Temat: Moje niepokoje . Dojrzewam do kobiecości.

Chcemy wam dziś powiedzieć, że każda z was jest jedyna i niepowtarzalna.

Piękna i mądra.

Każda z was ma niezbywalną godność i każdej z was należy się

szacunek. Nie musicie zasługiwać na czyjąś sympatię albo udowadniać

swoją wartość, bo ona jest w was. Na jednym z forów internetowych

nastolatka zapytała, jak postąpić w relacji z chłopakiem,

który jej nie akceptuje i zmusza do zmiany sposobu bycia

i wyglądu. Odpowiedź jest jedna: przestać się z nim spotykać.

W postrzeganiu kobiecości jako daru zawiera się jeszcze jedna

prawda: tylko kobieta może wydać na świat dziecko. Tylko ona może być z nim złączona przez dziewięć

miesięcy. Tylko mama nienarodzonego dziecka może czuć jego ruchy, które zdają się wołać: „Jestem tutaj!

Kochaj mnie, mamo!”. Oczywiście, cenną jest również rola mężczyzny, ojca. Jednak pierwsze doświadczenie

obecności cudu życia – nowego człowieka – jest przywilejem kobiecości. To zarazem potwierdzenie, że mamy

do spełnienia naprawdę wielką rolę, choć w wieku 12–13 lat nieczęsto o tym myślicie.

Kult szczupłości

Współczesne społeczeństwo bardzo ceni szczupłość. Dlatego wiele młodych osób poddaje się swoistej presji,

aby zrzucić zbędne kilogramy. U niektórych presja ta może spowodować poważne zaburzenia. Anoreksja

i bulimia, o których teraz głośno, to zaburzenia w przyjmowaniu pokarmów. Związane są one z obsesją na

punkcie szczupłości. Częściej dotykają dziewczęta niż chłopców.

**Anoreksja** to inaczej jadłowstręt psychiczny. Osoba na nią cierpiąca je tak mało,

że doprowadza swój organizm do wycieńczenia. Odchudzająca się dziewczyna

szybko traci na wadze. Brak składników odżywczych zaburza normalny rozwój

jej organizmu. Odbija się to również na urodzie: skóra wysycha i szarzeje, matowieją

włosy, osłabiają się dziąsła i uzębienie. Ale to nie wszystko. Wycieńczony

organizm nie odżywia mózgu, a więc wyniszcza go. Pojawia się senność i brak

koncentracji. Bywa, że anorektyczki uprawiają dodatkowo forsowne ćwiczenia

fizyczne, aby jeszcze szybciej się odchudzić. Anoreksja to bardzo poważna choroba.

Może u dziewcząt spowodować zatrzymanie miesiączek, zaburzenia czynności serca

i nerek, a w skrajnych przypadkach nawet doprowadzić do śmierci.

**Bulimia** nazywana jest inaczej żarłocznością psychiczną. Chorujące na nią dziewczęta objadają się bez umiaru,

a potem prowokują wymioty, żeby nie przybrać na wadze. Bulimiczki często nadużywają środków przeczyszczających

i moczopędnych. Środki te powodują, że pokarm szybko przechodzi przez organizm, który

przyswaja mniej kalorii. Bulimia bardzo często dotyka osoby, które nie akceptują swojego wyglądu, wagi, nie

czują się dobrze w swoim ciele i pragną za wszelką cenę polepszyć swoje samopoczucie. Choroba ta powoduje

próchnicę zębów, zaburzenia rytmu serca, zapalenia przełyku, powiększenie żołądka i wiele innych dolegliwości.