



Ergenlik Dönemi Fiziksel Gelişim

Doç. Dr. Neslihan G. Karaman

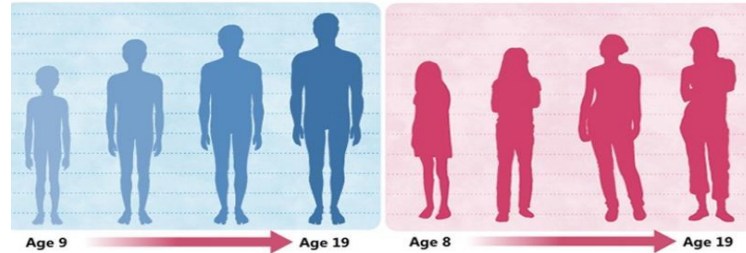
Ergenliğin dramatik fiziksel ve bilişsel değişiklikleri, onu hem heyecan verici hem de endişeli bir gelişim dönemi haline getirir. Vücutları her ne kadar gelişmiş ve cinsel olarak olgun hale gelmişse de yetişkin olmadan önce kazanmaları gereken birçok beceri ve aşmaları gereken engeller bulunmaktadır



Erken ergenlik(11-14 yaş): Hızlı erinlik değişimleri

Orta ergenlik(14-16 yaş): Erinlik değişimleri neredeyse sona ermiştir.

Geç Ergenlik (16-18): Yetişkin olara görünür ve yetişkin rollerini benimsemeye başlar





Kate at 11



Steven at 13

Kate at 13



Kate at 17



Steven at 16



Steven at 18

ERİNLİK



Erinlik

- Hormonal ve bedensel olarak hızlı bir değişim gözlemlenir.
- Ergenlikle karıştırlmamalıdır.
- Ergenliğin önemli bir habercisi olsa da ergenlik dönemi sonra ermeden önce tamamlanır
- Erinlik tek ve ani bir olay değildir.
- En önde gelen belirtiler cinsel olgunlaşma, boy ve ağırlıktaki artışlardır.
- Sadece biyolojik değişimleri içermey, psikososyal gelişimi de etkiler
- Döllenme ile başlayan aşamalı bir süreçtir

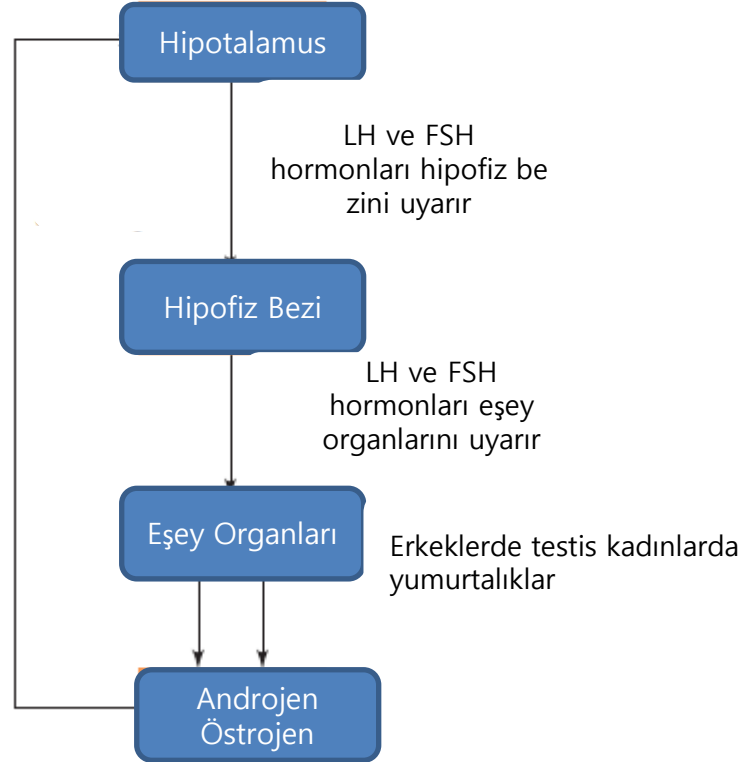
Hormonların Rollerini

- **Örgütleyici Rol:** Hormonların anne karnında beyni ergenliğe kadar davranışlarda görülmeyen biçimde şekillendirmesidir.
- **Harekete Geçirici Rol:** Hormon düzeylerindeki değişimler erinlikteki davranışsal, fiziksel değişimlere yol açar



