

Dr. Celler Tibor

A serdülőkör

A felnőtté válás lépcsőfokait jelző fizikai változások

A serdülés olyan fejlődési szakasz, amikor a gyermek szervezetében a felnőtté válás lépcsőfokait jelző fizikai változások mennek végbe. Mi felnőttek mindannyian átestünk a kamaszkor testi változásain, néhányan emlékszünk is – a ma már nevetve mesélt történetekre, amelyeket akkor egyáltalán nem tartottunk humorosnak, inkább tragédiaként éltük át. Ki ne emlékezne az „ez is csak velem történhet meg” érzésre?

A pubertáskorban mind a fiúk, mind a lányok testsúlya és magassága is erőteljesen növekszik, és verejtékmirigyeik is ebben az életkorban válnak aktívvá. A lányok szervezetének változásai a másodlagos nemi jellegek, azaz az emlők, valamint a szemérem- és hónaljiszőrzet kialakulását, és a menstruáció beindulását is magukban foglalják. A fiúk arca és teste láthatóan szőrösödni kezd, hangjuk mélyül, és nemi szerveik is növekednek.

A nemi érés időpontja egyénenként különbözik, és elsősorban öröklött tényezők határozzák meg; az a lány, akinek édesanyja későn kezdett menstruálni, valószínűleg szintén későn fog serdülni, vagy az a fiú, aki gyermekkorában mindig magasabb volt, mint a többiek, feltehetőleg előbb válik nemileg éretté, mint alacsonyabb, kisebb testsúlyú kortársai. Az átlagosnál később kezdődő serdülés az esetek túlnyomó többségében nem jelent gondot egészségügyi szempontból, néha azonban a serdülés késlekedésének hátterében valamilyen betegség húzódhat meg.

A kamaszkor kezdetei és tünetei

A serdülést gyakran egy eseménnyel azonosítják - a lány első menstruációjával, a fiú hangjának mutálásával, vagy első éjszakai magömlésével. Valójában a serdülés több évig tartó folyamat, és igaz az is, hogy az összes változásra nem készülhet fel előre sem a szülő, sem a gyermek.

A legelső megrázkódtatás, amely a gyerekeket éri az, amikor észreveszik, hogy gyermeki testük gömbölyödni, verejtékezni kezd, és mindenhol zavaró kiütések jelennek meg. Úgy érzik, nem urai többé testüknek, ez félelemmel tölti el őket, és befelé fordítja a kamaszokat. Órákat töltenek a fürdőszobában, ahol zárt ajtó mögött nézegetik magukat, vizsgálják a foltokat a bőrükön, akaratuk ellenére növekvő szőrszálaikat számolják. A serdülőkör kezdetén mindkét nemnél jelentős lehet a magasság növekedése. Lányoknál előbb következik be a hossznövekedés, majd ezt követi a mellek fejlődése, míg fiúknál a „megnyúlás” időszakát általában megelőzi a szeméremszőrzet megjelenése. A hirtelen növekedés hatására a kamaszok sokszor nagyon esetlenné válnak. A kéz és a láb néhány héttel előtte még rövidebb volt, és az agynak még nem volt ideje megtanulnia a megváltozott méreteket.

A serdülők gátlásait csak fokozza, hogy állandóan figyelnie kell a mozgása összehangolására, ami egyáltalán nem könnyű feladat. Tovább rontja a helyzetet az a tény, hogy kínos érzés később érő kortársai fölé tornyosulni, emiatt aztán előfordul, hogy egyesek meggömbülve járnak. A lányok gyakran növekvő melleiket igyekeznek elrejteni a görnyedéssel. A kritika csak erősíti bennük azt az érzést, hogy valami nincs rendben a testükkel, pszichés gátként a felszabadultabb mozgás tekintetében.

