

Jak dosáhnout trvalé změny chování

Proč je těžké změnit naše každodenní chování na základě našich cílů a (odborných) doporučení a jak na to

Mgr. Tatiana Malatincová, PhD.

VLPS051c Lékařská psychologie a psychosomatika-cvičení

- 1. Mám pocit, že bych to měl dělat, ale ve skutečnosti nejsem dostatečně motivován začít – ani nad tím příliš nepřemýšlím.** – Proč mám vůbec pocit, že to mám dělat? Chci se o změnu vůbec pokoušet? Je toto chování pro mě přitažlivé – chci, aby bylo součástí mého života/identity, nebo k němu cítím odpor? Proč?
- 2. Pokusil/a jsem se toto své chování změnit, ale selhal/a jsem (anebo opakovaně selhávám).** – Jak se vnitřně vypořádávám s tímto selháváním? Mám k tomu vnitřní komentář? Jaký a s jakým odstupem? Kdy se objevuje? Stresuje mě to? Jak se vypořádávám s tímto stresem?
- 3. Pokusil/a jsem se toto své chování změnit a uspěl/a jsem.** – Jak přemýšlíte o lidech, kterým se tato změna doposud nepovedla? Jaké jsou vaše spontánní pocity ohledně jejich chování? Liší se nějak od vašich závěrů, když začnete o jejich chování pečlivěji přemýšlet?
- 4. Dokázal/a jsem toto své chování změnit, ale po čase jsem se vrátil/a do starých kolejí.** – Proč myslíte, že k tomu došlo? Co vám pomohlo změnu dosáhnout a co vás od ní odvrátilo?

CHTÍT UDĚLAT ≠ UMĚT UDĚLAT

Dle **modelu HAPA** (*Health Action Process Approach*) R. Schwarzer je nutno nejenom být motivován (např. úspěšná persuaze), ale také umět přetransformovat cíl do jednání!

Dosahování dlouhodobého cíle není reaktivní proces.



Transteoretický model změny

Prekontemplace (fáze před uvědoměním problému)

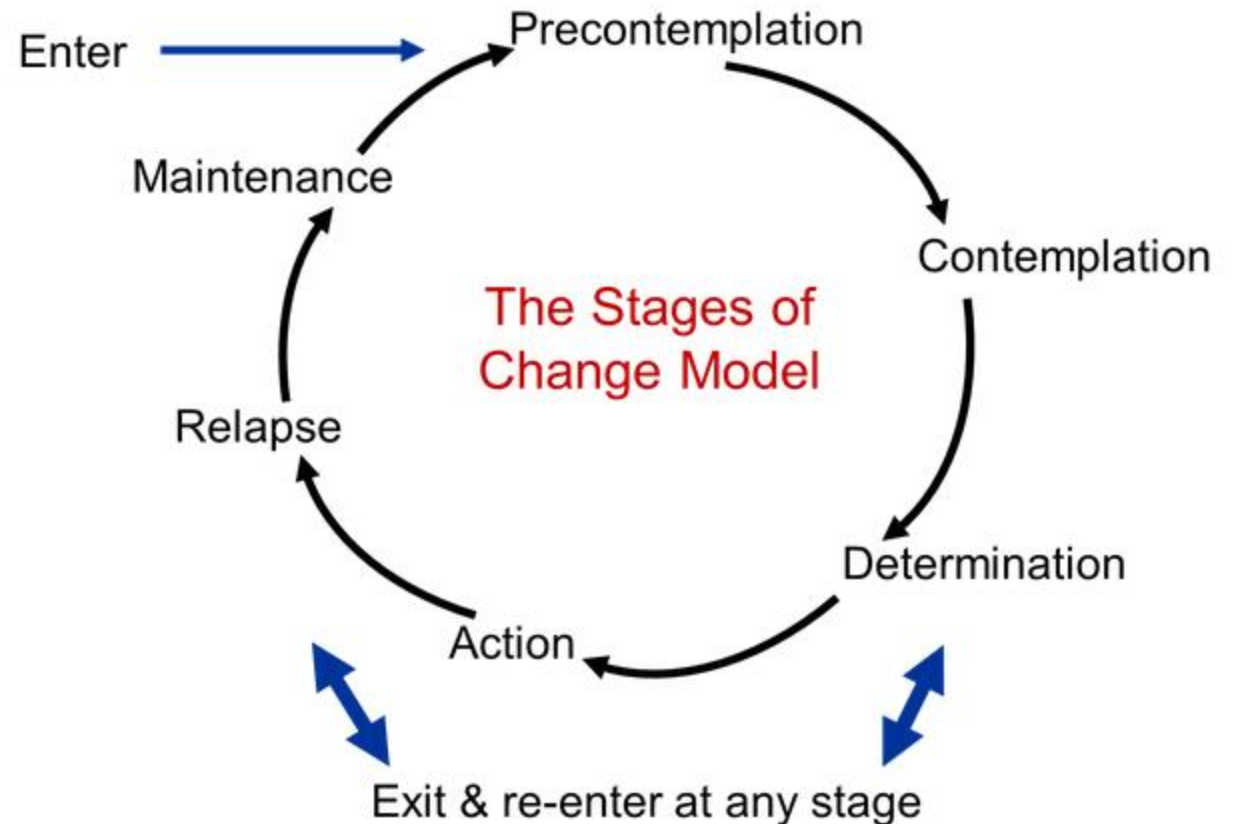
Kontemplace

Příprava (úmysl)

Jednání

Udržení jednání

Ukončení (změna je trvalá, není potřeba zapojovat seberegulaci)



Transteoretický model změny

Prekontemplace (fáze před uvědoměním problému)

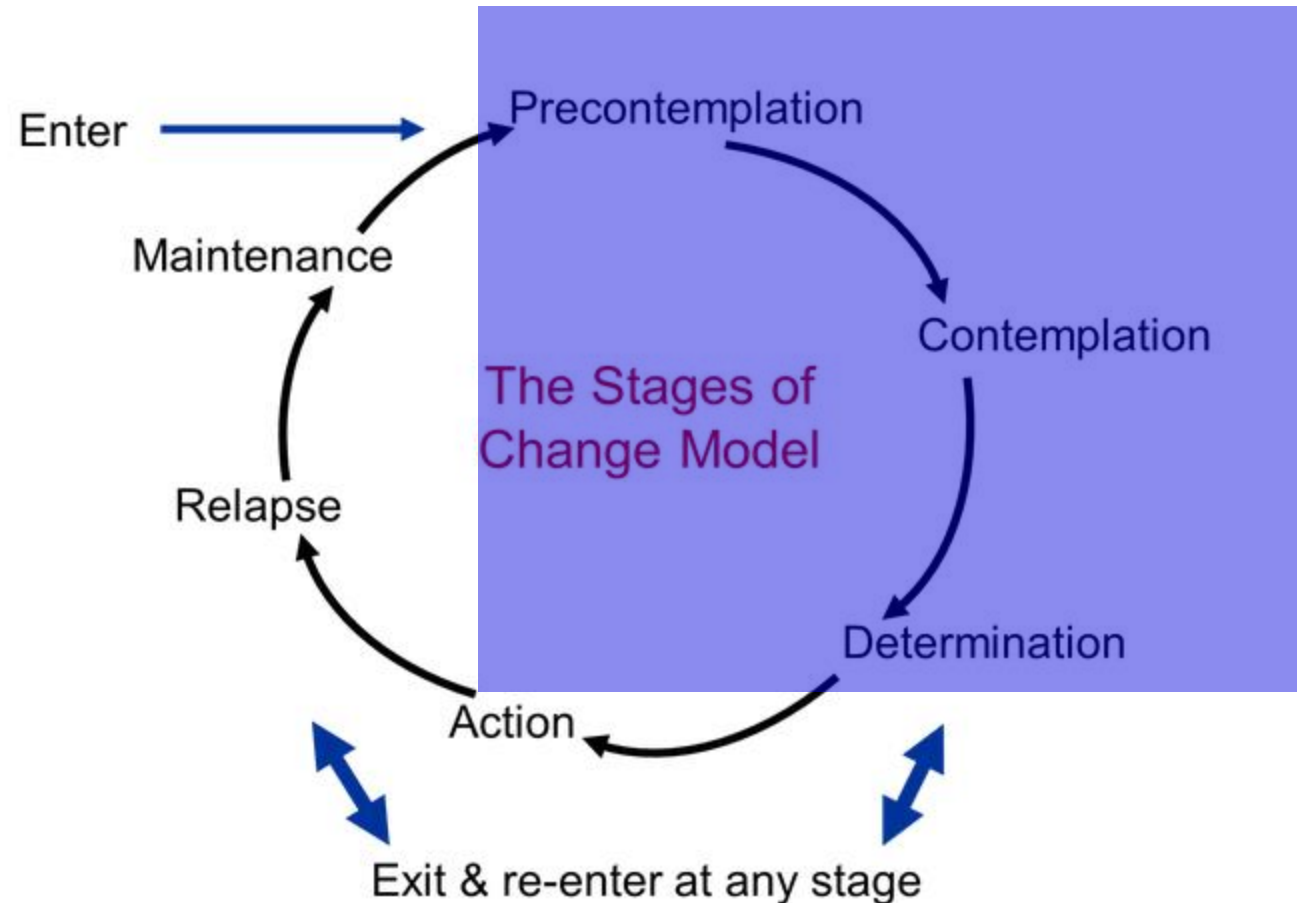
Kontemplace

Příprava (úmysl)

Jednání

Udržení jednání

Ukončení (změna je trvalá, není potřeba zapojovat seberegulaci)



Je účinnější zaměřovat se na aktuální špatný stav nebo za pozitivního žádoucího stavu?

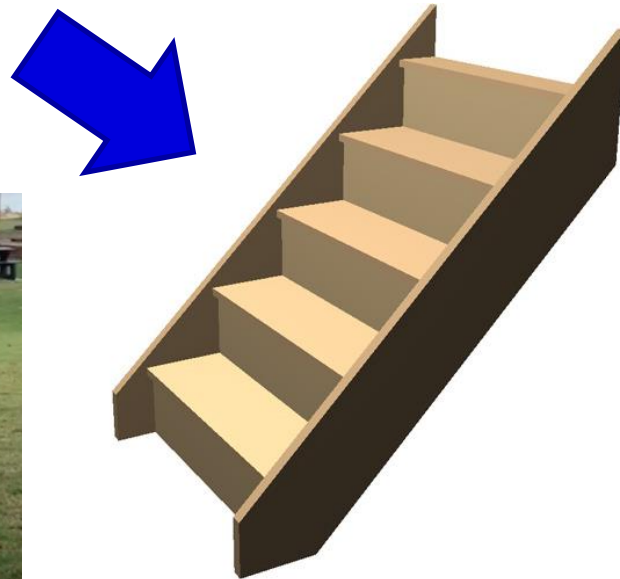
Je silnější motivace vždy prospěšnější (více „aktivizující“)?

Vypracování plánu

- 1. Zohlednění možností** – kolik, kdy a jak můžu udělat; jaké aktivity mohu nahradit; s čím můžu sladit; jak se více motivovat

Silnější motivace bez jasného postupu realizace může rozptylovat i stresovat!

- 2. Mentální srovnávání** – co chci dosáhnout a co proto musím udělat?



Oblasti změny

- **Zvyšování povědomí** (získávání informací o tom, proč je změna žádoucí)
- „**Dramatická úleva**“ (vzbuzení emoční reakce pro aktuální/žádoucí stav)
- **Sebepřehodnocení** (osobní a hodnotové ztotožnění se s novým chováním)
- **Přehodnocení vzhledem k prostředí** (uvědomění si dopadů na druhé)
- **Sociální „osvobození“** (uvědomění si společenské podpory žádoucího chování)
- „**Sebeosvobození**“ (závazek ke změně postavený na vědomí, že změna je možná)
- **Podporující vztahy** (lidé, kteří mě podporují ve změně)
- **Protipodmiňování** (náhrada nežádoucího chování a myšlení žádoucím)
- **Kontrola posílení** (odměňování žádoucího a redukce přitažlivosti nežádoucího chování)
- **Kontrola podnětů** (zvyšování žádoucích a redukce nežádoucích vodítek v prostředí)

Vypracování plánu

- 1. Zohlednění možností** – kolik, kdy a jak můžu udělat; jaké aktivity mohu nahradit; s čím můžu sladit
- 2. Mentální srovnávání** – co chci dosáhnout a co proto musím udělat? Přístup SMART (dosažitelné konkrétní cíle, „krůček po krůčku“)
- 3. Motivující faktory a úprava prostředí** – co mi pomůže to dělat s větší radostí? Jaké překážky a rozptylující faktory je potřeba odstranit?
- 4. Načasování** – časový harmonogram s konkrétním bodem v čase, kdy začnu („implementační intence“)

- 1. Mám pocit, že bych to měl dělat, ale ve skutečnosti nejsem dostatečně motivován začít – ani nad tím příliš nepřemýšlím.** – Proč mám vůbec pocit, že to mám dělat? Chci se o změnu vůbec pokoušet? Je toto chování pro mě přitažlivé – chci, aby bylo součástí mého života/identity, nebo k němu cítím odpor? Proč?
- 2. Pokusil/a jsem se toto své chování změnit, ale selhal/a jsem (anebo opakovaně selhávám).** – Jak se vnitřně vypořádávám s tímto selháváním? Mám k tomu vnitřní komentář? Jaký a s jakým odstupem? Kdy se objevuje? Stresuje mě to? Jak se vypořádávám s tímto stresem?
- 3. Pokusil/a jsem se toto své chování změnit a uspěl/a jsem.** – Jak přemýšlíte o lidech, kterým se tato změna doposud nepovedla? Jaké jsou vaše spontánní pocity ohledně jejich chování? Liší se nějak od vašich závěrů, když začnete o jejich chování pečlivěji přemýšlet?
- 4. Dokázal/a jsem toto své chování změnit, ale po čase jsem se vrátil/a do starých kolejí.** – Proč myslíte, že k tomu došlo? Co vám pomohlo změnu dosáhnout a co vás od ní odvrátilo?

CHTÍT UDĚLAT ≠ UMĚT UDĚLAT

Dle **modelu HAPA** (*Health Action Process Approach*) R. Schwarzer je nutno nejenom být motivován (např. úspěšná persuaze), ale také umět přetransformovat cíl do jednání!

Dosahování dlouhodobého cíle není reaktivní proces.

Když se zaseknu na jedné úrovni, mohu padnout níž a začít pochybovat...



„Já se v tom vůbec nevyznám... Asi to nedám...“

„Když to jednou neumím, proč se s tím stresovat? Nechám to na osud...“

Devalvace cíle pomocí kognitivních zkreslení (disonance, status quo, konfirmační zkreslení...)

Když je sebehodnocení na prvním místě: EGO-OBRANNÉ MECHANISMY

PŘESUN

na jiný objekt

POPŘENÍ

reality, události

VYTĚSNĚNÍ

do nevědomí

POTLAČENÍ

mimo pozornost

SUBLIMACE

do něčeho kreativního

PROJEKCE

prožívání do někoho jiného

INTELEKTUALIZACE

místo prožití emoční reakce

RACIONALIZACE

emočně konfliktní situace na
nekonfliktní

REGRESE

do raných způsobů zvládnání

REAKTIVNÍ FORMACE

tj. opačná reakce

ACTING OUT

vybití emoce bez konstruktivní komunikace

ALTERNATIVNÍ CÍL

místo frustrujícího úsilí

ALTRUISMUS

pomocí druhému s tím, co sám nezvládám

VYHÝBÁNÍ SE

zdrojům emoce

KOMPENZACE

v jiné oblasti

DISOCIACE

čili „odpojení“ od emoce

ÚNIK DO FANTAZIE

místo komunikace/řešení

HUMOR

ohledně stresující situace

PASIVNÍ AGRESE

místo komunikace

ODČINĚNÍ

bez komunikace/zpracování

Proč mohou být obranné mechanismy
problematické?

Jsou vždycky problematické?

Jsou některé naopak obecně prospěšné?

Co je alternativou obranných
mechanismů?

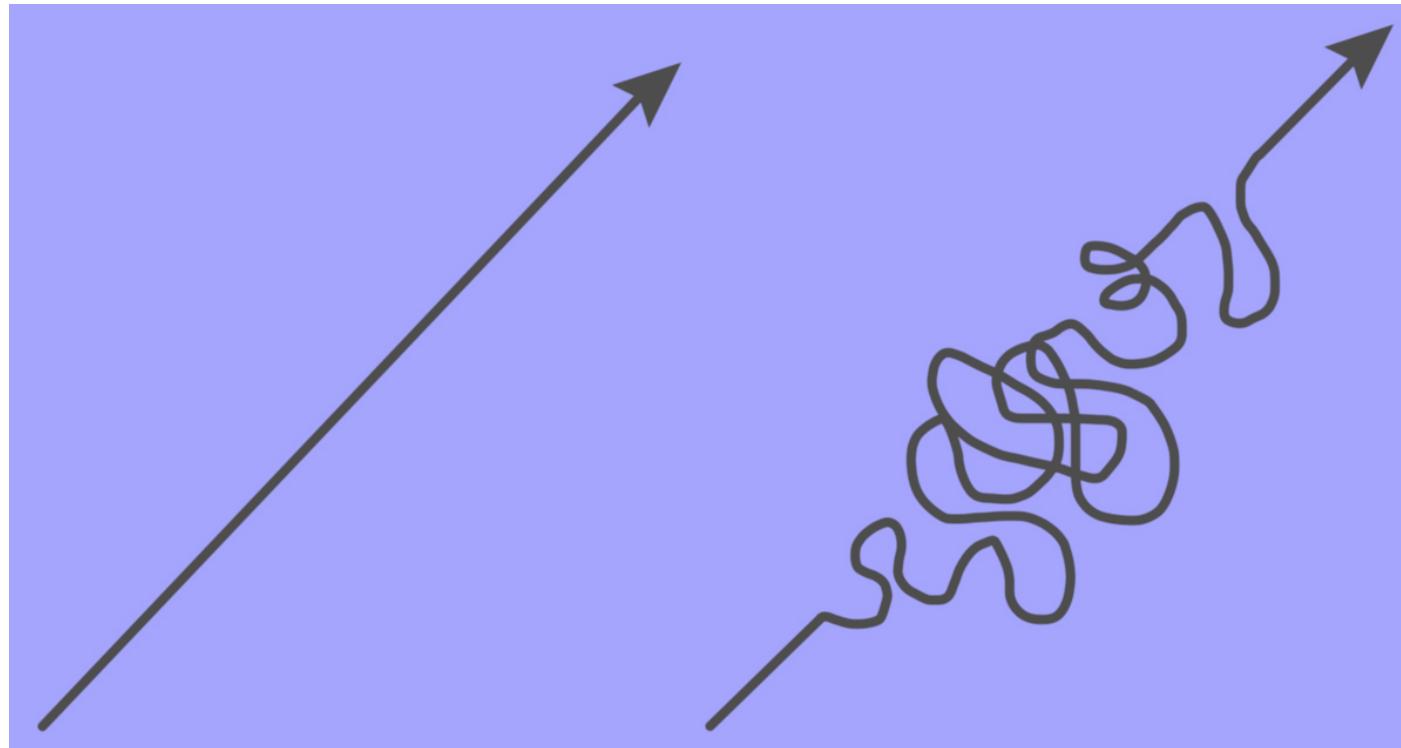
**SEBEREGULACE JE
DOVEDNOST,
NIKOLI DANOST
NEBO PROSTÝ
ODRAZ
„MORÁLNÍCH
KVALIT“**



Konstruktivní přístup: PROGRES NENÍ LINEÁRNÍ!

Hlavním prediktorem dlouhodobě úspěšné změny chování je **vytrvalost navzdory selháním a učení se z vlastních chyb.**

Sebemrškačství ani ponižování nezabírá.



- 1. Mám pocit, že bych to měl dělat, ale ve skutečnosti nejsem dostatečně motivován začít – ani nad tím příliš nepřemýšlím.** – Proč mám vůbec pocit, že to mám dělat? Chci se o změnu vůbec pokoušet? Je toto chování pro mě přitažlivé – chci, aby bylo součástí mého života/identity, nebo k němu cítím odpor? Proč?
- 2. Pokusil/a jsem se toto své chování změnit, ale selhal/a jsem (anebo opakovaně selhávám).** – Jak se vnitřně vypořádávám s tímto selháváním? Mám k tomu vnitřní komentář? Jaký a s jakým odstupem? Kdy se objevuje? Stresuje mě to? Jak se vypořádávám s tímto stresem?
- 3. Pokusil/a jsem se toto své chování změnit a uspěl/a jsem.** – Jak přemýšlíte o lidech, kterým se tato změna doposud nepovedla? Jaké jsou vaše spontánní pocity ohledně jejich chování? Liší se nějak od vašich závěrů, když začnete o jejich chování pečlivěji přemýšlet?
- 4. Dokázal/a jsem toto své chování změnit, ale po čase jsem se vrátil/a do starých kolejí.** – Proč myslíte, že k tomu došlo? Co vám pomohlo změnu dosáhnout a co vás od ní odvrátilo?

Proč lidé nedbají na doporučení ohledně zdravého životního stylu?

- Vnímané (i reálné) fyzické, ekonomické, časové atd. bariéry
- Jiné **návyky**; nebyli vedeni v dětství
- **Rezignace**, přijetí toho, co vidí u rodičů („je **normální** mít tyto zdravotní problémy v tomto věku“)
- **Nedostatečné přesvědčení** o účinnosti: „Skutečně to funguje?“; neuvědomuje si vliv nových poznatků a technologií
- Nedostatečné informace o mechanismu účinku; **mylná přesvědčení** a nespolehlivé zdroje informací; porozumění principu spolupůsobení faktorů a pravděpodobnosti
- **Zahlcení** doporučeními, novými poznatky, nabídkou služeb a produktů – „neznámá půda“
- Je to něco „celebritního“, součást vyššího životního stylu – **neztotožňuje se**, nepovažuje za „normální“
- **Nedostatečné informace a dovednosti** týkající se toho, jak doporučení realizovat
- Neumí zahrnout do **denního režimu**
- **Nepříjemný pocit** (bolest, nekoordinovanost, počáteční averze kvůli špatné volbě...)
- **Vyhýbavá strategie zvládnání stresu – absence efektivnějších strategií**

Oblasti změny

- **Zvyšování povědomí** (získávání informací o tom, proč je změna žádoucí)
- **„Dramatická úleva“** (vzbuzení emoční reakce pro aktuální/žádoucí stav)
- **Sebepřehodnocení** (osobní a hodnotové ztotožnění se s novým chováním)
- **Přehodnocení vzhledem k prostředí** (uvědomění si dopadů na druhé)
- **Sociální „osvobození“** (uvědomění si společenské podpory žádoucího chování)
- **„Sebeosvobození“** (závazek ke změně postavený na vědomí, že změna je možná)
- **Podporující vztahy** (lidé, kteří mě podporují ve změně)
- **Protipodmiňování** (náhrada nežádoucího chování a myšlení žádoucím)
- **Kontrola posílení** (odměňování žádoucího a redukce přitažlivosti nežádoucího chování)
- **Kontrola podnětů** (zvyšování žádoucích a redukce nežádoucích vodítek v prostředí)

- 1. Mám pocit, že bych to měl dělat, ale ve skutečnosti nejsem dostatečně motivován začít – ani nad tím příliš nepřemýšlím.** – Proč mám vůbec pocit, že to mám dělat? Chci se o změnu vůbec pokoušet? Je toto chování pro mě přitažlivé – chci, aby bylo součástí mého života/identity, nebo k němu cítím odpor? Proč?
- 2. Pokusil/a jsem se toto své chování změnit, ale selhal/a jsem (anebo opakovaně selhávám).** – Jak se vnitřně vypořádávám s tímto selháváním? Mám k tomu vnitřní komentář? Jaký a s jakým odstupem? Kdy se objevuje? Stresuje mě to? Jak se vypořádávám s tímto stresem?
- 3. Pokusil/a jsem se toto své chování změnit a uspěl/a jsem.** – Jak přemýšlíte o lidech, kterým se tato změna doposud nepovedla? Jaké jsou vaše spontánní pocity ohledně jejich chování? Liší se nějak od vašich závěrů, když začnete o jejich chování pečlivěji přemýšlet?
- 4. Dokázal/a jsem toto své chování změnit, ale po čase jsem se vrátil/a do starých kolejí.** – Proč myslíte, že k tomu došlo? Co vám pomohlo změnu dosáhnout a co vás od ní odvrátilo?

Oblasti změny

- **Zvyšování povědomí** (získávání informací o tom, proč je změna žádoucí)
- **„Dramatická úleva“** (vzbuzení emoční reakce pro aktuální/žádoucí stav)
- **Sebepřehodnocení** (osobní a hodnotové ztotožnění se s novým chováním)
- **Přehodnocení vzhledem k prostředí** (uvědomění si dopadů na druhé)
- **Sociální „osvobození“** (uvědomění si společenské podpory žádoucího chování)
- **„Sebeosvobození“** (závazek ke změně postavený na vědomí, že změna je možná)
- **Podporující vztahy** (lidé, kteří mě podporují ve změně)
- **Protipodmiňování** (náhrada nežádoucího chování a myšlení žádoucím)
- **Kontrola posílení** (odměňování žádoucího a redukce přitažlivosti nežádoucího chování)
- **Kontrola podnětů** (zvyšování žádoucích a redukce nežádoucích vodítek v prostředí)



**Jak odstranit
nežádoucí návyk?**

FUNKČNÍ ANALÝZA CHOVÁNÍ

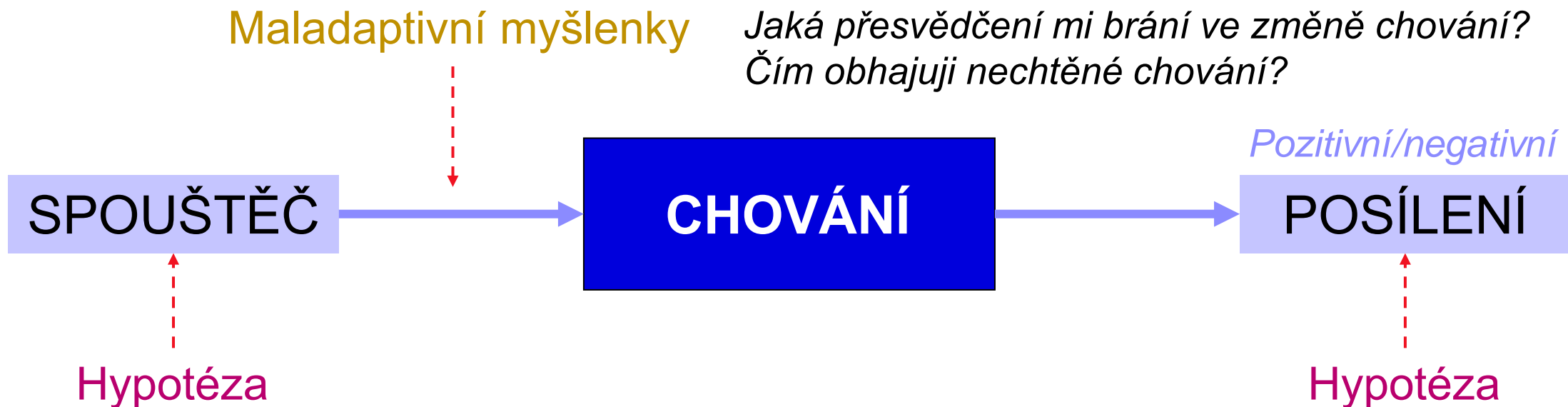


Kdy a kde se dané chování spouští? Kdy a kde se naopak nespouští?

Jak nechtěné chování vypadá? Jaký má průběh? Jedná se o jediný úkon nebo řetězec reakcí? Co přesně chci změnit?

Jaký je výsledek chování? Co přesně mi přináší uspokojení? Jakou potřebu mi dané chování naplňuje a jak?

FUNKČNÍ ANALÝZA CHOVÁNÍ



Kdy a kde se dané chování spouští? Kdy a kde se naopak nespouští?

Jak nechtěné chování vypadá? Jaký má průběh? Jedná se o jediný úkon nebo řetězec reakcí? Co přesně chci změnit?

Jaký je výsledek chování? Co přesně mi přináší uspokojení? Jakou potřebu mi dané chování naplňuje a jak?

Co musím udělat, abych...

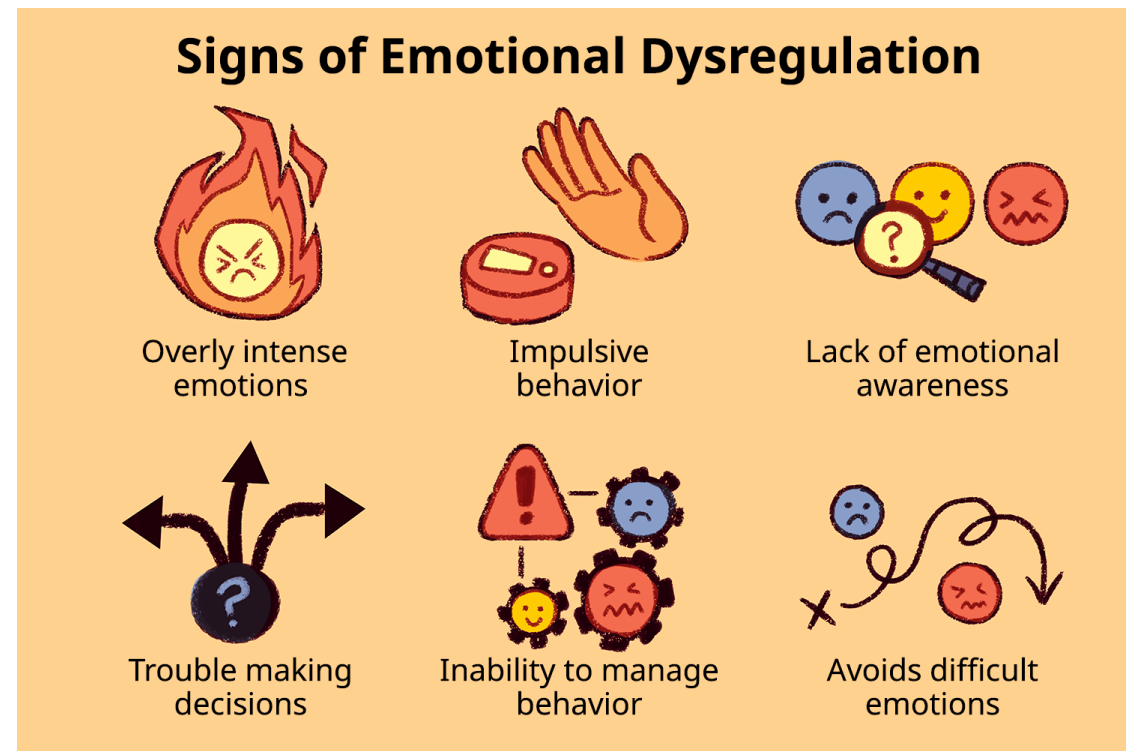
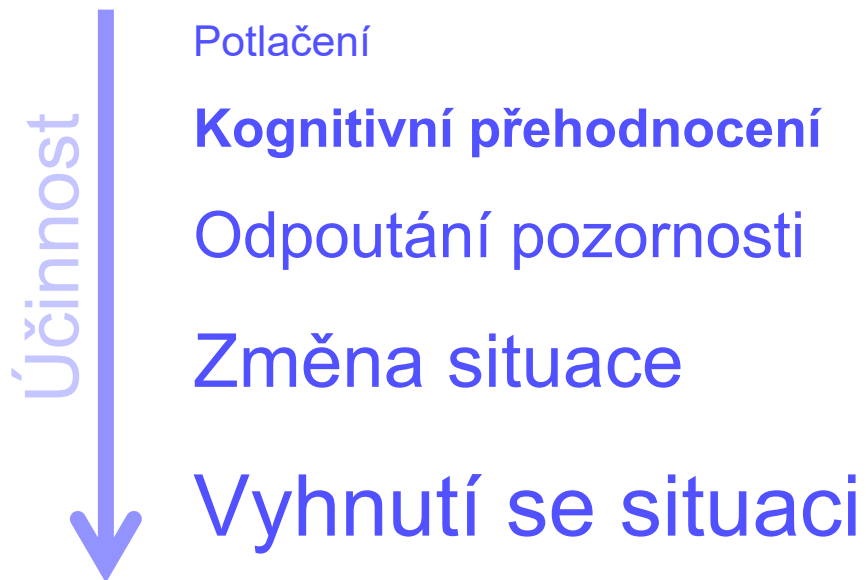
- ...byl více fyzicky zdatný?
- ...zdravě zhubl?
- ...dlouhodobě změnil své stravování na zdravější formu?
- ...zlepšil svou spánkovou hygienu?
- ...přestal kouřit?
- ...omezil alkohol?
- ...odboural přebytečný stres?
- ...šel na doporučené preventivní vyšetření?
- ...vyhledal pomoc psychologa/psychiatra při rozvíjejících se psychických potížích?

JAKÉ JSOU NEJČASTĚJŠÍ PŘEKÁŽKY?

Odstranění nežádoucího návyku

- Změna prostředí a **vyhýbání se spouštěčům**
- **Vědomé zavádění náhradního chování** (reakce na spouštěč nebo celkově nové vzorce chování v dané situaci)
- Protipodmiňování – „trestání“ nežádoucího chování (může být náročné nalézt tu správnou strategii)
- Vědomé plánování a strukturování chování (seberegulační strategie); vyšší **všímavost**
- Efektivnější strategie zvládnání emocí
- Alternativní **efektivní způsoby zvládnání stresu** (zlozvyky se často rozvinou a udržují jako vyhýbavá strategie zvládnání stresu)

Regulace nežádoucích emocí



Efektivita a využitelnost konkrétní strategie závisí na situaci, avšak lidé často využívají strategie zvládnání podle toho, jak jsou jim dostupné, spíše než podle adekvátnosti.

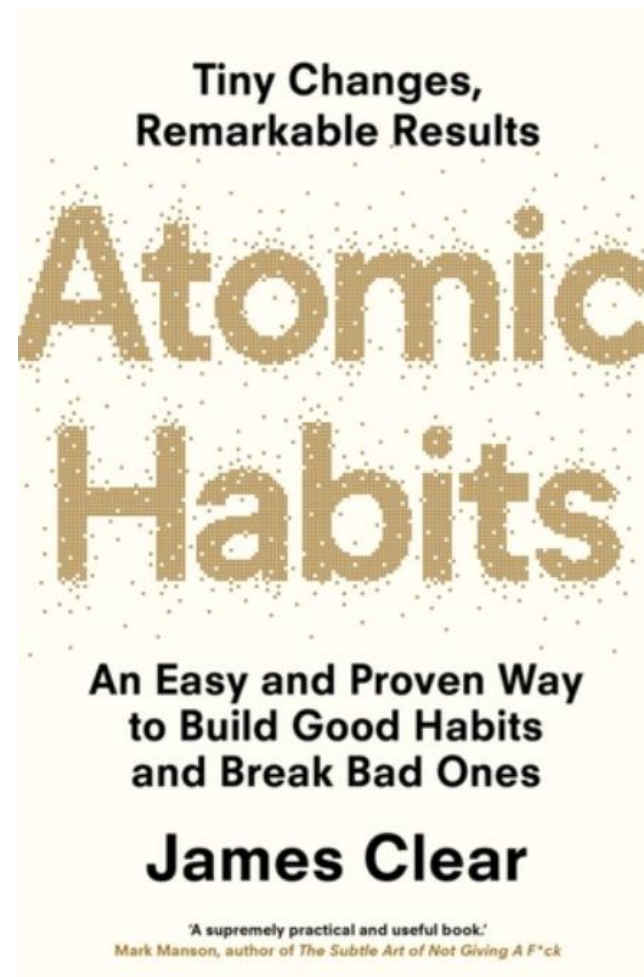
DOSTUPNOST = na co jsem zvyklý, co jsem se naučil. Nebudu dělat něco, co neumím (= neviděl jsem, mám předsudky...)

Komunikační strategie a strategie regulace vlastních emocí jsou **součástí profesních kompetencí a lze si je osvojit.**

Záměrné budování nových návyků

(J. Clear: *Atomové návyky*)

- Vodítko: **Viditelnost**
- Nutkání: **Přitažlivost**
- Chování: **Snadnost**
- Odměna: **Uspokojení**



VYTVOŘENÍ NOVÉHO NÁVYKU

- **Pravidelnost** – v intervalech, které chci udržovat
- **Jednoznačné napojení na prostředí**
- Napojení na jiné činnosti (kdy přesně začnu, „**implementační intence**“)
- Co největší **usnadnění plánování** – začít chování je jednoduché a není nepříjemné
- Usnadnění rozpomínání a přístupu – **vodítka a „postrknutí“** (*nudging*)
- **Odměňující pocit** (pochvala; sebe-odměňující uvědomění si úspěchu, pocit hrdosti)
- **Nevzdávat se** při selháních! – pravidlo „nevynechat dvakrát po sobě“
- Vystavování se pozitivním sociálním **vzorům** (inspirace a konformita)

Vypracování plánu

1. **Zohlednění možností** – kolik, kdy a jak můžu udělat; jaké aktivity mohu nahradit; s čím můžu sladit
2. **Mentální srovnávání** – co chci dosáhnout a co proto musím udělat? Přístup SMART (dosažitelné konkrétní cíle, „krůček po krůčku“)
3. **Motivující faktory a úprava prostředí** – co mi pomůže to dělat s větším zájmem a radostí? Jak dosáhnu, že bude pro mě snazší začít než to vzdát / odložit? („*nudging*“) Jaké překážky a rozptylující faktory je potřeba odstranit? → **návyk**
4. **Načasování** – časový harmonogram s konkrétním bodem v čase, kdy začnu („implementační intence“) → **návyk**
5. **Sledování pokroku a pozitivní zpětná vazba** – co fungovalo a co ne; uvědomění si a uznání i „skrytých“ pokroků
6. **Konstruktivní regulace emocí** – kognitivní přehodnocení – výzva, učení, cesta, seberegulace jako dovednost

METAKOGNITIVNÍ DOVEDNOSTI = rozpozněj, reflektuj a reguluj své myšlení a chování – příklady otázek:

- *Které z mých návyků a postupů jsou účinné a které nikoli?*
- *Proč má poslední strategie nefungovala? Použila jsem ji správně?*
- *Které faktory ovlivňují mou pozornost / emoce / výkon pozitivně a negativně?*
- *Proč můj pokus o změnu chování selhal?*
- *Proč mám z daného úkolu takovéto pocity? Co mě rozčiluje? Proč cítím úzkost a stres? Proč mám tendenci se vzdávat?*
- *Co si o sobě myslím? Věřím, že to dokážu? Proč si to o sobě myslím? Co postrádám? Co bych potřebovala?*
- *Jak silná je moje vůle a jak ji odlehčit?*

MUNI
MED

Děkuji za pozornost!