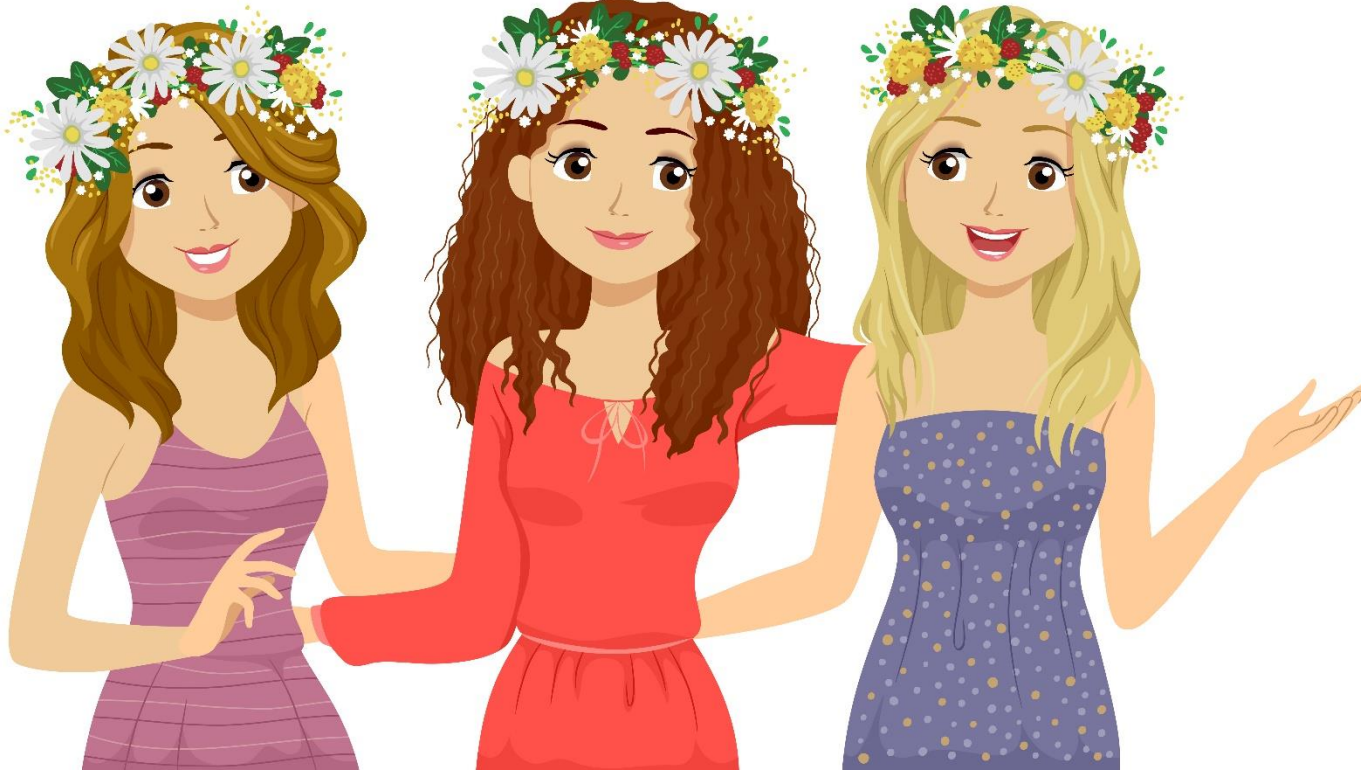




Halk Sağlığı
Genel Müdürlüğü



ERGENLERDE FİZİKSEL BÜYÜME, CİNSEL VE PSİKO-SOSYAL GELİŞME

Çocuk ve Ergen Sağlığı Dairesi Başkanlığı

Ergenlik Dönemi = Adolesan Dönem

Bu dönem;

- 10-21 yaşlar arasını kapsayan,
- fiziksel büyüme ve cinsel gelişmenin gerçekleştiği,
- psiko-sosyal gelişme ve olgunlaşmayı da içine alan **erişkinliğe geçiş** dönemi olarak tanımlanmaktadır.



Ergenlik dönemi;

- Erişkinliğin temellerinin atıldığı
- Yeni kabiliyetlerin geliştirilebildiği
- Bireyin bağımsızlığını ve sosyal üretkenliğini kazandığı bir dönem

Bu özellikler nedeniyle bu dönem yaşamın diğer dönemlerinden farklı

Ergenlik dönemi üç bölüme ayrılabilir:



Halk Sağlığı
Genel Müdürlüğü

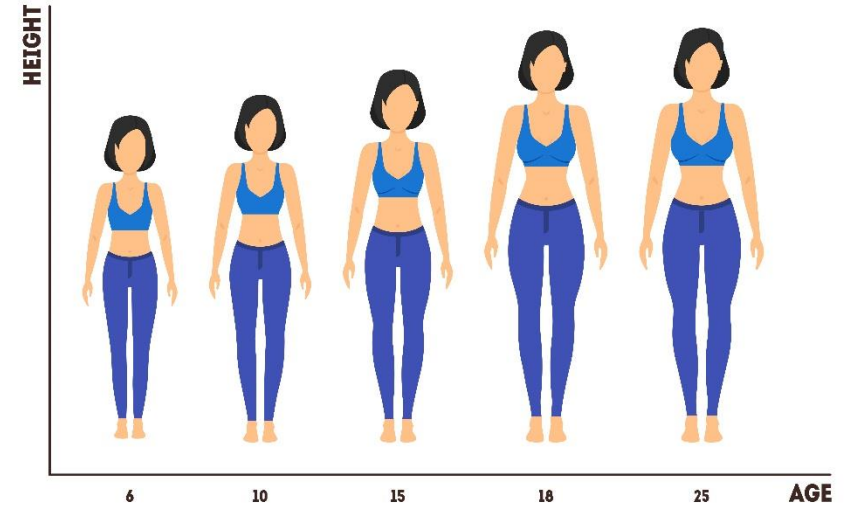
Erken ergenlik (10-14 yaş)
Orta ergenlik (15-18 yaş)
Geç ergenlik (18 yaş üstü)



Ergenlik dönemine ait kritik süreçler

- Fiziksel yönden hızlı bir büyüme ve gelişme
- Cinsel olgunlaşma
- Olgun düşünme ve planlamanın gelişmesi
- Kimlik gelişimi ve bilişsel gelişim
 - Kişisel
 - Cinsel
 - Mesleki
 - Ahlaki

Fiziksel b¼y¼me



Ergenlik Döneminde Fiziksel Büyüme ve Gelişme

- Boy ve ağırlığın hızlı artışı gerçekleşir
- Yağ ve kas dokularının dağılımının ve miktarı değişir
- Kas dokusu, kızlarda ilk adet görme, erkeklerde ise boyca uzama hızı doruğu ile eş zamanlı olarak en yüksek değere ulaşır
- Deri altı yağ dokusu iki cinsten de ergenliğin ilk yıllarında azalır, daha sonra artış gösterir
- Dolaşım ve solunum sistemlerindeki değişiklikler gerçekleşir

Cilt daha yağlı olur



Vücut daha kıvrımlı olur



- 11-16 yaşları arasında “Büyüme atağı” gerçekleşir
- Erişkin boyunun %25’i bu dönemde kazanılır.

