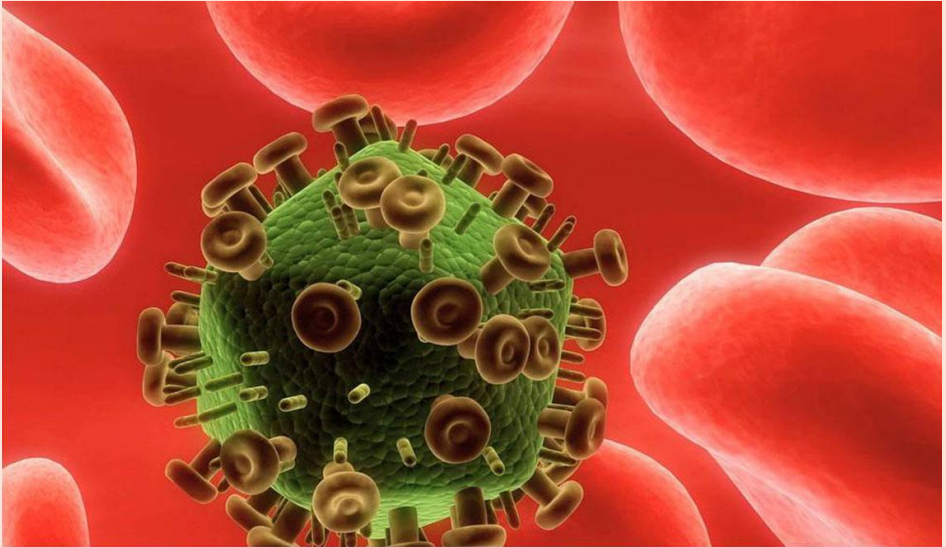




با HIV مبارزه کنیم

نه با فردی که با HIV زندگی می کند



به مناسبت روز جهانی مبارزه با ایدز

1 December 2018 | ۱۰ آذرماه ۱۳۹۷





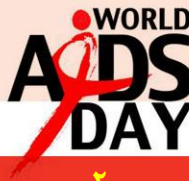
اثرات بیماری ایدز AIDS



ایدز بیماری سندرم نقص ایمنی اکتسابی است. این بیماری به شیوه های مختلف منتقل می شود و سیستم بدنی، وضعیت روانی، ساختار خانوادگی و روابط اجتماعی فرد را مختل می سازد. بیماران مبتلا به ایدز جدا از وضعیت اقتصادی، اجتماعی و اخلاقی عموماً دوست دارند که اطلاعاتی راجع به تشخیص و امکان بهبودی خود در آینده به دست آورند. اطلاع دادن به بیمار در مورد مثبت بودن تشخیص وی مستلزم برخورداری از مهارت های ارتباطی خوب، تجربه و دانش کافی راجع به ایدز می باشد.

برنامه های آموزشی متنوعی برای ایدز در نظر گرفته شده است اما به نظر می آید برای طراحی یک برنامه پیشگیرانه موثر نه تنها نیاز به آگاهی در مورد افراد در معرض خطر می باشد بلکه درک سطوح مختلف رفتارهای پرخطر نیز لازم است. مطالعات نشان می دهند که افراد جوان که درک اندکی از روش های انتقال ویروس و چگونگی محافظت از خودشان در برابر این بیماری دارند بیشتر در معرض خطرند.

آموزش ایدز اهمیت زیادی دارد زیرا به نظر می آید در پیشگیری از مبتلا شدن افراد و کاهش ننگ و جرم زدایی از بیماران مبتلا کمک می کند. البته باید در آموزش مطالب به حساسیت های فرهنگی افراد نیز توجه کرده و این مطالب با فرهنگ افراد متناسب باشند. مطالعات نشان داده است که برگزاری جلسات آموزش گروهی برای آموزش در مورد بیماری ایدز موثر بوده و باعث افزایش دانش در مورد ایدز می گردد و نگرش مثبت در مورد راه های پیشگیری از این بیماری به وجود می آورد.





