



Halk Sağlığı  
Genel M¼d¼rl¼ę¼



# **ERGENLERDE FİZİKSEL BÜYÜME, CİNSEL VE PSİKO-SOSYAL GELİŞME**

*Çocuk ve Ergen Sağlığı Dairesi Başkanlığı*

# Ergenlik D¼nemi = Adolesan D¼nem

Bu d¼nem;

- 10-21 yaşlar arasını kapsayan,
- fiziksel b¼y¼me ve cinsel gelişmenin gerçekleştiği,
- psiko-sosyal gelişme ve olgunlaşmayı da içine alan **erişkinliğe geçiş** d¼nemi olarak tanımlanmaktadır.





## Puberte

- Cinsel gelişme
- Fiziksel b¼y¼me



## Ergenlik dönemi;

- Erişkinliğin temellerinin atıldığı
- Yeni kabiliyetlerin geliştirilebildiği
- Bireyin bağımsızlığını ve sosyal üretkenliğini kazandığı bir dönem

Bu özellikler nedeniyle bu dönem yaşamın diğer dönemlerinden farklı

# Ergenlik dönemi üç bölüme ayrılabilir:



Halk Sağlığı  
Genel Müdürlüğü

**Erken ergenlik (10-14 yaş)**  
**Orta ergenlik (15-18 yaş)**  
**Geç ergenlik (18 yaş üstü)**



# Ergenlik dönemine ait kritik süreçler

- Fiziksel yönden hızlı bir büyüme ve gelişme
- Cinsel olgunlaşma
- Olgun düşünme ve planlamanın gelişmesi
- Kimlik gelişimi ve bilişsel gelişim
  - Kişisel
  - Cinsel
  - Mesleki
  - Ahlaki



Halk Sağlığı  
Genel M¼d¼rl¼ę¼

# Fiziksel b¼y¼me



# Ergenlik Döneminde Fiziksel Büyüme ve Gelişme

- Boy ve ağırlığın hızlı artışı gerçekleşir
- Yağ ve kas dokularının dağılımının ve miktarı değişir
- Kas dokusu, kızlarda ilk adet görme, erkeklerde ise boyca uzama hızı doruğu ile eş zamanlı olarak en yüksek değere ulaşır
- Deri altı yağ dokusu iki cinsten de ergenliğin ilk yıllarında azalır, daha sonra artış gösterir
- Dolaşım ve solunum sistemlerindeki değişiklikler gerçekleşir



**Cilt daha yağlı olur**

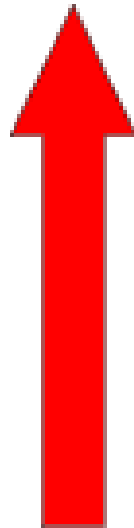


**V¼cut daha kıvrımlı olur**

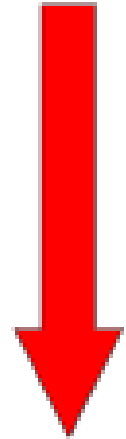


# Hızlı fiziksel büyüme

- Kemik
- İç organ
- Salgı Bezleri
- Yağ
- Kas Kitlesi



- Lenfoid Organlar
- Timus
- Tonsiller
- Adenoidler





- 11-16 yaşları arasında “B¼y¼me atağı” gerçekleşir
- Erişkin boyunun %25’i bu d¼nemde kazanılır.



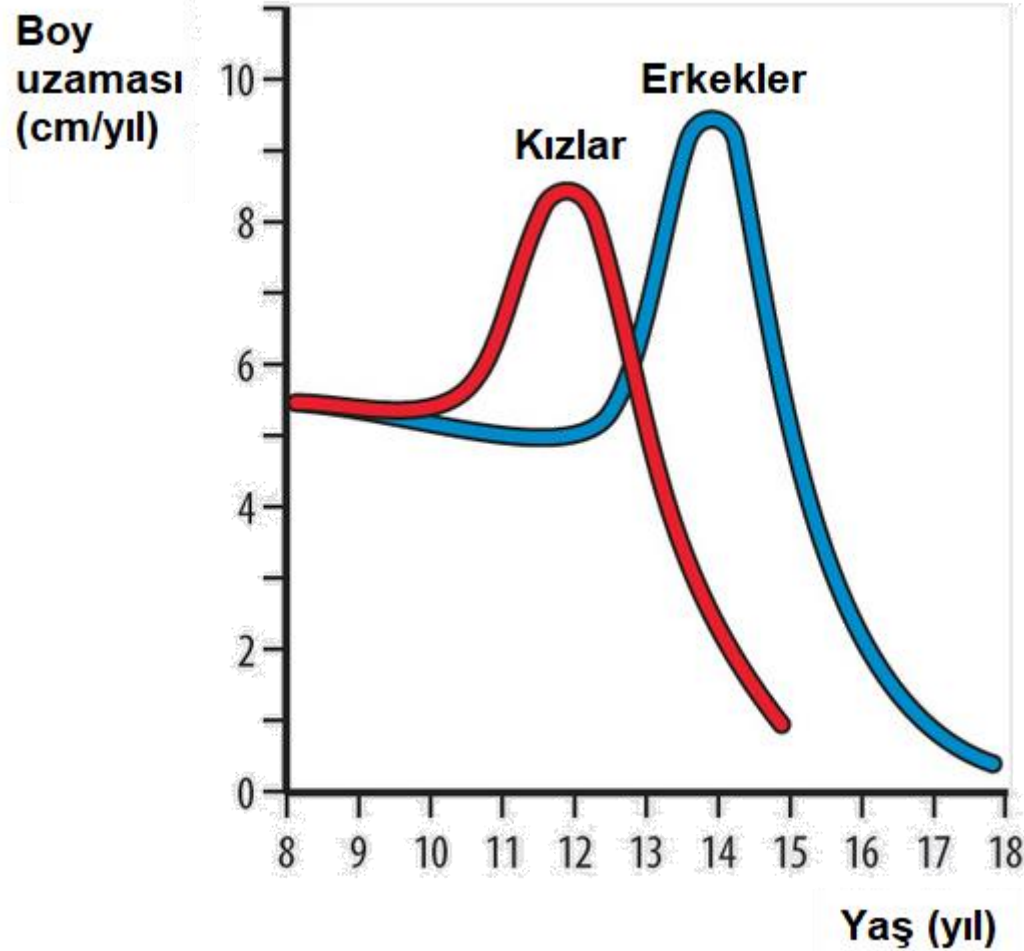
# Büyüme atağı;

- Ergen büyüme atağı ortalama **2,5-3 yıl** sürer.
- Ortalama boyutu:
  - Erkek çocuklar için **25-30 cm**,
  - Kız çocuklar için **18-23 cm** 'dir.

# Boy Uzama Hızı Doruğu

- B¼y¼me atağı sırasında boy artışı maksimuma ulaşır ve buna **Boy Uzama Hızı Doruğu** denir.
  - Kızlarda; ortalama 12 yaşı, 9.0 cm/yıl
  - Erkeklerde; ortalama 14 yaşı, 10.3 cm/yıl

# Boy Uzama Hızı Doruę¼



Kızlar erkeklere kıyasla iki yıl  
daha önce ergenlik  
dönemine girerler

Bu nedenle bir dönem kızlar  
erkeklerden daha gelişmiş  
gözükebilir



# Erişkin erkekler ile kadınlar arasında ortalama 12-13 cm boy farkı vardır

Bunun nedenleri:

- Erkeklerde pubertenin kızlara göre geç başlaması,
- Büyüme hızı doruğuna erkeklerde geç ulaşılması,
- Büyüme atağı sürecindeki boy artımının erkeklerde daha fazla oluşudur.

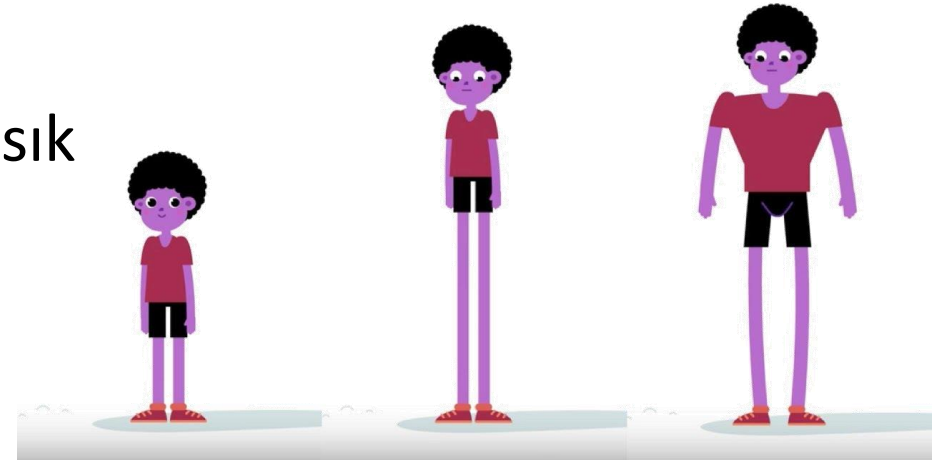


# Ağırlık Artışı

- Erkeklerde boy ve ağırlık artım hızı doruğu birlikte
- Kızlarda ise ağırlık artım doruğu boydan yaklaşık 6 ay sonra olur
- Ergenlikte büyüme atağı süresince erişkin hayattaki ağırlığın yaklaşık yarısı kazanılır

# Vücut kısımlarındaki büyüme

- Boy uzaması her yerde eşit başlamaz
- Uzama her zaman uçlardan gövdeye doğrudur
- Ergenlerde büyümesi ilk hızlanan vücut kısmı bacaklardır
- Gövde uzamasındaki hızlanma ise bacaklardan bir yıl sonradır
- Bu durum ergenlik döneminde sık görülen **sakarlığın** nedenidir





# Erkeklerde Cinsel Gelişim

1. Testis büyümesi
2. Pubik kıllanma
3. Penis büyümesi

# Testis hacimleri Prader orşidometresi ile ölçülür (1-25 cm<sup>3</sup>)



Testislerin uzun çapının 2.5 cm'den, hacminin ise 4 cm<sup>3</sup> den büyük olması, gonadotropin stimülasyonu ile cinsel gelişimin başladığının göstergesidir.



# Erkeklerde puberte

- Testis büyümesi: 9-14 yaş (median:11,5 yaş)
- **Ardından pubik kıllanma başlar (pubarş)**
- Aksiller kıllanma, pubik kıllanmadan iki yıl sonra başlar.
- Yüzdeki kıllanma, aksiller kıllanma ile eş zamanlı başlar.
- Ses değişikliği, androjenlerin larinkse etkisi ile olur.



- Spermatoğenez: 11-15 yaş
- İlk bilinçli ejak¼lasyon, ortalama takvim yaşı 14,3 kemik yaşı 13,5 iken gerçekteşir
- Puberte tamamlanması: 2-4,5 yıl (median: 3,5yıl)



# Kızlarda Puberte

- Meme gelişimi (Telarş)
- Üreme organlarında kıllanma (Pubarş)
- Adet görme (Menarş)

# Telarş

- Kızlarda ergenliğin ilk bulgusu **meme dokusunun gelişimidir.**
- 8-13 yaşta (ortalama 10.5 yaş) başlar
- Genellikle tek taraflı olarak başlayıp 6 ay iğerisinde diğer memenin gelişmesi beklenmektedir
- Tamamlanması 1.5-5 yıl (ortalama 4yıl) s¼rer
- Ancak kızların %10-20'sinde pubik kıllanma ilk bulgu olabilir.



