

Skuteczność terapii motywującej w redukcji problemów alkoholowych. Przegląd badań

Effectiveness of motivational enhancement therapy in reduction of alcohol problems. Research review

Iga Jaraczewska

Akademia Motywacji i Zmian, Warszawa

Abstract – Motivational Enhancement Therapy (MET) is a new interesting approach to working with patients facing the need to make a fundamental change in their lives. Created by Miller and Rollnick and further developed by Miller, Zweben, DiClemente & Rychtarik with the specific aim of increasing motivation for change. It is based on the recognition of patient's motives and the idea to involve the patient as much as possible in an individual plan of action. The aim of MET in treating alcohol problems is the reinforcement of the patient's motivation to change the drinking behaviour. MET is theory based and subject to clinical research and experimentation. It is one of the most efficient and empirically tested approach in treating alcohol problems. Research on alcohol dependency indicate that the application of MET significantly influences the effectiveness of therapy, e.g. it increases the probability of seeking treatment, it strengthens active participation in therapy, and it increases motivation to change during the follow up period. It is helpful with difficult patients, who are usually not yet ready for change in their life and often do not seek treatment. In the last years MET has become a therapeutic method frequently used in the addiction treatment centres throughout the world. Because MET is an evidence based approach which can produce quick and lasting effects it offers to some extent a good response to increasing pressure to cut treatment costs while increasing efficiency. Due to its cost-effectiveness MET will be probably widely accepted and implemented in the Polish treatment system as well.

Key words: alcohol problems, treatment effectiveness, motivational enhancement therapy

Streszczenie – Terapia motywująca (TM) jest nowym interesującym podejściem do pracy z pacjentem stojącym w obliczu konieczności przeprowadzenia istotnych zmian w życiu. Stworzona została przez Millera i Rollnicka, a rozwinięta przez Millera, Zwebena, DiClemente i Rychtarika specyficznym celu zwiększania wewnętrznej motywacji do zmiany. Polega na rozpoznaniu motywów pacjenta i zwiększeniu stopnia zaangażowania w realizację osobistego, indywidualnego planu działania. W leczeniu problemów alkoholowych celem TM jest wzmocnienie motywacji pacjenta do zmiany zachowań związanych z pić alkoholu.

Terapia motywująca jest mocno osadzona w teorii oraz w badaniach klinicznych i eksperymentalnych. Stanowi jedną z najbardziej sprawdzonych form terapii w leczeniu problemów alkoholowych. Badania w dziedzinie uzależnień od alkoholu wykazują, że TM znacząco wpływa na efekty terapii, m.in. zwiększa prawdopodobieństwo podejmowania leczenia, wzmacnia aktywne uczestnictwo w terapii, zwiększa motywację w okresie po terapii. Jest pomocna w przypadku trudnych, opornych