

# **Mentalno zdravlje i HIV/AIDS**

## Osnovna uputstva za savetovanje u okviru programa antiretroviralne (ARV) terapije

Svetska zdravstvena organizacija  
Ženeva  
2005.

IAN Međunarodna mreža pomoći  
Beograd  
2007.

Izdanje je objavila Svetska zdravstvena organizacija u Beogradu pod nazivom

Basic Counselling Guidelines for Anti-retroviral (ARV) Therapy Programmes, 2005 (TR/07/15)

© Svetska zdravstvena organizacija 2005

© za srpski jezik IAN Međunarodna mreža pomoći  
Admirala Geprata 10, 11 000 Beograd, Srbija  
Tel./Fax. +(0)11 3617-243 E-mail: [aids@ian.org.yu](mailto:aids@ian.org.yu) [www.ian.org.yu](http://www.ian.org.yu).

Generalni direktor Svetske zdravstvene organizacije dao je prava prevoda za srpsko izdanje Globalnoj Inicijativi za Psihijatriju, koja je jedino odgovorna za izdanje na srpskom jeziku.

Sva prava zadržana. Publikacija Svetske zdravstvene organizacije se može obezbediti preko WHO Press, World Health Organization, 20 Avenue Appia, 1211 Geneva 27, Switzerland (tel: +41 22 791 2476; fax: +41 22 791 4857; email: [bookorders@who.int](mailto:bookorders@who.int)). Zahtevi za dozvolu reprodukcije i prevođenja publikacije Svetske zdravstvene organizacije, za prodaju ili nekomercijalnu distribuciju, treba da budu upućeni na WHO Press, na gore nevedenu adresu (+41 22 791 4806; email: [permissions@who.int](mailto:permissions@who.int)).

Upotrebljena obeležja i prezentacija materijala u ovoj publikaciji ne predstavljaju izražavanje bilo kakvog mišljenja od strane Svetske zdravstvene organizacije u pogledu pravnog statusa bilo koje zemlje, teritorije, grada ili oblasti, ili njihovih autoriteta ili u pogledu razgraničavanja njihovih legalnih granica. Pominjanje određenih kompanija ili proizvoda ne znači garanciju, niti preporuku Svetske zdravstvene organizacije u odnosu na druge subjekte iste prirode, koji nisu pomenuti. Izuzimajući greške i omaške, nazivi takvih proizvoda su označeni velikim početnim slovima.

Svetska zdravstvena organizacija je preduzela sve potrebne mere predostrožnosti, kako bi se proverili materijali koje sadrži ova publikacija. Međutim, publikovani materijali su distribuirani bez garancije bilo kakve vrste. Način interpretacije je na odgovornost samog čitaoca. Svetska zdravstvena organizacija ni u kom kontekstu ne može biti odgovorna za eventualnu štetu prouzrokovanu korištenjem materijala.

Ova uputstva predstavljaju udruženu publikaciju Svetske zdravstvene organizacije i Južnoafričkog trusta za borbu protiv AIDS-a (SAT). Sadržaj je, doslovce, izvučen iz sledećih publikacija koje je izdao SAT:

- ❖ Osnova uputstva za savetovanje o AIDS-u (prvo izdanje iz oktobra 2001, ponovo štampano u februaru 2004. godine)
- ❖ Uputstva za savetovanje na temu otkrivanja HIV statusa (prvo izdanje iz juna 2000, ponovo štampano u februaru 2004. godine)
- ❖ Uputstva za savetovanje na temu brige za osobe sa neizlečivom bolešću i podnošenju gubitaka (prvo izdanje iz maja 2001, ponovo štampano u februaru 2004. godine)

Gore navedena uputstva su, za upotrebu u programima anti-retroviralne terapije, prilagodili i proširili:

**Rej LAZARUS**

(Jedinica za istraživanje HIV-a kod fetusa i novorođenčadi, Južnoafrička Republika) i

**Keri SALONER**

(HIV/AIDS konsultant, Južnoafrička Republika)

**Ciklus „Mentalno zdravlje i HIV/AIDS“**

Ovo je modul 2 serije „Mentalno zdravlje i HIV/AIDS“

Ostali moduli su:

1. Organizaciona i sistemska podrška intervencijama za mentalno zdravlje u programima za anti-retroviralnu terapiju (ARV)
3. Psihijatrijska briga u anti-retroviralnoj (ARV) terapiji (sekundarna nega)
4. Grupe za psihološku podršku u okviru programa anti-retroviralne (ARV) terapije
5. Psihoterapeutske intervencije u anti-retroviralnoj (ARV) terapiji (sekundarna nega)

Svetska zdravstvena organizacija bi želela da se zahvali Evropskoj Uniji za finansijsku podršku preko Ministarstva zdravlja Južnoafričke Republike. Editorsku pomoć je pružio Bobi Rodvel. Dodatnu tehničku podršku obezbedila Džudit Čikver. Ilustrovala Džudit Čikver. Dizajn uradio Fontlajn International.

## **Tehnička i savetodavna grupa za ovu seriju:**

Dr. Atalaj ALEM (Univerzitet u Adis Abebi, Etiopija)

Dr. Hoze BERTOLOTE (Svetska zdravstvena organizacija, Švajcarska)

Dr. Hoze KATALAN (Bolnica „Čelzi i Vestminster“, Ujedinjeno Kraljevstvo)

Dr. Pamela KOLINS (Univerzitet „Kolumbija“ i Njujorški državni psihijatrijski institut, SAD)

Dr. Fransin KURNOS (Njujorški državni psihijatrijski institut, SAD)

Prof. Melvin FRIMEN (Konsultant Svetske zdravstvene organizacije, Južnoafrička Republika)

Dr. Sandra GOUV (Svetska zdravstvena organizacija, Švajcarska)

Dr. Mark HALMEN (Bolnica „Sveti Mihajlo“, Univerzitet u Torontu, Kanada)

Dr. Kevin KELI (Centar za razvoj, istraživanje i evaluaciju ADIS-a, Južnoafrička Republika)

Dr. Rej LAZARUS (Jedinica za istraživanje HIV-a kod novorođenčadi, Južnoafrička Republika)

Dr. Džozef MBATIA (Ministarstvo zdravlja, Tanzanija)

Prof. Den MKIZE (Medicinski fakultet „Nelson Mendela“, Južnoafrička Republika)

Dr. Vikram PATEL (Centar „Sangat“, Indija)

Gospođica Keri SALONER (Centar za proučavanje AIDS-a, Južnoafrička Republika)

Gospodin Vernon SOLOMON (Univerzitet „KvaZulu-Natal“, Južnoafrička Republika)

Prof. Lesli Švarc (Odbor za istraživanje društvenih nauka, Južnoafrička Republika)

Gospođica Anika SVITLEND (Partneri u zdravlju, SAD/Peru)

Dr. Rita TOM (Univerzitet „Vitvotersrend“, Južnoafrička Republika)

## Sadržaj

Uvod .....	7
Predgovor .....	8
Definicije termina .....	10
Razumevanje principa osnovnog savetovanja .....	11
Kako izgleda efikasan savetnik? .....	14
Najčešći problemi u savetovanju .....	16
Odnos između savetnika i klijenta .....	16
Poverljivost .....	17
Lične vrednosti, verovanja i stavovi .....	18
Kultura .....	18
Religija .....	19
Pol .....	19
Životni ciklus .....	19
Mesto gde se održava savetovanje .....	20
Tehnike savetovanja .....	23
Izgradnja odnosa .....	23
Aktivno slušanje .....	24
Postavljanje pitanja .....	24
Empatija .....	25
Izgradnja kapaciteta kod vašeg klijenta .....	25
Sumiranje .....	26
Uvežbavanje razrešenja situacije može pomoći nekim klijentima .....	26
Rešavanje problema .....	27
Primer slučaja: Rešavanje problema .....	27
Proces savetovanja .....	28
Priprema za seansu savetovanja .....	29
Započinjanje seanse savetovanja .....	29
Sprovođenje seanse savetovanja .....	30
Završavanje seanse savetovanja .....	30

Vrste HIV/AIDS savetovanja. ....	31
Savetovanje u cilju podrške. ....	31
Mehanizmi nošenja sa teškoćama. ....	32
Savetovanje namenjeno donošenju odluke o otkrivanju HIV statusa. ....	32
Primer slučaja: Olakšavanje otkrivanja HIV statusa. ....	35
Savetovanje vezano za međuljudske odnose. ....	38
Primer slučaja: Rad sa parovima. ....	40
Savetovanje vezano za krizne situacije. ....	41
Primer slučaja: Savetovanje u kriznim situacijama. ....	43
Kako se nositi sa samoubistvom. ....	44
Primer slučaja: Šta uraditi kada postoji nagoveštaj samoubistva. ....	47
Bol i težak gubitak: savetovanje za osobe koje umiru i njihove porodice. ....	50
Primer slučaja: Savetovanje vezano za tugovanje i podnošenje gubitaka. ....	51
Sistemi upućivanja. ....	53
Pravljenje beleški. ....	55
Izvori podrške za savetnike. ....	55

## Uvod

Epidemija AIDS-a je jedan od najozbiljnijih zdravstvenih i socijalnih problema s kojima se svet ikad susreo. Ne samo da uništava pojedince, već i porodice, zajednice i čitav društveni sloj. Najgore su pogođene upravo zajednice koje nisu u stanju da pokrenu adekvatne mere za prevenciju i kontrolu. Ovo je verovatno najveća prepreka koja stoji na putu ostvarivanja Milenijumskih razvojnih ciljeva.

Kao veoma progresivnu meru borbe protiv AIDS-a, Svetska zdravstvena organizacija je pokrenula Inicijativu „3 x 5“ koja, dok se uglavnom fokusira na omogućavanje lečenja milionima ljudi kojima je potrebna, takođe za cilj ima izgradnju elemenata zdravstvenog sistema potrebnih da to lečenje omoguće.

Stoga, lečenje mentalnih poremećaja kod ljudi koji žive sa HIV-om ima ogromne humanitarne, zdravstvene i ekonomske posledice; isto se odnosi i na pružanje adekvatne psihološke podrške toj grupi ljudi. Ovo nije nimalo jednostavan zadatak, u pogledu nedovoljnih ljudskih, tehničkih i finansijskih resursa.

Ovaj ciklus predstavlja doprinos Odeljenja za mentalno zdravlje i bolesti zavisnosti Inicijativi „3 x 5“, ali ide i dalje od toga. Njegovo stvaranje je okupilo stručnjake za mentalne poremećaje kod ljudi sa HIV/AIDS-om iz čitavog sveta. Oni su velikodušno doprineli ovom nastojanju svojim znanjem, stručnošću, energijom i entuzijazmom. Mi smo im svima duboko zahvalni, a isto tako i agencijama i organizacijama koje su nas povezale. Imena saradnika su pomenuta u svakom modulu ovog ciklusa. Posebno se zahvaljujemo profesoru Melvinu Frimenu, koji je predvodio ovu čuvenu grupu kroz neistražena područja, uz mnogo strpljenja i efikasnosti.

Nudimo Vam ovaj materijal, ne kao gotov proizvod, već radije kao oruđe - da se prevodi na druge jezike, da se prilagodi po potrebi, i da se usput unapredi. Skup posebnih instrumenata za učenje i obuku, koji je u vezi sa

ovim ciklusom, će biti izdat uskoro, kao još jedna vrsta doprinosa džinovskom zadatku poboljšanja neophodnih ljudskih resurasa, a posebno tamo gde se Inicijativa „3 x 5“ već primenjuje. Komentari, sugestije i podrška su uvek dobrodošli.

Dr. Benedeto Saraceno, direktor,  
Odeljenje za mentalno zdravlje i bolesti zavisnosti;  
Svetska zdravstvena organizacija

Dr. Džim Kim, direktor,  
Odeljenje za HIV/AIDS; Svetska zdravstvena organizacija



## Predgovor

Među onima koji su pogođeni HIV/AIDS-om ili izloženi riziku od dobijanja istog se nalaze osobe sa mentalnim poremećajima. Ovi poremećaji se uglavnom dobijaju putem dva mehanizma:

- (i) neki mentalni poremećaji dovode do toga da ljudi postanu osetljiviji na virusne infekcije (npr. intravenozna upotreba droga, alkoholizam, depresija i duševni poremećaji, razvojni invaliditet, i drugi mentalni poremećaji koji utiču na njihovu moć rasuđivanja i donošenja odluka) i izloženiji situacijama koje dovode do povećanog rizika od prenošenja virusa na druge osobe; i
- (ii) neki oblici HIV zaraze utiču na mozak, kreirajući, na taj način, kliničke slike koje, u početku, liče na više različitih mentalnih poremećaja.

Nažalost, međusobni uticaj između HIV/AIDS-a i mentalnih poremećaja ide dalje od uzajamnog uticaja na pojavu bolesti. Možda se najznačajniji praktični aspekt ovog odnosa ogleda u održivosti lečenja. Poznato je da prisustvo nelečenog mentalnog poremećaja – posebno depresije, duševnih poremećaja i korišćenja droga – značajno umanjuje uspešnost lečenja bilo kakvog stanja, uključujući i HIV/AIDS.

Nedostatak istrajnosti u sprovođenju pravilnog režima antiretroviralnog (ARV) lečenja ima tri velike posledice. Prvo, ne dolazi do očekivanog uspeha u lečenju, kliničko stanje se pogoršava i povećava se smrtnost. Drugo, neredovno uzimanje ARV terapije dovodi do povećane otpornosti virusa, te se tako komplikuje njegovo buduće kontrolisanje. Treće, prekinut ili nekompletan tretman predstavlja bacanje novca i drugih sredstava, koji su inače mogli dati produktivnije rezultate kod pacijenata koji su istrajni u lečenju.

