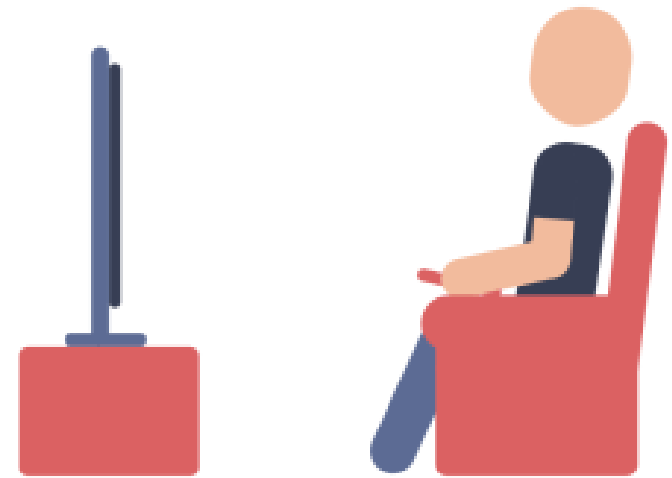


رفتارهای پرخطر نگاهی به

در جوانان



چه خطراتی جوانان را تهدید میکند؟

۴

۵

۶

۷

رفتارهای جنسی ناسالم
الگوی تغذیه ناسالم
کم تحرکی
مصرف الکل

1

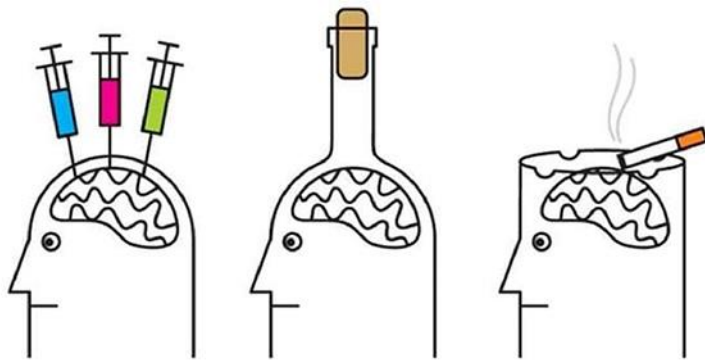
استعمال دخانیات

2

سوء مصرف مواد

3

خشونت



Cibola Substance Abuse Prevention Coalition

علل بروز انواع رفتارهای پر خطر

POWERPOINT

برخی از مهم ترین دلایل گرایش جوانان به رفتارهای پر خطر عبارتند از:

وجود زمینه های مخاطره آمیز در درون خانواده، فشار همسالان و یادگیری از آن ها، فشار ناشی از مشکلات مربوط به بهداشت روان، تأثیر رسانه و فضای مجازی، شکست های تحصیلی و ...

افسردگی، اضطراب، جدایی والدین، شیوه ی نامناسب فرزند پروری والدین، شکست های عاطفی، ناکامی و سوگ، کم توجهی و کمبود محبت، بد سرپرستی، دوستی با افراد دارای رفتار پر خطر، تحقیر شدن و ... مواردی است که ریسک بروز رفتارهای پر خطر در فرد را افزایش می دهد.

عوامل بروز این گونه رفتار ها را می توان به دو گروه کلی تقسیم بندی کرد:

عوامل فردی: عوامل فردی که شامل ویژگی های شخصیتی، کنترل هیجان، وضعیت تحصیلی، وضعیت بهداشت روان و خود ارزشمندی می شود.

عوامل محیطی و اجتماعی: این عوامل که شامل وضعیت خانوادگی، همسالان و دوستان و محیط زندگی فرد می شود.

