

کتابچه راهنما

مشاوره و آزمایش داوطلبانه اچ آی وی

VCT

**Voluntary Counselling and Testing**



# VCT

## مشاوره و آزمایش داوطلبانه اچ آی وی

مترجم:

دکتر مهشید تاج

ویراستاران:

دکتر ستاره محسنی فر

دکتر محمد باقر صابری زفرقندی

حمید جمعه پور



**UNODC**

United Nations Office on Drugs and Crime  
دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد

کتابچه حاضر توسط دفتر مقابله با مواد مخدر و جرم سازمان ملل متحد در ایران با همکاری ستاد مبارزه با مواد مخدر جمهوری اسلامی ایران به منظور ارائه منبع آموزشی معتبر برای کارکنان مراکز گذری و سایر مراکز خدمات رسان به گروه های در معرض خطر اچ آی وی در ایران تهیه شده است.

این کتابچه ترجمه بخشی از کتاب راهنمایی با عنوان " Reducing Drug Harm in Asia " است که حق ترجمه آن توسط Asian Harm Reduction Network به دفتر مقابله با مواد مخدر و جرم سازمان ملل اهدا شده است.

ناشران منبع اصلی:

The Center for Harm Reduction

Macfarlane Burnet Center for Medical Research

Asian Harm Reduction Network

## معرفی

مشاوره و آزمایش داوطلبانه (VCT) (Voluntary Counselling and testing) ) اچ آی وی بخش لاینفک برنامه های مراقبت و پیشگیری اچ آی وی در بسیاری از کشورها شده است. اطلاع از وضعیت سرمی از طریق وی سی تی می تواند هم افراد مثبت و هم منفی را تشویق کند رفتارهای ایمن تری را برای پیشگیری از انتقال اچ آی وی دنبال کنند. این مداخله هم چنین دسترسی به خدمات مراقبت و حمایت را برای افراد مبتلا به اچ آی وی تسهیل می کند.

وجود ترس و اضطراب از تصور آزمایش شدن، و در بسیاری موارد داشتن اطلاعات نادرست در مورد اچ آی وی/ایدز، به این معنی است که مشاوره بخش ضروری این فرایند است.

در این کتابچه، موارد زیر بررسی می شود:

- ۱- وی سی تی چیست؟
- ۲- فرآیند مشاوره چگونه است؟
- ۳- فرآیند آزمایش اچ آی وی چگونه است؟
- ۴- کارکنان: خستگی مفرط و استرس



**UNODC**

United Nations Office on Drugs and Crime  
دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد

## وی سی تی چیست؟

مشاوره اچ ای وی این گونه تعریف می‌شود: "گفتگویی محرمانه بین فرد و مددکار[مشاور] با هدف توانمند کردن فرد در کنار آمدن با استرس، و تصمیم گیری شخصی در رابطه با اچ آی وی/ایدز". فرآیند مشاوره شامل ارزشیابی خطر شخصی انتقال اچ آی وی و تسهیل رفتار پیشگیرانه است.

این فرآیند برای کسی که آزمایش می‌شود پیامدهایی دارد که تنها محدود به دریافت یک تشخیص نیست. با وجود این که دانستن وضعیت اچ آی وی منافع زیادی دارد، در جوامعی که به افراد مبتلا به اچ آی وی انگ زده می‌شود آزمایش می‌تواند عواقب منفی داشته باشد. هیچ کس را نباید وادار به آزمایش کرد. تصمیم به انجام آزمایش اچ آی وی کاملاً داوطلبانه است.

## رازداری

اعتماد یکی از مهم ترین عوامل بین مشاور و مراجع است. مشاور ارتباط را محکم کرده و احتمال دنبال کردن اطلاعات ارایه شده را بیشتر می‌کند. با توجه به این که افراد اچ آی وی ممکن است با تبعیض مواجه شوند، اطمینان بخشی در مورد رازداری مهم است. رازداری هر نوع اشاره به یک مراجع یا بحث در مورد او را منع می‌کند. مگر این که در چارچوب یک رابطه حرفه ای و با رضایت مراجع باشد.

افرادی که مواد تزریق می‌کنند از پیش انگ، تبعیض، و طرد را به خاطر مصرف مواد تجربه کرده اند، در بیشتر جوامع مصرف کنندگان تزریقی مواد را مطرود می‌انگارند و آنها اغلب هدف خشم و ترس جوامع هستند. اگر تشخیص اچ آی وی / ایدز هم اضافه شود، مصرف کنندگان تزریقی مواد یکی از منزوی ترین گروه های اجتماعی خواهند بود. برای تصمیم در مورد انجام یا عدم انجام آزمایش اچ آی وی، یک مصرف کننده تزریقی مواد ممکن است بپرسد دانستن وضعیت اچ آی وی چه منافعی برای او خواهد داشت.

**اگر اصولاً منفعتی داشته باشد، نگرانی ها می تواند حول این موارد باشد:**

- ترس از تبعیض بیشتر
- نبود درمان برای بیماری های مرتبط با اچ آی وی
- نبود دسترسی فوری به درمان دارویی و یا وسایل تزریق تمیز و کاندوم برای تضمین رویه های ایمن تر
- ترس در مورد نحوه ی اطلاع به شرکای جنسی و خانواده در صورت آزمایش مثبت
- ترس از آینده

در این ماجرا رازداری حیاتی است. معمولاً کنار آمدن با نتیجه آزمایش اچ آی وی مدتی طول می‌کشد و



**UNODC**

United Nations Office on Drugs and Crime  
دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد

مردم خود را در این زمان کاملاً آسیب پذیر حس می کنند. در این زمان ممکن است حس تسلط بر زندگی خود ناپدید شود و افراد حداقل نیاز دارند بتوانند تصمیم بگیرند چه کسی از ابتلای آنها به اچ آی وی مطلع شود. وقتی هنوز تبعیض گسترده علیه افرادی که با اچ آی وی مثبت زندگی می کنند و کسانی که مواد مصرف می کنند وجود دارد، افراد دلیل خوبی برای عدم اعلام وضعیت اچ آی وی خود دارند. بخشی از مشاوره پیش و بعد از آزمایش باید بحث در مورد رازداری باشد. باید به مراجع گفته شود که آن مرکز چگونه به نتایج آزمایش رسیدگی می کند. برای مثال:

- آیا مراکز بهداشتی درمانی مطلع می شوند؟
- چه کس دیگری در مرکز به پرونده آنها دسترسی دارد؟
- نتیجه چگونه ثبت و بایگانی می شود؟

هر گونه تخطی از رازداری به هر نوع اعتمادی که بین مشاور و مراجع ایجاد شده آسیب می زند.



**UNODC**

United Nations Office on Drugs and Crime  
دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد

## فرآیند مشاوره

- اهداف اصلی مشاوره کدام است؟
- مشاوره برای چه کسی است؟
- چه کسی باید مشاوره بدهد؟
- مشاوره پیش از آزمایش چیست؟
- مشاوره پس از آزمایش چیست؟
- انواع مشاوره کدام است؟
- مشاوره در مورد مواد چیست؟

مشاوره بخش اساسی وی سی تی است. مشاوره باید از فرد در تصمیم گیری برای انجام یا عدم انجام آزمایش و هنگام دریافت جواب آن حمایت کند. اطلاعات درباره آزمایش، نتایج آن به فرد اجازه تصمیم گیری آگاهانه در مورد انجام آزمایش را می‌دهد. مشاوره هم چنین باید اطلاعاتی در مورد اچ آی وی/ایدز، نحوه انتقال آن، و نحوه اجتناب از ابتلا و یا انتقال ویروس را فراهم می‌کند.

اهداف اصلی مشاوره کدام است؟

### دو هدف اصلی مشاوره عبارت است از:

- ۱- حمایت روان شناختی از مردمی که زندگی آنها تحت تاثیر اچ آی وی/ایدز قرار گرفته است
- ۲- پیشگیری از عفونت اچ آی وی و انتقال آن به دیگران

عوامل زیر در رسیدن به این هدف کمک می‌کنند:

- دادن اطلاعات به مراجع در مورد اچ آی وی: چه هست، چگونه منتقل می‌شود، چگونه پیشگیری می‌شود، آزمایش چه چیزی را نشان می‌دهد
- کمک به مردم در اداره کردن پاسخ های هیجانی خود به نتیجه مثبت آزمایش اچ آی وی (مثلا خشم، ترس)
- بحث در مورد کارهایی که لازم است مراجع با توجه به موقعیت و نیازها انجام دهد، اما نباید برای مراجع سخنرانی کرد.
- تشویق تغییر رفتار برای پیشگیری از انتقال (برای مثال رویه های ایمن تر استفاده ی مواد و رابطه جنسی ایمن تر



**UNODC**

United Nations Office on Drugs and Crime  
دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد

## مشاوره برای چه کسی است؟

مشاوره برای:

- افرادی که آزمایش اچ آی وی داده اند (هم مشاوره پیش و هم پس از آزمایش)
- افرادی که مبتلا شده اند و شریک جنسی/خانواده آنها
- افرادی که به خاطر اچ آی وی مشکلات مالی، اشتغال، و مسکن را تجربه می کنند.
- افرادی که به خاطر رفتار پرخطر فعلی یا گذشته در جست و جوی کمک هستند.