Hormonal Değişimler

Hipotalamus
androgen ve östrojen
seviyelerini kontrol
eder



Hormonlardaki Değişimler

- Ergenlikte testesteron ve östrojen hormonlarının yoğunluğu artar
- Kızlar ve erkeklerde aynı hormonlar farklı oranlarda artış gösterir



Hormonlardaki Değişimler

- Testesteron erkeklerde cinsel organların gelişimi, boyun uzaması, ses değişikliği, yüz ve göğüs kıllarının oluşmasında rol oynar.
- Östrojen ise kızlarda memelerin, rahmin ve iskelet yapısının gelişiminde rol oynar
- Stres, yeme alışkanlıkları, cinsel hayat, gerilim ve depresyon hormonal salgı sistemini harekete geçirici ya da baskılayıcı etkide bulunur



Cinsel olgunlaşma-Boy ve Ağırlık

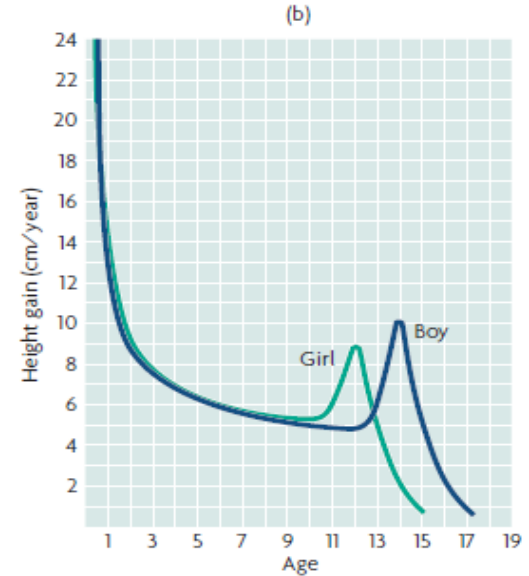
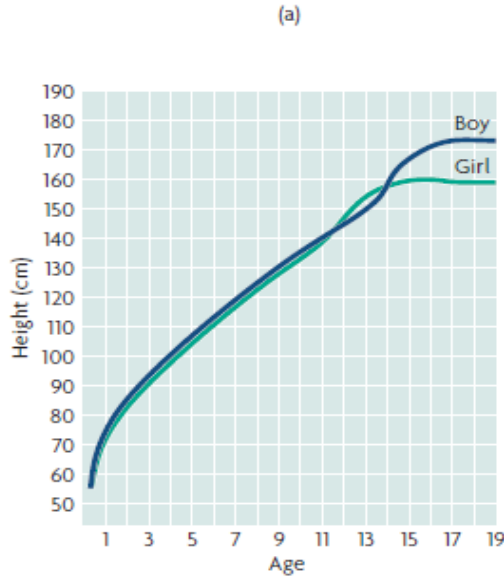
Erkeklerde

- Penis ve testislerin büyümesi
- Genital kılların görünmesi
- Az miktarda ses değişikliği
- İlk boşalma
- Kalın genital kılların oluşumu
- Boy ve ağırlıktaki en hızlı büyüme
- Koltuk altı kıllarının büyümesi
- Artan ses değişikliği
- Yüzdeki kılların büyümesi

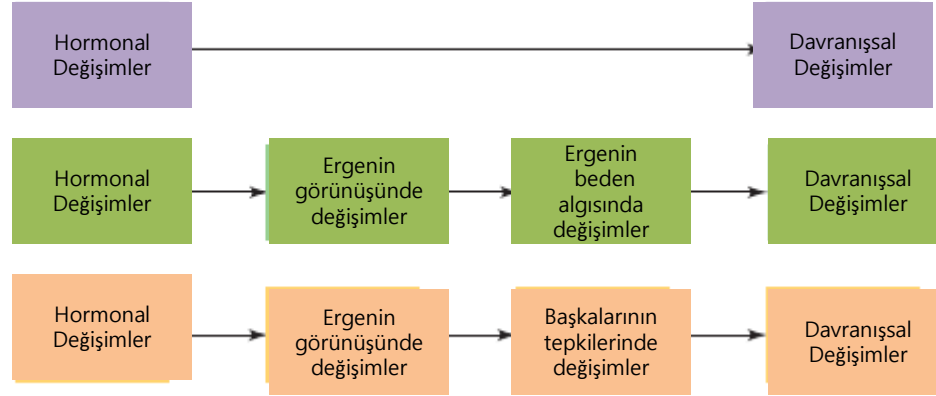


Cinsel olgunlaşma-Boy ve Ağırlık

- Erinliğin başlarında önemli ağırlık artması gözlenir.
- Ön ergenlik döneminde kızlar daha ağırken, 14 yaş civarı erkekler daha ağırdır.
- Ergenliğin başlarında kızlar erkekler ile aynı boyda ya da daha uzundur ancak ortaokul yıllarının sonuna doğru erkeklerin boyu kızları geçer



Biyolojik değişimler ve Davranışlar

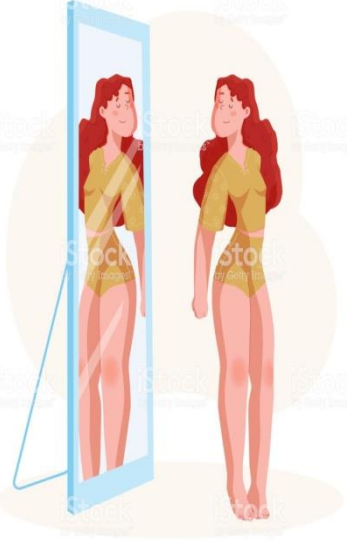


Erinlikte Zamanlama ve çeşitlilikler

- Erinliğin ne zaman ve nasıl bir hızda gerçekleşeceği genetik olarak programlanmıştır.
- Ancak beslenme, sağlık ve diğer çevresel faktörler erinliğin zaman ve şeklini etkiler.
- Kızlarda 9-15 yaşları arasında erkeklerde ise en erken 10 en geç 17 yaşlarında görölür.
- Kızlarda 8, erkeklerde ise 9 yaş öncesinde başlayan erinlik erken gelişen erinlik olarak tanımlanır.
- Erken erinlik kısa boy, erken cinsel hayat, yaşa uygunsuz davranışlara yol açabilir.
- Gonad salgılarının bastırılmasıyla tedavi edilir.

Beden İmgesi

- Ergenler bedenlerinin nasıl olduğuna dair imgeler geliştirirler.
- Bu durum özellikle hızlı değişimlerin erken ergenlik döneminde görülür.
- Ergenlik boyunca kızların daha olumsuz bir beden imgesi olduğu görülmektedir.
- Erinlik dönemi ilerledikçe kızların bedenlerinden hoşnutsuzluğu artar.
- Erinlik dönemi ilerledikçe erkeklerin bedenlerinden daha hoşutturlar

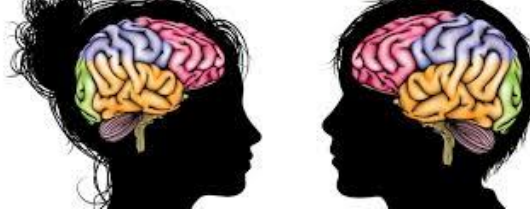


Erken ve Geç Olgunlaşma

- Erkekler için erken olgunlaşmanın geç olgunlaşmaya göre daha avantajlıdır.
- Kızlar için ise erken olgunlaşma daha az avantajlı görülmektedir.