# Pubarş-Menarş

- Pubik kıllanmanın tamamlanması 2-5 yıl kadar sürer.
- **Aksiller kıllanma** pubik kıllanmadan yaklaşık 1 yıl sonra başlar.
- **Menarş** menstrüasyonun ilk kez gerçekleşmesi olarak tanımlanır.
- Menarş ergenlik döneminde kızlarda gözlenen fiziksel belirtiler içinde en geç gerçekleşen durumdur.



# Menarş

- Telaarştan yaklaşık 2 yıl sonra
- 10.5-16 yaş (Ortalama 12,4 yaş)
- İlk 2 yıl siklusların d¼zensiz olması normal
- Ovulasyon 1.5-2 yıl sonra başlar



# Ergenlik başlangıcını etkileyen durumlar

- Anne ve babanın özellikleri ve çevresel koşullar
- Sosyoekonomik durum
- Beslenme durumu ve vücut yapısı
  - Beslenme bozukluğu olanlarda ergenlik gecikebilir
  - Kilolu kızlarda adet görme (menarş) daha erken başlar
- Genel vücut sağlığı
  - Kronik hastalık olması
- Fiziksel aktivite
  - Fizik aktiviteleri çok artmış kişilerde ergenlik gecikir
- Yaşanılan coğrafi bölge, iklim özellikleri
- Kemik yaşı
  - Kişinin takvim yaşından ziyade kemik yaşı ile doğrudan ilişkilidir.



# Erken puberte

- **Kız çocuklarında 8 yaşından ve erkek çocuklarında ise 9 yaşıdan önce puberte belirtilerinin gözlenmesidir.**
- **Kızlarda ve erkeklerde erken ergenlik olgularının mutlaka nedeninin araştırılması, izlenmesi ve gerekli durumlarda tedavi edilmesi gerekmektedir.**

# Gecikmiş puberte

- Erkeklerde **14 yaş tamamladığında cinsel gelişim başlamaması yani testislerin b¼y¼memesi**; kızlarda ise **13 yaş tamamladığında meme gelişiminin başlamaması** halinde puberte gecikmesi s¼z konusu olmaktadır.
- Bu duruma erkek çocuklarda daha sık rastlanmaktadır.
- Başvuru nedeni çoğunlukla ergenlik belirtilerinin olmaması olabilmektedir.
- Akranlarına g¼re daha kısa boylu olmaları da başvuru nedenlerinden biridir.



