

MOJE TELO SE SPREMINJA

# Zakaj se moje razpoloženje tako pogosto in hitro spreminja?

KLJUČNE BESEDE

razpoloženje | hormoni | čustva | osebnost



Biti najstnik je lahko izziv - tvoje telo in um doživljata številne spremembe, včasih precej hitre in nepričakovane! Zato lahko opaziš, da tvoje razpoloženje niha kot po tekočem traku. Vendar ne skrbi, saj je to povsem normalno za to življenjsko obdobje (še dobro!).

Zdaj pa se pogovorimo o tem, kaj običajno povzroča ta nihanja razpoloženja:

- **Spremembe na tvojem telesu**

Mladostništvo je čas bioloških in telesnih sprememb. Nenadoma se vam na sredini čela pojavi velik mozolj ali pa se vam tako razširijo ramena, da so prevelika za vaš najljubši pulover. To je lahko vzrok za žalost ali razdražljivost.

### • Naravno hormonsko neravnovesje

Med odraščanjem se v telesu najstnika\_ice okrepijo naravni hormoni. Hormoni so kot majhni glasniki, ki iz možganov sporočajo telesu, kaj naj naredi. Zaradi njih postanete višji, spremenite glas in, da, celo vaša čustva nihajo. Simptomi, kot so živčnost, občutljivost in nihanje razpoloženja, so posledica hormonske nevihte v telesu, pri čemer sta glavna estrogen pri dekletih in testosteron pri fantih. Na ta vedenja močno vpliva tudi razvoj možganov, ki porabijo precej energije. Prefrontalni korteks, ki je odgovoren za sprejemanje odločitev, nadzor impulzov in postavljanje ciljev, je ena od možganskih struktur, ki doseže polno učinkovitost šele pri 25 letih. Prav pomanjkanje popolnoma razvite prefrontalne skorje je vzrok za spremenljiva čustva in pomanjkanje racionalnega razmišljanja pri najstnikih\_cah.

### • Tvoji prijatelji in sovrstniki

Za mladostnika, ki je v obdobju odraščanja, se zdi to, da je sprejet in priljubljen med vrstniki ena najpomembnejših stvari na svetu. Položaj v skupini in število prijateljev postaneta pomembna vidika mladostnikovega življenja in lahko vplivata na njegovo samospoštovanje. Če se soočaš s težavami v odnosih z vrstniki, je to lahko boleče in vodi v slabo razpoloženje.

- **Zahteve v šoli ali druge obveznosti**

Nihanja razpoloženja med najstniki\_cami so lahko tesno povezana s šolskim okoljem, na katere lahko vplivajo učne težave in splošno vzdušje v razredu. Morda se boš počutil\_a preobremenjeno\_ega zaradi količine šolskega dela in pričakovanj učiteljev ali staršev, kar bo privedlo do občutkov depresije in nenadnih sprememb razpoloženja.

- **Oblikovanje svoje identitete**

Iskanje odgovora na vprašanje "kdo sem?" ti lahko pogosto vzame vso energijo. Lahko postaneš razdražljiv, zelo občutljiv na vse kritične besede, ki so namenjene tebi, kar te zlahka spravi iz ravnotežja.

---

**Upoštevajte**, da je daljše obdobje žalosti in melanholije (približno dva tedna) lahko znak depresije in je čas, da ukrepaš. Odločitev za pogovor s strokovnjakom, kot je svetovalac ali psiholog, pripomore k temu, da dobiš ustrezno pomoč, ki bo vplivala na izboljšanje tvojega razpoloženja.

Torej, to je to! Morda se ti zdi, da se tvoje razpoloženje obrača kot na divjem in nepredvidljivem vrtiljaku, vendar si zapomni, da je to normalno in da se po tem vrtiljaku vozijo tudi vsi okoli tebe. Vztrajaj in ne pozabi biti prijazen\_na do sebe!

MOJE TELO SE SPREMINJA