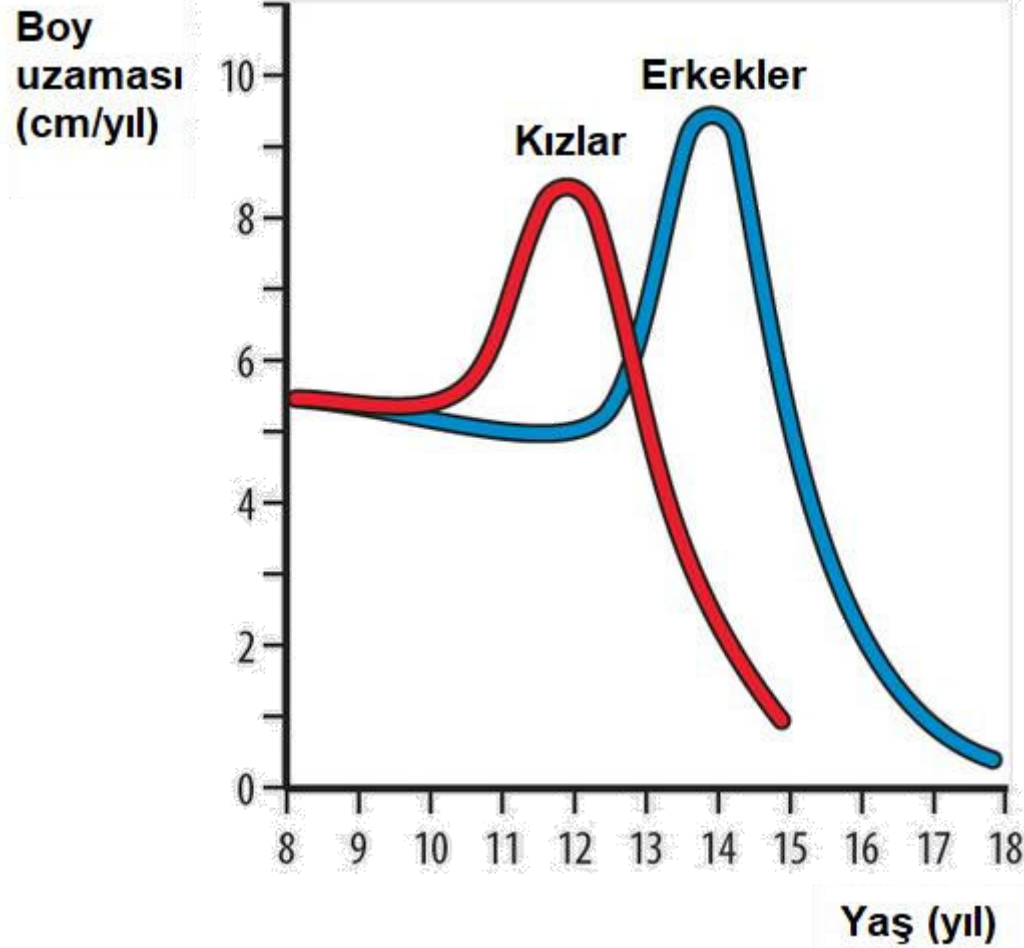
Büyüme atağı;

- Ergen büyüme atağı ortalama **2,5-3 yıl** sürer.
- Ortalama boyutu:
 - Erkek çocuklar için **25-30 cm**,
 - Kız çocuklar için **18-23 cm** 'dir.

Boy Uzama Hızı Doruğu

- Büyüme atağı sırasında boy artışı maksimuma ulaşır ve buna **Boy Uzama Hızı Doruğu** denir.
 - Kızlarda; ortalama 12 yaş, 9.0 cm/yıl
 - Erkeklerde; ortalama 14 yaş, 10.3 cm/yıl

Boy Uzama Hızı Doruğu



Kızlar erkeklere kıyasla iki yıl
daha önce ergenlik
dönemine girerler

Bu nedenle bir dönem kızlar
erkeklerden daha gelişmiş
gözükebilir



Erişkin erkekler ile kadınlar arasında ortalama 12-13 cm boy farkı vardır

Bunun nedenleri:

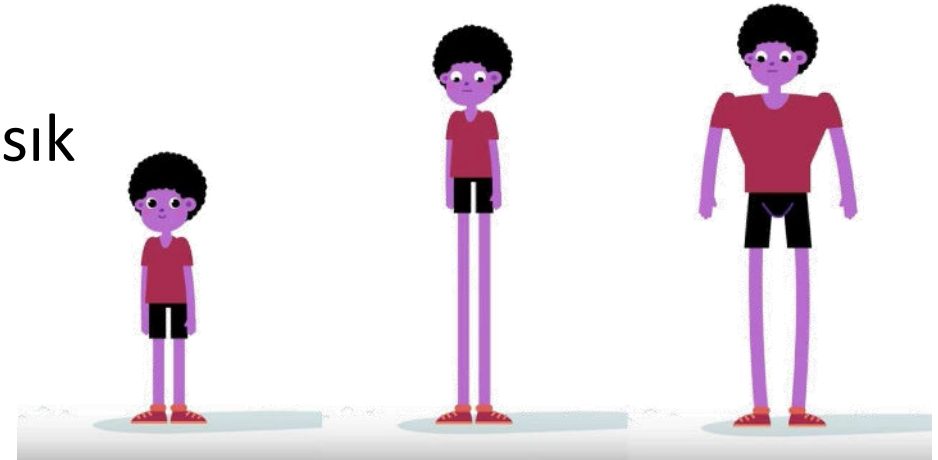
- Erkeklerde pubertenin kızlara göre geç başlaması,
- Büyüme hızı doruğuna erkeklerde geç ulaşılması,
- Büyüme atağı sürecindeki boy artımının erkeklerde daha fazla oluşudur.

Ağırlık Artışı

- Erkeklerde boy ve ağırlık artım hızı doruğu birlikte
- Kızlarda ise ağırlık artım doruğu boydan yaklaşık 6 ay sonra olur
- Ergenlikte büyüme atağı süresince erişkin hayattaki ağırlığın yaklaşık yarısı kazanılır

Vücut kısımlarındaki büyüme

- Boy uzaması her yerde eşit başlamaz
- Uzama her zaman uçlardan gövdeye doğrudur
- Ergenlerde büyümesi ilk hızlanan vücut kısmı bacaklardır
- Gövde uzamasındaki hızlanma ise bacaklardan bir yıl sonradır
- Bu durum ergenlik döneminde sık görülen **sakarlığın** nedenidir



- Kızlarda ergenliğin ilk bulgusu **meme dokusunun gelişimidir.**
- 8-13 yaşta (ortalama 10.5 yaş) başlar
- Genellikle tek taraflı olarak başlayıp 6 ay içerisinde diğer memenin gelişmesi beklenmektedir
- Tamamlanması 1.5-5 yıl (ortalama 4yıl) sürer
- Ancak kızların %10-20'sinde pubik kıllanma ilk bulgu olabilir.

- Pubik kıllanmanın tamamlanması 2-5 yıl kadar sürer
- **Aksiller kıllanma** pubik kıllanmadan yaklaşık 1 yıl sonra başlar
- **Menarş** menstrüasyonun (Regl ya da Adet Kanaması) ilk kez gerçekleşmesi olarak tanımlanır
- Menarş ergenlik döneminde kızlarda gözlenen fiziksel belirtiler içinde en geç gerçekleşen durumdur
- Telarştan yaklaşık 2 yıl sonra
- 10.5-16 yaş (Ortalama 12,4 yaş)
- İlk 2 yıl siklusların düzensiz olması normal

Ergenlik başlangıcını etkileyen durumlar

- Anne ve babanın özellikleri ve çevresel koşullar
- Sosyoekonomik durum
- Beslenme durumu ve vücut yapısı
 - Beslenme bozukluğu olanlarda ergenlik gecikebilir
 - Kilolu kızlarda adet görme (menarş) daha erken başlar
- Genel vücut sağlığı
 - Kronik hastalık olması
- Fiziksel aktivite
 - Fizik aktiviteleri çok artmış kişilerde ergenlik gecikir
- Yaşanılan coğrafi bölge, iklim özellikleri
- Kemik yaşı
 - Kişinin takvim yaşından ziyade kemik yaşı ile doğrudan ilişkilidir

Gecikmiş ergenlik

- Öncelikle unutmayın: Her çocuk ergenliğe farklı zamanlarda girer
- Kızlarda **13 yaş** **tamamlandığında meme gelişiminin başlamaması** halinde ergenliğin gecikmesi söz konusu olmaktadır
- Bu duruma erkek çocuklarda daha sık rastlanmaktadır



Erken ergenlik

- **Kız çocuklarında 8 yaşından ve erkek çocuklarında ise 9 yaşından önce ergenlik belirtilerinin gözlenmesidir**

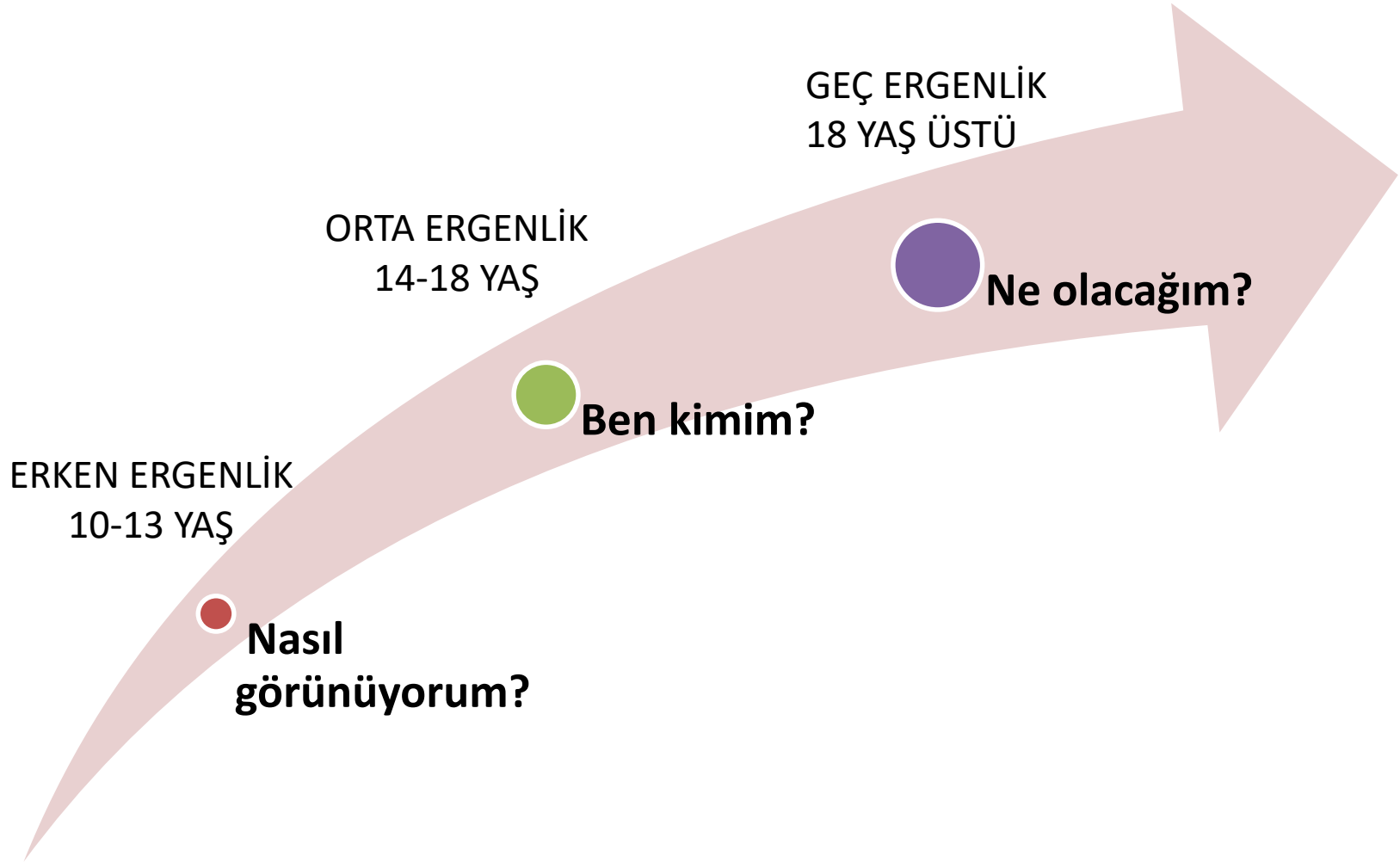
Erken ya da geç puberte olduğunda ne yapılmalı?

