

### مراحل تغییر رفتار

| ارزیابی فرد از نظر مراحل تغییر رفتار                                                          | طبقه بندی                                                                    | اقدام                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الگوی تقدیم نامطلوب و/ یا الگوی فعالیت بدنی نامطلوب و/ یا درگیری با مصرف دخانیات، الکل و مواد | مشکل خود را انکار می‌کند.                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• پس از اولویت بندی رفتار نیازمند مداخله فرد را از مضرات رفتار فعلی آگاه کنید، نمادهای احتمالی مقاومت را شناسایی کنید.</li> <li>• به او وقت بدهید تا فکر کند و ارتباط دوستانه و غیر قضاوت‌مندانه را حفظ کند.</li> <li>• از روندهای شناختی و افزایش آگاهی، کمک بگیرید.</li> <li>• دلایل و بهانه‌های او برای عدم تغییر رفتار را شناسایی کنید.</li> <li>• براساس مشکل اولویت دار کنونی، طبق جدول مربوطه در بسته خدمات اقدام یافته سلامت میانسالان فرد را پیگیری کنید.</li> </ul>                                                                              |
|                                                                                               | تمایل به تغییر رفتار دارد.                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• فرد را از فواید تغییر رفتار و مضرات رفتار فعلی آگاه کنید.</li> <li>• با توجه به دلایل و بهانه‌ها برای عدم تغییر رفتار راهکار مناسب ارائه دهید.</li> <li>• به او وقت بدهید و ارتباط دوستانه و غیر قضاوت‌مندانه را حفظ کنید.</li> <li>• از روندهای شناختی شامل افزایش آگاهی، ارزیابی مجدد خود، ارزیابی مجدد محیط، بهره ببرید.</li> <li>• روند تسکین هیجان می‌تواند به فرد کمک کند.</li> <li>• براساس مشکل اولویت دار کنونی، طبق جدول مربوطه در بسته خدمات اقدام یافته سلامت میانسالان فرد را پیگیری کنید.</li> </ul>                                       |
|                                                                                               | برای تغییر رفتار برنامه ریزی کرده است.                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• مصاحبه انگیزشی جهت تغییر نگرش در خصوص مضرات رفتار فعلی و فواید رفتار جایگزین، انجام دهید.</li> <li>• از تصمیم او برای تغییر حمایت کنید.</li> <li>• دلایل او برای عدم تغییر رفتار را شناسایی و برای پیدا کردن راهکار جهت شروع رفتار جدید به او کمک کنید.</li> <li>• از روند خودرهای سازی، ارزیابی مجدد خود، ارزیابی مجدد محیط و روابط یاری رسان بهره ببرید.</li> <li>• روند رهاسازی اجتماعی در این مرحله کمک کننده است.</li> <li>• براساس مشکل اولویت دار کنونی، طبق جدول مربوطه در بسته خدمات اقدام یافته سلامت میانسالان فرد را پیگیری کنید.</li> </ul> |
|                                                                                               | در سبک زندگی خود تغییر ایجاد کرده است.                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• مصاحبه انگیزشی جهت تداوم رفتار سالم (رفتار جدید) انجام دهید.</li> <li>• فواید رفتار فعلی و مضرات رفتار قبلی را یادآوری کنید.</li> <li>• برای پیدا کردن راهکار جهت رفع موانع به او کمک کنید.</li> <li>• خودکارآمدی فرد را تقویت کنید.</li> <li>• روندهای جایگزینی و کنترل محرک را به او آموزش دهید.</li> <li>• از روند مدیریت تقویت، روابط یاری رسان و خودرهای سازی کمک بگیرید.</li> <li>• طبق جدول مربوطه در بسته خدمات اقدام یافته سلامت میانسالان فرد را پیگیری کنید.</li> </ul>                                                                       |
|                                                                                               | بیش از ۶ ماه است از تغییر رفتار فرد گذشته و برای پیشگیری از عود تلاش می‌کند. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• مصاحبه انگیزشی انجام داده، مهارت خودنظارتی و حل مساله را به او آموزش دهید.</li> <li>• منافع کسب شده ناشی از رفتار سالم فعلی را به وی یادآوری کنید.</li> <li>• خودکارآمدی فرد را تقویت کنید.</li> <li>• مهارت خودنظارتی و حل مساله را به او آموزش دهید.</li> <li>• از روند مدیریت تقویت، روابط یاری رسان و خودرهای سازی کمک بگیرید.</li> <li>• طبق جدول مربوطه در بسته خدمات اقدام یافته سلامت میانسالان فرد را پیگیری کنید.</li> </ul>                                                                                                                   |

