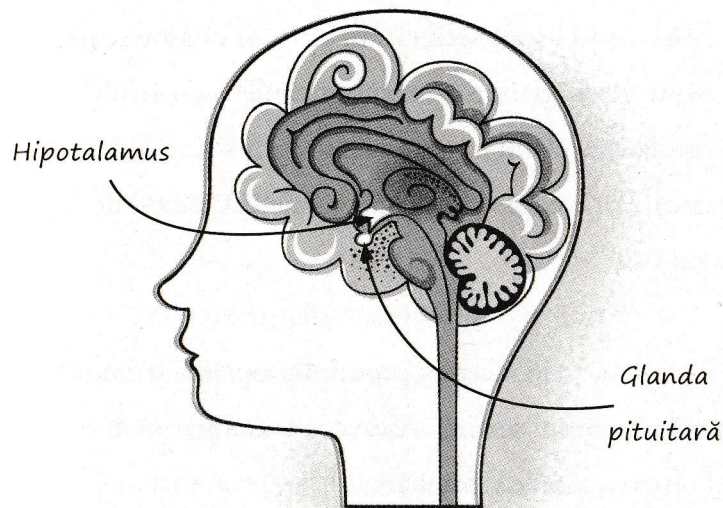
fiecare are propria sarcină de îndeplinit. Adrenalina, de exemplu, este eliberată atunci când ne este frică și face ca inima să bată mai repede, iar respirația să se accelereze, astfel încât să poți fugi, dacă este nevoie.

Poate ai auzit de un hormon denumit insulină. Acesta lucrează împreună cu alt hormon, denumit glucagon, pentru a controla cantitatea de zahăr din sânge.

Ce declanșează pubertatea

Hormonul care declanșează pubertatea este produs de o parte a creierului care se numește hipotalamus. Hipotalamusul se află chiar în mijlocul creierului și are dimensiunea unei boabe de strugure, dar este cel care determină organismul să pornească în această călătorie în timp ce dormi.

Odată ce corpul tău este pregătit, hipotalamusul eliberează un hormon numit hormonul eliberator al



gonadotropinelor, prescurtat GnRH. Acest proces începe întotdeauna în timpul nopții.

Atunci când nivelul de GnRH este suficient de ridicat, se emite un semnal către o altă parte componentă a creierului, numită glanda pituitară, pentru a elibera încă doi hormoni, numiți hormonul foliculostimulant (FSH) și hormonul luteinizant (LH).

