



Sprememba življenjskega sloga: motivacija pacienta in zdravstvenega tima

Maja Rus Makovec, UPKL

Bled, 16.9.2025



O čem bo govora

- Ljudje so **nevrobiološko-vedenjsko-narativno adaptirani** na določen življenjski slog oziroma na ne-spremembo
- Ljudje imajo kapaciteto za spremembo vedenja: **potreba po energetskega preskoku**
- Razlika med pristopom javnega zdravja in klinično situacijo: čustvena reaktanca, osebnostni poudarki, duševne motnje in pomanjknje odnosne podpore
- Motivatorji so lahko “rojeni” in-ali trenirani in niso monopol enega poklica
- Kako v timu uravnavamo energetske del motivacije in štafeta v timu: s čem je nagrajen motivator in kako skrbi zase



Npr. gibanje je človekova imanentnost in tako zelo koristno za zdravje

- Zakaj potem ljudje ne počnejo, kar je zdravo
- Težnja k telesni lenobnosti = avtomatizirana nevrobiološka težnja k znižanju energijskega napora Cheval et al. Neuropsychologia 2018
- Prehranjevanje in gibanje imata različne mehanizme uravnavanja, obe področji pa se povezujeta s procesiranjem ugodja Wenzel & Cheer. Neuropsychopharmacology 2018
- Zdrava nadomestna vedenja neko obdobje ne nudijo nagrade in ne uravnajo razpoloženja, ker je nagrajevalni sistem natreniran na drugačno stimulacijo Vucetic & Reyes. Wiley Interdiscip Rev Syst Biol Med 2010

Težave v adherenci s priporočenimi spremembami v vedenju

- **40 % do 70 % bolnikov** ne sledi zdravstvenemu nasvetu glede življenjskega sloga
Martin et al. Ther Clin Risk Manag 2005
- Telesna dejavnost predvideva premagovanje napora in kognitivni nadzor za premagovanje napora, preden izkusimo nagrado
- Hrana takoj poskrbi za izkušnjo nagrade – uravnavanje predvideva dober kognitivni nadzor, ne pa telesnega napora
- **Pri ljudeh z največ težavami glede telesne aktivacije je pot do boljšega samonadzora tudi dober odnos z motivatorji** Muraven. J Exp Soc Psychol 2010

Prepričanja zdravstvenih strokovnjakov in motiviranje

- Pozornost javnega zdravja od **dostopnih socialnih dobrin za zdravje** v **individualno odgovornost** za izbiro zdravega življenjskega sloga Brown. Ethical Theory Moral Pract 2018
- **Zmota**, da bolnike motiviramo z racionalnimi argumenti in da je treba biti pri tem odločen Clore. Mod Theol 2011
- Da strah pred resnimi posledicami za zdravje usmeri v vadbo in dieto – da, a le prehodno Kok et al. Health Psychol Rev 2018, možnost zanikanja
- Za preseganje čustveno-razpoloženjskih ovir pri najmanj motiviranih nujnost **prijetna izkušnja vadbe** Cameron et al. Psychol Health 2018

Navade kot avtomatiziran in star spomin

cca 40 % dnevne aktivnosti uravnavajo bazalni gangliji Neal et al. Personality and Social Psychology Bulletin 2011

Bazalni gangliji (posebej ventralni striatum) – izvenzavestni del, čustva, navade, bogat z dopaminom: “A sort of learning machine dedicated to achieving success in behaviour” Graybiel & Grafton, 2015

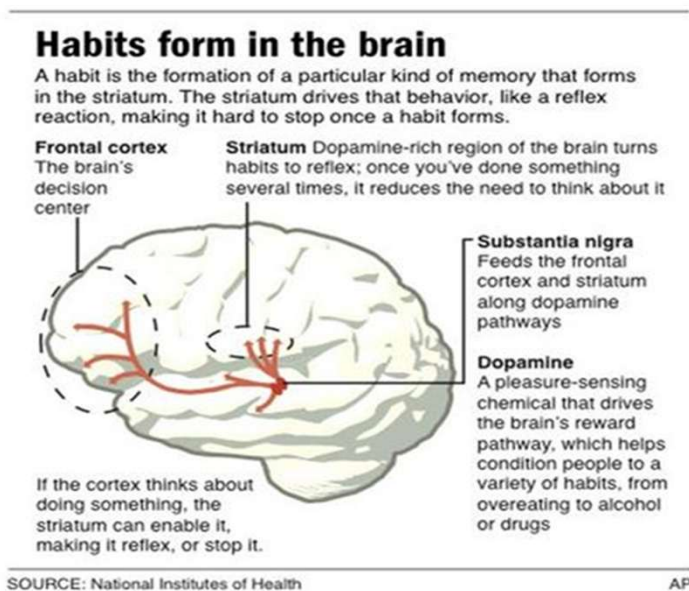
Kdo je za kaj odgovoren pri motivaciji (Posameznik? Okoliščine? Strokovnjak?)

- Revščina kot izločenost iz življenjskih tokov Aue et al, Social Science & Medicine, 2016
- Depresija (in druge duševne motnje) kot amotivacijsko stanje brez pozitivnega afekta

Roeh et al. Frontiers in Psychiatry, 2019

Priporočila, ki predpišejo končno vedenje in spregledajo ovire do izvedbe zdravega vedenja

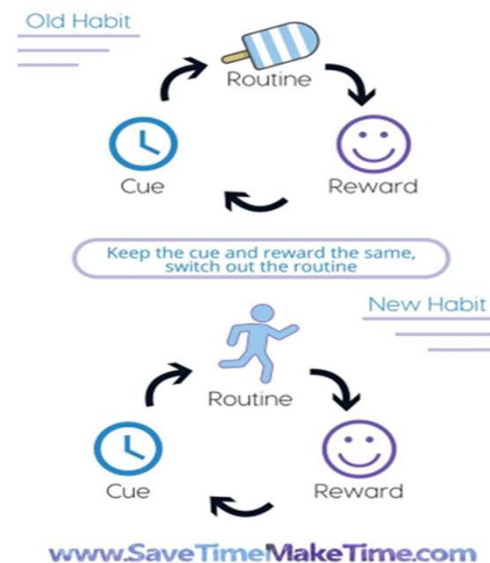
Približno $\frac{1}{3}$ pacientov bo samih po sebi motiviranih za spremembo življenjskega sloga, če je potrebna zaradi narave bolezni, in bodo dejansko spremenili svoje vedenje, $\frac{2}{3}$ pa ne Fjeldsoe et al. Health Psychol 2011



Ponovimo:
nadomestne
dejavnosti v začetku
niso učinkovite
nagrade

Vucetic & Reyes. Wiley Interdiscip Rev Syst Biol Med 2010

The Habit Loop Hack



Izven-racionalni razlogi za spremembo glede življenjskega stila verjetno pomembnejši kot racionalni

- Racionalni argumenti pomembni, ampak na drugačen način – kot okvir
- Čustveni in odnosni dejavniki so lahko intenzivnejši kot racionalne odločitve Kelly & Barker M. Public Health 2016
- Najbolj pomaga nasvet, kako **specifično** vnesti spremembe v svoj življenjski in osebni okvir Tremblett et al. Family Practice 2022

!!! Ljudje, ki so v stresu, imajo občutja krivde in sramu zaradi nezdravih navad, se morajo najprej pomiriti
!!! Če jih nič ne moti, preveriti, ali obstaja “bolezenski pritisk”



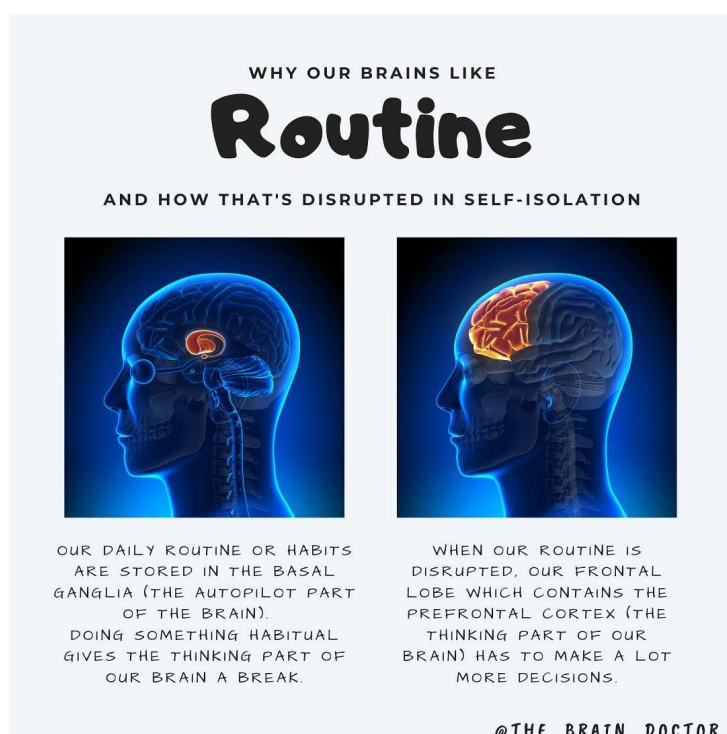
Sreča & zaščita - od mladih dni razvoj in vzdrževanje zdravih navad

Za izpeljavo nove navade potrebno:

- Imeti razlog za trud
- Vložiti dovolj energije
- Se k tej spremembi tudi nekoliko **siliti**
- **Tolerirati diskomfort**
- Vztrajati

Pomen stresa: spremenjena raven glukokortikoidov in manj energije za zavestno kontrolo PFC

Potrebno več pomirjanja in časa Buabang et al. Behav Neurosci 2023



In vendar obstaja nevroplastičnost in motive je možno so-konstruirati

- Duševne funkcije samokontrole se pomembno ojačujejo z več epizodami samokontrole, podobno kot pridobivamo na mišični moči z uporabo mišice
- Gre za postopno pridobivanje nadzora oz. zmožnosti odrekanja Mason et al. J of behavioral medicine 2016

Duševno in socialno ranljivi ljudje

- Revščina v razvitem svetu: več debelost, manj gibanja in manj alternativnih virov nagrade, več izločenosti iz življenjskih tokov
- Socialno pravična motivacijska intervencija porazdeli odgovornost za debelost in manjšo telesno aktivnost med posameznika in vplive okolja – povezava z ljudmi z debelostjo iz neugodnih socialnih okolij Levine. Diabetes 2011
- Debelost in nekatera psihotropna zdravila
- Posebej izrazita dvosmerna povezava med debelostjo se izkazuje pri depresiji, in sicer posebej pri ženskah Rajan & Menon. J Postgrad Med 2017
- »Medicina življenjskega stila« poudari dokazljive pozitivne vplive sprememb v življenjskem stilu na depresijo: povečanje telesne aktivnosti, prehrana, sproščanje, več socialnih kontaktov ter manjša raba nikotina in alkohola Sarris et al. BMC Psychiatry 2014

Ne da se ogniti naporu odrekanja, ga pa je možno ob pravem času z večjo lahkoto sprejeti

- Pomembnost procesa, ko ljudje raziskujejo in se seznanjajo z novimi vedenji - čas
- Proces razvijanja veselja do vadbe ali osebnega pomena za drugačen tip prehranjevanja Teixeria et al. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2012
- Ob tem v začetku pri izgubi teže na videz ne gre dobro, utegnejo pa postati učinkovitejši z odlogom
- Uspešni izpostavili: vztrajanje kljub spodrslijajem in konsistentnost pri sledenju svojega stanja Phelan et al. Obesity 2021

Motivacija ljudi, ki jim gre zdravstveno najslabše

Cilj realistično dosegljiv in relevanten za bolnika, kratkoročni cilji & sledenje Hooker et al. Fam

Pract Manag 2018

Če tudi to ne deluje, MI DiClemente et al. Psychol Addict Behav 2017

- Empatija – poudarek na kognitivni komponenti
- Izogibanje konfliktu ali prepričevanju bolnika z izrazitimi odpori
- Raziščemo in komentiramo ambivalenco pri bolniku
- Poudarek izjeme, ko je bolnik zmožni vnesti določene spremembe, čeprav za zelo kratkotrajno obdobje

Fokus spremembe le na eno vedenje

Implikacije prepričanj strokovnjakov

- Lahko si pripisujejo preveč odgovornosti za spremembo življenjskega stila bolnikov oz. uporabnikov
- Ali pa se tega področja niti ne lotijo ali zgolj z navodilom, ki je samo po sebi paradoks (**bodite drugačni, kot ste, in to takoj po mojem nasvetu**)
- Realistični domet pričakovanj od edukacije, psihoedukacije, MI, PT
- Dobro toleriranje negotovosti izida pomaga, da ne odstopimo od spodbude
- Kako fokusiramo pri MI (fokusiranje na eno vedenje) – veščina reflektivnega pogovora

Dobro toleriranje negotovosti izida pri spreminjanju življenjskega sloga pomaga, da ne odstopimo od spodbude

- Bolniki z različnimi somatskimi obolenji pogosto komorbidna depresija in odpor do gibanja
- Za motivacijo je bistvena dostopnost, prijetnost vzdušja in vsaj manjša aktivacija Warburton et al. Curr Opin Cardiol 2017
- Samorefleksija motivatorjev:
 - ali zmorejo motivirati bolnike, ki jim gre slabo pri urejanju navad (nič hudega, če jim to ni blizu, bo to prevzel kdo drug)
 - ali so radovedni glede odporov
 - ali razumejo splošno podcenjevanje energije, ki je potrebna za vzdrževanje dosežene spremembe

Ali obstaja dovolj intenzivna nagrada pri spremembi navad in kaj to pomeni za tim motivatorjev: ali velja “kar pomaga našim uporabnikom-bolnikom, pomaga tudi nam”?

- H (hedonia) in E (eudaimonia) tip nagrade Ryff. Psychother Psychosom 2014
- “...understanding adults as striving, meaning-making, proactive organisms who are actively negotiating the challenges of life. “
- Pomen pozitivnega afekta in narrative (smisla in pomena): personaliziran proces
- Skrbeti zase kot del kliničnega treninga (ne gre za sebičnost) Posluns, Gall. Int J Adv Couns 2019
- Kolegialnost v timu Wood. Collaborative Healthcare Teams a Growing Success Story 2021



Izr. prof. dr. Maja Rus Makovec
maja.rus@psih-klinika.si

