

# Okres przemian

Jesteś nastolatką.  
Porównujesz się z rówieśnikami.  
Obserwujesz, że różnicie się  
wyglądem.

## Dlaczego osoby w tym samym wieku tak się różnią?

Różnice między  
poszczególnymi ludźmi  
są czymś zupełnie nor-  
malnym. Twój organizm  
przygotowuje się do  
tego, by być dorosłym.  
Jest to szczególny czas  
w Twoim życiu.  
Z dziewczynki stajesz się  
kobietą.



Coraz częściej myślisz o zachodzących zmianach. Nie uciekniesz od dojrzewania. To, co zaobserwujesz, nie powinno budzić Twojego niepokoju. Czas przemian jest ekscytujący i zwie się okresem dojrzewania. Jest też określany jako dorastanie lub pokwitanie. Trwa kilka lat.

Jedne zmiany w Twoim organizmie zachodzą dość szybko, a inne powoli. Ciało wyraźnie staje się silniejsze i bardziej rozwinięte. Czujesz też, że zmienia się Twój sposób myślenia i odczuwania. Pojawiają się myśli na temat chłopców. Chcesz w coraz większym stopniu decydować o sobie. Narastają konflikty z rodziną i rówieśnikami.



Już niedługo będę taka sama jak Ty!

# Burza hormonów



Przeżywasz huśtawki nastrojów – raz się śmiejesz bez powodu, za chwilę zaś płaczesz. Staje się to bardzo kłopotliwe. Dużo o sobie myślisz, dokładnie się sobie przyglądasz oraz przeżywasz swoje – najczęściej wymyślone – wady. Krytycznie przyglądasz się innym. Zaczynasz się zastanawiać: Po co żyjesz? Jak ma wyglądać Twoja przyszłość?

Szukasz przyjaciela, by dzielić się wszystkimi myślami, które kłębią się w Twojej głowie. Przyjaźń staje się bardzo ważna w Twoim życiu. Jeśli jej nie odnajdujesz, wtedy wycofujesz się z kontaktów z innymi.

**Zmiany zachodzące w ciele  
są spowodowane działaniem  
hormonów.**



Słowo *hormon* wywodzi się z języka greckiego i oznacza „uruchomić coś, sprawić, aby zaczęło się dzieć”.

### Skąd masz wiedzieć, kiedy będziesz miała miesiączkę?



Sprawdź w swoim kalendarzyku, kiedy możesz spodziewać się kolejnej miesiączki. Zwróć uwagę na swój organizm, który na kilka dni przed miesiączką będzie dawał Ci sygnały (przy czym nie każda kobieta musi mieć podobne objawy):



**Piersi staną się  
nabrzmięte i lekko  
obolałe.**





**Możesz się poczuć zmęczona.**



**Możesz stać się płaczliwa lub kłótniwa.**



**Może Cię poboлеваć brzuch. Czasami zdarza się tak dokuczliwy ból, że dziewczyna mdleje lub płacze, bywa że jest zwalniana ze szkoły do domu. Wszystko zależy od jej indywidualnej wrażliwości.**

**Pamiętaj! Zawsze noś przy sobie zapasową, opakowaną podpaskę.**



Niektóre dziewczęta na 1-14 dni przed okresem odczuwają pewne objawy: obrzmienie piersi, bóle w dole brzucha, zmienny apetyt, przygnębienie lub rozdrażnienie. Jest to **zespół napięcia przedmiesiączkowego**.



Zdarza się, że dziewczęta w trakcie okresu mają złe samopoczucie, w związku z pojawieniem się w dolnej części brzucha bólów miesięczkowych o charakterze skurczowym. Czasami są one odczuwalne jako uczucie ciężkości albo jako stały, tępy ból. Przez dzień lub dwa mogą też występować:

bóle lub skurcze w podbrzuszu  
bóle pleców  
bóle wzdłuż wewnętrznej strony ud

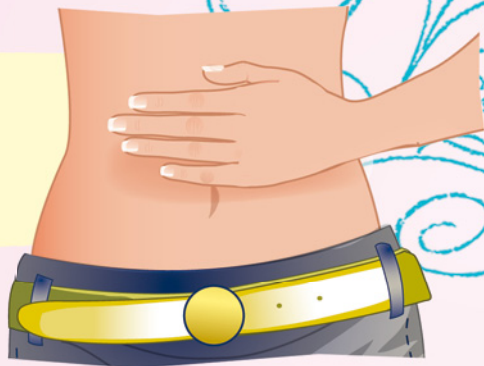




Każda z Was jest inna i inaczej odczuwa ból. Warto pamiętać, że ten ból można złagodzić.

### Sposoby złagodzenia skurczów miesięczkowych:

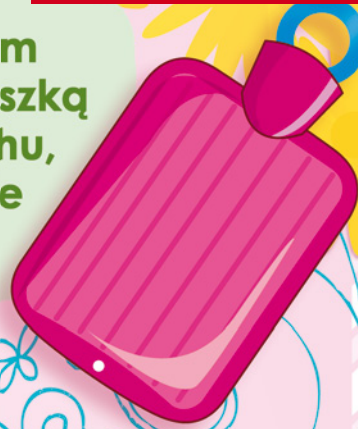
**Delikatnie pomasuj podbrzusze ręką.**



**Weź krótki, ciepły prysznic.**



Odpoczywaj z ciepłym termoforem lub poduszką elektryczną na brzuchu, niezbyt długo, aby nie nasilić krwawienia.



Zrób kilka lekkich ćwiczeń, idź na długi spacer albo popływaj.



Możesz użyć środka przeciwbólowego, który doradzi Ci mama.



Przede wszystkim – nie wstydź się. Powinnaś podzielić się tą wiadomością z mamą. Pamiętaj, że Twoja mama także miesiączkuje i będzie wiedziała, co robić oraz jak Ci pomóc.

## Czy jest coś, czego powinnaś unikać, gdy masz miesiączkę?

Miesiączka to zupełnie normalny i zdrowy objaw bycia kobietą, dlatego nie powinnaś z jej powodu unikać robienia tych rzeczy, które zazwyczaj wykonujesz. Możesz chodzić do szkoły, pomagać w domu, spotykać się z koleżankami, uprawiać sport – robić wszystko, na co będziesz miała ochotę. Wszystko z umiarem.

