

پیشگیری از رفتارهای پرخطر



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان زنجان
شبکه بهداشت و درمان شهرستان خرم دره
واحد جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس



تعریف رفتار پرخطر:

هر رفتاری که فرد را در معرض عواقب منفی در آینده قرار دهد، مانند آسیب دیدن سلامت جسمی، روانی و یا حتی مرگ. به هر رفتار بد یا اشتباه رفتار پرخطر گفته نمی‌شود، رفتارهای پرخطر میزان و شدتی بیشتر از صرفاً آنچه اشتباه می‌نامیم دارند.

عناوین رفتارهای پرخطر:

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) رفتارهای پرخطر مهم را به شرح ذیل عنوان نموده است:

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



دلایل گرایش به رفتارهای پرخطر:

وجود زمینه‌های مخاطره آمیز در درون خانواده، فشار همسالان و یادگیری از آن‌ها، فشارهای روانی، تأثیر رسانه و فضای مجازی، شکست‌های تحصیلی، عاطفی و...، افسردگی، اضطراب، جدایی والدین، شیوه‌ی نامناسب فرزند پروری والدین، ناکامی، سوگ، کم توجهی و کمبود محبت، بد سرپرستی، دوستی با افراد دارای رفتار پرخطر، تحقیر شدن، فکر نکردن به پیامدهای درازمدت رفتار، تفکر "من نه" که فکر می‌کند اتفاقات بد معطوف



به دیگران می‌باشد و... مواردی است که ریسک بروز رفتارهای پرخطر در فرد را افزایش می‌دهد.

پیامد رفتارهای پرخطر:

از هم پاشیدن کانون خانواده، قطع ارتباط با خانواده و دوستان، از بین رفتن منزلت فرد و خانواده‌ی او و بدنام شدن در بین افراد جامعه، بروز آسیبهای اجتماعی و افزایش جرمی مانند فحشا، سرقت و...، افزایش موارد فرار از خانه یا مدرسه و ترک تحصیل، تحمیل بار اقتصادی به بودجه‌ی کشور (وزارت بهداشت، نیروی انتظامی، نیروی قضائی، سازمان زندانها و...).

پیشگیری از بروز انواع رفتارهای پرخطر:

آموزش مهارت‌های خود مراقبتی، تقویت اعتماد به نفس، مهارت‌های ارتباط اجتماعی، مثبت اندیشی، پیوند با خانواده و مدرسه، شناخت ویژگی‌های رشدی، جسمی و روانی و اجتماعی فرزندان در سنین مختلف، شیوه‌های درست فرزند پروری و آگاهی از مضرات مواد مخدر.

استعمال دخانیات:

استفاده از مواد دخانی موجب آرامش کاذب می‌شود، وابستگی روانی به مصرف دخانیات را میتوان از مهمترین پیامدهای آن دانست.

چگونه به مصرف مواد بگوییم "نه"!

وقتی یک فرد از شما میخواهد که سیگار مصرف کنید، تشخیص دهید که این وضعیت جدی است و بگویید «نه».



نه گفتن شما در موقعیت صحیح، نشان دهنده قدرت شماست و ممکن است همه افراد مثل شما جرات آن را نداشته باشند.



اعتیاد :

اعتیاد در واقع یک وابستگی جسمی یا روانی به استعمال یک ماده یا یک فرآیند است .

« عواقب نامطلوب سوء مصرف مواد عبارتند از:

جوانانی که به سوء مصرف مواد دچار هستند بیشتر در خطر اعتیاد شدید در آینده هستند ، بیش از سایر همسالان خود در تعاملهای اجتماعی یا فردی دچار قضاوت نادرست میشوند ، خطر روابط جنسی پرخطر ، نا ایمن و بارداری ناخواسته افزایش می یابد ، خطر ابتلا به بیماریهای روانی مثل افسردگی و اضطراب افزایش می یابد ، منجر به کاهش و افت عملکرد تحصیلی می شود .

« مشکلات جسمی ناشی از اعتیاد در جوانان :

برحسب نوع ماده مصرفی موجب افزایش خطرات حمله قلبی ، نارسایی قلبی ، سکتة مغزی ، تشنج ، نارسایی کبد ، آسیب به ریه و کلیه ، بروز مشکلات حافظه ، اختلال یادگیری و حل مسئله و تمرکز ، ابتلا به بیماریهای روان پریشی مثل اسکیزوفرنی ، توهم و بدبینی (پارانویا) و بروز رفتارهای سایکوتیک می گردد .

