

واکنش سریع هنگام وقوع زلزله می تواند شما را از جراحات احتمالی محافظت کند. حداقل دوبار در سال پناه گیری را تمرین کنید.

غریبالگری
«سلامت روان دانش آموزان»
کلیه مقاطع تحصیلی از مهر ماه

مدیر کل امور تربیتی و مشاوره وزارت آموزش و پرورش می گوید تا سال گذشته همه دانش آموزان پایه هفتم، هشتم و نهم و بخش‌هایی از دانش آموزان پایه نهم مورد سنجش قرار گرفته‌اند و از مهر ماه آینده غربالگری پایه سلامت روان برای همه دانش آموزان در کلیه مقاطع تحصیلی انجام می‌شود. مسعود شکوهی درباره جزئیات غربالگری سلامت روان دانش آموزان در سال تحصیلی آینده گفت: «برای سال تحصیلی جاری، غربالگری اولیه سلامت روان بهمن ماه سال ۹۷ انجام شد و نتایج آن جهت استفاده مشاوران در برنامه‌ریزی‌های درون مدرسه‌ای و فرودر در اختیارشان قرار گرفت.» به گزارش «ایسنا»، او ادامه داد: «نتایج غربالگری هادر سطح منطقه‌ای و استانی نیز مشخص شده و همکاران مادر حال تجزیه و تحلیل اطلاعات داده‌ها برای سال تحصیلی آینده‌اند.»

گزارش «شهروند» درباره چرایی بلوغ زودرس دختران و پسران ایرانی و پیامدهای فیزیکی و روحی آن

دوران پر مشقت ورود به بزرگسالی

شهروند | چندی پیش بود که وزارت بهداشت بر روی موضوع قابل توجهی دست گذاشت؛ کاهش سن بلوغ دختران ایرانی. حامد بر کاتی، مدیر کل دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت گفته بود: «سن بلوغ در دختران ایرانی نسبت به دهه قبل، کمتر شده است.» این صحبت‌ها نتیجه بررسی‌هایی بود که به گفته بر کاتی، چند سال پیش انجام شده و حکایت از بلوغ زودرس دختران داشته است. به گفته او، گسترش ارتباطات اجتماعی، ایجاد شبکه‌های اجتماعی و... منجر به کاهش سن بلوغ شده است. حالا بر اساس آن چه این مسئول در وزارت بهداشت گفته، قرار است بسته آموزشی مشترکی با وزارت آموزش و پرورش و بهداشت طراحی شود. البته این مسئول در وزارت بهداشت اعلام نکرده که این بسته قرار است به چه صورت به دانش آموزان ارائه شود.

بلوغ زودرس تنها گریبان دختران را نگرفته، پسران هم دچار بلوغ زودرس شده‌اند. بر این اساس و به گفته متخصصان، سن بلوغ در دختران از ۱۲ و ۱۳ سالگی به ۱۱ و ۱۰ سالگی و در پسران از ۱۵ سالگی به حدود ۱۲ سالگی رسیده است. تعریفی که متخصصان از بلوغ زودرس داشته‌اند: ظاهر شدن نشانه‌های فیزیکی و هورمونی بلوغ در دختران زیر ۸ سال و در پسران زیر ۹ سال است. گفته می‌شود بلوغ دورهای است که طی آن صفات جنسی به وجود می‌آید و بر اساس آن فرد توان باروری پیدا می‌کند. تغییرات فیزیکی در دوران بلوغ، نتیجه مستقیم یا غیر مستقیم بلوغ غده هیپوتالاموس در دستگاه عصبی مرکزی، تحریک اعضای جنسی و ترشح هورمون‌های جنسی است. می‌گویند که زنتیک، حرف اول و آخر را در سن بلوغ شدن می‌زند. زنتیک است که تعیین می‌کند فرد در چه سنی بالغ شود، اما احاطه برسی‌ها حکایت از این دارد که زنتیک به عنوان نقش تعیین‌کننده در سن بلوغ، بر خلاف گذشته، تحت تأثیر عوامل دیگری مثل تغذیه، شرایط آب‌وهوایی و میزان آگاهی جنسی افراد است. به نظر می‌رسد در این شرایط والدین نقش مهمی در آگاهسازی فرزندان‌شان درباره بلوغ زودرس دارند.



