

Reproductive Health Initiative for
Youth in the South Caucasus



This Engagement is co-funded by the European Union



United Nations
Population Fund



ՍԵՈՒԿԱՆ ՀԱՍՈՒՆԱՅՈՒՄ



«ԳՆԱՌԻՆ ԸՆՏՆԱԴՐԻ ԵՎ ԱՌՈՂՐԻՈՒԹՅԱՆ» ՀԱՄԱԲԱՏԱԿԱԿԱՆ ԱՄԹԻՎՅՈՒՎ
IPPF-ի ՀԱՎԱՏՄԱՆ ԳՐԱԿԱՆ ԱՆՂԱՄ



ԼԻՆԵՆԻ ԻՐԱԶԵԿ, ԱՊՐԵՆԻ ԱՌՈՂՁ

1. Ինչ է սեռական հասունացումը

Սեռական հասունացումն այն ժամանակն է, երբ մանկան մարմինը ասփիճանաբար վերակերպվում է հասուն մարդու մարմնի:

Այս փոփոխությունը տևում է մի քանի տարի. սովորաբար այն տևողի է ունենում 9-17 տարեկան հասակում: Աղջիկների սեռական հասունացումը սկսվում է ավելի վաղ, քան տղաներինը: Այդ տարիներին ուղեղը համապատասխան ազդակներ է ուղարկում սեռական օրգաններին և մարմնի այլ մասերին, որոնք պարաձվում են հորմոններ կոչվող նյութերի միջոցով:

Հորմոնների ազդեցության տակ մարմինը սկսում է ձևավորել երկրորդական սեռական հատկանիշները, որոնք առաջնային սեռական հատկանիշների՝ սեռական օրգանների հետ մեկտեղ տարբերում են կնոջը տղամարդուց:

Այդ հատկանիշերն են՝

Տղամարդ	Կին
<ul style="list-style-type: none"> մազեր որովայնի և կրծքավանդակի շրջանում 	<ul style="list-style-type: none"> գարգացած կրծքագեղձեր
<ul style="list-style-type: none"> առասր մազեր մարմնի այլ մասերում 	<ul style="list-style-type: none"> տղամարդկանցից ավելի կարճ հասակ
<ul style="list-style-type: none"> առասր դիմային մազեր 	<ul style="list-style-type: none"> ազդրերից ավելի լայն ուսեր
<ul style="list-style-type: none"> կանանցից ավելի խոշոր ձեռքեր և ոտքեր 	<ul style="list-style-type: none"> համեմատաբար քիչ արտահայտված դիմային մազեր
<ul style="list-style-type: none"> ավելի լայն ուսեր և կրծքավանդակ 	<ul style="list-style-type: none"> կրծքի կաթ արտադրելու ունակություն
<ul style="list-style-type: none"> ավելի ծանր գանգոսկր և ոսկրային համակարգ 	<ul style="list-style-type: none"> ավելի քիչ գարգացած մկաններ և ֆիզիկական ուժ
<ul style="list-style-type: none"> լավ գարգացած մկաններ և ֆիզիկական ուժ 	<ul style="list-style-type: none"> ենթամաշկային ճարպի ավելի հասարակություն
<ul style="list-style-type: none"> լավ արտահայտված աղամախնձոր և խոր ձայն 	<ul style="list-style-type: none"> ենթամաշկային ճարպի կուտակում հիմնականում ազդրերի վրա և գոտկատեղում
<ul style="list-style-type: none"> ենթամաշկային ճարպի կուտակում հիմնականում որովայնի և իրանի շրջանում 	<ul style="list-style-type: none"> ավելի փափուկ և նուրբ մաշկ
<ul style="list-style-type: none"> ավելի կոպիտ մաշկ 	<ul style="list-style-type: none"> նուրբ ձայն

Սեռական հասունացման շրջանով անցնում են բոլորը: Այն կարող է ուղեկցվել որոշ անհանգստության և միայնակության զգացումով: Կարող եք Ձեր մտաբանություններով կիսվել ծնողների հետ, սակայն եթե ունեք հարցեր, որ չեք ցանկանում քննարկել ծնողների հետ, կարող եք դիմել վստահելի մեկ այլ մարդու կամ բժշկի: Ստորև ներկայացված են որոշ տեղեկություններ այն մասին, թե ինչպես է սեռական հասունացումը դրսևորվում տղաների և աղջիկների մոտ:

2. Սեռական հասունացումը տղաների մոտ

Որ տարիքում է սկսվում սեռական հասունացումը

Տղաների մոտ սեռական հասունացումը սկսվում է մոտավորապես 11 տարեկանում (1 տարի ուշ աղջիկներից), բայց այն կարող է սկսվել նաև 9-14 տարեկանում: Սեռական հասունացման առաջին արտահայտությունն ամորձիների մեծացումն է, որն ուղեկցվում է փոշտի պատերի բարակումով և գույնի մգացումով:

