



စိတ်ခွန်အားနှိုးပေးသည့် အင်တာဗျူး

"စိတ်ခွန်အားနှိုးပေးသည့် အင်တာဗျူးသည် လူများကို ၎င်းတို့မလုပ်ချင်သည့် အလုပ်ကို လုပ်လာအောင် လှည့်စားသည့် နည်းစနစ်မဟုတ်ပါ။ ယင်းအစား ၎င်းသည် လူနာများကိုယ်တိုင်က ၎င်းတို့၏ကျန်းမာရေး အတွက် မျှော်မှန်း၍ အမှုအကျင့်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများကို ပြုလုပ်ရန်အတွက် အပြုသဘောဆောင် သည့် စိတ်ခွန်အားများဖြစ်တည်လာစေရန် ဆေးခန်းဘက်က ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်ဖြင့် ချဉ်းကပ်မှုပုံစံတစ် မျိုးဖြစ်လေသည်။"

"သင်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန် အချိန်မှာ အကန့်အသတ်ရှိပါက ပြောင်းလဲသင့်သည်ဟု ပြောခြင်းထက် ပြောင်းလဲလိုခြင်းအကြောင်းရင်းနှင့် မည်သို့ပြောင်းလဲမည်ဖြစ်ကြောင်းကို လူနာများအား မေးကြည့်ခြင်းက ပိုကောင်းပါသည်။"

"တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသည့် အချိန်များတွင် တက်တက်ကြွကြွရှိသည့် လူနာ၊ ပြောင်းလဲရန် အကြောင်းရင်းခံနှင့် မည်သို့ပြောင်းလဲရမည်ဖြစ်ကြောင်းကို စဉ်းစားတွေးတောပြီး ထုတ်ဖော်ပြောကြားသူသည် နောက်ပိုင်း တွင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးလုပ်ရန် ပိုမိုနီးစပ်ပါသည်။"

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

လူနာများနှင့် စကားပြောရာတွင် စိတ်ခွန်အားနှိုးပေးသည့် ဤစကားစုများကို အသုံးပြုပါ-

- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း (သို့မဟုတ် ဆေးရွက်ကြီးအသုံးပြုခြင်း) ကို ဘာလို့ကြိုက်တာလဲ။
- ဆေးလိပ်သောက်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘာလုပ်ချင်ပါလဲ။
- ဆေးလိပ်နှင့် ကင်းအောင် နေခြင်းက သင့်ဘဝအတွက် ဘယ်လိုသက်ရောက်မှုတွေဖြစ်စေပါသလဲ။
- ဒီနေ့မှာ သင်ဆေးရွက်ကြီးသုံးတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး စိတ်အပူရဆုံးက ဘာဖြစ်မလဲ။
- သင် ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့အတွက် အရေးအကြီးဆုံး အကြောင်းရင်းခံတွေက ဘာဖြစ်မလဲ။
- ဆေးလိပ်သောက်တာ ဒါမှမဟုတ် ဆေးရွက်ကြီးသုံးတာကနေ ဘယ်လိုအကျိုးကျေးဇူးတွေရလဲ။
- ဆေးရွက်ကြီးမသုံးတော့ရင် ဒါမှမဟုတ် ဆေးလိပ်မသောက်တော့ရင် သင့်ဘဝကို ဘယ်လိုထူးခြားသွားမလဲ။
- ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ရင် ဘယ်လိုဖြစ်မှာပါလဲ။
- သင့်အတွက်က ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ ဘယ်လောက်အရေးကြီးလဲ။
- ဒီအချိန်မှာ ဆေးလိပ်သောက်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင်ဘာတွေစဉ်းစားမိနေလဲ။
- သင် ဆေးလိပ်သောက်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘာမှမပြောင်းလဲတော့ဘဲ နေသွားမယ်လို့စဉ်းစားကြည့်ပါ။ 5 နှစ် အတွင်း သင်ဘာဖြစ်သွားနိုင်မယ်ထင်လဲ။
- ဆေးလိပ်သောက်တာ (ဒါမှမဟုတ် ဆေးရွက်ကြီးသုံးတာ) နဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်လိုအကြံပေးချင် ပါသလဲ။
- သင်သာ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရင် ရှိလာနိုင်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတချို့ကို ဖော်ပြပေးပါ။
- သင်ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် ဘာတွေလိုအပ်နိုင်မလဲ။

စိတ်ပျက်စရာကောင်းသည့် ဤမေးခွန်းများကို ရှောင်ပါ-

- ဘာလို့ဆေးလိပ်မဖြတ်ချင်တာလဲ။
- ဘာလို့ဆေးလိပ်မဖြတ်နိုင်တာလဲ။
- ဘာလို့ဆေးလိပ်မဖြတ်သေးတာလဲ။
- ဘာအတွက်နဲ့ ဆေးလိပ်သောက်ဖို့လိုတာလဲ။