

# Αλλάζουμε και μεγαλώνουμε με την Always

#ΣΑΝΚΟΡΙΤΣΙ Όλα όσα πρέπει να ξέρεις  
για την εφηβεία



*always*

# Πίνακας περιεχομένων

Μεγαλώνοντας από κορίτσι σε γυναίκα – ένα μοναδικό ταξίδι! 3

## Το σώμα σου αλλάζει

Εφηβεία: γιατί τα κορίτσια και τα αγόρια αρχίζουν να αλλάζουν; 4

Σωματικές αλλαγές που συμβαίνουν σε κορίτσια και αγόρια 5

## Η περίοδός σου

Κατανοώντας τον έμμηνο κύκλο σου 6

Συχνές ερωτήσεις για την περίοδο 8

Διαθέσιμα προϊόντα γυναικείας υγιεινής 10

Σερβιέτες 12

Κολπικές εκκρίσεις και σερβιετάκια 15

Προεμμηνορροϊκό σύνδρομο και κράμπες περιόδου 16

Μείνε υγιής και γεμάτη αυτοπεποίθηση 17

Και ο εγκέφαλός σου αλλάζει! 18

Βιολογικό και κοινωνικό φύλο και κοινωνία 19

Μείνε υγιής 20

Υγιείς σχέσεις 21

Μάθε περισσότερα 22

# Από κορίτσι σε γυναίκα

## Ένα μοναδικό ταξίδι!

Είσαι ένα κορίτσι που μεγαλώνει. Μεγαλώνεις για να γίνεις μία ανεξάρτητη, δυναμική γυναίκα. Η εφηβεία δεν είναι απλώς η εποχή που ξεκινά να έρχεται η περίοδός σου: είναι η στιγμή που μαθαίνεις να είσαι καλύτερη αρχηγός, καλύτερη φίλη και μια καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου.

Η εφηβεία για κάποια κορίτσια μπορεί να ξεκινά ήδη από τα 7 έτη, ενώ σε άλλα να κάνει την εμφάνισή της στην ηλικία των 12 ετών. Είναι μια περίοδος σύγχυσης, αφού είναι πολύ πιθανό να αναρωτιέσαι τι σου συμβαίνει και γιατί.

Μην ανησυχείς! Αυτές οι αλλαγές είναι απολύτως φυσικές και φυσιολογικές, αφού συμβαίνουν σε όλες μας.

Στόχος αυτού του οδηγού είναι να σου δώσει όλες τις πληροφορίες που χρειάζεσαι για να διανύσεις την εφηβεία σου με αυτοπεποίθηση. Επίσης, περιέχει χρήσιμες συμβουλές από ειδικούς.

Συνέχισε να διαβάζεις για να βρεις απαντήσεις σε πολλά που ήθελες να μάθεις αλλά δεν είχες το θάρρος να ρωτήσεις.  
Πάντα εδώ για σένα,

*Η ομάδα της Always*

# Το σώμα σου αλλάζει

## Εφηβεία

Η εφηβεία είναι μια περίοδος σωματικών και συναισθηματικών αλλαγών που κάνει την εμφάνισή της καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν και ωριμάζουν. Αυτές οι αλλαγές είναι φυσιολογικές και δείχνουν ότι είσαι υγιής –συμβαίνουν σε όλα τα κορίτσια και τα αγόρια!

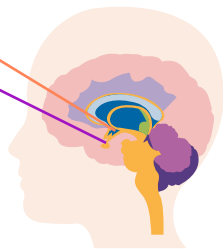
Συνήθως εμφανίζονται νωρίτερα στα κορίτσια (μεταξύ 7 και 12 ετών) απ' ό,τι στα αγόρια (μεταξύ 9 και 14 ετών). Όμως, να θυμάσαι ότι η εφηβεία δεν ξεκινά την ίδια στιγμή για όλους. Σε κάποιους εμφανίζεται νωρίτερα, ενώ σε άλλους αργότερα. Η σωστή στιγμή είναι η δική σου στιγμή!

## Όμως, γιατί αλλάζουμε;

Ο λόγος που υπάρχει η εφηβεία είναι γιατί προετοιμάζει το σώμα μας για την αναπαραγωγή, ώστε να διασφαλιστεί η ύπαρξη του ανθρώπινου είδους! Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, δύο σημεία του εγκεφάλου, ο υποθάλαμος και η υπόφυση, αρχίζουν να παράγουν περισσότερες ορμόνες.

Οι ορμόνες είναι χημικές ουσίες που λειτουργούν ως αγγελιαφόροι μέσα στο σώμα και προκαλούν αλλαγές. Κάποιες ορμόνες κάνουν τα οστά σου να μεγαλώσουν για να ψηλώσεις, ενώ άλλες επηρεάζουν την ανάπτυξη του εγκεφάλου σου ή τις αλλαγές στο αναπαραγωγικό σύστημα.

Υποθάλαμος  
Υπόφυση



**Αυτό το ήξερες;** Τα κορίτσια και τα αγόρια παράγουν τις ίδιες ορμόνες αλλά σε διαφορετικά επίπεδα. Τα αγόρια έχουν περισσότερη τεστοστερόνη και τα κορίτσια περισσότερα οιστρογόνα. Αυτό είναι ένα από τα πράγματα στα οποία διαφέρουμε!

# Αλλαγές κατά τη διάρκεια της εφηβείας

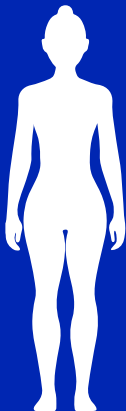
Τώρα που γνωρίζεις γιατί συμβαίνουν, ας δούμε ποιες είναι οι αλλαγές που τα παιδιά περνούν κατά τη διάρκεια της εφηβείας.

## Στα κορίτσια

- Αρχίζει να μεγαλώνει το στήθος
- Ξεκινούν οι κολπικές εκκρίσεις
- Φαρδαίνουν οι γοφοί και αποκτάς καμπύλες
- Μπορεί να αλλάξουν τα χείλη του αιδοίου

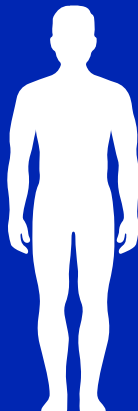
## Στα αγόρια

- Μπορεί να μεγαλώσει το στήθος
- Η φωνή «σπάει» και γίνεται πιο βαθιά
- Μεγαλώνει το μήλο του Αδάμ
- Φαρδαίνουν οι ώμοι και το σώμα γίνεται πιο μυώδες
- Μπορεί να εμφανιστεί τριχοφυΐα στο θώρακα
- Μεγαλώνουν το πέος και οι όρχεις



## Κοινές σε κορίτσια και αγόρια

- Μπορεί να βιώνεις πιο έντονα τα συναισθήματά σου
- Η ανάπτυξη του εγκεφάλου βελτιώνει τον τρόπο σκέψης και αντίληψης που έχεις
- Μπορεί να βιώσεις πρωτόγνωρα αισθήματα έλξης
- Ψηλώνεις
- Το δέρμα σου γίνεται πιο λιπαρό και μπορεί να βγάλεις σπυράκια
- Ίδρώνεις περισσότερο, το σώμα αναπτύσσει τη δική του οσμή
- Αναπτύσσεις τριχοφυΐα στο σώμα: στο πρόσωπο, τις μασχάλες, τα πόδια και την ηβική περιοχή



Αυτές οι αλλαγές μπορεί να είναι δύσκολες για πολλούς ανθρώπους, γι' αυτό είναι σημαντικό να στηρίζουμε ο ένας τον άλλον όσο μπορούμε κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου.

# Η περίοδός σου

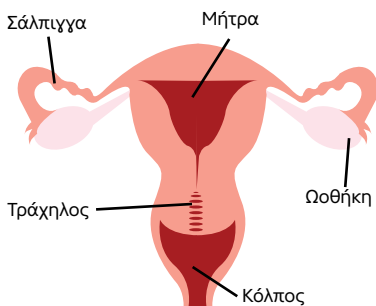
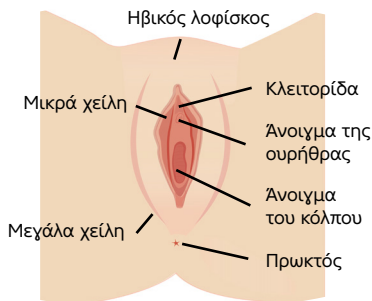
Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, τα κορίτσια ξεκινούν να παράγουν περισσότερα οιστρογόνα και προγεστερόνη. Τα οιστρογόνα κάνουν τα αναπαραγωγικά σου όργανα να μεγαλώσουν, να ωριμάσουν και να προετοιμαστούν για το ξεκίνημα του έμμηνου κύκλου.

Κάθε μήνα, το σώμα σου προετοιμάζεται για εγκυμοσύνη. Αν δεν υπάρξει εγκυμοσύνη, η εσωτερική επένδυση της μήτρας σου (ενδομήτριο) πέφτει και αποβάλλεται από το σώμα σου με τη μορφή της περιόδου.

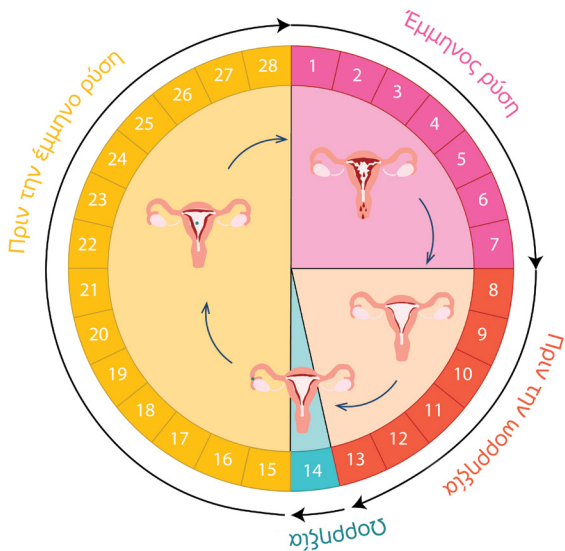
Να θυμάσαι – το γεγονός ότι το σώμα σου μπορεί να προετοιμαστεί για να κυφορήσει ένα βρέφος δεν σημαίνει ότι πρέπει να αρχίσεις να σκέφτεσαι ότι θα γίνεις μητέρα από τώρα.

## Κατανοώντας τον έμμηνο κύκλο σου

Ο έμμηνος κύκλος είναι το διάστημα από την πρώτη μέρα της αιμορραγίας ενός κύκλου μέχρι την πρώτη μέρα της αιμορραγίας του επόμενου κύκλου. Κατά κανόνα, ο έμμηνος κύκλος τα πρώτα χρόνια διαρκεί 21-45 ημέρες. Αργότερα, η κανονική διάρκεια διαμορφώνεται σε 21-35 ημέρες, ενώ η μέση διάρκεια του έμμηνου κύκλου είναι 28 ημέρες.



*Μην αντιμετωπίζεις τον έμμηνο κύκλο σου σαν κάτι κακό!*



## 1. Έμμηнос ρύση

Η έμμηнос ρύση σου, δηλαδή η περίοδός σου, αποτελείται από ενδομητριακό ιστό, αίμα και άλλα υγρά, και αποβάλλεται από τη μήτρα περνώντας μέσα από τον τράχηλο και τον κόλπο.

## 2. Πριν την ωορρηξία

Κάθε ωοθήκη περιέχει χιλιάδες ωάρια και η αύξηση των ορμονιών έχει ως αποτέλεσμα η ωοθήκη να παράγει ένα ώριμο ωάριο κάθε μήνα. Το ίδιο διάστημα, τα οιστρογόνα προκαλούν την πάχυνση του ενδομητρίου.

## 3. Η ωορρηξία

Πραγματοποιείται όταν ένα ώριμο ωάριο απελευθερωθεί από την ωοθήκη. Αυτό ταξιδεύει κατά μήκος της σάλπιγγας προς τη μήτρα. Αν γονιμοποιηθεί από το σπέρμα, τα κύτταρα ξεκινούν την εγκυμοσύνη. Κοντά στη μέρα της ωορρηξίας μπορεί να παρατηρήσεις αυξημένα κοιλικά υγρά.

## 4. Πριν την έμμηνο ρύση

Το ενδομήτριο είναι παχύ και έτοιμο να δεχτεί ένα γονιμοποιημένο ωάριο. Αν δεν υπάρξει γονιμοποίηση, η επένδυση δεν χρειάζεται πια. Τα επίπεδα των ορμονιών αλλάζουν και η επένδυση «πέφτει». Οι ορμόνες και η απόπτωση μπορεί να προκαλέσουν συμπτώματα (το προεμμηνορροϊκό σύνδρομο ή PMS).

# Συχνές ερωτήσεις για την περίοδο

## Πόσο διαρκεί η περίοδος;

Εξαρτάται. Για τα περισσότερα κορίτσια και γυναίκες, συνήθως διαρκεί από 3 έως 7 ημέρες.

## Η περίοδός μου δεν έχει ξεκινήσει ακόμα, έχει αργήσει;

Δεν υπάρχει σωστή στιγμή για να σου έρθει πρώτη φορά περίοδος. Το πιο πιθανό είναι ότι θα σου συμβεί μεταξύ 10 και 16 ετών, αλλά κάθε κορίτσι είναι μοναδικό. Αν η περίοδός σου δεν έχει έρθει μέχρι την ηλικία των 16, μπορείς να μιλήσεις σε κάποιον ενήλικα που εμπιστεύεσαι ή σε ένα γιατρό.

## Γιατί πρέπει να παρακολουθώ τον κύκλο μου και πώς θα το κάνω αυτό;

Ο κύκλος κάθε γυναίκας είναι μοναδικός. Παρακολουθώντας τον κύκλο σου μπορείς να καταλάβεις καλύτερα πώς λειτουργεί το σώμα σου και ποια μέρα θα σου έρθει περίοδος. Επίσης, προσφέρει στο γιατρό σου σημαντικές πληροφορίες σε περίπτωση που κάτι σε ανησυχεί.



# Συχνές ερωτήσεις για την περίοδο





**Τι γίνεται αν η περιόδός μου είναι ακανόνιστη;**  
Πολλά κορίτσια μπορεί να έχουν ασταθείς περιόδους κατά τους πρώτους κύκλους τους. Μετά από ορισμένες περιόδους, όμως, αυτές θα πρέπει πάντα να εμφανίζονται τουλάχιστον κάθε 45 ημέρες αλλά όχι συχνότερα από 21 ημέρες.

**Τι είναι το αίμα στα μέσα του κύκλου;**  
Το αίμα στα μέσα του κύκλου προκαλείται από ελαφριά κοιλιακή αιμορραγία μεταξύ δύο περιόδων. Αν αυτό συμβεί κοντά στην κανονική σου περίοδο (πριν ή μετά), μπορεί να είναι φυσιολογικό. Αν συμβαίνει συχνά ή ξαφνικά, είναι καλό να το συζητήσεις με το γιατρό σου.

**Πόσο αίμα αποβάλλω;**  
Η μέση γυναίκα χάνει από 4 έως 12 κουταλάκια του γλυκού εμμηνορροϊκών υγρών κατά τη διάρκεια της περιόδου της. Όμως, μόνο μια μικρή ποσότητα από αυτά είναι αίμα. Δεδομένου ότι ο οργανισμός περιέχει κατά μέσο όρο 4 λίτρα αίμα, αυτό δεν μειώνεται παρά ελάχιστα κατά τη διάρκεια της περιόδου –και το σώμα σου το αναπληρώνει πολύ γρήγορα. Οι πρώτες ημέρες της περιόδου σου θα είναι μάλλον αυτές με τη μεγαλύτερη ροή, ενώ τις τελευταίες μέρες η ροή γίνεται μικρότερη. Όμως, μην ανησυχείς! Ποτέ δεν πρόκειται να χάσεις όλο το αίμα της περιόδου σου με τη μία!

# Διαθέσιμα προϊόντα γυναικείας υγιεινής

Πώς αντιμετωπίζεις τα υγρά της περιόδου που εκκρίνονται από τον κόλπο σου; Υπάρχουν πολλές επιλογές. Καθώς μαθαίνεις περισσότερα και δοκιμάζεις διαφορετικά πράγματα, θα είσαι σε θέση να αποφασίσεις τι είναι το καλύτερο για σένα.

Προστασία στην περίοδο	Φοριέται εσωτερικά ή εξωτερικά	Μίας χρήσης ή επαναχρησιμοποιούμενο
 ΣΕΡΒΙΕΤΕΣ	Εξωτερικά	Και τα δύο
 ΤΑΜΠΟΝ	Εσωτερικά	Μίας χρήσης
 ΚΥΠΕΛΛΟ	Εσωτερικά	Επαναχρησιμοποιούμενο
 ΕΣΩΡΟΥΧΟ ΠΕΡΙΟΔΟΥ	Εξωτερικά	Επαναχρησιμοποιούμενο

## Μην πιαστείς απροετοίμαστη

Προτού ο κύκλος σου σταθεροποιηθεί, είναι πιθανό η περίοδός σου να έρχεται ξαφνικά. Είναι καλή ιδέα να είσαι πάντα προετοιμασμένη για αυτό το ενδεχόμενο, ειδικά όταν βρίσκεσαι στο σχολείο, στην κατασκήνωση ή έξω με φίλους.

## Παρακάτω θα βρεις ορισμένες συμβουλές για να είσαι πάντα προετοιμασμένη:



- Έχε μαζί σου μια σερβιέτα ή ένα ταμπόν στην τσάντα, ή το ντουλαπάκι σου – ή ακόμα και στην τσέπη του μπουφάν σου.
- Ξεκίνα να φοράς σερβιετάκι λίγες ημέρες πριν από την αναμενόμενη έναρξη της περιόδου σου. Θα σε βοηθήσει να προστατευτείς από δυσάρεστες εκπλήξεις απορροφώντας τυχόν σταγόνες αίματος ή ελαφριά ροή.
- Αν η περίοδός σου έρθει ξαφνικά και δεν έχεις μαζί σου κάποιο μέσο προστασίας, μπορείς πάντα να χρησιμοποιήσεις χαρτί υγείας που θα τυλίξεις γύρω από το εσώρουχό σου μέχρι να προμηθευτείς σερβιέτα.



- Αν είσαι στο σχολείο και δεν έχεις μαζί σου σερβιέτα ή δεν έχεις τη δυνατότητα να αγοράσεις, μπορείς πάντα να ζητήσεις από τη νοσοκόμα του σχολείου, αν υπάρχει, ή από κάποια ενήλικη γυναίκα που εμπιστεύεσαι.

Και μην ξεχνάς τις υπόλοιπες κοπέλες – έχε πάντα μαζί σου μια σερβιέτα ή ένα ταμπόν για την περίπτωση που κάποια φίλη σου πιαστεί απροετοίμαστη.

# Όλα όσα πρέπει να ξέρεις για τις σερβιέτες

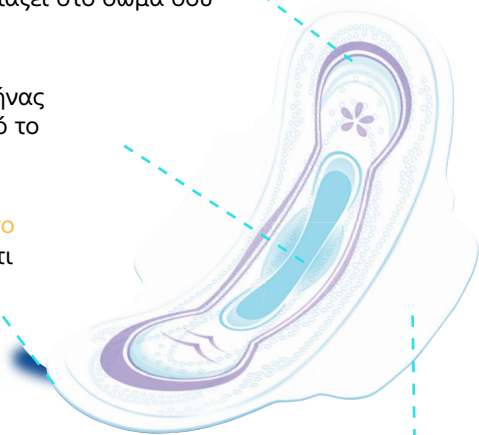
Τα περισσότερα κορίτσια ξεκινούν να χρησιμοποιούν σερβιέτες για την περίοδό τους, λόγω της μεγάλης ευκολίας στη χρήση. Μια σερβιέτα είναι ένα κομμάτι από απορροφητικό υλικό που κολλά στο εσωτερικό του εσωρούχου σου για να απορροφήσει τις εκκρίσεις της περιόδου σου.

Παρακάτω μπορείς να δεις πώς είναι οι σερβιέτες της Always και να θυμάσαι ότι το πιο μακρύ ή πιο φαρδύ μέρος της σερβιέτας είναι κανονικά το πίσω μέρος.

**Το σχήμα αυτό κάτι μου θυμίζει!**  
Φυσικά, αφού έχει σχεδιαστεί για να ταιριάζει στο σώμα σου

**Μα πού πήγε;**  
Ο απορροφητικός πυρήνας τραβά όλα τα υγρά από το σώμα σου

**Πανίσχυρο αυτοκόλλητο**  
Για να είσαι σίγουρη ότι η σερβιέτα σου δεν θα φύγει από τη θέση της



**Φτερά**

Βοηθούν τη σερβιέτα να μένει στη θέση της και προστατεύουν από πλαϊνές διαρροές για να κινείσαι ελεύθερα

## Πώς χρησιμοποιώ τη σερβιέτα



1. Πλύνε τα χέρια σου με σαπούνι και νερό προτού αλλάξεις σερβιέτα.



2. Άνοιξε το περιτύλιγμα της σερβιέτας.



3. Ξεκόλλησε τη σερβιέτα από το περιτύλιγμα και αφάιρесе τη χάρτινη λωρίδα που καλύπτει τα φτερά.



4. Εφάρμοσε καλά την αυτοκόλλητη πλευρά στο εσωτερικό του εσώρουχου σου. Τύλιξε τα φτερά γύρω από το εσώρουχό σου. Όταν τελειώσεις, πλύνε τα χέρια σου με σαπούνι και νερό.



Άλλαζε σερβιέτα κάθε 4 με 8 ώρες ή και συχνότερα, σε περίπτωση που έχεις μεγάλη ροή. Μην ξεχνάς να φοράς καθαρό εσώρουχο καθημερινά και να το αλλάζεις αν λερωθεί.

## Πώς πετάω τη σερβιέτα

Πάντα στο καλάθι των σκουπιδιών – Ποτέ στη λεκάνη της τουαλέτας!



1. Δίπλωσε τη σερβιέτα και τύλιξέ τη με το περιτύλιγμα της νέας σερβιέτας ή με χαρτί υγιείας αν δεν έχεις διαθέσιμο περιτύλιγμα.

2. Ρίξε τη σερβιέτα με το περιτύλιγμα στο καλάθι των σκουπιδιών και βεβαιώσου ότι το καπάκι έχει κλείσει.



## Επιλέγοντας σερβιέτα

Είναι σημαντικό να επιλέξεις τη σερβιέτα που σου ταιριάζει. Οι σερβιέτες της Always έχουν διάφορα σχήματα, μήκη και επίπεδα απορροφητικότητας για να επιλέξεις τη δική σου ανάλογα με το σώμα και τη ροή σου. Όσο καλύτερα εφαρμόζει, τόσο καλύτερα προστατεύει!

Βρες το μέγεθός σου	S	M	L
Μικρή ροή			
Μέτρια ροή			
Αυξημένη ροή			
Για έξτρα Always προστασία τη νύχτα			

# Πλεονεκτήματα των σερβιέτων Always Ultra InstantDry

Σε αντίθεση με τις χοντρές σερβιέτες, οι σερβιέτες ALWAYS Ultra InstantDry είναι φτιαγμένες από υπεραπορροφητικό υλικό, για να σου προσφέρει έως και 100% προστασία από διαρροές. Δες παρακάτω πώς ακριβώς λειτουργεί αυτή η τεχνολογία.

1. Η ALWAYS Ultra InstantDry είναι μια λεπτή σερβιέτα με πάχος μόλις 3mm

2. Διαθέτει υπεραπορροφητικό πυρήνα

3. Ο πυρήνας αποτελείται από απορροφητικό υλικό σε μορφή gel

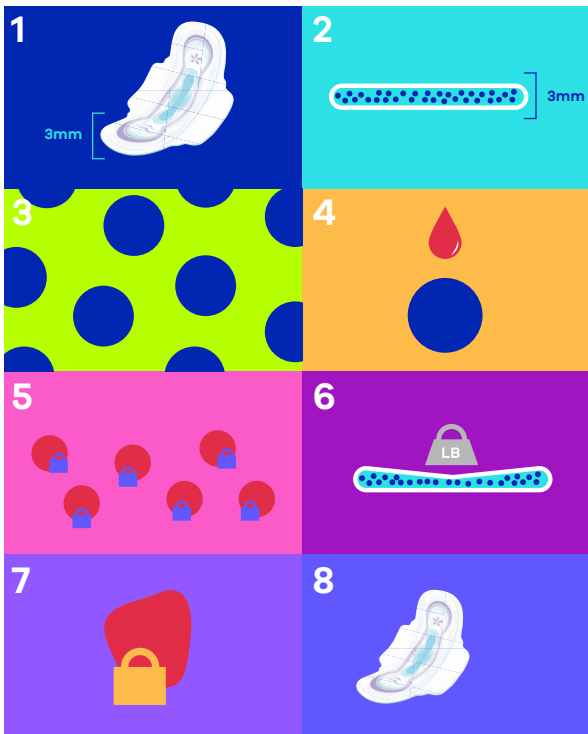
4. Το απορροφητικό υλικό απορροφά όλα τα υγρά...

5. ... τα «κλειδώνει» στο εσωτερικό του και τα μετατρέπει σε gel

6. Ακόμα και αν ασκηθεί πίεση...

7. ...διατηρούν τα υγρά στο εσωτερικό τους...

8. ...προσφέροντας 100% προστασία από διαρροές



# Κολπικές εκκρίσεις και σερβιετάκια

## Κολπικές εκκρίσεις

Πιθανότατα θα έχεις προσέξει ότι κάποιες φορές το εσώρουχό σου λερώνεται από ένα κρεμώδες, λευκό/υποκίτρινο υγρό. Αυτό το υγρό εκκρίνεται από τον κόλπο σου και είναι απολύτως φυσιολογικό. Είναι δείγμα ότι το σώμα σου λειτουργεί σωστά. Βοηθά τον κόλπο να προστατευτεί από την ξηρότητα και από μολύνσεις.

Η ποσότητα των κολπικών εκκρίσεων μπορεί να διαφέρει κατά τη διάρκεια του κύκλου, καθώς τα επίπεδα των ορμονών στο σώμα μεταβάλλονται. Όμως, αν οι εκκρίσεις διαφέρουν πολύ από το συνηθισμένο, έχουν δυσάρεστη οσμή ή νιώθεις φαγούρα στην ευαίσθητη περιοχή, είναι καλό να μιλήσεις σε έναν ενήλικα που εμπιστεύεσαι και να επισκεφτείς έναν γιατρό.

## Σερβιετάκια

Παρότι οι κολπικές εκκρίσεις είναι φυσιολογικές και κάτι το υγιές, είναι πιθανό να σε κάνουν να αισθάνεσαι λιγότερο καθαρή ή να νιώθεις άβολα. Σε αυτό μπορεί να σε βοηθήσει ένα σερβιετάκι! Στην ουσία, πρόκειται για μια απορροφητική επένδυση που εφαρμόζει στο εσωτερικό του εσώρουχου σου.

Σε αντίθεση με τις σερβιέτες (που είναι σχεδιασμένες για να χρησιμοποιούνται μόνο κατά τη διάρκεια της περιόδου σου), τα σερβιετάκια έχουν σχεδιαστεί για καθημερινή χρήση.

## Τι να κάνω αφού το χρησιμοποιήσω;

Όταν θέλεις να πετάξεις το σερβιετάκι σου, ακολούθησε τα ίδια βήματα που θα έκανες και με μια σερβιέτα, δηλαδή τύλιξέ το και ρίξε το στον κάδο. Ποτέ μην το πετάς στη λεκάνη της τουαλέτας.

# PMS και κρίμπες περιόδου

## PMS

Μεταξύ της ωορρηξίας και της πρώτης ημέρας της περιόδου σου, τα επίπεδα των ορμονών σου ανεβοκατεβαίνουν. Αυτές οι διακυμάνσεις μπορεί να σε κάνουν πιο ευσυγκίνητη απ' ό,τι συνήθως και να προκαλούν και σωματικά συμπτώματα. Αυτά συνήθως οφείλονται στο προεμμηνορροϊκό σύνδρομο (PMS) και είναι φυσιολογικά.

## Κοινά συμπτώματα PMS που μπορεί να εμφανίσεις:

Αίσθηση πρηξίματος ή φουσκώματος, αλλαγές στην όρεξη, ευαισθησία στο στήθος, κρίμπες στην κοιλιά και αίσθηση ναυτίας, ακμή ή δερματικά εξανθήματα, πονοκέφαλοι και αλλαγές στη διάθεση: μελαγχολία, επιθυμία να βάλεις τα κλάματα, κούραση ή εκνευρισμό.

## Πώς να αντιμετωπίσεις το PMS

Κατάγραψε τα συμπτώματά σου και έχε στο μυαλό σου πότε περιμένεις να τα εμφανίσεις. Κοιμήσου αρκετά, κάνε γυμναστική, αφιέρωσε χρόνο στον εαυτό σου, δοκίμασε ασκήσεις για βαθιά αναπνοή, κατανάλωσε τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες και χαμηλές σε σάκχαρα και λιπαρά. Άκου το σώμα σου! Μη νιώθεις άσχημα αν θέλεις να κουλουριαστείς στον καναπέ αντί να βγεις βόλτα με τους φίλους σου.



## Κρίμπες περιόδου

Οι κρίμπες μπορεί να εμφανιστούν αμέσως πριν ή κατά τη διάρκεια της περιόδου σου, όταν ο μυς της μήτρας συσπάται για να αναγκάσει την επένδυση της μήτρας να εξέλθει από τον κόλπο με τη μορφή της έμμηνου ρύσης.

## Πώς να τις αντιμετωπίσεις

Κάνε ήπιες ασκήσεις και διατάσεις, τοποθέτησε μια θερμοφόρα ή μια ζεστή πετσέτα πάνω στην κοιλιά σου, κάνε ένα ζεστό μπάνιο ή δοκίμασε ασκήσεις για βαθιά αναπνοή.



# Μείνε υγιής και γεμάτη αυτοπεποίθηση

Και ο εγκέφαλός σου αλλάζει!

Ενώ οι αλλαγές στο σώμα σου είναι εμφανείς, συμβαίνουν πολλές αλλαγές και στον εγκέφαλό σου! Αναπτύσσεις νέα, πιο ισχυρά συναισθήματα και οι αλλαγές αυτές μπορεί να επηρεάσουν την αυτοπεποίθησή σου. Όμως, είναι φυσιολογικές και έχεις τη δυνατότητα να ελέγξεις το αν θα ακούσεις τις αρνητικές σκέψεις σου ή θα επικεντρωθείς στις θετικές.

**Ενίσχυσε τον εγκέφαλό σου και την ανάπτυξή του**

Ο εγκέφαλός σου είναι όπως ένας μυς, γι' αυτό χρειάζεται να τον γυμνάζεις. Όταν αποδέχεσαι προκλήσεις και εξασκείσαι μέχρι να μπορείς να τις υπερβείς, οι νευρώνες του εγκεφάλου σου δημιουργούν νέες, πιο ισχυρές συνάψεις. Και όταν ο εγκέφαλός σου δυναμώνει, το ίδιο συμβαίνει και με τις δεξιότητές σου.

Δες τον παρακάτω πίνακα και ξεκίνα να γυμνάζεις τον εγκέφαλό σου από σήμερα!

Νοοτροπία ανάπτυξης		Στατική νοοτροπία	
ΠΡΟΚΑΛΩΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ	Αποζητάς τις προκλήσεις		Αποφεύγεις τις ευκαιρίες
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΡΙΤΙΚΗ	Μαθαίνεις από τη γνώμη των άλλων		Αγνοείς κάποια χρήσιμα σχόλια
ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΜΙΑ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ	Βλέπεις την προσπάθεια ως κλειδί για την επιτυχία		Βλέπεις την προσπάθεια μάταια
ΞΕΠΕΡΝΟΝΤΑΣ ΤΑ ΕΜΠΟΔΙΑ	Ένα λάθος είναι ένα βήμα μπροστά		Ένα λάθος είναι λόγος να τα παρατήσεις
ΟΤΑΝ ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΠΕΤΥΧΑΙΝΟΥΝ	Βρίσκεις την έμπνευση στον τρόπο δράσης τους		Αισθάνεσαι αναστατωμένη και στενοχωρημένη

## Πάρε ρίσκα και μην σταματάς

Αποτυγχάνεις μόνο όταν δεν δοκιμάζεις, γι' αυτό πάρε επικοινωνιακά ρίσκα. Μπορεί να είναι τρομακτικό, δύσκολο ή και ριψοκίνδυνο. Παράλληλα, όμως, μπορεί να είναι συναρπαστικό, διασκεδαστικό και απολαυστικό!

## Έχουμε συγκεντρώσει ορισμένες συμβουλές:

- Μη φοβάσαι την αποτυχία! Δες το σαν ευκαιρία να μάθεις, να γίνεις πιο δυνατή και να πας παρακάτω!
- Δοκίμασε ξανά και ξανά. Κάποιες φορές χρειάζεται να εξασκείσαι συνεχώς και να ανακαλύπτεις νέους δρόμους για να γίνεις καλύτερη.
- Υπενθύμισε στον εαυτό σου όλα όσα έχεις καταφέρει. Έτσι θα νιώθεις πιο αισιόδοξη κάθε φορά που αισθάνεσαι ότι δεν μπορείς να καταφέρεις κάτι.
- «Σπάσε» τους μεγάλους στόχους σου σε μικρότερα βήματα που μπορείς να διαχειριστείς πιο εύκολα.
- Εστίασε την προσοχή σου στα δυνατά σου σημεία. Θα νιώσεις μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και θα γεμίσεις ενέργεια!

Μην σταματάς #ΣΑΝΚΦΡΠΣΙ

## Λέξεις και φράσεις ενδυνάμωσης που θα σε βοηθήσουν:

Πολλά κορίτσια πιστεύουν ότι οι λέξεις πληγώνουν. Το καλό νέο είναι ότι, αλλάζοντας τις λέξεις που χρησιμοποιείς, μπορείς να αλλάξεις και τη νοοτροπία σου. **Δοκίμασε τα παρακάτω:**

**ΑΚΟΜΑ!** Το «ακόμα» είναι μια πολύ ισχυρή λέξη. Μπορείς να το χρησιμοποιήσεις για να υπενθυμίσεις στον εαυτό σου ότι δεν έχεις καταφέρει κάτι ακόμα, αλλά θα το καταφέρεις!

**ΚΑΙ.** Όταν επαινείς τον εαυτό σου, είναι εύκολο να προσθέσεις ένα «αλλά» για να υποβαθμίσεις την επιτυχία σου. Δοκίμασε να χρησιμοποιείς στη θέση του το «και». Έτσι, αντί να πεις «Είμαι αρκετά καλή στη Γεωμετρία, αλλά εξακολουθώ να παίρνω 16», δοκίμασε να πεις «και κάθε εβδομάδα γίνομαι όλο και καλύτερη».

**ΜΠΟΡΩ.** Έχεις πει ποτέ κάτι του στυλ «Σίγουρα θα κοπώ στο τεστ, έκανα λάθος σε πολλές ερωτήσεις»; Άφησε στην άκρη τα αρνητικά σχόλια και σκέψου πώς μπορείς να βελτιώσεις το διάβασμά σου και να τα πας καλύτερα την επόμενη φορά.

# Φύλο και κοινωνία

Ας ξεκινήσουμε από κάποιους ορισμούς:

**Φύλο:** Το βιολογικό φύλο σου βασίζεται στα γεννητικά όργανα με τα οποία γεννήθηκες και τα χρωμοσώματά σου.

**Ρόλοι των φύλων:** Πρόκειται για κοινωνικά κατασκευάσματα – αφορούν τα χαρακτηριστικά και τις συμπεριφορές που θεωρούνται τυπικά για το βιολογικό φύλο κάθε ανθρώπου. Συνήθως δημιουργούν στερεότυπα για τα κορίτσια και τα αγόρια.

## Μην αφήνεις την κοινωνία να σε περιορίσει!

Το φύλο σου δεν πρέπει να καθορίζει τι μπορείς και τι δεν μπορείς να κάνεις – και το να αντιμετωπίζουμε τους άλλους υπό το πρίσμα στερεοτύπων λόγω του φύλου τους ή το να σκεφτόμαστε ότι κάποιος είναι καλύτερος ή χειρότερος λόγω του φύλου του είναι πολύ επικίνδυνο. Να θυμάσαι – κανείς δεν σε αναγκάζει να αφήσεις αυτά τα πρότυπα να σε περιορίσουν. Τα κορίτσια μπορούν να είναι δυνατά, να ασχολούνται με όποιο άθλημα θέλουν και να υποστηρίζουν την άποψή τους. Μείνε δυνατή και πίστεψε ότι μπορείς να καταφέρεις τα πάντα!



## Είσαι υπέροχη ακριβώς όπως είσαι!

Είμαστε όλες διαφορετικές και αυτό είναι που μας κάνει τόσο όμορφες. Φαντάσου να είχαμε όλες την ίδια ακριβώς όψη – πόσο βαρετό θα ήταν αυτό! Αν ποτέ κάποιος αστειευτεί με την εμφάνισή σου, προσπάθησε να τον αγνοήσεις. Στην εμφάνισή μας δεν υπάρχει σωστό και λάθος. Αντιθέτως, επικεντρώσου στο να παραμένεις υγιής και χαρούμενη, να είσαι υπερήφανη για τη μοναδικότητά σου και να υποστηρίζεις τους ανθρώπους γύρω σου.



# Μείνε υγιής



## Μείνε δραστήρια

Η σωματική δραστηριότητα σε βοηθά να διατηρείς το σώμα σου υγιές και σε γεμίζει ενέργεια! Επίλεξε κάτι που σου αρέσει, όπως: περπάτημα εκτός σπιτιού ή παιχνίδια με τους φίλους και την οικογένειά σου.

## Κοιμήσου καλά

Ο επαρκής ύπνος είναι απαραίτητος για να είσαι υγιής και χαρούμενη. Κατά μέσο όρο, χρειάζεσαι 8-10 ώρες ύπνου κάθε βράδυ. Ακολούθησε ένα σταθερό πρόγραμμα ύπνου, απόφυγε να παρακολουθείς ταινίες ή να χρησιμοποιείς κάποια οθόνη (π.χ. τηλεόραση, κινητό) για μία ώρα προτού ξαπλώσεις και γυμνάσου καθημερινά.

## Φρόντισε να τρέφεσαι σωστά

Η ανάπτυξη στην εφηβεία απαιτεί πολλή ενέργεια που στο μεγαλύτερο μέρος της προέρχεται από τη διατροφή. Σε κάθε γεύμα είναι καλό να γεμίζεις το μισό πιάτο με φρούτα και λαχανικά και το άλλο μισό με δημητριακά και πρωτεΐνες.

## Μην αμελείς την επίσκεψη στο γιατρό σου

Καθώς μεγαλώνεις και ξεκινά η περίοδός σου, είναι καλό να ξεκινήσεις να επισκέπτεσαι ένα γιατρό που εξειδικεύεται στη γυναικεία υγεία (δηλαδή γυναικολόγο). Θα σε βοηθήσει να κατανοήσεις τις αλλαγές που βιώνεις και να βεβαιωθεί ότι όλα βαίνουν φυσιολογικά. Μίλησε με τους γονείς ή τους κηδεμόνες σου σχετικά με αυτό το θέμα.

## Μείνε ασφαλής

Στην εφηβεία περνάς τόσο πολλές αλλαγές που κάνουν τα πάντα να μοιάζουν δυνατά και αυτό είναι τέλειο, αλλά να θυμάσαι να παραμένεις ασφαλής.

- Πες όχι στα ναρκωτικά - μπορούν να επηρεάσουν τον εγκέφαλό σου και να προξενήσουν μακροπρόθεσμες βλάβες.
- Έχε στο μυαλό σου ότι η παρενόχληση και ο εκφοβισμός, ή αλλιώς bullying, είναι υπαρκτά φαινόμενα – αν κάποιος επιχειρήσει να σε βλάψει ή να σε εκφοβίσει, ζήτησε υποστήριξη από έναν ενήλικα που εμπιστεύεσαι.

# Υγιείς σχέσεις

## Φροντίζοντας τους ανθρώπους γύρω σου

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, όλοι βιώνουμε αλλαγές που μπορεί να μας δυσκολεύουν. Είναι σημαντικό να νοιάζεσαι για τους άλλους και να μιλήσεις με έναν ενήλικα που εμπιστεύεσαι, σε περίπτωση που ανησυχείς για κάποιον φίλο σου.

## Ανακαλύπτοντας νέα συναισθήματα

Τώρα που το σώμα σου παράγει πολύ περισσότερες ορμόνες, θα ξεκινήσεις να βιώνεις πρωτόγνωρα συναισθήματα, όπως το φυσιολογικό ενδιαφέρον σου προς τη σεξουαλικότητά σου.

## Εξερευνώντας τον εαυτό σου

Οι ορμόνες μπορεί να προκαλέσουν περιέργεια για τα πρωτόγνωρα συναισθήματα. Ορισμένοι ξεκινούν να εξερευνούν τις ευαίσθητες περιοχές του σώματός τους, όπως την περιοχή των γεννητικών οργάνων, που δεν είναι σωστό ή λάθος, αλλά κάτι προσωπικό που πρέπει να γίνεται ιδιωτικά.

## Ερωτικά αισθήματα προς άλλους

Παράλληλα, είναι πιθανό να ανακαλύψεις νέα, φυσιολογικά συναισθήματα και κάποια πρόσωπα να αρχίσουν να σου αρέσουν. Μόνο να θυμάσαι ότι οι άλλοι μπορεί να μην νιώθουν όπως εσύ και είναι σημαντικό να σέβεσαι τις επιλογές τους.

## Χρησιμοποιώντας τα social media

Ένας πολύ καλός τρόπος για να επικοινωνήσεις με άλλους ανθρώπους, με...ορισμένα μειονεκτήματα.

Ακολούθησε τις παρακάτω συμβουλές για... ασφάλεια:

- Πρόσεξε τι περιεχόμενο κοινοποιείς, αφού τίποτα δεν διαγράφεται ποτέ πραγματικά
- Μην πιέζεσαι για να κάνεις οτιδήποτε στο διαδίκτυο
- Τα social media δεν αντιστοιχούν πάντα στην πραγματική ζωή
- Μην παίρνεις μέρος σε διαδικτυακά κουτσομπολιά, μπορεί να διαδοθούν πολύ εύκολα

## Πού μπορείς να βρεις περισσότερες πληροφορίες

Μπορεί να καλύψαμε πολλά σε αυτόν τον οδηγό, αλλά είναι πιθανό να θες να μάθεις περισσότερα.



Στην ιστοσελίδα [www.alwaysteens.gr](http://www.alwaysteens.gr) θα βρεις πολλά άρθρα και πληροφορίες για την εφηβεία.



Μπορείς επίσης να ρίξεις μια ματιά στο κανάλι της [Always Ελλάδα](#) στο [Youtube](#) και να εγγραφείς σε αυτό, να παρακολουθήσεις ενημερωτικά videos και να πάρεις συμβουλές!



Ακολούθησε το λογαριασμό μας [@always.greece](#) στο [Instagram](#), όπως και το <https://www.facebook.com/AlwaysGR/> στο [facebook](#), για να βλέπεις τα νέα μας!



Μην φοβηθείς να μιλήσεις με [φίλους](#), την [οικογένεια](#) και τους [καθηγητές](#) σου και να κάνεις ερωτήσεις!

# Μπροστά σου ανοίγονται αμέτρητες δυνατότητες!

Στην Always πιστεύουμε ότι κάθε κορίτσι έχει το δικαίωμα να **διαχειρίζεται την περίοδό της με αξιοπρέπεια** και ότι κανένα κορίτσι δεν θα έπρεπε να λείπει από το σχολείο και από τις αγαπημένες της δραστηριότητες εξαιτίας της περιόδου της.

Τώρα που γνωρίζεις πώς λειτουργεί το σώμα και ο εγκέφαλός σου και έχεις πάρει συμβουλές για να παραμείνεις υγιής και γεμάτη αυτοπεποίθηση, ξεκίνα να απολαμβάνεις το ταξίδι που σε περιμένει.

The logo consists of a blue, rounded rectangular shape with a slight 3D effect, containing the word "always" in a white, lowercase, cursive font.

always