

MOJE ZMIENIAJĄCE SIĘ CIAŁO

Dlaczego mój nastrój zmienia się tak często i nagle?

SŁOWA KLUCZOWE

nastrój | hormony | emocje | osobowość



Bycie nastolatkiem może stanowić wyzwanie - Twoje ciało i umysł przechodzą wiele zmian, czasem dość szybko i niespodziewanie! Z tego powodu możesz zauważyć, że Twoje nastroje wahają się jak w podróży kolejką górską. Nie martw się jednak, ponieważ jest to całkowicie normalne na tym etapie życia (phi!).

Porozmawiajmy teraz o tym, co zwykle powoduje te wahania nastroju:

- **Zmiany w ciele**

Okres dojrzewania to czas biologicznych i fizycznych zmian w organizmie. Nagły pryszcz na środku czoła lub ramienia, które stają się zbyt szerokie dla ulubionego swetra, mogą być przyczyną smutku lub rozdrażnienia.

• Naturalne zaburzenia równowagi hormonalnej

W okresie dojrzewania hormony w ciele nastolatka gwałtownie rosną. Hormony są jak mali posłańcy, którzy podróżują z mózgu, aby powiedzieć ciału, co ma robić. To dzięki nim rośniesz, zmienia się Twój głos, a nawet emocje. Objawy takie jak nerwowość, wrażliwość i wahania nastroju są wynikiem burzy hormonów, z których główne to **estrogen** u dziewcząt i **testosteron** u chłopców. Jednak na te zachowania duży wpływ ma również rozwój mózgu, który zużywa znaczną ilość energii. Kora przedczołowa, która odpowiada za podejmowanie decyzji, kontrolę impulsów i wyznaczanie celów, jest jedną ze struktur mózgu osiągających pełną sprawność dopiero w wieku 25 lat. To właśnie brak w pełni rozwiniętej kory przedczołowej powoduje zmienne emocje i zaburzenia racjonalnego myślenia u nastolatków.

• Przyjaciele i rówieśnicy

Dla osoby przechodzącej okres dojrzewania bycie akceptowanym i lubianym przez rówieśników wydaje się jedną z najważniejszych rzeczy na świecie. Pozycja w grupie i liczba przyjaciół stają się ważnymi aspektami życia nastolatka i mogą wpływać na jego samoocenę. Dlatego też, jeśli doświadczasz problemów w relacjach z rówieśnikami, może to być szczególnie bolesne i prowadzić do złego nastroju.

- **Wymagania ze strony szkoły lub inne obowiązki**

Wahania nastroju nastolatków mogą być ściśle powiązane ze środowiskiem szkolnym, w tym z trudnościami w nauce i ogólną atmosferą w klasie. Możesz czuć się przytłoczony ilością obowiązków szkolnych i oczekiwaniami ze strony nauczycieli lub rodziców, co prowadzi do uczucia depresji i nagłych zmian nastroju.

- **Definiowanie własnej tożsamości**

Próba odpowiedzi na pytanie "kim jestem?" często pozostawia nastolatkom niewiele energii na cokolwiek innego. Możesz stać się rozdrażniony, bardzo wrażliwy na wszelkie słowa krytyki skierowane w Twoją stronę i łatwo wytrącony z równowagi.

Należy pamiętać: Przedłużający się okres smutku i melancholii (około dwóch tygodni) bywa oznaką depresji, a podjęcie decyzji o rozmowie z profesjonalistą, takim jak doradca lub psycholog, może pomóc w zapewnieniu środków na ustabilizowanie nastroju.

No i proszę! Twój rollecoaster nastrojów może wydawać się dziką i nieprzewidywalną przejażdżką, ale pamiętaj, że jest to normalne i wszyscy wokół Ciebie też tak mają. Trzymaj się i nie zapomnij być dla siebie miły!

**MOJE ZMIENIAJĄCE SIĘ
CIAŁO**

