

मेसेज फ्रेमिङ इफेक्ट (संदेश तयार गर्दाको असर)

कुनै पनि जानकारी दिने संदेश तयार गर्दा जानकारीलाई कसरी प्रस्तुत गरिएको छ भन्ने कुराले महत्व राख्दछ। यसले संदेश सुनेपछि हामीले गर्ने निर्णयमा प्रभाव पार्दछ। एउटै जानकारीलाई ब्यक्तिलाई फाइदा हुने वा नहुने कुरामा जोड दिएर दिन सकिन्छ।

विभिन्न शब्दावलीहरू, सन्दर्भ र जोडको प्रयोग गरेर विकल्पहरूलाई फ्रेमिङ (तर्जुमा) गर्ने तरिकाले हाम्रो छनौटलाई प्रभाव पार्न सक्छ। कुनै पनि विकल्प सम्बन्धित फाइदा वा घाटातर्फ ध्यान केन्द्रित गर्नु नै विकल्प फ्रेमिङ गर्ने सबैभन्दा सामान्य तरिका हो।

प्रेप परामर्शमा
गेन फ्रेमिङ
(Gain Framing)
पद्धति र
फाइदामा
केन्द्रित
सन्देशहरू



- गेन फ्रेमिङ (फाइदामा केन्द्रित) भन्नाले संदेशलाई सकारात्मक परिणाम तर्फ केन्द्रित गराउनु हो। स्वास्थ्य सम्बन्धी संदेशहरूको गेन फ्रेमिङ गर्दा त्यस कार्यको फाइदाहरूको प्रवर्धन गरिन्छ।
- लस फ्रेमिङ (घाटामा केन्द्रित) भन्नाले त्यस संदेशको लागत वा अवसरवादी घाटातर्फ केन्द्रित गराउनु हो। स्वास्थ्य सम्बन्धी संदेशहरूमा लस फ्रेमिङ गर्दा त्यो कार्य गर्न नसकेमा आउने परिणाममा जोड दिइन्छ।

प्रेप सम्बन्धी संदेशको फ्रेमिङ

- गेन फ्रेमिङ: यदि तपाईंले प्रेप खानुभयो भने तपाईं एचआइभी संक्रमणबाट बच्न सक्नुहुन्छ।
- लस फ्रेमिङ: यदि तपाईंले प्रेप खानु भएन भने तपाईंलाई एचआइभी संक्रमण हुनसक्छ।

गेन र लस फ्रेमिङको प्रयोग कहिले गर्ने ?

एचआइभी रोकथाम सम्बन्धी व्यवहारलाई लक्षित गर्ने स्वास्थ्य संदेशको प्रयोग गर्न गेन फ्रेमिङ अधिक प्रभावकारी हुन्छ। तर, लस फ्रेमिङ गरिएका संदेशहरू प्रभावकारी हुन को लागि रोग पत्ता लगाउन व्यक्तिगत तवरबाट महसुस गर्नुपर्दछ।

संदेशको फ्रेमिङ

स्वास्थ्य सम्बन्धी संदेश फ्रेमिङ गर्नको लागि मापदण्ड



स्वास्थ्य सम्बन्धी संदेश सो व्यक्तिको विद्यमान चिन्तासंग सम्बन्धित हुनुपर्छ र उसको विचार र व्यवहारमा अधिकतम असर पर्ने तरिकाले संचार गरिनुपर्दछ ।

सेवाग्राहीको विद्यमान चिन्ताकोबारे थाहा पाउन **Prochaska, Diclemente, & Norcross' Stages of Change**: परिवर्तनको चरण मोडल जस्ता विधिको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।



व्यक्तिहरूले सो स्वास्थ्य सम्बन्धी संदेशको सान्दर्भिकता पहिचान गर्ने मात्र होइन, स्वस्थ व्यवहारको सुरुवात गर्ने वा कायम गर्ने पनि गर्नुपर्दछ ।

परिवर्तनका चरणहरू

१

Pre Contemplation जानकारी हुनु भन्दा पहिलेको अवस्था (पूर्व चिन्तन)- सेवाग्राहीले केहि पनि समस्या देख्दैन र परिवर्तन हुन चाहदैन ।

