



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
معاونت دانشجویی
دفتر مشاوره و سلامت
مرکز مشاوره دانشگاه



پیام مشاور ۲۱۴

نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و مرکز مشاوره دانشگاه تهران ■ شماره ۲۱۴ / سال نوزدهم / آذر ماه ۱۳۹۸

شعار روز جهانی ایدز ۲۰۱۹

**آگاهی و پیشگیری،
آزمایش و درمان اچ آی وی
«همه در یک کشتی نشسته ایم.»**



در این شماره می‌خوانید:

- به مناسبت روز جهانی ایدز
- پرسش و پاسخ‌هایی درباره ایدز / اچ آی وی
- قهرمانی که در اثر یک اشتباه به ایدز مبتلا شد
- پرسش و پاسخ‌هایی در خصوص مطالعه
- از دست دادن‌ها بخش اجتناب‌ناپذیر زندگی

پرسش و پاسخ‌هایی درباره ایدز / اچ آی وی (HIV/AIDS)

نام دقیق بیماری ایدز چیست؟

نام دقیق این بیماری Acquired Immune Deficiency Syndrome است که به صورت مخفف AIDS نامیده می‌شود:

Acquired	یعنی اکتسابی
Immune	یعنی ایمنی یا مقاومت در برابر بیماری
Deficiency	یعنی نقص
Syndrome	یعنی مجموعه‌ای از نشانه‌ها

این بیماری ناشی از ورود ویروس HIV به بدن انسان است. نام کامل این ویروس Human Immunodeficiency Virus یا ویروس ضعیف کننده سیستم ایمنی انسان است:

Human	یعنی انسان
Immunodeficiency	یعنی کاهش ایمنی
Virus	یعنی ویروس

آیا ایدز با اچ آی وی متفاوت است؟

گاهی اوقات تفاوت بین بیماری ایدز و عفونت اچ آی وی ممکن است برایمان روشن نباشد. باید گفت که ایدز و اچ آی وی با یکدیگر تفاوت دارند. ایدز یک بیماری

به مناسبت روز جهانی ایدز اول دسامبر / دهم آذرماه

از سال ۱۹۸۸، اول دسامبر (مصادف با ۱۰ آذر)، روز جهانی ایدز نام‌گذاری شده است. مردم سراسر دنیا در این روز برای پیشگیری با این بیماری متحد می‌شوند. هدف از نام‌گذاری این روز، افزایش آگاهی مردم درباره این بیماری، مبارزه با پیش‌دآوری، ترغیب برای پیشگیری از پیشرفت آن، رفع تبعیض برای درمان مبتلایان، و جلب حمایت سیاست‌گذاران، مسئولان و سازمان‌ها از برنامه‌های اطلاع‌رسانی و کنترل اچ آی وی / ایدز است.

در روز جهانی ایدز مردم روبان قرمز را که نماد بین‌المللی اچ آی وی است، در پوشش و فعالیت‌های خود استفاده می‌کنند تا افکار عمومی را متوجه اچ آی وی و ایدز کنند و به دیگران یادآور شوند که تعهد و پایداری و حمایت آنها برای پیشگیری و درمان این بیماری ضروری است.

روز جهانی ایدز بستر مناسبی برای برجسته کردن نقش تلاش همگانی برای پیشگیری از آن فراهم می‌کند. در واقع، بیش از هر زمان دیگر لازم است اطمینان حاصل شود که ایدز و اچ آی وی مورد توجه واقع شده است. هر ساله برای این روز شعار خاصی نیز در نظر گرفته شده است و هدف عمده از این کار یادآوری این نکته است که اچ آی وی از بین نرفته و پیشگیری و درمان آن به تلاش و اقدامات همه‌جانبه نیاز دارد.

است که دارای علائم و نشانه‌های مشخص و خاصی است، ولی اچ آی وی نام ویروسی است که باعث ایجاد این بیماری می‌شود. فرد آلوده به اچ آی وی در حالی که می‌تواند این بیماری را به دیگران سرایت دهد، ممکن است سال‌ها طول بکشد تا مبتلا به بیماری ایدز شود.

علائم اصلی عفونت اچ آی وی چیست؟

۱. از دست دادن بیش از ۱۰ درصد وزن بدن
۲. تب به مدت بیش از یک ماه
۳. اسهال مزمن به مدت بیش از یک ماه
۴. خستگی شدید و پایدار

علائم فرعی عفونت اچ آی وی چیست؟

۱. سرفه مداوم به مدت بیش از یک ماه و تعریق زیاد در شب
 ۲. بثورات پوستی خارش‌دار
 ۳. زخم‌های دهان و برفک دهان (عفونت‌های قارچی دردهان و گلو)
 ۴. عفونت تب‌خال
 ۵. غدد لنفاوی متورم
- با توجه به این که امکان دارد این علائم (اصلی و فرعی)، به علائم بیماری‌های دیگر شباهت داشته باشد بنابراین لزوماً وجود این علائم دال بر ابتلا به بیماری ایدز نیست.

راه‌های انتقال این بیماری چیست؟

۱. انتقال از طریق خون (استفاده از سوزن و سرنگ آلوده مشترک)
۲. انتقال از طریق تماس جنسی محافظت نشده با شخص آلوده به اچ آی وی
۳. انتقال از طریق مادر آلوده به اچ آی وی به کودک

از چه راه‌هایی اچ آی وی منتقل نمی‌شود؟

۱. نیش حشرات
۲. بزاق، عرق و اشک افراد آلوده به اچ آی وی
۳. دست دادن، عطسه و سرفه کردن، استفاده مشترک از قاشق و چنگال و ...

نحوه تشخیص بیماری چگونه است؟

تنها راه تشخیص آلودگی به اچ آی وی، انجام آزمایش خون است. هنگامی که ویروس اچ آی وی وارد بدن شود، پادتن تولید می‌شود، اما قادر به کشتن ویروس نیست ولی نشان‌دهنده ورود ویروس به بدن است. به این ترتیب، وجود یا فقدان پادتن در جریان خون، اساس آزمایش اچ آی وی است، در این آزمایش نمونه‌ای از خون تجزیه می‌شود، هنگامی که پادتن در بدن شخص وجود داشته باشد، خون را اچ آی وی مثبت می‌نامند. به یاد داشته باشید جواب آزمایش اچ آی وی نشان‌دهنده ورود فرد به مرحله ایدز نیست.

آیا راه درمانی برای ایدز و اچ آی وی وجود دارد؟

در حال حاضر برای این بیماری درمان قطعی وجود ندارد، ولی درمان‌های جدید و مؤثرتری برای این بیماری وجود دارد که ورود به مرحله ایدز را به تأخیر می‌اندازند. این داروها سرعت تکثیر ویروس را کند می‌سازند. درمان‌های جدید امید زندگی برای افراد اچ آی وی مثبت را افزایش داده، و این بیماری را به بیماری عفونی مزمن تبدیل کرده است.

صحبت قهرمانی که در اثر اشتباه به ایدز مبتلا شد در مورد خداوند!

آرتور آش (Arthur Ashe) قهرمان افسانه‌ای تنیس ویمبلدون به خاطر خون‌آلوده‌ای که در جریان یک عمل جراحی در سال ۱۹۸۳ دریافت کرد، به بیماری ایدز مبتلا شد. او از سراسر دنیا نامه‌هایی از طرفدارانش دریافت کرد. یکی از طرفدارانش نوشته بود:

چرا خداوند تو را برای چنین بیماری انتخاب کرد؟

او در جواب گفت: در دنیا، ۵۰ میلیون کودک بازی تنیس را آغاز می‌کنند، ۵۰ میلیون نفر یاد می‌گیرند که چگونه تنیس بازی کنند، ۵۰۰ هزار نفر تنیس را در سطح حرفه‌ای یاد می‌گیرند، ۵۰ هزار نفر پا به مسابقات می‌گذارند، ۵ هزار نفر سرشناس می‌شوند، ۵۰ نفر به مسابقات ویمبلدون راه پیدا می‌کنند، چهار نفر به نیمه‌نهایی می‌رسند و دو نفر به فینال ... و آن هنگام که جام قهرمانی را روی دستانت گرفته بودم، هرگز نگفتم خدایا چرا من؟ و امروز هم که از این بیماری رنج می‌کشم، نیز نمی‌گویم خدایا چرا من؟



پرسش و پاسخ‌هایی در خصوص مطالعه

سؤال: چگونه از مؤثر بودن روش مطالعه مطمئن شوم؟

پاسخ: هنگام مطالعه برای خود اهداف مشخص و زمان‌دار تعیین کنید. وقتی به آن اهداف دست پیدا کردید، می‌توانید به خود افتخار کرده و مطمئن شوید روشی که به کار می‌برید، برای شما کارساز است. وقتی در جهت رسیدن به اهدافتان گام بر می‌دارید و طبق برنامه پیش رفته‌اید، نشان‌دهنده این است که اهداف شما واقع‌گرایانه بوده و می‌توانید به همین روش ادامه دهید، در صورتی که نتوانید طبق برنامه‌ریزی عمل کنید، می‌بایستی برنامه خود را مورد بازنگری قرار دهید و قواعد برنامه‌ریزی صحیح، (انعطاف‌پذیری، در حد توان بودن، واقع‌گرایانه بودن، کمال‌گرایانه نبودن و ...) رعایت شده باشد.

سؤال: چگونه می‌توانم همواره اهداف مطالعاتی خود را به خاطر بسپارم؟

پاسخ: پیشنهاد می‌شود برای پس‌زمینه گوشه خود تصویری بگذارید که اهدافتان را به شما یادآوری کند. حتی اپلیکیشن‌هایی وجود دارند که به شما در یادآوری اهداف کمک می‌کنند. کنار تخت

خود کاغذ یادداشتی مرتبط قرار بدهید، تا این یادداشت آخرین یادمان در شب و اولین یادمانی باشد که صبح می‌بینید.

سؤال

چگونه صبح زود مطالعه کنم؟

پاسخ: قبل از اینکه بخواهید، محل مطالعه‌تان را مرتب‌کرده، کتاب و مواردی که برای مطالعه صبح لازم دارید را در آنجا قرار دهید. سعی کنید شب‌ها تا دیر وقت بیدار نمانید، ساعت خواب خود را تنظیم نمایید، هر شب راس یک ساعت مشخص بخواهید و صبح هم ساعت مشخصی از خواب بیدار شوید. به محض اینکه بیدار شدید کمی نوشیدنی گرم نوشیده و صبحانه مختصر اما مغذی بخورید، مسواک بزنید و سپس به محل مطالعه رفته و شروع کنید.

سؤال

من هفته آینده امتحان دارم، چگونه آماده شوم؟

پاسخ: برنامه مطالعاتی تنظیم کنید. مطالعه بدون برنامه راه رسیدن به هدف را دشوار و گاهی غیر ممکن می‌کند. هر روز اما کم‌کم موضوعات را مرور کنید. مثلاً روزی ۲۰ صفحه یا یک فصل. برای تثبیت آنچه خوانده‌اید مرور را فراموش نکنید.

سؤال

چطور می‌توان هنگام مطالعه تمرکز کامل داشت؟

پاسخ: حتماً در یک مکان ساکت مطالعه کنید. هر چیزی که ممکن است حواستان را پرت کند از خود دور کرده به حدی که به آن دسترسی نداشته باشید. کمی ورزش قبل از مطالعه نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد، چراکه باعث بهبود گردش خون به مغز می‌شود. بین هر مرحله مطالعه یک زمان استراحت در نظر بگیرید (۳۰ دقیقه مطالعه، ۵ دقیقه استراحت یا ۴۵ دقیقه مطالعه، ۱۵ دقیقه استراحت).

سؤال

آیا روشی برای افزایش تمرکز هنگام مطالعه وجود دارد؟

پاسخ: روش‌های مختلفی در این خصوص وجود دارد. ولی از آنجایی که یکی از عوامل مهم حواس‌پرتی و کاهش تمرکز، افکار مزاحمی است که در حین مطالعه به سراغ فرد می‌آید، یکی از مواردی که می‌توانید در این زمان انجام دهید این است که افکار مزاحم هنگام مطالعه را یادداشت کنید با این هدف که بعد از اتمام مطالعه به آن افکار رسیدگی می‌نمایید. بعد از پایان زمان مطالعه ۳۰ الی ۴۵ دقیقه ای مرحله اول، در زمان استراحت ۵ الی ۱۵ دقیقه ای خود به افکاری که یادداشت کرده‌اید نگاهی بیندازید، البته بسیاری از افراد دیگر مایل به فکر کردن به آن‌ها نیستند.

سؤال

ترک اهمال‌کاری برایم سخت است. چه توصیه‌ای می‌کنید؟

پاسخ: اهمال‌کاری معمولاً نتیجه ترس از شکست و دست نیافتن به موفقیت است. دلایل اهمال‌کاری خود را پیدا کنید. آیا به خاطر نداشتن توانایی برای انجام کارهاست یا اینکه

صرفاً انگیزه لازم برای انجام آن‌ها را نداشته و در نتیجه آن‌ها را به تعویق می‌اندازید؟ مراقب دلایل اهمال‌کاری‌تان بوده و در کنار اینکه راجع به آن‌ها با کسی صحبت می‌کنید، تک‌تک آن‌ها را برطرف کنید.

سؤال

بهترین زمان مطالعه موضوعات دشوار چه زمانی است؟

پاسخ: بهترین زمان مطالعه جهت موضوعات دشوار و یا مباحثی که مورد علاقه شما نمی‌باشند، زمانی است که قدرت یادگیری شما بیشتر است. این زمان برای افراد مختلف، متفاوت است. ممکن است برای برخی افراد این زمان طلایی صبح و برخی دیگر هنگام عصر باشد. بهتر است زمان طلایی مطالعه خود را بشناسید و این زمان را به یادگیری مطالب دشوار اختصاص دهید.

سؤال

آیا اتاقی که در آن مطالعه می‌کنم باید مرتب و تمیز باشد؟

پاسخ: محیطی منظم و عاری از عوامل حواس‌پرتی می‌تواند به حفظ تمرکز کمک کند و تمرکز عامل مهمی جهت مطالعه‌ی موثر می‌باشد.

چند توصیه:

- * به خود قول دهید که بعد از رسیدن به چند هدف مشخص، می‌توانید کاملاً آزاد بوده و کارهای مورد علاقه خود را انجام دهید. همچنین اراده قوی داشته تا حواستان زود پرت نشود؛ اگر صدا یا کسی شما را اذیت می‌کند، از گوش‌گیر استفاده کرده و یا جابه‌جاشده و از آن فرد دور شوید.
- * اگر زود حواستان پرت می‌شود، روبه دیوار مطالعه کنید.
- * گوش کردن به موسیقی هنگام مطالعه به برخی افراد کمک می‌کند.
- * هنگام مطالعه از تلفن همراه استفاده نکنید. آن را خاموش کرده و کنار بگذارید. تلفن همراه باعث حواس‌پرتی بیشتر افراد می‌شود؛ آن را داخل کتو گذاشته یا به یکی از نزدیکان خود تحویل دهید و زمان پس گرفتن آن را نیز مشخص کنید.
- * منظم باشید. میز مطالعه‌تان را تمیز و مرتب نگهدارید، کاغذهایی که لازم ندارید را از کیفتان خارج کنید و تمام کاغذهایی که ضروری هستند را داخل پوشه گذاشته و با علامت‌های مختلف نشانه‌گذاری کنید. وقتی نظم دارید رسیدگی به کارها ساده‌تر خواهند شد.
- * اگر نیاز به کمک دارید، حتماً از اساتید کمک بگیرید. آن‌ها می‌خواهند که به شما کمک کنند و اگر از آن‌ها سؤال بپرسید و اشکالات درسی خود را برطرف کنید در بلندمدت به نفع شما خواهد بود، چراکه آن‌ها متوجه می‌شوند که شما انگیزه داشته و قصد دارید عملکرد خوبی در کلاس داشته باشید. بهتر است که دروس خود را کاملاً یاد بگیرید و اگر مطلبی را نمی‌دانید بپرسید تظاهر به «همه‌چیزدانی» نکنید و جوری رفتار نکنید که مشکلی ندارید.
- * داشتن خواب کافی در شب برای به خاطر سپردن مطالبی که خوانده‌اید ضروری است. زیرا وقتی خواب هستید مغز شما مطالب را تثبیت می‌کند.
- * اگر اهل «رؤیابردازی» هستید، هنگام مطالعه دست از فکر کردن راجع به همه‌چیز برداشته و فقط به هدف مطالعاتی خود فکر کنید، سایر افکار را کنار گذاشته و مطالعه را شروع نمایید.

