

Tư vấn và các hỗ trợ khác trong điều trị duy trì bằng Methadone

Tự vấn là gì?

Tự vấn bao gồm:

- Mỗi quan hệ tương tác hai chiều
- Sự hợp tác
- Các kỹ năng tự vấn và kỹ thuật giảng dạy
- củng cố những điểm tích cực
- Hỗ trợ cảm xúc
- Lưu trữ hồ sơ

Tư vấn là gì?

Mục đích của tư vấn là để xây dựng:

- Mục đích điều trị
- Kế hoạch điều trị
- Lịch làm việc với khách hàng
- Tần xuất và thời gian điều trị
- Sự tham gia của những người khác khi cần
- Kết thúc điều trị

Vậy thì tư vấn là gì?

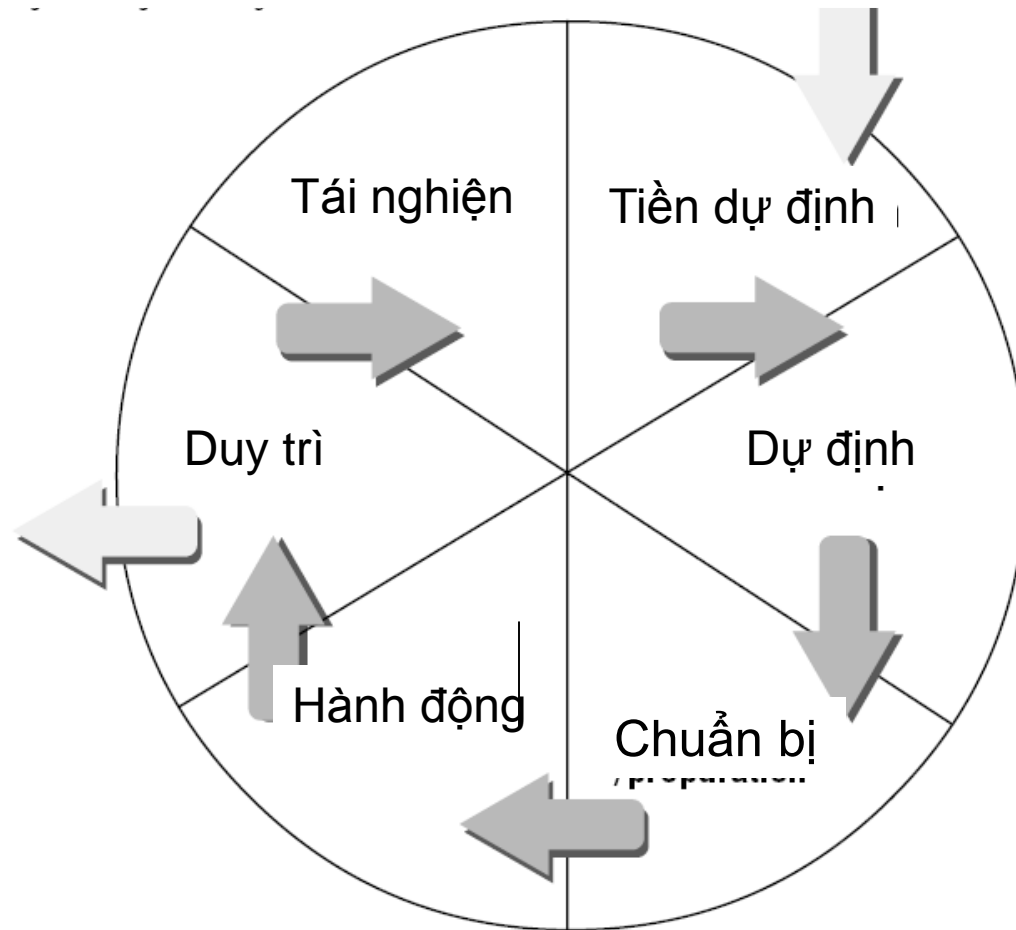
Mục tiêu của tư vấn là để thiết lập:

- Mục tiêu điều trị
- Kế hoạch điều trị
- Lên lịch các buổi tư vấn
- Tần xuất và thời gian điều trị
- Khả năng giúp đỡ, hỗ trợ của người khác cho quá trình điều trị của bệnh nhân
- Kết thúc điều trị

Mục tiêu cơ bản của biện pháp hành vi trong điều trị nghiện là gì?

Hỗ trợ người lệ thuộc CGN học được các kỹ thuật để dùng sử dụng và đối phó với các vấn đề gặp phải mà không phải sử dụng CGN

CÁC GIAI ĐOẠN THAY ĐỔI HÀNH VI



Adapted from Prochaska, J., & DiClemente, C. (1986). Towards a comprehensive model of change. In W. Miller & N. Heather (Eds), *Treating addictive behaviours: Process of change*. New York: Plenum Press.

Các giai đoạn thay đổi hành vi

Nhận biết được nhu cầu thay đổi hành vi và hiểu rằng sự thay đổi hành vi thường không diễn ra ngay lập tức. Nó cần thời gian và sự kiên trì.

Mọi người thường trải qua nhiều giai đoạn khi họ bắt đầu nhận ra rằng họ đang có vấn đề.

Sử dụng động cơ thay đổi

- Thay đổi đòi hỏi sự tự nhận thức rằng:
 - Hiện đang có vấn đề khó khăn
 - Rằng lợi ích của việc thay đổi hơn hẳn lợi ích của việc không thay đổi hành vi đó
 - Sự thay đổi hành vi là hoàn toàn có thể thực hiện được
- Sự nhận thức này sẽ tạo ra động cơ để thay đổi

Các phương pháp điều trị hành vi

- Tư vấn tâm lý xã hội
- Phỏng vấn tạo động lực
- Liệu pháp nhận thức hành vi
- Chương trình phục hồi 12 bước

Vai trò của tư vấn hỗ trợ tâm lý xã hội

- Động viên khách hàng ngừng sử dụng CGN
- Nhắm vào các yếu tố cảm dỗ về hành vi, xã hội, tâm lý có thể dẫn đến tiếp tục sử dụng CGN
 - Cải thiện các mối quan hệ với mọi người
 - Hướng dẫn các kỹ năng đối phó với các vấn đề trong gia đình, áp lực từ bạn bè là những người đang sử dụng CGN
 - Hướng dẫn các kỹ thuật dự phòng tái nghiện

Vai trò của tư vấn hỗ trợ tâm lý xã hội

- Động viên bệnh nhân thay đổi lối sống
 - Tham gia vào các hoạt động vui chơi giải trí thay thế khác
 - Tăng cường tham gia vào các hoạt động xã hội, dạy nghề, gia đình không có CGN
- Giải quyết các vấn đề là hậu quả sau nhiều năm nghiện (ví dụ như các vấn đề về xã hội, luật pháp, việc làm, sức khỏe, tâm lý và gia đình)
- Tăng cường sự tuân thủ điều trị
 - Tăng tỷ lệ duy trì
 - Tăng tuân thủ với liệu pháp điều trị bằng thuốc

Phòng vấn tạo động lực

- Khám phá các động cơ bên ngoài
 - Giáo dục – thông tin để tạo động lực thay đổi
 - Thuyết phục – tạo động cơ thay đổi một cách logic
- Chuyển thành động cơ thay đổi từ bên trong người bệnh
 - Khám phá về hiểu biết và suy nghĩ của bệnh nhân về sự thay đổi hành vi

Hỏi về động cơ thay đổi

- Các câu hỏi có giá trị
 - Các trọng tâm ưu tiên của bạn trong cuộc sống vào lúc này là gì?
 - Điều gì làm bạn thực sự quan tâm/lo lắng?
 - Heroin gắn với cuộc sống của bệnh như thế nào?
 - Câu hỏi khác?

Hỏi về các lần bệnh nhân thử thay đổi

- Các câu hỏi học hỏi
 - Những biện pháp nào đã áp dụng thành công và vì sao nó lại thành công?
 - Bạn sẽ thực hiện khác đi như thế nào nếu bây giờ bạn áp dụng?
 - Kết quả có thể được cải thiện như thế nào?
 - Câu hỏi khác?

Hỏi bệnh nhân cách thức/cơ chế thay đổi

- Các câu hỏi kỹ năng
 - Bạn đã học hỏi được kỹ năng gì từ bản thân khi tự giảm liều heroin hoặc dừng sử dụng?
 - Có gì làm bạn cảm thấy ngạc nhiên?
 - Bạn đã làm gì khi bạn thấy việc giảm liều/dừng hẳn sử dụng đang theo chiều hướng tốt
 - Các kỹ năng khác?

Các bước: xác định sự không nhất quán, làm tăng sự hồ nghi và giải quyết

- Giải quyết sự mâu thuẫn/hồ nghi = xác định sự không nhất quán
 - Giá trị về sự không nhất quán giữa suy nghĩ & hành vi
- Thảo luận về các lợi ích và cái giá phải trả của sự thay đổi
- Xác định “vì điều gì mà bệnh nhân có động cơ thay đổi”

Ví dụ trường hợp:

- Bệnh nhân: Tôi cần giảm liều, nhưng tất cả bạn tôi đều sử dụng heroin.
- BS: Vậy là bạn của bạn được đặt vị trí ưu tiên hơn so với sức khỏe của bạn có phải không?
- Bệnh nhân: Không, sức khỏe của tôi rất quan trọng với tôi
- BS: Bạn có thể vẫn chơi với bạn của mình và vẫn có thể khỏe mạnh bằng cách thay đổi mức độ heroin bạn sử dụng.

Liệu pháp nhận thức hành vi

- Các nội dung chủ yếu
 - Đánh giá những tình huống có nguy cơ cao
 - Đối phó với cơn thèm nhớ và sự thôi thúc sử dụng CGN
 - Kiểm soát các suy nghĩ về CGN
 - Hướng dẫn các kỹ năng giải quyết vấn đề và ra quyết định
 - Hướng dẫn kỹ năng từ chối CGN
 - Lập kế hoạch trong các trường hợp khẩn cấp

Liệu pháp nhận thức hành vi (2)

- Các chiến lược:
 - Xây dựng mối quan hệ trị liệu hợp tác và tích cực
 - củng cố những thay đổi hành vi tích cực
 - Cung cấp phản hồi đúng đắn khi cần
 - Đưa ra một chương trình rõ ràng và những mong đợi rõ ràng cho kế hoạch điều trị và các hoạt động hàng ngày
 - Sử dụng hình thức đóng vai, tưởng tượng bằng hình ảnh, dùng suy nghĩ, hướng dẫn các kỹ năng thay đổi môi trường và hành vi

Kết luận

- Tư vấn và số lần bệnh nhân tư vấn tăng cường kết quả điều trị methadone
- Bác sĩ cần làm việc với bệnh nhân để đặt ra các mục tiêu cần đạt được
- Có các kỹ thuật tư vấn đơn giản như phỏng vấn tạo động lực mà bác sĩ có thể áp dụng để củng cố và hỗ trợ thêm cho công việc của các tư vấn viên