

วัยรุ่น

การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น

วัยรุ่น (Adolescent) หมายถึง วัยที่มีการเจริญเติบโตไปสู่ภาวะจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ โดยนับจากการมีวุฒิภาวะทางเพศ คือ สามารถมีบุตรได้เป็นสำคัญ ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 10–20 ปี (ขึ้นอยู่กับการเจริญเติบโตของร่างกาย)

ลักษณะทั่วไปของวัยรุ่น

เด็กผู้ชายและหญิงเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นเร็วช้าต่างกัน เด็กผู้หญิงจะเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายก่อนเด็กผู้ชายประมาณ 2 ปี ทำให้ในชั้นประถมตอนปลายหรือมัธยมต้น วัยรุ่นหญิงจะมีร่างกายสูงใหญ่ เป็นสาวน้อยแรกๆ ในขณะที่เด็กผู้ชายยังดูเป็นเด็กตัวเล็กๆ ทำให้ทั้งสองฝ่ายเกิดความสับสนและวิตกกังวล



การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย



1 ขนาดและความสูง

ผู้ชายโตเร็วกว่า ผู้หญิงสะโพกกว้างกว่า ทั้งสองเพศจะมีส่วนสูงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว



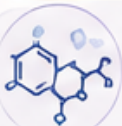
2 ไขมันและกล้ามเนื้อ

ผู้ชายมีกล้ามเนื้อของกล้ามเนื้อมากกว่า กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ไขมันใต้ผิวหนังเริ่มแตกต่างกัน



3 โครงสร้างใบหน้า

จมูกโตขึ้น ขากรรไกรโตขึ้น ลำคอและกล่องเสียงโตขึ้น ผู้ชายเสียงแตก



4 ระดับฮอร์โมน

ฮอร์โมนการเติบโต ฮอร์โมนไทรอยด์ และฮอร์โมนเพศ มีผลต่อการเจริญเติบโต อารมณ์ และจิตใจ ทำให้เกิดสิวและกลิ่นตัว



5 อวัยวะเพศ

วัยรุ่นหญิงเริ่มมีประจำเดือน ออกซาย สะโพกผาย วัยรุ่นชายอวัยวะโตขึ้น และอาจมีภาวะ “ฝันเปียก”

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (ต่อ)

วัยรุ่นหญิง

จะเจริญเติบโตเร็วกว่าเพศชายประมาณ 2 ปี

- ออกเริ่มขยายอายุ 8–13 ปี และใช้เวลา 2–2.5 ปี จึงจะเต็มที่
- ช่วงอายุ 11–13 ปี ส่วนใหญ่ร้อยละ 80 จะเป็นสาวเต็มตัว
- มีประจำเดือนครั้งแรกอายุประมาณ 12–13 ปี ทำให้รู้สึกภูมิใจหรืออาจตกใจ หวั่นไหวได้



วัยรุ่นชาย

ลูกอ๊อดเริ่มโตอายุ 10–13 ปีครึ่ง และใช้เวลา 2–4 ปี จึงทำงานได้สมบูรณ์ รูปร่างภายนอกเปลี่ยนแปลงช้ากว่าหญิงประมาณ 2 ปี (อายุ 12–14 ปี)

ช่วงอายุ 14–16 ปี อวัยวะทำงานเต็มที่ อาจมีภาวะ “ฝันเปียก” ควรเข้าใจว่าเป็นเรื่องปกติ



สิ่งที่วัยรุ่นควรดูแล



รักษาความสะอาดร่างกาย



รับประทานอาหารที่มีประโยชน์



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



พักผ่อนให้เพียงพอ



ดูแลสุขภาพจิตใจให้แจ่มใส



ข้อคิด

วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาสำคัญของชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ การทำความเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลง จะช่วยให้สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป



การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ และสังคม

1 วิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

กังวลเกี่ยวกับความสูง รูปร่าง หน้าตา อาจทำให้ไม่มั่นใจในตนเอง หรือรู้สึกด้อย



2 วิตกกังวลกับอารมณ์เพศที่สูงขึ้น

ฮอร์โมนทางเพศเพิ่มสูง ทำให้เกิดความสนใจเพศตรงข้าม การควบคุมอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญ



3 วิตกกังวลกลัวการเป็นผู้ใหญ่

กลัวความรับผิดชอบ อยากเป็นเด็ก อยากสนุกสนาน ร่าเริง



4 วิตกกังวลในความงามทางร่างกาย

อยากให้คนรอบข้างชื่นชม ใส่ใจการแต่งกาย การดูแลรูปร่าง หน้าตา และสุขภาพ



การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ



1 ความรักและความห่วงใย

อยากได้รับความรักและความเอาใจใส่จากคนสำคัญ แต่ไม่ต้องการการตามใจหรือควบคุมมากเกินไป



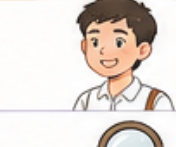
2 เป็นอิสระ อยากทำอะไรด้วยตัวเอง

อยากมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ อยากแยกจากพ่อแม่ และพึ่งพาตนเอง



3 ต้องการเป็นตัวของตัวเอง

อยากได้รับการยอมรับในตัวตน สร้างความมั่นใจในตนเอง



4 อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง

ชอบทดลองสิ่งใหม่ ๆ เรียนรู้จากสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ลองผิดลองถูกเพื่อหาประสบการณ์



5 ความถูกต้อง ยุติธรรม

ให้ความสำคัญกับความยุติธรรม และอยากปกป้องความถูกต้อง



6 ความตื่นเต้น ทำทนาย

ชอบความแปลกใหม่ ไม่ชอบความจำเจ บางครั้งอาจเสี่ยงหรือทำผิดกฎเพื่อท้าทาย



7 ต้องการการยอมรับจากบ้านและเพื่อน

อยากเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน และได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง