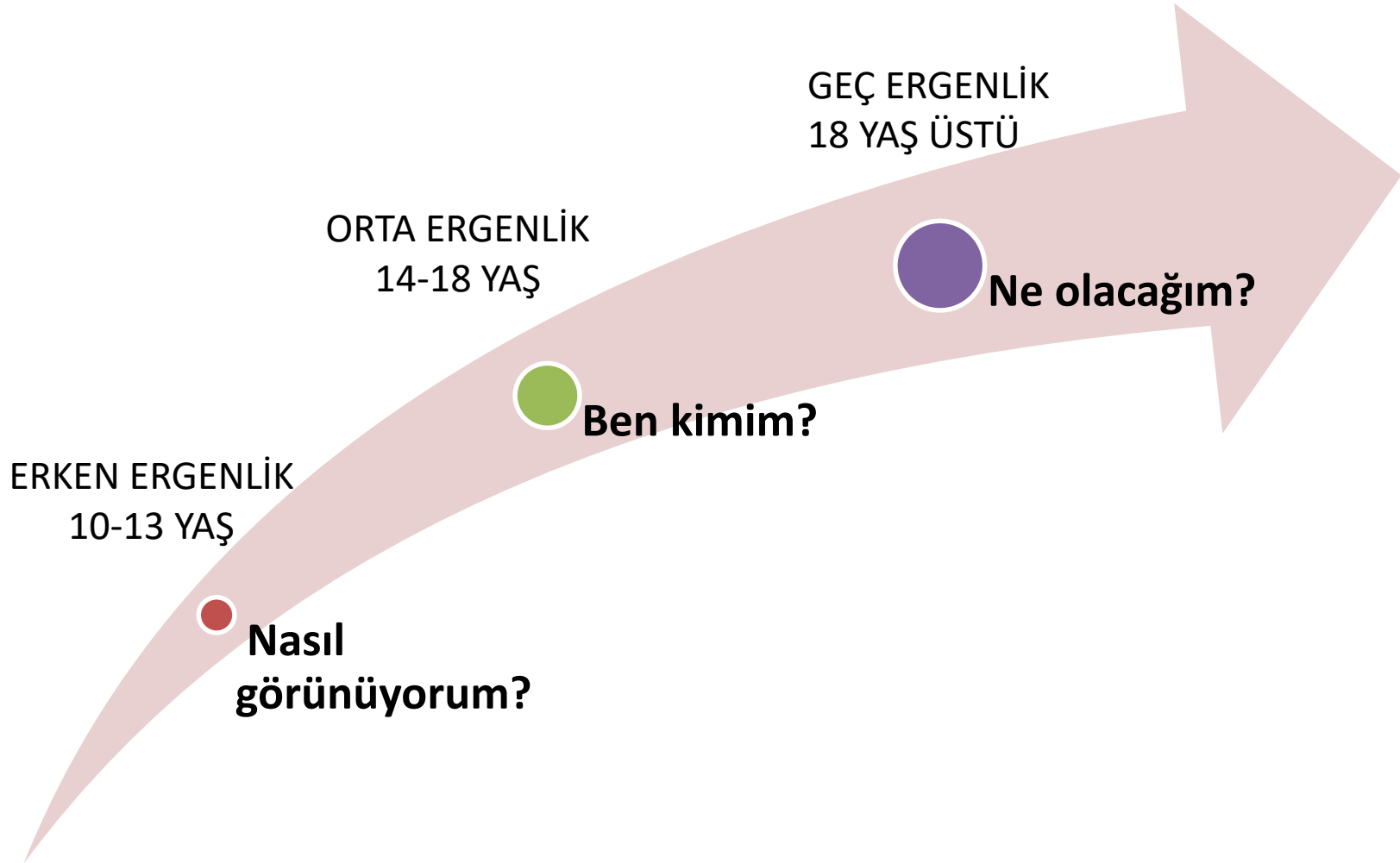
# Puberte gecikmesi olduğunda ne yapılmalı?

- Erkeklerde ergenlik gecikmesinin nedeni çoğunlukla bulunamamakta, fizyolojik bir olay olarak kabul edilmektedir.
- Ancak, erkeklerde nadiren bazı hormonal ve genetik hastalıkların da gecikmiş ergenliğe neden olabildiği göz ardı edilmemelidir.
- Ailede ergenliğe geç girme öyk¼s¼ bulunmaktadır.
- Kızlarda gecikmiş ergenlik, mutlaka altında sorun aranması gereken bir durum olarak değerlendirilmelidir.
- Gecikmiş puberte olgularının mutlaka nedeninin araştırılması, izlenmesi ve tedavi edilmesi gerekmektedir.



