
CHÁNH NIỆM và PHỤC HỒI

Buổi Học 5

*Cao Liên Hương
8/2020 Trực tuyến*

Buổi 5 - CHÁNH NGHIỆP và NGHIỆN

- Nghiện là gì?
- Mình có nghiện không? Hay mình tự kiểm soát được?
- Nếu có nghiện, mình nghiện đến mức nào?
- Nghiện ảnh hưởng đến đời sống mình thế nào? Hậu quả là gì?
- Bây giờ phải làm gì?
- Bài tập 5.1 giúp bạn kiểm tra xem bạn có hành vi triệu chứng của nghiện

BÀI TẬP 5.1 - Kiểm tra dấu hiệu nghiện chất cồn hoặc ma túy

Buổi 5 - CHÁNH NIỆM và NGHIỆN

- Bạn cảm thấy thế nào sau khi nhìn danh sách này?
 - khó chịu vì thấy rõ cách rượu hoặc ma túy chiếm cuộc đời của bạn,
 - hài lòng khi có dịp dừng lại để nhìn kỹ vấn đề ảnh hưởng đời bạn thế nào
 - tội lỗi, hổ thẹn tục, sợ rằng bạn không có cách nào để phục hồi
- Hành vi khác cũng có thể gọi là nghiện

BÀI TẬP 5.2 - HÀNH VI CÓ VẤN ĐỀ, HÀNH VI NGHIỆN KHÁC

Buổi 5 - CHÁNH NIỆM và NGHIỆN

Xác định bạn có đang tranh đấu vật lộn với hành vi nghiện không. Mục tiêu là giúp bạn phục hồi khỏi hành vi đang cản trở bạn thành công trong đời

Cộng số điểm:

- 10 trở lên: hành vi này đang gây xáo trộn trong đời bạn, nên dùng những tài nguyên trong buổi học này để giúp bạn. Bạn cũng nên tham gia chương trình phục hồi ở ngoài nếu có.
- 9 hay dưới 9: hành vi này cũng có vấn đề. Hãy tiếp tục làm những bài tập trong lớp học này để giúp bạn chiếm lại sức khỏe và cải tiến kỹ năng xử lý căng thẳng

Buổi 5 - CHÁNH NGHIỆP và NGHIỆP

BÀI TẬP 5.3 - DIỄN TIẾN HÀNH VI NGHIỆP

Suy ngẫm về tiến trình của hành vi nghiệp. Rất có thể hành vi nghiệp lúc đầu không phải là vấn đề, có thể lúc đầu bạn tìm một giải pháp để tránh cảm nhận cảm xúc khó chịu. Tìm hiểu hành vi này thành vấn đề khó khăn từ lúc nào.

- Có thể bệnh nghiệp chuyển qua một bệnh nghiệp khác.
- Có những nối kết nào giữa những mất mát bạn đã xác nhận trong buổi học trước và tiến triển của bệnh nghiệp
- Đừng lo nếu bạn không nhớ rõ một chuyện xảy ra lúc bạn bao nhiêu tuổi, cứ đoán chừng cũng được. Nếu bạn chưa bao giờ có hành vi diễn tả trong câu hỏi, (giả sử như, chưa bao giờ thực hiện hành vi này mỗi ngày), hãy để trống để trống.

Buổi 5 - CHÁNH NGHIỆP và NGHIỆP

Thí Dụ

- Hành vi nghiện: _HÚT THUỐC
- Tuổi biết về hành vi này: _____ 3 TUỔI, CHA MẸ HÚT
- Tuổi bắt đầu thực hiện hành vi này: _____ 11 TUỔI
- Tuổi bắt đầu làm hành vi này một cách thông thường: ___ 13 _____
- Tuổi làm hành vi này mỗi ngày: _____ 14 _____
- Chuyện gì xảy ra, vì hành vi nào, ở tuổi nào:
TUỔI 16, CHA MẸ PHẠT VÌ THẤY HÚT;
TUỔI 17, BỊ BẮT VÌ MUA THUỐC HÚT DƯỚI TUỔI ĐƯỢC PHÉP;
TUỔI 21, KHÔNG ĐƯỢC NHẬN VÀO ĐỘI ĐÁ BANH (TIM PHỔI BẮT ĐẦU YẾU);
TUỔI 36, BS NÓI ÁP HUYẾT CAO
TUỔI 42, TRIỆU CHỨNG ĐAU PHỔI

Buổi 5 - CHÁNH NGHIỆP và NGHIỆN

- Tuổi dùng hành vi này để trốn tránh khó khăn trong cuộc sống: _18_____
- Tuổi lần đầu có người bày tỏ quan tâm về hành vi này: _____
TUỔI 24, BẠN GÁI LO VÌ HO NHIỀU, BAN GÁI THAN PHIÊN MÙI THUỐC HÚT
- Tuổi cảm thấy bị lệ thuộc vào hành vi này (cảm thấy khó chịu, bứt rứt nếu không được dùng): 14
- Tuổi thử bỏ/ giảm hành vi này: _21_, THỬ GIẢM; 24, THỬ GIẢM; 28, THỬ GIẢM
- Tuổi chuyển qua một loại nghiện khác: 28, HÚT ÔNG ĐIẾU; 30 THỬ NICOTINE GUM
- Tuổi được chữa trị (tham vấn, dùng thuốc kê toa, ở trại cai nghiện): 35, THỜI MIÊN; 42, THUỐC CÓ TOA__

Buổi 5 - CHÁNH NIỆM và NGHỊÊN

- Thời gian và tuổi bỏ hành vi này (kể từng lần):
 - TUỔI 24, BỎ 2 THÁNG; TUỔI 42, BỎ 6 THÁNG
- Tuổi sử dụng trở lại (từng lần): TUỔI 25, TUỔI 42
- Tuổi chạm đáy (hành vi này không thể chấp nhận được nữa, bạn cảm thấy phải làm một việc gì khác bởi vì hành vi này đã có hậu quả rất nặng nề như (bị bắt giam, hoặc vấn đề sức khỏe trầm trọng hoặc bị đe dọa hay mất một mối quan hệ quan trọng);
44 (BÂY GIỜ), DAU TIM, HO NHIỀU HƠN, VỢ KHÔNG MUỐN TÔI HÚT TRƯỚC MẶT CON, (TÔI CŨNG KHÔNG MUỐN)

Buổi 5 - CHÁNH NIỆM và NGHIỆN

ĐỀ TÀI: LIÊN KẾT NGHIỆN VÀ MÁT MÁT

- Bạn đã can đảm tìm hiểu hành vi nghiện, việc này không dễ . Trên con đường phục hồi, sẽ có nhiều thử thách, đấu tranh, nhiều lúc mất hướng và khổ đau, nhưng sẽ đưa đến cuộc đời đẹp hơn. Cần tin vào chính mình và quy trình phục hồi
- Tại sao kết nối các mất mát với hành vi nghiện?
 - thường không ai thấy sức mạnh và ảnh hưởng của mất mát đến tâm trạng nội tâm
 - nếu không thấy rõ liên kết, chúng sẽ tiếp tục hành hạ, điều khiển các quyết định trong đời.
- Kẻ thù là chu kỳ mất mát-nghiện, tức là mất mát dẫn đến việc nghiện, và nghiện lại dẫn đến mất mát nhiều hơn. Khi hiểu chu kỳ này, bạn có thể đánh lại được. Bệnh nghiện có thể ở bên cạnh nhưng không làm chủ bạn, chính bạn sẽ là người lấy quyết định trong đời

