

روابط نوجوانان

وجوانان

در راستای پیشگیری

از رفتارهای پر خطر

خودمراقبتی نوجوانان

وجوانان

سلامتی
با خود مراقبتی



خود مراقبتی

شامل اعمالی است که مردم انجام می دهند :

- ❖ تا تندرست بمانند
- ❖ از سلامت ذهنی و جسمی خود نگهداری کنند
- ❖ نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند
- ❖ از بیماری ها یا حوادث پیشگیری کنند
- ❖ ناخوشیها و وضعیت های مزمن را بهبود بخشند
- ❖ از سلامت خود بعد از بیماری حاد و یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.



دوران نوجوانی

- یکی از مهم ترین و سرنوشت سازترین دوران زندگی هر فرد است که سپری کردن موفق آن، تضمین آینده سالم تری را به دنبال خواهد داشت.
- دوره نوجوانی را می توان دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی دانست.
- در این دوره نوجوان تغییرات مهم و سریعی را تجربه می کند.



تغییرات دوره نوجوانی

- **تغییرات جسمانی:** آغاز فعالیت برخی هورمون ها در بدن، عامل اصلی این تغییرات است که شامل افزایش قد و وزن، تغییر صدا، پیدایش خصوصیات ثانویه جنسی و ... است.
- **تغییرات هیجانی:** تغییرات هیجانی بر اثر تغییرات جسمانی از جمله تغییرات هورمونی به وجود می آید. نوجوان با احساسات و عواطف خاصی مواجه می شود که پیش تر تجربه چندانی در مورد آنها نداشته است.
- **تغییرات اجتماعی:** در این دوره ارتباطات و روابط اجتماعی نوجوان تغییر می کند و نوجوان بیشتر تمایل دارد که با دوستان و همسالان خود باشد و در جامعه رفت و آمد کند.



● در دوران نوجوانی لازم است:

- نوجوانان بتوانند ارتباطهای سالم با همسالان را از ارتباطات ناسالم تشخیص دهند و در این زمینه از مهارت کافی برخوردار شوند.



چه عاملی یک رابطه سالم را به وجود می آورد؟



- احترام متقابل
- اعتماد
- صداقت
- حمایت
- انصاف و تساوی
- ارتباط خوب



رابطه ناسالم چیست؟

- رابطه ای ناسالم است که شامل رفتارهایی با منظور خاص، همراه با بی احترامی، کنترل یا توهین باشد.

- الزامات اصلی یک رابطه سالم، مهربانی و احترام است.



چرا برخی روابط بسیار دشوارند؟

- آیا تا به حال توجه کرده اید که روابط برخی نوجوانان کم دوام است؟ این امر چیز عجیبی نیست، آن ها هنوز در حال رشد هستند و هر روز تغییر می کنند.
- نگه داشتن دو نفر در کنار یکدیگر که هنوز هویت هایشان در حال شکل گیری است، می تواند کار سختی باشد.
- ممکن است آن ها در ابتدا برای یکدیگر دوستان خوبی به نظر برسند، اما نظرات می تواند تغییر کند.
- اگر بخواهند رابطه خود را به هر طریقی حفظ کنند، این رابطه دوام چندانی نخواهد داشت.



- افراد از همسالان خود تأثیر می پذیرند و مانند همسالانی که مورد تحسین آنهاست، کارهایی را انجام می دهند.
- طبیعی است با افزایش استقلال شخصی، همسالان نقش مهمتری در زندگی شما ایفا می کنند. ممکن است بیش از آنچه با والدین یا خواهر و برادر خود وقت سپری می کنید، با همسالان خود وقت بگذرانید.



فشار همسالان



فشار همسالان همیشه هم بد نیست

● همسالان تأثیر مثبت و عمیقی بر یکدیگر می گذارند و نقشهای مهمی در زندگی یکدیگر ایفا می کنند که برخی از آنان عبارتند از:



- دوستی
- الگوهای مثبت
- بازخورد و مشورت
- اجتماعی شدن
- دلگرمی
- تجربیات جدید





راهکارهای مقابله با فشار همسالان

- به احساس خود گوش دهید.
- برای موقعیتهایی که امکان دارد تحت تأثیر فشار همسالان قرار بگیرید، برنامه ریزی کنید.
- پیاموزید که به راحتی "نه" بگویید.
- با کسانی باشید که رفتارهایی شبیه به شما دارند.
- برای مقاومت و عدم پذیرش فشار همسالان والدینتان را مقصر نشان دهید.
- در صورتی که موقعیتی خطرناک به نظر می رسد، بدون تردید از یک بزرگسال کمک بخواهید.



- مقاومت در برابر فشار منفی همسالان همیشه آسان نیست. اما پس از انجام مقاومت، احساس خوبی خواهید یافت.



تأثیر طرد شدگی

- طرد شدگی لزوماً در اثر یک اتفاق مهم مانند قبول نشدن در امتحانات، شرکت در تیم ورزشی، یا دعوت نشدن برای یک مهمانی رخ نمی دهد. اغلب ممکن است شرایطی پیش آید که باعث شود احساس کنید طرد شده اید.
- طرد شدگی به فرد آسیب می رساند. این در حالی است که اجتناب کامل از آن غیر ممکن به نظر می رسد.
- افرادی که از طرد شدگی هراس دارند از تلاش برای رسیدن به خواسته خود دست برمی دارند. اگر چه این افراد طرد نمی شوند اما به چیزی که می خواهند دست نمی یابند.





چگونه با طرد شدگی روبه رو شویم؟

- صادق باشید
- برای رویارویی مناسب با طرد شدگی باید دو مسأله را مورد توجه قرار دهید:
- چه احساسی دارید؟
- و درباره آن چگونه فکر می کنید؟
- سعی نکنید که طرد شدگی را انکار یا وانمود کنید که از آن ناراحت نیستید. به جای اینکه فکر کنید: "نباید چنین احساسی داشته باشم" به خود بگویید: "در موقعیتی که من بوده ام، داشتن چنین احساسی کاملاً عادی است."



چگونه با طرد شدگی روبه رو شویم؟

- مثبت باشید.
- افکار خود را بررسی کنید.
- اگر به دلیل یک طرد شدگی، مدام خود را مقصر بدانید یا روحیه خود را تضعیف کنید، کم کم به این باور می رسید که همیشه طرد می شوید. افکاری مثل "من هیچ وقت موفق نخواهم شد" یا "هیچ کس مرا دوست نخواهد داشت"، یک طرد شدگی ساده را در حد فاجعه ای بزرگ نشان می دهد.



چگونه با طرد شدگی روبه رو شویم؟

- همه موارد ممکن را تجسم کنید.
- به خودتان بگویید: "این بار طرد شدم. شاید بار دیگر موفق شوم می توانم مجدداً تلاش کنم!" به کارهایی که در آنها خوب عمل می کنید و چیزهای خوبی که در مورد شما وجود دارد بیندیشید. مواقعی که پذیرفته شده اید، زمانی که شما موفق شده اید و اوقاتی که کسی به شما پاسخ مثبت داده است، همه را به خاطر بیاورید. درباره همه کسانی که دوستان دارند و از شما حمایت می کنند، بیندیشید.
- این فلسفه را در نظر بگیرید: "برخی مواقع اتفاقاتی می افتد که ما همیشه دلایل آنها را نمی دانیم."



از طرد شدگی به عنوان یک فرصت استفاده کنید

- از طرد شدگی به عنوان فرصتی برای اصلاح خود بهره بگیرید. در بیشتر مواقع هنگام طرد شدگی، بررسی واقع گرایانه دشوار است. اما اگر با رویکرد مناسبی با آن برخورد کنید، می تواند شما را به مسیر درستی هدایت نماید و باعث شود استعدادها، شخصیت و همه تواناییهای فوق العاده ی شما پیشرفت کرده و به نتیجه ای مطلوب دست یابید.



