

## Adolescencija

Adolescent prolazi kroz mnoge promjene između jedanaeste i dvadesetprve godine. Razvija se fizički, psihički, emocionalno i društveno. Dok prolazi kroz ovaj period, počinje da sam donosi odluke o mnogim stvarima, kao što su učenje, rad, prijatelji i porodica, sportske aktivnosti, vožnja, seks, uzimanje alkohola i pušenje. Važno je da mu pomognete da nauči kako da donese prave odluke.



### Adolescenti, roditelji i pružaoci zdravstvenih usluga : Partneri u zdravlju

Sve dosada vi ste bili odgovorni za zdravlje svoga djeteta. Uspostavili ste odnos za pružaocima zdravstvenih usluga i vodili svoje dijete na ljekarske preglede. Sad kad je vaše dijete adolescent, vrijeme je da sam počne da se brine o svom zdravlju. Svako na svoj način doprinosi njegovoj zdravstvenoj njezi. Adolescent prolazi kroz fizičke i emocionalne promjene. Pružalac zdravstvenih usluga je upoznat sa zdravstvenom njegovom i razvojem. Vi ste se brinuli za zdravlje i razvoj svog djeteta tokom njegovog cijelog života.

### Posjete ljekaru u adolescenciji

Između jedanaeste i dvadesetprve godine adolescent bi trebalo da se jednom godišnje podvrgne redovnom medicinskom pregledu. Ljekarska posjeta se može obaviti tokom godišnjeg školskog ili sportskog pregleda, ili pregleda u kampu. Ove posjete su veoma važne jer vam pružaju priliku da postavite pitanja ili diskutujete o stvarima koje vas brinu. Također, predstavljaju priliku za adolescenta da otvoreno i povjerljivo porazgovara sa pružaocem zdravstvenih usluga. Tokom pregleda, adolescent će se podvrgnuti fizičkom pregledu i raznim testovima, kao što su pregled sluha, vida, krvnog pritiska, tuberkuloze, i polno prenosivih bolesti (ukoliko je adolescent seksualno aktivan). Također, adolescent može primiti jednu ili više vakcina protiv slijedećih bolesti :

- Hepatitis B
- Difterija, tetanus (Td)
- Male boginje, zaušnjaci, rubeola (MMR)
- Varičela (Var) ili vodene kozice
- Hepatitis A (u određenim regijama)
- Ljudski papiloma virus (HPV) ili vakcina protiv tumora na grliću materice

### Društveni razvoj

Društveni razvoj adolescenta predstavlja razvoj njegovog samopouzdanja, nezavisnosti i pozitivnih osjećanja o samom sebi. Također predstavlja način komuniciranja sa drugim osobama.

#### Teme za razgovor sa pružaocem zdravstvenih usluga

- Problemi vezani za sklapanje ili održavanje prijateljstava.
- Način kako da adolescent kontroliše svoj bijes i riješava sukobe bez upotrebe sile.
- Znaci koji pokazuju da je adolescent tužan ili nervozan, ili da se 'stvari ne odvijaju baš najbolje.'

### Bezbjednost

Adolescencija je doba kad mladi ljudi eksperimentišu sa novim ponašanjem. Upoznavanje novih stvari pomaže im da nauče kako da dobro procijene situaciju. Također im pomaže da nauče da poštuju granice. S druge strane, ponekad će se desiti da pogriješe ili pogrešno procijene situaciju. Stoga je važno da razgovarate s njima o bezbjednosti. Nastojte da adolescent ima listu osoba i njihovih telefonskih brojeva koje može pozvati u hitnim slučajevima. Nastojte da znate kad je adolescent izašao, gdje i s kim se nalazi, i kad planira da se vrati kući. Razgovarajte o tome kako bi on riješio spor bez upotrebe sile. Uklonite svo vatreno oružje iz kuće, ili ga čuvajte nenapunjenog i zaključanog. Razgovarajte o opasnostima koje prijete od droge, duvana, alkohola ili rizičnog seksualnog ponašanja. Dogovorite se o pravilima kad i gdje adolescent može koristiti automobil. Saglasite se ko se može voziti s njim.



