

Okres dojrzewania



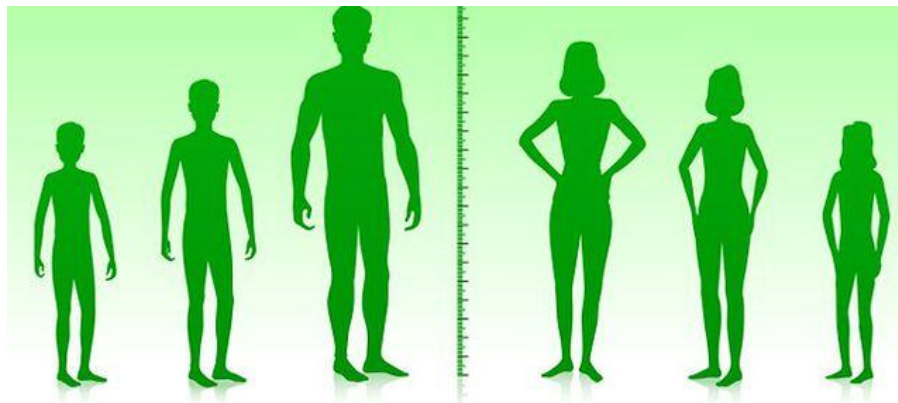
Barbara Bednarek
Dominika Lisy
Martyna Sławińska
Pedagogika rok 1

OKRES DOJRZEWANIA : CO TO TAK NAPRAWDĘ OZNACZA???

- Okres rozwoju człowieka stanowiący przejściowe stadium między dzieciństwem a dojrzałością biologiczną i psychologiczną
- Okres rewolucji angażujący ciało, umysł i osobowość
- Można powiedzieć że o ile do tej pory rozwój dotyczył zmian ilościowych to teraz zachodzą zmiany jakościowe
- Przemiany fizyczne są wielkie i zasadnicze, ale jeszcze większe są przemiany psychiczne

DOJRZEWANIE FIZYCZNE

W czasie dojrzewania zachodzą dynamiczne zmiany w wyglądzie zewnętrznym, następuje oddzielenie dzieciństwa od młodości. Ma to miejsce głównie w okresie zwanym skokiem pokwitaniowym. U chłopców skok pokwitaniowy zazwyczaj występuje między 12 a 15 rokiem życia i powoduje przybranie na masie ciała o około 20 kilogramów i przyrost wysokości o około 20 cm. Dziewczynki dojrzewają wcześniej niż chłopcy (o około 2 lata) i u nich skok pokwitaniowy występuje między 10 a 13 rokiem życia



ZMIANY FIZYCZNE U CHŁOPCÓW

12-14 lat Początek przyspieszonego wzrostu, obniżenie się moszny, powiększenie i wzrost jąder, początek owłosienia twarzy i okolic płciowych

14-16 lat Mutacja głosu, wyraźne owłosienie w okolicy narządów płciowych, początek owłosienia pod pachami, zgrubienie rysów twarzy, zmazy nocne

16-18 lat Początek owłosienia na piersiach i brzuchu, męska budowa ciała, wzrost siły mięśniowej, zmiana profilu szyi tzw. Jabłko Adama, męski głos, zakończenie wzrostu szkieletu

ZMIANY FIZYCZNE U DZIEWCZYN

- **10-12 lat-** Przyspieszony wzrost, zaokrąglenie bioder, powiększenie się brodawek piersiowych, początek owłosienia łonowego, wzrost warg sromowych, pochwy i macicy
- **12-14 lat-** Dalszy rozwój piersi z pigmentacją brodawek sutkowych, powiększenie się owłosienia, nasilenie rozwoju bioder, pojawienie się pierwszej miesiączki
- **14-16 lat-** Typowa sylwetka kobieca, pełne owłosienie, rozwój w pełni kobiecych rysów twarzy, trądzik, miesiączkowanie z jajczkowaniem

CZY DOJRZAŁY ZNACZY DOROSŁY ?

