

113年戒菸服務人員繼續教育訓練

戒菸諮詢技巧及情境解析

講師：許珮婷

2024.03.09 高雄



大綱

- ◆戒菸諮詢的基本概念與先備知識
- ◆戒菸諮詢架構與技巧

戒菸諮詢的基本概念與先備知識

戒菸諮詢的基本概念

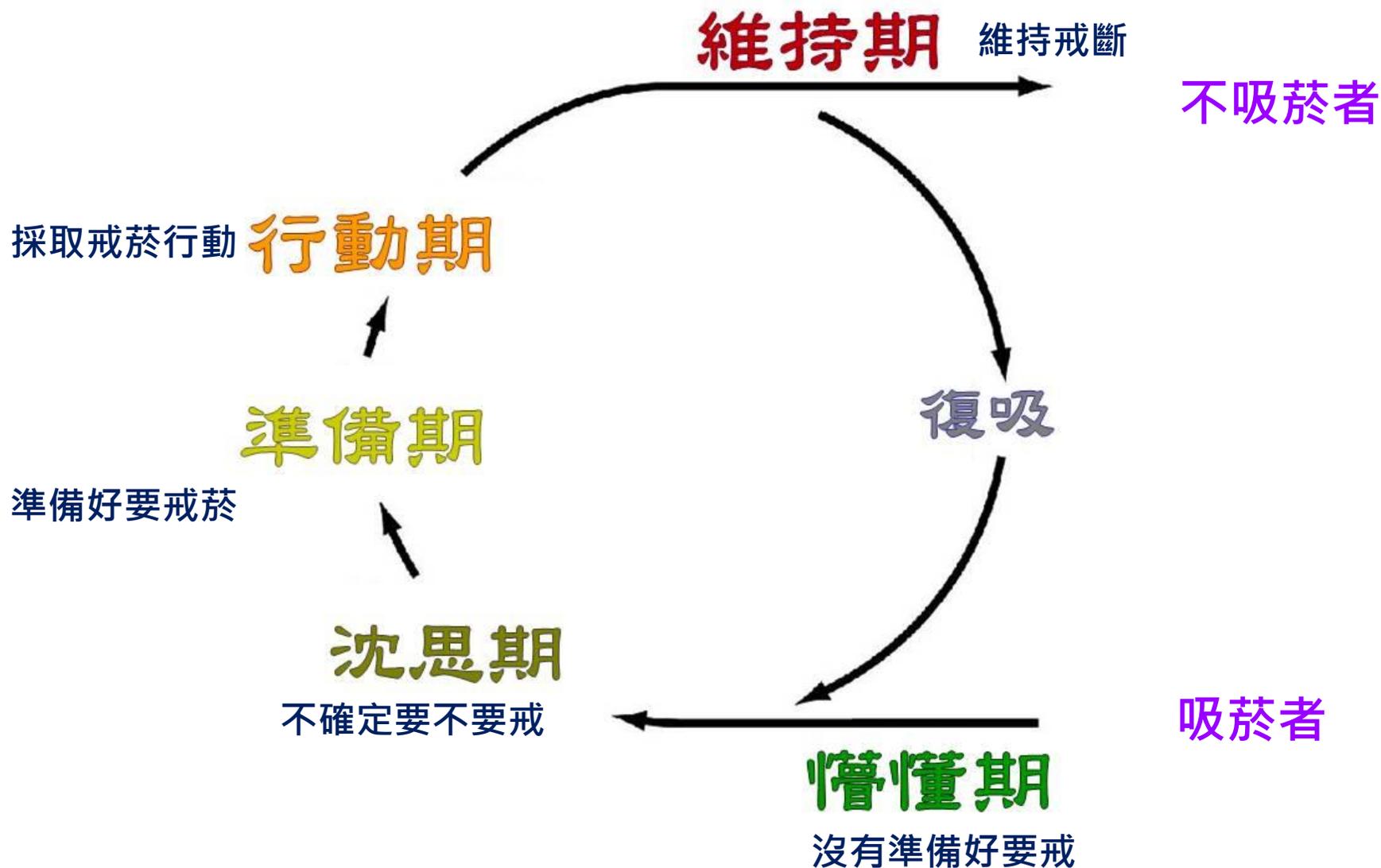
- 吸菸是**學習**而來的行為，因此可以**學習新的行為**來取代之。
- 吸菸者須有足夠的**戒菸動機**，並願意採取行動改變吸菸行為。
- 透過**心理諮商輔導**可以提供支持，並協助戒菸者發展**具體可行的戒菸方法**。

戒菸諮詢 先備知識

- 吸菸者的戒菸心理歷程
- 成功戒菸的兩個關鍵要素
- (非吸菸者的)自我認同
- 自我效能

吸菸者的戒菸心理歷程

The Stages of Change. A model of the stages of readiness to change.



從戒菸心理歷程談戒菸諮詢（一）

- **懵懂期** (Pre-contemplation) ...沒想在六個月內戒菸

對於戒菸無感覺，並未開始思考。

→從個案的生理疾病著手，談戒菸的好處

→建立彼此關係，不強迫但鼓勵嘗試。

- **沈思期** (Contemplation) ...either 過去一年曾經 or 接下來一個月內會

開始考慮是否該戒，對於一些菸害訊息開始敏感。

→增加戒菸好處以及吸菸危害的訊息，最能產生效果。

從戒菸心理歷程談戒菸諮詢（二）

- **準備期** (Preparation) ...both 過去一年曾經 and 接下來一個月內

決定繼續抽菸或是戒菸，會歷經一連串的矛盾和評估過程。

啟動「**認知失調機制**」，逐漸作出決定。

→戒菸好處、吸菸的壞處

→戒菸管道、方式與策略

→鼓勵其用「試試看」的心態面對

從戒菸心理歷程談戒菸諮詢（三）

- **行動期** (Action) ...已戒菸 (< 六個月)

為戒菸採取行動。

→讓個案清楚地知悉戒菸過程的困境及因應之道 (心理準備、良好策略)

→訂定戒菸計畫，增加新習慣的方式取代吸菸行為

→增加環境的助力、降低阻力。

從戒菸心理歷程談戒菸諮詢（三）

- **維持期** (Maintenance) ...已戒菸 (> 六個月)

維持不抽菸的成果。

→協助個案建立「非吸菸者」的認同

→並協助其對戒菸成功有合理的認知，降低復發的可能性
(避免危險情境、善用策略)

成功戒菸兩個關鍵要素

➤ 增加戒菸嘗試次數

- increase the rate of quit Attempts

➤ 增長每次戒菸的維持時數

- increase probability of Survival of these attempts

$$\text{Quit} = A \times S$$

(Zhou, et al., 2009; Hyland et al., 2006; 蘇庭進 · 2012)

第一個關鍵要素

增加戒菸嘗試次數

以增加戒菸嘗試次數來說，
每一次都盡可能促進戒菸
行動

- 談1次即可達到目標
- ➡ 設定戒菸日

戒菸日 (Quit Day)

- Bauld, Chesterman, Judge, Pound, Coleman (2003) 針對132,500吸菸民眾參與設定戒菸日之戒菸服務研究，其報告指出有53%追蹤4週已經停止抽菸。
- 2009年戒菸專線服務中心期末報告指出：1個月追蹤成效，戒菸日訂定與否，其勝算0.54:0.37（勝算比1.46）。可見是否設定戒菸日對吸菸者本身之影響。



第二個關鍵要素

增長每次戒菸維持時數

以增長戒菸維持時數來說，
持續關懷較有幫助

- 多次主動追蹤諮詢
- 不吸菸者的身份認同

多次戒菸諮商-加州專線

- 3030名吸菸受試者，接受三種戒菸方式：
 - 1.戒菸手冊自行戒菸； (14.7%)
 - 2.戒菸手冊及單次電話諮商； (19.8%)
 - 3.戒菸手冊及6次電話諮商，安排預防復抽計畫。 (26.7%)
- 以**12個月持續戒斷率**來看....發現有經過**諮商**的兩組較自行戒菸有達到較高的戒菸比率。
- 針對諮商介入的反應觀察得知，**多次諮商的戒斷率成效**較單次諮商成效高。**在戒菸後的第一週是諮商介入的關鍵期**。

(Zhu, 1996)

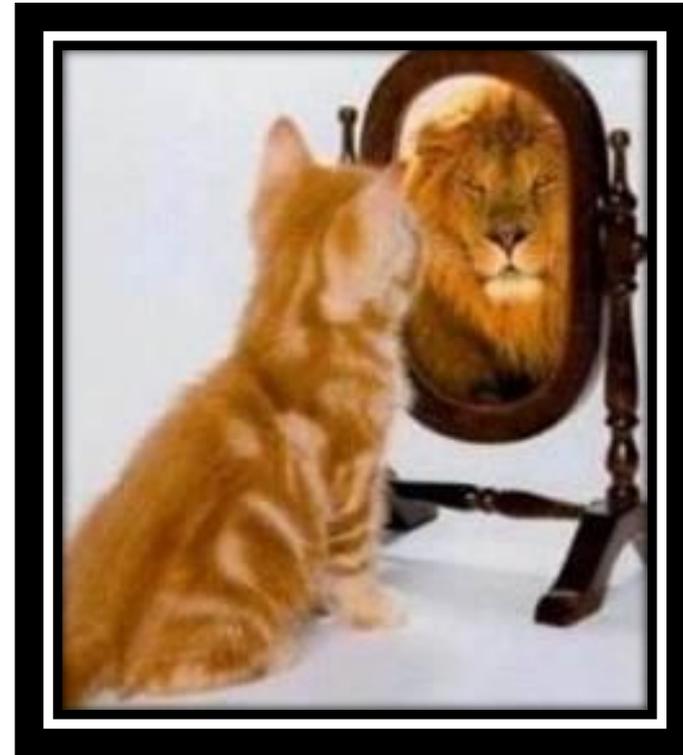
多次戒菸諮商-台灣專線

- 研究分為實驗組及對照組兩部分：實驗組(多次組)在諮商完成後，與對照組(單次組)在初談完成後的一個月、三個月及六個月等三個時段，分別由電訪員做電話訪問調查，追蹤個案的戒菸持續情況。
- 研究結果：經由t檢定比較兩組在追蹤**菸量**、**戒菸信心指數**及**戒菸天數**上均有顯著差異。而在戒菸**戒斷成功率**及**戒菸維持成效**的成功率兩方面，多次組均優於單次組。

(張德聰、潘瑞香、張景然，2006)

自我認同 (Self-Identity)

- 自我認同是指對於自己的一種持續且一貫的自我瞭解，以及對於自己的一種再認感。
- 可以使我們在不同的環境扮演不同角色時，瞭解自己其實還是同一個人。
- 非吸菸者的自我認同



自我效能 (Self-Efficacy)

- 自我效能是個人對於是否具備能達成特定任務能力的信念。
- 根據Bandura的研究，自我效能具有以下功能：
 - (1) 影響個人對不同難度活動的選擇，以及對該活動的堅持性。
 - (2) 影響人們面對逆境的態度。
 - (3) 影響新行為的習得和已習得的行為的表現。
 - (4) 影響活動時的情緒。



戒菸諮詢**架構**與技巧

戒菸諮詢簡易流程

1. 建立關係

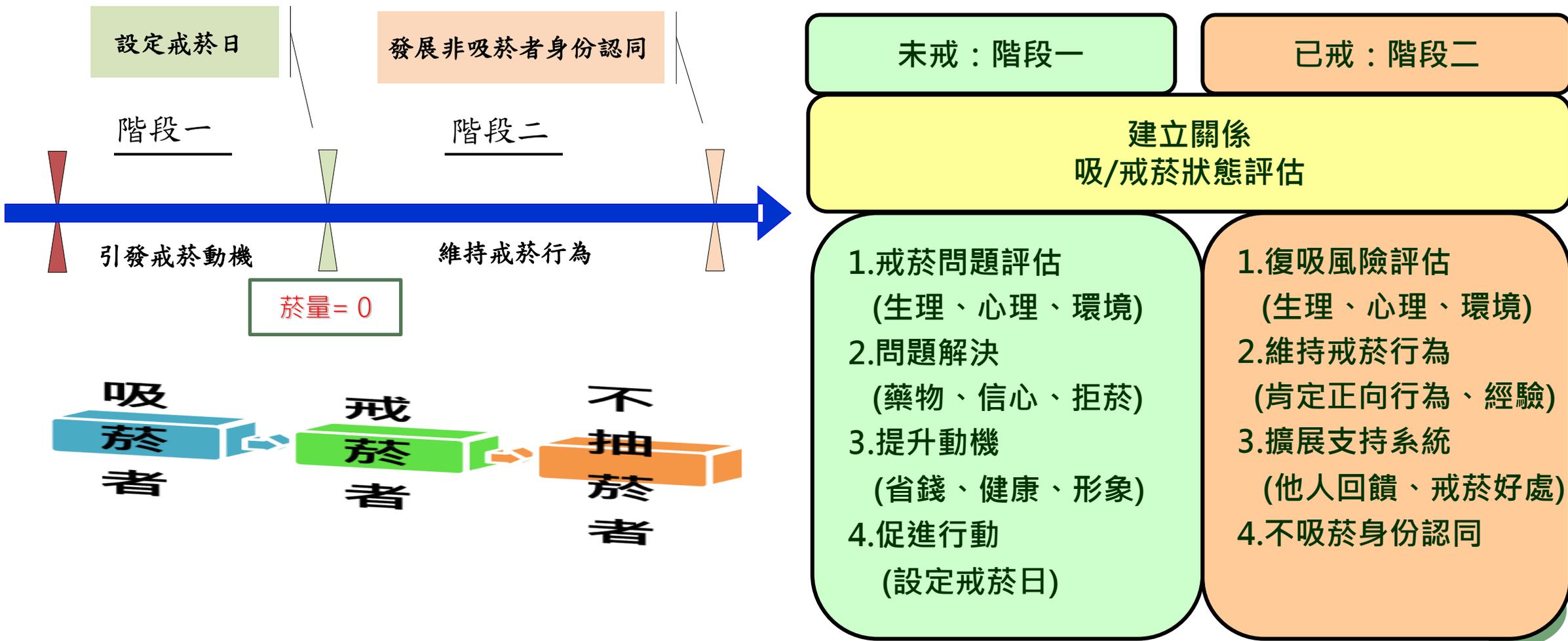
2. 了解當事人的狀況

3. 予以專業有效建議

4. 提供藥物及其他資訊

5. 達到共同討論目標

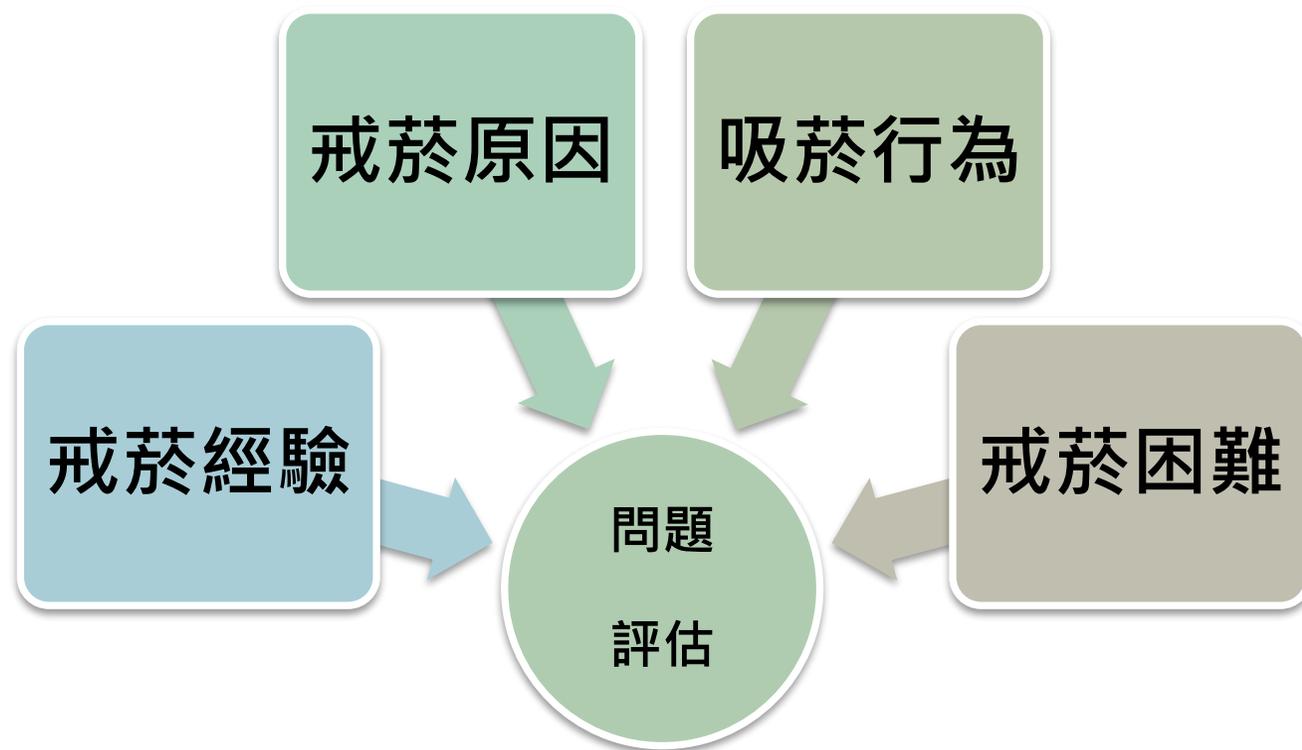
二階段戒菸諮詢架構及內容



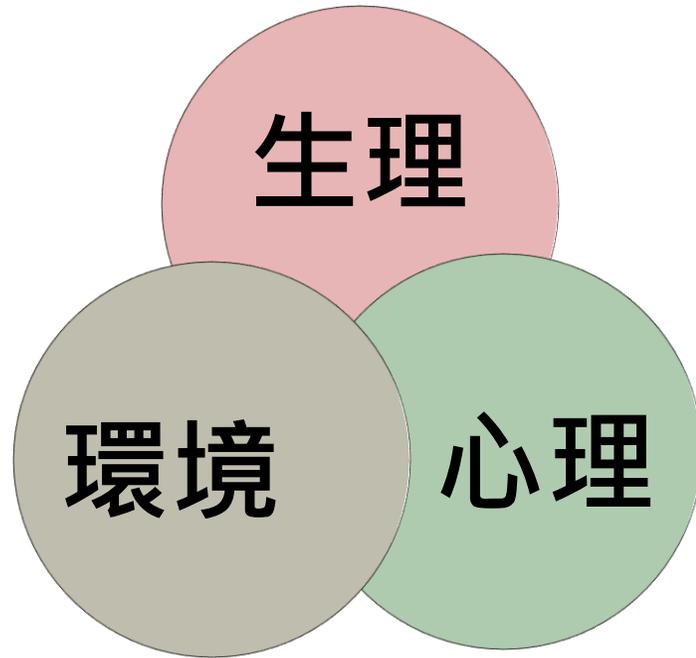
階段一戒菸



探問、澄清、摘要



問題評估



透過探問、澄清、摘要，讓當事人了解自己的抽菸情形，進一步釐清戒菸的困難與問題。

解決問題

戒斷
症狀

戒菸
藥物

情緒
壓力

生活
習慣

意志
恆心

促進行動

研究顯示嘗試不抽菸的次數越多，戒菸成功的可能性越高，因此盡可能設定戒斷日，以不抽菸開始。

但如果當事人考量無法一次戒斷，則需要花多一點時間、次數和當事人討論，甚至退而求其次以減量方式進行。

階段二戒菸



維持戒菸

- 關心當事人是否進行戒菸行動，有無遭遇困難。
- 多給予正向肯定與讚美，並維持其不抽菸的行為。
 - ✓ 正向例外
意義是：引導來談者注意「例外經驗」，讓來談者產生力量，並從成功經驗中找到行動的方向。
 - ✓ 具體事實

預防復吸

失誤 (lapse) (再吸/再抽/破戒)
一次偶發性的吸菸。

復吸 (relapse) (復發)
回到規則吸菸的狀況。

預防復吸

失誤 (lapse) 一次偶發性的吸菸。

- 影響因素：情緒、環境、周遭人、意志力、自我效能...等。
- **應及早適當處理，避免演變成復吸。** (85%的再吸最終成為復吸*。)
- **破戒效應** (abstinence violation effect, AVE)
 - 在戒斷一段時間後偶發性吸菸所產生的負面認知和情緒反應。
(自責、罪惡感、覺得自己沒有意志力...)
 - AVE → 增加繼續使用菸品的可能性而導致復抽。
- 處理原則：
 - 接納 (勿責備！) ，鼓勵案主、為他打氣。
 - 與案主討論再吸的原因，若再遇到類似情況，可以如何因應。

*Kenford, S.L., Fiore, M.C., Jorenby, D.E., Smith, S.S., Wetter, D., Baker, T.B..(1994). Predicting smoking cessation: who will quit with and without the nicotine patch. *Journal of American Medical Association*, 271, 589-594.

預防復吸

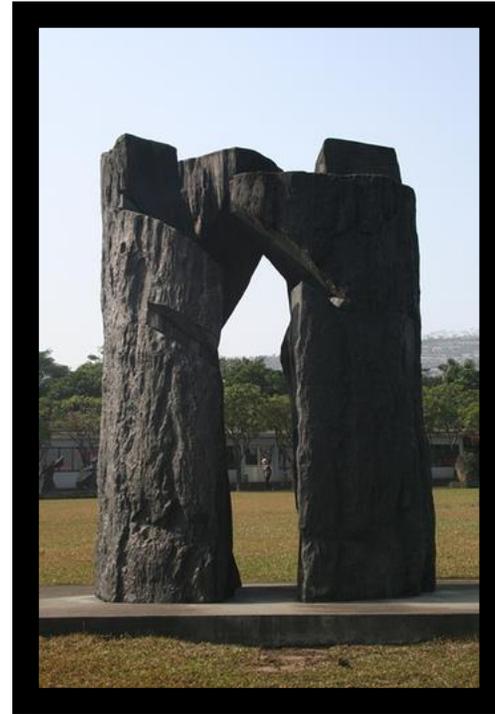
- 前事不忘，後事之師...過去的戒菸經驗
重點在於檢視失敗的原因，修正先前的戒菸方法，
避免重蹈覆轍。
- 如果沒有戒菸經驗...
- 再吸(lapse)、復吸 (relapse)
再次評估戒菸動機，協助其了解干擾戒菸的因素，
排除困難。

提醒當事人，雖然復抽，但不要因此就完全放棄，
仍要懷有信心與希望！

☞ 給予接納、同理、肯定、支持、增強

支持系統

戒菸過程中，社會支持對行為改變有正面效果，若能得到家人、朋友、同事...的支持與提醒，則更能成功。



發展認同

引導當事人發展不抽菸的身份認同，可以使其以該價值信念為指引的準則，並以此目標為自身努力的標竿，驅使當事人致力該角色的一致性，維持不抽菸的行為與生活。

戒菸諮詢架構與技巧

戒菸諮詢簡易流程

1. 建立關係

2. 了解當事人的狀況

3. 予以專業有效建議

4. 提供藥物及其他資訊

5. 達到共同討論目標

戒菸諮詢溝通技巧1：建立關係

■ 場面構成

- (1)對當事人的現狀表達關心
- (2)表達願意且能夠提供協助

■ 合作態度 主動關心、同理尊重、專業積極

■ 傾聽及同理心

- (1)認真、重視當事人的想法
- (2)理解其困難
- (3)聽懂他的需求
- (4)同理的回應:情緒反應+簡述語意

戒菸諮詢溝通技巧2：了解當事人的狀況

■ 提問

- (1)具體問句：可從6W開始(延伸：物理環境、行為舉止、對方回應)
- (2)開放vs.封閉
- (3)不預設立場

■ 澄清

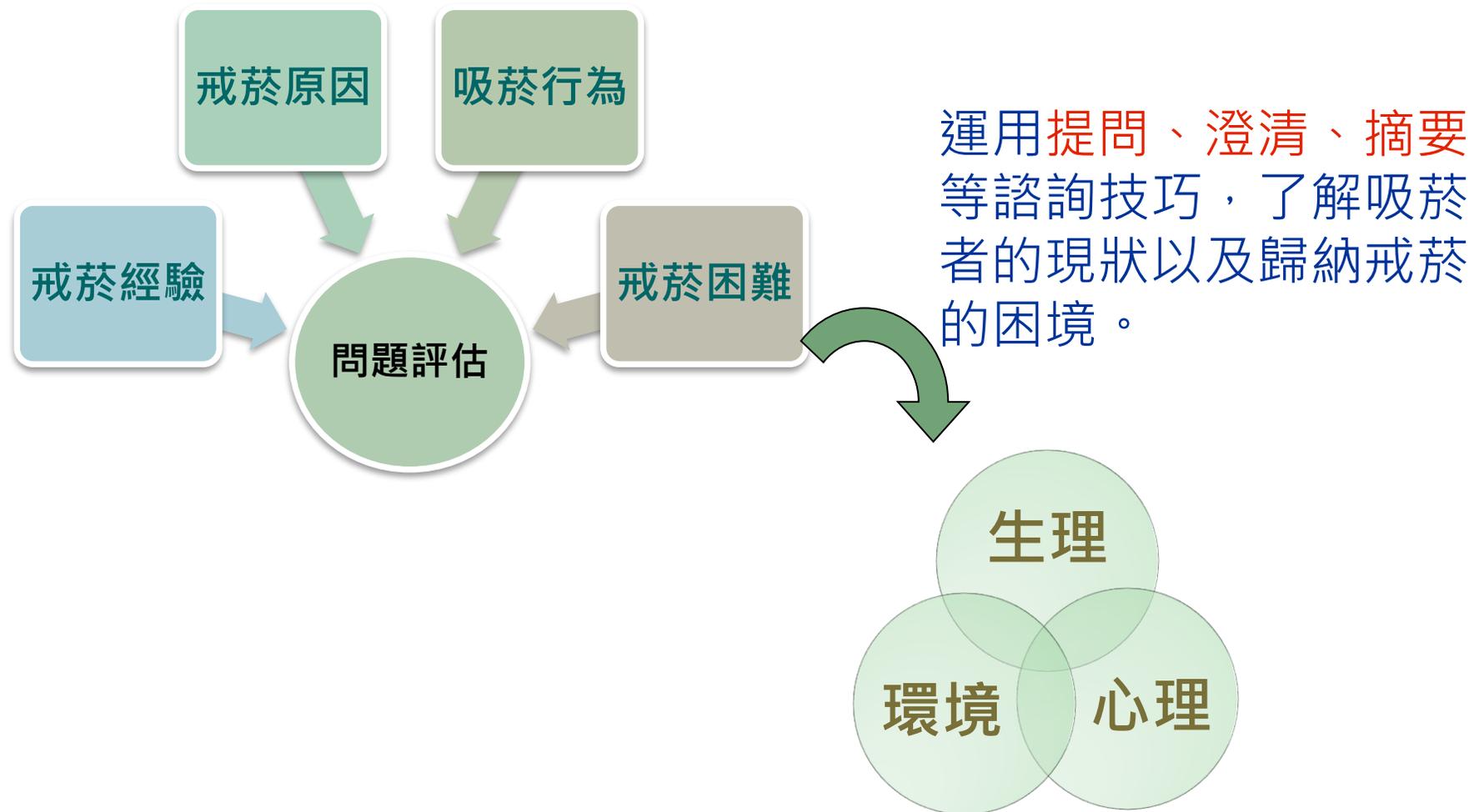
- (1)對細節部份的澄清
- (2)對矛盾或前後不一處的澄清

■ 摘要

於當事人回應後整理其內容,並加以核對



戒菸諮詢溝通技巧2：了解當事人的狀況



戒菸諮詢溝通技巧3：予以專業有效建議

- 對於還沒準備好要戒菸者，引發動機為首要目標
- 給建議時，先理解對方的困境，再提供有效的專業建議，不要急著給超乎對方能承受的資訊

1.什麼樣的回應讓人容易接受？

- (1)在別人需要的時候。
- (2)先聽對方完整描述需求，不打斷不搶話。
- (3)提供清楚且正確的資源取得方式。
- (4)讓對方覺得沒有負擔，避免太過激進。

2.說法：

- (1)剛剛聽了你所說的... (摘述) ，我想你需要的是... (摘述) ，是嗎？
- (2)我有一些方式可以幫忙，... (描述想法)
- (3)有其他需要我進一步幫忙的嗎？

戒菸諮詢溝通技巧3：專業建議_增強動機

	執行要領	話術
相關性 Relevance	鼓勵個案指出戒菸與自身的關聯性，例如個人疾病與健康風險、家庭或社交(家中有小孩，女朋友不喜歡他抽菸等)	<ul style="list-style-type: none"> • 說說看戒不戒菸對您的影響有哪些? • 不吸後，家人(重要他人)會有甚麼反應(表情)?
危險性 Risk	邀請個案指出吸菸的後果，並提出及強調與個案最相關的部分 例如對身體健康的危害、對家人的危害	<ul style="list-style-type: none"> • 您知道抽菸對身體的危害嗎? • 過去生病有醫師建議您要戒菸嗎?是什麼情況?
獎賞 Reward	強調戒菸的好處:身體健康、省錢、沒有菸味、有較健康的寶寶、家中環境味道變好	<ul style="list-style-type: none"> • 你覺得戒菸對你會有什麼好處? • 來算算可以省下多少錢?那些錢可以怎麼用?
戒菸的障礙 Roadblocks	了解個案戒菸的困難或障礙，適時提供對應方式。戒斷症狀、害怕失敗、體重增加、情緒壓力、享受吸菸、有吸菸朋友...	<ul style="list-style-type: none"> • 聽起來您目前還沒準備好要戒菸，等您準備好，歡迎再一起討論！ • 可以先了解一下，對於戒菸您目前的困難是....
反覆嘗試 Repetition	告訴曾嘗試戒菸失敗的人，戒菸不容易，嘗試多次才成功是很正常的	<ul style="list-style-type: none"> • 您願意嘗試很值得鼓勵了！ • 別氣餒，大多數人都是嘗試許多次才戒菸成功的。

問題解決

戒斷
症狀

戒菸
藥物

情緒
壓力

生活
習慣

意志
恆心

戒菸諮詢溝通技巧3：專業建議_戒斷症狀

➤ 戒斷症狀

- 戒菸早期會有心煩或不安現象，會持續一個月左右，其中第一星期最嚴重。
- 頭暈、疲憊、無法專心、無法思考、易怒、個性急躁、頭痛、想吃東西或食慾差。
- 戒斷症可能持續三個月至一年。
- 長期吸菸者無法戒菸成功的主因。

➤ 行動期-已開始減量或戒菸個案

- 了解個案戒斷戒狀並提供緩解方式

➤ 準備期-即將採取戒菸行動的個案，對預期困難(戒斷症)早做準備

- 預告戒菸過程可能出現戒斷症
- 賦予戒斷症正面解讀(身體在適應無尼古丁的轉換過程)
- 告知簡易緩解方式
- 如果有較明確戒菸日期或戒菸門診日期，可加強提醒、鼓勵實行。

戒菸諮詢溝通技巧3：專業建議_戒斷症狀與尼古丁替代療法

- 剛戒菸時尼古丁戒斷症候群會在幾個小時內出現，72小時達到頂點
 - 戒菸的**前三天到三週間**最容易破功，尼古丁成癮度高者建議借助戒菸藥物減輕尼古丁戒斷的痛苦，提高戒菸成功率。
- 剛戒菸時，容易疲倦
 - 之前欠下的睡眠債也須償還，常常會**精神不振、打呵欠、想睡覺**，建議個案能睡就睡，把睡眠債還清，戒菸1至2週後，可恢復正常的精神與體力，精力比戒菸前更佳。

戒菸諮詢溝通技巧4：提供藥物及其他資訊

➤ 專業資訊 (衛教及戒菸治療服務資源)

- 尼古丁生理依賴度高者建議使用戒菸門診治療服務並說明規範
- 藥物
 - **尼古丁替代藥物**(嚼錠、口含錠、貼片、吸入劑、噴霧劑等)
 - **非尼古丁藥物**:作用於大腦使個案不想吸菸，醫師處方藥，藥局無法販售
- 並非所有戒菸醫院、衛生所及健保戒菸藥局都會備妥所有戒菸藥物種類，如民眾有指定某種類藥物，邀請其自行去電醫療院所確認

提供資訊時，應評估需求、適時給予即可！

戒菸諮詢溝通技巧5：達到共同討論目標

- 協助當事人設定合理且符合期待之戒菸目標，並一同努力達成其目標。
- 討論戒菸目標
 - 1.直接戒斷
 - (1)設定戒菸日
 - (2)排除戒菸困難，增加戒菸助力
 - 2.減量至戒斷
 - (1)釐清錯誤迷思
 - (2)減量策略
 - (3)復發風險討論

戒菸諮詢溝通技巧5：依復吸原因修正

- 曾戒菸失敗復吸者依每次復吸原因做修正
 - 習慣飯後吸根菸者：
 - 飯後不要一直坐著，出去走走分散注意力
 - 或使用尼古丁替代藥物，例如嚼錠或口香糖，等讓嘴巴有事做。
 - 早上第一支很難戒者：
 - 如果貼片不影響睡眠，可睡前貼上貼片，早上睡醒體內已有尼古丁，可減低起床後強烈菸癮。
 - 朋友請菸難拒絕者：...
- 和個案談他的戒菸經驗及復吸原因是很重要的，聚焦他的困難，討論適合他的戒菸建議。
 - 辨認個案復吸的高危險情境
 - 訓練應對復吸的技巧

謝謝聆聽！