پیامد انواع رفتارهای پر خطر



پیشگیری از بروز انواع رفتارهای پر خطر



اعتماد به نفس بالا داشتن، مهارت های ارتباط اجتماعی، مثبت اندیشی، ایجاد احساس پیوند با خانواده و مدرسه، ایجاد نگاه منفی نسبت به مواد مخدر، مهارت های خود مراقبتی

شناخت ویژگی های رشدی جوانان ، آشنایی با خطراتی که جوانان را تهدید می کند، تغییرات جسمی و روانی و اجتماعی آن ها در سنین مختلف، شیوه های درست فرزند پروری و مواردی از این قبیل می تواند خانواده ها را به سمت پیشگیری از اعتیاد و آسیب های اجتماعی و کاهش احتمال بروز رفتار های پر خطر در فرزندان شان رهنمون سازد

تأثیر مواد دخانی بر سلامت روانی

وابستگی روانی (اعتیاد) به مصرف دخانیات را میتوان از مهمترین پیامدهای روانی آن دانست. اگر چه استفاده از مواد دخانی (به علت وجود نیکوتین) موجب آرامش کاذب می شود ولی این موضوع باعث میشود که فرد، نتواند آنرا به راحتی کنار بگذارد. این عادت روانی باعث میشود که شخص تصور کند که مصرف دخانیات عامل محرکی برانجام کارها و رفع خستگی است. اگر چه خستگی با جوانی همساز نیست و نیروی سرشار این مرحله از زندگی باید مانع از تجربه خستگی باشد ولی زمینه های بروز خستگی (از جمله افسردگی و اضطراب) میتواند تصور عملکرد خستگی زدایی مواد دخانی را در افراد تقویت کند

چگونه به مصرف مواد بگوییم، نه

شرایط را درک کنید. متوجه باشید که چه اتفاقی در حال رخ دادن است. یک فرد از شما میخواهد که مواد مصرف کنید، تشخیص دهید که این وضعیت جدی است.

در ذهنتان دلایل خود برای «نه» گفتن را مرور کنید. مصرف مواد غیرقانونی است. به مغز و بدن شما ضرر میرساند و در نهایت شما را گرفتار میکند.

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

پیشنهاد دیگری بدهید. اگر دوست شما است و میخواهید دوستیتان را ادامه دهید، پیشنهادات دیگری برای گذراندن وقت ارایه دهید. رفتن به سینما، پارک و یا بازی ورزشی پیشنهادهای مناسبی هستند. اگر طرف مقابل به «نه» گفتن شما احترام نمیگذارد، دوست شما نیست.

اعتیاد در جوانان

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

مهم‌ترین عوامل موثر در اعتیاد جوانان به مواد مخدر عوامل اجتماعی، اقتصادی، روانی، سیاسی و طبیعی هستند. اما باید این نکته را دانست که خطری که این گروه سنی را تهدید می‌کند، تا این حد ساده و تک بعدی نیست، بلکه می‌تواند عوامل مختلف دیگری مانند یکنواخت شدن زندگی، مشکلات ارتباطی، افسردگی، کنجکاوی، اقدام برای کاهش وزن، استرس، اعتماد به نفس پایین، تجربه‌های جدید، فشار فکری و روانی زیاد و سابقه خانوادگی را شامل شود.

از جمله اعتیاد جوانان به اینترنت بازی و سرگرمی، وسایل ارتباط جمعی مانند تلویزیون و کامپیوتر و موبایل، خرید، کار، خوراک، اعتیاد به گل، اعتیاد به تریاک و اعتیاد به شیشه و...

ولی مهم‌ترین موضوع در این رابطه بحث اعتیاد جوانان به مواد مخدر است.

Loren opium dolor sit amen example text line. Example text goes here with your own detailed summery. Loren opium dolor sit amen example text line. Loren opium dolor sit amen example text line. Example text goes here.

عواقب نامطلوب سوء مصرف مواد در جوانان عبارتند از:

وابستگی: جوانانی که به سوء مصرف مواد دچار هستند بیشتر در خطر اعتیاد شدید در آینده هستند.

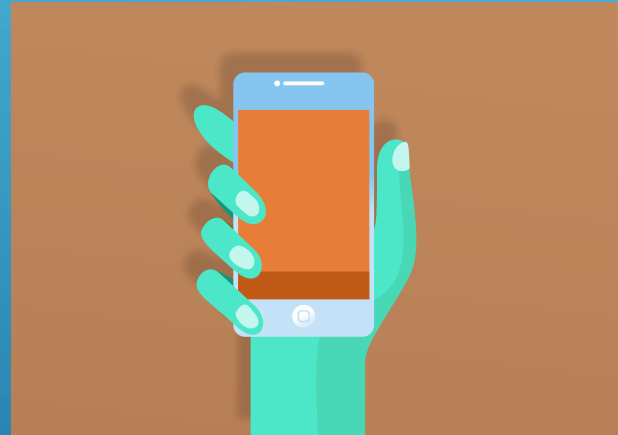
قضاوت ضعیف: جوانان مصرف کننده، بیش از سایر همسالان خود در تعامل‌های اجتماعی یا فردی دچار قضاوت نادرست می‌شود.

رابطه جنسی: مصرف مواد مخدر باعث افزایش شرکت در روابط جنسی پرخطر، ناایمن و بارداری ناخواسته می‌شود.

اختلالات روانی: اعتیاد در جوانان می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های روانی مثل افسردگی و اضطراب را افزایش دهد.

افت تحصیلی: مصرف مخدر در جوانان منجر به کاهش و افت عملکرد تحصیلی در آن‌ها می‌شود

کوکائین: خطر حمله قلبی، سکته مغزی و تشنج
اکستازی: نارسایی کبد و نارسایی قلبی
مواد مخدر استنشاقی: خطر آسیب به قلب، ریه‌ها، کبد و کلیه‌ها در درازمدت
ماری‌جوانا (گل): خطر بروز مشکلات حافظه، یادگیری، حل مسئله و تمرکز. خطر ابتلا به بیماری‌های روانپریشی مثل اسکیزوفرنی، توهم و بدبینی (پارانویا).
متامفتامین (شیشه): خطر بروز رفتارهای سایکوتیک در درازمدت



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

علائم خطر اعتیاد جوانان به مواد

مشکلات جسمی ناشی از اعتیاد در جوانان

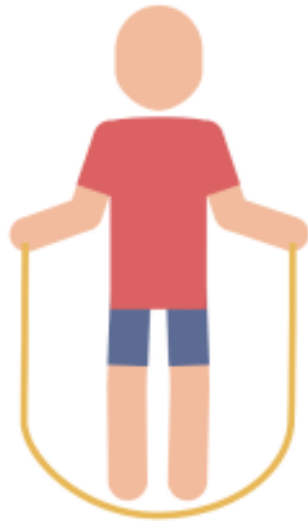
نکته بااهمیت دیگر این است که به طور کلی افراد برای فراموشی مشکلات زندگی به اعتیاد پناه می‌آورند





پیشگیری

آموزش مهارت‌های خود مراقبتی مانند تقویت اعتماد به نفس و تقویت توانایی تصمیم‌گیری و آموزش گفتن نه در مقابل بعضی از خواسته‌های نابجا، آموزش معایب مواد مخدر، آموزش معایب مصرف ناصحیح برخی داروها، صبور بودن در برابر مشکلات زندگی و غیره نیز می‌تواند تاثیر بسیار زیادی روی عدم تمایل جوانان به این سمت و سو باشد. همچنین دادن مسئولیت‌های زندگی به آن‌ها، احترام به احساسات و عواطف جوان، ثبت‌نام در کلاس‌های ورزشی و هنری، جلوگیری از حضور در اماکن نامناسب، تقویت معنویات آن‌ها، فراهم کردن محیطی بانشاط در منزل و مدرسه، توجه به روند تحصیلی فرزندان و جا انداختن فرهنگ مشاوره و استفاده از دانش و تجربه روانشناسان ماهر و با تجربه در این زمینه می‌تواند بسیار مفید باشد.

