

بلوغ زودرس و دیررس

بلوغ زودرس

- یعنی قبل از زمان طبیعی و معمول، علائم بلوغ جسمی و جنسی نشون داده بشه
- برای دخترها زیر هشت سال برای پسرها زیر نه سالگی بلوغ زودرس است (سن بلوغ طبیعی برای دختران بین ۹ تا ۱۴ سال و برای پسران بین ۱۰ تا ۱۷ سالگی)
- هم بلوغ زودرس و هم بلوغ دیررس عوارض و سختیهایی برای نوجوان و متعاقبا خانواده ها داره معمولا برای دختران ،بلوغ زودرس سخت تر است و برای پسر بلوغ دیررس سخت تر

عوامل ایجاد بلوغ زودرس

- ژنتیک، شرایط اقلیمی و آب و هوایی،چاقی و لاغری،جنسیت
- هیجان های جنسی که توسط فیلم ها در شبکه های ماهواره ای و فضای مجازی رد و بدل می گردد، نوجوانان را دچار هیجان های جنسی کرده و غدد هورمونی آنها را وادار به ترشح می کند و بدین ترتیب بلوغ جنسی پیش از موعد اتفاق می افتد.
- تغذیه(غذاهای فست فودی ،غذاهایی که شامل مواد نگه دارنده است مثل کنسروها ،چیپس و پفک)
- هیجانان و محرک های جنسی (فیلم ها یی که در شبکه های ماهواره ای و فضای مجازی رد و بدل می گردد،مهمانی زیاد بدون حد و مرز، نوجوانان را دچار هیجان های جنسی کرده و غدد هورمونی آنها را وادار به ترشح می کند و بدین ترتیب بلوغ جنسی پیش از موعد اتفاق می افتد.
- دوستی با افراد و همسالان بالغ ،بیماریهای انگلی و پوستی یا ضعف جسمانی

عوارض بلوغ زودرس

۱. کوتاهی قد

اگرچه کودکانی که به بلوغ زودرس دچار می‌شوند، اغلب نسبت به سن خود قد بلندتری دارند، اما در بزرگسالی کوتاه‌قد می‌شوند، چرا؟ زمانی که مراحل بلوغ به پایان می‌رسد، رشد نیز کند تر میشود یا گاهی متوقف می‌شود. وقتی که بلوغ زودرس، زودتر از بلوغ طبیعی به پایان می‌رسد، رشد این کودکان در سنین پایین‌تر متوقف می‌شود. در نتیجه گاهی اوقات قد این کودکان کوتاه‌تر از آنی می‌شود که در بلوغ طبیعی از آنها انتظار می‌رود.

۲. فعالیت‌های جنسی در سنین پایین‌تر

معمولاً وقتی نوجوان زود بالغ شود احتمال اینکه به جنس مخالف گرایش پیدا کند یا در معرض خطر استفاده جنسی توسط افراد بالغ تر یا نوجوان های مسن تر است چون قدرت تعقل و اصول اخلاقی به اندازه کافی در آنها رشد نکرده تا بتوانند از خود محافظت کنند و احتمال حاملگی خیلی زیاد است

۳. استرس

بلوغ ، حتی اگر به موقع اتفاق بیفتد ، به‌خودی‌خود دورانی طوفانی است، حال اگر این مساله در سن پایین‌تر اتفاق بیفتد می‌تواند، استرس و فشار بیشتری به‌همراه داشته باشد. نوجوان با بلوغ زودرس به خاطر تفاوت ظاهری با همسالانش ممکن است احساسات ناخوشایندی پیدا کند(احساس شرم و خجالت یا احساس گناه و ...) مثلاً در مدرسه و اردوها خجالت بکشند که لباس هایشان را عوض کنند و شرم دارند که بقیه متوجه سینه هایشان شوند و این مساله ممکن است موجب پرخاشگری یا گوشه گیری و منزوی شدنشان بشود .

این بچه ها ممکن است نتوانند با هم سن و سال های خود ارتباط بگیرند و با هم بازی کنند، یا حتی ممکن است از فعالیت های گروهی کنار گذاشته شوند. یا معمولاً احساس می کنند که همه همکلاسی هایش مثل بچه کوچولو هستند و باهاش جور در میان و وقتی با بچه های بزرگتر ارتباط بگیرند احساس می کنند آنها کارهایی می کنند و افکاری دارند که او آمادگیشو ندارد و با آنها جور در نمیاد.

۴. کاهش عزت نفس

هم افرادی که دچار بلوغ زودرس شده اند و هم انهایی که بلوغ دیررس دارند نمیتوانند انتظارات جامعه و فرهنگ را برآورده کنند و ممکن است به علت داشتن تفاوت ظاهری در جمع دوستاشون پذیرفته شده نباشد به همین علت احتمال کاهش عزت نفس زیاد میشود چون این افراد خودشان را متفاوت از گروه همسالانشان میبینند

افرادی که زودتر به سن بلوغ می رسند چون بیشتر شبیه افراد بزرگسال هستند زودتر از همسالان خود مجبورند به سمت نقش های بزرگسالان بروند. بیشتر از آنها توقع می شود که مسئولیت پذیر باشند، رهبری افراد را برعهده بگیرند و به گونه ای پخته تر رفتار کنند. نتیجتاً خلاقیت و قبول ریسک در آنها کاهش می یابد.

اتفاق دیگری که ممکن است بیفتد این است که نوجوانانی که بلوغ زودرس دارند چون در ابتدا قد بلند ترین و رشد یافته ترین فرد گروه هستند، احتمالاً نقش رهبر گروه را بازی کنند، رئیس کلاس باشند و بتوانند نظرشان را به دیگران تحمیل کنند و بچه های کوچک تر اغلب از آنها حرف شنوی دارند و آنها را می پذیرند و اعتماد به نفسشان تقویت میشود اما با وجود همه این ها این برتری برای همیشه ادامه پیدا نمی کند مثلاً فرد زود بالغی که در کلاس دوم راهنمایی در فعالیت های ورزشی بی رقیب است معمولاً در دبیرستان دیگر نمی تواند قهرمان باقی بماند و دوستانش به اندازه او یا شاید بیشتر از او رشد کنند ممکن است چشم پوشی از مقام ریاست یا تقسیم کردن رهبری و پیشتاز بودن در گروه که قبلاً داشته برایش سخت باشد. اما اگر از قبل

امادگی روبرو شدن با این موضوع را داشته باشد و بتواند پیش بینی همچنین روزی را بکند روبرو شدن با این موضوع برایش ساده تر و قابل قبولتر خواهد بود

تشخیص بلوغ زودرس (دیررس)

اگرچه بلوغ خیلی زود و بلوغ خیلی دیر ممکن است یک حالت طبیعی از رشد باشد اما گاهی می تواند نشانه یک مشکل جدی جسمی نیز باشد

- با مراجعه به پزشک فوق تخصص غدد کودکان بلوغ زودرس بررسی میشود(لطفا با مشاهده چاقی یا رشد ناگهانی و سریع فرزندان یا تشخیص فامیل و دوستان، برچسب بلوغ زودرس به فرزندان ننید)
- احتمالا بررسی های هورمونی از راه آزمایش خون انجام میشود
- رادیوگرافی از مچ دست برای تعیین کردن سن استخوانی انجام میشود
- ام آر آی هیپوفیز و سونوگرافی از بیضه ها، تخمدان و غدد فوق کلیوی از دیگر راههای تشخیص می باشد.

راهکار های صحیح برخورد با بلوغ زودرس

- بعد از تشخیص قطعی بلوغ زودرس توسط متخصص ، به خود مسلط باشید. نگرانیتون رو درک میکنم ولی در دور باطل خود سرزنشی و اضطراب نیفتید چون نه تنها کمکی نمیکنه بلکه موجب انتقال ترس و اضطراب و احساسات ناخوشایند به نوجوانتون میشه .
- بلوغ زودرس یک بیماری ترسناک و یک بحران غیر قابل حل نیست .موجب ناباروری هم نمیشود .پس خودتون و فرزندتون رو سرزنش نکنید ، شما هیچ گناهی ندارید
- فرزند شما به دلیل تغییرات هورمونی فیزیکی و ذهنی زیاد دوره بحرانی را پشت سر میگذراند پس نیاز به حمایت، درک و همراهی امن ، صمیمانه و آگاهانه شما دارد تا بتواند

با این اتفاق کنار بیایند مخصوصا اگر احساس کند که عیبی در وجودش دارد این متفاوت بودن در دختر ها خیلی ازاردهنده تر از پسرهاست چون پسر ها بیشتر احتمال دارد که به این مسئله افتخار کنند .

- نوجوان باید بتواند به شما به عنوان یک پشتوانه و تکیه گاه قوی و محکم نگاه کند . پس به جای برخورد های هیجانی باید به دنبال حل مساله باشید

- بهترین راهکار حل مساله کمک گرفتن از متخصصین مرتبط مثل روانشناس، متخصص مغز و اعصاب و فوق تخصص غدد کودکان است تا بتوانید تا انجایی که امکانپذیر است عوارض اجتماعی انرا به حداقل رسانده و از خیلی از آسیبها پیشگیری کنید

- نوجوان باید در مورد بلوغ زودرس یا دیررس توجیه شود تا بتواند هویت خود را پیدا کرده و نقش خودش را در اجتماع جلو ببرد . نوجوان هایی که خود آگاهی دارند بهتر می توانند با این موقعیت کنار بیایند و این حقیقت را می پذیرند که واقعا طبیعی هستند و دوستانش هم سرانجام به مرحله رشد آنها خواهند رسید و فقط باید منتظر گذشت زمان بود

- با نوجوان خود همدلی کنید "عزیزم میدونم نگرانی میدونم حالت خوب نیست، عوامل مختلفی موجب شده که تو با این مساله مواجه بشی و ما قدم به قدم کنارتیم تا کمکت کنیم، از متخصص کمک میگیریم که ببینیم چی کار می توانیم بکنیم

- بهترین کار جهت کسب آگاهی های لازم مراجعه به یک روانشناس است تا بدانید چگونه برخورد مناسبی با خلق و خو و تضادهایی که احتمالا در فرزندتان مشاهده میکنید برخورد کنید

- مساله بلوغ زودرس فرزند شما کاملا شخصی ست و نیازی نیست با افراد خانواده و فامیل و دوستان و ... مطرح نمایید چون مدیریت شرایط را برای شما دشوارتر میسازد

بلوغ دیررس

زمانی که بلوغ دیرتر از زمان طبیعی اتفاق بیفتد به آن بلوغ دیررس می‌گوییم.

بلوغ دیرتر از سن ۱۳ سالگی در دختران و بلوغ دیرتر از سن ۱۴ سالگی در پسران را بلوغ دیررس گویند، تأخیر بلوغ در پسرها شایع‌تر است

علائم بلوغ دیررس در پسران

- رشد نکردن بیضه‌ها تا سن ۱۳.۵ الی ۱۴ سالگی
- سپری شدن ۵ سال از زمان شروع رشد اندام جنسی و تکمیل نشدن رشد آن

علائم بلوغ دیررس در دختران

- عدم رشد سینه‌ها تا سن ۱۳ سالگی
- وجود فاصله زمانی بیش از ۵ سال از شروع رشد سینه‌ها تا شروع اولین قاعدگی
- عدم شروع قاعدگی تا سن ۱۶ سالگی
- موها در ناحیه تناسلی رشد نکرده‌اند.
- قد او کوتاه است و سرعت رشد پایینی دارد.
- رحم تکامل نیافته است.
- سن استخوانی کودک کمتر از سن او است.

بسته به علت، علائم بلوغ دیررس دختر ممکن است متفاوت باشد

علل بلوغ دیررس

- وجود زمینه وراثتی مهم‌ترین علت بلوغ دیررس است.

- بلوغ دیررس ممکن است به دلیل نقص در تخمدان، بیضه و یا قسمت‌هایی از مغز که در ارسال هورمون به آن‌ها دخیل هستند (هیپوتالاموس و هیپوفیز) رخ دهد.
- از دیگر علل شایع بلوغ دیررس دختر عدم وجود چربی کافی در بدن است. کمبود وزن بیش از حد فرآیند طبیعی بلوغ را دچار مشکل کرده و موجب بلوغ دیررس دختر می‌شود. این حالت در دخترانی اتفاق می‌افتد که شرایط زیر را دارند:
- در رشته‌های ورزشی چون شنا، دو و میدانی فعال هستند.
- دچار اختلال خوردن مانند بی‌اشتهایی یا بولمی هستند.
- دچار سوء تغذیه هستند.

عوامل محیطی و سبک زندگی

تغذیه

در خانواده‌های پر تنش، استرس ترشح هورمون‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد. فرایند بلوغ توسط مقدار کمی استرس ممکن است، سرعت بگیرد ولی استرس مزمن و بیش از اندازه سرعت بلوغ را کاهش می‌دهد.

بیماری‌ها و مشکلات پزشکی

برخی افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فیبروز مثانه، مشکلات کلیه و حتی آسم ممکن است دیرتر به بلوغ برسند، چون این بیماری‌ها در رشد بدن اختلال ایجاد می‌کنند. درمان و کنترل صحیح این بیماری‌ها می‌تواند به جلوگیری از بلوغ دیررس کمک کند. مشکلات غدد هیپوفیز (تولید کننده هورمون رشد) نیز باعث بلوغ دیررس می‌شود. از دیگر علل ایجاد این عارضه می‌توان به مصرف برخی از داروهای شیمی درمانی یا داروهای بیماری‌های روحی، اشاره کرد.

اختلالات کوروموزومی

تشخیص بلوغ دیررس همانند بلوغ زودرس است

اهمیت همراهی والدین با نوجوان دچار بلوغ دیررس

والدین باید با ایجاد رابطه عاطفی مناسب با فرزندان خود مشکلات ناشی از بلوغ دیررس را به حداقل برسانند.

نباید او را با دیگر همسالانش مقایسه کرد و به او کمک کنید که فعالیت‌های خود را با توجه به توانایی‌هایش انتخاب کند تا بتواند به خوبی این دوران را سپری کند و به تدریج به سطح توانایی‌های نرمال خود برسد.

برای اطلاع بیشتر از واکنش مناسب با مشکلات فرزندان بهتر است با [روانشناس نوجوان](#) صحبت کنید.

گردآوری کننده : دکتر وجیهه ایزدی

متخصص و رواندرمانگر تخصصی

کودک نوجوان