पाठ 12

शारीरिक परिवर्तन : स्वाभाविक प्रक्रिया

शारीरिक बदलाव किशोर को बेचैन व संशययुक्त कर देते हैं जबकि यह एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। स्त्री/पुरूष प्रजनन अंगों के क्रमिक विकास एवं उपयोगिता का ज्ञान, किशोर को इस स्वाभाविक प्रक्रिया से अवगत करा कर अनावश्यक बैचेनी व संशय से मुक्त करने में मदद करता है।

हमारा शरीर जन्म के साथ ही निरन्तर बढ़ता एवं बदलता रहता है। शरीर में सबसे अधिक बदलाव किशोरावस्था में अर्थात् 10 वर्ष से 19 वर्ष की उम्र के बीच होते हैं। किशोरावस्था हमारी बाल्यावस्था एवं युवावस्था को जोड़ने वाली कड़ी होती है। किशोरावस्था के शारीरिक बदलावों से हम अपनी युवावस्था में प्रवेश करते हैं। इस दौरान हमारे अन्दर शारीरिक बदलावों के साथ–साथ मानसिक एवं भावनात्मक बदलाव भी आते हैं। ये बदलाव प्रारम्भिक अवस्था में कम एवं अस्पष्ट परन्तु बाद में अधिक एवं स्पष्ट होते जाते हैं। लड़कों की अपेक्षा लड़कियों में बदलाव जल्दी प्रारम्भ होते हैं।

किशोरावस्था में बदलाव शरीर में पाई जाने वाली अन्तःस्रावी ग्रन्थियों से निकलने वाले हार्मोन्स के कारण भी होते हैं। किशोरियों के शरीर में बदलाव एस्ट्रोजन हार्मोन के कारण आते हैं जबकि किशोरों में ये परिवर्तन टेस्टोस्टेरॉन नामक हार्मोन के कारण होते हैं। इन्हीं हार्मोनों के कारण किशोर–किशोरियों में आने वाले बदलावों में अन्तर होता है।

किशोरावस्था के दौरान हम विभिन्न बदलावों का अनुभव करते हैं। हमारे व्यवहार, वजन एवं लम्बाई में अन्तर आता है। लड़कों की आवाज भारी हो जाती है और चेहरे पर दाढ़ी–मूँछ निकलने लगती हैं। इसी प्रकार लड़कियों के स्तन विकसित होने लगते हैं तथा उनके प्रजनन अंगों का विकास होता है, जिन्हें निम्नांकित बिन्दुओं से समझा जा सकता है –

किशोर–किशोरियों के शरीर में कुछ बदलाव एक जैसे होते हैं –

– वजन एवं लम्बाई का बढ़ना।
– जननांगों का विकास।
– बगलों में बालों का आना।
– चेहरे पर मुँहासे निकलना।
– त्वचा का तैलीय होना एवं शरीर से विशेष प्रकार की गंध का निकलना।

किशोरियों के शरीर में होने वाले परिवर्तन –

– स्तनों का विकास।
– माहवारी प्रारम्भ होना।
– अंगों में स्थूलता का आना (विशेषकर नितम्ब एवं जाँघों में)।

किशोरों के शरीर में होने वाले परिवर्तन –

– कँधों की चौड़ाई बढ़ना (स्कन्ध का आकार विकसित होना. ।
– आवाज का भारी होना।
– चेहरे पर दाढ़ी–मूँछों का आना।
– शरीर में मांसपेशियों का विकास होना।
– सीने पर बालों का आना।
– जननांगों का आकार बढ़ना।
– अण्डकोष में शुक्राणु बनने की प्रक्रिया प्रारम्भ होने के साथ वीर्य बनना प्रारम्भ होना व उसका स्खलन होना। यह एक सामान्य शारीरिक प्रक्रिया है। इस सम्बन्ध में किसी भ्रान्ति अथवा चिन्ता से ग्रस्त होने की आवश्यकता नहीं है। नीम–हकीम इसे स्वप्नदोष या धातु क्षीणता बताकर भ्रमित कर देते हैं।

चित्र 12.1

शरीर में उपर्युक्त परिवर्तन एक सामान्य शरीर वृत्तिक प्रक्रिया है। इनसे घबराना नहीं चाहिए। यह परिवर्तन सभी किशोर–किशोरियों में आते हैं किन्तु कुछ में ये जल्दी तो कुछ में देर से प्रारम्भ होते हैं।

कुछ जन्मजात विकृतियां (उदाहरणार्थ हाथ–पांव की विकृति, मुंह की विकृति व जननेन्द्रिय विकृति) प्रारम्भ में ही उपचार करा लेने पर शीध्र व सरलता से यथा समय ठीक हो जाती है अन्यथा यह जटिल हो जाती है।

स्त्री एवं पुरूष प्रजनन अंगों का विवरण यहाँ नहीं दिया जा रहा है क्यों कि यह सैकेण्डरी कक्षाओं में विद्यार्थी ने पढ़ा है।

शारीरिक बदलाव से जुड़ी भ्रान्तियाँ

क्र.सं.	भ्रान्ति	तथ्य
1.	चेहरे पर कील मुँहासे निकलना एक रोग है।	किशोर–किशोरियों के चेहरे पर कील–मुँहासों का निकलना कोई रोग नहीं है। किशोरावस्था में त्वचा के तैलीय होने तथा रोम कूपों से वसा बाहर आने के मार्ग के अवरुद्ध होने पर मुँहासे निकलते हैं। जो सामान्य बात है
2.	किशोरावस्था में परिवर्तन सभी में समान होने चाहिए।	सत्य यह है कि शरीर में उत्पन्न हार्मोन की अल्पता अथवा अधिकता, अनुवांशिकी के कारण विभिन्न अंगों के विकास में भिन्नता आ सकती है।
3.	चेहरे पर दाढ़ी–मूँछ एवं शरीर में बालों का आना अस्वास्थ्यकर होता है।	किशोरों में दाढ़ी–मूँछ एवं शरीर पर बाल आना सामान्य बात है, इसी प्रकार कुछ किशोरियों में किशोरों के समान दाढ़ी मूछों के बाल आ जाते हैं। यह केवल हार्मोन–स्राव की अल्पता एवं अधिकता के कारण होता है। विशेष परिस्थिति में इसका उपचार हो सकता है।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु

- किशोरावस्था से किशोर–किशोरी दोनों में ही कुछ शारीरिक परिवर्तन होते हैं।
- हमें इन बदलावों को समझना चाहिए और साथ ही पुरुष एवं स्त्री के प्रजनन तन्त्र का ज्ञान होना भी आवश्यक है।
- हमें इन बदलावों को सहज रूप में स्वीकार करना चाहिए।

जानें, समझें और करें

1. निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर हाँ अथवा नहीं में दीजिए –

क्र.सं.	प्रश्न	हाँ	नहीं
1.	क्या चेहरे पर मुँहासे का बनना एक रोग है ?		
2.	क्या बगलों में बाल आना परिपक्वता की निशानी है ?		
3.	क्या किशोरावस्था में स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है ?		
4.	क्या किशोरी के चेहरे पर मूँछ के बाल आने से वह लड़की से लड़का बन जाएगी ?		
5.	क्या किशोरावस्था में लड़कों के कन्धे चौड़े हो जाते हैं ?		
6.	क्या किशोरावस्था में लड़कों की आवाज में बदलाव आ जाता है ?		
7.	क्या मुँहासों का इलाज करना जरूरी है ?		
8.	क्या शारीरिक बदलावों को लेकर किशोरियों को शर्मिन्दगी महसूस होती है ?		
9.	क्या किशोर अपनी समस्याओं के बारे में अपने मित्रों से बात करते हैं ?		

किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक, मानसिक, सामाजिक परिवर्तनों के बारे में आपके मन में किसी भी तरह का भय या भ्रान्ति है तो आप अपने मन की बातों की चर्चा करने में संकोच न करें तथा अभिभावकों और शिक्षकों से परामर्श लें।

"मनुष्य का जीवन एक महानदी की भाँति है, जो अपने बहाव द्वारा नवीन दिशाओं में अपनी राह बना लेती है।" – रविन्द्र नाथ टैगौर