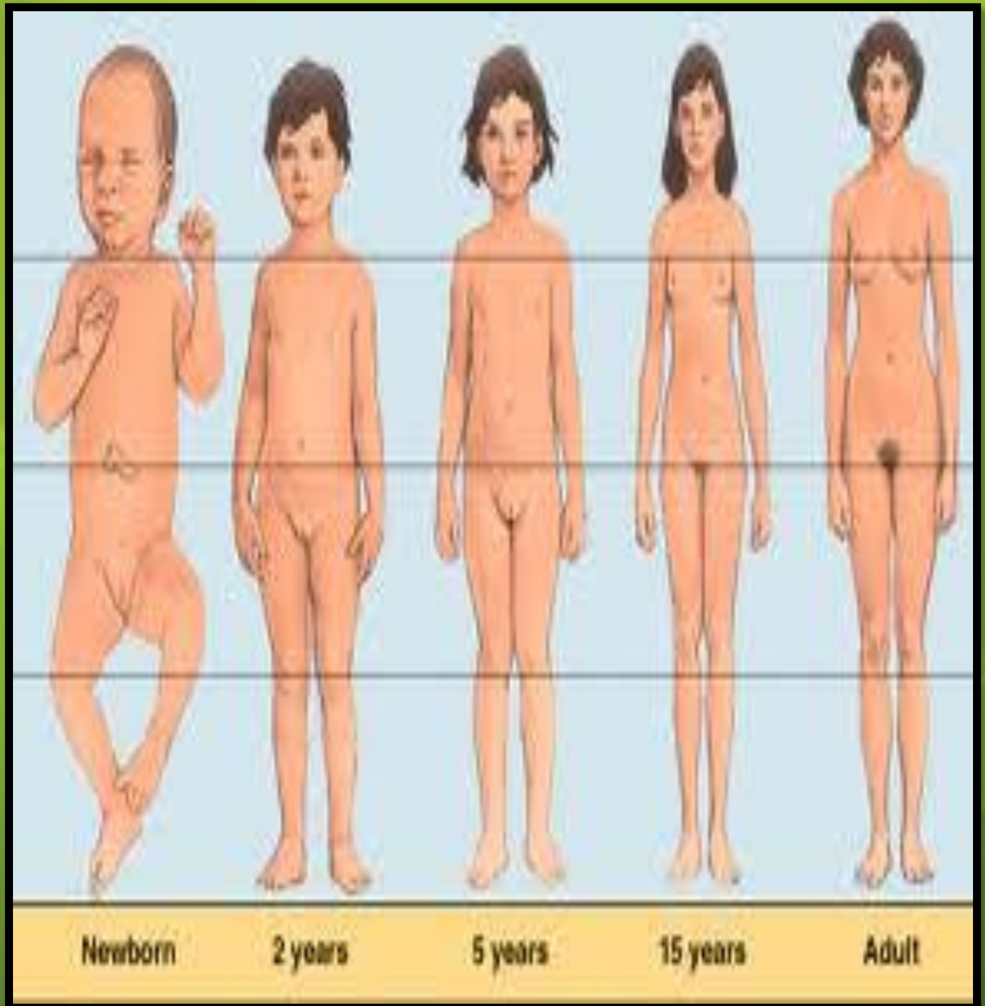
અમદાવાદ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન પ્રસ્તુત કરે છે.

અમદાવાદ આરોગ્ય અભિયાન

કિશોરાવસ્થા દરમ્યાન થતાં ફેરફાર

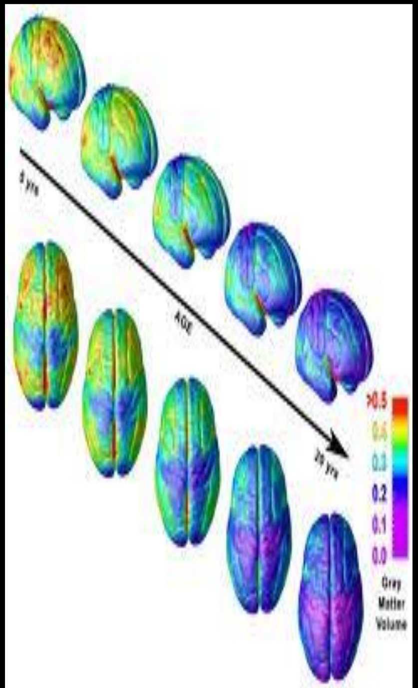
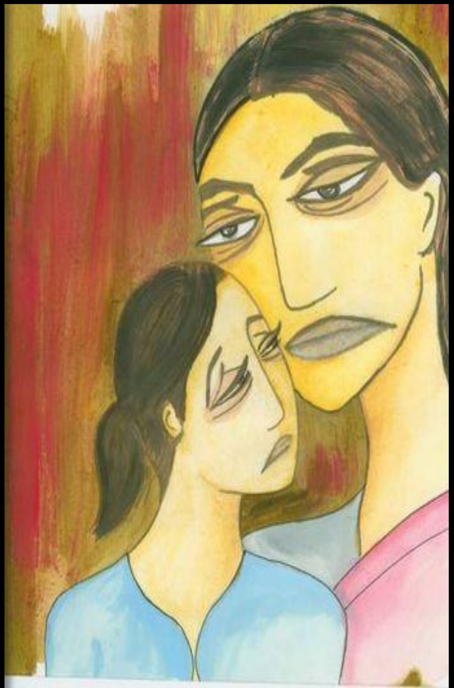
Namaste
LIFE

કિશોરાવસ્થા દરમ્યાન અનુભવાતા બાહ્ય અને આંતરિક પરિવર્તનો હોરમોન્સ(સ્ત્રાવો)ની ક્રિયાશિલતાને આભારી છે.