- Kızlarda ve erkeklerde **erken ergenlik olgularının mutlaka nedeninin araştırılması, izlenmesi ve gerekli durumlarda tedavi edilmesi gerekmektedir**
- Erkeklerde ergenlik gecikmesinin nedeni çoğunlukla bulunamamakta, fizyolojik bir olay olarak kabul edilmektedir
- Ailede ergenliğe geç girme öyküsü bulunmaktadır.
- Kızlarda gecikmiş ergenlik, mutlaka altında sorun aranması gereken bir durum olarak değerlendirilmelidir
- **Gecikmiş ergenlik olgularının mutlaka nedeninin araştırılması, izlenmesi ve tedavi edilmesi gerekmektedir.**

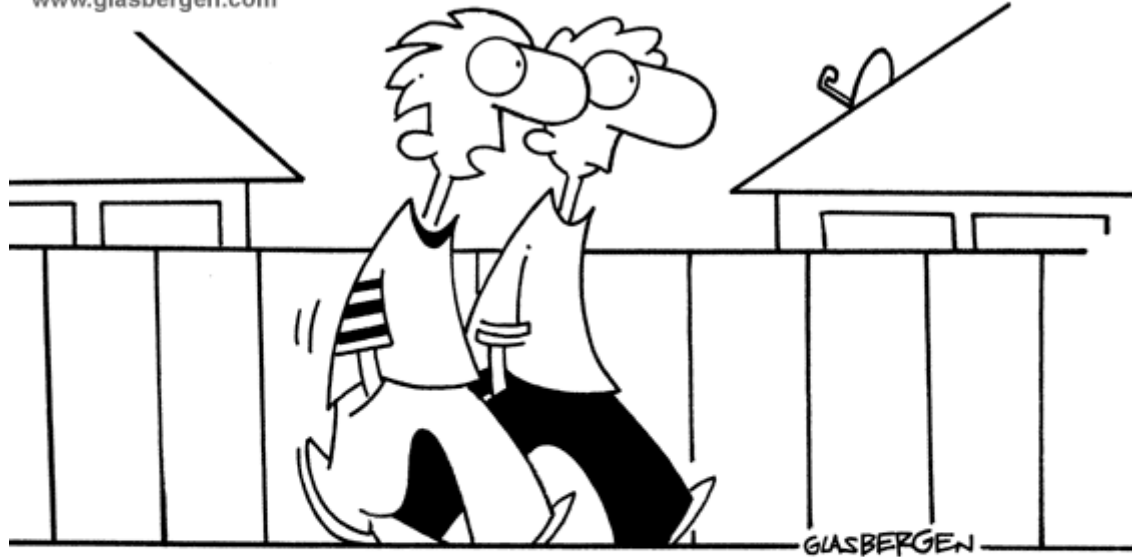


Halk Sağlığı
Genel Müdürlüğü

Ergenlerde psiko-sosyal gelişme



Copyright 2004 by Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



"5 yaşındayken herkes bana koca çocuk oldun diyordu.
10 yaşındayken bana daha olgun olmam gerektiğini
söylüyorlardı. Şimdide erişkin gibi davranmam
gerektiğini söylüyorlar, bu hızla gidersem liseden mezun
olmadan ev geçindirmeye başlayacağım!"

