

به نام همتی بخش

بلوغ جسمی و روانی در دختران

(چالش‌ها، خطرات، روش‌ها، تربیت، افت تحصیلی)

دکتر سید اصغر ساداتیان
فوق تخصص سایکونوروایمیونولوژی

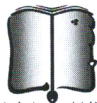
دکتر ماهیار آذر
روانپزشک، متخصص اعصاب و روان، عضو هیئت علمی دانشگاه

دکتر مرتضی حاج بابایی
روانشناس و مدرس

دکتر محسن رئوف سعید
روانشناس و مدرس

دکتر سعید اصلان آبادی
فوق تخصص جراح اطفال، عضو هیئت علمی دانشگاه

دکتر سیما نوحی
روانپزشک، عضو هیئت علمی دانشگاه



انتشارات ما و شما

❁ زندگی آنقدر دلاویز است که خاطرات تلخ و شیرین آن مطلوب و خواستنی است.
❁ «حضرت علی» (ع)

۱

کلیات

بلوغ یکی از با شکوه‌ترین و در عین حال پیچیده‌ترین و مسئله‌سازترین مراحل تکاملی و زندگی انسان است. مرحله‌ای که در آن شخص از دنیای کودکی، ضعف و خیال خارج شده و پا به دنیای واقعیتها می‌گذارد و احساس قدرت و توانایی خاص و بالایی پیدا کرده و احساسهای جدیدی را تجربه می‌کند. نیرو و توانمندی‌های این دوران بیش از هر دوران دیگری است؛ هم می‌تواند شخص (و جامعه) را به اوج ترقی و کمال برساند و هم آنها را به قعر ذلت بیافکند. گاهی وقتها گذر از مرز کودکی و رسیدن به مرحله بلوغ با مشکلات فراوانی همراه است. در این دوره، فرد نه کودک است و نه هنوز به درستی بالغ شده است. نوجوان در مرز بین دو مرحله کودکی و بزرگسالی قرار گرفته، با فشارها و انتظارات خاص هر دو دوره روبروست. نوجوان در یک حالت روحی مبهمی به سر می‌برد و هنوز نمی‌داند چه باید بکند.

گاهی برخورد اطرافیان نیز به این سردرگمی دامن می‌زند؛ مثلاً وقتی نوجوان قصد انجام برخی کارها را دارد، بزرگترها به او می‌گویند: «تو هنوز بچه‌ای!» و زمان دیگری او را به دلیل انجام برخی امور سرزنش می‌کنند و به او تشر می‌زنند که: «تو دیگر بچه نیستی! این چه رفتاری است؟!». شناخت صحیح و کامل این مجموعه تغییرات توسط خود نوجوانان، والدین و اولیاء امور مملکتی برای برنامه‌ریزی و هدایت این توانمندیها و نیروها در جهت مثبت و کمال، یک شرط لازم و ضروری است.

تعریف بلوغ

از نظر تعریف به مجموعه تغییرات رشدی جسمانی که شخص را شبیه یک آدم بالغ می‌کند و قدرت بهره‌داری به وی می‌دهد، بلوغ (Puberty) گفته می‌شود. البته لازم به ذکر است که بلوغ دارای دو جنبه جسمانی و عقلانی است. اما از آنجا

که تکامل عقلانی و فکری مرز مشخص و خاصی نداشته و پایانی نیز ندارد و دائماً در حال تغییر و تکامل است، لذا تعریف دقیقی در مورد آن نمی‌توان داد. اما در کل، زمانی که شخص توانایی شناخت واقعیت و افتراق آن از رؤیا و نتیجه‌گیری و تصمیم‌گیری منطقی کند، می‌توان گفت وی به بلوغ فکری رسیده است. ممکن است شما با عبارتهای «بلوغ جنسی»، «بلوغ جسمی»، «بلوغ شرعی»، «بلوغ عرفی»، «بلوغ روانی و بلوغ شناختی» برخورد کرده باشید. هر یک از این واژه‌ها معنای خاص خود را دارند که در بخش دوم درباره آنها توضیح کاملتری خواهیم داد.