Beyin

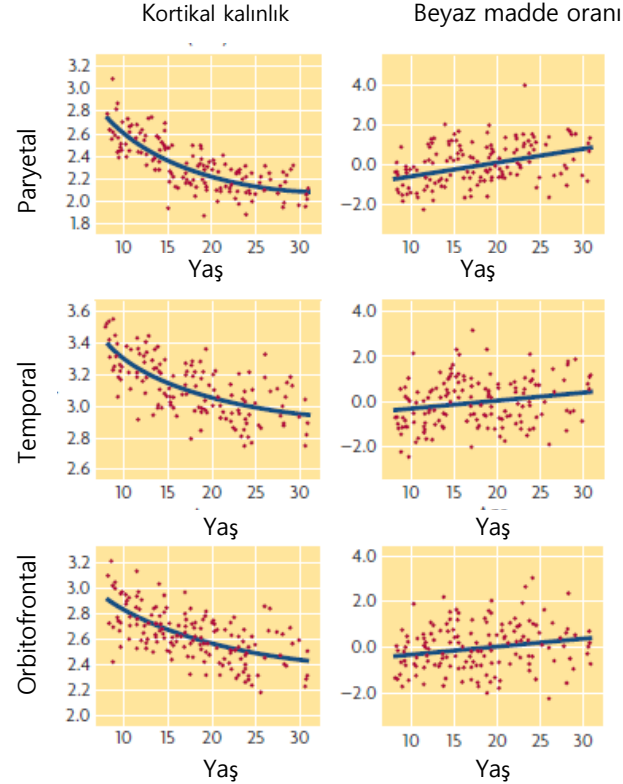


- Beyinde ergenliğe kadar olan budama işlemi sonucunda ergenler daha az, daha seçici, daha etkili sinirsel bağlantılara sahip olur.
- Ergenlerin faaliyetlerine göre kullandıkları nöron bağlantıları güçlenecek, kullanmadıkları yok olacaktır.
- Beynin sağ ve sol loblarını birbirine bağlayan korpus kollosum kalınlaşır. Bu kişinin daha iyi bilgi işlemlerini sağlar.
- Biyolojik değişiklikler mi bu değişiklikleri oluşturan yaşantılar mı?

Akran baskısına karşı gelen ergenlerin frontal lobları kalınlaşmış ve daha çok sinirsel bağlantılar kurdukları bulunmuştur.

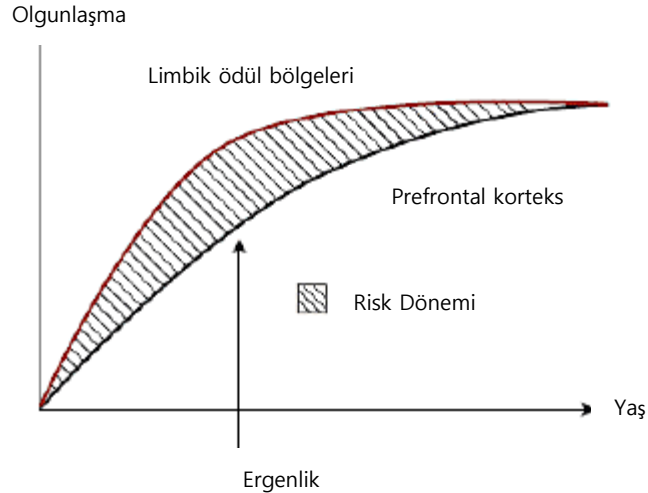
Beyin

✓Sinaptik budama ve artan miyelinleşme beynin farklı bölgelerinde görülmektedir



Beyin

- Ergenlik dönemine kadar beynin prefrontal korteksi ve limbik sistem paralel bir şekilde gelişim gösterirken ergenlik döneminde limbik sistem çok daha hızlı gelişir.
- Bu değişimler ergenlik döneminde duyguların, karar verme gibi mekanizmaların önüne geçebilmekte, risk alma davranışlarına yol açabilmektedir



Beslenme

- Diğer yaş gruplarına kıyasla ergenlerin, kahvaltıyı atlama, ayak üstü yeme ve boş kaloriler tüketme olasılıkları daha yüksektir.
- Bu durum obezite ile ilişkilendirilmektedir.
- Gençlerin sıklıkla toplandığı fast-food restoranları, bazı sağlıklı menü seçenekleri sunmaya başlamıştır. Ancak ergenlerin bu alternatifleri seçme konusunda rehberliğe ihtiyaçları vardır.
- Aile yemeklerinin sıklığı, daha fazla meyve, sebze, tahıl ve kalsiyum yönünden zengin yiyeceklerin alınması ve kalorili içecek ve fast-food tüketiminin azalmasıyla güçlü bir şekilde ilişkilidir.
- Bu dönemde ideal beden algısından sapma hafif diyetlerden anoreksiya ve bulimiya gibi yeme sorunlarına kadar çeşitli sorunlara neden olabilir.



Uyku

- Ergenlerin yaşı ilerledikçe uyku süreleri azalmaktadır.
- Yaşça büyük ergenlerde melatonin yaklaşık bir saat sonra salgılanmaktadır.
- Ergenlerin %45'inin okul akşamlarında yetersiz uyudukları bulunmuştur.
- Az uyuyan ergenlerde, uykusuzluk, derslerde uyuklama, depresyon ve kafein alımı görülmektedir.



Uyku

Carskadon'un araştırmalarına göre okulların erken saatlerde başlaması, halsizlik, derslerde dikkat dağınlıklığı ve testlerde düşük performansa neden olmaktadır.

Dersleri 7.30 yerine 8.30'da başlatma kararı alan bir okulda

- Daha az disiplin sorunları
- Hasta ve depresyonda olduğunu söyleyen ğrenci sayısında azalma
- Test sonuçlarında yükselme (yaşça büyük ergenlerde)

