

Il Counseling come strumento per facilitare scelte orientate alla salute

Come aiutare le persone a motivarsi al cambiamento

Valter Spiller

Psicologo, Dipartimento Salute Mentale e Dipendenze, ASL3 Genova
Scuola Italiana di Counseling Motivazionale













Operatori sanitari promotori di una relazione che facilita le scelte di salute



Siamo sicuri che gli operatori sanitari, nel “restituire” ai cittadini il valore delle loro competenze professionali, adottino modalità relazionali che realmente facilitano scelte salutari?



guadagnare salute

rendere facili le scelte salutari

Operatori sanitari promotori di una relazione che facilita le scelte di salute



- Come chiedere “permesso” di entrare nella vita degli altri
- Come introdurre un argomento e “sollevare il problema”
- Come offrire informazioni ed evocare nuove consapevolezze
- Come evitare di sollevare resistenze
- Come gestire l’ambivalenza
- Come accompagnare il cambiamento
- Come promuovere l’impegno
- Come sostenere i cambiamenti effettuati
- Come consolidare il cambiamento e prevenire “ricadute”

Il counseling motivazionale

Due aree specifiche di attenzione

Cosa motiva le persone a cambiare

Come motivare le persone a cambiare

comportamenti, atteggiamenti e
stili di vita non salutari





Gli “elementi” della motivazione

Preoccupazioni e insoddisfazioni - Bisogno

Consapevolezza del problema - Ragioni

Importanza e valori personali - Desiderio

Fiducia e ottimismo - Capacità

Decisione e volontà - Impegno

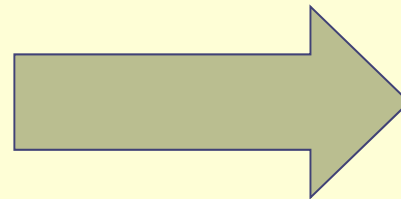






Come aiutare le persone a motivarsi

Empatia
Collaborazione
Sostegno



Evocazione

*degli Elementi Motivazionali
che le persone portano nella consultazione*



il futuro nel tuo respiro

Mamme libere dal fumo

Obiettivi

Riduzione del numero di donne fumatrici in gravidanza

Riduzione del numero di donne che riprende a fumare dopo la gravidanza

I dati elaborati confermano,
nella Regione Veneto,
il raggiungimento
di entrambi gli obiettivi

Regione e ASL capofila

 REGIONE DEL VENETO

 AZIENDA
ULSS 9
TREVISO




"Mamme libere dal fumo", Sbrogiò L., Michieletto F., Padovan M., Spiller V., 2008



Le **SFIDE** della promozione
della salute
dalla sorveglianza agli interventi sul territorio

...grazie

per la vostra attenzione ...

 Scuola Italiana di
Counseling Motivazionale

