



UMP - Vietnam - HIV

ATTC

Addiction Technology Transfer Center Network

Funded by the President's Emergency Plan for AIDS Relief through
the Substance Abuse and Mental Health Services Administration

PHÒNG VẤN TẠO ĐỘNG LỰC

ĐÀO TẠO TRỰC TUYẾN

ThS. Cao Liên Hương
Chuyên Gia Tham Vấn Tâm Lý



UMP - Vietnam - HIV

ATTC

Addiction Technology Transfer Center Network

Funded by the President's Emergency Plan for AIDS Relief through
the Substance Abuse and Mental Health Services Administration

BÀI 7:

GIAI ĐOẠN LẬP KẾ HOẠCH KỸ NĂNG PVTĐL CỐT LÕI

ThS. Cao Liên Hương
Chuyên Gia Tham Vấn Tâm Lý



UMP - Vietnam - HIV

ATTC

Addiction Technology Transfer Center Network

Funded by the President's Emergency Plan for AIDS Relief through the Substance Abuse and Mental Health Services Administration

lập

**Bài tập mẫu: Chị Nguyễn Huỳnh Tú Nhi,
Đơn vị công tác: CDC Tiền Giang,**

**Tình huống:
bệnh nhân tái khám trở nhiều lần,
lần này bệnh nhân trở 02 tháng**

PHÂN TÍCH BÀI TẬP VỀ NHÀ

Tvv: Chào em, việc gì xảy ra với em vậy?

Bn: Em tái khám trễ 02 tháng, bác sĩ bảo em qua gặp chị để tư vấn tuân thủ điều trị.

Tvv: Em đến gặp chị vì đã tái khám trễ 02 tháng (phản hồi đơn giản).

Bn: Dạ!

Tvv: Em có thể nói cho chị biết lý do nào em đã không đến tái khám không? (Câu hỏi mở)

Bn: Em đi chùa làm từ thiện, chị ạ.

Tvv: Em đi chùa làm từ thiện (phản hồi đơn giản). Vậy trong 02 tháng qua em có uống thuốc không?

Bn: Em có nhờ bạn mua thuốc dùm em.

Tvv: Bạn em mua thuốc giúp em (phản hồi đơn giản). Em có biết bạn em mua thuốc ở đâu không? Em mua thuốc hết bao nhiêu tiền?

Bn: Em cũng không biết nữa chị, em nhờ nó mua, nó đưa thuốc thì em uống thôi, hình như khoảng vài trăm ngàn gì đó.

PHÂN TÍCH BÀI TẬP VỀ NHÀ

Tvv: Em không biết bạn mua thuốc ở đâu và tiền mua thuốc khoảng vài trăm ngàn (phản hồi đơn giản). Em có biết mình đang uống thuốc điều trị ARV loại phác đồ nào không?

Bn: Không chị, bác sĩ đưa thuốc nào em uống thuốc đó thôi.

Tvv: Em không biết phác đồ mình đang uống (phản hồi đơn giản). Chị sẽ nói 1 chút về phác đồ em đang uống, em có muốn nghe không?

Bn: Chị nói đi

Tvv: Hiện tại, phác đồ điều trị của em không có bán tại các hiệu thuốc tây, em chỉ có thể đến khoa phòng, chống HIV/AIDS để khám và nhận thuốc thôi. Chị yêu cầu em điều này. Nếu có điều gì em không muốn nói cho chị, hãy cho chị biết, chị sẽ không hỏi thêm. Đừng nói điều gì em nghĩ chị muốn nghe, vì như vậy chị sẽ rối và không giúp em một cách hữu ích được. (Bn không trung thực)

PHÂN TÍCH BÀI TẬP VỀ NHÀ

Bn: Em chán uống thuốc lắm rồi. Ngày nào, cũng sáng uống mấy viên thuốc, tối cũng uống mấy viên thuốc, lại còn phải uống đúng giờ nữa. Hàng tháng, thì phải đi nhận thuốc, nhà em thì xa, mỗi lần đi mất mấy tiếng, chưa kể mấy hôm tới ngày lãnh thuốc thì trời mưa tầm tã. Em không uống thuốc 02 tháng nay, em thấy em có sao đâu.

Tvv: Em không muốn uống thuốc và em cảm thấy sức khỏe vẫn tốt (phản hồi phóng đại). Vậy điều gì khiến em hôm nay đi lãnh thuốc lại? (Câu hỏi mở)

Bn: Ông ba, ông nói quá kêu em đi lãnh thuốc về uống. Lần này, ông không chở là em cũng không đi luôn.

Tvv: Ba chở em đi lãnh thuốc và em lên xe cho ba chở đi (phản hồi đơn giản). Như vậy mỗi tháng em sẽ đi lãnh thuốc nếu được ba chở đi?

Bn: Cũng không phải chị. Em lớn rồi em có thể tự đi không cần ba chở.

Tvv: Lần tái khám tiếp theo, em quyết định tự mình đi hay để ba chở đi lãnh thuốc?

Bn: Em sẽ tự đi chị ơi.

PHÂN TÍCH BÀI TẬP VỀ NHÀ

Tvv: Bây giờ, chị và em sẽ quay lại nói một chút về bệnh HIV và lý do phải uống thuốc ARV, em có muốn nghe không?

Bn: Em biết rồi, chị không cần phải nói lại nữa. Cái này em đã được nghe rồi (bn ngắt lời tư vấn viên).

Tvv: Chị biết là em đã được nghe nhiều về vấn đề này rồi. Và chị biết chị không thể quyết định cho em về việc em đi tái khám đúng hẹn, dù có muốn cách mấy chị cũng không thể làm được.

Bn: (im lặng)

Tvv: (cũng im lặng luôn vì không biết còn nói gì cả, xin cô giúp em)



UMP - Vietnam - HIV

ATTC

Addiction Technology Transfer Center Network

Funded by the President's Emergency Plan for AIDS Relief through
the Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Phạm Thị Thu Ninh
OPC MAI KHÔI



PHÂN TÍCH BÀI TẬP VỀ NHÀ

UMP-Vietnam-HIV

ATTC

Addiction Technology Transfer Center Network

Funded by the President's Emergency Plan for AIDS Relief through the Substance Abuse and Mental Health Services Administration

TVV: Chào em ,chị rất vui được gặp lại em, em khỏe không?

BN: dạ em khỏe

TVV:hôm nay em có vấn đề gì cần chia sẻ với chị hả?.CHM.
thấy mặt em không được vui cho lắm?

BN: dạ chị em đang rất buồn và lo lắng.chị cho em lời khuyên được ko?

TVV:em đang rất buồn và lo lắng. CPHCX. điều làm em lo lắng nhất bây giờ là gì?CHM

BN:dạ chị, em mới quen bạn (cùng giới),tụi em hợp nhau nói chuyện có vẻ tâm đầu ý hợp lắm chị.

TVV:em mới quen bạn và 2 bạn rất hợp ý nhau.CPH.

BN: Bố mẹ lại không chấp nhận em và bạn quen nhau, không chấp nhận thông cảm cho em mà còn cấm cản em nữa .em buồn

PHÂN TÍCH BÀI TẬP VỀ NHÀ

TVV: một mặt em muốn quen với người bạn này, một mặt em muốn cho ba mẹ cảm thông và chấp nhận mối quan hệ này của e và bạn. PHTĐ

BN: Dạ chị. do tụi em quen nhau trong sự cấm cản nên em càng cần bạn nhiều hơn .

TVV: Vậy theo những gì em chia sẻ là vì ba mẹ không chấp nhận mối quan hệ cùng giới tính của em và người bạn mới quen này, điều này khiến em thất vọng và em cần sự cảm thông của bố mẹ. CTT. Vậy còn điều gì khác lúc này mà em muốn chia sẻ với chị nữa không? CHM

BN: Điều em lo lắng và buồn nhất hiện nay là em đã lỡ quan hệ với bạn mà không cho bạn biết tình trạng bệnh của em.

TVV: Điều em lo lắng và buồn nhất hiện nay là quan hệ với bạn đồng giới mà không cho bạn biết tình trạng bệnh của em. CPH. Vậy chị em mình sẽ thống nhất cùng nhau thảo luận về vấn đề này nha em đồng ý không?. GĐTC

PHÂN TÍCH BÀI TẬP VỀ NHÀ

BN: dạ .em quen bạn nhưng không cho bạn biết em bị nhiễm vì chưa có cơ hội để em nói với bạn được ,em nghĩ nếu bạn biết sẽ chia tay em liền .em sợ mất bạn ấy lắm chị!

TVV: em sợ mất bạn nên không nói cho bạn biết.CPH. Bây giờ em tính sao?

BN: thật tình em tính giấu nhưng chúng em lỡ quan hệ rồi nên em mới lo,em sợ bạn bị lây nhiễm từ em .

TVV:em sợ em lây nhiễm cho bạn .CPH. Chị muốn hỏi em khi 2 bạn phát sinh quan hệ có sử dụng biện pháp an toàn hay không?

BN:Dạ không có em mới lo nên em tính gặp bạn để nói hết cho bạn và định khuyên bạn đến gặp chị để text thử nữa.

PHÂN TÍCH BÀI TẬP VỀ NHÀ

TVV: Như vậy là em quyết định chúng ta sẽ bàn cách làm sao để nói cho bạn biết tình trạng bệnh của em. Vậy cho chị biết điều gì khiến em muốn nói cho bạn về tình trạng của em ?GĐKG

BN: Em quen bạn là thật lòng không cố ý lừa dối bạn.Em gặp bạn ấy như tiếng sét vậy. người ta thường nói yêu nhau là phải thật lòng chính vì vậy em mới quyết định nói với bạn.

TVV: Em xác nhận mối quan hệ là nghiêm túc,em muốn bạn hiểu và thương em mà em dự tính sẽ làm gì để bạn có thể tiếp nhận chuyện này? GĐKG

BN: em chưa biết phải làm sao nữa chị ơi.Em bối rối quá!

TVV: Em đang bối rối,chuyện này có vẻ rất khó để mở lời phải không?

BN: Dạ,em không biết bắt đầu từ đâu nữa.

TVV:Một mặt em muốn nói cho bạn biết về tình trạng bệnh của em ,một mặt em lại không dám đối mặt với bạn.PH THAY ĐỔI

PHÂN TÍCH BÀI TẬP VỀ NHÀ

BN: chắc là số 8 đó chị.

TVV: chị có thể biết vì sao là số 8 không?

BN: Dạ em thấy cũng quan trọng lắm chị. Chứ yêu thương nhau mà lừa dối nhau thì làm sao bền được chị, nghĩ vậy nên em chọn số 8

TVV: Ah, em thấy được tầm quan trọng của việc phải thành thật với nhau trong mối quan hệ này. Đó là 1 điều rất tốt, cho thấy em rất trân trọng người bạn này.

BN: Dạ, em thương bạn lắm chị.

TVV: Em thương bạn nên mới lo sợ thái độ của bạn. Đó là tâm lý thông thường mà bất cứ ai trong hoàn cảnh của em cũng sẽ thấy như vậy. Vậy em có nhận thấy thêm lý do nào quan trọng để em cần chia sẻ với bạn chuyện này không?

BN: Em không muốn nơm nớp lo sợ vì giấu giếm nữa chị. Rồi chưa kể không biết bạn có bị nhiễm không mà còn điều trị chứ.

PHÂN TÍCH BÀI TẬP VỀ NHÀ

TVV: em không muốn lo sợ vì có sự giấu giếm với bạn và lo ngại sức khỏe cho bạn. Nếu em có thể nói ra được thì khi bạn có thể chấp nhận thì sẽ thế nào?

BN: Chắc là em sẽ thanh thản hơn nhiều và bạn đi làm xét nghiệm mà không nhiễm thì tụi em còn có thể chia sẻ về bảo vệ cho nhau. Kiểu gì cũng thấy thuận lợi hơn chị ha.

TVV: Đúng rồi em, Khi mình thành thật thì trong lòng mình không còn vướng mắc. Lại quay về vấn đề lúc này, chị muốn em hình dung cũng sau 1 năm mối quan hệ của 2 bạn cũng tiến triển nhưng vì em không nói với bạn nên nếu chẳng may vì những lần quan hệ không an toàn của 2 bạn làm cho bạn em bị nhiễm mà không điều trị sớm để rồi sức khỏe của bạn bị suy sụp thì em sẽ thế nào?

BN: Trời, em không muốn vậy đâu, bạn mà làm sao thì chắc em buồn lắm. Còn ân hận vì không nói với bạn sớm nữa chị.

TVV: Uh em sẽ buồn và lo lắng cho bạn, chưa kể có thể em sẽ áy náy về việc mình không thẳng thắn với bạn khiến bạn mắc bệnh.

PHÂN TÍCH BÀI TẬP VỀ NHÀ

BN: Chắc em nên nói mẹ mẹ xem bạn nghĩ sao ha chị?

TVV: Chị nghĩ đó là 1 ý hay đó chứ.Em có thể kể cho bạn nghe 1 mẫu chuyện của người bạn bị nhiễm mà vẫn sống tốt hoặc mở một bài báo về HIV chẳng hạn để xem ý kiến của bạn thế nào.CCTT

BN: Dạ nếu bạn thoải mái thì mình sẽ dễ nói hơn ha chị.Em phải thử xem sao.Chưa biết có được không nhưng không thể cứ ngồi im như vậy được.Cám chị đã nói chuyện với em.

TVV: Chị tóm lại nội dung hôm nay:em đang quen 1 người bạn cùng giới và đang vấp phải sự phản đối của ba mẹ.Điều em lo lắng là em vẫn chưa cho bạn biết về tình trạng nhiễm của mình.Em dự định sẽ cung cấp 1 vài thông tin về HIV để xem bạn tiếp nhận thông tin như thế nào để quyết định có nói với bạn hay không.Chị có nói đủ ý em chưa?

BN: dạ rồi ạ

TVV: Hẹn em lại vào lần sau nha, hi vọng lần tới em sẽ có tin vui để chia sẻ với chị nha

BN: Em cảm ơn chị.E rất vui được nói chuyện cùng chị.

PHÂN TÍCH BÀI TẬP VỀ NHÀ

BN: dạ em thấy mình có lỗi khi đối diện với bạn, nếu bạn biết em bệnh bạn có bỏ em không?

TVV: chị hiểu điều em lo sợ nhưng nếu để em cân nhắc thì chị muốn em thử hình dung xem trong thời gian 1 năm tới khi 2 bạn đã ở bên cạnh nhau đủ lâu rồi 1 ngày bạn tình cờ phát hiện được chuyện em không chia sẻ với bạn thì mối quan hệ này sẽ như thế nào?

BN: Chắc bạn ấy sẽ giận lắm. Hiện tại có chuyện gì bạn cũng nói với em hết mà em thì chưa đủ tin tưởng để nói với bạn bí mật này.

TVV: Vì em chưa đủ tin tưởng nên em không dám chia sẻ với bạn tình trạng của mình. Vậy để dễ hơn chị cho em 1 thang điểm từ 0-10, mức quan trọng tăng dần về tính quan trọng của việc em chia sẻ với bạn, em sẽ chọn số mấy?



UMP - Vietnam - HIV

ATTC

Addiction Technology Transfer Center Network

Funded by the President's Emergency Plan for AIDS Relief through
the Substance Abuse and Mental Health Services Administration

BÀI 7:

GIAI ĐOẠN LẬP KẾ HOẠCH KỸ NĂNG PVTĐL CỐT LÕI

ÔN TẬP CÁC GIAI ĐOẠN PVTĐL

GIAI ĐOẠN TIẾP CẬN

Thiết lập một mối quan hệ dựa trên sự tin cậy và tôn trọng lẫn nhau để làm việc hiệu quả



GIAI ĐOẠN TẬP TRUNG

Xác định vấn đề ưu tiên & phát triển và duy trì buổi tham vấn về hướng thay đổi




GIAI ĐOẠN KHƠI GỢI

Gợi lên động lực thay đổi hành vi

GIAI ĐOẠN LẬP KẾ HOẠCH

Lập kế hoạch

Phát triển lòng cam kết và xây dựng một kế hoạch cụ thể để thay đổi hành vi

- **GĐ Tiếp cận:** "Chúng ta cùng đi với nhau?"
 - **GĐ Tập trung hỏi:** "Đi đâu?"
 - **GĐ Khơi Gợi:** "Tại sao?"
 - **GĐ Kế hoạch:** "Làm thế nào để đi (đi như thế nào)?"
- 

DẤU HIỆU CỦA BN GĐ LẬP KẾ HOẠCH

Những dấu hiệu này xuất phát từ câu nói, biểu hiện của BN nhưng có khi nó cũng bao gồm trực giác của TVV:

1. Tăng câu nói thay đổi

BN 1: “Chương trình điều trị methadone như thế nào?”;

BN 2: “Làm sao có thể bỏ hẳn heroin?”;

BN 3: “Mấy người điều trị ở đây, họ làm gì để không chơi ma túy nữa khi mới uống thuốc vậy chị?”

BN 4: “Em đang suy nghĩ, không biết làm sao để dứt hẳn cũ tôi luôn?”

→ TTV không cần thiết hoặc thậm chí không nên đưa ra câu trả lời đối với những câu hỏi trên của BN.

DẤU HIỆU CỦA BN GĐ LẬP KẾ HOẠCH

2. Thực hiện một bước thiên về hướng thay đổi hành vi

BN: “Em cũng đã thử không trử hàng cho cỡ tối rồi đó chứ.”

3. Giảm câu nói duy trì

BN: “Lúc trước thì nghĩ đăng ký điều trị cho khỏi bị bắt thôi, nhưng giờ uống thuốc rồi thấy chắc cái này có thể từ bỏ được heroin.”

4. Câu nói hình dung

BN: “Không biết là liệu mình có thể vượt qua cảm giác thèm thuốc mỗi buổi tối không nữa.”

→ Câu này nghe như một câu nói duy trì, nhưng thật ra BN đang tưởng tượng sự thay đổi đang diễn ra như thế nào.

TVV KIỂM TRA SỰ SẴN SÀNG

1. TVV hỏi trực tiếp BN về sự sẵn sàng thay đổi hành vi:

TVV 1: “Em nghĩ như thế nào về việc bỏ cỡ tôi?”

TVV 2: “Em muốn chúng ta thảo luận về cách thức bỏ cỡ tôi chứ?”

TVV 3 : “Em nghĩ mình có thể làm gì để thực hiện sự thay đổi này?”

2. Tóm tắt chuyển tiếp và một câu hỏi then chốt.

- Tóm tắt chuyển tiếp gồm tất cả các câu nói thay đổi của BN.
- Câu hỏi ví dụ: *“Vậy em nghĩ em sẽ làm gì?”*
- Giữ im lặng: để cho BN thời gian suy nghĩ kỹ và tăng khả năng họ sẽ trả lời trung thực. (Người “*hướng ngoại*” xử lý bằng cách nói ra, người “*hướng nội*” thích xử lý trước khi nói)



UMP - Vietnam - HIV

ATTC

Addiction Technology Transfer Center Network

Funded by the President's Emergency Plan for AIDS Relief through
the Substance Abuse and Mental Health Services Administration

CÁC TRƯỜNG HỢP KHÁC NHAU KHI BỆNH NHÂN Ở GIAI ĐOẠN LẬP KẾ HOẠCH

TH 1: BN CÓ KẾ HOẠCH RÕ RÀNG

BN: “Em cũng đã bỏ được cỡ sáng, cỡ trưa rồi nên cỡ tối thì em cũng sẽ không trũ hàng và tới giờ đó cứ ở trong nhà thôi...”

Khi BN đã có ý định sẽ thực hiện việc thay đổi khá rõ ràng thì TVV cần:

- **Phản hồi kế hoạch**

TVV: “Em dự định sẽ ở không mua hàng trũ trong người, và sẽ ở trong nhà để nhìn thấy những người xung quanh như mẹ và con gái làm động lực để vượt qua cảm giác thèm cỡ tối.”

- **Huy động thay đổi**

TVV: “Làm thế nào em có thể không trũ hàng và ở trong nhà vào giờ đó?”



TH 1: BN CÓ KẾ HOẠCH RÕ RÀNG

- **Yêu cầu cam kết**

TVV: “Em có chắc chắn mình sẽ làm được việc này không?”

- **Yêu cầu BN cụ thể hoá kế hoạch của họ:**

TVV: “Em cần làm gì để không mua hàng trữ?”

*TVV: “Em sẽ làm những việc gì khi ở nhà vào buổi tối?
Em làm đó với ai?”*

- **Yêu cầu BN nêu rõ ngày và thời gian trong ngày bắt đầu**

TVV: “Ngày nào em sẽ bắt đầu thực hiện việc không trữ hàng và ở trong nhà?”

TVV: “Chính xác là mấy giờ là em bắt đầu xem ti vi với con gái ở nhà?”

TH 1: BN CÓ KẾ HOẠCH RÕ RÀNG

- **Yêu cầu BN liệt kê những gì cần chuẩn bị cho việc thực hiện kế hoạch thay đổi**

TVV: “Đầu tiên em sẽ làm gì? Em cần chuẩn bị những gì để việc ở nhà xem tivi được thực hiện đúng như em dự định?”

- **Yêu cầu BN thử hình dung cách xử lý tình huống bất lợi đối với kế hoạch**

TVV: “Nếu giờ đó con gái em đi học thêm hoặc bạn em rủ đi chơi thì em sẽ xử lý như thế nào?”