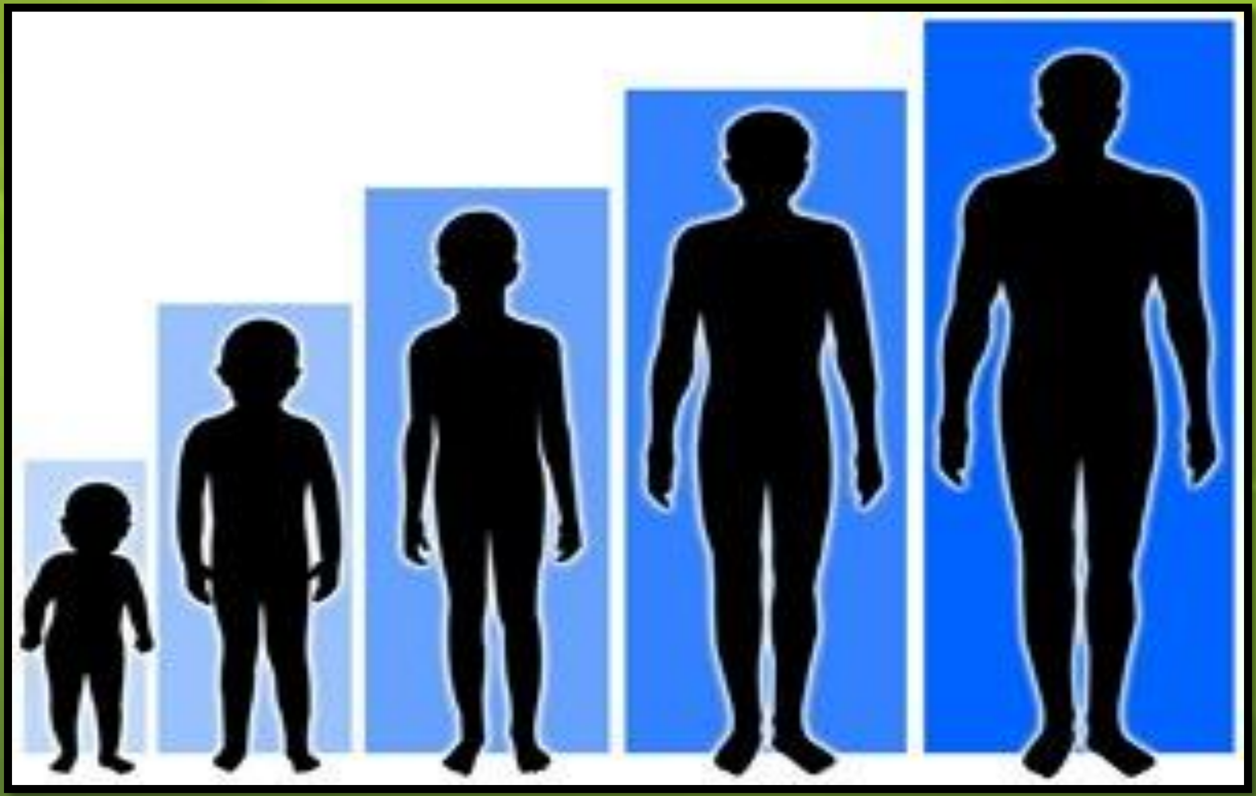
ચાર પ્રકારનાં પરિવર્તનો

- શારીરિક વિકાસ
- માનસિક વિકાસ
- સ્વાસ્થ્ય સંબંધી વર્તન
- જાતીય વર્તન

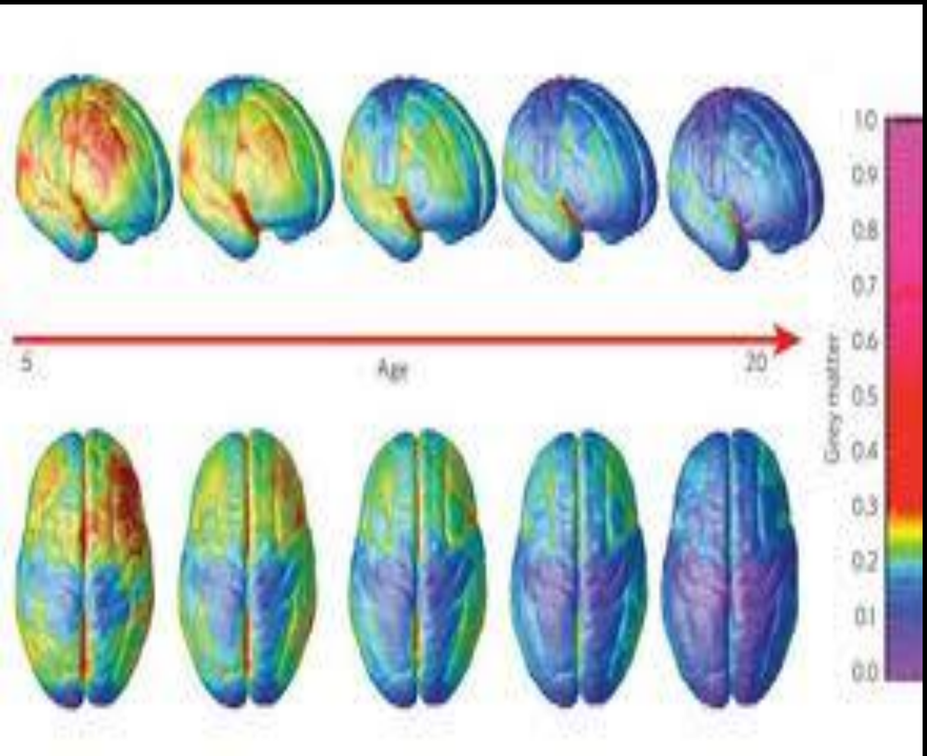
શારીરિક વિકાસ

- કદમાં વૃદ્ધિ થવી
- શરીર ભરાવદાર અને સુંદર થવું.
- બાહ્ય અને આંતરિક જાતીય અંગોની વૃદ્ધિ અને વિકાસ.



માનસિક વિકાસ

- માનસિક પરિપકવતા તરૂણીઓમાં ઝડપથી આવે છે.
- કુટુંબ અને સમાજમાં સાનુકૂલન સાધવા માટેની સમજવામાં વૃદ્ધિ.
- ચિંતા, દ્વિધા, અશાંતિ અને મૂંઝવણમાં વધારો
- સંઘર્ષ કરવાનું વલણ.

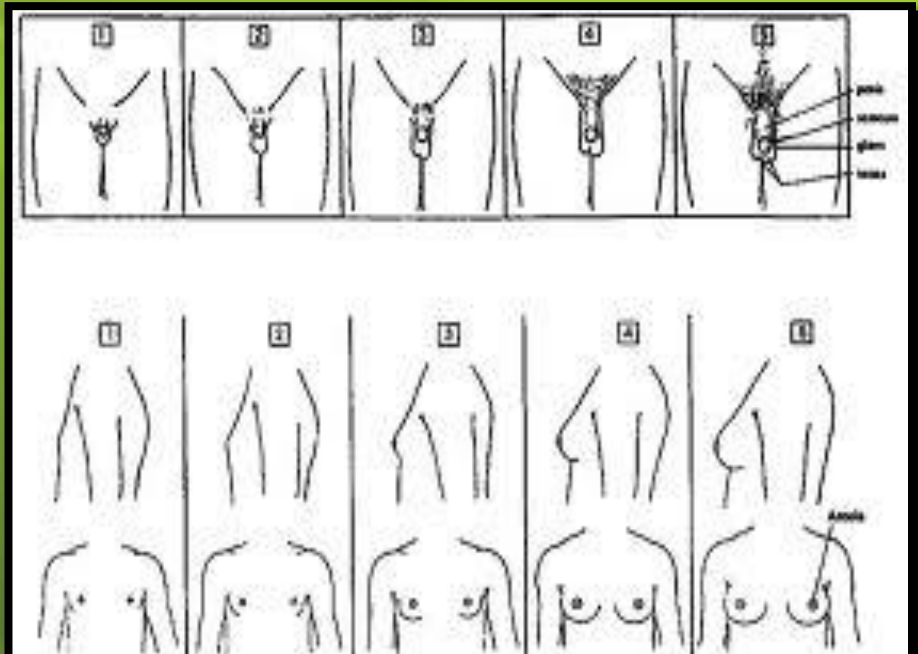


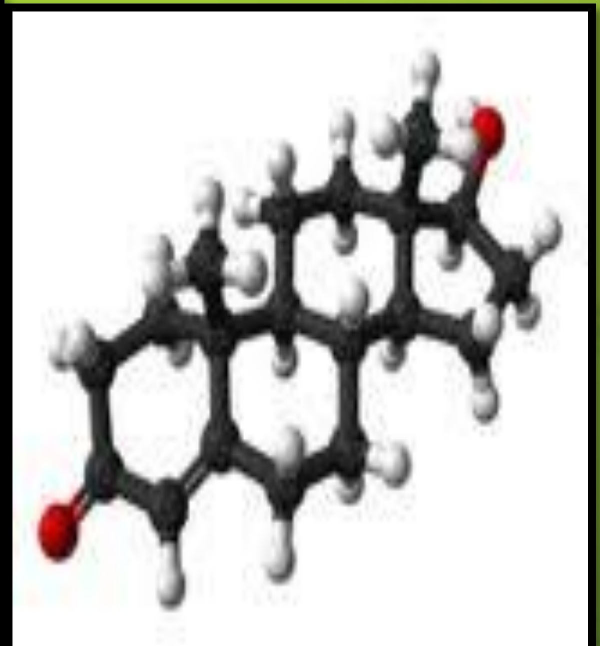
સ્વાસ્થ્ય સંબંધી વર્તન

- પોતાના સ્વવિકાસને અરીસામાં શરીરને વારંવાર જોવાની ઉત્કંઠા
- દેખાવ પ્રત્યે વધુ સભાનતા.
- સાહસિક વૃતિ
- મિત્રોના વર્ચસ્વને કારણે ખોટી સોબત હોયતો ગુટખા, સિગારેટ, દારૂ અને નશીલાં દ્રવ્યોનાં એદીને કેદી બનવાનું વલણ.

જાતીય વર્તન

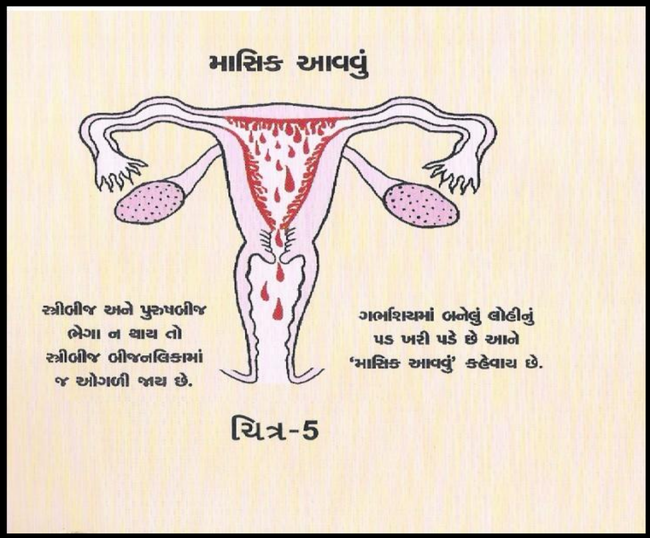
- તરૂણાવસ્થામાં સેકસ હોર્મોન્સ બને છે
  - તરૂણોમાં ટેસ્ટોસ્ટેરોન
  - કિશોરીઓમાં ઈસ્ટ્રોજન અને પ્રોજેસ્ટેરોન
- પ્રજનન અવયવો વિકસે છે

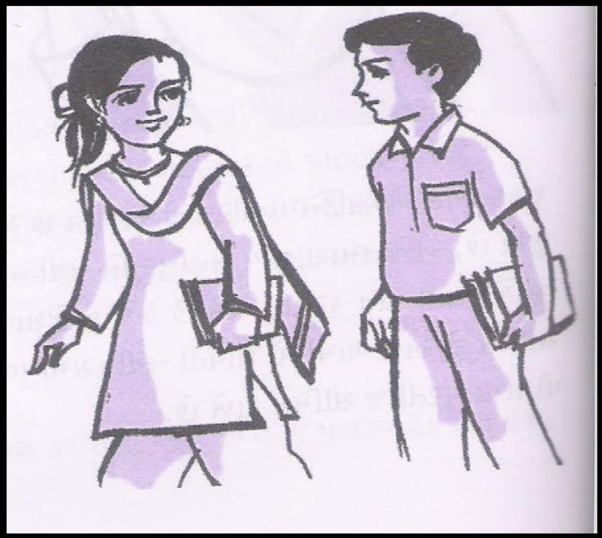




જાતીય વર્તન

- વ્યકિત જાતીય રીતે કાર્યશીલ બને છે.
- એકબીજા પ્રત્યે વિજાતીય આકર્ષણ સ્વાભાવિક છે.
- છોકરાઓમાં સ્વપ્નસ્રાવ થાય છે
- છોકરીઓમાં માસિક આવવાની શરુઆત થાય છે





સામાજિક ફેરફાર

- સ્વતંત્રતા પ્રાપ્ત કરવાની તાલાવેલી લાગે છે.
- એકાંતમાં રહેવાનું વધુ પસંદ કરે છે.
- અન્ય લોકો સાથે વાતચીત કરતાં શીખે છે.

સામાજિક ફેરફાર

- વિવિધ પ્રસંગોએ કેવો વ્યવહાર કરવો તેની સમજ આવે છે.
- સમવયસ્ક મિત્રો પર વધુ વિશ્વાસ મુકે છે, અને તેમની વાત સાચી માને છે.
- સંગીત, નૃત્ય, નાટક જેવી વિવિધ લલિતકલાઓમાં અભિરૂચિ કેળવે છે.

