

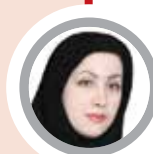


پیشگیری از رفتارهای مخاطره آمیز در نوجوانان

اهداف آموزشی

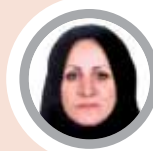
امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:

- رفتارهای مخاطره آمیز را تعریف کنند.
- سه مورد از عوامل بروز رفتارهای پرخطر در نوجوانان را توضیح دهند.
- راهکارهای پیشگیری از بروز ایجاد رفتار پرخطر در نوجوانان را ذکر کنند.



فاطمه مرداسی

مربی مرکز آموزش بهورزی دانشکده علوم پزشکی شوشتر



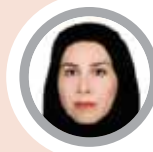
ناهید بازرگانیان

کارشناس مسؤول سلامت نوجوانان و مدارس دانشگاه علوم پزشکی گیلان



فلورا فهیم

مربی مرکز آموزش بهورزی دانشگاه علوم پزشکی گیلان



مهناز خوش ودود

مربی بهداشت خانواده مرکز آموزش بهورزی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

تعریف رفتارهای مخاطره‌آمیز در نوجوانان

رفتارهای پرخطر به رفتارهایی اطلاق می‌شود که احتمال نتایج منفی و مخرب جسمی، روان‌شناختی و اجتماعی را برای فرد افزایش می‌دهد. چون نوجوانی یک دوره بحرانی از زندگی است، عوامل اجتماعی اقتصادی و خانوادگی نقش مهمی در سوگیری رفتاری این افراد دارند.

شناخت الگوهای رفتاری غلط و پرهیز از بروز این رفتارها در نوجوانان منجر به فراهم شدن زندگی سالم و کسب سلامتی و توانمندی این گروه خواهد شد.

چه خطراتی نوجوانان را تهدید می‌کند؟

عمده‌ترین رفتارهای پرخطر شامل موارد ذیل است:

۱. استعمال دخانیات
۲. اعتیاد و سوء مصرف مواد
۳. خشونت
۴. رفتارهای جنسی ناسالم
۵. الگوی تغذیه ناسالم
۶. کم‌تحرکی
۷. مصرف الکل

عوامل مؤثر در بروز رفتارهای مخاطره‌آمیز در نوجوانان می‌توان این عوامل را به دو دسته تقسیم کرد.

الف: عوامل فردی؛ از قبیل ویژگی‌های شخصیتی، وضعیت بهداشت روان و تاب‌آوری فرد، از قبیل اعتماد به نفس، خودارزشمندی، کنترل هیجان و...، نگرش نسبت به رفتارهای پرخطر، وضعیت تحصیلی و مؤلفه‌های مشابه دیگر است.

خویشنداری پایین

وقوع هر گونه رفتارهای مخاطره‌آمیز و انحرافی با خویشنداری پایین ارتباط مستقیم دارد. به طور کلی در دوره نوجوانی خویشنداری ضعیفی در فرد وجود دارد و تحقیقات نشان داده که بین رفتارهای نامشروع جنسی، رفتارهای بزهکارانه از جمله دزدی، نوشیدن الکل با خویشنداری پایین ارتباط مستقیم وجود دارد. مدیریت غلط والدین نیز می‌تواند منجر به خویشنداری



مقدمه

نوجوانی یکی از چالش‌برانگیزترین دوره‌های زندگی انسان است. تجربه‌های شخصی، زیستی و روان‌شناختی، تغییرات گسترده‌ای را در این دوره به وجود می‌آورند و طی این تغییرات، افراد محرک‌های رفتاری و هیجانی جدید و متفاوتی را برای زندگی بزرگسالی خود کشف می‌کنند. نوجوانان به دلیل خودمحور بودن، دریافت صحیحی از نتایج مخاطره‌آمیز ندارند.