W wyniku dojrzewania nastolatki osiągają **dojrzałość płciową**, czyli gotowość do rozmnażania. Jednak przed założeniem rodziny konieczne jest też osiągnięcie dojrzałości psychicznej i społecznej. **Dojrzałość psychiczna** oznacza zdolność do podejmowania samodzielnych i odpowiedzialnych decyzji i takiego zachowania, by nie krzywdzić innych. Osobą **dojrzałą społecznie** określa się człowieka, który potrafi zapewnić sobie odpowiednie warunki do życia, jest gotowy do założenia rodziny oraz dbania o nią. Tylko osobę dojrzałą zarówno fizycznie, psychicznie, jak i społecznie można nazwać dorosłą.

PRZEMIANY W ROZWOJU

Biologiczne mechanizmy dojrzewania są stale jeszcze przedmiotem badań. Wiadomo, że proces ten jest sterowany przez układ hormonalnym. Pierwszym znanym nam objawem przemian dojrzewania jest zwiększone wydzielanie czynników uwalniających podwzgórza RF. W żadnym okresie wieku metrykalnym nie jest tak bardzo pozbawiony znaczenia jak właśnie tu.

AKCELERACJA

Zjawisko przyspieszenia tempa rozwoju biologicznego `morfologicznego , fizjologicznego , motorycznego = dzieci i młodzieży w kolejnych pokoleniach . Wyrazem akceleracji jest np. wcześniejsze wyrzynanie się zębów , pojawienie się punktów kostnienia a szczególnie wcześniejsze dojrzewanie płciowe

Dotyczy wszystkich wskaźników rozwoju i można ją stwierdzić, porównując różne cechy niemowląt czy małych dzieci. Akceleracja dotyczy nie tylko dziewcząt ale także chłopców.

HORMONY PŁCIOWE TO...

- **Testosteron-** jest wytwarzany przez jądra, kieruje rozwojem cech płciowych męskich. Powoduje powiększenie się prącia, jąder oraz moszny do ok. 20 roku życia, zwiększa się krtań i struny głosowe, jest wzmożona czynność gruczołów łojowych i potowych oraz silny rozrost kości
- **Estrogeny-** są produkowane przez jajniki, odpowiedzialne za rozwój cech żeńskich, wpływają na typowo kobiecą budowę ciała, cykl miesięczkowy, płodność, psychikę oraz ma pozytywny wpływ na rozrost tkanki tłuszczowej oraz jej metabolizm

PIERWSZA MIESIĄCZKA



Pierwsza miesiączka (menarche) pojawia się zazwyczaj w wieku 12-14 lat. Jednak zanim dojdzie do pierwszego krwawienia, w organizmie młodej kobiety zachodzą pewne zmiany. Miesiączka pojawia się przeważnie po 14 miesiącach od tzw. skoku pokwitaniowego, czyli okresu dojrzewania płciowego. W tym okresie dochodzi do przyrostu wysokości i wzrostu masy ciała, a także dynamicznego rozwoju narządów zewnętrznych i wewnętrznych. Dziewczynka zaczyna szybciej rosnać na dwa lata przed wystąpieniem pierwszej miesiączki, ten proces znacznie przyspiesza na rok przed menarche.

CZYNNIKI WARUNKUJĄCE ROZWÓJ

- Czynniki rodzinny
- Wpływ klimatyczny
- Warunki bytowe
- Warunki higieniczno - zdrowotne
 - Warunki mieszkaniowe
- Szeroki pojęty poziom życia – żywienia

CZYNNIKI DETERMINUJĄCE ROZWÓJ

Dziecko jest zaprogramowane w chwili poczęcia przez materiał genetyczny rodziców, zawartych w komórkach rozrodczych .

Ono rozwija się i napotyka na różne wpływy środowiska:

- niedożywienie
- palenie papierosów
- alkohol
- inne używki



GŁÓWNE ZADANIA OKRESU DOJRZEWANIA

- Osiągnięcie niezależności osobistej
- Ukształtowanie roli męskiej lub żeńskiej
- Osiągnięcie niezależności emocjonalnej od rodziców
- Rozwijanie własnego systemu wartości
- Przygotowanie do założenia własnej rodziny
- Przygotowanie do życia w społeczeństwie i kariery zawodowej
- Odpowiedzialność społeczna

DOJRZEWANIE PSYCHICZNE

1. Rozwój umysłowy

Ważnym aspektem dorastania jest rozwój takich procesów psychicznych jak spostrzeganie, uwaga, pamięć, myślenie, wyobraźnia i twórczość. Większość z nich w tym okresie zdobywa najwyższy w całym życiu stopień sprawności. Rozwija się myślenie abstrakcyjne (inaczej formalne), dzięki któremu człowiek potrafi operować symbolami, a nie tylko konkretami. Prowadzi to do wzrostu refleksyjności, krytycyzmu, do uniezależniania się od opinii innych i formułowania własnych ocen. Bardzo wzbogaca się słownictwo, rozwija się wyobraźnia. Młodzi ludzie dużo dyskutują, prowadzą wielogodzinne spory. Używają przy tym zasad logiki, dedukcji. Nazywane jest to filozofowaniem.

2. Rozwój emocjonalny

Duży wpływ na emocje ma proces dojrzewania płciowego, kiedy następuje tzw. burza hormonalna. Wiąże się to z charakterystyczną dla młodzieży intensywnością przeżywanych uczuć, zachowań. Młodzież jest zazwyczaj hałaśliwa, radosna lub też skrajnie smutna. Można zauważyć dużą chwiejność emocjonalną, tzn. młody człowiek bardzo silnie i głośno okazuje swoją radość, a za chwilę może być pogrążony w smutku, i na odwrót.

3. Ambivalencja uczuć

To znaczy, że w tym samym czasie osoba czuje gniew i radość, może kogoś kochać i nienawidzić. Jest to często trudne do zrozumienia dla dorosłych: rodziców, wychowawców. Młodzież potrzebuje, żeby cały czas coś się działo, chcą ciągle coś przeżywać. W momentach kiedy nie dzieje się nic szczególnie pociągającego, nastolatki są podatne na takie środki jak narkotyki czy alkohol, które zmieniają świadomość, są przyczyną nowych doznań.

ZMIANY W SFERZE PSYCHICZNEJ

- Wzmoczona emocjonalność
- Drażliwość
- Stany agresji
- Zaniżone poczucie własnej wartości
- Bunt
- Poszukiwanie własnej tożsamości
- Krytyczne myślenie
- Chwiejność emocjonalna
- Przeczulenia na punkcie własnej osoby

TYPOWE TRUDNOŚCI PRZEŻYWANE PRZEZ MŁODZIEŻ

- Naruszenie równowagi psychicznej
- Huśtawka uczuć
- Przejściowe zaburzenia koncentracji
- Kryzys autorytetów
- Brak umiejętności radzenia sobie z trudnościami



CHOROBY OKRESU DOJRZEWANIA



1. Zaburzenia odżywiania

ANOREKSJA inaczej jadłowstręt psychiczny, jest jedną z klinicznych postaci niedożywienia. Polega na zmniejszeniu masy ciała, któremu towarzyszy zaburzone postrzeganie własnego ciała. Osoba chora wyznacza sobie coraz niższe limity minimalne dotyczące masy ciała. Wiele osób dotkniętych anoreksją uważa że pomimo widocznej niedowagi nadal są otyli,

Objawy

- lęk przed przybraniem na wadze
- obsesyjne myśli o unikaniu jedzenia
- zaburzenia hormonalne, brak miesiączki
- BMI 17,5
- Przekonanie o kontroli nad pragnieniem

Powikłania

- zaburzenia koncentracji,
- przewlekłe zmęczenie,
- napady padaczkowe,
- zanik kory mózgowej w ośrodkowym układzie nerwowym,
- zaburzenie procesu termoregulacji (odczuwanie zimna),
- zaburzenia hormonalne (zanik miesiączki),
- zmniejszenie wielkości jajników oraz macicy (prowadzące do niepłodności),



BULIMIA określana mianem żarłoczności psychicznej, chorzy odczuwają znaczącą rozbieżność między idealnym obrazem a realnym obrazem ciała. Cechują ją epizody jedzenia pokarmów w ilościach większych niż przeciętny człowiek byłby w stanie zjeść w danym czasie, towarzyszącym poczuciem braku kontroli nad objadaniem się.

Objawy

- nadmierne objadanie się
- pozbywanie się spożytego pokarmu, czyli wymioty
- wahania masy ciała
- obrażenia grzbietowych powierzchni dłoni, objaw Russela

Powikłania

- uczucie zmęczenia i ospałości.
- bóle i zawroty głowy.
- arytmia i nadmierna kurczliwość serca.
- zmienny nastrój, niepokój, lęki.
- zaburzeniami miesiączkowania.
- nadmierna suchość skóry.
- zaparcia, bóle brzucha.
- uszkodzenie szkliwa zębów powodowane wymiotami kwaśnej treści żołądka.



2. Zaburzenia psychiczne

DEPRESJA MŁODZIEŃCZA to zaburzenie psychiczne wymagające specjalistycznego leczenia. Charakterystyczne jest dla niej występowanie objawów i ich utrzymywanie się przez dłuższy czas. Powodem do niepokoju jest nie tyle przygnębienie, a jego wpływ na codzienne życie, które nagle zostaje zaburzone.

Objawy

- złe samopoczucie fizyczne, nadmierne wyczerlenie na punkcie funkcjonowania swojego organizmu (wyolbrzymianie dolegliwości fizycznych)
- zaburzenia aktywności – brak energii, szybkie męczenie się
- zaburzenia koncentracji uwagi i zapamiętywania
- lepsze funkcjonowanie w godzinach wieczornych niż w ciągu dnia, trudności z porannym wstawaniem, zaburzenia snu i apetytu
- rozdrażnienie, uczucie zmęczenia, zmienność nastroju
- utrata zdolności do odczuwania przyjemności
- niskie poczucie własnej wartości, negatywna ocena siebie
- izolowanie się – ograniczenie kontaktów z otoczeniem
- zamykanie się w sobie

Powikłania

- próby samobójcze
- choroby serca
- zwiększenie ryzyka występowania cukrzycy
- jadłowstręt



ZABURZENIA LĘKOWE u młodzieży ogólnie uważa się je za jedno z najczęściej rozpoznawanych w tej grupie wiekowej zaburzeń psychicznych. Należy do nich zarówno fobia społeczna, jak i cała gama różnych fobii specyficznych czy zaburzenie stresowe pourazowe.

Objawy

- unikanie miejsc w których czujemy napięcie
- uczucie strachu
- rozdrażnienia i trudność w koncentracji
- objawy somatyczne, bóle głowy, suchość w ustach, zawroty głowy, napięcie mięśni, wzmożona potliwość, uczucie kołatania serca

Powikłania

- depresja
- problemy radzenia sobie ze stresem
- infekcje
- zaburzenia snu
- problemy z układem pokarmowym



CUKRZYCA to przewlekła choroba metaboliczna wynikająca z zaburzonego wydzielania lub działania insuliny - hormonu produkowanego przez trzustkę. Podczas okresu dojrzewania, zapotrzebowanie na insulinę wzrasta – między innymi przez działanie hormonu wzrostu. Hormon wzrostu pobudza także produkcję związków ketonowych, a tym samym zwiększa ryzyko wystąpienia kwasicy ketonowej u młodzieży. W okresie dojrzewania bardzo trudno jest uzyskać normoglikemię, co może prowadzić do frustracji, buntu wobec choroby czy nawet stanów depresyjnych. Dodatkowo zwiększone dawki insuliny mogą spowodować przybranie na wadze, a negatywne komentowanie wyglądu przez otoczenie, może skłonić do celowego zmniejszenia lub nawet pomijania dawek insuliny przez młodego diabetyka i w konsekwencji doprowadzić kwasicy ketonowej. Właściwe leczenie cukrzycy jest ważne też i dlatego, że niewyrównana cukrzyca niesie ze sobą ryzyko wielu powikłań, które mogą być zarówno wczesne (ostre), pojawiające się w wyniku wahań poziomu cukru we krwi, jak i późne (przewlekłe), których przyczyną jest zawyżony poziom cukru przez wiele lat.

