

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

مجموعه آموزشی

پیشگیری و کاهش آسیب مصرف مواد

آنچه باید دربارهٔ اچ آی وی - ایدز بدانیم

ویژه جوانان مددجو

آنچه باید دربارهٔ اچ آی وی - ایدز بدانیم



سرشناسه: زمانی، امید، ۱۳۴۹ -
 عنوان و نام پدیدآور: آنچه باید درباره اچ ای وی - ایندز بدانیم ویژه جوانان مددجویانویسنده امید زمانی؛
 تصویرگر حسن نوزادیان؛ ویراستار ابوالفضل وطن پرست؛ [بیه سفارش] جمعیت خیریه تولد دوباره.
 مشخصات نشر: مشهد: مکتبه الامام الهادی(ع)، ۱۳۹۲.
 مشخصات ظاهری: ۲۰ ص: مصور (رنگی).
 فروست: مجموعه آموزشی پیشگیری و کاهش آسیب مصرف مواد؛ ۱۱.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۳۷-۱۰-۲؛ رایگان؛ ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۳۷-۲۶-۳؛ ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۳۷-۱۰-۲
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 موضوع: معنادان -- بیماری‌ها -- پیشگیری
 موضوع: ایندز -- به زبان ساده
 شناسه افزوده: نوزادیان، حسن، تصویرگر
 شناسه افزوده: وطن پرست، ابوالفضل، ۱۳۴۹ - ویراستار
 شناسه افزوده: جمعیت خیریه تولد دوباره
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ج ۱۱ RC۵۶۶/م
 رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۴۳۲
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۲۳۳۷۲

نویسنده: دکتر امید زمانی
 تصویرگر: حسن نوزادیان
 ویراستار: دکتر ابوالفضل وطن پرست
 صفحه آرا: مرتضی مبصری
 چاپ: اول - بهار ۱۳۹۲
 چاپخانه و صحافی: چاپ بیژن
 ناشر: مکتب امام هادی (ع)
 به سفارش جمعیت خیریه تولد دوباره
 تهران، فلکه دوم صادقیه، بلوار اشرفی اصفهانی، نبش خیابان وحدتی،
 پلاک ۱۱۹، واحد ۱ تلفن: ۴۴۲۵۲۰۰۰
 www.rebirth.ir Email: info@rebirth.ir
 شابک: دوره ۳-۲۶-۷۰۳۷-۶۰۰-۹۷۸؛ جلد ۲-۱۰-۷۰۳۷-۶۰۰-۹۷۸
 کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به جمعیت خیریه تولد دوباره می باشد.

مقدمه

جمعیت خیریه تولد دوباره در سال ۱۳۸۰ توسط مؤسس آن، سید فروهر تشویقی بنیانگذاری شد و از آن زمان تا کنون برنامه‌های گسترده‌ای را برای درمان پایدار وابستگان به مواد دنبال کرده است. پس از سال‌ها تجربه و اجرای برنامه‌های مختلف درمانی، کار با گروه‌های مختلفی از مصرف‌کنندگان مواد ما را به این نتیجه رساند که برنامه‌های کاهش آسیب باید به عنوان یکی از ارکان اصلی و تاثیرگذار در برنامه‌های درمان و بازتوانی سوءمصرف مواد مورد توجه قرار گیرند و برای گروه‌های مختلف از جمله مردان، زنان و جوانان مصرف‌کننده مواد و نیز خانواده‌های آنان به اجرا درآیند. با گذر زمان جای خالی برنامه‌های کاهش آسیب بیش از پیش در مراکز اقامتی و سایر مراکز درمانی سوءمصرف مواد احساس می‌شود. در پاسخ به این نیاز، در سال ۱۳۸۹ برای ارتقا دادن مدل‌های درمان اقامتی در ایران و افزایش برنامه‌های آموزشی در مراکز درمانی و مراکز کاهش آسیب، طرحی را ارائه دادیم که بر اساس آن، پس از نیازسنجی‌های اولیه، آموزش‌هایی در زمینه‌ی پیشگیری از HIV/ایدز، هیپاتیت‌های B و C، سل، بیماری‌های مقاربتی، پیشگیری از خشونت خانگی و شیوه‌ی صحیح مقابله با آن، و نیز آموزش‌هایی در خصوص رفتار جنسی سالم و روش درست تزریق، به صورت کتابچه‌هایی مدون و با تدریس آموزشگران آموزش دیده، به برنامه‌های مراکز درمان و کاهش آسیب اضافه می‌شود. از آنجا که تاکنون مجموعه‌ی مدونی از کتابچه‌های آموزشی برای

مراکز درمان سوءمصرف مواد وجود نداشته است، امید می‌رود که این مجموعه بتواند خلاء موجود را تا حد زیادی پر کند. کتابچه‌ای که اکنون پیش روی شماست بخشی از این برنامه است.

اجرای موفقیت آمیز این برنامه همانند سایر دستاوردهای جمعیت تولد دوباره حاصل زحمات و فعالیت‌های هزاران مددیار و معتمد بهبودیافته است که تجربیات و تلاش‌های پیگیر آنها منجر به ایجاد مدل‌های مختلف درمانی در ایران شده است. هر یک از این افراد به سهم خود با انجام مداخلات همتا نقش موثری در بوجود آوردن این برنامه‌ها داشتند.

مدیران و کارشناسان دفتر مرکزی جمعیت تولد دوباره نیز نقش موثری در اجرای این برنامه ایفا کرده‌اند.

از اعضای محترم هیئت امنا و هیئت مدیره‌ی جمعیت که با بستر سازی و تسهیل انجام امور به اجرای این برنامه و برنامه‌هایی از این دست کمک کردند صمیمانه تشکر کنم.

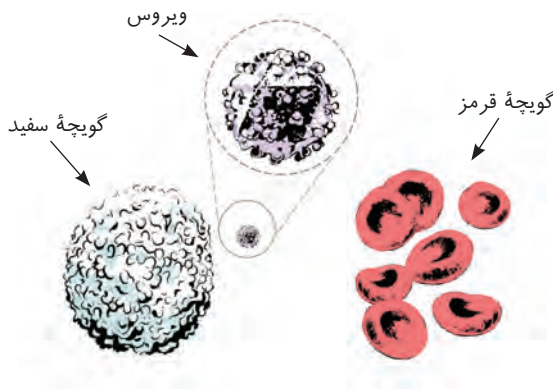
و در پایان لازم است تشکر ویژه‌ای نیز از خانم دکتر مستشاری داشته باشم که این ایده با مشاوره‌ها و کمک‌های فکری و فنی ایشان ساخته و پرداخته شد.

عباس دیلمی زاده

مدیرعامل جمعیت تولد دوباره

◀ اچ‌آی‌وی چیست؟

برخی موجودات ریز در انسان‌ها بیماری ایجاد می‌کنند که به آنها میکروب می‌گویند. میکروب‌ها با چشم و حتا ذره بین دیده نمی‌شوند.



ویروس‌ها یک نوع از میکروب‌ها هستند که فقط می‌توانند در بدن موجودات دیگر رشد و تولید مثل کنند. ویروس‌ها عامل برخی بیماری‌های انسان مانند سرماخوردگی، آبله مرغان و زگیل هستند.

یک ویروس به نام اچ‌آی‌وی هست که در سی سال گذشته موجب مرگ انسان‌های زیادی شده است. این ویروس پس

از ورود به بدن انسان، دستگاه دفاعی آن را خراب می‌کند. مانند دشمنی که نگهبانان یک قلعه را یکی پس از دیگری بزنند و دیگر کسی نباشد که به سربازان بگوید دشمن چگونه و از کجا حمله کرده است.

وقتی که تعداد زیادی از نیروهای دفاعی بدن کشته شوند میکروبهای دیگر هم به آسانی به بدن حمله می‌کنند که به این مرحله ایدز می‌گویند و در نهایت آن فرد اگر درمان نشود، می‌میرد.

بنابراین اچ‌آی‌وی نام ویروسی است که دستگاه ایمنی بدن را خراب می‌کند و مشکلی به نام ایدز را ایجاد می‌کند.

راه‌های سرایت اچ‌آی‌وی کدامند؟

اچ‌آی‌وی در مایعات بدن وجود دارد ولی فقط از سه راه منتقل می‌شود:

- ورود مقداری خون از آدم دچار به آدمی دیگر که شامل انتقال خون و فرآورده‌های آن و نیز استفاده از سرنگ غیر استریل در





تزریقات می‌شود.

• آمیزش جنسی بدون کاندوم بین

زن و مرد یا بین

دو مرد

• از مادر مبتلا

به فرزندش در

حین بارداری،

زایمان یا شیردهی

داوود ۲۲ ساله است. از ۱۷ سالگی شیشه 

مصرف می‌کرده و از ۱۹ سالگی با زن‌های

تن‌فروش آمیزش داشته است. تاکنون سه بار

از کار افراج شده و نمی‌تواند فرج موادش را در

بیاورد. او برای ترک به مرکز وردیج آمده و پس

از مشاوره و آزمایش متوجه شده به اچ‌آی‌وی

دچار شده است.

نکته: اگر یک مصرف کننده شیشه در هر آمیزش جنسی از کاندوم استفاده کند به بیماری‌هایی مانند ایدز دچار نمی‌شود.

نباید نگران سرایت اچ‌آی‌وی از راه روبوسی، بغل کردن، غذا خوردن در ظرف مشترک، حمام و استخر مشترک یا دست زدن به ابزارهای عمومی مثل تلفن یا میله اتوبوس بود.




نیش پشه یا گاز گرفتن حیوانات نیز راه سرایت اچ‌آی‌وی نیست.



◀ آیا افراد دچار اچ‌آی‌وی می‌توانند به کار و زندگی معمول خود ادامه دهند؟

چون اچ‌آی‌وی فقط از راه‌های گفته شده سرایت می‌کند، زندگی کردن با افراد دچار اچ‌آی‌وی در یک خانه یا کار کردن در کنار آنها هیچ مشکلی ندارد. اگر بیماری دیگری نداشته باشند، افراد دچار اچ‌آی‌وی می‌توانند در هر شغلی از جمله آرایشگری، آشپزی و قصابی بدون نگرانی از سرایت بیماری‌شان به مشتری‌ها کار کنند.

◀ ابتلا به اچ‌آی‌وی را چگونه تشخیص می‌دهند؟

 داوود با زن‌هایی آمیزش جنسی داشت که در سنین مختلفی بودند ولی همه سرمال بودند. متی داوود شرط کرده بود اگر مریض باشند پول نمی‌دهد. با این مال چند سال بعد در مرکز مشاوره فهمید که به اچ‌آی‌وی دچار شده است.



چون مدتی طول می کشد تا ویروس دستگاه دفاعی بدن را ضعیف کند، در این مدت فرد دچار در ظاهر سالم به نظر می رسد. بنابراین هیچ وقت از روی قیافه نمی توانید بگویید کسی دچار اچ آی وی است یا نیست.

برای تشخیص ابتلا به اچ آی وی یا ایدز باید آزمایش های مخصوص آن را انجام داد. چون ابتلا به اچ آی وی برای هر کسی ترس آور و نگران کننده است مشاوره پیش از انجام آزمایش و بعد از آن با یک روانشناس ماهر لازم است. به

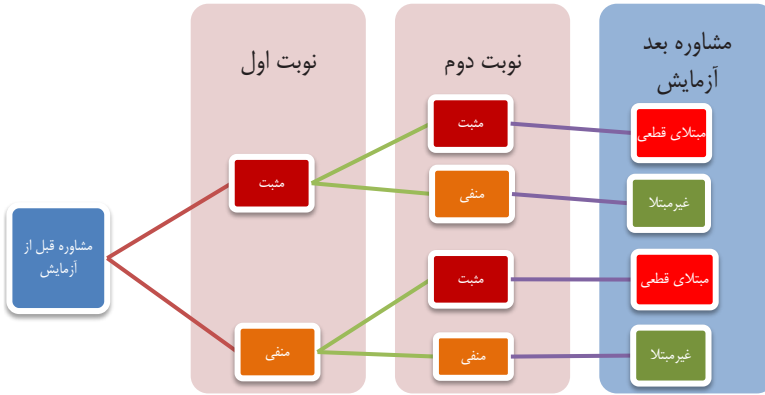
همین دلیل مراکزی با عنوان مرکز مشاوره بیماری‌های رفتاری (یا کلینیک مثلثی) در کشور ما راه‌اندازی شده است. آدم در مشاوره با نحوه آزمایش و مشکلات آن آشنا می‌شود و می‌فهمد که برای زندگی سالم‌تر چه باید بکند. برای آزمایش اچ‌آی‌وی، خود آدم باید پا پیش بگذارد و رضایتش را به مشاور یا پزشک اعلام کند. همچنین نتیجه آزمایش محرمانه است و فقط به خود او داده می‌شود. مشاور وقتی شما را به آزمایشگاه می‌فرستد، معرفی بدون نام و به صورت شماره کد خواهد بود تا اسم شما فاش نشود.

◀ آزمایش اچ‌آی‌وی چگونه است؟

در آزمایش معمول برای اچ‌آی‌وی نگاه می‌کنند که مواد دفاعی بدن علیه ویروس در خون وجود دارند یا نه. چون از هنگام ورود ویروس به بدن تا هنگامی که آن مواد به مقدار کافی تولید شده باشند چند هفته طول می‌کشد، ممکن است نتیجه آزمایش منفی گزارش شود در حالی که آن آدم دچار اچ‌آی‌وی شده است. به این مدت دوره پنجره می‌گویند.

برای جلوگیری از اشتباه در تشخیص معمولاً به فاصله سه ماه دوباره خون را آزمایش می‌کنند. اگر هر دو بار نتیجه آزمایش مثبت

باشد آن وقت مشاور به فرد می‌گوید دچار اچ‌آی‌وی شده است و باید زندگی خود را با این وضعیت ادامه دهد.



نوع دیگری از آزمایش اچ‌آی‌وی هست که گران‌تر است و همه جا امکان پذیر نیست. این آزمایش گاهی برای تشخیص در نوزادانی استفاده می‌شود که مادرشان دچار اچ‌آی‌وی بوده است.

داوود ظاهری سالم دارد ولی چون به مشاور گفت که با چند زن رابطه داشته است به همین دلیل مشاور برایش آزمایش اچ‌آی‌وی درخواست کرد.

◀ اگر برای اطلاع از سلامت خود از پزشک بخواهیم

آزمایش بنویسد، وضعیت اچ‌آی‌وی هم بررسی می‌شود؟
 آزمایش اچ‌آی‌وی جزو آزمایش‌های معمول پزشکی برای بررسی سلامت (چک آپ) نیست. بایستی که در برگه درخواست دقیقاً نام آزمایش اچ‌آی‌وی ذکر شود تا آزمایشگاه آن را انجام دهد. در صورتی که تمایل به انجام آزمایش اچ‌آی‌وی دارید، باید آن را به پزشک خود بگویید.

❓ اگر نتیجه آزمایش اول مثبت و نتیجه نوبت دوم منفی باشد به نظر شما چه باید کرد؟

◀ اچ‌آی‌وی چه ربطی به اعتیاد دارد؟

مصرف مواد از دو جهت ممکن است آدم را دچار اچ‌آی‌وی بکند: اول استفاده از سرنگ غیراستریل در آنهایی که مصرف تزریقی دارند. اگر کسی سرنگ و سوزن مصرف شده‌ای از خرابه‌ها پیدا کند یا از دوستش بگیرد و با همان تزریق کند ممکن است ویروس‌ها داخل آن باشند و به بدنش وارد شوند. به همین دلیل هر کس که تزریق دارد باید همیشه و هر بار یک سرنگ و سوزن نو باز کند و استفاده کند تا دچار ایدز و دیگر بیماری‌های خطرناک نشود.



دوم گیج و بی احتیاط شدن یعنی وقتی که آدم مواد مصرف کند، نمی‌فهمد (یا برایش مهم نیست) دارد چه کارهایی می‌کند و این کارها چه خطرانی دارند. مثلاً ممکن است آدم دست به آمیزش جنسی بدون کاندوم با کسی بزند که خودش دچار اچ‌آی‌وی است.

? به نظر شما اگر سرنگ و سوزنی را از خرابه پیدا کنیم و آن را با آب داغ بشویم کافی است؟

مکان‌هایی با نام مراکز گذری در سطح کشور وجود دارند که سرنگ و سوزن رایگان بین مصرف‌کنندگان تزریقی پخش می‌کنند تا آنها را از ضررهای جبران نشدنی حفظ کنند. به این کار کاهش آسیب (کم کردن ضرر) می‌گویند یعنی درست است که مصرف مواد ضرر دارد ولی اگر با سرنگ و سوزن استریل باشد ضررش کمتر از موقعی است که با سرنگ کهنه یا مشترک زده شود.

فعلاً بیشتر آدم‌های دچار اچ‌آی‌وی در کشور ما مصرف‌کنندگان تزریقی مواد هستند.

◀ سرایت از راه تزریق چگونه اتفاق می‌افتد؟

چون اچ‌آی‌وی در خون وجود دارد هر وسیله آغشته به خون دارای ویروس اگر وارد بدن کسی شود او را به اچ‌آی‌وی دچار می‌کند.

کسانی که خودسرانه تزریق می کنند به خصوص آنهایی که مواد را به شکل تزریقی مصرف می کنند اگر سرنگ و سوزنی را بیش از یکبار یا اگر چند نفر به طور مشترک از یک سرنگ و سوزن استفاده کنند امکان سرایت بیماری بیشتر است.

برای جلوگیری از سرایت بیماری از راه تزریق باید:



۱- از سرنگ و سوزن یکبار مصرف نو استفاده کنیم.

۲- اگر سرنگ و سوزن نو نداریم، سرنگ کهنه را با



محللول سفید کننده (وایتکس) تازه ضد عفونی کنیم.



۳- پس از استفاده آنها را در جعبه ایمنی مخصوص بیاندازیم.

◀ سرنگ و سوزن نو را از کجا بگیریم؟

سرنگ و سوزن نو را می‌توانید رایگان بگیرید از:

- تیم‌های سیار که در پاتوق‌ها می‌گردند.
- مرکز گذری کاهش آسیب (تعدادی از این مراکز در هر شهر هستند)
- مرکز مشاوره بیماری‌های رفتاری (معمولاً در شهرهای بزرگ وجود دارد)
- پایگاه بهداشتی یا مرکز بهداشت شهری
- مرکز بهداشت روستایی یا خانه بهداشت

علاوه بر این سرنگ و سوزن نو را از داروخانه‌ها می‌توانید با هزینه اندکی بخرید و طبق بخشنامه وزارت بهداشت هیچ داروخانه‌ای حق ندارد سرنگ و سوزن به معتادان بفروشد.

اگر بسته سرنگ یا سوزن باز شده باشد دیگر نو محسوب نمی‌شود. حتی یک بار تزریق با سوزن غیراستریل ممکن است آدم را دچار اچ‌آی‌وی بکند. در زندان‌ها یا جاهایی که ممکن است سرنگ نو در دسترس نباشد می‌شود سوزن و سرنگ‌های کهنه را با محلول سفید کننده (وایتکس)

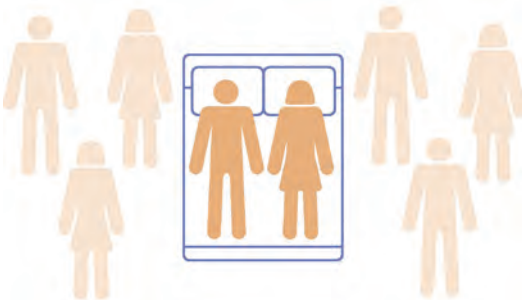
ضد عفونی کرد هر چند به ایمنی یک سوزن نو نخواهد بود. شستن با آب خالی ویروس‌ها را نمی‌کشد.

◀ سرایت جنسی اچ‌آی‌وی چگونه است؟

چون ویروس در مایعات جنسی زن و مرد دچار اچ‌آی‌وی وجود دارد، سرایت اچ‌آی‌وی از راه آمیزش جنسی امکان دارد. حتی در یک بار تماس جنسی با آدم دچار اچ‌آی‌وی هم امکان سرایت هست و هر چه تعداد آمیزش جنسی کسی بیشتر باشد، بیشتر ممکن است دچار اچ‌آی‌وی بشود. این ویروس هم در مایعات جنسی قبل از انزال و هم در مایع منی مردها وجود دارد بنابراین حتی اگر مردی دچار اچ‌آی‌وی آمیزش جنسی بدون انزال داخل بدن زن داشته باشد، ممکن است او را دچار اچ‌آی‌وی کند.

از نظر سرایت اچ‌آی‌وی آمیزش جنسی در مقعد (پشت) بسیار خطرناکتر از آمیزش از راه جلو است و به همین دلیل مردانی هم که با مردان دیگر آمیزش جنسی می‌کنند در معرض خطر ایدز قرار دارند.

خطر دریافت ویروس در بین مردان همجنس‌گرای مفعول بیشتر است.



داوود می‌گوید گاهی لب به مشروب هم
 تر می‌کردیم. این طوری زنها راحت‌تر حاضر
 می‌شدند تن به آمیزش‌های جورواجور بدهند.
 به فصوص که دیگر برای کاندوم گذاشتن گیر
 نمی‌دادند.

◀ آمیزش دهانی چیست و آیا خطر دارد؟

اگر زن آلت مردی را به دهان ببرد و بمکد یا آن را لیس بزند، این کار را آمیزش دهانی می‌گویند. همچنین مرد ممکن است فرج زن را بمکد و بلیسد. آمیزش دهانی به دلیل وجود ویروس در آب مردانه و زنانه و امکان زخم‌های بسیار کوچک در مخاط دهان و لثه گاهی ممکن است باعث سرایت اچ‌آی‌وی شود. با این که آمیزش دهانی کم‌خطرتر است، اما استفاده از کاندوم یا غشای محافظ آنجا هم بهتر است. زنها بیش از مردها ممکن است از راه تماس جنسی به اچ‌آی‌وی مبتلا شوند. این امر گاهی به دلیل اصرار و اجبار مردان به آمیزش بدون کاندوم است.

نکته: در کشور ما همسران افراد معتاد تزریقی بیش از سایرین در معرض خطر سرایت اچ‌آی‌وی از راه آمیزش هستند .

نشانی مراکز مشاوره بیماری‌های رفتاری مربوط به دانشگاه‌های علوم پزشکی

شماره تماس	آدرس	استان
۰۲۱ - ۶۶۰۳۸۹۲۰ - ۱ ۰۲۱ - ۶۶۰۲۵۷۳۱	والفجر - خیابان آزادی، بلوار استاد معین، شهید دستغیب غربی (مرکز غرب دانشگاه ایران)	تهران
۰۲۶۱ - ۲۵۰۶۵۴۷	شهید سبزه‌پرور - کرج، میدان آزادگان، خیابان تختی، جنب حمام ایران (مرکز کرج دانشگاه ایران)	
۰۲۲۹۴۳ - ۳۴۶۴۶	سلطان آباد رباط کریم، جنب امام زاده، نبش خیابان درمانگاه، روبروی بانک سپه (دانشگاه ایران)	
۰۲۶۲ - ۴۲۳۷۸۰۸	شهید کلیم‌اله معدن‌دار - ساوجبلاغ، هشتگرد، جنب اورژانس ۱۱۵، (مرکز ساوجبلاغ دانشگاه ایران)	
۰۲۶۲ - ۳۲۲۲۹۱۰	شهریار، خیابان دکتر شریعتی (آهنگران) - (مرکز بهداشت شهریار - دانشگاه ایران)	
۰۲۱ - ۲۲۲۱۷۲۲۲	اول خیابان شریعتی، میدان قدس، جنب داروخانه طالقانی، مرکز بهداشت شمیرانات (دانشگاه شهید بهشتی)	
۰۲۹۱ - ۲۲۸۰۰۳۹	ورامین، روبروی شهرداری - مرکز مشاوره بیماری‌های رفتاری (دانشگاه شهید بهشتی)	
۰۲۱ - ۲۲۳۰۳۷۹۲	خیابان رسالت، خیابان کرمان جنوبی، خیابان زرین قبانی، مرکز مشاوره دگمه‌چی (دانشگاه شهید بهشتی)	
۰۲۱ - ۳۳۳۳۷۰۰۰	میدان امام حسین، خیابان دماوند، خیابان ایرنمهر، بلوار ابو‌حسین، مرکز بوعلی (دانشگاه شهید بهشتی)	
۰۲۱ - ۶۶۹۱۱۲۹۶	انتهای غربی بلوار کشاورز، مجتمع بیمارستانی امام خمینی (ره)، بخش عفونی. (دانشگاه تهران)	
۰۲۱ - ۵۵۰۰۸۲۲۲	شهرری، خیابان شهید رجایی، اول کوی سبزه آبان، مرکز مشاوره بیماری‌های رفتاری شهری (دانشگاه تهران)	
۰۲۲۸ - ۲۲۴۸۷۹۲	اسلام شهر، بعد از کاشانی، جنب کانون الغدیر، مرکز مشاوره بیماری‌ها (دانشگاه تهران)	
۰۷۱۱ - ۷۳۶۳۰۰۰ - ۱	شیراز، فلکه خاتون، بلوار دلاوران بسیج، خیابان لاوان، مرکز بهداشتی درمانی حسین‌بن علی (۲)	فارس
۰۷۳۱ - ۲۲۲۶۸۰۰	فسا، خیابان امام خمینی، مرکز بهداشتی درمانی شماره ۱ (مرکز مشاوره رفتاری)	
۰۷۹۱ - ۳۳۴۳۰۰۴	جهرم، چهارراه حافظ، ابتدای بلوار حافظ، مرکز مشاوره بیماری‌های رفتاری (مشاوره امید)	



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

