

هرپس: Herpes:

راهنمای بیمار A Patient's Guide

هرپس: راهنمای بیمار Herpes: A Patient's Guide

مقدمه Introduction

هرپس عفونت ویروسی بسیار شایعی است که از طریق تماس پوست به پوست منتقل می‌شود. طی مطالعات انجام شده در کانادا، تخمین زده می‌شود که تا 89 درصد از کانادایی‌ها در معرض هرپس سیمپلکس نوع 1 (HSV-1) قرار گرفته‌اند که معمولاً به صورت تبخال روی دهان ظاهر می‌شود. در مطالعه‌ای که در بریتیش کلمبیا انجام شد، حدود 15٪ از افراد برای هرپس سیمپلکس نوع 2 (HSV-2) مثبت بودند، نوعی هرپس که بیشتر به عنوان هرپس تناسلی در نظر گرفته می‌شود. اخیراً HSV-1 اکثراً در اندام تناسلی ظاهر می‌شود. برخی افراد ممکن است به هر دو نوع هرپس مبتلا شوند. اکثر مردم چنان علائم جزئی دارند که حتی نمی‌دانند مبتلا به هرپس هستند.

در حالی که ابتلا به هرپس بسیار رایج است، انگ و بدنمای زیادی نیز به همراه دارد. این انگ می‌تواند منجر به اضطراب، ترس و اطلاعات نادرست در مورد هرپس شود.

این منبع قرار است حقایق را در مورد هرپس به شما ارائه دهد، ابزارهایی را برای مدیریت علائم به شما آموزش دهد، احتمال انتقال هرپس به شریک زندگی را کاهش داده و به شما کمک کند تا با تأثیرات عاطفی که برخی از افراد با اطلاع از ابتلا به هرپس احساس می‌کنند کنار بیایید.

3 HSV-1 و HSV-2: دلیل نامگذاری آنها چیست؟ HSV-1 and HSV-2: what's in a name?
4 علائم هرپس Herpes symptoms
6 انتقال هرپس: چگونه به هرپس مبتلا می‌شوید؟ Herpes transmission: how do you get herpes?
8 آزمایش هرپس: چه زمانی مفید است؟ Herpes testing: when is it useful?
10 درمان هرپس: مدیریت علائم Herpes treatment: managing your symptoms
12 هرپس برای شما چه معنایی دارد: دریافت تشخیص جدید What does herpes mean to you: receiving a new diagnosis
14 هرپس برای شما چه معنایی دارد: پذیرش تشخیص What does herpes mean to you: accepting your diagnosis
16 هرپس برای شما چه معنایی دارد: روابط عاشقانه با هرپس What does herpes mean to you: dating with herpes
19 هرپس و بارداری Herpes and pregnancy
21 منابع هرپس Herpes resources
22 گزینه‌های خدمات مشاوره Options for counselling services

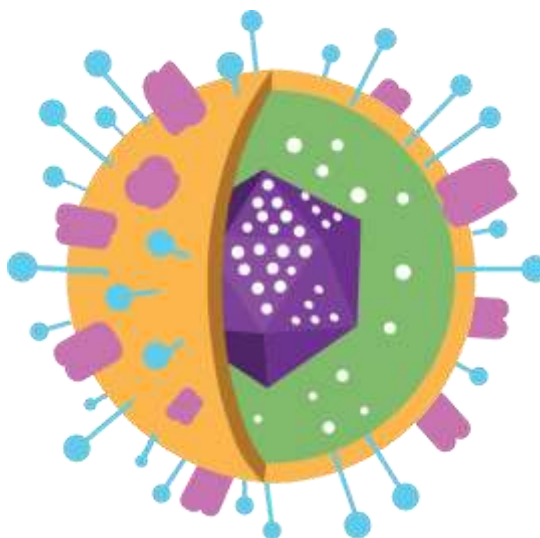
چه تفاوتی دارند؟

How are they different?

تفاوت‌هایی در نحوه بروز هر نوع ویروس در روی بدن وجود دارد. به طور کلی، افراد مبتلا به HSV-1 در اندام تناسلی نسبت به افراد مبتلا به HSV-2 در دستگاه تناسلی، ظهور علائم و «ریزش بدون علامت» کمتری دارند (این اتفاق زمانی می‌افتد که ویروس روی پوست وجود داشته باشد اما علائم قابل مشاهده‌ای وجود نداشته باشد). HSV-2 اغلب در دهان ایجاد نمی‌شود اما زمانی که بروز می‌کند باعث ظهور علائم و ریزش بدون علامت کمتری نسبت به HSV-1 می‌شود.

ابتلا به یک نوع از هرپس ممکن است درجاتی از محافظت در برابر ابتلا به نوع دوم را فراهم کند اما همچنان امکان ابتلا به هر دو HSV-1 و HSV-2 وجود دارد.

اغلب چنین تصور می‌شود که HSV-2 تا حدودی بدتر از HSV-1 است اما این تصور درست نیست. در واقع، هر دو نوع هرپس به ندرت باعث ایجاد مشکلات جدی برای سلامتی می‌شوند. اکثر افراد مبتلا به HSV-1 یا HSV-2 هیچ علائمی ندارند یا علائم آنقدر خفیف هستند که متوجه آن نمی‌شوند. افرادی که دارای علائم هستند تاول می‌زنند، که بیشتر در دهان یا اندام تناسلی است. اگر مبتلا به هرپس هستید و تاول‌هایی دارید که دردناک هستند یا اغلب اتفاق می‌افتند، داروهایی وجود دارد که می‌توانید برای رفع این مشکل استفاده کنید.



ویروس هرپس سیمپلکس

هرپس یک عفونت ویروسی شایع است که اغلب در دهان یا اندام تناسلی دیده می‌شود. ویروس هرپس دو نوع است: **هرپس سیمپلکس 1 (HSV-1)** و **هرپس سیمپلکس 2 (HSV-2)**.

مردم اغلب HSV-1 را هرپس دهانی و HSV-2 را هرپس تناسلی می‌دانند. در واقع، هر یک از انواع هرپس می‌تواند در هر یک از اعضای بدن وجود داشته باشد. در حالی که این امر درست است که تبخال روی دهان بیشتر توسط HSV-1 ایجاد می‌شود اما ممکن است توسط HSV-2 نیز ایجاد شود. و بیش از 45٪ از تشخیص‌های جدید هرپس تناسلی در حال حاضر HSV-1 است، نه HSV-2.

هرپس گاهی اوقات می‌تواند در سایر قسمت‌های بدن مانند چشم‌ها (کراتیت هرپس)، انگشت (عقربک هرپسی) یا ناحیه‌ای از پوست شکافته شده روی بدن و معمولاً در اثر ورزش‌های تماسی (هرپس گلاڈیاتوروم) رخ دهد. کراتیت هرپس و هرپس گلاڈیاتوروم به طور کلی توسط HSV-1 ایجاد می‌شوند، در حالی که عقربک هرپسی می‌تواند توسط HSV-1 یا HSV-2 ایجاد شود.

علائم پرودرم Prodrrome symptoms

حدود نیمی از افراد مبتلا به هرپس، علائم پرودرم را تجربه خواهند کرد، که احساسات فیزیکی هستند که قبل از ظهور علائم بیماری (زمانی که ویروس در امتداد انتهای عصب فعال است) ظاهر می‌شوند. علائم پرودرم می‌تواند شامل خارش یا سوزن سوزن شدن در ناحیه‌ای باشد که معمولاً ظهور علائم بیماری در آنجا رخ می‌دهد یا درد در پایین پشت ساق یا در باسن (با ظهور علائم ناحیه تناسلی).

گاهی اوقات، علائم پرودرم ظاهر می‌شود اما ظهور علائم کامل اتفاق نمی‌افتد. برای افرادی که به آنها مبتلا می‌شوند، علائم پرودرم می‌تواند یک هشدار اولیه مفید در مورد احتمال ظهور علائم بیماری باشد.

انواع ظهور علائم Types of outbreaks

عفونت‌های هرپس به سه نوع ظهور علائم مختلف تقسیم می‌شوند: ظهور علائم اول ابتدایی، ظهور علائم اول غیر ابتدایی و ظهور علائم مکرر.

علائم هرپس می‌تواند از بدون علامت تا علائم شدید متغیر باشد. بسیاری از مردم آنقدر علائم خفیفی دارند که ممکن است متوجه آن نشوند. سایر افراد ممکن است علائم ناراحت کننده یا دردناکی داشته باشند.

علائم عمومی می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- یک یا چند زخم که شبیه تاول‌های آبدار، بریدگی یا پوست ترک خورده است
- پوست ممکن است احساس خارش، سوزن سوزن شدن، سوزش، زخم یا درد داشته باشد
- تب، سردرد یا درد عضلانی
- احساس خستگی و ناخوشی

علائم هرپس تناسلی می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- درد در پاها یا باسن
- غدد لنفاوی در کشاله ران می‌توانند متورم و حساس باشند
- ادرار دردناک
- تغییر در ترشحات واژن
- اندام تناسلی متورم

ظهور علائم اول ابتدایی

ظهور علائم اول ابتدایی واقعی زمانی اتفاق می‌افتد که فردی برای اولین بار به هرپس مبتلا می‌شود. علائم کل بدن، مانند تب، سردرد، درد عضلانی، و احساس خستگی و ناخوشی، با ظهور علائم ابتدایی شایع‌تر است. زخم‌های هرپس نیز ممکن است بسیار دردناک باشند. ظهور علائم ابتدایی به طور کلی بدتر از ظهور علائم بعدی است. با این حال، بسیاری از افراد با ظهور علائم ابتدایی واقعی هنوز علائم شدیدی ندارند.

برای افرادی که زخم دارند، زخم‌ها اغلب به صورت تاول شروع می‌شوند، سپس باز شده و زخم ایجاد می‌کنند. این زخم‌ها ممکن است روی پوست پوسته‌های کوچکی تشکیل دهند که در نهایت می‌ریزند. در غشاهای مخاطی، مانند لابیای داخلی واژن، زخم‌ها بدون ایجاد پوسته بهبود می‌یابند.