ભાવનાત્મક ફેરફાર

- પોતાની આગવી પ્રતિભા સ્થાપિત કરવા પ્રયાસ કરે.
- વધુ લાગણીશીલ બને.
- પ્રેમ, કોધ, ચિતાં, હતાશા વગેરે ભાવ જોવા મળે.

ભાવનાત્મક ફેરફાર

- શરમ સંકોચની સાથે ઈર્ષા, વિદ્રોહની ભાવના જન્મે.
- કલ્પનાઓ અને દિવાસ્વપ્નોમાં વધુ રાચે.
- જાતીય આવેગો અનુભવે કરે.
- અનેક પ્રકારની મુંઝવણો અનુભવે છે

માનસિક ફેરફાર

- ચિંતન, તર્ક, વિશ્લેષણ શકિતમાં વધારો થાય.
- અભિવ્યકિત અને રસ રૂચિમાં વધારો થાય.
- વિજાતીય આકર્ષણમાં વધારો થાય.
- દિવાસ્વપ્નમાં રાચે છે.

માનસિક ફેરફાર

- પરિવાર કરતાં મિત્રોમાં રહેવાનું વધુ પસંદ કરે.
- પોતાના સૌદર્ય, પોષાક, રહેણીકરણી પ્રત્યે વધુ સભાન બને.
- કાર્યક્ષમતા અને જિજ્ઞાસાવૃતિમાં વધારો થાય.
- ભાવિ કારકિર્દી માટે ચિંતીત રહે.

વૃધ્ધિ

- વૃધ્ધિ એટલે શરીરના વજન અને ઊંચાઈમાં થતો વધારો.
- બાળક જન્મે છે ત્યારે
  - ૨.૫ થી 3.૫ કિગ્રા જેટલું વજન હોય
  - ૫૦ સે.મી. જેટલી લંબાઈ હોય
- કિશોરાવસ્થામાં વજન અને ઊંચાઈ સવિશેષ વધે.

વિકાસ

- અનેક ક્ષમતાઓની કેળવણી
- અનેક કૌશલ્યોની કેળવણી
- અંગોનો ઉપયોગ કરતાં સ્વયં શીખવું
- બૌધ્ધિક વિકાસ

વય સંબધી વિકાસ

- ૧૦ - ૧૯ વર્ષની વયના ગાળાને કિશોરાવસ્થા (તરૂણાવસ્થા) કહે છે.
- કિશોરાવસ્થામાં બાળક સ્વાવલંબી બને છે.
- શારીરિક, માનસિક અને ભાવનાત્મક ફેરફારો ઝડપી થાય છે.

કિશોરાવસ્થામાં થતાં ફેરફારો - શારીરિક વૃધ્ધિ અને વિકાસ

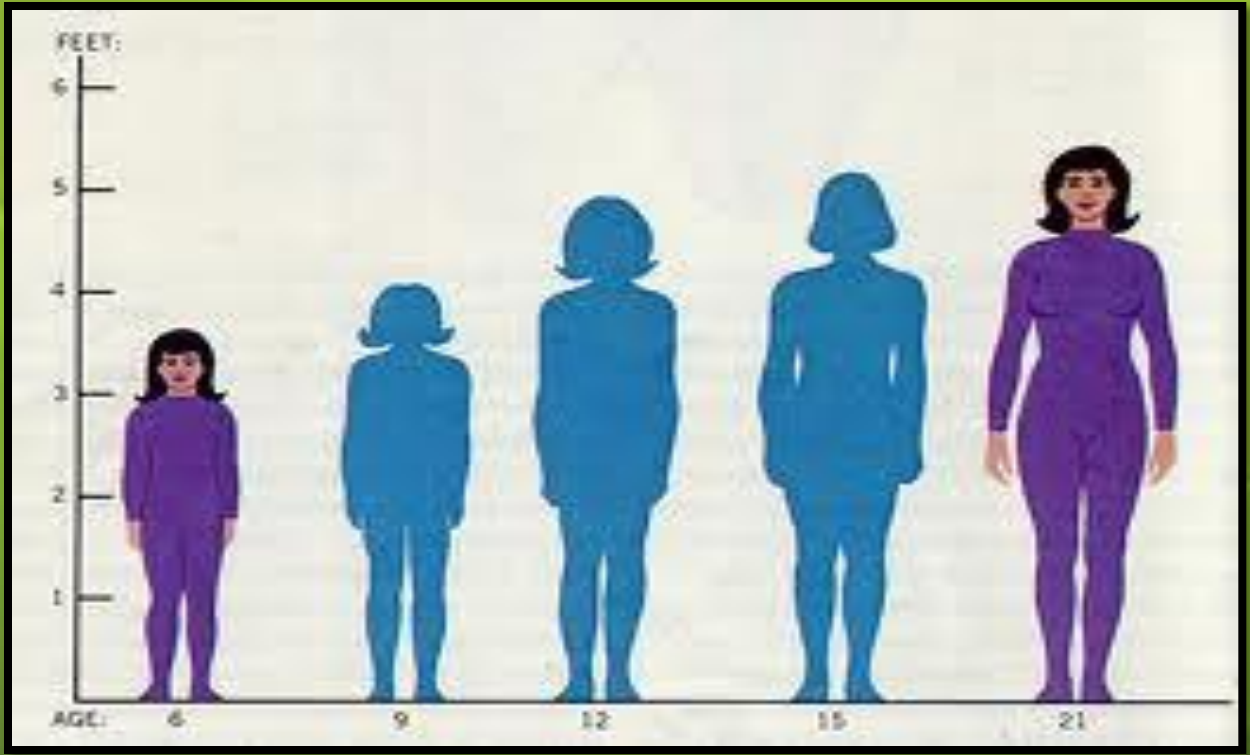
- બાળકનો વિકાસ ૯ વર્ષની ઉંમર સુધી ધીમી ગતિએ થાય છે.
- છોકરીઓમાં ૧૦થી૧૨ વર્ષની ઉંમરથી વૃધ્ધિ અને વિકાસ ખુબ ઝડપથી થાય છે
- છોકરાઓમાં ૧૨થી૧૪ વર્ષની ઉંમરથી વૃધ્ધિ અને વિકાસ ખુબ ઝડપથી થાય છે
- જે ૨૦ વર્ષની ઉંમર સુધીમાં સંપૂર્ણ રીતે પરિપકવ બને છે.

