



# INTERVISTIMI MOTIVUES

“Intervistimi motivues nuk është një teknikë për të manipuluar njerëzit që të bëjnë gjëra që nuk duan t'i bëjnë. Përkundrazi, është një stil profesional klinik që nxjerr nga pacientët motivimet e tyre pozitive për të bërë ndryshime në sjellje në interes të shëndetit të tyre.”

“Nëse koha juaj e konsultimit është e kufizuar, është më mirë që të pyesni pacientët se pse duan të bëjnë një ndryshim dhe se si mund ta bëjnë atë në vend që t'u thoni se duhet ta bëjnë”.

“Një pacient që është aktiv në konsultime, që i shpreh mendimet e tij për arsyen dhe mënyrën e ndryshimit, ka më shumë gjasa që të bëjë diçka në lidhje me këtë në të ardhmen,”

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

## Përdorni këto fjali motivuese me pacientët:

- Çfarë ju pëlqen nga duhanpirja (ose përdorimi i duhanit)?
- Çfarë dëshironi të bëni për duhanpirjen tuaj?
- Si do të ndikonte në jetën tuaj lënia e duhanit?
- Çfarë ju shqetëson më së shumti sot rreth përdorimit tuaj të duhanit?
- Cilat janë arsyet kryesore që ju shtyjnë të hiqni dorë?
- Çfarë përfitoni nga pirja ose përdorimi i duhanit?
- Si do të ndryshonte jeta juaj nëse nuk do të përdornit ose pinit duhan?
- Nëse do të vendosnit ta linit duhanin, si do ta bënit?
- Sa e rëndësishme është për ju që të hiqni dorë nga pirja e duhanit?
- Çfarë po mendoni për pirjen e duhanit në këtë pikë?
- Supozoni se do të vazhdoni duke mos bërë asnjë ndryshim sa i përket pirjes së duhanit. Çfarë mendoni se mund t'ju ndodhë pas 5 vitesh?
- Çfarë këshille do t'i jepnit vetes tuaj mbi pirjen e duhanit (ose përdorimin e duhanit)?
- Cilat mund të jenë disa nga përfitimet që mund të keni nëse lini duhanin?
- Çfarë mund t'ju duhet për të marrë një vendim për të lënë duhanin?

## Shmangni këto pyetje irrituese:

- Pse nuk doni që ta lini duhanin?
- Pse nuk mundeni ta lini duhanin?
- Pse nuk e keni lënë duhanin?
- Pse keni nevojë të pini duhan?