

اختلال‌های رفتاری روان در نوجوانان

- هیچ‌یک از رفتارهای نادرست نوجوان را نباید به صرف آن که از نوع مشکلات سنی اوست و از بین خواهد رفت، کم‌اهمیت و نادیده گرفت چراکه احتمال بقای هر نوع رفتاری وجود دارد. از طرفی، اگر این‌گونه رفتارها نادیده گرفته شود، نوجوان گمان می‌کند رفتارش پسندیده است و به آن ادامه خواهد داد.
- در قضاوت رفتاری کودکان و نوجوانان، باید به انگیزه‌ها توجه داشته باشید زیرا ممکن است فرد، کار ضعیف را با انگیزه‌ی جلب‌توجه، جلب محبت و تأیید اجتماعی گروه هم‌سن خود انجام دهد.

نشانه‌های وجود مشکل در نوجوانان

با توجه به نشانه‌ها و علائم خاص بیماری‌ها می‌توان اقدام به ریشه‌یابی و حل مشکلات رفتاری نمود. بسیاری از مشکلات، پیش‌نیاز بیماری‌ها و اختلال‌های آدمی به‌شمار می‌روند. مربیان و والدین عزیز باید با دقت و ظرافتی خاص، رفتار نوجوانان را زیرنظر داشته و کوچک‌ترین تغییر به‌وجودآمده در رفتار طبیعی آنان را مورد بررسی قرار دهند تا بتوانند در کم‌ترین زمان، مشکل موجود را ریشه‌یابی و مرتفع نمایند. بدیهی‌ست دور ماندن از نوجوان و حیات طبیعی او می‌تواند خطراتی را برای فرد و جامعه به‌همراه داشته و عدم رفع یک مشکل کوچک، به ایجاد یک معضل بزرگ منجر شود.

واکنش‌های زیر می‌تواند نشان‌دهنده‌ی یکی از اختلال‌های روانی باشد:

- ادامه‌ی عادت‌های کودک:** در هر مرحله از زندگی، عادت‌ها و رفتارهایی وجود دارد که مخصوص همان زمان است و پس از طی آن زمان، باید آن عادت‌ها و رفتارها هم از بین برود و یا شکل تکاملی خود را پیدا کند. ادامه‌ی عادت‌های کودک در سنین بالاتر، مانند جویدن ناخن، مکیدن شست، شب‌اداری و... نشانه‌ی وجود مشکلاتی‌ست.
- واکنش‌های علامتی:** راه‌رفتن در خواب (خواب‌گردی)، پرخوابی یا کم‌خوابی، بی‌نظمی در خواب، وجود کابوس و تیک که این واکنش‌ها به‌طور معمول از دوران کودکی و نوجوانی شروع می‌شود.

دوره‌ی نوجوانی و جوانی، از آن جهت یکی از بحرانی‌ترین دوران زندگی به‌شمار می‌رود که فرد در حال عبور از مرز کودکی به مرحله‌ی نوینی‌ست که عمیق‌ترین تغییرات شخصیتی و فیزیولوژیکی را به‌همراه دارد و همواره برای سازگاری با موقعیت‌های جدید تلاش می‌کند. مشکلات این دوره، مورد توجه بسیاری از متخصصان قرار گرفته و خوشبختانه این دیدگاه‌ها هر یک، مکمل دیگری‌ست. مهم‌ترین اقدام در جهت حل مشکلات نوجوانان و جوانان، «تشخیص» آن است.

نکات قابل توجه والدین و مربیان در تشخیص نوع رفتار

- والدین و مربیان، اغلب رفتاری از نوجوانان را که مخمل نظم و کارایی در خانه و مدرسه است، مشکل رفتاری توصیف می‌کنند؛ در صورتی که کاملاً غیرمنصفانه است که آن‌ها را مشکلات رفتاری بدانند و دانش‌آموز را با رفتاری مشابه آن، تنبیه نمایند.
- غالباً رفتار دشوار برای سنین پایین‌تر، کاملاً هنجار است و بیش‌تر اوقات، نوجوانان، تنها به این دلیل به رفتارهای ناپخته دست‌می‌زنند که یاد نگرفته‌اند نیازهای خویش را با شیوه‌های درست برآورده کنند.
- باید توجه داشت که شکل‌های مختلفی از رفتار که برای سنی خاص رخ می‌دهد، هنجار است و نباید برای سن‌های بالاتر تحمل شود و حتی گاهی باید اصلاح هم بشود زیرا رفتارهای فرد کم‌کم باید بعد اجتماعی و جامعه‌پسند به خود بگیرد.



- **اختلال‌های عملکردی:** تبدیلی، تقلب، دزدی، دروغ‌گویی، آزاررسانی، تخریب، صدمه رساندن به اشیاء و اشخاص، توهین به هم‌سالان، غیبت‌های مکرر و طولانی از منزل یا مدرسه، رفتارهای ضداجتماعی، پرخاش‌گری، خطاهای جنسی و اعتیاد
- **اختلال‌های عاطفی:** واکنش‌های اضطرابی همراه با ترس‌های بی‌مورد، کابوس‌های شبانه و افراط در ابراز علاقه یا تنفر، ترس و خشم، حساسیت فراوان، علائم افسردگی و نیز خجالت بیش‌ازحد
- **اختلال‌های ارتباطی:** انزوایی، وابستگی، ناتوانی در برقراری روابط و انجام فعالیت‌های درون‌گروهی، ناتوانی در سازگاری با موقعیت جدید، پرهیز از روابط چهره‌به‌چهره و...
- **اختلال‌های خاص یادگیری:** عقب‌افتادگی درسی، عدم یادگیری مهارت‌ها، هم‌چنین عدم رشد قدرت‌های تکلمی، تصویری، تخیلی و...
- **اختلال‌های تغذیه‌ای:** این‌گونه اختلال‌ها اگر منشأ عضوی نداشته باشند، غالباً از وجود اختلال‌هایی دیگر خبر می‌دهند مانند بی‌اشتهایی، پرخوری، سیری‌ناپذیری و...

