

دکتر فاطمه غفاری راد و محمد رحیم زاده
به ترتیب کارشناس سلامت روانی،
اجتماعی و اعتیاد و مدیر مرکز آموزش بهورزی،
دانشگاه علوم پزشکی سبزوار
زهره ترابی مربی مرکز آموزش بهورزی دانشگاه
علوم پزشکی سمنان

مقدمه

رفتارهای پر خطر مهم‌ترین عامل به خطر افتادن سلامت جامعه‌اند. امروزه شیوع رفتارهای پرخطر به ویژه در نوجوانان و جوانان به یکی از مهم‌ترین و گسترده‌ترین دل نگرانی‌های جوامع بشری تبدیل شده است. هرگونه تغییر رفتار، مستلزم اطلاع و آگاهی است. در این میان مربیان بهداشتی می‌توانند سهم بسیار مهمی در ارتقای آگاهی افراد جامعه و کنترل و پیشگیری از رفتارهای پرخطر در مدرسه، خانواده و اجتماع داشته باشند، لذا میزان آگاهی و آموزش مستمر آنها حایز اهمیت است.

برخی از رفتارها که تأثیر مستقیم و غیرمستقیم عمیقی بر سلامت فرد و جامعه می‌گذارند و پیامدهای منفی را به دنبال دارند، رفتارهای پرخطر نامیده می‌شوند.

رفتارهای پرخطر سنین نوجوانی و جوانی به طور عمده شامل استعمال دخانیات، اعتیاد و مصرف مواد، رفتارهای مرتبط با صدمات و جراحات مانند خشونت، رفتارهای جنسی ناسالم، الگوهای ناسالم تغذیه و الگوی کم‌تحرک بدن هستند، که در این مقاله سعی بر آن شده است تا در زمینه عوامل مخاطره‌آمیز مصرف مواد صحبت شود.

عوامل مخاطره‌آمیز مصرف مواد شامل عوامل فردی، عوامل بین فردی و محیطی و عوامل اجتماعی است.

رفتارهای مخاطره‌آمیز در نوجوانان و جوانان

اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:

- رفتارهای مخاطره‌آمیز را نام ببرند.
- با عوامل خطر و عوامل محافظت‌کننده مصرف مواد در نوجوانان و جوانان آشنا شوند.
- راه‌های توانمند ساختن نوجوانان در ارتقای سلامت روانی اجتماعی را شرح دهند.



عوامل مخاطره آمیز فردی

دوره نوجوانی: مخاطره آمیز ترین دوران زندگی از نظر شروع به مصرف مواد، دوره نوجوانی است. نوجوانی دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی و کسب هویت فردی و اجتماعی است. در این دوره میل به استقلال و مخالفت با والدین به اوج خود می‌رسد و گاهی نوجوان برای اثبات بلوغ و فردیت خود ارزش‌های خانواده را زیر سوال می‌برد و سعی در ایجاد ارزش‌های جدید برای خود دارد. مجموعه این عوامل، علاوه بر حس کنجکاوی و نیاز به تحرک، تنوع و هیجان فرد را مستعد مصرف مواد می‌کند.

عوامل روانشناختی: عوامل مختلف شخصیتی با مصرف مواد ارتباط دارند، از این میان، برخی از صفات بیشتر پیش‌بینی‌کننده احتمال اعتیاد هستند. به طور کلی فردی را تصور کنید که با ارزش‌ها یا ساختارهای اجتماعی مانند خانواده، مدرسه و مذهب پیوندی ندارد و یا از عهده انطباق، کنترل یا ابراز احساسات خود مثل احساس گناه، خشم و اضطراب بر نمی‌آید. این صفات عبارتند از: نپذیرفتن ارزش‌های سنتی و رایج، نیاز شدید به استقلال، شخصیت ضداجتماعی، پرخاشگری شدید، اعتماد به نفس پایین، خلق افسرده، اضطراب و تنش، مهارت‌های مقابله‌ای ضعیف، مهارت‌های اجتماعی ناکارآمد و مهارت‌های تحصیلی ضعیف و از آنجا که اولین مصرف مواد از محیط‌های اجتماعی شروع می‌شود، هر قدر فرد قدرت تصمیم‌گیری و مهارت ارتباطی بیشتری داشته باشد، بهتر می‌تواند در مقابل فشار همسالان مقاومت کند.

اختلال‌های روانی: در مورد ۷۰ درصد معتادان، همراه با اعتیاد اختلال‌های دیگر روانپزشکی نیز وجود دارد. شایع‌ترین این اختلال‌ها عبارتند از: افسردگی اساسی، اختلال شخصیت ضد اجتماعی، هراس، افسرده‌خویی، اختلال وسواسی جبری، اختلال وحشت‌زدگی، مانیا و اسکیزوفرنی

نگرش مثبت به مواد: نوجوانانی که نگرش مثبت نسبت به مواد مخدر دارند، احتمال مصرف و اعتیادشان بیش از کسانی است که نگرش‌های منفی دارند. این نگرش‌های مثبت عبارتند از: کسب بزرگی و تشخص، رفع دردهای جسمانی و خستگی، کسب آرامش روانی و توانایی مصرف مواد بدون ابتلا به اعتیاد

موقعیت‌های مخاطره آمیز فردی

بعضی از نوجوانان در موقعیت‌ها یا شرایطی قرار دارند که آنان را بیشتر در معرض خطر مصرف مواد قرار می‌دهد. مهم‌ترین این موقعیت‌ها عبارتند از: در معرض خشونت قرار گرفتن در دوران کودکی و نوجوانی، ترک تحصیل، بی‌سرپرست بودن یا بی‌خانمانی، فرار از خانه، معلولیت جسمی، ابتلا به بیماری‌ها یا دردهای مزمن، حوادثی مانند از دست دادن نزدیکان یا بلایای طبیعی نیز ممکن است منجر به واکنش‌های حاد روانی شود. در این حالت فرد برای کاهش درد و رنج و انطباق با آن از مواد استفاده می‌کند.

عوامل مخاطره آمیز بین فردی و محیطی

عوامل مربوط به خانواده: خانواده اولین مکان رشد شخصیت، باورها و الگوهای رفتاری فرد است. والدینی که ارزش‌های مشخصی ندارند و مهربانی و حمایت کمتری فراهم می‌کنند و یا مادری که آرامش روانی نداشته و کنترل کمی بر کودکان‌شان دارند، فرزندانی تربیت می‌کنند که در دوره نوجوانی در معرض مشکلات متفاوتی از جمله ارتباط با همسالان مصرف‌کننده مواد و در نهایت مصرف مواد قرار می‌گیرند. هم‌چنین والدینی که مصرف‌کننده مواد هستند، باعث می‌شوند فرزندان با الگوبرداری از رفتار آنان مصرف مواد را یک رفتار بهنجار و طبیعی تلقی کنند.

تأثیر دوستان و گروه همسان: در تعداد قابل توجهی از معتادان اولین مصرف مواد به دنبال تعارف دوستان رخ داده است. بعضی از این دوستی‌ها تنها حول محور مصرف مواد شکل می‌گیرد. ارتباط با همسالان مصرف‌کننده مواد، یکی از قوی‌ترین عوامل پیش‌بینی‌کننده مصرف مواد در نوجوانان است. مصرف‌کنندگان مواد برای گرفتن تأیید رفتار خود از دوستان سعی می‌کنند آنان را وادار به همراهی با خود کرده یا تعدادی از نوجوانان به منظور پذیرفته شدن در گروه اقدام به تقلید از رفتار افراد گروه از جمله مصرف مواد می‌کنند. گروه همسالان به خصوص در شروع مصرف سیگار و حشیش بسیار موثر هستند. از آنجایی که نوجوانان نیازمند تعلق به یک گروه هستند و اغلب پیوستن به گروه‌هایی که مواد مصرف می‌کنند بسیار آسان است، هر چه پیوند فرد با خانواده، مدرسه و اجتماعات سالم کمتر باشد، احتمال پیوند او با این قبیل گروه‌ها بیشتر می‌شود.

عوامل مربوط به مدرسه: مدرسه بعد از خانواده مهم‌ترین نهاد آموزشی و تربیتی است. نوجوانانی که در مورد مهارت‌های تحصیلی خود دچار مشکل شده و مدرسه را محیطی پر فشار و نامساعد می‌دانند یا تصویر منفی از مدرسه داشته و احساس خوشایندی ندارند، بیشتر به همسالان منحرف و مصرف‌کننده مواد روی می‌آورند. فقدان حمایت معلمان و مسؤولان از نیازهای عاطفی و روانی به هنگام بروز مشکلات و طرد شدن از طرف آنان نیز موجب گرایش نوجوانان به سمت رفتارهای نامناسب از جمله مصرف سیگار و مواد می‌شود.

عوامل مربوط به محل سکونت: عوامل متعددی در محیط مسکونی می‌تواند موجب گرایش افراد به مصرف مواد شود. در دسترس بودن مواد، وجود افراد مصرف‌کننده، فقدان ارزش‌های مذهبی و اخلاقی، شیوع خشونت و اعمال خلاف، وفور مشاغل کاذب و حاشیه نشینی از جمله این عوامل هستند.

عوامل مخاطره آمیز اجتماعی

مشخصات فردی و عوامل محیطی بخشی از علل اعتیاد هستند و بخش دیگر را عوامل اجتماعی، اقتصادی حاکم بر جامعه تشکیل می‌دهند این عوامل عبارتند از:

مصرف مواد به عنوان هنجار اجتماعی: در جوامعی که مصرف سیگار و مواد نه تنها ضد ارزش تلقی نمی‌شود، بلکه جزیی از آداب و سنن جامعه و یا نشان تمدن و تشخص و وسیله احترام و پذیرایی است، مقاومت کمتری در برابر مصرف مواد وجود داشته و اعتیاد شیوع بیشتری دارد.

کمبود امکانات فرهنگی، ورزشی و تفریحی: کمبود امکانات لازم برای ارضای نیازهای طبیعی روانی و اجتماعی نوجوانان و جوانان از قبیل کنجکاو، تنوع‌طلبی، هیجان و ماجراجویی مورد تایید و پذیرش قرار گرفتن و کسب موفقیت بین همسالان موجب گرایش آنان به کسب لذت و تفنن از طریق روش‌های کاذب مانند مصرف مواد و عضویت در گروه‌های غیر سالم می‌شود.

دسترسی نداشتن به سیستم‌های خدماتی، حمایتی مشاوره‌ای و درمانی: در زندگی افراد موقعیت‌ها و مشکلاتی پیش می‌آید که آنان را از جهات مختلف در معرض فشارهای روحی و خطر قرار می‌دهد. نبود امکانات لازم یا دسترسی نداشتن به خدماتی که در چنین مواقعی بتواند فرد را از نظر روانی، مالی، شغلی، بهداشتی و اجتماعی حمایت کند می‌تواند زمینه گرایش به مواد را افزایش دهد.

عوامل محافظت کننده نوجوانان و جوانان در برابر مصرف مواد و سایر رفتارهای پرخطر عوامل فردی

صفات مثبت شخصیتی: خلق و خوی انعطاف‌پذیر، مسؤلیت‌پذیری اجتماعی، توانایی در حل مسأله، برخورداری از توانمندی‌های فردی و اجتماعی موثر و ثبات هیجانی از مهم‌ترین عوامل محافظت کننده در برابر مصرف مواد و سایر رفتارهای پرخطر است.

باورها و ارزش‌ها: اعتقادات و باورهای راسخ دینی و مذهبی، فرد را در مقابل مصرف مواد محافظت می‌کند. نگرش منفی به مواد، شامل باور به اعتیادآور بودن و اثرات تخریبی مواد، احتمال مصرف آن را کاهش می‌دهد.

