

# ERGENLİK DÖNEMİ

Kocaragıppaşa Ortaokulu

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



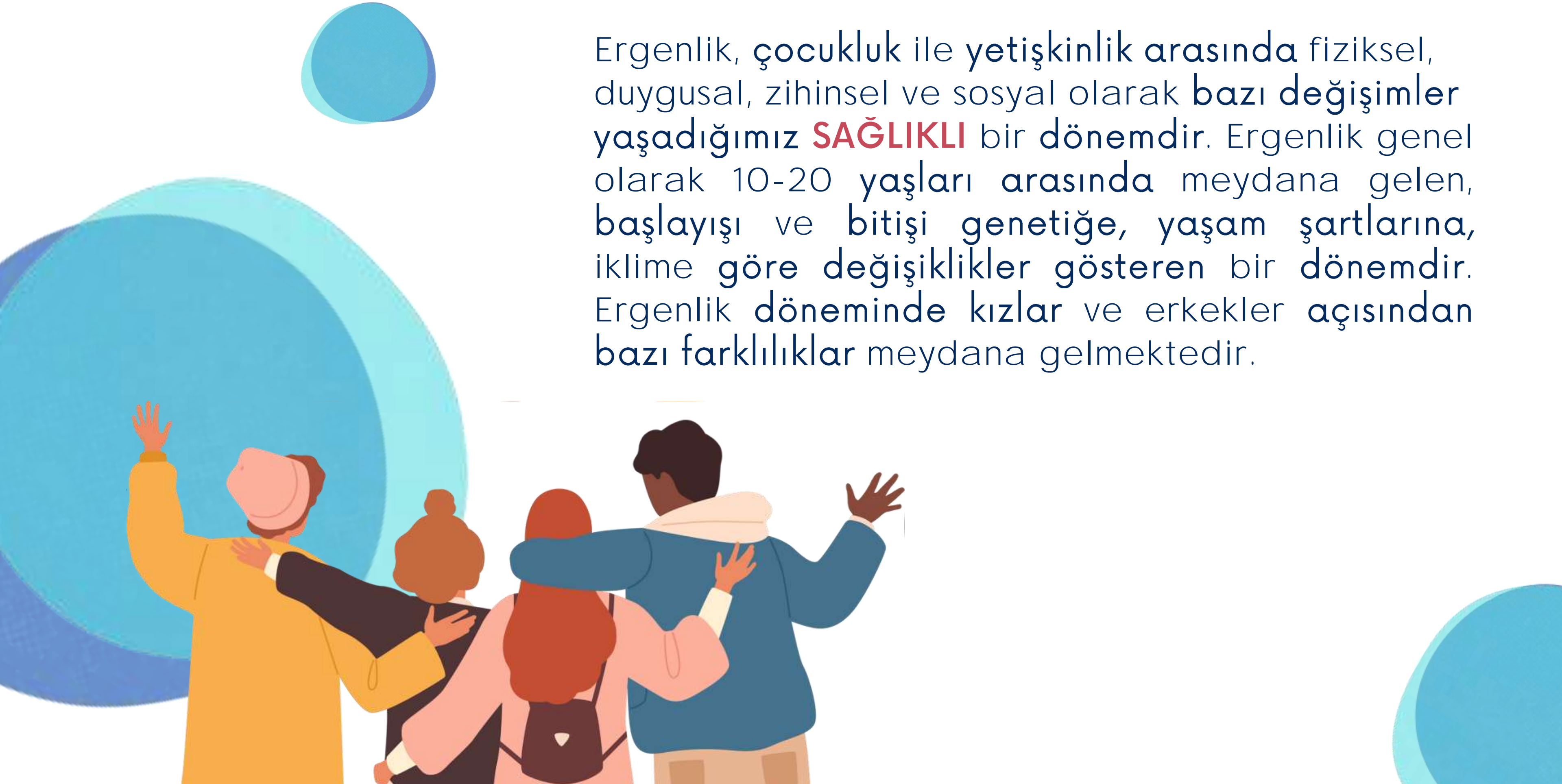
# GELİŞİM

İnsanlar, yaşam döngüsü içerisinde adım adım ilerler ve bazı dönemler yaşarlar. Her dönemin güzellikleri olduğu kadar zorlukları da vardır. Örneğin bir bebek konuşmayı öğrenir ve bundan keyif alırken, yürümeye başladığında sık sık yere düşer ve canı yanar. Dönemlerle ilgili bilmeniz gereken ilk şey;

**HER SAĞLIKLI İNSAN BU DÖNEMLERİ YAŞAR**



Ergenlik, çocukluk ile yetişkinlik arasında fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal olarak bazı değişimler yaşıadığımız **SAĞLIKLİ** bir dönemdir. Ergenlik genel olarak 10-20 yaşları arasında meydana gelen, başlayışı ve bitışı genetiğe, yaşam şartlarına, iklime göre değişiklikler gösteren bir dönemdir. Ergenlik döneminde kızlar ve erkekler açısından bazı farklılıklar meydana gelmektedir.



