

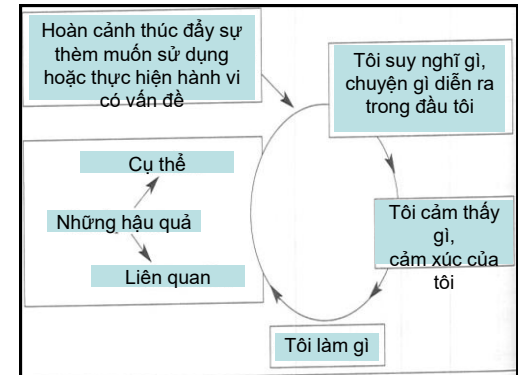
## ĐỐI PHÓ VỚI CON THÈM NHỚ

1

### MỤC TIÊU BÀI HỌC

- Liệt kê được 8 thông tin cơ bản về hiện tượng thềm nhớ ma túy
- Sử dụng được 4 câu hỏi khai thác thông tin về cảm nhận của khách hàng đối với cơn thềm nhớ
- Hỗ trợ khách hàng lập kế hoạch đối phó với cơn thềm nhớ

2



### THÔNG TIN CƠ BẢN VỀ HIỆN TƯỢNG THÈM NHỚ MA TÚY(1)

- Là một phần tự nhiên của quá trình cai nghiện ma túy và hồi phục
  - Điều đó không có nghĩa là việc từ bỏ ma túy đối với họ khó hơn đối với người khác
- Thèm nhớ ma túy là hậu quả của một thời gian dài sử dụng ma túy, và có thể tiếp tục trong một thời gian dài kể từ khi từ bỏ ma túy
  - Những người nghiện ma túy nặng thì có thể có những cơn thèm có thể mạnh mẽ hơn

4

### THÔNG TIN CƠ BẢN VỀ HIỆN TƯỢNG THÈM NHỚ MA TÚY(2)

- Cơn thèm nhớ có thể tăng lên do tác động của các yếu tố cảm ứng:
  - Con người
  - Nơi chốn
  - Vật dụng
  - Cảm giác
  - Tình huống
- *Hay bất kỳ điều gì có liên quan đến việc sử dụng ma túy trong quá khứ*
- Hiện tượng thèm nhớ ma túy sẽ yếu dần đi nếu không tiếp tục sử dụng ma túy
  - Thỉnh thoảng sử dụng lại ma túy sẽ làm cho hiện tượng thèm nhớ ma túy mạnh mẽ hơn và kéo dài hơn

5

### THÔNG TIN CƠ BẢN VỀ HIỆN TƯỢNG THÈM NHỚ MA TÚY(3)

- Cơn thèm nhớ giống như cơn sóng biển
  - Mỗi đợt sóng thường bắt đầu rất nhỏ, cao dần lên và đổ ập xuống rồi biến mất
  - Cơn thèm nhớ kéo dài trong vài phút, tối đa là 20 phút



6

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

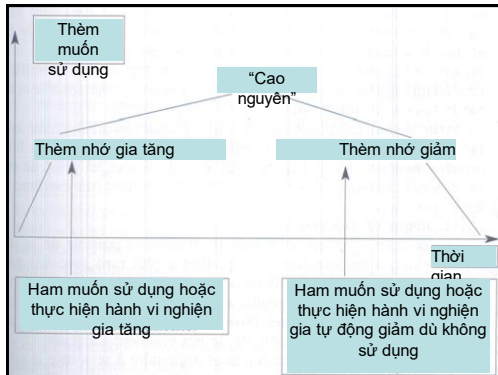
---

---

---

---

---



### THÔNG TIN CƠ BẢN VỀ HIỆN TƯỢNG THÊM NHỚ MA TÚY(4)

- Mỗi lần thêm nhớ nếu chúng ta làm việc gì khác, chứ không phải sử dụng lại ma túy thì hiện tượng thêm nhớ ma túy sẽ yếu dần đi
  - Đỉnh điểm thêm nhớ sẽ nhỏ dần và cơn sóng sẽ tan ra
  - Không sử dụng là cách tốt nhất và là con đường nhanh nhất, trọn vẹn nhất để thoát khỏi hiện tượng thêm nhớ ma túy

8

### THÔNG TIN CƠ BẢN VỀ HIỆN TƯỢNG THÊM NHỚ MA TÚY(5)

- Hiện tượng thêm nhớ ma túy mạnh mẽ nhất trong thời gian cai đầu sau cai
  - Nhưng có thể tiếp tục cảm thấy thêm nhớ ma túy trong nhiều tháng, thậm chí nhiều năm
- Cơn thêm nhớ ma túy xảy ra sau chưa chắc đã nhẹ hơn cơn thêm nhớ lần trước
  - Đôi khi, đặc biệt những lúc căng thẳng, cơn thêm nhớ lên đến cao điểm nhưng sau đó sẽ nhẹ dần rồi kết thúc

9

## MÔ TẢ CƠN THÈM NHỚ (1)

Khách hàng cần cơn thèm nhớ xảy ra đối với họ để bạn có thể hiểu được nó xảy ra với khách hàng thế nào:

- Các cơn thèm nhớ đối với bạn như thế nào?
- Bạn bị cơn thèm nhớ hành hạ như thế nào?
- Cơn thèm nhớ ấy kéo dài trong bao nhiêu lâu?
- Bạn đã cố gắng đương đầu như thế nào với cơn thèm nhớ?

10

## CƠN THÈM NHỚ

Mức độ thèm nhớ ma túy nhẹ hay nặng chủ yếu là do khách hàng nghĩ về việc sử dụng ma túy nhiều hay ít

11

## MÔ TẢ CƠN THÈM NHỚ (2)

1. Đề nghị khách hàng tự theo dõi bản thân trong một tuần tiếp theo

Ghi chép lại những tình huống họ cảm thấy muốn được sử dụng ma túy

Viết ra những Suy nghĩ, cảm xúc và hành vi cụ thể liên quan đến tình huống đó

12

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

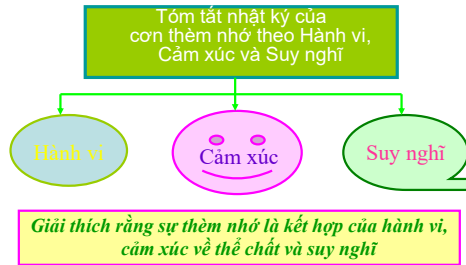
---

---

---

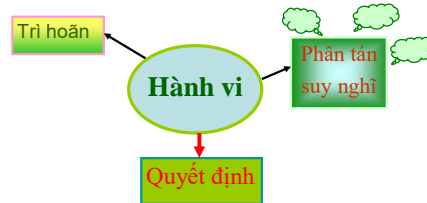
---

### MÔ TẢ CƠN THÈM NHỚ (3)



13

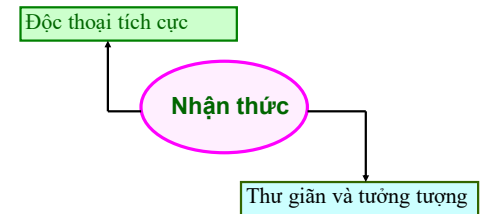
### CHIẾN LƯỢC ĐỐI PHÓ VỚI CƠN THÈM NHỚ MA TÚY (1)



Sau khi cơn thêm nhớ ma túy qua đi, nghĩ đến những lý do phải từ bỏ ma túy

14

### Chiến lược đối phó với cơn thêm nhớ ma túy (2)



15

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

### NHỮNG ĐIỂM CHỦ CHỐT (1)

- Thèm nhớ ma túy là hiện tượng **phổ biến** và **bình thường**. Chúng không phải là dấu hiệu thất bại. Ngược lại, hãy tìm hiểu xem **những yếu tố gì làm chúng xuất hiện**.
- Thèm nhớ giống như **cơn sóng biển**. Nó sẽ mạnh lên đến mức nào đó thì biến mất
- Nếu bạn không dừng lại, cơn thèm nhớ sẽ **yếu dần** và **mất hẳn**. Cơn thèm nhớ chỉ mạnh lên nếu bạn cứ nghĩ đến nó
- Bạn có thể tránh cơn thèm nhớ bằng cách **tránh** hoặc **loại bỏ các yếu tố kích thích** nó

16

### Nhật ký thèm nhớ

Ngày /giờ	Tình huống (bao gồm cả suy nghĩ, cảm xúc)	Cường độ Thèm nhớ (từ 1-10)	Thời gian Thèm nhớ	Các hành vi Để đối phó với cơn thèm nhớ
Thứ sáu lúc 15h	Mâu thuẫn với ông chủ	7	20 phút	Gọi về nhà
Thứ 4 T6 19h	Cãi nhau với vợ → Thất vọng, tức giận Xem tivi	8	10 phút	Gọi cho bạn, uống cà phê
Thứ năm	Chán, trống rỗng	7	15 phút	Và sẽ ngủ sớm

### NHỮNG ĐIỂM CHỦ CHỐT (2)

Bạn có thể đối phó với cơn thèm nhớ bằng:

- Phương pháp hành vi
  - Trì hoãn
  - Phân tán
  - Quyết định
    - Sau khi cơn thèm nhớ qua đi, hãy điểm lại những lý do tại sao cần phải từ bỏ ma túy
- Phương pháp nhận thức
  - Độc thoại tích cực
  - Thư giãn và tưởng tượng

18

### GIẢNG VIÊN ĐÓNG VAI

Hai giảng viên sẽ đóng vai tập trung vào thêm nhớ: một người trong vai tư vấn viên và người kia trong vai khách hàng sau cai. Tư vấn viên cần phải làm cho khách hàng cảm thấy thoải mái và thảo luận từ từ để đưa KH vào thảo luận chủ đề thêm nhớ. Hãy làm cho KH nói lên trải nghiệm của mình khi thêm nhớ, cung cấp cho anh ta những thông tin về thêm nhớ và thảo luận ít nhất một chiến lược đối phó với cơn thêm nhớ tùy thuộc vào yếu tố kích thích thêm nhớ cụ thể của khách hàng

19

### HỌC VIÊN ĐÓNG VAI

- Đề nghị học viên thực hành theo từng cặp tập trung vào thêm nhớ: một vai là tư vấn và vai kia là khách hàng sau cai. Dành cho họ 20 phút để thực hành. Sau đó mời 2 cặp lên để đóng vai trước cả lớp. Đề nghị học viên khác quan sát cẩn thận và phản hồi.

20

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---