

PHÒNG NGỪA T2

A stylized human figure in blue and green, with arms raised, positioned to the right of the title.

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

Quan tâm tới Suy nghĩ của bạn

Quan tâm tới Suy nghĩ của bạn

Trọng tâm Buổi học

Quan tâm tới suy nghĩ của bạn có thể giúp phòng ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2. Học phần này hướng dẫn người tham gia cách loại bỏ các suy nghĩ tiêu cực và hướng tới các suy nghĩ tích cực.

Các Mục tiêu Học tập của Người tham gia

Đến cuối buổi học, người tham gia sẽ:

- ▶ Nhận ra sự khác biệt giữa những suy nghĩ có hại và hữu ích
- ▶ Giải thích cách để thay thế các suy nghĩ có hại bằng các suy nghĩ hữu ích

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 bảng, và bút đánh dấu; hoặc bảng trắng, bút đánh dấu bảng trắng, và miếng xóa bảng

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.
- ☐ Đưa cho người tham gia Nhật ký Tập thể dục, Nhật ký Đồ ăn và Kế hoạch Hành động để trống, tùy theo yêu cầu.
- ☐ 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 610 phút
- ☐ Mục tiêu Trang 72 phút
- ☐ Suy nghĩ Có hại và Suy nghĩ Hữu ích..... Trang 88 phút
- ☐ Thay thế các Suy nghĩ Tiêu cực bằng các Suy nghĩ Tích cực..... Trang 930 phút
- ☐ Kế hoạch để đạt được Thành công Trang 155 phút
- ☐ Tóm lược và Kết thúc..... Trang 165 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) |
|--------------------------------|--|
| | <p>► 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).</p> <p>Hôm nay, chúng ta sẽ nói về việc quan tâm tới các suy nghĩ của bạn.</p> <p>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.</p> <p>📌 THỰC HIỆN: Tóm tắt ngắn gọn buổi học trước.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Có bạn nào đặt câu hỏi cho tôi về những nội dung mà chúng ta đã nói lần trước không ạ?</p> <p>► NÓI: Chúng ta hãy nói về việc mọi thứ đã diễn ra như thế nào với kế hoạch hành động mà bạn đã làm lần vừa rồi.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Điều gì làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt?</p> <p>► NÓI: Bây giờ chúng ta hãy nói về mọi thứ đã diễn ra như thế nào với những vấn đề khác mà bạn đã thử làm ở nhà.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Điều gì làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt?</p> |

| Lưu ý dành cho Người hướng dẫn | Mục tiêu (2 phút) |
|-----------------------------------|---|
| | <p>► NÓI: Quan tâm tới các suy nghĩ của các bạn có thể giúp các bạn phòng ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2. Hôm nay, chúng ta sẽ thảo luận về cách quản lý suy nghĩ của các bạn.</p> <p>Chúng ta sẽ nói về:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Sự khác biệt giữa những suy nghĩ <u>có hại</u> và <u>hữu ích</u> ■ Cách để thay thế các suy nghĩ <u>có hại</u> bằng các suy nghĩ <u>hữu ích</u> <p>Cuối cùng, bạn sẽ lập một kế hoạch hành động mới.</p> |

| Lưu ý dành cho Người hướng dẫn | <u>Suy nghĩ Có hại và Suy nghĩ Hữu ích</u> (8 phút) |
|--------------------------------|---|
| | <p>► NÓI: Chúng ta hãy nói về sự khác biệt giữa những suy nghĩ có hại và hữu ích.</p> <p>Suy nghĩ <u>có hại</u> <u>cản trở</u> các bạn đạt được các mục tiêu về ăn uống và tập thể dục. Vì vậy chúng <u>làm tăng</u> rủi ro bệnh đái tháo đường tuýp 2 của các bạn.</p> <p>Các suy nghĩ <u>hữu ích</u> <u>giúp</u> các bạn <u>đạt được</u> các mục tiêu về ăn uống và tập thể dục của mình. Vì vậy chúng <u>làm giảm</u> rủi ro bệnh đái tháo đường tuýp 2 của các bạn.</p> <p>Hãy xem một ví dụ. Vui lòng lật sang trang 3 của tài liệu đã phát cho học phần này để xem “Câu chuyện của Anna”.</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Đọc (hoặc nhờ một người tình nguyện đọc) ba đoạn đầu của câu chuyện.</p> <p>► HỎI: Lúc đầu Anna đã có những suy nghĩ <u>có hại</u> gì?</p> <p>TRẢ LỜI: “Thời tiết thật tồi tệ. Tốt hơn hết tôi sẽ bỏ buổi chạy hôm nay.”</p> <p>► HỎI: Anna thay thế suy nghĩ này bằng suy nghĩ <u>hữu ích</u> gì?</p> <p>TRẢ LỜI: “Trời mưa, vì vậy thay vào đó tôi sẽ đi bộ trong trung tâm thương mại. Nó cũng cho tôi cơ hội làm một số việc vặt.”</p> <p>► NÓI: Thế là Anna tự nhủ: “Đúng, ngoài trời đang mưa. Nhưng điều đó sẽ không ngăn cản tôi đạt được mục tiêu tập thể dục của mình. Tôi vẫn sẽ đi bộ. Tôi sẽ làm việc đó trong nhà.”</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Đảm bảo rằng những người tham gia hiểu được sự khác nhau giữa suy nghĩ có hại và hữu ích trước khi chuyển sang mục tiếp theo. Thảo luận những thủ thuật để ngăn ngừa những suy nghĩ có hại trong “Câu chuyện của Anna.”</p> |

