

Otázka: O čo vlastne v puberte ide?

Odpoveď: V podstate je to jednoduché – v puberte sa pripravuješ na dospelosť. Počas tohto obdobia narastieš, zosilnieš a staneš sa plodným – to znamená, že keď na to budeš pripravený a rozhodneš sa, budeš môcť byť otcom. Tvoj mozog bude fungovať inak, preto budeš schopný rozmýšľať inak a začneš byť samostatný. Po puberte už tvoje prežitie nebude závisieť od nikoho, len od teba.

0 krok vpred

U dievčat sa často začína puberta skôr ako u chlapcov (to vie našťavať, však?), takže tvoje spolužiačky môžu byť od teba napríklad vyššie. Ale čoskoro ich dobehneš – a možno aj predbehneš. Uvidíš!

Dôležité!

Skôr ako pôjdeš ďalej, uvedom si, že pubertu prežíva každý inak. Neexistujú žiadne presné pravidlá, takže to, čo sa stane tvojmu najlepšiemu kamošovi v dvanástich, teba nemusí zastihnúť do štrnástich, alebo aj neskôr. Je to v poriadku – jasné?

Podstatné informácie

Hormóny sú chemické látky v organizme, ktoré produkuje mozog a potom vysiela do tela, kde spôsobujú rôzne zmeny. To je na puberte najpodstatnejšie.

Najprv...

Hormóny opustia mozog a vydajú sa na cestu do podmozgovej žľazy. Tá je veľká asi ako hrášok a uložená v hlavnej časti mozgu. Tu hormóny spustia produkciu ďalších dvoch hormónov.

A potom...

Tieto dva hormóny prejdú až do rozmnožovacej sústavy, kde vytvoria ďalší hormón – testosterón. Ten tvoje telo zmení na mužské – vrííí!

Chalani a prsia?

V tomto období si môžeš všimnúť mierny opuch alebo napätie v okolí prsných bradaviek. Je to normálne a len dočasné, potrvá to iba pár mesiacov. Neboj sa, nestáva sa z teba žena. To sa len tvoje hormóny trošku zbláznili.

Rovnaki, a pritom odlišní

Chlapci a dievčatá majú rovnaké hormóny, ibaže u každého spôsobujú niečo iné.

Päť štádií puberty

Nezabúdaj, že vek, ktorý uvádzame, je len orientačný a že u každého sa začína puberta inakedy. Niektorí chalani ňou len tak preletia, u iných sa ťahá trochu dlhšie.



Prvé štádium (medzi deviatym a dvanástym rokom)

Navonok sa veľa zmien ešte neprejavuje, ale vnútri v tvojom tele sa tvoria hormóny, vďaka ktorým ti začínajú dozrievať semenníky. Na konci tohto štádia možno prudko narastieš.

Druhé štádium (medzi deviatym a pätnástym rokom)

Semenníky a miešok sa postupne začnú zväčšovať, hoci penis sa ešte veľmi nezmení. Možno sa objaví prvé ochlpenie pri jeho koreni. Stále budeš rásť, možno i trochu priberieš.



Tretie štádium (medzi jedenástym a šestnástym rokom)

V oblasti genitálií sa zjaví viac ochlpenia, semenníky a miešok sa ti budú postupne zväčšovať. Penis máš už asi dlhší, no jeho hrúbka sa zatiaľ nezmení. Stále budeš rásť do výšky, tvár sa ti trochu rozšíri a postupne začne hrubnúť hlas.

Štvrté štádium (medzi jedenástym a sedemnástym rokom)

Semenníky a miešok budú pod ochlpením stále rásť, penis sa predĺži a pravdepodobne i zhrubne. Možno budeš prvý raz ejakulovať. Pokožku budeš mať masťnejšiu a objavia sa na nej vyrážky. Ochlpenie ti vyrastie i v podpazuši, nad hornou perou a na brade.



Piate štádium (medzi štrnástym a osemnástym rokom)

Dosiahneš takmer svoju dospelú výšku, ramená sa ti rozšíria. Genitálie a ochlpenie už budú vyzerat', ako by si bol dospelý muž. Na tvári a tele budeš mať viac ochlpenia, pravdepodobne sa už budeš pravidelne holiť.



Ked' začneš blazniť

Momentálne máš mozog vyvinutý asi na osemdesiat percent. Ak by sme ho prirovnali k počítaču, je to asi tak, akoby v ňom boli všetky potrebné súčiastky, ibaže ešte nie sú dokonale poprepájané. Keď prídeš do puberty, tvoj mozog sa rýchlo vyvinie do plnej veľkosti a kapacity. Je to krok vpred – takže si vieš predstaviť, aké veľké zmeny ťa v najbližších pár rokoch budú čakať!



Keďže sa ti toho v hlave počas puberty deje naozaj veľa, niektoré zmeny ťa môžu vyviesť z rovnováhy. Kým sa v mozgu dotvorí potrebné „prepojenie medzi súčiastkami“, chvíľu to potrvá, a ak k tomu i rýchlo rastieš, môžeš vyzeráť a cítiť sa zmätene a nemotorne. Neboj sa, všetko sa čoskoro upokojí. Kým sa puberta skončí, všetky informácie sa v mozgu usporiadajú, mnohé si budeš vedieť zdôvodniť a dokážeš sa samostatne a vedome rozhodovať. Ďalšie časti mozgu zas budú zamestnané pocitmi a emóciami.

Vedel si, že...

...asi vo veku šestnásť rokov sa naučíš najviac nových vecí? Je to najlepší čas na učenie – najmä pokiaľ ide o jazyky alebo hudbu.



Dôležité!

Tvoj dospelávajúci mozog je oveľa zraniteľnejší ako mozog dospeláka. Znamená to, že vedľajšie účinky alkoholu alebo drog mu môžu vážne a dlhodobo ublížiť. Preto je dôležité držať sa od týchto vecí čo najďalej!

Zdriemni si

Tvoj mozog a telo počas puberty vytvárajú čoraz viac aktivít, a preto budeš potrebovať o čosi viac spánku! Optimálne je približne deväť a pol hodiny každú noc.

O&O



Otázka: Všetko je akési čudné. V jednej chvíli mi je celkom fajn a hneď na to som zrazu nahneváný a mám pocit, že vybuchnem. Prečo je to tak?

Odpoveď: Neboj sa, nedeje sa nič zlé. Keď vezmeš do úvahy, koľko rastieš, nie div, že tebou lomcujú emócie. Ak sa ti predtým niečo páčilo, pravdepodobne to teraz úplne zbožňuješ. A ak sa ti niečo nepáčilo, asi tým teraz totálne opovrhneš. Namiesto toho, aby si sa cítil trochu smutný, sa ti zrazu zdá, že sa ti rúca celý svet. Ver však – nerúca. Takto sa cíti takmer každý tínedžer. Upokoj sa, čoskoro sa všetko vráti do normálu. A zapamätaj si, že ak ťa niečo znepokojuje, môžeš sa o tom pokojne porozprávať so starším bratom alebo kamošom, s otcom, ujom, starým otcom, poradcom, trénerom alebo učiteľom – skrátka s kýmkoľvek, komu dôveruješ.