

## 主题：测试前后的咨询

接受 HIV 的测试是一件有相当创伤性的事情。而且，尤其当测试结果（阳性或阴性）被揭露时，这种创伤达到极端的状况。因此，伴随 HIV 测试全程的咨询服务至关重要。

为了这个测试，需要考虑许多方面，包括以下这些：

- 需求
- 技术
- 为前来接受 HIV 测试的人们提供的测试前以及测试后咨询服务

如果你与一个对冒险行为敏感的人一起生活，你要建议他或她（来做测试），但是你需要拥有某些特质才能完成这项任务。

## 一个好的咨询师所需的素质

1. 一个好的咨询师要有耐心
2. 应该是个良好的倾听者，有同理心，体贴的
3. 应该旨在提供帮助而非单纯说教
4. 态度应该公正没有偏见，不带审判性
5. 应该是个良好的沟通者。肢体语言、语言能力、事例的选择以及表达都很重要。
6. 打动患者、显示同情的能力
7. 对患者有亲和力，并具备建立信任的能力
8. 愿意承认错误
9. 愿意学习、寻找正确答案
10. 懂得自己能力并非无限，并让患者明白局限性的存在
11. 提供准确的信息。如果被发现虚构事实或者妄自猜测，你就会失去信任，你作为那个患者的咨询者的角色就将受到威胁。（这种情况下患者通常测试你，希望你失败，因为这样能让他们好过些）

## 成功咨询的首要条件

1. 建立和谐亲近的气氛
2. 相互关系的机密性以及信任的建立
3. 会谈时的隐私（必须一对一进行）
4. 持续的努力

## 了解你在帮助的人

1. 高知人群（大学毕业生）：他们拥有一些知识，而且通常有种优越感。你得在他们来向你咨询之前填补他们知识上的空白。
2. 女性：可能更喜欢女性的咨询者。性别相配对两性来说都是重要的。
3. 女性：如果她的男伴要对冒险行为负责的话，鼓励她把男伴一起带来很重要。这种情况下性别偏见或者不平等是个重要的问题。
4. 学生/青少年：发觉造成他们身体创伤或者心理恐惧的原因。
5. 未受教育者：需要在交谈时有清晰的可视化资料，非针对性的/抽象的例子不容易被接受。

## 关于改正行为的一般性咨询

1. 理解这个人为什么来找你——什么事困扰着他/她。
2. 确定问题
3. 确定导致问题的行为/态度
4. 使他们意识到他们行为/态度的后果
5. 向他们提供不同的选择以及每一个选择的估计，他们需要从中选择一个
6. 帮助评估被选择项的有效性

## 关于改变高风险性行为的咨询

高风险性行为像酒精或者毒品一样是一种成瘾性的习惯。重要的是要理解改变这种行为需要时间、耐心和专业的咨询师。

1. 对人体生殖器官作整体检查
2. 提供性病的整体检查
3. 使得人们意识到风险行为的后果——性病和艾滋病
4. 强调患艾滋病的人没有第二次机会，对个人和家庭都会造成彻底性的毁灭。
5. 解释降低风险的选择：(i) 节制性行为，(ii) 单一性伴侣，(iii) 学习达到没有插入的性高潮，(iv) 每次正确使用避孕套。
6. 评估患者的选择是否为可实现的目标
7. 检测正确使用避孕套的好办法是将双眼蒙住后还能否正确戴上
8. 使患者能免费获得避孕套
9. 定期重新评估患者的知识

10. 持续咨询直到确认患者将坚持改正的行为

## 对性病的咨询

1. 回顾他们的性病史
2. 提供不同类型性病的信息——细菌性的（可治愈）和病毒性的（目前还无法治愈）
3. 解释为什么男性向女性的传染率是女性向男性传染率的大约三倍。女性的风险更大。
4. 解释男女性病（像淋病，人乳头状病毒）症状之间的不同。大多数女性几乎没有症状，但是如果不及时治疗，她们将忍受非常严重的后果，比如盆腔炎、子宫颈癌和不孕不育。
5. 解释为什么父母双方一起接受检测是重要的。
6. 促进性行为方式的改变，以避免将来传染性病和艾滋病。安排三个月后进行下一次会面，以检测进程。

