جمهوری اسلامی افغانستان
وزارت صحت عامه
ریاست طب وقایوی
ریاست کنترول امراض ساری
پروگرام ملی کنترول ایدز

A_NACP

آموزش در مورد اچ آی وی /ایدز

آموزش، کلید کاهش انتشار اچ آی وی می باشد. آموزش به سه منظور صورت میگیرد:

1. برای جلوگیری از وقوع واقعات جدید، که این جلوگیری به دو طریق ذیل صورت میگیرد:
   - با ارایه معلومات برای مردم در باره اچ آی وی ، اینکه اچ آی وی و ایدز چیست ، چگونه انتقال می کند، چه افسانه های در مورد انتقال آن موجود دارد، و چگونه مردم می توانند خویش را از منتن شدن به این ویروس محافظت نمایند .
   - تدریس مردم در باره این که چگونه از این معلومات ارایه شده استفاده نمایند و چگونه انرا در عمل پیاده نمایند ، به خصوص کاندوم را از کجا در یابند و چگونه از ان استفاده نمایند، چگونه از انتشار ویروس در محیط های طبی و هم در زمان استفاده از سرنج در اثنای تزریق ادویه جلوگیری نماید.
2. آموزش در مورد ایدز برای بهبود کیفیت زندگی اشخاص مصاب به اچ آی وی نیز مفید است.
3. برای کاهش عار و تبعیض که از علت د چار شدن به مرض اچ آی وی/ایدز به وجود میاید

جا های مختلفی وجود دارد که آموزش اچ آی وی در ان برگذار گردیده میتواند.

در خانه

راهنمایی ها برای والدین تا در خانه با اطفال شان در باره مسایل جنسی حرف بزنند:

- هرچه زودتر والدین با اطفال شان در بارهء مسایل جنسی ،طرق انتقال مرض اچ آی وی حرف بزنند به همان اندازه کار شان آسانتر است نظر به اینکه در سنین بالا با اطفال خویش صحبت کند.
- آموزش مسایل جنسی باید تا زمان بلوغ و کاهلیت ادامه یابد
- افهام و تفهیم خیلی مهم است. اگر اطفال بدانند که والدین شان نمی خواهند در بارهء مسایل جنسی حرف بزنند آنها هم درین باره حرف نخواهند زد.

آموزش در باره مسایل جنسی و مواد مخدر باید در سنین پائین تر آغاز یابد. سنی که باید در آن آموزش آغاز یابد مربوط به انکشاف فزیکی، عاطفی و فکری طفل می شود. از جانب دیگر وقتی طفل بزرگتر می شود مسائیل جدیدی برایش معرفی شده می تواند. والدین می توانند آموزش به شکل بحث و مذاکره را به اطفال شان تهیه کنند، اطفال ممکن آموزش در باره مسایل جنسی را در مکتب نیز بیاموزند ، اما این نمی تواند یک بهانه برای والدین باشد تا از حرف زدن با اطفال شان در مورد خطرات مقاربت های جنسی خود داری ورزند.زیرا مکاتب اکثراً مسایل جنسی را مورد بحث قرار نمی دهد پس والدین باید اطفال خویش را معلومات دهد.

در مکاتب

در مکاتب مسایل جنسی بعضاً تدریس میگردد.

نکات عمده که یک شخص کاهل ضرورت به اموختن آنرا دارد عبارت اند از:

- چگونه حالات شخص را معرض به خطر گرفتن مرض اچ آی وی مینماید انرا چطور شناسایی و چطور از مواجه شدن به همچو خطرات خویش را محافظت نمود .
- مقاربت جنسی مصئون به چه معنی است و چطور کاندوم استعمال میگردد.
- چگونه به کسانی که مصاب به اچ آی وی/ایدز اند شفقت و همدردی نمود.
- چگونه از کسانی که مبتلا به اچ آی وی/ایدز اند در خانه ها و جامعه مراقبت نمود.

اموزش در مورد اچ آی وی بسیار موآثر ثابت میگردد بلخصوص اگر مهیا کننده معلومات صحی، اطفال را تشویق به سوال ها دراین مورد نماید و سوال های مذکور را در گروپ ها بحث نمایند و مسایل بسیار حساس را میتواند که از طریق بازی نقش به شاگردان برساند.

دراجتماع

ممکن اطفالی موجود باشد که در محیط خانه بزرگ نشده باشند و یا هیچ به مکتب نروند . مثلاً اطفال خانواده های بیجا شده گان، اطفال آواره در جاده ها، یا هم یتیمان، احتمالاً این گروه ها نظر به اطفال دیگر معروض خطر زیاد به گرفتن این ویروس میباشند،برای این گونه اطفال تدریس در جامعه در مورد مسایل کلیدی ویروس اچ آی وی ضروری میباشد.

تدریس ایدز برای بزرگسالان نیز ضروری است، زیرا که آنها مدت ها پیش مکتب را ترک نموده اند، زمانی که هنوز ایدز به حیث یک مشکل مطرح نشده بود. معلومات عمومی در باره این مرض برای تمام اعضای یک جامعه باید تهیه گردد. بطور مثال، ما می توانیم پوستر ها را در مراکز صحی نصب نماییم که دران اعراض و طرق انتقال امراض مقاربت جنسی در ان ذکر باشد. میتود های دیگری هم وجود داردکه برای آموزش مردم در قسمت اچ آی وی و ایدز از آن استفاده کرده می توانیم. مثلاً ما می توانیم از طریق رادیو، تلیویزیون به مناطق روستایی و مردمی که خوانده ونوشته نمی توانند پیغامات صحی خویش را برسانیم. با استفاده از اشخاص مشهور ما می توانیم تا به جوانان تعلیمات در مورد این بیماری برسانیم. از طریق روش های انفرادی که یک شخص به یک شخص دیگر تعلیمات اساسی اچ آی وی را برساند و یا یک شخص به یک گروپ مشخص پیغام خویش را برساند. روش مروج آن است تا در مقابل یک گروه از مردم ایستاد شده و با آنها صحبت شود و این ممکن است یک روش خوب برای ارایه معلومات باشد. تجارب نشاندهنده این است که مردم آن مسایلی را که از طریق مباحثه اموخته اند تا مدتی زیادی آانرا به یاد داشته میباشند از اینرو اگر تعلیمات اچ آی وی از طریق درامه،شامل شاختن اشتراک کننده گان ،مباحثات گروپی ویا به شکل بازی ها صورت گیرد مفادیت خاص را دارا خواهد بود برعلا وه از این ما میتوانیم که از طریق مباحثه سطح اگاهی مردم را نیز معلوم بداریم اگر اگاهی مردم در مورد این بیماری درست بود ما معلومات بیشتر برایشان ارایه مینماییم و اگر این اگاهی مبنی بر افواهات بود انرا تغیر داده و معلومات حقیقی برایشان ارایه میکنیم.

HIV/AIDS Education

Education is a key in reducing the spread of HIV, education is done for three main reasons:

1. To prevent new infections from taking place. this can be done by following below two process
   a) Giving information to people about HIV, what HIV and AIDS are, how it transmitted, what myths exist about transmission of HIV and how people can protect them selves from infection.
   b) Teaching people how to put this information's to use and act on it practically, how to get and used condoms, how to prevent infections in medical environment or when injecting drugs.
2. AIDS education is needed to improve quality of life for HIV positive people
3. To reduce HIV/AIDS stigma and discriminations.

There are many different places in which education linked to HIV can be provided:

At home

Tips for parents when talking to children about sex

- The earlier parents talk to their children about sex, the easier it is
- Sex education should be ongoing into adulthood
- Communication is important. If children know their parents do not want to talk about sex, they will not want to talk about it

Education about sex and drugs should start at an early age. The age at which this starts depends on the physical, emotional and intellectual development of the child. On the other hand, when the child gets older new facts can be introduced. Parents can start to provide a more discussion-based education to their children, such as introducing

.Children may receive education about sex and drugs at school. However, this is not an excuse for parents to stop talking to their children. Schools do not always address issues of sex.

At school

Schools sometimes teach sex education. The most important HIV-related skills that a young person needs to learn include:

- How to recognize and avoid or leave a situation which might be risky
- How to negotiate safe sexual intercourse, including the use of condoms
- How to show compassion and support for people living with HIV and AIDS
- How to care for people with AIDS in the family and community

Education about HIV in schools could become more effective by focusing on these life skills. Children should be encouraged to ask questions and to discuss issues in groups. Role play can be a useful way of exploring sensitive issues.

In the community

Children may not grow up in a family home or attend school. Examples are displaced Children's, street working children or orphans. They are more likely to be sexually active than other children, for these children, training in life skills is vital. Adult education about AIDS is also necessary, since many adults left school long before AIDS was an issue. General information could be provided to members of a community as a whole. For example, we could put posters up in health Centers to target mothers or people with sexually transmitted infections. There are many other methods that can be used to educate people about HIV and AIDS. We could use radio, television to reach rural areas and people who cannot read or write. By using famous people we can target a large number of young people. We can use person-to-person methods within communities, either to the general population or to specific groups. The traditional way is to stand in front of a group of people and talk to them. While this can be a useful way of sharing information, experience shows that people remember better what they have learnt through interaction. This might involve drama with audience participation, group's discussion or games. Interaction also enables us to measure how much people already understand about HIV. We can build on that knowledge if it is correct, or will change it if it is based on myths.

ښوونه او روزنه

ښوونه او روزنه د اچ آی وي د خپريدو د راکمولو ترټولو مهمه لار ده. چې دغه ښوونه او روزنه د درې موخو لپاره ترسره کيږي:

4. له نويو پيښو څخه د مخنيوي لپاره، چې په لاندنيو دوو طريقو سره ترسره کيږي:
أ. خلکو ته د اچ آی وي په هکله معلومات ورکول، يعنې دا چې اچ آی وي څه شی دی، ايډز څه شی دی، څرنګه انتقال مومي، د هغو د انتقال په هکله څه ډول افساني موجودې دي، او خلك څرنګه کولای شي چې خپل ځان په دې انتان له اخته کيدو څخه وژغوري.
ب. له ورکړل شويو معلوماتو څخه د استفادې په هکله خلکو ته لارښوونې او داچې نوموړي معلومات څرنګه عملي کړي، په ځانګړې توګه: کانډم له کومه ځايه څخه ترلاسه کړي او څرنګه ترې ګټه واخلي، په روغتيايي چاپيريال کې د ويروس له خپريدو څخه څرنګه مخنيوی وکړي او د سرنج په واسطه د درملو د ترزيقولو په وخت کې د ويروس له خپريدو څخه څرنګه مخنيوی وکړي.
5. د ايډز په هکله ښوونه او روزنه د اچ آی وي ناروغانو د ژوند د کيفيت د ښه کيدو لپاره هم ګټور دي.
6. ښوونه او روزنه د اچ آی وي/ايډز په وړاندې ننګ او تبعيض راکموي.

د اچ آی وي په هکله ښوونه او روزنه په بيلابيلو ځايونو کې ترسره کيدای شي چې په لاندې توګه ذکر کيږي:

په کور کې

د میندو او پلرونو لپاره لاربښوونې ترڅو له خپلو ماشومانو سره د جنسي مسایلو په هکله په خپل کور کې خبرې اترې وکړي.

- میندې او پلرونه چې هرڅومره ژر له خپلو ماشومانو سره د جنسي مسایلو او د اچ آی وي د انتقال د لارو په هکله خبرې وکړي، په هماغه اندازه بې کار آسانیږي.
- د جنسي مسایلو ښوونه باید د بلوغ او کاهلیت تر وخته پورې ادامه ومومي.
- افهام او تفهیم ډیر مهم دی. که چیرې ماشومان وپوهیږي چې مور او پلار بې نه غواړي چې د جنسي مسایلو په هکله خبرې اترې وکړي، هغوی به هم په دې هکله خبرې ونکړي.

د جنسي مسایلو او مخدرو موادو په هکله ښوونه او روزنه باید په کوچنیوالي کې پیل شي. د ښوونې د پیل عمر د ماشوم په فزیکي، عاطفي او فکري ودې پورې تړاو لري. له بل پلوه کله چې ماشوم لوئیږي، نوي مسایل هغه ته ور معرفي کیدای شي. میندې او پلرونه کولای شي چې د خپلو ماشومانو لپاره د بحث او مذاکرې په څیر ښوونه او روزنه برابره کړي، ښایي ماشومان په ښوونځي کې هم د جنسي مسایلو په هکله ځینې مسایل زده کړي. اما دا کار د میندو او پلرونو لپاره یوه بهانه نشي کیدای ترڅو له خپلو ماشومانو سره د جنسي مقاربتونو د خطرونو په هکله له خبرو کولو څخه ډډه وکړي. ځکه چې ښوونځي اکثراً د جنسي مسایلو په هکله بحث نه کوي نو ماشومانو ته په دې هکله د معلوماتو ورکول د میندو او پلرونو مسئولیت دی.

په ښوونځي کې

جنسي مسایل په ښوونځیو کې کله ناکله تدریس کیږیږی.

د اچ آی وي/ایډز په هکله هغه مهم ټکي چې یو کاهل شخص د هغو زده کولو ته اړتیا لري، عبارت دي له:

- څه ډول حالات یو شخص د اچ آی وي په انتان د اخته کیدو له ګواښ سره مخامخ کوي، نوموړي حالات څرنګه وپیژندل شي، او له نوموړو حالاتو سره د مخامخ کیدو په صورت کې خپل ځان څرنګه وژغوري.
- خوندي جنسي مقاربت څه ته وایي او کانډم څرنګه استعمالیږي؟
- د اچ آی وي له ناروغانو سره څرنګه همدردي او شفقت وشي؟
- په ټولنه او کورنیو کې د اچ آی وي د ناروغانو پالنه څرنګه ترسره کیدای شي؟

د اچ آی وي په هکله د تعلیماتو موثریت په هغه صورت کې زیاتیږي چې د معلوماتو ورکوونکی ماشومان دې ته وهڅوي ترڅو په دې هکله پوښتنې وکړي او نوموړې پوښتنې په ګروپونو کې مطرح کړي او کولای شو چې ډیر حساس مسایل د یوې ډرامې په ترسره کولو سره ماشومانو ته ورزده کړو.

په ټولنه کې

ښایي داسې ماشومان موجود وي چې هیڅ په کورنۍ کې لوی شوي نه وي یا هیڅکله ښوونځي ته نه وي تللي. لکه د بې ځایه شویو کورنیو ماشومان، د سړکونو د مخ ماشومان، یا یتیمان. احتمالاً دا ډلې د نورو ماشومانو په پرتله د ویروس د اخیستلو له زیات ګواښ سره مخامخ دي، د دې ډول ماشومانو لپاره په ټولنه کې د اچ آی وي د عمده مسایلو په هکله تدریس ډیر حیاتي ارزښت لري.

د ایډز ښوونه د لویانو لپاره هم ضروري ده، ځکه چې هغو ډیره موده پخوا ښوونځی ترك کړی دی یعنې هغه وخت چې ایډز لا د یوې ستونزې په توګه نه ؤ مطرح شوی. ددې ناروغۍ په هکله عمومي معلومات باید د یوې ټولنې د ټولو غړو لپاره برابر شي. د بیلګې په توګه، مونږ کولای شو چې په روغتیایي مرکزونو کې پوسټرونه نصب کړو چې په نوموړو پوسترونو کې د جنسي مقاربتي ناروغیو اعراض او د انتقال لارې ذکر شوي وي. نورې طریقې هم شته چې د اچ آی وي او ایډز په برخه کې خلکو ته د ښوونې لپاره له هغو څخه ګټه اخیستلای شو. مثلاً مونږ کولای شو چې د راډیو او ټلویزیون له لارې خپل روغتیایي پیغامونه د کلیوالو سیمو اوسیدونکو او هغو خلکو ته چې لیك لوست نشي کولای، ورسوو. ترټولو اسانه طریقه بې داده چې د خلکو د یوې ډلې په وړاندې ودریږو او له هغو سره خبرې وکړو او ښایي دا د معلوماتو د مطرح کولو لپاره یوه ښه طریقه وي. تجربو دا ښودلې ده چې هغه مسایل د خلکو په ذهن کې د زیاتې مودې لپاره پاتې کیږي چې د مباحثې له لارې بې زده کړي وي. له همدې امله که چیرې د اچ آی وي په برخه کې تعلیمات د ډرامو، د خلکو د ګډون، ډله ایزو بحثونو یا لوبو په څیر ترسره شي، ډیر ګټور به ثابت شي. سربیره پردې مونږ کولای شو چې د مباحثې له لارې ددې ناروغۍ په هکله د خلکو پوهه هم معلومه کړو. که چیرې ددې ناروغۍ په هکله د نوموړو خلکو پوهه او معلومات صحیح ؤ، مونږ هغوی ته لا زیات معلومات ورکوو. او که چیرې دا پوهه او معلومات د افواهاتو پر بنسټ ؤ، د هغوی ذهنیت ته تغییر ورکوو او نوموړو کسانو ته ددې ناروغۍ په هکله حقیقي معلومات بیانوو.

Dr.Muhiba Hashemi Kabul VCT Manager