বয়ঃসন্ধিকাল বয়সের কিছু সাধারণ বৈশিষ্ট্য -

- বুদ্ধির চেয়ে আবেগ বেশি কাজ করে
- বাস্তবতা সম্পর্কে অভিজ্ঞতা কম থাকায় অন্যের প্ররোচণায় মাদকাসক্তিসহ বিভিন্ন অসামাজিক কার্যকলাপে জড়িয়ে যাওয়ার অর্থাৎ বিপদগামী হবার সম্ভাবনা থাকে
- চিন্তা ও কর্মে দুঃসাহসিক কিছু করার প্রবণতা সৃষ্টি হয়
- স্বাস্থ্য সমস্যা সম্পর্কিত বিষয়গুলো গোপন রাখার চেষ্টা করে
- প্রজনন স্বাস্থ্য, সংক্রামক রোগ ও অন্যান্য রোগ সম্পর্কে ধারণা কম থাকে
- যৌন আচরণের ফলাফল সম্পর্কে ধারণা কম থাকে

এসকল বৈশিষ্ট্যের কারণে বয়ঃসন্ধিকাল বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ এবং ঝুঁকিপূর্ণ। জীবনের ভিত রচিত হয় কৈশোরে। সারা জীবনের সুস্থতা অনেকখানি নির্ভর করে বয়ঃসন্ধিকালে অর্থাৎ কৈশোর ও যৌবনের শুরুতে। তাই কিশোর-কিশোরী বন্ধুরা, তোমরা এসময় তোমার কোন বিষয় গোপন না করে অভিভাবকের সাথে খোলাখুলি আলোচনা কর।

কিশোর-কিশোরী বন্ধুরা, বয়ঃসন্ধিকালীন যেকোন বিষয়ে বাবা-মায়ের সাথে খোলামেলা আলোচনা কর।

আরএইচস্টেপ

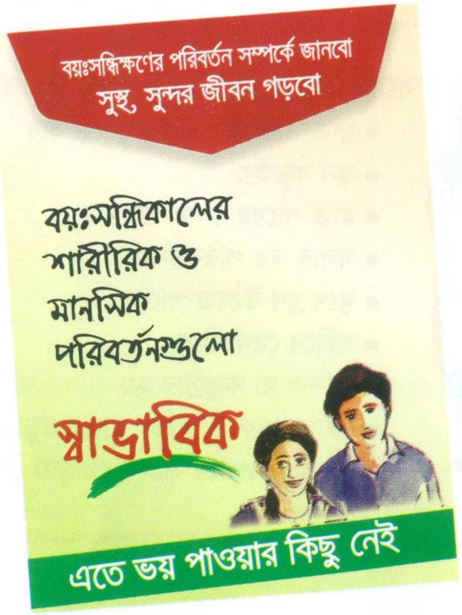
সহযোগিতায়ঃ Sida Cordaid

মাসিক/ঋতুস্রাব

বয়ঃসন্ধিকালীন মেয়েদের উল্লেখযোগ্য শারীরিক পরিবর্তন হলো মাসিক হওয়া। প্রতি মাসে মেয়েদের জরায়ু থেকে যোনিপথ দিয়ে যে রক্ত বের হয়, তাকেই মাসিক বলে। এটি শরীরের অত্যন্ত স্বাভাবিক ও নিয়মিত একটি প্রক্রিয়া, কোন শরীর খারাপ বা অসুস্থতা নয়।

স্বপ্নদোষ

বয়ঃসন্ধিকালীন সময়ে ছেলেদের উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন হলো স্বপ্নদোষ হওয়া। বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেদের স্বপ্নদোষ হওয়া খুবই স্বাভাবিক এবং এটি কোনো রোগ নয়। একটি ছেলে যখন ১২-১৩ বছর বয়সে পৌছায় তখন তার বীর্যথলিতে বীর্য তৈরী শুরু হয় এবং ঘুমের মধ্যে উত্তেজক স্বপ্ন দেখার মাধ্যমে এই বীর্য বেরিয়ে আসে, একেই স্বপ্নদোষ বলা হয়।



২৯ বছর ধরে প্রজনন স্বাস্থ্য সেবায়-আমরা আছি তোমাদের পাশে

রিপ্রোডাকটিভ হেলথ সার্ভিসেস ট্রেনিং এণ্ড এডুকেশন প্রোগ্রাম (আরএইচস্টেপ)

