



# ROZMOWY MOTYWUJĄCE

„Rozmowy motywujące nie są techniką mającą na celu doprowadzenie do tego, by ludzie robili to, czego nie chcą. Wręcz przeciwnie, jest to skuteczny sposób rozwijania w pacjentach motywacji do wprowadzania dobrych zmian w zachowaniu, których celem jest poprawa ich zdrowia”.

„Jeżeli czas trwania konsultacji jest ograniczony, lepiej jest zapytać pacjenta, dlaczego chciałby wprowadzić zmianę oraz jak może to zrobić, zamiast mówić mu, że powinien to zrobić”.

„Pacjent, który wykazuje aktywność podczas konsultacji – myśli na głos o powodach i sposobach wprowadzania zmian – jest bardziej skłonny rzeczywiście coś zrobić”.

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

## Podczas rozmowy z pacjentem można użyć następujących motywujących zdań:

- Co lubi Pan/Pani w paleniu (lub stosowaniu wyrobów tytoniowych)?
- Co chce Pan/Pani zrobić ze swoim nałogiem?
- W jaki sposób rzucenie palenia mogłoby wpłynąć na Pana/Pani życie?
- Co aktualnie najbardziej Pana/Panią martwi w związku z Pana/Pani uzależnieniem od nikotyny?
- Jakie są według Pana/Pani najważniejsze powody, dla których warto rzucić palenie?
- Jakie korzyści przynosi Panu/Pani palenie papierosów lub stosowanie wyrobów tytoniowych?
- Jak zmieniłoby się Pana/Pani życie, gdyby nie palił(-a) Pan/Pani papierosów lub nie używał(-a) wyrobów tytoniowych?
- Gdyby zdecydował(a) się Pan/Pani rzucić palenie, jak by Pan/Pani to zrobił(-a)?
- Jak ważne jest dla Pana/Pani rzucenie palenia?
- Co myśli Pan/Pani o paleniu na tym etapie?
- Przyjmijmy, że nie zdecyduje się Pan/Pani na rzucenie palenia. Co według Pana/Pani może się Panu/Pani przydarzyć za 5 lat?
- Jaką radę dotyczącą palenia papierosów (lub stosowania wyrobów tytoniowych) dał(a)by Pan/Pani sobie?
- Gdyby zdecydował(-a) się Pan/Pani rzucić palenie, jakie mogłyby być tego korzyści?
- Co musiałoby się wydarzyć, aby podjął Pan / podjęła Pani decyzję o rzuceniu palenia?

## Warto unikać następujących pytań, które mogą wywołać u pacjenta frustrację:

- Dlaczego nie chce Pan/Pani rzucić palenia?
- Dlaczego nie może Pan/Pani rzucić palenia?
- Dlaczego nie rzucił(a) Pan/Pani palenia?
- Dlaczego musi Pan/Pani palić?