عزت نفس

- عزت نفس عبارت است از:
- احساس ما درباره میزان ارزشی که **دیگران** برای ما قائلند، ما را دوست دارند، می پذیرند و نظر مساعدی درباره ما دارند
- و همچنین این امر که **ما** چه میزان برای خودمان ارزش قائلیم، خود را دوست داریم و می پذیریم.



مشکلات عزت نفس

- دو مورد خاص وجود دارند که می تواند تأثیر زیادی بر عزت نفس ما داشته باشد:
- 🌸 دیگران ما را چگونه می بینند و با ما چگونه رفتار می کنند.
- 🌸 ما چه دیدی نسبت به خود داریم.





ندای درونی خود را دوباره شکل دهید
از آنجا که این ندای منفی در درون شما وجود دارد، شما می توانید
بر این ندای درونی که شما را تحقیر می کند یا به شما می گوید
تلاش نکنید چون مطمئنا شکست می خورید، تسلط پیدا کنید. از
همین حالا تصمیم بگیرید ندای درونی شما فقط و فقط بازخورد های
مثبت و مفیدی به شما بدهد.



اهمیت عزت نفس

● افرادی که احساس می کنند دوست داشتنی و جذاب هستند (به عبارت دیگر کسانی که عزت نفس مناسبی دارند) روابط بهتری برقرار می کنند.

● از کمال گرایی پرهیزید

● آیا انتظارات باور نکردنی از خود دارید؟

دستیابی به کمال خوب است، اما هدف شما باید قابل دستیابی باشد.

این آرزو را داشته باشید که تبدیل به یک ستاره ورزشی شوید اما چشم انداز خود را براساس پیشرفت در یک ورزش خاص تعیین نمایید.



گام هایی برای افزایش عزت نفس:



گام‌هایی برای افزایش عزت نفس:

- سعی کنید اندیشیدن به افکار منفی درباره خودتان را کنار بگذارید.
- به جای کمال‌گرایی، کسب موفقیت در یک کار را به عنوان هدف خود تعیین نمایید.
- به اشتباهات به عنوان فرصت‌هایی برای یادگیری بنگرید
- دست به کارهای جدید بزنید. فعالیتهای مختلفی را امتحان کنید، چرا که سبب می‌شود استعدادهای خود را شکوفا سازید و از داشتن این مهارت‌های جدید احساس غرور کنید.



گام هایی برای افزایش عزت نفس:

- مشخص کنید چه چیزهایی را می توانید تغییر دهید و چه مواردی را نمی توانید. اگر تشخیص دادید از برخی ویژگیهای خود ناراحت هستید و می توانید آن را تغییر دهید، همین امروز شروع به تغییر کنید.
- اگر چیزی هست که نمی توانید آن را تغییر دهید (مثلا قدتان) سعی کنید خود را همین گونه که هستید دوست بدارید.
- برای خود اهدافی تعیین کنید. درباره آنچه می خواهید انجام دهید بیندیشید. سپس برای آنچه باید انجام دهید برنامه ریزی کنید. به برنامه های خود توجه و آن ها را دنبال کنید.



گام‌هایی برای افزایش عزت نفس:

- به عقاید و نظرات خود افتخار کنید. از بیان کردن آنها نترسید.
- در انجام کارها سهم شویید. این احساس که شما یک تغییر ایجاد کرده‌اید، و این که کمک شما برای دیگران ارزشمند است، می‌تواند عزت نفس شما را به شدت افزایش دهد.
- ورزش کنید. با ورزش استرس خود را از بین می‌برید و سالم‌تر و شادتر خواهید شد.
- اوقات شادی داشته باشید. از گذراندن اوقاتتان با کسانی که دوستشان دارید و انجام دادن کارهایی که به آنها علاقه‌مند هستید، لذت ببرید. آرام باشید و اوقات خوبی را سپری کنید و هرگز از زندگی کردن به معنای واقعی دست برندارید.



انگیزه و پشتکار

● بی انگیزگی

- همه افراد برای با انگیزه ماندن و رسیدن به اهداف خود تلاش می کنند. واقعیت این است که تمرکز مجدد روی یک کار، تغییر آن یا یک شروع جدید، صرف نظر از کوچکی آن هدف، کار بزرگی است. با یک رویکرد مناسب شما می توانید انگیزش مناسب را در خود ایجاد و تقویت نمایید.



انگیزه و پشتکار

- در خود انگیزه ایجاد کنید.
- نخست هدف اصلی خود را بدانید.
- هدف خود را به طور دقیق مشخص کنید.
- هدف خود را واقع بینانه نمایید.
- هدف خود را بنویسید.
- انگیزه خود را حفظ نمایید.
- هدف خود را دنبال کنید.
- هدف خود را با یک دوست تقسیم کنید.
- دست از تلاش برندارید.



این کار را به خاطر خودتان انجام دهید

- کلید ایجاد یک تغییر این است که آن را برای خودتان مطلوب بدانید.
- تنها برای خوشحال کردن فردی دیگر یا به خاطر این که دیگران به شما می گویند تغییر کنید، تصمیم به تغییر نگیرید. اگر احساس کنید مجبورید کاری را انجام دهید، به اندازه زمانی که چیزی را واقعاً برای خودتان می خواهید، با انگیزه نخواهید بود.



پیشگیری از رفتار های پرخطر

● اعتیاد به کشیدن سیگار

- سیگار کشیدن عادت است که ترک آن دشوار است. چرا که تنباکو حاوی نیکوتین است و این ماده اعتیاد آور است. همانند سایر مواد اعتیاد آور، در سیگار نیز نیکوتینی وجود دارد که جسم و ذهن به سرعت به آن عادت می کند و فرد برای بازگشت به حالت عادی ناگزیر است مجددا مصرف نماید.



پیشگیری از رفتار های پر خطر



آمارها نشان می دهند ۹ نفر از هر ۱۰ مصرف کننده، قبل از ۱۸ سالگی مصرف تنباکو را آغاز کرده اند.

بسیاری از بزرگسالانی که در نوجوانی سیگار کشیدن را آغاز کردند، هرگز فکر نمی کردند به آن معتاد شوند.

به همین دلیل است که می گویند راحت ترین کار این است که اصلا سیگار کشیدن را شروع نکنید.

تأثیر سیگار بر سلامت افراد

- شروع کردن سیگار هیچ دلیل جسمی ندارد. بدن آن گونه که به غذا، آب، خواب و تحرک احتیاج دارد، به تنباکو نیاز ندارد. و بسیاری از مواد شیمیایی موجود در سیگار، مثل نیکوتین و سیانید، در حقیقت سمومی هستند که اگر به مقدار معینی وارد بدن شوند، می تواند باعث مرگ شوند.



بسیاری از نوجوانان سیگاری بسیاری از این مشکلات را تجربه کرده اند:

- پوست بد
- تنفس بدبو
- مو و لب‌های بدبو
- کاهش عملکرد ورزشی
- افزایش احتمال آسیب و طولانی تر بودن زمان بهبودی
- افزایش احتمال بیماری





ترک سیگار

- هر کسی می داند که ترک سیگار می تواند دشوار باشد. علاوه بر این، نیکوتین موجود در سیگار یک ماده اعتیاد آور است. اما با داشتن رویکردی صحیح، می توانید آن را ترک کنید.
- برای افراد مختلف، روشهای مختلف ترک وجود دارد.
- برای برخی، ترک ناگهانی و کامل بهترین روش است.



ترک سیگار

- برخی دیگر روش ترک تدریجی را انتخاب می نمایند.
- و برخی دیگر مراجعه به گروه های حمایتی به ویژه برای نوجوانان را سودمند می دانند.

به یاد داشته باشید:

چند روز اول سخت ترین روزهای دوره ترک است.



