



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

PHÒNG 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, GĐ Tiếp cận, GĐ Tập Trung và GĐ Khơi gợi; Và Phần III, bài tập 4.
 - Dựa trên tình huống trong bài, mô phỏng một đoạn vấn đàm. Viết cho GĐ Tiếp cận và Tập Trung, và phần 1 của GĐ Khơi Gợi. (Cẩn thận không đi GĐ 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

Họ và tên: Vũ Thị Hiền

Cơ quan công tác: Trung tâm Hỗ trợ Sáng kiến Phát triển Cộng đồng (SCDI)

Bài tập tuần 5 - Giai đoạn khởi gợi

Nội dung bài tập:

"Tình huống: Anh A là một người đàn ông 38 tuổi, làm việc phục vụ tại một nhà hàng. Anh đã bị bệnh trầm cảm, cũng như ho mãn tính. Anh lo nghĩ rằng việc sử dụng cần sa là nguyên nhân gây ho mãn tính. Anh hút cần sa 2 lần 1 ngày. Anh luôn tự nhủ mình cần phải cắt giảm dùng cần sa, nhưng dường như không thể làm được. Anh đang lo lắng việc hút cần sa bắt đầu ảnh hưởng đến công việc hiện tại của nhà hàng. Anh đang gặp khó khăn về tài chính. Hút cần sa là một trong những cách chính để anh đối phó với căng thẳng hàng ngày, anh nhận thấy mình sử dụng nhiều hơn trong vài năm qua.

Bài tập giai đoạn khơi gợi

VV: Cảm ơn anh đã đến gặp em ngày hôm nay, lại còn đến sớm nữa. (CKĐ). Anh có mong muốn gì khi đến với trung tâm bên em? (CHM)

KH: Anh cũng đã tự tìm hiểu trên mạng trước khi đến đây. Giờ anh đang sử dụng cần sa, ngày nào anh cũng hút, 2 lần/1 ngày. Thời gian gần đây anh cảm thấy buồn chán, kiểu như trầm cảm và còn bị ho mãn tính nữa. Anh nghĩ là do anh sử dụng cần sa nên bị như vậy.

TVV: Anh đang sử dụng cần sa 2 lần/1 ngày và anh nghĩ do sử dụng cần sa nên gần đây anh cảm thấy buồn chán, kiểu như trầm cảm và anh còn bị ho mãn tính. (PHĐG)

KH: Đúng vậy. Nhiều lúc nghĩ, anh cũng muốn bỏ lắm để không ảnh hưởng đến sức khỏe nhưng cứ đến giờ là lại thèm, không tìm cách được nên lại dùng.

TVV: Một mặt anh muốn bỏ sử dụng để sức khỏe không bị ảnh hưởng, một mặt anh lại không cưỡng được cảm giác thèm thuốc nên anh lại sử dụng. (PHHC)

KH: Anh đã cố rồi nhưng không thể bỏ được, thậm chí là giảm liều anh cũng chưa làm được.

TVV: Anh cảm thấy thất vọng vì không thể bỏ được cần sa hay thậm chí là giảm liều (PHCX)

KH: Ừ. Phải trải qua mới hiểu được là nó khó bỏ như thế nào.

Bài tập giai đoạn khơi gợi

TTVV: Em thấy anh đã cố gắng để bỏ hoặc giảm sử dụng cần sa, bước đầu như vậy là rất tốt rồi. (CKĐ).

KH: Nhưng hiện anh vẫn chưa làm được. Anh đang làm phục vụ tại một nhà hàng nhưng dạo gần đây sức khỏe anh yếu đi, thường xuyên mệt mỏi nên anh không làm đủ ca, thỉnh thoảng phải xin về sớm. Lúc làm việc anh cũng uể oải lắm vì anh mệt, không được sung sức như ngày xưa.


TVV: Anh cảm thấy sức khỏe gần đây yếu đi, thường xuyên mệt mỏi nên khi đi làm anh không làm đủ số ca và đôi khi phải xin về sớm. Khi làm việc sức khỏe của anh cũng không được tốt như trước do anh bị mệt. (PHĐG)

KH: Ừ. Anh bị quản lý nhắc nhở vài lần rồi. Không biết nó có phải là do tác động của cần sa không.

TVV: Anh bị quản lý nhắc nhở vài lần trong công việc và anh đang phân vân không biết những vấn đề anh đang gặp phải có phải là do tác động của cần sa không. (PHĐG). Anh có muốn tìm hiểu nhiều hơn về tác động của cần sa không?

KH: Có. Em nói cho anh nghe thêm được không?

TVV: Em nói đơn giản như này cho anh dễ hình dung nhé. Cần sa là từ dùng để chỉ chung lá, thân, hạt và hoa hoặc các chiết xuất khác từ cây gai dầu/ cây cần sa. THC là chất hướng thần chính có trong cần sa, làm thay đổi hoạt động của não bộ, bóp méo nhận thức về thế giới của não bộ. Ngoài cảm giác phê và dễ chịu do cần sa đem lại khi mới sử dụng, sau một thời gian người sử dụng sẽ cảm thấy mệt mỏi, lười vận động, suy giảm trí nhớ và đặc biệt là có nguy cơ gặp phải các rối loạn tâm thần. (Câu cung cấp thông tin)




H: Nghe em nói thì anh thấy đúng là do anh sử dụng cần sa nên sức khỏe của anh mới bị ảnh hưởng nhiều như này. Giờ anh mà không cố giảm thì không những ảnh hưởng đến sức khỏe mà còn liên quan đến cả vấn đề tiền bạc nữa. Không làm đủ ca kíp nên anh cũng bị trừ lương, rồi còn tiền mua cần sa dùng hàng ngày nữa.

TVV: Anh đang lo lắng về việc nếu không giảm sử dụng cần sa thì sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe cũng như vấn đề tài chính của anh do anh không làm đủ số ca nên bị trừ lương (PHCX)

KH: Ừ. Cứ dùng như này thì mệt lắm, mà mệt thì anh có đi làm được nhiều đâu, lương cũng ít đi, đến lúc đó tiền sinh hoạt có khi còn thiếu chứ đừng nói đến việc mua cần sa.

TVV: Để em tóm tắt lại những gì anh em mình vừa trao đổi với nhau nhé. Hiện anh đang sử dụng cần sa 2 lần/1 ngày. Dạo gần đây anh cảm thấy mệt mỏi, buồn chán, kiểu như trầm cảm, bị ho mãn tính và anh nghĩ nó là do anh sử dụng cần sa. Công việc của anh cũng bị ảnh hưởng do anh bị mệt nên không làm đủ số ca kíp như bình thường, thu nhập của anh cũng bị giảm đi. Anh đã cố giảm hay bỏ nhưng anh chưa làm được. Giờ anh lo lắng rằng nếu anh không giảm sử dụng cần sa, không đủ sức khỏe để làm việc thì sẽ gặp khó khăn trong vấn đề tài chính, từ tiền sinh hoạt hay thậm chí là tiền mua cần sa. Còn điều gì khác quan trọng mà anh đang lo lắng lúc này không? (Câu tóm tắt để tìm vấn đề)



Bài tập giai đoạn khơi gợi

KH: Không. Tạm thời anh nghĩ là như thế.

TVV: Vậy trong tất cả những vấn đề này, anh thấy chuyện gì là quan trọng nhất? (CHM)

KH: Anh nghĩ là anh cần phải giảm sử dụng, có thể sức khỏe anh mới tốt lên, anh cũng sẽ đi làm được như bình thường và có đủ lương lậu để chi tiêu. Mỗi điều là giảm khó quá, cứ đến cỡ là lại thêm và lại sử dụng.

TVV: Như vậy hiện tại trong anh đang có hai thứ trái ngược nhau. Một mặt anh muốn giảm sử dụng để sức khỏe tốt hơn, thu nhập của anh cũng ổn định như trước, đảm bảo việc chi tiêu của anh, một mặt anh vẫn luôn có cảm giác thèm nhớ khi đến cỡ và anh lại sử dụng. (PHHC) Em có đang hiểu đúng ý anh không, anh thấy như thế nào mới chính xác là những gì đang diễn ra trong anh ngay lúc này? (CHM).

KH: Đúng rồi em ạ. Giờ quan trọng nhất là anh muốn cắt giảm liều đi.

TVV: Vậy giờ anh em mình cùng trao đổi với nhau về mong muốn cắt giảm liều sử dụng cần sa của anh nhé.

KH: Ok em.

TVV: Từ này đến giờ anh cũng đã cho em biết mong muốn của anh về việc giảm liều để có một cuộc sống mới và đó cũng là điều rất quan trọng với anh hiện nay. Vậy anh nghĩ nó quan trọng như thế nào? (CHM – lý do)

Bài tập giai đoạn khơi gợi

KH: Quan trọng chứ em. Giờ nếu không giảm được thì thứ nhất là sức khỏe anh bị ảnh hưởng, rồi công việc nữa. Không giảm thì giờ anh cũng không đủ tiền mà mua để dùng đều như trước.

TVV: Em nhận thấy mong muốn giảm liều của anh khi nói chuyện với anh. Điều này rất tốt và đáng ghi nhận (CKĐ). Vậy anh nghĩ xem liệu anh có thể làm gì để giúp anh có thể giảm liều sử dụng? (CHM - khả năng)

KH: Mấy tháng trước khi công việc bận quá nên anh cũng không có thời gian dùng nhiều cần. Thế là tự dừng anh cũng giảm hẳn liều đi đợt đó, nhiều lúc còn không có thời gian để nghĩ ý chứ chưa nói gì đến thời gian để dùng cần nên lần này nếu anh cố thì chắc sẽ được.

TVV: Anh đã từng giảm liều sử dụng vài tháng trước và anh nghĩ kinh nghiệm này có thể giúp anh giảm liều lượng lần này (CPH).

KH: Đúng rồi, anh sẽ cố.

TVV: Vậy giờ nếu em đưa cho anh một nấc thang từ 0 đến 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 anh tự đánh giá xem anh đang ở mức nào trong khoảng từ 0 đến 10? (CH khơi gợi)

Bài tập giai đoạn khơi gợi

KH: Anh nghĩ là số 7.

TVV: Số 7 là một số rất tốt rồi. Em muốn hỏi anh rõ hơn là vì sao nó là số 7 mà không phải là số 3 hay số 4?

KH: Giờ chỉ có giảm sử dụng thì cuộc sống của anh mới khá lên được. Nếu giảm được thì sức khỏe của anh ổn hơn, anh đi làm được đúng ca kíp, anh cũng không phải mất nhiều tiền để mua cần. Nếu được anh còn muốn khi nào giảm được rồi thì cứ cố gắng từ từ rồi bỏ luôn ý. (Câu nói thay đổi).

TVV: Vậy thì tốt quá, em thấy anh đang rất quyết tâm để có cuộc sống tốt hơn (CKĐ). Vậy để em cùng điểm lại xem chúng ta đã đạt được những gì từ này đến giờ nhé. Mục tiêu hiện giờ của anh là giảm liều lượng sử dụng cần sa để có cuộc sống ổn định hơn, sức khỏe tốt hơn, đi làm bình thường để có thu nhập. Và anh cũng tự đánh giá rằng việc giảm liều lượng này quan trọng ở mức số 7. Anh thấy những ý này đã đủ chưa, anh có muốn bổ sung hay làm rõ thêm điều gì nữa không? (Câu tóm tắt)

KH: Đúng rồi em.

TVV: Vậy giờ anh em mình cùng trao đổi xem làm thế nào để anh giảm được liều lượng sử dụng cần sa của anh nhé."



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

GIAI ĐOẠN KHƠI GỢI

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

Khởi 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) (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) (ví dụ: *cam kết, sẵn sàng, 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.

CÂU HỎI MỞ GĐ KHƠI GỢI

"Câu hỏi khơi gợi" (evocative questions) hỏi BN về:

- Khao khát/mong muốn/ước mơ (desire)

TVV1: "Bạn muốn cuộc sống của bạn sẽ thay đổi như thế nào nếu tham gia điều trị methadone?"

- Khả năng (ability)

TVV1: "Nếu bạn đã quyết định điều trị methadone và từ bỏ ma túy, vậy bạn có thể làm những gì để thực hiện quyết định này?"

TVV2: "Bạn nghĩ xem, bạn có thể bắt đầu bằng hành động nào để đạt được điều bạn muốn/mục tiêu của bạn?"

CÂU HỎI MỞ GĐ KHƠI GỢI

- Lý do, Nhu cầu

TVV: “Điều gì khiến bạn muốn từ bỏ ma túy, trong khi bạn đã thử nhiều lần rồi mà không thành công?”

TVV: “Bạn hãy thử nghĩ đến 3 lý do bạn cần điều trị methadone?”

- Mục tiêu và giá trị sống (goals and values)

TVV: “Bạn hãy suy nghĩ 5 điều có ý nghĩa hay giá trị nhất đối với bạn.”

TVV: “Bạn thử nghĩ đến mục tiêu đời mình là gì hay nói cách khác bạn sống để làm gì?”

TVV: “Bạn đang sống đúng theo mục tiêu (hay giá trị sống) của mình đến mức nào?”

THÊM CÂU HỎI KHƠI GỢI- NHÌN QUA THỜI GIAN

- **Hướng đến tương lai**

- *Em nghĩ một năm nữa nếu em còn uống thế này, cuộc đời em sẽ ra thế nào*
- *Em nghĩ nếu em ngừng ngay, 1 năm nữa, cuộc đời em sẽ thế nào*

- **Nhìn về quá khứ**

- *Em nghĩ cách đây 6 tháng em không dùng, bây giờ em đã dùng 6 tháng, cuộc đời em đã khác thế nào*
- *Em đã dùng 6 tháng, nếu em không dùng chút nào, cuộc đời em bây giờ khác thế nào*

THÊM CÂU HỎI KHƠI GỢI- CÂU HỎI CỰC ĐIỂM

- **Câu hỏi cực điểm:** Tạo cơ hội cho BN suy nghĩ đến tình huống tồi tệ nhất và tốt đẹp nhất có thể xảy ra nếu BN tiếp tục duy trì hành vi hiện tại, hay thay đổi cuộc sống

- **Khía cạnh tiêu cực**

TVV1: "Điều gì khiến bạn lo sợ nhất về việc tiếp tục sử dụng ma túy của mình?"

TVV2: "Giả sử bạn vẫn tiếp tục sử dụng ma túy, thì điều tồi tệ nhất hay chuyện xấu nhất có thể xảy ra là gì?"

- **Khía cạnh tích cực**

TVV1: "Kết quả tốt đẹp nhất bạn có thể nhận được khi tuân thủ điều trị methadone là gì?"

TVV2: "Nếu bạn hoàn toàn thành công trong việc thực hiện những thay đổi bạn muốn, mọi thứ sẽ khác như thế nào?"

Nhận diện câu nói thay đổi

TVV: Bạn cho tôi biết vì sao bạn đến phòng khám

TC: Bác sĩ nói tôi cần gặp bạn vì tôi đau lưng, phần dưới lưng. Đôi khi buổi sáng không ra khỏi giường được.

TVV: Bạn đau lắm hả?

TC: Đau lắm, thường đau nhiều hơn vào buổi sáng. Tôi cố đứng dậy, nhưng phải mất một thời gian để đứng thẳng người. Và tôi đau buốt xuống chân.

TVV: Đau vậy mà bạn vẫn lo việc trong ngày

TC: Vâng, và điều này không dễ. Thuốc bác sĩ cho không đỡ đau, mà ông không cho tôi thuốc mạnh hơn.

TVV: Chắc đôi khi bạn tự hỏi khi nào bạn mới đỡ đau.

TC: Chính xác, tôi đau đã vài năm nay, đôi khi phát khóc

Nhận diện câu nói thay đổi

TVV: Đau dữ vậy.

TC: Và tôi không thể nghỉ việc ngay, vì vậy tôi cứ đi làm, càng ngày càng tệ

TVV: Dường như bạn đã đau từ lâu lắm rồi .

TC: Đúng thế, và tôi không thể tiếp tục sống như thế này được. Tôi không đến nỗi già quá.

TVV: Bạn nghĩ phải có chuyện gì thay đổi trong đời bạn

TC: Đúng, vì vậy bác sỹ giới thiệu tôi đến bạn để khuyến khích tôi tập thể thao, nhưng tôi rất ghét thể thao. Tôi thấy vô cùng nhàm chán và tôi cảm thấy khó thở.

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 - bài tập

Tình huống

- Khi bác 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 (nói 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 - Bài 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 - Bài 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 - Bài 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 - Bài 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.

KỸ NĂNG TÓM TẮT - Bài 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 xảy 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. Những chuyện này mỗi lúc mỗi nặng nề hơn, và em đang loay hoay tìm cách thoát ra. Em còn thấy thiếu điều gì không?"*

NHỮNG TÌNH HUỐNG KHÓ

- ◆ BN KHÔNG TRUNG TRỰC, NÓI CHO XONG, NÓI KHÔNG ĐÚNG SỰ THẬT
- ◆ BN KHÁNG CỰ

BN KHÔNG TRUNG THỰC – 1

1. Cuộc nói chuyện có tính tổng quát. (*“em chỉ 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.

1. “Bệnh nhân chỉ nói những gì bạn muốn bạn nghe, BN không thực tế, nói không đúng sự thật.
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

TÌM HIỂU 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 có lương tâm không nên nhận hoàn toàn trách nhiệm của mối quan hệ. Không nên tự chỉ trích mình 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 sẽ luôn luôn được đáp lại. Lòng tin không phải là trắng đen, mà có thể thay đổi theo 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 là TVV ngây thơ hoặc mù quáng. TVV không nên hoài nghi tất cả BN, 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 -2

- TVV có phản ứng đối đầu. Không nên trả lời:
 - “*Em nói không hợp lý lắm chút nào, sao anh có thể tin em được!*”
 - “*Anh cảm thấy em chỉ muốn nói cho xong thôi, em chỉ nói những điều em biết anh muốn nghe.*”
 - “*Anh thấy em đang ảo tưởng, điều em nói không thực tế được.*”
- Cách đáp ứng này làm hỏng mối quan hệ và tạo ra sự bất bình giữa TVV và BN.

BN KHÔNG TRUNG THỰC - 3

- ❖ Mục tiêu: cải thiện mức độ chính xác của buổi nói chuyện, nếu không chỉ là trò hề, tham vấn không hữu hiệu.
- ❖ 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.

➤ Thừa nhận bế tắc

- TD: 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.*

BN KHÔNG TRUNG THỰC - 3

➤ Đề nghị hợp tác để phục hồi lòng tin (thái độ quan tâm, không đe dọa, chấp nhận tái phát là một phần của căn bệnh nghiện)

- *Bạn và tôi đã làm việc rất tốt cho đến nay, tôi tin chúng ta sẽ tìm cách 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, điều này rất khác lạ."*
- *Tôi nghĩ bạn phải có lý do chính đáng khi không nói hết với tôi. Tôi không nghĩ rằng bạn làm điều này một cách dễ dàng. Tôi rất quan tâm tìm hiểu điều gì làm trở trở cách nói chuyện trung thực của chúng ta hôm nay."*
- *Tôi yêu cầu bạn chuyện này. Nếu có điều gì bạn không muốn nói, hãy cho tôi biết, tôi sẽ không hỏi thêm. Đừng nói điều gì bạn nghĩ tôi muốn nghe, vì như vậy tôi sẽ rối và không giúp bạn một cách hữu ích được.*

BN KHÔNG TRUNG THỰC - 4

- BN và TVV xác định lại mục tiêu điều trị
 - Nhắc lại rằng BN và TVV cùng làm việc cho mục tiêu chung. TVV chỉ ra hành vi của BN đi ngược với mục tiêu. Giúp BN nhận trách nhiệm. Nếu BN phản kháng, TVV nói lên BN đang tranh cãi với việc đạt mục tiêu của mình. Giúp BN hướng về mục tiêu mà không cảm thấy xấu hổ hoặc cảm thấy bị người ngoài điều khiển. (tự chủ tự quyết)
- 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 dấu một điều nguy hiểm

KHI BN KHÁNG CỰ

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

ĐÁP ỨNG BẤT HÒA

- Câu nói duy trì là một vế của mâu thuẫn, TVV không nên lo lắng. Tiếp tục dùng kỹ năng đã học, tỷ lệ câu nói duy trì sẽ bớt dần.
- Trả lời câu nói duy trì:
 - Phản hồi đơn giản hoặc phức tạp
 - Phản hồi phóng đại
 - Phản hồi hai chiều
 - Nhấn mạnh tính tự chủ
 - Đổi góc nhìn

ĐÁP ỨNG BẤT HÒA

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 nghĩ chắc tôi không phải là người phù hợp để giúp bạn. (Phản hồi hai chiều)

ĐÁP ỨNG BẤT HÒA

Đáp ứng câu nói duy trì:

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

TVV: “Bạn 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.” (Quyền 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, lúc nào cũng phải nghe người khác chỉ bảo.” [Đổi góc nhìn]

ĐÁP ỨNG BAT HOA

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.”

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 anh đạt được điều đó.”*

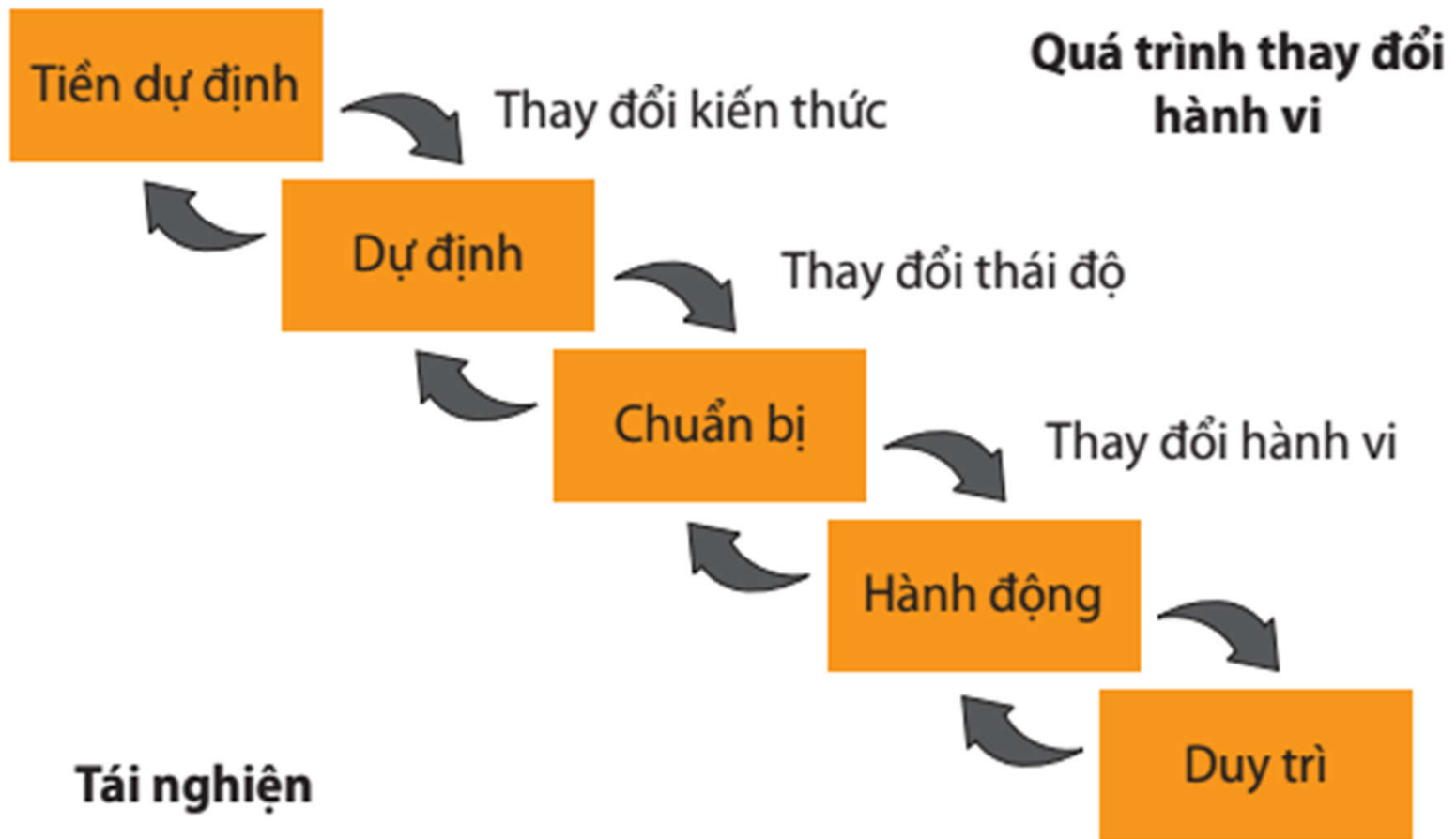
BN: “Anh nghĩ tôi là thằng nghiện?”

TVV: *“Tôi thực sự không quan tâm đến việc 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 giai đoạn Khơi Gợi. (Cẩn thận không đi vào 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. **Tìm cơ hội (tưởng tượng nếu cần) áp dụng tình huống khó khăn.**
 - 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

HAINN
Health Advancement in Vietnam

Chân thành cảm ơn

Hỏi & đáp