## GENEL ÖZELLİKLER



Kızlar ergenlik dönemine erkeklere göre yaklaşık 2 yıl daha erken girerler.



Kızların yılda ortalama 8cm boyu uzarken bu oran erkeklerde 10cm'dir.



Erkekler bu dönemde kızlara göre daha hızlı ve çok kilo alır. Erkeklerde daha çok kas oluşurken kızlarda yağ miktarı artar.



Hem kızlar hem de erkekler sosyal, zihinsel, duygusal, fiziksel değişimlere uğrar ve bu yeni değişikliklerden korkabilir.

# KIZLARDA GÖRÜLEN BEDENSEL DEĞİŞİKLİKLER

- Boy uzar
- Kilo artışı olur
- Göğüsler belirginleşir



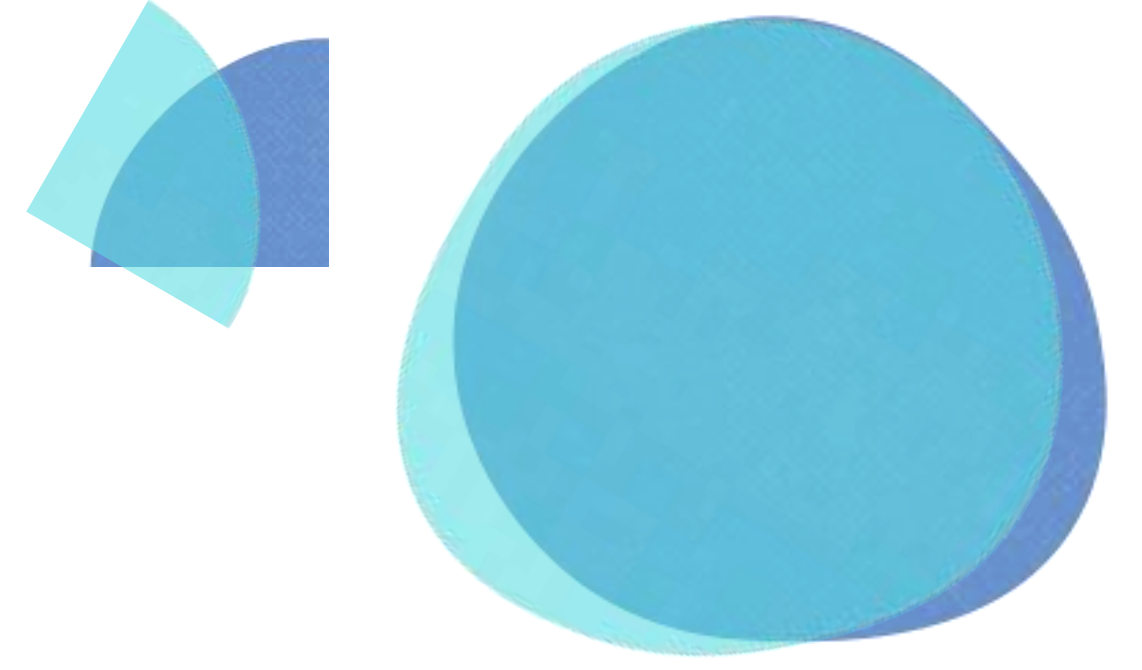


- Ağırıklı olarak kasık bölgesi ve koltuk altında olmak üzere vücutta kıllanmalar olur
- Saç bölgesinde ve deride yağlanma (sivilce ve siyah noktalar)
- Üreme organlarında gelişme her ay yumurta hücrelerinin salınması ve adet döngüsünün başlaması

# DUYGUSAL DEĐIŐIŐIKLİKLER

- Duygular yoğun olarak yaŐanabilir. Bu dđnem duygulardaki çeŐitlilik ve iniŐ çıkıŐlarla da bilinir.
- Vucudunuzda ve kendinizde var olan bu değişiklikler nedeniyle mahcubiyet ve çekingenlik gđrlebilir.





- Aşırı hayal kurma
- Tedirgin ve huzursuz olma
- Yalnız kalma isteği
- Çalışmaya karşı isteksizlik
- Çabuk heyecanlanma





Ama unutulmamalıdır ki bu yaşadığınız değişiklikler herkesin yaşadığı ve sizin de yaşadığınız **NORMAL** bir gelişim evresidir.

Kimliğinizi oluşturmaya kendinizi bulmaya ve tanımaya başlayacaksınız kendinizi tanıdığınız biçimi ile çevrenizdekilere kabul ettirme çabasına gireceksiniz; bağımsızlığımızı doyasıya yaşamak en büyük uğraşınız olacak.

Zamanınızı daha çok ev dışında geçirmeye çalışacak ve nerede olduğunuzun sorulmasını da kimliğinize yapılan bir saldırı gibi algılayabileceksiniz.



