

Dự phòng tái nghiện

Tư vấn, truyền đạt các kỹ năng, kỹ thuật giúp người bệnh dự phòng tái nghiện:

- Kỹ năng từ chối
- Kỹ năng đối phó với cơn thèm nhớ
- Quản lý thời gian
- Quản lý sự căng thẳng
- Quản lý sự nóng giận
- Quản lý tiền bạc

Tuân thủ điều trị và củng cố động cơ điều trị

- Giáo dục về tầm quan trọng của tuân thủ điều trị
- Đánh giá định kỳ về tuân thủ điều trị
- Phỏng vấn tạo động lực – duy trì và củng cố động cơ điều trị
- Kêu gọi sự tham gia và hỗ trợ của gia đình
- Khen ngợi, khuyến khích những kết quả đã đạt được

Đặt mục tiêu và lập kế hoạch

- **Mục tiêu trung hạn và dài hạn**
 - Việc làm
 - Xây dựng lại niềm tin
 - Xây dựng mối quan hệ mới, bạn bè mới
 - Gia đình, con cái
- Xây dựng kế hoạch người bệnh sẽ thực hiện để đạt được mục tiêu, **với sự định hướng và hỗ trợ của tư vấn viên và gia đình**
- Khuyến khích **tham gia nhóm tự hỗ trợ**, khuyến khích sự **hỗ trợ của gia đình**

Kết luận

- Duy trì là giai đoạn dài nhất trong quá trình điều trị
- Cần hỗ trợ KH để liên tục củng cố và duy trì động cơ điều trị - tuân thủ điều trị - ổn định về thuốc, chất gây nghiện và tâm lý xã hội
- Hỗ trợ giải quyết các vấn đề khó khăn, đặt mục tiêu và lập kế hoạch để có cuộc sống ổn định
- **Dự phòng tái nghiện và tái hòa nhập** (bao gồm việc làm) là 2 nội dung trọng tâm trong giai đoạn này
- Tư vấn dựa trên cơ sở tự nguyện. Tần xuất tư vấn tùy thuộc vào nhu cầu của người bệnh



LIỆU PHÁP DỰ PHÒNG TÁI NGHIỆN

MỤC TIÊU BÀI HỌC

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

- Xác định được nguyên nhân tái nghiện
- Giải thích được Tái nghiện:
 - Vấp, trượt, ngã
 - Các yếu tố ảnh hưởng đến kết quả điều trị
 - Các tình huống nguy cơ cao
- Miêu tả các chiến lược đối phó với các tình huống nguy cơ cao
 - Giải thích được các can thiệp chung về dự phòng tái nghiện
 - Giải thích các can thiệp cụ thể về dự phòng tái nghiện

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.

CÁ NHÂN/XÃ HỘI

Áp lực xã hội:

- Ảnh hưởng của một người hoặc của một nhóm người tạo nên áp lực trực tiếp hoặc gián tiếp khiến một người phải sử dụng ma túy

Đối phó với các mâu thuẫn cá nhân:

- Giải quyết các vấn đề nảy sinh do tranh cãi, ghen tức, chống đối, v.v

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 YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN KẾT QUẢ ĐIỀU TRỊ

- Đặc điểm cá nhân
 - như giới, mức độ tự tin, khả năng kiểm soát
- Các yếu tố liên quan đến việc sử dụng ma túy
 - mức độ nghiện nặng hay nhẹ, khả năng nhận thức
- Cách sống
- Môi trường

CÁC BƯỚC DỰ PHÒNG TÁI NGHIÊN

- Cần phân biệt rõ vấp, trượt, ngã/tái nghiên
- Xác định các tình huống nguy cơ cao
 - Yếu tố cảm dỗ bên trong và bên ngoài
- Xây dựng các phương án đối phó với các tình huống nguy cơ cao
 - Kỹ năng và khả năng bản thân
- Thảo luận :
 - Các quyết định tưởng chừng như không liên quan
 - Hiệu ứng vi phạm kiêng khem
- Cần chú trọng đến sự tự tin và năng lực quyết định dừng sử dụng ma túy của khách hàng

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
 - thèm nhớ
 - áp lực bạn bè

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

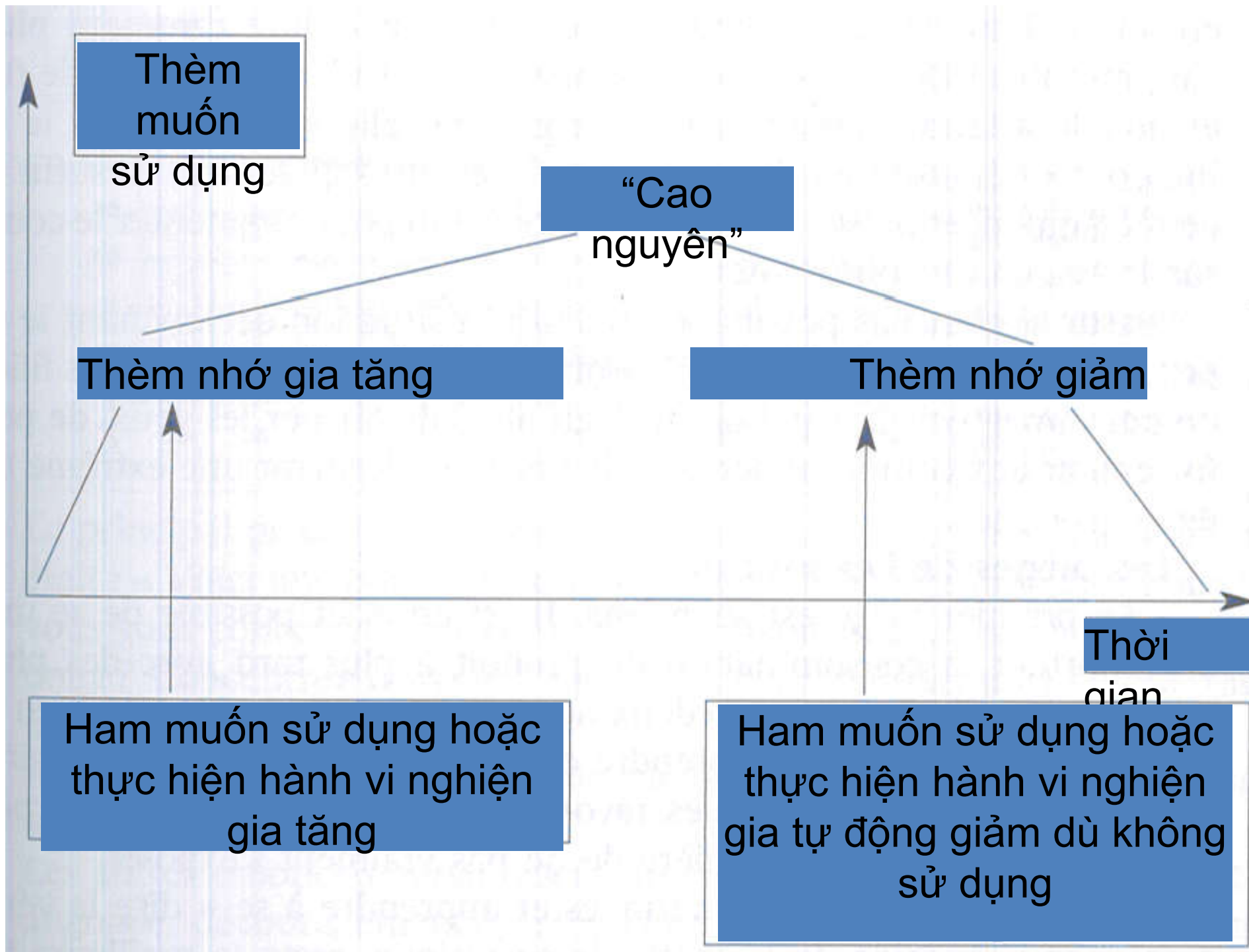
- Hướng dẫn khách hàng cách đối phó với cơn thèm nhớ
- Đánh giá tiền sử sử dụng ma túy và khả năng tái nghiện
- Hướng dẫn khách hàng cách đối phó với các tình huống nguy cơ cao và khuyến khích sự tự tin
- Sử dụng bảng ra quyết định (bảng so sánh cán cân giữa điểm có lợi và điểm bất cập nếu thay đổi)

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




Nhật ký thêm nhớ

Ngày Giờ	Tình huống Bao gồm suy nghĩ Và cảm xúc	Cường độ Thêm nhớ (1 đến 100)	Thời gian Thêm nhớ	Các hành vi Đề đối phó với nó
T6 15h	Mâu thuẫn với ông chủ Thất vọng, tức giận	75	20 ph	Gọi về nhà Chơi cho bạn
T6 19h	Xem tivi Chán	60	25 ph	Ra ngoài một chút Và sẽ ngủ sớm
T7 21h	Muốn ra ngoài uống một li	80	45 ph	Chơi điện tử thế vào

A cartoon illustration of a doctor and a patient. The patient, on the left, is a thin man with a large nose, wearing a yellow long-sleeved shirt and blue pants, standing with his hands on his hips and a wide, toothy grin. The doctor, on the right, is a larger man with a prominent nose, wearing a white lab coat, sitting in a green chair and looking at the patient with a serious expression. A blue speech bubble with white text is positioned above the doctor, containing the Vietnamese text: "Thưa bác sĩ, nếu bỏ rượu, phụ nữ và thuốc lá, tôi sẽ sống lâu hơn chứ?".

Thưa bác sĩ, nếu bỏ rượu,
phụ nữ và thuốc lá, tôi sẽ
sống lâu hơn chứ?



Không...Nhưng bạn sẽ
cảm thấy cuộc sống có
vẻ dài hơn

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.