در معرض دود قرار گرفتن چیست؟

- دود سیگار به طور معناداری احتمال رخ دادن موارد زیر را افزایش می دهد:
- عفونت های تنفسی (مانند برونشیت یا ذات الریه)
- آسم
- سرفه کردن، گلو درد، آبریزش بینی و عطسه.
- سرطان
- بیماری قلبی



دود سیگار حاوی هزاران ماده شیمیایی از جمله آرسنیک و آمونیاک و هیدروژن سیانید است که قابلیت سمی بودن و همچنین سرطان زایی آنها در بسیاری از مطالعات اثبات شده است.



- اگر سیگاری هستید، سعی کنید آن را کنار بگذارید. اگر خودتان سیگار نمی کشید، از فرد سیگاری که می شناسید بخواهید تا این **دو کار عملی** را انجام دهد:



۱. هر بار که می خواهد سیگار بکشد، بیرون برود.

● از افراد دیگر به ویژه کودکان و زنان باردادر دور شود. دود سیگار ساعتها پس از سیگار کشیدن نیز در فضا باقی می ماند و افراد دیگر نیز آن دود را تنفس می کنند.

● از آنجا که دود به افراد و لباس هایشان می چسبد، وقتی به فضای داخل آمدند، بایستی دست هایشان را بشویند و لباس هایشان را عوض کنند، به ویژه قبل از آن که بخواهند کودکان را در آغوش بگیرند و از آن ها مراقبت کنند.



۲. هرگز در ماشینی که سرنشینان دیگری دارد، سیگار نکشد. بیرون دادن دود سیگار از پنجره، از میزان دودی که افراد در معرض آن قرار می گیرند، نمی گاهد.

● از کسانی که در خانه، مدرسه، محل کار، رستوران، حتی در خانه دوستان یا اعضای خانواده تان سیگار می کشند، فاصله بگیرید.



مواد اعتیاد آور



علت مصرف مواد مخدر

- افزایش شادی
- محبوب تر شدن نزد دوستان
- کنجکاوی
- تصور معتاد نشدن
- افسردگی
- رهایی از مشکلات



الکل



● پرمصرف ترین دارو

● اثرات و خطرات الکل:

● احساس کندی و خواب آلودگی

● تاثیر روی تعادل جسمی و قوه قضاوت

● کند شدن حافظه کوتاه مدت

● در صورت اعتیاد به الکل ترک کردن آن می تواند خطرناک و کشنده باشد. علائم آن می تواند شامل لرزش، عرق کردن، حالت تهوع، اضطراب و افسردگی، توهم، تب و تشنج باشد.



آمفتامین ها

- به صورت قرص یا کپسول
- قرص هایی که برای رژیم لاغری تجویز می شوند، جزء این دسته
- داروها قرار می گیرند.
- آمفتامین ها از طریق خوراکی، استنشاق یا تزریق مصرف می شوند.



اثرات و خطرات آمفتامین ها

- خوردن یا استنشاق این داروها به طور ناگهانی باعث:
 - ➔ افزایش احساس قدرت، هوشیاری و انرژی
 - ➔ افزایش ضربان قلب، تنفس و فشار خون
 - ➔ عرق کردن، لرزش، سردرد، خواب آلودگی و تاری دید
 - ➔ در طولانی مدت سبب ایجاد توهم و پارانویا می گردد.



اعتیاد آوری آمفتامین ها:

- آمفتامین ها اعتیاد آور هستند. کسانی که مصرف آن را قطع کرده اند، اظهار داشته اند که:
- مشکلات خلقی گوناگونی مانند خشم، عصبانیت و تمایل شدید به مصرف این مواد را تجربه کرده اند.



کوکائین

- کوکائین پودر کریستالی سفید رنگی است که از برگهای خشک شده گیاه کوکا به دست می آید. کوکائین به صورت تدریجی و تزریقی مصرف می شوند.



اثرات و خطرات کوکابین

- به صورت استنشاقی اثرات آن ۱۵ تا ۳۰ دقیقه دوام دارد.
- مصرف به صورت دود (کشیدنی)، ۵ تا ۱۰ دقیقه دوام می آورد.
- افزایش ضربان قلب، تنفس، فشار خون و دمای بدن
- به صورت تزریقی و با سرنگ مشترک سبب ایجاد بیماریهای هیپاتیت و ایدز
- استنشاق آن باعث ایجاد سوراخ در مخاط بینی
- در اولین استفاده حتی نوجوانان ایست تنفسی یا حملات قلبی کشنده



اعتیاد آوری کوکائین

- این ماده به شدت اعتیاد آور است،
- حتی پس از یک بار مصرف، کوکائین می تواند وابستگی جسمی و روانی در فرد ایجاد کند.
- به گونه ای که قطع مصرف آن برای مصرف کننده بسیار دشوار خواهد بود.



آرام بخش ها

- مسکن ها و باربیتورات ها
- والیوم و زاناکس



اثرات و خطرات آرام بخش ها:

- طبق تجویز پزشک برای ایجاد آرامش و کاهش احساس خشم در افراد
- مصرف بیش از حد مجاز سبب گیجی، تکلم نامفهوم، فقدان تعادل و لرزش
- مصرف مقدار بسیار زیاد آن باعث قطع تنفس و در نتیجه مرگ فرد
- مصرف همزمان آرام بخشها و الکل سبب تشدید اثرات جانبی آن ها شده و احتمال مرگ را به شدت افزایش می دهد.
- این داروها می تواند باعث وابستگی جسمی و روانی شود.



اکستازی

- اولین بار توسط شیمی دانان زیر زمینی (غیر قانونی) ساخته شد.
- به صورت پودر، قرص و کپسول
- مصرف به صورت خوراکی و در برخی مواقع استنشاقی



اثرات و خطرات اکستازی

- این دارو دارای ترکیبی از اثرات محرک و توهم زا است و به صورت افراطی سبب ایجاد انواع احساسات (مثبت و یا منفی) می گردد.

- مصرف کنندگان احساس خارش در پوست خود می کنند و ضربان قلب آنها افزایش می یابد.

- اکستازی می تواند سبب خشکی دهان، انقباض ماهیچه ها، تاری دید، لرز، تعریق و تهوع گردد.

- در برخی مواقع در هنگام مصرف دهان قفل می شود.



اثرات و خطرات اکستازی

- تجربه افسردگی، پارانویا، اضطراب و سرگیجه در بسیاری از مصرف کنندگان و نگرانی بابت تاثیر دائمی
- افزایش دمای بدن. می تواند سبب آسیب به دستگاه های بدن یا حتی مرگ فرد شود.
- این مواد اعتیاد آور هستند.



هروئین

- هروئین از شیر خشک شده تریاک و برای ساختن دسته ای از مسکنها به نام مسکنهای اپیویدی (مشتقات تریاک مانند کدئین و مورفین) نیز به کار می رود.
- شکل‌های مختلف هروئین وجود دارد از پودر سفید تا قهوه ای رنگ.



هروئین

مصرف تزریقی، کشیدنی یا به صورت استنشاقی



اثرات و خطرات هروئین

- هروئین تزریقی
- احساس سرخوشی بسیار زیاد
- به دنبال احساس سرخوشی، خواب آلودگی، تهوع، کرامپ شکمی و استفراغ
- مصرف کنندگان هروئین در دفعات بعد برای این که به همان سرخوشی اولیه برسند، باید مقدار بیشتری مصرف کنند (به این معنی که میزان مصرف به صورت مداوم در حال افزایش است).
- تخریب بدن در مصرف طولانی



اثرات و خطرات هروئین

- یبوست مزمن، خشکی پوست، رگ های آسیب دیده و مشکلات تنفسی
- استفاده از سرنگ مشترک احتمال ابتلا به عفونتهای مرگباری مانند ایدز، هیپاتیت B و C و التهاب قلب
- هروئین به شدت اعتیاد آور است و احتمال مرگ به دنبال مصرف آن بسیار بالاست. ترک آن بسیار سخت است و باعث علائمی مانند بی خوابی، استفراغ و درد عضلانی می شود.



مواد استنشاقی

- مواد استنشاقی موادی هستند که از طریق بینی استنشاق یا بالا کشیده می شوند و فرد را به سرعت به حالت سرخوشی می رسانند.
- این مواد شامل محصولات است که در خانه یافت می شود که برخی از آنان عبارتند از: چسب، تینر نقاشی، مایع خشکشویی، بنزین، لاک



اثرات و خطرات مواد استنشاقی

- مواد استنشاقی باعث احساس گیجی و سرگیجه می شوند. کسانی که به مدت طولانی این
- مواد را مصرف می کنند دچار سردرد و خونریزی بینی می شوند و حس بویایی و شنوایی خود را از دست می دهند.
- مواد استنشاقی از دسته مواد مضر هستند که با احتمال بالایی موجب مسمومیت شدید و مرگ می شود. استفاده از مواد استنشاقی، حتی برای یک بار، می توان سبب مرگ شود.



اعتیاد آوری مواد استنشاقی:

- مواد استنشاقی می توانند اعتیاد آور باشند. نوجوانانی که مواد استنشاقی مصرف می کنند از لحاظ روانی به شدت به این مواد وابسته می گردند.



مت آمفتامین

- در جامعه بنام «شیشه» معروف است.
- نام یکی از مواد روان گردان است.
- این ماده محرک قوی اعصاب است. این ماده می تواند بلعیده، استنشاق، تزریق و یا کشیده شود.



اثرات و خطرات مت آمفتامین:

- احساس سرخوشی زیاد
- اما خیلی زود بدن نسبت به آن مقاومت پیدا می کند و لازم است در دفعات بیشتر و به مقدار بیشتر مصرف شود.
- از اثرات آن بی خوابی، پارانویا و توهم
- مصرف کنندگان در برخی مواقع دچار توهمات شدید می شوند. مثلا باور دارند که زیرپوستشان حشراتی می خزند.
- مصرف دراز مدت آن ممکن است خشونت، رفتارهای پرخاشگرانه و آسیب مغزی را در پی داشته باشد.



اعتیاد آوری مت آمفتامین

- مت آمفتامین به شکل پودری سفیدرنگ، بدون بو و تلخ می باشد و به شدت اعتیاد آور است.



نیکوتین

- نیکوتین ماده اعتیاد آوری است که در تنباکو یافت می شود. این ماده زمانی که کشیده می شود، به سرعت جذب جریان خون می شود. برخی افراد کمی از آن را در دهان می گذارند (که تنباکوی بی دود یا جویدنی نامیده می شود) و نیکوتین را از طریق مخاط دهان جذب می کنند.



اثرات و خطرات نیکوتین:

- اثرات جسمانی آن عبارتند از: تپش قلب، افزایش فشار خون، تنگی نفس و افزایش احتمال ابتلا به سرما خوردگی و آنفلوآنزا.
- مصرف کنندگان نیکوتین با احتمال بیشتری به بیماریها و آسیبهای قلبی و ریوی مبتلا می شوند. همچنین کسانی که این ماده را می کشند دندانهای زرد و تنفس بدبو دارند.
- کسانی که از تنباکوی جویدنی استفاده می کنند ممکن است به سرطان های دهان و گردن مبتلا شوند.
- علائم ترک آن عبارت است از: اضطراب، خشم، بی قراری و بیخوابی.



اعتیاد آوری نیکوتین:

- نیکوتین اعتیاد آور است و همین امر ترک آن را سخت می کند. کسانی که قبل از ۲۱ سالگی مصرف آن را شروع کرده اند، برای ترک آن با مشکلات بیشتری روبه رو هستند.



ویروس نقص ایمنی انسانی و ایدز

- ایدز یکی از جدی ترین و مرگ بار ترین بیماری
- عامل آن ویروس نقص ایمنی انسانی (HIV)
- باعث تخریب لنفوسیت‌های کمک کننده CD4



BEHDASHTNEWS.IR



HIV

نکاتی درباره انتقال ویروس



راه های عدم انتقال

اچ.آی.وی



● ویروس HIV از طریق:

☺ در آغوش گرفتن

☺ دست دادن

☺ عطسه یا سرفه

☺ نشستن در کنار فرد مبتلا

☺ نیش حشرات منتقل نمی شود.

☺ انتشار HIV از طریق انتقال خون بسیار نادر است.

☺ همه خون های موجود در سازمان انتقال خون پیش از آنکه به فردی تزریق شوند به دقت از نظر ویروس HIV و عفونت های دیگر مورد آزمایش قرار می گیرند.



راه های انتقال ویروس

آمیزش جنسی ☠

استفاده از سرنگ مشترک ☠

سوزن هایی که برای تاتو کردن استفاده می شوند. ☠

جنین مادر باردار یا نوزاد ☠



● از آنجا که در افراد مبتلا به ایدز سیستم ایمنی کاری انجام نمی دهد، بدن فرد قادر به مقابله با بسیاری از عفونتها، به ویژه سل و انواع دیگر عفونتهای نادر ریه، عفونت پرده مغز (مننژیت)، یا عفونت قشر مغز (آنسفالیت) نیست.

● افراد مبتلا به ایدز بایستی بسیار مواظب باشند تا بیمار نشوند؛ به ویژه اگر داروهای ضد ویروس را به موقع مصرف نمی کنند.

● ایدز می تواند همه سیستم های بدن را تحت تأثیر قرار دهد.



● این نقص ایمنی که در اثر کاهش بسیار شدید سلولهای CD4 رخ می دهد، اجازه می دهد برخی سرطان ها که در اثر بیماریهای ویروسی ایجاد می شوند نیز در فرد به وجود آیند. برخی افراد مبتلا به ایدز، به سرطان غدد لنفاوی و نوعی تومور نادر رگهای خونی پوست نیز مبتلا می شوند.

● از آنجا که ایدز بیماری کشنده ای است، لذا مهم است که پزشکان هرچه سریع تر عفونت HIV را تشخیص دهند تا فرد بتواند با استفاده از داروها شروع ایدز را به تأخیر بیندازد.



علائم بیماری HIV

- خستگی یا ضعف شدید
- کاهش وزن در مدت زمان کوتاه
- تب های مکرر، به گونه ای که تب بدون هیچ دلیلی هفته ها طول بکشد.
- تعریق شدید شبانه
- تورم غدد لنفاوی
- عفونت های خفیفی که بثورات پوستی و زخمهایی در دهان ایجاد کند.
- نقاط سفید در دهان و گلو
- اسهال مزمن
- سرفه ای که برطرف نمی شود
- اختلال در به خاطر آوردن چیزها (اشکال در حافظه)



راههای پیشگیری از HIV

- از رابطه جنسی پرهیزید.
- از برخورد با آن دسته از مایعات بدن که HIV از طریق آنها منتقل می شود، اجتناب کنید.
- هرگز از سرنگ مشترک استفاده نکنید.



مهار همه گیری HIV / ایدز



با

اطلاع رسانی

پیشگیری

تشخیص زودهنگام

درمان و حمایت از مبتلایان



HIV/AIDS

ایدز

درمان ندارد، واکسن ندارد،
اما قابل پیشگیری است

مهار کنیم
ایدز



همه
بیارهم می توانیم

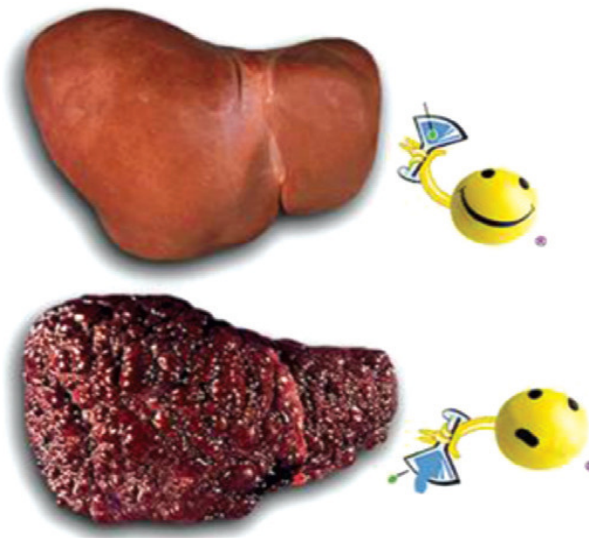
هپاتیت

- هپاتیت به معنای التهاب کبد می باشد که ممکن است در اثر عوامل گوناگونی مانند عفونتهای باکتریایی، آسیب کبد در اثر یک ماده سمی و حتی در اثر حمله سیستم ایمنی خود بدن به کبد به وجود آید.
- رایج ترین ویروس های هپاتیت عبارتند از: هپاتیت A، هپاتیت B، و هپاتیت C
- دو نوع دیگر ویروس هپاتیت D و E بسیار نادر هستند.



هپاتیت A

- ویروس هپاتیت A از طریق مدفوع فرد آلوده انتقال می یابد. افراد معمولاً از طریق خوردن غذا یا نوشیدن آبی که توسط مدفوع آلوده شده باشد
- مصونیت دائمی بعد از ابتلا



هیپاتیت A

- پس از چند هفته علائم خود به خود برطرف می شوند و ویروس نیز دیگر در بدن باقی نخواهد ماند. زمانی که فرد از ویروس هیپاتیت A بهبود یابد، در برابر آن ویروس ایمن می شود؛ بدین معنی که شاید هرگز دوباره به آن مبتلا نگردد.



هپاتیت B

- از طریق خون و یا دیگر ترشحات بدن از فردی به فرد
- رابطه جنسی با فرد آلوده
- سرنگ آلوده
- سوزنهای تاتو که به خوبی استریل نشده اند
- مادر باردار مبتلا به هپاتیت B نیز می تواند این ویروس را به جنین خود منتقل کند
- باعث به وجود آمدن وضعیتی به نام سیروز (آسیب دائمی کبد) یا سرطان کبد می شود



هپاتیت C

- انتقال از طریق خون یا دیگر ترشحات بدن
- سیروز (آسیب دائمی کبد) یا سرطان کبد



علائم هپاتیت عبارتند از:

- زرد شدن پوست و چشم ها که یرقان نام دارد.
- تب
- تهوع، استفراغ و بی اشتهایی
- درد شکمی (در قسمت بالا و سمت راست شکم)
- مدفوع با رنگ روشن
- ادرار تیره رنگ
- دوره نهفتگی یا کمون (مدت زمانی که از آلوده شدن فرد به ویروس تا بروز علائم آن طول می کشد) بستگی به نوع ویروس دارد. در بعضی افراد ممکن است پس از آلوده شدن به عفونت نیز هیچ حالتی متفاوت با گذشته روی ندهد؛ و یا ممکن است ۱۵ روز تا ۴ ماه پس از ابتلا به عفونت، علائم گفته شده در آن ها بروز یابد. همه این موارد به نوع هپاتیت بستگی دارد.



پیشگیری از هیپاتیت

- از رابطه جنسی حفاظت نشده پرهیز کنید.
- از مصرف مواد مخدر تزریقی و استفاده مشترک از وسایل تزریقی خودداری کنید.
- دست های خود را قبل از صرف غذا و پس از دستشویی بشوید.
- مطمئن شوید که سرنگها و دیگر تجهیزات مورد استفاده در تاتو و خال کوبی به خوبی استریل شده باشند.
- از مسواک و تیغ اصلاح به طور مشترک استفاده نکنید. هیپاتیت می تواند از طریق زخمها و بریدگی ها انتقال یابد.
- از خوردن صد فهای خام (مثل حلزون یا صدف) پرهیزید. چنانچه از صد فهای خوراکی صید شده از آب های آلوده مصرف کنید، امکان ابتلا به هیپاتیت A وجود دارد.
- عفونت هیپاتیت می تواند خطرناک باشد؛ اما چنانچه راههای انتقال آن را بدانید می توانید با رعایت آنها از خود محافظت نمایید.



سلامت جسمانی در نوجوانان و نوجوانان



بلوغ

- بلوغ در لغت به معنی رسیدگی و پختگی است و دوره ای از زندگی است که فرد از دنیای کودکی فاصله می گیرد و در مسیر تکامل جسمی و روحی قدم برمی دارد. در این دوران، مجموع های از تغییرات جسمی و روانی به صورت خیلی سریع، پیوسته و در طی یک زمان ۳ تا ۴ ساله اتفاق می افتد.
- در اثر این تغییرات، نوجوان از نظر جسمی و فیزیولوژی ویژگیهای یک فرد بالغ را در خود مشاهده و هویتی جدا از خانواده پیدا می کند.





اهمیت تصویر ذهنی و اعتماد به نفس

اعتماد به نفس، مقدار ارزشی است که هر کس برای خود قائل است و به عبارت دیگر آن مقدار غرور و میزان ارزشمندی است که شخص در درون خود احساس می کند.



اهمیت اعتماد به نفس

- اعتماد به نفس از این رو مهم است که وجود این احساس مثبت در اشخاص، می تواند بر عملکرد آنان تأثیر بگذارد. یک فرد دارای اعتماد به نفس، بسیار راحت تر می تواند دوست پیدا کند، کنترل بهتری بر رفتارش داشته باشد و از زندگی لذت بیشتری ببرد.



عوامل تأثیرگذار بر اعتماد به نفس

- **بلوغ:** تغییرات در بدن نوجوانان
- **تأثیرات بیرونی:** عوامل زیادی (مانند رسانه ها، تصاویر مدل ها یا ورزشکاران)



نکاتی برای بهبود تصویر ذهنی بدن

- بعضی افراد بر این باورند که همواره بایستی شکل ظاهری خود را تغییر دهند یا طوری رفتار کنند که مورد پذیرش دیگران واقع شوند. ولی واقعیت این است که همه آن چیزی که باید تغییر دهید تنها نوع نگاه شما به بدنتان است یا آن گونه ای است که راجع به خود فکر می کنید.
- اولین چیزی که باید تشخیص داده و درک کنید این است که بدن شما به شما تعلق دارد حال به هر شکل، اندازه یا رنگی که هست. اگر واقعاً خیلی در مورد وزن و قد و اندازه خود نگران هستید، با پزشک مشورت کنید. دقت کنید این که بدن شما چه شکلی است، تنها به خودتان مربوط است و به هیچ کس دیگری ربطی ندارد.



نکاتی برای بهبود تصویر ذهنی بدن

- نکته بعدی این است که برای خودتان مشخص کنید که کدام یک از اجزای بدنتان به صورت واقعی قابل تغییر است و کدام یک را نمی توان تغییر داد. همه در بدن و اندام خود بخشهایی دارند که غیر قابل تغییر است و بایستی آن را بپذیرند،
- به منظور رسیدن به یک تناسب اندام واقعی باید برای ورزش کردن برنامه ریزی کنید و تغذیه خود را نیز با آن هماهنگ سازید.



مشکلات شایع موها



- شوره سر
- شکستگی موها
- ریزش مو (آلوپسی)



عوامل موثر در ایجاد مشکلات مو

- **آرایش موها:** سشوار کشیدن، اتو کردن و فر کردن موها
- **صاف کننده ها:** استفاده از خشک کنهای حرارتی، اتوهای صاف کننده مو و رنگ کردن موها با مواد شیمیایی نیز خطر صدمه دیدن موها را افزایش می دهد.
- **حالت دهنده های دائمی:** با استفاده از این مواد، موهای صاف را فر یا مجعد می نمایند. خطرات استفاده از حالت دهنده های دائمی همانند مواردی اد شده در خصوص صاف کننده ها است.



