

# Psychological skills in the management of psychological problems

---

**Byungsu Kim M.D., Ph.D., Clinical Assistant Professor**

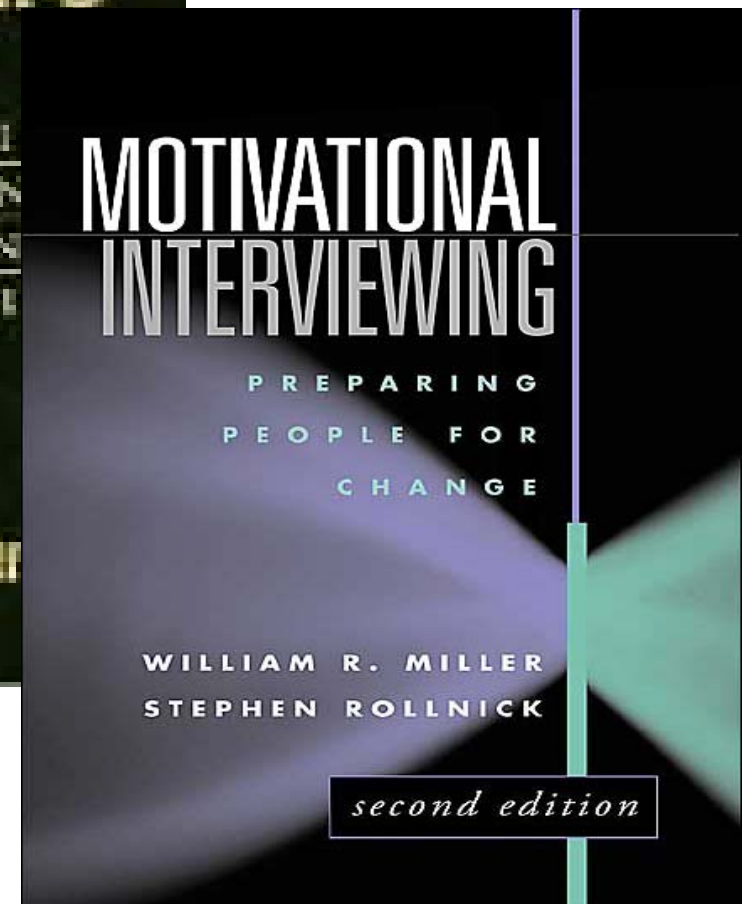
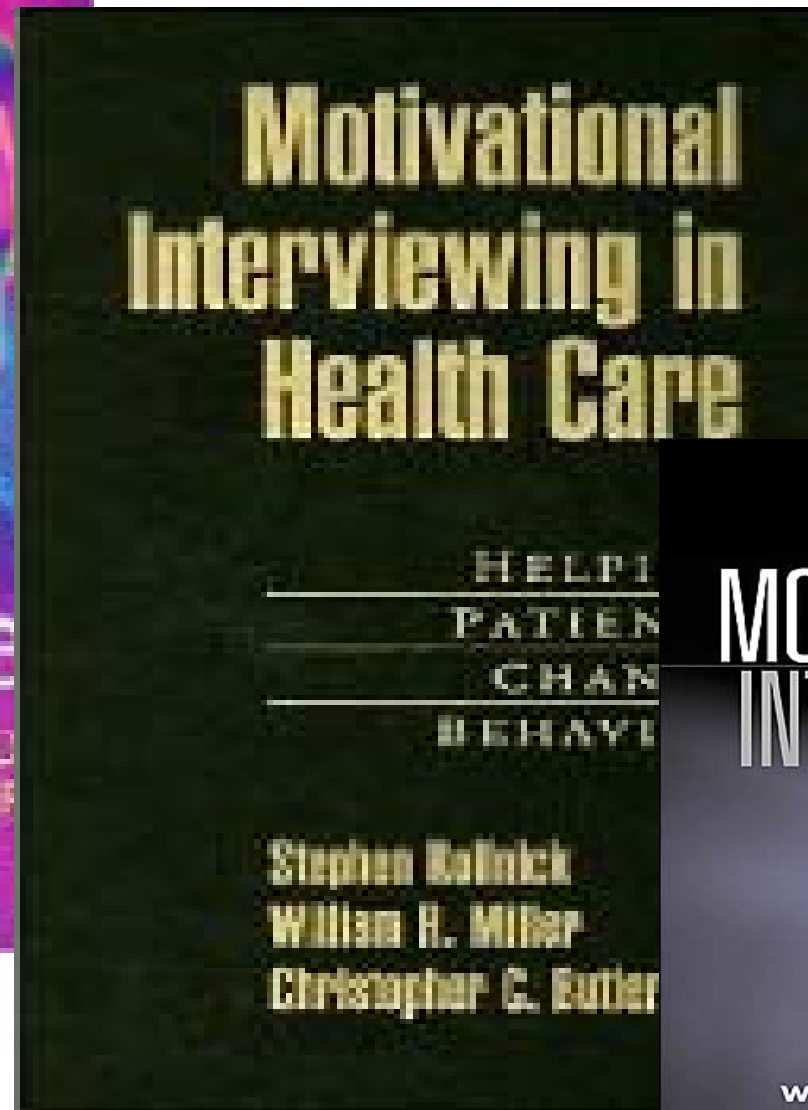
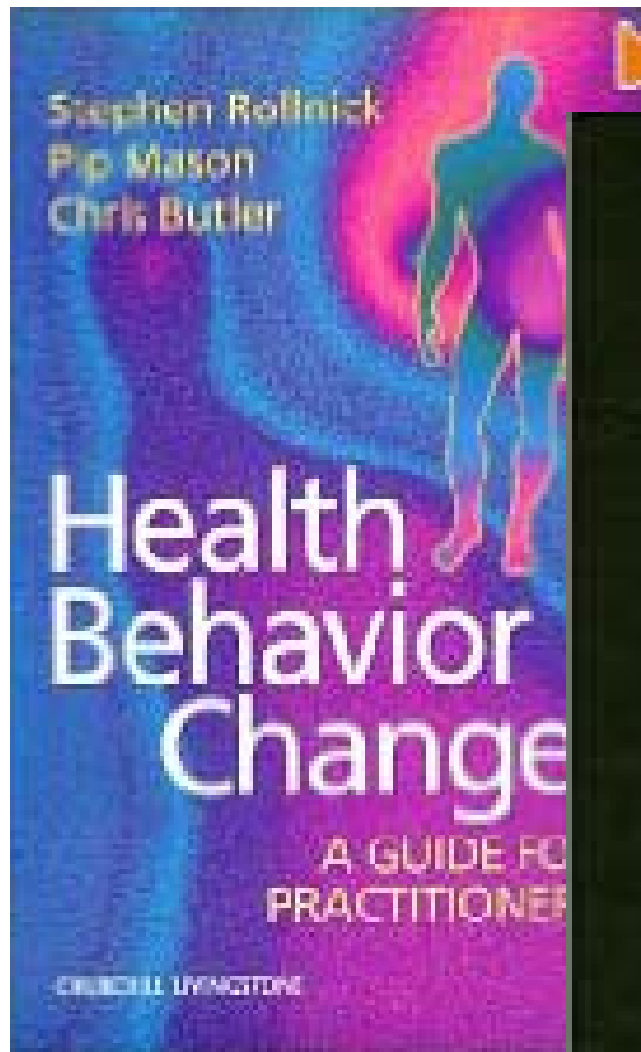
Dept. of Psychiatry, Asan Medical Center

Stress Clinic, Health Promotion Center, Asan Medical Center

# Contents

---

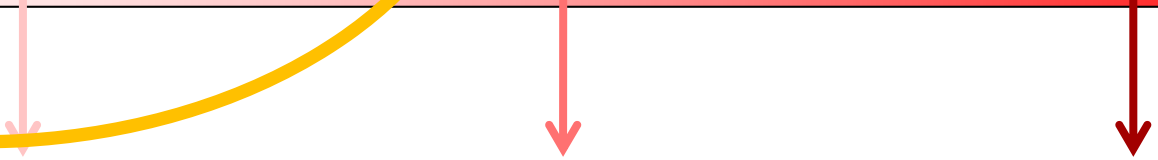
- Psychological skills using MI (Motivational Interviewing)
- Practical Approach



[www.motivationalinterview.org](http://www.motivationalinterview.org)

# ← Spectrum of Patients →

<p>Clinically healthy</p> <p>Psychological distress</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Acute stress</li><li>- Hypochondriacal concern</li><li>- High anxiety trait</li><li>- Fatigue</li><li>- Burnout</li></ul>	<p>Clinically Diagnosable + Equivocal urgency</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Mild Depression</li><li>- Anxiety Symptoms</li><li>- Somatization</li><li>- Hypochondriasis</li><li>- ...</li></ul>	<p>Clinically Diagnosable + Need to be treated</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Depressive disorder</li><li>- Soft bipolar</li><li>- Anxiety disorder</li><li>- Somatization disorder</li><li>- Alcohol abuse/dep</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- SPR</li><li>- BP I</li><li>- ...</li></ul>
---	---	--	--

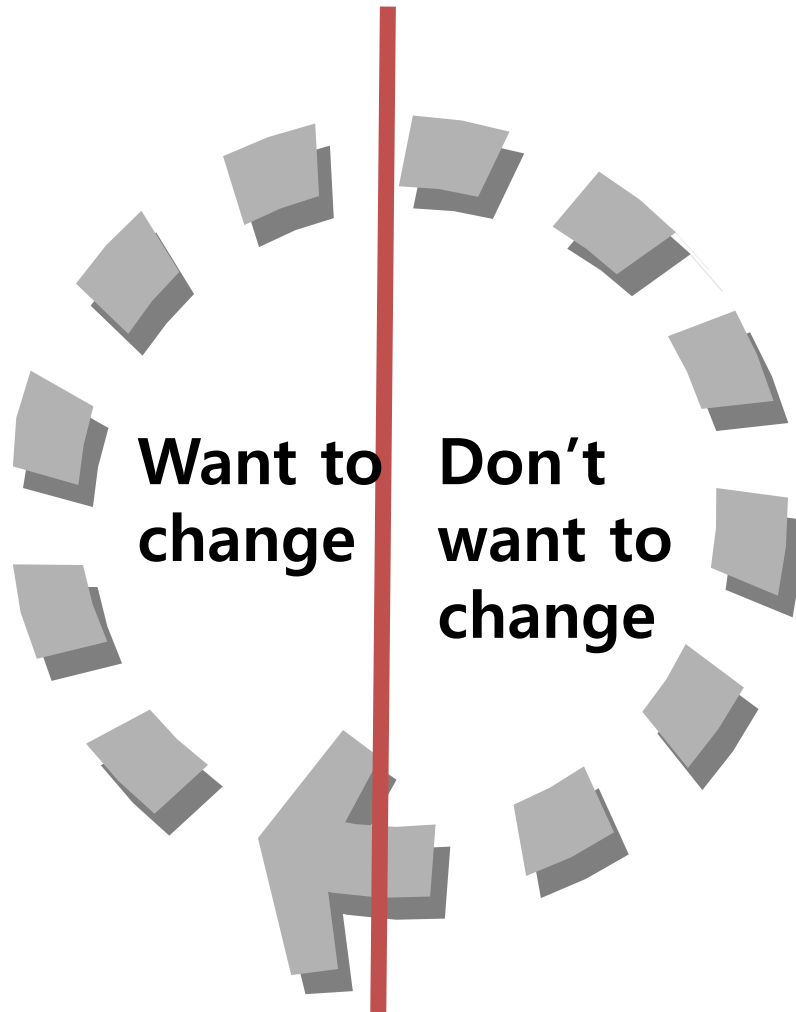


# Motivational Interviewing

---

- “A **client-centered**, directive intervention focused on **resolving ambivalence** in the direction of change.”

## Lack of Motivation: Unresolved ambivalence



- Ambivalence is normal
- Exploring ambivalence increases the potential for change

# Ambivalence & Decision Balance: Smoking

계속적인 흡연		금연	
이득	손실	이득	손실
기분이 편안해짐	냄새 남	건강해 짐	금단 증상
친구와 나누어 필 때의 즐거움	아이들이 싫어함	아이들이 좋아함	담배 친구와 어울릴 때 어색함
스트레스 해소	돈 낭비	돈이 절약 됨	스트레스를 다룰 방 법이 없어짐
피우지 않으면 힘 들다	건강에 손실	의지가 강하다는 것을 보여 줄 수 있음	체중이 늘어남
일에 대한 집중도	죽을 수도 있음	오래 살 수 있음	집중하기가 힘들어 짐
		담배 냄새로부터 벗어 남	

# Motivate to heal

- Involves focusing on the **patient's needs, values and wishes.**

Values

Client's present behavior

- Interaction of Clinician & Client
- Resolving ambivalence





# The Four Principles: E.D.R.S

---

1. **Express Empathy:** Use skillful listening and accept ambivalence about change as normal.
2. **Develop Discrepancy:** Help the person to voice the discrepancy between their current status/behavior and where they want to be.
3. **Roll with Resistance:** Avoid arguing with the person about their current behavior.
4. **Support Self-efficacy:** Show that you believe the person can change. Let the person choose and carry out the change.

# The Basic Skills of MI: O.A.R.S

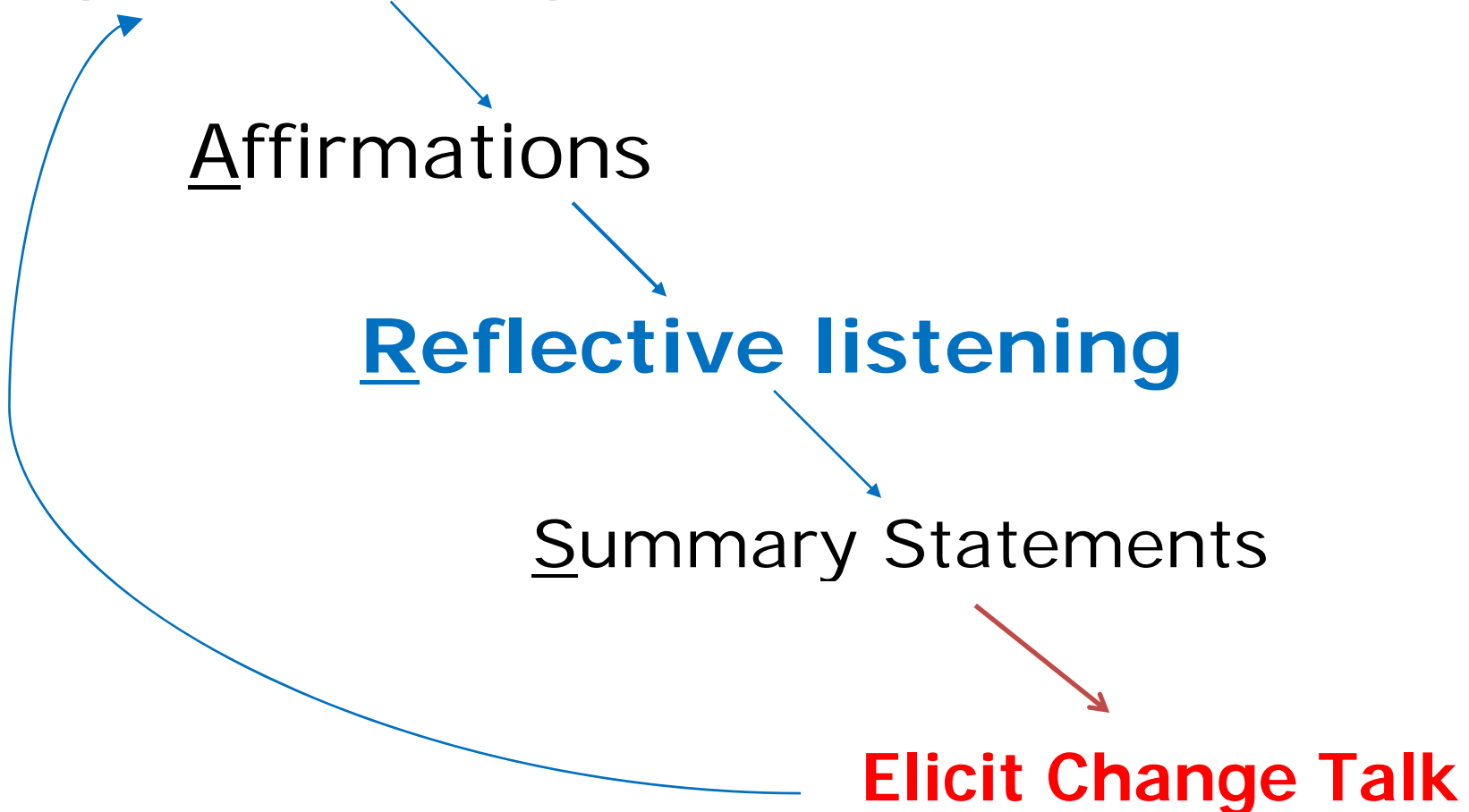
Open-ended questions

Affirmations

**Reflective listening**

Summary Statements

**Elicit Change Talk**



# Open-ended questions

---

- Can't be answered yes or no.
- Avoid asking "why?" (leads to rationalization, justification)
- "How can I help you?"
- "Would you tell me about \_\_\_\_?"
- "What are the positive things and what are the less good things about \_\_\_\_?"
- "What will you lose if you give up \_\_\_\_?"
- "What have you tried before?"
- "What do you want to do next?"

# Affirmations

---

- Statements of recognition of **client strengths**.
- Build **confidence** in ability to change.
- Must be congruent and **genuine**.
- Be as **specific** as possible ✕
  
- “You really kept your cool when that guy started yelling at you. That’s show’s a lot of self-control”
- “I’ve noticed over the past few weeks how you’ve taking effort to quit smoking .”
- “When you relapsed last week, you really got back on track quickly.”

# Reflective Listening (Validation)

---

- Communicating that you understand the **client's experience**, based on their history or current context.
- Whenever you are in doubt about what to do, listen.

# Levels of Reflection

환자: "아무 일도 없는데, 요즘 더 우울해요."

- **Repeat**
  - "요즘 더 우울하다고 느끼시나 보군요."
- **Rephrase**
  - "그러니까, 요즘 더 우울한 것 같은데 그 이유를 모르겠다는 말씀이군요."
- **Paraphrase**
  - "왜 이렇게 기분이 우울해지고 변화하는 그 이유에 대해서 궁금하게 여기고 있군요."
- **Reflect feeling**
  - "이렇게 이유를 모르는 우울증이 찾아 오니, 두렵고 불안하게 느끼는 것 같습니다."

# Levels of Reflection

환자: “체중을 줄여야 한다는 것을 알고 있어요. **당뇨병에 걸리고 싶지 않  
거든요.. 우리 어머니처럼...** 나는 우리 애들을 잘 돌봐 주어야만 해요.”

- **내용:** “당뇨병은 유전적인 경향이 있으므로, 체중을 줄이는 것이 도움이 됩니다”
- **감정:** “체중을 줄이지 않았을 때의 결과에 대해서 두려워 하고 있는 것 같군요.”
- **의미:** “당신 아이들이 당신에게는 무척 중요한 존재지요. 그래서, 당신은 건강하게 자녀들을 돌봐 줄 수 있기를 바라고 있군요.”

## 반영의 강도

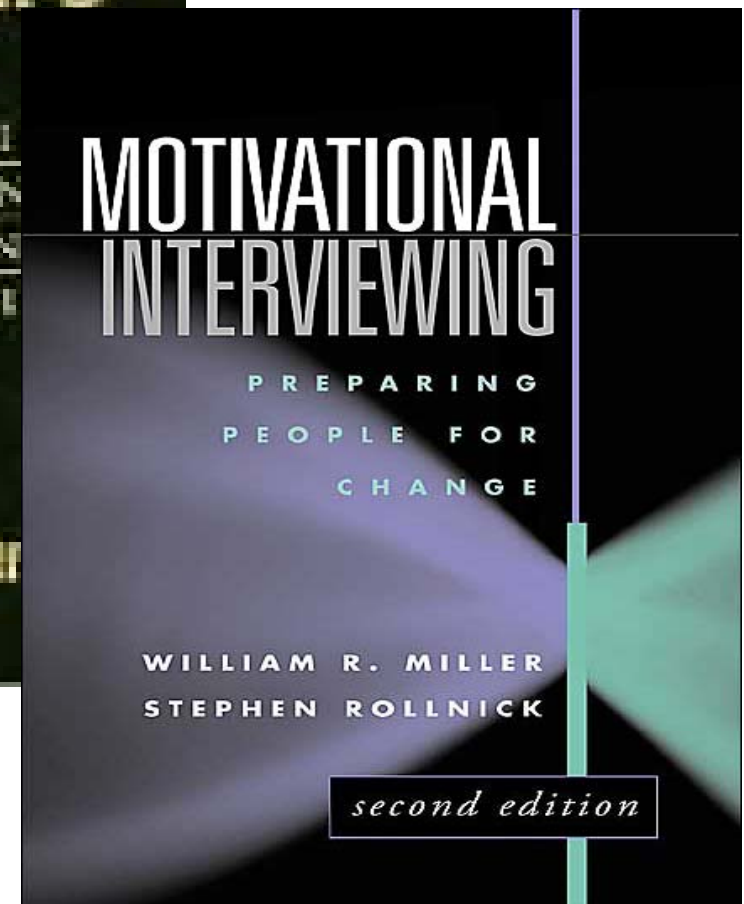
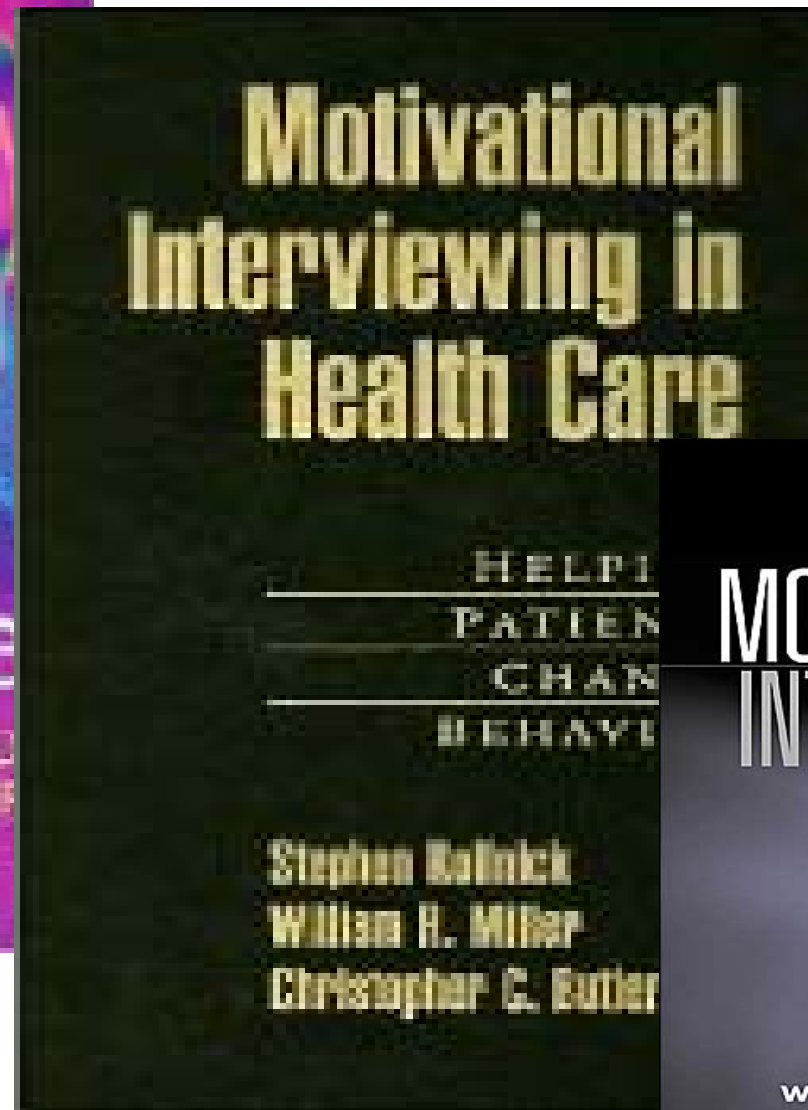
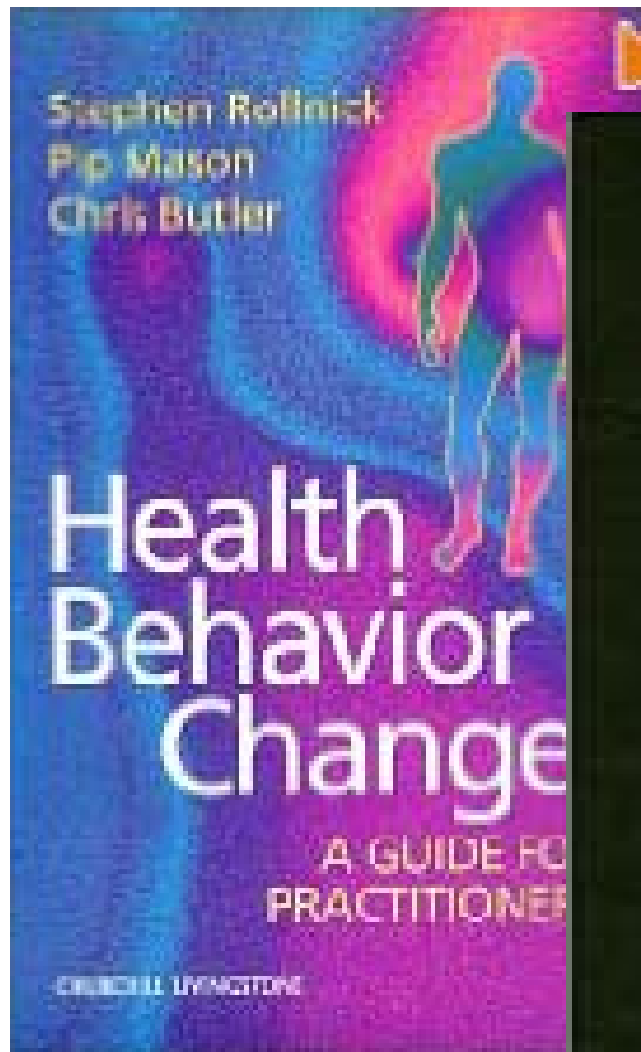
환자: 제가 아이를 기르는 방법에 대해 이러쿵 저러쿵 말씀하시는 어머니가 저는 그냥 싫어요

- 의사: 어머니 때문에 정말로 화가 나셨군요.
- 환자: 아..아뇨. **화는 아니에요.** 그래도 제 어머니인데요.
  
- 의사: 어머니 때문에 **약간 속이 상하신가 봅니다.**
- 환자: 그래요. 어머니가 항상 저를 보고 고치라고 지적하고 비난하시니 짜증이 납니다.



# Summarizing

- **Summarizing**
  - “Let me see if I understand so far ...”
  - “Here is what I’ve heard. Tell me if I’ve missed anything ... anything you want to add”
  - Give attention to “change statements” e.g. problem recognition, statements of concern, intent to change, optimism
- **Providing Choices**
  - Ask what ideas they have about addressing problem
  - Brainstorm all options - not just the things you think are right
  - Ask permission to suggest options/choices



[www.motivationalinterview.org](http://www.motivationalinterview.org)

# 동기면담의 활용

의료커뮤니케이션 제 4 권 제 2 호 pp 98 ~106, 2009

## 건강 검진 후 상담에서 동기면담의 활용

<sup>1</sup>서울아산병원 건강증진센터 정신과, <sup>2</sup>서울대학교병원 헬스케어시스템 강남센터 정신과,  
<sup>3</sup>순천향대학교병원 건강증진센터 영상의학과

김병수<sup>1</sup> · 윤대현<sup>2</sup> · 한내진<sup>3</sup>

## Motivational Interviewing in Consultation after Health Examination

Byungsu Kim<sup>1</sup> · Dae Hyun Yoon<sup>2</sup> · Naejin Han<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Health Promotion Center, Asan Medical Center, Seoul, Korea,

<sup>2</sup>Gangnam Center, Seoul National University Hospital, Seoul, Korea,

<sup>3</sup>Health Promotion Center, Soonchunhyang University Hospital, Seoul, Korea

# Practical Approach

---

## 환자와 관계

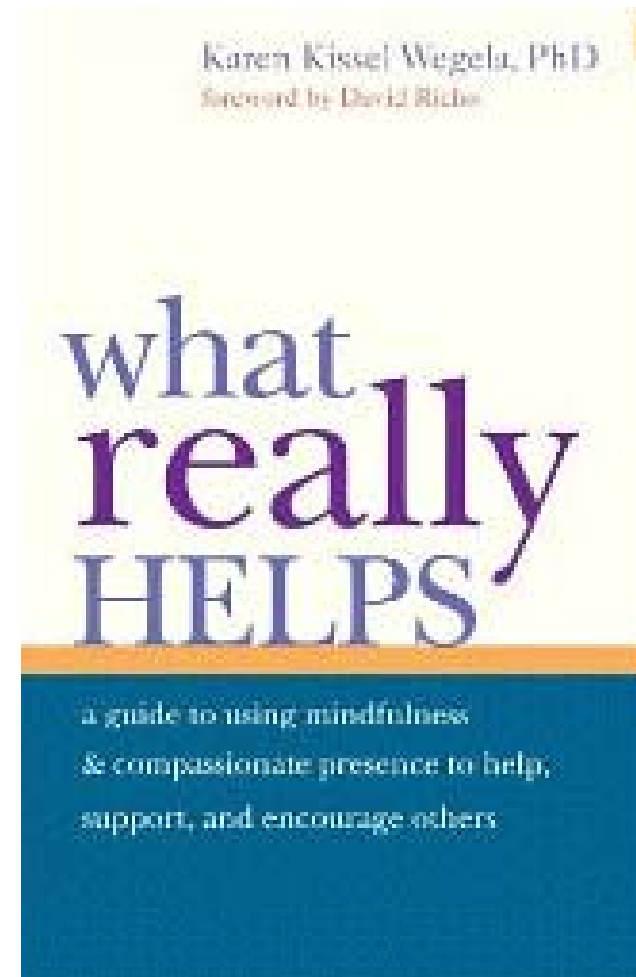
- 방문형 관계: Validate & Wait
  - 문제를 인정하지 않음
  - 변화의 의지도 없음
- 불평형 관계: Validate & Self-observing
  - 문제를 인정하고 있음.
  - 문제의 원인에 대해서는 불일치
  - 해결책에 대한 구체적 생각/경험 없음.
- 참여형 관계: 구체적인 계획 수립.
  - 문제가 있다는 것을 인정하고, 원인에 대해서 의견 일치
  - 행동의 변화 필요하다는 것을 인정함.

## Psychological reactance theory (Brehm & Brehm 1981)

---

- 만약 어떤 사람 (문제 행동을 가진 사람, 환자) 이 자신의 개인적인 자유가 침해되고 도전 받는다고 느낀다면, 문제 행동의 빈도와 그 사람이 가지고 있는 문제 행동에 대한 매력력이 오히려 증가한다.
- 소위 말하는 “청개구리 행동”

# Compassionate presence



# Tending

- How to cope with stress
- **Caring & Tending**
- **Oxytocin**





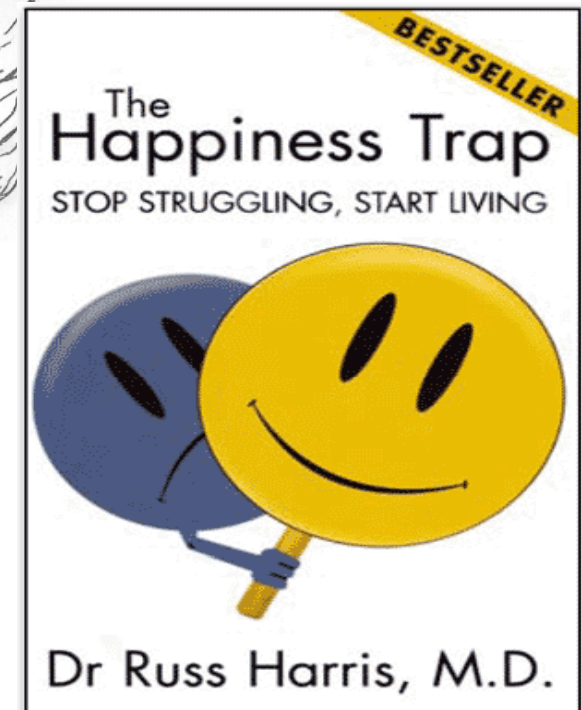
## 환자와의 관계

- 방문형 관계: Validate & Wait
  - 문제를 인정하지 않음
  - 변화의 의지도 없음
- 불평형 관계: Validate & Self-Observing
  - 문제를 인정하고 있음.
  - 문제의 원인에 대해서는 불일치
  - 해결책에 대한 구체적 생각/경험 없음.
- 참여형 관계: Activate behavior
  - 문제가 있다는 것을 인정하고, 원인에 대해서 의견 일치
  - 행동의 변화 필요하다는 것을 인정함.

# Cognitive Trap & Happiness Trap



- Psychological pain is normal
  - *We cannot* get rid of it
  - *Avoidance increase* it
- **Control is the Problem, Not the Solution**