دوره نوجوانی و جوانی با محیطی پیچیده و متغیر، تعیین‌کننده نحوه سازگاری و رفتارهای مرتبط با سلامت افراد است. نوجوانی بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی شامل گروه سنی ۱۰ تا ۱۹ سال است که دوره گذر از کودکی به بلوغ به شمار می‌رود. این گذار دارای ابعاد زیست‌شناختی، روان‌شناختی، اجتماعی و عاطفی است که نوجوانان را در معرض استرس‌های فراوانی قرار می‌دهد. در بسیاری از کشورها، تعداد نوجوانان و جوانان هم به صورت مطلق و هم نسبت به دیگر گروه‌های سنی، در حال افزایش است. در حال حاضر کشور ایران از جوان‌ترین جمعیت‌های دنیا به شمار می‌رود. در سنین نوجوانی و جوانی بسیاری از رفتارهای تأثیرگذار بر سلامت و شیوه زندگی شکل گرفته و در حقیقت این سنین بهترین فرصت ممکن برای سرمایه‌گذاری سلامت در جهت بهبود و رشد شاخص‌های سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی است.



تحصیلی، نقص در مهارت‌های اجتماعی، نقص در توجه و تمرکز و مهارت‌های حل مسأله شود.

عزت نفس

عزت نفس عبارت است از: احساس ما درباره میزان ارزشی که دیگران برای ما قایلند و همچنین اینکه ما چه میزان برای خودمان ارزش قایلیم و خود را قبول داریم. احساس ما درباره خودمان بر چگونگی زندگی ما تأثیر می‌گذارد. افرادی که احساس می‌کنند دوست داشتنی و جذاب هستند روابط بهتری برقرار می‌کنند و اگر به کمک یا حمایتی احتیاج داشته باشند از دوستان و خانواده‌آسان‌تر کمک می‌گیرند و در مدرسه می‌توانند موفق‌تر باشند.

ب: عوامل محیطی و اجتماعی: از قبیل وضعیت خانوادگی، دوستان و همسالان، محیط زندگی فرد



بی‌ثباتی خانواده

مشکلات خانوادگی از جمله بی‌ثباتی خانواده، با رفتارهای مخاطره‌آمیز در مدرسه و خارج از مدرسه مرتبط است. روابط ضعیف نوجوان با والدین، بخشی از رفتارهای جنسی مخاطره‌آمیز و رفتارهای ضد اجتماعی را تبیین می‌کند. بنابراین به عامل پیوستگی بین اعضای خانواده به عنوان عامل محیطی در مقابل رفتارهای مخاطره‌آمیز نوجوان می‌توان اشاره کرد.

همسالان

نوجوانان از همراه بودن با دوستان خود از آنجا که در موقعیتی مشابه هستند، احساس آرامش می‌کنند. همسالان تأثیر عمیقی بر روی یکدیگر می‌گذارند. دوستان خوب می‌توانند الگوهای مثبتی برای فرزندان ما باشند و باعث اجتماعی شدن و دلگرمی و ایجاد تجربیات جدید در آن‌ها شوند. ولی در عین حال ممکن است برخی از همسالان و دوستان نزدیک نوجوان را

پایین در فرزندان شود. برای خویشتنداری پایین، ۶ ویژگی شامل: تکانشی بودن، عمل به وظایف ساده، جستجوی مخاطره، فیزیکی بودن در مقابل ذهنی بودن، خودخواهی و عصبی بودن را می‌توان در نظر گرفت.

عدم دلبستگی ایمن نوجوان با والدین

دلبستگی، پیوند مؤثر و دوامی است که به وسیله تمایل به جستجو و حفظ نزدیکی به یک شخص به ویژه در هنگام استرس، مشخص می‌شود. فقدان دلبستگی ایمن بین کودک و مراقبش (والدین) می‌تواند منجر به اختلال رفتاری، اضطراب، پرخاشگری، اعتیاد، شکست

“

دوستان خوب می‌توانند الگوهای مثبتی برای فرزندان ما باشند و باعث اجتماعی شدن و دلگرمی و ایجاد تجربیات جدید در آن‌ها شوند.

