

DỰ PHÒNG TÁI NGHIỆN

MỤC TIÊU BÀI HỌC

Kết thúc bài học này, học viên sẽ có thể:

- Xác định được những nguyên nhân dẫn đến tái nghiện
- Giải thích được Mô hình tái nghiện
- Xác định những tình huống nguy cơ cao trong khi thảo luận với khách hàng
- Hiểu được các chiến lược để đối phó với các tình huống nguy cơ cao
- Giải thích được các can thiệp dự phòng tái nghiện chung
- giải thích được các can thiệp dự phòng tái nghiện cụ thể

CÁC BƯỚC DPTN CƠ BẢN

Đánh giá các tình huống nguy cơ cao và nguyên nhân tái nghiện của khách hàng theo các nhóm sau:

- Cá nhân
- Quan hệ cá nhân/xã hội

NGUYÊN NHÂN CÁ NHÂN DẪN ĐẾN TÁI NGHIỆN (1)

Khách hàng có thể tái nghiện do:

- **Đối phó với trạng thái cảm xúc tiêu cực:** thất vọng, tức giận, sợ hãi, lo âu, căng thẳng, trầm cảm, cô đơn, buồn chán, lo lắng, đau khổ và mất mát
- **Chịu đựng trạng thái thể chất – sinh lí tiêu cực:** cơn thèm nhớ, các triệu chứng cai
- **Tăng cường trạng thái cảm xúc tích cực:** tăng cảm xúc thoải mái, hài lòng, phấn khởi, v.v...

NGUYÊN NHÂN CÁ NHÂN DẪN ĐẾN TÁI NGHIỆN (2)

- **Kiểm tra khả năng cá nhân:** Sử dụng ma túy để kiểm tra khả năng sử dụng ma túy có kiểm soát hoặc có điều độ hoặc kiểm định sức mạnh ý chí.

NGUYÊN NHÂN TÁI NGHIỆN THUỘC VỀ QUAN HỆ VỚI NGƯỜI KHÁC/XÃ HỘI

- **Đối phó với những mâu thuẫn cá nhân:** giải quyết các vấn đề nảy sinh do tranh cãi, ghen tức, chống đối, v.v...
- **Áp lực xã hội:** Ảnh hưởng của người hoặc nhóm người khác tạo áp lực xã hội trực tiếp hoặc gián tiếp khiến một người phải sử dụng ma túy
- **Tăng cường các trạng thái cảm xúc tích cực:** sử dụng ma túy trong tình huống cá nhân nhằm tăng cảm giác thoải mái, khoái cảm tình dục, tự do...

TÁI NGHIỆN

- Quan niệm trước đây: tái nghiện heroin là do cơn thèm nhớ quá mạnh, tiếp tục sử dụng là do người ta mất khả năng kiểm soát.
 - Đến nay, chúng ta biết là sự việc phức tạp hơn như vậy
- 90% tái sử dụng ma túy trong vòng 1 năm sau khi điều trị cai nghiện
 - Nhưng chỉ có 60% tái sử dụng với cường độ như thời điểm trước khi điều trị

CÁC BƯỚC DỰ PHÒNG TÁI NGHIỆN

- Cần phân biệt rõ vấp, trượt, ngã/tái nghiện
- Xác định những tình huống nguy cơ cao
 - Những yếu tố cảm dỗ bên trong và bên ngoài
- Thảo luận:
 - Những quyết định tưởng như không liên quan
 - Hiệu ứng vi phạm kiêng khem
- Đối phó với những tình huống nguy cơ cao
 - Các kĩ năng và tự động viên
- Cần chú trọng đến sự tự tin và năng lực quyết định
dừng sử dụng ma túy của khách hàng

CÁC YẾU TỐ TÁC ĐỘNG ĐẾN KẾT QUẢ

- Đặc điểm cá nhân
 - Giới, mức độ tự tin vào bản thân, mất kiểm soát
- Yếu tố sử dụng ma túy
 - Nghiện, suy giảm nhận thức
- Lối sống
- Môi trường

XÁC ĐỊNH NHỮNG TÌNH HUỐNG NGUY CƠ CAO

- Yêu cầu khách hàng theo dõi và ghi lại những tình huống mà họ cảm thấy muốn sử dụng ma túy
- Thăm dò các tình huống tiềm tàng có thể gây tái nghiện
 - bao gồm những sự kiện buồn hoặc sự kiện vui

ĐẶT CÁC CÂU HỎI NHƯ:

- Khi gặp người như thế nào, nơi nào hoặc điều gì khiến bạn khó cảm thấy thoải mái?
- Những tình huống nào bạn cảm thấy có nguy cơ cao tái sử dụng ma túy?
- Làm thế nào bạn biết được một cú vấp có thể xảy ra với bạn?
- Những ý nghĩ nào thúc đẩy bạn muốn sử dụng lại ma túy?

QUY TRÌNH DỰ PHÒNG TÁI NGHIỆN CƠ BẢN

- Những tình huống cụ thể nào thôi thúc khách hàng sử dụng ma túy?
- Những can thiệp nào có thể giúp khách hàng đối phó với các tình huống nguy cơ cao?
- Khách hàng có cảm giác như thế nào về sử dụng ma túy sau khi tái nghiện?
- Liệu những nguyên nhân dẫn đến vấp hoặc trượt có giống như nguyên nhân làm khách hàng tái nghiện hoàn toàn không?

CHUẨN BỊ ĐỐI MẶT VỚI TÌNH HUỐNG NGUY CƠ CAO

- Cân nhắc danh mục các tình huống nguy cơ cao đã xác định
- Cân nhắc những kỹ năng, kỹ thuật họ đã sử dụng trước đây và quyết định những kỹ năng, kỹ thuật thích hợp nhất.
 - có thể bao gồm **kỹ năng từ chối, đối phó với cơn thèm nhớ**, gạt bỏ những ý nghĩ bất lợi hoặc thư giãn v.v...
- Tìm ra những kỹ năng và kỹ thuật mới mà có thể hữu ích
- Không phải tất cả các tình huống đều có thể dự đoán được
 - cần nghĩ đến các kỹ năng đối phó nói chung

CÁC CAN THIỆP DPTN CHUNG

- Tăng khả năng cân bằng trong lối sống
- Nâng cao nhận thức về những dấu hiệu cảnh báo nguy cơ tái nghiện
 - Phân tích những 'lối mòn' dẫn đến tái nghiện (tình huống nguy cơ cao và những lựa chọn)
- Đối phó với sự biện hộ và chối bỏ
- Quản lý căng thẳng
- Đánh giá động cơ thay đổi

CÁC CAN THIỆP DPTN CỤ THỂ (1)

- Hướng dẫn khách hàng cách đối phó với cơn thèm nhớ
- Đánh giá tiền sử sử dụng ma túy và khả năng tái nghiện
- Hướng dẫn khách hàng cách đối phó với các tình huống nguy cơ cao và khuyến khích sự tự tin
- Sử dụng bảng ra quyết định (bảng so sánh cân cân giữa điểm có lợi và điểm bất cập nếu thay đổi)

BẢNG RA QUYẾT ĐỊNH

	Ngắn hạn	Dài hạn
Lợi ích		
Hậu quả		

CÁC CAN THIỆP DPTN CỤ THỂ (2)

- Thực hành giải quyết vấn đề và chống tái nghiện
- Đối phó với việc sử dụng lại
- Đối phó với Hiệu ứng vi phạm kiêng ma túy

TÓM TẮT

- Tái nghiện là phổ biến và khó tránh khỏi
 - Đừng thất vọng
 - Chuẩn bị tinh thần trước và đối phó
- Những trạng thái tình cảm tiêu cực là những lí do phổ biến dẫn tới tái nghiện
 - Nhưng cũng còn những lí do khác nữa, hãy để ý
- Phân biệt sự khác nhau giữa vấp, trượt và tái nghiện
- Xác định tình huống nguy cơ cao
 - Đây là trọng tâm của can thiệp
- Xây dựng các chiến lược dự phòng chung và dự phòng cụ thể
 - Giúp họ quản lí được những tình huống có thể lường trước được và những tình huống không lường trước được.