در طول ظهور علائم اول ابتدایی، ظهور علائم دوم حدود یک هفته پس از ظهور علائم اول غیرمعمول نیست. کل این دوره ظهور علائم معمولاً 2 تا 4 هفته طول می‌کشد اما اگر دارو در 72 ساعت اول پس از شروع ظهور علائم مصرف شود، می‌تواند کوتاه‌تر شود.

ظهور علائم اول غیر ابتدایی

ظهور علائم اول غیر ابتدایی زمانی اتفاق می‌افتد که فردی که قبلاً یک نوع هرپس دارد، به نوع دوم نیز مبتلا شود. به عنوان مثال، فردی که قبلاً HSV-1 در دهان خود دارد، به نوع HSV-2 در ناحیه تناسلی خود مبتلا شود.

ظهور علائم اول غیر ابتدایی اغلب چنان شدید نیست و ممکن است فرد فکر کند که هرپس ندارد. ظهور علائم اول غیر ابتدایی به احتمال زیاد علائم کل بدن را ندارد یا به اندازه ظهور علائم اول ابتدایی دردناک نیست. زخم‌ها و سایر علائم ممکن است هنوز ناخوشایند باشند اما به احتمال زیاد به اندازه ظهور علائم اول ابتدایی طول نمی‌کشند.

ظهور علائم مکرر

هنگامی که فردی قبلاً ظهور علائم اول را داشته باشد ممکن است ظهور علائم مجدد یا تکراری نیز داشته باشد. همه کسانی که به ظهور علائم اول ابتدایی یا غیر ابتدایی مبتلا می‌شوند، به ظهور علائم مکرر مبتلا نمی‌شوند. الگوی ظهور علائم مکرر در هر فرد متفاوت است. برخی از افراد ممکن است هرگز به ظهور علائم مکرر مبتلا نشوند، برخی افراد ممکن است چندین بار در سال ظهور علائم داشته باشند و برخی افراد ممکن است به طور منظم دچار ظهور علائم شوند (اگرچه این امر شایع نیست). ظهور علائم مکرر بیشتر در سال اول رخ می‌دهد و به طور کلی پس از این زمان تعداد دفعات آن کاهش می‌یابد.

یروس هرپس به طور معمول در بدن نهفته می‌ماند.

ظهور علائم هرپس زمانی اتفاق می‌افتد که ویروس تحریک می‌شود و در مسیرهای عصبی به سمت پوست حرکت می‌کند. از آنجایی که همین گروه از اعصاب به اندام تناسلی، ران‌ها، پایین شکم، راست روده و باسن می‌رود، ممکن است در هر نقطه از این نواحی ظهور علائم مکرر هرپس تناسلی اتفاق بیفتد. هر ظهور علائم ممکن است دقیقاً در همان مکان ظهور علائم اول نباشد. این بدان معنا نیست که هرپس گسترش یافته است.

اکثر مردم علائم تب و درد را در کل بدن با ظهور علائم مکرر تجربه نمی‌کنند. علائم خاص ناحیه، مانند خارش، سوزن سوزن شدن پوست یا زخم شایع‌ترین علائم هستند. ظهور علائم مکرر معمولاً 2 تا 10 روز طول می‌کشند اما اگر دارو در 72 روز از شروع علائم مصرف شود، می‌تواند کوتاه‌تر شود.

هرپس از طریق تماس پوست به پوست بین فرد مبتلا به ویروس و فردی که این ویروس را ندارد منتقل می‌شود. این تماس باید مستقیماً با قسمتی از بدن فرد مبتلا باشد که ویروس در آنجاست. به عنوان مثال، اگر فردی هرپس دهانی دارد، دهان او ناحیه‌ای از بدن است که دارای ویروس است، نه اندام تناسلی او.

نوع تماسی که معمولاً هرپس را منتقل می‌کند شامل مالش پوست روی پوست، مانند بوسیدن یا فعالیت جنسی است. همچنین اگر فردی قسمتی از بدن خود را که هرپس دارد (مانند اندام تناسلی خود) لمس کند و بلافاصله دهان یا اندام تناسلی فرد دیگری را لمس کند، ممکن است هرپس منتقل شود. به اشتراک گذاشتن اسباب بازی‌های جنسی بین یک فرد و فرد دیگر بدون تعویض کاندوم یا شستن اسباب بازی‌ها نیز می‌تواند باعث انتقال ویروس شود. احتمال انتقال هرپس در زمانی که ظهور علائم فعال وجود دارد (زمانی که زخم‌ها یا تاول‌ها قابل مشاهده هستند یا علائم پیشروی وجود دارند) بیشتر است.

هیچ خطری برای انتقال هرپس از طریق فعالیت‌های معمولی خانگی وجود ندارد. امکان انتقال هرپس از روی صندلی توالت یا مبلمان، یا از روی تخت مشترک یا در آغوش گرفتن فرد مبتلا به هرپس وجود ندارد. ویروس هرپس شکننده است و بیشتر از چند دقیقه

روی اکثر سطوح زنده نمی‌ماند. ویروس به راحتی با آب و صابون از بین می‌رود. تا زمانی که یک وسیله، مانند قاشق یا حوله، مستقیماً از دهان یا اندام تناسلی یک شخص به شخص دیگری داده نشود، نیازی به نگرانی در مورد اشتراک گذاری وسایل خانه نیست

آیا امکان ابتلا به هر دو نوع هرپس وجود دارد؟ Can you get both types of herpes?

دو نوع ویروس هرپس وجود دارد: HSV-1 و HSV-2. HSV-1 اغلب ویروس تبخال و HSV-2 ویروس هرپس تناسلی نامیده می‌شود. با اینحال، هر دو نوع می‌توانند در هر مکانی ظاهر شوند. امکان دارد شما یک نوع هرپس داشته باشید و همچنان به نوع دوم مبتلا شوید. به عنوان مثال، امکان دارد شما HSV-1 را در دوران کودکی بر روی دهان خود داشته باشید و همچنان سالها بعد از طریق تماس جنسی به HSV-2 مبتلا شوید.

ابتلا به یک نوع هرپس در دو ناحیه مختلف بدن نادر است. این بدان معنی است که اگر HSV-1 در دهان دارید HSV-1 را در ناحیه تناسلی خود نمی‌گیرید. هنگامی که شما در معرض هرپس قرار می‌گیرید، بدن شما شروع به تشکیل آنتی بادی می‌کند که اگر دوباره در معرض این نوع هرپس قرار بگیرید، از شما محافظت می‌کند. این امر معمولاً 21 تا 42 روز پس از اولین مواجهه شما

اتفاق می‌افتد. با این حال، در طول این دوره - قبل از اینکه بدن شما به طور کامل آنتی بادی‌ها را تشکیل دهد - ممکن است همچنان هرپس در سایر قسمت‌های بدن شما ایجاد شود.

به همین دلیل، مهم است که از دست زدن به تاول‌ها یا زخم‌ها و سپس لمس سایر قسمت‌های بدن خود اجتناب کنید. این امر می‌تواند در صورتی اتفاق بیفتد که فردی مبتلا به HSV-1 را ببوسد و از او رابطه جنسی دهانی دریافت کند؛ چنین فردی ممکن است هم در دهان و هم در اندام تناسلی خود به HSV-1 مبتلا شود. همچنین اگر فردی اولین ظهور علائم HSV را داشته باشد و یک تاول (مانند تاول دهانی) را بمالد، سپس قسمت دیگری از بدن خود (مانند اندام تناسلی خود) را بلافاصله بعد از آن لمس کند، ممکن است این امر اتفاق بیفتد.

شستن دست‌ها پس از لمس تاول‌ها، احتمال انتقال ویروس به قسمت دیگری از بدن را کاهش می‌دهد. هنگامی که بدن شما به طور کامل آنتی بادی‌ها را تشکیل دهد، امکان انتقال ویروس از یک قسمت بدن به قسمت دیگر وجود ندارد.

«ریزش بدون علامت» چیست؟

What is “asymptomatic shedding”?

هنگامی که فرد مبتلا به ظهور علائم بیماری است و زخم یا تاول‌های فعال روی پوست وجود دارد، هرپس راحت‌تر منتقل می‌شود. با این حال، هرپس همچنان می‌تواند زمانی که زخم یا تاول وجود نداشته باشد منتقل شود. زمانی که ویروس روی پوست وجود داشته باشد اما هیچ نشانه یا علامتی نداشته باشد، به آن «ریزش بدون علامت» می‌گویند.

ریزش بدون علامت (که «ریزش ویروسی» نیز نامیده می‌شود) ممکن است در هر زمانی اتفاق بیفتد. هیچ راهی برای تشخیص اینکه چه زمانی ویروس روی پوست می‌ریزد وجود ندارد و هیچ راهی برای پیش‌بینی اینکه چه زمانی ممکن است در معرض خطر انتقال ویروس به شریک جنسی باشید وجود ندارد. برخی تحقیقات نشان می‌دهند که بیشتر افراد از طریق ریزش بدون علامت هرپس می‌گیرند. ریزش ویروسی درست قبل، در طول و بلافاصله پس از ظهور علائم بیماری شایع‌تر است.

کاهش احتمال ابتلا به هرپس

Lowering your chances of getting herpes

کارهای زیادی وجود دارد که می‌توانید انجام دهید تا شانس ابتلا یا انتقال هرپس را کاهش دهید.

دانش و ارتباط

دانستن این امر که آیا شما یا شریک جنسی‌تان مبتلا به هرپس هستید یا نه، به هر دوی شما اجازه می‌دهد تا با هم

همکاری کنید تا شانس انتقال آن را کاهش دهید.

صحبت صادقانه و آشکار با شریک جنسی خود در مورد سلامت جنسی خود راه خوبی برای به اشتراک گذاشتن دانش است و همچنین به کاهش شرم و انگ کمک می‌کند.

تماس کمتر در طول ظهور علائم

اگر ظهور علائم بیماری وجود داشته باشد، شریک‌های جنسی نباید با ناحیه‌ای از بدن که دارای تاول یا زخم است تماس پوست به پوست داشته باشند. شما همچنان می‌توانید از فعالیت جنسی لذت ببرید اما از تماس پوست به پوست با ناحیه ظهور علائم خودداری کنید. به عنوان مثال، اگر در دهان خود زخم دارید، رابطه جنسی دهانی انجام ندهید اما تماس با دستگاه تناسلی مشکلی ندارد.

آزمون

آزمایش هرپس معمولاً فقط در صورت وجود علائم انجام می‌شود. سواب را می‌توان از هر توده، برآمدگی یا زخم غیرعادی در اطراف اندام تناسلی، مقعد یا دهان گرفت.

اگر تشخیص آزمایشگاهی یکی از شریک‌های جنسی تایید شده داشته باشد و نوع هرپس خود را بداند، شریک جنسی دیگر ممکن است بخواهد آزمایش مخصوص گروه خونی را انجام دهد. آزمایش مخصوص گروه خونی نمی‌تواند مشخص کند در کجای بدن هرپس دارید اما مشخص می‌کند که آیا آنتی بادی علیه یک یا هر دو نوع هرپس دارید یا خیر. اگر آنتی بادی برای یک نوع هرپس دارید، دیگر به آن نوع مبتلا نخواهید شد.

موانع و حفاظت

استفاده از موانعی مانند کاندوم داخلی (زنانه) یا خارجی (مردانه) و کاندوم دهانی، احتمال ابتلا یا انتقال هرپس را کاهش می‌دهد. کاندوم‌ها محافظت خوبی دارند اما به طور کامل از انتقال جلوگیری نمی‌کنند زیرا کل ناحیه تناسلی را پوشش نمی‌دهند. همچنین می‌توان از کاندوم دندانی به عنوان مانع در هنگام رابطه جنسی دهانی استفاده کرد. برخی از افراد از بسته‌بندی ساران غیر قابل استفاده در مایکروویو به عنوان مانع رابطه جنسی دهانی استفاده می‌کنند، اگرچه اثربخشی آن مشخص نیست. اطمینان حاصل کنید که از یک مانع جدید برای هر فعالیت جنسی استفاده می‌کنید. هرگز از یک کاندوم دو بار استفاده نکنید و کاندوم‌های دندانی را پشت و رو نکنید.

از کاندوم می‌توان برای اسباب بازی‌های جنسی نیز استفاده کرد. اگر از اسباب‌بازی‌های جنسی بدون کاندوم استفاده می‌کنید، قبل و بعد از استفاده، هر اسباب‌بازی را کاملاً در آب گرم و صابون بشویید.

داروهای ضد ویروسی

اگر ظهور علائم مکرر یا دردناک دارید، استفاده از داروهای ضد ویروسی مانند آسیکلوویر، فامسیکلوویر و والاسیکلوویر به رفع علائم کمک می‌کند، طول ظهور علائم را کوتاه می‌کند و احتمال انتقال هرپس را کاهش می‌دهد. این دارو را می‌توان در اولین علائم ظهور علائم یا به عنوان یک درمان روزانه برای کمک به جلوگیری از ظهور علائم و ریزش بدون علامت مصرف کرد.

محدودیت‌های آزمایش هرپس

Limits of herpes testing

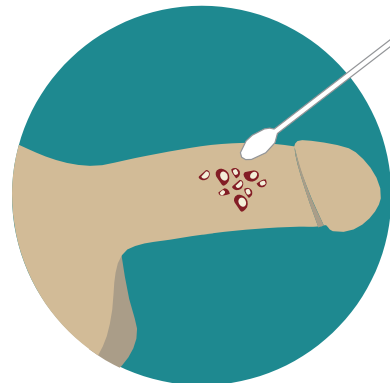
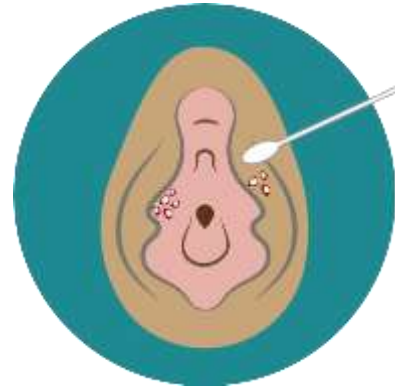
آزمایش‌های خونی وجود دارد که می‌توانند هرپس را آزمایش کنند، حتی اگر هیچ علائمی وجود نداشته باشد. اما این آزمایش‌ها اطلاعات محدودی ارائه می‌دهند و ممکن است برای تصمیم‌گیری جنسی مفید نباشند.

• آزمایش غیر گروه خونی مشخص می‌کند

که آیا آنتی بادی برای ویروس هرپس دارید یا خیر اما مشخص نمی‌کند مبتلا به کدام نوع هرپس هستید. این آزمایش مشخص نمی‌کند که در کجای بدن خود هرپس دارید (دهانی یا تناسلی) یا مدت زمانی که به آن مبتلا بوده‌اید.

• آزمایش مخصوص گروه خونی مشخص می‌کند که

آیا آنتی بادی برای نوع خاصی از هرپس (HSV-1 یا HSV-2) دارید یا خیر اما مشخص نمی‌کند در کجای بدن شما هرپس دارید یا چه مدت به آن مبتلا بوده‌اید. HSV-1 و HSV-2 می‌توانند هم در دهان و هم در ناحیه تناسلی ایجاد شوند. بدون علائم و سواب از زخم، هیچ راهی برای تشخیص قطعی هرپس تناسلی یا دهانی تنها از طریق این آزمایش وجود ندارد.



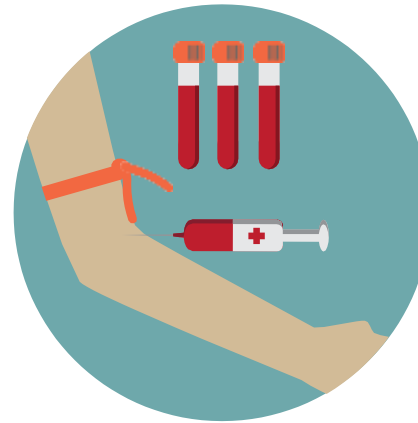
بهترین زمان برای آزمایش هرپس زمانی است که علائم بیماری را دارید. سوابی که از یک زخم فعال گرفته می‌شود می‌تواند بهترین اطلاعات را به شما بدهد. آزمایش سواب می‌تواند مشخص کند که آیا زخم روی دهان یا اندام تناسلی شما ناشی از ویروس هرپس است یا خیر و اینکه کدام نوع تبخال است (HSV-1 یا HSV-2) اما مدت زمانی که هرپس داشته‌اید را مشخص نمی‌کند. برای کسب بهترین نتایج، مهم است که زخم‌ها ظرف **72 ساعت پس از مشاهده علائم سواب** شوند. اگر زخم‌ها قبلاً شروع به بهبودی کرده باشند، آزمایش ممکن است ویروس را تشخیص ندهد؛ در این صورت، نتیجه آزمایش منفی به این معنی نیست که شما هرپس ندارید.

مردم اغلب از این که بدانند هرپس معمولاً فقط در صورت نشان دادن علائم آزمایش می‌شود شگفت زده می‌شوند. برای درک دلیل این امر، دانستن محدودیت‌ها و مزایای سایر انواع آزمایش هرپس مفید است.

در مواردی که آزمایش خون توصیه می‌شود، اکثر ارائه دهندگان مراقبت‌های بهداشتی ابتدا آزمایش آنتی بادی غیر گروه خونی را توصیه می‌کنند زیرا این آزمایش رایگان و به طور گسترده در بریتیش کلمبیا در دسترس است. اگر آزمایش آنتی‌بادی‌های هرپس در فردی مثبت شود، او می‌تواند آزمایش آنتی‌بادی مخصوص گروه خونی را انجام دهد تا بفهمد کدام نوع تبخال دارد. در بریتیش کلمبیا، این آزمایش معمولاً رایگان نیست حتی اگر پوشش خدمات پزشکی (MSP) داشته باشید (هزینه آن حدود 130 دلار است).

جواب آزمایش اکثر افراد مثبت خواهد بود زیرا هرپس بسیار شایع است. یک مطالعه اخیر در بریتیش کلمبیا نشان داد که تقریباً 14٪ از جمعیت HSV-2 دارند و این آمار تا سن 35 سالگی به 19٪ می‌رسد. آمار فعلی بریتیش کلمبیا در مورد HSV-1 وجود ندارد اما چندین مطالعه کانادایی نشان می‌دهد که تا 89٪ از کانادایی‌ها آنتی بادی علیه HSV-1 دارند. این بدان معنی است که اکثر افراد قبلاً آزمایش یک یا هر دو نوع هرپس مثبت خواهند داشت.

در حالی که آزمایش خون می‌تواند مشخص کند که آیا آنتی بادی وجود دارد یا خیر اما نمی‌تواند مشخص کند که در کجای بدن ویروس دارید، چگونه آن را دریافت کرده‌اید، چه زمانی به آن مبتلا شده‌اید، از چه کسی آن را دریافت کرده‌اید، آیا علائمی خواهید داشت یا خیر یا هر چند وقت یکبار ممکن است ظهور علائم داشته باشید. این بدان معناست که اطلاعات مفیدی برای تصمیم‌گیری جنسی در اختیار شما قرار نمی‌دهد.



چه زمانی آزمایش خون توصیه می‌شود؟

When is blood testing recommended?

انجام آزمایش مخصوص گروه خونی در شرایط خاص می‌تواند مفید باشد. برای مثال، اگر شریک جنسی دارید که تشخیص HSV-1 یا HSV-2 بصورت آزمایشگاهی در او تایید شده است، دانستن اینکه آیا آنتی‌بادی‌هایی برای همان نوع هرپس دارید یا نه، مفید است. اگر این آنتی‌بادی‌ها را داشته باشید، دیگر به این نوع مبتلا نخواهید شد، حتی در قسمت‌های متفاوت بدن. اگر آنتی‌بادی هرپس ندارید، به این معنی است که احتمال ابتلا به ویروس وجود دارد و می‌توانید اقداماتی را برای کاهش احتمال ابتلای خود انجام دهید (مانند استفاده از کاندوم).

همچنین اگر فردی بدون علائم هرپس باردار شود و شریک جنسی با تشخیص هرپس تایید شده در آزمایشگاه داشته باشد، آزمایش خون هرپس توصیه می‌شود. اگر هرپس بعد از سه ماهه دوم به فرد باردار منتقل شود، می‌تواند عوارض جدی برای نوزاد ایجاد کند،

بنابراین بهتر است بدانید که آیا فرد باردار از قبل آنتی بادی برای هرپس دارد یا خیر. اگر چنین فردی آنتی بادی‌های مشابه شریک جنسی خود را داشته باشد، جای نگرانی نیست. اگر نداشته باشد، می‌تواند با ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود در مورد راه‌هایی برای کاهش احتمال ابتلا به هرپس مشورت کند.

آزمایش خون هرپس نیز برای افرادی که HIV مثبت هستند و برای افرادی که HIV منفی هستند اما شریک جنسی HIV مثبت دارند توصیه می‌شود. این امر به این دلیل است که هرپس می‌تواند عوارضی را در افراد مثبت HIV ایجاد کند و همچنین احتمال انتقال یا ابتلا به HIV در طول ظهور علائم هرپس افزایش می‌یابد. به عنوان مثال، اگر فردی HIV منفی باشد اما هرپس در دهان یا اندام تناسلی او ظهور پیدا کند و زخم‌ها با مایعات بدن (مانند مایع منی یا مایع واژن یا مقعد) که حاوی HIV هستند تماس پیدا کند، ویروس راحت‌تر می‌تواند از طریق زخم‌های هرپس وارد بدن شود. در رابطه‌ای که یک نفر مبتلا به HIV است و دیگری ندارد، برخی از افراد ممکن است در طول ظهور علائم هرپس، رابطه جنسی نداشته باشند یا از کاندوم استفاده کنند.

آزمایش خون برای هرپس همچنین در صورتی مفید است که فردی زخم‌های مکرر داشته باشد و حداقل دو آزمایش سواب منفی باشد.

اگر هنوز نمی‌دانید که آیا آزمایش هرپس برای شما ضروری است، با یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی صحبت کنید.

درمان‌های جایگزین Alternate therapies

تعدادی درمان جایگزین وجود دارد که گاهی اوقات برای هرپس توصیه می‌شود، از جمله لیزین، روی و پرپولیس. برخی از افراد ممکن است علائم خود را هنگام استفاده از این محصولات تسکین دهند اما به طور کلی تحقیقات کافی برای اثبات موثر بودن این درمان‌ها وجود ندارد.

اگر در حال بررسی یک درمان جایگزین هستید، ابتدا با ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود بخوانید که نسخه‌ای برای شما آماده کند حتی اگر علائمی نداشته باشید. به این ترتیب، اگر علائم هشدار دهنده ظهور بیماری (سوزن سوزن، خارش یا هر نشانه‌ای از تشکیل تاول) را احساس کردید، می‌توانید به سرعت دارو را شروع کنید. مصرف این داروها در اسرع وقت ممکن است ظهور علائم بیماری را به طور کامل متوقف کند یا آن را کوتاه‌تر کند و درد آن را کاهش دهد.

داروهای ضد ویروسی Antiviral medications

سه داروی ضد ویروسی وجود دارد که می‌تواند به سرکوب ویروس هرپس در بدن و کاهش ظهور علائم کمک کند: والاسیکلوویر (Valtrex)، آسیکلوویر (Zovirax) و فام سیکلوویر (Famvir). تحقیقات نشان می‌دهد که هر سه به یک اندازه موثر هستند.

اگر تشخیص هرپس برای شما تأیید شده است، از ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود بخوانید که نسخه‌ای برای شما آماده کند حتی اگر علائمی نداشته باشید. به این ترتیب، اگر علائم هشدار دهنده ظهور بیماری (سوزن سوزن، خارش یا هر نشانه‌ای از تشکیل تاول) را احساس کردید، می‌توانید به سرعت دارو را شروع کنید. مصرف این داروها در اسرع وقت ممکن است ظهور علائم بیماری را به طور کامل متوقف کند یا آن را کوتاه‌تر کند و درد آن را کاهش دهد.

اگر در سال 6 بار یا بیشتر ظهور علائم دارید، می‌توانید درمان سرکوب کننده روزانه را در نظر بگیرید. این امر شامل مصرف دوز کمی از دارو در هر روز برای کاهش دفعات ظهور علائم و کاهش میزان ریزش بدون علامت است (زمانی که ویروس روی پوست وجود دارد اما هیچ علائمی وجود ندارد).

هرپس یک عفونت ویروسی است که نیازی به درمان ندارد مگر اینکه ظهور علائم آن باعث درد یا ناراحتی شود. بسیاری از مردم متوجه می‌شوند که در طول زمان، حتی بدون درمان، ظهور علائم کمتری دارند.

دو نوع درمان برای افرادی که برای مدیریت علائم خود نیاز به کمک دارند وجود دارد:

- داروهای ضد ویروسی

- استراتژی‌های مدیریت علائم

در حال حاضر هیچ درمانی برای هرپس وجود ندارد. هر محصول یا درمانی که به صورت آنلاین (یا جای دیگر) فروخته می‌شود و ادعا می‌شود که هرپس را درمان می‌کند، از نظر بالینی اثربخشی آن ثابت نشده است. در حالی که تحقیقاتی در مورد واکسن هرپس صورت گرفته است، در حال حاضر هیچ واکسنی برای هرپس وجود ندارد.

برای مدیریت علائم، موارد زیر را امتحان کنید:

- مصرف استامینوفن (Tylenol) یا ایبوپروفن (Advil) برای تسکین درد.
- تغذیه خوب و استراحت زیاد.
- کاهش استرس عاطفی یا جسمی.
- گذاشتن کیسه یخ (پیچیده شده در حوله) برای مدت کوتاهی روی پوست زخم‌دار.

برای هرپس تناسلی

- پوشیدن لباس‌های گشاد و لباس زیر نخی راحت در طول ظهور علائم بیماری برای کاهش اصطکاک و مالش پوست دردناک.
- گرفتن حمام گرم یا استفاده از حمام قابل حمل (مانند حمام سیتز - حمام گرم و کم عمق برای ناحیه تناسلی).
- اگر ادرار کردن درد دارد، هنگام ادرار کردن، روی اندام تناسلی خود آب گرم بگیرید یا در حال گرفتن دوش آب گرم یا حمام کردن ادرار کنید. حمام سیتز نیز می‌تواند در این خصوص مفید باشد.
- خشک نگه داشتن ناحیه پوست.
- برای جلوگیری از تحریک بیشتر پوست، بعد از استحمام به جای استفاده از حوله، از ششوار در حالت خنک استفاده کنید تا ناحیه خشک شود و یا از حوله برای خشک کردن آن ناحیه به طور آرام استفاده کنید (از مالش خودداری کنید).

از موارد زیر اجتناب کنید:

- قرار دادن هر دارویی روی پوست خود تا زمانی که به یک ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی مراجعه کنید.
- ترکاندن تاول‌ها.
- داشتن هرگونه تماس جنسی پوست به پوست با ناحیه‌ای از بدن که در آن تاول یا زخم وجود دارد، مگر اینکه شما و شریک(های) جنسی‌تان در این مورد صحبت کرده باشید و هر دو با آن راحت باشید.
- لمس مستقیم یا برداشتن زخم. در صورت لمس تاول‌ها یا زخم‌ها، دست‌های خود را کاملاً با آب و صابون بشویید.

برای هرپس تناسلی

- نشستن طولانی مدت.
- پوشیدن لباس زیر از جنس پارچه مصنوعی یا نایلون بدون آستر نخی.
- پوشیدن لباس‌های تنگ که به ناحیه دردناک ساییده می‌شود.



اطلاعات خط بحران

خدمات تلفنی

خط بحران بریتیش کلمبیا از هر مکان

□ 1-800-SUICIDE (784-2433)

ونکوور

□ 604-872-3311

SUNSHINE COAST / SEA TO SKY

□ 1-866-661-3311

TTY

□ 1-866-872-0113

خط حمایت از سلامت روان

□ 310-6789

خط اضطراب سالمندان

□ 604-872-1234

خدمات چت آنلاین

برای جوانان (از ظهر تا یک بامداد)

□ www.YouthInBC.com

برای بزرگسالان (از ظهر تا یک بامداد)

□ www.CrisisCentreChat.ca

مقابله با بحران Coping with crisis

اگر احساس می‌کنید آنقدر دلواپس هستید که نمی‌توانید در محل کار یا مدرسه تمرکز کنید، در خواب یا انجام فعالیت‌های روزمره مشکل دارید، یا به آسیب رساندن به خودتان فکر می‌کنید، احتمالاً در بحران هستید.

نکته مهمی که باید روی آن تمرکز کرد، خروج از بحران قبل از پرداختن به هر چیز دیگری است. پس از آن می‌توانید به همان اندازه که نیاز دارید زمان بگذارید تا با هرپس کنار بیایید.

مدیریت بحران با مراقبت از خود شروع می‌شود. هر روز زمانی را به پیاده روی اختصاص دهید یا ورزش دیگری را پیدا کنید که برای شما مناسب است. با فردی که به او اعتماد دارید صحبت کنید، مانند یک دوست، خویشاوند، پزشک، پرستار یا مشاور. خط بحران بریتیش کلمبیا یک منبع ناشناس و محرمانه است که می‌توانید 24 ساعت شبانه روز با آن تماس بگیرید.

اگر اخیراً به شما گفته شده که هرپس دارید، ممکن است در ابتدا احساس دلواپسی کنید. به یاد داشته باشید که شما تنها نیستید و خوب خواهید شد. هرپس یک بیماری شایع است و بسیاری از افراد این بیماری را تجربه کرده‌اند.

برای برخی از افراد، فهمیدن اینکه هرپس دارند مشکل بزرگی نیست. افراد دیگر ممکن است به سختی این امر را بپذیرند. برای بسیاری از افراد در ابتدا داشتن احساسات شدید و دشوار رایج است. این احساسات می‌تواند شامل ترس، شرم، شوک، تقصیر، سرزنش، عصبانیت، درماندگی، افسردگی و ناامیدی باشد. اگرچه این احساسات طبیعی هستند اما دائمی نیستند. با گذشت زمان، این احساسات خفیف تر می‌شوند یا به طور کامل از بین می‌روند.

ممکن است مدتی طول بکشد تا از بین بروند اما تشخیص هرپس معرف شخصیت شما نیست یا بر ارزش شما به عنوان یک فرد تأثیر نمی‌گذارد.

مراقبت از خود Taking care of yourself

اگر احساسات متلاطم و شدیدی در مورد تشخیص هرپس خود دارید، مراقبت از خود اولین قدم مهم برای مقابله با این احساسات است. استراتژی‌های مراقبت از خود داشته باشید. به این فکر کنید که چه چیزی باعث می‌شود احساس خوبی، تعادل و راحتی داشته باشید.

زمانی را برای تنفس عمیق اختصاص دهید، تا جایی که می‌توانید خوب و منظم غذا بخورید، سعی کنید به اندازه کافی بخوابید تا احساس آرامش کنید. اگر درد جسمی ناشی از ظهور علائم بیماری دارید، راه‌هایی برای مدیریت و کاهش علائم خود را بررسی کنید (نکات را در بخش **درمان هرپس** ببینید).

فعالیت بدنی می‌تواند به کاهش اضطراب و افسردگی کمک کند. حرکات کششی، پیاده‌روی، دویدن، رقصیدن، رفتن به باشگاه، یوگا، باغبانی، بازی با فرزندان یا هر نوع فعالیت دیگری که بدن شما را به حرکت در می‌آورد را امتحان کنید.

خلاق بودن نیز می‌تواند برای رویارویی با احساسات شدید مفید باشد. سعی کنید موسیقی، طراحی، نقاشی، بافندگی، خیاطی، ساخت و ساز، برنامه‌ریزی، کار دستی، بهسازی خانه یا هر پروژه خلاقانه دیگری که از آن لذت می‌برید انجام دهید.

اگر نیاز دارید، برای خود اندیشی آرام وقت بگذارید و به خودتان سخت نگیرید. ارتباط با دیگران نیز می‌تواند کمک کننده باشد. این امر می‌تواند به معنای صحبت با یک دوست مورد اعتماد یا لذت بردن از اوقات اجتماعی معمولی با دوستان و خانواده باشد. و چیزهایی بیابید که به شما آرامش و لذت می‌بخشد، مانند خاطرات نویسی، تماشای برنامه مورد علاقه، گوش دادن به موسیقی، بازی، حمام آب گرم، در آغوش گرفتن یا نوازش کردن شخصی حمایت‌گر، یا سپری کردن زمان خلوتی با حیوانات خانگی خود.

اگر متوجه شدید که برای راحتی خود به راهبردهایی روی می‌آورید که زیاد مفید نیستند، مانند نوشیدن بیش از حد الکل، مصرف مواد، قمار، خرید یا خوردن، با خودتان مهربان و خوش رفتار باشید. طبیعی است که در مواقع سخت تلاش کنید و خودتان را آرام کنید. پیشنهاد می‌شود لیستی از چیزهایی که می‌دانید برای شما بهتر است تهیه کنید و زمانی که می‌خواهید کاری انجام دهید که زیاد مفید نیست، این لیست را در دسترس داشته باشید.

کسب اطلاعات Looking for information

یادگیری بیشتر در مورد هرپس راهی عالی برای توانمندسازی خود است اما گاهی اوقات اضطراب می‌تواند مانع از مفید بودن آن شود. اگر متوجه شدید که پرسیدن سوال و جستجوی اطلاعات باعث تشدید اضطراب شما می‌شود، یا به دنبال پاسخی برای سوالات یکسان هستید، بهتر است کمی از تحقیقات خود فاصله بگیرید و بعداً به آن بازگردید.

اگر می‌خواهید اطلاعات بیشتری در خصوص هرپس کسب کنید، بهترین راه این است که جستجوی خود را روی منابعی با اطلاعات دقیق و به روز متمرکز کنید (به بخش **منابع هرپس** مراجعه کنید).

داشتن امید می‌تواند به شما کمک کند تا درک بهتری از معنای هرپس برای خود پیدا کنید. ارزش شما به عنوان یک شخص تغییر نکرده است و شما همچنان روی آینده خود کنترل و انتخاب دارید. اگر الگوهای فکری منفی دارید، گاهی اوقات باور این موضوع سخت است. دلسوزی برای خود، آگاهی از الگوهای افکار منفی، و یافتن راه‌هایی برای اصلاح مجدد باورهای منفی، همگی می‌توانند به شما کمک کنند.

اگر افکار مشوش زیادی دارید یا افکاری که به نظر می‌رسد بصورت دایره‌وار تکرار می‌شوند، سعی کنید آرام شوید. سعی کنید توقف کنید و 10 نفس عمیق بکشید. پس از آن، بدون قضاوت به افکار خود نگاه کنید. نوشتن آنها می‌تواند مفید باشد. آیا عبارات «هرگز» یا «همیشه» را زیاد می‌شنوید، به بدترین سناریوها فکر می‌کنید، خودتان را سرزنش یا شرمسار می‌کنید، یا روی انکار یا ناامیدی تمرکز می‌کنید؟ اگر چنین است، سعی کنید آنها را به گونه‌ای تنظیم مجدد کنید که روش‌ها و راه‌حلهایی را به شما ارائه دهد.

اجازه دهید برخی از گزینه‌ها برای تنظیم مجدد افکار منفی را به گونه‌ای بررسی کنیم که فضایی برای امید و تغییر ایجاد شود:

تفکر اصلی: «من هرگز نمی‌توانم دوباره قرار یا رابطه جنسی داشته باشم.»

تفکر جدید: «من هنوز نمی‌دانم چگونه با شریک‌های جنسی جدید یا فعلی در این مورد صحبت کنم.»

راه حل‌ها: بدانید که اشکالی ندارد که هنوز همه پاسخ‌ها را نداشته باشید. می‌توانید دوباره هرپس و نحوه صحبت با شریک‌های جنسی جدید در مورد ابتلا به هرپس بیشتر بدانید.

تفکر اصلی: «باور نمی‌کنم که این اتفاق برای من افتاده است!»

تفکر جدید: «من در حال حاضر مضطرب هستم، بنابراین سخت است که با این تشخیص کنار بیایم.»

راه حل‌ها: ابتدا مراقب خودتان باشید. زمانی که به نیازهای خود رسیدگی کنید، بهتر می‌توانید با آن کنار بیایید. این امر می‌تواند با چیزی ساده مانند خوردن یک لیوان آب، یک وعده غذایی یا یک خواب خوب شبانه شروع شود.

تفکر اصلی: «من هرگز نمی‌توانم در این مورد به کسی چیزی بگویم.»

تفکر جدید: «از فکر کردن در مورد صحبت در مورد این موضوع با دیگران بسیار شرم‌منده هستم.»

راه حل‌ها: دلسوز خودتان باشید. بدانید که بسیاری از افراد مبتلا به هرپس هستند و این امر شرم‌آور نیست. بسیاری از مردم می‌دانند که به اشتراک گذاشتن احساسات خود با یک دوست قابل اعتماد یا یکی از اعضای خانواده مفید است.

تفکر اصلی: «احساس می‌کنم الان کثیف هستم، مثل کالای دست دوم.»

تفکر جدید: «من می‌دانم که اعتماد به نفس من تحت تأثیر این اخبار قرار گرفته است و این موقتی است.»

راه حل‌ها: ابتلا به هرپس ارزش شما به عنوان یک فرد را تغییر نمی‌دهد. با خودتان آرام رفتار کنید و کارهایی را انجام دهید که به شما کمک می‌کند احساس ارزشمندی و مراقبت کنید.

اگر در تنظیم مجدد افکار به این روش مشکل دارید، مشاوره می‌تواند برای شما مفید باشد (به بخش **گزینه‌های مشاوره** مراجعه کنید).

احساس گیر افتادن Feeling stuck

طبیعی است که نیاز به زمان داشته باشید تا قبول کنید مبتلا به هرپس هستید. تعداد کمی از مردم احساس گیر افتادن می‌کنند و در حرکت رو به جلو مشکل دارند. آنها ممکن است احساسات مبهمی داشته باشند که می‌تواند منجر به خودانگاره منفی، اجتناب از روابط عاشقانه یا جنسی، یا احساس کم ارزشی شود.

شما ممکن است به دلایل زیادی در این چرخه‌ها گیر کنید. این چرخه‌ها می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- شما در محیطی بزرگ شده‌اید که در مورد رابطه جنسی صحبت نشده است، یا در آنجا قضاوت زیادی در مورد رابطه جنسی وجود داشته است.
- شما تجربیات منفی قبلی یا مرتبط به رابطه جنسی دارید.
- سابقه تروما یا بدرفتاری جنسی در گذشته دارید.
- شما هرپس را از شریک جنسی گرفته‌اید که احساس می‌کنید به اعتماد شما خیانت کرده است.
- شما هرپس را در اثر تجاوز جنسی یا از یک رابطه بدرفتاری گرفته‌اید.
- شما دچار ملال (ناراحتی یا ناراضی‌تبی شدید) یا ناراحتی در مورد ناحیه تناسلی خود هستید.
- شما با مشکلات جسمی یا روانی زندگی می‌کنید.

اگر احساس می‌کنید گیر کرده‌اید، به خودتان فرصت کافی بدهید. داشتن احساسات مبهم از جمله خشم، غم، سرزنش و تقصیر اشکالی ندارد. نباید خود را به خاطر داشتن این احساسات سرزنش کنید. بدانید که هر اتفاقی که افتاده تقصیر شما نبوده و همچنان همان آدم قبلی هستید. شما فردی با ارزش هستید و لیاقت داشتن یک زندگی شاد و پربار را دارید.

اگر این احساسات طاقت فرسا هستند، ماه‌ها ادامه دارند، یا بر توانایی شما برای عملکرد تأثیر می‌گذارند، پس به فکر دریافت حمایت بیرونی باشید. آیا با یک دوست قابل اعتماد، یکی از اعضای خانواده، یا متخصص مراقبت‌های بهداشتی صحبت کرده‌اید؟ بررسی مشاوره می‌تواند برای شما مفید باشد زیرا فضای امن و محرمانه‌ای را برای کنار آمدن با احساسات شما فراهم می‌کند. مشاوره در بریتیش کلمبیا تحت پوشش طرح خدمات پزشکی (MSP) نیست اما برخی از طرح‌های مزیت طولانی ممکن است هزینه را پوشش دهند. مدارس و محل‌های کار اغلب از طریق برنامه‌های کمک به کارکنان (EAPها) یا مراکز بهداشتی، مشاوره رایگان ارائه می‌دهند. این خدمات محرمانه هستند و هیچ کس دلیل بازدید شما را نخواهد دانست. همچنین گزینه‌های مشاوره‌ای در مقیاس متغیر، کم هزینه و رایگان برای افراد دارای موانع مالی وجود دارد (به **گزینه‌های مشاوره** در انتهای این جعبه ابزار مراجعه کنید).



نکات ارتباطی Communication tips

عدم سرزنش یا شرمساری

هرپس یک عفونت شایع است. یک مجازات برای انجام کاری اشتباه نیست و شما یا شریک جنسی‌تان را به آدم بدی تبدیل نمی‌کند. نباید خود یا شخص دیگری را به خاطر ابتلا به هرپس سرزنش کنید و نیازی نیست که برای ابتلا به آن عذرخواهی کنید.

خنثی بمانید

وقتی در مورد هرپس صحبت می‌کنید، اطلاعات و حقایق را بدون استفاده از کلمات منفی یا «بدترین سناریو» بیان کنید. برای مثال، به جای اینکه هرپس را «غیر قابل درمان» بنامید، واژه‌ای که اغلب برای بیماری‌های کشنده استفاده می‌شود، می‌توانید از واژه «عودکننده» استفاده کنید.

حقایق را بدانید

شاید برای شما مفید باشد که در مورد هرپس تحقیق کنید تا اطلاعات و منابع دقیقی برای به اشتراک گذاشتن داشته باشید و بتوانید به برخی از سوالاتی که ممکن است پیش بیاید پاسخ دهید.

وقتی برای اولین بار با شریک جنسی خود در مورد هرپس صحبت می‌کنید، شاید نگران نوع واکنش او باشید. با وجود اینکه واکنش‌ها می‌تواند متفاوت باشد، به یاد داشته باشید که هرپس بسیار شایع است. با توجه به اینکه تا 89 درصد از کانادایی‌ها هرپس دارند، شاید متوجه شوید که شریک جنسی شما از قبل از آن آگاه است. ممکن است او به هرپس مبتلا باشد یا با کسی مبتلا به هرپس بوده باشد.

شریک جنسی شما ممکن است سوالاتی داشته باشد یا برای هضم این خبر به زمان نیاز داشته باشد. او ممکن است بپرسد که آیا می‌تواند در مورد این موضوع فکر کند و بعداً به شما مراجعه کند. می‌توانید منابع اطلاعاتی خوبی را در اختیار او قرار دهید تا به او در هضم موضوع کمک کنید. احتمال این امر که با یک جواب منفی مستقیم روبرو شوید کم است اما اگر این اتفاق افتاد، بدانید که هدف چنین جوابی رد کردن شما نیست.

ارتباط خوب می‌تواند به افزایش احتمال واکنش مثبت کمک کند. این نکات و دستورالعمل‌های ارتباطی به شما نقطه شروعی برای نحوه یافتن قرار عاشقانه با وجود هرپس می‌دهند.

افراد مبتلا به هرپس روابط عاشقانه و جنسی فعال و کاملی دارند. طبیعی است که زمان لازم برای تطبیق با تشخیص جدید هرپس صرف شود. می‌توانید قبل از قرار ملاقات و فعالیت جنسی، به مقدار بیشتر یا کمتر زمان بگذارید تا احساس راحتی کنید.

صحبت با شریک‌های جنسی Talking to partners

ممکن است از خود بپرسید که آیا باید این مساله را به شریک(های) زندگی خود بگویید یا خیر و چگونه باید این کار را انجام دهید. بسیاری از مردم می‌دانند که به اشتراک گذاشتن اطلاعات در مورد سلامت جنسی باعث افزایش احساس صداقت در روابط جنسی می‌شود اما صحبت با شریک جنسی شما تصمیم شماست. به عنوان مثال، تصمیم با شماست که این اطلاعات را با برخی افراد به اشتراک بگذارید و با برخی دیگر خیر. مطرح کردن این موضوع با شریک جنسی می‌تواند سخت به نظر برسد اما می‌توانید این امر را قدرت‌بخش بدانید. گفتن این موضوع به آنها شما را از این احساس که در حال پنهان کردن یک راز هستید رها می‌کند و به شریک(های) جنسی‌تان کمک می‌کند تا انتخاب‌های آگاهانه‌ای داشته باشند. با این حال، بسته به موقعیت خود، شاید نخواهید یا احساس امنیت نکنید که به شریک جنسی خود بگویید - در این صورت، شما باید بهترین تصمیم را بگیرید.

در صورت امکان، قبل از برقراری تماس جنسی و نه بلافاصله بعد از عشق بازی، در مورد هرپس صحبت کنید. بهتر زمان صحبت، زمانی است که هیچ یک از شما خسته نیستید یا استرسی ندارید یا تحت تأثیر الکل یا مواد دیگر نیستید.

زمان و مکان خود را در نظر بگیرید

در خلوت یا در یک مکان آرام که در آن احساس راحتی می‌کنید صحبت کنید. اگر در حین صحبت از برقراری تماس چشمی اجالت می‌کشید، پیاده روی یا رانندگی با هم را در نظر بگیرید.

احساسات خود را بپذیرید

مشکلی نیست که عصبی باشید، به خصوص اولین باری که با شریک جنسی خود در مورد هرپس صحبت می‌کنید. همچنین بد نیست به شریک جنسی‌تان بگویید که از انجام این مکالمه مضطرب هستید.

به صداقت خود احترام بگذارید

صحبت در مورد رابطه جنسی یا به طور کلی سلامت جنسی همیشه آسان نیست. برای شروع این گفتگو از خودتان تمجید کنید!

نمونه دستورالعمل‌ها برای صحبت با شریک‌های جنسی

Sample scripts for talking with partners

شریک‌های جنسی جدید

«به نظر می‌رسد رابطه ما ممکن است جنسی شود. قبل از اینکه این اتفاق بیفتد، می‌خواهم به شما اطلاع دهم من ویروسی را دارم که باعث ابتلا به هرپس می‌شود. من اطلاعات زیادی در مورد هرپس دارم و خوشحالم که به هر سوالی که دارید پاسخ دهم.»

من واقعاً جذب شما شده‌ام اما قبل از اینکه بیشتر از این پیش برویم می‌خواهم در مورد سلامت جنسی صحبت کنم. من احساس می‌کنم باید بدانید که من یک عفونت بسیار شایعی دارم - هرپس. من چیزهای زیادی در مورد آن می‌دانم و خوشحالم که به هر سوالی که دارید پاسخ بدهم.»

شریک‌های جنسی فعلی

«موضوعی هست که می‌خواهم با شما در میان بگذارم. من اخیراً متوجه شدم که مبتلا به هرپس هستم. هنوز در حال یادگیری در مورد آن هستم اما خوشحال می‌شوم که هر اطلاعاتی که دارم را به اشتراک بگذارم. می‌توانیم اطلاعات را با هم مرور کنیم و در مورد آن صحبت کنیم.»

«می‌دانم که قبلاً فرصتی برای صحبت در مورد این موضوع نداشته‌ایم اما شما برای من مهم هستید و من واقعاً دوست دارم در مورد سلامت جنسی با شما صحبت کنم. چیزی که می‌خواهم در مورد سابقه سلامت جنسی خودم به اشتراک بگذارم این است که من مبتلا به هرپس هستم.»

من باید چیزی به شما بگویم که گفتن آن برای من آسان نیست، به همین دلیل قبلاً آن را مطرح نکرده بودم. دوست دارم در مورد سلامت جنسی با شما صحبت کنم زیرا من مبتلا به هرپس هستم.»

شریک‌های جنسی تصادفی

قبل از شروع رابطه جنسی باید به شما بگویم که من مبتلا به هرپس هستم. من در حال حاضر علانمی ندارم، به این معنی که بعید است ویروس را منتقل کنم، و استفاده از کاندوم این احتمال را بیشتر کاهش می‌دهد. اگر اکنون می‌خواهید در مورد آن صحبت کنید، خوشحال می‌شوم به هر سوالی که داشته باشید پاسخ دهم.»

قبل از شروع رابطه جنسی، می‌خواهم به شما اطلاع دهم من ویروسی را دارم که باعث ابتلا به هرپس می‌شود. من در حال حاضر در ناحیه تناسلی خود علانم پیدا کرده‌ام، به این معنی که احتمال زیادی وجود دارد که این ویروس را به شما منتقل کنم. استفاده از کاندوم این احتمال را کاهش می‌دهد، یا به جای آن می‌توانیم انواع دیگری از رابطه جنسی داشته باشیم. اگر اکنون می‌خواهید در مورد آن صحبت کنید، خوشحال می‌شوم به هر سوالی که داشته باشید پاسخ دهم.»

دوستیابی آنلاین و هرپس

Online dating and herpes

گاهی اوقات، افراد از سایت‌های دوستیابی استفاده می‌کنند که مخصوص کسانی است که مبتلا به هرپس هستند. برای برخی از افراد، این سایت‌ها فشار را از بین می‌برند و فضای امن‌تری برای ارتباط با سایر افرادی که تجربیات مشترکی دارند فراهم می‌کنند. با این حال، بسیاری از افراد از سایت‌های دوستیابی که تمرکز روی هرپس ندارند نیز استفاده می‌کنند. استفاده از هر کدام اشکالی ندارد - تصمیم با شماست.



این دستورالعمل‌ها فقط نقطه شروع هستند - استفاده از کلماتی که برای شما طبیعی‌تر است بهتر است. شاید بخواهید کمی از تجربه شخصی خود در مورد هرپس را در برخی موارد به اشتراک بگذارید، از جمله اینکه چگونه علائم را مدیریت می‌کنید.

من نه سال است که هرپس دارم، و دیگر به ندرت علامت پیدا می‌کنم. از آنجایی که حتی زمانی که علائمی ندارم هنوز هم احتمال انتقال آن وجود دارد، همچنان برای من مهم است که به افرادی که قصد دارم با آنها صمیمی شوم، این موضوع را در میان بگذارم.

من یک سال است که هرپس دارم و هر چند ماه یکبار علامت دارم. وقتی این اتفاق می‌افتد داروهای ضد ویروسی مصرف می‌کنم. این امر به تسریع بهبودی کمک می‌کند و گاهی اوقات اگر زود از مبتلا شدن جلوگیری کنم، علائم را به طور کامل متوقف می‌کند. همچنین برای کاهش احتمال انتقال از کاندوم استفاده می‌کنم.

من به هرپس به شکل تبخال در دهانم مبتلا شده‌ام. همچون بسیاری از افراد، من از کودکی این بیماری را داشتم. وقتی دوره فعال علائم دارم، از بوسیدن یا سکس دهانی پرهیز می‌کنم.

من اخیراً فهمیده‌ام که مبتلا به هرپس هستم. فهمیده‌ام که این یک عفونت بسیار رایج است. من سعی می‌کنم تا جایی که می‌توانم اطلاعات خوبی در مورد آن به دست بیاورم و در صورت تمایل می‌توانم این اطلاعات را با شما به اشتراک بگذارم.

پیشگیری از هرپس در نوزادان

Preventing herpes in newborns

پیشگیری از هرپس در نوزاد تازه متولد شده به دو امر بستگی دارد:

- جلوگیری از ابتلا به عفونت هرپس تناسلی در اواخر بارداری.
- اجتناب از قرار دادن نوزاد در معرض زخم‌های هرپس و ریزش بدون علامت (یا ویروسی) در طول زایمان.

اگر به هرپس مبتلا نیستید، از هر نوع رابطه جنسی (دهانی، تناسلی یا مقعدی) که شامل تماس مستقیم با دستگاه تناسلی یا مقعد شما در سه ماهه سوم بارداری با شریک جنسی که می‌دانید یا فکر می‌کنید مبتلا به هرپس است خودداری کنید.

اگر نمی‌توانید مطمئن شوید که تا به حال هرپس دهانی داشته‌اید (تبخال در دهان)، بهتر است در سه ماهه سوم بارداری با شریک جنسی که می‌دانید یا فکر می‌کنید هرپس دهانی دارد رابطه جنسی دهانی نداشته باشید.

اگر نوزاد تازه متولد شده به هرپس مبتلا شود، به آن هرپس نوزادی می‌گویند که می‌تواند باعث مشکلات جدی سلامتی یا مرگ شود. هرپس نوزادی می‌تواند

ابتلا به هرپس در اواخر بارداری

Getting herpes later in pregnancy

اگر فرد باردار در اواخر بارداری به هرپس تناسلی مبتلا شود، نوزادان تازه متولد شده بیشترین خطر ابتلا به هرپس را دارند. خطر انتقال ویروس به نوزاد در هنگام زایمان طبیعی در بین افرادی که در نزدیکی زمان زایمان به هرپس تناسلی مبتلا می‌شوند، حدود 30 تا 50 درصد است. دلیل این امر این است که فرد تازه مبتلا شده آنتی بادی علیه ویروس ندارد، بنابراین هیچ محافظت طبیعی برای نوزاد در هنگام تولد وجود ندارد.

عفونت هرپس جدید معمولاً فعال است، بنابراین احتمال واقعی وجود ویروس در کانال زایمان در حین زایمان وجود دارد. در این شرایط، به احتمال زیاد زایمان سزارین توصیه می‌شود.

افراد مبتلا به هرپس تناسلی همچنان می‌توانند بارداری ایمن و زایمان طبیعی داشته باشند. اگر می‌دانید که هرپس تناسلی دارید، ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی یا متخصص می‌تواند اقداماتی را برای محافظت از نوزاد انجام دهد. شانس انتقال هرپس به نوزاد در افرادی که سابقه هرپس دارند یا در نیمه اول بارداری خود به هرپس تناسلی مبتلا می‌شوند کمتر از 1 درصد است.

اگر سابقه هرپس تناسلی دارید، بدن شما قبلاً آنتی بادی‌هایی تولید کرده است که از کودک در دوران بارداری و زایمان محافظت می‌کند. حتی اگر هرپس در کانال زایمان در حین زایمان فعال باشد، آنتی بادی‌ها به محافظت از کودک کمک می‌کنند.

اگر در حین زایمان علائم هرپس تناسلی (از جمله علائم هشدار دهنده ظهور علائم بیماری) را نداشتید، می‌توانید زایمان طبیعی داشته باشید. به افرادی که در هنگام زایمان دچار ظهور علائم هرپس یا علائم اولیه بیماری هستند، احتمالاً برای کمک به کاهش خطر انتقال هرپس به نوزاد، زایمان سزارین توصیه می‌شود.



چند روز تا چند هفته پس از تولد ظاهر شود. نوزاد ممکن است یک زخم یا زخم‌های زیادی روی پوست داشته باشد، بثورات پوستی داشته باشد، خسته به نظر برسد، خوب تغذیه نکند یا مشکلات تنفسی داشته باشد. اگر مشکوک هستید که نوزادتان هرپس دارد، فوراً در پی مراقبت‌های پزشکی باشید.

کاهش احتمال انتقال هرپس به کودک Lowering the chances of passing herpes to a child

تبخال در دوران کودکی بسیار شایع است و یک بیماری جدی نیست. نوزاد یا کودک خردسال ممکن است از بوسیده شدن توسط فردی که صورتش هرپس دارد به هرپس مبتلا شود. به هر فرد مبتلا به هرپس فعال در صورت (تبخال) توصیه می‌شود که نوزاد یا کودک را نبوسد یا تماس دهان به پوست نداشته باشد.

گاهی اوقات مردم نگران هستند که زخم‌های هرپس نشان دهنده بدرفتاری جنسی در دوران کودکی باشد. این امر بسیار بعید است مگر اینکه زخم در ناحیه تناسلی یا مقعد باشد.

گروه‌های پشتیبانی Support groups

VANCOUVER H FRIENDS

گروه اجتماعی در Lower Mainland (منطقه ونکوور) برای تمامی سنین.

□ [meetup.com/vancouverhfriends](https://www.meetup.com/vancouverhfriends)

مشاوران هرپس Herpes counsellors

انجمن مشاوران بالینی بریتیش کلمبیا

□ [bc-counsellors.org](https://www.bc-counsellors.org)

JENN DE ROO، مشاور بالینی رسمی

مشاوره هرپس در ونکوور ارائه می‌دهد. مشاوره از طریق اسکایپ و مشاوره تلفنی نیز موجود است.

604-726-2183 □

□ jenn@genderoo.com

□ [genderoo.com](https://www.genderoo.com)

JOCELYN ROSE، مشاور بالینی رسمی

مستقر در ساسکاچوان، مشاوره هرپس از طریق اسکایپ یا تلفن ارائه می‌دهد.

306-648-2522 □

□ jocelyn@jocelynrose.com

□ [jocelynrose.com](https://www.jocelynrose.com)

خط تلفنی SEX SENSE

این خط یک سرویس ارجاع و اطلاع رسانی رایگان و محرمانه سلامت جنسی است.

دوشنبه تا جمعه از 9 ق.ظ. تا 9 ب.ظ. به وقت PST

□ 1-800-739-7367 در هر نقطه‌ای از بریتیش کلمبیا

□ 604-731-7803 در Lower Mainland

خط تلفن ملی هرپس ایالات متحده آمریکا

تحت مدیریت انجمن سلامت اجتماعی آمریکا

(www.ashastd.org). مشاوران آموزش دیده برای

پاسخ به سوالات در مورد هرپس در دسترس هستند.

دوشنبه تا جمعه از ساعت 9 ق.ظ. تا 6 ب.ظ. به وقت EST

□ 919-361-8488

کتابها Books

مدیریت هرپس: زندگی و عشق با HSV

MANAGING HERPES: LIVING AND LOVING WITH HSV

نوشته شده توسط Charles Ebel و Anna Wald

اخبار خوب در مورد اخبار بد

THE GOOD NEWS ABOUT THE BAD NEWS

نوشته شده توسط Terri Warren

آنلاین و تلفنی Online & phone

SMART SEX RESOURCE (منبع جنسی هوشمند):

ویروس هرپس سیمپلکس

□ [smartsexresource.com/herpes](https://www.smartsexresource.com/herpes)

گزینه‌های بریتیش کلمبیا برای سلامت جنسی - SEX SENSE

سوالات را از طریق وبسایت ارسال کنید و پاسخ ایمیلی دریافت کنید.

□ www.optionsforsexualhealth.org/sex-sense

کتابچه راهنمای هرپس به روز رسانی شده (موجود به زبان انگلیسی و اسپانیایی)

این کتابچه راهنما به صورت آنلاین و رایگان در

دسترس است. نسخه‌های چاپی نیز قابل خریداری است.

□ www.westoverheights.com/herpes/the-updated-herpes-handbook/

انجمن سلامت جنسی آمریکا

اطلاعات جامع، واقعیت‌ها و پشتیبانی برای افراد مبتلا به هرپس.

□ www.ashasexualhealth.org/stdsstis/herpes/

مرکز مشاوره EW WESTMINSTER UBC

نیو وست‌مینستر

ارائه مشاوره رایگان برای بزرگسالان، کودکان و نوجوانان از سپتامبر تا ژوئن هر سال. قرار ملاقات‌های روزانه و عصر در دسترس است.

604-525-6651 ☐

☐ ecps.educ.ubc.ca

کلینیک مشاوره رایگان SCARFE UBC

ونکوور

از سپتامبر تا آوریل به بزرگسالان، دانش‌آموزان و کودکان بالای 10 سال مشاوره رایگان ارائه می‌دهد. قرار ملاقات‌های روزانه و عصر در دسترس است.

604-827-1523 ☐

☐ ecps.educ.ubc.ca

تمام طرح‌ها همه انواع مشاوره را پوشش نمی‌دهند، بنابراین ابتدا طرح خود را بررسی کنید و اعتبار مشاوران حرفه‌ای خود را تأیید کنید.

خدمات ارائه شده رایگان Services provided free of charge

انجمن سلامت روان کانادا - برنامه BOUNCE BACK

این آموزش تلفنی رایگان برای افراد مبتلا به افسردگی خفیف تا متوسط با یا بدون اضطراب است. هدایت و راهنمایی به زبان‌های انگلیسی، کانتونی، فرانسوی و پنجابی در دسترس است. برای دسترسی به این برنامه معرفی از سوی پزشک نیاز است.

1-866-639-0522 ☐

☐ cmha.bc.ca

کلینیک مشاوره CITY UNIVERSITY

مرکز منابع نوجوانان Broadway در ونکوور

این خدمات مشاوره و پشتیبانی رایگان و محرمانه برای نوجوانان تا 24 سال و خانواده‌هایشان است.

604-709-5729 ☐

☐ cityucc@gmail.com

لطفا توجه داشته باشید که انتخاب یک مشاور یا درمانگر یک انتخاب شخصی است که به عوامل بسیاری بستگی دارد.

این لیست برای افرادی ارائه شده است که مطمئن نیستند با چه کسی تماس بگیرند یا چگونه شروع کنند. مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا از هیچ یک از خدمات مشاوره‌ای لیست شده حمایت نمی‌کند.

مزایای تکمیلی

اگر مزایای بهداشتی تکمیلی از طریق محل کار یا تحصیل دارید، با بخش منابع انسانی یا طرح بیمه خود صحبت کنید تا ببینید آیا برای مزایای مشاوره تحت پوشش هستید یا خیر.

می‌توانید مستقیماً از طریق محل کار یا مدرسه خود، مانند یک مشاور در مرکز پزشکی مدرسه، یا برنامه کمک به کارکنان محل کار، به مشاوره دسترسی داشته باشید. می‌توانید از طریق یک متخصص مشاوره خاص، مانند یک مشاور بالینی رسمی (RCC)، مددکار اجتماعی رسمی (RSW) یا روانشناس رسمی (R. Psych) تا حد مشخصی تحت پوشش قرار بگیرید. در این صورت، می‌توانید خودتان به متخصص مشاوره مراجعه کنید،

ابتدا دستمزد درمانگر را پرداخت کنید و سپس از طریق مزایای سلامتی تکمیلی خود، مبلغ پرداخت شده به شما بازگردانیده می‌شود.

برای اعضای جامعه GLBTQ مشاوره ارائه می‌دهد.

604-684-5307 ☐

☐ qmunity.ca

برنامه بدرفتاری سابقه‌دار خانگی

مشاوره رایگان برای کسانی که در زمانی که تحت مراقبت استانی بودند مورد بدرفتاری جنسی قرار گرفته‌اند ارائه می‌دهد (پرورشگاه، خانه‌های گروهی و غیره)

604-875-4255 ☐

☐ vch.ca

پیگیری اقدام به خودکشی S.A.F.E.R آموزش و پژوهش به افرادی که تفکرات خودکشی دارند، افرادی که اقدام به خودکشی کرده‌اند و کسانی که شخصی را به دلیل خودکشی از دست داده‌اند، مشاوره و حمایت ارائه می‌دهد.

604-675-3985 ☐

ارائه مشاوره رایگان توسط کارآموزان فارغ التحصیل

برای افراد، نوجوانان و خانواده‌ها.

برای تمامی ساکنان سوری باز است و در دو مکان (نیوتن

و گیلدفورد) در دسترس است.

604-592-6200 ☐

☐ pcrs.ca

خدمات مشاوره‌ای کم هزینه و با مقیاس متغیر

Low-cost & sliding scale counselling services

مرکز ADLER - کلینیک مشاوره

مشاوره فردی و زوجین ارائه می‌دهد. مشاوره توسط دانشجویان فارغ التحصیل روانشناسی مشاوره در مرکز آدلر و تحت نظارت یک پزشک مجرب ارائه می‌شود.

604-742-1818 ☐

☐ adlercentre.ca

هزینه‌های مشاوره بر اساس درآمد خانوار است. این برنامه

درمانگران سطح کارشناسی ارشد و یک مسئول اختصاصی

پذیرش ارائه می‌دهد که می‌توانند به سایر خدمات یا

گروه‌های مشاوره نیز ارجاع دهند. دفاتر در ونکوور،

ریچموند، برنابی، نیو وست مینستر و ساری واقع شده‌اند.

604-874-2938 ☐

☐ fsgv.ca

خدمات خانوادگی نورث شور

مشاوره حرفه‌ای برای ساکنان نورث ونکوور. خدمات به

زبان‌های انگلیسی، ماندارین، کانتونی، کره‌ای و فارسی در

دسترس هستند.

604-988-5281 ☐

☐ familyservices.bc.ca

مشاوره LIVING SYSTEMS

مشاوره فردی، زوجین و خانوادگی با استفاده از سیستم‌های

درمانی خانوادگی Bowen. مشاوره با هزینه کمتر توسط

کارآموزان تحت نظارت ارائه می‌شود. خدمات در

ونکوور، نورث ونکوور، وست ونکوور، ساری و نیو

وست مینستر موجود هستند.

604-926-5496 ☐ داخلی 0

☐ livingsystems.ca

خدمات مذهب محور Faith based services

خدمات خانوادگی کاتولیک

ونکوور و ساری

مشاوره فردی، زوجین و خانوادگی برای خانواده‌های کاتولیک و غیر کاتولیک در دسترس است. دفاتر در ونکوور و ساری واقع شده‌اند.

604-443-3220 ☐

☐ rcav.org

خدمات خانوادگی یهودی - گروه سلامتی WEST COAST

ونکوور

خدمات مشاوره‌ای در دسترس برای جامعه یهودی و غیر یهودی.

604-637-3309 ☐

☐ jfsa.ca/counseling

خدمات اجتماعی و خانواده SALVATION ARMY

ونکوور

مشاوره فردی بر اساس مقیاس متغی در دسترس است. گروه‌های حمایتی برای زنان، والدین و مدیریت خشم با کمک مالی در دسترس هستند.

604-872-7676 ☐

☐ salvationarmyvcs.com

مرکز مشاوره شهروندان

ویکتوریای بزرگ

مشاوره مقرون به صرفه در مقیاس متغیر برای ساکنان ویکتوریای بزرگ در دسترس است. مشاوره انفرادی، زوجین و گروهی در دسترس است.

250-384-9934 ☐

☐ www.citizenscounselling.com

انجمن یکپارچه مشاوره جزیره

نانایمو

مشاوره مبتنی بر کمک هزینه مقرون به صرفه برای افراد، زوجین و خانواده‌ها در دسترس است.

8888.250.716 ☐

☐ islandintegratedcounseling.com

مشاوره OAK

ونکوور

خدمات مشاوره غیرمذهبی در مرکز یونیتیاری ونکوور توسط داوطلبان تحت نظارت با مدرک کارشناسی ارشد در روانشناسی یا رشته‌های مرتبط با روانشناسی ارائه می‌شود. مشاوره انفرادی، زوجین و خانوادگی در دسترس است. هزینه‌های تقلیل یافته در دسترس است.

604-266-5611 ☐

☐ oakcounselling.org

انجمن اختلالات خلقی بریتیش کلمبیا - مرکز مشاوره و سلامت

ونکوور

جلسات درمانی فردی با مشاوران یا کارآموزان خبره ارائه می‌شود. گروه درمانی نیز در دسترس است.

604-873-0103 ☐

☐ mdabc.net

SUCCESS - برنامه مشاوره فردی و خانوادگی

مشاوره در مقیاس متغیر به زبان‌های ماندارین، کانتونی، کره‌ای و انگلیسی با تمرکز بر کمک به مهاجران جدید چینی و دیگر قومیت‌ها ارائه می‌شود. بازی و هنر درمانی نیز موجود است.

604-408-7266 ☐

☐ successbc.ca

ارائه خدمات مشاوره بر اساس نرخ
ساعتی

Counselling services provided on an hourly rate basis

انجمن روانشناسی بریتیش کلمبیا
فهرست راهنما و ارجاع به روانشناسان رسمی در
بریتیش کلمبیا.

604-730-0522 یا 1-800-730-0522
□ psychologists.bc.ca

انجمن مشاوران بالینی بریتیش کلمبیا
فهرست راهنما و ارجاع به مشاوران بالینی رسمی در بریتیش
کلمبیا.

1-800-909-6303 □
□ bc-counsellors.org