Erken ergenlik (10-14 yaşı)



Halk Sağlığı
Genel Müdürlüğü

1-3 yaştan sonra
ikinci ayrışma ve
bireyselleşme
dönemi

Aile aktivitelerine
daha az ilgi duyulur
arkadaşlar daha ön
plandadır

Somuttan soyut
düşünceye geçiş
başlar

Bilişselliğin artışı
Hayal dünyasının
genişlemesi

Gerçekliği
sorgulanabilir
ideallere sahip olma

Hızlı büyüme ve cinsel
gelişmeye aynı hızla
psikososyal gelişimin
ayak uydur(a)maması

Cinsellik konusunda
ilgileri artar
Aynı cinsle arkadaşlık
etme eğilimi

Erken Ergenlik Dönemi

- Kendisi ve pubertal gelişimi ile ilgili endişeler,
- Görünüşü ile ilgili kararsızlık,
- Duygu ve davranışlarında, yorum ve ifade biçimlerinde aşırıdırlar. Duygusal dalgalanmalar olur.
- Özel yaşama sahip olma isteği (günlük tutma, oda kapısını kilitleme)
- Otoriteyi sorgulama test etme
- Uyku ve yemek düzeninde değişimler
- İlkokuldan ortaokula geçişin getireceği değişiklikler stres kaynağı olabilir.

Orta Ergenlik (15-18 yaşı)



Halk Sağlığı
Genel Müdürlüğü

Hızlı pubertal gelişimin
yavaşlaması ve
ergenin bedenine
alışması

Anne babadan
ayrışma
Arkadaş grubu ile
daha fazla bütünleşme

Ergenlerin %30-50'si
bu dönemde soyut
düşünce yeteneğini
kazanırlar

Arkadaşlık ilişkileri en
üst dereceye ulaşır
Seksüel aktiviteleri
artar

Duyguların çeşitliliği
artar
Zeka, yetenekler ve
yaratıcılık artar

Sosyal sorumluluk ve
idealler önemli hale
gelir

Orta ergenlik

- Soyut düşünebilme yakın arkadaşlarla duygu, düşünce paylaşımını arttırır.
- Arkadaş değer yargıları ile uyum içindedirler
- Akran baskısı
- Ailevi tartışmalar artar
- Otorite ile çatışmada artış
- Her şeye güçlerinin yettiğine inanırlar
- Riskli davranışları yaparlar

Geç Ergenlik (18 yaş üstü)



Halk Sağlığı
Genel Müdürlüğü

Büyüme ve cinsel gelişmenin tamamlanması ile endişeler sona ermiştir

Sosyal ilişkiler arkadaş grubundan kişisel ilişkilere yönelmiştir

Duygular, beceriler, özdeşimler harmanlanarak kimlik duygusu oluşur

Soyut düşünce yeteneği gelişir

Pratik ve gerçekçi iş hedefleri

Bu dönemde ailenin düşünce ve değerlerini tekrar kabul ederler

Geç ergenlik dönemi

- Uzlaşma kabiliyetleri artar ve sınırlamalara uyum gösterirler.
- Amaçlarına ulaşma ve ekonomik olarak bağımsızlık sürecine geçiş
- Yetişkinlerden yardım isteme ve akıl danışmaktan rahatsızlık duymama, fikir almaya açıklık
- Tek başına karar verebilme

İpuçları

- Her bir ergenin gelişimi kendine özgüdür
- Çocukluktan erişkin döneme geçiş sırasında devamlı ve tek bir yol izlenmemektedir
- Fiziksel büyüme, cinsel gelişim ve psikososyal gelişim birbirinden farklı hızlarda oluşur
- **Fiziksel ve cinsel gelişimini tamamlayan gencin psiko-sosyal gelişiminin hala tamamlanmamış olması önemli**



Halk Sağlığı
Genel Müdürlüğü



Teşekkürler.....