



UMP - Vietnam - HIV

ATTC

Addiction Technology Transfer Center Network Here

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

# PHÒNG VẤN TẠO ĐỘNG LỰC

## ĐÀO TẠO TRỰC TUYẾN

# BÀI TẬP BUỔI 4

---

- Bài tập về nhà
  - Đọc tài liệu phát tay Phần II, giai đoạn Tiếp cận và giai đoạn Tập Trung, và Phần III, bài tập 4.
  - Dựa trên tình huống trong bài, mô phỏng một đoạn vấn đàm. Viết cho giai đoạn Tiếp cận và Tập Trung, cẩn thận không đi giai đoạn khác (không giải quyết mâu thuẫn, không lên kế hoạch, v.v). Kết thúc bằng việc BN và TVV đồng ý vấn đề chính. Nhớ dùng tất cả các kỹ năng PVTĐL, đặc biệt là phản hồi cảm xúc, cung cấp tin tức, và tóm tắt.
  - Ghi lại những chỗ nào TVV vấp/không biết cách tư vấn cho BN.

# SƯỜN BÀI GĐ TẬP TRUNG

---

TVV: Để anh tóm tắt lại những gì chúng ta đã trao đổi:.... Có điều gì khác quan trọng em còn lo lắng lúc này không?

BN: Có, ....

TVV (phản hồi)

BN: (Nói thêm)

TVV: (phản hồi) Cảm ơn em... còn điều nào khác em muốn anh hiểu em hơn không?

BN: Không

TVV: Vậy trong tất cả những vấn đề này, em thấy chuyện gì quan trọng nhất (viết vấn đề xuống, nếu cần dùng sơ đồ giúp BN thấy việc nào là gốc rễ ảnh hưởng đến mọi vấn đề khác)

BN: Em nghĩ vấn đề .... là nguyên nhân và cần được giải quyết trước

TVV:(kết thúc giai đoạn tập trung, chuyển qua giai đoạn khơi gợi) Vậy chúng ta thống nhất đây là vấn đề chính. Bây giờ chúng ta sẽ tập trung vào vấn đề này nhé.



UMP - Vietnam - HIV

ATTC

Addiction Technology Transfer Center Network Here

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

# **Bài tập của Anh Nguyễn Hoàng Long- Nhóm Hải Đăng Bài tập tuần 4- Giai đoạn Tập trung**

# GIAI ĐOẠN TIẾP CẬN VÀ TẬP TRUNG

---

TVV: Điều gì khiến em đăng ký vào chương trình methadone?  
(Câu hỏi mở 1)

BN: Dạ, thì muốn uống thuốc.

TVV: À, em muốn được uống methadone. (PH đơn giản) (1)

BN: Nói thiệt với anh chứ ba má em muốn là chủ yếu chứ em không thấy đâu có sao đâu. Em sử dụng ma túy thiệt mà đâu ăn trộm ăn cắp hay làm hại gì ai đâu mà cứ một hai lô em đi lên đây.

TVV: Em cảm thấy bức mình và khó chịu vì bản thân em không muốn uống methadone mà gia đình lại thúc ép. (PH cảm xúc) (2)

BN: Dạ, đúng rồi. Ông bà cứ sợ em này kia rồi bị bắt nên kêu đi uống methadone cho yên tâm.

TVV: Ba má em nghĩ rằng đi uống methadone sẽ không còn lo bị công an bắt. (PH đơn giản) (3)

BN: Thì đó, ông bà lo xa lắm, suốt này cứ hồi hồi rồi hôm nay dẫn em đi luôn.

# GIAI ĐOẠN TIẾP CẬN VÀ TẬP TRUNG

---

TVV: Em không thích bị ép buộc, nhưng hôm nay em vẫn nghe lời ba má để đến phòng khám, thì anh nghĩ em người biết vâng lời ba má, như vậy là tốt đó chứ. (Khắc định)(1)

BN: ...tốt gì anh ơi. Ông bà nuôi mấy chục năm trời không làm gì để giúp ông bà mà còn báo cô để ông bà phải lo, vậy mà không nghe lời nữa thì còn gì để nói.

TVV: Ồ, anh thấy em là người khá hiểu biết, quan tâm đến những suy tư của ba má. (Khắc định) (2)

BN: Cũng không dám nhận vậy đâu anh, chỉ biết thôi thì tới nước này cũng lên trên đây xem sao.

TVV: Vậy em mong muốn gì khi đến cơ sở điều trị methadone? (Câu hỏi mở) (2)

BN: Em muốn biết điều trị methadone như thế nào, vì toàn nghe ba má em nói không à. Vậy methadone có cai dứt điểm ma túy không?

# GIAI ĐOẠN TIẾP CẬN VÀ TẬP TRUNG

---

TVV: Vậy em có muốn anh giải thích về methadone không? (Cung cấp thông tin) (1)

BN: Có chứ, anh nói đi.

TVV: Anh chỉ nói một vài ý chính như thế này hen. Methadone là một loại thuốc dạng sirô. Nếu như em uống thuốc này vào thì cơ thể em sẽ ổn định hơn, nghĩa là không còn vã heroin nữa. Tuy nhiên, nó không gây cảm giác phê sướng như heroin nhe, mà nó sẽ giúp em ổn định cả về mặt tâm lý lẫn sức khỏe để có thể sinh hoạt cũng như làm việc bình thường. Mỗi ngày em đều đến đây uống một liều cho tới khi nào bác sĩ thấy liều đó là ổn định với em thì lúc này methadone sẽ chặn hết các chỗ mà heroin có thể gắn vào nên dù em có chơi bao nhiêu đi nữa cũng không có cảm giác phê sướng. (Cung cấp thông tin) (2)

BN: Ô, vậy là nó cũng có thể giúp cai heroin rồi.



## GIAI ĐOẠN TIẾP CẬN VÀ TẬP TRUNG

BN: Dạ, em thấy bỏ được thì còn quan trọng gì bằng nữa. Chơi cái này vô mình không còn tương lai, bạn bè không đứa nào dám với với thằng nghiện, ba má và gia đình thì không dám ngược mặt lên nhìn hàng xóm nữa. Nhục lắm anh ơi.

TVV: Vậy em mong đợi điều gì nếu được điều trị methadone?  
(Câu hỏi mở) (5)

BN: Em chỉ mong sao bỏ hẳn được heroin, làm lại cuộc đời, kiếm việc gì đó làm chứ không thể xin tiền hoài được.

TVV: Anh tóm lại những ý mình trao đổi này giờ nhé. Em cảm thấy tủi nhục khi sử dụng ma túy vì nó khiến cho em, ba má em không còn dám giao du với ai, bạn bè cũng né tránh em, em chỉ có xin tiền ba mẹ thôi. Nhưng hiện tại em thấy được tác dụng của methadone và mong muốn được điều trị với hy vọng làm lại cuộc đời, xây dựng lại lòng tin, mối quan hệ với gia đình và hàng xóm để ba mẹ vui vẻ yên tâm hơn. Anh còn thiếu điều gì em đã chia sẻ không? (TT)



## **GIAI ĐOẠN TIẾP CẬN VÀ TẬP TRUNG**

TVV: Ô, anh thấy em là người khá hiểu biết về việc sử dụng các chất/ loại MT (KĐ)

BN: Em không dám nhận là người hiểu biết. Em muốn chia sẻ và tìm hiểu thêm, xem bạn em có nói đúng không.

TVV: Cảm ơn em đã tin tưởng và chia sẻ vấn đề đó với anh.  
(KĐ) Vậy em có muốn anh chia sẻ thông tin về MT đá và heroin không? (CCTT)

BN: Vâng

TVV: Theo Tổ chức Y Tế thế giới phân loại: MT đá là nhóm kích thích, Heroin là nhóm Êm dịu/ ức chế. Hai nhóm MT này là khác nhau về tính chất. Việc điều trị MMT là điều trị thay thế các chất dạng thuốc phiện (như Heroin). Nên vừa rồi em dùng MT đá để cai Heroin càng làm em mệt mỏi và khó chịu...(CCTT)

BN: Ô, vậy là em hiểu rồi.

# **GIAI ĐOẠN TIẾP CẬN VÀ TẬP TRUNG**

TVV: Chúng ta dừng lại một chút để xem vừa rồi mình đã trao đổi những gì nhé! Chúng ta nói đến chuyện, em nghe bạn bè nói điều trị MMT là điều trị suốt đời và dùng MT đá để cai heroin. Khi em dùng MT đá em lại cảm thấy người càng khó chịu, mệt mỏi. Vậy để chúng ta trao đổi thêm, còn điều nào khác em muốn anh hiểu em hơn? (TT)

BN: Có.

