

# بهداشت روان دختران در دوران بلوغ

بهداشت روانی بلوغ در دختران

نوجوان در دوران بلوغ علاوه بر تغییرات جسمی ، دستخوش یکسری تغییرات و علائم روانی می شود که شناخت این علائم به والدین و مربیان برای درک بهتر نوجوان ، برخورد صحیح و منطقی با وی و رفتار مناسب با شرایط روانی و رفتاری آنان کمک زیادی می کند .

\*بلوغ به چهار مرحله تقسیم می شود:

مرحله قبل از بلوغ که بین ۱۰-۱۲ سالگی قرار دارد . ولی گاهی بلوغ جسمی نیز در این مرحله اتفاق می افتد.

مرحله ۱۳ تا ۱۴ سالگی که معمولاً مرحله بلوغ جسمی است.

مرحله بعد از بلوغ یا مرحله اواسط نوجوانی که مرحله ۱۵-۱۶ سالگی است.

مرحله ۱۷ تا ۱۹ سالگی که اواخر بلوغ و مرحله تکامل رشد جسمی است.

ویژگیهای روانی و رفتاری بلوغ در دختران ۱۴ - ۱۰ ساله

این ویژگیها عبارتند از : میل به گوشه گیری ، حساسیت بسیار نسبت به انتقاد دیگران ، بی قراری ، بی ثباتی ، تحریک پذیری ، 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 ، تنبلی و سستی ، نافرمانی از بزرگترها ، خیره سری و خودرأیی ، 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 . نوجوانان در این سنین ، لباس پوشیدن به شیوه ای متفاوت با معیارهای خانواده و همسان ، با گروه هم سن و سال خود را ترجیح می دهند.

این علائم که حدود یک سال پیش از بلوغ آغاز می شود ، در مرحله جنسی رو به شدت می گذارد و در مراحل پایانی بلوغ بتدریج کاهش می یابد . باید به تفاوت‌های فردی بین نوجوانان توجه داشت ، یعنی اینکه ممکن است این علائم به صورت یکسان در همه نوجوانان ظاهر نشود ، ضمن آنکه اغلب نوجوانان احساسات و عواطف خود را در این مرحله از رشد بروز نمی دهند.

ویژگی های روانی و رفتاری بلوغ در دختران ۱۵-۱۹ ساله بیشتر دختران در سنین ۱۵-۱۹ بالغ شده اند. دختران حدود ۲ سال زودتر از پسران بالغ می شوند. تعدادی از دختران رشد جنسی را که مهمترین تغییر در این دوره است ، خوشایند و برخی آن را موجب ناراحتی و دستپاچگی خود می دانند.

معیارهای رفتار و لباس پوشیدن را گروه هم سن و سالش برای او تعیین می کند . کنجکاوی رو به افزایش درباره جنس مخالف ، در رؤیاهای عاشقانه فرو رفتن و اشتغال ذهنی از ویژگی های روانی این دوره است . علاوه بر اینها تفکر نوجوان به صورت انتزاعی در می آید که مرحله تازه ایی از هویت یابی ( شناخت خویش ) و رشد و شکوفایی اوست . جهت گیری آینده و اندیشیدن درباره تصمیمات مهم زندگی مانند تحصیل ، اشتغال ، انتخاب همسر و ازدواج ، بخش مهمی از رؤیاهای او را تشکیل می دهند . به طور خلاصه می توان گفت در این گذرگاه ، زندگی آینده نوجوان پایه ریزی می شود . رابطه او با والدین و مربیان از شکل رابطه کودک با پدر و مادر یا مربی ، به رابطه یک نوجوان در آستانه بزرگسالی با بزرگسالان دیگر از قبیل والدین و مربیان تبدیل می شود و همین امر توقعات زیادی را در او به وجود می آورد . لذا نوجوانان در این سنین به برخورد بزرگسالان با خود بسیار حساس هستند . نقش مهم و حساس والدین و مربیان در برخورد با نوجوانان در این مرحله قابل توجه و تأمل است.

بهداشت روانی دوران بلوغ و نوجوانی در دختران بهداشت روانی نوجوانان اهمیت قابل ملاحظه ای دارد ؛ زیرا وضعیت و سلامت روانی آنان در این دوره، اثرات زیادی بر الگوهای سازگاری رفتاری در بزرگسالی خواهد داشت .