

مدل سلامت روانی اجتماعی و نیک زیستی نوجوانان

حمیدرضا طاهری نخست

مسئول برنامه رشد و مشارکت نوجوانان یونیسف در ایران

شناسایی پنجره های فرصت (۱)

تغییرات جمعیتی و اپیدمیولوژیک در سطح جمعیت مانند باروری و مرگ و میر کمتر، امید به زندگی بیشتر، و کاهش بیماری های عفونی (یونیسف، ۲۰۱۶)، به **بزرگترین کوهورت از نوجوانان ساکن در جهان** امروز منجر شده است

با وجود ۱.۲ میلیارد نوجوان در جهان، برای یونیسف بسیار مهم است که دوره ها یا **"پنجره های فرصت ها"** مناسب برای

- مداخلات مقرون به صرفه و
- قابل گسترش

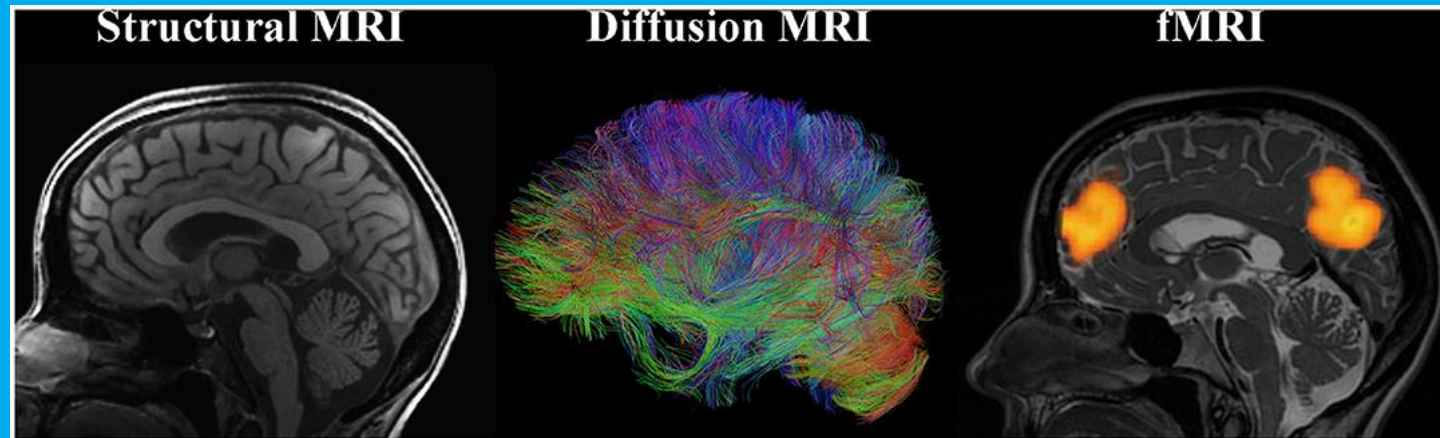
به منظور بهبود سلامت روانی اجتماعی و نیک زیستی نوجوانان را شناسایی کند

Reavley and Sawyer, 2017



شناسایی پنجره های فرصت (۲)

در دهه گذشته، دانش علمی رو به رشدی درک چگونگی ترکیب تجربه و محیط با ژنتیک برای شکل دادن به مغز نوجوان را بهبود بخشیده است

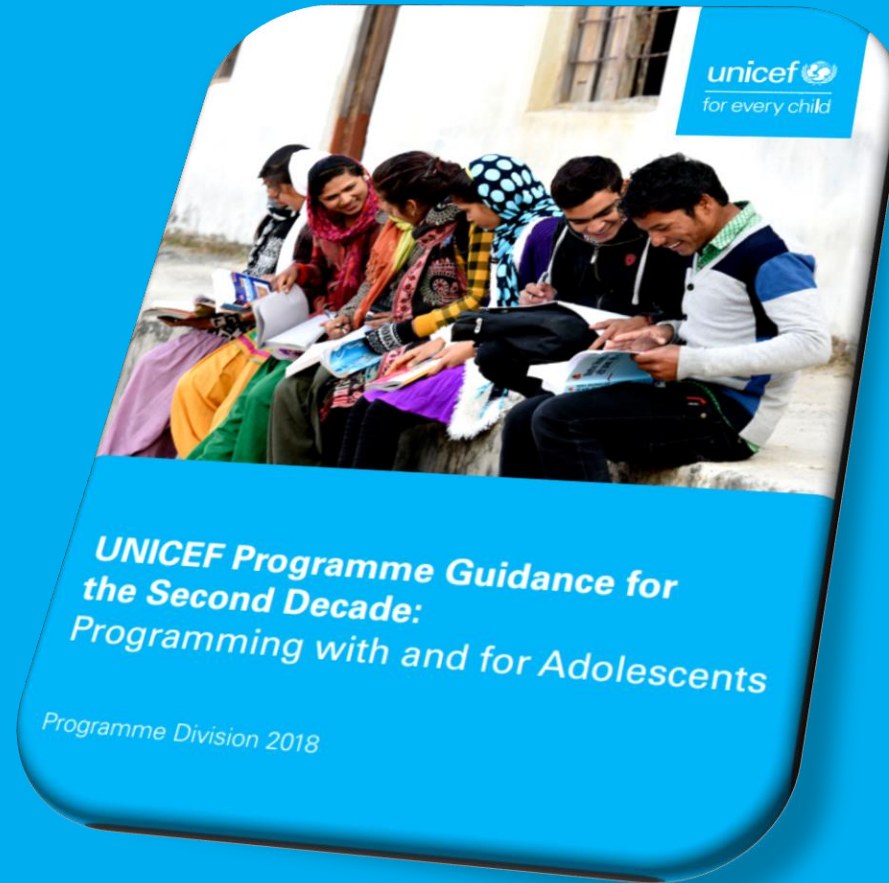


شناسایی پنجره های فرصت (۳)

پیشرفت‌های علوم اعصاب نشان می‌دهد که مغز نوجوانان هنوز در حال تکامل است و فرصتی مهم برای تأثیرگذاری بر رشد کودکان در دهه دوم زندگی ارائه می‌دهد



برنامه ریزی برای دهه دوم زندگی

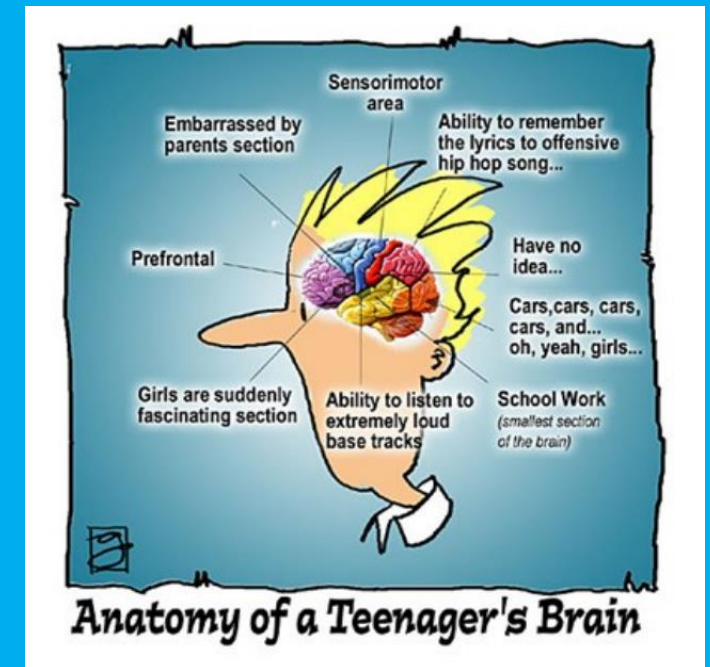


دومین پنجره فرصت: نوجوانی

- در سال ۲۰۱۶، یونیسف میزبان سمپوزیوم «مغز نوجوانان: پنجره دوم فرصت» بود
- سمپوزیومی که متخصصان علوم اعصاب نوجوانان را گرد هم آورد تا چگونگی استفاده از این پنجره را برای حمایت از همه نوجوانان بررسی کنند
- به ویژه نوجوانانی که با **خطراتی برای سلامتی** خود مواجه هستند: از جمله فقر، محرومیت، جنگ، مهاجرت، درگیری و بحران
- در این سمپوزیوم تاثیر برخی از **خطرات جدی برای رشد** مطلوب نوجوان از جمله **استرس سمی**، که می تواند در شکل گیری ارتباطات مغزی اختلال ایجاد کند، و آسیب پذیری های منحصر به فرد دیگری که در شروع بلوغ و استقلال نوجوان موثر است را برجسته کردند

دومین پنجره فرصت: نوجوانی

همچنین در این سمپوزیوم به فرصتهایی برای توسعه مداخلاتی اشاره شد که می‌تواند بر سرمایه‌گذاری‌های قبلی در رشد کودک، تثبیت و تقویت دستاوردهای قبلی، و حتی خنثی کردن اثرات کمبودها و آسیب‌هایی که در دوران کودکی تجربه شده‌اند، اثر گذارد



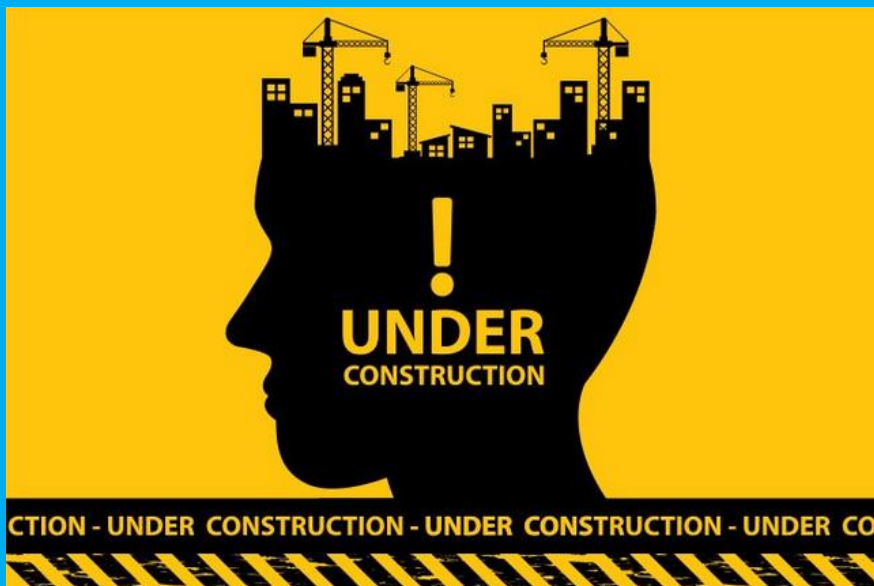
بازسازی ساختاری و پیکربندی مجدد عصبی مغز نوجوانان

Structural remodeling and neuronal reconfiguring of the adolescent brain



۴ می ۲۰۱۶ در مقر سازمان ملل - یونیسف در نیویورک

"کارگران مشغول کارند" Work in progress



بر اساس آخرین شواهد،

- مغز نوجوان به مثابه «کار در حال پیشرفت» و
- نوجوانی به عنوان دوره‌ای حیاتی برای سرمایه‌گذاری اولیه و فرصتی دوباره برای کسانی است که در اوایل کودکی خوب نبوده‌اند

دوره نوجوانی هم زمان فرصت و هم آسیب پذیری

- بسیاری از رفتارهای مشکل ساز و پرخطر در نوجوانی فعال می شوند، از جمله سوء مصرف مواد، و رفتارهایی که می تواند منجر به بیماری های مقاربتی (STIS) ، HIV/AIDS، آسیب های جاده ای، غرق شدن و سایر پیامدهای منفی شود

Mokdad, 2016

- نوجوانی دوره ای است که بیماری روانی و بروز خودکشی به شدت افزایش می یابد

Petroni, Patel and Patton, 2016

- زمانی که تجربیات قلدری، خشونت بین فردی و طرد شدن اغلب اثری طولانی مدت بر روی فرد می گذارد

Lupien, 2012

- آسیب پذیری نوجوانان به طور قابل توجهی با رشد در محیط های استرس مزمن مانند درگیری مسلحانه، خشونت و فقر شدید تشدید می شود

بازسازی ساختاری و پیکربندی مجدد عصبی مغز

Structural Remodeling and Neuronal Reconfiguring of the Adolescent Brain

در سطح فردی، نوجوان در حال گذار فیزیولوژیکی از کودک به بزرگسال است و نه تنها در معرض تغییرات بلوغی است که منجر به بلوغ جنسی می‌شود، بلکه در معرض

"بازسازی ساختاری و پیکربندی مجدد عصبی مغز"

نیز قرار می‌گیرد که در نتیجه توانایی استدلال در سطح بزرگسالان افزایش می‌یابد



How the Brain is Sculpted



دوره انتقالی نوجوانی در بیشتر فرهنگ ها اتفاق می افتد، اما مدت زمان، بیان و برجسته بودن ویژگی های رشدی خاص ممکن است در فرهنگ ها متفاوت باشد.

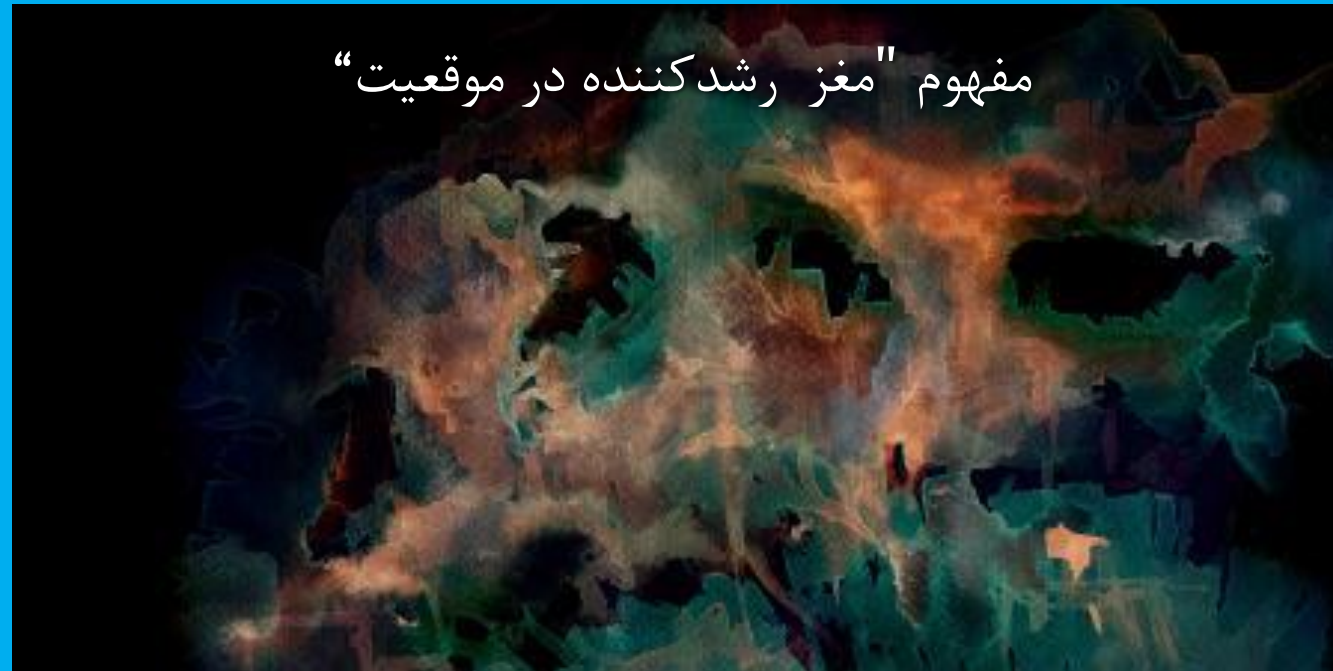
تأثیر مشترک ژن، محیط و تجربه فردی بر نحوه

حجاری مغز

اثبات شده

Choudhury, Noble, Ward, 2020

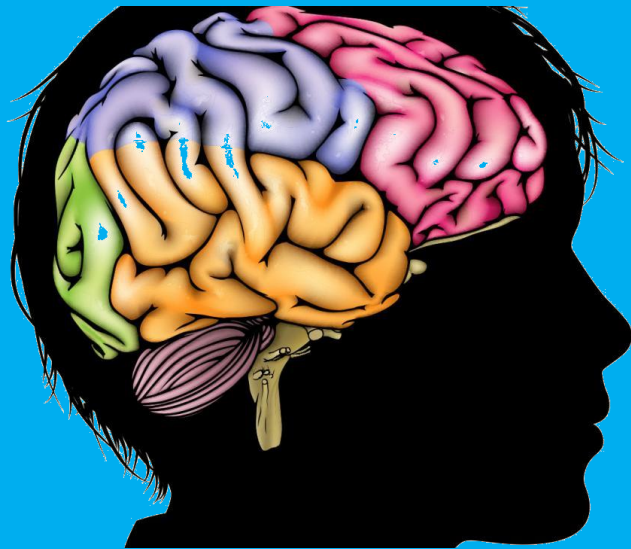
Socially Situated Brain



تأثیر اجتماع و فرهنگ را در رشد مغز نوجوانان ادغام می کند و
استدلال می کند که

**تجربه زیسته، تاریخچه رشد، تعاملات پویا و زمینه های فرهنگی با فرآیندهای
بیولوژیکی تعامل دارند تا بر ساخت فرد نوجوان تأثیر بگذارند**

تفاوت اندازه قشر مغز

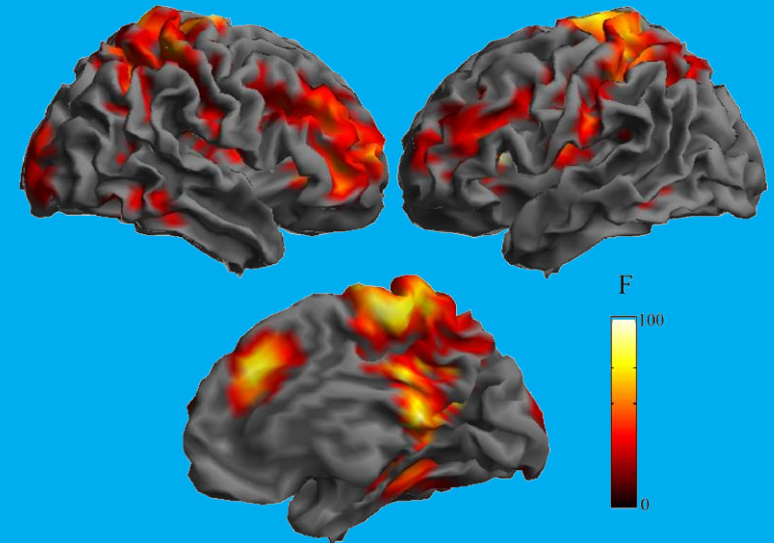


- نقش عوامل بیرونی مانند فقر و خطرات بیشتر برای سلامت روانی و جسمانی که با زندگی در محیط‌های کم درآمد مرتبط است، برجسته تر میشود
- تحصیلات بالای والدین و درآمد خانواده در آینده با تفاوت در اندازه قشر مغز نوجوانان مرتبط است

Noble et al. 2015

استدلال برای به دست آوردن پاداش های فوری

- در حالی که وضعیت اجتماعی-اقتصادی در بلندمدت بر سلامت نوجوانان تأثیر می گذارد، تأثیر فوری تر و کوتاه مدت آن در سطح بین فردی، در ارتباط با همسالان و شرکای عاطفی است
- نوجوانان انگیزه قوی برای مشارکت در یادگیری اجتماعی و تمایل به پذیرش، تعلق، احترام و تحسین را دارند
- نوجوانان همچنین به شدت تحت تأثیر وعده به دست آوردن پاداش های فوری هستند؛ گرایشی که با هیجان طلبی و خطر پذیری مرتبط است
- همچنین اهمیت نحوه درگیر کردن توانایی های تازه توسعه یافته نوجوانان برای استدلال در زمینه پاداش جویی برای تسهیل نتایج مثبت و کاهش رفتارهای مخاطره آمیز که سلامت و بقای آنان را تضعیف می کنند گوشزد شد



اوایل نوجوانی یک پنجره منحصر به فرد از فرصت

اوایل نوجوانی یک پنجره منحصر به فرد از فرصت برای پیشگیری و مداخله زودهنگام ارائه می دهد، زیرا در این زمان است که بسیاری از پیامدهای منفی سلامت جسمی و روانی برای اولین بار خود را نشان می دهند



THE ADOLESCENT BRAIN

A SECOND WINDOW OF OPPORTUNITY

UNDERSTANDING ADOLESCENT BRAIN DEVELOPMENT

THE ADOLESCENT BRAIN

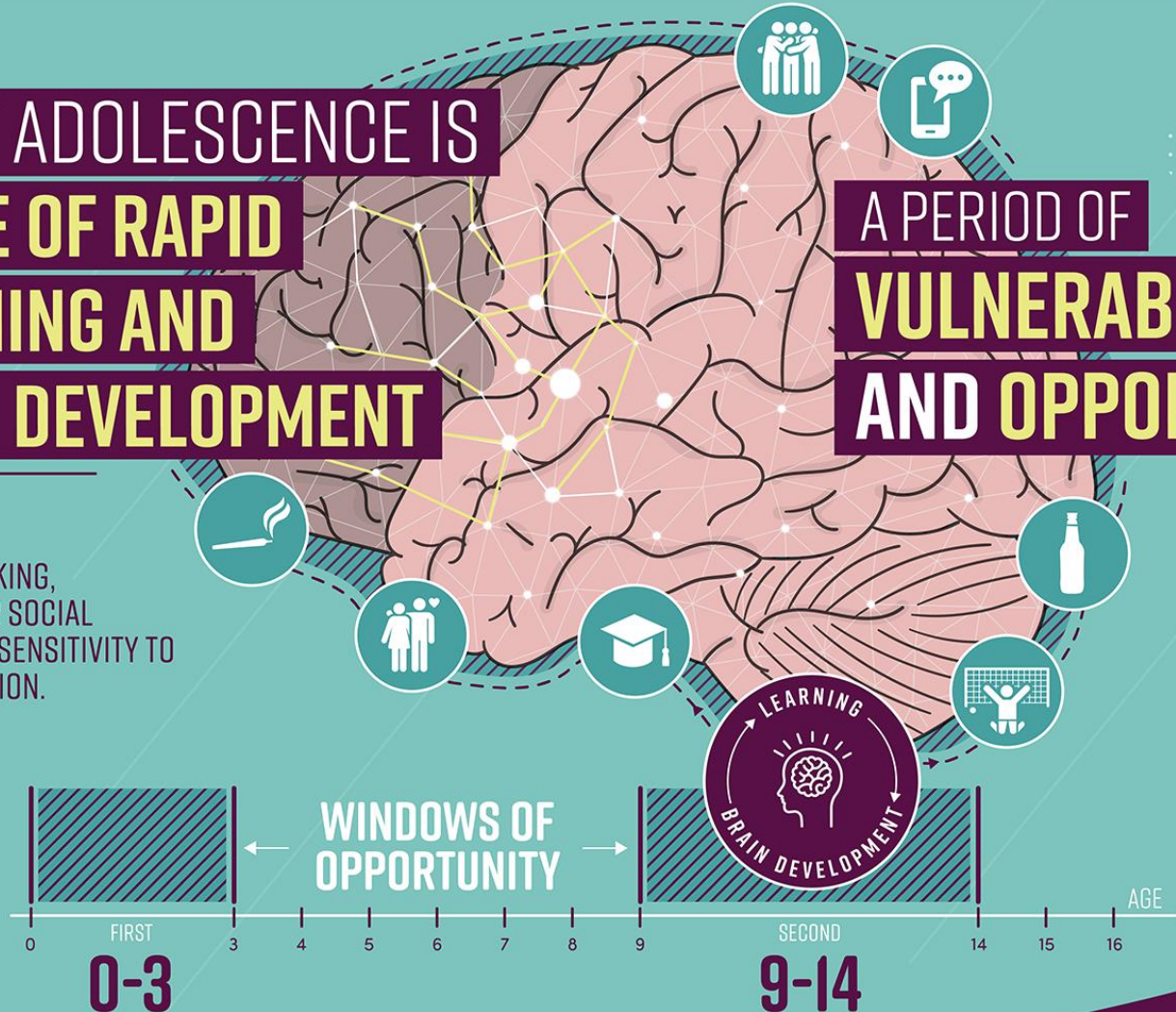
A SECOND WINDOW OF OPPORTUNITY

EARLY ADOLESCENCE IS
A TIME OF RAPID
LEARNING AND
BRAIN DEVELOPMENT

A PERIOD OF
VULNERABILITY
AND OPPORTUNITY

THESE INCLUDE
INCREASES IN
SENSATION-SEEKING,
MOTIVATION FOR SOCIAL
RELATIONS AND SENSITIVITY TO
SOCIAL EVALUATION.