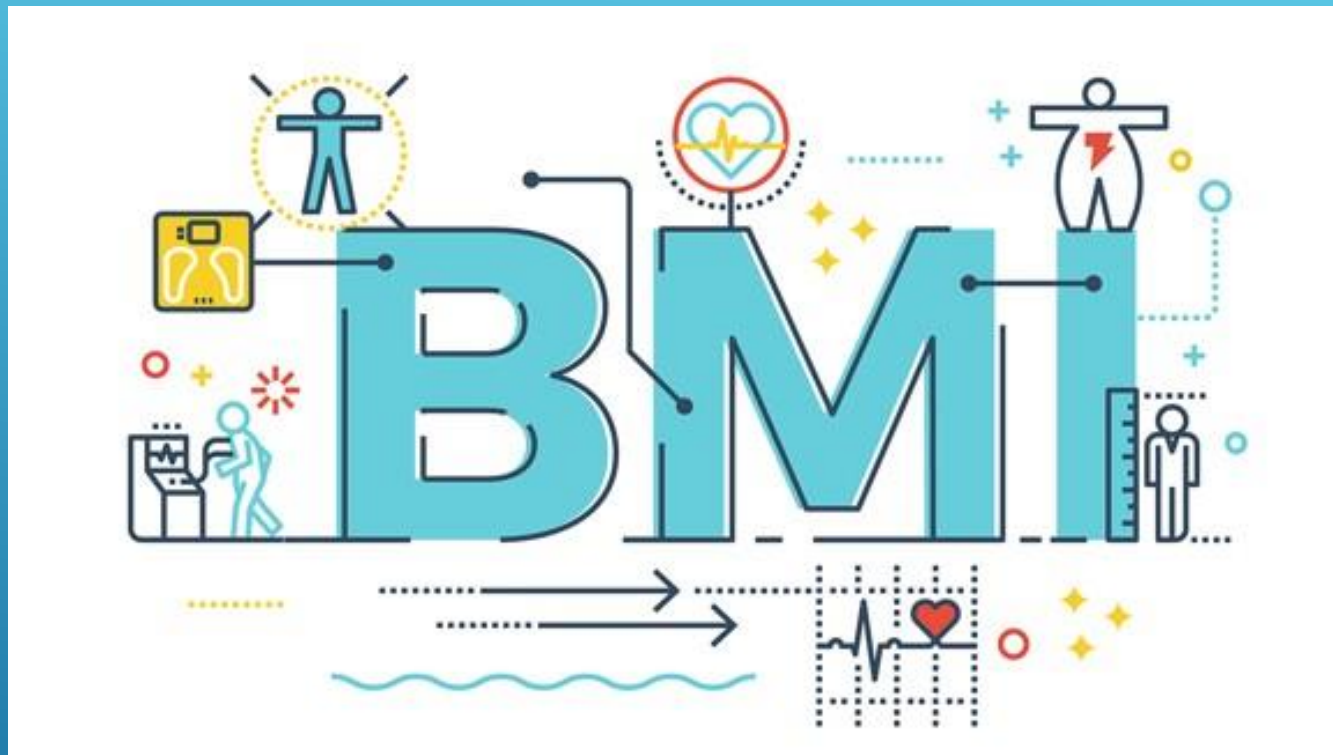


چاقی وضعیتی مزمن است که با افزایش بیش از اندازه مقدار چربی بدن
مشخص میشود

چاقی یعنی افزایش شدید چربی نسبت به وزن بدون چربی
اضافه وزن یا بیش وزنی به حالتی گفته میشود که فرد بیش از وزن مناسب و
کمتر از حد چاقی وزن داشته باشد

