



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

BÀI 5:

GIAI ĐOẠN LẬP KẾ HOẠCH KỸ NĂNG PVTĐL CỐT LÕI



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

**Bài tập mẫu: Chị Nguyễn Huỳnh Tú Nhi,
Đơn vị công tác: CDC Tiền Giang,**

**Tình huống:
bệnh nhân tái khám trở nhiều lần,
lần này bệnh nhân trở 02 tháng**

PHÂN TÍCH BÀI TẬP VỀ NHÀ

Tvv: Chào em, việc gì xảy ra với em vậy?

Bn: Em tái khám trễ 02 tháng, bác sĩ bảo em qua gặp chị để tư vấn tuân thủ điều trị.

Tvv: Em đến gặp chị vì đã tái khám trễ 02 tháng (phản hồi đơn giản).

Bn: Dạ!

Tvv: Em có thể nói cho chị biết lý do nào em đã bỏ tái khám? (Câu hỏi mở)

Bn: Em đi chùa làm từ thiện chị ạ.

Tvv: Em đi chùa làm từ thiện (phản hồi đơn giản). Vậy trong 02 tháng qua em có uống thuốc không?

Bn: Em có nhờ bạn mua thuốc dùm.

Tvv: Bạn em mua thuốc giúp (phản hồi đơn giản). Em có biết bạn mua thuốc ở đâu không? Em mua thuốc hết bao nhiêu tiền?

Bn: Em cũng không biết nữa chị, em nhờ nó mua, nó đưa thuốc thì em uống thôi, hình như khoảng vài trăm ngàn gì đó.

PHÂN TÍCH BÀI TẬP VỀ NHÀ

Tvv: Em không biết bạn mua thuốc ở đâu và tiền mua thuốc khoảng vài trăm ngàn (phản hồi đơn giản). Em có biết mình đang uống thuốc điều trị ARV loại phác đồ nào không?

Bn: Không chị, bác sĩ đưa thuốc nào em uống thuốc đó thôi.

Tvv: Em không biết phác đồ mình đang uống (phản hồi đơn giản). Chị sẽ nói 1 chút về phác đồ em đang uống, em có muốn nghe không?

Bn: Chị nói đi

Tvv: Hiện tại, phác đồ điều trị của em không có bán tại các hiệu thuốc tây, em chỉ có thể đến khoa phòng, chống HIV/AIDS để khám và nhận thuốc thôi. Chị yêu cầu em điều này. Nếu có điều gì em không muốn nói cho chị, hãy cho chị biết, chị sẽ không hỏi thêm. Đừng nói điều gì em nghĩ chị muốn nghe, vì như vậy chị sẽ rời và không giúp em một cách hữu ích được. (Bn không trung thực)

PHÂN TÍCH BÀI TẬP VỀ NHÀ

Bn: Em chán uống thuốc lắm rồi. Ngày nào, cũng sáng uống mấy viên, tối cũng uống mấy viên, lại còn phải uống đúng giờ nữa. Hàng tháng, thì phải đi nhận thuốc, nhà em thì xa, mỗi lần đi mất mấy tiếng, chưa kể là tới ngày lãnh thuốc thì trời mưa tầm tã. Em không uống thuốc 02 tháng nay, em thấy em vẫn khỏe mà, có sao đâu.

Tvv: Em không muốn uống thuốc và em cảm thấy sức khỏe vẫn tốt (phản hồi phóng đại). Vậy điều gì khiến hôm nay em đi lãnh thuốc lại? (Câu hỏi mở)

Bn: Ông ba em ông nói quá à, ông kêu em đi lãnh thuốc về uống. Lần này, ông không chớ là em cũng khỏi đi luôn.

Tvv: Ba chở em đi lãnh thuốc và em lên xe cho ba chở đi (phản hồi đơn giản). Như vậy mỗi tháng em sẽ đi lãnh thuốc nếu được ba chở đi?

Bn: Cũng không phải chi. Em lớn rồi em có thể tự đi không cần ba chở.

Tvv: Lần tái khám tới, em quyết định tự đi hay để ba chở đi lãnh thuốc?

Bn: Em sẽ tự đi chị ơi.

PHÂN TÍCH BÀI TẬP VỀ NHÀ

Tvv: Bây giờ, chị và em sẽ quay lại nói một chút về bệnh HIV và lý do phải uống thuốc ARV, em có muốn nghe không?

Bn: Em biết rồi, chị không cần phải nói lại nữa. Cái này em đã được nghe rồi (bn ngắt lời Tvv).

Tvv: Chị biết là em đã được nghe nhiều về vấn đề này rồi. Và chị biết chị không thể quyết định thay em về việc em đi tái khám đúng hẹn, dù có muốn cách mấy chị cũng không thể làm được.

Bn: (im lặng)

Tvv: (... cũng im lặng luôn vì không biết còn nói gì cả)

PHÂN TÍCH BÀI TẬP VỀ NHÀ

- Theo các bạn, gặp tình huống thế này, bạn sẽ làm gì?
- Nếu là Tvv, bạn sẽ nói với Bn thế nào?



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

Tình huống của bạn Phạm Thị Thu Ninh OPC MAI KHÔI

PHÂN TÍCH BÀI TẬP VỀ NHÀ

TVV: Chào em, rất vui được gặp lại em, em khỏe không?

BN: Dạ em khỏe

TVV: Hôm nay em có vấn đề gì cần chia sẻ với chị hả? (CHM). Thấy em không được vui cho lắm nè?

BN: Dạ chị, em đang rất buồn và lo lắng. Chị cho em lời khuyên được không?

TVV: Em đang rất buồn và lo lắng. (PHCX). Điều làm em lo lắng nhất bây giờ là gì? (CHM)

BN: Dạ chị, em mới quen bạn (cùng giới), tụi em hợp nhau, nói chuyện tâm đầu ý hợp lắm chị.

TVV: Em mới quen bạn và 2 bên rất hợp ý nhau. (PHĐG).

BN: Dạ, nhưng bố mẹ lại không chấp nhận em và bạn quen nhau, đã vậy còn la rầy và cấm cản nữa, em buồn lắm chị.

PHÂN TÍCH BÀI TẬP VỀ NHÀ

TVV: Một mặt em muốn quen với người bạn này, một mặt em muốn cho ba mẹ cảm thông và chấp nhận mối quan hệ này của em với bạn (PHTĐ).

BN: Dạ chị, do tụi em quen nhau trong sự cấm cản nên em càng thấy cần bạn nhiều hơn.

TVV: Vậy theo những gì em chia sẻ là vì ba mẹ không chấp nhận mối quan hệ đồng giới của em và người bạn mới này, nên khiến em thất vọng và em cần sự cảm thông của bố mẹ. (KNTT). Vậy còn điều gì khác lúc này mà em muốn chia sẻ với chị nữa không? (CHM)

BN: Điều em lo lắng và buồn nhất hiện nay là em đã lỡ quan hệ với bạn mà không cho bạn biết tình trạng bệnh của em.

TVV: Em lo lắng và rất buồn vì quan hệ với bạn đồng giới mà không cho bạn biết tình trạng bệnh của em. (PHCX). Vậy chị em mình sẽ thống nhất cùng nhau thảo luận về vấn đề này, em thấy sao? (GĐTC)

PHÂN TÍCH BÀI TẬP VỀ NHÀ

BN: Dạ, em quen bạn nhưng không cho bạn biết em bị nhiễm, vì chưa có cơ hội để nói với bạn được. Em nghĩ nếu bạn biết sẽ chia tay em liền, em sợ mất bạn ấy lắm chị à.

TVV: Em sợ mất bạn nên không nói cho bạn biết. (PHĐG). Bây giờ em tính sao?

BN: Thật tình em tính giấu nhưng chúng em lỡ quan hệ rồi nên em mới lo, em sợ bạn bị lây nhiễm từ em.

TVV: Em sợ em lây nhiễm cho bạn. (PHĐG). Chị muốn hỏi em khi 2 bạn quan hệ có sử dụng biện pháp an toàn hay không?

BN: Dạ không có nên em mới lo. Em tính gặp bạn để nói hết cho bạn biết và khuyên bạn đến gặp chị để test thử nữa.

PHÂN TÍCH BÀI TẬP VỀ NHÀ

TVV: Như vậy là em quyết định muốn thảo luận cách làm sao để nói cho bạn biết tình trạng bệnh của em. Vậy cho chị biết điều gì thúc đẩy khiến em muốn nói cho bạn biết về tình trạng của em ? (GĐKG)

BN: Em quen bạn là thật lòng, không hề có ý lừa dối bạn. Em gặp bạn ấy như tiếng sét vậy. Người ta thường nói yêu nhau là phải thật long, chính vì vậy em mới quyết định nói với bạn.

TVV: Em xác nhận mối quan hệ là nghiêm túc, em muốn bạn hiểu và thương em. Vậy em dự tính sẽ làm gì để bạn có thể tiếp nhận chuyện này? (GĐKG)

BN: Em chưa biết phải làm gì chị ơi, em rối quá!

TVV: Em đang bối rối, chuyện này có vẻ rất khó để mở lời (PHCX).

BN: Dạ, em không biết bắt đầu từ đâu nữa.

TVV: Một mặt em muốn nói thật cho bạn biết về tình trạng bệnh của mình, một mặt em lại không dám dối mặt với bạn. (PHTĐ).

PHÂN TÍCH BÀI TẬP VỀ NHÀ

TVV: Em không muốn lo sợ vì phải giấu giếm bạn và lo ngại cho sức khỏe của bạn. Nếu em có thể nói ra được và khi bạn có thể chấp nhận thì sẽ thế nào?

BN: Chắc là em sẽ thanh thản hơn nhiều, với bạn đi xét nghiệm mà không nhiễm thì tụi em còn có thể chia sẻ, chăm sóc về bảo vệ cho nhau. Kiểu gì cũng thấy tốt hơn chị ha.

TVV: Uhm. Khi mình thành thật thì trong lòng cũng thoải mái và không còn vướng mắc. Trở lại vấn đề lúc này, nếu em chọn không nói ra, chẳng may do những lần quan hệ không an toàn, có thể làm bạn bị nhiễm mà không biết để điều trị sớm, khiến sức khỏe suy sụp thì em sẽ thế nào?

