

## مراحل النمو في المراهقة:

تحدد منظمة الصحة المراهقة أنها فترة ما بين (١٠ - ١٩ سنة) من العمر. وبالرغم من أن التغيرات البدنية والنفسية التي تصاحب المراهقة لا تحدث بالضرورة في وقت واحد لدى جميع المراهقين، فإنه يمكن تقسيم طور المراهقة إلى ثلاث مراحل، تتداخل بدرجات متفاوتة :

- المراهقة المبكرة : ١٠ - ١٤ سنة من العمر.
- المراهقة المتوسطة : ١٥ - ١٧ سنة من العمر.
- المراهقة المتأخرة : ١٨ - ١٩ سنة من العمر.

وبيين الجدول الآتي المراحل الرئيسية الثلاث وفقاً لنوع التغير الذي يحدث في مختلف المراحل.

ت	نوع التغير	المراهقة المبكرة (١٠ - ١٤)	المراهقة المتوسطة (١٥-١٧)	المراهقة المتأخرة (١٨-١٩)
١-	النمو البدني	*يتسارع معدل النمو ويشمل طفرة البلوغ. *يزيد الطول والوزن. *تنمو العضلات ويزيد عرض الكتفين في الذكور عن الإناث. *قد يبدأ نمو الإناث قبل الذكور بعام.	*يتباطأ معدل النمو قليلاً ولكن المراهق يصل إلى ما يزيد على (٩٠ %) من قامته البالغ. *يستمر نمو العضلات في الذكور على حين يتوزع الدهن في الإناث على نحو يجعلهن يتخذن شكل النساء المعهود. *يتسع الحوض في الإناث. *يعد الزواج في هذه السن سابقاً لأوانه، ويصنف الحمل في هذه السن عالمياً بأنه شديد الخطر.	*يوشك النمو أن يكون تاماً. *لا يكتمل النمو الطولي ولاسيما نمو العظام الطويلة إلا في سن ١٨ (في الإناث) ولا تبلغ كتلة العظام ذروتها إلا بعد ذلك بعامين أو أكثر.

-٢	<b>النضج البيولوجي أو الجنسي</b>	<p>*تظهر الخصائص الجنسية الثانوية.</p> <p>*ينمو الشعر في الإبطن وعلى العانة وحول الأعضاء التناسلية.</p> <p>*يبدأ نمو الثديين في الإناث.</p> <p>*يبدأ الاحتلام (الذكور) والأحلام الجنسية (الإناث).</p> <p>*يبدأ الحيض في سن ١٣ سنة في المتوسط في بلدان شرقي المتوسط.</p>	<p>*ينبت الشعر على الوجه (الذكور) ويتغير صوت الذكور.</p> <p>*الإحساس باللذة عند مسح الأعضاء التناسلية أو مداعبتها وهكذا يكشف المراهقون والمراهقات (العادة السرية) (الاستمناء).</p> <p>*يزداد الفضول حول كيفية الحمل والولادة.</p> <p>*قد يصبح حب الشباب مشكلة.</p>	<p>*يتم النضج الجنسي.</p> <p>*هذه سن مناسبة للزواج لكن يفضل تأخير الإنجاب إلى ما بعد سن العشرين.</p>
-٣	<b>التغير النفسي - الاجتماعي</b>	<p>*يبدأ الانضمام إلى جماعات الأقران.</p> <p>*تصاحب التغيرات المورفولوجية تغيرات نفسية، وتزيد أحلام اليقظة والتخوف من المجهول.</p> <p>*قد يقارن الطفل الأعضاء التناسلية بأعضاء أشقائه أو أنداده الأكبر سناً وقد يصيبه الاكتئاب أو الفضول.</p>	<p>*تحدد جماعات الأقران قواعد سلوك أفرادها.</p> <p>*يزداد الفضول حول أعضاء الجنس الآخر.</p> <p>*يصبح التفكير أكثر تجريداً.</p> <p>*تزداد أحلام اليقظة والاهتمام بالرومانسية.</p> <p>*يزيد إغراء التدخين والمخاطرة والعنف ومعاقرة المخدرات والتعرض للأمراض المنقولة جنسياً بما في ذلك العدوى بفيروس الإيدز، والحوادث والسلوك الانتحاري.</p>	<p>*يقل تأثير الأقران وتتحول العلاقات إلى صداقات فردية.</p> <p>*يزيد التفكير في المستقبل.</p> <p>*تتشكل الشخصية الفكرية.</p> <p>*تتحول العلاقات بين الأبناء والآباء إلى علاقة بالغ ببالغ.</p>

يوضح الجدول أعلاه ثلاثة أنواع من التغير هي:

- النمو البدني.
- النضج البيولوجي الجنسي.
- التغير النفسي - الاجتماعي.

وإذا كانت المراهقة مرحلة تغيرات جسدية فسوف تصاحبها تغيرات نفسية وان لم تراع سوف تصبح أزمات وتؤدي إلى أمراض نفسية، واهم المشكلات التي تواجه المراهق هي:

- أحلام اليقظة والخيال الخصب.

- التذبذب بين الطفولة والمراهقة.
- الخجل والميل إلى العزلة والانطواء بسبب عدم الثقة بالنفس.
- الغضب والثورة والتمرد.
- عدم تقدير الذات والشعور بالفشل.
- العنف والتهور كوسيلة لسد النقص.
- جنوح الأحداث.
- إدمان المخدرات.
- الانتحار.

#### أساليب علاج الأمراض النفسية للمراهقين والوقاية منها:

- تهيئة المراهق للنمو الجسمي والجنسي من مرحلة الطفولة.
- العناية بالتربية الصحية والجانب الوقائي وزيادة الاهتمام بالتغذية والنوم.
- عدم تحميل المراهق فوق طاقته وعدم تكرار انك أصبحت رجلاً أو انك أصبحت امرأة.
- إشغال المراهق بعمل معين أو هواية معينة لكي تنمو شخصيته واستقلاليته.
- مساعدة المراهق في التخلص من الاستغراق في أحلام اليقظة.
- تنمية الشعور الديني والالتزام الأخلاقي عن طريق الأنموذج السوي وليس الإكراه، لأنها مرحلة التكليف الشرعي.
- فتح باب الحوار مع المراهق وتشجيع التعاون الأسري وان يكون الأبوان صديقين لا حاكمين.
- تنمية الثقة بالنفس واحترام الذات وتقديرها لكي يستطيع الانتقال إلى الحياة.