PUBERTY INITIATES INTENSE
LEARNING & BRAIN
DEVELOPMENT, WHICH LEAD TO
STRUCTURAL REMODELING AND
NEURAL RE-CONFIGURATION OF
KEY BRAIN SYSTEMS. IT'S A
CRUCIAL TIME TO INVEST IN
ADOLESCENTS.



DOWNLOAD

**"THE ADOLESCENT BRAIN:
A SECOND WINDOW OF OPPORTUNITY"**

WWW.UNICEF-IRC.ORG/ADOLESCENT-BRAIN

ADOLESCENT BRAINS

ARE SENSITIVE TO STRESSORS

BIOLOGICAL

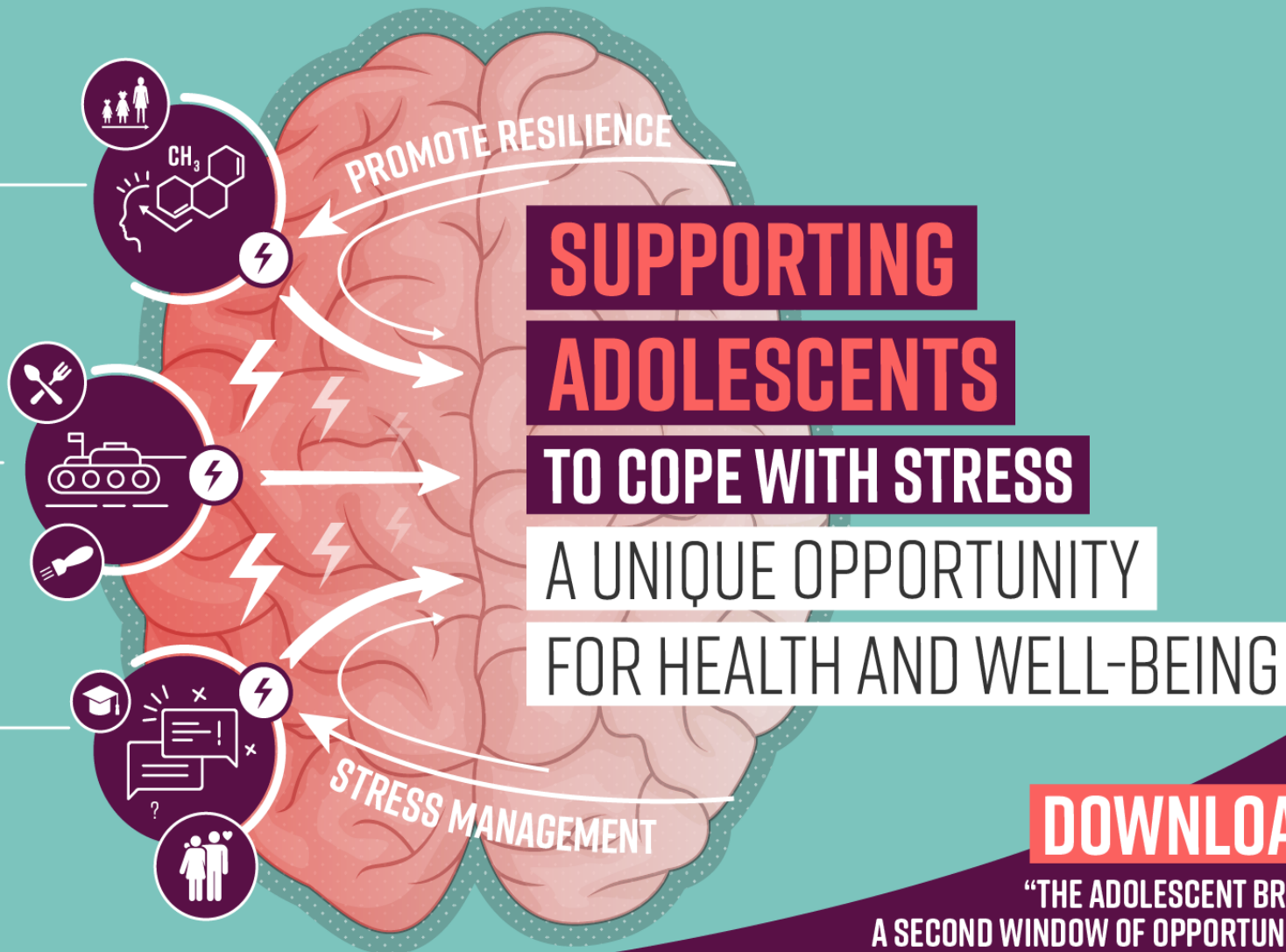
CHANGES IN HORMONE LEVELS AFFECT DEVELOPMENT OF NEUROBIOLOGICAL CIRCUITS.

POPULATION

MASS EVENTS - WAR AND DISASTER - CAN HAVE LONGER LASTING NEGATIVE IMPACTS.

SOCIAL

ADOLESCENTS NEED A SUPPORTIVE ENVIRONMENT TO DEVELOP THEIR SOCIAL IDENTITY AND CONNECT TO PEERS.



unicef 
for every child

DOWNLOAD

"THE ADOLESCENT BRAIN:
A SECOND WINDOW OF OPPORTUNITY"
WWW.UNICEF-IRC.ORG/ADOLESCENT-BRAIN

POSITIVE AND NEGATIVE SPIRALS

DURING ADOLESCENT BRAIN DEVELOPMENT

EXAMPLE OF A POSITIVE SPIRAL

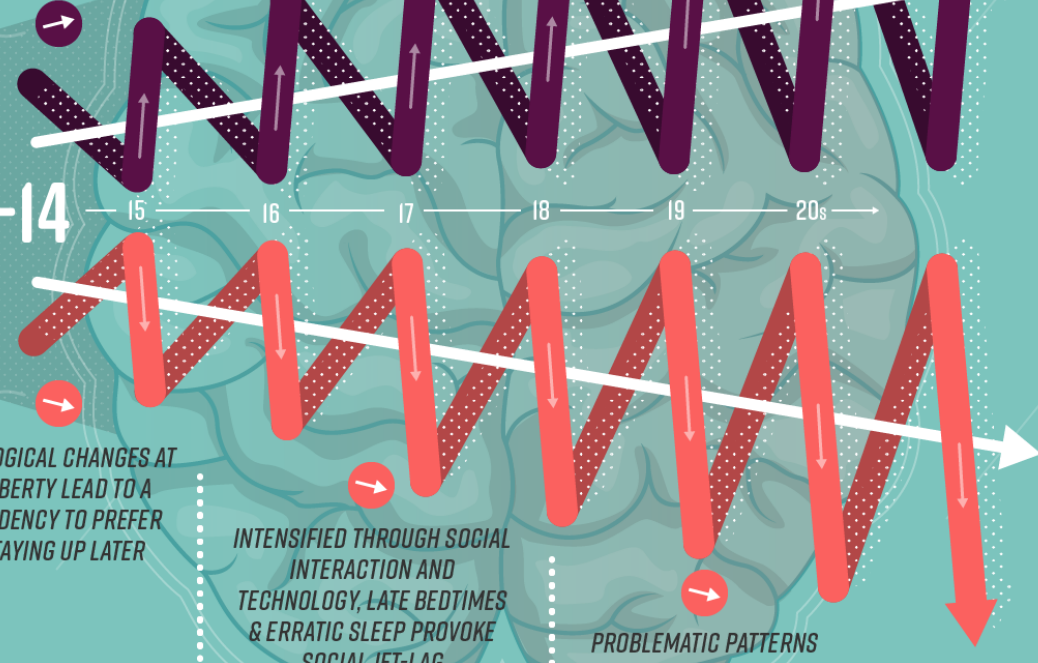
BIOLOGICAL CHANGES INCREASE TENDENCIES TO EXPLORE, TAKE RISKS. ADOLESCENTS CAN EXPLORE HEALTHY VERSIONS OF RISK-TAKING

