



پیشگیری از رفتارهای پرخطر در نوجوانان ویژه والدین

دکترافسانه سرتیپ زاده

دکترای تخصصی روانشناسی

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

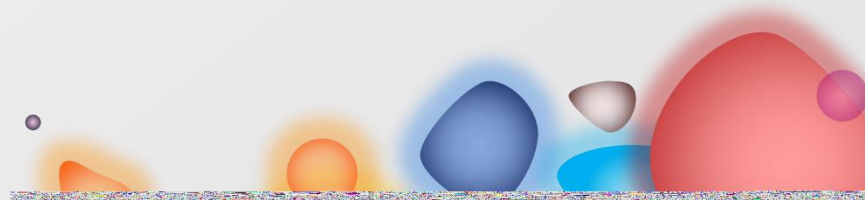


رفتارهای پرخطر (Risk-Taking Behaviors)

رفتارهایی که احتمال آسیب جسمی، روانی، اجتماعی یا اقتصادی به فرد یا دیگران را افزایش می‌دهند.

شایع‌ترین رفتارهای پرخطر در نوجوانی

- مصرف مواد (سیگار، الکل، مواد مخدر)
- رفتارهای جنسی پرخطر
- رفتارهای خودکشی‌آمیز یا خودآسیبی
- رفتارهای خشونت‌آمیز یا مجرمانه
- رانندگی پرخطر
- استفاده افراطی از فناوری/شبکه‌های اجتماعی



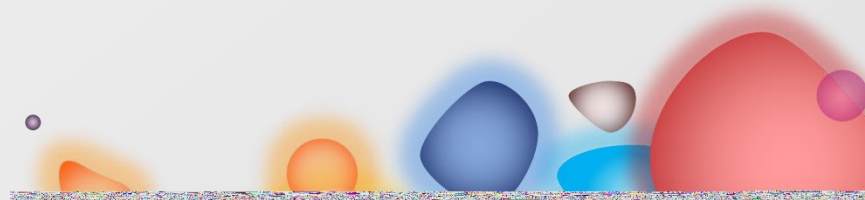
۱- ویژگی‌های رشدی دوره نوجوانی

تغییرات عصب‌شناختی Neurodevelopmental Changes

– **رشد نامتقارن مغز:** قشر پیش‌پیشانی (Prefrontal Cortex) که مسئول کنترل تکانه، برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری و درک عواقب است، تا پایان دهه دوم زندگی به طور کامل بالغ نمی‌شود.

– **فعالیت بالای سیستم پاداش:** (Reward System) ناحیه nucleus accumbens در نوجوانان به محرک‌های پاداش‌زا (مانند هیجان، ریسک‌پذیری، تأیید همسالان) بسیار حساس‌تر است.

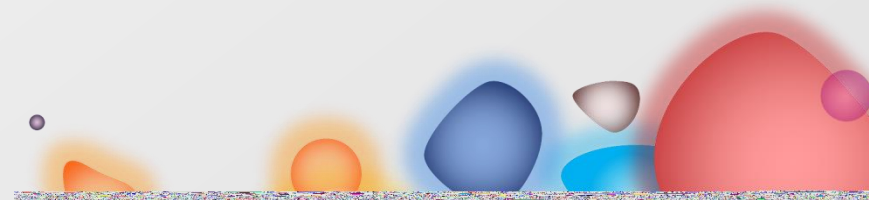
– نتیجه عملی: نوجوانان تمایل بیشتری به رفتارهای پرخطر دارند، چون سیستم پاداش زودتر از سیستم کنترل تکانه بالغ می‌شود.



۲. رشد شناختی Cognitive Development

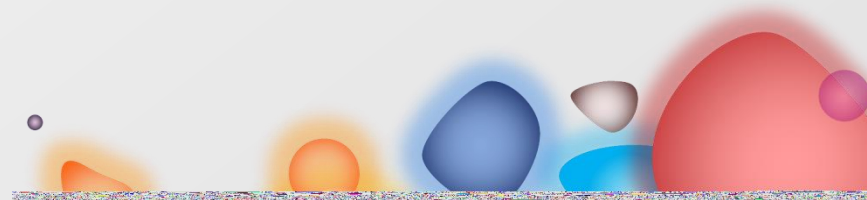
- **تفکر انتزاعی و فراشناخت:** نوجوانان قادرند به تفکر فرضی-استدلالی پردازند، اما هنوز در به کارگیری این توانایی‌ها در موقعیت‌های هیجانی ضعیف‌ترند.

- **خطای تفکر:** "تماشاگر خیالی" Audience Imaginary و "اسطوره شخصیتی" Personal Fable باور به اینکه دیگران به طور مداوم به آن‌ها توجه دارند یا اینکه "چیزی برایشان اتفاق نمی‌افتد"، می‌تواند منجر به ریسک‌پذیری شود.



۳. هویت و استقلال

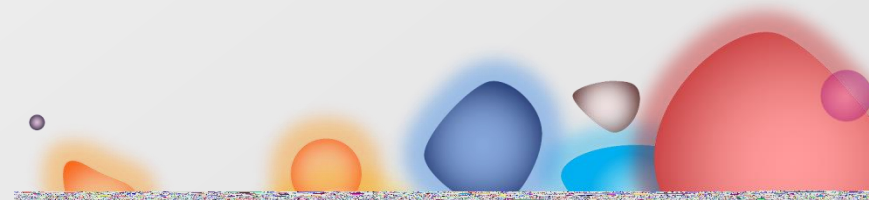
- نوجوانی دوره کاوش هویت است. والدین باید فضایی برای آزمایش نقش‌ها فراهم کنند، اما با حضور گرم و محدودیت‌های منطقی.
- استقلال عاطفی از والدین یکی از اهداف رشدی است، اما این به معنای قطع ارتباط نیست؛ بلکه تغییر در نوع رابطه است



تأثیر همسالان

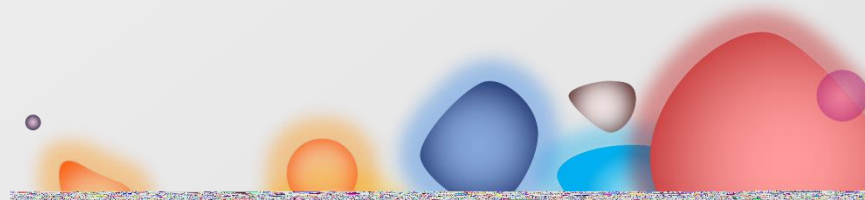
- حساسیت به پذیرش همسالان در اوج است. تصمیم‌گیری در حضور همسالان، فعالیت سیستم پاداش را افزایش می‌دهد.

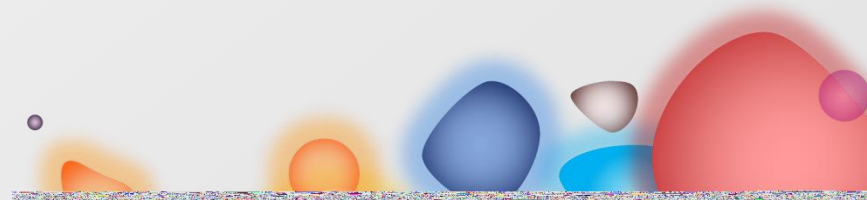
- نکته کلیدی برای والدین: جایگزینی همسالان با والدین در تأثیرگذاری غیرعملی است، اما می‌توان با تقویت "ارتباط امن" و "اعتماد متقابل"، نقش راهنمایی را حفظ کرد.



نقش والدین در غلبه بر فشار دوستان

- آموزش نه گفتن به نوجوان
- اصلاح باور اشتباه «همه سیگار میکشند - همه مواد مصرف میکنند» در نوجوان
- با دوستان فرزندانمان رابطه داشته باشیم
- با والدین دوستان فرزندانمان آشنا شویم
- بر مهمانی های دوستانه نوجوانان نظارت داشته باشیم.
- مهارت تصمیم گیری (عزت نفس بالا، تفکر نقاد، استقلال کافی)

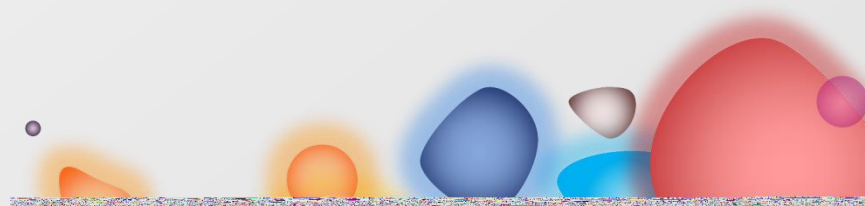




عوامل مؤثر در بروز رفتارهای پرخطر

1-عوامل فردی

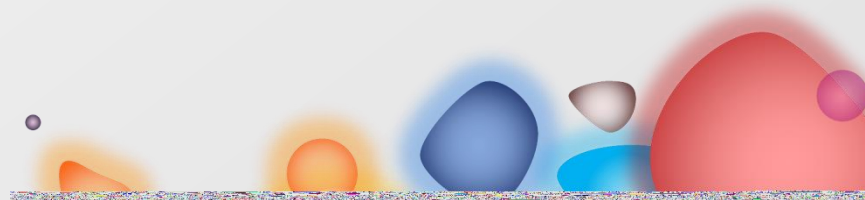
- ناهنجاری‌های عاطفی (افسردگی، اضطراب)
- کمال‌گرایی یا خودپنداره منفی
- تکانشگری و جستجوی هیجان (Sensation Seeking)
- ضعف در مهارت‌های مقابله‌ای و حل مسئله

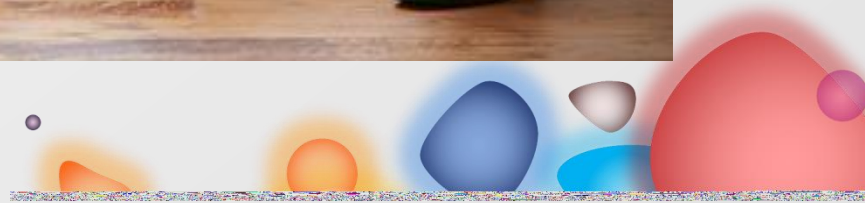


عوامل مؤثر در بروز رفتارهای پرخطر

۲-عوامل خانوادگی:

- سبک فرزندپروری (سلطه گر/بی تفاوت و حمایتی-مطلع)
- نبود ارتباط عاطفی و گفتگوی باز
- تعارضات خانوادگی یا طلاق
- الگوبرداری از رفتارهای والدین





سبک های فرزندپروری

در فرزندپروری دو محور عمده وجود دارد:

۱. محور محبت و توجه.

۲. محور انضباط و کنترل

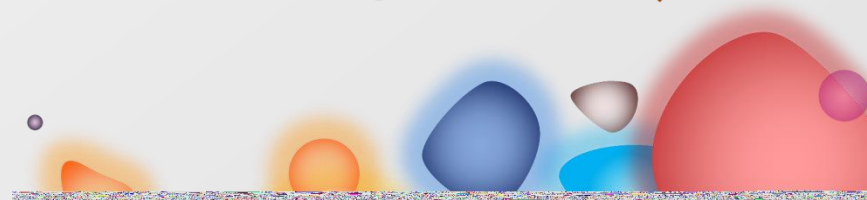
انواع سبک فرزندپروری

➤ سبک مستبد

➤ سبک سهل گیر

➤ سبک بی تفاوت

➤ سبک متعادل



نقش والدین

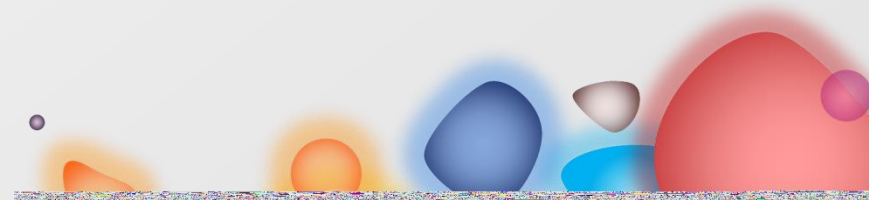
1. سبک فرزندپروری مؤثر:

سبک مطلوب: مطلع-حمایتی (Authoritative)

- گرمی عاطفی + قوانین شفاف + انتظارات واقع‌بینانه

- گفتگوی دوطرفه و احترام به استقلال نسبی نوجوان

تحقیقات نشان می‌دهند: این سبک با کاهش ۴۰-۶۰٪ رفتارهای پرخطر همراه است.

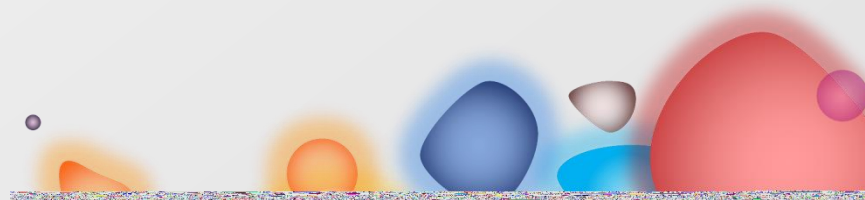




والدین مستبد
قانون‌گذار هستند
و کودک باید مانند یک
سرباز از قوانین
پیروی کند.

۲. مهارت‌های ارتباطی والدین با نوجوان

- گوش دادن فعال بدون قضاوت
- گوینده خوب
- استفاده از "من" به جای "تو" (مثلاً: "من نگرانم وقتی دیر میایی")
نه "تو همیشه بی‌مسئولیتی!"
- تشویق به بیان احساسات و ایجاد فضای امن برای گفتگو

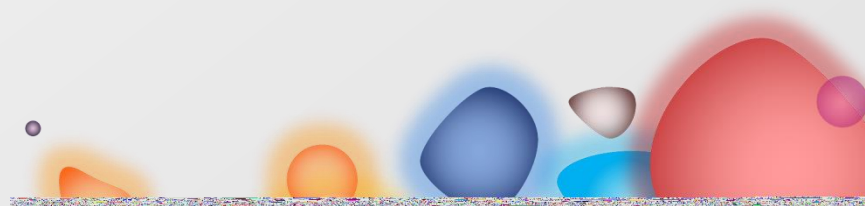


سوال کردن و نظر خواهی را فراموش نکنیم.

بیشتر تشویق کنیم تا انتقاد.

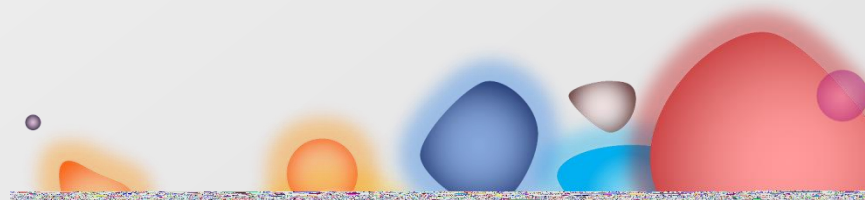
همواره رفتار خوب را با واکنش فوری پاسخ دهیم.

حواسمان به کنجکاوای فرزندان باشد



راهبردهای ایجاد و حفظ رابطه سالم با نوجوان

- در زندگی و فعالیتهای فرزندانمان شرکت داشته باشید
- صادق و آزاد اندیش باشید
- از شیوه فرزندپروری متعادل استفاده کنید.
- تاکید بر مثبت بودن
- نوجوان خود را به حضور در فعالیتهای فوق برنامه تشویق کنید



راهبردهای ایجاد و حفظ رابطه سالم با نوجوان

- برای با هم بودن وقت بگذارید.
- هنگام صرف غذا از فرصت استفاده کرده و به تبادل خبرهای روزمره با خانواده بپردازیم.
- مراقب زمانهای پر استرس در زندگی فرزندان باشیم.
- به کاهش آسیب فکر کنید





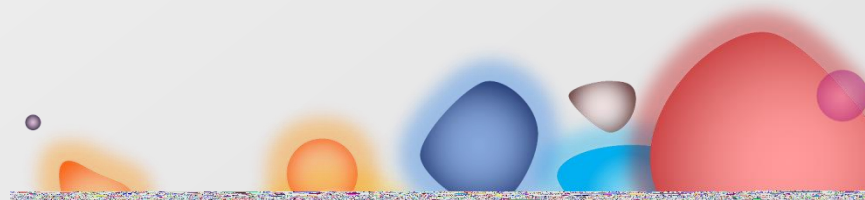
۳- نظارت مثبت Positive Monitoring

- نه کنترل سختگیرانه، بلکه آگاهی از دوستان، فعالیت‌ها و برنامه‌های نوجوان
 - تعیین قوانین شفاف با مشارکت نوجوان و تعیین عواقب عدم رعایت قانون
 - نظارت والدین بر فرزندان
 - الگوی مناسب بودن
- تحقیقات: نظارت والدین + ارتباط گرم = کاهش ۵۰٪ مصرف مواد**



۴. تقویت عزت نفس و مهارت‌های زندگی

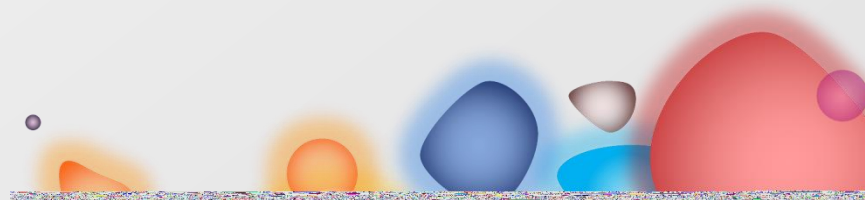
- تشویق به فعالیت‌های فوق برنامه (ورزش، هنر، داوطلبی)
- آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، تصمیم‌گیری و گفتن "نه"
- تشویق به استقلال مسئولانه (مثلاً مدیریت زمان، پول)



عوامل مؤثر در بروز رفتارهای پرخطر

۳-عوامل اجتماعی-فرهنگی:

- فشار همسالان (Peer Pressure)
- دسترسی آسان به مواد یا محتوای خطرناک
- نبود فعالیتهای سالم جایگزین
- فرهنگ تابو و نبود آموزش جنسی/اعتیاد



چرا نوجوانان و بطور کلی افراد سراغ مصرف مواد می روند؟

• عوامل خطر ساز

۱. عوامل خطر ساز فردی

۲. عوامل خطر ساز همسالان

۳. عوامل خطر ساز خانواده

۴. عوامل خطر ساز مدرسه

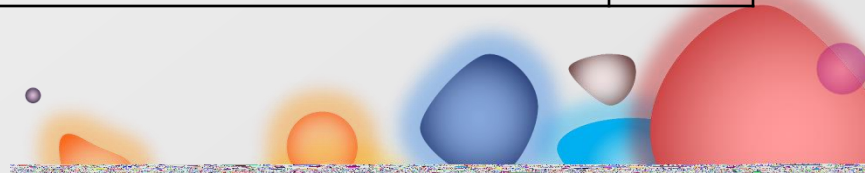
۵. عوامل خطر ساز محله

۶. عوامل خطر ساز جامع

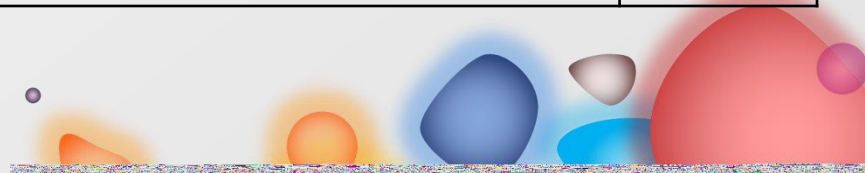
• عوامل محافظت کننده



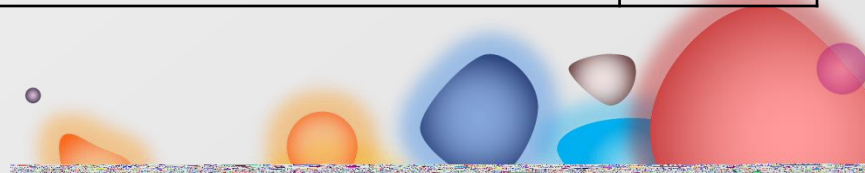
حوزه	عوامل خطر	عوامل محافظ
فردی	❑ تندخو بودن که برقراری ارتباط با دیگران را دشوار می کند. ❑ ابتلا به مشکلات سلامت روان مانند افسردگی یا اضطراب. ❑ داشتن انتظارات مثبت از مواد توام با دستیابی آسان. ❑ اقدام به تجربه کردن در سنین ابتدایی و موارد دیگر...	❑ خلق و خوی آسان گیر و مثبت، اجتماعی بودن، امیدوار بودن و داشتن قدرت غلبه بر مشکلات. ❑ داشتن عزت نفس قوی و مهارت های مناسب اجتماعی. ❑ داشتن انتظارات منفی از مصرف مواد. ❑ در صورت مبادرت به مصرف مواد، به تاخیر انداختن آن به سال های بالاتر.