## 艾滋病咨询的目的

1. 它被设计用来帮助患者了解与这种疾病和检测相关的信息。
2. 提供对检测结果的理解
3. 在检测前征得同意
4. 如果检测结果是阳性，那么使得患者理解他/她的社会责任，培养他应对感染的技巧。
5. 如果检测结果是阴性，努力增加他们对艾滋病感染后果的知识和认知。督促他们行为的改变以减小被感染的风险。

## 检测前咨询（25-30 分钟）

1. 以一种轻松的方式回顾他们前来接受测试的原因
2. 复习他们关于避孕套使用、性传播疾病、艾滋病的知识。填补他们知识上的漏洞。
3. 回顾并使他们意识到冒险行为的后果
4. 评估就诊者的风险程度
5. 逐步过渡到检测的实质和阳性以及阴性结果的后果
6. 为防止万一出现阳性结果，论述 HIV 病毒和艾滋病的区别。强调这样一个事实，那就是患者仍然能生育，并且甚至可以活 10 年或更多年，而且治疗和治愈的希望每天都在增加。讨论他们的支持网络（家庭和朋友）。
7. 为了可能出现的阴性结果，阐述基于抗体试验的视窗期，和 4 个月之后依据风险估计重新测试的必要性。给他们这样一种印象：阴性结果并不意味着对感染有免疫力，改变行为有其必要性。

8. 在测试前获取同意书
9. 安排在测试日之后一周进行下一次会面

## 检测后咨询（结果阴性）

1. 立即告知检测结果为阴性
2. 留有时间给受测者以平复放松、开心的心情
3. 重新检测受测者是否可能处于已经受感染的 3-6 个月内的窗口期，在这个时期基于对抗体进行检测的阴性结果并非最终确定性的。如果有迹象表明情况可能的确如此，预约安排 3-4 个月后的再次检测，并且要求患者在这一阶段禁欲（至少是杜绝无保护的性行为）
4. 再次评估患者的知识基础与自觉意识
5. 补充降低风险性的知识
6. 发掘可能的行为上的改观

## 检测结果为阳性的会谈

1. 以直接但是温和的语气告知检测结果，并且表示同情
2. 留有疏通情绪的时间。绝大多数情况下会出现情绪和生理上的崩溃。让患者通过痛哭来表达悲伤。通常会出现否认的情况：患者说这不可能发生在我身上，检查肯定出了差错。有的时候会是一种内心混乱但表面却沉默的接受
3. 一旦患者足够镇定到你不再担心他们会伤害自己的时候，再次向他们保证在医疗保健、心理支持和推荐专家方面提供所有可能的帮助
4. 安排一周后的会面以开始治疗

## 检测结果为 HIV 阳性的咨询

1. 非常小心的复述 HIV 和艾滋病之间的区别
2. 强调对未来生活抱有积极态度的益处，从而最好的享受未来和保持生育能力
3. 强调一种良好的、健康的、均衡的饮食的必要性（多吃水果、蔬菜。避免辛辣和油腻难消化食物。服用维生素和矿物质补充物）
4. 需要进行常规性的不导致疲劳的锻炼。15-30 分钟轻松的步行。
5. 保持强健的免疫系统。避免吸烟、酒精、毒品和压力。经常休息以避免疲劳。
6. 瑜伽和冥想可以帮助保持积极的看待未来的心态和健康的身体
7. 向他们解释将冒险行为降到最低限以防止将感染传播给其他人的必要性

8. 鼓励他们继续去爱，去照顾父母，并提前为孩子预备生活用品
9. 重新回顾在割伤、流血和皮下注射等情况下简单的控制感染的方法
10. 重新回顾尽早和适当的处理早期感染的必要性。提供如何评价病情和机会感染的严重程度度的信息
11. 重新回顾特别留心肺结核的重要性。建议定期检查 TB 和其他机会感染。提供咨询服务——一个拥有不同专业特长的具有同情心的医生名单，以应对紧急情况
12. 回顾在治疗方面最新的发展和对此种疾病的认识。为患者提供对未来的希望
13. 建立一个包括亲友的支持体系。鼓励患者带一个或更多这样的亲友来进行咨询。发展一个以家庭为基础的对日常感染、甚至对一些简单的机会感染的看护系统
14. 与同事商量患者病情的隐私。没有必要像做广告一样谈论 HIV 的状况，除非患者选择这样做。
15. 建立咨询的必要性，并且继续建立信任感，提供有效的定期的咨询。

**JOANES JANG**

**DEVELOPMENT INSTRUCTOR  
KWAZULU NATAL  
SOUTH AFRICA**