شوره سر

- شوره سر، یا پوسته های سلولهای مرده پوست، در میان موهای شخص یا روی لباسهای وی قابل تشخیص است.



شوره سر

- شامپوهای حاوی اسید سالیسیلیکی، روی و سولفیت سلنیوم می توانند به کاهش شوره سر کمک کنند.
- زمانی که از این شامپو استفاده می نمایید، حداقل به مدت ۵ دقیقه پوست سر را به نحوی که خراش داده نشود، ماساژ دهید. پس از شستشوی سر، آن را به خوبی آبکشی نمایید اگر شوره سرتان کاهش پیدا نکرد، به دکتر مراجعه کنید.



شکستگی موها



شکستگی موها

- موها می توانند در نقاطی که ضخیم یا ضعیف شده باشند، بشکنند. بعضی اوقات این عمل در نزدیکی پوست سر اتفاق می افتد و بدین ترتیب موهای شخص هیچ گاه خیلی بلند نمی شوند.
- زمانی که انتهای موها شکسته می شوند، اصطلاحاً به آن "مو خوره" گفته می شود که این شکستن به سمت بالای ساقه مو، رشد و حرکت خواهد کرد.



شکستگی موها

● عوامل ایجاد موخوره:

- ☹ استفاده نامناسب از مواد شیمیایی
- ☹ برس زدن و شانه کردن زیاد مو
- ☹ بلند نگهداشتن موها
- ☹ کم کاری غده تیروئید (یا وجود اختلالات تغذیه ای)



ريزش مو (آلوپسی)

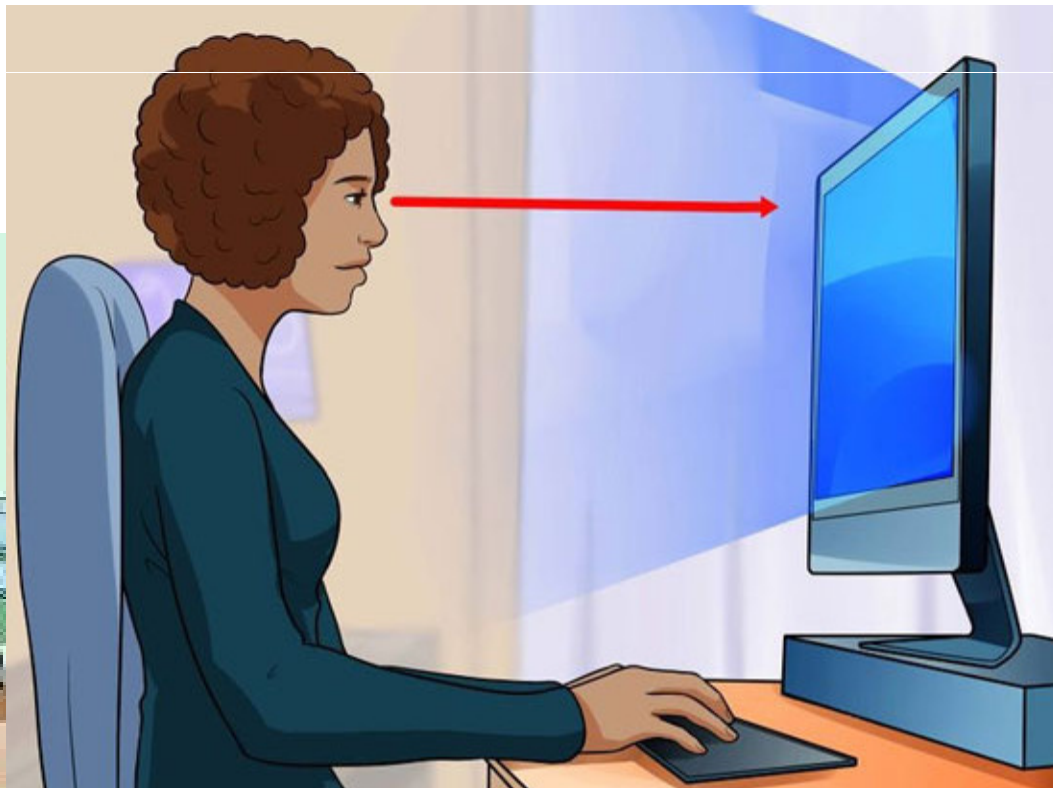


ریزش مو (آلوپسی)

- از دست دادن تعدادی تار مو، برای همه یک امر طبیعی است. در واقع هر کدام از ما روزانه حدود ۱۰۰ تار موی خود را از دست می دهیم.
- وقتی که موهای جدا شده، با موی جدید جایگزین نشوند، شخص ممکن است به صورت کلی یا موضعی با طاسی مواجه شود.
- ریزش مو می تواند بسته به مورد، به صورت مقطعی یا دائمی باشد. در چنین مواردی به پزشک مراجعه نمایید.



مراقبت از چشم ها



مراقبت از چشم ها

مشکلات متداول بینایی

- نزدیک بینی (مایوپیا)
- دور بینی (هایپروپیا)
- آستیگماتیسم



مراقبت از چشم ها

- اگر جسم خارجی کوچکی مانند شن وارد چشمانتان شده، چشم‌ها را مالش ندهید. آنها را با آب ولرم و برای چند بار بشوئید (راحت‌ترین روش این کار، استفاده از دوش حمام است)
- اگر بعد از این کار باز هم احساس کردید که ماده خارجی در چشمتان باقیمانده، حتماً به چشم‌پزشک مراجعه کنید.



مراقبت از چشم ها

- اگر عاملی خارجی به چشمتان برخورد کرد و احساس کردید که چشم شما از حالت عادی خارج یا خونریزی نموده است، یا دچار اختلال بینایی شده اید، سریعاً خود را به اورژانس بیمارستان چشم برسانید تا مورد معاینه قرار بگیرید.



مراقبت از چشم ها

- یکی از جراحات رایج در میان نوجوانان، **خراش قرنیه** است که معمولاً هنگام تعویض لنزها یا حین ورزش کردن، به وجود می آید.
- در این حالت حس می کنید که چیزی در چشمتان فرو رفته، در حالیکه چیزی وجود ندارد. چشم ها قرمز و تحریک شده، اشک بسیاری چشم ها را فرا می گیرد و به شدت به نور حساس می شود.



مراقبت از چشم ها

- تا زمانی که حس می کنید با مشکلی در چشمانتان روبرو هستید و قبل از مراجعه به چشم پزشک، از لنزهای خود استفاده نکنید. به کارگیری لنز در زمان وجود عارضه چشمی، می تواند باعث ایجاد صدمه به چشم ها و بروز عفونت شود.



مراقبت از چشم ها

- استفاده از کمربند ایمنی در ماشین
- عینک آفتابی
- آب مروارید: عدسی چشم تیره و ابرآلوده شده و دید را خدشه دار می کند.
- استحاله یا دژنراسیون ناحیه ماکولا (ساختار درونی چشم که اجازه دیدن می دهد) نیز نوعی بیماری چشمی است که به تدریج بدتر شده و می تواند منجر به کاهش بینایی یا کوری شود.
- یکی از عوامل تشدید این حالت، کشیدن سیگار و استعمال دخانیات است.



مراقبت از چشم ها

- استفاده از عینک در زمان ورزش و آزمایشگاه
- در هنگام حضور در جشنها و آتش بازیها، از کنار ترقه ها و ادوات انفجاری دور شوید که از بروز حوادث غیر قابل جبران، دوری کرده باشید.
- پلک زدن زیاد هنگام کار با رایانه
- تغییر تمرکز چشم در هنگام کار با رایانه



جلوگیری از عفونتهای چشمی

- لوازم آرایش چشمی یا قطره چشمی خود را با هیچ کس، شریک نشوید.
- هیچ وقت نوک شیشه یا ظرف محتوی قطره چشمی را با انگشتانتان، لمس نکنید و از تماس آن با چشمانتان پرهیز کنید، زیرا ممکن است آلوده به میکروب باشد.
- هیچ وقت برای تر کردن لنزها از دهان و زبانتان استفاده نکنید. بسیاری از باکتریها و ویروس ها در دهان وجود دارند، مثل ویروس سرما خوردگی، که بدین ترتیب به سرعت در چشمانتان نفوذ پیدا خواهند کرد.
- دستانتان را مرتب بشوید .



عینک ها و لنزهای تماسی

- قابها یا فریم های کوچکتر مناسب ترند. هر چه که فریم عینک بزرگتر باشد، با اعوجاج بیشتر و در نتیجه با دید نامناسب تر رو به رو خواهید شد.
- در استفاده از لنزهای تماسی طبق دستور پزشک عمل کنید.



پوست



- آکنه
- آفتاب و پوست
- تبخال
- اگزما



پیشگیری از جوش های پوستی

- صورت خود را هر روز ۲ مرتبه (نه بیشتر) با آب گرم و صابون مخصوص آکنه بشویید.

- صورت خود به آرامی و با حرکات دورانی ماساژ دهید (آن را مالش ندهید) شستشوی بیش از حد و مالش دادن پوست صورت، سبب تحریک بیشتر خواهد شد.

- جوشها را فشار ندهید و نترکانید.



پیشگیری از جوش های پوستی

- از تماس انگشتان و وسایلی نظیر تلفن همراه با پوست خود اجتناب کنید
- اگر از عینک طبی یا آفتابی استفاده می کنید قبل از آنکه آنرا به صورت خود بزنید، از تمیز بودن آن مطمئن شوید، زیرا عینک در تماس دائم با چربیهای مترشحه ناحیه پیشانی و بینی شما قرار دارد
- اگر از بروز آکنه در روی بدنتان آگاه شدید، سعی کنید لباسهای تنگ نپوشید.



پیشگیری از جوش های پوستی

- موهای خود را تمیز نگهدارید و سعی کنید سطح صورتتان را نپوشانند و بدین ترتیب مانع اضافه شدن گرد و خاک و چربی روی منافذ پوستی خود شوید.
- از پوست خود در برابر نور خورشید محافظت کنید.



آفتاب و پوست



SAMATAK.COM

آفتاب و پوست

☺ از کر مه‌ای ضد آفتاب با حداقل فاکتور حفاظت خورشیدی (SPF) شماره ۱۵، استفاده کنید حتی اگر هوا ابری است یا این که مدت زمان زیادی در بیرون حضور نخواهید داشت.

☺ کر مه‌ای ضد آفتابی را انتخاب کنید که از اشعه‌های **UVA** و **UVB** آفتاب جلوگیری می‌کند.



آفتاب و پوست

- ☺ به دنبال ضد آفتاب هایی باشید که عبارت "طیف گسترده حفاظتی" را دارا می باشند یا این که عبارت حفاظت در برابر UVA به همراه SPF شماره ۱۵ یا بالاتر را دارند.
- ☺ زمانی که در کنار سطوح باز تابنده مثل آب، برف و یا یخ هستید، حتما مقدار بیشتری کرم ضد آفتاب (و با SPF بالاتر) به کار ببرید
- ☺ برخی از داروها نیز روی پوست تاثیر می گذارند.



تبخال



تبخال

- اولین مورد برای جلوگیری از سرایت تب خال، عدم استفاده و اشتراک در لوازم بهداشتی، مسواک، استفاده از نوشیدنیهای دیگران است که ممکن است به عارضه تب خال دچار باشند.
- ویروس عامل تب خال می تواند از راه **بینی (مخاط)** و **یا دهان (بزاق)** منتقل شود. افرادی که به این ویروس مبتلا هستند، می دانند که بروز تب خال پس از مواردی نظیر حضور زیاد در **آفتاب، استرس** و یا **بیماری** رخ داده و افزایش نیز خواهد داشت. بنابراین سعی کنید از لوسیو نهایی ضد آفتاب استفاده کنید و تغذیه، ورزش و خواب مناسب را فراموش نکنید.



تبخال

- برای کاهش درد تب خال، استامینوفن یا ایبوپروفن مصرف کنید.
- با گذاشتن تکه های یخ روی آن، می توانید سطح تب خال را خنک کرده و از درد آن بکاهید.
- از مواد غذایی اسیدی (مثل پرتقال، گوجه فرنگی و لیمو)، شور و پر ادویه که می توانند باعث تحریک شوند، دوری کنید.
- برای رهایی از تب خال، آن را دستکاری نکنید چون با این عمل باعث خونریزی شده و به انتشار ویروس کم کمی کنید. معمولاً تب خال پس از یک تا دو هفته، برطرف می گردد.
- ولی اگر به طور مداوم با این پدیده روبه رو هستید می توانید به پزشک خود یا متخصص پوست مراجعه کنید تا با تجویز دارو، علائم آن را کاهش داده و مدت زمان حضور آن را نیز کم نماید.



اگزما



اگزما

- اگزما نوعی بیماری است که باعث می شود پوست قرمز، خارش دار و خشک شود.
- اگر اگزما دارید، متوجه شده اید که شما مستعد به ابتلا به جوش و تاولهای خارش دار، به خصوص در موضعی نظیر آرنج ها و یا زانوها همچنین دور گردن و صورت هستید. علائم اگزما در افراد متفاوت است.



راههایی برای جلوگیری از شعله ور شدن آگزما وجود دارد:

- از ترکیباتی نظیر مواد پاک کننده قوی، صابوهای معطر و لوسیون های با عطر زیاد که می توانند باعث تحریک پوست شوند دوری کنید.
- کوتاه کردن زمان دوش و حمام
- استفاده از مرطوب کننده های بدون عطر
- استفاده از لوسیون و مرطوب کننده زمانی که پوست مرطوب است (پس از گرفتن دوش و استحمام).
- دوری از استرس



سایر مشکلات پوستی

- زگیل: مراجعه به پزشک

- خطوط نازک سفید یا صورتی روی پوست: در نوجوانی به چشم می خورد و خود بخود رفع می شود.



کوله پشتی



آیا کوله پشتی می تواند مشکل ساز شود؟

- هنگامی که به صورت ناصحیح یک بار سنگین را بر روی دوش یا شانه خود قرار می دهید، چیزی همانند یک کوله پشتی پر از کتاب و سایر اقلام، نیروی وزن آن می تواند شما را به عقب بکشد. برای جبران این نیرو شما ممکن است در ناحیه لگن یا قوس کمر، به طرف جلو خم شوید که همین کار باعث فشرده سازی غیر طبیعی ستون فقرات خواهد شد.



آیا کوله پشتی می تواند مشکل ساز شود؟

- تسمه ها و بندهای باریک و تنگ کوله پشتی می توانند در شانه های شما فرو رفته و با فشردن عصبها، با جریان موجود ایجاد تداخل کرده و باعث سوزن سوزن شدن، بی حسی و ضعف در بازوان و دست ها شود.



نکاتی برای انتخاب و استفاده از کوله پشتی

- دارای دو تسمه برای انداختن روی شانه ها

- دارای تسمه کمری

- کوله پشتی های دارای محفظه های متعدد نیز به توزیع مناسب و متوازن وزن کمک می کنند.

- وزن کوله پشتی باید کمتر از ۱۰ تا ۱۵ درصد وزن بدن باشد.



نکاتی برای انتخاب و استفاده از کوله پشتی

- برای بلند کردن کوله پشتی، بایستی ابتدا کمی روی زانوهای خود خم شده و سپس آن را بر روی شانه ها قرار دهید.
- عضلات مرکزی خود را تقویت کنید
- بهترین راه حمل کوله پشتی، شبیه استفاده از روش های حمل کوله پشتی توسط کوهنوردان است یعنی با بستن هر دو تسمه روی شانه ها برای جلوگیری از کمر درد
- سنگین ترین وسایل موجود در داخل کوله پشتی، جایی قرار بگیرند که نزدیکترین وضعیت را به پشت داشته باشد.