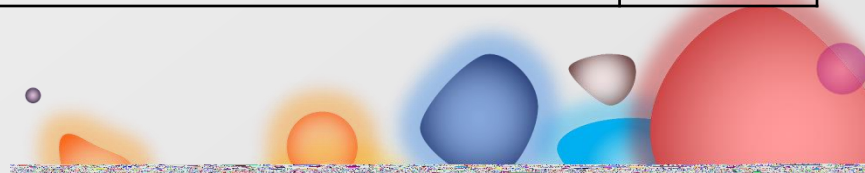
حوزه	عوامل خطر	عوامل محافظ
خانوادگی	□ حضور در خانواده ای که گرفتار سوء مصرف مواد است یا دیدگاه سهل انگارانه نسبت به آن دارد. □ زیستن در محیط خانوادگی پر استرس یا غیر حامی. □ داشتن والدینی که قوانین و انتظارات مبهم، نظارت ضعیف دارند، همچنین بی نظم هستند و به صورت ناهماهنگ حمایت می کنند.	□ حضور در خانواده ای که درباره مصرف مواد مخدر بحث می کند و نسبت به آن الگو ارایه می دهد (مثلاً مصرف مواد و مشروبات الکلی ممنوع است و تمام داروهای تجویزی پزشک خوب نگهداری و درست مصرف می شود). □ بهره مندی از والدینی که با فرزندان خود رابطه صمیمی دارند، انتظارات خود را واضح بیان می کنند و همیشه نظم را رعایت می کنند.



حوزه	عوامل خطر	عوامل محافظ
همسالان	□ رابطه با دوستانی که مواد مصرف می کنند یا مشوق مصرف آن هستند. □ رابطه با دوستانی که وقت و پول زیادی دارند ولی سرگرم فعالیت های اجتماعی مثبت نیستند. □ رابطه با دوستانی که قانون شکن هستند.	□ رابطه با دوستانی که نه مواد مصرف می کنند و نه مصرف آن را تشویق می نمایند □ رابطه با دوستانی که سرگرم تحصیل و سایر فعالیت های مثبت اجتماعی از قبیل ورزش، موسیقی و هنر هستند. □ رابطه با دوستانی که بر تصمیم گیری تاثیر مثبت می گذارند .

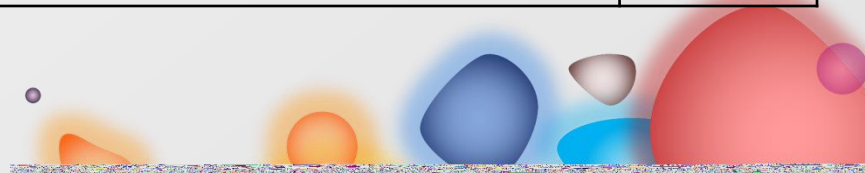


حوزه	عوامل خطر	عوامل محافظ
مدرسه	☐ شکست تحصیلی ☐ فضاي منفي، نامنظم و ناایمن در مدرسه انتظارات پایین معلمان عدم تعهد نسبت به مدرسه ☐ رفتار منزوي/ پرخاشگرانه در کلاس	☐ محیط مدرسه با محبت و حمایت کننده ☐ استانداردها و قوانین صریح و روشن برای رفتار مطلوب ☐ مشارکت، درگیری و مسئولیت جوانان در کارها و تصمیمات مدرسه



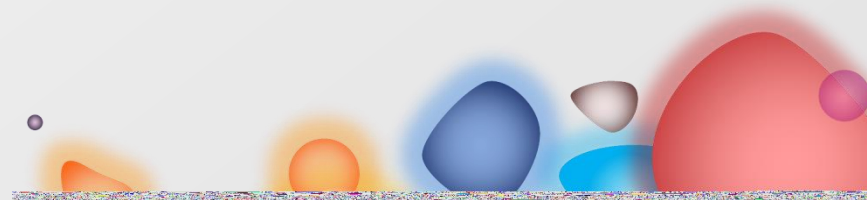
حوزه	عوامل خطر	عوامل محافظ
جامعه	❑ هنجارهای اجتماعی که سوء مصرف مواد را تقویت می کنند. ❑ رواج جرم و خلاف در جامعه یا محله ❑ دسترسی آسان به مواد ❑ نبود سنت های فرهنگی و تاریخی مناسب	❑ جامعه مراقب و حمایت کننده ❑ انتظارات مناسب از نوجوانان ❑ فعالیت های مذهبی یا معنوی ❑ فعالیت های حمایت شده اجتماعی ❑ سطح سواد بالا درباره رسانه های موجود در جامعه) ❑ کاهش پیام های تبلیغاتی نامطلوب

حوزه	عوامل خطر	عوامل محافظ
محله	☐ فراواني و سهولت دسترسي به مواد ☐ وجود نوجوانان مصرف کننده مواد ☐ تراكم جمعيت	☐ شبکه ارتباطي شکل گرفته ☐ فعاليت هاي اجتماعي سامان يافته در محله ☐ امکانات مناسب ورزشي و تفريحي



