

به نام آفریدگار هستی





معاونت بهداشت

کارگاه کاهش خطر نوجوانی در شرایط بحران بهمن ماه ۱۴۰۰



معاونت بهداشت

اصول، ساختار و محتوای مشاوره رفتاری کاهش خطر

فلسفه مشاوره رفتاری کاهش خطر

تعریف رفتارهای پرخطر:

- ▶ رفتارهایی هستند که موجب صدمه فیزیکی و روانی شده و با پیامدهای منفی متعددی در نوجوانی و بزرگسالی همراه هستند.
- ▶ شایع ترین آنها خشونت، مصرف سیگار، الکل و سایر مواد، رفتارهای جنسی پرخطر و اختلال خوردن است.
- ▶ این رفتارها، با افت تحصیلی، ناتوانی، بیماری و مرگ و میر زودرس همبستگی بالایی دارد.
- ▶ شواهد حاکی از آن است که رفتارهای پرخطر با هم ارتباط دارند.

معاونت بهداشت

عوامل موثر در ایجاد رفتارهای پرخطر

- ▶ پژوهش ها نشان داده که طیفی از عوامل فردی، اجتماعی و محیطی در بروز رفتارهای پرخطر در نوجوانان نقش دارند.

عواملی مثل:

- ▶ فقدان تصمیم گیری منطقی
- ▶ باورهای اشتباه در مورد رفتارهای پرخطر
- ▶ تاثیر و نفوذ همسالان
- ▶ مدل های اجتماعی (بویژه اجتماع همسالان)
- ▶ مشکلات خانوادگی و فضای اجتماعی

گروه هدف

گروه هدف مشاوره رفتاری کاهش خطر:

▶ تمامی نوجوانانی که به مراکز مراقبت های اولیه سلامت برای ویزیت سالیانه مراجعه می کنند.

▶ در کنار ارزیابی سلامت جسمی نوجوان، رفتارهای پرخطر نیز از طریق یک ارزیابی روانی اجتماعی جامع که رفتارهای پرخطر نوجوانان را در حیطه های مختلف شناسایی می کند، مورد ارزیابی قرار می گیرد و سطح خطر هر نوجوان مشخص می شود.

معاونت بهداشت

گروه هدف

- ▶ **نوجوانانی که رفتارهای پرخطر ندارند،** یک سری اطلاعات در مورد رفتارهای پرخطر در اختیار آنها قرار می گیرد.
- ▶ اما نوجوانانی که در سطوح پایین و متوسط رفتارهای پرخطر قرار دارند ۴ جلسه مشاور رفتاری را دریافت کرده و به دنبال آن در صورت لزوم جلسات پی گیری برگزار خواهد شد.
- ▶ نوجوانانی که سطوح بالای رفتارهای پرخطر را دارند از یک جلسه مصاحبه انگیزشی تعدیل یافته را دریافت خواهند کرد و به مراکز تخصصی برای ارزیابی دقیق تر و دریافت درمان ارجاع داده خواهند شد.

معاونت بهداشت

تئوری و فلسفه مشاوره

- ▶ مشاوره رفتاری کاهش خطر از تکنیک‌های ویژه آموزشی، شناختی و رفتاری و انگیزشی بهره می‌برد تا رفتارهای غیر عملگر دی، بدفهمی‌ها، باورهای نادرست و نیازهای مشاوره ای مراجعان را هدف قرار دهد.
- ▶ مشاوره رفتاری کاهش خطر عمدتاً مبتنی بر درمان مراجع محوری راجرز بوده که پذیرش غیر شرطی، همدلی و احترام به استقلال رای نوجوان نقش اساسی را در این روش دارد.
- ▶ از مصاحبه انگیزشی تعدیل شده در مراکز مراقبت اولیه بهداشتی نیز در این مشاوره استفاده می‌شود که هدف آن افزایش انگیزه نوجوان برای قطع و یا کاهش رفتارهای پرخطر و یا مراجعه به مراکز درمان تخصصی است.
- ▶ یادمان باشد که مشاوره یک تعامل است و در مورد دو نوجوان یکسان نیست و جلسه باید برای هر فرد جدا برگزار شود.

معاونت بهداشت

تئوری و فلسفه مشاوره

در مشاوره مبتنی بر اصول مصاحبه انگیزی :

- ▶ به جای تلاش بر تغییر، تلاش می شود تا انگیزه ذاتی مراجع و استدلال های او به نفع تغییر توسط خود مراجع و کمک به آنها برای بیان و حل و فصل احساساتشان در مورد دوسوگرایی در مورد تغییر، افزایش یابد .
- ▶ کلید اصلی چنین رویکردی، یک استایل درمانی همدلانه است که بر اهمیت گوش دادن فعال به منظور فهم دیدگاه و تجارب بیمار تاکید می کند.

معاونت بهداشت



اهداف کلی «مشاوره‌ی رفتاری کاهش خطر»

این اهداف عبارتند از:

- ▶ افزایش مشارکت در مشاوره
- ▶ پیشگیری از بروز رفتارهای پرخطر
- ▶ قطع کامل و یا کاهش رفتار پرخطر
- ▶ فعال کردن مراجع از لحاظ رفتاری و اجتماعی (با افزایش تعاملات مثبت وی با افراد سالم)
- ▶ آموزش مهارت‌های لازم برای حفظ روند قطع و یا کاهش رفتارهای پرخطر و پیشگیری از بازگشت به الگوهای رفتار پرخطر قبلی

معاونت بهداشت



وظایف و تکالیف مشاور در طول مشاوره رفتاری کاهش خطر

- ▶ ایجاد ارتباط صادقانه، همدلانه و توأم با پذیرش غیر شرطی با مراجع
- ▶ ایجاد و حفظ اتحاد کاری با مراجع و ترمیم گسستگی‌ها در اتحاد کاری
- ▶ شناسایی رفتارهای پرخطر و تعیین سطح خطر مراجع
- ▶ افزایش انگیزه مراجع برای اتخاذ یک سبک زندگی سالم
- ▶ تهیه طرح درمان یا مراقبت برای قطع یا کاهش رفتارهای پرخطر
- ▶ دادن بازخورد مثبت و نظام‌مند برای حضور و مشارکت در جلسه و موفقیت در ایجاد تغییرات هر چند جزئی و کوچک
- ▶ در الویت قرار دادن نیازها و مشکلات مراجع و کار روی آن و یا ارجاع به مراکز تخصصی
- ▶ آموزش مهارت‌های رفتاری و شناختی برای اجتناب و یا مقابله با موقعیت‌های پرخطر
- ▶ برگزاری جلسات پی‌گیری برای پی‌گیری روند تغییرات و کمک به مقابله با عواملی که ممکن است منجر به بازگشت به الگوی رفتارهای پرخطر قبلی شود

سیرجلسات مشاوره رفتاری کاهش خطر

الف) جلسه اول: غربالگری رفتارهای پرخطر و تعیین سطح خطر

- ▶ در این جلسه رفتارهای پرخطر مراجع با استفاده از یک مصاحبه ساخت دار روانی اجتماعی، شناسایی و سطح خطر وی مشخص می شود.
- ▶ سپس در خصوص نتیجه ارزیابی، به مراجع فیدبک داده می شود و اطلاعات مربوط به پیامد رفتارهای پرخطر در اختیار وی قرار داده می شود.

معاونت بهداشت

سیر جلسات مشاوره رفتاری کاهش خطر

ب) جلسه دوم: افزایش انگیزه مراجع برای قطع و یا کاهش رفتارهای پرخطر و فرایند تصمیم

گیری

- ▶ در این جلسه، انگیزه مراجع برای تغییر رفتارهای پرخطر مورد ارزیابی قرار گرفته و از اصول مصاحبه انگیزشی برای کاهش دو سوگرایی مراجع استفاده خواهد شد.
- ▶ همچنین در انتهای جلسه، فرایند تصمیم گیری در مورد تغییر با همکاری و مشارکت مراجع اجرا خواهد شد.