BN: Trời, em không muốn vậy đâu chị, bạn mà có làm sao thì chắc em buồn lắm á, cộng với ân hận vì không nói với bạn sớm nữa chị.

TVV: Uhm, em buồn và lo lắng cho bạn, chưa kể có thể em thấy áy náy về việc mình không thành thật, khiến bạn bị mắc bệnh. (PHCX)

PHÂN TÍCH BÀI TẬP VỀ NHÀ

BN: Dạ, em thấy mình có lỗi khi đối diện với bạn, nếu bạn biết em bệnh thì bạn có bỏ em không?

TVV: Chị hiểu điều em lo sợ, nhưng nếu để em cân nhắc thì chị muốn em thử hình dung xem trong thời gian 1 năm tới, khi 2 bạn đã ở bên cạnh nhau đủ lâu, rồi 1 ngày bạn tình cờ phát hiện được chuyện em không chia sẻ và không thành thật với bạn, thì mối quan hệ này sẽ như thế nào? (Khơi gợi)

BN: Chắc bạn sẽ giận lắm. Hiện tại có chuyện gì bạn cũng nói với em hết, mà em thì chưa đủ tự tin để nói với bạn bí mật này.

TVV: Vì em chưa đủ tự tin nên em không dám chia sẻ với bạn tình trạng của mình. Vậy để dễ hơn, chị cho em 1 thang điểm từ 0-10, mức độ quan trọng tăng dần về việc em chia sẻ với bạn, em sẽ chọn mức số mấy?

PHÂN TÍCH BÀI TẬP VỀ NHÀ

BN: Dạ, em nghĩ chắc là mức số 8 đó chị.

TVV: Em có thể cho chị biết vì sao là 8, mà không phải là 6 hay 7 không?

BN: Dạ em thấy việc đó với em quan trọng lắm chị. Chứ thương nhau mà lừa dối nhau thì làm sao bền được chị, vì vậy nên em chọn mức số 8.

TVV: Ah, em thấy được tầm quan trọng của việc phải thành thật với nhau. Đó là 1 điều rất tốt, cho thấy em rất trân trọng người bạn này. (KN KĐ)

BN: Dạ, em thương bạn nhiều lắm chị.

TVV: Em thương bạn nên mới lo sợ thái độ của bạn. Đó là tâm lý thông thường mà bất cứ ai trong hoàn cảnh của em cũng sẽ như vậy. Vậy em có thêm lý do nào quan trọng thúc đẩy khiến em cần chia sẻ với bạn chuyện này không?

BN: Dạ, em không muốn lúc nào cũng nơm nớp lo sợ vì phải giấu giếm nữa, rồi chưa kể không biết bạn có bị nhiễm không mà còn điều trị chứ.

PHÂN TÍCH BÀI TẬP VỀ NHÀ

BN: Chắc em nên nói mẹ mẹ xem bạn nghĩ sao ha chị?

TVV: Ý hay đó. Em có thể kể cho bạn nghe 1 mẫu chuyện về 1 người bị nhiễm HIV mà vẫn sống tử tế, hoặc đưa bạn xem một bài báo về đề tài HIV để xem ý bạn thế nào. (Khơi gợi)

BN: Dạ nếu bạn thoải mái thì mình sẽ dễ nói hơn ha chị. Em sẽ thử, chưa biết thế nào nhưng không thể cứ ngồi im vậy được. Cảm ơn chị đã nói chuyện với em.

TVV: Chị tóm tắt lại nội dung trao đổi hôm nay: em đang quen 1 bạn cùng giới và vấp phải sự phản đối của ba mẹ. Điều em lo lắng là em vẫn chưa cho bạn biết về tình trạng nhiễm của mình. Em dự định sẽ cung cấp 1 vài thông tin về HIV để xem bạn tiếp nhận thông tin như thế nào trước khi quyết định có nói với bạn hay không. Chị đã nói đủ hết ý em chưa, em còn muốn nói thêm điều gì nữa không?

BN: Dạ đủ rồi chị, chào chị em về.

TVV: Uhm! Hẹn em lần tới, hi vọng khi gặp lại em sẽ có nhiều chuyện vui để chia sẻ với chị nè.

BN: Em cảm ơn chị đã chịu khó lắng nghe em. E rất vui được nói chuyện với chị.



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

BÀI 5

GIAI ĐOẠN LẬP KẾ HOẠCH KỸ NĂNG PVTĐL CỐT LÕI

ÔN TẬP CÁC GIAI ĐOẠN PVTĐL

GIAI ĐOẠN TIẾP CẬN

Thiết lập một mối quan hệ dựa trên sự tin cậy và tôn trọng lẫn nhau để làm việc hiệu quả



GIAI ĐOẠN TẬP TRUNG

Xác định vấn đề ưu tiên & phát triển và duy trì buổi tham vấn về hướng thay đổi




GIAI ĐOẠN KHƠI GỢI

Gợi lên động lực thay đổi hành vi

GIAI ĐOẠN LẬP KẾ HOẠCH

Lập kế hoạch

Phát triển lòng cam kết và xây dựng một kế hoạch cụ thể để thay đổi hành vi

- **GĐ Tiếp cận:** "Chúng ta cùng đi với nhau?"
 - **GĐ Tập trung hỏi:** "Đi đâu?"
 - **GĐ Khơi Gợi:** "Tại sao?"
 - **GĐ Kế hoạch:** "Làm thế nào để đi (đi như thế nào)?"
- 