TH 2: BN CÓ NHIỀU KẾ HOẠCH

Trong trường hợp BN có nhiều kế hoạch khác nhau, TVV cùng BN lập sơ đồ kế hoạch:

1. Xác nhận mục tiêu chính/ưu tiên, và có thể có mục tiêu phụ;
2. Sắp xếp con đường đi của việc thực hiện từng kế hoạch để BN có thể nhận ra kế hoạch nào nên thực hiện trước, kế hoạch nào nên thực hiện sau;
3. Thảo luận với BN để chọn kế hoạch tốt nhất;
4. Tóm tắt kế hoạch đã chọn và tăng cường cam kết thực hiện.

TH 3: BN KHÔNG CÓ GÌ RÕ RÀNG

1. Xác nhận lại mục tiêu:

Cùng BN thảo luận mục tiêu của điều trị là gì/mục tiêu thay đổi là gì. Xác định động lực thực hiện mục tiêu đó.

2. Tạo một danh sách kế hoạch:

Giữ tinh thần hợp tác, động não, tức là tạo ra nhiều ý tưởng trong khi tạm thời trì hoãn đánh giá.

3. Gợi ý BN lập kế hoạch tốt nhất:

Lập một kế hoạch ban đầu để thử. Nếu thích hợp, chia thành các bước có thể thực hiện được và xử lý sự cố nếu cần.

CỦNG CỐ CAM KẾT

Khi BN đã xây dựng được kế hoạch thay đổi một cách rõ ràng và chi tiết, TVV tạo cơ hội cho BN củng cố mức độ cam kết thực hiện để tăng tính khả thi của kế hoạch:

- **Lắng nghe câu nói huy động thực hiện thay đổi**
- **Ý định thực hiện – bước nhỏ**
- **Kích hoạt động cơ và mục đích thay đổi**
 - Một câu tóm tắt và một câu hỏi quan trọng để củng cố cam kết.

CÙNG CỎ CAM KẾT

- **Hỗ trợ củng cố cam kết**
 - Đặt câu hỏi trực tiếp và thẳng thắn với BN (*có thể dùng thang đo mức độ cam kết*);
 - Khuyến khích BN tuyên bố cam kết với người khác; yêu cầu người khác giúp đỡ và ủng hộ;
 - Tự giám sát: nhật ký, ghi chép, đếm, ghi lại những suy nghĩ cụ thể. (*BN ghi chép những thời điểm, mô tả những hoạt động đã thực hiện để bỏ cử tối. Ghi chép cho đến khi thật sự bỏ được cử tối.*)
 - Yêu cầu người thân trong gia đình giám sát.
- **Tìm hiểu khó khăn tiềm ẩn**

HỖ TRỢ BN DUY TRÌ THỰC HIỆN KẾ HOẠCH

- Trở lại củng cố giai đoạn nào cần thiết;
- Tiếp tục tinh thần và kỹ năng PVTĐL;
- Lồng ghép PVTĐL vào các phương pháp khác.

BÀI TẬP THAM KHẢO

- *BN: Anh nghĩ coi đã uống methadone rồi và đang chờ được bác sĩ tăng liều, nên còn phải lo ổn định sức khỏe mà đi làm nuôi con chứ đâu để ông bà nội nuôi hoài được, mẹ nó đã bỏ nó nên em phải cố gắng bù đắp phần nào, nói chung là trong bụng em đang muốn làm mọi cách để mình có thể bỏ hẳn ma túy luôn chứ không riêng gì cỡ tới đâu. (dấu hiệu cho thấy sẵn sàng lập kế hoạch)*

BÀI TẬP THAM KHẢO

- *TVV: Tốt quá, anh nhận thấy em đang rất quyết tâm để làm những điều tốt đẹp cho bản thân cho con gái và gia đình. Vậy để anh điểm lại xem chúng ta đã đạt được những điều gì từ nãy đến giờ nhé. Mục tiêu của em là bỏ hẳn cỡ heroin buổi tối, chính con gái là động lực cho em thêm quyết tâm từ bỏ ma túy, em mong muốn sẽ ổn định sức khỏe và tìm kiếm được việc làm để lo cho con sau khi điều trị thành công. Và tự em đánh giá rằng việc bỏ cỡ tối này quan trọng ở mức số 6. Em thấy những ý này đã đủ chưa, em có muốn bổ sung hoặc làm rõ thêm ý gì nữa không?*

BÀI TẬP THAM KHẢO

- *BN: Đúng hết rồi, đâu có thêm gì đâu anh.*
- *TVV: Vậy thì khá là thuận lợi để bây giờ anh với em cùng bàn thảo một cách chi tiết điều em quan tâm nhất là em cách nào để có thể bỏ cử tối nhé.*
- *BN: Dạ, cái này mới quan trọng nè. Giờ làm sao để bỏ cử tối đây!*
- *TVV: Em thử liệt kê ra những việc em có thể làm để vượt qua cử tối là gì?*
- *BN: Anh biết sao không? Dân nghiện sợ vã lắm nên lúc nào cũng trễ hàng.*
- *TVV: Vậy ý em là gì?*

BÀI TẬP THAM KHẢO

- *BN: Thì em không mua hàng để trữ nữa anh.*
- *TVV: À! Em không mua sẵn heroin cho cỡ tối. Tốt quá! Vậy làm sao để em không mua heroin?*
- *BN: Uống thuốc xong em đi thẳng đường khác về nhà, không đi ngang qua chỗ bán là được.*
- *TVV: Đây là một ý tưởng hay. Vậy em sẽ đi con đường nào?*
- *BN: Bình thường em hay đi đường Trần Văn Đang nhưng chỗ đó đầy người bán, nên nghĩ đi Lý Chính Thắng về. Xa một chút mà chán ăn hơn.*
- *TVV: Khá rõ ràng hen. Em dự định khi nào em sẽ bắt đầu việc đi đường khác để không mua trữ heroin?*

BÀI TẬP THAM KHẢO

- *BN: Mới đầu em tính qua tuần rồi bỏ, nhưng chắc bắt đầu từ hôm nay luôn đi.*
- *TVV: Ô, ngay hôm nay. Vậy hôm nay là ngày 12/07/2018 hen.*
- *BN: Dạ.*
- *TVV: Có chuyện này em muốn thử hình dung xem, nếu như em dự định đi đường Lý Chính Thắng nhưng khi ra khỏi cơ sở methadone, có bạn rủ đi café ở quán trên đường Trần Văn Đang thì em sẽ xử lý như thế nào?*
- *BN: Để xem đưa rủ là ai nữa anh, nếu là đưa thân thì em sẽ nói nó về quán gần nhà em hoặc quán trên đường Lý Chính Thắng.*

BÀI TẬP THAM KHẢO

- *TVV: Như vậy chuyện không mua heroin để trừ là khá tốt rồi. Bắt đầu từ hôm nay em uống thuốc xong sẽ đi thẳng đường Lý Chính Thắng về nhà và không mua sẵn hàng.*
- *BN: Dạ.*
- *TVV: Còn chuyện này em thật sự quan tâm, đó là em sẽ làm gì vào buổi tối vì em đó lúc em muốn sử dụng?*
- *BN: Đó là cái em sợ nhất đó anh. Không có hàng nhưng cảm giác thèm vẫn còn, nên cũng có thể đi mua à.*
- *TVV: Chính vì vậy mà em thử suy nghĩ mình có thể làm gì một cách rõ ràng để vượt qua cảm giác đó?*

BÀI TẬP THAM KHẢO

- *BN: Dạ, để em nghĩ coi. Khoảng 7 giờ là em bắt đầu thấy bồn chồn rồi.*
- *TVV: Khoảng thời gian đó thì em có thể làm gì để vượt qua cảm giác bồn chồn?*
- *BN: Em nghĩ chỉ có cách xuống coi con gái học bài hoặc xem tivi chung với nó.*
- *TVV: Hướng dẫn con gái học bài, việc này rất có ý nghĩa, chắc chắn con gái em sẽ rất thích hen. mấy giờ thì em sẽ bắt đầu hướng dẫn con học bài? Và chỗ học của bé là ở đâu trong nhà vậy em?*

BÀI TẬP THAM KHẢO

- *BN: Thường thì khoảng 6 giờ ăn cơm xong là con em coi tivi một tí, tới 7 giờ là nội bắt nó đi học bài. Em sẽ ăn cơm với con sau đó xem tivi với nó luôn. Để đến lúc nó học là em cùng vô với nó.*
- *TVV: Anh thấy khá rõ ràng đó. Vậy nếu như tối nay con gái em đi học thêm thì em sẽ làm sao?*
- *BN: Dạ, con em học thêm ban ngày rồi anh. Tới 5 chiều là nó đã về tới nhà rồi.*
- *TVV: Thế là em chắc chắn sẽ có con gái để em thực hiện kế hoạch này đúng đúng không?*

BÀI TẬP THAM KHẢO

- *BN: Dạ, đúng rồi. Em biết lịch học của con em mà.*
- *TVV: Vậy thì tốt rồi. Còn kế hoạch này em nghĩ thế nào về việc nói với mẹ hay ngay cả con gái để họ cùng giúp em thực hiện nó.*
- *BN: Nói với mẹ và con gái hả anh? Có cần thiết không ta?*
- *TVV: Em thấy sao?*
- *BN: uh, cũng hay để lỡ có gì thì họ còn nhắc em.*
- *TVV: Em dự định khi nào sẽ nói với mẹ và con gái?*
- *BN: Chắc trưa nay ăn cơm cái em với luôn.*

BÀI TẬP THAM KHẢO

- *TVV: Anh thấy như thế là khá ổn rồi. Anh nhắc lại nhé, và anh nghĩ là em có thể sử dụng tờ giấy này để ghi lại những gì em dự định sẽ làm hen.*
- *BN: Dạ, em sẽ ghi lại cho nhớ.*
- *TVV: Hôm nay ngày 12/7/2018 sau khi uống thuốc xong em sẽ về nhà bằng đường Lý Chính Thắng để chắc chắn là không mua sẵn heroin. Vào lúc 6 giờ em sẽ cùng ăn cơm với con gái và gia đình, sau đó hướng dẫn con gái học bài. Những dự định này em sẽ nói với mẹ và con gái trong bữa cơm trưa nay để họ ủng hộ cùng em thực hiện.*