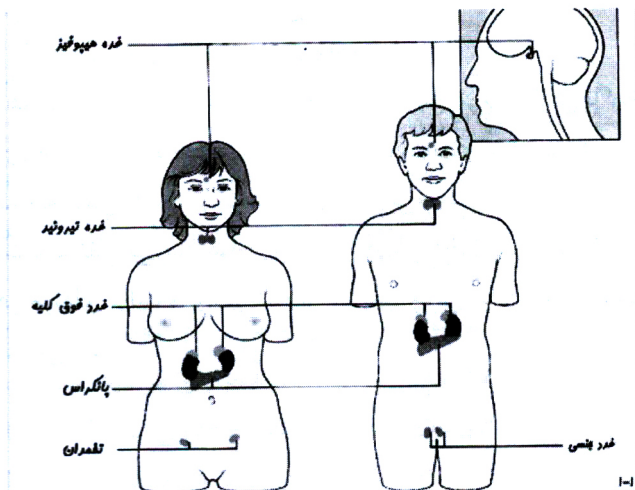
نکته: اگرچه بلوغ فکری و عقلانی معمولاً دیرتر از بلوغ جسمانی حاصل می‌شود ولی امکان تقدم آن در برخی افراد وجود دارد.

نوجوانی (Adolescence): به محدوده زمانی از شروع بلوغ تا کامل شدن آن که مابین سنین ۹ تا ۱۹ سالگی در دختران و ۱۳ تا ۱۹ سالگی در پسران است، دوران نوجوانی گفته می‌شود و در اصطلاح فرنگی به دوران **تین ایجری (Teenager)** (عمر ۱۳ تا ۱۹ سالگی) نیز معروف است. از ۱۹ سالگی به بعد، دوران جوانی تلقی می‌شود. بر اساس تئوری روانی - اجتماعی «اریکسون» (**Erik Erikson**) (روانشناس آلمانی)، مرحله پنجم از هشت مرحله رشد شخصیت و تکامل انسان «دوره وفاداری و دوستی» نام دارد و مربوط به دوره نوجوانی است. او این مرحله را «**احساس هویت در مقابل بی‌هویتی و بهران نقش**» می‌داند. به عقیده این روانشناس در این مرحله نیز (مانند سایر مراحل) انسان با بحران و تعارض اصلی مواجه است که این بحران و تعارض دارای یک جزء مثبت و یک جزء منفی است. جزء مثبت سازنده و موجب رشد شخصیت می‌شود و جزء منفی، مخرب است و باعث اختلال رشد می‌شود. چنانچه فرد بتواند به جنبه مثبت این تعارض تمایل پیدا کند، سلامت روانی یافته، رشد او در جهت سازنده ادامه می‌یابد. در این دوره نوجوان نیازمند تعریف مجدد از نقش خود شده است. این مرحله دوران بلاتکلیفی بین کودکی و بزرگسالی است و فرد باید «فور» را بازشناسی کند. اگر در این کار موفق شود،

احساس هویت لازم را پیدا خواهد کرد که این مسأله، نشانهٔ رشد شخصیت او است و اگر در این مسأله ناموفق بماند، دچار آشفتگی و بحران نقش خواهد شد.

علت بلوغ

تقریباً تمامی اعمال و فعالیت‌های بدن تحت کنترل و تنظیم اجزاء یا بافتهای خاصی موسوم به غده‌های درون‌ریز (**Endocrine Glands**) هستند و اصلی‌ترین آنها عبارتند از: غدهٔ هیپوفیز، غدهٔ تیروئید، غدهٔ لوزالمعده (پانکراس)، غدد فوق کلیوی و غدد جنسی (تخمدانها در جنس مؤنث و بیضه‌ها در جنس مذکر) (شکل ۱-۱). غدد بدن اثرات خود را از طریق تولید و ترشح مواد شیمیایی آلی موسوم به هورمون (**Hormone**) اعمال می‌کنند و هر غده‌ای ممکن است یک یا چند نوع هورمون ترشح کند که وارد گردش خون شده و در بافتهای اصلی و هدف اثر می‌کنند. علت بلوغ، تغییر در فعالیت اکثر این غدد است و اصلی‌ترین غده‌هایی که در بلوغ مؤثرند، عبارتند از: غدهٔ هیپوفیز، غدد فوق کلیوی، غدد جنسی و غدهٔ تیروئید.



شکل ۱-۱: غدد اصلی بدن و محل اصلی آنها در مرد و زن