ACI NSW Agency for Clinical Innovation

CHƯƠNG TRÌNH KỸ NĂNG ĐỐI PHÓ CƠN ĐAU

Sách Bài Tập cho Người Tham Gia

(Participants' Workbook)

Viện Nghiên Cứu Giảm Đau/ Bệnh Viện Royal North Shore

(Tháng Mười, năm 2016) V10.4

- Sách ***Bài Tập cho Người Tham Gia*** này là một phần trong ***Chương Trình Kỹ Năng Đối Phó Cơn Đau*** nhằm mục đích giúp đỡ những người bị đau đớn liên tục.

- Chương trình dựa trên sách '***Chế Ngự Cơn Đau của Quí Vị***'. Mỗi biểu đồ trong sách bài tập đều liên kết với một chương trong quyển *Chế Ngự Cơn Đau của Quí Vị*.

Các nguồn liên quan khác bao gồm: Trang mạng
www.aci.health.nsw.gov.au/chronic-pain
Brain Man YouTube cartoon, Pete Moore's Pain Toolkit có sẵn tại
http://www.aci.health.nsw.gov.au/chronic-pain/translated-resources.

Chương Trình Kỹ Năng Đối Phó Cơn Đau, gồm có Sách *Hướng Dẫn cho Người Giúp Đỡ và Sách Bài Tập cho Người Tham Gia*, được hình thành do nhiều thành viên của Trung Tâm Nghiên Cứu & Chế Ngự Cơn Đau và trường Đại Học Y Khoa Bắc Sydney ở Bệnh Viện Royal North Shore. Tác giả chính: Michael Nicholas, Duncan Sanders, Catherine Ketsimur, Lois Tonkin, Maria De Sousa, Lee Beeston, John Waine, Brad Wood, Mayumi Oguchi, Sarah Overton, Jessica Castle, Tumelo Dube, và Charles Brooker.

Phiên bản đa ngôn ngữ được thực hiện với sự hợp tác giữa ACI (Mạng Lưới về Cơn Đau) và nhiều nhân viên y tế đa văn hóa cũng như các bác sĩ điều trị cơn đau ở Sydney: Jennie Vien (Sydney LHD), Mark Rusconi (NSLHD), Eva Melham (WSLHD) Tran Nguyen (SWSLHD), Luke O'Connell (NBMLHD), Hanaar Nosir (WSLHD), Wlima Espinoza (SESLHD). Seok Ohr (HNELHD), Carmen Lopez (SWSLHD), Maree Lindsay (ISHLHD), Amal Helou (SLHD), Angela Manson (SLHD).

