



به نام خدا

شماره ۱۸۸
سال هفدهم
آذر ماه ۱۳۹۶

پیام مشاور
PAYAM-E MOSHAVER

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

سلامتی حقی برای همه

با اطلاع رسانی، پیشگیری،
تشخیص زود هنگام، درمان و
حمایت از مبتلایان به اچ آی وی



شماره مقاله ۹۶۰۹۱

به مناسبت اول دسامبر ۲۰۱۷ مصادف با ۱۰ آذر ۱۳۹۶

به مناسبت روز جهانی ایدز



#WAD2017

*Increasing Impact through
Transparency, Accountability
and Partnerships*

WORLD AIDS DAY
December 1st

هر سال در روز جهانی ایدز مردم سراسر دنیا دست در دست هم تلاش می‌کنند به طریقی برای پیشگیری، درمان و مراقبت از افراد مبتلا به ایدز گامی مؤثر بردارند.

سازمان‌ها و مردم در کنار هم قرار می‌گیرند تا ضمن افزایش آگاهی‌های عمومی، این بیماری را مهار کنند. هر سال برای این روز شعاری در نظر گرفته می‌شود. این شعار معطوف به یکی از جنبه‌های متعدد این بیماری است و اهداف جاری سالانه را تبیین می‌کند.

امسال نیز با شعار روز جهانی ایدز همگام می‌شویم.



شماره ۹۶۰۹۲ مقاله

۱۲ نکته از ایدز

مرور کنیم، به یاد بسپاریم، به دیگران آموزش دهیم

✓ به خاطر بسپاریم این بیماری به شیوه‌های مختلف منتقل می‌شود، پس افراد مبتلا همیشه افرادی غیراخلاقی و منحرف نیستند.

✓ افراد مبتلا به HIV (یا ایدز) حق زندگی کردن دارند و نباید آنها را طرد کرد.

✓ امکان ابتلا به ویروس HIV حتی با یکبار رفتار پرخطر نیز وجود دارد.

✓ نیش پشه‌ها و حشرات نمی‌تواند ویروس HIV را منتقل کند.

✓ ویروس HIV، از طریق دست دادن، روبوسی و تماس‌های عادی روزانه منتقل نمی‌شود.

✓ حتی افراد HIV مثبت هم برای پیشگیری از ورود بیشتر این ویروس به بدنشان، بایستی از رفتارهای پرخطر پرهیز کنند و ارتباط جنسی محافظت شده داشته باشند.

✓ این بیماری در مرحله HIV مثبت، نشانه‌های ظاهری ویژه‌ای روی ظاهر فرد ندارد؛ بنابراین افراد مبتلا در این مرحله، از روی ظاهر، قابل تشخیص و تمییز نیستند.

✓ حتی وقتی دو شریک جنسی مبتلا به HIV (یا ایدز) باشند، باز هم باید روابط جنسی محافظت شده داشته باشند تا از عفونت بیشتر پیشگیری کنند.

✓ فقط خون، ترشحات جنسی، شیر مادر آلوده و سرنگ آلوده به خون ویروس را منتقل می‌کنند، بنابراین بزاق، اشک و عرق بدن انتقال‌دهنده این ویروس نیستند.

✓ در حال حاضر برای این بیماری درمان قطعی وجود ندارد ولی درمان‌های جدید و مؤثری برای این بیماری وجود دارد که ورود به مرحله ایدز را به تأخیر می‌اندازد. این داروها سرعت تکثیر ویروس را کند می‌کند و امید زندگی طولانی‌تری را برای افراد مبتلا به ارمغان می‌آورد.

✓ زنان و دختران به دلیل ساختار بدنی، در برابر ابتلا به ایدز آسیب‌پذیرترند.

➤ راه‌های انتقال ویروس HIV عبارت است از:

(الف) انتقال از طریق خون و فرآورده‌های خونی. مانند: تزریق خون آلوده، استفاده از سوزن و سرنگ آلوده مشترک

(ب) آلوده شدن به خون باقی‌مانده در روی وسایل مورد استفاده در طب سوزنی، جراحی، خالکوبی و غیره.

(پ) انتقال از طریق تماس جنسی، شامل هر نوع تماس جنسی محافظت نشده با شخص آلوده به HIV.

(ت) انتقال از طریق مادر آلوده به HIV به کودک، در طول بارداری، زایمان و شیردهی.

➤ رفتارهای پرخطر که احتمال انتقال HIV را بیشتر می‌کند عبارت اند از: روابط جنسی محافظت نشده با

افراد متعدد یا افراد مبتلا، استفاده از نوشیدنی‌های الکلی، مواد مخدر و محرک که قدرت تصمیم‌گیری و انتخاب درست را از فرد سلب می‌کند، استفاده از سرنگ و سوزن مشترک برای تزریق و به کار بردن وسایل بزننده مشترک.

➤ علائم اولیه پس از ورود ویروس HIV به بدن، عبارت است از: تب، گلودرد، بثورات پوستی و تورم غدد لنفاوی. این علائم به سرعت از بین می‌روند و فرد مدت‌ها بدون علامت می‌ماند و به ظاهر سالم به نظر می‌رسد.

➤ علائم اصلی ابتلا به ایدز عبارت است از: کاهش 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، البته به خاطر داشته باشید این علائم با برخی بیماری‌های دیگر شباهت دارد، بنابراین لزوماً وجود این نشانه‌ها، دال بر ابتلا به بیماری ایدز نیست.

➤ برای پیشگیری از انتقال جنسی ویروس HIV الفبای زیر را دنبال کنید:

- پرهیز و خویش‌داری** A - Abstinence
پابندی و تعهد B - Be faithful
استفاده از کاندوم C - Condoms

۱ نام دقیق بیماری ایدز، Acquired Immune Deficiency Syndrome. سندرم نقص ایمنی اکتسابی است که به صورت مخفف AIDS نامیده می‌شود.

۲ این بیماری ناشی از ورود ویروس HIV به بدن است؛ HIV، مخفف Human Immune Deficiency Virus به معنای ویروس ضعیف‌کننده سیستم ایمنی انسان است.

۳ زمانی که ویروس HIV وارد بدن می‌شود، به گلبول‌های سفید خون می‌چسبد؛ به تدریج گلبول‌های سفید را تخریب و نابود می‌کند و بدین ترتیب سیستم ایمنی انسان ضعیف می‌شود و در مقابله عفونت‌های احتمالی بدون دفاع می‌گردد.

۴ فاصله بین عفونت و آلودگی به ویروس HIV و شروع بیماری ایدز در افراد متفاوت است، ولی حدود ۶۰ درصد افراد آلوده به HIV، ۱۲ الی ۱۳ سال بعد از ورود ویروس وارد مرحله ایدز می‌شوند. در واقع پس از آنکه ویروس HIV در بدن تکثیر می‌شود، تخریب سلول‌های دفاعی ادامه می‌یابد و زمانی که سلول‌های دفاعی در حد خاصی از بین رفتند، علائم بیماری AIDS ظاهر می‌شوند.

۵ تنها راه تشخیص ویروس HIV آزمایش خون است. هنگام ورود HIV به بدن، نوعی پادتن تولید می‌شود، وجود یا فقدان پادتن در جریان خون آزمایش HIV را معنا می‌کند. هنگامی که پادتن در خون وجود داشته باشد، خون را HIV مثبت می‌نامند.

۶ پادتن‌های HIV معمولاً به ۲ تا ۳ ماه زمان نیاز دارند تا به جریان خون وارد شوند. در این مدت که «دوره پنجره‌ای» نامیده می‌شود، نتیجه آزمایش خون همیشه منفی است؛ یعنی اگر فرد آلوده به ویروس HIV شده باشد ولی در دوره پنجره‌ای باشد، جواب آزمایش وی منفی می‌شود، زیرا هنوز پادتن‌های HIV وارد خون نشده‌اند.

۷ وقتی فرد در دوره پنجره‌ای قرار دارد، ویروس در بدن او هست و در صورت عدم رعایت، احتمال سرایت به دیگران وجود دارد؛ با آنکه جواب آزمایش خون منفی است. پس حتماً باید از یک رفتار پرخطر حدود ۳ ماه بگذرد تا جواب آزمایش قابل استناد و معتبر باشد.

اراده را دریابیم



۵ از خسته شدن و تضعیف اراده خود جلوگیری کنیم. وقتی به لحاظ جسمی، خسته می‌شویم، کاملاً احساسش می‌کنیم و به نوعی برای استراحت جسم مان اقدام می‌کنیم، اما خسته شدن اراده بسیار نامحسوس اتفاق می‌افتد و گاهی به مشکلات غیرمنتظره‌ای می‌انجامد.

این خستگی اراده به «تهی شدگی خود» معروف است. وقتی فرد در حالت تهی شدگی خود قرار می‌گیرد به نتایج کوتاه مدت بیش از نتایج بلند مدت توجه دارد و نمی‌تواند پیامدهای مثبت و مختص یک رفتار را در بلند مدت به وضوح ببیند و ارزیابی کند، پس صرفاً بر اساس لذت آنی و نه از روی خردمندی، تصمیم‌گیری می‌کند. برای مثال وقتی فردی رژیم می‌گیرد، دچار تهی‌شدگی خود می‌شود. به محض دیدن خوراکی مورد علاقه‌اش، صرفاً برای یک لذت آنی، شروع به خوردن آن خوراکی می‌کند و دیگر نمی‌تواند سود غایی و پایبندی به هدفش را ببیند و متعهد بماند.

همان طور که ملاحظه می‌کنید همه انسان‌ها غرایز و تمایلاتی دارند که همیشه و در همه جا پذیرفته شده نیستند، بنابراین باید کنترل شوند، چنین کنترلی مستلزم تلاش شناختی و هیجانی مستمر است و این تلاش مستمر اگر به درستی تغذیه نشود، بالاخره کم می‌آورد، تسلیم می‌شود و اراده زیر سؤال می‌رود.

با این تعاریف، در واقع اراده، رقابتی بین دو بخش از وجود ماست، بخشی از ما که به اهداف بلندمدت فکر می‌کند و بخشی دیگر که به لذت‌های آنی و گذرا می‌اندیشد. به طور کلی، بخش‌های خاصی از مغز اراده را می‌سازند و زمانی که این بخش‌ها انرژی و ظرفیت کافی نداشته باشند نیروی اراده ضعیف می‌شود. به تعبیری شاید بتوان گفت اراده، خود از جنس انرژی است و برای کارایی بیشتر آن حتماً بایستی به نوعی تقویت شود و منبع تغذیه داشته باشد.

با ادامه این مقاله در ماه آینده همراه ما باشید تا پیرامون روش‌ها و تمرین‌های تقویت اراده بیشتر صحبت کنیم.



می‌کنیم که حتماً مشکلی در اراده ما وجود دارد. اگر چه انگیزه‌های درونی و متعهد ماندن به آنها برای هر تغییر و رسیدن به هر خواست بسیار مهم است، اما نادیده گرفتن شرایط محیطی و عوامل جانبی دیگر، نوعی ساده اندیشی است. بله، محیط بیش از آنچه تصور می‌کنیم مهم است. در مقام یک انسان ما محصول محیط اطرافیم. محیط ما شامل افراد مؤثر یا غیرمؤثر و حتی مخرب، ابزار یا وسایل مؤثر و غیرمؤثر و نظیر آن است. برای دستیابی به هدف، حذف آنچه ما را از رسیدن به هدف باز می‌دارد و افزودن چیزهایی که ما را به هدف نزدیک می‌کند، در محیط زندگی مان بسیار ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین از این پس اگر بخواهیم نقشه‌ای کلی برای رسیدن به هدف داشته باشیم باید:

۱ ذهن خودمان را مرتب کنیم و دقیقاً ببینیم چه می‌خواهیم و دنبال چه چیزی هستیم. شک، سردرگمی و تعارض مانع گام برداشتن است.

۲ چرایی هدف و دلیل خواست خودمان را بررسی کنیم و ببینیم به چه دلیل یا دلایلی مایل به انجام دادن این کاریم و میزان علاقه ما برای رسیدن به این هدف چقدر است. اگر به آن برسیم چه اتفاقی می‌افتد و چه احساسی خواهیم داشت

۳ با تمام وجود به هدف متعهد شویم. برای آن که به انجام دادن کاری متعهد شویم لازم است آن کار را در اولویت قرار دهیم، به چند نفر در اطرافمان اعلام کنیم که قصد انجام دادن چه کاری را داریم، زمان انجام دادن آن را مشخص کنیم دائم خود را ارزیابی کنیم و عملکردمان را تصحیح کنیم، محیط مان را از هر آنچه متزلزل کننده تعهدمان است خالی کنیم.

۴ اراده‌ی خود را درست همانند یک عضله تقویت کنیم. همان گونه که عضلات با تمرینات ورزشی تقویت می‌شوند، نیروی اراده نیز در کمال تعجب قابلیت بازسازی و تقویت دارد. اما تمرینات مربوط به اراده یک سری تلاش و تمرینات شناختی و ذهنی است که نواحی خاصی از مغز را تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث تقویت اراده می‌شود. در انتهای مقاله به برخی از این تمرینات اشاره می‌کنیم.

«از شنبه رژیم می‌گیرم» «از اول هفته ورزش را شروع می‌کنم» «این هفته درس می‌خوانم» «چرا اراده نداری؟» «کافی است فقط اراده کنی» احتمالاً اینها جملاتی آشنا هستند. همه این جملات این مفهوم را القا می‌کنند که اراده حلال مشکلات است یا این پیام را دارند که وقتی مایل به انجام دادن کاری باشید، باید اتفاق بیفتد.

به نظر می‌رسد همه افراد تمایل درونی به فعالیت‌هایی نظیر ورزش کردن، رژیم گرفتن و لاغر شدن، نمره خوب گرفتن و درس خواندن دارند؛ ولی چه اتفاقی می‌افتد که علی‌رغم میل باطنی حتی خیلی شدید نتیجه آن چیزی نمی‌شود که انتظارش می‌رود؟ گره کار کجاست؟ اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که فکر می‌کنید تمایل شدید درونی و اراده کردن تنها چاره رسیدن به هدف است، در همین آغاز دچار اشتباه آید.

طبق پژوهش‌های روان‌شناسی، اراده همانند عضله است. یعنی توانمندی، ظرفیت و منابع محدودی دارد، فرسوده می‌شود و البته می‌توان آن را تقویت کرد، درست مانند عضله. وقتی نمی‌توانیم مطابق خواستمان پیش برویم، احتمالاً یکی از این اتفاق‌ها افتاده است:

❖ نمی‌دانیم که دقیقاً چه می‌خواهیم و دچار تعارض درونی شده ایم.

❖ شاید بدانیم که چه می‌خواهیم اما هنوز در خودمان تعهدی برای انجام دادن آن ایجاد نکرده ایم و باز هم دچار تعارض درونی شده ایم. در این صورت:

۱. بیش از حد خسته و سردرگم شده ایم.
 ۲. در طول روز دائم در حال تصمیم‌گیری‌های مکرر و متعددییم.
 ۳. دچار کم‌حوایی هستیم.
 ۴. استرس شدیدی داریم.
 ۵. محیط تشویق‌کننده‌ای نداریم.
- و همه اینها یعنی اراده ما ضعیف شده است.

چیزی که باعث سرخوردگی ما و انجام ندادن یک خواست می‌شود، این است که معمولاً همه تمرکز خود را بر روی انگیزه‌های درونی می‌گذاریم و فکر می‌کنیم همیشه خواستن توانستن است. اما وقتی همه چیز مطابق این ضرب‌المثل پیش نمی‌رود، خود را سرزنش

صاحب امتیاز مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول دکتر حمید یعقوبی

سردبیر حمید پیروی

دبیر تحریریه مریم نوری‌زاده

همکاران این شماره مریم نوری‌زاده، فاطمه حسین پور

ویراستار سپیده معتمدی

امور اجرایی علی صیدی

طراح گرافیک امیرحسینی

تیراژ ۱۰۵،۰۰۰ نسخه

فکس ۶۶۴۱۶۱۳۰

تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،
پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه

مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>

دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
www.iransco.org

آدرس ایمیل نشریه پیام‌مشتاور
payamemoshaver@ut.ac.ir



دانلود رایگان

مجموعه کامل نشریات و
کتاب‌های مرکز مشاوره دانشگاه

خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله ماه در
جهت دهی و بهبود نشریه خود، ما را یاری
نمایید.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸



هوای ارزش‌هایتان را داشته باشید...

زندگی در مدار ارزش‌ها

شماره مقاله
۹۶۰۹۴

ارزش‌هایی نظیر: مسئولیت‌پذیری، عفو و بخشش، آزادی، عدالت، صداقت، تفریح، کنج‌کاو، نظم، جرأت‌مندی، ارتباطات صمیمانه، معنویت، شغل و حرفه، رشد شخصی، فعالیت‌های اجتماعی، محیط زیست، پول و مسائل مالی، فعالیت هنری، تحصیلات و به‌کارگیری خلاقیت، حمایت دیگران، شجاعت و مانند آن.

هم‌اکنون فهرستی از ارزش‌هایتان را در اختیار دارید. سعی کنید آنها را اولویت‌بندی کنید. اگر چند ارزش در اولویت «یک» قرار بگیرد، اشکالی ندارد، چراکه بعضی اوقات چند مورد از ارزش‌های ما در یک سطح قرار می‌گیرند و اهمیت یکسانی برایمان دارند.

ارزش چیزی است که برای ما مهم و عزیز است، دوستش داریم و مایل به حفظ آن هستیم. ارزش در واقع قطب‌نمای زندگی ماست. بعضی افراد ارزش‌های خود را می‌شناسند و مطابق با آنها زندگی می‌کنند، اما بسیاری دیگر به درستی از ارزش‌های خویش آگاه نیستند و دچار گیجی و سردرگمی اند و از دیگران تقلید می‌کنند و از شادی و رضایت درونی برخوردار نیستند.

برای آنکه ارزش‌های واقعی خود را پیدا کنید شیوه‌های متعددی وجود دارد، ولی یکی از جذاب‌ترین تمرین‌ها «سخنرانی روز تولد» است.



«سخنرانی روز تولد»

تصور کنید زندگی افتخارآفرین و پرثمری داشته‌اید، اکنون به پیری رسیده‌اید و در جشن نود سالگی خود حضور دارید. قرار است میهمانان، اعم از افراد خانواده، دوستان، آشنایان و همکاران شما، درباره ویژگی‌های شخصیتی و روش زندگی‌تان سخنرانی کنند. دوست دارید درباره شما چه بگویند؟ دوست دارید چگونه زندگی کرده‌باشید؟

متن سخنرانی را مطابق میل خود بنویسید. این کار ارزش‌های زندگی‌تان را به شما یادآور می‌شود. برای کامل کردن این متن سؤالات زیر را از خود بپرسید:

چه مواقعی احساس خوشحالی می‌کنم؟

در کنار چه افرادی این حس را دارم؟

چه مواقعی احساس غرور و سربلندی می‌کنم؟

چه عواملی باعث خشنودی و رضایت من می‌شود؟

.....



متن سخنرانی شما و پاسخ‌هایی که به سؤالات فوق می‌دهید تا حد زیادی ارزش‌های مهم زندگی‌تان را مشخص می‌کند، ولی برای اینکه این تمرین کامل‌تر صورت بگیرد نگاهی هم به فهرست ارزش‌های زیر بیندازید و از آنها انتخاب کنید.

- اولویت‌های اول
- اولویت‌های دوم
- اولویت‌های بعدی

از خودتان بپرسید: "هم‌اکنون چقدر مطابق ارزش‌های خود زندگی می‌کنم؟" برای مثال اگر تحصیلات و یادگیری در اولویت شما قرار دارد. از خودتان بپرسید: "چقدر برایش وقت می‌گذارم؟ آیا واقعا مطابق آنچه می‌خواهم رفتار می‌کنم؟ چگونه می‌توانم در مسیر ارزش‌های خود قرار بگیرم؟"



به خاطر داشته باشیم:

هر چقدر ارزش‌هایمان ملموس‌تر و تعریف‌شده‌تر باشد، هنگام تصمیم‌گیری در سختی‌ها کمتر دچار تعارض می‌شویم کمتر آسیب می‌بینیم و کمتر هم آسیب می‌زنیم.