

# دنیای نوجوانی دختران (۳)



## بلوغ و تحولات زیستی

• دکتر علی قائمی

### • مقدمه

پیدا کند هر سال ۵-۱۱ کیلوگرم بر وزن اضافه می شود بدون این که به ظاهر جاق گردند.<sup>۲</sup>

رشد لگن از مهمترین تغییرات بدنی دوران بلوغ است و بدون آن زایمان ممکن نیست<sup>۱</sup>، این رشد به گونه ای است که آنها در اندک فاصله ای از کودکی به بزرگی می رسند و گوئی شدیداً دگرگون شده اند. برخی از بزرگان به همین علت رشد را امری غافلگیرانه معرفی کرده اند.

البته به همراه رشد مقاومت بدن هم اضافه می شود و می تواند گرسنگی، تشنگی، درد و رنج را تحمل نماید و حتی بیش از پسران در برابر سوءتغذیه و مصائب تحمل نشان دهند.

رشد قلب نیز به حداکثر نسبی حجم بدن می رسد، ضربان قلب که در طفولیت ۱۳۵ بار در دقیقه بود در سنین بلوغ و نوجوانی تا ۹۰ بار در پسران و تا ۸۰ بار در دختران است و در نتیجه آنان در برابر هیجانات و اضطرابات تحمل بیشتری دارند. البته دستگاه بدنی آنها به حکم غریزی علاقه خود را به جذب ویتامین ها نشان می دهد. میل شدیدی که کودکان و جوانان به خوردن سبزی ها و میوه ها نشان می دهند از همین جاست که این مواد از نظر ویتامین غنی نیز هستند.<sup>۵</sup> حاصل بررسیهایی که به وسیله اشعه مجهول از دست و مچ به عمل آمده نشان می دهد دختران از ۱۳ سالگی حدود دو سال از پسران جلوترند و این امر درباره صفات ثانویه جنسی شان نیز صادق است.<sup>۶</sup>

### • وضع غدد

سن بلوغ سن بیداری غدد و از جمله غدد جنسی است. غده هیپوفیز با ترشح هورمونهای محرک جنسی این غدد را از خواب بیدار می کند، و به کار او می دارد و این امر خود سبب اشتغال فکر، تحول در رفتار و یافتن حالت زنانه و گاهی حالت بهت و گیجی است بر اساس بررسی ها رشد و نمو غدد مترشحه

نوجوانی را شامل مرحله ای از عمر می دانیم که در آن دگرگونی و تحول در همه شوئن و ابعاد حیات از ویژگی آن است. آنچه که بیش از هر چیز به چشم می خورد تغییرات بدنی و فیزیولوژیک است. به گفته عالمی از روی همین تغییرات است که ما آغاز نوجوانی را در کودک احساس می کنیم! رشد سریع جسمانی نه تنها موجب حیرت خود اوست بلکه در مواردی خوششان و بستگان را نیز دچار شگفتی می سازد. کافی است که فردی یکی دو سال از مرحله نوجوانی دختری را ندیده باشد. پس از این مدت در وضعی قرار می گیرد که گویی او را نمی شناسد زیرا او که در ۹ سالگی حدود ۴ سانتیمتر قد کشیده بود در ۱۱ سالگی حدود ۷/۵-۹ سانتیمتر قد می کشد. و این آن چنان است که به تعبیر عالمی می توان گفت قمرز رشد رها شده است.

### • وضعیت رشد دختران

در مرحله بلوغ آخرین قسمتهای مربوط به رشد و استخوان بندی انجام می گیرد و کار رشد هم چنان رو به ادامه و اتمام است تا اوبه سنین ۱۶ برسد و قاعدگی او قوام پیدا کند. پس از این سن، سرعت رشد رو به کاهش است و به گفته اسپرلینگ ظهور قاعدگی علامت پایان یافتن رشد است.<sup>۲</sup>

در این سنین تغییرات جسمی پدید می آیند، قد و قامت تغییر می یابد، نیروی بدن افزایش پیدا می کند، شکل اعضا با سابق اختلاف و تفاوت می یابد. این تغییرات در وزن و قدرت بدن نیز هست به جای این که سالی ۲/۵-۴/۵ کیلوگرم اضافه وزن

داخلی و تکامل جسمانی سبب تشدید سائقه های هیجانی است.

هورمونهای بلوغ سبب تحول عظیمی در اندام کودک است. در مدت کمی از صورت کودکی خارج می شود و تمام ممیزات یک انسان بزرگ را به خود می گیرد.<sup>۷</sup> همین امر خود غوغایی بزرگ را در افکار و رفتار و هم در آینده آنها بوجود می آورد. اشتغالات فکری عده ای در این زمینه باعث گسسی و ابر گرفتگی شعور می شود برای عده ای دیگر در این مرحله، از دست رفتن تعادل روانی و برای گروهی دیگر تا حدود زیادی به وضع ترشح غدد، پیش رسی یادیرسی آن، آمادگی های قبلی دختران در پذیرش یا رد آنها خواهد بود.

#### ● اثرات رشد

رشد بدن و اندام برای نوجوانان، از جمله دختران آثار و عوارضی ممکن است برجای بگذارد. رشد طولی استخوانها چنان سرعتی دارد که او قدرت تطبیق طبیعی خود را از دست می دهد و از ناشیگری سرد می آورد و آن را به همه نشان می دهد. در این راه چنان است که گاهی احساس حفات و حماقت می کند<sup>۸</sup> و یا ممکن است احساس ناراحتی و خجالت بکند.<sup>۹</sup>

بر اساس نوع تصویری که دختران از زشتی یا زیبای خود پیدا می کنند و هم بر اساس نوع قضایاتی که دیگران درباره زشتی یا زیبای او دارند ممکن است مواضع درست یا ناصوابی را اتخاذ کند، گاهی احساس شادی کند و زمانی احساس حفات. البته سیستم فکری آنها در این مرحله به گونه ای است که نوعی خودپرستی و خوددوستی در خود احساس می کنند. ولی قضاوت دیگران درباره او و به رخ کشیدن نقصها و عیوبش ممکن است او را از خود متنفر کرده و حتی به خودکشی بکشاند.

همچنین بر اساس رشد ممکن است اخلاق و رفتار، ثبات و پایداری خود را از دست بدهند و از عادات کودکی خود را کنار بکشند.<sup>۱۰</sup> در اثر رشد اندام بر آنها مشتبه می شود. گمان دارند فرد بزرگی شده اند و می توانند در حد والدین خود ادراک کنند و یا در مواردی از آنها هم جلوتر بزنند. به ویژه که بسیاری از دختران در این سن چند کلاسی درس خوانده، خط وریطی

هم پیدا کرده اند.

#### ● مشکلات و عوارض

سنین نوجوانی به همراه رشد، مسائل و مشکلاتی را با خود دارد و چه بسیارند اختلالات، دشواری ها و حتی بیماریهای زیستی که زمینه ساز نگرانی برای خود آنان و نیز والدین و مربیان آنهاست. ما را توان آن نیست که همه جوانب و ابعاد این بحث را که در مواردی دارای جنبه پزشکی است بکاویم ولی آنچه را که با رعایت اختصار می تواند مورد بررسی قرار گیرد عبارت است از:

#### الف - اختلالات زیستی

غرض بی نظمی هایی است که برای نوجوان به دلیل شرایط بلوغ پدید می آیند. این اختلالات بسیارند و از آن جمله اند:

- اختلال در طرح کلی جسمی که صاف است و لاغر، بشره آنها تیره و لکه دار، مویشان نافرمان، حرکاتشان ناهماهنگ و فاقد ریتم و...<sup>۱۱</sup>

- کندی عضلات به علت رشد که به دنبال خود حرکات بی تناسب و ناچالاک را سبب می شود.

- بی تناسبی رشد برای برخی از دختران که آنها سعی بر مخفی کردن آن دارند و به رخ کشیدن و یادآوری و تمسخر آنها گاهی آنان را تا حد بیمار شدن می کشاند.<sup>۱۲</sup>

- بی نظمی در قاعدگی مخصوصاً در دو سال اول که نامنظم است و نشانه بیماری و عیبی نیست و جای نگرانی ندارد.<sup>۱۳</sup> و برای کنترل و اصلاح گاهی داروهای پروژسترون را توصیه می کنند. (با نظر پزشک)

- اختلال در دمای بدن ۲۴ - ۳۶ ساعت پیش از قاعدگی که کاهش می یابد و در دو روز اول به کمترین حد خود می رسد.<sup>۱۴</sup>

- دردهای قاعدگی که گاهی به همراه حبس خون در قاعدگی است و یا همراه شدن با خواب رفتن انگشتان، خون دماغ شدن که با استراحت اصلاح می شود.

- دل دردهای شدید، وضع بد مزاج، سردرد، سوءهاضمه، اسهال، کرخمی بدن، لرزش بدن، ضعفها، خستگی تن که در این دوره بروزمی کند.<sup>۱۵</sup>

- بروز اختلالات در گردش خون، آمادگی برای قبول بیماریهایی از قبیل سل، یخ زدگی دست و پا، اعضای ستون

فقرات، اعوجاج استخوانهای پا، اختلال در روش ایستادن که به صورت کج و منحنی است، قوز کردن پشت، اشکال در نشستن، و غیره که ریشه بسیاری از آنها از نظر پزشکی معلوم نیست.

### ب - مشکلات زیستی

در این زمینه نیز از دشواری های بسیاری می توان سخن گفت که ما تنها به چند نکته آن اشاره خواهیم داشت:

- مشکل خواب که آن گاهی به صورت بد خوابی است، زمانی به صورت سخن گفتن در خواب، در مواردی به صورت بی خوابی و یا پریدن در خواب که اغلب آنها ناشی از فشارهای روانی، اضطرابها و دل شوره هاست. عدم تحمل آنها در برابر شرایط نابسامان خانوادگی خود در این رابطه شدیداً مؤثر است.

- مشکل خستگی بدن که بی دلیل است. چه بسیار از ایام که صبحگاهان از خواب بیدار می شود و احساس سنگینی و کرخگی در خود دارد. دوست ندارد از بستر بیرون آید و احساس خستگی می کند، شاید در مواردی هم مسأله کم خونی، احساس اضطراب و نگرانی به آن دامن بزند.

- مشکل بی اشتها بی که اغلب نشانه عدم قبول روانی است اگر چه در مواردی هم اختلالات معدی بر آن دامن می زند و یا این امر دارای زمینه اجتماعی است. دختران دوست دارند قیافه و قامتی موزون داشته باشند و بر اساس توصیه دوستان از خوردن غذای کافی خودداری می کنند و این امر زمینه وحشتناکی برای آنها مثل کم کردن وزن و گاهی تا حد ۳۵ - ۳۰ کیلوگرم و قطع قاعدگی و غیره می شود.

### ج - بیماری های زیستی

در این زمینه لیست پر دامنه ای را باید ارائه دهیم که فعلاً امکان آن نیست. آنچه با رعایت اختصار قابل طرح است:

- حالت چاقی که بر اساس بررسیهای کاپلن عوامل بسیاری در آن مؤثر است، از جمله: ضربه های بی شمار روحی، احساسات و اعمالی که معنی سمبولیک دارند. عقده ها، کشمکشها، عدم استقلال، وراثت، اختلال در نگهداری و سوخت چربی ها، اختلال در غده های داخلی، اختلال در مغز، ضایعه مغزی، بیماری های روانی، پر خوری های، عدم تطابق روانی، نابسامانی عاطفی و غیره را می توان ذکر کرد.

- به همراه چاقی، وزن افزایش می یابد، پوست شکم کشیده و

لکه های سرخ رنگ در کناره های لگن بیدار می شود، البته با تنظیم وزن بدن لکه ها به تدریج ناپدید می شوند.<sup>۱۷</sup>

- بیماری مهم گواتر که نسبت آن در دختران ۶ برابر پسران است.<sup>۱۸</sup> و این خود سبب تپش قلب، عصبی شدن و عرق کردن است و باید توسط پزشک مشخص و کنترل شود.

