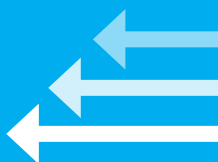




پست اطلاعاتی

اچ آی وی / ایدز:

# خانواده و نقش آن در پیشگیری از اچ آی وی



همه افراد ممکن است در معرض خطر ابتلا به ایدز باشند:  
خودمراقبتی و آزمایش اچ آی وی دو عامل موثر در پیشگیری ایدز



## رفتارهای پرخطر مرتبط با اچ آی وی / ایدز به چه معنا است؟

رفتارهای پرخطر به رفتارهایی گفته می‌شود که باعث ایجاد آثار نامطلوب و مخرب جسمی، روانی و اجتماعی شده و یا حداقل، خطرپذیری فرد را افزایش می‌دهد. در حال حاضر یکی از مهم‌ترین عواملی که سلامت جامعه را تهدید می‌کند وجود رفتارهایی است که می‌تواند برای خود فرد و نیز اطرافیان او عواقب ناخوشایندی به دنبال داشته باشد. در بحث انتقال ایدز و پیشگیری از آن، رفتارهای خاصی مورد توجه قرار می‌گیرند که در واقع به نوعی همان راه‌های اصلی انتقال نیز هستند و عبارتند از:

۱. تزریق با سرنگ مشترک

۲. رفتارهای جنسی محافظت نشده

۳. مصرف مواد مخدر، محرک و الکل

۴. داشتن شرکای جنسی متعدد

مصرف مواد مخدر معمولاً با رفتارهایی همراه است که احتمال انتقال خطر را افزایش می‌دهد و عبارتند از:

■ تزریق با سرنگ مشترک که شایع‌ترین راه انتقال اچ آی وی را در کشور به خود اختصاص داده است.

■ رابطه جنسی در ازای دستیابی به مواد مخدر، یکی از نکاتی است که در زنان بیشتر دیده می‌شود.

■ مصرف مواد محرک که در اکثر مواقع روابط جنسی محافظت نشده را در پی دارد، به خصوص اگر به صورت گروهی مصرف شوند.

نقش رفتارهای پرخطر جنسی در انتقال اچ آی وی، کاملاً مشخص است. رفتارهای پرخطر جنسی شامل داشتن شرکای جنسی متعدد و یا ارتباط جنسی محافظت نشده است. رابطه جنسی محافظت نشده به برقراری رابطه بدون استفاده از کاندوم گفته می‌شود. نداشتن رابطه جنسی در سنین پایین و به تاخیر انداختن شروع ارتباط جنسی، وفاداری به همسر یا شریک جنسی و داشتن تنها یک شریک جنسی، استفاده از کاندوم و درمان بیماری‌های آمیزشی به منظور پیشگیری از انتقال اچ آی وی از طریق جنسی بسیار مهم هستند. توصیه می‌شود تا افرادی که رفتارهای پرخطر به خصوص رفتارهای جنسی پرخطر دارند حتماً برای دریافت آگاهی، مشاوره و آزمایش اچ آی وی به مراکز مشاوره بیماری‌های رفتاری مراجعه کنند.

## نقش خانواده

خانواده اولین مکانی است که کودک در آن پرورش می‌یابد. کودکان علاوه بر این که یک سری از رفتارها را از والدین به ارث می‌برند، یک سری از رفتارها را نیز از آنان می‌آموزند. همه آن‌چه کودکان در محیط خانواده تجربه می‌کنند و از والدین‌شان می‌آموزند، رفتارهای آنان را شکل می‌دهد. بنابراین خانواده جایگاه مهمی در پیشگیری از بروز رفتارهای پرخطر منجر به ایدز دارد و از سایر عوامل، تاثیرگذارتر است.

انجام رفتارهای پرخطر، ناگهانی و اتفاقی نیست بلکه زمینه‌های آن از دوران کودکی شکل گرفته و باعث بروز این رفتارها در نوجوانی و بزرگسالی می‌شود. برای هر رفتار پرخطری که فرد انجام می‌دهد، عامل و یا عواملی وجود دارد که در گذشته ایجاد شده و عدم حل و فصل مناسب آن‌ها باعث تبدیل به رفتارهای پرخطر شده است. در واقع این عوامل به صورت غیرمستقیم با رفتارهای پرخطر و انتقال اچ آی وی در ارتباط هستند. برای مثال نوع تشویق‌ها، تنبیه‌ها و رفتارها در کودکی، می‌تواند آثاری متفاوت در نوجوانی یا بزرگسالی داشته باشد. به عنوان مثال پرخاشگری در دوران کودکی می‌تواند پیش‌بینی کننده رفتارهای پرخطر بعدی در بزرگسالی باشد. اگر با کودک پرخاشگر درست رفتار شود از بروز رفتارهای پرخطر بعدی پیشگیری می‌شود.

در تربیت فرزندان نباید خیلی سخت‌گیر و نه خیلی آسان‌گیر بود، بلکه باید بر رفتار آن‌ها نظارت داشت. روش درست ارتباط با فرزند بسیار مهم و کمک‌کننده است که لازمه آن شناخت و آگاهی درباره دوره‌های سنی مختلف فرزندان و نیازهای هر دوره است. خیلی از مسایل با برخورد مناسب در سنین کودکی حل می‌شوند، در سنین نوجوانی نیز همچنان نقش خانواده دارای اهمیت است و می‌توان از رفتارهای پرخطر جلوگیری و یا آن‌ها را حل کرد.





## عوامل خطر ساز

از جمله عوامل خطر ساز که می تواند باعث بروز رفتارهای پرخطر شود عبارت است از:

- سابقه مصرف مواد مخدر، محرک و الکل (حتی مصرف تفریحی آنها)
- فضای خانوادگی پر تنش و آشفته و ناسازگاری والدین با هم یا با فرزندان
- جدایی پدر و مادر
- عدم حمایت یا حمایت ناکافی از فرزندان
- مصرف سیگار در سنین پایین
- خجالت و کمرویی شدید یا خشونت و رفتارهای پر خاشگروانه
- بعضی از ویژگی های شخصیتی در نوجوانان مثل هیجان خواهی، تنوع طلبی یا برخی مشکلات روانی خاص، اختلالات روانپزشکی نظیر اختلالات بیش فعالی، اختلالات دوقطبی، اختلالات شخصیت.
- وضعیت اقتصادی نامناسب خانواده
- نداشتن برنامه های مناسب برای اوقات فراغت
- شکست و ضعف تحصیلی و یا ترک تحصیل

این موارد می توانند با بروز رفتارهای پرخطر و در نتیجه ابتلا به اچ آی وی ارتباط نزدیکی داشته باشند. از این رو داشتن آگاهی و شناخت از ویژگی های دوره کودکی و نوجوانی، ارزیابی راهکارهای مناسب تربیتی، آموزش درباره آیدز و مهارت های لازم در خانواده ها، می تواند باعث کاهش رفتارهای پرخطر شده و کمک مؤثری در حفظ سلامت نوجوانان و جوانان باشد.



## عوامل محافظت کننده



خانواده نقش مهمی در پیشگیری از بزه کاری، اعتیاد و ابتلای فرزندان به ایدز دارد. والدین باید سعی کنند به جای آن که با ایجاد محدودیت، کنترل، دخالت کردن و نصیحت، از رفتارهای پرخطر آن‌ها پیشگیری کنند، روابط خانوادگی را گرم‌تر، اختلافات خانوادگی را کم‌تر و ارتباط با فرزندان را بیش‌تر نمایند. بعضی شرایط، زمینه رفتارهای ناسالم را بیش‌تر می‌کنند در حالی که بعضی شرایط از بروز چنین رفتارهایی پیشگیری می‌کنند که به آن‌ها عوامل محافظت کننده گفته می‌شود. بسیاری از این عوامل در خانواده وجود دارد. یعنی خانواده مانند یک سپر و محافظ می‌تواند در مقابل انحرافات و آسیب‌های اجتماعی از فرزندان خود حمایت کنند. از جمله عوامل محافظ می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

■ پیوندهای خانوادگی قوی

■ نظارت والدین بر رفتار فرزندان و ارتباط آن‌ها با دوستان و همسالان

■ تعیین قواعد و قوانین منظم و پایدار

■ درگیر بودن و مرتبط بودن والدین با زندگی فرزندان

■ موفقیت تحصیلی

■ پیوند قوی با نهادهای مختلف اجتماعی به خصوص مدرسه، مسجد و..

از مهم‌ترین عوامل محافظت کننده، پیوندهای قوی با خانواده، نظارت و سرپرستی صحیح والدین از رفتارهای فرزندان، وقت گذاشتن با فرزندان و ارتباط خوب با آن‌ها است. حمایت خانواده نه تنها در پیشگیری از ایدز موثر است، بلکه در افرادی که با اچ آی وی زندگی می‌کنند نیز این حمایت نقش دارد، به طوری که افرادی که از حمایت خانوادگی خوبی برخوردار هستند، در پیشگیری از انتقال ایدز مسوولیت پذیری بیش‌تری نیز دارند.





