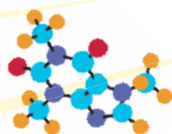


SADRŽAJ



Uvod	6
Hormoni	8
Osećanja	10
Razvoj mozga	12
Zašto sam toliko besan?	14
Mi smo porodica	16
Prijatelji	18
Veze	20
Maltretiranje	22
Ko sam ja?	24
Život na internetu	26
Promene na telu	28
Dlake na sve strane	30
Tvoj novi glas	32
Bubuljice	34
Šta to imaju dečaci?	36
Seksualno zadovoljstvo	38
A šta je s devojčicama?	40



Šta to imaju devojčice? **42**

Seks **44**

Trudnoća **46**

Kontracepcija **48**

Da li moram to da radim? **50**

Biti čist **52**

A šta je s drogama? **54**

Pod pritiskom **56**

Slika o telu **58**

Stres **60**

Zar moram na spavanje? **62**

Kako si? **64**

Samo svoj **66**

Kako da se opustim? **68**

Gde da nađem pomoć? **70**

Indeks pojmova **72**



UVOD

Šta je to pubertet, kada se događa i zašto se događa baš meni?

Pubertet je vremenski period tokom kojeg se tvoje telo i um pripremaju za odrastanje. U pitanju je početak faze tvog života po imenu adolescencija, tokom koje rasteš brže nego što si rastao još od prve godine svog života.

Pubertet se ne desi preko noći, niti se svima desi u isto vreme, ali svakako **svi kroz njega prođu**. Kroz njega su prošli svi tvoji omiljeni sportisti, pisci i muzičari, pa čak i tvoji roditelji i nastavnici. A tvoje telo će se verovatno menjati sve do ranih dvadesetih.

Možda će biti dana kada ti to neće lako pasti. Možda se budeš osećao i te kako odraslo, a opet istovremeno veoma vezan za stvari koje si voleo dok si bio mlađi. **Ne brini** — to se svima dešava. **Nisi sam**, zato slobodno zatraži podršku i ohrabri prijatelje da i oni isto učine.

Kada će se to desiti?

Pošto smo svi drugačiji, pubertet se desi tek **kad mu dođe vreme**. Neki ljudi u njega uđu tokom poslednjih godina osnovne škole, a drugi možda tek tokom poslednjih godina srednje škole, ili **bilo kad između**.

Devojčice često ulaze u pubertet ranije nego dečaci. Devojčice u proseku počnu da se menjaju sa jedanaest godina, a dečaci otprilike oko dvanaeste. Iako se čini da pubertet traje čitavu večnost, to nije loše — tako **imaš vremena** da se navikneš na promene na svom telu, na nove stvari koje voliš ili ne voliš, na nova osećanja, ponašanja i načine razmišljanja. **Ne zaboravi**, posle puberteta ti ćeš i dalje biti **ti**, samo s novim sposobnostima, iskustvom i snagom.

I tvoji prijatelji
će prolaziti kroz ovo.



Možda im ponekad
ustreba i tvoja podrška.

Šta će mi se to desiti, i zašto?

Doživećeš promene u svim oblastima tvog života:



Na telu: Tvoj mozak i tvoje telo stvaraju hemikalije zvane **hormoni**. Tvoje telo reaguje na nove hormone koji se stvaraju tokom adolescencije tako što se **postepeno** pretvara u odraslo telo.

U mozgu: Tvoj mozak će naporno raditi da napravi prostor za nove spojeve kako bi mogao da naučiš komplikovane nove stvari. Poboľjšaće ti se i pamćenje. Ali verovatno će ti trebati **mnogo više sna** dok mozak prolazi kroz sve te promene.



U svesti: Otkrićeš nove stvari koje voliš ili ne voliš, nove potrebe i interesovanja. Možda ćeš primetiti kako ti se češće menja raspoloženje, a da ti osećanja postaju **dublja i intenzivnija**.

U ponašanju: Možda ćeš se iznenada osećati kako ti je mnogo bitnije da imaš prijatelje i da se uklapaš. Važno je da **očuvaš vezu** sa svojom porodicom, koja je takođe tu da ti pruži podršku.

Sastavi spisak pitanja o pubertetu koja te zanimaju ili brinu:

Ako te bilo šta brine, подели ovaj spisak s nekim u koga imaš poverenja. Nemoj da prećutiš to što te brine.