**Her şeye  
karışıyorlar.  
Beni hiç  
anlamıyorlar.**

KAZAĞINI GİY,  
ÜŞÜYECEKSİN

Hem “büyüdün artık” diyerek sorumluluklarımı yerine getirmemi istiyorsunuz; hem de bir şey yapmak istediğimde “daha küçüksün” diyorsunuz.

ÜŞÜMÜYORUM!



“En güzeli evinize ve  
sevdiklerinize **BAĞLILIĞINIZI**  
sürdürerek **BAĞIMSIZLIĞINIZI**  
kazanmanızdır. ”

Sorunlar karşılıklı  
birbirini dinlemeyle,  
kızgınlığa ve kırgınlığa  
düşmeden, hoşgörü ve  
yapıcı tartışmayla  
çözülebilir.



Arkadaşlık ilişkileri daha çok önem kazanır.

Eskiden daha çok oyun ağırlıklı olan ilişkilerde artık uzun söyleşilerin ve birlikte olmanın verdiği keyif de ortaya çıkar.

Ortak değişim ve sorunlar yaşadığınız, sizinle aynı cinsiyetteki kişilerle daha yakın ilişki içine girersiniz.



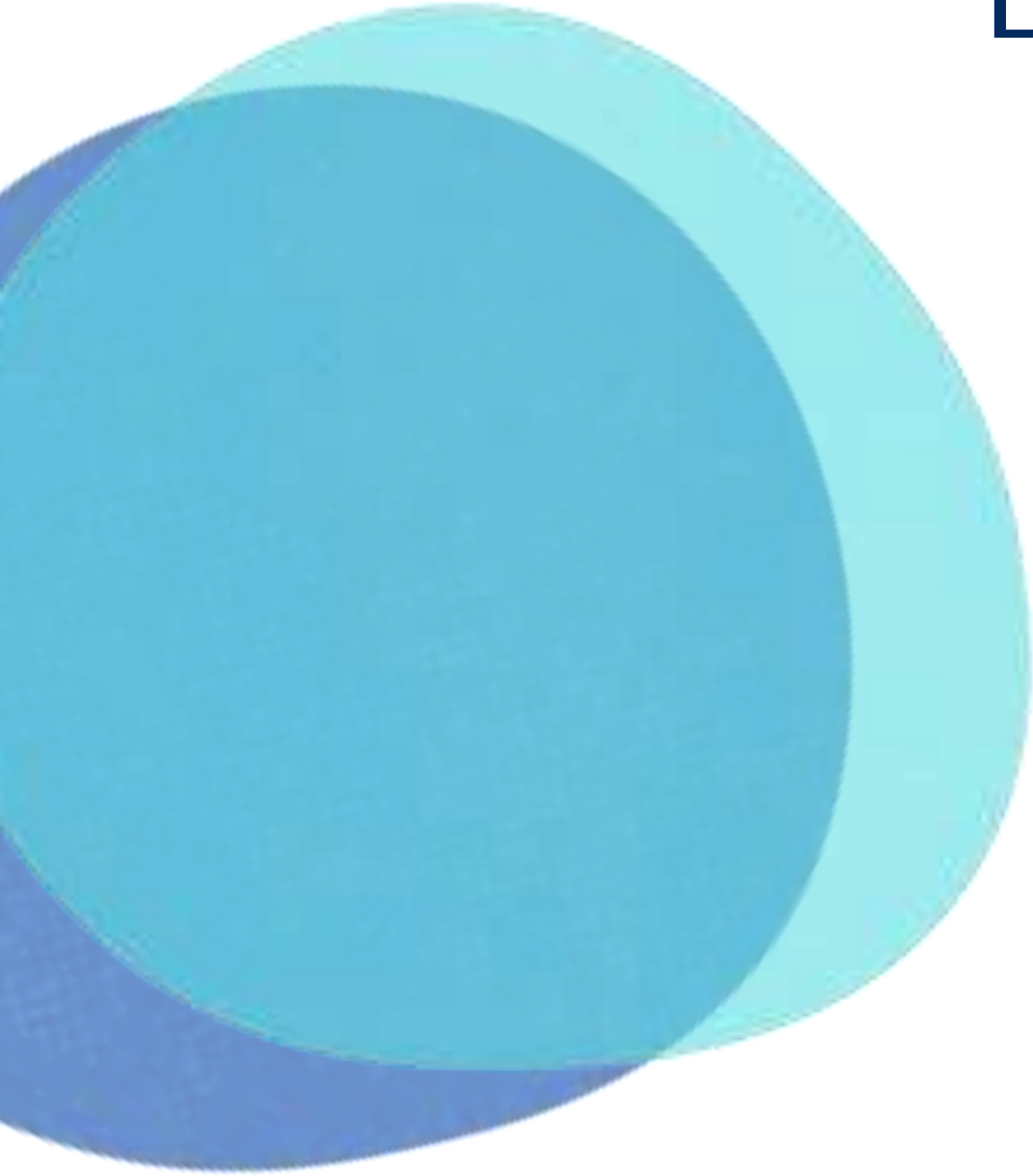
Giyim şekli, saç biçimi gibi konularda arkadaşlar gittikçe daha fazla belirleyici olur. Sizler de arkadaşlarınız gibi görünmek ve davranmak isteyebilirsiniz.



# BAŞKALARINA BENZEMELI MİSİNİZ?

Bazı yönlerden başkalarına benzer, bazı yönlerden benzemezsiniz. Arkadaşlarınız kadar hızlı koşamayabilirsiniz, ancak belki daha iyi şarkı söylüyorsunuzdur. Başkalarının hoşlandığı şey sizin için çekici olmayabilir.

**Kısacası siz sizsinizdir.**





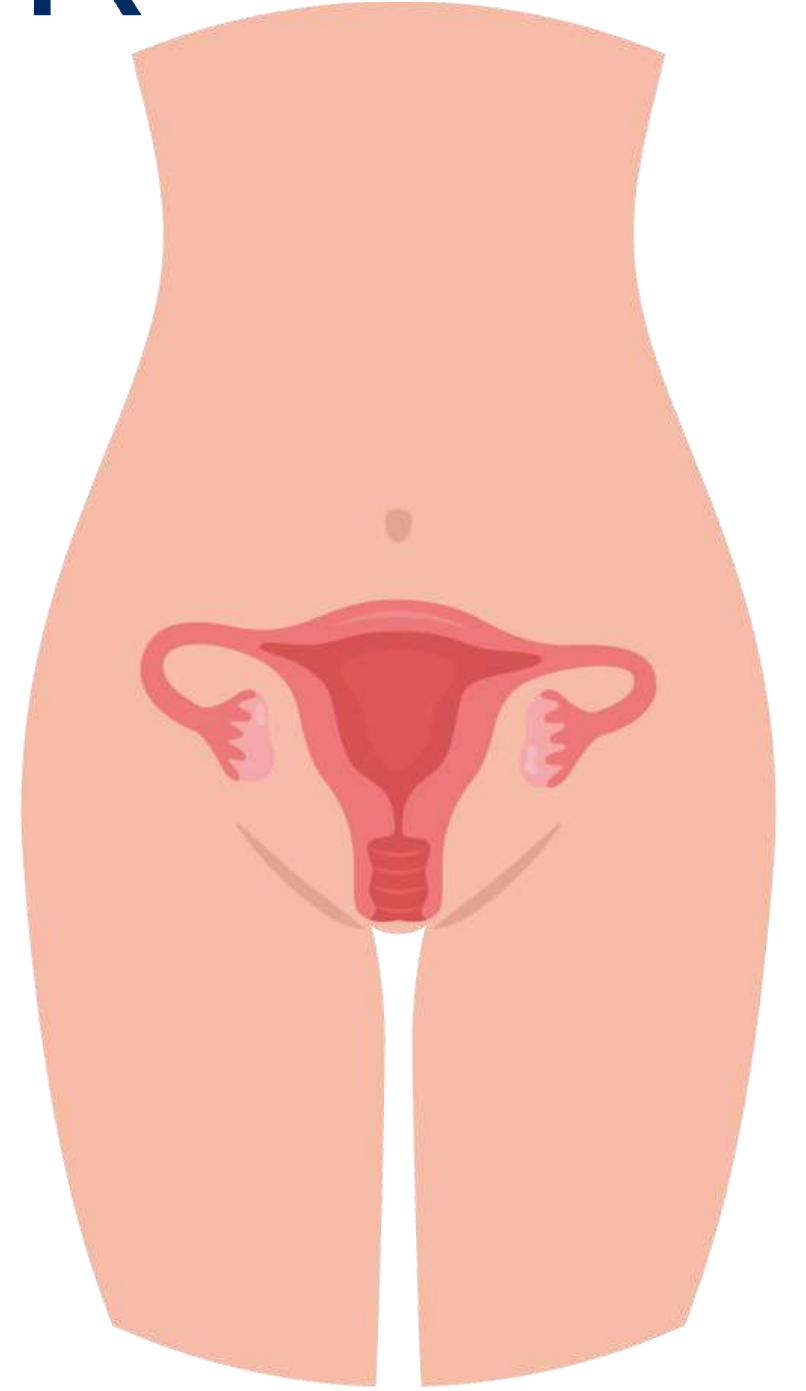
# ZIHINSEL DEĞİŞİKLİKLER

- Geleceğe yönelik düşünceler artmaya başlar.
- Soyut kavramlar anlamaya başlanır
- Olayların arkasındaki gerçek nedenler görülmeye başlanır
- Hiçbir olumsuzluğun başına gelmeyeceğini düşünür
- Çevresindeki kişiler tarafından izlenildiğini düşünür.



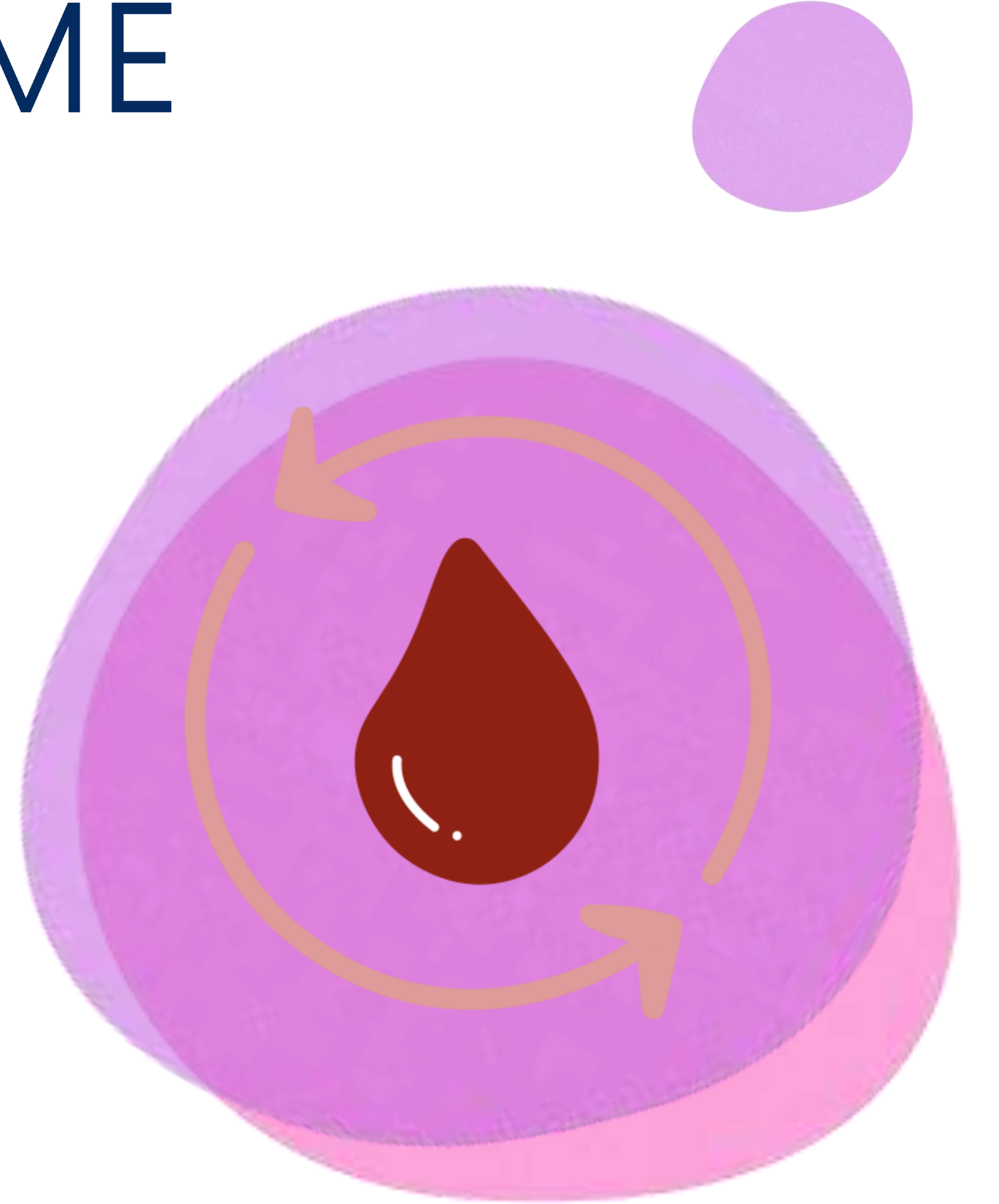
# BIYOLOJİK DEĞİŞİKLİKLER

- Erkek ve kadın üreme organları işlevsel olarak birbirini tamamlayan yapılardır.
- Kadın üreme organları daha çok bedenin içine, erkek üreme organları ise daha çok bedenin dışına doğru gelişmiştir.
- Kadınlarda üreme organları karnın alt kısmında yer alır ve pelvis adı verilen kemikli bir kafes tarafından korunur



# ADET GÖRME

- Belli zaman aralıkları ile, rahim iç yüzeyini kaplayan ince dokunun vajinadan dışarı atılmasıdır. Kanama olmasıdır.
- Doğurganlığın ilk belirtisi kabul edilir.
- İlk âdet kanaması ; üreme organlarında, gelişmenin başladığının belirtisidir.



# ADET GÖRME

- İlk âdet görme, 9 ile 16 arasında herhangi bir yaşta olabilir. Âdet görme genellikle göğüslerin büyümeye başlamasından bir yıl sonra başlar.
- İlk adet görme 16 yaşına kadar gecikebilir. Bu gecikme bir sağlık problemini işaret etmez.
- Adet görme sağlıklı olmanın bir işaretidir. Sağlıklı olan her kız çocuğu adet kanamasını yaşar.



# ADET DÖNGÜSÜ NEDİR?

- Âdetin başlangıcından bir sonraki âdet görmeye kadar geçen süredir.
- Âdet döngüsünün süresi kişiden kişiye değişebilir.
- İki âdet görme arasındaki süre yani âdet döngüsü, ortalama 28 gündür, 21 ile 35 gün arasında değişebilir.



# ADET DÖNGÜSÜ



- Her adet dönemi yani adet görüldüğü gün sayısı 2 – 7 gün arasında değişebilir. Görülen gün sayısı kişiden kişiye göre değişiklik gösterebilir.
- Günde üç-dört ped değiştirecek kadar (tüm adet boyunca ortalama 80 ml) olan adet kanaması normal miktardır.
- Ergenlik dönemine giren genç kızlarda ilk 1-2 yılda âdet düzensizlikleri olabilir.

# ADET DÖNGÜMÜ NASIL BİLECEĞİM?



S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Her genç kızın, âdet döngüsünü ve dönemini gösteren bir takvim hazırlaması yararlıdır. Kanamanın olduğu günler takvime işaretlenir.

# ADET DÜZENSİZLİKLERİ

Aşağıdaki düzensizlik durumlarında doktora başvurulmalıdır :

- 9 yaşından önce adet görülmeye başlanması
- 16 yaşına kadar göğüs büyümesi, tüylenme gibi ergenlikte görülen değişikliklerin başlamaması ve henüz adet görülmemesi
- 18 yaşına kadar ergenlikte görülen değişimlerin başlaması ve henüz adet görülmemesi
- Adet kanamalarının 21 günden daha sık 35 günden daha uzun aralıklarla olması
- Adet kanamalarının 7 günden uzun ya da 1 günden kısa sürmesi
- İki adet arasında kanamalar olması
- Adet kanamalarının aşırı miktarda olması





# ADET DÖNEMİNDE ÖZ BAKIM

- Âdet kanaması boyunca hazır pedlerin kullanılması yararlıdır. Bu dönem için üretilmişlerdir.
- Hazır pedler sayesinde iç çamaşırı ve giysilerde temizlik ve kuruluk sağlanır, zararlı mikropların üremesi, kötü kokuların oluşması önlenir.
- Pedlerin 3-4 saatte bir değiştirilmesi gerekir. Kanama az olsa bile 8 saatten fazla kullanılması uygun değildir.



Adet döneminde pamuk kullanmak sakıncalıdır. Pamuk kolaylıkla küçük parçalara ayrılabilir. Bu parçalar üreme organlarına kadar ilerleyip yapışabilir. Bu da üreme organlarında geniş iltihaplara yol açabilir.



# HİJYENİK PED NASIL KULLANILIR?

- İç çamaşırının içine yerleştirilir. Kirlenen ped, naylon poşetlere konarak çöpe atılır.
- Pedlerin tek kullanımlık olduğu akılda tutulmalıdır.
- Kullanılmış pedlerin çöp dışında bir yere atılması çevreye zarar verir. Örneğin tuvaletleri tıkar. Bu nedenle genç kızlar kullandıkları pedleri naylon poşete koyarak çöpe atmalıdırlar.



## ADET ÖNCESİ GERGİNLİK

Bazı genç kızlar, âdet görmeden önce bir kaç gün süresince gergin ve kırılgan olabilir. Bu, duygularını, davranış ve düşüncelerini etkileyebilir. Böyle bir durum dünyadaki çoğu kadının ortak sorunudur.



# ÂDET SANCISI ( KARIN AĞRISI)

- Bazen âdet kanamaları sırasında bel ve kasıklarında ağrı duyabilir. Sancı, kasılma biçiminde olup, zaman zaman artıp azalabilir.
- Ağrı bazen sürekli bir sancı, bazen de bir ağırlık duygusu şeklinde olabilir.
- Adetin ilk gününde ya da 1 -2 gün öncesinde başlayabilir. Sancı ile birlikte bulantı, kusma da olabilir.

## KARIN AĞRISI İÇİN NE YAPILABİLİR?

- Egzersiz
- Ilık duş
- Ayaklara sıcak su torbası
- Normal gündelik etkinliklere devam



# AKINTILAR

Her genç kızda hastalık olmayan normal bir akıntı vardır. Kokusuz, kirli beyaz bir akıntı korkutmamalıdır. Çamaşırdaki leke bırakabilen bu doğal akıntıdır.

Aşağıdaki durumlar doğal değildir :

- Akıntının sarı-yeşil renkli ve kötü kokulu olması
- Süt kesiği gibi pütürlü olması ve ekşi kokması
- Her zamankinden daha çok akıntı olması
- Beraberinde kaşıntı ve yanma hissini olması



# ERGENLİKTE ÖZ BAKIM

- Ergenlik sivilcesi akne görülmektedir. En çok yüzde olmak üzere omuzlar, sırt ve uyluklarda da görülebilir.
- Yağ bezlerinin aşırı yağ salgılaması ve kıl diplerinden giren çeşitli bakterilerin etkisiyle ortaya çıkan bir tür iltihaptır.
- Aknenin ortaya çıkmasını engelleyen ilk ve en etkili önlem; iyi bir deri temizliğidir.



# Koltuk **Attı** ve **Kasık Bölgesi Temizliği**

Ergenlikle birlikte hormonların etkisi ile, koltuk altı ve kasık bölgesinde tüylenme başlar. Tüyler, bu bölgedeki ter ve yağ bezlerinin, üreme organlarının salgıladığı kokuların çevreye yayılmasına, temizlenmediğinde de enfeksiyonlara neden olabilir.





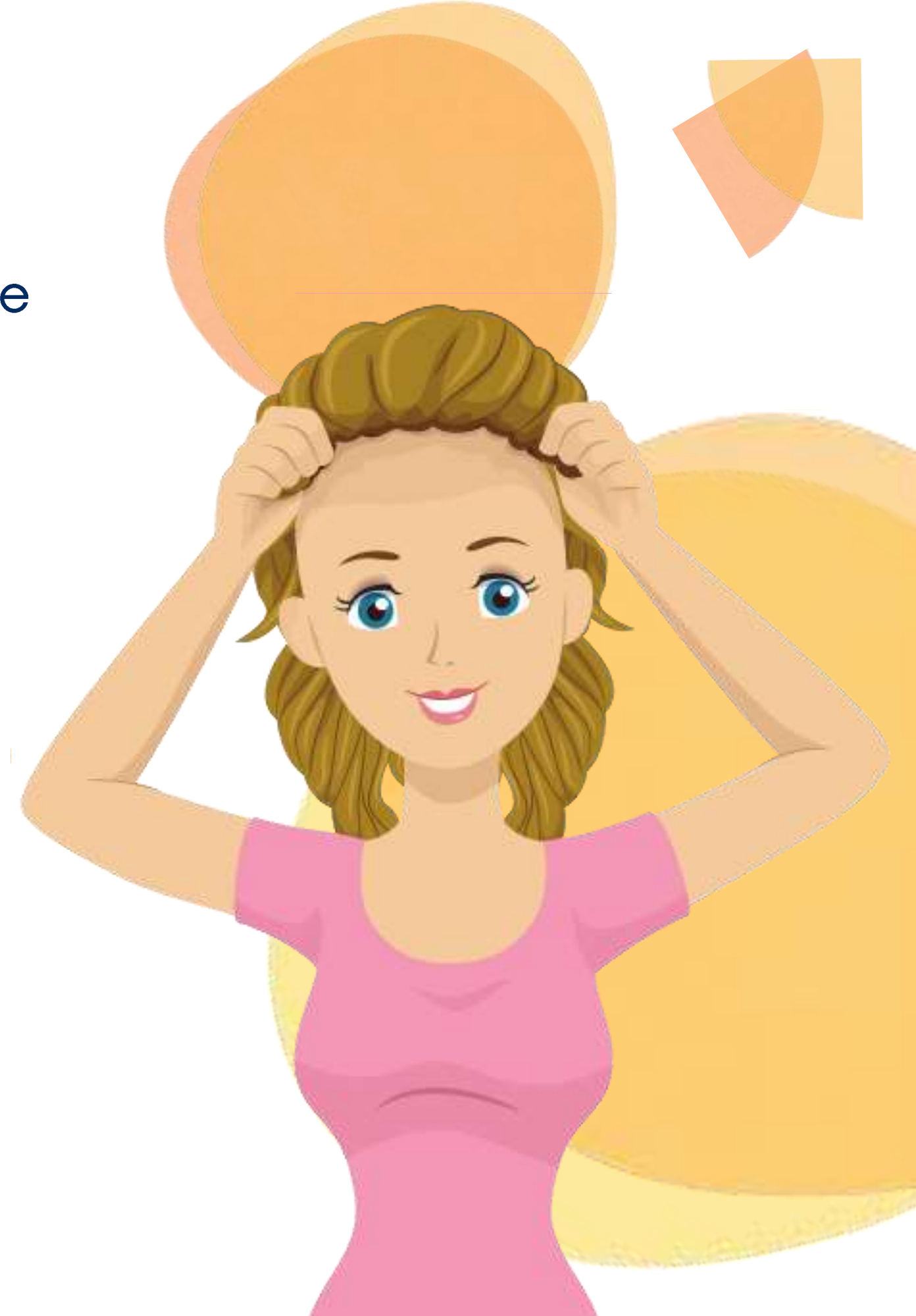
# Koltuk **Attı** ve **Kasık Bölgesi Temizliği**

