



# МОТИВАЦІЙНЕ ІНТЕРВ'Ю

«Мотиваційне інтерв'ю – це не техніка обману, яка змушує людину робити щось проти її бажань. Натомість це майстерний підхід медичних фахівців, який дає їм змогу виявити в пацієнтів позитивні мотиви для зміни поведінки та ставлення до власного здоров'я».

«Якщо час для консультації обмежений, замість указівок краще запитати пацієнтів, із якої причини вони б хотіли щось змінити та як вони це зробили б».

«Пацієнт, який жваво спілкується, висловлює думки щодо причин і способів змін, імовірно, вдасться до наступних дій».

M.I. in Health Care, S Rollnick, W Miller, C Butler, Guilford Press, 2008.

## Спілкуючись із пацієнтами, використовуйте мотиваційні фрази:

- Що вам подобається в курінні (або тютюні)?
- Що б ви хотіли зробити в питанні куріння?
- Як би вплинула відмова від куріння на ваше життя?
- Що сьогодні найбільше вас хвилює в питанні куріння?
- Які для вас найважливіші причини кинути курити?
- Які переваги куріння чи вживання тютюнових виробів?
- Як би змінилося ваше життя, якби ви не курили чи не вживали тютюнові вироби?
- Якщо ви вирішите кинути курити, що ви робитимете для цього?
- Наскільки важливо для вас кинути курити?
- Які наразі ваші думки про куріння?
- Уявімо, що ви вирішите нічого не змінювати й продовжите курити. Що, на вашу думку, може статися через 5 років?
- Яку пораду ви б дали собі щодо куріння (або вживання тютюнових виробів)?
- Якщо ви кинете курити, яка може бути користь від цього?
- Що від вас вимагається, щоб відмовитися від куріння?

## Не ставте запитання, що розчаровують:

- Чому ви не хочете кинути курити?
- Чому ви не можете кинути курити?
- Чому ви не кинули курити?
- Чому вам хочеться курити?