SUPPORT FROM ADULTS FOR HEALTHY LEARNING OPPORTUNITIES, TAKING ON GUIDED RESPONSIBILITIES

IMPROVED SELF-CONFIDENCE, SUPPORTED RISK-TAKING IN LEARNING CONTEXTS

AGE 9-14

15 16 17 18 19 20s



EXAMPLE OF A NEGATIVE SPIRAL

BIOLOGICAL CHANGES AT PUBERTY LEAD TO A TENDENCY TO PREFER STAYING UP LATER

INTENSIFIED THROUGH SOCIAL INTERACTION AND TECHNOLOGY, LATE BEDTIMES & ERRATIC SLEEP PROVOKE SOCIAL JET-LAG

PROBLEMATIC PATTERNS OF BEHAVIOUR CAN AFFECT EMOTIONS, ATTENTION AND HEALTH

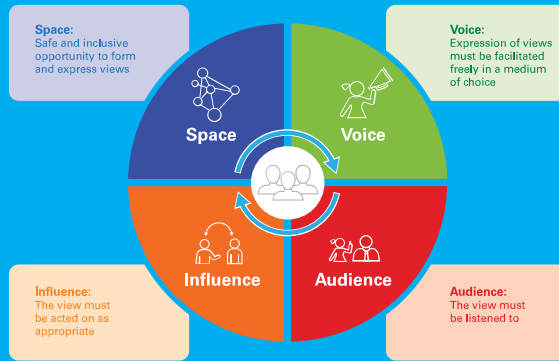
**THE ADOLESCENT BRAIN
NEEDS SUPPORT
TO CREATE
POSITIVE SPIRALS,
AVOIDING NEGATIVE
TRAJECTORIES**

DOWNLOAD

“THE ADOLESCENT BRAIN:
A SECOND WINDOW OF OPPORTUNITY”
WWW.UNICEF-IRC.ORG/ADOLESCENT-BRAIN

مرکز سلامت و توانمندسازی نوجوانان

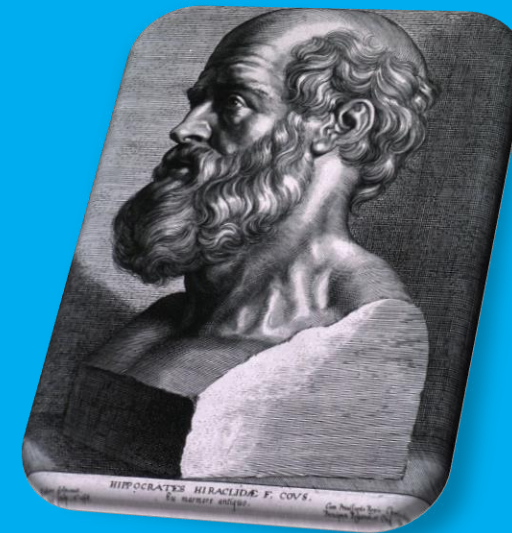
سکو و بستری برای دسترسی، درگیر کردن، و مشارکت نوجوانان آسیب پذیر به منظور توانمندسازی آنان جهت افزایش تاب آوری و عوامل محافظتی در مقابل آسیبهای روانی اجتماعی است



"first, do no harm"

قبل از هر چیز، آسیب نرسانیم

Primum non nocere



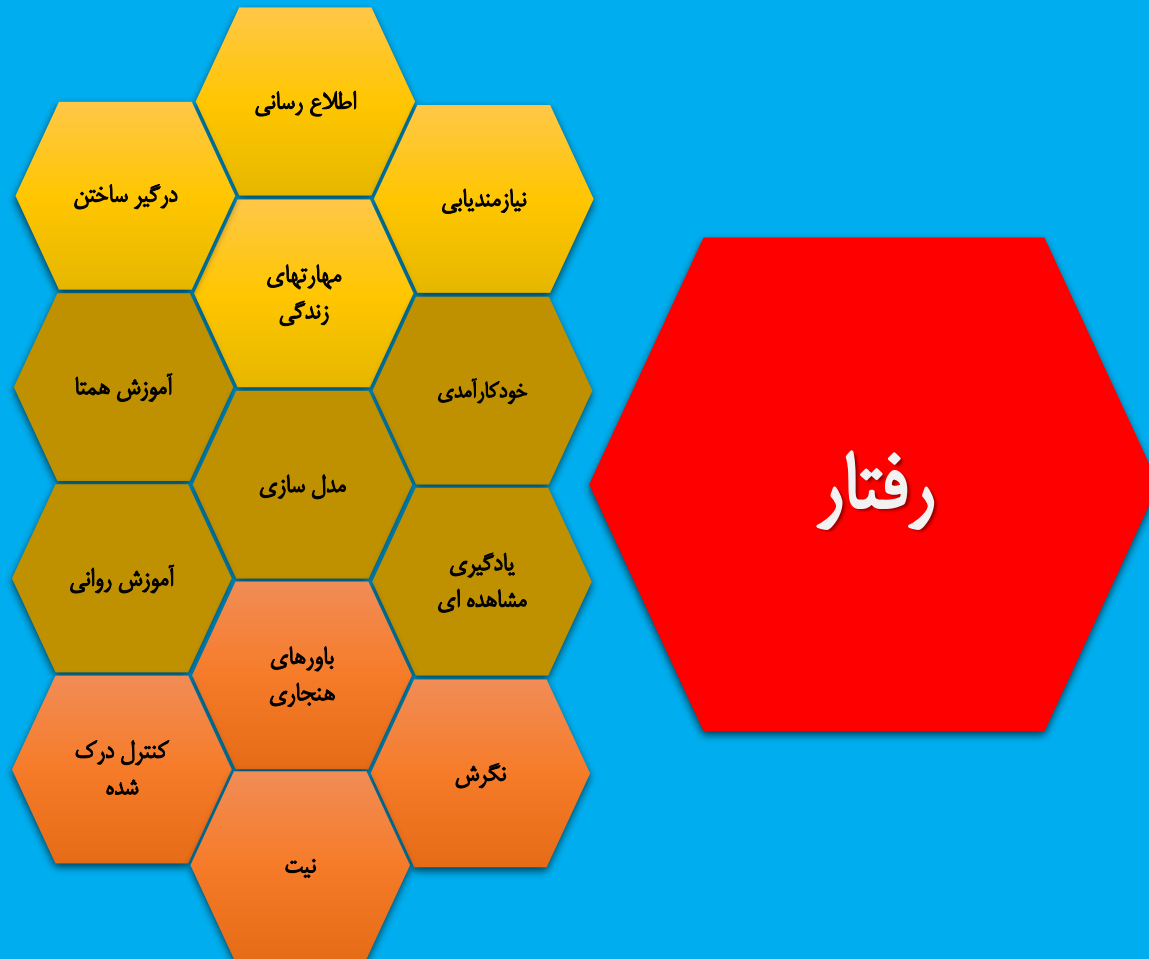
"given an existing problem, it may be better not to do something, or even to do nothing, than to risk causing more harm than good."

چارچوب راهبری برنامه سلامت روانی اجتماعی و توانمندسازی با تمرکز بر رشد نوجوانان

سلامت و توانمندسازی نوجوانان با هدف پیشگیری از مصرف مواد



مدلهای پیشگیری از رفتار پرخطر در نوجوانان



◦ مدل اطلاعات - انگیزه و مهارتهای رفتاری

Information-Motivation Behavioral Skills Model (IMB)