نکات قابل توجه در آموزش افراد برای کنترل و پیشگیری از ایدز:

- ۱- آموزش روش های کاهش رفتارهای جنسی پر خطر برای دانشجویان.
- ۲- بیان اینکه مردان جوان نقش بیشتری نسبت به زنان جوان در رفتارهای جنسی دارند.
- ۳- آموزش پذیرش و تعهد نسبت به برنامه ABC^۱ شامل خویشتنداری، تعهد یا وفاداری به همسر و استفاده از کاندوم.
- ۴- اصلاح افکار اشتباه (خرافات): بسیاری از مردم افکار اشتباهی در مورد ایدز دارند (روش های انتقال، درمان یا باور نسبت به افراد مبتلا).
- ۵- کسب تجربه توسط دانشجویان در مورد تأثیر این مداخلات: با برگزاری این دوره های آموزشی، اطلاعات دانشجویان در مورد ایدز افزایش یافته و نگرش آنها نسبت به افراد مبتلا به ایدز بهبود می یابد.



- ۶- بررسی ادراک و احساسات بیمار نسبت به درمان: تیم مراقبت، به اطلاعات دقیقی برای هدایت، برنامه ریزی تکمیلی و ارزیابی مراقبت از بیمار نیاز دارند. اعضای تیم مشاوره و درمان باید با بیمار صحبت نموده و از آنها بخواهند که احساساتشان را بروز دهند و برحسب آن اطلاعات لازم را در رابطه با مشاوره های فردی و گروهی ارائه نمایند.

¹ Abstinence, Be faithful, Condomize



۷- ارائه اطلاعات، آموزش و برقراری ارتباط با خانواده و دوستان بیمار: اعضای خانواده باید آموزش ببینند تا با صحبت کردن درباره فعالیت های روزانه بیمار وی را در جریان امور روزمره قرار دهند. اعضای خانواده باید با زبانی ساده و واضح با بیمار سخن گفته و فرصت کافی برای پاسخ دادن در اختیار وی قرار دهند. بیماران نیز باید به حفظ رابطه با خانواده، دوستان، استفاده از گروه های حمایتی بیماران مبتلا به ایدز و استفاده از خطوط ارتباطی مخصوص تشویق شوند.

۸- برقراری ارتباط با بیمار به منظور تغییر رفتار: دریافت مشاوره برای بسیاری از بیماران مفید است، زیرا بسیاری از رفتارهای مخاطره آمیز این بیماران نتایج مهلکی در بر خواهد داشت. لذا تغییر رفتارهای نالیمن این بیماران امری ضروری است. با برقراری ارتباط مناسب و معرفی الگوهای مناسب رفتاری می توان سبب تغییر رفتارهای مخاطره آمیز شد.

۹- آموزش در مورد مهارت های زندگی: تعداد زیادی از افراد مبتلا به ایدز بالغین جوانی هستند که در مرحله تکاملی برقراری روابط نزدیک و پیگیری اهداف شخصی و شغلی قرار دارند. این بیماران به دلیل داشتن سبک زندگی خاص ممکن است دچار احساسات غیر قابل تحمل مثل اضطراب و غیره شوند. مراقبان می توانند در ایجاد جو پذیرش و درک وضعیت در این بیماران نقش کلیدی ایفا نموده و بسیاری از شیوه های دفاعی و مهارت های زندگی سالم را آموزش دهند.

۱۰- آموزش نحوه کنترل استرس، افسردگی، و غیره: بیماران مبتلا به ایدز به علت ابتلا به بیماری که در سطح جامعه به عنوان یک معضل ترسناک شناخته شده است در معرض خطر لکه دار شدن آبروی خود قرار دارند، بنابراین دچار استرس و بسیاری از مسائل روانی می شوند. آگاهی یافتن در مورد چگونگی محافظت از خود و دیگران سبب کاهش خطر انزوای اجتماعی می گردد. بیان احساس تنهایی و انزوا و تأکید به بیمار که این احساسات منحصر به فرد یا غیر طبیعی نیست، سبب کاهش میزان استرس و افسردگی آنها خواهد شد.





۱۱- آموزش داشتن رفتارهای جنسی محدود و صحیح: ارائه مشاوره در مورد اصول روابط جنسی سالم، ایمن و آگاهی همسر از بیماری. از سوزن، تیغ، وسایل جنسی یا سایر مواد آلوده به طور مشترک استفاده نکنند و از اهدا کردن خون، پلاسما و اعضای بدن خودداری نمایند.



استفاده از مهارت های فردی و اجتماعی برای تعدیل رفتارهای اجتماعی

- ۱- تقویت پیام هایی در مورد خویشتنداری.
- ۲- فراهم آوردن اطلاعاتی درباره چگونگی اجتناب از مقاربت یا استفاده از وسایل محافظت مانند کاندوم
- ۳- اعمال فشارهای اجتماعی در مورد رفتارهای جنسی غیرمتعارف.
- ۴- تمرین ارتباط، توجه کردن و نپذیرفتن و نه گفتن به درخواست های جنسی خطرناک.
- ۵- ارائه اطلاعات بر اساس خصوصیات فردی بیماران
- ۶- هماهنگی بین اهداف رفتاری، روش ها و مواد آموزشی متناسب با سن، تجربیات جنسی و فرهنگ دانشجویان و افراد جامعه.
- ۷- اختصاص دادن فرصت کافی برای موثر واقع شدن برنامه های آموزشی.





The
ABCs
of
fighting
HIV

برنامه ABC یا الفبای پیشگیری از ایدز:

A: اجتناب از هر گونه فعالیت جنسی که می تواند منجر به انتقال ایدز شود (**Abstain**)

B: کاهش خطر از طریق اجتناب از رابطه جنسی با افراد دیگر و تعهد و وفاداری به همسر
(**Be faithful**)

C: استفاده صحیح و پیوسته از کاندوم (**Condomize**)





مهارت های متناسب با برنامه ABC

مهارت خویشتن داری **Abstain**

خویشتنداری در تمام جنبه های زندگی مطرح می شود. یکی از این جنبه ها روابط با جنس مخالف است. خویشتن داری یک مهارت است. رفتارهایی که باعث تقویت خویشتنداری می شوند بدین قرارند:

- به تعویق انداختن برخی از خواسته ها و توان نه گفتن (به خود و دیگران): آنچه افراد در تکنیک خودآموزی یاد می گیرند تا که در سه مرحله **توقف**، **تفکر** (توجه به پیامدها)، و **عملکرد درست** به امیال غریزی پاسخ منفی بدهند.

آموزش مهارت جرأت‌مندی:

جرأت‌مندی یکی از مؤلفه های اصلی خویشتنداری است.

اغلب افراد بیان می کنند که ما توان نه گفتن به خود را داریم اما توان نه گفتن به دیگران برایمان سخت است و این مسأله دشواری های زیادی برایمان ایجاد کرده است. آگاهی از سبک ارتباطی خویش می تواند در برقراری ارتباط کارآمد و مستمر با دیگران کمک نماید. تکنیک های مورد استفاده در این مهارت، «تکنیک خلع سلاح» و «تکنیک صفحه خط خورده» می باشند.

متعهد ماندن **Be faithful**

یکی از ویژگی های با اهمیت خانواده موفق «وفاداری و متعهد بودن» آنهاست.

گام های متعهد ماندن به همسر:

گام اول: فکر متعهد ماندن به همسر: در مورد تعهد و پایبندی زندگی با همسران

فکر کنید.





گام دوم: صداقت با همسر و اعتماد به وی: صداقت یکی از فرض های مهم رابطه زناشویی است. انسان های در اطراف خود همواره به دنبال افرادی هستند که قابل اعتماد باشند و بتوانند رازهای خود را با آنها در میان بگذارند.

گام سوم: مسئولیت پذیری: مسئولیت پذیری بدین معناست که باید از خود پرسیم آیا رفتارها یا عادات بدی دارم که باید از آنها دست بکشم؟ آیا من با بی توجهی عاطفی یا حتی بی وفایی های خودم، تعهداتی را که به زندگی زناشویی داشته ام، زیر سؤال برده ام؟

استفاده از کاندوم Condomize

کاندوم برای رفتار های سالم جنسی یک ابزار اصلی شناخته می شود. این وسیله هر دو شریک جنسی را در طی هر گونه رفتار جنسی محافظت می نماید و میزان خطر انتقال ویروس عامل ایدز در رفتار های نفوذی جنسی را از "پر خطر" به "خطر نسبی" تقلیل می دهد. و به عنوان موثرترین ابزار فیزیکی کاهشدهنده خطر انتقال ویروس ایدز شناخته شده است.



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

مطالب برگرفته شده از:

۱. مجله سلامت و مراقبت، دانشکده پرستاری و مامایی اردبیل (۱۳۹۰)
۲. کتاب آموزش مهارت های خویشتن داری، جرأت مندی و تعهد با توجه به القابای پیشگیری از ایدز: ABC؛ چاپ مشترک دفتر مشاوره و سلامت سازمان امور دانشجویان، مرکز مشاوره دانشگاه تهران و مرکز مشاوره دانشگاه شهید بهشتی (۱۳۹۴)