TTV: Vậy em nói đi

BN: Ba má em bao giờ cũng nghi ngờ em, sợ em bán xe. Nhiều lúc em mượn xe để ra đường tranh thủ kiếm mấy đồng, đỡ phải ngày nào cũng ngửa tay xin tiền Ba má.

TVV: Em cảm thấy buồn, thất vọng và em cần Ba má tin tưởng giao xe cho em để em kiếm thêm thu nhập ( PHCX/TC)

BN: Vâng

TVV: Cảm ơn em, còn điều nào khác em muốn chia sẻ không? (CHĐ)

BN: Không

## GIAI ĐOẠN TIẾP CẬN VÀ TẬP TRUNG

TVV: Vậy trong tất cả những vấn đề từ đầu buổi đến giờ. Anh tóm lại để em thấy chuyện gì quan trọng nhất nhé. Từ việc em sử dụng Heroin, gia đình sợ em bị công an bắt, rồi tốn kém về kinh tế. Đến việc em tử nhục khi MT nó khiến em, Ba má em không dám quan hệ với ai, bạn bè xa lánh. Em cai heroin bằng MT đá và không thấy phù hợp. Hiện tại em thấy tác dụng của MMT và mong muốn được điều trị và hi vọng làm lại cuộc đời, có việc làm ổn định, xây dựng lại lòng tin - mối quan hệ với gia đình và bạn bè. Để Ba má em hạnh phúc, vui vẻ và yên tâm không phải lo lắng về em. Anh còn thiếu điều gì em đã chia sẻ không? (TT)

BN: Không anh à, em thấy việc điều trị MMT là giải quyết những vấn đề khó khăn hiện nay của em.

TVV: Cảm ơn em! Em đã rất cố gắng nhìn nhận tích cực và đề thay đổi. (KĐ)

# GIAI ĐOẠN TIẾP CẬN VÀ TẬP TRUNG

---

BN: Dạ, em có nhiều chuyện lắm giờ không biết nên bắt đầu thế nào...

TVV: Em có nhiều chuyện muốn nói với anh và em đang phân vân chưa biết nói như thế nào (**CPH #2 – PHCX**)

Vậy em thử nói một số vấn đề mà em đang gặp phải cho anh nghe (**CHM #3**)

BN: Hôm đó, em có trình bày hoàn cảnh của em cho anh nghe về việc em nghiện ngập rồi anh nói chuyện và tư vấn cho xong em thấy vui vì trước giờ không ai nghe em nói như vậy.

Ai cũng nghĩ em chơi H nên xa lánh, có ai nói chuyện với em đâu, em mà nói chuyện thì ngay cả gia đình em lại nghĩ ngay tới việc em nói lòng vòng rồi cuối cùng cũng để xin tiền đi chích...

# GIẢI ĐOẠN TIẾP CẬN VÀ TẬP TRUNG

---

TVV: Em thấy vui vì có người lắng nghe em và em muốn mọi người tôn trọng mình **(CPH #3 – PH Cảm xúc – Nhu cầu)**

BN: Dạ ai mà chẳng muốn vậy, bởi trước giờ em cũng nói xạo gia đình nhiều lần để xin tiền rồi mượn đồ đi cầm cố lấy tiền Chích. Mà em có muốn vậy đâu, anh nghĩ xem chơi cái này mười tháng thì chín tháng như em, không có việc làm thì lấy đâu ra tiền xài, không có tiền thì phải xin, xin không được thì liệu kiếm cách khác nói chung nhiều kiểu lắm anh

TVV: Cũng có nhiều người như em, Một mặt thì không muốn phải đi xin hoặc đi mượn..., mặt khác thì muốn có tiền nhưng lại không biết làm thế nào nên làm liều **(CPH #4 – PH Hai chiều)**

## GIẢI ĐOẠN TIẾP CẬN VÀ TẬP TRUNG

BN: Ông già em nghe em nói về chuyện đi uống MTD, em có thằng bạn ở xóm trên nó đang uống ở đây và em muốn đi uống giống nó mà muốn uống thì phải có giấy tờ hồ sơ này nọ rồi có người bảo lãnh cam kết nữa. Ông già em không tin dù em đưa mấy giấy tờ anh cho em bữa nọ ra, ông còn nói em: “Đời mày chẳng làm được tích sự gì! Chỉ báo tao với má mày khô”...

TVV: Cha em đã nghe em nói muốn làm hồ sơ để được đi uống MTD giống các bạn, tuy nhiên cha em lại không tin và rầy la em nữa (CPH #5)

Vậy điều gì khiến cho cha em như vậy? (CHM #4)

BN: Trước đây, Ông đưa em đi cai nhiều lần rồi, ông ấy cũng đi làm đơn, đóng tiền rồi bảo lãnh ấy, mà cai xong mấy tháng em về mấy đứa bạn nó rủ em chơi lại, lâu lâu kẹt quá thì xin tiền ông ấy, lúc đầu ông cho vì nghĩ em ngoan rồi, sau phát hiện em chơi ông chửi em rồi đuổi em đi nên giờ e mới nghiện nặng như vậy, giờ em biết nói sao cho ông nghe để ông làm hồ sơ cho em..



# GIẢI ĐOẠN TIẾP CẬN VÀ TẬP TRUNG

---

TVV: À! Cha em đã đưa em đi cai rất nhiều lần rồi, nhưng do em tái nghiện nên cha rất bức bối, Em đang hoang mang vì không biết nói như thế nào và em muốn cha hiểu và thông cảm cho vấn đề của em **(CPH #6 – PHCX – Nhu cầu)**

BN: Giờ chuyện của em ông ấy không quan tâm, mà dù ông có nghe nhưng ông cũng để ngoài tai còn bà già em thì bệnh nằm chỗ nói còn không ra hơi nên có làm được gì đâu, có bà chị thì đi làm ở bên Lào gần thì gần đó mà làm mướn nghèo có tiền đâu, mấy năm mới về đc...

TVV: Cha của em thì không nghe em nói, mẹ em thì bệnh không đi lại được, còn chị gái thì lại ở xa lâu mới về **(CPH #7)**



## GIẢI ĐOẠN TẬP TRUNG

TVV: Từ nãy giờ, anh đã lắng nghe em chia sẻ về hoàn cảnh của mình: Để anh tóm tắt lại những điều em đã nói nhé: Em Đã tìm hiểu rất nhiều về MTD, mong muốn có cơ hội điều trị, tuy nhiên do em không có việc làm nên không có tiền, đã từng cai nghiện ở nhiều nơi mà không thành công; trong gia đình không có ai lắng nghe và thông cảm với em, Cha em không tin tưởng lại còn hay la mắng em... **(Câu tóm tắt)**

Anh nói như vậy em thấy còn điều gì khác quan trọng mà em đang gặp phải không? **(CHM #5)**

BN: Nhà em còn nhiều chuyện lắm anh, mà mới có đây thôi cũng đủ lắm rồi...

TVV: Vậy trong những vấn đề trên với em thì em thấy vấn đề nào là quan trọng nhất mà làm ảnh hưởng đến mọi chuyện của em? **(CHM #6)**

BN: Dạ theo em thì chuyện đó là: ..... ./.



UMP - Vietnam - HIV

ATTC

Addiction Technology Transfer Center Network Here

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

# **Bài tập của Trần Trung Dũng**

## **Bài tập tuần 4- Giai đoạn Tập trung**

# GIAI ĐOẠN TIẾP CẬN VÀ TẬP TRUNG

---

TVV: Chào em! Rất vui vì lại được gặp em! Mời em ngồi!

Hôm nay, anh có thể giúp gì được cho em? (**CHM #1**)

BN: Vâng, Bữa trước em có lên hỏi anh tư vấn về uống thuốc MTD đó anh, khi về em mừng lắm, em có lên mạng tìm hiểu thêm MTD và em cũng nói chuyện là em muốn đi uống thuốc MTD với gia đình, *(tuy nhiên khi nói đến đây BN lại có thái độ bối rối)*....

TVV: Lần trước chúng ta gặp nhau, anh đã tư vấn về thủ tục đăng ký MTD cho em, em đã thấy rất mừng về điều đó và em cũng nói chuyện này với gia đình (**CPH #1 - PHCX**)...

BN: Dạ!....

