

# MOTIVAČNÍ ROZHOVORY U KUŘÁKŮ

## MOTIVAČNÍ ROZHOVORY

Jedná se o komunikační přístup, při kterém se intervent snaží najít a rozvíjet **vnitřní motivaci** klienta ke změně určitého chování. Propojuje **přístup zaměřený na člověka s kognitivní a behaviorální terapií**. Využívají se v mnoha oblastech (při léčbě závislosti na alkoholu a dalších NL, u PPP či léčby obezity). Mezi základní principy MR patří **empatický vhléd**, který umožňuje lépe porozumět klientově ambivalenci při rozhodování. MR dále staví na tom, že vnitřní motivace je založena na uvědomování si rozporu mezi tím, co by klient chtěl dělat a tím, co skutečně dělá. Intervent v rámci MR zároveň podporuje klientovu **důvěru ve vlastní schopnosti**. MR pracují s tzv. **řeči změny** (vyjádření, výroky, které směřují ke změně, např. „Chci s tím něco udělat“) a **řeči statu quo** (výroky vyjadřující klientovo váhání, nechuť ke změně). MR využívají **techniky** jako je reflektivní naslouchání, používání otevřených otázek, oceňování, shrnování a poskytování informací.



## STUDIE

### METAANALÝZY

*Efficacy of motivational interviewing for smoking cessation: a systematic review and meta-analysis.* (Heckman, Egleston, Hofmann, 2010).

- Metaanalýza zahrnuje 31 studií (N=9485)
- Významný efekt byl zaznamenán především u adolescentů a začínajících kuřáků. Vyšší úspěšnost motivačních rozhovorů je také patrná u kuřáků, kteří průměrně vykouří 15 cigaret za den.
- Výsledky neprokázaly významné odlišnosti mezi motivačními rozhovory a jinými metodami (např. KBT). Rozdíl nebyl nalezen zejména u těhotných žen.

*Motivational interviewing for smoking cessation: a meta-analytic review* (Hettema & Hendricks, 2010)

- Metaanalýza zahrnuje celkem 31 studií (N = 8 165)
- Výsledky neprokázaly významnější odlišnosti mezi MR a jinými metodami v účinnosti, Cohenovo pro krátkodobé sledování bylo 0,12, pro dlouhodobé 0,17 – malý efekt

- Ukazuje se ale, že MR mohou být efektivní zejména u málo motivovaných kuřáků a rovněž méně závislých

***Motivational interviewing for smoking cessation (Review)*** (Lindson-Hawley, Thompson, & Begh, 2015)

- Metaanalýza zahrnuje celkem 28 studií (N = 16803)
- Výsledky prokázaly, že MR měly signifikantní pozitivní vliv na ukončení kouření, intervence s pomocí MR dosahovala vyšších úspěchů v porovnání s pouhou podporou, varováním
- Neukázal se rozdíl mezi MR face-to-face a těmi telefonickými

***Motivational interviewing: a systematic review and meta-analysis.*** (Rubak, Sandboek, Lauritzen, Christensen, 2005).

- Metaanalýza zabývající se více oblastmi, které využívají motivační rozhovory – důraz byl kladen především na délku rozhovoru a poskytovatele intervence
- Analýza 72 studií
- Ideální délka rozhovoru se ukázala být 60 minut (efekt v 81% 26/32). Dále bylo zjištěno, že efektivnost roste s počtem intervencí (40% úspěšnost při jednom setkání, 87% (13/15) při více jak pěti setkáních).
- U skupinové a telefonické intervence nebyl zjištěn žádný efekt.
- Úspěšnost léčby, za pomoci motivačních rozhovorů, přímo nezáleží na druhu profese poskytovatele (významný rozdíl nebyl zjištěn především mezi psychology, psychiatry a lékaři).

### **DOPLŇUJÍCÍ STUDIE**

***Comparing Motivational Interviewing-Based Treatment and its combination with Nicotine Replacement Therapy on smoking cessation in prisoners: a randomized controlled trial*** (Jalali, Afshari, Babaoi, Abasspour, & Vehedian-Shahroodi, 2015)

- Porovnání MR a MR v kombinaci s nicotine replacement therapy (NRT)
- 213 vězňů z věznice Mashad, randomizovaně rozděleni do 2 experimentálních skupin (1. MR, 2. MR + NRT) a jedné kontrolní skupiny (bez intervence)
- U MR a MR+NRT signifikantní pokles vydechovaného CO a zároveň počtu vykouřených cigaret, MR v kombinaci NRT signifikantně lepší výsledky oproti intervenci jen na základě MR

***Motivational interviewing as a smoking cessation strategy with nurses: An exploratory randomised controlled trial.*** (Mujika, Forbes, Canga, de Irala, Serrano, Gascó, Edwards, 2014).

- Cílem této studie bylo zjistit, zda motivační rozhovor bude efektivní také při odvykání kouření u zdravotních sester ve španělské fakultní nemocnici.
- Výsledky této studie prokázaly významný efekt motivačních rozhovorů ( $p=0,04$ ). U zdravotních sester, u kterých nedošlo k žádné patrné změně (kouřily stejný počet cigaret jako před intervencí), byl patrný posun ve stádiu změny ( $p=0,01$ ).
- Stejně tak, jako v předchozích metaanalýzách, vyšší úspěšnost byla prokázána u méně závislých kuřáků.

***Efficacy of brief motivational interviewing on smoking cessation at tuberculosis clinics in Tshwane, South Africa: a randomized controlled trial.*** (Louwagie, Okuyemi, Ayo-Yusuf, 2014).

- Odvykání kouření u pacientů léčených na tuberkulózu.
- Zahrnuto bylo 6 velkých klinik,  $N=409$
- V této studii byl poměrně vysoký výskyt respondentů, kteří se rozhodli přestat kouřit bez ohledu na způsob intervence. Tento fakt může poukazovat na to, že krátké sdělení a brožura s informacemi o odvykání poskytnuté zdravotním personálem, může pomoci pacientům v počátečním rozhodnutí. Velký vliv ale mohlo mít také samotné zjištění o vypuknutí nemoci.

## DŮKAZY A LIMITY

- + Opakovaně se prokazuje efekt
- + Přijatelnost pro klienty
- + Nejsou škodlivé účinky
- + Efekt jak při osobním, tak telefonickém kontaktu
- + Vyšší efekt u slabší závislosti
- Stejná účinnost v porovnání s KBT či svépomocnými materiály
- Studie nepopisují přesnou podobu MR → různorodost sezení? Odpovídá principům?
- Obtížně proveditelné zaslepení (zaslepení při sběru a vyhodnocování dat u většiny studií nezmíněno)
- Diskrepance mezi nahlášenou a biochemicky ověřenou abstinencí
- Nestandardní vyhodnocování dat – př. efektivita vyjádřena pouze %
- V některých studiích nepoužitá kontrolní skupina
- Publication bias

## ZDROJE

- Goedele, M. C. L., Okuyemi, K. S., & Ayo-Yusuf, O. A. (2014). Efficacy of brief motivational interviewing on smoking cessation at tuberculosis clinics in Tschwane, South Africa: a randomized controlled trial. *Addiction, 109*, 1942–1952.
- Heckman, C. J., Egleston, B. L., & Hofmann, M. T. (2010). Efficacy of motivational interviewing for smoking cessation: a systematic review and meta-analysis. *Tobacco Control; 19*, 410–416.
- Hettema, J. E. & Hendricks, P. S. (2010). Motivational Interviewing for Smoking Cessation: A Meta-Analytic Review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 78, No. 6, 868-884.
- Jalali, F., Afshari, R., Babaei, A., Abasspour, H., & Vahedian-Shahroodi, M. (2015). Comparing Motivational Interviewing-Based Treatment and its combination with Nicotine Replacement Therapy on smoking cessation in prisoners: a randomized controlled clinical trial. *Electronic Physician, 7* (6), 1318–1324.
- Lindson-Hawley, N., Thompson, TP., & Begh, R. (2015) Motivational interviewing for smoking cessation. *Cochrane Database of systematic Reviews, 3*, 1–76.
- Louwagie, G. M. C., Okuyemi, K. S., & Ayo-Yusuf, O. A. (2014). Efficacy of brief motivational interviewing on smoking cessation at tuberculosis clinics in Tshwane, South Africa: a randomized controlled trial. *Society for the Study of Addiction*.
- Mujika, A., Forbes, A. Canga, N., de Irala, J., Serrano, I., Gascó, P., & Edwards, M. (2014). Motivational interviewing as a smoking cessation strategy with nurses: An exploratory randomised controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*.
- Rubak, S., Sandboek, A., Lauritzen, T., & Christensen, B. (2005). Motivational interviewing: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of General Practice, 55*, 305–312.
- Soukup, J. (2014). *Motivační rozhovory v praxi*. Praha: Portál.