



ΟΔΗΓΟΣ

επιβίωσης
για
ΚΟΡΙΤΣΙΑ
στην
εφηβεία



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τι είναι η εφηβεία, πότε θα συμβεί και γιατί συμβαίνει σ' εμένα;

Η εφηβεία είναι η χρονική περίοδος στην οποία το σώμα και το μυαλό σου ετοιμάζονται για την ενήλικη ζωή. Είναι η αρχή μιας φάσης της ζωής σου που λέγεται εφηβική ηλικία και χαρακτηρίζεται από έντονες σωματικές και βιοσωματικές αλλαγές.

Η εφηβεία δεν έρχεται από τη μία μέρα στην άλλη, ούτε την ίδια στιγμή για όλους, αλλά **την περνούν όλοι**. Την έχουν περάσει οι αγαπημένοι σου αθλητές, συγγραφείς και μουσικοί. Την πέρασαν ακόμα και οι γονείς και οι δάσκαλοί σου. Το σώμα σου πιθανότατα θα αλλάζει και λίγο μετά αφού κλείσεις τα είκοσι.

Κάποιες μέρες μπορεί να δυσκολεύεσαι. Μπορεί να νιώθεις πραγματικά μεγάλη, αλλά την ίδια στιγμή να αισθάνεσαι προσκολλημένη σε πράγματα που αγαπούσες πολύ όταν ήσουν πιο μικρή. **Μην ανησυχείς** – όλοι περνούν το ίδιο. **Δεν είσαι μόνη**, γι' αυτό μη διστάσεις να ζητήσεις στήριξη, αν τη χρειαστείς. Ενθάρρυνε και τους φίλους σου να κάνουν το ίδιο.

Πότε θα συμβεί;

Η εφηβεία έχει τη δική της στιγμή, επειδή ο καθένας είναι διαφορετικός. Για κάποια άτομα αρχίζει στα τελευταία χρόνια του δημοτικού σχολείου, για άλλα ίσως στα τελευταία χρόνια του λυκείου ή οποιαδήποτε στιγμή ανάμεσα σε αυτές τις δύο χρονικές περιόδους.

Συχνά τα κορίτσια μπαίνουν στην εφηβεία περίπου έναν χρόνο νωρίτερα απ' ό,τι τα αγόρια. Κατά μέσο όρο τα κορίτσια είναι γύρω στα 11 όταν αρχίζουν οι αλλαγές, ενώ τα αγόρια γύρω στα 12. Μπορεί να σου φανεί ότι η εφηβεία κρατά ένα κάρο χρόνια, αλλά αυτό είναι καλό – σου δίνει χρόνο να συνηθίσεις τις αλλαγές στο σώμα σου, τα καινούργια πράγματα που σου αρέσουν ή δε σου αρέσουν, τα συναισθήματα, τη συμπεριφορά και τους τρόπους σκέψης σου. **Μην ξεχνάς** ότι μετά την εφηβεία θα είσαι ακόμα εσύ, απλώς θα έχεις περισσότερες ικανότητες, εμπειρία και δύναμη.

Οι φίλοι σου θα μπουρ στην εφηβεία επίσης.



Κάποιες φορές μπορεί να χρειάζονται τη στήριξή σου.

Τι θα μου συμβεί και γιατί;

Θα βιώσεις αλλαγές σε όλους τους τομείς της ζωής σου.

Σώμα

Αλλαγές

Εγκέφαλος

Συμπεριφορά

Σκέψη



Σώμα: Το σώμα και ο εγκέφαλός σου παράγουν χημικές ουσίες που λέγονται **ορμόνες**. Το σώμα σου αντιδρά στις καινούργιες ορμόνες που παράγονται κατά τη διάρκεια της εφηβείας και **σταδιακά** μετατρέπεται σε ένα ενήλικο σώμα.

