

Ergenlik döneminde hangi değişimler oluyor?

Ergenlik kısaca çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Bu dönemde fiziksel cinsel ve ruhsal sosyal olgunlaşma ile başlayıp, bağımsız ve üretken bir birey olmaya dönüşürken hızlı fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimleri yaşanır.

Oldukça uzun ve dengeli bir çocukluk döneminden sonra kendini ansızın dengesiz ve düzensiz bir döneme girmiş gibi hissedebilirsin. Duyguların ve davranışların hızlı iniş çıkışlar gösteriyor olabilir. Bu normal. Bu dönemde duygularını tanımayı ve sağlıklı şekilde ifade etmeyi öğreneceksin.

Kendi haklarını koruyabilmen, genel olarak istemediğin durumlar için “**hayır**” diyebilmen önemlidir.

Kendini iyi hissetmediğinde yardım iste

Aile Hekiminize
Sağlıklı Hayat Merkezlerine
Toplum Sağlığı Merkezlerine
BAŞVURABİLİR,

Bakanlığımız ilgili web sayfalarını
ZİYARET EDEBİLİRSİNİZ.

<https://www.sagligim.gov.tr/ergen-sagligi>



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



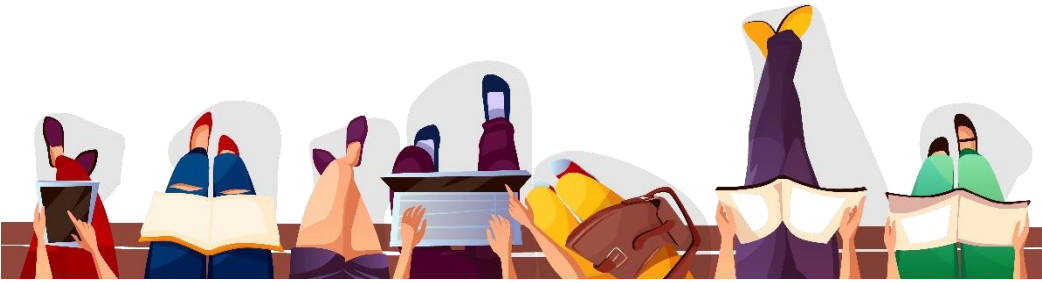
ERGENLİKTE RUHSAL GELİŞİM

İnsan yaşamı boyunca birçok gelişim döneminden geçer. Ergenlik dönemi de bunlardan biri, hem de en önemli dönemlerinden biri. Ergenliğin de kendi içinde gelişim evreleri var. Sen hangi evredesin???

Erken Ergenlik: Erken ergenlik, 10-14 yaş arasını kapsar. Bu dönemin en önemli özelliği, bedensel değişimlere uyum sağlamaya çalışmaktır. Bedensel değişimler bazen o kadar hızlı olur ki, bedeninin içinde kendini yabancı gibi hissedebilirsin.

Orta Ergenlik: Büyümenin çok hızlandığı yaşlardır ve 15 -18 yaş arasındaki dönemi kapsar. Soyut kavramları algılama yeteneğin artar, ancak çeşitli sorunlarla baş etmek zorunda kalabilirsin. Kendini tanımaya ve tanımlamaya çalışırsın.

Geç Ergenlik: Geç ergenlik dönemi ergenliğin son dönemidir. 18 yaş üzeri ve 20'li yaşları kapsar. Toplum içinde erişkin bir birey olmanla sonlanır. Ergenliğin başından beri yaşanan duyguların, geliştirilen becerilerin, kurulan sosyal ilişkilerin birleştirildiği ve sonucunda kimlik duygusunun geliştiği dönemdir.



Unutma!!!

Ulaşmak istediğin hedefler için, plan yapar ve gayret gösterirsen başarabilirsin.

Bu dönemde daha enerjik, daha aktif ve sağlıklı olmak için;

- Düzenli uyku uyuman
 - Sağlıklı beslenmen
 - Spor yapman
 - Müzik dinlemen
 - Sana kendini iyi hissettiren sosyal aktivitelere dahil olman
 - Hasta olmasan da düzenli sağlık kontrollerini yaptırman
- ÖNEMLİ**



Zamanını Nasıl Değerlendirebilirsin?

- Fiziksel aktiviteler yapabilir, bireysel veya takım sporları etkinliğine dahil olabilirsin
- Kitap, gazete, dergi okuyabilir, müzik dinleyebilirsin
- Arkadaşlarınla veya yalnız gezebilir, doğa yürüyüşlerine, sinemaya, tiyatroya gidebilirsin
- Zevk aldığın bir alanda hobi edinebilirsin
- Sana da iyi gelecek bir gönüllülük faaliyetine katılabilirsin, tüm bunlara ücretsiz olarak Gençlik Merkezleri, kütüphaneler, belediyelerin tesislerinden ulaşabilirsin