”

قناعت، ثروتی است پایان‌ناپذیر. حضرت علی علیه السلام

راه‌های پیشگیری از رفتارهای مخاطره‌آمیز در نوجوانان

۱. نوجوانان را با تغییرات دوران بلوغ آشنا کنیم.
۲. در مواردی که خطری آن‌ها را تهدید نمی‌کند، با خیال راحت به آن‌ها آزادی عمل بدهیم و با همین اختیارات محدود به او یاد بدهیم که خودش باشد و برای زندگی‌اش تصمیم بگیرد، همچنین با مشورت گرفتن از او در امور خانه در کسب استقلال یاری‌اش کنیم.
۳. با آرام نگه داشتن محیط خانواده و با الگوسازی مناسب و مثبت به نوجوانان خود کمک می‌کنیم که ریسک‌های کم‌خطر را انتخاب کنند.
۴. به ابعاد خودمراقبتی جسمی مانند خوردن غذای سالم، استراحت کافی، انجام فعالیت بدنی، پرهیز از رفتارهای پرخطر و تفریح مناسب و خودمراقبتی عاطفی مانند مدیریت هیجانات و احساسات و مقابله با مشکلات، یادگیری مهارت‌های زندگی و در صورت بروز مشکل مراجعه به روانشناس، در نوجوان توجه کنیم.
۵. در صورت بروز مشکل از خود نوجوان کمک بگیریم.

“

افرادی که احساس می‌کنند دوست داشتنی و جذاب هستند روابط بهتری برقرار می‌کنند و اگر به کمک یا حمایتی احتیاج داشته باشند از دوستان و خانواده آسان‌تر کمک می‌گیرند

”

برای انجام برخی رفتارهای مخاطره‌آمیز تحت فشار قرار دهند. از این رو والدین باید در انتخاب دوست برای فرزندان‌شان، دقت لازم را داشته باشند.

این دسته‌بندی را می‌توان با جزئیات بیشتر این‌گونه عنوان کرد:

عوامل روانی عاطفی: از قبیل افسردگی، اضطراب، استرس، پرخاشگری شکست‌های عاطفی، سوگ ناشی از طلاق والدین، ناکامی‌ها، کم‌توجهی و کمبود عاطفی، تحقیر شدن

عوامل خانوادگی: از قبیل بدسرپرستی، جدایی والدین، سابقه رفتارهای پرخطر در خانواده، الگوها و شیوه‌های نامناسب فرزندپروری

عوامل تحصیلی: از قبیل افت تحصیلی، تکرار پایه، سابقه فرار از مدرسه

عوامل محیطی و اجتماعی: از قبیل دوستی با افراد پرخطر، زندگی در محیط‌های پرخطر، همانندجویی رفتارهای پرخطر

عوامل نوپدید: از قبیل تأثیرپذیری از رسانه‌ها، همانندجویی با قهرمان‌های رسانه‌ای و به ویژه فیلم‌ها، انیمیشن‌ها و بازی‌های رایانه‌ای

عوامل ناشی از تجربه رفتارهای پرخطر: از قبیل تجربه حداقل یک بار گرایش به رفتارهای پرخطر، هر چند که برای سرگرمی و تفریح باشد.



مهرورزی با مردم، نیمی از خرد است حضرت علی علیه السلام

شده، استرس در او کاهش یافته و نگاه مثبت به زندگی و اعتماد به نفس در او افزایش یابد.

توصیه‌های آموزشی مقابله با فشار همسالان به نوجوانان

* به احساس خود گوش دهید؛ چنانچه اگر در موقعیتی قرار بگیرید که احساس خوبی ندارید، حتی اگر به نظر برسد که دوستان‌تان با آن شرایط مشکلی ندارند، بدین معناست که چیزی در آن وضعیت برای شما مساعد نیست و باید آن موقعیت را ترک کنید.

