

BCT Taxonomy v1 (Michie et al., 2013) – Romanian translation

Translated by the Baylor Black Sea Foundation at the Centrul Clinic de Excelență - Spitalul Clinic de Boli Infecțioase Constanța - Baylor College of Medicine - Texas Children's Hospital – Abbott Fund team (Ana-Maria Schweitzer, Irina Pitilină, Simona Stanciu).

Nr.	Denumire	Definiție	Exemple
1. Obiective și planificare			
1.1	<i>Stabilirea obiectivului (comportament)</i>	<p>Stabiliți sau cădeți de acord asupra unui obiectiv definit în termeni de comportament pentru a fi realizat.</p> <p><i>Notați: numai codul de stabilire a obiectivului dacă există dovezi suficiente că obiectivul stabilit este parte a intervenției; dacă obiectivul este nespecificat, sau rezultatul comportamentului, codați: 1.3, Stabilirea obiectivului (finalitate); dacă obiectivul definește un context specific, frecvență, durată sau intensitate față de comportament, codați: 1.4, Planificarea acțiunii</i></p>	<p>Stabiliți de comun acord un obiectiv zilnic în ceea ce privește distanța ce urmează a fi parcursă în fiecare zi (ex.: 3 kilometri) și ajungeți la o înțelegere asupra obiectivului comportamental.</p> <p>Stabiliți obiectivul de a mânca 5 fructe pe zi, așa cum este specificat în ghidul de sănătate publică.</p>
1.2	<i>Rezolvarea problemei</i>	<p>Analizați, sau cereți persoanei să analizeze, factorii ce influențează comportamentul și care îl generează; rugați persoana să selecteze strategii de depășire a barierelor și/ sau creșterea facilitatorilor (include Prevenirea recidivei și Planificarea metodelor de coping)</p> <p><i>Notă: identificarea barierelor fără soluții nu este suficientă, în cazul în care TSC nu include analiza problemei de comportament, se ia în considerare TSC 12.3, Evitarea/ schimbarea gradului de expunere la stimulii care determină comportamentul, 12.1, Restructurarea mediului fizic, sau 11.2, Reducerea emoțiilor negative.</i></p>	<p>Identificarea declanșatorilor specifici (ex.: a te afla într-un local, a te simți anxios) care generează dorința/ nevoia de a consuma alcool și dezvoltarea strategiilor de evitare a declanșatorilor din mediu sau de gestionare a emoțiilor negative, cum ar fi anxietatea care motivează consumul de alcool.</p> <p>Ajutați pacientul să identifice barierele ce îl împiedică în a începe un nou regim de exerciții (ex.: lipsa motivației) și discutați modalitățile în care ar putea să le depășească ex.: a merge la sala de sport cu un prieten.</p>
1.3	<i>Stabilirea obiectivului (finalitate)</i>	Stabiliți un obiectiv definit în termeni de rezultat pozitiv al unui comportament	Stabiliți un obiectiv de pierdere în greutate (ex.: 0,5 kg pe

		<p>dorit <i>Notă: dacă obiectivul este un comportament, codați 1.1, Stabilirea obiectivului (comportament); dacă obiectivul este nespecificat codați 1.3, Stabilirea obiectivului (Finalitate).</i></p>	<p>săptămână) ca un rezultat al schimbării modului de alimentare.</p>
1.4	Planificarea acțiunii	<p>Ajutați persoana să își facă un plan detaliat privind implementarea comportamentului (trebuie să includă cel puțin una din următoarele: frecvență, durată, intensitate).</p> <p>Contextul poate fi mediul (fizic sau social) sau intern (psihic, emoțional, cognitiv) (include Intențiile de punere în aplicare)</p> <p><i>Notă: dovezile de planificare a acțiunilor nu implică neapărat stabilirea obiectivelor; prin urmare, folosiți ultima codare doar dacă sunt suficiente dovezi privind stabilirea scopurilor.</i></p>	<p>Încurajați planul de a lua la el/ea prezervative atunci când iese în oraș.</p> <p>Planificarea performanței unei anumite activități fizice (ex.: antrenament de alergare) la un anumit moment (ex.: înaintea începerii serviciului) în anumite zile ale săptămânii.</p>
1.5	Revizuirea obiectivelor comportamentale	<p>Revizuiți împreună cu persoana obiectivele comportamentului și considerați modificarea obiectivului sau a strategiei de modificare a comportamentului în vederea realizării acestora. Aceasta ar putea duce la restabilirea aceluiași obiectiv, o mică schimbare a obiectivului sau stabilirea unui nou obiectiv în locul (sau în completarea) primului, sau la nicio schimbare.</p> <p><i>Notă: dacă obiectivul este specificat în termeni de comportament, codați 1.5, Revizuirea obiectivelor comportamentale, dacă obiectivul este nespecificat, codați 1.7, Revizuirea rezultatelor obiectivelor; dacă există o discrepanță considerați și 1.6, Discrepanță între comportamentul actual și scop.</i></p>	<p>Examinați cât de bine performanța unei persoane corespunde cu obiectivele convenite ex.: dacă au consumat mai puțin de o unitate de alcool pe zi și luați în considerare modificarea viitoarelor obiective comportamentale ex.: prin creșterea sau scăderea țintei stabilite de consum de alcool sau schimbarea tipului de alcool consumat.</p>

1.6	Discrepanță între comportamentul actual și scop	<p>Atrageți atenția asupra discrepanței dintre comportamentul actual al persoanei (în termeni de <i>formă, frecvență, durată sau intensitate</i> ale aceluși comportament) și obiectivele sau planul de acțiune stabilite anterior de acea persoană (se merge dincolo de auto-monitorizarea comportamentului).</p> <p><i>Notați: dacă este creat un disconfort codați doar 13.3, Credințe incompatibile și nu 1.6, Discrepanță între comportamentul actual și scop; dacă obiectivele sunt modificate, codați de asemeni 1.5, Revizuirea obiectivelor comportamentale și/sau 1.7, Revizuirea rezultatelor obiectivelor; dacă se oferă feed-back codați și 2.2, Feedback asupra comportamentului.</i></p>	Subliniați faptul că exercițiile realizate nu au satisfăcut întru totul obiectivul stabilit.
1.7	Revizuirea rezultatelor obiectivelor	<p>Revizuiți obiectivul rezultat împreună cu persoana și luați în considerare modificarea obiectivului în vederea realizării acestuia. Aceasta ar putea conduce la restabilirea aceluiași obiectiv, o mică modificare a obiectivului sau stabilirea unui nou obiectiv în locul sau în completarea primului.</p> <p><i>Notați: dacă obiectivul este specificat în termeni comportamentali, codați 1.5, Revizuirea obiectivelor comportamentale, dacă obiectivul nu este specificat, codați 1.7, Revizuirea rezultatelor obiectivelor; dacă este creată o discrepanță luați în considerare și 1.6, Discrepanță între comportamentul actual și scop.</i></p>	Examinați cât de mult a pierdut în greutate și luați în considerare modificarea corespunzătoare a rezultatelor obiectivelor prin creșterea sau scăderea greutateii țintă stabilită ulterior.
1.8	Contract comportamental	<p>Creați o specificație scrisă a comportamentului ce urmează a fi efectuat, convenit de o persoană și asistat de către o altă persoană.</p> <p><i>Notă: codați și 1.1, Stabilirea obiectivului (comportament).</i></p>	Semnați un contract cu persoana ex.: specificați că nu vor consuma alcool timp de o săptămână.

1.9	Angajament	<p>Cereți persoanei să afirme sau reafirme termeni care indică angajamentul de a-și schimba comportamentul.</p> <p><i>Notă: dacă este definită în termeni de comportament ce se doresc a fi atinși codați <u>și</u> 1.1, Stabilirea obiectivului (comportament).</i></p>	<p>Cereți persoanei să folosească afirmații de genul "Eu mă angajez să" pentru a afirma sau reafirma un angajament puternic (ex.: folosirea cuvintelor "puternic", "implicat", "prioritate") pentru a iniția, continua sau reiniția luarea medicamentelor prescrise.</p>
2. Feedback și monitorizare			
2.1	Monitorizarea comportamentului de către alții fără feedback	<p>Observați sau înregistrați comportamentul persoanei, cu acordul acesteia, ca și parte a strategiei de schimbare a comportamentului.</p> <p><i>Notă: dacă monitorizarea este parte a unei proceduri de colectare a datelor, mai degrabă decât o strategie care vizează schimbarea comportamentului, nu codați; dacă se oferă feedback, codați doar 2.2, Feedback asupra comportamentului, și <u>nu</u> 2.1, Monitorizarea comportamentului de către alții fără feedback; dacă se monitorizează rezultatul codați 2.5, Monitorizarea rezultatelor de către alții fără oferire de feedback; dacă este automonitorizarea comportamentului, codați 2.3, automonitorizarea comportamentului.</i></p>	<p>Urmăriți comportamentul de spălare pe mâini a personalului medical și notați contextul, frecvența și tehnica folosită.</p>
2.2	Feedback asupra comportamentului	<p>Monitorizați și oferiți feedback informativ sau de evaluare asupra performanței comportamentului (ex.: formă, frecvență, durată, intensitate).</p> <p><i>Notă: dacă este feedback folosind rezultatele analizelor medicale codați doar 2.6, Feedback folosind rezultatele analizelor medicale și nu 2.2, Feedback asupra comportamentului; dacă feedbackul este despre rezultatele comportamentului, codați 2.7, Feedback privind rezultatele comportamentului; dacă nu există dovezi că s-a oferit feedback, codați 2.1, Monitorizarea comportamentului de către alții fără feedback; dacă feedback-ul despre comportament este evaluativ, de exemplu</i></p>	<p>Informați persoana despre câți pași a parcurs în fiecare zi (înregistrat de un pedometru) sau câte calorii au mâncat în fiecare zi (bazat pe un chestionar despre consumul de alimente).</p>

		<i>o încurajare, codați și</i> 10.4, Recompensă socială.	
2.3	Automonitorizarea comportamentului	<p>Stabiliți pentru persoană o metodă pentru a-și monitoriza și înregistra comportamentul ca parte a strategiei de schimbare a comportamentului.</p> <p><i>Notă: dacă monitorizarea este parte a unui procedeu de colectare a datelor mai mult decât o strategie ce vizează schimbarea comportamentului nu codați; dacă este monitorizarea rezultatelor comportamentale, codați</i> 2.4, Automonitorizarea rezultatelor comportamentului; dacă monitorizarea este realizată de altcineva (fără feedback), codați 2.1, Monitorizarea comportamentului de către alții fără feedback.</p>	<p>Rugați persoana să înregistreze zilnic într-un jurnal, dacă și-au periat dinții pentru cel puțin 2 minute înainte de a merge la culcare.</p> <p>Dați pacientului un pedometru și un formular pentru înregistrarea numărului total de pași realizați într-o zi.</p>
2.4	Automonitorizarea rezultatelor comportamentului	<p>Stabiliți pentru persoană o metodă prin care să monitorizeze și să înregistreze rezultatele comportamentului ca parte a strategiei de schimbare a comportamentului.</p> <p><i>Notă: dacă monitorizarea este parte a unei proceduri de colectare a datelor mai degrabă decât o strategie care vizează schimbarea comportamentului, nu codați; dacă este monitorizat comportamentul, codați</i> 2.3, Automonitorizarea comportamentului; dacă monitorizarea este efectuată de altcineva (fără feedback), codați 2.5, Monitorizarea rezultatelor de către alții.</p>	<p>Cereți persoanei să se cântărească la finalul fiecărei zile timp de două săptămâni și să își înregistreze greutatea zilnică într-un grafic pentru creșterea comportamentului de efectuare a exercițiilor fizice.</p>
2.5	Monitorizarea rezultatelor de către alții fără feedback	<p>Observați sau înregistrați rezultatele comportamentului cu acordul persoanei ca parte a unei strategii de schimbare a comportamentului.</p> <p><i>Notă: dacă monitorizarea este parte a unei proceduri de colectare a datelor mai degrabă decât o strategie ce vizează schimbarea comportamentului, nu codați, dacă se oferă feedback, codați doar</i> 2.7, Feedback privind rezultatele</p>	<p>Înregistrați presiunea arterială, nivelul de glucoză din sânge, scăderea în greutate sau exercițiile de fitness.</p>

		comportamentului; dacă este monitorizat comportamentul, codați 2.1, Monitorizarea comportamentului de către alții fără feedback; dacă rezultatele sunt automonitorizate, codați 2.4, Automonitorizarea rezultatelor comportamentului.	
2.6	Feedback folosind rezultatele analizelor medicale	Oferiți feedback despre corp (ex.: detalii despre starea fizică sau biochimică) folosind un dispozitiv de monitorizare externă ca parte a unei strategii de schimbare a comportamentului. <i>Notă: dacă este un feedback folosind rezultatele analizelor medicale, codați doar 2.6, feedback folosind rezultatele analizelor medicale și nu 2.2, Feedback asupra comportamentului sau 2.7, Feedback privind rezultatele comportamentului.</i>	Informați persoana despre valoarea presiunii lor arteriale pentru a îmbunătăți adoptarea unor comportamente de sănătate.
2.7	Feedback privind rezultatele comportamentului	Monitorizați și oferiți feedback cu privire la rezultatele comportamentului. <i>Notă: dacă este un feedback folosind rezultatele analizelor medicale, codați doar 2.6, feedback folosind rezultatele analizelor medicale și nu 2.2, Feedback asupra comportamentului sau 2.7, Feedback privind rezultatele comportamentului; dacă feedbackul este despre comportament codați, 2.2, Feedback asupra comportamentului; dacă nu există dovezi că s-a oferit feedback codați 2.5, Monitorizarea rezultatelor de către alții fără feedback; dacă feedbackul asupra comportamentului este de exemplu de laudă codați și 10.4, Recompensă socială.</i>	Informați persoana despre cât de multă greutate a pierdut ca urmare a punerii în aplicare a noului regim de exerciții.
3. Suport social			
3.1	Suport social (nespecificat)	Consiliați, facilitați sau oferiți suport social (ex.: de la prieteni, de la rude, colegi sau personal) sau recompensați performanța comportamentului prin laudă/ încurajare. Include încurajare și	Recomandați persoanei să își sune un prieten atunci când simte nevoia de a fuma o țigară. Aranjați cu colegul de apartament ca acesta să

		<p>consiliere, dar numai când este direcționată către comportament.</p> <p><i>Notă: pentru participarea la un grup și/ sau mențiunea de ‘follow-up’ nu se aplică în mod direct acest TSC, sprijinul trebuie menționat în mod explicit; dacă este practic, codați 3.2, Support social (practic); dacă este la nivel emoțional, codați 3.3, Support social (emoțional) (include ‘Interviul motivațional’ și ‘Terapii cognitive comportamentale’).</i></p>	<p>încurajeze continuarea programului de schimbare a comportamentului.</p> <p>Dați informații despre un grup de auto-ajutor care oferă suport pentru comportament.</p>
3.2	Support social (practic)	<p>Consiliați, facilitați sau oferiți ajutor practic (ex.: de la prieteni, rude, colegi, personal) pentru performanța comportamentului.</p> <p><i>Notă: dacă este suport emoțional, codați 3.3, Support social (emoțional); dacă este general sau nespecificat, codați 3.1, Support social (nespecificat) dacă vizează doar restructurarea mediului fizic sau adăugarea de obiecte mediului înconjurător, codați 12.1, Restructurarea mediului fizic sau 12.5, Adiția de obiecte mediului înconjurător; pentru participarea la un grup și/ sau mențiunea de ‘follow-up’ nu se aplică în mod direct acest TSC, sprijinul trebuie menționat în mod explicit.</i></p>	<p>Rugați partenerul pacientului să pună pe tava cu micul dejun comprimatele, astfel încât pacientul să își amintească să o ia.</p>
3.3	Support social (emoțional)	<p>Consiliați, facilitați sau oferiți suport social emoțional (ex.: de la prieteni, rude, colegi, personal) pentru reușita comportamentului.</p> <p><i>Notați: dacă este practic, codați 3.2, Support social (practic); dacă este nespecificat, codați 3.1, Support social (nespecificat).</i></p>	<p>Sugerați pacientului să meargă la colonoscopie însoțit de partener sau un prieten.</p>
4. Modelarea cunoștințelor			
4.1	Instrucțiuni cu privire la modul de a efectua un comportament	<p>Recomandați sau stabiliți de comun acord modul de efectuare al comportamentului (include Abilități de training).</p> <p><i>Notă: când persoana participă la cursuri cum ar fi cele de exerciții fizice sau de</i></p>	<p>Arătați persoanei cum să pună corect un prezervativ, folosind un mulaj.</p>

		<i>gastronomie, codați 4.1, Instrucțiuni cu privire la modul de a efectua un comportament, 8.1, Practică comportamentală/ repetiție și 6.1, Demonstrarea comportamentului.</i>	
4.2	Informații despre antecedente	Oferiți informații despre antecedente (ex.: evenimente și situații sociale și de mediu, emoții, gânduri) care prezic performanțele comportamentului.	Sfătuiți persoana să țină o evidență a gustărilor pe care le ia și a situațiilor în care mănâncă gustări.
4.3	Reatribuirea	Identificați cauzele percepute ale comportamentului și sugerați explicații alternative (ex.: <i>extern sau intern, stabil sau instabil</i>).	Faptul că persoana atribuie comportamentul ei de supra alimentare prezenței frecvente a alimentelor delicioase, poate indica faptul că adevărata cauză ar putea fii lipsa semnelor de sațietate din partea organismului.
4.4	Experimente comportamentale	Recomandați modalități prin care să identifice și să testeze ipotezele comportamentale, cauzele și consecințele acestora, prin colectarea și interpretarea datelor.	Adresați-vă medicului de familie pentru a oferi sfaturi bazate pe dovezi, mai degrabă decât să prescrie antibiotice și să constate dacă pacienții sunt mulțumiți sau deranjați.
5. Consecințe naturale			
5.1	Informații despre consecințele alegerilor privind sănătatea	Furnizați informații (ex.: scris, verbal, vizual) cu privire la consecințele asupra sănătății în urma realizării comportamentului. <i>Notă: consecințele pot viza orice obiectiv, nu doar intervenția; sublinierea importanței consecințelor nu este suficientă; dacă există informații despre consecințele emoționale, codați 5.6, Informații despre consecințele emoționale; dacă există informații despre mediul social sau consecințe nespecificate codați 5.3, Informații despre consecințele sociale și de mediu.</i>	Explicați că prin neterminarea tratamentului cu antibiotic poate crește posibilitatea unei viitoare infecții. Prezentați posibilitatea de a contracta o infecție cu transmitere sexuală în urma contactelor sexuale neprotejate.
5.2	Reliefarea consecințelor	Folosiți metode special concepute pentru a sublinia consecințele comportamentului cu scopul de a le face mai memorabile	Măsuri de imprimare pe pachetele de țigări a unor imagini despre consecințele fumatului ex.: boli de plămâni, pentru

		<p>(merge dincolo de informarea cu privire la consecințe).</p> <p><i>Notă: dacă există și informații cu privire la consecințe, codați și 5.1, Informații despre consecințele alegerilor sale privind sănătatea, 5.6 Informații despre consecințele emoționale sau 5.3, Informații despre consecințele sociale și de mediu.</i></p>	<p>sublinierea consecințelor periculoase ale continuării fumatului.</p>
5.3	Informații despre consecințele sociale și de mediu	<p>Furnizați informații (ex.: scris, verbal, vizual) cu privire la consecințele sociale și de mediu în urma realizării comportamentului.</p> <p><i>Notă: consecințele pot viza orice obiectiv, nu doar intervenția; dacă se prezintă informații despre sănătate sau consecințe, codați 5.1, Informații despre consecințele alegerilor sale privind sănătatea; dacă sunt informații despre consecințele emoționale, codați 5.6, Informații despre consecințele emoționale, dacă sunt nespecificate, codați 5.3, Informații despre consecințele sociale și de mediu.</i></p>	<p>Informați persoana despre gratuitatea unui anumit tip de analiză de screening de sănătate.</p> <p>Informați persoana fumătoare asupra faptului că majoritatea nu este de acord cu fumatul în spațiile publice.</p>
5.4	Monitorizarea consecințelor emoționale	<p>Evaluarea promptă a sentimentelor în urma încercării de a efectua comportamentul.</p>	<p>Stabiliți ca persoana să înregistreze cum se simte după plimbarea zilnică.</p>
5.5	Regret anticipat	<p>Creșteți conștientizarea așteptărilor legate de posibile viitoare regrete în legătură cu desfășurarea unui comportament nedorit.</p> <p><i>Notă: <u>nu</u> includeți 5.6, Informații despre consecințele emoționale; dacă sugerează un nou punct de vedere sau o nouă perspectivă cu scopul schimbării cognițiilor codați și 13.2, Încadrarea/ reîncadrare.</i></p>	<p>Cereți persoanei să evalueze gradul de regret pe care l-ar simți dacă nu ar renunța la fumat.</p>
5.6	Informații despre consecințele emoționale	<p>Furnizați informații (ex.: scris, verbal, vizual) cu privire la consecințele emoționale în urma realizării comportamentului.</p> <p><i>Notă: consecințele pot fi relaționate cu tulburări emoționale (ex.: depresie,</i></p>	<p>Explicați că prin renunțarea la fumat crește nivelul de satisfacție și calitatea vieții.</p>

		<p><i>anxietate) și sau a stării de spirit (ex.: stres, stare de spirit proastă; nu includeți 5.5, Regrete anticipate; consecințele pot viza orice obiectiv, nu doar intervenția; dacă se prezintă informații despre consecințele asupra sănătății codați 5.1, Informații despre consecințele alegerilor sale privind sănătatea; dacă sunt despre mediul social sau nespecificat codați 5.3, Informații despre consecințele sociale și de mediu.</i></p>	
6. Compararea comportamentului			
6.1	Demonstrarea comportamentului	<p>Furnizați un model al performanței comportamentului, fie direct(în persoană) fie indirect ex.: prin film, poze pe care persoana să le imite (include "Modelarea").</p> <p><i>Notă: dacă este sfătuit să efectueze, codați și, 8.1, Practică comportamentală și repetiție; dacă sunt oferite și instrucțiuni despre modul de efectuare, codați și 4.1, Instrucțiuni cu privire la modul de a efectua un comportament.</i></p>	Demonstrați asistentelor cum să aducă discuția despre consumul excesiv de alcool cu pacienții folosind jocul de rol.
6.2	Compararea socială	<p>Atrageți atenția asupra performanțelor celorlalți pentru a permite compararea cu rezultatele altor persoane. <i>Notă: a face parte dintr-un grup nu înseamnă neapărat că are loc compararea socială.</i></p>	Arătați medicului procentul de pacienți cărora li s-au prescris antibiotice pentru răceala de către alți medici și comparați datele.
6.3	Informații cu privire la aprobarea altora	<p>Oferiți informații despre ceea ce cred alți oameni despre comportament. Informațiile au rol clarificator privind aprobarea (dacă ceilalți vor aproba sau dezaproba ceea ce persoana face sau va face).</p>	Informați personalul unei secții a spitalului despre faptul că personalul de pe celelalte secții a fost de acord să se spele pe mâini conform ghidului de bune practici.
7. Asociații			
7.1	Solicitări/ indicii	<p>Prezentați sau stabiliți anumiți stimuli sociali sau de mediu cu scopul de a activa comportamentul. Precizați data și locul executării comportamentului.</p> <p><i>Notă: când un stimul este legat de o acțiune specifică într-un plan de genul</i></p>	Recomandați plasarea unui bilet în baie pentru reaminitrea desfășurării comportamentului de spălare a dinților.

		<i>"dacă – atunci" incluzând una sau mai multe aspecte precum frecvență, durată, intensitate, codați și 1.4, Planificarea acțiunii.</i>	
7.2	<i>Stimul care anunță o recompensă</i>	Identificați un stimul din mediu care prezice în mod consistent că desfășurarea unui comportament va fi urmată de recompensă (include 'Stimul discriminativ').	Pentru încurajarea livrării unui serviciu profilactic unui anumit grup țintă (de exemplu copiii de 6-8 ani), medicii primesc un voucher de decont. Stimulul din mediu sunt copiii de 6 -8 ani.
7.3	<i>Reducerea/ micșorarea stimulilor</i>	Retrageți gradual solicitările pentru a efectua comportamentul (include 'Stingere').	Reduceți treptat numărul de memento-uri utilizate pentru a lua medicamentele.
7.4	<i>Îndepărtarea accesului la recompensă</i>	Pentru a reduce comportamentul nedorit, recomandați sau facilitați ca persoana să fie separată fizic de situațiile în care un comportament nedorit poate fi întărit. (include 'Pauze').	Aranjați ca dulapul care conține gustările bogate în calorii să fie închis pentru o perioadă determinată pentru a reduce consumul de dulciuri între mese.
7.5	<i>Eliminarea stimulilor aversivi</i>	Recomandați sau facilitați îndepărtarea unui stimul neprielnic realizării schimbării comportamentului (include 'Învățarea evitării').	Aranjați ca prietenul persoanei cu care merge la sală să nu mai insiste să facă exerciții pentru a crește dorința acestuia de a face exerciții fizice.
7.6	<i>Saturație</i>	Recomandați sau aranjați expunerea repetată la un stimul dacă expunerea duce la reducerea sau stingerea comportamentului nedorit.	Aranjați ca persoana să mănânce cantități mari de ciocolată cu scopul de a reduce apetitul unei persoane pentru dulciuri.
7.7	<i>Expunere</i>	Facilitați o confruntare sistematică cu stimulul temut pentru a reduce răspunsul în viitoarele întâlniri.	Stabiliți un program prin care persoana care se teme de operație să viziteze spitalul la care este programată pentru intervenție.
7.8	<i>Învățarea asociativă</i>	Se prezintă în mod repetat un stimul neutru, împreună cu un stimul care provoacă deja comportamentul, până când stimulul neutru provoacă singur comportamentul (include condiționarea 'Clasică/Pavloviană').	Prezentați în mod regulat alimente grase cu un sos neplăcut pentru a descuraja consumul de alimente grase.

		<p><i>Notă: când TSC include recompensă sau pedeapsă se va coda cu una sau mai multe din: 10.2, Recompensă materială (comportament); 10.3, Recompensă nespecificată; 10.4, Recompensă socială, 10.9, Auto-recompensă; 10.10, Recompensă (rezultat).</i></p>	
8. Repetiție și substituție			
8.1	<i>Practică comportamentală/ repetiție</i>	<p>Practicați sau repetați performanța comportamentului o dată sau de mai multe ori într-un context sau la un moment dat când performanța s-ar putea să nu fie necesară cu scopul de a crește obișnuința și îndemânarea.</p> <p><i>Notă: dacă scopul este de a asocia performanța cu contextul codați și 8.3, Formarea obiceiului.</i></p>	Determinați pacienții cu astm să își măsoare debitul respirației în cabinetul asistentei.
8.2	<i>Substituții comportamentale</i>	<p>Îndemnați la substituirea comportamentului nedorit cu un comportament dorit sau neutru.</p> <p><i>Notă: dacă se întâmplă regulat, codați și 8.4, Inversarea obiceiului.</i></p>	Sugerați ca persoana să meargă la o plimbare în loc să se uite la televizor.
8.3	<i>Formarea obiceiului</i>	<p>Îndemnați la exersarea și repetarea comportamentului în același context în mod repetat astfel încât contextul să provoace comportamentul.</p> <p><i>Notă: codați și 8.1, Practică comportamentală/ repetiție.</i></p>	Determinați pacienții să își ia tableta înainte de a se spăla pe dinți în fiecare dimineață.
8.4	<i>Inversarea obiceiului</i>	<p>Îndemnați la repetarea unui comportament alternativ pentru a înlocui un comportament nedorit habitual.</p> <p><i>Notă: codați și 8.2, Substituții comportamentale.</i></p>	Cereți persoanei să urce pe scări în loc să ia liftul atunci când merge la muncă.
8.5	<i>Supracorecția</i>	Cereți să repete comportamentul dorit într-un mod exagerat după comportamentul nedorit.	Cereți să mănânce numai fructe și legume în ziua care urmează celei în care nu a ținut dietă.

8.6	Generalizarea unui comportament țintă	Oferiți recomandări pentru efectuarea comportamentului dorit (care este deja realizat într-o situație particulară) și într-o altă/ nouă situație.	Recomandați să repete acasă exercițiile de tonifiere învățate la sală.
8.7	Sarcini graduale	Stabiliți sarcini graduale, pornind de la cele ușor de realizat și crescându-le treptat dificultatea (dar păstrându-le mereu realizabile), până când se ajunge la performarea comportamentului dorit.	Cereți persoanei să meargă 100 de metri pe zi în prima săptămână, apoi jumătate de kilometru după ce au relizat comportamentul anterior, apoi doi kilometri pe zi după ce au mers un kilometru pe zi.
9. Compararea rezultatelor			
9.1	Surse credibile	<p>Prezentați o comunicare verbală sau vizuală provenind de la o sursă credibilă în favoarea sau împotriva unui comportament.</p> <p><i>Notă: codați acest TSC dacă sursa este general acceptată ca fiind credibilă ex., profesioniști în domeniul sănătății, celebrități sau dacă folosiți expresii pentru a indica expertiza sau liderul în domeniu și dacă cele comunicate au scopul de a convinge; dacă sunt prezente informațiile despre consecințele asupra sănătății, codați și 5.1, Informații despre consecințele alegerilor privind sănătatea, dacă se prezintă informații despre consecințele emoționale codați și 5.6, Informații despre consecințele emoționale; dacă se prezintă informații despre consecințele mediului social sau consecințe nespecificate codați și 5.3, Informații despre consecințele sociale și de mediu.</i></p>	Prezentați opinia unui expert pentru a sublinia importanța faptului de a nu expune inutil pacienții la radiații prin recomandarea investigației cu raze X pentru durerea de spate.
9.2	Pro și contra	<p>Sfătuiți persoana să identifice și să compare motivele pentru care dorește (pro) și pentru care nu dorește (contra) să își schimbe comportamentul (include 'Balanta decizională').</p> <p><i>Notă: dacă sunt oferite informații despre consecințele asupra sănătății codați și 5.1, Informații despre consecințele alegerilor</i></p>	Recomandați persoanei să listeze și să compare avantajele și dezavantajele prescrierii de antibiotic pentru infecțiile tractului respirator superior.

		<i>asupra sănătății; dacă sunt oferite informații despre consecințe emoționale, codați și 5.6, Informații despre consecințele emoționale; dacă oferă informații despre mediul social sau nespecificat, codați și 5.3, Informații despre consecințele sociale și de mediu.</i>	
9.3	Imaginarea rezultatelor și compararea acestora	Recomandați imaginarea și compararea viitoarelor rezultate ale schimbării sau neschimbării comportamentului .	Ajutați persoana să își imagineze și să compare posibilele viitoare rezultate în urma participării la o întâlnire de screening.
10. Recompensă și amenințare			
10.1	Stimulent material (comportament)	<p>Informați că banii, bonurile sau alte obiecte de valoare vor fi livrate dacă și numai dacă s-a depus un efort și/sau un progres în realizarea comportamentului (include 'Recompensa').</p> <p><i>Notă: dacă există stimulente sociale, codați 10.5, Recompensă socială dacă este nespecificat codați 10.6, Stimulent nespecific, și <u>nu</u> 10.1, Stimulent material (comportament); dacă stimulentele sunt pentru rezultat, codați 10.8, Stimulent (rezultat). Dacă se oferă o recompensă codați și: 10.2, Recompensă materială (comportament); 10.3, Recompensă nespecifică; 10.4, Recompensă socială, 10.9, Auto-recompensare; 10.10, Recompensă (rezultat).</i></p>	Informați că se va oferi o recompensă financiară pentru fiecare lună de sarcină în care femeia nu a fumat.
10.2	Recompensă materială (comportament)	<p>Aranjați ca furnizarea banilor, bonurilor sau altor obiecte de valoare să se realizeze livrate dacă și numai dacă s-a depus un efort și/sau un progres în realizarea comportamentului (include 'Recompensa').</p> <p><i>Notă: dacă recompensa este socială, codați 10.4, Recompensă socială, dacă este nespecifică codați 10.3, Recompensă nespecifică, și <u>nu</u> 10.1, Recompensă materială (comportament); dacă recompensa este pentru rezultat, codați 10.10, Recompensă (rezultat). Dacă este informat în avans despre recompensarea</i></p>	Aranjați ca persoana să primească contravaloarea banilor pe care i-ar fi cheltuit pe țigări dacă și numai dacă persoana nu a fumat timp de o lună.

		<i>comportamentului codați și 10.1, Stimulent material (comportament); 10.5, Stimulent social; 10.6, Stimulent nespecific; 10.7, Auto-stimulare; 10.8, Stimulent (rezultat).</i>	
10.3	Recompensă nespecifică	<p>Livrați o recompensă dacă și numai dacă a fost depus un efort și/sau un progres în realizarea comportamentului (include 'Recompensa').</p> <p><i>Notă: dacă recompensa este materială, codați 10.2, Recompensă materială (comportament), dacă recompensa este socială, codați 10.4, Recompensă socială, și <u>nu</u> 10.3, Recompensă nespecifică; dacă recompensa este pentru un rezultat codați 10.10, Recompensă (rezultat). Dacă este anunțat de recompensă înainte de a fi recompensat codați și: 10.1, Stimulent material (comportament); 10.5, Stimulent social; 10.6, Stimulent nespecific; 10.7, Auto-stimulare; 10.8, Stimulent (rezultat).</i></p>	Identificați ceva (ex. O activitate precum o vizită la cinema) pe care persoana o apreciază și aranjați ca acest lucru să se întâmple dacă și numai dacă participă la screening-ul pentru sănătate.
10.4	Recompensă socială	<p>Stabiliți primirea unei recompense verbale sau non-verbale dacă și numai dacă s-a depus un efort și/sau a existat un progres în realizarea comportamentului (include 'Recompensa').</p> <p><i>Notă: dacă recompensa este materială, codați 10.2, Recompensă materială (comportament), dacă este nespecificat codați 10.3, Recompensă nespecifică, și <u>nu</u> 10.4, Recompensă socială; dacă recompensa este pentru rezultat codați 10.10, Recompensă (rezultat). Dacă este anunțat de recompensă înainte de a fi recompensat codați și: 10.1, Stimulent material (comportament); 10.5, Stimulent social; 10.6, Stimulent nespecific; 10.7, Auto-stimulare; 10.8, Stimulent (rezultat).</i></p>	Felicități persoana pentru fiecare zi pentru care a mâncat alimente cu conținut redus de grăsime.
10.5	Stimulent social	Informați că va fi oferită o recompensă verbală sau non-verbală dacă și numai dacă a fost depus un efort și/sau un	Informați că vor fi felicități pentru fiecare zi în care au consumat

