



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

شماره

۲۰۱

پیام  
PAYAM-E MOSHAVER

به نام خدا

آذر ماه ۱۳۹۷



سال هجدهم



نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران



Dec 1st 2018  
**KNOW**  
YOUR STATUS



#WorldAIDSDay  
#WAD2018

روز جهانی ایدز، اول دسامبر ۲۰۱۸

## ایدز، شناخت بدون هراس

بی‌خبرند و به برنامه‌های مراقبتی و خدمات درمانی به موقع و باکیفیت نیاز دارند.

به علاوه، آزمایش HIV برای برخورداری از درمان گسترده و همه جانبه ضرورت دارد. متأسفانه همچنان موانع بسیاری برای آزمایش HIV باقی مانده است؛ مسائلی چون برچسب زدن، ترس از آبرو، و عدم اطمینان به محرمانه بودن نتیجه آزمایش. مبتلایان معمولاً فقط وقتی به این آزمایش اقدام می‌کنند که علائم بیماری آشکار شده است.

اول دسامبر ۱۹۸۸، روز جهانی ایدز نام گذاشته شد. هدف از این نام‌گذاری افزایش آگاهی مردم درباره این بیماری، آموزش برای پیشگیری از آن، رفع تبعیض برای درمان مبتلایان، اختصاص بودجه دولتی برای پیگیری و درمان و ایجاد آگاهی عمومی درباره از بین نرفتن HIV (ایدز) و تأکید بر اقدامات فراوانی بود که هنوز باید انجام شود. هر ساله برای این روز شعاری در نظر گرفته می‌شود تا افراد و سازمان‌ها برنامه‌های آموزشی، حمایتی و پیشگیرانه خود را بر مبنای آن بنیان نهند.

شعار روز جهانی ایدز ۲۰۱۸، در سی‌امین سالروز نام‌گذاری، این است: "Know Your Status". از سال ۱۹۸۸ پیشرفت‌های مهمی در جهان روی داده است و تقریباً از هر ۴ نفر مبتلا به HIV، ۳ نفر از بیماری خود آگاه‌اند، اما هنوز راه زیادی در پیش است. به گزارش سازمان جهانی بهداشت هنوز افراد بسیاری از آلودگی خود به ویروس HIV

شماره ۹۷۰۹۱ مقاله

آزمایش داوطلبانه  
**ایدز VOLUNTARY**  
**HIV/AIDS**  
Counselling and Testing



خوشبختانه راه‌های جدیدی برای دسترسی به آزمایش HIV در حال گسترش است. به دلیل اهمیت تشخیص به موقع این بیماری در کنترل و پیشروی آن، شعار روز جهانی ایدز ۲۰۱۸ افراد را تشویق می‌کند که از وضعیت خود مطلع شوند.

# نگاه نزدیک AIDS - HIV

## تشخیص بیماری

تنها راه تشخیص آلودگی به HIV انجام آزمایش خون است. اما یکی از مهم‌ترین مشکلات در آزمایش HIV وجود دوره معروف به نام دوره پنجره‌ای است. وقتی ویروس HIV وارد بدن می‌شود پادتن تولید می‌شود، ولی پادتن‌های HIV معمولاً به دو تا سه ماه زمان نیاز دارند تا به جریان خون وارد شوند. در این زمان که دوره پنجره‌ای نامیده می‌شود، نتیجه آزمایش خون همیشه منفی است. در واقع اگر کسی به عفونت HIV آلوده شده باشد و دوره پنجره‌ای او پایان نیافته باشد (گذشت حداقل سه ماه از آخرین رفتار پر خطر) با آن که ویروس در بدن او وجود دارد و به دیگران هم سرایت می‌کند جواب آزمایش خون او، گویای وجود این ویروس نیست.

## علائم اصلی ابتلا به ایدز

- از دست دادن بیش از ده درصد وزن بدن
- تب به مدت بیش از یک ماه
- اسهال مزمن به مدت بیش از یک ماه
- خستگی شدید و پایدار

فاصله بین عفونت و آلودگی به HIV و شروع بیماری ایدز در افراد مختلف متفاوت است. می‌توان گفت ۶۰ درصد افراد آلوده به این ویروس، ۱۲ الی ۱۳ سال بعد از زمان آلودگی به این ویروس وارد مرحله ایدز می‌شوند. این مدت به عواملی چون قدرت سیستم ایمنی فرد، تغذیه فرد، میزان استرس و فشار روانی، افسردگی بیمار، میزان حمایت اجتماعی از بیمار و تعداد ویروس وارد شده به بدن فرد بستگی دارد.

## درباره ایدز و HIV

ایدز بیماری است که توسط ویروسی به نام اچ آی وی منتقل می‌شود. این ویروس به تدریج قدرت دفاعی بدن را تضعیف می‌کند بطوری که فرد به انواع عفونت‌ها و سرطان‌ها مبتلا شده، در نهایت منجر به مرگ می‌شود.

## تفاوت ایدز و HIV

از زمانی که فرد به ویروس مولد (اچ آی وی) مبتلا می‌شود تا شروع بیماری ایدز ممکن است بیش از ۱۰ سال طول بکشد. در این مدت فرد سالم بوده، می‌تواند به کار و فعالیت خود ادامه دهد. ولی احتمال انتقال ویروس به دیگران وجود دارد. ابتلا به اچ آی وی از ظاهر فرد مشخص نمی‌شود.

## رفتارهای پرخطر را بشناسیم

استفاده از سوزن و سرنگ آلوده مشترک، آلوده شدن به خون باقی مانده بر روی وسایل مورد استفاده در طب سوزنی، به کاربردن وسایل بزنده مشترک از قبیل وسایل خالکوبی و غیره

روابط جنسی محافظت نشده با افراد متعدد

استفاده از نوشیدنی‌های الکلی، مواد مخدر و محرک که تصمیم‌گیری و انتخاب درست را از افراد سلب می‌کنند



## پیشگیری از انتقال جنسی ویروس

- A - Abstinence پرهیز و خویش‌نمایی
- B - Be faithful پایبندی و تعهد
- C - Condomise استفاده از کاندوم

## راه‌های انتقال ویروس HIV

انتقال از طریق خون و فرآورده‌های خونی شامل تزریق خون آلوده،

انتقال از طریق مادر آلوده به کودک در جریان بارداری، زایمان و شیردهی

انتقال از طریق تماس جنسی شامل هر نوع تماس جنسی محافظت نشده با شخص آلوده به HIV

## پیشگیری از انتقال ویروس از راه خون

استفاده نکردن از تیغ، مسواک، سوزن و سرنگ مشترک  
ضد عفونی کردن وسایل مورد استفاده در موارد پزشکی و غیرپزشکی

در حال حاضر برای این بیماری درمان قطعی وجود ندارد، ولی درمان‌های جدید و مؤثری وجود دارد که ورود به مرحله ایدز را به تأخیر می‌اندازد. این داروها سرعت تکثیر ویروس را کند می‌سازند.

خانم‌های مبتلا به ویروس HIV بهتر است باردار نشوند و در صورت تمایل به بارداری حتماً با پزشک متخصص مشاوره داشته باشند.

با توجه به اینکه مصرف الکل و سوء مصرف هرگونه مواد مخدر و محرک قدرت تصمیم‌گیری فرد را پایین می‌آورد و امکان استفاده از سرنگ و سوزن مشترک یا رابطه جنسی محافظت نشده را بیشتر می‌کند، استفاده نکردن از این مواد، علاوه بر سایر جنبه‌های مثبت آن، در پیشگیری از انتقال ویروس HIV نیز مؤثر است.

رفتارهای پرخطر احتمال ابتلا به این بیماری را بالا می‌برد. بنابراین جداً از آنها اجتناب کنید.

## فهرست ارزش‌ها

پیشنهاد می‌کنیم با شناسایی و مرور ارزش‌هایتان فهرستی از آنها درست کنید و هرزمان که در معرض انتخاب و تصمیم‌گیری برای چیزی هستید چند لحظه مکث کنید و از خودتان بپرسید:

- آیا این انتخاب در راستای ارزش‌های من است؟
- اگر در راستای آن است چه دستاوردی برای من خواهد داشت؟
- اگر در راستای آن نیست چه پیامدی برایم خواهد داشت؟
- آیا از نتیجه این انتخاب احساس رضایت و سربلندی خواهم کرد؟
- آیا با این انتخاب به خودم و دیگری آسیب نخواهم زد؟
- آیا می‌توانم با سربلندی به پدر و مادرم بگویم که چنین انتخابی کرده‌ام؟
- آیا با این انتخاب به خودم و ارزش‌هایم احترام گذاشته‌ام؟

پس از پاسخ به این پرسش‌ها، به احتمال بسیار گزینه‌ای را انتخاب خواهیم کرد که به رضایت بلندمدت ما می‌انجامد و برای خودمان و اطرافیانمان ضرر و آسیبی در بر نخواهد داشت.

به این نکته نیز باید توجه داشت که در بسیاری مواقع، از پیامدهای منفی یک انتخاب اطلاع داریم ولی به سبب موانعی قادر نیستیم از آن روی برگردانیم. برای آنکه در چنین شرایطی دچار تزلزل نشویم خوب است از قبل برای خود حریم‌ها و خط قرمزهایمان را مشخص کنیم و قاطعانه به چند موقعیت مشخص "نه" بگوییم.



★ اگر دیگران می‌خواهند شما را به کاری وادارند که مطابق ارزش‌هایتان نیست، به آنها قاطعانه "نه" بگویید.

★ اگر وسوسه می‌شوید کاری را انجام دهید که مطابق ارزش‌هایتان نیست و پس از انجام دادن آن احساس ناخوشایندی خواهید کرد، به خودتان "نه" بگویید.

★ اگر "نه" گفتن برایتان دشوار است، باید این مهارت را یاد بگیرید، زیرا "نه گفتن" به آنچه واقعا نمی‌خواهیم "بله گفتن" به ارزش‌ها، احترام به خویش و پیشگیری از آسیب‌های قریب الوقوع است.



در برخی فرهنگ‌ها بر روی برخی از این ارزش‌ها بیشتر تاکید می‌شود. داشتن فهرستی از ارزش‌هایی که به آنها اهمیت می‌دهیم، به ما در هدف‌گزینی و تصمیم‌گیری کمک می‌کند. اگر ندانیم دقیقاً به چه ارزش‌هایی پایبندیم و دقیقاً چه می‌خواهیم در این دنیای هزار و یک رنگ چگونه راهمان را پیدا کنیم؟ چگونه میان صدها گزینه، تصمیم‌گیری کنیم و در انتها از خودمان رضایت داشته باشیم؟

وقتی ارزش‌هایمان را می‌شناسیم و مطابق آن زندگی می‌کنیم تکلیف‌مان با خودمان روشن است، حس بهتری درباره خودمان داریم و دائم رنگ عوض نمی‌کنیم. ارزش‌های پایدار معمولاً یک‌باره ایجاد نمی‌شوند. بیشترشان در جریان زندگی از کودکی تاکنون به تدریج شکل گرفته، نهادینه شده یا حتی تغییر کرده‌اند. خاستگاه این ارزش‌ها چیزی نیست جز پیشینه خانوادگی ما، عقاید و باورهای مذهبی و معنوی، قصه‌ها، داستان‌ها، فیلم‌ها، الگوهای زندگی‌مان و تجربه‌های تلخ و شیرینی که پشت سر گذاشته‌ایم. پس بی‌جهت نیست که وقتی مطابق با این ارزش‌ها عمل نمی‌کنیم دچار سردرگمی و بی‌قراری می‌شویم، چرا که سال‌ها با این ارزش‌ها زیسته‌ایم و جزئی از هویت ما به شمار می‌آیند. پایبندی و حفظ این ارزش‌ها در واقع احترام گذاشتن به خویش است.

وقتی مطابق ارزش‌هایمان زندگی می‌کنیم، حس بهتری درباره خودمان داریم.



ارزش یعنی خوب و بد، شایسته و ناشایسته، مطلوب و نامطلوب، و بایدها و نبایدها در نزد فرد یا گروه. بعضی نیز آن را نوعی هنجار و معیار تعریف کرده‌اند که در انتخاب‌ها و تصمیم‌گیری‌های ما تاثیر می‌گذارد. ارزش‌ها چند ویژگی عمده دارد:

۱. ارزش‌ها از جنس امور ذهنی و معرفتی‌اند، اگرچه تجلی و آثاری (در قالب هنجارهای اجتماعی) دارند.
۲. به لحاظ درجه اهمیت و موضوع، به انواع مختلف تقسیم می‌شوند.
۳. مقدار مطلق ندارند، نسبی‌اند و بین افراد و گروه‌های مختلف اولویت‌بندی متفاوتی دارند.
۴. با توجه به عامل زمان، مکان، اجتماعات تغییر می‌کنند.
۵. دارای بار و بنیاد عاطفی‌اند.

ارزش‌ها اهمیت بسیار دارند چون به زندگی ما شکل می‌بخشند، خط قرمزها، حریم‌ها، بایدها و نبایدهایمان را مشخص می‌کنند و تعهد داشتن به آنها حالمان را بهتر می‌کند.

در اینجا به برخی ارزش‌های جهان شمولی که برای بیشتر ما مهم است، اشاره می‌کنیم. می‌توانید مواردی را به آنها اضافه کنید.

تعهد، حق‌شناسی، سخت‌کوشی، حقیقت‌گویی، ژرف اندیشی، قابل اعتماد بودن، استقلال، پشتکار، صداقت، عزت‌نفس، کارآمدی، خلاقیت، شوخ طبعی، معنویت، سلامت، عشق، دوستی، تحصیلات، خدمت به دوستان، زندگی سالم، خدمت به دیگران، شرم و حیا، حفظ و نگهداری محیط زیست، خوش‌بینی، انگیزه، پول، ثروت و مانند آن.



صاحب امتیاز مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول

دکتر منصوره السادات صادقی

سرمدیر

حمید پیروی

دبیر تحریریه

مریم نوری زاده

نویسندگان

مریم نوری زاده، فاطمه حسین پور،

دکتر حسن حمیدپور

سپیده معتمدی

ویراستار

علی صیدی

امور اجرایی

امیر حسینی

طراح گرافیک

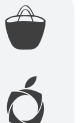
۱۰۵,۰۰۰ نسخه

تیراژ

آدرس ساختمان مرکزی  
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،  
پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاهفکس / تلفن تماس  
۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶مرکز مشاوره دانشگاه تهران  
<http://counseling.ut.ac.ir>دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم  
[www.iransco.org](http://www.iransco.org)آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور  
[PayameMoshaver@ut.ac.ir](mailto:PayameMoshaver@ut.ac.ir)اپلیکیشن تلفن همراه  
پیام مشاور

کافه بازار

سیب‌آپ

خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله از طریق  
پیامک، در جهت دهی و بهبود نشریه خود، ما را  
یاری دهید.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸



چگونه نه بگوییم؟!

## نه نه نه...

## تکنیک صفحه خراب چگونه است ؟

از این تکنیک، زمانی استفاده می‌کنید که می‌خواهید درخواست کسی را رد کنید و او دائماً اصرار می‌کند. اگر قصد به کارگیری این تکنیک را دارید، باید جملات خود را کوتاه، دقیق و قابل درک برای طرف مقابل بیان کنید. حالت ایده‌آل این است که در برابر درخواست‌های مکرر طرف مقابل، یک جمله را مدام بازگو کنید. برای رد درخواست طرف مقابل، هیچ عذر و بهانه‌ای ننراشید. محکم، قاطع و جسور حرف بزنید. سپس به هر اندازه که لازم بود، عبارت خود را تکرار کنید. برای رد درخواست، دست به دامن کلمات و لحن‌های متفاوت نشوید.

با طرف مقابل به بحث و مشاجره نپردازید، عصبانی نشوید، او را متقاعد نکنید یا حل و فصل موضوع را به فرد دیگری محول نکنید. در مقابل سوال‌های «چرا» طرف مقابل (چرا شما نمی‌خواهید...) بایستید و پاسخ هیچ گونه سوال چرایی را ندهید، زیرا پاسخگویی شما به این گونه سوال‌ها باعث ترغیب طرف مقابل به بحث و مشاجره می‌شود. فقط بگویید: «ترجیح می‌دهم» یا «در حال حاضر این طور احساس می‌کنم». تحت هیچ شرایطی به طرف مقابل، اطلاعات اضافی درباره تصمیم خود ندهید یا سعی نکنید دلایلی برای بی‌اساس بودن دیدگاهش بیاورید. فقط مؤدبانه و شفاف، خواسته طرف مقابل را رد می‌کنید. درست مثل صفحه گرامافون خراب که سوزن آن گیر کرده است که یک سری از عبارت‌ها را دائم تکرار می‌کند:

- من دوست ندارم به این میهمانی بیایم.

- گفتم که دوست ندارم.

- گفتم که دوست ندارم.

- .....

توانایی نه گفتن، یکی از مؤلفه‌های بنیادین رابطه سالم است. در واقع بدون این مؤلفه مهم، هر ارتباطی خطرناک خواهد بود. کسی که توانایی نه گفتن ندارد، مثل این است که سوار اتومبیلی شده است که علی رغم این که پدال گاز دارد، اما فاقد ترمز است. به عبارت دیگر، بدون توانایی نه گفتن، هیچ کنترلی نسبت به رفتار و گفتار مردم ندارید.

البته، نه گفتن، کاری است هم ساده و هم دشوار. غالباً نه گفتن، نیاز به جسارت دارد. اگر موافق هستی با نحوه نه گفتن، آشنا شویم. این کار فقط دو مرحله دارد:

## مرحله اول

برای نیازها و خواسته‌های خودمان و طرف مقابل ارزش قایل شویم.

## مرحله دوم

ترجیح خود را برای انجام ندادن یک کار واضح و شفاف بیان کنیم.

به این مثال‌ها دقت کنید:

**فیلم‌های خشن** که توی آن تعداد زیادی آدم کشته می‌شوند خیلی سرگرم کننده است، اما من ترجیح می‌دهم امشب یک فیلم آرام‌تر نگاه کنم.

می‌دونم دوست داری به میهمانی دوستت برویم ولی من علاقه‌ای ندارم در چنین جمع‌هایی باشم.

به این نکته دقت داشته باشید که عبارت‌های کلیدی در جملات بالا عبارتند از: «من ترجیح می‌دهم» و «من راحت نیستم». هنگامی که می‌خواهید به طرف مقابل نه بگویید، نیازی نیست برای موضعی که اتخاذ کرده‌اید، مقدار زیادی توجیه فراهم کنید و یا با او به بحث و مشاجره بپردازید. بلکه کافی است برای طرف مقابل ارزش قایل شوید ولی بر اساس نیاز یا ترجیح خود درخواست او را رد کنید. نکته مهمی که نباید فراموش کنید این است که مراقب باشید حرفی نزنید که طرف مقابل بعداً بتواند از آن بر علیه شما استفاده کند. واقعیت این است که هیچ‌کس نمی‌تواند با شما بر سر خواسته‌ها و یا احساس‌ها، بحث و مشاجره کند. اما اگر اصرار طرف مقابل ادامه پیدا کرد به ویژه در مواقعی که درخواست وی با ارزش‌هایتان منافات داشت از تکنیک صفحه خراب استفاده کنید.

اگر درخواست یا پیشنهادی در تضاد با  
ارزش‌های شماست هرگز تسلیم نشوید