DẤU HIỆU CỦA BN GĐ LẬP KẾ HOẠCH

Những dấu hiệu này xuất phát từ câu nói, biểu hiện của BN nhưng có khi nó cũng bao gồm trực giác của TVV:

1. Tăng câu nói thay đổi

BN 1: “Chương trình điều trị methadone như thế nào?”;

BN 2: “Làm sao có thể bỏ hẳn heroin?”;

BN 3: “Mấy người điều trị ở đây, họ làm gì để không chơi ma túy nữa khi mới uống thuốc vậy chị?”

BN 4: “Em đang suy nghĩ, không biết làm sao để dứt hẳn cũ tối luôn?”

→ **TTV không cần thiết hoặc thậm chí không nên đưa ra câu trả lời đối với những câu hỏi trên của BN.**

DẤU HIỆU CỦA BN GĐ LẬP KẾ HOẠCH

2. Thực hiện một bước thiên về hướng thay đổi hành vi

BN: “Em cũng đã thử không trử hàng cho cũ tối rồi đó chứ.”

3. Giảm câu nói duy trì

BN: “Lúc trước thì nghĩ đăng ký điều trị cho khỏi bị bắt thôi, nhưng giờ uống thuốc rồi thấy chắc cái này có thể từ bỏ được heroin.”

4. Câu nói hình dung

BN: “Không biết là liệu mình có thể vượt qua cảm giác thèm thuốc mỗi buổi tối không nữa.”

→ Câu này nghe như một câu nói duy trì, nhưng thật ra BN đang tưởng tượng sự thay đổi đang diễn ra như thế nào.

TVV KIỂM TRA SỰ SẴN SÀNG

1. TVV hỏi trực tiếp BN về sự sẵn sàng thay đổi hành vi:

TVV 1: “Em nghĩ như thế nào về việc bỏ cũ tôi?”

TVV 2: “Em muốn chúng ta thảo luận về cách thức bỏ cũ tôi chứ?”

TVV 3 : “Em nghĩ mình có thể làm gì để thực hiện sự thay đổi này?”

2. Tóm tắt chuyển tiếp và một câu hỏi then chốt.

- Tóm tắt chuyển tiếp gồm tất cả các câu nói thay đổi của BN.
- Câu hỏi ví dụ: *“Vậy em nghĩ em sẽ làm gì?”*
- Giữ im lặng: để cho BN thời gian suy nghĩ kỹ và tăng khả năng họ sẽ trả lời trung thực. (Người “*hướng ngoại*” xử lý bằng cách nói ra, người “*hướng nội*” thích xử lý trước khi nói)



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

CÁC TRƯỜNG HỢP KHÁC NHAU KHI BỆNH NHÂN Ở GIAI ĐOẠN LẬP KẾ HOẠCH

TH 1: BN CÓ KẾ HOẠCH RÕ RÀNG

BN: “Em cũng đã bỏ được cỡ sáng, cỡ trưa rồi nên cỡ tối thì em cũng sẽ không trữ hàng và tối giờ đó cứ ở trong nhà thôi...”

Khi BN đã có ý định sẽ thực hiện việc thay đổi khá rõ ràng thì TVV cần:

- **Phản hồi kế hoạch**

TVV: “Em dự định sẽ không mua hàng trữ trong nhà, và sẽ ở nhà để luôn nhìn thấy những người xung quanh như mẹ và con gái - làm động lực để vượt qua cảm giác thèm cỡ tối.”

- **Huy động thay đổi**

TVV: “Làm thế nào em có thể không trữ hàng và ở trong nhà vào giờ đó?”

TH 1: BN CÓ KẾ HOẠCH RÕ RÀNG

- **Yêu cầu cam kết**

TVV: “Em có chắc chắn mình sẽ làm được việc này không?”

- **Yêu cầu BN cụ thể hoá kế hoạch của họ:**

TVV: “Em cần làm gì để không mua hàng trữ?”

TVV: “Em sẽ làm những việc gì khi ở nhà vào buổi tối? Em dự định làm việc đó với ai?”

- **Yêu cầu BN nêu rõ ngày và thời gian trong ngày bắt đầu**

TVV: “Ngày nào em sẽ bắt đầu thực hiện việc không trữ hàng và ở trong nhà?”

TVV: “Chính xác là mấy giờ thì em bắt đầu xem ti vi với con gái ở nhà?”

TH 1: BN CÓ KẾ HOẠCH RÕ RÀNG

- **Yêu cầu BN liệt kê những gì cần chuẩn bị cho việc thực hiện kế hoạch thay đổi**


TVV: “Đầu tiên em sẽ làm gì? Em cần chuẩn bị những gì để việc ở nhà xem tivi được thực hiện đúng như dự định?”

- **Yêu cầu BN thử hình dung cách xử lý tình huống bất lợi đối với kế hoạch**

TVV: “Nếu giờ đó con gái em đi học thêm hoặc bạn em rủ đi chơi thì em sẽ xử lý như thế nào?”

