

بلوغ چیست ؟

در طول زندگی یک فرد وقایعی رخ می دهند که از اهمیت خاصی برخوردار هستند و به عنوان نقاط عطفی در زندگی ، از آنها یاد می شود. یکی از این وقایع « بلوغ » است. از نظر لغوی ، بلوغ یعنی کامل شدن و به حد کمال رسیدن . در این دوره تغییرات دینامیک در مغز و غدد بدن باعث تغییرات جسمی ، روانی و رفتاری می شود. تکوین شخصیت نوجوانان در این دوره صورت می گیرد.

بلوغ یک مرحله بحرانی است که در گذراز این دوره زیر بنای زندگی بزرگسالی فرد پی ریزی می شود و ممکن است بسیاری از مشکلات روحی ، نازایی ، بیماریهای عفونی ، ازدواجهای ناموفق ، حاملگیهای زودرس و مخاطره آمیز ، صدمات و مرگ و میر مادر و کودک و در نهایت مشکلات عدیده جسمی و روحی ریشه در این دوران داشته باشند.

تغییرات روانی و رفتاری شایع در دوران بلوغ:

ممکن است یک نوجوان در لحظات کوتاهی و یا دوره های طولانی یک یا چند تا از این تغییرات را تجربه کند:

- دلش بخواهد بیشتر اوقات تنها باشد
 - بدون دلیل ، عصبانی و بدخلق شود .
 - مسائل کم اهمیت برایش اهمیت حیاتی پیدا کند.
 - بدون علت خاص و روشنی ، نگران و مضطرب باشد.
 - دردهای پراکنده ای در نقاط مختلف بدن خود احساس کند
 - نزدیکان خود را مثل سابق دوست نداشته باشد
 - فکر کند زندگی چیزی بی هدف و بی معنی ای است
 - احساس کند تمایل غیر قابل کنترلی برای اعمال ناخوشایند دارد(مثل سیگار کشیدن، نرفتن به مدرسه، برداشتن پول و یا وسیله ای بدون اجازه و ...)
 - فکر کند مردن بهتر از زندگی کردن است
- حالاتی که در بالا ذکر شد ممکن است در نوجوان ظاهر شده و شادابیش را از بین برده و تاسف بخورد که دوران بی خیالی کودکی چه زود تمام شد.

برای مقابله با احساسهای ناخوشایند باید نوجوان را راهنمایی کرد این راهنمایی بایستی توسط افراد متخصص و همچنین والدین و مربیان صورت گیرد.

افسردگی:

یک اختلال بسیار شایع است که رنج زیادی را به انسان تحمیل می کند . انرژی و انگیزه های تلاش و کوشش را از بین می برد و بالاخره هر چه ما عقب برویم افسردگی بیشتر پیشروی می کند.

اگر شما چنین افکار و یا احساساتی دارید:

- همه چیز را تیره و تار می بینید و احساس می کنید دنیا به آخر رسیده است.
 - نسبت به هر چیز و هر کسی احساس بی علافگی می کنید .
 - از هیچ چیز لذت نمی برید و گاهی گریه می کنید.
 - با دوستان خود ارتباط گذشته را ندارید.
 - دردهای بدون علت و گوناگونی در نقاط مختلف بدن دارید
 - نظم خوابتان به هم خورده و یا کم خواب شده اید
 - از کارهای روزانه خود (کار ، تحصیل) عقب مانده اید
 - تمایل به کشیدن سیگار و یا کارهای غیر عاقلانه دیگر دارید
- ممکن است به افسردگی مبتلا شده باشید، اما از این امر افسرده نشوید . افسردگی یک اختلال قابل درمان است که با استفاده از روش مناسب به سرعت ناپدید می شود.

شیوه های مقابله با افسردگی:

- به هر طریق ممکن ارتباطات خود را با دوستان و نزدیکان افزایش دهید .
- با استفاده از متون امید بخش مذهبی به تحکیم اعتقادات خود اقدام کنید.
- این آاهی را در خود تقویت کنید که افسردگی دوره ای گذرا دارد و دائمی نیست.
- به ورزش بپردازید و در گروههای ورزشی شرکت کنید.
- با فعالیتهای هنری خود را سرگرم سازید.

- با والدین و مربیان خود صحبت کنید و همه افکار و احساسات خود را با آنها در میان بذارید.

- خود را برای مشاوره با روانپزشک آماده کنید.

نگذارید با عدم مراجعه به روانپزشک رنج بی دلیل ناشی از افسردگی را سالها تحمل کنید.

اضطراب:

احساس بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم ، دلواپسی و دلشوره در بیشتر اوقات است. کنترل تشویش برای فرد مشکل بوده و هر لحظه انتظار واقعه بدی را دارد.

اضطراب و تشویش مجموعه ای از حالات جسمی و روانی است که با یکی یا چند تا

از علائم زیر همراه است:

- احساس واقعه قریب الوقوع ، اتفاقی بد و بدون دلیل واضح.
- حملات ناگهانی سرگیجه ، تهوع ، طپش قلب و احساس پری معده و احساس تنگی نفس و تکرر ادرار.
- بی قراری و ناتوانی در نشستن در یک نقطه.
- ترس از حضور در مکانهای خاص مثل آسانسور ، فروشاهای شلوغ و سالن های سینما.
- اضطراب و ناتوانی از حضور در جمع ، صحبت برای یک روه ، پاخ دادن به سئوالات شفاهی.
- شک در مورد آلودگی دستها ، لباس و محل زندگی و تفکر زیاد درباره آن
- شک کردن در مورد انجام درست کارهایی نظیر بستن درب خانه ، بستن شیر گاز .
- شستن بیش از اندازه دستها، طولانی شدن زمان استحمام.
- اشکال در دقت و تمرکز و فراموش کردن نکات خیلی ساده.
- احساس عصبانیت و بی صبری.
- خستگی پذیری و زود از کوره در رفتن و تحریک پذیر بودن.
- ترس غیر منطقی از حضور در موقعیتی خاص مثل:بلندی ، پرواز و یا تماس با یک شیئی یا با حیوانات یا مشاهده خون و...

شیوه های مقابله با اضطراب:

- آگاه باشید که حالات شما ناشی از یک بیماری قابل درمان است.
- از طریق انجام فرائض مذهبی و تقویت احساس اتکال خداوند به آرام سازی خود اقدام کنید.
- در مورد حالات خود با افراد با تجربه صحبت کنید.
- از مصرف زیاد کافئو ، قهوه ، چای یا مواد غذایی محرک یا رنهای مصنوعی و ادویه ها خودداری کنید.
- با ورزش کردن بطور مرتب ، قوای جسمانی و روانی خود را افزایش دهید.
- با یک مشاور بهداشت روان یا روانپزشک مشورت کنید.

اعتیاد:

تعاریف و مفاهیم اعتیاد: تعاریف مختلف اعتیاد عبارتنداز:

۱- وابستگی به موادمخدر

۲- یک پدیده زیستی است که به موجود زنده امکان می دهد تا خود را تدریجاً پاره ای از مواد سمی سازش دهد و مصرف روزمره مقادیری از این مواد را که برای موجود زنده معمولی کشنده است، تحمل نماید.

ماده مخدر: هر ماده ای که پس از وارد شدن به درون بدن ،باعث تغییردر کارکرد طبیعی مغز بصورت تغییرات هیجان ،افسردگی ،رفتار نابهنجار،عصبانیت ،اختلال در قضاوت وشعورو تغییر در خواب واشتها شود،ماده مخدر گفته می شود

۳- عادت : عبارت است از پاسخ به یک محرک مخصوص (ماده مخدر) که به علت تکرار مصرف آن ماده، پاسخ آسانتر صورت می گیرد

وابستگی:

(۱) مجموعه ای از علائم است که خود را به صورت رفتاری، شناختی و فیزیولوژیک نشان می دهد و باعث می شود فرد مصرف مواد را به رفتارهای دیگر ترجیح دهد.

(۲) تمایل شدید فرد به ادامه مصرف یک ماده

وابستگی روانی: عبارت است از حالتی که در آن شخص پس از مصرف ماده مخدر، احساس اقیاع و رضایت می کند و به علاوه همراه با آن رغبت و تمایل روانی نسبت به مصرف مجدد ماده (بطور دائم یا دوره ای) برای اجتناب از ناراحتی پیدا می کند.

وابستگی جسمی یا فیزیکی: عبارت است از حالت تطابق در شخص که پس از استعمال مکرر ماده پدید می آید و در صورت عدم استعمال ماده و یا خنثی کردن اثر آن توسط داروی دیگر شخص دچار اختلالات شدید جسمی می گردد. وابستگی باعث بروز برخی اختلالات رفتاری و حالت های غیر عادی زیر در فرد می شود که عبارتند از:

۱) ایجاد تحمل :

تعریف تحمل یا مقاومت: اثر برخی مواد مخدر در نتیجه تکرار استعمال مقدار ثابتی از آن ماده، کاهش می یابد به عبارت دیگر، مقدار ثابتی از ماده مصرفی، پس از مدتی اثر اولیه خود را ایجاد نمی کند و فرد برای رسیدن به سطح قبلی روانی و جسمانی ناشی از اثر آن ماده، باید مقدار ماده مصرفی یا تعداد دفعات مصرف را زیاد کند

۲) بروز علائم ترک:

تعریف علائم ترک: در فرد وابسته به ماده مخدر در اثر کاهش یا قطع ماده مصرفی علائم و عوارض ناراحت کننده جسمانی و روانی مانند: اضطراب، بیقراری، بیخوابی، درد عضلات، اسهال و استفراغ ظاهر می شود که به آن علائم یا خماری می گویند.

سوء مصرف مواد:

بدین معنا است که اگر چه فرد نسبت به مواد اعتیاد ندارد، ولی آنرا مصرف می کند، به عبارت دیگر سوء مصرف موادی است:

- استفاده از ماده ای که مصرف آن غیر قانونی است.

- استفاده از ماده ای که مصرف آن باعث بروز تغییرات روحی در فرد می شود.

- استفاده از ماده ای که به خود فرد یا دیگران ضرر می رساند.

مصرف تریاک در کشور ما غیر قانونی است، پس حتی یک بار کشیدن آن سوء مصرف است

علل گرایش نوجوانان به شروع و مصرف مواد مخدر

- احساس بزرگ شدن
- به عنوان راه حل مشکلات «مشکلات را اضافه و توان حل مشکل را کم می نما ید»
- احساس زود گذر رفع خستگی و کسب انرژی
- کنجکاوی و ارضاء حس ماجراجویی
- کسب لذت زود گذر
- فرار از تنهایی و بالا بردن حس اعتماد به نفس
- تسکین درد های جسمانی
- بی حوصلگی و عدم برنامه مشخص
- کاهش فشار عصبی و تسکین دردهای روانی نظیر افسردگی و اضطراب
- فشار همسالان و یکرنگی با گروه

ترک مواد

قدم اول ترک مواد، کنترل علائم ترک یا سم زدایی است . بهتر است شروع درمان با متخصص روانپزشکی باشد و پزشک عمومی در پیگیری و مراقبت بیمار مشارکت داشته باشد

پژوهش ها نشان می دهد که:

در درمان مرحله سم زدایی با ۹۰ درصد توفیق همراه است

ولی تقریباً ۵۰ درصد طی ۶ ماه اول پس از سم زدایی و بیش از ۹۰ درصد پس از ۹ تا ۱۲ ماه

مجدداً به مصرف بر می گردند

وظایف روانشناسان و سایر کارشناسان بهداشتی در مرحله اول ترک :

- ارزیابی نوع و مقدار مصرف
- عوارض و مشکلات جسمی
- ارزیابی و مشکلات خانوادگی و شغلی
- سنجش ویژگی های شخصیتی
- آموزش روش های مقابله ای به فرد بیمار و خانواده او
- تدوین برنامه جامع درمان روانشناختی به منظور پیشگیری از عود

گروه های مختلف مواد

- محرک: حشیش، بنگ، ماری جوانا، اکستاسی و...
- مخدر: تریاک، هروئین، شیره، کدیین و...

گروه مواد مخدر

- تریاک، هروئین، حشیش، بنگ، ماری جوانا، قرص های شیمیایی، قرص X، الکل

آثار مصرف مواد مخدر

- آثار جسمی : اختلالات گوارشی-سوء تغذیه-بیماری های کلیوی-سکته-بیماری های قلبی
- آثار روحی و روانی: اختلال روانی-شخصیتی-اضطراب-افسردگی
- آثار اجتماعی: افزایش جرم و سرقت - فحشا - تجاوز
- آثار اقتصادی: کاهش نیروی مولد و افزایش مصرف کننده در جامعه
- آثار خانوادگی: بی کفایتی در سرپرستی خانواده - خشونت در خانواده

علائم مصرف مواد مخدر

- اعتیاد-یبوست مزمن-تیره شدن رنگ پوست - کاهش میل جنسی - کاهش وزن سوء تغذیه-افسردگی - تغییر ساعات خواب و بیداری - افت عملکرد تحصیلی - سرخ شدن چشمها - اتساع مردمک چشم

علائم عدم مصرف مواد مخدر:

- اسهال - استفراغ - درد عضلات - سرگیجه - افسردگی - اضطراب - تاری دید - پرخاشگری
- آثار مصرف ماری جوانا
- کاهش توانایی یادگیری- کاهش تمرکز- پر خوابی و افزایش اشتها- خشکی دهان- سرفه و گلودرد- افزایش احتمال حملات قلبی- توهم و شکاک شدن
- علائم مصرف حشیش و ماری جوانا
- احساس سرخوشی- آرام شدن موقت- افزایش اشتها- روشن تر دیدن رنگها- شنیدن دلنشین تر موسیقی- دوره این آثار کوتاه است.

علائم قطع مصرف حشیش و ماری جوانا :

- وسوسه برای مصرف دوباره- بی قراری- بی حوصلگی- بی خوابی- لرزش- برافروختگی صورت- گوشه گیری و انزوا

مواد محرک سیستم عصبی :

- (۱)-مواد افیونی
- (۲)-حشیش
- (۳)-الکل
- (۴)-مواد استنشاقی
- (۵)-کوکائین
- (۶)-مواد توهم زا
- (۷)-داروها

آثار مصرف مواد محرک سیستم عصبی: تضعیف کننده سیستم عصبی مرکزی می باشد.

مواد توهم زا

- دسته ای از مواد هستند که سبب ایجاد تغییراتی در خلق و ادراک می شوند مانند L. S. D

آثار مواد استنشاقی : تضعیف کننده سیستم عصبی مرکزی هستند

شایعترین ماده مورد استفاده در جهان الکل می باشد

ناس یا نوار یک ماده ایست که بیشتر افافنه مصرف می کنند به صورت گذاشتن زیر زبان و نیروزا می باشد و حالت نشگی دارد

عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد مخدر

- (۱)-عوامل فردی
- (۲)-خانوادگی
- (۳)-محیطی
- (۴)-اجتماعی
- (۵)-فرهنگی
- (۶)-اقتصادی

مهارت های دوست یابی

آموزش مهارت های بین فردی توانایی کودکان را در کنش متقابل با دیگران، افزایش می دهد. همنوائی، دوستی، همکاری، ادب و کار گروهی را می آموزند. محتوای این برنامه به شرح زیر می باشد :

من به مردم احترام می گذارم .

من دوست خوبی هستم .

وقتی با دیگران کار یا بازی می کنم ، با آنها همکاری می کنم .

همکاری با دیگران رسیدن به هدف ها را آسانتر می کند .

در این بخش از آموزش ها علاوه بر اینکه کودکان فرا می گیرند که افراد ارزشمندی هستند، شیوه درست رفتار با همسالان و همکاری متقابل را نیز می آموزند. اما آنچه که دارای اهمیت بیشتری است ،هدفدار کردن زندگی و معنا بخشیدن به آن است. در این تمرین ها کودکان به تدریج می آموزند که زندگی آنها دارای هدف و معنایی است . این نکته در عین سادگی، سرنوشت آینده آنها را رقم می زند .

مهارت های سازگاری با دیگران :

- (۱)-آگاهی از خود
- (۲)-افزایش مهارت های بین فردی
- (۳)-آموختن حس احترام متقابل و کار گروهی
- (۴)-همنوائی با گروه
- (۵)-همکاری و سازگاری با دیگران

تغذیه سالم:

همه موجودات زنده از جمله انسان برای رشد و ادامه زندگی خود به غذا احتیاج دارند و غذاها از مواد مختلفی تشکیل شده اند که وجود هر یک از آنها برای سلامت انسان لازم است. تغذیه درست یعنی خوردن و به دست آوردن مقدار لازم و کافی از هر یک از موادی نظیر ویتامینها، آهن، کلسیم و ... که باعث تندرستی می گردند. یک برنامه غذایی مناسب باید شامل تمام گروههای غذایی (۵ گروه) باشد. این ۵ گروه شامل: گروه نان و غلات، گروه سبزیها، گروه میوه ها، گروه شیر و لبنیات و گروه گوشت و حبوبات.

۱- گروه نان و غلات: این گروه به علت داشتن مواد نشاسته ای بعنوان مواد تامین کننده انرژی یا مواد انرژی زا محسوب می شوند و علاوه بر ترکیبات نشاسته ای و فیبر، ویتامینهای گروه ب^۲، آهن، پروتئین و منیزیم را نیز تامین می کنند که در رشد و سلامت اعصاب نقش دارند.

مواد غذایی این گروه شامل: غلات کامل مانند گندم، جو، ارزن، برنج، انواع ماکارونی (لازانیا، رشته فرنگی، رشته پولوی. آشی) و انواع نان می باشد.

۲- گروه سبزیها: که به علت داشتن فیبر، ویتامین^آ ویتامین^ث، فولات، پتاسیم و منیزیم از اهمیت زیادی برخوردار است. مواد غذایی این گروه شامل: انواع سبزیهای برگی مانند کاهو، اسفناج و سبزیهای نشاسته ای مانند سیب زمینی، ذرت و ... می باشد.

۳- گروه میوه ها: در کنار گروه سبزیها به دلیل فیبر، ویتامین^آ ویتامین^ث و پتاسیم باید در رژیم غذایی روزانه گنجانده شود. مواد غذایی این گروه شامل: میوه های غنی از ویتامین^ث مثل مرکبات، انواع توتها می باشد که در ترمیم زخمها و افزایش جذب آهن غذا نقش مهمی دارند و توصیه می شود بعد از خوردن غذاهای گوشتی و حبوبات مصرف شوند. میوه های غنی از ویتامین^آ مثل طالبی، خرمالو، شلیل و هلو که در جلوگیری از خرابی و خشکی پوست و افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت و سلامت چشم نقش مهمی دارند.

۴- گروه شیر و لبنیات: که بهترین منبع تامین کلسیم، ویتامین ب^۲، پروتئین و ویتامین ب^{۱۲} می باشند. بنابراین در رشد، محکم شدن استخوانها و دندانها و سلامت پوست نقش مهمی دارند.