Որոնք են տղաների սեռական հասունացման շրջանում տեղի ունեցող այլ փոփոխությունները

Սեռական հասունացման ժամանակ փոփոխության են ենթարկվում ոսկրային և մկանային համակարգերը, վերարտադրողական և գրեթե բոլոր այլ օրգաններն ու համակարգերը:

Չայնի փոփոխություն

Սեռական հասունացումն ազդում է ձայնի վրա: Կոկորդի մեծանալու և ձայնալարերի լարվելու հետևանքով ձայնը սկսում է խզվել: Սա հասունացման շրջանում շատ բնական երևույթ է: Այս փոփոխության արդյունքում ձայնը դառնում է ավելի առնական:

Երազախարություն (սոլյուցիա)

Սեռական հասունացման ժամանակ տղաները երբեմն առավորյան արթնանում են թաց վարտիքով, երբեմն թրջվում է անկողնու սպիտակեղենը: Գիշերվա ընթացքում քնած ժամանակ սերմնահեղուկի որոշ քանակության արձակում է տեղի ունենում: Այդ երևույ-

թը անվանում են երազախարություն, սակայն դա միշտ չէ, որ րե-
դի է ունենում սեռական բնույթի երազների արդյունքում: Սեռական
հասունացման ժամանակաշրջանում «երազախարությունները»
բնական են բոլոր փոջաների համար և կազմում են հասունացման
մի մասը: Պետք չէ անհանգստանալ և փորձել կանխել երազախա-
րությունները. ժամանակի ընթացքում դրանք կդադարեն:

Ակամա էրեկցիա

Սեռական հասունացման ժամանակ փոջաները պարահական էրեկ-
ցիա են ունենում նույնիսկ առանց իրենց առնանդամին հավելյալ կամ
որևէ սեռական միտք ունենալու: Նման ակամա էրեկցիան կարող
է խիստ շփոթեցնող լինել, մանավանդ, եթե րեդի է ունենում հա-
սարակական որևէ վայրում, ասենք՝ դպրոցում: Ակամա էրեկցիան
միանգամայն բնական երևույթ է և նշանակում է, որ Ձեր մարմինը
հասունանում է: Դա պարահում է բոլոր փոջաների հետ սեռական
հասունացման ժամանակաշրջանում և ժամանակի ընթացքում պա-
կասում է:

Կրծքավանդակի մեծացում

Դուք գիտե՞ք, որ սեռական հասունացման առաջին րարիներին
շատ փոջաների մոտ կրծքագեղձերը մի փոքր մեծանում են, կարող
են ցավոտ և զգայուն դառնալ: Մակայն սովորաբար մի քանի ամիս
անց դա վերանում է: Այս երևույթը կոչվում է սեռական հասունաց-
ման գինեկոմաստիա, և դրա պարճառը սեռական հասունացման
ժամանակ հորմոնային փոփոխություններն են:

Մաշկը

Տղաների մաշկը կարող է ավելի յուղոտ դառնալ և սովորականից
շատ բրբնել: Դրա պարճառն այն է, որ ճարպագեղձերը և բրբ-
նագեղձերը նույնպես զարգանում են: Գրեթե բոլոր դեռահաս փոջա-
ների մոտ որոշակի ժամանակաշրջանում մաշկի վրա գոյանում են
պզուկներ: Մաշկը մաքուր պահելու համար ամեն օր լողացեք և օգ-
րագործե՞ք դեզոդորանտ:

Մարմնի չափերը

Սեռական հասունացման ժամանակ նկատվում է նաև մարմնի
զգալի աճ, որն իր զագաթնակեպին է հասնում սեռական հասունա-
ցումը սկսվելուց երկու րարի անց: Ձեռքերը, դասարակները, ոտքերն
ու ոտնաթաթերը մեծանում են ավելի արագ, քան մարմնի այլ մասե-
րը: Մինչ մարմնի բոլոր մասերի աճի հավասարվելը հնարավոր է
Ձեզ մի փոքր անհարմար և րարօրինակ զգաք: Թեպետ փոջաների
և աղջիկների միջին հասակը մանկության շրջանում գրեթե նույնն
է, սեռական հասունացման շրջանում այն սկսում է րարբերվել: 10-
րդ դասարանում աղջիկները սովորաբար ավելի բարձրահասակ
են լինում, քան փոջաները, սակայն վերջիններիս հասակը ժամանա-
կի ընթացքում հավասարվում է և նույնիսկ գերագանցում է աղջիկ-
ներինը:

3. Սեռական հասունացումը աղջիկների մոտ

Որ րարիքում է սկսվում աղջիկների սեռական հասունա- ցումը

Սեռական հասունացումը աղջիկների մոտ սկսվում է մոտավորա-
պես 10 րարեկանում: Մակայն սեռական հասունացմամբ պայ-
մանավորված փոփոխությունները կարող են դրսևորվել 8 րարե-
կանից: Սեռական հասունացումն աղջիկների մոտ ավելի շուտ է
սկսվում, քան փոջաների մոտ: Դա է պարճառը, որ շատ աղջիկներ
ավելի բարձրահասակ են լինում և իրենց մեծահասակի պես են պա-
հում:

Սեռական հասունացման ժամանակ աղջիկների մոտ դիտվում են
հետևյալ փոփոխությունները:

Կրծքագեղձերի զարգացում

Սա աղջիկների սեռական զարգացման առաջին նշանն է: Պրուկ-
ներից մեկի կամ երկուսի րակ գոյանում են փոքր ու զգայուն գնդիկ-
ներ, որոնք հետագա մի քանի րարիների ընթացքում մեծանում
են: Բոլորովին րարօրինակ չէ, երբ կրծքագեղձերից մեկը մյուսից
ավելի մեծ կամ զարգացած է լինում: Որոշ աղջիկներ, պրուկների
րակ ինչ-որ գնդիկի գոյացում նկատվելով, կարծում են, որ դա լուրջ

հիվանդության նշան է: Անհանգստանալու կարիք, սակայն, չկա, քանի որ դա կրծքագեղձերի զարգացման բնականոն ընթացք է: Երբեմն երիտասարդ աղջիկները, ում կրծքագեղձերը համեմատաբար վաղ փարիքում են զարգանում, շփոթվում և ամաչում են: Այս դեպքում կարելի է կրել լայն ու ազատ հագուստ կամ սպորտային կրծկալ, որոնք թաքցնում են մեծ կուրծքը:

Մարմնի չափերը

Սեռական հասունացման ընթացքում նկատվում է նաև մարմնի զգալի աճ, որն իր գագաթնակետին է հասնում սեռական հասունացումը սկսվելուց երկու փարի անց: Ձեռքերը, դաստակները, ոտքերն ու ոտնաթաթերը մեծանում են ավելի արագ, քան մարմնի այլ մասերը: Մինչ մարմնի բոլոր մասերի աճի հավասարվելը հնարավոր է Ձեզ մի փոքր անհարմար և փարօրինակ զգաք: Թեպետ փղաների և աղջիկների միջին հասակը մասնկության շրջանում գրեթե նույնն է, սեռական հասունացման շրջանում այն սկսում է փարբերվել: 10-րդ դասարանում աղջիկները սովորաբար փղաներից բարձրահասակ են լինում, սակայն ժանանակի ընթացքում փղաների հասակը հավասարվում և անգամ գերազանցում է աղջիկներինը:

Մաշկը

Աղջիկների մաշկը կարող է ավելի յուղոտ դառնալ և սովորականից շատ քրտնել: Դրա պատճառն այն է, որ ճարպագեղձերը և քրտնագեղձերը նույնպես զարգանում են: Գրեթե բոլոր դեռահաս աղջիկների մոտ որոշակի ժամանակաշրջանում մաշկի վրա գոյանում են պզուկներ: Մաշկը մաքուր պահելու համար ամեն օր լողացնք և օգտագործենք դեզոդորանսը:

Դաշտան

Սովորաբար աղջիկների մոտ 13 փարեկանում սկսվում է առաջին դաշտանը. յուրաքանչյուր ամիս փրեղի է ունենում արյունային հյուսվածքների արտազատում արգանդից (դաշտանի վերաբերյալ ավելի մանրամասն փրեղեկություններ սրանալու համար փրեն 5-րդ րաժիկը):

4. Անհանգստանա՛լ, թե՛ չանհանգստանալ

Որոշ դեռահասների մոտ սեռական հասունացման մեկնարկը վաղ է սկսվում, իսկ ոմանց մոտ էլ ուշանում է: Տարիքային նման փարբերությունները սովորաբար բնականոն բնույթ են կրում:

Սակայն միգուցե Ձեզ հերաքրքրում է, թե որոնք են հենց Ձեր փարիքին բնորոշ սեռական հասունացման դրսևորումները, և նույնիսկ անհանգստացած եք, թե Ձեզ հեր ինչ-որ սիսալ բան է կատարվում:

Որպեսզի Ձեզ ավելի հեշտ լինի կողմնորոշվել, ստորև ներկայացնում ենք փղաների և աղջիկների սեռական հասունացման հինգ փուլերի նկարագրությունը, որի օգնությամբ հեշտությամբ կարող եք ճշտել, թե հասունացման որ փուլում եք գրնվում:

Նկարի ունեցեք, որ վաղ կամ ուշ հասունացումը ինչ-որ չափով կախված է նաև Ձեր գեներից, այսինքն՝ Դուք հավանաբար կսկսեք հասունանալ ճիշտ այն փարիքում, երբ Ձեր ծնողներն են հասունացել: Նիշեք, որ սեռական թերզարգացման կասկածներ ունենալու դեպքում անհրաժեշտ է դիմել բժշկի:

4.1. Տղաների սեռական հասունացման 5 փուլերը

Փուլ 1. սովորաբար 9-12 փարեկան

Արական հորմոնի (փեստոստերոնի) ակտիվացում դեռ առանց հասունացման արտաքին դրսևորումների: Ամորձիներն աճում են, այս փուլի վերջում որոշ փղաների մոտ նկատվում է հասակի կտրուկ աճ:

Փուլ 2. սովորաբար 9-15 փարեկան, միջինը՝ 12-13 փարեկան

Ամորձիները և փոշտը սկսում են մեծանալ, սակայն առնանդամի չափերը էականորեն չեն փոխվում: Առնանդամի շտրջը կարող են որոշ քանակությամբ մազեր աճել: Նկատվում են հասակի և մարմնի կառուցվածքի փոփոխություններ:

Փուլ 3. սովորաբար 11-16 փարեկան, միջինը՝ 13-14 փարեկան

Առնանդամը երկարում է, բայց դեռ չի հաստանում: Ամորձիները և փոշտն ավելի են մեծանում: Առնանդամի շտրջն աճող մազերը

մզանում են և ավելի խիտ են աճում: Որոշ քանակությամբ մազեր կարող են աճել նաև հեղուկների շրջանում: Նասակն ավելանում է, մարմինն ու դեմքը ավելի հասուն են դառնում: Չայնը սկսում է կոպտանալ (խզվել):

Փուլ 4. սովորաբար 11-17 տարեկան, միջինը՝ 14-15 տարեկան

Առնանդամը հաստանում և երկարում է: Ամորթիները և փոշուրն ավելի են մեծանում: Առնանդամի շուրջ գոյացած մազերը նմանվում են հասուն փղամարդու ցայլքային մազերին, բայց դեռ ավելի քիչ մակերես են զբաղեցնում: Շափ փղաների մոտ փեղի են ունենում առաջին երազախարությունները: Աճում են թևաքաղցրի մազերը: Շափանում են կզակի և վերին շուրթի վրա աճող մազերը: Չայնը կոշտանում է, իսկ մաշկն ավելի յուղոտ է դառնում:

Փուլ 5. սովորաբար 14-18 տարեկան, միջինը՝ 16 տարեկան

Նասակն ու մարմնի կառուցվածքը գրեթե մոտենում են հասուն մարդու հասակին և կառուցվածքին: Ավելի խիտ դարձած դիմային մազերն արդեն կարելի է սափրել: 19-20 տարեկանում որոշ փղաների մոտ նկատվում է մազերի աճ կրճատվածության շրջանում:

4.2. Աղջիկների սեռական հասունացման 5 փուլերը

Փուլ 1. սովորաբար 8-11 տարեկան

Առաջին փուլում արտաքին փոփոխություններ չեն նկատվում, սակայն մեծանում են ձվարանները, և սկսվում է հորմոնների արտադրությունը:

Փուլ 2. սովորաբար 8-14 տարեկան, միջինը՝ 11-12 տարեկան

Զարգացման առաջին նշանները արտահայտվում են կրծքագեղձերի, ինչպես նաև պարուկների մեծացմամբ: Ավելանում են քաշն ու հասակը: Սկսում են աճել ցայլքային մազերը, որոնք դեռ բարակ և ուղիղ են:

Փուլ 3. սովորաբար 9-15 տարեկան, միջինը՝ 12-13 տարեկան

Շարունակվում է կրծքագեղձերի աճը, սեռական օրգանների շուրջը

աճող մազերը դառնում են ավելի խիտ և մուգ գույնի: Մարմինը շարունակում է զարգանալ, հեշտոցը մեծանում է, նրանից կարող է անցույն կամ սպիտակավուն հեղուկ արտազատվել, ինչը հեշտոցի ինքնամաքման բնականոն երևույթ է: Այս փուլի վերջում որոշ աղջիկների մոտ սկսվում է առաջին դաշտանը:

Փուլ 4. սովորաբար 10-16 տարեկան, միջինը՝ 13-14 տարեկան

Սեռական օրգանների շուրջը աճող մազային ծածկույթը դառնում է եռանկյունաձև: Կարող են սկսել աճել թևաքաղցրի մազերը, հնարավոր է՝ սկսվի առաջին դաշտանը: Որոշ աղջիկների մոտ սկսվում է օվուլյացիան (ձվազատումը) որը, սակայն, մինչև մոտավորապես 5-րդ դաշտանը կանոնավոր բնույթ չի կրում:

Փուլ 5: սովորաբար 12-19 տարեկան, միջինը՝ 15 տարեկան

Սա սեռական հասունացման վերջնական փուլն է, երբ աղջիկը ֆիզիկապես հասունանում է: Կրծքագեղձերի զարգացումը և ցայլքային մազերի աճն ավարտվում են, հասակի ինքնստիվ աճը դադարում է: Դաշտանի ցիկլը դառնում է կանոնավոր, և ձվազատումը փեղի է ունենում ամեն ամիս:

5. Դաշտան

Ե՞րբ է սկսվում աղջիկների դաշտանը

Առաջին դաշտանը սովորաբար փեղի է ունենում 11 տարեկանում: Առաջին դաշտանը փեղի է ունենում սեռական հասունացման 4-րդ փուլում կամ 3-րդ փուլի վերջում: Գոյություն ունեն որոշակի նախանշաններ, որոնք նախորդում են առաջին դաշտանի սկսվելուն:

Ներկայա ուղեցույցը թույլ կրա պարզելու, թե սեռական հասունացման որ փուլում եք գտնվում, և երբ է սկսվելու Ձեր առաջին դաշտանը:

Դաշտանի մասին

Դաշտանը կամ դաշտանային պարբերաշրջանը կանացի վերար-
բադրողական ցիկլի մաս է կազմում: Դաշտանի սովորական պար-
բերաշրջանը փնում է 28-30 օր, բայց կարող է լինել նաև 22-35 օր:

Ինչպես է սկսվում դաշտանը

Առաջին դաշտանից մի քանի ամիս առաջ հեշտոցից կարող են
նկատվել անգույն կամ սպիտակավուն, հեղուկանման կամ մածու-
ցիկ արտազատություններ: Դա կոչվում է ֆիզիոլոգիական սպիտակա-
հոսք և միանգամայն բնական երևույթ է: Առաջին դաշտանը սովորա-
բար շաբաթ թեթև է լինում և իրենից ներկայացնում է արյան մի
քանի կաթիլներ: Որոշ աղջիկների մոտ դաշտանային ցիկլը հենց
սկզբից պարբերական է լինում և փրեղի է ունենում ամեն ամիս:
Մյուսների մոտ այն սկզբնական շրջանում պարբերական բնույթ
չի կրում և կարող է փրեղի չունենալ մի քանի ամիս շարունակ կամ
էլ փրեղի ունենալ ամիսը երկու անգամ: Դաշտանի առաջին փարում
այս անկանոնությունը սովորական երևույթ է, քանի որ օրգանիզ-
մին ժամանակ է պահանջվում դաշտանային պարբերաշրջանը կա-
նոնավորելու համար:

Դաշտանին հետևելը

Երբ դաշտանը սկսվում է, ցանկալի է դրան հետևել օրացույցի
օգնությամբ: Սա կօգնի Ձեզ իմանալ, թե երբ է սկսվելու հաջորդ
դաշտանը:

Ինչ այլ նախանշաններով է ուղեկցվում դաշտանը

Որովայնի ստորին հատվածում թեթև կծկումներ են փրեղի ունե-
նում, ինչը բնականոն երևույթ է: Անսովոր կամ սաստիկ ցավերի
դեպքում հարկավոր է դիմել բժշկի:

Այլ ախտանշաններ.

- փքվածություն,
- գերզգայուն կրծքագեղձեր,
- գլխացավ,

- հոգնածություն,
- փրամադրության փարանոմներ,
- ուրելու սաստիկ պահանջ:

Ինչ միջոցների դիմել դաշտանային կծկումները մեղմաց- նելու համար

- ցավազրկողներ, օրինակ՝ իբուպրոֆեն կամ ինդոմետրացին,
- ֆիզիկական վարժություններ,
- հանգիստ/մեղիփրացիա,
- կրճարե՛ք քաղցրավենիքի, աղի և սուրճի օգտագործումը:

Ո՞ր դեպքերում անհանգստանալ

Բժշկական օգնության անհրաժեշտություն կա, եթե՝

- դաշտանը սովորականից շաբաթ ավելի առաջ է,
- դաշտանը փնում է մեկ շաբաթից ավելի,
- դաշտանը սովորականի նման չի ընթանում,
- դաշտանը բացակայում է (կանոնավոր դաշտանային ցիկլի
դեպքում):

6. Պզուկներ

Պզուկները (բժշկական փրեմիներ՝ acne vulgaris) դեռահասների
մոտ հանդիպող մաշկային խնդիրներից ամենափարածվածն են և
ավելի հարուկ են փրաներին: Թեպետ պզուկները հիմնականում
առաջանում են 9-17 փրեկան հասակում, կարող են առաջանալ
նաև հասուն փարիքում: Ուժեղ արտահայտված պզուկները կա-
րող են մշրական սպիներ, անհանգստությամբ, շփոթությամբ կամ
ամոթի զգացումով արտահայտվող ծանր հոգեբանական հետքեր
թողնել դեռահասի մոտ:

Որոնք են պզուկների առաջացման պարճատները

Պզուկները մաշկի ճարպագեղձերի հետ կապված խնդիր են: Այս
գեղձերն արտադրում են ճարպ, որը պաշտպանում է մաշկը: Սե-
ռական հասունացմանն անմիջապես նախորդող շրջանում մեր

մարմինն ակտիվորեն հորմոններ է արտադրում, և որոշ հորմոններ գրգռում են ճարպագեղձերը՝ սփռելով վերջիններիս ավելի շարժարար արտադրել: Այս ճարպը խցանում է մաշկի ծակոփիները և առաջացնում սպիտակ, փակ կեղևոտ պզուկներ:

Խցանված գեղձերի մեծացման հետ մեկտեղ պզուկները բացվում են և լցվում մուգ գույնի նյութով: Մաշկի վրա սովորաբար առկա մանրէներն ընկնում են պզուկի մեջ, բորբոքում են այն և առաջացնում են թարախակալում և կարմրություն: Բարդացած դեպքերում պզուկները կարող են մեծանում են՝ վերածվելով հանգուցային պզուկների: Պզուկները կարող են լինել աննշան, սպիտակ գլխիկներով և սպի չառաջացնեն, կարող են լինել խիստ արտահայտված, հանգուցային և թողնել խոր սպիներ:

Արդյոք պզուկները փոխանցվում են ժառանգաբար

Ասում են, որ պզուկներ ունենալու հատկությունը փոխանցվում է ժառանգաբար, սակայն փոխանցման գենետիկ օրինակափոխությունը դեռևս չի բացահայտվել:

Մնունդը կամ սթրեսը նպաստում են արդյոք պզուկների ավելացմանը

Պզուկների և օգտագործվող սննդի միջև կապի վերաբերյալ գոյություն ունեն փոքր վարկածներ: Որոշ հետազոտություններ վկայում են, որ շոկոլադի, կաթի, պաղպաղակի, ճարպերով հարուստ սննդի օգտագործումը պզուկների առաջացման կամ դրանց փարածման պարճառ չի կարող լինել: Մակայն հոգեկան սթրեսը անհասկանալի պարճառներով կարող է ազդել հատկապես աղջիկների մոտ պզուկների է՛լ ավելի վարթարացմանը:

Մարմնի որ մասերում են առաջանում պզուկներ

Քանի որ խնդիրը կապված է ճարպագեղձերի հետ, պզուկներն առաջանում են մարմնի այն մասերում, որտեղ կուտակված են այդ գեղձերը, այն է՝ դեմքի, վզի, կրծքավանդակի և մեջքի վերին մասերի վրա:

Ինչն է նպաստում պզուկների ավելացմանը

Շարունակ սեղմելը կամ որևէ առարկայի (օրինակ՝ օձիքի, կրծկալի, փողկապի, ուսաբարձերի կամ սաղավարտի) կողմից մաշկի վրա գործադրվող ճնշումը կարող է բերել պզուկների ավելացմանը: Նեղ հագուստը կամ մաշկը բորելը նույնպես բացասաբար են ազդում պզուկների վրա:

Ինչպես բուժել պզուկները

Պզուկները բուժելու եղանակի ընտրությունը (լոսյոն, քսուք, գել կամ դեղորայք) կախված է վիճակի ծանրությունից: Բուժումը կարող է լինել պարզ և կատարվել հակաբորբոքային քսուքների միջոցով կամ կարող է պահանջել հզոր հակաբիոտիկների նշանակում: Լուրջ դեպքերում անհրաժեշտ է մաշկաբանի միջամտությունը: Ցանկացած դեպքում պզուկները չպետք է անտեսել՝ անկախ բարդության աստիճանից:

Մտորել ներկայացնում ենք մի քանի գործնական քայլ, որոնք Ձեր մաշկը կնարեն պզուկներից

Ինչ անել

- Օրը երկու անգամ փափուկ օճառով խնամքով լվացե՛ք Ձեր դեմքը:
- Լվացվե՛ք մարզվելուց կամ վարժություններ կատարելուց հետո՝ մաշկը քրտինքից մաքրելու համար:
- Մաշկի ու մազերի խնամքի պարագաներ և կոսմետիկա ընտրելիս համոզվե՛ք, որ դրանք յուղեր չեն պարունակում:
- Օգտագործե՛ք առողջ սնունդ, հատկապես ձկնեղեն, մրգեր և բանջարեղեն: Նման կերպ սնվելը թույլ կտա նվազեցնել մաշկի յուղայնությունը:

Ինչ չանել

- Մրբիչով սրբվելիս այն դեմքին ամուր մի՛ սեղմեք:
- Պզուկները մի՛ սեղմեք, որպեսզի սպիներ չջողնեն:
- Խուսափե՛ք մաշկը գրգռող նեղ հագուստ կամ սպորտային հանդերձանք կրելուց:

7. Տրամադրության փափանույններ

Մեռական հասունացման ժամանակ հորմոնները երբեմն կարող են փրամադրության փափանույնների պարճառ հանդիսանալ, և Դուք կարող եք այս կամ այն երևույթին սովորականից մեծ փխրությամբ կամ ուրախությամբ վերաբերվել: Սա բնականոն երևույթ է, և լավ կլինի, եթե հարկապես փխրության և հուսահատության պահերին կիսվեք վստահելի որևէ մեկի հետ: Մեռական հասունացման շրջանն անցել են բոլորը, և միշտ կարելի է գտնել որևէ մեկին, ով Ձեզ կհասկանա և կօգնի կողմնորոշվել: Այն դեպքերում, երբ որոշ հարցեր չեք ցանկանում քննարկել ծնողների հետ, կարող եք դիմել մասնագետի խորհրդին:

Առողջական կամ զգացմունքային խնդիրներ, օրինակ՝ գերերկշտություն, դեպրեսիա, մահվան փազնապ կամ ինքնասպանության մասին մտքեր ունեցողներին անհրաժեշտ է դիմել ավագ ընկերների, մասնագետների կամ բժշկների օգնությանը:

8. Նասակակիցների պարպադրանքները

Որևէ խմբի մաս կազմելն ունի իր բազմաթիվ դրական կողմերը, սակայն ինչպե՞ս վարվել այն դեպքերում, երբ Ձեզ սրիպում են անել այն, ինչ չեք ցանկանում:

Բոլոր դեռահասները գնահատում են հասակակիցների դրական վերաբերմունքը: «Լավ է, երբ ընկերները քաջալերում կամ օգնում են ինչ-որ մի նոր բան փորձել կյանքում», – ասում են նրանք:

Որոշ ընկերներ, սակայն, կարող են նաև պարպադրել, որ ծնողներին չենթարկվեք, ինչ-որ մեկի նկատմամբ վարվեք, սեռական հարաբերությունների մեջ մտնեք այն ժամանակ, երբ դրան պարտասար չեք, կամ էլ թմրամիջոց օգտագործեք:

Ընկերների հետ ժամանակ անցկացնելը շատ հաճելի է: Մակայն ինչպե՞ս վարվել, երբ չեք ցանկանում անել այն, ինչ բոլորն են անում:

Ինչպես վարվել

Քանի որ խիստ հավանական է, որ հայրնվեք այնպիսի մի իրավիճակում, երբ բոլորն ասում են՝ «Ի՞նչ ես իզուր մտածում, բոլորս էլ դա անում ենք», ցանկալի է նախապես որոշել, թե ինչպես դիմադրել նման ճնշումներին: Մտաբերելով փարբեր իրավիճակներ և որոշելով այդ իրավիճակներում Ձեր գործողությունները՝ կազարեք Ձեզ «այդպես սրացվեց» դեպքերի մասին գոջալուց:

Տիշեք, որ կա «ոչ» ասելու հարակ ձև: Պարկերացրեք, որ Ձեր ուժերի վրա վարահ առաջնորդ եք և ինքներդ եք որոշում, թե ինչ պեք է անել: Որոշեք Ձեր վերաբերմունքն ուրիշներին վիրավորելու, անցանկալի սեռական հարաբերություններ ունենալու, ալկոհոլ կամ թմրամիջոց օգտագործելու, գողանալու նկարմամբ: Նարակ և վարահ «ոչ»-ը միշտ րեղ է հասնում: Իմացեք, որ ուրիշները միգուցե սպասում են մեկին, ով առաջինը կմերժի, և կհեքեն այդ առաջինին: Այդ առաջինը կարող եք Դուք լինել:

Մեծամասնությանը հակառակվելը երբեմն դժվար է: Եթե չեք ցանկանում ուղղակիորեն մերժել, փորձեք հեքնյալ կերպ վարվել.

