



عزم ملی برای حذف
هیپاتیت‌ها و ویروس
تا سال ۱۴۱۰

همسو با سازمان جهانی بهداشت با شعار

سرمایه‌گذاری به منظور

حذف هیپاتیت

«Invest in eliminating hepatitis»

خانواده و نقش آن در پیشگیری از هیپاتیت C و B



World Health
Organization



وزارت بهداشت، درمان
و آموزش پزشکی

مرکز مدیریت بیماری‌های های و اکترو
دفتر آموزش و ارتقای سلامت
مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی

رفتارهای پرخطر به چه معناست؟

رفتارهای پرخطر به رفتارهایی اطلاق می‌گردد که در پی آن آثار نامطلوب و مخرب جسمی، روانی و اجتماعی وجود داشته باشد و یا حداقل، خطرپذیری فرد را افزایش دهد. در حال حاضر یکی از مهم‌ترین عواملی که سلامت جامعه را تهدید می‌کند وجود رفتارهایی است که می‌تواند برای خود فرد و نیز برای اطرافیان عواقب ناخوشایندی بدنبال داشته باشد. در بحث انتقال هیپاتیت و پیشگیری از آن، رفتارهای خاصی مورد توجه قرار می‌گیرند که در واقع به نوعی همان راه‌های اصلی انتقال نیز هستند که عبارتند از:

● تزریق با سرنگ مشترک

● رفتارهای جنسی محافظت نشده

● مصرف مواد مخدر، محرک و الکل

● داشتن شرکای جنسی متعدد

مصرف مواد مخدر معمولاً با رفتارهایی همراه است که احتمال انتقال خطر را افزایش می‌دهد که عبارتند از:

● تزریق با سرنگ مشترک که شایع‌ترین راه انتقال هیپاتیت C را در کشور به خود اختصاص داده است.

● همچنین رابطه جنسی در ازای دستیابی به مواد مخدر، یکی از نکاتی است که در زنان بیشتر دیده می‌شود. در بسیاری موارد این رابطه جنسی بدون استفاده از کاندوم است. تماس جنسی محافظت نشده با فرد مبتلا یکی از مهم‌ترین راه‌های انتقال هیپاتیت B است.

● مصرف مواد محرک که در اکثر مواقع روابط جنسی محافظت نشده را در پی دارد، به خصوص اگر به صورت گروهی مصرف شوند.

یک از

مهم‌ترین

عواملی که سلامت

جامعه را تهدید

می‌کند، وجود

رفتارهایی است

که می‌تواند

برای خود فرد

و نیز برای

اطرافیان عواقب

ناخوشایندی

بدنبال داشته

باشد

نقش رفتارهای پرخطر جنسی در انتقال هپاتیت B، کاملاً مشخص است. رفتارهای پرخطر جنسی شامل داشتن شرکای جنسی متعدد و یا ارتباط جنسی محافظت نشده است. رابطه جنسی محافظت نشده به برقراری رابطه بدون استفاده از کاندوم اطلاق می‌گردد. تأخیر در سن اولین رابطه جنسی، پایبندی به خانواده از جمله وفاداری به همسر یا شریک جنسی و داشتن تنها یک شریک جنسی و استفاده از کاندوم جهت پیشگیری از انتقال هپاتیت از طریق جنسی بسیار مهم هستند.

نقش خانواده

خانواده اولین مکانی است که کودک در آن پرورش می‌یابد. کودکان علاوه بر این که یکسری از رفتارها را از والدین به ارث می‌برند، یکسری از رفتارها را نیز از آنان می‌آموزند. همه آنچه کودکان در محیط خانواده تجربه می‌کنند و از والدینشان می‌آموزند، رفتارهای آتی آنان را شکل می‌دهد. بنابراین خانواده جایگاه مهمی در پیشگیری و بروز رفتارهای پرخطر دارد و از سایر عوامل، تأثیرگذارتر است.

بروز رفتارهای پرخطر ناگهانی نیست و زمینه‌های قبلی از دوران کودکی باعث بروز این رفتارها در نوجوانی و بزرگسالی می‌شوند. برای هر کدام، عامل و یا عواملی باید وجود داشته باشند تا با گذشت زمان و عدم حل و فصل مناسب تبدیل به رفتارهای پرخطر شوند. در واقع این عوامل به صورت غیرمستقیم با رفتارهای پرخطر در ارتباط هستند. برای مثال نوع تشویق‌ها، تنبیه‌ها و رفتارها در کودکی، می‌تواند



آثاری متفاوت در نوجوانی و یا بزرگسالی داشته باشد. به عنوان مثال پرخاشگری در دوران کودکی می‌تواند پیش بینی کننده رفتارهای پرخطر بعدی در بزرگسالی باشد. اگر با کودک پرخاشگر درست رفتار شود از بروز رفتارهای پرخطر بعدی پیشگیری می‌شود.