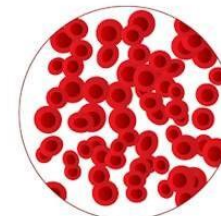
ANEMIA czyli niedokrwistość z niedoborem żelaza. W okresie intensywnego wzrostu i rozwoju organizmu pojawia się ogromne zapotrzebowanie na ten pierwiastek. Aby zapobiec niedokrwistości konieczne jest zwiększenie podaży żelaza z pokarmami w diecie, a w razie ujawnienia anemii należy podawać dziecku odpowiednie preparaty farmakologiczne

Objawy

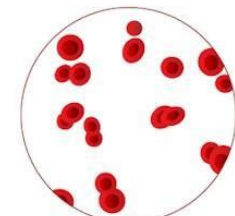
- osłabienie, uczucie zmęczenia, które nie ustępuje po odpoczynku
- zawroty głowy
- bladość skóry
- przetłuszczone włosy

Powikłania

- wpływa na układ odpornościowy, zwiększając podatność na choroby i infekcje
- niedokrwistość z niedoboru żelaza zwiększa ryzyko przedwczesnego porodu i niskiej masy urodzeniowej noworodka



NORMA



ANEMIA

TRĄDZIK POSPOLITY jest przewlekłą zapalną chorobą gruczołów łojowych i ujść mieszków włosowych. Charakteryzuje się występowaniem wykwitów niezapalnych (np. zaskórniki zamknięte i otwarte) oraz zapalnych (np. krosty, torbiele, grudki). W 90% zmiany chorobowe w trądziku pospolitym lokalizują się na twarzy. Miejsca predysponowane do trądziku to czoło, nos i broda oraz górna część klatki piersiowej i plecy.

Pojawienie się trądziku związane jest z przestrojeniem hormonalnym okresu dojrzewania. Trądzik leczy się preparatami zawierającymi nadtlenek benzoilu stosowanymi na umytą i osuszoną skórę. Nigdy nie należy wyciskać ropnych zmian! Wyciskanie to silny uraz, jakiemu poddane zostają (osłabione stanem zapalnym) mieszki włosowe. W efekcie tego łatwo pękają, a zawarta w nich treść ropna wciskana jest do głębszych warstw skóry. Powoduje to rozszerzenie się infekcji i jest przyczyną powstawania szpecących blizn. Trądzik młodzieńczy zwykle ustępuje około 20 roku życia.



CHOROBY TARCZYCY Młodych ludzi dotyczą także choroby tarczycy. Najczęściej mamy do czynienia z tak zwanym wolem obojętnym, które u dzieci w tym wieku nazywane jest wolem młodocianym. Nie wiąże się ono ani z niedoczynnością ani z nadczynnością tarczycy. Zasadniczą przyczyną choroby jest niedobór jodu w żywieniu i skłonność osobnicza do powiększania się tarczycy. Najczęściej wolu nie towarzyszą żadne dodatkowe dolegliwości, jednak niekiedy może wystąpić nadpobudliwość i skłonność do szybkiego męczenia się dziecka. Leczenie zachowawcze wola obojętnego polega na stosowaniu preparatu tyroksyny, po konsultacji z lekarzem.

WADY WZROKU Najczęściej w okresie dojrzewania ujawnia się krótkowzroczność. Gałka oczna rośnie, a soczewka za nią nie nadąża z akomodacją. Wada wzroku ujawnia się poprzez niedowidzenie tego, co nauczyciel napisał na tablicy. Nastolatek może wykazać niechęć do noszenia okularów i ignorować objawy. Wysiłanie nie skorygowanego wzroku powoduje pogłębienie się wady, a także inne dolegliwości np. bóle głowy a w konsekwencji pogorszenie wyników w nauce.