نحوه صحیح

✓ حداکثر وزن کوله پشتی شما باید ۱۰٪ وزن شما باشد. مثلاً:
اگر وزن فرد = ۳۰ کیلو
وزن کوله پشتی باید = حداکثر ۳ کیلو باشد



✓ برای انداختن کوله از یک سطح مناسب مانند:
میز استفاده کنیم.



✓ بندها باید روی هر دو شانه قرار بگیرد.



نحوه غلط

✗ هرگز کوله پشتی خود را سنگین نکنیم.



✗ هرگز روی زمین اقدام به انداختن کوله پشتی نکنیم.



✗ هرگز دو بند کوله پشتی را روی یک شانه قرار ندهیم.



کوله پشتی نامناسب، عامل صدمات جبران ناپذیر به ستون فقرات کودکان

نکات مهم در انتخاب کوله پشتی مناسب

نکته ۱

۱- لبه بالایی کوله پشتی باید همسطح

شانه قرار گیرد.

نکته ۲

۲- عرض کوله پشتی نباید بیش از

فاصله دو شانه باشد.

نکته ۳

۳- بند کوله پشتی باید ضخیم با پهنای

حدود پنج سانتی متر و دارای پد باشد.

بندها باید قابل تنظیم و روی سینه

قرار گیرند.

نکته ۴

۴- کوله پشتی باید متناسب با ابعاد

بدن بوده بگونه ای کاملاً چسبیده به

پشت دانش آموز قرار گیرد.

نکته ۵

۵- در حالت طبیعی، کوله پشتی پس

از آویزان کردن باید حدود سه سانتی

متر بالاتر از خط گودی کمر قرار

بگیرد.

نکته ۶

۶- مجموع وزن کوله پشتی و

محتویات آن نباید بیش از ۱۵ درصد

وزن دانش آموز باشد.



خواب



CODE: 1061107
www.parstock.ir

parstock



خواب

● هر نوجوان به ۸ و نیم تا ۹ ساعت خواب شبانه، نیاز دارد.

گامهایی برای بهتر خوابیدن:

☺ تخصیص زمان فراغت: پیش از خواب از مواردی مانند گوش دادن به موسیقی آرام، نوشتن یک مطلب و مطالعه برای کسب آرامش استفاده نمود

☺ تعیین زمان مشخص برای رفتن به رختخواب



گا مهایی برای بهتر خوابیدن:

- ☺ انجام تمرینات ورزشی منظم آماده کردن محیط مناسب برای خواب
- ☺ متوقف نمودن تماسهای تلفنی، ارسال پیام های کوتاه و چت های شبانه
- خوردن کمتر کافئین



گا مهایی برای بهتر خوابیدن:

- اجتناب از سیگار و مواد مخدر.

- در انتظار یک خواب خوش باشید.



گام‌هایی برای بهتر خوابیدن:

- خواب خوب، مانند ورزش، درس خواندن و یا هر دست آورد دیگری، حاصل برنامه ریزی خوب و نظم شخصی است. اگر خواب خوبی ندارید، با انجام یکی از موارد فوق، شروع کنید.
- این کار را به مدت یک هفته یا بیشتر و به اندازه‌های که به عادت تبدیل شود ادامه دهید. سپس یکی دیگر از موارد ذکر شده را انتخاب کنید و آن را به طور مداوم، دنبال کنید.



عادات غذایی

- داشتن عادات غذایی خوب به منزله گرفتن رژیم غذایی نیست
- رژیم های غذایی باعث می شوند که افراد خود را از برخی مواد غذایی خاص محروم کنند. و بدن از پاره ای مواد مغذی، تهی گردد. این درحالی است که رژیم غذایی نوجوانان نیازمند تنوع غذایی است.



عادات غذایی

- بهترین راه برای باقی ماندن در یک وزن سالم (یا از دست دادن وزن در صورت نیاز)، این است که در طول روز از غذاهای مناسبی استفاده کنید. برای برخی از ما، این بدان معنی است که طرز فکر خود را در مورد مواد غذایی تغییر دهیم.
- آگاهی و رعایت دو عامل، اندازه وعده های غذایی و مقادیر توصیه شده مواد غذایی مختلف را می توان به غذا خوردن هوشمند تعبیر کرد.



مقادیر توصیه شده مواد غذایی

- بشقاب غذایی به چهار بخش میوه ها، سبزیجات، غلات و پروتئین تقسیم شده است که با قرار گرفتن مواد لبنی در کنار آن، جمعا ۵ گروه غذایی را شامل می شود.



پنج راه برای رسیدن (یا حفظ) وزن سالم

- ورزش کنید.
- زمان استفاده از رایانه و تلویزیون را کاهش دهید.
- به اندازه و تعداد لقمه های خود توجه کنید.
- روزانه حداقل پنج وعده میوه و سبزی بخورید.
- صبحانه را فراموش نکنید.



بهبود عادات غذایی در شیوه زندگی

- شیر بنوشید، به ویژه شیر کم چرب.
- مواد غذایی متنوع از جمله میوه و سبزیجات مصرف نمایید.
- آب زیادی بنوشید.
- مواد غذایی پروتئین دار و فاقد چربی (مانند جوجه، ماهی، سویا و گوشت بدون چربی) مصرف نمایید.
- غلات کامل که حاوی فیبر، ویتامین B و آهن هستند مصرف نمایید (مانند نان گندم کامل).



بهبود عادات غذایی در شیوه زندگی

- صبحانه بخورید. افرادی که صبحانه می خورند در مدرسه از دقت بالاتری برخوردار هستند.
- تعداد و مقدار مصرف غذاهای فست فود را کاهش دهید.
- از رژیم های غذایی موقت دوری کنید. شما ممکن است چند کیلوگرم وزن خود را به صورت موقت کاهش دهید، ولی ممکن است با برگشت به شیوه معمول خود دوباره به وزن اول برگردید.



بهبود عادات غذایی در شیوه زندگی

- از نگاه کردن به مواد غذایی به عنوان غذای خوب یا بد اجتناب کنید و هرگز یک گروه غذایی را از رژیم غذایی خود حذف نکنید این کار ممکن است سبب شود مواد مغذی مهمی مانند کلسیم را از دست بدهید.



علائم خطر رژیم های غذایی

- ادامه رژیم غذایی، حتی در صورت نداشتن اضافه وزن
- علائم جسمی مانند ضعف، سردرد یا سرگیجه
- دوری از خانواده و دوستان
- عملکرد ضعیف در مدرسه
- تفکر در مورد غذا به طور تمام وقت
- غذا خوردن در خلوت
- ترس از غذا
- پوشیدن لباس گشاد به عنوان راهی برای پنهان کردن لاغری
- استفراغ کردن بعد از وعده های غذایی یا استفاده از مسهل ها



نکاتی برای موفقیت در کاهش وزن

- تبدیل موضوع به یک مسئله خانوادگی
- به نوشیدنی هایی که می خورید توجه کنید (استفاده از آب و نوشیدنی بدون قند)
- با تغییرات کوچک آغاز نمایید. تغییرات کوچک به مراتب آسان تر هستند. سعی کنید لقمه های خود را کوچکتر و تعداد آنان را کمتر کنید.
- زمانی که سیر هستید، غذا نخورید.
- مواد غذایی را در وعده های بیشتر و به مقدار کمتر مصرف کنید.



مشکلات سلامتی اضافه وزن

- آرتروز
- وقفه تنفسی هنگام خواب
- فشار خون بالا
- کلسترول بالا
- سنگ صفراوی
- سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS)
- مقاومت در برابر انسولین و دیابت





مرکز بهداشت استان اربیل

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اربیل
سلامت نوجوانان و جوانان

مرداد ۹۹

خود مراقبتی