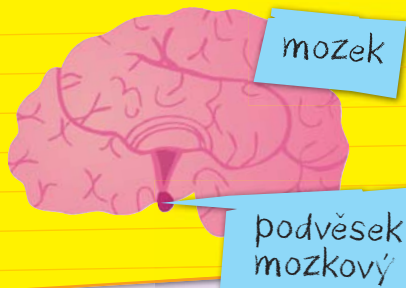


Fakta

Holky prochází pěti různými stádii puberty a každé z nich je odstartováno hormony. Ty máme všichni. U některých se ale začnou probouzet dříve, u jiných později.

Jak to všechno začne?

Na začátku se jeden takový hormon vydá na cestu k podvěsku mozkovému, což je malá žláza o velikosti hrášku, umístěná v dolní části mozku. Když sem hormon dorazí, začne podvěsek mozkový do tvého těla okamžitě vylučovat dva další hormony.



Trocha vědy

V zásadě jsou hormony něco jako malí chemičtí posílčci, kteří přenášejí signál z jedné buňky těla do druhé. Hormony se vytvářejí ve žlázách, které je vylučují do krve. Jsou příčinou celé řady změn a velkou částí z nich tělo prochází právě během puberty.



Hormonální koktejl

Holky a kluci mají v těle stejné hormony. často ale putují na jiná místa a mají za úkol jiné věci. U holek si to některé hormony z podvěsku mozkového namíří rovnou do orgánů rozmnožovací soustavy, aby bylo dívčí tělo připravené na nošení miminka, když ho bude žena v dospělosti chtít.

Pět stadií puberty: co se při nich děje a kdy nastanou?

První stadium

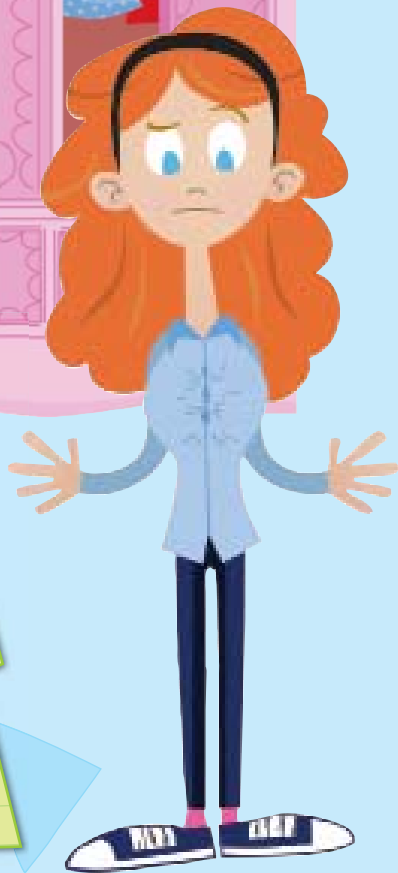
může nastat kdykoli mezi osmým a jedenáctým rokem. Na těle žádné stopy znát nejsou, protože se všechno odehrává uvnitř. Začínají se vytvářet hormony a vaječníky (místo, ve kterém jsou schovaná malá vajíčka, z nichž budou možná jednou děti) se začínou zvětšovat.

Druhé stadium

může nastat kdykoli mezi osmým a čtrnáctým rokem, ale nejčastěji asi ve dvanácti. Začnou ti růst prsa, začneš se vyťahovat a přibývat na váze. V podpaží a mezi nohama ti začnou růst chloupky. Ochlupení kolem vulvy se říká pubické ochlupení.

Třetí stadium

nastává mezi desátým a patnáctým rokem, obvykle ale ve dvanácti nebo třinácti. Prsa ti porostou dál, začnou se ti zaoblovat boky a pubické ochlupení začne houstnout. Možná si na kalhotkách všimneš bezbarvého nebo bělavého výtoku z pochvy. S tím si nedělej starosti – tělo se tak přirozeně čistí. Některé holky během tohoto stadia už dostávají první měsíčky.





Čtvrté stadium nastává mezi desátým a šestnáctým rokem, obvykle ale ve třinácti nebo ve čtrnácti. Nejspíš ti naroste více pubického ochlupení a chloupky v podpaží zhoustnou. Začneš být plodná (budeš moci mít miminko), protože vaječníky začnou do dělohy uvolňovat vajíčka a přijdou první měsíčky. Prsa se ti budou více zaoblovat a tmavší kůže kolem bradavek ještě více ztmavne.



Páté stadium

obvykle nastává mezi čtrnáctým a devatenáctým rokem. Prsa a pubické ochlupení už nabudou své konečné podoby a pravděpodobně už budeš mít i svou dospělou výšku. Možná budeš mít o něco hlubší hlas, měsíčky začneš mít pravidelně a uprostřed období mezi nimi budeš ovulovat (uvolňovat vajíčko). V tomto stadiu už budeš téměř dospělá žena – huráá! Ale zatím nemusíš řešit dospělácké věci – máš spoustu času na zábavu!





Hlavou napřed



Když ti bylo šest let, měl už tvůj mozek 95% objemu mozku dospělých. Ted' je z tebe adolescent (ten, kdo prochází pubertou) a mozek má před sebou poslední fázi růstu – cestu k dospělosti.

U holek se růst mozku obvykle zrychlí asi v jedenácti (u kluků je to o něco později – jako všdycky!). Tvůj mozek bude vždy schopný získávat nové dovednosti. V pubertě budou ale jeho jednotlivé části fungovat ještě lépe, aby ti pomohly přemýšlet a řešit různé věci.

Ze začátku je toho na mozek trochu hodně a chvíli mu trvá, než si všechny informace přebere. Na konci puberty už se však mozek srovná a funguje mnohem lépe – je to ten nejlepší počítač na světě!

Na které jsi straně?

Jestli ti jde dobře matematika, slohové práce, jazyky, přírodní vědy a logické myšlení, znamená to, že ti pravděpodobně lépe pracuje levá část mozku. Jestli jsi spíš na hudebku a máš cit pro umění a tanec, bude to spíše ta pravá strana.

Levá část mozku

Pravá část mozku

pravá ruka a pravá část těla

jde ti matika

umíš si věci zorganizovat

jazyky



levá ruka a levá část těla

paměť na obličej

hezky zpíváš

umíš se hýbat a tvarovat věci

emoce a humor





Jednou jSi dole, jednou nahore

Je naprosto normální, že během dospívání prožíváš výkyvy nálad. Doted' ses cítila šťastná, smutná, něco se ti líbilo nebo nelíbilo. Ted' se ti bude zdát, že se všechny pocity zdvojnásobily. Někdy se cítíš naprosto dospělá, schopná postavit se celému světu, jindy by ses raději vrátila zpátky do dětských let.

Občas ti bude smutno, možná až do breku. Někdy k tomu ani nebudeš mít důvod a bude se ti zdát, že se už nikdy v životě neusměješ. I když se budeš takhle cítit, nezapomeň, že je spousta lidí, se kterými si můžeš popovídat. Dospělí, a zvláště ženy, budou vědět, jak ti je. Někdy stačí se se svými pocity někomu svěřit a uleví se ti.



Náhlé změny

Tvé pocity jsou ted' nejen silnější, ale také proměnlivější, a to o dost! Chvilí si spokojeně hraješ se svým malým bráščkou a najednou tě popadne chuť se zavřít ve svém pokoji a poslouchat písničky. Nevyznáš se v sobě ty ani nikdo jiný.