



# Практическое руководство

По формулированию сообщений о выгодах  
при консультировании по ДКП для мужчин,  
практикующих секс с мужчинами, и  
трансгендерных женщин



## Формулирование выгод и этапы изменений

Формулирование (подача) сообщения – подход, используемый в мотивационном интервьюировании, в котором содержание сообщений о здоровье отвечает основным вопросам, которые беспокоят человека, и коммуникация ведется таким образом, чтобы максимально воздействовать на мысли и поведение клиента. Готовность клиента к изменениям можно определить, используя модель стадий изменений Прочаски, ДиКлименте и Норкросса, согласно которой клиент должен не только понимать актуальность медицинской информации для себя лично, но и действовать для начала или поддержания здорового поведения.

Сообщения, сформулированные с точки зрения выгод, могут упоминать хорошие вещи, которые могут произойти, и плохие вещи, которые не произойдут, если человек будет практиковать целевое поведение. Сообщения, сформулированные с точки зрения потерь, могут упоминать плохие вещи, которые случаются, и хорошие вещи, которые не случаются, если не будет принято целевое поведение.

Формулирование сообщения не меняет его значения. Например, сообщение, сформулированное с точки зрения выгод: "если вы принимаете доконтактную профилактику (ДКП), вы защищены от ВИЧ" по смыслу равно сообщению, сформулированному с точки зрения потерь: "если вы не будете использовать ДКП, вы не защищены от ВИЧ-инфекции". Формулирование не означает, что консультант оценивает выбор или результат как хороший или плохой. Вместо этого оно означает, передается ли информация о варианте действий с точки зрения положительных или отрицательных последствий. В различных исследованиях было показано, что сообщения, сформулированные с точки зрения выгод, являются более эффективными при целевой работе с поведением, направленным на профилактику, а сообщения, сформулированные с точки зрения потерь, являются более эффективными при целевой работе с поведением, которое обнаруживает наличие заболевания, когда клиенты признают свой риск.

Сообщения, сформулированные с точки зрения выгод, защищают уверенность клиента в себе при принятии решений, следование этим решениям и, в конечном итоге, обеспечивают более хорошую приверженность. Сообщения, сформулированные с точки зрения потерь, иногда могут использоваться, но без соответствующей практики, они могут стать директивными, что заставит человека чувствовать, будто консультант указывает ему, что делать. Таблица ниже предоставляет примеры сообщений, сформулированных с точки зрения выгод, которые соответствуют готовности клиента (стадии изменений) принимать ДКП как стратегию профилактики.

\*Данное практическое руководство было разработано на основе уроков, вынесенных в клинике Tangerine Clinic и других медицинских клиниках ключевых групп в Таиланде. Пример сообщений может быть адаптирован к локальному контексту или другим темам консультирования, таким как начало антиретровирусной терапии в тот же день (SDART)

## Стадия изменений



### Предварительная стадия

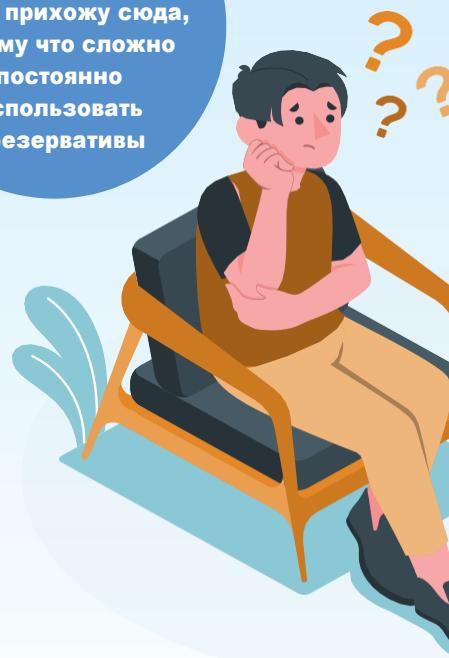


Клиент не понимает важности начала ДКП

Я не слышал о ДКП

Есть ли у меня риск ВИЧ?

