

Мотивационное интервью

Лочехина Л.И., медицинский психолог ОМСР
ГБУЗ АО «АПНД»

Di Clemente, Prochaska (1982):

- Пациенты, меняя дезадаптивное поведение на адаптивное, проходят через определённые стадии.
- На каждой стадии перед человеком стоят различные задачи, которые необходимо решить, прежде чем перейти к следующей стадии.



1. Стадия «до рассмотрения вопроса»:

- Человек не предполагает изменений в своём поведении
- Если чувствует, что его принуждают изменить поведение в соответствии с тем, как проблему видят другие люди, а не он сам, возникает активное сопротивление.

2. «Обдумывание»

- Человек видит необходимость в переменах и серьёзно обдумывает некоторые изменения в будущем, но пока не готов к активным действиям.
- Взвешивает все «за» и «против» изменения своего поведения.

3. «Принятие решения»

- Включает как готовность к изменениям, так и начальные поведенческие шаги.

4. «Действия»:

- Эта стадия проявляется в виде конкретных шагов, которые приведут к желаемым переменам.

5. «Поддержание»:

- Характеризуется активными усилиями для сохранения изменений, достигнутых на стадии «Действия».

6. «Рецидив»:

- Кто не смог удержать достигнутых изменений.
- Из этой стадии может снова войти в цикл перемен с любой точки.



***Задачи
консультанта***

1. Стадия предварительных размышлений:

- вызвать сомнения в отсутствии проблем, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков;
- помочь пациенту в осознании опасности употребления алкоголя, наркотиков через информирование.

2. Стадия обдумывания (размышления об изменениях):

- поддержание мысли о возможном изменении поведения;
- структурирование ожидаемых изменений.

3. Стадия принятия решений:

- укрепление образа поведения (эмоциональная поддержка консультанта или группы, родственников, близких)

4. Стадия действий:

- помощь в выборе лучшего из возможных путей действия в поддержании трезвого образа жизни и структурирование этих действий.

5. Стадия поддержки:

- совместный выбор и использование противорецидивной методики или техники.

6. Стадия рецидива (срыва):

- уменьшение негативных эмоциональных последствий срыва;
- подготовка пациента к переходу в стадию предварительных размышлений.

Стратегии мотивационного интервью:

- Эмпатическое слушание
- Выражение сочувствия (демонстрация уважения к пациенту, активная поддержка его права на самоопределение и самоуправление, безусловное принятие без вынесения суждения, критики или порицания)
- Раскрытие противоречий
- Уклонение от дискуссий
- Преодоление сопротивления