કિશોરાવસ્થામાં થતાં ફેરફારો - શારીરિક વૃધ્ધિ અને વિકાસ

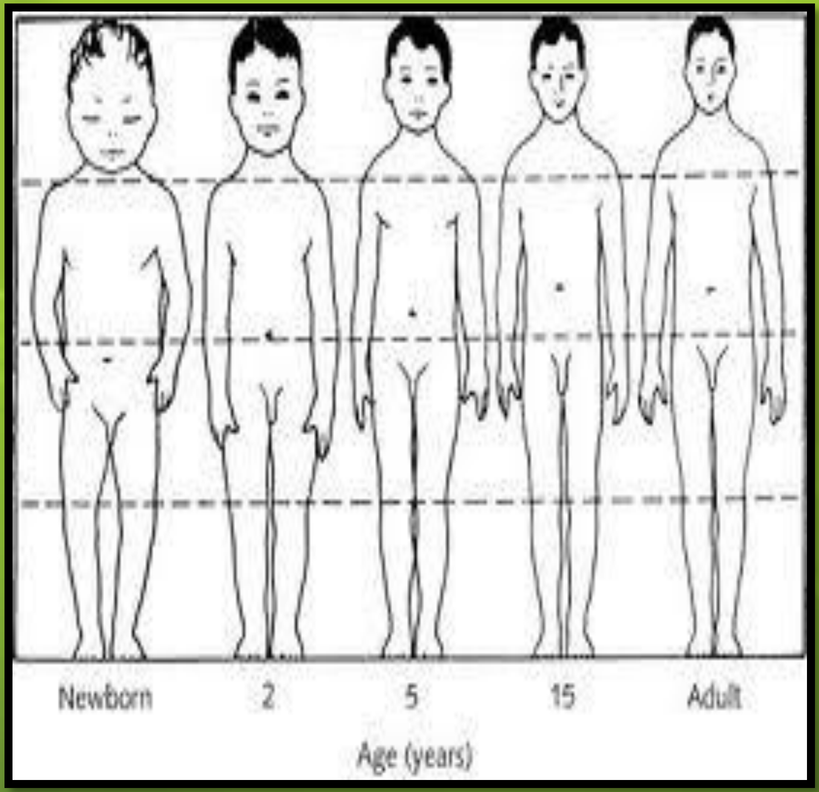
કિશોર	કિશોરી
ઊંચાઈ અને વજનમાં વધારો થાય.	ઊંચાઈ અને વજનમાં વધારો થાય.
અવાજ ગાઢો અને પુખ્ત પુરૂષ જેવો બને.	અવાજ તીણો બને.
ખભા પહોળા થાય.	નિતંબ પહોળા થાય.
શરીર સ્નાયુદાર બને.	સ્તનનો વિકાસ થાય.
બગલમાં, જાંઘ પર, પ્રજનન અંગોની આસપાસ અને છાતી પર વાળ ઊગે.	બગલમાં, જાંઘ પર, પ્રજનન અંગોની આસપાસ વાળ ઊગે.
વીર્ય સ્ખલનની શરૂઆત થાય.	માસિકસ્ત્રાવની શરૂઆત થાય.
રમત ગમત અને મેદાની રમતોમાં વધુ રસ પડે.	ગીત, સંગીત, નૃત્ય, ભરતગૂથણ વગેરેમાં રસ પડે
દાઢી મૂછો ઉગે.	

કિશોરીની ઊંચાઈમાં વૃધ્ધિ

- પ્રથમ માસિકસ્ત્રાવ પહેલાં કિશોરીની ઉંચાઈ ખૂબ ઝડપથી વધે છે
- પછી ઉંચાઈ વધવાની ઝડપ ખૂબ ધીમી પડી જાય છે.
- પુખ્ત ઉંમરની ૯૮% ઉંચાઈ પ્રથમ માસિકસ્ત્રાવ પહેલાં થાય છે.



- છોકરાઓ અને છોકરીઓ મોટા થતાં વિવિધ પ્રકારના પરિવર્તનો અંગે તેમનામાં ધીમે ધીમે સમજ વિકસે છે.
- ૯ થી ૧૪ વર્ષની વય વચ્ચેના છોકરાઓ અને છોકરીઓના શરીરમાં ફેરફારો ઝડપી થાય છે.
- વિકાસનો આ તબકકો પૂરો થતાં આશરે સાત વર્ષ લાગે છે.



છોકરામાં આવતા પરિવર્તનો

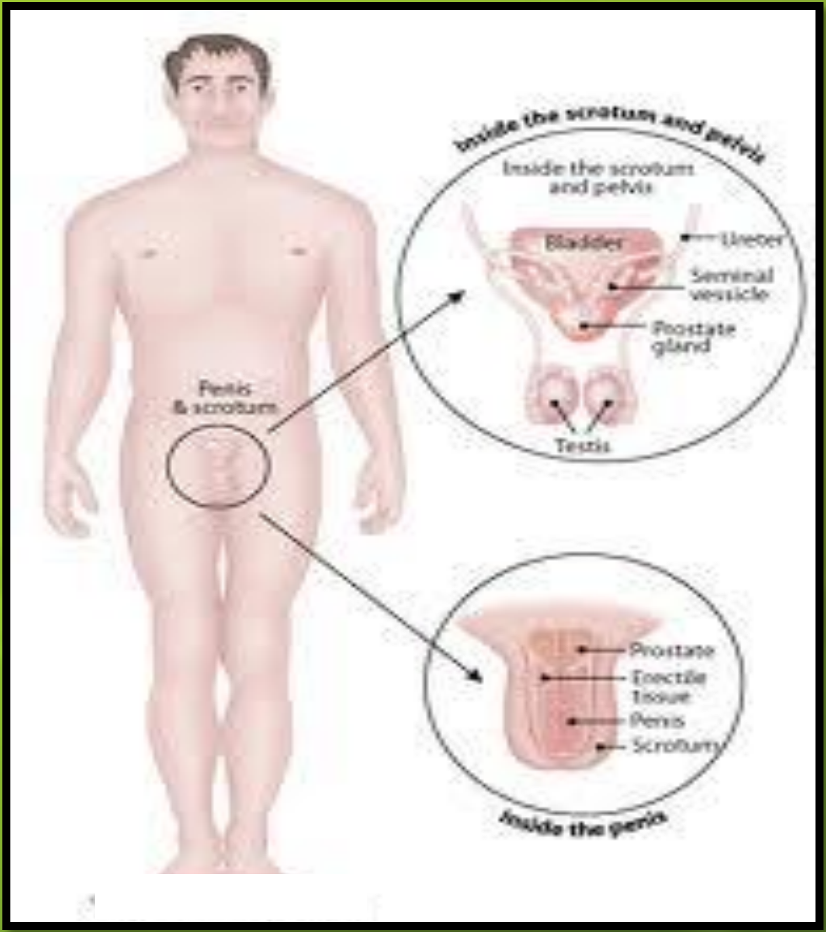
છોકરાઓમાં ૧૦-૧૪ વર્ષ દરમિયાન ઝડપથી શારીરિક પરિવર્તનો આવે