Gömbölyödő lányok, vállasodó fiúk

A serdülés másik jele a súlygyarapodás, amely mindkét nemre jellemző. Ez helyes étrend és elegendő mozgás mellett hamar a helyére kerül. A lányok csípője kiszélesedik, combjuk is kigömbölyödik. Arcuk kerekesebb, hangjuk mélyebb lesz. A fiúknál a váll szélesedik ki, és testük összes izma megvastagodik. A hangjuk kicsit később mélyül, amikor az ádámcsutka megnő. Amikor a fiúk testszörzete megerősödik, a hangjuk gyakran „mutál”. Ez különösen kellemetlenül érinti őket, mert a hangjuk akaratlanul ugrálni kezd a gyermekkori magas és a későbbi mély között, különösen, ha haragosak, izgulnak vagy félnek.

A mellbimbók körüli bimbóudvar mindkét nemnél megnő és megsötétedik. A lányoknál meg is duzzad, majd kifejlődnek a mellek. Minden második fiú döbbenet tapasztalja, hogy szintén jelentkezik náluk a bimbók duzzadása. Szó sincs rendellenességről, ez teljesen normális, átmeneti állapot, néhány hónap múlva maradéktalanul megszűnik. A lányoknál a mellek fejlődése gyakran nem egyidejűleg történik, sőt fájdalommal is járhat, ilyenkor a bimbóudvar alatt növekedő mirigyek feszülése okozhat kellemetlen érzést. Ez főleg akkor szokta megijeszteni a kislányt és a szülőt, ha csak az egyik oldalon látható-érezhető a növekedés. Az aszimmetriának azonban nincs jelentősége, mert néhány hónap késéssel a másik oldal fejlődése is megkezdődik. Lányoknál a mell egy-két évvel előbb kezd fejlődni, mint a szeméremszörzeten. Az első vérzés csak újabb egy-két év múlva, a hónaljiszörzeten megjelenésével azonos időben várható.

Kisebb-nagyobb lelki buktatók

A lányokat különösen kétségbe ejthetik a gyarapodó zsírpárnák. A mai divat szerint a „szép” egyben „karcsút” is jelent. Hiába vigasztaljuk, hogy ez el fog múlni, a kamaszlány most akar megfelelni a divat elvárásainak, nem holnapután. Haragos, mert csúnyának és ormótlannak érzi magát, éppen most, amikor arra vágyik, hogy legalábbis elfogadható legyen. Magyarozzuk meg neki, hogy miért változik meg az alakja. A felnőtt nők bőre alatt több elraktározott zsír található, mint a férfiaknál, vagy a gyermekeknél. Ez a természet bölcsessége, mert a női testet olyan tartalékkal látja el, amelyből táplálékhiány esetén is képes táplálni csecsemőjét. Emiatt nagyobb a nők állóképessége is. A férfiak fejlettebb izomzatukból eredően nagyobb pillanatnyi erő kifejtésre és nagyobb sebesség elérésére képesek, de a nők sokkal kitartóbbak. Ha ezt a serdülő lány megérti, talán nagyobb türelemmel viseli testének változásait.

A testszörzeten megjelenése további gondot jelenthet mindkét nembeli gyermeknek. Ma többnyire a csupasz, szörtelen testet fogadják el divatosnak. Emiatt a lányok szinte kötelezően szörtelenítik kezüket, lábukat, hónaljukat, és a mellbimbók körül, vagy a hason, esetleg az arcon megjelenő szőrszálakat sorscsapásnak tekintik.

Pattanások – a kamaszok réme

A pattanások megjelenése a kamaszok réme. Ennek oka a serdülőkori fokozott faggyúmirigy működés. A faggyú természet adta nedvesítőszer, amely óvja a bőrt a kiszáradástól, ráncosodástól, rugalmassá, egészségessé teszi. Normális esetben a faggyú a bőr apró pórusain keresztül kiürül és szétoszlik a felszínen. A fokozott működés hatására viszont gyakran megjelenik az akné, azaz a pórusban felszaporodott, látható és tapintható csomócskát okozó faggyúdugó. Ha az akné a felszínre kerül és felszíne a levegőn megfeketedik, mitesszer lesz belőle, ami be is fertőződhet, a szőrtüsző elgennyesedhet.

A pattanások sok kamaszt annyira zavarják, hogy csak ezzel tudnak foglalkozni, és észre sem veszik, hogy 10 sorstársuk közül kilencet sújt ez a gond. A fiúk többnyire pattanásosabbak, mint a lányok, és jobban is zavarja őket. Érdemes fiunknak elmagyarázni, hogy a pattanásokért a férfi nemi hormonok a felelősek...

