

ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น (Risk-taking Behaviors in Adolescence)
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ผศ. นพ. พนม เกตุมาน

พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น คือพฤติกรรมที่นำมาหรือเป็นสาเหตุให้เกิดความเสี่ยงต่อการดำเนินชีวิต ทำให้ร่างกายเป็นอันตรายสูญเสียชีวิต ขาดโอกาสพัฒนาตามปกติหรือเสียชีวิต วัยรุ่นจะมีพฤติกรรมเสี่ยงมากกว่าวัยอื่นๆ เนื่องจากวัยรุ่นต้องการความสนุกสนาน ตื่นเต้น ทำทายเป็นที่ยอมรับของคนอื่น อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง มีอารมณ์ทางเพศมากขึ้น แต่ยังขาดการยั้งคิด ไตร่ตรอง และการควบคุมตนเอง การเข้าใจและหาทางป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมและผลเสียหายได้

ประเภทของพฤติกรรมเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น แยกเป็นประเภทต่างๆดังนี้

๑. พฤติกรรมเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ (unintentional injuries) ได้แก่ การร่วมกิจกรรมที่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ การไม่ปฏิบัติตามกฎแห่งความปลอดภัย (ไม่สวมหมวกกันน็อค ไม่คาดเข็มขัดนิรภัย เมานในขณะขับรถ ฯลฯ)
๒. พฤติกรรมความรุนแรง(violence) ได้แก่ การเข้าร่วมกลุ่มที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง การทำร้ายร่างกาย การพกพาอาวุธ ทำลายข้าวของสาธารณะ
๓. ภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย (depression and suicidal idea)
๔. การใช้ยาเสพติด (drug abuse) ได้แก่ การลองและใช้ยาเสพติด บุหรี่ เหล้าหรืออยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ใช้
๕. พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์ (sexual behaviors) ได้แก่ เริ่มต้นจากการมีแฟนเร็วเกินไป การเริ่มมีสัมผัสและเนื้อต้องตัว กอดจูบ อยู่กันตามลำพัง และมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มี การป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
๖. พฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันในวัยกลางคน (myocardial infarction) ได้แก่ การรับประทานอาหารไขมันสูง อ้วน ขาดการออกกำลังกาย

การชักประวัติเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยง

ในวัยรุ่นการชักประวัติเพิ่มเติมเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยง จะช่วยให้ประเมินความเสี่ยงด้านต่างๆ โดยใช้หัวข้อ HEADSSS ดังนี้

๑. H – Home ครอบครัว ที่อยู่อาศัย ชุมชนแวดล้อม ความปลอดภัยในบ้าน
๒. E – Education/Employment การเรียน การทำงาน เป้าหมายอาชีพและความหวังในชีวิต
๓. Eating – พฤติกรรมการกิน มากหรือน้อยเกินไป ไม่ถูกสุขลักษณะ ขาดอาหาร ผอมเกินไปหรือเสี่ยงต่อภาวะน้ำหนักเกิน
๔. Activities and friends – กิจกรรมประจำวัน การออกกำลังกาย งานอดิเรก กิจกรรมที่สนุกและเพลิดเพลินคลายเครียด เพื่อนและเพื่อนสนิท กิจกรรมที่ทำร่วมกัน พฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มเพื่อน
๕. Drugs abuse – การลองใช้ยาเสพติด การใช้เหล้าบุหรี่ หรือยาอื่นๆที่แพทย์มิได้สั่ง
๖. Sexual activities – พฤติกรรมทางเพศ ความพึงพอใจทางเพศ(sexual orientation) เอกลักษณ์ทางเพศ(sexual identity) พฤติกรรมรักร่วมเพศ การมีเพศสัมพันธ์ การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การป้องกันการตั้งครรภ์
๗. Safety/violence/abuse พฤติกรรมเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ และความรุนแรง การป้องกันอุบัติเหตุในการใช้ยานพาหนะ การชกต่อยใช้อาวุธ การพกพาอาวุธ ความรุนแรงในครอบครัว การทารุณกรรม การละเมิดทางเพศ
๘. Suicidal idea ความรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้เพื่อชีวิต ความคิดอยากตาย การพยายามฆ่าตัวตายหรือทำร้ายตนเอง

สาเหตุของพฤติกรรมเสี่ยง

สาเหตุของพฤติกรรมเสี่ยงวัยรุ่น เกิดจากปัจจัยทางจิตใจและสังคม ดังนี้

๑. ขาดความรู้และทักษะ ที่จำเป็นสำหรับวัยรุ่น ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัย อันตรายและความเสี่ยงต่างในการดำเนินชีวิต ความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ การจัดการอารมณ์เพศตนเอง การแก้ไขปัญหาต่างๆในชีวิต การปฏิเสธ การมีกิจกรรมที่เป็นสุขเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

๒. ขาดความตระหนัก วัยรุ่นที่มีความรู้และทักษะในการป้องกันความเสี่ยง แต่ยังไม่ตระหนักและจริงจังต่อการป้องกันตนเอง เห็นประโยชน์ของการป้องกัน และเห็นโทษหรือพิษภัยจากพฤติกรรมเสี่ยง จนใช้เป็นหลักในจิตใจที่จะไม่ทำพฤติกรรมนั้น

๓. ขาดการควบคุมตนเอง ความรู้ ทักษะและความตระหนัก อาจไม่ช่วยป้องกันความเสี่ยง ถ้าวัยรุ่นไม่มีการควบคุมตนเองดีเพียงพอ อาจคล้อยตามเพื่อนหรือสิ่งแวดล้อมได้ เหล้าและยาเสพติดเป็นสาเหตุที่ทำให้จิตใจเสียการควบคุมตนเอง อาจทำให้มีพฤติกรรมเสี่ยงได้

๔. ขาดวิธีการที่ทำให้ตนเองพึงพอใจที่ถูกต้อง วัยรุ่นต้องการกิจกรรมที่ช่วยให้ตนเองเกิดความพึงพอใจ ความสุข แต่ถูกต้องเป็นที่ยอมรับได้ วัยรุ่นที่มีจุดเด่น เป็นที่ยอมรับของเพื่อนด้านบวกอยู่แล้ว (เช่น การเรียน กีฬา ดนตรี ฯลฯ) จะไม่แสวงหากิจกรรมด้านลบที่อาจเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ

๕. ปัญหาทางจิตใจ อารมณ์ หรือโรคทางจิตเวช ทำให้ขาดความสุข เกือบความทุกข์ใจ ความก้าวร้าว หรือเคยโดนกระทำทารุณทางกายหรือทางเพศ จะแสดงออกเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ เพื่อชดเชย ปิดบัง หรือระบายอารมณ์เป็นพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การใช้ยาเสพติดเพื่อลดความเครียดหรืออารมณ์เศร้า

๖. อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม ทัศนคติและแบบอย่างในครอบครัว ความเป็นสุขของครอบครัว อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน การต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน และสังคม การชักจูงใจจากแฟน ดารา นักร้อง การโฆษณา ค่านิยมทางวัตถุนิยม

การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น

การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงวัยรุ่น ทำได้โดยลดปัจจัยสาเหตุและเพิ่มปัจจัยป้องกันและจัดการสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม ดังนี้

๑. การให้ความรู้ ที่จำเป็นสำหรับวัยรุ่น ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงตนเองในวัยรุ่น ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัย อันตรายและความเสี่ยงต่างในการดำเนินชีวิต ความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ

๒. การฝึกทักษะในการรู้จักอารมณ์และความคิดตนเอง จัดการกับอารมณ์ได้ จัดการอารมณ์เพศตนเอง การแก้ไขปัญหาต่างๆในชีวิต การปฏิเสธ การมีกิจกรรมที่เป็นสุขเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

๓. สร้างความตระหนักในการป้องกันความเสี่ยง จริงจังต่อการป้องกันตนเองเห็นประโยชน์ของการป้องกันและเห็นโทษหรือพิษภัยจากพฤติกรรมเสี่ยง จนใช้เป็นหลักในจิตใจที่จะไม่ทำพฤติกรรมนั้น

๔. ฝึกการควบคุมตนเอง ฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง การรู้จักจิตใจตนเองและควบคุมได้ รู้จักยั้งคิด ฝึกระเบียบวินัยที่มาจากภายในใจตนเอง ฝึกการปฏิเสธเหล้าและยาเสพติดเป็นสาเหตุที่ทำให้จิตใจเสียการควบคุมตนเอง

๕. ช่วยให้วัยรุ่นมีกิจกรรมที่ทำให้ตนเองพึงพอใจที่ถูกต้อง วัยรุ่นต้องการกิจกรรมที่ช่วยให้ตนเองเกิดความพึงพอใจ ความสุข แต่ถูกต้องเป็นที่ยอมรับ วัยรุ่นที่มีจุดเด่น เป็นที่ยอมรับของเพื่อนด้านบวก จะไม่แสวงหากิจกรรมด้านลบที่อาจเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ

๖. สร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี พ่อแม่เป็นแบบอย่าง มีทัศนคติที่ดีต่อลูก แสวงหากิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ครอบครัวมีความสุข ทัศนคติดีต่อการเรียนรู้ที่ถูกต้อง ส่งเสริมกลุ่มเพื่อนที่ดี ให้เป็นที่ยอมรับ ของเพื่อน ครอบครัว ชุมชนและสังคม