- અવાજમાં પરિવર્તન - ઘેરો અવાજ
- ચહેરા પર દાઢી મૂછ ઉગવું
- છાતી, પગ, ચહેરા, બગલ અને પેઢાના ભાગ પર વાળ ઉગવા શરૂ થાય
- સ્વપ્નદોષની શરૂઆત
- પ્રસ્વેદ ગ્રંથિઓ ઊતેજીત થાય
- તેલિય અને પ્રસ્વેદગંથિઓની સકિયતા, વિશિષ્ટ ગંધ

છોકરામાં આવતા પરિવર્તનો

છોકરાઓમાં ૧૦-૧૪ વર્ષ દરમિયાન ઝડપથી શારીરિક પરિવર્તનો આવે

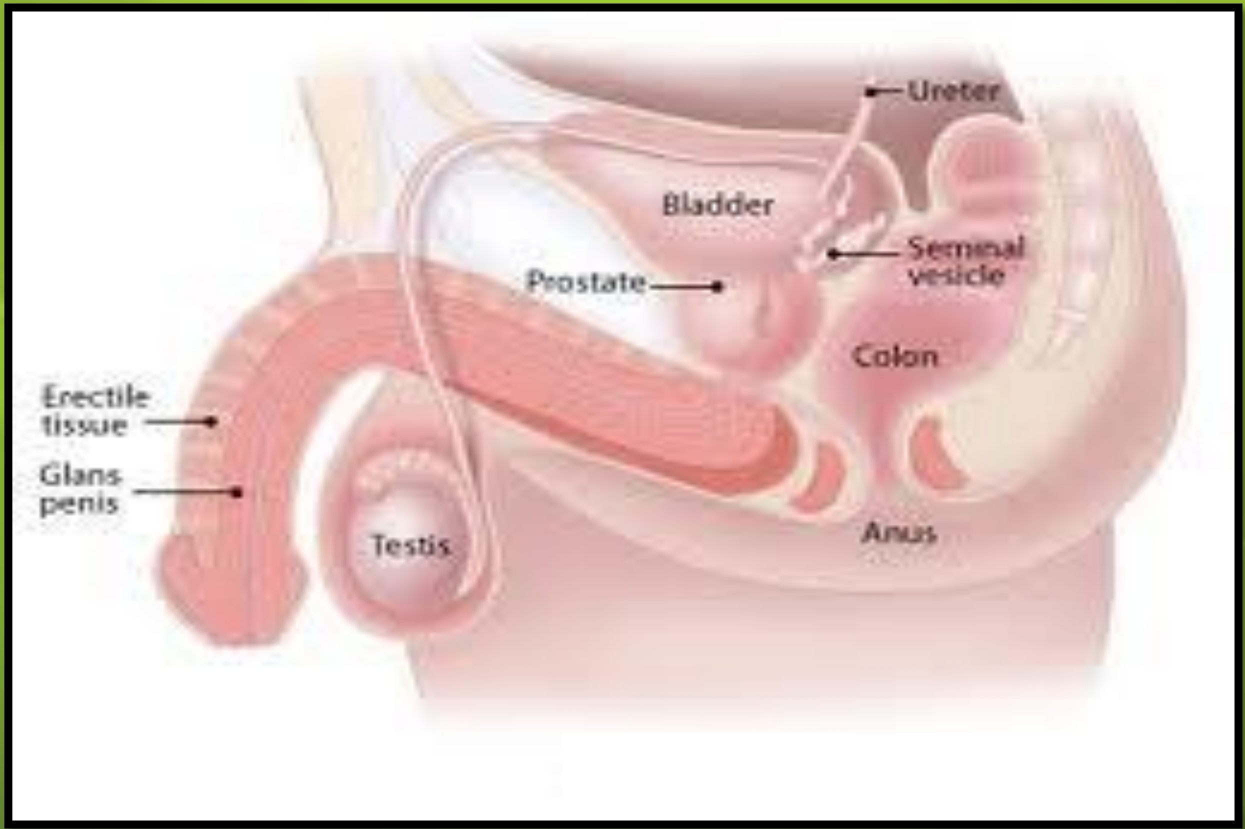
- વૃષણ અને વૃષણ કોથળીમાં વૃધ્ધિ
- લિંગ અને શુક્રપિંડનું કદ વધે
- શુક્રાણુઓ ઉત્પન્ન થવા શરૂ થાય



