

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА

Мустакимова Ф.А., Ахраров Х.Х.

Ташкентский Педиатрический медицинский институт.

✓ *Резюме,*

Статья посвящена проблемам развития подростка, авторы освещают физиологические и психологические изменения в организме ребенка с тем, чтобы учителя и родители лучше понимали детей этой возрастной категории и смогли правильно выстроить свои педагогические цели и задачи.

Ключевые слова: Подросток, физиология, психология, общение, сверстники.

ЎСПИРИН ЁШЛАРНИНГ ПСИХО ФИЗИОЛОГИК ЎЗГАРИШИ

Мустакимова Ф.А., Ахраров Х.Х.

Ташкент педиатрия тиббиёт институти.

✓ *Резюме,*

Ушбу мақолада муаллифлар томонидан, ўспирин ёшларнинг психо физиологик ўзгаришларини ҳисобга олиб, ўқитиш ва психологик тарбиясини мужасамлаштириш қонунуниятларини илмий таҳлилий кўрсатилган.

Ўспирин ёшлар педогогикаси шу даврнинг нейрпсихологик шаклланиш даврига тўғри келиши қонунияти кўрсатилган.

Калит сўзлар: Ўспиринлар, физиология, психология, мулоқат, тенгдошлар.

PHYSIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL CHANGES IN THE LIFE OF ADOLESCENT

Mustakimova F.A., Akhrarov Kh.H.

Tashkent Pediatric Medical Institute.

✓ *Resume,*

The article is devoted to the problems of adolescent development, the authors highlight the physiological and psychological changes in the child's body so that teachers and parents better understand children of this age category and are able to correctly structure their pedagogical goals and objectives.

Key words: Teenager, physiology, psychology, communication, peers.

Актуальность

Сегодня большинство родителей и учителей понимают особенности развития ребенка в подростковый (с 12 до 16 лет) период. Душевный мир подростка Н.К.Крупская характеризовала психологией полурепенка-полувзрослого: в своем развитии он уже "ушел" от детей, но еще не "пристал" к взрослым. Период трудный как для самого подростка, так и для окружающих его людей [4].

Подростковый возраст - самый трудный возраст ребенка, поскольку в это время происходит сильнейшее развитие организма: переход от детства к взрослому состоянию. Но подростки испытывают изменения не только в физиологическом плане, в этом возрасте дети пытаются найти себя, свой путь в жизни, свое место в жизни и социальной лестнице. Задача взрослых, родителей и педагогов, помочь ребенку пройти этот путь достойно и стать полноценным человеком и членом общества.

Становление человека как индивида и личности предполагает диалектическое взаимодействие двух относительно автономных, но неразрывно связанных рядов развития - натурального и социального. Это положение сформулировал еще в 1920-х гг. выдающийся отечественный психолог Л. С. Выготский. Натуральный ряд составляют процессы биологического созревания, включая половое; социальный ряд - процессы обуче-

ния, воспитания, социализации в широком смысле слова. Процессы эти всегда взаимосвязаны, но не синхронны.

Гетерохронность развития в подростковом возрасте проявляется особенно рельефно, так как наступление физической, психической и социальной зрелости во времени, как правило, не совпадает. Подростковый возраст обычно связывается с понятием физического развития, и, прежде всего полового созревания. Однако темпы физического развития подростков неодинаковы: один мальчик (или девочка) в 14-15 лет выглядит уже взрослым, а другой - еще ребенком.

