


# MOTIVAČNÍ ROZHOVOR

MUDr. Kateřina Fialová, Ph.D.



MUNI  
MED



# NEURO(PATO)FYZIOLOGIE

..aneb to, co v rozhovoru chybí, je často mnohem ZÁSADNĚJŠÍ téma!

## Motivační rozhovor - definice:

- přístup zaměřený na hledání a rozvíjení vnitřní motivace klienta ke změně chování
  - prvky kognitivní i behaviorální terapie
  - vznik na základě empirických zkušeností
  
  - VNITŘNÍ motivace - změna postoje, prožívání, úhlu pohledu
- X
- VNĚJŠÍ motivace - požadavky, tlak z okolí

## Motivační rozhovor - definice:

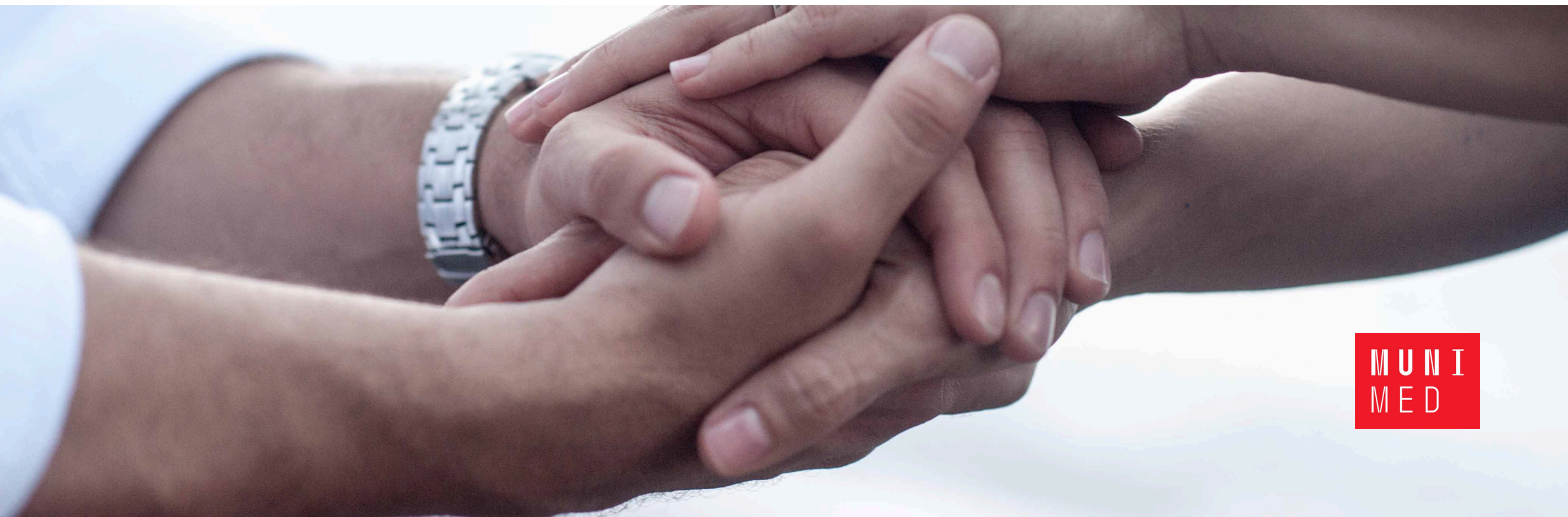
- humanistický směr
- postoj úcty a respektu k hodnotě člověka a jeho autonomii
- důvěra v lidský potenciál - schopnost růst a rozvíjet se pozitivním směrem
  
- nejde o zázračnou instantní metodu
- nefungují tam, kde klient nechce
- na úrovni základních technik nepřináší nic v zásadě nového - i přesto vyžadují dobrý základ a zkušenosti

## využití:

- léčby závislostí
- PPP, obezita, nezdravý životní styl
- duální dg
- úzkostné poruchy
- chronická somatická onemocnění
- praktické lékařství
- vězenství, sociální práce, školní poradenství, koučování



Tam, kde je potřeba facilitovat dobrý vztah,  
podpořit spolupráci ve směru změny, hledat a  
upevňovat motivaci ke změně.



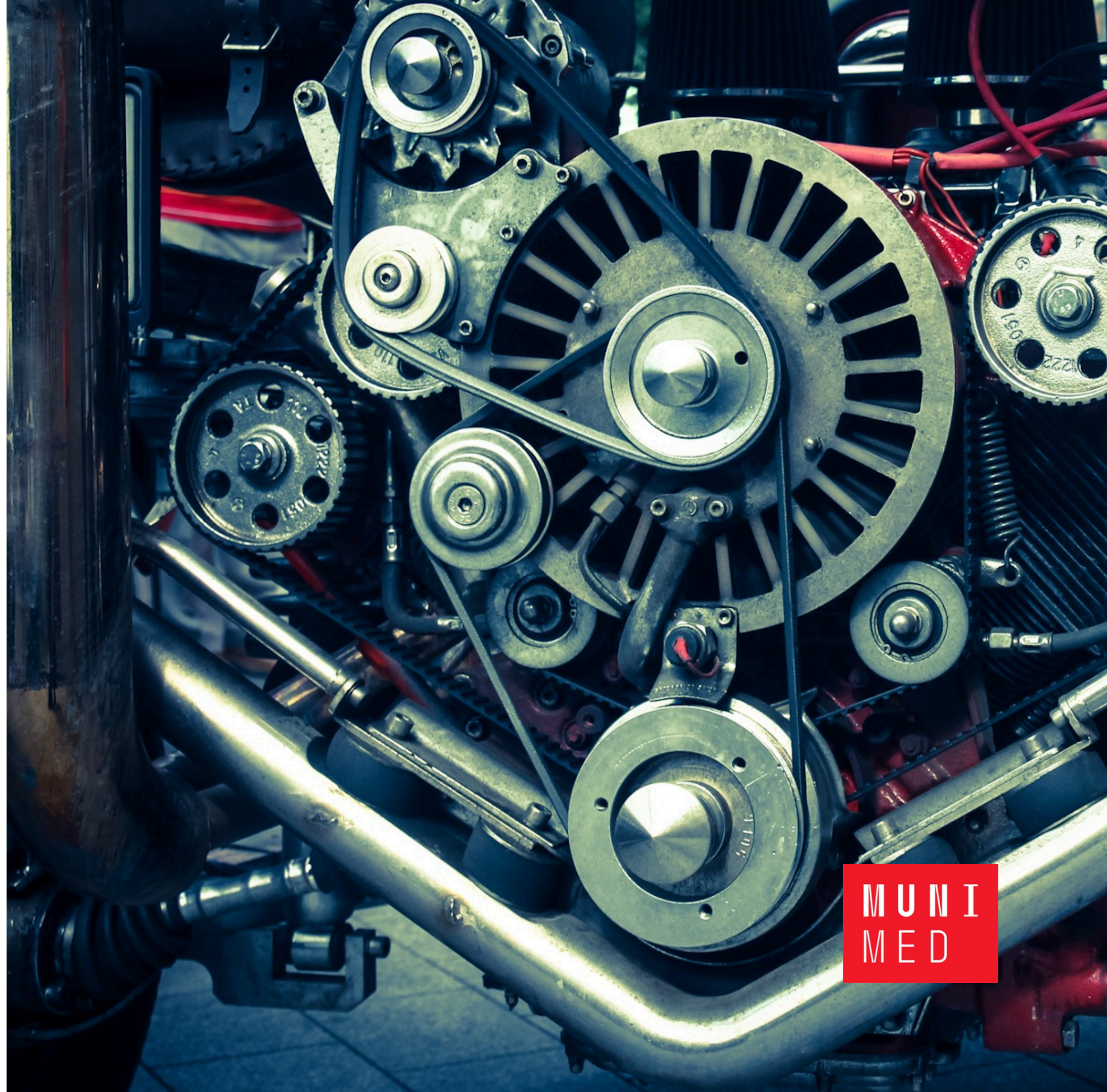
# principy:

- aktivní naslouchání
- empatický vhled
- rozvíjení rozporů - přání versus aktuální situace
- podpora důvěry klienta ve vlastní schopnosti - vidět předchozí úspěchy, poučit se z neúspěchu, plánovat dosažitelné cíle
- vyhnout se napravovacímu reflexu - moucha versus včela



# základní techniky:

- reflektivní naslouchání
- otevřené otázky
- oceňování
- shrnutí





Pokud si dovolíme opustit rámec zavedeného, připustíme tak, že  
lze dělat věci jinak.

..aneb

“Dokud neučiníte nevědomé vědomým, bude to řídit váš život a  
vy to budete nazývat osudem.”

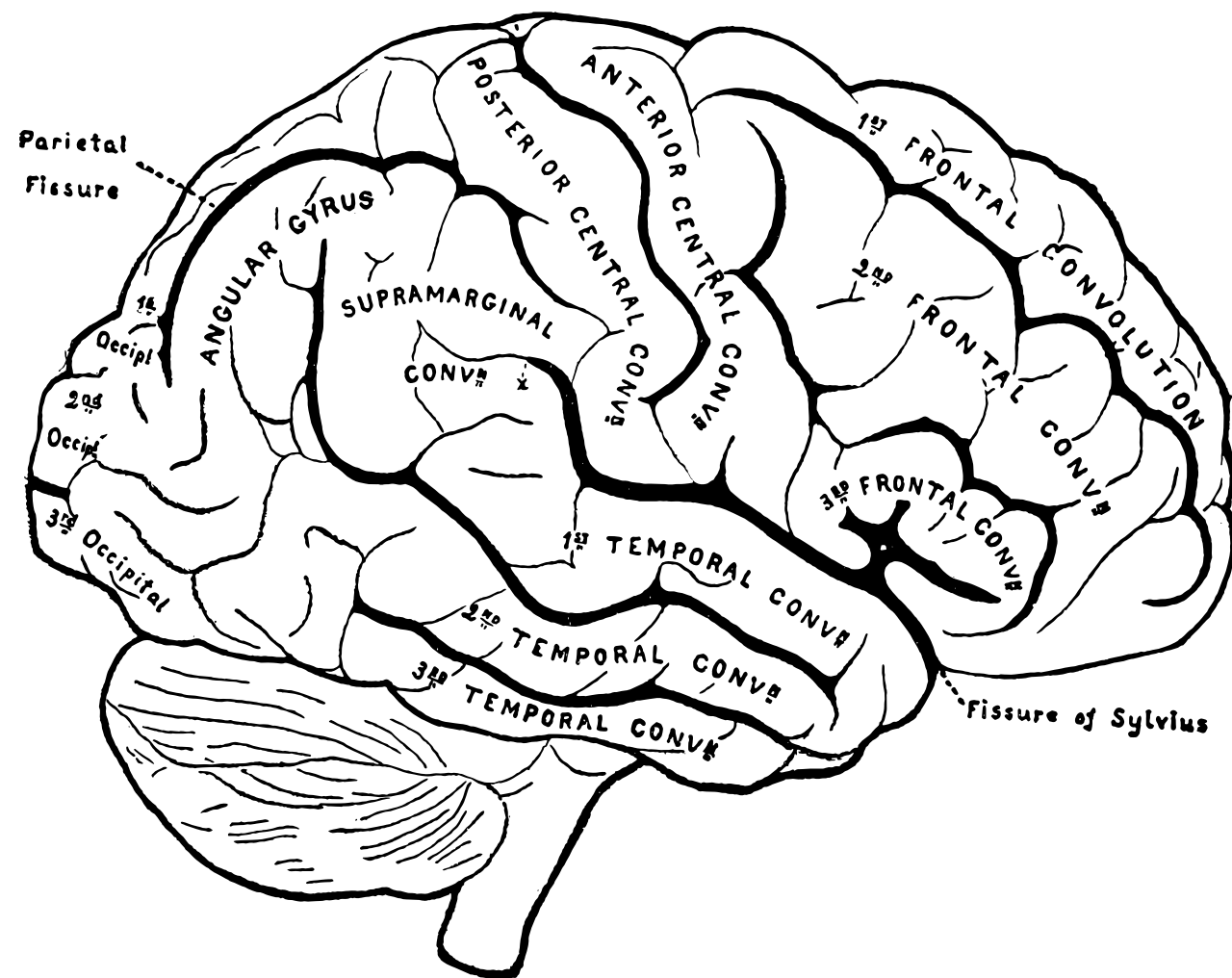
— Carl Gustav Jung

.....

**NECHTE SE FASCINOVAT!**



# cíl motivačního rozhovoru:



- otáčet pozornost, aby nefixovala problémový rámec
- mysl = reflektor osvětlující část reality, nikdy nevidíme realitu celou
- najít vlastní řešení



American Journal of Epidemiology

© The Author(s) 2017. Published by Oxford University Press on behalf of the Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. All rights reserved. For permissions, please e-mail: journals.permissions@oup.com.

Vol. 187, No. 3

DOI: 10.1093/aje/kwx273

Advance Access publication:

July 13, 2017

---

## Original Contribution

---

### **Associations Between Sedentary Behaviors and Cognitive Function: Cross-Sectional and Prospective Findings From the UK Biobank**

**Kishan Bakrania\*, Charlotte L. Edwardson, Kamlesh Khunti, Stephan Bandelow,  
Melanie J. Davies, and Thomas Yates**

\* Correspondence to Kishan Bakrania, Diabetes Research Centre, University of Leicester, Leicester General Hospital, Gwendolen Road, Leicester, Leicestershire, LE5 4PW, United Kingdom (e-mail: kb318@le.ac.uk).

*Initially submitted April 4, 2017; accepted for publication July 6, 2017.*

**..NÁŠ MOZEK SE NEVYVINUL PROTO, ABY MYSLEL,  
ALE ABY NÁM UMOŽNIL SE POHYBOVAT!!!!**



## Stále sedavější styl života bývá spojován se:

- snižováním našeho IQ (Flynnův efekt - od počátku milénia směrem dolů)
- nedostatkem kreativních myšlenek
- růstem asociálního chování
- epidemií duševního onemocnění

—————> **mentální a emocionální bystrost**

- nižším sebevědomím
- snížením kognitivních funkcí - soustředění, paměť, schopnost plánovat
- předčasným stárnutím

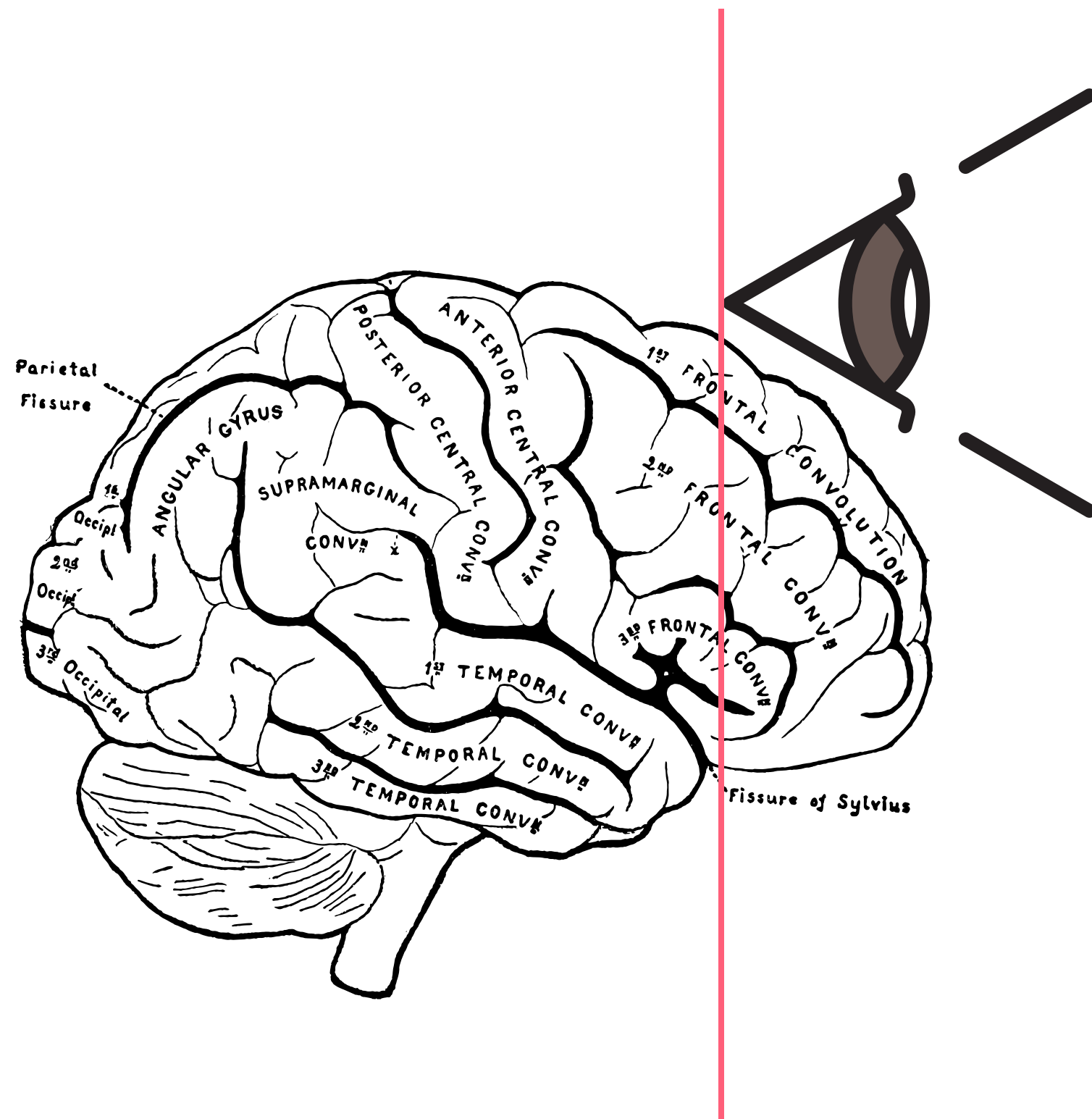
Ty opravdu velké myšlenky se rodí při chůzi!  
*Friedrich Nietzsche*

...aneb spousta chození a trocha běhání je to, co náš druh  
dělá vyjíměčným!

# reflektor vědomé pozornosti:

- co CHCI místo toho, co nechci?...a když to budu mít, co budu cítit, co se změní?
- motivační rozhovory vychází z teorie, podle níž leží naše štěstí v našich rukou
- to, kam směřujeme naši vědomou pozornost, definuje naši realitu
- problém vs. “to, co funguje”





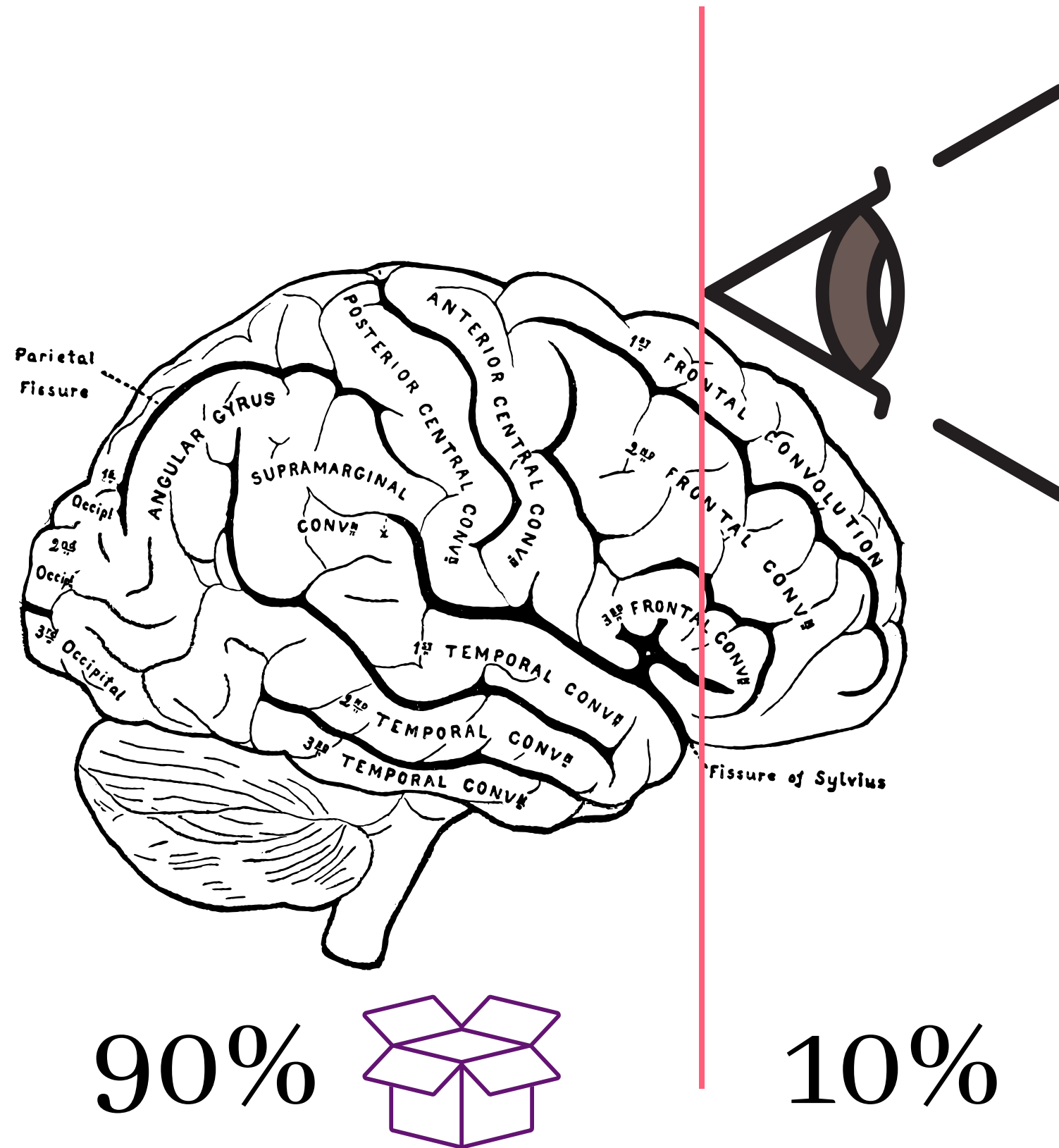
## vědomí a nevědomí:

- to, o čem mluvím, plně vím
- to, o čem nevím, se manifestuje jako volba nebo chování

*“Terapie začíná ve chvíli, kdy člověk naproti nemá co říct”*

*Anton Polák*

# vědomí a nevědomí:



- realita = zaměření reflektoru
- retikulární formace - síto
- chvíle, kdy už nevím kudy kam = chvíle setkání se sebou
- nesnažit se porozumět, ale UVOLNIT SE!!!

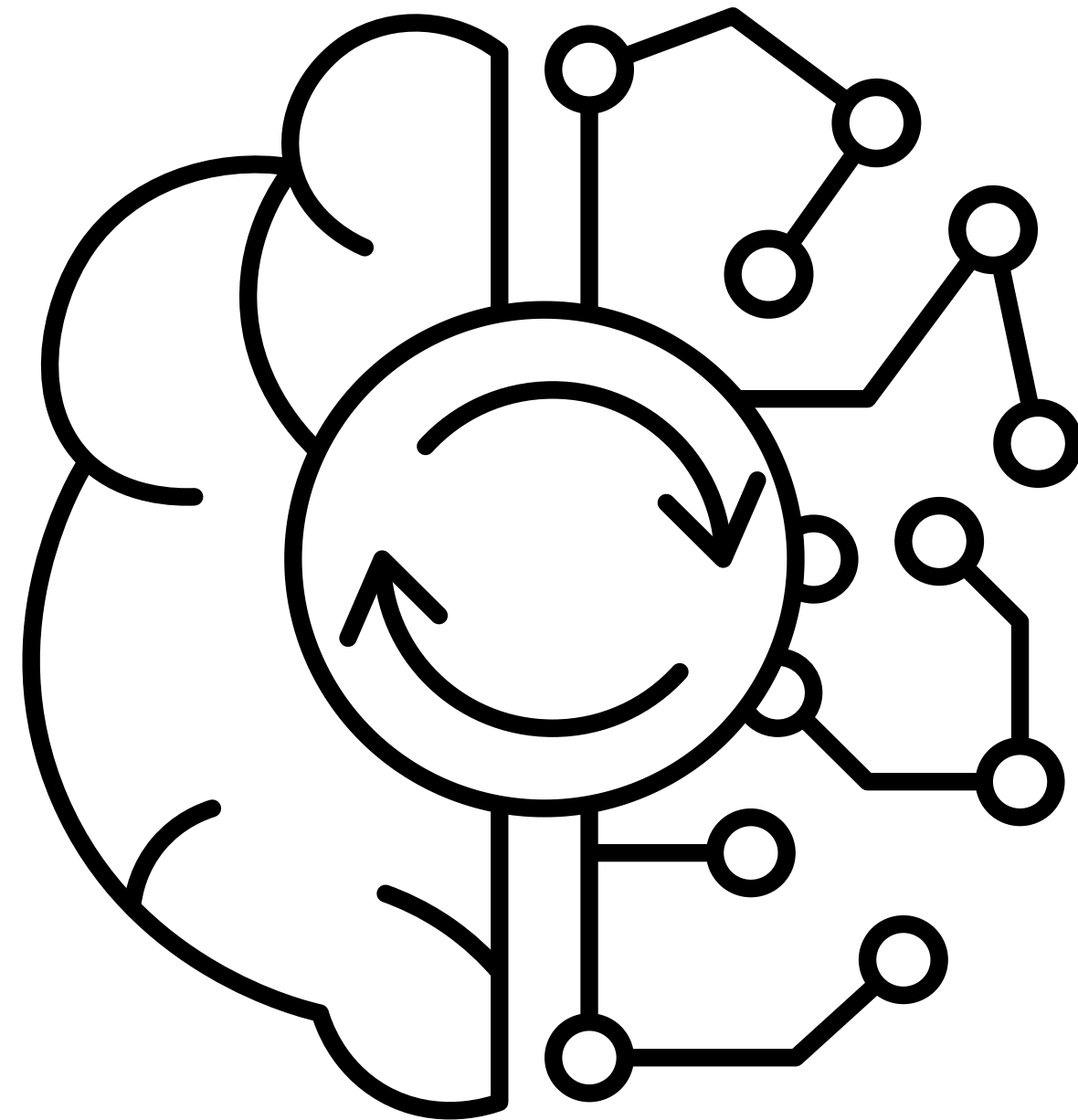


## vědomí:

- konání
- mám plně pod kontrolou
- může ovlivňovat vše, na co se zaměřuje
- velmi slabý “procesor”

## podvědomí:

- emoce, citění
- má pod kontrolou reflektor
- nemá logiku, čas, prostor
- kontroluje vše, na co se vědomí nezaměřuje
- silný “procesor”

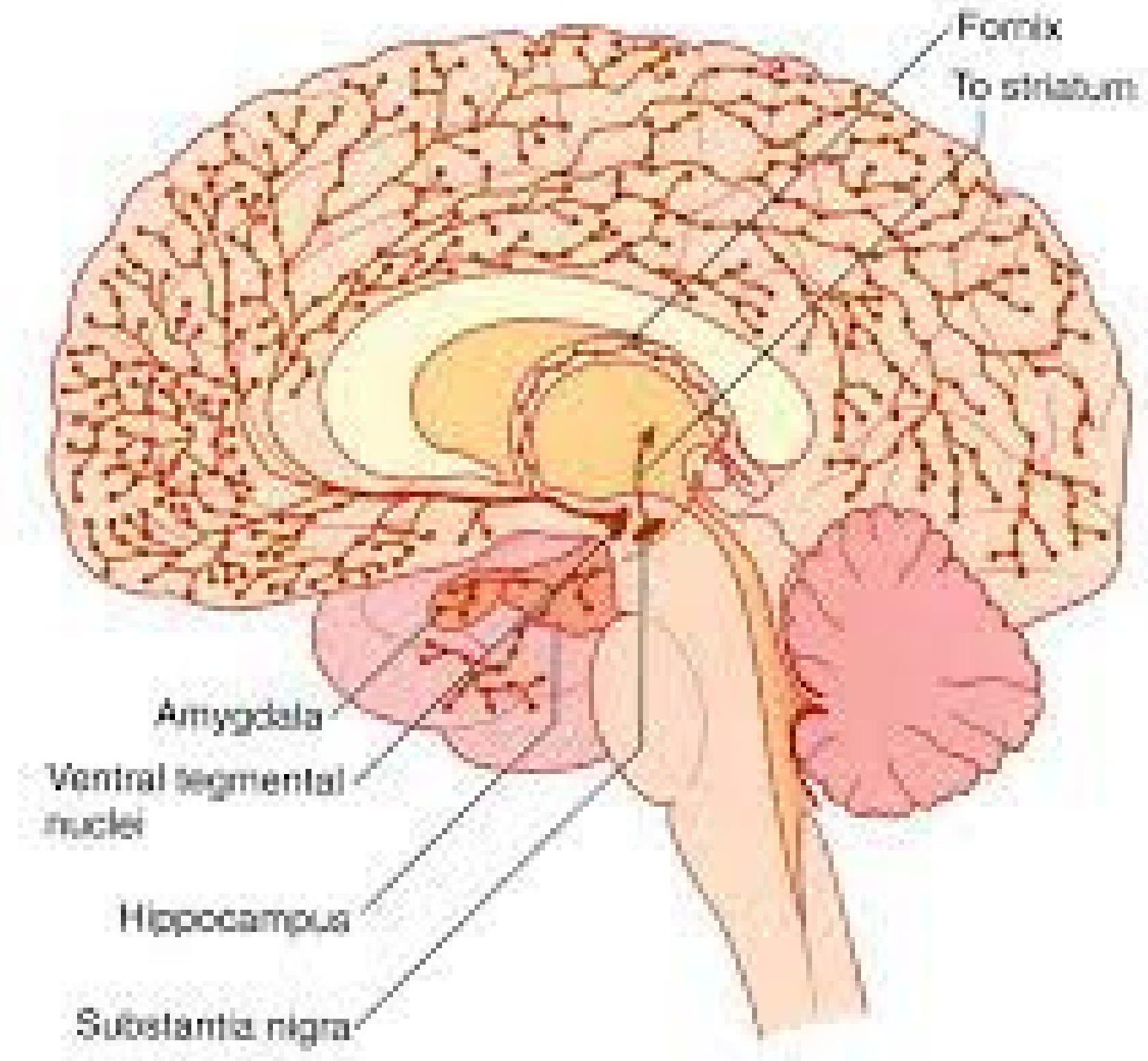


- automatismy, ke kterým mám přístup
- rané vzorce chování, kdy paměť ještě neexistovala

# retikulární formace:

- naše vnitřní potřeby řídí naši pozornost a naše pozornost vybírá v prostředí podněty, které pozornost mohou uspokojit (např. hlad způsobí větší všímavost jídla)
- fylogeneticky stará síť vzájemně propojených nervových buněk
- začíná v krční části míchy, prostupuje mozkovým kmenem, pokračuje do thalamu a hypothalamu
- velkou část tvoří interneurony

# retikulární formace:



# retikulární formace - funkce:

- senzitivní, motorické a autonomní funkce, složité reflexy
- centrum řízení dýchání, kardiovaskulární soustavy, vazomotoriky, spánku, bdění
- ARAS //ascendentní retikulární aktivační systém// - udržení stavu bdění, cirkadiánní cyklus ( 24 hodinový)
- retikulospinální systém - motorické funkce

# RF jako předvědomí aneb strážce brány:

- dostává podněty ze všech aferentních senzitivních + sensorických drah (extero-, proprio-, receptorů z vnitřních orgánů)
- propojena s mozkovou kůrou



# neuroendokrinní produkce:

- SEROTONIN
- DOPAMIN
- NORADRENALIN a ADRENALIN
  
- v patogenezi řady chorob figurují aminergní neurony kontrolující spánek a bdění, pozornost a náladu s úzkým vztahem k sensorice
  
- serotonin + noradrenalin (deprese), dopamin (schizofrenie)

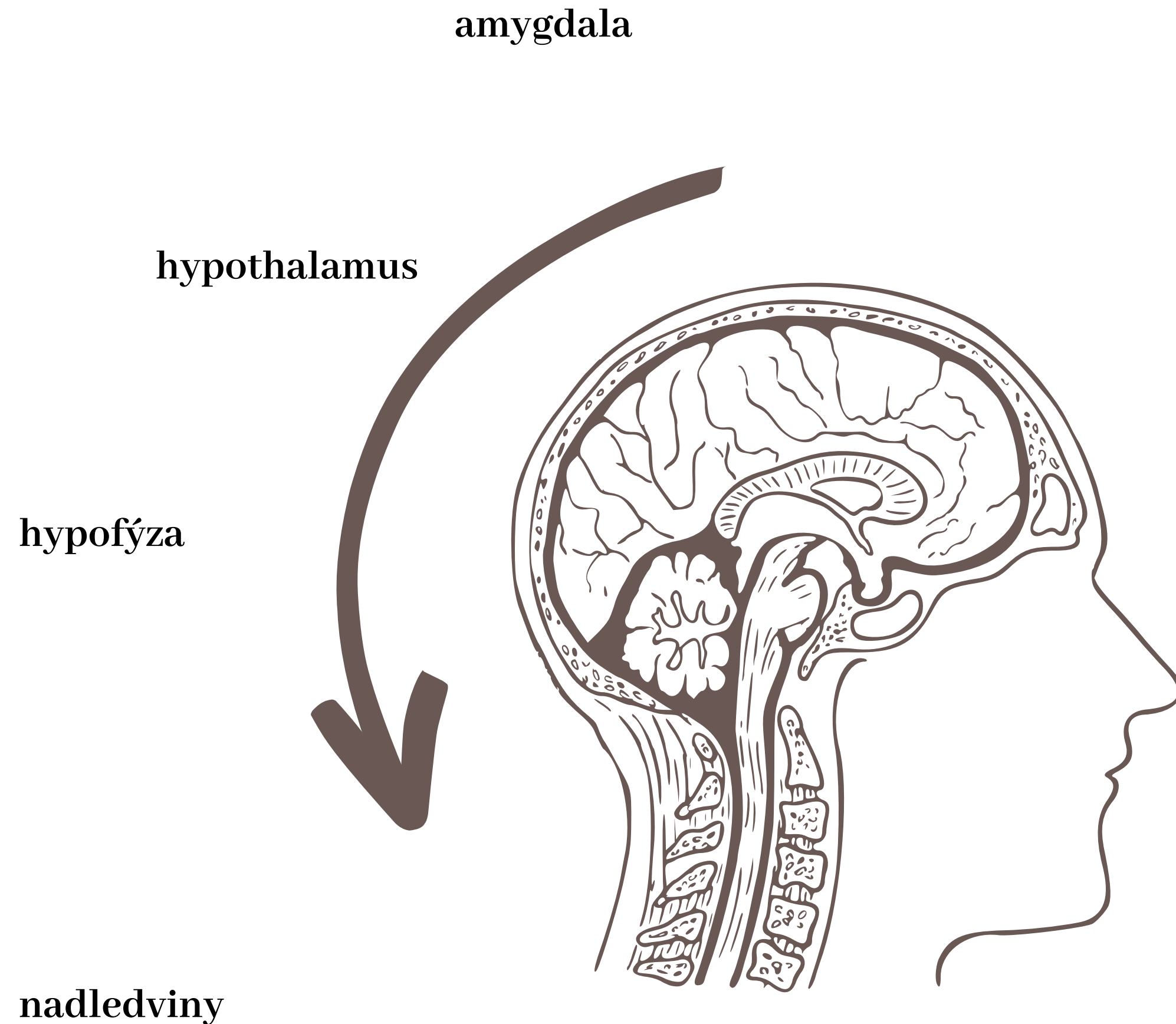


## zapínání tzv. kreativního módu mysli:

- nízký adrenalin a kortizol
- změna "polohy"
- PŘICHÁZÍ Z NEVĚDOMÉ MYSLI



**stresová situace  
není to, co vyvolá  
stresovou reakci...**



OTÁZKA JE:  
JE PROBLÉM SKUTEČNĚ  
„PROBLÉMEM“?

..teprve VÝZNAM, který situaci dáváme významně  
ovlivňuje míru prožívaného stresu, nikoliv jen  
situace samotná.

## otevřená otázka:

- otázky, které rozvíjí
- byla jsi v kině vs. co jsi včera dělala?
- NESOUDIT,  
NEPODSOUVAT!!!



# verbální komunikace:

- CO říkáme a JAK říkáme

*interpretace mluveného -  
očekávání, přesvědčení, sociální  
kontext, charakteristiky řeči (tón  
hlasu) + neverbální chování*

- “Vy nejíte zeleninu?”

versus

- “Vy nejíte zeleninu.”



## typy otázek:

- uzavřené:

*Je to ostrá nebo tupá bolest?*

*Užíváte léky na tlak?*

- otevřené:

“co, jak, kdy, proč”

vyjádření toho, co je důležité

*Jaká je to bolest?*

- od otevřených k uzavřeným,  
tzv. trychtýř
- návodné



# charakteristiky řeči:

- tón, výška, přestávky, vzdechy, rychlost - interpretace mluveného slova
- záměrné zpomalení - zklidnění a naopak



# Surgeons' tone of voice: a clue to malpractice history

Nalini Ambady<sup>1</sup>, Debi Laplante, Thai Nguyen, Robert Rosenthal, Nigel Chaumeton, Wendy Levinson

Affiliations + expand

PMID: 12110787 DOI: [10.1067/msy.2002.124733](https://doi.org/10.1067/msy.2002.124733)

## Abstract

**Background:** Interpersonal aspects of care, such as the communication behaviors of physicians, are often cited as central to patients' decisions to initiate malpractice litigation. Relatively little is known, however, about the impact of the communication behaviors of surgeons. In the current study, we investigated the relationship between judgments of surgeons' voice tone and their malpractice claims history.



# neverbální komunikace:

- hraje zásadní roli
- výraz obličeje
- pohyby očí
- zacházení s prostorem
- postoj
- gesta
- doteky, tělesný kontakt





# držení těla:

- otevřené (nic není překříženo)
- otočení směrem k pacientovi
- pozorný postoj (naklánějící se kupředu)
- uvolněnost (=mám na vás čas)
- náklonnost - zrcadlení polohy

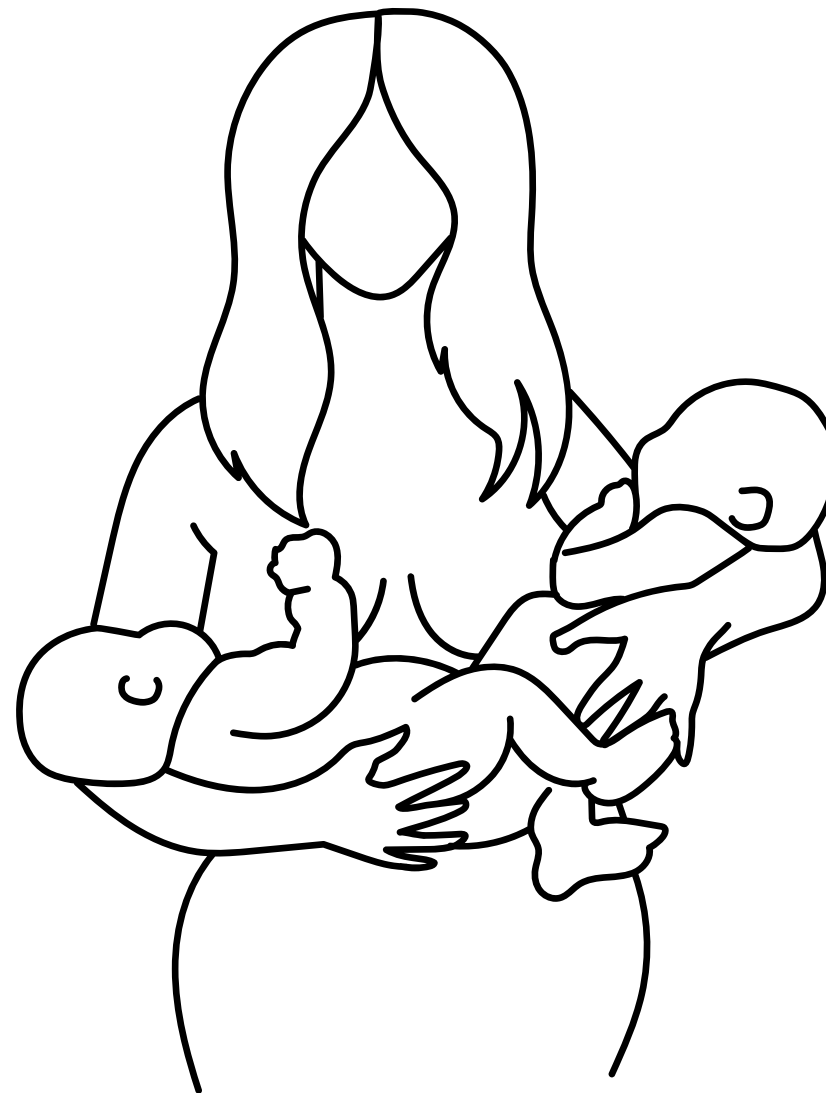


# emoční uvědomění...

- dítě nemá emoční uvědomění
- vzniká skrze reakci rodičů, přijímání nesouhlasu, důvěra, bezpečí - prvních 7 let nejdůležitější
- pojmenovat to, co se odehrává v mém nitru - protekce PS onemocnění



# ženský a mužský mozek...



Pozitivní emoce pomáhají zastavit stresovou signalizaci v mozku, mohou vést k aktivaci imunitního systému a redukci velikosti nádoru.



ARTICLE

DOI: 10.1038/s41467-018-05283-5

OPEN

## Modulation of anti-tumor immunity by the brain's reward system

Tamar L Ben-Shaan<sup>1,2,3</sup>, Maya Schiller<sup>1,2,3</sup>, Hilla Azulay-Debby<sup>1,2,3</sup>, Ben Korin<sup>1,2,3</sup>, Nadia Boshnak<sup>1,2,3</sup>, Tamar Koren<sup>1,2,3</sup>, Maria Krot<sup>1,2,3</sup>, Jivan Shakya<sup>1,4</sup>, Michal A. Rahat<sup>1,4</sup>, Fahed Hakim<sup>1,5,6</sup> & Asya Rolls<sup>1,2,3</sup>

: <https://www.nature.com/articles/s41467-018-05283-5.pdf>



## Biologické procesy na pozadí:

aktivace ventral tegmental area, tedy systému odměn v mozku (a souvisejících dopaminových neuronů) vede k:

- útlumu stresové aktivace organismu
- aktivaci imunitního systému a to skrze útlum imunosupresivních buněk tzv. MDSC - myeloid-derived suppressor cells
- redukci velikosti nádoru

---

## EXAMINATION OF CHANGES IN INTERPERSONAL STRESS AS A FACTOR IN DISEASE EXACERBATIONS AMONG WOMEN WITH RHEUMATOID ARTHRITIS<sup>1</sup>

Alex J. Zautra, Ph.D., Jeanne Hoffman, M.A., Phillip Potter, M.A., and Kathleen S. Matt, Ph.D.

Arizona State University

David Yocum, M.D.

University of Arizona

Les Castro, Ph.D.

Arizona State University

### ABSTRACT

*Objective:* This study examined the effects of change in interpersonal stress on disease activity among 41 women with rheumatoid arthritis (RA). *Methods:* Measures of everyday stressful events and perceived stress were collected weekly for twelve weeks and related to disease activity in a series of pooled time-series regression analyses. *Results:* Increases in the number of interpersonal stressors in the same week and one week prior were associated with increases in disease activity. Pain from joint tenderness also was significantly related to a decrease in stressful events one week later. A subgroup of 20 patients showed a significant increase in interpersonal stress from baseline during the course of the study. For this group, significant elevations in DR+CD3 cells, sIL-2R, clinician's rating of disease, and self-reports of joint tenderness were found during the week of increased interpersonal stress. *Conclusions:* Interpersonal stress appears to be associated with increases in disease activity among RA patients.

Research studies on stressful events often lack methods of assessing the degree of change in the person's level of stress in ways which cannot be readily challenged for methodological inadequacies. In early studies, the preferred method of assessing events was to ask the person who was ill whether certain events had occurred prior to the illness onset and then compare their responses to that of healthy controls (1). It is now apparent that many methodological biases are introduced by this procedure. The retrospective nature of the inquiry is the most obvious shortcoming leading to well-deserved skepticism over whether the person reports past events accurately (4). Those with an illness may be motivated to recall events prior to their illness in an attempt to seek causal frameworks that would help them understand why they became ill (5).

Recent improvements in life event methods attempt to overcome these limitations (5,6), and among the most intriguing has been the development of measures of everyday life stress. The advantage of these event measures is that they purport to capture

Downloaded from <https://academic.oup.com/abm/article/19/>

# pocitovaná opora a vyšší aktivita NK buněk u pacientek s ca prsu...

## Perceived social support and tumor estrogen/progesterone receptor status as predictors of natural killer cell activity in breast cancer patients

S M Levy <sup>1</sup>, R B Herberman, T Whiteside, K Sanzo, J Lee, J Kirkwood

Affiliations + expand

PMID: 2305024 DOI: 10.1097/00006842-199001000-00006

### Abstract

This report is concerned with the prediction of natural killer (NK) cell activity in 61 Stage I and II breast cancer patients, between the ages of 25 and 70, who were accrued to this project. All baseline interview and testing data were obtained either just before patients were discharged from the



# sociální opora a chronický zánět...

## Social support, social integration, and inflammatory cytokines: A meta-analysis.

[EXPORT](#) [★ Add To My List](#) [✉](#) [🖨](#) [© Request Permissions](#) [🔗](#)

Database: APA PsycArticles Journal Article

[Uchino, Bert N.](#) [Trettevik, Ryan](#) [Kent de Grey, Robert G.](#) [Cronan, Sierra](#) [Hogan, Jasara](#) [Baucom, Brian R. W.](#)

### Citation

Uchino, B. N., Trettevik, R., Kent de Grey, R. G., Cronan, S., Hogan, J., & Baucom, B. R. W. (2018). Social support, social integration, and inflammatory cytokines: A meta-analysis. *Health Psychology, 37*(5), 462–471.  
<https://doi.org/10.1037/hea0000594>

### Abstract

**Objective:** Social support and social integration have been linked to lower rates of morbidity and mortality. However, the biological mechanisms responsible for such links need greater attention to advance theory and unique intervention opportunities. The main aim of this article was to conduct a meta-analytic review of the association between social support–social integration and inflammatory cytokines (e.g., interleukin-6, C-reactive protein) and test several proposed moderators from prior qualitative reviews. **Method:** A literature search was conducted using the ancestry approach and with databases PsycINFO, Medline, and EMBASE by

Health Psychology

Journal TOC

[📄 Get Access](#)

Cited by 90

Citation statements

[📄 183](#) [✅ 7](#) [🔄 113](#) [❓ 3](#)

Related Content





# ..intenzivní pocit osamocení souvisí s vyšší úrovní látek VEGF stimulujících připojení nových cév k nádoru tlustého střeva.

doi: 10.1097/PSY.0b013e3181f0bc1c. Epub 2010 Aug 17.

## Relationship between loneliness and proangiogenic cytokines in newly diagnosed tumors of colon and rectum

Bina Nausheen <sup>1</sup>, Norman J Carr, Robert C Peveler, Rona Moss-Morris, Clare Verrill, Elizabeth Robbins, Karen P Nugent, Alex M Baker, Mary Judd, Yori Gidron

Affiliations + expand

PMID: 20716709 DOI: 10.1097/PSY.0b013e3181f0bc1c

### Abstract

**Objective:** To investigate the association of serum levels of proangiogenic cytokines with different indices of social support and loneliness by measuring the levels of expression of two important proangiogenic cytokines, vascular endothelial growth factor (VEGF), and interleukin-6 in tumors of colon and rectum. Lack of social support has been prospectively associated with cancer progression.



cesta do pekel je často dlážděna dobrými  
úmysly...

pomoc druhým

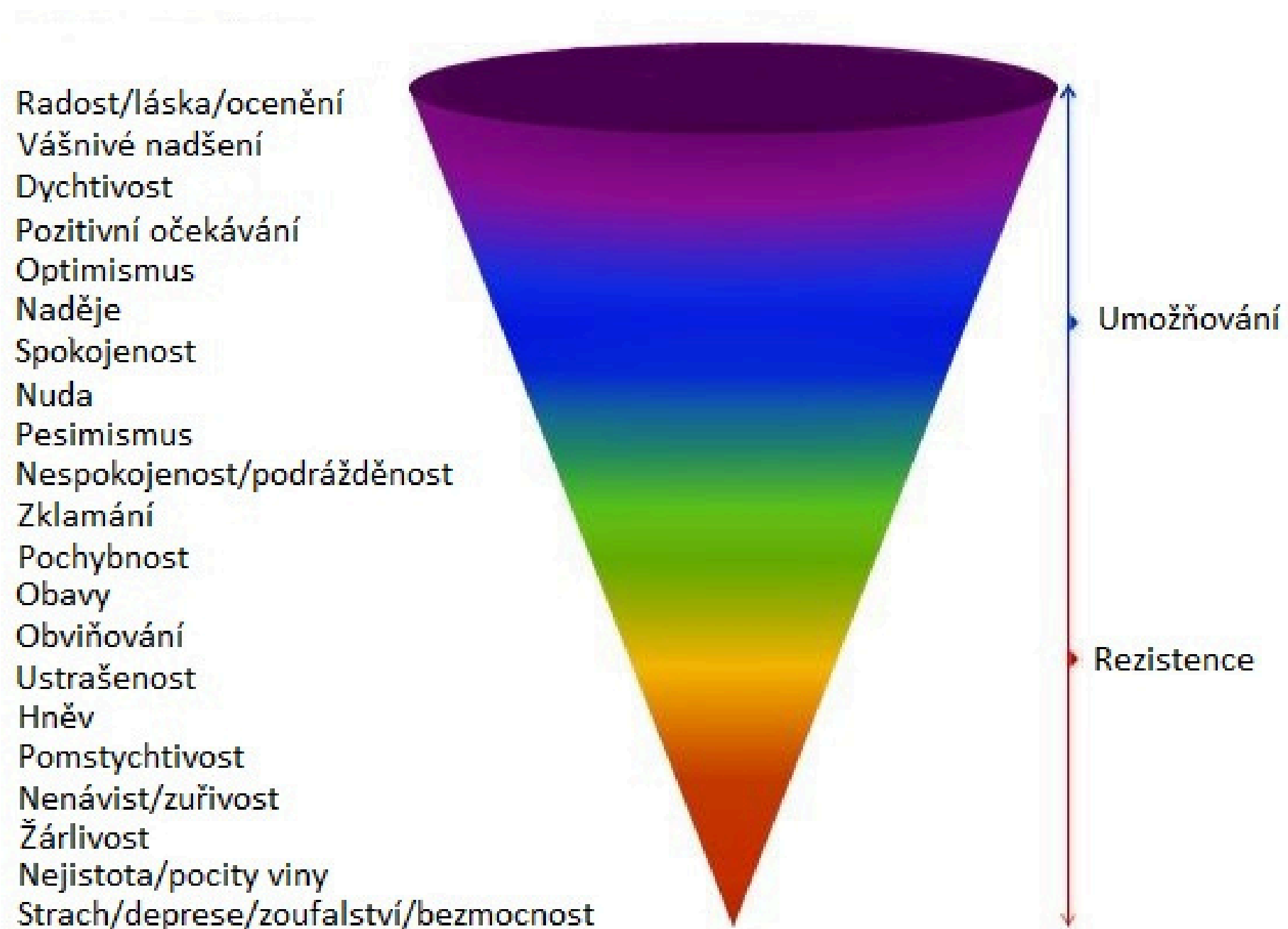


P.S: někdy je tam kousek, co je moc



# logoterapie

# emoční škála...



## shrnutí I:

- ambivalence je normální součástí procesu
- lidé mají pro své chování vždy dobré důvody
- napravování máme v “genech”, ale z hlediska podpory ke změně není výhodné - vede k obhajování



## shrnutí II:

- lidé mají tendenci věřit tomu, co sami říkají
- motivace ke změně je interpersonálně podmíněná - a tedy OVLIVNITELNÁ
- změna probíhá ve fázích



## shrnutí III:

- empatie, reflexe, rozvíjení rozporu, otevřené otázky
- bezpečné prostředí



"Ve své kariéře jsem netrefil přes 9000 střel. Prohrál jsem více než 300 zápasů a celkem 26x jsem mohl rozhodnout posledním hodem a já minul a zkrátka jsem selhával znovu a znovu. A to je důvod, proč jsem uspěl."

Michael Jordan



MUNI  
MED