



# MOTIVACIJSKI RAZGOVOR

„Motivacijski razgovor nije tehnika kojom ljude nagovarate da rade nešto što ne žele. To je klinička vještina kojom se od pacijenata dobivaju njihove motivacije za donošenje odluka o promjeni ponašanja radi poboljšanja vlastitog zdravlja.”

„Ako je vrijeme koje imate za konzultacije ograničeno, radije pitajte pacijente zašto žele promjenu i kako to mogu postići umjesto da im govorite da moraju.”

„Za pacijenta koji aktivno sudjeluje na konzultacijama i naglas razmišlja o tome zašto i kako izvršiti promjenu vjerojatnije je da će kasnije nešto i poduzeti.”

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

## Primijenite sljedeće motivacijske izraze na pacijentima:

- Što vam se sviđa kod pušenja (ili konzumacije duhana)?
- Što želite poduzeti oko pušenja?
- Kako bi prestanak pušenja utjecao na vaš život?
- Što vas danas najviše zabrinjava oko konzumacije duhana?
- Koji su vaši najvažniji razlozi za prestanak?
- Koje vam prednosti donosi pušenje ili konzumacija duhana?
- Koliko bi vam život bio drugačiji da ne konzumirate duhan ili ne pušite?
- Ako odlučite prestati konzumirati duhan, kako biste to učinili?
- Koliko vam je važno prestati pušiti?
- Što u ovom trenutku mislite o pušenju?
- Zamislite da nastavite s pušenjem bez promjena. Što mislite da bi vam se moglo dogoditi za 5 godina?
- Koji biste savjet dali sami sebi o pušenju (ili konzumaciji duhana)?
- Kakve biste koristi mogli imati od prestanka pušenja?
- Što vam je potrebno da donesete odluku o prestanku pušenja?

## Izbjegavajte sljedeća frustrirajuća pitanja:

- Zašto ne želite prestati?
- Zašto ne možete prestati?
- Zašto niste prestali?
- Zašto morate pušiti?