را نداشته باشند. از سوی دیگر ممکن است تغییرات هورمونی را نتوانند به خوبی تحمل کنند. همین مسئله منجر می‌شود تا بلوغ زودرس برای این افراد، عوارض اجتماعی و روحی و روانی داشته باشد.

• **نظر جسمی چطور؟ می‌تواند مشکلاتی برایشان ایجاد کند؟**
 به طور کلی بلوغ زودرس می‌تواند سبب کوتاهی قد شود، یعنی افراد دیگر رشد قدی نداشته باشند، اگر اضافه‌وزنی داشته باشند، هم ممکن است چاقی آنها بیشتر شود.
 • **بلوغ زودرس می‌تواند در آینده هم برای افراد مشکلاتی ایجاد کند؟ مثلاً ناباروری یا یائسگی زودرس و...؟**
 بلوغ زودرس روی یائسگی تأثیری ندارد، اما به طور کلی افرادی که زود بالغ می‌شوند یا دیر یائسه می‌شوند، بیشتر از دیگران در معرض سرطان‌های زنان مثل سرطان پستان و رحم قرار دارند.

رئیس انجمن متخصصان زنان و مامایی ایران در گفت‌وگو با «شهروند»:

بلوغ زودرس، احتمال ابتلا به سرطان‌های زنان را بالا می‌برد

• **این اتفاق می‌تواند عوارضی برای افراد داشته باشد؟**
 به طور کلی زمانی که افراد آموزش کافی ندیده باشند، قطعاً آمادگی پذیرش و ورود به مرحله بلوغ را هم ندارند. همین نبود آمادگی، می‌تواند صدمات روحی به بچه‌ها بزند؛ چراکه خانواده‌ها این بچه‌ها را به عنوان یک کودک می‌شناسند و نه حتی یک نوجوان بلکه برخوردارشان هم با آنها به عنوان یک کودک است. به همین دلیل ممکن است این افراد آمادگی ورود به دوره نوجوانی



اما حالا به ۱۱ سالگی در دختران رسیده و حتی بلوغ را در افراد ۹ ساله هم می‌بینیم. یعنی در ۹ سالگی قاعدگی‌شان شروع می‌شود. البته بلوغ زودرس در همه جای دنیا در حال رخ دادن است و تنها مختص ایران نیست، به‌ویژه در کشورهای صنعتی. البته بررسی‌ها نشان می‌دهد در کشورهای که تابش آفتاب زیاد است مثل عربستان، افراد زودتر به سن بلوغ می‌رسند. کلاً مناطقی که در معرض آفتاب زیادی باشند، آمار بلوغ زودرس‌شان بیشتر است.

شهروند | بلوغ زودرس، تنها تغییرات ایجاد شده در بدن نیست. به گفته اعظم السادات موسوی، رئیس انجمن متخصصان زنان و مامایی ایران، زمانی که بلوغ زودتر از موعد رخ دهد، می‌تواند در آینده زنان را مبتلا به بیماری‌های خاصی کند. موسوی در گفت‌وگو با «شهروند» توضیح بیشتری می‌دهد.

• **چه اتفاقی افتاده که حالا اعلام می‌شود سن بلوغ پایین آمده؟**
 آن چیزی که به نظر من می‌آید، تغذیه بهتر، افزایش وزن و بالا رفتن سطح آموزش است که منجر شده دختران و پسران دچار بلوغ زودرس شوند.
 • **خودتان چندسال است که شاهد کاهش سن بلوغ هستید؟**
 حدوداً ۱۰ سال. متوسط سن قاعدگی، بین ۱۳ تا ۱۴ سال است،

تفاوت بلوغ در دختران و پسران

• بلوغ در دخترها یک تا دو سال زودتر از پسرها آغاز و زودتر از پسران هم تمام می‌شود.
 • دختران معمولاً حدود چهارسال بعد از نمایان شدن تغییرات فیزیکی بلوغ، به قد و بلوغ تولید مثلی می‌رسند.
 • پسران تا ۶ سال بعد از نخستین نموده‌های بلوغ به رشد ادامه می‌دهند.
 • بلوغ دختران معمولاً بین ۹ تا ۱۴ سالگی اتفاق می‌افتد.
 • بلوغ پسران معمولاً بین ۱۰ تا ۱۷ سالگی به طول می‌انجامد. متخصصان می‌گویند احتمالاً به دلیل طولانی‌تر بودن دوران بلوغ در پسرهاست که آنها بلندقدتر از دخترها هستند.
 • تستوسترون و آندروژن دو استروئید جنسی مردانه‌اند. تستوسترون همه تغییرات مردانه مثل کلفت‌تر شدن صدا، موهای صورت و رشد عضلات را باعث می‌شود. استرادیول هم در رشد مردانه تأثیرگذار است ولی بیشتر در رشد زنان موثر است.
 • استروژن و استرادیول دو هورمون اصلی هستند که رشد را در زنان تحریک می‌کنند. استرادیول رشد رحم و سینه‌ها را تحریک می‌کند. سطح استرادیول در دختران زودتر از پسرها بالا می‌رود و در زنان به سطح بالاتری می‌رسد. تستوسترون هم در رشد زنان موثر است ولی به در جاتی بسیار کمتر نسبت به مردان.

بلوغ با بدن مان چه می‌کند؟



بلوغ با سیگنال‌های هورمونی از مغز به تخمدان‌ها و بیضه‌ها تحریک می‌شود. تخمدان‌ها (در دخترها) و بیضه‌ها (در پسرها) با تولید انواع و اقسام هورمون‌هایی که رشد، عملکرد و تغییر در قسمت‌های مختلف بدن مثل اندام تناسلی، سینه‌ها، پوست، عضلات، استخوان‌ها، مو و مغز، تحریک می‌کنند، به این سیگنال‌های هورمونی از مغز واکنش نشان می‌دهند. در نیمه اول بلوغ، رشد بسیار سریع صورت می‌گیرد و وقتی بلوغ به پایان رسید، رشد قطع می‌شود. قبل از بلوغ، دخترها و پسرها فقط در داشتن اندام جنسی متفاوت با هم فرق می‌کنند. در طول بلوغ تفاوت‌های مختلف دیگری بین این دو جنسیت پدیدار می‌شود مثل اندازه و سایز بدن، شکل بدن، تغییر ترکیب و عملکرد در بسیاری از سیستم‌ها و ساختارهای بدن. به این تفاوت‌های آشکار، ویژگی‌های ثانویه جنسی گفته می‌شود. بلوغ همچنین شامل تغییرات روانی و اجتماعی از کودکی به بزرگسالی می‌شود. عوامل مختلفی می‌تواند در زمان شروع بلوغ در کودکان تأثیرگذار باشد، حتی استرس. تحقیقی که در این زمینه انجام شده، نشان می‌دهد که استرس، مثل استرس‌هایی که با جدایی والدین برای کودکان ایجاد می‌شود، منجر به بلوغ زودرس می‌شود.

اضطراب، پر خاشکری و افسردگی نتیجه بلوغ زودرس است

جلالی، استادیار گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران در گفت‌وگو با «شهروند»:

فکته‌های روانشناسی، این است که در کنار تأثیرپذیری از عوامل عمومی، خیلی هم فردی‌اند و تابع عواملی مثل خانواده و فرهنگ و محیطی که فرد در آن زندگی می‌کند و همچنین تجربه‌هایی که در زندگی داشته و دارد، هستند. اما اصولاً از قاعده خارج شدن مراحل رشد و آماده‌نبودن برای ورود به یک مرحله قاعدتاً منجر می‌شود تا فرد برای ورود به مرحله رشد دیگر، توانایی تحمل اضطراب، خشم و ناکامی را نداشته باشد. اینها مسائلی است که در جریان رشد و به آرامی ایجاد می‌شوند. وقتی فرد آنها را به این شکل تجربه نکند، ممکن است در طول عمرش هم این تجربه‌ها به دست نیآورد.

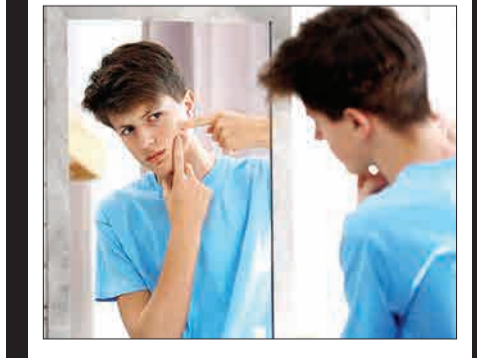


آن مرحله را طی کنیم. مثلاً برای این که ما خلاق باشیم، نیازمندی این است که در دوره کودکی به اندازه کافی بازی کرده باشیم و در خلل بازی‌ها، بتوانیم یکسری از قابلیت‌های خودمان را رشد دهیم، هر چقدر این مدت کوتاه باشد، یا امکان بازی یا کودکی کردن با همه آن ویژگی‌هایش برای بچه‌ها کمتر باشد، ورود به دوره بلوغ با آمادگی کمتر و با تنش بیشتر اتفاق می‌افتد. همین مسئله می‌تواند نشانه‌ها و مشکلاتی برای افراد داشته‌باشد.

• **مثلاً به پیامدهای افسردگی، اضطراب و پر خاشکری، از جمله مسائلی است که به دلیل آماده‌نبودن افراد از نظر روان، ممکن است ایجاد شود.**
 • **یعنی با دوسال کاهش سن بلوغ، ممکن است چنین مشکلاتی برای افراد ایجاد کند؟**
 قاعدتاً خیلی نمی‌شود روی یکسال مشخصی تمرکز کرد، اما به هر حال این پدیده‌ای است که در حال رخ دادن است؛ یعنی افراد خیلی زودتر از زمانی که آمادگی‌اش را داشته باشند، مراحل دیگر زندگی را تجربه می‌کنند. این بی‌قاعدگی و بی‌نظمی در کلان، آسیب‌زاست. به نظر من روز و سالی مهم نیست، مسئله این است که اصولاً به دلایل مختلف، مثل تکنولوژی و موضوعاتی از این دست، بسیاری از تجربه‌ها جابه‌جا شده‌اند و اتفاقات دیگر در زمان خودش رخ نمی‌دهند. اینها زودتر و زودتر می‌آیند.

• **از چه نظر اسپنیز؟ یعنی جز مشکلات روان که ممکن است ایجاد کند، چه پیامدهای دیگری می‌تواند داشته باشد؟**
 قاعدتاً نمی‌توان یک حکم کلی داد. ویژگی

شهروند | بلوغ زودرس، تنها عوارض فیزیکی ندارد. بسیاری از دختران و پسران، بیش از عوارض تغییرات فیزیکی، با مشکل عوارض تغییرات هورمونی مواجه می‌شوند و این موضوع روحیه آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. مریحون جلالی، روانپزشک و استادیار گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران است. او در گفت‌وگو با «شهروند» می‌گوید که هر مرحله‌ای از زندگی باید به‌عنوان یک بخش از زندگی در نظر گرفته شود. اگر یک دوره به‌عنوان کودکی به‌عنوان یک بخش از زندگی در نظر گرفته شود، وارد مرحله بعدی زندگی‌اش شود، در آینده با مشکلات زیادی روبه‌رو می‌شود. بلوغ زودرس این بحران را ایجاد می‌کند.



