

ԵՐԲ Է ՍԿՍՎՈՒՄ ՏՂԱՆԵՐԻ ՍԵՌԱԿԱՆ ՀԱՍՈՒՆԱՑՈՒՄԸ

- Տղաների սեռական հասունացումն սկսվում է միջինում 11.5 տարեկանում. նորմալ է համարվում 9-13 տարեկանը:
- Սեռական հասունացման ժամկետների վրա ազդում են մի շարք գործոններ, այդ թվում՝ ժառանգականությունը, ընդհանուր առողջական վիճակը, ավելորդ կամ անբավարար քաշը:



ԻՆՉ ՓՈԳՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԵՆ ՆԿԱՏՎՈՒՄ ՏՂԱՆԵՐԻ ՄՈՏ

- Հասունացման վաղ նշաններից է ամորձիների չափերի մեծացումը, որին հաջորդում են առնանդամի մեծացումը և սեռական օրգանների շրջանի մազակալումը:
- Հասակի թռիչքաձև աճը տեղի է ունենում սեռական օրգանների աճից մոտ 1 տարի անց՝ միջինում շուրջ 15 տարեկանում:
- Հասակի թռիչքաձև աճից կարճ ժամանակ անց սկսվում է գիշերային սերմնաժայթքումը:



ԻՆՉ ԽՆԴԻՐՆԵՐ ԿԱՐՈՂ ԵՆ ԱՌԱՋԱՆԱԼ ԴԵՌԱՀԱՍՈՒԹՅԱՆ ՇՐՋԱՆՈՒՄ

Դեռահասի մոտ կարող են դիտվել.

- կորյակներ (ակնե),
- սկոլիոզ,
- կրծքագեղձերի մեծացում (գինեկոմաստիա) տղաների մոտ,
- կարճատեսություն,
- հոգեբանական և էմոցիոնալ փոփոխություններ, դեպրեսիվ վիճակներ,
- ռիսկային վարքագիծ:

ԵՐԲ ԱՆՀԱՆՔԱՏԱՆԱԼ ԵՎ ԴԻՄԵԼ ԲԺՇԿԻ

- Եթե մինչև 9 տարեկանը նկատվում է ամորձիների մեծացում:
- Եթե 14 տարեկանում դեռ չի նկատվում ամորձիների և առնանդամի մեծացում:
- Եթե 15 տարեկանում դեռ չկա սեռական օրգանների շրջանի մազակալում:



ԻՆՉ ՀԵՏԱՉՈՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԵՎ ՊԱՏՎԱՍՏՈՒՄՆԵՐ ԵՆ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ

- Մանկաբույժի ամենամյա զննումներ՝ աճի, զարգացման գնահատման և խնդիրների վաղ հայտնաբերման նպատակով:
- Ակնաբուժական քննություն՝ տեսողության խնդիրների վաղ հայտնաբերման նպատակով:
- Նախագորակոչային և զորակոչային տարիքի պատվաստումներ՝
 - փայտացման, դիֆթերիայի և կապույտ հազի դեմ կրկնապատվաստում,
 - պնևմակոկային վարակի դեմ պատվաստում,
 - մենինգակոկային վարակի դեմ պատվաստում,
 - հեպատիտ Ա վարակի դեմ պատվաստում,
 - տուլարեմիա վարակի դեմ պատվաստում,
 - ջրծաղիկ վարակի դեմ պատվաստում,
 - կարմրուկի, կարմրախտի և խոզուկի դեմ պատվաստում, եթե երեխան 2-րդ դեղաչափը չի ստացել,
 - սեզոնային գրիպ վարակի դեմ պատվաստում:
- Մարդու պապիլոմավիրուսի (HPV) դեմ պատվաստումներ (ըստ դիմելիության)՝ քաղցկեղի մի շարք տեսակների (բերանի խոռոչի և կոկորդի, առնանդամի, հետանցքի քաղցկեղներ) կանխարգելման նպատակով:



ԴԵՄԵԻ ԽՆԱՄՔ

Կորյակները (ակնե) սեռահասունացման ամենահաճախ «ուղեկիցներն են», որանք առաջանում փոփոխությունների պատճառով և հիմնականում

Մաշկի խնամքի համար հարկավոր է ամեն օր լվանալ դեմքը տարիքին համապատասխան, օճառ չպարունակող մաքրող միջոցով: Արտահայտված խնդիրների դեպքում խորհուրդ է տրվում դիմել մաշկաբանի և չգբաղվել ինքնաբուժությամբ:



ՄԱՐՄՆԻ ՀԻԳԻԵՆԱ

Սեռահասունացման շրջանում շատ կարևոր է պահպանել մարմնի հիգիենան՝

- Լողանալ ամեն օր, մաքուր պահել մաշկը:
- Ամեն օր լվանալ արտաքին սեռական օրգանները գոլ ջրով: Լվացվելու ժամանակ պետք է զգուշությամբ հետ տանել թլիփը և մաքրել առնանդամի գլխիկը: Լվացվելուց հետո լավ չորացնել շրջանը:
- Ամեն օր փոխել ներքնազգեստը, նախընտրել բամբակյա, հարմար ներքնազգեստ:
- Սպորտից կամ ուժեղ քրտնելուց հետո պետք է ցնցուղ ընդունել և փոխել ներքնազգեստը:



Սեռական հասունացման սկզբից կարելի է սկսել օգտագործել հակաքրտինքային միջոցներ (անտիպերսպիրանտ), որը նվազեցնում է քրտնարտադրությունն ու կանխում մարմնի տհաճ հոտը:



ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

Հոգեկան առողջությունը երեխայի հուզական, հոգեբանական և սոցիալական բարեկեցությունն է, որը նպաստում է առողջ զարգացմանը, ինքնավստահությանը, լավ հարաբերություններին և կյանքի դժվարություններին դիմակայելուն: Ծնողի աջակցությունը, բաց հաղորդակցությունը, բավարար ջունը, ֆիզիկական ակտիվությունը, առողջ սնունդը և Էկրանային ժամանակի հավասարակշռված օգտագործումը կարևոր են հոգեկան առողջության պահպանման համար:

Ուշադրություն դարձրեք, եթե դեռահասը՝

- ունի տրամադրության կամ վարքի արտահայտված փոփոխություններ, որոնք պահպանվում են 2 շաբաթից ավելի,
- մեկուսանում է ընտանիքից և ընկերներից, կորցնում է հետաքրքրությունը նախկինում սիրելի զբաղմունքների նկատմամբ,
- կտրուկ վատացնում է դպրոցական առաջադիմությունը կամ հրաժարվում է դպրոց հաճախել,
- ունի քնի կամ ախորժակի զգալի խանգարումներ,
- արտահայտում է հուսահատություն, անարժեքության զգացում կամ մահվան մասին մտքեր,
- դրսևորում է ինքնավնասման վարքագիծ կամ խոսում է ինքնասպանության մասին,
- սկսում է օգտագործել ալկոհոլ, ծխախոտ, գոլորշամորճ կամ այլ հոգեներգործուն նյութեր,
- ցուցաբերում է ագրեսիվ, վտանգավոր կամ հակասոցիալական վարքագիծ:



ԻՆՉ ՊԵՏՔ Է ԱՆԻ ԾՆՈՂԸ

- Հանգիստ և առանց քննադատության խոսեք երեխայի հետ, լսեք և աջակցեք նրան:
- Մի՛ անտեսեք և մի՛ նվազեցրեք երեխայի հուզական դժվարությունները:
- Տեղեկացրեք մանկաբույժին կամ դիմեք մանկական/դեռահասային հոգեբանի կամ հոգեբույժի, եթե ախտանշանները պահպանվում են կամ խանգարում են առօրյա կյանքին: