

Büyüyorum...



Yakın zamanlarda bebeklik resimlerinize baktınız mı? Resimlerde ağzında emzik, kırmızı yanaklı tombul bir bebek mi görüyorsunuz? Bu bebek zaman içinde emekliyor, yürüyor ve konuşuyor. Suya "bu" diyor. Şimdi size komik geliyor, değil mi? Ama tüm insanlar sevimli bir bebeklik dönemi geçirirler. Sonra büyüyüp çocuk olurlar. Çocukluğun en güzel yanı sürekli büyümek ve gelişmektir; çocukların en çok istediği de bir an önce büyümek ve yetişkin olmak. Boyunuz uzar, ağırlığınız artar. Bedeniniz gelişir. Bu arada kendiniz ve çevrenize ilişkin bilgileriniz de artar. Her geçen gün yetişkinliğe doğru ilerlersiniz.

Çocukluktan yetişkinliğe geçerken bedenimizde ve duygularımızda değişimlerin olduğu, kimi zaman da bize zor gelen bir

dönem yaşamamız gerekir. Bu döneme "ergenlik" denir. Zorluğunun nedeni hızla, çok sayıda değişim olmasıdır. Ancak, bu dönemin güzel yanları da var. Ergenlik, yetişkin olmada önemli bir adım. Değişmek de bu dönemin, aslında tadı çıkarılacak yanı. Belirli bir yaşa geldiğimizde beynimiz, bedenimizde birtakım değişiklikler başlatan iki hormonun salgılanması için uyarı gönderir. Bu iki hormon kızlarda ve erkeklerde farklı miktarlarda bulunur. Erkeklerde bu hormonlar testislere giderek spermilerin ve testosteron hormonunun üretiminin başlamasını sağlar. Kızlardaysa yumurtalığa giden hormonlar östrojen hormonunun salgılanmasını başlatır. Östrojen ve diğer hormonlar kızların bedenini doğurganlığa hazırlar. Gerçekte kızların ve erkeklerin bedenlerindeki tüm bu kimyasal

değişimler insan soyunun sürdürülmesine yönelik hazırlıklardır. Kızlar ve erkekler çocukluktan çıkıp yetişkinliğe adım atarken üreyebilme özelliği kazanırlar. Büyüdükten sonra, anne-baba olmaya karar verip, bir bebek dünyaya getirmek istediklerinde üreme özelliğinden yararlanırlar.

Ergenlik kızlarda 8-13, erkeklerde 10-15 yaşlarında başlar. Fakat bu yaş sınırları kesin değildir. Nasıl birbirimizden farklıysak, ergenlik dönemini de farklı zamanlarda yaşarız. Herkes kendine özgü bir gelişim çizgisi gösterir. Bu nedenle, bazı arkadaşlarınız sizden kısa, bazıları da uzundur. Ergenliğin önemli belirtilerinden biri boy uzamasıdır. Bu hızlı uzama 2-3 yıl sürer. Bazı çocuklar yılda 2,5-4 cm uzayabilir. Ergenlik dönemi bittiğinde, boyunuz artık daha fazla uzamaz. Boy uzamasıyla birlikte ağırlık artışı da görülür. Erkeklerin omuzları genişler, kasları gelişir, iştahları artar, sesleri kalınlaşır. Kızların hatları yuvarlaklaşır. Göğüsleri ve kalçaları büyür, gelişir. Bazı kızlar göğüslerinin çıkmasından utanır. Bu nedenle kambur dururlar. Bu çok tehlikelidir. Çünkü sonraki dönemlerde de bedenleri böyle durmaya alışır. Kızlar göğüslerinin çıkmasından neden utanır? Ergen olana kadar erkekler ve kızlar, aralarında bir fark görmezler; herkes çocuktur. Sonra kızların farklı, erkeklerin farklı bedensel gelişimler göstermesi merak uyandırır. Bu çok doğaldır. Farklı bedensel gelişimler ile artık bir genç kız ve genç erkek olmanın güzel yanları da vardır. Hep özlediğiniz o günler gelmiştir.

Yetişkinler size, daha önce özendiğiniz Burcu ablanız, Hüseyin abinize davrandıkları gibi davranmaya başlar. Kendi bağımsızlığınızı kazanmaya başlarsınız. Daha başarılı olmak, önemsenmek, beğenilmek istersiniz. Dış görünüşünüze önem vermeye başlarsınız. Giysilerinizi özenle seçersiniz. Saçlarınıza bakarsınız. Ayna karşısında daha fazla zaman harcarsınız. Arkadaşlık sizin için her zamankinden daha önemlidir. Ailenizle, öğretmenlerinizle paylaşamadıklarınızı onlarla rahatça konuşabildiğinizi farkedersiniz. Duygusal dünyanızda da değişimler olur. Karmaşık duygular yaşayabilirsiniz. Olaylara daha duygusal yaklaşır, kimi zaman da bir anda sinirlenirsiniz. Olaylar hakkında kendi düşünceleriniz, değerleriniz oluşur. Düşüncelerinizin ve değerlerinizin önemsenmesini istersiniz. En çok yaşanan duygu "kimse beni anlamıyor" olur genellikle. Bu duyguyla başetmemizin en iyi yolu kendimiz ve çevremizle ilgili daha çok bilgi sahibi olmaya çalışmaktır. Böylece kendimizi ve çevremizi daha iyi ve kolay anlarız.

Hem kızlarda, hem de erkeklerde bu dönemde gerçekleşen gelişmelerden biri de tüylerin çıkmasıdır. Koltuk altlarında, üreme organlarında ve bedenin belirli yerlerinde ince, seyrek tüyler görülür. Zaman geçtikçe tüyler kalınlaşır ve çoğalır. Erkeklerde bıyık ve sakal çıkar. Sivilcelerse ergenliğin en büyük sorunudur. Ergenlik hormonlarının etkisi sonucu deri yağlanır ve bu durum sivilcelenmeye yol



açar. Özellikle yüzü etkileyen sivilceler hiç geçmeyecekmiş gibi gelir. Sivilcelerden kurtulmanın en iyi yolu, yüzü ve bedeni temiz tutmaktır. Sivilceler çok rahatsız ediyorsa bir doktora başvurulabilir. Neyse ki ergenlik bittiğinde sivilceler kaybolur. Bir diğer sorun koltuk altlarında sevimsiz bir kokunun oluşmasıdır. Ergenlik hormonları koltuk altı bezlerini de etkiler. Bu bezler kötü kokan kimyasallar üretir Kendimizi iyi hissetmek için her zaman bedenimizi temiz tutmaya çalışmamız yeterlidir. Her gün duş yapılabilir.

Göğüslerin çıkmasından 1,5-2 yıl sonra kızlarda adet kanamaları başlar. Bu, ergenlik hormonunun görevini yaptığını gösterir. Kızlarda iki yumurtalık bulunur. Bunların her biri binlerce yumurta içerir. Yaklaşık 28 gün süren adet çevriminde yumurtalardan biri yumurtalıktan çıkar ve yumurtalıkla dölyatağı arasında uzanan fallop tüpü boyunca ilerlemeye başlar. Yolun sonunda yumurtayı bekleyen dölyatağında birtakım değişiklikler oluşur. Dölyatağı kan ve dokuyla dolar. Bu, bebek oluşumuna yönelik bir hazırlıktır. Eğer

yumurta dölyatağına ulaşır ve döllenirse, döllenmiş yumurtadan bir bebek gelişmeye başlar. Kan ve dokuyla zenginleşmiş dölyatağında bebek gelişimini sürdürür. Burası bebekler için çok güvenli ve sakin bir yerdir. Ancak, her zaman döllenme gerçekleşmeyebilir. Bu durumda bebek olmaz. Dölyatağındaki kan ve doku birikimi de, artık kendisine gerek kalmamış olan yumurtayla birlikte dışarı atılır. Kanama şeklinde gerçekleşen dışarı atma işlemi 5-7 gün sürer. Yaklaşık 2 hafta sonra yeni bir yumurta, yumurtalıklardan çıkar ve dölyatağına doğru ilerler. Aynı olaylar ileri yaşlara kadar tekrarlanır. İlk başlarda adet kanamaları düzenli olmayabilir. Bu dönemlerde karnın şişmesi ve ağrması sık yaşanan sorunlardır. Huzursuzluk ve duygusallık da hormonların yarattığı bir diğer etkidir.

Ergenlik döneminde erkekler de sperm üretmeye başlarlar. Sperm, yumurtanın döllenmesi ve bir bebek oluşması için gereklidir. Zaman zaman erkeklerin penisleri sertleşir. Penisin sertleşmesi, buradaki dokunun kanla dolması sonucu oluşur. Penis