TVV: Em cũng đã tự tìm hiểu thêm về MTD như thế là rất tốt! (**CKĐ #1**) Và hôm nay, e quay trở lại với cơ sở em muốn anh giúp gì thêm? (**CHM #2**)



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

Logo Here

# **BÀI 5:**

## **GIAI ĐOẠN KHƠI GỢI KỸ NĂNG PVTĐL CỐT LÕI**

# GIẢI ĐOẠN KHƠI GỢI

---

*Khơi gợi*

**Gợi lên động lực thay đổi hành vi**

# MÂU THUẤN

- Trong trạng thái "**mâu thuẫn**", BN vừa nói "**câu nói thay đổi hành vi**" vừa nói "**câu nói duy trì hành vi cũ**"  
*Thí dụ: Nói thật em cũng muốn khỏe mạnh để làm việc kiếm sống, nhưng ngày nào cũng uống thuốc methadone/ ARV thấy ngán quá.*
- Mục tiêu giai đoạn khơi gợi: giúp BN **giải quyết mâu thuẫn hướng về phía thay đổi**
- Giai đoạn khơi gợi có hai phần:
  - Bàn về "**chuẩn bị thay đổi**" (*nói về khao khát, khả năng, lý do và nhu cầu*)
  - Bàn về "**huy động thay đổi**" (*nói về cam kết, sẵn sàng, và bắt đầu thực hiện một vài hoạt động hướng đến sự thay đổi*).

# MỤC TIÊU CỦA GĐ KHƠI GỢI

Suốt trong giai đoạn khơi gợi, TVV hướng câu nói đưa đến kết quả là bệnh nhân **tự nói** về thay đổi (thay vì duy trì).

- Mâu thuẫn thường được giải quyết bằng cách **ngiên cân cân về phía ưu điểm/lợi ích** của sự thay đổi. (hình dung cân cân)
- PVTĐL dùng chiến lược sắp xếp các câu đối thoại để gợi lên và **khám phá câu nói thay đổi**.
- 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 **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
- BN nói lên động cơ thay đổi **trước mặt một người khác**.

