

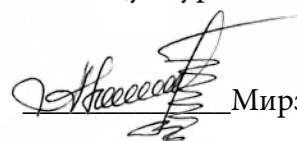


**ОМУЗИШИ ТРЕНЕРҶО  
ОИД БА ПЕШГИРИИ  
СИРОЯТҶОИ АЗ  
ҶИҶАТИ ИҶТИМОИ  
АҶАМИЯТНОК**

**ДАСТУРАМАЛ  
БАРОИ ТРЕНЕР**

Душанбе 2013

«ТАСДИҚ МЕКУНАМ»  
Муовини вазири тандурустии  
Ҷумҳурии Тоҷикистон

  
Мирзоев А.С.

«14» ноябри 2012 сол

**ОМУЗИШИ ТРЕНЕРҲО  
ОИД БА ПЕШГИРИИ СИРОЯТҲОИ АЗ ҶИҲАТИ  
ИҶТИМОӢ АҲАМИЯТНОК**

**ДАСТУРАМАЛ БАРОИ  
ТРЕНЕР**

## ВАЗОРАТИ ТАНДУРУСТИИ ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН

«СПИД Фонд Восток-Запад» (*AIDS Foundation East-West, AFEW*) фонди ҳолландии гуманитарӣ буда, дар самти тандурустии ҷамъиятӣ дар давлатҳои Аврупои шарқӣ ва Осиёи марказӣ фаъолият мекунад. Мақсади фаъолияти «СПИД Фонд Восток-Запад» паст кардани дараҷаи паҳншавӣ ва таъсири эпидемияи сирояти ВНМО дар байни гурӯҳҳои осебпазир аҳоли мебошад.

Дастурамали мазкур барои баланд намудани маҳорати омӯзгор ҳангоми гузаронидани чорабиниҳои омӯзишӣ оид ба пешгирии бемориҳои ВНМО, сил, бемориҳои тавассути алоқаи ҷинсӣ гузаранда ва гепатитҳои вирусӣ дар байни гурӯҳҳои осебпазир ва аҳоли равона шудааст.

### Муаллифон

1. Мирзоев А.С., сардухтури давлатии санитарии Ҷумҳурии Тоҷикистон, муовини вазири тандурустӣ;
2. Давлатов С.Ҳ., сардори Раёсати санитария эпидемиологии Вазорати тандурустӣ;
3. Акрамов С.М., сармутахассиси Раёсати санитария эпидемиологии Вазорати тандурустӣ;
4. Туреханов Я.М., мутахассиси лоиҳаи *AFEW*.

### Мухаррир

Давлатшоева А.Ш., сардори кафедраи Забонҳои Академияи ВКД ҶТ

### Мафҳумҳои кӯтоҳкардашуда

|             |   |   |
|-------------|---|---|
| ВНМО (ВИЧ)  | - | Вируси норасоии масунияти одам                              |
| БПНМ (СПИД) | - | Бемории пайдошудаи норасоии масуният                        |
| ТУТ         | - | Ташкилоти умумиҷаҳонии тандурустӣ                           |
| ШВЗ         | - | Шахсони бо ВНМО зиндагикунанда                              |
| САҶИ        | - | Сироятҳои тавассути алоқаи ҷинсӣ интиқолёбанда              |
| ВГС         | - | Вируси гепатити С   |
| ВГВ         | - | Вируси гепатити В   |
| ВГА         | - | Вируси гепатити А   |
| ТЗР         | - | Таботати зидди ретровирусӣ                                  |
| ТҶ          | - | Ташкилотҳои ҷамъиятӣ  |
| ПЦР         | - | Воқуниши занҷиравии полимеразӣ                              |
| CD-4        | - | T-лимфоситҳо, ки дар сатҳи болои худ ҳуҷайраҳои CD-4 доранд |
| ДОТС        | - | Дурнамои мубориза бар зидди СИЛ                             |
| БСЖ         | - | Эмдоруи зидди сил   |



## МУНДАРИҶА

|  |    |
|--|----|
| Муқаддима  | 4  |
| Иттилооти умумӣ  | 5  |
| Марҳилаи 1 – Интихоби иштирокчиён                        | 6  |
| Марҳилаи 2 – Гузаронидани тренинг                        | 7  |
| Муаррифии ташкилот                                       | 7  |
| Таълими ба хонандагон мутамарказонидашуда                | 7  |
| Дастрасии иттилооти пешниҳодшаванда                      | 10 |
| Эътимоднокии иттилооти пешниҳодшаванда                   | 12 |
| «Менталитет»   | 13 |
| Рафтори «проблемавии» хонандагон                         | 13 |
| Усулҳои кор бо гурӯҳ                                     | 14 |
| Саволҳо ва ҷавобҳо                                       | 17 |
| Марҳилаи 3 – Кори мустақилона                            | 19 |
| ЗАМИМАИ 1 – Дархост барои иштирок дар тренинг            | 20 |
| ЗАМИМАИ 2 – Баҳодиҳии тренинг                            | 22 |
| ЗАМИМАИ 3 – Баҳодиҳии фардии тренинг                     | 24 |
| ЗАМИМАИ 4 – Мини-тренинг «Сирояти ВНМО»                  | 26 |
| Иттилоот оид ба мавзӯи «Пайравӣ ба ТЗР»                  | 28 |
| ЗАМИМАИ 5 – Мини-тренинг «Бемории сил»                   | 32 |
| Иттилоот оид ба мавзӯи «Пайравӣ ба муолиҷаи бемории сил» | 34 |
| ЗАМИМАИ 6 – Мини-тренинг «САҶИ»                          | 36 |
| ЗАМИМАИ 7 – Мини-тренинг «Гепатитҳо»                     | 39 |

## МУҚАДДИМА

Семинару тренинго усули маъмули кори барномаҳои пешгирии сироятҳои аҳамияти иҷтимоидошта мебошанд. Чунин шуморида мешавад, ки чорабиниҳои таълимӣ барои тағйир додани тасаввуроти нодуруст ва рафторҳои хатарноки одамони дар онҳо иштироккунанда кӯмак мерасонанд. Вале ин семинару тренингоро кӣ ва чӣ гуна мегузаронад? Омӯзгор (тренер, фасилитатор) бояд дорои аққалияти зарурии иттилооти эътимодбахш бошад, онро дар шакли дастрас пешниҳод карда тавонад, ба таври кофӣ маҳоратҳоеро, ки таълим медиҳад, дошта бошад.

Дастурамал барои кӯмак расонидан барои ба роҳ мондани таълими тренерони навкоре, ки дар соҳаи тандурустии ҷамъиятӣ фаъолият менамоянд, пешбинӣ шудааст. Дар тренинги мазкур диққати асосӣ ба салоҳиятҳои заминавии тренер-фасилитатор, яъне маҳорати пешниҳод намудани иттилооти эътимодбахш дар шакли дастрас ва гузаронидани мувоҳисаҳои гурӯҳӣ дода мешавад.

### Сохтори дастурамал:

Сохтори мавод пайдарҳамии амалҳоро оид ба ташкилу гузаронидани тренинг такрор менамояд: Марҳилаи 1 – интихоби иштирокчиён бо истифодаи дархост-анкетаҳо.

Марҳилаи 2 – гузаронидани тренинг.

Марҳилаи 3 – кори мустақилона (хонагӣ), ки аз рӯи натиҷаи он сертификат оид ба гузаштани тренинги тренерҳо дода мешавад.

Дар замимаҳо Шумо васоити баҳодихии тренинги тренерҳоро дарёфт менамояд ва ин намунаи барномаҳои мини-тренинго мебошанд. Мо истифода бурдани барномаҳои мазкурро ба сифати маводҳои тақсимшавандаи омӯзиши тренерҳо пешниҳод менамоям. Барои тренерҳои навкор онҳо ба сифати «шпаргалка» хизмат мекунад. Мутахассисони нисбатан таҷрибанок вобаста ба мақсад ва аудиторияи мақсадноки ин ё он тренинг метавонад онҳоро мутобиқ ва пурра намоянд. Ҳамчунин, барномаҳо намунаи саволномаҳо барои баҳодихии самаранокии машғулиятҳо пешниҳод мекунад.

Агар шумо гузаронидани тренинго барои тренерҳои навкор ба нақша гирифтаед, мо пешниҳод менамоям, ки тавсияҳои моро қадам ба қадам иҷро намоед. Аз тарафи дигар қолабҳои пешниҳодшударо ҳамчун чизи шахшуда (догма) қабул накунед. Ба раванди мазкур эҷодкорона муносибат намоед, маводро вобаста ба контекст: вазифаҳои мушаххасе, ки дар назди шумо истодаанд, дараҷаи ибтидоии таълимгирандагон ва ғайра мутобиқ намоед. Аз рӯи зарурият барномаро бо машқҳои худ ва маводҳои аз дигар дастурамалҳо гирифташуда пурра намоед.

## ИТТИЛООТИ УМУМӢ

### Иштирокчиён:

Кормандони муассисаҳои давлатӣ ва ташкилотҳои ҷамъиятӣ, ки барои ташкил ва гузаронидани чорабиниҳои таълимӣ масъул мебошанд.

### Мақсади тренинг:

Ба иштирокчиён ёд додани асосҳои гузаронидани чорабиниҳои таълимии кӯтоҳмуддат оид ба пешгирии (профилактикаи) сирояти ВНМО.

### Натиҷаҳои пешбинишаванда:

Баъди анҷоми тренинг иштирокчиён метавонанд:

- Бо забони дастрас пешниҳод намудани иттилоот;
- Гузаронидани муҳоҷимаҳо оиди мавзӯҳои умумӣ;
- Гузаронидани "ҳуҷуми ақлонӣ" ва кор дар гурӯҳҳои хурд.

### Давомнокии тренинг:

3 рӯзи корӣ

### Талабот нисбати малакаи фасилитаторҳо:

- Таҷрибаи гузаронидани тренингҳо оид ба профилактикаи бемориҳои сироятӣ;
- Фикру мулоҳизаҳои мусбати мутахассисони мӯътабари дар тренингҳо иштироккарда оид ба тренер.

## МАРҲИЛАИ 1 – ИНТИХОБИ ИШТИРОКЧИЁН

1,5 – 2 моҳ қабл аз санаи тахминии оғози чорабинӣ ба тамоми муассисаву ташкилотҳое, ки дар соҳаи пешгирии ВНМО фаъолият менамоянд, тавассути почтаи электронӣ эълон дар бораи тренинги навбатӣ фиристода мешавад. Дар эълон қайд карда мешавад, ки барои иштирок дар тренинг пур намудани дархост-анкетаи махсус зарур аст (ниг. замимаи 1). Муаллифони дархостҳои беҳтарин ба тренинг даъват карда мешаванд.

Шояд аксарияти дархостҳо мувофиқи дастурҳои дар онҳо додашуда иҷро намешаванд. Баъзе аз дархостҳо нопурра мебошанд, дигарҳо бошанд иттилооти нодурустро дар бар мегиранд, сеюмиҳо иттилоотеро дар бар мегиранд, ки аз истилоҳоти махсуси барои аксарияти одамон нофаҳмо пур мебошанд. Ин хуб аст. Шакли пешниҳодшудаи дархост асосан ду ҳадафро пайгирӣ менамояд:

1. Интихоби иштирокчиёни ҳавасманд, ки пеш аз ҳама хоҳиши хонданро доранд, на кӯшиши роӣгон ба шаҳри дигар рафтан, маблағи масрафи ҳаррӯзаро гирифта, бепул хӯрок хӯрдан ва ғайра.
2. Кори мустақилона оид ба ҷустуҷӯи иттилооти эътимодбахш ва ба забони барои одамони ғайримутахассис фаҳмо баргардондани он. Яъне тренинг аллақай аз лаҳзае оғоз мегардад, ки шахс ба пур намудани дархост шурӯъ менамояд.

Аз ин сабаб ба тренерҳо зарур аст, ки ҳамаи дархостҳои «бо баҳои се» ва камтар иҷрошударо бо эзоҳот, саволҳои мувофиқ мучаҳҳаз намуда, барои пурра намудан ба муаллифон фиристонанд. Ҳамзамон муқаррар намудани мӯҳлати охирини фиристодани маводи пурракардашуда муҳим аст. Ба тренинг даъват намудани муаллифони зерин тавсия дода намешавад:

- Дархости пурракардашударо нафиристодаанд (дар ҷавоби хоҳиши пурра намудани дархост чизе нафиристодаанд);
- Дархости пурра карданашударо фиристодаанд (худи ҳамон чизи авваларо фиристодаанд ё аксарияти саволҳоро беҷавоб мондаанд);
- Барои сари вақт фиристодани дархостҳои пурракардашуда фурсат наёфтаанд (бе пешақӣ огоҳ намудан тавассути телефон ё почтаи электронӣ оиди сабаби таъхир).

Ин одамон шояд барои иштирок намудан дар тренинги мазкур пурра ҳавасманд нестанд. Аз ин сабаб, яқинан иштироки онҳо на фақат барои худашон бефоида мебошад, балки барои таълими дигар иштирокчиёни ҳавасманд душвориҳо эҷод менамояд. Боназокатона қарори худро асоснок намоед ва онҳоро бовар кунед, ки дафъаи оянда ҳангоми ба таври мувофиқ иҷро намудани супоришҳо онҳо ҳатман ба тренинг даъват карда мешаванд.

**Амалан, ҳамаи довталабоне, ки ба таври воқеӣ (на расмӣ) барои пурра намудани дархостҳо кӯшиш кардаанд, метавонанд ба тренинг даъват карда шаванд – онҳо аллақай завқи хондан доштани хешро исбот кардаанд.**

## МАРҲИЛАИ 2 – ГУЗАРОНИДАНИ ТРЕНИНГ

### Гузаронидани тренинг

Дар ин фасл як қатор машқҳое баён шудаанд, ки фасилитатор аз рӯи салоҳдиди худ ба барномаи тренинг дохил карда метавонад. Машқҳо бо пайдарҳамии муайяне оварда шудаанд, вале шумо агар лозим донед, метавонед онро тағйир диҳед.

### МУАРРИФИИ ТАШКИЛОТ

#### Кор дар гурӯҳҳои хурд

Иштирокчиёни тренинг аз рӯи ташкилот-ҳо ба гурӯҳҳо тақсим мешаванд (1 ташкилот – 1 гурӯҳ). Агар ташкилотро 1 нафар намояндагӣ кунад, пас «гурӯҳ» фақат аз вай ташкил меёбад. Супориш барои гурӯҳҳо ин омода намудани муаррифии ташкилоти худ ва ҷавоб додан ба саволҳои зерин аст:

1. Мизоҷони шумо кистанд?
2. Мо барои онҳо чӣ корхоро иҷро мекунем?
3. Аз кори худ чӣ гуна натиҷахоро интизорем?
4. Барои нисбатан самаранок кор кардан чӣ халал мерасонад?

Машқ ба иштирокчиён барои ҳосил намудани таҷрибаи муаррифӣ, ба вазъияти ношинос эътино намудан ва бо ҳам аз наздик шинос шудан имконият медиҳад. Ҳангоми муҳокима ба иштирокчиён барои додани ҳар гуна саволҳо ба ҳамдигар имконият додан зарур аст. Вазифаи тренер ин аниқ намудани лаҳзаҳои нофаҳмои муаррифӣ, ифодаҳои душворфаҳм, ифодаҳои умумӣ, ихтисорҳо ва ғайра мебошад.

### ТАЪЛИМИ БА ХОНАНДАГОН МУТАМАРКАЗГАРДОНДАШУДА

#### Мини-лексия

Пешгирии ВНМО ин маҷмӯи чорабиниҳое мебошад, ки барои паст намудани беморшавӣ равона карда шудааст. Мақсади асосии чорабиниҳо ин пешгирӣ намудани бо ВНМО ва сироят наёфтани одамон мебошад. Сироятшавӣ бо ВНМО асосан ба рафтори одамон вобастагӣ дорад. Одам ҳангоме дучори хатари сироятшавӣ мегардад, ки бо хун, нутфа ва обияти маҳбали одамони дигар иртибот дорад, яъне рафтори хатарнокро пеш гирифтааст. Барои паст намудани хатари сироятшавӣ ба одам тағйир додани рафтори хатарноки худ зарур аст. Пас чунин бармеояд, ки вазифаи асосии пешгирии ВНМО ин тағйир додани рафтори одамон мебошад. Яке аз воситаҳои тағйир додани рафтор ин таълим мебошад. Барои тағйир додани рафтор одам бояд лоақал иттилооти навро аз худ намояд ва маҳоратҳои навро соҳиб гардад, яъне рафтори навро ёд гирад.

Таълими анъанавӣ пешбинӣ менамояд, ки омӯзгор нақши коршиносро мебозад, ки тамоми ҷанбаҳои маводи пешниҳодшавандаро муфассал баррасӣ менамояд, хонандагон бошанд ғайрифаъол иттилооти барояшон навро қабул мекунанд. Таълими ба хонандагон мутамарказгардондашуда гуфтугӯи байни аъзоёни гурӯҳро пешбинӣ менамояд, омӯзгор бошад нақши



фасилитаторро мебозад, ки барои омӯзиши мустақилонаи онҳо шароит фароҳам меоварад. Дар ин ҳолат омӯзгор-фасилитатор иттилооти навро пешниҳод менамояд ва ба хонандагон барои баҳо додани он ва қобили қабул буданаш дар шароитҳои мушаххас кӯмак мерасонад. Ҳамчунин, фасилитатор истифода бурдани намудҳои нави рафторро тарғиб мекунад, то ин ки хонандагон дараҷаи самарнокии онҳоро дар худ дарк карда тавонанд.

Ба ҳамин тариқ, МАҚСАДИ таълими ба хонандагон мутамарказгардонидашуда ин шароит фароҳам овардан барои омӯзиши мустақилонаи хонандагон мебошад.

### ВАЗИФАҲО:

1. Пешниҳод намудани маълумот;
2. Барои ҳамаҷаҳади муҳокима намудани маълумоти нав кӯмак расонидан (барои изҳори ақида ба ҳар як нафар имконият додан, вале агар касе ақидаи худро баён кардан нахоҳад, исрор накардан);
3. Шароит фароҳам овардан барои тамрини маҳоратҳои нав (ба ҳар касе, ки мехоҳад, имконияти тамрин намуданро додан).

### Мубоҳисаи умумӣ

Заминаҳои назариявии таълими ба хонандагон мутамарказгардонидашуда:

- Ба одам чизеро ёд додан мумкин нест, одам танҳо худаш ҳама чизро ёд мегирад.
- Одам танҳо он маълумотеро қабул мекунад, ки шахсан барои худаш муҳим мешуморад.
- Одам ҳама вақт ба чизи нави, ки шумо аз берун ба вай бор мекунед, муқобилият нишон медиҳад.

Шумо ин тасдиқотро чӣ гуна мефаҳмед? Чӣ барояшон нофаҳмо менамояд? Бо чӣ шумо розӣ ҳастед? Бо чӣ шумо пурра розӣ нестед? Бо чӣ шумо розӣ нестед? Барои чӣ?

Агар иштирокчиён бо вучуди ҳамаи мисолу далелҳо аз фикри худ нагарданд, ноумед нашавед, ин муқаррарист. Вазифаи тренер фароҳам овардани муҳит мебошад, то ин ки ҳар як нафар барои изҳори ақидаи худ имконият дошта бошад. Ба одамони муқобилбарномада фишор овардан лозим нест. Ҳамаи он чизе, ки шумо барои муҳофизати ин муносибат карда метавонед, ин татбиқи онро бо мисоли худ нишон додан аст. Ҳар як дақиқаи тренингро худатон нисбати хонандагон, ҳамаи он чизе, ки ба онҳо ёд медиҳед, истифода баред.

Ҳангоми муҳокима намудани принципҳои таълими интерактивӣ баъзе аз иштирокчиён расман бо тренер розӣ мешаванд, чунки аз нишон додани муқаррароти ба фикри онҳо, аз ҷиҳати иҷтимоӣ номувофиқ, метарсанд. Дар ин ҳолат иғвоҳои зеринро таҷриба кардан мумкин аст:

Агар мо ба касе чизе нишон дода натавонем, пас мо чӣ гуна тренер мебошем? Наход ки аз сар гирифтани тоҷи омӯзгори муқтадир лозим меояд?

Агар мо хонандаро ҳамчун ба худ баробар қабул кунем, пас дучори хатар аз даст додани эътибори худ ҳамчун «коршинос» мегардем. Шумо барои чунин паст фаромандан тայёред?

Шумо бо он розӣ ҳастед, ки панду насиҳат, хоҳишу талаботҳои шумо ба касе таъсир намерасонанд? Мо охир аксаран барои ба касе чизеро талқин намудан кӯшиш менамоем. Пас чунин бармеояд, ки мо вақтро беҳуда сарф мекунем?

Аксарияти хонандагон аз рӯи назокат ё барои кундзехн нанамудан бо омӯзгор розӣ мешаванд, мисли он, ки масалан шумо ҳоло бо ман розӣ шудаед. Шумо ба ин розӣ ҳастед?

## ПРИНЦИПҲОИ ТАЪЛИМИИ БА ХОНАНДАГОН МУТАМАРКАЗГАРДОНДАШУДА

### Мини-лексия

Ин назарияи таълимро чӣ гуна истифода бурдан мумкин аст?

### БА ОДАМ ЧИЗЕРО ЁД ДОДАН МУМКИН НЕСТ, ОДАМ ҲАМА ЧИЗРО ТАНҲО ХУДАШ ЁД МЕГИРАД.

Чунин ба назар мерасад, ки ба касе чизе ро нишон додан бефоида аст. Пас омӯзгор бояд чӣ кор кунад? Барои хонандагон вай чӣ кор карда метавонад? Варианти ҷавоб – ба одам дар таълимгири кӯмак расонидан, фароҳам овардани ҳамаи шароитҳои осонкунандаи раванди мазкур мумкин аст.

Масалан:

1. Пешниҳод намудани ҳамаи иттилооти зарурӣ (шифоҳӣ, дар шакли чопӣ ва электронӣ) ва осон намудани дастрасӣ ба иттилоот (масалан, додани иқтибосҳо);
2. Барои ҳаматарафа баррасӣ намудани он кӯмак расонидан ва
3. Таҷриба карда дидан (дар амал санҷидан).

### ОДАМ ТАНҲО ОН МАЪЛУМОТРО ҚАБУЛ МЕКУНАД, КИ ШАХСАН БАРОИ ХУДАШ МУҲИМ МЕШУМОРАД.

Чунин бармеояд, ки қисми зиёди маълумоти пешниҳодшаванда аз назди хонандагон гузашта меравад. Чӣ бояд кард? Варианти ҷавоб – бо одам дар бораи он сӯҳбат намудан мумкин аст, ки барои вай дар мавзӯи пешниҳоднамудаи шумо муҳим мебошад. Барои вай чӣ муҳим буданаширо чӣ гуна доништан мумкин аст? Ба таври оддӣ аз ӯ дар ин бора пурсидан лозим аст. Масалан, «Мо имрӯз дар бори сирояти ВНМО гуфтугӯ менамоем. Оё ин мавзӯ бароятон лозим аст? Қадом масъалаҳоро нисбатан муфассал омӯхтан мехоҳед? Ин ба шумо чӣ медиҳад? Оё ин маълумот дар ҳаётатон лозим мешавад? Агар ҳа, пас чӣ тавр?» ва ғайра.

### ОДАМ ҲАМЕША БА ҲАМАИ ЧИЗИ НАВЕ, КИ АЗ БЕРУН БА ВАЙ ТАЛҚИН КАРДА МЕШАВАД, МУҚОБИЛИЯТ МЕНАМОЯД.

Бо муқобилият чизе кардан мумкин нест – вай ҳамеша буд ва ҳаст. Ин аксуламали табиӣ мебошад. Ҳамаи чизи нав сараввал ҳамчун хатарнок, барои вайрон намудани тартиби муқаррарии чизҳои қобилиятдошта ва зараррасонанда баҳо дода мешавад. Вале дар хотир нигоҳ доштан муҳим аст, ки омӯзгор аз тарафи худ муқобилиятро метавонад барангезиш дода ва пурзӯр наояд.

Ин ҳангоме рӯй медиҳад, ки мо:

- Ба хонандагон ва рафтори онҳо баҳо медиҳем (бад, хуб, дуруст, нодуруст, зебо, нағз не ва ғайра);
- Бо онҳо баҳс мекунем (ин тавр нест, ту ноҳақ ҳастӣ ва ғайра);
- Маслиҳат, тавсияҳо медиҳем, ба ҷои онҳо ҳал мекунем (ба он ҷо рав, ин ё он корро кун, ту бояд ин корро ин тавр кунӣ, барои ту беҳтараш ин аст ва ғайра);
- Талаб (ту бояд, ту вазифадорӣ ва ғайра) ва хоҳиш мекунем (марҳамат карда, боақл шав ва ғайра);
- Насиҳат мекунем (чӣ гуна шарм намедорӣ, ин бевичдонӣ аст, ту зани/марди/модари/падари поквичдон ҳастӣ ва ғайра).

**Чӣ бояд кард, агар мо ҳамаи амалҳои муқобилиятро фақат пурзӯртар намоем? Дар асл қорҳои зиёде боқӣ мемонанд:**

- Мо метавонем беғаразона иттилооти эътимоднок диҳем ва барои фаҳмидани он кӯмак расонем;

- Метавонем одамро бо тамоми тафаккур, эҳсосоту рафторҳояш қабул намоем (эътироф намудани ҳуқуқи вай оиди тарзи рафтор намудан, ки лозим медонад);
- Метавонем дар назди хонандагон ва дар назди худ софдилона рафтор намоем (танҳо он чи-зеро гӯем, ки худамон ба он бовар мекунем).

### Муҳокима

Оё ин имконпазир аст? Барои маҳз чунин рафтор кардан чӣ ба мо ҳалал мерасонад? Барои чунин рафтор намудан чӣ кӯмак мерасонад?

## ДАСТРАСИИ ИТТИЛООТИ ПЕШНИҲОДШАВАНДА

### Кор дар гурӯҳҳои хурд

Иштирокчиён ба се гурӯҳ тақсим мешаванд (ба кадом тарзе ки набошад). Супориш барои ҳар як гурӯҳ: ба забони барои одами муқаррарии бе маълумоти махсус нақл намудани матни пешниҳодшуда. Порчаи матнҳо аз Дастурамали клиникии «ВНМО/БС» (ТУТ, 2004) гирифта шудаанд.

#### Матн барои гурӯҳи 1

Скрининги клиникӣ ҳангоми баҳодихии аломатҳое, ки нисбати БС-и шушҳо шубҳаноканд, барои ошкор намудани ин беморӣ дар байни шахсони ба муассисаи тиббӣ муроҷиаткарда имконият медиҳад. Усули тадқиқоти бактериоскопии андудаҳои балғам усули аз ҷиҳати иқтисодӣ нисбатан беҳтари ошкор намудани БС-и шушҳо ҳангоми шубҳа намудани ин беморӣ дар мамлакатҳое, ки паҳншавии сирояти бемории сил зиёд мебошад. Агар тадқиқи андудаи балғам барои микобактерияҳои БС натиҷаи мусбат диҳад, пас чунин ниёзманд ҳамчун бемори мубталои БС-и шушҳо бо натиҷаи мусбати бактериоскопияи балғам тафсир дода мешавад. Мутахассиси ноҳиявӣ оид ба бемории сил (МНБС) бояд бемори мазкурро ба қайд гирад ва муолиҷаро оғоз намояд. Беморони мубталои БС-и шушҳо бо натиҷаи мусбати бактериоскопияи балғам ба гузаронидани тадқиқоти рентгенологии узвҳои қафаси сина ниёз надоранд.

#### Матн барои гурӯҳи 2

Аксаран ҳолати беморони дорои натиҷаи манфии бактериоскопияи андудаҳои балғам баъди таъин намудани антибиотикҳои доираи таъсирашон васеъ беҳтар намешавад. Агар ҳангоми муоинаи такрорӣ чунин ниёзманд шубҳаи мавҷуд будани бемории сил боқӣ монад, пас тадқиқоти рентгенологии узвҳои қафаси синаро гузаронидан лозим аст. Тағйиротҳои барои бемории сил хос, ки дар рентнограммаҳо ошкор карда шудаанд, барои бақайдгирии чунин бемор ва таъин намудани муолиҷаи зиддисилӣ асос шуда метавонанд. Агар шубҳаи ташҳиси БС баъди рентнография низ боқӣ монад (масалан, ошкор намудани инфилтрати ғайримуқаррарӣ дар шушҳо), пас бемор бо даври такрорӣ муолиҷа бо антибиотикҳои дигар фаро гирифта мешавад. Набудани беҳбудии клиникӣ ё такрор шудани сулфа, ки муддати кӯтоҳе қатъ шуда буд, барои тадқиқи такрорӣ андудаҳои балғам бо усули бактериоскопия асос шуда метавонад. Шубҳаи нисбати ташҳис боқимонда муоинаи такрорӣ беморро бо истифодаи ҳам бактериоскопияи балғам, ҳам рентнография талаб мекунад. Агар гузоштани ташҳиси аниқ муяссар нагардад, пас кишти балғамро ҳангоми мавҷуд будани имконияти мувофиқ истифода бурдан лозим аст.

**Матн барои гурӯҳи 3**

Тестҳои пӯст бо туберкулин ҳангоми ташҳиси бемории сили калонсолон дар ҷомеаҳои дорои паҳншавии зиёди БС аҳамияти калоне надоранд. Натиҷаҳои мусбати ин тестҳо худ аз худ барои тафриқа намудани сироятшавӣ бо микобактерияҳои БС ва бемории сил имконият намедиҳанд. Натиҷаи мусбати бардурӯғи тести туберкулинӣ метавонанд натиҷаи иртиботи қаблии ниёзманд бо микобактерияҳои муҳити атроф бошанд. Ва баръакс, натиҷаи тестҳои пӯст бо туберкулин метавонад дар беморони мубталои сирояти ВНМО, ҳангоми норасоии зиёди ғизо ва ҳангоми БС-и миллиарӣ (арзанмонанд) мушоҳида карда шавад.

Машқ метавонад душвор бошад, агар дар гурӯҳ табибон кам бошанд, ё баръакс табибони зиёд ва одамони дорои таҷрибаи калон ва ташкилотҳои сервисии ВНМО бошанд. Дар ҳолати аввал одамон метавонанд умуман нафаҳманд, ки дар матн сухан дар бораи чӣ меравад. Агар шумо тренингро бо ғайримутахассисон ба нақша гиред, матнҳои осонтарро интихоб намоед. Дар мавриди дуюм, метавонад ҳангоми ба забони «оммафаҳм» баргардондани матн душворӣ ба амал ояд – одатан лексикони мутахассисон бо миқдори зиёди истилоҳоти тиббӣ пур мебошад (дар воқеъ, маънои онҳоро худашон на ҳама вақт дуруст фаҳмонда метавонанд).

Боадобона, вале боисророна аз иштирокчиён хоҳиш намоед, ки матнро барои одамони муқаррарӣ фаҳмо намоянд. Барои ин такрор намудани шарҳи пешниҳодшударо аз иштирокчиёни дигар гурӯҳ, ки бо фаросату тезии аксуламалашон махсусан фарқ намеkunанд, хоҳиш намудан мумкин аст. Маҳорати ба забони дастрас ифода намудани иттилоот барои омӯзгор аз ҳама муҳим мебошад, аз ин сабаб вақтро барои суфтакунӣ дарег надоред. Иштирокчиёнро фақат ҳангоме ором гузоред, ки шарҳи онҳо ба намунаҳои дар зер овардашуда монанд набошад (ин маҳак нест – муаллиф низ метавонад хато кунад).

**Намунаи матни аз нав кор карда баромадшуда барои гурӯҳи 1**

Аз одамоне, ки ба дармонгоҳ муроҷиат кардаанд, нишонаҳои (аломатҳои) бемории силро пурсидан лозим аст. Ҳангоми камтарин шубҳа нисбати бемории сил, одам бояд тадқиқоти балғамро гузаронад. Агар дар балғам бактерияҳои сил ёфт шаванд – пас ин одам мубталои бемории сил аст. Мутахассиси маҳаллӣ оид ба бемории сил бояд фавран барои вай муолиҷа таъин намояд. Ба одами дар балғамаш бактерияҳои сил ошкоршуда «рентгени» қафаси синаро гузаронидан шарт нест – бе ин ҳам маълум аст, ки вай мубталои сил мебошад.

**Намунаи матни аз нав кор карда баромадшуда барои гурӯҳи 2**

Агар дар балғами ниёзманди мубталои бемориҳои узвҳои нафаскашӣ бактерияҳои бемории сил ошкор карда нашавад, вале антибиотикҳои муқаррарӣ ёрӣ нарасонанд – пас рентгенографияи («рентгени») қафаси синаро кардан лозим аст. Антибиотикҳо – ин доруҳои мебошанд, ки бактерияҳоро мекушанд. Агар дар рентгенограмма («акси рентгенӣ») аломатҳои бемории сил ошкор карда шаванд – барои ниёзманд доруҳои зиддисилӣ таъин карда мешаванд. Агар аломатҳои бемории сил дар акс набошанд, вале табиб аз ташҳис шубҳа дошта бошад, барои ниёзманд антибиотикҳои дигар таъин карда мешаванд (ки то кунун онҳоро истеъмол накарда буд). Агар аҳволи ниёзманд беҳтар нашавад, аз сари нав таҳлили балғам (ҷустуҷӯи бактерияҳои бемории сил дар балғам) ва рентгенографияро бояд гузаронд. Агар шубҳа боз ҳам боқӣ монад, кишти балғамро гузаронидан зарур аст (балғам дар пиёба

ё полудаи махсуси ғизои ҷойгир карда мешавад, ки бактерияҳо метавонанд озодона рушд намоянд ва инкишоф ёбанд; баъди баромадани миқдори кофии бактерияҳо онҳоро таҳти микроскоп тадқиқ менамоянд – муайян мекунад, ки инҳо чӣ гуна бактерияҳо ҳастанд ва маҳз кадом антибиотикҳо онҳоро кушта метавонанд).

### Намунаи матни аз нав кор карда баромадшуда барои гурӯҳи 3

Тести пӯстии туберкулин ин ба зери пӯст ворид кардани миқдори начандон зиёди бактерияҳои мурдаи сил мебошад. Агар илтиҳоб ба амал ояд (варам ва сурхшавии ҷои сӯзанхалонӣ), пас организм бо бемории сил сироят шудааст (ё сироят шуда буд) ва шояд одам ҳоло бемор аст.

Агар дар маҳалли шумо сил тез-тез дучор гардад, пас тести пӯстии калонсолонро нагузарондан мумкин аст. Агар озмоиш мусбат бошад (илтиҳоб – вараму сурхшавӣ пайдо мешавад) - ин метавонад чунин маъно дошта бошад, ки одам ягон вақт бо бемории сил сироят шуда буд, вале ҳоло ҳатман дучори бемори сил нест. Ва баръакс, агар озмоиш манфӣ бошад (илтиҳоб набошад) - ин чунин маъно надорад, ки ҳоло одам мубталои бемории сил нест. Шояд системаи масунии одам суст шуда бошад (масалан, аз сабаби сирояти ВНМО, ғизои бад, ё шакли махсуси бемории сил).

### Муҳокима

Дар рафти иҷрои супориш кадом душвориҳо ба амал омаданд? Ин машқ ба тренинги тренерҳо чӣ муносибат дорад? Аз ин машқ чӣ гуна хулосаҳо баровардан мумкин аст? Баъди ҷамъ овардани ҷавобҳо ба ин саволҳо диққати иштирокчиёнро ба лаҳзаҳои зерин ҷалб намоед:

- Ба худи чизе, ки ба иштирокчиён мегӯӣ, сарфаҳм рафтан муҳим аст. Барои ин ҳамаи ҷанбаҳои мавзӯро омӯхтан ва баъди машварат бо мутахассисони ин соҳа тафтиш намудани фаҳмиши дуруст (дар мавриди мазкур бо силшиносони босавод ва таҷрибанок) лозим аст.
- Бо забони фаҳмо баррасӣ намудани маълумот муҳим аст, дар акси ҳол ин сарфи беҳудаи вақт аст – ҳеч кас намефаҳмад, ё аз ҳама бадтар – нодуруст мефаҳмад.

## ЭЪТИМОДНОКИИ ИТТИЛООТИ ПЕШНИҲОДШАВАНДА

### Ҳучуми ақлонӣ

Савол ба гурӯҳ – дар бораи ВНМО дақиқан чӣ медонед?

### Муҳокима.

Баъди он ки варақа бо тасдиқот пур карда мешавад, дар бораи ҳар яке аз онҳо савол диҳед – шумо ба ин боварӣ доред? Барои чӣ шумо чунин боварӣ доред? Кӣ инро ба шумо гуфт? Бано-гоҳ ин чунин набошад? Инро чӣ гуна исбот кардан мумкин аст?

- Дар охири муҳокима диққати иштирокчиёнро ба лаҳзаҳои зерин равона кардан лозим аст:
- Ҳамаи он чизҳое, ки шумо мегӯед, бояд дар сарчашмаҳои боэътимод, масалан дар маводҳои ТУТ тасдиқ шуда бошад.

- Ҳангоми баҳс бо иштирокчиёни тренинғҳои оянда нисбати эътимоднокии ин ё он иттилоот «сахт» талқин намудани ақидаи худ шарт нест. Фақат гуфтан кифоя аст, ки ин иттилоотро шумо худатон фикр карда набаромадаед, балки аз сарчашмаҳои боэътимодде гирифтаед, ки ба онҳо боварӣ доред.

## «МЕНТАЛИТЕТ»

### Машқ

Кори фардӣ. Ба ҳар кас супориш дода мешавад: "Дар дафтаратон нависед, ки шумо чӣ будани «секс»-ро ба кӯдаки 10-сола чӣ гуна мефаҳмонед?"

Марҳилаи навбатӣ – иштирокчиён ба ҷуфтҳо муттаҳид мешаванд. Супориш худи ҳамон аст, вале ба мувофиқа омадан ва сохтани матни маълумоти ҷардуно қонеъкунанда зарур аст.

Марҳилаи интиҳой – иштирокчиён гурӯҳҳои 4 – 5 нафариро ташкил мекунанд ва дар асоси матни байни ҳамдигар мувофиқакардашуда муаррифино омода месозанд (шарҳу эзоҳро бо расмҳо пурра намудан мумкин аст).

Муҳокима пас аз муаррифӣ. Кадом муаррифӣ аз ҳама бештар ба ҳолати воқеии ҳодисаҳо мувофиқ буд, кадомаш нисбатан камтар? Кӯдак аз шумо чунин чизеро шунида, чӣ фикр мекунад? Ин ба чӣ оварда мерасонад? Худатон оид ба секс (шаҳвоният) чӣ гуна хабардор шудед (аз кӣ ва дар кадом шакл)? Он ба ҳаёти шумо чӣ гуна таъсир расонд? Оё ин мавзӯро дар тренинги шумо муҳокима намудан лозим аст? Барои чӣ?

Менталитет. Имрӯз ин калимаро зиёд мешунавем. Одатан онро барои сафед кардани бефаъолоиятии худ дар вазъиятҳои мураккаб истифода мебаранд. Масалан, «Ба ҳамаи ин менталитети мо гунаҳкор аст!». Дар матни тренинги мо ин пеш аз ҳама ба муҳокимаи доираи чинсии ҳаёти одамон дахлдор аст. Шумо ба касе чӣ гуна механизми интиқоли ВНМО-ро мефаҳмонед? Оё шумо узвҳои таносулро чи хеле, ки дар забони гуфтугӯӣ ифода карда мешаванд, номбар карда метавонед? Шумо нишон дода метавонед, ки рифоларо чӣ гуна дуруст истифода бурдан лозим аст? Оё шумо дар ин маврид шарм медоред? Оё сурх мешавед ва аз ҳаяҷон ба ларза медароед? Барои чӣ? Дар бораи шумо иштирокчиёни тренингатон чӣ фикр мекунанд? Ин ба онҳо чӣ гуна таъсир расонда метавонад?

## РАФТОРИ «ПРОБЛЕМАВИЙ» ХОНАНДАГОН

### Ҳучуми ақлонӣ

Савол: "Кадам намудҳои рафтори «проблемавий» (ба раванди таълим халалрасонанда) дар тренинғҳо дучор шуда метавонанд?"

Таҳлил – ҷудо ва муттаҳид намудани вариантҳои монанди рафтор. Тренер ба иштирокчиён барои ҷудо намудани якҷанд гурӯҳи асосии вариантҳо кӯмак мерасонад (масалан, зоҳир намудани оштинопазирӣ, зоҳир намудани бетарафӣ нисбати мавзӯи тренинғ ва ғайра).

### Кор дар гурӯҳҳои хурд

Гурӯҳ аз рӯи миқдори вариантҳои асосии рафтори «проблемавий» ҷудо мешавад. Супориш-ҷавоб додан ба саволи: «Ин ё он варианти рафтори проблемавино барои баланд бардоштани самаранокии тренинғ чӣ гуна истифода бурдан мумкин аст?»

Чамъбаст намуда, ба иштирокчиён имконияти фаҳмондани онро додан муҳим аст, ки вариантҳо бо ном рафторҳои «проблемавӣ» аломатҳои муқобилият мебошанд. Муқобилият – аксуламали табиӣ одам ба тағйиротҳо мебошад. Ба тағйиротҳо иттилооти нави пешниҳодшаванда ва қолабҳои нави пешниҳодшавандаи рафторро дохил намудан мумкин аст. Барои одам ба ҳар гуна тағйиротҳо бо шубҳа муносибат намудан хос аст, агар ин тағйиротҳо тавонанд тартиби барои вай одатии чизҳоро вайрон созанд ва аз вай кӯшишҳои муайяно талаб намоянд.

Бо ном «иштирокчиёни проблемавӣ» метавонанд «индикаторҳои» ҳолати гурӯҳ бошанд. Бо баёни фикр ё рафтори худ онҳо нишон медиҳанд, ки аксарияти иштирокчиёни гурӯҳ ба ин ё он рафтори тренер чӣ гуна эътино мекунад. Бисёре аз иштирокчиён чунин вонамуд мекунад, ки ҳама чиз нағз рафта истодааст, барои онҳо ҳама чиз фаҳмо ва шавқовар аст. Ва маҳз «иштирокчиёни проблемавӣ» ҳолати воқеии ҳодисаҳоро нишон медиҳанд. Касе хоб аст – пас мавзӯ барои аксарияти иштирокчиён шавқовар нест ё ба таври нофаҳмо ифода карда мешавад. Касе бо шумо доимо баҳс мекунад – шояд шумо ҳодисаҳоро метезонед ё ба иштирокчиён фишор меоваред, манфиати онҳоро ба назар намегиред ва ғайра. Аз ин сабаб бо рафтори «проблемавӣ» дучор омада – аз худ бипурсед, ки оё ман ба ягон навъ ин равандҳоро барангезиш намендихам?

## УСУЛҲОИ КОР БО ГУРҶХ

Ҳар яке аз усулҳо бояд муфассал аз тарафи иштирокчиён омӯхта шавад. Равандро тарзе ташкил кардан лозим аст, ки мазмуни ҳар як қадами пешниҳоднамудаи дастурамал пурра барои иштирокчиён фаҳмо бошад. Баъди ин ба иштирокчиён худро дар нақши баранда санчида дидан ва гузаронидани лексияи интерактивӣ, ҳуҷуми ақлонӣ, муҳоҳиса ё кор дар гурӯҳҳои хурдро пешниҳод намудан мумкин аст.

### ЛЕКСИЯИ ИНТЕРАКТИВӢ

Лексия – шакли додани маводи назариявӣ мебошад. Фарқияти лексияи интерактивӣ аз классикӣ (анъанавӣ) иртиботи доимии лектор бо аудитория мебошад. Пеш аз додани ягон иттилоот тренер мепурсад, ки иштирокчиён дар ин бора чӣ медонанд. Ё баъди пешниҳод намудани ягон тасдиқот тренер муҳокима намудани муносибати иштирокчиёно ба ин масъала пешниҳод менамояд. Масалан:

- Шумо чӣ фикр доред?
- Шумо чӣ тавр иҷро намудани ин фикро пешниҳод мекунад?
- Шумо чӣ фикр доред, ин боиси чӣ шуда метавонад? ва ғайра.

Пеш аз лексия ҳуҷуми ақлонӣ ё бозии нақшофарии бо мавзӯи навбатӣ алоқамандро гузаронидан мумкин аст. Ин барои ақтуалӣ намудани мавзӯ барои иштирокчиён, фаҳмидани иттилоотнокӣ ва муносибат нисбати вай кӯмак расонида метавонад.

Мавод ба забони барои иштирокчиён дастрас баён карда мешавад. Ҳар як терминро шарҳ додан зарур аст. Назарияро беҳтараш аз умумӣ ба ҷузъӣ фаҳмондан лозим аст. Масалан, аввал дар бораи мафҳуми маводи нашъаовар ва қонуниятҳои умумии ташаккули вобастагӣ нақл карда, сипас дар бораи хусусияти ҳар як маводи нашъаовар дар алоҳидагӣ сухан рондан мумкин аст. Пеш аз гузаштан ба ҳар як масъалаи навбатии мавзӯ чизҳои гуфташударо чамъбаст карда, боварӣ ҳосил намудан лозим аст, ки Шумо дуруст фаҳмида шудаед.

Иттилоотро баррасӣ намуда, аз сарчашмаи боэътимод иқтибос овардан ва қайд намудан лозим аст, ки ҳамаи гуфтаҳои шумо бофта бароварда нашудаанд, балки аз тарафи мутахассисони ин соҳа омӯхта ва баён карда шудаанд.

Баъди анҷоми баромад ҳамаи саволҳои пайдошудаи иштирокчиёро муҳокима намуда, сипас пурсидан лозим аст: "Иттилооти гирифташударо дар амал чӣ гуна истифода бурдан лозим аст ва ин боиси кадом натиҷаҳо шуда метавонад?"

### МУБОҲИСАИ УМУМӢ

Муҳокима - ин баррасӣ намудани ягон мавзӯе мебошад, ки бо таҷрибаи иштирокчиёни тренинг асоснок карда шудааст. Ин усул, бешубҳа, барои тренер нисбатан муҳимтар мебошад, зеро аввалан, баръакси кор дар гурӯҳҳои хурд тренер доимо бо иштирокчиён ҳамкорӣ менамояд, сониян, ҳар гуна усули дигар дар ин ё он марҳила ногузир мубоҳисаи умумиро дар бар мегирад. Ҳангоми гузаронидани мубоҳисаҳо назорат кардани он зарур аст, ки ҳар як иштирокчии тренинг барои изҳор намудани ақидаи худ имконият дошта бошад.

Тайёр намудан ва гузаронидани мубоҳиса:

1. Мавзӯи мубоҳиса ва натиҷаи дилхоҳ муайян карда мешавад: шарҳ додани мафҳумҳо, баррасӣ намудани фаҳмиши умумии ягон масъала ва ғайра.
2. Тренер лаҳзаҳои асосии мубоҳисаро муайян менамояд, ки тавассути онҳо вай бояд ҳатман гузарад.
3. Саволҳо барои муҳокима тартиб дода мешаванд. Ин лаҳзаҳои аз ҳама муҳим дар тайёр намудани мубоҳиса мебошад.
4. Баъди он ки рӯйхати саволҳо тайёр карда шуд, «сангҳои зерзаминии» имконпазир, яъне лаҳзаҳои, ки муҳокима метавонад ба тарафи дигар равад, муайян карда мешавад.
5. Тренер мавзӯро барои оғози муҳокима фикр карда мебарояд. Ин метавонад таърихи мухтасар, саволи ногаҳонӣ, латифа, ё ахбори муқаррарӣ оид ба мавзӯи муҳокима бошад. Дар ҳолати охир, саволро, ки бо он муҳокима оғоз мегардад, беҳтараш ба таҷрибаи шахсии иштирокчиён равона кардан лозим аст, масалан, «Дар лаҳзаҳои охир агар рифола зери даст набошад, шумо чӣ кор мекунед?» ва ғайра. Оғози муҳокима барои шавқманд намудани иштирокчиён, барои изҳор намудан ақидаи худ кӯмак мерасонад.
6. Пӯшидашавии мубоҳиса ҳамчунин пешакӣ ба нақша дароварда мешавад. Тренер метавонад онро ҳамчун ҷамъбасте ба нақша дарорад, ки дар заминаи он иштирокчиён бо илова намудани иттилооти худ манзараи умумиро ба шакл медароранд. Пӯшидашавии хеле бомуваффақият оне мебошад, ки худи иштирокчиён хулоса мебароранд.
7. Ҳангоми муҳокима ҳамаи ҷавобҳоро, лоақал қайдҳои мухтасарро навиштан лозим аст, то ин ки тамоми рафти муҳокима ба таври аёнӣ назорат карда шавад.

### "ҲУЧУМИ АҚЛОНӢ"

Ҳучуми ақлонӣ барои ёфтани вариантҳои ҳалли ҳодисаҳои мураккаб ё банақшадарории чорабиниҳо ба кор бурда мешавад. Ин шакли корро ҳангоме истифода бурдан мумкин аст, ки иттилоотнокӣ ва ё муносибати иштирокчиёро нисбати ягон масъала аниқ кардан лозим аст. Дар ҳолати дуҷум, танҳо марҳилаи якуми равандро, яъне ҷамъоварии идеяҳоро гузаронидан мумкин аст.

Усули гузаронидан:

**Марҳилаи I ин ҷамъоварии идеяҳо мебошад:**

1. Ба иштирокчиён додани мавзӯи муайян ва савол додан;
2. Афкори худро нисбати ин масъала пешниҳод намудан;
3. Навиштани ҳамаи фикрҳои садододашуда (бе баҳс ҳамаи чизро қабул намудан. Дақиқ намудани гуфтаҳо мумкин аст, агар онҳо ба назаратон нофаҳмо намоянд);

**Марҳилаи II ин таҳлили идеяҳо мебошад** (дар ҳолате, ки агар ин банақшадарорӣ ё ҷустуҷӯи ҳалли проблемаҳо бошад):



4. Вобаста ба воқеият, қимат, харчи қуввату вақт ва ғайра таҳлил намудани идеяҳоро пешниҳод кардан. Баранда ба ақидаи умумигуруҳӣ тобеъ гардида, идеяҳои қонунӣ, аз ҳама камхарч, воқеиро қайд менамояд;
5. Интихоби варианти (вариантҳои) беҳтарин. Гуруҳ ҳал менамояд, ки кадом вариант (вариантҳо ё комбинатсияи вариантҳо) усули нисбатан беҳтарини ҳалли вазифаи гузошташуда мебошад.

Намунаи саволҳо барои ҳуҷуми ақлонӣ:

- Муайян намудани маълумотнокӣ – кадом намудҳои шахвониятро (сексро) шумо медонед (кадом маводи нашъаоварро шумо медонед?);
- Муайян намудани муносибат – Калимаи «БПНМ» (ё калимаи «маводи нашъаовар») дар шумо кадом эҳсосотро (ё ассотсиатсияро) ба амал меоварад?;
- Ҷамъовариҳои фикру ақида оиди тренинг – Дар машғулиятҳои имрӯза чӣ ба шумо маъқул шуд? Чиро (кадом машқ, кадом мавзӯ, бозиро) оянда ба таври дигар гузаронидан мумкин аст?
- Банақшадарорӣ – дар байни ин ё он гуруҳи аҳоли чӣ гуна чорабиниҳои оид ба пешгирии ВНМО (ё истеъмоли маводи нашъаоварро) гузаронидан мумкин аст?
- Ҳалли масъала – барои он ки ҳамаи намоёндагонии ин ё он гуруҳи мақсаднок ба рифолаҳо дастрасии озод дошта бошанд, чӣ бояд кард?