Я беспокоюсь о результате теста на ВИЧ каждый раз, когда прихожу сюда, потому что сложно постоянно использовать презервативы



## Специфические для стадии стратегии изменения поведения



### Оценка риска:



- ✓ Помочь клиенту в оценке риска инфицирования ВИЧ.
- ✓ Рассмотреть, как определенное поведение влияет на здоровье и благополучие с точки зрения клиента.
- ✓ Предоставить индивидуальную информацию о проблемах со здоровьем (или иных проблемах), которые являются результатом поведения.
- ✓ Обсудить поведение клиента в контексте самовосприятия.



### Предложить альтернативы и дать информацию:



- ✓ Обсудить поведенческие риски и/или стратегии снижения вреда.
- ✓ Предоставить информацию о защите, обеспечиваемой презервативами.
- ✓ Предоставить информацию о защите, обеспечиваемой ДКП.
- ✓ "Эффективность ДКП в профилактике доказана".
- ✓ "ДКП обеспечивает почти 100% защиты от ВИЧ".
- ✓ Дать информацию о комбинированной профилактике.



### Сообщения

- ✓ "Все равно нужно использовать презервативы. Но если презерватив порвется или сползет, вас защитит ДКП".
- ✓ "Презервативы и ДКП предотвращают ИППП и ВИЧ. В ситуациях, когда сложно использовать презервативы, ДКП даст вам уверенность, что вы защищены от ВИЧ".
- ✓ "Хотя мы сегодня выявили гонорею/хламидии, ДКП даст вам уверенность, что вы защищены от ВИЧ, когда занимаетесь сексом".
- ✓ "Планирование в сексе не всегда возможно. Принимая ДКП, вы всегда готовы".



### Помогите клиенту перейти на следующую стадию



"Как использование ДКП впишется в ваш образ жизни?"

## Стадия изменений

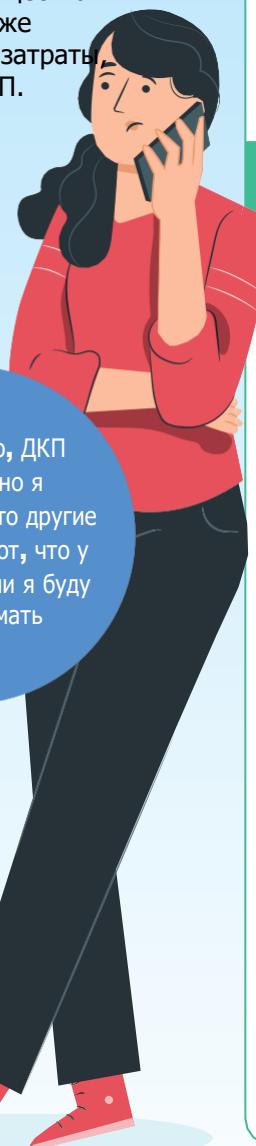
### Стадия размышлений

Клиент увидел преимущества от начала ДКП, но также видит потенциальные затраты, сомнения в начале ДКП.

Я думаю, ДКП хороший выбор для профилактики, но я не готов начать принимать лекарства

Да, я думаю, ДКП полезна, но я беспокоюсь, что другие люди подумают, что у меня ВИЧ, если я буду ее принимать

Я всегда боюсь за результаты моего теста на ВИЧ. Я рассматриваю ДКП, но ...



## Специфические для стадии стратегии изменения поведения



### Рассмотрение двойственности

Помогите клиенту понять, почему он/она нерешителен в отношении ДКП

“Какие у вас есть опасения по приему ДКП?”



### Устранение опасений

“Хотели бы вы начать ДКП сегодня, чтобы не переживать о ВИЧ каждый раз, когда вы сдаете тест?”

“Ваш визит в медицинский центр показывает, что вы заботитесь о своем здоровье, и ДКП поможет сохранить здоровье”.

“Иногда сложно каждый раз использовать презервативы, но прием ДКП может предотвратить ВИЧ и поможет устранить наше беспокойство”.

“Прием ДКП может предотвратить ВИЧ, если у вас будет риск, и вы можете прекратить прием, когда более нет необходимости. Лучше принимать ДКП по необходимости, чем инфицироваться ВИЧ и принимать лекарства всю жизнь”

“ДКП можно принимать вместе с гормонами. Вы можете принимать их вместе каждый день.”



### Определение и усиление мотивации:

Узнайте, что поможет клиенту облегчить принятие решения.

✓ “Как вам кажется, что поможет снизить ваши переживания?”

✓ “Вы можете быть уверены, что ДКП не повлияет на гормоны, которые вы принимаете.”

✓ “Каковы для вас плюсы от приема ДКП?”

✓ “Вы можете получить ДКП и связанные медицинские услуги бесплатно”.

✓ “Последующий мониторинг функции почек предоставляется каждые 3 месяца, чтобы сохранить ваше здоровье”.

✓ “Кроме получения ДКП бесплатно, вы получаете бесплатные медицинские консультации каждые 3 месяца. Если вы заразитесь ИППП, вы также быстро получите лечение”.

✓ “Прием ДКП не такой страшный, как вам кажется. У большинства людей нет побочных эффектов. Если вас будет что-то беспокоить, мы поможем вам, если необходимо, прекратить прием”.

✓ “В какой-то момент у вас может случиться незащищенный секс, если вы не спланируете все заранее. Или вы можете быть не уверены в своем партнере. ДКП может быть хорошим вариантом профилактики ВИЧ в этих случаях.”



### Обсуждение поведения относительно самовосприятия:

✓ “Вы мне сказали, что защищаете себя, но при этом всегда переживаете о результате теста на ВИЧ. Какое поведение заставляет вас переживать о teste?”



### Повысить уверенность в себе

✓ “Прием гормонов, витаминов или БАДов показывает, что вы можете принимать ДКП ежедневно”.

✓ “Если вам не нравится прием лекарств, представьте, что ДКП – витамин, который предотвращает ВИЧ-инфекцию”.

✓ “Давайте рассмотрим, что делали другие, чтобы снизить беспокойство по поводу приема ДКП. Возможно, некоторые методы подойдут вам”.

✓ “Незащищенный секс – основная причина инфекций, передающихся половым путем (ИППП) – сифилиса, гонореи и ВИЧ. Если вы принимаете ДКП, вы можете быть уверены, что не инфицируетесь ВИЧ. Если вы принимаете ДКП и используете презервативы, вы можете предотвратить и ВИЧ, и другие ИППП”.

✓ “ДКП повышает вашу силу. Вы сами принимаете решения, вы независимы и не обязаны полагаться на партнера в предотвращении ВИЧ”.

## Стадия изменений



### Стадия решения, подготовки



Клиент готов начать ДКП.



## Специфические для стадии стратегии изменения поведения



### Начало/планирование:



- ✓ Информируйте клиента о шагах в подготовке к приему ДКП и последующем мониторинге.

“Мы помогаем Вам наблюдать ваш прогресс в приеме ДКП и поддерживаем ваши усилия путем периодического мониторинга функции печени и почек, а также статуса по ВИЧ и ИППП.”

- ✓ “На ваш взгляд, как вы встроите ДКП в свой режим дня?”

Для МСМ: “Какой метод ДКП, ежедневная или ситуативная, на ваш взгляд, подходит вашему образу жизни?”

“Давайте составим план, чтобы помочь вам эффективно принимать ДКП”.

(Примечание: Консультант должен использовать консультирование по шагам жизни, т.е. консультирование, чтобы понять опыт приема ДКП и вовлечь в решение проблем, связанных с заявленными барьерами к приверженности)

“Вы можете выбрать удобное для себя время дня, когда вы будете принимать ДКП”.



### Повышение само-эффективности, уверенности, практика навыков и создание первого шага



- ✓ “Давайте рассмотрим некоторые инструменты, которые могут напоминать вам о приеме ДКП”.

“Теперь у вас есть план приема ДКП. По шкале от 1 до 10, насколько уверено вы себя чувствуете в приеме ДКП? Что помогает вам чувствовать себя уверенным?”

- ✓ “Вы можете с нами связаться удобным для вас способом, если у вас будут вопросы по приему ДКП”.

“Вы можете носить дозы ДКП в

- ✓ таблетница, чтобы вы их могли принять в нужное время, если вы не дома”.

“Если вы путешествуете по стране или за рубежом, не забудьте взять с собой нужный запас ДКП”.

- ✓ “Друзья, члены семьи или даже партнер могут не понять, зачем вы принимаете ДКП. Если вы не готовы рассказать о приеме ДКП, давайте проведем ролевую игру, чтобы продумать причины приема лекарств в разных ситуациях”.



### Поддержка:

- ✓ “Побочные эффекты ДКП можно легко снять, и они редкие. Если вы столкнулись с побочным действием, свяжитесь с нами по телефону или через мессенджер. Мы готовы помочь”.

- ✓ “Если вам требуется лечение ИППП, вы можете его получать, продолжая прием ДКП”.

“Если вы уже начали прием ДКП, но чувствуете, что риска больше нет, вы можете прекратить ДКП по схеме прекращения”.

“ДКП не требует пожизненного приема. Если изменится ваша сексуальная активность и вы захотите прекратить прием ДКП, сообщите нам, когда приедете на тест на ВИЧ, до прекращения приема”.

- ✓ “Прием ДКП каждый день – это просто. Вы можете принимать ее в то же время, когда принимаете гормоны или витамины – легко запомнить и меньше суеты”.

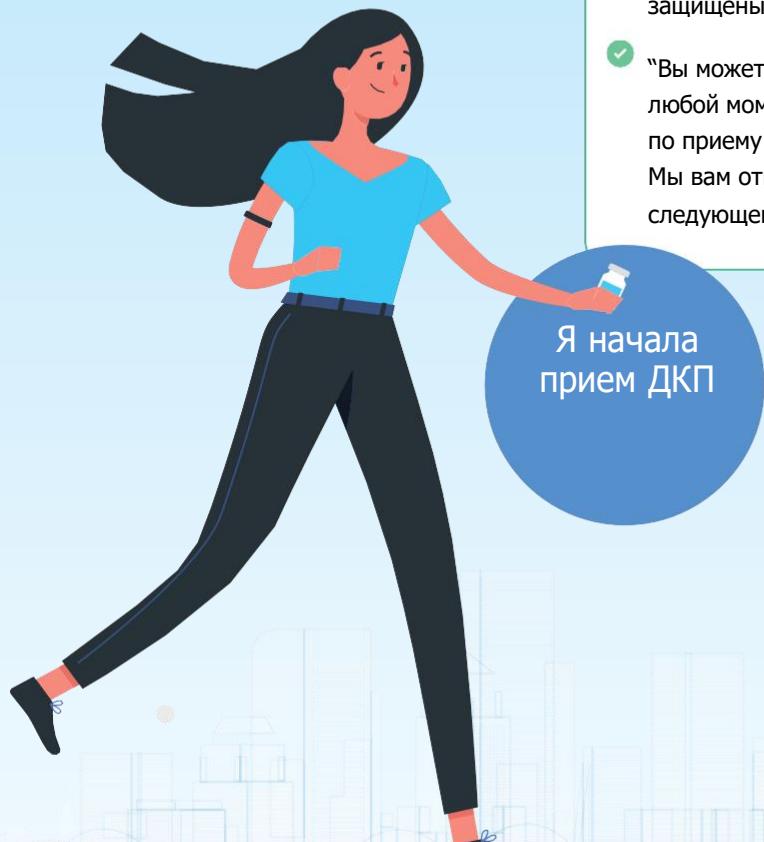
## Стадия изменений



### Стадия действий

## Специфические для стадии стратегии изменения поведения

Клиент принимает ДКП



### Непрерывная поддержка:

- ✓ "ДКП дает уверенность и спокойствие. Вы знаете, что защищены от ВИЧ".
- ✓ "Вы можете с нами связаться в любой момент, если нужна помочь по приему ДКП или есть вопросы. Мы вам отправим напоминание о следующем визите".



### Предложение альтернатив:

- ✓ "Продвижение ДКП в сочетании с презервативами
- ✓ "ДКП предотвратит ВИЧ. Но ДКП в сочетании с презервативами предотвратит и ВИЧ, и ИППП, и гепатит".
- ✓ "ДКП дает вам возможность и силу предотвратить ВИЧ, даже если ваш партнер отказывается использовать презерватив".
- ✓ "ДКП даст уверенность в ситуации, когда у вас несколько партнеров".



### Отслеживание:

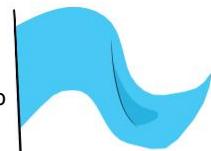
Мониторьте усилия клиента по приему ДКП

✓ Поддержите усилия клиента по приему ДКП.

"То, как вы придерживаетесь схемы ДКП, показывает ваше серьезное отношение к здоровью".

"Давайте рассмотрим ваш недавний опыт приема ДКП, чтобы посмотреть, можно ли упростить его".

(примечание:  
консультанты  
используют  
консультирование по  
шагам жизни)



"Что помогло бы  
вам продолжать  
прием ДКП?"

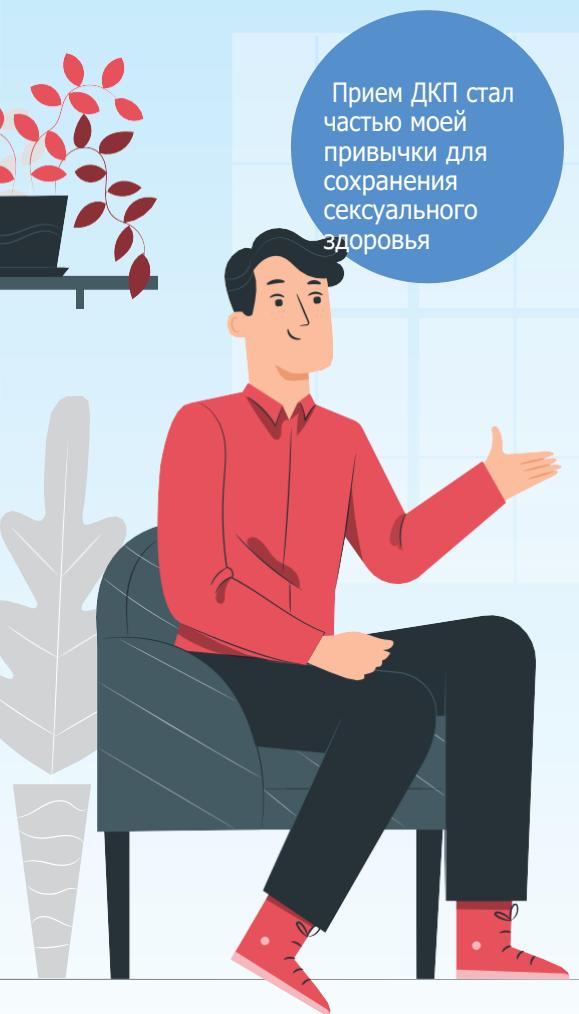
## Стадия изменений



### Стадия поддержания



Клиент ожидает триггеры срыва и стратегии преодоления



## Специфические для стадии стратегии изменения поведения



### Признание срыва частью процесса изменений:



✓ “Вы эффективно принимали ДКП, но есть ли что-то, что может помешать вам принимать ДКП? Некоторые клиенты забывают взять с собой ДКП, когда едут в другую область или страну. Некоторые забывают о приемах, и у них заканчивается запас ДКП. Мы можем составить план, чтобы избежать неожиданных препятствий к приему ДКП”.



### Определение наград:

✓ “Помните, что нужно себя вознаграждать за эффективный прием ДКП. Как вы обычно себя вознаграждаете за хорошую работу?”  
✓ “Принимая ДКП непрерывно, Вы можете быть уверены, что не инфицируетесь ВИЧ”.



### Предложение альтернатив:



✓ “Вы можете использовать услуги консультантов, когда вам нужно срочно пополнить запас препарата, но сами не сможете явиться к врачу”  
Для МСМ: “Если ваше сексуальное поведение изменится, вы можете изменить прием ДКП – с ежедневного на ситуативный, и наоборот”.



### Определение поддержки

Помогите клиенту найти поддержку равных



“У кого среди ваших друзей есть опыт приема ДКП, кто может напомнить и поддержать вас в



### Стать примером для подражания:

приеме ДКП?”

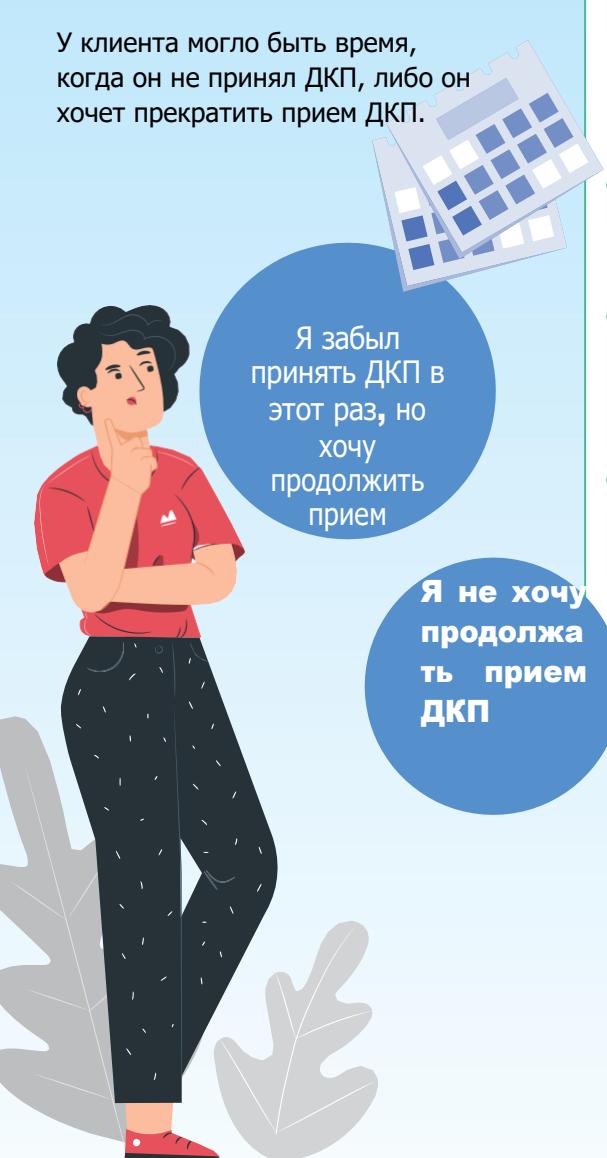
“Есть ли у вас друзья, которые рассматривают ДКП или только начали прием ДКП? Как ваш опыт приема ДКП может помочь им?”

## Стадия изменений



### Срыв

## Специфические для стадии стратегии изменения поведения



### Понять, что ведет к срыву:

Помогите клиенту определить и понять обстоятельства, которые привели к пропуску доз и/или желанию прекратить прием ДКП

- ✓ "Пропущенная доза не означает провала, это значит, что нужно рассмотреть, как вы принимаете ДКП".
- ✓ "Пропуск одной дозы, скорее всего, не повлияет на уровень защиты ДКП от ВИЧ, но давайте посмотрим, что поможет вам не пропустить слишком много доз".
- ✓ "Если вам кажется, что нужно остановить ДКП, ДКП дает гибкость – можно начинать и прекращать ДКП по мере изменения образа жизни. Что изменилось у вас?"



### Подчеркните триггеры/барьеры

Рассмотрите план и зарядите уверенностью в том, что клиент сможет продолжить прием ДКП в соответствии с рекомендациями.

- ✓ "Некоторые клиенты носят ДКП с собой в таблетнице, когда находятся за пределами дома. Подойдет ли вам такой вариант?"
- ✓ "Другим не обязательно знать, что вы принимаете ДКП. Давайте рассмотрим ваш план времени приема".
- ✓ "В ситуациях, когда сложно принять ДКП, презервативы могут эффективно предотвратить ВИЧ, и они еще защищают от ИППП".



### Обзор и модификация плана:

Выявите, что работает, а что – нет

- ✓ "Вы могли пропустить одну дозу, но все дозы, которые вы приняли до этого, показывают вашу приверженность собственной защите".
- ✓ "Что может помочь вам избежать пропуска доз в будущем? ... что работало раньше?"
- ✓ "Возможно переключаться между ежедневной и ситуативной ДКП, когда меняется ваш образ жизни".



### Если клиент решит прекратить ДКП

- ✓ "Усилия, которые вы предприняли для начала ДКП, показывают, что вам это важно. Обязательно придите на последний мониторинговый приём, так вы сможете дальше сохранять своё здоровье".
- ✓ "Презервативы также эффективно предотвращают ВИЧ, они еще и защищают от ИППП. Мы можем вам их выдать".
- ✓ "Использование индивидуальных, новых игл и шприцов при инъекциях поможет предотвратить ВИЧ-инфекцию. Мы можем вам их выдать".
- ✓ "Если ДКП снова будет соответствовать вашему образу жизни в будущем, мы вам поможем вновь ее начать".

## Стадия изменений

 Завершение



## Специфические для стадии стратегии изменения поведения

клиент на **100%** уверен во всех триггерных ситуациях, или ДКП более не нужна.

Напомните клиенту, что вы доступны для связи в будущем.