MỤC LỤC NỘI DUNG

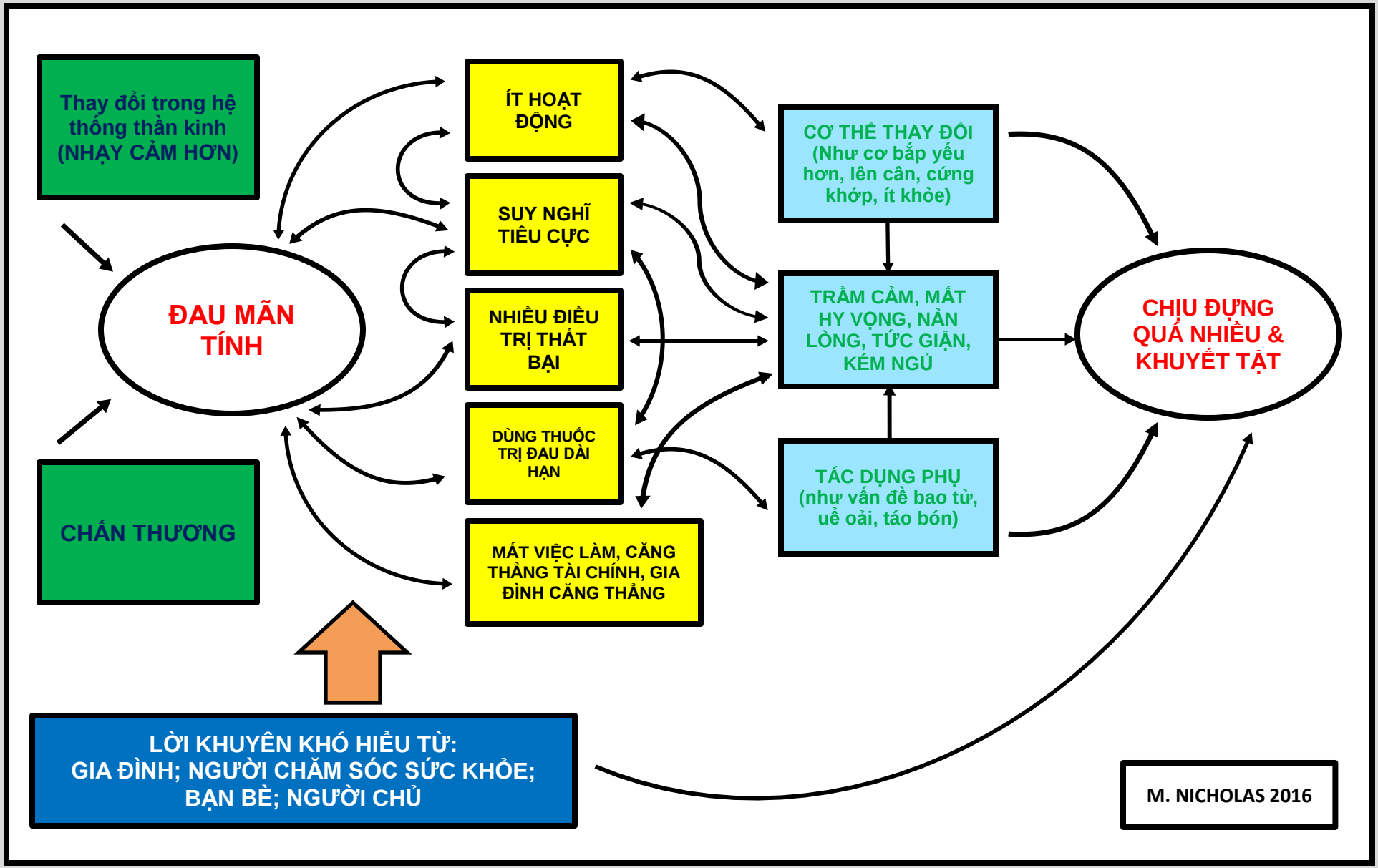
THỜI KHÓA BIỂU CHƯƠNG TRÌNH GIẢM ĐAU .....
VẤN ĐỀ THƯỜNG TRẢI NGHIỆM CỦA NGƯỜI BỊ ĐAU MÃN TÍNH .....
BIỂU ĐỒ MỤC TIÊU CỦA TÔI .....
BỐ TRÍ PHÒNG CHO BUỔI TẬP/ HOẠT ĐỘNG .....
BIỂU ĐỒ TẬP/ HOẠT ĐỘNG .....
BIỂU ĐỒ TẬP – TỪNG BƯỚC ..... **Err**
BIỂU ĐỒ THỰC HÀNH THƯ GIÃN .....
KẾ HOẠCH HÀNG TUẦN (1) .....
KẾ HOẠCH HÀNG TUẦN (2) .....
KẾ HOẠCH HÀNG TUẦN (3) .....
KẾ HOẠCH HÀNG TUẦN (4) .....
KẾ HOẠCH HÀNG TUẦN (5) .....
KẾ HOẠCH HÀNG TUẦN (6) .....
GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ/ CHẾ NGỰ CĂNG THẲNG .....
KẾ HOẠCH CHO LÚC CƠN ĐAU TRỞ NÊN TỆ HƠN (Thí dụ) .....
KẾ HOẠCH CỦA TÔI KHI CƠN ĐAU TRỞ NÊN TỆ HƠN .....
VẤN ĐỀ TRUYỀN ĐẠT .....
HOẠCH ĐỊNH ĐI ĐÚNG HƯỚNG .....
CÁC KẾ HOẠCH DÀI HẠN CỦA TÔI .....
CÁC NGUỒN THÔNG TIN ĐA VĂN HÓA – CĂNG THẲNG, THƯ GIÃN, VÀ HẠNH PHÚC

THỜI BIỂU CHƯƠNG TRÌNH GIẢM ĐAU

Có một buổi học 2 tiếng rưỡi mỗi tuần trong sáu tuần.

THỜI GIAN	Buổi 1	Buổi 2	Buổi 3	Buổi 4	Buổi 5	Buổi 6
20 Phút	THẢO LUẬN Ý kiến, Chương trình hôm nay	THẢO LUẬN Ý kiến, Chương trình hôm nay	THẢO LUẬN Ý kiến, Chương trình hôm nay	THẢO LUẬN Ý kiến, Chương trình hôm nay	THẢO LUẬN Ý kiến, Chương trình hôm nay	THẢO LUẬN Ý kiến, Chương trình hôm nay
15 Phút	THƯ GIÃN Trong đời sống hàng ngày	THƯ GIÃN Trong đời sống hàng ngày	THƯ GIÃN Trong đời sống hàng ngày	THƯ GIÃN Trong đời sống hàng ngày	THƯ GIÃN Trong đời sống hàng ngày	THƯ GIÃN Trong đời sống hàng ngày
30 Phút	MỘT VÒNG TẬP / HOẠT ĐỘNG	MỘT VÒNG TẬP / HOẠT ĐỘNG	MỘT VÒNG TẬP / HOẠT ĐỘNG	MỘT VÒNG TẬP / HOẠT ĐỘNG	MỘT VÒNG TẬP / HOẠT ĐỘNG	MỘT VÒNG TẬP / HOẠT ĐỘNG
20 Phút	NGHỈ GIẢI LAO	NGHỈ GIẢI LAO	NGHỈ GIẢI LAO	NGHỈ GIẢI LAO	NGHỈ GIẢI LAO	NGHỈ GIẢI LAO
30 Phút	GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ (Khi cơn đau gia tăng)	GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ (Căng thẳng)	GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ (Truyền đạt)	GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ (Hoạch định đi đúng hướng)	GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ (Ngủ)	GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ (Dinh dưỡng)
25 Phút	KẾ HOẠCH HOẠT ĐỘNG (Từng bước)	KẾ HOẠCH HOẠT ĐỘNG (Từng bước)	KẾ HOẠCH HOẠT ĐỘNG (Từng bước)	KẾ HOẠCH HOẠT ĐỘNG (Từng bước)	KẾ HOẠCH HOẠT ĐỘNG (Từng bước)	KẾ HOẠCH HOẠT ĐỘNG (Từng bước)
10 Phút	BÀI TẬP Ở NHÀ	BÀI TẬP Ở NHÀ	BÀI TẬP Ở NHÀ	BÀI TẬP Ở NHÀ	BÀI TẬP Ở NHÀ	BÀI TẬP Ở NHÀ