## کارکردهای خانواده سالم

داشستن رابطه صمیمی و پرمحبت توأم با انضباط با فرزندان، در پیشگیری از رفتارهای پرخطر مرتبط با اچ آی وی و عفونت‌های آمیزشی بسیار موثر است. غفلت از فرزندان، یکی از انواع بدرفتاری و آزار کودکان و نوجوانان محسوب می‌شود. فرزندان که مورد بی‌توجهی و غفلت خانواده قرار می‌گیرند، احتمال زیادی برای انجام رفتارهای پرخطر منجر شونده به اچ آی وی و عفونت‌های آمیزشی در آن‌ها وجود دارد. والدین برای پیشگیری از رفتارهای پرخطر در فرزندان، هم باید قوانین و اصولی تعیین کنند و هم محبت و صمیمیت را در ارتباط با آن‌ها از یاد نبرند.

فرزندان به وجود پدر و مادر و ارتباط با آن‌ها نیاز دارند. تقویت روابط والدین و فرزندان، با تأمین نیازهای روانی و ایجاد احساس امنیت، نقش اساسی در سلامت روانی - اجتماعی آن‌ها خواهد داشت. خانواده‌ها می‌توانند با تأمین نیازهای روانی فرزندان خود، در کنار تأمین نیازهای جسمی آن‌ها، تاثیر مهمی در پیشگیری از رفتارهای پرخطر فرزندان خود داشته باشند.

جوانان و نوجوانانی که قادر نیستند به درخواست‌های غیرمنطقی و ناسالم یا نامعقول دیگران جواب رد دهند در خطر بالایی برای انجام رفتارهای پرخطر قرار دارند. والدین مناسب‌ترین الگو برای فرزندان خود به‌منظور برقراری ارتباط با دیگران هستند و می‌توانند نقش بسیار مهمی در پیشگیری از رفتارهای پرخطر مرتبط با اچ آی وی و عفونت‌های آمیزشی در آن‌ها داشته باشند.

والدین به‌جای آن‌که امکانات مادی بیش‌تری به فرزندان خود بدهند، باید سعی کنند والدین قوی و توانمندتری برای آن‌ها باشند. به‌جای آن‌که با فراهم کردن تمام امکانات و خواسته‌های فرزندان خود، بخواهند از رفتارهای پرخطر آن‌ها پیشگیری کنند، بهتر است وقت بیش‌تری را با فرزندان خود بگذرانند، با آن‌ها صحبت کنند، محبت خود را بیش‌تر به آن‌ها ابراز نمایند و احترام بیش‌تری برای فرزندان خود قایل باشند.

خانواده‌ای که بر رفتارهای فرزند خود نظارت ندارد یا در مقابل، فرزندان خود را به شدت و بیش از حد کنترل می‌کند زمینه را برای رشد آسیب‌های اجتماعی و رفتارهای پرخطر آماده می‌کند. نظارت، کنترل کردن فرزندان نیست. معمولاً کنترل، بدون اطلاع و به‌صورت نامحسوس است، در حالی‌که نظارت بسیار روشن و واضح است. والدین باید به فرزندان خود اطلاع دهند که رفتارهای آن‌ها را بررسی خواهند کرد.

تحسین رفتارهای درست فرزندان باعث رشد و تقویت اعتماد به نفس آنها شده که این امر مانع روی آوردن آنها به رفتارهای پرخطر خواهد شد. والدین می‌توانند با بالا بردن عزت نفس فرزندان، با تشویق به موقع در صورت رفتارهای درست و گوشزد کردن رفتارهای نادرست، نقش مهمی در پیشگیری از رفتارهای پرخطر در آنها داشته باشند.

کودک یا نوجوانی که مورد بدرفتاری قرار گرفته باشد بیشتر احتمال دارد که دچار مشکلات روانی از جمله افسردگی، اضطراب، بی‌اعتمادی و یا اعتماد بیش از حد به دیگران شود. والدین باید به مشکلات و بیماری‌های فرزندان خود توجه نمایند. بدرفتاری و بی‌توجهی به آنها می‌تواند باعث مشکلات بزرگ‌تر و جدی‌تری در آینده شود که زمینه را برای رفتارهای پرخطر فراهم می‌نماید.

## **بی‌شک والدین با داشتن رفتارهای سالم می‌توانند نقش مهمی در آموزش این رفتارها به فرزندان خود داشته و الگویی مناسب برای آنها باشند.**





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
مرکز مدیریت بحاری های واگیر



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



# خانواده وقتش آن در پیشگیری از اچ ای وی

