

همراهی نوجوان در سلامت باروری و جنسی هنگام بلوغ

دکتر کهن
دانشیار گروه مامایی و سلامت باروری

بلوغ

یکی از زیباترین مراحل رشد و تکامل انسانی

فرآیند مستمر و تدریجی (شروع از سال ها قبل از بلوغ، نقش والدین و معلمین)

تغییرات پیچیده جسمی (تصویر بدنی، کسب ساختار فیزیکی بزرگسالان)

تغییرات شناختی (تفکر عینی به انتزاعی)

روانشناختی (استقلال طلبی ، هویت یابی)

دستاورد بلوغ

- آگاهی از موقعیت خود
- کسب آموخته های مرتبط با زندگی (مهارت های زندگی)
- کسب تصویر مثبت از خود
- کسب هویت جنسی و تکمیل هویت جنسیتی (نقش ها)
- یافتن جایگاهی مناسب در اجتماع
- کسب توانایی باروری
- مدیریت رفتارهای لذت ناشی از برانگیختگی غرایز جنسی (مسئولیت پذیری و حفاظت از سلامت جنسی خود و دیگران) safe and responsive sex

ویژگی روانی بلوغ

- ❖ میل به گوشه گیری ،
- ❖ حساسیت بسیار نسبت به انتقاد دیگران
- ❖ بی ثباتی
- ❖ ، نوسان در خلق و خو ،
- ❖ مخالفت با خانواده و دوستان و به طور کلی جامعه ،
- ❖ در رؤیا فرو رفتن ،
- ❖ شرم و حیای مربوط به تغییرات ناشی از بلوغ جنسی
- ❖ ، نداشتن احساس امنیت و اعتماد به نفس
- ❖ ، مقاومت در برابر پند و اندرز والدین
- ❖ ، تمایل شدید به ارتباط نزدیک با دوستان و گفتگوهای پنهانی و طولانی با آنها
- ❖ ، حساسیت نسبت به آراستگی ظاهر خود و صرف وقت جلوی آینه .

بلوغ اجتماعی

خودشناسی

داشتن هدف در زندگی

قدرت کنترل عواطف و احساسات

تعامل سازنده با دیگران

مسئولیت پذیری

شناخت نقش های اجتماعی

قابلیت اعتماد

تغییرات جسمی حاصل از بلوغ پسران

حوالی ۱۲ تا ۱۷ سالگی

- رشد بیضه ها،
- احتلام شبانه:
- رشد موهای زهار و زیر بغل،
- رشد قد، بازو و ساق:
- تغییر صدا:

مشکلات بلوغ پسران

تعریق

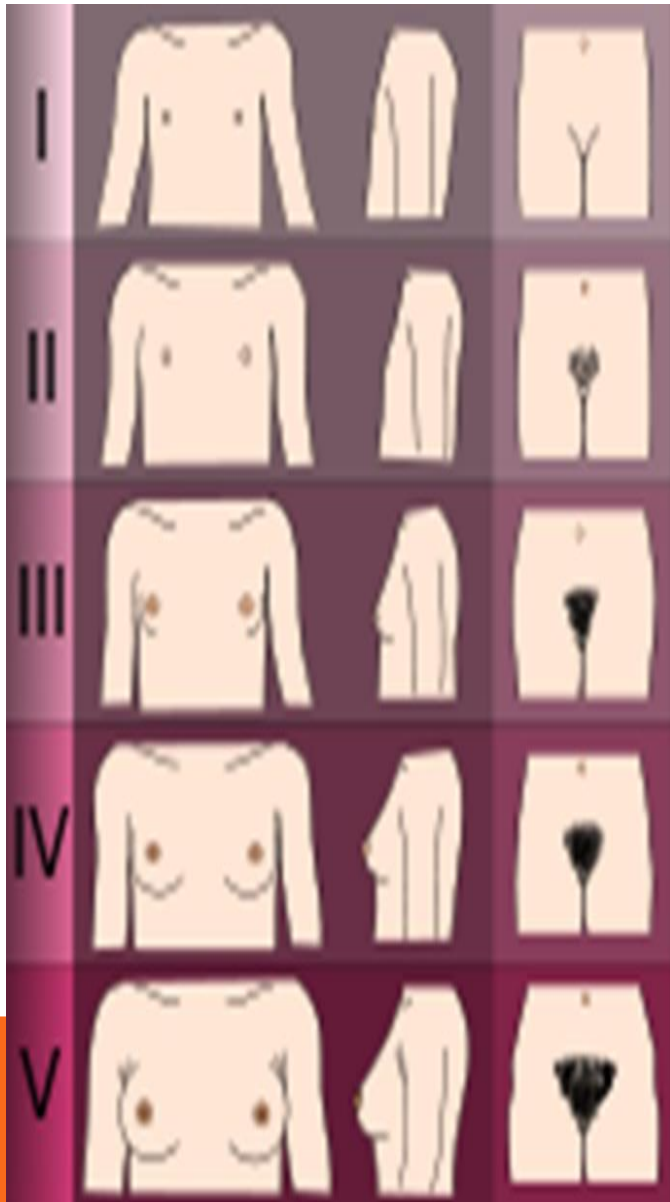
تغییر احساسات نسبت به جنس مخالف

تغییرات آلت

احتلام

رشد موها

بلوغ دختران



موی زیر بغل

جوانه پستانی

موی ناحیه زهار

قاعدگی

تکمیل رشد قدی

مشکلات دوران بلوغ دختران

دردهای هنگام قاعدگی

علائم و نشانه های قبل از قاعدگی

قاعدگی نامنظم

ترشحات و خارش مهبل

بی نظمی تغییرات بلوغ

مراحل نوجوانی

- **دوران اولیه نوجوانی** (۱۱ - ۱۳ سالگی): سازگاری با تغییرات دوران بلوغ، تمایل به همسالان، آموختن کاربرد مهارت‌های شناختی تازه، کنار آمدن با انتظارات مربوط به جنسیت
- **اواسط دوران نوجوانی** (۱۴-۱۶ سالگی): کنار آمدن با مسائل مربوط به بلوغ جنسی، گرفتن تصمیمات اخلاقی و مسئولانه، ایجاد روابط تازه با همسالان، تعادل بین خودمختاری و مسئولیت پذیری
- **اواخر دوران نوجوانی** (۱۷ - ۱۹ سالگی): تفکر انتزاعی کامل، انسجام هویت، تجربه صمیمیت و ترک خانه