◦ مدل شناختی اجتماعی

Social Cognitive Model

◦ نظریه رفتار مستدل و نظریه رفتار برنامه ریزی شده

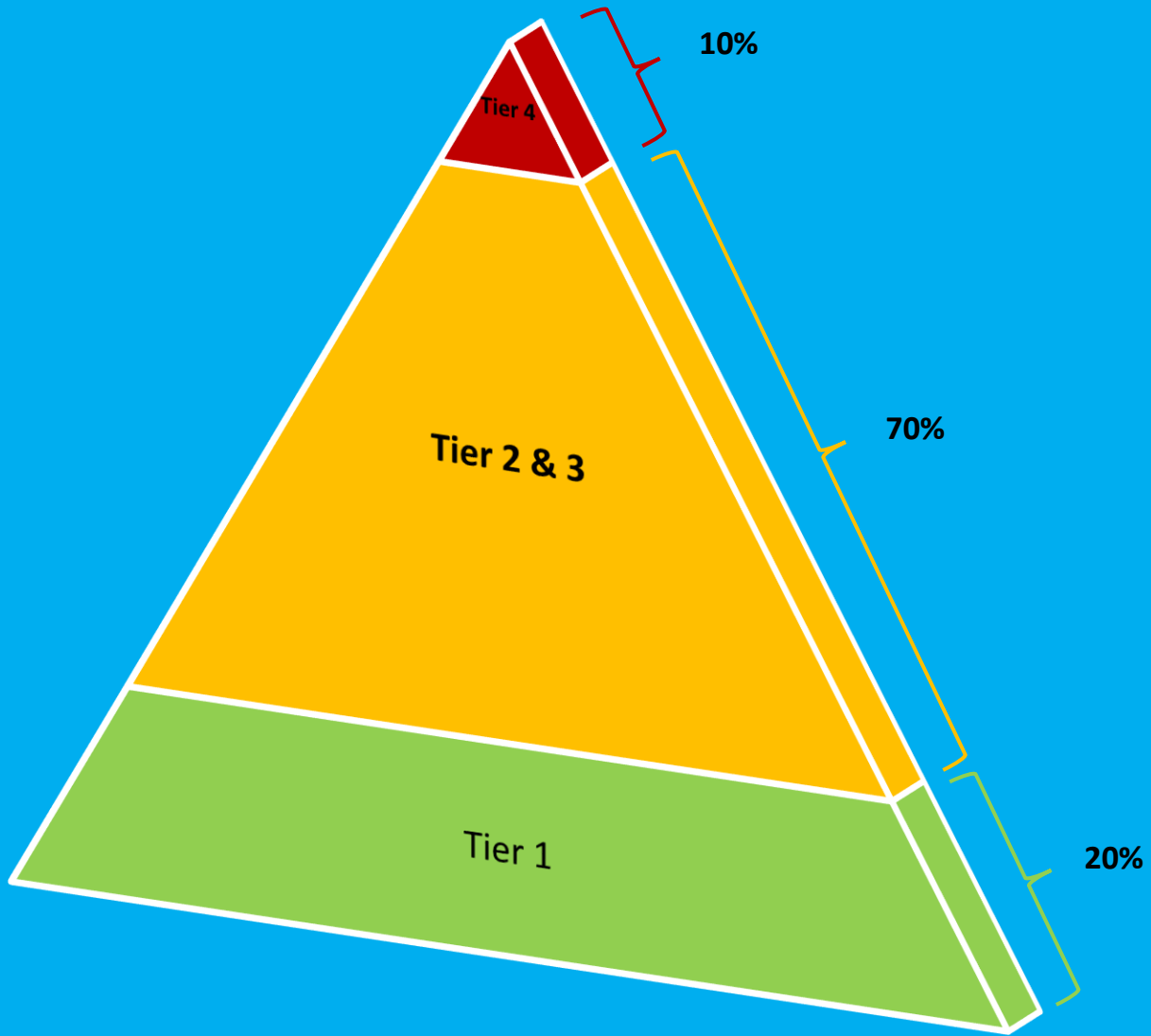
Theories of Reasoned Action & Theory of Planned Behavior

سطح خطر نوجوانان

گروه هدف اصلی مراکز سلامت نوجوانان

سطح خطر ۱ همه نوجوانان (سن ۱۲ تا ۱۹ سال)	سطح خطر ۲ تجربه مشکلات مضاعف	سطح خطر ۳ آسیب پذیری شدید	سطح خطر ۴ پرخطر
آسیب پذیری توسط خانواده، تفریح و سرگرمی، و حمایت اجتماعی و فرهنگی مدیریت میشود	آسیب پذیری مستلزم مداخلات اولیه است	مستلزم مداخلات جامع و هماهنگ شده	
<p>عوامل خطر:</p> <p>حوادث و رویدادهای آسیب‌زای زندگی</p> <p>مرگ عزیزان، دوستان و افراد خانواده</p> <p>مشکل در ارتباط به همتایان</p>	<p>عوامل خطر:</p> <p>رفتار پرخطر</p> <p>تجربه مصرف مواد و الکل</p> <p>گروه‌های همتای بی‌ثبات</p> <p>درگیری با خانواده</p> <p>ایزوله شدن از اجتماع و محله</p> <p>سطح پایین غیبت از مدرسه</p> <p>درگیری با پلیس</p> <p>مشکلات بهداشت روان</p> <p>نوجوان باردار</p>	<p>عوامل خطر:</p> <p>رفتارهای پرخطر مکرر</p> <p>مصرف قابل ملاحظه مواد و الکل</p> <p>سوء رفتار جنسی</p> <p>ترک خانه/ بی‌خانمان</p> <p>قطع ارتباط با خانواده</p> <p>بیکاری و ترک تحصیل</p> <p>مشکلات خفیف روان پزشکی</p> <p>فرار مکرر از مدرسه</p> <p>خشونت</p>	<p>عوامل خطر:</p> <p>همزمانی اختلالات مزمن</p> <p>مانند اختلال مصرف مواد</p> <p>و اختلالات روانپزشکی</p> <p>حکم جنایی با قضایی</p> <p>رفتارهای چندگانه پرخطر</p> <p>مراقبت خارج از خانه</p>

Source:
Development of a policy
framework for Victoria's vulnerable
young people,
Victorian Government, 2008



مشاوره Counseling
تست Test
ارجاع Referral

مهارتها ویژه Special Skills Training
مشاوره Counseling (MHPSS)
آموزش Education
پیشگیری از مواد Drug prevention
پیشگیری از اچ آی وی HIV Prevention
تست Drug & HIV Test
جایگزینها Alternatives
ارجاع Referral

مهارتهای زندگی Life Skills Training
مشاوره Counseling (MHPSS)
آموزش Education

تمرکز بر گروه هدف

دسترسی و پوشش نوجوانان در معرض خطر

حاشیه

منطقه و سایر محلات

محله



تیم سیار

یافتن و دسترسی
برقراری ارتباط
غربالگری
مشاوره و مداخله مختصر
ارجاع



تیم سیار



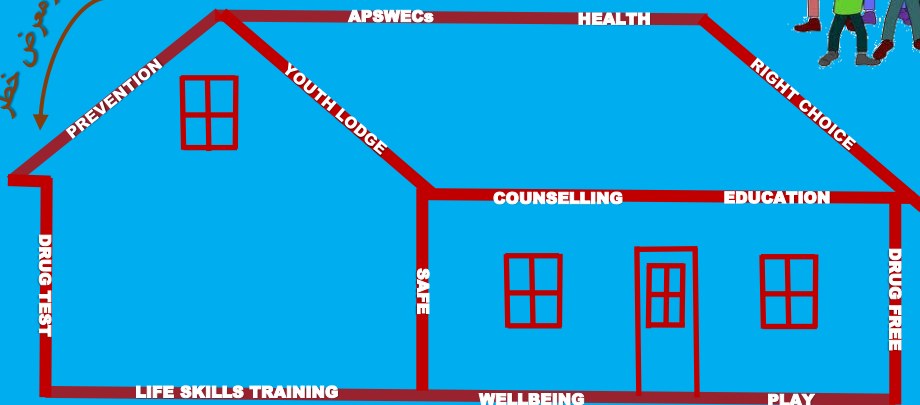
تیم سیار



تیم سیار



در معرض خطر



برنامه نیازمندیابی

(برون دسترسی)