VẤN ĐỀ THƯỜNG TRẢI NGHIỆM Ở NGƯỜI BỊ ĐAU MÃN TÍNH

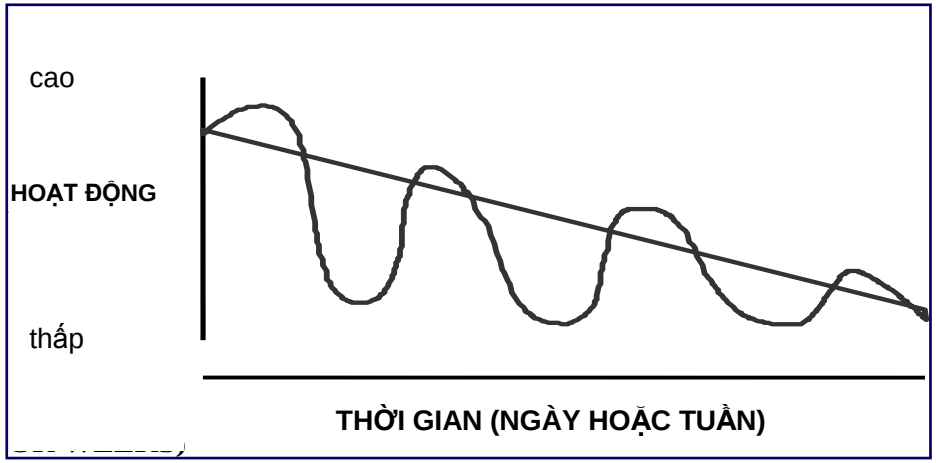


BIỂU ĐỒ MỤC TIÊU CỦA TÔI

	MỤC TIÊU CỦA TÔI (Điều chính tôi muốn đạt được – hãy cụ thể)	**Các thay đổi tôi có thể làm trong 6 tuần tới** (Những thứ tôi cần làm/ tiếp tục làm để đạt được mục đích của tôi)	**Tới cuối chương trình, đánh giá mình như thế nào** (0-100%)
Thí dụ	"Rửa chén dĩa ít nhất 3 lần một tuần"	"Tăng thời gian đứng của tôi (tới 15 phút)"	
Các nhiệm vụ ở nhà hoặc các hoạt động			
Công việc có lương/ học/ việc thiện nguyện			
Hoạt động gia đình/ các mối quan hệ			
Hoạt động xã hội			
Giải trí/ thể thao/ sở thích			
Những thứ khác			

ĐỪNG ĐỂ CƠN ĐAU KIỂM SOÁT CUỘC SỐNG QUÍ VỊ

- Nhiều người bị đau mãn tính dùng cơn đau để hướng dẫn các hoạt động hàng ngày
- Khi đau ít, họ làm nhiều. Nhưng khi cơn đau tệ hơn, họ làm ít hơn và nghỉ ngơi nhiều hơn
- Biện pháp này dường như tốt, nhưng có thể gây ra vấn đề
- Vấn đề chính là quí vị sẽ làm càng ngày càng ít hơn. Sơ đồ dưới đây cho thấy những gì có thể xảy ra KHI CƠN ĐAU KIỂM SOÁT CUỘC SỐNG CỦA QUÍ VỊ



Cuối cùng quí vị có thể làm càng ngày càng ít hơn

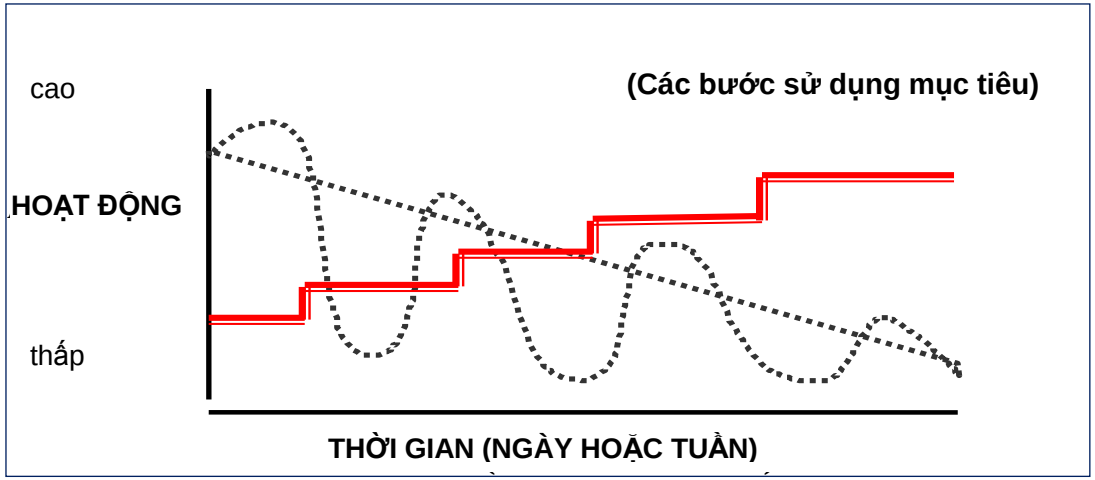
- Nhiều người gọi đây là **biện pháp quá nhiều/ quá ít** và rốt cuộc quí vị sẽ dùng nhiều thuốc giảm đau hơn và thấy thất vọng hơn khi không thể làm những việc mình dự định làm.
- Cách tốt hơn là làm các việc từng bước một và từ từ làm nhiều hơn khi quí vị thấy khỏe hơn.
- Đây là những gì chúng tôi muốn quí vị thử trong chương trình này.
- Điều này có nghĩa là mất nhiều thời gian hơn cho các việc làm, nghỉ ngắn, và tránh nghỉ lâu.

MỘT PHƯƠNG CÁCH TỐT HƠN, THÔNG MINH HƠN:

DÙNG BIỆN PHÁP TỪNG BƯỚC MỘT CHO CÁC HOẠT ĐỘNG

Để bắt đầu:

- Tính xem mình có thể làm một hoạt động **bao lâu** hoặc **bao nhiêu** hoạt động một cách thoải mái. Có thể là 5 phút hoặc 20 mét, tùy vào hoạt động (như đi bộ hoặc ngồi)
- Chúng tôi gọi đây là **điểm khởi đầu của quí vị**.
- Kế tiếp, thử dùng số lượng đó làm thước đo hướng dẫn khi nào ngưng hoạt động và nghỉ **ngắn**.
- Sau khi nghỉ ngắn, làm hoạt động kế tiếp, nhưng vẫn tuân theo điểm khởi đầu của quí vị.
- Sang mỗi ngày thứ hai hoặc thứ ba, quí vị cố gắng làm mỗi hoạt động nhiều hơn một chút.
- Chúng tôi gọi đây là **hoạt động từng bước**. Hoạt động dựa trên **mục tiêu** đã định trước và **không đau**. Hoạt động từng bước có thể giúp quí vị làm nhiều hơn mà không đau hơn. Nhìn biểu đồ dưới đây xem thế nào.



MỘT VÒNG TẬP / HOẠT ĐỘNG

Tư thế 1

(tổng cộng 4 phút)

Ngồi xuống-đứng lên (1 phút rưỡi)	Bước lên (1 phút rưỡi)

Tư thế 2

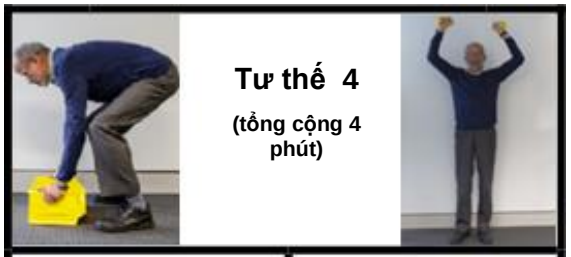
(tổng cộng 4 phút)

Ưỡn người lên (1 phút rưỡi)	Đi bộ (và mang đồ) (1 phút rưỡi)

Tư thế 3

(tổng cộng 4 phút)

Duỗi hông (1 phút rưỡi)	Hít đất (tường hoặc thông thường) (1 phút rưỡi)



Tư thế 4

(tổng cộng 4 phút)

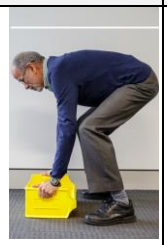
Nâng (cúi thấp & vật nặng (1 phút rưỡi)	Nâng (đỡ qua đầu) (1 phút rưỡi)

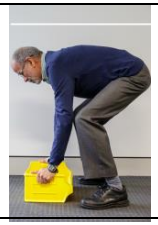
Tư thế 5

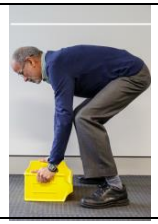
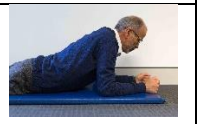
(tổng cộng 4 phút)

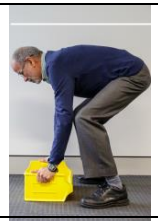
Đứng thăng bằng một chân (1 phút rưỡi)	Bài tập Plank (Dãn lưng) (1 phút rưỡi)

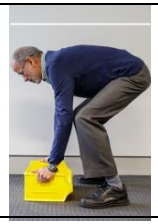
SƠ ĐỒ MỘT VÒNG TẬP / HOẠT ĐỘNG (Đánh dấu khi xong ☑)

Ngày bắt đầu:	**Ngồi xuống - đứng lên**	**Bước lên**	**Ưỡn người lên**	**Đi bộ (và mang đồ)**	**Duỗi hông**	**Hít đất (tường hoặc thông thường)**	**Nâng (cúi thấp & vật nặng)**	**Nâng (đỡ qua đầu)**	**Đứng thăng bằng một chân**	**Duỗi lưng**
☑ (đánh dấu khi hoàn tất mục tiêu cho từng hoạt động trong 1½ phút)										
Ngày 1										
Ngày 2										
Ngày 3										
Ngày 4										
Ngày 5										
Ngày 6										
Ngày 7										
Ngày 8										

	Ngồi xuống-đứng lên	Bước lên	Ưỡn người lên	Đi bộ (và mang đồ)	Duỗi hông	Hít đất (tường hoặc thông thường)	Nâng (cúi thấp & vật nặng)	Nâng (đỡ qua đầu)	Đứng thăng bằng một chân	Duỗi lưng
										
Ngày 9										
Ngày 10										
Ngày 11										
Ngày 12										
Ngày 13										
Ngày 14										
Ngày 15										
Ngày 16										
Ngày 17										
Ngày 18										

	Ngồi xuống-đứng lên	Bước lên	Ưỡn người lên	Đi bộ (và mang đồ)	Duỗi hông	Hít đất (tường hoặc thông thường)	Nâng (cúi thấp & vật nặng)	Nâng (đỡ qua đầu)	Đứng thăng bằng một chân	Duỗi lưng
										
Ngày 19										
Ngày 20										
Ngày 21										
Ngày 22										
Ngày 23										
Ngày 24										
Ngày 25										
Ngày 26										
Ngày 27										
Ngày 28										

	Ngồi xuống - đứng lên	Bước lên	ưỡn người lên	Đi bộ (và mang đồ)	Duỗi hông	Hít đất (tường hoặc thông thường)	Nâng (cúi thấp & vật nặng)	Nâng (đỡ qua đầu)	Đứng thăng bằng một chân	Duỗi lưng
										
Ngày 29										
Ngày 30										
Ngày 31										
Ngày 32										
Ngày 33										
Ngày 34										
Ngày 35										
Ngày 36										
Ngày 37										
Ngày 38										

	Ngồi xuống-đứng lên	Bước lên	Ưỡn người lên	Đi bộ (và mang đồ)	Duỗi hông	Hít đất (tường hoặc thông thường)	Nâng (cúi thấp & vật nặng)	Nâng (đỡ qua đầu)	Đứng thăng bằng một chân	Duỗi lưng
										
Ngày 39										
Ngày 40										
Ngày 41										
Ngày 42										
Ngày 43										
Ngày 44										
Ngày 45										
Ngày 46										
Ngày 47										
Ngày 48										

DANH SÁCH ĐỘNG TÁC – Các Hoạt Động Quan Trọng Hàng Ngày

(Chọn cái nào quí vị muốn làm)

	Ngồi (thời gian)	**Đứng** (thời gian)	**Cúi xuống** (lặp lại)	**Đi Bộ**		**Ngồi xổm** (thời gian)	**Mang**		**Nâng**		**Với tới**		**Leo**		**Bàn phím**
				Khoảng cách	*Thời gian*		Vật nặng	Khoảng cách	Vật nặng	Lặp lại	Trước	Trên	Bậc thềm/ cầu thang	Thang	
Hiện nay quí vị làm gì?															
Mức độ ban đầu (cho mỗi động tác quí vị chọn)															
NGÀY	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mô tả**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															

	Ngồi (thời gian)	**Đứng** (thời gian)	**Cúi xuống** (lặp lại)	**Đi Bộ**		**Ngồi xổm** (thời gian)	**Mang**		**Nâng**		**Với tới**		**Leo**		**Bàn phím**
				Khoảng cách	*Thời gian*		Vật nặng	Khoảng cách	Vật nặng	Lặp lại	Trước	Trên	Bậc thềm/ cầu thang	Thang	
NGÀY	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mô tả**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															
25															
26															
27															
28															