		<p>progres în realizarea comportamentului (include 'Recompensa').</p> <p><i>Notă: dacă stimulentele sunt materiale, codate 10.1, Stimulent material (comportament), dacă sunt nespecifice codate 10.6, Stimulent nespecific, și <u>nu</u> 10.5, Stimulent social; dacă stimulentele sunt pentru rezultat codate 10.8, Stimulent (rezultat). Dacă se oferă recompensă codate și 10.2, Recompensă materială (comportament); 10.3, Recompensă nespecifică; 10.4, Recompensă socială, 10.9, Auto-recompensă; 10.10, Recompensă (rezultat).</i></p>	<p>alimente cu grad redus de grăsimi.</p>
10.6	Stimulent nespecific	<p>Informați persoana că va primi o recompensă dacă și numai dacă s-a depus un efort și/ sau există un progres în realizarea comportamentului (include 'Recompensa').</p> <p><i>Notă: dacă stimulentele sunt materiale, codate 10.1, Stimulent material (Comportament), dacă sunt sociale, codate 10.5, Stimulent social și <u>nu</u> 10.6, Stimulent nespecific; dacă stimulentele sunt pentru rezultat codate 10.8, Stimulent (rezultat). Dacă se oferă o recompensă codate și: 10.2, Recompensă materială (comportament); 10.3, Recompensă nespecifică; 10.4, Recompensă socială, 10.9, Auto-recompensă; 10.10, Recompensă (rezultat).</i></p>	<p>Identificați o activitate pe care persoana o apreciază și informați că aceasta va avea loc dacă și numai dacă aceștia participă la screening-ul pentru sănătate.</p>
10.7	Auto-stimulare	<p>Persoana se auto-recompensează pe viitor dacă și numai dacă a existat un efort și/ sau un progres în realizarea comportamentului.</p> <p><i>Notă: dacă auto-recompensarea este materială, codate și 10.1, Stimulare materială (comportament), dacă este socială, codate și 10.5, Stimulare socială, dacă este nespecifică, codate și 10.6, Stimulare nespecifică; dacă stimularea este pentru un rezultat codate 10.8, Stimulare (rezultat). Dacă se oferă</i></p>	<p>Incurajați-i să își ofere recompense materiale (ex. Haine noi) dacă și numai dacă au aderat la un regim alimentar sănătos.</p>

		<p>recompensă codați și: 10.2, Recompensă materială (comportament); 10.3, Recompensă nespecifică; 10.4, Recompensă socială, 10.9, Auto-recompensă; 10.10, Recompensă (rezultat).</p>	
10.8	Stimulent (rezultat)	<p>Informați-i că li se va oferi o recompensă dacă și numai dacă s-a depus un efort și/sau există un progres în realizarea comportamentului dorit (<i>include 'Recompensa'</i>).</p> <p><i>Notă: se includ stimulii sociali, materiali, nespecifici, pentru rezultate; dacă stimulentele sunt pentru comportament codați 10.5, Stimulent social, 10.1, Stimulent material (comportament), 10.6, Stimulent nespecific sau 10.7, Auto-stimulare și nu 10.8, Stimulent (rezultat). Dacă se oferă recompensă codați și 10.2, Recompensă materială (comportament); 10.3, Recompensă nespecifică; 10.4, Recompensă socială, 10.9, Auto-recompensă; 10.10, Recompensă (rezultat).</i></p>	<p>Informați persoana că va primi o sumă de bani dacă și numai dacă va reuși să piardă în greutate.</p>
10.9	Auto-recompensare	<p>Persoana își oferă laudă sau auto-recompensă dacă și numai dacă a fost depus un efort și/ sau au existat progrese în realizarea comportamentului.</p> <p><i>Notă: dacă auto-recompensarea este materială, codați și 10.2, Recompensă materială (comportament), dacă este socială, codați și 10.4, Recompensă socială, dacă este nespecificată, codați și 10.3, Recompensă nespecifică; dacă recompensa este pentru rezultat codați 10.10, Recompensă (rezultat). Dacă este informat în avans cu privire la recompensă codați și: 10.1, Stimulent material (comportament); 10.5, Stimulent social; 10.6, Stimulent nespecific; 10.7, Auto-stimulare; 10.8, Stimulent (rezultat).</i></p>	<p>Incurajați-i să se recompenseze material (ex. haine noi) sau alte obiecte de valoare dacă și numai dacă aceștia au aderat la un regim alimentar sănătos.</p>
10.10	Recompensă (rezultat)	<p>Aranjați ca o recompensă să fie oferită dacă și numai dacă s-a depus un efort</p>	<p>Aranjați ca persoana să primească o anumită sumă de</p>

		<p>și/sau a existat un progres în atingerea rezultatelor comportamentului (include 'Recompensa').</p> <p><i>Notă: aceasta include recompense pentru rezultat de tip social, material, nespecific; dacă recompensa este pentru comportament, codați 10.4, Recompensă socială, 10.2, Recompensă materială (comportament), 10.3, Recompensă nespecifică sau 10.9, Auto-recompensă și nu 10.10, Recompensă (rezultat). Dacă sunt informați anticipat despre recompensa comportamentului codați și: 10.1, Stimulent material (comportament); 10.5, Stimulent social; 10.6, Stimulent nespecific; 10.7, Auto-stimulare; 10.8, Stimulent (rezultat).</i></p>	bani dacă și numai dacă a pierdut în greutate.
10.11	Pedeapsa viitoare	Informați că o consecință în urma realizării unui comportament nedorit poate fi pedeapsa sau retragerea recompensei (include ' Amenințarea ').	Informați persoana că dacă va continua să consume alcool zilnic este posibil ca o consecință să fie pierderea locului de muncă.
11. Regulament			
11.1	Suport farmaceutic	<p>Oferiți sau încurajați utilizarea medicamentelor pentru a facilita schimbarea comportamentului.</p> <p><i>Notă: dacă se oferă suport farmaceutic pentru reducerea emoțiilor negative (ex. anxietate) atunci codați și 11.2, Reducerea emoțiilor negative.</i></p>	Sugerați pacientului să ceară medicului de familie terapie de substituție a nicotinei pentru a facilita renunțarea la fumat.
11.2	Reducerea emoțiilor negative	<p>Consiliați cu privire la modalitățile de reducere a emoțiilor negative pentru a facilita realizarea comportamentului (include 'Managementul stresului').</p> <p><i>Notă: dacă include analiza problemelor de comportament, codați și 1.2, Rezolvarea problemei.</i></p>	Consiliați cu privire la utilizarea competențelor de management al stresului, ex. reduceți anxietatea legată de aderarea la o organizație de suport de tipul Alcoolici Anonimi.
11.3	Conservarea resurselor mentale	Consiliați cu privire la modurile de minimizare a cererilor asupra resurselor mentale pentru a facilita schimbarea de comportament.	Sfătuiți persoana să aibă alături o listă cu kaloriile mâncărilor pentru a reduce solicitarea

			memoriei în alegerea alimentelor.
11.4	Instrucțiuni paradoxale	Sfătuiți persoana să adere la un comportament nedorit cu scopul de a reduce motivația de a se angaja în acel comportament.	<p>Recomandați fumătorilor să dubleze cantitatea de țigări fumate zilnic.</p> <p>Spuneți persoanei să stea cât de mult poate trează pentru a reduce insomnia.</p>
12. Antecedente			
12.1	Restructurarea mediului fizic	<p>Schimbați, sau recomandați schimbarea mediului fizic cu scopul de a facilita desfășurarea comportamentului dorit sau pentru a crea bariere față de comportamentul nedorit (altele decât solicitări/ indicii, recompense și pedepse).</p> <p><i>Notă: ar putea include 12.3, Evitarea/ reducerea expunerii la indicii ai comportamentului; dacă se restructurează mediul social codați 12.2, Restructurarea mediului social; Dacă doar se adaugă obiecte mediului înconjurător, codați 12.5, Adiția de obiecte mediului înconjurător.</i></p>	<p>Sfătuiți depozitarea gustărilor într-un dulap care este greu accesibil.</p> <p>Mutați magazinul din interiorul școlii.</p>
12.2	Restructurarea mediului social	<p>Schimbați sau recomandați schimbarea mediului social cu scopul de a facilita realizarea comportamentului dorit sau pentru a crea o barieră în calea comportamentului nedorit (altele decât solicitări/ indicii, recompense și pedepse).</p> <p><i>Notă: pot fi incluse 12.3, Evitarea/ reducerea expunerii la indicii ai comportamentului; în cazul restructurării mediului fizic codați și 12.1, Restructurarea mediului fizic.</i></p>	Sfătuiți reducerea timpului petrecut cu prietenii care sunt consumatori de alcool cu scopul reducerii consumului propriu de alcool.
12.3	Evitarea/ reducerea expunerii la stimuli de declanșare a comportamentului	Sfătuiți cu privire la modul în care se poate evita expunerea la contextul specific social/ stimuli fizici de declanșare ai comportamentului, includ schimbarea rutinei zilnice sau săptămânale.	Sugerați persoanei care dorește să renunțe la fumat să își concentreze viața socială pe alte activități decât frecventarea puburilor și a barurilor, pe care le asociază cu fumatul.

		Notă: poate implica 12.1, Restructurarea mediului fizic și/sau 12.2, Restructurarea mediului social ; dacă TSC include analiza problemelor de comportament, codați <u>doar</u> 1.2, Rezolvarea problemei .	
12.4	Distragerea atenției	Sfătuiți persoana să folosească o alternativă de concentrare a atenției pentru a evita declanșatorii comportamentului nedorit.	Sugerați persoanei care încearcă să evite gustările dintre mese, să se concentreze pe un subiect care le place (ex. planuri de vacanță) în loc să se gândească la mâncare.
12.5	Adiția de obiecte mediului înconjurător	Adăugați obiecte mediului înconjurător cu scopul de a facilita realizarea comportamentului. <i>Notă: Furnizarea de informații (ex. scris, verbal, vizual) într-o broșură sau prospect nu este suficientă. Dacă este acompaniată de suport social, codați și 3.2, Suport social (practic); dacă mediul înconjurător este schimbat dincolo de adiția de obiecte, codați și 12.1, Restructurarea mediului fizic.</i>	Oferiți prezervative gratuit pentru a promova sexul protejat. Oferiți periute de dinți atractive pentru a îmbunătăți tehnica de periaj.
12.6	Modificări corporale	Modificați structura, funcționarea sau suportul corpului pentru a facilita schimbarea comportamentului.	Utilizați tehnici de relaxare sau oferiți ajutor asistat (ex. aparat auditiv).
13. Identitate			
13.1	Identificarea sinelui ca model pozitiv	Informați faptul că propriul comportament poate fi un exemplu pentru ceilalți.	Informați persoana că dacă mănâncă sănătos, acesta ar putea fi un exemplu pozitiv pentru copiii săi.
13.2	Încadrarea/reîncadrarea	Sugerați adoptarea deliberată a unei perspective sau a unei noi perspective asupra comportamentului (ex. scopul său) cu scopul schimbării cognițiilor sau emoțiilor cu privire la efectuarea comportamentului (include ' Structurarea cognitivă '); dacă se oferă informații despre consecințe, codați 5.1, Informații despre consecințele alegerilor asupra sănătății, 5.6, Informații despre consecințele emoționale sau 5.3, Informații despre consecințele mediului	Sugerați persoanei să se gândească că sarcinile fizice reduc comportamentul sedentar (mai degrabă decât că ar crește activitatea).

		social și înconjurător în loc de 13.2, Încadrare/ reîncadrare.	
13.3	Credințe incompatibile	Atrageți atenția asupra discrepanței dintre comportamentul curent și trecut și imaginea de sine cu scopul de a crea disconfort. (include 'Disonanță cognitivă').	Atrageți atenția asupra utilizării liberale a transfuziilor de sânge ale unui doctor și identificarea lor personală ca un susținător al practicii medicale bazată pe dovezi.
13.4	Identificarea punctelor tari personale	Sfătuiți persoana să scrie sau să completeze o scală cu privire la o valoare prețuită sau la o calitate personală ca un mijloc de a afirma identitatea persoanei ca parte a unei strategii de schimbare a comportamentului (include 'Auto-afirmarea').	Recomandați persoanei să scrie despre punctele forte înainte de a primi un mesaj care promovează schimbarea comportamentului.
13.5	Identitatea asociată cu schimbarea de comportament	Recomandați persoanei să își construiască o nouă identitate de sine ca cineva care 'obișnuia să practice comportamentul nedorit'.	Recomandați persoanei să se refere la sine ca fiind un 'fost fumător'.
14. Consecințe programate			
14.1	Costurile comportamentului	Aranjați retragerea unui lucru de valoare în cazul în care un comportament nedorit este realizat (include 'Costul asociat răspunsului'). Notă: dacă se retrage recompensa, codați 14.3, Înlăturarea răsplății .	Retrageți banii dintr-un depozit rambursabil pre-plătit atunci când o țigare este fumată.
14.2	Pedeapsa	Aranjați astfel încât să existe consecințe în momentul realizării unui comportament nedorit.	Aranjați ca persoana să poarte haine neatractive în urma consumului de alimente grase.
14.3	Înlăturarea răsplății	Întrerupeți oferirea de recompensă ca urmare a realizării comportamentului nedorit (include 'Retragere').	Aranjați ca celelalte persoane din casă să ignore persoana de fiecare dată când mănâncă ciocolată (în loc să îi critice sau să încerce să îi convingă).
14.4	Recompensarea comportamentului aproximativ	Recompensați orice urmărire sau apropiere de ținta comportamentală stabilită, recompensând gradual doar comportamentele realizate care se apropie de comportamentul dorit (include 'Modelarea').	Oferiți recompensă pentru fiecare reducere zilnică a numărului de calorii, crescând gradual numărul de calorii ce trebuie redus până se ajunge cât

		<i>Notă: codați și 59-63</i>	mai aproape de numărul de calorii din plan.
14.5	Recompensarea comportamentului complet	<p>Construiți un comportament, oferind o recompensă în urma realizării ultimei componente a comportamentului; adăugați gradual componentele comportamentului care apareau mai devreme în secvența comportamentală (include <u>‘Înlănțuirea înapoi’</u>).</p> <p><i>Notă: codați și 10.2, Recompensă materială (comportament); 10.3, Recompensă nespecifică; 10.4, Recompensă socială, 10.9, Auto-recompensă; 10.10, Recompensă (rezultat).</i></p>	Recompensați consumarea unei mese cu un număr redus de calorii; apoi condiționați recompensa de achiziționarea comportamentului de a găti și mânca o astfel de mâncare.
14.6	Recompensă în situația specifică	<p>Oferiți recompensă în urma realizării comportamentului într-una dintre situații dar nu și în cealaltă (include <u>‘Formarea discriminării’</u>).</p> <p><i>Notă: codați și 10.2, Recompensă materială (comportament); 10.3, Recompensă nespecifică; 10.4, Recompensă socială, 10.9, Auto-recompensare; 10.10, Recompensă (rezultat).</i></p>	Oferiți recompensă atunci când se mănâncă la ora mesei, dar nu și atunci când se mănâncă între mese.
14.7	Recompensă pentru comportamentul indezirabil anterior	<p>Recompensați răspunsul care este incomptabil cu un răspuns oferit anterior în aceeași situație (include <u>‘Contra-condiționarea’</u>).</p> <p><i>Notă: codați și 10.2, Recompensă materială (comportament); 10.3, recompensă nespecifică; 10.4, Recompensă socială, 10.9, Auto-recompensa; 10.10, Recompensă (rezultat).</i></p>	Oferiți recompensă pentru comandarea unei băuturi răcoritoare în locul comandării unei băuturi alcoolice.
14.8	Recompensarea unui comportament alternativ	Oferiți recompensă pentru o reacție alternativă avută față de un comportament nedorit (include <u>‘Consolidarea diferențială’</u>).	Recompensați consumul de alimente sărace în grăsimi, dar nu și consumul de alimente bogate în grăsimi.

		<i>Notă: codați și 10.2, Recompensă materială (comportament); 10.3, Recompensă nespecifică; 10.4, Recompensă socială, 10.9, Auto-recompensă; 10.10, Recompensă (rezultat); codați și 1.2, Rezolvarea de probleme.</i>	
14.9	Reducerea frecvenței recompensei	Condiționați oferirea recompensei de creșterea duratei și a frecvenței comportamentului (include 'Răpirea'). <i>Notă: codați și 10.2, Recompensă materială (comportament); 10.3, Recompensă nespecifică; 10.4, Recompensă socială, 10.9, Auto-recompensare; 10.10, Recompensă (rezultat).</i>	Oferiți recompensă pentru fiecare zi în care nu fumează, apoi pentru fiecare săptămână, apoi pentru fiecare lună, apoi la 2 luni și așa mai departe.
14.10	Înlăturarea pedepsei	Îndepărtați consecințele neplăcute ale performanței comportamentului dorit (include 'Armarea negativă').	Aranjați ca o altă persoană să facă curățenie în casă doar dacă persoana și-a luat medicamentele timp de o săptămână.
15. Încredere în sine			
15.1	Persuasiune verbală despre capacitatea personală	Spuneți persoanei că pot efectua cu succes comportamentul dorit, aducând argumente împotriva îndoielilor personale și afirmând că ele pot și vor reuși.	Spuneți persoanei că își poate îmbunătăți cu succes activitatea fizică chiar dacă a avut recent un atac de cord.
15.2	Repetiția mentală a performanțelor de succes	Sfătuiți persoana să își imagineze cum realizează comportamentul cu succes în contexte relevante.	Sfătuiți persoana să își imagineze că manancă și se bucură de o salată la cantina serviciului.
15.3	Focusarea pe succesul din trecut	Sfătuiți persoana să se gândească sau să listeze succesele anterioare avute în realizarea comportamentului (sau părți ale acestuia).	Sfătuiți persoana să descrie sau să listeze ocaziile în care persoana a comandat băuturi non-alcoolice la bar.
15.4	Auto-motivare	Auto-motivați-vă (cu voce tare sau în tăcere) înaintea și în timpul comportamentului.	Determinați persoana să își spună ca o plimbare este energizantă.
16. Învățarea indirectă			
16.1	Pedeapsa imaginară	Sfătuiți persoana să își imagineze că are un comportament nedorit într-o situație reală de viață, urmată de imaginarea unei	Sfătuiți persoana să își imagineze că mănâncă prea mult iar apoi vomită.

		consecințe neplăcute (include 'Sensibilizarea ascunsă').	
16.2	Recompensa imaginară	Sfătuiți persoana să își imagineze că are un comportament dorit într-o situație reală de viață, urmată de imaginarea unei consecințe plăcute (include 'Sensibilizarea ascunsă').	Sfătuiți persoanele competente să își imagineze că dau sfaturi despre o dietă sănătoasă urmată de pierderea în greutate a unui pacient și a îmbunătățirii stării de sănătate.
16.3	Consecințe vicariante	Îndemnați observarea consecințelor asupra altora (incluzând recompensele și pedepsele) atunci când persoana efectuează comportamentul. <i>Notă: dacă se observă consecințele asupra sănătății, codați și 5.1, Informații despre consecințele alegerilor sale asupra sănătății; pentru consecințele la nivel emoțional, codați și 5.6, Informații despre consecințele emoționale, pentru consecințele privind mediul social, înconjurător sau nespecific, codați și 5.3, Informații despre consecințele sociale și de mediu.</i>	Atrageți atenția asupra comentariilor pozitive pe care personalul le primește de la supervizori atunci când își dezinfectează mâinile în mod regulat.