



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

# 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 GD TẬP TRUNG

---

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

BN: Có, ....

TVV (phản hồi)

BN: (Nói thêm)

TVV: 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 (dùng sơ đồ giúp BN thấy việc nào là gốc rễ ảnh hưởng đến mọi vấn đề khác)

TVV:(kết thúc giai đoạn tập trung, chuyển qua giai đoạn khơi gợi)



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

**BS. Tôn Thất Toàn-**  
**Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật tỉnh**  
**Khánh Hòa**  
**Bài tập tuần 4-Giai đoạn Tập trung**

# GIAI ĐOẠN TIẾP CẬN VÀ TẬP TRUNG

---

**TVV:** Để anh tóm tắt lại những gì chúng ta đã trao đổi, em đến đây điều trị là vì con gái mình. Trong 9 năm qua em bỏ bê gia đình, ăn chơi, hút chích, bị công an bắt vì liên quan ma túy, rồi vợ bỏ để con lại cho Ba Mẹ em nuôi. Trong 9 năm qua vài lần em bỏ ma túy nhưng bạn bè rủ là em chơi, làm Ba Mẹ mọi người mất niềm tin.. Vì con gái em quyết định đăng ký điều trị ở đây. Còn điều gì khác quan trọng mà em lo lắng lúc này không? (Tóm tắt 1)

**BN:** Dạ, Ba mẹ em giờ em nói mà không hiểu, không tin chỉ la mắng em thôi.

**TVV:** Em có vẻ thất vọng và Ba mẹ chưa hiểu em. (PH CX 1)

**BN:** Đúng đó, em mới bỏ ma túy vài lần, khó lắm cũng phải giúp em chứ la mắng thôi.

**TVV:** Em cảm thấy bức bối và em nghĩ Ba mẹ phải thông cảm cho em. (PH CX 2)

# GIAI ĐOẠN TIẾP CẬN VÀ TẬP TRUNG

---

**TVV:** Em cảm thấy bức bối và em nghĩ Ba mẹ phải thông cảm cho em. (PH CX 2)

**BN:** Em thấy có mấy đứa bạn tụi nó được mẹ đi cùng, giúp đỡ này kia, Ba mẹ em vẫn khó với em.

**TVV:** Em cảm thấy tủi thân và em nghĩ cần được Ba mẹ quan tâm nhiều hơn..(PH CX 3)

**BN:** Dạ, những lần trước em bỏ chưa được vì ngày nào cũng đi uống thuốc, mà chẳng có việc gì làm.

**TVV:** Em cảm thấy không thoải mái vì phải uống thuốc hàng ngày và em cần thời gian tìm được công việc làm (PH CX4)

**BN:** Dạ, em nghe nói có loại thuốc viên uống được nhiều ngày, đỡ phải đi tới đi lui.

**TVV:** Em muốn anh cung cấp thông tin về loại thuốc viên không?

**BN:** Dạ được.

# GIẢI ĐOẠN TIẾP CẬN VÀ TẬP TRUNG

---

**TVV:** Thuốc viên cấp dài ngày được triển khai tại Việt Nam mình từ năm 2018, chỉ thí điểm tại các tỉnh Điện Biên, Sơn La và Nghệ An. Anh hy vọng trong thời gian đến thuốc viên sẽ được triển khai cho toàn quốc. (CC Thông tin)

**BN:** Dạ, nhiều người nói dạo này em ốm đi nhiều, mà em cũng không muốn đi ra khỏi nhà luôn.

**TVV:** Em cảm thấy gầy sút và em không muốn đi ra khỏi nhà (PHCX 5)

**BN:** Em thấy buồn, buồn nhiều cho số phận của mình. Em chẳng thấy vui về gì.

**TVV:** Em cảm thấy buồn và em không thấy hứng thú trong cuộc sống của mình. ( PH CX 6)



# GIẢI ĐOẠN TIẾP CẬN VÀ TẬP TRUNG

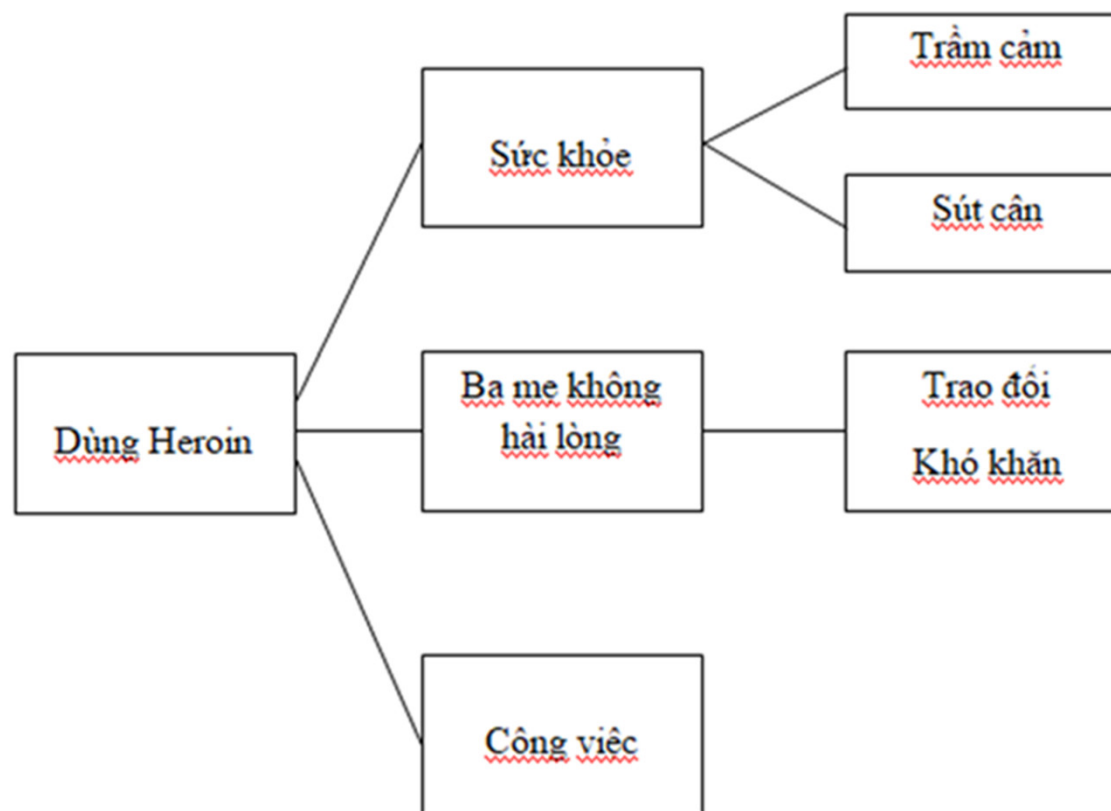
---

**BN:** dạ, em không có việc làm, em chẳng có tiền lo cho con gái, lo cho ba mẹ

**TVV:** Chúng ta hãy dừng lại một chút để xem mình đã trao đổi những gì nhé. Chúng ta đã nói chuyện về em đã vài lần uống thuốc điều trị, em thấy nản vì ngày nào cũng đi uống thuốc, đồng thời em thấy buồn kiêu như trầm cảm, dạo này em thấy giảm cân, ngoài ra em thấy khó khăn để có thể ba mẹ thông cảm với em nhiều hơn, em cũng nghĩ đến chuyện đi kiếm việc làm mà chưa được. Vậy để bắt đầu trao đổi sâu hơn, em muốn tập trung vào vấn đề nào trước? Anh đưa em xem cái này để xác định vấn đề nhé (Tóm tắt TT 2)



# GIAI ĐOẠN TIẾP CẬN VÀ TẬP TRUNG





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

# **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 THUẦN

- Trong trạng thái "**mâu thuẫn**", BN vừa nói "**câu nói thay đổi hành vi**" vừa nói "**câu nói duy trì hành vi cũ**"  
*VD: 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**
- Có 2 giai đoạn nhỏ:
  - Câu nói "**chuẩn bị thay đổi**" (*nói về khao khát, khả năng, lý do và nhu cầu*)
  - Câu nói "**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

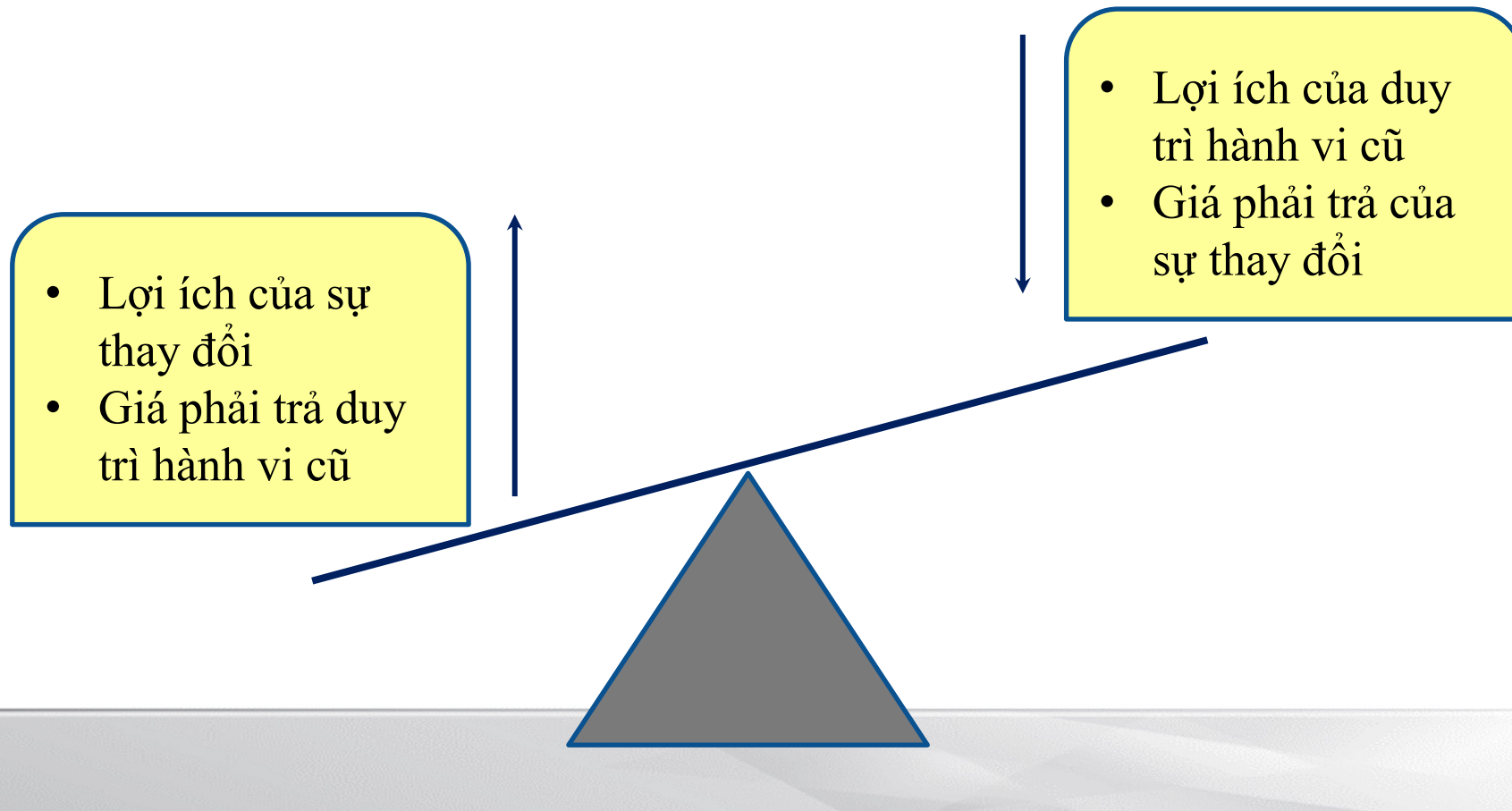
---

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

- Mâu thuẫn thường được giải quyết bằng cách **nghiêng cán cân về phía ưu điểm/lợi ích** của sự thay đổi. (hình dung cán 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 SỰ THAY ĐỔI

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



# TRẢ LỜI 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)
- Khả năng (ability)
- Lý do – (reason)
- Nhu cầu (need)
- **Mục tiêu và giá trị sống** (goals and values)

# CÂU NÓI THAY ĐỔI VÀ CÂU NÓI 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*)”
- 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 thường phản ứng bằng cách giải thích lợi ích của tăng liều, tuân thủ điều trị hoặc khuyên BN sớm bỏ cỡ tối/ uống ARV đầy đủ và đều đặn. Nhưng TVV cần lưu ý đến **câu nói thay đổi** của BN và sau đó **phản hồi** câu nói thay đổi.

# CÂU NÓI THAY ĐỔI VÀ CÂU NÓI DUY TRÌ

---

- TVV áp dụng linh hoạt các kỹ năng phản hồi, khẳng định, câu hỏi về mong muốn hay nhu cầu:
- *TVV 1: “Tăng liều là điều quan tâm ở thời điểm này.”*
- *TVV 2: “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.”*
- *TVV 3: “Em nhận thấy mình cần uống ARV đầy đủ để cải thiện sức khỏe nên em quan tâm về cách duy trì việc uống thuốc ngay cả khi đi ra ngoài vào các buổi tối.”*

# CÂU NÓI THAY ĐỔI VÀ CÂU NÓI DUY TRÌ - PHẢN HỒI

---

- BN: “Em cũng thấy ngại khi xét nghiệm nước tiểu dương tính hoài vì hứa là sẽ bỏ nhưng chưa bỏ được (*thay đổi*). Mà em nghe nói mới uống methadone thì ai cũng còn chơi, phải cả tháng hơn mới bỏ hẳn được, nên em nghĩ chắc mình không sao (*duy trì*).”
- TVV 1: “Em thấy việc còn chơi cỡ tối là không có vấn đề gì.” (*Phản hồi ý duy trì*)
- TVV 2: “Em cảm thấy ngại về việc sử dụng cỡ tối, và mong muốn sớm từ bỏ hẳn. (*phản hồi ý thay đổi*)

# CÂU NÓI THAY ĐỔI VÀ CÂU NÓI DUY TRÌ - PHẢN HỒI 2 CHIỀU

---

- *BN: “Tất nhiên là em muốn được tăng liều và vô duy trì 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: “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 vào giai đoạn duy trì.” (duy trì và thay đổi)*

# CÂU NÓI THAY ĐỔI VÀ CÂU NÓI DUY TRÌ - PHẢN HỒI 2 CHIỀU

---

- *BN: “Em biết chớ cần phải tuân thủ điều trị ARV để con vi rút nó không có phá cơ thể, ở đây bác sĩ với mấy cô dặn dò hoài mà, nhưng em làm công trình nay chỗ này mai chỗ kia nên đến khi hết thuốc đành phải đến nhận thuốc trể.*
- *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 một 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 của chính BN hướng đến lý do quan trọng và cách họ muốn thay đổi.



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

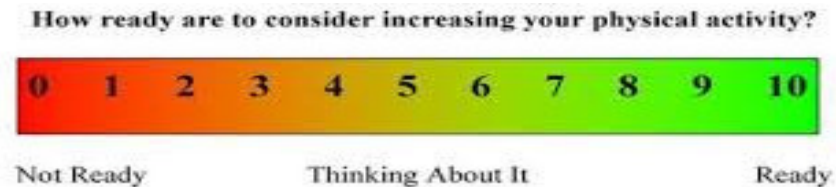
---

- “*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?

# CÂU HỎI KHƠI GỢI

- **Thang điểm đo tầm quan trọng**



- **Chất vấn cực điểm:** Tạo cơ hội cho BN suy nghĩ đến những tình huống tồi tệ nhất và tốt đẹp nhất có thể xảy ra nếu BN tiếp tục duy trì hành vi hiện tại.
- **Nhìn về quá khứ**
- **Hướng đến tương lai**  
(Có một số trùng lặp với truy vấn cực điểm)

# 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.*
- *TVV: Em muốn làm lại cuộc đời, cụ thể cuộc đời mà em muốn là như thế nào?*
- *BN: Dạ, chỉ mong sao mình không còn nghiện nữa, có việc làm như người ta.*
- *TVV: Em mong muốn hết nghiện và kiếm được việc làm.*

# BÀI TẬP MẪU GĐ KHƠI GỢI

---

- *BN: Dạ đúng rồi, nhưng giờ em còn chưa bỏ được cỡ tối thì nói gì để kiểm việc.*
- *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, 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 dứt hẳn cỡ tối. 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 cỡ tối?*
- *BN: Dạ, em từng cai sống nhiều lần rồi. Với lại, em đã bỏ được mấy cỡ kia thì buổi tối chắc cố gắng cũng sẽ được, chỉ có điều là giờ vẫn thấy hơi khó.*

# BÀI TẬP MẪU GĐ 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 cử tôi đang ở mức nào trong khoảng từ  $0 \rightarrow 10$ ?*
- *BN: 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?*
- *BN: Ít nhất phải là số 6 chứ anh, vì em đã từng bỏ thành công 2 cử 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 tôi giúp em tự tin rằng mình sẽ thực hiện được việc này.*
- *BN: Dạ, giờ thì mong có cách gì đó thật tốt để tôi cũ không phải đi kiếm hàng nữa.*

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.