Pored toga, činjenica da ste HIV pozitivni, ili neko u Vašoj porodici ima HIV/AIDS, može biti veoma stresna za ljude sa HIV-om, kao i za njihove staraoce. U mnogim zemljama sa izrazito visokom stopom HIV-a nije redak slučaj da se u istoj porodici, u isto vreme, nalazi i po nekoliko osoba zaraženih HIV/AIDS-om. Stres prouzrokovan življenjem sa hroničnom bolešću ili staranjem za bolesnog člana porodice, čak iako ne vodi direktno u mentalni poremećaj, kao što je ozbiljna depresija, može dovesti do serije psiholoških reakcija koje za posledicu imaju veliku patnju i otežano funkcionisanje. Ovakvo otežano funkcionisanje i patnja mogu umanjiti otpornost na druga propratna stanja i doprineti smanjenoj održivosti terapije lekovima.

Hoze M. Bertolote,  
koordinator Uprava za mentalne i moždane poremećaje  
Odeljenje za mentalno zdravlje i bolesti zavisnosti  
Svetska zdravstvena organizacija

## Definicije termina

Biti **pogođen AIDS-om** znači osetiti psihološke, socijalne ili ekonomske probleme zbog toga što supružnik, član porodice ili blizak prijatelj živi sa AIDS-om ili je umro od AIDS-a.

U okviru anti-retroviralnog tretmana se koristi veliki broj lekova, kako bi se umanjio tempo kojim se HIV replikuje (razmnožava) u telu. Ovaj tretman pomaže imunom sistemu da normalno funkcioniše, ali ne leči samu bolest.

**Antitela** su supstance koje naše telo proizvodi, kako bi se borilo protiv infekcije. HIV infekcija dovodi do proizvodnje antitela. Iako ne pomažu u borbi protiv HIV-a, mogu se detektovati preko laboratorijskih testova.

**Klijent** označava osobu koja prima usluge savetovanja.

**Poverljivost** znači da informacija podeljena sa savetnikom neće biti otkrivena nikom drugom, osim uz dozvolu klijenta. Poverljivost je neophodna karika u odnosu između savetnika i klijenta.

**Kontracepcija** znači sprečavanje trudnoće za vreme seksualnog odnosa, uz pomoć kontraceptivnih sredstava, kao što su kondom, dijafragma, pilule za kontracepciju ili hormonske injekcije.

**Savetnik** označava osobu koja pruža usluge savetovanja. To može biti profesionalo akreditovani savetnik, ili osoba koja je svoje veštine i iskustvo razvila pomažući drugim osobama sa njihovim problemima. Ova brošura je uglavnom namenjena ovim poslednjim.

**Razotkrivanje HIV-a** znači otkrivanje i obelodanjivanje informacije o HIV statusu određene osobe. Postoje različiti načini otkrivanja:

- ❖ **Dobrovoljno otkrivanje** se odnosi na situaciju kad osoba dobrovoljno podeli informacije o svom HIV statusu sa drugim ljudima. Savetnik treba da pomogne klijentu u sagledavanju svih aspekata donošenja takve odluke;
- ❖ **Indirektno otkrivanje** se dešava kada klijent, u stvari, ne kaže drugim ljudima za svoju bolest, ali im na to ukazuje na neposredan način (npr.

uzima lekove bez skrivanja, pokazuje očigledne promene u ishrani), znajući da će drugi prepoznati takve radnje. U slučajevima indirektnog otkrivanja, druge osobe možda hoće, a možda i neće, tražiti dodatna objašnjenja. To, onda, može dovesti do potpunog otkrivanja bolesti te osobe;

- ❖ **Potpuno otkrivanje** je kada klijent javno otkrije svoj HIV status osobi ili organizaciji, npr. članu porodice, prijatelju, grupi za podršku ili medijima. Pre nego što klijent otkrije svoj status, savetnik može pomoći pri odlučivanju kome će i kako to reći. Na ovaj način, klijent zadržava kontrolu nad tim šta će, i na koji način, reći;
- ❖ **Delimično otkrivanje** znači da će klijent svoj HIV status otkriti samo nekim osobama, na primer: bračnom drugu, rođaku, savetniku ili prijatelju. Savetnici moraju pomoći svojim klijentima pri donošenju promišljenih odluka i pripremiti ih na čitav niz mogućih ishoda, pre nego se oni odluče na takav korak. Klijent možda neće moći kontrolisati dešavanja nakon otkrivanja bolesti. Većina slučajeva nedobrovoljnog otkrivanja potiču od situacija kada klijent odluči da delimično otkrije HIV status i tu informaciju, bez njihovog znanja, pojedinac ili organizacija javno objave.
- ❖ **Neotkrivanje** znači da klijent svoj status ne otkriva nikom; i
- ❖ **Nedobrovoljno otkrivanje** se desi kad neko drugi otkrije HIV status osobe, bez njenog odobrenja, pa čak i znanja.

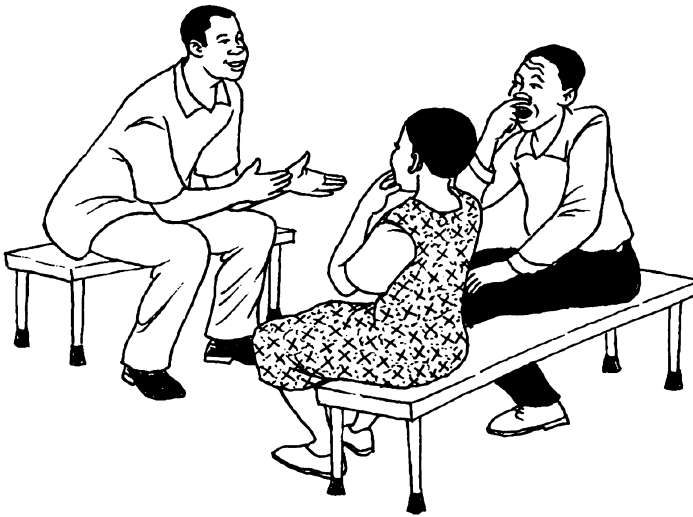
**Zaražen HIV-om** znači da je osoba nosilac virusa humane imunodeficijencije u svom telu. Infekcija se dijagnostikuje pozitivnim HIV testom, a osoba se dalje smatra HIV pozitivnom. Ima isto značenje kao i – živeti sa AIDS-om.

**Paliativna nega** je briga o osobi koja ima neizlečivu bolest. Sastoji se od održavanja bolova pod kontrolom, kao i podrške kod psiholoških, socijalnih i spiritualnih problema.

**Ponovna zaraza (reinfekcija)** se može pojaviti kad osoba koja već živi sa HIV-om upražnjava nezaštićen seks sa drugom osobom, koja takođe živi sa HIV-om. To može dodatno oslabiti odbrambeni sistem organizma i dovesti do brže progresije AIDS-a.

**Sigurniji seks** znači imati seksualne odnose sa minimalnim rizikom za prenošenje HIV infekcije. Uključuje pravilnu upotrebu kondoma i seks bez penetracije (kao u slučaju međusobne masturbacije).

## Razumevanje principa osnovnog savetovanja



Savetovanje o AIDS-u može da znači različite stvari različitim osobama. Zbog toga je veoma važno da se tačno usaglasi šta ono znači i koji su mu ciljevi. Pre svega, moramo utvrditi na šta mislimo kad kažemo – savetovanje.

### **Savetovanje uključuje:**

- ❖ Uspostavljanje kvalitetnog odnosa između savetnika i klijenta;
- ❖ Vođenje svrsishodnih razgovora;
- ❖ Pažljivo slušanje klijenta;
- ❖ Pomaganje klijentu da lakše ispriča svoju priču;
- ❖ Davanje ispravnih i adekvatnih informacija klijentima;
- ❖ Pomaganje klijentima prilikom donošenja promišljenih odluka;
- ❖ Pomaganje klijentima kako da prepoznaju i iskoriste svoje kvalitete;  
i
- ❖ Pomaganje klijentima u razvijanju pozitivnog pogleda na život.

## **Savetovanje ne uključuje:**

- ❖ Davanje saveta o tome šta se mora uraditi;
- ❖ Donošenje odluka umesto klijenata;
- ❖ Procenjivanje i osuđivanje klijenata;
- ❖ Optuživanje klijenata;
- ❖ Pridikovanje i držanje „predavanja” klijentima;
- ❖ Davanje obećanja koja ne možete ispuniti;
- ❖ Prenošnje svojih vlastitih ubeđenja na klijente; i
- ❖ Prepiranje sa klijentima.

## **Svrha AIDS savetovanja je da:**

- ❖ Pomogne klijentima da se lakše nose sa emocijama i problemima sa kojima se susreću kada:
  - su zabrinuti oko zaraženosti HIV-om;
  - otkriju da su zaraženi HIV-om; i
  - su pogođeni AIDS-om u krugu njihove porodice ili prijatelja;
- ❖ Pomogne klijentima da izbegnu dobijanje ili ponovno dobijanje HIV infekcije;
- ❖ Pomogne klijentima da se lakše nose sa kriznim situacijama;
- ❖ Pomogne klijentima koji žive sa HIV-om da naprave dobar izbor i donesu odluke koje će im produžiti život i poboljšati kvalitet življenja.

## **Kako izgleda efikasan savetnik?**

Da biste bili efikasan savetnik treba da:

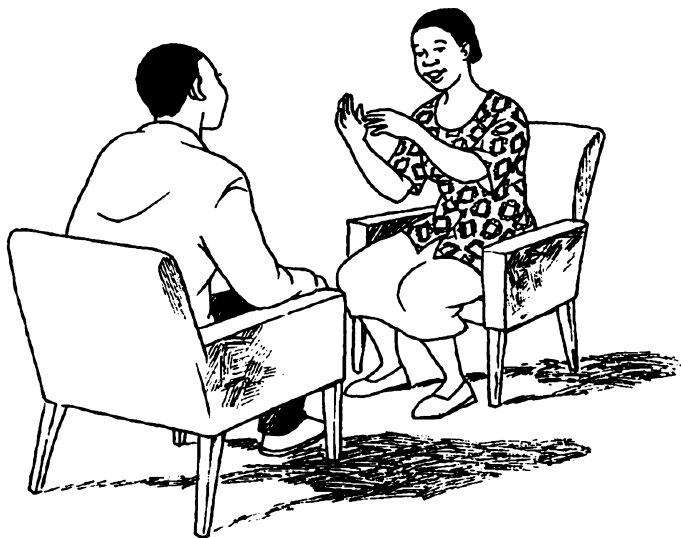
- ❖ Pokazujete poštovanje prema ljudima;
- ❖ Budete pažljiv slušalac;
- ❖ Budete saosećajni;
- ❖ Budete iskreni i poverljivi;
- ❖ Posedujete znanje;
- ❖ Znate svoja ograničenja;
- ❖ Znate kada i kome da uputite klijenta;
- ❖ Budete svesni svojih vlastitih osećanja, vrednosti i stavova;
- ❖ Budete nepristrasni i objektivni;
- ❖ Pozitivno gledate na sebe; i
- ❖ Budete strpljivi.

Da biste bili dobar savetnik, takođe, morate biti potpuno svesni svoje uloge. To uključuje:

- ❖ Pomaganje klijentima pri identifikaciji i prioritetizaciji svojih problema;
- ❖ Pružanje emotivne podrške vašim klijentima;
- ❖ Pomaganje vašim klijentima u istraživanju različitih životnih opcija i davanje podrške pri donošenju odluka;
- ❖ Pomaganje klijentu pri razvijanju veština neophodnih za preživljavanje i rešavanje problema;
- ❖ Obezbeđivanje tačnih i relevantnih informacija koje će vašem klijentu pomoći da donesu promišljenu odluku;
- ❖ Pomaganje vašim klijentima da dođu do drugih dostupnih izvora pomoći i sredstava;
- ❖ Održavanje evidencije i adekvatno arhiviranje.

## Najčešći problemi u savetovanju

Postoje mnogi problemi koji utiču na odnos između savetnika i klijenta. Slede neki od primera, koji vam mogu pomoći da postanete efikasan savetnik:



### Odnos između savetnika i klijenta

- ❖ Pokažite poštovanje prema svojim klijentima. Ako ih ne poštujete, nećete moći ni da im pomognete.
- ❖ Razjasnite svoju ulogu kao savetnika. Time ćete sprečiti bilo kakvo nerazumevanje oko toga šta možete, a šta ne možete ponuditi.
- ❖ Ostanite neutralni i nemojte se stavljati na bilo čiju stranu u eventualnom konfliktu.
- ❖ Budite iskreni. Ne govorite stvari koje ne mislite i ne obećavajte nešto što ne možete ispuniti.
- ❖ Budite svesni razlika u moći i socijalnom statusu između vas i vašeg klijenta. Vaš odnos treba da se zasniva na jednakosti. Ako se vi i vaš klijent ne osećate prijatno u zajedničkom radu, razmotrite upućivanje vašeg klijenta kod dugog savetnika.
- ❖ Izbegavajte savetovanje bližih rođaka.



- ❖ Odredite tačno vreme za savetovanja, kako bi vaši klijenti znali koliko dugo će trajati seanse.
- ❖ Izbegavajte stvaranje zavisnosti klijenta. Vaša uloga je da ih ojačate, kako bi mogli da se nose sa svojom situacijom i da je rešavaju, a ne da ih navikavate da se oslanjaju na vas.

## **Poverljivost**

Poverljivost je ključni faktor u izgradnji poverenja sa klijentom i centralni je deo odnosa između savetnika i klijenta.

- ❖ Uvek razgovarajte o poverljivosti, kada započinjete savetovanje sa novim klijentom. Objasnite da informacije koje se povere savetniku neće biti otkrivene nikom drugom, osim u veoma specifičnom sticaju okolnosti.

### *❖ Odavanje poverljivih detalja*

Objasnite im da će se, možda, pojaviti situacije kad će određene informacije biti podeljene sa članovima porodice ili drugim osobama koje su deo mreže za pružanje pomoći klijentu. Međutim, u bilo kom od tih slučajeva, to se radi isključivo zbog dobrobiti klijenta i isključivo uz odobrenje klijenta za svaki od slučajeva.

### *❖ Ograničenja poverljivosti*

Objasnite da će savetnik, možda, morati da razgovara o klijentovom slučaju sa drugim stručnjakom ili članom tima, kako bi mogao dobiti adekvatnu pomoć. Gde god je moguće, nastojaće se da se ne otkrije identitet klijenta. U svakom slučaju, ako je potrebna pomoć tima, bilo koja podeljena informacija neće otići dalje od članova tima.

Takođe, mogu se pojaviti situacije kada savetnik veruje da su odluke ili konkretne klijentove akcije pretnja samom klijentu ili drugim osobama. Ako se to desi, savetnik će pokušati da se dogovori sa klijentom oko toga koje akcije treba preduzeti. Ali, ukoliko savetnik zaključi da nema drugog načina, može se odlučiti za kršenje poverljivosti, kako bi se zaštitili životi.

## **Ograničenja poverljivosti**

*Ako niste sigurni šta treba uraditi u određenom slučaju, zatražite pomoć pretpostavljenog ili drugog savetnika.*

## **Lične vrednosti, verovanja i stavovi**

Vaši vlastiti stavovi mogu uticati na sposobnost razumevanja vaših klijenata. Možda ćete imati čvrste stavove o:

- ❖ Religiji;
- ❖ Različitim stilovima života, na primer – korišćenje alkohola, pušenje ili komercijalni seks;
- ❖ Seksualna orijentacija;
- ❖ Različita pitanja, poput abortusa, otkrivanja HIV statusa, povremene upotrebe droga, trudnoće ili dojenja.

Vi imate pravo na svoja mišljenja, ali, kao savetnik, nikad ne smete diskriminisati klijenta ukoliko se njegove vrednosti, stavovi ili verovanja razlikuju od vaših. Ne treba dozvoliti da se vaše vrednosti ili verovanja upliću u proces savetovanja. Ukoliko osetite da će doći do konflikta između vas i vašeg klijenta, uputite ga drugom savetniku.

Vaše lično životno iskustvo može imati uticaja na vaš rad savetnika. Ukoliko se osećate nelagodno radeći sa nekim klijentom, uputite ga drugom savetniku.

Vaše vlastite vrednosti i verovanja mogu doći u sukob sa propisima organizacije za koju radite. Budite svesni ove mogućnosti i razgovarajte o tome sa svojim kolegama i pretpostavljenim. Ako se ovi konflikti ne mogu rešiti unutar vaše organizacije, vi nećete biti u mogućnosti da efektivno pomažete klijentima u rešavanju njihovih vlastitih konflikata.

## **Kultura**

Upozorenje korisnicima: Adaptiranje na lokalne uslove je neophodno, posebno kad se radi o relevantnim navikama i običajima.

Imajte sluha za kulturu i tradiciju vašeg klijenta. Neke tradicionalne navike mogu povećati rizik od HIV infekcije. Ali, zapamtite da kultura nije statična – ona se menja sve vreme. Ono što se danas čini, kao veoma štetan običaj je, možda, nekad imalo smisla, kako bi se osigurala socijalna stabilnost i blagostanje. Možda ćete imati čvrste stavove o običajima, kao što su:

- ❖ Poligamija;
- ❖ Deljenje žene  
(kao čin gostoljubivosti);
- ❖ Nasleđivanje žene;
- ❖ Odsecanje ženskih genitalija;
- ❖ Ritualno pročišćavanje;
- ❖ Pravljenje ožiljaka; i
- ❖ Rituali uvođenja u pubertet i seksualnu aktivnost;

Vaš zadatak, kao savetnika, nije da se suprotstavljate ovim običajima, već da navedete klijenta da kritički razmišlja o njima. Mnogi pojedinci i lokalne zajednice su izmenili ili napustili takve, štetne tradicionalne prakse zbog toga što su došli do zaključka kako i zašto im one štete, a ne zbog toga što ih je neko kritikovao, naložio tako ili ih „edukovao”.

## Religija

Ne dozvolite da se vaša vlastita religijska ubeđenja sukobljavaju sa ubeđenjima klijenta. Različite religije imaju različite poglede na sledeća pitanja:

- ❖ Kontracepcija;
- ❖ Upotreba kondoma;
- ❖ Medicinsko lečenje;
- ❖ Ugovoreni brakovi;
- ❖ Obavezno HIV testiranje;
- ❖ Prekid trudnoće; i
- ❖ Obrezivanje muškaraca.

Poštujte religijska ubeđenja svog klijenta. Ukoliko razlike u verovanju između vas i vašeg klijenta predstavljaju prepreku efikasnom savetovanju, preporučite klijenta drugom savetniku.

## Pol

Imajte u vidu uticaj muško-ženske uloge u situaciji vaših klijenata u okviru njihove porodice i njihovu mogućnost da komuniciraju sa roditeljima i bračnim partnerima. Nekim ženama i muškarcima je jako teško da diskutuju određene probleme sa svojim roditeljima. Na primer:

- ❖ Upotreba kondoma;
- ❖ Vernost;
- ❖ Otkrivanje HIV statusa;
- ❖ Ostajanje u drugom stanju;
- ❖ Ekonomska zavisnost;
- ❖ Kućni poslovi;
- ❖ Briga o deci;
- ❖ Podela rada;
- ❖ Porodično nasilje;
- ❖ Vrste brakova.

Ponekad možete pomoći u komunikaciji predlažući savetovanje bračnih drugova ili roditelja i njihove dece.

## Životni ciklus

Ljudi različite dobi imaju različite potrebe, različite brige i različite načine borbe sa problemima. Morate biti senzibilni, na primer, prema posebnim

potrebama devojčice adolescenta koja je zaražena HIV-om. Njene potrebe će se razlikovati od potreba HIV-pozitivne udovice sa četvoro dece.

Kao savetnik, morate imati uvid u životnu fazu u kojoj se nalazi vaš klijent i ponuditi pomoć koja najbolje odgovara njegovim/njenim potrebama. Na primer, kada uputite klijenta na vršnjačku grupu za podršku, budite sigurni da se ta grupa sastoji od članova iste starosne grupe.



### **Mesto gde se obavlja savetovanje**

Sa posebnom pažnjom se odnosite prema mestu gde se sastajete sa klijentom.

Ako postoji mogućnost da koristite prostoriju za savetovanje u okviru zdravstvenog centra ili druge institucije, prostor za savetovanje treba da bude pripremljen na sledeći način:

- ❖ Povedite računa o tome da u sobi ne postoji nešto što će vam odvlačiti pažnju. Isključite telefone, radio aparate i računare;
- ❖ Stolice rasporedite tako da sve izgleda opušteno i neformalno. I vi i vaš klijent treba da se osećate udobno. Ne pravite raspored tako da klijenta gledate preko stola. Umesto toga, stolice postavite pod određenim uglom, na razumnoj razdaljini;
- ❖ Postavite znak na vrata, kako biste sprečili uznemiravanje (na primer „savetovanje u toku” ili „ne ometaj”);

- ❖ Imajte spremnu olovku i papir za pravljenje beleški;
- ❖ Pripremite druge relevantne rekvizite koji su dostupni, npr. literatura, voda, maramice, kondomi.

Savetovanje se, takođe, može održati ispod drveta, ograđenog prostora sa zgradama, u bolničkoj sobi. Najvažnije stvari koje treba zapamtiti su:

- ❖ Pronađite udobno mesto za sedenje, gde možete videti jedno drugo bez problema; i
- ❖ Pobrinite se da imate privatnosti. Ne bi trebalo da bilo ko može da vas posmatra ili da sluša vašu konverzaciju sa klijentom.

## Okruženje za savetovanje



Okruženje u kojem se obavlja savetovanje možda neće uvek biti idealno, npr. gužva u kući, bolnički krevet, prometna klinika. Dajte sve od sebe i prilagodite se situaciji, ukoliko je to potrebno. Savetovanje je još uvek moguće ukoliko pronađete miran kutak ili navučete zavesu oko bolničkog kreveta.

- ❖ Vodite računa o tome da ste vi i vaš klijent zaštićeni. Neki klijenti rizikuju govoreći o svojim ličnim problemima, na primer u situaciji gde postoji nasilje u kući. Vaša je odgovornost da svog klijenta i sebe zaštite od mogućih situacija povređivanja, kao posledice vaše intervencije savetovanja.

## Tehnike savetovanja



Tehnike savetovanja su osnovno oruđe savetnika, koje vam pomažu da postanete što efikasniji u svom poslu. One vam takođe mogu pomoći u prevazilaženju teških situacija prilikom savetovanja. Nabrojane su neke od tehnika koje vam mogu biti od koristi:

### Uspostavljanje odnosa

Potrebno je da se vi i vaš klijent upoznate i da ostvarite slobodnu i otvorenu komunikaciju. Proces uspostavljanja kontakta se ponekad naziva „uključivanje”. Slede neki od koraka uključivanja:

- ❖ Poželite dobrodošlicu klijentu i ponudite da sedne;

*Budite fleksibilni.*

*Na primer, ako vam dođe klijent koji očigledno ima neki problem, potrebno je da se reaguje brže u pravcu rešavanja situacije, tako da se „uključivanje” može ostaviti za kasnije. Uspostavljanje odnosa je kontinuiran proces, koji ne može da se završi već prilikom prvog upoznavanja. Ipak, uvek prvo porazgovarajte o poverljivosti, kad započnete savetovanje novog klijenta.*

- ❖ Predstavite se i dopustite klijentu da uradi isto;
- ❖ Pokrenite neobavezan razgovor – pitajte klijenta kako se oseća, časkajte o vremenu, pitajte za porodicu, itd.;
- ❖ Objasnite svrhu savetovanja;
- ❖ Objasnite svoju ulogu i način na koji radite; i
- ❖ Objasnite klijentu, i uverite ga u koncept poverljivosti informacija.

## Aktivno slušanje

Obraćajte pažnju na ono što vam klijent govori, i dajte do znanja da obraćate pažnju. Nećete moći savetovati klijenta efikasno, ukoliko on ne misli da ga slušate. Dajemo vam par saveta za pažljivo slušanje:

- ❖ Budite, što je moguće više, opušteni. Ostavite po strani razmišljanja o drugim stvarima i vlastitim problemima;
- ❖ Za vreme savetovanja, budite stvarno koncentrisani na ono što klijent govori;
- ❖ Uspostavljanjem kontakta očima pokažite da slušate sagovornika. Ali, zapamtite da u nekim situacijama direktan ili neprekidan kontakt očima može biti kulturološki neprihvatljiv ili ga klijent može doživeti kao neku vrstu pretnje;
- ❖ Pokažite da slušate reagujući verbalno i neverbalno, na primer klimajući glavom ili govoreći „mmm” ili „aha”;
- ❖ Zapažajte neverbalne poruke vašeg klijenta (govor tela). Posmatrajte držanje tela, pokrete glave i izraze lica. Da li pokazuju nervnu napetost, uznemirenost, depresiju, itd.? Da li klijentov govor tela odgovara njegovoj ili njenoj priči? i
- ❖ Ne forsirajte postavljanje pitanja ili davanje komentara u momentima tišine. Pauze i periodi ćutanja daju vašem klijentu vreme za razmišljanje.

*Nemojte se plašiti tišine. Klijentu je potrebno vreme za razmišljanje ili skupljanje hrabrosti da kaže nešto.*

## Postavljanje pitanja

Vaša sposobnost postavljanja pitanja je odlučujući faktor kvaliteta informacija koje dobijate od vašeg klijenta. Bolje ćete pomoći svojim klijentima ukoliko imate više informacija o njihovim životima i okolnosti u kojima žive.



- ❖ Postavljajte jednostavna i jasna pitanja;
- ❖ Postavljajte pitanje po pitanje;
- ❖ Ponovite pitanje, ukoliko je to neophodno;
- ❖ Dajte klijentu dovoljno vremena da razmisli o pitanju i o odgovoru.

*Otvorena pitanja ohrabruju klijenta na razgovor, dok zatvoreni tip pitanja ograničava konverzaciju.*

*Radije pitajte*

*'možete li mi reći nešto o svojoj porodici?'*

*nego*

*'imate li decu?'*

## Empatija

Pokazujući empatiju, klijentu pružite osećaj podrške.

❖ Pokažite da razumete kroz šta vaš klijent prolazi. Na primer, možete reći: "To mora da je bilo jako bolno iskustvo za Vas.";

❖ Ne dozvolite da vas vaša zabrinutost za klijenta preterano umeša u njihove vlastite probleme;

❖ Ne započinite razgovor pričom o svojim vlastitim problemima, kao na primer „I ja sam isto pretučen/a sinoć” ili „I ja sam/a prolazim kroz isti problem”.

*Empatija nije isto što i simpatija (saosećanje). Empatija predstavlja pokušaj razumevanja situacije iz perspektive vašeg klijenta i pokazivanje da vam je stalo i da brinete.*

*Simpatija je osećaj i izražavanje saosećanja prema vašem klijentu.*

*Kada pokazujete empatiju, vi vašem klijentu dajete snagu. Kada pokazujete simpatiju (saosećanje), možete pojačati klijentova osećanja bespomoćnosti i očajanja.*

## Izgradnja kapaciteta kod vašeg klijenta

Vaši klijenti možda poseduju sposobnosti kojih nisu ni svesni, ili ih previđaju zbog problema kojima su izloženi. Jedan od ciljeva savetovanja je da iz osobe izvuče unutrašnje, skrivene kapacitete. Kako biste to napravili, pomognite svojim klijentima:

❖ Da naznače akcije koje su poduzeli u cilju rešavanja svog problema ili nevolje;

❖ Da se prisete kako su rešavali probleme u prošlosti; šta je dalo re-

*Neka od korisnih pitanja za otkrivanje kvaliteta i kapaciteta vašeg klijenta:*

- Šta ste preduzeli u vezi ovog problema?
- S kim ste razgovarali o ovom problemu?
- Postoji li nešto što biste uradili drugačije?

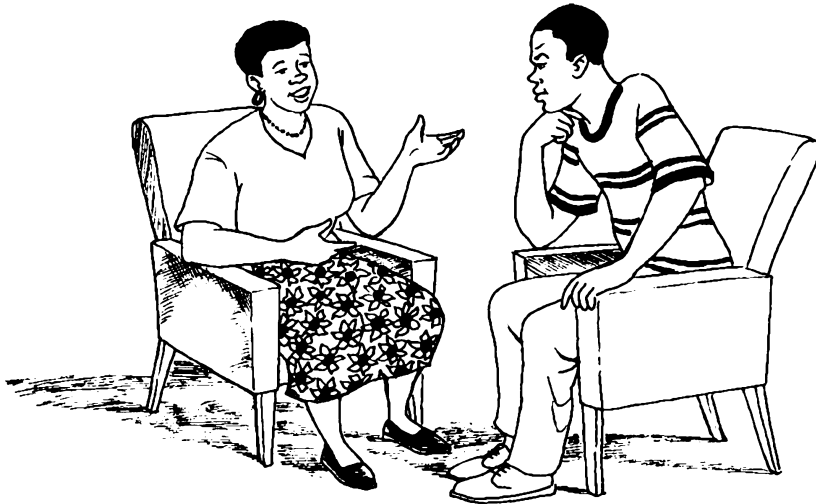
zultate; šta se pokazalo kao pogrešno; zašto su neki preduzeti koraci bili uspešni, a neki bezuspešni; i

- ❖ Da postavite sebi cilj i planiraju kako će stići do njega.

## Sumiranje

Ponekad je korisno ukratko ponoviti ili sumirati ono što je vaš klijent rekao. Na primer:

- ❖ Kada započinjete novu seansu sa klijentom s kojim ste prethodno već radili, kako biste naglasili napredak učinjen tokom prethodne seanse;
- ❖ Kada razjašnjavate stavku za koju mislite da je od posebne važnosti ili nešto što niste potpuno razumeli;
- ❖ Pre pauze;
- ❖ Kada prelazite na novi problem ili temu u toku iste seanse savetovanja;
- ❖ Kada niste sigurni kakav pristup da izaberete; i
- ❖ Na kraju seanse.



## Uvežbavanje razrešenja situacije može pomoći nekim klijentima

Na primer, ako je vaš klijent odlučio da pita svog partnera da mu/joj se pridruži na seansama HIV savetovanja i testiranja, uvežbavanje planirane konverzacije sa savetnikom može pomoći u prevazilaženju teškoća prilikom sprovođenja odluke u delo.

## Rešavanje problema

Ovo je strukturiran način gledanja na probleme i može se koristiti u različitim problematičnim situacijama. Na primer:

- ❖ Dopustite da klijent objasni na koji način on/ona sagledava problem, uključujući osećanja, kao i napore/namere za rešavanje tog problema;
- ❖ Pomognite klijentu da problem „izlomi” na manje segmente, kako bi se lakše pristupilo rešavanju;
- ❖ Otkrijte oblasti u kojima se može odmah nešto preduzeti ili one koje se čine važnijim, nasuprot onima koje mogu biti ostavljene za kasnije, ili se na njima može malo učiniti;
- ❖ Pomognite klijentima pri donošenju odluke o tome koje probleme prvo da rešavaju;
- ❖ Razmotrite mogućnosti za rešavanja problema i razmislite o tome kako ćete se nositi sa preprekama;
- ❖ Fokusirajte se na klijentove kvalitete i načine koji su ranije korišćeni u prevazilaženju problema, a koji mogu pomoći;
- ❖ Identifikujte izvore podrške i pomognite klijentu kako da dođe do njih (porodica, prijatelji, crkva, drugi lokalni resursi);
- ❖ Pomognite klijentu pri odlučivanju za realan, ostvarljiv plan;
- ❖ Navedite klijenta da se obaveže na preduzimanje prvih koraka plana u određenom vremenskom periodu.

### Primer slučaja: Rešavanje problema

David, 29-ogodišnji HIV-pozitivan mladić, je nedavno počeo sa ART terapijom. Njegova supruga je umrla pre 9 meseci, pre nego što je uopšte dobila mogućnost da se podvrgne ART-u. David i njegovo troje dece, uzrasta između 4 i 10 godina, žive sa njegovom majkom, koja je upoznata sa Davidovim statusom i zna da je njegova žena umrla od AIDS-a. Deci nije rečeno od čega je umrla njihova majka, niti da im je otac HIV pozitivan. David i njegova majka nisu to uopšte nikom rekli, iz straha da bi ih njihovo okruženje moglo odbaciti.

David je nezaposlen, ali ponekad radi u komšijinom povrtnjaku. Njegova majka zarađuje ponešto od prodaje povrća na tržnici. Deca povremeno idu u školu, i biće izbačena ukoliko ne plate školarinu do kraja

meseca. David i njegova majka su očajni zbog situacije u kojoj se nalaze i zabrinuti su za budućnost dece.

Za vreme redovne seanse, savetnik za terapiju lekovima je upitao Davida da li uspeva da uzima lekove uz hranu. David je uzrujano rekao da mu je to poslednja briga i, po prvi put, ispričao savetniku o svojoj situaciji u kući. Savetnik ga je pažljivo saslušao i zatim rekao kako može razumeti koliko je teško Davidu.

Savetnik je pitao da li među Davidovom porodicom i prijateljima postoji neko ko bi im mogao pomoći. David je insistirao na tome da ne može obelodaniti svoj HIV status. Spomenuo je kakav je tretman imao njegov komšija kad su ljudi saznali da je HIV pozitivan. Savetnik je odlučio da ovaj problem ostavi po strani na neko vreme, a da se umesto toga skoncentriše na trenutno najveće probleme – slaba materijalna situacija i isključivanje dece iz škole. Savetnik je pitao Davida šta je sve poduzeo do tada i šta je mislio da još može učiniti.

Nakon diskutovanja, David je rekao da bi mogao pitati komšiju da mu češće pomaže u povrtnjaku. Ukoliko mu komšija ne može platiti, mogao bi mu dati povrće za ishranu porodice ili da ga majka proda na pijaci. Diskutovali su o optimalnoj situaciji za pokretanje ovog razgovora sa komšijom i kako bi komšija eventualno mogao odreagovati. Zajedno su napravili plan koji je David trebao sprovesti u delo preko vikenda.

*Nikad ne zaboravite da vaši klijenti znaju više o svom životu nego što vi možete znati i da vi treba da učite od njih.*

## Proces savetovanja

Savetovanje se može održavati u različitim ambijentima i pod različitim sticajem okolnosti. Pregled procesa savetovanja koji sledi ne treba tumačiti kao uputstvo za spremanje jela koje treba potpuno slediti, već kao podsetnik za različite aspekte procesa, koji se može prilagoditi situaciji bilo kojeg slučaja.

### Priprema za seansu savetovanja

- ❖ Budite sigurni u to koliko vremena za seansu imate na raspolaganju.
- ❖ Znajte kada ste slobodni za zakazivanje sledeće seanse.
- ❖ Pobrinite se da vaše mentalno stanje ne utiče na proces savetovanja. Ako imate ličnih problema, morate ih rešavati van vremena rezervisanog za seansu.
- ❖ Obucite se i ponašajte pristojno.
- ❖ Ako ste se već ranije videli sa klijentom, proverite svoje beleške sa prethodnih seansi.
- ❖ Sakupite relevantne materijale koji bi mogli biti od koristi vašem klijentu.

### Započinjanje seanse savetovanja

- ❖ Pozdravite se sa klijentom i uspostavite odnos (vidi stranu 15).
- ❖ Ako je novi klijent u pitanju, prikupite neophodne podatke o njemu (kontakt informacije, ko ga je preporučio, porodična situacija).
- ❖ Dogovorite se koliko će dugo trajati seansa.
- ❖ Dogovorite se koji će se jezik koristiti za vreme seanse.
- ❖ Objasnite i razgovarajte o poverljivosti, odavanju poverljivih detalja i ograničenjima poverljivosti.

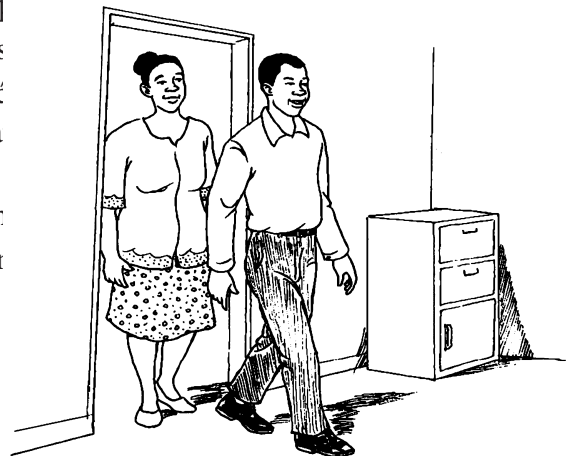
- ❖ Objasnite svoju ulogu i način na koji radite.
- ❖ Obavestite klijente da biste želeli praviti beleške i tražite njihovu dozvolu.
- ❖ Napravite dogovor između vas i klijenta o tome šta možete očekivati jedno od drugog - osnovni verbalni kontakt.

### **Sprovođenje seanse savetovanja**

- ❖ Razgovarajte o razlozima posete.
- ❖ Pomognite klijentima da identifikuju svoje probleme i da se odluče koje probleme će prvo rešavati.
- ❖ Obezbedite adekvatne informacije, kako biste klijentima omogućili da donesu promišljene odluke.
- ❖ Analizirajte strategije za rešavanje problema korišćene u prošlosti, rezultate tih strategija i njihov uticaj na nove strategije.
- ❖ Pomognite klijentima da istraže moguće opcije i rešenja njihovih problema.
- ❖ Podržite klijente prilikom pravljenja izbora i donošenja odluka, i diskutujte moguće implikacije svakog od tih izbora.
- ❖ Pomognite klijentima da ponauđu adekvatne metode borbe sa situacijom u kojoj se nalaze.

### **Završavanje seanse savetovanja**

- ❖ Sumirajte sve što je diskutovano i ponovite plan akcije vaših klijenata.
- ❖ Upitajte klijente kako su doživeli seansu i da li postoji još neka povratna informacija koju bi želeli da podele sa vama.
- ❖ Pitajte klijente da li imaju kakvih pitanja.
- ❖ Pohvalite klijentov doprinos seansi.
- ❖ Dogovorite se s klijentom o sledećim koracima i na koji način ćete sarađivati u budućnosti.
- ❖ Zakažite sledeću seansu savetovanja.
- ❖ Ako je potrebno, uputite klijenta i druge stručnjake ili osobe, kao što je to diskutovano u toku seanse.
- ❖ Otpratite klijenta do vrata.



## Vrste HIV/AIDS savetovanja

### Savetovanje u cilju podrške

Svrha ovog savetovanja je da ponudi emocionalnu i psihološku podršku osobama koje žive sa HIV-om i porodicama koje su pogođene AIDS-om. Ovo savetovanje nudi ohrabrenje i nadu i pomaže im da se nose sa teškim situacijama. Važan je deo svih vrsta savetovanja, ali može biti i osnovna forma savetovanja ponuđena klijentima.

Neki od elementa savetovanja u cilju pružanja podrške su:

- ❖ Dozvolite da se kod osobe razvije poverenje prema vama i osećaj spokojstva;
- ❖ Trudite se da ih upoznate, posebno na koji način doživljavaju HIV i AIDS;
- ❖ Ponudite podršku i uverenje klijentu i pomognite im da prihvate sami sebe i da „žive pozitivno”;
- ❖ Ocenite sposobnost vaših klijenata za prevazilaženje problema i pomozite im da identifikuju izvore podrške, u cilju zadovoljavanja svojih duhovnih, društvenih, zdravstvenih, pravnih i materijalnih potreba. Primeri su savetodavne organizacije, programi kućne nege, crkvene grupe, grupe za samo-podršku ljudi koji žive sa HIV-om, programi za lečenje tuberkuloze;
- ❖ Preporučite ih za bilo koju vrstu usluga koja im je potrebna;
- ❖ Ponudite savetovanje na temu veština preživljavanja, pozitivnog pristupa življenju, fizičke diskriminacije, paliativne nege i podnošenja gubitaka, pisanja testamenta i prava nasledstva u slučaju smrti; i
- ❖ Pomognite klijentima u naporima da reše svoje probleme koji su u vezi sa njihovim HIV statusom ili činjenicom da su pogođeni AIDS-om, u okviru svoje porodice.

Klijentima je ovakvo savetovanje potrebno na duži vremenski period, nekad čak i po nekoliko godina. Klijenti, a ne savetnici, bi trebalo da odluče koliko dugo im je potrebna ovakva vrsta savetovanja.

### **Mehanizmi nošenja sa teškoćama**

Veoma je važno da klijenti pronađu pozitivne načine na koji će se nositi sa stresom i besom. Postoje mnogi načini, na primer, pevanje, molitva, meditacija, duge šetnje, provođenje vremena sa porodicom i prijateljima ili priključivanje grupi za podršku. Savetnik može pomoći klijentu da otkrije koji od mogućih načina je najbolji za njega.

### **Savetovanje namenjeno donošenju odluke o otkrivanju HIV statusa**

I, dok otkrivanje HIV statusa može rezultirati negativnim reakcijama ljudi oko nas, ipak se zagovara kao način smanjivanja stigme i zaštite nezaraženog partnera. Za nekog ko upravo treba da otpočne sa anti-retroviralnom terapijom, otkrivanje statusa može izbrisati potrebu za tajnim uzimanjem lekova i obezbediti dodatne izvore podrške i ohrabrenja neophodne za uspešnost terapije.

Međutim, uprkos potrebi za podrškom, mnogi ljudi prosto nemaju snage da svojoj rodbini i prijateljima saopšte svoj HIV status, iz straha od stigme i odbacivanja. Čak i ako otkriju svoj HIV status, to ne znači da će dobiti neophodnu emocionalnu podršku i potrebne ili očekivane informacije. Oni mogu biti ophrvani mislima i strahovima o svojoj budućnosti, mogućim posledicama po sebe i druge, osećanjem krivice, besom, šokom i očajanjem. Ljudima može biti potrebna pomoć u saopštavanju njihovog HIV statusa porodici, a porodici može biti potrebna emotivna podrška u prihvatanju informacije koju su primili.

Drugim rečima, otkrivanje HIV statusa je složen proces i uključuje mnoge faktore koje treba razmotriti pre nego što dođe do otkrivanja statusa. Zbog toga je savetovanje od suštinske važnosti.

### **Klijentova odluka**

Ako se klijenti odluče za otkrivanje svog statusa, podrška će im možda biti potrebna. Moraju se odlučiti kome, kako i kad će to saopštiti. Otkri-



vanje HIV statusa treba ohrabrivati, ali je veoma važno da ljudi odvoje dovoljno vremena da pažljivo razmotre sva pitanja vezana uz to. Njihov izbor može imati izuzetno veliki uticaj na njihov daljni život. Zbog toga, to mora biti *njihov* izbor.

*„Sami za sebe morate odlučiti da li je otkrivanje HIV statusa pravi potez za vas. Od velike je pomoći kad ste otvoreni, ali ne trebate osuđivati druge koji možda još nisu spremni da otkriju svoj status.“*

Međutim, način na koji savetnici razmišljaju i gledaju na otkrivanje statusa, može imati snažnog uticaja na klijente pri donošenju odluke. Na primer, ako savetnici veruju da je rasprostranjeno otkrivanje HIV statusa ključ za borbu protiv diskriminacije i epidemije HIV/AIDS-a, to može dovesti do toga da na suptilan način pritiskaju klijente da otkriju svoj status, pre nego što su oni spremni da to učine. S druge strane, briga savetnika za sigurnost njihovih klijenata može dovesti do toga da, svaki put kad klijenti spomenu bio kakvu zabrinutost oko otkrivanja statusa, savetnici prelaze na drugu temu. To znači da nisu u stanju da svojim klijentima pomognu u analiziranju realističnosti njihovih strahova ili načina na koji bi trebali započeti proces otkrivanja statusa.

## **Proces otkrivanja HIV statusa i savetovanje**

Otkrivanje statusa je proces, a ne događaj. To je velika odluka, koja može imati bitne posledice po osobu koja živi sa HIV-om i one oko njega/nje. Važno je da se ljudi ne žure da otkriju svoj HIV status, već da dobro razmisle i unapred isplaniraju. Pri savetovanju, savetnici mogu pomoći klijentima pri planiranju, nagoveštavajući šta bi se moglo desiti dalje u procesu i pomažući klijentima da kontrolišu proces otkrivanja statusa.

Savetnik može pomoći klijentu kroz sledeće korake.

- ❖ Otvoreno razgovarajte o mogućim posledicama otkrivanja, kako biste osobi pomogli da unapred sagleda reakcije porodice, prijatelja, radnih kolega i drugih. Savetnik može pomoći klijentu da odluči da li će obelodaniti svoj status ili ne, analizirajući s klijentom razloge zbog kojih bi bilo dobro da otkrije svoj status, kao i moguće posledice, kako otkrivanja, tako i neotkrivanja. (neke od njih su pobrojane ispod).
- ❖ Savetnik sa klijentom treba da radi na posledicama koje otkrivanje statusa osobama ili grupama može imati, jer ti ljudi možda neće dobro primiti vest ili neće želeći da je čuju.

- ❖ Razgovarajte o tome na koji način se sadašnji i budući seksualni partneri mogu zaštititi od infekcije i na koji način im se može saopštiti istina.
- ❖ Pomognite klijentu da izdvoji vreme za razmišljanje o problemu. Budite sigurni da su odabrali ono što upravo oni žele.
- ❖ Pomognite klijentu da razradi plan na koji način će obaviti obelodanjivanje svog statusa. To treba da uključuje neophodne pripreme za otkrivanje statusa, koga će prvog obavestiti, kako i gde će to saopštiti i do koje mere će se otvoriti.
- ❖ Razmotrite sa klijentom korake koje mogu preduzeti kako bi pripremili osobe za otkrivanje istine. To može da uključuje razgovore na temu HIV infekcije, ali ne vezujući ih na sebe. Na taj način se mogu proveriti eventualne reakcije osoba na eventualno kasnije obelodanjivanje statusa. Indirektno otkrivanje statusa (pogledaj definicije termina) se ponekad koristi na ovakav način.
- ❖ Uvežbavanje scenarija sa pomagačem ili praznom stolicom, koja predstavlja osobu s kojom će se obavljati razgovor, može pomoći klijentu da stekne rutinu i samopouzdanje neophodno za momente kad dođe do otkrivanja statusa.
- ❖ Pomognite klijentu da shvati da bi, jednom kad se donese odluka o otkrivanju, bilo najjednostavnije početi sa najbližim osobama: rodbinom, porodicom, prijateljima ili sa nekim ko im je veoma blizak i kome veruju.
- ❖ Kada klijent odluči da svoj HIV status obelodani nekom, poučite ih kako bi trebalo da razmišljaju o mogućoj reakciji. Oni će morati proceniti koliko osoba, kojoj se nameravaju poveriti, poseduje znanja i razumevanja za HIV i AIDS. To će klijentu pomoći da odluči šta tačno treba reći toj osobi i na koji način im to reći, tako da to bude što manje traumatično za oboje.
- ❖ Veoma je važno da klijent bude dovoljno jak, kako bi dozvolio da osobe koje su tek saznale o klijentovom HIV statusu mogu da izraze svoja osećanja i zabrinutost. Savetnik može pomoći klijentu da tokom vremena radi na tim pitanjima.
- ❖ Pripremite klijenta na šokantnu, a možda i neprijateljsku reakciju osoba kojima se poveravaju. To se ponekad događa, ali vi treba da razuverite klijenta da, vremenom, većina bliskih osoba nauči kako da prihvati njihov HIV status.

❖ Dogovorite s klijentom ponovno viđenje, u vreme i na mestu koje ste oboje dogovorili, kako biste obnovili ovaj proces.

❖ Savetnici bi trebalo da zaštite svoje klijente od preteranog pritiska koji odlučivanje o otkrivanju HIV statusa može izazvati.

*„Otkriću svoj HIV status najbližim osobama i to samo onda kad ja budem spreman/na za to.“*

### **Primer slučaja: Olakšavanje otkrivanja HIV statusa**

Kao deo planiranja uspešnosti terapije, savetnik je upitao Ivanu da li joj neko od članova porodice može pomoći pri podsećanju na vreme za redovno uzimanje lekova. „Oh, ne,” rekla je Ivana, „ja nisam nikom rekla da sam HIV pozitivna. Izbacili bi me iz kuće.” Zbog Ivaninog straha, savetnica je i sama osetila bojazan da dalje istražuje taj problem.

Nekoliko nedelja kasnije, dok je savetnica bila na godišnjem odmoru, Ivana se sastala sa drugim savetnikom. Ivana je redovno uzimala vitaminsku terapiju, kao pripremu za ARV terapiju i više puta joj se desilo da je zaboravila da uzme vitamine. Drugi savetnik je upitao da li joj neko kod kuće može pomoći da ne zaboravlja na terapiju. Ivana je opet izrazila strah od odbacivanja od porodice. Umesto da preskoči temu, drugi savetnik je upitao Ivanu zašto razmišlja na taj način. Ivana je čula da se to dešava drugim ljudima i nije želela da rizikuje. Savetnik se složio sa tom mogućnošću, ali je zamolio Ivanu da mu kaže nešto više o svojoj porodici. Koliko je svako od njih znao o HIV/AIDS-a? Šta su govorili o osobama zaraženim HIV-om? Kako su reagovali na probleme druge vrste u porodici?

Razgovarajući na ovaj način, Ivana više nije bila tako sigurna da bi njena porodica reagovala loše. Mislila je da bi posebno njena sestra Marina mogla biti spremna da joj pomogne. Ivana i savetnik su napravili plan kako bi testirali Marininu reakciju, prvo razgovarajući o HIV/AIDS-u, kako bi otkrili kakvi su generalno Marinini stavovi i znanje o HIV/AIDS-u.

Na sledećoj seansi, Ivana je saopštila da je Marinina reakcija o HIV/AIDS-u bila prilično pozitivna. Marina je kritikovala jednog muškarca koji nije davao podršku svojoj HIV pozitivnoj devojci. Kao sledeći korak, Ivana je vežbala kako da kaže Marini da mora s njom da razgovara o nečem ozbiljnom i poverljivom. Ako se Marina složi, Ivana će joj otkriti svoj HIV status, reći joj o ARV terapiji i važnosti uzimanja

lekova u određeno vreme, a zatim će pitati Marinu da joj pomogne oko redovnog uzimanja lekova.

Savetnik i Ivana su zajedno pokušali da predkažu sve moguće Marinine reakcije i načine na koje bi se Ivana nosila s njima. Marina će, najverovatnije, u prvom momentu biti šokirana i ljuta. Verovatno će joj trebati vremena da shvati ono što je čula. U najgorem slučaju, Marina može odbiti da ima bilo kakve veze s tim, ali Ivana je imala osećaj da Marina to ne bi nikom drugom rekla i da bi u neko dogledno vreme bila spremna da joj pomogne. Savetnik i Ivana su još uvek osećali nespokojnost, ali su takođe znali da su pažljivo razmotrili sve moguće aspekte i da je rizik od neuspeha znatno manji od moguće koristi.

### **Moguće koristi od otkrivanja HIV statusa**

Ljudi koje se promišljaju oko razotkrivanja svog HIV statusa treba da budu na čistoću oko toga da li treba da izaberu delimično ili potpuno otkrivanje. Ukoliko su u mogućnosti da otkriju svoj HIV status, to im može doneti sledeće koristi:

- ❖ Razotkrivanje može pomoći osobi da prihvati svoj status i smanji stres koji se podrazumeva kad morate sami da se nosite sa situacijom. „Podeljen problem je prepolovljen problem“;
- ❖ Otkrivanje može pomoći osobi da obezbedi lakši pristup medicinskim uslugama, nezi i podršci koja im je potrebna;
- ❖ Otkrivanje može pomoći da ljudi bolje zaštite sebe i druge osobe. U prvom redu, iskrenost oko HIV statusa može pomoći ženama da insistiraju na sigurnom seksu;
- ❖ Otkrivanje znači da će ljudi biti u boljoj poziciji da utiču na druge osobe, kako bi se sprečila infekcija;
- ❖ Što više HIV pozitivnih osoba otkrije svoj status, to će i stigma, diskriminacija i nepriznavanje koje ih prati biti manje.
- ❖ Ljudi mogu posumnjati u HIV status neke osobe, prvenstveno zbog simptoma AIDS-a. Otvorenost o HIV statusu može zaustaviti glasine i sumnje. Takođe, i umanjuje stres prouzrokovan „čuvanjem tajne“; i
- ❖ Otkrivanje promovira odgovornost – pomaže voljenim osobama HIV zaražene osobe u planiranju budućnosti.

## Moguće negativne posledice otkrivanja HIV statusa

Stigma koja je povezana sa HIV/AIDS-om znači da otkrivanje ponekad može da dovede do negativnih posledica, pogotovo za prvo vreme. To može uključivati:

- ❖ Probleme u međuljudskim odnosima, bilo da se radi o seksualnim partnerima, porodici, prijateljima, članovima lokalne zajednice ili radnim kolegama;
- ❖ Osećaj odbačenosti. Osobe koje su se odlučile na otkrivanje svog HIV statusa mogu imati osećaj da ih okolina stalno osuđuje. Oni treba da se pripreme na to i da budu spremni da se obrate za pomoć onda kada im ona bude neophodna; i
- ❖ Otkrivanje može dovesti do pritiska na osobe koje žive sa HIV-om ili AIDS-om da se angažuju u borbi protiv AIDS-a i da postanu primeri u svojoj okolini.

## Moguće negativne posledice usled neotkrivanja HIV statusa

Ponekad se čini da otkrivanjem HIV statusa možete mnogo toga izgubiti. Ali, neotkrivanje statusa može, takođe, imati ogromne posledice. Korisno je da sa klijentom razgovarate o sledećim potencijalnim posledicama neotkrivanja statusa.

- ❖ Nedostatak podrške – porodica i prijatelji možda neće ponuditi podršku koja je klijentu potrebna i moraće se sami nositi sa svim problemima.
- ❖ Rizik – postoji rizik od zaraze za druge osobe, prvenstveno seksualne partnere, kao i rizik za klijenta od ponovne infekcije.
- ❖ Nedostatak nege – klijent možda neće imati pristupa odgovarajućoj medicinskoj nezi, savetovanjima ili grupama za podršku, ukoliko nije otvoren o svom HIV statusu.
- ❖ Sumnja – ljudima mogu postati sumnjive klijentove akcije, zbog toga što nisu svesni njihovog HIV statusa.

*„Ja smatram da je javno otkrivanje HIV statusa važna mera za smanjivanje stigme. Što više otkrivamo naš HIV status, to će zajednici biti teže da se prema osobama koje žive sa HIV/AIDS-om ponaša na ustaljen, dosadašnji način.“*

## Savetovanje vezano za međuljudske odnose

### Rad sa pojedincima na njihovom odnosu sa drugim ljudima

Klijenti će, možda, govoriti o poteškoćama s kojima se susreću u odnosima sa drugima, ili, ponekad, zatražiti da se sastanete zajedno s njima i njihovim partnerom ili drugim članom porodice, kako biste im pomogli da prevaziđu poteškoće. Može se očekivati veliki raspon poteškoća, od kojih će neke biti kompleksnije od drugih, npr. konflikt sa partnerom, neslaganje sa osobom koja pomaže u sprovođenju tretmana, dobronamerno mešanje drugih članova porodice. Slede neka od uputstava za razgovor sa klijentom (ili sa klijentom zajedno sa drugom osobom):

- ❖ Budite spremni da istražite „obe strane medalje” i ne stavljajte se ni na čiju stranu;
- ❖ Tražite da vam ispričaju priču, uključujući i okolnosti pod kojima se sve odvijalo (o čemu se radi, ko je uključen, kada je počelo, šta je bio uzrok, da li se to dešavalo pre, šta je svaka od osoba učinila/rekla, kako ste se osećali onda/kako se osećate sada, kako posmatrate stavove drugih osoba, šta se dogodilo od tada/u kojoj fazi se sad to nalazi?);
- ❖ Razmislite o načinima rešavanja problema, uključujući i posredovanje drugih osoba; i
- ❖ Razvijte poseban plan akcije (ako druga osoba nije prisutna – kada, gde i na koji način se približiti toj osobi).

*Savetovanje nije uvek namenjeno samo pojedincima. Ponekad ćete biti u prilici da savetujete grupe, parove ili porodice.*

### Rad sa parovima

Verovatno će se desiti da će savetnik nekad morati da radi zajedno sa klijentima i sa njihovim partnerima. Ovde su neke napomene koje ne treba da zaboravite dok radite sa oboje ljudi.

- ❖ Uvek imajte na umu da morate da **štitite i izgrađujete odnos dvoje ljudi (para)**: Na primer, čvrsto držanje stava da je otkrivanje statusa najbolja opcija može, u stvari, imati loš uticaj na odnos i jedini izvor podrške koji jedan partner ima.



- ❖ **Prihvatite jedino informisani pristanak:** Može biti jako teško dobiti iskren pristanak kada je jedan od partnera manipulativnog karaktera. Uverite se u verodostojnost klijentovog zahteva, razgovarajući po nekoliko minuta nasamo sa svakim od partnera.
- ❖ Što je bolje moguće, **stvorite ambijent gde se osoba može slobodno izražavati:** Ovo može biti od veće koristi u odnosima kod nekih osoba, ali i više destruktivno kod drugih. Uprkos tome što nam je cilj da razvijamo poverenje, ponekad će biti neophodno da se par savetuje odvojeno.
- ❖ **Trudite se da ne centralizujete svoju ulogu** kao savetnika: Deo vaše uloge je da olakšate komunikaciju para. Ako su oni već u mogućnosti da komuniciraju jedno s drugim, vaše prisustvo služi kao izvor podrške i realnih informacija. Ojačavajte, a ne potkopavajte, postojeći kvalitet odnosa.
- ❖ **Aktivno otvarajte komunikaciju** između partnera: Da li svako od njih „čuje” ono što drugi govori – i u verbalnom i neverbalnom smislu? Ponekad ćete vi morati biti njihov glas, kako biste naglasili i razjasnili poruke koje partneri upućuju jedan drugom.
- ❖ **Ostanite neutralni:** Vaš zadatak nije da stajete na bilo čiju stranu. U stvari, podržavajući jednog partnera možete izgubiti poverenje drugog, prisutnost i nadu u uspešnost procesa savetovanja. Budite svesni prirodne tendencije da se stavljate na stranu partnera istog pola kao što ste vi.

- ❖ **Ukažite paru na njihove kvalitete:** Pokušajte da pronađete bar jedan kvalitet koji postoji u odnosu između dvoje ljudi koje savetujete ili se fokusirajte na pojedinačne kvalitete svakog od njih. Par ne bi sedeo zajedno s vama da ih nije bilo bar malo briga jedno za drugo i za njihov odnos.
- ❖ **Razjasnite svoju ulogu kao savetnika:** Vaša uloga je da podržite OBE strane; da ostanete neutralni; da NE prenosite poruke od jednog do drugog; da razjasnite nesporazume; i da obezbedite realne informacije.

### **Primer slučaja: Rad sa parovima**

Poslednjih šest meseci Dragana je posećivala kliniku za savetovanje za pre i posle HIV testiranja, pripreme za anti-retroviralnu terapiju (ART), savetovanje i podršku za uspešnost terapije. Kada je, pre mesec dana, Dragana otkrila svoj HIV status mužu, on nije reagovao na ono što mu je saopšteno i od tada tu temu nije nijednom spomenuo.

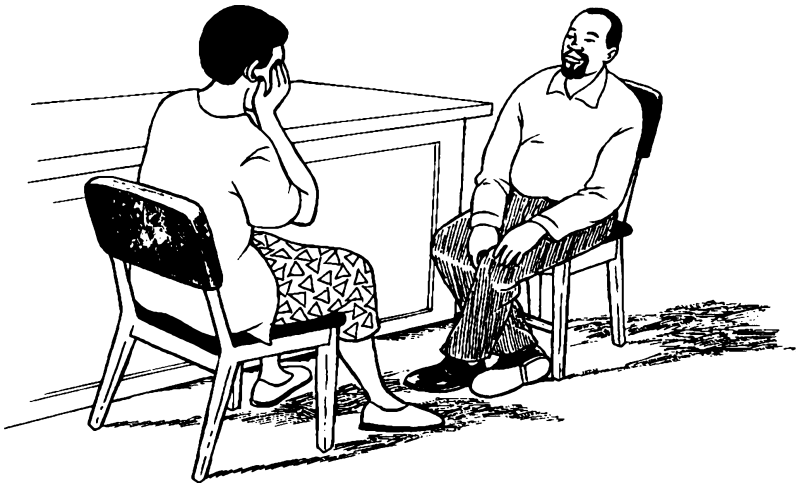
Dragana je brinula da se nedostatak podrške loše odražava na uspešnost ARV terapije. Još je više brinula da je njen muž ljut na nju i da novonastala situacija uništava njihov odnos. Primećujući koliko mnogo stresa kreira ovakav njihov odnos, savetnik je blago ohrabrio Dragana da priča o tome. Izgledalo je kao da se Dragana plaši da ponovo pokrene razgovor sa mužem na tu temu, jer se plašila njegovog besa. Njeno samopouzdanje je značajno opalo, jer njen muž nije više imao nikakav fizički kontakt sa njom. Osećala se bezvredno i mislila je da nije dovoljno dobra za njega.

Dragana je zamolila savetnika da prenese njenom mužu da ga ona moli za oprostaj, jer ga još uvek mnogo voli. Savetnik je objasnio da njegova uloga nije da prenosi vesti ili poruke drugim ljudima, već da obezbedi informacije i podršku. Savetnik nije želeo da oduzme priliku Dragani da učini stvari koje je sama sposobna učiniti, već da joj samo bude pri ruci kad joj zatreba pomoć. Savetnik je rekao Dragani da može slobodno dovesti svog muža na seansu savetovanja.

Kada je Dragana stigla sa svojim mužem, savetnik joj je dao podršku i ohrabrivao je da mužu kaže sve što je želela da on zna. Dragana je objasnila kako se oseća i šta je zabrinjava i, takođe, pitala muža zašto je ljut na nju. Konačno, muž je odgovorio. Rekao je da nije uopšte ljut na Dragana. Umesto toga, on je osećao krivicu i plašio se od kada mu je Dragana saopštila da je nosilac HIV virusa. Znao je da je verovatno on



bio taj koji je zarazio Draganu, jer joj nije bio veran, dok je ona njemu bila verna. Rekao je da je vest o tome da Dragana ima AIDS doživeo isto kao da on sam ima AIDS. Plašio se da će oboje uskoro umreti. Dragana je osetila olakšanje kad je čula da njen muž nije ljut na nju. Ona je pokušala da mu objasni razliku između HIV-a i AIDS-a i kako mogu živeti zdravo još dugo vremena. Savetnik je ponudio Draganinom mužu korisne informacije o HIV/AIDS-u i razgovarao o ARV terapiji i uspešnosti terapije. Draganin muž je odlučio da se testira na HIV virus i da i sam razmisli o ART-u. Shvatio je da može imati kontrolu nad svojom eventualnom smrću i da su on i njegova žena u istom problemu. Oni mogu pomoći jedno drugom pri redovnom uzimanju lekova, kao i pronalaženju načina za sigurnije upražnjavanje seksa.



### **Savetovanje vezano za krizne situacije**

Klijenti koji su u problemima, u šoku ili izuzetno teškoj situaciji zahtevaju savetovanje za krizne situacije. Ne reaguje svako na iste događaje na isti način, ali mnogi ljudi doživljavaju sledeće situacije kao krizu:

- ❖ Dobijanje pozitivnih rezultata (posebno bez odgovarajućeg savetovanja pre testiranja);
- ❖ Očekivani ili stvarni nedostatak podrške ili odbacivanje od strane partnera/porodice/prijatelja/poslodavca;
- ❖ Promene u životu, koje su došle kao rezultat bolesti, npr. gubitak posla, izbacivanje iz kuće, promena finansijskog statusa;

- ❖ Promena terapije zbog neželjenih rezultata ili otpornosti na određene lekove;
- ❖ Početak ispoljavanja simptoma koji ukazuju na progresiju AIDS-a ili pogoršanje zdravstvenog statusa; i
- ❖ Smrt bliske osobe usled AIDS-a.

Važni elementi kriznog savetovanja su:

- ❖ Procenite situaciju i rešavajte prvo hitne potrebe;
- ❖ Pobrinite se za svoju i klijentovu bezbednost;
- ❖ Dozvolite da klijent izrazi svoje emocije;
- ❖ Identifikujte najhitnije probleme svog klijenta;
- ❖ Usmerite klijenta da razmišlja o rešavanju svojih najhitnijih problema; (pogledajte deo o rešavanju problema);
- ❖ Pomognite klijentu da odredi izvore podrške, koji mu/joj mogu pomoći da prebrodi trenutne probleme i nevolje, npr. porodica, prijatelji, sigurna kuća, agencija za zaštitu dečijih prava, druge organizacije;
- ❖ Pomognite klijentima da odluče koje stvari će prvo uraditi po završetku seanse; i
- ❖ Planirajte kad ćete se ponovo sastati, kako biste razmotrili do tada urađeno.

Dok radite gore navedeno, imajte na umu sledeće stavke:

- ❖ Ostanite smireni i stabilni, prenosite samopouzdanje;
- ❖ Usmerite se na smanjenje tenzije, ali nemojte omalovažavati način na koji klijent doživljava problem (“razveseli se, nije to tako strašno kao što ti misliš”);
- ❖ Ponovite informacije/sumirajte često ukoliko izgleda da je klijent previše opterećen problemima da bi shvatio sve što mu je rečeno;
- ❖ Prilagođavajte ono što radite i govorite, uzimajući u obzir činjenicu koliko se vaš klijent oseća beznadežno i bez kontrole, i koliko je klijent sposoban da uradi i odluči u određenom momentu;
- ❖ Nemojte pristajati da za klijente uradite stvari koje oni sami mogu uraditi za sebe; i

- ❖ Trudite se da klijentu povratite takmičarski duh i kontrolu nad situacijom, koliko god da je to moguće: recite klijentima da će i najmanja sitnica koju urade pomoći da se osećaju bolje, da imaju kontrolu i da će im dati više nade.

Ponekad, u kriznoj situaciji, klijenti ispoljavaju težnju da povrede sami sebe. To možda nije uvek stvarna namera da izvrše samoubistvo, ali se mora prihvatiti ozbiljno. (Pogledajte stranu 44, Kako se nositi sa samoubistvom?).

### **Primer slučaja: Savetovanje u kriznim situacijama**

Milica je na ART-u već 18 meseci. Početne nuspojave nisu potrajale dugo i ona je dobro podnosila terapiju sve dok skoro nije dobila konstantnu dijareju i simptome koji su podsećali na grip. Medicinska sestra koja je zadužena za brigu o njoj joj je dala lekove kako bi prevazišla ove oportunističke infekcije. Danas je Milica, nakon redovne kontrole kod doktora, otišla da vidi svog savetnika.

Ušla je u prostoriju sa suzama u očima i od uznemirenosti nije mogla sestri. Kad se malo smirila, savetnik ju je pitao šta se desilo. Doktor je rekao Milici da izgleda da ART više ne deluje na nju. Nakon uzimanja uzoraka krvi, doktor je rekao Milici da dođe po rezultate za nedelju dana, kako bi mogli odlučiti da li će joj menjati terapiju.

Milica je rekla da je očigledno da ona ima AIDS i da umire. Čak iako bi bila podvrgnuta novoj terapiji, verovatno joj to ne bi pomoglo na duže staze. „U čemu je poenta daljnijeg truda?“, pitala je. „Na kraju krajeva, da umrem, sve bi se ovo završilo – umorna sam od konstantne borbe.“

Savetnik je zamolio Milicu da mu ispriča sve o svojoj želji da umre. Milica je rekla da ona to, u stvari, ne želi: „Šta bi se desilo sa mojom decom?“ rekla je. Ali ipak, ovo je bio težak udarac.

Savetnik se osvrnuo na Miličina osećanja straha i očajanja. Podsetio je Milicu da se osećala otprilike isto kad je saznala da je HIV pozitivna i, opet, kad se morala podvrgnuti ART-u. „Šta ti je onda pomoglo da ustraješ?“, pitao je savetnik. Milica je govorila o svojoj deci – o tome kako joj je bilo važno da ona poživi dok oni ne budu dovoljno odrasli da se mogu brinuti o sebi – i o podršci svoje sestre i bliskog prijatelja.

Savetnik je naglasio da su to još uvek važni razlozi. Milica je uzdahnula, ali se složila da to još uvek jesu važni razlozi, posebno njena deca. Kad je Milica bila spremna da diskutuje sledeće korake, savetnik je sumirao njenu interpretaciju doktorovih reči. „Ako sam razumeo dobro, doktor još nije definitivno odlučio da će promeniti terapiju. Ako stvarno postoji potreba za promenom, imaćeš iskustvo odranije sa prilagođavanjem sa starih na nove lekove.” Savetnik i Milica su razgovarali o njenom prethodnom iskustvu, identifikujući sve što je ranije bilo od pomoći.

Nakon nekog vremena, Milica se smirila. Govorila je o tome kako će reći sestri i prijatelju šta se desilo. Takođe je pričala o tome šta sve treba da uradi sledeće nedelje kako bi pripremila sebe i porodicu na moguće promene u terapiji. Složila se da bi bilo od koristi kad bi sledeći put kod doktora pvela i svoju sestru. Savetnik je zamolio Milicu da ga nazove sledećeg dana, da mu kaže kako se oseća. Ponudio joj je da se vide opet, ukoliko to bude potrebno. Na odlasku, Milica je izgledala mnogo smirenije i držala je svoja osećanja pod kontrolom. Obećala je da će redovno obaveštavati savetnika šta joj se događa.

## Kako se nositi sa samoubistvom?

Ljudi sa HIV/AIDS-om mogu razmišljati ili pričati o samoubistvu ili čak mogu i pokušati samoubistvo, a u nekim slučajevima, i uspeti u tome. Kada osoba priča o tome ili preti da će se ubiti, to je možda njegov/njen način borbe sa kriznom situacijom (pogledaj iznad), ili može predstavljati odloženu reakciju na stres (npr. kao rezultat duge bolesti ili bola).

### Pričanje o samoubistvu: neke činjenice

- ❖ Priča o samoubistvu može biti samo način na koji klijent projektuje svoje strahove i beznađežnost. To ne mora biti siguran indikator samoubilačke odluke. Ali, priču o samoubistvu treba uvek krajnje ozbiljno shvatiti i istražiti. Ne odbacujte je kao „manipulativnu” ili „neozbiljnu”.

### Savetnikova znanja i stavovi

*Mnogi savetnici nikad ne dobiju klijenta sklonog samoubistvu. Ali, ako se to desi, treba da ostave po strani svoja lična uverenja i osećanja vezana za samoubistvo, kako bi mogli, na efikasan način, pomoći u ovakvoj situaciji. Ako se klijent može uputiti adekvatnom stručnjaku, najbolje bi bilo konsultovati se s klijentom i uputiti ga dalje. Ako ne, savetnik treba da uradi šta je god moguće kako bi osigurao bezbednost svog klijenta.*

- ❖ Postavljanje pitanja o samoubilačkim mislima i planovima ne utiče na to da li će osoba stvarno izvršiti samoubistvo.
- ❖ Ako savetnik pomene tu temu, klijent će možda osetiti olakšanje zbog ukazano razumevanja i to može umanjiti rizik od samoubistva.
- ❖ U slučaju ozbiljne depresije/šoka, posebno u slučajevima gde se čini da klijenti imaju veoma ograničen ili nikakav sistem podrške, treba pitati da li klijent ima samoubilačke ideje. („Da li ste ikad razmišljali o povređivanju sebe?“)

### **Procena rizika od samoubistva**

- ❖ Procenite mogući rizik kako biste odlučili na koji način ćete moći najbolje upravljati situacijom. Konsultujte se sa kolegom ili, ako niste sigurni, uputite adekvatnom stručnjaku.
- ❖ Zapisujte šta ste rekli i primetili, kako upravljate situacijom i razloge svog postupanja.
- ❖ Saznajte nešto više o klijentovoj situaciji – uzmite u obzir:
  - šta je prouzrokovalo samoubilačke misli ili namere?
  - postoji li neka određena krizna situacija, npr. finansijska kriza, bračne nesuglasice, (posebno ako je povezano sa HIV statusom ili bolešću)?
  - kada seansa savetovanja završi, gde će klijent otići i kakvi uslovi tamo vladaju (postoji li mogućnost da se promene)?
  - da li postoji mogućnost da se obezbedi iskrena podrška (npr. od članova porodice)? i
  - koji faktori mogu sprečiti klijenta u njegovoj samoubilačkoj nameri (religiozna verovanja, strah od smrti, sramota zbog samoubistva, briga o porodici)?
- ❖ Uzmite u obzir i pitajte o faktorima koji se svrstavaju u visoko-rizične (posebno kada sumnjate na postojanje samoubilačkih misli, čak iako nisu otvoreno izrečene):
  - trenutne samoubilačke ideje ili prethodni pokušaji samoubistva;
  - mentalni poremećaji od ranije ili skorije psihijatrijsko lečenje;

- izražen alkoholizam ili zloupotrebe droga u prošlosti;
  - slučajevi impulsivnog ponašanja u prošlosti;
  - skoriji socijalni potresi (npr. težak gubitak, raspad braka, gubitak posla); i
  - socijalna izolacija ili odbacivanje, kao i nedostatak podrške.
- ❖ Proverite mentalno stanje pacijenta, kako biste eventualno otkrili neke od sledećih osobina:
- Teška depresija, ideje o samoubistvu ili ubijanju drugih, gubitak kontakta sa realnošću, nerealna verovanja o drugima ili sebi (npr. svi su protiv mene, ne zaslužujem da živim) uprkos tome što činjenice pokazuju drugačije, ekstremni simptomi anksioznosti i panike, potresenost, osoba je izvan sebe.
- ❖ Procenite koliko su konačni i jasni klijentovi planovi:
- apstraktne misli i neodređeni planovi (što sve može biti odraz klijentovih osećanja, a ne definitivne namere da ubije sebe); ili
  - definitivan plan koji stvarno može rezultirati smrću i raspoloživa sredstva za sprovođenje plana (npr. napisan testament, oproštajno pismo, zalihe pilula ili dostupno oružje, planiranje vremena za izvođenje plana).

## **Upravljanje situacijom**

- ❖ Sledite priručnik za savetovanje u kriznim situacijama, posebno da biste ostali fokusirani na neposrednom problemu.
- ❖ Kada klijent ima nedvosmislen plan i nameru da ga izvrši, pokušajte da ga/je držite na sigurnom mestu dok osmislite način na koji ćete obezbediti klijentovu dugoročnu bezbednost.
- ❖ Kada klijent nema jasan plan, pokušajte da razradite izvodljive alternative sa klijentom (uključujući povezivanje klijenta sa izvorom podrške) i planirajte ono što može da se uradi u kraćem vremenskom periodu (24 sata).
- ❖ Ako procenjujete da je odnos između vas i vašeg klijenta dovoljno čvrst, razmislite o tome da se otvoreno dogovorite da, ukoliko klijent počne da razmišlja o samoubistvu, obavesti vas o namerama da učini sebi

nešto našao. Međutim, na ovakvu vrstu dogovora ne možete zasigurno računati – morate, takođe, da imate i druge razloge da verujete da se klijentu neće ništa desiti.

- ❖ Kao minimum mera sigurnosti, dogovorite se s klijentom da se kontaktirate u okviru naredna 24 časa i da ponovo dođe na savetovanja što je moguće pre posle toga.
- ❖ Ako niste sigurni oko čitave te situacije, preporučite klijenta nekom drugom.
- ❖ Ako klijent pokazuje znake depresije (pogledaj IMAI priručnik za akutnu negu), uputite na terapiju na sekundarni nivo nege.

### **Primer slučaja:**

#### **Šta uraditi kad postoji nagoveštaj samoubistva**

Kada je kod Anđele dijagnostikovana HIV infekcija, ona je imala osećaj da više ne može podneti ni jednu jedinu teškoću. HIV infekcija je bila proizvod strašnog silovanja, koje se desilo pre osam meseci. Anđelu je bilo sramota da svojoj porodici kaže o silovanju. Jedino je njena majka znala o tome, ali je Anđela izbegavala da razgovara o tome. Anđela se povukla iz socijalnog kruga i osećala se sigurnije ostajući kod kuće.

Onog dana kada je Anđela otišla na kliniku, na testiranje, savetnica je pohvalila Anđelinu hrabrost i rekla da će tamo biti zdravstveni tim koji će joj pružiti podršku. Savetnica je podsticala Anđelu da redovno dolazi na kliniku na savetovanje i da razgovaraju o anti-retroviralnoj terapiji. Kad se Anđela nije pojavila na sledećoj seansi, savetnica je odlučila da je poseti kod kuće.

Anđela je gledala začuđeno u savetnicu, dok joj je ova govorila kako se pitala šta se dešavalo s njom od njene zadnje posete klinici. Anđela je pozvala savetnicu da uđe i predstavila je svojoj majci kao „nekog sa klinike”. Odvela je savetnicu u svoju sobu, kako bi mogle razgovarati u privatnosti.

Savetnica je upitala Anđelu kako se oseća. U prvom momentu je izgledalo da Anđela priča preko volje, ali je savetnica nastupila nežno, pokazujući Anđeli da je zabrinuta i da bi želela da čuje više. Anđela je opisivala svoj bes i osećaj izolacije. Plašila se življenja s HIV-om, toga da drugi saznaju njen status, ponovnog silovanja, kao i toga da bi dru-

gi mogli saznati da je ona silovana. Savetnica joj je objasnila da žene koje su silovane često osećaju sramotu i strah, kao i da se ti osećaji mogu prevazići. Međutim, savetnica je videla da Anđela nije obraćala pažnju na to što je ona govorila. Umesto toga, ona je samo ponavljala kako život više nije vredan življenja.

Savetnica je rekla kako je primetila da Anđela govori samo o tome kako se loše oseća i pitala se da li je možda ona pomišljala na samoubistvo. Anđela je klimnula glavom i mirno rekla: „Da... to mi se čini kao jedini pravi izbor u ovom trenutku.” Bez osuđivanja, savetnica je slušala Anđelu, a zatim je pokušala da dokuči više o eventualnim Anđelinim planovima. Korak po korak, uspela je doznati da je Anđela uzimala tablete za spavanje, na recept doktora opšte prakse, kao i tablete protiv bolova, koje su joj preostale od ranije povrede. Ona je čula da se može umreti, ukoliko se ove tablete pomešaju sa alkoholom i to je ono što je ona planirala da uradi. Savetnica je pitala kad je ona nameravala sprovesti svoj plan. Anđela je rekla da joj treba još vremena, kako bi napisala testament i oprostajno pismo svojoj majci, kako bi joj objasnila da joj se samoubistvo čini kao jedini mogući način da prevaziđe sramotu koju je učinila porodici i da izbegne izlaganje porodice teškoćama koje idu uz HIV.

Savetnica je pokazala Anđeli da saoseća s njom i izrazila svoju zabrinutost. Uprkos činjenici da Anđela nije razradila plan u potpunosti, postojala je bojazan da će Anđela ipak preduzeti daljnje korake ka samoubistvu. Savetnica je zbog toga odlučila da je važno da pokuša uključiti druge osobe. Zbog toga je ukazala Anđeli na nešto što je ona već pomenula - da joj je važno da majci objasni razložnost svojih koraka. Savetnica je pitala Anđelu da li bi imala nešto protiv da pozovu i njenu majku da im se pridruži, kako bi joj ona mogla objasniti kako se oseća i zašto. U prvom momentu, Anđela je odbijala takvu mogućnost, ali se ubrzo ipak složila i savetnica je pozvala njenu majku da uđe.

Savetnica je rekla kako zna da je majka upoznata sa nekima od problema kroz koje njena kćerka prolazi i da ima nešto što bi joj ona trebala reći. Uz ohrabrenje savetnice, Anđela je rekla majci da je, povrh svega, sad još otkriveno da je i HIV pozitivna i da više ne vidi razloga da živi. Anđelina majka je izgledala slomljeno. Savetnica je podstakla majku da kaže nešto kćerci, na šta joj je ona rekla da ništa od toga što se desilo nije Anđelina krivica i da će ona učiniti što god je u njenoj moći



kako bi joj pomogla. Savetnica je opet naglasila koliko je Anđeli teško u tom momentu i da je sasvim razumljivo da se oseća depresivno i ne vidi nikakvo rešenje. Ali, rekla je, postoje stvari koje se mogu uraditi, posebno uz majčinu podršku. Anđela je sada izgledala oslobođena briga, jer su drugi ljudi znali kako se ona oseća.

Savetnica je imala osećaj da će uključivanje Anđeline majke olakšati njenu patnju i da je sada znatno manja verovatnoća da će Anđela posegnuti za samoubistvom, bar za neko vreme. Savetnica je naglasila kako je odlučna u svojoj podršci Anđeli i njenoj majci, kao i da mogu računati na pomoć iskusnog tima stručnjaka. Zamolila je Anđelu i njenu majku da sledećeg dana dođu na kliniku, kako bi se upoznale sa nekim od članova tima. Obe su se složile.

U međuvremenu, savetnica je zamolila Anđelu da ona preuzme lekove koje je Anđela pominjala, govoreći da će tim stručnjaka verovatno biti u mogućnosti da joj predloži druge vrste lekova, koje će joj pomoći da se izbori sa depresijom. Anđela je uzela lekove i predala ih savetnici.

Savetnica je ostavila telefon za hitne slučajeve – Anđeli, koja je obećala da će je pozvati ako joj se rode bilo kakve ideje o samopovređivanju, kao i njenoj majci, ukoliko bude zbog nečeg zabrinuta. Anđela je osećala da ima podršku i razumevanje, a njena majka je imala razumevanja za ozbiljnost situacije.

Savetnica je opet naglasila važnost dolaska Anđele i njene majke na kliniku sledećeg dana. Rekla je da će tokom budućih seansi diskutovati na koji način mogu povratiti samopouzdanje Anđeli, kako bi ona otkrila pozitivne načine življenja.

Za detaljnija uputstva oko nošenja sa problemom samoubistva, potražite „Sprečavanje samoubistva: Informacije za zdravstvene radnike u primarnoj zaštiti”, koji je izdao Odsek za mentalno zdravlje Svetske zdravstvene organizacije, 2000. godine i koji se može nabaviti kod Svetske zdravstvene organizacije.



### **Bol i težak gubitak: savetovanje za osobe koje umiru i njihove porodice**

- ❖ Budite svesni svojih vlastitih gubitaka i osećanja koja mogu imati uticaja na vaše savetovanje.
- ❖ Ne zaboravite da ljudi mogu patiti zbog stvari „koje su se mogle desiti” i prilikom iščekivanja gubitaka, a ne samo kada se gubitak ili smrt stvarno i desi.
- ❖ Ne izbegavajte korišćenje reči kao što su smrt i umiranje. Pitajte o potrebama, strahovima i brigama povezanim sa umiranjem.
- ❖ Potvrdite teškoću situacije. Pitajte o ostalim teškim situacijama u njihovim životima i kako su se sa istim nosili u vreme kad su se dešavale.
- ❖ Podstaknite pogođene osobe da razgovaraju jedni s drugima i podele osećanja, kao što su: krivica, olakšanje, bol ili bes.
- ❖ Više slušajte, nego što pričate. Ostavite vremena za razmišljanje i tišinu.
- ❖ Podstaknite korišćenje rituala koji mogu pomoći u procesu tugovanja, npr. pravljenje kutija u koje će se odlagati uspomene na izgublenu osobu, sređivanje uspomena.
- ❖ Odgovorite osobu, koja je pretrpela težak gubitak, od donošenja velikih odluka kad god je to moguće, npr. promena posla, kuće, grada. Njihovo emocionalno stanje onemogućava donošenje praktičnih odluka.
- ❖ Ohrabrite pogođene osobe da pričaju o osobi koja je umrla.

Za više informacija na temu savetovanja vezanog za tugovanje i velike gubitke, pogledajte „Savetodavna uputstva oko brige za osobe sa neizlečivom bolešću i podnošenju gubitaka”, koja je izdao Južnoafrički trust za borbu protiv AIDS-a, 2001. godine.

### **Primer slučaja: Savetovanje vezano za tugovanje i podnošenje gubitaka**

Kao savetnik za pridržavanje tretmana, u okviru ART projekta, Marija je radila sa klijentom, Markom, više godina. Ona je bila svedok neuspeha prve terapije i prebacivanja na druge kombinacije lekova. Na novoj terapiji, Markovo stanje se stabilizovalo, ali je broj njegovih CD4 ćelija ostao nizak. Jednog dana, Marko je rekao Mariji da je samo pitanje dana kada će se njegovo stanje ponovo pogoršati. Njemu je sve izgledalo potpuno nepravedno, jer i drugi ljudi su se izlagali riziku, pa su ipak zaobišli infekciju. Čak i sada, kada je potpuno posvećen tretmanu lečenja, to ne donosi rezultate. Marija je slušala Marka i primetila kod njega bes zbog njegove loše sreće.

Marko je nedeljama pričao o tome na isti način, ali je vremenom prestao da govori o tome, nastavljajući da priča samo o neželjenim posledicama koje su mu lekovi izazivali. Mariji se učinilo da je Marko povučen više nego obično, a on joj je rekao da razmišlja o prekidu terapije, zbog toga što se zbog lekova osećao veoma bolesno, a svejedno će umreti. Onda je opet počeo da priča, što nije radio već dugo vremena, o krivici koju je osećao zbog smrti svoje supruge, koja je umrla od AIDS-a nekoliko godina pre toga.

Marija ga je ohrabivala da izrazi svoja osećanja i Marko je popustio i počeo da jeca. Marija ga je pustila da se isplače. Kada se malo smirio, ona je počela da govori o tome koliko mora da mu je teško - žaleći zbog stvari koje su se mogle desiti, osećajući se bolesno većinu vremena, razmišljajući o smrti. Marko je izgledao kao da mu je sada lakše i rekao da se plaši da će umreti sam i da je zabrinut šta će se desiti sa njegovom majkom kad njega više ne bude.

Marija je predložila da on podeli te svoje brige sa svojom majkom i porodicom, tako da zajedno mogu planirati kako da se nose sa tim problemima. Marko je mogao napisati testament, u kome bi opisao šta treba da se uradi sa njegovim ličnim stvarima i kakvu sahranu bi

želeo za sebe. Marko je zamolio Mariju da mu pomogne pri razgovoru sa porodicom i da organizuje pisanje testamenta. I Marko i njegova porodica će, na taj način, imati osećaj da su spremniji za njegovu smrt, kad god da se ona desi.

U toku nekoliko sedećih meseci, Markov imunitet je počeo opadati i oportunističke infekcije su se počele učestalo javljati. Marija ga je posetila kod kuće, kako bi ga podstakla na uzimanje lekova, ali je zaključila da je on sve odsutniji. Njegovoj porodici je bilo jako teško – želeli su da budu s njim i da mu pokažu svoju ljubav, ali on je želeo da bude sam. Marija je provela neko vreme razgovarajući s njegovom porodicom, objašnjavajući im da je Marku potrebno vreme sa samim sobom, kako bi mogao da prihvati činjenicu da će umreti i to veoma uskoro. Ona ih je podsticala da mu budu pri ruci, ali da ne insistiraju da on reaguje na njihove pokušaje uspostavljanja kontakta.

Jednog ponedeljka ujutro, Marija je doznala od Markove majke da mu se stanje preko vikenda jako pogoršalo i da je on umro pre nego što je ekipa hitne pomoći stigla. Marija je pitala Markovu majku da li volela da na razgovor sledećeg dana i, ako želi, povede i Markovu sestru. Markova majka je rekla da hoće.

Markova majka i sestra su govorile Mariji o Markovim poslednjim momentima života i o osećanju tuge i gubitka, ali i osećaja olakšanja zbog toga što je njegov bol prestao. Marija je slušala i razmišljala o tim osećanjima, a onda je ohrabrila obe žene da čuvaju i dele svoja lepa sećanja na Marka.

Markova majka je pozvala njihovog sveštenika i osećala je olakšanje što je on bio prisutan kad je Marko umirao. Marija ih je podsetila na Markov testament i njegove želje vezane za sahranu. Razgovarali su o sahrani, uključujući i načine na koji će obavestiti porodicu o njegovoj smrti. Marija je savetovala da ostanu u kontaktu sa sveštenikom i ostalim članovima porodice koji bi im mogli pružiti podršku u nekoliko narednih nedelja.

## Sistem upućivanja

Mnogi od vaših klijenata imaju potrebe kod kojih im vi ne možete pomoći. Jedna od vaših uloga je da identifikujete izvore informacija i podrške za svoje klijente. To može da uključuje:

### Grupe za podršku

Među najkorisnijim izvorima emocionalne i psihološke podrške su osobe koje prolaze kroz ili su već iskusile iste probleme. U mnogim lokalnim zajednicama možete naći

*Budite informisani o ponuđenim uslugama u okviru vaše lokalne zajednice i kako da pomognete klijentu da dođe do tih usluga.*

grupe za samo-podršku namenjene osobama koje žive sa HIV-om, žrtvama porodičnog nasilja, seksualno zlopotrebljenoj deci, osobama koje su izgubile bližnje ili su na drugi način pogođene AIDS-om. Ovakve grupe nude podršku i ohrabrenje, omogućujući ljudima da podele svoja iskustva i da uče jedni od drugih. Ljudi se u nevolji često osećaju usamljeno, napušteno i neshvaćeno. Razgovaranje sa drugim ljudima, koji imaju isto iskustvo, pomaže da se prevaziđe izolacija.

### Direktoriji

Neke organizacije izdaju direktorije socijalnih usluga. Ovi direktoriji mogu da izlistavaju adrese, radno vreme, kontakt osobe i vrste usluga koje se nude. Proverite da li u vašoj lokalnoj zajednici postoji takav direktorij i imajte ga spremnog, kako biste mogli uputiti svoje klijente. Ako ne postoji takav direktorij, napravite svoj vlastiti – sakupite informacije o ponuđenim uslugama u vašoj lokalnoj zajednici i zapišite u svoju beležnicu, kako biste mogli uputiti klijente.

## **Klinike i bolnice**

Mnogim od vaših klijenata su potrebne zdravstvene usluge. Raspitajte se koje klinike pružaju besplatno savetovanje i HIV testiranje. Raspitajte se gde se mogu obaviti pretrage za tuberkulozu i kako se može doći do usluga lečenja. Proverite da li postoji klinika koja pruža usluge oko prevencije prenošenja HIV-a sa majke na dete. Pobrinite se da svaki put kad uputite klijenta za određene zdravstvene usluge, znate gde i kada se te usluge nude.

## **Religijske organizacije**

Crkve, džamije, tradicionalne grupe i ostale religijske organizacije mogu pružiti duhovnu podršku vašim klijentima.

## **Prihvatišta**

U nekim lokalnim zajednicama postoje prihvatilišta. Ona pružaju neophodnu brigu klijentima ili članovima porodice koji umiru od AIDS-a. Pobrinite se da saznate tačno na koji način se mogu obezbediti usluge ove vrste.

## **Kućna nega**

Programi kućne nege pružaju veliki broj različitih usluga podrške. Mogu se sastojati samo od socijalne podrške, npr. poseta volontera koji može pomoći pri kućnim poslovima ili praviti društvo klijentu; mogu uključivati posetu medicinske sestre koja pruža zdravstvene usluge i negu; ili može nuditi materijalnu podršku, kao što je hrana i kućne potrepštine. Informišite se o vrstama kućne nege koje se nude u vašoj lokalnoj zajednici i kako možete preporučiti svog klijenta.

## **Ostale usluge na lokalnom nivou**

Vašem klijentu mogu biti potrebne druge usluge, kao što je socijalna zaštita koju obezbeđuje lokalna vlada, tradicionalni iscelitelji, pravna pomoć ili zaštita policije. Saznajte kako da se dođe do ovih vrsta usluga.

## Pravljenje beleški

Pravljenje beleški je veoma korisno iz sledećih razloga:

- ❖ Kao podsetnik na to o čemu ste razgovarali na prošloj seansi;
- ❖ Kao podsetnik za bilo šta što ste se dogovorili da ćete uraditi ili ste otkrili;
- ❖ U slučaju da morate preporučiti klijenta;
- ❖ Zbog identifikacije izvora pomoći;
- ❖ Radi planiranja i organizovanja;
- ❖ Za pisanje izveštaja; i
- ❖ Radi provere napretka i ocenjivanja postignutih rezultata.

Beleške se sastoje od poverljivih informacija i moraju se čuvati na sigurnom mestu. Niko drugi, osim vas i vašeg pretpostavljenog ili članova tima koji su direktno uključeni u rad sa klijentom, ne sme imati pristupa ovim beleškama. Ako ostavite beleške u radni sto ili ormarić, pobrinite se da su zaključane i da je ključ na sigurnom mestu. Ako beleške nosite svojoj kući ili u kućnu posetu klijentu, moraćete razdvojiti beleške. Ponesite samo ono što vam je apsolutno neophodno za rad, a ostale poverljive informacije ostavite na sigurnom mestu. Ako ne možete garantovati za sigurnost ovih beleški, možda treba ponovo razmisliti o tome da li je pametno čuvati bilo šta osim minimuma informacija o klijentima.

Vaše beleške treba da sadrže sledeće informacije:

Datum:

Ime:

Klijentov broj:

Adresa:

Starost:

Pol:

Bračni status:

Vrsta bračnog statusa:

Porodični detalji: (porodično stablo)

Zanimanje:

Religija:

Jezik kojem se daje prednost:

Problemi/pitanja:

Pružene usluge:

Potrebe za daljnim uslugama, npr. upućivanje, posebne aktivnosti:

Datum sledeće seanse:

Većina savetnika drži odvojeno ime, prezime i adresu klijenta od ostatka informacija, tako da, u slučaju da se beleške zagube, neko ih ukrade ili ih pročita neovlašćena osoba, niko ne može znati na koju se osobu beleške odnose.

*Savetnici u FACT Mutare u Zimbabveu i WAMATA u Tanzaniji nose beležnice koje sadrže ime, prezime, adresu i broj dodeljen svakom klijentu. Sve druge informacije se beleže na formular koji savetnici koriste za beleške za vreme svake seanse. Ovi formulari ne sadrže imena ili adrese klijenata, već samo njihov broj. Formulari se onda ispunjavaju u kancelariji organizacije, radi zaštite.*



## Izvori podrške za savetnike

Savetnici se nose sa teškim situacijama i zbog toga je i njima potrebna podrška.

- ❖ Podelite svoje brige i iskustva sa drugima, ali uvek imajte u vidu da poverljive informacije o vašem klijentu moraju biti zaštićene.
- ❖ Kad je moguće, priključite se grupnim sastancima sa drugim savetnicima. Možda se možete učlaniti u asocijaciju profesionalnih savetnika, gde vam mogu ponuditi informacije i pomoć.
- ❖ Pridružite se drugim grupama ili sarađujte sa drugim organizacijama na nivou lokalne zajednice, kako biste stvorili socijalnu mrežu i izvan vaše neposredne radne sredine.
- ❖ Ako radite pri organizaciji, potražite savet ili pomoć od vašeg pretpostavljenog, na primer – na nedeljnim sastancima ili zajedničkim seansama savetovanja.

### **Primer slučaja: Pronalaženje podrške**

Markova iznenadna smrt (pogledajte slučaj Savetovanja vezanog za tugovanje i podnošenje gubitaka, na strani 52) je bila pravi šok za Mariju, njegovu savetnicu za pridržavanje tretmana. Ona nije imala priliku da se pozdravi s njim i stalno se pitala da li je mogla da učini više kako bi pomogla Marku.

Čim je spustila slušalicu, nakon poziva Markove majke, Marija je otišla do drugog savetnika i, bez imenovanja, rekla da je klijent, s kojim je radila dugo vremena, upravo umro. Pričala je o svojim vlastitim osećanjima – gubitka, zbog toga što je s tim klijentom radila godinama, zabrinutosti da li je uradila sve što je bilo u njenoj moći da mu pomogne pri rešavanju porodičnih odnosa i besa, zbog toga što je izgubila još jednog klijenta.

Drugi savetnik ju je pustio da se ispriča i pokazao joj je svoje saosećanje rečima: „Drago mi je što si ovo podelila sa mnom – teško je kad se čovek nosi sam sa ovakvim osećanjima. Šta možeš učiniti kako bi prevladala ovu situaciju, ali i pomogla njegovoj porodici?“. Marija je razmišljala nekoliko minuta, a onda je rekla:”Mislim da želim da zabeležim sve čega se sećam u vezi ovog klijenta pre nego što je postao veoma bolestan – bio je hrabar i ponekad veoma raspoložen za humor. Možda će mi njegova porodica dozvoliti da podelim svoja sećanja na njegovoj sahrani. Ako ti to nije problem, volela bih da opet porazgovaram s tobom o ovome, ako bude potrebe.“ Dugi savetnik se složio s tim: „Naravno... I meni će sigurno ponekad biti potrebna tvoja pomoć“.

## Upravljanje stresom

Savetnici su često izloženi fizičkom i emocionalnom stresu. Kako bi se izbegao stres i kako bi ga se efikasno rešili kada se desi:

- ❖ Odmarajte se kad god ste previše radili;
- ❖ Redovno koristite godišnje odmore i praznike;
- ❖ Radite nešto potpuno drugačije, npr. čitajte knjigu, radite u vrtu;
- ❖ Družite se;
- ❖ Razgovarajte o svojim osećanjima;
- ❖ Meditirajte ili se molite;
- ❖ Zdravo se hranite; i
- ❖ Dovoljno spavajte.

*Voditi brigu o sebi je podjednako važno kao i brinuti se za druge.*

## Postojeće obuke

- ❖ Razgovarajte sa svojim pretpostavljenim o potencijalnim obukama.
- ❖ Uzmite učešća u profesionalnim seminarima i predavanjima.
- ❖ Čitajte profesionalne magazine, biltene i druge publikacije koje obrađuju teme vezane za vaš posao.