۵. آموزش جنسی و اعتیاد — بدون تابو

- والدین باید اولین منبع اطلاعات باشند — نه اینترنت یا همسالان.
- استفاده از کتاب‌ها، فیلم‌ها یا کارگاه‌های آموزشی برای شروع گفتگو
- تأکید بر عواقب واقعی (نه فقط اخلاقی/مذهبی)



علايم مشكوك كننده مصرف مواد

1. رفتارهاي بي ثبات و غير قابل پيش بيني
2. عدم تمايل به برقراري ارتباط و ميل به تنها ماندن در خانه
3. از كوره در رفتن
4. خلق پايين
5. نحوه لباس پوشيدن، دكور اتاق، سليقه موسيقي به طور ضمني حاكي از مصرف مواد است.
6. عدم همكاري در خانه
7. رفتار فريبكارانه از قبيل خوش رفتاري يا بد رفتاري براي وادار كردن والدين به انجام كاري



علايم مشكوك كننده مصرف مواد

8. بي علاقگي به دوستان مورد علاقه سابق و جدائي از دوستان

9. تغيير ظاهر براي متفاوت به نظر رسيدن

10. عدم تمرکز، فراموشكاري و بي نظمي

11. تمرد عليه قوانين و بحث و جدل بيش از حد با اوليائي امور

12. عدم تمايل به انجام فعاليت خانوادگي

13. خيال بافي و بي اعتنايي به واقعيت

14. توجه شديد به زمان حال و بي اعتنايي نسبت به آينده

15. امتناع از رو به رو شدن با مسائل مربوط به خانواده

علايم تايد كننده مصرف مواد

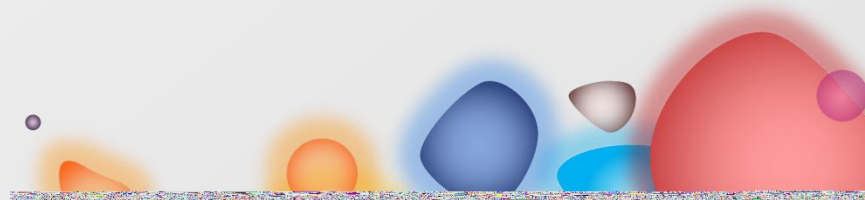
1. مفقود شدن پول يا اشيا با ارزشي كه قابليت فروش داشته باشند.
2. گير افتادن مكرر در حال سيگار كشيدن
3. پيدا شدن وسايل مصرف مواد مخدر (كاغذ سيگار، رزورق و..)
4. ناپديد شدن يا کاهش قرص هاي مسكن مخدر مانند كدئين يا داروهاي خواب آور و آرامبخش
5. افزايش يا کاهش قابل ملاحظه در ميزان خواب يا بي نظمي شديد خواب و بيداري
6. دوستان جديد اغلب مسن تر هستند و دور از خانه يكدیگر را ملاقات مي كنند

علايم تايد كننده مصرف مواد

1. زير پا گذاشتن قوانين خانه مثل ساعت ورود و خروج
2. تماس هاي تلفني مشكوك به ويژه در شب
3. نوجوان در مورد حوادث كم اهميت مرتب دروغ مي گويد و اصرار دارد كه دروغ نگفته است.
4. مشكلات و تغييرات جسمي، مثل خستگي مداوم، بيان جملات غير واضح، زخم هاي بي دليل و موارد دي از اين قبيل.
5. داشتن مقدار زيادي پول بدون آن كه توضيحي براي آن داشته باشد، يا برعكس نياز مكرر به پول زياد.
6. بوي دود و الكل، يا مواد از بدن يا دهان نوجوان.
7. وقتي درباره مصرف مواد از نوجوان سوال مي پرسيد، با پرخاشگري جواب مي دهد.

چک لیست غربالگری سریع برای والدین:

- ✓ آیا با فرزندتان درباره دوستانش صحبت می کنید؟
- ✓ آیا قوانین خانه را با همکاری او تعیین کرده اید؟
- ✓ آیا درباره مواد/جنس/اینترنت با او گفتگوی باز دارید؟
- ✓ آیا فعالیت های مشترک (غذا، سفر، بازی) دارید؟
- ✓ آیا وقتی اشتباه می کند، بیشتر تنبیه می کنید یا آموزش؟



با آرزوی بهترینها

