

بنام خداوند بی همتا .

موضوع : باشگاه مثبت : نقش و تأثیر آن در پیشگیری مثبت ، تجربیات مثبت و منفی نقاط قوت و ضعف .

باشگاه مثبت می تواند در ارتقاء کیفیت زندگی بیماران نقش بسیار مهمی داشته باشد زیرا که از نظر بیماران امن ترین جایی که می توانند راحت حرف خودشان را بزنند در این مکان می باشد . با این که این باشگاهها قدمت زیادی ندارند و چند سالی بیشتر از تأسیس آنها نمی گذرد ولی با توجه به تجربه هایی که من دارم ، گویا بیماران زندگی دوباره خود را در این باشگاهها جستجو می کنند با وجود اینکه کاستی های زیادی وجود دارد ولی باز هم این باشگاه جوابگوی بسیاری از احتیاجات ، بیماران می باشد . یکی از تأثیرات مهم و مثبت این باشگاه در پیشگیری از بیماری ، وجود خط هات لاین می باشد که اگر این خط به صورت شبانه روزی پاسخگوی سئوالات مردم باشد ، حسن بسیار بزرگی برای باشگاه می باشد که با وجود چنین خطی خیلی از بیماران و مردم جواب بسیاری از سئوالات خود را خواهند گرفت . تجربه این چند سال به من نشان داده که افرادی که از HIV و یا بیماری مزمن دیگری رنج می برند اغلب بهتر از سایر مردم از نیازهای خودشان در کنترل بیماری آگاهی دارند پس بهتر است از این افراد در پیشبرد اهداف باشگاه بیشتر استفاده شود . از دیگر کارهای مثبتی که در این باشگاه انجام می گیرد اجرای کارگاهها و همایش های مختلف می باشد و اگر بیشتر از اساتید در این کارگاهها استفاده شود و بیماران بتوانند جواب سئوالاتشان را بگیرند پتانسیل بیشتری در ارتقاء و پیشبرد اهداف باشگاه به دست خواهد آمد . از نقاط ضعف می توان برگزاری بعضی کلاسها و هدر دادن هزینه هایی که هیچ نتیجه ای برای بیماران ندارد نام برد به عنوان مثال برگزاری کلاس موبایل تابستان امسال که نصفه رها شد و هیچ نتیجه ای عاید کسی نشد . و این هزینه می توانست جای بهتری استفاده شود . به نظر من بهتر است قبل از برگزاری یک کلاس ، از یک گروه چند نفره از فعالین باشگاه نظر خواهی کنند چرا که این گروه خودشان بیشتر به مشکلات بیماران آگاه هستند و بهتر می توانند تصمیم بگیرند که آیا برگزاری این کلاس دردی را دوا می کند ، آیا بعدها به عنوان منبع درآمد می توانند از آن استفاده کنند یا خیر . به طور کلی بیماران HIV مثبت جواب بسیاری از نیاز های خود را در این باشگاه جستجو می کنند . مسئولانی که در سطح بالاتر قرار دارند باید تلاش کنند که این باشگاهها را از حالت خصوصی به حالت دولتی در بیاورند چرا که دولت می تواند پشتوانه بسیار محکمی برای بیماران و باشگاه باشد .

افرادی که در رده های بالاتر هستند باید به گوش دولت برسانند که بیشترین آموزش در زمینه های ارتباطی و حمایتی از طرف این باشگاهها می باشد که با وجود نداشتن کوچکترین حمایتی از طرف دولت همیشه اعضای آنها در آگاه سازی و اطلاع رسانی و پیشگیری مهم ترین نقش را داشته اند . به هر حال با همه کاستی هایی که از طرف مسئولین می باشد این باشگاه شبکه ارتباطی میان خود و بیماران شهرهای دیگر را نیز برقرار ساخته است و سعی دارد که در حد توان بیشترین کنفرانسهای ملی جهت گرد هم آوردن مسئولان بهداشتی درمانی برای رفع بسیاری از مشکلات را فراهم کند (مرکز تحقیقات ایدز) .

هر بیماری حق دارد تا در موضوعاتی که مرتبط با برنامه ریزی و ارزیابی وظایف باشگاه است حضور داشته باشد که در این باشگاهها باید سعی شود که شرایط را برای این افراد طوری فراهم کنند که بتوانند با آرامش خاطر بیشتری در این فعالیتها حضور داشته باشند هر چند باز هم جای اهداف بالاتر و پیشرفت بیشتری هست . این باشگاهها باید چنان قوی شوند و دامنه فعالیت آنان چنان گسترش پیدا کند که بیماران احساس کنند که در جامعه با سایر افراد مساوی هستند و بیماری آنها نباید جلوی هیچ گونه رشد و تعالی آنها را بگیرد باید چنان احساس امنیت کنند که این مکانها را حریم خصوصی خود احساس کنند مانند حریم خانواده .

ما که فعالیت اصلی مان در این باشگاهها می باشد باید سعی کنیم که بیشترین تأثیر را در راستای پیشگیری مثبت بکار ببندیم و روزنه امیدی باشیم برای مراجعین این باشگاهها .

به امید اینکه روز به روز شاهد پیشرفت فعالیتهای این باشگاهها در سراسر کشور باشیم و همیشه شرایطی را فراهم کنیم که تمام بیماران از خدمات بهداشتی درمانی به یک اندازه استفاده کنند و بیماران در این مکان امن که متعلق به همه آنان است پاسخ نیازهای مرتبط با سلامت خود را بگیرند و به امید اینکه چنان باشگاههای ما پیشرفت کنند که با آگاه سازی مثبت خودشان همه شهر را پوشش دهند که دیگر بیماری به بیماران ما اضافه نشود .

بنام خداوند مهربان

موضوع : حمایت‌های روانی از افرادی که با HIV زندگی می‌کنند.

مسئولیت سلامت روحی و روانی یک بیمار که تازه با یک بیماری مزمن عفونی دست به گریبان شده است وظیفه ای است که برعهده تمام کسانی که از بیماری این فرد آگاه هستند گذاشته شده است . ولی دیدگاه افراد نسبت به این بیماری و بیمار مورد نظر متفاوت است.

وقتی که فرد با یک عامل ناگوار مواجهه می‌شود بر روی سلسله اعصاب و روان او اثر سوء می‌گذارد که در این وضعیت حمایت روانی از او باید در جهت کاهش یا حتی به صفر رساندن این بیماری روحی روانی باشد. بحث روحی روانی بیماران HIV مثبت به مانند دیواری است که در حال خراب شدن است ما باید یک ستون یا یک وسیله ای برای نگه داشتن این دیوار بکار ببریم که از فرو ریختن آن جلوگیری کنیم . هیچ کس نمی‌تواند این بیماران را درک کند بلکه دیگران می‌توانند این بیماران را فقط بفهمند چون درک چنین بیماری از نظر کسی که خودش بیمار نیست واقعاً سخت است پس باید به بیمار کمک کرد که با شرایط جدید کنار بیاید در واقع این بیماران در حالت روحی روانی بدی بسر می‌برند که یک حمایت‌کننده روانی باید همراه و همراز این بیماران باشند تا بیماران بتوانند از نظر روحی و فشارهای روانی خودشان را تخلیه کنند. در واقع فرد حمایت‌کننده باید با فرد آسیب پذیر همراهی کند نه اینکه خودش تحت تأثیر آلام فرد مخاطب قرار گیرد .

مراقبت بهداشتی روانی افراد HIV مثبت در ابتدا بسیار مهم تر جلوه می‌نماید این افراد به علت وارد شدن شوک بیماری در وضعیت بسیار وخیمی بسر می‌برند که افراد با حمایت روانی خودشان باید از همه عواملی که نامطلوب و تهدیدکننده سلامت روحی این افراد هستند جلوگیری نمایند . مشکلات افراد ، دیگر این بیماران را متأثر نمی‌کند چرا که وضعیت خودشان را از همه مشکلات بدتر می‌بینند این بیماران بیشتر اوقات اوایل بیماری فقط با روح و روان خود به جدال و ستیز و تخریب آن می‌پردازند و فقط در این حالت است که دیگران می‌توانند با حمایت‌های روحی خود بیمار را آرامتر کنند . اگر افراد خانواده و دوستان و فامیل فرد مبتلا را طرد کنند یعنی اینکه بدترین شرایط را برای بیمار فراهم کرده اند . پس باید سلامت روحی روانی این بیماران به طور مستمر و همیشگی مد نظر همه کسانی که به نوعی با این فرد در ارتباط هستند باشد . شخصی که به خاطر بیمار بودنش از محل کارش اخراج می‌شود از نظر روحی بسیار شکننده و آسیب پذیر می‌باشد چرا که خود را فنا شده احساس میکند زیرا

حتی دیگر نمی تواند جواب گرسنگی خانواده یا خودش را بدهد و همه فکر و ذکر او انتقام از خودش می باشد پس اینجا حمایت روانی بسیار مؤثر می باشد اگر چه این حمایت برای او کار نمی شود، ولی بسیار آرام می شود و فکر میکند که ممکن است اخراج از کار برای هر کسی پیش بیاید .

از انگ زدن و تبعیض قائل شدن به این بیماران جداً خوداری شود ، چرا که روحیه این افراد را به هم می ریزد . اگر همکاران شخص HIV مثبت از بیماری او آگاهی دارند شرایط را طوری مهیا کنند که به شخص بیمار صدمه وارد نشود یعنی حد تعادل را نگه دارند طوری نشود که بیمار فکر کند همکاران او را با انگشت به همدیگر نشان می دهند و از طرفی محبت بی مورد به او نکنند . رسانه ها نقش مهمی در مورد حمایت روانی این بیماران دارند تا چند سال پیش که تلویزیون با نشان دادن بیمار یک روزه به زندگی او خاتمه می دادو از نظر روحی همه بیماران را به هم می ریخت ، در حالی که باید کمک کنند که بیماران HIV مثبت با خیالی آسوده به این فیلمها نگاه کنند و امید به زندگی در آنها بیشتر شود. رسانه ها می توانند کمک کنند که بیماری را به مردم بیشتر بشناسانند و برای مردم جا بیندازند که این بیماران نیز حق زندگی طبیعی دارند و باید ازدواج کنند ، کار کنند و چرخه زندگی را به حرکت درآورند .

در کل نه تنها بیماران HIV مثبت بلکه تمام بیماران نیازمند کمک روحی روانی هستند پس همیشه کوشش کنیم که دلی را به دست آوریم نه دلی را بشکنیم

به امید روزی که چهره واقعی این بیماری را همه بشناسند و دیگر هیچ کس ترس بی مورد درباره این بیماری نداشته باشد بلکه همه برای مبارزه با آن بجنگند .