



ENSP

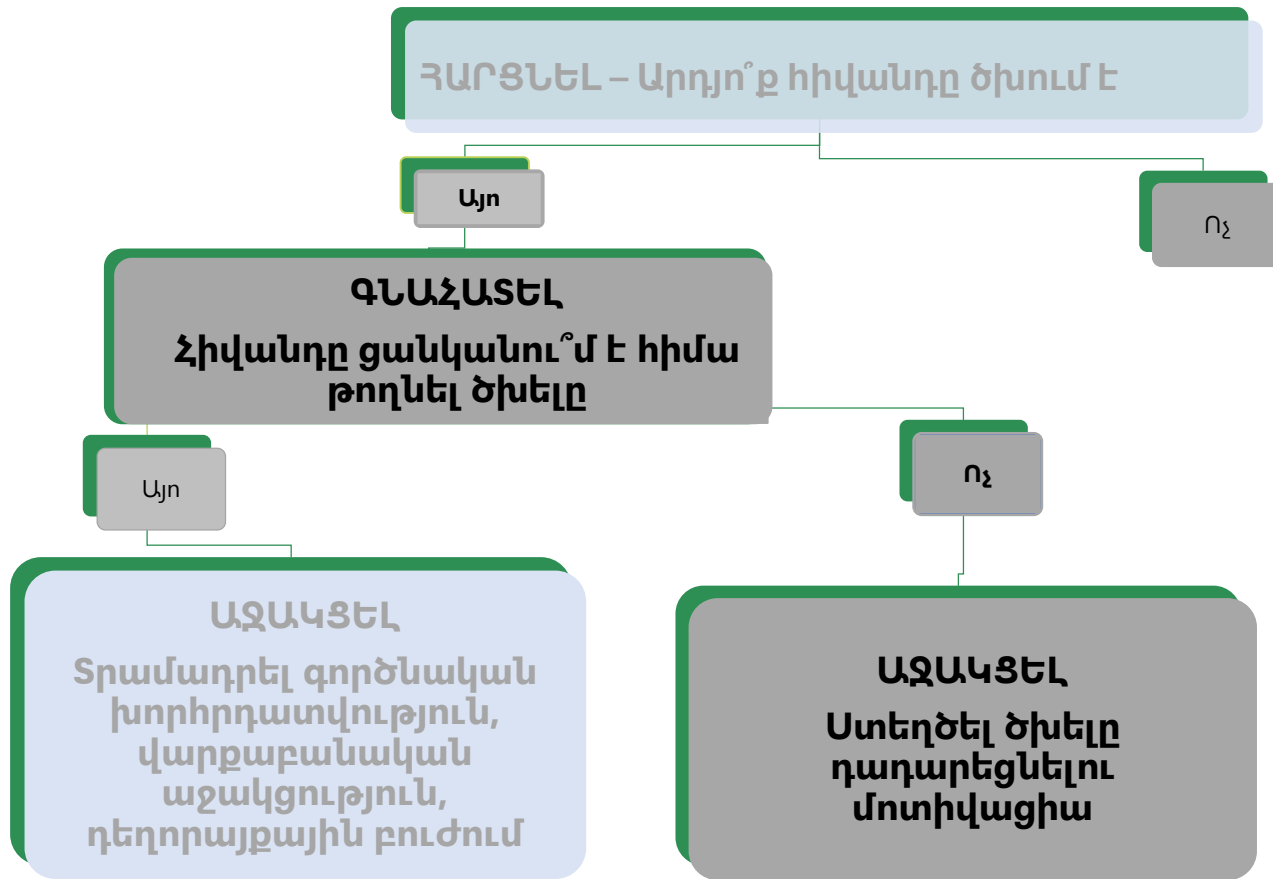
Մոդուլ 3
Վարքաբանական
խորհրդատվություն
Մաս 2
Ուժեղացնել
պացիենտի՝ ծխելը
դադարեցնելու
մոտիվացիան

ՍԿԻՉԲ

Այս դասընթացի ընթացքում կքննարկենք՝

- 01 Պացիենտի ծխելը թողնելու մոտիվացիան ուժեղացնող վարքաբանական խորհրդատվության տեխնիկաները
- 02 Մոտիվացնող հարցազրույցի հիմնական սկզբունքները
- 03 Ծխելը դադարեցնելու նպատակով ծխելը նվազեցնելու մոտեցումը







Ծխելը թողնել չցանկացող հիվանդներին
խրախուսելու նպատակով բժիշկները պետք է
օգտագործեն **մոտիվացնող տեխնիկաներ**:
(B մակարդակի ապացույց)



Կարևորություն (Relevance)

Որո՞նք են հիվանդի՝ ծխելը թողնելու պատճառները:

Ռիսկեր (Risks)

Քննարկել անհատականացված առողջական և այլ ռիսկերը:

Օգուտներ (Rewards)

Քննարկել ծխելը թողնելու օգուտները, որոնք կարևոր են հիվանդի համար:

Խոչընդոտներ (Roadblocks)

Բժիշկը պետք է խնդրի հիվանդին թվարկել այն խոչընդոտները, որոնք կարող են խանգարել ծխելը թողնելու փորձի հաջողությանը:

Կրկնություն (Repetition)

Ծխելը դադարեցնելու միջամտությունները պետք է հաճախակի կրկնել:



Ծխելու կանխարգելման եվրոպական ցանցի (ԾԿԵՑ) կլինիկական գործելակերպի ուղեցույցն առաջարկում է՝

Մոտիվացնող հարցազրույցը կարող է արդյունավետ լինել ծխողների՝ ծխելը դադարեցնելուն աջակցելու գործընթացում (B մակարդաակի ապացույց)



Մոտիվացնող հարցազրույցը օգնում է
մարդկանց երկմտելու միջոցով շարժվել դեպի
փոփոխություն:

- Խորհրդատուն գործում է որպես համագործակցող կողմ և «հավասարը հավասարին» մոտեցում է դրսևորում:
- Խորհրդատուն փնտրում և մատնանշում է ծխելու և ծխելու վարքը փոխելու վերաբերյալ հիվանդի սեփական մտքերն ու գաղափարները:
- Խորհրդատուն հարգանք է ցուցաբերում պացիենտի ինքնուրույնության, վերջինիս կողմից որոշումներ կայացնելու կարողության նկատմամբ՝ դրսևորելով հիվանդի փորձը և տեսանկյունը հասկանալու ակնհայտ հետաքրքրվածություն:



Թույլտվություն

Բաց հարցերի
կիրառում

Հաստատում,
ամրագրում

Ռեֆլեկտիվ լսում

Ամփոփում



Մոտիվացնող
հարցազրույցի

Կ
Ա
Ն
ՈՆ

սկզբունքները



**Ճնշել
միշտ
ճիշտ
լինելու
ռեֆլեքսը**

Խուսափեք հիվանդի
խնդիրները լուծելու
ակտիվ փորձերից
կամ պարտադրելուց,
թե նա ինչ և ինչպես
պետք է անի,
որովհետև դա կարող
է հանգեցնել
դիմադրության:

**Հասկանալ
հիվանդի
մոտիվացիան**

Մենք չենք
մոտիվացնում, մենք
փնտրում ենք
մոտիվացիա հենց
հիվանդների մեջ և
օգնում ենք նրանց
ճանաչել այն:

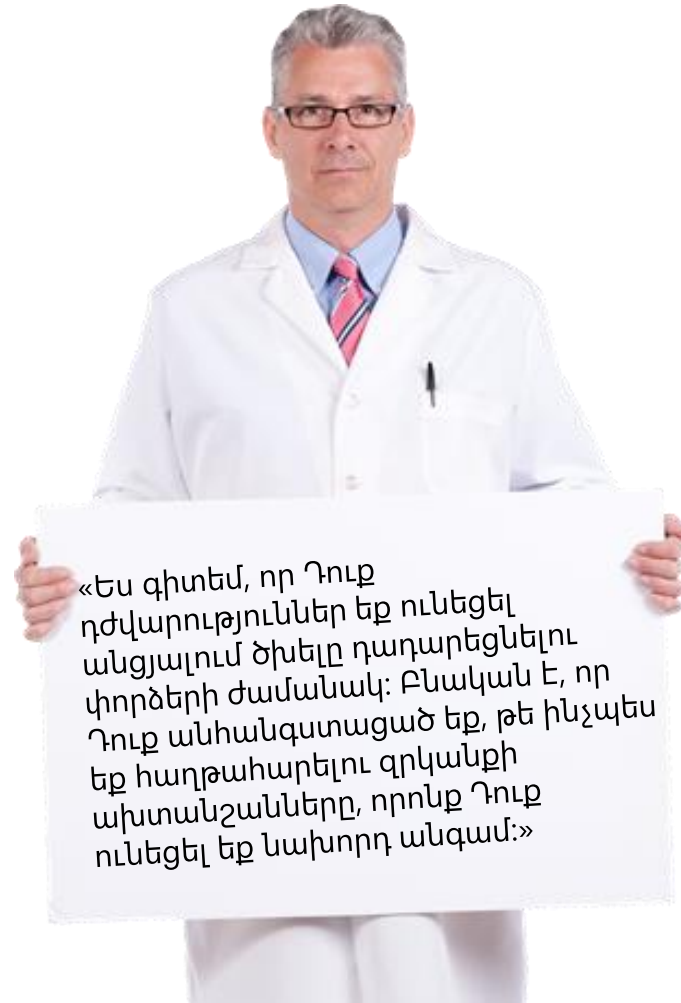
**Լսել
հիվանդին**

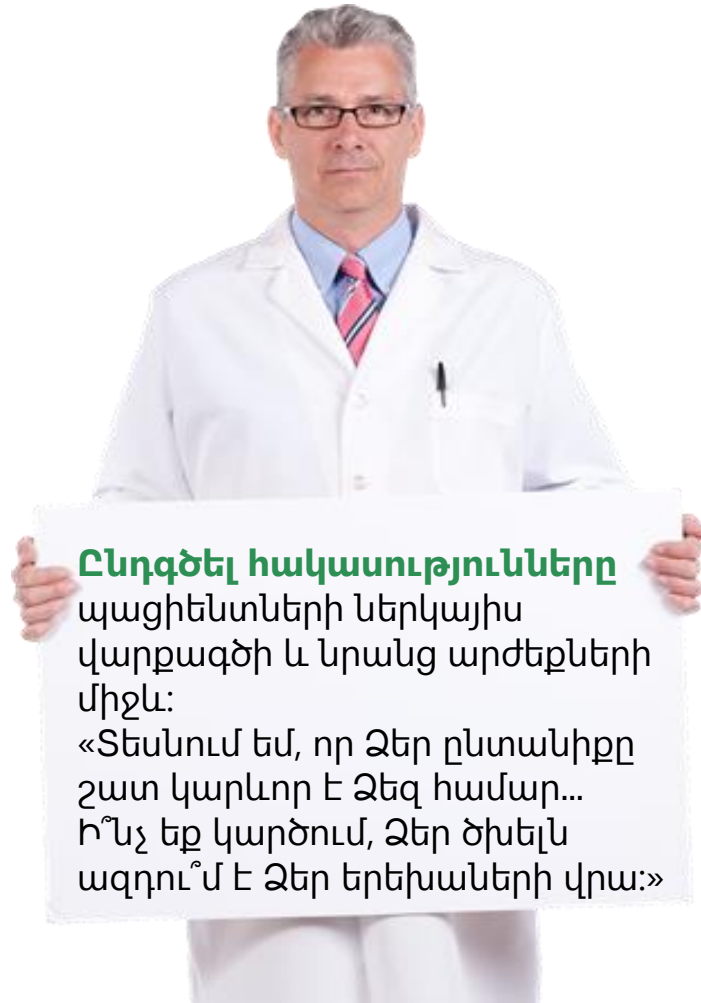
Ավելի շատ լսեք, քան
խոսեք: Ցույց տվեք, որ
հասկանում եք՝ լսածը
արտացոլելու,
ամփոփիչ
դատողությունների և
ապրումակցող
վերաբերմունքի
միջոցով:

**Խթանել
հիվանդի
ինքնա-
վստահությունը**

Հիվանդը պետք է
ակտիվորեն
ներգրավվի և
հավատա իր ուժերին:
Հիվանդի՝
հաջողության
հասնելու
կարողության
նկատմամբ ունեցած
Ձեր հավատը և
աջակցությունը կարող
է մոտիվացիայի հզոր
աղբյուր լինել:







Ստանդարտ մոտեցում

- Ինչու՞ չեք ուզում թողնել ծխելը:
- Մի՞թե չեք ուզում Ձեզ ավելի լավ զգալ:
- Ձեր ճնշումը բարձրացել է, կարծում եք ինչի՞ հետևանքն է դա:

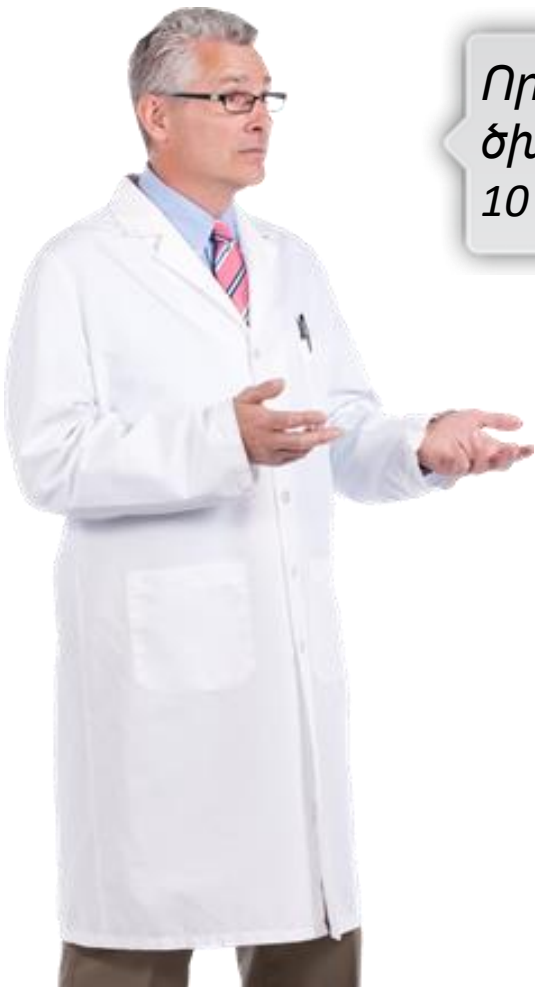
Մոտիվացնող հարցազրույց

- «Որո՞նք են այն լավ բաները, որ Դուք ստանում եք ծխելուց»:
- «Որո՞նք են այն ոչ այնքան լավ բաները, որ Դուք ստանում եք ծխելուց»:
- «Ի՞նչ եք կարծում, ինչպե՞ս եք վարվելու ձեր ծխելու հետ»:

Որքա՞ն կարևոր է Ձեզ համար
ծիսելը թողնելը : Գնահատեք 1-ից
10 սանդղակի միջոցով:

Դեեե ...10-ից X

Հրաշալի է: Իսկ ինչու՞
ավելի փոքր թիվ չասացիք:





*Անցյալում երբևէ փորձել եք
դադարեցնել ծխելը: Ինչքա՞ն
ժամանակով:*

*Ի՞նչ կպահանջվի հետագայում
Ձեր՝ ծխելը դադարեցնելու
հավանականությունը ավելի
բարձրացնելու համար:*

*Ինչպե՞ս է ծխելը դադարեցնելը
ընթացել: Ինչպե՞ս էիք ձեզ զգում:
Ի՞նչ պատճառով նորից սկսեցիք
ծխել:*



Ամրապնդեք և աջակցեք փոփոխությանը նպաստող գրույցը

«Այսպիսով, Դուք
նկատել եք, որ ծխելն
ազդում է Ձեր
շնչառության վրա և
դժվարություններ
ստեղծում Ձեր ակտիվ
երեխաների հետ շփման
ժամանակ»:



Ընդունեք հիվանդի՝ փոփոխությունը մերժելու իրավունքը

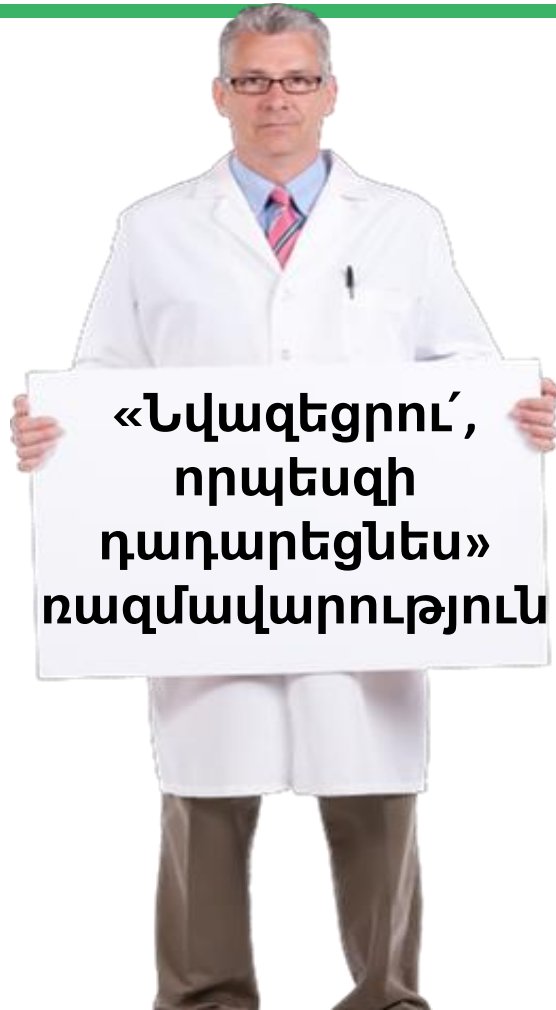
«Ես հասկանում եմ, որ
հենց հիմա չեք կարող
թողնել ծխելը: Երբ Դուք
ցանկանաք թողնել, ես
այստեղ կլինեմ Ձեզ
օգնելու համար»:

Աշխատեք դիմադրության հետ
Մոտիվացնող հարցազրույցը պար
է, ոչ թե պայքար: Երբ հիվանդը
սկսում է դիմադրել, դադար տվեք:

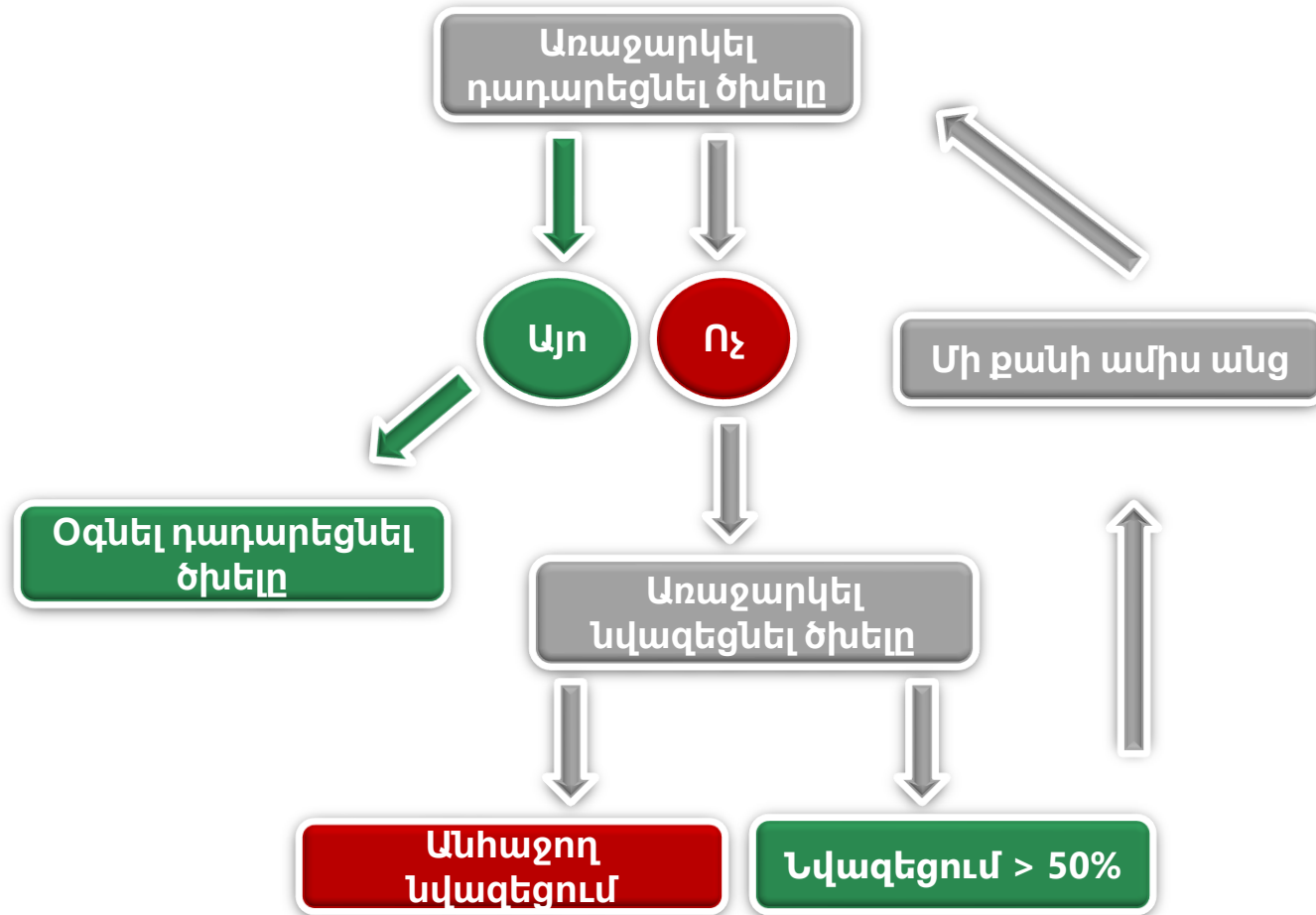
Ցույց տվեք, որ հասկանում եք, թե որքան
դժվար կարող է լինել ծխելը դադարեցնելը:

Հայտնեք, որ անհրաժեշտության դեպքում
պատրաստ եք օժանդակելու ծխելը թողնելու
գործընթացում:





**«Նվազեցրու՛,
որպեսզի
դադարեցնես»
ռազմավարություն**



ՆՓԲ-ի օգտագործում

Նիկոտինային փոխարինող բուժումը (ՆՓԲ) խորհուրդ է տրվում որպես «նվազեցրու՛, որպեսզի դադարեցնես» մոտեցման բաղադրիչ այն ծխողների շրջանում, ում մոտ առկա են նիկոտինային կախվածության բարձր ցուցանիշներ:

Վարենիկլինի օգտագործում

Համաձայն մեկ հետազոտության արդյունքների՝ վարենիկլինի օգտագործումն արդյունավետ է եղել որպես «նվազեցրու՛, որպեսզի դադարեցնես» ռազմավարության բաղադրիչ:

Արտահայտեք Ձեր հավատը պացիենտի՝
ծիսելը թողնելու կարողության նկատմամբ:

1

2

Դրականորեն ընդգծեք ծիսելը դադարեցնելու
կարևորությունը:

Շնորհավորեք պացիենտին նույնիսկ չնչին
հաջողությունների առիթով:

3



Մոդուլ 4

Դեղորայքային բուժում