

PHÒNG NGỪA T2



MỘT CHƯƠNG TRÌNH ĐÃ ĐƯỢC CHỨNG MINH NHẪM PHÒNG NGỪA
HOẶC TRỊ HOÃN BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TUÝP 2

Hướng dẫn Đào tạo Huấn luyện Lối sống

Kiểm soát Căng thẳng

Kiểm soát Căng thẳng

Trọng tâm Buổi học

Kiểm soát căng thẳng có thể giúp phòng ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2. Học phần này hướng dẫn người tham gia cách giảm và khắc phục sự căng thẳng.

Các Mục tiêu Học tập của Người tham gia

Đến cuối buổi học, người tham gia sẽ xác định được:

- ▶ Một số nguyên nhân của sự căng thẳng
- ▶ Mối liên hệ giữa sự căng thẳng và bệnh đái tháo đường tuýp 2
- ▶ Một số cách để giảm sự căng thẳng
- ▶ Một số cách lành mạnh để đối phó với sự căng thẳng

Danh mục Học liệu

Bạn cần:


- ☐ Sổ ghi chép Người tham gia
- ☐ Hướng dẫn dành cho Người tham gia cho học phần này (một cho mỗi người tham gia và cho bạn)
- ☐ Nhật ký Tập thể dục để Trống, tùy theo yêu cầu
- ☐ Nhật ký Đồ ăn để Trống, tùy theo yêu cầu
- ☐ Kế hoạch Hành động để Trống, tùy theo yêu cầu
- ☐ Nhật ký Huấn luyện Lối sống
- ☐ Thẻ tên, tùy theo yêu cầu
- ☐ Cân để cân những người tham gia (cùng một cân cho tất cả các buổi học)
- ☐ Đồng hồ đeo tay hoặc đồng hồ để bàn
- ☐ Bút

Không bắt buộc:

- ☐ Bảng lật, khung giá vẽ và băng, và bút đánh dấu; hoặc bảng trắng, bút đánh dấu bảng trắng, và miếng xóa bảng
- ☒ **Các tấm thảm nhỏ hoặc gối (một cho mỗi người tham gia)**
- ☒ **Nhạc êm dịu**

Những việc cần Làm

Trước buổi học này:

- ☐ Đặt trước phòng họp. Đảm bảo là có một không gian riêng, nơi bạn có thể cân nhắc những người tham gia.
- ☐ Thu thập những dụng cụ cần thiết.
- ☐ Nghiên cứu Hướng dẫn Đào tạo Huấn luyện Lối sống và Hướng dẫn Người tham gia cho học phần này. Nhớ đảm bảo là bạn hiểu kỹ cả hai nội dung này.
- ☐ Đến sớm.
- ☐ Bố trí ghế theo hình dạng khuyến khích thảo luận, ví dụ như hình tròn.
- ☐ Viết nội dung cần thiết lên bảng lật hoặc bảng trắng (không bắt buộc). Xem 

Khi mỗi người tham gia đến:

- ☐ Chào người tham gia.
- ☐ Cân người tham gia tại nơi riêng tư.
- ☐ Ghi lại dữ liệu của người tham gia vào trong Nhật ký Huấn luyện Lối sống của bạn.
- ☐ Nói với người tham gia cân nặng của họ. Hoặc viết cho họ vào một tờ ghi chú. Yêu cầu họ ghi vào Phiếu theo dõi Cân nặng của họ.
- ☐ Đưa cho người tham gia một bản Hướng dẫn Người tham gia đối với học phần này.
- ☐ Phát cho người tham gia Nhật ký Tập thể dục, Nhật ký Thực phẩm, và Kế hoạch Hành động để trống nội dung, khi cần.
- ☐ Yêu cầu người tham gia điền và đeo một thẻ tên, tùy theo yêu cầu.
- ☐ Yêu cầu người tham gia ngồi. Đề nghị họ xem mục “Trọng tâm Buổi học” ở trang 2 trong khi đợi những người khác trong nhóm.

Sau buổi học này:

- ☐ Ghi lại nhận xét về buổi học càng sớm càng tốt. Ghi lại điều gì đã làm tốt và điều gì cần phải cải thiện. Ghi lại bất kỳ nhiệm vụ gì bạn cần làm trước buổi học tiếp theo.

Đề cương Học phần

Nội dung Buổi học:

Nội dung sau đây được thiết kế kéo dài 60 phút. Vui lòng dành thêm 10 phút để cân và tham khảo ý kiến của những người tham gia khi bắt đầu buổi học.

- ☐ Chào mừng và Điểm lại nội dung buổi học trước.....Trang 6 10 phút
- ☐ Mục tiêuTrang 7 2 phút
- ☐ Những nguyên nhân của Sự căng thẳng.....Trang 8 5 phút
- ☐ Sự căng thẳng và Bệnh đái tháo đường Tuýp 2.....Trang 8 8 phút
- ☐ Các cách để Giảm Sự căng thẳng.....Trang 10 8 phút
- ☐ Các cách Lành mạnh để Đối phó với Sự căng thẳng.....Trang 10 17 phút
- ☐ Kế hoạch để đạt được Thành công.....Trang 13 5 phút
- ☐ Tóm lược và Kết thúc.....Trang 14 5 phút

Kịch bản Huấn luyện Lối sống

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn

Chào mừng và Điềm lại nội dung buổi học trước (10 phút)

► **NÓI:** Chào mừng mọi người đã trở lại! Đây là buổi học __ Ngăn ngừa đái tháo đường tuýp 2 (T2), chương trình thay đổi lối sống của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC).

Hôm nay, chúng ta sẽ nói về cách kiểm soát căng thẳng.

Trước khi bắt đầu, chúng ta hãy dành một vài phút tổng hợp lại nội dung chúng ta đã đề cập lần trước. Tôi sẽ cố gắng trả lời bất kỳ câu hỏi gì mà bạn có thể có.

➡ **THỰC HIỆN:** Tóm tắt ngắn gọn buổi học trước.

💬 **THẢO LUẬN:** Có bạn nào đặt câu hỏi cho tôi về những nội dung mà chúng ta đã nói lần trước không?

► **NÓI:** Chúng ta hãy nói về việc mọi thứ đã diễn ra như thế nào với kế hoạch hành động mà các bạn đã vạch ra trong lần trước.

💬 **THẢO LUẬN:** Điều gì làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt?

► **NÓI:** Bây giờ chúng ta hãy nói xem mọi thứ đã diễn ra như thế nào với những việc khác mà bạn đã thử làm ở nhà nhé.

💬 **THẢO LUẬN:** Điều gì làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt?