છોકરામાં આવતા પરિવર્તનો

છોકરાઓમાં ૧૦-૧૪ વર્ષ દરમિયાન ઝડપથી શારીરિક પરિવર્તનો આવે

- પ્રથમ વીર્ય સ્ખલન
- છોકરાઓનું લીંગ ઉત્થાન અનુભવે



છોકરીમાં આવતાં પરિવર્તનો

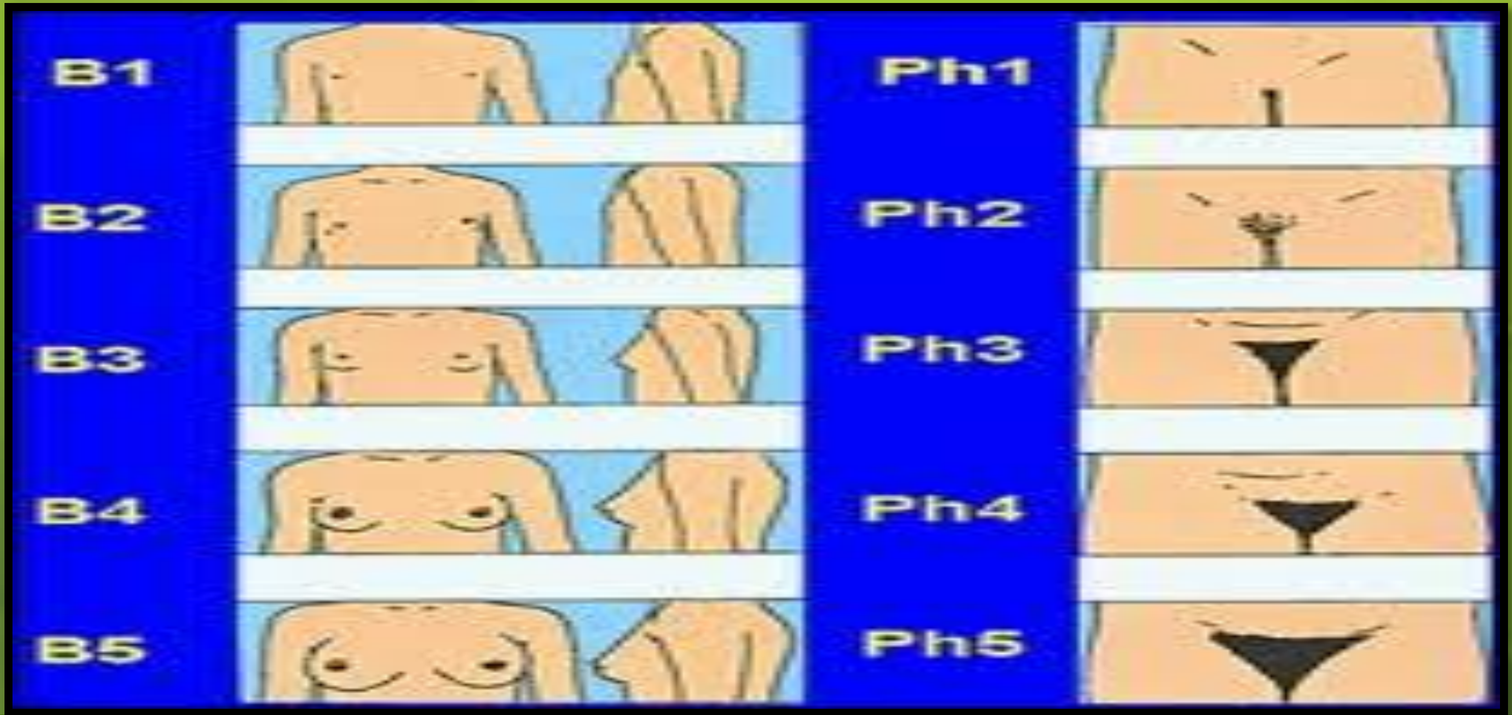
છોકરીઓમાં થતાં ફેરફાર સામાન્ય રીતે

- ૮ - ૧૧ વર્ષની વયે શરૂ થાય અને
- લગભગ ૧૮ વર્ષની વયે પુરો થાય

છોકરીમાં આવતાં પરિવર્તનો

ઈસ્ટોજનના પ્રભાવ હેઠળ થતાં ફેરફાર

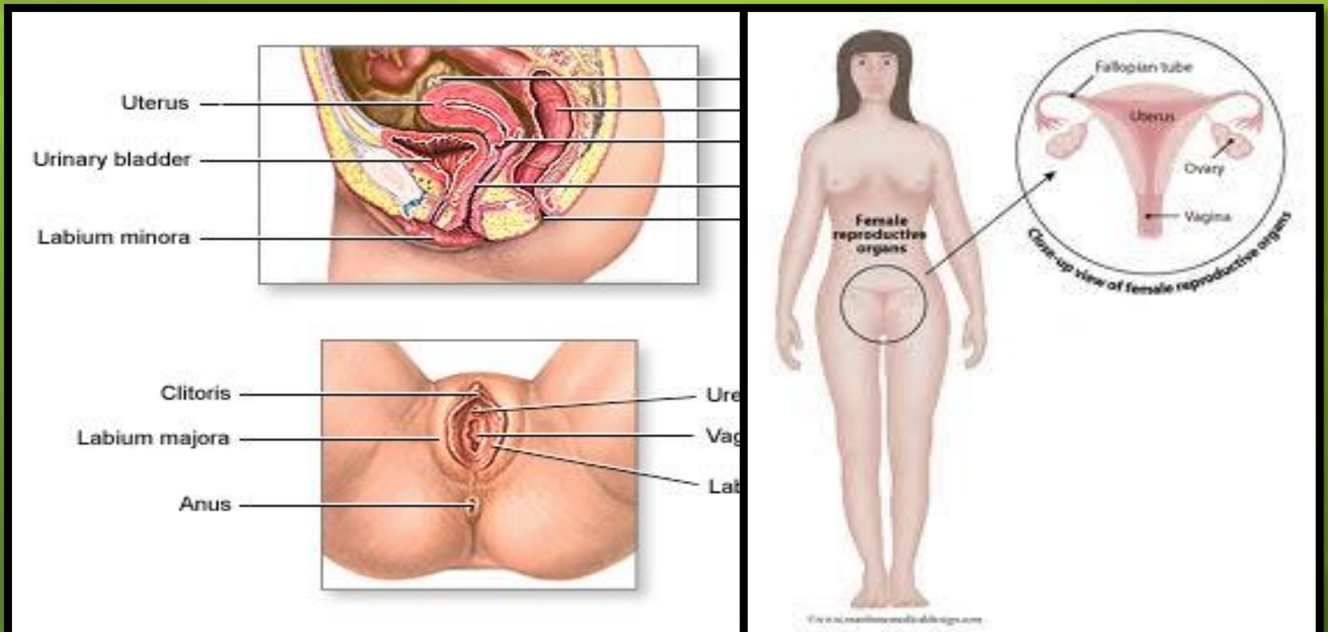
- સ્તન અને નિતંબનો વિકાસ થાય છે.
- ગુપ્તાંગ પર અને બગલમાં વાળ ઊગે છે.
- પેઢુના હાડકાંની વૃધ્ધિ તેમજ વૃધ્ધિમાં ઉછાળો
- તેલિય અને પ્રસ્વેદગંથિઓની સક્રિયતા, વિશિષ્ટ ગંધ