صاحب امتیاز
مرکز مشاوره دانشگاه تهرانمدیر مسئول
دکتر منصوره السادات صادقیسر دبیر
حمید پیروینویسندگان
فاطمه حسین پور، دکتر شهربانو قهاری،
حسن اکبرزادهویراستار
سپیده معتمدیامور اجرایی
علی صیدیطراح گرافیک
حمیدرضا منتظریتصویرسازی
آزاده حسن شاهیتیراژ
۴۰/۰۰۰ نسخه

از دست دادن‌ها بخش اجتناب‌ناپذیر زندگی

شماره مقاله: ۹۸۰۹۴

زندگی با از دست دادن‌ها همراه است. ما در طول رشد خود خیلی چیزها را از دست می‌دهیم (کودکی‌مان، ذهن بی‌دغدغه‌مان، زیستن در حال، بازی‌های کودکانه، اسباب‌بازی‌ها و...). ما بزرگ می‌شویم، چیزهایی را به دست می‌آوریم و چیزهایی را از دست می‌دهیم. ممکن است خانه را عوض کنیم و به منزل جدید برویم. بنابراین، محله قدیمی را از دست می‌دهیم. مدرسه‌مان تغییر می‌کند چون به کلاس بالاتر می‌رویم. بنابراین، مدرسه را با همه خاطراتش پشت سر می‌گذاریم. این از دست دادن‌ها بخش اجتناب‌ناپذیر زندگی است که باید برایشان ماتم بگیریم هرچند مختصر و کوتاه. باید آن‌ها را بپذیریم، رنج از دست دادنشان را حس کنیم و برایشان سوگواری کنیم، زیرا سوگواری برای هر آنچه از دست می‌دهیم به ما کمک می‌کند تا فراق را پشت سر بگذاریم و با آنچه از دست داده‌ایم وداع کنیم. خداحافظی با آنچه از دست داده‌ایم راهی است برای عبور از رنج فقدان که از جاده پذیرش تجربه تلخ از دست دادن می‌گذرد. اکنون که این چند سطر را می‌خوانید چشم‌هایتان را ببندید و از آنچه تاکنون از دست داده‌اید فهرستی تهیه کنید.

به هریک از آنها فکر کنید و به احساسی که درباره آنها دارید توجه کنید.

از خودتان بپرسید چه چیزی را از دست داده‌ام و آن، چه احساسی را در من برانگیخته است؟

به تکتک آن‌ها توجه کنید و احساساتی را که در شما برمی‌انگیزند درک کنید. برای مثال: احساسی که به از دست دادن خانه پدری در محله قدیمی، مرگ مادربزرگ، از دست دادن تأیید معلم بر اثر سوءتفاهم، از دست دادن دوست صمیمی، شکست عاطفی و... دارید. می‌دانیم که این لیست خیلی طولانی است. البته، اگر فقدان‌های کوچک را هم لحاظ کنید.

بنگرید که هریک از آن‌ها چه حس و حالی را در شما برمی‌انگیزند. اگر غم را فرامی‌خوانند، آن را احساس کنید و بپذیرید غم احساسی است که با از دست دادن گره‌خورده است و باعث بغض و گریه ما می‌شود. جلوی خودتان را نگیرید و برای هر آنچه که از دست داده‌اید گریه کنید. با گریستن است که بر غم از دست دادن غلبه می‌کنید و آن را پشت سر می‌گذارید. همه ما نوعی فقدان را در طول زندگی تجربه خواهیم کرد. اگر آن را بپذیریم، آسان‌تر با آن کنار می‌آییم. پس بدانید که با هر به دست آوردنی چیزهایی را از دست می‌دهیم و با هر از دست دادنی چیزهایی را به دست می‌آوریم. اگر این قانون زندگی را بپذیریم، با دشواری‌های آن بهتر کنار می‌آییم.

آدرس ساختمان مرکزی:
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،
پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه



فکس / تلفن تماس:
۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶



مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>
دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
www.iransco.org



آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور
PayameMoshaver@ut.ac.ir



اپلیکیشن تلفن همراه
پیام‌مشاور



کافه بازار
سیب اپ



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله از طریق پیامک، در جهت دهمی و بهبود نشریه خود، ما را یاری دهید.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