| تکنیک ها و روندها | تعریف                           | مثال                                                                                                            | مرحله تاثیر تکنیک<br>یا روند                                                                                                                 |
|-------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| روندهای<br>شناختی | افزایش آگاهی                    | فرایند فعال برای درک بهتر و عمیق تر و<br>افزایش دانش و اطلاعات در مورد مضرات<br>رفتار فعلی و مزایای تغییر رفتار | شرکت در کلاس آموزشی، عضویت در<br>کانال آموزشی، خواندن کتاب و مجله<br>و... برای افزایش اطلاعات در خصوص<br>مضرات رفتار غلط و مزایای رفتار سالم |
|                   | بیداری احساسی<br>( تسکین هیجان) | تاثیر هیجانات مربوط به یک حادثه<br>تاثیرگذار بر بیداری احساسی فرد و تغییر<br>رفتار به دنبال آن                  | تغییر رفتار فرد به دنبال سکنه قلبی یک<br>فرد چاق از اعضای خانواده و توصیه<br>های پزشک به او برای کنترل چاقی                                  |
|                   | ارزیابی مجدد<br>خود             | تاثیر تصور فرد از خود قبل و بعد از<br>تغییر رفتار                                                               | تصور تصویر بدنی در یک لباس خاص<br>بعد از کاهش وزن یا تصور داشتن پست<br>مدیریتی بعد از ترک سیگار                                              |
|                   | ارزیابی محیط                    | پیش بینی تاثیر تغییر رفتار بر محیط،<br>خانواده و اجتماع                                                         | تاثیر ترک سیگار بر سلامت فرزندی که<br>مورد علاقه فرد است یا همسر باردار فرد                                                                  |
|                   | خود رها سازی                    | پای بندی و تعهد به قوانین و مقرراتی که<br>تغییر رفتار ایجاب می کند                                              | عدم استعمال سیگار در اماکن عمومی                                                                                                             |
|                   | رها سازی<br>اجتماعی             | شناسایی منابع تشویق کننده و حمایت<br>کننده از رفتار سالم در جامعه و محیط<br>اطراف                               | مراجعه به بیمارستان مشوق زایمان<br>طبیعی یا استفاده از سالن ورزشی محل<br>کار                                                                 |
|                   |                                 |                                                                                                                 |                                                                                                                                              |

| تکنیک ها و روندها | تعریف                    | مثال                                                                                                                                        | مرحله تاثیر تکنیک<br>یا روند |
|-------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| روندهای رفتاری    | مدیریت عوامل تقویت کننده | تعریف و تمجید اطرافیان و احساس خوب فرد از نتیجه مطلوب رفتار سالم                                                                            | مراحل عمل و نگهداری          |
|                   | کنترل محرک ها            | کنترل محیط برای کاهش وسوسه و هوس رفتار مضری یا فراهم کردن محرک برای رفتار سالم                                                              | مرحله نگهداری                |
|                   | جایگزینی                 | انجام پیاده روی یا انجام ریلکسیشن هنگام تمایل به سیگار کشیدن یا یا گوش دادن به موسیقی یا نقاشی کردن هنگام تمایل به خوردن مواد غذایی نامناسب | عمل و نگهداری                |
|                   | روابط یاری رسان          | شناسایی و استفاده از گروه های حامی و همتایان                                                                                                | عمل                          |