

Foríhugun

Fólk sem er í þessu þrepi ætlar ekki að breyta hegðun sinni á næstunni.

Hér gætu þau verið sem vita ekki, eða vanmeta, hvaða afleiðingar óbreytt hegðun hefur í för með sér.

Bæði þau sem ekki hafa fengið fræðslu um afleiðingar óheilsusamlegra lífnaðarháttanna og þau sem hafa fengið ófullnægjandi fræðslu hafa tilhneigingu til að forðast að lesa um, ræða eða hugsa um afleiðingar lífnaðarháttanna sinna.

Hugsanlega hafa þau oft reynt að breyta um hegðun en mistekist og við það misst trúna á getu sína til þess.

Hvatning og meiri þekking á afleiðingum lífnaðarháttanna er heppilegasta leiðin til að fólkið byrji að íhuga að breyta hegðun.

Íhugun

Í þessu þrepi er fólk sem ætlar að breyta hegðun – en ekki alveg strax. Það veit um ókosti hegðunarinnar en sér einnig kosti.

Togstreitan á milli kostanna og ókostanna gerir það oft að verkum að fólk verður tvíbent í afstöðu sinni, sem getur orðið til þess að það festist lengi í þessu þrepi. Hér er fólk ekki mjög móttækilegt fyrir ábendingum um að breyta hegðun sinni.

Til að fólk taki ákvörðun um að breyta þá þarf það að sjá hversu margt kostirnir hafa fram yfir ókostina.

Undirbúningur

Í þessu þrepi eru þau stödd sem ætla að breyta hegðun sinni í nánustu framtíð eða innan mánaðar.

Oft hafa þau gert til þess tilraun á síðastliðnu ári. Undirbúningurinn er oft hafinn og sennilega eru þau búin að ákveða hvenær þau ætla að byrja.

Þau eru líkleg til að ræða við heilbrigðisstarfsfólk um ætlun sína og/eða hafa þegar skráð sig á námskeið til að koma sér af stað.

Hér er fólk tilbúið til að taka við ábendingum og fræðslu um afleiðingar óbreyttrar hegðunar.

Framkvæmd

Hér eru þau sem nýlega hafa breytt um hegðun, oftast innan 6 mánuða. Þau hafa mikið fyrir hegðunarbreytingunni – enda er hættan á bakslagi mikil – en vita nú hversu mikið kostirnir, við breytta hegðun, hafa fram yfir ókostina.

Hér er mikilvægt að forðast freistandi aðstæður sem auka á hættuna á að fara aftur í gamla farið og að leggja áherslu á aðra hegðun sem styrkir ákvörðunina að viðhalda breyttri hegðun.

Viðhald

Þau sem eru stödd í þessu þrepi hafa breytt hegðun sinni í meira en 6 mánuði.

Hér er líka lögð áhersla á að koma í veg fyrir bakslag en hér er fólk orðið mun sjálfsöruggara en í framkvæmdaþrepinu.

Það hugsar mun minna um gömlu hegðunina heldur en það gerði í fyrri þrepunum.

Hefðbundnar kenningar um hegðunarbreytingu líta á þetta þrep sem lokasigur en samkvæmt þverkenningslíkaninu er breyting á lífnaðarháttum lífslöng barátta, sem getur orðið auðveldari eða ágerst, allt eftir umhverfi og hugarástandi hverju sinni.