**Αναγνώριση σταδίου αλλαγής**

⮚ Διαβάστε τους διαλόγους & γράψτε σε ποιο στάδιο είναι ο ασθενής.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Διάλογος** | **Στάδιο αλλαγής** |
| 1 | Α\*: Με έστειλε ο γιατρός μου γιατί έχω πίεση. Μου έχει δώσει χάπι βέβαια, οπότε θα πέσει. Δεν καταλαβαίνω γιατί ήρθα σε εσάς.  |  |
| 2 | Α: Τρώω τα πάντα χωρίς γλουτένη εδώ και ένα μήνα αλλά δεν έχω αδυνατίσει. Γιατί; |  |
| 3 | Α: Γράφτηκα χορό με τον φίλο μου και θα πάμε από εβδομάδα. |  |
| 4 | Α: Τρώω 1 γλυκό την ημέρα όπως συμφωνήσαμε, αλλά την Κυριακή πήγα βόλτα στην αγορά και πέρασα από ένα μαγαζί που φτιάχνει καταπληκτικά ντόνατ και πήρα 2.Δ: Εάν δεν είχαμε γνωριστεί ποτέ, πόσα θα είχατε πάρει;Α: Θα είχα πάρει 2 για επιτόπου και ένα κουτί για το σπίτι. |  |
| 5 | Α: Θα θελα να αραιώσουμε τις συνεδρίες γιατί νιώθω σίγουρη ότι μπορώ να συνεχίσω με αυτά που έχουμε πει. Άλλωστε λόγω των καλοκαιρινών διακοπών τα διατήρησα για 1 μήνα, χωρίς να βρεθούμε. |  |
| 6 | Α: Ξέρω ότι αν χάσω βάρος θα βοηθηθούν τα γόνατά μου, μου το λέει κάθε φορά και ο γιατρός μου, αλλά μου φαίνεται πάρα πολύ δύσκολο.Δ: Έχετε κάνει κάποια προσπάθεια τον τελευταίο χρόνο;Α: Ναι, κανα 2 φορές αλλά χάνω 2-3 κιλά και τα ξαναπαίρνω. |  |
| 7 | Α: Η μαμά μου με έφερε.Δ: Γιατί νομίζεις ότι σε έφερε;Α: Γιατί είμαι χοντρός.Δ: Και γιατί πιστεύεις ότι είσαι εδώ;Α: Δεν ξέρω. |  |
| 8 | Α: Η μαμά μου με έφερε.Δ: Γιατί νομίζεις ότι σε έφερε;Α: Γιατί είμαι χοντρός.Δ: Και γιατί πιστεύεις ότι είσαι εδώ;Α: Για να μου πείτε πώς να τρώω για να αδυνατίσω. |  |
| 9 | Α: Ο λόγος που έχω έρθει είναι γιατί θέλω και πρέπει να χάσω βάρος άμεσα.Δ: Βλέπω ότι στη δικής ας περίπτωση, θα πρέπει να μειωθούν οι ποσότητες που τρώτε.Α: Είστε σίγουρος; Γιατί άλλοι φίλοι μου τρώνε περισσότερο και είναι πιο αδύνατοι από μένα. Μήπως φταίει ο μεταβολισμός μου;Δ: Για να χάσετε βάρος πρέπει οι θερμίδες που τρώτε να είναι λιγότερες από αυτές που καίτε. Που αυτό το λέμε μεταβολισμό. Για να αυξήσετε τις θερμίδες που καίτε χρειάζεται να αυξήσετε τη φυσική σας δραστηριότητα.Α: Δεν υπάρχει χρόνος για αυτό. |  |
| 10 | Α: Λοιπόν, αγόρασα φρούτα όπως συζητήσαμε, αλλά δεν κατάφερα να τα φάω.Δ: Τα παίρνατε μαζί σας στη δουλειά σας, όπως είχαμε συζητήσει;Α: Ναι, τα έπαιρνα, αλλά τα έφερνα πίσω. Δεν προλάβαινα να τα φάω εκεί.Δ: Και τι σκέφτεστε να κάνετε;Α: Δεν ξέρω. Πάντως στη δουλειά δε γίνεται να τα τρώω. |  |

Α\* = ασθενής Δ#= διαιτολόγος