किशोर व किशोरियों में भावनात्मक तथा सामाजिक बदलाव

शरीर की छवि के साथ व्यस्त

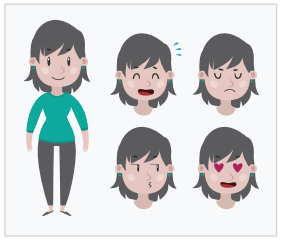
कल्पनाओं और सपनों में खोए रहना

अपनी तरफ ध्यान खींचने का व्यवहार

जिज्ञासु होना, उत्सुकता का बढ़ना

खुद की पहचान बनाने की चाह

जल्दी-जल्दी मनोदशा में बदलाव, भावनात्मक अस्थिरता



यौन आकर्षण

बेचैन होना, ऊर्जा से भरपूर

मानसिक तर्क वितर्क

नियंत्रण को लेकर परिवार के साथ टकराव

दोस्तों के साथ व्यवहारिक नियम तय करना

खुद के बारे में सोचना और आत्म मुल्यांकन

मन की अस्थिरता का मुकाबला करने के लिए दोस्तों का साथ

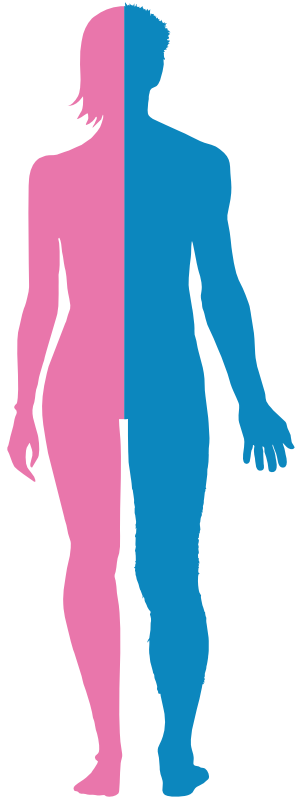
नए रिश्ते बनाना

युवावस्था के बदलाव लड़कियों में लड़कों के मुकाबले 1-2 साल पहले शुरू हो जाते हैं। किशोर-किशोरियां जो कि साथ में बड़े होते हैं उनमें अलग अलग उम्र पर और गति से विकास होता है । जिससे चिन्ता पैदा हो सकती है । ऐसी स्थिति में अधिक आश्वासन की आवश्यकता पड़ सकती है ।

"किशोरावस्था"

वृद्धि का समय

शारीरिक और मानसिक बदलाव



राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ कार्यक्रम, हरियाणा

किशोरावस्था एक ऐसा दौर है जिसमें तेज़ी से मानसिक और भावनात्मक विकास होता है। यह अवस्था तकरीबन दस साल की उम्र से शुरू होती है और 19 साल तक रहती है। इस समय में :

– तेज़ विकास होता है ।

– शरीर ओर दिमाग में बदलाव महसूस होता है। बढ़ने की प्रक्रिया में, सभी किशोर/किशोरियां यौवन के बदलाव से गुजरते हैं। किशोरावस्था वह समय है जब शरीर में बदलाव आते हैं ताकि बच्चे का बड़े पुरूष/महिला में परिवर्तन हो सके। आप जानते होगें कि यह बदलाव हॉर्मोन्स से आते हैं । शरीर में इतने सारे बदलाव आते हैं कि किशोर/किशोरियों को इनसे जूझने में समस्या होती है और कई बार उन्हें सहारे की ज़रूरत पड़ती है। किशोर/किशोरियों में शरीर के साथ–साथ भावनाऐं भी बदलती हैं । जैसे वह अपने और अपने घरवाले और दोस्तों के बारे में समझते या बोलते हैं पहले से अलग हो सकता है जरूरी निर्णय खुद से लेना चाहते हैं। ज्यादा जिम्मेदारी लेते हैं और पहले से अधिक स्वतंत्र हो जाते हैं।

लड़कियों में बदलाव

– **शरीर का आकार :** बाजूयें लातें, हाथ और पैर बाकी शरीर से ज्यादा तेज बढ़ सकते हैं।

– **शरीर की बनावट :** नितंब पहले से चौड़े हो जाते हैं और कमर पतली। शरीर में चर्बी बनने लग जाती है आमतौर पर पेट, नितंबों और लातों में। यह ये विकास की सामान्य प्रक्रिया है जिससे महिला का आकार मिलता है।

– **बाल :** लातों के बीच वाले भाग में मुलायम से बाल उगते हैं। कुछ समय में यह बाल मोटे और घुंघराले हो जाते हैं । बाल कांख में और पैरों पर भी आते हैं।

– **त्वचा :** त्वचा पहले से तैलीय हो जाती है । यह इसलिये होता है क्योंकि गलैंड्स बढ़ते हैं। किसी न किसी समय पर लगभग सभी किशोर/किशोरियों के मुंहासे भी निकलते हैं।

– **स्तन :** लड़कियों में यौवन की शुरूआत स्तन से होती है । जब स्तन का विकास होता है तो छोटी संवेदनशील गाठें एक या दोनों निप्पल के नीचे बन सकती हैं। इनमें दर्द भी हो सकता है। जब स्तन का विकास होता है तो ऐसा भी हो सकता है कि एक स्तन दूसरे से बड़ा हो। यह असामान्य नहीं है, जैसे स्तनों का विकास होगा वे एक जैसे आकार और बनावट के हो जायेगें।

– **माहवारी :** किशोरावस्था में ही मासिक धर्म भी शूरू होती है। आमतौर पर यह 9 से 16 साल की उम्र में शुरू होती है ।

लड़कों में बदलाव

– **शरीर का आकार :** – बाजू, टांगों, हाथ व पांव बाकी शरीर की बजाये जल्दी बढ़ सकते हैं ।

– **शरीर की बनावट :** – लम्बाई बढ़ती है, कंधे चौड़े हो जाते है । वज़न जल्दी से बढ़ता है । इस दौरान कुछ लड़कों में छाती में निप्पल के नीचे कुछ सूजन का होना कोई चिन्ता का विषय नहीं है । इस समय के दौरान मांसपेशी भी काफी बढ़ती है ।

– **बाल:** – कांख, पैरों पर तथा चेहरे पर बाल उग आते हैं । लिंग के ऊपर वाली जगह पर भी बाल आने शुरू हो जाते हैं । इस समय के दौरान या बाद में छाती पर भी बाल आ सकते हैं। हालांकि सभी पुरूषों की छाती पर बाल नहीं आते हैं जोकि सामान्य है।

– **त्वचा :** – त्वचा ज्यादा चिकनी हो जाती है तथा पसीना ज्यादा आता है ।

– **लिंग :** – लिंग तथा वृषण बड़े हो जाते हैं। हॉर्मोन्स बढ़ने के कारण लिंग में उत्तेजना व तनाव आना शुरू हो जाता है । शरीर में शक्राणु पैदा होने शुरू हो जाते हैं। इस दौरान कभी–कभी "स्वपनदोष" होता है जो कि एक आम प्रक्रिया है ।

– **आवाज:** – आवाज़ गहरी हो जाती है जो थोड़ी खराश के साथ शुरू होती है ।