- جوش صورت که به علت فعالیت زیاد غدد چربی برای حفظ پوست و جلوگیری از خشک شدن زیاد است.<sup>۱۹</sup> و ظاهراً روشی قاطع برای درمان ندارد تنها با رعایت بهداشت، عدم دستکاری، پرهیز از مصرف غذای چرب و شیرین قابل کنترل است.

- عارضه قلبی، بیماری دستگاه جریان خون، مخصوصاً رماتیسم قلبی،<sup>۲۰</sup> اختلالات روان تنی حتی میگرن<sup>۲۱</sup> دردناک شدن سینه، تورم سینه ها<sup>۲۲</sup> و غیره.

از دیگر بیماری ها سوء هاضمه تغییر در ستون فقرات، سرمازدگی دست و پا، تغییر شکل در ساق پا، صافی کف پا، سردرد، سرگیجه، آلومین درخون، آسم، رماتیسم قلبی، اختلالات صفراوی و... که بسیاری از نوجوانان گرفتار یک یا چند مورد از آنهاست.

### • طریق مراقبت و اصلاح

در امر اصلاح و درمان اینان و یا لاقبل پیشگیری از ابتلای به این عوارض و یا کاستن از شدت وحدت این عوارض به سه مسأله اساسی باید توجه داشت: بهداشت بدن، غذای مناسب، بهداشت روان<sup>۲۳</sup> که با رعایت اختصار به بررسی یک یک آنها می پردازیم:

#### ۱ - سلامت و بهداشت بدن

در رشد دختران وضع بدن، بهداشت، هوش، ناراحتی های عاطفی و شرایط محیطی مؤثر است.<sup>۲۴</sup> در زمینه تأمین بهداشت، اطاق روشن و هوادار، بهداشت عمومی بدن، تمیز کردن ناخنها، شستشوی دست و پا، حرکات بدن، خواب بر اساس ۸ ساعت در شبانه روز باید مورد نظر باشد. استحمام روزانه، مصرف ماده برطرف کننده بو برای تمام اطفال که بوی تند و زننده ای در زیر بغل دارند ضروری است.<sup>۲۵</sup>

اصل آگاهی، ایمان، عقیده، تأمین امنیت، دور داشتن از عوامل ترس و اضطراب، خودداری از درجا زدن در شرایط گناه و احساس آن، واداشتن به توبه برای شستشوی گناه، قبول اوبه همان گونه‌ای که هست، و عدم توقع درباره آنچه که باید باشد مخصوصاً به هنگامی که شرایط و امکان آن موجود نباشد.

اصل بر به حساب آوردن او، احترام او، مشارکت دادن او در امور است. باید او را به این نکته توجه داد که وجودش گرمی و محبوب است و زندگی و وجودش مایه شادابی و نشاط اهل خانه است. والدین او را وزیر و مشاور قرار دهند. در صورت نقص و اشکال در کار او دوستانه با او برخورد کنند<sup>۲۳</sup> در مباحث آینده در این زمینه بیشتر سخن خواهیم گفت.

#### • پی نوشتها

- ۱- شعاری نژاد، روانشناسی نوجوانی، ص ۱۱۷
- ۲- اسپرلینگ، روانشناسی، ص ۱۷۴
- ۳- موریس دس، بلوغ، ص ۲۰۲
- ۴- بهزاد، هورمونها، ص ۱۸
- ۵- موریس دس، بلوغ، ص ۱۸
- ۶- جمعی از نویسندگان، روانشناسی رشد، ص ۴۴۶
- ۷- فلسفی، کودک، ج ۲، ص ۳۷۷
- ۸- هاوفیلد، روانشناسی کودک و بالغ، ص ۳۰۹
- ۹- جمعی از صاحب نظران، روانشناسی و پرورش کودک، ص ۲۳۱
- ۱۰- موریس دس، بلوغ، ص ۸
- ۱۱- دوریس ادولوم، سیری در بلوغ، ص ۲۴
- ۱۲- کوچکف، روانشناسی و تربیت جنسی، ص ۱۲۰
- ۱۳- جمعی از صاحب نظران، روانشناسی و پرورش کودک، ص ۲۳
- ۱۴- دکتر وزیری، بهداشت زن و کودک، ص ۱۴
- ۱۵- دوریس ادولوم، سیری در بلوغ، ص ۲۸
- ۱۶- دکتر جعفر کرمانی، نوجوانی، ص ۱۰۵
- ۱۷- دکتر وزیری، بهداشت زن و کودک، ص ۱۱
- ۱۸- سیف، بلوغ، ص ۱۰۱
- ۱۹- دوریس ادولوم، سیر در بلوغ، ص ۱۹
- ۲۰- بهنام، روانشناسی و تربیت کودک، ص ۱۲۷
- ۲۱- دکتر ابزیدی، مسائل نوجوانی، ص ۴۶
- ۲۲- دکتر وزیری، بهداشت زن و کودک، ص ۱۲
- ۲۳- بهنام، روانشناسی و تربیت کودک، ص ۱۲۸
- ۲۴- شعاری نژاد، روانشناسی رشد، ص ۱۱۸
- ۲۵- نیامین اسپاک، تربیت و تغذیه کودک، ص ۴۸۷
- ۲۶- اکل ندرنور، کودک خود را بشناس، ص ۱۵
- ۲۷- موریس دس، بلوغ، ص ۳۷
- ۲۸- دوریس ادولوم، سیری در بلوغ، ص ۲۶
- ۲۹- ساموئل کنیک، جامعه شناسی، ص ۲۹
- ۳۰- دکتر حسینی، بهداشت روانی، ج ۱ و ۲

از تمرینات ورزشی شدید مانند: پرش، دو، اسب سواری، دوچرخه سواری باید پرهیز کرد. باها را باید گرم نگه داشت و روی اجسام سرد نباید نشست، در رودخانه و دریا نباید استحمام کرد<sup>۲۶</sup>

#### ۲- مراقبت در تغذیه

آنها در این مرحله به غذای کافی و مناسب نیاز دارند. جیره غذایی یک دختر در سنین ۱۴-۱۷ سالگی حدود هفت دهم جیره غذایی یک فرد کامل است و کلاً غذای عادی یک زن خود هشت دهم غذای یک مرد است<sup>۲۷</sup> امر تغذیه اثری فوق العاده در رشد، نیرومندی، شادابی و نشاط، توان و حرکت دارد. بر عکس تغذیه بد آثار نامطلوب بر نوجوان می گذارد غذاها باید کافی و همراه با سبزی باشد زیرا که در نگاهداری نظام گوارشی به آنان در حد مطلوب کمک می نماید<sup>۲۸</sup>

برای تعدیل غرائز باید از لبنیات بیشتر استفاده کرد. آنها را از افراط در مصرف گوشت، نخم مرغ پرهیز بدهیم، همچنین است صرف مواد غذایی حاد، مثل غسل، مواد چرب و شیرین چون خامه و ادویه جات. امر بی اشتهایی شان را باید جدی بگیریم و سعی کنیم موجبات تحریک اشتها را در آنان فراهم آوریم و حتی گاهی از طریق مشاوره و روان درمانی در اصلاح و رفع آن اقدام کنیم.

در امر چاقی و لاغری اقدام سریع لازم است و بهتر است به پزشک مراجعه شود. حرکت و تلاش، به همراه تغذیه مناسب، قدم زدن در محیط های خوش آب و هوا، زدودن غمها و غصه ها در آن مؤثر است. این نکته قابل ذکر است که ورزش و تفریح برای آنان تنها دارای جنبه سرگرمی نیست بلکه به منزله عامل بررسی تأمین سلامت جسمی و از وظائف اساسی جامعه به حساب می آید<sup>۲۹</sup>

#### ۳- مراقبت در بهداشت روانی

چه بسازند ناسامانی ها، اضطرابها، کشمکشها که ریشه در شرایط روانی نوجوان دارند. بهداشت روان را باید مهمتر از بهداشت بدن تلقی کرد. چه بسازند عوارض بدنی که قابل تحمل و یا رفعند در حالی که عوارض روانی هم چنان بر جای خویش استوار و روبه توسعه اند. در تأمین بهداشت روانی تکیه بر موارد زیر است: