

بنام خدا

عنوان: برگزاری جلسات HA (HIV مثبتان گمنام) ایده ای نو و تاثیر گذار در باشگاه یاران مثبت

HA تشکیل شده از افرادی که با HIV زندگی می کنند که این افراد هفته ای یکبار در ساعاتی مشخص دور هم جمع می گردند و به بیان احساسات خود می پردازند.

اصلاً چرا HA پایه گذاری شد؟

افراد مبتلای زیادی به HIV/AIDS وجود دارند که احساسات و یا رفتارهای آنها باعث ویرانی آنها شده، آنها ممکن است به دنبال مسایل حل نشدنی باشند، برخی ممکن است بترسند که دیگران بفهمند HIV⁺ هستند. عده ای ممکن است به خدا یا قدرت برتر اعتقاد نداشته باشند یا رابطه آنها با قدرت بزرگترشان متزلزل باشد. افراد دیگری وجود دارند که باید بیاموزند چگونه کلیه جنبه های سلامتی شان را ارزیابی کنند. احساس خطا، شرمساری یا افسردگی را تخلیه کنند. احساساتی که آنها را محدود می کند. در همین جلسات عده ای نیز وجود دارند که آموخته اند چگونه شاد، سالم و در زندگی سرحال زندگی کنند. چگونه و با چه وضعیتی درمان را آغاز کرده و همه مشکلات آن را پشت سر گذاشته و مدتهاست که از شروع درمانشان می گذرد و هم اکنون زندگی سالمی دارند. در جلسات HA آنها از تجربه، قدرت و علاقه استفاده می کنند تا به دیگران یاد بدهند و با انجام اینکار نه تنها به دیگر همدردان خود کمک کنند بلکه در این جریان خود نیز حال خوبی پیدا میکنند. هدف از برگزاری این جلسات، حمایت بی قید و شرط از افراد مبتلا و تحت تأثیر قرار گرفته یا در خطر ابتلا به HIV/AIDS می باشد. یک نیاز شدید برای از بین بردن بدنامی و چهره ترسناک و غفلت از HIV/AIDS وجود دارد. برای بسیاری از ما درک شرایط کنونی باعث احساس افسردگی و سرافکنندگی می شود. ما نمی توانیم بهترین زندگی و کاملترین آن را داشته باشیم. مسیر زندگی خود را گم میکنیم و آرامش ذهن ما جای خود را به احساسات غیرقابل کنترل می دهد.

دوستان ما در این جلسات کمک می کنند تا انگ تبعیض در برابر افرادی که با HIV زندگی میکنند، کاهش یابد. در این برنامه ما طرفدار زنان و مردانی هستیم که در بخشی از زندگی متعهد می شوند به مبارزه علیه انتشار HIV/AIDS کمک کنند. اما ما از تجربه گروهی آموخته ایم که افرادی که در یک برنامه مستمر کار می کنند مثل جلسات HA، افرادی هستند که تجربه تغییر روحیه داشته اند. جلسات مربوط HA مکانی را فراهم می سازد که افراد HIV⁺ تجربیات، قدرت و امید خود را بعلاوه موارد تجربه نکرده، ضعف و ناامیدی را باهم در

میان بگذارند. بعلاوه می توانیم بیاموزیم که بطور سازنده با نگرانیهای روحی، فیزیکی، ذهنی، احساسی و مشکلات شروع درمان و پایبندی به ادامه درمان خود کنار بیاییم. با توجه به اینکه افراد زیادی تحت درمان داروهای هارت می باشند و اهمیت مصرف دارو برای این افراد لازم و ضروری می باشد، چرا که دارویی که درست و صحیح و بموقع مصرف شود می تواند از مقاومت دارویی در بیمار و عدم پیدایش عفونت های فرصت طلب جلوگیری کند و یادآوری اینکه عوارض مصرف نکردن دارو برابر است با مقاومت ویروس در بدن و در نتیجه مقاومت ویروس به دارو یعنی جهش ویروس در بدن و پیدایش عفونت های فرصت طلب و در نتیجه ضعف و پایان زندگی.

از دلایل مصرف نکردن و یا پایبند نبودن به درمان و سهل انگاری در مصرف دارو در افراد HIV^+ عبارتند از:

الف - ترس از مشکلات روانی از مصرف دارو

ب - ترس از عوارض جانبی دارو

ج - فکر بیمار که استفاده دارو خیلی سریع خوب نیست.

جلسات HA می تواند نقش بسزائی در افزایش پای بندی به درمان هارت ایفا نماید.

اعضای HA مهارتهایی را می آموزند که بکار ببرند و با مسایل فردی کنار بیایند و بیاموزند تا با افراد دیگر درباره این بیماری گفتگو کنند. وقتی در گروه کار می کنیم ممکن است نظرات هر کس متفاوت باشد. اول باید احترام به عقاید دیگران داشته باشیم. در این محیط یاد می گیریم تا آموخته هایمان را تجربه کنیم. اولین چیزی که مهم است اینکه با افراد گروه طوری باشیم که دوباره در جمع ما حضور یابند برای اینکه بتوانیم به یک فرد کمک کنیم باید مثل یک زنجیر بهم وصل باشیم. حمایت روانی یک جنبه مهم در مراقبت HIV/AIDS است که آثار سوء این بیماری همه گیر را روی افراد مبتلا، خانواده و اجتماع کاهش می دهد. حمایت روانی شامل اقداماتی است که به افراد کمک می کند با مشکلات ناشی از HIV/AIDS مقابله کنند. افراد HIV^+ اگر بدانند که حقوق مشخصی دارند و اقدامات حمایتی برای آنها انجام می شود، از خلاف و پنهان کاری خارج می شوند. ترس از طرد خانواده و اجتماع و برخوردهای نابجا با افراد HIV^+ سبب می شود این افراد به مخفی نگه داشتن بیماریشان روی آورده و بدون مراقبت درمانی و اطلاع دقیق از بیماریشان باقی بمانند. بنابراین در اینجاست که نقش ما بعنوان کسانی که سالیانست که تجربه این بیماری را داریم که الگو باشیم برای آنهاست که تازه از ابتلای خود آگاه شده اند و در این راه همدیگر را حمایت نماییم. یاد بگیریم چگونه مبتلایان دیگر را حمایت کنیم و جلوی خودکشی و اقدامات نامناسب آنها را بگیریم. وظیفه داریم جلوگیری نماییم از روبرو

شدن بیماران با ضربات و بحرانهای شدید روحی و اجتماعی - جلوگیری از محرومیت از حقوق اجتماعی افراد مبتلا - جلوگیری از افزایش بیماری - بالا بردن اعتماد به نفس در مبتلایان و برخورد با معضل انگ و تبعیض - افزایش تجربیات آنها - جلوگیری از طرد بیماران از جامعه، خانواده و فعالیتهای اجتماعی. اینجاست که نقش کسانی که در جلسات HA حضور دارند اینست که ضمن گوش کردن و احترام به احساسات افراد، باید با استفاده از تجربیات خود در طول بیماری و استفاده از دارو و شروع درمان، اینگونه افراد را راهنمایی نمایند. تجربه نشان داده که این افراد خیلی تأثیرگذار بوده اند چرا که خود این راه را سپری کرده اند و حال یک نمونه بارز و زنده ی یک فرد HIV^+ میباشند. بنابراین دیگران هم بعنوان یک همدرد به آنها اعتماد کرده و از آنها کمک می گیرند تا از تجربیات آنها استفاده نمایند. این موضوع نه تنها برای کسانی که تازه به گروه HA پیوسته اند خوبست چرا که میتوانند از حمایتها و تجربیات دیگر اعضای گروه استفاده کنند که بی دریغ در اختیارشان می گذارند، بلکه برای دیگر اعضا که در این گروه از قدیمی ترها هستند نیز مفید می باشد چرا که وقتی احساس می کنند توانسته اند برای دیگر همدردان مثر ثمر واقع شوند خود نیز حالی خوب پیدا می کنند.

به امید روزی که جامعه ای سالم داشته باشیم.