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Mục tiêu (2 phút)
	<p>► NÓI: Kiểm soát căng thẳng có thể giúp bạn phòng ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2. Hôm nay, chúng ta sẽ nói chuyện về:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Một số nguyên nhân của sự căng thẳng ■ Mối liên hệ giữa sự căng thẳng và bệnh đái tháo đường tuýp 2 ■ Một số cách để <u>giảm</u> sự căng thẳng ■ Một số cách lành mạnh để <u>đối phó</u> với sự căng thẳng <p>Bạn cũng có cơ hội thực hành thư giãn. Cuối cùng, bạn sẽ lập một kế hoạch hành động mới.</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Những nguyên nhân của Sự căng thẳng (5 phút)
<p>Những nguyên nhân của sự căng thẳng bao gồm:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Xung đột với mọi người ■ Các vấn đề về sức khỏe ■ Các vấn đề về tiền bạc ■ Công việc mới hoặc mới sinh con ■ Không đủ thời gian ■ Quá nhiều nghĩa vụ ■ Không thoải mái với công việc ■ Kỳ nghỉ ■ Cưới hỏi 	<p>► NÓI: Chúng ta sẽ nói về một số nguyên nhân của sự căng thẳng. Có rất nhiều vấn đề trong cuộc sống của chúng ta có thể gây căng thẳng. Hãy xem một ví dụ. Vui lòng lật sang trang 3 và 4 của tài liệu đã phát cho học phần này để xem “Câu chuyện của Barbara”.</p> <p>➡ THỰC HIỆN: Đọc (hoặc yêu cầu một người tình nguyện đọc) ba đoạn đầu tiên của câu chuyện trên trang 3.</p> <p>🗣️ THẢO LUẬN: Một số điều làm cho <u>bạn</u> cảm thấy căng thẳng là gì?</p>
	Sự căng thẳng và Bệnh đái tháo đường Tuýp 2 (8 phút)
	<p>► NÓI: Chúng ta đã nói về một số <u>nguyên nhân</u> của sự căng thẳng. Bây giờ chúng ta hãy xem mối liên hệ giữa sự căng thẳng và <u>bệnh đái tháo đường tuýp 2</u>.</p> <p>Cảm thấy bị căng thẳng có thể:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Thay đổi hóa học cơ thể của bạn theo cách làm cho bạn dễ bị đái tháo đường tuýp 2 hơn 2. Làm cho bạn hành động theo những cách không lành mạnh <p>Chúng ta hãy quay trở lại câu chuyện.</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Sự căng thẳng và Bệnh đái tháo đường Tuýp 2
	<p>↗ THỰC HIỆN: Đọc (hoặc yêu cầu một người tình nguyện đọc) hai danh sách trên trang 3.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Bạn <u>cảm thấy</u> thế nào khi bị căng thẳng?</p> <p>► NÓI: Như chúng ta đã nói, sự căng thẳng có thể làm cho bạn hành động theo những cách không lành mạnh. Chúng ta hãy quay trở lại câu chuyện.</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Đọc (hoặc yêu cầu một người tình nguyện đọc) đoạn đầu và hai danh sách trên trang 4.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Bạn hành động như thế nào khi cảm thấy bị căng thẳng?</p> <p>► NÓI: Như các bạn đã biết, đưa ra những lựa chọn thực phẩm không lành mạnh, xem TV quá nhiều, và thiếu sức khỏe có thể làm tăng rủi ro bệnh đái tháo đường tuýp 2. Đó là lý do tại sao việc giảm và đối phó với sự căng thẳng là rất quan trọng.</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Các cách để Giảm Sự căng thẳng (8 phút)
	<p>► NÓI: Thật đáng tiếc, không có cách tuyệt đối để ngăn ngừa sự căng thẳng. Bạn có thể bị mất việc. Một người nào đó mà bạn yêu thương có thể bị ốm, hoặc thậm chí là chết. Nhưng có những cách để làm cho cuộc sống của bạn ít căng thẳng hơn.</p> <p>Chúng ta hãy quay trở lại câu chuyện.</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Đọc (hoặc yêu cầu một người tình nguyện đọc) phần còn lại của câu chuyện bắt đầu từ đoạn “Barbara has trouble saying ‘no’” (Barbara gặp khó khăn trong việc nói ‘không’) trên trang 4.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Bạn có bao giờ gặp khó khăn trong việc nói “không”?</p> <p>► NÓI: Chúng ta đã nói về việc nói “không”. Bây giờ chúng ta sẽ thảo luận về một số cách để giảm sự căng thẳng trong cuộc sống của bạn.</p> <p>Vui lòng xem mục “Các cách để Giảm Sự căng thẳng” trên trang 5 của tài liệu phát cho học phần này.</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Xem lại tài liệu phát. Thảo luận một cách ngắn gọn</p>
	<p>Các cách Lành mạnh để Đối phó với Sự căng thẳng (17 phút)</p> <p>► NÓI: Chúng ta đã nói chuyện về cách để làm cho cuộc sống của bạn ít căng thẳng hơn. Nhưng, như chúng ta đã thảo luận, không có cách tuyệt đối để ngăn ngừa sự căng thẳng. Vì vậy, biết cách đối phó là rất quan trọng.</p> <p>Vui lòng xem “Các cách Lành mạnh để Đối phó với Sự căng thẳng” trên trang 6 và 7 của tài liệu phát cho học phần này.</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Các cách Lành mạnh để Đối phó với Sự căng thẳng
<p>.....</p> <p>Hoạt động này không bắt buộc.</p> <p>Có thể bạn sẽ không có thời gian để làm tất cả các kỹ thuật này. Vì vậy hãy bắt đầu với kỹ thuật mà bạn nghĩ là hiệu quả nhất đối với nhóm của bạn. Làm một kỹ thuật tốt còn hơn là làm tất cả một cách tồi tệ.</p> <p>Nếu có quá nhiều người để có thể nằm hết, người tham gia có thể ngồi trên ghế.</p>	<p>➤ THỰC HIỆN: Xem lại tài liệu phát. Thảo luận một cách ngắn gọn.</p> <p>.....</p> <p>☀ HOẠT ĐỘNG: Thực hành Thư giãn</p> <p>► NÓI: Tài liệu phát liệt kê một số cách để thư giãn. Hãy thực hành thư giãn ngay bây giờ.</p> <p>➤ THỰC HIỆN: Nếu có chỗ để nằm, hãy phát một gối hoặc tấm thảm nhỏ cho mỗi người tham gia. Yêu cầu những người tham gia tìm một chỗ trên sàn. Để họ ngồi hoặc nằm trên các tấm thảm của mình. Yêu cầu họ giữ khoảng cách ít nhất là một foot giữa họ và người bên cạnh.</p> <p>Giảm bớt đèn. Bật nhạc êm dịu. Yêu cầu người tham gia nhắm mắt. Đi vòng quanh phòng trong khi bạn nói chuyện.</p> <p>► NÓI: Hãy bắt đầu bằng cách thư giãn <u>các cơ</u> của bạn. Ý tưởng là làm căng sau đó thả lỏng lần lượt từng nhóm cơ.</p> <p>Hãy bắt đầu với các cơ mặt của bạn. Nhấn mặt. Để yên trong 5 giây. Bây giờ thả lỏng. Bạn có cảm thấy khác biệt không?</p> <p>➤ THỰC HIỆN: Lặp lại lần lượt với cơ cổ, vai, cánh tay, ngực, chân, và bàn chân. Trả lời các câu hỏi theo yêu cầu.</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Các cách Lành mạnh để Đối phó với Sự căng thẳng
<p>.....</p>	<p>► NÓI: Bây giờ chúng ta hãy <u>thiền</u>. Tập trung vào một điều gì đó đơn giản mà bạn cảm thấy là bình yên. Đó có thể là một hình ảnh hoặc âm thanh.</p> <p>Đừng lo lắng nếu các suy nghĩ khác xen vào. Cứ quay trở lại hình ảnh hay âm thanh của bạn.</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Cho những người tham gia một vài phút. Trả lời các câu hỏi theo yêu cầu.</p> <p>► NÓI: Bây giờ chúng ta hãy <u>tưởng tượng</u>. Tưởng tượng một cảnh làm cho bạn cảm thấy bình yên. Hãy cố gắng hình dung mình ở đó.</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Cho những người tham gia một vài phút. Trả lời các câu hỏi theo yêu cầu.</p> <p>► NÓI: Bây giờ hãy <u>thở sâu</u>. Thư giãn cơ bụng. Đặt một tay ngay dưới xương sườn.</p> <p>Hít một hơi dài, chậm qua mũi. Bạn có cảm thấy là tay của bạn đang nâng lên không?</p> <p>Bây giờ hãy thở ra một cách chậm chậm qua miệng. Nhớ thở ra hết. Bạn có cảm thấy là tay của bạn đang hạ xuống không?</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Cho những người tham gia một vài phút. Trả lời các câu hỏi theo yêu cầu.</p> <p>Tắt nhạc. Bật đèn.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Bạn nghĩ gì về những cách thư giãn này? Bạn có thấy cách nào trong số đó là hữu ích không?</p> <p>.....</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Các cách Lành mạnh để Đối phó với Sự căng thẳng
	<p>► NÓI: Cần lưu ý: Có thể phải cần nhiều thời gian mới thấy được kết quả. Thư giãn cần phải thực hành. Cố gắng thực hành ít nhất 10 phút mỗi ngày.</p> <p>Trước hết, có thể dễ thư giãn hơn nếu bạn nằm trong một căn phòng tối, yên tĩnh. Nhưng rồi đến lúc, bạn sẽ có thể thư giãn bất cứ lúc nào, bất cứ ở đâu.</p>
	<p>Kế hoạch để đạt được Thành công (5 phút)</p> <p>► NÓI: Vui lòng xem Nhật ký Kế hoạch Hành động của bạn. Chúng ta hãy dành một vài phút tới để lập một kế hoạch hành động mới.</p> <p>Hãy nhớ điều gì bạn đã làm tốt và điều gì bạn làm chưa được tốt kể từ buổi học vừa rồi. Bạn có muốn thay đổi gì không?</p> <p>Đồng thời hãy nhớ những điều chúng ta đã thảo luận hôm nay về cách kiểm soát căng thẳng.</p> <p>Trong khi lập kế hoạch của mình, nhớ đảm bảo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tính thực tế ■ Khả thi ■ Cụ thể ■ Linh hoạt <p>Nhớ tập trung vào các hành vi. Và cố gắng tạo không khí vui nhộn!</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Dành cho những người tham gia một vài phút để lập kế hoạch hành động của họ.</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Tóm lược và Kết thúc (5 phút)
<div data-bbox="155 1230 237 1318" data-label="Image"> </div> <p>Những Điều cần Thử làm ở Nhà:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Các cách để Giảm Sự căng thẳng ■ Thực hành nói “không” ■ Kế hoạch Hành động 	<p>► NÓI: Vui lòng xem mục “Các cách để Giảm Sự căng thẳng” trên trang 5 một lần nữa. Từ giờ đến buổi học tiếp theo của chúng ta, hãy viết cách <u>bạn</u> sẽ làm cho cuộc sống của mình ít căng thẳng hơn.</p> <p>Tôi cũng muốn bạn thực hành nói “không”. Hãy chọn một điều gì đó mỗi ngày mà bạn không muốn làm hoặc cần phải làm, nhưng mà thường nói “có”. Thay cho việc nói “có”, hãy nói “không”!</p> <p>🔗 THỰC HIỆN: Trả lời các câu hỏi theo yêu cầu.</p> <p>► NÓI: Chúng ta đã đi đến phần kết của buổi học. Hôm nay, chúng ta đã thảo luận về cách kiểm soát căng thẳng. Chúng ta đã nói về:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Một số nguyên nhân của sự căng thẳng ■ Mối liên hệ giữa sự căng thẳng và bệnh đái tháo đường tuýp 2 ■ Một số cách để <u>giảm</u> sự căng thẳng ■ Một số cách lành mạnh để <u>đối phó</u> với sự căng thẳng <p>💬 THẢO LUẬN: Các bạn có thắc mắc về bất kỳ điều gì mà chúng ta thảo luận hôm nay không?</p> <p>► NÓI: Lần tới, chúng ta sẽ nói về những điều mà các bạn đã thử làm ở nhà, bao gồm cả kế hoạch hành động của các bạn. Chúng ta cũng nói về ____.</p> <p>Cảm ơn bạn đã đến dự buổi học này. Nhớ mang Sổ ghi chép dành cho Người tham gia đến buổi học tới.</p> <p>Buổi học tạm ngừng.</p>