



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

# ĐỐI PHÓ VỚI CƠN THÈM NHỚ

# MỤC TIÊU BÀI HỌC

---

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

# NỘI DUNG CHÍNH

---

1. Thông tin cơ bản về hiện tượng thềm nhớ ma túy
2. Mô tả cơn thềm nhớ ma túy
3. Chiến lược đối phó với cơn thềm nhớ ma túy
4. Những điểm chủ chốt để đối phó với cơn thềm nhớ ma túy.

# Thông tin cơ bản về hiện tượng thèm nhớ ma túy

- Là một phần tự nhiên của quá trình cai nghiện ma túy và hồi phục sau khi ngừng sử dụng ma túy
  - 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 cơn thèm có thể mạnh mẽ hơn

# Thông tin cơ bản về hiện tượng thèm nhớ ma túy

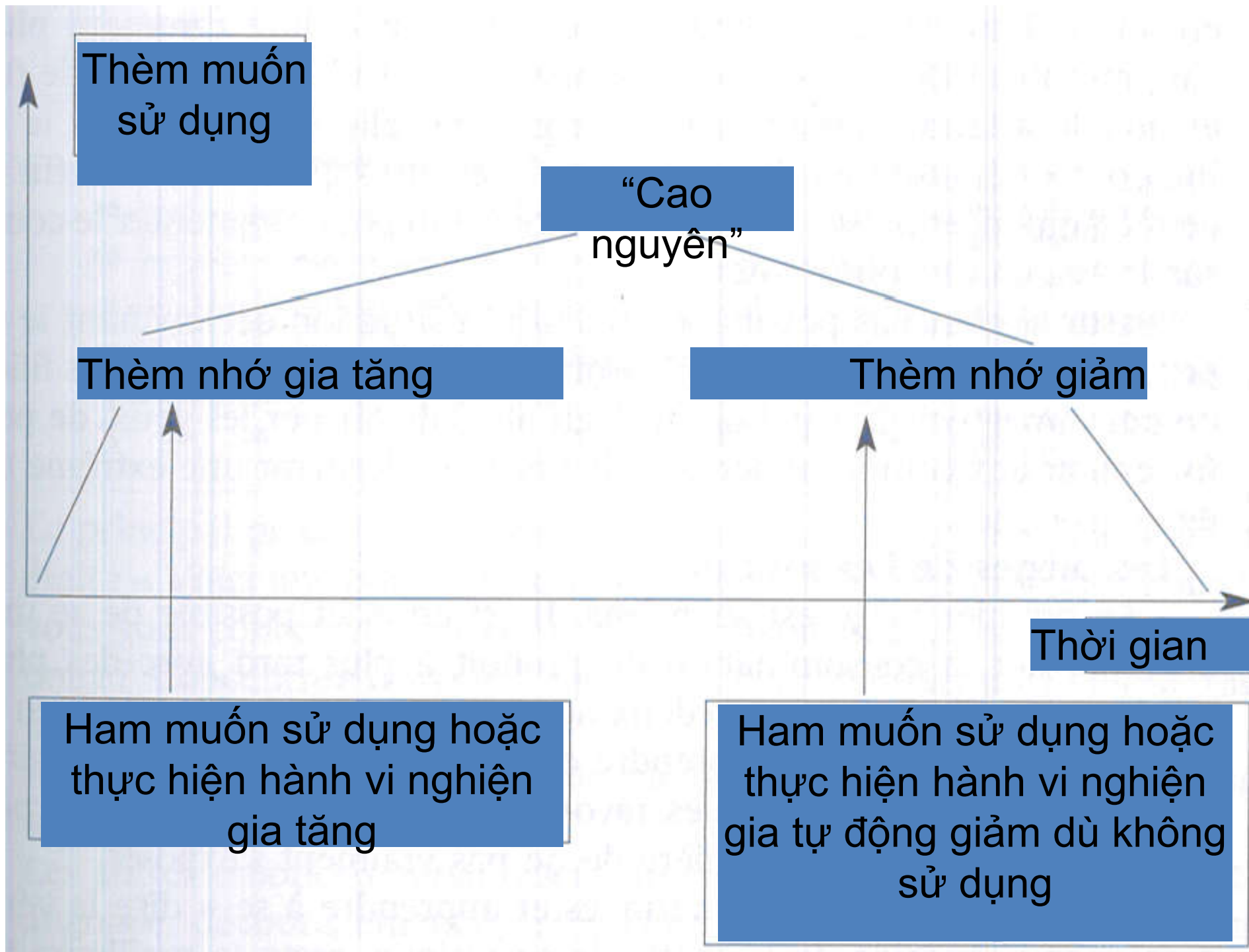
- Con thèm nhớ có thể tăng lên do tác động của:
  - Con người
  - Nơi chốn
  - Vật dụng
  - Cảm giác
  - Tình huống

