

# سلامت روان جوانان و نوجوانان: جهان در حال تغییر

Young people and mental health in a changing world



## توانمند سازی با رویکرد پیشگیری از سوء مصرف مواد در جوانان و نوجوانان

### «ایجاد انگیزه برای زندگی بدون مواد»



هفته سلامت روان ۱۳۹۷

#### مرحله پنجم: نگهداری

مشخصات مرحله پنجم: نگهداری و حفظ یک رفتار جدید  
مرحله پنجم در مدل مراحل تغییر مستلزم اجتناب موفقیت آمیز از رفتارهای قبلی و مداومت در حفظ رفتارهای جدید است، جوانان و نوجوانان در خلال این مرحله، از این که قادر به ادامه راه می باشند مطمئن تر می شوند.

#### مرحله ششم: بازگشت

مشخصات مرحله ششم: احساس ناامیدی، دلسردی، شکست و ناکامی  
در هر تغییر رفتاری، بازگشت رویداد شایع و متداولی است. هنگامی که نوجوان به رفتار قبلی خود بازگشت میکند ممکن است احساس شکست، ناامیدی و ناکامی به او دست بدهد. رمز موفقیت این است که جوان و نوجوان اجازه ندهد این شکست ها اعتماد به نفس او را از بین ببرد. اگر جوان و نوجوان دوباره به عادت یا رفتار قبلی بازگشت، باید نگاه دقیق و موشکافانه ای به آنچه روی داده است بیندازد.

#### مرحله چهارم: عمل و اقدام

مشخصات مرحله چهارم: اقدام مستقیم در جهت دستیابی به هدف جوانان و نوجوانان در خلال چهارمین مرحله تغییر، شروع به اقدام مستقیم برای نیل به اهدافشان می کنند. در اغلب موارد، علت شکست خوردن تصمیمات این است که فکر یا زمان کافی صرف مراحل قبلی نشده است. برای مثال، برخی از جوانان و نوجوانان تصمیم می گیرند که ورزششان را کاهش دهند و بلافاصله شروع به ورزش و گرفتن یک رژیم غذایی سالم تر می کنند. این کارها برای موفقیت قطعاً ضروری هستند اما این تلاشها معمولاً ظرف چند هفته نیمه کاره رها می شود زیرا مراحل قبلی طی نشده اند.

جوان و نوجوان را باید تشویق کرد که مرحله قبل را به درستی انجام دهد و در تلاش برای دستیابی به هدف، برای هر گام مثبتی که برداشته می شود، پاداشی برایش در نظر گرفته شود. تقویت و پشتیبانی، در کمک به حفظ گام های مثبت به سوی تغییر، اهمیت فوق العاده ای دارند.

اگر نوجوانی سعی در نگهداری و حفظ یک رفتار جدید دارد، باید به دنبال یافتن راه هایی برای جلوگیری از وسوسه ها برآید.

چگونه می‌توان انگیزهای قوی برای تغییر در نگرش و سبک زندگی یک نوجوان ایجاد کرد تا مصرف نکردن مواد و یک سبک زندگی سالم و مثبت را انتخاب کند؟

جوانی و نوجوانی دوران روبرو شدن با جهان تازه و تجربه های متفاوت است. جوان و نوجوان در معرض خطر؛ نیازمند ایجاد تغییراتی در رفتار و نگرش خود نسبت به مواد و نیز سبک زندگی خود هستند تا در مسیر مصرف و وابستگی و تبعات آن قرار نگیرند. همان اندازه که ممکن است جوان و نوجوان از گونه ای از تغییرات به سادگی استقبال کند در برابر انواع دیگری از تغییر ممکن است مقاومت بیشتری نشان دهد.

دنیای نوجوانی با همه ی دلهره ها و دشواری‌هایی که برای والدین و معلمان و کارگزاران سلامت ایجاد میکند از این منظر دنیایی جالب اما کاملاً دو وجهی است. جوانان و نوجوانان از تغییر استقبال می‌کنند. مهمترین بخش فرایند تغییر، ایجاد انگیزه برای تغییر است، زیرا انگیزه با احتمال ورود و آغاز یک برنامه، ادامه دادن و پیروی از یک راهبرد تغییر، رابطه مثبت دارد.

## مراحل تغییر در جوانان و نوجوانان بر اساس مدل تغییر

این مدل شامل شش مرحله به شرح زیر است:

مرحله یک: پیش تردید

مرحله دو: تردید

مرحله سوم: آمادگی

مرحله چهارم: عمل یا اقدام

مرحله پنجم: نگهداری

مرحله شش: بازگشت یا عود

### مرحله اول: پیش تردید

مشخصات مرحله اول: انکار، نادیده گرفتن مسأله

نخستین مرحله از تغییر، مرحله پیش تردید است. جوانان و نوجوانان در این مرحله به تغییر فکر نمی‌کنند. آنها معمولاً در این مرحله ادعا دارند که رفتارشان مشکلی به وجود نمی‌آورد.

### مرحله دوم: تردید / تأمل کردن

مشخصات مرحله دوم: تردید و دودلی، احساسات و هیجانات متناقض جوانان و نوجوانان در خلال این مرحله، بیشتر و بیشتر از مزایای بالقوه انجام تغییر آگاه می‌گردند اما هزینه‌هایی که برای این کار باید بپردازند نیز بیشتر خودنمایی می‌کنند. این تناقض یک تردید قوی نسبت به تغییر به وجود می‌آورد. به دلیل این عدم اطمینان، مرحله تردید در انجام تغییر ممکن است ماه‌ها یا حتی سال‌ها به

طول بینجامد. در واقع، بسیاری از جوانان و نوجوانان هیچگاه از این مرحله عبور نمی‌کنند.

### راهبردهای کمک کننده در مرحله تردید و تأمل:

- \* ارزیابی مزایا و معایب تغییر رفتار
- \* تأیید آمادگی برای تغییر و تقویت اطمینان به توانائی‌های خود
- \* تعیین موانع بازدارنده تغییر

### مرحله سوم: آمادگی

مشخصات مرحله سوم: آزمایش چند تغییر کوچک جوانان و نوجوانان در خلال این مرحله، ممکن است تغییرات کوچکی را انجام دهند تا برای تغییر بزرگتری در زندگی خود آمادگی پیدا کنند. مثال، اگر هدف کاهش وزن باشد، ممکن است ابتدا به سمت استفاده از غذاهای کم چرب روی آورند. یا اگر هدف ترک سیگار است، ممکن است ابتدا نوع سیگار خود را عوض کنند یا هر روز سیگار کمتری بکشند. در این حالت روی آوردن به اقدام مستقیم مثل مشاوره یا روان درمانی، پیوستن به یک باشگاه سلامتی و یا مطالعه کتاب‌های خودیاری کمک کننده خواهند بود.