




ADÖLESAN SAĞLIĞININ KORUNMASI VE GELİŞTİRİLMESİ


Prof. Dr. Ayfer TEZEL



Birleşmiş Milletler Örgütünün yaptığı tanıma göre adölesan; *“15-25 yaşları arasında öğrenim gören, hayatını kazanmak için çalışmayan ve ayrı bir konutu bulunmayan kişidir.”*

ADÖLESANIN FİZYOLOJİSİ

Adolesan çağı; bireyin fiziksel, hormonal ve psikososyal olarak çocukluktan erişkinliği geçiş sürecidir. Puberte terimi, bu dönemdeki fiziksel ve nöro-endokrin değişiklikleri kapsar.



Pubertenin başlangıç yaşı değişebilir.
Kızlarda (8-13) ortalama 11,
Erkeklerde (10-14) ortalama 13.

Kızlar puberteye erkeklerden ortalama
12- 18 ay önce girer.

ADÖLESAN DÖNEMDE PSİKO –SOSYAL GELİŞİME

PSİKO-SOSYAL GELİŞİME

YAŞ

12-14

(Erken
Adölesan
Dönem)

Vücutundaki biyolojik ve emosyonel değişikliğe uyum sağlamaya çalışır. Arkadaş grubunun içindeki rolünün onaylanması ve reddedilmesi çok önemlidir. Grup normları önemlidir. Grup içinde var olma mücadelesi verir.



YAŞ

12-14

(Erken

Adölesan


Dönem)

Aynı cinsten arkadaşının ilgisini arar. Aileden bağımsız olma isteği vardır. Emosyonel durumu çok değişkendir. Karışık duygular içindedir ve zaman zaman çıkışlar yapar. Söylenmemesi gereken şeyleri söyleyebilir. Gündüzleri genellikle dalgın ve hayal alemindedir.




14-17
(Orta
Adölesan
Dönem)

Boyu yetişkinin %95 ulaşmıştır.
Secunder sex karakterleri belirgin olmaya başlamıştır. Kendini sever, görünümünden memnundur. Aynada kendini seyretmekten hoşlanır. İdealisttir. Bağımsızlığı için uğraş verir.



Aile ile ilgili ilişkileri iyi değildir. Arkadaş ve grup tarafından kabul edilme, onaylanma çok önemlidir. Karşı cinse ilgi dikkat çekme fazlalaşmıştır. Aşık olabilir. Duyguları incindiğinde ie kapanır. Pek yardım istemez, özellikle de ailenin yardımını istemez.



17-20
(Geç
Adölesan
Dönem)

Fizik bakımından olgundur. Vücut bakımı ve üreme sistemi fonksiyonları, olgunlaşması tamamlanmıştır. Aileden fiziksel ve emosyonel olarak ayrılık olabilir. Tam olarak bağımsızdır. Paylaşma; özellikle karşı cinsle çok önemlidir. Kişiler arası ilişkileri çok iyidir.

izlemler

- Sağlığı koruma ve geliştirme
- Adolesan saęlık deęerlendirmesi ve eęitimi
- Aile eęitimi

SİGARA VE ALKOL KULLANIMI

Genel olarak alkol, uyuşturucu, uyarıcı ilaçların kullanılması ve sigara alışkanlığına gençlik çağında başlanır. Sevgi ve güven ortamı sağlamayan ailelerin çocuklarında sık görülür. (Güdücü, F.) Gençlerin bu maddeleri kullanmalarında fiziksel çekicilik, macera hevesi, seksüel etki bu maddeleri kullanmalarında önemli rol oynar.

ADÖLESANDA MADDE BAĞIMLILIĞI

Uyuşturucu ve bu nitelikteki hapları kullanmaya sıklıkla gençlik çağında başlanır.

Anne ve babadan bağımsızlaşma doğal sürecinde genç , davranışlarını bir grup içinde deneyerek geliştirir. Grup içinde reddedilme bir gencin dayanabileceği en zor şeylerdendir.

ADÖLESANDA MADDE BAĞIMLILIĞI

Uyuşturucu o grup için normal olmuş ise gruptaki yerini kaybetme , alay edilme endişesi gence uyuşturucunun endişelerinden daha korkunç gelir.

Ayrıca gençlikte farklı bir boyut kazanmaya başlayan kız erkek ilişkileri ve bu ilişkiler içindeki bağlanma durumları , kendini kabul ettirme çabaları, çekici görünme isteği de kişinin davranışlarını yönlendirir.



