

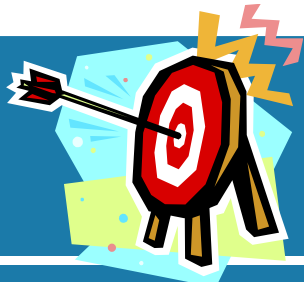


# مداخلات مختصر در مصرف مخاطره آمیز و آسیب رسان مواد

دکتر علیرضا نوروزی  
روانپزشک

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی سبزوار

۲۹ تیر ۱۳۹۵



## اهداف کارگاه

در پایان این کارگاه شما قادر خواهید بود:

1. اجزاء مداخله مختصر پیوندیافته با آسیست را شناسایی نمایید.
2. ماهیت انگیزه را توضیح دهید.
3. برخی اصول مصاحبه انگیزشی را شناسایی نمایید.
4. ۵ مرحله تغییر را شناسایی نموده و درک کنید.
5. مداخله مختصر پیوندیافته با آسیست را اجرا نمایید.

## منطق مداخله مختصر

- مطالعات نشان می دهد مداخله مختصر در جایگاه های مراقبت اولیه برای درگیری با مصرف مواد و الکل و مشکلات مرتبط با آن سودمند است
- توصیه مختصر (۵ دقیقه) به اندازه ۲۰ دقیقه مشاوره\* هزینه-اثربخش است.
- مداخله مختصر دسترسی به افرادی که نیازمند درمان را افزایش می دهد

Source: WHO, 1996

# مداخله مختصر

اجزا مداخله مختصر موفق کدام است؟ (FRAMES)

- شامل بازخورد (Feedback) درباره خطرات شخصی و توصیه (Advice) برای تغییر است.
- فهرستی از گزینه های (Menu of Options) تغییر را عرضه می نماید.
- مسئولیت (Responsibility) تغییر را بر دوش مراجع می گذارد.
- همدلی (Empathy) نشان داده و خویش کارآمدی (Self-Efficacy) مراجع را تقویت می کند.
- مبتنی بر مصاحبه انگیزشی است و مدل مراحل تغییر است.

# دلایل آمادگی پایین برای تغییر رفتار

- لذت طلبی (Revealing)
- مقابله جویی (Rebelling)
- دلیل تراشی (Rationalization)
- مقاومت (Resistance)
- بازنشسته (Resigned)

## نگاهی به ماهیت انگیزه

- انگیزه هیچ گاه صفر یا صد نیست.
- انگیزه طبیعت ایستا ندارد، بلکه تحت تأثیر فرآیندهای درونی و عوامل بیرونی میزان آن افزایش یا کاهش می یابد.

**یک عامل مهم در آمادگی و انگیزه برای تغییر رفتار، سبک برخورد درمان گر است**

# عناصر پایه تغییر رفتار

مقاومت

تغییر رفتار مهم  
است



تغییر رفتار

تغییر رفتار  
شدنی است

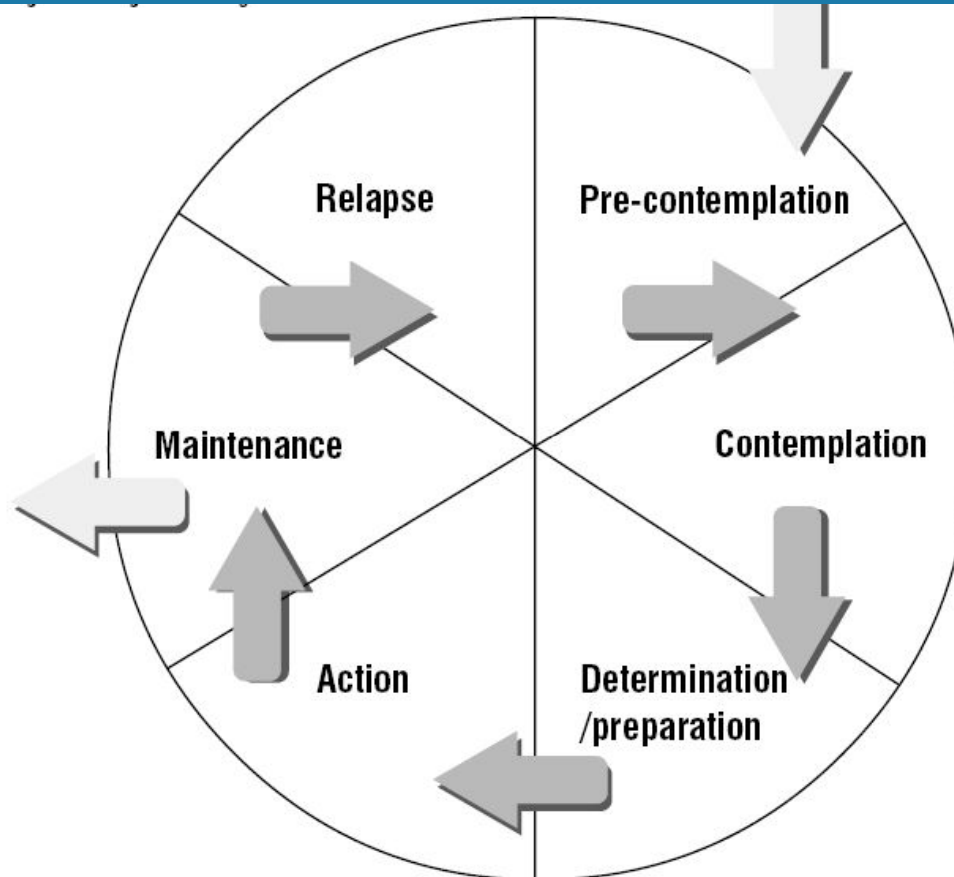
خودکارآمدی  
پایین

# دلایل آمادگی پایین برای تغییر رفتار

- لذت طلبی (Revealing)
- مقابله جویی (Rebelling)
- دلیل تراشی (Rationalization)
- مقاومت (Reluctance)
- بازنشسته (Resigned)



# مراحل تغییر



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.

## مراحل تغییر

شناسایی نیاز به تغییر و درک این موضوع که تغییر معمولاً به یک باره رخ نمی دهد و تغییر نیاز به زمان و صبر دارد.

افراد از مراحل مختلفی می گذرند تا متوجه می شوند که مشکلی دارند.

## کمک به افراد برای تغییر (۱)

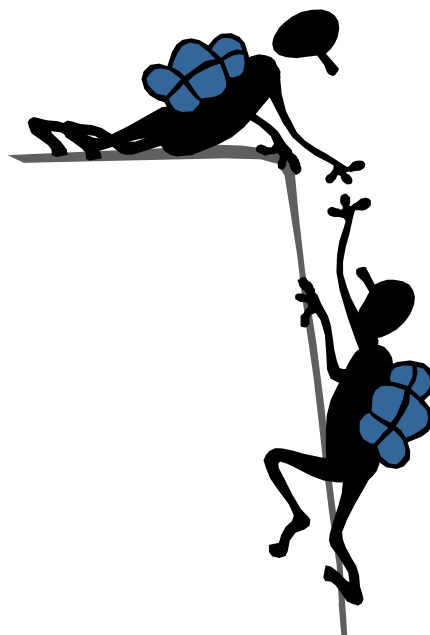
کمک به افراد برای تغییر شامل:

- افزایش درک آن‌ها از نیازشان به تغییر
- کمک به افراد تا حرکت در طول مراحل تغییر را آغاز نمایند

- از «جایی که بیمار قرار دارد» آغاز نمایید
- رویکردهای مثبت از مواجهه (confrontation) مؤثرتر است

## کمک به افراد برای تغییر (۲)

مصاحبه انگیزشی عبارت است از کمک به دیگران برای عبور از مراحل تغییر.



# تمایز بین انگیزه های تغییر رفتار و انگیزه برای دریافت کمک



● برخی افراد یا تصور می کنند که می توانند به تنهایی این کار را انجام دهند یا اطمینان کافی به مشاوره ندارند یا از شرکت در آن خجالت می کشند.

● برخی مراجعان ممکن است در مورد تغییر رفتار خود دو دل باشند ولی از این که در جلسات شرکت کنند و با کسی حرف بزنند بدشان نیاید.

● برخی مراجعان دیگر ممکن است اطمینان داشته باشند که می خواهند در مصرف مواد خود تغییر ایجاد کنند اما از این که در تعداد زیادی جلسه مشاوره شرکت کنند مطمئن نیستند.

● در صورتی که در ارزیابی مراجع درمانگر متوجه شود که مراجع برای دستیابی به اهداف خود به کمک نیاز دارد، اما نسبت به آن دودل است، مداخله کوتاه معطوف به شرکت در درمان ساختاری توصیه می شود.

● در چنین موردی هدف درمانگر برانگیختن عبارات نشان دهنده میل، دلیل، نیاز، توانایی و تعهد در خصوص شرکت در درمان است.

## برخی موانع شایع دسترسی

- فاصله جغرافیایی
- ساعات کاری
- نگرانی درباره رازداری
- انگ و طرد اجتماعی
- ...



# اصول مصاحبه انگیزشی

مصاحبه انگیزشی بر ۴ اصل پایه ساخته شده است:



# اصل ۱: ابراز همدلی نماید

- پذیرش بیمار اهمیت اساسی دارد.
- گوش دادن بازتابی ماهرانه نقش اساسی دارد.
- دوسوگرایی یا تردید مُراجع امری طبیعی است. مشاور باید نشان دهد که دیدگاه بیمار را درک می نماید.
- برچسب زنی و قضاوت گری کمکی نمی کند.



# مثال ابراز همدلی

شما برای کمک به  
خوابتان مشروب  
مصرف می کنید

بنابراین شما نگران  
بیکاری هستید



من از شدت خستگی  
نمی توانم بخوابم ... به  
همین دلیل مقداری  
مشروب می خورم

... وقتی که بیدار می  
شوم معمولاً برای کارم  
دیر شده است ... دیروز  
رییسم اخراجم کرد.

... اما من مشکلی با  
نوشیدن الکل ندارم.

## اصل دو: تفاوت ها را مشخص نمایید

- اهداف مهم بیمار را روشن نمایید.
- پیامدها یا پیامدهای بالقوه رفتار فعلی بیمار را کاوش نمایید.
- تفاوت میان رفتار فعلی بیمار و اهداف اش را مشخص و برجسته نمایید.

## مثال مشخص کردن تفاوت

پس نوشیدن چیزهای خوبی  
برای شما دارد... حالا درباره  
چیزهای نه چندان خوبی که  
به خاطر الکل تجربه کرده ای  
برایم بگو.

من فقط گاهی با چند نفر از دوستانم الکل  
مصرف می کنم. فقط همین! الکل مرا آرام می  
کند... فکر می کنم حقم است که برای تنوع  
مشروب مصرف کنم...

خوب ... همانطور که گفتم من  
شغلم را به علت نوشیدن الکل  
از دست دادم ... و اغلب بی  
روحیه هستم



## اصل ۳: برخورد با مقاومت

- از مقاومت اجتناب نمایید
- اگر ایجاد شد، توقف نموده و راه دیگری برای پیش رفتن بیابید
- از مواجهه (confrontation) اجتناب نمایید
- ادراک ها را تغییر دهید
- بیمار را به دیدگاه های جدید دعوت نمایید، اما آن ها را تحمیل ننمایید
- به بیمار به عنوان منبعی برای یافتن راه حل هایی برای مشکلات ارزش قائل شوید

## اصل ۴: حمایت از خودکارآمدی

- باور به توانایی برای تغییر یک انگیزه دهنده ی مهم است.
- بیمار مسئول انتخاب و اجرای تغییر شخصی است.
- در دامنه گزینه های درمانی در دسترس امید وجود دارد.



## راهبردهای مصاحبه انگیزشی (#۱)

### ● پرسش های باز - پاسخ بپرسید

- درباره مصرف سیگار در یک روز معمول به من بگو؟ (باز پاسخ) به جای در یک روز معمول چند نخ سیگار می کشید؟ (بسته پاسخ)
- نظر شما درباره تعیین یک تاریخ ترک چیست؟ (باز پاسخ) به جای آیا تمایل دارید تاریخی برای ترک تعیین نمایید؟

Source: McGree, 2005





## راهبردهای مصاحبه انگیزشی (#۲)

### ● تأیید و تشویق کنید

- به نظرم این فوق العاده است که می خواهید کاری مثبت برای خود انجام دهید
- باید برای شما بسیار سخت بوده باشد
- این پیشنهاد خوبی است
- من شما را تحسین می کنم که می خواهید درباره مصرف موادتان با من صحبت کنید؟

Source: McGree, 2005

## راهبردهای مصاحبه انگیزشی (#۳)

### ● گوش دادن بازتابی

- برای شما بسیار مهم است که رابطه تان را با نامزدتان حفظ کنید
- برای صحبت در این باره راحت نیستید
- جالب است بدانید نمره شما نشان می دهد شما در معرض خطر مشکلات هستید

Source: McGree, 2005



## راهبردهای مصاحبه انگیزشی (#۴)

### ● جمع بندی کنید

● از یک طرف شما از مصرف مواد لذت می برید. از طرف دیگر این موضوع برای همسر شما قابل قبول نیست و این شما را نگران می کند. پرداخت هزینه های زندگی برای شما سخت شده و پس انداز شما تمام شده است.

Source: McGree, 2005

## راهنمای مصاحبه انگیزشی (#۵)



### ● «مکالمه تغییر» را برانگیزید

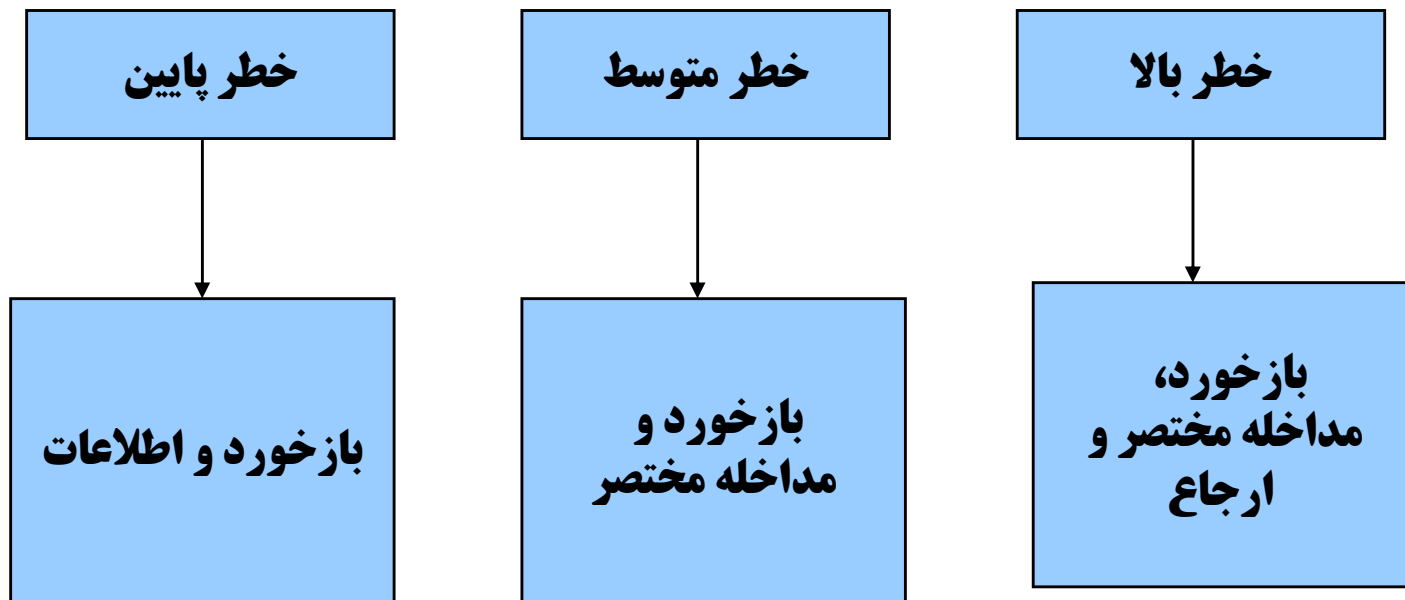
- برخی از چیزهای خوب درباره قطع مصرف مواد توسط شما کدام است؟
- فکر می کنید، اگر تصمیم به تغییر بگیرید چه روشی برای شما موثر خواهد بود؟
- چه چیزی شما را درباره مصرف مواد نگران می کند؟

Source: McGree, 2005

ASSIST

یادگیری اجرای مداخله مختصر  
**ASSIST**

# پیوند دادن امتیاز ASSIST به مداخله متناسب



# مداخله مختصر ASSIST چگونه اجرا می شود؟

- نگرانی مراجع را برانگیزید
- بازخورد: از کارت گزارش استفاده نمایید.
- ابراز نگرانی درباره نمره درگیری اختصاصی با ماده...
- توصیه
- مسئولیت
- خبر خوب درباره مصرف ماده...
- خبر نه چندان خوب درباره مصرف ماده...
- ابراز نگرانی درباره اخبار نه چندان خوب
- جمع بندی
- پیشنهاد برای کمک بیشتر

## نگرانی مراجع را برانگیزید

- «فکر می کنید نمره شما برای الکل چند شده باشد؟»  
(از «مکالمه تغییر» بیمار یادداشت بردارید.)

Source: McGree, 2005



## باز خورد تامین نمایید

● از کارت گزارش برای ارایه بازخورد به بیمار استفاده نمایید:

«می خواهم نتایج پرسشنامه ای را که الان تکمیل کردید با شما در میان بگذارم. این ها نمرات شما در ارتباط با هر یک از موادی است که درباره ی آن ها صحبت کردیم. امتیاز شما برای الکل ۱۴ است که شما را در گروه خطر متوسط برای آن قرار می دهد. شما برای سایر مواد در گروه خطر پایین قرار می گیرید.» (کارت الکل را نشان دهید.)

## توصیه نمایید

- «بهترین راه کاهش خطر آسیب مرتبط با الکل قطع مصرف است، به این طریق شما می‌تونید از این گروه خطر متوسط (به کارت اشاره کنید) به گروه خطر پایین برگردید.»

Source: McGree, 2005

## مسئولیت تغییر را بر دوش بیمار بگذارید

- «این که با این اطلاعات چه می خواهید بکنید به شما بستگی دارد، من این جا هستم که در صورت تمایل به قطع مصرف به شما کمک کنم.»

# بیمار را تشویق نماید تا منافع و هزینه های مصرف پرخطر را سبک سنگین نماید

- برخی چیزهای خوب مصرف الکل برای شما کدام است؟
- برخی چیزهای نه چندان خوب مصرف الکل برای شما کدام است؟
- نگرانی های شما درباره این چیزهای نه چندان خوب کدام است؟

Source: McGree, 2005



## جمع بندی نماید

- با مشخص کردن تفاوت ها جمع بندی نماید:  
«بسیار خوب، از یک طرف شما به چیزهای خوبی درباره  
مصرف الکل اشاره کردید- اوقات خوشی در مهمانی دارید،  
احساس مهارشدگی کمتری در میان دوستانتان دارید- همه  
فکر می کنند شما مرکز مهمانی هستید، اما از طرف دیگر  
غیبت های تان از کار زیاد شده و اختلاف خانوادگی پیدا کرده  
اید و خانواده برای شما بسیار مهم است.»

Source: McGree, 2005

## کتابچه خودیاری و کمک برای قطع مصرف عرضه کنید

- «این کتابچه مطالبی درباره قطع مصرف الکل ارائه می کند. می توانید آن را با خود به منزل ببرید- برخی افراد مطالعه آن را مفید یافته اند. اگر برنامه ای برای قطع مصرف داشتید من این جا هستم تا به شما کمک نمایم.»  
(اگر بیمار علاقمند به نظر رسید، کتابچه راهبردهای خودیاری را با او مرور نمایید.)

Source: McGree, 2005

## ارجاع نماید (۱)

- برای انجام ارجاع به منظور ارزیابی و درمان بیشتر آماده باشید:
- نام بردن از یک مرکز صرفاً کافی نیست.
- با منابع موجود برای ارجاع آشنا شوید
- در شناسایی در دسترس بودن خدمات درمان، هزینه‌ی آن، حمل و نقل، نام، آدرس و شماره تلفن مراکز درمانی نقش فعال داشته باشید.

Source: SAMHSA, 1994

## ارجاع نماید (۲)

- برقراری تماس با
- یک مرکز ارزیابی و درمان برای تعیین یک وقت ملاقات ممکن است شامل «انتقال اطلاعات بیمار» باشد:
- لازم است از قوانین و مقررات انتقال اطلاعات بیماران آگاه باشید
- نیاز به رضایت کتبی از سوی بیماران دارد
- لازم است از قوانین مرتبط با افراد زیر سن قانونی با خبر باشید

Source: SAMHSA, 1994



# تشویق ویزیت های پیگیری

در ویزیت پیگیری:

- از وضعیت مصرف کسب اطلاع نمایید.
- اهداف و پیشرفت را مرور نمایید.
- تقویت نمایید و انگیزه دهید.
- نکات لازم برای پیشرفت را مرور نمایید.

Source: "Cutting Back" 1998 Univ. of Connecticut Health Center



معاونت بهداشت

## راهنمای مداخله مختصر

مداخله مختصر برای مصرف مخاطره‌آمیز و

آسیب‌رسان مواد:

راهنمای کاربرد در مراقبت اولیه

اداره پیشگیری و درمان سوءمصرف مواد

دفتر ساهت روانی، اجتماعی و اعتیاد

# راهنمای کمک به خود



راهنمای

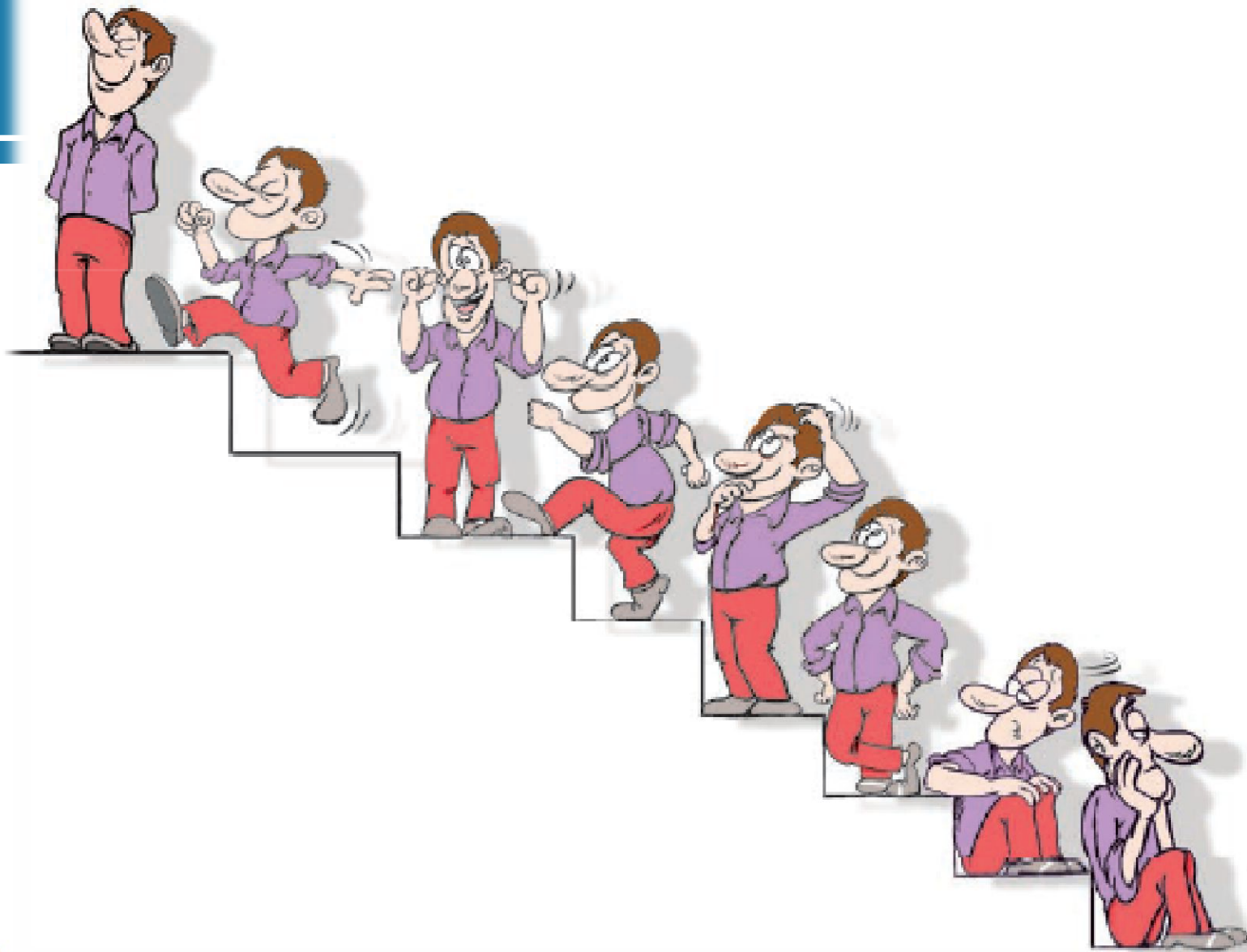
روش‌های کمک به خود

برای کاهش یا قطع مصرف مواد:

نسخه صفر

جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

اداره پیشگیری و درمان سوءمصرف مواد



[a\\_r\\_noroozi@yahoo.com](mailto:a_r_noroozi@yahoo.com)



با تشکر از توجه شما!