

# ★ ★ БУДЬ ГОТОВ К ИЗМЕНЕНИЯМ!

В пубертате ты заметишь, как меняется голос. Не сразу, а постепенно. Почему так происходит? Дело в том, что твои голосовые связки утолщаются и удлиняются, а гортань растет. Это приводит к тому, что голос становится ниже, ломается. Какое-то время он может быть то высоким, дрожащим, то низким, скрипучим, то срываться посреди фразы. Это временно.



Со временем произносимые тобой звуки начнут усиливаться и ты зазвучишь громче. Тот взрослый голос, который ты обретишь годам к 16, будет абсолютно неповторимым и уникальным. Как и сам ты.

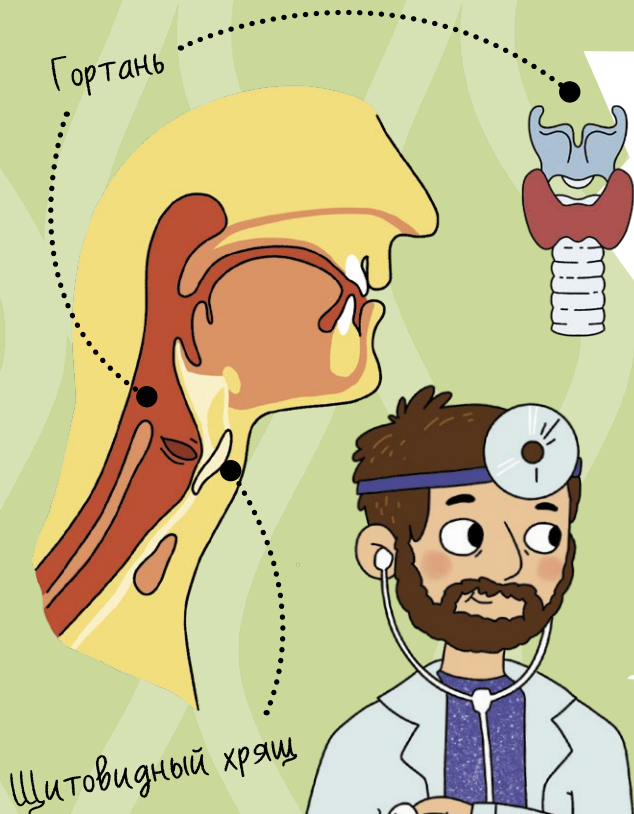
## Как справиться с колебаниями голоса

Вот несколько способов:

- ★ откашляйся и попробуй произнести то же снова;
- ★ сглотни и подожди немного, прежде чем заговорить;
- ★ используй юмор.



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



Из-за увеличения гортани становится более выраженным кадык. Он так заметен, потому что теперь пластинки гортанного хряща соединяются под другим углом.



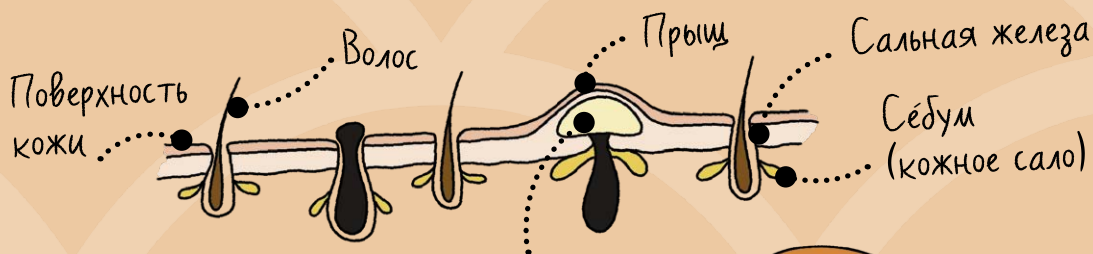
## У меня растёт грудь?

В период полового созревания нередко набухают и начинают болеть соски. Ты можешь заметить болезненное уплотнение, чувство тяжести и распираания в груди. Это случается из-за того, что в период пубертата в организме временно повышается уровень женских гормонов, но это проходит самостоятельно в течение 1-3 лет. Не волнуйся, женская грудь у тебя не вырастет. При отсутствии лишнего веса грудь уменьшится в размерах и станет более плоской.

Если грудь увеличивается слишком сильно и это тебя беспокоит, не стесняйся обратиться к врачу-педиатру.

# ПОМОГИ СВОЕЙ КОЖЕ

В подростковом возрасте кожа может начать шелушиться, появляются жирный блеск и прыщики – врачи называют их акне – на лице, плечах, спине или груди. Это происходит из-за того, что под влиянием гормонов сальные железы вырабатывают больше кожного сала. Из-за его избытка и большого количества омертвевших клеток закупориваются поры и размножаются бактерии. Возникает воспаление – здравствуй, прыщ!



Это могут быть красные шишечки, бугорки с белой головкой, черные точки, болезненные шарики под кожей и прочие неприятности. Конечно, лучше бы их не было! К счастью, есть множество способов справиться с прыщами или сделать их менее заметными.



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



## Что делать с прыщами?

- ★ Проконсультируйся с врачом-косметологом или дерматологом. Он порекомендует подходящие именно тебе очищающие и увлажняющие средства для подростковой кожи.
- ★ Умывайся два раза в день теплой водой, используя пенку или гель, которые тебе посоветуют. Затем нежно промокни лицо личным полотенцем и, если понадобится, нанеси массирующими движениями увлажняющий крем.
- ★ Тебе подойдут средства с надписью «некомедогенный» (non-comedogenic), то есть не закупоривающий кожу.



А еще кожа скажет тебе спасибо, если ты:

- ★ не будешь часто трогать ее руками;
- ★ в уходе за кожей лица откажешься от мыла и спирта;
- ★ будешь чаще дышать свежим воздухом, пить достаточно воды и полноценно спать;
- ★ не станешь выдавливать прыщики самостоятельно — из-за этого усиливается воспаление и могут появиться шрамы;
- ★ возьмешь за правило умываться перед сном, а также после занятий спортом;
- ★ откажешься от курения.



И помни: ухаживают за своей кожей не только девочки, будущим мужчинам это тоже необходимо. Когда гормональный фон сбалансирован, прыщики уйдут или их станет меньше.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