२

Contemplation जानकारी भैसकेको तर प्रयोग गर्न तयार नभएको अवस्था (चिन्तन)- सेवाग्राहीलाई परिवर्तन राम्रै होला भन्ने लाग्छ तर परिवर्तन गर्ने निर्णय गर्न सक्दैन अथवा प्रतिबद्धता गर्न सक्दैन ।

३

Determination/ Preparation प्रयोग गर्न तयार रहेको अवस्था (संकल्प वा तयारी)- सेवाग्राही परिवर्तनको लागि प्रतिबद्ध हुन्छ, परिवर्तनको लागि योजना बनाउँछ र सो गर्नको लागि जानकारीहरू, सीप र रणनीति पनि तयार गर्छ ।

४

Action प्रयोग गरिरहेको अवस्था (कार्य) - सेवाग्राहीले व्यवहार परिवर्तन योजनालाई गरिरहेको छ । उसको यो अस्थाई प्रयास हुनसक्छ ।

५

Maintenance प्रयोग लाई निरन्तर राख्ने अवस्था (कायम राख्नु)- सेवाग्राहीले चाहेको परिवर्तन कायम राख्दछ, परिवर्तित व्यवहार फिर्ता गराउन सक्ने तत्वहरूको पहिचान गर्दछ र सो तत्व व्यवस्थापन गर्ने सीपको पनि विकास गर्दछ ।

६

Relapse (रिल्याप्स वा फिर्ता)- पहिलेकै व्यवहार र अधिल्लो चरणहरूमा फिर्ता जानु ।

सेवाग्राहीले प्रेप खानको लागि परिवर्तनको कुन चरणमा छ भनेर कसरी थाहा पाउने ?

क : सेवाग्राहीको चासोको बारेमा सुन्नुहोस् ।

सेवाग्राहीको भनाईहरूलाई परिवर्तनका चरणहरूसँग जोडा मिलाउनुहोस् ।

उदाहरणहरू :

चरण ०१

मैले प्रेपको बारे सुनेकै छैन ।

चरण ०२

हो, मलाई प्रेप सहयोगी नै होला जस्तो त लाग्छ, तर प्रेप खाएमा अरुले मलाई एचआइभी भएको छ भनेर सोच्छन् कि भनेर डर पनि लाग्छ ।

चरण ०३

म प्रेप खाएर एचआइभीबाट बच्न चाहन्छु ।

चरण ०४

मैले प्रेप खान सुरु गरें, अहिलेसम्म केही साइड इफेक्ट देखिएको छैन ।

चरण ०५

प्रेप खाएर के होला भनेर म पूर्वानुमान गर्न सक्छु र सोहि अनुसार आफूलाई तयार गर्दछु ।

चरण ०६

अहिले प्रेप खान बिर्सै तर मलाई यो खान चाहिं मन छ ।

चरण १ प्रि कन्टेम्प्लेसन (पूर्व चिन्तन) चरण

सेवाग्राहीले प्रेप सुरु गर्नुको महत्व देख्दैनन् ।

चरण अनुसार व्यवहार परिवर्तनका विशेष रणनीतिहरू :

➤ कथा मन्नुहोस् : उस्तै अवस्था भएको सेवाग्राहीलाई प्रेपको बारे जानकारी दिनुहोस् ।

- मेरो अर्को एकजना सेवाग्राहीले संक्रमणबाट बच्न प्रेप खाए पछि एचआइभी परिक्षणको नतिजाबारे चिन्ता कम गरेको थियो । तपाईंले प्रेपको बारेमा के सुन्नु भएको छ ?

➤ विकल्पहरू प्रस्ताव गर्नुहोस् :

- कण्डम र प्रेपले यौन रोग र एचआइभीको रोकथाम गर्दछ । कण्डम प्रयोग गर्न जाह्रो हुने अवस्थामा प्रेप मात्रैले पनि तपाईंलाई एचआइभीबाट बच्न सहयोग गर्दछ ।

➤ जानकारी दिनुहोस् : सेवाग्राहीको अवस्था विशेष हुने गरी

- तपाईंलाई प्रेपको बारे के थाहा छ ?
- के तपाईंलाई कण्डम बाहेक एचआइभीको रोकथाम गर्ने अरु तरिकाको बारे जान्न मन छ ?
- हामीले आज जोनोरिया वा अन्य यौन रोग पत्ता लगाए पनि प्रेप खाएर तपाईं भविष्यमा एचआइभीबाट जोडिन सक्नु हुन्छ । यसले तपाईंलाई यौन सम्पर्क राख्दा पनि एचआइभीबाट जोडिएको छु भन्ने आत्मविश्वास पनि दिलाउँछ । के तपाईंलाई थप जान्न मन छ ?

➤ प्रेपको फाइदाबारे छलफल गर्नुहोस्:

यो नयाँ रोकथामको व्यवहार अपनाउनु भयो भने तपाईंको शारीरिक तथा मानसिक दुवै स्वास्थ्यलाई राम्रो हुनसक्छ ।

- प्रेपले तपाईंको एचआइभी परिक्षण सम्बन्धी डरलाई कसरी कम गर्ला ?
- प्रेपले तपाईंलाई स्वस्थ रहन कसरी मद्दत गर्ला ?
- प्रेप खानु एचआइभी रोकथाम गर्ने एक प्रभावकारी तरिका हो ।

मुख्य संदेशहरू

- प्रेप एचआइभीको जोखिमबाट बच्नका लागि अपनाईने उपायहरूमध्ये एक उपयुक्त तरिका हो जसको प्रयोग कण्डम वा अन्य रोकथामका अन्य उपायहरूसँग गरिन्छ । प्रेपसँगै कण्डम तथा लुबको प्रयोगले यौन रोग वा नचाहेको गर्भलाई पनि रोक्न सक्दछ ।
- प्रेपको प्रभावकारीताका लागि यसलाई स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार लिनु पर्दछ । जोखिमपूर्ण यौन व्यवहार गर्ने व्यक्तिहरूले यो दिनहुँ प्रयोग गर्दा फाइदाजनक हुन्छ । साथै यौन हिंसा र अन्य जोखिमपूर्ण यौन व्यवहारबाट हुन सक्ने एचआइभीको जोखिमबाट बचाउँछ ।

“मैले प्रेपको बारे सुनेकै छैन ।”

“मलाई लाग्दैन कि मैले प्रेप खानु आवश्यक छ ।”

“मलाई हरेक पटक यहाँ आउँदा एचआइभीको नतिजाबारे चिन्ता नै राख्छ किनभने प्रत्येक पटक कण्डम प्रयोग गरी राख्न गाह्रो छ ।”

चरण २ कन्टेम्प्लेसन (चिन्तन) चरण

सेवाग्राहीले प्रेप सुरु गर्नुको फाइदा त देख्छ, तर सम्भावित नतिजाको बारेमा सोचेर सुरु गर्न हिचकिचाउँछ पनि ।

➤ चरण अनुसार व्यवहार परिवर्तनका विशेष रणनीतिहरू द्विविधाबारे खोज गर्नुहोस् :

- सेवाग्राहीलाई किन प्रेप खान हिचकिचाइरहेको छ भनेर बुझ्न मद्दत गर्नुहोस् ।
- प्रेप खान तपाईंका चिन्ताहरू के के हुन् ? सेवाग्राहीको छनौटको आधारमा विकल्पहरू प्रदान गर्नुहोस्, जस्तो कि कुन समयमा प्रेप खाने ।

➤ प्रेरणालाई पहिचान गर्नुहोस् र त्यसका लागि सहयोग गर्नुहोस् :

सेवाग्राहीलाई निर्णय गर्न के कुराले सहज गर्ला भनेर पत्ता लगाउनुहोस् ।

“मलाई सधैं मेरो एचआइभी परिक्षणको नतिजा के होला भनेर चिन्ता त लाग्छ, तर.....”