- Ասեք, որ որևէ այլ բան ունեք անելու. «Ձեմ կարող: Վաղը քննություն ունեմ, պեք է պարապեմ»:
- Ասեք, որ խոսարացել եք ծնողներին, որ երբեք չեք խմի կամ ծիխ և մրադիր եք այդ խոսարումը կարարել:
- Փորձեք գտնել ևս մեկին, որ չի ցանկանում այդ բանն անել: Մեծ խմբին ընկերովի հակադրվելն ավելի հեշտ է:
- Մրաձեք, թե ինչպես կգար Ձեզ համար անցանկալի մի բան անելուց հեքո: Ափոսանքն այնքան էլ հաճելի զգացում չէ:
- Փորձեք քննարկել նման իրավիճակները վարահելի որևէ մեկի, օրինակ՝ ավագ եղբոր կամ քրոջ, ծնողների հետ: Նրանք եղել են նման իրավիճակներում և իրենց փորձից ելնելով՝ Ձեզ մի լավ խորհուրդ կրան:
- Ընկերներին «ոչ» ասելիս մի՛ հուզվեք: Զարանալու կամ ուրիշներին քննադարելու կարիք չկա:
-

Ինչու է դա այդքան դժվար

Ընկերների կարծիքը բոլորիս համար կարևոր է: Տրաշալի է, երբ շրջապատված ես ընկերներով, և քեզ սիրում են: Բացի այդ, ընկերովի որևէ բան անելը խիստ հաճելի է: Ո՛վ է ուզում իրեն լքված և մերժված զգալ:

Բնավորության որոշ գծեր մեզ թույլ չեն փալիս դիմակայել մեծամասնության ճնշումներին:

- ինքնավստահության պակասը թույլ չի փալիս հստակ դիրքորոշում ունենալ,
- եթե ընկերները Ձեզ կյանքի կարևորագույն մասն են կազմում, նրանց կարծիքը Ձեզ համար վճռորոշ է դառնում,
- ընկերության ամբողջական մասին կասկածները կարող են Ձեզ ստիպել մեծ ջանքեր գործադրել ընկերների հավանությանն արժանանալու համար:

Ինչ եք շահում

Ինչո՞ւ հետևողական լինել, եթե դա այդքան դժվար է: Կարող եք հավատարմ կամ չհավատարմ, բայց որոշ դեպքերում «ո՛չ» ասելը բարձրացնում է Ձեզ ուրիշների աչքին: Թեև ոմանք Ձեր մասին վատ կարծիք կկազմեն, շատ ուրիշները Ձեզ ավելի շատ կհարգեն, երբ փրկանեն, որ անհատականություն և ոչ թե ամբոխի մաս եք կազմում:

Ավելին՝ սեփական համոզմունքներով առաջնորդվելով՝ Ձեզ շատ լավ կզգաք: «Նասակակիցների ազդեցությանը դիմակայելու կարողությունը սեփական ուժերի նկատմամբ մեծ վստահություն է առաջացնում: Անհրաժեշտության դեպքում ուրիշներին «ո՛չ» ասելով՝ ինքներդ Ձեզ ասում եք «այո՛», ասես թե սեփական անձի օգտին եք քվեարկում և հավատարիմ եք մնում սեփական համոզմունքներին, ինչը միշտ հաճելի է:

9. Ինչպես սրանալ օգնություն և փրկել կարվություն

Դուք սեռական հասունացման մասին լրացուցիչ փրկել կարվության կարի՞ք ունեք: Ձեզ հետաքրքրում է, թե Ձեզ մոտ ինչ փոփոխություններ են փրկել ունենո՞ւմ և անհանգստացած եք, որ Ձեզ մոտ ինչ-որ բան այն չէ՞:

Դիմե՛ք Երևանում գործող «Նանուն ընդհանրիկ և առողջության» համահայկական ասոցիացիայի երիտասարդական կենտրոնի վերապատրաստված խորհրդատուներին և ուսուցանողներին: Նրանք կարող են փրամադրել փրկել կարվություն, խորհրդատվություն և աջակցություն: Նանդիպում նշանակելու համար զանգահարե՛ք՝ **(374 10) 52-61-87, 65-36-65** կամ այցելե՛ք:

Երևան, Վարդանանց փ. 14/1
Էլ. փոստ՝ armfha@netsys.am

Նարավային Կովկասում Երիտասարդության Վերարարողական Առողջության Նախաձեռնությանը մանրամասն ծանոթանալու համար դիմե՛ք մեր կայքին՝ www.4uth.am: