

دليل مرجعي " لتدريب الأقران "

ويندي أرنولد، م.ب.ه.، الرئيس
برنامج تعليم الأقران من لوس أنجليس (PEP / لوس أنجليس و PEP / الدولية)

بوتشيفستروم، دينيلتون، جوهانسبرغ
يوليه 2005

هذا الدليل المرجعي يصف تفاصيل العمليات والمعلومات المهمة التي تم توفيرها في نسخة أقصر للمشاركين من PEP/ جنوب أفريقيا. وسيكون لكل مدير لـ PEP/ جنوب أفريقيا (الدكتور كورنيليا ويسيلس في بوتشيفستروم، وسينثيا نكوسي مع منظمة "الشباب ذو الرؤية" في دينيلتون وقرائس منجوني مع *AFXB* في جوهانسبرغ) توسعا في كل موضوع ومناقشة تم طرحها! الرجاء عدم التردد في إضافة أو إدخال تنقيحات ثقافية كما ترونه مناسباً .

مع التقدير،

ويندي أرنولد، م.ب.ه.
الرئيس
PEP / لوس أنجليس و PEP / الدولية

www.pepla.org

مرجع دليل الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز

جدول المحتويات

- 1- المقدمة ص 3
- 2 *تمرين* - من نحن؟ ص 3
- 3 - بعض التحديات في مجال فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز ص 4، 5
- 4 - * تمرين* - الثقافة والقيم لجنوب أفريقيا من خلال الصور ص 5
- 5 - لماذا تستمر عدوى فيروس نقص المناعة البشرية في الارتفاع؟ ص 5-7
- 6- * تمرين* - الحديث حول الجنس ص 7
- 7- العمل مع "السكان المعينين" ص 8
- 8- * تمرين* - تحديد المجموعة والسرية ص 8
- 9- إحصائيات فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز - العالمي، أفريقيا، جنوب أفريقيا، الولايات المتحدة الأمريكية ص 9-11
فيديو: استعراض بشأن فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز (سينما تشرشل) ص 11
- 10 - وجهات نظر طبية لفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز ص 11، 12
- 11 - الانتقال ص 12
- 12- * تمرين* - لعبة النقل ص 13
- 13- الوقاية ص 13، 14
- 14- الاسلوب وتعديل السلوك ص 14، 15
- 15- * تمرين* - هل أصبحنا أسرة؟ ص 15
- 16- القضايا الاجتماعية ص 15 - 18
- 17- الروحانية والمسائل الأخلاقية ص 18، 19
- 18- القضايا النفسية ص 19، 20
- 19- * تمرين* - لعبة تعديل المخاطر ص 21، 22
- 20- مهارات الاتصال ص 22، 23
- 21- * تمرين* - تمارين لعب الأدوار (ديزني) ص 23
- 22- * تمرين* - تمارين لعب الأدوار ص 24
- 22- الخطابة ص 24، 25
- 23- خطط المستقبل ل PEP/جنوب أفريقيا ص 25
- 24- المرحلة النهائية! ص 25-27

أ - الخيرات الشخصية

- 1- منذ بداية الوباء، كانت هناك الكثير من الأخطاء في الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز من خلال التعليم؛ هل يمكننا أن نساعدك لتجنب بعضاً من هذه الأخطاء؟
- 2- لا يوجد علاج - تشارك الاستراتيجيات التعليمية في مجال المنع أمر مهماً جداً. للأسف - ليس لديها كل الإجابات ولكننا استطعنا أن نجد بعض التقنيات في بلدان أخرى التي نجحت وتكيفت ثقافياً.
- 3- لقد أصبح فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز السبب الرئيسي للوفاة في أفريقيا". (UNAIDS، أيار/مايو 2003)

← يجب علينا أن نوقف الإصابات الجديدة! →

د - هدف PEP/لوس أنجلوس و PEP/الدولي و PEP/جنوب أفريقيا:

- 1- مساعدة تقليل عدد الإصابات بفيروس نقص المناعة البشرية، خصوصاً في الشباب ("العام الماضي، أكثر من 50% من الحالات الجديدة المبلغ عنها بأنها مصابة بالفيروس في جميع أنحاء العالم تتروح أعمارهم ما بين 15 و 24 سنة" - منظمة الصحة العالمية).
- 2- مساعدة في رفع مستوى الرعاية والرحمة، والاحترام والأمل للرجال والنساء والأطفال الذين يعيشون مع فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز. يجب وقف هذا التمييز!

هـ- النقاط الرئيسية لورشة العمل:

- 1- فتح المناقشة للمشاركين (كي يستطيع الكل التعرف على بعضهم البعض!).
- 2- لماذا المراهقين فعالين كمعلمين ومرشدين ودعاة ومساعدين.
- 3- الاعتبارات الأولى المتعلقة بإنشاء برامج فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز (من هم الشعب الذي ستعمل لأجلهم؟ من هم المعلمين؟ هل يمكننا أن نتحدث بصراحة وصدق عن مواضيع الجنس؟ سيكون نجاح هذا البرنامج نجاح لك).
- 4- المشاركة الفعالة والتدريبات وتمثيل أو لعب ادوار على حسب الطرف المطروح (سوف نعمل ببعض من المشاكل والحالات الصعبة الخاصة بك).
- 5- تعزيز التعاون فيما بين التنقيف في مجال فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز وخدمات الوكالات في جميع أنحاء البلدان الأفريقية.
- 6- ما هو "تعليم الأقران" ولماذا تنفع (للمراهقين، والأطباء، والمعلمين، ومقدمي الرعاية الطبية، الخ.)؟

الفصل 2 - التمرين: من نحن؟

أ- اسمك، عرف عن نفسك (بمعلومات ممتعة مثل هواياتك وحياتك الأسرية).

ويندي تحب أسرته في بوسطن؛ لعب التنس والتزلج وأحب جميع الألعاب الرياضية؛ ولدي كلب لابرادوري (اسمها "موزونجو" ©) وأرنب مصغر لوبيريدي اسمة "أوغندا"؛ وهوايتي تجميع البطاريق!

- ب- الرجاء إعطائنا وصف 'موجز' للخبرة وبعض التوقعات من ورشة العمل هذه.
- ج- ما هي نظرتك في بعض الملامح البارزة للوكالة/البرنامج الخاص بك (ما الذي يمكن تقديمه للآخرين؟) وما هي بعض المشاكل (ما عدا المشكلة العالمية للدعم المالي!).

الفصل 3- بعض التحديات في مجال فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز:

أ- "المناطق الرمادية" في التعليم:

1- بعض الأشياء المجهولة من أطراف مرض فيروس نقص المناعة البشرية: أنه من الصعب إعطاء إجابات مطلقة للإطار الزمني لهذا المرض (مثلاً- الوقت المحدد لتطوير الأجسام المضادة؛ العلامات المحددة والأعراض لكل شخص مصاب؛ الضبط الزمني من الإصابة إلى الإيدز).

2- الصعوبات المتوالية في السلوك المحفوف بالمخاطر:

إذ من الصعب تحديد متى تكون السلوكيات محفوفة بالمخاطر 100% أو متى تكون 100% آمنة (ماعدًا الاتصال العارضي مع الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز). يمكن تعديل العديد من الأنشطة كي تكون أقل خطورة (مثل - خطورة الاشتراك بحلاقة واحدة - وقد يكون هذا الاشتراك خطراً جداً أو غير خطير على الإطلاق. هل التقييل العميق مشكلة؟ - هذا أيضاً قد يتراوح بين بالغ الخطورة أو آمناً جداً. هشاشة فيروس نقص المناعة البشرية - هذا الفيروس هش (ضعيف جداً)، ويموت بسرعة كبيرة خارج الجسم ولكنه يتمكن من أن يعيش لأسابيع في المحاقن حيث لا يوجد هواء).

الموهم هو أننا نعطي معلومات دقيقة ومتسقة لسكاننا!

3- منشأ فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز:

الحقيقة هي أننا لا نستطيع تحديد المنشأ الدقيق لفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز. هناك العديد من النظريات ولاكن أما لم يتم البحث فيها أو ان لديها وثائق غير متفق عليها. أنة من المهم أن نركز أكثر الى اين يذهب الفيروس من ان نركز من اين اتى. من خلال طريقة التعليم، بأستطاعتنا أن نوقف انتشار الفيروس بواسطة الوقاية. لا يمكننا أن نلوم المواقع الجغرافية أو السكان لنشئ فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز!

ما هي بعض النظريات التي سمعتم بها؟

* في رأيي (تخميني نكي من بندي) لقد اصبح تواجد الفيروس في العالم لسنوات طويلة. ومن يدري إذا كان الإيدز فعلاً قتل احدا منذ 200 سنة؟ ولكننا الآن أدركنا أعراض فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز أكثر من ذي قبل ويمكن تحديد الإيدز كسبب للوفاة للكثيرين. أنظر - لا يهم إذا كان ظهور الفيروس للمرة الأولى في الولايات المتحدة الأمريكية، بريطانيا، الصين، أفريقيا أو آسيا!

لا نستطيع اتهام فئات معينة من السكان لتسبب بفيروس نقص المناعة البشرية؛ لاكن يمكن فقط أن نلوم الفيروس.

ومن هنا، ويجب استئصاله.*

ب- الوصم والحواجز: هذه المعلومات تستطيع منع فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز - بعض الأمثلة:

- 1- الخوف من الجنسية المثلية (كرة والخوف من الناس الذين هم مثلي الجنس).
- 2- نوعية التربية الجنسية (أنها غامضة وغير كافية).
- 3- الحرمان (بعض الناس يشعرون بأن "لا يوجد أي أمل للمصابين بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز".

تعتقد PEP/الدولية أنه بإمكاننا دائماً أن نعطي الأمل لاصدقائنا بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز!

- ب- أدوار الجنسين (في العديد من البلدان، لا يمكن للمرأة أن تتحدث عن الجنس مع شريكها).
- ج- الدين (هل يسمح لنا بالحديث عن 'الحواجز' والواقى الذكري في بعض التجمعات الدينية والكنائس؟).
- د- الأقليات العرقية و "الجنسية" (نحن جميعاً معرضين لفيروس نقص المناعة البشرية، بغض النظر عن عروقتنا أو ميلنا الجنسي).
- هـ- القيم الثقافية (تمنع الثقافات المحافظة من مناقشت المواضيع الحساسة).

و- ما هي بعض أفكارك بالنسبة للحواجز في مجال التنقيف بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز في أفريقيا؟
أ.
ب.

الفصل 4 - تمرين: الثقافة والقيم من خلال الصور.

أ- هذه التمرين سيساعد على جعل التدريب أكثر تكيفاً ثقافياً مع القيم والتقاليد الموجودة في جنوب أفريقيا. البرنامج الأمريكي لن يكون فعالاً في أفريقيا؛ يجب أن يكون البرنامج منك وفي ثقافتك الفريدة. والآن سوف نتعلم عن بعض مشاعرك واحاسيسك.

ت- لدينا بعض الصور لكثير من جوانب الحياة. الرجاء ان تحكي قصة حول الصورة. ما الذي حدث قبل المشهد؟ ماذا يعني لك؟ كيف يمكن حل الوضع؟ ما هي المشاعر التي أحسست بها؟ كيف تؤثر هذه المشاعر على عملك في مجال الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز والرعاية؟

تبين هذه اللعبة أننا جميعاً قد نشعر باحاسيس مختلفة لنفس الحالة. لا يمكن لنا أن نحكم على الأشخاص بسبب العرق، أو الملابس، أو العمر أو المظهر. الكلمة الكبيرة هنا هي

الأحترام!

على سبيل المثال: لا ينبغي الحكم على صديقاً ما بأنه فقير أو غير محبوب بسبب ارتدائه لملابس غير نظيفة. ربما هذا الصديق يحب اللعب بكثرة لذلك تصبغ ملابسه غير نظيفة! (تقريباً مثل ويندي!).

الفصل 5- لماذا تستمر عدوى فيروس نقص المناعة البشرية بالارتفاع على الصعيد العالمي؟ (قليل من الأفكار...)

ما هي بعض أفكارك؟

(الرجاء النظر الى الصفحة التالية للاسباب الأخرى)

1- **الإنكار:** "نحن نحس باليأس وعدم الفائدة تجاه فيروس نقص المناعة البشرية؛ لا نستطيع القيام بشيء؛ هذا الفيروس لن يصيبني أو احد من افراد اسرتي"؛ العداوة الحقيقية للأشخاص المصابين بهذا الفيروس غير معروفة (بسبب عدم توفر مراكز التشخيص التي يستطيع الناس الوصول اليها وسبب عدم زهاب بعض الافراد للفحص)؛ إنكار استخدام الكحول/المخدرات؛ إنكار أن بعض السلوك محفوفة

بالمخاطر؛ الأحساس بأن اشخاص آخرين (العاملين في مجال الجنس، المستخدمين للمخدرات بالحقن، والأقليات الجنسية) هم الملوّمين؛ المفاهيم الخاطئة عن انتقال العدوى؛ الخ.

◆ المزيد؟

2- أدوار الجنسين: إخضاع المرأة في العديد من البلدان؛ الاعتداء الجنسي؛ الضغوط الاقتصادية التي يمكن أن تؤدي إلى العمل في الجنس؛ وجود "الحماة اللطفاء"؛ العوامل البيولوجية للمرأة، مثلاً أن من طبيعتها أن تكون الشريكة المتقبلة لا المعطية.

3- الافتقار للمعلومات والتعليم: الموارد الشحيحة؛ وصمة العار المتعلقة بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز؛ القيود في المدرسة والمعلمين الذين لن و لا يمكن أن يتحدثوا عن الحياة الجنسية (ومسائل حساسة أخرى). وفي بعض الأحيان، المعلومات المتاحة هي خطأ، في خطأ، في خطأ:

بعض المعلومات الخاطئة جداً حول فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز:

- * كلمت A.I.D.S لا ترمز الى " الاختراع الأمريكي لعدن تشجيع الجنس!!!" انها ترمز الى المشتقات المكتسبة - نقص المناعة المكتسب.
- * ممارسة "الجنس مع عنراء" لا يعالج فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز. وهذا بالضبط هو السبب في إصابة الفتيات الصغيرات بالفيروس.
- * "الأميركيين لا يختبئون الدواء" لفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز. لا يوجد علاج - ليس في الولايات المتحدة أو البلدان المتقدمة الاخرى. 'العلاج' الوحيد هو الوقاية عن طريق التعليم.

4- وسائل الاعلام: الأفتتان بالجنس؛ يعتبر الجنس عارضة للغاية؛ لا يتم ذكر الحماية.

5- عدم إمكانية الوصول إلى الخدمات الطبية: الحواجز الجغرافية، والمالية، والوقتية.

6- القيم الثقافية: عدم القدرة على التحدث عن الجنس أو التفاوض بشأن الحماية.

7- العوامل الاجتماعية - الاقتصادية: هذه تؤثر على التغذية، اسلوب الحياة، والرعاية الطبية.

8- ضغط النظراء/الأقران واستخدام الكحول/المخدرات: كلهما قد يرفع مستوى السلوكيات الخطرة...

9- عدم العلاج: في العديد من البلدان، مضاط الفيروس أو الفيتامينات غير متوفر أو أنها خطرون جداً للاستخدام.

10- المخاطر البيئية: بعض بلدان PEP/الدولي لا تملك الوصول إلى إمدادات المياه النظيفة والأمهات المصابات لا يستطعن استخدام الصيغ لتغذية أطفالهن. بأستطاعة الأمهات المصابات انينقلن الفيروس لأطفالهن عن طريق حليب الثدي. وأيضاً، سوء النظافة ومواد التغذية المريضة تستطيع ان تتلف الجهاز المناعي.

11- الافتقار إلى الإبر المتاحة، والحقن، والمعدات الطبية: إذا كانت هذه المواد غير معقمة (وشخص واحد مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية) وهذا يعتبر اتصال مباشر من الدم الى الدم.

12- عدم توفر الواقي الذكري: الواقي الذكري غير فعالة تماماً في بعض انحاء العالم.

13- دور الدين: يشعر بعض أصدقائنا في البلدان الكاثوليكية أن المني هو فقط من أجل الإنجاب؛ أنهم يشعرون أن "البذرة" يجب زرعها في "المرأة". وهذا لا يشجع من استخدام الواقي الذكري أو مناقشة الحواجز. بعض الرجال يشعرون أن " إهدار قطره واحدة من المني تمثل إهدار 1000 قطرة من الدم"- مما يؤدي الى اجتذاب المرض.

14- ارتفاع معدل انتشار الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي: إذا كان بعض الأشخاص لديهم المرض المنقول جنسياً فهم أكثر عرضه لفيروس نقص المناعة البشرية نظراً للإصابات المفتوحة والآفات.

15- **عوامل السن:** الكثير من النساء المتقدمات في السن يشعرون أنهن غير مضطرات للقلق من فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز ("أنه يحدث فقط لأولئك الذين هم مختلطين.") يمكن أن يخطأ الشخص بين أعراض فيروس نقص المناعة البشرية و امراض السن (*التعب، ضعف الجهاز المناعي*).

أيضا: الأمراة المصابة بفيروس نقص المناعة البشرية هي أقل خصوبة وسوف تزور العيادة اقل من المرأة الحامل. قد لا يتم الكشف على الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية.

- 16- **استخدام وسائل منع الحمل الأخرى:** أخذ "الحبوب" أو استخدام "الانسحاب" لن يحمي المرأة من فيروس نقص المناعة البشرية. الاستخدام السليم للواقي الذكري اللثي هو الوسيلة الوحيدة لمنع الحمل لأنها تمنع انتقال فيروس نقص المناعة البشرية.
- 17- **تعدد الزوجات وتعدد الشركاء:** هذا بالطبع سوف يزيد من خطر التعرض لفيروس نقص المناعة البشرية.
- 18- **لماذا تعتقد أن انتشار فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز مرتفع في جنوب أفريقيا؟**

الفصل 6- تمرين- قد يكون من الصعب الحديث عن النشاط الجنسي!

ملاحظة هامة للتدريب: إذا كنت تشعر بعدم الارتياح إزاء أي من التدرجات فإنه يمكنك عدم المشاركة! نريدك أن تتمتع ولا نريدك أن تشعر بعدم الارتياح!

- أ- قوائم الأجزاء التشريحية للذكور والإناث (*واننا لا نتحدث عن الأيدي، والأنف، الخ...!*)، والأنشطة الجنسية (تتم ذلك باللغة المحلية وباللهجة العامية.).
- ب- مناقشة مفتوحة لمستوى المشاعر، الإحراجات، والراحة (أو عدم الراحة!) عند التحدث عن الجنس.

هل نستطيع فعلا معرفة ما يوصف عندما نتسمع للتعابير باللغة العامية؟

نوصي باستخدام الكلمات التشريحية الصحيحة والأنشطة الطبية من أجل تقديم معلومات متسقة.

إذا نحن غير مرتاحين حقا للحديث عن السلوك الجنسي، اذا لا نستطيع أن نكون معلمين فعالين في مجال فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز....

ج- هنا بعض الأمثلة حول كيفية الاستفادة من التمارين:

ما معنى الجملة التالية؟: (من دورات التدريب لجنوب أفريقيا 9/00)

"ذهاب إلى موريشيوس؟"

"اضع السجق في كعكة عيد ميلاد"، وهذا كل شيء!"

"أيها الطبيب - اني اتألم هنا في الأسفل".

(هل استطعتم ان تفهموا ما كان يقوله "المدرسين" من PEP/جنوب أفريقيا؟ كل من هذه العبارات كن يصفن ممارسة الجنس دون وقاية!)

7- العمل مع "سكان معينين": إعداد برنامج تعليم الأقران (PEP).

("السكان المعينين" يشمل المراهقين، النساء، العاملين في مجال الجنس، والمشردين، الأشخاص الذين يعيشون مع المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز والمجموعات الأخرى التي تم ذكرها في المقدمة).

أ- الاعتبارات الأولى: الدعم المالي، لجنة مستشارين متعددة التخصصات (الشباب، والآباء، ومديري البرامج، والمهنيين)، مفهوم العمل التطوعي، موقع لدورات تدريبية واجتماعات المتابعة، المواد والموارد، وما إلى ذلك.
ب- توظيف معلمين الأقران: (يختلف التوظيف حسب المجموعة والثقافة).

1- المراهقين: الاتصالات الشخصية، توصيات الدراسة، الإحالات الطبية، الملصقات و النشرات، المقالات

في وساط الإعلام المطبوع، الإعلانات عبر الإذاعة.

2- العاملين في الجنس: التوعية عن الشوارع، الملصقات، عيادات الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي، الفنادق، النوادي، الحانات و الخ.

3- النساء: المصانع، العيادات والمستشفيات الطبية، الأسواق، التجار.

ج- السياسات والإجراءات للبرنامج الخاص بك: (هذه النقاط ستحافظ على الروح المهنية و احترام مشروعك.)

1- السرية والصدق (بين المتطوعين ومع السكان المستهدفين).

2- توصي PEP/لوس أنجلس: الالتزام لمدة 6 أشهر، الحضور اللازم لجلسات التدريب أثناء الخدمة، التقيد بالمواعيد في المناسبات، واحترام الشخص المتحدث.

د- ما السكان المعينين الذي تعمل معهم؟ ما هي بعض التحديات مع هذه المجموعات؟

المراهقين: _____

المدرسين الآخرين: _____

الآباء والأمهات: _____

مدمني المخدرات: _____

المرضى/العملاء: _____

سائر مديري البرنامج: _____

الموظفون: _____

فصل 8- تمرين - تحديد المجموعة والسرية.

← السرية: إذا اطلعك احدا عن شيء شخصي، فإنه ينبغي ان يظل سريا كانه سر

خاص بك. →

الذي سنقوم به في هذه التمرين هو كنالي:

أ- على المشاركين في هذه القاعة الذين استطاعو تحديد هذه الحالات الوقوف عن مقاعدهم. ثم يمكنك الجلوس بعد ذلك بعد سماع كل عبارة. تحذير: كلما تقدمنا في التمارين تصح الحالات أكثر حساسية (وتذكر أنه إذا كنت تشعر

بعدم الارتياح، يمكنك المشاهدة ولكن مازلت ملتزم بلحفظ على السرية!).

ب- المناقشة التالية سوف تؤكد على أهمية الحفاظ على السرية:

1- ما هي السرية، ما علاقتها بالتوعية التثقيفية؟

2- لا ينبغي علينا التميز بناءً على الخلفيات والخبرات.

- 3- ينبغي علينا أن نقي ملاحظتنا و/أو مشاعرنا لأنفسنا.
4- ينبغي علينا بالتعرف على شخصيتنا الخاصة وربطها بالأنشطة المهنية.

ج- هنا بعض "الهويات": يرجى الوقوف إذا كنت ...

- 1- قد سافرت خارج جنوب أفريقيا.
- 2- حضرت المدارس المحلية كطالب.
- 3- متزوج.
- 4- لديك أكثر من 5 أخوة وأخوات.
- 5- لديك أطفال.
- 6- لديك أكثر من خمسة أطفال.
- 7- الطفل الوحيد في أسرتك.
- 8- قد ضربت أو ركلت أخاك أو أختك عندما كانوا أطفال.
- 9- قد تربيبت تحت احد من والديك فقط.
- 10- كلا الوالدين مازالا على قيد الحياة.
- 11- قد شهدت الإيذاء البدني بين الأبوين.
- 12- تعرف شخص لديه مشكلة الكحول أو المخدرات.
- 13- تعرف شخص لديه فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز.
- 14- لديك أحد أفراد الأسرة يعيشون بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز.
- 15- تفضل عدم العمل مع شخص بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز.
- 16- احسست انه ليس لديك أي إختيار في النشاط الجنسي.
- 17- لديك أصدقاء يمارسون الجنس خارج نطاق الزواج وبطريقة غير مأمونة.
- 18- تريد هذ التمرين ان ينتهي!!!!

الفصل 9- إحصائيات فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز- العالمي، أفريقيا، جنوب أفريقيا، الولايات المتحدة الأمريكية:

اعتبارا من تموز/يوليه 2003 (برنامج الأمم المتحدة المشترك (UNAIDS)، منظمة الصحة العالمية (WHO)، اليونيسيف (UNICEF) و(CDC):

أ- في العالم:

- 1- التقدير هو أنه هناك **43 مليون** شخص يعيشون بفيروس نقص المناعة البشرية.
25 مليون لقوا حتفهم من الإيدز.
- ← 90% يعيشون في البلدان النامية.

⊕ في جميع أنحاء العالم، 50% من كل جديد فيروس نقص المناعة البشرية تحدث العدوى في الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 15-24 سنة. كل دقيقة، يصاب 5 الشباب. وهذا هو ما يربو على 7 000 شخص في اليوم الواحد ⊕

- ← 75% أصيبوا عن طريق الاتصال الجنسي المغاير (heterosexual).
- ← التقدير هو أنه **16 000** شخص في العالم يصابون يوميا (2 000 من هؤلاء هم من الرضع...); يعني انه **667** شخصا يصابوا كل ساعة؛ **11** شخصا كل دقيقة.

- 2- التقدير هو انه < **26 مليون** (من أصل 43 مليون) تم تشخيصهم بالإيدز.
- ← **14** مليون طفل دون سن الـ 13 تيمتوا بسبب وفاة الآباء والأمهات المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية).

ب- في أفريقيا: (التحديث في 7/03) تم أبرز النقاط المهمة:

"أصبح فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز السبب الأول للوفاة في أفريقيا". (كما ورد عن الوكالات الدولية المذكورة بالأعلى).

← يتراوح معدل انتشار Sero من 10% إلى 40%.

← واحد من أحد عشر أفريقي لديه فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز.

← في عام 2003، كانت هناك 5 ملايين حالة جديدة من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية في العالم؛ 3.5 مليون كانوا من أفريقيا.

← < 10 آلاف إصابة بالفيروس تحدث يوميا في أفريقيا.

← 58% من النساء والفتيات الشابات.

< 29.4 مليون أفريقي مصابون بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز.

← **الشباب:** < 10 ملايين تتراوح اعمارهم ما بين 15 إلى 25 سنة؛ يقدر الخبراء أن أكثر من 500 ألف من

الشباب الأفريقي سوف يموت من الإيدز بحلول عام 2005!

← **الأطفال:** < 3 مليون > 15 عاماً.

➤ لدى أفريقيا 95% من أيتام الإيدز في العالم.

➤ يعيش أكثر من 14 مليون في الشوارع.

➤ بحلول عام 2010 قد يكون هناك 20 مليون يتيم مصاب بالإيدز.

➤ لدى أفريقيا 87% من الأطفال المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز.

< 17 مليون أفريقي توفوا من الإيدز.

< 7 آلاف أفريقي يموتون بالإيدز يوميا.

← يمكن أن ينخفض متوسط العمر المتوقع في بعض البلدان الأفريقية إلى أقل من 30 سنة.

←←← تأثير المجتمع الأفريقي والاستقرار السياسي →→→:

➤ **الزراعة:** 7 ملايين مزارع لقوا حتفهم بسبب الإيدز؛ يمكن لفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز أن يقتل

16 مليون إضافيا بحلول عام 2020 (لا مزارعين = لا الغذاء = مجاعة وسوء تغذية وفقير).

➤ **التعليم:** 85% من وفيات المعلمين في جنوب أفريقيا للـ 20 السنة الماضية كانت نتيجة الإصابة بالإيدز (لا

معلمين = لا تعليم للشباب).

➤ **النظام الطبي:** سوف تكون هناك " فوضى في نظام الصحة" لأن 50-80% من أسرة المستشفيات مليئة

بالمصابين بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز.

"الصحراء جنوب أفريقيا الكبرى هي من أكثر المتضررين من وباء فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز من أي منطقة أخرى في العالم." "بلرغم من أن الإيدز قد ترسخ في أفريقيا منذ ثلاثة عقود إلا أنه ما زال في تصاعد للخروج عن نطاق السيطرة. ما زال انتشار فيروس نقص المناعة البشرية مستمرا بلا هوادة عبر القارة. أما اليوم، فالزائر الوحيد لأفريقيا الذي لديه تأثير هو ملك الموت." (انظر إلى الموارد المذكورة في الأعلى).

د- في الولايات المتحدة الأمريكية:

* يتم تسجيل أكثر من 900 ألف حالة مصابة بالإيدز.

* ~ 750 000 هو مجموع الوفيات (معدل الوفيات بنسبة 58%).

*~1.0-1.5 مليون مصابين بفيروس نقص المناعة البشرية (واحد في كل 250 شخصاً في الولايات المتحدة الأمريكية مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية الإيجابي).
*~ 45 ألف إصابة جديدة كل سنة (110 مصاب كل يوم).

يصاب شابين كل ساعة في الولايات المتحدة الأمريكية

أرئيت؟ فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز ليس مشكلة في البلدان النامية فقط! العالم بأسره يكافح هذا المرض...

الفصل 10- وجهات نظر طبية لفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز:

أ- تعريفات طبية:

- 1- **فيروس نقص المناعة البشرية** (المشتقات المكتسبة - فيروس نقص المناعة المكتسب): الفيروس الذي يؤدي إلى الإيدز.
- 2- **الإيدز** (المشتقات المكتسبة - حالة نقص المناعة المكتسب): انها المضاعفات التي تأتي عند تالف جهاز المناعة عندما لا يستطيع محاربة العدوى.
- 3- **نظام المناعة**: انه نظام الدفاع على الجسم. فيروس نقص المناعة البشرية يضر بنظام المناعة.
- 4- **الخلايا التائية**: الخلايا الموجودة في نظام المناعة التي تساعد على مكافحة العدوى. هذه هي الخلايا التي تدمر من قبل فيروس نقص المناعة البشرية (عادة لدى الشخص ما بين 800 - 1200 من الخلايا التائية).
- 5- **العدوى الانتهازية**: عندما لا يمكن للنظام المناعي محاربة الإصابات (مثلاً عندما يضر فيروس نقص المناعة البشرية الجهاز المناعي) وهناك بعض الإصابات التي تقتنص "الفرصة" للدخول إلى الجسم. وكثيراً ما تتحول هذه الإصابات إلى الأمراض الانتهازية (والذي يمكن أن يؤدي إلى وفاة الشخص بفيروس نقص المناعة البشرية). الثلاثة الأمراض الأكثر شيوعاً: PCP (التهاب رئوي يتلف الرئتين)، KS (نسبة الكبوسي وهو اشبه بسرطان الجلد) وTB (السل).

الملاريا والسل من الأمراض الانتهازية الرئيسية التي تسفر عن مقتل الكثير من الأفارقة المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز.

- 6- **"فترة الإطار"**: انه الوقت الذي المستغرق لنمو الأجسام المضادة لفيروس نقص المناعة البشرية. قد تتراوح المدة ما بين 2.5 أسابيع و 6 أشهر (كل انسان مختلف...).
- 7- **"فترة الحضانة"**: انه الوقت المستغرق بين الإصابة بعدوى فيروس نقص المناعة البشرية (بواسطة الجنس الغير محمي، من الدم الى الدم، أو من الأم الى الطفل) الى ان تظهر العلامات و الأعراض (انظر الى الأدنى).
- 8- **اختبار مضاد الأجسام لفيروس نقص المناعة البشرية**: هذا اختبار للأجسام المضادة لفيروس نقص المناعة البشرية. انه ليس اختباراً للإيدز. (ينبغي أن يكون الاختبار مجهول وأن يكون هناك استشارات قبل وبعد الاختبار).

⊗ النتيجة السلبية للاختبار قد يعنى:

- 1- الشخص غير مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية.
- 2- يجوز لشخص أن يكون مصاب ولكن لم تظهر الأجسام المضادة لأنه كان في "فترة الإطار" (الأجسام المضادة لم تصع بعد).
- 3- سلبية زائفة: كان هناك خطأ في إجراء التجارب.

⊗ النتيجة الإيجابية للاختبار قد تعنى:

- 1- الشخص مصاباً وقد ظهرت الأجسام المضادة.
- 2- إيجابية زائفة: كان هناك خطأ في إجراء التجارب.

- 9- بعض الأعراض المحتملة المرتبطة بالإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية:
- * السعال المزمن، * تورم الغدد اللمفاوية، * وفقدان الوزن الغامض (مرض الإضاعة)، * والإسهال المزمن، *
 - عدوى الخميرة، * التعرق الليلي، * حمى الرتبة المنخفضة، * الآفات الزرقاء، * الغثيان الحاد، * التهابات الجلد، * وأكثر...

تذكير: هذه الأعراض مرتبطة بالكثير من الاضطرابات الأخرى. قد تدل على إصابة بفيروس نقص المناعة البشرية إذا كان الشخص ذو سلوكيات عالية الخطورة أو ربما جراء للبرد المعتاد! إذا استمرت ظهور أي من الأعراض أو أي من المشاكل لأكثر من اسبوعين من دون أي تفسير- أذهب إلى الطبيب أو العيادة!

ب- العلاج والبحث:

لا يوجد علاج للإيدز. هناك بعض الأدوية في بعض البلدان التي يمكن أن تساعد الشخص المصاب بفيروس نقص المناعة البشرية في بعض الأحيان:

ولكن هناك العديد من المشاكل الرئيسية التي تواجه هذا النوع من الأدوية:

- ❖ أسعار الأدوية باهظة. بعض هذه الأدوية يمكن أن تكلف أكثر من ألفي دولار شهرياً.
- ❖ أنها صعبة جداً للإستخدام (بروتوكول): على سبيل المثال - يجب تناول البعض مع الغذاء؛ وأخرى بدون غذاء؛ وأخرى مع دهون كثيرة؛ وأخرى كل ساعتين؛ وأخرى كل 6 ساعات؛ وأخرى يجب تبريدها؛ الخ.
إذا تم إضباع جرعة واحدة فقط فإن فيروس نقص المناعة البشرية سوف يبني مقاومة لهذا الدواء والذي سيجعله غير فعال آن ذاك.
- ❖ هنالك آثار جانبية حادة: الدواء يتفاعل مع بعضه البعض مما يجعل الشخص المصاب بالفيروس مريضاً جداً. وكثيراً ما يعانون من الإسهال الشديد، التعب، خسارة الوزن، الغثيان، الطفح الجلدي، الخدر، التشويش، الخرف، التشويه، والاكنتاب، والحمى العالية، الخ.
- ❖ من الممكن انماء التحمل لهذه الأدوية: بعد فترة من الوقت يستطيع فيروس نقص المناعة البشرية ان يبني قدرته على التحمل للدواء و/أو مقاومة. وهكذا لا يقتصر الأمر على عدم فعالية الأدوية فحسب ولكن يستطيع فيروس نقص المناعة البشرية أن يصبح أقوى وأكثر خطورة!

النقاط التالية تعرض بعض الأمثلة لأدوية فيروس نقص المناعة البشرية:

- 1- بيطاء مضاد الفيروس قدرة فيروس نقص المناعة البشرية من التناسخ (AZT، DDI، 3TC الخ)، وأيضاً مبطلات الإنزيم (إيندينافير، ritonavir، ساكينافير، الخ).
- 2- تعزيز الحصانة تقوي النظام المناعي (إينتينرليوكين، الخ).
- 3- العلاج ضد الأمراض الانتهازية (باكتريم، كلاريثروميسين، إينتينرليوكين).
- 4- اللقاح صعب لأن الفيروس يتبدل بكثرة (يغير شكله).
- 5- بعض الناس يفضلون العلاجات المثلية (الأعشاب، الوخز بالإبر، تخفيض الإجهاد، التأمل، الخ).

الفصل 11- الانتقال

- 1- فيروس نقص المناعة البشرية لا تنتقل عن طريق الاتصال العارضي (المشاعر الدافئة، العرق، البعوض، حمامات السباحة، التسالم باليد، المطاعم، وأواني الطعام).
- 2- ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية عن طريق 3 أنشطة فقط:
 - ❖ النشاط الجنسي (بدون الواقي الذكري) من دون وقاية (الشرج، المهبل، الفم).
 - ❖ الاتصال من الدم الى الدم (مشركة الإبر مثل تلك المستخدمة لحقن المخدرات، الوشم، الإزن، وتخزين الجسم)، منتجات الدم الملوثة (الدم التي توفرة الولايات المتحدة الأمريكية والعديد من البلدان الأخرى)

والذي تم اختباره من فيروس نقص المناعة البشرية منذ عام 1985 لذلك **نقل الدم وزرع الأعضاء** هن أكثر أماناً). يمكن للأدوات الجراحية أن تنقل فيروس نقص المناعة البشرية إذا لم تكون معقمة. ◀ الانتقال من أمهات المصابات إلى الطفل (أثناء الحمل، أو عند الولادة، أو عن طريق حليب الثدي).

معلومات إضافية: * ~30% من الأمهات المصابات ينقلن فيروس نقص المناعة البشرية إلى أطفالهن.
* تشير معظم البحوث إلى أن الأطفال يكونون مصابون عند الولادة عندما يكون الطفل في السوائل المهبليّة والدم من الولادة للأم المصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (الأغشية المخاطية للّحم والأنف الطفل).
* يمكن تقليل احتمال إصابة الطفل عبر الولادة القيصرية و/أو إدارة AZT أو نيفيرابين للحوامل أو الطفل بعد الولادة ولكن هذا الإجراء يمكن أن يكون بالغ الخطورة، وليس متوفر لبرامجنا في البلدان النامية، وهناك احتمال مشاكل المخدرات...

هذا كل شيء! إذا تم تجنب هذه الـ 3 السلوكيات، لن يصاب أحد بفيروس نقص المناعة البشرية!!!! يبدو أنه سهلاً جداً، ومع ذلك ما زال صعباً جداً... ⊗

ج- هنالك 4 سوائل في الجسم يتركز فيها فيروس نقص المناعة البشرية بكثرة:

- الدم
- المنى (ويشمل السائل قبل عملية القذف)،
- السوائل المهبليّة
- حليب الثدي

يمكن أن ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية عندما يتم تبادل هذه السوائل مع شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز!

مرة أخرى! هذا كل شيء!!!! تجنب هذه سوائل الجسم الأربعة، لن يصاب أحد بفيروس نقص المناعة البشرية!

الفصل 12- تمرين: لماذا يصيب فيروس نقص المناعة البشرية العديد من الناس بسرعة...

يمكن لشخص واحد بفيروس نقص المناعة البشرية أن يصيب مجتمع بأسرة إذا كان ذلك الشخص يمارس الجنس الغير مأمون أو يقوم بالاتصال مع الآخرين عبر تنقل الدم. انه شريك حياتك السابقة ثم شريك شريك الشريك، الخ. هذا التمرين للتبيين فقط كيف يمكن أن يحدث هذا!

الفصل 13- الوقاية

1- الامتناع عن الجنس والمخدرات (أكثر أماناً!).

الرجاء الملاحظة: أنه من المهم جداً إعطاء الخيارات للأشخاص الذين تقوم بتعليمهم. هناك بعض الذين يتبعون بقوة تعاليم وقيم الأسرة، و عادات بلدهم والدين بالنسبة للانتظار حتى الزواج لممارسة الجنس. نظام القيم هذا هم الذي نريد ان نشجعه بالضبط. أنه من الضروري التأكيد على فائدة العذرية إلى حين العثور على شريك الحياة!

إذا، يمكننا أن نناقش ما نشير إليه بوصف "**الجنس الأمان**" لأولئك الذين قد اختاروا ويشعرون أنهم مستعدون للجنس، أو الذين سبق لهم ومارسوا الجنس:

2- إذا كنت تعرف أحدا نشيط جنسياً، إذا فالجنس أكثر أماناً يكون بالإستخدام السليم للواقي الذكري (يجب استخدامة في كل وقت) حيث يلبس الواقي بتشحيمة بمواد سائلة كالماء. (الرجاء البقاء مع شريك واحد فقط: هذا من الإخلاص والزواج الأحادي!).

الواقي الذكري ليس فعالاً ما لم تستخدم بشكل صحيح!

الإستخدام الصحيح للواقي الذكري:

- ◀ تحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية على غلاف الواقي الذكري.
- ◀ التخزين: يجب أن يحفظ في مكان بارد وآمن.
- ◀ يجب أن يلبس بشكل صحيح (سوف تقوم بعملية تجريبية إذا لم يكون عندك مانع).
- ◀ يجب لبسة مع مادة للتشحيمة مستندة من الماء (ليس بمحلول زيتي مثل الفازلين أو المرطب للبشرة).
- ◀ يستخدم الواقي مرة واحدة فقط ثم يتم التخلص منه بشكل صحيح.

- 3- السودود اللثية (ورقة رقيقة من اللثي) يوصى باستخدامها عند ممارسة الجنس الفموي.
4- الواقي الذكري للإناث (البلاستيك، البولي يوريثان) فعالاً أيضاً.

د- الوقاية: الاتصال عبر الدم

إذا كنت تعرف شخصاً يستخدم الحقن أو يستخدم أي أدوية – إحصل له على مساعدة!!!

إذا لا يريدون الحصول على مساعدة... إذا يمكننا أن نساعدهم بتعقيم الإبر:

- 1- التبييض، (كلوركس) حقن الإبر والحقن 3X المستخدمة للمخدرات ثم شطفها بماء الـ 3X يساعد على قتل فيروس نقص المناعة البشرية.
- 2- يجب انقاع إبر الوشم وخزق الإذن والجسم في الكحول لمدة 10 دقائق أو غليها في الماء لمدة 10 دقائق لتساعد في الحد من خطر انتقال فيروس نقص المناعة البشرية.

هـ- المنع: تغييرات إيجابية في أسلوب الحياة

- 1- تعزيز الصحة - نريد ان نساعد الجهاز المناعي (التغذية الجيدة، الرياضة، النوم، الاستحمام، غسل اليدين، وغسل الأسنان بالفرشاة).
- 2- هناك احتياطات صحية عالمية (لا يعاد استخدام الإبر، استخدام القفازات، لبس معطف او جلابية، أقتعة، الإبر نو الإستخدام الواحد {إذا أمكن}) للعاملين في مجال الرعاية الطبية.

الفصل 14- تعديل السلوك والاسلوب: لجعل تعليمك أكثر فعالية.

◀ التغيير في الإسلوب لا يعني بالضرورة تغيير السلوك. ➡

أ- أنظر الى بعض العوامل المهينة: الخصائص الديمغرافية، الثقافة، الاقتصادية، القيم، المعتقدات؛ كل هذا يأتري في التغيير السلوكي.

ب- عند تحاول تعديل سلوك محفوف بالمخاطر يجب عليك التفكير في:

- * **الحوافز:** ما هي الحوافز التي ستؤدي إلى التغيير (مالية، خدمة طبية مجانية، شهادة جدارة)؟
- * **الدوافع:** ما الذي يحفز الشخص بالاستمرار في السلوك المحفوف بالمخاطر وما الذي سيحفزه على التغيير (ضغط الأقران، الإثارة الموجودة في الخطر، الشعور بالخلد)؟

* **النظر إلى التكاليف والفوائد:** ما هي تكاليف تغيير السلوك (الدفع للواقى الذكري، الزواج الأحادي ليس مثبّرًا، فقدان احساس "الخفة" الذي يأتي من المخدرات) وما هي الفوائد من تغيير السلوك (ممارسة الجنس دون خوف، الإخلاص، حياة صحية، تماسك الأسرة، الوقاية من الأمراض)؟

* **التغييرات قصيرة الأجل وطويلة الأجل:** هل تبحث عن تغييرات فورية (التغييرات في المعرفة والسلوك) والتغييرات بعد النقاش) أو تغييرات طويلة الأجل (انخفاض في معدل انتشار فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز/الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي، الحمل الغير مرغوب فيه، الامتناع عن ممارسة الجنس حتى الزواج)؟

ج- ما الذي تعتقد انه سيساعد الشخص على تغيير سلوكه؟

الفصل 15- تمرين: هل اصبحنا أسرة الآن؟ الموسيقى والحركة!

حسناً - الآن سوف نقوم بفعلا اشياء ممتعة! هل نحن أصدقاء مع المشتركين الذين "سيدريون المديرين"؟ لهذه التمرين، ذكروني أن نبدأ بعدد فردي من 'المتدربين'، وأنت ستساعدني في الموسيقى!

😊 **يا ترى من سيفوز؟** 😊

الفصل 16- قضايا اجتماعية: ما هو الهيكل الاجتماعي للأشخاص الذين تستهدفهم؟

أ- **السكان الخاصين يحتاجون إلى استراتيجيات تعليمية خاصة:** انظر الى الامور المختلفة مثل المشردين، الهاربين، مدمني المخدرات، العاملين في مجال الجنس، الأقليات، الأطفال المسجونين، الشباب، المراهقات الحوامل، الناس الذين يعيشون بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز....

1- كيف تؤثر الثقافة المحلية على الأساليب، المعارف، السلوك تجاه الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز؟

2- كيف يمكن الوصول الى الرعاية الطبية، مواقع اختبار الأجسام المضادة لفيروس نقص المناعة البشرية، الحصول على مشورة؟

ما هي بعض المجموعات السكانية التي تستهدفها؟

ما هي بعض حواجز الاتصال؟

ما هي بعض الاستراتيجيات الناجحة للوصول إلى هؤلاء الأشخاص:

ب- المرأة وفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز: لماذا المرأة معرضة أكثر لمخاطر فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز:

1- إحصاءات عالمية متعلقة بالمرأة وفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز (صحيفة وقائع برنامج الأمم المتحدة المشترك، 2002):

- 1- ما يقرب الـ 23 مليون امرأة مصابة بفيروس نقص المناعة البشرية في جميع أنحاء العالم.
- 3- عدد حالات الإصابة بالإيدز في النساء تتضاعف كل سنة أو سنتين.
- 4- أكثر من 50% من حالات الإناث أصيبن عبر الانتقال بالجنس المغاير (heterosexual).
- 5- حالات الزيادة في عدد الإصابة بالإيدز مرتبطة مباشرة بالزيادة في عدد حالات طب الأطفال (العدوى التي تكون من الأم إلى الطفل في ما بعد الولادة في المناطق المحيطة بالمدن).

هذه معلومات متكررة لكنها في غاية الأهمية!

- ◀ أكثر من 14 مليون طفل (دون سن 13 عاماً) مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية.
- ◀ وفي كل يوم، أكثر من 2 000 طفل يحصلون على فيروس نقص المناعة البشرية؛ ألف رضيع يموتون من الإيدز كل يوم. بحلول عام 2010، تقدر "منظمة الصحة العالمية" أن أكثر من 20 مليون طفل سيفقدوا أمهاتهم أو كلا الوالدين بسبب الإيدز.

- 6- تحمل المرأة عبء رعاية أفراد الأسرة المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز.
- 7- في معظم البلدان النامية، تصاب امرأة بفيروس نقص المناعة البشرية في كل 20 ثانية (تقرير "المواجهة لفيروس نقص المناعة البشرية"، آب/أغسطس 2003).

2- النساء والشابات بالتحديد هن أكثر عرضة:

- (أ) **الضعف البيولوجي:** المرأة هي الطرف المتلقي للعدوى في الإرسال المغاير؛ هنالك سطح مخاطي كبير متعرض أثناء الجماع.
- (ب) **مشكلة عدم الحصانة الاجتماعية والثقافية:** تحدث التبعية الجنسية للمرأة في العديد من المجتمعات؛ يمكن أن يحدث إكراه جنسي من الرجال. أيضاً، لا "يسمح" لبعض النساء بالتحدث عن الجنس مع الرجال أو النقاش حول عملية ممارسة الجنس المأمون.
- (ج) **الضعف الاقتصادي:** عادة ما تجبر المرأة في العمل في "مجال الجنس" والدعارة لأنه لم يسمح لهن أن يعملن في الوظائف الأخرى. يلجأ العديد من النساء إلى العمل في مجال الجنس من أجل الإستقلال الاقتصادي لرعاية وتغذية أطفالهن.
- (د) **القابلية للتأثر بالوباء:** تلجئ المرأة إلى الزواج أو ممارسة الجنس مع الرجال كبار السن (العديد منهم كان لديهم شريكات متعدّات). أيضاً، في الكثير من البلدان النامية، عادة ما تحتاج المرأة إلى نقل الدم أثناء الولادة (النفز، مضاعفات الولادة) وقد هذا الدم مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية.

النساء المسنات معرضات للأصابة أيضاً:

- | |
|---|
| (أ) في الولايات المتحدة الأمريكية، شكلن النساء فوق سن 50 عاماً أكثر من 17% من حالات الإصابة بالإيدز في عام 2003.
(ب) لماذا؟ |
|---|

- 1- لا تتوفر معلومات فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز في عيادات النساء المتقدمات في السن بسبب وصمة العار المتعلقة بهذا الفيروس.
- 2- نادر ما يسأل الأطباء عن عوامل الخطر لأنهم يعرفون الإحراج المتعلق بالنساء المتقدمات في السن. (مازلنا نناقش لماذا النساء المسنات معرضات لفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز...)
- 3- يمكن رؤية أعراض فيروس نقص المناعة البشرية 'كالشيخوخة المعتادة' (التعب، فقدان الوزن، انخفاض في الطاقة، الخ.).
- 4- بسبب الإنكار (هذا مرض للأشخاص الغير سويين والأصغر سناً) العديد من النساء الأكبر سناً لا يحصلون على فحص للفيروس.
- 5- مع تقدم السن، بطانة الرحم تصبح أرق مما يقلل تشحيم المهبل؛ مع الاحتكاك أثناء الجماع قد تنزف المهبلي دماً.
- 6- عند انقطاع الطمث يشعرن النساء انه ليس هناك حاجة للحماية؛ واحدة فقط من ست نساء قلن انهن يستخدمن الواقي الذكري.

المناقشة التالية اختيارية، وستقدم في حالة رغبة المشاركين. تود ويندي أن تسمع أفكارك حول هذا الموضوع المثير للجدل إلى حد ما....

3- "حقوق" المرأة والرعاية الصحية: (بعض من هذه المعلومات متوفرة من تحالف الصحة الدولية للمرأة،

نيويورك، الولايات المتحدة)

أ- الحقوق الإيجابية:

- (أ) تقديم المشورة والتعليم بشأن النشاط الجنسي، الحمل، وسائل منع الحمل والإجهاض، الوقاية من العدوى والمرض.
- (ب) اخبار وتعليم المرأة بكل ما يتعلق من خيارات الطوعية طائفة لوسائل منع الحمل، إذا كانت متوفرة.
- (ج) خدمات الإجهاض المأمونة (إذا كانت متوفرة أو مقبولة ثقافياً).
- (د) الولادة والرعاية ما بعد الولادة.
- (هـ) الخدمات الصحية للرضع والأطفال (سهولة الحصول على الرعاية الصحية).
- (و) حياة جنسية صحية خالية من العنف والإكراه، الخوف والألم.
- (ز) اعطاء خياراً لتصور ما تريد المرأة وإنهاء الحمل الغير مرغوب فيه.

ب- الحقوق الجنسية:

- (أ) الاحترام التام لجسم الإنسان
- (ب) الحق في معرفة المعلومات الضرورية والخدمات مع الاحترام الكامل للسرية.
- (ج) جميع الأشخاص متساوون أمام القانون ويتمتعون بحقوقهم بدون تمييز.
- (د) حياة جنسية خالية من: المرض، العنف، الخوف، الألم، الذنب.

ج- ما يمكن أن نفعله لضمان حقوق المرأة في الرعاية الصحية؟

- 1- المشاركة والتعاون الدولي فيما بين الوكالات.
- 2- توسيع نطاق الخدمات التي تعالج احتياجات المرأة المتعددة بنسبة للإنجاب والصحة الجنسية.
- 3- تصميم خدمات لحماية حقوق المرأة؛ تمكين المرأة بالمعرفة.
- 4- توعية المرأة في سن مبكر لتعزيز فهمها للحقوق التي تتمتع والتي تتعلق بالصحة الجنسية والصحة الإنجابية.

- 5- تشجيع ودعم الرجال على تحمل المسؤولية بالنسبة للجنس والسلوك الإيجابي (فترة ما قبل الولادة، الأمهات وتربية الأطفال، الصحة، الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز، الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي والعنف).
- 6- تعليم النظراء: تواصل المرأة مع المرأة والرجل مع الرجل استراتيجيات تعليمية فعالة لتبادل المعلومات الحيوية للوقاية من الأمراض عن طريق تعزيز الصحة.

د- لماذا المراهقين معرضين لخطر فيروس نقص المناعة البشرية:

المراهقين معرضين بسبب العديد من الأسباب التي هي خطر للبالغين أيضا!

- 1- مستوى النضوج: التأثيرات المادية والهرمونية والعاطفية.
- 2- الفضول: المراهقين فضوليين حول مواضيع الجنس، المخدرات والكحول.
- 3- عدم وجود نماذج للمثل الأعلى: هل الأهل والأصدقاء الآخرين يظهرون سلوكيات وطريقة حياة حسنة؟
- 4- التعليم: من أين وكيف يحصل الشباب على المعلومات حول النشاط الجنسي الإيجابي؟ هي نعطيهم معلومات متسقة؟
- 5- المفاهيم الخاطئة:
 - * "أعرف شريكي حقا."
 - * "أنا أصغر من أن أحصل على مرض."
 - * "شريكي يبدو سليما."
 - * "أنا عنراء عمليا."
 - * "يمكن الثقة بشريكي."
 - * "أنا أحادي!"
 - * "أن شريكي لم يخرج سائلة المنوي."
 - * "أني استخدم الحماية."
- 6- المخدرات والمشروبات الكحولية: هذه تؤثر سلبا على التحكيم والخيارات.
- 7- ضغط النظراء: كثيرا ما يندفع الشباب إلى الأنشطة الخطرة بسبب اصدقائهم.
- 8- المعايير المزدوجة: الشباب يكونون 'مرصيعن' (كلمة أمريكية!) إذا كان لديهم شريكات متعددا؛ والشابات يكن 'فاسقات' (كلمة عامية أخرى!).
- 9- رسائل مختلطة: وسائل الإعلام (الأفلام والمجلات والتلفزيون) تشجع الجنس ويتباعد المراهقين بأن يقولوا "لا". (ويندي سوف تظهر لك بعض الإعلانات التي أرى أنها ترويج للجنس...)

الفصل 17- القضايا الروحية والأخلاقية لفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز

أ- وصمة العار والتمييز: (يرجى منك المساعدة في توفير المعلومات هنا؟)

- 1- ماذا يمكننا أن نفعل إزاء التمييز ضد الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز؟

- 2- كيف يؤثر هذا التمييز في تقديم الرعاية الطبية؟

- 3- مناقشتك؟

ب- **بعض المسائل الروحانية من رجل دين مسيحي** (القس الدكتور ستيفن بطرس صديق جيد جداً لنا جميعاً في PEP/لوس أنجلوس. لقد عاش بالإيدز لأكثر من 22 عاماً وهو في حالة جيدة نسبياً. انه يشعر أن الروحانية الإيجابية هي المسؤلة لبقاء على قيد الحياة).

هنا مواضيع للمناقشة التي قدمها الدكتور بطرس:

1- دعونا نفكر في الأسئلة التي توجه لرجال الدين، والوزراء، والقساوسة:

- هل الإيدز عاقب من الله؟ ماذا فعلت لأستحق هذا؟
- لماذا تحدث أشياء سيئة للناس الطيبين؟
- أين أجد معنى في حياتي، في مرضي وفي الموت؟
- ماذا يحدث لي عندما أموت؟
- ما هو دور الله في المرض والمعاناة والموت؟

2- ما الذي تستطيع القيم الروحانية أن توفره لأي شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز:

- الاعتقاد في شيء أبعد من نفسك ("الله أقوى من الإيدز").
- الإيمان بحبة الله لك.
- قوة الصلاة.

الفصل 18- القضايا النفسية: قلق صديق من فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز

هذا الجزء من المخطط سيكون مفيداً لجميع الذين يعملون مباشرة مع الناس الذين يعيشون بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز.

أ- **مراحل كويلر روس من الموت والإستماتة:** الكثير ممن يكتشفوا أنهم مصابون بفيروس نقص المناعة البشرية يمرون في هذه المراحل التفاعلية.

- * **الصدمة:** التخدير، الفوضى، وغياب الشعور.
- * **الإنكار:** "هذا ليس صحيحاً. هناك خطأ."
- * **الغضب:** الغضب من العالم، الشريك، المرض، الخ.
- * **المساومة:** "إذا صليت كل يوم، سوف أكون أفضل."
- * **الاكتئاب:** الشعور بعدم القدرة على فعل شيء، العزلة، العزلة.
- * **القبول:** التشخيص حقيقي، التفهم.

هذه المراحل مثل السوائل؛ يمر عليه لشخصاً بترتيب مختلف ثم يعود مرة أخرى.
هل سبق لأي من المشاركين الذين "سيدربون المتدربين" أن مروا بهذه المراحل؟
هل يهكم ان تشاركنا بأفكارك؟

ب- **هنا قائمة لبعض المواضيع التي تواجه العاملين مع الاشخاص المصابين بالفيروس والأدز:**

<u>القضايا الاجتماعية:</u>	<u>القضايا النفسية:</u>	<u>القضايا الصحية:</u>
1- هموم الأسرة	1- التعامل مع حالة عدم اليقين	1- البدائل، الكلي
2- الدعم الاجتماعي	2- قضايا الخسارة والحزن	2- الأولويات
<u>القضايا الاجتماعية:</u>	<u>القضايا النفسية:</u>	<u>القضايا الصحية:</u>
3- التمييز	3- ذنب الباقين على قيد الحياة	3- إساءة استعمال المواد المخدرة
4- الموارد/الشؤون المالية	4- قضايا التخلي	4- التغذية، الراحة
5- القضايا الجنسية	5- لوم النفس، الذنب، وتدني احترام الذات	5- ضع الحدود

- 6- مسائل العلاقات
7- المس بالعرقية والدين
8- ضعف المهارات الأبوية
9- تربية الطفل باحدا الوالدين
- 6- التفكير المमित، الخوف من الوفاة
7- فقدان الهوية
8- قضايا الكشف
9- عدم الثقة
10- الشعور بالوحدة، العزلة
11- الغضب والقصاص
- 6- المشاكل العصبية
7- التعب، الأعراض

ج- إدارة مرض فيروس نقص المناعة البشرية: الرعاية الذاتية والأسرة:

1- مواضيع المناقشة:

- (أ) المسائل المتعلقة بالاتصال العارضي.
(ب) تعديل السلوك.
(ج) النظافة الشخصية.
(د) العناية بالأسنان.
(هـ) الحيوانات الأليفة (غالباً ما تحمل الأمراض).
(و) الاحتياطات المنزلية (غسل اليدين، غسل الملابس، النفايات، والمطهرات).

2- التغذية:

- (أ) فيروس نقص المناعة البشرية يجعل يقلل الاستيعاب في الأمعاء؛ يحتاج المرء إلى زيادة الحصول على السعرات الحرارية والبروتين.
(ب) يحتاج الشخص الذي تظهر عليه علامات وأعراض فيروس نقص المناعة البشرية أن يكثر من أكل البروتين بمرتين مقارنة بالشخص الذي لا تظهر عليه الأعراض. الإصابات في الجسم تحتاج الى المزيد من السعرات الحرارية.
(ج) يؤدي فيروس نقص المناعة البشرية عادةً الى عدم تقبل اللاكتوز (عدم القدرة على استيعاب الحليب لأن هناك قصور في إنزيم اللاكتوز). يمكن أن يؤدي هذا إلى الإسهال، التقلصات، الغاز.
(د) يوقف فيروس نقص المناعة البشرية اللقويات التي تحتاج إلى تعزيز مقاومة العدوى.
(هـ) كثيراً ما يؤدي فيروس نقص المناعة البشرية الى التقليل البطني للدهون، اللحوم والدهون المشبعة (المواد الصلبة في درجة حرارة الغرفة)؛ تستطيع الدهون تزيد في قمع الجهاز المناعي.

3- معالجة الأعراض المتصلة بفيروس نقص المناعة البشرية:

- (أ) الحمى: تبريد الجسم بحمام بارد؛ رطب الجسم بشرب المياه (المياه أفضل من عصير الفواكه أو المشروبات الغازية بسبب الأيونات).
(ب) التعرق الليلي: الترطيب.
(ج) الصداع: الأسبرين، الترطيب، الراحة.
(د) فقدان الشهية: حاول ان تاكل كميات صغيرة من الأكل بطريقة منتظمة.
(هـ) الغثيان: العصائر المسكرة ذو درجة الحرارة الباردة، بعض المشروبات الغازية المسكرة.
(و) الإسهال: تجنب الحليب ومنتجات الألبان؛ عوض فقدان البوتاسيوم بالموز، البطاطا، البروكلي؛ الحد من الألياف في الغذاء (الحبوب، الجوز، الخضروات النية)؛ تناول الطعام في درجة حرارة الغرفة (الوجبات الباردة أو الساخنة تفاقم الإسهال).
(ز) التعب: تشجيع استهلاك النشويات لأنها تستمر في إعطاء الطاقة (الحبوب، المكرونة).
(ح) الثرش: (الإلتهاب الخميري) تجنب الأطعمة ذو الفلفل الحار والحمضية (بعض الخضروات والفواكه)؛ إغمس الطعام في مواد سائلة قبل الأكل.
(ط) الاكتئاب/القلق: الرعاية، الرحمة، الاحترام، ومجموعات الدعم النفسي.

