



چه عواملی موجب خطر برای مامی شوند؟

از آگاهی‌های مان شروع کنیم. این قدم نخست است.

در خیلی از موارد، آگاهی کم ما در مورد خطراتی که ما را تهدید می‌کند و نیز این که نمی‌دانیم چگونه از خودمان مراقبت کنیم، ممکن است موجب خطر برای ما شوند. باید آگاهی‌مان را تقویت کنیم و دانش خود را در زمینه خطراتی که ما را تهدید می‌کند، افزایش بدیم.

نگرش‌های نادرست، خطر بزرگی است.

تنها، داشتن آگاهی کافی نیست. باید نگرش‌های مان را نیز بهبود ببخشیم. چه بسیار ممکن است، افرادی آگاهی لازم را داشته باشند، اما نگرش‌هایشان نادرست است. عنوان مثال، ممکن است فرد می‌داند که مصرف دخانیات، از ابعاد مختلف برای او مضر است، اما نگرش نادرستی در او شکل گرفته است که مثلاً قلیان ضرر ندارد و یا مصرف تفریحی ضرر ندارد، در حالی که همه این نگرش‌ها نادرست هستند و فرد را با خطرات بزرگی روبرو می‌کنند. پس لازم است، نگرش‌های مان را نیز اصلاح کنیم.

چگونه زندگی می‌کنیم؟

شیوه زندگی مان نیز بسیار اهمیت دارد. نوع اوقات فراغت ما، تفکرات ما، آرزوهای ما، اولویت‌هایی که برای زندگی داریم، الگوهای تغذیه و خواب، ورزش و تحرک بدنی، آمادگی جسمانی و بسیاری از موضوعات متنوع مربوط به زندگی روزمره ما، ممکن است در سلامت و یا خطری‌زدیری ما موثر باشند. عنوان مثال، افرادی که ورزش نمی‌کنند و الگوی مناسبی برای گذران اوقات فراغت ندارند، ممکن است بیشتر در معرض خطر قرار گیرند.

در چه محیط‌هایی رفت و آمد می‌کنیم؟

محیط‌هایی هستند که محل رفت و آمد افراد بزهکار هستند و یا از نظر کالبدی (مثلاً بدليل این که متروک هستند، نور و دید کافی ندارند) زمینه خطر در آن‌ها وجود دارد و یا ممکن است رفتارهای مخاطره‌آمیز (مانند مصرف قلیان، حتی اگر ظاهر تفریحی و سرگرم کننده داشته باشد.) در آن‌ها صورت گیرد. از این محیط‌ها باید دوری کرد. این محیط‌ها، جایی هستند که ممکن است خطری برای فرد اتفاق بیفتد و یا بتدریج فرد را گرفتار نماید. پس باید توجه داشته باشیم که از این محیط‌ها دوری کنیم.

مهارت‌هایی که نداریم:

مهارت‌هایی هستند که یادگیری آنها، می‌تواند به توانایی ما برای مواجهه مؤثر و مقابله با رفتارهای پر خطر و عوامل مخاطره‌آمیز کمک کنند. موارد زیادی پیش می‌آیند که فرد به دلیل این که مهارت‌های لازم را ندارد، دچار خطر می‌شود. عنوان مثال، قدرت نه گفتن را ندارد. قدرت و مهارت کنترل هیجان را ندارد. مهارت حل مساله ندارد و نمی‌داند که چگونه باید در زمان بروز مشکلات، تصمیم‌های درست اتخاذ کند و همین نیز موجب خطرپذیری او می‌شود. پس یکی از قدمهای مهم این است که مهارت‌هایمان را افزایش بدهیم.

با چه کسانی دوست هستیم؟

همه شواهد نشان می‌دهند که دوستی، یکی از مهم ترین ملاک‌های سلامت و خطرپذیری افراد است. بسیاری از ما ممکن است به این دلیل دچار خطر شویم که دوستان خوبی را برای خود انتخاب نکرده باشیم. مصاحبه با بسیاری از افرادی که دچار خطر شدن نشان می‌دهد که دوستی و دوستان نامناسب، نقش مهمی در خطرپذیری آن‌ها داشته‌اند. پس دقت کنیم که با چه کسانی دوست هستیم و دوست می‌شویم. دوستان خوب، باید ما را به کارها و رفتارهای خوب و صحیح تشویق کنند و از کارهایی که پر خطر هستند دور کنند.

از چه کالاهای فرهنگی استفاده می‌کنیم؟

کتاب‌ها، بازی‌های رایانه‌ای، انیمیشن‌ها، فیلم‌ها و سایر کالاهای فرهنگی، ممکن است خود، مخاطره آمیز باشند. ما بدون این که بدانیم، و بدون این که بخواهیم، چیزهای زیادی را کالاهای فرهنگی یاد می‌گیریم و در موارد زیادی نیز، مانند آن‌ها رفتار می‌کنیم. دقت کنیم که از چه کالاهای فرهنگی استفاده می‌کنیم و آن‌ها را از چه منابعی تهیه می‌کنیم. برای این که دچار خطر نشویم، برای انتخاب و مصرف کالاهای فرهنگی، با والدین و با مردمان مان و یا افرادی که در این زمینه اطلاعات خوبی دارند و قابل اعتماد هستند، مشورت کنیم و از راهنمایی آن‌ها استفاده کنیم.

رفتارهایی که آن‌ها را ساده و بی خطر می‌دانیم.

رفتارهایی هستند که ما آن‌ها را جدی نمی‌گیریم و همان‌ها، زمینه خطرپذیری ما را بوجود می‌آورند. عنوان مثال، رفتارهای تفریحی و سرگرم کننده، از این دسته هستند. چه بسیار افرادی که ممکن است با همین استدلال که می‌خواهیم تفریح کنیم، خود را گرفتار رفتارهای مخاطره آمیزی می‌کنند که زندگی و آینده‌شان را تباہ می‌کند. پس یادمان باشد که حتی رفتارهای تفریحی مان را هم نادیده نگیریم و به آن‌ها دقت کنیم.

