

CHÀO MỪNG CÁC ANH CHỊ
ĐÃ QUAY TRỞ LẠI LỚP TẬP HUẤN

HOẠT ĐỘNG PHÁ BĂNG

Trò chơi: BÀ BA ĐI CHỢ

Điều hành và lãnh đạo nhóm **DỰ PHÒNG TÁI NGHIÊN**

Sử dụng ma túy là hành vi tự nguyện và có thể
ngăn ngừa được.

DỰ PHÒNG TÁI NGHIỆN

Thảo luận nhóm:

Theo các anh chị, tại sao phòng tránh tái nghiện đóng vai trò quan trọng?

DỰ PHÒNG TÁI NGHIỆN

Phục hồi là trạng thái không chỉ là không sử dụng ma túy hay các chất gây nghiện.

Bước đầu tiên là NGỪNG sử dụng.

Bước tiếp theo là KHÔNG bắt đầu sử dụng lại.

Quá trình này được gọi là PHÒNG TRÁNH TÁI NGHIỆN.

TÁI NGHIỆN?

Là việc quay lại sử dụng chất ma túy, cùng tất cả những hành vi và hình thức có liên quan.

Các hành vi và hình thức đó thường quay lại trước khi việc sử dụng diễn ra.

Học cách nhận biết sự khởi đầu của quá trình tái nghiện, giúp thân chủ trong giai đoạn phục hồi, ngăn chặn kịp thời quá trình đó, trước khi nó thực sự xảy ra.

DỰ PHÒNG TÁI NGHIÊN

NGHIÊN → ĐIỀU TRỊ → PHỤC HỒI → HÀNH VI NGHIÊN
HÀNH VI NGHIÊN - SUY NGHĨ - DỒN NÉN CẢM XÚC



TRÁNH TÁI NGHIÊN



TIẾP TỤC GIAI ĐOẠN PHỤC HỒI



KHÔNG TRÁNH TÁI NGHIÊN



TÁI NGHIÊN

HÀNH VI NGHIỆN

Là những hành vi mà thân chủ thực hiện như một phần của việc lạm dụng ma túy.

Đây là những việc thân chủ làm nhằm có được ma túy để sử dụng.

Nói dối, ăn cắp, làm mất lòng tin ... đều có thể là các biểu hiện của hành vi nghiện.

Khi những hành vi này xuất hiện trở lại, thân chủ phải tỉnh táo nhận thức rằng **TÁI NGHIỆN SẼ XẢY RA NGAY** nếu không được can thiệp.

TƯ DUY BIỆN HỘ

Thân chủ có suy nghĩ cho rằng việc sử dụng chất gây nghiện là bình thường.

- Tôi chỉ hút thuốc lá thôi.
- Tôi chỉ uống một ly thôi.
- Vì họ cứ nghĩ là tôi còn sử dụng, thế là tôi sử dụng luôn.

LÀM GÌ **ĐỀ DỰ PHÒNG TÁI NGHIỆN**

Thảo luận nhóm:

Liệt kê các hành vi thân chủ có thể làm để phòng tránh tái nghiện.

LÀM GÌ **ĐỂ DỰ PHÒNG TÁI NGHIÊN**

- Gọi điện nói chuyện với tư vấn viên
- Đến điểm tư vấn hỗ trợ cộng đồng
- Ra khỏi nhà
- Đi sinh hoạt nhóm
- Đọc tài liệu 12 bước
- Tập thể dục tại nhà
- Ăn nhiều món ngon
- Ngủ li bì
- Đi tới đi lui trong nhà
- Đi tắm
- Gặp gỡ bạn bè
- Đọc sách báo, xem phim
- Chạy xe đạp ra công viên
- Nghỉ ngơi tại nhà
- Nói chuyện với cha mẹ/người thân
- Lập thời gian biểu chặt chẽ hơn
- Quét dọn, lau chùi nhà cửa, thay bóng đèn...

○

SINH HOẠT NHÓM ở điểm tư vấn và hỗ trợ cộng đồng

Chủ đề buổi sinh hoạt:

«Dự phòng tái nghiện»

ĐIỀU HÀNH NHÓM

Cấu trúc mẫu cho 1 buổi sinh hoạt

- Chào mừng cả nhóm và các thành viên mới.
- Hoạt động phá băng: trò chơi hoặc bài hát.
- Đọc thông điệp mở đầu – VD: «Sử dụng ma túy là hành vi tự nguyện và có thể ngăn ngừa được»
- Giới thiệu của cá nhân các thành viên.
- Nhắc lại qui định chung của nhóm – VD: «Giờ giấc sinh hoạt»
- Nội dung chính: «DỰ PHÒNG TÁI NGHIỆN»
- Tóm tắt.
- Cảm ơn, chào tạm biệt và hẹn gặp lại.

CHỦ ĐỀ THẢO LUẬN NHÓM PHÙ HỢP

Là những chủ đề:

- Phản ánh mối quan tâm và lợi ích nhóm.
- Thu hút sự tham gia sôi nổi của các thành viên.
- Thu được nhiều ý tưởng, kinh nghiệm.
- Thu được nhiều ý kiến khác nhau.
- Thu được những kết quả có giá trị cho thành viên nhóm.

MỜI NGHỈ GIẢI LAO

TÓM TẮT HOẠT ĐỘNG NGÀY LÀM VIỆC THỨ HAI



Đánh giá nhanh ngày học thứ hai



Vẽ gương mặt biểu cảm phù hợp với cảm xúc của anh chị: vui thích; buồn chán; không hài lòng; khó chịu...

Cảm nhận: viết ngắn gọn vài dòng.

Tạm biệt và hẹn gặp lại vào 8h sáng mai.