Buổi 5 - CHÁNH NIỆM và NGHIỆN

Làm sao mắt mắt đưa đến nghiện

- Mắt mắt gây nên cảm xúc rất mạnh. Một chuyện xảy ra bất cứ lúc nào có thể gợi cảm xúc cũ như tức giận, buồn, trầm cảm, sợ sệt, cáu kỉnh, cô đơn hoặc chán đời.
- Bạn có thể nghĩ không thể chịu được căng thẳng, không bình thường. Bạn tránh né cảm nhận cảm xúc, đi tìm hành vi giúp bạn cảm thấy thoải mái, làm dịu cảm giác khó chịu
- Hành vi, tưởng là một giải pháp, lâu dài, có thể trở thành nghiện

Buổi 5 - CHÁNH NIỆM và NGHIỆN

Làm sao nghiện được đưa đến mất mát

- vấn đề với mối quan hệ: có thể mất người phối ngẫu, mất liên hệ với cha mẹ anh chị em con cái bạn bè vì họ không muốn nhìn thấy bạn đau khổ nữa .
- bạn có thể vào nhà tù , có khi mất cả nhà cả xe.
- Nếu xung quanh bạn nhiều người nghiện, bạn có thể đã thấy người chết,
- bạn có thể bị hãm hiếp lợi dụng, bạn đã học trong bài buổi 2 rằng những chấn thương đó rất mạnh.
- Cuộc đời bạn trôi qua nhưng không còn thiết gì nữa, bỏ tất cả hy vọng cho tương lai. bạn quên cả sức khỏe và sự an toàn của mình.
- Càng ngày cơn nghiện càng mạnh hơn, mất mát chồng chất lên.

Có khi mất mát đe dọa đến mức bạn muốn thay đổi cuộc đời, mất mát có thể là động cơ lớn nhất để bạn phải đối diện với bệnh nghiện . Muốn phục hồi hoàn toàn và lâu dài bạn phải đối diện với những điều đang sau bệnh nghiện, chính là những cảm xúc của mất mát. Khi bạn thấy rõ những cảm xúc của mất mát đã đưa đến hành vi nghiện, bạn sẽ có chìa khóa để lấy lại cuộc đời và tránh khỏi chu kỳ mất mát- nghiện

Buổi 5 - CHÁNH NGHIỆP và NGHIỆP

BÀI TẬP 5.4 - DIỄN TIẾN CỦA BỆNH NGHIỆP VÀ MÁT MÁT

Trong ô bên tay trái của mẫu này, hãy viết xuống những mất mát và tuổi của bạn khi những mất mát này xảy ra. Nếu không nhớ rõ, chỉ ước chừng thôi cũng được. Bạn có thể trở lại bài tập 5.1 để tham khảo những mất mát nào bạn cần phải viết. Trong ô bên phải hãy viết xuống những sự kiện quan trọng trong diễn tiến của bệnh nghiệp. Viết xuống tuổi của bạn khi mỗi sự kiện xảy ra và ngày tháng năm. Nếu không nhớ rõ, chỉ cần ước chừng. Nên tham khảo bài tập 5.3, đặc biệt chú trọng những lần bạn dùng nhiều hơn bình thường, hoặc tái phát. Hãy thở một hơi thở dài và cố gắng tin tưởng bài tập này sẽ giúp bạn hiểu mình nhiều hơn.

BÀI TẬP 5.5 - SUY NGÃM VỀ DIỄN TIẾN BỆNH NGHIỆP VÀ MÁT MÁT

Buổi 5 - CHÁNH NIỆM và NGHIỆN

BÀI TẬP 5.6 – YẾU TỐ KÍCH HOẠT

Bạn có biết có những kích hoạt nào đưa đến hành vi nghiện không? có thể là điều bạn thấy, bạn nghe, bạn cảm nhận, bạn ngửi, hoặc một sự kiện nào đó. Nhận thức về những yếu tố kích hoạt hành vi nghiện giúp bạn có thể mạnh hơn khi chiến đấu với bệnh nghiện.

Buổi 5 - CHÁNH NGHIỆP và NGHỊÊN

- *THIÊN KẾT THÚC*
- *ĐIỀN MẪU PHẢN HỒI VỀ BUỔI HỌC*