برای دختران نوجوان تلاشهای ویژه و مضاعفی نیاز است

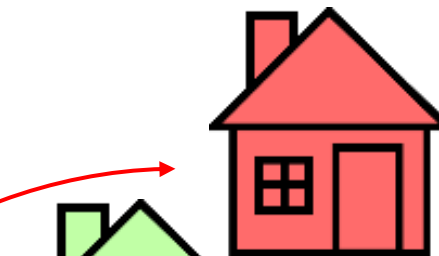
unicef 
for every child



تیم سیار



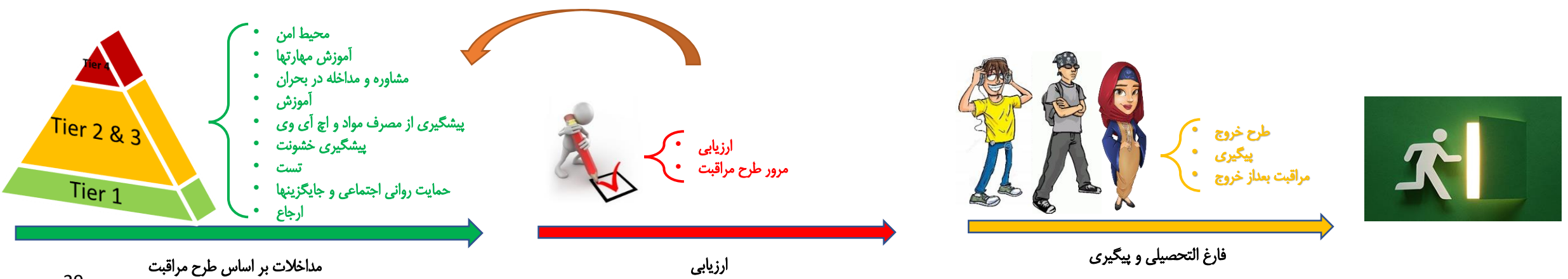
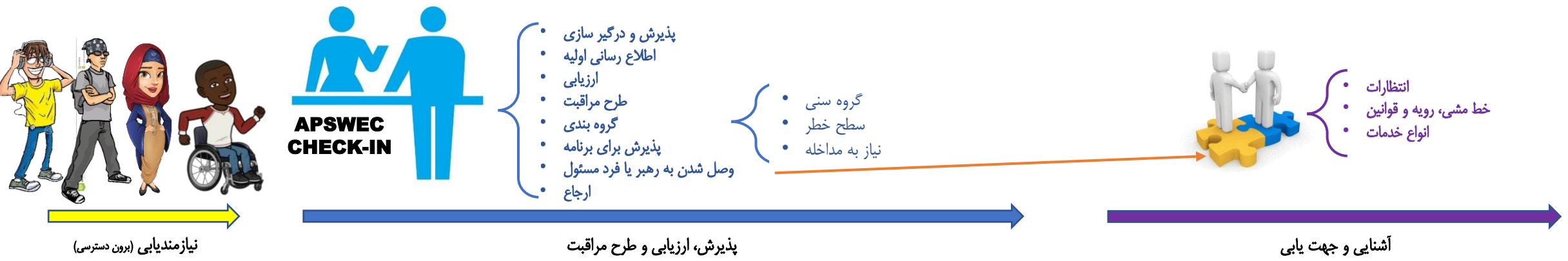
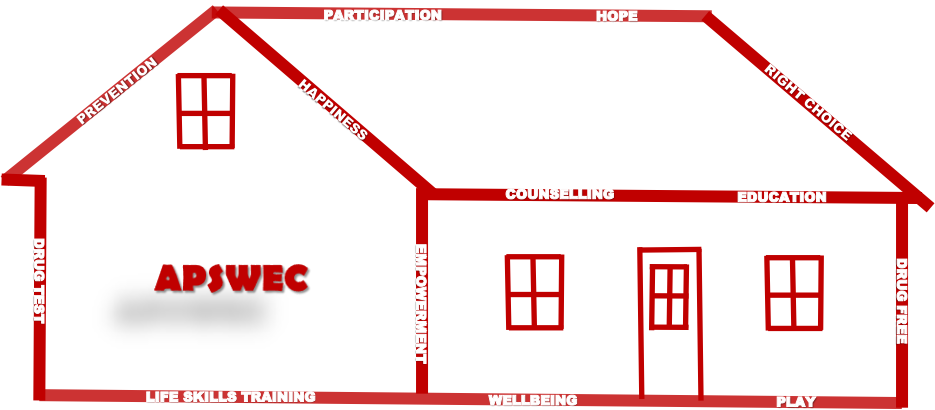
- شناسایی
- تقرب و نزدیک شدن
- برقراری ارتباط
- آموزش و تحویل اقلام
- آموزش مهارتهای ساده
- مشاوره و مداخله مختصر
- غربالگری
- ترغیب و با انگیزه ساختن
- دعوت کردن
- حمایت و تسهیل مراجعه
- ارجاع
- پیگیری



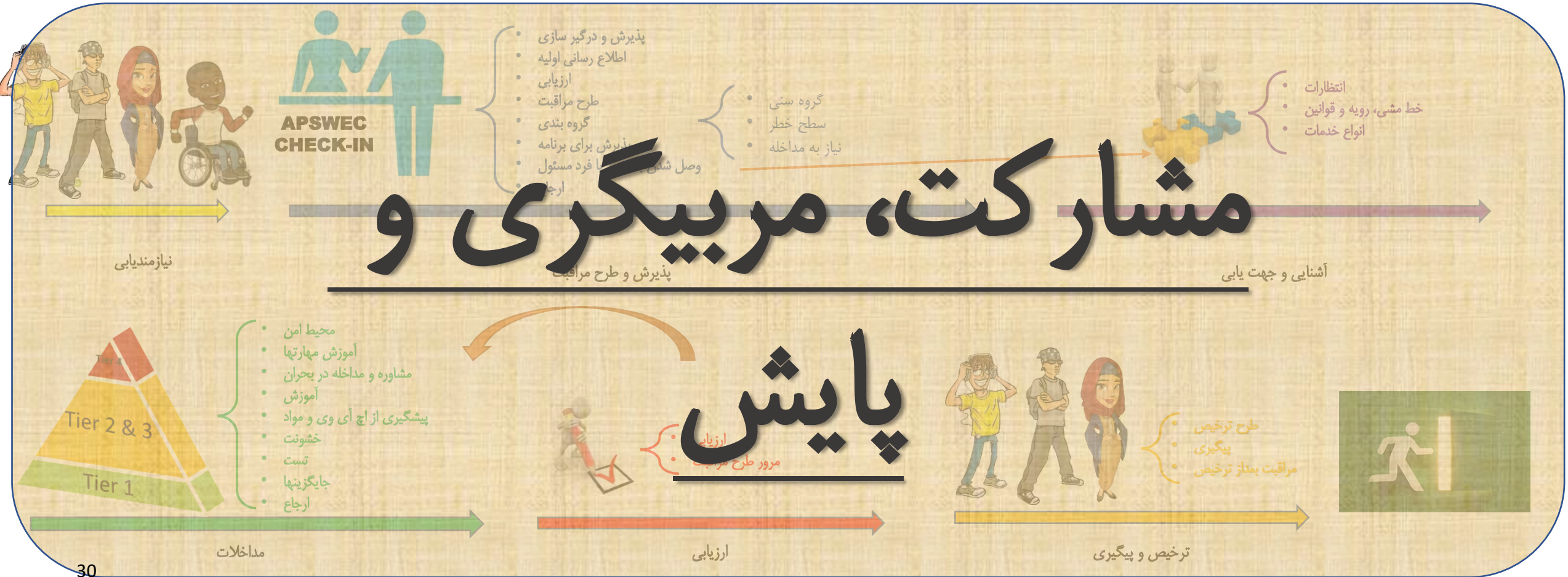
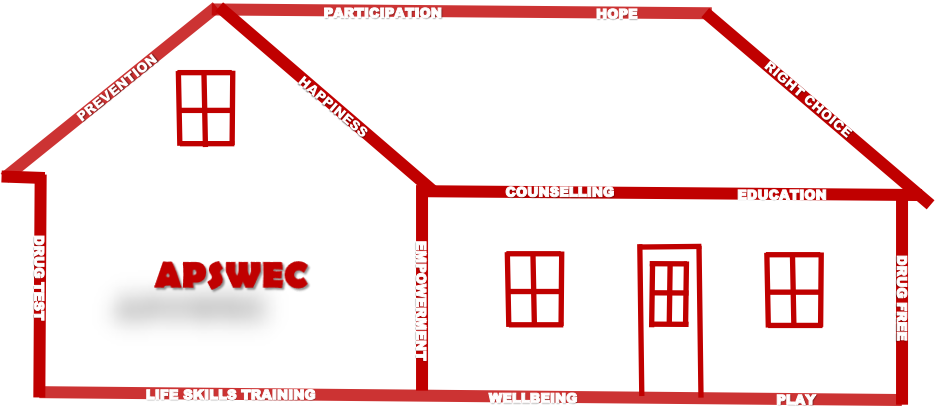
برنامه های متمرکز
بر نوجوانان



