



# ՄՈՏԻՎԱՑԻՈՆ ՀԱՐՑԱԶՐՈՒՅՑ

«Մոտիվացիոն հարցազրույցը մարդկանց մոլորեցնելով՝ վերջիններիս կամքին հակառակ որևէ քայլ անելու համար ընդունված միջոց չէ: Հակառակը, դա հմուտ կլինիկական մեթոդ է, որը թույլ է տալիս հիվանդներին բացահայտելու իրենց անձնական դրդապատճառները՝ կատարելու վարքագծային փոփոխություններ՝ ի նպաստ իրենց առողջության»:

«Եթե Ձեր խորհրդակցության ժամանակը սահմանափակ է, ավելի լավ է հիվանդներին հարցնեք, թե ինչու են նրանք ցանկանում փոփոխություններ կատարել և թե ինչպես կարող են հասնել դրան, այլ ոչ թե հորդորել նրանց անել դա»:

«Հիվանդը, ով ակտիվորեն մասնակցում է խորհրդակցություններին՝ բարձրաձայն մտածելով, թե ինչու և ինչպես կատարել փոփոխություններ, ավելի հավանական է, որ հետագայում որևէ քայլ կանի այս ուղղությամբ»:

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

## Օգտագործեք այս մոտիվացնող արտահայտությունները հիվանդների հետ շփվելիս.

- Ի՞նչն է Ձեզ դուր գալիս ծխելու (կամ ծխախոտ օգտագործելու) մեջ:
- Ի՞նչ քայլեր եք ուզում ձեռնարկել ծխելու հետ կապված:
- Ինչպե՞ս կազդի ծխելը թողնելը Ձեր կյանքի վրա:
- Ի՞նչն է Ձեզ այսօր ամենից շատ անհանգստացնում ծխախոտի օգտագործման հետ կապված:
- Ո՞րոնք են ծխելը թողնելու ամենակարևոր պատճառները:
- Ի՞նչ օգուտներ եք ստանում ծխելուց կամ ծխախոտ օգտագործելուց:
- Ինչպե՞ս կփոխվեր Ձեր կյանքը, եթե չօգտագործեիք ծխախոտ կամ չծխեիք:
- Եթե որոշեիք թողնել ծխելը, ապա ինչպե՞ս կանեիք դա:
- Որքանո՞վ է Ձեզ համար կարևոր ծխելը թողնելը:
- Ներկայումս ի՞նչ կարծիք ունեք ծխելու մասին:
- Դիցուք, Դուք շարունակում եք որևէ փոփոխություն չկատարել Ձեր ծխելու սովորության մեջ: Ի՞նչ եք կարծում, ի՞նչ կարող է պատահել Ձեզ հետ 5 տարի անց:
- Ի՞նչ խորհուրդ կտաք ինքներդ ձեզ ծխելու (կամ ծխախոտ օգտագործելու) վերաբերյալ:
- Եթե թողնեք ծխելը, ինչպիսի՞ օգուտներ կլինեն:
- Ի՞նչ կարող է Ձեզ անհրաժեշտ լինել ծխելը թողնելու որոշում կայացնելու համար:

## Խուսափեք այս թևաթափ անող հարցերից.

- Ինչո՞ւ չես ուզում թողնել:
- Ինչո՞ւ չես կարող թողնել:
- Ինչո՞ւ դեռ չես թողել:
- Ինչո՞ւ ունես ծխելու կարիք: