VITINI

JAMHURI YA MUUNGANO WA TANZANIA

WIZARA YA AFYA NA USTAWI WA JAMII

Ushauri Nasaha na Upimaji wa VVU kwa Hiari

MODULI 1

Kujitambua

Mpango wa Taifa wa Kudhibiti UKIMWI

Machi 2010

Kimetafsiriwa kutoka lugha ya Kiingereza na Benny Muga Lugoe

MODULI 1 - VITINI

Wagawie washiriki baada ya kukamilisha vipindi vyote vya moduli ya kwanza.

Moduli 1-1 Utambulisho
(Haina kitini)

Kipindi 2 Kujifahamu

Kujifahamu ni kuelewa kuwa kila mtu anaishi kama mtu pekee aliye tofauti na wengine wote. Unavyojifamu vizuri zaidi ndivyo unavyoweza kukubali ulivyo au kufanya mabadiliko.
Mtu anapojifahamu hawezi kujiona ana udhaifu mwingi zaidi kiasi cha kujidharau mwenyewe. Mtu hatakiwi kutafuta kisingizio cha kuhalalisha udhaifu wake. Mtu anatakiwa kujitazama kwa hali halisi ya uwezo wake na udhaifu wake ili kupata picha halisi ya jinsi alivyo.
Mrejesho ambao anapata kutoka kwa watu wengine unaweza kuchangia jinsi mtu anavyojiona. Mtu asiruhusu watu wengine wamdharau. Maswali yafuatayo yatasidia kufanya tathmini halisi ya kujifahamu:

1. Uwezo wangu ni upi?
 Mapungufu yangu ni yapi?

2. Watu wangine wananisemaje? Je nakubaliana na wanavyonisema? Kwa nini nakubaliana, ama kwa nini sikubaliani?

3. Ni katika hali zipi mbili nilipokuwa na raha moyoni?
 Ni vipengele gani vilivyofanya nikawa na raha hiyo?

4. Nilipokuwa mdogo nilifurahia kufanya shughuli gani?

5. Ni nini kinachonimotisha? Kwa nini?

6. Ndoto zangu za usoni ni zipi?
 Nachukua hatua gani kuzikamilisha hizo ndoto zangu?

7. Ninaogopa nini zaidi katika maisha? Kwa nini?

8. Ni sifa gani ninazopenda watu wengine wawe nazo? Kwa nini?
 Je nina marafiki wengi wenye sifa hizo? Kwa nini ninao, ama kwa nini sina?

9. Ni kitu gani kinachonipa msongo maishani?
 Miitikio yangu ya kawaida kwa msongo ni ipi?

10. Kama sikubaliani na maoni ya mtu ninafanyaje?

Kujifahamu kunaleta kujitambua vizuri.

Kujitambua

Kujitambua ni hali ya kuweza kuhimili changamoto za kila siku za maisha na kuendelea kuwa na furaha. Kujitambua kuna mambo ya msingi yafuatayo.

- Kujitambua ni moja ya mahitaji muhimu ya binadamu "Kwani ni chombo muhimu katika mchakato wa maisha na hakitakiwi kukosekana katika ukuaji wa afya na kinaongeza thamani ya maisha."
- Kujitambua kunaongoza uamuzi wa mtu bila yeye kujua.
- Kujitambua kunatokana na baadhi au mambo yote ambayo mtu ameyapata maishani kama mawazo, hisia na vitendo.

Kwa watu wanaojitambua vema "matatizo ya kila siku ya maisha" yanaweza kuleta kuyumba kwa muda tu lakini wale wasiojitambua vema haya matatizo ya kila siku yanaweza kuwamaliza kabisa. Kujitambua vema kunatokana na mtu kuwa na uwezo wa kujitathmini kwa usahihi na kukubali na kuthamini anayoyaona kwake bila masharti. Yaani uwezo wa kukubali uwezo wake na udhaifu wake na kuendelea kukubali thamani yake kama alivyo.

Watu wasiojitambua vema wanategemea matokeo ya yale wanayoyafanya sasa hivi ili kuamua jinsi wanavyohisi kuhusu walivyo. Watu wa namna hii wanahitaji msukumo wa nje ili kuondoa hisia hasi walizo nazo.

Kujitambua kunakua na kubadilika katika maisha yote kwa kulingana na taswira ambayo mtu anajijengea kutokana na uzoefu anaoupitia na watu mbalimbali. Uzoefu wa utotoni una mchango mkubwa sana katika kujitambua. Tazama jedwali hapo chini.

Uzoefu wa utotoni unaoleta kujitambua vizuri	Uzoefu wa utotoni unaosababisha kutojitambua vizuri
• Kusifiwa • Kusikilizwa • Kukubalika na kukumbatiwa • Kupata mafanikio katika michezo au shuleni • Kuwa na marafiki waaminifu	• Kuhukumiwa • kutukanwa au kupigwa • Kutokumjali, kudharauliwa au kubezwa • Kutegemewa kuwa mkamilifu wakati wote • Kutofanikiwa michezoni au shuleni

Kipindi 3 Amali

Amali ni kipimo cha undani wako. Amali inaongoza imani na maoni unayoyasimamia. Siyo rahisi kupima amali kwa kipimo cha fedha kwa kuwa amali ni kiongozi wa yote unayoyasimamia na yote usiyoyapenda. Amali yako inaonesha wewe ni nani, uamuzi wako ukoje na jinsi tabia yako ilivyo. Matumizi bora ya amali huzaa heshima, upendo, afya bora na tabia njema.

Amali inajengwa wakati wa kukua. Kwa hiyo familia na mazingira yako yanachangia kwa kiasi kikubwa katika makuzi ya amali.

- Kama unathamini afya yako, utakula mlo kamili na hutajihusisha na tabia hatarishi.
- Uamuzi unaotokana na amali yako unakupa amani moyoni. Dhamira yako haitakusuta.
- Familia, dini na mila huchangia katika makuzi ya amali. Kwa hiyo amali za watu zitatofautiana kwa kuwa wanatoka katika familia, jamii na hata nchi tofauti.
- Matumizi bora ya amali huleta uelewa, upendo, heshima, ushirikiano, maendeleo, starehe na uamuzi thabiti.

Heshimu amali ya watu wengine kwa kuwa wote tuna amali tofauti.

Kipindi 4 Kujielewa

Kujielewa ni hali ya kujifahamu kimawazo ni kwa nini na kwa namna gani unaishi.
Kujielewa kunaweza kuathiri mtazamo, tabia, imani na mawazo ya mtu na kunatokana na vipengele vya kimwili, kisaikolojia na sifa za kijamii.

Mafanikio au kukosa mafanikio katika maisha mara nyingi kuna uwiano wa karibu sana na mtu anavyojiona yeye na uhusiano wake na watu wengine. Kujielewa kunaenda na sifa tatu kuu:

- Unaweza kujifunza kujielewa
- Kujielewa kuna utaratibu maalumu, na
- Kujielewa kunabadilika.

Kujifunza kujielewa

Hakuna aliyezaliwa akijielewa. Kujielewa kunaanza kujitokeza katika miezi ya mwanzo ya maisha na kunaendelea kubadilika jinsi mtu anapopata uzoefu fulani na wale wa karibu naye. Kwa hiyo kujielewa kuna masuala yafuatayo:

- Kwa kuwa kujielewa kunakua kutokana na uzoefu mbalimbali ambao mtu anaupata, mipaka yake ya kukua ni mipana zaidi katika kufikia ukamilifu.
- Watu wanaweza kujiona tofauti na watu wengine wanavyowaona kutokana na uzoefu wa nyuma na mitazamo ya sasa.
- Watu wanaweza kuona masula yanayohusu hali zao kwa kiwango tofauti cha uwazi katika wakati tofauti. Kwa hiyo kuwezesha mtazamo wa ndani zaidi ni zana nzuri sana kwa Ushauri Nasaha.
- Uzoefu ambao ni tofauti na mtu anavyojielewa unapotokea unaonekana kama ni tishio, na hali kama hii inapoongezeka mtu anajiimarisha kujilinda kimawazo. Mtu anaposhindwa kuondoa hivi vitisho mhemuko unaanza.
- Hali ya fikra inapokuwa ya mgawanyiko (kugawanya kila kitu katika upungufu au kuzidi) au ya kuunganisha (kufanya uamuzi wa kujumuisha bila taarifa kamili) huleta tafsiri hasi ya nafsi.

Kujielewa kuna utaratibu maalumu

Kwa kawaida kujielewa kunaenda na hali iliyo imara na kuwa na utaratibu na mchanganyiko ulio kamilifu. Kila mtu anakuwa na mitazamo mingi kuhusu nafsi yake ilivyo na analinganisha kila mtazamo na mingine yote. Hali hii ya kujielewa kuwa imara na msimamo halisi ndio unajenga utu wa mtu. Nayo inaleta mambo yafuatayo:

- Kujielewa kunahitaji utaratibu maalumu na kubaki kama ulivyokuwa na kuna mwelekeo wa kuzuia mabadiliko. Kama kujielewa kungeruhusu mabadiliko ya mara kwa mara binadamu angekosa utu wa kutegemewa.
- Katika kujielewa, jinsi mtu anavyoithamini imani fulani ndivyo inavyokuwa vigumu zaidi kubadilisha imani hiyo.
- Kujielewa kunamwezesha mtu kurejea yaliyopita na kuchambua hali ya sasa na kupanda mwelekeo wa siku za usoni.
- Mafanikio ama kushindwa kunakofikiriwa huathiri kujielewa. Kushindwa ni sehemu kubwa sana ya kuteremsha kiwango cha kujielewa. Mafanikio katika shughuli fulani huimarisha tathmini chanya katika mengine hata kama hayahusiani kwa karibu.

Kujielewa kunabadilika

Kujielewa ni hali inayobadilika kulingana na mtu anavyojiona kwa anakotaka kwenda katika uhai wake. Mwongozo huu hujenga jinsi mtu anavyojiona, anavyowaona wengine na anavyouona ulimwengu pamoja na kuongoza vitendo vya kumwezesha kuwa na msimamo thabiti maishani. Kujielewa siyo chanzo cha tabia bali ni mwongozo wa utu wa mtu kwa kuweka uimara wa utu na mwelekeo wa tabia. Hali ya kubadilika ya kujielewa kunaoneshwa na ukweli kwamba:

- Ulimwengu pamoja na vilivyomo vinaonekana kulingana na mtazamo wa mtu.
- Kujielewa ni mchakato wa kudumu kwa kuwa mtu mwenye utu kamili anapata mawazo mapya na kuondoa mawazo ya zamani.
- Kila mtu anajitahidi kuishi kwa kadri anavyojiona bila kujali matokeo yake kwa wengine.
- Kujielewa mara nyingi hakutokani na hali ya mwili kwa kuwa mara nyingi watu husahau raha ya mwili ili kuridhisha mahitaji ya hisia zake.
- Mara zote kujielewa hupanbana na kukosa kujitambua kwa kuwa hali hii huleta wasiwasi.
- Kujielewa kukiendeleza kujilinda sana nafasi ya mabadiliko inapotea.

Kipindi 5: Stadi za Maisha

Stadi za maisha ni nini?

Watu wanahitaji stadi za kujikinga na madhara kama VVU, magonjwa ya ngono na mengineyo mengi ili waweze kuishi maisha yenye afya. Shirika la Afya Ulimwenguni (WHO) linabaini stadi za maisha Stadi na uwezo wa kutumia mienendo chanya ili kujikinga na matatizo yaliyopo katika maisha ya kila siku". Kwa hiyo stadi za maisha ni zana za kutumia ili kuishi maisha yenye afya.

Mtazamo wa stadi za maisha hulenga stadi zinazohitajika katika maisha, nazo ni:

- Mawasiliano
- Kufanya maamuzi sahihi
- Kufikiri
- Kuhimili mihemuko na msongo
- Uthubutu
- Kujithamini
- Kushinda shinikizo la kundirika
- Mahusiano bora

Mtazamo wa stadi za maisha unawezesha kujibu maswali matatu tafuatayo:

- Mimi ni nani?
- Ninataka kwenda wapi maishani?
- Nitafikaje hapo?

Ziko stadi kumi ambazo hugawanyika katika makundi matatu :
Stadi za kujitambua

- Kujitambua
- Kuhimili mihemko
- Kuhimili msongo

Stadi hizi hujanga uwezo wa

- Kujiamini
- Uthubutu
- Kujithamini

Stadi za kufikiri

- Fkra yakinifu
- Fikra bunifu
- Kutatua matatizo
- Kufanya maamuzi

Stadi hizi hujenga uwezo wa

- Kujiwekea malengo
- Kufanya maamuzi sahihi
- Uwezo wa kutatua matatizo

Stadi za mahusiano

- Mahusiano
- Ushirikeli
- Mawasiliano

Stadi hizi hujenga uwezo wa

- Kutatua matatizo
- Kujenga mahusiano bora
- Kutetea mabadiliko

Kujitambua

Stadi za kujifahamu wewe mwenyewe na jinsi yako, mazingira yako, dini yako,utaifa wako, mila na desturi zako na nafasi yako katika familia na jamii kwa ujumla .Huwezesha kufahamu nafasi na wajibu wako kwako, kwa familia yako, jamii yako nchi yako na dunia kwa ujumla.Kukuwezesha kujua mahitaji yako na jinsi amali yako inavyokuongoza katika maamuzi. Hukupa ufahamu wa kutambua mahitaji yako kiafya ili uweze kulinda mwili wako. Hukupa uelewa wa wazi wa kujua aina ya uhusiano unaopenda kuwa nao na watu wengie ili usipate madhara na uwe na uwezo wa kuweka mipaka ya uhusiano. Hukuwezesha kufanya maamuzi ya kukulinda na kuwa tayari kutetea haki yako bila kuharibu haki za watu wengine.

Kutambua wajibu wako

- Timiza wajibu wako kwa mwili wako ili kudumisha afya bora (kuwa na afya bora ni kuwa salama kimwili, kiakili na kisaikolojia) kumbuka kuwa mwili wako una thamani kuliko kitu chochote chenye thamani ulimwengu
- Wajibu wako kwa familia ni majukumu ambayo unatakiwa kuyafanya kwenye familia. Yakubidi uyatambue na uyatimize..
- Unao wajibu kwa jamii unajumisha yale ambayo jamii inakutegemea uyafanye. Yawezekana wewe ni mfanyakazi wa serikali, kiongozi wa dini, katika eneo unaloishi. Tambua wajibu huo na uutimize
- Kutimiza wajibu kunakupa amani – hivyo afya njema.

Kujitambua katika Afya

Afya ni hali ya kuwa kamili kimwili, kiakili, kisaikolojia na kiroho. Na siyo ukosefu wa magonjwa mwilini peke yake. Kila mmoja ana wajibu wa kulinda afya yake, ya rafiki na wenzi wake, ya familia yake na ya jamii kwa ujumla. Katika mienendo yetu ya kila siku tunafanya mambo mengi yanayohatarisha afya yetu. Ni vizuri kuyatambua na kuyaepuka. Katika masuala mengi ya kiafya katika jamii yetu, wanawake wanaathirika zaidi.

Kuhimili mihemko

Mhemko ni hali ya kutokuwana hali ya kawaida. Inaweza kuwa ni kwa sababu ya furaha kubwa sana, hasira kubwa sana, hofu kubwa sana, n.k. Baada ya muda fulani mhemko hushuka Mhemko unaweza kuchukua muda mfupi au mrefu lakini hatimaye hushuka. Unapokuwa na mhemko usifanye maamuzi yeyote kuhusu jambo lililokupa mhemko huo. Mhemko unaposhuka, tafakari, chambua na fanya maamuzi sahihi.

Kuhimili msongo

Msongo ni hali ya kuwa na mambo mengi ambayo yanahitaji maamuzi kwa wakati mmoja. Katika hali ya msongo mambo mengi yanayotokana na mashinikizo ya nje yanakusonga kwa wakati mmoja. Usijaribu kuyafanyia uamuzi yote pamoja. Yapange kulingana na uzito wake na kisha yafanyie maamuzi ya moja baada ya jingine.

Fikra yakinifu

Fikra yakinifu ni hali ya kusimama katika ukweli hata kama unapingana na mazoea ya kila siku. Ni uwezo wa kutambua kuwa siyo lazima kiongozi wako au mtu mzima kuliko wewe awe sawa siku zote. Yakubidi kuweza kuchambua ukweli na kutenga pumba kutoka kwenye mchele ili mtu mwingine asikutumie kwa manufaa yake.

Fikra bunifu

Fikra bunifu ni uwezo anaokuwa nao mtu katika kutumia akili yake kwa haraka na kubuni mbinu mpya ili kupambana na tatizo (jambo) la ghafla linapotokea bila kutegemea.

Kutatua matatizo

Uwezo anaokuwa nao mtu katika kutumia akili yake kwa haraka na kubuni mbinu mpya ili kupambana na tatizo (jambo) la ghafla linapotokea bila kutegemea.

Kufanya maamuzi

Uwezo wa kufanya maamuzi sahihi na kukubaliana na matokeo ya maamuzi hayo bila kuyajutia. Unapofanya maamuzi sahihi unaiweka huru dhamira yako kwani hutakuwa na kitu cha kujutia. Kufanya maamuzi kunaenda na kutambua na kukubali matokeo ya maamuzi hayo Hizi ni stadi muhimu ambazo watu wanahitaji. ufanya maamuzi sahihi ni ufunguo wa kutatua matatizo. Kufanya maamuzi humsaidia mtu kujiwekea malengo

Unachohitaji ili kufanya maamuzi sahihi

- Unahitaji taarifa sahihi
- Fikiria matokeo ya maamuzi kwa watu wengine
- Fikiria matokeo ya maamuzi kwako binafsi
- Je, kuna njia mbadala?
- Kipaumbele ni kipi

Te3 kama njia ya kufanya maamuzi

Kufanya maamuzi sahihi ni jambo zito. Ugumu zaidi ni kukubali matokeo ya maamuzi uliyoyafanya. Mara nyingi watu husema 'Ningejua …' Njia ya kufanya maamuzi na kuweza kutabiri yanayoweza kujitokeza ni njia ya Te3. Kirefu cha Te3 ni Tatizo, **Tatuzi,Tokeo.**

Jedwali la uchambuzi wa kutumia Te3

A. Tatizo (jambo linalotafutiwa ufumbuzi)……………………………
……………………………………………………………………

B. Tatuzi (yanaweza kuwa mengi zaidi ya kiwango kilichooneshwa hapa chini)

Tatuzi1 ………………………………………………...
Tatuzi 2 ……………………………………………….
Tatuzi 3 ……………………………………………….

C. Tokeo (yanaweza kuwa zaidi au machace kuliko idadi iliyo kwenye jedwali hili)

Tatuzi	Tokeo chanya	Tokeo hasi
1.	i) ii) iii) iv) v)	i) ii) iii) iv) v)
2.	i) ii) iii) iv) v)	i) ii) iii) iv) v)
3.	i) ii) iii) iv) v)	i) ii) iii) iv) v)

4.	i) ii) iii) iv) v)	i) ii) iii) iv) v)

Mahusiano

Mahusiano unamfanya mtu ajisikie kwamba anakubalika, ajisikie anatambulika, na aweze kupata msaada unapohitajika kimaisha. Mahusiano yanajengwa na:

- **Heshima:** Kufanya vitendo vinavyoonyesha unamjali mwenzako, unajali hisia zakena unaheshimu mawazo yake hata kama yanatofautiana na yako.
- **Wajibu:** Uwe mtu ambaye rafiki yako anaweza kukutegemea. Unaweza kutofautisha jema na

  baya na una uwezo wa kujitunza wewe na kumtunza mwenzio.
- **Uwelewano:** Huku ni kuwa na ufahamu wa hali ya juu wa mwenzako, hisia zake na mawazo yake. Kuwa na ushirikeli yaani uwezo wa kujivua utu wako na kujivika wa mwenzio ili kupata kuelewa halisi wa hali ya mwenzio na hisia zake.
- **Kuyafanyia kazi:** Hii inahusisha kufanya kazi kubwa kujenga uhusiano wenu. Kutoa muda, nguvu na hata mali zako kwa ajili ya rafiki yako.
- **Kuweka mipaka:** Aina na mipaka ya mahusiano inayoeleweka wazi wazi

Ushirikeli

Ushirikeli ni hali ya kujiweka katika hali ya mtu mwingine ili kumwelewa na kuelewa kwa nini anatenda alilotenda. Pia ni kwa nini ana hali aliyo nayo. Kwa maneno mengine ushirikeli ni kuwa na mtazamo wa mtu mwingine kwenye jambo fulani. Mtu akiwa na ushirikeli atamwelewa mwenzake, hivyo hatakuwa na sababu ya kumlaumu au kumdharau, kwani atajiuliza, "Je mimi ningekuwa kwenye hali/nafasi yake ningefanyaje?"

Stadi za Mawasiliano

Mawasiliano kamilifu ni uwezo wa kufikisha ujumbe sahihi kwa mpokeaji. Mawasiliano kamilifu hutumia mrejesho, pamoja na kusikiliza kwa makini, kujibu maswali itakiwavyo na kuuliza maswali ya ufafanuzi inapobidi. Mawsiliano kamilifu pia huhitaji matumizi bora ya lugha ya mwili

Kipindi 6 Lugha inayohusiana na VVU

Njia kuu ya maambukizi ya VVU nchini Tanzania (karibu asilimia 80) ni kwa njia ya ngono kati ya mwanaume na mwanamke. Kwa hiyo kuzungumza habari za VVU kunahusiana kwa karibu na kuzungumza habari za ngono na ujinsia. Kuzungumza habari za ngono na ujinsia ni mwiko katika jamii nyingi za Kitanzania. Hali hii hufanya mawasiliano kuhusu njia za maambukizi na kuzuia kuenea kwa VVU kuwa magumu.

Kama Mshauri Nasaha, utahitaji kuzungumza na wateja kuhusu masuala ya ngono na ujinsia ili kuwawezesha kuona hali yao ya hatari kwa usahihi zaidi. Unahitaji kuwa na lugha inayofikisha ujumbe sahihi lakini bila kuleta aibu kati yako na mteja. Kwa hiyo basi, unahitaji kutumia maneno yanayokubalika na jamii kuzungumza masuala ya ngono na ujinsia.

Maambukizi ya VVU, hasa zaidi kwa uhusiano wa kimapenzi, yanahusishwa na uzinzi na kukosa uaminifu katika ndoa. Kwa hiyo mara nyingi jamii huwaona wanoishi na VVU kama wenye makosa ama wenye dhambi. Hali hii huleta unyanyapaa na kuwapachika majina wanoishi na VVU. Hali hii huanzia kwenye jamii na kurudiwarudiwa na vyombo vya habari. Unyanyapaa wa aina hii pia huelekezwa kwa kazi ama shughuli fulani kwa kusingiziwa kuwa zinahusika na kuendeleza maambukizi ya VVU. Shughuli na kazi kama hizo ni pamoja na biashara ya ngono, uhudumu wa baa na nyingine zinazofanana na hizo.

Mshauri Nasaha una wajibu wa kuyatambua maneno kama haya na kumweleza mteja kuwa matumizi ya maneno hayo ni kumdhalilisha binadamu.

JICA

CDC
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

AMREF

WHO

VITINI

JAMHURI YA MUUNGANO WA TANZANIA

WIZARA YA AFYA NA USTAWI WA JAMII

Ushauri Nasaha na Upimaji wa VVU kwa Hiari

MODULI 2

Taarifa Muhimu kuhusu VVU, UKIMWI, Ushauri Nasaha na Upimaji

Mpango wa Taifa wa Kudhibiti UKIMWI

Machi 2010

Kimetafsiriwa kutoka lugha ya Kiingereza na Benny Muga Lugoe

MODULI 2 - VITINI

Wagawie washiriki baada ya kukamilisha vipindi vyote vya moduli ya pili.

Kipindi1: Taarifa Muhimu Kuhusu VVU na UKIMWI

VVU: Virusi vya UKIMWI. Jina linaonesha kuwa VVU ni virusi. Virusi ndivyo viumbe hai vidogo kuliko vyote. Vinaweza kuzaliana vinapokuwa ndani ya seli ya kiumbe hai kingine.

VVU huingia ndani ya mwili wa binadamu na kudhoofisha mfumo wa kinga yake. Mfumo wa kinga ndiyo mlinzi wa mwili dhidi ya magonjwa. Mfumo wa kinga unapokuwa umejeruhiwa magonjwa ya kila aina humshambulia binadamu.

Aina za VVU

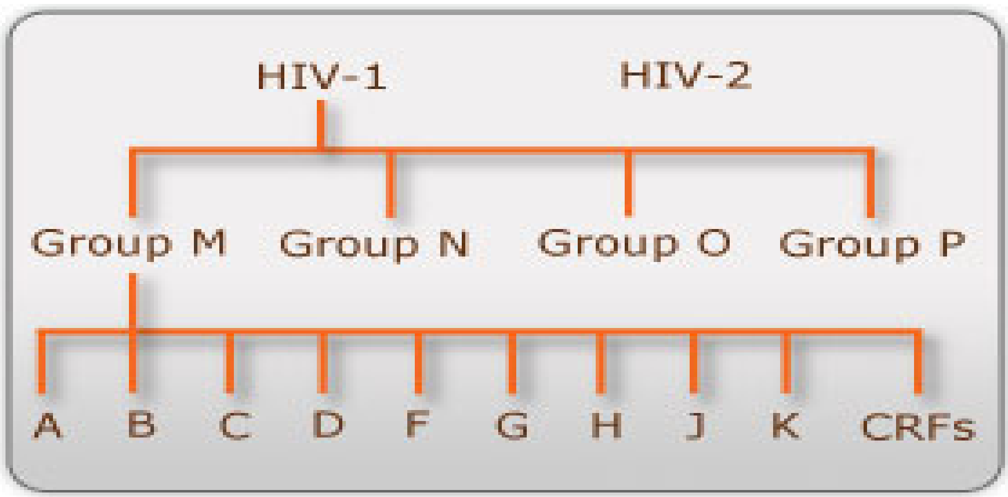
Aina mbili za VVU hutofautiana; VVU 1 ina gp (gylcoprotein) 41 na VVU 2 ina gp 36.

VVU 1

Hupatikana katika sehemu nyingi za ulimwengu na vilifahamika kwa mara ya kwanza mwaka 1983. VVU-1 vimegawanywa katika makundi makuu manne kuanzia kundi kubwa ambalo ni 'M', kundi dogo ambalo ni 'O' na mengine mawili yaliyogundulika hivi karibuni ambayo ni 'N' na 'P'.

Kundi kuu M

Kundi kuu M ndilo kubwa kabisa likiwa linahusika kwa zaidi ya asilimia 90 ya maambukizi ya VVU. Kundi hili pia limegawanywa katika makundi madogo ambayo yanatambuliwa kwa herufi. Mara chache virusi vya makundi madogo mawili tofauti hukutana ndani ya seli ya mtu aliyeambukizwa na kuungana na kutengeneza aina mpya ya kundi dogo la kirusi (mchakato huo hufanana na mchakato wa uzazi wa kawaida na huitwa "ngono ya kirusi"). Virusi vya kundi hili haviishi kwa muda mrefu. Lakini inapotokea kuwa vimeishi na kuweza kumwambukiza mtu mwingine huitwa kwa kiingereza "circulating recombinant forms" or **CRFs.** Kwa mfano CRF A/B ni mchanganyiko wa kundi A na B.



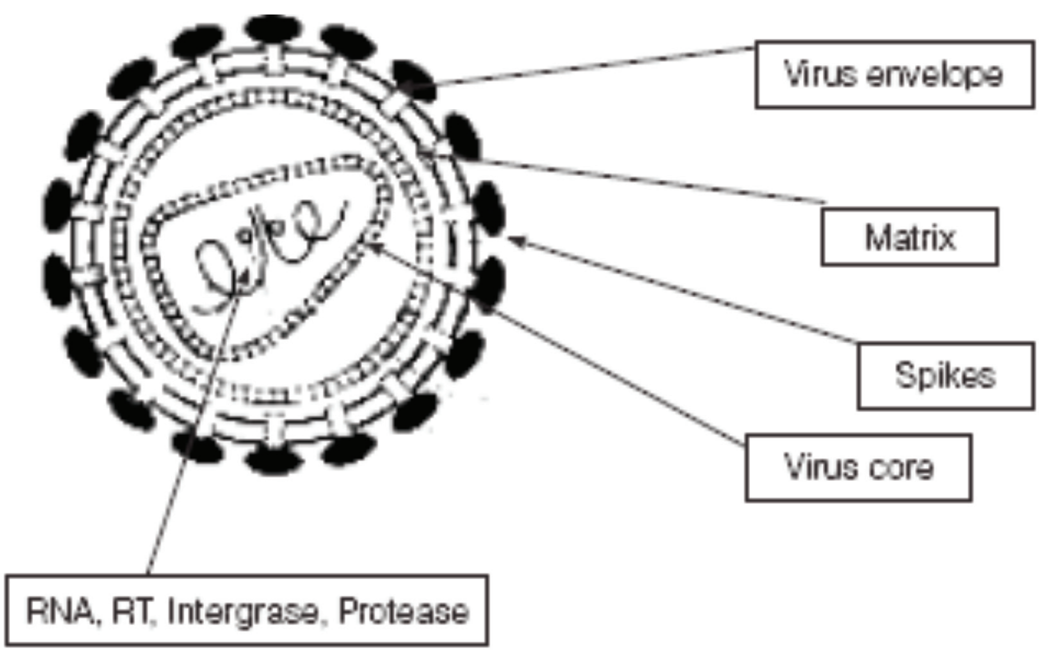
- Kundi dogo A hupatikana zaidi Afrika Magharibi
- Kundi dogo B liko zaidi Ulaya, Amerika, Japan, Thailand, na Australia.
- Kundi dogo C huonekana zaidi Afrika Kusini, India, na Nepal.
- Kundi dogo D huonekana zaidi Afrika Mashsriki na Kati.
- Kundi dogo E halijaonekana kuwapo peke yake bali kama muungano na kundi dogo A, A likiwa CRF01_AE.
- Kundi dogo F limeonekana Afrika ya Kati, Afrika Kusini na Ulaya Mashariki.
- Kundi dogo G (na mchanganyiko CRF02_AG) yameonekana Afrika na Ulaya.

- Kundi dogo H hupatikana Afrika ya Kati peke yake.
- Kundi dogo J hupatikana hasa Afrika ya Kati Kasikazini na Magharibi na Visiwa vya Karibea
- Kundi dogo K huonekana katika Jamhuri ya Kidemokrasi ya Kongo na Kameruni.

VVU 2
VVU2, Kama yalivyo makundi madogo N na O ya VVU 1, HIV-2 haijaonekana sana nje ya Afrika. Kwa mara ya kwanza ilionekana Marekani mwaka 1987. Katika Afrika inapatikana zaidi Afrika Magharibi na ilionekana kuanzia mwaka 1986. Vitendanishi vingi vinavyopima VVU-1 pia hupima VVU-2.

Sifa za VVU
Kirusi kinacholeta UKIMWI:

- Ni kidogo sana kiasi cha 1/10000 ya milimita
- Kina umbo la mviringo na kwa nje kina bahasha ya protini na kiko kwenye kundi la virusi linaloitwa lenti katika familia ya Retroviruses. Kundi hili lina aina ya kimeng'enyo kinachoitwa reverse transcriptase ambacho ni muhimu kwa virusi kuzaliana.
- Hakina Deoxyribonucleic Acid (DNA) ambayo inapatikana katika seli za binadamu bali kina Ribo-Nucleic Acid (RNA) peke yake
- Kina mvuto na chembechembe nyeupe za binadamu zinazoitwa seli za CD4 ambazo zinahusika na mfumo wa kinga ya binadamu. VVU vinapoingia mwilini hushambulia na kuua seli za CD4 na hivyo kudhoofisha mfumo wa kinga ya mwili.



UKIMWI: Ukosefu wa Kinga Mwilini. Unapopata maambukizi kutoka kwa mtu ambaye tayari ameambukizwa mfumo wa kinga ya mwili huendelea kudhoofika. Unafika wakati ambao magonjwa kama saratani ya ngozi na numonia yanashambulia mwili kwa urahisi. Kipindi hiki ndicho cha hatari kabisa kwa mtu ambaye ameambukizwa virusi vya UKIMWI na ndicho kipindi cha UKIMWI.

Tofauti kati ya VVU na UKIMWI

Watu wanapoambukizwa VVU hawaugui UKIMWI mara moja. Mtu aliyeambukizwa VVU anaweza kujisikia na kuonekana ana afya nzuri kwa miaka mingi. Katika kipindi hiki anaweza kuwaambukiza watu wengine. Mtu anayeishi na VVU anapoanza kushambuliwa na magonjwa mengi hapo ndipo tunasema ana UKIMWI. Kila mtu aliyeambukizwa VVU atapata UKIMWI hapo baadaye.

Kipindi 2: Mfumo wa Kinga na VVU

Mfumo wa kinga ya mwili

Mfumo wa kinga ya mwili ndio utaratibu wa mwili wa kupigana na magonjwa. Sehemu hii inachambua taarifa za muhimu kuhusu mfumo wa kinga ya mwili kwa ajili ya kusaidia kuzuia maambukizi au kupunguza kasi ya makuzi ya VVU kwa aliyeambukizwa tayari. Mfumo wa kinga ya mwili uko kwenye damu.

Muundo wa damu

Damu ina aina mbili za chembechembe ambazo ni chembechembe nyekundu na chembechembe nyeupe. Chembechembe nyekundu husambaza hewa ya oksijeni mwilini na kuondoa hewa ya kabondioksaidi. Chembechembe nyeupe zinaunda mfumo wa kinga ya mwili. Mfumo wa kinga hulinda mwili kutokana na magonjwa.

Seli muhimu katika mfumo wa kinga ya mwili

Makrofaje: Seli hizi zinaharibu jemu wote wanaoingia mwilini. Jemu wanaoshambulia mwili wanaitwa antijeni. Nao wanaingia ndani ya mfumo wa mwili. Jemu hawa wanaweza kuwa virusi, bakteria, kuvu, protozoa ama wa aina nyingine. Antijeni wanapoingia mwilini makrofaje anapeleka taarifa kwa seli ya CD4 kuwa kuna wavamizi mwilini kwa hiyo mfumo wa kinga uanze kufanya kazi.

Seli ya CD4: Inapopokea taarifa ya wavamizi kutoka kwa makrofaje inapeleka amri kwa seli ya B na seli ya CD8 kuwatafuta na kuwaua wavamizi hao. Kwa bahati mbaya VVU wanapoingia mwilini wanashambulia na kuua seli za CD4 ili wao waweze kuzaliana.

Seli ya B: Inaainisha na kuwatambua wavamizi hao kisha inatengeneza zindikomwili la kuwaua wavamizi hao . Zindikomwili ndio mjibizo wa mwili kwa antijeni. Zindikomwili linalotengenezwa huweza kutambua antijeni wa aina hiyo na kuwaua hata wanapoingia mwilini katika siku za baadaye.

Seli ya CD8: Hushambulia jemu wanaoingia na kuwaua mara moja.

Kinachofanyika mwilini na VVU

VVU wanapoingia mwilini huliwa na makrofaje, lakini wakifika kwenye seli ya CD4 huishambulia na kuiteka na kuitumia kuzaliana. Seli ya CD4 ambayo imeshambuliwa na VVU haiwezi tena kupeleka amri ya kuua wavamizi, kwa hiyo VVU hupata nafasi ya kushambulia seli nyingine za CD4 na kuzaliana kwa wingi mwilini. Wingi wa virusi mwilini huitwa idadi ya virusi.

Seli za CD4 zikiharibiwa magonjwa mengine kama kifua kikuu hushambulia mwili bila kuzuiwa na mfumo wa kinga ya mwili. Idadi ya virusi ikishaongezeka na zindikomwili kupungua mtu anaugua UKIMWI.

Kipindi 3: Hali ya VVU na UKIMWI ilivyo

Hali ya VVU na UKIMWI Ulimwenguni

Mlipuko wa VVU na UKIMWI unaendelea kuenea katika mabara yote. Kuanzia mwaka 1990, hadi mwisho wa mwaka 2003 idadi ya wanaoishi na VVU imekuwa mara nne kutoka watu milioni 10 hadi watu milioni 40. Kati ya hao milioni 40 kuna idadi ya 4.2 – 5.8 milioni ya watu wazima na watoto chini ya miaka 15 walioambukizwa VVU katika mwaka 2003. Wengi wa hao wanaoishi na VVU (zaidi ya asilimia 70) wanaishi Afrika, Kusini mwa jangwa la Sahara. Katika ulimwengu ruwaza aina tatu za wazi za mgawanyiko wa VVU zimejitokeza:

Ruwaza ya 1:
Nchi ambako mlipuko ulijitokeza mwishoni mwa miaka ya 1970 na mwanzoni mwa miaka ya 1980 katika makundi ya walawiti na wasenge na wanaojidunga sindano za dawa za kulevya. Nchi hizo ni Marekani ya Kasikazini, Ulaya ya Magharibi, Australia na New Zealand. Hata hivyo maambukizi kutokana na ngono ya wanaume na wanawake yapo na yanaongezeka.

Ruwaza ya 2:
Nchi za Kusini mwa Jangwa la Sahara, maeneo ya visiwa vya Karibea ambako njia kuu ya maambukizi ni ngono kati ya mwanaume na mwanamke, maambukizi kwa watoto pamoja na maambukizi kutokana na damu isiyopimwa na matumizi ya sindano bila kufuata taratibu zinazotakiwa.

Ruwaza ya 3:
Nchi za Afrika Kaskazini, Mashariki ya Kati, Ulaya ya Mashariki na Nchi nyingi za Asia ambako maambukizi ya VVU yameonekana miaka ya baadaye. Hata hivyo hali inabadilika haraka kukiwapo maambukizi mengi kati ya wanaojidunga sindano za dawa za kulevya na makahaba.

Katika Tanzania
Nchini Tanzania wagonjwa wa kwanza watatu walionekana mwaka 1983 katika mkoa wa Kagera. Ulipofika mwaka 1986, mikoa yote ya Tanzania ilikuwa imepata wagonjwa wa UKIMWI. Mlipuko huu umeenea hadi vijijini na kuongeza kiwango cha maambukizi vijijini na kufikia zaidi ya asilimia 10 katika sehemu nyingine.

Hali ya VVU
Kulingana na taarifa za utafiti inakadiriwa kuwa hadi kufikia Desemba 2004 watu 1,840,000 (wanaume 860,000 na wanawake 980,000) walikuwa wanaishi na VVU nchini, asilimia 80 ya watu hao wakiwa katika kundi la umri wa wazalishaji la miaka 20-49. Katika kundi la umri wa miaka 20 – 24 na umri wa miaaka 25 – 29 wanawake wanaoishi na VVU ni karibu mara mbili ya wanaume wanaoishi na VVU.

Hali ya UKIMWI
Tangu mgonjwa wa kwanza aonekane hadi sasa ni wagonjwa wa UKIMWI 190,000 tu ndio wameripotiwa. Wagonjwa wengi wa UKIMWI ripoti zao hazipatikani. Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii inakadiria kuwa ni mgonjwa mmoja kati ya kila watano ndiye anayeripotiwa. Inakadiriwa pia kuwa nchini Tanzania mtu anachukua muda wa miaka 7-10 toka anapoambukizwa VVU hadi anapougua magonjwa yanayotokana na UKIMWI, na hatimaye kufariki.

Wastani wa kiwango cha maambukizi ni asilimia 5.7, wanawake wakiwa na kiwango cha juu (6.6) kuliko wanaume (4.6). Vilevile imeonekana kuwa asilimia ya 8.8 wanaokwenda kilinili ya uzazi wanaishi na VVU.

Ruwaza ya kiwango cha maambukizi ya VVU katika hali mbalimbali

- Mijini asilimia 8.7
- Vijijini asilimia 4.7

Hali ya wenzi kuwa na majibu pinzani ya maambukizi ya VVU inahitaji kuangaliwa. Takwimu zinaonesha kwamba hali ya wenzi kuwa na majibu pinzani inafikia asilimia 7.9 ambapo asilimia 4.4 mwenzi wa kiume huwa na maambukizi ya VVU na kwa asilimia 3.5 mwenzi mwanamke huwa na maabukizi ya VVU
Nchini Tanzania ni watu wachache sana ambao wamejitokeza kupata Ushauri Nasaha na kupima VVU kwa hiari (kama asilimia 40) ili wajue hali yao ya maambukizi ya VVU.

Kiwango cha maambukizi kulingana na uchuguzi wa Mpango wa Taifa wa Kudhibiti UKIMWI 2005/06

Namba	Mkoa	Asilimia
1.	Manyara	1.5
2.	Arusha	1.6
3.	Kigoma	1.8
4.	Kilimanjaro	1.9
5.	Singida	2.7
6.	Dodoma	3.3
7.	Kagera	3.4
8.	Mtwara	3.6
9.	Lindi	3.8
10.	Tanga	4.8
11.	Rukwa	4.9
12.	Morogoro	5.1
13.	Mwanza	5.6
14.	Ruvuma	5.9
15.	Tabora	6.4
16.	Pwani	6.7
17.	Shinyanga	7.4
18.	Mara	7.7
19.	Mbeya	9.2
20.	Dar es Salaam	9.3
21.	Iringa	15.7

Tandavu la VVU na UKIMWI lina athari kuanzia kwa mtu binafsi hadi kwa taifa na mfumo wa afya nchini..

Athari ya VVU na UKIMWI kwa mtu binafsi:

Kuugua na maumivu
Msongo na umizo la kisaikolojia
Kuteremka kwa mapato ya kiuchumi
Unyanyapaa na kutengwa
Mwisho, kifo

Athari ya VVU na UKIMWI kwa familia na jamii:

Kuteremka kwa uchumi
Umizo la kisaikolojia
Unyanyapaa na kutengwa kwa familia
Mwisho, kumpoteza mpendwa wao.

Athari ya VVU na UKIMWI kwa Taifa:

Vifo vya watu wazima vimeongezeka Tanzania kwa sababu ya VVU na UKIMWI.
Vifo vya watoto vilipungua katika miaka ya themanini na mwanzo wa miaka ya tisini. Sasa hali imegeuka na kuwa kinyume kwa ajili ya VVU na UKIMWI.
Umri wa kuishi umepungua kutoka miaka 56 hadi 47 kutokana na UKIMWI.
Benki ya Dunia inakadiria kuwa kiwango cha ukuaji wa pato la uchumi kimepungua kutoka 3.9 kwenye miaka ya 1985-2010 kama pangekuwa hakuna UKIMWI hadi kati ya 2.8 na 3.3 ukiwepo UKIMWI.
Kupoteza wataalamu
Kuongezeka kwa mzigo kwenye mfumo wa huduma za afya
Kuteremka kwa kiwango cha miaka ya kuishi
Kupungua kwa uzalishaji
Kuteremka kwa uchumu wa nchi
Jedwali lililoko hapa chini linaonesha ongezeko la yatima. Kuna ongezeko la watoto walio chini ya miaka 15 ambao ni yatima. Kufikia mwaka 2000, asilimia 1.1 walikuwa wamepoteza wazazi wote na asilimia, 6.4 hawakuwa na baba, na asilimia 3.5 hawakuwa na mama.

Namba	Mkoa	Asilimia
1.	Mbeya	17.4
2.	Iringa	16.2
3.	Kilimanjaro	13.9
4.	Mara	13.6
5.	Dar es Salaam	13.2
6.	Arusha	12
7.	Rukwa	11.1
8.	Mtwara	10.9
9.	Ruvuma	10.7
10.	Mwanza	10.5
11.	Kagera	10.5
12.	Morogoro	10.1
13.	Pwani	9.5
14.	Tanga	8.9
15.	Shinyanga	8.7
16.	Lindi	8.5
17.	Tabora	8.3
18.	Dodoma	8.3
19.	Singida	7.6
20.	Kigoma	6.7
21.	Manyara	5.6

Kipindi 4: Njia za Maambukizi ya VVU na Mienendo Hatarishi

VVU huishi na hupatikana katika majimaji ya mwili wa mtu aliyeambukizwa. Majimaji hayo ni pamoja na:

- Damu
- Shahawa
- Majimaji ya ukeni (utoko)
- Maziwa
- Mate

Mtu anapata maambukizi kama kuna mwingiliano kati ya majimaji ya mwilini kwake na yale ya mtu aliye na maambukizi. Mwingiliano huo unaweza kutokea kwa njia mojawapo kati ya hizi.

- Kufanya ngono bila kinga
- Kuongezewa damu
- Kuchangia vitu vyenye ncha kali
- Kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto wakati wa ujauzito, kujifungua au kunyonyesha

Vigezo hatarishi katika maambukizi ya VVU ni pamoja na:-

- Ngono isiyo salama
- Kuwa na wenzi wengi
- Kuwa na magonjwa ya ngono
- Kutumia dawa za kulevya
- Mila zinazochangia maambukizi ya VVU: kurithi wajane,, kutakasa wajane, kukeketa, na nyinginezo.

Uhusiano kati ya magonjwa ya ngono na VVU:

- Kuna ushahidi kuwa magonjwa ya ngono huwezesha maambukizi ya VVU na kinyume chake pia ni kweli.
- Njia ya maambukizi ya VVU na magonjwa ya ngono ni sawa.
- Vigezo hatarishi kwa yote mawili ni sawa.

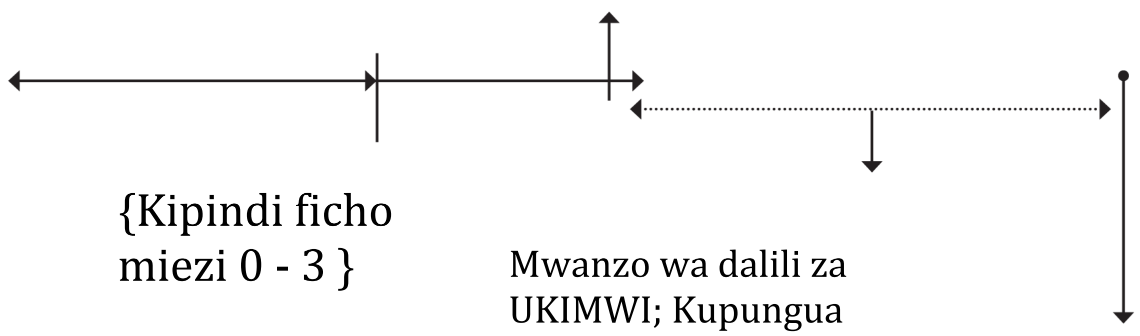
Makuzi ya VVU na UKIMWI

Kuna hatua kadhaa ambazo mtu anapitia tangu kuambukizwa hadi kinga ya mwili inapopungua. Mchoro uliopo hapa chini unaonesha kwa muhtasari makuzi ya maambukizi tangu kuambukizwa hadi kupata UKIMWI na kufa

Wakati wa maambukizi

Miezi 3

Miaka 10



{Kipindi ficho miezi 0 - 3 }

Mwanzo wa dalili za UKIMWI; Kupungua idadi ya CD 4 Matibabu kwa dawa za kupunguza makali ya UKIMWI

Idadi ya chembe chembe nyeupe < 200 kwa kyubiki milimita moja ya damu.

Hatua za makuzi kulingana na mgawanyo wa Shirika la Afya Ulimwenguni:

Shirika la Afya Ulimwenguni limeainisha hatua nne za makuzi toka kuambukizwa hadi kufikia UKIMWI kamili.

Hatua ya I
Awamu isodalili
Limfadenopathia endelevu

Hatua ya II
Kupungua uzito < asilimia 10 ya uzito wa mwili
Utengozi mdogo mdogo (ugonjwa wa ngozi seborei, mwashongozi, ambukizo la kuvu kwenye kucha, saratani ya mdomo)
Mkanda wa jeshi katika miaka 5 iliyopita
Maambukizi ya mfumo wa pumzi wa juu yanayojirudia

Hatua ya III
Kupungua zaidi ya asilimia 10 ya uzito wa mwili
Kuhara kusikokuwa na maelezo zaidi ya mwezi 1
Homa isiyopona na haina maelezo zaidi ya mwezi 1
Kuvu ya kinywani
Kifua kikuu cha mapafu katika mwaka mmoja uliopita
Maambukizo makali ya bacteria kama kichomi

Hatua ya IV
Kukonda sana
Kichomi karinii
Kifua kikuu cha mapafu
Kuvu kriptokokasi
Limfoma
Kandidia ya mfumo wa pumzi
Saratani kaposi
UKIMWI kamili

Makuzi ya VVU kwa watoto
Ni pamoja na:

- Asilimia 60 – 70 ya watoto wanaozaliwa na mama wenye maambukizi ya VVU hawaambukizwi.
- Asilimia 30 – 40 ya watoto wanaozaliwa na mama wenye maambukizi ya VVU huambukizwa VVU.
- Kwa hiyo:
    - 1/3 hufa katika mwaka wa kwanza.
    - 1/3 hufa kwenye mwaka wa pili au wa tatu.
    - 1/3 hishi kati ya miaka 3 hadi miaka 15.

Kipindi 5 Muhtasari wa Uambukizaji Kutoka kwa Mama Kwenda kwa Mtoto na Mpango Wa Kuzuia Uambukizaji wa Mama Kwa Mtoto

Uambukizaji Kutoka kwa Mama Kwenda kwa Mtoto
Ukubwa wa maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto

- Maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto umeleta athari kubwa kwa maisha ya mtoto Tanzania.
- Kwa kutumia kiwango cha maambukizi cha asilimia 12 kwa wanawake wajawazito na kiwango cha maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto cha asilimia 40, watoto 72,000 wanaambukizwa VVU kila mwaka (karibu 25,000 kwa njia ya kunyonyesha).
- Hata hivyo asilimia 10 ya hawa watoto wangeweza kufa katika mwaka wa kwanza wa maisha yao kwa magonjwa mengine ya watoto kama ingekuwa hakuna VVU.
- Kwa hiyo maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto yanahusika na vifo vya watoto 64,800 kila mwaka.
- Ukiongeza watoto 64,800 kwa wale waliopo 150,000 inaonekana kuwa maambukizi ya VVU yanahusika na ongezeko la asilimia 43 katika vifo vya watoto.
- Hili ni pigo kubwa katika mafanikio yaliyokuwa yamejitokeza nchini miongo miwili iliyopita baada ya kuanzisha chanjo ya watoto wote kupitia mpango wa kuwakinga watoto na magonjwa ya watoto (IMCI).

Njia za maambukizi

- Watoto hupata maambukizi ya VVU ktoka kwa mama:
  - Wakati wa ujauzito asilimia 10
  - Wakati wa kujifungua asilimia 20
  - Kwa njia ya kunyonyesha asilimia 10
  - Kuongezewa damu asilimia 10
- Kuongezewa damu kutoka kwa mtu mwenye maambukizi huleta maambukizi ya virusi vya UKIMWI.

Makadirio ya maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto kama hakuna hatua inayochukuliwa

Wakati	Kiwango cha maambukizi
Ujauzito	Asilimia 5 – 10
Uchungu na kujifungua	Asilimia 10 – 20
Kunyonyesha	Asilimia 5 – 20
Bila kunyonyesha	Asilimia 1 – 5
Kunyonyesha kwa miezi 6	Asilimia 20 – 35
Kunyonyesha kwa miezi 18 hadi 24	Asilimia 30 – 45

Vigezo vinavyoongeza maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto wakati wa uchungu na kujifungua ni pamoja na:

Wingi wa virusi mwilini

- Wingi wa virusi mwilini huongeza uwezekano wa maambukizi:
  - Kwa mama wajawazito ambao wamepata maambukizi karibuni, kuna idadi kubwa ya virusi mwilini.
  - Katika hatua ya kwanza ya makuzi ya VVU idadi ya virusi mwilini ni kubwa; kwa hiyo maambukizi kwenda kwa mtoto ni makubwa.
- Vipimo vya maabara vinaweza kuonesha wingi wa virusi mwilini na kuonesha ni kwa kiwango gani CD4 zimeathiriwa.
- Kiwango cha maambukizi hutofautiana kutokana na aina ya virusi. Kwa mfano, aina ya C imeonesha kiwango kikubwa ukilinganisha na aina ya A, B au D.

Vigezo vinavyotokana na mama mwenyewe

- Ngono isiyo salama wakati wa mimba na wakati wa kunyonyesha huweza kuleta maambukizi mapya.
- Lishe duni kwa mama kama upungufu wa vitamin A
- Kuwepo kwa maambukizi mengine wakati wa ujauzito kama magonjwa ya ngono (kaswende, pangusa, bacteria wa ukeni) na malaria hupunguza kinga inayomlinda mtoto dhidi ya maambukizi ya magonjwa.
- Hatua ya makuzi ya VVU inayoelekea kwenda kwenye UKIMWI huongeza uwezekano wa maambukizi kwa mtoto.
- Kuwepo na matatizo kwenye kondo la nyuma

Vigezo na uzazi

- Njia ya kujifungua kama vile kujifungua kwa njia kawaida na kiwango cha uteuke anaokutana nao mtoto.
- Uvujaji wa damu kwa ndani unaoonekana zaidi kwa mama wenye maambukizi na kiwango cha damu kinachomkuta mtoto.
- Taratibu za uzazi kama
- • Njia za kitaalamu na kutumia vifaa vingine
  - Kupasuka mapema kwa chupa
  - Kujifungua kwa upasuaji
  - Kuchanika kwa uke

Vigezo vitokanavyo na mtoto

- Kutokamilika ukuaji
  - Ngozi laini inaweza kuchanika kwa urahisi na kuweka milango ya kuingia kwa VVU.
- Mimba za mapacha
  - Pacha wa kwanza anaweza kuambukizwa kwa urahisi kuliko wa pili.

Vigezo vya baada ya kujifungua

- Hali ya matiti kama vile
  - Kuvimba matiti
  - Jipu la titi
  - Kupasuka chuchu
- Njia za ulishaji wa mtoto
  - Maambukizi ya virusi kwa njia ya kunyonysha huweza kutokea wakati wowote.
  - Kuendeleza unyonyeshaji
  - Lishe mchanganyiko

- Maambukizi kwa mtoto k.m.
  - Kuvu ya kinywani
  - Vidonda mdomoni
  - Uvimbe uchungu tumbo

  } rahisi kwa VVU kupenya

Wanawake wenye idadi kubwa ya VVU huweza kuwaambukiza watoto wao kwa urahisi zaidi.

Mpango wa kuzuia maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto nchini Tanzania

Maana ya mpango wa kuzuia maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto

Mpango wa kuzuia maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto unalenga kupunguza idadi ya watoto wanaozaliwa na maambukizi ya VVU. Maambukizi ya VVU huweza kutokea wakati wa ujauzito, wakati wa kujifungua au wakati wa kunyonyesha.

Malengo ya mpango wa kuzuia maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto

Mpango unawalenga mama wajawazito, walio katika umri wa kuweza kuzaa, wenzi wao na jamii. Malengo ya mpango ni kupunguza maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto na kuboresha matunzo kwa wazazi na watoto walio na maambukizi kwa kuanzisha na kuimarisha huduma za kuzuia maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto katika kliniki za afya za uzazi. Mpango unalenga kuzuia maambukizi kwa watoto ili kuwapa watoto nafasi ya kuwa na afya bila maambukizi ya VVU na kuwawezesha mama na familia zao kupata msaada wa kuzuia maambukizi, kupima, matunzo na matibabu.

Huduma zinazotolewa katika mpango wa kuzuia maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto nchini Tanzania

- Upimaji wa VVU na Ushauri Nasaha
- Dawa za kupunguza makali ya UKIMWI kwa mama na mtoto
- Huduma salama za uzalishaji (ukunga)
- Ushauri Nasaha na msaada kwa ajili ya ulishaji salama wa mtoto
- Ufuatiliaji wa muda mrefu wa mama na mtoto pamoja na huduma za uzazi wa mpango.

ANGALIZO: Wanawake wote walio katika umri wa kuweza kuzaa wanatakiwa kupata Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kama huduma ya kawaida katika kliniki ya afya ya uzazi. Mama wajawazito wapate taarifa kabla ya kupima wanapokuja kliniki kwa mara ya kwanza au mapema iwezekanavyo baada ya siku hiyo.

- Kitaifa, upimaji wa VVU kwa watu wazima hufanyika kwa kupima kiasi cha zindikomwili kwa kutumia vipimo vya haraka kulingana na utaratibu wa upimaji uliowekwa na taifa.

Umuhimu wa Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari katika kuzuia maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto

- Huduma za matunzo, msaada na kuzuia maambukizi huwafikia wanawake wengi.
- Utaratibu wa kawaida wa Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari unaweza kupunguza unyanyapaa unaotokana na VVU kwa kuwapima wenzi na familia.
- Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU unawezesha kuingiza VVU katika mipango mingine ya afya.
- Wanawake wanaopatikana na maambukizi hupata matunzo, msaada na huduma za kuzuia.
- Wanawake wanaopatikana hawana maambukizi wanapewa msaada wa kubaki bila maambukizi.

Masuala ya utekelezaji

Vipengele vya mkoba maalumu wa kuzuia maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto ni:

- Kuzuia maambukizi ya VVU kwa wasichana
- Kutoa Ushauri Nasaha wa uzazi wa mpango kwa wanawake wanaopatikana na maambukizi ya VVU
- Kuimarisha afya ya uzazi na hali ya lishe wakati wa ujauzito
- Kupima na kutibu magonjwa ya ngono kwa mama wajawazito
- Kutumia dawa za kuzuia malaria
- Kutumia dawa za kupunguza makali ya UKIMWI wakati wa uchungu na kujifungua
- Kusafisha uke kutumia taratibu za asilimia 0.25 Chlorhexidine wakati wa uchungu na kujifungua
- Kutoa Ushauri Nasaha kuhusu ulishaji wa mtoto

Kipindi 6: Mikakati ya Kuzuia Maambukizi ya VVU

Mikakati ya mwanzo kabisa ya kuzuia maambukizi ya VVU inabaki kuacha kufanya ngono (kila inapowezekana) kuwa mwaminifu kwa mwenzi mmoja aliyepima na kuonekama hana maambukizi, kutumia Kondomu, kumwarifu mwenzi juu ya hali ya maambukizi na kuwezeshwa. Mikakati hii imeelezwa hapa chini pamoja na mingine inayoongezea.

Kutibu magonjwa ya ngono
Mkakati ambao umehakikishwa katika kupunguza maambukizi ya VVU ni kudhibitimagonjwa ya ngono. Ni mkakati wenye manufaa katika kuzuia kuenea kwa VVU.

Upatikanaji na matumizi ya kondomu za kiume na za kike
Kondomu ya kiume ni kinga madhubuti ya kuzuia maambukizi ya VVU kwa njia ya ngono, na ni rahisi kutumia. Kondomu pia huzuia maambukizi ya magonjwa ya ngono na hutumika katika uzazi wa mpango (kuzuia mimba zisizotakiwa). Kondomu za kike pia zipo katika nchi nyingi na zinatumiwa zaidi na wanaofanya biashara ya ngono.

Uwezeshaji wa kujadiliana matumizi ya kondomu, kumwarifu mwenzi na ngono salama.

Upimaji wa VVU na ushauri nasaha
Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari umeonekana kuwa na matokeo mazuri katika kupambana na mlipuko (mfano Uganda) na umekubalika na asasi za kimataifa za kitaalamu kuwa njia yenye nguvu kwa faida ya wengi ambao hawajaambukizwa pamoja na walioambukizwa virusi. Ni huduma rafiki ambayo inaweza kuwa kwenye asasi binafsi au ya umma kwa ajili ya kutoa Ushauri Nasaha na kupima, kutibu na kutoa rufaa kwa watu wanaotaka kujua hali yao ya maambukizi ya VVU. Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari unaweza kuwa mlango hata kwa wenye wasiwasi (kuthibitisha hali yao na kupata ushauri wa kubaki bila maambukizi) na hata kwa wale ambao wamepata maambukizi kwa kupata msaada wa kiafya, kisaikolojia na kijamii.

Kuzuia maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto
Sasa inawezekana kupunguza hatari ya maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto. Matibabu ya bei rahisi au ya bure sasa yanapatikana. Kwa kuwa maambukizi kwa wanawake wajawazito bado yako juu na inawezekana yanaongezeka, kupunguza hatari ya maambukizi ya mama kwa mtoto kutasaidia watoto wengi kuishi. Mikakati ya kupunguza maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto
Ikumbukwe kuwa njia bora ya kuzuia maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto ni kuwasaidia baba na mama zao kuepuka kupata maambukizi na kuambukizana wao kwa wao. Wanaume wasisahau wajibu wao wa kulinda familia zao. Imeonekana kuwa matatizo ya kitabibu ya ujauzito yanayotokana na maambukizi ya VVU yameongezeka katika nchi zinazoendelea ikiwemo Tanzania. Huduma za mama katika nchi zenye kiwango kikubwa cha maambukizi ya VVU ni lazima zitoe Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari kwa mama wajawazito wote ili kutumia majibu hayo kuboresha afya zao.Huduma za mama lazima zitumie mikakati muafaka ili kupunguza kiwango cha maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto.

Hatua za kupunguza maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto
Hizi ni pamoja na:

- Kupunguza kiwango cha maambukizi ya VVU kwa jamii yote
- Kupunguza mimba zisizotakiwa
- Kupunguza maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto kwa;
  - Kutoa matunzo ya ujumla ya uzazi
  - Kutoa dawa za kupunguza makali ya UKIMWI kwa ajili ya kinga kwa mama wajawazito
  - Kutoa matunzo muafaka wakati wa kujifungua
- Kurekebisha utaratibu wa kumlisha mtoto
  - Kunyonya maziwa ya mama pekee kwa angalau miezi sita
  - Kumlisha chakula mbadala pekee

Wakati wa ujauzito
Hizi ni pamoja na:
- Kutoa Ushauri Nasaha, kupima VVU na msaada wa kisaikolojia na kijamii
- Kupima na kumpa dawa za kuzuia malaria na kutibu magonjwa ya ngono na maambukizi ya magonjwa mengine mapema
- Kutoa huduma za mwanzo za uzazi ikiwa ni pamoja na:
  - Nyongeza ya chuma mwilini
  - Elimu ya maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto na mbinu mbadala za kumlisha mtoto
  - Dawa za kuzuia makali ya UKIMWI kwa ajili ya kinga ya maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto
  - Kupunguza hatari/mikakati ya ngono salama

Wakati wa uchungu na kujifungua
Hizi ni pamoja na:
- Kutoa Nevirapine (NVP) dozi moja ya mg 200 kwa mama aliye kwenye uchungu
  - Kufanya vipimo vya lazima pekee baada ya chupa kupasuka [ROM]
  - Kusafisha uke kwa dawa husika
  - Kupunguza uzazi wa kutumia vifaa vya kuzalishia
  - Kupunguza utaratibu wa kupanua uke kwa ajili ya mtoto kupita

Angalizo:
Uzazi wa kupasua hupunguza uwezekano wa maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto kuliko uzazi wa kawaida.
Mkasi uliotumika kwa mama usitumike kukata kitovu cha mtoto.

Baada ya kujifungua
- Epuka kumsaidia mtoto kuvuta pumzi.
- Mwoshe mtoto aliyezaliwa mara moja na kuondoa damu zote mwilini mwake.
- Msaidie mama kutekeleza uchaguzi wa kumlisha mtoto.

Njia za kuzuia maambukizi ya VVU kwa maziwa ya mama
- Kunyonya maziwa ya mama ndio lishe bora kabisa ya mtoto na ni lazima kulindwa, kuendelezwa na kukubalika.
- Hata hivyo VVU huweza kuambukiza kwa kunyonya maziwa ya mama.
- VVU huweza kuambukiza wakati wowote mtoto ambaye mama yake ana maambukizi ya VVU anaponyonya. Kwa hiyo watoto wanaonyonya kwa muda wa miaka miwili au zaidi wana uwezekano

mkubwa wa kuambukizwa VVU kuliko wanaonyonya kwa muda mfupi au wasionyonya kabisa.

- Mama mwenye maambukizi ya VVU anahitaji Ushauri Nasaha kuhusu kumlisha mtoto ili afanye uamuzi bora kuhusu jinsi ya kumlisha mtoto kwa kulingana na hali yake. Uamuzi wowote anaofanya anahitaji kupewa msaada wa kuutekeleza.
- Njia zilizopo za kumlisha mtoto kwa mama aliye na maambukizi ya VVU ni pamoja na kuacha kabisa kumnyonyesha mtoto na kutumia njia mbadala kama maziwa ya kopo, maziwa ya ng'ombe au maziwa ya soya.
- Kupunguza hatari ya kuambukiza kwa kupitia maziwa ya mama ni pamoja na:
  - Kupunguza muda wa kumnyonyesha mtoto
  - Kuepuka kumnyonyesha mtoto kama mama ana tatizo kwenye titi kama kuchanika chuchu
  - Kutibu kuvu ya mdomoni kwa watoto wanaonyonya.

Dawa ya kupunguza makali ya UKIMWI kama kinga wakati wa ujauzito

Hizi ni pamoja na:

- Matumizi ya dawa za kupunguza makali ya UKIMWI yanaweza kuanza wakati wowote wa ujauzito. Matibabu yaanze mapema iwezekanavyo hata wakati wa miezi mitatu ya mwanzo. Dawa za msitari wa kwanza kwa mama mjamzito ni zidovudine (AZT) mg 300 mara mbili kwa siku (BD) + lamivudine (3TC) mg 150 BD + nevirapine (NVP) mg 200.
- Akina mama ambao hawajafikia kiwango cha kutumia dawa za kupunguza makali ya UKIMWI wapewe mchanganyiko wa dawa hizo kwa ajili ya kinga kwenye kliniki ya afya ya uzazi. Mchanganyiko wa dawa kwa ajili ya kinga ni pamoja na NVP, AZT na 3TC.
- Vituo ambavyo havina uwezo wa kutoa dawa za kupunguza makali ya UKIMWI watoe kiwango cha chini kabisa ambacho ni NVP (sdNVP) kwa mama na mtoto.
- Mchanganyiko uliokubalika wa dawa za kupunguza makali ya VVU kwa ajili ya kinga ni AZT mg 300 BD kuanzia majuma 28 au wakati wowote baada ya hapo. Dozi moja ya NVP mg 200, AZT mg 300 na 3TC mg 150 hutolewa ili kumeza wakati uchungu unapoanza. AZT huendelezwa kila saa 3 na 3TC kila saa 12 hadi anapojifungua. Baada ya kujifungua anapewa AZT mg 300 BD na 3TC mg 150 BD kwa muda wa siku saba.
- Watoto wote hupewa dozi moja ya NVP mg/kg 2 ya maji mapema iwezekanavyo baada ya kuzaliwa na AZT ya maji mg/kg 4 BD kwa majuma manne au siku saba kama mama alipata AZT kwa muda usiopungua majuma manne kwenye kliniki ya afya ya uzazi.

Kiwango cha chini cha dawa za kuzuia makali ya UKIMWI kwa ajili ya kinga kwa mama wanaofika kliniki ya afya ya uzazi ni NVP mg 200 mama kumeza uchungu unapoanza na NVP mg/kg 2 ya maji kwa mtoto baada ya kuzaliwa kabla ya kupita saa 72.

Stadi za Maisha

Elimu ya stadi za maisha, UKIMWI na ngono zimeonesha ushahidi wa kuwasidia vijana kuwa na uhusiano salama unaopunguza hatari ya maambukizi ya VVU.

Kuhamasisha matumizi ya kondomu kwa makundi yaliyo katika hatari ya kuambukizwa VVU

Kuhamasisha matumizi ya kondomu kwa makundi yaliyo hatarini ni muhimu. Kuwa hatarini zaidi kunajitokeza kwa makundi fulani ndani ya jamii. Inaweza kuwa kutokana na kazi wanazofanya (wanaofanya biashara ya ngono) ama kwa hali ya kutengwa kijamii (walawiti na wasenge) ama kutokana na shughuli zinazowaleta kwenye mchanganyiko wenye mvuto wa ngono (wahudumu wa baa) ama shughuli zinazowalazimisha kuwa mbali na wenzi wao kwa muda mrefu (wafungwa, wafanyakazi wahamaji ikiwa ni pamoja na wachimba madini na askari) ama kutokana na kuvunjika kwa amani (wakimbizi, wanaojidunga sindano za dawa za kulevya).

Mipango ya Sehemu za Kazi
Mipango ya sehemu za kazi inaweza kutumika kuwafikia watu wengi kwa ajili ya elimu ya kujikinga na maambukizi.

Kuzuia maambukizi kutokana na damu na mazao yatokanayo na damu
Tahadhari zina chukuliwa kuhakikisha kuwa maambukizi hayatatokea kutokana na damu ama mazao ya damu isiyo salama.

Tohara ya Wanaume
Maeneo ya Afrika kusini mwa Sahara ambako wanaume hutairiwa yameonesha kuwa na kiwango kidogo cha maambukizi ya VVU. Utafiti ambao ulifanywa na shirika la Umoja wa Mataifa linaloshughulika na masuala ya VVU na UKIMWI (UNAIDS) ulichunguza masuala ya tabia na vigezo vinginevyo vinavyosababisha kuwapo na tofauti kubwa ya kiwango cha maambukizi ya VVU katika Afrika..
Ilionekana kuwa katika nchi ambazo wanaume wengi hutairiwa (>80%) kiwango cha maambukizi ya VVU kiko chini kuliko nchi ambazo kiwango cha wanaume wanaotahiriwa ni chini (<20%), ingawa vigezo vingine vyote vinavyosababisha maambukizi vinafanana.

Kiwango cha chini cha tohara (<20% wametahiriwa)		Kiwango cha juu cha tohara (>80% wametahiriwa)	
Nchi	**Kiwango cha maambukizi ya VVU**	**Nchi**	**Kiwango cha maambukizi ya VVU**
Botswana	24.1	Benin	1.8
Malawi	14.1	Cameroon	5.4
Mozambique	16.1	Jamhuri ya Kidemokrasi ya Kongo	3.2
Namibia	19.6	Gabon	7.9
Swaziland	33.4	Ghana	2.3
Zambia	17.0	Guinea	1.5
Zimbabwe	20.1	Kenya	6.1

Imethibitishwa kuwa tohara ya mwanamme inaweza kuzuia maambukizi ya VVU kwa kiwango cha asilimia 60. Kwa hiyo huu ni mkakati muhimu ukitumika pamoja na mikakati mingine iliyopo.

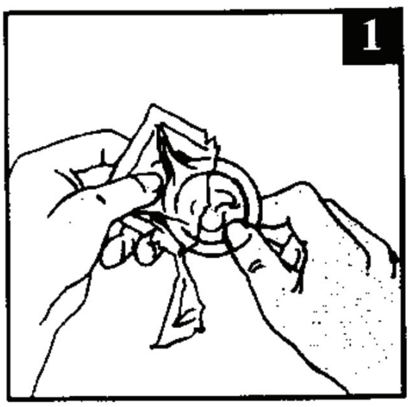
Kuzuia maambukizi ya VVU kwa kuwatumia wanaoishi na VVU
Mikakati mingi ya kuzuia maambukizi ya VVU hulenga kuwakinga dhidi ya maambukizi wale ambao hawajaambukizwa. Hata hivyo, tukumbuke kwamba katika kila ambukizo moja angalau mtu mmoja aliambukizwa anahusika. Kuzuia kwa kuwatumia wanaoishi na VVU ni mkakati mpya ambao huwalenga walio na maambukizi tayari. Mkakati huu unalenga kuzuia maambukizi ya VVU kwa wengine pamoja na kulinda afya ya walioambukizwa kwa kuwapa taarifa, stadi, na msaada.

Kutumia Vikundi vya Misaada (Vilabu vya Baada ya Kupima)
Vikundi vya misaada huweka mazingira ya wanaoishi na VVU kuweza kushirikiana na kupata taarifa muhimu. Vikundi hivi, kama vikitumika vizuri, huleta chachu ya uraghbishi kwa ajili ya kuzuia maambukizi mapya, kuzuia unyanyapaa na kutengeneza vyanzo vya mapato kwa wanaoishi na VVU

Ngono Salama

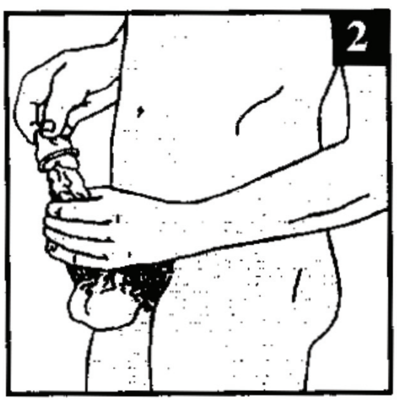
- Ngono isiyokuwa na mwingiliano wa kimwili.
- Kufanya ngono na mpenzi mmoja tu katika maisha yako yote.
- Kufanya ngono na mpenzi wako baada ya kupima na kuonekana wote hamna maambukizi ya VVU. Kuanzia wakati huo mnafanya ngono kati yenu wawili tu.
- Kufanya ngono kwa kutumia kondomu kwa usahihi na kwa muda wote.

Ninatumiaje kondomu ya kiume?



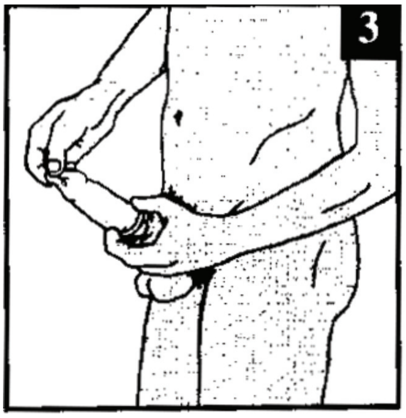
Fungua pakiti kwa uangalifu ili kondomu isichanike.

Usiikunjue kondomu kabla hujaivaa.



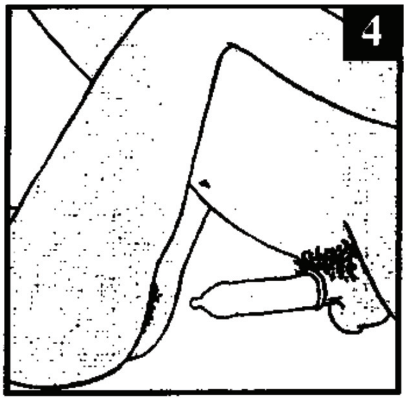
Kabla ya kumwingilia mwenzi wako, vaa kondomu kwenye uume uliosimama.

Minya chuchu ya kondomu wakati ukiivaa ili kuiondoa hewa nje ya chuchu.

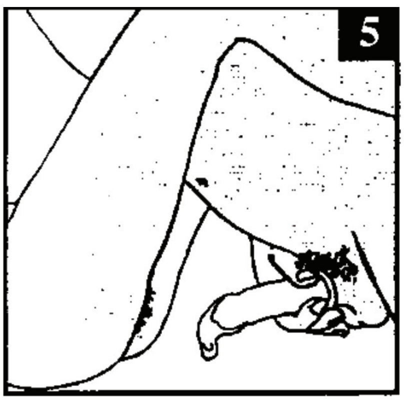


Endelea kuminya chuchu ya kondomu huku ukivalisha kondomu kwenye uume uliosimama hadi uume wote umeenea kondomu.

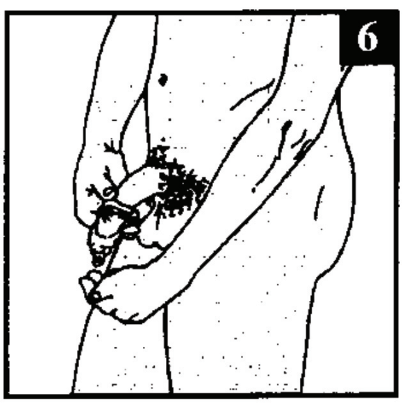
Sasa uko tayari kumwingilia mwenzi wako.



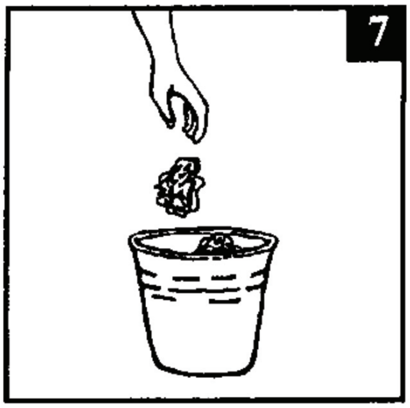
Vaa kondomu kila mara kabla ya kumwingilia mwenzi wako.



Baada ya kufikia mshindo, shika mkunjo wa kondomu na vuta uume nje kabla haujanywea.



Vua kondomu kwenye uume bila kudondosha shahawa ovyo.



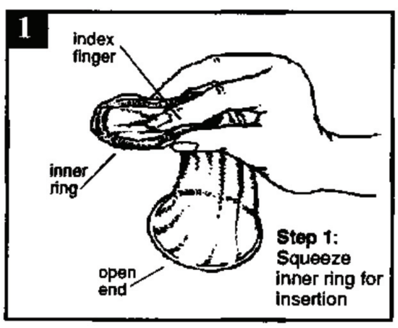
Funga kondomu kwa fundo kwenye sehemu ile ya wazi, kisha ifunge kondomu yote (kwenye karatasi ikiwezekana) na halafu itupe kwenye choo au debe la taka mbali na watoto.

Nawa mikono.

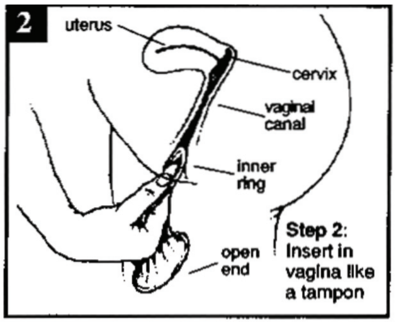
Choma au fukia kondomu na takataka nyingine.

Nawa mikono.

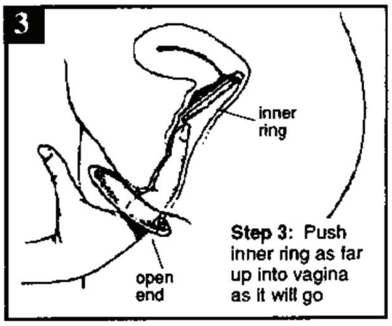
Ninatumiaje kondomu ya kike?



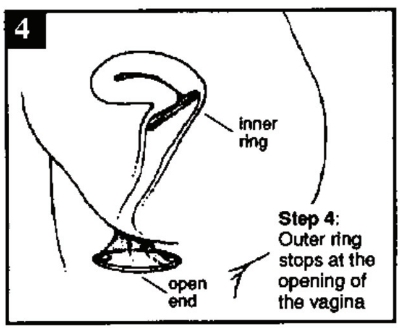
Uminye mduara wa ndani wa kondomu ili uiingize kondomu kwenye uke.



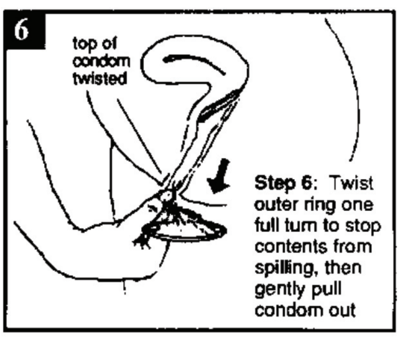
Ingiza kondomu ukeni kama unavyoingiza pedi ya hedhi.



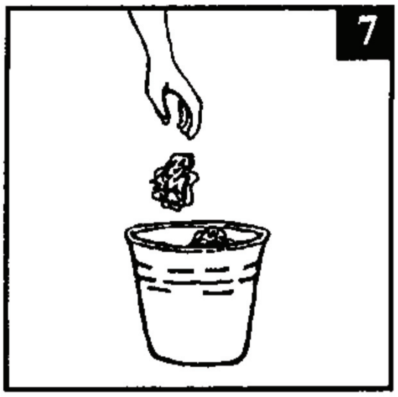
Sukuma mduara wa ndani wa kondomu ndani ya uke hadi hapo utakapofikia shingo ya mji wa mimba.



Mduara wa nje wa kondomu utalala kwenye mlango wa uke.



Baada ya tendo la kujamiiana,zungusha mduara wa nje wa kondomu mzunguko mmoja mzima mzima ili kuzuia shahawa zisimwagike, halafu ivute kondomu nje.



Ifunge kondomu kwenye karatasi kisha itupe. Usiitupe kwenye choo cha kuvuta. Usiitumie mara ya pili.

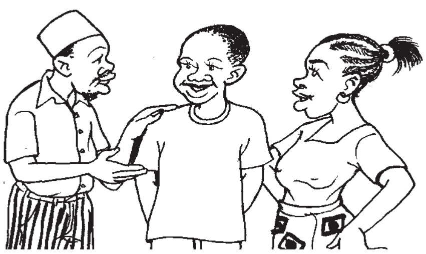
Kumbuka

- Kila wakati angalia tarehe ya kwisha muda wa kondomu uliyo nayo. Tarehe hiyo imeandikwa kwenye pakiti ya kondomu. Kondomu zilizopita muda wake hazifai.
- Usitumie kondomu moja zaidi ya mara moja.
- Baadhi ya watu hupenda kutumia mafuta ili kulainisha uume au uke wakati wa kujamiiana. Usitumie aina yoyote ya Vaseline au mafuta yoyote yenye asili ya petroli. Mafuta ya aina hiyo huharibu kondomu. Chunguza kwanza mafuta yanayofaa.
- Kwa kondomu ya latex, tumia mafuta yenye asili ya maji tu kama KY-Jelly.
- Usiiharibu kondomu kwa vitu vyenye ncha kali kama pete au kucha.

Kipindi 7: Simulizi Zisizo Kweli Kuhusu VVU na UKIMWI

Simulizi zisizo za kweli huchangia sana kuwachanganya watu kutoka kwenye ukweli wa maambukizi ya VVU. VVU havienei kwa njia zifuatazo:

- Uchawi
- Kukohoa
- Kushikana mikono ama kukumbatiana
- Busu kavu
- Kuumwa na mbu
- Kula pamoja na anayeishi na VVU
- Kutumia choo kimoja na anayeishi na VVU
- Kuogelea pamoja na anayeishi na VVU
- Kusafiri na anayeishi na VVU
- Kucheza na anayeishi na VVU



Kipindi 8: Istilahi Itumikayo katika Upimaji wa VVU

Istilahi zinazotumika katika upimaji wa VVU ni pamoja na hizi hapa chini, nazo zimeelezwa wazi wazi katika mwongozo wa Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari.

Ridhaa inayotokana na taarifa sahihi

Ridhaa inayotokana na taarifa sahihi ni ruhusa anayotoa mteja kwa mtoa huduma wa afya ili kuendelea na utaratibu wa kupima VVU. Ridhaa hii inatokana na uelewa wa kutosha wa faida, hatari, athari zinazoweza kuwepo na yanayoweza kujitokeza baada ya kupima VVU. Ridhaa hii ni uamuzi wa mteja na haitakiwi kupatikana kwa njia yakumlazimisha ama kufikiri kuwa amekubali.

Usiri

Usiri ni hali ya kuwa 'ya mtu pekee'. Upatikanaji wa taarifa za mteja ni lazima uzuiliwe. Usiri ni haki ya msingi ya mteja. Taarifa zozote zinazopatikana kutoka kwa mteja ni lazima ziheshimiwe.
Wateja wanaokuja kupima ni lazima wawekewe usiri wa hali ya juu kwa sababu ya unyanyapaa uliopo kuhusikana na VVU na UKIMWI. Kuvunja usiri ni kuvunja haki binafsi ya mteja na inaharibu hamasa ya watu kupata huduma za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari.
Usiri una mapana zaidi ya kutoa majibu kwa mteja pekee. Ni pamoja na taarifa zote ambazo Mshauri Nasaha anazipata kutoka kwa mteja wakati wa Ushauri Nasaha kabla na baada ya kupimwa ni lazima ziwe siri. Isipokuwa kama mteja ametoa ridhaa ya maandishi au kuna haja ya kutoa rufaa kwa ajili ya matunzo na matibabu.
Usiri hauishi baada ya mteja kutoka kituoni au anapokufa.Usiri ni wa milele.

Usiri uliochangiwa

Ni utoaji wa taarifa ya hali ya maambukizi ya VVU kwa watoa huduma wa afya ama wa kisheria ili waweze kutoa huduma inayomfaa mteja. Mshauri Nasaha atatoa taarifa hii wakati anaamini kuwa kufanya hivyo ni kwa manufaa ya mteja ama pale ambapo ni lazima kwa mujibu wa sheria. Kabla ya kufanya hivyo ni lazima ampe mteja taarifa kamili.

Upimaji siri na uficho

Upimaji siri na uficho una maana kuwa majibu ya vipimo hayawezi kuhusishwa na mtu yeyote aliyetoa damu hiyo na hakuna rekodi yoyote iliyopo. Wataalamu wa Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii hutumia njia hii kufuatilia hali ya maambukizi katika sehemu mbalimbali za nchi. Katika Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari majina bandia yanaweza kutumika.

Kipindi 9: Nafasi ya Ushauri Nasaha na Upimaji wa VVU kwa Hiari katika Kuzuia Maambukizi ya VVU, Kutoa Matunzo na Kuhimili Hali Halisi

Wajibu wa Ushauri Nasaha na kupima VVU katika matunzo na kuhimili hali halisi umeelezwa vizuri kwenye mwongozo wa Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari kama ifuatavyo. Huduma ya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari inayofaa italeta matokeo yafuatayo:

Kupata matunzo na msaada mapema
Ufahamu wa hali ya maambukizi ya VVU mapema hufungua lango la kuingia kwenye huduma za matunzo na msaada. Huduma zinazoanza mapema zina uwezekano mkubwa wa kupata mafanikio. Baadhi ya huduma zinazoweza kupatikana kwa walioonekana kuwa na maambukizi ya VVU ni:

- Ushauri na msaada kuweza kuishi kwa matumaini
- Taarifa za lishe inayofaa
- Upimaji na matibabu ya magonjwa nyemelezi
- Matibabu kutumia dawa za kupunguza makali ya UKIMWI
- Huduma za afya ya uzazi
- Huduma za misaada kama vile kisheria na kiroho

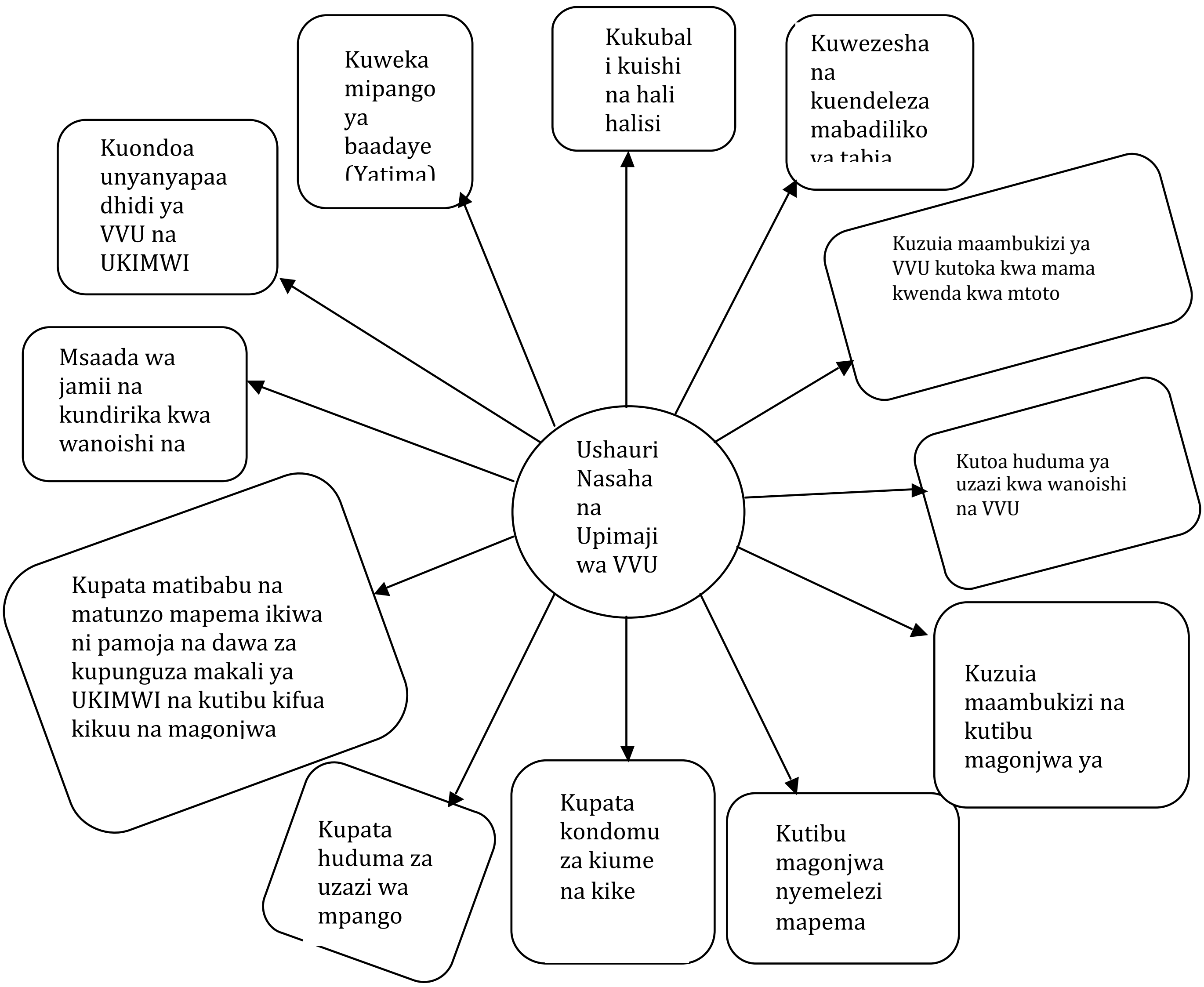
Kuzuia maambukizi
Mtu anapopata huduma za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari na akaonekana hana maambukizi, atahamasishwa kuendelea na au kubadilika na kuwa na mienendo chanya ili asipate maambukizi. Hata wanoonekana na maambukizi wanahamasishwa kuwa na mienendo chanya, kwa mfano kwa kutumia kondomu wakati wote wa kufanya ngono, ili wasiambukizwe tena na la muhimu zaidi wasiambukize wengine.

Kupunguza unyanyapaa na kutengwa
Unyanyapaa unaoleta kukana na kukataliwa huwa kikwazo kikubwa kwa huduma za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari na unaleta kizingiti kati kupata huduma hizo. Lakini jinsi watu wengi wanavyoendelea kupima kwa kupitia huduma ya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari, wataukubali ugonjwa huu na hatimaye kuonekana kama ugonjwa mwingine wowote.

Kupanga maisha ya siku za usoni
Watu wanaojua hali yao ya maambukizi ya VVU kwa kupitia huduma ya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari wanakuwa na nafasi ya kupanga maisha yao na watu muhimu kwao ya siku za usoni . Wanaweza kujiandaa katika masuala ya urithi wa mali kama kifo kikitokea, kuandaa mambo ya kiroho na kifedha kwa matunzo yao. Ufahamu wa hali ya maambukizi pia utamwezesha kupata misaada mbali mbali kama msaada wa yatima na ushauri wa kisheria. Kwa wale wanoonekana hawana maambukizi huduma hii inaondoa msongo na wasiwasi na kuwapa motisha ya kuendelea kubaki bila maambukizi.

Uelewa zaidi na mabadiliko chanya ya tabia
Huduma ya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari inapoendelea kufahamika zaidi na uelewa wa VVU na UKIMWI unaongezeka. Uelewa ni hatua ya kwanza katika kuzuia maambukizi. Kwa nyongeza huduma hii huleta mabadiliko chanya ya tabia na hatimaye kupunguza kiwango cha maambukizi.

Kufuata taratibu na maelekezo
Huduma nyingi zinazofuata Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari zinahitaji kiwango cha kadri au cha juu cha kufuata taratibu na mabadiliko endelevu ya tabia. Ushauri Nasaha endelevu husaidia kufanya hali ya kufuata taratibu na maelekezo kuwa endelevu. Ni muhimu kuwafuatilia wale wanaotumia dawa za kupunguza makali ya UKIMWI kwa karibu sana ili kuangalia maendeleo yao na kusaidia ipasavyo.



JICA

CDC
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

AMREF

WHO

VITINI

JAMHURI YA MUUNGANO WA TANZANIA

WIZARA YA AFYA NA USTAWI WA JAMII

Ushauri Nasaha na Upimaji wa VVU kwa Hiari

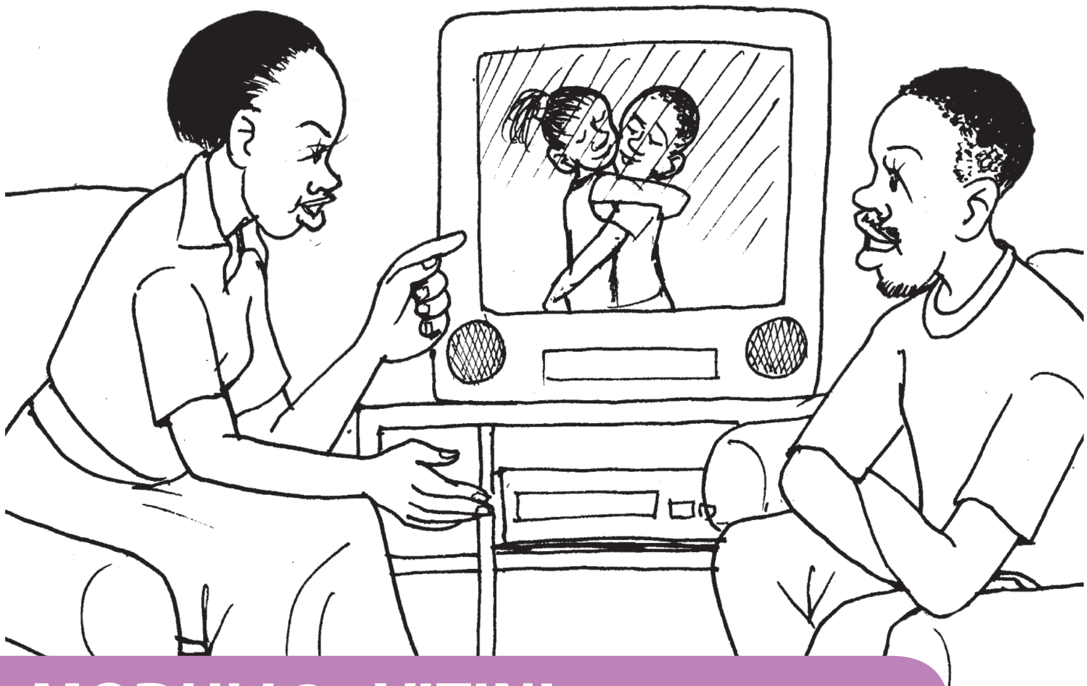
MODULI 3

Nadharia na Mbinu za Ushauri Nasaha

Mpango wa Taifa wa Kudhibiti UKIMWI

Machi 2010

Kimetafsiriwa kutoka lugha ya Kiingereza na Benny Muga Lugoe



MODULI 3 - VITINI

Wagawie washiriki baada ya kukamilisha vipindi vyote vya moduli ya tatu.

Kipindi 1 Nadharia za Ushauri Nasaha: Muhtasari

Nadharia mbali mbali zimejengwa ili kueleza ukuaji na maendeleo ya binadamu. Nadharia hizi zimewekwa kwa makundi kulingana mna misingi yake. Nazo ni pamoja na;

1. Nadharia ya udodosinafsi
2. Nadharia ya kimwenendo
3. Nadharia ya utambuzi
4. Nadharia ya utu

Nadharia zinatuambia kwa nini watu wanafanya mambo wanayoyafanya. Nadharia nyingine hutumika kwa makundi maalumu. Na nadharia nyingine hutumika kwa makundi makubwa zaidi kwenye jumuiya.

Nadharia hutupa uhalali wa kufanya Ushauri Nasaha na kuweka misingi ambayo kwayo taaluma ya Ushauri Nasaha imesimama. Ni muhimu wanasihi kueleza kwa usahihi wanachokifanya kuliko kuwa na dhana kuwa watu wengine wanajua wanachokifanya .

Wanasihi wanashughulika na watu, hisia zao, mihemko yao na matatizo yao. Mteja anapokuja kwa Mshauri Nasaha anategemea kupata huduma, hivyo Mshauri Nasaha ana wajibu wa kueleza kwa usahihi huduma hiyo ni ipi. Mteja anategemea Mshauri Nasaha kujua anafanya nini na anastahili hilo. Wanasihi wanao wajibu wa kuwaeleza wateja msaada wanaoweza kutoa na ule wasioweza kutoa - Ushauri Nasaha ni huduma ya kutoa msaada lakini siyo kwa mambo yote.

Kimsingi Ushauri Nasaha ni utoaji wa taarifa ambazo ni lazima kwanza mteja azikubali ili azitumie kufanya mabadiliko kwake. Taarifa zinazotolewa hazina budi kuwa sawa, sahihi na kamili. Ushauri Nasaha ikiwa taaluma inayotegemea nadharia halisi unafanyika kwa njia kuu tatu kulingana na nadharia hizi. Njia zinazotumika kwa kawaida ni;

i) Ushauri Nasaha unaotawaliwa na mteja
ii) Ushauri Nasaha unaotawaliwa na Mshauri Nasaha
iii) Ushauri Nasaha mchanganyiko

Kipindi 2 Nadharia za Ushauri Nasaha: Nadharia ya Udodosinafsi

NADHARIA YA UDODOSINAFSI

Nadharia ya udodosinafsi imetokana na kazi ya Sigmund Freud; tabibukalima Mwaustria (1856-1939). Kazi yake ililenga akili ya binadamu inavyofanya kazi bila yeye kutambua, na alichunguza ari inayoongoza tabia ya mtu.

Ushauri Nasaha unaotawaliwa na Mshauri Nasaha

Nadharia hii inamtazama Mshauri Nasaha kama tabibu ambaye ndiye msemaji mkuu na anamwongoza mteja kufanya Mshauri Nasaha anachokiona kuwa ndiyo njia ya kutatua tatizo la mteja. Mshauri Nasaha anayetumia njia hii anatumia utaalamu na uzoefu wake kutoa utatuzi kwa tatizo la mteja.
Katika hali hii Mshauri Nasaha anaamini kuwa mteja hana uwezo wa kutatua tatizo lake ipasavyo.

Kazi hii inategemea dhana zifuatazo:

1. Motisha ya mwenendo hutokana na akili inayofanya kazi bila mtu kujua pamoja na mahitaji ya mwili.
2. Matatizo ya mtu yanatokana na uzoefu wake wa utotoni na yana ari ya kingono.
3. Tabibu ndiye mtaalamu anayemsikiliza ``mgonjwa` na kumtibu kama vile anahitaji msaada.
4. Uchambuzi unahitaji wakati mrefu na unatumia muda mwingi.

Ushauri Nasaha wa Udodosinafsi

Freud anaeleza kuwa makuzi ya utu yanatokana na sehemu tatu za utu: id, nadhari na dhamira

- Sehemu hizi tatu zinawasiliana wakati wote na kwa pamoja huamua mwenendo wa mtu. Kila moja ya sehemu hizi tatu za akili zina wajibu tofauti lakini zote zinategemeana.

<table>
<tr><td rowspan="2">ID</td><td>NADHARI</td></tr>
<tr><td>DHAMIRA</td></tr>
</table>

ID: Id ndiyo sehemu ya kwanza na ya msingi kabisa ya akili. Ndiyo sehemu pekee ambayo mtu anazaliwa nayo, sehemu nyingine mbili (yaani nadhari na dhamira) hujengeka jinsi mtu anavyokua. Kazi ya id ni kuhakikisha kuwa wakati wote mtu anakuwa katika hali ya kuridhisha kimwili. Ari ya kuridhisha mwili ndio wajibu wa id. Kwa mfano, mtoto anapokuwa

na njaa id inadai alishwe. Madai haya yakitekelezwa mtoto anarejea katika hali ya kuridhika kimwili. Id ndio kituo cha kudai raha za mwili na ina ari inayomotisha mtu kutekeleza mahitaji msingi ya mwili.

DHAMIRA: Dhamira inatenda karibu na kinyume cha id. Dhamira inahusika na wema wa mwenendo wa mtu. Inahusika na lipi sawa na lipi si sawa au lipi jema na lipi baya. Dhamira inahimiza mtu kuishi katika mwenendo unaokubalika na kujitahidi kuwa mfano wa kuigwa maishani. Dhamira inaongoza kutambua mwenendo unaokubalika na usiokubalika. Dhamira ni mfumo wa kuzuia ari za kinyama zinazodaiwa na id. Dhamira husimamia yaliyo mema kwa mtu na inalenga ukamilifu. Dhamira inajengwa na inategemea mila. Ukamilifu wa amali yake hutokana na jamii anayoishi mhusika.

NADHARI: Id na dhamira zina ari ambazo huzitaka kufanya mambo yanayopingana. Nadhari ni kazi ya kusuluhisha mpambano kati ya id na dhamira; Nadhari inaongoza mjadala kati ya ari hizo mbili na kupata suluhu. Katika maisha ya mwanzo mtoto hawezi kutofautisha vitu na kila atakachoshika ataweka mdomoni akiwa na njaa. Kutokana na njaa na jinsi anavyokua mtoto anajifunza kuelewa mazingira yake na kuainisha vitu vinavyoweza kuondoa njaa yake.
Nadhari inahusika na kudhibiti ari za ngono na ugomvi. Nadhari inaongoza makubaliano ya kuridhisha ari ya ngono kwa njia zinazokubalika na jamii kama vile kwa njia ya ndoa.

Utaratibu wa Ushauri Nasaha wa udodosinafsi

Ushauri Nasaha wa udodosinafsi unahusika na wasiwasi. Nadhari hujaribu kuilinda akili kwa kutumia mfumo wa kujilinda kwa kukandamiza, kubadilisha, kuhamisha na kukana. Mfumo wa kujilinda hujaribu kuondoa wasiwasi.
Kwa mfano, katika **kukandamiza**, nadhari hujitahidi kuyasukuma mawazo kusahaulika ili yasishughulikiwe.
Kwenye **kubadilisha**, nadhari hubadilisha ari ya mwanzo na kitu kingine kama vile hasira.
Katika **kuhamisha** Nadhari hujilinda kwa kuhamishia mawazo yasiyokubalika kwa mtu mwingine. Hukwepa matokeo ya mawazo kama "simpendi mtu yule" kwa kusema "mtu yule hanipendi". Kwa njia hii watu huepuka mawazo yanayoleta shida. Watu huhamisha majukumu yao na kuyapeleka kwa wengine. Wanasema kuwa ni juu ya watu wengine kujilinda wenyewe ila wao wanaweza kufanya wanachotaka.

Kunakana kunaweza kutokea ikiwa matokeo ya ari ya matamanio ya msingi ni machungu kuyakabiri. Akili hutafuta sababu na visingizio vya kukana kuwepo kwa matokeo hayo.
Mfumo wa kujilinda unatafuta kuhalalisha mienendo isiyofaa kwa mtu. Kazi ya Mshauri Nasaha ni kumwonesha mteja kuwa anatumia mfumo wa kujilinda na kusaidia kuutambua mfumo huo. Kumsaidia mteja kupunguza matumizi na mfumo wa kujilinda kiakili kunamwezesha mteja kulishughulikia jambo vema kwa kutumia nadhari yake. Kwa hiyo Mshauri Nasaha anahusika katika kuimarisha nadhari ya mteja. Kuimarisha nadhari ya mteja kunategemea kumwezesha mteja kuangalia yanayotokea sasa. Mshauri Nasaha anamsaidia mteja kuelewa mienendo yake inamzuia kwa njia gani kuishi itakiwavyo na kuelewa la kufanya ili abadilike.

Kuhamisha hisia kwenda kwa Mshauri Nasaha ama mteja

Freud anasisitiza vitu viwili ambavyo vinaweza kuathiri mchakato wa Ushauri Nasaha; kuhamisha hisia. Mshauri Nasaha awe macho navyo kwani vinaathiri mchakato wa Ushauri Nasaha kwa kupunguza ufanisi wake.

Mteja kuhamishia hisia kwa Mshauri Nasaha

Kuhamishia hisia kwa Mshauri Nasaha ni wakati mteja anapomwona Mshauri Nasaha kama mtu mwingine katika maisha yake ya sasa na ya zamani (kama mzazi, mwalimu, mme, mke, mpenzi au mtu yeyote ambaye amekuwa muhimu katika maisha ya mteja). Mshauri Nasaha hana budi kutambua hali hiyo na kumwongoza mteja asiwe na mwelekeo huo wakati wa kipindi cha Ushauri Nasaha. Mteja kuwa na hisia za kimapenzi kwa Mshauri Nasaha pia ni aina ya kuhamisha hisia. Kuhamisha hisia hakuishi kabisa katika uhusiano, na unapokuwa ni kuhamisha hisia hasi, kama wakati wa msongo, kunaleta matatizo mengi zaidi.

Kuhamisha hisia hasi kunatokea wakati uhusiano wa mteja na Mshauri Nasaha unapoathiriwa vibaya na hisia kali (kwa mfano imani aliyonayo mteja kwa Mshauri Nasaha, kumsifu Mshauri Nasaha sana au kuwa na mashaka makubwa na Mshauri Nasaha). Hata hivyo kuhamisha hisia hasi humsaidia Mshauri Nasaha kuingia katika uhusiano wa zamani wa mteja na kuchambua ni yapi ambayo mteja hajaweza kuoanisha na mabadiliko ya sasa.

Mshauri Nasaha kuhamishia hisia kwa mteja

Kuhamishia hisia kwa mteja hutokana na hisia ambazo mteja anaamsha ndani ya Mshauri Nasaha. Inajitokeza kwa namna mbili. Njia ya kwanza, Mshauri Nasaha anakuwa na ″hali ya kutoona" (yaani kutotambua kuwa anahamishia hisia zake kwa mteja). Hali hii inazuia uhusiano wa Ushauri Nasaha. Katika njia ya pili "ufahamu" wa Mshauri Nasaha (kuelewa hisia zake kwa mteja) unaweza kuimarisha mchakato wa Ushauri Nasaha.

Kuhamishia hisia kwa mteja ni pamoja na Mshauri Nasaha kuwa na hisia zinazoimarisha huruma kwa mteja.

Mshauri Nasaha hana budi kutambua kuwepo kwa kuhamisha hisia na kuzikabili ipasavyo katika uhusiano wa Ushauri Nasaha.

Faida na mipaka kuhusiana na Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari

Itasaidia Mshauri Nasaha kuielewa vizuri nadharia hii kwani ndio msingi wa nadharia zote za Ushauri Nasaha.

- Kama watu wanaweza kuelewa yaliyowatokea wakiwa watoto, wanaweza kuchukua hatua za kubadilika na kuishi maisha bora.
- Hata hivyo mteja anaweza kukataa wajibu wake na kusukumia lawama kwa wazazi au watu wengine muhimu.
- Uongozi anao Mshauri Nasaha au tabibu badala ya mteja (Ushauri Nasaha unaotawaliwa na Mshauri Nasaha).

Mipaka

Utabibu wa udodosinafsi huchukua miaka mingi kabla mteja hajaona mabadiliko. Ni mchakato wa pole pole sana. Katika muda wa saa moja ambayo mteja anakuwa kituoni matumizi ya nadharia hii ni madogo sana.

Kipindi 3 Nadharia za Ushauri Nasaha: Nadharia ya Kimwenendo

NADHARIA YA KIMWENENDO
(I.P Pavlov (1849 – 1936), J.B Watson (1878-1958) na B.F Skinner (1904-1990)

Nadharia ya kimwenendo imesimama juu ya msingi kuwa ili kuzuia maambukizi ya VVU inabidi kuimarisha mwenendo ulio salama na kubadili mwenendo usio salama. Kubadili ruwaza ya mwenendo usio salama inaweza kuwa na gharama kubwa kwa mteja. Kwa mfano mke kugunga kwa sababu ana wasiwasi na mwenendo wa mme wake kunaweza kuleta hatari ya kuvunjika kwa ndoa.
Katika Ushauri Nasaha wa kimwenendo Mshauri Nasaha anashika nafasi ya juu kwa kuamini kuwa yupo kwa ajili ya kusaidia mteja na ana kitu cha kumpa mteja kumsaidia kutatua tatizo lake.

Nadharia ya kimwenendo:

- Huangalia mwenendo wa sasa hivi. Yaliyopita hayana umuhimu.
- Huangalia zaidi mwenendo unaoonekana na jinsi mtu anavyohusiana na mazingira yake. Hu sisitiza umuhimu wa mazingira kuliko vigezo vya kibayolojia au uelewa kuwa chachu ya kuendelea.
- Mshauri Nasaha anamwomba mteja kuchukua hatua badala ya kujadiliana.
- Msisitizo unawekwa kwenye wajibu wa mteja wa kubadili tabia.
- Mshauri Nasaha anamsaidia mteja kuainisha mipango halisi ya kubadili maisha yake.
- Huangalia matokeo ya mwenendo kuliko kuangalia chanzo chake. Kwa mfano, huangalia matokeo ya ngono bila kinga kuwa maambukizi ya VVU badala ya kuangalia sababu za kufanya ngono bila kinga).
- Mikakati yake hulenga kuondoa mienendo isiyofaa na kuibadilisha na mienemdo sahihi.
- Tunaweza kuondoa mawazo, hisia na mienendo yenye matatizo na kuibadilisha na njia bora za kufikiri, kuhisi na kuenenda.
- Mienendo inapimika hivyo matokeo ya Ushauri Nasaha yanaweza kupimika.
- Utabibu wa mwenendo husaidia mteja kujenga stadi za kujiongoza mwenyewe.

Ushauri Nasaha wa nadharia ya kimwenendo unategemea dhana zifuatazo:

- Matokeo ya mwenenndo badala ya chanzo chake
- Matokeo ya sasa ya mwenendo usiofaa
- Mkakati wa kitabibu unalenga kuondoa mwenendo usiofaa na kuingiza mwenendo unaokubalika.
- Kwamba motisha wa mwenendo hutokana na mazingira.

Mbinu za Ushauri Nasaha wa mwenendo:

+ Taswira (inaweza kutumika kuwawezesha wanaoishi na VVU kuona kuwa wanaweza kuvidhibiti virusi). Ni njia inayotumika kwa akili kuongoza kinachotokea kwenye mwili.

+ Mrejesho (husaidia mteja kupata mitazamo mingine au ya nyongeza kuhusu hali yake), ni maelezo yanayotolewa na watu wengine katika kikundi. Wanakikundi wanahamasishwa kuwa wazi katika mazungumzo yao.

Mrejesho hutolewa kwa mwitikio wa mwenendo kwa ujumla jinsi wanakikundi wanavyoendelea kuzoeana na wanakikundi watakuwa karibu zaidi na wazi zaidi. Mshauri Nasaha wa kikundi awahamasishe kuwa wazi zaidi na kutumia maneno yanayolenga wanachokisema ili wengine waelewe mtazamo wao.

+ Igizo dhima (kwa mfano kueleza hali ya maambukizi ya VVU)

Kunapojitokeza hali ambapo mwanakikundi ana tatizo na mtu mwingine aliye nje ya kikundi matumizi ya igizo dhima yanaweza kusaidia, hali husika inaweza kuchezwa na kisha kutolewa mrejesho. Mhusika anaweza kufanya mazoezi ya mwenendo mpya hadi anaporidhika kuwa anaweza. Igizo dhima ni mbinu yenye nguvu katika kujifunza na kufanya mazoezi ya miitikio kwa hali nyingi tofauti. Kwa mfano mtu anaweza kuwa anahitaji kumwarifu mwenzi wake hali yake ya maambukizi ya VVU. Igizo dhima, hasa kwenye kikundi, huwapa watu nafasi ya kuchunguza mwitikio wao na na kutafuta mbinu za kukabili hisia hizo.

+ Kuondoa hisia (kwa mfano, woga wa kuambukizwa usio na msingi)

Kuondoa hisia kwa utaratibu ni hatua za kuelekea kupunguza ama kuondoa hali inayoleta woga, wasiwasi au kujiona mkosaji. Kwa mfano mtu anaweza kuwa na woga usio wa msingi wa kuambukizwa VVU. Mshauri Nasaha anaweza kumwomba kuorodhesha matukio yanayoleta woga huo kwa mtiririko wa ukubwa wake. Kwa mfano mteja anaweza kuhisi kuwa hali mbaya zaidi ya kumweka kwenye hatari ni kuchangia kikombe na mtu anayeishi na VVU na hali inayomweka salama kabisa ni kusimama upande wa pili wa barabara akimpungia mkono mtu anayeishi na VVU.

+ Uthubutu (kwa mfano kujadiliana kutumia kondomu)

+ Kuwezesha kupumzika (kwa mfano kwa watu walioathirika na walioguswa na VVU na UKIMWI)

Watu wanaweza kutumia matibabu ya kupumzika katika makundi au mmoja mmoja kwa kutumia mbinu mbalimbali. Kupumzika kunawawezesha watu kuona nguvu waliyo nayo katika kudhibiti miili yao.

FAIDA NA MIPAKA KUHUSIANA NA USHAURI NASAHA NA UPIMAJI WA VVU KWA HIARI

+ Lengo kuu katika Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari ni mabadiliko ya mwenendo. Nadharia ya kimwenendo inakuwa ya muhimu hapa.

+ Nadharia ya kimwenendo inasisitiza wajibu wa mteja na inaangalia zaidi mteja kujiongoza mwenyewe. Msisitizo huu unahusiana kwa ukaribu na kupanga mikakati ya kupunguza hatari.

+ Nadharia ya kimwenendo haiangalii mwitikio wa hisia ambazo zimemwathiri mteja siku za nyuma. Kwa hiyo inakuwa kama kiwanda.

+ Nadharia ya kimwenendo huleta matokeo haraka zaidi kuliko nadaharia ya udodosinafsi. Wanotumia nadharia ya kimwenendo wanahitaji kuonana na mteja mara nyingi lakini mteja wa Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari huja mara moja tu.

Kipindi 4 Nadharia za Ushauri Nasaha: Nadharia ya Utambuzi

NADHARIA YA UTAMBUZI

Mtazamo wa utambuzi katika nadharia ya tabia unasisitiza mchakato wa mawazo sahihi na mitazamo ya kimawazo. Watu huitazama hali fulani kulingana na mtazamo wao na si kwa kulingana na ukweli halisi.

Piaget (1896 – 1980) ni mmoja wa wananadharia ya utambuzi. Piaget alifanya kazi kubwa katika saikolojia ya makuzi na kufikia uamuzi kuwa makuzi ni mchakato wa kuiga na kutafuta uelewa wa mazingira.

- Kuiga ni pamoja na kupokea (kuona na kuelewa).
- Kukubaliana (kubadilisha dhana kutokana na taarifa mpya)
- Kuweka sawa (kujenga nadharia mpya ili kupata usawa)

Vigezo muhimu katika nadharia ya utambuzi

- Watu wote wenye akili timamu na wana uwezo wa kufikiri.
- Watu wawili hawatakuwa na mwitikio sawa kwenye tukio moja, kwa hiyo kinacholeta hisia mbaya siyo tukio bali mtu anavyotafsiri tukio hilo.
- Mhemko na mwenendo hutokana na mawazo.
- Mihemko mibaya hutokana na mawazo hasi na kwamba kwa kubadili hayo mawazo hasi, mihemko mibaya inaweza kuondoka.
- Mshauri Nasaha anapaswa kumsaidia mteja kuelewa jinsi mawazo yake yanavyoathiri mjibizo wake wa mhemuko na mwenendo.
- Hili linafanyika kwa majadiliano ya kukabili mawazo hasi kwa kutathmini ushahidi unaokubaliana au unaoshindana na mawazo hayo.

Faida na mipaka katika Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari

- Kama ilivyo katika Ushauri Nasaha wa mwenendo, Ushauri Nasaha wa utambuzi unasisitiza mabadiliko ya tabia, ambalo ni lengo kuu la Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari.
- Unaruhusu tafsiri pana kuliko Ushauri Nasaha wa mwenendo na unakubali kuchambua mchango wa utotoni.

Kipindi 5 Nadharia za Ushauri Nasaha: Nadharia ya Utu

NADHARIA YA UTU

Carl Rogers (1902-1987) na Abraham Maslow (1908 – 1970) walielekeza nadharia ya utu kwenye nadharia ya tabia. Waliamini kuwa mtu ni mwema kwa kuzaliwa na ana hamu ya kujiendeleza hadi kwenye hatua ya juu ya utendaji.

Nadharia ya utu inasisitiza vigezo muhimu vya kuwa binadamu, yaani uhalisia na thamani ya ndani ya ubora wa kuwa binadamu ambaye anaweza kutathmini uwezo wake wa mafanikio .

Wajibu wa Mshauri Nasaha ni kuweka mazingira wezeshi ya kumfanya mteja atatue matatizo yake.

Ushauri Nasaha wa utu unategemea dhana zifuatazo

1. Mtu ana uhuru wa kuchambua uzoefu wake.
2. Mtu anatakiwa kuelewa hisia zake za ndani.
3. Watu wana uwezo wa kutatua matatizo yao wenyewe.
4. Mshauri Nasaha awe halisi, mwenye ushirikeli na mkaribishaji.

Ushauri Nasaha wa utu umeainisha mtiririko maalumu wa mchakato wa Ushauri Nasaha (kama modeli ya Egan) ambao umegawanyika katika hatua nne;

i) Kujenga uhusiano
ii) Uchunguzi: Mshauri Nasaha anamwezesha mteja kuangalia masuala yanayomhusu.
iii) Uelewa: Unatokea baada ya masuala kujulikana na kupangwa kwa uzito wake.
iv) Mpango wa utekelezaji: Mshauri Nasaha na mteja kwa pamoja huandaa mpango wa utekelezaji ambao mteja atafuata.

USHAURI NASAHA UNAOTAWALIWA NA MTEJA

Carl Rogers alitoa nadharia yake ya Ushauri Nasaha unaotawaliwa na mteja ambao ni kinyume cha Ushauri Nasaha unaotawaliwa na Mshauri Nasaha.

Vigezo vya Ushauri Nasaha unaotawaliwa na mteja

- Mshauri Nasaha anaamini kuwa mteja anaweza kufikia malengo yake mwenyewe.
- Mshauri Nasaha anampa mteja nafasi ya kuamua mwelekeo wake yeye mwenyewe.
- Mteja anaamua kuja mwenyewe kupata msaada na anakubali taratibu za Ushauri Nasaha.
- Mshauri Nasaha na mteja wanazungumza kwa mapana na uwazi kuhusu tatizo la mteja.
- Mshauri Nasaha na mteja wanazungumza kwa mapana na uwazi kuhusu tatizo la mteja. Mshauri Nasaha anatumia mbinu za msingi na mbinu saidizi kumwezesha mteja kuona tatizo lake na KULIELEWA.
- Mwisho mteja anapata UNDANI wa tatizo lake linalomsumbua.
- Mteja na Mshauri Nasaha kwa pamoja wanatafuta suluhu mbadala kwa tatizo hilo.
- Mshauri Nasaha anamwongoza mteja kuchambua suluhu mbadala moja baada ya nyingine akionesha mazuri yake na mapungufu yake na kumwachia mteja kuchagua SULUHU INAYOFAA.
- Mwisho unapokaribia na mteja amekubali suluhu aliyochagua anamshukuru Mshauri Nasaha na kuahidi kutekeleza uamuzi wake.
- Wakati huu hupangwa wakati wa kukutana tena, kufunga mazungumzo ama kutoa rufaa kunafanyika.

Abraham Maslow aliamini kuwa kila mtu ana uwezo wa kufikia upeo wa uwezo wake. Wanaposhindwa kufikia hapo ni kwa sababu ya vikwazo vya kiakili ama vya mhemuko. Kama vikwazo vikiondolewa kwa Ushauri Nasaha mtu anakuwa huru kufikia upeo wa juu.

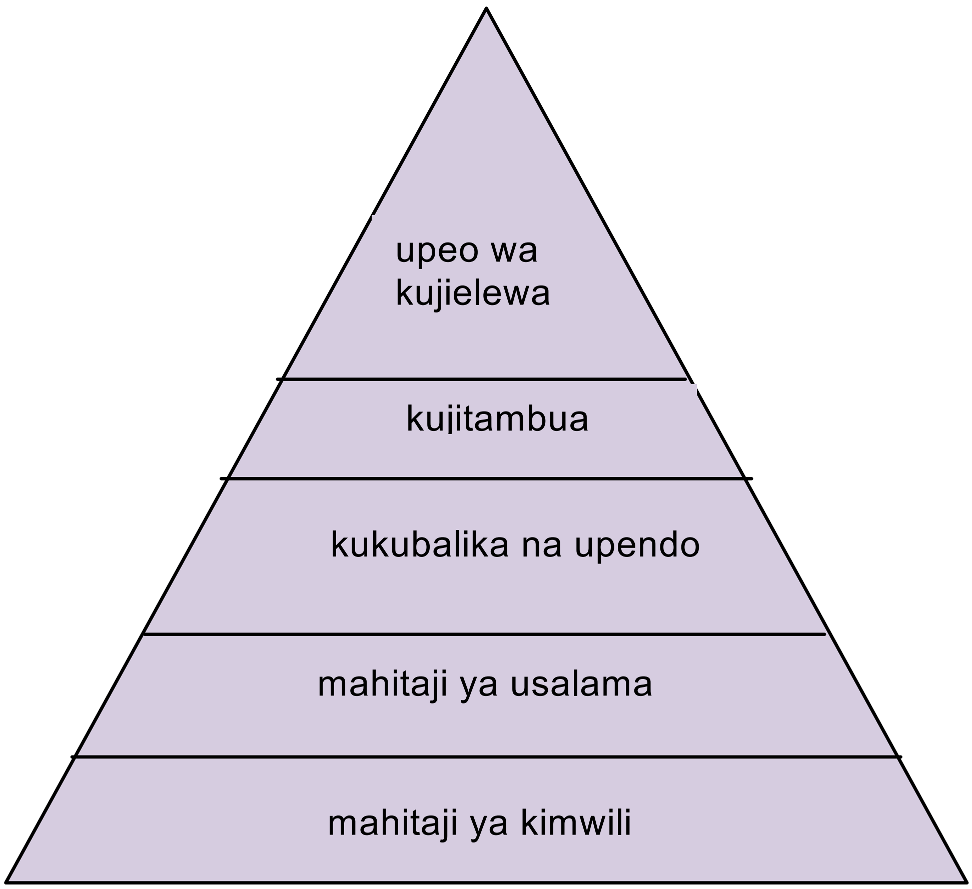
Abraham Maslow aliwaweka watu kuwa msingi wa mfumo wa nadharia yake. Nadharia hiyo imetokana na ambacho sasa kinafahamika "Mpangilio wa Maslow wa mahitaji" (Maslow, 1962). Alisema kuwa undani wa mtu una uwezo wa kukua kufikia matashi binafsi .

Mpangilio wa mahitaji huoneshwa kama pembetatu na ni kama ifuatavyo;

- Mahitaji ya chini (mahitaji ya kimwili na usalama)
- Mahitaji ya juu (kukubalika na upendo, kujitambua, na mwisho, upeo wa kujielewa)

Maslow aliamini kuwa watu wote wakipewa mazingira ya kuwawezesha wanaweza kufikia upeo wa kujielewa ambao unajitokeza kwa kutenda, furaha na kujitegemea.

"Mpangilio wa Maslow wa Mahitaji"



Faida na mipaka kuhusiana na Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari

- Ushauri Nasaha wa nadharia ya utu kumwezesha mteja kuwa mtaalamu wa kufanya uamuzi wake mwenyewe. Ushauri Nasaha wa utu huwapa uwezo wateja.
- Hata hivyo kwenye Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari, ingawa utaratibu unamlenga mteja lakini Mshauri Nasaha anaongoza mazungumzo kuhakikisha kuwa masuala yote yameguswa. Kwa hiyo utaratibu haufuati Ushauri Nasaha wa nadharia ya utu kwa ukamili.
- Wakati mwingine inakuwa vigumu kuamini kuwa wateja wana wema huo na wanajitahidi kufikia upeo wa kujitambua kama mienendo yao inaleta madhara .

USHAURI NASAHA MCHANGANYIKO

Kila moja ya nadharia zilizoelezwa hapo awali in kitu kizuri. Lakini hakuna hata moja inayoweza kujitosheleza. Mara nyingi Mshauri Nasaha hutumia sehemu kutoka hapa na sehemu kutoka pale kulingana na hali halisi. Njia hii huitwa Ushauri Nasaha mchanganyiko.

Ushauri Nasaha mchanganyiko

Ni mchanganyiko wa njia mbali mbali za Ushauri Nasaha anazotumia Mshauri Nasaha kwa ajili ya kufatuta matokeo mema. Kwa mfano Mshauri Nasaha anaweza kutumia njia ya mteja kutawala Ushauri Nasaha hadi mteja anapofanya uamuzi wa suluhu. Kama mteja amechagua suluhu ambayo siyo nzuri Mshauri Nasaha anaweza kumwongoza kuchagua suluhu yenye mafanikio mema zaidi. Kwa njia hii Mshauri Nasaha amechanganya njia mbili yaani, USHAURI NASAHA UNAOTAWALIWA NA MTEJA na USHAURI NASAHA UNAOTAWALIWA NA MSHAURI NASAHA. Hivyo Mshauri Nasaha ametumia Ushauri Nasaha mchanganyiko.

Kipindi 6 Stadi za Mawasiliano: Muhtasari

Utangulizi
Mchakato wa mawasiliano ndio ufunguo wa Ushauri Nasaha. Uwezo mzuri wa stadi za mawasiliano ni muhimu kwa Mshauri Nasaha bora.

Mawasiliano ni nini?

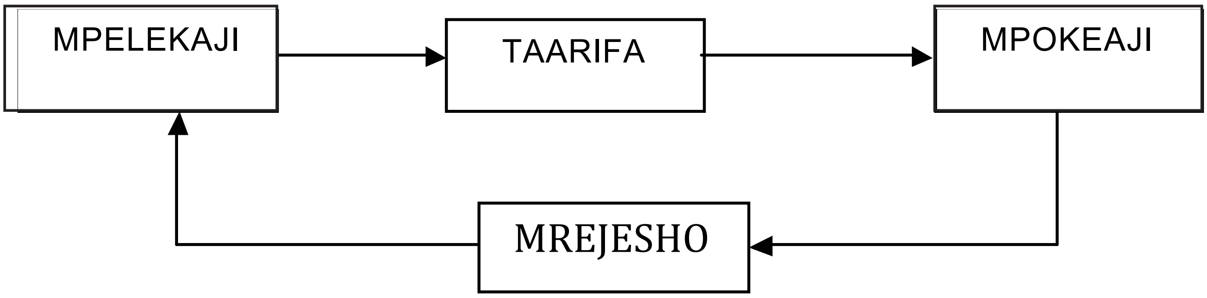
- Mawasiliaono ni njia ya kufikisha hisia zako kwa mtu mwingine. Yanaweza kujenga ama kubomoa uhusiano. Ni mchakato wa kupeleka taarifa na uelewa kutoka kwa mtu mmoja kwenda kwa mwingine.
- Mawasiliano yanahusisha:
  - o MPELEKAJI wa taarifa
  - o TAARIFA iliyopelekwa
  - o MPOKEAJI wa taarifa

Mchoro wa mawasiliano

Aina za mawasiliano
Mawasiliano ya maneno: Hutumia maneno ambayo yanasemwa, yameandikwa, yanasikilizwa ama yanasomwa.
Mawasiliano ya ishara: Hutumia ishara, alama, mwonekano wa sura na vitendo.

Matumizi ya mchanganyiko sahihi wa aina hizi mbili za mawasiliano ni muhimu kwa mawasiliano kamilifu.

Mawasiliano kamilifu
• Mawasiliano kamilifu ni yale yanayofikisha ujumbe sahihi kwa mpokeaji. Mawasiliano kamilifu yanategemea uwezo wa kusikiliza, kuwa makini, kuelewa na kufasiri lugha ya mwili. Pia yanategemea kutafuta ufafanuzi na kupata majibu.



Mchoro wa mawasiliano kamilifu

Stadi za mawasiliano kamilifu

Mtu anatakiwa kutumia mbinu mbalimbali ili kuwezesha mawasiliano kamilifu. Baadhi ya mbinu hizo ni kama zifuatazo:

- Stadi za kusikiliza
- Kutafuta uelewa
- Stadi za kuuliza na kujibu maswali
- Stadi za kuchuguza
- Stadi za kuchokonoa
- Stadi za kutoa muhtasari

Misingi ya Mawasiliano kamilifu

Ni vema kujiandaa vizuri ili kuwa na mawasiliano kamilifu. Maandalizi ni pamoja na kuwajua walengwa (NANI), madhumuni ya taarifa (NINI), wakati muafaka wa kupeleka taarifa (LINI), na njia muafaka ya kutumia wakati wa kupeleka taarifa (VIPI). Jedwali lililoko hapa chini linatoa muhtasari wa mahitaji haya.

KIPENGELE	MAELEZO
NANI	Watu tunaowasiliana nao • Ni watu wa aina gani? • Wana ufahamu gani? • Wana uzoefu gani? • Mila zao ni zipi? • Wana ujuzi gani? • Wana uwezo na elimu gani?
NINI	Madhumuni ya taarifa • Kutoa taarifa • Kutoa maagizo • Kufanya uraghbishi • Kushawishi • Kuuliza, n.k.
LINI	Wakati muafaka wa kupeleka taarifa • Haraka • Mpokeaji ana shughuli nyingine au la • Hali ya mpokeaji, n.k..
VIPI	Njia muafaka ya kupeleka taarifa • Kwa mdomo • Kwa barua • Kwa vipeperushi • Kwa simu, n.k.

Kutekeleza mawasiliano kamili

Hakikisha unafuata taratibu zinazohitajika ili kupata mawasiliano kamilifu. Baadhi ya mambo utakay-otakiwa kufanya ni:

- **Amua unachotaka kuwasiliana**
  Wajibika kwa mawazo na hisia unazosema. Usiseme maneno kama "Watu wengi wanasema...." au "mtu lazima adhibiti...."

- **Hakikisha anakusikiliza**
  Uwe mwangalifu kwa mambo yanayoweza kuondoa usikivu kama vile mlio wa simu, watu wengine wanazungumza n.k. Kila mara mwangalie unayezungumza naye na yeye akuangalie.

- **Tumia lugha anayoelewa**
  Usitumie maneno na misemo ambayo ni migeni kwake.

- **Ujumbe wa maneno uwe sawa na ujumbe wa mwili**
  Mazungumzo ya ana kwa ana yanatumia mawasiliano ya maneno na mawasiliano ya alama. Usiseme kitu tofauti na alama za mwili zikaonesha kitu kingine.

- **Tafuta uelewa**
  Usidhani mtu amekuelewa. Wakati wote tafuta mrejesho unaokuonesha kama umeeleweka ama utahitaji kubadili njia ya kutoa maelezo ili ueleweke. Pata mrejesho kwa kuuliza maswali na kuangalia lugha yake ya mwili.

Ngazi za Mawasiliano
Kuna ngazi nne za mawasiliano na kila moja ina matumizi yake. Katika sehemu hii kuna muhtasari wa ngazi hizi nne

Mawasiliano ndani ya mtu binafsi hufanyika ndani ya akili ya mtu mwenyewe, mara nyingi huwa ni kwa ajili ya kutafuta ufafanuzi wa au kuchambua jambo.Wakati mwingine mawasiliano ndani ya mtu binafsi hufanyika ili kutafakari au kuthamini kitu.

Mawasiliano kati ya mtu na mtu hutumika wakati wa mazungumzo ya moja kwa moja kati ya mpeleka habari na mpokea habari, kila mmoja akiwa anajitegemea. Mawasiliano kati ya mtu na mtu hutumia maneno na ishara mbali mbali za mwili kwa ajili ya mawasiliano. Malengo ya mawasiliano kati ya mtu na mtu ni kushawishi, Kusaidia na kugundua, pamoja na kushirikiana pamoja.

Mawasiliano ya vikundi vidogo yanahusisha watu kati ya watatu na kumi na wawili. Mara nyingi hutokea katika mtazamo unaochanganya aina mbalimbali ya mawasiliano kati ya mtu na mtu na ujumuikaji wa kijamii. Kuwapo kwa mchanganyiko huu kunaleta aina mbali mbali ya mifumo ya mawasiliano.

Mawasiliano na jamii hutokea wakati mtu mmoja anapowasiliana na kundi kubwa la watu, na wakati mwingine hutumia teknolojia. Mawssiliano haya yanaweza kuwa yametokana namasuala ya kijamii. Kwa mfano:

- Wasanii huyatumia kutangaza filamu zao.
- Wanasiasa huyatumia kutafuta kura.
- Wafanya biashara hutangazia bidhaa zao.
- Wahamasishaji huyatumia kutetea masuala ya kijamii.

Huejengwa kwenye mawazo na taswira, kushawishi na taarifa , pia kwenye mikakati na mbinu

Kipindi 7 Stadi za Mawasiliano: Mawasiliano Kamilifu

Utangulizi

Baadhi ya vikwazo vinaweza kuzuia mawasiliano kamilifu. Ni muhimu kuvitambua vikwazo hivyo na kujenga uwezo wa kuvikwepa.

Vikwazo vya mawasiliano kamilifu

Vikwazo ni mambo ambayo watu wanafanya ama wanasema yanayozuia mawasiliano. Kwa hiyo ni muhimu kwa Mshauri Nasaha kutambua vikwazo hivi na kujenga uwezo wa kuvikwepa.

- **Vikwazo vinavyotokana na mitazamo**
  Tafsiri ya ujumbe katika mawasiliano inategemea mtu anavyoutazama ulimwengu. Watu hawana mtazamo wa aina moja. Akili ya binadamu hufanya kazi kama chujio ambalo hukataa kutambua kinachoonekana kuwa muhimu. Mazingira yako na mila zako zinachangia katika mtazamo wako. Tofauti ya mitazamo ni pamoja na jinsi mtu anavyotafsiri maana ya lugha ya mwili.

- **Vikwazo vinavyotokana na lugha**
  Mtu mwingine asipoelewa maneno anaweza akayapa tafsiri tofauti. Lugha ni alama ambazo hupewa maana na watumiaji. Tumia maneno rahisi na ya kawaida ili kuondoa vikwazo vinavyotokana na lugha.

- **Vikwazo vinavyotokana na njia ya mawasiliano**
  Matumizi ya njia ya mawasiliano isiyoweza kufikisha ujumbe, kwa mfano, ukipeleka ujumbe wa maandishi kwa mtu asyejua kusoma kuna uwezekano mkubwa wa kutowasiliana.

- **Vikwazo kutokana na mambo mengineyo**
  Mambo mengineyo huweza kuzuia mawasiliano kamilifu. Mambo hayo ni pamoja na usikivu wake, hali ya afya, sauti isiyisikika, na mengine kama kengele ya milango. Haya yanatokea katika mazungumzo. Katika maandishi vikwazo hutokana na maandishi yasiyoonekana vizuri kutokana na maandishi au karatasi kukosa ubora, rangi mbaya ya karatasi, madoa kwenye karatasi na uchapaji mbaya.

Madaraja katika mawasiliano

Madaraja ni yale watu wanayofanya au kusema yanayoimarisha mawasiliano. Madaraja hutumika kuondoa vikwazo katika mawasiliano kamilifu. Katika hali ya kawaida mawasiliano huwa na vikwazo na madaraja. Ni wajibu wa wanaowasiliana kuongeza madaraja ili kuimarisha mawasiliano.

Kipindi 8 Mchakato na Taratibu za Ushauri Nasaha: Muhtasari

Utangulizi

Ushauri Nasaha ni huduma ambayo inatakiwa kupatikana kwa wakati wote kati ya Mshauri Nasaha na mteja.

Ushauri Nasaha ni mchakato unaoendelea kwa muda mrefu; una mwanzo, sehemu ya kati na mwisho.

Mshauri Nasaha anahitaji kutofautisha maneno ili aweze kutambua wakati wa kuyatumia ipasavyo kwenye kipindi cha Ushauri Nasaha. Kipindi cha Ushauri Nasaha chenye mafanikio kinategemea Mshauri Nasaha anavyotumia mbinu zitakiwazo.

Malezi

- Malezi ni mchakato wa kusaidia mtu ili ajielewe na kupata mwelekeo mpya wa kurekebisha maisha yake nyumbani, shuleni, kazini au kwenye jamii.
- Kujielewa kunaweza kutokea ikiwa uwezo, tabia, matashi, mazuri na mapungufu yake yatawekwa wazi kwake na Mshauri Nasaha wa malezi. Mtu akishapata taarifa hizi binafsi ndipo mchakato wa kukua na mawazo thabiti huanza ili kumfikisha kwenye kujitambua kabisa na ukuaji halisi.
- Malezi ni neno la mwamvuli linalofunika maneno ya huduma kama: Ushauri Nasaha, rufaa, utafiti, upimaji, taarifa na huduma za tathmini. Huduma hizi humsaidia mtu kukua na hatimaye kufanya uamuzi wa busara wa kujisahihisha.

Ushauri Nasaha

- Ushauri Nasaha ni uhusiano wa kitaalamu wa kuaminiana unaolenga kumsaidia mteja kufanya uamuzi unaotokana na taarifa sahihi.
- Ni uhusiano wa kusadia unaokuwepo kati ya Mshauri Nasaha na mteja, familia au wenzi unaoanzishwa na kuendelezwa ili kufanikisha mabadiliko ya tabia.
- Ushauri Nasaha ni uhusiano wa mtu mmoja na mwingine au mtu mmoja na kikundi ambapo Mshauri Nasaha hutoa taarifa sahihi kwa mtu au kikundi kwa ajili mtu au kikundi kukubali taarifa hizo na kuzitumia kutatua tatizo ama kuhimili tatizo.

Mchakato wa Ushauri Nasaha

- Mchakato wa Ushauri Nasaha ni hatua nyingi ambazo zinakwenda kwa mtiririko wenye uhai.

Una mwanzo, sehemu ya kati na mwisho.

Mchakato wa Ushauri Nasaha unaweza

- Kuhakikisha utoaji wa taarifa sahihi
- Kutoa msaada wakati wa upeo wa mgogoro
- Kuhimiza mabadiliko ya tabia yanayohitajika kwa ajili ya kuzuia ama kudhibiti maambukizi
- Kusaidia wateja, familia na wenzi kuona na kutambua mahitaji yao ya sasa na ya muda mrefu
- Kushauri utekelezaji unaowezekana na unaolingana na mteja na hali ya wakati huo

Kwa hiyo,

- Ni muhimu kuwasaidia wateja kuona kuwa kuna njia mbali mbali za kuweza kufikia malengo yao au jambo la kufanya.
- Kuwasaidia kuchagua mikakati inayowafaa kwa kulingana na uwezo, raslimali, maisha yake, mwenendo na ratiba yake.
- Wateja wahusike katika kupanga na kutayarisha utekelezaji wa watakayofanya kufikia malengo yao.

Ushauri

- Ushauri ni utaratibu wa kumpa mtu taarifa bila kujali kama zinahitajika ama la. Kwa kawaida malezi yanatolewa na mtu mkubwa kwa kutumia uzoefu wake.
- Ushauri unatokana na kujiona. "Ninajua tatizo lako; kama ukifuata ninayokuambia utakuwa salama." Hii ndiyo fikra inayoongoza malezi. Mara nyingi watu wameshindwa kufuata ushauri. Kwa wakati mwingine ushauri umeleta hisia za kujiona mnyonge na kuwa na chuki.

Elimu ya Afya

- Elimu ya afya ni mchakato wa kutoa taarifa ya afya kwa mtu, familia au kundi na jamii kwa nia ya kubadili tabia (Mzungumzaji anakuwa mtaalamu wa somo).
- Elimu ya afya ni zana muhimu ya Mshauri Nasaha wakati wa kutoa taarifa ili kutenganisha maelezo ya ukweli na yasiyo ya ukweli.

Tofauti na uwiano wa misamiati

Malezi hutegemea Ushauri Nasaha, na Ushauri Nasaha hutegemea taarifa.

- Mshauri Nasaha anaweza kupata taarifa kwa kutumia utafiti, huduma za utoaji taarifa na kwa kupitia huduma za upimaji.
- Malezi yamejengwa kwenye nadharia kama Ushauri Nasaha.
- Ushauri Nasaha unahusika na mabadiliko ya tabia, kuimarisha stadi za kuhimili, kuhimiza uwezo wa kufanya uamuzi, kuimarisha uhusiano kati ya watu na kuamsha uwezo wa mtu binafsi.

Ushauri Nasaha na ushauri

- Ushauri Nasaha unatofautiana sana na ushauri. Ushauri Nasaha ni mchakato uliojengwa kwenye nadharia halisi na una malengo.
- Ushauri Nasaha una uhusiano na matokeo yanayotegemewa.
- Ushauri Nasaha unahusika na kuthamini hisia, mawazo na vitendo vya mteja.
- Ushauri Nasaha unafuata mbinu halisi:
    - Unahusisha kukubali mtazamo wa mteja bila kujali viwango vya nje. Mshauri Nasaha hatoi hukumu.
    - Unajali usiri na upekee wa mtu.
    - Ni wa kujitolea, Mshauri Nasaha hamlazimishi mtu wala kumlaumu mteja kwa yale aliyoshindwa.

Kinyume cha hayo ushauri

- Hauna msingi wa nadharia.
- Unategemea makubaliano tu.
- Unaamrisha kulingana na hali ya mtu.
- Mitazamo ujenzi wa hisia na kuwa vizuri kisaikolojia
- Hauna utaalamu bali unategemea uzoefu wa mtu katika masuala ya kijamii.

Vigezo vya uhusiano wa Ushauri Nasaha
- Unatoa muda na msaada.
- Unasidia kuainisha matatizo.
- Unatoa taarifa na ushauri kuhusu huduma za matibabu na za kijamii.
- Unasaidia katika kuchagua utekelezaji unaofaa.
- Unahamasisha motisha na kufanya uamuzi.

Umuhimu wa Ushauri Nasaha kwa wateja

Kutoa msaada wa kisaikolojia kwa wanaoishi na VVU na UKIMWI na familia zao
- VVU ni ugonjwa mpya hauna tiba na unaua.
- Maambukizi ya VVU huleta kiwewe, woga, kukata tamaa na upweke kwa mtu.
- Wanaoishi na VVU mara nyingi hupitia hatua ya ugonjwa sugu na kuugua sana hivyo wanahitaji msaada wa kukubali ukweli wa kifo.
- Maambukizi ya VVU huenda na unyanyapaa ambao unaleta hali ngumu ya kuishi ndani ya jamii.

Kutoa taarifa sahihi kuhusu maambukizi ya VVU na UKIMWI
- Watu hawana taarifa za kutosha kuhusu maambukizi ya VVU na UKIMWI na masuala mengine yanayohusiana nayo.
- Watu wanatakiwa kuelewa maana na tofauti kati ya maambukizi ya VVU na UKIMWI, njia za maambukizi na jinsi VVU inavyoathiri mfumo wa kinga ya mwili.

Kutoa msaada wa kijamii kwa wanaoishi na VVU na UKIMWI na familia zao
Watu wanaoishi na VVU na UKIMWI hupata matatizo mengi sana kama vile:
- Kukosa kipato
- Kukosa ajira
- Kukosa makazi
- Kukosa matunzo kutika kwa familia
- Kukosa msaada kwa yatima
- Familia kuvunjika (Talaka na kuachwa).

Kuzuia kuendelea kwa maambukizi ya VVU
- Watu wawe waangalifu wakati wa kuwahudumia wanaoishi na VVU ili kupunguza uwezekano wa maambukizi.
- Ushauri Nasaha unawasaidia watu kuelewa hatari binasfi na kuweka mpango wa kupunguza hatari.

Aina za Ushauri Nasaha
Aina ni:
- Ushauri Nasaha wa mtu mmoja
- Ushauri Nasaha wa kundi na Ushauri Nasaha wa wenzi

Ushauri Nasaha wa mtu mmoja
Ushauri Nasaha wa mtu mmoja ni uhusiano wa msaada ambao kwao Mshauri Nasaha anamsaidia mteja kukubali, kupokea, kutatua ama kuhimili tatizo lake

Vigezo vya Ushauri Nasaha wa mtu mmoja

- Mteja anakuja kwa hiari yake ama anakuja kwa rufaa kutoka kwa Mshauri Nasaha au mahali pengine. Wakati mwingine Mshauri Nasaha huenda kwa mteja ili kumsaidia katika mazingira yake.

Mteja anayetafuta Ushauri Nasaha anaweza kuwa mtu mzima, kijana ama mtoto ambaye

- Anaweza kuzungumza kwa ufasaha
- Ana tatizo la akili – hawezi kufikiri/kuzungumza kwa ufasaha
- Ana uzoefu mbali mbali wa maisha.

Muda wa Ushauri Nasaha wa mtu mmoja

Ni uhusiano wa kusaidia ambao unaweza kuisha kwa kipindi kimoja au ukahitaji vipindi vingi.

Vipindi vinavyohitajika vitategemea:

- Hali ya uhusiano
- Hali ya tatizo: kama ni la muda mrefu/mfupi, linavyoweza kutambulika kwa urahisi, kuwekwa wazi, na kukubalika, kama ni upeo wa mgogoro, ni la kuzuia ama la makuzi.
- Mahali unapofanyika uhusiano huo, kwa mfano kituo cha Ushauri Nasaha au hospitali.

Kwa hiyo, muda wa Ushauri Nasaha wa mtu mmoja hauwezi kufahamika hadi hali ya tatizo imewekwa wazi. Lakini vipindi vya mwanzo hudumu kwa dakika 45 hadi dakika 60 kwa kila kipindi.

Kukamilisha

Uhusiano wa Ushauri Nasaha unakamilika wakati Mshauri Nasaha na mteja wanapofikia muafaka au rufaa inayohitajika inapotolewa.

Ushauri Nasaha wa kundi

- Ushauri Nasaha wa kundi ni uhusianao wa msaada kati ya mtu mmoja na kundi ambapo Mshauri Nasaha anawasidia kutafuta suluhu ya tatizo lao la pamoja.
- Ushauri Nasaha wa kundi umepangwa ili kuwasaidia wateja katika kundi kupata umoja, kuwa pamoja, kukubali ukweli, kukubali umoja, kubadilika na kuwajibika binafsi.
- Madhumuni ni kuwasaidia wanakikundi kujipima wenyewe ili wapate uelewa na mtazamo mpana wa jinsi walivyo kuhusiana na watu wengine.

Vigezo vya Ushauri Nasaha wa kundi

Wateja katika Ushauri Nasaha wa kundi wanatakiwa kuwa na vigezo hivi;

- Wawe na tatizo la pamoja.
- Kuwe na uhai na umoja katika kundi.
- Wawe watu wazima wenye akili timamu wanaoweza kuzungumza juu ya kutatua tatizo lao moja.
- Kila mmoja wao awe na uwezo wa kujiongoza.
- Wawe na ukaribu wa pamoja kwa kiasi inavyowezekana.

Matumizi

Mshauri Nasaha anaweza kutumia Ushauri Nasaha wa kundi kwa watuwanaotafuta suluhu ya tatizo moja, kwa mfano, wakiwa wanatafuta taarifa kuhusu Ushauri Nasaha na upimaji wa kabla ya ndoa.

Changamoto za Ushauri Nasaha wa kundi

- Jinsi ya kuanzisha kipindi cha Ushauri Nasaha wa kundi
- Ushauri Nasaha wa kundi ni mzuri zaidi kwa kundi dogo la kati ya watu sita na kumi na tano.
- Kundi linaanzishwa kwa taratibu.
- Mara nyingi siyo rahisi kupata washiriki kujiunga na Ushauri Nasaha wa kundi.
- Mshauri Nasaha anatakiwa kuwa mbunifu. Anaweza kutangaza kuwepo kwa huduma za Ushauri Nasaha wa kundi.
- Anaweza kuwaalika vijana kujiunga katika kundi dogo na kujadili tatizo fulani kama kugunga, maambukizi ya VVU kati ya wanafunzi, ngono salama, n.k.
- Wengine wakiona faida yake wanaweza kuhamasihwa kujiunga.
- Wakishajiunga wataona faida yake na kuwakaribisha wengine kujiunga.
- Mshauri Nasaha anajitahidi kuweka mazingira ambayo kila mmoja kwenye kundi anajisikia huru kueleza mawazo yake.

Mchakato wa Ushauri Nasaha katika kundi

- Katika kipindi cha mwanzo kila mmoja kwenye kikundi huonesha taswira yake. Wakati huu kila mmoja anaonesha picha ambayo anataka wengine waione kwake.
- Jinsi kundi linavyoendelea tabia binafsi zinavunjika na undani wa picha halisi ya kila mmoja inajitokeza.
- Wanasihi wengi hutumia visa mkasa pamoja na mbinu kuu na mbinu saidizi katika Ushauri Nasaha wa kundi ikiwa ni pamoja na kuwa na vipindi virefu vya mara kwa mara vya Ushauri Nasaha. Muda unaoshauriwa ni saa moja na nusu. Kundi linaweza kukutana mara moja kwa juma.
- Kundi linakua na kuendelea hatua kwa hatua kutoka utotoni, kupitia kubalehe hadi kukua kamili.
- Mshauri Nasaha aendelee kuliwezesha kundi katika hatua zake za kukua kufikia kukua kamili.

Taratibu na sheria za Ushauri Nasaha wa kundi

Uchaguzi wa wanachama

- Vigezo vya uanachama viwekwe.
- Wanachama wawe wa kundirika moja.
- Kundi liwe na wanachama wa jinsi zote na inapowezekana wenye mila aina moja kutegemea na tatizo linalojadiliwa.
- Uwezo wa kuzungumza ni muhimu.

Mahali

- Pawe mahali pa faragha.
- Mazingira yaruhusu kuzungumza kwa uhuru.
- Mahali pawe pa kuwezesha mapumziko.

Aina ya makundi

- Kundi lililo wazi: Kundi lililo wazi huruhusu wanachama wengine kujiunga wakati wowote.
- Kundi lililofungwa: Kundi lililofungwa huanza na kumaliza na idadi ile ile ya wanachama. Wanachama wapya hawaruhusiwi kujiunga.

Mahudhurio

- Wanachama wanatakiwa kuhudhuria wakati wote na kwa muda uliopangwa ili kuimarisha mchakato endelevu wa Ushauri Nasaha.

- Kuacha kuhudhuria na kuchelea ni viashiria vya ushindani na lazima vifanyiwe kazi mara moja.

Kuanza Ushauri Nasaha wa kundi
Ushauri Nasaha wa kundi unapoanza;
- Mshauri Nasaha atumie stadi za kijamii kueleza madhumuni ya kundi.
- Mshauri Nasaha aeleze wajibu wake kwa kundi.
- Mshauri Nasaha ajadili wajibu wa kila mmoja na kuonesha ni kwa namna gani kila mmoja atafaidika.
- Mshauri Nasaha aeleze taratibu zote zitakazotumika ikiwa ni pamoja na sheria za kikao kwa ajili ya kundi kukua.

Kukamilisha Ushauri Nasaha wa kundi
Mchakato wa kukamilisha Ushauri Nasaha wa kundi unahusu kumsaidia kila mmoja:
- Kueleza kwa ufupi faida za Ushauri Nasaha wa kundi
- Kutoa muhtasari wa kazi, wajibu na uzoefu wake
- Kuweka malengo na kuamua kutumia faida alizopata hapo katika maisha yake.

Uwiano kati ya Ushauri Nasaha wa mtu mmoja na Ushauri Nasaha wa kundi
- Lengo kuu katika Ushauri Nasaha wa mtu mmoja na Ushauri Nasaha wa kundi ni mmoja.
- Wote wanatafuta msaada wa kuweza kupata mwelekeo mpya binafsi, na kujenga uwajibikaji. Katika aina zote wateja wanapata msaada wa kukubali na kuelewa motisha wao.
- Katika aina zote lazima mazingira wezeshi yawepo ili kupatikana njia ya kuingia katika mwenendo, mwelekeo na uelewa mpya.
- Katika hali zote mtu binafsi anajisikia huru kutathmini hisia zake na uzoefu wake.
- Katika aina zote mbili lenga kuwawezesha wateja kujiamini na kuwajibika kwa uchaguzi wao.
- Mbinu na taratibu zinazotumika hazitofautiani sana katika aina zote mbili za Ushauri Nasaha.
- Katina aina zote, uwezo wa Mshauri Nasaha ni muhimu katika kuainisha hisia, kurejea hisia na kuweka uelewa wa mienendo na uzoefu.
- Wateja wa aina zote ni watu wanaotafuta kutatua tatizo lao katika maisha.
- Aina zote hushughulika na mahitaji ya kawaida, hofu na uzoefu wa mtu binafsi.
- Katika aina zote mteja anahitaji faragha na usiri katika uhusiano ili aweze kuutumia uwezo wake.

Tofauti kati ya Ushauri Nasaha wa mtu mmoja na Ushauri Nasaha wa kundi
Tafauti kati ya Ushauri Nasaha wa mtu mmoja na Ushauri Nasaha wa kundi ni:
- Ushauri Nasaha wa kundi hutoa nafasi ya kujaribu njia za uhusiano wa watu.
- Ni njia nzuri sana ya kuimarisha uhusiano kati ya watu.Kwa mfano:
    - Ukaribu wa kimwili kati ya wanakundi huleta kuridhika kihisia.
    - Ni rahisi kutoa mrejesho kwa wengine.
    - Ni njia inayotoa nafasi ya papo kwa papo ya kuona wengine wana hisia gani juu ya mtu.
    - Wateja wanapata msaada na pia wanapeana msaada wao kwa wao. Ushirikiano na uhusiano wa kusaidiana huwafanya wahusika kuhisi wako karibu na kuelewana na kuwakubali wenzao.
    - Ukaribu wao unawalea wahusika, unachangia mabadiliko ya tabia na kuwezesha kueleza hisia zao na kusaidiana katika kutafsiri maana.
- Kazi ya Mshauri Nasaha ni ngumu zaidi katika Ushauri Nasaha wa kundi. Mshauri Nasaha lazima ajue kinachoendelea kati ya wanachama wa kundi.
- Ushauri Nasaha wa kundi ni wa kuzuia.

Ushauri Nasaha wa mtu mmoja hufanyika zaidi ya Ushauri Nasaha wa kundi

- Unalenga mahitaji ya mtu binafsi.
- Humwezesha Mshauri Nasaha kuyafanyia kazi masuala binasfi ya ndani kwa mteja bila tatizo.
- Unawezesha mawasiliano mazuri zaidi na kuleta matokeo mazuri zaidi ikiwa ni pamoja na uelewa wa tatizo la mteja.
- Ushauri Nasaha wa mtu mmoja ni wa uponyaji.

Tofauti kati ya Ushauri Nasaha na elimu ya afya

- Ushauri Nasaha wa kisaikolojia na kijamii kuhusu maambukizi ya VVU na elimu ya afya ni njia za msingi za:
    - Kupunguza ushindani katika mabadiliko ya tabia
    - Kusaidia watu kujirekebisha kulingana na mahitaji ya kubadili tabia
    - Husaidia mtu, familia, jamii kutumia mfumo wa misaada ya utabibu, kiroho na kiuchumi.
    - Huimarisha afya bora ambayo inaweza kuwa tayari ipo.
- Kwa hiyo Ushauri Nasaha unasaidia elimu ya afya lakini pia una madhumuni tofauti kwa watu ambao hawaamini kuwa wako hatarini, wagumu wa kubadili tabia hatarishi au ambao hawawezi kutumia taarifa za kawaida katika hali waliyomo. Ushauri Nasaha unawasidia hawa.
- Mshauri Nasaha huongoza na kumwelimisha mteja na humsaidia kutafuta njia za kuepuka maambukizi, kuamua kama atapima au la au kueleza njia za maambukizi wa VVU.
- Elimu ya afya na Ushauri Nasaha hulenga mabadiliko ya tabia hatarishi kwa njia ya pamoja na zote hutegemea stadi za mawasiliano.

Njia kuu tatu za Ushauri Nasaha

Kuna njia nyingi za Ushauri Nasaha. Njia zinazotumika mara kwa mara ni tatu: -

- Ushauri Nasaha unaotawaliwa na mteja
- Ushauri Nasaha unaotawaliwa na Mshauri Nasaha
- Ushauri Nasaha mchanganyiko

Ushauri Nasaha unaotawaliwa na mteja

- Katika njia hii msemaji mkuu ni mteja.
-

Vigezo vya njia hii ni pamoja na:

- Mteja anakuja kwa hiari kutafuta msaada na anakubaliana na masharti ya Ushauri Nasaha. Kwa mfano: Anakubali kuzungumza kwa uwazi na uhuru kuhusu tatizo lake. Analikubali tatizo lake.
- Asitegemee suluhu ya mara moja ya tatizo lake kutoka kwa Mshauri Nasaha.
- Mshauri Nasaha na mteja huzungumza kwa uhuru na kwa mapana juu ya tatizo la mteja. Mshauri Nasaha anatumia mbinu kuu na mbinu saidizi kumwezesha mteja kuingia ndani ya tatizo lake na kulielewa.
- Mwisho mteja anapata ukweli wa tatizo lake. Anatambua tatizo lake ni nini.
- Mshauri Nasaha anamwongoza mteja kuangalia suluhu za aina mbali mbali kwa kueleza mazuri na mapungufu ya kila suluhu na kumwachia mteja kuchagua SULUHU INAYOMFAA. Mshauri Nasaha anaweza kumwongoza mteja kuchagua suluhu nzuri zaidi kama anaona kuwa suluhu aliyochagua mteja haiwezi kuleta mafanikio.
- Mwisho wa kipindi unapokaribia na mteja amekubali suluhu, anamalizia kwa kushukuru Mshauri Nasaha na kuweka ahadi ya kutekeleza suluhu iliyokubalika.

Ushauri Nasaha unaotawaliwa na Mshauri Nasaha

- Mshauri Nasaha ndiye msemaji mkuu.
- Katika njia hii:-
- Mshauri Nasaha anatumia utaalamu na ujuzi wake kutoa suluhu kwa mteja.
- Anamwelekeza mteja kufanya ambacho Mshauri Nasaha anahisi kitamsaidia mteja kutatua tatizo lake.
- Wanasihi hawaamini kuwa mteja ana uwezo na mbinu za kutatua tatizo lake kwa mafanikio.

Hatua za Ushauri Nasaha unaotawaliwa na mteja ni

- Mshauri Nasaha anakusanya taarifa za mteja na mazingira yake kutoka vyanzo tofauti akiwemo na mteja wakati wa kipindi cha kwanza cha Ushauri Nasaha.
- Mshauri Nasaha anazichambua taarifa hizo ili kupata picha wazi ya tatizo.
- Mshauri Nasaha anatengeneza tamati kuhusu hali ya tatizo hilo.
- Mshauri Nasaha anatabiri matibabu ya tatizo la mteja.
- Mshauri Nasaha anatoa taarifa alizokusanya kwa mteja. Kisha anaeleza mpango wa utekelezaji ambao mteja ataufuta.
- Mwisho Mshauri Nasaha anafuatilia utekelezaji wa mteja na hatua mbili zinazofuata: Je umefanikiwa? Kama hukufanikiwa nini kifuate?
- Mchakato wa Ushauri Nasaha utakuwa na hatua zifuatazo:
    - Kujenga uhusiano na mteja
    - Mshauri Nasaha kutafsiri taarifa alizokusanya
    - Kupanga utekelezaji na mteja
    - Kusaidia mteja kutekeleza
    - Kutoa rufaa kwa Mshauri Nasaha mwingine kama Mshauri Nasaha akiona hawezi kuendelea na mteja huyu
    - Kufuatilia kuona mafanikio ya Ushauri Nasaha. Kama mafanikio hayakupatikana Mshauri Nasaha anaandaa mpango mwingine.

ANGALIZO: Mshauri Nasaha anakuwa na wajibu zaidi.

Ushauri Nasaha mchanganyiko

Mshauri Nasaha huchanganya njia mbali mbali za Ushauri Nasaha katika kipindi kimoja cha Ushauri Nasaha. Kawaida njia hii huleta mafanikio zaidi.

Mfano:

Mshauri Nasaha anaweza kutumia njia ya mteja kutawala Ushauri Nasaha hadi mteja anapofanya uamuzi wa suluhu.

- Kama mteja amechagua suluhu ambayo siyo nzuri Mshauri Nasaha anaweza kumwongoza kuchagua suluhu yenye mafanikio mema zaidi.
- Kwa kufanya hivyo Mshauri Nasaha amechanganya njia ya Ushauri Nasaha unaotawaliwa na mteja na Ushauri Nasaha unaotawaliwa na Mshauri Nasaha.
- Ametumia Ushauri Nasaha mchanganyiko.

Kipindi 9 Kiwango cha Utoaji Huduma za Upimaji wa VVU na Ushauri Nasaha(KUHU) na Protokali za Ushauri Nasaha

Kiwango cha Utoaji Huduma za Upimaji wa VVU na Ushauri Nasaha(KUHU)

- Kiwango kimetolewa na Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii mwezi Machi 2009
- Humwezesha mtoa huduma kutoa huduma ile ile kwa viwango vitakiwavyo, na kuwa taratibu za utendaji bora
- Kinahakikisha kuwa huduma zinazotolwa ni za kiwango cha kimataifa na kitaifa
-

Muundo wa KUHU

- KUHU imegawanywa katika vipengele sita
- Kila kipengele kimetoa maelezo kuhusu suala maalumu
- Hutoa taratibu kwa za utendaji kwa njia muhimu tatu za Ushauri Nasaha:
    - Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU unaoombwa na mteja
    - Upimaji wa VVU na Ushauri Nasaha unaoshuriwa na mtoa huduma wa afya
    - Ushauri Nasaha na Upimaji wa VVU kwa ajili ya wenzi

Kipengele A: Utangulizi

- Hujadili muhtasari wa Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU.
- Huainisha njia mbali mbali za upimaji na Ushauri Nasaha katika Tanzania na mazingira yanayohitaji njia fulani kutumika.
- Hutoa sera na miongozo ya upimaji wa VVU na Ushauri Nasaha

Kipengele B: Maadili na Masuala ya Kisheria

- Hueleza masuala yanayohusu maadili na sheria yafuatayo:
    - Sifa za kupata huduma ya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU
    - Jinsi ya kuwapata wateja
    - Ridhaa inayotokana na taarifa sahihi
    - Usiri wa mteja
    - Utunzaji wa taarifa kwa siri
    - Usiri unaochangiwa
    - Faida za kumweleza mwenzi hali ya maambukizi ya VVU
    - Kiapo cha siri kwa Mshauri Nasaha
    - Matukio hasi katika maisha

Kipengele C:

- Hujadili mahitaji ya hutoaji wa huduma katika:
    - Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU unaoombwa na mteja
    - Upimaji wa VVU na Ushauri Nasaha unaoshuriwa na mtoa huduma wa afya

Kipengele D: Maudhui ya Ushauri Nasaha

a) Hueleza taratibu za utoaji wa Ushauri Nasaha katika Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU unaoombwa na mteja.

- Ushauri Nasaha kabla ya kupimwa
- Maandalizi ya upimaji
- Kumwarifu mwenzi
- Ushauri Nasaha baada ya kupimwa
- Kutoa majibu hasi
- Kutoa majibu chanya

b) Hueleza taratibu za utoaji wa Ushauri Nasaha katika Upimaji wa VVU na Ushauri Nasaha unaoshuriwa na mtoa huduma wa afya

- Utangulizi
- Taarifa kabla ya kupimwa
- Maandalizi ya upimaji
- Maandalizi ya kutoa majibu ya vipimo vya VVU
- Ushauri Nasaha baada ya kupimwa
    - Kutoa majibu hasi
    - Kutoa majibu chanya
    - Kujadili kuishi kwa matumaini

c) Hueleza taratibu za utoaji wa Ushauri Nasaha katika Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa wenzi

- Utangulizi wa Ushauri Nasaha na upimaji kwa wenzi
- Kipindi cha mwanzo cha Ushauri Nasaha kwa wenzi
- Ushauri Nasaha baada ya kupimwa
    - Kutoa majibu hasi yanayofanana
    - Kutoa majibu chanya yanayofanana
    - Kutoa majibu pishani yaliyo hasi na chanya

Kipengele E: Taratibu za upimaji

- Hueleza mtiririko wa upimaji ikiwa ni pamoja na:
    - Kabla ya uchambuzi
    - Uchambuzi
    - Baada ya uchambuzi
    - Mtiririko wa kitaifa wa upimaji wa VVU

Kipengele F: Kuhakikisha na kuimarisha ubora

- Hujadili jinsi ya kuimarisha ubora katika huduma za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU ikiwa ni pamoja na:
    - Kuimarisha ubora wa huduma za Ushauri Nasaha
    - Kuimarisha ubora katika upimaji
        - o Tathmini ya ubora wa ndani/Taratibu za kuimarisha ubora
        - o Tathmini ya ubora kutoka nje

Protokali za Ushauri Nasaha

- Hutoa protokali za huduma za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU
- Humwongoza mtoa huduma katika utaratibu wa utoaji wa huduma husika
- Huonesha muda wa kila hatua ya protokali hiyo
- Kuna aina tatu za protokali
    - Protokali kwa ajili ya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU unaoanzishwa na mteja
    - Protokali kwa ajili ya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU unaoshauriwa na mtoa huduma wa afya
    - Protokali kwa ajili ya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa ajili ya wenzi

Protokali kwa ajili ya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU unaoanzishwa na mteja

- Huanza na vidokezo muhimu vya kutumia protokali hiyo
- Hufuatiwa na maelezo ya vipindi vitatu
    - Kipindi cha mwwanzo: Protokali kwa ajili ya kujenga uhusiano, kuchambua hatari za

maambukizi, uchunguzi na njia za kupunguza hatari na maandalizi ya kupima

- Kipindi A: Protokali ya kutoa majibu hasi, kujadili mpango wa kupunguza hatari, kuainisha misaada ya kupunguza hatari na kujadili jinsi ya kumwarifu mwenzi na kumleta kupata huduma
- Kipindi B: Protokali ya kutoa majibu chanya, kuainisha chanzo cha misaada na kutoa rufaa, kujadili jinsi ya kumwarifu mwenzi na kumleta kupata huduma na kuangalia masuala ya kupunguza hatari za maambukizi ya VVU

Protokali kwa ajili ya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU unaoshauriwa na mtoa huduma wa afya

- Huanza na vidokezo muhimu vya kutumia protokali hiyo
- Hufuatiwa na maelezo ya vipindi vitatu
    - Kipindi cha mwanzo: Protokali ya kutambuana, kutoa taarifa kabla ya kupimwa na maandalizi ya kupima VVU
    - Kipindi Protokali ya kutoa majibu hasi, kujadili jinsi ya kuepuka maambukizi na kutoa msaada kwa ajili ya mhamuko na hisia
    - Kipindi Protokali ya kutoa majibu chanya, kujadili jinsi ya kumwarifu mwenzi na kumleta kupata huduma, Kujadili kuishi kwa matumaini. Pia kuainisha chanzo cha misaada na kutoa rufaa na kuangalia masuala ya kupunguza hatari za maambukizi ya VVU

Protokali kwa ajili ya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa ajili ya wenzi

- Huanza na vidokezo muhimu vya kutumia protokali hiyo
- Hufuatiwa na maelezo ya vipindi vinne
    - Kipindi cha mwanzo: Protokali kwa ajili ya kuanzisha Ushauri Nasaha wa wenzi, kuchambua uhusiano wao na sababu zao za kutafuta huduma. Pia kujadili wasiwasi wa wenzi, maandalizi ya kupima na kujadili majibu chanya
    - Kipindi A: Kutoa majibu yanayofanana yaliyo hasi na kujadili mpango wa kupuguza hatari ya maambukizi ya VVU
    - Kipindi B: Kutoa majibu yanayofanana yaliyo chanya na kujadili kuhimili na kuaminiana. Pia kujadili kuishi kwa matumaini, matunzo na matibabu, kuishi kwa afya, kupunguza hatari, watoto, uzazi wa mpango na kupunguza maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto, taarifa kwa mwenzi na kupata misaada
    - Kipindi C Kutoa majibu pishani yaliyo hasi na chanya na kujadili kuhimili na kuaminiana. Pia kujadili kuishi kwa matumaini, matunzo na matibabu, kuishi kwa afya, kumlinda mwenzi asiye na maambukizi ya VVU, watoto, uzazi wa mpango na kupunguza maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto, taarifa kwa mwenzi.

Kipindi 10 Mchakato na Taratibu za Ushauri Nasaha: Mbinu Kuu za Ushauri Nasaha

Utangulizi

Yampasa Mshauri Nasaha kujua kuwa hatua kuu nne za mchakato wa Ushauri Nasaha ni muhimu sana kwa ajili ya kupata mafanikio. Hatua hizi humwezesha Mshauri Nasaha kupata taarifa kutoka kwa mteja ili kujenga uhusiano, kutathmini na kuelewa tatizo la mteja na kuwawezesha kupata suluhu.

Hatua nne za Ushauri Nasaha

Kuna hatua nne kuu katika mchakato wa Ushauri Nasaha

- Kujenga uhusiano
- Uchunguzi
- Uelewa
- Kupanga utekelezaji

Unaweza kukumbuka mbinu hizi kwa neno "KUUKu"

K – Kujenga uhusiano
U – Uchunguzi
U – Uelewa
Ku – Kupanga utekelezaji

Kujenga uhusiano

- Mara nyingine huitwa kujenga ukaribu kati ya Mshauri Nasaha na mteja.
- Kujenga uhusiano ni muhimu mwanzoni mwa kipindi cha Ushauri Nasaha.
- Kujenga uhusiano humfanya mteja awe na amani na husaidia kuleta mafanikio ya Ushauri Nasaha.
- Katika hali ya Ushauri Nasaha kujenga uhusiano huwa na maana halisi.

Stadi zitumikazo kwenye kujenga uhusiano ni

Mbinu za kijamii za nyongeza ni pamoja na heshima, kuaminika, amani ya kisaikolojia na uchangamfu, kuuliza maswali, kutoa muhtasari na kutikisa kichwa.

Tabia ya ukaribishaji

Kaa wima karibu na mlango. Mpango wa viti wa V unakubalika kuwa wa kuhusika na shughuli. Ubora wa kuwepo kwako unavyoonekana ni muhimu

Kaa mkao wa wazi usipandishe mguu juu ya mwingine wala kukunja mikono. Kufanya hivyo ni dalili ya kutojali.

Mwinamie mteja kwa mbele kidogo. Hii inaonesha unamsikiliza.

Mtazame machoni.

Usiwe na wasiwasi.

Kujenga uhusiano huanaza na stadi za kutosha za kijamii

- Jitambulishe.
- Pata jina lake na ulikumbuke.
- Mkaribishe mteja akae.
- Angalia lugha ya mwili na utumie taarifa unayopata kuelewa hali ya wasiwasi alio nao mteja au

zungumza naye mambo ya kawaida ili kuondoa mafundo.
- Mwombe mteja kueleza sababu iliyomfanya aje kwako.
- Mpe mteja nafasi ya kujibu.
- Usiingilie wakati anapozungumza.
- Sikiliza anayokuambia kwa makini.
- Kumbuka kuwa uhusiano haujengwi kwa mara moja.
- Ukishajenga uhusiano unaingia kwenye hatua nyingine ya kutafuta taarifa zaidi ya mteja bila kufahamu. Hatua hii huitwa uchunguzi.

Uchunguzi
- Katika uchunguzi unaanza kupata taarifa za wazi kuhusu sababu iliyofanya mteja akaja kutafuta Ushauri Nasaha.
- Katika hatua hii Mshauri Nasaha anatafuta kufahamu matatizo ya mteja, mahitaji yake, taarifa zisizo sahihi alizo nazo na tabia ya mteja.
- Hatua hii hupata mafanikio kwa kuuliza maswali ya wazi badala ya maswali yaliyofungwa.

Stadi zinazotumika katika uchunguzi
- Kusikiliza kwa makini
- Kuuliza maswali ya wazi
- Kurejea hisia za mteja
- Kutoa muhtasari
- Uchangamfu, heshima, uhalisia
- Kurudia maelezo kwa ufupi, vihamasisho vidogo vidogo ambavyo havijapitwa na wakati

Baada ya kuainisha tatizo Mshauri Nasaha anampeleka mteja kwenye hatua ya uelewa.

Uelewa
- Ukaribu umejengeka na mteja ameeleza masuala yake na uelewa unaweza kupatikana.
- Mshauri Nasaha kwa pamoja na mteja wanatoa muhtasari wa alichoeleza mteja na kutafuta kukubalika kwa mpango wa utekelezaji.
- Mshauri Nasaha anatumia stadi maalumu ili kupata mafanikio baada ya kutafuta taarifa zaidi kutoka kwa mteja.

Stadi hizi hutumika mara kwa mara
- Uchangamfu, kuaminika, heshima, uhakika, uhalisia, kuuliza maswali, kutoa muhtasari, kujieleza mwenyewe, kurejea hisia, vihamasisho vidogo vidogo, uharaka.

Kupanga utekelezaji
- Kupanga utekelezaji ni hatua ya mwisho ambapo Mshauri Nasaha na mteja hurejea kwa kifupi yote yaliyozungumzwa kwenye kipindi cha Ushauri Nasaha.
- Wakati huu mteja anafanya uamuzi kuhusu tatizo lake.

Masuala yafuatayo yanaweza kukubalika:
- Kuahirisha uamuzi hadi kipindi kitakachofuata
- Kumpa mteja rufaa kwenda kwa Mshauri Nasaha mwingine
- Kukamilisha mchakato wa Ushauri Nasaha.

Uamuzi wowote utakaofikiwa kwa makubaliano kama matokeo ya majadiliano ni mpango wa utekelezaji au suluhu yenye malengo.

Hatua hii inakamilika kwa kutumia stadi zifuatazo:
Kuuliza maswali, kutoa muhtasari, kutafsiri taarifa za mteja na kurudia maelazo kwa ufupi ukiwa na ushirikeli, heshima, kuamini, uhakika na kuweka malengo.

Kipindi 11 Mchakato na Taratibu za Ushauri Nasaha: Mbinu Saidizi katika Ushauri Nasaha

Mbinu saidizi katika Ushauri Nasaha ili kupata mafanikio

- Mbinu saidizi ni zana zinazotumika na manasihi ili kujenga uhusiano, kutahthmini na kuelewa tatizo la mteja na kuweza kumwongoza mteja kufikia suluhu.
- Mbinu kuu haziwezi kutumika peke yake bila mbinu saidizi.
- Mbinu saidizi zilizoelezwa hapa ni lazima zitumike katika uanasihi ili kuwezesha kupatikana kwa mabadiliko yanayotegemewa kwa mteja.

Mbinu saidizi ni

- Tabia ya ukaribishaji
- Ushirikeli
- Uchangamfu
- Kuaminika
- Heshima
- Uhakika
- Uhalisia
- Kuuliza maswali
- Kutoa muhtasari
- Kujieleza
- Kurudia maelezo kwa ufupi
- Kukabiliana
- Kurejea hisia na matumizi ya vihamasisho vidogo vidogo.

Tabia ya ukaribishaji

- Mshauri Nasaha anatumia tabia ya ukaribishaji anapomwinamia mteja kuonesha anamsikiliza, kutikisa kichwa na kutoa sauti ya kuonesha anakubaliana na maelezo ya mteja.
- Anapokaa mkao wa wazi unaomwezesha kutumia ishara na kuonesha anasikiliza tatizo la mteja anapomwangalia mteja.
- Tabia ya ukaribishaji hutumika wakati wote wa kipindi cha Ushauri Nasaha.

Ushirikeli

- Mshauri Nasaha anakuwa na ushirikeli anapoweza kuingia katika tatizo la mteja. Wengine husema Mshauri Nasaha anapovaa viatu vya mteja basi ana ushirikeli.
- Anaelewa hisia za mteja. Kwa hiyo ana uwezo wa kumsaidia mteja kuelewa tatizo lake.
- Stadi hii hutumika na madaktari wanapotibu watu waliokata tamaa, kwa mfano walioumia sana kwenye ajali. Madaktari wakati huu hawatumii huruma kwani ni rahisi kushindwa kumtibu na mwisho kumpoteza mgonjwa.
- Mshauri Nasaha anayeangukia kwenye huruma anaweza kuzidiwa na kuanza kulia na mteja.
- Mshauri Nasaha mwenye mafanikio na kama daktari, hutumia ushirikeli katika kumsaidia mteja. Stadi hii hutumika katika hatua zote tatu za mwanzo katika Ushauri Nasaha.

Kusikiliza kwa makini

- Sikiliza ili kuelewa taarifa anayotoa mteja kwa maneno.

- Chunguza na soma lugha ya mwili wa mteja, ukaaji, ishara za usoni, kutotulia na kina cha sauti.
- Sikiliza na uchambue kwa mfano anayosema mteja ambayo ni lazima kuyakabili.
- Punguza vikwazo vyote vya nje na ndani vinavyoweza kuzuia usikilizaji. Kipindi cha Ushauri Nasaha kisiingiliwe na simu, kuandika, kelele na wageni kwa sababu taarifa muhimu zanaweza kupotea au mteja anaweza asieleze tatizo.
- Msikilizaji mzuri anakuwa na tabia ya heshima kuingia ndani ya mtazamo wa mteja, kupeleka ujumbe mzuri kwa sauti yake, anapeleka ujumbe sahihi wa mwili, huhamasisha, huuliza maswali ya wazi, anarudia maelezo kwa ufupi, anarejea hisia, anaonesha uelewa wa dhana na tofauti zake anakabili ushindani wa mwanzo na anaachana na kukemea.
- Tunahimiza watu kuzungumza kwa kutikisa kichwa na kutumia ishara za uso kwa yale yanayozungumzwa.

Uchangamfu

- Uchangamfu unaoneshwa kwa ishara za uso, sauti na uchangamfu.
- Mshauri Nasaha anaonesha hali yenye uchangamfu kwa kuonesha taswira inayomfanya mteja ahisi kuwa anakubalika na Mshauri Nasaha.
- Hii ni stadi ambayo hutumika katika kipindi chote cha Ushauri Nasaha.
- Stadi hii inawezesha uhusiano kati ya Mshauri Nasaha na mteja.

Kuaminika

- Stadi ambayo Mshauri Nasaha anaitumia kumhakikishia mteja kuwa anaaminika pamoja na yale anayoyaeleza kuhusu tatizo lake.
- Penye kuaminika mazingira yasiyokuwa na wasiwasi hujengeka na mawasiliano kati ya Mshauri Nasaha na mteja yanawezesha kupata suluhu ya tatizo la mteja.
- Ni stadi muhimu wakati wote wa kipindi cha Ushauri Nasaha.

Heshima

- Mshauri Nasaha amheshimu mteja kama binadamu ambaye kwa wakati huu ana tatizo.
- Aheshimu tatizo la mteja hata kama kwake linaonekana ni dogo au halina maana.
- Stadi hii hutumika wakati wote.

Uhakika

- Mshauri Nasaha anamwonesha mteja kuwa kwa hakika anaweza kushirikiana na mteja kutatua tatizo lake.
- Kama ikitokea sababu yoyote ambayo inafanya asiweze kuendelea kumsaidia mteja, basi anakuwa wazi kwa mteja na kumwambia kuwa hataweza kumsaidia.
- Mshauri Nasaha mwenye mafanikio ana uhakika katika kazi yake. Hataruhusu kitu chochote kimfanye awe mnafiki katika kazi yake.
- Stadi hii hutumika wakati wote wa kipindi cha Ushauri Nasaha, hasa wakati wa mchakato wa mazungumzo makuu.

Uhalisia

- Mshauri Nasaha anaachana na “jibu bora jibu”. Maelezo anayotoa ni yaliyo halisi na yanayowezekana.
- Mteja angependa kuona na hata kugusa anachokisema Mshauri Nasaha. Kwa mfano, kama Mshauri Nasaha anasema kuna nafasi ya ajira katika shirika fulani ni lazima awe na uhakika kuwa nafasi hizo kweli zipo na mteja anaweza kuthibitisha.

- Stadi hii hutumika wakati wa mazungumzo makuu.

Kuuliza maswali
- Kuuliza maswali ni stadi inayotumiwa sana na wanasihi. Bila maswali hakuna njia nyingine ya kupata taarifa muafaka kuhusu tatizo la mteja.
- Mshauri Nasaha anauliza maswali ya wazi ili kumpa mteja nafasi ya kujieleza kuhusu tatizo lake. Maswali ni lazima yawe ya kueleweka na kulenga kitu maalumu. (Je unaweza kunishirikisha uzoefu wa kazi yako?)

Kujibu maswali
- Mshauri Nasaha anahitaji kutumia stadi maalumu katika kujibu maswali.
- Kila jibu lilenge tatizo linalozungumziwa.
- Kumbuka:
    - o Kila swali hulenga tatizo.
    - o Tafuta taarifa sahihi.
    - o Uwe mkweli. Wakati mwingine usiogope kusema sijui.
    - o Maswali mengine hayana majibu. Kwa mfano, "Mimi nitaishi kwa muda gani?"

Kurudia maelezo kwa ufupi
- Kurudia maelezo kwa ufupi ni kama kutoa muhtasari ila kunahusika na sehemu ndogo ya mazungumzo.
- Kwa mfano mteja anasema, "Nililazimika kuamka mapema ili kusafisha nyumba, kumwosha na kumlisha mtoto na kumwandalia mume wangu chai, lakini Juma haoni kuwa kazi hizi zote zinachosha".
- Mshauri Nasaha anasema "Juma hajali kile unachokifanya nyumbani".

Kutoa muhtasari
- Ni stadi ambayo Mshauri Nasaha anaitumia kuhakikisha kuwa yeye na mteja hawajapoteza mtiririko wa maelezo.
- Mara nyingi hufanyika kila baada ya muda wa kama dakika tatu.
- Mshauri Nasaha anatoa muhtasari wa yale aliyosema mteja na baada ya hapo ananyamaza kupata mrejesho kwa mteja kama aliyosema ni sawa na halafu mteja anaendelea na maelezo.
- Utaratibu huu unaendelea wakati wote wa kipindi cha Ushauri Nasaha hasa wakati wa mazungumzo makuu na kukamilisa mazungumzo.

Kujieleza
- Hutumiwa na Mshauri Nasaha anapoamua kueleza kitu kutoka maishani mwake ambacho kinahusiana na mazungumzo ya wakati huo.
- Mshauri Nasaha asitoe hadithi ya kutunga.
- Analolieleza liwe kweli limemtokea Mshauri Nasaha.
- Husaidia kumwonesha mteja kuwa hata wengine wanapata tatizo kama lake.
- Stadi hii itumike kwa uangalifu sana.

Kukabiliana
- Kukabiliana ni stadi anayotumia Mshauri Nasaha kumfanya mteja asitapetape ili kipindi cha Ushauri Nasaha kiwe na mwelekeo.
- Kwa mfano, kama mteja hana uhakika na anaeleza tatizo moja baada ya jingine basi Mshauri

Nasaha anambana, si kwa ugonvi bali kwa kumwongoza mteja awe na mwelekeo wa tatizo moja ambalo litashughulikiwa.

Vihamasisho vidogo vidogo

- Hivi ni viashiria vidogo vidogo vinavyoonesha kuwa Mshauri Nasaha yuko pamoja na mteja katika mazungumzo yanayoendelea na angependa mteja aendelee kuzungumza juu ya tatizo lake.
- Vihamasisho vidogo vidogo huwa vya lugha ya maneno na lugha ya mwili. Lugha ya mwili ni pamoja na kumwangalia machoni, kumwinamia mteja, ukimya na ishara nyingine za kawaida kama kutikisa kichwa.
- Vihamasisho vidogo vidogo vya maneno ni sauti zinazomwonesha mteja kuwa Mshauri Nasaha bado yuko naye. Hivi ni pamoja na swali la neno moja kama "oh?", Sentensi kama vile "Ningependa kusikia zaidi juu ya hilo", sauti kama "mmh", na kurudia moja au baadhi ya maneno muhimu.

Kurejea hisia

- Kurejea hisia ni kama kurudia maelezo kwa ufupi au kutoa muhtasari LAKINI huangalia hisia peke yake. Mteja anaweza kusema "Najiona mpweke. Mme wangu hana mapenzi kwangu, watoto wangu wanashirikiana naye, na hivi karibuni hata marafiki zangu wamekuwa mbali na mimi. Maisha hayana thamani tena kwangu".
- Mshauri Nasaha anaweza kurejea hisia kwa kusema: "Kila mtu anakukimbia na hujisikii kuendalea kuishi".
- Kurejea hisia humsaidia mteja kuendelea kuzungumza juu ya tatizo. Mazungumzo yanaweza kufikia upeo wa mgogoro na mwisho mteja hupata ufahamu na fikra muafaka.
-

Kuainisha

- Ni mara chache sana watu wanatoa taarifa sahihi kwa utaratibu mzuri. Mara nyingi watazungumza kwa kuzunguka na tatizo linalojitokeza mwanzo siyo linaloonekana baada ya mazungumzo. Kwa mfano, kuzungumzia tatizo la kuchelewa kazini kwa sababu ya kuchelewa kuamka au utendaji mbaya kwa sababu ya uchovu huweza kugundua matatizo ya kifamilia ambayo huenda yasingefahamika.
- Mshauri Nasaha ana wajibu wa kumsaidia mteja kuainisha jambo la kufanyiwa kazi.

Wakati wa sasa

- Katika stadi hii Mshauri Nasaha anazungumza na mteja kuhusu yanayotokea wakati huu wa uhusiano wao. Kwa mfano, kama Mshauri Nasaha akihisi kuwa mteja anaonekana kutokumwamini anasema hivyo wakati huo na kwa uwazi.
- Anaweza kusema, "Unaonekana kuwa na wasi wasi na mimi. Hebu tulizungumze hilo."
- Hivyo Mshauri Nasaha anaweka wazi hilo suala wakati huo huo. Tukumbuke kuwa wakati huu ingawa Mshauri Nasaha anazo mbinu za Ushauri Nasaha pia bado hajajenga stadi za mawasiliano vizuri.
- Jinsi Mshauri Nasaha anavyoendelea kufanya kazi anawasiliana au kuchangia taarifa na mteja.
- Hii ina maana kuwa ni muhimu kwa Mshauri Nasaha kuwa na uwezo wa mawasiliano na kiwango cha fasihi ya lugha kulingana na mteja wake.
- Mshauri Nasaha pia anahitaji kuwa na uwezo wa kuwasiliana kwa ishara pamoja na kusoma ishara za usoni kwa mteja.

Tamati

- Kuwa na mbinu za Ushauri Nasaha na stadi za mawasiliano humleta Mshauri Nasaha karibu sana na Mshauri Nasaha mwenye mafanikio. Mshauri Nasaha mwenye mafanikio ni lazima awe mzuri kwenye kazi yake.
- Kwa wale wanaoanza, vishawishi vya kuingia moja kwa moja kwenye mazungumzo ya Ushauri Nasaha ni vikubwa. Wanaoanza mara nyingi wanaona kuwa ni vema kutoa msaada mapema zaidi.
- Kwa hiyo mara nyingi wanakatisha maelezo ya mteja. Ikumbukwe kuwa wenye matatizo ni wateja na wangependa kuyazungumza.
- Mshauri Nasaha mwenye mafanikio humsikiliza mteja akiendelea kueleza juu ya tatizo lake na huku Mshauri Nasaha akimhamasisha ili aendelee kuzungumza.
- Kuzungumza ni matibabu na ni vema mtu akahamasishwa kuzungumza kwa kiasi inavyowezekana. Hata hivyo ni lazima Mshauri Nasaha awe macho kumwongoza mteja ili asipoteze dira ya mazungumzo.
- Kwa kifupi Mshauri Nasaha mwenye mafanikio ni mtu mwenye uwezo katika taaluma yake kiasi kwamba Ushauri Nasaha umo ndani mwake na ana uwezo wa kuwa msikilizaji mzuri na mwenye kuwasiliana vema.

ANGALIZO: Mbinu kuu na mbinu saidizi hutumika wakati wote wa mchakato wa Ushauri Nasaha. Hatua zake hazina mipaka maalumu na wakati mwingine inabidi kurudi nyuma na kwenda mbele.

Kipindi 12 Mchakato na Taratibu za Ushauri Nasaha: Vikwazo katika Ushauri Nasaha

Utangulizi
Mchakato wa Ushauri Nasaha siyo bwelele wakati wote. Wakati mwingine kuna vipengele vinavyozuia mchakato huu.

Wanasihi wanatakiwa kuvitambua vipengele hivyo na kuviondoa ili kuondoa vikwazo.

Ukinzani kama kipengele cha kuzuia Ushauri Nasaha
- Hali ya ukinzani inaweza kujitokeza wakati wowote katika kipindi cha Ushauri Nasaha. Unajitokeza wakati mteja anapoonekana hataki kushiriki katika kujenga uhusiano wa kusaidiwa ama kuelekea kwenye malengo.
- Ukinzani ni mwitikio wa mteja ambaye anahisi kutishika na uhusiano huo.
- Mara nyingi ukinzani ni tatizo la mteja, lakini pia linaweza kutokana na Mshauri Nasaha kuwa na tabia isiyofaa.
- Kuna ngazi mbili za ukinzani katika Ushauri Nasaha:
    - o Mteja kukaataa kuruhusu mawazo yake yafahamike na Mshauri Nasaha
    - o Mteja kukataa kuonesha au kueleza hali iliyompa maumivu, au kuogopesha au masuala ya aibu na hisia zake na tabia hizo kwa Mshauri Nasaha
- Unahitajika muda mrefu kuondoa ukinzani. Ni mteja mwenyewe anayeweza kuondoa hali hiyo.

Dalili za ukinzani
Dalili hizi hujitokeza wakati mteja:
- Anapoanza kuchelewa au kusahau muda uliokubaliwa kwa ajili ya Ushauri Nasaha
- Kuwa na mashaka na uwezo wa Mshauri Nasaha
- Kukosa uhakika wa usiri
- Anashindwa jinsi ya kuanza, kwa mfano, kijana anashindwa jinsi ya kuanza kueleza tatizo lake
- Anazungumza muda wote kuhusu suala moja tu
- Anashindwa kuzungumza

Kukabiliana na ukinzani
- Hali hiyo inapojitokeza ni vema kukabiliana nayo kutokana na mtazamo wa mteja. Kamwe mteja asilaumiwe kwa kukataa kushirikiana.
- Kinachotakiwa ni tafsiri muafaka inayomwonesha mteja kinachoendelea.
- Mshauri Nasaha aelewe kuwa hali hii pia ina sababu yake. Inamkinga mteja kutokana na woga, wasi wasi, uadui, mfadhaiko na aibu.
- Mteja ataondoa hali hiyo wakati atakapoelewa kuwa haitakiwi.
- Ukinzani ni tabia ya mteja ya kujikinga ambayo inamfanya asishiriki kikamilifu kwenye Ushauri Nasaha. Wanasihi pia huweza kuleta hali ya ukinzani kwenye kazi kutokana na uchovu, kuchanganyikiwa na kuwa na upande fulani.

Kuhamishia hisia kama kikwazo cha Ushauri Nasaha

Chanzo cha kuhamisha hisia

- Ushauri Nasaha wenye mafanikio ni mchakato unaojenga ukaribu sana. Mteja anakutana na tabia ya Mshauri Nasaha, njia zake za mawasiliano, ishara zake wakati wa mazungumzo, utani wake, anavyojieleza, anavyojali, msaada anaotoa na jinsi anavyokabiliana na masuala.
- Sifa hizo za Mshauri Nasaha zinaweza kumfanya mteja akavuta hisia kwa mteja.
- Hali hii inapoonekana ni vema kukabiliana nayo ipasavyo ili Ushauri Nasaha uweze kukua na kuendelea. Uhamishaji hisia chanya mara nyingi unasaidia kupunguza hali ya mteja kutotoa ushirikiano.

Kuhamishia hisia kwa Mshauri Nasaha

- Kuhamishia hisia kwa Mshauri Nasaha hutokea wakati mteja akimfananisha Mshauri Nasaha na mtu muhimu katika maisha yake ya zamani au ya sasa, kama vile mzazi, mpenzi au mtu mwingine muhimu kwake.
- Kuhamisha hisia chanya ni kama hisia za kimapenzi, kutamani kuhusudu ama kuonekana kumtegemea Mshauri Nasaha.
- Kuhamisha hisia hasi ni kama kuchukia, kutoamini, kuogopa na kuwa na hisia za wivu kwa Mshauri Nasaha.

Kuhamishia hisia kwa mteja

- Ni hali ambayo inamfanya Mshauri Nasaha kumtegemea mteja.
- Kuhamishia hisia kwa mteja ni hisia ambazo Mshauri Nasaha anakuwa nazo kwa mteja.
- Kuhamishia hisia kwa mteja pia kunaweza kuwa chanya au hasi kutokana na aina ya mtu ambaye Mshauri Nasaha anaweza kuwa amemfananisha na mteja wake.
- Kuhamishia hisia kwa mteja huvuruga mchakato wa Ushauri Nasaha kwa sababu unaharibu mtazamo na hisia za Mshauri Nasaha kuhusu mteja.
- Kuhamishia hisia chanya kwa mteja ni pamoja na kupenda, kutamani kuwa na hisia za kumlinda.
- Kuhamishia hisia hasi kwa mteja ni pamoja na kuchukia na kuwa kwenye hali ya kuhukumu.
- Kuhamishia hisia kwa mteja hutokea wakati Mshauri Nasaha anapoanza kuwa na uhusiano usio wa kitaalamu ambao hautokani na wajibu wake kama Mshauri Nasaha kwa sababu ya kutaka kupata faida mwenyewe.

Mikakati ya kukabiliana na vikwazo vya Ushauri Nasaha

- Mshauri Nasaha awe macho na kutambua vikwazo vinapoanza kujitokeza.
- Mshauri Nasaha asikaribishe kuhamisha hisia.
- Kuhamishia hisia chanya kwa Mshauri Nasaha husaidia wakati mwingine, lakini ni wajibu wa Mshauri Nasaha kutambua kuhamisha hisia chanya na kuhamisha hisia hasi.
- Mshauri Nasaha ajue kuwa mara nyingi kuhamishia hisia kwa mteja hufuatia hali ya kuhamishia hisia kwa Mshauri Nasaha ikitokea.
- Mshauri Nasaha anaweza kujikuta anahamishia hisia kwa mteja akijua ama bila kujua. Ni muhimu kutafuta msaada kutoka kwa msimamizi.
- Wasimamizi ni wasaidizi na walinzi wakuu wa wanasihi kutokana na ukinzani dhidi ya kuhamishia hisia kwa Mshauri Nasaha au kuhamishia hisia kwa mteja.

Kipindi 13 Sifa za Mshauri Nasaha Bora

Mshauri Nasaha

Mshauri Nasaha ni mtu anayejali na anapenda kusaidia walio na shida. Ana ujuzi wa Ushauri Nasaha na ana mtazamo chanya kwa binadamu wengine.
Mshauri Nasaha ni chachu ya mabadiliko katika VVU na UKIMWI na anahusika katika kuanzisha na kuendeleza mabadiliko ya tabia kwa watu binafsi, wenzi na jamii.

Sifa za Mshauri Nasaha bora

Ushauri Nasaha utakaomwezesha mteja kupata matokeo anayotarajia ni lazima umpe mteja uzoefu mpya kabisa. Zifuatazo ni sifa za Mshauri Nasaha bora:

Uwezo

Kuwa na taarifa, maarifa na stadi za kuweza kusaidia. Mshauri Nasaha bora anakuwa na mchanganyiko wa maarifa ya kielimu, sifa binafsi na mbinu za Ushauri Nasaha. Pia anaonesha uwezo wake kwa mwenendo wake kwa mfano:

- Huzungumza kulingana na uwezo wa mteja akitumia lugha ambayo mteja anaielewa vema.
- Hana woga na anakuwa msikilizaji mzuri.
- Anamsikiliza mteja kwa makini.
- Anazungumza kwa uwazi kwa kujiamini huku uso wake ukionesha uchangamfu.
- Anaelekeza mwenendo wa mazungumzo wakati wa kipindi cha Ushauri Nasaha.
- Anauliza maswali au anatoa maelezo yanayoshabihiana na mada ama tatizo la mteja.

Kwa hiyo uwezo ni muhimu katika kujenga kujiamini na kukubalika na mteja. Wanasihi wenye uwezo huweza kuwasaidia wateja wa aina nyingi wenye matatizo yanayotofautiana.

Kuaminika

Mshauri Nasaha anategemewa na anawajibika na wakati wote hatoi majibu ambayo yatamtisha mteja. Mshauri Nasaha anayeaminika ni mkweli, anategemewa, na analinda mawasiliano yake na mteja akimwitikia mteja kwa uchangamfu ipasavyo. Kwa hiyo Mshauri Nasaha hataahidi kile asichoweza na ana uhakika wa kutimiza kile alichosema. Kuaminika ni muhimu katika kumleta karibu mteja na humhamasisha mteja kueleza mambo yake ya ndani.

Fikra wazi

Kuwa na fikra wazi ni mahitaji muhimu ya mwanzo katika kuwa na mawasiliano ya ukweli. Fikra wazi humwezesha Mshauri Nasaha kukubali hisia, tabia na mwenendo wa mteja ambao ni tofauti na wake. Fikra wazi humwezesha Mshauri Nasaha kuwasiliana na wateja wa aina nyingi hata wale ambao wanadharauliwa na jamii. Wanasihi wenye fikra wazi wanaelewa imani na mifumo yao na wanaweza kuitenganisha na ya mteja na hawatamlazimisha mteja kuchukua imani zao.

Kuelewa hisia

Hii ni sifa nyingine ya Mshauri Nasaha ambayo inamwezesha kujua nguvu ya mteja, uwezo wake wa kuhimili na hata udhaifu wake. Hivyo Mshauri Nasaha anaweza kumpa mteja changamoto za kutosha bila kusukuma na kumfikisha asipoweza. Kuelewa hisia humwezesha Mshauri Nasaha kuona ujumbe unaotokana na lugha ya maneno na lugha ya mwili ya mteja na kutafuta njia za kukabiliana na mikakati ambayo inafaa kwa kila mteja binafsi.

Afya njema kisaikolojia
Hii pia ni sifa ya Mshauri Nasaha bora. Mshauri Nasaha ni mfano wa kuigwa. Kila kipindi cha Ushauri Nasaha ni kipindi cha mafunzo na kupata mwenendo mpya. Mshauri Nasaha anapokosa afya njema kisaikolojia, mahali pa kulinganishia huwa na kasoro na hivyo kuwa hatari kwa mteja. Mshauri Nasaha mzuri hachangii kwenye tatizo bali huchangia kwenye suluhu.

Kujitambua na kujielewa
Hizi ni sifa nyingine za Mshauri Nasaha. Hizi ni sifa muhimu kwa kuwa zinamsaidia Mshauri Nasaha kuona vitu kwa uwazi zaidi na hivyo kupunguza matatizo ya 'kuona doa jeusi, 'kuwa na hisia za kuhukumu,' n.k. Kujitambua na:

- Kutambua mahitaji yao na hivyo kupendwa na wengine
- Kutambua motisha yao ya kusaidia, kwa mfano, Je unapata nini unaposaidia wengine? Kuwasaidia wengine hukupa hisia gani? na mengine kama hayo
- Kutambua hisia zao kama furaha, kuumia, hasira, woga, kuudhika, masikitiko na kuchanganyikiwa
- Kutambua uwezo wao na mapungufu yao na njia za kuhimili.

Kwa kumalizia ni kwamba wanasihi bora wana uwezo wa kujenga mwenendo unaotakiwa, tabia na imani ili mradi wanajaribu kila wakati kukua kwa uelekeo huo.

Vigezo binafsi vya Mshauri Nasaha bora
Wanasihi ni wataalamu wa elimu ya tabia ya binadamu; waliosomea mikakati ya kusaidia na wenye uzoefu wa kusimamia mafunzo ya kitabia. Katika hali hii wanasihi wanatakiwa kuwa na mafunzo ya awali katika tabia ya binadamu, mbinu za kusaidia na uzoefu wa kutoa Ushauri Nasaha. Haya yatamwezesha Mshauri Nasaha:

- Kuwa na ufahamu katika maarifa ya Ushauri Nasaha
- Kuwa na mwelekeo wa watu
- Kuwa halisi
- Kuheshimu wengine
- Kuwa mwelewa
- Kutokuwa mkandamizaji
- Kutokuwa na tabia ya kuhukumu
- Kuwashughulikia wengine
- Kutoa huduma na kuwa na mapenzi mema
- Kuelewa shughuli na mifumo ya kijamii katika jamii yake

Kipindi 14 Wajibu wa Mshauri Nasaha Bora

Wajibu wa Mshauri Nasaha bora

Wajibu wa Mshauri Nasaha unatokana na malengo ya Ushauri Nasaha ambayo ni kutoa Ushauri Nasaha kwa:

- Watu binafsi kwa ajili ya kubadili tabia
- Watu binafsi kwa ajili ya kuhimili hali halisi
- Watu binafsi kwa ajili ya kufanya uamuzi
- Watu binafsi kwa ajili ya kuimarisha uhusiano wao na watu wengine
- Watu binafsi kuweza kutumia uwezo wao kikamilifu

Majukumu halisi ya Mshauri Nasaha

- Kuweka uelewa ndani ya jamii wa kuwepo huduma za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari
- Kutoa Ushauri Nasaha kabla ya kupimwa ili kumwandaa mteja kupima VVU
- Kupima VVU pale anapohusika
- Kutoa Ushauri Nasaha baada ya kupimwa iliwa ni pamoja na mikakati ya kupunguza hatari ya maambukizi
- Kutoa Ushauri Nasaha endelevu
- Kutoa rufaa kwenda kwenye huduma za matunzo, matibabu na misaada
- Kutoa huduma bora za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari
- Kukusanya taarifa na kuziwasilisha kwa msimamizi
- Kutunza rejesta na rikodi za maabara
- Kuhamasisha matumizi ya kondomu na kugawa kondomu
- Kuhudhuria usimamizi na vikao vya kumjenga kitaalamu

Athari za amali ya Mshauri Nasaha kwa mteja

Mshauri Nasaha anatakiwa kuacha kuwahukumu wateja kutokana na amali zao. Kwa hiyo wanasihi ni lazima waweze:

- Kutofautisha tatizo lao na la mteja la sivyo itakuwa rahisi kuchanganya tatizo la mteja na tatiao lao
- Kuweka mipaka ya wazi kati yao na mteja. Wajue ni nini cha mteja na ni kipi cha Mshauri Nasaha
- Mshauri Nasaha ahakikishe kuwa mipaka kati ya masuala ya mteja na masuala ya Mshauri Nasaha inaonekana waziwazi.
- Mshauri Nasaha asitumie amali yake kumhukumu mteja, kwani matokeo yake ni kutofanikisha Ushauri Nasaha.

Kipindi 15 Ushauri Nasaha: Stadi za Kusikiliza na Kuuliza

Mawasiliano kamilifu yanamtaka mtu aweze kusikiliza kwa makini na kutafuta ufafanuzi kwa kuuliza maswali. Hapa kuna mwongozo wa kusikiliza kwa makini na kuuliza maswali.

Stadi za kusikiliza

Msikilizaji mzuri:

- Atamtazama msemaji usoni na kuwa macho na ujumbe unaotokana na lugha ya mwili.
- Atauliza maswali kutafuta ufafanuzi. Kama huna hakika kuwa umeelewa, uliza swali au rudia alivyosema na kumuuliza msemaji kufafanua.
- Hupeleka ujumbe wa lugha ya mwili wa kuonesha anasikiliza. Hakikisha mwili wako unaonesha uelewa wako.
- Hutambua mapungufu yanayotokana na tabia na hisia za mihemuko yake. Punguza kuchuja kunakotokana na hisia zako.
- Ataepuka kutoa hukumu ya haraka haraka. Jenga mazingira ya uchangamfu na kirafiki ambayo yatamwezesha msemaji kuzungumza kwa uhuru.
- Ataepuka hasira. Uwe mtulivu wakati wote na usikasirike.

Vidokezo vya kusikiliza kwa makini

- Wape watu nafasi ya kusema na kutoa hisia zao.
- Usiogope "ukimya", mpe mtu nafasi ya kufikiri na kutafakari.
- Usioneshe "hukumu" yako.
- Wasikilizaji ni binadamu! Bila shaka wanayo maoni yao--- jambo la muhimu ni kwamba maoni yao yasiwe kikwazo cha usikilizaji.
- Kubali kuwa mawazo, maoni na hisia za watu wengine pia zina mantiki. Usijaribu kuwaonesha wengine kuwa wanachoeleza siyo hisia zao.
- Waheshimu wengine na uwe na ushirikeli.
- Sikiliza kwa makini uwe macho na ujumbe unaoletwa kwako na UJIBU ipasavyo.
- Omba ufafanuzi au maelezo zaidi pale ambapo hujaelewa. "Sijaelewa una maana gani, je unaweza kunisaidia kwa kueleza zaidi kuhusu hilo?"
- Usieleze mhemuko, mawazo na hisia bali tafuta nafasi ya kuyachunguza zaidi.
- Kwa mfano, usiseme, "LAZIMA ulikasirika sana" badala yake sema, "Natumaini hali hiyo ilikufanya ukasirike", au "Ulijisikiaje hali hiyo ilipotokea?"
- Unapotoa ushauri, toa mawazo na siyo MAELEKEZO. Kwa mfano, usiseme, "Ni LAZIMA u...", badala yake sema "Je umefikiria kuhusu…?", Sijui kama....", "Labda wazo jema lingekuwa...."
- Usiogope hisia.
- Uwe wazi juu na kile unachoweza "usitoe ahadi zisizotekelezeka" au kutoa maelezo ya uongo ili kumpa amani mtu mwingine ili ajisikie vizuri.
- Ujue ni lini na wapi pa kupata msaada kwako mwenyewe.
- Usidhani kuwa unayo "majibu" au "suluhu" kwa kila kitu. Kwa mfano, kama mteja mwenye ulemavu unaofanya usiweze kuwasiliana naye akija kwako basi omba msaada.

Kutafuta uelewa

Kama huna hakika au hujaelewa tafuta ufafanuzi. Kama umeelewa mtu unayezungumza naye pia ajue kuwa umesikia na umeelewa.

Stadi za kuuliza maswali
Unauliza maswali kutafuta taarifa muhimu. Stadi ni pamoja na kujua unachokitafuta na kuuliza swali la kukitafuta hicho kitu. Stadi hii hutumia maswali ya wazi na maswali yaliyofungwa. Jambo la muhimu ni uwezo wa kutumia aina hizi za maswali kwa ufasaha.

Stadi ya kujibu maswali
Kama ilivyo kwenye kuuliza maswali, ni lazima uelewe swali ili kutoa jibu sahihi.

Kipindi 16 Ushauri Nasaha: Stadi za Kutumia Ukimya

Ukimya ni zana muhimu katika mawasiliano. Mshauri Nasaha asiogope "ukimya." Ukimya unatoa muda wa kufikiri na kurejea kwenye maelezo. Ukimya ni sehemu moja muhimu katika mazungumzo. Ukimya unaweza kutumika **kuonesha kutafakari na kutoa nafasi kwa ujumbe kueleweka.** Hasa kwa watu wakimya ambao huwaza yote moyoni kabla ya kuyasema.
Mshauri Nasaha ajue kuwa ukimya una matumizi mengine mengi katika mazungumzo na awe macho kuangalia. Baadhi ya matumizi hayo ni haya yafuatayo:

- **Ukimya huweka shinikizo kwa mtu unayezungumza naye.**

Huko Marekani ni kawaida ya kutoruhusu ukimya wa muda mrefu katika mazungumzo kwa kuwa hali hii huweka shinikizo kwa mtu "kuijaza hiyo nafasi". Wakati mwingine kwenye udahili watu hutumia mbinu ya ukimya kutafuta kinachotokea. Mara nyingi mtu "hubwatuka" – na kusema ambayo hakutegemea kusema.

- **Ukimya unaweza kuonesha uadui.**

Watu wengine wanapokuwa na hasira hunyamaza na kubaki wenyewe. Mara nyingi ukimya wa namna hii hujaa hisia mbaya na hasira ya huyo mtu.

- **Ukimya unaweza kuonesha mgongano.**

Ukimya pia unaweza kuonesha kuwa mtu ana hisia hasi. Tunapokuwa na hasira, woga au aibu mfumo wa kufikiri hufunga. Tunakaa tukifukuta, tunashindwa kuzungumza, kwa ajili ya hasira tunakosa maneno ya kutamka. Watu wengine hujawa na mihemko na wanashindwa kuzungumza.

- **Ukimya unaweza kuonesha undani wa mambo kama woga mkubwa.**

Wakati mwingine unamsikiliza mtu na unasikia kitu ambacho huwezi kukieleza kwa maneno na unabaki kimya. Mtu anakueleza kwa mfano hali ya hatari kubwa iliyomkuta, au uhusiano mzuri karibu wa kimalaika aliowahi kuwa nao na mtu fulani, au miari mizuri ya machweo ya jua, ama mlipuko wa volkano . Unaposikia maelezo kama haya unaweza kutoa neno moja la kushangaa na ukanyamaza.

- **Ukimya unaweza kuonesha heshima.**

Katika mila mbali mbali na kwa kiwango tofauti ukimya unaonesha heshima. Kijana anatakiwa anapomwendea mtu mkubwa anyamaze hadi anaposemeshwa.

- **Ukimya unaweza kuwa jeuri ya makusudi.**

Ukimya wa muda mrefu, hasa huko Marekani, unaweza kuwa ni jeuri. Ukimya unaweza kuwa ni kukataa kujibu kwa sababu ya kumdharau mtu.

- **Ukimya unaweza kuwa wa kutoa nafasi ya kusikiliza.**

Unapomsikiliza mtu kwa makini sana unaweka ukimya mkubwa kama vile unaweza kushikika wa nafasi ya kuzungumza. Wasikilizaji wazuri wanajua kufanya hivi. Unaweza kujifunza kufanya hivi. Ni uwazi unaojitokeza kwa kutumia lugha ya mwili.

- **Ukimya unaweza kuwa kiashiria cha ushirikeli.**

Tunapoingia kwa undani katika kumsikiliza mtu tunasikiliza zaidi sauti yake inavyobadilika na hisia zake kuliko kusikiliza maneno. Kwenye hali hiyo jibu la maneno huenda lisiwe sahihi. Zaidi utatoa sauti ya

kushangaa ama kutikisa kichwa au kusema 'ah, ah, ah.'

Kutumia ukimya katika mazungunzo ni zana muhimu ya uchunguzi wa hisia.

- Waliobobea katika stadi za mawasiliano hutumia ukimya pale unapohitajika na unapoleta mafanikio; wanashinda vishawishi vya "kubwatuka" wakati ukimya unapotumiwa kuwatega; wanatumia ukimya kama zawadi au dalili ya heshima.
- Fasiri ukimya wa mtu mwingine ipasavyo; elewa jinsi watu wa mila mbali mbali wanavyotumia ukimya; tumia ukimya kwa uangalifu; zoea na uelewe matumizi mengi ya ukimya.

Kipindi 17 Ushauri Nasaha: Stadi za Kutumia Lugha ya Mwili

Matumizi ya lugha ya mwili
Uwe macho na ujumbe usiosemwa kwa maneno kama vile sauti ya mzungumzaji, mabadiliko ya usoni na mwili. Baadhi ya ishara za mwili zimeoneshwa hapa chini:

Maelezo	Mifano
Mwili	umekaza, mkao wa raha, kuinamia mbele au nyuma
Macho	yenye machozi, wazi, yamefungwa, kupigapiga kope, kuchezacheza
Kuangalia machoni	wima, angalia pembeni, hamisha hamisha macho
Vitendo vya mwili	magoti kuchezacheza, kugongana, ishara za miguu na mikono, kuonesha wasiwasi, kutikisa kichwa, kusonda vidole, kutegemea mikono kutoa ishara , kugusa
Mkao wa mwili	mabega kuinama, kulegea, kupandishana miguu, mkakamavu, mkao wa raha
Mdomo	tabasamu, kuumauma midomo, kukaza midomo, midomo wazi, kusaga meno
Uso	umechangamka, hueleweki, kukatisha tamaa, kukunjamana, kuudhika
Ngozi	Vipele, kutoa jasho, kubadilika rangi
Mwonekano wa kawaida	msafi, mtanashati, mchafu, vaa vizuri
Sauti	haraka, pole pole, kusitasita, sauti kali, kunong'ona

Kipindi 18 Ushauri Nasaha Kabla ya Kupimwa: Muhtasari

Ushauri Nasaha kabla ya kupimwa ni Ushauri Nasaha unaotolewa kabla ya kupima zindikomwili la VVU. Ni mazungumzo kati ya mteja na Mshauri Nasaha ambayo madhumuni yake ni ni kujadili upimaji wa VVU na yale yanayoweza kutokea kutokana na mtu kujua hali yake ya maambukizi na hatimaye kumwezesha mteja kufanya uamuzi unaotokana na taarifa sahihi kupima au kutokupima.

Wakati wa Ushauri Nasaha kabla ya kupimwa mteja anaandaliwa kisaikolojia ili kupokea majibu hasi, chanya au yasiyojulikana. Ushauri Nasaha unajadili kuangalia hatari ya mteja ya maambukizi ya VVU, unaelezea kipimo cha VVU na maana ya majibu ya kipimo, mapungufu ya kipimo na kumwonya mteja juu ya matumizi mabaya ya majibu ya kipimo cha VVU. Vile vile Ushauri Nasaha unamsaidia mteja kufikiri juu ya mwitikio wake juu ya majibu unaoweza kutokea na nani wa kumweleza, humsaidia mteja kuelewa umuhimu wa kupima na kufanya uamuzi kuhusu kupima. Ushauri Nasaha pia unatathmini uwezo wa mteja wa stadi za kuhimili na kumtayarisha mteja kuandaa mipango ya baadaye.

Katika Ushauri Nasaha kabla ya kupimwa kuna taratibu mbali mbali za kufuata. Sehemu hii itazungumzia:

- Kujenga uhusiano wa kuaminiwa
- Kumfahamu mteja vizuri
- Kutathmini ufahamu wa mteja kuhusu VVU na UKIMWI, kifua kikuu, magonjwa ya ngono dawa za kupunguza makali ya UKIMWI na mpango wa uzazi.

Kujenga uhusiano wa kuaminiwa

Hatua ya kwanza katika Ushauri Nasaha kabla ya kupimwa ni kujenga uhusiano na mteja. Uhusiano wa kuaminiwa ni mahitaji ya mwanzo kabisa katika Ushauri Nasaha wenye mafanikio. Unaweka mwelekeo wa Ushauri Nasaha. Masuala muhimu ya kuangalia ni:

- Ukaribisho wenye uchangamfu na Mshauri Nasaha kujitambulisha na kueleza wajibu wake waziwazi.
- Hakikisha mteja ametulia na eleza utaratibu utakaofuatwa kama vile muda utakaotumika.
- Jadili masuala ya usiri na hatua zilizochukuliwa kuhakikisha usiri. Usiri ni jambo la msingi katika Ushauri Nasaha kwa sababu Ushauri Nasaha ni uhusiano wa karibu sana ambao unamfanya mteja atoe taarifa binafsi za ndani. Usiri humwezesha mteja kuwa wazi na kuzungumza masuala yake ya ndani kama vile mwenendo wake wa ngono, hofu, wasiwasi na woga wake. Ni muhimu mteja apewe usalama na faragha ili aweze kusema yote hayo. Ni muhimu kumweleza mteja kuwa yote yatakayozungumzwa hataambiwa mtu mwingine bila yeye kufahamu na kutoa ridhaa. Mteja aelezwe hatua zinazochukuliwa kuhakikisha usiri, ikiwa ni pamoja na matumizi ya jina bandia na kutokutoa majibu yaliyoandikwa, lakini katika kuzuia maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto umuhimu umewekwa kwenye usiri uliochangiwa pamoja na watoa huduma wengine wa afya.
- Tafuta sababu iliyomfanya mteja kuja kutafuta huduma hii na muda ambao amekuwa akifikiria kufanya hivyo. Hili ni muhimu ili kumwezesha mteja kutambua kama amefikiria uamuzi huu kwa undani zaidi ama ulikuwa ni uamuzi wa ghafla tu. Wateja wanakuwa na sababu tofauti zinazowafanya waje kupima, inawezekana ni kwa sababu ana wenzi wengi, ama mwenzi wake ni mgonjwa ana VVU au amekufa kutokana na UKIMWI. Sababu nyingine zinaweza kuwa ni saratani ya sehemu za siri, kutoka mimba, kuzaa mtoto mfu au uzazi usio kawaida na hata kifua kikuu. Wakati mwingine mteja anaweza kuwa anataka kufunga ndoa au kupata watoto. Mteja akisema kuwa ana wasiwasi na hali ya mwenzi wake ni vema kuchunguza zaidi sababu ya wasiwasi huo.

Kumfahamu mteja vizuri

Mshauri Nasaha na mteja wakishafahamiana ndipo kipindi cha Ushauri Nasaha kinaanza. Jambo la kwanza Mshauri Nasaha anaomba ridhaa ya kumfahamu mteja vizuri na anatafuta taarifa za mteja zitakazomwezesha kutoa msaada. Katika masuala ya VVU na UKIMWI ni muhimu kutafuta taarifa kama umri, dini, kabila, kiwango cha elimu kama ana ndoa, kazi yake, kama ni mwanamke amekuwa na mimba ngapi, idadi ya watoto walio chini ya miaka 18, watoto ambao bado wananyonya.

Hatua inayofuata Mshauri Nasaha anatafuta kujua jinsi mteja alivyofahamu kuwepo kwa huduma hii na kama amewahi kupima VVU, kifua kikuu, kaswende. Kama jibu ni NDIYO aeleze alipima wapi na majibu yalikuwa yapi. Ni muhimu kufahamu mapema kama mteja anafahamu hali ya maambukizi ya mwenzi wake. Mshauri Nasaha atafute undani wa sababu za mteja kuja kupima.

Kutathmini ufahamu wa mteja kuhusu VVU na UKIMWI, kifua kikuu, magonjwa ya ngono, dawa za kupunguza makali ya UKIMWI, mpango wa uzazi na kusahihisha yasiyo sahihi

Mshauri Nasaha atafute kila mteja anachofahamu kuhusu VVU na UKIMWI. Kama mteja anafahamu maana ya kuwa na maambukizi ya VVU, kutokuwa na maambukizi ya VVU ama kuugua UKIMWI, njia za maambukizi ya VVU na njia za kuzuia maambukizi. Mteja pia anatafuta ufahamu wa mteja juu ya kaswende. Kama mteja anafahamu maana ya kuwa na maambukizi ya kaswende, kutokuwa na maambukizi ya kaswende na njia za maambukizi na kuzuia.

Mshauri Nasaha atafute kile mteja anachofahamu kuhusu kifua kikuu na uhusiano kati ya kifua kikuu na VVU. Mshauri Nasaha aeleze mazingira yanayoweza kumfanya mtu aambukizwe kifua kikuu. Mshauri Nasaha pia atathmini ufahamu wa mteja kuhusu dawa za kupunguza makali ya UKIMWI. Hasa huduma inapopatikana (je mteja anafahamu kuwa huduma hii ipo), Jinsi dawa za kupunguza makali ya UKIMWI zinavyofanya kazi (je zinatibu?), wakati wa kutumia dawa ni upi (je mteja anajua kuwa siye kila anayeishi na VVU lazima atumie dawa hizi?).

Mshauri Nasaha pia anahitaji kutathmni ufahamu wa mteja juu ya maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto, njia za maambukizi ya kaswende na VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto pamoja na njia mbadala za kumlisha mtoto. Mshauri Nasaha atathmini ufahamu wa mteja kuhusu mpango wa uzazi: maana yake ni nini; njia zinzotumika; faida na hasara zake; haja ya mpango wa uzazi katika hali ya VVU na UKIMWI. Katika haya yote Mshauri Nasaha atoe taarifa sahihi na inayoeleweka juu ya VVU, UKIMWI, kifua kikuu, magonjwa ya ngono, dawa za kupunguza makali ya UKIMWI na mpango wa uzazi. Ni muhimu pia kuainisha taarifa za mteja zisizo sahihi na kuzisahihisha.

Kipindi 19 Ushauri Nasaha Kabla ya Kupimwa: Kuchambua Mienendo Hatarishi

Baada ya kuchambua masuala ya mteja naye amezoea na kuelewa yanayozungumzwa, Mshauri Nasaha anatakiwa kuanza kutathmini mienendo ya mteja inayoweza kumweka katika hatari ya maambukizi ya VVU na kumwezesha mteja kuunganisha maambukizi ya VVU na mienendo hatarishi. Kwa vile tathmini hii inahusu taarifa binfsi za siri ambazo inawezekana mteja hajawahi kumwambia mtu yeyote, ni lazima Mshauri Nasaha aoneshe uelewa na kujali. Mshauri Nasaha anahitaji kuchunguza yafuatayo ili kutathmini hatari binafsi ya mteja.

Ainisha mienendo hatarishi.
Hatua inayofuta, baada ya Mshauri Nasaha kukamilisha tathmini ya uelewa wa mteja kuhusu VVU na UKIMWI, kifua kikuu na kaswende, ni kufanya tathmini ya hatari ya maambukizi kwa mteja. Kwa kuwa hatua hii inahusu majadiliano ya taarifa za siri za mteja Mshauri Nasaha anahitaji kutoa utambulisho wa majadiliano na kumwandaa mteja. Uandaaji huu hufanyika kwa uangalifu sana. Na Mshauri Nasaha achunguze yafuatayo:

- Historia ya mteja na tabia ya sasa kuhusiana na hatari ya kuambukizwa VVU na kaswende (kwa mfano kufanya ngono mara ya kwanza, idadi ya wenzi katika miezi 12 iliyopita na miezi 3 iliyopita, historia ya maambukizi ya kifua kikuu na magonjwa ya ngono, kuwa na uvimbe ambao baadaye uliisha bila matibabu, vipele mwilini, matumizi ya kondomu, na historia ya kufanya ngono ili kupata upendeleo fulani au zawadi)
- Kuwa amepitia taratibu za kutumia vifaa vya kutoboa bila kuvisafisha siku za karibuni au zamani kama vile kuchoma sindano, kukwangua macho, kutoga na tohara isipofanyika hospitali
- Historia ya kuongezwa damu
- Historia ya mteja ya kutumia pombe, dawa za kulevya na ngono salama
- Uliza kama mteja amekuwa au yuko karibu na mgonjwa wa kifua kikuu, anakunywa maziwa yasiyochemshwa na kuwa katika mazingira yenye watu wengi

Kumwezesha mteja kuoanisha ufahamu wa VVU na UKIMWI na mienendo yake hatarishi (Tathmini binafsi ya hatari)
Pamoja na kusikiliza kwa makini na kuonesha ushirikeli na kumkubali mteja, Mshauri Nasaha anahitaji kutumia stadi za kuchokonoa, kurudia maelezo kwa ufupi ili kupata taarifa sahihi za kumwezesha mteja kutambua na kuunganisha njia za maambukizi zilizojadiliwa hapo awali na na mienendo yake ambayo inaweza kuwa imemweka katika hatari ya maambukizi ya VVU. Hali hii itamwezesha mteja kupima ni kwa kiasi gani anaweza kuwa amekuwa katika hatari ya maambukizi ya VVU.

Kipindi 20 Ushauri Nasaha Kabla ya Kupimwa: Kuandaa Mpango wa Kupunguza Hatari

Wezesha mpango wa kupunguza hatari.
Mpango binafsi wa kupunguza hatari ni kigezo muhimu katika Ushauri Nasaha wa kubadili tabia kwa ajili ya VVU. Mchakato huu ni wa kujadiliana kwa karibu na kuheshimu hali ya mteja na kukubali wa kubadilika. Mshauri Nasaha anatakiwa kumsaidia mteja kutengeneza mpango wa kupunguza hatari badala ya kumwambia mteja jinsi ya kubadili mienendo hatarishi.

- **Chunguza njia zinazowezekana kuishi katika masuala ya ngono baada ya majibu.**

Mshauri Nasaha anamwomba mteja kutoa mawazo juu ya njia ambazo atazitumia kupunguza hatari ya maambukizi.

- **Jadili njia alizochagua kupunguza hatari.**

Mshauri Nasaha anaongoza majadiliano kuhusu njia alizochagua mteja. Je ni za ukweli, na zinatekelezeka?
Kwa kila njia ya kupunguza hatari Mshauri Nasaha anatathmini vizingiti vya kubadilika vya ndani na nje vitakavyozuia utekelezaji wa mabadiliko ya mwenendo yanayotarajiwa.

- **Pata ahadi ya kutekeleza njia iliyochaguliwa na mteja! (Kwa kuangalia waliyoweza kuhimili siku za nyuma)**

Mshauri Nasaha anamkubali na kumsaidia mteja ili kumwezesha kutekeleza mpango binafsi wa kupunguza hatari (kwa mfano, msaada wa kijamii, uwezo binafsi na mafanikio ya kubadili tabia siku za nyuma) na amsaidie katika njia za kutatua matatizo na ambapo ugumu unaweza kujitokeza.

- **Mtaarifu kuwa utaonesha matumizi sahihi ya kondomu mwishoni kama ni sehemu ya mpango aliochagua.**

Mshauri Nasaha amuulize mteja kueleza anachojua kuhusu kondomu na amwombe kuonesha jinsi ya kuvaa kondomu kwa kutumia modeli za uume na uke.

- **Kama mteja hakutaja kondomu**

Kama mteja hakutaja kondomu kama moja ya mipango yake ya kupunguza hatari, Mshauri Nasaha anaweza kuanzisha mazungumzo ya kondomu na majibu ya mteja yataonesha mwelekeo wa majadilano.

- **Jadili mpango wa kupunguza hatari ya maambukizi ya kifua kikuu na kaswende.**

Kama mteja anaonesha dalili za kifua kikuu au kaswende mwezeshe kuweka mpango wa kubadili mwenendo.

- **Mwisho wa taratibu zote**

Mshauri Nasaha anaomba ahadi ya mteja ya kutekeleza mpango wa kubadili mwenendo kabla ya kipindi cha Ushauri Nasaha kinachofuata.

Kipindi 21 Ushauri Nasaha Kabla ya Kupimwa: Majibu ya Vipimo vya VVU na Yanayoweza Kujitokeza

Kujadili majibu ya vipimo vya VVU

Mshauri Nasaha ana wajibu wa kumpa taarifa ambazo zitamwezesha mteja anayefikiria kupima kufanya uamuzi unaotokana na taarifa sahihi. Mshauri Nasaha anaanzisha majadiliano kwa kumuuliza mteja anachofahamu kuhusu yafuatayo:

- Ufahamu wa kipimo cha VVU: Mshauri Nasaha anaweza kutoa taarifa sahihi kuhusu upimaji wa VVU na taratibu za maabara zinazotumika katika kituo cha Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari. Aeleze kwa ufasaha kuwa kipimo kinatafuta kuwepo kwa zindikomwili la VVU katika mwili na siyo virusi.
- Majibu hasi ya kipimo cha VVU: Huonesha hana maambukizi kwa siku hiyo. Majibu hasi hayana maana kuwa mtu hajapata maambukizi. Inawezekana mtu amepata maambukizi siku za karibuni na bado yuko katika kipindi ficho ambapo zindikomwili halijafikia kiwango cha kuonekana na vipimo vinavyotumika. (Kipindi ficho huchukua majuma 12). Mteja apewe Ushauri Nasaha wa kuacha mienendo hatarishi na kurudi tena kupima baada ya miezi mitatu.
- Majibu chanya ya kipimo cha VVU: Mhusika ana maambukizi ya VVU na anaweza kuwaambukiza watu wengine, atahitaji msaada wa matibabu lakini bado anaweza kuishi kwa miaka mingi kutegemea na makuzi ya maambukizi.

Jadili mwitikio wa mteja kwenye majibu ya kipimo cha VVU.

Licha ya kufanya tathmini ya uhusiano wa mteja na watu wengine na hali ya kijamii ni muhimu vile vile kufanya tathmini ya hali ya kisaikolojia na kihisia ya mteja. Vigezo vinavyoathiri hisia za mteja ni:

- Hali ya kimwili kwa wakati huo
- Kiwango cha maandalizi yake kwa ajili ya kupima
- Msaada alio nao kutoka kwenye jamii na kwa jinsi gani marafiki wa kutoa msaada walivyo karibu
- Amali kali zinazotokana na mila au dini zinaweza kusaidia katika kuhimili hali ngumu.

Mshauri Nasaha ajadili na kumwezesha mteja kuweka mipango ya kuhimili majibu hasi au chanya ya kipimo cha VVU. Muulize mteja kama kuna mtu mwingine anayejua kuwa amekuja kupima VVU. Pia Mshauri Nasaha ajadili na mteja jinsi anavyopanga kuwaarifu watu wengine juu ya matokeo ya kipimo cha VVU.

Wakati wa majadiliano haya yote Mshauri Nasaha anapata picha nzuri ya hali ya hisia za mteja kwa kumtazama na kuongea na mteja. Kama kuna ushahidi wowote wa mfadhaiko, historia au mwelekeo wa kutaka kujiumiza au historia ya kushindwa kuhimili huko nyuma, basi Mshauri Nasaha amsaidie mteja kuahirisha upimaji hadi siku nyingine atakapokuja kwa kipindi kingine cha Ushauri Nasaha. Pia Mshauri Nasaha akigundua ugumu wowote au familia isiyokuwa na msaada au kukosekana kwa mtandao wowote wa msaada katika jamii ni vema kuchukua tahadhari.

Jadili faida za kupima.

- Huimarisha mabadiliko chanya ya mwenendo.
- Kugundua na kutibu kifua kikuu mapema kwa mtu anayeishi na VVU
- Kupata dawa za kupunguza makali ya UKIMWI na huduma za matibabu mengine
- Kupata huduma za kuzuia maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto
- Kupata tiba ya kaswende ambayo ni rahisi na ya bei nafuu

- Kupunguza maambukizi ya kaswende kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto
- Kumwarifu mwenzi.

Jadili na kuonesha matumizi ya kondomu kama mteja anakubali.
Matumizi sahihi ya kondomu ni njia mojawapo yenye mafanikio katika kuzuia maambukizi ya VVU. Kwa hiyo Mshauri Nasaha anaweza kumwomba mteja aoneshe njia sahihi ya kuvalisha kondomu. Kama akiona kuna mapungufu basi Mshauri Nasaha aoneshe kwa kuzingatia yafuatayo.

- Hakikisha tarehe ya mwisho wa matumizi kwenye pakiti ya kondomu.
- Hakikisha kuwa kondomu bado iko salama na haijatobolewa.
- Fungua kondomu kwa uangalifu na usiichane kwa kucha kali.
- Minya chuchu ya kondomu na kisha valisha kwenye uume uliosimama (tumia modeli ya uume).
- Huku ukiendelea kuminya chuchu ya kondomu valisha hadi umefika mwisho wa uume.
- Uko tayari kufanya ngono salama na mwenzi wako
- Baada ya mshindo shikilia kondomu na utoe uume kwenye uke kabla uume haujanywea.
- Vua kondomu, ifunge ndani ya karatasi na uitupe kwenye choo cha shimo au uichome.
- Usitumie kondomu zaidi ya mara moja.

Mara nyingi uamuzi wa kutumia kondomu uko mikononi mwa mwanamume kwani wanawake wengi huona ugumu kuwashawishi wenzi wao kukubali kutumia kondomu. Ni muhimu kuwawezesha wanawake wakati wa Ushauri Nasaha kusimama imara kutetea matumizi ya kondomu ya kiume au ya kike wakati wa tendo la ngono. Mshauri Nasaha aoneshe matumizi ya kondomu ya kike kama ifuatavyo:

- Hakikisha tarehe ya mwisho wa matumizi kwenye pakiti ya kondomu.
- Hakikisha kuwa kondomu bado iko salama na haijatobolewa.
- Fungua kondomu kwa uangalifu na usiichane kwa kucha kali. Minya mduara wa ndani kwa kutumia dole gumba na kidole chanda.
- Ingiza mduara wa ndani ukeni na usukume hadi unapoweza kufika.
- Mduara wa ndani ukifika mahali pake mduara wa nje hufunika njia ya uke.
- Mwongoze mwenzi wako ili kurahisisha uingizaji wa uume.
- Baada ya mshindo zungusha mduara wa nje na vuta kondomu kuitoa ndani ya uke.
- Funga ndani ya karatasi utupe ndani ya choo cha shimo au uichome moto.
- Usitumie kandomu zaidi ya mara moja.

Kuhitimisha kipindi cha Ushauri Nasaha
Mshauri Nasaha anahitaji kutoa muhtasari wa masuala yote yaliyozungumzwa kabla ya kuhitimisha kipindi cha Ushauri Nasaha.

Kisha

- Mshauri Nasaha ampe mteja nafasi ya kufikiri na kuuliza maswali ya ufafanuzi.
- Mshauri Nasaha amuulize mteja tena kama yuko tayari kupima VVU siku hiyo au kama atahitaji muda zaidi wa kufikiria suala hilo.
- Kama mteja yuko tayari, Mshauri Nasaha anaomba na kupata ridhaa yake kabla ya kuchukua damu. Hili linafanyika bila kulazimisha mteja na kwa uamuzi wake mwenyewe.
- Ili kuhusisha mtu anayeweza kutoa msaada kama vile ndugu wa karibu au mrithi, unahitaji ridhaa ya mteja.
- Chukua damu kulingana na utaratibu uliowekwa (Kama Mshauri Nasaha anaruhusiwa kupima). Kwa Mshauri Nasaha asiye na taaluma ya uganga, amwombe mteja asubiri mtaalamu wa maabara

kuja kumtoa damu.
- Mshukuru mteja kwa ushirikiano wake wakati wote wa kipindi cha Ushauri Nasaha.

Kamilisha taratibu za kiutawala.
Jaza rejesta na fomu nyinginezo zinazohusu utunzaji wa taarifa za mteja za Ushauri Nasaha kabla ya kupimwa.

Kipindi 22 Ushauri Nasaha Baada ya Kupimwa: Kutoa Majibu Hasi ya VVU

Utangulizi
Mkakati wa Ushauri Nasaha baada ya kupimwa huanza na kipindi cha kutoa majibu ya kipimo cha na maudhui ya Ushauri Nasaha yanategemea aina ya majibu (hasi/chanya). Unakuwa na taarifa, uwezeshaji na msaada wa kuhakikisha mteja anaendelea kubaki bila maambukizi. Mteja anapewa Ushauri Nasaha wa tahadhari muhimu za kumwezesha kubaki bila maambukizi.

Maana
Ushauri Nasaha baada ya kupimwa ni majadiliano kati ya mteja na Mshauri Nasaha wakati majibu ya kipimo cha VVU yako tayari kwa kutolewa kwa mteja.
Madhumuni ya Ushauri Nasaha baada ya kupimwa ni kujadili majibu ya kipimo cha VVU, kumsaidia mteja kukubali hali yake ya maambukizi, kuhimili hali ya maambukizi aliyo nayo, kutoa taarifa zinazostahili, kusaidia mteja kutazama kwa undani zaidi.

Hatua za kutoa majibu hasi ya kipimo cha VVU
Mshauri Nasaha anachukua majibu kutoka mapokezi au kutoka maabara na kurudi chumbani kwake. Anayasoma majibu kabla ya kumwita mteja kutoka chumba cha kusubiria. Anamwita mteja na kumsalimia kwa uchangamfu na kisha anaendelea na Ushauri Nasaha.
Kusubiri majibu ya kipimo cha VVU ni kipindi chenye msongo. Ingawa mnashi na mteja wamezungumza na kujadili masuala mengi wakati wa Ushauri Nasaha kabla ya kupima, inawezekana kabisa mteja hakutilia maanani yale yatakayoathiri maisha yake. Mshauri Nasaha anaweza kuanza mazungumzo kwa kumuuliza mteja ambavyo amekuwa akijisikia tangu damu ilipochukuliwa, na kisha kumpa hongera kwa kuweza kusubiri kupata majibu yake.

Rejea taarifa za awali zilizojadiliwa kwenye Ushauri Nasaha kabla ya kupimwa.
- Rejea tofauti kati ya kuwa na maambukizi ya VVU na kuugua UKIMWI.
- Rejea njia za maambukizi na njia za kuzuia maambukizi ya VVU.
- Rejea maana ya majibu ya vipimo vya VVU (kutokuwa na maambukizi, kuwa na maambukizi).

Toa majibu hasi ya kipimo cha VVU.
Mshauri Nasaha atoe majibu pale tu anapohisi mteja amepata Ushauri Nasaha wa kutosha. Majibu yanatolewa kwa mteja baada ya maandalizi ya kutosha kwa kutumia Ushauri Nasaha kabla ya kupimwa na Ushauri Nasaha baada ya kupimwa. Kwanza mwandae mteja kwa kupokea majibu na uhakikishe kuwa yuko tayari kupokea majibu. Unashauriwa kufuata hatua zifuatazo ili kupata Ushauri Nasaha wenye mafanikio. Hata hivyo kumbuka kuwa kila mmoja ni mtu binafsi.

Hatua za kufuata
- Mweleze mteja majibu yake kwa sauti inayosikika na lugha ambayo anaielewa. Kwa mfano “Majibu yako ni hasi, hii ina maana kuwa hatukupata zindikomwili la VVU mwilini mwako.” Au “Majibu yako ni chanya, hii ina maana kuwa una maambukizi ya VVU”
- Toa muda wa taarifa hii kuingia mawazoni.
- Tathmini uelewa kwa kumwomba mteja aeleze maana ya majibu hayo.
- Chunguza yale yasiyo sahihi.
- Tathmini mwitikio wa mhemko. Wateja wana miitikio tofauti baada ya kupata majibu hasi, usidhani kuwa kila mmoja atafurahi na kushukuru. Hata hivyo mwitikio wa kawaida kwa wateja ni kwamba anaweza kuwa na furaha kiasi kwamba hasikilizi tena lakini wengine hunyamaza kimya . Kwa hali

yoyote itakavyokuwa usisahau kabisa kuzungumza juu ya kipindi ficho.
- Hakikisha mteja ameelewa majibu yake na kuyatafakari kabla ya kuendelea.

Jadili kipindi ficho.
- Jadili kuwa inawezekana ameambukizwa karibuni hivyo bado kuna uwezekano wa yeye kuwa na maambukizi.
- Sisitiza umuhimu wa kuja kupima tena kwa ajili ya kuhakikisha baada ya miezi mitatu (kipindi cha kusubiri), kwani anaweza kuwa yuko katika kipindi ficho.
- Sisitita umuhimu wa kuachana na mienendo hatarishi katika kipindi ficho.

Kipindi 23 Ushauri Nasaha Baada ya Kupimwa: Kuendeleza Mikakati ya Kupunguza Hatari ya Maambukizi

Kazia taarifa za kuzuia maambukizi, rejea mpango wa kupunguza hatari na mteja.

- Jadili changamoto za kubakia bila maambukizi na umwezeshe mteja kurejea mpango wake wa kupunguza hatari. (Inasaidia kama ukimkumbusha kuwa "Wakati wote waone watu wengine wote kuwa na maambukizi kasoro wewe; hadi pale unapokuwa na uhakika!" Kwa hiyo changamoto za kubaki bila maambukizi ni za kweli).
- Mara nyingi wateja wanaopata majibu hasi hudai watabaki hivyo kwa njia ya kugunga. Pamoja na kukubaliana na mteja juu ya uwezekano wa kugunga Mshauri Nasaha aendelee kujadili mpango wa mteja wa kujilinda endapo atashindwa kugunga.
- Tathmini vikwazo vya nje na ndani (kwa mfano nia ya kumweleza mwenzi kuwa amepima), ni vipi na nini kinaweza kumkwaza mteja asifuate mpango wake au kama kuna vigezo nje ya uwezo wake vinavyoweza kuingilia mpango wake.
- Jadili kama mpango wa kupunguza hatari ni sahihi na unatoshaleza. (Kazia njia za kuzuia kama vile kugunga, kuwa mwaminifu kwa mwenzi mmoja asiye na maambukizi na kutumia kondomu kwa usahihi wakati wote).
- Mweleze mwongozo wa ngono salama (angalia hapo chini).
- Mwezeshe mteja kufikiria hatua za kuchukua mapema ili kujilinda.
- Tambua msaada na uwezo wake.
- Pata ahadi ya mteja kubadili mwenendo.

Mwongozo wa ngono salama

Wafahamu vizuri wenzi wako kabla ya kuanza ngono.

- Punguza idadi ya wenzi.
- Furahia mwili wa mwenzi wako bila kufanya ngono (kushikana, kupapasana, kukumbatiana).
- Zungumza na mwenzi wako kabla ya kufanya ngono! Hii huondoa mashaka (kuhusu kinga) na hupunguza wasiwasi. (Ingawa inaweza kubadilisha mpango wa ngono).
- Njia kuu ya maambukizi ya VVU ni kupitia ngono ya ukeni au mkunduni, lakini pia inawezekana kwa kupitia ngono ya mdomoni.
- Punguza au acha kunywa pombe au dawa za kulevya kwani huathiri uwezo wa kuamua unaohitajika katika kujikinga.

Rejea kipindi ficho

- Lini amefanya ngono bila kinga?
- Mkumbushe mteja kufanya ngono salama ili asijiweke hatarini kabla ya kuja kupima tena.

Kurudi kituoni

- Panga siku ya kurudi ambayo ni baada ya miezi mitatu.
- Andika tarehe hiyo au mwombe mteja akaandike hiyo tarehe kwenye kalenda yake nyumbai ili asisahau.

Toa rufaa inayohitajika kwa mteja.

- Baada ya kuainisha tatizo na mteja akalitambua kuwa linahitaji ufumbuzi ambao Mshauri Nasaha hawezi kuutoa, atamsaidia mteja kupata msaada mahali pengine kwa kumpa rufaa.

Kipindi 24 Ushauri Nasaha Baada ya Kupimwa: Kutoa majibu chanya ya vipimo vya VVU

Ushauri Nasaha kwa mteja mwenye maambukizi ya VVU

Utangulizi
Mkakati wa Ushauri Nasaha baada ya kupimwa huanza na kipindi cha kutoa majibu ya kipimo cha VVU, na maudhui ya Ushauri Nasaha yanategemea aina ya majibu (hasi/chanya). Unakuwa na taarifa, uwezeshaji na msaada wa kuhakikisha mteja anaendelea kubaki bila maambukizi. Mteja anapewa Ushauri Nasaha wa tahadhari muhimu za kumwezesha kubaki bila maambukizi. Mteja mwenye maambukizi atapata faida ya Ushauri Nasaha na matibabu ya magonjwa nyemelezi na kukazia juu ya taarifa za kuzuia maambukizi.

Maana
Ushauri Nasaha baada ya kupimwa ni majadiliano kati ya mteja na Mshauri Nasaha wakati majibu ya kipimo cha VVU yako tayari kwa kutolewa kwa mteja.
Madhumuni ya Ushauri Nasaha baada ya kupimwa ni kujadili majibu ya kipimo cha VVU, kumsaidia mteja kukubali hali yake ya maambukizi, kuhimili hali ya maambukizi aliyo nayo, kutoa taarifa zinazostahili, kusaidia mteja kutazama kwa undani zaidi mienendo aliyochagua wakati wa Ushauri Nasaha kabla ya kupimwa na kumhimiza kutumia mpango wa kupunguza hatari aliochagua na kupanga utaratibu wa matibabu na kuzuia maambukizi kwa watu wengine na kuhakikisha anawaarifu wenzi na kupata msaada na rufaa.

Hatua za kutoa majibu chanya ya kipimo cha VVU
Mshauri Nasaha anachukua majibu kutoka mapokezi au kutoka maabara na kurudi chumbani kwake. Anayasoma majibu kabla ya kumwita mteja kutoka chamba cha kusubiria. Anamwita mteja na kumsalimia kwa uchangamfu na kisha anaendelea na Ushauri Nasaha.

Kusubiri majibu ya kipimo cha VVU ni kipindi chenye msongo. Ingawa mnashi na mteja wamezungumza na kujadili masuala mengi wakati wa Ushauri Nasaha kabla ya kupima, inawezekana kabisa mteja hakutilia maanani yale yatakayoathiri maisha yake. Mshauri Nasaha anaweza kuanza mazungumzo kwa kumuuliza mteja ambavyo amekuwa akijisikia tangu damu ilipochukuliwa, na kisha kumpa hongera kwa kuweza kusubiri kupata majibu yake.

Rejea taarifa za awali zilizojadiliwa kwenye Ushauri Nasaha kabla ya kupimwa.
- Rejea tofauti kati ya kuwa na maambukizi ya VVU na kuugua UKIMWI.
- Rejea njia za maambukizi na njia za kuzuia maambukizi ya VVU.
- Rejea maana ya majibu ya vipimo vya VVU (kutokuwa na maambukizi, kuwa na maambukizi).

Toa majibu hasi ya kipimo cha VVU.
Mshauri Nasaha atoe majibu pale tu anapohisi mteja amepata Ushauri Nasaha wa kutosha. Mshauri Nasaha kumpa mteja majibu chanya ya kipimo cha VVU siyo kitu rahisi. Hivyo Mshauri Nasaha anahitaji msaada hasa wakati anapoanza kazi ya Ushauri Nasaha. Mara nyingi Mshauri Nasaha anaogopa kuwa mteja anaweza kumuumiza au akaondoka na asirudi tena. Ingawa kuna ukweli katika woga huu lakini hutokea mara chache sana. Hata hivyo, majibu yatolewe kwa mteja baada ya maandalizi ya kutosha

kwa kutumia Ushauri Nasaha kabla ya kupimwa na Ushauri Nasaha baada ya kupimwa. Mshauri Nasaha akumbuke kwamba karibu wateja wote hawako tayari kupokea majibu chanya hata akionekana yuko tayari kwa kiasi gani.

Hatua za kutoa majibu chanya.

- Hakikisha kuwa mteja yuko tayari kupokea majibu yake.
- Mweleze mteja majibu yake kwa sauti inayosikika na lugha ambayo anaielewa. Kwa mfano "Majibu ya vipimo vyako ni chanya, hii ina maana kuwa una maambukizi ya VVU."
- Toa muda wa majibu kuingia akilini na umruhusu kueleza hisia zake na wasiwasi mwingine kuhusu majibu hayo.
- Tathmini mwitikio wa kisaikolojia na uangalie na kuchunguza na kusikiliza dalili na mawazo ya kutaka kujiua. VVU hugusa nyanja nyingi za binadamu. Kwa sababu hii Mshauri Nasaha anatakiwa kumpa nafasi ya kutafakari taarifa ya kuwa na maambukizi ya VVU kimawazo, kihisia na kimwenendo.
- Hili linaweza kufanyika kwa kumruhusu mteja kueleza mwitikio wake kwa Ushauri Nasaha na kupima, kusikiliza bila kuhukumu na kisha kutoa taarifa sahihi.
- Hata baada ya hayo yote wateja wengine bado hawataweza kuhimili na wanahitaji msaada wa ziada. Wateja wanaweza kueleza kwa maneno kuwa hawataweza kuhimili (kwa mfano kwa kusema "sijui nitafanya nini", ama kueleza hisia za kukata tamaa au kueleza nia ya kujiumiza na kuumiza watu wengine). Hili linapotokea Mshauri Nasaha anatakiwa kufanya kazi ya ziada ya kuamsha ari ya kimtandao ya uwezo wa mteja kupata msaada kwa kutegemea na ridhaa ya mteja.
- Kama mteja akinyamaza msaidie kusema kile kilichoko kwenye mawazo yake.
- Wateja wanakuwa na mwitikio tofauti wanapopata majibu chanya ambayo ni pamoja na kukata tamaa, mshituko na kutoamini. Wengine wanaamini kuwa wataugua na kufariki mara moja.

Mshauri Nasaha anachotakiwa kufanya kama mteja hawezi kuhimili

- Chunguza, ainisha na thibitisha uwezo wa mteja wa kuhimili upeo wa mgogoro siku za nyuma na mbinu alizotumia wakati huo (Inaongeza imani kumkumbusha mteja kuwa ameweza kuhimili hapo nyuma na inampa Mshauri Nasaha vigezo vya kuweza kumsaidia mteja kuhimili upeo wa mgogoro wa sasa).
- Wakati wa majadiliano mhamasishe mteja kueleza hisia zake kuhusu hali ya wakati huu na umwongoze kwenye haja ya kuchukua hatua za kutatua tatizo.
- Mhamasishe mteja ajenge mipango ya kuhimili ya muda mfupi mfupi.
- Mhamasishe mteja kuhakikisha kuwa mpango unatekelezwa na kisha arudi kwa ufuatiliaji.
- Mhamasishe mteja kutumia mfumo wa msaada wa jamii uliopo na rasilimali zilizopo.
- Kama mteja hajakubali yote haya tafuta msaada kwa Mshauri Nasaha mwenzako au msimamizi au mpe rufaa kwenda kwenye uchunguzi wa magonjwa ya akili.

Msaada

Sisitiza kuwepo kwa msaada wa upeo wa mgogoro kama vile msaada wa kiroho na kisaikolojia na msaada wa familia. Huu ni wakati muafaka wa kuzungumzia watu wengine muhimu kwa mteja.

Maana ya majibu ya vipimo vya VVU

- Rejea maana ya majibu chanya (Tathmini uelewa kwa kumwomba mteja maana ya majibu ya vipimo vya VVU. Chunguza na sahihisha yasiyo ya kweli).
- Toa matumaini.

Kipindi 25 Kumwalifu Mwenza Matokeo ya Vipimo vya VVU

Kumwezesha mteja kumwarifu mwenzi

Jadili athari za kuonekana ana maambukizi na umweleze kuwa anahitaji kufanya mabadiliko katika maisha yake ili aendalee kuwa na "afya" na kutowaambukiza wengine. Mabadiliko hayo yana masuala yafuatayo:-

- Kupunguza mienendo hatarishi kwa kufuata mpango wa kupunguza hatari
- Kumlinda mwenzi wake
- Kumwarifu mwenzi: Je ni muhimu? Mteja ana mipango gani? Anahitaji msaada gani? Mhamasishe mteja kumweleza mwenzi wake kuwa amepima na ameonekana ana maambukizi ya VVU.
- Aachane na vitendo vinavyoweza kumpa mwezi wake maambukizi ya VVU au kaswende.
- Afanye ngono salama wakati wote ama agunge.
- Kumlinda mtoto ambaye hajazaliwa: kama mteja au mwenzi wake anafikiria kushika mimba au ana mimba jadili uwezekano wa kumpa rufaa ya huduma husika kama kliniki ya uzazi au huduma za kuzuia maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto ambako watapata huduma za kuzuia maambukizi, kupata matunzo na msaada kwa ajili ya afya yao na mtoto wao.

Jadili na mteja umuhimu wa matibabu mapema na lishe inayofaa:

- Kudhibiti maambukizi na matibabu ya magonjwa nyemelezi:
    - o Kuhara
    - o Kukohoa /nimonia
    - o Homa
    - o Maambukizi ya kuvu
    - o Maambukizi ya minyoo
- Umuhimu wa kupima na kutibu kifua kikuu na kaswende mapema
- Maisha ya afya (kama vile kulinda uzito kwa kula lishe bora, kuzuia kuhara, kufanya mazoezi mara kwa mara, na kupumzika. Pia epuka pombe na sigara kwani vinadoofisha mfumo wa kinga).

Mwezeshe mteja kuimarisha mikakati ya kuhimili

Mteja akishajua hali yake ya maambukizi ya VVU Mshauri Nasaha ajadili naye mapango wa kupunguza hatari aliochagua wakati wa Ushauri Nasaha kabla ya kupimwa. Kama mteja amekuwa na mwenendo hatarishi, Mshauri Nasaha ajadili naye njia zinazowezekana za kubadili mwenendo. Mshauri Nasaha aangalie yafuatayo wakati anapojadili mpango wa kupunguza hatari.

- Baada ya kufahamu hali yake ya maambukizi, mteja atarekebishaje mpango wa kupunguza hatari aliochagua wakati wa Ushauri Nasaha kabla ya kupimwa?
- Je mpango unatosha na unafaa?
- Mteja anahitaji kuchukua hatua gani wakati huu ili kujilinda yeye na wengine?
- Anahitaji mbinu au stadi gani ili kutekeleza mpango wa kupunguza hatari?
- Kuna vizigiti gani katika kutekeleza mabadiliko ya mwenendo?
- Mteja anahitaji msaada gani kutoka kwa Mshauri Nasaha ili aanze kutekeleza mpango wa kupunguza hatari?
- Mteja anahitaji Ushauri Nasaha gani wa nyongeza?

Jadili rufaa inayotakiwa na mteja.

- Rufaa, ufuatiliaji, matunzo, matibabu na msaada ni vya lazima.
- Mpe rufaa ya kwenda kwenye huduma ya dawa za kupunguza makali ya UKIMWI.

- Mama wajawazito wapate rufaa ya kwenda kwenye huduma za kuzuia maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto.
- Panga kipindi kingine cha Ushauri Nasaha kwa ajili ya msaada wa kisaikolojia.

Toa rufaa inayohitajika kwa mteja.
Baada ya kuainisha tatizo na mteja akalitambua kuwa linahitaji ufumbuzi ambao Mshauri Nasaha hawezi kuutoa, atamsaidia mteja kupata msaada mahali pengine kwa kumpa rufaa.