### КОР ДАР ГУРУҲҲОИ ХУРД

Кор дар гуруҳҳои хурд ҳангоме истифода бурда мешавад, ки монандӣ ё фарқияти ҳодисаҳои муайяноро нишон додан, кор карда баромадани стратегия ё таҳия намудани нақшаҳои корҳои минбаъда, аниқ намудани муносибати гуруҳҳои гуногуни иштирокчиён нисбати ҳуди ҳамон як масъала зарур аст (дар ҳолати охир гуруҳҳо вобаста ба намуди машғулият ё аз рӯи меъёрҳои дигар ташкил карда мешаванд – масалан табибон бо табибон, кормандони иҷтимоӣ бо кормандони иҷтимоӣ).

Усули гузаронидан:

1. Ба гуруҳҳои 4-7 нафарӣ тақсим намудани иштирокчиён;
2. Ташаққул додан ва ҳатман дар овеза навиштани супориш барои ҳар як гуруҳ (ё як супориш барои ҳама);
3. Эълон намудан ва навиштани вақте, ки Шумо барои иҷрои кор чудо намудаед;
4. Ҳангоми кор ба иштирокчиён барои нигоҳ доштани самти додашуда кӯмак расонидан. Ба ҳеҷ ваҷҳ ба иштирокчиён ҳалли тайёри масъалаҳоро пешниҳод накардан ва идеяҳоеро қайд накардан, ки ба назари Шумо содалавҳона, беаҳамият ва нодуруст менамоянд;
5. Агар гуруҳҳо то вақти муқаррарнамудаи Шумо тайёр нашаванд, пурсидан лозим аст, ки боз чӣ қадар вақт зарур аст. Агар то ин лаҳза низ гуруҳ тайёр нашавад, пас равандро қатъ намуда, фаҳмондан лозим аст, ки коркардҳоро ҳангоми баромад ба таври шифоҳӣ пурра намудан мумкин аст;
6. Ҳар як гуруҳ муаррификунандаи натиҷаҳои корро муайян менамояд. Таклиф намоед, ки на фақат пешвоёни гуруҳ, балки дигар иштирокчиён низ баромад кунанд, охир тренинг барои машқ намудани маҳоратҳои нав вучуд дорад;
7. Ҳангоми баромадҳо тренер бояд тавре ҷойгир шавад, ки диққати дигар иштирокчиёнро парешон накунад. Сухани шахси баромадкунандаро набурад;
8. Баъди анҷоми ҳар як баромад пурсидан мумкин аст – оё гуруҳе, ки кори мазкурро тайёр намудааст, ба он тағйироту иловаҳо дорад;
9. Баъдан ба иштирокчиёни боқимонда таклиф намудан лозим аст, ки ба баромадкунанда ё гуруҳи вай саволҳо диҳанд;
10. Баъди баромад кардани ҳамаи гуруҳҳо аз иштирокчиён пурсидан мумкин аст, ки ба фикри онҳо, аз натиҷаҳои ҳосилшуда кадом хулосаҳо баровардан мумкин аст.

## САВОЛУ ҶАВОБҶО

Дар вақти машғулият метавонанд вазъиятҳои мураккаб (саволҳои душвор, баҳсҳо ва ғайра) ба амал оянд. Барои баранда дар хотир доштани вазифаи асосии худ – барои омӯхтани мавзӯ ба одамон кӯмак расонидан, лозим аст. Нигоҳ доштани оромӣ ва нуқтаи назари воқеӣ хеле муҳим аст. Дар ҳар гуна ҳолат, баранда бояд бо назорат бошад, ба хонандагон бо фаҳмиш ва эҳтиром муносибат намояд.

### ҶАВОБ БА САВОЛҶОИ ИШТИРОКЧИЁН

Ҳамаи саволҳои ба барандаи тренинг нигаронидашударо шартан ба гурӯҳҳои зерин тақсим намудан мумкин аст:

1. Дархости маълумот
2. Саволҳо оид ба муносибат
3. Саволҳо оид ба рафтор

Дархости маълумот бо калимаҳои ҷӣ, кай, ҷӣ қадар ва ғайра сар мешавад. Агар шумо ҷавобро аниқ донед, ҷавоб диҳед. Агар шумо надонед ё боварӣ надошта бошед, пас саволро навишта тахмин чунин гуфтан мумкин аст: «Саволи шавқовар, вале ман ҳоло барои ҷавоб додани он тайёр нестам». То машғулияти оянда оиди масъалаи мазкур иттилооти эътимоднокро дарёфт намуда, онро бо гурӯҳ муҳокима намудан лозим аст. Агар шумо боварӣ надошта бошед, ки ҳамаи чизро дуруст фаҳмонда метавонед, ба машғулият коршинос (масалан, табибро) даъват намоед. Агар муҳокимаи савол аз доираи мавзӯи тренинг берун барояд, ба иштирокчи сарчашмаи иттилоотро тавсия диҳед. Масалан, ин иттилоотро дар Маркази СПИД, аз силшинос (фтизиатр), нарколог ва дигар мутахассис гирифтани мумкин аст.

Саволҳо оид ба муносибат. Ин саволҳо бо калимаҳои зерин сар мешаванд – шумо ҷӣ фикр мекунед..., шумо ҷӣ фикр доред..., шумо ба ин ҷӣ гуна муносибат мекунед... ва ғайра. Аввал ба савол кушоду равшан ҷавоб диҳед. Дар ин маврид ҳатман қайд кунед, ки ин ақидаи шахсии шумо аст ва ҳар як одам барои розӣ шудан ё нашудан ҳуқуқ дорад. Сипас ба тамоми гурӯҳ муҳокима намудани саволро тақлиф намоед. Саволи додашударо тақрор намоед ва ба ҳама муроҷиат карда гӯед – "Биёед муҳокима намоем, ки кӣ ва ҷӣ ақида дорад? Кӣ ҷӣ фикр дорад? Кӣ ба ин ҷӣ гуна муносибат дорад ва барои ҷӣ?"

Саволҳо оид ба рафтор. Чунин саволҳо метавонанд бо калимаҳои зерин сар шаванд: дар ин гуна вазъият ҷӣ кор кардан лозим аст, дар чунин ҳолат ҷӣ бояд кард ва ғайра. Усули бурдани ин машқ ба мисли пешина аст. Муҳокима намудани ин саволро ба тамоми гурӯҳ тақлиф намоед. Шояд касе аллакай бо чунин вазъият дучор омадааст ва таҷрибаи муайяне дорад, касе дар ин бора чизе шунидааст ва ғайра. Баъди он ки ҳамаи хоҳишмандон изҳори ақида карданд, таҷрибаи худро нақл кунед, ки шумо дар ин вазъият ҷӣ кор мекардед. Дар ин маврид ҳатман қайд кунед, ки ин таҷрибаи шахси мебошад ва ҳар одам барои розӣ шудан ё нашудан ҳуқуқ дорад.

### МУБОҶИСА:

Иштирокчиён метавонанд байни ҳамдигар ва бо баранда баҳс намоянд. Ин хуб аст. Гуфтан мумкин аст, ки ин аломати фазои боварӣ буда иштирокчиён аз баён кардани ақидаи худ наметарсанд. Вазифаи баранда сухани касеро набуридан, барои муҳофизати касе кӯшиш накардан ё чизеро исбот накардан аст. Аз ҳама муҳимаш ин ба одамон барои муфассал баррасӣ намудани мавзӯи баҳс кӯмак расонидан, ҳар яке аз тарафҳоро шунидан ва фаҳмидан аст. Барои ин аз са-

волҳои аниққунанда истифода бурдан мумкин аст, оё ин ҳамеша чунин аст ё вариантҳои дигар низ вуҷуд дошта метавонанд ва монанди инҳо. Пас аз он ки ҳамаи тарафҳо ақидаи худро баён карданд, гуфтан мумкин аст (масалан), ки вазъият дар ҳаёт ҳар гуна мешавад ва ҳамаи онҳоро пешбинӣ кардан номумкин аст. Вале мавқеи Маркази ҷумҳуриявии пешгири ва мубориза бар зидди СПИД, ЮНЭЙДС ё ТУТ (масалан) оид ба ин масъала чунин аст...

## ИСТИФОДА БУРДАНИ ТЕХНИКАИ ИҶВОГАРОНАИ<sup>1</sup> КОММУНИКАТСИЯ

Гоҳо одамон барои тағйир додани тарзи ҳаёти пешгирифташон саросема намешаванд. Дар ин маврид онҳо кӯшиш мекунанд ва исбот менамоянд, ки ҳар гуна пешниҳоди баранда дар вазъиятҳои мавҷуда амалинашаванда мебошанд. Аксаран, далелҳои зеринро шундан мумкин аст:

- Дар мо ин номумкин аст, махсусан дар байни аҳолии деҳот ва байни занон;
- Дар мо касе ба ин машғул намешавад;
- Мо чунин имконият надорем (аксаран, сухан дар бораи имконияти молиявӣ меравад);
- Ин ба ҳуввияти мо мутобиқ нест.

Аввалан, ин аксуламали табиӣ одам ба маълумоти нав мебошад. Сониян, онро истифода бурдан мумкин аст – ба ҷои баҳс кардан пешакӣ ин саволҳоро ба хонандагон додан лозим аст.

Масалан – «Бале, рифола аз ВНМО ва дигар САҶИ муҳофизат менамояд, вале дар ҷои мо ин ғайривоқеъ аст – тасаввур намоед, ки агар зан ба шавҳар истифода бурдани рифоларо пешниҳод намояд, чӣ мешавад...» ё «Ин ғайривоқеъ аст – охир мо дар бораи рифолаҳо сухан ронда, гӯё ки алоқаҳои ҷинсии ғайриникоҳиро тарғиб ва ҷонибдорӣ менамоем». Ин одамон чизе ки ҷавоб надиҳанд – «Бале, ин номумкин аст» ё « Барои чӣ номумкин, мумкин аст!» – шумо бояд пурсед «Чӣ бояд кард? Чӣ кор кардан лозим аст? Бо паҳншавии эпидемия чӣ бояд кард?». Ба оташ равшан рехтан ва садо додани тасаввуротҳои ғалати риёкорона мумкин аст – «Ҳа, амалан, ин лозим ҳам нест. Охир дар мо касе ба алоқаи шаҳвонӣ (секс) дар тарафҳои дигар машғул намешавад ...» ё «Ин ғайривоқеъ аст, ки зан ба ғайр аз шавҳараш бо каси дигаре ҳамхоба гардад (мард ба ғайр аз занаш бо каси дигаре)».

Одатан, дар чунин мавридҳо, одамон ба муқобилият намудан ва мутамарказ намудани ақидаҳо оиди ҳалли саволҳои худашон шуруъ менамоянд.

<sup>1</sup>Муфассалтар дар бораи технологияҳои коммуникатсияи иҷвогарона:

<http://www.superidea.ru/intel/psy/farelli.htm>

[http://trenings.ru/Stati/Razrabotki/Statya\\_Patternyi\\_Frenka\\_Farelli.html](http://trenings.ru/Stati/Razrabotki/Statya_Patternyi_Frenka_Farelli.html)

## МАРҲИЛАИ 3 – КОРИ МУСТАҚИЛОНА

Ба иштирокчиён пурра намудани дархост-аризаҳои худ мувофиқи иттилоот ва маҳоратҳои дар давоми тренинг пайдо кардашуда пешниҳод карда мешавад. Иштирокчиёно огоҳонед, ки саволномаи пурра аз сари нав баррасишударо фиристонанд ва оид ба бомувафаққият гузаштани тренинги тренерҳо сертификат мегиранд. Мӯҳлати иҷрои супоришҳо маҳдуд карда нашудааст.

Аз як тараф, аз ҳад зиёд саҳтгир будан ва ба дархостҳои бори сеюм фиристодашуда хурдагирӣ кардан лозим нест. Аз тарафи дигар, ба иҷроиши бедиққатонаи супориш – саволҳои бе ҷавоб мондашуда ва ғайра роҳ додан лозим нест. Дархостҳоро то даме барои аз нав пурра кардан фиристодан лозим аст, ки супориш минимум бо «баҳои чор» иҷро карда нашавад. Ба он омода шавед, ки қисми зиёди иштирокчиён ҳеҷ чиз намефиристонанд. Шояд барои онҳо сертификат лозим нест, шояд аз болои худ кор кардан барояшон шавқовар нест. Дар ҳар гуна ҳолат меҳрубон ва боназокат боқӣ монед.

## ЗАМИМАИ 1 – ДАРХОСТ БАРОИ ИШТИРОК ДАР ТРЕНИНГ

### Ҳамкорони мӯҳтарам,

Дар назди Шумо варақаи дархост барои иштирок дар тренинг мебошад, ки аз тарафи «Ташкилот» гузаронида мешавад. Тренинг дар санаи \_\_\_\_\_ дар шаҳри N ба нақша гирифта шудааст. Мақсади тренинг ин омӯзиши асосҳои гузаронидани машғулиятҳои кӯтоҳмуддати интерактивӣ оид ба пешгирии ВНМО ва бемории сил мебошад. 70% тренинг аз машғулияти амалӣ иборат аст ва бинобар ин ҳар як иштирокчи метавонад худро дар нақши тренер санҷида бинад ва фикру ақидаи иштирокчиёро фаҳмад. Тренинг барои тренерҳои навкор пешбинӣ карда шудааст. Пеш аз пур кардани варақаи дархост як бори дигар фикр кунед, ки оё вай барои шумо лозим аст? Агар шумо худро тренери бомаҳорат ҳисобед, марҳамат карда аз иштирок даст кашед – барои навкорон имконияти ширкат намуданро диҳед. Варақаи дархости пуркардашударо ба суроғаи электронӣ: name@organization.org на дертар аз санаи \_\_\_\_\_ фиристодан даркор аст.

### Қисми I

Аз шумо хоҳиш менамоем, ки маълумоти мушаххасро оид ба сабабҳои иштироки шумо дар тренинг хабар диҳед. Ба ҷои ифодаҳои умумӣ метавонам иттилооти навро доништа гирам, мубодилаи таҷриба кунам ё машваратдиҳиро ёд гирам, мушаххасан нависед – маҳз кадом иттилоотро (муфассал) доништан мехоҳед, кадом таҷриба ва маҳз бо кӣ мубодилаи таҷриба кардан мехоҳед, маҳз кадом маҳорату малакаҳоро ёд гирифтани мехоҳед.

1. Ному насаб

2. Вилоят, шаҳр (ноҳия)

3. Телефони мобилӣ

4. Суроғаи электронӣ

5. Ташкилоте, ки шумо намоён-  
дагӣ мекунед

6. Гурӯҳҳои мақсаднокӣ ташкилотатанро номбар намоед

7. Хизматрасониҳоеро номбар кунед, ки ташкилоти шумо ба гурӯҳҳои мақсаднок мерасонад

8. Вазифаи шумо дар ташкилот

9. Вазифаҳои хизматиатанро номбар кунед

10. Барои шумо ин тренинг ҷӣ аҳамият дорад?



11. Омӯзиши кадом маълумот шуморо аз ҳама бештар ҳавасманд менамояд

12. Маҳз кадом маҳоратро шумо мехоҳед дар доираи тренинги мазкур ба даст оваред

13. Нависед, ки донишу малақаҳои дар тренинг ҳосилкардари шумо чӣ гуна истифода бурдан мехоҳед

### Қисми II

Марҳамат карда, ба саволҳои зерин ҷавобҳои муфассал диҳед. Фикр накунед, ки агар шумо «намедонам» нависед, аниқ ба тренинг шомил мегардед. Баръакс, адабиёти илмиро омӯзед, сомонаҳоро истифода баред, ба мутахассисони маҳаллӣ занг занед. Бо ҳар роҳ ба саволҳои додашуда ҷавоб пайдо кунед. Фақат маълумотҳои эътимоднокро истифода баред, ҳатман сарчашмаеро, ки аз он шумо ин ё он иттилоотро гирифтаед, нишон диҳед. Порчаҳои матни кӯрқӯрона нусхабардоришуда қабул карда намешаванд, иттилоотро тарзе коркард намоед, ки онро шахси муқаррарӣ, дар соҳаи тиб мутахассис набуда фаҳмида тавонад. Маъноии ҳамаи истилоҳоти тиббӣ ва калимаҳои хориҷиро бо забони оддӣ ва дастрас фаҳмонед. Ба ин супориш бодикқат ва пурмасъул муносибат намоед – шумо имконияти дигари пур қардани дархостро барои ин тренинг намеёбед.

|   |  |
|---|--|
| 1. Вирус чист?  |  |
| 2. ВНМО аз дигар вирусҳо чӣ фарқ мекунад?   |  |
| 3. Дар бораи намудҳои ВНМО нақл кунед. Онҳо аз якдигар чӣ фарқ мекунанд?  |  |
| 4. Сироятҳои оппортунистӣ чистанд?  |  |
| 5. Фаҳмонед, ки барои чӣ ҳангоми БПНМ бемориҳои саратонӣ пайдо шуда метавонанд?   |  |
| 6. ВНМО аз одам ба одам чӣ гуна мегузарад? Муфассал фаҳмонед, ки интиқоли беморӣ бо ҳар яке аз роҳҳо чӣ гуна ба амал меояд. |  |
| 7. CD-4 чист?   |  |
| 8. Раванди репликасияи ВНМО-ро муфассал тасвир намоед   |  |
| 9. Дар бораи ҳар як марҳилаи инкишофи сирояти ВНМО нақл кунед   |  |
| 10. Дар кадом асос табиб метавонад ташҳиси «БПНМ»-ро гузорад?   |  |
| 11. Доруҳои зидди ретровирусӣ чӣ гуна таъсир мерасонанд?  |  |
| 12. Таҳмили вирусӣ чист?  |  |
| 13. Самараҳои иловагӣ кадоманд?   |  |
| 14. Таъсири имконпазири иловагии доруҳои зидди ретровирусӣ чӣ гунаанд?  |  |

## ЗАМИМАИ 2 – БАҲОДИҲИИ ТРЕНИНГ

Мӯҳтарам иштирокчи тренинг!

Мақсади пурсиши мазкур аз баҳодиҳии самаранокии тренинги тренерҳо иборат аст. Натиҷаҳои тадқиқот барои банақшадарорӣ ва гузаронидани чорабиниҳои минбаъдаи таълимӣ истифода бурда мешаванд. Дар ҳолате, ки шумо хоҳиши пуркунии саволномаи надоред, метавонед аз он даст кашед. Ин қарор ба ҳеҷ вазҳ ба дурнамои иштироки Шумо дар дигар чорабиниҳоро барномаҳое, ки ташкилотатон мегузаронад, таъсир намерасонад.

Барои Шумо ин иттилоот фаҳмо ҳаст? Ҳа  Не

Мо махфияти пурраи ҷавобҳои Шуморо ба саволҳои дар ҳамаи саволнома мавҷудбуда қафолат медиҳем.

| Санаи пуркунии саволнома  | рӯз  | моҳ | сол |
|---|--|-----|-----|
| Минтақа (вилоят)  |  |     |     |
| Шаҳр  |  |     |     |
| Вазифа  | 1. Менечер (роҳбар)<br>2. Мушовир<br>3. Корманди иҷтимоӣ<br>4. Корманди саҳроӣ<br>5. Мутахассиси тиббӣ<br>6. Тренер (омӯзгор)<br>7. Дигар            |     |     |
| Рамзи нодири идентификатсияи респондент<br>Масалан, агар номи модарии шумо Мадина, падаратон Рустам бошад, мард бошед ва Шумо соли 1970 таваллуд шуда бошед, пас рамзи Шумо | Ду ҳарфи аввали номи модаратонро нависед<br>Ду ҳарфи аввали номи падаратонро нависед<br>Чинс: 1 – мард, 2 – зан<br>Ду рақами охири соли таваллудатон |     |     |
| [МА] [РУ] [1] [70]  |  |     |     |

| 1   | Тренинг - ин: (як варианти ҷавоб)                             |    |    |           |
|-----|---|----|----|-----------|
| 1.1 | Фароҳам овардани шароит барои омӯзиши мустақилона             | Ҳа | Не | Намедонам |
| 1.2 | Хондани лексияҳо  | Ҳа | Не | Намедонам |
| 1.3 | Маслиҳату тавсияҳо  | Ҳа | Не | Намедонам |
| 1.4 | Даъват ба шармдорӣ ва бовичдонӣ                               | Ҳа | Не | Намедонам |
| 1.5 | Талабот ва маҷбуркунӣ   | Ҳа | Не | Намедонам |
| 2   | Ба вазифаҳои тренер дохил мешаванд: (якчанд варианти ҷавобҳо) |    |    |           |
| 2.1 | Фароҳам овардани фазои муфид, боваринок                       | Ҳа | Не | Намедонам |
| 2.2 | Ба вуҷуд овардани тарс барои хатоҳо                           | Ҳа | Не | Намедонам |



|          |   |    |     |           |
|----------|---|----|-----|-----------|
| 2.3      | Ҳаматарафа муҳокима намудани иттилооти нави хонандагон  | Ҳа | Не  | Намедонам |
| 2.4      | Қаъ намудани ҳар гуна баҳсу ихтилофҳо   | Ҳа | Не  | Намедонам |
| 2.5      | Фароҳам овардани шароит барои маҳоратҳои нав  | Ҳа | Не  | Намедонам |
| 2.6      | Танқиди саҳти рафтори нодуруст  | Ҳа | Не  | Намедонам |
| <b>3</b> | <b>Дар рафти ҷамъоварии интизориҳо муҳим аст (якчанд варианти ҷавобҳо)</b>                        |    |     |           |
| 3.1      | Ба ҳамаи иштирокчиён имконияти гап задан додан  | Ҳа | Нет | Намедонам |
| 3.2      | Равона намудани диққат фақат ба идеяҳои оқилона   | Ҳа | Нет | Намедонам |
| 3.3      | Аниқ намудани гуфтаҳои хоҳиш намудан, ки бароятон нофаҳмо менамоянд                               | Ҳа | Не  | Намедонам |
| 3.4      | Дур намудани ҳамаи сафсатаҳо  | Ҳа | Не  | Намедонам |
| 3.5      | Ба назар нагирифтани идеяҳои бемаънӣ  | Ҳа | Не  | Намедонам |
| 3.6      | Бефарқ навиштани ҳамаи таклифҳо   | Ҳа | Не  | Намедонам |
| 3.7      | Ба қайд гирифтани фақат муҳокимаҳои комил, санҷидашуда  | Ҳа | Не  | Намедонам |
| <b>4</b> | <b>Принсипҳои додани маводи назариявӣ (якчанд варианти ҷавобҳо)</b>                               |    |     |           |
| 4.1      | Доимо истифода бурдани терминологияи илмӣ   | Ҳа | Не  | Намедонам |
| 4.2      | Дастрасӣ  | Ҳа | Не  | Намедонам |
| 4.3      | Эътимодноки   | Ҳа | Не  | Намедонам |
| 4.4      | Ба ҳаракат даровардани ақидаи шахсии худ  | Ҳа | Не  | Намедонам |
| <b>5</b> | <b>Дар рафти гузаронидани кор дар гурӯҳҳои хурд муҳим аст (якчанд варианти ҷавобҳо)</b>           |    |     |           |
| 5.1      | Дақиқ таҳия намудан ва такрор кардани супориш   | Ҳа | Не  | Намедонам |
| 5.2      | Додани дастурҳои норавшан   | Ҳа | Не  | Намедонам |
| 5.3      | Тавсия намудани вариантҳои дурусти ҳалли масъалаҳо  | Ҳа | Не  | Намедонам |
| 5.4      | Ба иштирокчиён додани имконияти худашон ҳал намудани масъала                                      | Ҳа | Не  | Намедонам |
| 5.5      | Ба ҷавобҳои дуруст раҳнамун сохтани иштирокчиён   | Ҳа | Не  | Намедонам |
| <b>6</b> | <b>Ҳангоми ҷамъ намудани фикру ақида оид ба ин ё он машқ муҳим аст (якчанд варианти ҷавобҳо):</b> |    |     |           |
| 6.1      | Ба ҳар як кас барои дар бораи эҳсосоту фикрҳои худ нақл кардан имконият додан                     | Ҳа | Не  | Намедонам |
| 6.2      | Ба ҳамаи гуфтаҳо додани баҳои ахлоқию маърифатӣ   | Ҳа | Не  | Намедонам |
| 6.3      | Дар баробари ҳама изҳори ақидаи худ намудан   | Ҳа | Не  | Намедонам |
| 6.4      | Дар рафти мубодилаи фикру ақида ҳамчун таҷрибадор иштирок намудан                                 | Ҳа | Не  | Намедонам |



## ЗАМИМАИ 3 – БАҲОДИҲИИ ФАРДИИ ТРЕНИНГ

### Мӯҳтарам иштирокчи тренинг!

Аз Шумо хоҳиш менамоем, ки анкетаи баҳодихии тренингро пур кунед. Ақидаи Шумо ба рои беҳтар намудани кори мо мусоидат менамояд. Чадвал ду тавсифи зидди якдигар дорад, ки дар он рақами «7» ризоияти пурраи Шуморо ба тавсифи якум, рақами «1» бошад - ризоияти пурраро бо тавсифи дуюм ифода мекунад.

Саволхоро хонед ва ҷавобро бо давра ишора намоед. Раҳмат!

### 1. Мазмуни тренинг

|   |  |                 |               |              |
|---|--|-----------------|---------------|--------------|
| 1 | Ҷоиданокии зарурияти тренинг барои кори Шумо | зарур/ҷоидаовар | 7 6 5 4 3 2 1 | зарур нест   |
| 2 | Оё тренинг ба талаботҳои Шумо мувофиқ аст?   | мувофиқ аст     | 7 6 5 4 3 2 1 | мувофиқ нест |
| 3 | Шумо ба таври кофӣ маълумоти навро гирифтед? | кофӣ            | 7 6 5 4 3 2 1 | нокифоя      |
| 4 | Мазмуни тренинг барои Шумо фаҳмо буд?        | фаҳмо           | 7 6 5 4 3 2 1 | нофаҳмо      |
| 5 | Машғулиятҳои назариявӣ кофӣ буданд?          | кофӣ            | 7 6 5 4 3 2 1 | нокифоя      |
| 6 | Машғулиятҳои амалӣ кофӣ буданд?              | кофӣ            | 7 6 5 4 3 2 1 | нокифоя      |

### 2. Кори тренерҳо

|    |  |       |               |         |
|----|--|-------|---------------|---------|
| 7  | Дониши тренерҳо аз рӯи мавзӯи тренинг ба назаратон кофӣ намуд? | кофӣ  | 7 6 5 4 3 2 1 | нокифоя |
| 8  | Оё тренер маводро фаҳмо ифода намуд?                           | фаҳмо | 7 6 5 4 3 2 1 | нофаҳмо |
| 9  | Тренер оид ба иҷрои супоришҳо дастурҳои фаҳмо ё нофаҳмо дод?   | фаҳмо | 7 6 5 4 3 2 1 | нофаҳмо |
| 10 | Оё тренер дар омӯзиши мавод ба таври кофӣ кӯмак расонд?        | кофӣ  | 7 6 5 4 3 2 1 | нокифоя |

### 3. Маводи дастрас кардашуда

|    |                    |        |               |      |
|----|--------------------|--------|---------------|------|
| 11 | Сифати маводҳо     | баланд | 7 6 5 4 3 2 1 | паст |
| 12 | Ҷоиданокии маводҳо | баланд | 7 6 5 4 3 2 1 | паст |



**4. Ташкил намудани тренинг**

|    |   |         |               |           |
|----|---|---------|---------------|-----------|
| 13 | Хучраи таълимӣ барои гузаронидани тренинг мувофиқ буд?              | Мувофиқ | 7 6 5 4 3 2 1 | Номувофиқ |
| 14 | Сифати ғизо?  | Хуб     | 7 6 5 4 3 2 1 | Бад       |
| 15 | Шароитҳои манзил? (қайд кунед, агар ба шумо манзил дода шуда бошад) | Хуб     | 7 6 5 4 3 2 1 | Бад       |

**5. Баҳодиҳии умумии тренинг**

|    |  |              |               |                |
|----|--|--------------|---------------|----------------|
| 16 | Донишу малакаҳои гирифташуда ба Шумо барои беҳтар иҷро намудани вазифаатон имкон медиҳад           | Боварӣ дорам | 7 6 5 4 3 2 1 | Боварӣ надорам |
| 17 | Донишу малакаҳои гирифташуда ба Шумо барои даровардани тағйирот дар кори худ ёри мерасонанд        | Боварӣ дорам | 7 6 5 4 3 2 1 | Боварӣ надорам |
| 18 | Донишу малакаҳои гирифташуда ба Шумо барои ҷорӣ намудани навгониҳо дар ташкилотатон ёри мерасонанд | Боварӣ дорам | 7 6 5 4 3 2 1 | Боварӣ надорам |
| 19 | Умуман тренинг ба Шумо маъқул шуд ё нашуд  | Маъқул шуд   | 7 6 5 4 3 2 1 | Маъқул нашуд   |

**6. Тафсири умумӣ**

|    |  |   |
|----|--|---|
| 20 | Шумо иттилооти тренингро бо дигарон баррасӣ хоҳед кард?          | 1 - Ҳа<br>2 - Не  |
| 21 | Агар ҲА, пас чӣ тавр (ҳамаи вариантҳои мувофиқро интихоб намоед) | 1 Дар ҷаласаҳо<br>2 Ҳангоми сӯҳбат бо ҳамкорон<br>3 Ҳангоми сӯҳбат бо шарикон<br>4 Дар чорабиниҳои беруна<br>77 Дигар (маҳзчӣ)..... |

**7. Мавзӯҳои талабшавандаи таълим**

|   |
|---|
| 22. Минбаъд Шумо аз рӯи кадом мавзӯ таълим гирифтагӣ мехоҳед? |
|   |
|   |
|   |
| 23. Тафсири умумӣ, пешниҳодҳо                                 |
|   |
|   |
|   |

## ЗАМИМАИ 4 – МИНИ-ТРЕНИНГ «СИРОЯТИ ВНМО»

Давомнокӣ – 2 соат

**Нақшаи машғулият:**

|           |   |
|-----------|---|
| 10 дақиқа | Пуркуни саволнома                                     |
| 20 дақиқа | Мини-лексия (қисми 1).                                |
| 30 дақиқа | Кор дар гуруҳҳои хурд «Хатарҳо ва чораҳои муҳофизат». |
| 15 дақиқа | Машқи «Ҷадвали хатар».                                |
| 20 дақиқа | Мини-лексия (қисми 2)                                 |
| 15 дақиқа | Мубоҳиса  |
| 10 дақиқа | Пуркуни саволнома                                     |

### I. Мини-лексия (қисми 1)

**ВНМО** — Вируси норасоии масунияти одам.

ВНМО тадричан қувваҳои муҳофизатии организмро (системаи масуниро), ки барои мубориза бурдан бо бемориҳои гуногун ба мо кӯмак менамоянд, вайрон месозад.

БПНМ (Бемории пайдошудаи норасоии масуният) ин ҳолате мебошад, ки ВНМО тадричан боиси он мегардад, ҳангоме ки қувваҳои муҳофизатии организм қариб пурра вайрон шудаанд ва инсоният метавонад аз ҳар гуна сироят ба ҳалокат расад.

Бе муолиҷа одам метавонад 8–10 сол зиндагонӣ кунад. Аз тарзи гузаронидани ҳаёти солим бисёр чизҳо вобастагӣ дорад. Ҳамаи чизи барои саломатӣ зарарнок: машруботи спиртӣ, маводи нашъаовар, ғизои бад барои вайроншавии системаи масуният муосидат менамояд ва инкишофи БПНМ-ро метезонад.

Ҳоло ВНМО пурра муолиҷа карда намешавад, вале доруҳои ҳастанд, ки метавонанд инкишофи бемориро нигоҳ доранд. Агар шахс таботати зиддиретровирусиро гирад, метавонад дуру дароз зиндагонӣ кунад ва ҳаёти мӯътадил, оила ва фарзандон дошта бошад.

ВНМО ҳангоми:

- Алокаи чинсии муҳофизатнашуда (бе рифола)
- Якҷоя истифода бурдани сӯзандору, сӯзанҳо ва таҷҳизоти тазриқӣ
- Гузаронидани хуни сироятшуда
- Истифода бурдани асбобҳои тамъизнашуда барои холкӯбӣ ва пирсинг (шикофкунии гӯшҳо ва дигар қисмҳои бадан)
- Истифода бурдани асбобҳои ришгирии шахси бегона, чӯткаҳои хунолуди дандон
- Ҳангоми ҳомиладорӣ, таваллуд ва синамакконӣ аз модари ВНМО-мусбат ба кӯдак мегузарад.

ВНМО интиқол намеёбад:

- Ҳангоми дастфишорӣ, оғушкунӣ ва бӯсакунӣ
- Ҳангоми якҷоя хӯрок хӯрдан
- Ҳангоми ба варзиш машғул шудан
- Ҳангоми газидани ҳашароту ҳайвонотҳо
- Ҳангоми оббозӣ намудан дар ҳавзҳои шиноварӣ, шуштушӯй дар ташноб, ҳаммом ва сауна.



## II. Кор дар гурӯҳҳои хурд

Иштирокчиён ба 3 гурӯҳ тақсим мешаванд. Ба ҳар як гурӯҳ супориш дода мешавад:

1. тасвир намудани вазъияти воқеие, ки дар он иштирокчиёни гурӯҳ метавонанд бо хатари сироятшавӣ бо ВНМО дучор гарданд.
2. номбар намудани чораҳои бартараф намудани хатарҳо.

Ҳангоми ҷамъбаст намудан чораҳои зерини пешгирии сирояти ВНМО-ро номбар намудан зарур аст:

- Ҳамеша бо сӯзандоруи тамъизшуда тазриқ намудан;
- Истифода бурдани асбобҳои тамъизшуда барои холкӯбию пирсинг;
- Истифода бурдани рифола ҳангоми ҳар як алоқаи ҷинсӣ;
- Фақат аз асбобҳои ришгирӣ ва ҷуткаи дандони худ истифода бурдан.

## III. Машқи «Ҷадвали хатар»

Дар фарш хати ХАТАР кашида мешавад. Дар як нӯги он варақа бо навиштаҷоти «ХАТАРИ БАЛАНД» дар нӯги дигар — «ХАТАР ВУҶУД НАДОРАД» гузошта мешавад; варақаи «ХАТАРИ НАЧАНДОН ЗИЁД» ба миёнаи хат ҷойгир карда мешавад.

Ба ҳар як иштирокчиёни варақаҳои дорои вазъияти иртибот бо ШВЗ дода мешавад:

- бӯса задан дар рухсора,
- тазриқ дар муассисаи муолиҷавӣ,
- шаҳвонияти (секси) даҳонӣ,
- ҳаёти ҷинсии никоҳӣ,
- хунгузаронӣ,
- истифода бурдани ҷуткаи дандоншӯии бегона,
- оббозӣ намудан дар ҳавзи шиноварӣ,
- алоқаи ҷинсӣ бо истифодаи маводи нашъаовар,
- саҳт бӯса кардан,
- нигоҳубини бемори мубталои БПНМ,
- газидани пашшаҳо,
- алоқаи ҷинсии зиёд,
- сӯроҳ намудани гӯшҳо,
- дар як хучра бо ШВЗ зиндагӣ ба сар бурдан,
- холкӯбӣ намудан,
- оғуш кашидан бо бемори мубталои БПНМ,
- истифода бурдан аз ҳочатхонаи ҷамъиятӣ,
- газидани канаи болинӣ.

Ҳар як иштирокчиёни бонавбат навиштаҷоти варақаи худро мехонад ва онро ба он қисмати ХАТИ ХАТАР мегузорад, ки ба фикри вай, дараҷаи сироятшавӣ бо ВНМО-ро, ки дар навиштаҷоти варақа тавсиф дода шудааст, нисбатан дақиқ инъикос менамояд.

Ҳангоми муҳокима намудан ба он чиз диққат додан муҳим аст, ки агар вазъият иртибот бо хуни бегона, нутфа, обияти маҳбалро пешбинӣ намояд, пас хатари сироятшавӣ бо ВНМО мавҷуд аст, агар иртибот бо ин моеъҳо набошад - хатари сироятшавӣ бо ВНМО низ мавҷуд нест.

#### IV. Мини-лексия (қисми 2)

Доништан ё надоништанӣ шахси сироятшуда танҳо бо роҳи таҳлили махсуси хун (тест барои ВНМО) имконият дорад. Дар 3–6 моҳи баъди сироятшавӣ тест метавонад натиҷаи манфӣ диҳад, гарчанде одам аллақай метавонад дигаронро сироят намояд. Ин вақт «давраи ниҳонӣ» номида мешавад. Бинобар ин, таҳлили такрорӣ хун баъди 3–6 моҳ зарур аст.

Одамеро, ки дар хунаш вирус дорад, то имкон дорад барвақттар ошкор намудан лозим аст, то ин ки сари вақт кӯмаки тиббӣ гирифта тавонад. Ҳоло муолиҷаи зидди ретровирусӣ барои ҲАМБЕ истисно дастрас ва комилан ройгон аст. Муолиҷаи дуруст метавонад ҳаёти хушсифати инсонро ба мӯҳлати давомноке дароз намояд.

#### V. Мубоҳисаи умумӣ

Дар гурӯҳ саволҳои зеринро муҳокима намудан лозим аст:

- Ҳангоми ҳар як алоқаи ҷинсӣ ба иштирокчиёни гурӯҳ истифода бурдани рифола чӣ ҳалал мерасонад; истифода бурдани сӯзандоруи тамъизшуда (агар дар гурӯҳ истеъмолкунандагони маводи нашъаовар бошанд).
- Оё барои ВНМО муоина намудан лозим аст; чӣ метавонад ба ин ҳалал расонад.

Ҳамчунин дар рафти мубоҳиса масъалаҳо аз тарафи иштирокчиёни тренинг муҳокима карда мешаванд. Пеш аз он ки баранда маслиҳати худро пешниҳод кунад, бояд ақидаи иштирокчиёноид ба масъала шунавад ва фақат баъд аз он ҷамъбаст намудан лозим аст. Агар баранда ҷавоби дурустро оид ба ин ё он савол надонад, ба иштирокчиён хабар додан зарур аст, ки иттилооти нисбатан муфассалтарро аз мутахассисони Маркази маҳалли пешгирӣ ва муборизаи зидди СПИД (аз табиби қисми тиббӣ, агар тренинг дар ҲАБСХОНА гузарад) гирифтани мумкин аст.

### ИТТИЛООТ ОИД БА МАВЗҶИ «ПАЙРАВӢ БА ТЗР»

CD4-лимфоситҳо – ҳуҷайраҳои системаи масунии мо мебошанд, ки моро аз бемориҳои сироятӣ муҳофизат менамоянд.

#### Даври ҳаётии ВНМО

Марҳилаи 1. ВНМО ба CD4-ҳуҷайраҳо мечаспад ва ба дарун ворид мегардад.

Марҳилаи 2. Дар дохили ҳуҷайра вирус сохтори худро тағйир медиҳад. Вай барномаи афзоиши худро (КРН) ба забоне бармегардонад, ки барои барномаи CD4-ҳуҷайраҳо (КДН) фаҳмо аст.

Марҳилаи 3. Вирус барномаи худро ба барномаи CD4-ҳуҷайраҳо мегузорад.

Марҳилаи 4. CD4-ҳуҷайра ба барномаи вирус тобеъ гашта, вирусҳои нави норасоии масунияти одамро ҳосил кардан мегирад.

Марҳилаи 5. Вирусҳои нав аз ҳуҷайраҳои CD4 ба хун мебароянд ва ба дигар CD4-ҳуҷайраҳо ворид мегарданд.

- Таҳлил барои муайян намудани миқдори CD4-лимфоситҳо нишон медиҳад, ки дар қатраи хун чӣ қадар чунин ҳуҷайраҳо мавҷуданд. Ҳар қадар ки онҳо зиёдтар бошанд, ҳамон қадар хубтар аст.
- Таҳлил барои таҳмили вирусӣ миқдори вирусҳоро дар қатраи хун муайян менамояд. Ҳар қадар ки онҳо камтар бошанд, ҳамон қадар хубтар аст.

Ҳангоми миқдори зиёди CD4-лимфоситҳо таҳмили вирусӣ одатан паст аст. Ҳангоми миқдори камии CD4-лимфоситҳо таҳмили вирусӣ одатан баланд аст. Ин вазъияти хатарнок мебошад.

**Табобати зиддиретровирусӣ (ТЗР)** – муолиҷаи сирояти ВНМО мебошад. ТЗР миқдори вирусро дар хун (таҳмили вирусиро) кам намуда, барои зиёд намудани миқдори CD4-хучайраҳо кӯмак мерасонад. Ба ин васила, мо системаи масуниро барқарор менамоем ва саломатии одамро нигоҳ медорем.

Таъсири ҳамаи доруҳои зиддиретровирусӣ ба пешгирӣ намудани сироятшавии хучайраҳои нав равона карда шудааст. Дар ин маврид ҳар яке аз доруҳо ба таври гуногун – марҳилаҳои гуногуни даври ҳаётии ВНМО-ро муҳосира намуда, таъсир мерасонад. Комбинатсияи иборат аз се дору хучуми ҳаматарафаро ба вирус таъмин менамояд.

### **Дараҷаи муайяннашавандаи таҳмили вирусӣ**

Ҳангоми ба дараҷае кам будани вирус, ки тест онро «дида натавонад», ин дараҷаи муайяннашавандаи таҳмили вирусӣ номида мешавад. Дараҷаи муайяннашавандаи таҳмили вирусӣ чунин маъно надорад, ки ВНМО пурра нест карда шудааст.

**Мақсади ТЗР** – ба даст овардани миқдори минималии (камтарини) ВНМО дар хун – таҳмили вирусии муайяннашаванда мебошад. ТЗР Ҳаёти одами ВНМО-мусбатро дароз мекунад ва сифати онро (ҳаётро) беҳтар месозад.

### **Муолиҷаро кай оғоз кардан лозим аст**

Муолиҷаи сирояти ВНМО-ро зуд баъди ошкор намудани беморӣ сар кардан шарт нест. Ҳама чиз аз он вобастагӣ дорад, ки ба кадом андоза зиёдтар ВНМО системаи масуниро суст намудааст. Муолиҷаи сирояти ВНМО-ро ҳангоми 350 ё камтар будани миқдори CD4-хучайраҳо сар кардан зарур аст.

### **ТАЪСИРОТИ ИЛОВАГӢ**

Таъсири иловагӣ – ин аксуламали номусоиди организм ба истеъмом намудани маводи доруворӣ мебошад.

### **Таъсири иловагии кӯтоҳмуддат**

Метавонад дар оғози беморӣ пайдо шавад. Баъди якчанд ҳафта онҳо одатан бартарарф мешаванд. Аксаран онҳо инҳо буда метавонанд:

1. Диарея (фазлаи обакии зиёда аз се бор дар як шабонарӯз);
2. Дилбеҳузурӣ;
3. Дончасорӣ;
4. Хоби ноором;
5. Мондашавӣ.

Одатан доруҳоеро интихоб намудан мумкин аст, ки барои бартарарф намудани ин аломатҳо имконият медиҳанд.

### **Таъсири иловагии дарозмуддат**

Бо гузашти вақт зоҳир мегардад. Тез-тез дучор намегардад. Аксаран инҳо буда метавонанд:

1. Мушкilotи гурдаҳо
2. Мушкilotи ҷигар
3. Липодистрофия
4. Особҳои нӯгҳои асаб (бо хала ё шахшавии соқи по, попанчаҳо, гоҳо дастҳо зоҳир мегардад);
5. Тағйирёбии метаболизм (мубодилаи моддаҳо).

Аломатҳои халалдоршавии мубодилаи моддаҳо ҳангоми истифода бурдани ТЗР:

- Мондашавӣ;
- Чарх задани сар (аз сабаби фишори баланди хун);
- Халалдоршавии равона намудани диққат;

- Тез-тез пешобкунӣ;
- Ташнагӣ.

Омилҳое, ки таъсироти иловагиро пурзӯр месозанд:

- Тамокукашӣ;
- Вазни барзиёд;
- Истеъмоли машруботи спиртӣ ва ё маводи нашъаовар.

Мунтазам муоина намудани чигар ва гурдаҳо, супоридани таҳлилҳо барои муайян намудани дараҷаи холестерин ва глюкоза. Дар бораи ҳар як таъсироти иловагӣ ба табиби муолиҷакунанда гуфтан зарур аст. Табиб усули баргараф намудани онҳоро меёбад. Таъсироти иловагии доруҳои нисбатан паҳншудаи зиддиретровирусӣ одатан хеле кам ҳастанд. Барои қатъ намудани муолиҷа таъсири иловагӣ баҳона шуда наметавонад.

ТЗР пурра ВНМО-ро нест карда наметавонад, аз ин сабаб доруҳоро ҳар рӯз, доимо, ба таъхир, яъне тамоми ҳаёт истеъмом намудан лозим аст. Ҳангоми вайрон намудани речаи истеъмоли доруҳо муолиҷа бесамар мегардад ва муқовиматпазирӣ (устуворӣ нисбати доруҳо) инкишоф меёбад.

**Муқовиматпазирӣ** – ин устувории вирус ба доруҳо мебошад. Дар ин вазъият табобат дигар ба вирус таъсир намерасонад ва кӯмак карда наметавонад. Барои пешгирии намудани инкишофи муқовиматпазирӣ пайравӣ ба муолиҷа муҳим аст.

Пайравӣ ба муолиҷа чунин маъно дорад:

1. Сари вақт, бе таъхир истеъмом намудани доруҳо;
2. Бо вояҳои таъиншуда истеъмом намудани доруҳо;
3. Риоя намудани тавсияҳо оид ба ғизо.

Муҳим аст, ки пайравӣ садфоиза бошад. Чи қадаре ки пайравӣ зиёдтар бошад, ҳамон қадар эҳтимолияти инкишофи муқовиматпазирӣ камтар ва эҳтимолияти мувафакқияти муолиҷа бештар мегардад.

Пеш аз оғози муолиҷа ниёзманд бояд аз табиб дар бораи муолиҷа ҳамаи маълумоти заруриро гирад:

- Доруҳое, ки ниёзманд истеъмом менамояд, чӣ ном доранд?
- Чӣ қадар ҳабро истеъмом намудани вай зарур аст ?
- Онҳоро чӣ гуна дуруст нигоҳ доштан лозим аст?
- Тавсияҳо оид ба ғизо чӣ гунаанд?
- Вақти истеъмоли доруҳоро ба кадом андоза дақиқ риоя кардан лозим аст?
- Кадом таъсироти иловагӣ имкон дорад ва дар ҳолати пайдо шудани онҳо ба кучо муроҷиат кардан лозим аст?
- Барои кӯмаки тиббӣ ва психиологӣ ниёзманд ба кучо муроҷиат карда метавонад?

### Анкета барои баҳодихии мини-тренинг оид ба сирояти ВНМО

ҷавоби худро дар катакҳои интихобшуда қайр намоед

|   |   |  |
|---|---|--|
| 1 | ВНМО ҳангоми дастфишорӣ мегузарад                     | <input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам |
| 2 | ВНМО агар якҷоя бо ВНМО-мусбат хӯрок хӯрем, мегузарад | <input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам |



|    |   |  |
|----|---|--|
| 3  | ВНМО ҳангоми газидани ҳашароту ҳайвонотҳо мегузарад   | <input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам |
| 4  | ВНМО ҳангоми якҷоя бо ВНМО-мусбат истифода бурдани асбобҳои ришгирӣ мегузарад                       | <input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам |
| 5  | ВНМО аз модари сироятшуда ба кӯдак ҳангоми ҳомиладорӣ мегузарад                                     | <input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам |
| 6  | ВНМО аз модари сироятшуда ба кӯдак ҳангоми таваллуд мегузарад                                       | <input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам |
| 7  | ВНМО аз модари сироятшуда ба кӯдак ҳангоми синамакони мегузарад                                     | <input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам |
| 8  | ВНМО ҳангоми оббозӣ намудан дар ҳавзи шиноварӣ мегузарад  | <input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам |
| 9  | ВНМО ҳангоми истифодаи асбобҳои тамъизнашуда барои холкӯбӣ мегузарад                                | <input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам |
| 10 | ВНМО ҳангоми истеъмом намудани маводи нашъаовар бо истифодаи сӯзандору ва таҷҳизоти умумӣ мегузарад | <input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам |
| 11 | ВНМО ҳангоми алоқаи чинсӣ бе истифодаи рифола мегузарад   | <input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам |



## ЗАМИМАИ 5 – МИНИ-ТРЕНИНГ «БЕМОРИИ СИЛ»

Давомнокӣ – 1 соату 40 дақиқа

### Нақшаи машғулиятҳо:

|           |   |
|-----------|---|
| 10 дақиқа | Пуркунии саволнома.                                   |
| 20 дақиқа | Мини-лексия (қисми 1).                                |
| 30 дақиқа | Кор дар гурӯҳҳои хурд «Хатарҳо ва чораҳои муҳофизат». |
| 20 дақиқа | Мини-лексия (қисми 2).                                |
| 10 дақиқа | Мубоҳисаи умумӣ.                                      |
| 10 дақиқа | Пуркунии саволнома.                                   |

### I. Мини-лексия (қисми 1):

**Сил** – ин бемории сирояткунандае мебошад, ки аз шахси бемор ба солим бо **роҳи ҳавой-қатрагӣ** мегузарад. Силро Микобактерияи сил ба вучуд меоваранд.

Микобактерияи сил, баръакси дигар микробҳо, дар муҳити атроф хеле устувор аст: вай хусусияти худро дар замин, дар барф, дар ях нигоҳ медорад, вай нисбати спирт, кислота ва ишқорҳо устувор мебошад. Дар шароитҳои табиӣ ҳангоми набудани рушноии офтоб вай қобилияти ҳаётии худро солҳои зиёде нигоҳ медорад. Ҳамзамон микобактерия таҳти таъсири дуру дарози нурҳои бевоситаи офтоб, ҳарорати баланд, моддаҳои хлордор ба ҳалокат мерасад.

Аз ҳама бештар сили шушҳо дучор мегардад. Сироятшавӣ бо **роҳи ҳавой-қатрагӣ** ба амал меояд: ҳангоме ки шахси бемор сулфа, атса, гап мезанад, вай ба атрофи худ қатраҳои балғамро пош медиҳад, ки дар онҳо микобактерияҳо мавҷуданд. Шахси солим онҳоро нафас мекашад ва бо сил сироят мегардад.

Барои паҳншавӣ ва инкишофи беморӣ омилҳои зерин мусоидат мекунанд:

1. Дуру дароз дар як ҳуҷра бо шахси мубталои шакли кушодаи сил қарор доштани одам (дар бораи он ки шакли кушодаи сил чист, ман каме поёнтар нақл мекунам);
2. Дуру дароз дар ҳуҷраи намнок, торик, бад шамолдиҳанда қарор доштан;
3. Ғизои нокифоя ва номутаносиб; истеъмоли машруботи спиртӣ ва маводи нашъаовар;
4. Таҳмили дурударози эмотсионалӣ (ҳаёти пур аз тарси доимӣ ва ноилоҷӣ).

### II. Кор дар гурӯҳҳои хурд

Иштирокчиён ба 4 гурӯҳ тақсим мешаванд. Ба ҳар яке аз гурӯҳҳо яке аз омилҳои номусоид дода мешавад (ниг. ба рӯйхати болоӣ). Супориш – тасвир намудани ҳодисаҳои воқеие, ки дар онҳо иштирокчиёни гурӯҳ метавонанд бо ин омилҳо дучор гарданд ва номбар кардани чораҳои бартараф намудани онҳо.

Ҳангоми муҳокима ба чораҳои пешгирие диққат додан лозим аст, ки воқеан бо қувваи худ иштирокчиён бартараф карда мешаванд.



### III. Мини-лексия (қисми 2):

Аломати нисбатан хоси сили шушқо ин сулфа дар давоми ду-се ҳафта одатан бо ҷудо намудани балғам мебошад. Ҳамаи одамоне, ки дар онҳо ин аломат мавҷуд аст, бояд то имкон дорад тезтар балғаи худро барои тадқиқот супоранд. Сулфа дар давоми ду-се ҳафта одатан бо яке (ё якчанд) аломатҳои зерин ҳамроҳӣ менамояд:

- Бегоҳиҳо баландшавии ҳарорат
- Серарақии шабона
- Камқувватӣ/ мондашавӣ
- Гум шудани иштиҳо
- Камшавии вазни бадан
- Лахтаҳои хун дар балғам
- Дард дар қафаси сина

Ташхис аз рӯи натиҷаи таҳлили балғам гузошта мешавад. Агар дар балғам микобактерияи сил дарёфт карда шавад – пас одам мубталои шакли кушодаи сил мебошад. Яъне дар паҳлӯи вай қарор доштан барои атрофиён хатарнок аст. Чунин ниёзманд алоҳида нигоҳ дошта шуда, муолиҷаи махсус, бошиддат таъин карда мешавад.

**Сил табобатшаванда аст.** Ҳоло доруҳои (доруҳои зиддисилие) вучуд доранд, ки ҷангоми дурӯст истифода бурдани онҳо ба бемории сил шифо мебахшанд. Вале барои муолиҷаи самаранок ҳар чӣ тезтар ошкор намудани беморӣ ва муддати дуру дароз истеъмол намудани ҳамаи вояҳои доруҳои зиддисилие таъиннамудаи табиб зарур аст.

Муолиҷаи нопурра ё нодуруст имконияти шифоёбии беморонро кам мекунад ва ба инкишофи шакли ба доруҳо мутобиқи бемории сил мусоидат менамояд. Дар ин ҳолат доруҳои зиддисилӣ аллакай ба ниёзманд барои шифоёбӣ кӯмак расонида наметавонанд.

**Яъне агар даври муолиҷаи бемории сил қатъ карда шавад – метавонад шакли устувори сил инкишоф ёбад, ки онро муолиҷа намудан душвор аст.**

### Бемории сил ва ВНМО

Чи хеле ки Шумо аллакай медонед, ВНМО системаи масуниро хароб месозад. Системаи масунии сустшуда – ин омиле асосие мебошад, ки ба инкишофи беморӣ ҷангоми дар организм мавҷуд будани Микобактерияи сил таъсир мерасонад. Дар шахсони ҳамзамон бо ВНМО ва микобактерияи сил сироятшуда хатари инкишофи бемории сил дар давоми ҳаёт 50%-ро ташкил медиҳад. Аксарияти шахсони ВНМО мусбат пеш аз ҳама мубталои бемории сил мегарданд.

### IV. Мубоҳисаи умумӣ

Дар гурӯҳ саволҳои зеринро муҳокима намудан лозим аст:

- Оё одамоне ҳастанд, ки аз бемории сил муолиҷа гирифтанд намехоҳанд ва барои чӣ?
- Барои муоина намудани бемории сил ба инсон чӣ ҳалал мерасонад?
- Барои гузаштани даври пурраи муолиҷа бе танаффусҳо ба инсон чӣ ҳалал расонда метавонад?

Ҳамчунин дар рафти мубоҳиса масъалаҳо аз тарафи иштирокчиёни тренинг муҳокима карда мешаванд. Пеш аз ба баранда маслиҳати худро додан шунидани ақидаи иштирокчиён оид ба он ва фақат баъди он ҷамъбасти намудан лозим аст. Агар баранда ҷавоби дурустро оид ба ин ё он савол надонад, ба иштирокчиён хабар додан зарур аст, ки иттилооти нисбатан муфассалтарро аз мутахассисони диспансери маҳаллии зиддисилӣ (аз табиби қисми тиббӣ, агар тренинг дар ҳабсхона гузарад) гирифтанд мумкин аст.

Анкета барои баҳо додани мини-тренинг оид ба бемории сил

ҷавоби худро дар катакҳои интихобшуда қайр намоед

|   |  |   |
|---|--|---|
| 1 | Кадам нишонаҳои (аломатҳои) бемории силро медонед?<br><i>(ЛОАҚАЛ СЕ НИШОНАРО НОМБАР КУНЕД)</i> | <input type="checkbox"/> Сулфа дар муддати 2 ҳафта ва зиёдтар<br><input type="checkbox"/> Бегоҳиҳо баланд шудани ҳарорат<br><input type="checkbox"/> Серарақии шабона<br><input type="checkbox"/> Камқувватӣ/Мондашавӣ<br><input type="checkbox"/> Гум шудани иштиҳо<br><input type="checkbox"/> Кашавии вазни бадан<br><input type="checkbox"/> Лахтаҳои хун дар балғам<br><input type="checkbox"/> Дарди сина<br><input type="checkbox"/> Нишонаҳои силро намедонам |
| 2 | Сил ба роҳи ҳавой-қатрагӣ мегузарад  | <input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам  |
| 3 | Сил бо роҳи алоқаи чинсӣ мегузарад   | <input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам  |
| 4 | Сил тавассути хун мегузарад  | <input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам  |
| 5 | Шумо чӣ фикр доред, сил табобатшаванда аст?  | <input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам  |
| 6 | Агар даври муолиҷаи сил қатъ карда шавад, чӣ ҳодиса рӯй медиҳад?                               | <input type="checkbox"/> Ҳеч ҳодиса рӯй намедиҳад, агар аҳволи бемор беҳтар шуда бошад, муолиҷаро қатъ кардан мумкин аст.<br><input type="checkbox"/> Даври муолиҷаро қатъ кардан мумкин нест, зеро метавонад шакли устувори сил инкишоф ёбад, ки муолиҷаи он душвор аст.<br><input type="checkbox"/> Ҳеч ҳодиса рӯй намедиҳад, муолиҷаро қатъ намудан ва баъдтар идома додан мумкин аст.   |

**ИТТИЛОҶОТ ОИД БА МАВЗӢИ  
«ПАЙРАВИ БА МУОЛИҶАИ  
БЕМОРИИ СИЛ»**

Аксарияти зиёди ҳодисаҳои БС-ро ба шартӣ дуруст истеъмом намудани доруҳои муолиҷа кардан мумкин аст. Дар ҳолатҳои муқаррарӣ даври стандартӣ шашмоҳаи муолиҷа бо чор доруи махсуси зиддимикробӣ гузаронида мешавад. Дар тамоми давраи муолиҷа ниёзманд ба таври ройгон доруҳои зиддисилро мегирад ва корманди тиббӣ истеъмом намудани ҳар як вояи доруҳоро назорат мекунад.

Дар микобактерия метавонад устуворӣ (муқовиматпазирӣ) нисбати доруҳои зиддисилӣ инкишоф ёбад. Бемории сил бо устуворияти зиёд нисбати доруҳои – ин силе мебошад, ки лоақал ба ду доруи аз ҳамаи пуриқтидори зиддисилӣ эътино намекунад. Сабаби асосии инкишофи устуворияти зиёд нисбати доруҳои риоя накардани реҷаи истеъмоли доруҳои мебошад. Барои муолиҷаи БС-и устуворияти зиёд нисбати доруҳои табобати нисбатан дуру дарозтар бо доруҳои «самти дуюм» талаб карда мешавад, ки нисбатан қиммат буда, боиси таъсири зиёдтари иловагӣ мегарданд.

Агар одами мубталои бемории сили бо устуворияти зиёд нисбати доруҳои реҷаи истеъмоли доруҳои самти дуюмро вайрон намояд, бемории сили дорои устуворияти васеъ нисбати доруҳои инкишоф меёбад. Дар ин ҳолат муолиҷа намудани ниёзманд боз ҳам душвортар мегардад.



Зиёда аз ин, одамони мубталои сили дорои устуворияти зиёд ва васеъ нисбати доруҳо метавонанд дигар одамонро бо шаклҳои нисбати микобактерияҳои сил муқовиматпазири худ сироят намоянд. Муолиҷаи муқаррарӣ сараввал барои онҳо самаранок намебошад.

Барои ниёзманд аз ҳама муҳим идома додани истеъмоли ҳамаи маводи доруворӣ дар мувофиқати аниқ бо табиноти табиби муолиҷакунанда мебошад. Истеъмоли ҳеч яке аз вояҳоро сарфи назар намудан мумкин нест. Агар ниёзманд аз таъсири иловагии доруҳо ранҷ кашад (масалан, доруҳои истеъмомшавандаро бад таҳаммул намояд), вай бояд дар ин бора ба табиб ё ҳамшираи тиббии худ хабар расонад, зеро аксаран ҳалли оддии мушкилоти пайдошударо ёфтан мумкин аст. Агар ниёзманд аз ягон сабаб бояд ба сафар барояд, боварӣ ҳосил намуданаш лозим аст, ки доруҳои ҳамроҳаш гирифта барои тамоми муддати сафар кифоягӣ мекунад.

Ба ниёзманд оқилона ғизо истеъмом намудан, тарзи ҳаёти солимро пеш бурдан, аз истеъмоли машруботи спиртӣ, маводи нашъаовар ва меҳнати вазнини ҷисмонӣ дурӣ намудан зарур аст. Ба варзиш ва меҳнати мувофиқи қувват машғул шудан бояд бо табиб мувофиқа карда шавад.

Хешовандони ниёзманд бояд рӯҳан беморро дастгирӣ намоянд, вайро бовар намоянд, ки шифо меёбад. Хешовандон метавонанд дар назорат намудани муолиҷа, талқин намудани қатъи накардани истеъмоли доруҳо кӯмак расонанд. Ҳамзамон, хешовандон бояд имконияти сироятшавии худро аз хотир набароранд. Махсусан сари вақт муоина намудани кӯдакон ва шахсони саломатиашон суст хеле муҳим аст.

## ЗАМИМАИ 6 – МИНИ-ТРЕНИНГ «САҶИ»

Давомнокӣ – 1 соату 20 дақиқа

### Нақшаи машғулият:

|           |                     |
|-----------|---------------------|
| 10 дақиқа | Пуркунии саволнома. |
| 20 дақиқа | Мини-лексия.        |
| 20 дақиқа | Машқи «Рифола».     |
| 20 мин.   | Мубоҳисаи умумӣ.    |
| 10 дақиқа | Пуркунии саволнома. |

### I. Мини-лексия

Сироятҳои тавассути алоқаи ҷинсӣ интиқолёбанда (САҶИ) ин бемориҳои мебошанд, ки байни одамон ҳангоми алоқаҳои ҷинсии муҳофизатнашуда (бе рифола) интиқол меёбанд.

Аз ҳама бештар, ҳамчунин, сӯзок (триппер), сифилис, хламидиоз, трихомониаз, герпеси гениталӣ дучор меоянд.

Микробҳо (бактерияҳо ва вирусҳо) – барангезандагони ин бемориҳои метавонанд на фақат дар узвҳои таносули одам, балки дар ковокии даҳон ва рӯдаи мустақим ҷойгир шаванд.

Далелҳои оид ба САҶИ:

- Одам метавонад дар давоми моҳҳо ва солҳои зиёд надонад, ки бо САҶИ сироят гардидааст. Барои гузоштани ташҳиси дақиқ аз муоинаи махсус гузаштан лозим аст.
- Аксарияти САҶИ табобатшаванда мебошанд.
- Агар САҶИ муолиҷа карда нашаванд, пас аз имконияти соҳиби фарзанд шудан маҳрум шудан мумкин аст (безуриётӣ).
- Эҳсосоти нофориам ва аломатҳои САҶИ метавонанд бе муолиҷа бартараф гарданд, беморӣ бошад боқӣ мемонад ва одам метавонад одамони дигарро сироят намояд.

Аломатҳои асосии САҶИ:

- Обиятҳои аз канали пешоббарор
- Решчаҳои дар узвҳои таносул
- Варам дар қадкашак
- Варами байзадон
- Обиятҳои вагинали (махбалӣ)
- Дарди поёни шикам

Ғоҳи одам умуман чизеро ҳис намекунад.

Агар одам ҳангоми алоқаҳои ҷинсӣ на ҳама вақт рифола истифода барад, пас вай бояд ба табиби махсус (дерматовенеролог) муроҷиат намояд ва аз муоина гузарад. Табиб таҳлили хун ё андуда аз узвҳои таносулро барои он таъин мекунад, ки ташҳиси аниқ гузорад ва муолиҷа таъин намояд. Дар хотир нигоҳ доштан муҳим аст, ки нестшавии аломатҳои дар оғози муолиҷа маъноии онро надорад, ки одам пурра шифо ёфтааст. Баъди гузариши даври пурраи муолиҷаи таъиннамудаи табиб аз муоинаи санҷишӣ гузаштан зарур аст.



Барои он ки хатари сироятшавӣ бо САҶИ кам карда шавад, ҳангоми алоқаҳои ҷинсӣ ҳамеша истифода бурдани рифола зарур аст.

## II. Машқи «Рифола»

Пеш аз қисмати амалӣ беҳтараш муҳокимаи начандон давомноки «қоидаҳои» истифодаи рифоларо гузаронидан лозим аст:

- тафтиш намудани мӯҳлати коршоямии рифола дар баста;
- бодикқат дарондани баста (дандонҳо, нохун, ашӯҳои тезро истифода бурдан мумкин нест – онҳо метавонанд ба рифола зарар расонанд);
- бо ду ангушт фишор додани нӯги баромада истодаи рифола, то ин ки аз вай ҳаво барояд;
- ба сараки узви таносул пӯшондан ва ба дасти дигар пурра паҳн намудани рифола то худди охири узви таносул (рифола ба узви таносул дар лаҳзаи барангезиши максималӣ пӯшонда мешавад);
- агар равшанмолии иловагӣ зарур шавад, пас фақат равшанҳои молидани махсуси обдорро истифода бурдан мумкин аст (равған ва вазелинро истифода бурдан мумкин нест – онҳо метавонанд боиси даридани рифола гарданд);
- баъди рехтани нутфа, эҳтиёткорона рифоларо аз асосаш гирифта кашидан ва дар сатили ахлот ё халтача партофтан зарур аст.
- ҳангоми ҳар як алоқаи ҷинсӣ рифолаи навро истифода бурдан зарур аст.
- ду рифолаи болои ҳам пӯшондашуда беҳатари зиёдтареро таъмин намекунад, баръакс тезтар мебаранд.

Иштирокчиён ба ҷуфтҳо ҷудо мешаванд. Ба иштирокчиён рифолаҳои бастадор дода мешавад. Баранда ба ҳар як иштирокчӣ пешниҳод менамояд, ки бо истифодаи қоидаҳои болоӣ рифоларо дар фаллоимитатор пӯшонанд (ангуштони дасти шарик, пояки курсии чаппагардоншуда, бодиринг ва ғайраро истифода бурдан мумкин аст).

## Эзоҳ:

Мо метавонем аз ин машқ даст кашем, агар тренинг дар колонияи мардҳо гузаронида шавад. Ин бо хусусиятҳои маданияти махсуси маҳбас алоқаманд аст.

## III. Мубоҳисаи умумӣ

Дар гурӯҳ саволҳои зеринро муҳокима намудан лозим аст:

- Барои САҶИ ба кадом андоза тез-тез таҳлил супоридан лозим аст.
- Барои ҷӣ муолиҷаи САҶИ-ро ба табиби махсус - дерматовенеролог бовар кардан беҳтар аст.
- Барои ҳангоми ҳар як алоқаи ҷинсӣ истифода бурдани рифола ҷӣ ба иштирокчиён ҳалал мерасонад.

Ҳамчунин дар рафти мубоҳиса масъалаҳо аз тарафи иштирокчиёни тренинг муҳокима карда мешаванд. Пеш аз ҷавоби худро додани баранда шунидани ақидаи иштирокчиён оид ба он ва фақат баъди он ҷамъбаст намудан лозим аст. Агар баранда ҷавоби дурустро оид ба ин ё он савол надонад, ба иштирокчиён хабар додан зарур аст, ки иттилооти нисбатан муфассалтарро аз мутахассисони диспансери маҳаллии бемориҳои пӯсту зӯҳравӣ (аз табиби қисми тиббӣ, агар тренинг дар маҳбас гузарад) гирифтани мумкин аст.

Анкета барои баҳодиҳии мини-тренинг оид ба САҶИ

ҷавоби худро дар каталоҳи интиҳобшуда қайр намоед

|   |  |  |
|---|--|--|
| 1 | САҶИ ҳангоми алоқаҳои ҷинси интиқол меёбад   | <input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам   |
| 2 | САҶИ метавонанд бе аломатҳо ҷараён ёбанд   | <input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам   |
| 3 | Аксарияти САҶИ табобатшавандаанд   | <input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам   |
| 4 | Муолиҷа накардани САҶИ боиси безурриётӣ шуда метавонад                                 | <input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам   |
| 5 | Кадам нишонаҳои (аломатҳои) САҶИ-ро шумо медонед?<br>(ЛОАҚАЛ СЕ НИШОНАРО НОМБАР КУНЕД) | <input type="checkbox"/> Обиятҳо аз канали пешоббарор<br><input type="checkbox"/> Решчаҳо дар узвҳои таносул<br><input type="checkbox"/> Варам дар қадкашак<br><input type="checkbox"/> Варами байзадон<br><input type="checkbox"/> Обиятҳои вагиналии (маҳбалӣ)<br><input type="checkbox"/> Дарди поёни шикам<br><input type="checkbox"/> Аломатҳои САҶИ-ро намедонам |

## ЗАМИМАИ 7 – МИНИ-ТРЕНИНГ «ГЕПАТИТҲО»

Давомнокӣ – 1 соату 40 дақиқа

### Нақшаи машғулият:

|           |   |
|-----------|---|
| 10 дақиқа | Пуркунии саволнома.                         |
| 20 дақиқа | Мини-лексия.                                |
| 40 дақиқа | Кор дар гурӯҳҳои хурд «Монандӣ ва фарқият». |
| 20 дақиқа | Мубоҳисаи умумӣ.                            |
| 10 дақиқа | Пуркунии саволнома.                         |

### I. Мини-лексия

Чигар – узви аз ҳама калонтарини организми одам мебошад. Он дар қисмати болоии рости ковокии шикам ҷойгир аст ва бо қабурғаҳо муҳофизат шудааст.

Чигар се функцияро иҷро мекунад:

- Хунро захира ва полоиш карда, моддаҳои захрноки доруҳо, ғизо ва партовҳои биологиро бартараф месозад;
- Талха ҳосил менамояд, ки ба рӯдаҳо ворид гардида, барои ҳазм намудани чарбҳо кӯмак мерасонад;
- Барои аз худ намудани моддаҳои ғизоии хӯрок кӯмак расонида, нерӯи ҳосилшударо ба хун равона месозад ва витамини минералҳоро захира мекунад.

Бисёре аз одамон мушкилоти чигарро эҳсос намеkunанд. Вале истеъмоли доимӣ ва фаровони машруботи спиртӣ ба чигар зарари қиддӣ расонида метавонад. Агар саломатӣ назорат карда нашавад, пас он метавонад боиси инкишофи таллайюфи (сиррози) чигар, яъне мушкилоти қиддии саломатӣ гардад. Маводи нашъаовар ҳамчунин ба чигар зарар мерасонанд.

Гепатит – ин илтиҳоби чигар мебошад. Барангезандаҳои аз ҳама паҳншудаи беморӣ вирусҳои гепатити А, В ва С мебошанд.

- Гепатит А паҳн мегардад: тавассути ғизо ё нӯшокиҳое, ки бо пасифкандҳои одам дорои вируси гепатити А сироят шудааст, инчунин ҳангоми алоқаи ҷинсии даҳонию мақъадӣ.
- Гепатити В мегузарад: аз модар ба кӯдак, тавассути иртибот бо хуни сироятшуда ё тавассути шаҳвонияти (секси) муҳофизатнашудаи мақъадӣ, даҳонӣ ё маҳбалӣ (вагиналӣ).
- Гепатити С – ин вирус мебошад, ки бо хун интиқол дода шуда, тавассути: маҳсулоти сироятшудаи хун, тавассути якҷоя истифода бурдани сӯзану сӯзандору, ҳангоми истеъмоли тазриқии маводи нашъаовар, аз модар ба кӯдак, инчунин, тавассути алоқаи шаҳвонии муҳофизатнашудаи мақъадӣ ё маҳбалӣ (маҳсусуан агар дар ин марвид иртибот бо хун ҷой дошта бошад) паҳн мегардад.

Аломатҳои муқаррарии беморҳои чигар мондашавии аз ҳад зиёд, эҳсоси нотобии умумӣ, гумшавии вазн, гумшавии иштиҳо, дилбеҳузуриву қайқунӣ, табларза, дардҳо дар ковокии шикам, сӯзиши пӯст, калоншавӣ ё ҳассосияти баланди чигар мебошанд. Ин маҳсусан ҳангоме



ба назар намоён аст, ки пӯсту сафедии чашм зард мешаванд, пешоб тобиши сиёхранг, фазла бошад, баръакс, равшан мегирад.

Муолиҷаи бемориҳои ҷигар вобаста ба ҳолатҳои мушаххас фарқ мекунад, вале тавсияҳои умумӣ чунинанд: истироҳат, даст кашидан аз истеъмоли чой, қаҳва, машруботи спиртӣ ва маводи нашъаовар, инчунин иваз намудани баъзе аз маводи доруворӣ ба зарарнокиашон камтар. Барои муолиҷаи гепатитҳои В ва С алфаинтерферон, инчунин баъзе аз доруҳои зиддиретровирусӣ истифода бурда мешаванд.

Барои муҳофизат намудани ҷигар якчанд маслиҳати оддиро риоя намудан лозим аст:

- Истифода бурдани рифола хатари сироятшавиро бо вирусҳои гепатит ҳангоми алоқаи шаҳвонии мақъадӣ, маҳбали ё даҳонӣ хеле кам менамояд.
- Истеъмолкунандагони маводи нашъаовари тазриқӣ бояд аз якҷоя истифода бурдани асбобҳои тазриқӣ дурӣ намоянд.
- Дар муассисаҳои тиббӣ барои гузаронидани муоина ва дигар дастамалҳо истифода бурдани фақат асбобҳои тамъизшударо талаб намудан.
- Аз истеъмоли машруботи спиртӣ сӯиистифода накардан, баъди истеъмоли фаровони машруботи спиртӣ ба организм имконияти истироҳат карданро додан. Дар хотир доштан лозим аст, ки маводи нашъаовар ҳамчунин барои ҷигар зарарнок мебошанд.

## II. Кор дар гурӯҳҳои хурд

Ба ҳар як иштирокчиёни маводи тақсимшаванда оид ба гепатити вирусии А, В ва С дода мешавад. Иштирокчиён аз рӯи миқдори намудҳои муҳокимашавандаи гепатитҳо – А, В ва С ба се гурӯҳ тақсим карда мешаванд. Супориш – ҳар як гурӯҳ муаррифино аз рӯи намуди гепатити вирусии худ (якто) бо баён намудани монандию фарқият аз дигар гурӯҳҳо тайёр мекунад.

## III. Мубоҳисаи умумӣ

Дар гурӯҳ саволҳои зеринро ҳал намудан лозим аст:

- Оё барои иштирокчиён хатари воқеии сироятшавӣ бо гепатитҳои вирусӣ вучуд дорад ё не?
- Оё эмгузаронии (ваксинасия) гепатитҳои А ва В зарур аст? Барои чӣ?
- Барои нигоҳ доштани парҳезии махсус чӣ ба шахси беморшуда ҳалал расонда метавонад.

Ҳамчунин дар рафти мубоҳиса масъалаҳо аз тарафи иштирокчиёни тренинг муҳокима карда мешаванд. Пеш аз ҷавоби худро додани баранда шунидани ақидаи иштирокчиён оид ба он ва фақат баъди он ҷамъбаст намудан лозим аст. Агар баранда ҷавоби дурустро оид ба ин ё он савол надонад, ба иштирокчиён хабар додан зарур аст, ки иттилооти нисбатан муфассалтарро аз мутахассисони беморхонаи маҳаллии бемориҳои сирояткунанда (шӯъбаи бемориҳои сироятӣ) ва аз табиби қисми тиббӣ, агар тренинг дар ҳабсхона гузарад, гирифтани мумкин аст.

## Мавод барои кор дар гурӯҳҳои махсус

### Гепатити С

Гепатити С – ин бемории сирояткунандаи ҷигар мебошад, ки онро вируси гепатити С (ВГС) ба амал меоварад.

ВГС ҳамчунин ба мисли ВНМО интиқол меёбад.



Ваксина бар зидди гепатити С ҳоло вучуд надорад. Пешгирии он ба мисли пешгирии ВНМО аст.

Дар аксари одамон гепатити шадиди вирусии С дар шакли ғайризардчагӣ қараён меёбад ва ташхиси дуруст муқаррар карда намешавад, беморони мубталои гепатитҳои музмин бошанд солҳои зиёде худро комилан солим эҳсос карда метавонанд.

#### Аломатҳои ВГС:

- Зардпарвин;
- Хирашавии пешоб ва берангшавии фазла;
- Камқувватӣ, нотобӣ, пастшавии иштиҳо;
- Метавонад дарди буғумҳо, баландшавии ҳарорат вучуд дошта бошад;
- Хеле камтар дилбеҳузурӣ, қайқунӣ, дарди шикам ва фазлаи обакӣ дучор мегардад.

Ташхиси дақиқро фақат бо ёрии таҳлилҳои махсуси хун гузоштан мумкин аст.

Дар бисёре аз ниёзмандон ВГС-и шадид ба музмин мегузарад. Дар ҳар як бемори чоруми мубталои гепатити вирусии музмини С таллайюфи (сиррози) чигар инкишоф меёбад.

#### Муолиҷа

Қисматҳои асосии таркибии муолиҷа – маҳдуд намудани таҳмилҳои ҷисмонӣ ва парҳез мебошад. Варианти беҳтарин ин бистаригардонӣ дар беморхонаи бемориҳои сирояткунанда мебошад. Ба ниёзманд парҳези аз рӯи қиммати нерӯӣ хушсифат бо миқдори кофии чарбҳо, пеш аз ҳама миқдори кофии сафедаву карбонгидратҳо, маҳдуд намудани чарбҳо, пеш аз ҳама сустҳалшаванда, намакҳои ошӣ, истисно намудани маҳсулоти аз пурин, моддаҳои азотдори экстрактивӣ, холестерин, кислотаи оксалат, насчи дағал, таомҳои рағанин зарур аст. Маҳсулот бояд миқдори кофии моддаҳои липотропӣ (холин, метионин, летицин), витаминҳо дошта бошанд.

Дар муолиҷаи ВГС интерферон ва доруҳои зиддивирӯсӣ истифода бурда мешаванд. Мақсад – пешгирӣ намудани гузариши беморӣ ба шакли музмин. Мақсади асосии муолиҷаи гепатити музмин пешгирии дарозмуддати таллайюфи (сиррози) чигар мебошад.

#### Гепатити В

Гепатити В – ин бемории сирояткунандаи чигар мебошад, ки онро вирусии гепатити В (ВГВ) ба амал меоварад.

ВГВ ҳамчунин ба мисли ВНМО интиқол меёбад.

Чораҳои пешгирии он ба мисли пешгирии ВНМО аст.

#### Аломатҳои ВГВ-и шадид:

- Зардпарвин;
- Хирашавии пешоб ва берангшавии фазла;
- Камқувватӣ, нотобӣ, пастшавии иштиҳо;
- Метавонад дарди буғумҳо, баландшавии ҳарорат вучуд дошта бошад;
- Хеле камтар дилбеҳузурӣ, қайқунӣ, дарди шикам ва фазлаи обакӣ дучор мегардад.

Ташхиси дақиқро фақат бо ёрии таҳлилҳои махсуси хун гузоштан мумкин аст.

Дар қисме аз ниёзмандон ВГВ-и шадид ба музмин мегузарад, ки бо гузашти вақт метавонад боиси таллайюф (сирроз) ё саратони чигар гардад.

## Муолиҷа

Қисматҳои асосии таркибии муолиҷа – маҳдуд намудани таҳмилҳои ҷисмонӣ ва парҳез мебошад. Варианти беҳтарин бистаригардонӣ дар беморхонаи бемориҳои сирояткунанда мебошад. Ба ниёзманд парҳези аз рӯи қиммати нерӯӣ хушсифат бо миқдори кофии чарбҳо, пеш аз ҳама миқдори кофии сафедаву карбонгидратҳо, маҳдуд намудани чарбҳо, пеш аз ҳама сустҳалшаванда, намакҳои ошӣ, истисно намудани маҳсулоти аз пурин, моддаҳои азотдори экстрактивӣ, холестерин, кислотаи оксалат, насчи дағал, таомҳои рағанин зарур аст. Маҳсулот бояд миқдори кофии моддаҳои липотроп (холин, метионин, летицин), витаминҳо дошта бошанд.

Дар муолиҷаи ВГВ интерферон ва доруҳои зиддивирӯсӣ истифода бурда мешаванд. Мақсад–пешгирӣ намудани гузариши беморӣ ба шакли музмин. Мақсади асосии муолиҷаи гепатити музмин профилактикаи (пешгирии) дарозмуддати таллаиёфи (сиррози) чигар мебошад.

## Гепатити А

Гепатити А – ин бемории сирояткунандаи чигар мебошад, ки онро вируси гепатити А (ВГА) ба амал меоварад.

Вирус дар ҳолате паҳн мегардад, ки агар одами сироятнашуда чизи бо фазлаҳои одами бо ВГА сироятшударо истеъмол намояд ё нӯшад ин интиқоли фазлавидаҳонии сироят номида мешавад. Беморӣ бо санитарияи бад ва набудани малакаҳои беҳдошти шахсӣ саҳт алоқаманд аст. Баръакси гепатитҳои В ва С сироятшавӣ бо гепатити А боиси инкишофи бемории музмини чигар намегардад ва ниҳоят кам боиси марганҷомӣ мегардад, вале сабаби корношоямии муваққатӣ шуда метавонад.

Аломатҳои ВГА:

- Зардпарвин;
- Хирашавии пешоб ва берангшавии фазла;
- Камқувватӣ, нотобӣ, пастшавии иштиҳо;
- Метавонад дарди буғумҳо, баландшавии ҳарорат вучуд дошта бошад;
- Дилбеҳузурӣ, қайкунӣ, дарди шикам ва фазлаи обакӣ.

Аксари одамон баъди якчанд ҳафта ё моҳ бе оризаҳо шифо меёбанд.

## Муолиҷа

Муолиҷаи махсуси гепатити А мавҷуд нест. Қисматҳои асосии таркибии муолиҷа – маҳдуд намудани таҳмилҳои ҷисмонӣ ва парҳез мебошанд. Бартараф шудани аломатҳои ВГА метавонад якчанд ҳафта ё моҳро ташкил диҳад.

## Пешгирӣ

- Санитарияи беҳтаркардашуда (дастрасӣ ба оби беҳатари нушокӣ, ба таври лозимӣ утилизатсия намудани обҳои равон, фазлаҳо ва партовҳо);
- Риоя намудани қоидаҳои беҳдошти шахсӣ (пеш аз ҳама мунтазам шустани дастон, баъди ба ҳоҷатхона рафтани ва пеш аз хӯрокхӯрӣ, шустани сабзавоту меваҳои хом пеш аз истеъмол).



### Анкета барои баҳодиҳии мини-тренинг оид ба гепатитҳои вирусӣ

ҷавоби худро дар катaкҳои интихобшуда қайр намоед

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | Гепатити А бо роҳи фазлавию даҳонӣ мегузарад  | <input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам  |
| 2 | Гепатити С бо роҳи фазлавию даҳонӣ мегузарад  | <input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам  |
| 3 | Гепатити В бо роҳи алоқаи ҷинсӣ мегузарад   | <input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам  |
| 4 | Гепатити С бо роҳи алоқаи ҷинсӣ мегузарад   | <input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам  |
| 5 | Гепатити В тавассути хун мегузарад  | <input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам  |
| 6 | Гепатити С тавассути хун мегузарад  | <input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам  |
| 7 | Кадам нишонаҳои (аломатҳои) гепатитҳои Шумо медонед?<br>(ЛОАҚАЛ СЕ НИШОНАРО НОМБАР КУНЕД) | <input type="checkbox"/> Зардпарвин;<br><input type="checkbox"/> Хирашавии пешоб ва берангшавии фазла;<br><input type="checkbox"/> Камқувватӣ, нотобӣ, пастшавии иштиҳо;<br><input type="checkbox"/> Метавонад дарди буғумҳо, баландшавии ҳарорат вучуд дошта бошад;<br><input type="checkbox"/> Дилбеҳузурӣ, қайкунӣ, дарди шикам ва фазлаи обакӣ. |

Маводи мазкур бо дастгирии молиявии:



Барнома оид ба муборизаи зидди бемориҳои ВИЧ/СПИД, сил ва вараҷа дар Ҷумҳурии Тоҷикистон

HIV/AIDS, TB and Malaria Control Programme in Tajikistan

Программа по борьбе с ВИЧ/СПИД, туберкулезом и малярией в Республике Таджикистан

чоп шудааст

Назароти дар ин мавод нашршуда баёнгари нуқтаи назари Вазорати тандурусти Ҷумҳурии Тоҷикистон ва ташкилоти «СПИД Фонд Восток-Запад» мебошад ва метавонад бо мавқеи Хазинаяи глобалии мубориза бар зидди СПИД, сил ва вараҷа фарқ дошта бошад; ҳамчунин маводи мазкур на мустақим ва на ғайримустақим бо Хазинаяи глобалии мубориза бар зидди СПИД, сил ва вараҷа тасдиқ ва мувофиқат кунонида нашудааст.



Вазорати тандурусти  
Ҷумҳурии Тоҷикистон



Интишор, интиқол, паҳн намудан ё нусхабардорӣ намудани ҳар кадом қисми китобча иҷозат дода мешавад ба шарте, ки он бо мақсади ғайритиҷоратӣ дар оянда истифода бурда мешавад. Ишора ба Вазорати тандурусти Ҷумҳурии Тоҷикистон ва ташкилоти «СПИД Фонд Восток-Запад» (*AIDS Foundation East-West, AFEW*) ҳатмист.

Ройгон паҳн карда мешавад

© «СПИД Фонд Восток-Запад» (*AIDS Foundation East-West — AFEW*), соли 2013

e-mail: [tajikistan@afew.tj](mailto:tajikistan@afew.tj)

веб-сайт: [www.afew.tj](http://www.afew.tj)