من خیلی نمی‌توانم در این زمینه اظهار نظر کنم.
 • **به نظر شما کاهش سن بلوغ، باید خانواده‌ها را نگران کند؟**
 قطعاً در کوتاه‌مدت پیامدهایی را خواهد داشت. به هر حال ما وقتی تاریخ مغز آدمی را مرور می‌کنیم، با ابعاد زیادی روبه‌رو می‌شویم. آن چیزی که ما به عنوان مغز یک انسان متمکن و پیشرفته داریم، مقرون سال‌های طولانی است. مغز انسان نشان داده که آرام‌آرام، به تغییرات خود می‌گیرد و قاعدتاً مغز تکنولوژیک هم تغییراتی پیدا می‌کند و به تدریج با آن سازگار می‌شود. اما این که چندسال باید طول بکشد و این اتفاق چطور باید رخ دهد تا مغز به آن عادت کند، موضوعی است که نمی‌توان به راحتی درباره آن حرف زد. موضوعی که مشخص است، به هر حال ما

بلوغ با سیگنال‌های هورمونی از مغز به تخمدان‌ها و بیضه‌ها تحریک می‌شود. تخمدان‌ها (در دخترها) و بیضه‌ها (در پسرها) با تولید انواع و اقسام هورمون‌هایی که رشد، عملکرد و تغییر در قسمت‌های مختلف بدن مثل اندام تناسلی، سینه‌ها، پوست، عضلات، استخوان‌ها، مو و مغز، تحریک می‌کنند، به این سیگنال‌های هورمونی از مغز واکنش نشان می‌دهند. در نیمه اول بلوغ، رشد بسیار سریع صورت می‌گیرد و وقتی بلوغ به پایان رسید، رشد قطع می‌شود. قبل از بلوغ، دخترها و پسرها فقط در داشتن اندام جنسی متفاوت با هم فرق می‌کنند. در طول بلوغ تفاوت‌های مختلف دیگری بین این دو جنسیت پدیدار می‌شود مثل اندازه و سایز بدن، شکل بدن، تغییر ترکیب و عملکرد در بسیاری از سیستم‌ها و ساختارهای بدن. به این تفاوت‌های آشکار، ویژگی‌های ثانویه جنسی گفته می‌شود. بلوغ همچنین شامل تغییرات روانی و اجتماعی از کودکی به بزرگسالی می‌شود. عوامل مختلفی می‌تواند در زمان شروع بلوغ در کودکان تأثیرگذار باشد، حتی استرس. تحقیقی که در این زمینه انجام شده، نشان می‌دهد که استرس، مثل استرس‌هایی که با جدایی والدین برای کودکان ایجاد می‌شود، منجر به بلوغ زودرس می‌شود.

بلوغ با سیگنال‌های هورمونی از مغز به تخمدان‌ها و بیضه‌ها تحریک می‌شود. تخمدان‌ها (در دخترها) و بیضه‌ها (در پسرها) با تولید انواع و اقسام هورمون‌هایی که رشد، عملکرد و تغییر در قسمت‌های مختلف بدن مثل اندام تناسلی، سینه‌ها، پوست، عضلات، استخوان‌ها، مو و مغز، تحریک می‌کنند، به این سیگنال‌های هورمونی از مغز واکنش نشان می‌دهند. در نیمه اول بلوغ، رشد بسیار سریع صورت می‌گیرد و وقتی بلوغ به پایان رسید، رشد قطع می‌شود. قبل از بلوغ، دخترها و پسرها فقط در داشتن اندام جنسی متفاوت با هم فرق می‌کنند. در طول بلوغ تفاوت‌های مختلف دیگری بین این دو جنسیت پدیدار می‌شود مثل اندازه و سایز بدن، شکل بدن، تغییر ترکیب و عملکرد در بسیاری از سیستم‌ها و ساختارهای بدن. به این تفاوت‌های آشکار، ویژگی‌های ثانویه جنسی گفته می‌شود. بلوغ همچنین شامل تغییرات روانی و اجتماعی از کودکی به بزرگسالی می‌شود. عوامل مختلفی می‌تواند در زمان شروع بلوغ در کودکان تأثیرگذار باشد، حتی استرس. تحقیقی که در این زمینه انجام شده، نشان می‌دهد که استرس، مثل استرس‌هایی که با جدایی والدین برای کودکان ایجاد می‌شود، منجر به بلوغ زودرس می‌شود.