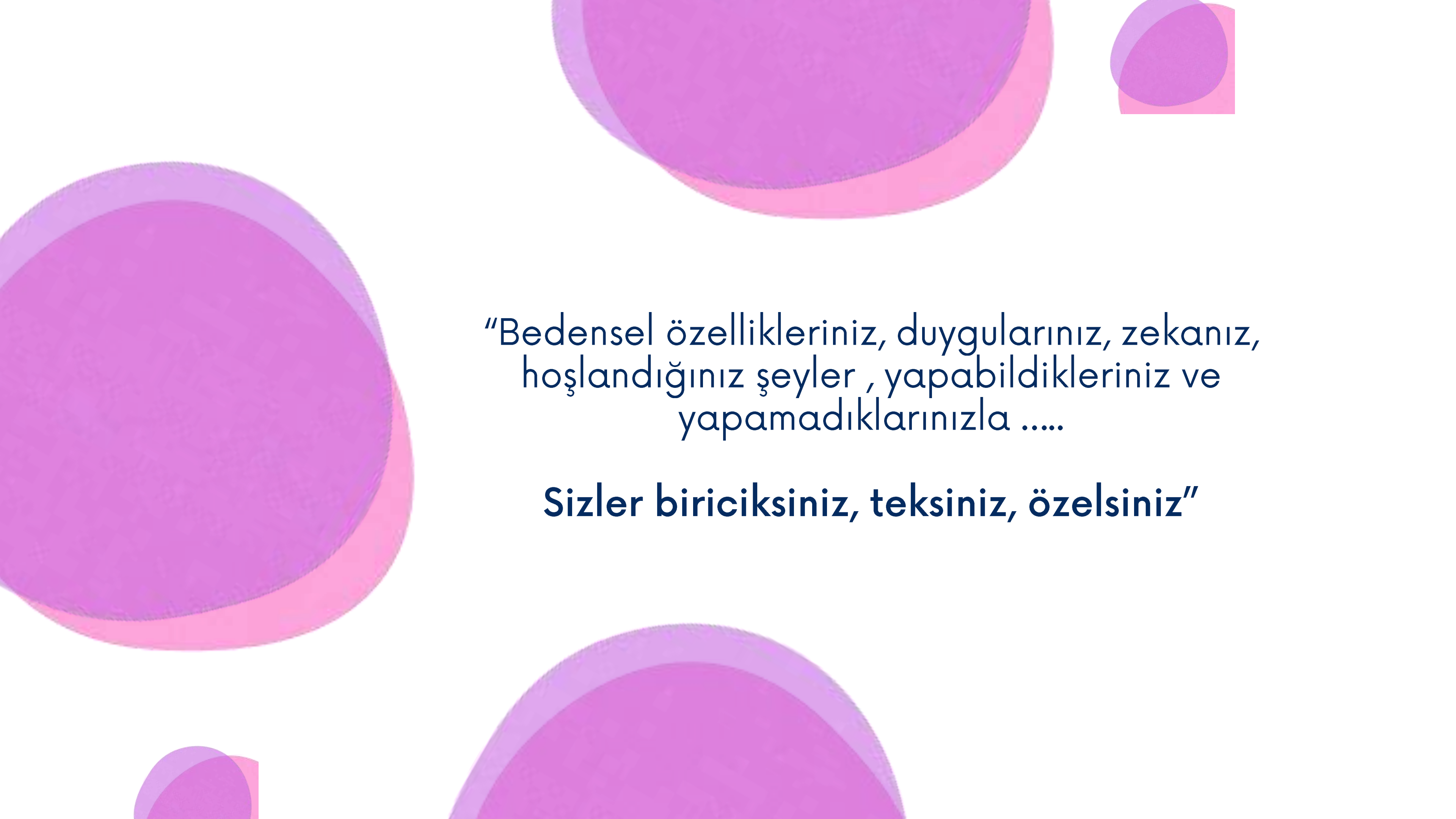
Kıllar uzadıklarında uygun yöntemler kullanılarak temizliği yapılmalıdır. Bunları kullanırken dikkatli olunmalı ve kullanımı önceden çok iyi öğrenilmelidir.



# Saç Temizliği

- Saçların temizliği sağlığı etkiler çünkü bazı enfeksiyon etkenleri ve parazitler, kirli saçlara ve o bölgede ki deriye daha kolay yerleşir
- Saçların hergün, olası değilse gūnaşırı, en az haftada 2 kez yıkanması gerekir
- Saçların boyanması ya da kimyasal maddelerin uygulanması saçın ve saçlı derinin sağlığını bozabileceği için bu tip uygulamalardan kaçınılması gerekir.
- Saçlı derinin kan dolaşımı bozulmaması için çok sıcak ve çok soğuk havalar dışında başın açık olması yararlıdır.





“Bedensel özellikleriniz, duygularınız, zekanız,  
hoşlandığınız şeyler , yapabildikleriniz ve  
yapamadıklarınızla ....

**Sizler biriciksınız, teksiniz, özelsiniz”**