

مشاوره رفتاری کاهش خطر

برای نوجوانان

جلسه دوم

۱. سوال از مراجع در مورد تمایل به دانستن نتیجه ارزیابی

از مراجع سوال کنید آیا تمایل دارد بداند نتیجه ارزیابی چه بوده است. در واقع، این سوال، نقطه ورود به مداخله مختصر است. آن را به صورتی بیان کنید که به مراجع حق انتخاب می دهد چون به کاهش مقاومت مراجع کمک می کند. پاسخ تایید مراجع، به شما اجازه می دهد در مورد سطح خطری که در آن قرار دارد و آسیب های همراه با آن فیدبک بدهید.

جلسه دوم

۲. ارائه فیدبک

ارائه فیدبک شامل دو بخش است:

(۱) نتیجه ارزیابی و سطح خطر مرتبط با آن

(۲) آسیب های مربوط به سطح خطر مورد نظر

فیدبک باید ساده و روشن باشد تا نوجوان متوجه خطر یا مشکلاتی که او را تهدید می کند، بشود این کار، آگاهی وی را افزایش داده و فرایند ایجاد تغییر را تسهیل می کند.

جلسه دوم

- نتیجه ارزیابی و سطح خطر مرتبط با آن

«پاسخ هات در مورد مصرف الکل نشان می ده در سطح خطر متوسط قرار داری»

«خطر متوسط به این معنی است که اگر به این شیوه مصرف الکل ادامه بدی، در خطر ابتلا به بیماری های جسمی و سایر مشکلات مربوط به این الگوی مصرف الکل قرار داری»

جلسه دوم

• آسیب های مربوط به سطح خطر مورد نظر

بیان آسیب های مربوط به هر رفتار پرخطر خاص با تمرکز روی حیطه ای است که بالاترین نمره را آورده است. آن شامل خطرات عمومی همراه با رفتار پرخطر مورد نظر و نیز خطرات خاصی است که می تواند برای جمعیت نوجوانان داشته باشد.

« چون در سطح خطر متوسطی برای مصرف شیشه قرار داری، در خطر ابتلا به مشکلات و بیماری هایی مانند مشکلات خواب، سردرد، کم آبی بدن، نوسانات خلقی مانند افسردگی و سرخوشی، پرخاشگری و مشکلات جدی تری مثل آسیب مغزی هستی.»

جلسه دوم

۳. ارائه توصیه در مورد کاهش خطر

بعد از این که خطرات و آسیب های عمومی و اختصاصی مصرف ماده مورد نظر را برای مراجع توضیح دادید یک توصیه روشن و ساده به وی بدهید. توصیه شامل ارائه نظر حرفه ای شما برای کاهش آسیب های همراه با مصرف مواد در حال حاضر و در آینده است. ارائه توصیه به صورت عینی و روشن، اطلاعات دقیقی را برای مراجع فراهم می کند که به آنها کمک می کند تا در یک محیط غیر قضاوتی و در عین حال حمایت کننده، در مورد الگوی مصرف مواد خود تصمیم گیری کنند.

بهترین راهی که برای کاهش مشکلاتی که الآن داری یا ممکنه در آینده تجربه کنی، وجود داره، کنار گذاشتن مصرف شیشه یا حداقل کاهش آن است

جلسه دوم

۴. تاکید بر مسوولیت شخصی

حفظ کنترل شخصی یک عامل انگیزشی مهم برای ایجاد تغییر است. یکی از اصول مشاوره تغییر رفتار مختصر این است که مراجع، مسوول تصمیم های خود در ارتباط با رفتارهای پرخطر بوده و این قضیه در حین جلسه و بویژه پس از ارائه فیدبک و توصیه، مورد تاکید قرار می گیرد:

« اینکه با اطلاعاتی که در مورد اثرات شیشه بدست آوردی چکار می خواهی بکنی، مربوط به خود توست. من فقط اجازه دارم تو را از خطراتی که تهدیدت می کند آگاه کنم و نظر حرفه ای ام را بدهم»

جلسه دوم

۵. پرسش از نظر شخصی نوجوان

با استفاده از یک سوال باز نظر وی را در مورد سطح خطری که در آن قرار دارد و خطراتی که سلامت جسمی و روانی اش را تهدید می کند، پرسید. سوالات باز یک تکنیک مصاحبه انگیزشی قوی بوده و موجب می شود مراجع بدون مقاومت در مورد خطرات رفتارهای پرخطر خود فکر کرده و آن را بیان کند. گاهی ممکن است مراجع برای بار اول باشد که نگرانی هایش را در مورد رفتار پرخطر مطرح می کند. به خاطر داشته باشید به کلام در آوردن نگرانی ها در یک بستر حمایتی، در تغییر باورها و رفتار نقش دارد.

« نظر خودت در مورد مصرف شیشه چیه؟ »

« چه چیزی در مورد مصرف شیشه تو را نگران می کنه؟ »

جلسه دوم

- برای نوجوانانی که وجود مشکلات و خطرات را انکار می کنند یا مردد هستند، و یا اصولاً سبک زندگی پرخطر خود را به عنوان مشکل نمی بینند، نگرانی خود را بیان کنید و از تکنیک های مصاحبه انگیزشی استفاده کنید

۱. بررسی جنبه های مثبت و منفی مصرف مواد

مراجع را تشویق کنید تا در مورد جنبه های مثبت و جنبه های کمتر مثبت مصرف مواد خود فکر کرده و آن را بیان کند. این یک تکنیک مصاحبه انگیزشی استاندارد بوده که برای ایجاد تعارض شناختی در مراجع طراحی شده است. وقتی مراجع هم در مورد فواید و هم معایب مصرف مواد خود فکر می کند و آنها را به زبان می آورد، دچار تعارض در سطح شناختی می شود. این قدم مهمی برای تغییر رفتار است.

« جنبه های خوب مصرف گل برای تو چیه؟ »

« جنبه های نه چندان خوب اون چیه؟ »

جلسه دوم

- با سوالات باز در حیطه های زیر او را به فکر کردن در رابطه با جنبه های نه چندان خوب منفی رفتار پرخطر ترغیب کنید:
 - سلامت: جسمی و روانی
 - اجتماعی: ارتباط با والدین، دوستان
 - قانونی: تصادفات، رانندگی تحت تاثیر مواد، دستگیر شدن
 - مالی - اثر هزینه مصرف مواد بر سایر جنبه های زندگی
 - تحصیلی / شغلی - افت تحصیلی، ترک تحصیل، از دست دادن کار و ...

جلسه دوم

۲. خلاصه کردن با تاکید بر جنبه های منفی

بازگویی و خلاصه سازی چیزهایی که مراجع در مورد جنبه های مثبت و منفی مصرف مواد خود گفته است یک شیوه ساده ولی موثر برای آماده کردن وی برای حرکت رو به جلو است بازگویی و خلاصه کردن، فرصت خوبی برای برجسته کردن و تقویت تعارض شناختی مراجع و تاکید بر جنبه های منفی است.

" پس گفتمی مصرف شیشه را دوست داری چون به تو انرژی می ده و خلقت را بالا می بره.... ولی با افسردگی بعد از آن و اثراتی که روی درس و مدرسه و رابطه ات با والدینت می گذاره، مشکل داری

سپس با یک سوال باز، نظر و احساس مراجع را در مورد جنبه های منفی مصرف مواد پرسید. این سوال شبیه سوالی است که در گان های قبلی پرسیدید ولی هدف آن تقویت فکر کردن به تغییر و فراهم کردن زمینه ای برای تصمیم گیری است.

" آیا نگران جنبه های منفی مصرف شیشه شدی؟ " « مهمترین نگرانی ات چیست؟

جلسه دوم

۳. سایر تکنیک ها برای تغییر رفتار پرخطر

برای ایجاد تغییر، بویژه تغییرات بزرگ، دلایل تغییر باید بقدر کافی برای فرد اهمیت داشته باشد و علاوه براین، به توانایی خود برای ایجاد آن اعتماد داشته باشند. این تکنیک ها دو هدف اساسی دارد:

(۱) روشن شدن دلایل اهمیت تغییر برای نوجوان

(۲) افزایش فهم وی از توانمندی های نوجوان

جلسه دوم

- خط کش اهمیت

این تکنیک نوجوان را ترغیب می کند تا در مورد دلایل اهمیت تغییر رفتار فکر کند:

در یک مقیاس ۱ تا ۱۰، اگر ۱ به معنای اصلا اهمیت ندارد و ۱۰ به معنای خیلی مهم است، باشد، ... برای تو چقدر اهمیت دارد؟

وقتی نوجوان عدد مورد نظر خود را بیان کرد، یک عدد پایین تر را انتخاب و از او سوال کنید:

به من بگو چرا این عدد را دادی؟ چرا عدد پایین تری ندادی؟ (با ارجاع دادن نوجوان به اهداف مهم زندگیش)

جلسه دوم

علاوه بر تکنیک خط کش اهمیت موارد زیر نیز می تواند ضرورت تغییر را برای نوجوان آشکار کند:

- تصور بدترین اتفاق ممکن در صورت عدم تغییر الگوی رفتار فعلی
- تصور بهترین اتفاق ممکن در صورت تغییر الگوی رفتار فعلی

جلسه دوم

• خط کش اعتماد

تقویت حس اعتماد یا خودکارآمدی برای ایجاد تغییر اهمیت زیادی دارد. زیرا علاوه بر این که نوجوان به یک دلیل بقدر کافی مهم برای تغییر، نیاز دارد باید باور داشته باشد باور داشته باشد که می تواند تغییرات را ایجاد کند.

دوباره از نوجوان سوال کنید:

« اگر ۱ به معنای اصلا اعتماد ندارم و ۱۰ به معنای خیلی اعتماد ندارم، باشد چقدر به توانایی خود برای ایجاد تغییر اعتماد دارید؟»

پس از آن این سوال را پرسید:

« چرا این عدد را دادی؟ چرا عددی پایین تر ندادی؟»

« چه چیز می تواند به تو کمک کند عدد بالاتری به خودت بدی؟ (یعنی به توانایی خودت برای ایجاد تغییر بیشتر اعتماد پیدا کنی؟)»

جلسه دوم

• علاوه بر این، استفاده از سوالات زیر و ترغیب نوجوان به فکر کردن در مورد آنها نیز می تواند احساس خود کارآمدی نوجوان را تقویت کند

(۱) یادآوری موقعی در گذشته که در ایجاد تغییر موفق بوده اند

(۲) مدل قرار دادن افرادی که در موقعیت های مشابه، موفق بوده اند

(۳) استفاده از شبکه های حمایت اجتماعی (افراد خانواده، دوستان، اقوام و

(۴) بیان باور خودتان به عنوان مشاور به توانایی وی برای ایجاد تغییر (با اشاره به نقاط قوتی که در حین ارزیابی شناسایی کردید)

جلسه دوم

• تشویق مراجع به تصمیم گیری و هدف گذاری

پس از اینکه مراجع نگرانی های خود را در مورد خطرات الگوی فعلی مصرف موادش مطرح کرد او را تشویق کنید تا تصمیمی بگیرد:

"حالا وقت آن است که تصمیم بگیری می خواهی با اطلاعاتی که در مورد جنبه های منفی و خطراتی که مصرف شیشه برای تو دارد، بدست آوردی، چکار کنی."

جلسه دوم

۱) سوال از اهداف و آرزوهای نوجوانان

- از نوجوان بخواهید سه هدف، ارزش و یا آرزوهایی که برای زندگی و آینده اش را دارد بگوید
- بحث با جزییات در مورد هدف - ابراز کنجکاوی و تایید اهمیت هدف
- برای هر هدف، از نوجوان بخواهید روی یک مقیاس ۵ درجه ای "درجه بندی های اثر" را توصیف کند که چگونه رفتارهای پر خطر روی آن هدف ویژه اثر می گذارد.
- خلاصه کردن اثرات رفتارهای پرخطر بر رسیدن به اهداف

جلسه دوم

۲) بالانس تصمیمی

✓ فهرست اثرات رفتارهای پرخطر بر وضعیت کلی سلامت نوجوان (مثبت و منفی)

✓ فهرست اثرات رفتار پرخطر بر رسیدن نوجوان به اهداف و آرزوها و ارزش های وی (مثبت و منفی)

۳) تصمیم گیری

- اتمام جلسه با خلاصه کردن و برجسته کردن تصمیم مراجع برای تغییر رفتار پرخطر و آمادگی وی برای شروع کار

جلسه سوم

۱. بیان خلاصه ای از فعالیت های جلسه قبل

۲. مروری بر فعالیت های جلسه حاضر

۳. تاکید بر تصمیم گیری و میزان آمادگی نوجوان برای تغییر رفتار پرخطر

جلسه سوم

• تعیین اهداف

- اگر مراجع تصمیم دارد الگوی مصرف خود را برای کاهش آسیب های همراه با آن تغییر دهد، به او کمک کنید تا هدف گذاری کند و برای رسیدن به اهداف خود برنامه ریزی کند.

- توجه داشته باشید که هدف، همیشه کاهش مصرف نیست، بلکه گاهی لازم است با توجه به شرایط مراجع، اهداف دیگری تعیین شود. در چنین موقعیت هایی، باید به وی کمک کنید تا براساس نیازها و اوضاع و شرایط فعلی شان، اهداف اختصاصی مناسبی را برای تغییر الگوهای مصرف خود وضع کنند.

برای مثال اگر می خواهید سرقراری برود الکل یا مواد محرک مصرف نکند و یا در مهمانی که احتمال رفتارهای پرخطر وجود دارد، مراقب مقداری که الکل می نوشد باشد به این ترتیب که از قبل یک محدودیت، تعیین کرده و به آن متعهد بماند

جلسه سوم

- تعیین اهداف با همکاری مراجع

- بیان هدف به صورت مثبت

- اختصاصی بودن

- توصیف اهداف با جملات ساده، مستقیم و سر راست

- واقع بینانه بودن

- تحت کنترل مراجع

- تعیین تاریخ تقریبی برای رسیدن به هدف مورد نظر

جلسه سوم

• طراحی برنامه تغییر

۱. تحلیل کارکردی رفتار پرخطر

پیامدها	برانگیزان های بیرونی	برانگیزان های درونی
	درست قبل از انجام این رفتار، چه افکاری در ذهن داشتید؟	معمولاً این رفتار را با چه کسانی انجام می دهید؟
	درست قبل از انجام این رفتار چه حس های بدنی داشتید؟	معمولاً در چه جاهایی این رفتار را انجام می دهید
	درست قبل از انجام این رفتار چه احساس ها و هیجان هایی دارید؟	معمولاً در چه زمان هایی این رفتار را انجام می دهید؟

جلسه سوم

۲. طراحی برنامه تغییر

1. دلایل من برای انتخاب این هدف
2. گام هایی که باید برای رسیدن به این اهداف باید بردارم
3. شیوه هایی که دیگران برای رسیدن به این اهداف به من کمک کنند؟

روش های احتمالی کمک

اشخاص:

۴. چیزهایی که ممکن است سر راهم برای ایجاد تغییر قرار بگیرد؟
 ۵. این موانع را به این شکل برطرف می کنم:
 ۶. می دانم برنامه ام عملی خواهد شد اگر.....
-

جلسه سوم

• خاتمه جلسه

- تاکید بر هدف مراجع برای تغییر هدف

- و برنامه طرح تغییر

جلسه چهارم

۱. خلاصه کردن جلسه قبل

۲. مرور طرح تغییر نوجوان در طی هفته قبل

۳. طراحی برنامه ای برای مقابله با موقعیت های دشوار

از مراجع بخواهید تا هر حادثه یا اوضاع و شرایطی که در طی هفته قبل موجب رفتار پرخطر شده و یا نوجوان حدس می زند ممکن است موجب بازگشت به الگوی قبلی مصرف شود، شناسایی کرده و برای آنها حل مساله انجام دهید.

این کار مراجع را قادر می کند تا از عوامل برانگیزان احتمالی و موقعیت های پرخطر اجتناب کنند و استراتژی های مقابله ای مناسب را رشد دهند

■ اجتناب

■ مهارت های مقابله ای

■ تنظیم هیجان

جلسه چهارم

۴. درگیر کردن نوجوان در فعالیتهای و تعامل های سالم و لذت بخش

- توضیح اهمیت داشتن یک زندگی شاد و رضایتبخش
- تاکید بر اهمیت جایگزین کردن مصرف مواد با رفتارهای سالم و مفرح عاری از مواد
- ارتباط دادن یک زندگی سالم و رضایتبخش با اهداف و آرزوهای مراجع
- شناسایی یک فعالیت موجود برای افزایش فراوانی یا امتحان کردن یک فعالیت جدید

• طراحی برنامه عملیاتی

-
۱. دلایل من برای انتخاب این فعالیت
 ۲. گام هایی که باید برای انجام این فعالیت بردارم
 1. شیوه هایی که دیگران می توانند به من کمک کنند؟

روش های احتمالی کمک

اشخاص:

۴. چیزهایی که ممکن است سر راهم قرار بگیرد؟
 ۵. این موانع را به این شکل برطرف می کنم:
 ۶. می دانم برنامه ام عملی خواهد شد اگر.....
-

جلسات پنجم - هشتم

- مرور جلسه قبل
- بررسی برنامه تغییر
- تشخیص موقعیت های دشوار
- حل مساله و آموزش مهارت های مقابله ای لازم
- بررسی طرح عملیاتی فعالیت های لذت بخش
- شناسایی موانع
- حل مساله برای رفع موانع

جلسه هشتم

• تنظیم قرارهای پی گیری

- پی گیری مناسب بخشی مهم از مشاوره کاهش خطر محسوب می شود
- در حالیکه پی گیری بسته به نیازهای فرد متفاوت است، اما وقت، حجم کاری و منابع کارشناسان مراکز سلامت و سطح خطری که مراجع در آن قرار دارد در مدت زمان و فراوانی جلسات پی گیری تاثیر دارد.
- در راهنمای حاضر، جلسات سالانه پی گیری برای نوجوانان بدون خطر، هر ۶ ماه یک بار برای خطر پایین و هر سه ماه یک بار برای خطر متوسط پیش بینی شده است
- سعی کنید انعطاف پذیر باشید و اگر مراجع نیاز به جلسات بیشتری داشت، جلسات پی گیری بیشتری داشته باشید.

جلسه هشتم

• شیوه پی گیری

- پس از توضیح فلسفه و اهمیت جلسات پی گیری، از نوجوان سوالات زیر پرسید:
- آیا شماره یا آدرسی داری که بشه با شما تماس گرفت تا قرار جلسه پی گیری را یادآوری کنیم؟
- اگر به هر دلیلی نتونستی در جلسه پی گیری شرکت کنی با چه شماره ای (موبایل یا تلفن ثابت) می توان با شما تماس گرفت- و یا برایتان پیغام گذاشت- تا قرار جلسه دیگری را هماهنگ کنیم؟

جلسه هشتم

• محتوای جلسات پی گیری

ساختار و محتوای جلسات پی گیری یکسان است مگر اینکه مشکل جدیدی برای نوجوان پیش بیاید و یا بخواهد در مورد موضوع دیگری صحبت کند. کارهایی که باید در جلسات پی گیری انجام شود:

۱. نوجوان را برای شرکت در جلسه پی گیری تشویق کنید

۲. بطور مختصر دلیل برگزاری جلسه را توضیح دهید.

۳. وضعیت فعلی او را با یک سوال کلی ارزیابی کنید

«در جلسات قبل در مورد صحبت کردید. از آخرین باری که اینجا بودی اوضاع چطور بوده است؟»

۴. سوالات ارزیابی سطح خطر را دوباره پرسید

جلسه هشتم

۵. اطلاعات لازم را برحسب سطح خطر فعلی فراهم کنید. این اطلاعات شامل خطرات و پیامدهای جسمی و روانی و شرایط فعلی برای او است

۶. موقعیت های دشوار را شناسایی و برای آن برنامه مقابله ای طراحی کنید

۷. اگر سطح خطر تغییر کرده، نیاز به بازنگری برنامه تغییر وجود دارد

۸. فرایند ارجاع را بررسی کنید. اگر مراجع به مراکز مورد نظر مراجعه کرده و خدمات و حمایت لازم را دریافت کرده و یا در حال دریافت آن هست وی را تشویق کنید. اگر به هر دلیلی مراجعه نکرده است، موانع آن را بررسی و حل مساله کنید

و

بر سیاست های درهای باز تاکید کنید