HORMONI

Tvojim telom upravljaju hemijske poruke koje putuju tvojim krvotokom. Te hemikalije se zovu hormoni i one, između ostalog, tvome telu daju signal kada da uđe u pubertet.

Hemijsko upravljanje

Hormoni ne upravljaju samo stvarima koje imaju veze s pubertetom. Tvoje telo proizvodi preko **50 različitih hormona** koji mu govore kako da raste, kada da jede i prerađuje hranu, kada da spava i još mnogo toga. Oni upravljaju i time kako tvoje telo reaguje na opasnost.

Ako ti se ikada desi da počneš da drhtiš od straha ili besa, to je usled hormona po imenu **adrenalin**, koji priprema tvoje telo da se bori s pretnjom ili da od nje pobjegne.

Niko nije kriv

Hormone neopravdano bije loš glas. Često ih krive za **sve** što se događa tokom puberteta, uključujući i loše raspoloženje, snažne emocije i impulsivno ponašanje. Ali naučnici sada znaju da većinu tih promena zapravo izazivaju **promene u tvom mozgu** koje se dešavaju tokom adolescencije. Hormoni nisu tvoj neprijatelj. Oni su samo deo neophodnog procesa kroz koji tvoje telo prolazi.



Kako sve to funkcioniše?

Hormoni se stvaraju u malenim organima po imenu **žlezde** koji se mogu naći u tvom mozgu i telu. Kada je tvoje telo spremno da uđe u pubertet, žlezda po imenu **hipofiza** ispušta hormone koji započinju ceo taj proces. Taj malečni organ veličine zrna graška nalazi se pri dnu tvog mozga, u oblasti zvanj hipotalamus.

Ulazak u pubertet je pomalo nalik poređanim **dominama** koje počinju da padaju jedna na drugu. Najpre hipotalamus počinje da luči hormon po imenu gonadotropin — oslobađajući hormon (GnRH). On se potom polako gomila u tvom krvotoku.

Kada nivo GnRH-a u krvi postane dovoljno visok, to daje signal **hipofizi** da oslobodi još dva hormona, zvana folikostimulirajući hormon (FSH) i luteotropni hormon (LH). Zatim FSH i LH putuju kroz tvoj krvotok sve do tvojih testisa (**vidi stranicu 36**), kako bi im preneli poruku da počnu da stvaraju hormon zvani **testosteron**.

Testosteron je hormon koji izaziva većinu promena koje se dešavaju unutar i izvan tvog tela dok ono prolazi kroz pubertet.

Telesna osećanja

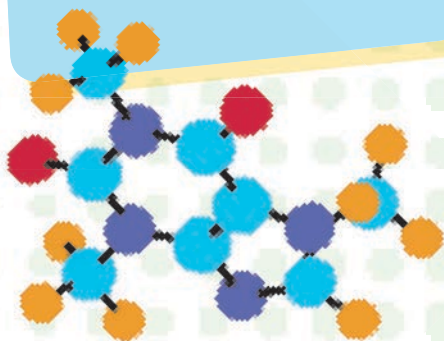
Hormoni su moćne hemikalije. Iako nisu odgovorni za sve što ćeš osećati tokom adolescencije, ipak mogu da ti na neočekivane načine utiču na raspoloženje. Ako se osećaš naoštreno, uznemireno ili nervozno a da ne znaš zašto, napravi predah te radi nešto što te smiruje ne bi li pružio sebi priliku da se malo opustiš.

Na stranici 68 naći ćeš još saveta kako da se opustiš.



Hipofiza

Ne zaboravi:
hormoni ti nisu
neprijatelji.
Oni su prosto
deo tvog tela
koji radi ono
što i treba.



OSEĆANJA

U čemu je fora s emocijama?

Tvoj mozak je odgovoran za sve misli i osećanja koje imaš. A loša osećanja se ponekad dese hteo ti to ili ne. Ali dobra vest je to da možeš naučiti kako da se nosiš s njima.

Kada se osećaš loše, to ti zapravo deo tvog mozga otežava stvari, ali samo zato što želi da te zaštiti od nečega. **Shvati ga i pomoz mu da ne preteruje sa svojim reakcijama.** Tvoj mozak i tvoje telo **sarađuju**. Zato im daj peticu kad god možeš.

Zašto se uopšte osećam ovako?

