

प्रेरक साक्षात्कार (एमआई) एक परामर्श दृष्टिकोण है जहां चिकित्सक रोगियों के सहयोगसे उनकी सोच और विचारों को **जगाने**, रोगी को परिवर्तन हेतु उसकी प्रेरणा को सुदृढ़ करने की दिशा में उसे **सशक्त बनाने** का काम करता है। एमआई अधिक पारंपरिक, दृष्टिकोण से भिन्न होता है, जहां चिकित्सक जानता है कि क्या सही है, और यह बताता है कि रोगी को क्या करना है। एमआई कौशल का अनुकूलन करने के लिए, चिकित्सकों को औपचारिक एमआई प्रशिक्षण और निरंतर एमआई प्रशिक्षण पूरा करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।



बर्ताव परिवर्तन तब सबसे अच्छा प्राप्त होता है जब उसे यथार्थवादी, मापने योग्य और आत्म-स्वामित्व के साथ लागू किया जाए। एमआई में आम तौर पर **5 प्रमुख रणनीतियाँ शामिल होती हैं: सहानुभूति व्यक्त करना, तर्कों से बचना, विसंगति विकसित करना, अस्पष्टता को हल करना, और आत्म-कारगरता का समर्थन करना।** *सहानुभूति व्यक्त करना* सक्रिय सुनने के माध्यम से तालमेल और विश्वास बनाने में सहायक होता है। *तर्कों से बचना* मरीजों के प्रतिरोध के साथ उनसे तालमेल की अनुमति देता है। *विसंगति का विकास* रोगियों के वर्तमान बर्ताव और उनके स्वास्थ्य लक्ष्यों के बीच अंतरों की पहचान करता है। *महत्वाकांक्षा का समाधान* उन कारणों की पड़ताल करता है कि मरीज बदलने की दिशा में अनिश्चित क्यों हो सकते हैं। *स्व-कारगरता का समर्थन करना*, रोगियों का यह मानना प्रोत्साहित करता है कि परिवर्तन संभव है। इन रणनीतियों को निम्नलिखित एमआई कौशल लागू करके प्राप्त किया जा सकता है।

चार मुख्य प्रेरक साक्षात्कार कौशल (ओएआरएस)

- खुले प्रश्न पूछें** जो विचारोत्तेजक हों जिससे आपके रोगी सहज हों, न कि अवरुद्ध प्रश्न जिनसे वे रक्षात्मक हो जाएं। उदाहरण के लिए, किसी रोगी की धूम्रपान की आदत के बारे में पूछते समय, "आप धूम्रपान रोकने के स्वास्थ्य लाभों के बारे में क्या जानते हैं?" के बजाय "आप कितना धूम्रपान कर रहे हैं?" पूछें।
- रोगी को बदलाव के प्रति उसके विचारों और कथित बाधाओं को बदलना मान्य करने की दृढ़ता प्रदान करें।** अपनी समझ, सहानुभूति और मदद करने की इच्छा जताने के लिए सिर हिलाने जैसे गैर-मौखिक संकेतों का उपयोग करें।
- अपने मरीज की बात को ध्यान से सुनकर** उसे विचारशील श्रवण में शामिल करें। उनकी चिंताओं या कथित बाधाओं को अवरुद्ध करने, व्याख्यान देने, या खारिज करने से बचें।
- रोगी के दृष्टिकोण, चिंताओं, और बाधाओं को फिर से बताते हुए बातचीत को सारगर्भित करें।** "तो अगर मैं आपको सही ढंग से समझता हूँ..." या "आपके कहने का मतलब यह है कि..." जैसे वाक्यांशों का उपयोग करें। रोगी के लक्ष्यों और उसके वर्तमान बर्ताव के बीच की विसंगतियों को नम्रता से बताएं। सुझाव देने की अनुमति के लिए पूछें, जैसे "क्या आप जानना चाहेंगे कि दूसरों के लिए क्या उपयोगी रहा?" रोगी के कारणों और बदलाव की आवश्यकता को सुनें। अतीत की कठिनाइयों और असफलताओं को विफलताएं बताने के बजाय सीखने के अनुभवों के रूप में दर्शाएं। सफलता की भाषा का उपयोग करें, जैसे "आपने पहले से ही बहुत प्रगति कर ली है..." अतिरिक्त छोटे उपायों का सुझाव दें जो रोगी की स्व-कारगरता का निर्माण करेंगे, बजाय इसके कि वह एक बार में सभी परिवर्तन प्राप्त करने में असमर्थ है।

प्रेरक साक्षात्कार का सारांश

और करें...

पूछना

सुनना

समझना

एक मार्गदर्शक के रूप में कार्य करना

सूचनाएं एकत्र करना

कम करें...

बताना

बात करना

व्याख्या करना

परामर्श देना

मान लेना

यह जानकारी नेशनल लिपिड एसोसिएशन के सौजन्य से **चिकित्सक की जीवन-शैली बदलाव टूलबॉक्स** का हिस्सा है।