Мотивационное интервьюирование в "Кейс-менеджменте."

5 этапов изменения поведения: предсозерцание



 1–ый этап: предсозерцание. На этом этапе мы пока ещё не думаем об изменении. Нам ещё удобно продолжать и риск нашего поведения нам ещё не существенен. Если ктото нам предлагает изменить наше поведение, мы скорее всего противимся.

5 этапов изменения поведения: 1-ый этап

- Наша цель с клиентом на 1—ом этапе побудить клиента задуматься об изменении. Но очень важно, что мы признаём, что клиент не готов, и мы не хотим ссориться с ним. На этом этапе мы просто задаём открытые вопросы и используем отражение и эмпатию.
 - Хорошие вопросы: Как вы думаете, будет ли время, когда вы не захотите употреблять наркотики? Как вы узнаете, что это время настало?
 - Неуместные вопросы: Вы хотите умереть из—за этого? Когда вы хотите начать изменяться?

5 этапов изменения поведения: созерцание

• 2-ой этап: созерцание. На этом этапе мы уже думаем об изменении. Но мы двойственны: мы хотим изменить или мы думаем что должны, но нам кажется, что слишком трудно или нам ещё пока не хочется. Часто мы говорим: "потом".



5 этапов изменения поведения: созерцание

- Наша цель с клиентом на 2—ом этапе не давать клиенту спешить и помочь ему уяснить себе плюсы и минусы изменения. Этот этап очень неудобен для клиента, потому что у него есть конфликт желаний, и очень часто клиент хочет спешить с этого этапа и принимает решение до того, как он готов.
 - Хорошие вопросы: Что вам нравится в работе коммерческого секса? Вы считаете, что другая работа будет скучнее?
 - Неуместные вопросы: Когда вы хотите начинать?

5 этапов изменения поведения: подготовка



• 3-ий этап: подготовка. На этом этапе мы уже решили изменить своё поведение. Очень часто мы хотим начинать сразу, но без плана очень редко успешно получается.

5 этапов изменения поведения: подготовка

- Наша цель с клиентом на 3-ем этапе помочь клиенту планировать точнее как он будет изменять своё поведение. Мы хотим узнать, когда он начнёт, что он будет делать по-новому, что он будет делать, когда ему трудно, и кто может поддержать его. Не спешите и включайте социальную поддержку в план!
 - Хорошие вопросы: Когда вы хотите начать? С кем можете поговорить, когда вам захочется вернуться к прежнему? Как будете говиться к тому, что начнёте изменять поведение?

5 этапов изменения поведения: действие

• 4-ый этап: действие. На этом этапе мы начинаем изменяться по плану. На этом этапе мы помогаем клиенту действовать по плану (направляем клиента на реабилитацию, на работу, и т. д.)



5 этапов изменения поведения: поддержание и предотвращение

рецидива ій этап: поддержание



и предотвращение рецидива. На этом этапе мы изменились и уже привыкли к новому поведению, но иногда нам ещё хочется снова вернуться к прошлому. Нам надо избегать того, что напоминает нам о старом поведении.

5 этапов изменения поведения: поддержание и предотвращение рецидива

- Мы можем помогать клиенту на 5—ом этапе предотвратить рецидив, если мы разговариваем с ним периодически и снижаем вместе его стресс. Стресс главная причина для рецидива.
- Если клиент снова вернётся к прежнему, мы оцениваем, на каком этапе он находится и снова начинаем с этого этапа. Клиенты очень часто проходят этот цикл несколько раз до того, как они стабильно изменят своё поведение. В этой работе необходимо большое терпение.

5 этапов изменения поведения: оценка отношения клиента к своему поведению

- Чтобы оценить отношение клиента к поведению (на каком этапе он находится), воспользуйтесь вопросом о риске поведения. Не допускайте мысли, что клиент хочет или должен измениться.
 - Образец: Боитесь ли вы заболеть ВИЧ от употребления наркотиков?
 - Боитесь, что ваше количество Т–лимфоцитов будет снижаться, если вы продолжите работать на улице?
 - Вы хотите использовать презервативы с клиентами?

5 этапов изменения поведения: оценка отношения клиента к своему поведению

- Если клиент "отрицает," что у него есть проблема или знает, что не хочет измениться, то он на 1—ом этапе. Задайте отрытые вопросы и используйте эмпатию. Дайте клиенту информацию о снижении вреда, и назначьте ему новую встречу, чтобы ещё поговорить об этом.
- Если клиент хочет измениться, но он медлит или он не думает, что сможет, он на 2—ом этапе.
 Используйте эмпатию и обсуждите с ним причины изменения и причины продолжения прежнего поведения. Дайте клиенту информацию о снижении вреда, и назначьте ему новую встречу, чтобы ещё поговорить об этом.

5 этапов изменения поведения: оценка отношения клиента к своему поведению

- Если клиент старается измениться но у него не получается, он на 3—ем этапе. Помогите ему точнее планировать изменение. Согласитесь на дату (не сегодня) и на то, что он может делать маленькие шаги до этого. Усильте его социальную систему. Никто не может измениться один!
- Когда клиент готов, помогите ему реализовывать каждый шаг плана.
- После изменения встречайтесь с клиентом периодически и помогайте ему справляться со стрессами и избеагать того, что напоминает ему о старом поведении.

Амбивалентность

- От лат. ambo оба и valentia сила
- Широко используется в психоанализе. Один и тот же объект вызывает у человека одновременно противоположные чувства, например одновременно любовь и ненависть к своим родителям

В контексте мотивационного интервью:

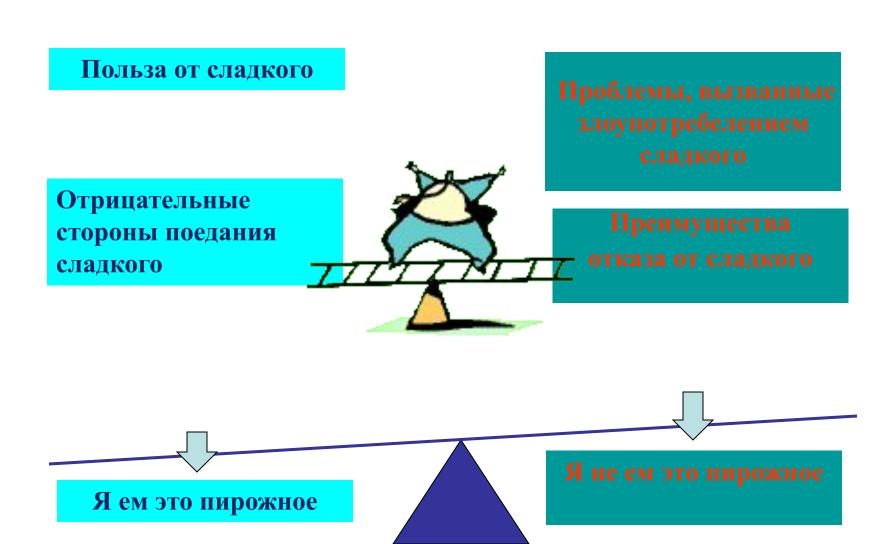
• Поведение человека определяется различными мотивами, которые могут противоречить друг другу.

Я хочу похудеть, чтобы влезть в любимые джинсы, и для этого я не должна есть на ночь; сегодня у меня плохое настроение, и я хочу побаловать себя чем-то вкусненьким перед сном. В итоге я то «срываюсь» и наедаюсь на ночь, то вообще ничего не ем сутками.

• Для того чтобы следовать принятому решению, нужно преодолеть амбивалентность, то есть усилить одни мотивы и снизить значимость других. Только тогда изменение поведения будет стабильным.

Если я выброшу джинсы, которые мне малы, то я смогу спокойно есть пирожные по ночам и не париться ⊙

Принятие решения



Лист принятия решений

Мотивирующие факторы, чтобы остаться таким, как есть

Мотивирующие факторы, чтобы измениться

Что я приобрету, если продолжу

...

Что хорошего есть в нынешней ситуации? О чем вы пожалеете, если бы отказались от этого?)

Что я приобрету, если изменюсь

Что хорошего произойдет, если будет изменение? Что может стать лучше в ближайшем времени? Что может стать лучше в долгосрочном плане?

Что я потеряю, если изменю поведение

Какие усилия и затраты могут потребоваться для изменения? Это будут скорее краткосрочные или долгосрочные издержки или же и так, и так?

Что я потеряю, если продолжу прогуливать колледж

Что в нынешней ситуации идет «не так»?