



اهداف آموزشی

- امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:
- ◀ رفتار جنسی ناسالم و پرخطر را بشناسند.
- ◀ انواع رفتارهای جنسی پرخطر را نام ببرند.
- ◀ نشانه‌های بیماری‌های جنسی را بیان کنند.
- ◀ راه‌های کنترل و پیشگیری از رفتارهای پرخطر را توضیح دهند.

آگاه‌سازی جوانان و رفتارهای پرخطر جنسی

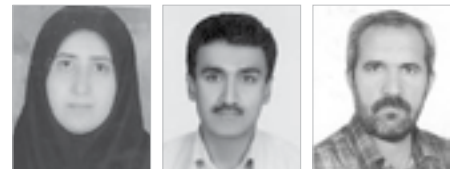
مقدمه

رفتارهای مخاطره‌آمیز را به‌عنوان رفتارهایی که با بعضی از نتایج نامطلوب همراه هستند، تعریف می‌کنند. یکی از معضلات کنونی جامعه بی‌اطلاعی نوجوانان و جوانان از رفتارهای پرخطر جنسی است که پیامدهای آن می‌تواند ضربات اقتصادی و اجتماعی جبران ناپذیری به پیکر خانواده و جامعه وارد آورد؛ لذا پیشگیری از این معضلات با آموزش صحیح و اطلاع‌رسانی بموقع، می‌تواند به‌عنوان عاملی نجات‌بخش، سبب کاهش چشمگیر این مشکلات شود.

تعریف رفتارهای پرخطر

رفتارهای مخاطره‌آمیزی هستند که می‌توانند در حال یا آینده سبب بروز مشکلات و بیماری‌های جسمی روانی و آسیب‌های اجتماعی در افراد شوند نظیر:

- ◀ استعمال دخانیات
- ◀ مصرف الکل
- ◀ سوء مصرف مواد مخدر و داروهای غیر مجاز (داروهای



ترتیب نویسندگان از راست به چپ

◀ احمد محبوبی

کارشناس مبارزه با بیماری‌ها
دانشگاه علوم پزشکی سمنان

◀ جواد خالقی

کارشناس مبارزه با بیماری‌ها
دانشگاه علوم پزشکی قزوین

◀ اشرف اشرفی عسگری

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی قزوین

همه توصیه‌های ما از یاد وی برود. متأسفانه زمانی که فرد در معرض فشارهای جنسی قرار دارد، داشتن اطلاعات لازم درباره راه‌های انتقال عفونت HIV، پرهیز، وفاداری به همسر و روابط جنسی سالم کافی نیست، نوجوان یا جوان باید از انواع فشارهای جنسی آگاهی داشته و بتواند در برابر آن‌ها مقاومت کند. فشارهای جنسی می‌تواند کلامی یا فیزیکی باشد. فشارهای جنسی کلامی، اغوا کردن به منظور قبول برقراری ارتباط جنسی توسط جنس مخالف است و متأسفانه امروزه شاهد بسیاری از فشارهای جنسی کلامی و فیزیکی هستیم.

توجه به نکات زیر بسیار مهم و ضروری است:

- از صحبت کردن با افراد غریبه و نا آشنا پرهیز شود.
- از رفتن به مجالسی که شئون اخلاقی در آن‌ها رعایت نمی‌شود پرهیز شود.
- با همکلاسی یا دوستانی که بخوبی شناخته شده نیستند، قرار ملاقات خصوصی گذاشته نشود.
- از پوشیدن لباس‌های نامناسب پرهیز شود.
- همواره به توصیه والدین و مسؤولان مدارس و دانشگاه‌ها توجه شود.
- اگر چه روابط جنسی بخشی مهم از زندگی است ولی رعایت عفت اخلاقی از واجبات است.

برای اغوا کردن نوجوان یا جوان برای برقراری روابط جنسی ممکن است از کلمات زیر استفاده شود:

- اگر قبول نکنی، دیگر تو را دوست ندارم.
 - اگر قبول نکنی، با فرد دیگری دوست خواهم شد.
 - اگر قبول نکنی، سرد و بی روح هستی.
 - اگر قبول نکنی، حتما دارای عیب و نقصی هستی.
- و جملاتی از این قبیل که نباید فریب این قبیل حرف‌ها را خورد.

نشانه‌های بیماری‌های آمیزشی چیست؟

- ترشح غیرطبیعی از دستگاه تناسلی (افزایش مقدار ترشح، تغییر رنگ و بو همراه با خارش و سوزش)
- زخم دستگاه تناسلی
- برآمدگی (جدید) در کشاله ران به صورت یک طرفه یا دو طرفه
- درد قسمت تحتانی شکم به همراه یکی از نشانه‌های بالا در زن
- تورم بیضه در مرد

انواع بیماری‌های آمیزشی

تاکنون حدود بیست نوع بیماری شناخته شده که می‌توانند از

نشاط آور، آرام بخش‌ها و داروهای نیروزا

- اعمال خشونت و رفتارهایی که سبب بروز آسیب و صدمه به خود و دیگران شوند.
- خودکشی
- فرار از خانه و غیره
- رفتارهای جنسی پرخطر (زود هنگام و حفاظت نشده)

رفتارهای جنسی ناسالم یا پرخطر چیست؟

رفتار جنسی ناسالم (UnsafeSex) عبارت است از رفتارهایی است که فرد را در معرض خطر بیشتر انتقال و آلودگی عفونت‌های منتقله جنسی و HIV قرار می‌دهد. به عبارت دیگر هرگونه تماس جنسی که در آن فرد از سلامت خود یا شریک جنسی خود آگاه نباشد را رفتار جنسی ناسالم (UnsafeSex) می‌گویند. مشکل اصلی این است که آگاهی از سلامت خود یا دیگران براحتمی امکان پذیر نیست. به عنوان مثال؛ حدود ۹۰ درصد افراد مبتلا به HIV از آلوده بودن خود اطلاعی ندارند. از طرف دیگر؛ منفی بودن آزمایش‌های تشخیصی در ابتدای آلودگی با HIV نمی‌تواند دلیل سالم بودن فرد باشد، زیرا نتیجه این آزمایش‌ها در اوایل دوره آلودگی معمولاً منفی است؛ لذا داشتن رفتارهای پرخطر احتمال آلودگی به HIV و سایر عفونت‌های آمیزشی را بیشتر می‌کند.

رفتارهای جنسی پرخطر کدامند؟

- داشتن شرکای جنسی متعدد و تکرار تماس‌های مشکوک
- تماس‌های جنسی نامعمول (تماس مقعدی و دهانی)
- متوسل شدن به خشونت در زمان تماس جنسی
- مصرف الکل، مواد مخدر یا روانگردان قبل از برقراری تماس جنسی
- تماس جنسی محافظت نشده (استفاده نکردن از کاندوم)

چه کسانی بیشتر در معرض رفتار جنسی پرخطر هستند؟

- معتادان تزریقی و همسران شان
- افراد دارای رفتار جنسی پرخطر
- همسران افراد مبتلا به HIV
- افراد مبتلا به بیماری‌های مقاربتی و کسانی که رفتار جنسی غیرایمن دارند.
- افراد تن فروش

مقاومت در برابر فشارهای جنسی چیست و چگونه می‌توان آن را عملی کرد؟

هنگام چیره شدن هیجان بر فرد جوان یا نوجوان، امکان دارد

طریق روابط جنسی منتقل شوند. از بیماری‌های شایع می‌توان سوزاک، سفلیس، هرپس تناسلی، کلامیدیا، ویروس پاپیلوم انسانی، تریکوموناس، هپاتیت‌های B و C و HIV را نام برد. عفونت‌های آمیزشی عامل مهمی در انتقال HIV هستند که ۱۵ تا ۲۰ درصد خطر انتقال بیماری ایدز را افزایش می‌دهند.