*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

# Thông tin cơ bản về hiện tượng thềm nhớ ma túy

- Cơn thềm 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 thềm nhớ kéo dài trong vài phút, tối đa là 20 phút





# Thông tin cơ bản về hiện tượng thèm nhớ ma túy

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



# Thông tin cơ bản về hiện tượng thèm nhớ ma túy

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

# Mô tả cơn thèm nhớ

---

Cần khai thác những thông tin sau để hiểu về cảm nhận của khách hàng đối với cơn thèm nhớ

- 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?

# Lưu ý

---

Mức độ thèm nhớ ma túy nhẹ hay nặng chủ yếu là do tác động của suy nghĩ về việc sử dụng ma túy

# Chuẩn bị - Định hướng

1. Đề nghị họ tự theo dõi bản thân trong thời gian một tuần tiếp theo

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

Cảm giác cụ thể liên quan đến những tình huống đó

# Chuẩn bị - Định hướng

2. Tóm tắt nhật ký của con thềm nhớ theo từng đề mục

Hành vi

Cảm xúc

Suy nghĩ

*Giải thích rằng sự thềm nhớ là kết hợp của hành vi, cảm xúc về thể chất và suy nghĩ*

Hoàn cảnh thúc đẩy sự  
thèm muốn sử dụng  
hoặc thực hiện hành vi  
có vấn đề

Tôi suy nghĩ gì,  
chuyện gì diễn ra  
trong đầu tôi

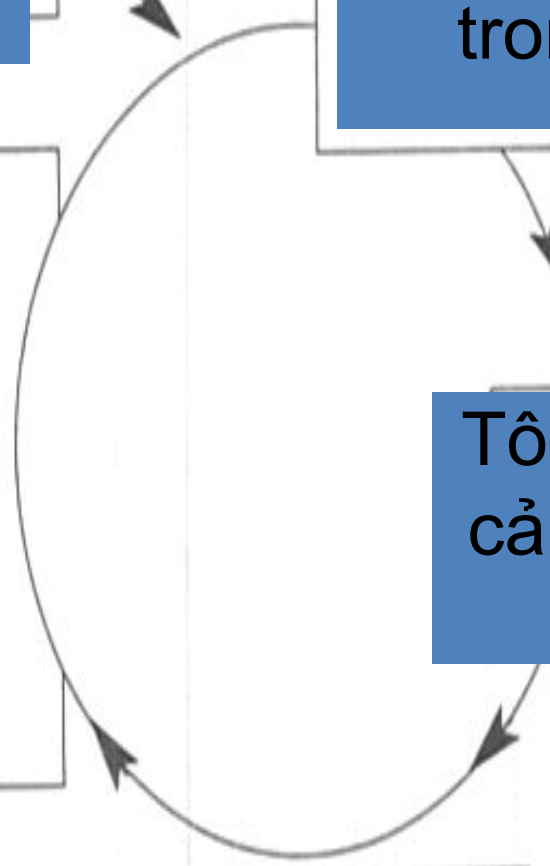
Cụ thể

Những hậu quả

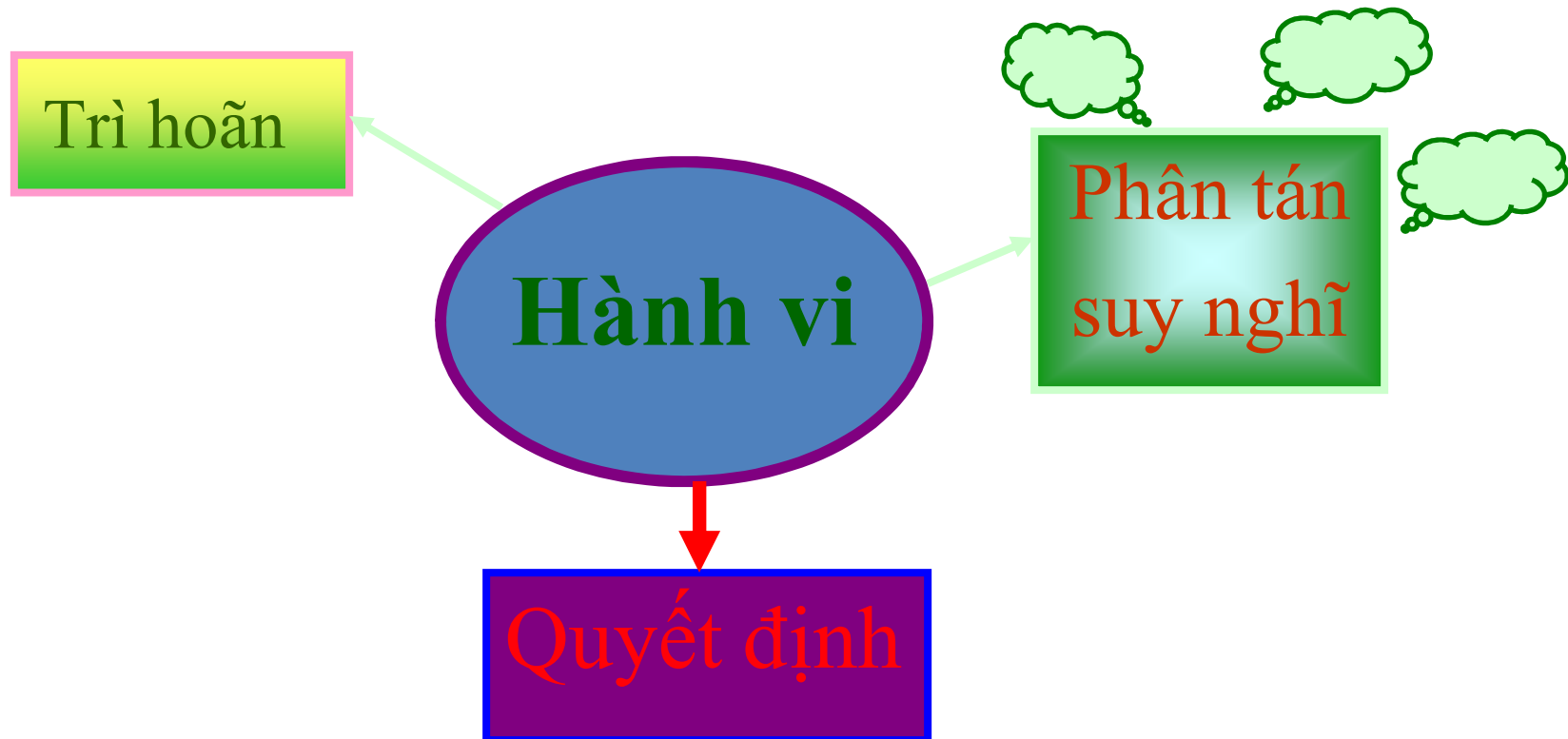
Liên quan

Tôi cảm thấy gì,  
cảm xúc của tôi

Tôi làm gì

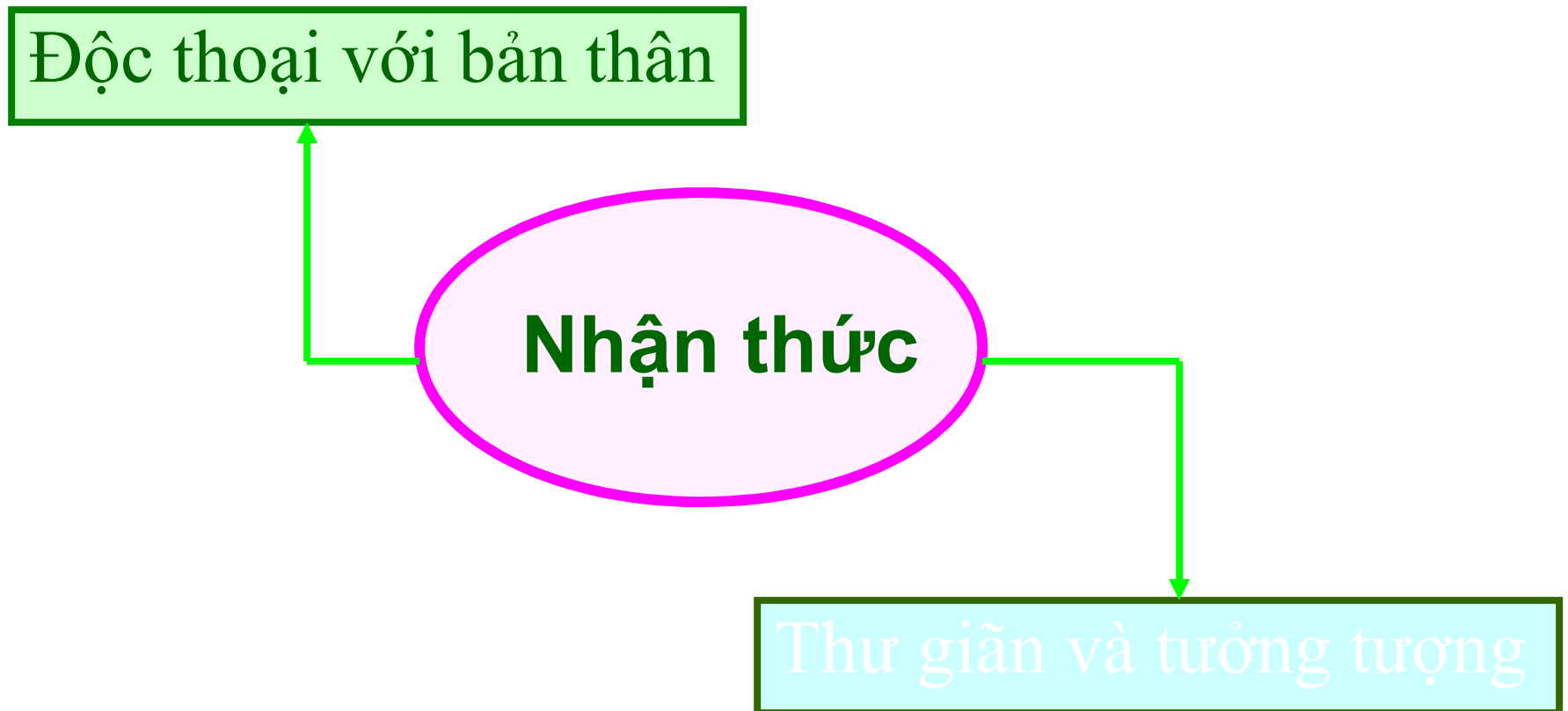


# Chiến lược đối phó với cơn thèm nhớ ma túy



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

# Chiến lược đối phó với cơn thèm nhớ ma túy





Mỗi ngày, tuần này, điền vào bảng những cơn thèm muốn ma túy và những gì bạn làm để đối mặt với nó.

<b>Ngày Giờ</b>	<b>Tình huống</b> Bao gồm suy nghĩ  Và cảm xúc	<b>Cường độ</b> <b>Thèm nhớ</b>  (1 đến 100)	<b>Thời gian</b> <b>Thèm nhớ</b>	<b>Các hành vi</b> <b>Để đối phó với nó</b>

# Những điểm chủ chốt

- Thèm nhớ ma túy là hiện tượng **phổ biến** và **bình thường**. Đó không phải là dấu hiệu thất bại. Ngược lại, hãy tìm hiểu xem **những yếu tố** gì **làm xuất hiện thèm nhớ**
- Con 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**. Con thèm nhớ chỉ mạnh lên nếu bạn dừng lại
- Bạn có thể tránh cơn thèm nhớ bằng cách **lẩn tránh** hoặc **loại bỏ các yếu tố kích thích** nó



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!**