« علائم اعتیاد جوانان به مواد:

تغییر ناگهانی دوستان ، عادات و الگوهای تغذیه ، الگوی خواب ، ظاهر فیزیکی و عملکرد تحصیلی ، بی مسئولیتی ، قضاوت ضعیف و نبود انگیزه ، قانون شکنی و جدا شدن از خانواده ، پیدا کردن دارو یا مواد مخدر در اتاق جوان .

« پیشگیری:



آموزش تقویت اعتماد به نفس ، توانایی تصمیم گیری و مهارت نه گفتن ، آموزش معایب مواد مخدر و مصرف نا صحیح برخی

داروها ، دادن مسئولیتهای زندگی به نوجوانان

و جوانان احترام به احساسات و عواطف آنان ، شرکت در کلاسهای ورزشی و هنری ، جلوگیری از حضور در اماکن نامناسب ، تقویت

معنویات ، فراهم کردن محیطی بانشاط در منزل و مدرسه ، توجه به روند تحصیلی فرزندان و جا انداختن فرهنگ مشاوره .

الگوی تغذیه و فعالیت بدنی ناسالم / چاقی و اضافه وزن :

چاقی وضعیتی مزمن است که با افزایش مقدار چربی بدن نسبت به وزن بدون چربی مشخص میشود . عامل بسیاری از بیماریها اعم از بیماریهای قلبی و عروقی ، سکتة مغزی و قلبی ، دیابت ، فشار خون ، آرتروز ، مشکلات تنفسی ، چربی خون ، سرطان و ... است .

شایع ترین روش برای تخمین چاقی استفاده از شاخص توده بدن است که از تقسیم وزن به مجذور قد به دست می آید و اگر حاصل عددی بالای ۲۵ باشد فرد دچار اضافه وزن بوده و اگر این عدد بالای ۳۰ باشد مبتلا به چاقی حساب می گردد .



« پیشگیری:

وزن خود را مرتب کنترل کنید . از یک برنامه غذایی سالم پیروی کنید ، تله های غذایی که باعث افزایش خوردن شما می شوند را بشناسید و از آنها اجتناب کنید و به طور منظم ورزش کنید .

فعالیت بدنی مطلوب مناسب شامل فعالیت های بدنی با شدت متوسط به و به میزان حداقل روزی ۶۰ دقیقه برای کودکان و نوجوانان و ۳۰ دقیقه برای بزرگسالان می باشد ، برای افرادی که می خواهند اضافه وزنشان را کاهش دهند یا از اضافه شدن وزنشان جلوگیری کنند فعالیت بدنی بیش تری توصیه می شود .

مصرف الکل :

الکل بر مغز در حال رشد تأثیر می گذارد . حتی یک بار استفاده ، توانایی تغییر ساختار مغز را دارد و اختلال در تصمیم گیری را باعث می شود. مصرف الکل احتمال بروز



سایر رفتارهای پرخطر مانند رفتارهای جنسی پرخطر و بروز خشونت را به دنبال دارد .

خشونت :

خشونت و رفتارهای پرخاشگرانه زمانی انجام می شود که فرد در رسیدن به اهدافش با مانع مواجه شود. در واقع خشونت در پاسخ به ناکامی ایجاد می شود . بعد



از بروز این رفتارهاست که فرد به طور موقت تسکین می یابد ، اما پس از گذر زمانی احساس پشیمانی خواهد کرد .

رفتارهای جنسی ناسالم:

شامل برقراری انواع روابط جنسی محافظت نشده ، برقراری رابطه جنسی با شخصی که اعتماد کامل به او وجود ندارد ، رابطه جنسی تحت تأثیر مواد مخدر و الکل و برقراری روابط جنسی نامتعارف می باشد و بویژه روابط جنسی نامتعارف از رفتارهای بسیار پرخطر محسوب میشود. احتمال انتقال بیماریهای مقاربتی در چنین روابطی بسیار بالا است و منجر به بیماریهای مزمن از جمله HPV و HIV می گردد.