

شناسایی عوامل خطر و محافظت کننده در سوء مصرف مواد و الکل

مترجم و گردآورنده: علی وفایی | روان شناس بالین

عوامل محافظت کننده ویژگی‌هایی هستند که با نتایج منفی همراه نیست و یا تأثیر عوامل خطر ساز را کاهش می‌دهد. عوامل محافظت کننده ممکن است به عنوان رویدادهای مثبت در نظر گرفته شوند.

برخی از عوامل خطر ساز و محافظت کننده ثابت هستند و در طول زمان تغییر نمی‌کنند. سایر عوامل خطر ساز و محافظت کننده متغیر هستند و می‌توانند در طول زمان تغییر کنند. عوامل خطر ساز متغیر شامل سطح درآمد، گروه همسالان، تجربیات دوران کودکی نامطلوب و وضعیت اشتغال است.

فاکتورهای خطر ساز فردی می‌تواند شامل آشنایان درجه اول وابسته به مصرف مواد و یا مواجهه‌ی با مصرف الکل باشد. عوامل محافظت کننده در سطح فردی شامل خودپنداره، کنترل خود یا احساس شایستگی اجتماعی هستند.

ویژگی‌های کلیدی عوامل خطر ساز و محافظت کننده

انواع مختلفی از عوامل خطر ساز و محافظت کننده وجود دارد. همه افراد دارای ویژگی‌های زیست‌شناختی و روان‌شناختی هستند که این ویژگی‌های هر فرد را تحت تأثیر قرار داده و باعث آسیب‌پذیری یا افزایش مقاومت آن‌ها در برابر مشکلات رفتاری می‌شود. همچنین این عوامل بر یکدیگر تأثیر گذارند. در ادامه این عوامل خطر ساز و محافظت کننده مورد بررسی قرار می‌گیرد.

* در سطح فردی، عوامل خطر ساز شامل والدینی هستند که از مواد مخدر و الکل استفاده می‌کنند یا از بیماری‌های روانی

شناسایی عوامل مستعد کننده و پیش گیرانه مصرف مواد و الکل مهم‌اند. بسیاری از عوامل بر احتمال ابتلا فرد به اختلالات روانی یا مصرف مواد تأثیر می‌گذارند. تحقیقات نشان می‌دهد که هیچ عامل منفردی، شرط لازم و کافی برای سوء مصرف مواد نیست. سوء مصرف مواد نتیجه ترکیبی از عوامل گوناگون است. بعضی از این عوامل (عوامل خطر آفرین) موجب افزایش خطر مصرف و بعضی (عوامل محافظت کننده) موجب کاهش مصرف مواد می‌شوند.

عواملی شامل؛

عوامل جمعیت شناسی مانند: سن، جنسیت و طبقه اجتماعی، عوامل زیست شناختی مانند: خلق و خو، هیجان طلبی، عوامل فرهنگی مانند: هویت قومی و فرهنگ‌پذیری، عوامل محیطی مانند: نابسامانی اجتماعی و در دسترس بودن مواد، عوامل اجتماعی مانند موارد مرتبط با مدرسه مثل: جو مدرسه، پیوند با مدرسه، یا تأثیرات رسانه‌های گروهی در ترویج نگرش‌ها و هنجارهای ایجاد کننده سوء مصرف مواد عوامل خانوادگی مانند: نحوه اداره خانه، ارتباطات، مقررات، نظارت و کنترل توسط والدین، مصرف مواد توسط والدین و نگرش والدین درباره مواد، و تأثیر همسالان مانند: مصرف مواد توسط دوستان و نگرش‌های مطلوب درباره مواد از سوی دوستان، همگی ممکن است در وابستگی و سوء مصرف مواد و داروها نقش داشته باشند.

عوامل خطر ساز ویژگی‌های در سطح زیست‌شناختی، روان‌شناختی، خانوادگی، اجتماعی، یا فرهنگی هستند که با نتایج منفی همراه هستند.

رنج می‌برند، با کودکان خود بد رفتاری کرده و آنها مورد سوءاستفاده قرار می‌هند. در این زمینه، مداخله برای این والدین نمونه‌ای از

عامل محافظت‌کننده است. همچنین استفاده از خدمات روان‌شناختی مناسب می‌تواند عاملی محافظت‌کننده در این سطح باشد. * در سطح اجتماعی، عوامل خطر ساز شامل

فقر، محله نامناسب و خشونت است. در اینجا عوامل محافظت‌کننده می‌تواند شامل دسترسی به منابع حمایتی موجود در اجتماع و فعالیت‌های مناسب پس از تعطیلی مدرسه باشد.

* در سطح جامعه و فرهنگ، عوامل خطر ساز می‌تواند شامل هنجارها و قوانین مطلوب برای مصرف مواد باشد. عوامل محافظت‌کننده در این زمینه عبارت‌اند از وضع قوانین مختلف یا سیاست‌های موجود برای محدود کردن دسترسی به الکل و مواد باشد.