Halk Sağlığı  
Genel Müdürlüğü

# Ergenlerde psiko-sosyal gelişme





# Erken ergenlik (10-13 yaş)



Halk Sağlığı  
Genel Müdürlüğü

1-3 yaştan sonra  
ikinci ayrışma ve  
bireyselleşme  
dönemi

Aile aktivitelerine  
daha az ilgi duyulur  
arkadaşlar daha ön  
plandadır

Somuttan soyut  
düşünceye geçiş  
başlar

Bilişselliğin artışı  
Hayal dünyasının  
genişlemesi

Gerçekliği  
sorgulanabilir  
ideallere sahip olma

Hızlı büyüme ve cinsel  
gelişmeye aynı hızla  
psikososyal gelişimin  
ayak uydur(a)maması

Cinsellik konusunda  
ilgileri artar  
Aynı cinsle arkadaşlık  
etme eğilimi



# Erken Ergenlik Dönemi



Halk Sağlığı  
Genel Müdürlüğü



- Kendisi ve pubertal gelişimi ile ilgili endişeler,
- Görünüşü ile ilgili kararsızlık,
- Duygu ve davranışlarında, yorum ve ifade biçimlerinde aşırıdırlar. Duygusal dalgalanmalar olur.
- Özel yaşama sahip olma isteği (günlük tutma, oda kapısını kilitleme)
- Otoriteyi sorgulama test etme
- Uyku ve yemek düzeninde değişimler
- İlkokuldan ortaokula geçişin getireceği değişiklikler stres kaynağı olabilir.

# Orta Ergenlik (14-18 yaşı)



Halk Sağığı  
Genel M¼d¼rl¼ę¼



# Orta Ergenlik (14-18 yaşı)



Halk Sağlığı  
Genel Müdürlüğü

Hızlı pubertal gelişimin  
yavaşlaması ve  
ergenin bedenine  
alışması

Anne babadan  
ayrışma  
Arkadaş grubu ile  
daha fazla bütünleşme

Ergenlerin %30-50'si  
bu dönemde soyut  
düşünce yeteneğini  
kazanırlar

Arkadaşlık ilişkileri en  
üst dereceye ulaşır  
Seksüel aktiviteleri  
artar

Duyguların çeşitliliği  
artar  
Zeka, yetenekler ve  
yaratıcılık artar

Sosyal sorumluluk ve  
idealler önemli hale  
gelir



## Orta ergenlik

- Soyut d¼ş¼nebilme yakın arkadaşlarla duygu, d¼ş¼nce paylaşımını arttırır.
- Arkadaş değer yargıları ile uyum içindedirler
- Akran baskısı
- Ailevi tartışmalar artar
- Otorite ile çatışmada artış
- Her şeye güçlerinin yettiğine inanırlar
- Riskli davranışları yaparlar



Halk Sağlığı  
Genel M¼d¼rl¼ę¼

# Geç ergenlik, 18 yaş üst¼



# Geç Ergenlik



Halk Sağlığı  
Genel Müdürlüğü

Büyüme ve cinsel gelişmenin tamamlanması ile endişeler sona ermiştir

Sosyal ilişkiler arkadaş grubundan kişisel ilişkilere yönelmiştir

Duygular, beceriler, özdeşimler harmanlanarak kimlik duygusu oluşur

Soyut düşünce yeteneği gelişir

Pratik ve gerçekçi iş hedefleri

Bu dönemde ailenin düşünce ve değerlerini tekrar kabul ederler

# Geç ergenlik d¼nemi

- Uzlaşma kabiliyetleri artar ve sınırlamalara uyum gösterirler.
- Amaçlarına ulaşma ve ekonomik olarak bağımsızlık sürecine geçiş
- Yetişkinlerden yardım isteme ve akıl danışmaktan rahatsızlık duymama, fikir almaya açıklık
- Tek başına karar verebilme





# Psiko-sosyal gelişimde

- %80 ergen gelişim s¼recinde iyidir.
- %20'lik grupta ise:
  - 10-15'inde geğici uyum problemleri
  - 3-5'inde ağır uyum problemleri
  - 2-4¼n de ciddi kronik rahatsızlıklarolabilmektedir.

# İpuçları

- Her bir ergenin gelişimi kendine özgüdür.
- Çocukluktan erişkin döneme geçiş sırasında devamlı ve tek bir yol izlenmemektedir
- Fiziksel büyüme, cinsel gelişim ve psikososyal gelişim birbirinden farklı hızlarda oluşur
- **Fiziksel ve cinsel gelişimini tamamlayan gencin psikososyal gelişiminin hala tamamlanmamış olması önemli.**

örn. cinsel istismar, madde kullanımı vb.