সিআরপি-মিরপুর, প্লট # এ/৫, ১০ম তলা, ব্লক # এ, সেকশন- ১৪, মিরপুর, ঢাকা-১২০৬।

ফোনঃ ৮০৩১৮৪৫, ৯০১১১৯৫, ৯০০৪৫৬৫, ফ্যাক্সঃ ৮৮-০২-৯০১৩৮৭২

E-mail: info@rhstep.org, rhstep@bangla.net, rhstep@gmail.com

Website: www.rhstep.org

প্রণয়নেঃ বিসিসি এন্ড এডভোকেসী ইউনিট, আরএইচস্টেপ

প্রকাশকালঃ ডিসেম্বর, ২০০৯, পুনঃ মুদ্রণঃ মে, ২০১২

আরএইচস্টেপ

সহযোগিতায়ঃ Sida Cordaid

কিশোর-কিশোরীদের

প্রজনন স্বাস্থ্য শিক্ষা ও সেবা কর্মসূচি

আমার বয়ঃসন্ধিকাল

আরএইচস্টেপ

সহযোগিতায়ঃ Sida Cordaid

কিশোর-কিশোরী কারা

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সংজ্ঞা অনুযায়ী, ১০ থেকে ১৯ বৎসরের ছেলেমেয়েদেরকে কিশোর-কিশোরী বলা হয়। ১০ থেকে ১৯ বছরের মধ্যবর্তী বয়সকে কৈশোর বলে।

বয়ঃসন্ধিকাল

একটি শিশু জন্মের পর থেকেই ধীরে ধীরে বড় হতে থাকে। একটা বয়সে হঠাৎ তার মধ্যে বেশ কিছু পরিবর্তন দেখা যায়, যখন তাদের শিশুও বলা যায় না আবার পুরোপুরি বড়দের দলেও ফেলা যায় না, এ সময়টি বয়ঃসন্ধিকাল অর্থাৎ যে বয়সে ছেলে-মেয়েদের শরীরে ও মনে কিছু পরিবর্তন শুরু হয় এবং যৌবনের লক্ষণসমূহ প্রকাশ পেতে শুরু করে তাকেই বয়ঃসন্ধিকাল বলে।

বয়ঃসন্ধিকালে পরিবর্তন

বয়ঃসন্ধিকালে প্রধানত দু'রকমের পরিবর্তন হয় -

১. শারীরিক পরিবর্তন, ২. মানসিক পরিবর্তন

ছেলেমেয়েদের শারীরিক পরিবর্তন

এসময়ে ছেলেমেয়েদের কিছু শারীরিক পরিবর্তন হয় যেগুলো বাহির থেকে দেখা যায়, যেমন- ছেলেদের গোঁফ, দাড়ি গজানো বা মেয়েদের স্তন বড় হওয়া। আর কিছু পরিবর্তন যেগুলো শরীরের ভিতরে হয়ে থাকে। শারীরিক এই পরিবর্তনগুলো হরমোন নামক একপ্রকার জৈব রাসায়নিক পদার্থ দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়।

বয়ঃসন্ধিতে ছেলেদের শারীরিক পরিবর্তন

- দ্রুত উচ্চতা ও ওজন বেড়ে যায়
- বুক ও কাঁধ চওড়া হয়
- হাত, পায়ে ও বুকে লোম ওঠে
- গলার স্বর ভেঙ্গে গিয়ে মোটা বা ভারী হয়
- মুখে ব্রণ উঠতে পারে
- শরীর পেশীবহুল হয়
- পুরুষাঙ্গ এবং অন্ডকোষ বড় হয়
- বগল ও প্রজনন অঙ্গের গোড়ায় লোম ওঠে, দাঁড়ি ও গোঁফের রেখা দেখা দেয়।

বয়ঃসন্ধিতে মেয়েদের শারীরিক পরিবর্তন

- দ্রুত উচ্চতা ও ওজন বেড়ে যায়
- স্তন বড় হয়
- হাত পায়ের লোম গাঢ় হয়
- গলার স্বর পরিবর্তন হয়
- মুখে ব্রণ উঠতে পারে
- শরীরে মেদ বাড়ে
- মাসিক বা ঋতুস্রাব হয়
- কোমর সরু ও নিচের হাড় চওড়া হয়
- বগল ও প্রজনন অঙ্গের গোড়ায় লোম ওঠে।

বয়ঃসন্ধিকালে ছেলে-মেয়েদের মানসিক পরিবর্তন

বয়ঃসন্ধিকালে কিশোর-কিশোরীদের মনে নানা প্রকার কৌতূহল, দ্বিধা-দ্বন্দ্ব, বিহ্বলতা দেখা দেয় এবং মনে চাঞ্চল্য সৃষ্টি হয়। মানসিক এ পরিবর্তনগুলো প্রকৃতির স্বাভাবিক নিয়মে ঘটে। ছেলে-মেয়ে সবার ক্ষেত্রে একইভাবে যেসব মানসিক পরিবর্তনগুলো হয় সেগুলো হলোঃ

- মানসিক অস্থিরতা দেখা দেয় ও মনে নানা প্রশ্ন জাগ্রত হওয়া
- আবেগতাড়িত হয়ে কাজ করা
- অপমান, লজ্জাবোধ এবং সংকোচ ভাব দেখা দেয়া
- নিজের প্রতি অপরের বেশি মনোযোগ এবং ভালবাসা দাবী করা
- অল্পতেই বেশি খুশী হওয়া বা দুঃখ পাওয়া
- স্বাধীনভাব, আত্মসচেতনতা বৃদ্ধি পায়; অনেকে আত্মকেন্দ্রিক হয়ে ওঠে
- কাল্পনিক অসুখ-বিসুখে ভোগে
- মেয়েরা ছেলেদের প্রতি আর ছেলেরা মেয়েদের প্রতি আকৃষ্ট হয়
- যৌনতা সম্পর্কে কৌতূহলী হয়, যৌন চিন্তা করার প্রবণতা জাগে এবং যৌন সংসর্গের ইচ্ছে হয়।

বন্ধুরা তোমরা কি এ বিষয়ে বিস্তারিত জানতে চাও, তাহলে যোগাযোগ কর তোমার নিকটতম আরএইচস্টেপের যে কোন ক্লিনিকে। আমরা সর্বদা আছি তোমার পাশে।

আরএইচস্টেপের ক্লিনিকসমূহ

১. ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, ঢাকা।
২. স্যার সলিমুল্লাহ মেডিকেল কলেজ এবং মিটফোর্ড হাসপাতাল, ঢাকা।
৩. চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, চট্টগ্রাম।
৪. ময়মনসিংহ মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, ময়মনসিংহ।
৫. রংপুর মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, রংপুর।
৬. শের-ই বাংলা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, বরিশাল।
৭. সিলেট এম এ জি ওসমানী মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, সিলেট।

দেশজুড়ে আরএইচস্টেপের ক্লিনিক কিশোর-কিশোরীদের প্রজনন স্বাস্থ্য সেবায় নিয়োজিত

৮. রাজশাহী মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, রাজশাহী।
৯. খুলনা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, খুলনা।
১০. পাবনা জেনারেল হাসপাতাল, পাবনা।
১১. নড়াইল সদর হাসপাতাল, নড়াইল।
১২. কুমিল্লা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, কুমিল্লা।
১৩. ফরিদপুর মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, ফরিদপুর।
১৪. কক্সবাজার সদর হাসপাতাল (২য় তলা), কক্সবাজার।
১৫. যশোর জেনারেল হাসপাতাল, যশোর।
১৬. মোহাম্মদ আলী হাসপাতাল, বগুড়া।
১৭. দিনাজপুর জেনারেল হাসপাতাল, দিনাজপুর।
১৮. শহীদ জিয়াউর রহমান মেডিকেল হাসপাতাল, বগুড়া।
১৯. রাঙ্গামাটি সদর হাসপাতাল (২য় তলা), রাঙ্গামাটি।
২০. বান্দরবান সদর হাসপাতাল, বান্দরবান।
২১. খাগড়াছড়ি সদর হাসপাতাল, খাগড়াছড়ি।
২২. ম্যাটারনিটি ক্লিনিক ঢাকা, ৭৮১/৩, পশ্চিম শেওড়াপাড়া, বেগম রোকেয়া সরণি মিরপুর, ঢাকা-১২১৬, ফোনঃ ৯০০১৩২৭।