عوامل خطر ساز و محافظت‌کننده در ارتباط باهم هستند. افرادی که دارای برخی از عوامل خطر ساز هستند احتمالاً میزان بیشتری از عوامل خطر را تجربه می‌کنند و در معرض عوامل محافظت‌کننده کمتری قرار می‌گیرند.

عوامل خطر ساز و محافظت‌کننده تأثیر زیادی بر افزایش یا کاهش مسائل مربوط به سلامت رفتاری دارند. جوانان دارای عوامل خطر ساز متعدد، با احتمال بیشتری سلامت جسمی و روانی آن‌ها تحت تأثیر قرار می‌گیرد. جوانان با عوامل محافظت‌کننده کمتر در معرض خطر قرار دارند.

این همبستگی‌ها اهمیت موارد زیر را نشان می‌دهد:

- * مداخله زود هنگام
- * مداخلاتی که عوامل متعدد را مورد هدف قرار می‌دهند
- * عوامل فردی می‌تواند با نتایج چندگانه همراه باشد

هر دو عوامل خطر ساز و محافظت‌کننده می‌توانند با نتایج متفاوت همراه باشند. به‌عنوان مثال، حوادث منفی زندگی منجر به تجربه مصرف مواد و الکل، اضطراب، افسردگی و سایر مشکلات مربوط به سلامت روانی می‌شود. تلاش‌های پیشگیرانه‌ای که مجموعه‌ای از عوامل خطر ساز یا محافظت‌کننده را هدف قرار می‌دهد، تأثیر مثبتی در زمینه‌های مختلف ایجاد می‌کنند.

عوامل خطر ساز و محافظت‌کننده در طول زمان تأثیر گذار هستند. عوامل خطر ساز و عوامل محافظت‌کننده می‌توانند در تمام طول عمر شخص تأثیر داشته باشند. به‌عنوان مثال، عوامل خطر ساز مانند فقر و اختلال در عملکرد خانواده در ایجاد اختلالات روانی و مصرف مواد نقش دارند.

شیوه فرزند پروری مؤثر، اثرات عوامل متعددی از جمله فقر، طلاق، از دست دادن والدین و بیماری‌های روانی والدین را کاهش می‌دهد. هر چه بیشتر بفهمیم که چگونه عوامل خطر ساز و محافظت‌کننده در تعامل با یکدیگر هستند، مداخلات مناسب‌تر و سریع‌تری صورت می‌گیرد.

همه افراد در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های رفتاری نیستند.

مداخلات پیشگیرانه زمانی مؤثر هستند که در راستای عوامل جمعیت هدف باشد.

در زیر به بطور اختصاصی به عوامل خطر و محافظتی مرتبط با مواد، همراه با ذکر نمونه‌هایی از هر یک آورده می‌شود.

عوامل خطر

مشخصه افراد یا خانواده، مدرسه و یا محیط‌های اجتماعی است که با افزایش مصرف الکل، دخانیات و سایر مواد مخدر مرتبط است. نمونه‌هایی از عوامل خطر؛

- * محیط آشفته خانه، به ویژه والدینی که مصرف مواد داشته یا از بیماری‌های روانی در رنج‌اند.
- * فرزندپروری مخرب، بویژه در مورد کودکانی با خلق و خوی دشوار یا اختلالات رفتاری

- * فقدان دلبستگی بین والد و کودک در فرزندپروری
- * رفتار نامناسب خجالت‌گونه یا پر خاشگرانه در کلاس
- * ضعف در عملکرد مدرسه

- * مهارت‌های مقابله‌ای اجتماعی ضعیف
- * وابستگی به همسالانی که رفتارهای انحرافی از خود نشان می‌دهند

- * تأیید رفتارهای مصرف مواد مخدر در خانواده، محل کار، مدرسه، در بین همسالان و محیط‌های اجتماعی

عوامل محافظتی

عواملی که با کاهش احتمال مصرف مواد مخدر همراه است، که شامل خصوصیات روان‌شناختی، رفتاری، خانوادگی و اجتماعی بوده و می‌توانند از افراد در برابر تأثیر عوامل خطر در محیط محافظت کنند. نمونه‌هایی از عوامل محافظت‌کننده؛

- * پیوندهای خانوادگی قوی و مثبت
- * نظارت والدین بر فعالیت‌های کودکان و همسالان
- * قوانین رفتاری روشن که بطور مداوم در خانواده اعمال می‌شوند

- * مشارکت والدین و نقش داشتن در زندگی فرزندانشان
- * موفقیت در عملکرد تحصیلی، پیوندهای محکم با نهادهایی مانند مدرسه و سازمان‌های مذهبی

- * پیروی از هنجارهای مرسوم در مورد عدم مصرف مواد مخدر و الکل

پیشگیری مؤثر، بر کاهش عوامل خطر ساز و تقویت عوامل محافظت‌کننده متمرکز است.