

نحوه برقراری ارتباط مثبت با سیگاری

اصول مصاحبه برانگیزاننده

■ **سئوالات مورد استفاده برای بیرون کشیدن جملات برانگیزاننده**

- 1- سیگار چه حس مثبتی به شما می دهد؟
- 2- در مورد علل لذت بردن از سیگار برای من گفتید، آیا نگرانی هم در مورد سیگار کشیدن دارید؟
- 3- آیا هیچوقت به ترك فكر کرده اید؟
- 4- آیا به نظر شما ترك سیگار فایده ای هم دارد؟

اصول مصاحبه برانگیزاننده

■ معادله تصمیم گیری و خود
ارزیابی:

1. نتایج معطوف به خود
شخص

2. نتایج معطوف به دیگران

3. چه احساسی در مورد خودم
دارم

4. دیگران چه احساسی در
مورد من دارند

زیانها	فایده ها	
		سیگار کشیدن
		سیگار نکشیدن

اصول مصاحبه برانگیزاننده

■ روند مشاوره بر مبنای معادله تصمیم گیری و خود ارزیابی:

1. چه چیزهایی در سیگار کشیدن برای شما خوب است؟
2. آیا چیزی در سیگار کشیدن هست که اینقدر خوب نباشد؟
3. اگر تصمیم به ترک سیگار بگیرید به نظر شما با چه مشکلاتی مواجه میشوید؟
4. آیا به نظر شما ترک سیگار هیچ فایده ای دارد؟
5. هیچ وقت به ترک سیگار فکر کرده اید؟
6. فردی را می شناسید که سیگار را بعد از مدت ها مصرف ترک کرده باشد؟ از شیوه ترکش اطلاع دارید؟
7. آیا خودتان تجربه ترک داشته اید؟ چه چیز باعث شد دوباره به مصرف رو بیارید؟
8. خوب، بنابر گفته های شما(خلاصه برداشت خود را از پاسخهای بیمار عنوان کنید)

اصول مصاحبه برانگیزاننده

نکات مهم در مشاوره بر مبنای معادله تصمیم‌گیری و خود‌ارزیابی:

1. کمک به بیمار در شناسایی نوع نگاه خود به رفتار مورد نظر و میزان همخوانی آن با سایر اهداف و ارزشهای زندگی
 2. کمک به شناسایی موانع موجود بر سر راه تغییر
 3. کمک به شناسایی میزان اطلاعات بیمار در مورد نتایج رفتار خود
- ✓ نکته: مهمترین نقش درمانگر گوش دادن فعال و انعکاس ارزیابیهای بیمار از خود به وی بدون هرگونه قضاوت یا تعجیل در نتیجه‌گیری پیش از موعد است

ایجاد تغییر و حفظ تغییر دو مقوله
جدا از هم هستند

آنچه افراد را موفق به حفظ تغییر می کند
هوشمندی است و نه اراده

★ دنبال کردن اهداف کوچکتر و ملموس تر

سعی در کنترل پیش سازها به جای عمل مورد نظر 

برون سپاری بخشی از کنترل ★

★ برون سپاری شروع و آغاز حرکت

پدیرش لغزش ها ★

شکل گیری یک رابطه انسانی و اشتراک گذاشتن حالات 

★ فانتزی و رؤیا پردازی در مورد زمان رهایی

تقویت علائق دیگر به جای تلاش برای حذف رفتار ناخواسته



تمرین پیش بینی و تخمین آینده 

استفاده از بازتعبیر در برخورد با وقایع ★

توجه به علائم و رفتارهای هشداردهنده 

★ پذیرش خود با تمام کاستی ها

مرحل ترک

1- تعیین روز ترک

2- در مرحله ی آمادگی سی روزه برای ترک حداقل سه بار فرد ملاقات کنید

3- شناخت ماشه چکان های مصرف و جایگزین کردن مصرف سیگار با عادت های مناسب و تمرین آنها در دوره سی روزه

4- تهیه یک جدول زمان بندی برای مصرف سیگار طی دوره سی روزه

5- تمرین خرید قطره چکانی سیگار

- 6- سعی در روشن نگه داشتن سیگار به مدت طولانی و استفاده از تعبیرهای منفی هنگام دود شدن آن
- 7- روزی حداقل سی دقیقه پیاده روی و ادامه دادن آن تا مرحله ترک
- 8- تعیین مکان ها(مکان هایی که نمی توانید سیگار بکشید) و افرادی (حمایتگر و نه سرزنش کننده) که می تواند در مواقع فشار و وسوسه به آن ها رجوع کند
- 9- کنار گذاشتن سیگار و فندک قبل از پایان روز
- 10- اگر مصرف چای محرک مصرف سیگار است یک نوشیدنی دیگر را جایگزین آن کنید
- 11- به مراجع اطمینان خاطر دهید که به جز ترس از این که بدون سیگار نمی تواند زندگی کنند هیچ خطر جسمی وجود ندارد
- 12- افراد کلیدی که می خواهد بخشی از کنترلش را به آن ها سپارد تعیین کند

13- از او بخواهید شب روز ترک کیک تولد خریداری کرده
و به تعداد سالهای مصرفش شمع روی آن روشن کند و
تشمیمشس را علنی نماید.