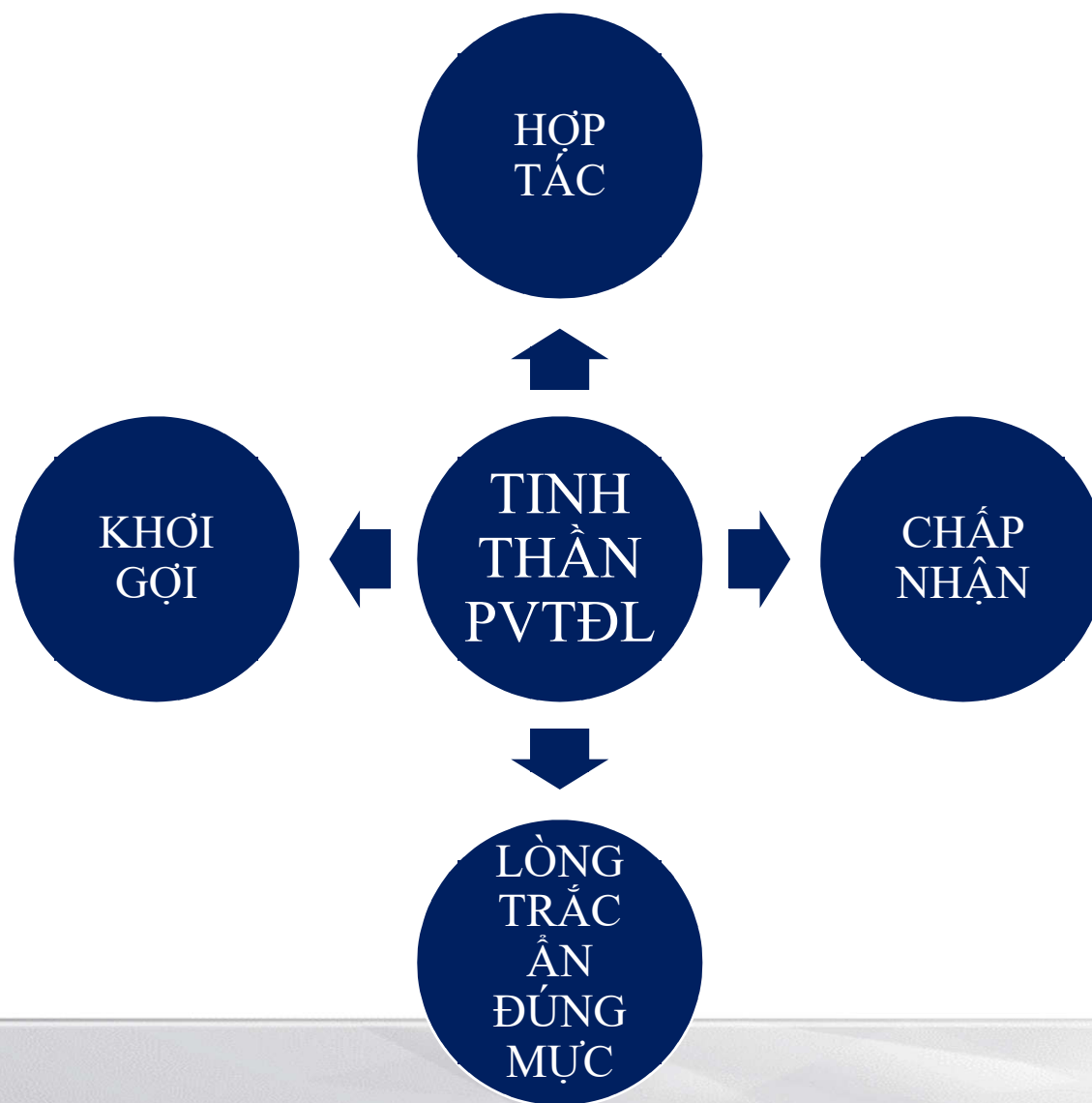
BÀI TẬP THAM KHẢO

- *BN: Dạ, em có ghi lại mấy ý anh nói rồi.*
- *TVV: Anh thấy như thế là khá rõ ràng rồi. Hy vọng em sẽ thực hiện được kế hoạch này. Sáng mai khi uống thuốc nhớ ghé phòng tham vấn chia sẻ với anh nhé.*
- *BN: Dạ, em biết rồi.*
- *TVV: Tốt lắm. Mong em thành công trong ngày hôm nay.*
- *BN: Dạ, em cảm ơn anh. Em ra uống thuốc và về nhé anh.*
- *TVV: Uhm. Chào em.*