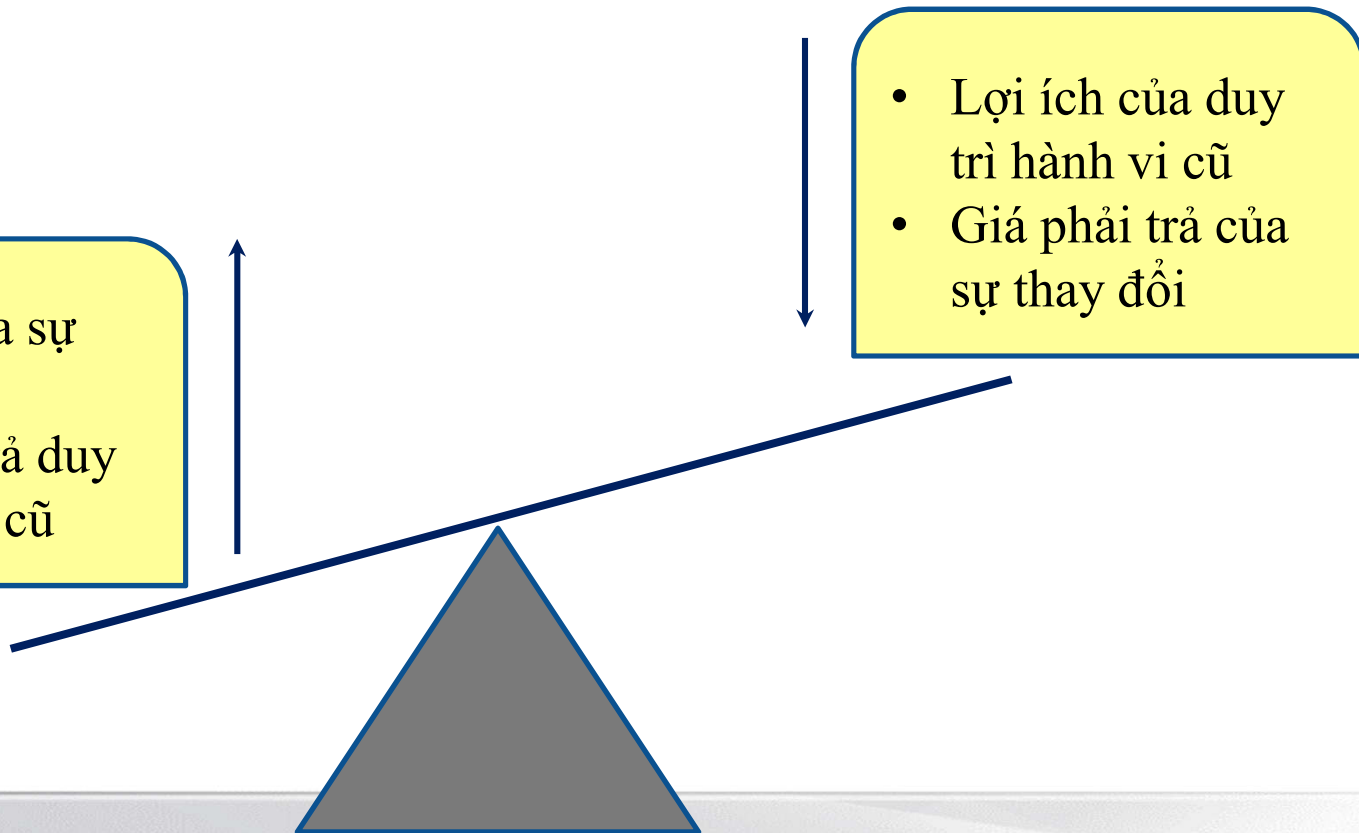


# CÁN CÂN của việc THAY ĐỔI

Cán cân đo lường tầm quan trọng của sự thay đổi hoặc duy trì hành vi cũ

- Lợi ích của sự thay đổi
- Giá phải trả duy trì hành vi cũ

- Lợi ích của duy trì hành vi cũ
- Giá phải trả của sự thay đổi



# 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.


# Nhận diện câu nói thay đổi

---

TTV: Bạn nghĩ tập thể thao là một sự lãng phí thời gian.

TC: Không hẳn vậy. Ý tôi là, tôi có thể thấy đó là một sự đầu tư vào sức khỏe của chính mình, nhưng tôi thấy nhàm chán khi tập thể thao. Tôi chịu không được. Vả lại, tôi đau lắm.

TVV: Đầu tư vào sức khỏe của bạn-hay quá! Đó là một cách nhìn rất hay. Bạn đã thử những tập những môn thể dục nào?



# Tóm tắt vấn đề, Xác định mâu thuẫn

---

## TÓM TẮT VẤN ĐỀ (TỪ GIAI ĐOẠN TẬP TRUNG)

### XÁC ĐỊNH MÂU THUẤN

*TVV: “Như vậy hiện tại em trong em đang có sự mâu thuẫn giữa một bên là hình ảnh đứa con gái không bị kỳ thị vì việc em sử dụng ma túy và một bên là cảm giác thèm muốn sử dụng khi gặp lại bạn bè. Anh có đang hiểu đúng ý em không, anh em thấy như thế nào mới chính xác là những gì đang diễn ra trong em ngay lúc này?”*

# KHI BN NÓI CÂU NÓI THAY ĐỔI

---

TVV trả lời câu nói thay đổi bằng cách dùng các kỹ năng:

## 1. Câu hỏi mở

Yêu cầu BN nói rõ thêm ý định của BN. Bày tỏ thái độ quan tâm và tò mò, có thể áp dụng cho cả rào cản và những thuận lợi của sự thay đổi. Đặt một câu hỏi mở thường hướng BN nói chuyện thay đổi nhiều hơn.

## 2. Khẳng định

Nhận ra và khen ngợi những gì BN nói về sự thay đổi. Đưa các nhận định tích cực về những gì BN đã nói.

## 3. Phản hồi

Phản hồi đơn giản, hai chiều hoặc cảm xúc. Phản hồi câu nói thay đổi có nhiều khả năng nói chuyện thay đổi nhiều hơn.

## 4. Tóm Tắt

# 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 03 lý do bạn cần điều trị methadone?”*

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

*TVV: “Bạn hãy suy nghĩ hoặc tìm ra 05 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?”*

# KHI BN NÓI CÂU THAY ĐỔI VÀ CÂU DUY TRÌ

- BN1: “Em cũng biết là cần phải từ bỏ luôn cỡ tối thì mới được tăng liều (câu nói thay đổi), nhưng khó lắm anh, sử dụng cả chục năm trời nên dù em ráng cỡ nào thì cứ tới chiều tối là bôn chồn lắm. Em nghĩ bây giờ chưa bỏ được cỡ này đâu. (câu nói duy trì)”
- TVV thường phản ứng bằng cách giải thích lợi ích của tăng liều, khuyên BN sớm bỏ cỡ tối. Nhưng TVV cần lưu ý đến **câu nói thay đổi** của BN và sau đó **phản hồi** câu nói thay đổi.

# KHI BN NÓI CÂU THAY ĐỔI VÀ CÂU DUY TRÌ

- TVV áp dụng linh hoạt các kỹ năng phản hồi, khẳng định, câu hỏi mở:
- *BN: “Tất nhiên là em muốn được tăng liều rồi, đã đi điều trị methadone là để từ bỏ ma túy mà. Chỉ có điều mới đầu bỏ hẳn hơi khó, mà em hỏi thì thấy ai mới đầu cũng giống như em hết à.”*
- *TVV 1: “Tăng liều là điều quan tâm ở thời điểm này.”*  
(PHẢN HỒI ĐƠN GIẢN)

# KHI BN NÓI CÂU THAY ĐỔI VÀ CÂU DUY TRÌ - PHẢN HỒI HAI CHIỀU

---

- *TVV : “Em mong muốn được tăng liều để được vào giai đoạn duy trì như thế là em quan tâm hiệu quả của điều trị, tốt lắm.”(KHẮNG ĐỊNH)*
- *TVV : “Một mặt em thấy việc sử dụng heroin ở thời điểm này là bình thường, mặt khác thì em muốn bỏ cỡ tối để được tăng liều.” (duy trì và thay đổi)*

# KHI BN NOÍ CÂU THAY ĐỔI VÀ CÂU DUY TRÌ - PHẢN HỒI 2 CHIỀU

---

- *BN2: “Dù biết là uống ARV đều đặn thì em sẽ khỏe mạnh (câu nói thay đổi) nhưng công việc của em hay đi ra ngoài vào buổi tối lắm mà mình đâu có thể uống thuốc trước mặt mọi người được, họ sẽ nghĩ mình bị gì mà uống thuốc. (câu nói duy trì)”*
- *TVV: “Một mặt em không thể đến nhận thuốc đúng hẹn do công việc thay đổi thường xuyên, mặt khác thì em muốn uống ARV đầy đủ và hằng ngày để có sức khỏe tốt.” (duy trì và thay đổi)”*

# CÂU NÓI THAY ĐỔI VÀ CÂU NÓI DUY TRÌ

---

- BN sẽ nói tiếp theo câu TVV phản hồi. Nếu TVV phản hồi câu duy trì, BN sẽ nói tiếp theo hướng duy trì. TVV phản hồi câu thay đổi sẽ hướng BN nghĩ về thay đổi.
- Trong phản hồi hai chiều (một mặt ... và mặt khác ...) TVV sẽ nghe BN nói tiếp theo về thứ hai, câu đặt cuối cùng.
- Hãy cố nghe câu thay đổi, đó là lập luận chính của BN nói đến lý do và cách họ muốn thay đổi.

# CÂU HỎI MỞ GĐ KHƠI GỢI (*KHÔNG* theo tinh thần PVTĐL)

---

- “*Tại sao em không từ bỏ hẳn ma túy?*”
- “*Điều gì khiến em tiếp tục sử dụng heroin khi đã tăng liều?*”
- “*Tại sao em phải chơi hàng đá khi đã điều trị methadone?*”
- “*Em nghĩ gì khi không tuân thủ điều trị ARV?*”
- “*Hậu quả của không tuân thủ điều trị ARV/methadone là gì?*”
- “*Vì sao em chịu không cố gắng nhiều hơn?*”
- “*Em hiểu như thế là tác hại của tải lượng virus cao?*”
- “*Sao em lại có thể bỏ liều/ bỏ thuốc ARV mà không nghĩ đến gia đình hay sức khỏe của bản thân mình?*”

→ Tại sao các câu hỏi này không đúng với tinh thần phỏng vấn tạo động lực?




# 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?"*

# THÊM CÂU HỎI KHƠI GỢI – THANG ĐIỂM

- Thang điểm đo tầm quan trọng



- Đây là thang điểm đo tầm quan trọng vấn đề này trong đời em (đo tâm sẵn sàng, đo tâm cam kết...) từ 0 là không quan trọng đến 10 là rất quan trọng, em nghĩ em ở điểm nào?
- Ở điểm số 7
- Tại sao không ở số 5 mà là số 7?

# BÀI TẬP MẪU GD KHƠI GỢI

---

- *TVV: Như vậy là em quyết định chúng ta sẽ bàn cách làm sao để bỏ hẳn cỡ tối. Vậy cho anh biết điều gì khiến em muốn bỏ hẳn cỡ tối?*
- *BN: Em muốn làm lại cuộc đời, nhưng cứ đến tối là em khó chịu lắm*
- *TVV: Đến tối em khó chịu, nếu em cứ tiếp tục cỡ tối, một năm nữa cuộc đời em ra sao?*
- *BN: Nếu vậy thì đời em tàn, thật sự em muốn làm lại cuộc đời*

# BÀI TẬP MẪU GD KHƠI GỢI

---

- *TVV: Em muốn làm lại cuộc đời. Nếu ngày mai em ngừng xử dụng, cuộc đời em sẽ như thế nào?*
- *BN: Dạ, chỉ mong sao mình không còn nghiện nữa, có việc làm như người ta, làm gương cho con*
- *TVV: Em mong muốn kiếm được việc làm, làm gương cho con, vậy anh là người cha có bốn phận, nghĩ nhiều cho con.*

# BÀI TẬP MẪU GĐ KHƠI GỢI

---

- *TVV: Từ này đến giờ em cho anh biết là em mong muốn có một cuộc đời mới khi điều trị methadone, muốn có việc làm, làm gương cho con, và việc đầu tiên là dừng sử dụng cỡ tối. Vậy giờ em suy nghĩ xem việc bỏ cỡ tối quan trọng như thế nào đối với em trong thời điểm này?*
- *BN: Dạ, quan trọng lắm chứ anh. Nếu không bỏ cỡ tối thì coi như vẫn còn nghiện ngập rồi, vậy sao mà có việc làm được.*

# BÀI TẬP MẪU GĐ KHƠI GỢI

---

- *TVV: Anh nhận thấy em suy nghĩ nhiều về cuộc sống không sử dụng ma túy cụ thể là dút hần cũ tối. cụ thể Điều này là điểm tốt và đánh giá mong muốn của em. Vậy giờ em đã sẵn sàng trao đổi về việc thực hiện mong muốn này chưa?*
- *BN: Dạ, được anh.*
- *TVV: Trong kinh nghiệm của bản thân em có thể làm gì để em đối phó với cảm giác khi đến cũ tối?*
- *BN: Dạ, em từng cai sống nhiều lần rồi. Với lại, em đã bỏ được mấy cũ kia thì buổi tối chắc cố gắng cũng sẽ được, chỉ có điều là giờ vẫn thấy hơi khó.*



# BÀI TẬP MẪU GD KHƠI GỢI

---

- *TVV: Em có kinh nghiệm cai nghiện nhiều lần và em cũng đã bỏ được cỡ sáng cỡ trưa và như thế em tự tin mình cũng bỏ được cỡ tối.*
- *BN: Dạ đúng rồi anh, em sẽ cố gắng nhiều để bỏ ma túy sớm.*
- *TVV: Em thử hình dung ra cách em sẽ làm khi lúc cảm giác cỡ tối nổi lên là gì?*
- *BN: Em coi tivi, đi tắm, hay nghĩ đến mẹ đến con để khỏi đi chơi.*
- *TVV: Hay đó chứ, em nghĩ đến mẹ đến con như một động lực để thay đổi.*



# BÀI TẬP MẪU GD KHƠI GỢI

---

- TVV: Vậy nếu giờ anh, 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 cờ tôi đang ở mức nào trong khoảng từ  $0 \rightarrow 10$ ?*

*BN: Em nghĩ là số 7.*

*TVV: Số 7 là tốt, nhưng cho anh hiểu sao em chọn số 7 mà không phải là số 5 hay số 6?*

*BN: Ít nhất phải là số 8 chứ anh, vì em đã từng bỏ thành công 2 cờ rồi, với lại có bữa em ráng qua tới gần cả tiếng sau mới chơi.*

# BÀI TẬP MẪU GĐ KHƠI GỢI

---

- *TVV: Kinh nghiệm và những nỗ lực để kéo dài thời gian cũ tới giúp em tự tin rằng mình sẽ thực hiện được việc này.*

Bài tập mẫu giai đoạn khơi gợi cho tình huống bệnh nhân điều trị ARV xin xem  
Tài Liệu Phát Tay trang 58 - 61

# KẾT THÚC BÀI 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.