“रोकथामको लागि प्रेप राम्रो छनौट त हुन सक्छ, तर म औषधी सुरुवात गर्न तयार छैन ।”

“हो, प्रेप सहयोगी त होला, तर यदि मैले प्रेप खाए भने अरुले मलाई एचआइभी छ भनेर सोचलान् कि भनेर डर पनि लाग्छ ।”

- तपाईंले चिन्ता कम गर्न के गर्न सक्नुहुन्छ ?
- धेरै जनाले प्रेप खाएर केहि साइड इफेक्ट भोगेका छैनन् र यदि तपाईंले भोग्नु भयो भने पनि सहयोग गर्न हामी छौं नि ।
- प्रेप खानुको राम्रो पक्षहरू के के होलान् त ?
- तपाईंलाई स्वस्थ राख्न प्रत्येक ६ महिनामा कलेजो र मिर्गौलाको अवस्थाबारे जाँच पनि गरिन्छ नि ।

➤ स्व-छविको सम्बन्धमा व्यवहारबारे छलफल गर्नुहोस् :

- “तपाईंले तपाईं एकदम सुरक्षित छु त भन्नु भयो, तर एचआइभीको नतिजाबारे चिन्ता पनि लागिराख्छ पनि भन्नुहुन्छ । के कस्तो व्यवहारहरूले गर्दा तपाईंलाई परीक्षण देखि डर लागेको हो ?”

➤ आत्म प्रभावकारिता वृद्धि गर्नुहोस् :

- हर्मोन, भिटामिन वा अन्य रोग प्रतिरोधात्मक औषधी सेवन गरिरहनु भएकोले तपाईं प्रत्येक दिन प्रेप खान सक्नुहुन्छ भनेर थाहा हुन्छ ।
- यदि तपाईंलाई औषधी खान मन लाग्दैन भने यसलाई एचआइभी रोकथाम गर्ने भिटामिन सठिकनु न ।
- प्रेप खाएर आफ्नो चिन्ता र एचआइभीको जोखिम पनि कम गरेको अर्को सेवाग्राहीको बारे बताई नै राख्नुहोस् ।

मुख्य संदेशहरू

- तपाईं एचआइभीको जोखिममा भएजस्तो लागेसम्म प्रेप खाइरहन सक्नुहुन्छ । स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार कुनै पनि समय छोड्न सक्नुहुन्छ । आफ्नो यौन व्यवहार र आवश्यकता अनुसार प्रेपको प्रयोग कहिलेकाहीं वा लामो समय सम्म खान सक्नुहुनेछ ।

सेवाग्राही प्रेप खान तयार छ ।

चरण अनुसार व्यवहार परिवर्तनका विशेष रणनीतिहरू सुरुवात गर्न तयारी :

“ म प्रेप खाएर एचआइभीबाट बच्न चाहन्छु । ”

➤ सेवाग्राहीलाई प्रेप खाने र अनुगमन गर्ने चरणहरूको बारेमा जानकारी दिनुहोस् :

- हामी प्रेप खाएपछि यसले राम्रो काम गरिरहेको छ भन्ने हेर्न समय समयमा तपाईंको कलेजो र मिर्गौलाको अवस्था र तपाईंको एचआइभीको अवस्था अनुगमन गरिराख्ने छौं । यि सबै सेवाहरू निःशुल्क उपलब्ध छन् ।
- तपाईंले प्रेपलाई आफ्नो दैनिकीमा कसरी ढाल्ने सोच्नु भएको छ ?
- तपाईंले आफ्नो लागि दिनमा प्रेप खान सजिलो हुने समय चयन गर्न सक्नुहुनेछ ।

➤ स्व प्रभावकारिता र आत्मविश्वास बढाउनुहोस्, सीपको अभ्यास गर्नुहोस् र पहिलो कदम तय गर्नुहोस् :

- प्रेप कहिले खाने भनेर सम्झाउन आजकल मोबाइल एपहरू पनि छन् भनेर सेवाग्राहीलाई देखाउनुहोस् ।
- स्व प्रभावकारिता र आत्मविश्वासको अवस्था थाहा पाउन रेडिनेस रुलरको प्रयोग गरी सेवाग्राहीलाई आफ्नो आत्मविश्वासलाई रेडिङ गर्न लगाउनुहोस् । कमी कमजोरीहरू पता लगाई आवश्यक परेको ठाउँमा सहयोग प्रदान गर्नुहोस् ।
- घरमा नभएको बेला पनि तपाईंले प्रेपको औषधी बोकेर ठीक समय मै प्रेप खान सक्नुहुनेछ ।
- घुम्न जाँदा आवश्यक मात्रामा प्रेप पनि खाएर जान सेवाग्राहीलाई सम्झाउनुहोस् ।
- यदि सेवाग्राहीले अरुलाई प्रेप खाँदै छु भनेर भन्न नचाहेको खण्डमा रोल प्लेको माध्यमबाट औषधी खाने बहानाहरूको अभ्यास गर्नुहोस् ।

सहयोग:

- 1 प्रेपको साइड इफेक्ट कमै छन् र व्यवस्थापन गर्न पनि सजिलो छ । यदि तपाईंले साइड इफेक्ट भोग्नु भयो भने फोन गरेर वा अन्य माध्यमबाट हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस् । हामी यहाँ तपाईंको मद्दतको लागि नै छौं ।
- 2 प्रेप खाँदै गर्दा पनि यौन रोगको उपचार गर्न मिल्छ ।
- 3 प्रेप खाइरहनु भएको छ र अब एचआइभीको जोखिममा छैन जस्तो लाग्छ भने प्रेप बन्द पनि गर्न सकिन्छ । यसको लागि स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनुहोस् ।

मुख्य संदेशहरू:

- प्रेप दिनको कुनैपनि समयमा खान सकिन्छ, खाना सँगै या खाना बिना पनि खान सकिन्छ । प्रेप खान बिसिएको खण्डमा सम्झने बित्तिकै लिन सकिन्छ ।
- आफ्नो दिनचर्यामा प्रेपलाई राखेमा यसलाई खान सकिन्छ सजिलो रहेको धेरैजसो मानिसहरूमा देखिएको छ, जस्तै दाँत माथेपछि वा चिया पछि वा खाना पछि ।
- प्रेप औषधी रक्सी सेवन गर्ने व्यक्ति वा कुनै लागु औषध प्रयोग गर्ने व्यक्तिले पनि खान सक्छन् ।
- गर्भावस्था वा स्तनपान गराइरहेको समयमा प्रेप खान सकिन्छ ।
- प्रेप सुरक्षित र प्रभावकारी छ । यसलाई हर्मोनल गर्भनिरोधक, अन्य लैंगिक परिवर्तनमा प्रयोग हुने हर्मोन र अन्य सामान्य औषधीहरूसँग खान सकिन्छ ।

चरण ४ कार्य चरण

सेवाग्राहीले प्रेप खाई रहेको छ ।
चरण अनुसार व्यवहार परिवर्तनका
विशेष रणनीतिहरू :

निरन्तर सहयोग :

- प्रेपको शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यमा फाइदाहरूको बारेमा स्मरण गराउनु होस् ।
- प्रेप कहिले खाने भन्ने बारेमा याद दिलाउनुहोस् ।

विकल्प प्रदान गर्नुहोस् :

- कण्डम सँगै प्रेपको प्रवर्द्धन गर्नुहोस् ।
- प्रेपले एचआइभीबाट रोकथाम गर्छ । तर कण्डम र प्रेप सँगै प्रयोग गरेमा एचआइभी, यौन रोग र हेपाटाइटिसको रोकथाम गर्न सकिन्छ ।
- यदि सेवाग्राहीको पार्टनरले कण्डम प्रयोग गर्न नमानेमा कम से कम एचआइभीबाट बच्न सेवाग्राहीसँग उपाय छ ।
- प्रेपले तपाईंलाई एचआइभीबाट बच्ने सुनिश्चितता प्रदान गर्दछ ।

फलोअप :

- प्रेप खाने सेवाग्राहीको प्रयासलाई समर्थन गर्नुहोस् :
- प्रेपको वाधाहरूको पहिचान गर्नुहोस् र समाधान प्रदान गर्नुहोस् ।
- प्रेप निरन्तर खाने बनाउन के ले तपाईंलाई मद्दत गर्छ ?

मुख्य संदेशहरू :

- प्रेपसँगै कण्डम तथा लुबको प्रयोगले सबै किसिमको यौन रोग वा महिलाहरूमा नचाहेको गर्भलाई शतप्रतिशत रोक्न सक्दछ ।
- सामान्यता प्रेपको कुनै साइड इफेक्ट देखिँदैन । कसैकसैले अनुभव गरे पनि ती सामान्य रहन्छन्, जस्तै :
पेटको खराबी जस्तै परखाला, खान मन नलाग्ने, पेट दुख्ने आदि, रिंगटा लाग्ने, टाउको दुख्ने ।
- साइड इफेक्टहरू केहि दिन वा हप्तामा आफैं हराउँदछन् । थप सल्लाह सुभाब र सामान्य उपचारका लागि स्वास्थ्यकर्मीको सहयोग लिन सक्नुहुन्छ । प्रेपको सुरुवात गरेपछि अन्य विकल्पहरू छान्न पनि सकिन्छ जस्तै कण्डम । धेरै जनाले आफ्नो चाहना अनुसार विकल्पहरू एकबाट अर्कोमा गएको पनि पाईएको छ । म तपाईंहरूलाई यसको निर्णय लिन सजिलो बनाउन प्रयास गर्नेछु ।

“मैले प्रेप खाई रहेको छु र अहिलेसम्म केहि साइड इफेक्ट देखिएको छैन ।”

“जसरी तपाईंले प्रेपको प्रयोगलाई निरन्त्रता दिनु भएको छ, यसले तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्यलाई जम्भीरताका साथ लिनुभएको छ भनेर देखिन्छ ।”

चरण ५ कायम चरण

सेवाग्राहीले रिल्याप्स हुने तत्वहरूको पूर्वानुमान गर्छ र सामना गर्ने रणनीति बनाउँदछ ।

➤ चरण अनुसार व्यवहार परिवर्तनका विशेष रणनीतिहरू रिल्याप्सलाई परिवर्तनको एउटा हिस्साको रूपमा पहिचान गर्नुहोस् :

- प्रेप रिल्याप्स गराउन सक्ने तत्वहरू र कसरी त्यसको सामना गर्ने भनेर पहिचान गर्न सेवाग्राहीलाई मद्दत गर्नुहोस् । यस्ता तत्वहरू भनेको अर्को प्रदेश वा देशमा यात्रा गर्नु वा रिफिल गर्न फ्लोअप भेटको बारेमा भुल्नु हुनसक्छ ।

➤ विकल्पहरू प्रदान गर्नुहोस् :

- प्रेप दैनिक खाने कि आवश्यक परेको बेलामा । साथै प्रेप कहाँ लिने भन्ने बारे सेवाग्राहीलाई विकल्प दिनुहोस् ।
- पुरुषसँग सम्बन्ध राख्ने पुरुषहरू र तेस्रो लिंगी महिलाहरूको लागि - तपाईंको यौन व्यवहार परिवर्तन भए सँगै तपाईंले प्रेप खाने व्यवहार पनि परिवर्तन गर्न सक्नु हुनेछ ।

➤ सहयोगको पहिचान गर्नुहोस् :

- सेवाग्राहीलाई साथी सहयोगको पहिचान गर्न मद्दत गर्नुहोस् ।
- जो सँग प्रेप खाएको अनुभव छ र कसले तपाईंलाई प्रेप खान सम्झाउन तथा प्रोत्साहन गर्न सक्छ ।

➤ रोल मोडल बन्नुहोस् :

- प्रेप खाएर आफ्नो साथीहरू माझ रोल मोडल बन्न सेवाग्राहीलाई मद्दत गर्नुहोस् ।

“ के हुन सक्ला भनेर म पूर्वानुमान गर्न सक्छु र आफूलाई सोहि अनुसार तयार गर्दछु । ”

मुख्य संदेशहरू :

- स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार नियमित रूपले प्रेप लिएमा धेरै नै प्रभावकारी छ ।
- दिनहुँ प्रेप खान सम्झनका लागि यसलाई आफ्नो दिनचर्यामा उतार्न जरुरी छ । यसका लागि दिनहुँ गरिने क्रियाकलापमा प्रेपलाई जोड्न सकिन्छ जस्तै दाँत माक्ने, खाना खाने, वा बिहान चिया पछि वा खाना पछि आदि । यसका साथसाथै, तपाईंले आफ्नो विश्वासिलो व्यक्तिलाई यसको बारेमा बताउन सक्नुहुन्छ, र सम्झनलाई अलार्मको पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।
- यदि तपाईंले कुनै दिन प्रेप खान बिर्सनुभएमा, सम्झने बितिकै खान सक्नुहुन्छ । कहिलेकाहीं एकै दिनमा दुई चक्क TDF/FTC खानु सुरक्षित नै मानिन्छ । तर एकै दिनमा दुई भन्दा बढि चक्क भने नखानुहोला ।
- प्रेप दिनको कुनैपनि समयमा खान सकिन्छ — खानासँग वा त्यस बाहेक पनि । प्रेप औषधी रक्सी सेवन गर्ने व्यक्ति वा कुनै लागु औषधि प्रयोग गर्ने व्यक्तिले पनि खान सक्छन् । तर धेरै रक्सी सेवन स्वास्थ्यको लागि हानिकारक रहेको र यसका कारण प्रेप खान विर्सने समस्या भने रहन्छ ।
- प्रेप सँगै कण्डम तथा लुबको प्रयोगले सबै किसिमको यौन रोग वा महिलाहरूमा नचाहेको गर्भलाई शतप्रतिशत रोक्न सक्दछ ।
- महिलाहरूमा गर्भ रहिरहेको बेलामा वा बच्चालाई स्तनपान गराईराखेको बेलामा पनि यदि एचआईभीको जोखिम ठुलो छ भने प्रेप खाईराख्नु पर्दछ ।
- प्रेपको प्रयोग एक जिम्मेवारीपूर्ण निर्णय हो । प्रेप खाने जिम्मेवारीपूर्ण निर्णयले तपाईंले आफ्नो, यौन साथीको, र समुदायको नै सुरक्षा गरिरहनुभएको हुन्छ । तपाईंको प्रेप खाने निर्णय सबैले नबुझ्न पनि सक्छन् । यदि तपाईंको कोही साथीले प्रेप प्रयोग गरिरहनुभएको छ भने वहाँको सहायता लिएमा दुवै जनालाई फाईदाजनक हुन्छ ।
- ९० प्रतिशत प्रेप प्रयोगकर्तामा प्रेप सुरक्षित छ र यसको अन्य नकारात्मक प्रभावहरू छैनन् ।
- १० प्रतिशत प्रेप शुरु गर्नेहरूमा केही असरहरू छोटो समयका लागि देखिएको छ । यस्ता असरहरूमा पेटको बिमारी जस्तै पराला, खाना नरुच्ने, पेट दुख्ने आदि छन् । यस्ता असरहरू सामान्य र छोटो समयका लागि मात्र हुन् र आफैं सन्चो हुन्छन् ।

चरण & रिल्याप्स

“मैले यो पटक प्रेप खान बिर्सिएँ तर मलाई यो खान मन छ ।”

सेवाग्राहीले कुनै बेला प्रेप नलिएको हुनसक्छ ।

चरण अनुसार व्यवहार परिवर्तनका विशेष रणनीतिहरू के कारणले रिल्याप्स भएको भनेर पहिचान :

➤ प्रेप खान बिर्सिनु वा खान मन नलाउनुको कारण पत्ता लगाउन र अवस्थाबारे बुझ्न सेवाग्राहीलाई मद्दत गर्नुहोस् :

- डोज बिर्सिनु भनेको असफलता होइन, यसको मतलब हामीले प्रेप कसरी खाने भन्ने बारे पुनः छलफल गर्नुपर्छ भन्ने हो ।
- एउटा डोज बिर्सिनाले तपाईंको एचआइभी रोकथामको अवस्थालाई असर त नगर्ला तर धेरै डोज नबिर्सिन के गर्न सकिन्छ भनेर छलफल गरौं ।
- यदि तपाईंलाई प्रेप बन्द गर्नुपर्छ जस्तो लाग्छ भने, प्रेपले आफ्नो जीवनशैली परिवर्तन भए सँगै प्रेप सुरु गर्न र बन्द गर्न लचकता प्रदान गर्दछ । तपाईंको जीवनमा के परिवर्तन भएको छ ?

➤ वाधा वा तत्त्वहरूमा जोड दिनुहोस् :

योजनाको पुनरावलोकन गरेर सेवाग्राहीलाई सुझाव दिइए अनुसार प्रेपलाई निरन्तरता दिन आत्मविश्वास वृद्धि गर्न मद्दत गर्नुहोस् ।

“मलाई प्रेपलाई निरन्तरता दिन मन छैन ।”

- कोहि सेवाग्राहीहरूले यात्रा गर्दा बढ्दापनि प्रेप लिएर जान्छन् । के तपाईंलाई त्यसले काम गर्ला ?
- अरुहरूले तपाईंले प्रेप खाईराख्नु भएको छ भनेर जान्नु जरुरी छैन । तपाईंको योजनाबारे फेरी छलफल गरौं ।
- प्रेप लिन अफ्टयारो हुने अवस्थामा कण्डम पनि एचआइभी रोकथाम गर्न र यौन रोगबाट बचाउन पनि प्रभावकारी हुन्छ ।

➤ योजना समीक्षा गर्नुहोस् र परिमार्जन गर्नुहोस् :

के ले काम गर्यो र के ले काम गरेन, पहिचान गर्नुहोस् ।

- तपाईंले एउटा डोज बिर्सिनु भएको होला, तर पहिले खानु भएको सबै डोजले के देखाउँछ भने तपाईं आफ्नो बचाऊ गर्न कतिको प्रतिबद्ध हुनुहुन्छ । अविष्यमा केले डोज नबिर्सिन मद्दत गर्ला ?
- दैनिकी परिवर्तन भए सँगै दैनिक खाने प्रेप र आवश्यकता परेर खाने प्रेप बीच परिवर्तन गर्न सम्भव छ ।

➤ सेवाग्राहीले प्रेप बन्द गर्ने निर्णय गरेमा :

- प्रेप सुरु गर्न तपाईंले गर्नु भएको प्रयासले यो देखाउँछ कि तपाईं आफ्नो स्वास्थ्यको कतिको रख्याल राख्नुहुन्छ । कृपया आफ्नो फलोअपको लागि आउनु होला, ता कि तपाईं आफ्नो स्वास्थ्यको रख्याल राखिराख्न सक्नुहुनेछ ।
- कण्डम पनि एचआइभी रोकथाम गर्न प्रभावकारी छ र यौन रोगबाट पनि बचाउँछन् । हामी तपाईंलाई केही कण्डम दिन पनि सक्छौं ।
- सिरिन्ज प्रयोग गर्दा व्यक्तिगत र नयाँ सिरिन्ज प्रयोग गरेर तपाईं एचआइभीबाट बच्न सक्नुहुनेछ ।
- यदि तपाईंको व्यवहारमा केहि परिवर्तनका भएमा र प्रेपको लागि उपयुक्त भएमा हामी फेरी पनि प्रेप सुरु गर्नसक्छौं ।

मुख्य संदेशहरू :

- यदि तपाईंले कुनै दिन प्रेप खान बिर्सनुभएमा, सम्झने बित्तिकै खान सक्नुहुन्छ । कहिलेकाहिँ एकै दिनमा दुई चक्कि TDF/FTC खानु सुरक्षित नै मानिन्छ । तर एकै दिनमा दुई भन्दा बढि चक्की भने नखानुहोला ।
- आफ्नो स्वास्थ्य अनुकूल स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार प्रेप छोड्न अनि फेरी सुरु गर्न सकिन्छ ।