

動機式面談

「動機式面談並不是為了誘導對方去做他們原本不樂意的事情。相反地，這是一種技巧性臨床訪談方式，可以喚起患者本身的正向動力，讓他們願意為了健康而改變自己的行為。」

「如果諮詢時間有限，可以詢問患者為何想要做出改變，以及可以怎麼做，而不是直接告訴他們應該怎麼做。」

「患者若是積極參與諮詢，迫不及待地說為何和如何改變的話，就更有可能在事後採取行動。」

M.I. in Health Care, S Rollnick, W Miller, C Butler, Guilford Press, 2008。

請對患者提出以下動機式問句：

- 您為何喜歡吸菸（或使用菸草）？
- 您想怎麼處理吸菸問題？
- 戒菸對您生活有何影響？
- 是什麼讓您擔心使用菸草有害？
- 您戒菸最重要的原因是什麼？
- 吸菸或使用菸草對您有什麼好處？
- 如果您不吸菸，生活會有何不同？
- 如果您決定戒菸，會怎麼做？
- 戒菸對您來說有多重要？
- 您現在對吸菸有什麼想法？
- 假設您繼續吸菸，不做任何改變。您覺得 5 年後會怎樣？
- 關於吸菸，您會給自己什麼建議？
- 如何才能讓您下定決心戒菸？

請勿提出以下令人沮喪的問題：

- 您為何不想戒菸？
- 您為何無法戒菸？
- 您為何還不戒菸？
- 您為何一定要吸菸？