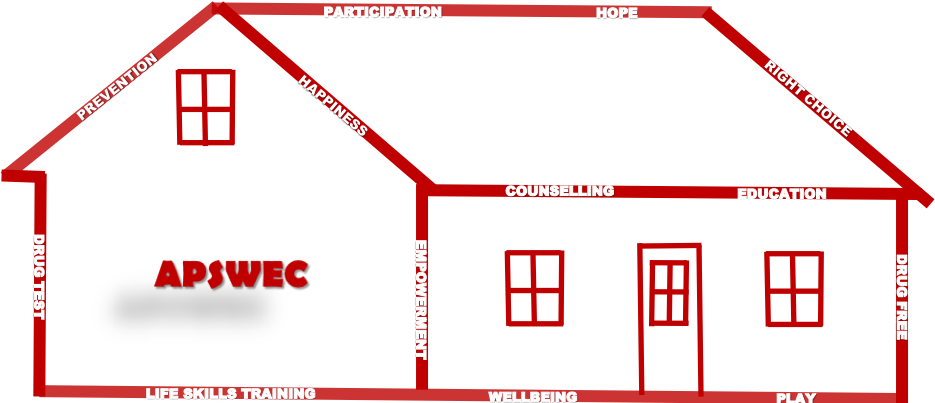
مراحل برنامه سلامت و توانمندسازی نوجوانان



مراحل برنامه سلامت و توانمندسازی نوجوانان



مراحل برنامه سلامت و توانمندسازی نوجوانان

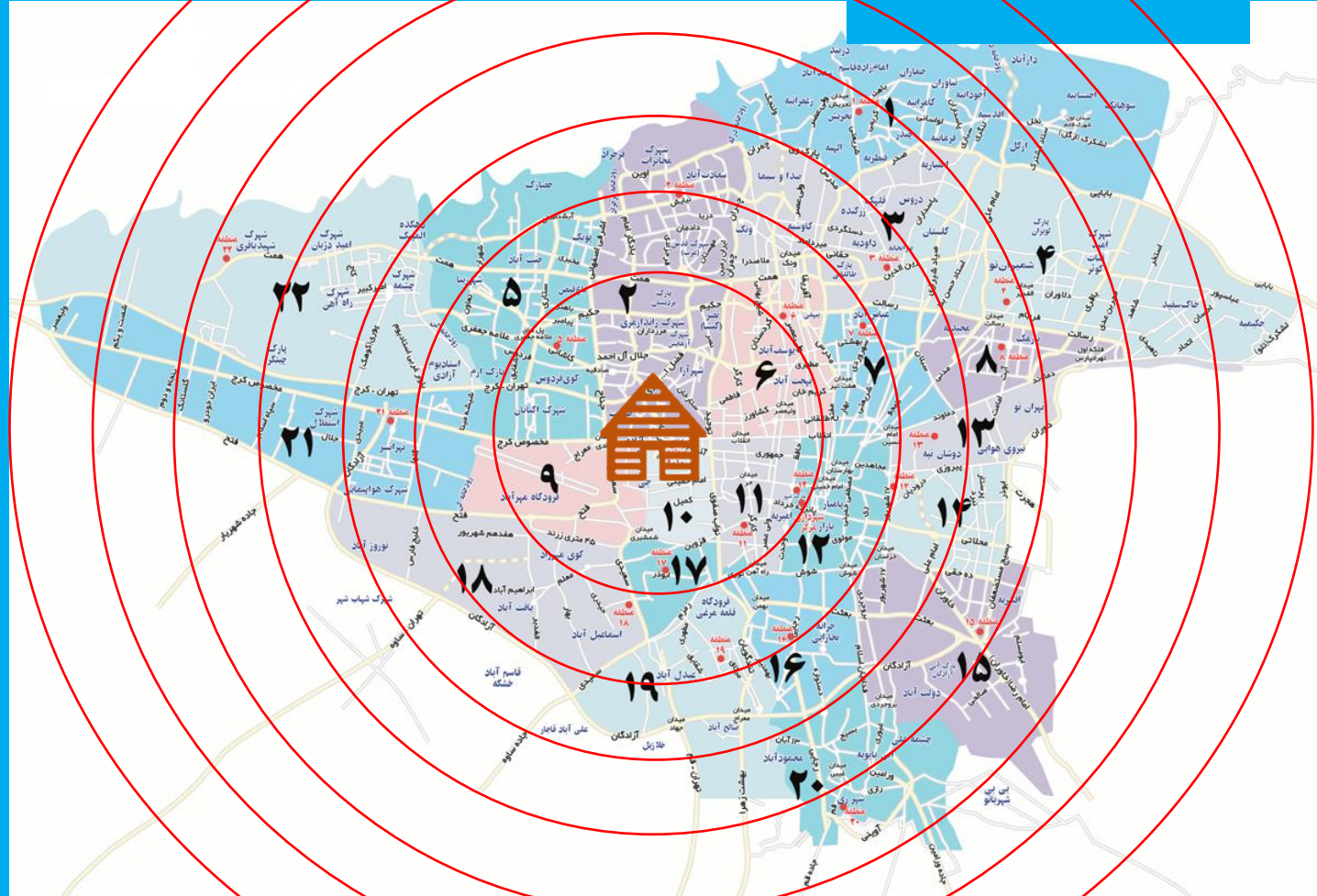




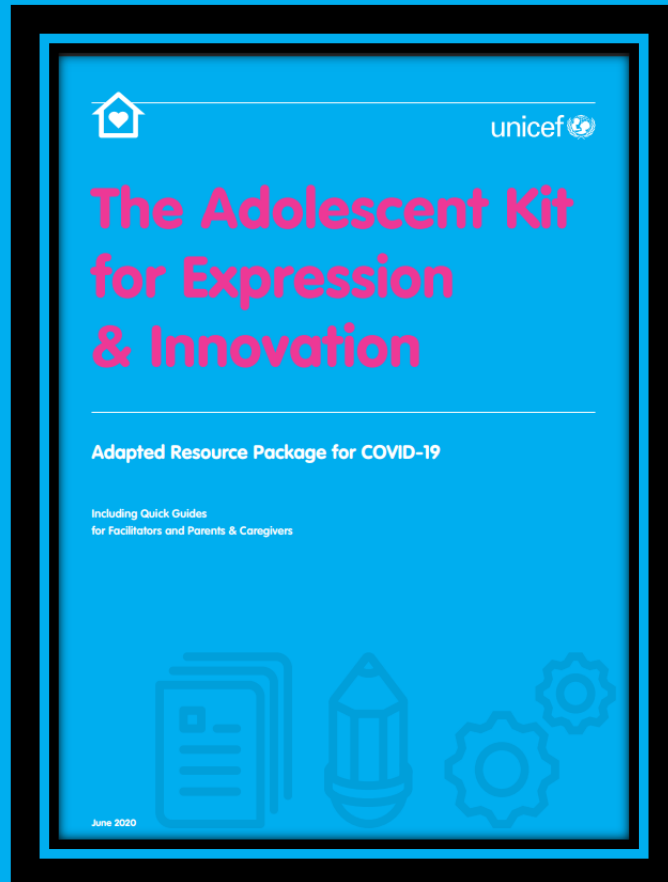
عناصر کلیدی برنامه سلامت نوجوانان

مکان و محل مرکز سلامت و توانمندسازی نوجوانان

- در مکان و زمان با دسترسی راحت، امن
- نه حتما در منطقه پرخطر (ترجیحا با دسترسی راحت در منطقه پرخطر)
- ظاهر و فضای نوجوان پسند
- طراحی جذاب و تجهیز مناسب نوجوان
- فضای کافی برای سالن و اتاقها
- عاری از آنگ
- آرام و توأم با صلح
- با تابلو و سردر خنثی
- مناسب برای تقسیم و طبقه بندی برای گروههای مختلف
- درگیر کننده و تقویت کننده مشارکت و کنشگری



ویژگیهای برنامه



- مبتنی بر شواهد و دوستدار نوجوان
- ۴ بار ارزشیابی مستقل شده است
- مدل توصیفی، مفهومی و هزینه ای
- فعال در دو استان و آماده گسترش در ۵ استان دیگر
- دارای ارزشهای ویژه خود
- پیروی از اصول برنامه
- استفاده از ابزار ویژه نوجوانان



از وقت شما متشکرم

سوال یا پیشنهاد