

Почему подростку так нелегко с самим собой?

- начало функционирования половых желёз, появление вторичных половых признаков;
- у девочек половое созревание начинается на два года раньше и длится 3—4 года, у мальчиков 4—5 лет;
- период роста сексуальности и гиперсексуальности у мальчиков;
- гормональная перестройка: у девочек рост количества эстрогенов, у мальчиков — тестостерона. У представителей обоих полов наблюдается рост уровня надпочечниковых андрогенов, вызывающий развитие вторичных половых признаков;
- новая «химическая среда» организма вызывает резкие перепады настроения (эмоциональные качели);
- высокие темпы роста, сравнимые только с фетальным (внутриутробным) периодом и возрастом от 0 до 2-х лет;
- рост скелета идёт быстрее, чем развитие мышечной ткани, отсюда нескладность, непропорциональность, угловатость фигуры;
- у девочек увеличивается масса жировой ткани на 10—20%, что субъективно переживается очень тяжело;
- у мальчиков увеличивается количество мышечной ткани: число мышечных клеток у мальчиков превышает соответствующее число у девочек в 4 раза;
- увеличение объёма лёгких и глубины дыхания с целью обеспечения растущего организма кислородом;
- увеличение объёма сердца в 2 раза за пубертатный период;
- значительные колебания артериального давления, нередко в сторону повышения, частые головные боли, вегетососудистая дистония.
- гиперфункция гипоталамо-гипофизарной и эндокринной системы.
- нестабильность эмоций.
- темпы развития сальных желёз (прыщи на лице, повышенная потливость, сальные волосы);

Общие эмоциональные проявления гормонального криза:

- частая смена настроения;
- депрессия;
- неусидчивость и плохая концентрация внимания;
- раздражительность;
- импульсивность;
- тревога;
- агрессия и проблемное поведение.