به خاطر داشته باشید که رازداری مهم است: مراجع باید بتواند به مشاور اعتماد کند و خودش بتواند تصمیم بگیرد که اگر مبتلا به اچ آی وی بود چه کسی را می خواهد مطلع کند. مراجع حق دارد تصمیم بگیرد که آیا می خواهد افراد دیگری مانند اعضای خانواده، افرادی از گروه های حمایتی اچ آی وی، و سایر پزشکان بالینی را وارد ماجرا کند یا خیر.

## چه کسی باید مشاوره بدهد؟

در واقعیت، مشاوره بخشی از بار کاری افرادی است که درگیر برنامه پیشگیری از اچ آی وی هستند. مشاوره عمدتاً اتفاقی نیست که تنها یک بار رخ دهد. در مورد اچ آی وی مشاوره حداقل باید دوبار به مراجع ارائه شود: قطعاً پیش و پس از آزمایش اچ آی وی اما به شکل روزانه هم مشاوره اتفاق می افتد: در خیابان ها، در خانه مردم، در درمانگاه ها و غیره. گاهی شرایطی ایجاد می شود که خیلی طبیعی فرصت مشاوره پیش می آید. برای مثال ممکن است مددکار در حال رسیدگی به آبنه یک مصرف کننده تزریقی مواد باشد و با هم در مورد علت ایجاد آبنه صحبت کنند؛ این وضعیت به مددکار فرصت بحث در مورد به کارگیری شیوه های ایمن تر [تزریق] و به مصرف کننده فرصت طرح سوال هایش را می دهد.

## مشاوره پیش از آزمایش چیست؟

آزمایش اچ آی وی را تنها باید همراه با مشاوره پیش و پس از آزمایش پیشنهاد کرد. مشاوره فرصت ارائه اطلاعات روشن درباره آزمایش را فراهم می کند، ماهیت محرمانه آزمایش را توضیح می دهد، و رضایت آگاهانه برای انجام آن را کسب می کند. همچنین زمان لازم را برای ایجاد رابطه و اعتماد بین مشاور و مراجع فراهم می کند.

مطلوب است مشاوره در محیطی انجام شود که بتوان حریم خصوصی را فراهم کرد، برای مثال در اتاقی که از محل اصلی فعالیت های مرکز دور باشد. مشاوره یک گفتگو است نه یک سخنرانی. مراجع باید در مورد طرح سؤال و صحبت در مورد ترس ها و اضطراب هایش احساس راحتی کند. مشاوره فرصتی برای مشاوره



فراهم می‌کند که آزمایش اچ آی وی و معانی احتمالی نتیجه مثبت اچ آی وی را توضیح دهد. این نوع بحث به مراجع اجازه می‌دهد در مورد ادامه یا قطع روند آزمایش تصمیم‌گیری کند.

### مشاوره پیش از آزمایش باید تمرکز کند بر:

- تاریخچه شخصی مراجع و خطر فعلی و گذشته قرارگرفتن در معرض اچ آی وی
- دانش مراجع در مورد اچ آی وی/ایدز و توانایی او برای کنارآمدن با بحران

### برای ارزیابی میزان خطر برای مراجع، مشاور لازم است به مسایل زیر توجه کند:

- رفتار پرخطر مصرف مواد در حال یا گذشته (یعنی اشتراک سوزن و سرنگ و سایر وسایل تزریق)
- رفتار جنسی حال و گذشته، تن فروشی یا رابطه جنسی با یک تن فروش
- استفاده از کاندوم، انجام رابطه جنسی ایمن تر، تواتر رابطه جنسی
- رابطه جنسی خارج از خانواده
- سابقه داشتن انتقال خون یا دریافت عضو اهدا شده
- قرارگرفتن در معرض فرآیندهای تهاجمی غیراستریل، مانند تزریق، خالکوبی، و تیغ زنی

### برای ارزیابی دانش مراجع از اچ آی وی / ایدز و توانایی او برای کنار آمدن [با نتیجه آزمایش]، مشاور باید به موارد زیر توجه کند:

- مراجع در مورد آزمایش چه می‌داند؟ چرا آزمایش درخواست شده است؟ آیا مراجع با تمایل خود برای مشاوره آمده است؟
- چه رفتارها یا نشانه‌های خاصی مایه نگرانی مراجع است؟
- آیا مراجع در مورد واکنش خود به نتیجه آزمایش (مثبت یا منفی) فکر کرده است؟
- مراجع چه باورها و دانشی در مورد انتقال اچ آی وی و ارتباط آن با رفتارهای پرخطر دارد؟
- اگر نتیجه آزمایش مثبت باشد، چه کسی حمایت عاطفی را برای مراجع فراهم می‌کند؟

وقتی مشاور خطر ابتلای مراجع، دانش او در مورد ویروس و توانایی اش برای کنارآمدن با شرایط را ارزیابی کرد، باید اطلاعات کاملی در مورد اچ آی وی/ایدز (اچ آی وی/ایدز چیست، تفاوت بین اچ آی وی و ایدز چیست) و این که نتیجه مثبت یا منفی آزمایش چه معنی دارد ارائه کند. مشاور همچنین باید مراجع را مطلع کند که خیلی به ندرت آزمایش نتیجه مثبت و منفی کاذب دارد و توضیح دهد که "دوره پنجره" چه معنی دارد. مشاور همچنین باید در مورد راه‌های پیشگیری از کسب ویروس و یا انتقال آن به سایر افراد صحبت کند. او همچنین باید به مراجع بگوید که چقدر طول می‌کشد تا جواب آزمایش را دریافت کند. اگر



**UNODC**

United Nations Office on Drugs and Crime  
دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد

مراجع تصمیم بگیرد آزمایش را انجام دهد مهم است که مشاوره پس از آزمایش را هم ترتیب دهد.

سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۸۷ اظهار کرد: "اگر قرار است آزمایش برای شناسایی افراد خاص مبتلا به عفونت به کار رود، داوطلبانه بودن - آزاد و با رضایت آگاهانه - یک پیش شرط بسیار ضروری است، و باید [آزمایش] با مشاوره و حفظ رازداری انجام شود."

رضایت آگاهانه یعنی مراجع فرآیند و تاثیرات انجام آزمایش اچ آی وی را درک می کند. کسب رضایت آگاهانه مستلزم:

- آموزش مراجع در مورد این که آزمایش چگونه انجام می شود و نتایج چه معنی خواهد داشت.
- بحث در مورد فواید و مضرات انجام آزمایش
- گوش دادن به نگرانی ها و ترس های مراجع
- پاسخ به پرسش های مراجع
- کسب اجازه مراجع برای ادامه آزمایش

مشاور نمی تواند فرض کند که مراجع برای آزمایش رضایت دارد: قصد ادامه ی روند آزمایش باید روشن باشد و به زبان آورده شود. رضایت آگاهانه یعنی مراجع برای چنین تصمیمی توانمند است، هدف، خطرات، آسیب ها، و فواید آزمایش شدن و نشدن، هر دو را درک می کند و این که تصمیم او داوطلبانه است. اگر کسی برای انجام آزمایش رضایت ندهد دلایل باید از طریق مشاور بیشتر بررسی شود. اما بالاتر از همه این ها باید به تصمیم او احترام گذاشت.

دلایلی که مراجع ممکن است نخواهد آزمایش دهد عبارت است از:

- نداشتن اطلاعات در مورد آزمایش و در مورد اچ آی وی / ایدز
- احساس نداشتن آمادگی درونی و احساسی برای پذیرش نتیجه مثبت اچ آی وی
- نداشتن حمایت اجتماعی از طرف خانواده و دوستان
- ترس از محرمانه نماندن جواب آزمایش
- ترس از دست دادن خانه، شغل و...
- ترس از دست دادن شریک جنسی



**UNODC**

United Nations Office on Drugs and Crime  
دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد

## مشاوره پس از آزمایش چیست؟

هدف اولیه مشاوره پس از آزمایش ارایه نتیجه آزمایش اچ آی وی به مراجع است. اما دامنه ای بیشتر از ارایه نتیجه را در بر می‌گیرد و ممکن است به بیش از یک جلسه نیاز باشد. این مساله می‌تواند هم برای فرد اچ آی وی مثبت و هم اچ آی وی منفی صادق باشد. البته محتوای مشاوره پس از آزمایش بر حسب نتیجه آزمایش متفاوت خواهد بود. دوباره مهم است که مشاوره خصوصی باشد و مطلوب است که مشاوره وقت قابل قبولی را برای مراجع صرف کند.

## مشاوره بعد از نتیجه منفی آزمایش

مشاوره با کسی که نتیجه آزمایش منفی داشته به همان اندازه ی مشاوره با کسی که نتیجه آزمایش او مثبت بوده مهم است. در عین این که خوشحالی یا حتی سرمستی مراجع از گرفتن نتیجه منفی آزمایش قابل درک است، ضروری است که مشاور اطلاعاتی به مراجع بدهد:

- لازم است مشاور توضیح دهد که نتیجه آزمایش به علت دوره پنجره ممکن است قابل اعتماد نباشد و مراجع ممکن است بخواهد ظرف ۳ تا ۶ ماه آزمایش دیگری داشته باشد و این در شرایطی است که در این مدت خود را در معرض خطر بیشتری قرار ندهد.
- مشاور باید تاکید کند که از این پس پیشگیری از قرار گرفتن در معرض اچ آی وی اهمیت دارد. اطلاعات در مورد رویه های ایمن تر رابطه جنسی و رویه های ایمن تر استفاده از مواد را باید کاملا توضیح داد و بحث کرد.
- ممکن است مشاور مایل باشد جلسه های بیشتری با مراجع داشته باشد تا جزئیات بیشتری را در مورد نحوه ایجاد تغییر و مذاکره در مورد رفتار ایمن تر بحث کند. (شاید بتواند شریک جنسی مراجع را در ملاقات بعدی ببیند).



**UNODC**

United Nations Office on Drugs and Crime  
دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد

## مشاوره بعد از نتیجه مثبت آزمایش

مهم است که هنگام ارائه نتیجه آزمایش مراجع و مشاور در یک محل خصوصی باشند. مشاور باید دوباره به مراجع اطمینان دهد که صحبت‌ها و نتیجه آزمایش محرمانه خواهد بود. مدتی طول می‌کشد تا مراجع واقعا بتواند این خبر جدید را بپذیرد و مشاور لازم است در مورد ضربه وارد شده به مراجع و ترس‌هایش حساس باشد و از او حمایت کند. سپس مشاور لازم است که روشن و ساده و با زبانی قابل درک برای مراجع معنی نتیجه آزمایش را توضیح دهد. این زمان برای بحث در مورد نحوه‌ی پیشرفت بیماری و تخمین مدتی که مراجع زنده خواهند ماند مناسب نیست. مشاور باید مثبت‌اندیشی را تشویق کند (مانند اینکه فرد می‌تواند سال‌ها بدون نشانه‌ی زندگی کند و یا اینکه درمان‌هایی برای برخی عفونت‌های فرصت‌طلب وجود دارد). اشاره به داروی ضد رتروویروسی تنها در صورتی باید مطرح شود که در منطقه قابل‌دستیابی و تهیه باشد. مشاور باید ملاقات‌های بیشتری را برای دیدن مراجع ترتیب دهد تا بتواند رابطه‌ی حمایتی را شکل دهد و همچنین اطلاعاتی در مورد عفونت اچ‌آی‌وی، راه‌های انتقال سلامت مراجع و اطلاعاتی در مورد پیشگیری از انتقال ویروس را تکرار کند.



**UNODC**

United Nations Office on Drugs and Crime  
دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد

## نکاتی که باید دایم تاکید شود عبارت است از:

- عفونت اچ ای وی معادل با ایدز نیست.
- فردی که مبتلا به اچ آی وی می‌شود باید مراقب سلامتی اش باشد. مشاور باید بر اهمیت اجتناب از قرار گرفتن در معرض سایر بیماری‌هایی که دستگاه ایمنی را تضعیف می‌کنند تاکید کند.
- نحوه ابتلا به اچ آی وی و راه‌های اطمینان از عدم ابتلای دیگران: رابطه جنسی ایمن تر (استفاده از کاندوم) و استفاده ایمن تر از مواد (عدم اشتراک سوزن و سایر وسایل تزریق)
- این غیرممکن است که از نتیجه آزمایش بتوان فهمید چه زمانی فرد مبتلا به اچ آی وی شده است. این به خصوص وقتی مهم است که افرادی فرض کنند اچ آی وی را از شریک جنسی فعلی شان گرفته‌اند و سپس باور پیدا کنند که او وفادار نبوده است.

واکنش افراد به نتیجه مثبت آزمایش اچ ای وی بسته به عوامل گوناگونی که عمدتاً مربوط به شخصیت و محیط اجتماعی آن‌ها است فرق خواهد کرد. عوامل دیگری که می‌تواند بر توانایی سازگاری با تغییر اثر گذارد عبارت است از:

- وضعیت سلامت فرد در آن زمان
  - چقدر فرد برای شنیدن خبر ابتلای به اچ آی وی آماده است.
  - چقدر امکان درخواست کمک و دریافت آن از طرف خانواده و دوستان برای فرد مهیا است.
  - شخصیت و وضعیت روان شناختی فرد
  - ارزش‌های فرهنگی و روحانی مرتبط با اچ آی وی ایدز، بیماری و مرگ در آن جامعه خاص
- مراجع ممکن است دغدغه‌هایی در مورد مشاور و مشاوره داشته باشد. این دغدغه‌ها حول این موارد است:

- معذب بودن در صحبت با یک غریبه
- ترس از آنچه آشکار خواهد شد
- ترس از مواجهه با عفونت
- احساس شرمندگی از صحبت در مورد مسایل خصوصی
- نگرانی از این که رازداری رعایت نخواهد شد
- دشواری در صحبت با فردی از جنس مخالف، پیشینه قومی متفاوت، زبان و گفتار متفاوت، سن متفاوت و ...



UNODC

United Nations Office on Drugs and Crime  
دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد

## یک داستان واقعی

### من تقریباً نابود شدم

در سال ۱۹۷۲، من سال دوم دانشگاه حقوق بودم و چون خوب گیتار می زدم عضو یک گروه موسیقی بودم و در یک باشگاه شبانه گیتار می زدم. با دیدن مردمی که هر روز مشغول کشیدن و استنشاق هروئین بودند و سوسه شدم آن را استفاده کنم. یادم نمی آید کی معتاد به هروئین شدم.

در سال ۱۹۹۴، مساله اچ ای وی/ایدز [در ویتنام] واقعا به حد انفجار رسید و طبق آمار اولیه بالاترین درصد کل موارد مصرف کننده تزریقی مواد بودند. پدرم مجبورم کرد آزمایش بدهم. اول به یک بیمارستان پوست رفتم که جواب آزمایش برای بیماری های اجتماعی (بیماری های آمیزشی) منفی بود. خانواده من باور نداشت جواب صحیح است و من در خانه منزوی شدم. آنها چیزهای من را کنار گذاشتند و من غذایم را به تنهایی با کاسه، چوب غذاخوری و لیوان خودم می خوردم.

بعد از آن پدرم از برادر کوچکترم خواست من را برای آزمایش به مرکز سلامت و پیشگیری ببرد. وقتی دکتر من را از نتیجه آزمایش مطلع کرد تقریباً نابود شدم. فکر کردم زندگی ام به انتها رسیده است. با فکر داشتن یک بیماری کشنده که چیز زیادی در موردش نمی دانستم و اینکه خانواده من را طرد خواهند کرد، تصمیم گرفتم خود را از بالکن بیمارستان پرت کنم. دکتر من را عقب کشید. ایستاده بودم، در حالی که هنوز احساسات متفاوتی داشتم، ترس، آشفتگی و درماندگی. من از واکنش برادرانم، و سپس والدین و سایر اعضای خانواده بعد از دانستن نتیجه آزمایش هراس داشتم.

دکتر از من خواست بروم و دکتر "ل" را در مطبش ببینم. دکتر "ل" مسئول مشاوره بود و خیلی با من حرف زد، اما در آن زمان حرف هایش از یک گوش وارد و از گوش دیگر خارج می شد. بی نهایت گیج بودم و نمی توانستم درست فکر کنم. نمی دانستم چه کنم. به دکتر گفتم من این کار را کرده ام و باید عواقب آن را بپذیرم. به دکترها التماس کردم راز من را حفظ کنند. آن چه واقعا من را نگران می کرد این بود که دکتر یا بیمارستان این راز را برای مردم محله ما فاش می کنند. بی نهایت آشفته بودم. دکتر "ل" قول داد این مساله محرمانه می ماند و توصیه کرد مراقب سلامت من باشم. او خیلی ملایم توصیه کرد که اگر می خواهم زندگی طولانی داشته باشم مواد را ترک کنم.

مراجع مذکور اکنون به عنوان آموزشگر همسان در شهر هوشی مین ویتنام کار می کند.



**UNODC**

United Nations Office on Drugs and Crime  
دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد

## انواع مشاوره کدام است؟

مشاوران لازم است تعادلی بین فراهم آوردن حمایت و مراقبت عاطفی برای مراجع و حفظ رویکرد هدفمند به مشکل او ایجاد کنند. مشاور اچ آی وی می‌تواند به ویژه سخت و دشوار باشد چون مشاوران:

- مجبور می‌شوند با میرایی خود روبرو شوند
- دایما با فقدان سروکار دارند
- از مردمی که تحت فشار و در شرایط دشوار هستند حمایت می‌کنند، و
- گاهی مجبور هستند رفتاری را که تاکید یا درک نمی‌کنند بپذیرند.

هم چنین عاقلانه است که مشاور کسی را برای حرف زدن داشته باشد؛ این به مشاور فرصت می‌دهد که احساسات، تاسف، و استرس خود را ابراز کند.

مشاوره در مراحل مختلف و بر اساس نیاز مراجع تغییر می‌کند. نوع مشاوره ای که لازم است را این عوامل تعیین می‌کند:

- نیازهای مراجع، شرایط و وضعیت روان شناختی
- نوع مشکلاتی که تجربه می‌کنند یا با آن مواجه هستند
- مرحله ای که در آن به دنبال مشاوره می‌روند

علاوه بر این که مشاور باید تا حد امکان به نحو مفیدی به نیازهای مراجع بپردازد، لازم است بداند چه مواقعی او را به خدمات دیگر ارجاع دهد ( برای مثال مراقبت پزشکی، مساعدت مالی، نهادهای حمایت اجتماعی).

مهم است که مشاوران، آموزش اختصاصی برای مشاوره در اچ آی وی دریافت کنند چون از این طریق فرصت پیدا می‌کنند دامنه وسیع واکنش‌ها و مشکلاتی که مراجع ممکن است تجربه کند کشف کنند. هم چنین فرصت پیدا می‌کنند مهارت‌های مشاوره‌ی خود را از طریق ایفای نقش و غیره تمرین کنند و دانش خود در مورد اچ آی وی/ایدز را افزایش دهند.

## مشاوره در مورد مواد چیست؟

واقعیت این است که هیچ مشاوره نمی تواند مراجعان خود را ترک بدهد. مراجعان خود باید بخواهند ترک کنند و خود اقدام کنند. هر چند مشاور میتواند این فرآیند را کمک، تسهیل و حمایت کند، مشروط بر اینکه تشخیص دهد کنترل باید در دست مراجعان مصرف کننده مواد باشد.

نهادهای ممکن است یک مشاور ویژه برای تمرکز بر مراجعان با مصرف مواد و مشکلات همراه آن داشته باشند. اما بیشتر کارکنان به ویژه کارکنان تیم سیاری، به طور منظم در مشاوره مواد درگیر خواهند بود. شرایط و رویه های مصرف مواد از جامعه ای به جامعه دیگر متفاوت است. مشاور لازم است بداند که:

- چه نوع موادی مصرف می شود
- مردم از چه راه هایی مواد را استفاده می کنند
- آیا وسایل استریل تزریق در دسترس است
- شیوع اچ ای وی در آن جامعه خاص چقدر است
- چه رویه هایی برای اشتراک وجود دارد
- چه درمان یا خدماتی قابل دسترس است



**UNODC**

United Nations Office on Drugs and Crime  
دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد



مشاوران مواد باید بتوانند به مراجعان خود توصیه های عملی متعددی برای کاهش خطرات همراه با مصرف مواد پیشنهاد کنند. اطلاعات شامل موارد زیر است:

- تمیز کردن سوزن و سرنگ
- عوض کردن چرخشی محل تزریق
- محل هایی که نباید تزریق کرد
- درمان آبسه ها
- اطلاعات در مورد اچ آی وی/ایدز و راه های پیشگیری از ابتلا و انتقال ویروس

برای انجام موفقیت آمیز این ها، مشاوران نباید در مورد مراجع مصرف کننده مواد قضاوت کنند. بسیاری از مصرف کنندگان مواد تجربه ی قضاوت و تبعیض متخصصان سلامت، خانواده، و کل جامعه را دارند. مشاور نمی تواند با تقویت این نگرش ها کاری از پیش ببرد. مشاور لازم است به جای تحمیل نگرش ها و باورهای خود به مراجع، به آنچه او می گوید گوش دهد: مهمترین موضوع برای مراجع چیست؟ آنها چه اطلاعاتی می خواهند؟

در حالی که ممکن است هدف طولانی مدت پرهیز باشد، هم مراجعان و هم مشاوران باید واقع گرا باشند. معمولاً کسی که تصمیم می گیرد مواد را کنار بگذارد در اولین تلاش موفق نمی شود. اگر غیرواقع گرایانه اهداف بزرگی را در نظر گرفت، حس شکست تنها احساس ناامیدی مراجع را افزایش می دهد: نیل به همه این ها بسیار دشوار است.

مشاور یا کارکنان تیم سیاری، می توانند با مراجع در مورد نحوه ی ایمن تر استفاده از مواد کار کنند. چنین پیشنهادهایی می تواند داده شود:

- به شکل دیگر مواد را مصرف کند، مانند استنشاق، تدخین، یا بلع مواد
- مصرف ماده جایگزین مانند متادون، اگر در دسترس باشد
- ادامه تزریق اما هر بار با استفاده از وسایل تزریق
- اگر وجود دارد، استفاده از برنامه مبادله سوزن و سرنگ
- به اشتراک نگذاشتن وسایل تزریق خود با فرد دیگر
- داشتن سوزن و سرنگ اختصاصی برای خود و تمیز کردن آن قبل از مصرف
- اگر به علت نبود وسایل مجبور به اشتراک شدند، تمیز کردن سرنگ و سوزن بعد از این که هر کس استفاده کرد.



**UNODC**

United Nations Office on Drugs and Crime  
دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد

## فرآیند آزمایش اچ آی وی

آزمایش اچ آی وی برای چیست؟

نتایج چه معنی دارد؟

چه کسی باید آزمایش اچ آی وی بدهد؟

چه سوال هایی باید پرسید؟



**UNODC**

United Nations Office on Drugs and Crime  
دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد

## آزمایش اچ آی وی برای چیست؟

تشخیص اچ آی وی به طور معمول با تشخیص پادتن های ضد اچ آی وی، نه خود ویروس، بوده است. وقتی فردی مبتلا به اچ آی وی می شود، بدن او پادتن هایی علیه ویروس تولید می کند. پادتن ها پروتئین هایی هستند که بدن برای جنگ با عفونت می سازد. این پادتن ها از فرد در مقابل اچ آی وی یا ایدز محافظت نمی کند. امروزه طیف وسیعی از آزمایش های پادتن اچ آی وی قابل دسترسی است که شامل آزمایش های بر مبنای الایزا و اخیراً، آزمایش های ساده و سریع اچ آی وی است.

آزمایش الایزا: شایع ترین شیوه ی آزمایش مورد استفاده برای تشخیص پادتن اچ آی وی آزمایش الایزا است که بی نهایت به شناسایی پادتن های اچ آی وی حساس است.

آزمایش ساده/سریع: پیشرفت های بسیار جدید تکنولوژی منجر به ظهور انواع آزمایش های سریع شده است. بیشتر آنها به شکل یک بسته است و در مقایسه با الایزا استفاده از آن ساده تر است. به علاوه، عملکرد تشخیصی آن قابل قیاس با آزمایش های الایزا است که به طور معمول استفاده می شود.

لازم است تاکید شود که هر چند آزمایش پادتن اچ آی وی بسیار حساس و اختصاصی است، همه نتایج سرمی مثبت از یک آزمایش باید توسط آزمایش متفاوت دیگری تایید شود. وسترن بلات هنوز در کشورهای توسعه یافته معمول است اما در دستورالعمل های گام به گام کشورهای در حال توسعه انجام دوبار الایزا متداول تر است.

بعد از قرارگرفتن در معرض ویروس مدتی طول می کشد تا در برابر اچ آی وی پادتن ایجاد شود. این زمان را دوره پنجره می نامند و ممکن است بین چند هفته تا سه ماه [حتی تا شش ماه] طول بکشد. در این مدت ممکن است جواب آزمایش فرد منفی باشد. در حالی که در واقع اچ آی وی مثبت است.

گرچه ممکن است آزمایش ها قادر به شناسایی پادتن های اچ آی وی در دوره پنجره نباشند، فرد می تواند از طریق اشتراک سرنگ و سوزن (و سایر رویه های نا ایمن مصرف)، اهدای خون، و روابط جنسی ویروس را به دیگران منتقل کند.

اگر کسی اخیراً در معرض ویروس قرار گرفته و نتیجه آزمایش منفی است، توصیه می شود بعد از سه ماه [یا بهتر است شش ماه] برای یک آزمایش دیگر مراجعه کند چون ممکن است در دوره پنجره باشد. طی این سه [یا شش] ماه پیش از آزمایش دوم، باید فرد را تشویق کرده وارد هیچ رفتار پرخطری نشود.



**UNODC**

United Nations Office on Drugs and Crime  
دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد

## یک داستان واقعی

داشتن اچ آی وی چه معنی دارد؟

اوایل سال ۱۹۹۳ بود که اولین مورد مثبت اچ آی وی را داشتیم. او یک پسر جوان بود. ما جواب آزمایش را گرفتیم - این اولین مورد ما بود. مدتی طول کشید که توانستیم او را پیدا کنیم. وقتی بالاخره موفق شدیم از او خواستیم به دفتر برگردد تا ملاقاتی داشته باشیم. او با دوستش آمد. گفت که قبلا خودش گمان می برده که مثبت باشد. حالش به نظر خوب نمی آمد، احتمالا نشئه ی بدی داشت. داشتیم فکر می کردیم وقتی حالش این طور است آیا باید به او بگوییم؟ اما نمی توانستیم فرصت را از دست بدهیم چون کسی چه می دانست کی می توانستیم دوباره او را ببینیم؟ بنابراین من او را به طبقه بالا که یک اتاق بزرگ برای جلسات آموزشی داشتیم بردم. به او گفتم باید بنشینیم و با هم خصوصی صحبت کنیم.

اما او نمی خواست رفیقش برود چون مریض بود و شک داشت که خبرهای بدی در انتظارش باشد. به او گفتم این چیزی بین من و تو هست و ممکن است نخواهی دوستت اینجا باشد. اما او می خواست دوستش باشد، پس نهایتا گفتم ما نتیجه آزمایش های او را گرفته ایم و به نظر می آید او اچ آی وی مثبت است. واکنش چندانی نداشت چون فکر می کنم هنوز نشئه بود اما دوستش کاملا غافلگیر شده بود و گفت: "خدای من قرار هست بمیری؟" این واکنش کاملا غریزی بود. نمی دانم این برایش یک ضربه ناگهانی بود، یا منجر شده بود، یا برای دوستش ترسیده بود. گفتنش سخت است: فکر کنم ترکیبی از هر سه بود.

بنابراین من او را نشاندم و گفتم " با تو بعدا صحبت خواهیم کرد." سپس او رفت و من با جوانی که اچ آی وی مثبت بود شروع به صحبت کردم. گفتم "می دانی این چه معنی دارد؟" گفت: "آیا معنی اش این است که قرار است بمیرم؟" و شروع به کمی گریه کرد. نمی دانستم آیا او می تواند در آن مرحله چیز بیشتری درک کند. فقط گذاشتیم آن روز همین طور بگذرد و به او گفتم می تواند برگردد و کمی بیشتر صحبت کنیم. بعدا با رفیقش در مورد حریم و رازداری صحبت کردم و این که او چطور باید از دوستش حمایت کند و موضوع را برای همه فاش نکند. آن جوان چند ماه بعد برگشت و گفت: "آیا من واقعا اچ آی وی دارم؟ خیلی حس نمی کنم حالم بد باشد."

آن زمان روزهای اول عفونت اچ آی وی در نپال بود هیچ برنامه تلویزیونی یا اطلاعاتی وجود نداشت که توضیح بدهد اچ آی وی/ایدز چیست، غیر از اینکه بگوید یک بیماری است که آدم های بد را مبتلا می کند و در حالی که اگر می گفتید "سل" مردم در ذهن تصویری داشتند که سل با افراد چه می کند. وقتی به مردم بگویید اگر امروز این کار را بکنی فردا سل می گیری آنها می دانند [از چه چیزی] هراسان می شوند. اما این در مورد اچ آی وی صادق نبود. مردم کاملا نمی دانستند اچ آی وی مثبت بودن چه معنی دارد.

## گفتگویی بین یک مشاور و یک مراجع

**مراجع:** فکر می‌کنم باید برای ایدز آزمایش بدهم.

**مشاور:** ممکن است به من بگویی چرا فکر می‌کنی نیاز به آزمایش داشته باشی؟

**مراجع:** شنیده‌ام که ممکن است از طریق اشتراک سوزن و سرنگ ایدز گرفت و من چند بار این کار را کرده‌ام، می‌دانید وقتی نمی‌شود سوزن و سرنگ تمیز پیدا کرد، چاره چیست؟ بنابراین من سوزن دوستانم را بعد از اینکه آنها تزریق کردند، شریکی استفاده کردم.

**مشاور:** بسیار خوب، درمورد خطر انتقال اچ‌ای وی با اشتراک سرنگ و سوزن درست می‌گویید. اچ‌ای وی اسم ویروسی است که منتقل می‌شود و ایدز چیزی است که وقتی مریض شدی خواهی داشت. به هر حال، اشتراک سوزن و سرنگ خطرناک است. اما اشتراک هر نوع وسیله تزریق مانند قاشق، فیلتر، آب، و شریان بند هم خطر دارد. اگر می‌خواهی می‌توانی امروز آزمایش بدهی. اما قبل از آن می‌خواستم چند سوال درمورد مصرف مواد و روابط جنسی شما بپرسم. می‌دانم ممکن است صحبت درمورد این مسائل سخت باشد، بنابراین فکر می‌کنید مایل هستید در مورد این مسائل حرف بزنیم؟

**مراجع:** بله اشکالی ندارد.

**مشاور:** چند وقت است که سوزن و سرنگ اشتراکی مصرف می‌کنید؟

**مراجع:** فکر می‌کنم حدود شش ماه باید باشد.

**مشاور:** آخرین باری که سوزن و سرنگ را شریکی استفاده کردی کی بود؟

**مراجع:** دوشب پیش

**مشاور:** آیا یک شریک جنسی منظم داری و آیا کاندوم استفاده می‌کنی؟

**مراجع:** یک دوست دختر دارم اما کاندوم استفاده نمی‌کنیم.

**مشاور:** دوست دختر دیگری داری؟

**مراجع:** در سال گذشته نه، به من بگویید، آیا فکر می‌کنید من ایدز دارم، منظور اچ‌ای وی است؟

**مشاور:** برای من غیر ممکن است بگویم شما اچ‌ای وی دارید. اما باید بگویم که اشتراک سوزن و سرنگ

حتما شما را در معرض خطر بالایی قرار می‌دهد. آیا می‌دانید اچ آی وی واقعا چیست؟

**مراجع:** نه واقعا، اما این روزها دارم می‌شنوم که دیگران در مورد آن حرف می‌زنند و می‌گویند می‌تواند آدم را مریض کند و بعد از این مریضی می‌میری.

**مشاور:** خب، اچ آی وی ویروسی است که وارد جریان خون می‌شود و سپس در تمام بدن گردش پیدا می‌کند و به سلول‌های خاصی در بدن که بخشی از دستگاه ایمنی هستند حمله می‌کند. دستگاه ایمنی یک عبارت کلی است که توصیف می‌کند بدن چگونه از خود در برابر مواد خارجی که به آن حمله می‌کنند و موجب بیماری یا عفونت می‌شوند دفاع می‌کند. بعضی مردم ممکن است سال‌ها مبتلا به اچ آی وی باشند، اما بیمار به نظر نرسند یا احساس بیماری نکنند. اما ایدز فرق می‌کند چون زمانی آشکار می‌شود که مدتی از ابتلای شما به اچ آی وی گذشته است. ایدز زمانی رخ می‌دهد که دستگاه ایمنی درهم شکسته و فرد بیمار می‌شود. آیا این توضیح موضوع را روشن تر کرد؟

**مراجع:** بله فهمیدم

**مشاور:** برای اطمینان از اینکه فرد اچ آی وی دارد و اینکه آزمایش صحیح است، چیزی به اسم دوره پنجره وجود دارد. یعنی مدتی طول می‌کشد تا بدن فرد به اچ آی وی پاسخ دهد و بتوانیم آن را در آزمایش خون تشخیص دهیم. این زمان بین ۳ تا ۶ ماه متغیر است.

**مراجع:** خب چگونه آزمایش را انجام می‌دهید؟

**مشاور:** فقط مقداری از خون شما را می‌گیریم و به آزمایشگاه می‌فرستیم.

**مراجع:** بنابراین، فکر می‌کنید من باید آزمایش بدهم؟

**مشاور:** خب، تصمیم را واقعا خود شما باید بگیرید. اما اگر بدانید اچ آی وی دارید می‌توانید از سلامت خود مراقبت کنید و می‌دانید که چقدر مهم است مراقب باشید آن را به دیگر افرادی که مواد تزریق می‌کنند و به دوست دخترهای خود، یا هر کس دیگری که با او رابطه جنسی دارید منتقل نکنید. اما حتی اگر آزمایش ندهید باید مراقب باشید سوزن و سرنگ خود را مشترک استفاده نکنید و رابطه جنسی محافظت نشده نداشته باشید. چون ممکن است حامل ویروس باشید و آن را به سایرین منتقل کنید. یا ممکن است مبتلا نباشید اما ویروس را از کسانی که با آنها سوزن و سرنگ را اشتراکی مصرف می‌کنید یا رابطه جنسی دارید بگیرید. فکر خوبی هست که استفاده از کاندوم را هم شروع کنید.

**مراجع:** چه کسان دیگری غیر از شما از نتیجه آزمایش مطلع می‌شوند؟



**UNODC**

United Nations Office on Drugs and Crime  
دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد

**مشاور:** ما باور داریم که نتیجه آزمایش خیلی مهم است. بنابراین برای تمام مراجعان یک شماره رمز داریم. فقط کسانی که اینجا کار می‌کنند نتایج را خواهند دانست اما اجازه ندارند در مورد آن با کسی صحبت کنند. اگر اچ آی وی داشته باشید چه واکنشی خواهید داشت؟

**مراجع:** خب خوشحال نخواهم بود اما تاکنون هیچ آزمایشی مثل این نداشته‌ام، بنابراین واقعا نمی‌دانم چه حسی خواهم داشت؟

**مشاور:** اگر آزمایش‌ها نشان دهد که واقعا اچ آی وی دارید، پیدا کردن حس افسردگی خیلی شایع است، بنابراین می‌خواهم بدانید ما اینجا مشاوره را برای همه مراجعان فراهم می‌کنیم و خوشحال می‌شویم با شما در مورد همه نگرانی‌های تان صحبت کنیم. حالا اگر امروز آزمایش را انجام دهید جواب آن ظرف دو هفته برخواهد گشت.

**مراجع:** بسیار خب، می‌توانم بیایم مشکلی نیست.

**مشاور:** سوالی دارید؟

**مراجع:** الان چیزی به نظرم نمی‌آید. برای من تصمیم آسانی نیست، از طرفی فکر می‌کنم اگر اچ آی وی دارم بهتر است بدانم، از طرف دیگر این واقعا من را می‌ترساند.

**مشاور:** خب، اگر بخواهید می‌توانید مدتی وقت بگذارید و در مورد آن فکر کنید.

**مراجع:** نه، اشکالی ندارد. من تصمیم خود را گرفته‌ام. فکر می‌کنم واقعا هر جور شده باید بدانم. پس بهتر است خون را بگیری و منتظر بهترین نتیجه باشیم.



**UNODC**

United Nations Office on Drugs and Crime  
دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد

## نتایج چه معنی دارد؟

اگر نتیجه آزمایش اچ آی وی مثبت باشد یعنی پادتن ضد اچ آی وی در بدن فرد ایجاد شده است: به عبارت دیگر فرد مبتلا به ویروس نقص ایمنی انسانی، اچ آی وی، شده است. این همچنین به معنای آن است که فرد برای همه عمر مبتلا خواهد بود و می‌تواند دیگران را مبتلا کند. نتیجه مثبت اچ آی وی به این معنی نیست که فرد سندرم نقص ایمنی اکتسابی، ایدز، دارد. برخی از کسانی که اچ آی وی دارند سال‌ها مشکلی نخواهند داشت. در حالی که بقیه خیلی سریع بیمار می‌شوند. وقتی تشخیص ایدز برای فرد اچ آی وی مثبت گذاشته می‌شود که دستگاه ایمنی در هم شکسته و در نتیجه انواع عفونت یا سرطان ایجاد شده است.

اگر آزمایش اچ آی وی منفی است می‌تواند به این معنی باشد که فرد مبتلا به اچ آی وی نیست. یا مبتلا به اچ آی وی هست اما هنوز در دوره پنجره قرار دارد و پادتن به میزان کافی و قابل تشخیص در خون تولید نشده است. نتیجه منفی آزمایش تنها می‌تواند نشان دهد که فرد تا سه [شش] ماه پیش مبتلا به اچ آی وی نشده است. اگر این فرد طی سه [یا شش] ماه گذشته وسایل تزریق را اشتراکی استفاده کرده یا رابطه جنسی ناایمن داشته ممکن است مبتلا باشد اما آزمایش هنوز آن را نشان ندهد.



**UNODC**

United Nations Office on Drugs and Crime  
دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد



## چه کسی باید آزمایش اچ آی وی بدهد؟

تمرکز انجام آزمایش همواره بر گروه‌هایی از مردم بوده که تصور می‌شده در خطر هستند، به خصوص مصرف‌کنندگان تزریقی مواد، تن‌فروش‌ها، و مردان هم‌جنس‌گرا. یک مشکل این قضیه تمرکز آن بر گروه‌هایی از مردم به جای تمرکز بر رفتارهای پرخطر خاص است. بسیاری از مردم اقدام به رفتارهای پرخطر می‌کنند، اما خود را در قالب هیچ یک از گروه‌های بالا قابل تعریف نمی‌دانند.

برای مثال یک مرد متاهل ممکن است گاهی با مردان دیگر رابطه جنسی داشته باشد اما خودش را هم‌جنس‌گرا محسوب نمی‌کند؛ یک زن ممکن است رابطه جنسی محافظت‌نشده با شریک جنسی خود داشته باشد اما نداند که او گاهی مواد تزریقی می‌کند و وسایل تزریق را شریکی استفاده می‌کند؛ یا فرد دیگری ممکن است هیچ وقت سوزن و سرنگی را شریکی استفاده نکند اما همه وسایل دیگر تزریق را به اشتراک بگذارد.

مشاور یا مددکاری که در برنامه پیشگیری از اچ آی وی کار می‌کند ممکن است مجموعه‌ای از پرسش‌ها را برای ارزیابی خطر فردی که درخواست آزمایش اچ آی وی دارد بپرسد. این پرسش‌ها می‌تواند به عنوان یک راهنما استفاده شود، چون بیشتر مردم از بحث در مورد جنبه‌های خصوصی زندگی‌شان احساس شرمندگی و دستپاچگی می‌کنند. قبل از ایجاد سطحی از اعتماد که بتواند فرد را متمایل به بحث در مورد این مسایل کند، ممکن است جلسه‌ها و مذاکره‌های متعددی لازم باشد. زبانی که استفاده می‌شود باید متناسب با فرهنگ و مذهب آن منطقه باشد. اگر تسهیلات آزمایش اچ آی وی قابل دسترسی نیست یا خیلی گران است، هنوز باید ارائه اطلاعات در مورد استفاده ایمن تر از مواد و رویه‌های جنسی ایمن تر را در نظر گرفت.



**UNODC**

United Nations Office on Drugs and Crime  
دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد

## چه سوال هایی را باید پرسید؟

مشاوران ممکن است از مراجع خود سوال هایی از این قبیل بپرسند:

- آیا معلوم شده که شریک جنسی شما، یا هر کسی که با او رابطه جنسی داشته یا مواد مصرف کرده اید. اچ آی وی یا ایدز داشته باشد؟
- آیا وارد هیچ فعالیت جنسی شده اید که شما را در خطر قرار دهد؟
- از کاندوم استفاده می کنید؟ چگونه و کی؟
- آیا وقتی مواد و الکل مصرف کرده اید رابطه جنسی برقرار می کنید؟
- آیا هیچ یک از شرکای جنسی شما مشکلاتی با مواد یا الکل داشته اند؟
- آیا هیچ گاه مواد تزریق کرده اید؟
- آخرین باری که مواد مصرف کردید کی بود؟
- آیا وقتی که تحت تاثیر سایر مواد یا الکل بوده اید هیچ گاه مواد تزریق کرده اید؟
- آیا تا به حال کسی برای شما مواد تزریق کرده است؟
- آخرین باری که سوزن و سرنگ، وسایل تهیه مواد (مثل قاشق) یا سایر وسایل تزریق را اشتراکی مصرف کردید کی بود؟
- آیا تاکنون عفونت منتقل شونده از راه جنسی داشته اید؟
- آیا تاکنون سل یا هیپاتیت داشته اید؟
- آیا تاکنون جراحی یا انتقال خون داشته اید؟



**UNODC**

United Nations Office on Drugs and Crime  
دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد

"جوانی که رفتارهای پرخطری داشت (اشتراک وسایل تزریق، رابطه جنسی محافظت نشده با شرکای جنسی متعدد) در دو زمان مختلف برای عفونت منتقل شونده از راه جنسی تحت درمان قرار گرفته بود.

در یک مشاوره پیش از آزمایش گفت اگر آزمایش اچ آی وی او مثبت شود جدا خودکشی را در نظر خواهد گرفت.

اگرچه نهایتاً به جایی رسید که بتواند ببیند صرف نظر از نتیجه آزمایش تغییر رفتار برای سلامت خود او و سلامت دوستانش ضروری است. در نتیجه انجام آزمایش اچ آی وی او را دنبال نکرد.

اما به برنامه سوزن و سرنگ پیوست و دیگر مبتلا به عفونت های آمیزشی نشد."



**UNODC**

United Nations Office on Drugs and Crime  
دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد

## کارکنان: خستگی مفرط و استرس

اگر سوگواری ادامه یابد و حل نشود، می‌تواند تاثیر منفی عمیقی بر تندرستی یک مددکار و روابط او بگذارد.

خستگی مفرط چیست؟

برخی مسایل مرتبط با استرس و خستگی مفرط که در این نوع کار دیده می‌شود کدام است؟

چگونه از خستگی مفرط اجتناب می‌کنید؟

### خستگی مفرط چیست؟

عبارت خستگی مفرط برای توصیف فرسودگی مفرط هیجانی استفاده می‌شود که می‌تواند برای افراد شاغل در حرفه های مراقبتی رخ دهد. در واقع، پاسخی به کشش هیجانی مزمن است و وقتی بروز می‌کند که فرد شدیداً درگیر کار با سایر انسان ها می‌شود، به ویژه کار با افرادی که مشکلات جدی و یا بیماری دارند. دشواری حیطة پیشگیری از اچ آی وی / ایدز به خصوص زمانی است که کارکنان نه تنها باید با مسائلی که به طور سنتی تابو بوده دست و پنجه نرم کنند (مصرف مواد و رابطه جنسی)، بلکه همچنین گاهی مجبورند به مردم بگویند یک بیماری کشنده دارند. خستگی مفرط می‌تواند به این شکل ها خود را نشان دهد:

- بالا رفتن سطح غیبت کارکنان از کار
- بالا رفتن میزان بیمارشدن کارکنان
- جابجایی سریع کارکنان
- ابراز نارضایتی از کار
- تعارض بین کارکنان
- پایین آمدن کیفیت ارائه خدمات

کارکنانی که از خستگی مفرط رنج می‌برند ممکن است احساس کنند خسته هستند و از انرژی تخلیه شده اند، منابع عاطفی شان محدود شده، و احساس فرسودگی ناشی از غم خواری دارند. همه این ها منجر به پایین آمدن اعتماد به نفس می‌شود چون فرد فکر می‌کند خیلی خوب کار نمی‌کند و چندان برای مراجعان مفید نیست، و این به نوبه خود منجر به به افسردگی می‌شود. خستگی مفرط را می‌توان نوعی فقدان پیشرونده آرمان گرایی، انرژی، و هدف طبقه بندی کرد:

### چهار مرحله در آن قابل تعریف است:

- **اشتقاق:** دوره اولیه بالا بودن امیدها، انرژی، انتظارات غیر واقعی؛ هنوز افق واقعی کار درک نمی‌شود اما انتظارات بالا است.



**UNODC**

United Nations Office on Drugs and Crime  
دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد

- **رکود:** ادامه کار اما دیگر مثل قبل مهیج نیست؛ مسایلی مانند پول، ساعت های کاری و ارتقای شغلی مهم می شود.
- **ناکامی:** شروع پرسش درمورد سودمندی خود و ارزشمندی خود شغل، برای مثال پرسیدن " خب که چی؟؛ ممکن است در این مرحله مشکلات هیجانی، جسمی، و رفتاری شروع شود.
- **بی تفاوتی:** وقتی رخ می دهد که مددکار دایما در کارش احساس ناکامی دارد. اما برای تامین زندگی به آن نیاز دارد؛ ممکن است کم کاری و سرسختی در برابر چالش ها (به جای رویکرد سازنده) شروع شود، حتی از مراجعان اجتناب کند و از همکارانش فاصله بگیرد.

### نشانه های خستگی مفرط در کارکنان می تواند شامل موارد زیر باشد:

- جسمی: سردرد، کمردرد، سرماخوردگی مکرر، خستگی مفرط، طول کشیدن بیماری ها، بی خوابی، مشکلات گوارشی
- عاطفی: تحریک پذیری، ناکامی، خشم، رویکرد بدون انعطاف نسبت به کار، افزایش مصرف مواد / الکل / سیگار و ...

پرخوری یا کم خوری، افزایش تعارض در رابطه زناشویی یا سایر روابط، افسردگی و ناامیدی.



**UNODC**

United Nations Office on Drugs and Crime  
دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد

## آزمایش اچ ای وی و مشاوره همگام هم پیش می روند

آزمایش محرمانه پادتن اچ ای وی در شالوم برای مراجعانی که مایل هستند وضعیت اچ ای وی خود را بدانند فراهم است. از ژانویه تا سپتامبر ۱۹۹۶، ۱۵۵ نفر برای اچ ای وی آزمایش شدند، با استفاده از بسته های اچ ای وی ۷۲/۴ درصد آزمایش مثبت پادتن اچ ای وی دیده شد. آزمایش داوطلبانه است و به مراجعان اطمینان داده می شود که نتیجه آزمایش در شرایط کاملا محرمانه نگهداری خواهد شد.

نمونه ها تنها با یک شماره رمز که علامت شناسایی محسوب می شود به مسئول فنی آزمایشگاه داده می شود. تمام مراجعانی که برای آزمایش محرمانه مراجعه می کنند مشاوره پیش و پس از آزمایش هم می گیرند. این دو مجموعه مشاوره معمولا توسط یک نفر ارائه می شود اما در بعضی شرایط دو نفر درگیر می شوند. یکی از این شرایط در زندان است که گاهی یک پرستار مشاوره پیش از آزمایش را انجام می دهد و سپس از مشاور مصرف کنندگان تزریقی مواد می خواهد که بیاید و نتیجه آزمایش و در همان زمان مشاوره را به مراجع ارائه کند.

**"گاهی متوجه می شدیم که داریم شتاب زده مشاوره می دهیم."**

بار کاری سنگین مشاوران به این معنی است که آنها همیشه و هر زمانی که مراجع در مرکز حاضر می شود و خواهان آزمایش است آماده مشاوره نیستند. "مشکل واقعی ما با تعداد مراجعانی است که می آیند: گاهی متوجه می شویم که داریم شتاب زده مشاوره می دهیم."

همه مشاوره های اچ ای وی توسط همان مشاور مصرف کنندگان تزریقی مواد انجام می شود که خدمات سم زدایی را هم ارائه می دهد. همه ی این ها به معنی جریان مداوم مراجعان و زمانی است که به طرز ناامیدکننده ای برای هر مراجع کوتاه است. مشکل به خصوص وقتی حاد می شود که مشاور سعی می کند به مراجع عوامل مختلف درگیر در آزمایش اچ ای وی را شرح دهد. با توجه به زمان محدود، روشن نیست که مراجع چقدر توانسته محتمل بودن دوره پنجره شش ماهه بین آخرین رفتار پرخطر در درک کند و بفهمد که نتیجه منفی احتمالی چقدر واقعا به معنی نبود عفونت اچ ای وی است.