الفصل 19- تمرين: بطاقات تعديل الخطر

هذه التمرين يبين "المخاطر المتوالية" من السلوكيات المرتبطة بأدوية فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز. سوف نمسك ببطاقات مكتوب عليها العبارات التالية: "عالي الخطورة"، "معتدل الخطر" أو "لا خطر". كيف يمكننا ان نجعل بعض السلوكيات أقل خطورة؟ متى نحتاج إلى المزيد من المعلومات؟

لعبة تعديل المخاطر:

عالية المخاطر

- * ممارسة الجنس غير المأمون
- * الإبر

بحاجة إلى مزيد من المعلومات

- * الوشم
- * تبادل ادوات الحلاقة

لا مخاطر

- * البعوض
- * المعانقة الحميمة

مخاطر معتدلة

- * التقبيل العميق
- * الزواج الأحادي؟

في اعتقادك، اين ينبغي علينا أن نضع السلوكيات التالية؟

- 1- "أنه ككأسي الخامس فقط من البيرة، إذأ..."
- 2- "بالطبع أني أثق في شريكي..."
- 3- أنه سوف يقول لي ما إذا كان مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية السليبي او الإيجابي... "
- 4- "الاختراق بدون قذف..."
- 5- "أنني أشعر أن الله يؤيدني في كل ما افعله..."
- 6- "لاكنة لن يقبل بممارسة الجنس إذا أصريت على استخدام الواقي الذكرى..."
- 7- هل استطيع ان استخدف فرشاة شعرك؟"
- 8- لا توجد مشكلة! قمت بفحص لفيروس نقص المناعة البشرية في الأسبوع الماضي وفحصت الاجسام المضادة السلبية لفيروس نقص المناعة البشرية جسم".
- 9- "لقد تبول الرضيع المصاب بالإيدز عليا."
- 10- "لقد أخذت أعشاب قبل ممارسة الجنس لهذا انا أشعر بالحماية".
- 11- "دعونا نخزق آذاننا!"
- 12- ... الشموع، النبيذ، معانقة، قليلاً من الفودكا...
- 13- "لنستخدم مرطب اليد مع الواقيات الذكرية!"
- 14- قال لي شريكي انه انا الأول!"
- 15- "لنذهب ونزور صديقنا الحميم المصاب بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز".
- 16- إذا اصبت سأذهب ببساطه إلى الطبيب وأحصل على العلاج."
- 17- "لا أتذكر ما حدث الليلة الماضية؛ لقد شربت الكثير من الكحول."
- 18- "أعتقد أنها من الممتع ممارسة الجنس عندما اكون تحت مفعول المخدرات".
- 19- ما هي المشكلة إذا شاركنا إبر الحقن مرة واحدة فقط؟"
- 20- "كعامله جنس، يمكنني الحصول على المزيد من المال إذا لم استخدم الواقي الذكرى."
- 21- "اعتقدت أنك انت المسؤول للحصول على الحماية".
- 22- " يبدو شريكي في منتهى الصحة!"
- 23- "قمنا باستخدام الواقي الذكرى في المرات الأول فقط لكني الآن اعرفها جيداً".

- 24- قراءة الكتب الإباحية.
- 25- "بالطبع أعرف كيفية استخدام الواقي الذكري. لقد استخدمته واحدة في المرة الماضية."
- 26- _____
- 27- (تفضل واطرح أفكارك!) _____
- 28- _____
- كيف باستطاعتنا ان نرد على هذه التعليقات؟ وكيف يمكننا جعلهم أكثر أماناً أو التفاوض على حدوث تغيير في السلوك؟

الفصل 20- مهارات الاتصال:

يتم تحسين فعالية فهم رسالتك الخاصة عن الوقاية من الأمراض عن طريق تعزيز الصحة مع بعض استراتيجيات الاتصال:

- أ- **الحاجة للتقييم** السكان المستهدفين: من هم؟ لماذا يتواجدون؟ كم لديهم من المعرفة عن فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز؟ ما هو معدل معرفة القراءة والكتابة؟ ماهي همومهم الرئيسية (لا تحاول التوعية اذا كانت احتياجاتهم الأساسية هي الجوع والحصول على الدفئ أو العناية بمشكلة طبية)؟
- ب- **فتح المحادثة** ستوفر لك الكثير من المعلومات عن الذين تعلمهم:
- 1- هل سمعت عن فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز؟
 - 2- "هل أنت قلق بشأن فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز؟ الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي؟"
 - 3- أي نوع من الناس يصابون بفيروس نقص المناعة البشرية؟
 - 4- كيف ستشعر إذا التقيت بشخص مصاب بالإيدز؟
 - 5- هل تشعر بالراحة على التفاوض مع شريكك عن ممارسة "الجنس أكثر أماناً"؟
 - 6- **ما هي الأسئلة الملائمة لثقافة جنوب أفريقيا؟**

"قواعد الكاردينال" للتدريب الأقران:

علينا أن نفكر في هذه القواعد عندما كنا نعلم...

- 1- احترام السرية (السرية تبقى سرية!).
- 2- أن تكون صادق، موثوق به، ومهني (انت نمونجا و'خبير').
- 3- أن تكون مشاطر احاسيس الآخرين، لا تحكم على الغير، ولا تمارس عملية التمييز (بغض النظر عن خلفية الناس الذي تنتمي اليهم، والدين، والأصل والعرق).
- 4- اعرف حدودك كالمعلم ومدرّب (لا يمكننا أن نكون جميعاً في نفس الوقت مستشارين، ممرضين، معلمين، وأصدقاء مفضلين!).
- 5- اجعل تواقعتك واقعية من حيث من تكون وكما اشخاص ستستطيع ان توصل اليهم معلومات فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز (لا أحد منا يستطيع ان يصل إلى جميع الناس في كل مرة!).
- 6- اعرّف موارد المجتمع المحلي (الوكالات الأخرى لفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز، البرنامج الوطني للإيدز/PEP/جنوب أفريقيا، الإحالة إلى إساءة استعمال المواد المخدرة أو الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي، عيادات مقدمي الرعاية الطبية). سيكون لدينا معلومات مرجعية متاحة أثناء التدريب.
- 7- لا "تخترع" إجابة من عندك، ليس هنالك أي أسئلة "غيبية".
- 8- لا تقول لهم ما الذي يجب عليهم أن يفعلوه؛ دعهم يشكلون قراراتهم بأنفسهم (مثلاً لا تقول لهم انه يجب عليهم أن يأخذوا اختبار الاجسام المضادة لفيروس نقص المناعة البشرية، أو انه ينبغي عليهم انهاء علاقة).
- 9- تذكر لغة المبادئ التوجيهية المتصلة بالإيدز: لا تستخدم: "ضحية الإيدز"، "ناقل الإيدز"، سلوك الجنس "عادي"، الضحية "الأبرية".

- 10- لست انت **المؤدب** (لا تصرخ أو تغضب) إذا أصبح الجماعة مشاكسين.
- 11- شارك عرضك التقديمي مع أقرانك المتربين (يعني انه إذا كان هناك اثنان وسوف يعرضون نقص الموضوع حول فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز إذا فالأفضل ان يتفقا على كيفية تقاسم الموضوع بينهما).

ج- مهارة المشورة: بعض الاستراتيجيات لتبادل المعلومات من شخص لشخص

- 1- ترتيب الكراسي: يجب ان لا تكون على هيئة مواجهة بل ينبغي أن يكون على هيئة "المحادثة".
- 2- لغة الجسد، نبرة الصوت، والملاحظات السلوكية: شاهد اليبدين، الترهل، التواصل بالعينين، وانه من الأفضل أن تقول "ألاحظ أنك غاضب" بدلاً من "أنت غاضب".
- 3- كن منفتحة ولا تحكم على الناس: مثلاً- لمجرد أن يطلب شخص ما إجراء اختبار للجسام المضادة لفيروس نقص المناعة البشرية لا تتهيب أن هذا الشخص غير ملتزم.
- 4- الاستماع النشط (وهذا هو أهم شيء!): يجب السماح للفرد ان يشرح الوضع؛ يطرح الأسئلة؛ وهز راسك لإثبات أنك تفهم مشاعرة؛ "اه نعم".
- 5- أسأل أسئلة مفتوحة: تستطيع الأسئلة التي يمكن إجابها "بنعم" أو "لا" ان توقف المحادثة. (مثلاً- "كيف جعلك هذا تحس" بدلاً من "هل جعلك هذا تحس بالغضب؟").
- 6- وضح الإجابة والمشاعر: تأكد من أنك حقا تفهم الوضع (مثلاً- "حسنا، انك تشعر بالوحدة والعزلة، اليس كذلك؟").
- 7- تجنب إعطاء مشورة محددة: تريد من الشخص أن يقرر مسار العمل. (لا بأس بأن تقول، "حسنا، في رأيي...").
- 8- لعبة المرأة: هل حقا نسمع ما يقولون؟

"مرأة" سيئة: انها تقول "زوجي لا يعطيني أي خيار في ممارسة الجنس". ويقول المستشار " الزوج يدفع بك إلى الجنس طوال الوقت وانتي تكرهين ذلك حقا".

"مرأة" حسن: انها تقول "أنني أشعر ان زوجي لا يعطيني أي خيار في ممارسة الجنس". ويقول المستشار، "أنها نظرتكي بأن زوجك لا يسمح لك بمناقشة النشاط الجنسي. وهذا يجعلك تشعرين بالهم. "

د- لعب أدوار في أوضاع صعبة:

أ- **التعريف:** لعب الأدوار يعني ببساطة "ان تمثل دور (وظيفة، نشاط، مهنة) شخصاً آخر". على سبيل المثال:

♥ صديق يتحدث مع صديقه.

♥ مستشار يتحدث مع عضو من المجتمع مضطرب.

ب- لماذا يعمل لعب الأدوار؟

- 1- لعب الأدوار يشبه بروفة عقلية للتفكير في كيفية الخروج من مشكلة.
- 2- لعب الأدوار يساعد على إعداد الشخص لتقديم المشورة.
- 3- لعب الأدوار ارتجالي (ثلاثي، محدد إلى حالة معينة).
- 4- لعب الأدوار ممتع وفعال جداً في توفير المعلومات للآخرين.

يمكنك أنت أن تتظاهر بأنك ممثل في هوليوود!

ربما ترغب في مشاهدة شريط فيديو لشباب قاموا بلعب أدوار متعلقة بالوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز والحد من المخاطر؟

الفصل 21- تمرين: دعونا نطبق هذه المهارات الجديدة إلى لعب الأدوار!

فيما يلي بعض النقاط التي ستساعدنا على البدء (ثم يمكنك إعداد حالات التكيف الثقافي التي تريدها).

- 1- "بالطبع أنني أثق بشريكي!"
- 2- "لقد وجدت أن نتيجة الفحص لصدقي هو انه مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية - الإيجابي. ماذا يعني هذا؟"
- 3- "لدى صديق يمارس الجنس الغير المأمون. ماذا يمكنني أن أقول له؟"
- 4- لقد تبين أنني مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية. هل هذا يعني أنني على وشك الموت قريباً؟"
- 5- كيف يمكنني أن أقول لزوجي أنني مصابة بفيروس نقص المناعة البشرية الإيجابي؟"
- 6- ما هي الفائدة من ان اعيش - لا يوجد علاج ولا يوجد شيء أستطيع أن أفعله."
- 7- أفكارك الخاصة:

الفصل 22- الخطابة امام الجمهور

أ- الاعتبارات الأولية:

- 1- من هي مجموعتك؟ (العمر، الجنس، الخلفية والتعليم)

بعض الاقتراحات لإجراء مناقشات مع الاطفال:

(من 7 إلى 10 سنة)

- ابداء بطرح الاسئلة عليهم: ما الذي يعرفونه عن الإيدز؟ من اين يحصلون على هذه المعلومات؟ من الذي يصاب بالإيدز؟ كيف يمكن لفيروس نقص المناعة البشرية (شرح ان هذا هو فيروس الإيدز) الانتقال من شخص إلى آخر؟ هل يعرفون أي شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية أو الإيدز؟ كيف يشعرون حول هذا الشخص؟
- هدئ مخاوفهم حول "الإيدز" ("من الصعب الحصول على الإيدز عبر الاتصال العارضي!") "انه لا بأس بمناقشة الأشخاص المصابين بالإيدز او النقاء حولهم".
- تحدث حول بناء نظام المناعة (التغذية، النظافة الصحية، الرياضة).
- يرتبط الإيدز بالسلوكيات التي لا يفعلونها الآن (طلب منهم اذا كانوا يعرفون كيفية انتقال فيروس نقص المناعة البشرية وربما سيذكرون الجنس!).
- الخبر الجيد؟ يمكن منع الإيدز عن طريق عدم تجربة الجنس أو تبادل الإبر. انه من المهم أن نقول "لا" لتعاطي المخدرات والكحول.

(المزيد من الحديث مع الاطفال الصغار...)

- اسمحوا للصغار ان يعرفوا أن أي شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز ما زال صديقاً ولا ينبغي أن تعاملهم معاملة مختلفة. نريد أن نعطي هذا صديق أو فرد من الأسرة الكثير من الأمل والحب ومساعدة على التنظيف والطهي.
- اجعلوا الشباب ان يقوموا بلعب الادوار؟: على سبيل المثال، مقاومة ضغط الأقران للقيام بسلوك محفوف بالمخاطر (الحصول على اشخاص اللطفاء (sugar daddies)؟ استخدام الكحول؟ الهروب من المدرسة؟).

- 2- حجم المجموعة؟ (دون سن العاشرة؟ أكثر من 40؟)
- 3- أين هو العرض التقديمي؟ (المدرسة؟ العيادة؟)
- 4- الصوتيات؟ (هل سيسمعون لك؟)
- 5- لماذا هم هناك؟ (المدرسة؟ الاجتماع الإلزامي؟ إختيارك؟)
- 6- كم لديك من الوقت؟

- ب- هناك العديد من أنواع المحادثة: (قراءة، حفظ، وتحدد).
- ج- قوى الحركة المرئية والصوتية: (لغة الجسد، الزي، قوة ونبرة الصوت، الحركة الجسدية، الاتصال بالعين).
- د- استخدام المساعدات البصرية، الدعائم، وأشرطة الفيديو: (دعهم يتصوروا ما تصفه).
- هـ- تنظيم وتوضيح مواد الموضوع: (التأكيد من النقاط الرئيسية؛ جعل رسالتك واضحة جداً).
- و- 'مرحلة الخوف': (جاف الفم، استخدام المنصة أو الميكروفون، لا بأس بأن تقول "أنا متوتر وأشعر بعدم الارتياح إزاء مناقشة الجنس!")

الفصل 23- خطط المستقبل: أين نذهب من هنا؟ كيف يمكننا أن ننقل هذه المعرفة للمجتمعات المحلية بفعالية؟

- أ- تنسيق مجلس المدربين: في كثير من البلدان PEP/الدولي، ينتخب المشاركون مجلس زعماء الذين سيساعدون على تعزيز البرنامج، وصيانتته وتقديمه. هل تود بان تقوم بهذا الأمر أيضا؟
- ب- عقد اجتماعات بصورة منتظمة: انة من المهم ان "المدربين" ومعلمين الاقران الشباب ان يلتقوا معا كفريق وأسرلة للتدرب على مناقشاتهم ووضع خطة للتوعية التثقيفية في المجتمع عن طريق الأقران.
- ج- دعونا نفكر في هذه الفئات المستهدفة: سنقسم الآن الى 'مجموعات مركزة':

- ♥ الكنائس والمنظمات الدينية: _____
- ♥ المدارس والجامعات: _____
- ♥ المجتمعات المحلية: _____
- ♥ الناس المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز وأسرهم: _____
- د- التقييم: ينبغي جدولة عدد عروضك التقديمية وعدد الناس الذي ستلتقي معهم. هذا سيظهر مصداقية PEP/جنوب أفريقيا.
- هـ- ما هي مقترحاتكم لنجاحنا المستمر؟ ☺

الفصل 24- أنها ماتبقى!!!! (أخيرا!!!)

نأمل – ان جميع المعلومات المذكورة أعلاه قد وفرة لك المعلومات الكافية 'كمدرّب الأقران' لتدريب أقرانك، الموظفين، المرضى، العملاء الزملاء، وما إلى ذلك كي تكون معلم فعال في مجال الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز. والآن، هناك بضعة أنشطة نهائية فقط قبل ان تصبح متدرب معتمد:

أ- تمرّن على العروض التقديمية والعديد من لعب الأدوار:

- 1- يختار المشارك موضوع لبحث عنه ثم يناقشة لمدة 2-5 دقائق.
- 2- يمكنك وضع فكرة للعب الأدوار.

عينة من بعض المواضيع لعرضك التقديمي:

- 1- كيف يؤثر فيروس نقص المناعة البشرية على نظام مناعة الجسم؟

- 2- ما هو الفرق بين فيروس نقص المناعة البشرية والإيدز؟
- 3- كيفية انتقال فيروس نقص المناعة البشرية؟
- 4- مناقشة الوسائل التي لا تنقل فيروس نقص المناعة البشرية.
- 5- ما هي بعض الأعراض التي تعتبر مرض فيروس نقص المناعة البشرية؟
- 6- ما هي بعض الإحصاءات لفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز في العالم، روسيا وجنوب أفريقيا؟
- 7- ما هي بعض القضايا النفسية المتعلقة بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز؟
- 8- لماذا النساء معرضات أكثر لخطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية؟
- 9- ما هو "التمييز"؟ وكيف استطاع هذا ان يؤثر على وباء الإيدز؟
- 10- ما هي "فترة الإطار"؟
- 11- ماذا تعني "حضانة"؟
- 12- لماذا يعتبر تعرض الشباب لمخاطر فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز عالياً؟
- 13- ما هي التقاليد الثقافية لأفريقيا التي تؤثر على الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز؟
- 14- ما هو فحص الأجسام المضادة لفيروس نقص المناعة البشرية؟ ماذا يعني اذا كانت نتيجة الفحص إيجابية/سلبية؟
- 15- ما هو حيوان يندي المفضل؟ ولماذا؟
- 16- قل لنا شيئاً عن دور الحكومة في الوقاية من الإيدز في جنوب أفريقيا.
- 17- ما علاقة المخدرات والمشروبات الكحولية بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز؟
- 18- هل هناك أي جوانب إيجابية لفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز؟
- 19- ما هي بعض مهارات الاتصال الهامة لتعليم الأقران؟
- 20- من أين أتى فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز؟
- 21- ما هو ضغط الأقران؟
- 22- ما هي بعض الطرق للمساعدة لجهاز المناعة؟
- 23- كيف يمكن لطفلة الحصول على فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز؟
- 24- فيما يتعلق بالنشاط الجنسي، ما هي افضل طريقة للوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز؟
- 25- ما معني ممارسة "الجنس أكثر أماناً"؟
- 26- إذا استخدام وافي ذكري واحد يعتبر امرا جيداً، اذا هل استخدام اثنتين يكون افضل؟
- 27- هل مازال مهما للمتزوجين المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز ان يستخدموا الواقي الذكري؟
- 30- ما هو التمييز؟ لماذا هو سيء؟
- 31- لماذا السرية مهمة جداً؟
- 32- هل "القبلة الفرنسية" آمنة؟
- 33- ما هي سوانل الجسم التي تتركيز فيها فيروسات نقص المناعة البشرية بكثرة؟
- 34- كيف يمكن معرفة شخصاً مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز شخصياً بالتأثير على عمك كمدرّب للأقران؟
- 35- ما هو الجزء المفضل من هذا التدريب؟
- 36- ما هي أنواع الأنشطة التي ستفعلها كمدرّب الأقران في مجال الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز؟
- 37- كيف يمكننا أن نتحدث إلى الأطفال الأصغر سنا حول فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز؟
- 38- كيف يمكننا أن نتحدث لكثير من كبار السن عن فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز؟
- 39- لماذا بعض العلاجات المتعلقة بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز ليست فعالة جداً؟
- 40- أخبرنا قصة حول أحد أصدقائك المفضلين المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز.

3- ستكون هناك فترة لبضع دقائق "لأسئلة والاجابة".

4- تعليق المجموعة بشأن: الدقة الطيبة، تنظيم المواد، الاسلوب، مهارات الخطابة، التحكم بالأسئلة، الفهم الشامل واىصال المعلومات.

ب- مابعد الفحص والتقييم:

سوف يكون هنالك امتحان نهائي لتوثيق تغييرات معرفة المشاركين، واسلوبهم، ونواياهم لتعديل السلوك. وهذا سيساعدنا على التحقق من فعالية ورشة العمل. كما أننا سوف نتيح لك تبادل تعليقاتك بسرية على ورقة حكي نعرف ما الذي يمكننا تحسينه للتدريب التالي.