**Âdeta İkinci Bir Doğum: Ergenlik**

Ergenlikte biyolojik değişimlerin temel unsurları genç insanın fiziksel görünüşündeki değişiklikler ve üreme yeteneğinin kazanılmasıdır. Ergenlik dönemi, hormonların

genel etkisi altındadır. Kızlarda ortalama 12–13 yaşları arasında, erkeklerde ise 13–14 yaşları arasında hormonal gelişim ile ergenlik başlar. Kızlar yaklaşık 15 yaşında, erkekler ise yaklaşık 18 yaşında yetişkinlikteki vücut kalıbına ulaşırlar.

Ergenlik çocukluktan erişkinliğe geçiş sürecidir. Bu süreçte cinsel gelişim tamamlanır

Bu, belirli hormonlarla sağlanır. Vücut yapısındaki değişiklik, boyun uzaması,

cinsiyet karakterlerinin belirginleşmesi

görülebilen fizyolojik değişikliklerdir.

***Kızlarda;***

• Ergenliğin ilk belirtisi meme tomurcuklanmasıdır.

• Genital bölgede kıllanma başlar.

• Meme tomurcuklanmasından 2–3 yıl sonra

âdet görülmeye başlar.

• Vücut yapısı değişir. Kalçalar genişler ve dizler

içe döner.

• 14 yaşında erişkin hayattaki boyun %98’i tamamlanır.

• Baş ve yüzde belirgin değişiklikler olur. Alt çene

genişler, hatlar belirginleşir.

***Erkeklerde;***

• Ergenliğin ilk belirtisi yumurtalıkların hacminin artmasıdır.

• Erkeklerde yumurtalık hacminin artmasından sonra sağ testis (yumurtalık) sola göre daha fazla büyür.

• Sol testis aşağı iner.

• Peniste büyüme ve kıllanma başlar.

• Sakal, bıyık çıkar.

• Ses kalınlaşması ve çatallaşması olur.

• Omuzlar genişler.

• 16 yaşında erişkin hayattaki boyunun %98’i tamamlanır.

• Baş ve yüzde belirgin değişiklikler olur. Alt çene genişler, hatlar belirginleşir.

**Anne Babaya Düşen Görevler**

• Ergen bazen değişen vücudundan utanabilir. Arkadaşlarından

farklı olduğunu düşünebilir. Bu durumda

ona yaşadığı değişimlerle ilgili bilgi verilmeli,

daha kolay uyum sağlaması için destek olunmalıdır.

Örneğin sivilcelerle baş etme yolları, bilinçli egzersiz,

âdet dönemi ile ilgili rehberlik vb.

• Kişisel temizliğin (düzenli diş fırçalama, banyo yapma,

deodorant kullanma vb.) hem kendisi hem de çevresi

için önemli olduğu anlatılmalıdır. Kişisel temizlik için

neyin nasıl yapılması gerektiği (tıraş olmak, ağda yapmak

vb.) konusunda ergen bilgilendirilmelidir.

• Uykusunu yeterince almasına izin verilmelidir. Çünkü

ergenlerin daha fazla uykuya ihtiyaçları vardır.

• Sağlıklı yeme alışkanlığı desteklenmeli ve bu konuda

ergene model olunmalıdır.

• Fiziksel egzersiz yapması için teşvik edilmelidir. Ergen,

grup ya da bireysel spor çalışmalarına yönlendirilebilir.

Ayrıca evde tamirat işleri, araba yıkama gibi

hareket gerektiren işler verilebilir. Bu konuda anne

babanın model olması da önemlidir.

• Hızla ve oransız büyüdüğü için beceriksiz ve sakar

olabilir. Hormonal değişimler yaşadığı için duygu

durumunda sık ve ani değişiklikler görülebilir. Bütün

bunlara karşı anlayışlı olunmalıdır.

Sık sık kendisini üzgün ve depresif hissedebilir. Depresyon

okul başarısının düşmesine neden olabilir, alkol ve

madde kullanımı gibi alışkanlıkların gelişimini kolaylaştırabilir.

Dikkatli olunmalı, iyi gözlenmelidir.

