預防二型糖尿病

預防或延緩二型糖尿病的有效計劃

生活方式教練培訓指南

管理壓力

管理壓力

課程重點

管理壓力有助於預防或延緩二型糖尿病。此模塊教授參與者如何減少和處理壓力。

參與者學習目標

課程結束時，參與者將確定：

- 壓力的某些根源
- 壓力和二型糖尿病之間的關聯
- 減壓的一些方法
- 應對壓力的一些健康方式

資料清單

您將需要：

- ☐ 您的參與者筆記本
- ☐ 此模塊的參與者指南（每位參與者和您都有一份副本）
- ☐ 空白的健身日誌（根據需要）
- ☐ 空白的飲食日誌（根據需要）
- ☐ 空白的行動計劃（根據需要）
- ☐ 生活方式教練日誌
- ☐ 胸牌（根據需要）
- ☐ 給參與者稱重的體重秤（適用於所有課程）
- ☐ 手錶或時鐘
- ☐ 鋼筆

可選物品：

- ☐ 掛圖、畫架或膠帶、馬克筆；或者白板、白板筆和橡皮擦
- ☐ **小墊子或枕頭（每位參與者一個）**
- ☐ **舒緩的音樂**

要做的事情

課程開始之前：

- ☐ 預定一個會議室。確保有一個私密空間可以給參與者稱重。
- ☐ 收集需要的物品。
- ☐ 查看該模塊的生活方式教練培訓指南和參與者指南。確保您完全理解了這兩份指南。
- ☐ 提前到達。
- ☐ 以易於討論的形式擺放椅子，例如圍成一個圓圈。
- ☐ 在掛圖或白板上寫下所需的文字（可選）。參見

當每位參與者到達時：

- ☐ 問候參與者。
- ☐ 私下給參與者稱體重。
- ☐ 在您的生活方式教練日誌上記錄參與者的數據。
- ☐ 告訴參與者他們的體重。或者把體重寫在便利貼上給他們。請他們將其記錄在各自的體重日誌上。
- ☐ 給參與者一份此模塊的參與者指南副本。
- ☐ 如有需要，給參與者空白的健身日誌、飲食日誌和行動計劃。
- ☐ 如要需要，請參與者填寫並佩戴胸牌。
- ☐ 請參與者坐下。建議他們在等待剩下的組員時，查看第 2 頁上的「課程重點」。

課程結束之後：

- ☐ 盡快做這節課的筆記。寫下哪些進展順利，哪些需要改進。同時也寫下您需要在下次課程之前完成的任何任務。

模塊概要

課程內容：

以下內容將持續 60 分鐘。在每次課程開始時，請額外用 10 分鐘給參與者稱體重並與參與者討論。

☐ 歡迎和回顧 ..... 第 6 頁 ..... 10 分鐘
☐ 目的 ..... 第 7 頁 ..... 2 分鐘
☐ 壓力的根源 ..... 第 8 頁 ..... 5 分鐘
☐ 壓力和二型糖尿病 ..... 第 8 頁 ..... 8 分鐘
☐ 減壓方式 ..... 第 10 頁 ..... 8 分鐘
☐ 應對壓力的健康方式 ..... 第 10 頁 ..... 17 分鐘
☐ 為取得成功做計劃 ..... 第 13 頁 ..... 5 分鐘
☐ 總結和結束 ..... 第 14 頁 ..... 5 分鐘

生活方式教練手稿

教練筆記	歡迎和回顧（10 分鐘）
	▶ **說：**歡迎大家回來！這是CDC 生活方式改變計劃 Prevent T2 的第 __ 次會議。 今天，我們將討論如何管理壓力。 在開始之前，讓我們花幾分鐘時間回顧上次討論的內容。我將努力回答你們的任何問題。 **做：**簡要總結上次課程。 **討論：** 大家對我們上次討論的內容有任何疑問？ ▶ **說：** 讓我們來討論一下您上次制定的行動計劃進展得如何。 **討論：** 哪些進展順利？哪些進展不順利？ ▶ **說：** 現在，讓我們來討論一下您在家裡嘗試的其他事項進展得如何？ **討論：** 哪些進展順利？哪些進展不順利？

教練筆記	目的（2 分鐘）
	► **說：**管理壓力可以幫助您預防或延緩二型糖尿病。今天，我們將討論： ■ 壓力的某些根源 ■ 壓力和二型糖尿病之間的關聯 ■ 減壓的一些方法 ■ 應對壓力的一些健康方式 您也會有機會練習放鬆。最後，您將制定新的行動計劃。

教練筆記	壓力的根源（5 分鐘）
壓力的根源包括： ■ 與他人的衝突 ■ 健康問題 ■ 金錢問題 ■ 新的工作或孩子 ■ 沒有足夠的時間 ■ 太多責任 ■ 對工作不滿意 ■ 假期 ■ 婚禮	▶ **說：**我們將首先討論壓力的一些根源。我們生活中的許多事情都會造成壓力。讓我們來看一個例子。請翻到此模塊講義第 3 頁和第 4 頁的「Barbara 的故事」。 **做：** 朗讀（或讓志願者朗讀）第 3 頁故事的第三段。 **討論：**哪些事情會讓您感到壓力？
	壓力和二型糖尿病（8 分鐘）
	▶ **說：**我們已經討論了壓力的一些根源。現在讓我們看一下壓力和 2 型糖尿病之間的關聯。 感受到壓力會： 1. 改變您身體的化學反應，使您更有可能罹患二型糖尿病 2. 導致您以不利於健康的方式行事 讓我們回到故事。

教練筆記	壓力和二型糖尿病
	做： 朗讀（或讓志願者朗讀）第 3 頁上的兩個列表。 **討論：**當您感到壓力的時候，您感覺如何？ ► **說：**正如我們所說，壓力會導致您以不健康的方式行事。 讓我們回到故事。 **做：** 朗讀（或讓志願者朗讀）第 4 頁上的第一段和兩個列表。 **討論：** 當您感到壓力時，您會怎麼做？ ► **說：** 如您所知，選擇不健康的食物、看太多電視、放鬆健身目標會增加您罹患二型糖尿病的幾率。這就是為什麼減壓和應對壓力如此重要的原因。

教練筆記	減壓方式（8 分鐘）
	▶ **說：**很遺憾，沒有萬無一失的方法來避免壓力。您可能會丟掉您的工作。您愛的人可能生病了或去世了。但是有辦法讓您的生活少一些壓力。 讓我們回到故事。 **做：**朗讀（或讓志願者朗讀）故事的剩餘部分，從第 4 頁上的「Barbara 難以拒絕他人」開始。 **討論：**您曾經是否有過很難說「不」的經歷？ ▶ **說：**我們已經討論了說「不」。現在讓我們討論一下減少生活中的壓力的其他方法。 請看此模塊講義第 5 頁上的「減壓方式」。 **做：**瀏覽講義。簡要討論。
	應對壓力的健康方式（17 分鐘）
	▶ **說：**我們已經討論了如何減少您生活中的壓力。但是，正如我們所討論的，沒有萬無一失的方法來避免壓力。因此知道如何應對非常重要。 請看此模塊講義第 6 頁和第 7 頁上的「應對壓力的健康方式」。

教練筆記	應對壓力的健康方式
此活動為可選。 您可能沒有時間來使用所有方法。所以從您認為最適合您的小組的方法開始吧。如果所有方法都用上了但效果不佳，那不如專注地用好一種方法來取得良好的效果。 如果太擁擠無法躺下，參與者可以待在椅子上。	**做：**瀏覽講義。簡要討論。 活動：練習放鬆 ► **說：**講義列出了一些放鬆的方法。讓我們現在來練習放鬆。 **做：** 如果有空間躺下，將小枕頭或墊子分發給每一位參與者。請參與者在地板上找一個位置。讓他們坐下或躺在他們的墊子上。讓他們與旁邊的人保持至少一英呎的距離。 將燈光調暗。播放舒緩的音樂。讓參與者閉上眼睛。在您說話的時候在房間裡走動。 ► **說：**讓我們從放鬆您的肌肉開始。我們將依次收緊並放鬆每一組肌肉。 讓我們從面部肌肉開始。揉揉您的臉部。堅持 5 秒鐘。然後放開。您覺得有什麼不同嗎？ **做：**以同樣的方式依次揉揉下巴、肩膀、手臂、胸部、腿部和足部肌肉。根據需要回答問題。

教練筆記	應對壓力的健康方式
	▶ **說：**現在讓我們開始冥想。專注於讓您覺得平靜的簡單的事情。可以是一張圖片或一個聲音。 如果中間走神，也不要擔心。只需回到您選擇的圖片或聲音上。 **做：**給參與者幾分鐘時間。根據需要回答問題。 ▶ **說：** 現在讓我們來做想像。想像一下讓您感覺平和的場景。嘗試想像自己身臨其境。 **做：** 給參與者幾分鐘時間。根據需要回答問題。 ▶ **說：** 現在讓我們深呼吸。 放鬆您的腹肌。將一隻手放在肋骨處。 用鼻子慢慢深吸氣。您感覺到您的手在上升嗎？ 現在透過嘴巴慢慢呼氣。確保把氣全部呼出。您感覺到您的手往下沉了嗎？ **做：**給參與者幾分鐘時間。根據需要回答問題。 關閉音樂。開燈。 **討論：**您認為這些放鬆方式怎麼樣？您覺得它們有幫助嗎？

教練筆記	應對壓力的健康方式
	▶ **說：** 請牢記：可能需要一些時間才能看到效果。放鬆需要練習。嘗試每天至少練習 10 分鐘。 首先，在黑暗、安靜的房間裡躺下，這樣可能比較容易放鬆身心。慢慢地，您將能夠做到隨時隨地放鬆身心。
	為取得成功做計劃（5 分鐘）
	▶ **說：** 請查看您的行動計劃日誌。讓我們花幾分鐘時間制定一個新的行動計劃。 請牢記，自上次課程以來，哪些對您有效，哪些對您無效。您是否想做出什麼改變？ 同時請牢記我們今天討論的關於如何管理壓力的內容。 當您制定計劃時，記住要保證該計劃： ■ 切合實際 ■ 可行 ■ 具體 ■ 靈活 請記住要專注於行為。並且試著讓其變得有趣一些！ ⤢ **做：** 給參與者幾分鐘時間制定他們的行動計劃。

教練筆記	總結和結束語（5 分鐘）
在家嘗試的事情： ■ 減壓方式 ■ 練習說「不」 ■ 行動計劃	▶ **說：** 請再次看第 5 頁上的「減壓方式」。從現在到下次課之間，寫下您可以如何做來減小生活中的壓力。 我希望您能練習說「不」。每天挑選一些您不想或不需要做，但通常會說「是」的事。要說「不」，而不是說「是」！ **做：** 根據需要回答問題。 ▶ **說：** 我們的會議馬上就要結束了。今天，我們討論了如何管理壓力。我們討論了…… ■ 壓力的某些根源 ■ 壓力和二型糖尿病之間的關聯 ■ 減壓的一些方法 ■ 應對壓力的一些健康方式 **討論：** 您對我們今天的討論是否有任何問題？ ▶ **說：** 下一次，我們將討論您在家嘗試的事情，包括您的行動計劃。我們還將討論 __。 感謝您參加今天的課程。請記得下次課程把您的參與者筆記本帶來。 **會議結束。**