نقش والدین (نظارت و همراهی)

تامین عاطفی و ایجاد محیط امن در آغوش خانواده

کمک به کسب مهارت‌های ارتباطی با جنس مخالف و جرات ورزی (نه گفتن)

تعامل با مدرسه (معلم، مدیران و ...) در پیشبرد شرایط بلوغ

آموزه های دینی و ارزش ها و آرایه الگو

کمک به نوجوان در مدیریت رسانه های مجازی

مدیریت شرایط برای کاهش تحریک جنسی و رویابافی نوجوان

مقابله با کودک همسری

• آگاهی و کسب دانش کامل درباره بلوغ با مشاوره مستمر

• احترام به استقلال و عزت نفس نوجوان

• احترام گذاشتن به احساسات و حریم خصوصی نوجوان

• کمک به نوجوان در دوست یابی

• قوانین خانوادگی برای تردد و ارتباط و دوست یابی خارج از خانواده

• در دسترس بودن برای پاسخ به مشکلات نوجوان

• بیان نگرش و ارزش های خانواده (فرهنگی مذهبی) درباره مسایل مختلف

راهنمایی والدین

- دوره های آموزشی و راهنمایی با حضور والدین حداقل یکبار در شروع هر مرحله (اوائل، اواسط و اواخر) و به منظور بحث رفتارهای سالم نوجوانان، علایم غیرعادی، رفتار والدین، الگوسازی، تشکیل شود.
- این راهنمایی ها موجب درک بهتر از رشد جسمانی، رشد روانی اجتماعی و نیز روانی جنسی و مشارکت نوجوان در تصمیمات مربوط به سلامتی او می شود.
- راهنمایی ها و خدمات باید متناسب با سن و نیاز نوجوان باشد.
- باید جوانب مسائل فردی و فرهنگی رعایت شود.
- ارتباط با نوجوان باید ارتباطی فعال، راحت و دوستانه باشد و بین حقوق والدین و آنچه برای سلامت نوجوان لازم است **تعادل** برقرار گردد.

نقش ویژه مشاورین سلامت

- آموزش تغییرات بدن و راهنمایی و دادن اطلاعات لازم به منظور کسب آمادگی رویارویی منطقی با حوادث آتی برای نوجوانان و والدین آنها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.
- با اینکه حمایت همسالان بیش از والدین برای نوجوان ارزش دارد (چرا که معمولاً همسالان انتقاد نمی‌کنند). مشاوران می‌توانند مدل‌های خوب و مهمی برای نوجوان باشند.
- کمک به حل درگیری‌های مربوط به تصور از بدن و تطابق با تغییرات بلوغ، منجر به پذیرش جنسیت و سایر مسائل زندگی می‌شود.
- توجه به مشکلات روانی - اجتماعی بلوغ در کنار مسائل جسمانی توجه نمایند؛ مثلاً ممکن است درد شکم و درد موقع قاعدگی دختران باعث مخفی ماندن افسردگی، ترس از مدرسه، استرس در خانواده یا خشونت باشد
- افسردگی ممکن است با تغییرات وزن، شکایات والدین از شکست‌های درسی، گریز از مدرسه یا رفتارهای ضداجتماعی خود را نشان دهد.

توصیه های اسلام

- اصلاح روابط خانوادگی
- -جلوگیری از سرزنش بیجا-
- ایجاد اسوه و الگوی مناسب برای جوانان
- انتخاب دوستان مناسب:
- -اصلاح اجتماعی و ایجاد زمینه مساعد تربیتی :
- -تشویق جوانان به بهره وری از دوران جوانی :
- -پرکردن اوقات فراغت :
- -تربیت برای عزت نفس و تسلط بر خویشتن

بسترسازی برای کاهش خودتحریکی

- 1-دوش گرفتن کوتاه و استحمام به وسیله آب سرد
- 2-شستن آلت تناسلی با آب سرد
- 3-انجام تمرینات منظم ورزشی از قبیل راهپیمایی،کوهپیمایی به ویژه پسران.
- 4-کوشش به خواب به گونه ای که تا خواب به انسان غلبه نکرده وارد رختخواب نشود.
- 5-ایجاد سرگرمیهای هنری مخصوصاً برای دختران همچون گلدوزی و نقاشی.
- 7-کنترل خواندنیها و دیدنیها و نوشیدنی های ولرم کردنی ها
- 8-توجه به مطالعه کتب مفید.
- 9-استفاده از هوای آزاد و استنشاق آن.
- 10-خود داری از ترس و اضطراب و ناامنی.
- 11-جلوگیری از تنهایی و انزوا و دور ماندن از جمع.
- 12-اجتناب از هر گونه تحریک مصنوعی. و محرک های جنسی
- 13- اجتناب از رژیم غذایی محرک(کولا – قهوه – شکلات- خوراکی با طبع گرم و خشک)
- 14- تقویت اراده و عزت نفس و مهارتهای خود کنترلی
- 15- حفاظت از ایمنی و سلامت روان