• Yeme bozuklukları göstermeye başlayabilir. Fazla

sıkmadan beslenmesine dikkat edilmelidir.

**Ergenlik Dönemi Sorunları**

*Erken ya da Geç Ergenlik*

İlk ergenlik belirtileri kızlarda 13, erkeklerde 14 yaşında

henüz başlamamışsa ergenlik gecikmiş demektir. Ergenliğin

gecikmesi erkeklerde daha sık görülür. Ergenliğin

gecikmesi fizyolojik ve psikolojik bazı rahatsızlıklara

sebep olabilir. Bu yüzden doktora başvurulmalıdır.

Ergenlik belirtilerinin normal vaktinden önce görülmeye

başlaması ise erken ergenlik olarak adlandırılır.

Bu, geç ergenliğe göre daha önemli bir problemdir. Sebebi

muhakkak araştırılmalıdır. Örneğin 3 yaşında bir

kız çocuğu âdet görüyorsa vakit kaybetmeden doktora

başvurulmalıdır.

***Anorexia Nervosa: Yemek Yememe Hastalığı***

15–18 yaşlarındaki çocukların şişmanlama korkusundan

dolayı yememe, aşırı zayıf olma, âdet görmeme

durumudur. Genellikle kızlarda görülür. Beslenme

eksikliğinden dolayı bu çocuklar birçok hastalığa maruz

kalabilirler. Bu hastalık kişilik yapısı ve psikolojik

durumla ilgilidir. Psikoterapi ve aile terapisi gereklidir.

İleri vakalarda psikiyatrist desteği alınmalıdır.

***Bulimia: Yeme Bozukluğu***

Aşırı yemek yiyip sonra suçluluk duygusu ile kendini kusturma hâlidir. Aşırı yememesi için düzenli beslenme önerilir. Spor yapması yararlıdır. Gerekirse psikolog desteği alınabilir.

***Şişmanlık***

Ergenlik döneminde çocuğun kilo artışı gözlem altında

olmalıdır. Obezite (aşırı şişmanlık) ergenlikte başlayabilir.

Çocuk kendi arkadaşlarından çok daha şişman ise doktora

başvurulup önlem alınmalıdır. Özellikle ailede diabet

(şeker hastalığı) varsa ve çocuk şişmansa açlık kan şekeri

ve şeker yükleme testi yaptırılıp denetlenmelidir.

***Akne: Sivilce***

13–18 yaş arası kız ve erkek çocuklarda hormonların

etkisiyle kıllanmanın artması ve bu kıl diplerinin iltihaplanması

ile oluşur. Cilt temiz tutularak ve günlük

duş ile şikâyetler büyük oranda giderilebilir.

***Âdet Bozuklukları***

İlk âdetten sonraki birkaç yılda âdet düzensizliği görülebilir.

Kanama 8 günden fazla sürüyorsa ve günde

10–12’den fazla hijyenik ped kullanılıyorsa doktora

başvurulmalıdır. İlk zamanlardaki âdetler ağrılıdır.

Beyaz berrak akıntı ergenlikte normaldir.

***Madde Bağımlılığı***

Sigara, alkol, esrar ve solunarak kullanılan tiner, bali

vb. maddelere bağımlılık genelde ruhsal veya kişisel

sorunları olanlarda oluşur. Bu bağımlılık çoğunlukla

arkadaş ortamlarında başlar. Aile, öğretmen ve psikolog

desteği ile bağımlılık giderilebilir. Çocuğunun bağımlı

olduğundan şüphelenen aileler AMATEM (Alkol

ve Madde Bağımlılığı Araştırma ve Tedavi Merkezi)’e

başvurabilirler.

***Boy Kısalığı***

Boy kısalığı birçok sebepten kaynaklanabilir. Genetik,

büyüme gecikmesi, iskelet sistemi bozuklukları, vitamin

eksiklikleri, rahim içindeyken büyüme geriliği,

hormon salgılarındaki bozukluk, beslenme bozukluğu

bunlardan bazılarıdır. Doktora başvurulup sebebi araştırılmalı

ve ona göre tedavi uygulanmalıdır.