البلوغ المبكر في البنات وتحديات نفسية للعائلة

من المعروف أن الأشخاص الذين يتعرضون للأكتئاب لأي سبب وفي أي فترة من العمر، حتى ولو كانت مرة واحدة، تزيد فرص إصابتهم لاحقاً بالاكتئاب.

أن حدوث الاكتئاب في عمر مبكر يصاحبه دائماً زيادة في الأعراض، وكذلك حدتها، فضلاً عن إمكانية تكراره عدة مرات لاحقاً. وأشاروا إلى أن فترة المراهقة تعتبر هي الفترة الأساسية فيما يمكن تسميته البنية التعليمية للأفراد، حيث تعتبر المعيار الذي يتحدد بناء عليه المستوى الدراسي للطالب لاحقاً. ونظراً لأن التغير الهرموني يحدث من دون وعي مسبق من الفتاة، يحدث التأثير النفسي السلبي الذي بدوره يؤثر على التحصيل الدراسي، ويمكن أن يؤدي إلى الإخفاق في التعليم، مما يزيد من الضغوط النفسية على المراهقة.

أن النضج الجسدي المبكر يجعل الفتاة مختلفة في المظهر عن قريناتها، وبالتالي يحدث خلل في العلاقات الاجتماعية للمراهقة، وتتأثر صداقتها سلباً، وهو الأمر الذي يؤدي أيضاً إلى زيادة الضغوط النفسية عليها؛ خاصة أن عمر البلوغ أصبح في تناقص واضح في فترة الـ50 عاماً الأخيرة، حتى أن حدوث الدورة للمرة الأولى في الإناث ما دون العاشرة أصبح أمراً مألوفاً. ولذلك نصحت الدراسة بضرورة ملاحظة الآباء لأي تغيرات نفسية تطرأ على الفتيات تكون مصاحبة لظهور الدورة، لتجنب حدوث الاكتئاب.

أن الأمر يحتاج إلى مزيد من الدراسات لمعرفة الأسباب الحقيقية الكاملة لارتباط الاكتئاب بحدوث الدورة؛ خاصة أن الدراسات الحالية اعتمدت فقط على المعلومات التي تم جمعها من الفتيات. كما يمكن أن تكون هناك عوامل أخرى تلعب دوراً في السلوك الانطوائي؛ مثل الخلفية الاجتماعية والاقتصادية،والعرقية.

بيئة إيجابية وحديث مبكر

#. هيئي بيئة إيجابية تسمح لابنتك بطرح الأسئلة دون إحراج قبل البلوغ، أجيبي عن كافة أسئلتها بصدق وصراحة، ولا تتركي زمام المبادرة لابنتك لتقوم بطرح أسئلتها وقتما تشاء فقط، بل خصصي مواعيد محددة لكما سوية لكي تجلسا وتتحادثا سويةً، هذا الأمر سوف يشجعها على طرح أسئلتها حتى وإن كانت تشعر بالخجل قبل ذلك

.#. لا تنتظري مطولاً حتى تبدي بإجراء هذا النوع من الأحاديث معها، ابدئي بالتمهيد لمواضيع المراهقة والبلوغ مع ابنتك منذ سن الثامنة، إذ يفترض أن تبدئي بتوعيتها إلى التغيرات الجسدية المحتملة التي ستواجهها خلال السنوات القادمة مبكراً، وإذا كنت تظنين سن الثامنة سناً مبكراً، فعليك أن تتذكري أن بعض الفتيات يبدأن بالبلوغ في سن مبكرة وقد تكون ابنتك منهن. وقد يساعدك أن تتبعي أسلوب حديث تعكسين فيها تجاربك الشخصية على الموضوع، كأن تخبري ابنتك بالتغييرات العاطفية والجسمانية التي مررت بها خلال مراهقتك أنت.
#.تحدثي مع ابنتك عن البلوغ قبل دورتها الشهرية الأولى، تصاب بعض الفتيات اللواتي لم تتم توعيتهن بشأن دم الدورة الشهرية مبكراً بخوف تختلف حدته من فتاة لأخرى عند رؤيتهن دم الدورة على ثيابهن الداخلية للمرة الأولى، وغالباً ما تحصل الفتاة على دورتها الشهرية الأولى في عمر 12-13 سنة، بينما تحصل نسبة قليلة من الفتيات على دورتهن في سن أدناه 9 سنوات، أو متأخراً في سن أقصاه 16 سنة. وعليك كذلك عمل تمهيد إضافي بالأمر لابنتك، إذ قد يبدأ المهبل بإخراج إفرازات بيضاء أو كثيفة قبل عدة أشهر من الدورة الشهرية الأولى الفعلية.

تصرفات عملية ومراعاة لمشاعر المراهقة

1.كوني عملية في طريقة تعاملك مع بلوغ ابنتك، فمعظم الفتيات غالباً سوف يتمحور اهتمامهن حول أمور أساسية مثل كيفية انتقاء حمالة الصدر المناسبة، أو طريقة التصرف إذا فاجأتها الدورة الشهرية في المدرسة بعيداً عنك وعن رعايتك. سوف تحب ابنتك أن توفري لها حلولاً عملية، كأن تأخذي وقتاً إضافياً لأخذ مقاسات مناسبة لصدرها وانتقاء الحمالة المناسبة لها، أو أن تزوديها بعدة طوارئ تشمل بعض الفوط الصحية التي تستطيع حملها بسهولة في حقيبة المدرسة.
2. كوني لها صوت ثقتها بذاتها والذي قد يبدأ بالتزعزع في فترة المراهقة، غالباً تبدأ الفتيات بتطوير مشاعر سلبية تشمل عدم الثقة بالذات وأحياناً كره التطور المحدث على أجسامهن في هذه المرحلة الانتقالية، وقد يكبر الثديان لدى بعض الفتيات بسرعة تفوق سرعة زميلاتهن وصديقاتهن، بينما تتأخر بعض الفتيات في ذلك، إن هذا وأمور أخرى كثيرة قد يكون مصدر إزعاج للفتاة، لذا قومي بطمأنة ابنتك إلى أن الأمر قد يختلف من فتاة لأخرى، وأخبريها أن جسمها الان في طور النمو وأنه لم يتخذ هيأته البالغة بعد وهذا أمر طبيعي ويحتاج وقتاً.

كأنها كانت البارحة فقط طفلة صغيرة، لا تصدقين أن السنوات مرت بهذه السرعة، أنت الآن أم لفتاة مراهقة، أهلاً بك في مرحلة قد تكون صعبة وحرجة بعض الشيء فكوني صديقتها المقربة ولا تتركيها تواجه عالم البالغين وحيدة.