### Teme za razgovor sa pružaocem zdravstvenih usluga

- Plan u hitnim slučajevima ili u slučaju povreda
- Lokalni programi za prevenciju i liječenje alkoholizma, pušenja i upotrebe droge.
- Pitanja vezana za polni život.

### Fizičke aktivnosti

Najbolje aktivnosti su one u kojima adolescent uživa. Neke od tih aktivnosti su šetanje, trčanje, plivanje ili vožnja bicikla. Sve ove aktivnosti pružaju mogućnost za druženje. Također poboljšavaju sveukupno zdravlje i samopoštovanje adolescenta.



### Teme za razgovor sa pružaocem zdravstvenih usluga

- Fizičke aktivnosti, kondicioni trening ili dizanje tegova.
- Problemi vezani za dobitak ili gubitak na težini.
- Pitanja vezana za zdravstvenu njegu u odnosu na fizičku aktivnost.

### Ishrana

Organizam adolescenta se rapidno razvija i potrebno mu je više energije i hranljivih sastojaka. Pravilna ishrana je neophodna za rast i razvoj. Također pomaže u spriječavanju zdravstvenih problema. Adolescenti se često hrane van kuće. Počeće da sami donose odluke o svojoj ishrani. Pojasnite im važnost zdrave ishrane i pravilnog izbora hrane.

### Teme za razgovor sa pružaocem zdravstvenih usluga

- Zdrav način kontrolisanja težine kod adolescenata.
- Alergije na izvjesnu hranu
- Alternativna hrana ili dijeta, kao što su vegetarijanska ili veganska ishrana.

### Oralna higijena

Dobra oralna higijena podrazumijeva redovne posjete zubaru. Zubar će vas obavijestiti kad ga treba posjetiti.

### Teme za razgovor sa zubarom ili pružaocem medicinskih usluga

- Ispravan način upotrebe zubnog konca i četkice za zube
- Da li je adolescentu potrebna proteza.
- Da li je potrebno izvršiti pečačenje fisura kod adolescenta. To znači da bi se kutnjaci, veliki zubi koje koristimo za žvakanje, prekrili tankim plastičnim filmom. Na ovaj način se spriječava da se ostaci hrane i bakterije uvuku u kutnjake i prouzrokuju kvarenje zuba.
- Da li je voda u vašem kraju fluorisana. Fluorisanje vode je siguran i efikasan način da se u velikoj mjeri umani rizik od karijesa i kvarenja zuba.

### Obrazovanje

Tokom ovog perioda, adolescent će preći iz osnovne u srednju školu, a onda u svijet odraslih. Svakim novim korakom adolescent stiže sve veću nezavisnost. Razni pritisci u školi utiće da adolescent postane organizovaniji i efikasniji. Adolescent će uživati u učenju i biti uspješan u školi ukoliko zna koliko vi vjerujete u važnost obrazovanja. Vase pohvale će pozitivno uticati na njega.

### Teme za razgovor sa pružaocem zdravstvenih usluga

- Problemi sa vidom, sluhom, ili drugi zdravstveni problemi koji negativno utiču na učenje.
- Behaviors that cause problems at school.
- Ponašanje koje uzrokuje probleme u školi.
- Zabrinutost za napredak adolescenta u školi.
- Kako stupiti u kontakt sa specijalizovanim službama obrazovanja ukoliko je adolescentu potrebna dodatna pažnja.

**Vi, vaše adolescentno dijete i pružalac zdravstvene usluge partneri ste koji omogućavaju sretan i zdrav period adolescencije.**

Adapted, with permission, from National Center for Maternal and Child Health and Georgetown University. 2001. Bright Futures Family Tip Sheets: Adolescence. Available at [www.brightfutures.org](http://www.brightfutures.org)  
This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>

A Healthy Roads Media project  
[www.healthyroadsmedia.org](http://www.healthyroadsmedia.org)

Adolescence – Bosnian (Last reviewed 5/2010)