Действительно, трудно переоценить важность данного жизненного этапа для молодого человека. Еще вчера ваш ребенок был послушным, ласковым, демонстрировал любовь и обожание к своим родителям и учителям, а сегодня он неуправляем, агрессивен, игнорирует все указания взрослых, демонстративно делает то, что хочет. Что же произошло? Подросток - юноша или девушка в возрасте от 12 до 17 лет, у которого происходят физиологические изменения в организме. Этот возраст также называется переходным: у девочек начинаются первые менструации, у мальчиков - рост волос на лице и теле, первые поллюции. В связи с формированием половых признаков и функций в этом возрасте дети очень заинтересованы противоположным полом и стремятся в построению общения с ним. С точки зрения физиологии

внешне трудно не заметить изменения в организме подростка. Очень многие из них активно растут, за год от 4 до 10 см. Надо сказать, что такой рост является испытанием для ребенка. Растут трубчатые кости, грудная клетка, тело может стать непропорциональным. Вслед за ростом изменяются внутренние органы - ускоряется обмен веществ, наращивается мышечная сила, активно работают половые и щитовидные железы, растет сердце и легкие. Внутренние органы развиваются неравномерно, рост кровеносных сосудов отстает от роста сердца, что приводит к нарушению ритма его деятельности и учащению сердцебиения. Легочный аппарат развивается недостаточно быстро, хотя жизненная сила (емкость) легких возрастает до 3400 куб. см. Дыхание подростка учащенное. Неравномерность физического развития детей среднего школьного возраста оказывает влияние на их поведение: они излишне жестикулируют, движения их порывисты, плохо координированы [4].

Это период полового созревания, интенсивность которого подчеркивается понятием "гормональная буря". Гормоны провоцируют первые сексуальные желания - абсолютно новые для ребенка ощущения, появляются трудности с самоконтролем и адекватностью восприятия своих действий. Физические, физиологические, психологические изменения, появление сексуального влечения делают этот период исключительно сложным и для самого стремительно вырастающего во всех смыслах подростка [4].

Следовательно, физиологические изменения в организме подростков, сводятся к следующим:

" Всестороннее половое созревание, сопровождающееся быстрым физическим ростом, изменением роста и веса, изменение пропорций тела (например, у мальчиков увеличиваются плечи, фигура становится более "мужской")

" Формируется и завершается сексуальная ориентация подростка. Формируются вторичные половые признаки (см. выше). Возрастает интерес к потенциальным партнерам.

" Трудности в кровоснабжении головного мозга, функционировании легких, сердца, связанные с быстрым ростом органов и перестройки организма.

" Появляется способности логически мыслить, оперировать абстрактными категориями, фантазировать (у детей младшего возраста нет таких способностей, они развиваются со временем). Именно поэтому в подростковом возрасте дети часто начинают заниматься творчеством: рисовать, сочинять стихи и песни, а также интересуются философскими учениями и стремятся к логическому мышлению, спорам на философские и другие темы.

" Появляется умение сопереживать, сами переживания становятся глубже, чувства - сильнее. Проявляется интерес к ранее неинтересным сферам жизни (социальной, политической и т.д.).

" Общение со сверстниками становится необходимостью, это дает возможность выразить эмоции, поделиться, а также дает возможность формирования норм поведения в обществе.

" Общение с родителями и родственниками уходит на второй план.

" Появляется потребность принадлежности какой-то группе подростков. В частности, которая приветствует определенные элементы одежды, обороты речи

и т.д. При этом те, кто не имеют этих признаков, могут быть не приняты в этой группе.

" Желание принять на себя обязанности и права взрослых.

" Формирование самооценки ребенка, способность принять как свои положительные, так и отрицательные черты, в т.ч. в волевой сфере.

Основные сложности подросткового возраста

" Угловатость и неуклюжесть. В связи с поэтапным ростом организма (сначала растут кисти рук и ног, затем конечности и в последнюю очередь - туловище), многие подростки становятся неуклюжими и комплексуют из-за этого.

" Частая смена настроений и физического состояния, которые возникают в организме в связи с ростом внутренних органов.

" Быстрая возбудимость, влияние эмоций на духовную жизнь.

" Обиды, озлобленность, раздраженность (особенно у подростков в тяжелой жизненной ситуации).

" Напряженные отношения с родителями, избегание общения с ними, отдавая предпочтения сверстникам, возникают в случаях, когда родители не готовы относиться к подростку как к самостоятельному, взрослому человеку, уважая его взгляды и чувства.

" Возникновение т.н. подросткового одиночества.