معاونت بهداشت



سیر جلسات مشاوره رفتاری کاهش خطر

ج- جلسه سوم- طراحی برنامه عملیاتی برای تغییر رفتار پرخطر

- ▶ هدف اصلی این جلسه، طراحی یک برنامه عملیاتی برای تغییر با همکاری مراجع می باشد و برای این منظور مهارت های لازم برای اجرای این طرح به وی آموزش داده خواهد شد.
- ▶ همچنین موانع احتمالی اجرای طرح نیز مورد بررسی قرار گرفته و برای آن حل مساله انجام می شود.

معاونت بهداشت

سیر جلسات مشاوره رفتاری کاهش خطر

جلسه چهارم – افزایش مشارکت مراجع در فعالیت ها و تعاملات سالم و لذت بخش

- ▶ در این جلسه، فعالیت های لذت بخش عاری از رفتارهای پرخطر مراجع شناسایی و برای افزایش مشارکت وی در آن فعالیت ها و تعاملات، یک برنامه عملیاتی طراحی می شود.
- ▶ در انتها، همراه با مراجع، برانگیزان های بازگشت به رفتارهای پرخطر شناسایی و مهارت های لازم برای مقابله با آن آموزش داده می شود.

معاونت بهداشت

سیر جلسات مشاوره رفتاری کاهش خطر

جلسات پی گیری

- ▶ هدف این جلسات که می تواند حضوری یا تلفنی باشد ارزیابی روند تغییرات مراجع، تقویت مثبت وی برای حفظ تغییرات و شناسایی موانع احتمالی برای حفظ تغییرات مثبت و حل و فصل آنها می باشد.

معاونت بهداشت

ساختار مشاوره رفتاری کاهش خطر

جلسات مشاوره رفتاری کاهش خطر ساختار مشخصی دارند.

- ▶ جلسات هفته ای یک بار و به مدت ۴۵ دقیقه برگزار خواهد شد.
- ▶ جلسات توسط کارشناسان سلامت روان آموزش دیده در مراکز مراقبت اولیه برگزار می شود.
- ▶ رؤس فعالیت هایی که باید در هر جلسه اجرا شود باید مشخص شود.
- ▶ مشاور باید فعالیت های هر جلسه را با توجه به رویکرد مراجع محوری و اصول افزایش انگیزه انجام دهد تا احتمال اثر بخشی مشاوره افزایش پیدا کند.
- ▶ مشاور باید از ابتدا تا انتهای مشاوره، توجه ویژه ای به ایجاد و حفظ ارتباط مثبت و اتحاد کاری با مراجع داشته باشد.

معاونت بهداشت

ساختار مشاوره رفتاری کاهش خطر

جلسات مشاوره رفتاری کاهش خطر ساختار مشخصی دارند.

- ▶ در صورتی که به هر دلیلی مانند نقض رازداری برای محافظت از نوجوان ارتباط و اتحاد کاری بین مراجع و مشاور صدمه می بیند، ترمیم آن باید در الویت قرار گیرد.
- ▶ جلسات پیگیری نیز با توجه به سطح خطر نوجوان و یا شرایط خاص وی ممکن است کوتاه یا بلند مدت و حضوری یا تلفنی باشد.
- ▶ در هر حال، هدف این جلسات، پی گیری روند تغییرات ایجاد شده در رفتارهای پرخطر، تقویت مثبت مراجع برای حفظ و یا افزایش تغییرات مثبت و پرداختن به موانع و مشکلات احتمالی می باشد.

معاونت بهداشت



سپاس فراوان از توجه شما

معاونت بهداشت