การบำบัดโดยเสริมสร้างแรงจูงใจ: หลักการ DARES

สุธิดา สิทธิวงค์

สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี

หลักการสร้างแรงจูงใจ

มี 5 หลักการพื้นฐาน : DARES

- Develop discrepancy
- Avoid argumentation
- Roll with resistance
- Express empathy
- Support self-efficacy

หลักการที่ 1: Develop discrepancy

- ช่วยให้ผู้ป่วยกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน
- สำรวจถึงสิ่งที่จะทำให้ผู้ป่วยไปถึงเป้าหมาย โดยเริ่มจากสิ่งที่เป็นอยู่ปัจจุบันของผู้ป่วย
- ค้นหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในใจระหว่างพฤติกรรมที่เป็นอยู่ ณ ปัจจุบัน และเป้าหมายชีวิตของผู้ป่วย

ตัวอย่างของ developing discrepancy

ฉันมีความสุขกับการได้ดื่มกับเพื่อนบ้างนิดหน่อย การดื่มช่วยให้ฉันผ่อนคลายและมีความสุข

การดื่มเคยเป็นสิ่งที่ดีสำหรับคุณ และขณะนี้คุณบอกผมว่าการดื่มเป็นสิ่งที่ไม่ดี เพราะทำให้คุณมีปัญหาเรื่องงาน

แต่อย่างที่ฉันเคยพูดไปแล้ว ฉันเสียงานเพราะการดื่ม และฉันก็เริ่มรู้สึกไม่สบาย

หลักการที่ 2: Avoid argumentation

- หลีกเลี่ยงการโต้แย้งกับผู้ป่วย
- ผู้บำบัดไม่จำเป็นต้องยืนยันความถูกต้องหรือชักชวนโดยที่นักบำบัดพยายามโต้เถียงเอาชนะผู้ป่วย
- ผู้บำบัดพยายามหาวิธีอื่นๆ ที่จะช่วยเหลือให้ผู้รับการบำบัดเห็นผลลัพธ์และโทษที่เกิดขึ้น /ผลดีของการเลิกใช้ยาเสพติด

หลักการที่ 3: Roll with resistance

- หลีกเลี่ยงความขัดแย้งต่อต้านกับแรงต้านของผู้ป่วย
- ถ้าหากมีความขัดแย้งเพิ่มขึ้น ควรหยุดและหาวิธีอื่น
- หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า
- ปรับเปลี่ยนมุมมองของผู้ป่วย
- ปรับเปลี่ยนมุมมองโดยการเชื้อเชิญมากกว่าการบังคับ
- ค่านิยมในตัวผู้ป่วยจะเป็นแหล่งข้อมูลที่ช่วยให้ค้นหาทางแก้ไขปัญหา

ตัวอย่างที่ไม่ใช่ rolling with resistance

ฉันไม่ต้องการหยุดดื่ม อย่างที่ฉันพูดไปแล้วไง ฉันไม่มีปัญหาการดื่ม ฉันต้องการดื่มเมื่อฉันอยากดื่ม (ฉันไม่ได้ติด)

แต่! แอนนา ผมคิดว่ามันน่าจะชัดเจนแล้วว่าการดื่มเป็นปัญหาของคุณ

คุณไม่มีสิทธิ์มาตัดสินฉัน คุณไม่เข้าใจฉัน

ตัวอย่างของ rolling with resistance

ฉันไม่ต้องการหยุดดื่ม อย่างที่ฉันพูดไปแล้วไง ฉันไม่มีปัญหาการดื่ม ฉันต้องการดื่มเมื่อฉันอยากดื่ม (ฉันไม่ได้ติด)

~~คุณมีปัญหาการดื่ม~~

มีคนอื่นๆไหมที่อาจจะคิดว่าคุณมีปัญหาแต่คุณคิดไม่คิดอย่างนั้น

ค่ะ แม่ของฉันคิดว่าฉันมีปัญหา แต่เธอคิดผิด

หลักการที่ 4: Express empathy

- ทัศนคติที่ไม่ดีของผู้ป่วยเป็นสิ่งที่ต้องยอมรับ
- ทักษะการฟังเป็นทักษะที่สำคัญที่จะทำให้เข้าใจถึงความรู้สึกที่แท้จริง และแสดงถึงการใส่ใจผู้ป่วยจริงๆ
- ความขัดแย้งภายในใจเป็นสิ่งปกติที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งนักบำบัดจะต้องทำให้ผู้ป่วยเข้าใจถึงสิ่งที่เกิดขึ้น
- การตีตราเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น

ตัวอย่างของ expressing empathy

ฉันรู้สึกเหนื่อยมาก ฉันไม่สามารถนอนให้หลับได้ ฉันจึงไปดื่มเบียร์

คุณดื่มเบียร์เพื่อช่วยให้นอนหลับได้

และเมื่อตื่นขึ้นมา มันก็สายไปเสียแล้ว เพราะเจ้านายได้ไล่ฉันออกจากงานเมื่อวานนี้

คุณกำลังกังวลที่ไม่มีงานทำ

แต่มันก็ไม่เกี่ยวกับการดื่มหรอกนะ!

หลักการที่ 5: Support self-efficacy

- เชื่อในความสามารถของบุคคลที่มีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง
- ผู้ป่วยสามารถรับผิดชอบสำหรับทางเลือกที่เขาได้เลือกแล้วและรับผิดชอบต่อการเปลี่ยนแปลงนั้น
- มีความหวังในการค้นหาแนวทางใหม่ๆที่หาได้ด้วยตนเอง

หลักการของ supporting self-efficacy

ฉันตัดสินใจแล้ว ถ้าคุณจะมีส่วนในการช่วยฉันได้ ฉันเสียเวลามานานแล้ว

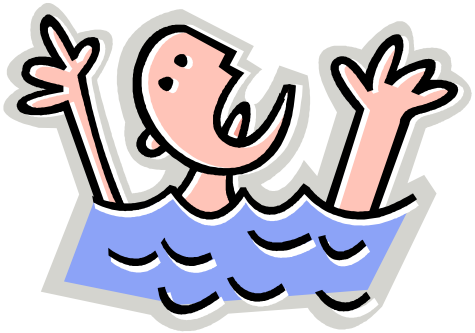
แอน ผมคิดว่าคุณไม่เสียเวลาอีกแล้ว เพราะว่าคุณยังมีความหวังในการทำสิ่งที่ดีกว่า คุณยังมีกำลังใจที่จะอยู่ในกระบวนการบำบัดฟื้นฟู ผมจะเป็นกำลังใจให้คุณ คุณยังมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จและเริ่มต้นชีวิตใหม่ที่ดีได้ **ด้วยตัวคุณเอง**

ฉันหวังสิ่งนี้จะเป็นสิ่งที่ดีกว่าในตอนนี้ ฉันจะพยายาม

สิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยงในการบำบัด

สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง

- Confrontation / denial
- Closed questions
- Clinician traps
- Roadblocks to reflective listening



Clinician Traps

- คำถามที่มีคำตอบในใจอยู่แล้ว
- เผชิญหน้ากับแรงต้านโดยตรง
- หลงตัวเองคิดว่าตนเองต้องเก่งกว่า
- เนื่องจากมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อผู้ป่วย จึงเผลอตีตราหรือตำหนิผู้ป่วย
- มุ่งประเด็นที่ตนเองต้องการ ซึ่งผู้ป่วยอาจจะยังไปไม่ถึงจุดนั้นหรือสรุปประเด็นเร็วเกินไป

Roadblocks 1

- การสั่งให้ทำ แนะแนวทาง หรือบังคับให้ทำ
- การเตือนหรือข่มขู่
- การให้คำแนะนำ ชี้แนะ และแก้ไขปัญหาให้
- โน้มน้าวให้ทำตามโดยใช้หลักตรรกะ อ้างเหตุผลมาโต้เถียง หรือให้โอวาท
- อบรมสั่งสอนให้รู้จักบาปบุญคุณโทษ
- การตัดสิน วิพากษ์วิจารณ์ ตำหนิติเตียน โต้แย้งแสดงความไม่เห็นด้วย

Roadblocks 2

- ให้กำลังใจที่ดูเลื่อนลอยหรือให้คำชมเชยที่มีเงื่อนไข
- คำพูดที่ทำให้รู้สึกละอาย หรือใช้คำพูดที่เย้ยหยัน เช่น ล้อเลียนชื่อ
- ตีความหมายหรือวิเคราะห์ตามค่านิยมของตนเอง
- ใช้คำถามมากเกินไป
- เบี่ยงเบนประเด็น หรือเปลี่ยนเรื่อง

ลองถามตัวคุณเองเมื่อต้องสนทนากับผู้ป่วยด้วยคำถามต่อไปนี้

- ฉันกำลังทำอะไรอยู่ (What am I doing?)
- พวกเรากำลังจะไปที่ไหน และใครเป็นคนตัดสินใจ (Where are we going, and who’s deciding?)
- ฉันกำลังจะพูดอะไรและจบด้วยอะไร (What am I saying, and to what end?)
- ฉันได้ตั้งใจฟังแล้วหรือยัง (Am I actively listening?)
- พวกเรากำลังเต้นรำกันอยู่หรือกำลังต่อสู้กันอยู่ (Are we dancing or wrestling?)