	Ngồi (thời gian)	**Đứng** (thời gian)	**Cúi xuống** (lặp lại)	**Đi Bộ**		**Ngồi xổm** (thời gian)	**Mang**		**Nâng**		**Với tới**		**Leo**		**Bàn phím**
				Khoảng cách	*Thời gian*		Tạ	Khoảng cách	Tạ	Lặp lại	Trước	Trên	Bậc thềm	Thang	
NGÀY	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mô tả**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**
29															
30															
31															
32															
33															
34															
35															
36															
37															
38															
39															
40															
41															
42															
43															
44															

	Ngồi (thời gian)	Đứng (thời gian)	Cúi xuống (lặp lại)	Đi Bộ		Ngồi xổm (thời gian)	Mang		Nâng		Với tới		Leo		Bàn phím
				khoảng cách	*Thời gian*		Tạ	Khoảng cách	Tạ	Lặp lại	Trước	Trên	Bậc thềm	Thang	
NGÀY	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mô tả**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**	**Mục tiêu**
45															
46															
47															
48															
49															
50															
51															
52															
53															
54															
55															
56															
57															
58															
59															
60															

BẢNG THỰC HÀNH THƯ GIÃN

Chọn cách thư giãn quí vị muốn sử dụng (xem phần các Tài liệu Đa Văn Hóa). Thời gian chỉ để hướng dẫn (thậm chí 30 giây một lần vẫn có thể hữu ích). Đánh dấu vào bảng này mỗi khi thực hiện. **Hai buổi tập dài mỗi ngày (15-20 phút) ở một nơi yên tĩnh. Thực hành buổi tập ngắn (30-60 giây) ở những nơi khác nhau và đặc biệt nếu cảm thấy căng thẳng hoặc thấy đau nhiều.**

NGÀY	20 phút	20 phút	30-60 giây	30-60 giây	30-60 giây	30-60 giây	30-60 giây	Ghi chú/ ý kiến
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								

BẢNG THỰC HÀNH THƯ GIÃN								Mỗi lần tôi làm
NGÀY	**20 phút**	**20 phút**	**30-60 giây**	**30-60 giây**	**30-60 giây**	**30-60 giây**	**30-60 giây**	**Ghi chú/ ý kiến**
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
32								
33								
34								
35								
36								
37								
38								

BẢNG THỰC HÀNH THƯ GIÃN							☑ Mỗi lần tôi làm	
NGÀY	20 phút	20 phút	30-60 giây	30-60 giây	30-60 giây	30-60 giây	30-60 giây	Ghi chú/ ý kiến
39								
40								
41								
42								
43								
44								
45								
46								
47								
48								
49								
50								
51								
52								
53								
54								
55								
56								
57								
58								

KẾ HOẠCH HÀNG TUẦN (1)

Lên kế hoạch mỗi ngày cho tuần tới. Cố gắng đặt các bài tập cách nhau trong ngày và dành thời gian nghỉ giải lao. Đánh dấu khi làm. ☑

	Ngày 1	☐	Ngày 2	☐	Ngày 3	☐	Ngày 4	☐	Ngày 5	☐	Ngày 6	☐	Ngày 7	☐
Sáng														
Chiều														
Tối														

KẾ HOẠCH HÀNG TUẦN (2)

Lên kế hoạch mỗi ngày cho tuần tới. Cố gắng đặt các bài tập cách nhau trong ngày và dành thời gian nghỉ giải lao. Đánh dấu khi làm. ☑

	Ngày 1		Ngày 2		Ngày 3		Ngày 4		Ngày 5		Ngày 6		Ngày 7	
Sáng														
Chiều														
Tối														

KẾ HOẠCH HÀNG TUẦN (3)

Lên kế hoạch mỗi ngày cho tuần tới. Cố gắng đặt các bài tập cách nhau trong ngày và dành thời gian nghỉ giải lao. Đánh dấu khi làm. ☑

	Ngày 1	☐	Ngày 2	☐	Ngày 3	☐	Ngày 4	☐	Ngày 5	☐	Ngày 6	☐	Ngày 7	☐
Sáng														
Chiều														
Tối														

KẾ HOẠCH HÀNG TUẦN (4)

Lên kế hoạch mỗi ngày cho tuần tới. Cố gắng đặt các bài tập cách nhau trong ngày và dành thời gian nghỉ giải lao. Đánh dấu khi làm. ☑

	Ngày 1		Ngày 2		Ngày 3		Ngày 4		Ngày 5		Ngày 6		Ngày 7	
Sáng														
Chiều														
Tối														

KẾ HOẠCH HÀNG TUẦN (5)

Lên kế hoạch mỗi ngày cho tuần tới. Cố gắng đặt các bài tập cách nhau trong ngày và dành thời gian nghỉ giải lao. Đánh dấu khi làm. ☑

	Ngày 1	☐	Ngày 2	☐	Ngày 3	☐	Ngày 4	☐	Ngày 5	☐	Ngày 6	☐	Ngày 7	☐
Sáng														
Chiều														
Tối														

KẾ HOẠCH HÀNG TUẦN (6)

Đặt kế hoạch mỗi ngày cho tuần tới. Cố gắng đặt các bài tập cách nhau trong ngày và dành thời gian nghỉ giải lao. Đánh dấu khi làm. ☑

	Ngày 1	☐	Ngày 2	☐	Ngày 3	☐	Ngày 4	☐	Ngày 5	☐	Ngày 6	☐	Ngày 7	☐
Sáng														
Chiều														
Tối														

GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ / CHẾ NGỰ CĂNG THẲNG

Bước 1: Vấn đề là gì?

Suy nghĩ và thảo luận cẩn thận các vấn đề hoặc mục tiêu, sau đó ghi lại chính xác những gì quí vị nghĩ là vấn đề hay mục tiêu chính.

Bước 2: Liệt kê tất cả các giải pháp có thể

Cố gắng nghĩ về tất cả các giải pháp có thể, thậm chí cả những giải pháp xấu.

Bước 3: Chọn giải pháp tốt nhất hoặc thực tế nhất cho quí vị

Chọn giải pháp quí vị nghĩ sẽ dễ dàng nhất cho mình.

Bước 4: Hãy thực hiện!

Bước 5: Xem xét giải pháp có hiệu quả tốt ra sao. Cố gắng suy nghĩ cách nào có thể làm tốt hơn lần tới.

QUÍ VỊ CÓ THỂ LÀM GÌ KHI CƠN ĐAU TỆ HƠN (Đây chỉ là một thí dụ)

Triển khai kế hoạch riêng cho mình một khi quí vị nghĩ về các bước trong thí dụ này

Bước Một	Bước Hai	Bước Ba
Ngưng lại và đánh giá • Đây là cơn đau mới, hay cơn đau thường lệ? • Điều gì có thể gây ra cơn đau này? • Tôi có hoạt động quá sức không? • Tôi có bị căng thẳng không? (Thong thả, kiểm tra xem tôi có bất kỳ suy nghĩ tiêu cực nào không) • Xương không bị gãy? • Tôi thường làm gì khi cơn đau xảy ra? – Có hiệu quả không hay đến lúc phải thay đổi?	**Xem xét các lựa chọn** • Đặt kế hoạch hành động kế tiếp • Cần nghỉ giải lao ngắn? • Thư giãn (tiếp tục thở)? • Đáp ứng với bất kỳ suy nghĩ tiêu cực nào • Chấp nhận từ từ • Cắt giảm các hoạt động? • Nói cho người khác biết những gì đang xảy ra, và cách nào họ có thể giúp đỡ?	**Kiểm tra tiến bộ của tôi** • Tôi đang (tiến triển) ra sao? • Sử dụng chiến lược? • Các chọn lựa khác? • Trấn an chính mình • Tự thưởng mình đã cố gắng • Tôi cần phải làm ít hơn hoặc nhiều hơn? • Mục tiêu cho tuần tới?

KẾ HOẠCH CỦA TÔI KHI CƠN ĐAU TRỞ NÊN TỆ HƠN

Bước Một	Bước Hai	Bước Ba
Ngưng lại và đánh giá (Thong thả, kiểm tra bất kỳ suy nghĩ tiêu cực nào)	**Xem xét các lựa chọn của tôi**	**Kiểm tra xem tôi đang (tiến triển) ra sao**

VẤN ĐỀ TRUYỀN ĐẠT

VẤN ĐỀ	CÁC GIẢI PHÁP
Thí dụ: Làm cách nào tôi nói cho người khác biết tôi vẫn còn bị đau đớn? Tôi thấy chuyện này khó giải thích và thường cảm thấy căng thẳng.	• **Tôi có thể dùng kỹ năng thư giãn (để loại bỏ căng thẳng trong khi thở ra),** • **Mỉm cười và nói, "vâng, tôi cũng ngạc nhiên, nhưng nhân viên vật lý trị liệu và bác sĩ đã giúp tôi hiểu cơn đau có thể tiếp tục ngay cả sau khi vết thương đã lành"** • **"Tôi phải học cách sống với chuyện này".** • **"Và đó là những gì tôi đang làm"**

GIỮ ĐÚNG HƯỚNG VỚI CHƯƠNG TRÌNH CỦA TÔI

LỢI ÍCH KHI GIỮ ĐÚNG HƯỚNG:

_____

_____

NẾU TÔI KHÔNG GIỮ ĐÚNG HƯỚNG – CHUYỆN GÌ CÓ THỂ XẢY RA?_____

_____

NHỮNG GÌ CÓ THỂ NGĂN CHẶN TÔI?	GIẢI PHÁP

KẾ HOẠCH NGỦ BAN ĐÊM CỦA TÔI

VẤN ĐỀ	*GIẢI PHÁP CÓ THỂ*
Thí Dụ: Thức giấc giữa đêm, cơn đau làm phiền tôi, không thể ngủ lại được	• Thay đổi tư thế (ngủ); • Thực hành bài tập thư giãn của tôi (không cố gắng ngủ, chỉ tận hưởng thư giãn); xem chuyện gì xảy ra. • Nếu không ngủ được sau khoảng 20 phút, đứng dậy và đi đến một phòng khác • Thực hành thư giãn một lần nữa hoặc đọc sách / tạp chí (tránh các bộ phim thú vị trên TV hay tiếng nhạc lớn), • Quay trở lại giường và thư giãn một lần nữa

KẾ HOẠCH ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

VẤN ĐỀ	*GIẢI PHÁP CÓ THỂ*
Thí Dụ: Khó nói "không" khi được mời thêm thức ăn	• Giải thích vì vấn đề sức khỏe tôi đã được bác sĩ chỉ dẫn hạn chế lượng thức ăn • Cố gắng chọn các thức ăn lành mạnh (trái cây, rau quả, nước)

CUỐI KHÓA HỌC, CÁC KẾ HOẠCH DÀI HẠN CỦA TÔI – TRONG 6-12 THÁNG TỚI

	CÁC KẾ HOẠCH DÀI HẠN CỦA TÔI (Điều gì tôi muốn đạt được – hãy cụ thể)	**Các thay đổi tôi có thể thực hiện trong 6-12 THÁNG tới** (Những điều tôi cần làm/tiếp tục làm để đạt được kế hoạch của tôi)
Các nhiệm vụ ở nhà hoặc các hoạt động		
Công việc có lương/ học hành/ việc thiện nguyện		
Hoạt động gia đình/các quan hệ		
Hoạt động xã hội		
Giải trí/ thể thao/ sở thích		
Những thứ khác		

Các Nguồn Tư liệu Đa Văn Hóa – Căng Thẳng, Thư Giãn và Hạnh Phúc

THÂU ÂM	tiếng Hy Lạp	tiếng Việt	tiếng Quảng Đông	tiếng Quan thoại	tiếng Ả Rập
STARTTS CD thư giãn **$16** http://www.startts.org.au/resources/resources-for-sale/relaxation-cd/		√√	√√		√
https://www.seslhd.health.nsw.gov.au/multicultural_health/audio_playlist.asp Kỹ Thuật Chánh Niệm Russ Harris	√				√
QPASTT - **$10 fee** http://qpastt.org.au/tbcwp1/wp-content/uploads/2014/08/QPASTT_Order_Form_2014_2.pdf Đĩa Thâu âm CDs Thư Giãn - Thư giãn tiến bộ và thực hành chánh niệm					√
Các đoạn phim youtube cung cấp rất nhiều nguồn thông tin – tuy nhiên, các thuật ngữ sẽ có hiệu quả nhất khi được dùng trong ngôn ngữ quí vị muốn nghe trong tài liệu thâu âm.					
Thâu âm thiền định hướng dẫn bằng Tiếng Việt http://langmai.org/phapduong/nghe-phap-thoai-audio		√			

Tài liệu phân phát/ tờ thông tin	tiếng Hy Lạp	tiếng Việt	tiếng Hoa đơn giản	tiếng Hoa truyền thống	tiếng Ả Rập
Good night's sleep (Giấc ngủ ngon)	√	√	tiếng Hoa	tiếng Hoa	√
A Practical Guide About Problem Solving (Bản Hướng dẫn Thực hành Giải quyết Vấn đề)	√	√	tiếng Hoa	tiếng Hoa	√
Promoting Wellbeing (Thăng tiến An khang, Hạnh phúc)	√	√	tiếng Hoa	tiếng Hoa	√
A Practical Guide about Stress (Bản Hướng dẫn Thực hành về Căng thẳng)	√	√	tiếng Hoa	tiếng Hoa	√
Wellbeing – Invest in your life (Hạnh phúc - Đầu tư vào cuộc sống quý vị)	√	√	√	√	√
Relaxed Breathing (Hít thở Thư giãn)	√		√		

http://psychology.tools/download-therapy-worksheets.html - Hàng loạt công cụ, sổ nhật ghi, tài liệu thông tin trong nhiều ngôn ngữ về mọi thứ liên quan đến tâm lý; bao gồm các loại liệu pháp, bảng liệt kê kiểm tra v.v

tiếng Hoa đơn giản	http://psychology.tools/simplified-chinese-用于治疗的cbt工作表-免费下载.html
tiếng Hoa truyền thống	http://psychology.tools/traditional-chinese-下載治療用工作表單.html
tiếng Ả Rập	http://psychology.tools/arabic-علاجية-عمل-اوراق-نزّل.html
tiếng Hy Lạp	http://psychology.tools/greek-κατεβάστε-φύλλα-εργασίας-θεραπείας.html

Published Apr 2017. © State of NSW (Agency for Clinical Innovation)