Εγκέφαλος: Ο εγκέφαλός σου θα δουλεύει σκληρά για να κάνει χώρο για νέα μονοπάτια, ώστε να μπορέσεις να μάθεις συναρπαστικά καινούργια πράγματα. Θα ενισχυθεί και η μνήμη σου. Κατά πάσα πιθανότητα θα χρειάζεσαι **πολύ περισσότερο ύπνο** όσο το μυαλό σου θα κάνει όλες αυτές τις αλλαγές.



Σκέψη: Θα αναπτύξεις νέες προτιμήσεις, ανάγκες και ενδιαφέροντα. Ίσως ανακαλύψεις ότι βιώνεις πολλές αλλαγές στη διάθεσή σου και ότι τα συναισθήματά σου γίνονται **δυνατότερα και πιο έντονα**.

Συμπεριφορά: Μπορεί ξαφνικά να θεωρείς ότι είναι πολύ πιο σημαντικό να κάνεις φίλους και να είσαι μέρος μιας παρέας απ' ό,τι στο παρελθόν. Είναι σημαντικό **να μείνεις σε επαφή** με την οικογένειά σου, γιατί και εκείνη είναι εκεί για να σε στηρίξει.

Κάνε μια λίστα με τα πράγματα που σε ενδιαφέρουν ή σε ανησυχούν γύρω από την εφηβεία.

Αν σε απασχολεί κάτι, δείξε τη λίστα σε κάποιον τον οποίο εμπιστεύεσαι. Μοιράσου τις ανησυχίες σου.

ΟΙ ΟΡΜΟΝΕΣ

Το σώμα σου ελέγχουν ορισμένα χημικά μηνύματα που πηγαινοέρχονται μέσα από το αίμα σου. Αυτές οι χημικές ουσίες ονομάζονται ορμόνες και, μεταξύ άλλων, κάνουν σήμα στο σώμα σου να μπει στην εφηβεία.

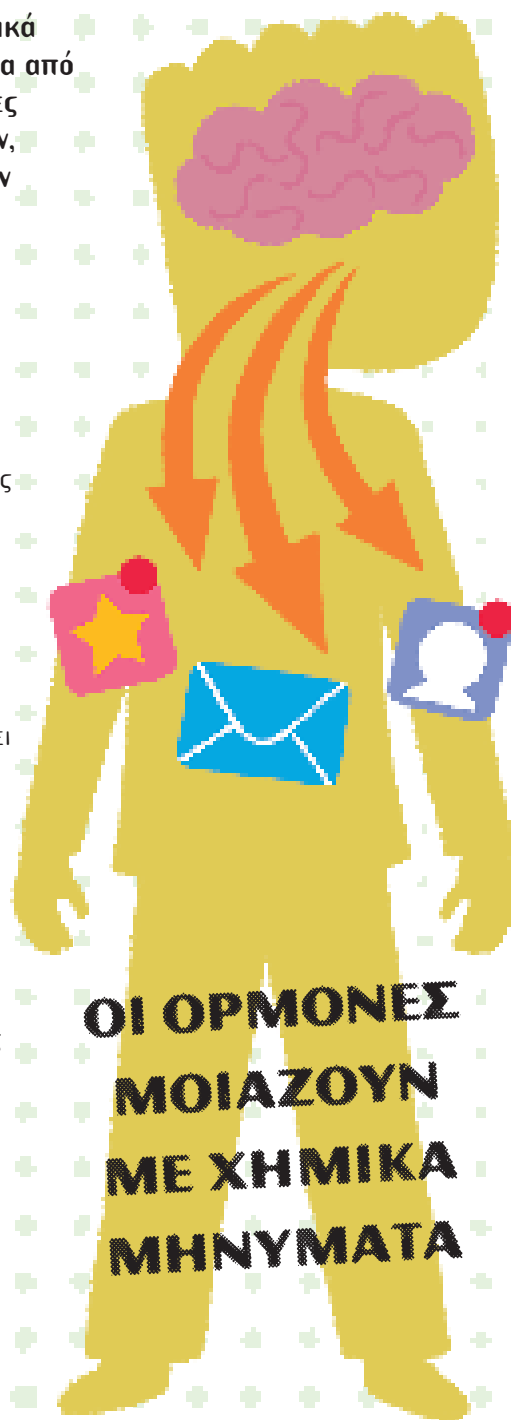
Χημικός έλεγχος

Οι ορμόνες δεν ελέγχουν μόνο όσα έχουν να κάνουν με την εφηβεία. Το σώμα σου παράγει γύρω στις 50 διαφορετικές ορμόνες που του λένε πώς να αναπτυχθεί, πότε να φάει και πώς να επεξεργαστεί τις τροφές, πότε να κοιμηθεί και έναν σωρό άλλα πράγματα. Επίσης ελέγχουν την αντίδραση του σώματός σου στον κίνδυνο.

Αν ποτέ καταλάβεις ότι τρέμεις από φόβο ή από θυμό, αυτό οφείλεται σε μια ορμόνη που λέγεται **αδρεναλίνη**, η οποία προετοιμάζει το σώμα σου για να παλέψει ή για να το βάλει στα πόδια μπροστά σε μια απειλή.

Ποιος φταίει τελικά;

Οι ορμόνες «πληρώνουν τη νύφη» πολλές φορές. Συχνά τις **κατηγορούμε** για όλα όσα συμβαίνουν στη διάρκεια της εφηβείας, όπως η κακή διάθεση, τα έντονα συναισθήματα και η παρορμητική συμπεριφορά. Τώρα, όμως, οι επιστήμονες ξέρουν ότι τα περισσότερα από αυτά προκαλούνται από αλλαγές στο **μυαλό σου** που συντελούνται κοντά στην εφηβεία. Οι ορμόνες δεν είναι ο εχθρός. Απλώς είναι και αυτές εκεί όταν το σώμα σου κάνει αυτά που πρέπει.



Πώς λειτουργούν

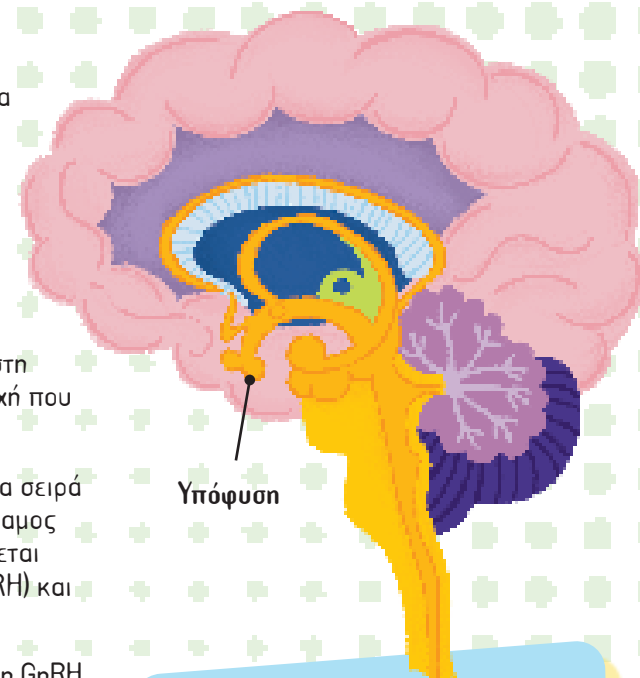
Οι ορμόνες παράγονται σε μικρά όργανα που λέγονται **αδένες** και βρίσκονται μέσα στο σώμα και στο μυαλό σου. Όταν το σώμα σου είναι έτοιμο να μπει στην εφηβεία, ένας αδένας που λέγεται **υπόφυση** απελευθερώνει τις ορμόνες, οι οποίες βάζουν σε κίνηση τη διαδικασία. Αυτό το μικροσκοπικό όργανο με σχήμα μπιζελιού βρίσκεται στη βάση του εγκεφάλου σου, σε μια περιοχή που λέγεται **υποθάλαμος**.