تشخیص بیماری

راه تشخیص این بیماری‌ها معاینه توسط پزشک، آزمایش ترشحات و در صورت لزوم آزمایش خون و ادرار است.

درمان

از آنجا که عفونت‌های جنسی دارای خطرات زیادی هستند. لازم است در صورت وجود هر یک از نشانه‌های مذکور سریع به پزشک معرفی شوند. همان‌گونه که گفته شد بسیاری از عفونت‌های جنسی ممکن است، بدون نشانه باشند. در این صورت خطرات آن و احتمال انتقال عفونت و HIV کاسته نخواهد شد. بنابراین توصیه می‌شود کسانی که تماس جنسی با افراد ناشناس و متعدد دارند به شکل دوره‌ای به پزشک مراجعه کنند.

پیشگیری

◀ عفونت‌های آمیزشی به‌طور عمده به دنبال برقراری روابط جنسی نامطمئن ایجاد می‌شوند، مطمئن‌ترین راه پیشگیری پابندی به اصول اخلاقی خانواده است.
◀ رعایت اصول بهداشتی در روابط زناشویی، نقش مؤثری در پیشگیری از بیماری‌های آمیزشی دارد.
◀ باید از تماس جنسی با افراد مشکوک، ناشناس یا کسانی که رفتارهای پرخطر جنسی و اعتیاد تزریقی دارند، پرهیز کرد.
◀ جلوگیری از تماس با خون یا ترشحات جنسی در یک رابطه مشکوک می‌تواند تا حدی فرد را در برابر آلودگی حفاظت کند. کاندوم وسیله مناسبی برای حفاظت فرد است.

◀ اغلب بیماری‌های آمیزشی درمان‌پذیرند و در صورت درمان توسط پزشک باید دوره درمان کامل شود، از مصرف خودسرانه دارو یا مراجعه به افرادی که صلاحیت ندارند، باید خودداری کرد. با مشاوره صحیح و آموزش‌های مؤثر می‌توان در این دسته از افراد تغییرات رفتاری ایجاد کرد تا احتمال انتقال این بیماری‌ها کمتر شود. بدیهی است که مشاوره و آزمایش داوطلبانه و کنترل بموقع بیماری نقش بسزایی در پیشگیری از انتقال بیماری از افراد مبتلا به افراد سالم دارد. در صورت نیاز به آموزش و کسب آگاهی بیشتر درباره ایدز، هپاتیت B و C، بیماری‌های آمیزشی یا داشتن رفتارهای پرخطر جنسی می‌توان به پزشک، مراکز خدمات جامع سلامت، خانه‌های بهداشت و مراکز مشاوره

بیماری‌های رفتاری مراجعه کرد.

عوارض و عواقب رفتارهای پرخطر

◀ ابتلا به بیماری‌های جسمی نظیر: ایدز، هپاتیت، سرطان ریه، بیماری‌های قلبی، عروقی نظیر سکته قلبی، پرفشاری خون و سکته‌های مغزی و غیره

◀ ابتلا به اختلال‌های روحی نظیر: اضطراب، افسردگی، اختلال‌های خواب، خودکشی و غیره

◀ از بین رفتن آبرو و منزلت فرد و خانواده و بدنام شدن در بین افراد جامعه

◀ از هم گسیخته شدن کانون خانواده یا قطع ارتباط با خانواده و دوستان

◀ بروز آسیب‌های اجتماعی و افزایش میزان بروز انواع جرایم نظیر اعتیاد، سرقت، فحشا، خشونت، قتل یا افزایش موارد فرار از خانه یا مدرسه، افت تحصیلی و ترک تحصیل

◀ تحمیل بار اقتصادی به بودجه کشور با افزایش هزینه‌های درمان و مراقبت‌های پزشکی برای وزارت بهداشت، افزایش هزینه برای نیروی انتظامی، قوه قضاییه، سازمان زندان‌ها و غیره