تشخیص چاقی

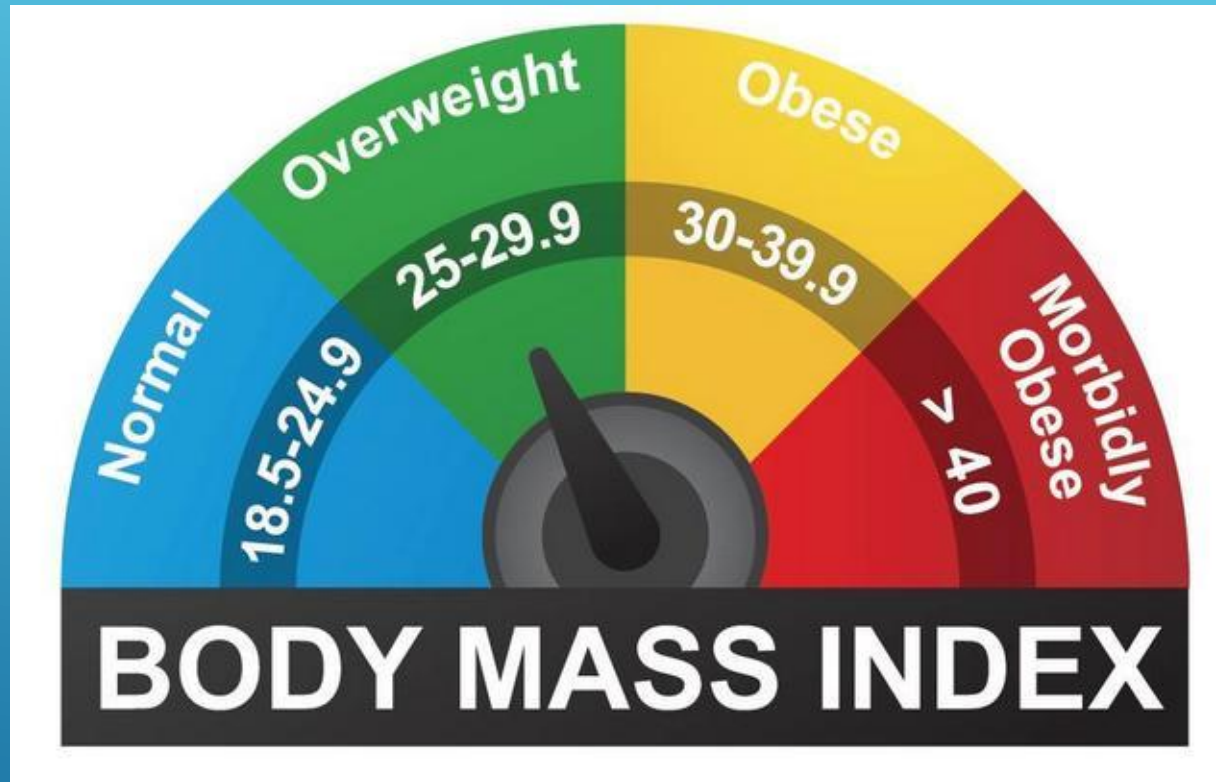
شایع ترین روش برای تخمین چاقی استفاده از شاخص توده بدن است



از تقسیم وزن به مجذور قد به دست می آید (BMI شاخص توده بدن)

انواع چاقی

چاقی را بر اساس شدت آن به سه گروه طبقه‌بندی می‌کنند



+1

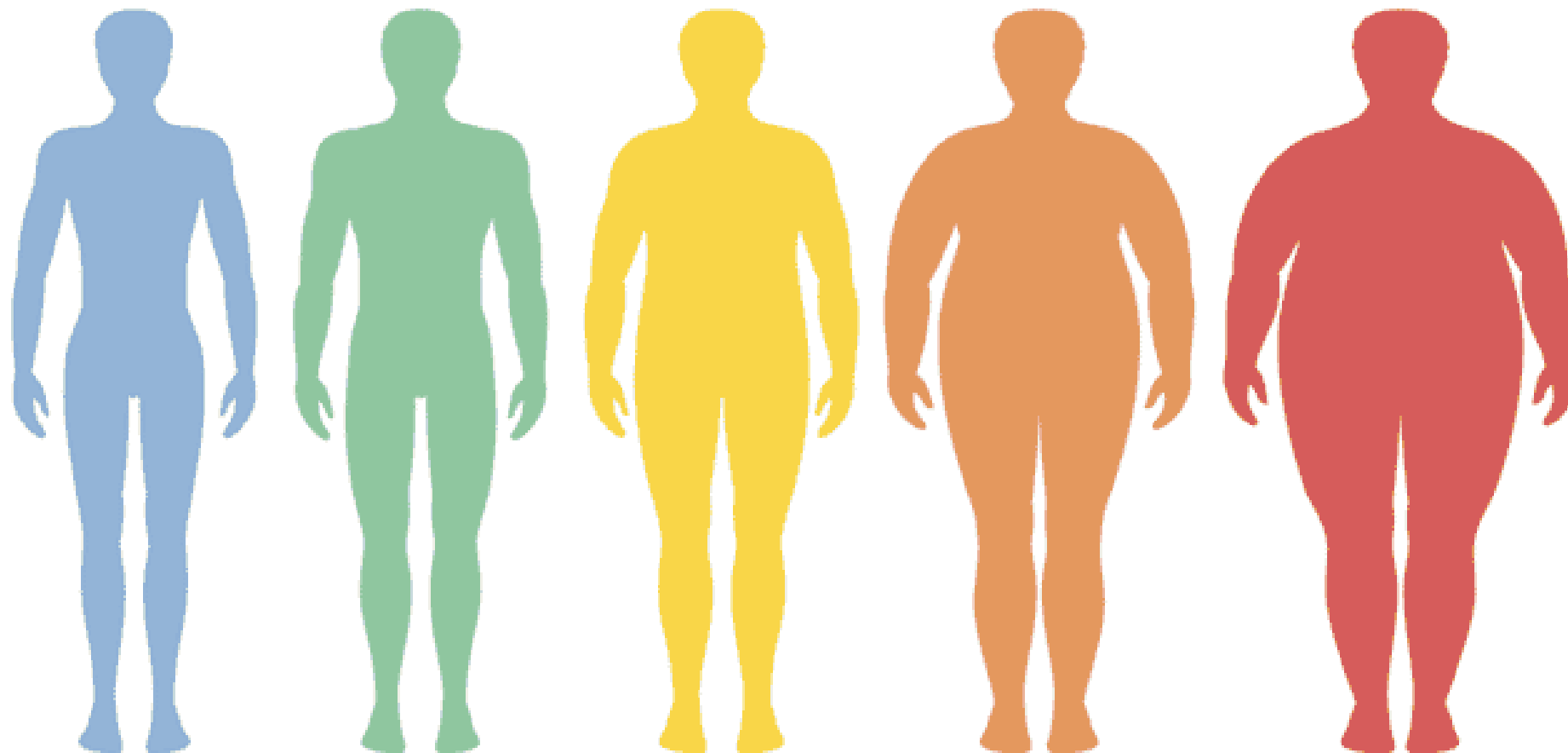
Google+
optimization

کیلوگرم بر متر مربع. $BMI\ 30 < 35$ چاقی کلاس یک

کیلوگرم بر متر مربع. $BMI\ 35 < 40$ چاقی کلاس دو

بیشتر از $BMI\ 40$ چاقی کلاس سه

شاخص توده بدنی BMI



جلوگیری از چاقی

اگر در معرض چاقی هستید، چه در حال حاضر دارای اضافه وزن هستید یا حتی از وزن مناسبی برخوردار هستید، می‌توانید برای جلوگیری از افزایش وزن ناسالم و مشکلات مربوط به سلامتی اقداماتی انجام دهید.

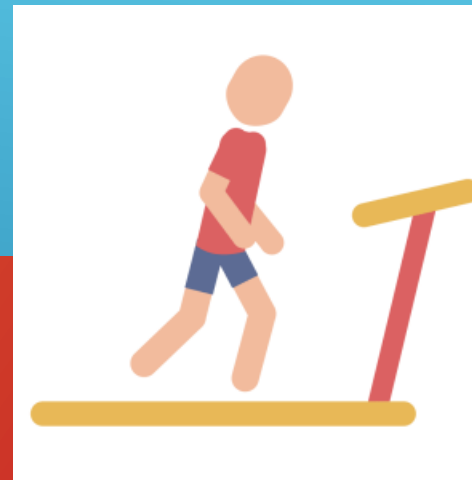


وزن خود را مرتباً کنترل کنید.

از یک برنامه غذایی سالم پیروی کنید

تله‌های غذایی که باعث افزایش خوردن شما می‌شوند را بشناسید و از آنها اجتناب کنید

به طور منظم ورزش کنید



رفتار جنسی ناسالم و پرخطر

برای پایدار ماندن سلامت جنسی، لازم است تا انواع رفتار جنسی پرخطر را بشناسید



- ۱- برقراری انواع روابط جنسی محافظت نشده!
- ۲- برقراری رابطه جنسی با شخصی که اعتماد کامل به او ندارید!
- ۳- رابطه جنسی تحت تاثیر مواد مخدر و الکل
- ۴- برقراری روابط جنسی نامتعارف

رابطه جنسی نامتعارف، از روابط بسیار پرخطر محسوب می شود. احتمال انتقال بیماری های مقاربتی در چنین روابطی بسیار بالاست

استفاده از الکل و مواد مخدر، هیجان افراد را افزایش می دهد و در این حین، امکان انجام انواع رفتارهای ناپسند و پرخطر بسیار زیاد است. بعد از مصرف الکل و یا مواد مخدر، افراد قادر به کنترل اعمال و رفتار خود نیستند. از این رو در چنین شرایطی معمولاً انتخاب های بدون دقت ممکن است عوارض به شدت سنگینی را به دنبال داشته باشد

هر چند که بسیاری از افراد نسبت به وجود انواع ویروس پاپیلومای و حتی ایدز در بدن خود خبر دار نیستند، اما با این حال بهتر است شما نسبت به عوارضی که ممکن است بعد از انجام رابطه های پرخطر در انتظارتان باشد، با خبر باشید!

استفاده از کاندوم، یک رفتار جنسی ایمن است که احتمال انتقال بیماری های مقاربتی را کاهش می دهد. مهم ترین نکته ای که درباره استفاده از کاندوم وجود دارد، این است که از هر کاندوم تنها یک بار و فقط برای یک فرد استفاده شود!

رفتارهای جنسی که منجر به بیماری‌های مزمن از HPV و HIV می‌شود.

ویروس اچ پی وی و ایدز می‌تواند به روش‌های مختلفی منتقل شود، از جمله از طریق خون، شیر مادر یا ترشحات جنسی

HIV

برخورد آلت تناسلی با واژن لزوم انتقال اچ آی وی را ندارد ولی در صورتی که ترشحاتی از دستگاه تناسلی هر کدام از طرفین خارج شود، امکان انتقال به ۱۰۰٪ می‌رسد.

رابطه جنسی واژینال، دهان و مقعد خطر ابتلا به HIV را افزایش می‌دهند

علائم ویروس اچ آی وی: HIV

افراد مبتلا به HIV اغلب از ابتلا به این ویروس اطلاع ندارند. زیرا به طور کلی هیچ علائم جسمی ایجاد نمی‌کند.

در بعضی موارد، علائم ممکن است از یک تا شش هفته پس از انتقال در بدن فرد نمایان شوند. این علائم می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

تب
بثورات پوستی
بزرگ شدن غدد لنفاوی
درد مفاصل

در صورت تماس مستقیم شخص با شخص دیگری که از قبل به این ویروس مبتلا است، ممکن است مبتلا شوید. ویروس‌ها می‌توانند از طریق هر روزنه باز یا بافت‌های آسیب دیده پوست وارد بدن شوند.



رفتارهای جنسی که منجر به بیماری‌های مزمن از HPV و HIV می‌شود.

پاپیلوم انسانی – hpv و ویروس اچ پی وی

HPV

این ویروس شایع‌ترین بیماری‌می باشد که از طریق رابطه جنسی و تماس پوستی با فرد مبتلا امکان انتقال دارد. بیش از ۱۵۰ ویروس مرتبط در مجموع HPV نامیده می‌شوند. نحوه نمایان شدن علائم ویروس اچ پی وی در بدن افراد مختلف متفاوت می‌باشد ولی در اکثر موارد این ویروس با نشانه‌های زگیل تناسلی، تبخال تناسلی و سرطان دهانه رحم ظاهر می‌شود.

علائم ویروس اچ پی وی HPV

هنگامی که بدن قادر به مقابله با اچ پی وی نیست، علائم می‌توانند به صورت زگیل تناسلی ظاهر شوند. زگیل همچنین می‌تواند در سایر قسمت‌های بدن ایجاد شود، از جمله:

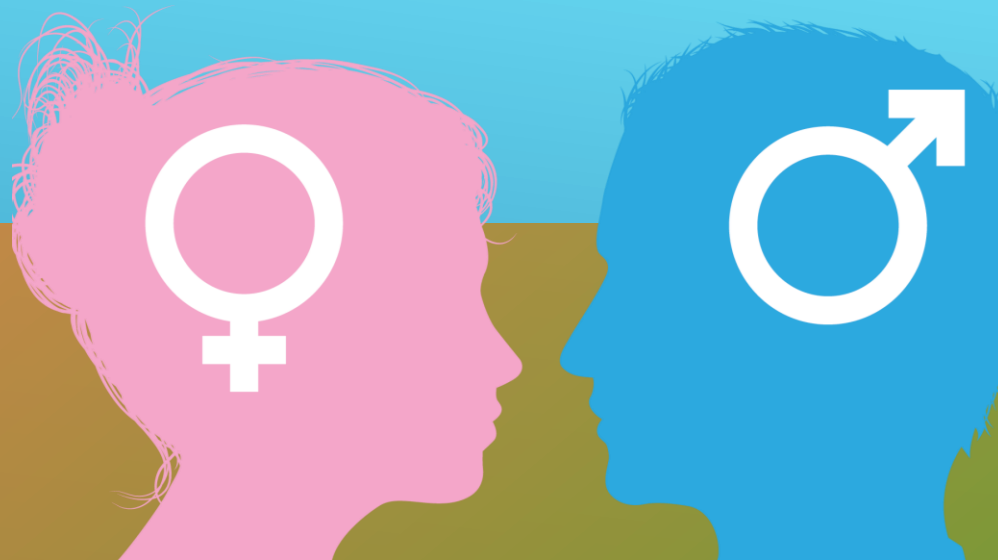
- دست‌ها
- داخل ران
- پاها
- صورت

سویه‌های پرخطر HPV در درجه اول خطر ابتلا به سرطان دهانه رحم را افزایش می‌دهد

عفونت HPV میتواند با داشتن رابطه جنسی بدون محافظت از واژن، مقعد، دهان یا تماس پوستی با پوست دیگر ایجاد شود.

به این دلیل که HPV سلول‌های سطحی روی پوست دست‌ها یا پاها و غشاهای مخاط دهان و دستگاه تناسلی را آلوده می‌کنند. هرگونه تماس آن نواحی با شخصی که HPV دارد می‌تواند باعث انتقال این ویروس شود





HPV و HIV

کاندوم تاثیر بسیار زیادی در کاهش خطر انتقال اچ آی وی دارند.
افرادی می توانند از راه پوست اندام های تناسلی به ویروس پاپیلوما ی انسانی مبتلا شوند،
بنابراین کاندوم به طور کامل از مبتلا شدن به HPV جلوگیری نمی کند.
به طور معمول، متخصصان مراقبت های بهداشتی، واکسن HPV را در دو نوبت به افراد بالای ۱۵ سال تزریق می کنند.

پیشگیری

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.

خشم فروخورده : وقتی خشم را در درون نگه داری میکنی و حل و فصل و کنترل آن بر روح و روان جوان در درون تاثیر میگذارد و از بین میرود اغلب باعث تنهایی انزوا و نهایتا افسردگی را باعث میشود

خشم انفجاری : وقتی از او چیزی میپرسی و یا قرار است کاری را انجام دهد به نظر او کار سختی است و با صدای بلند و خشن و گاه واژه های خرد کننده ای پامیخ شما را میدهد که این بیانگر ناخشنودی او در این کار است که والدین کرده یا نکرده اند مثلاً بطری را پرت میکند...

علت خشونت در جوانان

هورمون‌های جنسی

رفتار پر خاشک‌رانه قبلی

قربانی آزار فیزیکی یا جنسی بودن

قرار گرفتن در معرض خشونت در خانه یا جامعه

فاکتورهای ژنتیکی

خشونت در رسانه

استفاده از الکل یا مواد مخدر

حضور سلاح گرم در خانه

آسیب مغزی در اثر ضربه

تجاوز به حقوق جوان و نادیده گرفتن مالکیت او

آزارهای کلامی و الفاظ توهین آمیز به نوجوان

تنبیه و حمله فیزیکی به جوان

بازداشتن از انجام علایقش

تحت فشار گذاشتن و اصرار به انجام کاری که تمایل ندارد

شیوه برخورد نامناسب والدین و استفاده از امر و نهی به آنان



روش های کنترل خشم و عصبانیت

به خودتان زمان بدهید نامه بنویسید
همدلی را تمرین کنید
عصبانیت خود را ابراز کنید
کینه ای نباشید



به خودتان تایم استراحت بدهید
انرژی خود را صرف کار مثبتی کنید
از چیزی که شما را عصبانی کرده است به طور موقت دوری کنید
قبل از صحبت کردن، حرف هایتان را بسنجید
چیزی که شما را عصبانی می کند تغییر دهید
با یک دوست صحبت کنید
بخندید
نیمه پر لیوان را نگاه کنید

به صورت معکوس بشمارید
نفس عمیق بکشید
قدم بزنید
یک کلمه مناسب و آرامش بخش را تکرار کنید
ذهن خود را آرام کنید
به موسیقی گوش کنید
سعی کنید کمتر حرف بزنید و بیشتر گوش دهید