BAĞIMLIKLA İLGİLİ RİSK FAKTÖRLERİ

- I. **Aile ile ilgili risk faktörleri**
- II. **Sosyal risk faktörleri**
- III. **Kişilikle ilgili risk faktörleri**

Aile ile İlgili Risk Faktörleri

- Anne – babanın desteğinin az olması
- Anne- Babanı madde kullanımı
- Anne –Babanın gencin alkol kullanımına izin verici, fazla toleranslı tutumu
- Anne- Babanın çocukla ilişkisinin kalitesi
- Tutarsız disiplin
- Anne – Babanın çocuğun aktivitelerine ilgisizliğı
- Başarının ödüllendirilmeyişi, suçluluk duygusu uyandırmanın eğitim metodu olarak kullanılması
- Çevrenin gerçekçi olmayan beklentileri

Sosyal Risk Faktörleri

- Yaşam stresleri (göç , işsizlik, vs.)
- Madde kullanan arkadaş grupları içinde olma
- Düşük okul başarısı
- Okul dönemi çalışma
- Cinsel yada fiziksel taciz yaşama

Kişilikle İlgili Faktörler

- Girişkenliğin az olması
- Kendine güvenin az olması
- Kendini kontrol etme yeteneğinin az olması
- Baş etme mekanizmalarının kötü olması
- Dışardan kolay etkilenme
- Agresif kişilik yapısı
- Heyecanlı , dürtüsel , asi, kötümser kişilik yapısı
- Sosyal değerlere yabancılık
- Davranış bozuklukları

Koruyucu Faktörler

- Duygusal olarak destekleyici anne –baba
- Anne ve Baba ile iyi iletişim
- Organize okul aktivitelerine katılma
- Akademik başarıya önem verilmesi

ADÖLESANDA SORUNLARIN SAPTANMASI

YAŞAM ÇEVRESİ

Yetersizlik Belirti ve Bulguları :

- **_Şiddet oranının yüksek olması**

SOSYAL İLİŞKİLER

Yetersizlik Belirti ve Bulguları :

- **Sınırlı sosyal ilişkiler**
- **Boş zaman aktivitelerinin az olması**

ROL DEĐİŐİMİ

Yetersizlik Belirti ve Bulguları :

- Bağımlı bağımsız rollerin de çatıŐmalar
- Yeni bir role uyumsuzluk

KİŞİLER ARASI İLİŞKİLER

Yetersizlik Belirti ve Bulguları :

- İlişkiye başlama /sürdürmede güçlüğü
- Paylaşmada yetersizlik
- Değer ve amaç uyumsuzluğu
- Kişiler arası ilişki kurma becerilerinde yetersizlik
- Uzun süren devam eden gerginlik
- Şüpheli, saldırgan davranışlar

DUYGUSAL DENGE

Yetersizlik Belirti ve Bulguları :

- Üzgünlük, umutsuzluk ve değersizlik duygusu
- Sinirli, sıkıntılı olma
- Stresle baş etme güçlüğü
- Amaçsız davranışlar
- Ölmek istediğini ifade etme/ İntihar girişiminde bulunma

CİNSELLİK

Yetersizlik Belirti ve Bulguları :

- Cinsel sorunlarını ifade etmede güçlük
- Cinsel kimlik karmaşası
- Cinsel değerlerde karmaşa
- Cinsel yaşamda mutsuzluk

YETİŞKİN İHMALI

Yetersizlik Belirti ve Bulguları :

- Duygusal destek yoksunluğu /olmaması
- Uygun olmayan durumda yalnız bırakılma

YETİŞKİN İSTİSMARI

- Sert /aşırı disiplin
- İzler /morartı /yanıklar
- Sözlü saldırı
- Korkak /ürkek davranışlar
- Tehlikeli/ kontrolsüz çevre
- Sürekli olumsuz eleştiri
- Cinsel saldırıya uğrama

BESLENME

Yetersizlik Belirti ve Bulguları :

- Kilonun normalden %10 fazla olması
- Kilonun normalden %10 az olması
- Günlük kalori /sıvı alımının istenilen standartların altında olması
- Günlük kalori /sıvı alımının istenilen standartların üstünde olması
- Dengesiz beslenme
- Yaşa uygun olmayan beslenme programları
- Açıklanamayan sürekli kilo kaybı

UYKU VE DİNLENME

Yetersizlik Belirti ve Bulguları :

- Gece sık sık uyanma
- Uykusuzluk
- Yaşa /fiziksel duruma göre yetersiz uyku /istirahat

FİZİKSEL AKTİVİTE

Yetersizlik Belirti ve Bulguları :

- Yetersiz/ düzensiz egzersiz
- Yaşa, duruma uygun olmayan egzersiz tipi miktarı

MADDE KULLANIMI

Yetersizlik Belirti ve Bulguları :

- Uyuşturucu madde kullanımı
- Alkol kullanımı
- Sigara içme
- Davranış değişikliği reflekslerde bozulma