

Tisztelettel Köszöntöm a Kedves Olvasót!

MARADJUNK OTTHON!

„Ahányszor azt mondd a lányodnak, hogy csak szeretetből kiabálsz vele, arra tanítod, hogy keverje össze a haragot a kedvességgel, ami jó ötletnek tűnhet, amíg bízni nem kezd azokban a férfiakban, akik bántják, mert annyira olyanok, mint te.”

Rupi Kaur



Evészavarok

A társadalom elvárása, hogy magas, sovány legyen minden lány. Ezt közvetíti a média minden fajtája, gúnyos megjegyzések az iskolában. Erre genetikailag nem mindenkinek van lehetősége.

A táplálkozási zavaroknak 2 jellemző fajtája van:

- **anorexia nervosa:**

inkább a lányokra jellemző. A testsúlyuk akár 25%-át is elveszíthetik. Ez számokban így néz ki: egy 50 kg-os lány 37.5 kg, a 60 kg-os lány 45kg. Ennek ellenére rémesen kövérnek látják magukat. Diétákat próbálnak ki, ami leginkább a szénhidrát és zsír megvonását preferálja, viszont ez egyoldalú táplálkozáshoz vezet, ami emésztési, felszívódási elégtelenséget eredményez. Nagy erővel sportolnak, hogy a vágyott testsúlyt elérjék. Súlyosan alultápláltak. Menstruációjuk rendszertelen, vagy elmarad, bőrük sápadt;

- **bulimia nervosa:**

Az anorexiásokkal ellentétben a bulimiások testsúlya közel van a normálhoz, az éheztetés veszélye nem áll fenn. Evési (falási) rohamok jellemzők, ami az evés-mennyiség kontrollátlanságát jelenti. Ettől a hatalmas bevitt táplálék mennyiségtől mesterséges hánytatással szabadul meg. Ennek következménye a nyelőcsőgyulladás, fokozott fogromlás. Az említett táplálkozási zavarok többségében családi történetre vezethetők vissza. Mindkét jelenséget a kamaszkor hozza elő. Fontossá válik a külső, a megjelenés. Tökéletesnek akar látszani minden kamasz lány, ezért lehetetlen feladatokat is megtesz.

Kamaszkori terhesség

Az újszülöttek 6%-át kamasz lányok hozzák világra Magyarországon.

Történet:

új iskolába került egy 13 éves lány, és az osztálytársai kipécézték. Azt hitték el vele, hogy a többiek az osztályban már „mindenen túlvannak”, és a lány cikinek érezte, hogy ő milyen tapasztalatlan szexuálisan. Végül egy hétfégi partin elvesztette a szüzességét, és rögtön teherbe is esett. A család az abortusz mellett döntött, amit végre is hajtottak a lányon. Ezt követően az osztályfőnök egy tisztázó beszélgetésre hívta össze az osztályt, ahol kiderült, a lányt behajszolták a dologba, miközben a többség még szűz volt az osztályban. A lányt nagyon meggyötörte az esemény, de az különösen, hogy az osztálytársai átverték őt, még hosszan járt terápiára ezt követően.

A kamaszkori terhesség tényével a szülőnek tisztában kell lennie. Biztosan volt már a környezetben eset, amiről tud a szülő. Szerencsére nem túl gyakori. Mindenesetre el kell gondolkodni: inkább előbb, mint később.

A bizalom megszerzése a szülő részéről elengedhetetlen. Ha kialakul az őszinte beszélgetés szülő-gyermek között, akkor ez változatlan marad kamaszkorban is. Az elmagányosodás ehhez a nem várt helyzethez hozzásegíthet.

A korai teherbeesés rizikófaktorai tulajdonképpen a gyermekbántalmazáshoz hasonló: diszfunkcionális család (elvált szülők, mozaik család), túlzó elvárások a szülő részéről a gyermek-kamasz felé. Tehát a kötődési minták sérülése adja az alapot. Befolyásoló tényező a kortársaknak való megfelelés is. Sok esetben hiányosak, a fiatalok ismeretei, vagy félre informáltak. (Megemlítem, mint az eltitkolás szélsőségeségét, az újszülött megölését.)

A szórakozóhelyen való **kötelező szabályok betartásáról** mindenképpen beszéljen a család. A szülők idejében ezek a szabályok alig voltak jelen, most már alap a betartásuk.

A korai, nem várt terhesség komoly egészségi kockázattal jár:

- ❖ koraszülés;
- ❖ alacsony testsúly;
- ❖ az újszülött egészség-károsodása: fejlődési rendellenességek;
- ❖ esetleges halálozás.

Ha már bekövetkezett a nem várt terhesség, akkor a beszélgetések, a szakember tanácsa sokat tud segíteni, a kétségbeesésen túljutni, reális döntést hozni. A pozitív hozzáállás sokat segíthet. Ami nem azt jelenti, hogy a szülő a döntését erőlteti a kamaszra (életkorából adódóan nincs döntési helyzetben!), hanem együtt hozzák meg a döntést.

Fontos!

Ha gyermek láthatóan ellenszegül az evésnek, forduljon a szülő szakemberhez!

Ha a gyermek színek, nagyság szerint szétválogatja az ételt, majd nem jut ideje az evésre, a szülő azonnal forduljon szakemberhez!

Ha kevés féle ételt eszik a gyermek, a szülő azonnal forduljon szakemberhez!

A biztos családban felnevelkedő lánygyermek magabiztosabb, önmagát jobban elfogadó tinédzser lesz, és így könnyebben tud majd szükség esetén nemet mondani a fiúknak. Nem áldoz majd fel mindent a partner megtartásáért.

A tinédzser szülők gyerekei között kétszer annyi a bűnelkövető, és háromszor nagyobb az esélyük arra, hogy maguk is fiatalon váljanak szülővé.

Ne csak az jelentsen feladatot, ha kiderül, hogy egy lány terhes, a megelőzés itt is – mint megannyi más esetben – a legjobb és legolcsóbb megoldás.

A család szerepe nagyon fontos a megelőzés terén.

Bármilyen döntés is születik, az abortusz, az örökbeadás és a gyerek felnevelése is nehéz út.

Ajánlom a **JUDLO** című film megnézését közösen!

„A mai csecsemők sokkal nyugtalanabbak, több velük a gond, mint nagyanyáink korában. Ennek legfőbb oka a rohanó életforma, amiben élünk, és amit próbálunk a csecsemőre is ráerőltetni. A problémák gyakran már a baba megszületése előtt jelentkeznek: a terhesség előrehaladtával egyre több pihenésre, lassuló életmódra lenne szükség, ezt azonban a várandósok többsége nem tartja be.”

Vida Ágnes



„A sejtek egyesülnek, megkettőződnek, burjánzanak; tömegük növekedni kezd, a szövetek kifeszülnek, a nedvek áramlásának ritmusa megváltozik - hol felgyorsul, hol lelassul: egy testben, leküzdhetetlenül, megtelepszik egy másik. És senki sincs ott, ebben az egyszerre kettős és különös térben, hogy jelzést adjon róla.”
Julia Kristeva

A két témát a kamaszkorra vonatkozó ismeretek teljességéért fejttem ki.

Gondolataikat továbbra is várom!

Elérhetőség: pszichogalgaheviz.2020@gmail.com

Vigyázzunk magunkra és a hozzánk közelállókra!

Folytatjuk!