| Lưu ý dành cho Người hướng dẫn | Thay thế các Suy nghĩ <u>Có hại</u> bằng các Suy nghĩ <u>Hữu ích</u> (30 phút) |
|--|---|
| <p>Bạn không cần phải bao quát tất cả các loại suy nghĩ có hại trong mục này. Hãy chọn các loại phù hợp nhất với nhóm của bạn.</p> <p><u>Những Suy nghĩ Tất cả hoặc Không gì cả và các suy nghĩ hữu ích</u> thay thế chúng bao gồm:</p> <p>Tôi không bao giờ có thể ăn kem nữa.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Họa hoằn lắm tôi mới ăn kem. ■ Khi ăn kem, tôi sẽ đo. <p>Tập thể dục rất là nhàm chán.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tôi chưa tìm được một hoạt động nào mà tôi thích thú. ■ Tôi sẽ thử các hoạt động mới cho đến khi tìm được một hoạt động mà tôi thích. | <p>► NÓI: Chúng ta đã nói về sự khác biệt giữa những suy nghĩ có hại và hữu ích. Bây giờ chúng ta hãy thảo luận về cách để thay thế các suy nghĩ có hại bằng các suy nghĩ hữu ích.</p> <p>Vui lòng xem “3 Bước để Thay thế những Suy nghĩ Có hại bằng những Suy nghĩ Hữu ích” trên trang 4 của tài liệu phát của học phần này.</p> <p>➡ THỰC HIỆN: Sử dụng tài liệu phát để thảo luận cách xác định những suy nghĩ có hại, dừng lại, và nghĩ về những suy nghĩ hữu ích thay vào đó.</p> <p>► NÓI: Có rất nhiều loại suy nghĩ có hại khác nhau. Dưới đây là một số trong đó.</p> <p>Chúng ta sẽ bắt đầu với <u>những Suy nghĩ Tất cả hoặc Không có gì</u>. Đó là nơi bạn chỉ thấy sự cực đoan. Bạn không thấy điều gì ở giữa.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Một số những <u>Suy nghĩ Tất cả hoặc Không có gì</u> mà bạn có thể có về việc thay đổi lối sống của mình là gì?</p> <p>➡ THỰC HIỆN: Viết ra những suy nghĩ có hại lên bảng lật hoặc bảng trắng, nếu bạn đang sử dụng bảng.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Một số suy nghĩ <u>hữu ích</u> mà bạn có thể thay thế những suy nghĩ này là gì?</p> |