Ti si, baš kao i svi drugi, od rođenja programiran da osećaš emocije, kao novi kompjuter sa ugrađenim operativnim sistemom. A tokom puberteta može da se desi da iskušiš **dublja** i **intenzivnija** osećanja od onih na koja si navikao.



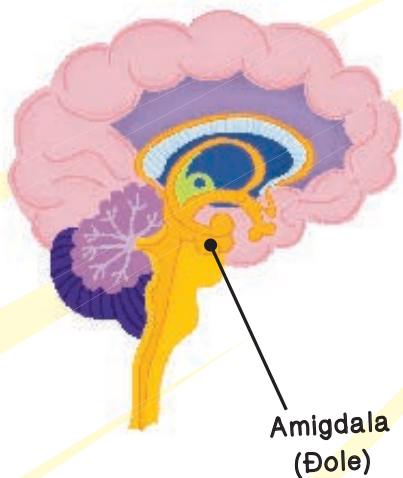
Emocije nastaju u mozgu kao reakcija na neku misao, događaj ili čak nešto što možda nećeš odmah ni primetiti. One u roku od svega nekoliko sekundi počnu da pumpaju bujicu hemikalija kroz tvoje telo.

Osećanja su nadražaji koje primećuješ u svom telu zahvaljujući tim emocijama. **Sreća, hrabrost, zadovoljstvo, tuga, bes i zabrinutost** samo su neka od osećanja koja su ti možda već poznata.

Kakve sad Đole ima veze s time?

U tvom limbičkom sistemu živi prastari deo tvog mozga po imenu amigdala. Zvaćemo ga „Đole“. Đoletov posao je da te čuva i štiti, što on veoma ozbiljno shvata!

Đole se brine za emocionalnu spoznaju. Ponaša se kao **pas čuvar**, koji se šetka tamo-amo i pazi na nevolje, te **preterano reaguje** na stvari za koje proceni da predstavljaju pretnju po tebe — čak i kada one to nisu. Naučnici kažu da je Đole tokom puberteta znatno **zauzetiji** i **osetljiviji** nego inače.



Đole upravlja tzv. **zamrzavanje-beg-borba** reakcijama, te je u stanju da u tvom telu izazove neprijatna osećanja kao što su strah, bes, frustraciju i druge zeznute emocije. A to čini tako što govori tvom mozgu da je u opasnosti, što izaziva proizvodnju i pumpanje hormona stresa kroz tvoje telo. To se dešava svima nama — i potpuno je normalno! Kada shvatiš da su ta osećanja samo Đoletovo kidisanje, moći ćeš da naučiš kako da umiriš Đoleta i donosiš razumne, promišljene odluke, umesto da samo reaguješ.

Osećanja koja Đole može da ti izazove:

ZAMRZAVANJE

kao da si bespomoćan i nikako ne možeš da pobegneš.

BORBA

kao da agresijom želiš da se izboriš s teškim osećanjima i ljudima.

BEG

kao da želiš da pobegneš i sakriješ se, kako bi izbegao nezgodne teme i situacije.

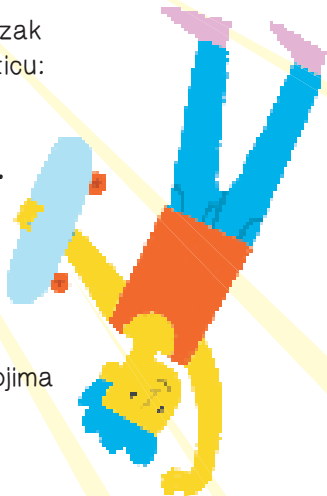


Šta moram da radim?

Kada si ushićen, srećan, zabrinut ili pod stresom, može ti se desiti da te obuzme neko lepršavo osećanje u grudima i stomaku. To je zato što tvoje srce i stomak imaju ćelije koje neprekidno komuniciraju s tvojim mozgom. **Čuvaj svoje telo i mozak**, jer su ti **oboje** važni za sreću i duševni mir.

Usreći svoje telo i mozak tako što ćeš im dati peticu:

1. Dobro ih **hrani**.
2. Daj im dosta **vode**.
3. Često ih **vežbaj**.
4. Pruži im dovoljno **sna**.
5. Probaj da svakoga dana **radiš nešto što ti prija** s ljudima kojima je stalo do tebe.



Šta ćeš svakog dana ove nedelje raditi, a da ti prija?