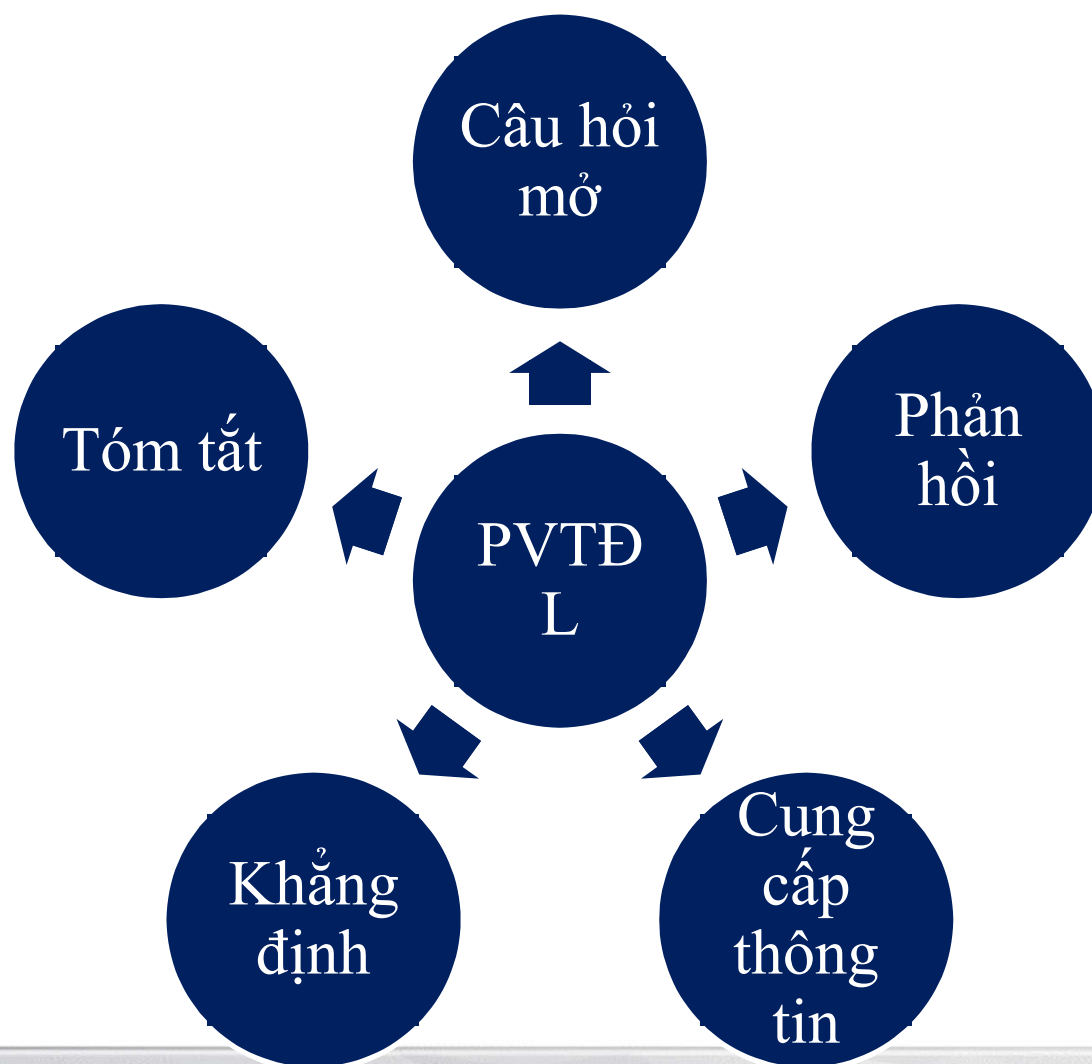
KẾT THÚC BÀI 7

- Học viên đặt câu hỏi
- Bài tập về nhà
 - Đọc tài liệu phát tay Phần II, giai đoạn Tiếp cận, Tập Trung, khơi gợi, lập kế hoạch, và Phần III, bài tập 6.
 - Dùng một tình huống cụ thể, mô phỏng một đoạn vấn đàm. cho giai đoạn Lên kế hoạch. Nhớ dùng tất cả các kỹ năng PVTĐL một cách có chiến lược để củng cố cam kết thay đổi.
 - Ghi lại những chỗ nào TVV vấp/không biết nói tiếp.
 - Gửi đến cô Liên: baitapcolien@gmail.com và Trung tâm VHATTC: svhatc@gmail.com vào chiều Chủ nhật ngày 14/07

ÔN TẬP – TINH THẦN PVTĐL



ÔN TẬP - KỸ NĂNG CỐT LÕI PVTĐL



ÔN TẬP – TIẾN TRÌNH PVTĐL

GIAI ĐOẠN TIẾP CẬN

Thiết lập một mối quan hệ dựa trên sự tin cậy và tôn trọng lẫn nhau để làm việc hiệu quả



GIAI ĐOẠN TẬP TRUNG

Xác định vấn đề ưu tiên & phát triển và duy trì buổi tham vấn về hướng thay đổi hành vi



GIAI ĐOẠN KHƠI GỢI

Gợi lên động lực thay đổi hành vi



GIAI ĐOẠN LẬP KẾ HOẠCH

Phát triển tính cam kết và xây dựng một kế hoạch cụ thể để thay đổi hành vi

ĐÁNH GIÁ KHÓA HỌC

- Điều gì ấn tượng nhất trong PVTĐL?
- Điều gì có thể áp dụng trong công việc?
- Điều gì có thể áp dụng trong đời sống hằng ngày?

Anh/chị vui lòng thực hiện phiếu khảo sát sau khóa học ở đường link
<https://forms.gle/JcsVHJG4VTYGAoQd9>

BÀI TẬP TOÀN KHÓA

- Mỗi anh chị chọn lựa một (01) bệnh nhân tại cơ sở làm việc để áp dụng phương pháp PVTĐL;
- Ghi ghép lại những tinh thần, kỹ năng, và tiến trình PVTĐL mà anh chị đã áp dụng với BN;
- Sau 3 tháng, anh chị tự đánh giá tác động của PVTĐL trên bệnh nhân đã áp dụng. So sánh bệnh nhân này khác như thế nào với ban đầu, và bệnh nhân này khác như thế nào với những bệnh nhân không áp dụng PVTĐL;
- Anh chị trao đổi/yêu cầu hỗ trợ trong quá trình thực hiện → gửi email cho cô Liên và nhóm SVHATTC;
- Sẽ có phần quà lớn/giấy khen dành cho người thực hiện???



UMP - Vietnam - HIV

ATTC

Addiction Technology Transfer Center Network

Funded by the President's Emergency Plan for AIDS Relief through
the Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Chân thành cảm ơn!