Η αρχή της εφηβείας μοιάζει λίγο με μια σειρά **ντόμινο** που πέφτουν. Πρώτα ο υποθάλαμος αρχίζει να παράγει μια ορμόνη που λέγεται **εκλυτική ορμόνη γοναδοτροπινών (GnRH)** και που αναπτύσσεται μέσα στο αίμα σου.

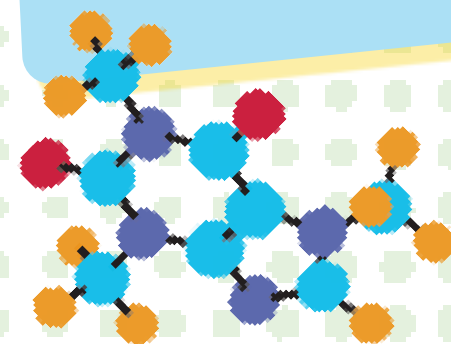
Όταν τα επίπεδά της είναι αρκετά υψηλά, η GnRH κάνει σήμα στην υπόφυση να απελευθερώσει **δύο άλλες ορμόνες** που λέγονται θυλακιοτρόπος ορμόνη (FSH) και ωχρινोटροπίνη (LH). Η FSH και η LH ταξιδεύουν μέσα από το αίμα και φτάνουν στις ωοθήκες σου (βλέπε σελίδα 36), για να τους πουν να αρχίσουν να φτιάχνουν τις ορμόνες που λέγονται οιστρογόνα και προγεστερόνη. Μαζί, η FSH, η LH, τα οιστρογόνα και η προγεστερόνη προκαλούν τις φυσικές αλλαγές που θα υποστεί το σώμα σου στη διάρκεια της εφηβείας. Επίσης ελέγχουν **την περίοδό σου**. Τα επίπεδα αυτών των ορμονών θα εξακολουθήσουν να αυξομειώνονται κάνοντας κύκλους για όσο καιρό έχεις ακόμα περίοδο. Για τις περισσότερες γυναίκες, αυτό θα γίνεται μέχρι να περάσουν από την **εμμηνόπαυση**, μετά τα πενήντα.

Φυσικές αισθήσεις

Οι ορμόνες είναι ισχυρά χημικά. Αν και δεν ευθύνονται για όλα όσα νιώθεις στη διάρκεια της εφηβείας, μπορούν να επηρεάσουν τη διάθεσή σου με απρόσμενους τρόπους. Αν νιώθεις ευερέθιστη, ταραγμένη ή αγχωμένη και δεν ξέρεις γιατί, κάνε ένα διάλειμμα και ασχολήσου με κάτι που σε χαλαρώνει για να δώσεις στον εαυτό σου μια ευκαιρία να ηρεμήσει. Βλέπε τη σελίδα 68 για περισσότερες συμβουλές σχετικά με τη χαλάρωση.



Μην ξεχνάς:
Οι ορμόνες δεν
είναι ο εχθρός.
Απλώς είναι και
αυτές εκεί όταν το
σώμα σου κάνει
αυτά που πρέπει.



ΟΔΗΓΟΣ
επιβίωσης
για
KΟΡΙΤΣΙΑ
στην
εφηβεία



Άγχος. Ορμόνες. Σχολείο.
Μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
Παραείναι πολλά για να τα διαχειριστεί
μια έφηβη. Ευτυχώς, αυτός ο οδηγός
καλύπτει όλα τα θέματα: τα καλά, τα κακά
και τα κάπως αηδιαστικά... Και, έτσι,
η επιβίωση στην εφηβεία γίνεται ευκολότερη!



Στην ίδια σειρά κυκλοφορεί:



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.
ΤΑΤΟΙΟΥ 121, 144 52 ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΤΗΛ.: 210 28 04 800 • FAX: 210 28 19 550
www.psichogios.gr ✉ e-mail: info@psichogios.gr

ΗΛΙΚΙΑ
12+

ISBN: 978-618-01-3353-C



9 786180 133530



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 23920