در تربیت فرزندان نباید خیلی سخت‌گیر و نه خیلی آسان‌گیر بود، بلکه باید بر رفتار آن‌ها نظارت داشت. روش درست ارتباط با فرزند بسیار مهم و کمک‌کننده است که لازمه آن شناخت و آگاهی درباره دوره‌های سنی مختلف فرزندان و نیازهای هر دوره است. خیلی از مسائل با برخورد مناسب در سنین کودکی حل می‌شوند، اما در سنین نوجوانی نیز همچنان نقش خانواده حائز اهمیت است و می‌توان از رفتارهای پرخطر جلوگیری کرد و یا آن را حل نمود.

عوامل خطر ساز

از جمله عوامل خطر ساز که می‌تواند باعث بروز رفتارهای پرخطر شود می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- سابقه مصرف مواد مخدر، محرک و الکل حتی به صورت تفریحی
- فضای خانوادگی پرتنش و آشفته و ناسازگاری والدین با هم یا با فرزندان




داشتن
 آگاهی و
 شناخت از
 دوره کودکی و
 نوجوانی، ارائه
 راهکارهای
 مناسب تربیتی،
 آموزش
 درباره ایس و
 مهارت‌های
 لازم در
 خانواده‌ها،
 می‌تواند باعث
 کاهش
 رفتارهای
 جنسی پرخطر
 شده باشد
 موثری
 در جهت
 حفظ سلامتی
 نوجوانان و
 جوانان خواهد
 بود

- جدایی پدر و مادر
- عدم حمایت یا حمایت ناکافی از فرزندان
- مصرف سیگار در سنین پایین
- خجالت و کم‌رویی شدید یا خشونت و رفتارهای پرخطرانه
- بعضی از ویژگی‌های شخصیتی در نوجوانان مثل هیجان‌خواهی، تنوع‌طلبی یا برخی مشکلات روانی خاص، اختلالات روان‌پزشکی نظیر اختلالات بیش‌فعالی، اختلالات دوقطبی، اختلالات شخصیت.
- وضعیت اقتصادی نامناسب خانواده
- نداشتن برنامه‌های مناسب برای اوقات فراغت
- شکست و ضعف تحصیلی و یا ترک تحصیل
- این موارد می‌تواند با بروز رفتارهای پرخطر ارتباط نزدیکی داشته باشد. از این رو داشتن آگاهی و شناخت از دوره کودکی و نوجوانی، ارائه راهکارهای مناسب تربیتی و مهارت‌های لازم در خانواده‌ها، می‌تواند باعث کاهش رفتارهای جنسی پرخطر گشته که کمک مؤثری در جهت حفظ سلامتی نوجوانان و جوانان خواهد بود.

عوامل محافظت کننده

خانواده نقش مهمی در پیشگیری از بزهکاری، اعتیاد و پیشگیری از رفتارهای پرخطر در فرزندان دارد. والدین باید سعی کنند به جای آن که با ایجاد محدودیت، کنترل، دخالت کردن و نصیحت از رفتارهای پرخطر آن‌ها پیشگیری کنند، بهتر است روابط خانوادگی را گرم‌تر، اختلافات خانوادگی را کم‌تر و ارتباط با فرزندان را بیشتر نمایند. بعضی شرایط، زمینه رفتارهای ناسالم را بیشتر می‌کنند در حالی که بعضی شرایط از بروز چنین رفتارهایی پیشگیری می‌کنند که به آن‌ها عوامل محافظت‌کننده گفته می‌شود. بسیاری از این عوامل در خانواده وجود دارد. یعنی خانواده مانند یک سپر و محافظ می‌تواند در مقابل انحرافات و آسیب‌های اجتماعی از فرزندان خود حمایت نمایند. از جمله عوامل محافظ می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

- 
- پیوندهای خانوادگی قوی
 - نظارت والدین بر رفتار فرزندان
 - ارتباط آن‌ها با دوستان و همسالان
 - تعیین قواعد و قوانین منظم و پایدار
 - درگیر بودن و مرتبط بودن والدین با زندگی فرزندان
 - موفقیت تحصیلی
 - پیوند قوی با نهادهای مختلف اجتماعی به خصوص مدرسه و مساجد و ...

از مهم‌ترین عوامل محافظت‌کننده، پیوندهای قوی با خانواده، نظارت و سرپرستی صحیح والدین از رفتارهای فرزندان، وقت گذاشتن با فرزندان و ارتباط خوب با آن‌هاست.