TH 2: BN CÓ NHIỀU KẾ HOẠCH

Trong trường hợp BN có nhiều kế hoạch khác nhau, TVV cùng BN lập sơ đồ kế hoạch:

1. Xác nhận mục tiêu chính/ưu tiên, và có thể có mục tiêu phụ;
 2. Sắp xếp con đường đi của việc thực hiện từng kế hoạch để BN có thể nhận ra kế hoạch nào nên thực hiện trước, kế hoạch nào nên thực hiện sau;
 3. Thảo luận với BN để chọn kế hoạch tốt nhất;
 4. Tóm tắt kế hoạch đã chọn và tăng cường cam kết thực hiện.
- 

TH 3: BN KHÔNG CÓ GÌ RÕ RÀNG

1. Xác nhận lại mục tiêu:

Cùng BN thảo luận mục tiêu của điều trị là gì/mục tiêu thay đổi là gì. Xác định động lực thực hiện mục tiêu đó.

2. Tạo một danh sách kế hoạch:


Giữ tinh thần hợp tác, động não, tức là tạo ra nhiều ý tưởng trong khi tạm thời trì hoãn đánh giá.

3. Gợi ý BN lập kế hoạch tốt nhất:

Lập một kế hoạch ban đầu để thử. Nếu thích hợp, chia thành các bước có thể thực hiện được và xử lý sự cố nếu cần.

CỦNG CỐ CAM KẾT

Khi BN đã xây dựng được kế hoạch thay đổi một cách rõ ràng và chi tiết, TVV tạo cơ hội cho BN củng cố mức độ cam kết thực hiện để tăng tính khả thi của kế hoạch:

- **Lắng nghe câu nói huy động thực hiện thay đổi**
 - **Ý định thực hiện – bước nhỏ**
 - **Kích hoạt động cơ và mục đích thay đổi**
 - Một câu tóm tắt và một câu hỏi quan trọng để củng cố cam kết.
- 

CÙNG CỎ CAM KẾT

- **Hỗ trợ củng cố cam kết**
 - Đặt câu hỏi trực tiếp và thẳng thắn với BN (*có thể dùng thang đo mức độ cam kết*);
 - Khuyến khích BN tuyên bố cam kết với người khác; yêu cầu người khác giúp đỡ và ủng hộ;
 - Tự giám sát: nhật ký, ghi chép, đếm, ghi lại những suy nghĩ cụ thể. (*BN ghi chép những thời điểm, mô tả những hoạt động đã thực hiện để bỏ cử tối. Ghi chép cho đến khi thật sự bỏ được cử tối.*)
 - Yêu cầu người thân trong gia đình giám sát.
- **Tìm hiểu khó khăn tiềm ẩn**

HỖ TRỢ BN DUY TRÌ THỰC HIỆN KẾ HOẠCH

- Trở lại củng cố giai đoạn nào cần thiết;
- Tiếp tục tinh thần và kỹ năng PVTĐL;
- Lồng ghép PVTĐL vào các phương pháp khác.

BÀI TẬP THAM KHẢO

- *BN: Anh nghĩ coi đã uống methadone rồi và đang chờ được bác sĩ tăng liều, rồi còn phải lo ổn định sức khỏe mà đi làm nuôi con chứ đâu để ông bà nội nuôi hoài được, mẹ nó đã bỏ nó nên em phải cố gắng bù đắp phần nào, nói chung là trong bụng em đang muốn làm mọi cách để mình có thể bỏ hẳn ma túy luôn chứ không riêng gì cứ tới đâu. (dấu hiệu cho thấy sẵn sàng lập kế hoạch)*
-

BÀI TẬP THAM KHẢO

- TVV: Tốt quá, anh nhận thấy em đang rất quyết tâm để làm những điều tốt đẹp không chỉ cho bản thân, mà còn cho con gái và gia đình. Vậy để anh điểm lại xem chúng ta đã đạt được những điều gì từ nãy đến giờ nhé. Mục tiêu của em là bỏ hẳn cỡ heroin buổi tối, chính con gái là động lực cho em thêm quyết tâm từ bỏ ma túy, em mong muốn sẽ ổn định sức khỏe và kiếm được việc làm để lo cho con sau khi điều trị thành công. Và tự em đánh giá rằng việc bỏ cỡ tối này quan trọng ở mức số 6. Em thấy những ý này đã đủ chưa, em có muốn bổ sung hoặc làm rõ thêm điều gì nữa không?*

BÀI TẬP THAM KHẢO

- *BN: Đúng hết rồi, đâu có thêm gì đâu anh.*
- *TVV: Vậy thì khá là thuận lợi để bây giờ anh với em cùng bàn thảo một cách chi tiết điều em quan tâm nhất là em làm cách nào để có thể bỏ cỡ tối nhé.*
- *BN: Dạ, cái này mới quan trọng nè. Giờ làm sao để bỏ cỡ tối đây!*
- *TVV: Em thử liệt kê ra những việc em có thể làm để vượt qua cỡ tối là gì?*
- *BN: Anh biết sao không? Dân nghiện sợ vã lắm nên lúc nào cũng trữ hàng.*
- *TVV: Vậy ý em là gì?*