* برای موقعیت‌هایی که تحت فشار همسالان قرار می‌گیرید باید از قبل برنامه ریزی کنید که اگر از طرف دوستان تحت فشار قرار گرفتید چگونه با این چالش روبرو شوید.

* براحتی نه بگویید! مثلاً در مقابل تعارف سیگار بگویید: «نه! به هیچ وجه»

* در صورتی که موقعیتی خطرناک به نظر می‌رسد بدون تردید از یک بزرگسال کمک بخواهید.

* همیشه با کسانی همراه باشید که رفتاری مشابه رفتار شما داشته باشند؛ چون مقاومت ۲ نفر در برابر فشار همسالان آسان‌تر است.

توصیه‌هایی برای ایجاد عزت نفس در نوجوان

* سعی کنید افکار منفی در مورد خودتان را کنار بگذارید.

* به جای کمال‌گرایی، کسب موفقیت در یک کار را به عنوان هدف خود تعیین کنید و از کارهایی که در آن‌ها توانا هستید لذت ببرید.

* به اشتباه‌های خود به عنوان فرصت‌هایی برای یادگرفتن نگاه کنید.

* دست به کارهای جدید بزنید تا استعدادهای خود را شکوفا سازید و از داشتن این مهارت‌های جدید



۶. اجازه خطا کردن به نوجوان را بدهیم تا از خطا کردن احساس گناه نکند و بتواند فرصت یافتن راه حل را بیابد.

۷. پدر و مادر با نوجوان خود رابطه‌ای عاقلانه و دوستانه برقرار کنند.

۸. به مهارت گوش دادن به نوجوان و تکیه بر نقاط قوت او اهمیت دهیم.

همچنین مهارت‌های خودمراقبتی را به آن‌ها آموزش دهیم، خطراتی که آن‌ها را تهدید می‌کند بشناسیم، عوامل مخاطره‌آمیز و تهدیدکننده آن‌ها را کنترل و کاهش دهیم، زمینه‌های بهداشت و سلامت روان آن‌ها را تقویت کنیم و تاب‌آوری آن‌ها در رویدادهای ناگوار و شرایط مخاطره‌آمیز را افزایش دهیم. خودمراقبتی شامل اتخاذ شیوه زندگی سالم و جلوگیری از حوادث و بلایا و آگاهی مراقبت از خود است و این اقدام‌ها باعث می‌شود که نوجوان از سلامت جسمی و ذهنی برخوردار



هرکس رابطه میان خود و خدا را اصلاح کند، خدا نیز رابطه میان او و مردم را اصلاح می‌کند حضرت علی علیه السلام

احساس غرور کنید.

- * مشخص کنید که چه چیزهایی را می‌توانید تغییر دهید و چه مواردی را نمی‌توانید. اگر چیزی را نمی‌توانید تغییر دهید، مثل قدتان، سعی کنید آن را همانگونه که هست دوست بدارید.
- * برای خود اهداف مشخصی تعیین کنید.
- * به عقاید و نظرات خود افتخار کنید و از بیان کردن آن‌ها نترسید.
- * به دیگران کمک کنید کمک به دیگران باعث افزایش عزت نفس شما می‌شود.
- * ورزش کنید.

* با دوستانتان اوقات خوشی را بگذرانید.

با مشاهده نشانه‌های ذیل می‌توانیم متوجه علایم هشدار دهنده خطر در نوجوان خود شویم: تغییر در الگوی خواب و تغذیه، تغییر در ظاهر فیزیکی، تغییر در خلق و خو و رفتارها، نبود تمرکز و اختلال در پیگیری فعالیت‌های تحصیلی، پرهیز از ارتباط با اعضای خانواده یا کاهش آن، گوشه‌گیری و تمایل زیاد به تنهایی، افت تحصیلی، غیبت و تأخیر در مدرسه، فقدان یا کاهش علاقه به فعالیت‌های ورزشی، بازی‌ها و سرگرمی‌ها، دوستی با افراد پرخطر یا کسانی که تمایل ندارد آن‌ها را به خانواده معرفی کنند.



نتیجه‌گیری



امروزه اهمیت دوران نوجوانی بر هیچ صاحب نظری پوشیده نیست و با توجه به چالش‌ها و رفتارهای مخاطره‌آمیزی که در این دوره از زندگی نمود بیشتری پیدا می‌کند، مراقبت‌های دوران نوجوانی در سیستم بهداشتی، بیش از هر زمان دیگری مورد توجه قرار گرفته است؛ لذا انتظار می‌رود، تدوین برنامه‌های آموزشی در زمینه کسب مهارت‌های زندگی و چگونگی مقابله با رفتارهای پرخطر، در این گروه سنی به روش فعال و از طریق جلب مشارکت نوجوانان، خانواده‌ها و اولیای مدارس در صدر اولویت‌های بهداشتی قرار گیرد. برای کاهش رفتارهای مخاطره‌آمیز در نوجوانان لازم است، کنترل و نظارت به همراه شیوه متقاعدسازی بر رفتار والدین حاکم باشد؛ یعنی والدین در هر زمانی از رفتار نوجوان آگاه باشند، رفتار انحرافی آنان را تشخیص دهند و سپس با روش‌های متقاعدسازی از جمله گفت‌وگو و آگاه‌سازی و روابط گرم توأم با پذیرش با نوجوان برخورد کنند. کنترل و نظارت والدین و محدود کردن آزادی، مکمل یکدیگر باشند، زیرا در تقویت خویشتنداری و کاهش رفتارهای مخاطره‌آمیز سهم بسزایی دارد.

منابع

- * مطلق محمد اسماعیل و همکاران. ۱۳۹۲. راهنمای آموزشی شیوه زندگی سالم. دانشگاه علوم پزشکی اصفهان. ۸۰.
- * نیک منش، زهرا و همکاران. ۱۳۸۹. عوامل مؤثر بر رفتارهای مخاطره‌آمیز نوجوانان. مجله علوم رفتاری، ۳، ۲۳۳-۲۳۹.
- * اکبری، م، زارع، ح. ۱۳۹۱. پیش‌بینی رفتارهای مخاطره‌آمیز در نوجوانان و ارتباط آن با هیجان طلبی و سبک‌های تصمیم‌گیری. فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی، ۱.
- * طارمیان، ف. روانشناسی رشد نوجوان. تهران: نشر علم.
- * محمدخانی، شهرام. مدل ساختاری مصرف مواد در نوجوانان در معرض خطر: ارزیابی اثر مستقیم و غیرمستقیم عوامل فردی و اجتماعی. فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی. شماره ۲، ص ۱۶-۵.
- * صابری، فضل‌ا... علامه، زهرا. امید، رضیه، اسپان، مرتضی. پیشگیری از رفتار مخاطره‌آمیز در نوجوانان و جوانان سنین بلوغ. انتشارات شهید حسین فهمیده؛ آموزش و پرورش استان اصفهان، چاپ ۱۳۸۹.
- * زهرا نیک منش، زهرا خسروی، علیرضا کیامنش، شکوه السادات بنی‌جمالی، یحیی کاظمی، عوامل مؤثر بر رفتارهای مخاطره‌آمیز در نوجوانان. مجله علوم رفتاری؛ مقاله پژوهشی، پاییز ۱۳۸۹؛ دوره ۴، شماره ۲: صفحات ۲۳۳-۲۳۹.

به این موضوع امتیاز دهید (۱ تا ۱۰). کد موضوع ۹۸۲۵. پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز- شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰-۹۸۲۵)