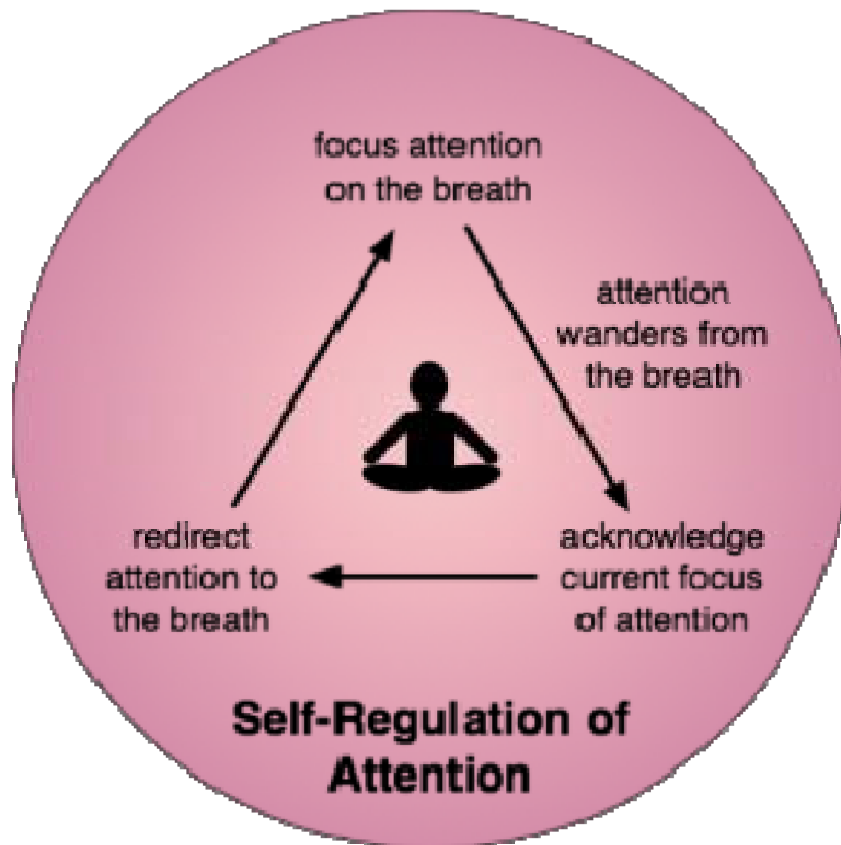


# Attending to Sensory Experience: Mindfulness

The Mindfulness & Acceptance Workbook for Anxiety

## 마음챙김과 수용중심 불안장애치료의 실제

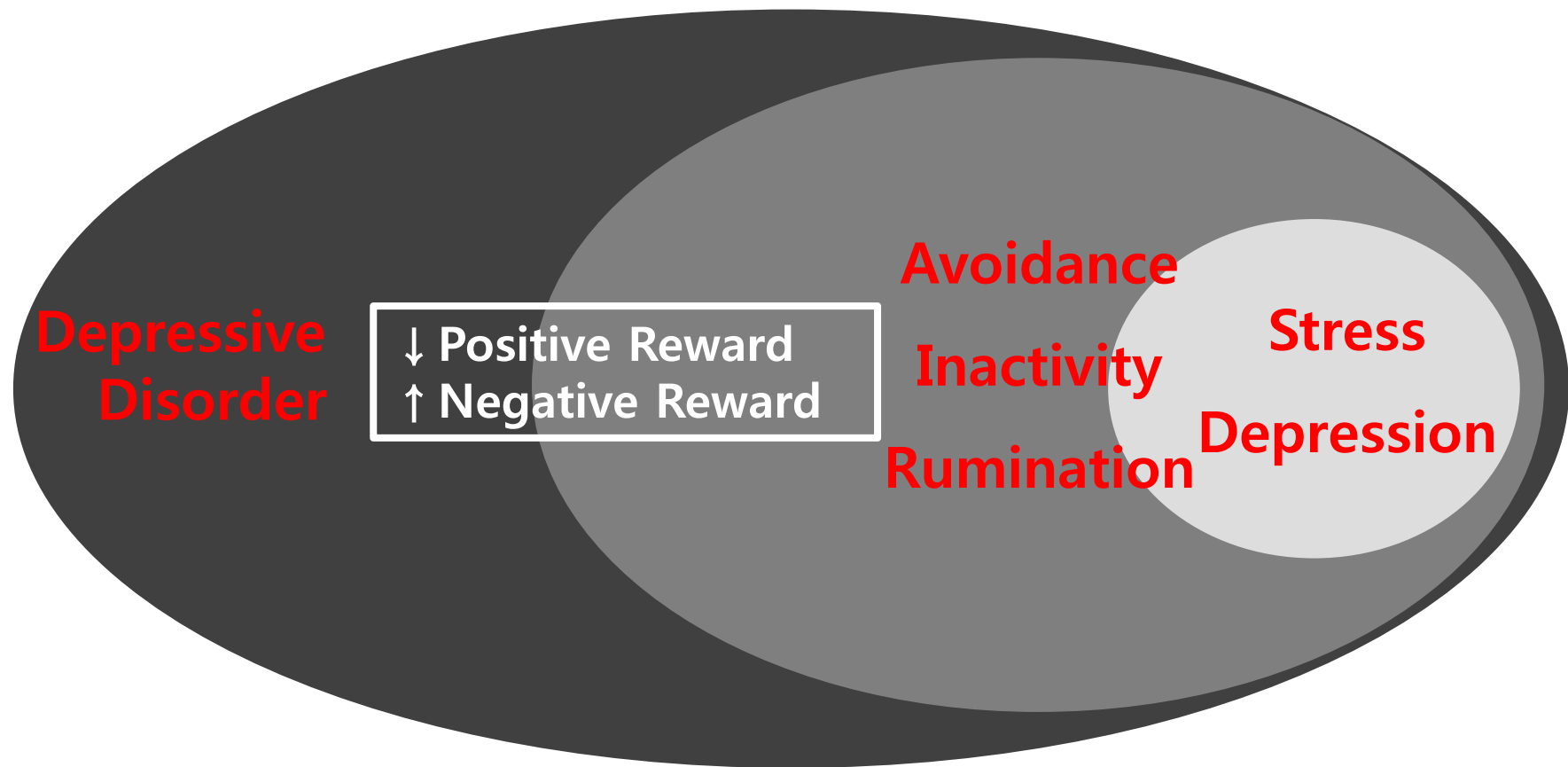
John P. Forsyth, Georg H. Eifert 지음 | 이선영, 한호성, 정은영 옮김



# 환자와의 관계

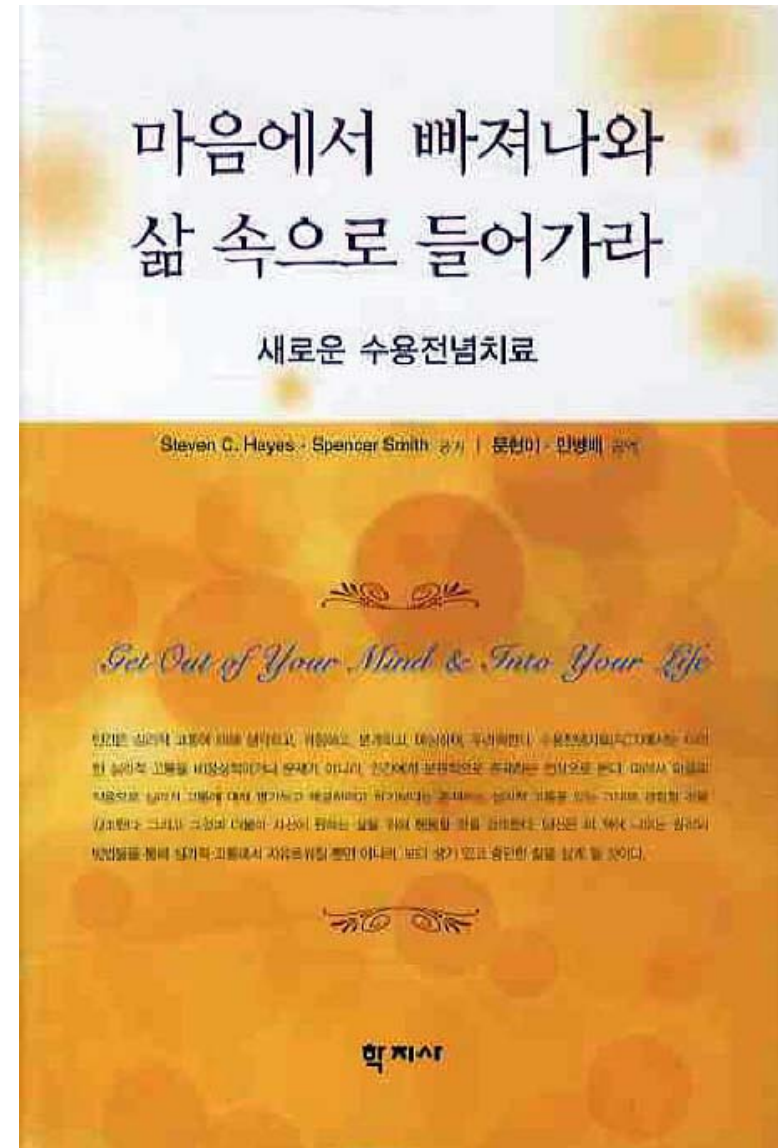
- 방문형 관계
  - 문제를 인정하지 않음
  - 변화의 의지도 없음
- 불평형 관계: Validate & Self-Observing
  - 문제를 인정하고 있음.
  - 문제의 원인에 대해서는 불일치
  - 해결책에 대한 구체적 생각/경험 없음.
- 참여형 관계: Activate behavior
  - 문제가 있다는 것을 인정하고, 원인에 대해서 의견 일치
  - 행동의 변화 필요하다는 것을 인정함.

# Avoidance/ Inactivity / Rumination





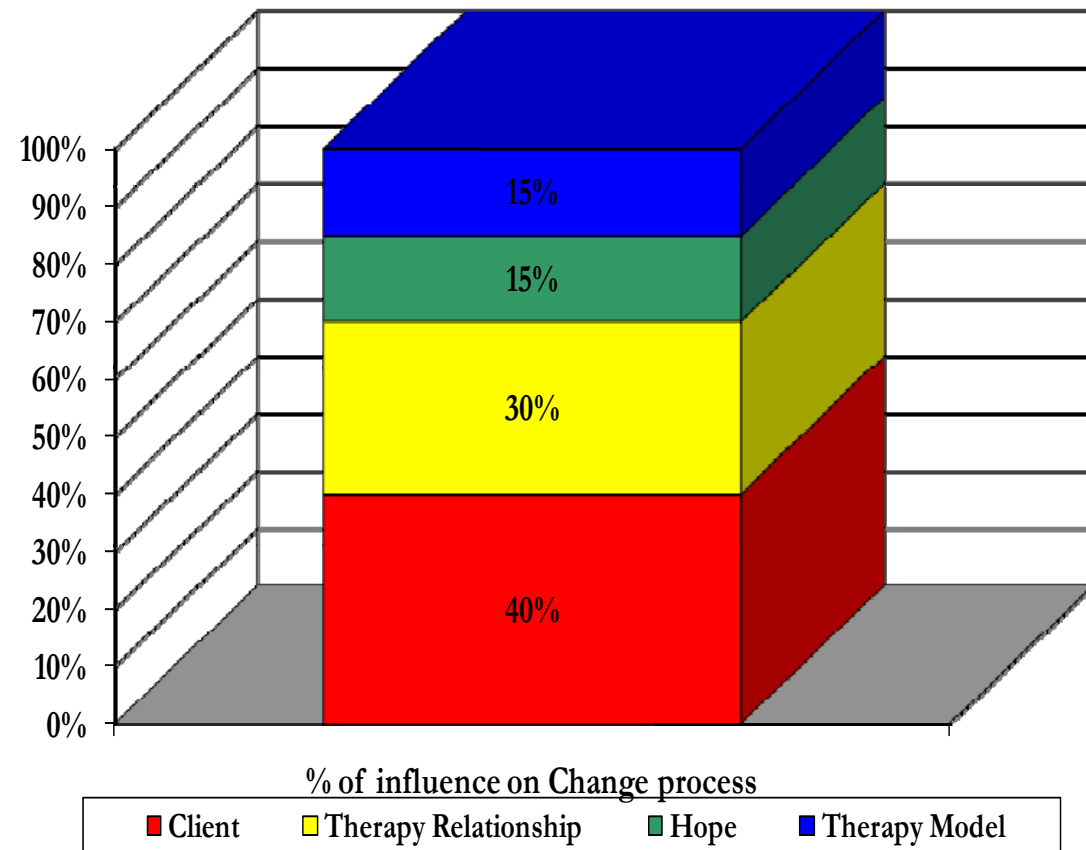
# Behavioral Activation & ACT



# What Makes People Change ?

## Relationship is Key

- Acceptance
- Genuineness
- Empathy



Hubble, M., Duncan, B. & Miller, S. (Eds.). (1999). The Heart and Soul of Change: What Works in Therapy. Washington, DC: American Psychological Association.



# Dr-Pt Relationship & Health Outcome

## Health Outcomes

- Survival
- Cure/ Remission
- Less suffering
- Emotional well-being
- Pain control
- Function
- Vitality

Doctor-Patient  
Relationship

Shared-Decision  
Making

Patient-Centered  
Communication

