

גישת הראיון ההנעתי בטיפול בבני נוער וצעירים המשתמשים בסמים ובאלכוהול Motivational Interviewing

משה קרון
mekron@gmail.com



שבוע בריאות הנפש

יום עיון המחלקה לטיפול בהתמכריות
משרד הבריאות

על התמכריות, סטיגמה ודעות קדומות בקרב בני נוער

8 בדצמבר 2008

מבוא לראיון ההנעתי

MI

הכנת בני אדם לשינוי





הנעת מטופלים : הגדרה

הראיון ההנעתי הוא **גישה אינטראקטיבית**,
מכוונת, ממוקדת במטופל,

מטרתה לעזור לו לחקור וליישב את
האמביוולנטיות באשר לשימוש שלו
בסמים,

ולסייע לו לבצע שינויים חיוביים.

אינם מפנימים באופן מלא

רבים מבין המשתמשים הצעירים
המשתמשים בסמים ואלכוהול אינם
מפנימים באופן מלא את העובדה שיש
להם בעיה, או שבעיות בחייהם קשורות
לשימוש שלהם בסמים ואלכוהול.



איך זה קורה...

שצעירים לא מפסיקים להשתמש בסמים,
למרות שהתמכרות לסמים גורמת להם
וליקריהם כל כך הרבה בעיות.



רוצים להפסיק אבל

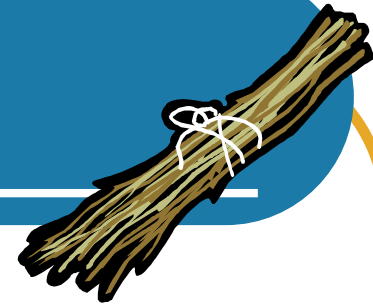
צעירים רבים שמשתמשים באופן מזיק בסמים
ואלכוהול, אומרים לעיתים קרובות שהם
רוצים להפסיק להשתמש, אבל :

- הם פשוט לא יודעים איך
- או אינם יכולים
- או שאינם מוכנים עדיין להפסיק.

איך עורכים שינוי : שתי גישות



הגישה המסורתית (1)



המקל

- השינוי מונע על ידי אי נוחות.
- אם תגרום לבני אדם להרגיש רע במידה מספקת, הם יעשו שינוי.
- בני אדם צריכים להגיע ל"תחתית הבור", כדי להיות מוכנים לשינוי.
- מסקנה : בני אדם לא משתנים אם לא סבלו דיים.

הגישה המסורתית (2)



או שתהיה בנאדם
או שאני לא יודע
מה...

אם המקל ארוך מספיק, אין צורך בגזר !

הגישה המסורתית (3)

מי שממשיך להשתמש הוא **בהכחשה**.

הדרך הטובה ביותר "לשבור את ההכחשה"
היא **עימות ישיר**.



לי את מספרת, שאת לא
מכורה ?
תסתכלי בראי ותראי איך
נראית נרקומנית !



גישה אחרת : ממשיכים בשל האמביוולנטיות

- | בני אדם אמביוולנטיים כלפי שינוי
- | צעירים ממשיכים להשתמש בסמים ואלכוהול משום שהם אמביוולנטיים



הגזר

גישה אחרת : לטפח את ההנעה

אפשר לטפח מוטיבציה לשינוי על ידי

קבלה

העצמה

ואוירה טובה ובטוחה.



הגזר



PAID FOR BY OSAMA FOR AMERICA

אמביוולנטיות

אמביוולנטיות : להרגיש בו זמנית שני דברים שונים
כלפי משהו.

| כל השינויים מכילים גורם של אמביוולנטיות.

| יישוב האמביוולנטיות בכיוון השינוי הוא גורם מפתח
בראיון ההנעתי.



הראיון ההנעתי MI

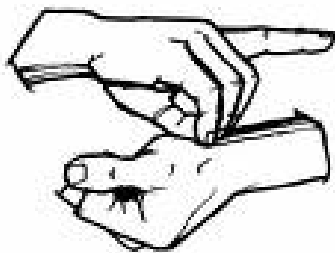
מדוע בני אדם אינם משנים ?



היית חושב ש...

שנער שנזרק מבית הספר
שחברתו חושבת לעזוב אותו

יפסיק להשתמש כדי לחזור ללימודים ועל
מנת שחברתו לא תעזוב.



היית חושב ש...

חמרמורות (האנגאוברים), יחסים
מתערערים במשפחה, תאונת דרכים,
קשיים בזיכרון (בלקאאוטים) ואירוע של
דקירה שכמעט עלתה לו בחייו, הם
רציניים דיים כדי שיהיה בהם לשכנע
צעיר להפסיק לשתות.



היית חושב ש...

שהזמן שצעיר שבילה בבתי מעצר, בתנאים
לא אנושיים, יעשה כדי להניא אותו
מלשוב לעבריינות.



אבל...

שימוש בסמים ואלכוהול נמשך חרף
העדויות הנחרצות על הרסנותם.



מדוע צעירים אינם משנים ?



מהי הבעיה ?

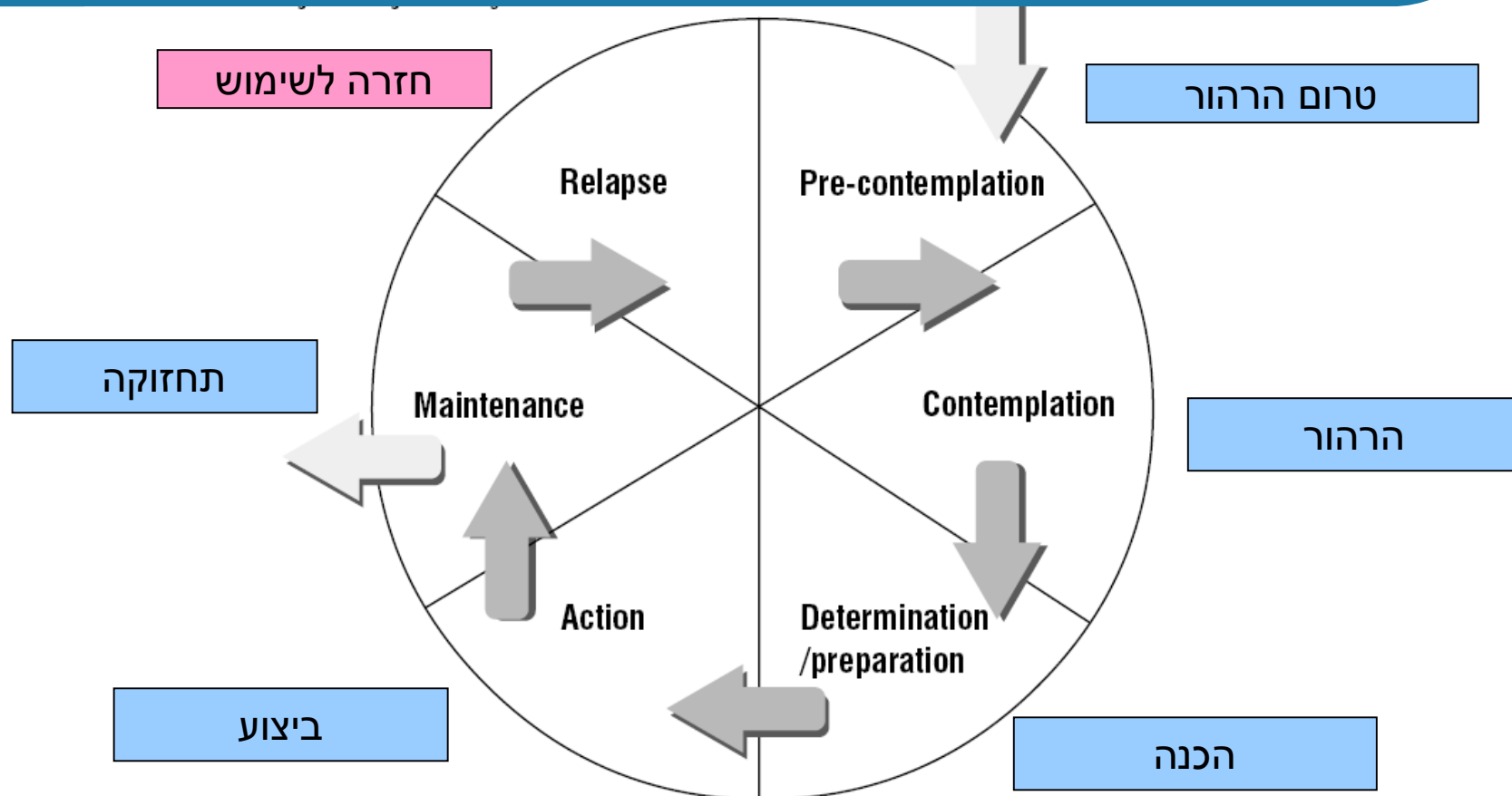
זה לא ש...

- | הם אינם רוצים לראות (הכחשה)
- | לא איכפת להם (העדר מוטיבציה)

הם נמצאים בשלבים המוקדמים של השינוי.



שלב השינוי



Adapted from Prochaska, J., & DiClemente, C. (1986). Towards a comprehensive model of change. In W. Miller & N. Heather (Eds), *Treating addictive behaviours: Process of change*. New York: Plenum Press.

שלבי השינוי



ההכרה בצורך לעשות שינוי
וההבנה איך צריך לעשות אותו
אינם מתרחשים בבת אחת.

לוקח זמן למטופל לעבור את הדרך הזו.

צעירים עוברים מספר שלבים מרגע שהם מכירים
בעובדה שיש להם בעיה.

לסייע לצעירים לבצע שינוי (1)

יש לשפר את מודעותם לצורך שלהם בשינוי.
לתת עזרה בתחילת דרכם ולאורך שלבי השינוי.

- להתחיל במקום בו נמצא המטופל.
- גישות אמפטיות יעילות יותר מאשר עימותים.



לסייע לצעירים לבצע שינוי (2)

הראיון ההנעתי הוא תהליך העוזר
לבני אדם לנוע במעגל שלבי
השינוי.



שלב ראשון: Pre-contemplation

בשלב זה צעירים :

אינם מבחינים בבעיה כלשהי הקשורה לשימוש שלהם בסמים או באלכוהול.

אינם מודאגים מהשימוש שלהם בסמים.

מתעלמים מאלה שחושבים שהם מזיקים לעצמם.



אני לא מכור
אני רק נוגע.
הכל בשליטה, אחי.

שלב שני: Contemplation

צעירים בשלב זה שוקלים כן או לא לעשות שינוי:

| הם נהנים משימוש בסמים, אבל

| לפעמים הם מוטרדים מהבעיות המתרחבות
הנגרמות כתוצאה מהשימוש.

| הם מתווכחים באופן קבוע עם עצמם אם יש להם
או אין להם בעיה.

אתמול זרקו אותי
סופית מהצבא,
אבל לא הגעתי
לתחתית הבור.



שלב שלישי: Determination/preparation

צעירים בשלב זה מחליטים איך לבצע את השינוי

- | נערכים לשנות את התנהגותם
- | בודקים ומבררים איך ניתן לבצע שינוי

**יתכן שיעבור זמן רב עד למעבר לשלב הבא
(Action ביצוע השינוי)**

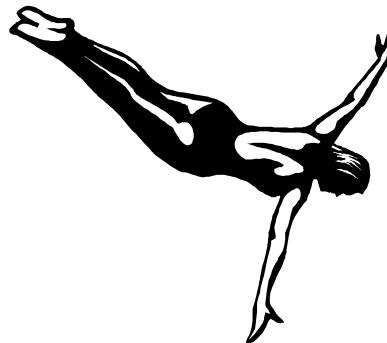


אני מברר פרטים על מקום גמילה
לנוער. קבעתי תור לבדיקות
רפואיות.

שלב רביעי: Action

צעירים בשלב זה :

- התחילו את תהליך השינוי
- זקוקים לעזרה בזיהוי צעדים תכליתיים, מצבי סיכון, אסטרטגיות התמודדות חדשות.

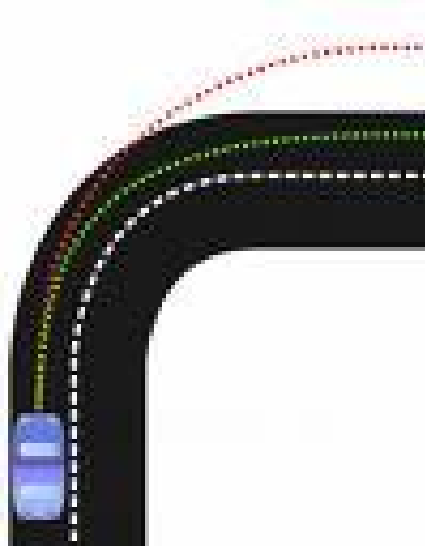


שלב חמישי: Maintenance

צעירים בשלב זה

| עשו את השינוי

| עובדים על תחזוקת ושמירת השינוי.



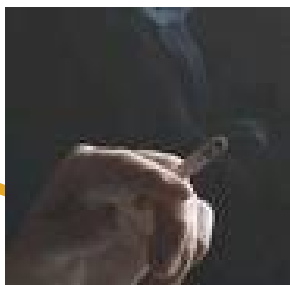
חזרה לשימוש Relapse

צעירים במצב זה חוזרים שוב אל ההתנהגות
ההתמכרותית

צעירים עושים בדרך כלל מספר נסיונות לפני
שנוחלים הצלחה.

נדיר הוא שתהליך השינוי יהיה דומה בניסיון
הבא.

כל ניסיון כולל מידע חדש שנרכש מההתנסויות
הקודמות.



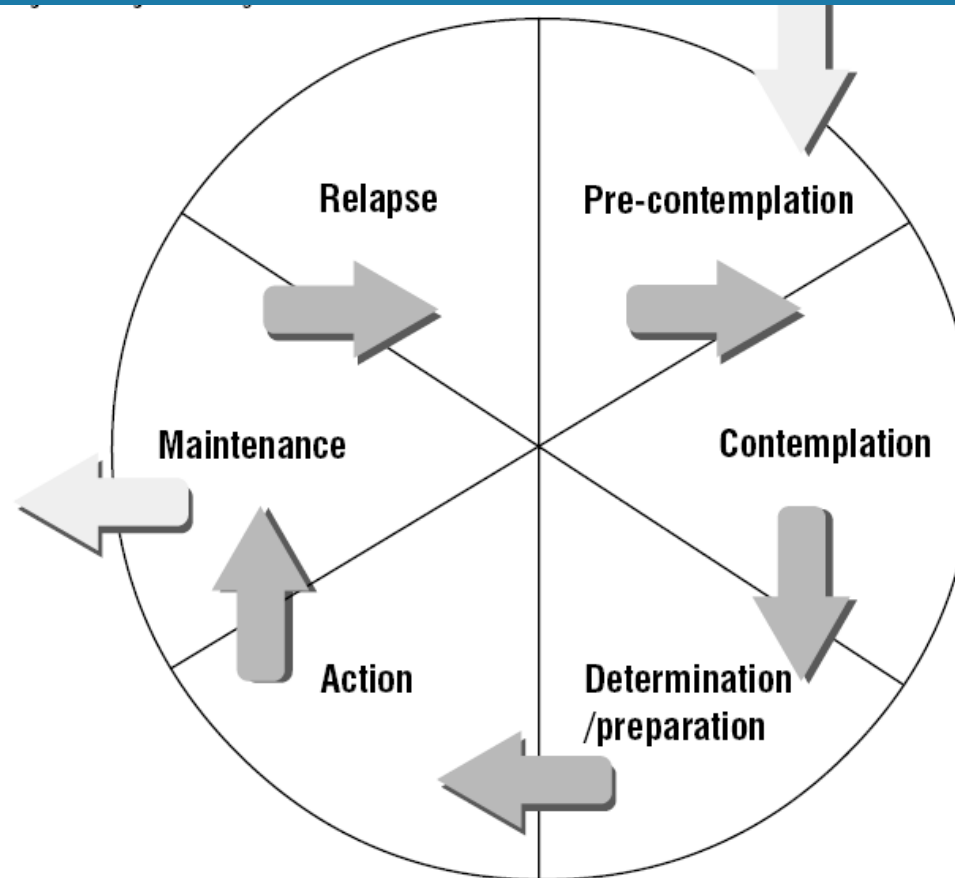
חזרה לשימוש Relapse

צעיר שחזר לשימוש אינו כישלון !

**אחת מהתוצאות האפשריות של טיפול
גמילה היא חזרה לשימוש.**

**חזרה לשימוש הוא חלק מתהליך
ההחלמה.**

שלבי השינוי: Stages of Change



Adapted from Prochaska, J., & DiClemente, C. (1986). Towards a comprehensive model of change. In W. Miller & N. Heather (Eds), *Treating addictive behaviours: Process of change*. New York: Plenum Press.

מתי להשתמש באסטרטגיות הנעתיות

אפשר להשתמש בראיון ההנעתיות כ

כלי הערכה

כלי התערבות כדי לעזור למטופל לנוע במעגל השינוי

דרך לקדם את תהליכי השינוי הטבעיים אצל בני אדם

שיטה לעזור לבני אדם ליישב אמביוולנטיות



Important considerations

בסגנון העבודה עם גישת הראיון ההנעתי נעשה:

שימוש בהקשבה המשקפת ובאמפטיה |

הימנעות מעימותים |

עבודה משותפת כצוות "נגד הבעיה" |



עקרונות הראיין ההנעתי MI



עקרונות הראיון ההנעתי MI

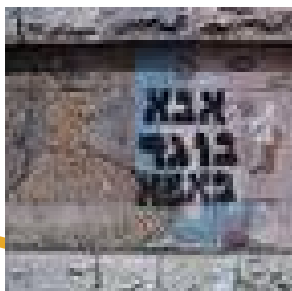
הראיון ההנעתי נשען על בסיס 4 עקרונות :

- | ביטוי אמפטיה
- | יצירת אי התאמה פנימית
- | ללכת עם ההתנגדות
- | תמיכה באמונתו של האדם ביכולתו להצליח.
(Self Efficacy)



Principle 1: Express empathy

- | עמדת הקבלה היא יסודית.
- | הקשבה משקפת מיומנות, עקרונית להבנת רגשות המטופל ולשלומו.
- | האמביוולנטיות היא טבעית; על המטפל לבטא הבנת נקודת מבטו של המטופל.
- | תיוג אינו נחוץ.



Example of expressing empathy

שתית יין כדי
שיעזור לך
להרדם

את מודאגת שאין
לך עכשיו עבודה...



הייתי הרוגה
מעייפות ולא
הצלחתי להרדם
אז שתיתי יין

כשהתעוררתי... כבר
היה מאוחר ללכת
לעבודה... הבוס פיטר
אותי...

... אבל אין לי
בעיית שתיה !

Principle 2: Develop discrepancy

- הבהר מטרות חשובות עבור המטופל.
- חקור את ההשלכות (גם הפוטנציאליות) של התנהגותו הנוכחית של המטופל.
- צור והגבר בתודעת המטופל אי התאמה בין התנהגותו הנוכחית לבין מטרות חשובות בחייו.



Example of developing discrepancy

אני רק נהנית לשתות עם
חברים...זה הכל. שתיה עוזרת לי
להרגע ולהנות...אני חושבת שזה
מגיע לי...

בשתיה יש כמה דברים
טובים בשבילך...
ספרי לי על הדברים
הפחות טובים שחווית
בגלל השתיה.



טוב...כמו שאמרתי
הפסדתי מקום עבודה
בגלל
ששתיתי...לפעמים אני
מרגישה חולה...

Principle 3: Roll with resistance

- המנע מהתנגדות
- אם מתעוררת התנגדות, עצור ומצא דרך אחרת להתקדם.
- הימנע מעימות
- החלף תפיסות
- הזמן (ללא כפיה) תובנות חדשות למציאת פתרונות לבעיות



Example of NOT rolling with resistance

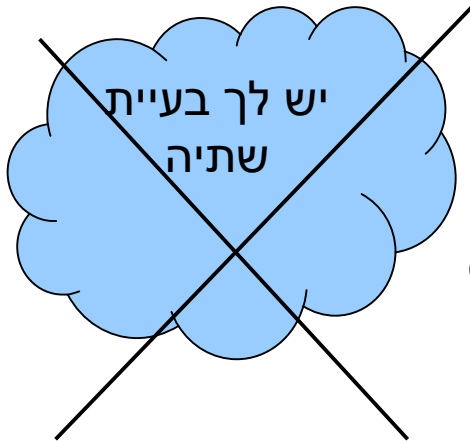
אני לא רוצה להפסיק
לשתות... אמרתי לך אני לא
אלכוהוליסטית... אני רוצה לשתות
כשמתחשק לי.

אנה, אני חושב שזה
ברור שהשתיה גורמת
לך לבעיות.



אתה לא יכול לשפוט
אותי ככה... אתה לא
מבין אותי.

Example of rolling with resistance



אני לא רוצה להפסיק
לשתות... אמרתי לך אני לא
אלכוהוליסטית... אני רוצה לשתות
כשמתחשק לי.

יכול להיות שאחרים
חושבים שיש לך
בעיית שתיה, אבל
את לא חושבת כך.



זה נכון, אמא שלי חושבת
ככה, אבל היא ממש
טועה.

Principle 4: Support self-efficacy

- האמונה ביכולת לשנות (self-efficacy) היא גורם מניע חשוב.
- המטופל אחראי לבחירה ולביצוע של שינוי אישי



אלו הן מיומנויות שמראיינים יכולים להשתמש
בהן על מנת להניע מטופלים בתוך התהליך
השינוי :

Open-ended questions

Affirmation

Reflective listening

Summarising

OARS: What is “change talk”?

**Change talk - אינדיקציה לכך שאנו משתמשים בראיון
ההנעתי בהצלחה**

**אם אתה משתמש ב MI בהצלחה אתה תשמע משפטים
שיעידו שהמטופל :**

1. מכיר בחסרונות המשכיתו של המצב הנוכחי
2. מכיר ביתרונות השינוי
3. מביע אופטימיות בקשר לשינוי
4. מביע כוונה לבצע שינוי

Example of supporting self-efficacy

אני לא יודעת אם תוכל
לעזור לי...נכשלתי המון
פעמים.

אנה, אני לא חושב שהעובדה
שאת כאן זה כישלון, זה
ביטוי לשאיפה שיהיה טוב
יותר. כל עוד את רוצה
להמשיך בתהליך אתמוך בך.
הצלחת בעבר ואת תצליחי
שוב.



אני מקווה שיהיה טוב
יותר הפעם. אני רוצה
לתת לעצמי צ'אנס.

שאלות ?



הערות ?

תודה !



משה קרון
mekron@gmail.com
057-5372468