

MOTIVATION INTERVIEW WITH 3 COMMUNICATION STYLES

1. Following สายรับฟัง

การที่เรานั่งฟังอย่างตั้งใจและพยายามเข้าใจ ประสบการณ์หรือเรื่องราวผู้ป่วยโดยไม่ถามนำ ไม่พูดแทรก ไม่สั่ง หรือแนะนำผู้ป่วยก่อน แต่ใช้วิธีการสบสายตาและนั่งฟังเรื่องราวจนจบ โดยหลังจากที่ฟังจบอาจมีการถามคำถามกระตุ้น เพื่อให้ผู้ป่วยได้ใช้ความคิดและตัดสินใจในการ เลือกวิธีการเปลี่ยนแปลงที่เหมาะสมกับตนเอง แสดงว่าคุณเองอาจเป็นแพทย์สายรับฟัง

2. Directing สายสั่งการ

ในบางครั้งเราก็อาจใช้บทบาทของความเป็น หมอที่มีความรู้หรือความเชี่ยวชาญในเรื่อง สุขภาพ ซึ่งเป็นการตัดสินใจเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมสุขภาพให้กับผู้ป่วย การสั่งการนั้น อาจมาในรูปแบบสั่งเพื่อการรักษาชีวิต สั่งเพื่อ ความปลอดภัยหรือเพื่อลดภาวะแทรกซ้อนที่ เกิดขึ้นตามมาจนทำให้ผู้ป่วยมีท่าทีที่อ่อนน้อม หรือคล้อยตามและตัดสินใจเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมสุขภาพ แสดงว่าคุณเองอาจเป็น แพทย์สายสั่งการ

3. Guiding สายแนะนำ

เปรียบเสมือนบทบาทครูผู้สอนที่พยายาม อธิบาย ให้ความรู้หรือแนะนำวิธีการปฏิบัติตัวที่ ถูกต้อง และบอกว่าสิ่งต่าง ๆ ที่ได้สอนไปนั้น สามารถช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาทางสุขภาพ ของผู้ป่วยได้ในอนาคต หากผู้ป่วยปฏิบัติตาม แสดงว่าคุณเองอาจเป็นแพทย์สายแนะนำ

4. Mix and match

แพทย์โดยส่วนมากมักใช้รูปแบบการรับฟัง การสั่งการ และการแนะนำ ทั้ง 3 รูปแบบให้เหมาะสมตาม สถานการณ์ ตามบทบาท ความสัมพันธ์ หรือตามปัญหา ที่แตกต่างกันออกไป ตัวอย่างเช่น การแนะนำให้ผู้ป่วย ช้อเข้าเล่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ เราอาจรับ ฟังก่อนเป็นอันดับแรกให้เข้าใจความหงุดหงิดกับอาการ ปวดเข่าที่กำลังเกิดขึ้น แล้วตามด้วยการแนะนำวิธีการ ปฏิบัติตัวหรือห้ามไม่ให้ทำพฤติกรรมบางอย่างที่อาจ กระตุ้นให้อาการปวดเข่าเรื้อรังมากขึ้น



นพ.วรภัทร์ ตั้งทรงเจริญ (พีอาร์)

แพทย์ประจำบ้านภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว โรงพยาบาลรามารับดี รุ่นที่ 20

“ผู้ที่เชื่อว่าครอบครัวจะสวยงามได้ เริ่มจากการเปลี่ยนแปลงที่ตัวเรา”