



# راه‌های خود مراقبتی

## برای زندگی مادی از لچ. آی. وی / ایدز



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

وزارت آموزش و پرورش  
معاونت تربیت بدنی و سلامت  
دفتر سلامت و تندرستی

### چرا خود مراقبتی؟

با خود مراقبتی می توانیم:

- ۱ استرس خود را کاهش دهیم.
- ۲ اعتماد به نفس خود را باز یابیم و تقویت کنیم.
- ۳ شور و شوق جوانی و انگیزه موفقیت خود را حفظ کنیم و افزایش دهیم.
- ۴ جوانی سالم، ایمن و بانشاط را تجربه کرده و سلامت سایر دوران های زندگی خود را تضمین کنیم.
- ۵ بهتر درس بخوانیم و آینده شغلی بهتری داشته باشیم.
- ۶ آینده بهتری را برای خود، خانواده، دوستان و کشورمان رقم بزنیم.

### خود مراقبتی چیست؟

خود مراقبتی یعنی مراقبت از خود. یعنی اینکه ما برای حفظ سلامت و شادابی خود، کارهای روزمره کوچکی انجام دهیم تا زندگی بهتر و سالم تری داشته باشیم. خود مراقبتی شامل اقداماتی است آموختنی، آگاهانه و هدفمند که هر فردی برای خود، خانواده و دیگران انجام می دهد تا سالم بماند، از سلامت جسمی و روانی خود حفاظت کند، نیازهای اجتماعی خود را برآورده سازد، از بیماری ها یا حوادث پیشگیری کند، از ناخوشی ها و بیماری های مزمن مراقبت کند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کند. خود مراقبتی به وضوح موجب افزایش کارایی و مهارت های فردی ما می شود.

### به یاد داشته باشید:

نکته بسیار مهم آن است که بین مصرف مواد مخدر و آلودگی اچ. آی. وی / ایدز رابطه وجود دارد. این رابطه به دو دلیل است:

- ۱ اعتیاد تزریقی، چون در اعتیاد تزریقی ممکن است افراد از سرنگ مشترک استفاده کنند و در نتیجه خون فرد آلوده وارد خون دیگری شود.
- ۲ در اثر مصرف هر نوع ماده مخدر یا مواد روان گردان و مصرف الکل، حتی برای اولین بار فرد کنترل رفتار خود را از دست می دهد و ممکن است کارهای ناشایست اخلاقی بکند یا افراد فرصت طلب از او سوء استفاده کنند. در نتیجه از راه جنسی، ویروس وارد بدن فرد می شود.

### ۱۲ فرمان خود مراقبتی نوجوانان برای پیشگیری از اچ. آی. وی / ایدز

- ۱ پایبندی به اصول مذهبی، اخلاقی و معنوی کمک زیادی به پیشگیری از این بیماری می کند.
- ۲ مهمترین راه آلودگی به این عفونت، ارتباط جنسی است، بنابراین خویشتنداری و پرهیز از روابط جنسی ضروری است.
- ۳ عدم استفاده از مواد مخدر و مواد روان گردان ضروری است، چون مصرف هر نوع ماده مخدر هر قدر هم کم، احتمال آلودگی به این عفونت را افزایش می دهد.
- ۴ رعایت بهداشت فردی و عدم استفاده از وسایل بهداشتی مشترک مانند تیغ، مسواک و ...
- ۵ از حضور در موقعیت های خطر آفرین خودداری کنید.
- ۶ تحصیلات خود را به طور کامل به اتمام برسانید. هر چه بیشتر در مدرسه بمانید، تواناتر، مستقل تر و سالم تر خواهید ماند.
- ۷ مهارت نه گفتن خویش را تقویت کنید. این حق شماست که به خواسته های ناسالم دیگران جواب رد بدهید.
- ۸ مهارت رفتار قاطعانه را در خود افزایش داده و تقویت کنید.
- ۹ مهارت تفکر نقاد را در خود رشد دهید. هر مطلبی را بدون دلیل قبول نکنید. تفکر نقاد به شما کمک می کند که بتوانید قبل از انجام یک رفتار، عواقب و پیامدهای آن رفتار را دریابید.
- ۱۰ ارتباطات خانوادگی خود را رشد دهید. هر چه ارتباطات خانوادگی شما قوی تر باشد، سالم تر خواهید بود.
- ۱۱ مهارت حل اختلاف را تمرین کنید و بر آن مسلط شوید. هر چه در این زمینه مهارت بیشتری به دست آورید، ارتباط خانوادگی و اجتماعی بهتری خواهید داشت.
- ۱۲ به یاد داشته باشید که اچ. آی. وی / ایدز درمان قطعی ندارد.

### راه های انتقال

## اچ. آی. وی / ایدز:

- ۱ رفتار مخاطره آمیز جنسی
- ۲ استفاده مشترک از سرنگ و وسایل تزریق آلوده (شایع در بین مصرف کنندگان تزریقی مواد مخدر)
- ۳ خون: از طریق خون و فرآورده های خونی و ابزار آلوده در تماس های شغلی
- ۴ انتقال از مادر به کودک

### اچ. آی. وی / ایدز از راه های زیر منتقل نمی شود:

- دست دادن با بیمار
- روبوسی یا بغل کردن بیمار
- غذا خوردن با بیمار و استفاده از وسایل غذاخوری مشترک مانند: لیوان، بشقاب، چنگال و ..
- شنا در استخرهای عمومی
- استفاده از توالت عمومی
- عطسه یا سرفه
- دست زدن به دستگیره در، گوشی تلفن، میله اتوبوس یا هر چه که بیمار به آن دست زده باشد.
- آب و غذا
- تماس با اشک و عرق بیمار
- استفاده از وسیله نقلیه مشترک
- نیش حشرات
- خوردن غذای آلوده به ویروس
- نفس کشیدن در فضایی که بیمار نفس می کشد

بنابراین از تماس و زندگی معمولی با افراد آلوده نترسید. زندگی کنید و بگذارید آنها هم زندگی کنند.

# اچ.آی.وی/ایدز

همه گیری جهانی ایدز، خطری جهانی است و یکی از بزرگترین چالش‌ها را در زندگی فردی و اجتماعی انسان، به خصوص نوجوانان و جوانان تشکیل می‌دهد. در دنیا هر دقیقه حداقل ۵ جوان و نوجوان به HIV آلوده می‌شوند و بیش از نیمی از افراد آلوده به این ویروس بین ۲۴-۱۵ سال سن دارند. زنان و دختران جوان و نوجوان نسبت به این بیماری آسیب پذیرتر از مردانند. نکته بسیار مهم آن است که اگرچه جوانان و نوجوانان آسیب پذیرترین افراد نسبت به این بیماری هستند ولی اکثر آنان اطلاعات درستی در مورد این بیماری ندارند. بنابراین نیاز است تا نوجوانان و جوانان با توانمندسازی خود برای خودمراقبتی در برابر بیماری ایدز، قدم هایی را برای داشتن زندگی سالم تر بردارند.

عامل به وجود آورنده این بیماری ویروسی است به نام ویروس نقص ایمنی انسان، که به طور مخفف اچ.آی.وی (HIV) نامیده می‌شود. این ویروس در تمام مایعات بدن وجود دارد، ولی تنها خون، ترشحات جنسی مردانه و زنانه و شیر مادر است که می‌تواند آلوده کننده باشد. اشک و بزاق و سایر مایعات بدن نمی‌توانند آلوده کننده باشند. عمر ویروس اچ.آی.وی/ایدز در محیط خشک بیرون در حد چند ساعت است. وظیفه سیستم دفاعی بدن آن است که در مقابل عفونت‌ها، میکروب‌ها، ویروس‌ها و ... از بدن انسان دفاع کند و مانع از بیماری در انسان شود. این ویروس با حمله به سیستم ایمنی بدن انسان، به تدریج این سیستم را از کار می‌اندازد. بنابراین، بدن انسان در مقابل تمام میکروب‌ها، سرطان‌ها، ویروس‌ها و عفونت‌ها بی‌دفاع می‌شود و به راحتی هر کدام از این عوامل بیماری‌زا می‌توانند به بدن انسان حمله کنند و بدن انسان را از کار بیندازند و در نتیجه باعث مرگ شوند.

## مراحل ۳ گانه اچ.آی.وی/ایدز:

- ۱ مرحله اول (در عرض ۳ تا ۶ هفته اول علائم عمومی مثل تب، گلودرد، بی‌اشتهایی و...)
  - ۲ مرحله نهفتگی (بدون علائم ظاهری)
  - ۳ مرحله ایدز (ضعف شدید سیستم ایمنی بدن، بروز عفونت‌های فرصت طلب، کاهش وزن شدید و در نهایت مرگ)
- تنها راه برای تشخیص کسی که به ویروس اچ.آی.وی آلوده شده است، نوعی آزمایش خون است که ۱ تا ۳ ماه بعد از ورود ویروس اچ.آی.وی به بدن، نتیجه آن مثبت می‌شود. ممکن است پس از ورود این ویروس به بدن، ۱۰ سال طول بکشد تا علائم بیماری ایدز آشکار شود.

## ۱۴ فرمان خودمراقبتی برای نوجوانان

۱ **نماز اول وقت بخوانید، قرآن بخوانید و همیشه و در همه حال به یاد خدا باشید.** حضور مستمر در مراسم مذهبی و نمازهای جماعت، شما را در برابر انواع آسیب‌های فردی و اجتماعی ایمن می‌سازد.

۲ **رژیم غذایی متعادلی که شامل انواع مواد غذایی باشد، رعایت کنید.** به صورت منظم غذا بخورید و از حذف وعده‌های غذایی بپرهیزید.

۳ **به صورت منظم ورزش کنید.** یک ساعت ورزش در هفته مفید است، اما بدن شما واقعا به ورزشی حدود پنج ساعت یا بیشتر در هفته برای ارتقای سلامت جسمی و روانی نیاز دارد.

۴ **استراحت کافی داشته باشید.** خواب کافی در شب به شما کمک می‌کند تا احساس طراوت، هوشیاری و داشتن روحیه‌ای خوب را در روز بعد داشته باشید. بدن تان را بشناسید و توجه کنید که برای شما چه چیزی بهترین است.

۵ **استرس خود را کاهش دهید.** فعالیت‌های سرگرم‌کننده را وارد برنامه زندگی روزانه تان کنید تا نگرش مثبت و حس شوخ طبعی شما حفظ شود.

۶ **دستان تان را بشویید.** آب و صابون می‌تواند خطر انتقال ویروس سرماخوردگی و عوامل بیماری‌زای دیگر که ممکن است باعث بیماری شوند را کاهش دهد.

۷ **از دخانیات (سیگار و قلیان) دوری کنید.** استعمال دخانیات مهم‌ترین عامل قابل پیشگیری بیماری و مرگ است. در هر ۶ ثانیه، یک نفر به دلیل استعمال دخانیات می‌میرد.

۸ **از مصرف مواد مخدر پرهیز کنید.** سوء مصرف مواد می‌تواند مرگ آور باشد.

۹ **همیشه از محیط اطراف خود آگاه باشید.** هنگامی که شب هنگام راه می‌روید یا در مناطق ناآشنا هستید، حواس خود را جمع کنید.

۱۰ **از کمر بند ایمنی استفاده کنید.** این یک قانون است و در صورت بروز حادثه به زنده ماندن شما کمک می‌کند.

۱۱ **از پوست تان محافظت کنید.** لباس‌های محافظ پوشید و از ضد آفتاب با اس.پی. اف حداقل ۳۰ استفاده کنید.

۱۲ **به صورت منظم سلامت خود را چک کنید.** انجام به موقع مراقبت‌های دندان پزشکی، مراجعه منظم به پزشک، معاینات منظم چشم پزشکی را در برنامه خود جای دهید.

۱۳ **به هنگام بیماری یا آسیب، درخواست کمک کنید.** مشاور مدرسه، پلیس، مراکز خدمات بهداشتی درمانی و بسیاری از خدمات دیگر در دسترس شما هستند.

۱۴ **خود را از انتقال عفونت‌های جنسی و اچ.آی.وی/ایدز محافظت کنید.** خویشتنداری تنها راه تضمین ۱۰۰ درصد محافظت از خود است و چیزی به نام رابطه جنسی ایمن وجود ندارد.

## انواع خودمراقبتی

- کمک به نیازمندان
- شکرگزاری نعمت‌های الهی
- احساس ارزش، خوشبینی و امید
- شرکت در مراسم و مناسک دینی و مذهبی
- مطالعه متون و ادبیات مذهبی و معنوی
- تأمل در ارزش‌ها

### ۵ خودمراقبتی در مدرسه و جامعه

- خوردن نهار یا میان وعده روزانه با دوستان
- گفتگوی روزانه با دوستان
- اختصاص وقت کافی برای انجام کامل تکالیف محوله
- چیدمان کلاس و مدرسه به صورت مطبوع و زیبا
- متعادل نمودن حجم مطالعه برای کاهش فشار تحصیلی
- نظارت فردی و مشورت منظم
- شناسایی و استفاده از روش‌های ارتقای تحصیلی
- تعیین حد و مرز خود با دوستان و اولیای مدرسه
- مذاکره منطقی برای رفع نیازهای فردی و گروهی
- عضویت در تشکل‌های دانش‌آموزی مدرسه
- همکاری با برنامه‌های ارتقای سلامت مدرسه

- ۱ **خودمراقبتی جسمی:**
  - خوردن منظم غذای سالم: صبحانه، نهار، شام و میان‌وعده‌های سالم، مصرف ۵ وعده میوه و سبزی در روز
  - انجام ورزش روزانه: پیاده‌روی، دویدن، شنا، ورزش‌های رزمی و...
  - انجام معاینات پزشکی ادواری و منظم پیشگیرانه
  - دریافت خدمات و مراقبت‌های پزشکی مورد نیاز
  - استراحت کافی هنگام بیماری
  - انجام فعالیت‌های جسمی منظم
  - داشتن خواب و استراحت کافی
  - رعایت پوشش مناسب و بر اساس فصول سال
  - رفتن به تعطیلات
  - اجتناب از وسایل، لوازم و رفتارهای پرخطر

### ۳ خودمراقبتی عاطفی

- معاشرت و مراوده با دیگران
- برقراری ارتباط با خانواده و دوستان
- عامل مهربانانه با خود و دیگران
- افتخار به خود
- گریه کردن وقتی که لازم است
- جستجوی چیزهایی برای خندیدن
- بیان خشم خود به روشی سازنده
- اختصاص وقت برای بودن در کنار والدین و برادر و خواهر
- مطالعه کتاب‌هایی که دوست‌شان داریم.

### ۴ خودمراقبتی معنوی

- اختصاص زمان روزانه برای عبادت و نیایش
- تلاوت و شنیدن آیات قرآن
- انجام کارهای خیر و عام‌المنفعه

## ۱۴ گام برنامه‌ریزی فردی برای خودمراقبتی

چند صفحه مطالعه در روز خواهیم داشت؟ یا چند کیلو وزن در هفته کم خواهیم کرد؟

- ۸ **از یادآورها، استفاده کنیم؛** از ابزارهایی مانند زنگ هشدار موبایل یا تذکر اطرافیان برای یادآوری رفتارمان استفاده کنیم.
- ۹ **برنامه‌ریزی کنیم:** برنامه‌ای منظم به صورت روزانه، هفتگی یا ماهانه (بر حسب موقعیت و شرایط) ترتیب دهیم.
- ۱۰ **نمودار تحقق اهداف خود و روند آن را رسم کنیم؛** برای مثال، می‌توانیم کاهش وزن خود را در طول ۳ ماه براساس اهداف کوتاه‌مدت تغییر رفتارمان به صورت نمودار توزین هفتگی یا ماهانه رسم کنیم و آن را در محلی که هر روز ببینیم، نصب کنیم.
- ۱۱ **در مورد رفتارمان از دیگران بازخورد بگیریم؛** از اطرافیان خود بخواهیم که نمودار حرکت ما را به سوی اهدافمان بررسی کنند و به ما بازخورد دهند.
- ۱۲ **هرگز مایوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم؛** ممکن است برنامه خودمراقبتی ما در اولین نوبتی که آن را آغاز می‌کنیم، تکمیل نشود و از زمانی به زمان دیگر موکول شود. بنابراین باید آماده باشیم که به عقب برگردیم و دوباره آن را آغاز کنیم.
- ۱۳ **قدرت‌ها و موفقیت‌های مان را در کنترل رفتارمان برجسته کنیم؛** باید به چالش‌هایی فکر کنیم که توانسته‌ایم آنها را با موفقیت پشت سر بگذاریم. این کار موجب افزایش اعتماد به نفس ما می‌شود و توانایی ما را افزایش می‌دهد.
- ۱۴ **مهارت‌های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم؛** باید سعی کنیم در رسیدن به اهدافمان، مهارت لازم را کسب کنیم و در کاری که انجام می‌دهیم، ماهر شویم. این مسأله در شایستگی ما در رسیدن به اهدافمان و خود کارآمدی ما مؤثر است.

برای خودمراقبتی تدوین یک برنامه کوتاه‌مدت فردی برای تغییر رفتار ضروری است. به منظور کسب آمادگی برای اقدام به خودمراقبتی، می‌توانیم از دستورالعمل زیر پیروی کنیم:

- ۱ **هدف واضحی را که قصد داریم انجام دهیم، مشخص کنیم؛** این کار باید بسیار اختصاصی، قابل اندازه‌گیری و واقعی باشد؛ برای مثال، «من در روز ۱ کیلومتر پیاده‌روی می‌کنم» یا «هر روز ۳۰ بار شنای روی زمین انجام می‌دهم».
- ۲ **زمانی را که قرار است فعالیت‌های هدف مورد نظر را انجام دهیم، مشخص کنیم؛** برای مثال، هر روز، هفت روز هفته یا ساعت ۱۰ صبح روز پنج‌شنبه. زمان بندی ما باید واقعی باشد.
- ۳ **میزان رسیدن به هدف و موفقیت‌ها و شکست‌های خود را ثبت کنیم؛** برای مثال، نموداری از ساعات‌هایی که فعالیت مورد نظرمان را انجام می‌دهیم، رسم کنیم یا مسافتی را که هر روز می‌دویم، روی تقویم‌مان بنویسیم.
- ۴ **پیمان ببندیم؛** برای مثال، به والدین خود بگوییم که چه هدفی را دنبال می‌کنیم و زمان خاتمه آن، قرار است چه هنگامی باشد و از او بخواهیم که در انجام کار، مراقب ما باشد.
- ۵ **در صورت لزوم، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت‌مان تعیین کنیم؛** برای مثال، به مراقب خود بگوییم که در صورت قصور در انجام فعالیت، برای او یک کتاب می‌خریم. البته بهتر است جریمه را در سطح کم و در سطح یک شوخی نگه داریم.
- ۶ **کوچک و محدود فکر کنیم؛** نباید سعی کنیم تا تمام خطاهای خود را یک‌شبه جبران کنیم. تصمیم به انجام کارهای بزرگ در زمان اندک، دلیل شکست بسیاری از افراد در «خودمراقبتی» است.
- ۷ **محصول، بازده یا پیامد رفتار خود را مشخص کنیم؛** برای مثال،