Halk Sağlığı  
Genel Müdürlüğü



**Çocuk Anneler**  
Ergenlerde gebelik sorunuyla yüzleşmek



UNFPA  
Uluslararası Nüfus ve Aile Sağlığı Kurumu  
U.S. Agency for International Development (USAID)

# Ergenler niçin riskli davranırlar?

- Kurallı yaşamı öğrenmediklerinde
- Sorumluluk sahibi olamadıklarında
- Dürtü kontrolü yapamadıkları zaman

riskli davranışlarda bulunurlar.

# D¼rt¼ kontrol zorluę¼

- Çocuk d¼neminde **kurallı yaşam ve sorumluluk taşıma** özellikleri gelişmemiş olanlarda **d¼rt¼ler ile baş etme zorlaşıp riskli davranışlarda** bulunma olasılığı artmaktadır.

# Ergenler için risk alma bir yaşam biçimidir.

## Ergenler neden spor yaparlar?

- Kendine g¼ven duymak ve başarılı olduğunu hissetmek
- Can sıkıntısını gidermek
- Sosyalleşmek
- Akran ve aile baskısını ortadan kaldırmak
- Eğlenmek
- Risk almak

# Kurallı yaşam nasıl kazanılır ?

- Kurallar iki tarafın istekleri g¼zetilerek oluşur.
- Belli bir sınırdaki kural konulur.
- Kurallar çok tekrarlanırsa katı kadar uyulmama ile karşılık verilir.



## Ergene sınırlar koyarken

- Maksimum 5-10 kural koymak
- Uzlaşmak
- Onların hoşuna giden sınırları da koymaya  
gayret göstermek



# Ergeni dinlemek ¼nemli

- Çok fazla konuşma, DİNLE
- Ergen ne diyorsa ona odaklanmak ve dikkatli dinlemek
- Ergenin g¼r¼ř¼n¼ anlamaya çalışmak
- Konuşma sırasında sorular ile hareket kazandırmak ve dinlediğini hissettirmek
- ¼ę¼t verirken dikkatli davranmak



