

CÁC KỸ THUẬT TRONG HỖ TRỢ ĐIỀU TRỊ METHADONE

Hà Nội, tháng 9/2023

MỤC TIÊU

- * Nhận biết các kỹ thuật trong hỗ trợ điều trị Methadone cho bệnh nhân:
 - *Giải quyết vấn đề*
 - *Đặt mục tiêu*
 - *Quản lý thời gian*
 - *Dự phòng tái nghiện*
- * Thực hành các kỹ thuật trong hỗ trợ điều trị Methadone cho bệnh nhân giúp giảm nguy cơ tái nghiện

CÁC KỸ THUẬT TƯ VẤN

- Giải quyết vấn đề
- Đặt mục tiêu
- Quản lí thời gian
- Quản lí sự căng thẳng
- Đối phó với các trạng thái cảm xúc:
 - Nóng giận
- Giải quyết mâu thuẫn
- Dự phòng tái nghiệm:
 - Đối phó với cơn thèm nhớ ma túy
 - Kỹ năng từ chối

GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ VÀ ĐẶT MỤC TIÊU

- Năng lực giải quyết vấn đề là đặc điểm của lối sống lành mạnh
- Nhiều người SDMT có kĩ năng giải quyết vấn đề còn hạn chế
- Kĩ năng giải quyết vấn đề tác động đến nguy cơ tái nghiện
- Mục tiêu ngắn hạn cần dựa trên những vấn đề cụ thể:
 - Dễ thực hiện hơn
 - Giúp một người trải nghiệm sự thành công và vượt qua được cảm giác vô dụng đã gặp phải
 - Tăng mức độ tự tin
- Mục tiêu cần phải rõ ràng, cụ thể, và phù hợp với giai đoạn thay đổi hành vi của mỗi khách hàng

QUẢN LÝ THỜI GIAN

- Việc lập một thời gian biểu có thể giúp:
 - Tránh được việc phân bổ thời gian không thích hợp dẫn đến có những hành vi không lành mạnh
 - Lên kế hoạch khung cho một ngày và lên thứ tự ưu tiên cho các hoạt động
 - Vượt qua được sự buồn chán
 - Dành được sự hỗ trợ của gia đình và họ hàng

QUẢN LÝ SỰ CĂNG THẲNG

- Quá nhiều căng thẳng có thể ảnh hưởng tiêu cực đến công việc:
 - Mất dần động lực làm việc
 - Hiệu quả công việc giảm sút
 - Xuất hiện các vấn đề về thể chất, tâm lý và hành vi
- Học về kỹ thuật quản lý sự căng thẳng có thể giúp giảm nguy cơ tái nghiện

ĐỐI PHÓ VỚI CÁC TRẠNG THÁI CẢM XÚC

- Giận dữ, lo lắng, trầm cảm:
 - Là những cảm xúc phổ biến ở những người có vấn đề liên quan đến SDMT
 - Có thể gây ảnh hưởng đến các mối quan hệ tình cảm
 - Có thể dẫn tới tái nghiện

GIẢI QUYẾT MÂU THUẪN

- Trong mối quan hệ giữa người với người, mâu thuẫn là điều không thể tránh khỏi:
 - Không biết cách giải quyết mâu thuẫn theo hướng tích cực có thể gây nên những vấn đề nghiêm trọng đối với các mối quan hệ và sức khỏe
 - Đối với người SDMT, mâu thuẫn có thể dẫn tới tái nghiện

DỰ PHÒNG TÁI NGHIỆN

- Khách hàng có thể tái nghiện do nhiều yếu tố cá nhân và yếu tố khách quan khác nhau
- Tái nghiện là hiện tượng rất phổ biến và khách hàng cần phải biết cách đối phó để không tiếp tục sử dụng ma túy
- Các kĩ thuật/can thiệp chính:
 - Xác định các tình huống có nguy cơ cao và xây dựng các kế hoạch đối phó với những tình huống này
 - Học cách đối phó với cơn thèm nhớ ma túy và xây dựng các kĩ năng từ chối khi có người rủ rê dùng ma túy

TÓM TẮT

- Hãy coi các kĩ thuật tư vấn như một thực đơn để chúng ta có thể lựa chọn và sử dụng phối hợp theo nhiều cách khác nhau
- Việc sử dụng kĩ thuật nào hoàn toàn phụ thuộc vào nhu cầu cá nhân của từng khách hàng
- Không phải khách hàng nào cũng cần đến tất cả các kĩ thuật này
- Nhu cầu của khách hàng có thể thay đổi theo thời gian

CHIA 04 NHÓM THẢO LUẬN

* Nhận biết các kỹ thuật trong hỗ trợ điều trị Methadone cho bệnh nhân:

- *Nhóm 1: Giải quyết vấn đề*
- *Nhóm 2: Đặt mục tiêu*
- *Nhóm 3: Quản lý thời gian*
- *Nhóm 4: Dự phòng tái nghiện*

* **Nhiệm vụ cho mỗi nhóm:**

1. Tầm quan trọng của kỹ thuật này trong hoạt động tư vấn cho bệnh nhân tại phòng khám?
2. Các bước chính thực hiện kỹ thuật?
3. Những thách thức và giải pháp khi thực hiện kỹ thuật?