

## Kako može pomoći motivacijski razgovor?

### How can motivational interview help?

Motivacijskim razgovorom težimo promjeni ponašanja pojedinca, kako bi mijenjao svoj stil života u pozitivnom smjeru, uključivanjem u odlučivanje o svom liječenju. Kako motivacijski razgovor može pomoći? Osnovno, bez pritiska na osobu, pažljivim slušanjem, postavljanjem dnevnog reda i mogućnošću korištenja informacija. Slučaj za promjene dolazi od bolesnika. U motivacijskom razgovoru je važno prihvatiti bolesnikovu samostalnost u iznošenju podataka, slušati i upoznati bolesnikovo iskustvo. Bolesnici su uvijek zabrinuti za svoje fizičko, ali i psihičko stanje razvitkom bolesti. Uvijek je izuzetno važno o čemu ćemo razgovarati? Što će bolesnik odbrati, da li će to biti strah od injekcije, o lijekovima, tjelovježbi, zabrinutosti zbog posla...? U kojem smjeru idemo u razgovoru? Iskusan voditelj motivacijskog razgovora učinit će plan strategije postavljanja ciljeva te uočiti detalje

kako se ljudi mijenjaju. Svaki pojedinac u sebi nosi vlastite dobre razloge da se mijenja, a imamo i mnogo snage to učiniti. Najčešće se radi o tome kako probuditi tu motivaciju i snagu, da se promijeni životni stil na bolje, na što se neposredno nastavlja kako se pridržavati srži motivacijskog razgovora, uz blago poticanje razgovora o promjeni. Motivacijski razgovor se uvijek sastoji od nekoliko cjelina: 1. slušanja; 2. ohrabrivanja; 3. sažimanja. Stoga motivacijski razgovor uključuje: 1. planiranje; 2. evociranje; 3. fokusiranje; 4. uključenje.

Motivacijski razgovor vođen u zdravstvenim ustanovama promiče željene ishode na konzistentan način, s "malim" pomacima, ali u smislenom rasponu, ne očekuje se da će nekoga povrijediti a postignuti rezultati održavaju se tijekom najmanje jedne godine.

**Ključne riječi:** motivacijski razgovor, promjena, bolesnik