В результате всех этих кардинальных изменений у подростка могут возникнуть проблемы со здоровьем: головные и сердечные боли, бессонница, нестабильное артериальное давление и т.д. Некоторые психологи сравнивают психологические, гормональные, физиологические изменения с периодом беременности. Организм ребенка меняется также кардинально, как и организм женщины.

Названные физиологические изменения, конечно же оказывают влияние на психологическое состояние подростка. Он сам понимает и ощущает эти изменения и пытается жить по-новому, по-взрослому. Первые трудности, с которыми сталкивается подросток - это принятие своего нового тела. Как правило, это двойственное отношение - радость и страх, восхищение и критика. Отсюда такое пристальное изучение собственного тела - от формы носа, губ, ног до маленького прыщика. Одни подростки становятся очень неряшливыми, другие, напротив, аккуратными. У подростков наблюдается снижение самооценки. Они начинают себя все больше сравнивать со сверстниками, ощущают неуверенность в собственных силах. Ребенок становится неуравновешенным, быстрая смена настроения, то- агрессия, то - депрессия. Учатся анализировать и сравнивать. Много и всех критикуют, не слушают родителей и учителей. Поведение - демонстрационное. Начинаются проблемы в школе: снижается концентрация внимания, ухудшается успеваемость. Школа и обучение уже не на первом месте. Главное в их жизни - общение с друзьями и противоположным полом, внешний вид, интерес ко всему новому. Новые герои, идеалы. Авторитет родителей и учителей падает.

Как следствие - ухудшение отношений с родителями. В поведении наблюдается хамовитость и развязность. Быть культурным в среде подростков - удел слабаков.

Среди молодежи стал популярен японский термин "хикикомори". Нынешние подростки, называю-

щие себя "хикки", стараются максимально изолировать себя от общества, исключить все возможные социальные контакты, по возможности не покидая пределов собственной комнаты. Подросток может быть просто интровертом, в этом нет ничего плохого, но категорический отказ от любых контактов с людьми - тревожный признак. Не стоит упускать из виду, что сейчас подростки имеют возможность избегать прямых социальных контактов, не лишаясь общения с другими людьми с помощью интернета. Общась в социальных сетях, подросток создает себе комфортную зону, в которой очень легко контролировать общение, скрывать свои настоящие эмоции, не стесняясь проявлять себя.

Некоторые черты характера, присущие интровертам, способствуют стремлению к уединению, но вряд ли могут называться реальной причиной полной социальной изоляции.

" Индивидуализм. Само по себе это не так уж и плохо, поскольку не все могут и хотят быть частью коллектива в ущерб собственным желаниям.

" Другие жизненные ценности. Успех, признание, высокий доход, большая семья - все это может быть для подростка неважным не только в настоящем времени, но и в планах на будущее. Изменяются ли в будущем его приоритеты или нет - это целиком и полностью личное дело ребенка, главное, чтобы это был его осознанный выбор.

" Поиск себя и раскрытие творческого потенциала. Довольно редко выражается в социальной изоляции, но такой вариант не стоит исключать.

Почему ребенок не хочет общаться с людьми?

" Негативное восприятие окружающего мира. Это может быть и простое переосмысление жизни, гормональные изменения организма, но может стать и тревожным звонком. Не допустите затяжной депрессии ребенка.

" Комплекс неполноценности. Из-за него сложно адекватно оценивать свое положение в обществе - появляется страх быть осмеянным и униженным.

" Проблемы в школе. Они лишь усугубляют негативное отношение подростка к социуму.

" Маниакальное увлечение чем-то. Увлечения - это прекрасно, но когда они заменяют все остальное в жизни, это становится зависимостью.

Что делать, если подросток замкнут в себе?

Первый и главный совет всех психологов - поговорить с взрослеющим ребенком. Бывает сложно втянуть подростка на откровенный разговор. Родительский авторитет ослабевает, это сбивает с толку и раздражает обе стороны. Разговаривать нужно на равных. В разговоре не принижайте его из-за возраста, не подчеркивайте статус "иждивенца", ведь он только учится быть взрослым.

Постарайтесь выяснить причины, по которым ребенок ищет уединения. Сам подросток может и не видеть в этом никакой проблемы, объясните, как вы видите сложившуюся ситуацию. Проявите участие и не дайте ребенку повода подумать, что вы считаете его "ненормальным". Выясните, что происходит в жизни подростка, вместе решите, какие перемены пойдут ему на пользу. Важно не что ваш ребенок был популярным и общительным, а что он имеет близкого друга и может комфортно чувствовать себя в обществе.

Кроме похода к психологу, хорошим решением будет общение с небольшими группами людей по интересам. Концерты, выставки, мероприятия, не требующие обязательного личного контакта с людьми, но создающие ощущение общности и теплой атмосферы, тоже помогут разрушить барьеры на пути к комфортному общению.

Как выстраивать новые отношения с подростком учителям и родителям?

В первую очередь - уважение, считаться с его мнением. Родители должны понимать, что для них главное в школе не учеба, а общение, определение своего места в группе одноклассников. По возможности удовлетворять их потребности. Нельзя все время говорить - нет! Они не поймут. Это касается одежды, телефона, планшета и других очень важных вещей для подростка. Не забываем, что внешний вид им не безразличен. Нельзя критиковать девочек в присутствии мальчиков и наоборот, высмеивать. Постараться направить их в правильное русло. Для этого надо больше общаться искренне и с интересом к его мнению, слушать и слышать, вместе рассуждать и приводить жизненные примеры и примеры из своего опыта. Любую фальшь подростки чувствуют очень остро, могут отвернуться и "поставить крест" на вас. Попытаться убедить в принятии настоящих героев и идеалов, для этого самим знать биографии современных героев (Стив Джобс, Марк Цукерберг и т.д.). Поощрять занятия спортом, музыкой, компьютером (именно их выбор имеет значение). Отношение к подросткам должно быть аккуратным, неверная интонация, ложь и неискренность отдалят вас от него, и вы будете страдать и недоумевать почему так сложилось.

Заключение

Родители, не привыкшие к новому поведению своих детей-подростков, зачастую делают ошибки, настаивая их против себя. В настоящее время предлагается ряд рекомендаций родителям на тему своего поведения с детьми:

" Необходимо разработать систему поощрений и наказаний. Обязательно нужно обсудить ее с ребенком, чтобы он был в курсе и согласен с ней.

" При установлении запретов обязательно необходимо мотивировать их причину. Нужно объяснить ребенку, почему нельзя то, что вы запрещаете, к чему могут привести необдуманные действия ребенка. Вместе найдите оптимальное решение проблемы.

" Обязательно нужно проявлять заботу, участие, эмоциональную поддержку, интерес к жизни ребенка. Как можно чаще нужно проявлять свои чувства, но таким образом, чтобы не быть навязчивыми, так как подросток неохотно пускает в свой мир взрослых, но ваша забота ему очень важна.

" Общаться нужно только диалогом, на равных с ребенком. В этот период нельзя проявлять свое превосходство как взрослого человека.

" Будьте внимательны к бедам и проблемам подростка.

" Никогда нельзя сравнивать своего ребенка с другими, особенно в негативном свете. Любить их таким, какой он есть и, главное, говорить ему об этом.

" Взрослые обязательно должны говорить подростку, что очень гордятся ими.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бернс Р. Развитие "Я-концепции" и воспитание. - /М. Медицина, 1986.
2. Лихачев Б.Т. Педагогика: Учебное пособие. - /М. Медицина, 1992.
3. Новикова Л.И. Школа и среда. - /М. Медицина, 1985.
4. Подласый И.П. Педагогика: 100 вопросов - 100 ответов: учеб. пособие для вузов / И. П. Подласый. -- /М.: ВЛАДОС-пресс, 2004. - 365 с. http://pedlib.ru/Books/1/0221/1_0221-77.shtml#book_page_top.
5. Флейк-Хобсон К. и др. Мир входящему: развитие ребенка и его отношений с окружающими. - /М. Медицина, 1992.

Поступила 30.03. 2019

УДК 618.14-002.28-07

MODERN METHODS OF EARLY DIAGNOSTICS OF HYPERPLASTIC ENDOMETRY PROCESSES

Nazirova Z.M.

Andijan state medical institute.

✓ Резюме,

The most typical symptom of good and malignant proliferative processes of the endometrium are uterine bleeding (meno or metrorrhagia). The source of bleeding, as a rule, consists of areas of a hyperplastic endometrium with marked dystrophic changes and foci of necrosis. Typical menstrual disorders in endometrial pathology are: menorrhagia, metroragia, menometroragia, oligomenorrhea. Endometrial hyperplasia in some cases may occur against the background of amenorrhea. The most important clinical manifestation of the disease is chronic anovulation.

Key words: endometrium, hyperplastic processes, menorrageia, metrorrhagia, anovulation, amenorrhea.

ЭНДОМЕТРИЙНИНГ ГИПЕРПЛАСТИК ЖАРАЁНЛАРИНИ ЗАМОНАВИЙ УСУЛЛАР ЁРДАМИДА ЭРТА ТАЎХИСЛАШ

Назирова З.М.

Андижон давлат тиббиёт институти.

✓ Резюме,

Эндометрийнинг яхши ва ёмон сифатли пролифератив жараёнларида энг кўп учрайдиган белгиларидан бири бўлиб бачадондан қон кетиши ҳисобланади (мени ёки метроррагия). Бунда қон кетиш манбаи бўлиб, эндометрийнинг гиперплазияга учраган кучли дистрофик ўзгаришлари ва некрозланган ўчоқлари ҳисобланади. Эндометрийнинг патологиясида ҳайз циклининг бузилишларидан: менорагия, метроррагия, менометроррагия, олигоменореялар саналади. Эндометрий гиперплазияси кўп ҳолатларда аменорея муҳитида кечади. Бу жараёнда энг асосий кўринадиган белгилардан сурункали ановуляция ҳисобланади.

Калит сўзлар: эндометрий, гиперпластик жараёнлар, менорагия, метроррагия, ановуляция, аменорея.

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ РАННЕЙ ДИАГНОСТИКИ ГИПЕРПЛАСТИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ ЭНДОМЕТРИИ

Назирова З.М.

Андижанский государственный медицинский институт.

✓ Резюме,

Наиболее типичным симптомом добро и злокачественных пролиферативных процессов эндометрии являются маточные кровотечения (мено или метроррагии). Источник кровотечения, как правило, составляют участки гиперплазированного эндометрия с выраженными дистрофическими изменениями и очагами некроза. Характерными нарушениями менструальной функции при патологии эндометрии являются: менорагия, метрорагия, менометрорагия, олигоменорея. Гиперплазия эндометрии в некоторых случаях может возникнуть на фоне аменореи. Важнейшим клиническим проявлением заболевания служит хроническая ановуляция.

Ключевые слова: эндометрий, гиперпластические процессы, менорагия, метроррагия, ановуляция, аменорея.

Introduction

The most typical symptom of good and malignant proliferative processes of the endometrium are uterine bleeding (meno or metrorrhagia).

The source of bleeding, as a rule, consists of areas of a hyperplastic endometrium with marked dystrophic changes and foci of necrosis. Typical menstrual disorders in endometrial pathology are: menorrhagia, metroragia, menometroragia, oligomenorrhea. Endometrial hyperplasia in some cases may occur against the background of

amenorrhea. The most important clinical manifestation of the disease is chronic anovulation.

Complaints due to metabolic and endocrine disorders, occur in any variant of endometrial hyperplasia. The most typical complaints are headaches, excessive weight gain, abnormal hair growth, sleep disturbances, recurring thirst, pink streaky, decreased performance, irritability [1, 2, 4, 10].

One of the most important links in the prevention of uterine body cancer (rtm) is timely diagnosis and