

青少年健康危险行为

王书梅 复旦大学公共卫生学院

健康相关行为

Health Related Behavior (HRB)

指一切与个体和群体的健康和疾病有关的行为。按其对于行为者自身和他人的影响可分为：

健康促进行为
(HPB)

客观上有益于健康

健康危险行为
(HRB)

客观上不利于健康

健康促进行为

Health Promoting Behaviors

□定义：

- 个体或群体表现出的、客观上有利自身和他人健康的一组行为，是对环境适应的表现。

□基本特征： P172

- 有利性：有益
- 规律性：固定》》
- 和谐性：个体与整体
- 一致性：行为》》生理、心理
- 适宜性：强度、频度

健康促进行为

Health Promoting Behaviors

□分类： P173

- 日常健康行为
- 保健行为
- 避免有害环境行为
- 戒除不良嗜好行为
- 预警行为
- 求医行为
- 尊医行为

健康危险行为

Health Risk Behaviors

□定义：

- 个人或群体偏离个人、他人和社会的期望而表现出的一组行为

□主要特点： P173

- 对健康的危害性：自己、他人和社会
- 对健康的危害有相对稳定性：强度与持续时间
- 行为的习得性：后天习得(自我创造的危险因素)

健康危险行为

Health Risk Behaviors

□对健康的危害： P173

- 直接的健康危害： injury
- 成年期不良生活方式的基础：
- 慢性疾病低龄化：
- 社会问题： drug, addiction, unsafe sex,

健康危险行为对人体健康作用损害的特点P174

- 潜伏期长
- 特异性差
- 联合作用
- 广泛存在

青少年健康危险行为

- **定义：**任何能给青少年的健康和完好状态乃至成年期的健康和生活方式造成直接或间接的损害的行为。
- **分类：**美国CDC青少年危险行为监测系统 (Youth Risk Behavior Surveillance System, YRBSS)

青少年健康危险行为分类

P175-178

以美国CDC青少年危险行为监测体系(YRBSS)为参照:

1. 易导致非故意伤害的行为(behavior contributing to unintentional injury)P176
2. 导致故意伤害行为(behavior contributing to intentional injury)P177
3. 物质滥用行为(substance abuse behavior)P177
4. 网络成瘾行为(internet addiction)P177 (精神成瘾之一)
5. 不安全性行为(unsafe sexual behavior)P177
6. 不良饮食和体重控制行为(unhealthy dietary and weight control behavior)P178
7. 缺乏体力活动行为(physical activity-absent behavior)P178

网络成瘾量表P177

- 以下出现5项者可认为具有网络成瘾倾向

1. 过去7天内平均每天上网时间超过4小时
2. 不上网时仍想网上内容
3. 因不能上网而感到无聊和焦虑
4. 期望上网的时间比目前更长
5. 上网时间经常超出预期
6. 想不上网，但无法自控

7. 因上网而不能完成作业或逃学
8. 向家长、同学、老师隐瞒上网事实
9. 因上网而与老师或家长发生冲突
10. 借上网摆脱困境、抑郁、无助或焦虑

青少年健康危险行为 生物-心理-社会影响模式

- 健康危险行为的生物学模型P179
- 健康危险行为的个体先倾因素论P180
- 健康危险行为的社会生态观P181

P183

基于行为改变理论的青少年健康 危险行为干预策略和方法

理论模型 P183

- 健康信念模型（HBM-health belief model）
- 阶段变化模型（TTM-the transtheoretical model and stage of change）
- 社会支持模型（-social network and social support）
- 社会认知理论（SCT-social cognitive theory）
- 健康传播理论。。。。

青少年健康危险行为预防和控制

- 健康促进学校平台
- 开展生活技能教育
- 加强危险行为监测
- 建立社区综合体系

**Thank
you for
your
attention!**

