



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 4:

GIẢI ĐOẠN KHƠI GỢI KỸ NĂNG PVTĐL CỐT LÕI

GIẢI ĐOẠN KHƠI GỢI

Khơi gợi

Gợi lên động lực thay đổi hành vi

MÂU THUÃN

- 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*).

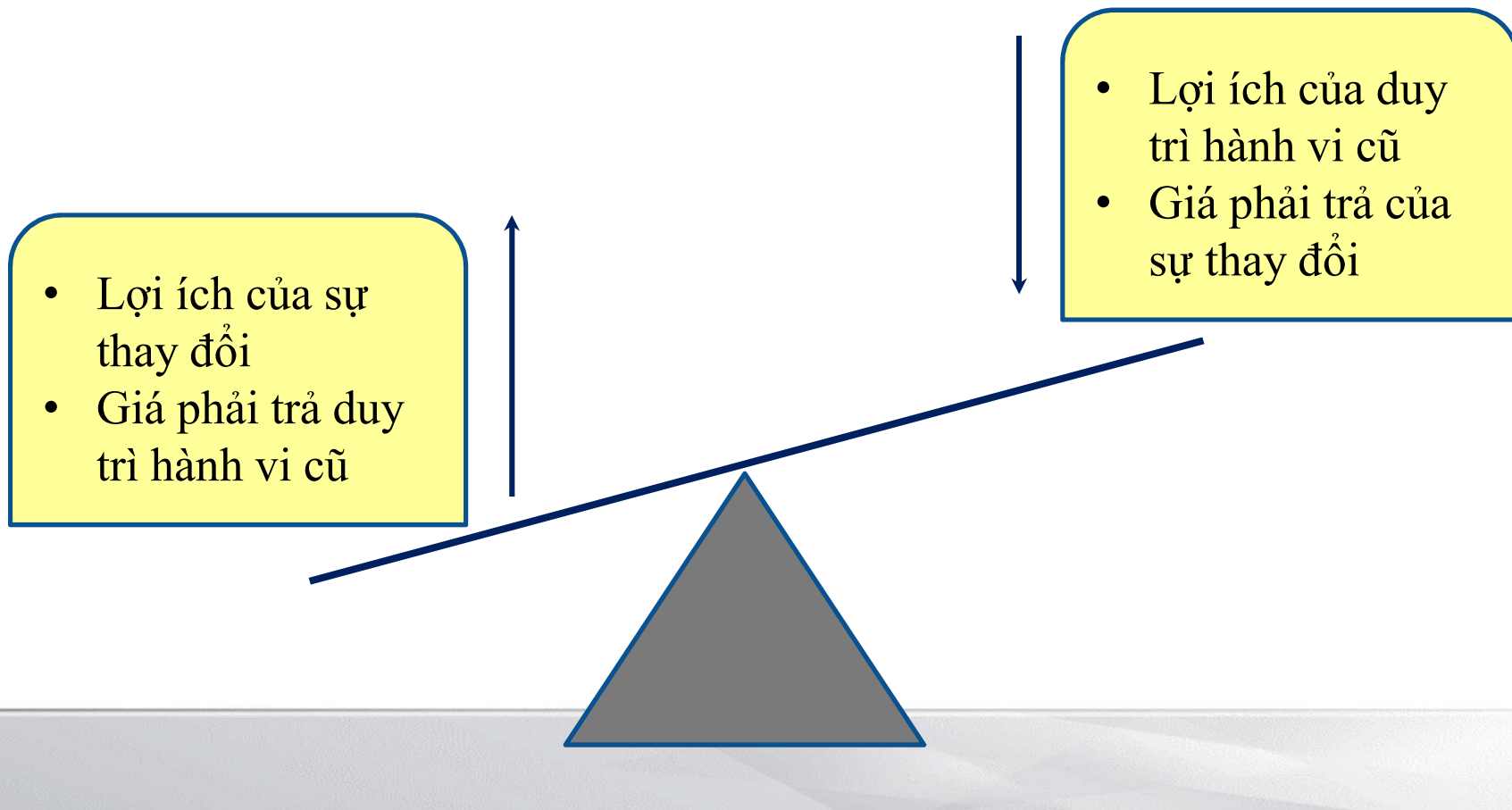
MỤC TIÊU CỦA GD KHƠI GỢI

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



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 bồn 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 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 (thay đổi) nhưng chưa bỏ được. 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 tôi là không có vấn đề gì.” (Phản hồi ý duy trì)*
- *TVV 2: “Em cảm thấy ngại về việc sử dụng cỡ tôi, 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 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 tăng liều.” (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, nhưng em làm công trình nay chỗ này mai chỗ kia, nên đến khi hết thuốc đành phải đến nhận thuốc trễ.*
- *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.

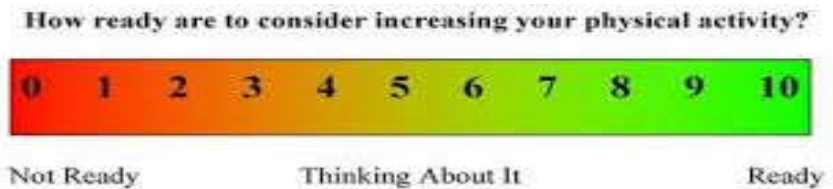
CÂU HỎI MỞ GĐ KHƠI GỢI (*KHÔNG* theo tinh thần PVTĐL)

- “*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 virut 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)

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 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 (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 rối 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.
- 

GD 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?"*

GD 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
- ĐÔI 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 gây 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 đổi 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 bết tặc
 - Thí dụ: BN không đến hai tuần, thử dương tính, nói không xử dụng
 - TVV: *tôi cảm thấy bết tặc, 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 rồi 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.”*

BÀI TẬP MẪU GD KHƠI GỢI

- *TVV: Như vậy là em quyết định chúng ta sẽ bàn cách làm sao để bỏ hẳn cỡ tôi. Vậy cho anh biết điều gì khiến em muốn bỏ hẳn cỡ tôi?*
- *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 kiếm 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 GD 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 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 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.*

THỰC HÀNH

- Đọc tài liệu phát tay Phần II, giai đoạn Tiếp cận, Tập Trung và khơi gợi, và Phần III, bài tập 5.
- Dựa trên tình huống trong bài, mô phỏng 1 đoạn tư vấn của giai đoạn khơi gợi (viết tiếp giai đoạn tập trung).
- Yêu cầu áp dụng các kỹ năng:
 - 03 câu hỏi khơi gợi động cơ, nhu cầu, mục đích, giá trị...
 - 02 câu phản hồi về câu nói thay đổi và câu nói duy trì,
 - Sử dụng thang đo tầm quan trọng và mức độ sẵn sàng → hỏi câu thang điểm
 - 02 câu khẳng định
 - 01 câu tóm tắt.