



نحوه برقراری ارتباط مثبت با سیگاری

ایجاد رابطه یاری رسان

- از عوامل کلیدی تغییر رفتار است
 - بیمار با کسی این رابطه را برقرار میکند که بداند واقعا نگران اوست
 - به ویژه در حرکت از مرحله پیش فکر به فکر و نگهداری بسیار با ارزش است
 - گوش دادن دقیق و فعال به گفته های فرد در مورد مشکل مورد نظر یکی از راههای مهم برقراری رابطه است:
- ۱- درک صحیح درمانگر از فرد و مشکل او
 - ۲- انتقال این درک، مراقبت و مشارکت به بیمار
 - ۳- خود شنیده شدن علاوه بر انتقال اطلاعات نوعی درمان است

بعضی موانع گوش دادن فعال

■ گوش دادن مقطع:

اکثر افراد با سرعتی ۴ برابر سرعت حرف زدن طرف مقابل فکر میکنند

■ گوش کردن با گوشهای باز و ذهن بسته:

موضوع صحبت برای ما ملال آور میشود و فکر میکنیم میتوانیم صحبت‌های طرف مقابل را پیش بینی کنیم

■ گوش دادن با چشمهای بی فروغ

غرق در رویاهای خود هستیم

بعضی موانع گوش دادن فعال

■ گوش دادن به مطالب خیلی عمیق:

■ گوش دادن به مطالب مخالف:

۱. قطع شنیدن

۲. گرفتن موضع مخالف

■ تمرکز بر موضوع به جای گوینده

بعضی موانع گوش دادن فعال

■ گوش دادن به نکات مهم

نکات مهم را پیش خود تکرار میکنیم لذا نکات مطرح شده در خلال انجام این کار را از دست میدهیم

■ نوشتن صحبتها:

۱. سرعت بالاتر گوینده از سرعت نوشتن ما

۲. قطع تماس چشمی

رفتارهای مفید در گوش دادن

- تماس چشمی خوب
- حرکات مناسب سر، لبخند، حالت چهره، حرکت اندامها
- وضعیت راحت بدن
- خم شدن به جلو
- برقراری سکوت
- پاسخ به حرکات بیمار
- توجه به حرکات بدنی بیمار
- صدای شفاف
- استفاده از واژه های صوتی "ام"، "خوب"
- تکرار کلمات کلیدی

رفتارهای غیر مفید در گوش کردن

- عصبی بودن
- به جای دیگری غیر از بیمار نگاه کردن
- بازی با لباس، خودکار و ...
- موانع فیزیکی
- نگاه کردن به ساعت
- نگاه غمگین، بیقرار، مستاصل
- گوش دادن منقطع
- برخورد قییم مابانه
- تحقیر بیمار

رفتارهای مفید در گوش دادن

- سؤالات باز
- کنترل اطلاعات بیمار، روشن کردن نکات مبهم
- برگشت به عقب
- جمع بندی
- تمرکز
- سازمانبندی اطلاعات
- فقدان سدهای فیزیکی

پریدن یکباره به انتهای بحث

- قضاوت کردن
- زیادی حرف زدن
- سکوت‌های خیلی کوتاه
- دودن وسط صحبت دیگران
- سؤالات زیاد مطرح کردن
- دستور دادن
- نصیحت کردن

اصول مصاحبه برانگیزاننده

■ **مدارا با مقاومت:** مقاومت بیمار را پذیرفته با استفاده از مهارت‌های گوش دادن واکنشی به شناسایی آن می‌پردازد:

۱. با پذیرفتن مقاومت بیمار دیگر او دلیلی برای اصرار بر آن ندارد و برای بررسی سایر جنبه‌های موضوع آمادگی خواهد داشت

■ **تشویق بیمار به باز کردن مقاومت:**

■ **تعویض موضوع بحث:** تا زمانی که بیمار در مورد موضوع صحبت میکند به کشف احساسات و افکار خود در مورد استعمال دخانیات می‌پردازد و این کار به فرآیند تفکر کمک میکند

اصول مصاحبه برانگیزاننده

فهرست نمودن جملات برانگیزاننده:

۱. نگرانم با سیگار کشیدن الگوی بدی برای فرزندانم باشم
۲. پدرم از سگته قلبی مرد، نمیخواهم این اتفاق برای من هم بیافتد
۳. پول زیادی را خرج سیگار میکنم

سئوالات مورد استفاده برای بیرون کشیدن جملات برانگیزاننده

۱. در مورد علل لذت بردن از سیگار برای من گفتید، آیا نگرانی هم در مورد سیگار کشیدن دارید؟
۲. آیا هیچوقت به ترک فکر کرده اید؟
۳. آیا به نظر شما ترک سیگار فایده ای هم دارد؟

اصول مصاحبه برانگیزاننده

■ معادله تصمیم گیری و خود ارزیابی:

۱. نتایج معطوف به خود شخص

۲. نتایج معطوف به دیگران

۳. چه احساسی در مورد خودم دارم

۴. دیگران چه احساسی در مورد من دارند

زیانها	فایده ها	
		سیگار کشیدن
		سیگار نکشیدن

اصول مصاحبه برانگیزاننده

روند مشاوره بر مبنای معادله تصمیم گیری و خود ارزیابی:

۱. چه چیزهایی در سیگار کشیدن برای شما خوب است؟
۲. آیا چیزی در سیگار کشیدن هست که اینقدر خوب نباشد؟
۳. اگر تصمیم به ترک سیگار بگیرید به نظر شما با چه مشکلاتی مواجه میشوید؟
۴. آیا به نظر شما ترک سیگار هیچ فایده ای دارد؟
۵. خوب، بنابر گفته های شما(خلاصه برداشت خود را از پاسخهای بیمار عنوان کنید)

اصول مصاحبه برانگیزاننده

نکات مهم در مشاوره بر مبنای معادله تصمیم گیری و خود ارزیابی:

۱. کمک به بیمار در شناسایی نوع نگاه خود به رفتار مورد نظر و میزان همخوانی آن با سایر اهداف و ارزشهای زندگیش
 ۲. کمک به شناسایی موانع موجود بر سر راه تغییر
 ۳. کمک به شناسایی میزان اطلاعات بیمار در مورد نتایج رفتار خود
- ✓ نکته: مهمترین نقش درمانگر گوش دادن فعال و انعکاس ارزیابیهای بیمار از خود به وی بدون هرگونه قضاوت یا تعجیل در نتیجه گیری پیش از موعد است

اصول مصاحبه برانگیزاننده

بهبود اعتماد به نفس

۱. جایگزینها: هم برای هوسها، هم برای افکار منفی
۲. کنترل محیط
۳. پاداش
۴. آموختن از تجربیات پیشین
۵. داشتن یک طرح