

خود مراقبتی و رفتارهای پرخطر

در نوجوانی

تعریف و انواع رفتارهای پرخطر

○ رفتارهای پرخطر به رفتارهایی اطلاق می شود که بر جنبه های مختلف رشد نوجوان و سلامت وی تاثیر مخربی داشته است. الگوهای رفتاری که در این دوره شکل می گیرند ممکن است تا بزرگسالی ادامه پیدا کرده و پیامدهای آسیب رسان آن، کل زندگی فرد را تحت تاثیر قرار دهد

○ شایع ترین رفتارهای پرخطر در دوره نوجوانی عبارتند از:

- سوء مصرف سیگار، الکل و سایر مواد،

- خشونت،

- رفتار جنسی،

- قمار،

- فرار از مدرسه و خانه

- ملحق شدن به گروه های بزهکار و ارتکاب جرم

پیامدهای رفتارهای پرخطر در نوجوانی

- رفتارهای پرخطر رفتارهای پرخطر در نوجوانان به دلیل پیامدهای منفی متعدد و درازمدت آن تبدیل به یکی از مهمترین معضلات جوامع انسانی شده است.
- رفتارهای پرخطر در این مرحله رشدی مهم، می تواند فرصت های نوجوانان را برای تبدیل شدن به یک بزرگسال سالم و موفق بطور جدی تحت تاثیر قرار داده و موجب بروز صدمات و بیماری های جدی و مزمن و حتی مرگ و میر در نوجوانی شود. این رفتارها از مهمترین علل بیماری ها و مرگ و میر در نوجوانی به شمار می رود.
- این بویژه وقتی صادق است که نوجوان در بیش از یک رفتار آسیب رسان درگیر می شود. اصولاً افرادی که یک رفتار پرخطر را نشان می دهند احتمال زیادی دارد در رفتارهای دیگر نیز درگیر شوند و لذا بین رفتارهای پرخطر، بویژه مصرف مواد و رابطه جنسی پرخطر ارتباط و همبستگی مثبتی وجود دارد

رفتارهای پرخطر نوجوانی در ایران

- اگرچه پیشینه پژوهشی قوی در مورد رفتارهای پرخطر نوجوانان در کشور وجود ندارد ولی بطور کلی نتایج مطالعات انجام شده حاکی از شیوع فابل توجه رفتارهای پرخطر شامل مصرف سیگار، قلیان، الکل و سایر مواد و سایر رفتارهای پرخطر مانند رابطه و رفتار جنسی، درگیری فیزیکی، حمل سلاح و رانندگی پرخطر در نوجوانان می باشد
- بنابراین، سیاست گذاری و برنامه ریزی به منظور پیشگیری و کاهش رفتارهای پرخطر را در این گروه سنی ضروری است.

خود مراقبتی در رفتارهای پرخطر

مولفه های خود مراقبتی

(۱) دانش و اطلاعات در مورد رفتارهای پرخطر

(۲) خود-ارزیابی رفتارهای پرخطر

(۳) تقویت انگیزه برای اجتناب، کاهش یا قطع رفتارهای پرخطر

(۴) تصمیم گیری و هدف گذاری

(۵) برنامه تغییر

(۶) مهارت های مقابله ایی

(۷) حفظ تعهد به اهداف کاهش خطر

گام اول - دانش و اطلاعات

۱) افزایش آگاهی در مورد رفتارهای پرخطر

۲) افزایش آگاهی در مورد پیامدهای رفتار پرخطر (شامل رفتارهای پرخطر چندگانه)

۳) افزایش آگاهی در مورد شیوع رفتار پرخطر در نوجوانی (اصلاح نورم های ادراک شده)

گام دوم- خود ارزیابی و تعیین سطح خطر

○ ارزیابی رفتارهای پرخطر اختصاصی

○ تعیین شدت یا سطح خطر

- بدون خطر

- خطر پایین

- خطر متوسط

- خطر بالا

سطوح خطر

۱. بدون خطر

- نوجوان هیچ رفتار پرخطری ندارد

۲. خطر پایین

- نوجوان در حال تجربه رفتارهای پرخطر است ولی تجربه کننده امن محسوب می شود
- رفتار پرخطر کم، تفریحی و آزمایشی است

سطوح خطر

۳. خطر متوسط

- انجام رفتارهای پرخطر و
- تجربه پیامدهای منفی آن مانند افت عملکرد تحصیلی

۴. خطر بالا

- رفتارهای پرخطر مستمر و یا در حال افزایش
- وجود خطرات جدی برای سلامت، امنیت و یا زندگی نوجوان
- پیامدهای مستمر منفی مانند تعارض با خانواده، افت شدید تحصیلی و درگیری با قانون

گام سوم - تقویت انگیزه برای تغییر

○ فهرست کردن دلایل تغییر (قطع / کاهش رفتار پرخطر و یا تداوم سبک زندگی بی خطر)

۱) توجه به اهداف و ارزش های شخصی

۲) اثر بر سلامت جسمی و روانی

۳) اثر بر عملکرد شغلی و تحصیلی

۴) اثر بر وضعیت مالی

۵) اثر بر روابط خانوادگی

۶) اثر بر روابط اجتماعی

گام چهارم - تصمیم گیری و تعیین اهداف

○ تصمیم گیری منطقی

○ هدف گذاری

- واقع بینانه و قابل دسترس

- روشن و اختصاصی

- قابل ارزیابی

- بازه زمانی (آزمودن پرهیز) یا زمان تقریبی رسیدن به اهداف

گام پنجم - طراحی برنامه تغییر یا طرح عملیاتی

۱. شناسایی موقعیت های پرخطر

۲. مقابله با موقعیت های پرخطر

- اجتناب

- امتناع

- توجه بر گردانی

- تنظیم هیجانات

- شبکه حمایتی

- - مراجعه به متخصص

طراحی برنامه تغییر یا طرح عملیاتی

برگه مقابله با موقعت های برخطر

<p><u>موقعت اول</u></p> <p>.....</p> <p>شیوه مقابله 1</p> <p>.....</p> <p>شیوه مقابله 2</p> <p>.....</p>
<p><u>موقعت دوم</u></p> <p>.....</p> <p>شیوه مقابله 1</p> <p>.....</p> <p>شیوه مقابله 2</p> <p>.....</p>
<p><u>موقعت سوم</u></p> <p>.....</p> <p>شیوه مقابله 1</p> <p>.....</p> <p>شیوه مقابله 2</p> <p>.....</p>

گام ششم - طراحی برنامه برای فعالیت های لذت بخش

۱. شناسایی علائق

○ فعالیت های مورد علاقه و سالم

○ تعاملات لذت بخش و سالم

۲. تعیین هدف و

۳. طراحی برنامه عملیاتی برای درگیر شدن در امور مفرح و لذت بخش

۴. حل مساله برای برطرف کردن موانع

گام هفتم - تعهد به اهداف

- مرور مزایای مثبت اجتناب از رفتارهای پرخطر
- مرور پیامدهای منفی رفتارهای پرخطر بر ابعاد مختلف زندگی
- تصور بهترین اتفاق در صورت تعهد به اهداف
- تصور بدترین اتفاق ممکن در صورت عدم تعهد به اهداف
- درمیان گذاشتن تعهد به تغییر به یک دیگری مهم