



Sekcja Dialogu Motywującego

**Polskiego Towarzystwa Terapii
Poznawczej i Behawioralnej**

maj 2022

Cele sekcji Dialogu Motywującego

- włączanie Dialogu Motywującego do Terapii Poznawczo-Behawioralnej w Polsce i propagowanie doświadczeń klinicznych oraz badań w tym zakresie;
- wspieranie terapeutów poznawczo-behawioralnych w posługiwaniu się Dialogiem Motywującym, tworzenie płaszczyzny do wymiany doświadczeń;
- wspomaganie i prowadzenie inicjatyw oraz projektów naukowo-badawczych służących rozwojowi Dialogu Motywującego w powiązaniu z Terapią Poznawczo-Behawioralną.

Krótką historia

➤ Członkowie-założyciele:

Małgorzata Adamczyk-Zientara

Anna Derwich

Iga Jaraczewska

Katarzyna Kaszek-Idźkowska

Beata Kita

Dominik Meinhardt-Burzyński

Aleksandra Wilkin-Day

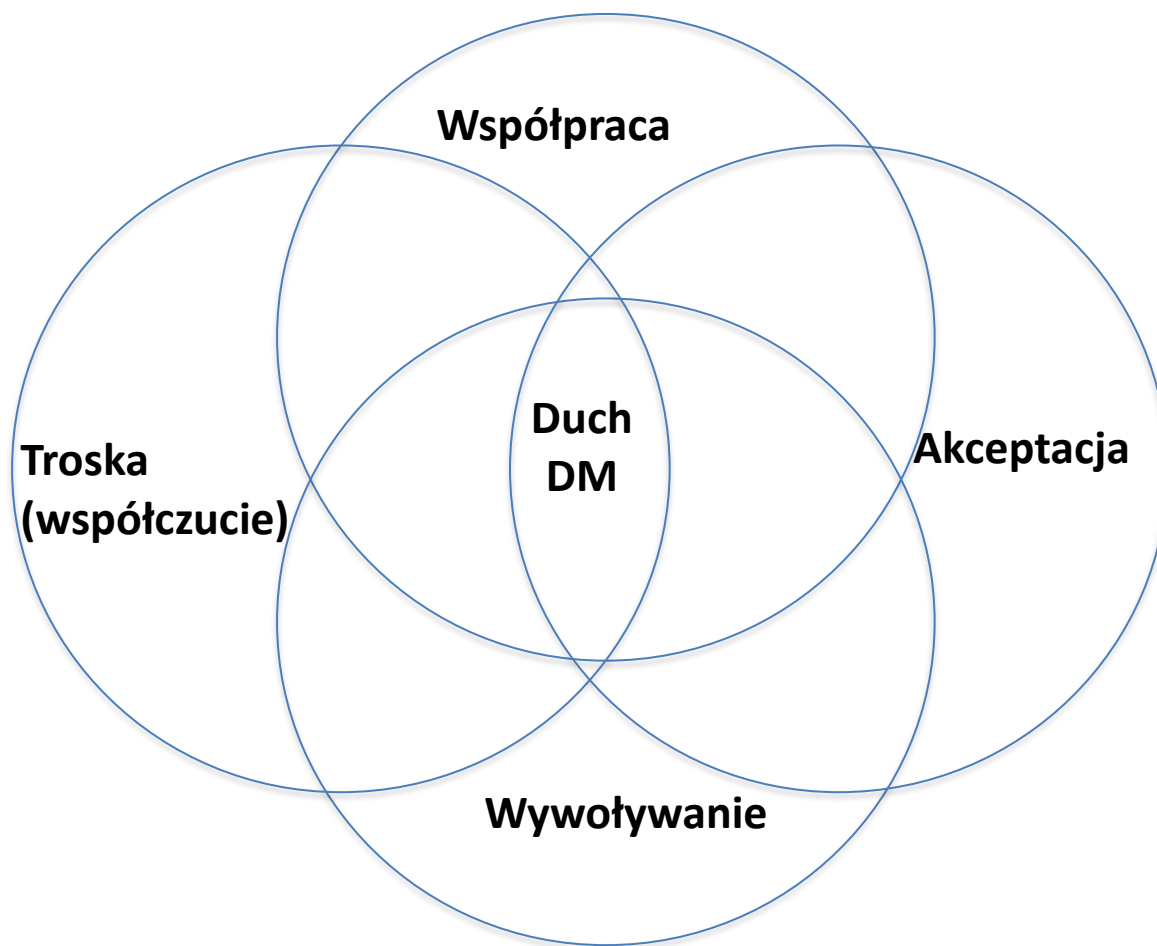
➤ Pierwsze zebranie Sekcji - 04.07.2018 r.

➤ Działania na rzecz tłumaczenia publikacji oraz adekwatnego stosowania terminologii dot. Dialogu Motywującego

Czym jest Dialog Motywujący

- Styl prowadzenia rozmowy ukierunkowanej na zmianę, w którym aktywnie wydobywamy i wzmacniamy wypowiedzi w tzw. „języku zmiany”.
- Zwraca uwagę na powszechny problem ambiwalencji wobec zmiany.
- Oparty na szacunku, współpracy i akceptacji.
- Podkreśla autonomię klienta.
- Rozwijany od początku lat 80-tych XX wieku, początkowo w terapii uzależnień, obecnie w licznych obszarach pracy z ludźmi.
- Autorzy: William R. Miller, Stephen Rollnick.

„Duch Dialogu Motywującego”, czyli postawa wobec klienta



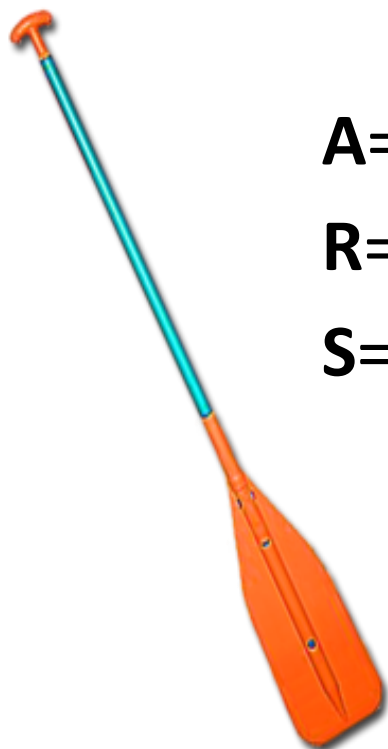
Podstawowe umiejętności DM – OARS („wiosła”)

O=*open-ended questions* - pytania otwarte/
otwierające

A= *affirmations* - dowartościowania

R=*reflections* - odzwierciedlenia

S=*summaries* - podsumowania



4 podstawowe procesy DM

PLANOWANIE – stworzenie planu zmiany

WYWOŁYWANIE – eksplorowanie, wydobywanie i wzmocnienie motywacji, zobowiązanie

UKIERUNKOWYWANIE – cel, kierunek pracy

ANGAŻOWANIE – relacja, zaufanie, podstawa pracy

Połączenia DM i TPB w takich obszarach, jak:

- psychiatria i psychoterapia zaburzeń psychicznych (np. Arkowitz, Miller, Rollnick, 2017; Bui Ngoc, Derwich, Jaraczewska, 2015; Jaraczewska, Derwich 2020 Jaraczewska, Rutkowska, 2008, Westra, 2004)
- zaburzenia lękowe i depresja (np. Riper i in., 2014, Naar, Safren 2017, Naar, Safren 2020, Westra, 2004)
- uogólnione zaburzenie lękowe GAD (np. Aviram, Westra, 2011)
- uzależnienia od substancji psychoaktywnych, w tym zaburzenia współwystępujące (np. Miller, Forcehimes i Zweben, 2014)
- uzależnienia od hazardu (np. Fong, Reid i Parhami, 2012)
- uzależnienia behawioralne (np. Diskin i Hodgins, 2009; Hodgins i in., 2009; Petry i in, 2008)
- zaburzenia odżywiania (por. Cassin i Geller, 2017)

Sposoby łączenia DM i TPB

przykłady:

- 1. DM może poprzedzać TPB jako wstęp do terapii mający zbudować motywację i zaangażowanie do niej
- 2. DM wykorzystywany jako metoda interwencji w przypadku sygnałów niezgody lub ambiwalencji (dawniej nazywanych „oporem”)
- 3. DM jako integrujące ramy dla wszelkiego rodzaju innych interwencji terapeutycznych takich jak TPB

Przykłady: Hodgins, Currie, el-Guebaly, 2001; Hodgins i in., 2004, Aviram, Westra, 2011; Brown, Miller 1993, Barrera, Smith, Norton, 2016, Westra, Constantino, Antony, 2016

Wybrane badania nad skutecznością łączenia DM i TPB

- Westra i Dozois, 2006: DM jako krótka interwencja poprzedzająca grupową TPB w terapii osób z różnymi zaburzeniami lękowymi – istotne różnice w zakresie oczekiwań pacjentów dotyczących zmiany, wykonywania zadań domowych i ilości osób wykorzystujących z powodzeniem metody TPB (na korzyść grupy z DM);
- Aviram, Westra, 2011: 4 sesje DM poprzedzające terapię poznawczo-behawioralną dla pacjentów z uogólnionym zaburzeniem lękowym (GAD) – korzystne efekty zastosowania DM w kontekście zmniejszenia oporu i zwiększenia zaangażowania w terapię w porównaniu do samej TPB; efekty widoczne już na pierwszej sesji TPB i istotnie związane z zastosowaniem DM; opór istotnie związany z wykonywaniem zadań domowych i końcowymi efektami terapii;
- Westra, Constantino, Antony, 2015: porównanie efektów standardowej terapii poznawczo-behawioralnej dla GAD z terapią łączącą TPB z DM – brak istotnych różnic bezpośrednio po zakończeniu terapii, ale po 12 miesiącach od zakończenia terapii istotne różnice w zakresie objawów GAD na korzyść grupy z DM. Dwukrotnie więcej osób „wypadło” z terapii w grupie standardowej TPB niż w grupie TPB z DM;
- Riper i in., 2014: Metatabela randomizowanych badań porównujących skuteczność łączonej TPB z DM ze skutecznością standardowego leczenia w grupie pacjentów z depresją i problemami z nadużywaniem alkoholu – zastosowanie TPB połączonej z DM wykazuje lepsze efekty niż standardowe leczenie;
- Miller i Moyers, 2021: przegląd 70 lat badań nad skutecznością psychoterapii różnych nurtów – 8 terapeutycznych umiejętności zwiększających skuteczność psychoterapii (trafna empatia, akceptacja, bezwarunkowa wartość (*positive regard*), autentyczność, ukierunkowanie, nadzieja, wydobywanie oraz udzielanie informacji i rad); wszystkie w/w umiejętności obecne w DM.

Wybrane badania nad skutecznością łączenia DM i TPB – wnioski

Włączenie dialogu motywującego do terapii poznawczo-behawioralnej może poprawiać skuteczność terapii poprzez:

- zwiększenie zaangażowania w terapię (np. realizacja zadań między sesjami, stosowanie metod TPB),
- zwiększanie wiary w możliwość poprawy w wyniku terapii,
- przezwyciężanie tzw. „oporu” w terapii (w tym także „wypadania” z terapii),
- zwiększenie poczucia własnej skuteczności,
- wydłużenie czasu utrzymywania się efektów terapii

Literatura dotycząca łączenia TPB i DM

W języku polskim:

Adamczyk-Zientara, M., Jaraczewska, J.M. (2018). Możliwości zastosowania dialogu motywującego w terapii poznawczo-behawioralnej zaburzeń psychicznych. W: M. Skotnicka-Chaberek (red.). Terapia poznawczo-behawioralna w Polsce i na świecie. Gdańsk: Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej.

Arkowitz, H., Miller, W.R., Rollnick, S. (red.) (2017). Dialog motywujący w terapii problemów psychologicznych. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Jaraczewska, J.M., Adamczyk-Zientara, M. (2018). Możliwości wykorzystywania terapii poznawczo-behawioralnej i dialogu motywującego w terapii uzależnień. W: M. Skotnicka-Chaberek (red.). Terapia poznawczo-behawioralna w Polsce i na świecie. Gdańsk: Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej.

Jaraczewska, J.M., Derwich, A. (2020). Podejście integrujące terapię poznawczo-behawioralną i dialog motywujący w uzależnieniach behawioralnych. Podręcznik dla terapeutów. Warszawa, Eneteia.

Jaraczewska, J.M., Derwich, A. (2020). Podejście integrujące terapię poznawczo-behawioralną i dialog motywujący. Podręcznik dla profilaktyków. Warszawa, Eneteia.

Literatura dotycząca łączenia TPB i DM

W języku polskim, cd.

Jaraczewska, J.M., Derwich, A. (2020). Podejście integrujące terapie poznawczo-behawioralne i dialog motywujący. Podręcznik dla lekarzy. Warszawa, Eneteia.

Jaraczewska, J.M., Rutkowska, J. (2008). Terapia motywująca i terapia poznawczo-behawioralna jako specyficzne interwencje psychologiczne. *Nowiny Psychologiczne*, 3.

Naar, S., Saffren, S.A. (2020). *Dialog motywujący i terapia poznawczo-behawioralna*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Westra, H. A. (2016). *Dialog motywujący w terapii zaburzeń lękowych*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Rozdziały na temat włączania DM do pracy TPB

Hayes, S.C. i Hofmann, S.G. (2020). *Terapia poznawczo-behawioralna oparta na procesach*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Barlow, D.H. i in. (2020). *Transdiagnostyczna terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń emocjonalnych*. Podręcznik terapeuty. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Barlow, D.H. i in. (2022). *Transdiagnostyczna terapia zaburzeń emocjonalnych dzieci i młodzieży*. Podręcznik terapeuty. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Literatura dotycząca łączenia TPB i DM

W języku angielskim:

Atkinson, C. Earnshaw, P. (2019). *Motivational Cognitive Behavioural Therapy: Distinctive Features*. London: Routledge.

Iarussi, M. M. (2019). *Integrating Motivational Interviewing and Cognitive Behavior Therapy in Clinical Practice*. New York: Routledge.

Miller, W.R., Moyers, T.B. (2021). *Effective Psychotherapists. Clinical Skills That Improve Client Outcomes*. New York: Guilford Press. [o umiejętnościach zwiększających skuteczność różnych nurtów psychoterapii]

**Szersze informacje nt. Sekcji
oraz możliwości włączenia się
do działań jako jej członek**

na stronie

**POLSKIEGO TOWARZYSTWA TERAPII
POZNAWCZEJ i BEHAWIORALNEJ**

<https://www.pttpb.pl>

w zakładce SEKCJE

Kontakt: sekcja.dm@pttpb.pl