

Δρ Τέσα Κόμερς

ΤΟ
ΒΙΒΛΙΟ
ΤΗΣ
ΕΦΗΒΕΙΑΣ

Ο απόλυτος οδηγός
ανάπτυξης
για αγόρια και κορίτσια



**Γιατί
το σώμα μου
αλλάζει
στην
εφηβεία;**

ΕΙΣΑΙ ΕΝΑΣ ΜΟΝΑΔΙΚΟΣ

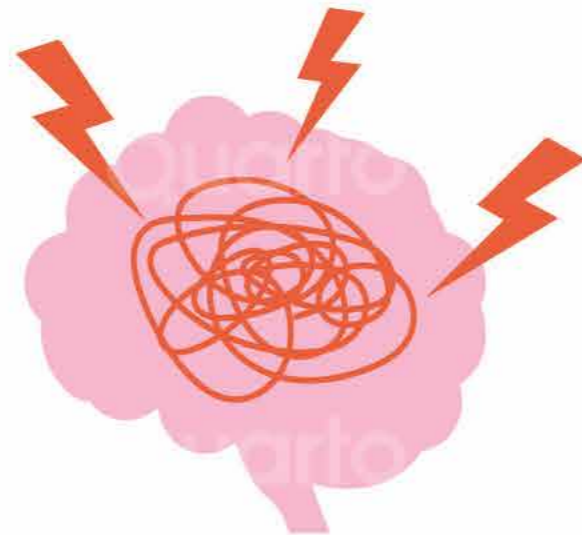
ΑΝΘΡΩΠΟΣ

(ΟΠΩΣ ΟΛΟΙ ΜΑΣ, ΒΕΒΑΙΑ)

Η εφηβεία αρχικά σε προκαλεί. Το σώμα σου βιώνει ΤΕΡΑΣΤΙΕΣ αλλαγές κι εσύ νιώθεις μόνος/η. Όμως, κοίτα γύρω σου. Και άλλα παιδιά μπαίνουν στην εφηβεία – ακριβώς όπως εσύ. Ακόμα κι αν και τα σώματά σας είναι διαφορετικά, είστε μαζί σε τούτη την παράξενη μετάβαση.

ΚΟΙΤΑΖΟΝΤΑΣ ΜΠΡΟΣΤΑ

Τα περισσότερα παιδιά θέλουν να μάθουν πότε θα ξεκινήσουν όλες αυτές οι αλλαγές. Υπάρχουν δύο στοιχεία που θα σε κάνουν να προετοιμαστείς. Αρχικά, ο μέσος όρος. Έτσι, αν έχεις γυναικεία γεννητικά όργανα, η εφηβεία σου πιθανόν να αρχίσει ανάμεσα στα 8-12, ενώ αν έχεις ανδρικά, ανάμεσα στα 9-13. Έπειτα, μπορείς να ρωτήσεις τους βιολογικούς σου γονείς πότε άρχισε η δική τους εφηβεία – αν φυσικά νιώθεις άνετα να το κάνεις. Πιθανότατα να αρχίσει κι εσένα στην ίδια ηλικία.



ΓΙΑΤΙ ΘΑ ΜΟΥ ΣΥΜΒΕΙ;

Ακούγεται τρελό, αλλά η εφηβεία υπάρχει για να προετοιμάσει το σώμα για την αναπαραγωγή. Σωστά – για να κάνει μωρά! Μην ανησυχείς. Δεν πρέπει να κάνεις μωρό τώρα (ούτε και ποτέ αν δε θέλεις!), όμως αυτός είναι ο λόγος που το σώμα σου αλλάζει από παιδιού σε ενήλικα. Σε επόμενα κεφάλαια θα μιλήσουμε για τις ορμόνες, τα μικρά εκείνα μόρια που στέλνουν πληροφορίες σε όλο σου το σώμα και πρωταγωνιστούν. Όλες οι αλλαγές στο σώμα σου, στο μυαλό σου και στη διάθεσή σου συμβαίνουν εξαιτίας τους.

ΠΩΣ ΘΑ ΚΑΤΑΛΑΒΩ ΑΝ ΕΧΩ ΜΠΕΙ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ;

Τα πρώτα σημάδια διαφέρουν στους ανθρώπους με γυναικεία γεννητικά όργανα και σε εκείνους με ανδρικά. Αν έχεις γυναικεία, η πρώτη αλλαγή είναι ένα μικρό πρήξιμο πίσω από τις θηλές. Αν έχεις ανδρικά, πρώτα αρχίζουν να μεγαλώνουν οι όρχις σου. Οι αλλαγές είναι ΤΟΣΟ μικρές που στην αρχή ίσως δεν τις παρατηρήσεις καν!



Αν έχεις γυναικεία γεννητικά όργανα, θα μεγαλώσει το στήθος σου, θα βγουν τρίχες στο εφήβαιο σου και θα σου έρθει περίοδος. Θα διαβάσεις περισσότερα σε επόμενα κεφάλαια.



Αν έχεις ανδρικά γεννητικά όργανα, θα μεγαλώσουν οι όρχις σου, θα μεγαλώσει το πέος σου και οι τρίχες σου, θα ψηλώσεις απότομα και θα κάνεις μυς. Θα διαβάσεις περισσότερα σε επόμενα κεφάλαια.

ΚΙ ΑΝ ΑΡΧΙΣΕΙ ΝΩΡΙΣ;

Μην πανικοβάλλεσαι! Δεν υπάρχει «μη φυσιολογικό» σε ό,τι έχει να κάνει με την εφηβεία. Παρ' όλα αυτά, αν παρατηρήσεις αλλαγές όπως τρίχες στο εφήβαιο ή στο πρόσωπο ΠΟΛΥ νωρίς, μίλα στην οικογένειά σου ή σε έναν γιατρό. Πολλά μπορεί να σε μπερδέψουν κι οι ενήλικες θα σε βοηθήσουν.

ΚΙ ΑΝ ΑΡΧΙΣΕΙ ΑΡΓΑ;

Ούτε τώρα μην πανικοβληθείς! Συχνά οι αλλαγές της εφηβείας είναι πολύ μικρές για να τις αντιληφθείς ή ίσως και να ξεκινήσουν λίγο αργότερα. Μην ανησυχείς. Υπάρχουν πολλά πράγματα (όπως οι έντονες αθλητικές δραστηριότητες ή το οικογενειακό σου ιστορικό) που μπορεί να επηρεάσουν την εφηβεία. Αν έχεις αμφιβολίες για το τι σου συμβαίνει, μίλα σε κάποιον/α γιατρό ή σε έναν/μία έμπιστο/η ενήλικα.

ΜΕΓΑΛΩΝΟΝΤΑΣ

ΚΥΡΙΟΛΕΚΤΙΚΑ!

Το σώμα σου αναπτύσσεται με πολλούς τρόπους κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Θα αυξηθεί το ύψος σου, θα γίνουν έντονοι οι γοφοί σου, οι μύες σου και άλλα. Δες πώς, τότε και γιατί συμβαίνουν αυτά.

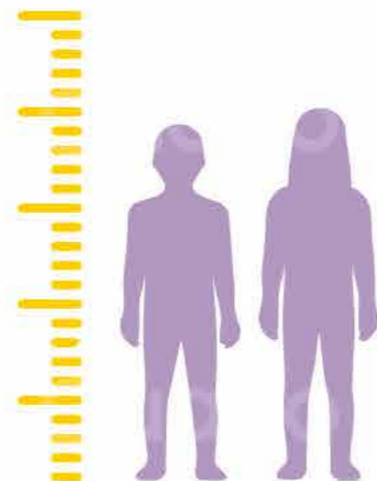


ΑΛΛΑ... ΓΙΑΤΙ ΤΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΨΗΛΑ ΑΠΟ ΤΑ ΑΓΟΡΙΑ;

Για τα αγόρια η εφηβεία ξεκινά έναν χρόνο αργότερα από ό,τι στα κορίτσια και το απότομο ύψος το παίρνουν επίσης αργότερα. Αυτό σε γενικές γραμμές σημαίνει ότι παίρνουν απότομα ύψος δύο χρόνια αργότερα σε σχέση με τα κορίτσια που τα ξεπερνούν. Εξάλλου, κάθε άνθρωπος μεγαλώνει με τον δικό του ρυθμό, οπότε πιθανότατα οι συνομήλικοί σου να έχουν διαφορές στο ύψος!

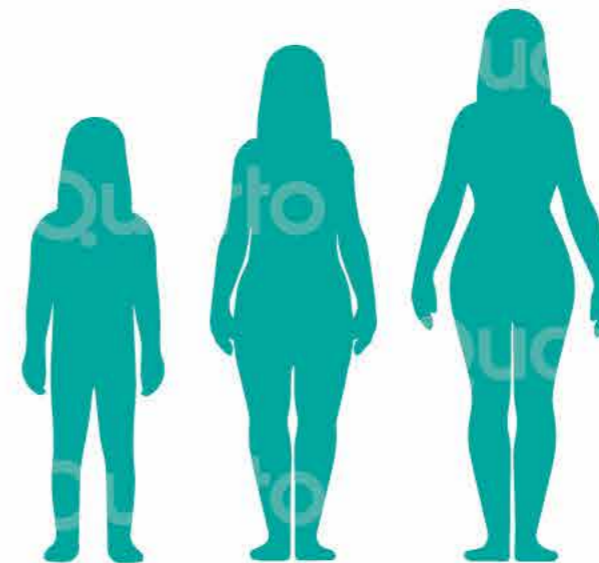
ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ «ΠΑΙΡΝΩ ΑΠΟΤΟΜΑ ΥΨΟΣ»;

Από τη μέρα που γεννήθηκες, ψηλώνεις συνεχώς, αλλά η εφηβεία είναι το αποκορύφωμα. Ψηλώνεις ΤΟΣΟ που λέμε ότι «παίρνεις απότομα ύψος» κι αυτό συμβαίνει στη δεύτερη φάση της εφηβείας. Μέσα σε δύο χρόνια –τόσο περίπου διαρκεί– μπορεί να ψηλώσεις έως και 30 εκατοστά (όσο και το μήκος ενός συνηθισμένου χάρακα). Ως το τέλος της εφηβείας, οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν φτάσει στο τελικό τους ύψος.



ΠΟΣΟ ΘΑ ΨΗΛΩΣΩ;

Είναι δύσκολο να πούμε με σιγουριά. Το πόσο θα ψηλώσεις εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το πόσο ψηλοί είναι οι γονείς σου. Τα κορίτσια συχνά πλησιάζουν το ύψος της μητέρας τους, ενώ τα αγόρια το ύψος του πατέρα τους.



ΟΙ ΓΟΦΟΙ ΔΕ ΛΕΝΕ ΨΕΜΑΤΑ

Για τα κορίτσια η εφηβεία είναι μια περίοδος που το σώμα τους αλλάζει σχήμα. Το στήθος μεγαλώνει και οι γοφοί φαρδαινούν, η μέση όμως παραμένει λεπτή. Έτσι δημιουργούνται οι «καμπύλες». Συχνά αναφέρεται το σχήμα «κλεψύδρας» ή «αχλαδιού», αλλά σώμα από σώμα διαφέρει. Επίσης, επειδή οι γοφοί φαρδαινούν απότομα, μπορεί να εμφανιστούν ραγάδες. (σελ. 15). Είναι φυσιολογικό.

ΚΑΙ ...ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΚΑΙ ...ΥΠΟΘΕΤΙΚΑ

Αν ξέρεις το ύψος των γονιών σου, δοκίμασε να υπολογίσεις:

Αν έχεις ανδρικά γεννητικά όργανα, άθροισε το ύψος των βιολογικών σου γονιών και πρόσθεσε σε αυτό τον αριθμό 13. Μετά διαίρεσε διά 2.

Αν έχεις γυναικεία γεννητικά όργανα, άθροισε το ύψος των βιολογικών σου γονιών και αφάιρεσε τον αριθμό 13. Μετά διαίρεσε διά 2.

Ο αριθμός που θα προκύψει (σε cm) μπορεί να είναι το ύψος που θα φτάσεις ως ενήλικας. Δεν είναι ακριβές, αλλά έχει πλάκα να το υπολογίσεις αν αναρωτιέσαι πόσο θα ψηλώσεις.



ΟΛΑ ΣΤΗΝ ΩΡΑ ΤΟΥΣ

Είτε επειδή αθλούνται είτε για πλάκα κάποιοι άνθρωποι προσπαθούν να δυναμώσουν με υπερβολική προπόνηση. Όμως, όσο κι αν προσπαθείς, είναι δύσκολο να αποκτήσεις μυς στην εφηβεία, ειδικά αν είσαι αγόρι. Οι ορμόνες που σχετίζονται με τους μυς εκκρίνονται προς το τέλος της εφηβείας. Έτσι, όσο κι αν προπονήσεις, το σώμα σου θα αλλάξει μόνο όταν είναι έτοιμο.