

النمو والتطور من

منظور التمريض

# الوحدة الرابعة تعزيز الصحة في مرحلة المراهقة (12) إلى (18 سنة)

مقدمة

خصائص المراهقة

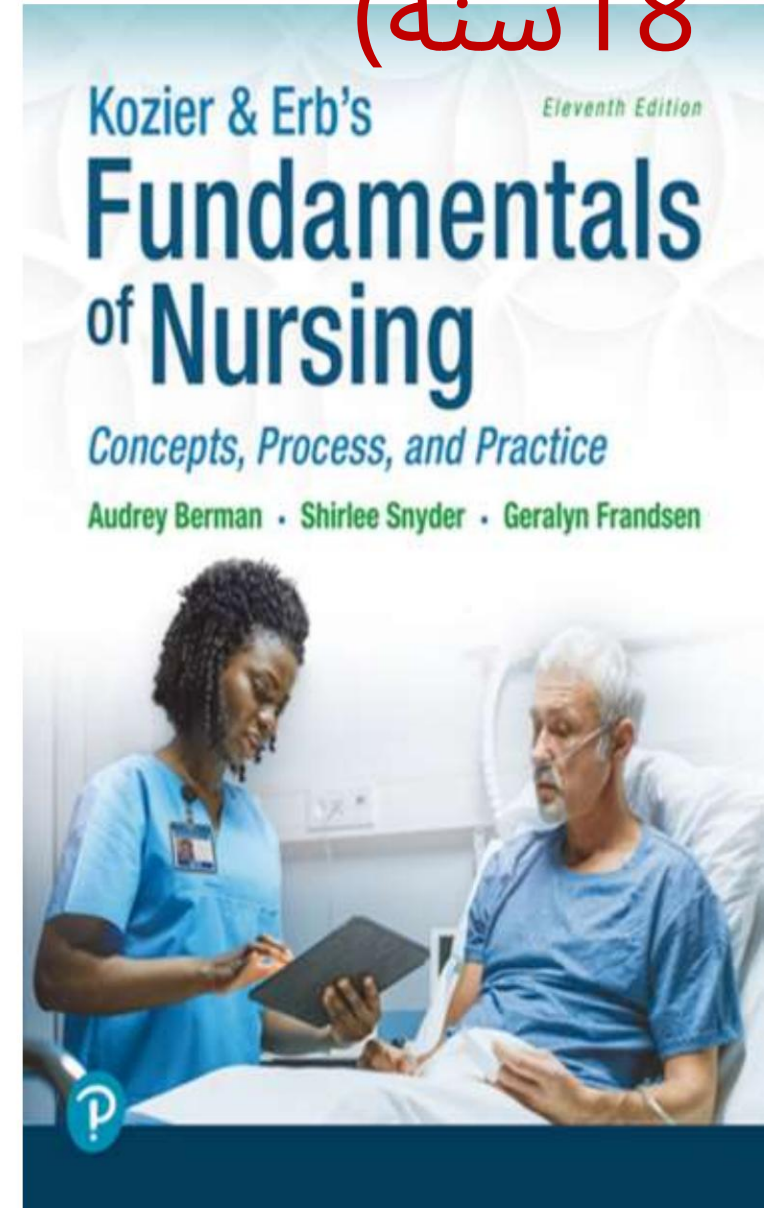
التغير الفسيولوجي

تتغير القدرات المعرفية

المنطق الأخلاقي

مشاكل صحية

تقييم الصحة وتعزيزها



# نمو وتطور المراهقين (الطفولة المتأخرة)

1-تعريف المراهقة

2-نمو وتطور المراهقين:

□ جسدية □ معرفية □ نفسية اجتماعية □ عاطفية

3. مشاكل المراهقين: السلوكيات التي تؤدي إلى الإصابة □ تعاطي الكحول وتعاطي المخدرات والتبغ □ مشاكل الصحة الإنجابية □ التغذية غير الصحية □ عدم ممارسة النشاط البدني بشكل كافٍ

4-تعزيز الصحة من خلال مستويات الوقاية الثلاثة.. الابتدائي، الثانوي، الثالث

# مرحلة المراهقة

Adolescere تعني باللاتينية "النمو والنضج"

منظمة الصحة العالمية: تعرف المراهقين بأنهم الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 10 - 19 سنة.

المراهقة هي الانتقال من الطفولة إلى مرحلة البلوغ

إنها واحدة من أكثر مراحل التطور البشري ديناميكية. إنه وقت التغيرات الجسدية والعاطفية

والفكرية الملحوظة، بالإضافة إلى التغيرات في الأدوار الاجتماعية والعلاقات والتوقعات .

# الديموغرافيا

• يشكل المراهقون ثاني أكبر مجموعة سكانية. (23%)

• 1/5 إجمالي سكان العالم

• هناك 1.2 مليار مراهق في جميع أنحاء العالم. ما يقرب من 90% يعيشون في البلدان النامية:

ي فـ جميع أنحاء العالم 1 - من كل 5 أشخاص

تطوير 1 - من كل 4 أشخاص

• المراهقون في الأردن 1,400,000 من هذا العدد الإجمالي، أي ثلث سكان الأردن



# المراهقون مهمون

مهن إ□ قوة ديمغرافية.

مهن إ□ قوة اقتصادية.

مه □ صحة المستقبل.



# "عصور" المراهقين

□ المراهقة ليست مرحلة نمو واحدة، بل هي ثلاث مراحل نمو: □ المراهقة المبكرة

□ مرحلة المراهقة المتوسطة

□ مرحلة المراهقة المتأخرة والشباب

□ من المهم أخذ المراحل الثلاث المنفصلة في الاعتبار عند تخطيط الاستراتيجيات والبرامج لتلبية الاحتياجات التنموية للمراهقين.

# "عصور" المراهقين

□ المراهقة المبكرة

(10-14 □ سنة):

□ يتميز بطفرة النمو والصفات الجنسية الثانوية. □ مرحلة المراهقة المتوسطة (15-17 سنة)؛  
هوية منفصلة عن الوالدين، علاقة جديدة مع مجموعات الأقران، مع الجنس الآخر.

□ مرحلة المراهقة المتأخرة والشباب (18-24 سنة): هوية مميزة، رأي وأفكار جيدة التكوين



# التغيرات خلال فترة المراهقة

□ التغيرات البيولوجية □

□ التغيرات المعرفية □

□ التغيرات العاطفية □

التغيرات النفسية والاجتماعية

# -التغيرات البيولوجية-



## أ. التنمية البدنية

- 1- حجم الرأس يتم الوصول إلى مستويات الرأس القريبة من البالغين في سن 5 سنوات.
  - 2- حجم الدماغ لا يقل عن 95% من حجم الدماغ عند البالغين بعمر 6 سنوات.
  - 3- طفرة النمو وتغيرات سريعة في الطول والوزن خلال فترة البلوغ.
  - 4- نمو الهيكل العظمي: طفرة النمو الثانوي 25% - من طول الشخص البالغ.
- زيادة الوزن: \*يزداد وزن الذكور من 7 إلى 30 كجم. \*تكتسب الإناث من 7 إلى 25 كجم.
- الارتفاع: \*يزيد طول الذكور من 10 إلى 30 سم. \*تكتسب الإناث من 5 إلى 20 سم.

# أ- التغيرات البيولوجية ب. النمو الفسيولوجي

النبض: يصل إلى القيمة البالغة 60-80 نبضة/دقيقة.

التنفس: 16-20 نفس/دقيقة



# ط- التغيرات البيولوجية

ج. نضوج الجهاز التناسلي

□ يحدث البلوغ في وقت مبكر عند الإناث (11 سنة) مقارنة بالذكور (13 سنة).

□ النضج الجسدي والنفسي والجنسي والتغيرات الثقافية التي تحدث مع انتقال الطفل المتنامي إلى مرحلة البلوغ.

□ الخصائص الجنسية الأولية: تتطور الأعضاء التناسلية والأعضاء التناسلية بسرعة. □ الخصائص الجنسية الثانوية: نمو الثدي، الدورة الشهرية، تغير في الصوت، زيادة إنتاج الزيت، الغدد العرقية، حب الشباب.

# ثانيا. التطور المعرفي

من خلال التفكير العملي الرسمي، يستطيع المراهق التعامل مع المشكلة. (بياجيه)

□ مهارات التفكير المتقدمة □ البدء في اكتساب خيارات مهارات التفكير المتقدمة □ الاحتمالات والمنطقية والافتراضية  
□ يمكن للمراهقين التعامل مع المشكلات المجردة □ يمكن للمراهقين الحكم على الخير من الشر والحقيقة والعدالة، □  
التفكير في الله بعبارات أعمق □ مهارات التفكير المجرد: □ يمكن أخذ وجهة نظر الآخرين □ يمكنه التفكير في أشياء غير  
ملموسة مثل الإيمان والثقة والمعتقدات والروحانية

# ثانياً. التطور المعرفي

المستويات الأساسية للتفكير الأخلاقي (لورنس كولبرج)

1- الأخلاق ما قبل التقليدية: قبل سن التاسعة، يظهر الأطفال الأخلاق لتجنب العقاب أو الحصول على المكافأة.

2- الأخلاق التقليدية: في مرحلة المراهقة المبكرة، يتم الحفاظ على القواعد والقوانين الاجتماعية في حد ذاتها.

3- الأخلاق ما بعد التقليدية: تؤكد حقوق الناس المتفق عليها أو تتبع المبادئ الأخلاقية المتصورة شخصيًا.

# كيف تؤثر هذه التغييرات على المراهقين؟

□ زيادة الوعي الذاتي □ الاعتقاد بأن لا أحد قد مر بمشاعر أو

عواطف □ يميل إلى التوجه نحو القضية □ يميل إلى إظهار

«التوجه نحو العدالة» □ متلازمة «لا يمكن أن يحدث لي»

# ماذا يمكن للبالغين أن يفعلوا؟

❑ لا تأخذ الأمر على محمل شخصي عندما يتجاهل المراهقون الخبرة ❑ ناقش سلوكهم وقواعد العواقب ❑ قدم فرصًا لخدمة المجتمع ❑ اسأل المراهقين عن آرائهم وشارك آرائهم



# ثالثا. التنمية النفسية والاجتماعية

• يحتاج إلى معرفة "من هو" فيما يتعلق بالأسرة والمجتمع، أي أنه يطور إحساسًا  
بالهوية (إريكسون) • تأسيس الهوية

• تأسيس الحكم الذاتي

• تأسيس العلاقة الحميمة

زاجنإ•

# ثالثاً. التنمية النفسية والاجتماعية

## 1- إثبات الهوية:

□ يدمج آراء الآخرين في ما يحبه أو لا يحبه ويحتاج إلى تفاعلات مع مجموعة متنوعة أخرى لحدوث ذلك.

## 2- تأسيس الحكم الذاتي:

□ لالقت سالا والحكم الذاتي في العلاقات

□ اتخاذ القرارات ومتابعتها

□ شريعل مع مجموعة من المبادئ الخاصة بالصواب/الخطأ

□ لقا اعتماداً عاطفياً على الوالدين.

## 3- إقامة العلاقة الحميمة

## 4- الإنجاز

□ المجتمع يعزز ويقدر اتجاهات المنافسة والنجاح

□ عاجل إلى تحديد تفضيلات الإنجاز، وما الجيد فيه، والمجالات التي يرغب في تحقيقها

□ نسعى جاهدين لتحقيق النجاح

# كيف تؤثر هذه التغييرات على المراهقين؟

عندما يكتسب المراهقون الاستقلال، يبدأون في تحدي القيم - يصبح انتقاد سلطة البالغين أكثر جدلية - يتفاعل مع الوالدين كأشخاص - يعتمد على العلاقة بين الأقران، ويقضي المزيد من الوقت مع الأصدقاء - تقلبات مزاجية خاصة عند المراهقين المبكرين. أدب - بقفل باب غرفة النوم. كراش - في هوايات/نوادي متعددة

# ماذا يمكن للبالغين أن يفعلوا؟

إنشاء طقوس للمقاطع المهمة  
تعرف على الأصدقاء وما يفعلونه  
توفير بيئة منظمة/  
توقعات واضحة  
تشجيع المشاركة في المجموعات  
الثناء على الجهود والقدرات

دعاسملا في استكشاف الأهداف والخيارات المهنية

دعاسملا في وضع المبادئ التوجيهية/العواقب

## رابعاً- التطور العاطفي

• عادة ما تكون هذه الفترة مصحوبة بتغيرات في السيطرة على المشاعر.

- نمو الدماغ لا يتطور بشكل كامل حتى أواخر مرحلة المراهقة العاطفية، والقدرات العقلية غير مكتملة. • قد يفسر لماذا يبدو البعض غير متسق في السيطرة على العواطف والدوافع والأحكام.
- الاهتمام بصورة الجسم "الطريقة التي يصور بها الشخص جسده"

## IV-التطور العاطفي الاهتمام بصورة الجسم

نوكم □ مهم لمفهوم الذات

□ ساعدنا فيما إذا كنا نقبل أنفسنا أو نرفضها

□ ما إذا كنا نشعر بالثقة في العلاقات الاجتماعية □ ما إذا كانت لدينا فكرة مثالية أو واقعية

عن الجاذبية والقوة والمهارات.....

□ المقارنة مع أقرانه

# كيف تؤثر هذه التغييرات على المراهقين

•المخاطرة كسلوك جماعي •النوم بشكل متكرر لفترة أطول 9 -ساعات •المزيد من الخرقاء بسبب النمو •قد تصبح الفتيات حساسات بشأن الوزن. •القلق إذا لم يكن النمو الجسدي بنفس معدل أقرانهم -الحاجة إلى "التوافق" (النضج المبكر مقابل النضج المتأخر) •الشعور بالحرج بشأن إظهار المودة تجاه أحد الوالدين من الجنس الآخر

# ماذا يمكن للبالغين أن يفعلوا؟

- توقع عدم الاتساق في تحمل المسؤولية وفي اتخاذ القرار • توفير الفرص للمخاطرة
- "الآمنة" • تجنب الانتقاد / المقارنة مع الآخرين • التشجيع على النوم الكافي • تشجيع / نموذج الأكل الصحي • التشجيع / النشاط النموذجي



# العوامل المؤثرة على المراهق تطوير

فورظلا الاجتماعية والاقتصادية

البيئة التي يعيشون وينموون فيها  
جودة العلاقات مع أسرهم  
المجتمعات ومجموعات الأقران  
فرص التعليم والتوظيف

# صحة المراهقين

□ صحة المراهق هي الحالة المثالية للرفاهية في جميع مجالات الحياة الجسدية والعاطفية والمعرفية والاجتماعية والروحية. □  
أهمية صحة المراهق:

□ توفر صحة المراهقين الأساس للحالة الصحية للبالغين

□ الصحة الجيدة تمكن الشباب من الاستفادة القصوى من فترة مراهقتهم

سنين.

□ يمكن أن تؤدي الخيارات غير الآمنة للمراهقين أو المواقف الضعيفة إلى تهديد حياتهم بشكل فوري

□ يمكن أن تصبح السلوكيات غير الصحية عوامل خطر طويلة المدى للحالات الصحية المزمنة في مرحلة البلوغ.

# العوامل التي تؤثر على صحة المراهقين

□ الأهل والعائلة  
□ النظام الرعاية الصحية

□ وسائل الإعلام

□ الأقران

□ أصحاب العمل

□ الأحياء والمجتمعات □ المدارس

□ الأعراف الاجتماعية

□ منظمات المجتمع □ الحكومة والسياسات والقوانين

□ الجنس: التمييز

□ الإيمان

# المخاطر الصحية للمراهقين، مشاكل وحلول

- المشكلات المتعلقة بالسلوكيات
- المشكلات المتعلقة بالصحة الفسيولوجية .
- المشكلات المتعلقة بالصحة النفسية والاجتماعية

# المشاكل المتعلقة بالسلوكيات

70% من وفيات ومرض المراهقين ناجمة عن ست فئات من السلوكيات المحفوفة بالمخاطر:

1- السلوكيات التي ينتج عنها إصابات مقصودة وغير مقصودة  
إصابات الحوادث

أ. الإصابات غير المقصودة: حوادث السيارات والغرق والحوادث الرياضية

تأثيرات إصابات غير المتعمدة هي السبب الرئيسي للوفاة والإعاقة بين المراهقين

ب. الإصابات المتعمدة: العنف، القتل، الانتحار

## المشاكل المتعلقة بالسلوكيات

2- تعاطي الكحول والمخدرات الأخرى

تعاطي المخدرات -إشارات تحذيرية

---

ضاف خنال -المفاجئ في الأداء الأكاديمي

تغير ملحوظ في الاتجاهات والاهتمامات والسلوك -العزلة عن الآخرين

ريغت -الحالة المزاجية من الاكتئاب والابتهاج بشكل متكرر

-سهولة الإرهاق، قلة الحماس / عدم القدرة على الاستمتاع بشكل ملحوظ

# المشاكل المتعلقة بالسلوكيات

## 3-استخدام التبغ

□على الصعيد العالمي، يتعاطى واحد على الأقل من كل 10مراهقين أصغر سناً (تتراوح أعمارهم بين 13 و51 عامًا) التبغ

□يحتوي التبغ على 6800 مادة كيميائية مختلفة، العديد منها مواد مسرطنة.

□يعد ضغط الأقران والإعلان عن التبغ من أقوى العوامل لبدء الاستخدام

□يقلل من متوسط العمر المتوقع.

□شركات التبغ تتلاعب بمستويات النيكوتين في السجائر لإبقاء المدخنين مدمنين

# المشاكل المتعلقة بالسلوكيات

## 4- السلوكيات الجنسية

### التصاقات الحمل والولادة المبكرة

ارتفاع معدل وفيات الأمهات عاف ترا معدل الوفيات في الفترة المحيطة

بالولادة عاف ترا معدل انخفاض الوزن عند الولادة

### الإجهاض

الأمراض المنقولة جنسيا

يمكن للقوانين التي تحدد الحد الأدنى لسن الزواج بـ 18 عامًا والتي يتم تنفيذها أن تساعد.



# المشاكل المتعلقة بالسلوكيات

5- السلوكيات الغذائية غير الصحية • المراهق: من المتوقع أن يأخذ 2400

سعة حرارية/يوم • قد تحتاج المراهقات إلى 2100 سعة حرارية/يوم

## مشاكل غذائية

تحت التغذية

• نقص السعرات

• اضطرابات الأكل

• نقص العناصر الغذائية الدقيقة

# مشاكل غذائية

- 1- سوء التغذية : نقص التغذية 47% فتيات و85% فتيان تتراوح أعمارهم بين 15-19 سنة (مؤشر كتلة الجسم أقل من 18) يؤثر سوء التغذية المبكر على القدرة على العمل البدني

• فقر الدم الناجم عن نقص الحديد يصيب الفتيات والفتيان، ويعتبر السبب الثالث للوفاة والعجز

2- السمنة المفرطة في التغذية : أسبابها :

□ عادات الأكل السيئة، □ قلة النشاط البدني، □ الوراثة، □ التمثيل الغذائي الخاطئ

# مشاكل غذائية

## 3-اضطرابات الأكل:

أ. فقدان الشهية العصبي، التجويع الذاتي لمنع زيادة الوزن أو الاستمرار في فقدان الوزن، عادةً ما يقيد الأشخاص المصابون بفقدان الشهية كمية الطعام التي يتناولونها بشدة.

أ. الشره المرضي العصبي :

ينخرط الفرد في تناول كمية كبيرة من الطعام بشكل متكرر في فترة زمنية قصيرة، تليها محاولة التخلص من الطعام المستهلك، عن طريق القيء، أو تناول ملين، أو مدر للبول، أو منبه، و/أو الإفراط في ممارسة الرياضة.

## المشاكل المتعلقة بالسلوكيات

6-النشاط البدني غير الكافي: أقل من 1 من كل 4مراهقين يستوفي الإرشادات الموصى بها للنشاط البدني 60 -دقيقة من النشاط البدني المعتدل إلى القوي يوميًا.

## 7- مشاكل صحية أخرى لدى المراهقين

أ. مشاكل الصحة العقلية: القلق والاكتئاب والانتحار  
ب. حب الشباب واضطرابات الجلد ج. التشوهات/العيوب الخلقية

د. الربو، ه. أمراض القلب الخلقية والروماتيزمية

ف. السل، الملاريا

ز. اضطرابات النوم: الأرق، والنوم أثناء النهار

# العوائق التي تمنع المراهقين من البحث الخدمات الصحية المتوفرة

الـ يتعرف على الأمراض

ريغـ مدرك للعواقب

الـ يريدون لفت الانتباه إلى أنفسهم

الـ أعرف إلى أين أذهب

فوخلـ من أن يفعل ذلك العاملون في مجال الصحة

1- إذلال مرضاهم

2- طرح الأسئلة الصعبة

3- القيام بإجراءات غير سارة

# العوائق التي تمنع المراهقين من البحث الخدمات الصحية المتوفرة

مدعٍ الارتياح مع العاملين في مجال الصحة من الجنس الآخر

ةقفاومٍ الوالدين مطلوبة

فواخمٍ بشأن السرية

تاءارجٍ بيروقراطية مرهقة

تقوٍ انتظار طويل

؟؟؟؟

THANKS  
شكراً