છોકરીમાં આવતાં પરિવર્તનો

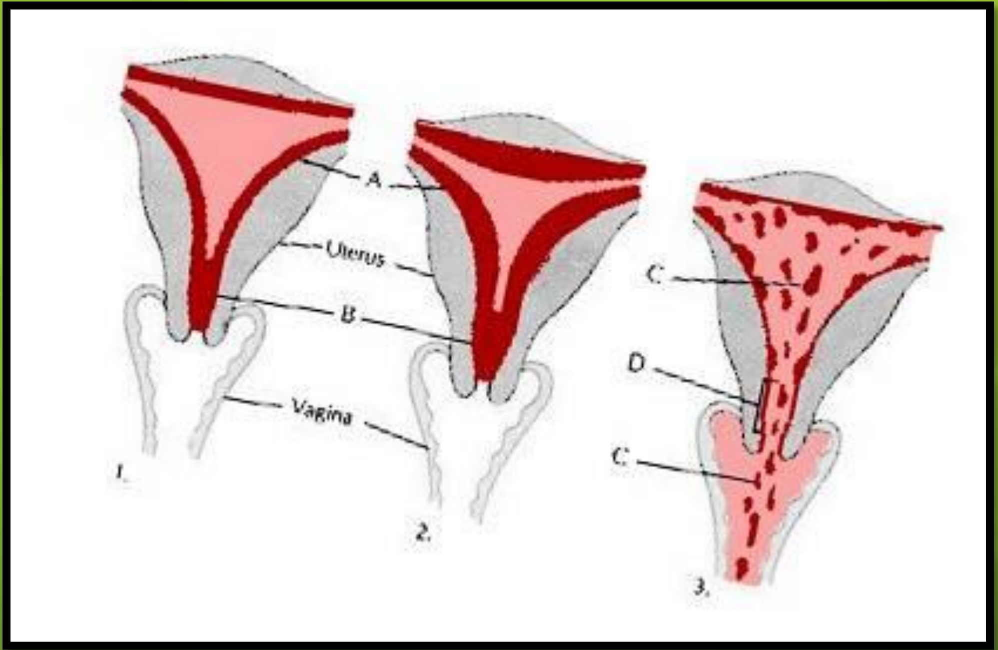
ઈસ્ટોજનના પ્રભાવ હેઠળ

- યોનિમાર્ગ, ગર્ભાશય, ગર્ભાશયનું મુખ, બીજવાહિની નલિકાઓ અને બીજાશય (અંડાશયના કદમાં વધારો થાય છે.
- ગર્ભાશયની આંતરત્વચામાં ફલિત થયેલા બીજને ગર્ભાશયની દિવાલમાં પ્રસ્થાપિત કરવા ગર્ભાશયની આંતરત્વચાનું જાડું પડ કે ગાદી તૈયાર કરે છે.
- શારીરિક - માનસિક પરિપકવતા પ્રાપ્ત થાય છે.



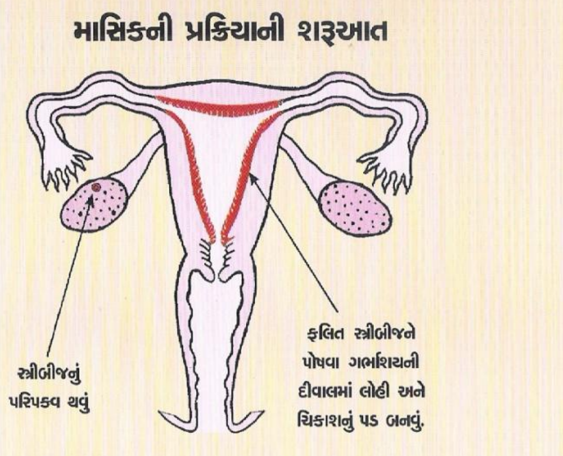
પ્રથમ માસિક

- સામાન્ય રીતે કિશોરીઓ માટે મૂંઝવણ ભર્યો અનુભવ હોય છે.
- દરેક કિશોરીને માસિક સ્ત્રાવ આવવાની શરૂઆત થાય તે પહેલાં જ તેને લગતી વૈજ્ઞાનિક માહિતી માતાએ / મોટી બહેનએ / શિક્ષિકા બહેનએ આપવી જોઈએ.
- સામાન્ય રીતે ૧૦ થી ૧૪ વર્ષની ઉંમર થતા શરૂ થાય છે

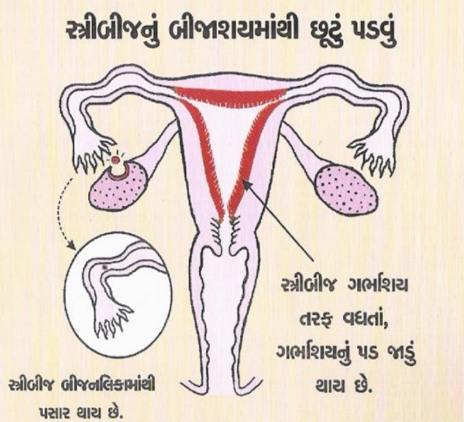


માસિક એટલે શું ?

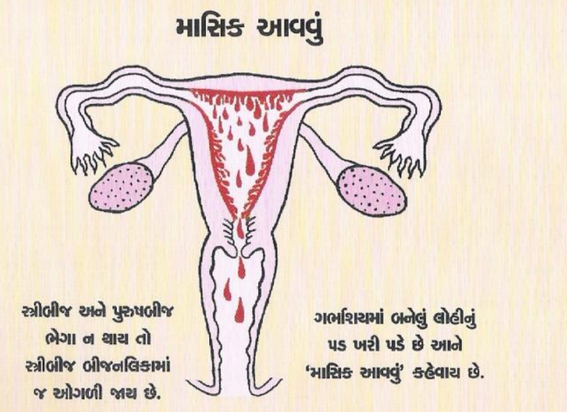
- સ્ત્રીબીજ હમેંશા ફલિત થતું નથી તેથી ફલિત થયા વગરનું આવું સ્ત્રીબીજ ગર્ભાશયમાં ઓગળી જાય છે.
- સ્ત્રીબીજને પોષણ પૂરૂ પાડવાનું ન હોવાથી ગર્ભાશયની દીવાલ તૂટી જાય છે.
- જે રકતસ્ત્રાવ રૂપે બહાર આવે છે.
- આ ક્રિયાને માસિક કહે છે.



ચિત્ર-3



ચિત્ર-4



ચિત્ર-5

કિશોરાવસ્થાની મુખ્ય સ્વાસ્થ્ય સમસ્યા

- લોહતત્વની ઉણપના કારણે થતો એનેમીયા (પાંડુ રોગ)
- છોકરા - છોકરીઓમાં લૈંગિક ભેદભાવને કારણે ખોરાકની વહેંચણીમાં ભેદભાવ
- છોકરાઓમાં સાહસિક વૃતિના લીધે અકસ્માત અને નાની મોટી ઈજા થઈ શકે - દાત . જોશમાં આવી વધુ સ્પીડમાં વાહન દોડાવવું

કિશોરાવસ્થાની મુખ્ય સ્વાસ્થ્ય સમસ્યા

અપરિપકવતા (કાચી સમજ)ને લીધે

- વહેલા લગ્ન અને વહેલું માતૃત્વ કિશોરીઓ માટે જોખમી
- કિશોરાવસ્થામાં ગર્ભપાતનું પ્રમાણ જોખમી
- કિશોરાવસ્થા દરમ્યાન જાતીય રોગો

ડૉ. મીના શાહ - નમસ્તે લાઈફ

Content Created By
Dr Meena Shah – Pediatrician, Master Trainer & Health Communication Consultant
Supported By : Dr Vinubhai M. Patel - I E C Consultant
Design & Creative Input By : Ms Priti V. Solanki

E Mail – drmeenashah@medico-media.net
Web – www.drmeenashah.com
Contact : 079 26400405

સહયોગ : મેડિકો મીડિયા કમ્યુનિકેશન્સ