**UNODC**

United Nations Office on Drugs and Crime  
دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد

## برخی مسایل مرتبط با استرس و خستگی مفرط که در این نوع کار دیده می‌شود کدام است؟

- برای برخی از کارکنان تیم سیاری ممکن است اولین بار باشد که بعداً از مدت‌ها کاری ساختاریافته دارند، بنابراین زمانی طول می‌کشد که با این تغییر در زندگی شان کنار بیایند.
- برای مصرف‌کنندگان سابق، مواجهه دایم با سبک زندگی گذشته و احتمال عود مصرف وجود دارد.
- جریان کار برای فرد تیم سیاری که اچ‌آی‌وی مثبت است می‌تواند دایماً یادآور وضعیت اچ‌آی‌وی باشد.
- ساعت طولانی کار با پرداخت کم
- کارکنان ممکن است امنیت شغلی چندانی نداشته باشند. چون شغل آن‌ها وابسته به امکان تامین اعتبار است.
- کارکنان مجبور می‌شوند از پس مسایل مربوط با زمینه اجتماعی و سیاسی محل ارائه خدمات برآیند، یعنی برخورد پلیس، دستگیری، مخالفت برخی از اعضای جامعه محلی
- احساس غم و فقدان وقتی مراجعان می‌میرند.
- فشار مداوم برای مقابله با تصویرهای قالبی (کلیشه‌ای) در مورد مصرف مواد و مصرف‌کنندگان مواد
- اجبار به ورود به صحنه زد و خورد به خاطر مراجعان
- جنگ با احساس‌هایی مانند بیهودگی و ناکامی
- دشواری‌های همراه با ایجاد روابط محکم‌تر با برخی مراجعان نسبت به دیگران
- تلاش برای حفظ حس غم‌خواری و همبستگی با سایر همکاران
- احساس اینکه سایر همکاران (مثلاً کسانی که بیرون و در خیابان‌ها کار نمی‌کنند) درک روشنی از فشار کار ندارند.
- اگر کار مستلزم ارجاع افراد برای درمان بیشتر به جایی دیگر است، ممکن است با دیدن عدم پیشرفت کار احساس ناکامی ایجاد شود.
- قرارگرفتن در موقعیت‌هایی که خطر شخصی زیادی در پی دارد
- اجبار به کار در زمان بعد از ساعت مقرر



**UNODC**

United Nations Office on Drugs and Crime  
دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد

## کارکردن ارزش دارد

زمان هایی بی اندازه احساس خستگی می کنید، چون در محیطی که کار می کنید هیچ پاسخ آسانی برای مشکلات وجود ندارد. در مانیپور ۹۵ درصد مصرف کنندگان مواد مرد و پنج درصد زن هستند.

حتی اگر بخواهند مصرف مواد را کنار بگذارند نمی توانند و بسیاری از آن ها از قبل مبتلا به اچ آی وی شده اند و به زودی می میرند. وقتی به وسعت مشکل فکر می کنید واقعا شما را افسرده و خیلی خسته می کند.

خیلی وقت ها مردم به من می گویند: "چرا این کار را می کنی؟ کمکی نمی کند و فقط وقت خودت را تلف می کنی. این آدم ها بی فایده و از دست رفته هستند." گاهی انتقاد خیلی زیاد است. اما تصمیم خود را گرفته ام و می خواهم در این حیطة کار کنم.

ابتدا این کار خیلی دشوار بود، فکر کنم برای آنها هم همین طور.

شب هایی بوده که به خاطر مشاهده آدم های در حال مرگ بی خوابی کشیده ام. اما بعد از آن حرفه ای تر شده ام. من [از نظر احساسی] کاملا جدا نشده ام. اما الان پخته تر شده ام و بیشتر می توانم مسایل را حل و فصل کنم.



**UNODC**

United Nations Office on Drugs and Crime  
دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد



## این کار مهارت های زیادی لازم دارد

خوب، غیر از اینکه مجبوری تمام روز را در هر شرایط آب و هوایی راه بروی باید یک مربی، مشاور و مددکار مراقبت های اولیه هم باشی. باید با مراجعان و با جامعه کار کنی. اگر مجبور شوی کسی را برای درمان مواد ببری مجبوری کار پذیرش هم انجام دهی، در یک وضعیت کار می کنی و سپس پنج دقیقه بعد در حال کارکردن در شرایط کاملا متفاوت هستی. برای بسیاری از مراجعان باید در مورد مدیریت بحران کار کنی. باید بدانی چه محدودیت هایی داری و چه زمانی لازم است از فرد دیگری کمک خواهی. واضح است که اگر کسی آبه دارد باید به سادگی آن را نیشتر زد، تخلیه و سپس باندپیچی کرد.

اما اگر کسی به خاطر ابتلا به سل دارد بریده بریده نفس می کشد، باید تشخیص دهی چه شرایطی مافوق توانایی توست. در این شرایط باید دکمه تقسیم را بزنی و بروی روی وضعیت ارجاع، و بعد در صورت رفتن به درمانگاه سل لازم است بروی در وضعیت کار اجرایی، یا ممکن است مجبور شوی به یک خانواده کمک کنی، کسی که از ایدز مرده دفن کنند، بعد مجبوری گزارش های آن روز را بنویسی. قدردانی از کار شما خیلی مهم است.



**UNODC**

United Nations Office on Drugs and Crime  
دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد

## یک داستان واقعی

### باید خستگی مفرط را جدی گرفت

عملکرد دیبانش برای کار در تیم سیاری تدریجا پایین آمده بود. او یکی از خلاق ترین کارکنان ما بود. اما در چند هفته اخیر از کم کارترین و کم علاقه ترین افراد شده بود. نهایتا مدیریت مجبور شد او را بخواهد تا وضعیت عملکردش را بررسی کند. اول منکر شد که احساس و عملکردش فرق کرده است. اما بعد از چند ساعت گفتگو و ایجاد انگیزه در او، نهایتا گفت که دیگر مایل نیست با مصرف کنندگان تزریقی مواد و افراد اچ آی وی مثبت کار کند:

گفت هر شب کابوس می بیند. بعد از چند ساعت مشاوره عمیق پنج روز مرخصی با حقوق به او داده شد تا زمانی را با خانواده اش خارج از محیط کار سر کند. هفته پیش که برگشت دوباره همان دیبانش خوب و خوشحال قدیم بود. یک بار دیگر در وجودش شادمانی موج می زد.



**UNODC**

United Nations Office on Drugs and Crime  
دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد

## چگونه می‌شود از خستگی مفرط اجتناب کرد؟

مهم است که نهادها و برنامه‌ها برای اجتناب از خستگی مفرط و اداره استرس کامل، سازو کارهایی را برای کمک به کارکنان در نظر بگیرند، خستگی مفرط اغلب نتیجه خشم، ناکامی و سوگ ابراز نشده است. سرپرستان لازم است به هریک از کارکنان در مشکلاتشان کمک کرده و همچنین از آنها حمایت کنند. خستگی مفرط در افراد همچنین گاهی می‌تواند روشنگر این حقیقت باشد که مشکلاتی در آن سازمان وجود دارد.

راهبردهای زیادی وجود دارد که مدیران/سرپرستان برنامه باید از آن آگاه باشند تا بتوانند از خستگی مفرط در میان کارکنانشان اجتناب کنند.



**UNODC**

United Nations Office on Drugs and Crime  
دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد

۱- **نظارت:** جلسات منظمی با هر یک از کارکنان برگزار کنید تا بتوانند صحبت کرده و خود را سبک کنند. (شاید هر دو یا سه هفته یکبار). از مددکاران بپرسید نظرشان در مورد کار چیست، چه مشکلاتی دارند، برای حل مشکل چه می‌کنند، و چه هدفی دارند. راهنماهای روشنی در مورد نقش‌های کاری و سطوح مسئولیت ارائه کنید. مطمئن شوید کارکنان می‌دانند چه انتظاری از آنان وجود دارد. ممکن است گاهی کارکنان را هنگام انجام کار سیاری همراهی کند تا به آنها پشتیبانی و مشورت بدهد.

۲- **نظارت گروهی:** هر چند هفته یکبار همه کارکنان را برای بحث در مورد برنامه، حمایت از یک یکدیگر، مطرح کردن تعارض‌ها، و تشویق فکرهای جدید گرد هم جمع کنید.

۳- **آموزش:** آموزش مداوم برای کارکنان داشته باشید تا به آنها فرصتی برای ایجاد مهارت‌های جدید بدهید، محرک‌هایی برای تفکر فراهم کنید، و به آنها بعد از کار روزانه زمانی برای استراحت مفید بدهید.

۴- **استخدام کارکنان جدید:** ببینید نیازهای گروه چیست، غیر از مهارت‌های خاصیت‌های دیگر مانند نژاد، جنس و نوع شخصیت باید در قالب نیازها بگنجد، آیا این فرد با گروه همخوان است؟ سعی کنید کارکنان جدید به گروه بپیوندند. داوطلبان را درگیر و از آنها حمایت کنید.

۵- **ارزشیابی و بازخورد:** کارکنان را در مورد آنچه در برنامه/سازمان در جریان است و موفقیت‌های کارشان به روز نگه دارید. برای مثال سازمان به چند نفر دسترسی داشته، کمیت تبادل سوزن و سرنگ چقدر بوده، چقدر کاندوم توزیع شده، و چه خدمات اولیه مراقبت سلامت ارائه شده است. اشتراک این اطلاعات می‌تواند به کارکنان انگیزه بدهد و برایشان رضایت شغلی همراه آورد.

۶- **راهنماها و دستورالعمل‌ها:** راهنماها و دستورالعمل‌هایی را در مورد این موارد تدوین کنید:

- سلامت شغلی و مقررات ایمنی سازمان
- فرآیند شکایت
- راهبردهایی برای رسیدگی به وضعیت مراجعانی که در دسر درست می‌کنند.
- روندی برای رسیدگی به موقعیت‌های بحران‌زا یعنی خشونت، بیش مصرف، و مرگ.