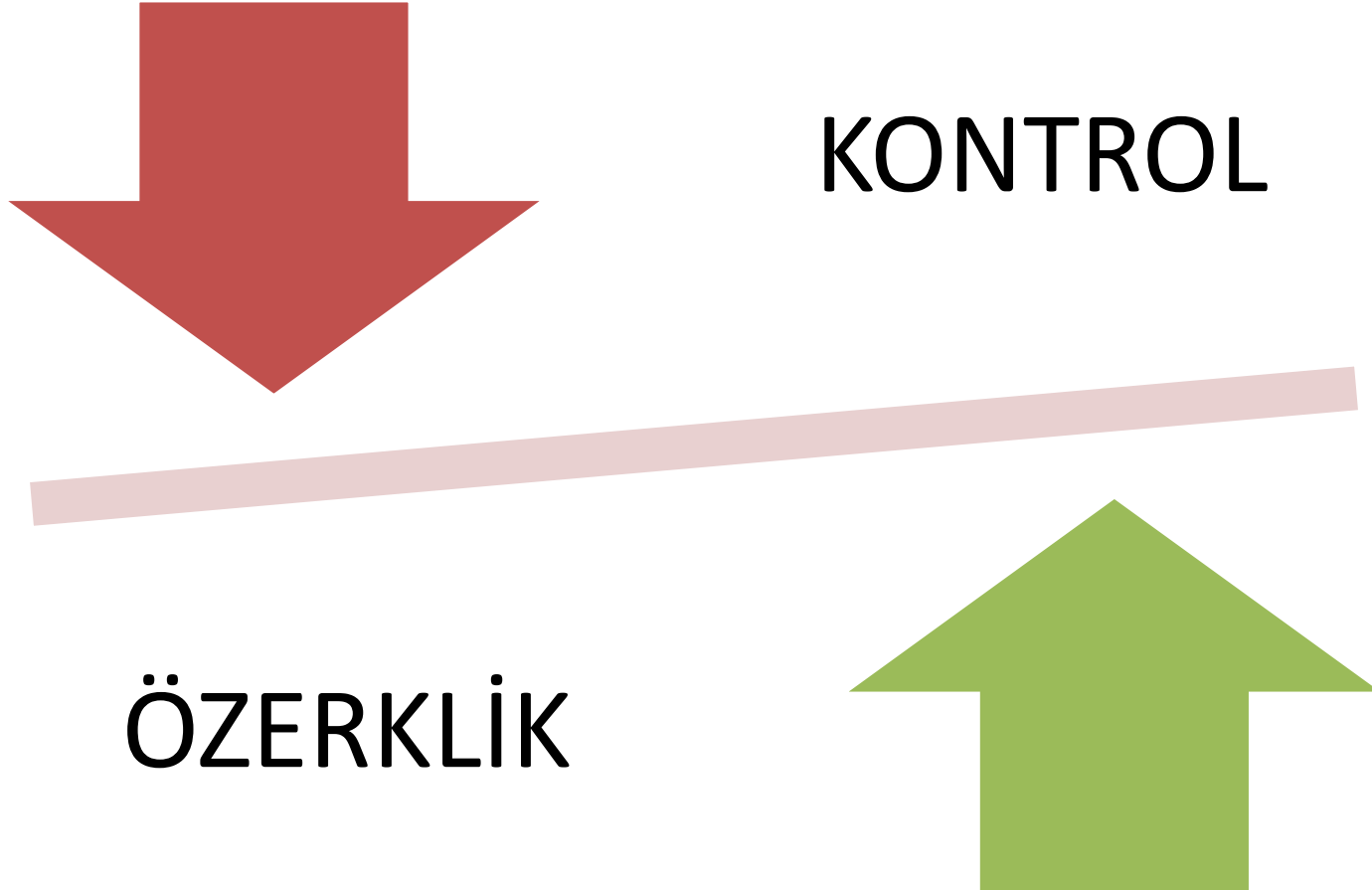
# Ergenlerle iletişimde neleri yapmalı/yapmamalıyız?

- Kıyaslamak
- Nutuk ve nasihat çekmek
- Ergenin problemlerinin minimize etmek ve küçümsemek
- Görünümleri, kıyafetleri, konuşma biçimleri hakkında aşırı tepki vermek
- Ergenin problemlerini üstlenmek ve onun yerine çözmek.



# Erişkinlere d¼řenler

- Rol model olma
- Koçluk yapabilme
- Güvenilir olma
- Özerkliğe saygı gösterme
- Kendine güven oluşturmalarına yardım etme
- Sorumluluk alma zamanının geldiğini hissettirme





# Uyarıcı durumlar

- Okul başarısında düşme
- Okul devamsızlığı
- Sıklığı artan psikosomatik yakınmalar
- Uyku ve yemek düzeninde bozukluk
- Dikkatini toplama güçlüğü veya sürekli sıkılma
- Üzüntü, stres ve kaygı yoğunluğu
- Arkadaşlar ve aileden uzaklaşma
- Yeni bir arkadaş grubuna girme
- Şiddet ve isyan ifade eden davranışlar
- Aile içi ilişkilerde bozukluk



- Cinsel davranışlarda aşırılık/ kötüye kullandırma
- İntihar düşüncesi veya ölümlle ilgili konulara aşırı ilgi
- İlaç/madde/alkol deneme/kullanım
- Evden kaçma



Halk Sağlığı  
Genel M¼d¼rl¼ę¼

**Teşekkürler.....**