



UMP - Vietnam - HIV

ATTC

Addiction Technology Transfer Center Network

Funded by the President's Emergency Plan for AIDS Relief through
the Substance Abuse and Mental Health Services Administration

HAIMN
Health Advancement in Vietnam

PHỎNG VẤN TẠO ĐỘNG LỰC GIAI ĐOẠN KHỞI - 2 KỸ NĂNG PVTĐL CỐT LÕI

ThS. Cao Liên Hương
Chuyên Gia Tham Vấn Tâm Lý

Bài tập buổi 5

- Tham dự viên đặt câu hỏi.
- Chuẩn bị bài 6:
 - Đọc tài liệu phát tay Phần II, GD Tiếp cận, GD Tập Trung và GD Khơi gợi; Và Phần III, bài tập 4.
 - Dựa trên tình huống trong bài, mô phỏng một đoạn vấn đàm. Viết cho GD Tiếp cận và Tập Trung, và phần 1 của GD Khơi Gợi. (Cẩn thận không đi GD lên kế hoạch). Nhớ dùng tất cả các kỹ năng PVTĐL, đặc biệt là câu hỏi khơi gợi, phản hồi câu nói thay đổi và câu nói duy trì, hỏi câu thang điểm.
 - Ghi lại những chỗ nào TVV vấp/không biết nói tiếp.

Bài tập giai đoạn khởi khởi

- Anh Đỗ Văn Đạt
- ĐƠN VỊ CÔNG TÁC: CƠ SỞ CAI NGHIỆN MA TÚY BỐ LÁ

Tình huống: Thân chủ đang cai nghiện tại khu B, Cơ sở cai nghiện ma túy BỐ LÁ lo lắng về chuyện gia đình tìm đến gặp cán bộ tư vấn xin giúp đỡ.


Bài tập giai đoạn khơi gợi

Thân chủ: Em chào thầy! thầy có thể cho em gặp để trao đổi với thầy về một vài việc được không?

TVV: Chào em! mời em ngồi, Hôm nay có chuyện gì mà em ra gặp thầy?, thầy rất sẵn lòng để nghe chia sẻ từ em. Em cứ yên tâm chia sẻ mọi vấn đề đều được bảo mật chỉ có hai thầy trò biết. (câu KĐ1)

Thân chủ: Dạ em cảm ơn thầy! Thầy ơi chủ nhật hôm qua em có điện về cho mẹ em mà mãi không thấy mẹ em nghe máy em rất lo lắng và đã điện cho anh để hỏi. Ông anh có nói mẹ em đang sốt và phải đi viện, giờ em đang rất buồn và lo cho sức khỏe của mẹ em, không biết mẹ em có ăn uống được không nữa.

TVV: Thầy thấy em có vẻ đang rất buồn, lo lắng cho sức khỏe của mẹ và giờ em rất muốn được nghe thầy giọng bà. (PHCX1)



Bài tập giai đoạn khơi gợi

Thân chủ: Dạ đúng rồi thầy, em không biết tình hình của mẹ em hiện tại như thế nào?

TVV: Vấn đề về sức khỏe của mẹ đã ảnh hưởng rất nhiều tới tâm trạng hiện tại của em, không biết mẹ em mắc phải bệnh gì? (CHM1)

Thân chủ: Em thì thầy cũng biết em, hàng tuần mẹ em vẫn lên thăm và em điện về cho mẹ nghe thấy giọng mẹ là em rất vui và hạnh phúc, mỗi khi lên thăm nuôi mẹ kể cho em rất nhiều thứ và em thấy rất ân hận khi những năm tháng ăn chơi của thân đã làm mẹ khổ rất nhiều. Giờ mẹ bệnh em thấy mình không thể tập trung vào mọi việc. Nghe anh hai nói mẹ em bị sốt siêu vi thầy ạ.

TVV: Hàng tuần mẹ em vẫn lên thăm và em điện về cho mẹ nghe thấy giọng mẹ là em rất vui và hạnh phúc, mỗi khi lên thăm nuôi mẹ kể cho em rất nhiều thứ và em thấy rất ân hận khi những năm tháng ăn chơi của thân đã làm mẹ khổ rất nhiều, giờ mẹ bệnh em thấy mình không thể tập trung vào mọi việc. Và anh trai em có nói mẹ đang bị sốt siêu vi. (Câu PHĐG)

Bài tập giai đoạn khơi gợi

Thân chủ: Dạ đúng thầy ạ.

TVV: Qua việc mẹ bị ốm thầy thấy em rất thương mẹ và lo lắng cho sức khỏe của bà (Đ2)

Thân chủ: Dạ, đúng rồi, đúng rồi ạ. Em thấy thương mẹ rất nhiều và rất ân hận vì bản thân không giúp gì được cho mẹ lúc này.

TVV: Em rất thương mẹ (PHCX 2)

TVV: Vậy giờ Thầy sẽ cho em gọi điện thoại để em được nc với mẹ em. Cho thầy gửi lời hỏi thăm đến mẹ và gia đình em (***HV được cho gọi điện về cho mẹ thấy sức khỏe của mẹ đã bình phục và đã về nhà tuần sau sẽ lên thăm***)

TVV: Thầy thấy sau khi điện về cho mẹ thấy em rất vui. Điều gì đã khiến em vui thế? (CHM2)

Bài tập giai đoạn khơi gợi

Thân chủ: Thầy ơi em cảm ơn thầy nhiều lắm thầy ạ! Sau khi điện về cho mẹ em thấy mẹ nói: “*Con cứ yên tâm học tập cải tạo tốt mẹ đã đỡ hơn nhiều và đang về nhà điều trị*”. Nghe mẹ nói thế em cũng yên tâm khi sức khỏe của mình đang dần bình phục.

TVV: Em nói sau khi điện về cho mẹ em thấy mẹ nói: “*con cứ yên tâm học tập cải tạo tốt mẹ đã đỡ hơn nhiều và đang về nhà điều trị*”. Nghe mẹ nói thế em cũng yên tâm khi sức khỏe của mình đang dần bình phục. Vậy là em yên tâm rồi chứ? (PHĐG)

Thân chủ: Dạ em yên tâm rồi thầy

TVV: Mẹ em vẫn uống thuốc đều đặn khi về nhà chứ?

(CHIA 2)

Bài tập giai đoạn khơi gợi

- **Thân chủ:** Dạ vâng mẹ em vẫn uống ngày 2 lần sau bữa ăn tối thì vào lúc 18h, trưa thì 10h30 thầy ạ (CCTT)
- **TVV:** Em nói em hiện tại em đã yên tâm và mong mẹ uống thuốc đầy đủ để nhanh hết bệnh. (PHCX2)
- **Thân chủ:** Dạ vâng đúng rồi thầy!
- **TVV:** Ngoài vấn đề lo lắng cho sức khỏe của mẹ em còn vấn đề gì cần thầy giúp không? (CH Đ)
- **Thân chủ:** Dạ không thưa thầy! em cảm ơn thầy đã giúp đỡ em rất nhiều

Bài tập giai đoạn khơi gợi

TVV: Như vậy qua 40 phút hai thầy trò trao đổi với nhau thì thầy sẽ tóm tắt lại những gì chúng ta đã trao đổi: em nói chủ nhật hôm qua em có điện về cho mẹ em mà mãi không thấy mẹ em nghe máy em rất lo lắng và đã điện cho anh để hỏi. Ông anh có nói mẹ em đang sốt và phải đi viện, giờ em đang rất buồn và lo cho sức khỏe của mẹ em, không biết mẹ em có ăn uống được không nữa và mẹ em bị sốt siêu vi và đã đi khám và uống thuốc đầy đủ hiện thì đã về nhà. Tâm trạng em đã thoải mái hơn khi nghe thấy giọng mẹ và bệnh tình của mẹ tiến triển tốt. Còn điều gì khác quan trọng mà em lo lắng lúc này không em cứ chia sẻ? (CTT)

Thân chủ: Em thì mấy tháng nữa là về em có ông bố suốt ngày đi làm cứ mỗi lần về nhà lại uống rượu và hay la mắng em, không tin em, chỉ có mẹ em là thương em, bạn bè rủ nhiều lắm thầy ạ.

TVV: Em có vẻ thất vọng và Ba chưa hiểu em. (PH CX 3)

Thân chủ: Đúng đó, mới ở trường về thì để bạn bè rủ rê, chơi lại cũng rất khả thi. Phải có quyết tâm lớn lắm thì mới bỏ ma túy nhưng khó lắm cũng phải giúp em chứ la miết thôi.

Bài tập giai đoạn khơi gợi

TVV: Em cảm thấy bức bối và em nghĩ Ba mẹ phải thông cảm cho em.(PH CX 2) . Em nói về bạn bè rủ chơi lại ma túy nhiều vậy em nghĩ sao khi mình sử dụng lại (CHM3)

Thân chủ: Em nếu chơi lại thì cuộc sống em lại chìm đắm vào u mê không lối thoát và lại lên đây em không muốn điều đó xảy ra.

TVV: Em nói nếu em chơi lại em cuộc sống của em sẽ có rất nhiều điều thay đổi và sẽ bị bắt lên cai nữa. Thế giờ vậy nếu giờ thầy, đưa cho em một nấc thang từ 0 \rightarrow 10, 0 là hoàn toàn không quan trọng, còn 10 là cực kỳ quan trọng không thể không thực hiện, vậy trong thời điểm này em tự đánh giá xem việc từ bỏ ma túy đang ở mức nào trong khoảng từ 0 \rightarrow 10?

Thân chủ: Em nghĩ là số 6.

TVV: Tốt quá khi đó là số 6, vậy em chia sẻ xem, sao em chọn số 6 mà không phải là số 3 hay số 4?

Bài tập giai đoạn khơi gợi

Thân chủ: Ít nhất phải là số 6 chứ thầy, vì em đã bị bắt lên đây cai nghiện, đây là một quá trình rất khó khăn vất vả em thấy ức khỏe của mình đã ổn định và thậm chí rất tốt, không những vậy em được các thầy cô dạy các kỹ năng sống, kỹ năng đối nhân xử thế và phòng chống tái nghiện nên em quyết tâm phải cố gắng từ bỏ bằng được.

TVV: Kinh nghiệm và những bài học sự giáo dục của các thầy giúp em tự tin rằng mình sẽ thực hiện được việc này.

Thân chủ:Dạ, giờ thì mong có cách gì đó thật tốt để tránh xa được ma túy.

TVV : Như vậy là thầy sẽ tóm tắt lại thêm một khó khăn của em đó là em còn mấy tháng nữa là về và bố em hay la mắng không tin tưởng em và em đã có quyết tâm, từ bỏ ma túy mong sao không bị bắt và lên gặp các thầy. Và thầy thấy được sự quyết tâm từ anh thông qua nấc thang từ 1-10. Ngày mai chúng ta sẽ chia sẻ tiếp và sẽ tìm phương án giúp em em đồng ý chứ?

Thân chủ: Dạ em cảm ơn thầy

Bài tập mẫu 2

- Chị Nguyễn Quỳnh Anh- OPC Mai Khôi
- **Tình huống** : BN mới nhiễm, tâm lý chưa ổn định, chưa chấp nhận được bệnh

Bài tập giai đoạn khơi gợi

TVV: Chào anh, em tên là Quỳnh Anh, nhân viên tư vấn tại phòng khám, em có thể giúp gì cho anh không? (CHM#1)

BN: Chào chị, em là P, em mới uống thuốc được hơn 1 tháng, em được giới thiệu đến phòng khám để tư vấn hỗ trợ.

TVV: À, anh mới uống thuốc được hơn 1 tháng. (CPHĐG)

Anh có thể cho em biết anh đang nhận thuốc ở đâu không?

BN: Em lãnh thuốc ở Quận 3.

TVV: Anh nhận thuốc ở quận 3, vậy khi vào điều trị chắc hẳn anh đã được các BS và nhân viên tại quận 3 tư vấn và hỗ trợ cho mình rồi. (CPH)

Bài tập giai đoạn khơi gợi

Hôm nay anh còn vấn đề gì cần được hỗ trợ thêm ?(CHM#2)

BN: Hiện tại em đang rất buồn,em không chấp nhận được chuyện mình bị bệnh.

TVV: Anh đang buồn vì vẫn chưa chấp nhận được chuyện mình bị bệnh.(CPH cảm xúc)

Thế anh nghĩ gì về HIV?Anh đã có được những thông tin gì về bệnh?(CHM#3)

BN: Em biết bệnh này không có thuốc chữa khỏi bệnh,phải uống thuốc để duy trì sức khỏe.

TVV: Anh biết được rằng HIV hiện chưa có thuốc chữa khỏi bệnh và phải uống ARV để duy trì sức khỏe(CPH).

Bài tập giai đoạn khơi gợi

Anh vẫn đang tuân thủ theo hướng dẫn của BS về việc điều trị ARV vậy là ít nhiều mình đã chấp nhận điều trị rồi.(CKĐ)

Vậy hiện tại điều gì khiến anh lo lắng?(CHM#4)

BN: Em không biết bệnh sẽ như thế nào, em có bị lở loét khắp người không, em không biết em sống được bao lâu nữa.

TVV: Anh đang lo sợ vì không biết tình hình sức khỏe có tiến triển ra sao.(CPH cảm xúc)

BN: Em là trụ cột trong nhà, xưa giờ em cũng ngoan, lớn lên học xong thì đi làm lo cho cả gia đình .

Bây giờ bị bệnh này sợ gia đình biết sẽ shock. Mà nếu em có chuyện gì mẹ em làm sao sống nổi, chưa kể kinh tế gia đình không ai lo.

Bài tập giai đoạn khơi gợi

TVV: Qua những gì anh nói em thấy anh rất quan tâm đến mẹ và mọi người trong nhà.(CKĐ)

Anh lo rằng nếu sức khỏe không tốt thì sẽ không thể đi làm lo cho gia đình.(CPH cảm xúc)

Anh có nghĩ mình sẽ làm gì để duy trì được sức khỏe ổn định không?(CHM#5)

BN:BS nói với em mình phải uống thuốc đúng giờ và phải sinh hoạt có khoa học thì sẽ khỏe nhưng mà bây giờ em không có ngủ được,nhiều hôm ngủ được 1 chút thì nửa đêm tỉnh giấc là sẽ không ngủ lại được, cả ngày em đều mệt mỏi.

TVV: Dù biết là phải uống thuốc đúng giờ và sinh hoạt có khoa học để duy trì sức khỏe nhưng vì anh bị mất ngủ nên mọi thứ vẫn bị đảo lộn khiến anh mệt mỏi.(CPH cảm xúc)

BN: Nhiều khi cũng muốn ngủ 1 giấc cho yên ổn lắm chứ chị nhưng mà hễ nằm xuống là lại suy nghĩ,càng suy nghĩ càng bế tắc.

Bài tập giai đoạn khơi gợi

TVV: Anh đã sử dụng những biện pháp gì để giúp mình giảm mất ngủ hay chưa?(CHM#6)

BN: Em muốn gặp BS xin thuốc ngủ hay chị có biện pháp nào giúp em không?

TVV: Anh cần biện pháp để giúp mình giảm mất ngủ thay vì dùng thuốc, em thấy được là anh rất trân trọng sức khỏe của chính mình(CKĐ)

BN: Em có một số biện pháp có thể giúp mình giảm mất ngủ anh có muốn nghe không?

BN: Dĩ nhiên rồi.

TVV: Anh đã từng dùng trà từ tim sen chưa? Anh dùng tim sen pha với nước nóng uống thay nước, tim sen có thể giúp anh ngủ ngon hơn. Thêm nữa mình có thể nghe nhạc nhẹ trước khi đi ngủ giúp mình ổn định tinh thần hơn.(Cung cấp thông tin)

Quay trở lại với việc anh chưa chấp nhận được việc mình bị nhiễm, anh có thể cho em biết anh nghĩ gì về việc mình bị nhiễm?(CHM#7)

Bài tập giai đoạn khơi gợi

BN:Thất vọng với bản thân mình lắm chị.Em sợ mình sắp chết.

TVV: Anh lo lắng và thất vọng khi biết mình bị nhiễm(CPH cảm xúc)

Anh có từng nghĩ mình sẽ có kế hoạch cụ thể gì để cải thiện tình trạng hiện tại của mình chưa?

BN:Em cũng đang uống thuốc đúng giờ chỉ là vẫn không thể ngủ để mình thoải mái hơn.

TVV: Một mặt anh muốn mình khỏe hơn bằng cách uống thuốc đúng giờ và đầy đủ như BS đã dặn,mặt khác thì anh lại không thể ngủ vì bị stress.Em có đang hiểu đúng ý anh không?

BN:Dạ đúng rồi chị.Đúng là em uống thuốc đúng giờ ,em cài báo thức mà,em đi làm về còn tập thể dục nữa, mà cứ có thời gian rảnh là em bắt đầu suy nghĩ.

Bài tập giai đoạn khơi gợi

TVV: Anh uống thuốc đúng giờ, tập thể dục, đó là những phương pháp rất tốt để cải thiện sức khỏe.(CKĐ)

TruỐc khi nói về việc stress mất ngủ của anh, em muốn anh thử hình dung nếu như anh vẫn giữ thói quen sinh hoạt tốt như bây giờ nhưng vẫn lo nghĩ thì 6 tháng sau anh sẽ như thế nào?(CHM#8)

BN: Nếu em mà cứ lo nghĩ vậy thì mất ngủ tiếp tục chắc em không đủ sức để đi làm tiếp quá chị. Em mà gục thì cả nhà đều biết em bị bệnh, rồi mẹ lại phải vất vả lo cho em nữa.

TVV: Bây giờ em muốn anh lại hình dung xem trong 6 tháng tới nếu anh gác lại những lo nghĩ của mình, chỉ tuân theo hướng dẫn điều trị và nghỉ ngơi hợp lý thì cuộc sống của anh sẽ thay đổi ra sao?(CHM#9)

BN: Dễ quá chị, dĩ nhiên là em vẫn khỏe và đi làm bình thường chứ. Vậy thì em không nên nsuy nghĩ nữa phải không chị. Cứ uống thuốc tốt thì mình sẽ khỏe, không bị bệnh nhiễm trùng thì mình vẫn có cuộc sống bình thường phải không chị?!

Bài tập giai đoạn khơi gợi

TVV: Hay quá, anh đã hình dung ra những việc mình cần làm để cải thiện tình trạng hiện tại của mình. Anh đã tìm được cách nào để mình tạm gác lại việc suy nghĩ ?(CHM#10)

BN: Nói thật là em cũng chưa biết làm sao, muốn mình không suy nghĩ để ngủ ngon mà không suy nghĩ thì em không biết tương lai sẽ giải quyết như thế nào nếu bị gia đình phát hiện.

TVV: Anh đã nhấn mạnh mục tiêu giữ sức khỏe để đi làm lo cho gia đình, đặc biệt là mẹ. Mà muốn có sức khỏe thì không được để mình bị stress dẫn tới mất ngủ. Vậy giờ để anh tự chấm điểm từ không đến mười thì việc gác lại những lo lắng của mình quan trọng ở mức nào, 0 là không quan trọng tương tự như vậy mức quan trọng tăng dần tới 10. Anh sẽ chọn số mấy?

BN: Chắc là số 10.

TVV: có thể cho em biết vì sao anh chọn số 10 mà không phải số khác.

Bài tập giai đoạn khơi gợi

BN:Thiếu ngủ thì phải quan trọng chứ chị.Không ngủ được làm sao mình mẫn,khỏe khoắn mà tập trung làm việc.Nên em chọn số 10 thôi.

TVV:Vậy tốt rồi.Điều này cho thấy anh rất mong muốn tình trạng mất ngủ của mình được cải thiện.Anh muốn bắt đầu thay đổi việc lo lắng này bằng cách nào?

BN:Chắc em sẽ đi học cái gì đó để mình không có nhiều thời gian rảnh mà suy nghĩ.

TVV:Em nghĩ đó là một ý hay đó chứ,anh có thể trau dồi kĩ năng lại vừa không phải suy nghĩ vì phải tập trung tinh thần vào việc tìm hiểu môn học mới.(CKĐ)

BN:Trước mắt là vậy đi chị,để em tìm hiểu xem mình nên học cái gì.Hôm nay nói chuyện với chị nhiều ghê.

TVV:Em đồng ý với anh,buổi nói chuyện hôm nay khá dài.Em tóm tắt các vấn đề hôm nay nhé.Anh mới điều trị ARV được hơn 1 tháng và anh lo lắng về việc sức khỏe sẽ bị ảnh hưởng không đi làm được và

Bài tập giai đoạn khơi gợi

TVV: Em đồng ý với anh, buổi nói chuyện hôm nay khá dài. Em tóm tắt các vấn đề hôm nay nhé. Anh mới điều trị ARV được hơn 1 tháng và anh lo lắng về việc sức khỏe sẽ bị ảnh hưởng không đi làm được và gia đình sẽ phát hiện anh bị nhiễm mà anh lại không muốn gia đình lo lắng cho mình. Bây giờ anh muốn tìm 1 môn học nào đó giúp anh tập trung tinh thần để không có nhiều thời gian rảnh mà suy nghĩ dẫn đến stress rồi mất ngủ mà ảnh hưởng công việc. Em nói như vậy đã đủ ý anh chưa? (Tóm tắt)

BN: Dạ đầy đủ lắm ạ. Cảm ơn chị vì buổi nói chuyện hôm nay.

TVV: Khi nào cần thêm hỗ trợ gì anh cứ đến phòng khám để được hỗ trợ kịp thời nha. Chào anh!

BN: Chào chị.





UMP - Vietnam - HIV

ATTC

Addiction Technology Transfer Center Network

Funded by the President's Emergency Plan for AIDS Relief through
the Substance Abuse and Mental Health Services Administration

HAIMN
Health Advancement in Vietnam

BÀI 6:

GIAI ĐOẠN KHƠI GỢI (phần 2)

KỸ NĂNG PVTĐL CỐT LÕI

ThS. Cao Liên Hương
Chuyên Gia Tham Vấn Tâm Lý

GIẢI ĐOẠN KHƠI GỢI

(Nhắc lại: giai đoạn quan trọng, nhiều kỹ năng nhất)

Khơi gợi

Gợi lên động lực thay đổi hành vi

MÂU THUẦN


- Trong trạng thái "**mâu thuẫn**" (ambivalence), BN vừa nói "**câu nói thay đổi hành vi**" (change talk) vừa "**câu nói duy trì hành vi cũ**" (sustain talk).
- Câu nói "**chuẩn bị thay đổi**" (preparatory change talk: DARN) (ví dụ: khao khát, khả năng, lý do và nhu cầu) thường xảy ra trước các câu nói "**huy động thay đổi**" (mobilizing change talk: CATs) (ví dụ: cam kết, sẵn sàng, và đã bắt đầu thực hiện một vài hoạt động hướng đến sự thay đổi).
- Giai đoạn **khơi gợi** (evoking) nhằm giúp giải quyết mâu thuẫn theo chiều hướng thay đổi.

MỤC TIÊU CỦA GĐ KHƠI GỢI

Mục tiêu của giai đoạn khơi gợi là bệnh nhân **tự nói** về thay đổi.

- Mâu thuẫn thường được giải quyết bằng cách **ngiên cân cân về phía ưu điểm/lợi ích** của sự thay đổi.
- BN nói lên động cơ thay đổi **trước mặt một người khác**.
- PVTĐL dùng chiến lược sắp xếp các câu đối thoại để gợi lên và **khám phá câu nói thay đổi**.
- Trong giai đoạn này TVV cũng cần **lắng nghe cả những “câu nói duy trì”** để tìm hiểu những rào cản mới phát sinh khiến họ không muốn thay đổi.
- TVV có thể **ảnh hưởng rất nhiều** đến mức độ thay đổi, tần suất và sức mạnh nói về sự thay đổi thường tăng lên trong quá trình PVTĐL.

KỸ NĂNG TÓM TẮT

- Tóm tắt có chiến lược, có ý thức hướng đến sự thay đổi.
 - Kết thúc bằng một câu hỏi mở tạo nên những cuộc nói chuyện thay đổi khác.
 - Phản ứng của BN: tiếp tục khám phá câu nói thay đổi. Tác động rất khác.
 - Tóm tắt được cung cấp định kỳ trong suốt giai đoạn khơi gợi. Tóm tắt cuối cùng nhằm mục đích chuyển tiếp đến giai đoạn lên kế hoạch.
- 

KỸ NĂNG TÓM TẮT

Tình huống

- Khi bốc thăm ngẫu nhiên làm xét nghiệm nước tiểu định kỳ hàng tháng, Tuấn có kết quả dương tính với methamphetamine (hàng đá) và đây là tháng thứ 3 liên tiếp Tuấn có kết quả dương tính với hàng đá. Trong tháng qua Tuấn cũng đã bỏ liều 1 lần và thường đi uống thuốc muện (gần đến giờ đóng cửa phòng khám). Điều dưỡng đã chuyển Tuấn đến gặp tham vấn viên.
- Đây là buổi gặp lần thứ 5 giữa tham vấn viên và bệnh nhân (nội tiếp nội dung sử dụng đá và bỏ liều).

❖ Ghi chú:


Đây là tình huống giả định nên tên bệnh nhân không thuộc bệnh nhân đang điều trị methadone ở bất kỳ phòng khám hoặc cơ sở nào (đảm bảo tính bảo mật cho bệnh nhân).

KỸ NĂNG TÓM TẮT thí dụ 1

- *TVV: “Có vẻ như cuộc sống của bạn khá rồi và bạn thấy mất phương hướng. Mỗi ngày bạn thức dậy rất trễ, đến phòng khám uống thuốc, ngồi cafe gần đây tới trưa vì về nhà cũng không biết làm gì. Bạn cũng đã nỗ lực nói chuyện với gia đình nhưng hầu như ai cũng bận rộn và không ai quan tâm nhiều đến bạn vì nghĩ bạn điều trị methadone như thế là tốt rồi. Gia đình cũng không ai thấy bạn cần thiết phải đi làm và bạn cũng nghĩ mình không thể làm được gì. Phần lớn thời gian là bạn ở trong phòng chơi game hoặc ra ngoài gặp bạn bè cafe hay đi nhậu. Bạn thấy cuộc sống buồn chán và không có định hướng và việc gặp bạn bè rồi sử dụng đá là cách giúp bạn thấy vui vẻ, hưng phấn và yêu đời hơn. Tôi nói có đúng không?”*


KỸ NĂNG TÓM TẮT 1

Đoạn tóm tắt trên cho thấy TVV đã:

- Tập trung vào những cảm giác của BN.
 - Nhấn mạnh đến những cảm xúc tiêu cực.
 - Thiếu phần quan trọng hướng mục tiêu khơi gợi, không có khả năng dịch chuyển theo hướng thay đổi.
 - Dự đoán BN sẽ vẫn cảm thấy chán nản.
- 


KỸ NĂNG TÓM TẮT thí dụ 2

TVV: “À, anh muốn nhắc cho em nhớ là trong 3 tháng qua em đã dương tính với hàng đá đến 3 lần, chưa kể là tháng vừa rồi em bỏ liều và thường xuyên đến uống thuốc trễ. Em có biết rằng như thế kết quả điều trị methadone không có ích gì, và cứ như thế này thì sớm muộn gì em cũng ra khỏi chương trình thôi. Em nói rằng em sử dụng đá cho vui và hoàn toàn muốn bỏ lúc nào cũng được, vậy anh không hiểu tại sao tháng nào xét nghiệm em cũng dương tính trong khi đó lần nào tham vấn anh cũng đã nhắc nhở vấn đề này, bác sĩ cũng nhấn mạnh việc này với em rồi. Tuần nào anh hành chính hay điều dưỡng cũng muốn anh gặp em nói cho em biết rằng chơi đá như vậy là rất nguy hiểm, rất dễ giống với heroin và quay trở lại con đường nghiện ngập. Giờ em thấy sao?”



KỸ NĂNG TÓM TẮT 2

TVV đã thể hiện kỹ năng tóm tắt trong tình huống này là:

- Tóm tắt đối đầu và không phù hợp với PVTĐL.
 - Mô hình tiêu cực, BN không nhận thức được thực tế và cần được thuyết phục mạnh mẽ.
 - Phản ứng BN có thể dự đoán được: phòng thủ, tiếp tục nói câu nói duy trì, và bất đồng.
- 

GĐ KỸ NĂNG TÓM TẮT thí dụ 3

- *TVV: "Đây là những gì em đã nói với anh. Anh thấy rằng tần suất dương tính với đá, bỏ liều và uống thuốc trễ của em có xu hướng tăng trong thời gian gần đây. Anh thật sự quan tâm và muốn gặp em để có cơ hội hiểu chuyện gì đang diễn ra xung quanh em. Sáng nay điều dưỡng thông báo kết quả dương tính, em có phần lo ngại và ngạc nhiên vì em đã chơi đá 2 ngày trước. Em cũng đang lo nghĩ nếu cứ tiếp tục như thế này thì có thể ảnh hưởng đến mong muốn làm lại cuộc đời. Và em cảm thấy bối rối không biết làm cách nào để sử dụng thời gian trong ngày cho có ích hơn. Em mong muốn có công việc để tự lo cho bản thân và muốn lấy lại lòng tin của gia đình. Và những chuyện này mỗi lúc mỗi nặng nề hơn và em đang loay hoay tìm cách thoát ra khỏi nó. Em còn thấy thiếu điều gì khác không?"*

GĐ KỸ NĂNG TÓM TẮT 3

Tham vấn viên đã:

- Tóm tắt PVTĐL tinh túy.
- Hầu hết các câu nói thay đổi của BN.
- Nhấn mạnh và thể hiện đã nghe tất cả nội dung BN chia sẻ, đặc biệt là chú trọng vào câu nói thay đổi của BN.

TRƯỜNG HỢP BỆNH NHÂN KHÓ

- BN KHÔNG TRUNG THỰC VÀ BN PHẢN KHÁNG
- ĐỔI PHÓ TÂM LÝ
- TVV có thể tự trách mình dễ bị lừa, hoặc nghĩ mình đã làm thiếu điều gì khiến BN không tin mình hơn. Cách tự kiểm tra này có thể hữu ích, nhưng TVV không nên nhận hoàn toàn trách nhiệm của mối quan hệ, không nên tự chỉ trích khi đã làm việc nghiêm túc, cởi mở, khoan dung
- “Có nên tin BN không?” BN đa dạng. TVV không thể tin rằng nỗ lực của mình luôn luôn được đáp lại. Lòng tin không phải là trắng đen, mà có thể thay đổi thay tình cảnh. BN không bắt buộc theo quy ước đạo đức của nghề tham vấn
- Tin BN là cách điều trị hữu hiệu trong số lớn tình huống, và là cách sống của TVV, không phải TVV ngây thơ hoặc mù quáng. TVV không nên hoài nghi tất cả BN nói chung, hay hoài nghi kỹ năng chuyên môn của mình. Hiện tượng BN không trung thực là một điều ngoại lệ. Gặp trường hợp này, TVV nên tò mò tìm hiểu, hơn là chán nản hay vỡ mộng

BN KHÔNG TRUNG THỰC

- BN "chỉ nói những gì TVV muốn nghe", BN không thực tế, nói không đúng sự thật.
 - TVV không đối đầu, không trả lời:
 - *“Chị nghe không hợp lý lắm, sao chị có thể tin em được!”*
 - *“Em chỉ muốn nói cho xong thôi, em chỉ nói những điều em biết anh muốn nghe.”*
 - *“Có vẻ như em đang ảo tưởng, điều em nói không thực tế.”*
- Cách đáp ứng này sẽ làm hỏng mối quan hệ và tạo ra sự bất bình giữa TVV và BN.

BN KHÔNG TRUNG THỰC – 1

- Cuộc nói chuyện có tính tổng quát. (*uống 1,2 ly*)
 - Yêu cầu chi tiết, lần sau ghi xuống, bao nhiêu, lúc nào, tự kiểm soát
 - Gợi ra một cuộc nói chuyện cụ thể về thay đổi.
 - Giữ tinh thần tò mò hỗ trợ, không hoài nghi, không đưa BN đến chỗ họ phải thừa nhận họ lừa dối hoặc tự lừa dối.
- “Bệnh nhân chỉ nói những gì bạn muốn bạn nghe” là tín hiệu của sự bất hòa.
 - BN cảm thấy cần phải làm hài lòng hoặc lừa dối TVV
 - BN cần cảm thấy đủ an toàn để có thể trung thực hơn
- TVV trở lại PVTĐL để củng cố mối quan hệ với BN

BN KHÔNG TRUNG THỰC - 2

MỤC TIÊU: cải thiện mức độ chính xác, nếu không chỉ là trò hề, tham vấn không hữu hiệu.

- Thừa nhận bế tắc
 - Thí dụ: BN không đến hai tuần, thử dương tính, nói không xử dụng
 - TVV: *tôi cảm thấy bế tắc, tôi đã chuẩn bị để bàn thảo với bạn về vấn đề tái phát, bây giờ tôi không biết tiến hành thế nào. Tôi cũng không thể bỏ qua chuẩn đoán chuyên môn của tôi, thực sự tôi không biết nói gì.*
- Đề nghị hợp tác để phục hồi lòng tin (khéo, quan tâm, không đe dọa, chấp nhận tái phát là một phần của căn bệnh nghiện
 - *Anh và tôi đã làm việc rất tốt cho đến nay, tôi tin chúng ta sẽ tìm cách để thông qua sự bất đồng này.*
 - *Thông thường những điều bạn nói với tôi rất có lý, cho nên tôi thường mong đợi thông tin rõ ràng từ bạn. Đó là lý do hôm nay tôi bối rối. Những gì bạn nói hôm nay không có lý đối với tôi, và điều này rất khác lạ."*

BN KHÔNG TRUNG THỰC - 3

- *Tôi nghĩ bạn phải có lý do chính đáng mới không nói hết với tôi. Tôi không nghĩ bạn làm điều này một cách nhẹ dạ. Tôi rất quan tâm tìm hiểu điều gì làm chúng ta không nói chuyện trung thực được với nhau hôm nay."*
- *Tôi yêu cầu bạn chuyện này. Nếu có điều gì bạn không muốn nói cho tôi, hãy cho tôi biết, tôi sẽ không hỏi thêm. Đừng nói điều gì bạn nghĩ tôi muốn nghe, vì như vậy tôi sẽ rời và không giúp bạn một cách hữu ích được.*

Tìm cách nói để BN hiểu TVV không tin đã nghe hết sự thật từ BN, nhưng không muốn đối đầu. Khi BN cảm thấy nhẹ nhõm và được chấp nhận, mối quan hệ trị liệu có thể phát triển mạnh mẽ. Cũng có BN không quan tâm đến việc duy trì mối quan hệ tốt, và tiếp tục phản ứng tiêu cực, và đó là ngoài tầm kiểm soát của TV.

BN KHÔNG TRUNG THỰC - 4

- Yêu cầu BN xác định lại mục tiêu điều trị
 - Nhắc nhở BN và TVV cùng làm việc cho mục tiêu chung
 - Giúp BN nhận trách nhiệm. Khi BN nói lại mục tiêu, TVV chỉ ra hành vi của BN đi ngược với mục tiêu. Nếu BN phản kháng, TVV nói BN đang tranh cãi với việc đạt mục tiêu của mình. Giúp BN thực hiện điều chỉnh hành vi mà không cảm thấy xấu hổ hoặc bị người ngoài điều khiển.
- Tiếp tục tạo điều kiện cho điều trị hữu hiệu
 - Đào tạo khả năng BN đối phó với căng thẳng, tránh gây gổ.
 - Thúc đẩy tư duy tích cực, tin BN có khả năng thành công, không là nạn nhân của tình huống
 - Nâng cao ý thức tự do lựa chọn, tuy mỗi lựa chọn đều có ảnh hưởng đến bản thân và người khác
 - Phát triển kỹ năng giao tiếp lành mạnh, không cạnh tranh hoặc tránh né
- Tham khảo ý kiến của một đồng nghiệp
 - Có kinh nghiệm hơn, hoặc đã điều trị BN này.
 - Quan trọng khi TVV nghĩ BN che giấu một điều nguy hiểm

KHÁNG CỰ

- Kháng cự (resistance) = câu nói duy trì + bất hoà trong mối quan hệ.

Dấu hiệu bất hoà (discord)

BN tự bào chữa (đổ lỗi, giảm mức độ nghiêm trọng của vấn đề, giải thích)

- BN nói thẳng lập trường phản đối
 - BN ngắt lời TVV
 - BN phớt lờ
- Câu nói duy trì là một vế của mâu thuẫn, TVV không nên lo lắng. Tỷ lệ câu nói duy trì sẽ bớt dần. Trả lời:
 - Phản hồi đơn giản hoặc phức tạp
 - Phản hồi phóng đại
 - Phản hồi hai chiều
 - Nhấn mạnh tính tự chủ
 - Đổi góc nhìn

Hỗ trợ quyền tự chủ

BN: “Thật sự tôi không muốn mất thời gian để nghe người chưa có kinh nghiệm nói về việc từ bỏ ma túy của tôi.”

TVV: “Anh hoàn toàn có lựa chọn muốn thay đổi hay không”

BN: “Làm sao tôi có thể bỏ khi bạn không có kinh nghiệm (câu nói duy trì), mà bạn cũng không thể bắt buộc tôi.”

TVV: “Chắc chắn công việc của tôi không phải là chỉ bảo anh phải làm gì, tôi chỉ quan tâm hiểu anh muốn gì, nghĩ gì và mục tiêu của anh là gì.

BN: “Tôi rất ghét những ai không hiểu gì về ma túy mà cứ suốt ngày kêu từ bỏ đi từ bỏ đi, làm như dễ lắm vậy.”

TVV: “Chỉ có anh mới hiểu rõ bản thân mình và biết quyết định nào phù hợp nhất cho bản thân anh.”

Phản hồi

Phản hồi để hiểu và khôi phục lại mối quan hệ hợp tác giữa TVV và BN:

BN: “Bạn bao nhiêu tuổi? Làm sao bạn có thể hiểu tôi được?”

TVV 1: “Bạn đang tự hỏi nếu tôi thực sự có thể giúp bạn.”
(Phản hồi đơn giản)

TVV 2: “Bạn nghĩ tôi không có bất cứ cách gì thể giúp bạn.”
(Phản hồi phóng đại)

TVV 3: “Bạn đang tìm kiếm một sự trợ giúp, và bạn không thực sự chắc chắn tôi là người phù hợp để giúp bạn. (Phản hồi hai chiều)

Trả lời câu nói duy trì

Đáp ứng câu nói duy trì:

BN: “Tôi không nghe bất cứ ai không có kinh nghiệm ma túy.”

TVV: “Bạn chắc chắn muốn được TVV hiểu mình, vậy hãy để tôi lắng nghe bạn.”

BN: “Tôi không bỏ chơi đá, nó đâu ảnh hưởng đến methadone (câu nói duy trì), và anh không thể bắt buộc tôi.”

TVV: “Đúng rồi. Tôi biết tôi không thể quyết định cho bạn, dù có muốn cách mấy tôi cũng không thể làm được.” [Nhấn mạnh tính tự chủ]

BN: “Tôi rất ghét những ai không hiểu gì về ma túy mà cứ suốt ngày kêu từ bỏ đi từ bỏ đi, làm như dễ lắm vậy.”

TVV: “Thật là khó khăn lúc nào cũng phải nghe người khác chỉ bảo.”
[Đổi góc nhìn]

ĐÁP ỨNG BẤT HÒA

Xin lỗi

- TVV: "Ồ xin lỗi. Tôi đã hiểu lầm bạn."
- TVV: "Có vẻ như tôi đã xúc phạm bạn."
- TVV: "Tôi không có ý dạy bảo."

Xác nhận/khẳng định

BN: "Tôi có thể tự mình làm được, không cần sự giúp đỡ của bạn!"

TVV: "Một khi bạn đã suy nghĩ về một điều gì, bạn có thể tự làm được."

BN: "Bạn không biết gì về vấn đề này hết."

TVV: "Bạn đã thực sự nghĩ nhiều đến vấn đề này."



ĐÁP ỨNG BẤT HÒA


Chuyển đổi chủ đề

BN: “Bạn nói rằng đây là lỗi của tôi, rằng tôi không phải là một người chồng tốt?”

TVV: *“Tôi không nghĩ đến việc đổ lỗi cho ai hoặc gọi tên vấn đề của anh. Điều quan trọng đối với tôi là làm thế nào để mối quan hệ trong gia đình của anh tốt hơn, và làm sao bạn có thể đạt được điều đó.”*

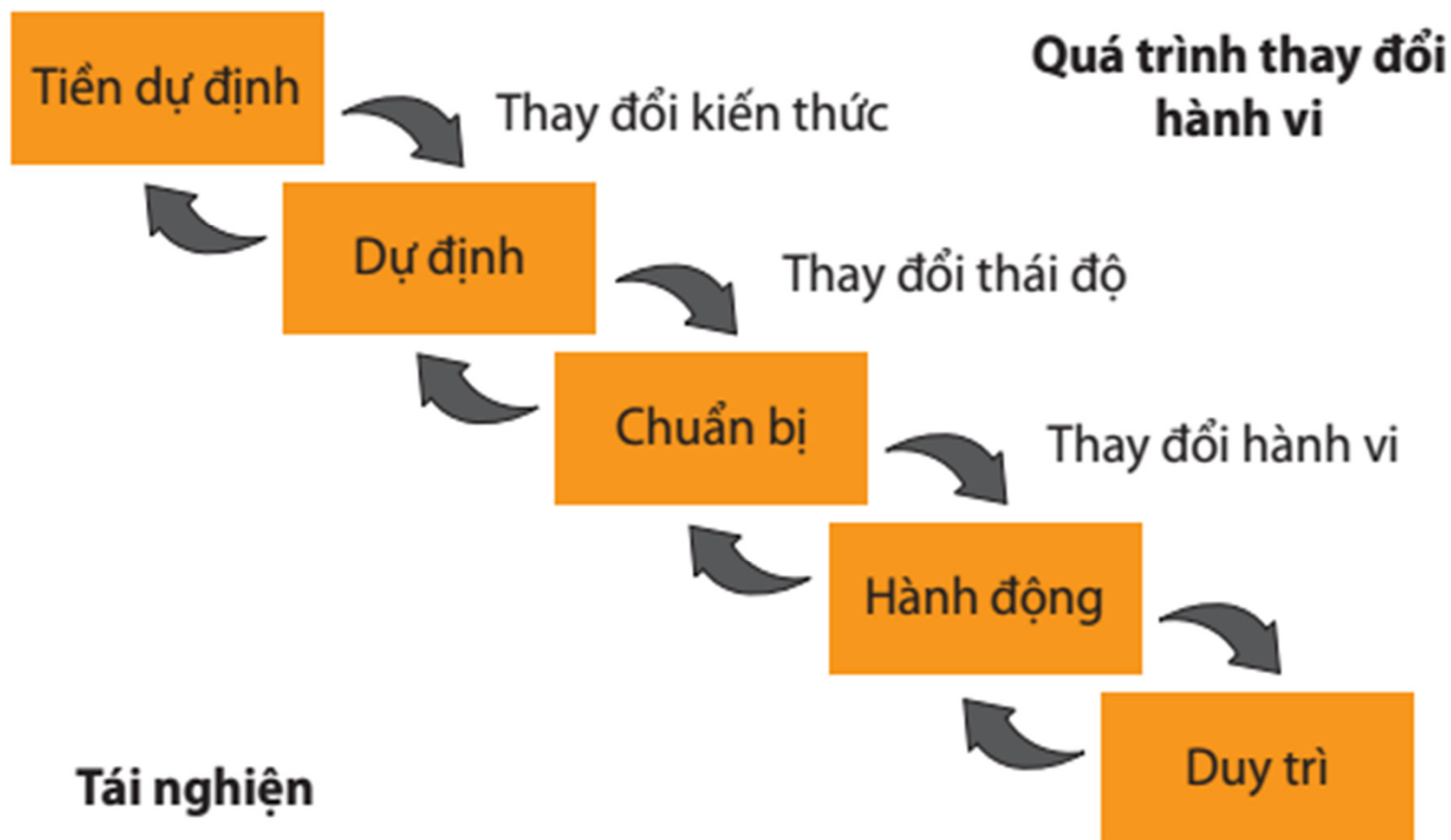
BN: “Anh nghĩ tôi có vấn đề trong việc bỏ liều?”

TVV: *“Tôi thực sự không quan tâm đến người ta gọi vấn đề là gì. Tôi chỉ quan tâm đến anh và mục tiêu của anh khi anh điều trị methadone.”*



CÁC BƯỚC TRONG QUÁ TRÌNH THAY ĐỔI

Hình 2: Các giai đoạn thay đổi hành vi



KẾT THÚC BÀI 6

- Học viên đặt câu hỏi
- Bài tập về nhà
 - Đọc tài liệu phát tay Phần II, giai đoạn Tiếp cận, v Tập Trung và khơi gợi, và Phần III, bài tập 5.
 - Dựa trên tình huống trong bài, mô phỏng một đoạn vấn đàm. Viết cho giai đoạn Tiếp cận và Tập Trung, và giai đoạn Khơi Gợi. (Cẩn thận không đi giai đoạn lên kế hoạch). Nhớ dùng tất cả các kỹ năng PVTĐL, đặc biệt là câu hỏi khơi gợi, phản hồi câu nói thay đổi và câu nói duy trì, hỏi câu thang điểm, câu tóm tắt.
 - Ghi lại những chỗ nào TVV vấp/không biết nói tiếp.



UMP - Vietnam - HIV

ATTC

Addiction Technology Transfer Center Network

Funded by the President's Emergency Plan for AIDS Relief through
the Substance Abuse and Mental Health Services Administration

HAIMN
Health Advancement in Vietnam

Chân thành cảm ơn

Hỏi & đáp