A kamaszkori pattanások megelőzése és kezelése nem könnyű. Az egészséges táplálkozás, az elegendő alvás, a csokoládé vagy a zsíros ételek mellőzése, a hideg zuhany vagy a hajnali futás nem mulasztja el a pattanásokat, de kiegyensúlyozottabb, egészségesebb, boldogabb kamaszkort varázsolhat. Viszont remek arcbőrápoló szerek kaphatók, amelyek segítenek abban, hogy a pattanások hamar leszáradjanak, és kevésbé legyen gyulladt a bőr.

A kamaszkor és a nemi érés

Az agyalapi mirigyből származó utasítás hatására a lányoknál minden hónapban 10-20 petesejt indul érésnek. A petefészek megérleli a sejteket, és kémiai jeleket küld a méhbe. Ennek hatására a méh felkészül a megtermékenyített petesejt fogadására. Ha nem történik megtermékenyítés, a méhnyálkahártya leválik, majd vér és szövetdarabok formájában a hüvelyen keresztül kiürül a szervezetből. Ez a menstruáció. A legtöbb lány első menstruációját figyelmeztető görcsök, vagy apró rosszulletek jelzik. Az első két évben a ciklus gyakran szabálytalan, majd beáll 26-30 nap közötti periódus. A vérzés általában 4-5 napig tart, melynek során körülbelül félcsésényi vér távozik, bár ez többnek tűnik.

A lányokat gyakran teljesen lefoglalja a menstruáció eltitkolása, amely komoly szorongást okozhat. Félelmet okozhat az a gondolat, hogy a tampon valamilyen sérülést okozhat, bennszorulhat. Attól is tartanak sokan, hogy a tampon használata együtt jár a szüzesség elvesztésével. Érdemes erről nyíltan beszélni, hiszen a mini tampon kisujjnyi méretű, nem okoz sérülést, de használata kényelmes.

A fiúk ivaréretté fejlődése néhány évvel később kezdődik. A változások itt is az agyalapi mirigyből indulnak ki. A fiúkban a serkentő hormonok a herékre hatnak. A női petesejtekkel ellentétben a hímivarsejtek száma nem adott már a születéskor, hanem napról napra újra termelődnek. A lányok mellméretével párhuzamba vonhatóan, a fiúk esetében a hímivessző mérete okozhat nyugtalanságot, kisebbségi érzést. A későn érő fiúk úgy érezhetik, hogy a férfiasságuk veszélyben van.

Mindent nyíltan és felszabadultan meg kell beszélni!

A serdülőkori fizikai átalakulásokat érzelmi változások is kísérik, amelyeket szintén a nemi hormonok termelődése indít be. Ezek a hormonok a fiúkban és a lányokban is felkeltik a nemiség iránti érdeklődést. A hím nemi hormonnak, a tesztoszteronnak a vérben való emelkedéséről azt tartják, hogy szerepet játszik a tizenéves fiúk jellegzetes agresszivitásában és vakmerőségében. A mellékvese hormonjainak fokozott termelődése úgyszintén kihat a viselkedésre, erősíti az önbizonyítási késztetéseket, s talán ez részben megmagyarázza, hogy a tizenévesek miért olyan lázadók és vitatkozók.

Minél jobban megértik a kamaszok saját testüket, annak változásait és reakcióit, annál kiegyensúlyozottabbak lesznek. Mivel a mai szülők többségét (is) úgy nevelték, hogy zavarba jöjjenek ezektől a témáktól, a gyerekek, látva a szülők zavarát, inkább nem kérdeznek semmit. Nem azért, mert nem lenne mit kérdezni, hanem azért, mert látják, hogy nehézséget okoz felszabadultan beszélgetni. A legfontosabb, hogy a kamaszok szülei meg tudják érteni gyermekeik aggodalmait, felfogják, hogy mi megy végbe bennük, és merjék azt is bevállalni, ha valamire nem tudnak azonnal válaszolni.