

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



سازمان مجامع عالی کور



مرکز تحقیقات علوم رفتاری

آموزش پیشگیری از اچ آی وی / ایدز

به افراد در معرض رفتارهای پرخطر جنسی

ویژه مردمان

مؤلفین :

زهرا اصفهانی - دکتر مجید رضازاده - دکتر سپیده سیگاری - دکتر بهنام فرمودی
شهناز شبانی، دکتر رحیم تقی زاده اصل - دکتر مهرداد احترامی - دکتر خدا بخش احمدی



از مربیان و آموزشگران هم‌تا انتظار می‌رود در سرتاسر
برنامه آموزشی به گروه‌های پر خطر به نکات زیر توجه
شده و موارد زیر را مدنظر داشته باشند :

۱. کرامت انسان‌ها موهبتی الهی است.
۲. همه انسان‌ها مشمول رفتار و اعمال خود هستند.
۳. موفقیت و سلامت همواره در گرو رفتار سالم است.
۴. رابطه جنسی سالم و مقدس در قالب ازدواج است.
۵. در مسیر زندگی هر انسانی پیچ‌های تند وجود دارد.
۶. تغییر رفتار در هر زمان و در هر سنی امکان‌پذیر است.
۷. هر رفتار ناسالم ممکن است منجر به رفتار ناسالم دیگر شود.
۸. همواره باید مواظب سلامتی خود بود.
۹. کمک گرفتن از مشاوران یک هنر است نه عیب.

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
مقدمه.....	۱۱

فصل اول - مهارت‌های آموزشی

الگوی آموزش مؤثر.....	۲۱
عناصر الگوی آموزشی.....	۲۲
محتوا.....	۲۲
اهداف.....	۲۵
زمان آموزش.....	۲۶
وسایل آموزش.....	۲۸
روش‌های فعال آموزشی.....	۳۱
روش حل مسئله.....	۳۳
روش پرسش و پاسخ.....	۳۹
روش بحث گروهی.....	۴۰
روش ایفای نقش.....	۴۵
روش بازی.....	۴۷
روش داستان‌گویی.....	۴۹
ارزشیابی.....	۵۰

فصل دوم - کلیات بیماری ایدز، راه‌های انتقال و پیشگیری

کلیات بیماری ایدز، راه‌های انتقال و پیشگیری.....	۵۵
مقدمه.....	۵۵
انرات ای وی / ایدز.....	۵۶

- ۵۶..... اثرات اج آی وی/ایدز بر افراد و خانواده‌ها.
- ۵۷..... اثرات اج آی وی/ایدز بر نظام سلامت.
- ۵۷..... اثرات اج آی وی/ایدز بر ثبات سیاسی و اجتماعی.
- ۵۷..... اثرات منفی اج آی وی/ایدز بر بخش‌های تولید.
- ۵۸..... گروه‌های هدف برنامه پیشگیری از ایدز.
- ۶۰..... ایدز چیست؟
- ۶۱..... ایدز چه تفاوتی با بقیه بیماری‌ها دارد؟
- ۶۲..... نحوه‌ی انتقال اج آی وی/ایدز.
- ۶۲..... تماس جنسی غیر سالم.
- ۶۴..... سرایت از مادر به کودک.
- ۶۵..... سرایت از طریق خون و تر آلوده‌های خونی.
- ۶۵..... اج آی وی از چه راه‌هایی سرایت می‌کند؟
- ۶۶..... چرا اج آی وی/ایدز و اعتیاد تزریقی با هم ارتباط نزدیکی دارند؟
- ۶۷..... راه‌های کاهش خطر ابتلا به اج آی وی در مستادین.
- ۶۸..... دوره پنهان بیماری.
- ۷۱..... دوره واگیر.
- ۷۱..... عوامل مساعد کننده.
- ۷۳..... پیشگیری.
- ۷۳..... پیشگیری مثبت.

فصل سوم - روابط جنسی سالم

- ۷۹..... خصوصیات مربیان حوزه رفتار جنسی ایمن.
- ۸۲..... تعاریف و کلیات رفتار جنسی ایمن.
- ۸۴..... ابزارهای پیشگیری.
- ۸۷..... چگونه باید از کاندوم استفاده کرد؟
- ۸۸..... مراقبت از کاندوم.

مقاومت در استفاده از کاندوم.....	۹۰
باورهای غلط درباره کاندوم.....	۹۲
آشنایی با مقاومت‌های محتمل افراد در استفاده از کاندوم و پاسخ‌های آن.....	۹۵

فصل چهارم - عفونت‌های آمیزشی

شناسایی علامت‌های عفونت‌های آمیزشی.....	۱۰۱
عفونت‌های آمیزشی.....	۱۰۱
برخی از عفونت‌های آمیزشی مهم.....	۱۰۴
جستجوی درمان در بیماری علامت‌دار.....	۱۱۰
تبعیت از درمان.....	۱۱۳
آگاه‌سازی شریک جنسی.....	۱۱۵

فصل پنجم - مشاوره و آزمایش داوطلبانه ایدز

چه زمانی مشاوره و آزمایش داوطلبانه را پیشنهاد می‌کنیم؟.....	۱۲۱
مشاوره.....	۱۲۵
اهداف مشاوره اچ آی وی / ایدز.....	۱۲۵
تعاریف مشاوره ایدز.....	۱۳۰
مشاوره و آزمایش داوطلبانه ایدز.....	۱۳۰
اهداف مشاوره و آزمایش داوطلبانه ایدز.....	۱۳۱
مزایای مشاوره و آزمایش داوطلبانه ایدز.....	۱۳۳

فصل ششم - آموزش هم‌تایان

آموزش هم‌تایان و جایگاه آن در بهبود وضعیت سلامت.....	۱۳۹
رویکرد تحلیلی به مشکلات.....	۱۴۰
آموزش هم‌تایان (تعریف، نقاط قوت و ضعف).....	۱۴۲
تعریف آموزش هم‌تایان.....	۱۴۳

۱۴۴.....	مزایا و معایب آموزش همتایان.....
۱۴۶.....	انتخاب گروه‌های همتا.....
۱۴۸.....	ملاک‌های انتخاب مربیان همتا.....
۱۵۱.....	راهنماهای جذب و به کارگیری همتایان.....
۱۵۳.....	راهنماهای حفظ تیم.....
۱۵۵.....	سطح‌بندی آموزش همتا.....
۱۵۷.....	آموزش همتایان با توجه به نظریه‌ها.....
۱۶۰.....	شناسایی وجود و اهمیت حوزه خصوصی برای اشخاص.....
۱۶۲.....	ارزشها و قضاوت‌های مادر مورد روابط جنسی.....

فصل هفتم - مهارت‌های زندگی

۱۶۷.....	مهارت‌های زندگی.....
۱۶۸.....	اصول و مراحل تغییر رفتار.....
۱۷۲.....	مدل زنجیره تغییر پروچاسکا.....
۱۷۳.....	ابعاد و انواع مهارت‌های زندگی.....
۱۸۰.....	تفکر خلاق.....
۱۸۴.....	تفکر نقادانه.....
۱۸۶.....	درک احساسات و ویژگی‌های خود و دیگران.....
۱۹۳.....	ارتباطات.....
۲۰۰.....	آموزش مهارت‌های ارتباطی برای پیشگیری از اچ‌آی‌وی و بیماری‌های واگیر جنسی.....
۲۰۲.....	مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری.....
۲۰۸.....	مهارت تصمیم‌گیری.....
۲۱۱.....	فهرست منابع.....

پیشگفتار

بیماری ایدز (AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome یک بیماری عفونی است که در آن سیستم ایمنی بدن دچار نقص می گردد. این بیماری از سه دهه پیش شروع شده و به سرعت در حال گسترش در همه جهان است. اعتیاد تزریقی و رفتارهای جنسی پرخطر و راه انتقال این بیماری است که هر دو جزء پدیده های پیچیده هستند و این پیچیدگی بر گسترش آن تأثیر می گذارد و به دلیل آن که راه های انتقال آن در حوزه رفتارهای افراد است این بیماری عفونی از سایر بیماری ها متمایز گشته و آن را جزء بیماری های رفتاری طبقه بندی کرده اند و از آنجا که تغییر رفتار مشکل است، کنترل این بیماری نیز مشکل است. لذا راهکارهای پیشگیری از آن بایستی کاملاً علمی و منطبق با نیازهای گروه هدف باشد.

از طرفی با توجه به عوارض ناشی از این بیماری که شامل از هم گسیختن خانواده، افزایش فقر، یتیم شدن کودکان، افزایش ناامنی، کاهش رفاه اجتماعی و..... می باشد. سازمان بهزیستی کشور به عنوان یک سازمان رفاهی-اجتماعی که مسئولیت آن ایجاد زمینه هایی جهت کاهش رنج انسان ها و افزایش بهتر زیستن آحاد جامعه می باشد، نقش اساسی در پیشگیری و کنترل این بیماری دارد و عدم پرداختن به آن بار ناشی از بیماری را در سال های آتی بر دوش سازمان خواهد نهاد و با توجه به این موضوع که کشور در مرحله حساسی از همه گیری اچ آی وی است و نتایج تحقیقات نشانگر افزایش انتقال ویروس اچ آی وی از طریق جنسی است.

مدیریت مسئول، منسجم و علمی سازمان‌های متولی می‌تواند تاثیر به‌سزایی بر روند گسترش این بیماری و پیشگیری از شیوع آن از افراد پرخطر به عموم جامعه داشته باشد. در همین راستا آموزش و تدوین منابع علمی یکی از راهبردهای اصلی سازمان در زمینه پیشگیری از بیماری‌ها و آسیب‌های اجتماعی می‌باشد که کتاب حاضر نیز بدین منظور تدوین شده است و از ویژگی‌های آن بکارگیری تحقیقات کیفی به منظور تعیین نیازهای آموزشی مخاطبان اصلی و تدوین کتاب بر مبنای نیازهای واقعی آنها و استفاده از نویسندگانی است که ضمن دارا بودن دانش تخصصی از تجربه فعالیت در حوزه اچ آی وی/ایدز هم برخوردار می‌باشد. در پایان از جناب آقای دکتر زنگانه معاون محترم امور اجتماعی و پیشگیری از آسیب‌ها و همکاران‌شان به دلیل فراهم نمودن فضای علمی - اجرایی و حمایت از تولیدات منابع آموزشی سپاسگزاری می‌نمایم. همچنین از مولفین کتاب نیز به دلیل زحماتشان در تدوین کتاب تشکر و قدردانی می‌شود.

دکتر همایون هاشمی

رئیس سازمان بهزیستی کشور

مقدمه

زمانی که قرار شد راهنمای آموزشی ویژه مربیان افراد در معرض رفتارهای پرخطر جنسی¹ PPUS به سفارش دفتر برنامه توسعه سازمان ملل متحد (UNDP) در راستای فعالیت‌های سازمان بهیستی کشور در پروژه صندوق جهانی تدوین گردد. چند موضوع مهم وجود داشت که به طور جدی بایستی به آن توجه می‌شد.

اول اینکه این راهنما برای «عموم مردم» نبوده و ویژه مربیان متخصص سازمان بهیستی یا کارشناسان سازمان‌های مردم‌نهاد² مرتبط که بایستی مطالب را به آموزشگران همتا³ آموزش دهند، خواهند بود. لذا مطالب باید کاملاً علمی و تخصصی و در عین حال کاربردی و مبتنی بر نیاز آموزشگران همتایی که در حوزه عمل با موضوعات خاص مرتبط با انتقال اچ آی وی مواجه هستند، باشد و بتواند با شناسایی رفتارهای پرخطری که در این حوزه اتفاق می‌افتد، راهکارهای مناسب را به صورت روشن ارائه دهد. لذا ارائه مطالب کاربردی مرتبط با رفتارهای پرخطر در زندگی روزمره گروه هدف و پرهیز از کلی‌گویی به عنوان یک اصل در تدوین راهنما مورد توجه قرار گرفت.

دوم آنکه به دلیل ویژگی‌های خاص گروه هدف شامل سطح سواد پایین، درگیری زیاد در مسائل روزمره و عدم آمادگی برای یادگیری به صورت کلاسیک، بهره‌آرایی مطالب نیز بایستی به گونه‌ای طراحی می‌شد که جذاب و متنوع بوده و با مشارکت فعال فراگیران در فرآیند آموزش همراه باشد.

1- Persons with practice unsafe sex

2-Non Governmental Organizations

3-Peer Educator

۶. برگزاری چندین جلسه با تیم تدوین کننده محتوا با اهداف ذیل:

- ایجاد ارتباط و انسجام و یک دست کردن مفاهیم بین همه فصول و انتخاب

مفاهیم کاربردی

- بحث و تبادل نظر در خصوص استفاده از روش های آموزشی، به کارگیری وسایل آموزشی مناسب هر متن و طراحی فعالیت های یادگیری^۱ که طی آن فراگیران با استفاده از روش های فعال آموزشی به اهداف آموزش دست یابند.

۷. تدوین راهنما

با مرور منابع و با استفاده از داده های استخراج شده از پژوهش های کیفی نیازهای اطلاعاتی گروه هدف تعیین و هفت فصل راهنمای آموزشی به شرح ذیل تدوین گردید:

فصل اول: مهارت های آموزشی

این فصل به روش های تدوین مطالب مشتری محور، تهیه اهداف روشن و واضح، استفاده از وسایل آموزشی، تعیین فعالیت های یادگیری و به کارگیری روش های فعال آموزشی پرداخته شده است که با طی مراحل آن مربیان می توانند با کلیه راهکارهای عملیاتی جهت تهیه طرح درس^۱ و اجرای یک آموزش مؤثر آشنا شوند.

فصل دوم: کلیات بیماری ایدز، راه های انتقال و پیشگیری

این فصل به اهمیت و سیر بیماری ایدز و اینکه اچ آی وی از چه راه هایی منتقل و از چه راه هایی منتقل نمی شود می پردازد. همچنین حاوی اطلاعات مربوط به راه های پیشگیری از ایدز و دوره واگیر می باشد.

فصل سوم: روابط جنسی سالم‌تر

این فصل با توجه به گروه هدف راهنمای آموزشی که مربیان افراد دارای رفتارهای پرخطر جنسی هستند می‌باشد، از مهم‌ترین فصول این راهنما بوده لذا به صورت کاربردی و روش به مباحث مربوط به تعاریف طیف رفتارهای جنسی پرخطر، ارزیابی ریسک، کاندوم به عنوان مهم‌ترین ابزار پیشگیری از اچ آی وی پرداخته است. در این رابطه به معرفی کاندوم، نحوه پرشاندن کاندوم، نحوه مراقبت از کاندوم و مقاومت‌هایی که در برابر استفاده از کاندوم می‌شود و باورهای غلطی که در این زمینه وجود دارد، می‌پردازد.

فصل چهارم: بیماری‌های آمیزشی

از آنجا که بین عفونت‌های آمیزشی و انتقال اچ آی وی ارتباط نزدیکی وجود دارد، مشخص شده است که عفونت‌های آمیزشی (بدون زخم یا بازخیم) خطر انتقال اچ آی وی را به میزان زیادی افزایش می‌دهند، این فصل به بحث عفونت‌های آمیزشی اختصاص یافت. در فصل چهارم به انواع عفونت‌های آمیزشی، نشانه‌های آن در مردان و زنان، جستجوی درمان در بیماری علامت‌دار، تبعیت از درمان و آگاه‌سازی شریک جنسی از بیماری آمیزشی پرداخته می‌شود.

فصل پنجم: مشاوره و آزمایش داوطلبانه ایدز (VCT)

VCT به عنوان یکی از ابزارهای به صرفه در کنترل و پیشگیری از اچ آی وی شناخته شده است و به پاره شدن زنجیره انتقال عفونت، کمک می‌کند.

در این فصل به مباحثی چون، چه زمانی مشاوره و آزمایش داوطلبانه را پیشنهاد می‌کنیم، مشاوره، اصول و فرآیند آن، نقش همدلی و به‌مزیای انجام VCT برای مراجعان اچ آی وی منفی، مراجعان اچ آی وی مثبت و کل جامعه می‌پردازد.

فصل هشتم: آموزش همتایان

یکی از رویکردهای مناسب در پیشگیری از اچ آی وی، آموزش از طریق همتایان است که طی آن افراد آموزش‌دیده، به آموزش، هدایت و کمک‌رسانی به همتایان خود اقدام می‌نمایند. در این فصل به مباحثی مانند آموزش همتایان و جایگاه آن در بهبود وضعیت سلامت، تعاریف، نقاط قوت و نقاط ضعف این رویکرد، روش‌های انتخاب گروه‌های همتا، ملاکهای انتخاب مریبان همتا، سطح‌بندی آموزش همسانان و نظریه‌های آموزش همتایان پرداخته می‌شود.

فصل نهم: مهارت‌های زندگی

پژوهش‌های فراوانی نشان داده است که آموختن مهارت‌های زندگی به مردم، به ویژه جوانان تأثیر قابل توجهی در سلامت روانی-اجتماعی و پیشگیری از بسیاری مشکلات ناشی از رفتار نامناسب دارد. پیشگیری از ایدز نیز از جمله مواردی است که با آموزش مهارت‌های زندگی تسهیل می‌گردد.

در این فصل به مراحل تغییر رفتار، مهارت تفکر خلاق و تفکر نقادانه، درک احساسات و ویژگی‌های خود و دیگران، ارتباطات، آموزش‌های مهارت‌های ارتباطی

برای پیشگیری از اچ آی وی، ایدز و بیماری‌های آمیزشی و مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری پرداخته خواهد شد.

لازم به ذکر است که هر یک از فصول راهنما، به سرفصل‌های جزئی‌تری تقسیم شده و برای هر کدام از آنها اهداف، زمان آموزش، وسایل آموزش، روش آموزش و فعالیت‌های یادگیری مشخص شده است.

در پایان یادآور می‌شود که بعد از تدوین، کتاب جهت تشخیص نقاط ضعف و اشکالات موجود در آن، طی یک کارگاه هم‌اندیشی با مربیان فاز یک پروژه صندوق جهانی که سابقه ارایه آموزش‌ها به گروه هدف این کتاب را داشته‌اند مورد نسخه آزمایشی قرار گرفته و نظرات اصلاحی گروه در نسخه نهایی لحاظ گردید. همچنین برای آموزش به مربیان هم‌تا توصیه‌های ذیل نیز مطرح گردید:

- ۱- مربیان قبل از آموزش کتاب، دوره آموزشی مربوط به آن را گذرانیده باشند.
- ۲- به دلیل بین رشته‌ای بودن مباحث، فصول مختلف کتاب متناسب با نوع محتوای آن توسط مربیان پزشک و غیر پزشک آموزش داده شود.
- ۳- در طی آموزش، استفاده از روش‌های فعال آموزشی به عنوان یک اصل در نظر گرفته شود.