موفقیت‌ها: موفقیت‌های تحصیلی، شغلی و اجتماعی با افزایش اعتماد به نفس، ایجاد ثبات و هدفمندی در مسیر زندگی و کسب حمایت‌های لازم، فرد را از خطر مواد مخدر حفاظت می‌کند.

عوامل محیطی و اجتماعی

داشتن خانواده سالم و پیوندهای اجتماعی مثبت: پیوند و تعامل مثبت بین فرد و والدین از سنین کودکی موجب ارضای نیازهای عاطفی، روانی کودک می‌شود. کودکانی که با خانواده، دوستان،

مدارس و اجتماع پیوند و رابطه خوبی دارند در نوجوانی کمتر دچار مشکل می‌شوند.

هوشیاری و حمایت خانواده، مدرسه و اطرافیان: افرادی که کودکان با آنان پیوند عاطفی دارند باید معیارهای مثبت و روشنی در مورد رفتار داشته باشند. هوشیاری و آگاهی والدین از خطر مصرف مواد مخدر و احتمال اعتیاد فرزندان، کنترل و مراقبت کافی و تامین حمایت و راهنمایی لازم از طرف خانواده، مدرسه، اطرافیان و دوستان سالم و صمیمی، به هنگام نیاز، احتمال مصرف مواد و اعتیاد را کاهش می‌دهد.

ضد ارزش بودن مصرف مواد: در محیط‌ها و جوامعی که به وضوح هرگونه مصرف مواد نهی شده و اعتبار فردی، خانوادگی، شغلی و اجتماعی افراد مصرف کننده تنزل پیدا می‌کند، شیوع اعتیاد کاهش می‌یابد.

دسترسی به خدمات: دسترسی به خدمات حمایتی هنگام بروز مشکلاتی مانند بی‌سرپرستی و از دست دادن شغل، خدمات مشاوره‌ای هنگام بروز مشکلات عاطفی یا اتخاذ تصمیم‌های مهم و خدمات درمانی برای بیماران که تمایل به ترک اعتیاد دارند موجب می‌شود تا عوامل مخاطره‌آمیزی که فرد ممکن است در طی زندگی با آنها روبرو شود، تشدید نشوند.

نتیجه‌گیری

با توجه به مطالب گفته شده، ارایه آموزش و برگزاری کلاس‌های توجیهی در زمینه رفتارهای پرخطر و آسیب‌های اجتماعی و عواقب آن، آموزش مهارت‌های زندگی (مهارت‌های مشکل‌گشایی، تصمیم‌گیری، کنترل خشم و ...) با حضور افراد متخصص و تدریس این موارد توسط افراد کارآموزده و مجرب و تغییر رفتارهای بهداشتی و آشنا سازی والدین با چگونگی ارایه یک الگوی خوب برای نوجوانان می‌تواند سهم بسیار مهمی در جهت کنترل و پیشگیری از رفتارهای پرخطر در مدرسه، خانواده و جامعه داشته باشد. لذا برنامه‌های پیشگیری باید به گونه‌ای طراحی شوند که عوامل محافظت کننده را تقویت کرده و عوامل خطر ساز را تغییر یا کاهش دهند.

منابع

- محمدخانی، شهرام (۱۳۸۶). مدل ساختاری مصرف مواد در نوجوانان در معرض خطر
- محمدخانی، شهرام (۱۳۸۹). راهبردهای پیشگیری از مصرف مواد در دانش‌آموزان در معرض خطر: شناسایی، غربالگری و مداخله

به این موضوع امتیاز دهید (۱ تا ۱۰۰)
 کد این موضوع ۸۹۲۲۰
 ۳۰۰۰۷۲۷۳۰۱۰۰۰۱ SMS
 نحوه امتیازدهی:
 امتیاز - شماره مقاله
 مثال: اگر امتیاز شما
 ۸۰ باشد: ۸۰ - ۸۸۱