BÀI TẬP THAM KHẢO

- *BN: Thì em không mua hàng để trữ nữa anh.*
- *TVV: À! Em không mua sẵn heroin cho cỡ tôi. Tốt quá! Vậy làm sao để em không mua heroin?*
- *BN: Uống thuốc xong em đi thẳng đường khác về nhà, không đi đường cũ, không ngang qua chỗ bán là được.*
- *TVV: Đây là một ý tưởng hay. Vậy em sẽ đi con đường nào?*
- *BN: Bình thường em hay đi đường Trần Văn Đang nhưng chỗ đó đầy người bán, nên em sẽ đi Lý Chính Thắng, xa một chút mà chắc ăn hơn.*
- *TVV: Khá rõ ràng hen, tốt lắm. Em dự định khi nào sẽ bắt đầu việc đi đường khác để không mua trữ heroin?*

BÀI TẬP THAM KHẢO

- *BN: Mới đầu em tính để qua tuần rồi bỏ, nhưng chắc bắt đầu từ hôm nay luôn đi.*
 - *TVV: Ô, ngay hôm nay. Vậy hôm nay là ngày 12/08/2020 hen.*
 - *BN: Dạ.*
 - *TVV: Có chuyện này anh muốn em thử hình dung xem, nếu như em dự định đi đường Lý Chính Thắng nhưng khi ra khỏi đây, có bạn rủ đi café ở quán trên đường Trần Văn Đang thì em sẽ xử lý như thế nào?*
 - *BN: Để xem đưa rủ là ai nữa anh, nếu là đưa thân thì em sẽ nói nó về quán gần nhà em hoặc quán trên đường Lý Chính Thắng, còn không thân thì từ chối luôn anh.*
-

BÀI TẬP THAM KHẢO

- *TVV: Như vậy chuyện không mua heroin để trữ là khá tốt rồi. Bắt đầu từ hôm nay em uống thuốc xong sẽ đi thẳng đường Lý Chính Thắng về nhà và không mua sẵn hàng trữ nữa.*
- *BN: Dạ.*
- *TVV: Còn chuyện này anh thật sự quan tâm, đó là em sẽ làm gì vào buổi tối vì đó thường là lúc em muốn sử dụng?*
- *BN: Dạ, đó là cái em sợ nhất đó anh. Không có hàng nhưng cảm giác thèm vẫn còn, nên cũng có thể đi mua à.*
- *TVV: Chính vì vậy mà em thử suy nghĩ xem mình có thể làm gì một cách rõ ràng để vượt qua cảm giác đó?*

BÀI TẬP THAM KHẢO

- *BN: Dạ, để em nghĩ coi. Thường khoảng 7 giờ là em bắt đầu thấy bồn chồn rồi.*
 - *TVV: Vậy khoảng thời gian đó thì em có thể làm gì để vượt qua cảm giác bồn chồn?*
 - *BN: Em nghĩ chỉ có cách xuống coi con gái học bài hoặc xem tivi chung với nó.*
 - *TVV: Hướng dẫn con gái học bài, việc này rất có ý nghĩa, chắc con gái em sẽ rất thích nè. Máy giờ thì em sẽ bắt đầu hướng dẫn con học bài? Và chỗ học của bé là ở đâu trong nhà vậy em?*
-

BÀI TẬP THAM KHẢO

- *BN: Thường thì khoảng 6 giờ ăn cơm xong là con em coi tivi một tí, tới 7 giờ là nội bắt nó đi học bài. Em sẽ ăn cơm với con sau đó xem tivi với nó, rồi đến lúc nó học là em cùng vô học với con luôn.*
- *TVV: Anh thấy khá rõ ràng đó. Vậy nếu như tối nay con gái em đi học thêm thì em sẽ làm sao?*
- *BN: Dạ, con em học thêm ban ngày rồi anh. Tới 5 chiều là nó đã về tới nhà rồi.*
- *TVV: Vậy là em chắc chắn sẽ có con gái học ở nhà để em thực hiện kế hoạch này đúng đúng không?*

BÀI TẬP THAM KHẢO

- *BN: Dạ, đúng rồi. Em biết lịch học của con em mà.*
 - *TVV: Vậy thì tốt rồi. Còn kế hoạch này em nghĩ thế nào về việc nói với mẹ hay ngay cả con gái để họ cùng giúp em thực hiện nó.*
 - *BN: Nói với mẹ và con gái hả anh? Có cần thiết không anh?*
 - *TVV: Em thấy sao?*
 - *BN: Uhm, dạ, cũng hay để lỡ có gì thì họ còn nhắc em.*
 - *TVV: Em dự định khi nào sẽ nói với mẹ và con gái?*
 - *BN: Chắc trưa nay ăn cơm em nói luôn.*
-