INFEKCJE GRZYBICZE Dorastanie to czas aktywności fizycznej, więc w szatniach na basenach czy przy salach sportowych łatwo jest się zarazić grzybem. Grzybnice mogą rozwijać się na skórze twarzy, kończynach, na tułowie, stopach. Ważne jest, aby w tym okresie utrzymywać prawidłową higienę osobistą, często należy zmieniać bieliznę. W razie stwierdzenia grzybnicy stosuje się preparaty przeciwgrzybnice dostosowane przez dermatologa.

NAJCZĘSTSZE PROBLEMY ZDROWOTNE

- niedobory witamin
- próchnica zębów
- nadciśnienie

Ciekawostki

- Okres dojrzewania u ludzi zaczyna się około 11 roku życia ale jeszcze w 19 wieku Zaczynał się ok.15 roku życia .
- Uważa się że wśród przyczyn takiego stanu rzeczy można znajdować się między lepszej jakości życia.
- Na całym świecie samobójstwo jest jedną z pięciu najczęstszych przyczyn zgonów w grupie wiekowej od 15 do 19

Źródła

- Biologiczne i medyczne podstawy rozwoju i wychowania cz.1- Andrzej Jaczewski
- Biologiczne podstawy rozwoju człowieka- A. Jopkiewicz, E. Suliga
- https://www.doz.pl/czytelnia/a257-Dojrzewanie_-_trudny_czas_dla_mlodziezy_i_rodzicow
- https://slideplayer.pl/amp/9564836/?fbclid=IwAR0ZeQNGiBBIDEhNWO4o1KU-Oz_8z1tHOugyKGMrzYVz5Rveg75jsVznrtc
- <http://wsse.waw.pl/files/wsse/Do%20strony%20WSSE/Pliki/Promocja%20Zdrowia/Programy/Trzymaj%20Forme/Materialy%20pomocnicze/Poradnik%20dla%20>
- <https://www.myob.pl/okres-dojrzewania-jak-zmienia-sie-jej-cialo>

PODSUMOWANIE

1. W czasie dojrzewania zachodzą dynamiczne zmiany w wyglądzie zewnętrznym, następuje oddzielenie dzieciństwa od młodości. Jak nazywa się okres w którym dochodzi do dojrzewania fizycznego?

- A.** dojrzewania
- B.** skok pokwitaniowy
- C.** metabolizm

2. W jakim przedziale wiekowym dochodzi do mutacji głosowej u chłopaków?

- A.** 12- 14 lat
- B.** 16- 18 lat
- C.** 14- 16 lat

3. W jakim przedziale wiekowym u dziewczyn dochodzi do miesiączkowania wraz jajczkowaniem?

A. 10- 12 lat

B. 12-14 lat

C. 14-16 lat

4. Zjawisko przyspieszenia tempa rozwoju biologicznego, morfologicznego, fizjologicznego, motorycznego, dzieci i młodzieży w kolejnych pokoleniach?

A. Akceleracja

B. Adkrustacja **C.** Allelopatia

5. Hormon płciowy wytwarzany przez jądra, kieruje rozwojem cech płciowych męskich, powoduje powiększenie się prącia, jąder oraz moszny do ok. 20?

- A.** Estrogen
- B.** Testosteron
- C.** Somatotropina

6. Czynnikiem determinującym dojrzewanie płciowe jest?

- A.** Wpływ klimatyczny
- B.** Warunki bytowe
- C.** Palenie papierosów

7. O jakiej mówimy chorobie gdy wskaźnik BMI wynosi 17,5?

- A.** Anoreksja
- B.** Bulimia
- C.** Otyłość

8. Co jest najczęstszą przyczyną samobójstw w wieku młodzieńczym?

- A.** Brak znajomych
- B.** Otyłość
- C.** Depresja młodzieńcza

9. Co to jest trądzik pospolity?

- A.** Przewlekła zapalna choroba gruczołów łojowych i ujść mieszków włosowych. Charakteryzuje się występowaniem wykwitów niezapalnych
- B.** niedokrwistość z niedoborem żelaza
- C.** jadłowstręt psychiczny, jest jedną z klinicznych postaci niedożywienia