رفتارهای هنجار و ناهنجار

به قانون یکسان و معیار معینی که با توجه به شرایط مخصوص زمانی و مکانی، کیفیت رفتار انسان را معین می‌کند و به آن نظم می‌بخشد، «هنجار» گفته می‌شود. هنجار تعیین می‌کند که انسان چه بگوید و از گفتن چه چیزهایی اجتناب نماید، چگونه بیندیشد و رفتار کند، چه اعمالی را انجام دهد و از انجام چه اعمالی اجتناب کند؛ به‌همین دلیل هر کس سعی می‌کند رفتار خود را با «هنجارهای اجتماعی» سازگار نماید تا جامعه او را به عضویت بپذیرد.

مردم به‌طور معمول، کسی را «غیرعادی» می‌دانند که رفتار، تفکر و عواطف عجیب و غیرمعمولی و تفاوت‌های محسوس با دیگران داشته باشد. در میان متخصصان نیز تعریف مشخص و محدودی برای اختلال رفتاری وجود ندارد اما از آن‌جا که بیش‌تر تعریف‌ها در مورد کج‌رویی‌ها و رفتارهای غیرعادی، روی کلمه‌ی «رفتار» تأکید دارد، اختلال رفتاری را با

هنجارهای موجود و مربوط به آن می‌سنجند. رفتار غیرعادی کودک، ممکن است ذهنی یا عینی (شدید یا خفیف) باشد و به‌صورت اختلال در رفتارهای شناختی یا کنش‌های عاطفی ظاهر گردد و یا ناهنجاری‌هایی در سیستم ادراکی، انگیزشی، حسی و حرکتی، کلامی و روابط بین‌فردی و اجتماعی را شامل شود. عوامل ارثی، اجتماعی، فرهنگی، عقلی و عاطفی، هر یک به‌تنهایی و یا در ارتباط با یکدیگر می‌توانند سبب بروز رفتارهای غیرعادی گردند، در نتیجه این رفتارها، بیش‌تر وقت‌ها به‌آسانی قابل تشخیص نیستند و باید با آگاهی و شناخت دقیق‌تر، به نشانه‌ها که درحقیقت همان رفتارها هستند، نگرست تا بتوان قدرت تمیز رفتار عادی از غیرعادی را به‌دست آورد و آن‌را مبنای قضاوت خویش قرارداد.

نشانه‌های رفتار ناهنجار:

- **نشانه‌های ذهنی:** از طریق بیمار گزارش می‌شود و منعکس‌کننده‌ی ناراحتی و پریشانی شخصی اوست. برای نمونه اضطراب، افسردگی و احساس حقارت و بی‌ارزشی درباره‌ی خود را به دکتر یا مشاور اعلام می‌نماید.

- **نشانه‌های عینی:** به‌وسیله‌ی متخصصان بالینی مشاهده می‌شود و علائم بارز و آشکار ناسازگاری می‌باشد. رفتارهای عجیب و غریب، تندخویی، عصبانیت، شب‌اداری و... مثال‌هایی از نشانه‌های عینی هستند.

چگونگی تشخیص و راه‌کارهای رفع اختلال‌های روانی:

- با شناخت عوامل مؤثر در پیدایش بیماری‌های روانی و رعایت بهداشت روانی می‌توان از بروز برخی ناهنجاری‌ها جلوگیری کرد. اگر والدین و مربیان بتوانند با آگاهی و شناخت خود، مشکلات نوجوانان را حل نمایند، زندگی مفید و سازگاری را برای آنان به ارمغان خواهند آورد. در چنین شرایطی، مشکلات آموزشی کاهش یافته و با افزایش قدرت یادگیری، تفکر و سازگاری در نوجوانان، رشد نموده و از کج‌رویی‌های آنان کاسته خواهد شد.

- رعایت بهداشت، به تندرستی و شادابی کامل جسم و روح می‌انجامد. مهم‌ترین وظیفه‌ی هر فردی، «بیش‌گیری» است. فرد همان‌طور که از ورود عوامل بیماری‌زا به بدنش جلوگیری می‌کند، باید برای سلامت روح و روان خود نیز اقداماتی انجام دهد تا از نابه‌سامانی‌های روحی‌اش کاسته شود.

- پیشرفت تکنولوژی، تحولات سریع و دائم آن، موجب تشویش، اضطراب و احساس عدم رضایت در نوجوان شده و در بسیاری افراد، منجر به کشمکش و فشار روانی می‌گردد. وقتی اضطراب و نگرانی از حد معینی فراتر رود و دوام یابد، ممکن است نظم بدن را برهم بزند و به بیماری‌های جسمی و ضایعه‌ی بدنی تبدیل شود. از این‌رو می‌توان گفت بسیاری از بیماری‌های جسمی انسان، منشأ روانی دارد.

- عارضه‌ی روانی، به‌سادگی قابل رؤیت نیست. برای رسیدن به حقیقت مشکل روانی در یک نوجوان، باید از روش‌های علمی کمک گرفت. بنابراین نمی‌توان به‌سادگی، حالت‌های روانی یک نوجوان را تشریح نمود و نسخه‌ای را در اختیار او گذاشت.

فریاده سوداگری



اگر ندانید به‌کجا می‌روید، چگونه توقع دارید به آن‌جا برسید؟ «باسیل اس. والش»