راه‌های کنترل و پیشگیری از رفتارهای پرخطر

بُعد فردی

◀ تقویت ایمان و باور داشتن خدا و روز قیامت از طریق خواندن نماز، خواندن قرآن و عمل به دستورات آن، شرکت در مراسم و جلسات مذهبی، مطالعه کتب عرفانی و دینی، عضویت در کارهای داوطلبانه و امور خیریه

◀ هدفمند کردن زندگی شخصی و در نظر گرفتن اهداف کوتاه مدت و بلند مدت برای زندگی در زمینه‌هایی نظیر ادامه تحصیل، شکوفا کردن استعدادها و تلاش در راه رسیدن به این اهداف عالی

◀ مطالعه کتب و متون مفید و خودکاو جهت خودسازی و تزکیه نفس

◀ توجه و دقت در انتخاب دوستان و معاشرت‌های شخصی

◀ توجه و دقت در نحوه گذراندن اوقات فراغت و شرکت در کلاس‌ها و مسابقات ورزشی، هنری، علمی

◀ استفاده صحیح، اصولی و خردمندانه از فناوری‌های امروز نظیر اینترنت، تلفن همراه و غیره

◀ توجه بیشتر به اصول اخلاقی، ارزش‌ها، قوانین و هنجارهای مورد قبول جامعه و سعی در رعایت آن‌ها

بُعد خانوادگی

◀ تحکیم بنیان خانواده و برقراری روابط صحیح خانوادگی به دور از خشونت یا هرج و مرج به طوری که فرزندان در محیط

خانه احساس امنیت و آرامش کرده و والدین خود را، به عنوان بهترین دوست خود انتخاب کنند.

◀ پرهیز از طرد، تحقیر، اعمال خشونت و تبعیض نسبت به فرزندان

◀ پرهیز والدین از انجام رفتارهای پرخطر، زیرا محیط خانواده اولین نهاد تربیتی و الگو برداری برای فرزندان است.

◀ پرهیز از زیردوره بین قرارداد و توجه افراطی و سختگیری های بیش از حد در مورد فرزندان یا برعکس بی تفاوتی و آزاد گذاشتن بیش از حد آنان در این سنین حساس

◀ احترام گذاشتن به نظر فرزندان و پرهیز از تحمیل عقیده خود به آنان و راهنمایی آنان به شیوه صحیح، منطقی و اصولی

◀ کنترل و نظارت منطقی بر مواردی نظیر دوستان، ساعات رفت و آمد و فعالیت های درسی و اجتماعی فرزند

◀ توجه به رفع نیازهای عاطفی نوجوانان و محبت کردن به آنها

◀ آموزش مسایل دینی به فرزندان و تقویت باورهای اعتقادی آنان از طریق به کارگیری روش های مناسب تربیت دینی

◀ بهتر است والدین نیز با پیشرفت ها و فناوری های روز، خود را همگام کنند تا پاسخگوی نیازهای فکری فرزندان خود باشند.

◀ ایجاد شرایط مناسب و کمک به برنامه ریزی جهت پر کردن مناسب اوقات فراغت فرزندان

بُعد آموزشگاهی

◀ افزایش آگاهی اولیای مدرسه از ویژگی های دوران نوجوانی و نحوه برخورد مناسب با نوجوانان در این سنین حساس

◀ مناسب تر کردن محیط فیزیکی و امکانات آموزشی در مدارس زیرا هر چه امنیت، آرامش و نشاط در مدرسه بیشتر باشد

رفتارهای پرخطر نظیر مدرسه گریزی و... و بی نظمی در دانش آموزان کمتر مشاهده خواهد شد.

◀ پرهیز از بد رفتاری، خشونت، تحقیر و تبعیض نسبت به دانش آموزان

◀ ارائه آموزش و برگزاری کلاس های توجیهی در زمینه رفتارهای پرخطر و آسیب های اجتماعی و عواقب آن، آموزش مهارت های

زندگی مانند مهارت های مشکل گشایی، تصمیم گیری، کنترل خشم و... با حضور افراد متخصص و تدریس این موارد توسط افراد کارآموده و مجرب

◀ تسهیل امر مشاوره در مدارس و اجرای جلسات بحث گروهی با حضور دانش آموزان، مشاوران و افراد متخصص در زمینه تعلیم و تربیت

بُعد اجتماعی

◀ فرهنگ سازی و ارائه الگوهای فرهنگی و رفتاری اصیل ایرانی جهت مقابله با تهاجم فرهنگی از طریق رسانه های جمعی

◀ مقابله با فقر، بیکاری و تنگناهای اقتصادی و کاهش فاصله های طبقاتی در جامعه

◀ کنترل و نظارت شدید بر ورود، پخش و توزیع مواد مخدر، CD های غیر مجاز و... در بین نوجوانان و جوانان توسط نیروی

انتظامی و برخورد قاطع با عاملان تهیه و توزیع آن

◀ ایجاد شادی و نشاط بیشتر در جامعه، به عبارتی فرصت هایی باید فراهم شود تا نوجوانان بتوانند به نحو درست و صحیح،

هیجانان مثبت خود را تخلیه کنند، نظیر برگزاری میهمانی ها، جشن ها مانند مولودی خوانی در اعیاد مذهبی، ایجاد مکان های تفریحی امن و مناسب

◀ تشویق نوجوانان به امر ورزش و در اختیار قراردادن امکانات بیشتر برای ورزش و پرکردن ساعات فراغت آنان

◀ ایجاد امکانات برای آن دسته از نوجوانانی که پرشور و اهل خطر هستند، مثل میدان های موتورسواری، مسابقات اتومبیل رانی

جهت هدایت صحیح، قانونمند و منطقی تر هیجانان آنان

نتیجه گیری

به طور کلی می توان گفت بیماری های مخاطره آمیز جنسی یکی از معضلات بزرگ کنونی جوامع به ویژه جوانان است و به

دلیل آگاهی کم افراد، به خصوص جوانان از خطراتی که از طریق این گونه رفتارها آن ها را تهدید می کند، در آینده دچار افزایش

چشمگیر بیماری های قابل انتقال از طریق جنسی به ویژه ایدز خواهیم بود؛ لذا با برنامه ریزی دقیق باید نسبت به افزایش آگاهی

افراد جامعه اقدام شود. در ضمن به گونه ای برنامه ریزی شود تا افراد نیازمند به خدمات مشاوره به مراکز مشاوره بیماری های

رفتاری هدایت شوند.

منابع

۱. آموزش پیشگیری از ایدز برای افراد در معرض خطر (به روش آموزش همتایان) مؤلفان دکتر مجید رضا زاده، دکتر کامبیز محضری و... انتشارات رسانه تخصصی

۲. مشاوره و آزمایش اچ آی وی (کتاب مرجع پزشکان) تدوین کنندگان دکتر بهرنگ شادلو، دکتر معصومه امین اسماعیلی، دکتر آفرین رحیمی انتشارات مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

۳. مقاله پژوهشی عوامل مؤثر بر رفتارهای مخاطره آمیز نوجوانان تهیه کنندگان زهرا نیک منش، زهره خسروی و... انتشارات مجله علوم رفتاری دوره چهارم شماره ۳ پائیز ۱۳۸۹

۴. راهنمای آموزشی اچ آی وی / ایدز ویژه مربیان بهروزان

۵. راهنمای خودمراقبتی برای زندگی عاری از اچ آی وی / ایدز

۶. آسیب پنهان، خبرنامه مرکز مدیریت بیماری های واگیر در زمینه اچ آی وی و ایدز و رفتارهای مخاطره آمیز

۷. پیشگیری از رفتار مخاطره آمیز در نوجوانان و جوانان (سنین بلوغ دختران و پسران)، ستاد طرح بسیج سلامت دانش آموز