

VÁLTOZÓ TESTEM

Miért változik a hangulatom olyan gyakran és hirtelen?

KULCSSZAVAK 

hangulat | hormonok | érzelmek | személyiség



Tinédzsernek lenni néha nem könnyű - a tested és lelked számos változáson megy keresztül, sokszor igen gyakran és váratlanul! Ezért olykor úgy érezheted, hogy a hangulatod hullámvasútként megy fel és le. De ne aggódj, mert ebben az életszakaszban ez teljesen normális! (pfejj!)

Most beszéljünk kicsit arról, hogy általában mi okozza ezeket a hangulat-ingadozásokat:

- **Változik a tested**

A kamaszkor a biológiai és fizikai változások ideje. Valóban szomorú és ideges lehetsz akkor, amikor egy jókora ragya jelenik meg a homlokod közepén, vagy amikor úgy megnő a vállad, hogy már nem férsz bele a kedvenc pulcsidba.

• Természetes hormonális kiegyensúlyozatlanság

A kamaszkor során a hormonok elárasztják a tinédzserek testét. A hormonok kis hírvivőkként indulnak el az agyból, hogy megüzenjék a testnek, mit tegyen. Ez okozza, hogy magasabb leszel, hogy változik a hangod, és igen, az érzelmi hullámokat is. Az olyan tüneteket, mint az idegesség, érzékenység, hangulat-ingadozások a hormonvihar idézik elő, melyek közül a legfontosabb az **ösztrogén** a lányokban, és a **tesztoszteron** a fiúkban. Mindemellett ezt a viselkedést erősen befolyásolja az agy fejlődése is, ez ugyanis nagyon sok energiát követel. A prefrontális kéreg, ami a döntéshozatalért, impulzuskontrollért, célok felállításáért felelős, az az agyterület, ami csak 25 éves kor körül kezd teljeskörűen működni. A változó érzelmek és a racionális gondolkodás hiánya a tiniknél pont abból ered, hogy a prefrontális kéreg még nincs teljesen kifejlődve.

• A barátaid és kortársaid

A kamaszkor során úgy tűnhet, az a világon a legfontosabb, hogy elfogadjanak és kedveljenek a kortársaid. A csoportban elfoglalt pozíció és a barátok száma nagy jelentőséget nyer egy tinédzser életében, és komoly hatással lehet az önbecsülésére. Épp ezért, ha gondjaid vannak a társaiddal való kapcsolatodban, az különösen fájdalmas lehet számodra, és rosszkedvű lehets tőle.

- **Iskolai elvárások és egyéb felelőségek**

A tinédzserek hangulatváltozásai szorosan kötődhetnek az iskolai környezethez, ideértve a tanulmányi nehézségeket és az általános osztálytermi hangulatot. Lehet, hogy túl soknak érzed az iskolai feladatokat, a tanárok és a szüleid elvárásait, ami nyomott érzésekhez és hirtelen hangulatváltozásokhoz vezethet.

- **Saját indentitásod meghatározása**

Annak a kérdésnek a megválaszolása, hogy “ki vagyok én?” gyakran nem sok energiát hagy a tiniknek bármi másra. Lehet, hogy könnyen megbántódsz, vagy rendkívül érzékenyvé válsz bármilyen téged érő kritikára, ami hamar kibillent az egyensúlyodból.

Fontos: A tartósan elnyúló (két hétnél is hosszabb) szomorú, melankolikus időszak a depresszió tünete is lehet. Ebben az esetben érdemes felkeresni egy tanácsadót vagy pszichológust, aki segítségedre lehet a hangulatod stabilizálásában.

Szóval, most már tudod! A hangulati hullámvasút vad és beláthatatlan vágtnak tűnhet, de jusson eszedbe, hogy ez normális, és hogy körülötted mindenki ugyanezen a hullámvasúton ül. Tarts ki, és legyél magaddal elnéző!

VÁLTOZÓ TESTEM

