

رفتارهای پرخطر دوره ی نوجوانی و پیشگیری از آن ها



کاری از : دکتر المیرا دشتی - مشاور دوره دوم متوسطه دبیرستان
فرزانگان ۲

به نام پروردگار مهربان

رفتارهای پرخطر و آسیب رسان

- مصرف سیگار و دخانیات
- مصرف مواد مخدر
- مصرف مشروبات الکلی
- رفتارهای آسیب زننده به خود (خودکشی/افکار خودکشی)
- روابط با جنس دیگر (روابط آسیب زننده، درگیری های عاطفی، بی بندوباری جنسی)
- رانندگی خطرناک بدون گواهینامه
- استفاده بیش از حد و نادرست از فضای مجازی

دخانیات

شروع مصرف سیگار و قلیان در سنین پایین، باعث مصرف طولانی تر و **وابستگی شدیدتر به نیکوتین** می شود. همین امر باعث افزایش اشتیاق و وسوسه به مصرف سیگار و قلیان شده و ترک آن را بسیار دشوار می کند.



مضرات مصرف دخانیات

مضرات قلبیان

1. سرطان ریه، مری، معده و مثانه
2. بیماری های عفونی، هپاتیت، سل
3. افزایش ضربان قلب و فشارخون
4. گرفتگی در عروق
5. پیری زودرس و پوکی استخوان
6. ذات الریه و سرفه های مزمن

مضرات سیگار

1. بیماریهای تنفسی و آسم
2. سرطان ریه، حنجره، دهان و مثانه
3. بیماری های قلبی عروقی
4. سکته قلبی، برونشیت مزمن
5. احساس ضعف و سرگیجه

دلیل گرایش نوجوانان به سیگار و قلیان چیست؟



- ▶ تقلید
- ▶ دوستان و همسالان
- ▶ نداشتن مهارت "نه" گفتن
- ▶ نداشتن مهارت جراتمندی و ابراز وجود
- ▶ کنجکاوی
- ▶ فضای مجازی
- ▶ نداشتن مهارت حل مساله



چگونه به سیگار و قلیان نه بگوییم؟

■ یادگیری و تمرین مهارت جرأت‌مندی و «نه» گفتن



- یادگیری مهارت حل مساله
- افزایش احساس ارزشمندی و اعتماد به نفس
- یادآوری مضرات سیگار کشیدن به خود
- ترک محیط و کم کردن رابطه با دوستان سیگاری

مواد مخدر و روان گردان



انواع مواد مخدر و روان گردان

▶ حشیش (گراس، بنگ، علف، ماری جوانا، گل)

▶ تریاک

▶ هروئین

▶ قرص اکستسی (قرص شادی)

▶ ناس (پان)

▶ شیشه

▶ کراک

▶ ال اس دی

مضرات مصرف مواد مخدر و روان گردان

از مضرات و آسیب های روانی استفاده از مواد مخدر و روان گردان به موارد زیر می توان اشاره کرد:

✓ توهم (شنیدن چیزهایی که وجود ندارد، و دیدن چیزهایی که وجود ندارد.)



✓ اختلال در درک مکان و زمان

✓ اضطراب

✓ افسردگی

✓ هذیان گویی

✓ تغییرات در خلق و خو

✓ بی خوابی هنگام شب

✓ ترس

✓ شک و بدگمانی نسبت به دیگران

مضرات مصرف مواد مخدر و روان گردان

از مضرات و آسیب های جسمی استفاده از مواد مخدر و روان گردان به موارد زیر می توان اشاره کرد:

- ✓ بروز عفونت و سرطان ریه
- ✓ زوال مغز و آسیب دیدن حافظه کوتاه مدت و بلند مدت
- ✓ افزایش ضربان قلب و فشار خون



- ✓ نارسایی قلب
- ✓ آسم
- ✓ دیابت
- ✓ تشنج
- ✓ عوارض کبدی
- ✓ تورم ریه و مرگ

دلایل روی آوردن به مواد مخدر و روان گردان

- ▶ تاثیر پذیری از گروه همسالان
- ▶ ژست ها و پزهای اجتماعی
- ▶ سعی در رسیدن به مرحله «رد دادگی»
- ▶ تجربه گرایی
- ▶ خلق منفی و افسردگی

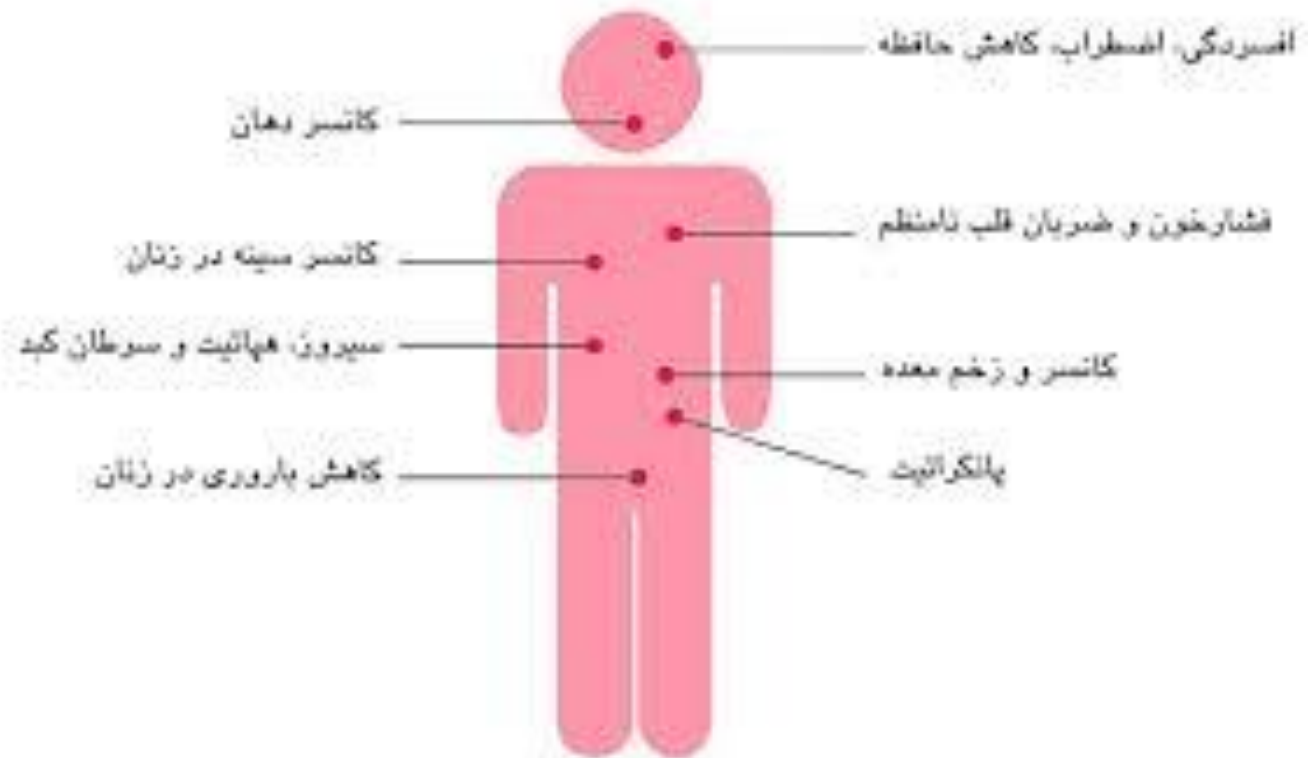
مصرف مشروبات الكلى



مضرات مصرف مشروبات الکلی



مضرات مصرف مشروبات الکلی



دوری از الکل، مواد مخدر و روان گردان

- یادگیری و تمرین مهارت جراتمندی و « نه » گفتن
- ترک کردن محیط های نامناسب
- استفاده از مهارت حل مساله
- دوری کردن از معاشرت با مصرف کنندگان مواد مخدر و روان گردان
- دوستی با همسالان مثبت و موفق
- سرگرم کردن خود با انجام فعالیت های مورد علاقه (ورزشی، هنری، دیدار دوستان خوب و ...)
- بهبود در روابط میان خود و والدین
- مراجعه به مشاور و روانشناس نوجوان

رفتارهای آسیب زننده به خود (خودکشی / افکار خودکشی)



علل آسیب به خود در میان نوجوانان

- ❖ احساس یاس و ناامیدی زیاد
- ❖ احساس افسردگی
- ❖ سوءمصرف مواد، الکل و مواد توهم زا
- ❖ شکست های فردی
- ❖ مشکلات خانوادگی
- ❖ احساس تنهایی شدید و طردشدگی
- ❖ تقلید



پیشگیری از رفتارهای خود آسیب رسان

- یادگیری و استفاده از مهارت حل مساله
- کمک خواستن از یک مشاور، روانشناس و فرد مورد اعتماد
- یافتن دوستان خوب جدید
- درد و دل کردن با یک دوست
- تقویت تاب آوری
- تقویت بعد معنوی (توکل به خدا و یاری خواستن از خدا)

توجه

در صورتی که دوستی با شما راجع به خودکشی صحبت کرد، ابتدا سعی کنید او را آرام کرده و سریعاً مساله را به یک بزرگتر مورد اعتماد (والدین وی، مشاور مدرسه، روانشناس مدرسه) اطلاع دهید.

راندگی خطرناک بدون گواهینامه





هشدارها



هرگز بدون گواهینامه رانندگی نکنید.
هرگز هنگام رانندگی از گوشی و وسایلی که باعث
پرت شدن حواس شما می شود استفاده نکنید.
هنگام خواب آلودگی رانندگی نکنید.
عوامل حواسپرتی را در زمان رانندگی به حداقل
برسانید.

استفاده بیش از حد و نادرست از فضای مجازی



استفاده بیش از حد و نادرست از فضای مجازی

■ استفاده بیش از حد موبایل و فضای مجازی:

اختصاص زمان زیادی برای فضای مجازی به طوریکه مانع از انجام فعالیت های مدرسه، تفریح و ارتباط با دوستان و همسالانتان شود.

■ استفاده نادرست از موبایل فضای مجازی:

استفاده از فضای مجازی به طوریکه موجب بوجود آوردن مشکلات روحی، روانی و رفتاری در شما گردد. و همچنین باعث اتلاف وقت شما گردد.

مدیریت استفاده از فضای مجازی و موبایل

- .I هر روز زمان مشخصی برای استفاده از فضای مجازی در نظر بگیرید.
- .II در صورت استفاده بیش از حد از مقدار در نظر گرفته شده برای خود جریمه قائل شوید.
- .III برای حفاظت از سلامت روان خود از صفحات و پیج های غیر اخلاقی فاصله بگیرید.
- .IV با کسانی که نمی شناسید ارتباط برقرار نکنید.
- .V از گذاشتن عکس های شخصی خود در صفحات باز اینستاگرام خودداری کنید.

روابط با جنس دیگر

(روابط آسیب زنده، درگیری های عاطفی، بی بندوباری جنسی)



آسیب های روابط دختر و پسر در دوران نوجوانی

- ▶ از بین رفتن آرامش
- ▶ درگیری های شدید عاطفی
- ▶ تجربه ناخواسته روابط جنسی
- ▶ امکان مبتلا شدن به بیماری های ایدز، هیپاتیت، hpv در صورت داشتن رابطه جنسی ناایمن
- ▶ پرت شدن هواس و تمرکز از درس خواندن
- ▶ دور شدن از اهدافتان
- ▶ افسردگی

توجه

در روابط بین دختر و پسر، بیشترین صدمه را دختران می بینند.

سپاس از توجه شما

