

A fogyni vágyó páciens motiválása

Dr. Heinz Gyaky (2016)
Bad Tatzmannsdorf, Ausztria

premium Diet

HEINZ GYAKY



MOTIVÁCIÓ - FOGALOM

- Motiv
Egy gondolat vagy ötlet, ami cselekvésre készlet.
- Motiváció
A jelenlegi folyamat, ami a motiv által kiváltott inger.
- Akarat
A motiváció és a cselekvés között van (akaraterő).

AKARAT

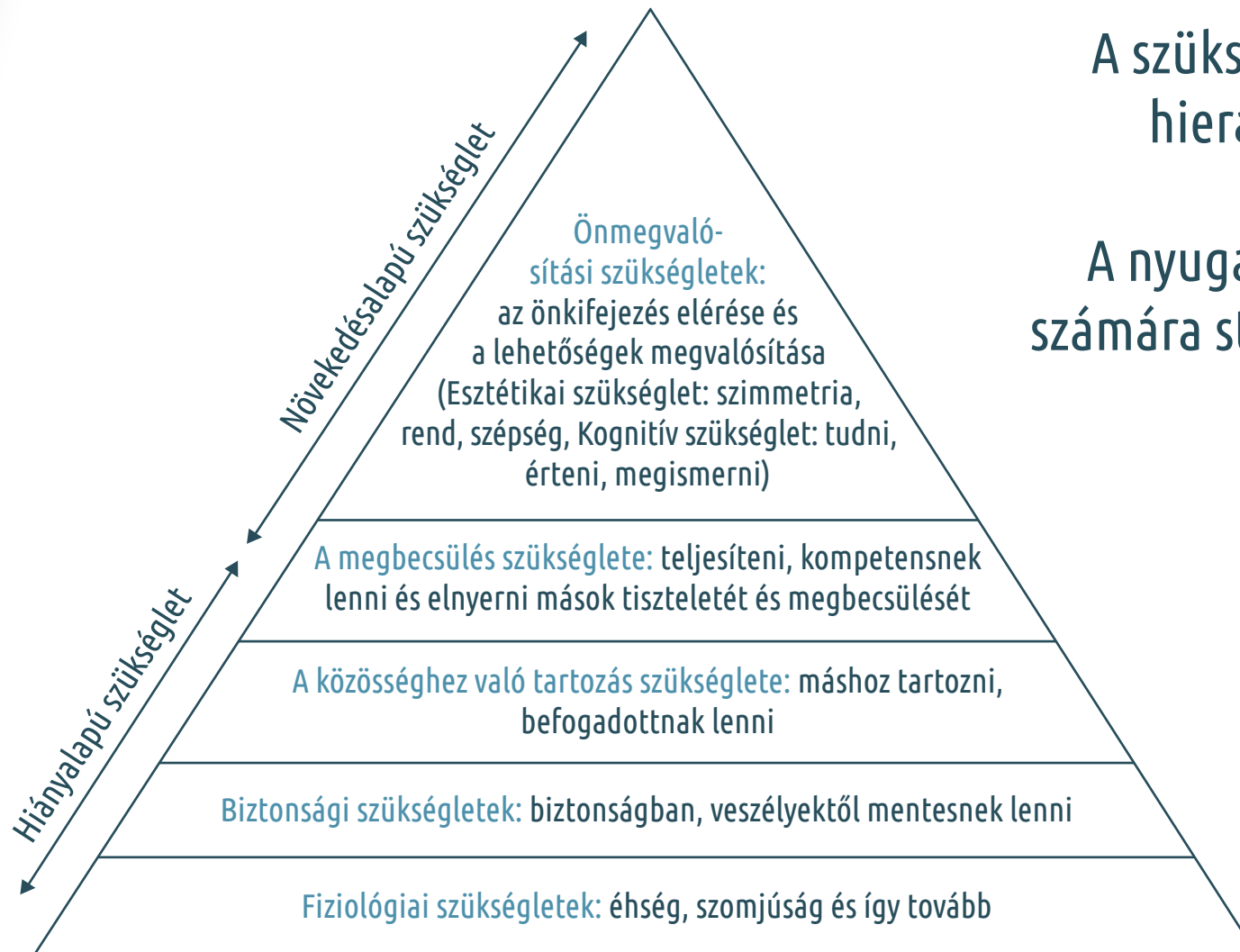
- A motiv és az eredmény közt áll (cél)
- Szüksége van tervre, tudásra és akciókra
- Vagy: Adottság x Törekvés = A várható eredmény nagysága
- Marshmallow-kísérlet: akaraterő és siker



AZ IMPULZUSKONTROLL ZAVARA

- Baj az akarattal
- Az érintettek a viselkedésükkel tisztában vannak. Ha az érintetteket kár éri, például adósság vagy sérülés, esetleg szenvednek, az megkönnyítheti a terápia kezdetét.
- Hasznosnak bizonyult a kognitív viselkedési terápia. Az impulzust figyelem-átirányítással kell megakadályozni a terápiában.

MOTIVÁCIÓS MASLOW PIRAMIS



A szükségletek
hierarchiája

A nyugati világ
számára standard

APPETENCIA-APPETENCIA* ÖSSZEÜTKÖZÉS

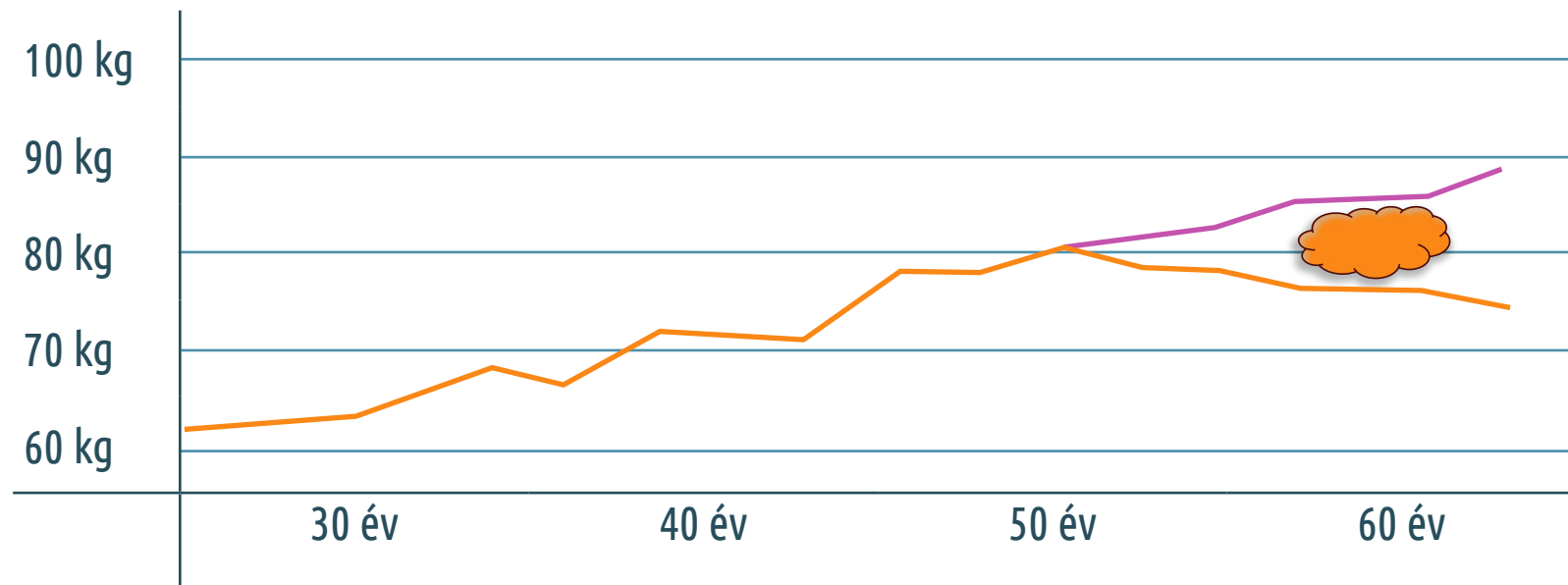
- 2 célkitűzés
- 1. számú kívánság: nassolni-élvezni-kontrollálatlanul (a szükséglethierarchiában alul)
- 2. számú kívánság: vékony-fitt-szép (szükséglethierarchiában középén)

* Az appetencia az örömszerzésre irányuló kereső viselkedés.



APPETENCIA-APPETENCIA ÖSSZEÜTKÖZÉS

2 kitaposott út



APPETENCIA-APPETENCIA ÖSSZEÜTKÖZÉS

- Az út a normál súlyhoz
 - Pozitív: jobb alak – a ruhák jobban passzolnak – magabiztosság – jobb erőnlét – bókók stb.
 - Negatív: kontroll az evés felett – nem kedv és hangulat szerint – fegyelem és rend
- Az út a túlsúlyhoz
 - Negatív: kövérség – nem passzolnak a ruhák – magabiztosság csökkenése – rossz erőnlét, fújtatás – kevés bók stb.
 - Pozitív: nincs kontroll az evés felett – kedv és hangulat szerint amit, és amikor akarok

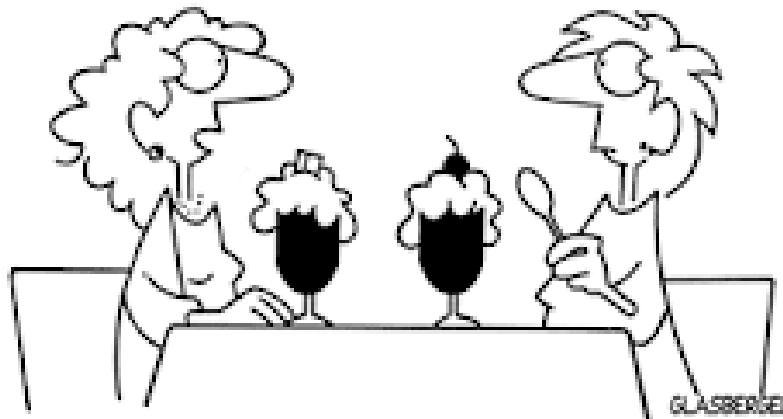
APPETENCIA-APPETENCIA ÖSSZEÜTKÖZÉS

- A túlsúlyosak mindkét útnak csak a pozitív oldalát szeretnék, és gyakran csak ezt a szempontot nézik.
- Az utak állandó váltogatása miatt elvesznek az „étkezési zavarok labirintusában”.
- Végül állandóan az az érzésük, hogy diétáznak:
„Az evés alapvetően nem megengedett, de ennek ellenére egyre kövérebb vagyok. Van egy olyan érzésem, hogy hiába eszem keveset, mégsem csökken a súlyom.”

HOGY GONDOLKODIK EGY TÚLSÚLYOS?

- Kifogások világa
- Fogékonyság, kontroll
- Merev?
- Appetencia-Appetencia összeütközés

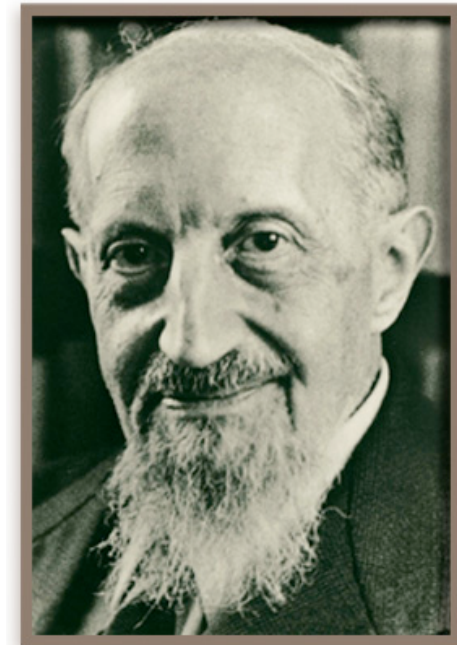
Copyright 2003 by Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



„Ha a fagyaltkelyhedre a cseresznye helyett
crount teszel, akkor az salátának számít”

KISÖRDÖG? ÉLET ALSZEMÉLYISÉGEKKEL

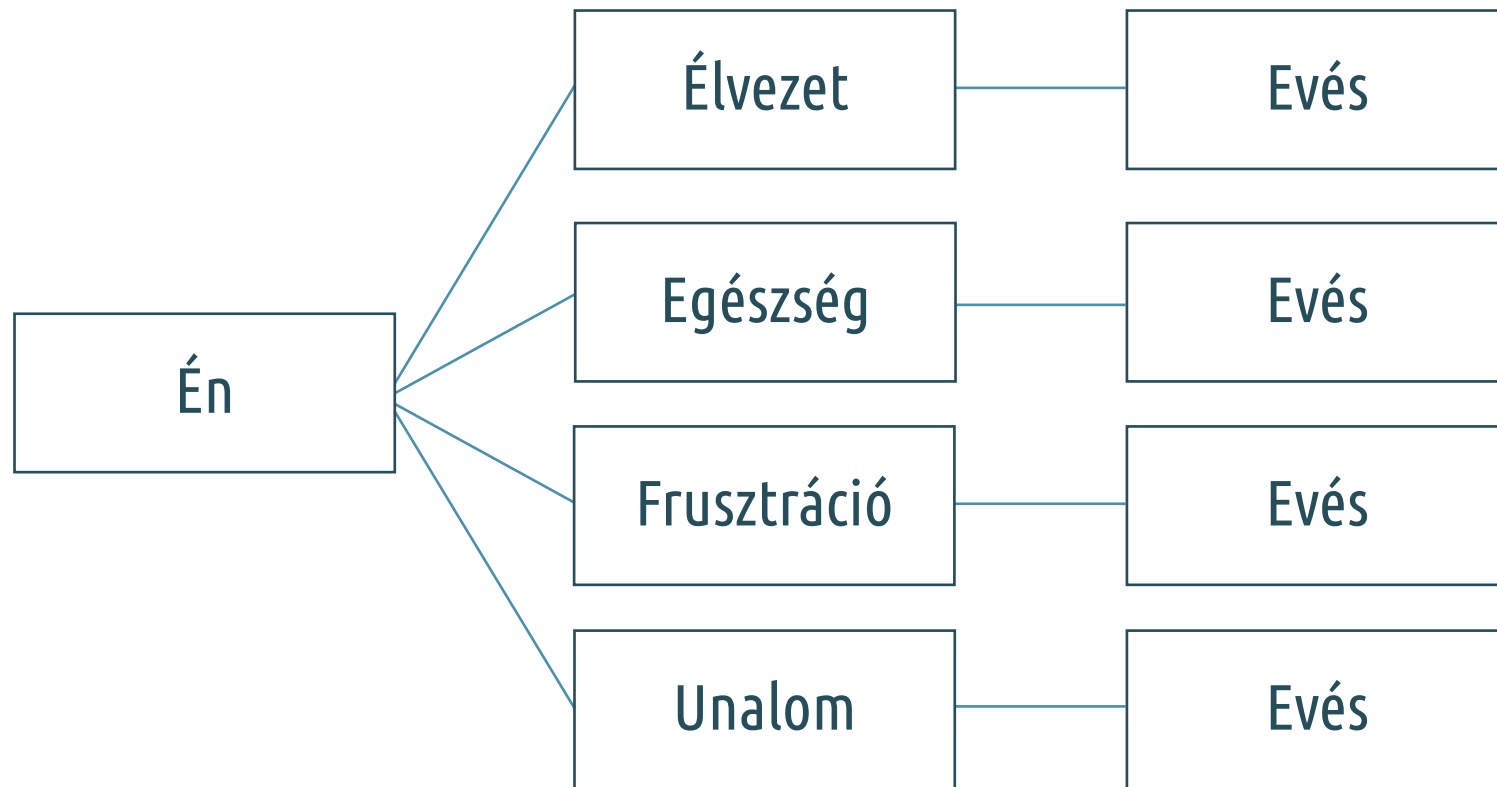
- Roberto Assagioli (1884-1972)
- A freudi pszichoanalízis alapítótársa
Olaszországban
- Modell, mely megmutatja, hogyan tudjuk
az akaratunkat képezni
- Az akarat tulajdonságai
Energia – Dinamikus erő
Önuralom – Kontroll – Fegyelem
Koncentráció – Egy pontra irányulni – Figyelem
Elszántság – Megrendíthetetlenség – Közvetlenség
Állhatatosság – Kitartás – Türelem
Kezdeményezés – Bátorság
Tervezés – Szervezés – Integráció



KISÖRDÖG? ÉLET ALSZEMÉLYISÉGEKKEL

- Pszichoszintézis – alszemélyiségek
- Az igények és ösztönök hozzák létre a személyiségjegyeket
- Az alszemélyiségek összessége pontosan a személyiségünk
- Ha egy szükség változik, akkor a személyiség egy része is módosul
- Sok olyan szükségletet meg tudunk nevezni, aminek valami köze van a táplálkozáshoz is

KISÖRDÖG? ÉLET ALSZEMÉLYISÉGEKKEL



MIT VÁRNAK EL TŐLÜNK A PÁCIENSEK?

AMIT SZERETNÉNK

- A rendszertelen táplálkozási szokásokat rendbe akarjuk tenni, azzal a céllal, hogy egy rugalmas étkezési kontrollt vezessünk be azoknál az egyéneknél, akik a szabálytalan étkezési viselkedéstől betegek lesznek.
- Húzzunk a csavaron: ritmus, élelmiszer kiválasztása, mozgási szokások, impulzuskontroll és támogatás (visszaesés megelőzése).

TÚLSÚLYOSAK...

- Kezeljük őket egyenrangúként
- A problémák nem akarattal történnek, úgyszólván sorsszerűek
- Rendszertelenül esznek
- Rugalmas kontrollt kell tanulniuk, az élvezeteket elhagyni és a korlátozásokat komolyan venni. Nem szabad kontrollálatlannak lenniük egy évessel kapcsolatos szituációban.
- Nem telítettséget (leptin) hanem teltséget éreznek.

A MOTIVÁCIÓ SZINTJEI

- Páciens
- Alkalmazottak
- Orvos



A PÁCIENS MOTIVÁCIÓS SZINTJEI

- Motivál
- Nem motivál

A PÁCIENS MOTIVÁCIÓS SZINTJEI

- Hogy motiváljuk őt
- Hogy demotiváljuk

AZ ALKALMAZOTTAK MOTIVÁCIÓS SZINTJEI

- Motivál
- Nem motivál

AZ ALKALMAZOTTAK MOTIVÁCIÓS SZINTJEI

- Hogy motiváljuk őt
- Hogy demotiváljuk

AZ ORVOSOK MOTIVÁCIÓS SZINTJEI

- Motivál
- Nem motivál

AZ ORVOSOK MOTIVÁCIÓS SZINTJEI

- Hogy motiváljuk őt
- Hogy demotiváljuk

MEGGYŐZÉS – 6 ALAPELV

1. Kölcsönösség – kötelességnek érezni
2. Autoritás – szakértői tudás többet számít
3. Következetesség elve – az értékekhez hű maradni
4. Szűkösség elve
5. Szimpátia elve – szövetség kötése
6. Szociális beváltság elve (R. Cialdini nyomán)

WOOP – WISH, OUTCOME, OBSTACLE, PLAN A SIKER PSZICHOLÓGIÁJA

- Vágyakozás vagy kívánság: Valami olyanra gondolnak, ami szívüknek kedves, és elképzelik az igényüket.
- Eredmény: Azt kérdezik, hogy tudják a lehető legjobb eredményt elérni, hogy valóra válthassák a vágyukat.
- Akadály: Ennél a lépésnél az a kérdés, hogy mi a legnagyobb akadály, ami a kívánság útjában áll.
- Terv: Fejlesszen ki egy „Ha – Akkor – tervet”, ami az akadályokkal foglalkozik.

MOTIVÁCIÓS INTERJÚ

- William R. Miller (Albuquerque, USA) és Steven Rollnick (Wales) fejlesztette ki
- Különösen az ambivalens embereknél hatékony
- Szemben a gyakori „Konfrontáció-tagadás-csapda”
- „It is the way of being with people”
(ez a módja, hogy az emberekkel együtt legyünk)
- „It is not a bag of tricks for getting people to do what they don't want to do!”
(ez nem egy zsák trükk, hogy rávegyük az embereket, hogy olyat csináljanak, amit nem akarnak)

MOTIVÁCIÓS INTERJÚ

1. Empátia
2. Ellentmondás létrehozása
3. Ellenállás elterelése
4. A változási tendenciák megerősítése

SEMMIKÉPPEN

- Tilalmak – nem működik
- Hiányzó információk
- Hiányzó szavahihetőség
- Hiányzó kompetencia
- Kommunikáció nem nyíltvégű
- Kommunikáció nem egyenrangú
- Szakzsargon használata
- Megszerkesztett, tanult kifejezések használata – nem eredeti

premium
Diet

KÖSZÖNÖM A FIGYELMÉT ÉS A RÉSZVÉTELÉT!

