



Cầm Nang Người Tham Gia

Trở Lại Khuôn Khổ

PHÒNG NGỪA T2 
MỘT CHƯƠNG TRÌNH ĐÃ ĐƯỢC CHỨNG MINH NHẪM PHÒNG NGỪA
HOẶC TRỊ HOÀN BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TUÝP 2



Trọng tâm Buổi học

Việc trở lại khuôn khổ với các mục tiêu ăn uống và vận động của quý vị có thể giúp phòng ngừa hoặc làm chậm tiến trình bệnh đái tháo đường tuýp 2.

Trong buổi học này, chúng ta sẽ nói về:

- Duy trì thái độ tích cực
- Sử dụng 5 bước giải quyết vấn đề

Quý vị cũng sẽ vạch ra một kế hoạch hành động mới!



Lời khuyên:

- ✓ Có thể có những lúc quý vị không đạt mục tiêu trong 1 hoặc 2 tuần. Trường hợp này được gọi là một khoảng hụt, và là điều rất bình thường.
- ✓ Hãy nhớ: Khoảng hụt chỉ nghiêm trọng nếu quý vị cho phép nó diễn ra. Cho dù quý vị làm gì, đừng từ bỏ!





Câu Chuyện của Kofi

Kofi có nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2. Do đó anh cố gắng có lối sống lành mạnh hơn. Trong 2 tháng, Kofi thực hiện rất tốt mục tiêu ăn uống và vận động. Kết quả là, anh giảm được 15 pound.

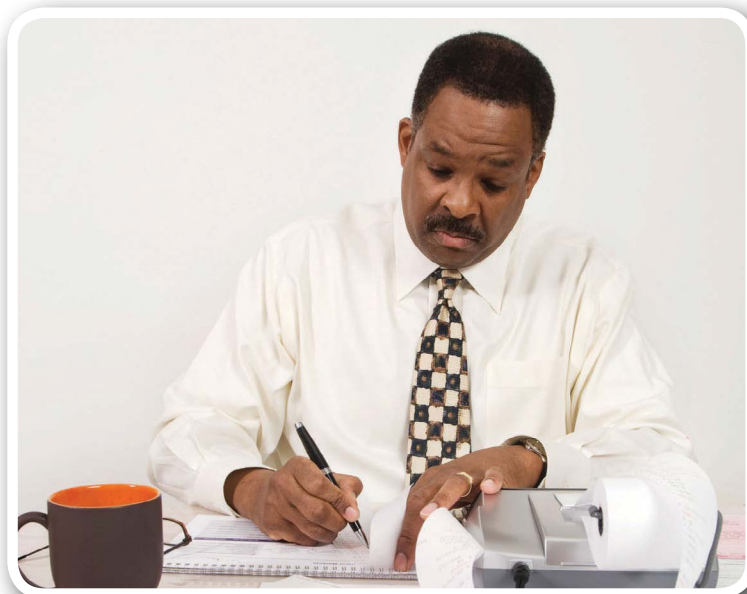
Nhưng hôm thứ Sáu, một số đồng nghiệp của Kofi bị sa thải. Anh lo rằng mình sẽ là người tiếp theo. Do đó anh quyết định tự chứng tỏ với sếp bằng cách làm việc chăm chỉ hơn.

Vào thứ Hai, Kofi đi làm sớm. Điều đó có nghĩa là vào buổi sáng anh không có thời gian chuẩn bị đồ ăn trưa để mang theo. Do đó anh mua một thanh kẹo từ máy bán hàng tự động thay vì có một bữa trưa lành mạnh.

Để gây ấn tượng với sếp, Kofi ngồi tại bàn và làm việc suốt buổi trưa. Do đó, anh bỏ qua hoạt động đi dạo như thường lệ trong giờ ăn trưa. Vì vậy, anh không vận động đủ vào ngày hôm đó. Kofi làm như vậy mỗi ngày trong tuần đó.

Đến cuối tuần, Kofi thất vọng với bản thân vì không đạt được các mục tiêu ăn uống và vận động của mình. Anh tăng 2 pound. Anh có cảm giác như một sự thất bại. Anh có cảm giác muốn từ bỏ.

Kofi quyết định phải hành động để trở lại khuôn khổ và phòng ngừa những khoảng hụt tương tự trong tương lai. Anh duy trì thái độ tích cực. Và anh sử dụng 5 bước giải quyết vấn đề.





Kofi Sử Dụng 5 Bước Giải Quyết Vấn Đề

Trước tiên, Kofi mô tả rõ các vấn đề của mình. Và anh cố xác định điều gì gây ra các vấn đề đó.

Anh nhận ra mình có 2 vấn đề:

Vấn đề 1: Anh không có một bữa trưa lành mạnh mỗi ngày.

Nguyên nhân: Kofi lo lắng về việc mất việc, do đó anh đi làm sớm. Điều đó có nghĩa là vào buổi sáng anh không có thời gian chuẩn bị đồ ăn trưa để mang theo. Do đó anh mua một thanh kẹo từ máy bán hàng tự động thay vì có một bữa trưa lành mạnh mỗi ngày.

Vấn đề 2: Anh không vận động đủ mỗi ngày.

Nguyên nhân: Kofi lo mất việc. Do đó Kofi ngồi tại bàn và làm việc suốt buổi trưa. Kết quả là, anh không đi dạo như thường lệ trong giờ ăn trưa. Do đó, anh không vận động đủ mỗi ngày.

Kofi nhận ra rằng cả hai vấn đề này đều có cùng nguyên nhân gốc rễ: Anh lo lắng về việc mất việc. Thay vì giải quyết những lo lắng này bằng cách đến sớm và làm việc suốt giờ ăn trưa, anh có thể:

- Hỏi sếp liệu anh có nguy cơ mất việc hay không. Anh có thể đang lo lắng vô cớ.
- Hỏi sếp anh có thể làm gì để bảo vệ việc làm của mình thay vì đi làm sớm và làm việc suốt giờ ăn trưa

5 Bước Giải Quyết Vấn Đề

1. Mô tả các vấn đề của quý vị.
2. Nghĩ ra các phương án.
3. Chọn các phương án tốt nhất.
4. Lập kế hoạch hành động.
5. Áp dụng.



Kofi Sử Dụng 5 Bước Giải Quyết Vấn Đề

Tiếp theo, Kofi động não tìm một số cách để khắc phục các vấn đề của mình.

Để đảm bảo có một bữa trưa lành mạnh mỗi ngày, anh có thể:

- Chuẩn bị đồ ăn trưa vào đêm hôm trước, hoặc vào cuối tuần
- Trữ những món ăn nhẹ có lợi cho sức khỏe ở nơi làm việc
- Nhờ một người bạn hoặc thành viên gia đình chuẩn bị đồ ăn trưa cho anh
- Mua những thứ anh có thể chuẩn bị nhanh, chẳng hạn như trái cây và sữa chua

Để đảm bảo vận động đủ mỗi ngày, anh có thể:

- Đi bộ bên ngoài hoặc trong văn phòng trong khi làm việc, thay vì ngồi tại bàn (gọi điện, họp)
- Vận động nhiều hơn vào buổi tối và cuối tuần
- Đi cầu thang bộ thay vì đi thang máy ở chỗ làm
- Đạp xe đi làm nếu anh sống gần chỗ làm và nếu an toàn
- Đạp xe ở đằng xa trong bãi đạp xe ở chỗ làm
- Sử dụng bàn đứng

Sau khi Kofi nghĩ ra các phương án này, anh chọn các phương án tốt nhất, lập một kế hoạch hành động, và thử áp dụng.





Trở Lại Khuôn Khổ

Hãy nghĩ về các vấn đề đã làm cho—hoặc có thể làm cho—quý vị đi trệch khỏi các mục tiêu ăn uống và vận động của mình. Chọn một trong các vấn đề này. Sau đó duy trì thái độ tích cực và sử dụng 5 bước giải quyết vấn đề.

Năm Bước Giải Quyết Vấn Đề

1. Mô tả rõ vấn đề của quý vị. Quý vị cho rằng điều gì dẫn đến vấn đề đó?

2. Nghĩ ra các phương án. Một số cách để giải quyết vấn đề của quý vị là gì?

3. Chọn các phương án tốt nhất. Phương án nào trong số đó sẽ giải quyết vấn đề của quý vị hiệu quả nhất?

4. Lập kế hoạch hành động. (Sử dụng một kế hoạch hành động trống từ Nhật Ký Kế Hoạch Hành Động của quý vị.) Quý vị sẽ áp dụng các lựa chọn đó vào thực tế như thế nào?

5. Áp dụng. Xem nó ra sao!