کارگردهای خانواده سالم

داشتن رابطه صمیمی و پرمحبت توأم با انضباط با فرزندان، در پیشگیری از رفتارهای پرخطر بسیار مؤثر است. غفلت از فرزندان، یکی از انواع بدرفتاری و آزار کودکان و نوجوانان محسوب می‌شود. در فرزندی که مورد بی‌توجهی و غفلت خانواده قرار گیرند، احتمال زیادی برای انجام رفتارهای پرخطر وجود دارد. والدین برای پیشگیری از رفتارهای پرخطر در فرزندان، هم باید انضباط تعیین کنند و هم محبت و صمیمیت.

فرزندان به وجود پدر و مادر و ارتباط با آن‌ها نیاز دارند. تقویت روابط والدین و فرزندان، با تأمین نیازهای روانی و ایجاد احساس امنیت، نقش اساسی در سلامت روانی- اجتماعی آن‌ها خواهد داشت. خانواده‌ها می‌توانند در کنار تأمین نیازهای جسمی فرزندان خود با تأمین نیازهای روانی آن‌ها تأثیر مهمی در پیشگیری از رفتارهای پرخطر فرزندان خود داشته باشند.

جوانان و نوجوانانی که قادر نیستند به درخواست‌های غیرمنطقی

والدین
برای
پیشگیری از
رفتارهای
پرخطر در
فرزندان،
هم باید انضباط
تعیین کنند و
هم محبت و
صمیمیت

عزم ملی برای حذف

هپاتیت‌ها و ویروس

تا سال ۱۴۱۰

همسو با سازمان جهانی بهداشت با شعار

سرمایه‌گذاری به منظور

حذف هپاتیت

invest in eliminating hepatitis

و ناسالم یا نامعقول دیگران جواب رد دهند در خطر بالایی برای انجام رفتارهای پرخطر قرار دارند. والدین مناسب‌ترین الگو برای فرزندان جهت برقراری ارتباط با دیگران هستند و می‌توانند نقش بسیار مهمی در پیشگیری از رفتارهای پرخطر در آن‌ها داشته باشند.

والدین به جای آنکه امکانات مادی بیشتری به فرزندان خود بدهند، باید سعی کنند والدین قوی و توانمندتری برای آن‌ها باشند. به جای آنکه با خریداری امکانات و خواسته‌های فرزندان خود، بخواهند از رفتارهای پرخطر آن‌ها پیشگیری کنند، بهتر است وقت بیشتری با فرزندان خود بگذرانند، با آنان صحبت کنند، محبت خود را بیشتر به آن‌ها ابراز نمایند و احترام بیشتری به فرزندان خود بگذرانند.

خانواده‌ای که بر رفتارهای فرزند خود نظارت ندارد یا در مقابل، فرزندان خود را به شدت و بیش از حد کنترل می‌کند زمینه را برای رشد آسیب‌های اجتماعی و رفتارهای پرخطر آماده می‌نماید. نظارت، کنترل کردن فرزندان نیست. معمولاً کنترل بدون اطلاع و به صورت نامحسوس است، در حالی که نظارت بسیار روشن است و والدین باید به فرزندان خود اطلاع دهند که رفتارهای آن‌ها را بررسی خواهند کرد.

تحسین رفتارهای درست فرزندان باعث رشد و تقویت اعتماد به نفس آن‌ها شده که این امر مانع روی آوردن آن‌ها به رفتارهای پرخطر خواهد شد. والدین می‌توانند با بالا بردن عزت نفس فرزندان، با تشویق به موقع درصورت رفتارهای درست و گوشزد نمودن رفتارهای نادرست، نقش مهمی در پیشگیری از رفتارهای پرخطر در آن‌ها داشته باشند.

کودک یا نوجوانی که مورد بدرفتاری قرار گرفته باشد بیشتر احتمال دارد که دچار مشکلات روانی از جمله افسردگی، اضطراب، بی‌اعتمادی و یا اعتماد بیش از حد به دیگران شود. والدین باید به مشکلات و بیماری‌های فرزندان خود توجه نمایند. بدرفتاری و بی‌توجهی به آن‌ها می‌تواند باعث مشکلات بزرگ‌تر و جدی‌تری در آینده شوند که زمینه را برای رفتارهای پرخطر فراهم می‌نماید.

والدین

مناسب‌ترین

الگو برای

فرزندان

جهت

برقراری

ارتباط با

دانش‌آموزان هستند و

می‌توانند نقش

بسیار مهمی در

پیشگیری از

رفتارهای

پرخطر در آن‌ها

داشته باشند

والدین با داشتن رفتارهای
سالم، الگویی مناسب برای
فرزندان هستند