۵- گروه گوشت و تخم مرغ و حبوبات: این گروه سرشار از پروتئین، فسفر، ویتامینهای ب^{۱۲} و ب^۶، روی، منیزیم و آهن می باشد. آهن موجود در این گروه باعث خونسازی شده و از کم خونی و فقر آهن جلوگیری می کند.

آهن:

یک ماده مغذی مورد نیاز برای ساختن گلبولهای قرمز است که نقش این گلبولها انتقال اکسیژن به سلولهای بدن می باشد همچنین در تشکیل بخشی از آنزیمهای بدن نقش دارد. افراد در معرض کمبود آهن شامل:

- زنان در سن باروری و به ویژه زنان باردار: در این دوران به علت رشد جفت و جنین و افزایش حجم خون مادر، نیاز به آهن افزایش می یابد. بارداریهای مکرر و با فاصله کم موجب تخلیه ذخایر آهن بدن مادر می شود.
 - کودکان: بخصوص نوزادانی که با وزن زیر ۲۵۰۰ گرم متولد می شوند، نوزادانی که نارس به دنیا می آیند (زیر ۳۷ هفته)، کودکانی که با شیر مادر تغذیه نمی شوند چون آهن شیر مادر بهتر از سایر شیرها جذب می شود. و همچنین کودکان زیر ۲ سال چون سرعت رشد در آنها زیاد است.
 - نوجوانان: به علت جهش رشد به آهن بیشتری نیاز دارند و دختران به علت شروع عادت ماهیانه بیشتر در معرض خطر کم خونی قرار دارند.
- اقداماتی جهت پیشگیری از کم خونی فقر آهن:
- ویتامین ث جذب آهن را افزایش می دهد بنابراین استفاده از گوجه فرنگی، سالاد، فلفل سبز، سبزیجات تازه و میوه جات به خصوص مرکبات همراه یا بعد از غذا جذب آهن را افزایش می دهد.
 - اگر حتی مقدار کمی گوشت به غذاهای گیاهی اضافه شود جذب آهن افزایش می یابد مثل عدس پلو با گوشت و...

- از نوشیدن چای یک ساعت قبل و ۲ ساعت بعد از غذا خودداری شود چون مانع جذب آهن می شود.
- جوانه زدن غلات و حبوبات باعث افزایش جذب آهن آنها به میزان تقریباً ۲ برابر باید برای تهیه نان از خمیر ورآمده استفاده کرد.
- دختران در سنین بلوغ باید در برنامه غذایی روزانه خود از مواد غذایی آهن دار بیشتر استفاده کنند.
- بهتر است دختران در سنین بلوغ ، هر هفته یک عدد قرص آهن (فرو سولفات) به مدت ۱۶ تا ۲۰ هفته در طول یکسال استفاده کنند. مصرف قرص آهن در این دوران علاوه بر پیشگیری از کم خونی فقر آهن ، پیشرفت تحصیلی آنان را بهبود می بخشد.
- زنان باردار باید توجه داشته باشند : روزانه یک قرص آهن از پایان ماه چهارم بارداری تا ۳ ماه پس از زایمان مصرف کنند
- به شیر خواران خود بعد از ۶ ماهگی تا پایان ۲ سالی (یعنی همزمان با شروع تغذیه تکمیلی) قطره آهن به میزان ۱۵-۱۰ قطره در روز بدهند.مصرف قرص آهن با معده خالی توصیه نمی شود. بهتر است پس از غذا و یا شب قبل از خواب مصرف شود
- کودکان و نوجوانان در برنامه غذایی خود از انواع خشکبار مثل توت خشک ، برگه آلو ، زرد آلو ، انجیر خشک ، کشمش ، و خرما که منابع آهن می باشند، به عنوان میان وعده استفاده کنند.
- رعایت اصول بهداشتی در پیشگیری از بیماریهای انگلی نقش بسزایی در مبتلا نشدن به کم خونی فقر آهن دارد.