Kipindi 26 Ushauri Nasaha Baada ya Kupimwa: Ushauri Nasaha Saidizi

Ushauri Nasaha saidizi

Utangulizi

Moja ya wajibu wa Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari ni kuwaunganisha wale wanaoonekana wana maambukizi tayari na huduma kama matunzo na msaada, mafunzo stadi na mifumo ya kuzalisha kipato. Wanasihi wanahitaji kuwahamasisha wateja wanaoonekana kuwa na maambukizi kutafuta huduma za dawa za kupunguza makali ya VVU. Hata katika sehemu ambazo huduma ya dawa za kupunguza makali ya VVU hazijafika wateja wanaweza kupata rufaa kwenda kwenye huduma za kuzuia na matibabu ya magonjwa nyemelezi kama kifua kikuu na nimonia. Wanasihi pia wawahimize wateja wanoonekana kuwa na maambukizi kutafuta matibabu ya magonjwa (hasa magonjwa ya ngono) mapema.

Maana

Ushauri Nasaha saidizi ni msaada wa muda mrefu kwa watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI. Ni utaratibu wa kumwona mteja mara kwa mara ambao unaweza kuwa kwa muda mfupi lakini pia unaweza kuzidi mwaka mmoja. Mteja atakuja kwa Mshauri Nasaha kwa nyakati tofauti akiwa na tatizo tofauti.

Baadhi ya masuala yanayomfanya mteja kutafuta Ushauri Nasaha saidizi ni:

- Masuala ya mhemuko na kisaikolojia
- Masuala ya kitabibu
- Masuala ya familia na jamii
- Masuala ya kiroho
- Masuala ya kiuchumi
- Masuala ya kisiasa

Masuala ya mhemuko na kisaikolojia

Kupata majibu chanya siyo kitu rahisi. Wateja wengi hupata mhemuko na mahangaiko ya kisaikolojia. Mwitikio wa kuonekana umeambukizwa na VVU ni sawa ya ule wa kupoteza kitu kikubwa; na kwa kweli ni sawa na kupoteza maisha, afya au ndoto ya maisha yako, n.k. Hata hivyo mwitikio hutofautiana kati ya mtu na mtu. Mteja anaweza kupata shida kuhimili hali hiyo. Inaweza kuwa ni hali ya kukana, mfadhaiko au kuogopa kufa. Mwitikio mwingine ni pamoja na kuchanganyikiwa, mshituko, kukosa hisia kabisa kulia, n.k. Mwitikio mwingine hujitokeza kwa kulia ama kutaka kuumiza wengine au kuwa na hali ya matusi. Watu wengine hugeukageuka kutoka kukosa hisia kabisa na kuwa na mhemuko mkali.

Familia na jamii

Kupata majibu chanya ya kipimo cha VVU huleta mshituko kwa mtu, familia yake, marafiki na jamii kwa ujumla. Kukubali hali hiyo si rahisi kwa familia. Wanafamilia wanaweza kupata hisia za kusononeka kama mhusika mwenyewe. Kusononeka huku kunaathiri uhusiano ndani ya familia. Wateja wengine hupata matatizo na wazazi na marafiki. Masuala ya ngono pia yataleta msongo na mwenzi wake. Kukosa raha ya ngono na ugumu wa ngono ya sasa huenda yakaathiri taswira binafsi na kuleta majonzi. Mteja anaweza kupata matatizo na familia yake, wafanyakazi wenzake, na majirani kukubali hali yake ya maambukizi. Anaweza kutengwa na kuwa peke yake.

Matibabu
Mteja anaweza kuugua na kuhitaji matibabu maalumu kama vile ya kifua kikuu, magonjwa ya ngono, au magonjwa yanayotokana na mwili kukosa kinga. Anayeishi na VVU anaweza kupata matatizo ya kimwili wakati wowote. Wateja kama hawa wanahitaji kushughulikia afya yao ambayo hudorora kila siku. Huduma zinazotakiwa na wateja hawa ni pamoja na matibabu ya magonjwa nyemelezi kwa kupitia rufaa husika.

Kinga ya mwili inapopungua magonjwa nyemelezi hujitokeza. Haya ni kama kuhara, kuvu ya mdomoni, kuvimba mitoki ya shingoni, kukohoa, kifua kikuu, homa ya uti wa mgongo na kuvu ya ngozi. Huduma zinazotakiwa ni za kuimarisha usafi wa mwili, kutoa matunzo ya tiba shufaa, elimu ya kuzuia VVU na kifua kikuu kwa mtu binafsi na familia, ngono salama na kudhibiti maambukizi.

Matunzo ya lishe
- Watu wanaoishi na VVU wanahitaji elimu ya lishe.
- Chakula hakitibu VVU na UKIMWI wala hakiondoi virusi bali huongeza ubora wa maisha kwa mtu anayeishi na VVU.
- Kula chakula cha kutosha na cha mlo kamili husaidia kulinda uzito na kujenga misuli ya mwili.
- Husaidia utendaji wa mfumo wa kinga ya mwili wa mtu.
- Lishe bora ni muhimu kwa kuendeleza ubora wa maisha.
- Chakula cha wanga (mahindi, ngano, uwele, mtama, mchele, viazi na mhogo) huongeza wanga mwilini.
- Chakula cha mafuta (mafuta, jibini, magarini, nyama nono, karanga na vyakula vya mbegu) huupa mwili nguvu.
- Vyakula vya proteni (nyama, kuku, ini, samaki, mazao ya maziwa, mayai, maharage, karanga na vyakula vya mbegu) vina protini.
- Vyakula vya vitamini na chuma (mboga za majani pamoja na kabichi, maharage ya kijani na mbaazi, nyanya, maboga, karoti, maembe, ndizi, nanasi, papai na matunda mengine) huleta vitamini na chuma.

Familia na jamii
- Familia wanaposikia ndugu yao ana maambukizi ya VVU hupata mhemuko kama yeye.
- Msononeko unaweza kuathiri uhusiano ndani ya familia.
- Kwa wenzi kuna msongo unaotokana na masuala ya ngono.
- Kukosa hamu ya ngono huweza kuathiri taswira binafsi ya mtu.
- Mteja na familia yake wanaweza kutengwa na jamii.

Masula ya kiroho
Mteja anaweza kuanza kutafuta maelezo yanayoleta ufafanuzi kwa nini amepata maambukizi na kujiuliza maana ya maisha. Baada ya kupata majibu chanya mteja hupitia hatua ya kutafuta majibu ya kueleza "kwa nini mimi". Mteja anaweza pia kutafuta majibu ya kueleza ugonjwa wake. Kwa kawaida utafutaji wa majibu kwa magonjwa mazito au hali ngumu unahusishwa na imani za dini au imani aliyo nayo mtu kuhusu maana ya maisha. Inaweza kuleta mtu kujilaumu kwa tabia na mwenendo wake. Utafutaji wa majibu na maana ya maisha humwongoza mtu kujichambua upya na kupata mwelekeo mpya. Wengine humlaumu Mungu kwa kuleta ugonjwa usiotibika.

Uchumi
Mteja anaweza kuwa hana fedha za kutosha kwa ajili ya mahitaji muhimu kama chakula, kodi ya nyumba,

usafiri, matibabu na mahitaji mengine. Anaweza kuwa amemaliza fedha zake zote kwa kuwalipa waganga wa jadi na mwisho anakuwa maskini zaidi bila uwezo wa kupata mahitaji muhimu.

Kisiasa
Mteja anaweza kuwa anataka kutembelea nchi nyingine na akazuiwa kwa sababu anaishi na VVU.

Kisheria
Mteja anaweza kunyang'anywa haki zake za msingi. Anaweza, kwa mfano, kuachishwa kazi; kukataliwa kuoa/kuolewa; kukataliwa kusali; kukosa msaada wa kisheria; kunyimwa matibabu; kupata elimu; kukataliwa kushiriki katika shughuli za maendeleo ya jamii na kukataliwa kupata taarifa zinazohusu maisha yake, VVU na UKIMWI.

ANGALIZO: Masuala haya yote yanaashiria haja ya Ushauri Nasaha saidizi kwa mteja na walio muhimu kwake.

Kutoa Ushauri Nasaha saidizi kwa mteja

Mshauri Nasaha anachotakiwa kufanya
Mshauri Nasaha lazima apitie taarifa za nyuma za mteja kabla ya kumkaribisha. Mkaribishe mteja na jenga uhusiano wa kuaminiwa kisha ujadili sababu yake ya kuja. Jadili na mteja kuhusu matatizo yake na umsaidie kuyatatua au umpe rufaa. Wakati wote mpe mteja nafasi ya kutafakari, kuuliza maswali na kutafuta ufafanuzi. Mpe siku ya kurudi, kamilisha kipindi cha Ushauri Nasaha, mruhusu kuondoka na ukamilishe taratibu za kiutawala. Unapotoa Ushauri Nasaha saidizi kumbuka yafuatayo:

Wakati wa Ushauri Nasaha saidizi
- Mshauri Nasaha atoe msaada kwa mhemuko wa mteja.
- Uchangamfu na msaada usiohukumu ni muhimu kwa anayeishi na VVU. Hata hivyo lazima kuwa mwangalifu ili kutojenga utegemezi wa mteja. Wanasihi wawawezeshe wateja kushughulikia masuala yao wenyewe.
- Wanasihi wasikilize kwa ushirikeli. Tumia mbinu karibishaji za Ushauri Nasaha kutafuta hisia za mteja. Kubali mhemuko wa mteja na umhakikishie kuwa mwitikio anaopata ni wa kawaida kabisa katika hali yake.
- Mshauri Nasaha atafute taarifa za mteja. Katika Ushauri Nasaha saidizi wateja wanakuwa na maswali mengi kuhusu VVU na UKIMWI. Maswali yajibiwe kwa njia ya utulivu na ukweli. Ni muhimu kufanya hivyo kwa kuwa wateja wanajaribu kutafuta kudhibiti hali yao mpya waliyo nayo. Wanasihi wawe makini na taarifa wanazopata kutoka kwa wateja hasa taarifa ambazo siyo za kweli.
- Wanasihi waelelwe kuwa wateja wengine wanaweza kuwa wanahitaji kufanya mabadiliko makubwa ya mwitikio wao kwenye hali ya kuwa na maambukizi ya VVU. Mshauri Nasaha awe mwangalifu katika kumsaidia mteja kufanya uamuzi wa mambo makubwa. Pamoja na kuheshimu uamuzi wa mteja, Mshauri Nasaha atoe tahadhari ya kufanya mabadiliko ya haraka. Wanasihi wawafahamishe wateja kuwa mabadiliko yanahitaji muda wa kufikiria kabla ya kufanya uamuzi.
- Wanasihi wawasaidie wateja kufanya mwanzo mpya kwa kuwapa uhakika wateja. Kuwapa mtazamo wa mambo mazuri ya siku za usoni hakuleti mafanikio. Hata hivyo kumsaidia mteja kuchunguza masuala ya sasa na baadaye inaweza kusaidia. Chunguza jinsi ambavyo mawazo yake yanavyompa mhemuko na machungu na kupunguza uhuru wake wa kufanya mabadiliko. Badilisha mawazo haya kwa kuangalia VVU na UKIMWI katika mtazamo wa taarifa za kweli kama haja ya kuimarisha maisha yaliyopo kwa matibabu (siyo kwa kumpa taarifa bali kwa kuchambua pamoja).

- Wanasihi wapatikane wakati wote kuwapa wateja msaada wanapouhitaji. Kuishi na kutojua huwezekana tu kwa msaada wa Mshauri Nasaha na wale wa muhimu kwake.
- Wanasihi waelewe kuwa mbinu za kuhimili hutofautiana kati ya wateja. Kuhimili kuishi na VVU hutegemea jinsi mteja alivyowahi kuhimili jambo jingine gumu, msaada wa jamii aliopata maishani na kama alihusika kikamilifu katika njia aliyotumia wakati huo.
- Kwa hiyo Mshauri Nasaha amsaidie mteja kuainisha njia muafaka za kuhimili ili kufanikisha malengo ya maisha yake.
- Wanasihi waangalie mahitaji ya wateja na kutoa rufaa kwa wataalamu zaidi. Kwa mfano:
    - o Kama mteja ana mwelekeo wa kujiua
    - o Anaonesha tabia ya kuwa mtu wa hatari
    - o Anaonesha dalili za mfadhaiko
    - o Ana wasiwasi mkali sana

Mshauri Nasaha ahakikishe mteja amepata rufaa kwa ajili ya msaada zaidi.

- Wanasihi wawe macho na afya ya wateja. Mshauri Nasaha awe na uwezo wa kutathmini hali ya mteja anavyoonekana na kuangalia kama kuna dalili za magonjwa nyemelezi. Mshauri Nasaha ampe mteja taarifa sahihi kuhusu masuala ya lishe na kumpa rufaa kwenda kwenye matibabu muafaka ya magonjwa nyemelezi.
- Ni muhimu Mshauri Nasaha kuwa na mtandao wa sehemu zenye huduma kwa ajili ya kuwapeleka wateja. Mshauri Nasaha akumbuke kwamba hana uwezo wa kumsaidia kila mteja anayekuja kwake. Wakati wa Ushauri Nasaha saidizi Mshauri Nasaha anaweza kuhitajika kutoa rufaa kwenda kwa daktari, tabibukalima, ustawi wa jamii, kanisani na makundi mengine ya msaada.

MASUALA YA KISAIKOLOJIA ANAYOKABILIANA NAYO MTU ANAYEISHI NA VVU

Mwitikio wa kawaida wa kisaikolojia kwa mteja mwenye VVU/UKIMWI na kifua kikuu

UKIMWI umezama katika mgawinyiko wa matibabu, kisaikolojia na kijamii. Matatizo makubwa ya kijamii yamejitokeza, pamoja na woga wa kupata UKIMWI na kutokana na hali ya dalili za mwanzo wa ugonjwa kuonekana miongoni mwa makundi yanayofanyiwa unyanyapaa, kama vile wanaofanya biashara za ngono, madereva wa magari makubwa na watu wanaofanya mapezi bila mpangilio. Mshauri Nasaha anatakiwa kuwa na mtazamo wa ujumla wa mteja kwa kuoanisha na mazingira ya jamii anayotoka. Mshauri Nasaha atapata mambo mbalimbali kutoka kwa wateja tofauti kwa sababu watu wote hawako sawa. Zaidi ya hayo, matukio yanabadilika na wakati pamoja na ukuaji wa ugonjwa unavyoendelea.
Wasiwasi mkubwa wa kisaikolojia umejitokeza miongoni mwa wanasihi kwa sababu ya kuhukumu mapema na hofu ya kuambukizwa. Masula haya yameongezeka juu ya usumbufu wa kisaikolojia na kijamii kwa wateja wenye VVU/UKIMWI na kifua kikuu.
Wateja wanaopima na kugundulika wana maambukizi ya VVU ni wenye haiba na aina tofauti ya maisha bila kujali hali ya kuwa na VVU. Hali waliyo nayo imetokana na utofauti wa kila mtu. Kwa hiyo, jinsi mteja anavyopokea hali ya kuwa na maambukizi ya VVU inatofautiana kati ya mteja na mteja. Ni muhimu kwa Mshauri Nasaha kumchukulia mteja mwenye maambukizi ya VVU kama mtu binafsi na si kumtarajia mteja afanye nini au asifanye nini kwa kuangalia uzoefu wa Mshauri Nasaha wa wanaoishi na VVU kama kundi.

Mshtuko: Watu wengi hutishika na VVU, UKIMWI na kifua kikuu. Wakati watu wanapofahamu kuwa wameambukizwa VVU baadhi hupatwa na mshtuko. Bila kujali mtu amejiandaa kwa kiwango gani, ni mshtuko unapofahamu kuwa umeambukizwa VVU /UKIMWI. Utajihisi kuchanganyikiwa na kutojua nini cha kufanya. Ni vizuri kuwa na mtu wa karibu unayemwamini..

Baadhi ya watu wenye kifua kikuu hudhani pia wameambukizwa VVU.

Wasiwasi: Baada ya mshtuko wa kupokea majibu ya vipimo mtu anaweza kukana hiyo taarifa, huu ni mwitikio wa kawaida katika kujaribu kuhimili taarifa mbaya. ''Najua nina maambukizi ya VVU, sijali kabisa". Wasiwasi ni hali ya mshtuko ambayo hutahadharisha kutokea kwa hatari. Hii husababishwa na kutokuwa na uhakika na uchunguzi wa VVU/UKIMWI, maendeleo na matibabu ya ugonjwa na kuelekea kifo.

Kusononeka: Mtu huhisi kwamba hakuna sababu ya kuishi au kujihisi asiyefaa. Mara nyingine mtu huamua kubaki nyumbani, kutokula na kutoongea na yeyote. Kusononeka humfanya mtu kudhoofika kiakili na kimwili. Dalili za kusononeka ni kama huzuni, kutoweza kufanya chochote, kujiona mkosaji, kutojithamini, kuona aibu,kujiona hana thamani, hali ya kutaka kujiua, kujitenga na jamii, kukosa usingizi na kukosa hamu ya chakula.

Hisia za kujitenga na kuona kuwa msaada wa jamii umepungua: Hii hutokana na kukataliwa na wanafamilia na watu wengine, na huleta kujitenga na watu au marafiki. Kutopata wageni wakati mtu amelazwa hospitali huthibitisha hisia hizi. Lakini wakati mwingine hali hii huanza na mteja mwenyewe akifikiri kuwa kila mtu anamwangalia au anaongea kuhusu yeye. Kwa hiyo hali hii humfanya kujihisi mkosaji na hutaka kujificha.

Hasira kwake binafsi na kwa wengine: Baadhi ya watu wanakuwa na hasira na hujilaumu wenyewe au watu wanaodhani wamewaambukiza. Hasira ni jambo la kawaida ila inatakiwa kuondolewa. Wakati mwingine huongeza uhasama kwa wanaompa huduma na hukataa kushirikiana nao.

Woga: Mtu mwenye maambukizi ya VVU huogopa vitu vingi kama maumivu, kukosa kazi, kuwaacha watoto wake na kifo, pamoja na woga kuhusu nani wanafahamu au watafahamu kuhusu hali yake ya ugonjwa. Woga hupungua mgonjwa anapoongea na mtu anayeelewa.

Kukana: Ni kuukataa ukweli na kuacha kuwajibika au kujiepusha na ukweli.

Kukubali: Mtu anapokubaliana na hali ya majibu, huanza kufikiria njia nzuri ya kuishi, aina ya vyakula, utaratibu mzuri wa kuishi, kuwa na afya njema, mipango ya familia na kitu cha kufanya ili maisha yake yawe mazuri n.k.

Mawazo na vitendo vya kujiua: Mtu anapofahamu kuwa ana maambukizi ya VVU huongeza hatari ya kutaka kujiua, kama njia ya kuepukana na maumivu au kuyapunguzia kwa ndugu zake.

Majonzi: Mtu anayeishi na VVU ana mawazo mengi yanayotokana na majonzi ya kupotelewa. Pia huhisi majonzi juu ya wanafamilia au watu wanaomjali au wanaoshuhudia kudhoofika kwake.

Kupoteza: Mtu anayeishi na VVU hupatwa na mawazo ya kupoteza malengo yake, mvuto alionao, mahusiano ya kimapenzi, hadhi yake katika jamii, uwezo wa kifedha na na uwezo wa kujitegemea.

MAMBO YA KIJAMII ANAYOKABILIANA NAYO MTU ANAYEISHI NA VVU

- Hukabiliwa na unyanyapaa na ubaguzi anapohisi ameaibishwa au kufanya aone aibu kuhusu VVU. Watu hupata woga kwamba watu wengine watawalaumu.
- Ubaguzi katika huduma za kijamii kama vile huduma za afya,elimu n.k, mara nyingine wahudumu wa afya hukataa kutoa matibabu kwa watu wanaoishi na VVU kwa sababu ya woga wa kuambukizwa.
- Hukabiliwa na tatizo la kifedha wakati wa kipindi cha ugonjwa. Kupoteza kipato, kuongezeka gharama za matibabu, kukosa uwezo wa kuzalisha mali huondoa uwezo wa kifedha na huathiri familia na wanaomhudumia mgonjwa. Familia masikini wako katika hatari zaidi ya kuathiriwa na tatizo la kifedha kutokana na VVU na UKIMWI.
- Kuongezeka idadi ya watoto yatima na watoto wanaoishi katika familia ya walioathiriwa na VVU na UKIMWI. Watoto yatima wamekuwa wakitunzwa na wanaukoo. Ila kwa sababu ya kuongezeka kwa idadi ya watoto yatima na mzigo wa VVU kwa wanafamilia, wengi wa watoto hawa hujikuta tayari

wako katika familia iliyolemewa. Watoto yatima wengine hujikuta wakiishi mitaani au wakiishi kwa shida wakiwa peke yao.

Dini

- Hukumu dhidi ya watu wanaoishi na VVU kulinganisha na misingi ya utakatifu. Mwitikio hasi wa masuala yanayohusu VVU na UKIMWI, mfano matumizi ya kondomu.
- Kutowakubali wanaoishi na VVU kwa ajili ya tofauti kati ya imani na matendo. Kwa mfano kuzuia matumizi ya kondomu lakini waumini wanapopata maambukizi yaVVU wanabaguliwa.

Sehemu za kazi

- Kuachishwa kazi wanaoishi na VVU.
- Kutoajiri watu wanaoishi na VVU.
- Ubaguzi kwa watu wanaoishi na VVU kutumia vifaa mbalimbali.

JICA

CDC

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

AMREF

WHO

VITINI

JAMHURI YA MUUNGANO WA TANZANIA

WIZARA YA AFYA NA USTAWI WA JAMII

Ushauri Nasaha na Upimaji wa VVU kwa Hiari

MODULI 4

Ushauri Nasaha kwa Makundi na Hali Maalumu

Mpango wa Taifa wa Kudhibiti UKIMWI

Machi 2010

Kimetafsiriwa kutoka lugha ya Kiingereza na Benny Muga Lugoe

MODULI 4 - VITINI

Wagawie washiriki baada ya kukamilisha vipindi vyote vya moduli ya nne.

Kipindi 1 Ushauri Nasaha kwa Wenzi

Utangulizi

Ushauri Nasaha kwa wenzi ni muhimu kwa kuwa imadhihirika kuwa karibu asilimia 8 ya wenzi wanaopima VVU wana "majibu pishani", yaani, mwenzi mmoja anakuwa na maambukizi ya VVU na mwingine hana HenceHivyo kama hakuna mikakati ya kuzuia, mwenzi asiye na maambkizi anaweza kuambukizwa pia. Imedhihirika pia kuwa katika Afrika maambukizi mengi ya VVU hutokana na ngono kati ya mwanmume na mwanamke. Lengo la Ushauri Nasaha kwa wenzi ni kuwaleta pamoja ili wawe na mtazamo mmoja. Mtazamo wa pamoja ni wakati wenzi wanapokubali ukweli wa maambukizi ya VVUkatika maisha yao na kuwezeshwa kuzuia kupata au kueneza VVU na hatimaye kuwa na msaada wa pamoja. Wajibu wa Nnasihi ni kwawezesha wenzi kufikia kiwango hicho.

Maana ya Wenzi na Ushauri Nasaha kwa wenzi katika mtazamo wa VVU:

Wenzi ni watu wawili au zaidi ambao wana au wanatarajia kuwa na mahusiano ya kingono na wamekuja pamoja kupata huduma ya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari. Hawa ni pamoja na:

- Walio katika ndoa au wanaishi pamoja bila ndoa
- Wachumba
- Wanaotarajia kuanza kufanya ngono
- Walio katika ndoa za wake wengi
- Wenzi wanaorudiana

Ushauri Nasaha kwa wenzi ni Ushauri Nasaha unaotolewa kwa wenzi ambao wamekubali kuwa pamoja na kujadili masuala yanayohusu maambukizi ya VVU kwa pamoja.

Umuhimu wa kutoa Ushauri Nasaha kwa wenzi

- Kuimarisha uhusiano na kukuza uelewa kati ya wenzi
- Ushauri Nasaha wa wenzi unawawezesha wenzi kujifunza habari za VVU na UKIMWI kwa pamoja.
- Ushauri Nasaha wa wenzi huwawezesha wenzi kupanga mikakati ya pamoja ya kusaidiana kijamii na kisaikolojia na huwezesha mawasiliano na ushirikiano katika kupunguza hatari ya maambukizi.
- Ushauri Nasaha wa wenzi huwasaidia kuchangia hisia, matatizo, wasiwasi na mahitaji yao kuhusiana na VVU na UKIMWI. Hali hii itasaidia wenzi kutambua na kukubali hisia za wenzi wao.
- Humpa nafasi Mshauri Nasaha kupunguza uhasama unaoweza kuwepo ili kupunguza lawama kati ya wenzi.

Faida za Ushauri Nasaha kwa wenzi

Zifuatazo ni baadhi ya faida za Ushauri Nasaha kwa wenzi:

- Ni mazingira salama ya kujadili hatari zilizopo na wasiwasi wao
- Wenzi wanapata taarifa kwa pamoja na wanakuwa na uelewa wa pamoja
- Humpa Mshauri Nasaha wasaa wa kuwapunguzia wenzi mvutano na kuondoa lawama zao
- Ujumbe wa Ushauri Nasaha unategemea matokeo ya vipimo vya VVU
- Mwenzi mmoja habebi mzigo wa kumwarifu mwenzi wake na kumshawishi kwenda kupima
- Mshauri Nasaha anawashawishi wenzi kuarifiana majibu pamoja
- Mshauri Nasaha anawawezesha wenzi kuwa na mawasiliano ya pamoja na kupanga mikakati ya kupunguza hatari ya maambukizi ya VVU

- Huimarisha uhusiano na kujenga uelewa wa pamoja.
- Huwawezesha wenzi kujifunza masuala ya maambukizi ya VVU na ugonjwa wa UKIMWI wakiwa pamoja
- Huwawezesha wenzi kuweka mikakati ya pamoja ya kusaidiana kijamii na kisaikolojia; na huwesesha mawasiliano na ushirikiano unaohitajika kwa ajili ya kupunguza hatari ya maambukizi ya VVU.
- Huongeza nafasi ya kupunguza maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto
- Huwawezesha wenzi kushirikiana katika hisia zao, wasiwasi na mashaka yao kuhuzu maambukizi ya VVU na ugonjwa wa UKIMWI. Hali hii huwawezesha wenzi kuthamini hisia za wenzi wao.
- Maamuzi ya matunzo na matibabu hufanyika pamoja
- Wenzi wanaweza kuanza kufanya maamuzi ya baadaye kwa pamoja

Changamoto za Ushauri Nasaha kwa wenzi
Listed are some of the challenges for couple counselling
- Woga kuwa matokeo ya Ushauri Nasaha kwa wenzi yanaweza kuwa chanzo cha kutengana:
  - Kutengana ni rahisi zaidi kwa wenzi wasioishi pamoja
  - Taraka hutokea mara chache kwa wanandoa
- Woga wa vurugu na ngono za lazima ndani ya familia
  - Matokeo haya ni machache
  - Huenda hayatokani na matokeo ya kupima VVU
  - Kwa kawaida mienendo kama hii inakuwepo hata kabla ya kupata Ushauri Nasaha kwa wenzi
- Ushauri Nasaha kwa ajili ya kupunguza mvutano na kondoa matokeo mabaya na lawama unahitaji stadi zaidi ya zile za Ushauri Nasaha wa mtu mmoja wa VVU

Hali au sababu za kutoa Ushauri Nasaha wa wenzi
Hali zifuatazo ni baadhi ya sababu ya kutoa Ushauri Nasaha wa wenzi:
- Wanaotegemea kufunga ndoa
- Mmoja wa wenzi ni mgonjwa
- Wanaohitaji kupata watoto
- Mfarakano ndani ya familia kwa kutokana na mmoja wao kutokuwa mwaminifu na hataki kutumia kondomu
- Wote au mmoja wao akiwa mgonjwa
- Haja ya kusafiri nchi za nje
- Wanapokuwa na mtoto mgonjwa
- Mtoto amefariki kutokana na magonjwa yanayohusiana na UKIMWI
- Familia zenye migongano
- Mtoto asiyekua vizuri
- Wenzi wanaotaka kurudiana
- Wenye rufaa kutoka kwa daktari.

Tofauti kati ya protokali ya Ushauri Nasaha kwa wenzi na Ushauri Nasaha wa mtu mmoja

Ushauri Nasaha wa mtu mmoja	Ushauri Nasaha kwa wenzi
• Tathmini ya hatari binafsi • Kuchambua maisha ya nyuma na maambukizi ya VVU • Uwezo wa kuzungumza juu ya matukio halisi ya nyuma	• Kujadili masuala ya hatari • Kuangalia zaidi hali ya sasa na baadaye • Kutumia lugha mficho kuhusu hatari nyinginezo

Wajibu wa mila katika Ushauri Nasaha kwa wenzi

Wajibu wa mila kwenye Ushauri Nasaha wa wenzi

Majukumu na mahusiano ya kijinsia yanachangia sana katika maambukizi ya VVU. Ni muhimu kwa Mshauri Nasaha kuelewa mchango wa majukumu na mahusiano ya kijinsia katika uhusiano na uwezo wa wenzi katika kujilinda na maambukizi ya VVU. Majukumu na mahusiano ya kijinsia yanatokana na mila. Uelewa wa masuala ya jinsia na mila ya jamii ni muhimu ili kupata mafanikio katika Ushauri Nasaha na upimaji na mabadiliko ya tabia kwa wenzi. Uelewa wa saikolojia ya jinsia utamsaidia Mshauri Nasaha kutopendelea upande wowote na kutohusisha matatizo yote ya uhusiano kwa wanaume peke yao. Pia kuelewa jinsi wanawake wanavyoyaona majukumu yao na mategemeo yao hasa kwenye masuala ya ngono na afya ya uzazi ikiwa ni pamoja na kufanya maamuzi kutasaidia kuboresha Ushauri Nasaha. Masuala ya mila yanayohusiana na jinsia katika Ushauri Nasaha wa wenzi ni pamoja na:

- Mwenzi mmoja kuwa mzungumzaji mkuu wakati wa kipindi cha Ushauri Nasaha
- Mila inayomzuia mwanamke kuzungumza mbele ya mwanaume
- Mwanaume ni kiongozi wa familia kwa hiyo ndiye mwenye kufanya maamuzi yote pamoja na yanayohusu masuala ya ngono.
- Katika hali ya namna hii Mshauri Nasaha anatakiwa kuwa mwangalifu katika kuwahusisha wenzi wote kufikia uamuzi wa pamoja wa mpango wa kupunguza hatari ya maambukizi ya VVU. Ni muhimu kufahamu kuwa haki ya afya na haki ya ngono salama na yenye afya ni haki ya msingi ya mwanaume na mwanamke.
- Mshauri Nasaha awe mwangalifu na masuala ya majukumu ya jinsia illi kuwa na uwezo wa kuchukua mikakati muafaka ya kuwahamasisha wenzi kufanya uamuzi wa pamoja.

Ushauri Nasaha kwa wenzi unaweza kutolewa katika mazingira mbalimbali.

Ushauri Nasaha kwa wenzi unaweza kufanyika katika sehemu mbalimbali zikiwemo zifuatazo

- Vituo vya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari
- Huduma mkoba za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU
- Nyumbani kwa mteja/mgonjwa
- Huduma za kupzuia maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto na kliniki za watoto
- Ushauri Nasaha unaoshawishiwa na mtoa huduma ya afya

– Ndani ya mawodi
– Huduma za wagonjwa wa nje
– Uzazi wa mpango/Kliniki za Afyaya Uzazi

- Vituo vya matunzo na matibabu

- Vituo vya tohara ya mwanamume

Vigezo vya kupata huduma ya Ushauri Nasaha kwa wenzi
Wenzi watapewa Ushauri Nasaha kwa wenzi iwapo:
- Wenzi wanakubali kujadili pamoja masuala ya hatari za VVU .
- Wenzi wako tayari kupokea majibu ya vipimo vya VVU pamoja.
- Wenzi wakubali kutunza usiri pamoja.
- Masuala ya kuarifiana hali ya maambukizi yafanyika kwa pamoja.

Wajibu wa Mshauri Nasaha katika Ushauri Nasaha kwa Wenzi
Mshauri Nasaha ana wajibbu mbalimbali ili kufanikisha Ushauri Nasaha kwa wenzi. Wajibu ni pamoja na ufuatao:
- Kwezesha uelewa na kukubali majibu ya vipimo vya VVU.
- Kutoa maelezo fasaha na kamili kuhusu majibu pishani ya maambukizi ya VVU.
- Kuondoa imani zote ambazo zinaweza kuvuruga kinga.
- Kuwawezesha wenzi kukubali kupunguza hatari.
- Kujadili masuala ya kupeana taarifa kwa pamoja.
- Kuwasaidia wenzi kujenga mikakati ya pamoja ya kuhimili.

Wajibu na Majukumu ya Wenzi
Ushauri Nasaha kwa wenzi ni majadiliano kati ya Mshauri Nasaha na wenzi. Kwa hiyo ni muhimu wenzi kutimiza yafuatayo.
- Kushiriki sawa katika majadiliano
- Kusikiliza kwa makini na kujibu maswali ya mwenzi wake
- Kumchukua mwenzi wake kwa heshima na utu
- Kuwa wazi na mkweli iwezekanavyo
- Kumwelewa na kumpa msaada mwenzi wake

Ukweli wa Ushauri Nasaha kwa Wenzi na Upimaji wa VVU
Mshauri Nasaha anapaswa kuangalia ukweli ufuatao wakati wa Ushauri Nasaha kwa wenzi
- Ushauri Nasaha kwa wenzi siyo Ushauri Nasaha wa ndoa.
- Masuala yanayowahusu wenzi ni muhimu zaidi kuliko masuala ya mtu mmoja mmoja.
- Mwenzi mmoja anaweza kuibua hisia ambazo hajawahi kumweleza mwenzi wake.
- Wenzi wnaweza kutaka kutumia kipindi cha Ushauri Nasaha masuala ya muda mrefu katika mahusiano yao.
- Wenzi wanaweza kuwa na masuala ya mahusiano yao ambayo hayahusiani na VVU.
- Mwisho wa yote ni wenzi walio na maamuzi ya maisha yao na siyo Mshauri Nasaha.

Kipindi 2 Wajibu wa Ushauri Nasaha na Upimaji wa VVU kwa Hiari katika Ushauri Nasaha kwa Wenzi

Wajibu wa Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari katika kumwarifu mwenzi hali ya maambukizi ya VVU

Hamasisha kuarifiana hali ya maambukizi ya VVU kwa faida ya wote. Kupeana taarifa hiyo ni kwa hiari; heshimu upekee na utu wa yule aliyeambukizwa; endeleza usiri ipasavyo. Hii huleta matokeo ya faida kwa mtu binafsi, mwenzi wake na familia na inaleta uwazi zaidi ndani ya jamii kuhusu VVU na UKIMWI. Pia huangalia maadili na kuongeza faida kwa aliyeambukizwa na asiyeambukizwa. Mazingira ya kuwawezesha wenzi kupima VVU yanabidi kujengwa ili kuhamasisha kupeana taarifa ziletazo faida na kuwawezesha wenzi kubadili tabia kulingana na majibu ya vipimo. Wajibu wa Mshauri Nasaha katika kupeana taarifa za hali ya maambukizi ya VVU kwa wenzi ni:

- Kuwasaidia wenzi kupunguza kukana, unyanyapaa na kutengwa kunakotokana na VVU na UKIMWI.
- Kuzuia maambukizi kwa wenzi: Kama wenzi wakipata Ushauri Nasaha na kupima VVU kwa hiari na kupata majibu hasi, mara nyingi wanahamasika kuendelea na mienendo ya kujikinga ama wanabadili tabia ili kubakia bila maambukizi. Hata kama mmoja au wote wakipata majibu chanya wanaweza kuanza mienendo ya kujikinga ili kupunguza uwezekano wa kupata maambukizi mpya au kumwambukiza mwenzi ambaye hajaambukizwa.
- Kupanga kwa ajili ya baadaye: Wenzi wanaojua hali yao ya maambukizi kwa kupitia Ushauri Nasaha wana nafasi ya kupanga pamoja maisha yao na kupanga utekelezaji kwa ajili yao na walio karibu nao.
- Kuendeleza mahitaji ya huduma: Huduma nyingi zinazotolewa baada ya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari zinahitaji kuendelezwa na kubadili mwenendo. Ushauri Nasaha endelevu ni njia mojawapo ya kusaidia mahitaji haya. Mtu anayetumia dawa za kupunguza makali ya VVU anahitaji kufuatiliwa kwa karibu ili kupata huduma nyingine zinazohitajika. Kwa hiyo kuna haja ya kila mwenzi kujua hali ya maambukizi ya VVU ya mwenzake kwa ajili ya kusaidiana na uendelevu.

Wajibu wa Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari katika kupeana taarifa za maambukizi ya VVU kati ya wenzi.

Hamasisha kutoa taarifa za hali ya VVU na UKIMWI kwa mwenzi kwa ajili ya manufaa. Utoaji wa taarifa wa hiari, unao heshimu faragha na utu wa mtu aliyeambukizwa. Utoaji taarifa unaokuwa na usiri kwa kadri inavyowezekana na unaoleta manufaa kwa mtu binafsi mwenzi wake na familia. Utoaji taarifa unaoleta uwazi zaidi ndani ya jamii kuhusu VVU na UKIMWI. Huzingatia miiko inayoongeza usiri kwa asiyeambukizwa na aliyeambukizwa.

Inatakiwa wenzi wawe kwenye mazingira yanayowawezesha kupimwa pamoja ili waweze kutoa taarifa zenye manufaa na wawezeshwe na kuhamasishwa kubadili tabia kulingana na matokeo ya vipimo. Wajibu wa ushauri nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari ni pamoja na:

- Kuwasaidia wenzi kupunguza kukana na unyanyapaa unaoambatana na UKIMWI.
- Kuzuia maambukizi kati ya wenzi: mara nyingi wenzi wnapopata huduma ya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari na kuonekana kuwa hawan maambukizi, wanahamsika kubakia na mienedo hiyo au kabadili mienendo ili wasipate maambukizi. Hata kama mmoja wao ataonekana ana maambukizi ya VVU, wanaweza kuchukua mienendo ya kujilinda ili asimwambukize mwenzi wake.

- Kupanga kwa ajili ya siku za usoni: wenzi wanaojua hali yao ya maambukizi kupitia kwa Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari wanayo nafasi ya kupanga pamoja maisha yao ya baadaye na mambo ya kufanya kwa ajili ya maisha yao na watuwengine wa karibu nao.
- Kuendeleza huduma: Huduma nyingi zinahitaji kuendeleza mabadiliko ya tabia. Ushauri Nasaha endelevu husaidia kuendelaza kupata huduma.
- Mtu anayetumia dawa za kupunguza makali ya UKIMWI anahitaji kuchunguzwa mara kwa mara. Hivyo ni muhimu kwa wenzi kufahamu hali ya maambukizi yao kwa pamoja ili kupeana msaada endelevu.

Mambo ya kuangalia wakati wa kumwarifu mwenzi

Mshauri Nasaha anatakiwa:

- Sera ya nchi na huduma zilizopo kuhusu kuwaarifu wengine hali ya maambukizi ya VVU
- Kuelewa maadili ya kumwarifu mwenzi na mashrti ambayo yanaweza kufanya makubaliano ya usiri kati ya Mshauri Nasaha na mteja yakavunjika
- Kuelewa kiwango cha utekelezaji na hatua za utekelezaji mambo tofauti yanapotokea.
- Kutathmini uwezo wa mwenzi wa kuzungumza na mwenzi wake juu ya hali yake ya maambukizi ya VVU
- Kuchunguza na mteja hali inayofaa kutoa taarifa kwa mwenzi.
- Kuchunguza na mteja hatari na faida za kumwarifu mwenzi
- Kumsaidia mteaja kufikiria mwitikio wa mwenzi unaoweza kujitokeza kama akipata taarifa
- Kujadili na mteja juu ya faida anazoweza kupata baada ya kumwarifu mwenzi. Faida zinatakiwa zizidi hatari.
- Kuchunguza mitandao ya kijamii iliyopo
- Kuelewa umuhimu wa kumwezesha mteja.
- Kumsaidia mteja kugundua uwezo wake kwa kukubaliana na uwezo wake wa kuhimili matatizo yaliyopita na kumwelewesha kuza yaliyopita yamepita hivyo kuna haja ya kuangalia yajayo.
- Kuandika mafanikio yote ya nyuma ya mteja kwa ajili ya rejea ya baadaye
- Kuwa mwelewa wa uwezekano wa kutokea vurugu na kuchambua woga na mteja unaojitokeza. Mshauri Nasaha ampe mteja Ushauri Nasaha wa kumwarifu mwenzi

Stadi za Ushauri Nasaha kwa Wenzi

Katika Ushauri Nasaha kwa wenzi Mshauri Nasaha anahitaji stadi za nyongea ili kufanikiwa. Stadi hizo ni:

- Ujitambue mwenyewe.
- Ujiamini na uwe na ufahamu.
- Tumia stadi za mawasiliano kamilifu.
- Uwe na ushirikeli na uelewa halisi.
- Uoneshe uwezo wa kuhimili mambo mazito.
- Watambue wenzi kama kitu kimoja chenye watu zaidi ya wawili.
- Elewa changamoto na migongano waliyo nayo wenzi.
- Elewa amali za mila na masuala ya jinsia.
- Thamini usawa na utu.
- Anzisha na endeleza mshikamano na:
- Mwenzi mmoja mmoja
- Wenzi kama kitu kimoja
- Kati ya wenzi wenyewe

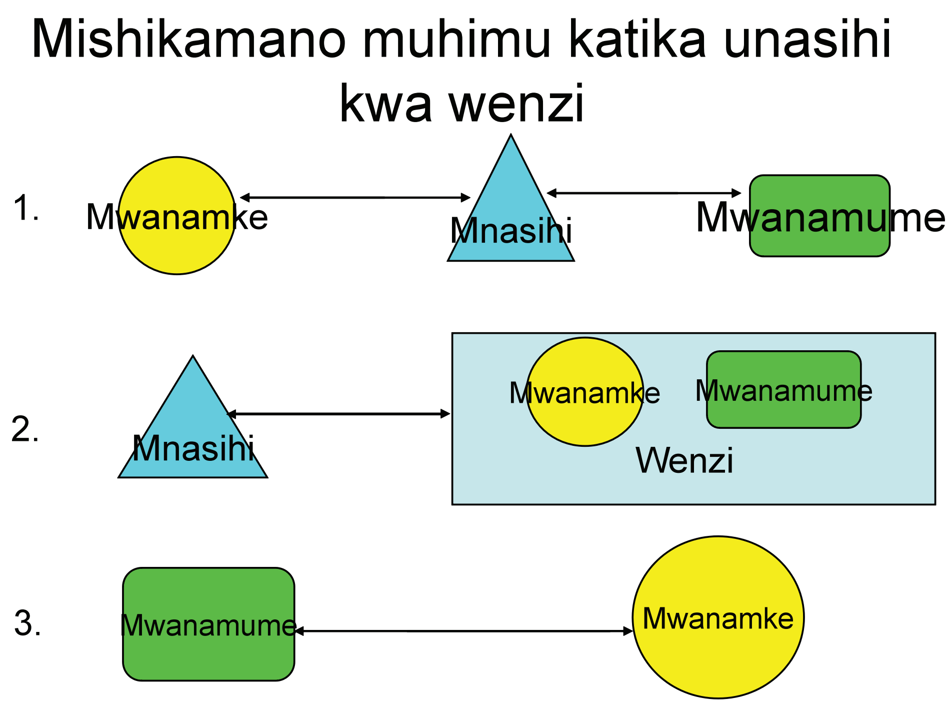
- Onesha kutopendelea upande wowote kati ya wenzi.
- Onesha heshima na mtazamo chanya kwa uhusiano wa wenzi.
- Kubali uzoefu na historia ya pamoja ya wenzi.
- Pongeza na imarisha uwezo na nguve ya wenzi hao.
- Wawezeshe wenzi wote kushiriki kwa usawa.
- Elekeza mawasiliano kwa:
  - o Kila mmoja
  - o Kwa wenzi kama kitu kimoja
  - o Kati ya wenzi wenyewe
- Kazia hali ya sasa na ya baadaye ya wenzi.
- Tathmini hisia na wakati huo ukiwahamasisha wenzi kuelekea kwenye vitendo zaidi.
- Tambua uwezo na utashi wa wenzi.
- Kazania zaidi kutafuta suluhu kuliko matatizo.
- Punguza mvutano na pangua lawama.
- Shawishi na hamasisha mabadiliko madogomadogo.

Mwongozo wa kutoa Ushauri Nasaha kwa wenzi:
Kuna aina nyingi ambazo mteja anaweza kuonekana wakati wa Ushauri Nasaha kabla ya kupimwana kwa kuwa tunakuwa na watu wawili ni muhimu kuwa waangalifu jinsi tunavyokwenda nao. Mchakato ni pamoja na:

- Jenga uhusiano wa karibu kati ya Mshauri Nasaha na wenzi; hii inajionesha kwa kutopendelea upande wowote wa wenzi, kukubali uhusiano wao na kuweka mkazo kwa wenzi kama kitu kimoja.
- Imarisha uhusiano mzuri kati ya wenzi, wawezeshe kujadiliana na kufikia maamuzi ya pamoja, wasaidie kujenga umoja na kufanya maamuzi ya pamoja na kujenga mawasiliano kati yao
- Hamasisha ushiriki sawa wa wenzi katika majadiliano ili kuwawezesha kuwa na mtazamo mmoja na kujenga uwezo wa kusikiliza na kuheshimu maoni ya mwenzi wake.

Unashauriwa kufanya yafuatayo ili kuwa na mafanikio katika Ushauri Nasaha kwa wenzi:
- Wakaribishe wenzi
- Onesha tabia ya usiri, kujali na kuwakubali.
- Wasaidie wenzi kueleza kilichowaleta kwenye Ushauri Nasaha kabla ya kupimwa.
- Jadili nao kuhusu taarifa zao binafsi na uzijaze kwenye fomu husika
- Wasaidie kuelewa huduma inayotolewa hapo kama vile vipindi vya mazungumzo, muda wa mazungumzo, idadi ya Wanasihi waliopo na saa za kazi za kituo
- Waombe waeleze aina ya msaada wanouhitaji. Hii inaweza kuwa na wenzi kueleza wasiwasi wao.
- Wasaidie kukubali kuzungumza masuala yao pamoja
- Tumia maswali ya wazi ili kujua ufahamu wa kila mmoja wao wa VVU na UKIMWI.

Ni muhimu kwa Mshauri Nasaha kujenga miungano



Miungano ya muhimu ni:

1. Kati ya Mshauri Nasaha na kila mmoja wao
2. Kati ya Mshauri Nasaha na wenzi kama kitu kimoja
3. Kati ya wenzi

Jinsi ya kuwapata wenzi kwa ajili ya Ushauri Nasaha

- Wenzi wanaokuja pamoja , na kupata huduma ya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari pamoja
- Wanapata Ushauri Nasaha kabla ya kupimwa, kupimwa na Ushauri Nasaha baada ya kupimwa kwa pamoja
- Mshauri Nasaha anawezesha kupeana taarifa za hali ya maambukizi ya VVU kwa pamoja
- Hupangakupata matunzo na matibabu na kuweka mipango ya kupunguza hatari ya maambukizi kwa pamoja
- Mtu binafsi anayekuja kwenye kituo cha Ushauri Nasaha na kupima peke yake
- Sababu za yeye kutafuta huduma hii zinachambuliwa
- Anahamasishwa kuzungumza na mwenzi wake kuhusu Ushauri Nasaha na kupima na kisha kurudi naye kituoni
- Kama atapimwa peke yake anahamasishwa kurudi na mwenzi wake

Kutoa majibu ya vipimo yanayofanana na yaliyo hasi

Hatua:

- Wajulishe wenzi kuwa majibu ya vipimo vyao yako tayari.

- Toa majibu yao kwa kifupi: Majibu yenu wote ni hasi, yaani yanaonesha kuwa wote hamna maambukisi ya VVU kwa sasa.
- Waulize wenzi kama wameelewa majibu yao.
- Tathmini hisia za wenzi hao kuhusu majibu yao.
- Jadili majibu yao kwa mtazamo wa kama mmoja wao atakuwa amejiweka kwenye hatari hivi karibuni nje ya uhusiano wao.

Jadili kupunguza hatari

Hatua:

- Jadili hatari inayotokana na kuwa na wenzi wengine zaidi ya wao.
- Jadili wasiwasi wa wenzi hao zinazohusu VVU (kama zipo).
- Sisitiza kuwa wenzi wanapokuwa na mahusiano mengine nje hawana budi kutumia kondomu
- Chunguza stadi zinazohitajika ili kupunguza hatari, kama vile mawasiliano ya wazi na kuahidi kulinda mahusiano yao yasiathiriwe na VVU.
- Wahamasishe wenzi kujadili waziwazi kuhusu kupunguza hatari za maambukizi.
- Onyesha kuwa una imani na wenzi hao katika kukamilisha mpango wao na kulindana.
- Wahamasishe kuwa mabalozi wa upimaji wa VVU na huduma za wenzi kwa ujumla.
- Wape rufaa zinazohitajika kama za magonjwa ya ngono, uzazi wa mpango, matunzo wakati wa mimba, au misaada.

Kuwa mwaminifu kama njia ya kulinda mahusiano yasithirike na VVU

- Tambua kwamba kuwa mwaminifu ndiyo njia pekee ya kumkinga mwenzi wako na VVU.
- Hakikisha kuwa watu wengine wanafahamu na kutambua mahusiano yenu.
- Muwe na malengo na vipaumbele vya pamoja.
- Onesheni hashima halisi ya uhusiano wenu. Muweze kusaidiana.
- Muwe na mawasiliano ya wazi na ukweli, yazungumzeni matatizo yote mara yanapotokea.
- Tambua kwamba wakati mwingine utatokea wakati mgumu na wenye changamoto kwa wenzi, mjiandae kuzivuka nyakati kama hizo.
- Muwe mfano wa kuigwa kwenye familia, marafiki na wafanyakazi wenzenu katika kuupa kipaumbele uhusiano wenu katika kupanga matukio ya kijamii na ya familia mkitambua umoja wenu.

Kutoa majibu yanayofanana yenye maambukizi ya VVU

Hatua:

- Waarifu wenzi kuwa majibu yao yako tayari.
- Toa majibu yao kwa ufupi: majibu yenu wote ni chanya, hii ina maamna kuwa wote mna maambukizi ya VVU.
- Waruhusu wenzi kutafakari juu ya majibu yao.
- Waulize kama wameelewa maana ya majibu yao.
- Hamasisha kusaidiana na kuondoa kulaumiana.
- Waombe wote kueleza wasiwasi na hisia zao.
- Tathmini na kupoza hisia za wenzi, na utambue changamoto za kushughukikia majibu chanya.
- Waulize jinsi watakavyosaidiana.
- Warejeshae kwenye uwezo wao. Waongoze kuwa na nia ya kujirekebisha na kuweza kishi na VVU.
- Shughulikia wasiwasi wao wa wakati huo.

Jadili kuishi kwa matumaini na VVU, matunzo na matibabu
Hatua:
- Jadili kuishi kwa matumaini.
- Shughulikia umuhimu wa matunzo ya kujikinga.
- Wahamasishe wenzi kwenda kwenye huduma za matibabu husika.
- Toa rufaa zinazohitajika kwenda kwenye huduma nyingine. Ainisha na uondoe vikwazo.

Jadili mambo ya kufanya nyumbani ili kubaki na afya bora
Hatua:
- Jadili na wenzi umuhimu wa kuwa na maisha yanayoimarisha afya. Jadili mambo wanayoweza kufanya ili kubaki na afya bora.
- Jadili umuhimu wa kunywa maji safi na salama ili kuzuia kuhara. Wataarifu wenzi mahali wanapoweza kupata vitu mbalimbali.
- Jadili umuhimu wa kutumia chandarua ili kuzuia malaria (panapostahili). Wataarifu wenzi mahali wanapoweza kuvipata .
- Jadili umuhimu wa lishe bora. Waeleze wenzi mahali wanapoweza kupata taarifa zaidi.

Jadili kupunguza hatari
Hatua:
- Jadili umuhimu wa kuwa mwaminifu na kutokuwa na wenzi wengine.
- Wataarifu wenzi umuhimu wa kumlinda mwenzi wake kama watakuwa ma mahusiano nje ya uhusiano wao.
- Onesha jinsi ya kutumia kondomu.

Jadili kuhusu watoto, uzazi wa mpango na kuzuia maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto
Hatua:
- Jadili masuala ya kuwapima VVU watoto .
- Rudia nia ya wenzi ya kutaka kupata watoto.
- Jadili mahitaji ya wenzi ya uzazi .
- Jadili huduma za kuzuia maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto na uahinishe mahali ambapo wenzi wanaweza kupata huduma hizo.
- Shughulikia wasiwasi wa wenzi kuhusu huduma za kuzuia maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto.
- Toa rufaa zinazohitajika

Jadili kumwarifu mwenzi na kupata msaada
Hatua:
- Jadili faida za wenzi kuwarifu watu wengine juu ya hali ya maambukizi ya VVU.
- Chunguza hisia za wenzi juu ya kumwarifu rafiki wa karibu, ndugu, au kiongozi wa dini.
- Ainisha anayeweza kuwapa msaada.
- Shughulikia suala la usiri na wasiwasi wa kumwarifu mtu mwingine.
- Imarisha uelewa kuwa uamuzi wa kuarifu mtu mwingine ni wa wote.
- Chunguza uwezekano wa kujiunga na vikundi vya misaada na kupata Ushauri Nasaha zaidi.
- Jibu maswali yao na utoe msaada.

Faida za kuwaarifu watoto
- Kutokufahamu huweza kuwapa watoto msongo mkubwa.
- Wazazi wenyewe wanatarajiwa kuwaarifu watoto.
- Kuwaarifu ni njia ya kufungua mawasiliano.
- Kuwaarifu hupunguza msongo kwa wazazi.

Kuamua kuwaarifu watoto
- Ni budi uamuzi uwe wa binafsi.
- Mwitikio wa watoto hutegemea uhusiano wao na mzazi. Watoto wadogo wapate maelezo mafupi na rahisi.
- Watoto wakubwa wana uwezo zaidi wa kuhimili na kuelewa matokeo.
- Kuwaarifu kunaweza kuleta msongo na maumivu mwanzoni.
- Kutunza siri ya hali ya maambukizi ya VVU ya wazazi wao ili wenzao wasijue kunaweza kuwa mzigo mkubwa kwa watoto.
- Ni vema wazazi wakawarifu watu wengine wazima walio karibu na watoto ili kuunda mtanado wa msaada.
- Wazazi ambao bado hawajatulia wanashauriwa kusubiri kuwaarifu watoto.

Masuala makuu kwa wenzi walio na maambukizi ya kufanana yaliyo chanya
- Lawama huwa ndogo kwa kuona kuwa wote tunahusika.
- Kuna haja ya kushughulikia masuala ya kisaikolojia na raslimali ya kifedha kwa ajili ya msaada na matunzo kwa wote.
- Kuna wasiwasi wa matunzo ya watoto wakati wao watakapougua.
- Kuweka mipango kwa ajili ya baadaye kunaweza kuwa na wasiwasi.
- Kuwaarifu watu wengine huwa na matokeo sawa kwa wote.
- Familia nzima itahitaji kuhusishwa.
- Mahitaji ya uzazi yatafunikwa na hali ya wote kuwa na maambukizi ya VVU.
- Wenzi wanaweza kuwa na hisia kali za kupotelewa.

Kutoa majibu pishani
Hatua:
- Waarifu wenzi kuwa majibu ya vipimo vyao vya VVU yako tayari.
- Eleza kuwa majibu yao yanatofautiana.
- Toa majibu chanya kwanza na kisha majibu hasi
- Tulia kidogo kuwawezesha kutafakari hali ya majibu yao.
- Unesha msaada na ushirikeli.
- Waulize wenzi kama wameelewa majibu yao.
- Rejea maelezo ya uwezekano wa wenzi kuwa na majibu pishani.

Kuzungumzia majibu pishani
- Maneno ya Mshauri Nasaha wakati huo yanawaathiri wateja kwa njia mbalimbali na uzito tofauti.
- Maneno, taarifa na maelezo huwa na maana na tafsiri kadhaa.
- Mshauri Nasaha hana budi kusikiliza maneno yake kwa uangalifu na na kutathmini jinsi ujumbe wake unavyopokelewa na kutafsiriwa.

Jadili kumlinda mwenzi asiye na maambukizi ya VVU

Hatua:

- Shughulikia kupunguza hatari kati ya wenzi wenyewe. Chunguza mikakati ya muda mrefu ya kuzuia maambukizi asiye na maambukizi ya VVU.
- Shughulikia masuala yanayohusu kondomu.
- Mpe mwezni ambaye hajaambukizwa taarifa za kawaida zinazohusu mtu ambaye hajaambukizwa.
- Waeleze wenzi kuwa iwapoa watakuwa na mahusiano ya nje ni muhimu kutumia kondomu.
- Waeleze umuhimu wa kumpima mwenzi mwingine zaidi yao.

Masuala makuu kwa wenzi wenye majibu pishani

- Umuhimu iwe juu ya jinsi ya kumpa msaada mwenzi aliye na maambukizi.
- Mwenzi mmoja anaweza kujihisi kuwa ameleta VVU katika mahusiano yao.
- Uwezekano wa lawama ni mkubwa na masuala ya mwenzi wa nje yanaweza kuibuka.
- Uwezekano wa kutengana upo hasa ikiwa mwanamke ndiye aliye na maambukizi.
- Kama mtafutaji wa chakula ndiye aliye na maambukizi uwezekano wa kuwa na wasiwasi wa uwezo wake wa kuendelea kulisha familia.
- Kuna afueni kwamba angalau mwenzi mmoja anaweza kuendelea kutunza familia.
- Kuna umuhimu wa kumlinda mwenzi ambaye hajaambukizwa ili asiambukizwe.
- Uwezekano wa wenzi kuamua kutengana ni mkubwa.
- Mwenzi aliye na maambkizi anaweza kuwa na wasiwasi wa kuwaarifu watu wengine.

Kipindi 3 Ushauri Nasaha kwa Familia

Madhumuni ya Ushauri Nasaha wa familia ni kuihusisha familia kutoa msaada kwa mtu au wenzi ambao wameambukizwa VVU. Hii ni pamoja na kuangalia wasi wasi wa familia katika kuishi na aliyeambukizwa. Mshauri Nasaha awaeleze kuwa VVU haviambukizi kwa kugusa, kushikana mikono au kula pamoja. Hata hivyo, ni vema kueleza hatari ya kugusana na damu ya mtu aliye na maambukizi ya VVU.

Maana ya familia
Familia ni kundi la watu wawili au zaidi wanaoishi pamoja wakiwa na malengo yanayofanana na wakishirikiana katika majukumu. Katika hali ya kawaida kundi hili huwa na mme, mke, watoto na ndugu.

Katika mtazamo wa Kitanzania
- Mme, mke/wake, watoto na ndugu.
- Inaweza kuwa ni mama au baba anayeishi na watoto wake na ndugu.

Wajibu wa mila katika Ushauri Nasaha wa familia
Mila ni taratibu, matarajio, mienendo, matambiko, amali na imani ambazo jamii fulani imejijengea baada ya muda mrefu . Mila huwaongoza watu kuwa na mienendo inayokubalika na kutambua jema na baya kwenye jamii hiyo. Zinaongoza kutambulika kijamii na matumizi ya lugha. Mienendo ya kimila inayokubalika huwa desturi za jamii hiyo. Kwa hiyo mila na desturi huchangia katika mitazamo na miitikio ya watu kuhusu VVU na UKIMWI. Wajibu wa mila katika Ushauri Nasaha wa familia ni pamoja na:
- Wanawake hawatarajiwi kujadili au kufanya uamuzi kuhusu masuala ya ngono. Wanaume ndio wenye uamuzi na wana haki ya kusema lolote kuhusu wanawake na uhusiano wao.
- Katika mila nyingine wanawake hawatarajiwi kuzungumza mbele ya wanaume.
- Wanawake hawana uwezo wa kudai, ukiacha kusisitiza, matumizi ya kondomu katika kujilinda. Mara nyingi wakidai matumizi ya kondomu hupata matusi.
- Unyanyasaji wa kijinsia ni mkubwa kwa wanawake hata walio katika ndoa ambapo ngono huwa ya kulazimishwa na inaleta hatari ya kuambukizwa VVU.
- Kwa wanaume kuwa na wenzi wengi ni jambo la kawaida na linakubalika na jamii, wawe wana ndoa au la.
- Kwa hiyo katika Ushauri Nasaha wa familia masuala yote haya yachunguzwe na kuingizwa katika mpango wa kupunguza hatari.

Faida ya Ushauri Nasaha wa familia
- Wana familia hupata taarifa sahihi kuhusu VVU na UKIMWI.
- Woga wa kuwa na anayeishi na VVU ndani ya familia hupungua.
- Familia hujifunza mbinu za kuboresha afya ya mgonjwa.
- Watajifunza jinsi ya kumudu matatizo madogo madogo kama kuhara.
- Wanakuwa na uhakika wa kuweza kumhudumia mgonjwa.
- Familia huweza kutoa huduma bora kawa mgonjwa na kupunguza unyanyapaa.

Wajibu wa familia katika kuzuia maambukizi ya VVU
Familia hubakia sehemu ya jamii hata kama mmoja wao anaishi na VVU. Wajibu wa familia ni pamoja na:
- Kuwa na uelewa wa maambukizi ya VVU na mikakati ya kuzuia maambukizi ili waweze kuchukua tahadhari za kuzuia kuenea kwa VVU na kuzuia kuambukiza au kuambukizwa upya

- Familia ihamasishwe kupata Ushauri Nasaha na kupima VVU ili kupata elimu ya ngono salama.
- Familia ipate heshima na msaada kutoka kwa jamii katika shughuli zao za kila siku.
- Kumkubali na kuwa pamoja na mwanafamilia anayeishi na VVU
- Familia ielimishwe kuhusu haja ya kuchukua wajibu wa matunzo nyumbani.
- Familia ielimishwe kuhusu huduma zilizo ndani ya jamii zinazoweza kumpa msaada mgonjwa.
- Familia imhusishe mgonjwa katika masuala yote ya familia pamoja na masuala ya afya yake.
- Kumsaidia mgonjwa kujiandaa na kifo ikiwa ni pamoja na kuandika wosia.
- Kumsaidia mgonjwa kupata mahitaji ya kiroho.

Kipindi 4 Msaada wa Kisaikolojia na Kijamii katika Ushauri Nasaha kwa Familia

Mwitikio wa kisaikolojia na kijamii kwa anayeishi na VVU na walio karibu naye

Familia inapopata taarifa kuwa mmoja wao amepata maambukizi ya VVU huwa na mwitikio wa kisaikolojia na kijamii. Huu mwitikio ni sawa na ule wa anayeishi na VVU. Nao ni pamoja na:

- Mshituko – Hisia inayoletwa na tukio lisilokubalika linalotokea kwa ghafla
- Kukana – Kukataa kukubali ukweli
- Hasira – Hisia kali ya chuki au uadui. Inaweza kuelekezwa kwake mwenyewe au watu wengine.
- Woga – Hisia inayoashiria hatari, maumivu, kutishwa, n.k.
- Kukubali – Kukubaliana na hali au kuhimili hali isiyokubalika
- Mfadhaiko – Kuwa na huzuni bila kuwa na mategemeo
- Kujadiliana (labda na Mungu) – Kutafuta muafaka unaokubalika kutokana na hali hiyo.
-

Kuisaidia familia katika mwitikio wa kisaikolojia na kijamii

- Kutoa Ushauri Nasaha kwa familia. Mshauri Nasaha aoneshe hisia za kujali kwa kufanya yafuatayo:
  - Uelewa: Mshauri Nasaha ajiweke kwenye nafasi ya familia; awe na ushirikeli. Mshauri Nasaha aelewe hisia na wasi wasi wa familia kuhusu mgonjwa.
  - Heshima: Mshauri Nasaha awe rafiki mnyenyekevu na aheshimu maoni ya familia na awaongoze kwa uangalifu bila kuhukumu.
  - Ukweli: Mshauri Nasaha aeleze ukweli na asijaribu kuficha taarifa yoyote. Taarifa za ukweli kuhusu ugonjwa na mgonjwa zijadiliwe wazi.
  - Kujali: Waoneshe familia kuwa unajali. Hili litakusaidia kufahamu kiwango cha uelewa wa familia juu ya ugonjwa na kumfahamu mgonjwa; jifunze mahitaji yao, wasi wasi wao na hisia za familia kuhusu mgonjwa.
  - Kuaminika: Haya yote yataiwezesha familia kumwamini Mshauri Nasaha na kuwa tayari kutoa taarifa na kuja wakati mwingine kwa ajili ya msaada.

Kuwasaidia wanafamilia ili kutoa matunzo na msaada kwa wanafamilia wanaoishi na VVU

Wanafamilia ndio watu wa kwanza na wa muhimu kwa mgonjwa. Lakini matunzo ya anayeishi na VVU yanaweza kuambatana na hukumu ya jinsi alivyoambukizwa. Kwa kuwa mitazamo mingi inahusisha maambukizi ya VVU na vitendo vya ngono isiyokubalika au kutokana na tabia mbaya, familia nyingi huwalaumu walioambukizwa na kupunguza matunzo na msaada kwao. Unyanyapaa wa aina hii unakuwa mkubwa zaidi kwa vijana kuliko kwa watu wazima. Familia inahitaji msaada wa kuelewa taarifa za VVU na UKIMWI ili wawe na uwezo wa kuwasaidia na kuwatunza wanafamilia wanaoishi na VVU. Msaada ambao familia inahitaji ni pamoja na:

- Kutoa taarifa sahihi kuhusu VVU na jinsi inavyoambukiza na kujadili masuala ya unyanyapaa.
- Wanafamilia wanahitaji kufahamu:
  - Maana ya VVU na UKIMWI
  - Njia za maambukizi kwa kueleza taarifa sahihi ya jinsi VVU vinavyoambukiza na kusahihisha yasiyo ya kweli
  - Hatua za makuzi ya VVU
  - Kuzuia maambukizi ya VVU ikiwa ni pamoja na ngono salama
  - Kutoa huduma kwa magonjwa mengine yanayojitokeza mara kwa mara kwa anayeishi na

VVU kama vile homa na kuhara.
- Kutoa huduma kwa hali ngumu zaidi na kuwahusisha wataalamu
- Ushauri Nasaha na kuwahakikishia familia jinsi ya kuhimili hali hiyo kijamii, kisaikolojia na kiuchumi
- Kutoa nafasi kwa familia kueleza hisia zao na kupata msaada wa kuhimili hali hiyo

Faida za kuwasaidia wanafamilia
- Huwawezesha familia kupata taarifa sahihi kuhusu VVU na UKIMWI.
- Hupunguza woga.
- Wanafamilia wanajifunza jinsi ya kuboresha afya ya mgonjwa.
- Wataweza kutoa huduma hapo hapo nyumbani kwa matatizo madogo madogo yanayotokana na kuishi na VVU kama kuhara.
- Watajenga uhakika wanapoendelea kumhudumia mgonjwa nyumbani.
- Wataweza kutoa huduma bora kwa mgonjwa ikiwamo lishe bora, usafi kwa ujumla na kuzuia maambukizi ya magonjwa mengine.

Namna ya kuisaidia familia kuhusiana na VVU na UKIMWI
Katika kuisaidia familia Mshauri Nasaha anatakiwa kujua kwamba kuna watu wa aina tofauti ndani ya familia wanaotaka kutatua au kuhimili hali inayotokana na VVU na UKIMWI. Mshauri Nasaha anatakiwa kuelewa mchanganyiko wa mamlaka ndani ya familia na kwenda nayo katika mchakato wa kuisaidia familia.
- Inawezekana kuisaidia familia katika masuala ya VVU na UKIMWI ikiwa mteja amekubali kuwa wazi kwa familia nzima au sehemu ya familia kuhusu hali yake ya maambukizi ya VVU.
- Mshauri Nasaha anapokutana na familia kwa mara ya kwanza inambidi kujitambulisha na kuongea nao masuala ya kawaida ya kijamii kwanza. Wakati huo anachunguza mchanganyiko wa mamlaka ndani ya familia. Anaweza kuwatambua wanafamilia walio na hamu ya kusaidia zaidi na wanaoweza kuchangia zaidi katika kutafuta sulushu ya tatizo na wale wanaotaka kumsaidia mgonjwa kwa dhati.
- Mshauri Nasaha aainishe tatizo la familia. Apate taarifa nyingi iwezekanavyo kutoka kwa familia. Baada ya kuweka tatizo wazi ndipo mteja aendelee na mchakato wa kuisaidia familia hadi wanapopata suluhu au kuweza kuhimili hali hiyo. Mwisho mteja awahakikishie kuwa atakuwa tayari wakati wowote kutoa msaada endapo atahitajika.
- Ni muhimu Mshauri Nasaha kuhakikisha kuwa familia inamwamini kwa kuwa watazungumza naye kwa uhuru zaidi. Hali hii itamwezesha Mshauri Nasaha kujifunza juu ya afya yao, mahitaji yao na wanachofahamu kuhusu VVU na UKIMWI. Mshauri Nasaha atajuwa hisia za familia kuhusu mgonjwa. Inambidi pia ajue wasi wasi wao na taarifa ambazo siyo za kweli wanazoweza kuwa nazo. Uhusiano wa karibu kama huu utawapa familia hamu ya kurudi kwa ajili ya msaada. Kwa hiyo, Mshauri Nasaha awe wazi kwa familia za aina mbalimbali.

Umuhimu wa kuisaidia familia katika masuala ya VVU na UKIMWI
Mtu anayeishi na VVU ana mahitaji kadhaa ili kuweza kuishi. Mahitaji haya huigusa na kuiathiri familia na kuleta mshikamano kwa sababu:
- Mara nyingi familia ndiyo mahali mahususi pa kupata msaada na matunzo. Matunzo ambayo mgonjwa anahitaji yanategemea hatua aliyofikia katika makuzi ya VVU.
- Mahitaji kutoka kwenye familia yanaongezeka jinsi hali ya mgonjwa inavyozidi kuwa mbaya. Muda na nguvu na hisia inayohitajika kumhudumia mgonjwa wa UKIMWI vinaweza kuwaleta familia

karibu na mgonjwa zaidi na kuwatoa kwenye shughuli nyingine. Hali hii pia inapoambatana na unyanyapaa huweza kuwatenga wanafamilia na mgonjwa.

Masuala ya kuisaidia familia

Masuala yafuatayo yaangaliwe: -

- Ushauri Nasaha wa familia utafanikiwa kama mteja atakubali kuwa wazi kwa familia au sehemu ya familia.
- Chagua mahali muafaka, ikiwezekana ndani ya nyumba, ili kufanya Ushauri Nasaha.
- Elewa hisia za familia kuhusu mgonjwa na hali yake.
- Tumia maswali ya wazi, kwa mfano "Hali hii mnaionaje?"
- Heshimu maoni na hisia wanazotoa wanafamilia.
- Usiwalazimishe wanafamilia kubadili hisia zao.
- Usiwe mtu wa kuhukumu.

Angalia yafuatayo wakati wa kipindi cha Ushauri Nasaha wa kuwasidia wanafamilia: -

Kuelewa na kukubali

- Hakikisha kuwa wanafamilia wanaelewa majibu ya mgonjwa/mteja kuhusu maambukizi ya VVU na wanaikubali hali hiyo.
- Mteja akubali na awepo wakati wa kuisaidia familia.
- Mpe mteja uhuru wa kuchagua wale ambao angependa wawepo wakati huo wa mchakato wa kuisaidia familia (baba, mama, dada, kaka, n.k.).
- Unda kundi dogo la ndani zaidi (kutokana na wanafamilia) kuingia kwenye mchakato huo kutokana na mapenzi ya mgonjwa/mteja mwenyewe.
- Baada ya kuelewa hali halisi, mgonjwa/mteja na familia wanaweza kutambua haja ya kushirikiana jukumu hilo..
- Wagonjwa wenye hali mbaya zaidi wanaweza kushindwa kutoa ridhaa yao. Katika hali kama hiyo, Ushauri Nasaha umhusishe ndugu wa karibu au mrithi wake kutoa ridhaa kabla ya mchakato kuanza.

Endeleza hali ya afya ya mgonjwa.

Wanafamilia wanatakiwa kujua kuwa hadi sasa hakuna chanjo wala tiba ya VVU na UKIMWI. Hata hivyo matunzo bora ya hali ya afya na kutibu magonjwa mbalimbali husaidia kuendeleza hali bora ya afya. Hii inawezekana kwa:

- Kumpa mlo kamili
- Kuangalia taratibu za afya bora pamoja na kumpa mgonjwa mazoezi
- Mgonjwa kupata muda wa kutosha wa kupumzika na kulala
- Kuendelea na shughuli za kila siku ili kupunguza kiholo na mengine yanayotokana na hali hiyo
- Matibabu ya mapema

Washirikishe wagonjwa wa UKIMWI katika shughuli za kawaida nyumbani.

- Wagonjwa wa UKIMWI ni sawa na wanafamilia wengine, kwa hiyo wanahitaji kupendwa, kuthaminiwa kutunzwa na kupata ulinzi bila kubaguliwa.
- Mgonjwa ahusishwe kikamilifu katika shughuli za familia.
- Mgonjwa asitengwe au kupewa utofauti wowote. Anahitaji kupendwa na kukubalika ndani ya familia.
- Mgonjwa anapoendelea kushiriki kikamilifu katika shughuli za familia anakuwa na amani.

Masuala ya uhusiano wa ngono

- Wanafamilia wajulishwe juu ya ngono salama.

Kusaidia familia kuweka mipango ya kifo, urithi na mazishi

- Mshauri Nasaha awape wanafamilia msaada wa kisaikolojia.
- Mshauri Nasaha awasaidie wanafamilia jinsi ya kuwatunza yatima, wajane na wagane.
- Wanafamilia waelimishwe juu ya mila zinazochangia kuendeleza maambukizi ya VVU, kama vile kurithi mjane.
- Wanafamilia waheshimu matakwa ya marehemu kuhusu wapi na jinsi ya kuzikwa. Hii itaondoa migongano inayoweza kutokea baada ya kifo. Matakwa yanaweza kuwa ya mdomo au yameandikwa kama wosia.

Kipindi 5 Stadi za Ushauri Nasaha kwa Vijana

Ujana ni umri kati ya miaka 10 na miaka 24, wakati balehe ni umri kuanzia miaka 13 hadi miaka 19.

Kwa nini kuwalenga vijana?

- Vijana wanapata vikwazo vya kupata huduma za afya na huzitumia huduma hizi kwa kiasi kidogo zaidi ya watu wazima.
- Vituo vya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari vinaweza kuwa ndiyo nafasi pekee kwa vijana kupata taarifa na huduma za afya.
- Mshauri Nasaha pia anaweza kupata nafasi ya kuzungumzia mada kama mpango wa uzazi na kuzuia maambukizi ya magonjwa mengine ya ngono katika kipindi cha Ushauri Nasaha wa VVU na UKIMWI.
- Ni muhimu kujua sehemu ya kuwapeleka wateja ili kupata huduma ambazo hazitolewi kituoni hapo.
- Masuala ya usiri na ridhaa yanakuwa magumu zaidi unapowahudumia wabalehe. Kwa watu wazima, uamuzi kuhusu kupima ni wao na mchakato wote na matokeo ya kipimo huwa siri. Lakini kwa vijana, mwongozo hutoa maelekezo ya umri ambao wanaruhusiwa wenyewe kutoa ridhaa ya kupima na ni wakati gani wazazi/walezi wahusishwe katika kutoa majibu ya vipimo.
- Watu wazima wengi wanasita ama hawako tayari kuzungumza na vijana kuhusu masuala ya ngono. Kwa hiyo mara nyingi vijana hupata taarifa kwa kundirika lao au vyombo vya habari.
- Rafiki zao wanaweza kuwa hawana taarifa sahihi na vyombo vya habari mara nyingi hueleza masula ya ngono bila ya kujali wajibu wa usalama katika ngono. Matokeo yake ni vijana kukosa taarifa sahihi wanazohitaji kufanya uamuzi salama na wenye afya.
- Pia kutokuwa na taarifa sahihi kuhusu VVU na UKIMWI yakiambatana na vigezo vingine humweka kijana katika hatari ya maambukizi ya VVU:
    - Umri mdogo wa kuanza kufanya ngono
    - Tabia ya kutaka kujaribu kama hali ya kawaida
    - Imani ya kuwa hawawezi kudhurika ("haiwezi kutokea kwangu")
    - Wavulana wakilazimika kuonesha "uanaume"
    - Kiwango kidogo cha matumizi ya kondomu
    - Mwelekeo wa kuwa na wenzi wengi
    - Kuwa kwenye hatari ya ngono ya lazima na unyanyasaji
    - Kutumia ngono kuondoa upweke, kimarisha kujitambua, na kupata heshima
    - Kukosa stadi za kujadiliana na kufanya uamuzi kuhusu ngono
    - Kutumia ngono kulipia mahitaji muhimu kama karo ya shule, nguo, chakula au malazi
    - Ngono inayovuka mipaka ya rika na mara nyingi kati wa wanaume wazee na wasichana wadogo
    - Uwezekano wa wasichana kupata maambukizi ya haraka ya kisonono na klamidia kutokana na seli za ndani ya mlango wa kizazi kufika nje ya mlango wa kizazi. Hii ni hali ya kawaida kwa wasichana na inapungua jinsi wanavyokua.
    - Kiwango kikubwa cha magonjwa ya ngono ambacho kinaongezeka ikiwemo na hatari ya maambukizi ya VVU.
    - Matibabu ya magonjwa ya ngono yasiyokamilika (au kutokuwa na matibabu kabisa) kwa kuwa vijana wanakata tamaa kutumia huduma ambazo siyo rafiki kwao.
    - Tabia ya kujaribu ulevi au dawa za kulevya ambazo zinaendana na mienendo hatarishi.

Changamoto za Ushauri Nasaha kwa vijana

- Moja ya changamoto zilizopo ni kumwangalia mteja wako kama mtu binafsi na kuweza kulenga ujumbe ulio nao kulingana na hali kwa kuwa vijana wana maneno yao na uelewa wao kuhusu masula ya ngono.
- Hakikisha kuwa kijana ametafuta huduma hii kwa hiari yake mwenyewe. Wengine wanalazimishwa kutafuta huduma hii na waajiri, wenzi, wazazi au watu wengine ndani ya jamii.
- Vijana wanaweza kuwa wanahitaji zaidi taarifa na Ushauri Nasaha kuliko kupima kama walivyo watu wazima.
- Vijana ambao hawajaanza kufanya ngono wanaweza kuwa wanatafuta taarifa za kufanya uamuzi juu ya ngono na afya ya uzazi.
- Vijana wanaweza wasiwe wazi kuhusu masuala yao ya ngono kwa kuogopa unyanyapaa na kupewa majina.
- Wanasihi wanaweza kupata matatizo ya kimaadili wanapofanya kazi na vijana kwa kuwa amali yao kuhusu ngono inatofautiana na ya vijana.
- Kutoa Ushauri Nasaha kwa wabalehe huchukua muda mrefu zaidi kwa kuwa mara nyingi hawana ufahamu wa kutosha kuhusu masula yao ya ngono kama watu wazima. Hii inajitokeza zaidi kwa wabalehe wa umri mdogo kwa kuwa hawana uzoefu wa maisha kama wateja watu wazima.
- Ujumbe na mwelekeo wa Ushauri Nasaha unaweza kubadilika kulingana na umri wa mteja, jinsia yake, ukuaji wa hisia zake, hali ya familia yake, ukuaji wake kisaikolojia, uzoefu wake na chanzo cha taarifa.

Mshauri Nasaha ana wajibu wa kuchambua changamoto na mahitaji ya vijana na kuwapa huduma ambayo ni rafiki kwa vijana.

Kipindi 6 Vipengele Vinavyoimarisha Ushauri Nasaha kwa Vijana

Stadi na tabia za kutoa Ushauri Nasaha kwa vijana
Mshauri Nasaha anahitaji kuzingatia misingi ya Ushauri Nasaha wakati wa kutoa Ushauri Nasaha kwa wabalehe na vijana.
Hata hivyo Mshauri Nasaha anahitaji kukumbuka sifa nyingine ambazo zinawafanya wabalehe na vijana kuwa tofauti kulingana na umri wao. Hivi ni vigezo vichache juu ya kutoa Ushauri Nasaha kwa wabalehe na vijana.

Uwe wazi:
- Wawezeshe vijana kufahamu kuwa hakuna swali baya na hata mada za aibu zinaweza kujadiliwa.

Uwe na ukubali:
- Jadili yote yale ambayo kijana anataka yajadiliwe.
- Toa majibu rahisi ya wima na kwa maneno rahisi. Jifunze kujadili balehe na ngono bila shida.

Uwe mwaminifu:
- Uaminifu ni muhimu sana kwa mteja. Wewe, (na taarifa unayotoa) uwe wa kuaminika. Kama hujui jibu sema hivyo na ulitafute.

Sisitiza usiri:
- Eleza kwa ufasaha kuwa hutamweleza yeyote juu ya kuja kwake na mambo yote yaliyozungumzwa.

Ukubalike:
- Usikasirike au kuhemka. Uwe mtulivu.

Onesha heshima:
- Usiwadharau wateja wenye umri mdogo.

Uwe mwelewa:
- Kumbuka hisia zako ulivyokuwa kijana.

Uwe mvumilivu:
- Vijana wanaweza kuchukua muda mrefu kueleza kitu au kufikia uamuzi.
- Wakati mwingine utahitaji zaidi ya kikao kimoja.
- Usihukumu. Epuka kuhukumu.

Katika Ushauri Nasaha wa VVU kumbuka kuwa uamuzi wa mbalehe au kijana kutafuta Ushauri Nasaha unaweza kutokana na sababu kadhaa: -

Huenda kijana anataka kujua hali yake ya maambukizi ya VVU ili apange maisha yake.
- Wasi wasi wa kuwa ameambukizwa kwa kuwa mwenzi au rafiki yake ameambukizwa
- Inawezekana ameathirika na hali ya mzazi, au mtoto au mwanafamilia mwingine aliyeambukizwa.
- Anapanga kufunga ndoa.
- Kijana anayejua kuwa ana maambukizi anatafuta Ushauri Nasaha endelevu.

Mshauri Nasaha anahitaji kutambua kwamba kutokana na sababu yoyote ile, bado kijana anachukua uamuzi unaohitaji ujasiri mkubwa kuja kituoni kutafuta msaada.
Wakati wa Ushauri Nasaha ni vema kuzingatia masuala ya msingi katika maisha ya kijana ili kumsaidia kijana kufanya uamuzi wa busara. Mshauri Nasaha atafute:

- Sababu za kijana kutafuta msaada.
- Tathmini ya hatari ya kuambukizwa VVU. Hii ni pamoja na wakati wa kuanza ngono na idadi ya wenzi katika miezi sita (6) iliyopita, kufanya ngono wakati amelewa, kuwa na zaidi ya mwenzi mmoja wakati huu, historia ya kuongezwa damu au kuchangia sindano n.k.
- Kinga dhidi ya maambukizi ya VVU
- Mtandao wa kumsaidia uliopo: ni nani "mtu wa karibu kwake", mtu ambaye kijana anaweza kujadili naye masuala binafsi? Je kuna mtandao wa kuwasaidia vijana/wabalehe mahali hapo?

Mshauri Nasaha anahitaji kutathmini kiwango cha ufahamu na inapobidi atoe maelezo kuhusu upimaji wa VVU, yaani utaratibu, usahihi, utaratibu wa kuthibitisha, kipindi ficho na kutokea kwa zindikomwili. Aongeze maelezo juu ya kutoa damu, bei ya kipimo na muda wa kusubiri hadi kupata majibu.
Mshauri Nasaha amwakikishie kijana juu ya usiri na usiri uliochangiwa. Pia matokeo ya majibu hasi au chanya yajadiliwe kwa pamoja na kijana.

Matokeo ya majibu hasi

- Jadili njia za kubaki hasi
- Jadili uchaguzi wa mbinu za kujikinga atakapopata mwenzi wa maisha.

Matokeo ya majibu chanya

- Taarifa kuhusu kuishi kwa matumaini
- Matokeo yake kwenye mahusiano ya ngono, mipango ya ndoa hapo baadaye.

Wakati wa Ushauri Nasaha baada ya kupimwa, Mshauri Nasaha anafuata taratibu zote huku akikumbuka vigezo vinavyomtofautisha kijana na mbalehe kutoka kwa makundi mengine kiumri.
Mshauri Nasaha akumbuke kuwa kijana mwenye maambukizi ya VVU atahitaji vipindi vingi vya Ushauri Nasaha ili kuikubali hali hiyo.
Wote wanaotoa huduma hii waelewe kuwa wasichana wabalehe wamo hatarini zaidi ya kupata maambukizi ya VVU kibayolojia na kijamii.

Vigezo vya huduma rafiki kwa vijana

Huduma rafiki kwa vijana huwa na vigezo vifuatavyo:

- Watoa huduma wamefundishwa kuwasiliana na vijana na wanaelewa masuala ya vijana.
- Watoa huduma wana tabia ya heshima isiyohukumu.
- Mahali pa huduma pana sera ya usiri na faragha kwa vijana.
- Mahali pa huduma kumetengwa mahali na muda muafaka kwa vijana walio shuleni na wanaofanya kazi siku nzima.
- Mahali pa huduma hapaogopeshi.
- Gharama zake ni nafuu.
- Vijana wanashiriki katika sera na utoaji huduma za mahali pa huduma kwa njia ya bodi ya ushauri, uelimishajirika na wajibu mwingineo.

Kipindi 7 Muhtasari wa Ushauri Nasaha kwa Watoto na Masuala Yake ya Kisheria

Mtoto
Mtoto ni binadamu ambaye hajawa mtu mzima. Katika mtazamo wa Ushauri Nasaha kuna tofauti kati ya mtoto na kijana. Katika mtazamo huu, mtoto ni binadamu kati ya miaka 5 hadi miaka 14.

Haki za mtoto
Umoja wa Mataifa uliandaa haki za mtoto. Haki hizo zimegawanyika katika makundi manne kama ifuatavyo:

- **Haki ya kuishi**

Hizi ni haki zinazoangalia mahitaji ya mtoto ya msingi kama chakula, mavazi na afya bora. Haki hizi ni pamoja na kuishi katika mazingira mazuri yanayomlinda.

- **Haki ya kukua**

Hizi ni haki za muhimu na zinaangalia ukuaji wa mtoto kimwili, kiakili, kiimani na kiroho.

- **Haki ya kulindwa**

Mtoto anahitaji kulindwa dhidi ya hatari nyingi kama ukatili, kutelekezwa, ubakaji, unyanyasaji wa kijinsia na kazi za ajira .

- **Haki ya kushiriki**

Mara nyingi watoto wanazuiwa kushiriki na kutoa maoni hata katika mambo yanayowahusu. Haki za kushiriki humwezesha mtoto kutoa maoni na mawazo yake na kushiriki kwa uhuru katika uamuzi wa masuala yanayohusu maisha yake. Haki hizi pia humwezesha mtoto kujiunga na vikundi mbalimbali na kupata taarifa kutoka sehemu mbalimbali.

Hizi haki za msingi huwezesha mtoto kukua, kulindwa na hatimaye kuwa na mchango chaya kwenye jamii. Haki hizi humpa mtoto umuhimu wa kupata Ushauri Nasaha. Mara nyingi watoto huingia kwenye hali ngumu, wanapata maambukizi ya VVU ama wanaguswa na matokeo ya VVU na UKIMWI. Ushauri Nasaha kwa watoto huwawezesha kupunguza woga na wasiwasi na kuwasidia kuhimili uzoefu wenye shida maishani mwao. Katika hali zote hizi watoto wanahitaji Ushauri Nasaha. Ikumbukwe kuwa Ushauri Nasaha wa VVU na UKIMWI kwa watoto unatofautiana kiutaratibu na kimsingi na ule wa watu wazima. Hivyo huduma ya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari inatakiwa kubadilika ili kulenga mahitaji ya watoto. Mshauri Nasaha anatakiwa kuwatambua watoto walio katika hali ngumu kwa kutumia vigezo vifuatavyo:

- **Kukosa hamu na uchangamfu:** Mtoto anakuwa mnyonge, ana wasiwasi na anaogopa na anaweza kukaa sehemu moja muda mrefu bila kuonesha haja ya kufanya kitu chochote na hana uchangamfu na hamu ya kula.
- **Kutokuwa makini na kutotulia:** Watoto wenye wasiwasi hawawi makini wakati mwingine wanakuwa na msongo au hawatulii na wanachangamka kupita kiasi.
- **Kuwa jeuri na waharibifu:** Wakati mwingine, hasa watoto wadogo, wanapokuwa na hisia kali wanakuwa jeuri na waharibifu.
- **Kujitenga:** Kama mtoto hachezi na wengine au wanamtenga anakuwa mpweke. Hawaamini

watoto wengine. Anakuwa na huzuni.

- **Huzuni na kutokuwa imara:** Wakati mwingine watoto wanaonekana na huzuni na kulialia na hawataki kucheza.

Sababu za kuwalenga watoto kwenye Ushauri Nasaha

Kulingana na shirika la Umoja wa Mataifa la UNAIDS

- Vifo kutokana na UKIMWI vimewaacha watoto milioni 10.4 walio chini ya miaka 15 wakiwa yatima (watoto waliofiwa na baba, mama au wazazi wote). Inakadiriwa kuwa yatima watafikia milioni 13.2 ifikapo mwaka 2010.
- Vifo vinavyotokana na UKIMWI viliacha yatima milioni 2.3 (mtoto 1 kila baada ya sekunde 14) mwaka 2000. Shirika la Umoja wa Mataifa la UNICEF linakadiria kuwa theluthi moja ya watoto hao walikuwa chini ya miaka mitano.
- Kabla ya janga la UKIMWI asilimia 2 ya watoto katika nchi zinazoendelea walikuwa yatima. Ilipofika mwaka 1999, baadhi ya nchi za kiafrika zilikuwa na yatima ya asilimia 10 au zaidi ya watoto.
- Kwa kawaida nusu ya wanaoishi na VVU walioambukizwa kabla ya umri wa miaka 25 hufa kabla ya kufikia umri wa miaka 35 huku wakiwaacha yatima wakilelewa na babu na bibi zao.
- Ambo mlipuko huu umeacha watoto wengi katika hali ya hatari ikiwaweka katika hali ya kunyonywa, kufanyiwa ukatili na kuwaweka katika hatari ya juu kabisa ya kuambukizwa na VVU.
- Utafiti umeonesha kuwa yatima wanolelewa katika sehemu mbalimbali hukumbana na kutengwa ikiwa ni pamoja na kupata huduma pungufu za afya, elimu na huduma za kijamii.
- Watoto katika familia zenye watu wanaoishi na VVU pia hushiriki katika kuwatunza.
- Hali ya kuwaona wazazi na walezi wao wakiugua na kufa huwapa watoto msongo wa kisaikolojia, ambao unaongezewa na unyanyapaa unaotokana na VVU na UKIMWI.
- Watoto wengi wamejitahidi kuishi katika familia ambazo wazazi wamefariki na watoto wanaleana wao kwa wao. Wengine wamelazimika kwenda kutafuta chochote mitaani.
- Kwa hali hiyo idadi ya watoto wasio na matunzo na ulinzi maalumu inaongezeka.
- Utafiti uliofanyika katika nchi 20, nyingi zikiwa za kiafrika, unaonesha kuwa ni mara chache kwa watoto waliofiwa na wazazi wao kwenda shule ukilinganisha na watoto walio na wazazi.

Ukweli huu unaonesha kuwa watoto wanaishi na matatizo ambayo yanaweza kusaidiwa kwa Ushauri Nasaha.

Kipindi 8 Stadi za Ushauri Nasaha kwa Watoto

Ushauri Nasaha wa VVU na UKIMWI kwa watoto
Ushauri Nasaha wa VVU na UKIMWI kwa watoto ni mchakato (wenye mawasiliano yanayohusisha vitendo) unaolenga kuchunguza, kutambua na kushughulikia matatizo ya kisaikolojia na kijamii ya watoto kwa ujumla na hasa wale wanaoishi katika mazingira magumu ya VVU na UKIMWI.
Ushauri Nasaha wa mtoto unahitajika sana wakati huu kwa kuwa idadi ya watoto walioambukizwa na wanoguswa na matokeo ya VVU inaongezeka.

Mchakato wa Ushauri Nasaha kwa mtoto
Mchakato wa Ushauri Nasaha kwa mtoto ni kwa ajili ya kutoa msaada wa kuainisha wasiwasi wake, chanzo chake na matokeo yake pamoja na njia zilizopo za kutafuta suluhu ya kweli. Ni mchakato endelevu unaotumia njia rafiki kwa mtoto na stadi za mawasiliano kumsaidia mtoto kushiriki katika kuchunguza masuala yanayohusu maisha yake na ustawi wake kwa ujumla.

Mchakato wa Ushauri Nasaha kwa mtoto
Mchakato wa Ushauri Nasaha kwa mtoto una hatua nne. Hatua hizi zinaweza kubadilika kwa kulingana na umri.
- Kujenga uhusiano
- Kuchunguza taarifa za mtoto
- Kumsaidia mtoto kujenga mikakati muafaka
- Kupanga mipango

Kujenga uhusiano
Mchakato unaanza kwa kujenga uhusiano wa karibu na mtoto anayehitaji Ushauri Nasaha. Mshauri Nasaha afanye yafuatayo ili kupata uhusiano wa karibu:
- Akubalike na aweze kujishusha kwenye ngazi ya mtoto.
- Ampende mtoto. Mshauri Nasaha anaweza kuongea na mtoto kwanza na kisha kuongea na mlezi wake.
- Uwe mwangalifu na ujumbe unaotolewa na uso wako na macho yako, kwani usipoangalia unaweza kumwogopesha mtoto.
- Uwe tayari kutoa muda wa kutosha kwa ajili ya mtoto.
- Mpende na kumheshimu mtoto na hali zake.
- Uwe macho na mahitaji ya mtoto kwa kuchunguza hisia zake na ujumbe wa lugha ya mwili.

Kuchunguza taarifa za mtoto
Hatua hii inahusu kupata taarifa nyingi iwezekavyo kuhusu matatizo na maisha ya mtoto. Itahusisha kuzungumza na walio karibu na mtoto na mtoto mwenyewe. Mazungumzo haya yote yanalenga katika kuchunguza.

Majadiliano na watu walio karibu na mtoto
Kuna haja ya kujadili masuala ya mtoto na mzazi au watu walio karibu na mtoto kabla ya kuzungumza na mtoto ili:
- Kupata ridhaa ya mzazi au mlezi wa mtoto.
- Kuwahakikishia kuwa Ushauri Nasaha siyo kuuliza maswali peke yake bali ni mchakato wa kuwa na mawasiliano bora kati ya Mshauri Nasaha na mtoto ili kutafuta njia za kushughulikia masuala

ya mtoto na ustawi wake.
- Kutafuta hisia za mzazi/mlezi kuhusu kuzungumza na mtoto peke yake na kushughulikia wasiwasi uliopo.
- Kueleza umuhimu wa mtoto kuzungumza masuala yake mwenyewe ili kujenga uwezo wake wa kujieleza.
- Kuainisha wajibu wa mzazi/mlezi katika mchakato huu wa kusaidia mtoto.
- Kupata masuala muhimu yanayowezesha uchunguzi zaidi wakati huo ukichunguza hisia za mtoto wakati wa mazungumzo.
- Jitahidi kuelewa tatizo halisi la mzazi/mlezi.

Majadiliano na mtoto

Majadiliano na mawasiliano bora na mtoto yanahitaji:
- Kuweka mazingira ya raha yasiyo na kelele na yawe mazingira rafiki pamoja na vifaa vya kuchezea n.k.. Jiandae mapema kabla ya kumpokea mtoto.
- Uwe na muda wa kutosha kuzungumza na mtoto. Usimharakishe mtoto.
- Watoto wengi huona aibu wakikutana na mtu mgeni kwa mara ya kwanza. Jitambulishe.
- Mpe vitu vitakavyosaidia kuondoa wasiwasi kama vile zana za kuchezea.
- Anza mazungumzo kwa maswali rahisi ya kawaida - jina, shule, wanafamilia, marafiki wa karibu, michezo anayocheza, n.k. Kama alishawahi kuja usirudie mliyofanya kipindi kilichopita.

Mpe nafasi mtoto akueleze hadithi yake kwa njia anayoweza bila kumkatisha
- Uwe mwangalifu na lugha yako ya mwili, sauti yako, uonekano wa uso na kumwangalia machoni.
- Uliza maswali ya wazi na uulize swali moja kwa kila wakati.
- Tumia lugha rahisi anayoweza kuelewa mtoto.
- Onesha kuwa unamkubali mtoto na una ushirikeli kwa mfano kwa kusema, “Naamini hali hiyo ilikuogopesha sana.”
- Usimfanye mtoto ahisi kuwa uzoefu wake umekuwa wa kutisha sana; kwa kuwa mtoto anaweza kuhisi kuwa hawezi kuzungumza na mtu yeyote.
- Usimhukumu mtoto na kumwambia kuwa ana makosa.
- Mhakikishie kuwa yaliyotokea si makosa yake.
- Kusanya taarifa za kuweza kumwelewa mtoto.
- Epuka kumlazimisha mtoto kuzungumzia asichotaka kuzungumza.

Jinsi ya kuhamasisha mawasiliano na watoto

Watoto wadogo wanaweza kushindwa kuzungumza kwa kuwa hawajui maneno ya kutumia, au wanaogopa kuzungumza na mtu mgeni au wanaogopa kuzungumza na watu wazima. Wasaidie watoto wa namna hii kuzumgumza kwa:
- **Kuanzisha michezo:** Michezo inayotumia madoli, mwanasesele ama lipiku huwasidia kutoa hisia na mawazo yao.
- **Muziki:** Hizi ni zana muhimu sana hasa ikiwa miziki inayohusisha kumbukumbu nzuri ya mtoto. Kucheza muziki huondoa wasiwasi na kujenga hali ya kujiamini.
- **Michezo ya kuigiza:** Watoto wanapohamasishwa kuigiza hadithi yao huibua na kuondoa machungu yaliyojificha. Mwisho wa igizo jadili naye yalivyotokea na kuisha. Wasaidie kutengeneza michezo yao wenyewe.
- **Kueleza hadithi:** Hadithi ni zana muhimu ya kuwasiliana na mtoto. Walio kwenye hadithi na wanashinda majaribu, huwasidia watoto kuona kuwa wanaweza kushinda shida zao k.m. hadithi ya mnyama mdogo aliyemshinda mnyama mkubwa au watu wanaoonesha maajabu hupeleka

ujumbe kuwa hata wasio na nguvu wanaweza kushinda, hivyo huwajengea watoto kujiamini.

- **Kuchora picha za hali halisi:** Watoto hutoa hisia zao na uzoefu wao kwa michoro. Usiingilie kile anachochora.
    - Unaweza kushauri kitu cha kuchora. Baadaye unaweza kushauri mada za kuchora kama "ndoto ya maisha yangu ya baadaye, dada na kaka zangu, n.k. Watoto wanaoanza kutumia mbinu hii hawajiamini hivyo wanauliza wachore kitu gani au hupenda kunakiri kutoka kwenye kitabu.
    - Akimaliza kuchora mwombe akueleze juu ya picha yake bila kumlazimisha.
    - Uchoraji unaweza kufungua njia ya kuanza kuzungumza. Thamini michoro ya mtoto na uitunze kwa usalama.
- **Kuandika juu ya uzoefu:** Njia hii ni ya kuandika hadithi, mashairi au maelezo ya uzoefu wake. Watoto wengine hupenda kuandika popote, chini, kwenye ubao, kwenye karatasi, n.k. Usimkaripie. Hii humsaidia kujenga kujiamini na kuanza kuzungumza.

Kumsaidia mtoto kujenga mikakati muafaka

Msaidie mtoto kushughulikia, kushinda au kuelewa matatizo yake ili:

- Kumwezesha mtoto kueleza hisia zake kuhusu linalotakiwa
- Kumhamasisha mtoto kueleza hisia zake juu ya baya ama jema katika mkakati uliopo.

Kupanga mipango

Hatua hii hutumika kupanga mipango ya kushughulikia wasiwasi na mahitaji yaliyoainishwa. Hatua hii itatumia mfululizo wa vipindi vya kusaidia ikiwa ni pamoja na:

- Kuchagua njia zenye msaada zaidi na zilizo halisi na muafaka
- Kutafuta jinsi ya kufanikisha mabadiliko yanayotarajiwa
- Jinsi ya kuwahusisha wengine kutoa msaada
- Kufikiria huduma nyingine na rufaa
- Kufanya uamuzi na ahadi ya kuboresha maisha
- Kujenga kujiamini na utashi wa kutekeleza mpango
- Kuweka mikakati ya kutekeleza uamuzi.
- Wakati wote mhamasishe mtoto kuja tena. Kumbuka kujadili siku ya kurudi.

Vikwazo katika mawasiliano kamilifu na watoto

Ushauri Nasaha wa watoto hutegemea mawasiliano kamilifu. Lakini kuna vikwazo vinavyoweza kujitokeza na kuzuia mchakato mzima.

- **Tabia ya Mshauri Nasaha:** Chunguza ili kubaini kuwa imani na tabia zako na jamii kwa ujumla hazileti upendeleo, kutenga na kuhukumu. Kwa mfano, baadhi ya mila na desturi huamua mtoto aseme nini, kwa nani na kwa namna gani. Katika mila nyingine wasichana wanatakiwa wazungumze na shangazi au bibi kuhusu masuala fulani tu wakati wavulana wanatakiwa kuzungumza na mjomba na babu. Na katika mila zingine mtoto hatakiwi kukaa kwenye kiti mbele ya watu wazima.
- **Woga wa mtu mgeni:** Watoto huogopa kuzungumza na mtu mgeni ambaye wamemwona kwa mara ya kwanza. Kumbuka kuwa watoto huwazoea watu walio karibu nao kama wazazi na ndugu. Kama mtu ambaye mtoto amemzoea akiwa hayupo, mtoto anahisi kuwa hatarini na anaanza kulia na kukataa kuongea. Inapofikia hatua hii, mtoto anaweza kukataa kuzungumza na mtu anayemwona kuwa mgeni kwake hadi uhusiano wa karibu umejengwa. Uhusiano wa karibu unapojengwa vizuri ndipo mtoto anakwenda kwenye hatua ya pili ya kumkubali mtu mwingine kama Mshauri Nasaha, mwalimu, mtoa huduma mwingine, daktari, muuguzi, n.k. Ili kuushinda woga huu, Mshauri Nasaha anaweza kuruhusu mtu aliyezoeana na mtoto kuwapo.

- **Uzoefu wa mhemko wa mtoto:** Watoto wengine wanaweza kukataa kuongelea uzoefu wao wa nyuma kwa kuogopa kuwa watalaumiwa au kulazimishwa kusema. Watoto wa namna hii wanahitaji uvumilivu na kuhakikishiwa kwa kutumia stadi za uhusiano ili kuwafanya wakuamini, wajenge uhakika na kuamini usiri ili wazungumze juu ya uzoefu wa machungu yao ya nyuma.
- **Kutoamini watu wazima:** Watoto wanategemea sana uzoefu wa yale waliyofanyiwa na watu wazima hapo nyuma ambao huenda walivunja usiri wao na wanahofia kuwa watu wazima wataeleza wengine na kuwaweka katika hatari ya kuulizwa zaidi. Teremka chini kwenye ngazi yao kama kucheza nao na kusikiliza wanayosema ili kujenga imani yao upya. Wengine wanaweza kuwa na hasira baada ya kuwa wamefanyiwa vitendo vibaya na watu wazima.

Jinsi ya kuwaeleza watoto hali yako ya maambukizi ya VVU

Ni muhimu wanasihi kuwasaidia wazazi kuhimili hali ya watoto wao kuwa na maambukizi ya VVU au wao kuwaeleza watoto wao kuwa wana maambukizi ya VVU. Wazazi wanaohitaji kuwaarifu watoto juu ya hali yao ya maambukizi ya VVU wafanye hivyo kwa njia ya kuwajali watoto wao. Unapofanya hivyo angalia yafuatayo:

- Uwe makini na chagua wakati muafaka. Kwa mfano, usifanye hivyo wakati mtoto yuko kwenye msongo kama wakati wa mitihani.
- Chagua mahali na mazingira ya utulivu na faragha ambapo mtoto anaweza kuonesha mhemko wake bila ya kuonekana kwa watu wengine.
- Uwe mwelewa na mvumilivu. Kwa mfano, kama mtoto akianza kulia usimnyamazishe bali mlete karibu ili apate mahali pa msaada anapolia.
- Kama hutaweza kuhimili hali hiyo omba msaada wa rafiki, ndugu au Mshauri Nasaha mwingine.
- Uwepo kwa muda wa kutosha baada ya kumpa mtoto taarifa hiyo. Kwa mfano, usitoe taarifa hiyo na kesho yake ukasafiri.

Haki za Watoto Katika Huduma ya Ushauri Nasaha na Upimaji wa VVU

Ushauri Nasaha kwa watoto chini ya miaka18 utafanyika Mshauri Nasaha akiridhika kuwa ni kwa faida ya mtoto na si vinginevyo na mzazi au mlezi atahusika kwenye Ushauri Nasaha huo

- Kabla mtoto hajapimwa ni lazima ahusishwe kwenye majadiliano na mzazi au mlezi anaridhia upimaji.
- Katika kutoa majibu kwa watoto wa chini ya miaka18 Mshauri Nasaha atawapa Ushauri Nasaha wote (mtoto na mzazi/mlezi) kabla ya majibu kutolewa.
- Mtoto anayeonekana ana maambukizi ya VVU atahitaji Ushauri Nasaha wa nyongeza kwa muda mrefu.
- Fomu ya mzazi/mlezi kuridhia kupima mtot chini ya umri wa miaka18 lazima ijazwe kabla ya kupima.

Kipindi 9 Kuwahudumia Watu Wenye Ulemavu Katika Mtazamo wa Ushauri Nasaha na Upimaji wa VVU

Ulemavu
Mkutano wa Umoja wa Mataifa juu ya Haki za Watu Wenye Ulemavu unaeleza ulemavu kama 'wote walio na kasoro za muda mrefu za viungo, akili, ama utambuzi ambazo zinamzuia kushiriki kikamilifu kwa usawa katika jamii iwapo watakutana na vikwazo fulani.'

Matatizo ya watu wenye ulemavu

Watu wenye ulemavu uwe wa viungo, kusikia, kuona au ulemavu wa akili wamepewa uzito mdogo sana kwenye masuala yanayohusika na VVU na UKIMWI kabla na baada ya kupata maambukizi.
Imani za kimila na kijamii, kwa makosa, zinakubali kuwa watu wenye ulemavu hawako katika hatari ya kuambukizwa na VVU kwa kudhani kuwa hawana hamu ya kufanya ngono.

Hata hivyo, watu wenye ulemavu wanafanya mambo yale yale ambayo watu wengine wanafanya kwani nao wanakuwa na hamu ya kufanya ngono kama watu wengine

Aina za ulemavu
Wasioona – Wote wasioona ama wanaona kwa shida sana.

Viziwi- Wote ambao ni visiwi. Kundi hili ni pamoja waliokuwa viziwi tangu utotoni na waliokuwa viziwi ukubwani.

Walemavu wa akili – Wenye uwezo mdogo kuliko kawaida katika kuchambua taarifa, kujifunza stadi mpya, na kujitegemea.

Walemavu wa viungo – Wote wenye ulemavu wa viungo wa aina moja au nyingine

Huduma rafiki ya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa viziwi
Mikakati miwili imetumika kama inavyoneshwa hapa chini:
- Kuwatumia Wanasihi Viziwi kama watoa huduma wakuu katika sehemu zote za kutoa Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa viziwi; na
- Kuwafundisha Wanasihi wasio viziwi lugha ya alama ili waweze kutoa kwa viziwi katika vituo vya huduma kwa watu wote.

Huduma rafiki ya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa Wasioona
Tumia nafasi zinazopatikana kutoka kwa mashirika yanayofanya kazi na wasioona ili kutoa huduma ya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa wasioona.
- Anzisha vukundi vya misaada pamoja na vilabu vya waliopima kwa wasioona ili kupata uzoefu wa wenzao na kuhamasihana kuhusu kupima na kupata taarifa kuhusu lishe na mikakati ya kuhimili.
- Andaa maelezo ya kutumia kondomu kwa maandishi maalumu ili wasioona waweze kusoma.
- Ufungaji mbadala wa dawa uwe wa kuwawezesha wasioona kuzitumia.

Kutoa huduma za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa walemavu wa viungo

Walemavu wa viungo wanguswa na VVU kwa njia mbili: watu wenye ulemavu wa viungo wanaweza kupata maambukizi ya VVU kutokana na mienendo hatarishi, pia, watu wanaoishi na VVU wanweza kupata ulemavu wa viuongo kutokana na magonjwa nyemelezi. Njia zifuatazo zinasaidia katika kuwapa huduma.

- Kutumia mbinu shrirkishi katika kuimarisha uelewa wa VVU na UKIMWI
- Kurekebisha majengo na samani ili kuwawezesha kufikia huduma kwa urahisi

Kutoa huduma za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa Watu wenye ulemavu wa akili

- Huduma imwangalie mtu binafsi kwa kutafuta anachokijua kuhusu VVU na UKIMWI.
- Taarifa ziwe rahisi ili kueleweka.
- Taarifa zitolewe kwa kurudiarudia ili aweze kuzielewa.
- Vijarida vyenye picha juu ya VVU na UKIMWI, kuzuia VVU, magonjwa ya ngono, ukatili wa kijinsia na mengineyo vitumike.

Kutoa huduma rafiki kwa watu wenye ulemavu

Huangalia marekebisho yanayohitajika ili watu wenye ulemavu waweze kupata huduma zilizopo. Kwa mfano: kuandaa vijarida vya taarifa kwa lugha ya alama na maandishi ya wasioona (Braille), kanda kwa wasioona na vifaa vya kuwezesha kutembea kwa walemavu wa viungo.

Kiwango cha chini kwa ajili ya huduma za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa watu wenye ulemavu kimewekwa hapa chini.

Kiwango cha chini kwa ajili ya huduma za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa watu wenye ulemavu

Majengo:

- Kituo cha utoaji huduma kisiwe orofa ya juu ili kwa urahisi.
- Panapolazimu weka malift ya kupandia kwenda kwenye kituo cha utoaji huduma.
- Hakikisha milango ni mipana ya kuweza kupitisha viti vya walemavu wa viungo
- Chumba cha mtoa huduma kiwe kikubwa kiasi cha kuwa na nafasi ya kiti cha walemavu, mfasiri wa lugha ya alama au mlezi
- Hakikisha chumba kina mwanga wa kutosha kwa ajili ya urahisi wa kuonekana kwa lugha ya alama na kwa wenye uwezo mdogo wa kuona.

Mawasiliano:

- Awepo mfasiri wa lugha ya alama.
- Watoa huduma wawe na uelewa wa msingi wa lugha ya alama au awepo Mshauri Nasaha Kiziwi anayejua lugha ya alama.
- Kituo kiwekwe mahali ambapo hapana kelele ili Ushauri Nasaha usiathirike.
- Viwepo vipeperushi vinavyoeleweka kwa watu wenye ulemavu katika sehemu za mapokezi, chumba cha kusubiri huduma na chumba cha kupimia. Vipeperushi view katika lugha ya alama na maandishi ya wasioona (Braille)
- Vipeperushi view rahisi ili kueleweka kwa watu wenye ulemavu.
- Michoro inayotoa taarifa ya VVU na UKIMWI iwepo kwa ajili ya walemavu wa akili.

Utoaji wa huduma:

- Watoa huduma wawe na uelewa wa msingi wa masuala ya ulemavu.
- Watoa huduma wapewe mafunzo ya kutoa huduma ya kiwango cha juu na isiyo na unyanyapaa kwa watu wenye ulemavu.
- Watoa huduma wawe wabunifu ili kufikisha huduma kwa watu wenye ulemavu. Ubunifu huo ni pamoja na Ushauri Nasaha na upimaji kwa njia ya huduma mkoba, Ushauri Nasaha na upimaji kwa familia.
- Taratibu na huduma za rufaa kutoka kwenye iwe rahisi na ikiwezekana ziwe bure kwa watu wenye ulemavu.
- Anzisha vituo vya msaada wa kisaikolojia na kijamii kwa watu wenye ulemavu kwa kutumia waelimishaji rika.
- Watu wenye ulemavu wahusike kama wahamsishaji, waeleimishaji rika na/au Wanasihi katika utoaji wa huduma.

Kipindi 10 Mbinu za Ushauri Nasaha kwa Makundi Yaliyo Katika Hatari ya Maambukizi ya VVU

Ni nani walio katika hatari ya maambukizi ya VVU?
Watu walio katika hatari ya maambukizi ya VVU (UNAIDS 2007):
- Wanaotumia dawa za kulevya kwa kujidunga sindano;
- Wanaume wanaofanya ngono na wanaume wengine;
- Watu wanaofanya bishara ya ngono;
- Wateja wa wanaofanya biashara ya ngono.

Makundi mengine yaliyo katika hatari
- Walio katika majeshi mbalimbali;
- Wanaume na wanawake wanaojihusisha na shughuli za ngono;
- Wafungwa;
- Wanaohamahama (kama, wafanyakazi za msimu, madereva wa malori makubwa yaendayo umbali mrefu);
- Vijana wa mitaani;
- Wanaofanya ngono baada ya ulevi.

Kwa nini kuwalenga makundi yaliyo katika hatari?
- Kiwango cha maambukizi katika makundi haya kiko juu
- Wengi hawapati huduma za afya na nyinginezo
- Kuwasaidia walio katika hatari kutabadili sura ya maambukizi ya VVU

Kwa nini kutoa Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa walio hatarini
- Makundi ya walio hatarini yako katika nchi zote na kiwango cha maambukizi ya VVU kati yao kiko juu zaidi
- Huduma kwa makundi haya itasaidia kuwawezesha kufikia huduma nyingine za matunzo na matibabu
- Kuna haja ya:
    - Kuongeza huduma kwa makundi haya;
    - Kuweka huduma rafiki ili waweze kuzifikia;
    - Kuwapa rufaa ili kufikia huduma nyingine;
    - Kuhusisha jamii inayowazunguka.

Stadi za Ushauri Nasaha kwa walio katika hatari
- Jitambue mwenyewe.
- Ujiamini.
- Uwe msikilizaji mzuri.
- Uwe na ushirikeli na uelewa.
- Amali yako isikufanye uwe na ubaguzi
- Uoneshe uvumilivu wa kukubali amali na tabia za watu wengine.
- Elewa changamoto zinazowakabili makundi ya watu hawa
- Thamini usawa na utu
- Usihukumu ili kumhudumia vema mteja

Kipindi 11 Ushauri Nasaha Wakati wa Upeo wa Mgogoro

Utangulizi
Ushauri Nasaha wa upeo wa mgogoro unaangalia hisia za mteja zinazotokana na VVU na UKIMWI kutishia maisha na hali ya unyanyapaa ndani ya jamii. Hali hii ni ya kawaida lakini mteja hupitia hatua nyingi. Watu wengine hukubaliana na hali mapema lakini wengine hupata mfadhaiko na wasiwasi hivyo kuhitaji Ushauri Nasaha.

Upeo wa mgogoro
Ni tukio la haraka ambalo halikutegemewa na linamweka mtu katika hali ya kutojitambua kiakili. Mara nyingi upeo wa mgogoro hautazamiwi wala hautabiriki. Hali hii ya kutotazamiwa ndiyo inaleta upeo wa mgogoro. Mtu mwenye upeo wa mgogoro hujiona amepotea na hana mamlaka juu ya maisha yake.

Tukio lina vipengele vinne
- Tukio la msingi, kwa mfano, mjane anayejitahidi kusomesha watoto wake wawili sekondari anaachishwa kazi ghafla.
- Hali ya mtu kuwa hatarini, kwa mfano, mtu anayehisi kuwa hatafanikiwa katika mtihani. Fikra za kutofanikiwa katika mtihani humweka katika hali ya hatari.
- Kigezo cha msingi, ni tukio dogo ambalo linamfanya mtu kukumbuka matukio makubwa yaliyopita na kumvunja nguvu kabisa ambaye ameweza kuhimili kupoteza kwa hali ya juu kabisa hapo awali. Hili tukio dogo ndilo kigezo cha msingi.
- Hali ya upeo wa mgogoro wa wazi unaomfanya mtu kuonesha dalili za msongo, kama kukosa usingizi na hamu ya kula, hali ya kuhamaki na kuonesha kushindwa, kilio cha kutafuta msaada kutoka kwenye janga hili, na utendaji uliopungua. Vigezo hivi huonesha upeo wa mgogoro wa wazi.

Aina za upeo wa mgogoro
Upeo wa mgogoro umegawanyika katika makundi makuu mawili. Unakuwa ama wa ukuaji ama wa kutokana na hali halisi. Mgawanyo zaidi huleta aina hizi sita za upeo wa mgogoro:

Upeo wa mgogoro utokanao na mipangilio
Hali hii huweza kutokea kwa kukosa taarifa kwa mfano kutojua ajira ya kutafuta na kukosa mtu wa kumuuliza.

Matarjio ya mabadiliko ya maisha
Huu ni upeo wa mgogoro wa kawaida unaotokana na hali ya maendeleo katika jamii yetu. Kwa mfano, mabadiliko ya ajira, kujitokeza kwa magonjwa sugu, ndoa kuvunjika, wanandoa kutengana, kustaafu kazi, kubadilisha shule, n.k.

Msongo wa mawazo
Upeo wa mgogogro huu hutokana na vyanzo vya nje ambavyo havikutegemewa; haviwezi kuzuiliwa na huleta mhemko mkali. Kwa mfano, kubakwa, kifo cha ghafla cha mpendwa, kupoteza kazi au wadhifa, uzinzi, n.k.

Upeo wa mgogoro wa ukuaji
Upeo wa mgogoro unatokana na hatua za ukuaji. Kwa mfano, kujitambua kijinsia, mfadhaiko wa kijana anayetoka nyumbani kwa mara ya kwanza kwenda chuoni, kukosa nafasi ya kupandishwa daraja, uwezekano wa kupunguzwa kazini.

Upeo wa mgogoro wa kiakili
Mhemko ambao huathiri jinsi mtu anavyoshughulikia masuala na hali halisi ambao huipandisha hali hiyo kufikia ngazi ya upeo wa mgogoro. Kwa mfano, kukosa sababu ya kuishi, hisia za kujiona hufai, mfadhaiko mkali, n.k.

Mhemko wa ghafla
Hali ambayo hufanya utendaji wa kawaida wa mtu kisaikolojia kushindwa kutenda kazi. Katika hatua hii mtu anakuwa hatari kwake yeye na kwa wengine.

Sababu kuu zinazoleta upeo wa mgogoro
- Kumpoteza mpendwa
- Kupoteza mali kwa njia ya wizi au uharibifu
- Kupoteza kazi
- Taarifa ya kuwa na ugonjwa usiotibika kama UKIMWI
- Ajali inayoleta madhara makubwa kwa viungo, kuona na vingine vya aina hiyo
- Kuachana/kutengana katika ndoa
- Hatua mbalimbali za maisha kama vile kuwa mbalehe, ndoa, mabadiliko ya kipato na wadhifa katika kijamii, kustaafu, na kuzeeka.

Vigezo vinavyochangia upeo wa mgogoro
- Kufahamu hali ya maambukizi ya VVU
- Kupata magonjwa kama magonjwa ya ngozi, mkanda wa jeshi, kuhara kusikokuwa na sababu
- Kifo cha ghafla cha mtoto au mwenzi
- Kupoteza mtu anayetegemewa
- Kukosa makazi/ajira

Hisia na uzoefu wakati wa upeo wa mgogoro

Wasiwasi
- Matatizo ya kiakili yanayotokana na woga humfanya mtu ashindwe kutimiza majukumu rahisi kwake na kwa wengine.

Kutaka kujiua
- Mtu anaweza kuwa na hisia kali za kutaka kujiua

Msongo
- Hutokea hasa wakati ambapo ameruhusu masuala mengi yanayoleta upeo wa mgogoro kurundikana.
- Ni shinikizo linalotokana na maumivu ya kimwili.

Kuhaha
- Hisia za ghafla za woga mkali
- Mtu anahisi kuwa kama akifanya uamuzi hatafanya uamuzi ulio sawa.
- Mtu atahitaji msaada wa kuhimili mhemko.

Maana ya Ushauri Nasaha wa upeo wa mgogoro
- Ni mchakato wa kumsaidia mtu aliye katika upeo wa mgogoro kurudi katika hali ya kawaida aliyokuwa nayo kabla. Ni huduma ya msaada ambayo hutokea wakati wote.
- Ni huduma ya wakati wowote na inaweza kufanyika katika:
    - o kituo cha Ushauri Nasaha
    - o ofisini
    - o nyumbani

Madhumuni ya Ushauri Nasaha wa upeo wa mgogoro
- Kumsaidia mteja kuhimili hali ya ghafla iliyojitokeza ambayo inatisha
- Kumsaidia mteja kushughulikia masuala mengine madogo madogo yanayotokana na hali iliyojitokeza
- Kumsaidia mteja kukubaliana na yanayompata
- Kumsaidia mteja kukubali ukweli na kuishi na hali hiyo

Hatua za msingi katika Ushauri Nasaha wa upeo wa mgogoro
Kuna hatua nane ambazo zinaingiliana katika Ushauri Nasaha wa upeo wa mgogoro:-
- **Hatua ya mara moja:** Upeo wa mgogoro humtisha mteja na kutompa Mshauri Nasaha muda wa kufikiria kuchukua hatua. Mhusika hawezi kuvumilia msongo huo kwa muda mrefu; anaweza kuwa na kiwewe kiasi cha kuwa mharibifu kama hatapata msaada wa haraka kutoka kwa Mshauri Nasaha.
- **Kuchukua hatua haraka:** Mtu anayepata upeo wa mgogoro anahitaji kujua kuwa kuna msaada kwa ajili yake. Mshauri Nasaha asipoteze muda wa kutafuta taarifa za mteja bali achukue za haraka za kumsaidia mteja kuelewa upeo wa mgogoro wake; kurejea uwezo wake na mapungufu yake; na kuainisha matukio yanayohusiana na hilo kabla ya upeo wa mgogoro kujitokeza.
- **Mshauri Nasaha achukue nafasi ya kumsaidia au kumwongoza mteja.** Kama upeo wa mgogoro ni mkubwa kiasi cha kuwa hatari kwa mteja na wengine, Mshauri Nasaha achukue nafasi ya kumwongoza mteja. Kama hatari ya namna hiyo haionekani, basi Mshauri Nasaha achukue nafasi ya kumsaidia mteja. Silaha kuu ya Mshauri Nasaha ni KUSIKILIZA kwa makini na KUHAMASISHA bila kujali kama ana nafsi ya kuongoza au kusaidia .
- **Kuondoa hatari :** Hatua hii humwezesha mteja kurudi katika hali ya kawaida. Mshauri Nasaha amsaidie mteja kuwa na lengo hata kama ni dogo. Kwa mfano, mtu aliyepoteza kazi anasaidiwa kuorodhesha sifa zake, uwezo wake na uzoefu wake wa kazi. Hii kazi ndogo inayomwezesha kukamilisha kitu huleta afueni kwa mtu kwani anaona uwezekano wake wa kupata ajira mahali pengine. kwa hiyo hatari inaondoka. Au kama kipimo cha mtu kimeonesha ana maambukizi ya VVU anasaidiwa kukubali na kuhimili hali halisi na hatari inaondoka.
- **Kulea matumaini na mategemeo chanya:** Watu walio na upeo wa mgogogro wanakata tamaa. Mshauri Nasaha anatakiwa kuwajengea matarajio chanya kwa kuwahamasisha kutatua matatizo yao wenyewe bila kuwapa ahadi za uongo. Mshauri Nasaha anategemea kuwa tatizo la mteja litapata suluhu wakati fulani. Kwa hiyo amsaidie kuwa na mwelekeo wa kutatua tatizo lake. Mshauri Nasaha atumie mbinu za kutatua matatizo kumsaidia mteja. Wakati mwingine anatakiwa

kuuliza upeo wa mgogoro ambao mteja amewahi kupata ili kuona hali hiyo ilitatuliwa kwa njia gani. Hii itasaidia kumwonesha mteja na kuweka matumaini ya kutatua tatizo lake.

- **Kutoa msaada:** Sababu moja inayofanya upeo wa mgogoro kutokea ni kukosekana kwa misaada ya kijamii ya kutosha. Ushauri Nasaha wa upeo wa mgogoro ni mchakato wa kutoa msaada. Mtu wa kwanza kabisa kutoa msaada kwa mteja ni Mshauri Nasaha.

Njia bora ya kumsaidia mteja ni kupanua wigo wake wa kupata msaada. Kwa hiyo Mshauri Nasaha amsaidie aliye na upeo wa mgogoro kutambua aina ya msaada anaohitaji, kwa mfano kutoka kwa ndugu, marafiki, majirani au timu za waimbaji na michezo. Mshauri Nasaha ampe mteja mwongozo halisi wa vikundi vya msaada. Mshauri Nasaha aweze kujitoa katika mchakato huo pole pole ili asije akajenga hali ya utegemevu kwa mteja. Mshauri Nasaha siku zote awe na uwezo wa kusimamia utaratibu wa kuondoa upeo wa mgogoro.

- **Utatuzi wa matatizo ulio na mwelekeo:** Huu ndio uti wa mgongo wa Ushauri Nasaha wa upeo wa mgogoro. Mshauri Nasaha na mteja waainishe tatizo lililoleta upeo wa mgogoro na kisha Mshauri Nasaha amsaidie mteja kuandaa mpango wa utekelezaji wa kuliondoa. Mshauri Nasaha anaweza kugundua mambo mengine wakati mchakato unaendelea, lakini abakie kwenye tatizo la mwanzo hadi limetatuliwa.
- Wakati wa kutatua tatizo, mwelekeo uwe kwenye kuweka malengo, kuchambua rasilimali zilizopo na kuchambua njia mbadala za kutatua tatizo. Mshauri Nasaha amsaidie mteja kuchambua matokeo ya kila njia mbadala kwa makini na kuandaa mpango wa utekelezaji ulio bora.
- **Kujenga kujithamini:** Wakati wa upeo wa mgogoro mtu anakuwa na wasiwasi na kutokujithamini. Mtu anaweza kujisahau na kusubiri msaada kutoka mahali pengine. Hajithamini tena. Mshauri Nasaha lazima afanye kazi ya kuinua hisia za mteja na kulinda taswira yake binafsi. Mshauri Nasaha amhudumie mteja kwa adabu na heshima na kuonesha kuwa anaona sehemu ya mteja ambayo haina tatizo.
- Mshauri Nasaha amsaidie mteja kuona ambavyo ametatua matatizo siku za nyuma; kuona jinsi uzoefu huo wa nyuma unavyoweza kumsaidia kutatua tatizo hili la sasa; na kuonesha imani ya Mshauri Nasaha kwa mteja kuwa anaweza kutatua tatizo lake. Kwa mfano, Mshauri Nasaha anahitaji kukubali kuwa mteja ana amali, thamani na uwezo ingawa kwa wakati huu amebanwa na tatizo hilo. Tathmini ya Mshauri Nasaha kwa mteja inaweza kuwa nzuri zaidi kuliko ya mteja mwenyewe ambaye baadaye anaweza kukubali tathmini ya Mshauri Nasaha.
- **Kujenga kujitegemea:** Baada ya mteja kujenga kujithamini, Mshauri Nasaha amsaidie kujenga kujitegemea. Mshauri Nasaha amweleze mteja kuwa hana majibu ya matatizo yote ili kupunguza hali ya mteja kumtegemea mnashi. Hakikisha kuwa mteja anaanza kupata mafanikio yanayotokana na jitihada zake mwenyewe. Mteja anaingia hatua ya kupanga na kutathmini hali halisi. Mshauri Nasaha aepuke kumfanyia mteja yale ambayo anaweza kuyafanya mwenyewe; na aanze kwa uangalifu kujiondoa katika uhusiano huo wa kusaidia, ili kumwacha mteja akiwa anajitegemea. Hata hivyo Mshauri Nasaha anaahidi msaada endelevu.

Kipindi 12 Ushauri Nasaha wa Kupotelewa, Majonzi na Makiwa

Utangulizi

Mhemuko, kuwepo kwa dalili za kupotelewa na makiwa ni hali inayojitokeza kwa wanafamilia wanapojua kuwa mmoja wao ana maambukizi ya VVU. Kwa hiyo Mshauri Nasaha anahitaji kujua jinsi ya kuwasaidia kupambana na hali hiyo na kuandaa mikakati ya kuhimili. Msaada wa Mshauri Nasaha wakati huu ni wa muhimu sana. Watu hupoteza afya, uzuri, uimara wa kisaikolojia, marafiki, watoto, wenzi, nguvu ya kufanya kazi na kujitegemea kwa sababu ya VVU na UKIMWI.

Maana ya dhana

Kupotelewa

- Ni hali ya kukosa kitu chenye thamani.
- Aina kuu za kupotelewa ni:
    - Kupotelewa mtu muhimu
    - Kupotelewa na mpendwa wako
    - Kupotelewa na sehemu ya utu wako
    - Kupotelewa na kitu cha thamani
    - Kifo cha mpendwa wako

Majonzi

- Ni matokeo ya kupotelewa ambayo huishia kwenye makiwa.
- Ni mwitikio unaofuata kupotelewa na unagawanyika katika sehemu ya makiwa na maombolezo.
- Ni kipindi ambacho watu huomboleza kwa ajili ya mpendwa wao waliyempoteza.
- Ushauri Nasaha wa makiwa ni mchakato wa kutoa msaada kwa mhemko unaotokana na kupotelewa na mwanafamilia.

Maombolezo

- Mchakato unaoanza wakati wa kupotelewa na kuendelea kupitia kwenye makiwa. Lakini maombolezo yanaendelea hadi hatua ya kutambua na kupata kitu kipya cha kufanya au mtu mbadala wa kumtegemea.
- Ni utaratibu uliowekwa kwa mila na desturi za jamii, ambao unaongoza jinsi ya mtu kutenda baada ya kifo cha mwingine.

Makiwa

- Ni hisia kali za mhemko unaotokana na hasara ya kupotelewa. Hujionesha kwa masikitiko makubwa ambayo yanatokea mara baada ya kupotelewa.
- Makiwa ni machozi, hisia kali ya kutaka kuwa peke yake kutokana na anachodhani hakufanya.
- Kuwa na hisia za kujilaumu kama "kwa nini siku…" Ningekaa naye vizuri au kama nisingemfahamu yote haya yasingetokea".
- Hatua ambazo mtu anapitia katika makiwa ni za kawaida na zinaweza kujitokeza mara moja au baadaye, lakini msingi wa muhimu ni kwamba watu wanatakiwa kuonesha makiwa yao.
- Makiwa ni mchakato mrefu ambao unaweza kwenda hadi miaka miwili kwa watu wengine.

Hatua za majonzi na makiwa

Mshtuko na kulia

- Mwache alie kwani inamsaidia kutoa machungu na ni kawaida.

- Ni wakati wa machungu ya ghafla, maumivu na kukata tamaa na kuwa na hisia ya kushindwa kufanya lolote.
- Mshtuko hufuatiwa na mateso makali na hamu ya kujitenga.
- Kujiona mkosaji
- Ni hali ya kawaida kujihusisha na baya linalohusu tukio la kupoteza. Maneno kama " Ninge…; kwa nini sikukaa naye kwa muda mwingi zaidi" yanasemwa mara nyingi.
- Mwitikio wa kujiona mkosaji ni jitihada za kutafuta kuhimili upya baada tukio hilo la ghafla na lenye maumivu.

Uadui
- Hali ya mtu kuwa na hasira anapojisikia ameachwa, anakuwa na wasiwasi, mtupu na pengo lililoachwa maishani kama "Kwa nini amekufa na kuniachia watoto?"
- Hasira inaweza kuelekezwa kwa Mungu kwa kuruhusu haya kutokea.

Kukosa utulivu
- Huanza kufanya hili na baada ya muda mfupi anafanya jingine ambalo pia haliendelezi.
- Inakuwa vigumu kurudi kwenye utaratibu wa kawaida.

Shuguli za kawaida kupoteza umuhimu
- Hali hii huongeza mfadhaiko na upweke.
- Hizi shughuli za kawaida zilikuwa muhimu kwa kuwa zilifanyika kwa sababu ya marehemu.

Kujitambulisha na marehemu
- Mtu mwenye majonzi anaweza kuendeleza shughuli za marehemu, kwa mfano mke anaendeleza aliyokuwa anafanya mumewe.

Kupunguza mhemuko
- Mhamasishe kulia au kulizungumza hilo tukio.

Mfadhaiko na upweke
- Mshauri Nasaha anahitaji kuwepo kwa ajili ya familia yenye majonzi.
- Msaidie mtu mwenye majonzi kutambua kuwa hali hiyo siyo ya kudumu. Itapita pia.

Woga juu ya maisha ya baadaye
- Hali hii inaweza kutokea kwa kuwa mtu anafikiria kifo muda wote.

Mapambano ya kuhakikisha ukweli
- Haina maana mtu anarudi katika hali yake ya zamani.
- Baada ya kupitia majonzi mtu anatoka katika hali hiyo akiwa mtu tofauti.
- Anakuwa mtu mwenye uwezo zaidi au asiye na uwezo kabisa kwa kutegemea na mwitikio wake kwa majonzi.
- Jambo la muhimu ni kwamba mtu anahitaji kukamilisha mchakato wa majonzi.
- Hii ina maana ya kujiweka vema na kuondoa mawazo ya kuwa na marehemu na kuanza maisha na uhusiano mpya.

Muda wa kuelekea kwenye majonzi

- Baada ya kuangalia mabadiliko yanayotokea kitu fulani kinapotokea, Hopson (1981) alibuni hatua za jinsi kujiamini kunavyobadilika na muda. Hatua hizo zimeelezwa hapa chini:

Kutojielewa

- Hali ya kuwa na mshtuko kwa mfano, kama ukigundua kwamba gari lako imeibiwa, mwitikio wako wa kwanza ni, "haiwezekani au huenda nimeliegesha mahali pengine". Au kama mteja au mwanafamilia akigundua kuwa ana maambukizi ya VVU, mwitikio wake wa kwanza ni , "siyo kweli wamekosea kupima".

Mwitikio

- Kukata tamaa. Baada ya mshtuko hali inabadilika kwa kulingana na uzoefu.
- Kwa mabadiliko mazuri hali inaweza kuwa ya kufurahi kawaida hadi kufurahi sana.
- Kama badiliko lilikuwa baya hali inaanzia maudhi hadi kuchukia sana.

Kupunguza

- Kwa mabadiliko mazuri furaha ya mwanzo inaweza kufuatwa na mawazo ya "nitaweza kuhimili?" au "shinikizo hili litaathiri maisha yangu kwa namna gani?"
- Kwa mabadiliko mabaya kama ugonjwa mawazo yanayoweza kujitokeza ni kama "nitafute mahali pa pekee kwa ajili ya mabadiliko".
- Kwa hiyo upande wa pili wa mabadiliko mazuri unapoonekana furaha ya mwanzo inaweza kugeuka.
- Kwa mabadiliko mabaya athari ya tukio inaweza kufikiriwa kuwa ndogo na kuonekana kama haina uzito sana.

Kuwa na mashaka

- Jinsi ukweli unavyoendelea kujitokeza, mtu anaanza kuwa na mashaka. Kwa watu wengine hii ni hatua ya mfadhaiko.
- Hisia nyingine zinazojitokeza ni pamoja na wasiwasi. Hali ya kawaida pia hubadilika, kwa mfano mtu anaweza kubadilika kati ya hali ya kutojali na kukasirika.

Kuachia

- Kukubali ukweli wa badiliko ni hatua iliyo ngumu kuliko zote.
- Inahusu kusahau uhusiano wa zamani na kuangalia maisha ya mbele.
- Wakati huu wa maombolezo unaambatana na hisia za kuudhika na hasira juu ya uonevu uliofanyika.
- Kuanzia wakati huu ndipo ukuaji mpya unaanza kwa kujifunza kutokana na machungu ya nyuma kunakua na kukomaa zaidi.

Kujaribu

- Kipindi cha kutafuta uwezekano wa maisha ya baadaye
- Mtu anaweza kujaribu hili na kuliacha.
- Wakati huu wa majaribio mtu anaweza kuhitaji stadi mpya na tabia mpya kutokana na uhusiano mpya unaoanza kujitokeza.
- Mabadiliko ya hisia yanaweza kutokea. Kwa mfano, wakati mipango mipya inapokwama, mabadiliko ya kujiamini yataendelea.

Kutafuta ukweli

- Wakati huu mtu anatafuta ukweli na kujifunza kutokana na uzoefu wa lililotokea. Atajiuliza maswali kama "Hii yote ina maana gani kwangu na maisha yangu ya baadaye?".

Kukamilisha

- Wakati mtu anapojisikia huru na kukubali maisha mapya, mahitaji yake na tabia inayotakiwa anakuwa amefanikiwa kukamilisha.

Angalizo

Siyo kila mtu atapitia hatua hizi katika kutafuta usuluhishi na hali mpya. Mtu anaweza kufikia hatua ya mbele na kisha kurudi nyuma. Mtu mwingine anaweza kukwama kwenye hatua moja na akashindwa kuendelea.

Mwitikio wa mhemko kwa VVU na UKIMWI

- Mwitikio wa mhemko ni mabadiliko ya kisaikolojia ya mtu au kikundi cha watu baada ya kupata taarifa za kuleta uchungu.
- Watu wana mwitikio tofauti kwa matukio kwa kulingana na ujasiri wao na namna ya kuhimili.
- Hapa chini kuna baadhi ya miitikio ya kisaikolojia kwa maambukizi ya VVU.

Mshtuko

- Mtu anapopata taarifa za kutishia maisha yake anashtuka. Sehemu fulani za mwili huacha kufanya kazi.

Kukana

- Mteja anasema
    - "Siyo kweli!"
    - "Wamechanganya majibu."
    - "Labda wamechanganya majina."
- Anakana ukweli ili kuondoa wasiwasi.

Hasira

Hujitokeza kwa kusema

- "Kwa nini mimi na siyo yule?"
- "Nimekosa nini?"
- "Kwa nini Mungu ananiadhibu?"

Kujadili

- "Nikipona nitawapa maskini mali yangu yote."
- Kutafuta hali salama zaidi
- Mteja anajaribu kutatua tatizo.

Mfadhaiko

- Unajitokeza kwa
    - "Maisha hayana maana tena."
    - "Afadhali nife!"
    - Mwelekeo wa kujiua

Kukubali na kuhimili

- Mtu anakubali hali ya kuwa na VVU na anakuwa tayari kuhimili hali halisi.

Dalili zinazoambatana na mhemko

Hizi ni baadhi ya dalili zinazoambatana na mwitikio wa mhemko.

Mfadhaiko

Kila mtu anapata mfadhaiko mara kwa mara hasa anapopata maambukizi ya VVU.

Dalili

- Kutopata usingizi mzuri
- Kukosa hamu ya kula
- Kutopata choo
- Maumivu mbalimbali
- Kukosa hamu ya kufanya ngono

Mwenendo

- Kutochangamka
- Kupunguza kufanya shughuli
- Mwendo wa polepole

Utambuzi

- Kutojiamini
- Kujiona mkosaji
- Hisia za kushindwa

Athari

- Hali ya kufadhaika
- Hafurahii kazi tena
- Kukasirika haraka
- Matatizo ya mhemko

Wasiwasi

- Wasiwasi ni hali ya kawaida kwa wanoishi na VVU. Hata waliokubali hali halisi huwa na wasiwasi wakati mwingine hasa inapotokea kuwa mtu amekufa kwa UKIMWI na ikaandikwa magazetini.
- Usisahau kuwa ni ugonjwa unaotishia maisha.

Dalili

- Maumivu ya misuli
- Moyo kwenda haraka
- Viganja vya baridi
- Kuumwa kichwa
- Kifua kubana
- Kushindwa kupumua vema
- Ugonjwa wa moyo
- Kutokwa jasho
- Uhanisi

- Kuchelewa kupata usingizi
- Usingizi wa mang'amung'amu
- Ndoto za wazi
- Kutapika na kukosa hamu ya kula
- Kuhara

Athari
wasiwasi, kuchanganyikiwa

Utambuzi
- Hisia za kutoweza kuhimili
- Kutokuwa makini
- Kukosa usikivu
- Wasiwasi mkubwa kwa mambo madogo
- Hisia za kuona kila kitu hakiwezekani

Mwenendo
- Kuepuka hali fulani
- Mwendo wa haraka
- Kusema kwa haraka
- Kuongezeka kiwango cha kufanya kitu

Matatizo ya kiakili yanayotokana na VVU na UKIMWI
- Asilimia 90 ya wagonjwa wote wa UKIMWI wanaonesha dalili za matatizo ya akili. Karibu wagonjwa wote huugua magonjwa ya akili.
- Ni vigumu kusema kinachotokea na kuwezesha VVU kushambulia mfumo wa nevu za akili.

MSONGO huleta matatizo ya kimwili ambayo pia huleta matatizo ya kisaikolojia yanayosababisha magonjwa ya akili.
Tatizo la kawaida kabisa ni uharibifu wa misuli ya ubongo ambayo huwa chanzo cha matatizo mengi kama.
- Kuendelea kupoteza kumbukumbu
- Mwili kutetemeka
- Tabia na mwenendo kubadilika
- Kukosa haraka
- Kutokuwa makini
- Kushindwa kuzungumza kutokana na tatizo kwenye ubongo
- Kufa viungo
- Kutoona
- Kushindwa kuzuia mkojo kutoka
- Kutooanisha mwenendo wa viungo vya mwili
- kifafa

Njia za kushinda mwitikio wa mhemko

Chunguza mwelekeo wa kutaka kujiua

- Watu wengi waliofanikiwa kujiua wamemwambia angalau mtu mmoja kabla ya kujiua.

- Usiogope kuuliza kwani afueni hutokana na kuzungumza.
- Kama mtu ana mwelekeo wa kujiua fanya utaratibu wa ufuatiliaji.
- Kama huna hakika muulize mtaalamu wa magonjwa ya akili.

Wasiwasi na matatizo ya kiakili

- Mweleze mteja yanayomtokea.
- Jadili naye kwa nini ana wasiwasi.
- Tafuta sababu zinazomwongezea wasiwasi.
- Sisitiza mambo mazuri.
- Mpe rufaa ya kwenda kwa mtaalamu wa magonjwa ya akili.
- Kumbuka pia kumpa rufaa kwenda kwenye mtandao wako.

Woga unaotokana na kifo

- Woga wa maumivu
- Aibu ya kutoweza kufanya chochote
- Woga wa kuachwa
- Wasiwasi wa mipango ambayo haijakamilika na matumaini ambayo hayajatimia

Kipindi 13 Kumsaidia Mteja na Anayemhusu Kuhimili Kupotelewa

Utangulizi
Ni msaada kwa vitendo unaotolewa kwa watu wenye majonzi ambao wamepoteza mwanafamilia. Ushauri Nasaha huu hutolewa kwa mteja, watoto wake, mwenzi wake, na mlezi.

Umuhimu wa kuendeleza mawasiliano kati ya mtu anayekaribia kufa na walio karibu naye
- Kupata matashi yake
- Kujibu maswali ambayo wangependa kuuliza
- Kutoa huduma bora za mwisho
- Familia na walio karibu nao kujiandaa kuhimili.

Mchakato wa majonzi kwa watoto
- Mtoto yeyote mwenye umri zaidi ya miaka miwili anahitaji msaada wa kuelewa kifo kinaleta nini kwa kuwa muda wao wa kukana ni mrefu zaidi na unakuwa na nguvu zaidi kuliko wa watu wazima.
- Watoto wadogo zaidi wanakana kifo zaidi ya watoto wakubwa.
- Mtoto mwenye umri wa zaidi ya miaka mitano anaweza kuwa na hisia za kufikiri mtu huyu atarudi kwa muda hata wa juma zima na mtoto wa chini ya miaka mitano atakuwa na hisia za namna hiyo kwa kipindi kirefu zaidi.
- Anaweza kuendelea na maisha kama vile hakuna kilichotokea.
- Haya yote yanaonesha jinsi ilivyo vigumu kwa mtoto kukubali kifo mara moja. Anakubali yaliyotokea polepole.
- Watoto wenye makiwa wanasahaulika sana katika jamii yetu, na hili ni jambo zito hasa akitilia maanani kuwa makiwa ya utotoni huathiri mtu katika utu uzima.
- Watoto wengi wanafahamu maana ya kifo, na wasiofahamu wataweza kuelewa isivyo kwa kuwa watu wazima hawawaambii.
- Watoto hupata majonzi na hupitia hatua zote kama watu wazima lakini wanaweza kutojua maana ya hali hiyo wala kupata mtu wa kuwaeleza maana yake.

Stadi za kuwasiliana na watoto wenye majonzi
- Katika mawasiliano jaribu kuelewa mawazo ya mtoto na kumwelewa mtoto mwenyewe ili kumsaida.
- Unahitaji kujua mazingira aliyokulia.

Unahitaji stadi za kusikiliza, kuchunguza na kutafuta ujumbe wao kama unataka kuwasiliana na watoto.
- Unahitaji stadi za kufikisha ujumbe wako kwa watoto ili uwasaidie
- Ni muhimu mtu mmoja aliyezoeana na mtoto kuwepo wakati wa mawasiliano na mtoto.
- Ukweli ni kwamba watoto wanaona ugumu sana kuwasiliana na mtu ambaye hawajamzoea.
- Njia mbalimbali zinazoweza kutumika ni pamoja na kucheza, kueleza hadithi au kuchora ili watoto waeleze hisia zao ambazo kwa kawaida siyo rahisi kuzisema. Baada ya kuchora picha mwambie mtoto aeleze alichofanikiwa kufanya. Matumizi ya muziki ni njia bora sana ya kuwasaidia kupunguza mfadhaiko na hasa nyimbo zinazofahamika kwao na zinawakumbusha mambo mazuri.

Mshauri Nasaha aangalie mambo yafuatayo

Kusikiliza kwa makini
Sikiliza kwa kutafuta uelewa kwa kutumia ukimya, kutikisa kichwa na kurejea yanayosemwa.

Kuonesha upendo
Wateja wanahitaji uwezo wa kueleza hisia zao bila woga au kukaripiwa, pia wanahitaji kueleza woga, maumivu, majonzi na hasira zao bila ya bughudha ya kwamba hiki hakitakiwi.

Epuka sifa bandia
Maneno mengine yanayotumika kumfadhili mteja yanaweza kuleta maana nyingine na yakaumiza hisia za mteja. Epuka maneno kama "Umeweza kuvumilia vizuri"; "Furahi kwa sababu ametoka kwenye maumivu"; "Amefika pazuri zaidi". Mshauri Nasaha anatakiwa kutoa suluhu rahisi zinazowezekana.

Elewa upekee wa majonzi
Mshauri Nasaha afahamu kuwa majonnzi ya kila mmoja na njia za kuyakabili ni tofauti kwa kila mmoja.
Watu hawana mwitikio wa namna moja kwa kifo ama kupoteza hali ya afya ingawa kuna mambo ya msingi yanayofanana kwa watu wote katika mchakato wa majonzi.

Vigezo vinavyoathiri mtu katika kukabili kupotelewa

Uzoefu uliopita
Uzoefu uliopita ni pamoja na kupotelewa alikopata wakati wa utoto, ubalehe au utu uzima. Je, alipata msaada wa kutosha?

Uhusiano na marehemu/aliyepoteza afya au kitu kilichopotea
Majonzi yanatawaliwa na uhusiano aliokuwa nao na marehemu na kiwango cha uhusiano. Maswali ya kuuliza ni, "Jukumu lake lilikuwa kubwa kwa kiasi gani?"; "Je, alikuwa mtafutaji wa chakula kwenye familia au alikuwa rafiki?"

Mazingira yanayozunguka kifo/kupotelewa
Sababu ya kifo au ugonjwa ni muhimu kama ilivvyo suala la mahali na jinsi kifo au kupotelewa kulivyotokea. Maswali ni; "Kilikuwa kifo cha kawaida, ajali, au kujiua?" "Kulikuwa na muda wa kuandaa masuala ya lazima?" "Kuna yaliyotegemewa kusemwa na hayakusemwa?"

Yaliyotokea kabla
Hali ya sasa ya mtu ikiwa ni pamoja na kiwango cha msongo na jinsi ya kuhimili msongo na jinsi ya kufanya wakati wa majonzi hutokana na masuala ya kijamii yakiwemo mila, desturi na dini. Maswali ni "Ni matatizo gani mengine yanayotokana na msiba huu?" "Je, familia inapoteza kipato?".

Mikakati ya kuhudumia kupotelewa na makiwa katika Ushauri Nasaha
Katika Ushauri Nasaha wa kupotelewa na makiwa Mshauri Nasaha afanye yafuatayo:

- Msaidie mteja kuweka wazi hisia, wasiwasi na woga unaotokana na kupotelewa.
- Msaidie kuaininsha hisia zilizosemwa na zisizosemwa (hasira, kujiona mkosaji, wasiwasi, kutokuwa na uwezo na huzuni).

- Msaidie kuainisha mikakati ya kukabiliana na kupotelewa.
- Ruhusu aweze kuonesha majonzi yake.
- Mhimize kuaga.
- Mhimize kuangalia picha ya marehemu.
- Msaidie katika huduma kama kuimba.
- Msaidie mteja kufikiria njia walizotumia katika kukabili kupotelewa huko nyuma.
- Wasaidie kujadili masuala yote ya familia ambayo hayajakamilika. Epuka kujiunga katika mhemuko pia.
- Mhamasishe kuendelea kutumia dawa.
- Shughulikia masuala ya kiroho ya mteja. Uwe umezungumza na familia mapema na kuelewa hali ya marehemu ya kiroho.
- Unapoelekea mwisho:
  - Wasidie familia kuendelea kumtunza mgonjwa.
  - Wasidie kuweka hisia zao wazi.
  - Waanze kupanga watakachofanya kama mgonjwa watampoteza.
  - Mgonjwa akamilishe masuala yake ikiwa ni pamoja na mahali ambapo angependa kuzikwa.
  - Mgonjwa anapofariki Mshauri Nasaha ashiriki katika mazishi. Wasaidie wanafamilia katika masuala ya mazishi kwa kiasi inavyowezekana.
  - Panga kuwatembelea baada ya mazishi kwa kuwapa msaada.
  - Wakumbushe wazazi kuwa hata watoto huwa na majonzi na makiwa kwa hiyo wasisahaulike.
  - Majonzi ya muda mrefu kwa watoto hupunguza uwezo wao wa kuwa na mhemuko mkali. Majonzi ya mtoto yatachangiwa na umri wake, utu, uzoefu wa nyuma wa kifo, mahitaji ya sasa ya matunzo, nafasi ya kushirikiana hisia zake na kumbukumbu zake na walezi wake.
  - Wahimize kuwa kuzungumza habari za kifo na kufariki kunaweza kuleta uzoefu mzuri kwa mtoto na mzazi. Hali hii huwapa watoto nafasi ya kuaga na kuanza mchakato wa kupona na kuhimili na kuwapa wazazi na walio karibu nao matumaini kuwa mtoto ataweza kuishi hata baada ya kuwapoteza.
  - Kumbuka Ushauri Nasaha unahitajika kwa wazazi na walio karibu nao ili kuwawezesha kuzungumza na watoto wao kuhusu kufa na kufariki.

JICA

CDC

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

AMREF

WHO