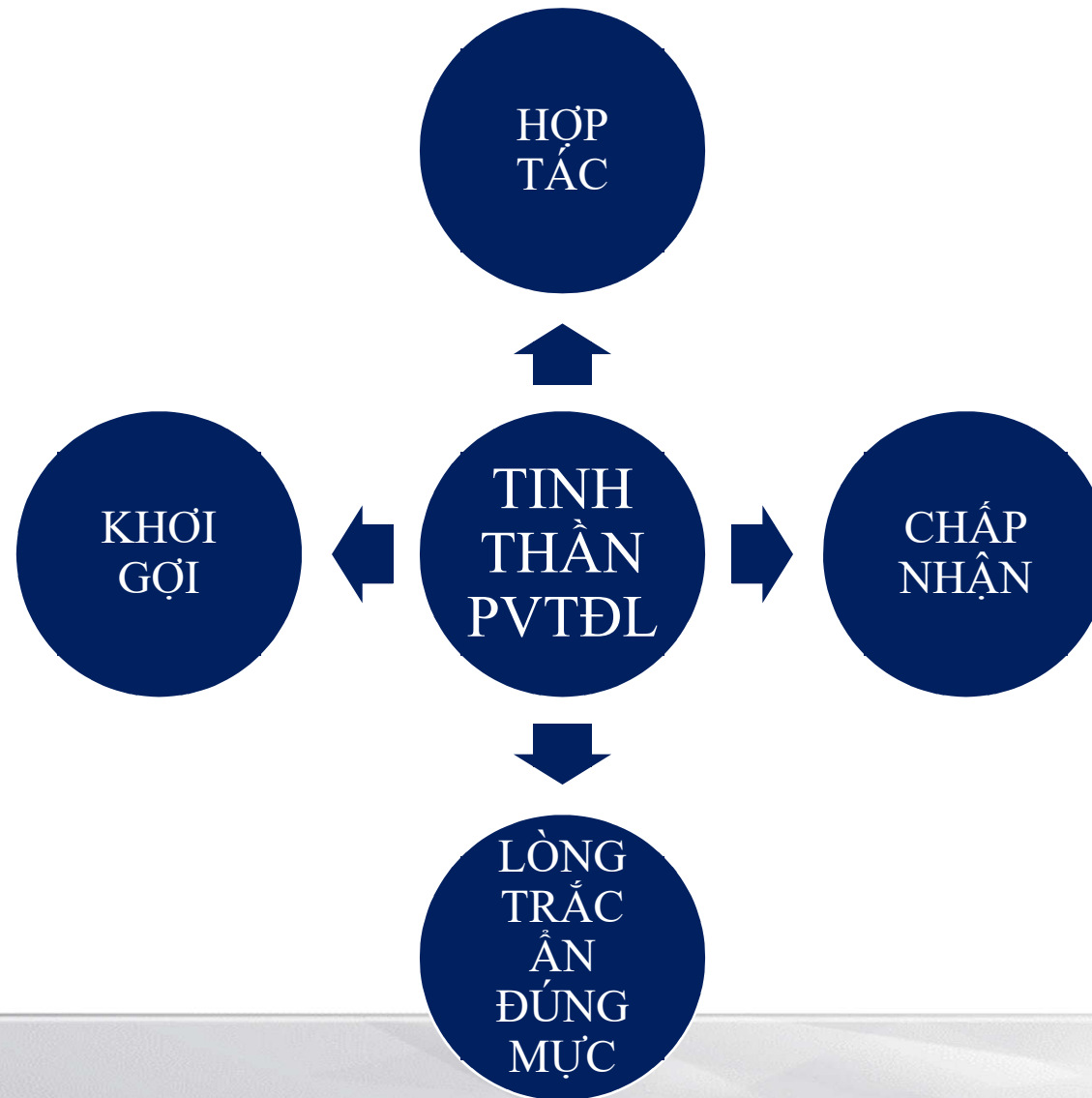
BÀI TẬP THAM KHẢO

- *TVV: Như thế là khá ổn rồi. Anh nhắc lại nhé, và anh nghĩ là em có thể sử dụng tờ giấy này để ghi lại những gì em dự định sẽ làm nè.*
- *BN: Dạ, em sẽ ghi lại cho nhớ.*
- *TVV: Hôm nay 12/8/2020, sau khi uống thuốc ở đây xong, chắc chắn em sẽ về nhà bằng đường Lý Chính Thắng chứ không đi đường Trần Văn Đang để mua heroin nữa. Vào lúc 6 giờ tối em sẽ ăn cơm với con gái và mẹ em, tiếp đó cùng cả nhà xem tivi chút, 7 giờ thì em hướng dẫn con gái học bài. Những dự định này em sẽ nói với mẹ và con gái trong bữa cơm trưa nay để họ ủng hộ và cùng em thực hiện.*

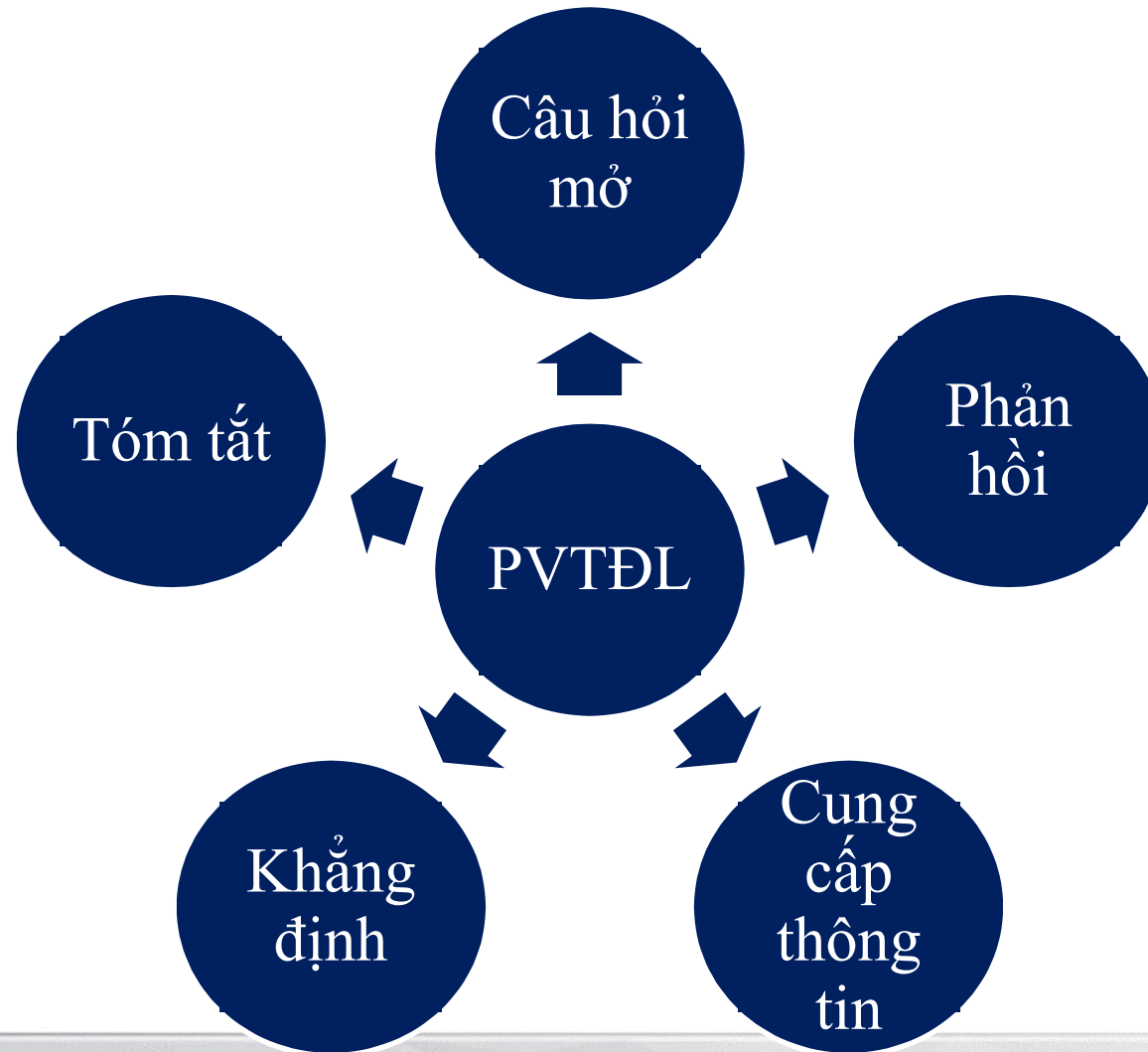
BÀI TẬP THAM KHẢO

- *BN: Dạ, em có ghi lại mấy ý anh nói rồi.*
 - *TVV: Anh thấy như thế là khá rõ ràng rồi. Hy vọng em sẽ thực hiện được kế hoạch này. Sáng mai khi uống thuốc nhớ ghé phòng tham vấn chia sẻ với anh nhé.*
 - *BN: Dạ, em biết rồi.*
 - *TVV: Tốt lắm. Mong em thành công trong ngày hôm nay.*
 - *BN: Dạ, em cảm ơn anh. Em ra uống thuốc và về nhé anh.*
 - *TVV: Uhm. Chào em, chúc em thành công nhé.*
-

ÔN TẬP – TINH THẦN PVTĐL



ÔN TẬP - KỸ NĂNG CỐT LÕI PVTĐL



ÔN TẬP – TIỀN TRÌNH PVTĐL

GIAI ĐOẠN TIẾP CẬN

Thiết lập một mối quan hệ dựa trên sự tin cậy và tôn trọng lẫn nhau để làm việc hiệu quả



GIAI ĐOẠN TẬP TRUNG

Xác định vấn đề ưu tiên & phát triển và duy trì buổi tham vấn về hướng thay đổi hành vi



GIAI ĐOẠN KHƠI GỢI

Gợi lên động lực thay đổi hành vi



GIAI ĐOẠN LẬP KẾ HOẠCH

Phát triển tính cam kết và xây dựng một kế hoạch cụ thể để thay đổi hành vi

ĐÁNH GIÁ VỀ PVTĐL

- Điều gì ấn tượng nhất với bạn trong PVTĐL?
- Điều gì bạn nghĩ có thể áp dụng trong công việc?
- Điều gì bạn nghĩ có thể áp dụng trong đời sống hằng ngày?

TÓM TẮT HOẠT ĐỘNG NGÀY LÀM VIỆC THỨ BA



Đánh giá nhanh ngày học thứ ba



- Cảm nhận: viết ngắn gọn vài dòng.
- Tạm biệt và hẹn gặp lại vào 7.30 sáng mai.



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!