| Lưu ý dành cho Người hướng dẫn | Thay thế các Suy nghĩ <u>Có hại</u> bằng các Suy nghĩ <u>Hữu ích</u> |
|--|---|
| <p>Những lời thanh minh và các suy nghĩ <u>hữu ích</u> để thay thế chúng bao gồm:</p> <p>Bên ngoài trời quá lạnh/nóng để đi bộ.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tôi sẽ mặc phù hợp với thời tiết và vẫn đi bộ. ■ Tôi sẽ tập thể dục trong nhà. <p>Tôi không thể đạt được các mục tiêu ăn uống của mình vì vợ tôi luôn làm bánh.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tôi thấy bánh rất hấp dẫn. ■ Tôi sẽ yêu cầu vợ tôi làm một món gì đó lành mạnh thay thế. | <p>► NÓI: Bây giờ chúng ta hãy nói chuyện về việc <u>Đưa ra Lời thanh minh</u>. Đó là khi bạn đổ lỗi cho tình huống, sự việc, hoặc những người khác về những sai lầm của bạn.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Một số lời <u>thanh minh</u> bạn có thể đưa ra về việc thay đổi lối sống của mình là gì?</p> <p>📝 THỰC HIỆN: Viết ra những suy nghĩ có hại lên bảng lật hoặc bảng trắng, nếu bạn đang sử dụng bảng.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Một số suy nghĩ <u>hữu ích</u> mà bạn có thể thay thế những suy nghĩ này là gì?</p> |

| Lưu ý dành cho Người hướng dẫn | Thay thế các Suy nghĩ <u>Có hại</u> bằng các Suy nghĩ <u>Hữu ích</u> |
|---|--|
| <p>Những Suy nghĩ Sàng lọc và những suy nghĩ <u>hữu ích</u> thay thế chúng bao gồm:</p> <p>Không ai ủng hộ phong cách sống lành mạnh của tôi.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Bạn của tôi Shelly ủng hộ điều đó. ■ Tôi sẽ yêu cầu thêm sự ủng hộ. <p>Tôi đã không tuân theo chế độ ăn của mình tuần này.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tôi đã tuân theo chế độ ăn của mình bốn trong bảy ngày. ■ Tôi có kế hoạch để đi đúng lộ trình trong tương lai. | <p>► NÓI: Bây giờ chúng ta hãy nói về <u>những Suy nghĩ Sàng lọc</u>. Đó là khi bạn bỏ qua điều tốt và tập trung vào điều xấu.</p> <p>🗨️ THẢO LUẬN: Một số <u>những Suy nghĩ Sàng lọc</u> mà bạn có thể có về việc thay đổi lối sống của mình là gì?</p> <p>✍️ THỰC HIỆN: Viết ra những suy nghĩ có hại lên bảng lật hoặc bảng trắng, nếu bạn đang sử dụng bảng</p> <p>🗨️ THẢO LUẬN: Một số suy nghĩ <u>hữu ích</u> mà bạn có thể thay thế những suy nghĩ này là gì?</p> |

| Lưu ý dành cho Người hướng dẫn | Thay thế các Suy nghĩ <u>Có hại</u> bằng các Suy nghĩ <u>Hữu ích</u> |
|---|--|
| <p>Những Suy nghĩ tự Gán nhãn và những suy nghĩ <u>hữu ích</u> thay thế chúng bao gồm:</p> <p>Tôi thật là yếu đuối.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tôi có thể trèo thang gác mà không bị hết hơi. ■ Tôi sẽ vận động hơn một chút mỗi tuần. <p>Tôi là đầu bếp tồi nhất trên thế giới.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Con gái tôi thích món trứng bác tôi làm tối qua. ■ Tôi sẽ luôn tìm hiểu thêm về nấu ăn. | <p>► NÓI: Bây giờ chúng ta hãy nói về <u>những Suy nghĩ tự Gán nhãn</u>. Đó là khi bạn cho mình kém cỏi về một điều gì đó.</p> <p>🗨️ THẢO LUẬN: Một số <u>những Suy nghĩ tự Gán nhãn</u> mà bạn có thể có về việc thay đổi lối sống của mình là gì?</p> <p>✍️ THỰC HIỆN: Viết ra những suy nghĩ có hại lên bảng lật hoặc bảng trắng, nếu bạn đang sử dụng bảng.</p> <p>🗨️ THẢO LUẬN: Một số suy nghĩ <u>hữu ích</u> mà bạn có thể thay thế những suy nghĩ này là gì?</p> |

| Lưu ý dành cho Người hướng dẫn | Thay thế các Suy nghĩ <u>Có hại</u> bằng các Suy nghĩ <u>Hữu ích</u> |
|--|--|
| <p>Những Suy nghĩ So sánh và những suy nghĩ <u>hữu ích</u> thay thế chúng bao gồm:</p> <p>Teo giảm được nhiều cân hơn tôi nhiều.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tốc độ giảm cân của tôi giảm dần. ■ Tôi sẽ xin Teo một vài thủ thuật. <p>Stella khỏe hơn tôi nhiều.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tôi muốn khỏe hơn. ■ Tôi sẽ thử dùng dây đàn hồi. | <p>► NÓI: Bây giờ chúng ta hãy nói về <u>những Suy nghĩ So sánh</u>. Đó là khi bạn so sánh bản thân mình với những người khác và thấy rằng mình không bằng họ.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Một số những <u>Suy nghĩ So sánh</u> mà bạn có thể có về thay đổi lối sống của mình là gì?</p> <p>📝 THỰC HIỆN: Viết ra những suy nghĩ có hại lên bảng lật hoặc bảng trắng, nếu bạn đang sử dụng bảng.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Một số suy nghĩ <u>hữu ích</u> mà bạn có thể thay thế những suy nghĩ này là gì?</p> |

| Lưu ý dành cho Người hướng dẫn | Thay thế các Suy nghĩ <u>Có hại</u> bằng các Suy nghĩ <u>Hữu ích</u> |
|--|---|
| <p>Những Suy nghĩ Bi quan và Sụp đổ và những suy nghĩ hữu ích thay thế chúng bao gồm:</p> <p>Tôi chỉ biết rằng tôi sẽ bị thương. Vì vậy tôi sẽ không thể tập thể dục.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tôi sẽ có những biện pháp để tập thể dục một cách an toàn. ■ Nếu tôi bị thương, tôi sẽ tìm một cách khác để vận động. <p>Tôi chỉ biết rằng tôi sẽ bị đái tháo đường tuýp 2 vì cả bố mẹ tôi đều bị bệnh này.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tôi biết nhiều hơn nhiều về cách phòng ngừa bệnh đái tháo đường tuýp 2 so với bố mẹ tôi. ■ Tôi sẽ làm những gì có thể để ngăn ngừa bệnh đái tháo đường tuýp 2. | <p>► NÓI: Bây giờ chúng ta nói về <u>Những Suy nghĩ Bi quan và Sụp đổ</u>. Đó là khi bạn giả định điều xấu nhất. Kiểu suy nghĩ này thường dẫn đến việc đầu hàng.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Một số những <u>Suy nghĩ Bi quan và Sụp đổ</u> mà bạn có thể có về việc thay đổi lối sống của mình là gì?</p> <p>📌 THỰC HIỆN: Viết ra những suy nghĩ có hại lên bảng lật hoặc bảng trắng, nếu bạn đang sử dụng bảng.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Một số suy nghĩ <u>hữu ích</u> mà bạn có thể thay thế những suy nghĩ này là gì?</p> |

| Lưu ý dành cho Người hướng dẫn | Kế hoạch để đạt được Thành công (5 phút) |
|--------------------------------|--|
| | <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>Cũng xin nhớ những điều chúng ta đã thảo luận hôm nay về việc chịu trách nhiệm về những suy nghĩ của bạn.</p> <p>Trong khi lập kế hoạch của mình, nhớ đảm bảo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tính thực tế ■ Tính khả thi ■ Tính cụ thể ■ Tính linh hoạt <p>Nhớ tập trung vào các hành vi. Và cố gắng tạo không khí vui nhộn!</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Dành cho 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="159 1102 241 1194" data-label="Image"> </div> <p>Những thứ cần Thử làm ở Nhà:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 3 Bước để Thay thế các Suy nghĩ Có hại bằng các Suy nghĩ Hữu ích ■ Kế hoạch Hành động | <p>► NÓI: Từ giờ đến buổi học tiếp theo, tôi muốn các bạn thực hành chịu trách nhiệm về những suy nghĩ của mình. Làm theo “3 Bước để Thay thế các Suy nghĩ Có hại bằng các Suy nghĩ Hữu ích” trên trang 4. Các bạn có thể sử dụng “3 Bước để Thay thế các Suy nghĩ Có hại bằng các Suy nghĩ Hữu ích” trên trang 5 và 6 để có ý tưởng.</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 chịu trách nhiệm cho các suy nghĩ của bạn có thể giúp bạn phòng ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2. Chúng ta đã nói về:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Sự khác biệt giữa những suy nghĩ <u>có hại</u> và <u>hữu ích</u> ■ Cách để thay thế các suy nghĩ <u>có hại</u> bằng các suy nghĩ <u>hữu ích</u> <p>💬 THẢO LUẬN: Bạn có câu hỏi về bất cứ điều gì mà chúng ta đã nói hôm nay?</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> |