



جلسات مشاوره برای
افراد آماده تغییر

- **تنظیم اهداف** در این مرحله بسیار مهم است، مشاور باید به بیمار کمک کند که اهداف کوتاه مدت و دست یافتنی خود را تنظیم کند.

- **وجود افراد حامی** در کنار بیمار، در رسیدن به اهداف بسیار موثر است.

- **شناخت موانع اولیه** و تلاش برای رفع آن ها نیز مهم است.

- در جلسات بعدی نکات کلیدی باید یادآوری شود، پزشکان بیشتر مایل به تضعیف بیمار هستند ولی بهتر است به بیمار اجازه داده شود نظریات خود را بیان کند.

- ممکن است در جلسات مشاوره با رفتار مقاومتی بیمار مواجه شویم برای حل این مشکل راه های مختلفی وجود دارد:

- انعکاس، انعکاس دوطرفه، تغییر تمرکز، موافقت با تغییر، تاکید بر انتخاب شخص

- بهتر است قبل از مرور راه حل، رفتار مقاومتی با بهتر بشناسیم در این ارتباط مثال هایی از این رفتار را بیان می کنیم.

- بیمار به صحت گفتار، مهارت و تمامیت مشاور اعتراض می کند، سخنان مشاور را قطع می کند و به مناظره می پردازد.
- بیان اینکه دیگران مسئول مشکل او هستند.
- زمانی که بیمار می گوید بله اما..... یعنی نظری مخالف نظر شما دارد.
- گاهی بیمار بابت کم کاری اش معذرت می خواهد اما دلیل قابل قبولی ندارد.
- بیان حالت بدبینی نسبت به خود و دیگران
- سرباز زدن از قبول نصیحت
- عدم رضابت از قبول تغییر

• انعکاس:

- مشاور احساسات بیمار را مورد شناسائی قرار داده و آن ها را مجدداً به بیمار منعکس می کند. با این عمل بیمار قدری تأمل کرده و درباره گفته هایش فکر می کند.
- مثال: به نظر می رسد که شما در رابطه با آنچه که شوهرتان در مورد انتخاب غذایتان می گوید دودل هستید

• انعکاس دو طرفه:

- مشاور از نقطه نظریاتی که بیمار قبلا ابراز کرده استفاده می کند و تفاوت بین نظریات فعلی و قبلی اش را نشان می دهد.
- مثال: بیمار می گوید قادر به اجرای رژیم نیست در حالیکه قبلا عنوان کرده بود بهترین کاری را که بتواند انجام می دهد، در این شرایط مشاور می گوید شما اکنون بیان می کنید که قادر به اجرای رژیم نیستید در حالیکه من زمانی را به خاطر می آورم که شما گفته بودید بهترین کاری را که بتوانید انجام می دهید آیا به خاطر دارید؟ آیا نقطه نظر شما تغییر کرده؟

• تغییر تمرکز:

- برخی بیماران نقطه نظر خاصی دارند که فکر می کنند مانع پیشرفت آن هاست.

- مثال: بیمار می گوید من هرگز نمیتوانم این رژیم کم چربی را دنبال کنم مخصوصا زمانی که بچه هایم به خانه می آیند و از من میان وعده می خواهند. مشاور باید بگوید آیا شما مطمئن هستید که این مشکل اصلی است؟ آیا قسمتی از این مشکل مربوط به این نیست که شما میان وعده مخصوصا میان وعده چرب را دوست دارید؟ بهتر نیست از بچه ها بخواهید لیستی از میان وعده های کم چرب به شما بدهند؟

• موافقت با تغییر:

- مشاور موافقت خود را به بیمار ابراز می کند اما بعد موضوع بحث را در جهت دیگری تغییر می دهد. در واقع مشاور با قسمتی از صحبت های بیمار موافق است.
- مثال: من خیلی دوست دارم که خوردن را رها کنم اما همیشه زیاد می خورم و قند خونم بالاست.
- مشاور: این خیلی خوبه که شما غذا خوردن را دوست دارید اما قطعاً برای شما اینکه کمتر غذا درست بکنید راحت تر از این است که کمتر بخورید.

مهارت مهم در برقراری
ارتباط در مشاوره

• گوش کردن:

- مهمترین استراتژی در مشاوره
- از نظر علمی گوش کردن یعنی مرحله ای که طی آن محرک های صوتی ایجاد شده توسط فرد از طریق انتقال دهنده صوتی به شخص می رسد و فرد آن ها را به حافظه می سپارد.
- از نظر هنری گوش کردن یعنی در تمام مراحل به صورت فعال به فرد گوش دهیم یعنی با تمام ظرفیت شنوایی و احساس.
- نکته مهم در گوش کردن **عدم حساسیت** به گفته های فرد است.

- گوش کردن شامل سه مرحله ضروری است:
- (۱) شروع ارتباط (Openness)
- (۲) تمرکز (Concentration)
- (۳) درک مطلب (Comprehension)

• نکات نهایی قابل توجه:

- هدف کلی یک مشاوره تقویت حس خودباوری ومسئولیت پذیری افراد است در ایجاد تغییرات رفتاری
- کمک به بیمار در تعیین ریسک ابتلا به بیماری خاص و تبیین منافع بیمار در تغییر رفتار (مدل باور سلامتی)
- تقویت اعتماد به نفس و ایجاد انگیزه در قبول مسئولیت و احترام به باورها و نگرانیهای بیمار (مدل باور متقابل)
- آموزش بیمار با استفاده از تجربیات دیگران و یا مشاهده نتیجه رفتار دیگران (مدل آموزش اجتماعی)



موفق باشید