

คู่มือการฟื้นฟูสมรรถภาพ

ผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัว

(ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๑)

จัดทำโดย

กรมคุมประพฤติ

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด

กระทรวงยุติธรรม

สารบัญ

หน้า

คำนำ

บทที่ ๑ บทนำ

ความเป็นมา

วัตถุประสงค์

วิธีการใช้คู่มือ

บทที่ ๒ คู่มือการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัว

ขอบเขต

นิยาม

ผู้ปฏิบัติ อำนาจหน้าที่และความรับผิดชอบ

แนวทางการปฏิบัติงานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัว

บทที่ ๓ กระบวนการกลุ่ม

ปรัชญา อุดมการณ์และกฎข้อห้าม

สายการบังคับบัญชา

เครื่องมือบ้าน

กลุ่มบำบัด

งานบำบัด

การให้ความช่วยเหลือ

การเตรียมตัวก่อนกลับสู่สังคม

บทที่ ๔ การให้ความรู้

วิธีการในการดำเนินกลุ่มให้ความรู้

กลุ่มให้ความรู้ระยะแรกรับ

ความรู้เรื่องกระบวนการกลุ่ม

ความรู้เกี่ยวกับการติดสารเสพติด

ทักษะการป้องกันเสพติดซ้ำ

กลุ่มครอบครัวศึกษา

บทที่ ๕ การสร้างงาน/อาชีพ

วิธีการปฏิบัติตามแผนภูมิที่ ๕

บรรณานุกรม

บทนำ

๑. ความเป็นมา

การดำเนินงานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. ๒๕๔๕ เป็นการดำเนินงานในลักษณะพหุภาคี โดยมีหน่วยงานภาครัฐ ได้แก่ กองทัพบก กองทัพเรือ กองทัพอากาศ กองบัญชาการกองทัพไทย กรมการปกครอง กรมการแพทย์ และกรมสุขภาพจิต เข้ามามีส่วนร่วมในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๖ หน่วยงานที่ไม่ได้มีการกิจการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดโดยตรง ได้ดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดโดยใช้หลักสูตรการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพเข้มข้นทางสายใหม่ (FAST Model) ของสถาบันธัญญารักษ์ และการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดด้วยระบบจิตราของกองทัพอากาศผสมผสานกับวินยทธการดำเนินการตามศักยภาพของตน ทำให้วิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด มีความหลากหลาย ต่อมากรมคุมประพฤติได้ร่วมกับสถาบันธัญญารักษ์กับหน่วยพหุภาคีดังกล่าวข้างต้น จัดทำคู่มือการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดของหน่วยงานพหุภาคีให้เป็นไปในแนวทางเดียวกัน ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๙ หลังจากนั้นมาปริมาณผู้ที่เข้าสู่กระบวนการตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดมีมากขึ้นเรื่อยๆ โดยมีสัดส่วนของผู้เสพยาเสพติดที่เป็นผู้ค้ายาเสพติดเข้ามาเป็นจำนวนมากและมีการเปิดสถานที่ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในหน่วยงานภาคีต่าง ๆ เพื่อรองรับกลุ่มเป้าหมายที่เพิ่มขึ้นดังกล่าว จนถึงปัจจุบันมีสถานที่เพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัวที่ไม่ได้มีการกิจโดยตรง ในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดจำนวน ๖๓ แห่ง จากสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปดังกล่าว จึงจำเป็นต้องมีการทบทวนหลักสูตรที่ใช้ในการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัว โดยใช้องค์ความรู้ที่มีการพัฒนาไปจากเดิมและให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายที่จำเป็นต้องได้รับการดูแลที่ซับซ้อนขึ้น ประกอบกับ พลเอกไพบูลย์ คุ้มฉายา รัฐมนตรีว่าการกระทรวงยุติธรรม มีดำริให้จัดทำแนวทางการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดของหน่วยงานพหุภาคีให้เป็นไปในแนวทางเดียวกันและประสานสอดคล้องกับการปฏิบัติงานตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. ๒๕๔๕ สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จึงร่วมกันจัดทำคู่มือการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัวขึ้น

โครงสร้างหลักสูตรการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัวนี้ใช้แนวคิดชุมชนบำบัด (Therapeutic Community) เป็นแนวคิดหลักในการทบทวนหลักสูตร ซึ่งแนวคิดชุมชนบำบัดสามารถตอบโจทย์กลุ่มเป้าหมายที่จำเป็นต้องได้รับการดูแลที่ซับซ้อนขึ้นได้ ทั้งนี้ เนื่องจากวัตถุประสงค์หลักของชุมชนบำบัด คือ การหยุดพฤติกรรมใช้ยาเสพติดและส่งเสริมการเจริญเติบโตส่วนบุคคลโดยกิจกรรมในชุมชนบำบัด ช่วยให้สมาชิกเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองในด้านต่างๆ ได้แก่ การปรับเปลี่ยน

คู่มือการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัว (๒)

พฤติกรรม อารมณ์ ความคิด สติปัญญา เงื่อนไขทางจิตวิญญาณ (Spiritual Condition) และทักษะการเอาตัวรอดซึ่งรวมถึงการประเมินทางอาชีพและการศึกษา (www.daytop.org/about.html)

ในปีงบประมาณ ๒๕๕๘ กรมคุมประพฤตินำหลักสูตรการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัวหรือที่เรียกกันโดยทั่วไปว่าหลักสูตรมาตรฐานแกนกลางไปใช้ในสถานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด สังกัดกองทัพบก กองทัพเรือ กองทัพอากาศ กองบัญชาการกองทัพไทย สำนักงานตำรวจแห่งชาติ กรมการปกครอง และกรมคุมประพฤติ

ทั้งนี้ กรมคุมประพฤติร่วมกับหน่วยพหุภาคีกำหนดสถานที่เพื่อการฟื้นฟูฯ จำนวน ๗ แห่ง สำหรับการติดตามการนำหลักสูตรการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัวไปใช้อย่างใกล้ชิด ได้แก่ ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดลาดหลุมแก้ว สังกัดกรมคุมประพฤติ ศูนย์วิวัฒน์พลเมือง จังหวัดทหารบกน่าน (ค่ายสุริยพงษ์) จังหวัดน่าน และศูนย์วิวัฒน์พลเมือง กรมทหารม้าที่ ๕ รักษาพระองค์ (กองพันทหารม้าที่ ๒๓) จังหวัดสระบุรี สังกัดกองทัพบก สถานที่เพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด นพค.๕๑ จังหวัดอำนาจเจริญ สังกัดกองบัญชาการกองทัพไทย โรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง กองทัพเรือ ๒ จังหวัดชลบุรี สังกัดกองทัพเรือ ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กองบิน ๒๑ จังหวัดอุบลราชธานี สังกัดกองทัพอากาศ และสถานที่เพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กองร้อยอาสารักษาดินแดน จังหวัดหนองคาย สังกัดกรมการปกครอง โดยกรมคุมประพฤติได้จัดโครงการอบรมความรู้เรื่องชุมชนบำบัด เพื่อพัฒนาศักยภาพหน่วยงานพหุภาคีในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัว ระหว่างวันที่ ๙ - ๑๗ มีนาคม ๒๕๕๘ ให้กับครูฝึกของสถานที่เพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดนาร่อง ทั้ง ๖ แห่ง เพื่อสามารถนำหลักสูตรดังกล่าวไปปฏิบัติได้จริงในพื้นที่

ในระหว่างการนำหลักสูตรการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัวไปใช้นั้น กรมคุมประพฤติโดยกองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ได้ชักชวนความเข้าใจและติดตามผลการดำเนินงานของสถานที่เพื่อการฟื้นฟูฯ ทั้ง ๗ แห่ง ต่อมา กรมคุมประพฤติจัดโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาคู่มือการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัว (หลักสูตรมาตรฐานแกนกลาง) ระหว่างวันที่ ๘ - ๑๐ กันยายน ๒๕๕๘ ณ โรงแรม ที เค พาเลซ กรุงเทพมหานคร เพื่อนำเสนอการติดตามผลการดำเนินงานฯ และรับฟังความคิดเห็นจากผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญจากหน่วยงานพหุภาคีที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้ สามารถสรุปผลจากการประชุมได้ ดังนี้ เนื้อหาส่วนใหญ่ยังคงเหมือนเดิม มีการเปลี่ยนแปลงบ้าง เช่น การรวมหัวข้อวิชาความรู้เกี่ยวกับการติดสารเสพติด บางหัวข้อเป็นหัวข้อเดียว เนื่องจากเนื้อหาใกล้เคียงกัน เป็นต้น อย่างไรก็ตาม มีข้อสังเกตที่สำคัญ คือ การดูแลต่อเนื่องตั้งแต่ขั้นตอนการตรวจพิสูจน์การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด และโปรแกรมปรับตัวกลับสู่สังคมของสำนักงานคุมประพฤติ (ระยะเวลา ๒ เดือน) โดยพนักงานคุมประพฤติร่วมมือกับอาสาสมัครคุมประพฤติจัดกิจกรรมตามขั้นตอนต่อไป

๑. การตรวจพิสูจน์ กิจกรรมการดูแลต่อเนื่องได้แก่ ปฐมนิเทศผู้เข้ารับการตรวจพิสูจน์และครอบครัวเกี่ยวกับการปฏิบัติตนระหว่างการตรวจพิสูจน์ การให้คำปรึกษาเพื่อสร้างแรงจูงใจเข้ารับการฟื้นฟู การสำรวจความต้องการด้านอาชีพ และการประสานครอบครัวร่วมส่งตัวผู้เข้ารับการตรวจพิสูจน์ไปยังสถานที่เพื่อการฟื้นฟู

๒. การฟื้นฟูสมรรถภาพฯ กิจกรรมดูแลต่อเนื่องได้แก่ ปฐมนิเทศผู้เข้ารับการฟื้นฟูเกี่ยวกับการปฏิบัติตนระหว่างฟื้นฟู กฎหมายเกี่ยวกับพ.ร.บ.ฟื้นฟูฯ การเยี่ยมเยียนผู้เข้ารับการฟื้นฟูตามความเหมาะสม และปัจจัยนิเทศ

๓. โปรแกรมปรับตัวกลับสู่สังคมของสำนักงานคุมประพฤติ (ระยะเวลา ๒ เดือน) กิจกรรมการดูแลต่อเนื่องได้แก่ การนำข้อมูลของผู้ผ่านการฟื้นฟูฯ ที่ส่งมาจากสถานที่เพื่อการฟื้นฟูฯ ดำเนินการอย่างต่อเนื่องเป็นรูปธรรม เช่น การฝึกอาชีพเพิ่มเติม หรือการสงเคราะห์เงินทุนประกอบอาชีพ เป็นต้น

ทั้งนี้ การดูแลผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ตั้งแต่ขั้นตอนการตรวจพิสูจน์จนถึงขั้นตอนการฟื้นฟูฯ จะช่วยลดปัญหาการไม่ไปพบพนักงานคุมประพฤติตามโปรแกรมปรับตัวกลับสู่สังคมของสำนักงานคุมประพฤติ (ระยะเวลา ๒ เดือน) ได้

จากนั้น กรมคุมประพฤติโดยกองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดได้นำผลจากการประชุมเชิงปฏิบัติการมาพัฒนา/ปรับปรุง คู่มือการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัวซึ่งยังคงใช้แนวคิดชุมชนบำบัดเป็นแนวคิดหลักของหลักสูตรเช่นเดิม แต่ได้จัดกลุ่มของกิจกรรมจำนวน ๑๐ กลุ่มเดิมเป็น ๓ กลุ่มใหญ่ได้แก่ กระบวนการกลุ่ม และการให้ความรู้และการสร้างงาน/อาชีพ ดังนี้

๑. กระบวนการกลุ่ม ประกอบด้วย

๑.๑ ปรัชญา อุดมการณ์ และกฎข้อห้าม

๑.๒ โครงสร้างสายการบังคับบัญชา

๑.๓ เครื่องมือบ้าน ได้แก่ กลุ่มบำบัด งานบำบัด การให้ความช่วยเหลือและสิทธิพิเศษ

๑.๔ การเตรียมตัวก่อนกลับสู่สังคม

๒. การให้ความรู้ ประกอบด้วย

๒.๑ กลุ่มการให้ความรู้ระยะแรกรับ ได้แก่ การปฐมนิเทศ ความรู้เรื่องกลุ่มบำบัดและความรู้เกี่ยวกับการติดสารเสพติด

๒.๒ ทักษะการป้องกันการเสพติดซ้ำ

๒.๓ กลุ่มครอบครัวศึกษา

๓. การสร้างงานและอาชีพ

รายละเอียดของกระบวนการกลุ่ม การให้ความรู้และสร้างงานและอาชีพอยู่ในบทที่ ๓, ๔ และ ๕ ตามลำดับ

คู่มือการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัว (๔)

๒. วัตถุประสงค์

เพื่อให้พนักงานเจ้าหน้าที่ซึ่งดำเนินงานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัวตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. ๒๕๔๕ ใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

๓. วิธีการใช้คู่มือ

๓.๑ เอกสารคู่มือนี้ประกอบด้วย ๓ ส่วน คือ

๑) กระบวนการดำเนินงานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัวตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. ๒๕๔๕ เพื่อให้เจ้าหน้าที่ได้ทราบถึงวิธีการปฏิบัติตามขั้นตอนต่างๆเพื่อให้เป็นไปตามระเบียบคณะกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดว่าด้วยการตรวจพิสูจน์ การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด การควบคุมตัว และการปฏิบัติต่อผู้เข้ารับการตรวจพิสูจน์และผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. ๒๕๔๖ รายละเอียดอยู่ในบทที่ ๒

๒) กระบวนการกลุ่ม รายละเอียดอยู่ในบทที่ ๓

๓) การให้ความรู้ รายละเอียดอยู่ในบทที่ ๔

๔) การสร้างงาน/อาชีพ รายละเอียดอยู่ในบทที่ ๕

๓.๒ หลักสูตรแกนกลางใช้แนวคิดของชุมชนบำบัดเป็นรากฐาน และเสริมองค์ความรู้ใหม่ที่เป็นสำหรับการดูแลกลุ่มผู้ติดยาเสพติดที่มีปัญหาซับซ้อนและอาจจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับขบวนการค้ายาเสพติด ในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพปัญหาของผู้เสพยาเสพติดในแต่ละราย

คู่มือการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัว

๑. ขอบเขต

คู่มือนี้ใช้ในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ของหน่วยงานพหุภาคี ซึ่งปฏิบัติงานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัว

๒. นิยาม

คณะกรรมการ หมายถึง คณะกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดประจำเขตพื้นที่ต่างๆ ซึ่งได้รับการแต่งตั้งจากคณะกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ประกอบด้วย ผู้แทนกระทรวงยุติธรรมเป็นประธานคณะกรรมการแพทย์หนึ่งคน นักจิตวิทยาหนึ่งคน นักสังคมสงเคราะห์หนึ่งคน ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งมีคุณสมบัติตามที่กำหนดในกฎกระทรวงไม่เกินสองคนเป็นอนุกรรมการและผู้แทนกรมคุมประพฤติหนึ่งคนเป็นอนุกรรมการและเลขานุการ

สถานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด หมายถึง ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในสังกัดกรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม ทั้งยังหมายความรวมถึงสถานที่ตามมาตรา ๑๘ แห่งพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. ๒๕๔๕

หน่วยงานพหุภาคี หมายถึง หน่วยงานที่ร่วมปฏิบัติในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. ๒๕๔๕

พนักงานคุมประพฤติ หมายถึง ผู้ได้รับการแต่งตั้งจากรัฐมนตรีว่าการกระทรวงยุติธรรมให้ดำรงตำแหน่งพนักงานคุมประพฤติตามพระราชบัญญัติวิธีดำเนินการคุมประพฤติ ตามประมวลกฎหมายอาญา พ.ศ. ๒๕๒๒ และได้รับการแต่งตั้งให้เป็นพนักงานเจ้าหน้าที่หรือได้รับมอบหมายให้ดำเนินการตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. ๒๕๔๕

เจ้าหน้าที่ หมายถึง พนักงานเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติหน้าที่ในศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดหรือสถานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัว

ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพ หมายถึง ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. ๒๕๔๕

สมาชิก หมายถึง ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการฟื้นฟูอยู่ในสถานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัว

การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด หมายถึง การกระทำใด ๆ อันเป็นการบำบัดการติดยาเสพติดและฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจของผู้ติดยาเสพติด รวมตลอดถึงการรักษาสภาพร่างกายและจิตใจของผู้ซึ่งเสพยาเสพติดให้กลับคืนสู่สภาพปกติโดยไม่เสี่ยงต่อการเป็นผู้ติดยาเสพติด

การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัว หมายถึง การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ในสถานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. ๒๕๔๕

คู่มือการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัว (๖)

การปรับตัวกลับสู่สังคม หมายถึง การดำเนินการของสำนักงานคุมประพฤติเพื่อเตรียมความพร้อมในการกลับสู่สังคมปกติโดยไม่ต้องพึ่งยาเสพติดสำหรับผู้ผ่านกระบวนการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัว ครบตามระยะเวลาและกิจกรรมของสถานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแล้ว

๓. ผู้ปฏิบัติ อำนาจหน้าที่ และความรับผิดชอบ

คณะกรรมการ มีอำนาจหน้าที่และความรับผิดชอบดังนี้

๑. ติดตามดูแลควบคุมตัวผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์ที่คณะกรรมการกำหนด

๒. พิจารณาย้ายตัวผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดจากศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแห่งหนึ่ง ไปยังอีกแห่งหนึ่ง รวมทั้งพิจารณาการลดหรือขยายระยะเวลาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

๓. พิจารณาอนุญาตให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดได้รับการปล่อยชั่วคราว

๔. แจ้งผลการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดต่อคณะกรรมการ พนักงานสอบสวน หรือ พนักงานอัยการ แล้วแต่กรณี

๕. พิจารณาแผนการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแก่ผู้ต้องหาที่ถูกกล่าวหาว่ากระทำความผิด ในฐานความผิดที่ระบุไว้ในมาตรา ๑๙

๖. ติดตามดูแลการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ในเขตอำนาจของตนให้เป็นไปตามแผนการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

๗. พิจารณาผลการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

สำนักงานคุมประพฤติ มีอำนาจหน้าที่และความรับผิดชอบดังนี้

๑. ดำเนินการส่งตัวผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ พร้อมเอกสารข้อมูลที่จำเป็น

๒. ติดตามและประสานงานเพื่อรับทราบความก้าวหน้าในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

๓. ให้คำแนะนำและให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนเมื่อครบระยะเวลาการฟื้นฟูฯ ในสถานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

หน่วยงานพหุภาคี มีอำนาจหน้าที่และความรับผิดชอบดังนี้

๑. ควบคุมตัว ส่งต่อ และย้ายตัวผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

๒. ดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

๓. รายงานความก้าวหน้าและผลการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดต่อสำนักงานคุมประพฤติ เพื่อเสนอคณะกรรมการฯ

พนักงานเจ้าหน้าที่ มีอำนาจหน้าที่และความรับผิดชอบดังนี้

๑. การเข้าไปในเคหสถาน สถานที่ หรือยานพาหนะใด ๆ เพื่อตรวจค้นและจับตัวผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่ฝ่าฝืนมาตรา ๒๙ หรือมาตรา ๓๑ เมื่อมีเหตุอันควรสงสัยตามสมควรว่า

บุคคลดังกล่าวหลบซ่อนอยู่ ประกอบกับมีเหตุอันควรเชื่อว่าเนื่องจากการเน้นซ้ำกว่าจะเอาหมายค้นมาได้ บุคคลนั้นจะหลบหนี (กรณีที่ได้รับการแต่งตั้งและกำหนดให้มีอำนาจนี้)

๒. การออกหนังสือสอบถามหรือเรียกบุคคลใดที่เกี่ยวข้องผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดมาให้ถ้อยคำ ส่งคำชี้แจงเป็นหนังสือหรือเอกสารหรือหลักฐานใดมาเพื่อการตรวจสอบเพื่อประกอบการพิจารณาในการปฏิบัติการตามมาตรา ๑๗

๓. การสอบปากคำผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดหรือบุคคลอื่นใดที่สามารถให้ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับกรณีที่ระบุไว้ตามมาตรา ๑๗

๔. การส่งหรือจัดให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดรับการตรวจหรือทดสอบว่ามียาเสพติดอยู่ในร่างกายหรือไม่

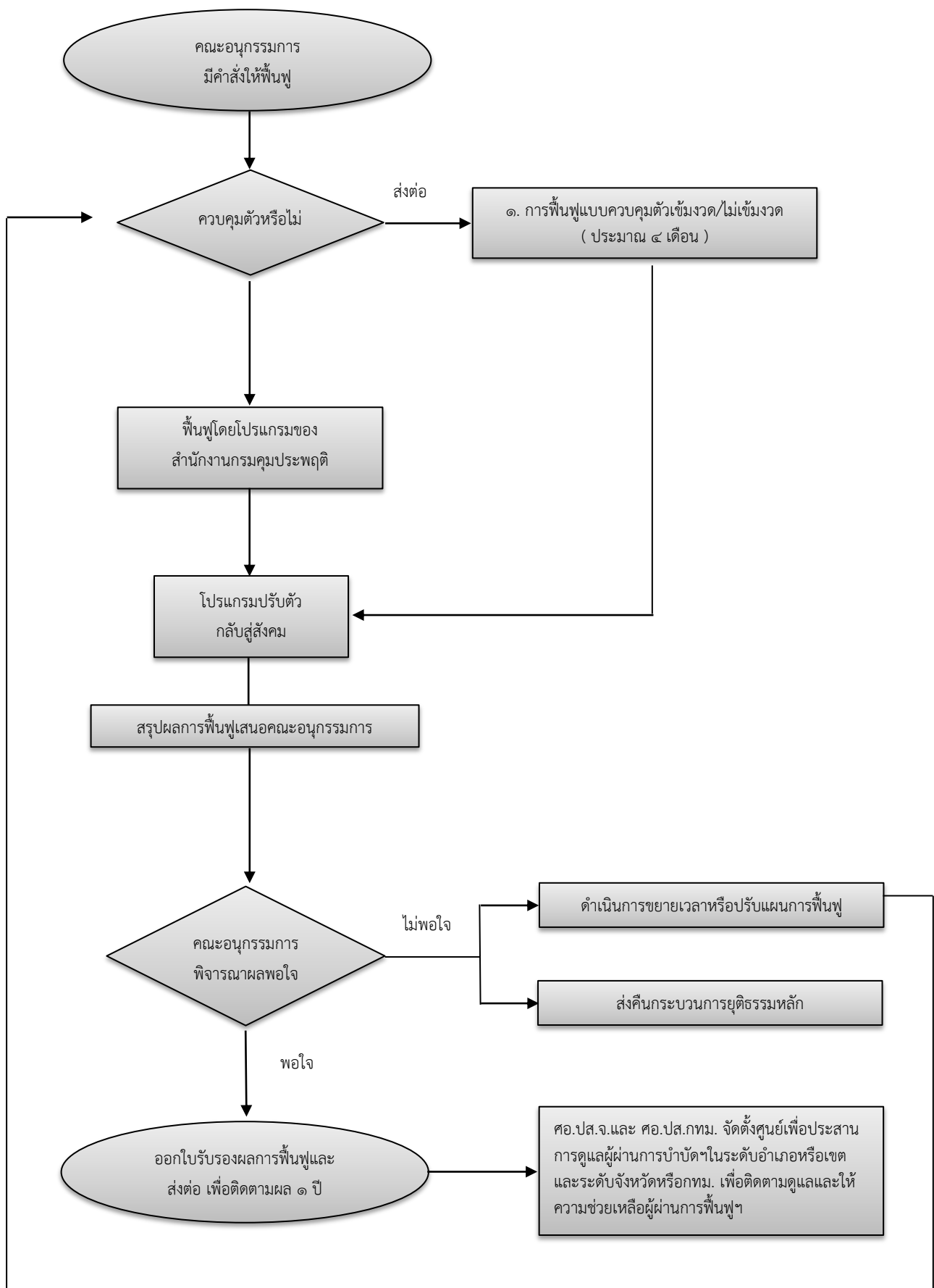
๕. ดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดตามที่คณะอนุกรรมการกำหนด

๖. ติดตามผลการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดของผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพและผู้ซึ่งได้รับอนุญาตให้ปล่อยตัวชั่วคราว

๗. จัดทำรายงานผลการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดเสนอต่อคณะอนุกรรมการ

๔. แนวทางการปฏิบัติงานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัว

แผนผังลำดับงานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัว



แนวทางการปฏิบัติงานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัว

การปฏิบัติงานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัวมีกระบวนการปฏิบัติงานเป็น
ขั้นตอน ดังนี้

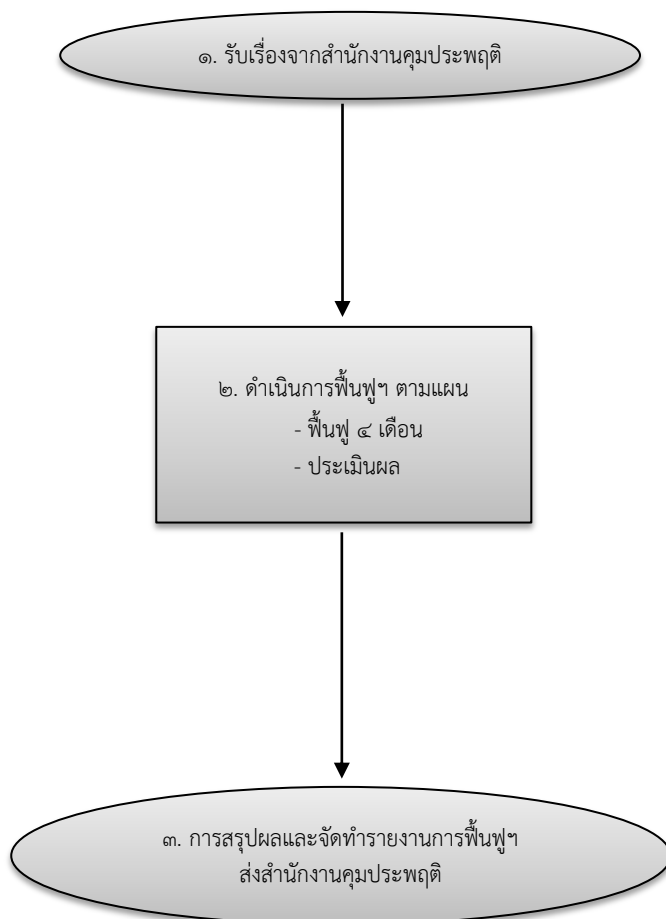
ขั้นตอนที่ ๑ การรับเรื่องจากสำนักงานคุมประพฤติ

ขั้นตอนที่ ๒ การดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดตามแผน

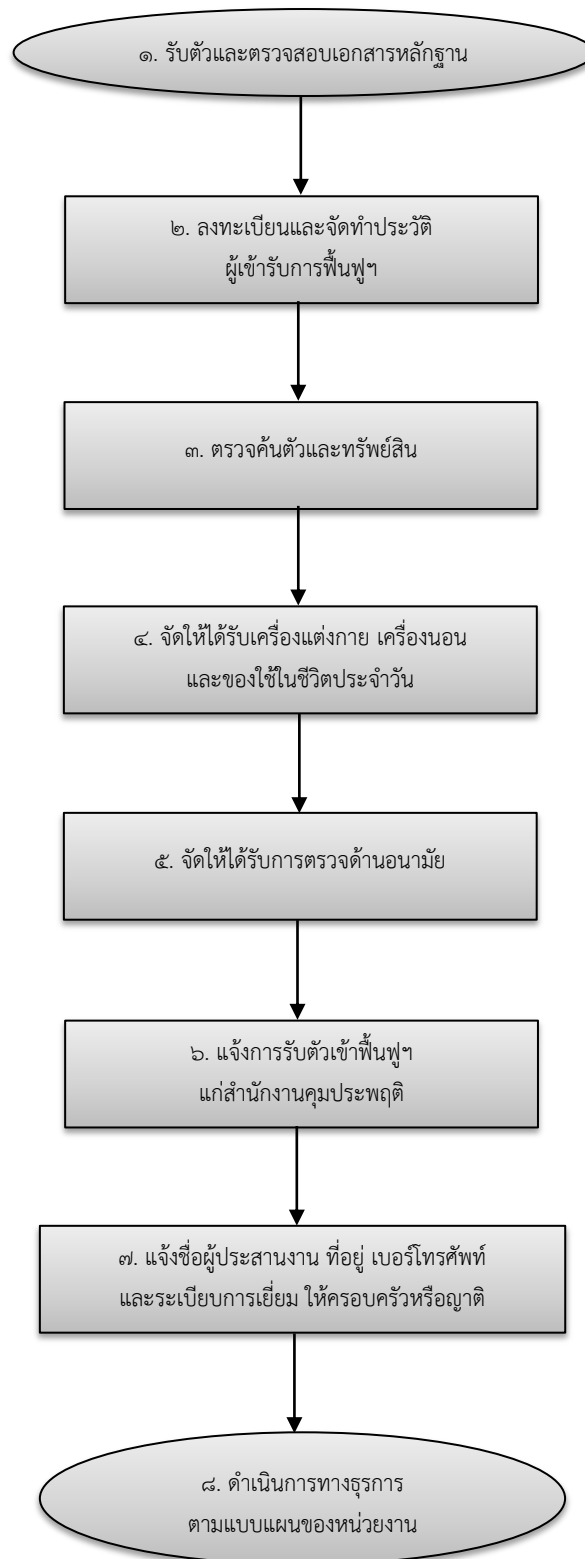
ขั้นตอนที่ ๓ การสรุปผลและจัดทำรายงานการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดส่งสำนักงาน
คุมประพฤติ

กระบวนการปฏิบัติงานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัวแสดงเป็นแผนภูมิได้ดังนี้

แผนภูมิที่ ๑ แสดงกระบวนการปฏิบัติงานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัว



แผนภูมิที่ ๒ การรับเรื่องจากสำนักงานคุมประพฤติ



วิธีปฏิบัติตามแผนภูมิที่ ๒

เจ้าหน้าที่ของสถานที่เพื่อการฟื้นฟูฯ รับเรื่องจากสำนักงานคุมประพฤติและดำเนินการต่อไปนี้

๑. รับตัวและตรวจสอบความถูกต้องของเอกสารและหลักฐานของสมาชิก (ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด) ซึ่งประกอบด้วยเอกสารดังต่อไปนี้

๑.๑ หนังสือนำส่ง (บพ.๒ - ๑) และสำเนา ๑ ชุด

๑.๒ สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน หรือเอกสารที่ทางราชการออกให้ที่มีเลขประจำตัวประชาชน

๑.๓ สำเนารายงานการตรวจพิสูจน์ (บพ.๑ - ๑๗)

๑.๔ สำเนาคำวินิจฉัยของคณะอนุกรรมการ (บพ.๓ - ๑)

๑.๕ แบบรายงานการประเมินผลระหว่างการฟื้นฟูฯ (บพ.๘ - ๒)

๑.๖ แบบรายงานการฟื้นฟูฯ เมื่อครบกำหนดระยะเวลา (บพ. ๘ - ๓)

๑.๗ แบบประเมินพฤติกรรมระหว่างการฟื้นฟูแบบควบคุมตัว (บพ. ๘ - ๕) จำนวน ๒ ชุด

๒. ลงทะเบียนและจัดทำแฟ้มบันทึกประวัติสมาชิก (ตามแบบฟอร์มการลงทะเบียนสมาชิกที่หน่วยกำหนด)

๓. ตรวจสอบตัวและทรัพย์สินของสมาชิก

๓.๑ กรณีตรวจพบสิ่งของต้องห้าม ให้เจ้าหน้าที่ของสถานที่ฟื้นฟูฯ ยึดไว้ แล้วรายงานให้ผู้ควบคุมสถานที่ทราบเป็นลายลักษณ์อักษร

๓.๒ กรณีไม่พบสิ่งของต้องห้ามใด

๑) เจ้าหน้าที่สถานที่เพื่อการฟื้นฟูฯ จัดเก็บทรัพย์สินส่วนตัวของสมาชิกที่ติดตัวมา โดยจัดทำเป็นบัญชีรับฝากทรัพย์สินแล้วให้สมาชิกอ่านและลงลายมือชื่อไว้เป็นหลักฐาน

๒) กรณีมีญาติมาด้วยในวันรับตัวหรือติดตามมาภายหลัง ให้เจ้าหน้าที่คืนทรัพย์สินมีค่า หรือเงินสดทั้งหมดให้แก่ญาติพร้อมให้บุคคลดังกล่าวลงลายมือชื่อไว้เป็นหลักฐานและแจ้งให้สมาชิกทราบ

๓) กรณีสมาชิกไม่มีญาติหรือญาติไม่ประสงค์รับทรัพย์สินของสมาชิกคืน ให้สถานฟื้นฟูฯ จัดเก็บทรัพย์สินตามรายการบัญชีแต่ละรายไว้ แล้วคืนให้กับสมาชิกเมื่อได้รับการปล่อยตัว (ตามระเบียบฯ ลักษณะ ๔ หมวด ๑ ส่วนที่ ๑ ข้อที่ ๔๐)

๔. จัดให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ที่รับตัวใหม่ทำความสะอาดร่างกายและจัดให้ได้รับเครื่องแต่งกาย เครื่องนอนและเครื่องใช้ในชีวิตประจำวันตามที่สถานเพื่อการฟื้นฟูฯ กำหนด โดยให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ลงลายมือชื่อไว้เป็นหลักฐาน สำหรับเสื้อผ้าที่ใส่มาให้ซักให้เรียบร้อยก่อนนำเข้าเก็บรักษา (ตามระเบียบฯ ลักษณะ ๔ หมวด ๑ ส่วนที่ ๑ ข้อที่ ๔๒)

๕. จัดให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ รับการตรวจด้านอนามัยจากแพทย์หรือพยาบาล

๕.๑ หากผลการตรวจสอบอนามัยปรากฏว่าผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ มีโรคติดต่อซึ่งอาจลุกลามไปติดผู้อื่นได้ ให้เจ้าหน้าที่สอบถามแพทย์หรือพยาบาลในการขอคำแนะนำเพื่อดูแลผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ต่อไป (ตามระเบียบฯ ลักษณะ ๔ หมวด ๑ ส่วนที่ ๑ ข้อที่ ๔๔)

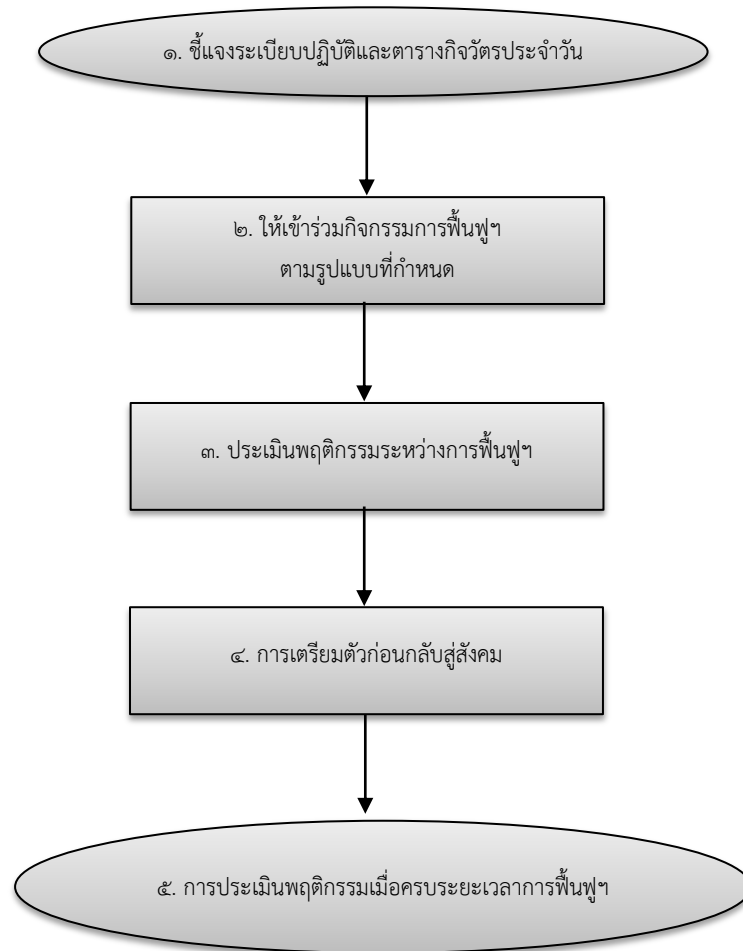
คู่มือการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัว (๑๒)

๕.๒ ในกรณีที่ผู้เข้ารับการฟื้นฟูมีโรคประจำตัว ต้องใช้ยาหรืออยู่ระหว่างการบำบัดรักษาอย่างต่อเนื่อง ให้เจ้าหน้าที่หน่วยงานรับผิดชอบดำเนินการติดต่อญาติให้ทราบว่าผู้เข้ารับการฟื้นฟูถูกควบคุมตัวอยู่ที่ใด เพื่อดำเนินการรับยาจากญาติไว้ดำเนินการ (ตามระเบียบฯ ลักษณะ ๔ หมวด ๑ ส่วนที่ ๑ ข้อที่ ๔๑)

หมายเหตุ ในกรณีที่สถานที่เพื่อการฟื้นฟูไม่มีแพทย์หรือพยาบาลประจำหน่วยงาน สามารถจ้างแพทย์มาตรวจร่างกาย/จิตใจ ผู้เข้ารับการฟื้นฟูได้ตามความเหมาะสม

๖. แจ้งการรับตัวเข้าฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแก่สำนักงานคุมประพฤติที่ส่งตัว
๗. แจ้งชื่อผู้ประสานงานของสถานที่เพื่อการฟื้นฟูฯ พร้อมทั้งสถานที่ติดต่อ เบอร์โทรศัพท์ และระเบียบการเยี่ยมให้ครอบครัวหรือญาติได้รับทราบ
๘. ดำเนินการทางธุรการตามแบบแผน

แผนภูมิที่ ๓ การดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดตามแผนแบบควบคุมตัว



วิธีปฏิบัติตามแผนภูมิที่ ๓

เมื่อสถานที่เพื่อการฟื้นฟูฯ รับตัวสมาชิกพร้อมเอกสารและหลักฐานแล้ว เจ้าหน้าที่ของสถานที่เพื่อการฟื้นฟูฯ นั้น จะดำเนินการดังนี้

๑. ชี้แจงระเบียบปฏิบัติและตารางกิจวัตรประจำวันให้สมาชิกและครอบครัวหรือผู้ปกครองทราบ

๒. ให้สมาชิกปฏิบัติตามระเบียบและร่วมกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดตามรูปแบบที่กำหนด (รายละเอียดปรากฏในบทที่ ๓, ๔ และ ๕)

ในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด สามารถแบ่งระยะการดำเนินงานเป็น ๓ ระยะ ดังนี้

ระยะที่ ๑ ระยะแรกรับ (ระยะเวลา ๑ เดือน) กิจกรรมที่ผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ต้องเข้าร่วม คือ

๑. กิจกรรมกลุ่มบำบัด ได้แก่ กลุ่มเตรียมการก่อนกลุ่มประชุมเช้า กลุ่มประชุมเช้า กลุ่มสัมมนา กลุ่มการให้การปรึกษา กลุ่มประชุมทีมงาน กลุ่มสรุปความรู้สึกระจำสัปดาห์ กลุ่มจิตใจ กลุ่มการดูแลสุขภาพ กลุ่มศาสนบำบัด กลุ่มวินัยทหารและการออกกำลังกาย

๒. กิจกรรมงานบำบัด ได้แก่ ทีมงาน คือ การเป็นสมาชิกทีมงานใดทีมงานหนึ่งและเข้าร่วมปฏิบัติงานในทีมงานนั้น

๓. การให้ความช่วยเหลือ กรณีกระทำผิดกฎหรือระเบียบของสถานที่เพื่อการฟื้นฟูฯ

๔. กิจกรรมการให้ความรู้ระยะแรกรับ ได้แก่ การให้ความรู้เรื่องปรัชญา อุดมการณ์และกฎข้อห้าม โครงสร้างสายการบังคับบัญชา เครื่องมือบ้าน และความรู้เกี่ยวกับการติดสารเสพติด

ระยะที่ ๒ ระยะฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด (ระยะเวลา ๒ เดือน ตั้งแต่เดือนที่ ๒ - ๓) กิจกรรมที่ผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ต้องเข้าร่วม คือ

๑ กิจกรรมกลุ่มบำบัด ได้แก่ กลุ่มเตรียมการก่อนกลุ่มประชุมเช้า กลุ่มประชุมเช้า กลุ่มสัมมนา กลุ่มการให้คำปรึกษา กลุ่มประชุมทีมงาน กลุ่มสรุปความรู้สึกระจำสัปดาห์ กลุ่มการดูแลสุขภาพ กลุ่มศาสนบำบัด และกลุ่มวินัยทหารและการออกกำลังกาย

๒ กิจกรรมงานบำบัด เช่นเดียวกับระยะแรกรับ

๓ การให้ความช่วยเหลือ เช่นเดียวกับระยะแรกรับ

๔ กิจกรรมการให้ความรู้ เรื่อง ทักษะป้องกันการเสพติดซ้ำและครอบครัวศึกษา

๕ กิจกรรมสร้างงาน/อาชีพ ได้แก่

๕.๑ สัปดาห์ที่ ๕ กิจกรรมเป้าหมายชีวิตและชีวิตที่สมดุล

๕.๒ สัปดาห์ที่ ๖ การประเมินโดยแบบวัดบุคลิกภาพเพื่อการศึกษาต่อการเลือกอาชีพ ของกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน

๕.๓ สัปดาห์ที่ ๙ - ๑๖ การฝึกอาชีพโดยกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน กระทรวงแรงงาน

ระยะที่ ๓ ระยะเตรียมตัวก่อนกลับสู่สังคม (ระยะเวลา ๑ เดือน ตั้งแต่เดือนที่ ๔ เป็นต้นไป)
กิจกรรมที่ผู้รับการฟื้นฟูต้องเข้าร่วม คือ

๑. กิจกรรมกลุ่มบำบัด ได้แก่ กลุ่มเตรียมการก่อนกลุ่มประชุมเช้า กลุ่มประชุมเช้า กลุ่มสัมมนา กลุ่มการให้คำปรึกษา กลุ่มประชุมทีมงาน กลุ่มสรุปความรู้สึกระจำสัปดาห์ กลุ่มการดูแลสุขภาพ กลุ่มศาสนบำบัด กลุ่มวินัยทหารและการออกกำลังกาย

๒. กิจกรรมงานบำบัด เช่นเดียวกับระยะแรก

๓. การให้ความช่วยเหลือ เช่นเดียวกับระยะแรก

๔. กิจกรรมการให้ความรู้ เรื่อง ครอบครัวศึกษา

๕. กิจกรรมการสร้างงาน/อาชีพ ได้แก่

๕.๑ สัปดาห์ที่ ๑๔ การให้ความรู้เรื่องการเตรียมความพร้อมเพื่อก้าวเข้าสู่ตลาดแรงงาน โดยกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน เช่น การสมัครงาน ข้อมูลอาชีพ และแหล่งเงินทุน เป็นต้น และกิจกรรมเส้นทางชีวิต

๕.๒ การฝึกงานในสถานที่เพื่อการฟื้นฟู

๕.๓ การเข้าร่วมกิจกรรมภายนอกโดยมีครูพี่เลี้ยงคอยควบคุมดูแล เช่น การเป็นวิทยากรตามโรงเรียน สถานประกอบการ การทำงานรับใช้สังคม เช่น วัด โรงเรียน หรือสถานที่ที่มีความเหมาะสม การพาสมาชิกไปทัศนศึกษานอกสถานที่ตามความเหมาะสม เป็นต้น กิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้สังคม การรับผิดชอบตนเอง และการแสวงหาประสบการณ์เพื่อฝึกความมั่นคงทางจิตใจก่อนเผชิญหน้ากับโลกภายนอกภายหลังผ่านการฟื้นฟู

๕.๔ การส่งผู้รับการฟื้นฟู ไปปฏิบัติงานภายนอกสถานที่เพื่อการฟื้นฟูในเวลากลางวัน และกลับเข้ามาพักอาศัยในสถานที่เพื่อการฟื้นฟูตอนกลางคืน

หมายเหตุ : รายละเอียดกิจกรรมทั้ง ๓ ระยะ อยู่ในบทที่ ๓ , ๔ และ ๕

๓. การประเมินพฤติกรรมระหว่างการฟื้นฟู

เจ้าหน้าที่ของสถานที่เพื่อการฟื้นฟู ต้องประเมินพฤติกรรมในระหว่างการฟื้นฟูผู้รับการฟื้นฟู ซึ่งมี ๔ กรณี ดังนี้

๑) ในกรณีที่ระยะเวลาฟื้นฟูตั้งแต่ ๑๒๐ วันขึ้นไป เมื่อฟื้นฟูครบ ๙๐ วันแล้ว เจ้าหน้าที่สถานที่เพื่อการฟื้นฟู ต้องประเมินพฤติกรรมระหว่างการฟื้นฟู ตามแบบ บพ.๘ - ๕ และทำรายงานตามแบบ บพ.๘ - ๒ พร้อมทั้งหนังสือขอรายงานผลการฟื้นฟู ตามแบบ บพ.๘ - ๑ ส่งสำนักงานคุมประพฤติเพื่อดำเนินการต่อไป

๒) ในกรณีที่ระยะเวลาการฟื้นฟู น้อยกว่า ๑๒๐ วัน เมื่อฟื้นฟูไปแล้วเป็นระยะเวลา ๒ ใน ๓ ที่กำหนด เจ้าหน้าที่สถานที่เพื่อการฟื้นฟู ต้องประเมินผลการฟื้นฟูตามแบบ บพ.๘ - ๕ และทำรายงานตามแบบ บพ.๘ - ๒ พร้อมทั้งหนังสือขอรายงานผลการฟื้นฟู ตามแบบ บพ.๘ - ๑ ส่งสำนักงานคุมประพฤติเพื่อดำเนินการต่อไป

๓) ในกรณีที่สมาชิกหลบหนีแล้วไม่สามารถติดตามตัวมาได้ เจ้าหน้าที่สถานที่เพื่อการฟื้นฟู ต้องประเมินผลการฟื้นฟู ตามแบบ บพ.๘ - ๕ และทำรายงานตามแบบ บพ.๘ - ๒ ส่งสำนักงานคุมประพฤติเพื่อดำเนินการต่อไป

๔) ในกรณีที่ระหว่างการฟื้นฟู สมาชิกมีพฤติกรรม หรือสภาพร่างกายหรือจิตใจ ที่มีผลกระทบจนไม่สามารถฟื้นฟูต่อไปอีก เจ้าหน้าที่สถานที่เพื่อการฟื้นฟู ต้องประเมินผลการฟื้นฟู ตามแบบ บพ.๘ - ๒ เสนอต่อผู้อำนวยการหรือผู้ควบคุมสถานที่เพื่อรายงานคณะกรรมการโดยทันที เพื่อให้คณะกรรมการพิจารณาปรับแผนการฟื้นฟูต่อไป (ตามระเบียบฯ ลักษณะ ๒ หมวด ๑ ส่วนที่ ๑ ข้อ ๑๙)

หมายเหตุ ในการประเมินพฤติกรรมระหว่างการฟื้นฟู หากว่าเจ้าหน้าที่เห็นว่าควรลด/ขยายระยะเวลาการฟื้นฟู ขอให้ระบุเหตุผลของการลด/ขยายระยะเวลาดังกล่าวด้วยเพื่อให้ คณะกรรมการทราบและมีข้อมูลในการวินิจฉัยต่อไป ซึ่งหากคณะกรรมการมีคำสั่งให้ขยาย ระยะเวลาการฟื้นฟู แบบควบคุมตัวออกไปอีก สำนักงานคุมประพฤติจะแจ้งหน่วยงานฟื้นฟูโดยเร็ว เพื่อดำเนินการฟื้นฟูต่อไปตามคำสั่งคณะกรรมการ

- หากคณะกรรมการวินิจฉัยว่าสมควรส่งตัวคืนพนักงานสอบสวนหรือพนักงานอัยการ สำนักงานคุมประพฤติจะส่งหนังสือรายงานการฟื้นฟูตามแบบ บพ.๓ - ๘ และโทรสารแจ้งไปยังพนักงานสอบสวน ให้มารับตัวผู้รับการฟื้นฟู หากพนักงานสอบสวนไม่สามารถรับตัวผู้รับการฟื้นฟู ได้ภายใน ๓ วัน นับตั้งแต่วันที่หนังสือแจ้ง สำนักงานคุมประพฤติแจ้งคณะกรรมการเพื่อดำเนินการแจ้งหัวหน้าพนักงานสอบสวนต่อไป เมื่อพนักงานสอบสวนมารับตัว ให้เจ้าหน้าที่สถานที่เพื่อการฟื้นฟูตรวจสอบหลักฐานที่ แสดงเหตุแห่งการส่งตัวคืน แล้วส่งมอบตัวสมาชิกพร้อมทั้งให้พนักงานสอบสวนลงลายมือชื่อไว้เพื่อเป็น หลักฐาน

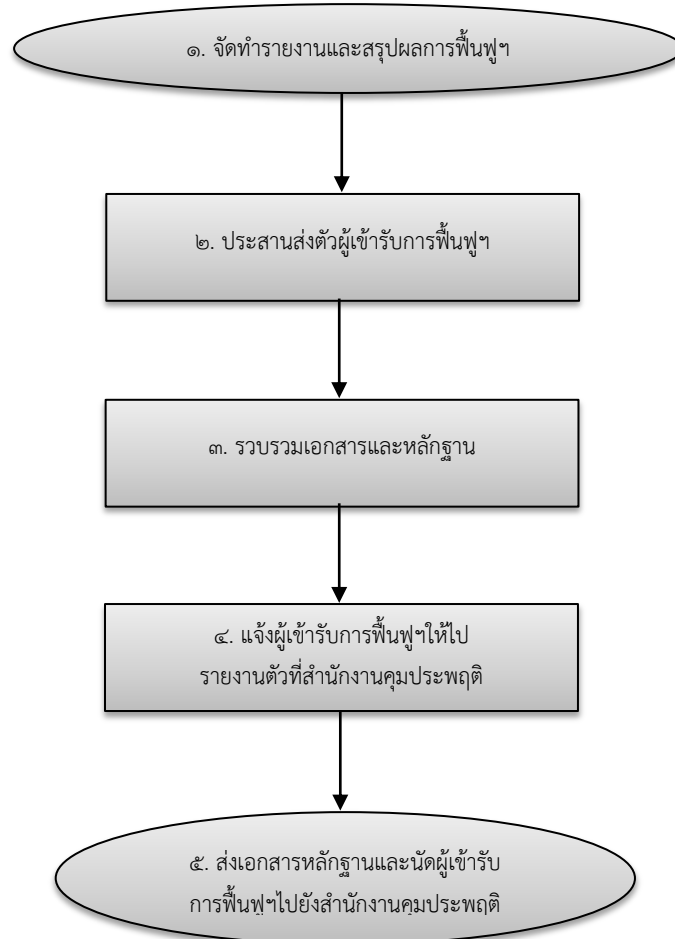
๔. การเตรียมตัวก่อนกลับสู่สังคม

ระยะเวลาการเตรียมตัวก่อนกลับสู่สังคมประมาณ ๑ เดือน เป็นขั้นตอนของการเตรียมตัว สมาชิก ก่อนที่จะออกไปใช้ชีวิตจริงในสังคมภายนอก เป็นการให้สมาชิกที่ผ่านการประเมินว่ามีความพร้อมในการ กลับสู่สังคมวางแผนชีวิต ทั้งในด้านการศึกษาหรือการประกอบอาชีพ การอยู่ร่วมกับบุคคลในครอบครัวหรือการ อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม (รายละเอียดอยู่ในบทที่ ๓)

๕. การประเมินพฤติกรรมเมื่อครบระยะเวลาการฟื้นฟู

เมื่อฟื้นฟูครบระยะเวลาตามคำสั่งของคณะกรรมการแล้ว เจ้าหน้าที่สถานที่เพื่อการฟื้นฟู ต้องประเมินพฤติกรรมสมาชิกตามแบบ บพ.๘ - ๕ อีกครั้ง และทำรายงานตามแบบ บพ.๘ - ๓ ส่งสำนักงานคุมประพฤติเพื่อดำเนินการต่อไป

แผนภูมิที่ ๔ การสรุปผลและจัดทำรายงานผลการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
ส่งสำนักงานคุมประพฤติ



วิธีปฏิบัติตามแผนภูมิที่ ๔

๑. เจ้าหน้าที่สถานที่เพื่อการฟื้นฟูฯ สรุปผลการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดและทำรายงานตามแบบ บพ.๘ – ๓ พร้อมทั้งแบบส่งต่อข้อมูลผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ เพื่อให้สมาชิกได้รับความช่วยเหลืออย่างต่อเนื่องจากพนักงานคุมประพฤติ

๒. ประสานงานสำนักงานคุมประพฤติในพื้นที่เพื่อให้มาดำเนินการเรื่องการสงเคราะห์ค่าเดินทางในกรณีที่ไม่มีญาติมารับหรือไม่มีค่าพาหนะเดินทางกลับบ้าน

๓. รวบรวมเอกสารหลักฐาน ซึ่งประกอบด้วย

- หนังสือส่งตัว (บพ.๘- ๑)
- แบบรายงานการประเมินผลเมื่อครบกำหนดเวลา (บพ.๘ – ๓) และแบบส่งต่อข้อมูลผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดฯ
- แบบประเมินพฤติกรรมระหว่างการฟื้นฟูฯ (บพ.๘ – ๕)
- ผลการตรวจปัสสาวะ
- อื่น ๆ (ถ้ามี)

๔. แจ้งสมาชิกและครอบครัวหรือผู้ปกครอง ให้ไปรายงานตัวเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมในระยะการปรับตัวกลับสู่สังคมที่สำนักงานคุมประพฤติ โดยออกใบนัดตามแบบ บพ.๘ – ๖ สำนักงานคุมประพฤติโดยกำหนดวันนัดในใบนัด (บพ.๘ – ๖) ให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ไปรายงานตัวกับพนักงานคุมประพฤติสำนักงานคุมประพฤติเจ้าของคดีโดยเร็วที่สุด (ภายใน ๕ วัน)

๕. ส่งเอกสารและหลักฐานพร้อมทั้งนัดผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดไปยังสำนักงานคุมประพฤติ

๖. การติดตามดูแลหลังการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด เป็นขั้นที่สมาชิกกลับไปอยู่ในครอบครัว ชุมชน และสังคม แบ่งได้เป็น ๒ ลักษณะ ดังนี้

๑) กรณีหน่วยงานพหุภาคีมีระบบการดูแลหลังการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด เจ้าหน้าที่ของสถานที่เพื่อการฟื้นฟูฯ สามารถออกไปเยี่ยมบ้านสมาชิก หรือโทรศัพท์ หรือส่งไปรษณียบัตรไปสอบถาม ที่บ้านก็ได้

๒) กรณีหน่วยงานพหุภาคีไม่มีระบบการดูแลหลังการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ให้ประสานขอข้อมูลจากพนักงานคุมประพฤติของสำนักงานคุมประพฤติ เพื่อประสานข้อมูลการดำเนินการติดตามดูแลผู้ผ่านการฟื้นฟูฯ จากกระทรวงมหาดไทยและส่งข้อมูลให้หน่วยงานพหุภาคีอีกทอดหนึ่ง

กระบวนการกลุ่ม

กระบวนการกลุ่มในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัวนั้นเป็นการใช้พลังของกลุ่มในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กลุ่มในที่นี้หมายถึง สมาชิกที่อยู่ระหว่างการฟื้นฟูฯ และครูฝึก/ครูพี่เลี้ยง ซึ่งอยู่ภายในสถานฟื้นฟูฯ ส่วนครอบครัว เพื่อนและชุมชนเป็นกลุ่มซึ่งอยู่นอกสถานฟื้นฟูฯ หรืออีกนัยหนึ่ง คือ สภาพแวดล้อมที่ผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ต้องกลับไปใช้ชีวิตภายหลังผ่านการฟื้นฟูฯ แล้วนั่นเอง

กระบวนการกลุ่มมี ๔ องค์ประกอบได้แก่ ปรัชญา อุดมการณ์ และกฎข้อห้าม โครงสร้างสายการบังคับบัญชา เครื่องมือบ้าน และการเตรียมตัวก่อนกลับสู่สังคม

๑. ปรัชญา อุดมการณ์ และกฎข้อห้าม (Creed, Unwritten Philosophy and Cardinal Rules)

ปรัชญาชุมชนบำบัด

ณ แ่งนี้ที่เราอยู่ร่วมพิงพิง
แหล่งลี้ภัยใด ๆ ในโลกา
นับแต่วันที่เราพร้อมเผชิญหน้า
รับความจริงจากเขาอื่นไม่หวั่นเกรง
ความปลอดภัยหาไม่ได้ในผู้อื่น
กลัวไปใยหากเขาจะรู้จักตัว
กระจกใดหรือจะส่องชี้ได้ดีเท่า

ณ แ่งนี้ที่เราอยู่พร้อมเพรียงกัน
ไม่ใช่ยักษ์ไม่ใช่มารในความฝัน
หากแต่เป็นมนุษย์ผู้มีตัวตน
ชีวิตใหม่เริ่มต้นได้ในที่นี้
ไม่เดียวดายดังความตายที่กลัวกัน

เพราะตระหนักแก่ใจแห่งตนว่า
สุดพึ่งพานอกจากตัวของเราเอง
กล้าสบตาเปิดใจอย่างผู้แกร่ง
วันนั้นเองที่หยุดวิ่งหนีสิ่งกลัว
หากเราขึ้นมีความลับกับเขาทั่ว
รู้ดีชั่วทั้งเราเขาเข้าใจกัน
เราสองเราแน่ชัดกว่าว่าเธอฉัน
ประจักษ์พลันชัดแจ้งแห่งตัวตน
หรือคนแคะที่น่าพรั่นหัวนสับสน
มีระคนผิดชอบประกอบกัน
ปลูกชีวิตให้งอกงามไม่คร้ามครัน
มีชีวันเพื่อทั้งเขาและเราเอง

อุดมการณ์

๑. ความซื่อสัตย์
๒. ความรับผิดชอบ ความรักและความห่วงใย
๓. ผลจากการกระทำต้องได้รับการตอบแทน
๔. ความประมาทเป็นหนทางแห่งความพินาศ

๕. จงเข้าใจผู้อื่นดีกว่าให้ผู้อื่นเข้าใจเรา
๖. กรรมใดใครก่อกรรมนั้นย่อมตามสนอง
๗. จงไว้วางใจในสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่
๘. จงเป็นผู้ให้ก่อนที่จะเป็นผู้รับ
๙. การพัฒนาตนเองย่อมจะมาก่อนตำแหน่งหน้าที่อันสมควร
๑๐. ต้องมีการแสดงบทบาทที่เหมาะสม
๑๑. ที่นี้ไม่มีของฟรี
๑๒. พึงสังวรในสิ่งที่ตนเองร้องขอซึ่งอาจจะได้รับสิ่งนั้นจริง ๆ

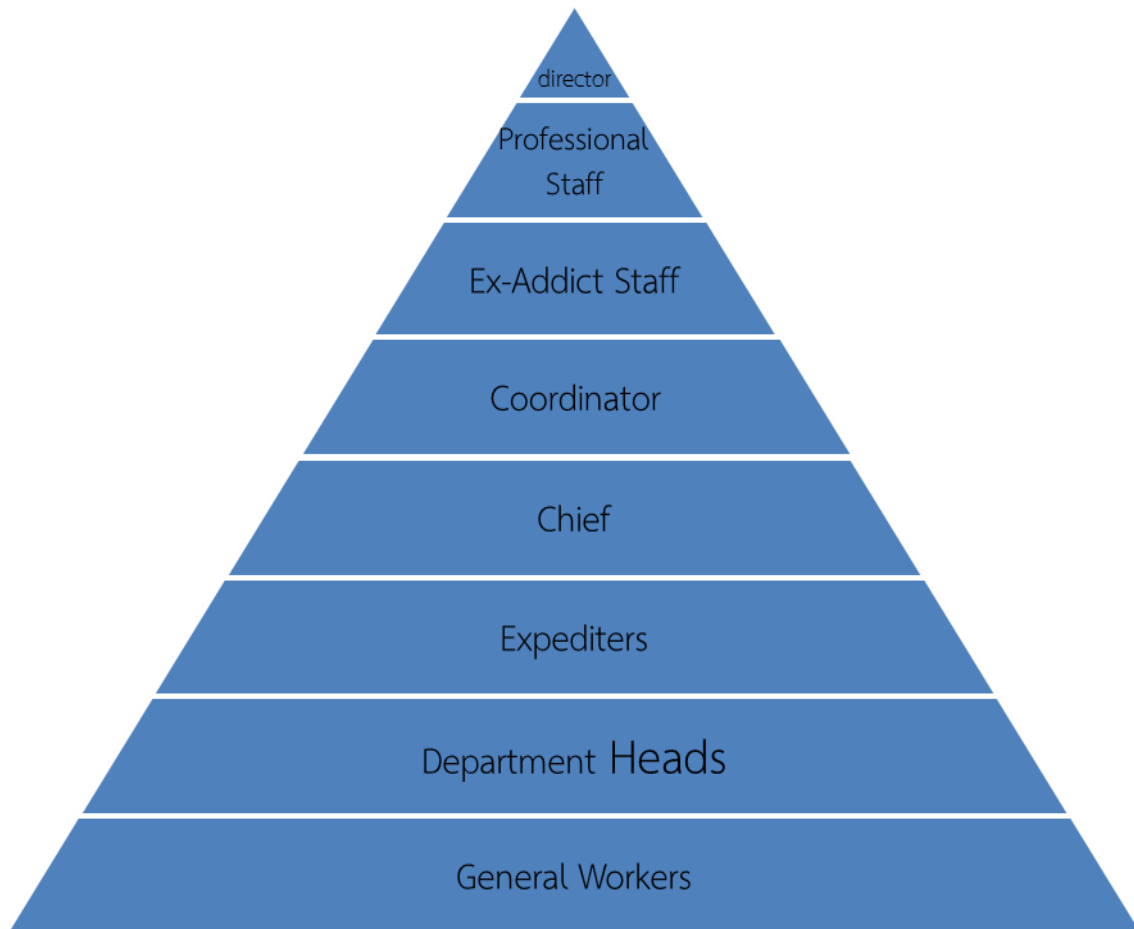
กฎข้อห้าม

๑. ห้ามมียาเสพติดทุกชนิด
๒. ห้ามมีเพศสัมพันธ์
๓. ห้ามทะเลาะวิวาท
๔. ห้ามลักทรัพย์

อุดมการณ์และกฎข้อห้ามนั้น สถานที่เพื่อการฟื้นฟูฯ สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์และความเหมาะสมของแต่ละแห่ง

๒. สายการบังคับบัญชา (Chain of Command)

ระบบสายการบังคับบัญชา (Hierarchy Social Structure) คือ การกำหนดหลักเกณฑ์ การตัดสินใจและการสื่อสาร ซึ่งจะเป็นไปตามลำดับชั้นจากเบื้องบนมาสู่เบื้องล่างและจากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน ระบบสายการบังคับบัญชาจะยึดหลักประชาธิปไตยและการสื่อสาร ๒ ทาง (Two way communication) การกำหนดสายการบังคับบัญชาเป็นการกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดเกิดการพัฒนาในด้านพฤติกรรมต่างๆอย่างเป็นระบบ การกำหนดสายบังคับบัญชาในระบบชุมชนบำบัด



Director	คือ ผู้อำนวยการศูนย์ทำหน้าที่ในระดับบริหาร
Professional Staff	คือ เจ้าหน้าที่วิชาชีพนักบำบัดที่ดูแลโปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพในภาพรวม และให้คำปรึกษา Ex-Addict Staff ในเรื่องต่างๆ โดยการทำงานเป็นทีม
Ex-Addict Staff	คือ พี่เลี้ยงผู้ติดยาเสพติดผู้ควบคุมดูแลพฤติกรรมและการพัฒนาของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
Coordinator	คือ ผู้ดำเนินกิจกรรมและควบคุมดูแลการทำงานของ Chief และเป็นผู้ประสานงานกับ Ex-Addict Staff
Chief	คือ หัวหน้าบ้านผู้ดูแลความเรียบร้อยทุกอย่างของบ้าน
Expeditors	คือ ผู้ตรวจสอบการทำงานและพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
Department Heads	คือ หัวหน้าทีมงานต่างๆ
General Workers	คือ ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดทั่วไปที่อยู่ในทีมงานต่างๆ หรือลูกทีม

ในความเป็นจริงการนำโครงสร้างบ้านดังกล่าวมาใช้ มีการปรับเปลี่ยนกันไปตามสภาพการณ์และความเหมาะสมของแต่ละองค์กร

ในประเทศไทยมีรูปแบบสายบังคับบัญชาแตกต่างกันไปอาจไม่มีลำดับชั้น เนื่องจากไม่มีความจำเป็นหรือจำนวนผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในชุมชนอาจมีจำนวนน้อยเกินไปสามารถดูแลกันได้ทั่วถึง เพียงแค่มี Coordinator สำหรับการประสานงานกับเจ้าหน้าที่ที่เพียงพอและมีการใช้คำศัพท์แตกต่างกันบ้าง เช่น General workers บางแห่งเรียกว่า Residents เป็นต้น

๓. เครื่องมือของบ้าน (Tools of the House)

เครื่องมือของบ้านคือกิจกรรมที่ใช้สำหรับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ซึ่งลักษณะเครื่องมือของบ้านในชุมชนบ่าบัตนั้นจะเป็นเทคนิคต่างๆ ในทางจิตวิทยา สามารถจำแนกได้ ดังนี้ อธิพลงกลุ่ม การให้รางวัลและการลงโทษ การให้การปรึกษารายบุคคลและกลุ่ม การนำครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วม และหลักการตัวแบบ

กิจกรรมสำหรับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดนั้นมุ่งเน้นการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ๔ ด้าน

๑. กิจกรรมฟื้นฟูสมรรถภาพทางด้านร่างกาย ได้แก่ การออกกำลังกาย การให้ความรู้ทางสุขภาพ การบริโภค

๒. กิจกรรมฟื้นฟูสมรรถภาพทางด้านจิตใจ ได้แก่ เทคนิคทางจิตวิทยาต่างๆ การให้การปรึกษารายบุคคล การให้รางวัลและการลงโทษ กลุ่มทางจิตวิทยาต่างๆ เช่น กลุ่มประชุมเช้า กลุ่มสอบถาม กลุ่มการให้การปรึกษา กลุ่มครอบครัว กลุ่มศาสนา

๓. กิจกรรมฟื้นฟูสมรรถภาพด้านสังคม ได้แก่ การให้การช่วยเหลือเพื่อนผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด การรับผิดชอบต่อตำแหน่งหน้าที่

๔. กิจกรรมฟื้นฟูสมรรถภาพทางการศึกษาและอาชีพ ได้แก่ การฝึกอาชีพ การลงทีมงานต่างๆ

คู่มือการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัวนี้ได้แบ่งเครื่องมือบ้านเป็น ๔ ประเภท คือ กลุ่มบำบัด งานบำบัด การให้ความช่วยเหลือและสิทธิพิเศษ

กลุ่มบำบัด (Group Therapy)

กลุ่มบำบัดนับได้ว่าเป็นเครื่องมือที่มีความสำคัญเป็นอย่างมากในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ด้วยรูปแบบชุมชนบำบัด ซึ่งประกอบด้วย กลุ่มต่าง ๆ ดังนี้

- ๑.๑ กลุ่มเตรียมการก่อนประชุมเช้า
- ๑.๒ กลุ่มประชุมเช้า
- ๑.๓ กลุ่มสัมมนา
- ๑.๔ กลุ่มการให้การศึกษา / กลุ่มคงที่
- ๑.๕ กลุ่มประชุมทีมงาน
- ๑.๖ กลุ่มสรุปความรู้สึกระจำสัปดาห์
- ๑.๗ กลุ่มประชุมทั้งบ้าน
- ๑.๘ กลุ่มประชุมเจ้าหน้าที่
- ๑.๙ กลุ่มจงใจ
- ๑.๑๐ ศาสนบำบัด
- ๑.๑๑ การดูแลสุขภาพ
- ๑.๑๒ วินัยทหารและการออกกำลังกาย (ไม่มีรายละเอียดกิจกรรม)

กลุ่มเตรียมการก่อนประชุมเช้า (pre morning meeting)

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อตรวจสอบหัวข้อบอร์ดที่สมาชิกได้มีส่วนร่วมในแต่ละวัน
๒. เพื่อเตรียมความพร้อมในการใช้หัวข้อบอร์ดของสมาชิก

สาระสำคัญ / แนวคิด

กลุ่มเตรียมการก่อนประชุมเช้า เป็นกลุ่มเพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมของหัวข้อบอร์ดที่สมาชิกมีส่วนร่วมในแต่ละวัน และเป็นการเตรียมความพร้อมในการใช้หัวข้อบอร์ดสมาชิก ตลอดจนส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศที่ดีและเกิดความราบรื่นในการดำเนินกลุ่มประชุมเช้า

ระยะเวลา ๑๕ นาที

สื่อ / อุปกรณ์ -

วิธีดำเนินการ

สมาชิกที่มีส่วนร่วมในหัวข้อบอร์ดประจำวันเข้าร่วมกลุ่ม

๑. วิทยากร (พี่เลี้ยงผู้ติดยาเสพติด) เป็นผู้ดำเนินกลุ่มกล่าวว่า “สวัสดีครับ / ค่ะ ครอบครัว” สมาชิกกล่าวคำว่า “สวัสดีครับ / ค่ะ ตามด้วยชื่อวิทยากร”

๒. วิทยากรสอบถามสมาชิกทีละรายตามหัวข้อบอร์ด โดยให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ตนเองจะนำเสนอ หากวิทยากรพิจารณาเห็นว่าเรื่องที่สมาชิกลงหัวข้อบอร์ดไม่เหมาะสมสามารถตัดออกได้

๓. เมื่อสอบถามสมาชิกที่ลงในหัวข้อบอร์ดครบทุกราย ปิดกลุ่ม

๔. สมาชิกที่ไม่ได้มีส่วนร่วมในหัวข้อบอร์ดไม่ต้องเข้าร่วมกลุ่ม

กลุ่มประชุมเช้า (Morning Meeting Group)

กลุ่มประชุมเช้า เป็นกิจกรรมประจำวันที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการจัดกิจกรรมฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ซึ่งจะต้องการทำทุกวัน เพื่อให้ผู้เข้ารับการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพได้ระบายความรู้สึกทางด้านความสุข ความทุกข์ ความวิตกกังวล ความอัดอั้นตันใจให้เพื่อนได้รับทราบและให้เพื่อนได้ให้คำแนะนำ ปลอบโยน หรือแสดงความยินดี ฝึกความกล้าที่จะพูดถึงความผิดของตนเองให้เพื่อนได้รับรู้ และยอมรับที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไขตนเอง ตลอดจนการฝึกให้มีความคิดเห็นที่สร้างสรรค์รู้จักการแก้ปัญหาต่างๆ โดยนำเอาประสบการณ์มาช่วย

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกเกิดความซื่อสัตย์ต่อการกระทำของตนเอง
๒. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองและผู้อื่น
๓. เพื่อให้สมาชิกกล้าแสดงออกต่อหน้าชุมชนในทางที่ถูกต้อง
๔. เพื่อให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาของกันและกัน

สาระสำคัญ / แนวคิด

กลุ่มประชุมเช้า (Morning meeting group) เป็นกลุ่มที่ฝึกให้สมาชิก กล้าแสดงออกในการระบายความรู้สึก การแสดงความคิดเห็นการกล้าบอกในสิ่งที่ผิดให้ผู้อื่นทราบ

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

สื่อ / อุปกรณ์ -

วิธีดำเนินการ

๑. สมาชิกพร้อมกันที่ห้องประชุม โดยมีพี่เลี้ยงผู้ติดยาเสพติดและเจ้าหน้าที่เข้าร่วมด้วยทุกคน
๒. หลังจากนั้นประมาณ ๑๐ นาที สมาชิกพร้อมเพียงกันด้วยอาการสงบ
๓. เมื่อสมาชิกพร้อมวิทยากรกล่าวคำว่า “สวัสดีครับ/ค่ะ” สมาชิกกล่าวคำว่า “สวัสดีครับ/ค่ะ” ตอบพร้อมกัน
๔. วิทยากรออกมานำกลุ่มเพื่อนำกล่าวปรัชญา อุดมการณ์และกฎของบ้าน
๕. สมาชิกที่ออกมาให้นำกล่าวออกมายืนด้านหน้ากลุ่ม หันหลังให้ปรัชญา อุดมการณ์ และกฎของบ้าน และนำกล่าวที่ละวรรค โดยสมาชิกในกลุ่มยืนกอดคอกัน และท่องตาม

๖. เมื่อกล่าวปรัชญา อุดมการณ์ และกฎของบ้านเรียบร้อยแล้วให้สมาชิกที่ออกมานำกล่าวกลับ
เข้าประจำที่ของตน เมื่อเรียบร้อยแล้วให้สมาชิกนั่งลงพร้อมกัน

๗. วิทยากรให้สมาชิกผู้เสนอหัวข้อบอร์ดออกมาพูดหัวข้อบอร์ดประชุมเช้า จากนั้นวิทยากร
เชิญเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบการพูดหัวข้อบอร์ด เลือกหัวข้อบอร์ดประชุมเข้ามาพูด ตามลำดับ

๘. วิทยากรนำเข้าสู่การประชุมวาระที่ ๑ เรื่องแจ้ง

๘.๑ เรียกสมาชิกใหม่พร้อมทั้งพี่เลี้ยงที่ได้รับมอบหมายออกมายืนหน้ากลุ่มแล้วให้พี่เลี้ยงที่ได้รับ
มอบหมายให้ดูแลน้องเลี้ยง แนะนำตนเอง ว่าได้รับมอบหมายให้เป็นพี่เลี้ยงของสมาชิกใหม่ แล้วให้สมาชิกใหม่
แนะนำตนเอง “สวัสดีครับ/ค่ะ...(ชื่อ-นามสกุล ชื่อเล่น อายุ ที่อยู่ ยาเสพติดที่ใช้ และระยะเวลา) จินครบ
ทุกคน

๘.๑.๑ จากนั้นสมาชิกที่นั่งในกลุ่มกล่าวต้อนรับว่า “ยินดีต้อนรับครับ/ค่ะ” พร้อมกัน

๘.๑.๒ สมาชิกใหม่และพี่เลี้ยงกลับเข้าประจำที่ของตน

๘.๑.๓ เรียกชื่อสมาชิกที่ลงหัวข้อบอร์ดเรื่องแจ้งให้ออกมายืนด้านหน้ากลุ่ม

๘.๑.๔ สมาชิกเริ่มแจ้งเรื่อง โดยเริ่มจาก “สวัสดีครับ/ค่ะ ผม/ดิฉันจะขอแจ้ง
เรื่อง.....(ชื่อ - นามสกุล, ทีมงาน) เมื่อกล่าวจบให้กลับเข้านั่งประจำที่

๘.๑.๕ เรียกชื่อสมาชิกที่ลงหัวข้อบอร์ดเรื่องแจ้งจนครบทุกคน

๘.๒ วิทยากรนำเข้าสู่การประชุมวาระที่ ๒ ความรู้สึกของตนเอง

๘.๒.๑ เรียกชื่อสมาชิกที่ลงหัวข้อบอร์ดความรู้สึกออกมายืนหน้ากลุ่ม

๘.๒.๒ สมาชิกพูดความรู้สึกของตนเอง โดยเริ่มจากการกล่าวคำว่า “สวัสดีครับ/ค่ะ
ผม/ดิฉัน ชื่อ-นามสกุล รู้สึก.....” เมื่อกล่าวจบให้กลับเข้านั่งประจำที่

๘.๒.๓ วิทยากรเรียกสมาชิกที่ลงหัวข้อบอร์ดออกมาพูดความรู้สึกจนครบทุกคน

๘.๓ วิทยากรนำกลุ่มเข้าสู่การประชุมวาระที่ ๓ ข้อบกพร่องทั่วไป

๘.๓.๑ เรียกชื่อสมาชิกที่ลงหัวข้อบอร์ดข้อบกพร่องให้ลุกขึ้นยืน

๘.๓.๒ สมาชิกที่พบข้อบกพร่องแล้วมาลงไว้ที่บอร์ดข้อบกพร่องทั่วไปกล่าวคำว่า “สวัสดีครับ/ค่ะ
ไม่ทราบสมาชิกท่านใด กล่าวถึง ข้อบกพร่องสถานที่ เวลาที่พบ เช่น “สวัสดีครับ/ค่ะ ไม่ทราบสมาชิกท่านใด
ถอดรองเท้าแล้วเก็บไม่เป็นที่โดยมาเก็บไว้ที่ห้องน้ำพบเมื่อเวลา ๑๘.๐๐ นาฬิกา วันที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๔๘”

๘.๓.๓ เมื่อสมาชิกที่พบข้อบกพร่องกล่าวจบผู้ที่ทำข้อบกพร่องดังกล่าวให้ยืนขึ้นและ
หันไปทางที่ผู้พบข้อบกพร่องยืนอยู่

๘.๓.๔ ผู้พบข้อบกพร่องให้คำแนะนำโดยกล่าวดังนี้ “ข้อบกพร่อง ผลเสีย แนวทาง ที่ควร
ปฏิบัติ” เช่น “การถอดรองเท้าแล้วเก็บไม่เป็นที่โดยนำไปเก็บไว้ในห้องน้ำนั้นจะทำให้รองเท้าของคุณไม่แห้ง
อาจจะเกิดเชื้อราได้เมื่อคุณนำไปใส่อาจจะทำให้เกิดฮ่องกงฟุตได้และดูไม่เป็นระเบียบอีกด้วย ผมจึงขอให้
แนวทางคุณว่าเมื่อคุณถอดรองเท้าแล้วให้ทบทวนก่อนทุกครั้งว่าที่วางรองเท้าของคุณนั้นอยู่ที่ใด”

๘.๓.๕ เมื่อผู้พบข้อบกพร่องให้คำแนะนำผู้ที่ทำข้อบกพร่องเรียบร้อยแล้ว วิทยากรขออาสาสมัครประมาณ ๑ - ๒ คน ให้คำแนะนำเพิ่มเติมแก่สมาชิกที่ทำข้อบกพร่อง โดยอาสาสมัครคนนั้นจะต้องไม่ได้รับคำแนะนำเนื่องจากกระทำข้อบกพร่องมาก่อน

๘.๓.๖ วิทยากรเรียกชื่อสมาชิกผู้ที่ลงหัวข้อข้อบกพร่องให้ลุกขึ้นยืนจนครบทุกคน

๘.๔ วิทยากรนำเข้าสู่การประชุมวาระที่ ๔ ผลการตรวจบ้าน

๘.๔.๑ วิทยากรเรียกผู้รับผิดชอบการตรวจบ้านออกมารายงานผลการตรวจบ้าน

๘.๕ วิทยากรนำเข้าสู่การประชุมวาระที่ ๕ การชมเชยบุคคล

๘.๕.๑ เรียกชื่อสมาชิกที่ลงหัวข้อบอร์ดการชมเชยบุคคลให้ออกมายืนด้านหน้ากลุ่ม

๘.๕.๒ สมาชิกที่จะกล่าวชมเชยเรียกชื่อ-นามสกุลของสมาชิกที่จะชมเชย โดยเริ่มจาก “สวัสดีครับ/ค่ะ ผม/ดิฉัน จะมาชมเชย ชื่อ – นามสกุลสมาชิกที่จะชมเชย”

๘.๕.๓ สมาชิกที่ถูกเอ่ยชื่อยืนขึ้น

๘.๕.๔ สมาชิกที่จะกล่าวชมเชยเริ่มกล่าวชมเชย “.....(ชื่อ-นามสกุลทีมงาน)”

๘.๕.๕ เมื่อสมาชิกที่กล่าวชมเชยกล่าวจบ ให้เพื่อนสมาชิกที่นั่งในกลุ่มปรบมือพร้อมกัน

๘.๕.๖ เมื่อสมาชิกที่ออกมากล่าวชมเชยจบแล้ว วิทยากรเชิญกลับเข้านั่งประจำที่

๘.๕.๗ เรียกชื่อสมาชิกที่ลงหัวข้อบอร์ดการชมเชยบุคคลคนต่อไปออกมาพูดจนครบทุกคน

๘.๖ วิทยากรนำเข้าสู่การประชุมวาระที่ ๖ คิดพจน์

๘.๖.๑ เรียกชื่อสมาชิกที่ลงหัวข้อบอร์ดคิดพจน์ให้ออกมายืนด้านหน้ากลุ่ม

๘.๖.๒ สมาชิกเริ่มอธิบายคิดพจน์ โดยเริ่มจาก “สวัสดีครับ/ค่ะ ผม/ดิฉันจะมานำเสนอ คิดพจน์ที่ว่า.....(ชื่อ-นามสกุล ทีมงาน)” เมื่อสมาชิกที่ออกมาพูดคิดพจน์พูดจบแล้ว ให้เพื่อนสมาชิกที่นั่งอยู่ในกลุ่มปรบมือพร้อมกัน วิทยากรเชิญกลับเข้านั่งประจำที่

๘.๖.๓ วิทยากรสอบถามสมาชิกว่า “มีสมาชิกท่านใดต้องการเพิ่มเติมคิดพจน์นี้หรือไม่”

๘.๖.๔ เรียกสมาชิกคนที่เสริมคิดพจน์ออกมายืน

๘.๖.๕ สมาชิกอธิบายเพิ่มเติม โดยเริ่มจาก “สวัสดีครับ/ค่ะ ผม/ดิฉันจะมาขอเสริมคิดพจน์ที่ว่า.....ดังนี้.....(ชื่อ-นามสกุล ทีมงาน)” เมื่อกล่าวจบให้กลับเข้านั่งประจำที่

๘.๖.๖ เรียกชื่อสมาชิกที่ลงหัวข้อบอร์ดคิดพจน์ออกมาพูดจนครบทุกคน

๘.๗ วิทยากรนำเข้าสู่การประชุมวาระที่ ๗ ข่าวก้าวไป/ข่าวกีฬา

๘.๗.๑ เรียกชื่อสมาชิกที่ลงหัวข้อบอร์ดข่าวทั่วไป/ข่าวกีฬาให้ออกมายืนด้านหน้ากลุ่ม

๘.๗.๒ สมาชิกเริ่มอ่านรายละเอียดของข่าว โดยเริ่มจาก “สวัสดีครับ/ค่ะ ผม/ดิฉันจะมานำเสนอข่าวข้อข่าวเรื่อง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้.....จบข่าว (ชื่อ-นามสกุล ทีมงาน)” เมื่อสมาชิกที่ออกมาพูดข่าวทั่วไป/ข่าวกีฬาพูดจบแล้ว ให้เพื่อนสมาชิกที่นั่งอยู่ในกลุ่มปรบมือพร้อมกัน วิทยากรเชิญกลับเข้านั่งประจำที่

๘.๗.๓ เรียกชื่อสมาชิกที่ลงหัวข้อบอร์ดข่าวทั่วไป/ข่าวกีฬาคนต่อไปออกมาพูดจนครบทุกคน

๘.๘ วิทยากรนำเข้าสู่การประชุมวาระที่ ๘ เกร็ดความรู้

๘.๘.๑ เรียกชื่อสมาชิกที่ลงหัวชื่อบอร์ดเกร็ดความรู้ให้ออกมายืนด้านหน้ากลุ่ม

๘.๘.๒ สมาชิกเริ่มอธิบายเกร็ดความรู้ โดยเริ่มจาก “สวัสดีครับ/ค่ะ ผมจะมาเสนอเกร็ดความรู้ เรื่อง.....(ชื่อ-นามสกุล ,ทีมงาน)” เมื่อกล่าวจบให้กลับเข้านั่งประจำที่

๘.๘.๓ เรียกชื่อสมาชิกที่ลงหัวชื่อบอร์ดเกร็ดความรู้จนครบ

๘.๙ วิทยากรนำเข้าสู่การประชุมวาระที่ ๙ สันทนาการ

๘.๙.๑ เรียกทีมงานที่รับผิดชอบสันทนาการออกมานำสันทนาการด้านหน้ากลุ่ม

๘.๙.๒ ทีมงานที่มานำสันทนาการยืนเป็นแถวหน้ากระดาน ด้านหน้ากลุ่ม หัวหน้าทีมงานกล่าว “สวัสดีครับ/ค่ะ พร้อมกัน ผม/ดิฉัน หัวหน้าทีมงาน.....พร้อมสมาชิกจะมานำสันทนาการเรื่อง อธิบายรายละเอียดการเล่น (ถ้ามี)”

๘.๙.๓ เริ่มดำเนินการ

๘.๙.๔ เมื่อจบทีมงานที่นำสันทนาการยืนเป็นแถวหน้ากระดานเรียงหนึ่ง สมาชิกที่นั่งในกลุ่มปรบมือพร้อมกัน วิทยากรเชิญกลับเข้านั่งประจำที่

๘.๑๐ วิทยากรเรียกสมาชิกที่เป็นผู้จัดบันทึกและสรุปกลุ่มออกมาสรุปกลุ่ม

๘.๑๐.๑ สรุปกลุ่มกล่าวสรุปกลุ่ม โดยเริ่มจาก “สวัสดีครับ/ค่ะ ผม/ดิฉัน ขอสรุปกลุ่มประชุมเข้า ประจำวันที่.....เดือน.....พ.ศ. ดังนี้” จาก ผม/ดิฉัน (ชื่อ-นามสกุล ทีมงาน)

๘.๑๐.๒ เมื่อกล่าวจบสมาชิกที่นั่งในกลุ่มปรบมือพร้อมกัน วิทยากรเชิญกลับเข้านั่งประจำที่

๘.๑๑ วิทยากรกล่าวชมเชยสมาชิกที่ยอมรับข้อบกพร่องของตนเองว่ามีความซื่อสัตย์และมีความรับผิดชอบ พร้อมทั้งกล่าวสรุปกลุ่มเพิ่มเติมอีกครั้ง จากนั้นถามสมาชิกว่า “สมาชิกทุกท่านพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อหน้าที่แล้วหรือยัง” สมาชิกตอบว่า “พร้อมแล้วครับ / ค่ะ” พร้อมกัน

๙. ปิดกลุ่ม

กลุ่มสัมมนา (Seminar Group)

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกได้เกิดการพัฒนาด้านความคิด สติปัญญา
๒. เพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาความกล้าในการแสดงออก แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และระงับความรู้สึกประหม่าที่จะพูดต่อหน้าคนอื่น
๓. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทักษะการดำเนินชีวิตร่วมกันในศูนย์ ช่วยกันหาแนวคิดโดยใช้เหตุผล ประสพการณ์และความรู้มาแก้ปัญหาต่างๆ
๔. เพื่อให้สมาชิกเกิดทักษะในการฟัง และยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น

สาระสำคัญ / แนวคิด

กลุ่มสัมมนาเป็นกลุ่มที่จัดให้สมาชิกได้พูดเรื่องราวในหัวข้อต่าง ๆ โดยกำหนดหัวข้อขึ้นมาเพื่อให้สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้ และมีโอกาสถ่ายทอดแลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่อกันรวมทั้งเกิดทัศนคติและความเข้าใจที่แตกต่างกันออกไปด้วย

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

สื่อ / อุปกรณ์ ๑. เอกสารประกอบการบรรยายหัวข้อนั้นๆ

วิธีดำเนินงาน

๑. วิทยากรจัดให้สมาชิกรับเป็นครั้งวงกลม
๒. สอบถามสมาชิกว่าสัปดาห์นี้มีประเด็นใดที่จะนำมาสัมมนา หากมีให้เสนอในกรณีที่มีหลายประเด็นให้พิจารณาเลือกประเด็นที่มีความเร่งด่วนก่อนหรือใช้หลักเสียงข้างมาก
๓. สมาชิกทุกคนได้ยื่นแสดงความคิดเห็นต่อประเด็นในการสัมมนาต่อหน้าที่ประชุม
๔. เปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้แสดงความเห็นจากความเข้าใจหรือประสบการณ์ของแต่ละคน

หมายเหตุ

การสัมมนาสามารถจัดได้ในหลายรูปแบบ เช่น เชิญวิทยากรมาบรรยาย การโต้วาที เป็นต้น ทั้งนี้ให้พิจารณาจากช่วงเวลาและสถานการณ์ของบ้านประกอบ

กลุ่มการให้คำปรึกษา (Group Counseling) หรือ กลุ่มคงที่ (Static Group)

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิก สามารถปรับตัวในการดำรงชีวิตอยู่ในสถานฟื้นฟูฯ รวมทั้งแสดงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อสถานที่แวดล้อม กฎระเบียบ กลุ่มกิจกรรม และเพื่อนสมาชิกด้วยกัน
๒. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ในปัจจุบันได้อย่างเหมาะสมด้วยตนเอง
๓. เพื่อให้สมาชิกเกิดความมั่นใจในตนเองในการที่จะกลับไปอยู่กับครอบครัวและสังคม

สาระสำคัญ / แนวคิด

เป็นกลุ่มที่จัดให้สมาชิกที่อยู่ในความดูแลของวิทยากรที่ปรึกษา (counselor) คนเดียวกัน กลุ่มละไม่เกิน ๘ – ๑๒ คน การจัดสมาชิกเข้ากลุ่มควรคำนึงถึงเพศ อายุ การศึกษา ประสบการณ์ บุคลิกภาพและศาสนา

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง

สื่อ / อุปกรณ์ -

วิธีการดำเนินงาน

๑. ผู้ให้คำปรึกษาประจำกลุ่ม ศึกษาประวัติผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดจากสมุดประวัติและจากการพูดคุยรวมทั้งการซักถาม
๒. จัดสมาชิกให้เข้ากลุ่มเดียวกัน กลุ่มละไม่เกิน ๘ – ๑๒ คน
๓. จัดสถานที่ที่เหมาะสมไม่มีสิ่งรบกวน
๔. เจ้าหน้าที่ที่เป็นที่ปรึกษาของสมาชิกในกลุ่มเป็นผู้ดำเนินการ

กลุ่มประชุมทีมงาน (Working Team Meeting)

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับงานที่ปฏิบัติ
๒. เพื่อเสริมสร้างทักษะในการทำงานร่วมกัน
๓. เพื่อให้สมาชิกรู้จักการยอมรับ และการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในทีมงาน

สาระสำคัญ / แนวคิด

กลุ่มประชุมทีมงานเป็นกลุ่มที่จัดขึ้นให้สมาชิกได้มีการเรียนรู้ที่จะวางแผนการทำงานภายใต้ระยะเวลา และวัสดุ อุปกรณ์ที่จำกัด ทั้งยังได้เรียนรู้การทำงานร่วมกันและการแก้ปัญหาต่าง ๆ

ระยะเวลา ๓๐ นาที

สื่อ/อุปกรณ์ -

วิธีดำเนินการ

๑. วิทยากรเป็นผู้ดำเนินกลุ่มและให้คำแนะนำกับทีมงาน
๒. เปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงความรู้สึกเกี่ยวกับงานที่ตนเองได้รับผิดชอบ รวมถึงความรู้สึก กับเพื่อนร่วมงานและสิ่งแวดล้อมอื่นๆ ด้วย
๓. การเสนอแนวทางการแก้ปัญหา หรือแนวความคิดในการปรับระบบงาน ให้การยอมรับเสียงส่วนใหญ่
๔. การติดตามผลงานข้อเสนอและการแก้ปัญหา ของผู้ที่รับผิดชอบ

กลุ่มสรุปความรู้สึกระจำสัปดาห์ (Weekend wrap up)

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อฝึกการกล้าแสดงออก และระบายความรู้สึกต่างๆ
๒. เพื่อให้กลุ่มเพื่อนสมาชิกได้ร่วมแสดงความรู้สึกและข้อเสนอแนะ

สาระสำคัญ / แนวคิด

กลุ่มสรุปความรู้สึกระจำสัปดาห์เป็นกลุ่มที่ฝึกให้สมาชิกได้ทบทวนความรู้สึกของตนเองที่ผ่านมาในรอบสัปดาห์ว่าในรอบสัปดาห์ตนเองเกิดความรู้สึกอย่างไรบ้าง

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

สื่อ / อุปกรณ์ สมุดบันทึกประจำวันของสมาชิกทุกคน

วิธีดำเนินงาน

๑. วิทยากรเป็นผู้ดำเนินกลุ่ม โดยให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม
๒. สมาชิกทบทวนความรู้สึกของตนเองในรอบสัปดาห์ และแลกเปลี่ยนให้สมาชิกกลุ่มใหญ่ฟัง วิทยากรสรุปและให้ข้อเสนอแนะสำหรับการพัฒนาในสัปดาห์ต่อไป

กลุ่มประชุมทั้งบ้าน (House Meeting)

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกทั้งหมด ให้คำแนะนำแก่สมาชิกที่กระทำความผิดค่อนข้างรุนแรง เช่น ฆาตกรใหญ่, ห้ามใช้ยาเสพติด, ห้ามทะเลาะวิวาท, ห้ามมีเพศสัมพันธ์, ห้ามลักขโมย
๒. เพื่อให้สมาชิกที่ทำผิดได้เรียนรู้ถึงพฤติกรรมที่ไม่เป็นที่ยอมรับ
๓. เพื่อให้สมาชิกกระทำความผิดที่ต้องการเปลี่ยนแปลงแก้ไขตนเองได้เปลี่ยนพฤติกรรม
๔. เพื่อให้สมาชิกร่วมกันแก้ปัญหาในทางที่ถูกต้อง

สาระสำคัญ / แนวคิด

เป็นวิธีการในการช่วยเหลือสมาชิกที่กระทำความผิดรุนแรงได้เรียนรู้ถึงพฤติกรรมที่ไม่เป็นที่ยอมรับ เพื่อให้ผู้กระทำความผิดได้เปลี่ยนแปลงแก้ไขตนเอง และแก้ปัญหาในทางที่ถูกต้อง โดยมีสมาชิกทั้งหมดในบ้าน และเจ้าหน้าที่ทั้งหมด เป็นผู้ให้คำแนะนำ

ระยะเวลา ๑-๒ ชั่วโมง

สื่อ / อุปกรณ์ -

วิธีดำเนินงาน

๑. เจ้าหน้าที่ร่วมกันพิจารณา กำหนดรูปแบบการดำเนินกลุ่ม
๒. คณะรับผิดชอบ แจ้งให้สมาชิกที่กระทำความผิด ทราบถึงกิจกรรมที่จะดำเนินการ
๓. แจ้งสมาชิกทั้งหมดให้ทราบและนัดหมาย การดำเนินกิจกรรม
๔. เจ้าหน้าที่และสมาชิกทั้งหมด เข้ากลุ่ม C.O.D กล่าวนำเปิดกลุ่ม
๕. สมาชิกที่กระทำความผิดออกมายืนหน้ากลุ่ม โดยคณะรับผิดชอบเป็นผู้ชี้แจง ๑ คน
๖. ให้สมาชิกในกลุ่มออกมาพูดแสดงความรู้สึกต่อหน้าผู้กระทำความผิดทีละคน
๗. ผู้กระทำความผิดยืนสงบฟังอย่างเดียว ห้ามพูดแก้ตัวโต้ตอบ หรือ แสดงเหตุผลใดๆ ทั้งสิ้น
๘. เมื่อทุกคนรวมทั้งเจ้าหน้าที่แสดงความรู้สึกหมดแล้ว พี่เลี้ยงจะพาผู้กระทำความผิดออกจากกลุ่มมาพักประมาณ ๒-๓ นาที แล้วพากลับมาพูดความรู้สึกหน้ากลุ่ม
๙. วิทยากร หรือเจ้าหน้าที่กล่าวปิดกลุ่ม
๑๐. ดำเนินการให้ความช่วยเหลือโดยการทำงานใช้ความคิด (Shot down)

กลุ่มประชุมเจ้าหน้าที่ (Staff Meeting)

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้เจ้าหน้าที่ทุกคน รับทราบรายงานเหตุการณ์ ๒๔ ชั่วโมง
๒. เพื่อให้เจ้าหน้าที่รับทราบการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิก
๓. เพื่อให้เจ้าหน้าที่ทุกคนร่วมกันพิจารณาแนวทางการแก้ไขพฤติกรรมของสมาชิก

สาระสำคัญ / แนวคิด

กลุ่มประชุมเจ้าหน้าที่เป็นกลุ่มที่จัดขึ้นสำหรับเจ้าหน้าที่เพื่อให้ได้รู้ความเคลื่อนไหวหรือทิศทางของการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในแต่ละวัน และเป็นกลุ่มที่ใช้สำหรับรายงานเหตุการณ์หรือหาหรือเกี่ยวกับพฤติกรรมของสมาชิก

ระยะเวลา ๓๐ นาที

สื่อ / อุปกรณ์ -

วิธีดำเนินการ

๑. เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบประจำอาคารแต่ละอาคารเข้าร่วมประชุมพร้อมกันที่ห้องประชุม
๒. เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบประจำอาคารอ่านรายงานกิจกรรมและเหตุการณ์ในเวรที่ผ่านมาตลอดจนรายงานการปฏิบัติงาน รับ – ส่ง เสร็จ
๓. เจ้าหน้าที่ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและแนวทางการแก้ไขปัญหาต่างๆ
๔. การนำเสนอแผนงานประจำวันของผู้ที่เกี่ยวข้องและผู้รับผิดชอบ

กลุ่มจูงใจ (Motivation Group)

กลุ่มจูงใจเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญอีกกลุ่มหนึ่งสำหรับผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระยะแรก โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่ถูกบังคับบำบัด ทั้งนี้เนื่องจากบุคคลเหล่านี้จะปฏิเสธการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดมาโดยตลอด ดังนั้น กลุ่มนี้จะเป็นกลุ่มที่ช่วยให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดเกิดแรงจูงใจในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดต่อไป

กลุ่มจูงใจประกอบด้วย ๒ กลุ่มกิจกรรมได้แก่ การปฐมนิเทศ และการจูงใจ

การปฐมนิเทศ

การปฐมนิเทศ หมายถึง การอธิบายให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ทราบเบื้องต้นก่อนที่ครูฝึก/ครูพี่เลี้ยงจะดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพฯ ความรู้ที่ผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ควรทราบได้แก่ พระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ.๒๕๔๕ ขั้นตอนการปฏิบัติงานและวิธีการดำเนินงานตามพ.ร.บ. ดังกล่าว กระบวนการฟื้นฟูฯ ภายในสถานที่ฟื้นฟูฯ บทบาทหน้าที่ของผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ และเจ้าหน้าที่ จะเห็นได้ว่าความรู้แบ่งเป็น ๒ ส่วน คือ ความรู้ตามพ.ร.บ.ฟื้นฟูฯ และความรู้ ความเข้าใจที่มีต่อกระบวนการฟื้นฟูฯ และกฎระเบียบ ข้อบังคับ ตลอดจนการปฏิบัติระหว่างการฟื้นฟูฯ ดังนั้น การปฐมนิเทศจึงมี ๒ ประเภท คือ การปฐมนิเทศโดยสำนักงานคุมประพฤติและการปฐมนิเทศโดยเจ้าหน้าที่ของสถานที่เพื่อการฟื้นฟูฯ

การปฐมนิเทศโดยสำนักงานคุมประพฤติ

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกได้รับความรู้ ความเข้าใจพ.ร.บ.ฟื้นฟูฯ ขั้นตอนการปฏิบัติงาน และวิธีการดำเนินงานตามพ.ร.บ.ฟื้นฟูฯ ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสำนักงานคุมประพฤติ
๒. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเองและพนักงานคุมประพฤติ
๓. เพื่อเตรียมความพร้อมให้สมาชิกทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
๔. เพื่อให้สมาชิกเกิดแรงจูงใจในการเข้ารับฟื้นฟูฯ ได้ตามโปรแกรม

สาระสำคัญ/แนวคิด

การปฐมนิเทศเป็นการเตรียมความพร้อมให้สมาชิกทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เป็นการอธิบายการดำเนินงานตามพ.ร.บ.ฟื้นฟูฯ บทบาทและหน้าที่ของผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ และพนักงานคุมประพฤติ ซึ่งเป็นการจูงใจผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ในการเข้ารับการฟื้นฟูฯ ได้ตามโปรแกรม

ระยะเวลา

๓๐ นาที

สื่อ/อุปกรณ์

เอกสารหรือแผ่นพับประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการฟื้นฟูฯ

วิธีการดำเนินการ

๑. พนักงานคุมประพฤติสร้างสัมพันธภาพโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามความเหมาะสม เพื่อให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลาย และสร้างความคุ้นเคยซึ่งกันและกันระหว่างพนักงานคุมประพฤติและสมาชิก
๒. ให้ความรู้ตามพ.ร.บ.ฟื้นฟูฯ บทบาทและหน้าที่ของผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ และพนักงานคุมประพฤตรวมทั้งแนวทางในการปฏิบัติตนในภาพรวมระหว่างการฟื้นฟูฯ

ข้อสังเกต

๑. การปฐมนิเทศสามารถดำเนินการได้ทั้งรายบุคคลและแบบกลุ่ม
๒. การปฐมนิเทศนี้ไม่ได้เขียนวิธีดำเนินการแบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เนื่องจากสมาชิกยังไม่รู้จักคุ้นเคยกัน อาจไม่กล้าแสดงความคิดเห็น

การปฐมนิเทศโดยสถานที่เพื่อการฟื้นฟูฯ

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกรับทราบเกี่ยวกับกระบวนการฟื้นฟูฯ กฎระเบียบ ข้อบังคับและการปฏิบัติจนระหว่าง
การฟื้นฟูฯ
๒. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจบทบาทและหน้าที่ของตนเองและเจ้าหน้าที่ของสถานที่เพื่อการฟื้นฟูฯ
๓. เพื่อเตรียมความพร้อมให้สมาชิกทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
๔. เพื่อให้สมาชิกเกิดแรงจูงใจในการเข้ารับการฟื้นฟูฯได้ตามโปรแกรม

สาระสำคัญ/แนวคิด

การปฐมนิเทศเป็นการเตรียมความพร้อมให้สมาชิก ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และเป็นการอธิบาย
รูปแบบการฟื้นฟูฯ บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกและเจ้าหน้าที่ขณะที่อยู่ในสถานที่เพื่อการฟื้นฟูฯ สิทธิ
ประโยชน์ตลอดจนถึงความเป็นอยู่และสิ่งแวดล้อมในสถานที่เพื่อการฟื้นฟูฯ

ระยะเวลา

๓๐ นาที

สื่อ/อุปกรณ์

เอกสารหรือแผ่นพับประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับสถานที่เพื่อการฟื้นฟูฯ

วิธีการดำเนินการ

๑. วิทยากรแนะนำเจ้าหน้าที่และสถานที่ภายในแก่สมาชิก
๒. สร้างสัมพันธภาพโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามความเหมาะสม เพื่อให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลายและ
สร้างความคุ้นเคยซึ่งกันและกัน ระหว่างเจ้าหน้าที่ของสถานที่เพื่อการฟื้นฟูฯ และสมาชิก
๓. ชี้แจงขั้นตอน กระบวนการฟื้นฟูฯ บทบาทหน้าที่ของสมาชิกและเจ้าหน้าที่ แนวทางในการปฏิบัติ
ตนขณะเข้ารับการฟื้นฟูฯ เกี่ยวกับกฎระเบียบ กิจกรรมต่างๆ และกิจวัตรประจำวันที่สมาชิกต้องปฏิบัติ รวมทั้ง
การปฏิบัติตนเองของสมาชิกในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มต่างๆ

ข้อสังเกต

เช่นเดียวกับการปฐมนิเทศโดยสำนักงานคุมประพฤติ

แหล่งอ้างอิง : “คู่มือการปฏิบัติงานแก้ไขฟื้นฟูผู้เสพยาเสพติด” กรมคุมประพฤติ เอกสารหมายเลข
๑/๒๕๔๘ หน้า ๕๓-๕๔

แผนการเรียนการสอนเรื่อง การงูใจ ครั้งที่ ๑

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
๒. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ดีต่อการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
๓. เพื่อให้สมาชิกทราบว่าจะได้รับอะไรจากการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

สาระสำคัญ/แนวความคิด

- เพื่อเป็นการงูใจและสร้างความคุ้นเคยให้เกิดขึ้นระหว่างสมาชิกด้วยตนเอง
- เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจในสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

วิธีการดำเนินการ

องค์ประกอบกลุ่ม/ระยะเวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
๑. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของพี่เลี้ยงผู้ติดยาเสพติด หรือผู้ผ่านการฟื้นฟู คนที่ ๑ - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๒๐ นาที)	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยการแจ้งให้สมาชิกรู้ว่าเป็นชั้นเรียน - วิทยากรเริ่มการทำกลุ่มโดยอธิบายวัตถุประสงค์กลุ่มให้สมาชิกทราบ - วิทยากรเริ่มทำการแนะนำตัวเองและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ผ่านมาทั้งดีและไม่ดีให้สมาชิกรับฟัง	
๒. สะท้อนความคิด อภิปราย - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๑๕ นาที)	- วิทยากรแจกใบงานที่ ๑ ให้แก่สมาชิกคนละ ๑ แผ่น - เมื่อสมาชิกทำเสร็จวิทยากรกลุ่มถามคำตอบของสมาชิกประมาณ ๓-๕ คน	ใบงานที่ ๑
๓. สรุปความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๑๐ นาที)	- วิทยากรสรุปสาระที่ได้จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์	
๔. ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๑๕ นาที)	- วิทยากรสอบถามสมาชิกกลุ่มว่าสมาชิกท่านใดเคยเลิกสารเสพติดที่ถูกกฎหมายบ้าง เช่น บุหรี่ สุรา เป็นต้น ให้สมาชิกแลกเปลี่ยน - วิทยากรสรุปสาระที่ได้โดยเน้นการสร้างแรงงูใจ	

ใบงานที่ ๑

ให้สมาชิกสรุปว่าท่านได้อะไรบ้างจากการฟังประสบการณ์ของวิทยากรและท่านมีความคิดเห็นอย่างไรโปรดอธิบาย

This image shows a full page of a document template. It consists of approximately 30 evenly spaced horizontal dotted lines across the entire width of the page, providing a guide for handwriting or typing. There are no margins, headers, footers, or other markings present.

แผนการสอนเรื่อง การจูงใจ ครั้งที่ ๒

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
๒. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ดีต่อการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
๓. เพื่อให้สมาชิกทราบว่าจะได้รับอะไรจากการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

สาระสำคัญ/แนวความคิด

- เพื่อเป็นการจูงใจและสร้างความคุ้นเคยให้เกิดขึ้นระหว่างสมาชิกด้วยตนเอง
- เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจในสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

วิธีการดำเนินการ

องค์ประกอบกลุ่ม/ระยะเวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
๑. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของ พี่เลี้ยงผู้ติดยาเสพติด หรือผู้ผ่าน การฟื้นฟูฯ คนที่ ๒ - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๒๐ นาที)	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยการแจ้ง ให้สมาชิกรู้ว่าเป็นชั้นเรียน - วิทยากรเริ่มการทำกลุ่มโดย อธิบายวัตถุประสงค์กลุ่มให้ สมาชิกทราบ - วิทยากรเริ่มทำการแนะนำ ตัวเองและแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ที่ผ่านมาทั้งดีและไม่ ดีให้สมาชิกรับฟัง	
๒. สะท้อนความคิด อภิปราย - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๑๕ นาที)	- วิทยากรแจกใบงานที่ ๒ ให้แก่ สมาชิกคนละ ๑ แผ่น - เมื่อสมาชิกทำเสร็จวิทยากรสุ่มถาม คำตอบของสมาชิกประมาณ ๓-๕ คน	ใบงานที่ ๒
๓. สรุปความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (เวลา ๑๐ นาที)	- วิทยากรสรุปสาระที่ได้จากการ แลกเปลี่ยนประสบการณ์	
๔. ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๑๕ นาที)	- วิทยากรสอบถามสมาชิกกลุ่มว่า สมาชิกท่านใดเคยเลิกสารเสพติดที่ถูก กฎหมายบ้าง เช่น ยาบ้า และกัญชา เป็นต้น ให้สมาชิกแลกเปลี่ยน - วิทยากรสรุปสาระที่ได้โดยเน้น การสร้างแรงจูงใจ	

ใบงานที่ ๒

ให้สมาชิกสรุปว่าท่านได้อะไรบ้างจากการฟังประสบการณ์ของวิทยากรและท่านมีความคิดเห็นอย่างไรโปรดอธิบาย

[illegible]

การเสริมสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจธรรมชาติของแรงจูงใจมนุษย์ที่มีความแตกต่างกัน
๒. เพื่อให้สมาชิกสามารถพูดคุยได้สอดคล้องกับแรงจูงใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้
๓. เพื่อให้สมาชิกสามารถจัดการกับแรงต้านที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

แรงจูงใจ คือ พลังผลักดันให้คนมีพฤติกรรมแตกต่างกัน โดยProchaska& Diclemente ได้อธิบายการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตั้งแต่ขั้นไม่ใส่ใจปัญหาจนถึงการลงมือเปลี่ยนแปลงแก้ไขสู่การปฏิบัติอย่างมั่นคงเป็น ๖ ขั้นตอนและแต่ละขั้นตอนผู้บำบัดควรตอบสนองให้เหมาะสมเพื่อให้แรงจูงใจยวบยาบไปสู่แรงจูงใจที่ดีขึ้นและนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่มั่นคง นอกจากนี้ยังต้องประกอบไปด้วยเทคนิคต่างๆ ที่ช่วยให้แรงจูงใจเคลื่อนที่รวมถึงการจัดการกับแรงต้านในกรณีที่ผู้รับการบำบัดยังไม่พร้อมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

นิยามที่เกี่ยวข้อง

- ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- ทักษะการเสริมสร้างแรงจูงใจ
- การจัดการกับแรงต้าน

ระยะเวลาที่ใช้ในการเรียนรู้ ๑.๓๐ ชั่วโมง

วิธีดำเนินกิจกรรม

๑. กล่าวทักทายสมาชิกด้วยการแนะนำตัว พูดคุยถึงงานอดิเรกที่ตนเองสนใจ พร้อมอธิบายเหตุผล
๒. นำแผ่นป้ายแรงจูงใจทั้ง ๖ ขั้นตอนตั้งไว้ด้านหน้า
๓. ให้สมาชิกฟังคำถามจากวิทยากร แล้วประเมินแรงจูงใจว่าเรื่องดังกล่าว ตนเองมีแรงจูงใจขั้นไหนเช่น
 - ๓.๑ การออกกำลังใจ
 - ๓.๒ การศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น
 - ๓.๓ การหารายได้เสริมจากงานประจำ
๔. ให้สมาชิกมายืนหลังแผ่นป้ายที่ตรงกับแรงจูงใจตนเอง ในหัวเรื่องที่วิทยากรกำหนด พร้อมอธิบายเหตุผลแรงจูงใจของตนเองกับเรื่องดังกล่าว และอาจซักถามถึงข้อดีและข้อเสียของการมีแรงจูงใจในขั้นนั้น หลังจากนั้นเปลี่ยนหัวเรื่องใหม่ เพื่อให้สมาชิกประเมินแรงจูงใจในหลายๆเรื่อง
๕. ทำแบบฝึกหัดจากใบงาน กิจกรรมที่ ๑
๖. นำเสนอเนื้อหาจากใบความรู้
๗. ทำแบบฝึกหัดจากใบงาน กิจกรรมที่ ๒ และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
๘. สรุปประเด็นเกี่ยวกับแรงจูงใจแต่ละเรื่อง แต่ละคนไม่เหมือนกัน แรงจูงใจสามารถยวบยาบขึ้นลงได้

ใบความรู้

การเสริมสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

การบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ(Motivational Interviewing หรือ MI) เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สำหรับผู้ที่มีปัญหาพฤติกรรมสุขภาพ โดยProchaska& Diclemente ได้อธิบายการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตั้งแต่ขั้นไม่ใส่ใจปัญหาจนถึงการลงมือเปลี่ยนแปลงแก้ไขสู่การปฏิบัติอย่างมั่นคงเป็น ๖ ขั้นตอน อย่างไรก็ตามแรงจูงใจอาจมีการเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาในแต่ละขั้นตอน

ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม(Stage of change)ประกอบด้วย ๖ ขั้นตอนดังนี้

๑. **ขั้นเฝ้าเฉยปัญหา (Pre-contemplation)** เป็นขั้นที่มองไม่เห็นปัญหาหรือไม่คิดว่าพฤติกรรมตนเองเป็นปัญหา มองไม่เห็นข้อเสียของพฤติกรรม หรือมักโทษบุคคลรอบข้างแทน
การตอบสนองที่เหมาะสม ควรให้ข้อมูลสะท้อนกลับ และการให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เน้นข้อเท็จจริง เป็นเหตุเป็นผล ไม่ชี้นำหรือครอบงำ
๒. **ขั้นลังเลใจ (Contemplation)** เป็นขั้นที่เริ่มได้รับผลกระทบในทางลบบ้างแล้วแต่อาจจะไม่รุนแรงมากนัก เช่น เริ่มมีสุขภาพสุขภาพ หรือมีปัญหาเกี่ยวกับบุคคลรอบข้าง เป็นต้น แต่ยังคงเห็นประโยชน์หรือข้อดีของพฤติกรรมเดิม รู้สึกว่าตนเองจัดการได้ อาจเริ่มมีความพยายามควบคุมพฤติกรรมเดิมบ้างเล็กน้อย
การตอบสนองที่เหมาะสม ควรต้องพูดถึงข้อดี ข้อเสียของการคงพฤติกรรมเดิม ซึ่งการพูดดังกล่าวต้องมีความเป็นกลาง เปิดโอกาสให้ตรวจสอบทุกประเด็น อาจมีการให้ข้อมูลที่ถูกต้องไปด้วย
๓. **ขั้นตัดสินใจหรือเตรียมการ (Determination or preparation)** ขั้นนี้เป็นขั้นที่พฤติกรรมดังกล่าวทำให้เกิดปัญหาขึ้นชัดเจน เริ่มตระหนักถึงปัญหา
การตอบสนองที่เหมาะสม คือการให้ทางเลือกต่างๆที่พอเหมาะ ไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไปเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เปิดโอกาสให้เลือกรูปแบบที่เหมาะสมกับตนเองอย่างอิสระ เน้นเรื่องความรับผิดชอบกับตนเอง และส่งเสริมศักยภาพ
๔. **ขั้นลงมือแก้ไข (Action)** เป็นขั้นที่เริ่มลงมือกระทำหรือเริ่มเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสม แต่อาจยังไม่ต่อเนื่อง ระยะเวลาควรอยู่ในช่วง ๖ เดือนแรกตามวิธีการปฏิบัติที่ตนเองเลือก
การตอบสนองที่เหมาะสม คือการส่งเสริมให้กระทำพฤติกรรมตามวิธีการที่ตนเองเลือกอย่างต่อเนื่อง เกิดความชำนาญ จัดอุปสรรคที่อาจทำให้กระทำไม่ต่อเนื่อง
๕. **ขั้นกระทำต่อเนื่อง (Maintenance)** ขั้นนี้มักมีการกระทำพฤติกรรมใหม่อย่างต่อเนื่องติดต่อกันนาน ๖ เดือน อารมณ์ ความคิดค่อนข้างมั่นคง มีความมั่นใจกับพฤติกรรมใหม่ที่ปรับเปลี่ยน
การตอบสนองที่เหมาะสม คือการพูดคุยถึงวิธีการป้องกันการกลับไปมีพฤติกรรมเดิมหรือพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์
๖. **ขั้นกลับไปติดซ้ำ (Relapse)** ขั้นนี้เริ่มนำพาตัวเองไปสู่สถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการกลับไปมีพฤติกรรมเดิมที่ไม่เหมาะสม ปลดปล่อยตัวเองให้มีความเปราะบางทางอารมณ์ ปฏิบัติหลังจากมีการพลั้งใจกลับไปมีพฤติกรรมเดิมที่ไม่เหมาะสม เช่น รู้สึกผิด ซ้ำเติมตัวเอง ไม่เคารพตนเอง เป็นต้น
การตอบสนองที่เหมาะสม คือการประคับประคอง การให้กำลังใจ การยอมรับความจริงมองสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมา และมุ่งมั่นในการสร้างพฤติกรรมใหม่อีกครั้ง

Miller & Rollnick พัฒนาเทคนิคการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ โดยยึดผู้ป่วยเป็นหลัก หรือ client-centered โดยมุ่งเน้นให้ผู้รับบริการเกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กระบวนการการให้คำปรึกษาที่เกิดขึ้นเป็นแนวทางของทฤษฎีการรับรู้ตนเอง เข้าใจตนเองมากขึ้น ผู้บำบัดมีหน้าที่กระตุ้นให้ผู้รับบริการคิดและพูดข้อความจูงใจตนเองมากขึ้น เหมือนหนึ่งคุยกับตนเอง

สำหรับการให้คำปรึกษาแบบการเสริมสร้างแรงจูงใจ ประกอบด้วยเทคนิคหลักๆคือ OARS

O (Open-ended question) การตั้งคำถามปลายเปิดเป็นการกระตุ้นให้คิด พูด และได้ยินความคิดของตนเอง การตั้งคำถามปลายเปิดควรมีทิศทางเพื่อกระตุ้นให้คิดและพูดข้อความที่จูงใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง การถามคำถามปลายเปิด มักลงท้ายด้วย อย่างไร เพราะอะไร เป็นต้น

A (Affirmation) การยืนยันรับรอง เมื่อมีการแสดงออกถึงความคิดที่ดี จุดแข็งของตนเอง ความพยายาม ศักยภาพ และความเชื่อมั่นในการเปลี่ยนแปลง ผู้บำบัดควรตอบสนองโดยการให้คำชื่นชมเพื่อเป็นการเสริมแรงต่อความคิดที่ดีงาม

R (Reflective listening) การฟังอย่างตั้งใจและสะท้อนความ เป็นทักษะการตั้งใจฟังและจับความหมายของข้อความที่จูงใจตนเอง สิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการฟังและไม่ควรกระทำคือ

- การชักชวน การสั่งการ
- การรีบแนะนำ
- อย่าตัดสินถูกผิด หรือการประชดประชัน
- อย่าขึ้นเสียงสูงหรือเน้นคำลงท้าย เพราะประโยคจะกลายเป็นคำถามปลายปิด

S (Summarized) การสรุปความ เป็นการสรุปเนื้อหาระหว่างการสนทนาอาจมีเนื้อหาที่สำคัญเกิดขึ้นมากมาย แต่ไม่สามารถจำทั้งหมดได้ ดังนั้นหากผู้บำบัดมีการสรุปสิ่งที่ผู้รับบริการคิดและพูดออกมาเป็นระยะๆ โดยเฉพาะข้อความที่จูงใจจะทำให้ผู้รับบริการมีโอกาสได้ยินข้อความที่จูงใจตนเองซ้ำอีกที และเป็นการกระตุ้นให้คิดหรือพูดข้อความที่จูงใจตนเองมากขึ้น

การเปลี่ยนแปลงแรงจูงใจจากขั้นเฝ้าเฉย หรือขั้นลังเลใจต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ ไปสู่ขั้นตัดสินใจเปลี่ยนแปลง ส่วนใหญ่มักเกิดแรงต้านต่อการเปลี่ยนแปลง ผู้บำบัดควรระลึกว่าแรงต้านเป็นเรื่องปกติของการเปลี่ยนแปลง การที่แสดงถึงแรงต้านตลอดการสนทนาเป็นเครื่องเตือนให้ผู้บำบัดทบทวนวิธีการจูงใจว่าไม่ได้ผล ซึ่งผู้บำบัดควรเปลี่ยนไปใช้กลยุทธ์อื่น

กลยุทธ์การจัดการแรงต้านตามแนวทางเสริมสร้างแรงจูงใจ

๑. **Reflective listening** เป็นการฟังอย่างตั้งใจและสะท้อน ซึ่งผู้รับบริการจะได้ยินความคิดความรู้สึกของตนเองจากการสะท้อนของผู้บำบัด
๒. **Shifting focus** เป็นกลยุทธ์เปลี่ยนจุดเน้น หรืออาจเปลี่ยนหัวข้อสนทนา หากพบว่ายิ่งพูดคุ้ยยิ่งมีแรงต้านเพิ่มมากขึ้น
๓. **Responsibility** เป็นกลยุทธ์ที่เน้นความรับผิดชอบในตน ไม่มีอะไรมาบังคับใจหรือกระทำการเปลี่ยนแปลงแทนตัวเอง สิ่งที่ผู้บำบัดทำได้คือการให้ข้อมูลข้อเท็จจริงเพื่อช่วยให้ผู้รับบริการพิจารณาได้ดีขึ้น การเน้นย้ำแบบนี้ทำให้ลดแรงต้านลงได้

๔. **Reframing** เป็นกลยุทธ์การปรับมุมมองความคิด โดยการที่ผู้บำบัดยอมรับสิ่งที่
เป็นจริงในแง่มุมมองความคิดของผู้รับบริการก่อน แล้วหลังจากนั้นชี้ให้เห็นมุมมองที่แตกต่างเพื่อ
เสนอให้ผู้รับบริการพิจารณา การที่ยอมรับความคิดเห็นของผู้รับบริการก่อน ก็จะมีแนวโน้มให้
ผู้รับบริการรับฟังมุมมองที่แตกต่าง ผู้บำบัดมักใช้คำเชื่อมโยงประโยคที่ว่าใช่.....แต่.....
๕. **Paradoxical challenge** เป็นกลยุทธ์ขัดเพื่อให้แย้ง โดยการใช้เหตุผลของจิตใจด้านที่ไม่
อยากเปลี่ยนแปลงหรือรักษาย่างต่อเนื่อง เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับบริการโต้แย้งหรือกระตุ้นจิตใจด้าน
ที่อยากเปลี่ยนแปลง เช่น “ดูคุณยังเสียดายความสุขจากการใช้สารเสพติดอยู่มาก คงจะเลิกมัน
ยาก”

ใบงาน
การเสริมสร้างแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

กิจกรรมที่ ๑ จงเขียนและเพิ่มเติมประโยคให้สมบูรณ์

1. คาดหวังกับการอบรมวันนี้ว่า.....
2. สิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตฉันคือ.....
3. ฉันโชคดีที่.....
4. ฉันเป็นคนที่.....
5. ฉันเชื่อว่าฉันมีความสามารถที่จะ.....
6. ฉันจะทำทุกอย่างเพื่อ.....
7. ปีใหม่นี้จะเริ่มต้นด้วยการ.....
8. ยาเสพติดนี้ช่าง.....

กิจกรรมที่ ๒ จงตอบคำถามต่อไปนี้

๑. สิ่งที่คุณต้องการเปลี่ยนแปลง คือ
.....
๒. เหตุผลสำคัญที่ทำให้คุณต้องการเปลี่ยนแปลงคือ
.....
๓. การเปลี่ยนแปลงครั้งนี้มีประโยชน์ และส่งผลกระทบอย่างไรกับฉันบ้าง
.....
๔. การเปลี่ยนแปลงครั้งนี้จะสำเร็จ ต้องประกอบไปด้วย
.....
๕. สิ่งที่สามารถบกรวน / ขัดขวางการเปลี่ยนแปลงคือ
.....

ศาสนบำบัด

กิจกรรมตามหลักศาสนา

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้มีเวลาที่จะระลึกถึงหรือน้อมรับฟังคำสั่งสอนของแต่ละศาสนา ซึ่งเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางกายและจิตใจ ให้ก่อเกิดความสุขทางกายและจิตใจ ตามที่ศาสดาของแต่ละคนได้สั่งสอนไว้ให้พึงปฏิบัติตาม โดยอาศัยความยึดมั่นและศรัทธา ซึ่งมีส่วนช่วยในการฟื้นฟูร่างกายและจิตใจให้แน่วแน่ในการเลิกยาเสพติด

สาระสำคัญ/แนวคิด

ดำเนินการตามพิธีการและพิธีกรรมของแต่ละศาสนาตามขั้นตอน (โดยกำหนดเวลาที่เหมาะสม)

ศาสนาพุทธ เชิญพระภิกษุสงฆ์ อนุศาสนาจารย์ หรือบุคคลที่มีความรู้ทางด้านศาสนาพุทธมาเป็นผู้บรรยาย

ศาสนาอิสลาม เชิญโต๊ะอิหม่าม หรือนำทางศาสนา นำการละหมาด สั่งสอนแทน

ศาสนาคริสต์และศาสนาอื่นๆ ให้ดำเนินการตามกรรมพิธีของตน

ปัญหาส่วนใหญ่ บางศาสนาไม่ได้รับความสนใจดูแลอย่างจริงจัง จึงทำให้เกิดความบกพร่องในเรื่องของ “ศาสนบำบัด” สำหรับคู่มือนี้มุ่งเน้นถึงจิตใจ และวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีไทยเป็นสำคัญ รวมทั้งการเคารพนอบน้อม การมีระเบียบวินัยของตนเองทั้งหมดนี้ให้นำมามีส่วนร่วมในการฟื้นฟูฯ ด้วย

วิธีดำเนินการ

๑. นำสมาชิกเข้าห้องประชุมหรือห้องอบรม แยกสมาชิกแต่ละศาสนาให้อยู่คนละส่วน

๒. จัดวิทยากรดำเนินการตามกรรมพิธีต่างๆ ตามความเหมาะสม

กิจกรรมที่ ๑

เรื่อง การสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น (แปล)

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเป็นการแสดงความเคารพนอบน้อม ศรัทธาต่อพระพุทธศาสนา อันมีพระรัตนตรัย (พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์) เป็นสิ่งยึดเหนี่ยว เป็นที่พึ่งที่ระลึก ให้เกิดขึ้นในจิตใจ ปลุกฝังให้ลึกซึ้งแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น
๒. เพื่อเป็นการปฏิบัติธรรมโดยการเจริญพุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังขานุสสติ ทำให้เกิดสมาธิในระดับต้น ถึงระดับกลาง เกิดความสงบสุข เยือกเย็น อ่อนโยน จิตใจเป็นบุญเป็นกุศล และเป็นความสุขที่ได้จากการปฏิบัติ ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องใช้ยาเสพติด
๓. เพื่อทำให้เกิดสติ ระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันในบทสวดมนต์ที่กำลังสวด
๔. เพื่อทำให้เกิดแสงสว่างแห่งปัญญารู้เท่าทันความจริง (จินตามยปัญญา และสุตมยปัญญา)
๕. เพื่อพัฒนาศรัทธาในพระรัตนตรัยให้แก่ตนเองและผู้ได้ฟังและพบเห็น

สาระสำคัญ/แนวคิด

การสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น เป็นการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่ง โดยการสาธยายธรรมะที่เป็นหลักปฏิบัติหรือรายละเอียดของพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ และการสวดบทสวดมนต์แปลนั้นจะทำให้การสวด และการฟังธรรมนั้นเกิดความเข้าใจความหมาย รู้ลึกซึ้งซึ่งในธรรมเกิดความปีติปราโมทย์ เกิดปีติสุข และเกิดสมาธิระดับต้นถึงระดับกลาง เกิดสติจดจ่ออยู่กับบทสวดมนต์นั้นทำให้กิเลส เครื่องเศร้าหมองต่างๆ ถูกละออกไปจากจิตใจในขณะที่สวด บังเกิดความสงบสุข และเกิดปัญญารู้ธรรมตามความเป็นจริงได้ในระดับหนึ่ง จิตใจจะแจ่มแจ้งชัดเจนในพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสงฆคุณ อาบย้อมจิตใจให้เยือกเย็น เสมือนได้เข้าถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ทุกเวลาที่ทำวัตร เช้า-เย็น และความหมายแห่งธรรมนั้นจะค่อยๆ เจริญขึ้นในจิตใจ ฝังแน่นลงไปเรื่อยๆ ขึ้นไป

เมื่อจิตใจสงบได้สัมผัสความสุขที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมจึงเกิดปัญญาพิจารณาปัญหาต่างๆ ของตนเอง ชี้สาเหตุและแนวทางแก้ปัญหาโดยตนเอง จิตใจมีความเข้มข้นที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างสงบตามสมควร แก่เหตุปัจจัย

ระยะเวลา

๖๐ นาที

สื่อ/อุปกรณ์

๑. ห้องสวดมนต์ หรือสถานที่ ที่เหมาะสม มีโต๊ะหมู่บูชา พร้อมด้วยพระพุทธรูป ดอกไม้ ธูป เทียน
๒. หนังสือ คู่มือสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น (แปล)

๓. ใบความรู้ เรื่องการสวดมนต์ ทำวัตร เข้า-เย็น
๔. อาสนะที่รองนั่ง (ถ้ามี) หรือ เสื่อ
๕. อุปกรณ์สำหรับกรวดน้ำ (ถ้ามี)

วิธีดำเนินการ

๑. พระภิกษุวิทายากร หรือแม่ชี หรือวิทายากรนำสวดมนต์ นำสมาชิกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ ๓ ครั้ง น้อมใจระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

๒. พระภิกษุวิทายากร หรือแม่ชี หรือวิทายากรชี้แจงทำความเข้าใจขั้นตอน วิธีการและหลักการปฏิบัติ สวดมนต์ ทำวัตร เข้า-เย็น และกล่าวถึงวัตถุประสงค์พอสังเขป ชักซ้อมพิธีการ

๓. พระภิกษุวิทายากร หรือแม่ชี หรือวิทายากรเป็นประธาน หรือตัวแทนของสมาชิกรับเป็นประธานจุดเทียน ธูป บูชา พระรัตนตรัย ส่วนสมาชิกรุกเข่า พนมมือ สายตาเพ่งมองไปยังพระพุทธรูป เมื่อเสร็จพิธี แล้วก้มกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ ๓ ครั้ง พร้อมเพรียงกัน

๔. พระภิกษุวิทายากร หรือแม่ชี หรือวิทายากร นำสมาชิกรับสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น ตามลำดับ ดังนี้

๔.๑ การทำวัตรเช้า (ใบความรู้ที่ ๑.๑ และ ๑.๒)

๔.๑.๑ กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย (แปล) พร้อมกันโดยวิทายากรนำคำว่า “โยโสภะคะวา” ก่อนสมาชิกล่าวตามพร้อมกันพร้อมบทแปล

๔.๑.๒ กล่าวคำนมัสการพระรัตนตรัย (แปล) พร้อมกันพร้อมบทแปลและกราบ ๑ ครั้ง เมื่อจบแต่ละบท (รวม ๓ ครั้ง)

๔.๑.๓ กล่าวคำนมัสการพระผู้มีพระภาคเจ้า โดยวิทายากรกล่าวนำคำขึ้นต้น จบแล้วสมาชิกรับสวดมนต์พร้อมกัน พร้อมบทแปล

๔.๑.๔ บทสวดมนต์สดุดีพระพุทธเจ้า (พุทธานิฉุตติ) กรณีสวดมนต์ทำวัตรเช้าพระวิทายากรกล่าวนำจบ สมาชิกรับสวดมนต์ พร้อมกันพร้อมบทแปล จบแล้วกราบ พร้อมกับระลึกถึงพระพุทธรูป

๔.๑.๕ บทสวดสดุดีพระธรรม (ธัมมานิฉุตติ) พระวิทายากรกล่าวบทนำจบ สมาชิกรับสวดมนต์พร้อมกัน พร้อมบทแปลจบแล้ว พร้อมกันกราบระลึกถึงพระธรรมคุณ

๔.๑.๖ บทสวดสดุดี พระสงฆ์ (สังฆานิฉุตติ) พระวิทายากรกล่าวบทนำจบ สมาชิกรับสวดมนต์พร้อมกัน พร้อมบทแปลจบแล้วกราบพร้อมกัน ระลึกถึงพระสงฆ์คุณ

๔.๑.๗ คาถานอบน้อมพระรัตนตรัย (ระตะนัตตะยัปปะณามะคาถา) พระวิทายากรกล่าวบทนำจบ สมาชิกรับสวดมนต์พร้อมกัน พร้อมบทแปล

๔.๑.๘ บทสวดแสดงความสัจเวช (สังเวชปะริกิตตะนะปาฐะ) พระวิทายากรและสมาชิกรับสวดมนต์พร้อมกัน

๔.๑.๙ เมื่อจบคำทำวัตรเช้าแล้ว ฝึกปฏิบัติธรรมเจริญสมาธิ เจริญสติ วิปัสสนากรรมฐาน ตามเวลาสมควรแล้ว จึงเจริญเมตตาภาวนาด้วยการแผ่เมตตาให้ตนเองและผู้อื่นและอุทิศส่วนบุญหรืออุทิศส่วนกุศลให้ผู้อื่นตามแนวปฏิบัติที่กำหนดไว้ของแต่ละแห่ง ตามสมควรและให้สมาชิกอธิษฐานจิตที่ปรารถนา

๔.๑.๑๐ ให้สมาชิกกราบเบญจางคประดิษฐ์พร้อมกัน ๓ ครั้ง แสดงความเคารพต่อพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ แล้วกราบไหว้ครูบาอาจารย์พร้อมกัน ๓ ครั้ง

๔.๑.๑๑ ให้สมาชิกกรวดน้ำ อุทิศส่วนกุศลให้ บิดา-มารดา-ญาติและเจ้ากรรมนายเวร หรือบุคคลที่ประสงควุทิศกุศลให้ (ถ้ามีอุปการณ) แล้วนำน้ำไปรดต้นไม้ยืนต้นในบริเวณสถานที่

๔.๒ การทำวัตรเย็น (ใบความรู้ที่ ๒.๑ และ ๒.๒)

๔.๒.๑ กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย คำนมัสการพระรัตนตรัย และกล่าวคำนมัสการพระผู้มีพระภาคเจ้า เช่นเดียวกับข้อ ๔.๑.๑ ๔.๑.๒ และ ๔.๑.๓

๔.๒.๒ บทพระสัจถึงพระพุทธเจ้า (พุทธานุสสติ) วิทยากรกล่าวบทนำจบสมาชิกกล่าวสวดมนต์พร้อมกันพร้อมบทแปล

๔.๒.๓ บทสวดสรรเสริญพระพุทธเจ้า (พุทธานุสสติ) วิทยากรกล่าวบทนำจบ สมาชิกกล่าวสวดมนต์พร้อมกันพร้อมบทแปล แล้วหมอบกราบ สวดบทของดโทยะ ช่วงท้าย

๔.๒.๔ บทสวดระลึกถึงพระธรรม (ธัมมานุสสติ) วิทยากรกล่าวบทนำจบ สมาชิกกล่าวสวดมนต์พร้อมกัน พร้อมบทแปล

๔.๒.๕ บทสวดสรรเสริญพระธรรม (ธัมมานุสสติ) วิทยากรกล่าวบทนำจบ สมาชิกกล่าวสวดมนต์พร้อมกันพร้อมบทแปล แล้วหมอบกราบ สวดบทของดโทยะช่วงท้าย

๔.๒.๖ บทสวดระลึกถึงพระสงฆ์ (สังฆานุสสติ) วิทยากรกล่าวบทนำจบ สมาชิกกล่าวสวดมนต์พร้อมกันพร้อมบทแปล

๔.๒.๗ บทสวดสรรเสริญพระสงฆ์ (สังฆานุสสติ) วิทยากรกล่าวบทนำจบ สมาชิกกล่าวสวดมนต์พร้อมกันพร้อมบทแปลแล้วหมอบกราบ สวดบทของดโทยะช่วงท้าย

๔.๒.๘ เมื่อจบคำทำวัตรเย็นแล้วให้สวดบทกรวดน้ำตอนเย็น (อุททิสสนาอิฐฐานคาถา) บทที่ ๑ และ บทที่ ๒ (ต่อ)

๔.๒.๙ เมื่อสวดมนต์ทำวัตรเย็นจบแล้ว ฝึกปฏิบัติธรรม เจริญสมาธิ เจริญสติวิปัสสนากรรมฐาน ต่อตามเวลาสมควร แล้วจึงเจริญเมตตาภาวนาด้วยการแผ่เมตตาให้ตนเองและผู้อื่นและอุทิศส่วนบุญ หรืออุทิศส่วนกุศลให้ผู้อื่นตามแนวปฏิบัติที่กำหนดไว้ของแต่ละแห่งตามสมควรและให้สมาชิกอธิษฐานจิตที่ปรารถนา

๔.๒.๑๐ ให้สมาชิกกราบเบญจางคประดิษฐ์ พร้อมกัน ๓ ครั้ง แสดงความเคารพต่อ พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ พร้อมกัน แล้วกราบ ไหว้ครูบาอาจารย์ พร้อมกัน ๓ ครั้ง

๔.๒.๑๑ ให้สมาชิกกรวดน้ำ อุทิศส่วนกุศลให้ บิดา-มารดา-ญาติ และเจ้ากรรมนายเวร หรือบุคคลที่ประสงควุทิศกุศลให้ (ถ้ามีอุปการณ) แล้วนำน้ำไปรดต้นไม้ยืนต้นในบริเวณสถานที่

ใบความรู้ที่ ๑.๑

เรื่อง กิจกรรมการสวดมนต์ ทำวัตรเช้า

การสวดมนต์ทำวัตรเช้า นี้ไม่มีประเพณีในครั้งพุทธกาล แต่ได้มาตั้งขึ้นในประเทศไทย เมื่อพระพุทธรูปศาสนาเผยแผ่เข้ามาถึง ซึ่งมีการกระทำบางอย่างที่รวมอยู่ในการสวดมนต์ทำวัตร ในครั้งพุทธกาล คือ การสาธยายธรรม ถ้าพิจารณาโดยปัญญาแล้วคือการสาธยายธรรมที่เป็นหลักปฏิบัติหรือสาธยายรายละเอียดของพระพุทธรูป พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ ที่ต้องรู้และต้องปฏิบัติด้วย เพื่อไม่ให้ลืม และเป็นทางแห่งวิมุตติ วิมุตตายนั่น ทางที่จะติดต่อกับวิมุตติ เพราะเมื่อภิกษุฟังธรรมอยู่ก็ดี เมื่อบุคคลฟังธรรมอยู่ก็ดี แสดงธรรมอยู่ก็ดี สาธยายธรรมอยู่ก็ดี คตินึกธรรมอยู่ก็ดี เจริญภาวนาอยู่ก็ดี ๕ อย่างนี้เป็นทางแห่งวิมุตติ (ความหลุดพ้น) จึงเป็นกิจกรรมการปฏิบัติธรรมที่เป็นประโยชน์กล่าวคือ

๑. เป็นการสาธยายธรรม เมื่อเอาธรรมะมาสาธยาย ย่อมซึมซาบในธรรมะนั้นเกิดความปิติ ปราโมทย์เป็นสุขชนิดที่จะทำให้จิตเกิดเป็นสมาธิ เกิดปัญญาเห็นตามที่เป็นจริง คือ ยถาภูตญาณทัสสนะเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนดและหลุดพ้น (วิมุตติ) จึงเป็นโอกาสให้บุคคลมีจิตชนิดนั้นคือ แจ่มแจ้งในธรรม มีปราโมทย์ มีปิติ มีสุข มีสมาธิ แล้วมีญาณทัสสนะ มีนิพพิทา มีวิราคะ แล้วมีวิมุตติ

๒. เป็นการทำสมาธิเป็นหมู่คณะ (สมาธิน้อยๆ) เพราะคนที่สวดออกไปอย่างถูกต้องจะต้องมีจิตเป็นสมาธิ ในสิ่งที่สวด ในเสียงที่ได้ยินจิตไม่ฟุ้งซ่านหรือไปที่อื่น จิตเป็นสมาธิโดยอัตโนมัติ

๓. เป็นการเจริญพุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ เพราะเมื่อสวดและรู้ความหมายของบทแปล จะทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ รู้ลึกซึ้งซึ่งในพระคุณของพระพุทธเจ้า พระคุณของพระธรรม และพระคุณของพระสงฆ์ จิตใจจะแจ่มแจ้งชัดเจนในคุณแห่งพระรัตนตรัย อาย้อมจิตใจให้เยือกเย็น จึงเป็นเหมือนกับการได้เข้าถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ทุกเวลาที่ทำวัตร สวดมนต์ (สรุปจากธรรมบรรยายของท่านพุทธทาสภิกขุ แก่คณะธรรมจารีณี ชั่วสมัย ๒๖ ต.ค. ๒๖)

ขั้นตอนการปฏิบัติของสมาชิกผู้ปฏิบัติธรรม

๑. เตรียมร่างกายให้สะอาด เรียบร้อย รู้สึกสบาย

๒. เตรียมจิตใจให้พร้อม ตัดความกังวลใจต่างๆ ออกและควบคุมสติสัมปชัญญะให้ตั้งจิตมั่นที่จะทำการทำวัตรสวดมนต์ที่ดีที่สุดเต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ เหมือนกับว่าได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าและได้ทำสมาธิในเสียงพระธรรมของพระสงฆ์ และผู้ปฏิบัติธรรม

๓. เตรียมหนังสือคู่มือสวดมนต์และอาสนะ (ถ้ามี) สำหรับรองนั่งให้พร้อม

๔. การนั่งในท่าคุกเข่าพนมมือที่อก ผู้ปฏิบัติธรรมที่เป็นชายนั่งในท่าเทพบุตรผู้ปฏิบัติที่เป็นหญิงนั่งในท่าเทพธิดา (เทพอัปสร)

๕. น้ำเสียงการสวดมนต์ให้ชัดเจนถูกต้อง ไม่ดังหรือค่อยจนเกินไป ให้เสียงอยู่ในระดับที่พอดี

๖. จังหวะการสวดให้สวดช้าๆ ตามจังหวะและพร้อมเพรียงกันกับหมู่คณะ

๗. ขณะสวดมนต์ให้แน่วแน่ให้ซบซบเป็นไปในความหมายของบทสวดมนต์นั้นอย่างแท้จริง

บทสวดมนต์ทำวัตรเช้า (ศึกษาในคู่มือสวดมนต์)

ประกอบด้วยบทสวดมนต์ ๘ บท คือ

๑. คำบูชาพระรัตนตรัย : เป็นการสวดมนต์ขอบูชา ต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ด้วยเครื่องสักการะ และขอให้ทรงรับเครื่องสักการะเพื่อประโยชน์และความสุข แห่งพวกตนทั้งหลาย
๒. คำนมัสการพระรัตนตรัย : เป็นการสวดมนต์แสดงความเคารพนอบน้อมต่อ พระรัตนตรัย (พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์) และแสดงความเคารพด้วยการกราบไหว้ เมื่อจบแต่ละบท
๓. คำนมัสการพระผู้มีพระภาคเจ้า (พุทธานมมการ) : เป็นการสวดมนต์แสดงความนอบน้อมต่อพระพุทธเจ้าแม้ครั้งที่ ๑ ครั้งที่ ๒ และครั้งที่ ๓
๔. บทสวดสวดดีพระพุทธเจ้า (พุทธานุสสติ) : เป็นการสวดมนต์สวดดี ถึงคุณพระคุณของพระพุทธเจ้า ที่มีต่อมนุษย์ เทวดา มาร พรหม หมู่สัตว์ และสมณพราหมณ์ หลายประการโดยขอบูชาพระพุทธเจ้าด้วยความเคารพนอบน้อม และกราบระลึกถึงพระพุทธรูป
๕. บทสวดสวดดีพระธรรม (ธัมมานุสสติ) : เป็นการสวดมนต์สวดดีในคุณพระธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ดีแล้วว่าเป็นธรรมที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ เห็นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ให้ผลได้ ไม่จำกัดกาลเวลา ควรชักชวนให้ผู้อื่นมาดู ควรน้อมเข้าใส่ตัวและเป็นสิ่งที่รู้ได้เฉพาะตน โดยขอบูชาพระธรรมนั้นด้วยความเคารพนอบน้อมแล้วกราบระลึกถึงพระธรรมคุณ
๖. บทสวดดีพระสงฆ์ (สังฆานุสสติ) : เป็นการสวดมนต์ สวดดีในคุณพระสงฆ์ สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า (พระพุทธเจ้า) ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรงเพื่อรู้ธรรม เครื่องออกจากทุกข์ ปฏิบัติโดยสมควรแล้วอันได้แก่ คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่คือ
คู่ที่ ๑ โสตาปัตติมรรค-โสตาปัตติผล
คู่ที่ ๒ สกิทาคามิมรรค-สกิทาคามีผล
คู่ที่ ๓ อนาคามิมรรค-อนาคามีผล
คู่ที่ ๔ อรหัตตมรรค-อรหัตตผล
ว่าเป็นสงฆ์ที่ควรแก่การสักการะบูชา เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน หรือผู้ที่บุคคลควรไหว้ เป็นเนืองนาบุญของโลกที่ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่าอีก และขอบูชาพระสงฆ์หมั่นนั้นโดยความนอบน้อมแล้วกราบระลึกพระสงฆ์คุณ
๗. คาถานอบน้อมพระรัตนตรัย (ระตะนัตตะยัปปะณามะคาถา) : เป็นการสวดมนต์นอบน้อมต่อคุณแห่งพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ด้วยใจที่เคารพแนบแน่น และขอผลบุญจากการไหว้พระรัตนตรัยให้ตนพ้นจากอุปัทวะ (ความชั่ว)ทั้งหลาย ด้วยอำนาจความสำเร็จจากบุญนั้น

๘. บทสวดแสดงความสังเวช
(สังเวคะปริกิตตะนะปาฐะ)

: เป็นการสวดมนต์ปลงสังเวชในธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ธรรมด้วยพระองค์เอง และได้แสดงธรรมนั้น เพื่อเป็นเครื่องออกจากทุกข์ สงบกิเลส เพื่อความหลุดพ้น (นิพพาน) เมื่อได้ฟังธรรมแล้วได้เห็นธรรมทั้งหลาย ว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนเห็นว่าตนก็ถูกความทุกข์ที่ครอบงำโดยความเกิดและความตายพิจารณาหาทางออกจากทุกข์ ด้วยการเข้าถึงแล้วซึ่งพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์โดยทำไว้ในใจและปฏิบัติตามสติกำลังเป็นไปเพื่อการดับทุกข์นั้น

ความศักดิ์สิทธิ์หรืออานุภาพแห่งการสวดมนต์

๑. บำบัดทุกข์โศก โรคภัย รวมทั้งความรุ่มร้อนในใจ
๒. ขจัดภัย อันตราย สิ่งชั่วร้ายที่จะพึงมี
๓. ปัดเป่าอุปัทว โสณียดจัญไร สิ่งอวมงคลอันไม่เป็นที่พอใจ
๔. ป้องกันภัยต่างๆ มีโจรภัย อัคคีภัย อสรพิษสัตว์ร้ายทั้งปวง
๕. ส่งเสริมให้เจริญด้วย อายุ วรรณะ สุขะ พละ
๖. ให้แคล้วคลาดภัย ประสบความสุขสวัสดีมีชัย เจริญงอกงามในพระพุทธศาสนา
๗. เป็นการรวมพลังใจให้สงบไม่ฟุ้งซ่าน เป็นหนทางแห่งการเจริญภาวนา

อานิสงส์ของการทำวัตรสวดมนต์

๑. ไล่ความขี้เกียจ ขณะสวดมนต์ อารมณ์เบื่อ เชื่องซึม ง่วงนอน เกียจคร้านจะหมดไป และเกิดความเข้มแข็งกระฉับกระเฉงขึ้น
๒. ตัดความเห็นแก่ตัว เพราะขณะนั้นอารมณ์ของเราไปห่วงอยู่ที่การสวด ไม่ได้คิดถึงตัวเอง ความโลภ ความโกรธ ความหลง จึงมิได้กล้ากรายเข้าสู่วาระจิต
๓. ได้ปัญญา การสวดมนต์โดยรู้คำแปล รู้ความหมาย ย่อมทำให้ผู้สวดได้ปัญญา ความรู้แทนที่จะสวดจำจ๋า เหมือนนกแก้วนกขุนทอง โดยไม่รู้อะไรเลย เป็นเหตุให้ถูกค่อนว่าทำอะไรง่ๆ
๔. จิตเป็นสมาธิ เพราะขณะนั้นผู้สวดต้องสำรวมใจแน่วแน่ มิฉะนั้นจะสวดผิดได้หน้าลิ้มหลัง เมื่อจิตเป็นสมาธิ ความสงบเยือกเย็นในจิตจะเกิดขึ้น
๕. ได้เฝ้าพระพุทธเจ้า ขณะนั้นผู้สวดมีกาย วาจา ปกติ (มีศีล) มีใจแน่วแน่ (มีสมาธิ) มีความรู้สึกถึงคุณความดีของพระพุทธเจ้า (มีปัญญา) เท่ากับได้เฝ้าพระองค์ด้วยการปฏิบัติบูชาครบไตรสิกขาอย่างแท้จริง

ใบความรู้ที่ ๑.๒

เรื่อง บทสวดมนต์ทำวัตรเช้า

๑. คำบูชาพระรัตนตรัย

โย โส ณะคะวา อะระหัง
สัมมาสัมพุทธโ ,

สวากขาโต เยนะ ณะคะวะตา
ธัมโม ,
สุปะฏิปันโน ยัสสะ ณะคะวะโต
สาวะกะสังโฆ ,

ตัมมะยัง ณะคะวันตัง สะธัมมัง
สะสังฆัง อิมะหิ สักกาเรหิ
ยะถาระหัง อาโรปะเตหิ
อะภิปุชเยยามะ ,

สาธุ โน ภันเต ณะคะวา
สุจิระปะรินิพพุโตปิ ,

ปัจฉิมาชณะตานุกัมปะมานะสา ,

อิมะ สักกาเร ทุกคะตะ-
ปัณณการะภูเต ปะภูคัณหาตุ ,
อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ
สุขายะ.

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น
พระองค์ใด เป็นพระอรหันต์
ตรัสรู้เองโดยชอบแล้ว ,
พระธรรม อันพระผู้มีพระภาคเจ้า
พระองค์ใด ตรัสไว้ดีแล้ว ,
พระสงฆ์สาวกของพระผู้มี
พระภาคเจ้า พระองค์ใด
ปฏิบัติดีแล้ว ,
ข้าพเจ้าทั้งหลายขอบูชาโดยยิ่ง
ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์
ด้วยเครื่องสักการะเหล่านี้
ซึ่งข้าพเจ้าได้ยกประดิษฐานไว้
ดีแล้ว ตามสมควร ,
ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ
ดังข้าพเจ้าทั้งหลาย
ขอประทานวโรกาส พระผู้มี
พระภาคเจ้า แม่ปรินิพพาน
นานแล้ว ,
ทรงมีพระทัยเอื้อเพื่อแก่ชุมชน
ผู้เกิดแล้วในภายหลัง ,
ขอจงทรงรับเครื่องสักการะ
เหล่านี้ ซึ่งเป็นบรรณาการของคนยาก ,
เพื่อประโยชน์
เพื่อความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย
สิ้นกาลนานเทอญ.

๒. คำนำสนัการพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ

ภะคะวา ,

พุทัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ.

พระผู้มีพระภาคเจ้า

เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลส

เพลิงทุกข์สิ้นเชิง

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ,

ข้าพเจ้าขอภิวาท

พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น

ผู้เบิกบาน.

(กราบ ๑ ครั้ง)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ,

ธัมมัง นะมัสสามิ.

พระธรรมอันพระผู้มี

พระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว ,

ข้าพเจ้าขอนมัสการพระธรรม.

(กราบ ๑ ครั้ง)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต

สาวะกะสังโฆ ,

สังฆัง นะมามิ.

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มี

พระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว ,

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ ๑ ครั้ง)

๓. คำนำสนัการพระผู้มีพระภาคเจ้า

(นำ) หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต

ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส.

นโม ตัสสะ ภะคะวะโต

อะระหะโต ,

สัมมาสัมพุทธัสสะ

ขอนอบน้อม แต่พระผู้มี

พระภาคเจ้า พระองค์นั้น.

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ,

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้

โดยพระองค์เอง.

(ว่า ๓ คน)

๔. พุทธาภิถุติ

(บทสวดสวดดีพระพุทเจ้า)

(นำ) หันทะ มะยัง พุทธาภิถุติง กะโรมะ เส.

โย โส ตะถาคะโต ,
อะระหัง ,
สัมมาสัมพุทโธ ,
วิชชาจะระณะสัมปันโน ,
สุคะโต ,
โลกะวิทู.
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ.

สัตถา เทวะมะนุสสานัง ,
พุทโธ ,
ภะคะวา ,
โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง
สะมาระกัง ,
สะพรัหมะกัง.
สัสสะมะณะพราหมะณัง
ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง สะยัง

อภิญญา สัจฉิกัตวา ปะเวเทสิ ,

โย อัมมัง เทเสสิ ,

อาทิกัลยาณัง ,
มัชฌะ กัลยาณัง ,
ปะริโยสานะกัลยาณัง ,
สาตถัง สะพัญญะนัน
เกาะละปะริปุณณัง
ปะริสุทธี พรัหมะจะริยัง
ปะกาเสสิ ,
ตะมะหัง ภะคะวันตัง
อะภิปุชยามิ ,
ตะมะหัง ภะคะวันตัง สิริสะ
นะมามิ.

พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์ใด ,
เป็นผู้ไกลจากกิเลส ,
เป็นผู้ตรัสผู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ,
เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ ,
เป็นผู้เสด็จไปแล้วด้วยดี ,
เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง ,
เป็นผู้สามารถฝึกบวชที่ควรฝึกได้อย่าง
ไม่มีใครยิ่งกว่า.
เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ,
เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม ,
เป็นผู้มีความจำเริญจำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ,
พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด.
ได้ทรงทำ
ความดีทุกขให้แจ้งด้วย
พระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว ,
ทรงสั่งสอนสัตว์โลกนี้ พร้อมทั้งเทวดา
มาร พรหม.
และหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์
เทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม.
พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด
ทรงแสดงธรรมแล้ว ,
ไพเราะในเบื้องต้น ,
ไพเราะในท่ามกลาง ,
ไพเราะในที่สุด ,
ทรงประกาศพรหมจรรย์
อันบริสุทธิ์
บริบูรณ์สิ้นเชิง พร้อมทั้งอรรถะ
และพยัญชนะ ,
ข้าพเจ้าขอบูชาโดยยิ่ง
ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ,
ข้าพเจ้าขอนอบน้อม
พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้นด้วยเศียรเกล้า.

(กราบ พร้อมกับประลึกถึงพระพุทคุณ)

๕. ธัมมาภิกขุติ

(บทสวดสวดดีพระธรรม)

(นำ) หันทะ มะยัง ธัมมาภิกขุติง กะโรมะ เส.

โย โส สวากขาโต ภาวะะวะตา
ธัมโม ,
สันทิฏฐิโก ,
อะกาลิโก ,
เอหิปัสสโก ,
โอปะนะยิโก ,
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ ,
ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปุชชะยามิ ,
ตะมะหัง ธัมมัง สิริสะสา
นะมามิ.

พระธรรมนั้นใด
เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว ,
เป็นธรรมที่พึงเห็นได้ด้วยตนเอง ,
เป็นธรรมที่ให้ผลได้ไม่จำกัดกาล ,
เป็นธรรมที่ควรกล่าวว่าท่านจงมาดูเถิด ,
เป็นธรรมที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว ,
เป็นธรรมที่ผู้รู้พึงรู้ได้เฉพาะตน ,
ข้าพเจ้าขอบูชาโดยยิ่งซึ่งพระธรรมนั้น ,
ข้าพเจ้าขอนอบน้อม
พระธรรมนั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบพร้อมกับระลึกถึงพระธรรมคุณ)

๖. สังฆาภิกขุติ

(บทสวดสวดดีพระสงฆ์)

(นำ) หันทะ มะยัง สังฆาภิกขุติง กะโรมะ เส.

โย โส สุปะฏิปันโน ภาวะะวะโต
สาวะกะสังโฆ ,
อุชุปะฏิปันโน ภาวะะวะโต
สาวะกะสังโฆ ,
ญายะปะฏิปันโน ภาวะะวะโต
สาวะกะสังโฆ ,

สามิจีปะฏิปันโน ภาวะะวะโต
สาวะกะสังโฆ ,
ยะทิทัง ,
จัตตาริ ปุริสะยุคานิ
อัญญะ ปุริสะปุคคะลา ,
เอสะ ภาวะะวะโต
สาวะกะสังโฆ ,
อาหุเนยโย ,

พระสงฆ์สาวก ของพระผู้มี
พระภาคเจ้านั้นใดปฏิบัติดีแล้ว ,
พระสงฆ์สาวก ของพระผู้มี
พระภาคปฏิบัติตรงแล้ว ,
พระสงฆ์สาวก ของพระผู้มี
พระภาคปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม
เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว ,
พระสงฆ์สาวก ของพระผู้มี
พระภาคปฏิบัติสมควรแล้ว ,
ได้แก่บุคคลเหล่านี้ คือ ,
คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่
นับเป็นรายบุคคล ได้ ๘ บุรุษ ,
นั่นแหละ พระสงฆ์สาวก
ของพระผู้มีพระภาคเจ้า ,
เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา ,

ปาหุเนยโย ,
ทักษิณโย ,
อัญชลีกะระณีโย ,
อนุตตะรัง ปุณฺณุกเขตตัง
โลกัสสะ ,
ตะมะหัง สังฆัง อภิปุชยามิ ,
ตะมะหัง สังฆัง สิริสา นะมามิ.

เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ ,
เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน.
เป็นผู้ควรทำอัญชลี ,
เป็นเนื่อนาบุญของโลก
ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ,
ข้าพเจ้าขอบูชาโดยยิ่งซึ่งพระสงฆ์นั้น ,
ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสงฆ์นั้นด้วยเศียรเกล้า.

(กราบ พร้อมกับระลึกถึงพระสังฆคุณ)

๗. ระตนะตตะยัปะณามะคาถา

(คาถานอบน้อมพระรัตนตรัย)

(นำ) หันทะ มะยัง ระตนะตตะยัปะณามะคาถาโย เจวะ
สังเวคะปะริกิตตะนะปาฐัญญะ ภาณามะ เส.

พุทโธ สุสุทโธ กะรุณา-
มะหังคะโว ,
โยจจันตะสุทฐัพพะระญาณะ-
โลจะโน ,
โลกัสสะ ปาปุปะกิเลสะฆาตะโก ,
วันทามิ พุทธัง อะหะมา-
ทะเรนะ ตัง ,
ธัมโม ปะทีโป วีย ตัสสะ
สัตถุโน ,
โย มัคคะปากามะตะเภทะ
ภินนะโก ,
โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตตะ-
ทีปะโน ,
วันทามิ ธัมมัง อะหะมา-
ทะเรนะ ตัง ,
สังโฆ สุเขตตาภะยะติเขตตะ-
สัณฺณูโต ,
โย ทิฏฐะสันโต
สุคะตานุโพทะโก ,
โลลัปปะทีโน อะริโย สุขะระโส ,
วันทามิ สังฆัง

พระพุทธเจ้าผู้บริสุทธิ์ด้วยดี
มีพระกรุณาจุฑาห้วงมหารณพ ,
พระองค์ใด มีตาคือพระญาณ
อันประเสริฐ หมดจดโดยส่วนเดียว ,
เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาปและอุปกิเลสของโลก
ข้าพเจ้าขอไหว้พระพุทธเจ้า
พระองค์นั้น ด้วยความเคารพ ,
พระธรรม ของพระศาสดา
พระองค์นั้นเปรียบเหมือนดวงประทีป ,
จำแนกประเภท คือ มรรค ผล
นิพพาน ส่วนใด ,
ซึ่งเป็นโลกุตระ และส่วนใด
ที่ชี้แนวแห่งโลกุตระนั้น ,
ข้าพเจ้าขอไหว้พระธรรมนั้น
ด้วยความเคารพ ,
พระสงฆ์ที่รู้กันว่าเป็นนาบุญ
อันยิ่งใหญ่นานาบุญอันดี ,
เป็นผู้เห็นพระนิพพาน ตรัสรู้
ตามพระสุต ทุมฺโธ ,
เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเล
เป็นพระอริยเจ้าผู้มีปัญญาดี ,
ข้าพเจ้าขอไหว้พระสงฆ์หมู่ นั้น

อะหะมาทะเรนะ ตัง ,
อิจจะเมกันตะกิปุชะเนยยะกัง ,
วัตถุตตะยัง
วันทะยะตาภิสังขะตัง ,
ปัญญัง มะยา ยัง มะมะ
สัพพูปัททะวา
มา โหนตุ เว ตัสสะ
ปะภาวะสิทธิยา.

ด้วยความเคารพ ,
บุญใดที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระรัตนตรัย
อันควรบูชายิ่งโดยส่วนเดียว ,
ได้กระทำยั้งแล้วแล้วอย่างนี้ ,
ขออุปัทวะทั้งปวงทั้งหลาย
จงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย
ด้วยความสำเร็จอันเกิดจาก
บุญนั้น.

๘. สังเวคะปริกิตตะนะปาฐะ
(บทสวดแสดงความสังเวช)

อิธะ ตะถาคะโต โลก
อุปปันโน ,
อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ,
อัมโม จะ เทสิโต นิยยานิโก ,

อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก ,
สัมโพธะคามิ สุคะตูปะเวทิโต ,

มะยันตัง อัมมัง สุตวา เอวัง
ชานามะ ,
ชาติปิ ทุกขา ,
ชะราปิ ทุกขา ,
มะระณัมปิ ทุกขัง ,
โสกะปะริเทวะทุกขะ
โทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา ,

อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข ,
ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข ,
ยัมปิจฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ
ทุกขัง ,
สังขิตเตนะ ปัญญาปาทานักขันธา
ทุกขา ,
เสยยะถิทัช ,
รูปูปาทานักขันโธ ,
เวทะนุปาทานักขันโธ ,
สัญญาปาทานักขันโธ ,
สังขารูปาทานักขันโธ ,
วิญญาณูปาทานักขันโธ ,
เยสัง ปะริญญาเย ,
อะระมาโน โส ภาคะวา ,
เอวัง พะหุลัง สาวเก วินิตติ ,
เอวัง ภาคา จะ ปะณัสสะ
ภาคะวะโต
สาวะเกสุ อะนุสาสะนี
พะหุลา ปะวัตตะติ.

พระตถาคตเจ้าทรงเกิดขึ้นแล้ว
ในโลกนี้ ,
เป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ,
และพระธรรมที่ทรงแสดงเป็นธรรม
เครื่องออกจากทุกข์ ,
เป็นเครื่องสงบกิเลส เป็นไปเพื่อปรีณิพพาน ,
เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม เป็นธรรมที่พระสุคต
ทรงประกาศแล้ว ,
พวกเราฟังธรรมนั้นแล้ว
จึงได้รู้อย่างนี้ว่า ,
แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ ,
แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ ,
แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ,
แม้ความโศก ความร่ำไรรำพัน ,
ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ,
ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์ ,
ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์ ,
ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์ ,
ปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้แม้สิ่งนั้น
ก็เป็นทุกข์ ,
ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ทั้ง ๕
เป็นตัวทุกข์ ,
ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ.
ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือ รูป ,
ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือ เวทนา ,
ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือ สัญญา ,
ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือ สังขาร ,
ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือ วิญญาณ ,
เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้อุปาทานขันธ์เหล่านี้ ,
พระผู้มีพระภาคเจ้านั้นเมื่อยังทรงพระชนม์อยู่ ,
จึงทรงแนะนำสาวกทั้งหลายอย่างนี้ เป็นส่วนมาก ,
อนึ่ง คำสั่งสอนของพระผู้มี
พระภาคเจ้านั้น
ย่อมเป็นไปในสาวกทั้งหลายส่วนมาก
มีส่วนคือการจำแนกอย่างนี้ว่า

รูป อะนิจัง ,
 เวทนา อะนิจา,
 สัญญา อะนิจา,
 สังขาร อะนิจา,
 วิญญาณ อะนิจัง,
 รูป อนัตตา,
 เวทนา อนัตตา,
 สัญญา อนัตตา,
 สังขาร อนัตตา,
 วิญญาณ อนัตตา,
 สัพเพ สังขาร อะนิจา,
 สัพเพ ธัมมา อนัตตาติ,

เต (ตา)* มายัง โอตินณามะหะ
 ชาติยา,
 ชรามะระณนะ,
 โสเกหิ ปะริเทเวหิ ทุกเขหิ
 โทมะนัสเสหิ อุปายาเสหิ,
 ทุกโขติณณา ทุกขะปะเรตา,

อัปเปวะนามิมัสสะ เกวะลัสสะ
 ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยา
 ปัญญาเยถาติ,
 จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง
 ภาคะวันตัง

สละณัง คตะตา,
 ธัมมัญจะ สังฆัญจะ,
 ตัสสะ ภาคะวะโต สาสนัง

ยะถาสะติ

ยะถาพะลัง มะนะสิกะโรมะ

อะนุปะฏิปัชชามะ,

สา สา โน ปะฏิปัตติ,

อิมัสสะ เกวะลัสสะ

ทุกขักขันธัสสะ

อันตะกิริยาเย สังวัตตะตุ.

รูปไม่เที่ยง,
 เวทนาไม่เที่ยง,
 สัญญาไม่เที่ยง,
 สังขารไม่เที่ยง,
 วิญญาณไม่เที่ยง,
 รูปไม่ใช่ตัวตน,
 เวทนาไม่ใช่ตัวตน,
 สัญญาไม่ใช่ตัวตน,
 สังขารไม่ใช่ตัวตน,
 วิญญาณไม่ใช่ตัวตน,
 สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง,
 ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน ดังนี้,

เราทั้งหลายเหล่านั้นเป็นผู้ถูก
 ครอบงำแล้วโดยความเกิด,
 โดยความแก่และความตาย,
 โดยความโศก ความร่ำไรราพัน ความไม่สบายกาย
 ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจทั้งหลาย,
 เป็นผู้หยั่งลงสู่ความทุกข์แล้ว,
 เป็นผู้มีความทุกข์เป็นเบื้องหน้าแล้ว,
 ทำฉน การทำที่สุดแห่ง
 กองทุกข์ทั้งสิ้นนี้
 จะพึงปรากฏชัดแก่เราทั้งหลายได้,
 เราทั้งหลายถึงแล้ว ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า

แม้ปรินิพพานนานมาแล้ว พระองค์นั้นเป็นสรณะ,
 ถึงพระธรรมด้วย ถึงพระสงฆ์ด้วย,
 จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่

ซึ่งคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นตามสติกำลัง.
 ขอให้การปฏิบัตินั้นๆ ของเรา
 ทั้งหลาย,
 จงเป็นไปเพื่อทำที่สุดแห่ง
 กองทุกข์
 ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.

(จบทำวัตรเช้า)

* ผู้หญิงให้คำว่าในวงเล็บ (...)

ใบความรู้ที่ ๒.๑

กิจกรรมการสวดมนต์ทำวัตรเย็น

การสวดมนต์ ทำวัตรเย็น นี้ไม่มีประเพณีในครั้งพุทธกาล แต่ได้มาตั้งขึ้นในประเทศเมื่อพระพุทธศาสนาเผยแผร์เข้ามาถึง ซึ่งมีการกระทำบางอย่างที่รวมอยู่ในการสวดมนต์ทำวัตร ในครั้งพุทธกาล คือ การสาธยายธรรม ถ้าพิจารณาโดยปัญญาแล้วคือการสาธยายธรรมะที่เป็นหลักปฏิบัติหรือสาธยายรายละเอียดของพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ ที่ต้องรู้และต้องปฏิบัติด้วย เพื่อไม่ให้ลืม และเป็นทางแห่งวิมุตติ วิมุตตายนะ ทางที่จะติดต่อกับวิมุตติ เพราะเมื่อภิกษุฟังธรรมอยู่ก็ดี เมื่อบุคคลฟังธรรมอยู่ก็ดี แสดงธรรมอยู่ก็ดี สาธยายธรรมอยู่ก็ดี คิณิกธรรมอยู่ก็ดี เจริญภาวนาอยู่ก็ดี ๕ อย่างนี้เป็นทางแห่งวิมุตติ (ความหลุดพ้น) จึงเป็นกิจกรรมการปฏิบัติธรรมที่เป็นประโยชน์กล่าวคือ

๑. เป็นการสาธยายธรรม เมื่อเอาธรรมะมาสาธยาย ย่อมซึมซาบในธรรมนั้นเกิดความปิติปราโมทย์เป็นสุขชนิดที่จะทำให้จิตเกิดเป็นสมาธิ เกิดปัญญาเห็นตามที่เป็นจริง คือยถาภูตญาณทัสสนะเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนดและหลุดพ้น (วิมุตติ) จึงเป็นโอกาสให้บุคคลมีจิตชนิดนั้นคือ แจ่มแจ้งในธรรม มีปราโมทย์ มีปิติ มีสุข มีสมาธิ แล้วมีญาณทัสสนะ มีนิพพิทา มีวิราคะ แล้วมีวิมุตติ

๒. เป็นการทำสมาธิเป็นหมู่คณะ (สมาธิน้อยๆ) เพราะคนที่จะสวดออกไปอย่างถูกต้องจะต้องมีจิตเป็นสมาธิ ในสิ่งที่สวด ในเสียงที่ได้ยินจิตไม่ฟุ้งซ่านหรือไปที่อื่น จิตเป็นสมาธิโดยอัตโนมัติ

๓. เป็นการเจริญพุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ เพราะเมื่อสวดและรู้ความหมายของบทแปล จะทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ รู้สึกราบซึ่งในพระคุณของพระพุทธเจ้า พระคุณของพระธรรม และพระคุณของพระสงฆ์ จิตใจจะแจ่มแจ้งชัดเจนในคุณแห่งพระรัตนตรัย อาบย้อมจิตใจให้เยือกเย็น จึงเป็นเหมือนกับการได้เข้าถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ทุกเวลาที่ทำวัตร สวดมนต์ (สรุปจากธรรมบรรยายของท่านพุทธทาสภิกขุ แก่คณะธรรมจารีณี ชั่วสมัย ๒๖ ต.ค.๒๖)

ขั้นตอนการปฏิบัติของสมาชิกผู้ปฏิบัติธรรม

๑. เตรียมร่างกายให้สะอาด เรียบร้อย รู้สึกสบาย
๒. เตรียมจิตใจให้พร้อม ตัดความกังวลใจต่างๆ ออกและควบคุมสติสัมปชัญญะให้ตั้งจิตมั่นที่จะทำการทำวัตรสวดมนต์ที่ดีที่สุดเต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ เหมือนกับว่าได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า และได้ทำสมาธิในเสียงพระธรรมของพระสงฆ์ และผู้ปฏิบัติธรรม
๓. เตรียมหนังสือคู่มือสวดมนต์และอาสนะ (ถ้ามี) สำหรับรองนั่งให้พร้อม
๔. การนั่งในท่าคุกเข่าพนมมือที่อก ผู้ปฏิบัติธรรมที่เป็นชายนั่งในท่าเทพบุตรผู้ปฏิบัติที่เป็นหญิงนั่งในท่าเทพธิดา (เทพอัปสร)
๕. น้ำเสียงการสวดมนต์ให้ชัดเจนถูกต้อง ไม่ดังหรือค่อยจนเกินไป ให้เสียงอยู่ในระดับที่พอดี
๖. จังหวะการสวดให้สวดช้าๆ ตามจังหวะและพร้อมเพียงกันกับหมู่คณะ
๗. ขณะสวดมนต์ให้น้อมใจให้ซึมซาบเป็นไปในความหมายของบทสวดมนต์นั้นอย่างแท้จริง

บทสวดมนต์ทำวัตรเย็น (ศึกษาในคู่มือสวดมนต์)

ประกอบด้วยบทสวดมนต์ ๙ บท โดยจะเพิ่มบทสวดมนต์พิเศษอีกตามแนวปฏิบัติของแต่ละแห่ง (วัด/สำนักสงฆ์/สำนักแม่ชี) ได้ตามสมควรแล้วต่อบทกรวดน้ำตอนเย็น ดังนี้

๑. คำบูชาพระรัตนตรัย : เป็นการสวดมนต์ขอบูชา ต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ด้วยเครื่องสักการะ และขอให้ทรงรับเครื่องสักการะเพื่อประโยชน์และความสุขแห่งพวกตนทั้งหลาย

๒. คำนมัสการพระรัตนตรัย : เป็นการสวดมนต์แสดงความเคารพนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย (พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์) และแสดงความเคารพด้วยการกราบไหว้ เมื่อจบแต่ละบท

๓. คำนมัสการพระผู้มีพระภาคเจ้า (บุพพภาคนมการ) : เป็นการสวดมนต์แสดงความนอบน้อมต่อพระพุทธเจ้าแม่ว่าครั้งที่ ๑ ครั้งที่ ๒ และครั้งที่ ๓

๔. บทระลึกถึงพระพุทธเจ้า (พุทธานุสสติ) : เป็นการสวดมนต์ระลึกถึงพระพุทธเจ้าว่ามีกิตติศัพท์อันงามได้ฟังไป เช่น เป็นผู้ไกลจากกิเลส เป็นผู้ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชา (ความรู้) และจรณะ (ความประพฤติ การปฏิบัติ) เป็นผู้ไปดี เป็นผู้รู้แจ้งโลก เป็นผู้มีความสามารถฝึกบุคคลที่สมควรฝึกได้ไม่มีใครเทียบเป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรมะ เป็นผู้มีความเจริญ จำแนกธรรมเพื่อสั่งสอนสัตว์ เป็นต้น

๕. บทสวดสรรเสริญพระพุทธเจ้า (พุทธานุสสติ) : เป็นการสวดมนต์สรรเสริญพระพุทธเจ้า ว่าประกอบด้วยคุณอันประเสริฐหลายประการ เช่น พระญาณ (พระปัญญาธิคุณ) พระกรุณาอันบริสุทธิ์ (พระกรุณาธิคุณ) เป็นต้น ขอไหว้ด้วยความเคารพเพื่อยึดเป็นที่ตั้ง ที่ระลึก องค์ที่หนึ่ง และกล่าวสัจจวาจาของขอมอบกายถวายชีวิตด้วยการประพาส ตามยึดพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งที่ระลึกอันประเสริฐของพวกตน ขอให้ตนเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา และด้วยอำนาจแห่งบุญที่ได้กระทำนี้ขอให้พวกตนอย่าได้มีอันตรายทั้งปวงแล้วหมอบกราบ สวดของคโตษที่ได้ส่วนเกินไปในพระพุทธเจ้า ด้วยกาย วาจา ใจ ก็ดีหรือกรรมอันน่าติเตียนที่ตนกระทำต่อพระพุทธเจ้าเพื่อการสำรวมระวังในพระพุทธเจ้าในกาลต่อไป

๖. บทสวดระลึกถึงพระธรรม (ธัมมานุสสติ) : เป็นการสวดมนต์ระลึกถึงพระธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้วว่าเป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติได้ด้วยตนเอง และให้ผลไม่จำกัดกาลเวลา ควรชักชวนผู้อื่นมาดู (ศึกษาและปฏิบัติ) ควรน้อมเข้ามาใส่ใจ และเป็นสิ่งที่รู้ได้เฉพาะตน

๗. บทสวดสรรเสริญพระธรรม (ธัมมานุสสติ) : เป็นการสวดมนต์สรรเสริญพระธรรมว่ามีคุณอันประเสริฐ คือ ความดีที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว มีการจำแนกธรรมเป็น ทั้งมรรค (ธรรมที่เป็นเครื่องไปสู่พระนิพพาน, ธรรมที่ฆ่ากิเลส) ผล ปริยัติ (สิ่งที่ควรเล่าเรียน) และนิพพาน (ความหลุดพ้น) เป็นธรรมะที่ผู้รักษาไว้จะไม่ตกไปสู่โลกที่ชั่วและขอไหว้พระธรรมอันประเสริฐนั้นเป็นเครื่องขจัดเสียซึ่งความมืด (ความไม่รู้) เป็นที่พึ่งที่ระลึก องค์ที่สอง และกล่าวสัจจวาจาและมอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระธรรม ด้วยการประพาสตามพระธรรมยึดพระธรรมเป็นที่พึ่งที่ระลึกอันประเสริฐขอให้พวกตนเจริญในพระศาสนา ของพระศาสดา และด้วยอำนาจบุญที่ได้กระทำนี้ให้พวกตนอย่าได้มีอันตรายทั้งปวงแล้วหมอบกราบสวดบทของคโตษที่ได้ล่วงเกินในพระธรรม ด้วยกาย วาจา ใจก็ดีหรือกรรม อันน่าติเตียน ที่ตนกระทำต่อพระธรรม เพื่อจะได้ สำรวมระวังในพระธรรมในกาลต่อไป

๘. บทสวดระลึกถึงพระสงฆ์ (สังฆานุสสติ) : เป็นการสวดมนต์ระลึกถึงพระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า (พระพุทธเจ้า) ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์ ปฏิบัติสมควร ได้แก่ บุคคล ๔ คู่ คือ

คู่ที่ ๑ โสดาปัตติมรรค - โสดาปัตติผล

คู่ที่ ๒ สกิทาคามิมรรค - สกิทาคามิผล

คู่ที่ ๓ อนาคามิมรรค - อนาคามิผล

คู่ที่ ๔ อรหัตตมรรค - อรหัตตผล

(พระอริยบุคคล ๘ จำพวก คือ ผู้ที่ปฏิบัติตามทางไปสู่การบรรลุอริยมรรค ๔ จำพวก และที่บรรลุอริยผล ๔ จำพวก) ว่าเป็นสงฆ์ที่บุคคลทั้งหลายควรสักการบูชา ควรแก่การรับทานที่ถวายเพื่อผลอันเจริญควรแก่การไหว้ เป็นนื่อนาบุญของโลก ที่ไม่มีบุญอื่นยิ่งกว่านี้

๙. บทสวดสรรเสริญพระสงฆ์ (สังฆาภิกขิต) : เป็นการสวดมนต์สรรเสริญพระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสัทธรรม (ธรรมที่ดี ธรรมที่แท้ ธรรมของคนดี คือ ธรรมที่ฟังเล่าเรียน สิ่งที่ดีปฏิบัติ ผลที่ดีบรรลุ) ว่าประกอบด้วยคุณคือปฏิบัติ เป็นต้นว่า เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคล ผู้ประเสริฐ ๘ จำพวก ขอไหว้พระอริยเจ้าทั้งหลายผู้บริสุทธิ ผู้เป็นที่พึ่งที่ระลึกของหมู่สัตว์ทั้งหลายเพื่อเป็นที่พึ่งที่ระลึกองค์ที่สามของพวกตน และกล่าวสัจจวาจาขอมอบกาย ถวายชีวิตต่อพระสงฆ์ ด้านการประพฤติตามความปฏิบัติดีของพระสงฆ์และยึดพระสงฆ์เป็นที่พึ่งที่ระลึกอันประเสริฐด้วยอำนาจแห่งบุญที่ได้กระทำนี้ ขอให้พวกตนพ้นจากอันตรายทั้งปวงแล้วหมอบกราบของดั่งโขงที่ได้ล่วงเกินพระสงฆ์ด้วยกาย วาจา ใจ กิเลส หรือกรรมอันน่าตียืนอันใดก็ดี เพื่อการสำรวมระวังในพระสงฆ์ในกาลต่อไป

ข้อสังเกต

เมื่อสวดมนต์ทำวัตรเย็นจบแล้วอาจมีการสวดมนต์บทพิเศษอื่นอีกตามแนวทางของแต่ละสถานที่ในแต่ละวัน แล้วจึงสวดมนต์บทกรวดน้ำตอนเย็นเป็นบทสุดท้าย

๑๐. บทกรวดน้ำตอนเย็น (อุททิสสนาธิฐฐานคาถา) : ประกอบด้วย ๒ บท คือ

บทที่ ๑

เป็นบทอุทิศบุญกุศลให้แก่ อุปัชฌาย์ อาจารย์ พ่อแม่ ญาติทั้งหลาย ผู้สูงศักดิ์ พระราชา ผู้มีพระคุณ พรหม มาร พระอินทร์ เทพ โลกบาล พระยายมราช มนุษย์ที่เป็นมิตร เป็นกลาง ผู้คิดร้าย ขอเป็นสุข อย่าได้ทนทุกข์และบุญที่ตนได้ทำจงช่วยอำนวยให้เกิดผลให้มีความสุขและถึงพระนิพพาน

บทที่ ๒

เป็นบทอุทิศผลบุญให้ปวงสัตว์เพื่อให้ตนได้ซึ่งการตัดตัวตัณหา อุปาทาน สิ่งชั่วในใจว่า จะถึงนิพพาน ให้สิ้นไปจากสันดาน ในทุกภพที่เกิดให้มีจิตตรง มีสติ ปัญญาอันประเสริฐ มีความเพียร เป็นเลิศเป็นเครื่องขจัดกิเลส และอย่าให้หมู่เรามีโอกาส ทำลายล้างความเพียรของตน และด้วยอำนาจแห่งพระพุทธรูป พระธรรม พระปัจเจกพุทธเจ้า พระสงฆ์ อันเป็นที่พึ่งคุ้มครองป้องกันมาร นั้น

ความศักดิ์สิทธิ์หรืออำนาจแห่งการสวดมนต์

๑. บำบัดทุกข์โศก โรคภัย รวมทั้งความรุ่มร้อนในใจ
๒. ขจัดภัย อันตราย สิ่งชั่วร้ายที่จะพึงมี
๓. ปิดเป่าอุบาทว์ เสนียดจัญไร สิ่งอวมงคลอันไม่เป็นที่พอใจ
๔. ป้องกันภัยต่างๆ มิโจรภัย อัคคีภัย อสรพิษสัตว์ร้ายทั้งปวง
๕. ส่งเสริมให้เจริญด้วย อายุ วรรณะ สุขะ พละ
๖. ให้แคล้วคลาดภัย ประสบความสวัสดีมีชัย เจริญอกงามในพระพุทธศาสนา
๗. เป็นการรวมพลังใจให้สงบไม่ฟุ้งซ่าน เป็นหนทางแห่งการเจริญภาวนา

อานิสงส์ของการทำวัตรสวดมนต์

๑. ไล่ความขี้เกียจ ขณะสวดมนต์ อารมณ์เบื่อ เชื่องซึม ง่วงนอน เกียจคร้านจะหมดไป และเกิดความเข้มแข็งกระฉับกระเฉงขึ้น
๒. ตัดความเห็นแก่ตัว เพราะขณะนั้นอารมณ์ของเราไปห่วงอยู่ที่การสวด ไม่ได้คิดถึงตัวเอง ความโลภ ความโกรธ ความหลง จึงมิได้กล้ำกลายเข้าสู่วาระจิต
๓. ได้ปัญญา การสวดมนต์โดยรู้คำแปล รู้ความหมาย ย่อมทำให้ผู้สวดได้ปัญญา ความรู้แทนที่จะสวดจำๆ เหมือนนกแก้วนกขุนทอง โดยไม่รู้อะไรเลย เป็นเหตุให้ถูกค้อนว่าทำอะไรงๆ
๔. จิตเป็นสมาธิ เพราะขณะนั้นผู้สวดต้องสำรวมใจแน่วแน่ มิฉะนั้นจะสวดผิดได้หน้าลิ้มหลัง เมื่อจิตเป็นสมาธิ ความสงบเยือกเย็นในจิตจะเกิดขึ้น
๕. ได้เฝ้าพระพุทธเจ้า ขณะนั้นผู้สวดมีกาย วาจา ปกติ (มีศีล) มีใจแน่วแน่ (มีสมาธิ) มีความรู้สึกถึงคุณความดีของพระพุทธเจ้า (มีปัญญา) เท่ากับได้เฝ้าพระองค์ด้วยการปฏิบัติบูชา ครบไตรสิกขาอย่างแท้จริง

ใบความรู้ที่ ๒.๒

เรื่อง บทสวดมนต์ทำวัตรเย็น

บทสวดมนต์ทำวัตรเย็น

๑. คำบูชาพระรัตนตรัย

โย โส ณะคะวา อะระหัง
สัมมาสัมพุทธะ,

สวากขาโต เยนะ ณะคะวาตะ
ธัมโม,
สุปะฏิปันโน ยัสสะ ณะคะวาโต
สวากะสังโฆ,
ตัมมะยัง ณะคะวันตัง สะธัมมัง
สะสังฆัง อิมะหิ สักกาเรหิ
ยะถาระหัง อาโรปิเตหิ
อะภิปุชะยามะ,

สาธุ โน ภันเต ณะคะวา
สุจิระปะรินิพพุโตปิ,

ปัจฉิมาชณะตานุกัมปะมานะสา,

อิมะ สักกาเร ทุกคะตะ-
ปัณณการะภูเต ปะภุคคัณหาตุ,
อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ
สุขายะ

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น
พระองค์ใด เป็นพระอรหันต์
ตรัสรู้เองโดยชอบแล้ว,
พระธรรม อันพระผู้มีพระภาคเจ้า
พระองค์ใด ตรัสไว้ดีแล้ว,
พระสงฆ์สาวกของพระผู้มี
พระภาคเจ้า พระองค์ใดปฏิบัติดีแล้ว,
ข้าพเจ้าทั้งหลายขอบูชาโดยยิ่ง
ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์
ด้วยเครื่องสักการะเหล่านี้ ซึ่งข้าพเจ้าได้ยก
ประดิษฐานไว้ดีแล้ว ตามสมควร,
ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ
ดังข้าพเจ้าทั้งหลายขอประทานวิโรกาส
พระผู้มีพระภาคเจ้า แม้ปรินิพพานแล้ว,
ทรงมีพระทัยเอื้อเฟื้อแก่ชุมชน
ผู้เกิดแล้วในภายหลัง,
ขอจงทรงรับเครื่องสักการะ
เหล่านี้ ซึ่งเป็นบรรณาการ
ของคนยาก, เพื่อประโยชน์
เพื่อความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย
สิ้นกาลนานเทอญ.

๒. คำนำสการพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ
ภะคะวา ,

พุทัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ,

พระผู้มีพระภาคเจ้า
เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,
ข้าพเจ้าขอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า
ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.

(กราบ ๑ ครั้ง)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,
ธัมมัง นะมัสสามิ.

พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว.
ข้าพเจ้าขอนมัสการพระธรรม.

(กราบ ๑ ครั้ง)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต
สาวะกะสังโฆ,
สังฆัง นะมามิ.

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มี
พระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว.
ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ ๑ ครั้ง)

๑. คำนำสการพระผู้มีพระภาคเจ้า

(นำ) หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต
ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส.

นโม ตัสสะ ภะคะวะโต

อะระหะโต.
สัมมาสัมพุทธุธัสสะ .

ขอนอบน้อม แต่พระผู้มี
พระภาคเจ้า พระองค์นั้น,
ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส,
เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้
โดยพระองค์เอง.

(ว่า ๓ หน)

๔. พุทธานุสสติ

(บทสวดระลึกถึงพระพุทธเจ้า)

(นำ) หันทะ มะยัง พุทธานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.

ตั้ง โข ปะนะ ภาคะวันตัง
เอวัง กัลยาณो กิตติสัทโ
อัพภูคคะโต,
อิติปิโส ภาคะวา,
อะระหัง,
สัมมาสัมพุทธโ,
วิชาจะระณะสัมปันโน,
สุคะโต,
โลกะวิทู
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,
สัตถา เทวะมะนุสสานัง,
พุทธโ,
ภาคะวาติ.

ก็ กิตติศัพท์อันงามของ
พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น
ได้ฟังไปแล้วอย่างนี้ว่า,
แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น,
เป็นผู้ไกลจากกิเลส,
เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,
เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ,
เป็นผู้เสด็จไปแล้วด้วยดี,
เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง,
เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่ควรฝึก
ได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า,
เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย,
เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม,
เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรม
สั่งสอนสัตว์ ดังนี้.

๕. พุทธาภิศิตี

(บทสวดสรรเสริญพระพุทธเจ้า)

(นำ) หันทะ มะยัง พุทธาภิศิติง กะโรมะ เส.

พุทธะวาระหันตะวะระตาทิกุณา-
ภียุตโต,
สุทธาภิญาณะกะรุณาหิ
สะมาคะตัตโต,
โพเธสิ โย สุชนะนัง
กะมะลัังวะ สุโร,
วันทามะหัง ตะมะระณัง
สิระสา ชิเนนทัง,
พุทโธ โย สัพพะปาณินัง
สะระณัง เขมะมุตตะมัง ,
ปะฐะมานุสสติฐานนัง วันทามิ
ตัง สีเรนะหัง,

พุทธานุสสาหัง ทาโส (ทาสี)* ะ
พุทโธ เม สามิกิสสะโร,
พุทโธ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ
วิธิตา จะ หิตัสสะ เม,
พุทธานุสสาหัง นิยยาเทมิ
สะรีรัญชีวัตถุจัน,

วันทันโตหัง (วันทันตีหัง)*

จะริสสามิ

พุทธานุสเสวะ สุโพธิตัง,
นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง,
พุทโธ เม สะระณัง ะรัง,
เอตะนะ สัจจะวัชเชนะ
วัชฌะยัง

สัตถุ สาสะเน,

พุทัง เมวันทะมานะ (วันทะมานายะ)*

ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิระ,

สัพเพปิ อันตะระยา เม

มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา,

พระพุทธเจ้าประกอบด้วยคุณ
มีความประเสริฐแห่งอรหันตคุณ เป็นต้น,
มีพระองค์อันประกอบด้วย
พระญาณและพระกรุณาอันบริสุทธิ์,
พระองค์ใด ทรงกระทำหน้าที่ดี ให้เบิกบาน
ดุจอาทิตย์ทำบ่าวให้บาน,
ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์ ผู้ไม่มีกิเลส
พระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า,
พระพุทธเจ้าพระองค์ใด เป็นสรณะ
อันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย,
ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้า
พระองค์นั้น ผู้เป็นที่ตั้ง แห่งความระลึกองค์ที่หนึ่ง
ด้วยเศียรเกล้า,
ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทธเจ้า
พระพุทธเจ้าเป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า,
พระพุทธเจ้าเป็นผู้กำจัดทุกข์
และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า,
ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตนี้
แด่พระพุทธเจ้า.

* ผู้หญิงให้คำว่าในวงเล็บ (...)

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ จักประพฤติ

ตาม

ซึ่งความตรัสรู้ดีของพระพุทธเจ้า,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี,

พระพุทธเจ้าเป็นสรณะ อันประเสริฐของข้าพเจ้า,

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้

ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา

ของพระศาสดา,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระพุทธเจ้า

ได้ชวนชวายนุญใด ในบัดนี้,

อันตรายแม้ทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า

ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(หมอบกราบแล้วว่า)

กาเยนะ วาจาเย วั เจตะสา วา,
พุทเธ กุกัมมัง ปะกะตัง
มะยา ยัง,
พุทโธ ปะภูคัคณหะตุ
อัจจะยันตัง,
กาลันตะเร สังวะริตุง วั พุทเธ.

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี,
กรรมน่าตึดยันอันใด ที่ข้าพเจ้า
กระทำแล้วในพระพุทเธเจ้า
ขอพระพุทเธเจ้า จงงดซึ่งโทษ
ล่วงเกินอันนั้น,
เพื่อการสำรวมระวังใน
พระพุทเธเจ้าในกาลต่อไป.

* ผู้หญิงว่าคำในวงเล็บ (...)

๖. ธัมมานุสสติ

(บทสวดระลึกถึงพระธรรม)

(นำ) หันทะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.

สวากขาโต ะกะวะตะตา ธัมโม,
สันทิฏฐิโก,
อะกาลิโก,
เอหิปัสสโก,
โอปะนะยิโก,
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ.

พระธรรมนั้นเป็นธรรมที่
พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว,
เป็นธรรมที่พึงเห็นได้ด้วยตนเอง,
เป็นธรรมที่ให้ผลได้ไม่จำกัดกาล,
เป็นธรรมที่ควรกล่าวว่าท่านจงมาดูเถิด,
เป็นธรรมที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว,
เป็นธรรมที่ผู้รู้พึงรู้ได้เฉพาะตน ดังนี้.

๗. ธัมมภาณิกคิตี

บทสวดสรรเสริญพระธรรม

(นำ) หันทะ มะยัง ธัมมภาณิกคิตัง กะโรมะ เส.

สวากขาตะตาทีคุณะโยคะ-
วะเสนะ เสโย,

โย มัคคะปากะปะริยัตติ-
วิโมกขะเกโท,
ธัมโม กุโลกะปะตะนา-
ตะทะธารีธารี,
วันทามะหัง ตะมะหะรัง
วะระธัมมะเมตัง,
ธัมโม โย สัพพะปาณีนัง
สละระณัง
เขมะมุตตะมัง,
พุทธานุสสะติฏฐานัง วันทามิ
ตัง สีเรนะหัง,

ธัมมัสสาหัง ทาสี (ทาสี)* วะ
ธัมโม เม สามิกิสสะโร,
ธัมโม พุกขัสสะ ชาตา จะ
วิธาทา จะ หิตัสสะ เม,
ธัมมัสสาหัง นิยยาเทมิ
สะรีรัญชีวิตัญญิจัง,

พระธรรมใด เป็นสิ่งที่ประเสริฐ
เพราะประกอบด้วยคุณ คือความที่พระผู้มี
พระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว เป็นต้น,
เป็นธรรมอันจำแนกเป็น มรรค
ผล ปรีชา และนิพพาน,
เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรม
จากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว,
ข้าพเจ้าไหว้พระธรรม
อันประเสริฐนั้น อันเป็นเครื่องขัดเสียดซึ่งความมืด,
พระธรรมใด เป็นสรณะ
อันเกษมสูงสุด
ของสัตว์ทั้งหลาย,
ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น
อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สอง
ด้วยเศียรเกล้า,
ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม
พระธรรมเป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า,
พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์
และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า,
ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตนี้
แต่พระธรรม,

* ผู้หญิงว่าคำในวงเล็บ (...)

วันทันทอตัง (วันทันทิตัง)*
จะริสสามิ ธัมมัสเสวะ
สุธัมมะตัง,
นัตถิ เม สละระณัง อัญญัง
ธัมโม เม สละระณัง วะรัง,
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ-
วัชเฌยยัง สัตถุ สาสะเน,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม
ซึ่งความเป็นธรรมดีของ
พระธรรม,
สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี
พระธรรมเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า,
ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ข้าพเจ้า
พึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา,

อัมมัง เม อันทะมานะ (วันทะมานายะ)*

ยัง ปุณฺณัง ปะสุตัง อิธะ,

สัพเพปิ อันตะรายา เม

มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา.

ข้าพเจ้าผู้ให้อยู่ซึ่งพระธรรม

ได้ชวนขายบุญใด ในบัดนี้,

อันตรายแม่ทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า

ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(หมอบกราบแล้วว่า)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตตะสา วา,

อัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

อัมโม ปะฎิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง,

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ อัมเม.

ด้วยกายดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี,

กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้า

กระทำแล้วในพระธรรม,

ขอพระธรรม จงดซึ่งโทษล่องเกินอันนั้น,

เพื่อการสำรวมระวังในพระธรรม.

ในกาลต่อไป.

* ผู้หญิงว่าคำในวงเล็บ (...)

๘. สังกษานุสสติ

บทสวดระลึกถึงพระสงฆ์

(นำ) หันพระ มะยัง สังกษานุสสติดินะยัง กะโรมะ เส.

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต

สาวะกะสังโฆ,

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต

สาวะกะสังโฆ,

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต

สาวะกะสังโฆ,

สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต

สาวะกะสังโฆ,

ยะทิทัง,

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ

อัญญะ ปุริสะปุคคะลา,

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

อายุเนยโย,

ปาหุเนยโย,

ทักขิณเณยโย,

อัญชะลิกระณีโย,

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง

โลกัสสาติ.

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มี

พระภาคเจ้าปฏิบัติดีแล้ว,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มี

พระภาคเจ้าปฏิบัติตรงแล้ว,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มี

พระภาคเจ้าปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม

เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มี

พระภาคเจ้าปฏิบัติสมควรแล้ว,

ได้แก่บุคคลเหล่านี้ คือ,

คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่

นับเป็นรายบุคคล ได้ ๘ บุรุษ,

นั่นแหละ พระสงฆ์สาวกของ

พระผู้มีพระภาคเจ้า,

เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา,

เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ,

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน,

เป็นผู้ควรทำอัญชลี,

เป็นนื่อนาบุญของโลก

ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้.

ด้านศาสนบำบัด

ใบกิจกรรมที่ ๒

เรื่อง การเจริญเมตตาภาวนา (การแผ่เมตตา)

๑. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อฝึกเจริญเมตตาธรรมให้เกิดมีขึ้นในจิต สันดานทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ตลอดจนผู้ที่มีเวรต่อกัน
๒. เพื่อฝึกให้จิตใจอ่อนโยน สัมผัสความสุขที่เกิดจากการเมตตาให้อภัยต่อผู้อื่นและแผ่กุศลให้ผู้อื่น
๓. เพื่อฝึกพิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและอาณิสสของขันติธรรม บังเกิดความสุข และพัฒนาเป็นทักษะในการจัดการกับความโกรธได้วิธีหนึ่ง ซึ่งเป็นการจัดการกับตัวกระตุ้นการอยากยาเสพติดด้วย
๔. เพื่อให้เกิดความรัก เมตตา ในตนเองและเป็นการอธิษฐานจิตให้ตนเองมีความสุข
๕. เพื่อให้จิตตั้งมั่นมีสมาธิ มีสติ ด้วยการเจริญเมตตาภาวนา

๒. สาระสำคัญ

การเจริญเมตตาภาวนาหรือการแผ่เมตตานี้เป็นการปฏิบัติธรรม ประการหนึ่ง ในหมวดพรหมวิหารธรรม (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) ที่พระพุทธเจ้าได้ ทรงแสดงอาณิสสไว้ ๑๑ ประการ (เมตตานิสสสูตร) คือ ๑. หลับเป็นสุข ๒. ไม่ฝันลามก ๔. เป็นที่รักของเพื่อนมนุษย์ ๕. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลายมีเทวดา เป็นต้น ๖. เทวดาทั้งหลายย่อมรักษา ๗. ไฟหรือยาพิษหรือศัสตราวุธต่างๆ ทำร้ายไม่ได้ ๘. จิตสงบได้เร็ว ๙. มีหน้าตาผ่องใส ๑๐. เมื่อเวลาตายจิตใจไม่พันเพื่อน คือไม่หลงตาย (มีสติ) ๑๑. แม้ยังไม่ได้สำเร็จมรรคผลนิพพาน เมื่อแตกตายทำลายขันธ ก็มีสุคติโลกสวรรค์ เป็นที่ไปในเบื้องหน้า ดังนั้นการแผ่เมตตาจึงเป็นการพัฒนาจิตใจของสมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมให้มีความอ่อนโยนรักใคร่ ปราปรณาจะให้ตนเองและผู้อื่นมีความสุขและพัฒนาเป็นทักษะการจัดการกับความโกรธพิจารณาเห็นโทษของความโกรธ และประโยชน์ของการรู้จักอดทน อดกลั้น ซึ่งจะนำไปใช้ในการจัดการกับอารมณ์และจัดการกับตัวกระตุ้นการอยากยาเสพติด ได้วิธีหนึ่ง

๓. เวลา

๑๕-๒๐ นาที

๔. สื่อ / อุปกรณ์

๑. ใบความรู้ เรื่องการเจริญเมตตาภาวนา
๒. คู่มือสวดมนต์ที่มีบทเจริญเมตตาภาวนาหรือใบความรู้บทเจริญเมตตา ให้ตนเอง/และผู้อื่น

๕. วิธีดำเนินการกิจกรรม

๕.๑ เมื่อพระวิทยากร แม่ชี/วิทยากรนำสมาชิกผู้ปฏิบัติธรรม ไหว้พระสวดมนต์ทำวัตร เข้า-เย็นเสร็จแล้ว หรือกรณีเสร็จจากการปฏิบัติธรรมเจริญสมาธิ เจริญสติ เจริญวิปัสสนากรรมฐาน (เดินจงกรม-นั่งสมาธิ)แล้ว ให้สมาชิกฯ นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาวางทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตรงที่หน้า ตัก ตั้งกายให้ตรงต่อจากการปฏิบัติ

๕.๒ ให้สมาชิกฯ สำนวณกาย-จิตใช้สติพิจารณาให้เห็นโทษขอความโกรธ และอาณิสสของ ขันติธรรมว่าความอดกลั้นเป็นบรมตบะ หรือบรมธรรม ผู้มีขันติเป็นกำลัง มีกำลัง คือขันติ เป็นกองทัพอ่า เป็นอารมณ์ ประโยชน์ ยิ่งกว่าขันติ ไม่มีเลย เป็นต้น เพื่อให้จิตประกอบด้วยเมตตาธรรมประจำไว้ในจิต สันดาน อยู่เป็นสมบัติของใจตลอดไป

๕.๓ นำสมาชิกฯเจริญเมตตาให้เกิดขึ้นในตนเองก่อน ด้วยคำภาวนาเมตตาแก่ตน เมื่อสมาชิกฯ สามารถท่องจำได้แล้วไม่ต้องกล่าวนำให้กล่าวคำภาวนาพร้อมกัน (ใบความรู้ที่ ๒)

๕.๔ นำสมาชิกฯเจริญเมตตาให้เกิดขึ้นในบุคคลอื่น ตั้งแต่มารดา บิดา ญาติ พี่น้อง จนถึง บุคคลทั้งหลายอื่นๆ ทั่วโลกโดยไม่เลือกชั้นวรรณะ และชาติ ศาสนา แม้ขั้นที่สุดถึงคนที่มีเวรต่อกัน จน เมตตาจิตปรากฏชัดในบุคคลนั้นๆ แล้วว่าคำภาวนา แผ่เมตตา (ใบความรู้ที่ ๓) เมื่อสมาชิกสามารถท่องจำ ได้แล้วให้ว่าพร้อมกัน (ใบความรู้ที่ ๓ ส่วนใบความรู้ที่ ๔-๖ พิจารณาตามที่เหมาะสม)

๕.๕ นำสมาชิกฯ สวดมนต์นัสการพระรัตนตรัยและกราบพร้อมกันเมื่อจบแต่ละบท เป็นอันเสร็จพิธี

๕.๖

หมายเหตุ สมาชิกฯอาจจะสวดบทอุทิศส่วนกุศลและกรวดน้ำอุทิศกุศลให้บิดา-มารดา ญาติทั้งหลายอีกก็ได้ ตามแนวทางของสถานที่ หรือมีอุปกรณ์กรวดน้ำ โดยการกล่าวคำกรวดน้ำโดยย่อๆ แล้วนำไป รดน้ำต้นไม้ยืนต้นบริเวณสถานที่ คือ

อิหัง โน ญาติันังโหตุ. สุขิตาโหตุ ญาติะโย.

ขอผลบุญจงมีแก่ญาติของข้าพเจ้าทั้งหลายขอญาติทั้งหลายจงมีความสุขกายสุขใจเถิด

๖. การประเมินผล

๑. สังเกตจากการสำรวมของสมาชิก ความสนใจ ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม และความพร้อมเพรียงของหมู่คณะและอาการสงบ จากบันทึกอาการและพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงประจำวันของพระอาจารย์/พี่เลี้ยง

๒. การสังเกตความเปลี่ยนแปลงตนเองของสมาชิกจากบันทึกประจำวันของสมาชิก

กิจกรรมที่ ๒ สติ การทำงานของสติ และการฝึกสติ

ใบความรู้

สติ คืออะไร

สติ คือ ภาวะระลึกอยู่กับปัจจุบัน การตามดูรู้ทันปัจจุบัน การระลึกเพื่อพิจารณา

สติ คืออย่างไร

๑. จิตใจเป็นอิสระจากอารมณ์ ความคิดปรุงแต่ง
๒. เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกและความคิด
๓. ไม่ปรุงแต่งต่อเติม
๔. ไม่ยึดมั่นถือมั่น ปล่องวางได้ง่าย
๕. อยู่กับปัจจุบัน ไม่ถดถอยไปสู่อดีต หรือเลื่อนไหลไปสู่อนาคต
๖. ทำให้เกิดสมาธิ จิตตั้งมั่นมีคุณภาพ มีความสุข ความจำดี
๗. เอื้อให้ปัญญาทำงาน พิจารณาสິงต่างๆ ได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล

สติ อารมณ์ สมาธิ ปัญญา

สติ คือ จิตรู้อารมณ์ปัจจุบัน

อารมณ์ คือ สิ่งที่จิตรู้ ได้แก่ ความทรงจำ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ลมหายใจ การเคลื่อนไหวของกาย ความคิด อารมณ์ความรู้สึก

สมาธิ คือ จิตที่จับอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งจนนิ่ง

ปัญญา คือ การพิจารณา ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องตามสภาวะความเป็นจริง ทำให้ปล่องวาง ละวางได้ง่าย ไม่ยึดมั่นถือมั่น ได้แก่ เห็นการเปลี่ยนแปลงไม่หยุดนิ่งของสิ่งต่างๆ ความไม่คงทนอยู่ถาวร การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป ความไม่เป็นตัวตน เป็นต้น

การทำงานของสติ สมาธิและปัญญา

ในกรณีของการฝึกสมาธิ – จิตเปรียบเหมือนลูกวัวพยศ อารมณ์เปรียบเหมือนหลัก สติเปรียบเหมือนเชือก ลูกวัวพยศวิ่งไปวิ่งมาแต่ก็ใกล้หลัก เปรียบเหมือนจิตนิ่งเกิดเป็นสมาธิ ในกรณีของการฝึกสติและปัญญา เปรียบเทียบการทำงานของสติได้ดังต่อไปนี้

๑. สติเปรียบเสมือนเชือกหรือเครื่องยึด อารมณ์เปรียบเสมือนคนไข้ที่อยู่บนเตียงผ่าตัด จิตที่เป็นสมาธิเปรียบเหมือนเตียงคนไข้ ปัญญาเปรียบเหมือนหมอผ่าตัด

๒. คนดูสิ่งของที่อยู่ในอ่างที่สงบนิ่ง สติคือการเฝ้าดู ปัญญาคือการพิจารณา น้ำที่สงบนิ่งคือจิตที่มีสมาธิ ปลาในน้ำเปรียบได้กับอารมณ์ที่จิตเฝ้าดูและพิจารณา หากน้ำนิ่ง เราก็สามารถมองเห็นปลาที่อยู่ในน้ำได้อย่างชัดเจน

๓. คนเฝ้าประตูเฝ้าดูคนผ่านเข้าออก จำได้ว่าใคร อะไรบ้างที่ผ่านเข้าออก บวกกับว่าคนเฝ้าประตูมีปัญญาก็จะรู้ว่าใครบ้างที่ผ่านเข้าออก มีจุดมุ่งหมายอย่างไร ดีหรือไม่ดี ใครควรยอมที่จะปล่อยให้ผ่านเข้าออก

รูปแบบการฝึกสติ

๑. การกำหนดลมหายใจเข้าออก เป็นการกำหนดรู้ที่ลมหายใจเข้าออก ลมหายใจยาวก็รู้ว่ายาว ลมหายใจสั้นก็รู้ว่าสั้น หรือรู้สัมผัสกับจมูกหรือผนังโพรงจมูกขณะหายใจเข้าและออก อาจนับเลขในใจร่วมไปด้วยหรือใช้คำว่า “พุท” ขณะหายใจเข้า “โธ” ขณะหายใจออก

๒. กำหนดยุบ – พอง การกำหนดรู้ที่การเคลื่อนไหวของผนังหน้าท้อง โดย ผนังหน้าท้องพอง ในขณะหายใจเข้า กำหนดรู้ว่า “พอง” ผนังหน้าท้องยุบ ในขณะหายใจออก กำหนดรู้ว่า “ยุบ”

๓. การเคลื่อนไหว เช่น การเดินจงกรม การเคลื่อนไหว ๑๖ จังหวะ การคลั่งนิ้ว การรู้อยู่กับอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น เป็นการกำหนดรู้ที่อยู่สัมผัสทางกายที่เกิดขึ้นจากการเคลื่อนไหว

๔. การฟังเพลง อาจใช้เพลงบรรเลงที่ไม่มีเสียงร้อง กำหนดรู้ที่เสียงเพลง ไม่ได้คิดปรุงแต่งต่อเติม เพียงแต่เฝ้ามองสิ่งที่เกิดขึ้นในใจ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

๕. การพิจารณาถึงกาย ซึ่งประกอบด้วยอวัยวะต่างๆ เป็นที่รวมของสิ่งปฏิภูลต่างๆ เช่น ผม ขน หนัง น้ำเหลือง น้ำลาย เสดด เหงื่อไคล ไขมัน เศษอาหาร ปัสสาวะ และอุจจาระ เป็นต้น และยังมี การเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ไม่ติดอยู่ในสมมติบัญญัติ เพื่อเห็นเข้าใจตามความเป็นจริงและไม่ยึดมั่นถือมั่น

๖. การเฝ้าดูความคิด อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิตใจ เฝ้ามองมันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป

๗. การกำหนดอิริยาบถในกิจวัตรประจำวัน เลือกกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่จะใช้ในการฝึก เช่น การอาบน้ำ ซักผ้า ล้างจาน แปร่งฟัน เป็นต้น ให้กำหนดรู้อยู่กับความเคลื่อนไหวในปัจจุบัน หากจิตวอกแวกออกไป ก็ดึงกลับมาที่กิจกรรมในปัจจุบัน ไม่ต้องหงุดหงิดต่อว่าตนเอง ทำอย่างช้าๆ ไม่ต้องเร่งรีบ กิจกรรมเหล่านี้ จัดขึ้นเพื่อเป็นการฝึก ไม่นั่นที่ผลงาน แต่เน้นที่การฝึก

วิธีเจริญสติในอิริยาบถนั่ง

การฝึกสติแบบนี้ ที่แรกต้องนั่งอย่างนี้, นั่งพับเพียบก็ได้, นั่งเหยียดขาก็ได้, นั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเก้าอี้ห้อยขาก็ได้

๑ 

๒ 

๓ 

๔ 

๕ 

๖ 

**วิธีเจริญสติ
ในอิริยาบถนั่ง**



๑๕

เมื่อเรามีเวลารว่างจะนั่งจนกระทั่งหลับกับการนั่งสร้างจิตระกิด การฝึกสติแบบนี้ที่แรกต้องนั่งอย่างนี้, นั่งพับเพียบก็ได้, นั่งเหยียดขาก็ได้, นั่งขัดสมาธิก็ได้, นั่งเก้าอี้ห้อยขาก็ได้

๑. เามือวางไว้ที่ราทั้งสองข้าง...คร่ำไว้
๒. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น...ทำซ้ำๆ...ให้รู้สึก
๓. ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว...ให้รู้สึก...มันหยุดก็ให้รู้สึก
๔. เามือขวามาที่สะดือ...ให้รู้สึก
๕. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น...ให้รู้สึก
๖. ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว...ให้มีความรู้สึก

๗. เามือซ้ายมาที่สะดือ...ให้รู้สึก
๘. แลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก...ให้รู้สึก
๙. เามือออกตรงข้าง...ให้รู้สึก
๑๐. แลตมือขวาลงที่ขาขวา...ตะแคงไว้...ให้รู้สึก
๑๑. คร่ำมือขวาลงที่ขาขวา...ให้รู้สึก
๑๒. แลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก...ให้มีความรู้สึก
๑๓. เามือซ้ายออกมาตรงข้าง...ให้มีความรู้สึก
๑๔. แลตมือซ้ายลงที่ขาซ้าย...ตะแคงไว้...ให้มีความรู้สึก
๑๕. คร่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย...ให้รู้สึก...ทำต่อไปเรื่อยๆ...ให้รู้สึก
(ดูภาพประกอบ)



๗



๘

๑๔ 

๑๓ 

๑๒ 

๑๑ 

๑๐ 

๙ 

๑๖ 

๑๗ 

ใบงาน

กิจกรรมที่ ๑ สติ ทักษะของสติ และการฝึกสติ

แบบฝึกหัดที่ ๑ : คุณคิดว่าสติสามารถช่วยให้คุณประสบความสำเร็จในการเลิกยาเสพติดได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ ๒ อุปนิสัยแห่งการมีสติ

ใบความรู้

อุปนิสัยแห่งการมีสติ

อุปนิสัยแห่งการมีสติ คือ การมีสติเหมือนอุปนิสัยชนิดหนึ่งที่สามารถฝึกฝนตนเองให้มีสติที่เข้มแข็งได้ โดยมีความเพียรในการฝึกฝนให้ตนเองมีอุปนิสัยแห่งสติ อุปนิสัยแห่งสติประกอบด้วยลักษณะ ดังต่อไปนี้

๑. การเฝ้าติดตามสังเกต (Observing)
๒. การบรรยายสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจออกมาเป็นคำพูด (Describing)
๓. การอยู่กับกิจกรรมในปัจจุบัน (Participating)
๔. การไม่ตีคุณค่าและการไม่ปรุงแต่งต่อเติม (Non – judgmentally)
๕. การทำสิ่งเดียวในขณะหนึ่งๆ (One – mindfully)
๖. การพิจารณาเหตุปัจจัยที่ก่อผล (Effectively)

ลักษณะอุปนิสัยแห่งการมีสติ

การเฝ้าติดตามสังเกต (Observing)

๑. เฝ้าสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจ มองอย่างใจเป็นกลาง ไม่กระโดดลงไปพร้อมกับสิ่งนั้นๆ ไม่มีปฏิกิริยาตอบโต้ใดๆ
 ๒. ปล่อยให้ความคิด อารมณ์ สิ่งต่างๆ ผุดขึ้นในใจโดยไม่ได้ตั้งใจคิด
 ๓. ปฏิบัติตนเหมือนยามเฝ้าประตู ตื่นตัว รับรู้กับทุกความคิดที่ผ่านเข้าออก
 ๔. เฝ้าสังเกตธรรมชาติของความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นว่ามัน “เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป” เฝ้าสังเกตว่าเรามีปฏิกิริยาอย่างไรกับมัน
 ๕. เฝ้าสังเกตสิ่งที่รับรู้ได้จากประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ได้แก่ ภาพที่เห็นทางตา เสียงที่ได้ยินทางหู กลิ่นที่ดมทางจมูก รสที่ได้ลิ้มทางลิ้น และสัมผัสที่ได้จากทางร่างกาย เฝ้าสังเกตว่าเรามีปฏิกิริยาอย่างไรกับมัน
- ตัวอย่างกิจกรรม : รูปทิวที่ดูตลิ่งน้ำเปรียบเทียบกับหยดน้ำบนใบบัว, รูปคลื่นในทะเล เป็นต้น

การบรรยายสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจออกมาเป็นคำพูด (Describing)

๑. ใส่คำพูดลงไปในการประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในจิตใจ เมื่อความรู้สึกหรือความคิดเกิดขึ้น ให้รู้สิ่งที่เกิดขึ้น เช่น พุดในใจ “โกรธหนอ” “ปวดหนอ” “อยากเสพยาเสพติดหนอ” “ความคิดว่าฉันไม่สามารถทำได้กำลังเกิด ขึ้นหนอ” “ความคิดว่าฉันไม่เก่งกำลังเกิดหนอ” “ความคิดว่าฉันถูกจับผิดกำลังเกิดขึ้นหนอ” “ฉันกำลังหลอกตนเองหนอ” เป็นต้น
๒. บรรยายประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในจิตใจออกมาเป็นคำพูด พยายามอธิบายว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นในจิตใจ หากมาบรรยายความรู้สึก รู้ความคิดว่ามันเป็นความคิด รู้อารมณ์ว่ามันเป็นอารมณ์ แต่อย่าไปยึดติดกับความคิดหรืออารมณ์นั้น

ตัวอย่างกิจกรรม : ให้สมาชิกเหยียดแขนทั้งสองข้างออกมาพร้อมกับหลับตา ให้บรรยายออกมาเป็นคำพูด

การอยู่กับกิจกรรมในปัจจุบัน (Participating)

๑. ลงไปมีส่วนร่วมกับกิจกรรม มีสติอยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ปัจจุบัน ปล่องวางความคิดวิตกกังวลเป็นอันหนึ่ง อันเดียวกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น การฝึกขับขี่จักรยาน เป็นต้น
 ๒. เป็นธรรมชาติและทำตามที่เป็นอยู่อย่างรู้ตัว อะไรที่ควรทำอะไรที่ไม่ควรทำในเหตุการณ์นั้นๆ
 ๓. ฝึกฝนในสิ่งที่ตนเองเรียนรู้มาจนชำนาญเกิดเป็นทักษะและกลายเป็นส่วนหนึ่งของเรา
- ตัวอย่างกิจกรรม : ให้สมาชิกยกตัวความคิดตนเองขณะนั่งฟังครูพูดนึกถึงเรื่องอื่นหรือไม่ และเกิดผลอย่างไร

การไม่ตีคุณค่าและการไม่ปรุงแต่งต่อเติม (Non – judgmentally)

๑. พิจารณาแต่ไม่ตีคุณค่า มองอย่างไม่ตีคุณค่า พิจารณาข้อเท็จจริง มุ่งที่เนื้อหา ไม่ใช่มุ่งที่ว่าเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดี เป็นสิ่งเลวร้ายหรือสิ่งดีเลิศ หรือเป็นสิ่งที่ควรหรือไม่ควร
๒. ไม่ต้องให้ความคิดเห็นต่อข้อเท็จจริง หรือว่าเป็นใคร เป็นอะไร เมื่อไร และที่ไหน
๓. ยอมรับทุกๆ สิ่งในทุกขณะจิต
๔. รู้ถึงความดี ความเป็นประโยชน์ แต่ไม่ตัดสินตีค่าของมัน รู้ถึงความไม่ดี ความไม่เป็นประโยชน์ แต่ไม่ตัดสินตีคุณค่าของมัน
๕. หากพบว่าตนเองกำลังตัดสินตีคุณค่า ก็อย่าตัดสินการที่ตนเองตีคุณค่า

ตัวอย่างกิจกรรม : จิกซอร์ หรือส่วนหนึ่งของรูปภาพที่ทำให้คิดได้หลายๆ แบบ แตกต่างกันในแต่ละคน

กระทำสิ่งเดียวในขณะหนึ่งๆ (One – mindfully)

๑. ทำทีละอย่างในขณะหนึ่งๆ เมื่อคุณกำลังรับประทานอาหาร คุณก็รับประทานอาหาร เมื่อคุณกำลังเดินคุณก็เดิน เมื่อคุณสนทนาอยู่ในกลุ่ม คุณก็มุ่งความสนใจทุกขณะจิตในสิ่งที่สนทนากับคนคนนั้น
๒. หากมีกิจกรรมอื่น ความคิดอื่น หรือ อารมณ์ที่รุนแรงอื่นๆ มาเบี่ยงเบนคุณ จงฝึกปล่องวางสิ่งที่มาเบี่ยงเบนคุณไป และกลับมามุ่งความสนใจในสิ่งที่คุณกำลังทำอยู่ ฝึกซ้ำแล้วซ้ำเล่า
๓. ฝึกจิตใจให้มีสมาธิ หากคุณพบว่าคุณกำลังทำสองอย่างในเวลาเดียวกัน หยุดทำอย่างนั้นแล้วกลับมาทำทีละอย่างในเวลาหนึ่งๆ

ตัวอย่างกิจกรรม : ให้สมาชิกใช้มือขวาตีบนหน้าขาขวา มือซ้ายลูบหน้าขาซ้ายขึ้นลง ทำพร้อมๆ กันทั้งสองข้างสักระยะหนึ่ง แล้วสลับมือเป็นมือซ้ายตีบนหน้าขาซ้าย มือขวาลูบหน้าขาขวาขึ้นลง ทำพร้อมกันทั้งสองข้าง

การพิจารณาเหตุปัจจัยที่ก่อผล (Effectively) เป็นอุปนิสัยของการใช้ทั้งสติและปัญญา

๑. มุ่งไปที่เหตุปัจจัยที่ก่อผล สร้างเหตุปัจจัยที่ก่อผลในเหตุการณ์นั้นๆ หลีกเสี่ยงจากสิ่งที่ยุติธรรมหรือไม่ยุติธรรม สิ่งถูกหรือสิ่งผิด สิ่งที่ควรหรือไม่ควร
๒. กระทำอย่างเต็มความสามารถเท่าที่คุณจะกระทำได้ เพื่อให้บรรลุถึงเหตุปัจจัยที่ก่อผลในสถานการณ์จริงนั้นๆ ที่คุณกำลังประสบอยู่ ไม่ใช่สถานการณ์ที่คุณอยากให้เป็น ไม่ใช่สถานการณ์ที่คุณจะรู้สึกสบายขึ้น
๓. มุ่งไปที่วัตถุประสงค์ของคุณต่อสถานการณ์นั้นๆ และสร้างเหตุปัจจัยที่ก่อผลให้ประสบความสำเร็จในสิ่งนั้นๆ
๔. ปล่องวางความพยายาม ความโกรธที่ไม่ก่อประโยชน์ ความชอบธรรมที่คอยทำร้ายคุณและไม่ก่อผลใดๆ

ตัวอย่างกิจกรรม : ให้สมาชิกวิเคราะห์เหตุปัจจัยที่ทำให้เสพยาเสพติด และเหตุปัจจัยที่เลิกยาเสพติด

ใบงาน

กิจกรรมที่ ๓ อุปนิสัยแห่งการมีสติ

แบบฝึกหัดที่ ๑ : ให้สมาชิกหลับตาแล้วยิ้มน้อยๆ หรือคิดถึงเหตุการณ์ที่ทำให้มีความสุข หรือสิ่งน่ารัก ๕ นาที สังเกตสิ่งที่ปรากฏในจิตใจ

.....

.....

.....

.....

แบบฝึกหัดที่ ๒ : ให้สมาชิกเหยียดแขนออกมาทั้งสองข้างพร้อมกับหลับตา จนกระทั่งรู้สึกเมื่อย บรรยายออกมาในใจว่า “เมื่อยหนอ เมื่อยหนอ” และมากำหนดที่ลมหายใจเข้าออก ฝ้าดูปรากฏการณ์ที่เกิด ขึ้นภายในจิตใจ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ขึ้น

.....

.....

.....

.....

แบบฝึกหัดที่ ๓ : ให้สมาชิกยกตัวอย่างของการไม่อยู่กับกิจกรรมในปัจจุบันและผลที่ตามมา

.....

.....

.....

.....

แบบฝึกหัดที่ ๔ : ให้สมาชิกยกตัวอย่างของการตีคุณค่า หรือการปรุงแต่งต่อเติมและผลที่ตามมา

.....

.....

.....

.....

แบบฝึกหัดที่ ๕ : ให้สมาชิกยกตัวอย่างของปัจจัยที่ก่อผลในการเลิกยาเสพติด

.....

.....

.....

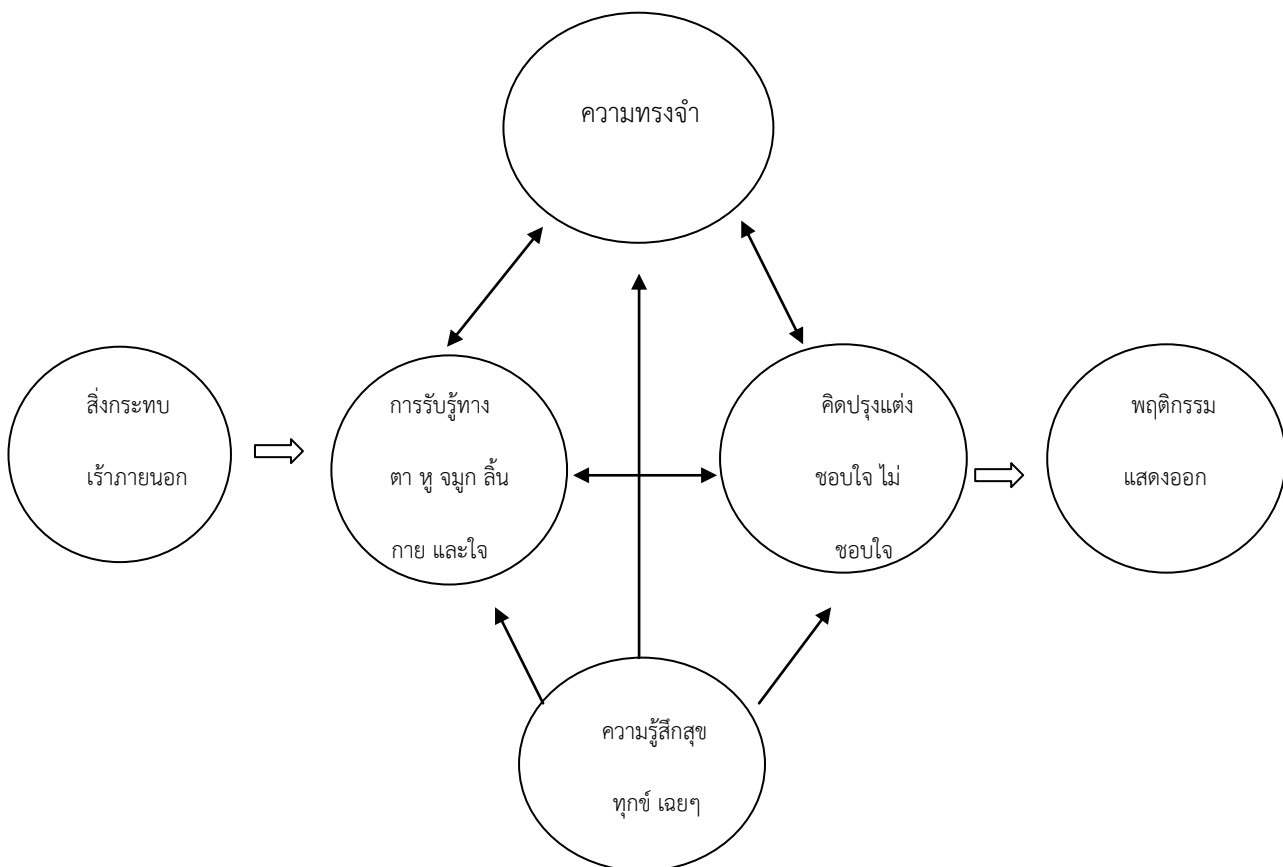
.....

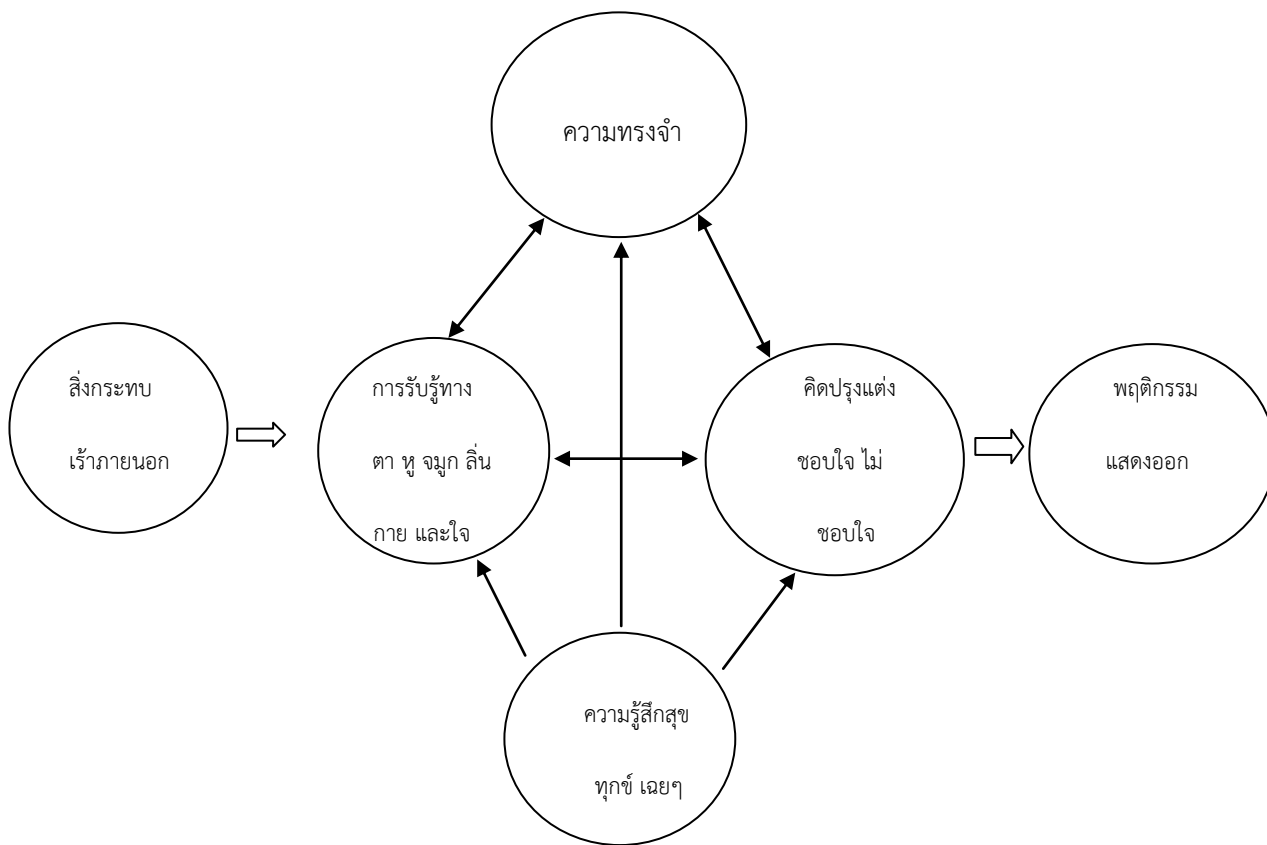
กิจกรรมที่ ๔ คิดเป็น ก็เป็นสุข (โยนิโสมนสิการ)

ใบความรู้

พุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนามนุษย์ หลักพัฒนาตนที่สำคัญของพุทธ คือหลักไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วย การพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา ในที่นี้จะเน้นในส่วนของการพัฒนาปัญญา ซึ่งพุทธศาสนาได้เน้นเรื่องของหลักโยนิโสมนสิการ คือ การคิดพิจารณาอย่างเป็นเหตุผล หรือไตร่ตรองอย่างพินิจพิเคราะห์ วิชิตตนเอง เข้าใจเหตุและปัจจัยของสิ่งต่างๆ ทำให้เกิดปัญญารู้ว่าเราควรปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ อย่างไร ดังนั้น การทำความเข้าใจหลักโยนิโสมนสิการและนำไปฝึกหัดจนเกิดทักษะความชำนาญจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างมาก ในการดำรงชีวิตปัจจุบัน ดังนี้

๑. **วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ** เป็นการคิดแบบแยกเหตุปัจจัยที่เข้ามาเกี่ยวข้อง ในด้าน การเข้าใจตนเอง ก็อาจมองแยกแยะเป็นร่างกายเป็นอวัยวะส่วนต่างๆ ส่วนด้านจิตใจ ก็แยกได้เป็น การรับรู้ทาง ตาหู จมูก ลิ้น การ และทางใจ ความนึกคิด อารมณ์ความรู้สึก ความทรงจำ เป็นต้น ในทางปฏิบัติ อาจถามตนเองว่าปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทางจิตใจขณะนี้ คือ อะไรบ้าง จนกระทั่งนำไปสู่พฤติกรรม องค์ประกอบของจิตใจเราสามารถแยกย่อยเป็นองค์ประกอบได้ต่อไปนี้





๒. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ภายใต้หลักแห่งเหตุผล มีสิ่งนี้ จึงมีสิ่งนั้นสืบสาวกันไป ดังนั้นเราสามารถนำมาปรับใช้เพื่อความเข้าใจในตนเองได้เป็นอย่างดี ในทางปฏิบัติอาจถามตนเองว่า “เพราะอะไรจึงทำไปแบบนั้น” “ก่อนหน้าที่จะทำไป คิดหรือรู้สึกอะไร” หากสืบสาวย้อนกลับไปในแต่ละขณะจิต มีอะไรเป็นสิ่งที่กระทบเร้า จิตรับรู้อย่างไร เกิดความคิดความรู้สึกอย่างไร คิดปรุงแต่งไปอย่างไร ความทรงจำอะไรที่ปรากฏขึ้น

๓. **วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา** คือ รู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ หรือชีวิต ได้แก่ ทุกๆ สิ่ง ทุกๆ อย่างย่อมเปลี่ยนแปลง ไม่คงทนถาวร ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ความแน่นอนก็คือความไม่แน่นอน ความไม่แน่นอนก็คือความแน่นอน เกิดแก่เจ็บตายเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เขาเป็นคนอย่างนั้นเขาก็เลยทำไปแบบ นั้น“มันเป็นเช่นนั้นเอง”

๔. วิธีคิดแบบแก้ปัญหา เป็นการคิดเพื่อแก้ไขปัญหา โดยพิจารณาถึงเหตุปัจจัย และมีท่าทีที่เหมาะสม แยกเป็นประเด็นได้ดังนี้

๔.๑ อะไรเป็นสภาวะหรือสิ่งที่เป็นปัญหา ทำให้ที่เหมาะสมของเรา คือ **ทำความเข้าใจมัน รู้จักมัน**

๔.๒ อะไรเป็นเหตุปัจจัยของสภาวะหรือสิ่งที่เป็นปัญหา ทำที่ที่เหมาะสมของเรา คือ **กำจัดหรือละทิ้งมันเสีย**

๔.๓ อะไรเป็นสภาวะหรือสิ่งที่พ้นจากปัญหา ทำที่ที่เหมาะสมของเรา คือ กำหนดให้เป็นเป้าหมาย

๔.๔ อะไรเป็นหนทางแห่งการพ้นจากปัญหา ทำที่ที่เหมาะสมของเรา คือ **ลงมือปฏิบัติ**

๕. วิธีคิดแบบข้อดี – ข้อเสีย เป็นวิธีคิดถึงข้อดี – ข้อเสียของสิ่งนั้นๆ และการไม่มีสิ่งนั้นๆ เช่น ข้อดีของการใช้ยาเสพติด ข้อเสียของการใช้ยาเสพติด ข้อดีของการเลิกยาเสพติด ข้อเสียของการเลิกยาเสพติด วิธีคิดแบบนี้ ก็จะทำให้เราคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลและรอบคอบ สามารถตัดสินใจเลือกได้อย่างเหมาะสม

๖. วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ – คุณค่าเทียม ทุกๆ สิ่งมีคุณค่าอยู่ในตัวของมันทั้งคุณค่าแท้และเทียม หากเราพิจารณาเห็นคุณค่าที่แท้ของมัน เราก็จะปฏิบัติต่อมันได้อย่างสอดคล้องตามความเป็นจริง และบ่อยครั้ง ที่เรามีปัญหาจากการยึดมั่นในคุณค่าเทียมของสิ่งต่างๆ “อะไรคือคุณค่าที่แท้ของสิ่งนั้น” เช่น

๖.๑ อาหาร อาจถามว่า ทานอาหารเพื่ออะไร คุณค่าแท้ของอาหาร คือ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานเป็นปกติ เป็นต้น คุณค่าเทียมของอาหาร เช่น ความอร่อย ความหรูหรา คลายเครียด การแสดงถึงฐานะ เพิ่มพลังทางเพศ เป็นต้น การยึดติดคุณค่าเทียม ทำให้เกิดปัญหาตามมา เช่น โรคอ้วน การรับประทานสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์หรือเป็นโทษแก่ร่างกาย เป็นค่านิยมที่ต้องแสวงหามาบริโภค เป็นต้น

๖.๒ คอมพิวเตอร์ และอินเทอร์เน็ต คุณค่าแท้ ได้แก่ เพื่อช่วยให้เราทำงานได้เร็วขึ้น มีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้เราสามารถแสวงหาความรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นช่องทางติดต่อสื่อสาร ส่วนคุณค่าเทียม ได้แก่ ดูภาพนู้ด เล่นการพนัน เล่นเกมส์ เป็นต้น

๗. วิธีคิดเชิงบวกหรือเป็นกุศล เป็นวิธีคิดในด้านบวกหรือด้านที่ดี เราสามารถมองสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้หลายแง่มุมต่างๆ ที่เป็นสิ่งเดียวกัน มีทั้งบวกและลบ การมองด้านดีก็ทำให้เรารู้สึกดี มีกำลังใจ และประพฤติดี คิดดี ทำดี พุทธิ ในทางปฏิบัติ เมื่อเกิดความคิดที่ไม่ดีขึ้นไม่ว่าต่อตนเองหรือผู้อื่น ลองถามตัวเองว่า “จริงหรือที่เขาเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างอื่นได้หรือไม่?” ตัวอย่างความคิดเร้ากุศล เช่น กรณีตนเองมีความเครียดแค้นพยาบาท

๗.๑ คิดถึงความดีงามของสิ่งนั้น

๗.๒ คิดว่าการคิดไม่ดีต่อเขาเป็นการนำความทุกข์มาสู่ตนเอง เนื่องจากเป็นกรรมที่ไม่ดีของเรา

๗.๓ เชื่อในหลักของกรรม เขาทำกรรมไม่ดี เขาย่อมได้รับผลกรรมที่ไม่ดีอย่างแน่นอน

๗.๔ คิดกรุณาขอให้เขาดีขึ้น

๗.๕ คิดกรุณาขออย่าให้เขาได้รับผลร้ายที่เกิดจากการทำไม่ดีของเขา

๗.๖ คิดอโหสิกรรมแก่เขา เพื่อจะได้ไม่เป็นการสร้างกรรมใหม่ต่อกันต่อไป

๗.๗ เชื่อในความยาวนานของสังสารวัฏ อาจเคยมีความสัมพันธ์เป็นญาติ พ่อ แม่ พี่น้องกันมาก่อน

๗.๘ วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน ยึดปัจจุบันเป็นอารมณ์ ไม่เกาะติดกับอดีต ไม่เลื่อนไหลไปสู่อนาคต มีสติรู้อยู่กับปัจจุบัน ตามดูรู้ทันความคิด อารมณ์ที่เกิดขึ้น การคิดอยู่กับปัจจุบัน เป็นประโยชน์อย่างมาก การทำปัจจุบันให้ดี อนาคตย่อมต้องดีแน่นอน ตัวอย่างคำขวัญที่แสดงถึงการอยู่กับปัจจุบันและเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับผู้กำลังเลิกยาเสพติด เช่น One day at a time แปลได้ว่า วันนี้ ผมเลิกได้ ทุกๆ วัน ก็ยังเหมือนเช่นนี้

ข้อคิดจากกลุ่มผู้ติดสุรานินนาม (Alcoholics Anonymous)

One day at a time – เลิกสุรายาเสพติดให้ได้ครั้งละวัน ทุกวันให้เหมือนวันนี้ เพียรพยายามในการหยุดดื่มหยุดเสพสำหรับวันนี้ อยู่กับปัจจุบัน ไม่ต้องไปตั้งเป้าหมายการเลิกสุรายาเสพติด หรือถดถอยไปสู่ความล้มเหลวในอดีต ซึ่งล้วนทำให้สมาชิกเกิดความกังวลใจและท้อใจ ส่งผลให้อยากสุรายาเสพติด หรือหันกลับไปเสพอีก

First thing First – เป็นการระลึกถึงลำดับความสำคัญก่อนหลัง สิ่งแรกที่เราควรกระทำ คือ หยุดสุรายาเสพติดก่อน ไม่จำเป็นต้องไปตั้งเงื่อนไขในการเลิก เมื่อเริ่มต้นโดยการหยุดดื่มหยุดเสพ สิ่งต่างๆ ที่ดีๆ ก็จะมาเอง

Fake it Till You Make It – แสร้งปฏิบัติตามไปก่อนจะเห็นผล ศรัทธาและเชื่อมั่นไปก่อนที่ปัญญาจะเกิด บางครั้งการหาเหตุผลมากมาย อาจทำให้สมาชิกไม่ไปสู่การปฏิบัติ ติดอยู่ที่เหตุผล สมาชิกมักอ้างเหตุผลอย่างมากมาย

Easy Does It – ให้ระลึกว่าการฟื้นฟูสภาพจากโรคติดสุรายาเสพติดเป็นสิ่งที่ต้องการเวลาอย่างค่อยเป็นค่อยไป หลีกเลี่ยงความเร่งรัดและความยุ่งยากซับซ้อนที่มักก่อให้เกิดความเครียด ทำให้การเลิกสุรายาเสพติดเป็นเรื่องง่ายๆ และค่อยเป็นค่อยไป

Think Think Think – เป็นการเตือนสมาชิกให้คิดพิจารณาต่อสถานการณ์ต่างๆ โดยเฉพาะสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการดื่มให้ดีขึ้น และช่วยลดความหุนหันพลันแล่น

Keep It Simple – ทำให้มันเป็นเรื่องง่าย เป็นการช่วยปลอบใจว่าอย่าคิดอะไรให้ยุ่งยากซับซ้อนเกินไปในการเปลี่ยนแปลงตนเอง

Live and Let Live – เป็นการช่วยเตือนสมาชิกให้มีความสำคัญกับการมุ่งที่ตนเอง การไม่ตัดสินผิดถูก และการอดทนกับผู้อื่น

Turn It Over – ยอมรับในสิ่งที่เราเปลี่ยนแปลงมันไม่ได้ สิ่งที่เราเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ก็คือผู้อื่น สิ่งที่เราเปลี่ยนแปลงได้ ก็คือตัวเราเอง

HALT (Hungry, Angry, Lonely, Tired) – เราควรหลีกเลี่ยงอารมณ์ที่บั่นทอนและทำให้กลับไปดื่มสุราซ้ำ ได้แก่ หิว โกรธ เหงา และเหนื่อยล้า อย่าปล่อยให้ตนเองหิว โกรธ เหงา และเหนื่อยล้า รับประทานอาหารอย่างสร้างสรรค์

Grief - การยอมรับการสูญเสีย เพื่อความมั่นคงทางด้านจิตใจ สิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่สามารถเรียกกลับคืนได้ ยอมรับมัน และมุ่งมั่นเดินต่อไปข้างหน้า

ใบงาน

กิจกรรมที่ ๕ คิดเป็น ก็เป็นสุข (โยนิโสมนสิการ)

แบบฝึกหัดที่ ๑ : ให้สมาชิกวิเคราะห์ข้อดี-ข้อเสีย ของการใช้ยาเสพติดและการเลิกยาเสพติดของท่าน คืออะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบฝึกหัดที่ ๒ : ให้สมาชิกวิเคราะห์ว่าจะนำวิธีการคิดในแบบต่างๆ ไปช่วยให้เลิกยาเสพติดให้สำเร็จได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ ๖ หลักของกรรมและการอโหสิกรรม

ใบความรู้

การศึกษาเรื่องกรรมและการอโหสิกรรมมีความสำคัญในทางปฏิบัติ คือ เป็นการยอมรับต่อตนเอง และผู้อื่นถึงการกระทำทางกาย วาจา และใจที่ไม่เหมาะสม การทบทวนถึงบุคคลที่ตนเองเคยล่วงเกินหรือมาล่วงเกินตน รวมทั้งขอและให้อโหสิกรรมแก่บุคคลเหล่านั้น การกระทำในขั้นตอนดังกล่าวต้องอาศัยความซื่อสัตย์ ความจริงใจในการมองตนเองและความต้องการในการพัฒนาจิตวิญญาณของตนเองเป็นอย่างจริงจัง

ความเข้าใจเรื่องของกรรม

กรรม หมายถึง การกระทำที่ประกอบด้วย เจตนา ที่แสดงออกทางกาย วาจา หรืออยู่ในใจ ที่เกิดขึ้นในอดีต ปัจจุบัน หรือ อนาคต มีทั้งด้านที่ดี และไม่ดี สามารถส่งผลต่อเนื่องในปัจจุบันและอนาคต

ความเข้าใจผิดเรื่องกรรม

๑. กรรมเป็นผลร้ายของการกระทำชั่วในอดีตชาติ เช่น ชาตินี้ มีแต่เคราะห์กรรม เราทำมาไม่ดีกัมน์มารับกรรมไปเกิด กรรมของสัตว์โลก สุดแต่บุญแต่กรรม อยู่เพื่อชดใช้กรรมอย่างเดียว

๒. ทำดีได้ดีมีที่ไหน ทำชั่วได้ดีมีถมไป ไม่เชื่อตามหลักของกรรม เพราะไปผูกโยงสิ่งที่ได้รับกับค่านิยมไม่ได้ในสิ่งที่ตัวเองคาดหวังตามค่านิยมของสังคม หรือสิ่งที่ได้รับ ค่านิยมของสังคมว่าดีก็อาจจะไม่ใช่สิ่งที่ดีจริง

๓. สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี มิใช่สุขมิใช่ทุกข์ก็ดี อย่างหนึ่งอย่างใดตามที่เราได้พบ ทั้งหมดนั้นล้วนเป็นเพราะกรรมที่กระทำในปางก่อน (ปุพเพกตวาท)

๔. สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี มิใช่สุขมิใช่ทุกข์ก็ดี อย่างหนึ่งอย่างใดตามที่เราได้พบ ทั้งหมดนั้นล้วนเป็นเพราะการบันดาลของพระผู้เป็นเจ้า (อิศวรนิรมิตวาท)

๕. สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี มิใช่สุขมิใช่ทุกข์ก็ดี อย่างหนึ่งอย่างใดตามที่เราได้สวดย ทั้งหมดนั้นล้วนหาสาเหตุปัจจัยมิได้ (อเหตุวาท)

ทำที่ที่เหมาะสมกับเรื่องของกรรม

๑. เราจะต้องมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองเมื่อยอมรับสิ่งที่ผิดแล้ว จะต้องคิดแก้ไขปรับปรุงตนเองเพื่อให้ถูกต้องดังงามขึ้นต่อไปด้วย

๒. มองความเกี่ยวข้องแบบหลักเหตุผลว่า ผลหลากหลายจากปัจจัยหลากหลาย รู้จักตนเอง ทั้งข้อดีที่มีและข้อจำกัดของตนเอง

๓. อยู่เพื่อพัฒนากรรม ไม่ใช่อยู่เพื่อชดใช้กรรม กรรมเก่ามีไว้เพื่อเรียนรู้ ต้องพยายามทำกรรมใหม่ให้ดีที่สุด เราจัดเตรียมหรือวางแผนเพื่อสู่การกระทำกรรมในอนาคตให้ดีที่สุด

๔. เราจะประสบความสำเร็จในงานอะไร ก็จำเป็นต้องมีปัญญาเข้าใจในเหตุปัจจัยของสิ่งนั้น ๆ

๕. มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ต่อกรรมของผู้อื่น เริ่มต้นต้องมีเมตตา กรุณา มุทิตาก่อน แล้วค่อยอุเบกขาเพื่อรักษารธรรม

การขอและให้อโหสิกรรม

เป็นการยุติกรรมที่จะเกิดขึ้นในปัจจุบันและอนาคต ทั้งกายกรรม วจีกรรม และมนกรรม เนื่องจากตนเองได้ทบทวนสิ่งที่ตนเองทำไม่ดีต่อตนเองหรือผู้อื่น เป็นการขอโทษอย่างจริงใจต่อผู้อื่นที่ตนเองได้ล่วงเกิน และให้อภัยอย่างจริงใจต่อผู้อื่นที่ล่วงเกินตน จิตใจก็เป็นอิสระจากอดีต สามารถกระทำกรรมดีในปัจจุบันได้อย่างเต็มที่

ใบงาน

กิจกรรมที่ ๗ หลักของกรรมและการโอฬัทธิกรรม

แบบฝึกหัดที่ ๑ : สมาชิกลองอภิปรายข้อความที่ว่า “ทำดีได้ดีมีที่ไหน ทำชั่วได้ดีมีถมไป” เช่น สมชายเลิกยาเสพติดแล้ว พอไปมีเมียน้อย สมชายคิดว่า ทำดีแล้วไม่ได้ดี จึงกลับไปเสพยาอีก หรือ สุชาติ คนขายยาเสพติดมีฐานะร่ำรวย คนนับหน้าถือตา หรือสมบัติเป็นข้าราชการที่ขยันทำงานแต่ไม่เข้าหาเจ้านาย ไม่ได้เลื่อนตำแหน่ง ส่วนสมศักดิ์ไม่ค่อยรับผิดชอบงาน แต่เอาใจนายได้รับการเลื่อนตำแหน่ง เป็นต้น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบฝึกหัดที่ ๒ : สมาชิกอภิปรายว่า การโอฬัทธิกรรมช่วยให้ยุติกรรมได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบฝึกหัดที่ ๓ : มีใครบ้างที่สมาชิกอยากขอและให้อโฬัทธิกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แหล่งอ้างอิง : “คู่มือสำหรับผู้เข้ารับการฟื้นฟู ศูนย์วิวัฒน์ผลเมือง กองทัพบก รูปแบบโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า” กองจิตเวชและประสาทวิทยา โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า พ.ศ.๒๕๕๗ หน้า ๘๓-๘๘

การดูแลสุขภาพ

การดูแลสุขภาพประกอบด้วย ๒ กลุ่มกิจกรรมใหญ่ได้แก่ การตรวจร่างกาย/การวัดสมรรถนะของร่างกาย และกลุ่มสุขศึกษา

การตรวจร่างกาย/การวัดสมรรถนะของร่างกาย เป็นการตรวจทางการแพทย์เพื่อดูความแข็งแรง สมบูรณ์และความพร้อมของร่างกายที่เกิดจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

กลุ่มสุขศึกษาเป็นกลุ่มที่เน้นเรื่องการให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพแก่ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

การตรวจร่างกาย/การวัดสมรรถนะของร่างกาย

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อทดสอบความแข็งแรง ความสมบูรณ์ของร่างกาย
๒. เพื่อตรวจสอบหาสารเสพติดในร่างกายด้วยการตรวจปัสสาวะ
๓. เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และมีทัศนคติที่ดีต่อการมีสุขภาพอนามัยที่ดี
๔. เพื่อทดสอบความพร้อมต่อการเข้าร่วมกิจกรรมชาวลำ

สาระสำคัญ / แนวคิด

การวัดสมรรถนะของร่างกายเป็นองค์ประกอบของการตรวจทางการแพทย์ มีความมุ่งหมายไปในส่วนของคุณภาพ พละนาถ ซึ่งการที่บุคคลจะมีร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ มีความพร้อมของร่างกายที่เกิดจากการฝึกฝนการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และมีการตรวจสอบสมรรถนะของร่างกายอยู่เป็นประจำ และทำอย่างถูกวิธี จะช่วยให้รู้สมรรถนะของตนได้

เวลาที่ใช้ ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

สื่อ /อุปกรณ์

๑. ฐานการตรวจวัดชีพจรและวัดความดันโลหิต ได้แก่ เครื่องมือวัดชีพจร , เครื่องมือวัดความดันโลหิต
๒. ฐานการตรวจสอบกลุ่มเลือด ได้แก่ อุปกรณ์การตรวจสอบกลุ่มเลือด
๓. ฐานการตรวจปัสสาวะ ได้แก่ กระบอกเก็บปัสสาวะ
๔. ฐานทดสอบความคล่องตัว ได้แก่
 - ๔.๑ ลูกปิงปอง จำนวน ๕ ลูก
 - ๔.๒ งานพลาสติกใส่ลูกปิงปอง จำนวน ๒ ใบ
๕. ฐานทดสอบความจุปอด ได้แก่ ลูกโป่ง

วิธีดำเนินการ

๑. กำหนดฐานทั้ง ๕ ฐาน โดยบางฐานอาจมี ๒-๓ จุด เพื่อไม่ให้เสียเวลา และกำหนดวิทยากรประจำฐานดังนี้
 - ๑.๑ ฐานตรวจวัดชีพจร และวัดความดันโลหิต , พบแพทย์
 - ๑.๒ ฐานตรวจสอบกลุ่มเลือด
 - ๑.๓ ฐานตรวจสอบปัสสาวะ
 - ๑.๔ ฐานทดสอบความคล่องตัว
 - ๑.๕ ฐานทดสอบความจุปอด

๒. ชี้แจงชื่อฐานและที่ตั้งของฐาน พร้อมทั้งแจกเอกสารประจำตัว แก่ผู้รับการฝึก
วิทยาการอธิบายกฎ กติกาและวิธีการปฏิบัติดังนี้

๒.๑ เวลาที่ใช้รวมทุกฐาน ๑ ชั่วโมง ให้ทุกคนเข้ารับการตรวจ/ทดสอบทุกฐาน
พร้อมทั้งให้วิทยากรลงลายมือชื่อผ่าน กำกับ ถ้าไม่ผ่านให้ลงเหตุผลกำกับด้วย

๒.๒ เมื่อหมดเวลาให้ทุกคนมารวมกลุ่มที่จุดนัดหมายพร้อมกับรวบรวมเอกสารส่งวิทยากร

๒.๓ สมาชิกทุกคนต้องเขียนชื่อ-สกุล ของตนเองในเอกสารประจำตัว เพื่อเป็นหลักฐาน

๓. วิทยากรให้สัญญาณลงมือปฏิบัติกิจกรรม เมื่อครบกำหนดเวลาให้สัญญาณเรียกเตือน
เพื่อรวมกลุ่ม

๔. วิทยากรลงชื่อ และระบุผลการปฏิบัติกิจกรรมในเอกสารประจำตัวสมาชิกทุกครั้ง

๕. วิธีทดสอบฐานต่าง ๆ

๕.๑ ฐานการตรวจวัดชีพจร และวัดความดันโลหิต

- ให้วิทยากรประจำฐานเป็นผู้ดำเนินการจัดทีมงานมาดำเนินการตรวจวัดชีพจร
และวัดความดันโลหิต

- จัดดำเนินการรูปแบบฐานให้มีระยะห่าง และเรียงต่อเนื่องกันไป

๕.๒ ฐานตรวจสอบกลุ่มเลือด

- ให้วิทยากรประจำฐานเป็นผู้ดำเนินการจัดทีมงานดำเนินการตรวจวัดชีพจร
และวัดความดันโลหิต

๕.๓ ฐานตรวจพิสูจน์ปัสสาวะ

- ให้วิทยากรประจำฐานเตรียมอุปกรณ์ สถานที่ในการตรวจและเก็บปัสสาวะ
- นำปัสสาวะส่งตรวจพิสูจน์เพื่อขอทราบผล
- ประสานกับทีมวิทยากรหลัก เพื่อให้การบำบัดรักษาในกรณีทราบผลการ
ตรวจพิสูจน์

๕.๔ ฐานทดสอบความคล่องตัว

๑. ให้สมาชิกยืนเข้าแถวด้านหลังงานใบที่ ๑ ซึ่งมีลูกปิงปอง ๕ ลูก วางอยู่
วิทยาการอธิบาย

๒. ให้หยิบลูกปิงปองครั้งละ ๑ ลูก วิ่งไปวางไว้ในงานใบที่ ๒ ซึ่งระยะห่าง
กัน ๓ เมตร แล้ววิ่งกลับไปหยิบลูกปิงปองที่เหลือ มาใส่งานจนครบ ๕ ลูก

๕.๕ ฐานการทดสอบความจุปอด

๑. ให้สมาชิกรับลูกโป่งจากวิทยากร ตรวจสอบสภาพว่ามีรอยชำรุดหรือไม่
๒. ให้เป่าลูกโป่งจนกว่าจะแตกหรือวิทยากรสั่งหยุด
๓. เกณฑ์การผ่านทดสอบให้วิทยากรตรวจสอบสภาพลูกโป่งว่าลูกโป่งจะแตกหรือ
มีความจุมากที่สุด

หมายเหตุ หากผู้บริหารโครงการฯ ไม่สามารถจัดได้ครบทั้ง ๕ ฐาน ให้เลือกจัดเพียง ๓ หรือ ๔ ฐานก็ได้ โดยพิจารณาตามความเหมาะสม

แหล่งอ้างอิง : คู่มือการจัดค่ายยาเสพติดสำหรับผู้ถูกคุมความประพฤติและครอบครัว (ค่ายก้าวใหม่)
กรมคุมประพฤติ หน้า ๑๒๑-๑๒๓

กลุ่มสุขศึกษา (Health Education Group)

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องของโรคต่างๆ และสารเสพติดที่มีผลต่อสุขภาพอนามัย
๒. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้ ความเข้าใจ ในด้านการดูแลสุขภาพที่ถูกวิธีตลอดจนการส่งเสริมสุขภาพ
๓. เพื่อให้สมาชิกสามารถนำความรู้ที่ได้ ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้
๔. เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้านสุขภาพไปทิศทางที่พึงประสงค์

สาระสำคัญ / แนวคิด

กลุ่มสุขศึกษาเป็นกลุ่มที่ใช้เป็นแนวทางในการให้ความรู้เกี่ยวกับสาเหตุของโรค การเกิดโรค และการป้องกัน รวมถึงการส่งเสริมสุขภาพ

กลุ่มสุขศึกษาประกอบด้วยแผนการสอนจำนวน ๗ แผน ได้แก่ วัณโรค สุขภาพในช่องปาก โรคเอดส์ พิษภัยของบุหรี่ โทษของสุรา โรคอุจจาระร่วง และไข้หวัด ทั้งนี้ สถานที่ฟื้นฟูฯ สามารถเลือกแผนการสอนหรือเพิ่มเติมแผนการสอนได้ตามความเหมาะสม

แผนการสอน เรื่อง วัณโรค

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้และเข้าใจสาเหตุของการเกิดวัณโรค
๒. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้และเข้าใจถึงอาการของโรค
๓. สมาชิกมีความรู้ในการปฏิบัติตัวเมื่อเป็นโรค
๔. เพื่อให้สมาชิกรู้วิธีป้องกันการติดเชื้อและการแพร่กระจายเชื้อ

สาระสำคัญ/แนวคิด

วัณโรคเป็นโรคติดต่อทางระบบเดินหายใจที่สำคัญ ปัจจุบันมีอัตราการติดเชื้อมากขึ้น เป็นโรคสามารถแพร่กระจายและก่อโรคได้ทุกระบบของร่างกาย อีกทั้งยังสามารถแพร่กระจายเชื้อสู่ผู้อื่นได้ง่ายและมีเชื้อดื้อยาเพิ่มมากขึ้น

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา/สื่อ
เปิดกลุ่มสนทนา (๕ นาที)	- ผู้นำกลุ่มเปิดกลุ่มสนทนา “ใครมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อวัณโรคได้ง่าย”	วิดีโอ - วัณโรค
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (๑๐ นาที)	- ให้ผู้ที่เคยเป็นวัณโรคหรือมีญาติเป็นวัณโรค มาเล่าประสบการณ์	
ดูวิดีโอ (๒๕ นาที)	- ให้ดูวิดีโอ - เชื้อก่อโรค - อาการของโรค - การปฏิบัติตัวเมื่อเป็นโรค - การป้องกันโรค	
สรุปกลุ่ม (๒๐ นาที)	-สรุปกลุ่ม	

แผนการสอนสุขภาพในช่องปาก

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้เรื่องสุขภาพในช่องปาก
๒. สมาชิกบอกวิธีการรักษาสุขภาพปากและฟันได้
๓. สมาชิกบอกประโยชน์ของการมีสุขภาพปากและฟันดีได้

สาระสำคัญ/แนวคิด

สุขภาพปากและฟัน ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในตนเองและบุคลิกภาพของบุคคลได้

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

วิธีการดำเนินการ

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา/สื่อ
นำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)	ผู้นำกลุ่มเปิดกลุ่มสนทนาและให้สมาชิกทำกิจกรรม “ทำแปรงฟัน” ให้สมาชิกสำรวจลักษณะการแปรงฟันของตนเอง แล้ววิเคราะห์การแปรงฟันของตนเอง สุ่มถามสมาชิก ๓-๔ คน	
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๒๐ นาที)	สรุปเนื้อหาความรู้	- Power point เรื่องทันตสุขภาพ - คลิปการแปรงฟันที่ถูกต้องวิธี
อภิปราย - กลุ่มย่อย (เวลา ๒๕ นาที)	แบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ ๘-๑๐ คน - แจกใบงานที่ ๑ - สมาชิกส่งตัวแทนออกมานำเสนอกับกลุ่มใหญ่	ใบงานที่ ๑
ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๑๐ นาที)	ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มสาธิตการแปรงฟันที่ถูกต้องวิธี	

ใบงานที่ ๑

แผนการจัดกิจกรรม เรื่อง สุขภาพในช่องปาก

ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายประเด็นดังต่อไปนี้

๑. วิธีการรักษาสุขภาพปากและฟัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. ประโยชน์ของการมีสุขภาพปากและฟันดี

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แผนการสอน เรื่องโรคเอดส์

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจถึงสาเหตุของการเกิดโรคเอดส์
๒. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจถึงอาการของโรคเอดส์
๓. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจถึงการติดต่อของโรคเอดส์
๔. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจถึงการวินิจฉัยและแนวทางการรักษาโรคเอดส์
๕. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจถึงการป้องกันการติดต่อของโรคเอดส์

สาระสำคัญ/แนวคิด

โรคเอดส์ หรือ โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง (Acquired Immune Deficiency Syndrome - AIDS) เป็นกลุ่มอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นเพราะร่างกายได้รับเชื้อไวรัสเอชไอวี (HIV) ซึ่งจะเข้าไปทำลายเม็ดเลือดขาว ที่เป็นแหล่งสร้างภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ภูมิคุ้มกันโรคลดน้อยลง จึงทำให้ติดเชื้อโรคฉวยโอกาสแทรกซ้อนเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายขึ้น เช่น วัณโรคในปอด หรือต่อมน้ำเหลือง เยื่อหุ้มสมองอักเสบจากเชื้อรา โรคผิวหนังบางชนิด หรือเป็นมะเร็งบางชนิดได้ง่ายกว่าคนปกติ ซึ่งสาเหตุของการเสียชีวิตมักเกิดขึ้นจากโรคติดเชื้อฉวยโอกาสต่างๆ เหล่านี้ ทำให้อาการจะรุนแรง และเสียชีวิตอย่างรวดเร็ว

ระยะเวลา ๒ ชั่วโมง ประกอบด้วย กิจกรรมจำนวน ๒ ครั้ง ครั้งละ ๑ ชั่วโมง

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ ๑ เรื่อง กาประเมินปัจจัยเสี่ยงต่อการติดเชื้อ HIV

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ ๒ เรื่อง ความรู้เรื่องโรคเอดส์

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ ๑ การประเมินปัจจัยเสี่ยงต่อการติดเชื้อ HIV

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา/สื่อ
นำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที) ประสบการณ์กลุ่มใหญ่ (๑๐ นาที)	- ผู้นำกลุ่มเปิดสนทนา โดยการแนะนำตนเองและให้สมาชิกทำแบบสอบถาม ๑๐ นาที - ผู้นำกลุ่มนำบัตรคำเกี่ยวกับโรคเอดส์มา ๔ ประโยค ดังนี้ “คุณเป็นเอดส์” “แฟนมีซู้” “แฟนของฉันไม่มีทางติดเชื้อเอดส์” “ถูกยารักษาแล้ว” - สุ่มเลือกสมาชิก ๔ – ๕ คนมาแสดงความคิดเห็นตามบัตรคำว่ามีความคิดเห็นอย่างไร	- บัตรคำ
ความคิดรวบยอด (๑๕ นาที)	- สรุปตามใบความรู้ การประเมินความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ HIV	- ใบความรู้เรื่องโรคเอดส์ - VDO เรื่องโรคเอดส์
สะท้อนความคิดและอภิปรายกลุ่มย่อย ๘ คน (๑๕ นาที)	- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มละ ๘ คน - แจกใบงานที่ ๑ - สมาชิกส่งตัวแทนออกมานำเสนอในกลุ่มใหญ่	- ใบงานที่ ๑
ประยุกต์แนวคิดกลุ่มใหญ่ (๑๐ นาที)	- แจกใบงานที่ ๒ - สุ่มถาม ๒ – ๓ คน - สรุปบทเรียน	- ใบงานที่ ๒

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ ๒ ความรู้เรื่องโรคเอดส์

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา/สื่อ
นำเข้าสู่บทเรียน ประสบการณ์กลุ่มใหญ่ (๕ นาที)	- ผู้นำกลุ่มเปิดสนทนา โดยการแนะนำตนเองและถามสมาชิกในกลุ่มว่า ถ้าพูดคำว่าเอดส์ สมาชิกนึกถึงเรื่องราวหรือเหตุการณ์ใด หรือนึกถึงใคร - สุ่มเลือกสมาชิก ๔ – ๕ คนให้แสดงความคิดเห็นว่ามีความคิดเห็นอย่างไร	
ความคิดรวบยอดกลุ่มใหญ่ (๒๕ นาที)	- สรุปตามใบความรู้เรื่องโรคเอดส์และสถานการณ์	VDO ความรู้เรื่องโรคเอดส์
สะท้อนความคิดและอภิปราย กลุ่มย่อย ๘ คน(๑๕ นาที)	- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ ๘ คน - แจกใบงานที่ ๑ - สมาชิกส่งตัวแทนออกมานำเสนอในกลุ่มใหญ่	- ใบงานที่ ๑
ประยุกต์แนวคิดกลุ่มใหญ่ (๑๐ นาที)	- แจกใบงานที่ ๒ - สุ่มถาม ๒ – ๓ คน - สรุปบทเรียน	- ใบงานที่ ๒

แผนการสอนเรื่องพิษภัยของบุหรี่

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับสารพิษในบุหรี่
๒. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้และเข้าใจผลเสียของการสูบบุหรี่
๓. เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจแนวทางการเลิกบุหรี่

สาระสำคัญ/แนวคิด

บุหรี่มีสารประกอบต่างๆ ประมาณ ๔,๐๐๐ ชนิด ก่อมะเร็งไม่ต่ำกว่า ๔๒ ชนิด ซึ่งสารบางชนิดเป็นอันตราย และบุหรี่ไม่เพียงทำร้ายผู้สูบเท่านั้นแต่ยังครอบคลุมถึงผู้ใกล้ชิดด้วย

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
ทดสอบความรู้ก่อนการเรียนรู้ (เวลา ๕ นาที)	- แจกแบบทดสอบ ๑๐ ข้อ	แบบทดสอบ
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๕ นาที)	- ผู้นำกลุ่มเปิดสนทนาโดยสุ่มถาม ๓-๔ คน “มีใครสูบบุหรี่บ้าง สูบวันละกี่มวน” “สารพิษในบุหรี่มีอะไรบ้าง” “ผลเสียจากการสูบบุหรี่มีอะไรบ้าง”	
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๒๕ นาที)	- ผู้นำกลุ่มเปิดวิดีโอ - สรุปตามใบความรู้	- VDO ความรู้เรื่องสารพิษในบุหรี่และผลเสียจากการสูบบุหรี่ - ใบความรู้เรื่องแนวทางการเลิกสูบบุหรี่
สะท้อนความคิดและอภิปราย - กลุ่มย่อย ๕ กลุ่ม (เวลา ๒๐ นาที)	- แจกใบงานที่ ๑ - แจกใบงานที่ ๒ - สมาชิกส่งตัวแทนออกมานำเสนอ	ใบงานที่ ๑ ใบงานที่ ๒
ทดสอบความรู้หลังการเรียนรู้ (เวลา ๕ นาที)	- แจกแบบทดสอบ ๑๐ ข้อ	แบบทดสอบ

ใบงานที่ ๑

๑. แบ่งสมาชิกออกเป็น ๕ กลุ่ม
๒. ให้แต่ละกลุ่มระดมความคิดในหัวข้อต่อไปนี้และออกมานำเสนอ
 - ให้อีกตัวอย่างสารพิษในบุหรี่พร้อมอธิบายผลต่อร่างกายมาพอสังเขป
 - อธิบายผลเสียหรือโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่

ใบงานที่ ๒

๑. แบ่งสมาชิกออกเป็น ๕ กลุ่ม
๒. ให้แต่ละกลุ่มระดมความคิดในหัวข้อต่อไปนี้และออกมานำเสนอ
 - แนวทาง / วิธีการเลิกสูบบุหรี่

แบบทดสอบ ก่อน – หลัง การเรียนเรื่อง พิษภัยของบุหรื

ชื่อ – สกุล เลขที่..... เลขที่ฟื้นฟู.....เจ้าของเคส.....

ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ถูก เครื่องหมาย ✕ หน้าข้อที่ผิด

- ๑. นิโคตินเป็นสารในบุหรืที่ทำให้คนติดบุหรื
- ๒. บุหรืกั้นกรองทำให้ปริมาณนิโคตินที่เข้าสู่ร่างกายลดลง
- ๓. ทาร์เป็นสารพิษที่ทำให้ผู้ที่สูบบุหรืมีคราบสีเหลืองที่มือและฟัน
- ๔. ทาร์เรียกอีกอย่างว่า ”น้ำมันดิน” มีลักษณะเป็นคราบมัน ชันเหนียว สีนํตาล เป็นสารก่อมะเร็ง
- ๕. การสูบบุหรืไม่ทำให้เซลล์เสื่อม
- ๖. การสูบบุหรืจะทำให้หายใจได้
- ๗. การสูบบุหรืทำให้เกิดโรคมะเร็งปอด โรคถุงลมโป่งพอง และยังทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน
- ๘. ควันบุหรืมือสอง หมายถึงคนที่ไม่สูบบุหรืแต่สูดเอาควันบุหรืเข้าไป มีผลเสียต่อร่างกายเท่ากับคนที่สูบบุหรื
- ๙. การดื่มนํ้ามากๆช่วยลดอาการหงุดหงิดหลังจากหยุดสูบบุหรื
- ๑๐. ๓๑ มีนาคม เป็นวันงดสูบบุหรืโลก

แบบทดสอบ ก่อน – หลัง การเรียนเรื่อง พิษภัยของบุหรี่

ชื่อ – สกุล เลขที่.....เข้าของเคส.....

ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ถูก เครื่องหมาย × หน้าข้อที่ผิด

-✓.....1. นิโคตินเป็นสารในบุหรี่ที่ทำให้คนติดบุหรี่
-×.....2. บุหรี่กั้นกรองทำให้ปริมาณนิโคตินที่เข้าสู่ร่างกายลดลง
-✓.....3. ทาร์เป็นสารพิษที่ทำให้ผู้ที่สูบบุหรี่มีคราบสีเหลืองที่มือและฟัน
-✓.....4. ทาร์เรียกอีกอย่างว่า”น้ำมันดิน” มีลักษณะเป็นคราบมัน ชันเหนียว สีน้ำตาล เป็นสารก่อมะเร็ง
-×.....5. การสูบบุหรี่ไม่ทำให้เซลล์เสื่อม
-×.....6. การสูบบุหรี่จะทำให้หายใจได้
-✓.....7. การสูบบุหรี่ทำให้เกิดโรคมะเร็งปอด โรคถุงลมโป่งพอง และยังทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน
-✓.....8. ควันบุหรี่มือสอง หมายถึงคนที่ไม่สูบบุหรี่แต่สูดเอาควันบุหรี่เข้าไป มีผลเสียต่อร่างกายเท่ากับคนที่สูบบุหรี่
-✓.....9. การดื่มน้ำมากๆช่วยลดอาการหงุดหงิดหลังจากหยุดสูบบุหรี่
-×.....10. 31 มีนาคม เป็นวันงดสูบบุหรี่โลก

แผนการสอน เรื่อง โพิษของสุรา

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้เกี่ยวกับโรคที่เกิดจากการดื่มสุรา
๒. เพื่อให้สมาชิกมีความตระหนักถึงโทษของสุราต่อสุขภาพ

สาระสำคัญ/แนวคิด

สุราหรือแอลกอฮอล์เป็นสารเสพติดซึ่งมีผลต่อสมองและระบบประสาท ระบบทางเดินอาหารและตับ ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบเม็ดเลือดทำให้เซลล์เม็ดเลือดผิดปกติ ระบบขับถ่ายและอวัยวะสืบพันธุ์ นอกจากนี้มีโอกาทำให้เกิดโรคมะเร็งมากกว่าผู้ที่ไม่ดื่มสุรา ๑๐ เท่า

วิธีดำเนินการ

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา/สื่อ
นำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)	ผู้นำกลุ่มเปิดกลุ่มสนทนาและถามสมาชิก ว่ามีใครดื่มสุราและไม่ดื่มสุราก็คน และส้อมถามสมาชิก ๕-๖ คน ถึงผลกระทบจากการดื่มสุรา และปริมาณการดื่มสุราก็แก้วที่สามารถขับไล่ได้โดยไม่ผิดกฎหมาย	
	แจกใบงานที่ ๑	ใบงานที่ ๑
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๒๕ นาที)	สรุปเนื้อหาความรู้	- Power point เรื่อง โพิษของสุรา - บรรยาย
ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๒๕ นาที)	- แจกใบงานที่ ๒ - นำเสนอจากใบงานที่ ๒ โดยส้อมถามสมาชิก ๓-๔ คน	ใบงานที่ ๒

ใบงานที่ ๑

แผนการสอน เรื่อง โทษของสุรา

๑. คุณคิดว่าการดื่มสุรามีผลดีหรือผลเสียต่อตนเองหรือไม่ อย่างไรบ้าง

This image shows a full page of primary-ruled paper. It features ten sets of horizontal dashed lines, each set consisting of three parallel lines. These lines are evenly spaced vertically across the entire page, providing a guide for handwriting practice. The background is white, and there are no margins or other markings present.

ใบงานที่ ๒

แผนการสอน เรื่อง โทษของสุรา

๑. คุณคิดว่าการดื่มสุรามีผลกระทบต่อตนเองอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. คุณคิดว่าจะเลิกดื่มสุราหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แผนการสอน เรื่อง โรคอุจจาระร่วง

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้เกี่ยวกับสาเหตุของโรคอุจจาระร่วง
๒. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้เกี่ยวกับอาการของโรคอุจจาระร่วง
๓. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้เกี่ยวกับข้อควรปฏิบัติเมื่อเกิดอาการอุจจาระร่วง
๔. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้เกี่ยวกับวิธีการป้องกันโรคอุจจาระร่วง

สาระสำคัญ/แนวคิด

โรคอุจจาระร่วง หรือ โรคท้องเดิน ท้องเสีย หมายถึงภาวะที่ผู้ป่วยถ่ายอุจจาระเหลวมากกว่าวันละ ๒ ครั้ง หรือถ่ายอุจจาระเป็นน้ำหรือมูก หรือมูกปนเลือดเพียงครั้งเดียว ถือเป็น อาการของโรคกลุ่มหนึ่งในระบบทางเดินอาหาร ซึ่งพบได้บ่อยเนื่องจากสามารถติดต่อยุติได้รวดเร็ว เกิดในทุกฤดูกาลโดยเฉพาะในฤดูร้อน พบผู้ป่วยมากเนื่องจากเชื้อโรคเจริญและแพร่พันธุ์ได้ดี

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา/สื่อ
นำเข้าสู่บทเรียน (เวลา ๑๕ นาที)	ผู้นำกลุ่มเปิดกลุ่มสนทนา “ใครเคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับโรคอุจจาระร่วง” และ สุ่มให้ผู้ที่เคยมีประสบการณ์มาเล่าถึงอาการ ของโรคอุจจาระร่วงให้สมาชิกฟัง”	วิดีโอ
ดูวิดีโอ (เวลา ๑๕ นาที)	ดูวิดีโอ - สาเหตุของโรคอุจจาระร่วง - อาการของโรคอุจจาระร่วง - ข้อควรปฏิบัติเมื่อเกิดอาการอุจจาระร่วง - วิธีการป้องกันโรคอุจจาระร่วง - การล้างมือที่ถูกต้อง - แบ่งสมาชิกประมาณ ๔ กลุ่ม ให้ออกมา เต้นประกอบการล้างมือที่ถูกต้อง	
แบ่งกลุ่มสาธิตการล้างมือที่ถูกต้อง (เวลา ๒๐ นาที)		
สรุปกลุ่ม (เวลา ๑๐ นาที)	- สรุปกลุ่ม	

แผนการสอน เรื่อง โรคไข้หวัด

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้และเข้าใจสาเหตุและการติดต่อของโรคไข้หวัด
๒. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้และเข้าใจอาการของโรคไข้หวัด
๓. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้และเข้าใจการรักษาและการป้องกันโรคไข้หวัด

สาระสำคัญ/แนวคิด

ไข้หวัดเป็นการติดเชื้อของจมูก และคอ เกิดจากเชื้อไวรัส เมื่อเชื้อเข้าสู่จมูก และคอจะทำให้เยื่อจมูกบวม และแดง มีการหลั่งของเมือกออกมาแม้ว่าจะเป็นโรคที่หายเองใน ๑ สัปดาห์แต่เป็นโรคที่นำผู้ป่วยไปพบแพทย์มากที่สุดโดยเฉลี่ยเด็กจะเป็นไข้หวัด ๖-๑๒ ครั้งต่อปี ผู้ใหญ่จะเป็น ๒-๔ ครั้ง ผู้หญิงเป็นบ่อยกว่าผู้ชายเนื่องจากใกล้ชิดกับเด็ก คนสูงอายุอาจจะเป็นปีละครั้ง

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

วิธีการดำเนินการ

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา/สื่อ
ประสบการณ์กลุ่มใหญ่ (เวลา ๕ นาที)	-ผู้นำกลุ่มเปิดสนทนาโดยถาม “มีใครที่ไม่เคยเป็นไข้หวัดบ้าง”	
ความคิดรวบยอดกลุ่มใหญ่ (เวลา ๓๐ นาที)	-ผู้นำกลุ่มเปิดวิดีโอ -สรุปตามใบความรู้	VDOรู้เรื่องโรค ไข้หวัดและการ ป้องกันโรคไข้หวัด
สะท้อนความคิดและอภิปราย กลุ่มย่อย ๕ กลุ่ม (เวลา ๒๐ นาที)	-แจกใบงานที่ ๑ -แจกใบงานที่ ๒ -สมาชิกส่งตัวแทนออกมานำเสนอ	ใบงานที่ ๑ ใบงานที่ ๒

ใบงานที่ ๑

๓. แบ่งสมาชิกออกเป็น ๕ กลุ่ม
๔. ให้แต่ละกลุ่มระดมความคิดในหัวข้อต่อไปนี้และออกมานำเสนอ
 - อธิบายสาเหตุของโรคไข้หวัด
 - อธิบายการติดต่อของโรคไข้หวัด
 - อธิบายอาการของโรคไข้หวัด

ใบงานที่ ๒

๓. แบ่งสมาชิกออกเป็น ๕ กลุ่ม
๔. ให้แต่ละกลุ่มระดมความคิดในหัวข้อต่อไปนี้และออกมานำเสนอ
 - อธิบายการดูแลรักษาและการป้องกันโรคไข้หวัด
 - อธิบายพร้อมสาธิตขั้นตอนการล้างมือ

งานบำบัด (Work Therapy)

งานบำบัดเป็นกระบวนการหนึ่งที่ใช้สำหรับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดโดยเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบจะเลือกงานที่เหมาะสมกับสมาชิกมาเพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และปฏิบัติตลอดช่วงระยะเวลาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเป็นการฝึกให้สมาชิกได้เรียนรู้เรื่องการดำเนินชีวิตที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง และครอบครัว เบื้องต้น รวมถึงเป็นการฝึกระเบียบวินัย หน้าที่ ความรับผิดชอบ และความอดทน
๒. เพื่อให้สมาชิกมีสมาธิ ลดการฟุ้งซ่านและลดอาการอยากยา

รูปแบบของงานบำบัด

งานบำบัดสำหรับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดทั่วไป อาจแบ่งได้เป็น ๔ รูปแบบ คือ

๑. ทีมงาน
๒. บำเพ็ญประโยชน์
๓. การฝึกอาชีพและกิจกรรมชมรม
๔. เศรษฐกิจพอเพียง (ไม่มีรายละเอียดกิจกรรม)

๑. ทีมงาน

การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในรูปแบบชุมชนบำบัดของสถานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด สมาชิกจะได้รับการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ และสังคม กิจกรรมสำคัญนอกเหนือจากกิจกรรมกลุ่มทางจิตวิทยาแล้ว งานบำบัดก็มีความจำเป็นที่ต้องได้รับการพัฒนา เพราะตลอดเวลาที่สมาชิกใช้สารเสพติด ได้ละทิ้งหน้าที่การทำงาน ผู้ใช้สารเสพติดจะใช้เวลาส่วนใหญ่หมดไปกับการใช้ยาเสพติด ฉะนั้นจึงควรได้รับการฟื้นฟูความรู้ความสามารถทางด้านอาชีพและทำให้เกิดความชำนาญมากขึ้น นอกจากนี้งานบางอย่างสมาชิกยังไม่ได้เคยทำมาก่อนก็เป็นการเรียนรู้เพิ่มขึ้น เพื่อนำผลของการฝึกงานนี้ไปใช้ประโยชน์ในการประกอบอาชีพในสังคมข้างนอกต่อไป

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อสร้างประสบการณ์ให้กับสมาชิกในงานต่างๆ ทั้งงานที่สมาชิกถนัดและงานที่สมาชิกไม่ชอบหรือไม่ถนัด
๒. เพื่อให้สมาชิกรู้จักการวางแผนในการทำงานว่าสิ่งใดควรทำก่อนสิ่งใดควรทำหลัง
๓. เพื่อฝึกให้สมาชิกได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
๔. สร้างความขยัน อดทน ให้เกิดขึ้นในตัวสมาชิก
๕. สร้างความรัก ความสามัคคีในหมู่สมาชิกด้วยกัน ขณะทำงานเป็นกลุ่ม เมื่อกลับออกสู่สังคมจะสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้
๖. เพื่อนำความรู้ความชำนาญจากการฝึกงานไปเป็นประโยชน์ในการประกอบอาชีพได้

การจัดทีมงาน

ทีมงานครัว มีลักษณะงานและหน้าที่ ดังนี้

๑. จัด-เตรียม ประกอบอาชีพ และส่งอาหารให้แก่สมาชิกทุกคนในสถานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
๒. จัดโต๊ะอาหาร-จัดเตรียมภาชนะใส่อาหารและเครื่องใช้ให้เพียงพอต่อจำนวนสมาชิก
๓. จัดหาน้ำดื่มให้สมาชิก
๔. ทำความสะอาดภาชนะใส่อาหารและเครื่องใช้
๕. ทำความสะอาดครัว โต๊ะอาหาร
๖. จัดสิ่งแวดล้อมภายในครัว และบริเวณโดยรอบให้สวยงาม
๗. จัดทำทะเบียนวัสดุอุปกรณ์เครื่องครัว และดูแลอุปกรณ์เครื่องครัวให้พร้อมใช้อยู่เสมอ

ทีมงานบ้าน มีลักษณะงานและหน้าที่ ดังนี้

๑. รับผิดชอบทำความสะอาดเรือนนอนเฉพาะในตัวอาคารทั้งหมด เช่น ห้องทำกลุ่ม ห้องสมุด ห้องน้ำในอาคาร
๒. จัดเตรียมผ้าที่จะส่งทำความสะอาด
๓. คัดแยกที่ทำความสะอาดแล้วให้กับสมาชิก

ทีมงานประชาสัมพันธ์ มีลักษณะงานและหน้าที่ ดังนี้

๑. รับผิดชอบการจัดทำบอร์ด - สื่อ ทุกชนิด เช่น บอร์ดข่าวสารและประชาสัมพันธ์ ข้อมูลข่าวสาร ให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูทราบ
๒. รับผิดชอบการทำความสะอาดอาคารเจ้าหน้าที่และศาลากลางน้ำ
๓. จดรายชื่อบุคคลเข้า-ออกอาคาร
๔. ให้สัญญาณเวลาพัก หรือช่วงลงทีมงานโดยใช้สัญญาณนกหวีด
๕. ดูแลอุปกรณ์เครื่องใช้ภายในบ้านเมื่อสมาชิกย้ายออกไปใช้งาน เช่น ไม้กวาด

ทีมงานโยธา มีลักษณะงานและหน้าที่ ดังนี้

๑. ดูแลเรื่องน้ำอาบของสมาชิก
๒. ทำความสะอาด เก็บกวาดบริเวณที่อยู่ด้านนอกอาคารทั้งหมด เช่น ห้องน้ำที่ระบายน้ำ ทางเดิน
๓. ดูแลราวตากผ้า หากมีการชำรุด ดำเนินการส่งซ่อม
๔. จัดเก็บผ้า เวลาที่ลมพายุ หรือฝนตก

ทีมงานเกษตร ๑ มีลักษณะงานและหน้าที่ ดังนี้

๑. รับผิดชอบการปลูกผัก การจัดหาพืชพันธุ์ผักที่จะปลูกตามความเหมาะสมกับฤดูกาล
๒. รับผิดชอบแปลงเกษตรให้อยู่ในความเรียบร้อยและสวยงาม
๓. ดูแลความสะอาดเรียบร้อยบริเวณพื้นที่รอบบ่อน้ำ
๔. ดูแลใส่ปุ๋ย รดน้ำ พรวนดิน ใส่ฮอร์โมน พืชผักตามชนิดที่ปลูกไว้ตลอดจนฉีดยาฆ่าแมลง

ทีมงานเกษตร ๒ มีลักษณะงานและหน้าที่ ดังนี้

๑. ดูแลไม้ดอกไม้ประดับให้งอกงามพรวนดินใส่ปุ๋ยและจัดวางกระถางในที่เหมาะสม
๒. ตกแต่งสถานที่ด้วยไม้ดอกไม้ประดับ สวนหย่อมให้ดูสวยงาม
๓. ขยายพันธุ์พืชดอกไม้ประดับตลอดจนพืชสวนครัว

ทีมงานภูมิทัศน์ มีลักษณะงานและหน้าที่ ดังนี้

๑. ดูแลความสะอาดทั่วไปบริเวณพื้นที่รอบนอกอาคาร และพื้นที่ที่ไม่ได้อยู่ในความดูแลของทีมงานเกษตร ๑ ทีมงานเกษตร ๒
๒. รับผิดชอบงานอื่นๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย

ทีมงานซ่อมบำรุง มีลักษณะงานและหน้าที่ ดังนี้

๑. ซ่อมบำรุงวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ที่ชำรุดเสียหาย เช่น พัดลม ระบบน้ำ ไฟฟ้า
๒. ซ่อมบำรุงอุปกรณ์โลหะตามหน่วยงานต่างๆ ภายในสถานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
๓. ซ่อมแซมเสื้อผ้าให้แก่สมาชิก

ทีมงานผู้ตรวจสอบ มีลักษณะงานและหน้าที่ ดังนี้

๑. ตรวจสอบและติดตามผลการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายในแต่ละทีมงาน
๒. ตรวจสอบพฤติกรรมของสมาชิกขณะลงทีมงาน
๓. ให้คำปรึกษาแนะนำแก่ทีมงานต่างๆ
๔. ประสานงานกับเจ้าหน้าที่เพื่อแก้ไขข้อบกพร่อง หรือปัญหาอุปสรรคจากการปฏิบัติงานของแต่ละทีมงาน

การสั่งงานและการติดตามผลงาน

สมาชิกให้สมาชิกทีมงานสามารถคิดงานของตนเองขึ้นมาได้ โดยจะมีการประชุมทีมงานในตอนเย็นของทุกวันว่าในแต่ละทีมจะวางแผนทำอะไร จากนั้นในช่วงเช้าหลังกลุ่มประชุมเช้าคณะรับผิดชอบตั้งแต่ Expediter, Chief, C.O.D ของแต่ละทีมงานเข้าประชุมเพื่อประเมินว่าแต่ละทีมงานยึดแผนงานตามเดิมหรือไม่มีการประชุมลูกทีมในตอนกลางคืนเพื่อนำแผนงานไปปฏิบัติในระหว่างวันหลังจากนั้นประมาณ ๑๕.๐๐ น. จะประชุมคณะรับผิดชอบเพื่อติดตามผลงานดูว่าทีมงานใดมีอุปสรรคปัญหาอะไรบ้างสมาชิกในทีมงานคนไหนที่มีพฤติกรรมอย่างไรโดยมี Ex-Addict Staff, Ex-StaffOn-duty เข้าร่วมประชุมด้วยทุกครั้ง C.O.D. เป็นคนจกรายงานการประชุมเพื่อส่งให้เจ้าหน้าที่ทราบ

การสับเปลี่ยนทีมงาน

เริ่มแรกที่สมาชิกถูกส่งเข้ารับการบำบัดสมาชิกจะมีพี่เลี้ยง ๑ คน ในการดูแลการจัดลงทีมงานจะจัดให้ลงตามพี่เลี้ยงไปก่อนประมาณ ๗ วัน หลังจากนั้นถึงจะจัดให้ลงทีมงานเป็นของตนเองโดยวิธีการพิจารณาจากทีมไหนที่สมาชิกมีไม่พอนั้นจะมีการหมุนเวียนกันในทีมงานทุกๆ ๑ เดือน โดยเน้นที่ว่าสมาชิกทุกคนจะต้องปฏิบัติงานที่ตนชอบและงานที่ตนไม่ชอบ ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ทุกๆ งาน เพื่อเสริมสร้างความอดทนให้มากขึ้นเพื่อที่จะออกไปอยู่ในสังคมของคนปกติได้

๒. บำเพ็ญประโยชน์

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้สมาชิกใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ลดความคิดฟุ้งซ่าน ลดอาการอยากยาลงได้
- เพื่อให้สมาชิกรู้จักเสียสละ ทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม
- เพื่อให้สมาชิกมีความอดทนและรู้สึกว่าคุณค่าต่อสังคม
- เพื่อให้สมาชิกรู้จักทำงานร่วมกันสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

ตัวอย่างกิจกรรม

ด้านการใช้แรงงาน เช่น ลอกคุคลอง, ทำความสะอาดพื้นที่สาธารณะ เช่น วัด ถนน สวนสาธารณะ ซ่อมแซมวัสดุอุปกรณ์ของใช้ต่างๆ เช่น โต๊ะ เก้าอี้ อื่นๆ ตามความถนัดกิจกรรมต่างๆ ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของแต่ละศูนย์ฟื้นฟูฯ

ด้านการใช้ความสามารถพิเศษ สมาชิกที่มีความสามารถพิเศษเฉพาะตัว เช่น นักฟุตบอล, นักกีฬา, ครูสอนภาษา ฯลฯ จัดทำการฝึกสอนพิเศษให้แก่เยาวชนและผู้ด้อยโอกาส ตามความพิเศษที่ถนัด

ด้านการใช้ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เช่น การเผยแพร่หรือรณรงค์สร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม เช่น เป็นวิทยากรบรรยายประสบการณ์เรื่องการติดยาเสพติดให้แก่สาธารณะชน, ออกแบบจัดทำเขียนแผ่นป้ายรณรงค์เรื่องยาเสพติดหรืองานประดิษฐ์คิดค้นที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม เป็นต้น

โดยเจ้าหน้าที่เป็นผู้ดูแลรับผิดชอบแล้วสังเกตพฤติกรรมอย่างใกล้ชิด ทั้งนี้ มุ่งเน้นให้เป็นการปฏิบัติงานอย่างเต็มใจ มีน้ำใจและสามัคคี เพื่อให้การบำเพ็ญประโยชน์สำเร็จตามวัตถุประสงค์ตามที่ตั้งไว้

๓. การฝึกอาชีพและกิจกรรมชมรม (Vocation Skills and Alternative Activity)

นอกจากการลงทีมงานต่างๆ สมาชิกต้องได้รับการฝึกอาชีพในหลักสูตรระยะสั้นๆ เป็นการฝึกให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพได้พัฒนาทักษะ ความรู้ ความสามารถให้เกิดความชำนาญมากขึ้นในกรณีที่เป็นวิชาชีพที่ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพมีความรู้เดิมมาก่อนมีวิชาชีพบางอย่างที่ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพยังไม่เคยทำมาก่อนก็เป็นการเรียนรู้เพิ่ม เพื่อนำความรู้ที่ได้ไปประกอบอาชีพหารายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัว

สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการฝึกอาชีพในสถานบำบัด

สำหรับผู้เข้ารับการบำบัดฯ

๑. ความรู้พื้นฐานที่เหมาะสมกับอาชีพนั้นๆ
๒. ทักษะ (ความถนัด) ส่วนบุคคล
๓. ความชอบส่วนบุคคล
๔. ความนิยมโดยรวม, ตลาด หรือผลผลิตเป็นที่ต้องการของคนทั่วไปหรือไม่

สำหรับศูนย์ฟื้นฟูฯ

๑. ความพร้อมของวิทยากร
๒. ความพร้อมของสถานที่
๓. มีอุปกรณ์ หรือเครื่องมือสนับสนุนหรือไม่
๔. ความต่อเนื่องของกิจกรรมฝึกสอนอาชีพนั้นๆ สามารถทำได้หรือไม่

การประเมินและการทดสอบ

สำหรับการฝึกสอนอาชีพให้กับผู้รับการบำบัดฯ นั้นไม่ได้มุ่งเน้น ผลการปฏิบัติได้จริงๆ เหมือนการเรียนในโรงเรียนอาชีวศึกษาและไม่มีผล ได้ หรือตก แต่ยังคงต้องให้มีการสอบและการประเมินผลอยู่ก็เพราะมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

๑. ให้ผู้รับการบำบัดฯ ให้ความสนใจฝึกอย่างต่อเนื่อง
๒. กลุ่มและสมาชิกผู้เข้ารับการบำบัดฯ จะได้มีกิจกรรมร่วมกัน

หลักการเลือกอาชีพมาฝึก

นอกจากสิ่งที่ต้องคำนึงถึงสำหรับบุคคลและศูนย์ฟื้นฟูฯ ที่ได้กล่าวมาแล้ว การเลือกอาชีพมาใช้ฝึก ยังต้องดูความเหมาะสมอีกหลายประการ เช่น

ในช่วงแรก (๒ เดือนแรก) ศูนย์ฟื้นฟูฯ ควรเลือกอาชีพใดๆ ที่ต้องอาศัยการทำงานร่วมกันหลายๆ คนเพื่อป้องกันการแยกตัว และเมื่องานสำเร็จก็จะมีผลซึ่งกันและกันทำให้เกิดความอบอุ่น เปรียบเสมือนครอบครัว และในช่วงแรกนี้ อาชีพที่ต้องใช้ความละเอียดหรือปราณีตมากๆ ไม่ควรนำมาฝึก เป็นอย่างยิ่งเพราะผู้รับการบำบัดอาจยังมีสภาพร่างกายไม่อำนวย เช่น อาจมีอาการ มือสั่น ใจเหม่อลอยได้ ดังนั้นอาจทำให้เกิดอันตราย หรืออุบัติเหตุได้

ในช่วงที่ ๒ (๒ เดือนหลัง) อาจนำอาชีพที่เป็นที่สนใจของคนโดยทั่วไปหรืออาชีพที่ทุกคนควรรู้มาฝึกสอนได้ และอาจมุ่งเน้นให้ผู้รับการบำบัด นำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่ต่อให้กับครอบครัว หรือชุมชนของตนเอง ได้ (ในเดือนที่ ๔ จะมีการทดลองกับเข้าสู่ชุมชน) นอกจากนี้ อาจจะมีผู้เข้ารับการบำบัดฯ บางคนมีความรู้พิเศษด้านต่างๆ ก็ให้นำมาเป็นวิทยากรสอนเพื่อนสมาชิกได้

ถึงอย่างไรก็ตามการฝึกอาชีพในศูนย์ฟื้นฟูฯ ของมุ่งเน้นอาชีพที่ต้องทำงานร่วมกันหลายคน (เป็นทีม) ก่อนใน ๒ เดือนแรก ส่วนวิชาชีพรายบุคคล (ทำคนเดียว) นั้น อาจทำได้หลังจาก ๒ เดือนไปแล้ว หรือช่วงขยายเวลาฟื้นฟู ตามคำสั่งของ คณะอนุกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ตามร่าง พ.ร.บ.ฟื้นฟูฯ

การฝึกอาชีพจะต้องมีสุขภาพที่เหมาะสม

ในการนำอาชีพได้เข้ามาฝึกสอนในศูนย์ฟื้นฟูฯ ควรจะปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลกำกับก่อนเพราะอาจมีผู้เข้ารับการบำบัดบางคน สุขภาพไม่อำนวย เช่น การฝึกเย็บเสื้อผ้าให้ผู้ที่เป็นหอบหืดหรือสายตาไม่ปกติ อาจเกิดอันตรายขึ้นได้ การฝึกซ่อมเครื่องยนต์สำหรับผู้ที่มีไข้ น้ำมัน หรือผู้มีปัญหาเรื่องกระดูกสันหลังย่นไม่เหมาะที่จะเป็นช่างปูน แต่ถ้าทางศูนย์ฟื้นฟูฯ ยังคงฝึกอาชีพที่มีผู้ที่ไม่สามารถร่วมฝึกได้นั้นก็จะทำให้เกิดการแยกตัวแยกกลุ่มและผิดปรัชญาของกลุ่มบำบัดและอาชีพบำบัด

จำนวนอาชีพที่เหมาะสมสำหรับสถานฟื้นฟูฯ ขนาด ๖๐ เตียง

จำนวนอาชีพทั้งหมดที่ใช้ฝึกที่เหมาะสมอยู่ประมาณ ๕-๑๐ อาชีพ ถ้ามีอาชีพให้เลือกน้อยกว่านี้อาจไม่มีอาชีพใดกระตุ้นความสนใจของผู้เข้ารับการบำบัดฯ แต่อาชีพที่เลือกมาฝึกมากกว่านี้ก็จะเกิดปัญหาในการควบคุมดูแลของเจ้าหน้าที่ของศูนย์ฟื้นฟูฯ

จำนวนคนที่เหมาะสมใน ๑ กลุ่มที่ฝึกอาชีพ

ขึ้นอยู่กับประเภทและจำนวนอาชีพที่จะนำมาฝึก โดยเฉลี่ยแล้ว จะอยู่ระหว่าง ๘-๑๐ คน ต่อกลุ่มฝึกจึงจะได้ผลดี แต่ถ้าศูนย์ฟื้นฟูฯ จำเป็นจะต้องฝึกกลุ่มใหญ่เพราะมีผู้ป่วยมาก และมีครูฝึกอาชีพน้อย ก็อาจทำได้ แต่การฝึกรวมเป็นกลุ่มใหญ่จะ ทำให้ประสิทธิภาพในการบำบัดฯ จะด้อยลงไป

กลุ่มวิชาชีพที่นิยมมาใช้ในการฝึกอาชีพ

๑. กลุ่มช่าง ได้แก่

ช่างไฟฟ้าทั่วไป (ผู้รับการบำบัดต้องมีพื้นฐานที่เหมาะสม) เช่น การสอนความรู้และฝึกทักษะเกี่ยวกับ อุปกรณ์สำหรับช่างไฟฟ้า, อุปกรณ์ไฟฟ้าภายในบ้าน, การต่อไฟฟ้าหลอดไฟธรรมดา และหลอดฟลูออเรสเซนต์, อันตรายที่ควรระวังในการต่อไฟ เป็นต้น

ช่างไฟฟ้าอิเล็กทรอนิกส์ (ผู้รับการบำบัดต้องมีพื้นฐานที่เหมาะสม) เช่น การสอนความรู้และฝึกทักษะเกี่ยวกับอุปกรณ์สำหรับช่างไฟฟ้าอิเล็กทรอนิกส์, สัญลักษณ์ในวงจร, การอ่านวงจร, การเชื่อมบัดกรีตะกั่ว, อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่พบบ่อย เช่น วิทยุทรานซิสเตอร์ ทีวี ฯลฯ เป็นต้น

ช่างประปา เช่น การสอนความรู้และฝึกทักษะเกี่ยวกับ อุปกรณ์สำหรับช่างประปา, รู้จักท่อชนิดต่างๆ เช่น ท่อเหล็ก ท่อ PVC ท่อ PE ท่อ PN, รู้จักขนาดท่อและเลือกใช้ขนาดและประเภทของท่อที่เหมาะสม, เทคนิคการต่อท่อให้แน่นและทนทาน, รู้จักมาตรวัดน้ำ และประตุน้ำ เป็นต้น

ช่างซ่อมเครื่องยนต์ เช่น การสอนความรู้และฝึกทักษะเกี่ยวกับ เครื่องยนต์ชนิดต่างๆ ดีเซล เบนซิน รู้จักการซ่อม บำรุงแบบง่ายๆ เป็นต้น

ช่างไม้ เช่น การสอนความรู้และฝึกทักษะเกี่ยวกับ อุปกรณ์สำหรับช่างไม้, การเลือกไม้ให้เข้ากับงาน, เทคนิคการเลื่อยไม้, การทำให้ผิวไม้เรียบ (ไสกบ), การทำเฟอร์นิเจอร์ง่ายๆ เป็นต้น

ช่างปูน เช่น การสอนความรู้และฝึกทักษะเกี่ยวกับ อุปกรณ์สำหรับช่างปูน, การผสมปูน-หิน-ทราย, การฉาบฉิม, การขัดมัน เป็นต้น

ช่างทาสี เช่น การสอนความรู้และฝึกทักษะเกี่ยวกับ รู้จักโทนของสี, รู้จักสีชนิดต่างๆ เช่น สีน้ำ สีฝุ่น สีน้ำมัน สีอคริลิก ฯลฯ, รู้จักอุปกรณ์ที่ใช้ทาสี, รู้จักเทคนิคการทาสี และให้ฝึกปฏิบัติจริง

ช่างเชื่อมโลหะ (ผู้รับการบำบัดต้องมีพื้นฐานที่เหมาะสม) เช่น การสอนความรู้และฝึกทักษะเกี่ยวกับ อุปกรณ์ที่ใช้, รู้จักอันตรายที่อาจเกิดขึ้น, การเชื่อมด้วยไฟฟ้า, การเชื่อมด้วยแก๊ส

ช่างชุบโลหะ การสอนความรู้และฝึกทักษะเกี่ยวกับ การชุบทอง, ชุบเงิน, ชุบโครเมียม, น้ำยาและสารเคมีที่ใช้, ระบบไฟฟ้าที่ใช้, อุปกรณ์เครื่องมือที่ใช้ แหล่งที่ซื้อหาได้ เทคนิคที่เกี่ยวข้อง

ช่างแกะสลัก การสอนความรู้และฝึกทักษะเกี่ยวกับ อุปกรณ์ที่ใช้, วัสดุที่นิยมใช้, รูปแบบรูปทรงที่นิยม, การฝึกทักษะให้ชำนาญ

ช่างเย็บเสื้อผ้า, เครื่องหนัง การสอนความรู้และฝึกทักษะเกี่ยวกับเทคนิคการเย็บ, การปะ หรือ ชุน เสื้อกางเกงที่ขาดด้วยตนเอง, การทำแบบเสื้อ กางเกง การวัดตัว เป็นต้น

ช่างศิลป์, วาดเขียน การสอนความรู้และฝึกทักษะเกี่ยวกับ อุปกรณ์ที่ใช้, วัสดุที่ใช้, ฝึกทักษะและฝึกให้จินตนาการอิสระ เป็นต้น

๒. กลุ่มประกอบอาหารและการคหกรรม (ศูนย์ฟื้นฟูฯจะต้องมีอุปกรณ์ที่พอเพียงด้วย) ได้แก่

ฝึกการทำอาหาร การสอนความรู้และฝึกทักษะ เช่น รู้จักเครื่องครัว, เครื่องปรุง, เครื่องเทศ, เทคนิคการทำอาหาร, อาหารที่นิยม, อาหารไทย-ต่างประเทศ เป็นต้น

ฝึกการทำขนม การสอนความรู้และฝึกทักษะ เช่น ขนมไทย, เค้ก ฯลฯ

ฝึกการจัดโต๊ะอาหาร การสอนความรู้และฝึกทักษะ เช่น การจัดวางจาน ช้อนส้อม มีด แก้วน้ำ ที่ถูกต้อง, มารยาทในการใช้และร่วมโต๊ะอาหาร

การบริการอาหาร เช่น มารยาทและแนวนิยมในการบริการอาหาร

หัตถกรรม คหกรรม การสอนความรู้และฝึกทักษะ เช่น การแกะสลักผลไม้, การจัดดอกไม้ ประกอบประดับโต๊ะรับแขก โต๊ะอาหาร เป็นต้น

๓. กลุ่มเกษตรกรรม ได้แก่ (ศูนย์ฟื้นฟูฯ จะต้องมีส่วนที่ที่เหมาะสมด้วย)

การกลีกรรรม เรียนรู้เรื่องปุ๋ยหมัก ปุ๋ยเคมี ปุ๋ยชีวภาพ

เรียนรู้เรื่องสภาพดิน ความเป็น กรด ด่าง และวิธีการแก้ไข

การปลูกผักที่รับประทานได้ขายได้

การปลูกไม้ดอก-ไม้ประดับ,

การเพาะพันธุ์และขยายพันธุ์พืช

การปลูกสมุนไพร ฯลฯ

การปศุสัตว์ เลี้ยงสัตว์ต่างๆ เช่น ไก่ไข่, ไก่เนื้อ, สุกร, โคเนื้อ โคนม ปลา รวมทั้งการดูแลสัตว์ เลี้ยงที่ถูกวิธีต่างๆ ฯลฯ

๔. กลุ่มอื่นๆ

ยังมีงานอีกหลายประเภทที่นำมาฝึกอาชีพในศูนย์ฟื้นฟูฯ ได้ เช่น พิมพ์ดีด, คอมพิวเตอร์, จัดบ้าน และสวน, พับถุง, ผลิตภัณฑ์ง่ายๆ ฯลฯ เป็นต้น

การฝึกอาชีพใดก็ตาม นอกจากสิ่งที่ได้กล่าวมาแล้ว ศูนย์ฟื้นฟูฯ และเจ้าหน้าที่บำบัดฯควรจะต้องคำนึงถึง ระบบการตลาดของผลิตภัณฑ์ด้วย หากสินค้าหรือการบริการที่ฝึก เป็นที่ต้องการของสังคมหรือเป็นที่ต้องการของตลาด ผู้ได้รับการฝึกก็จะมีรายได้ และนำมาสู่ความภาคภูมิใจในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถของตน ลดปัญหาของสังคม และส่งผลให้ลดอัตราการกลับเสพยาของผู้ที่เข้ารับการฟื้นฟูฯได้

ประโยชน์อีกอย่างหนึ่งของการฝึกอาชีพ ก็คือการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ในระหว่างที่สภาพจิตใจยังไม่พร้อมที่จะกลับสู่สังคมหรือชุมชนเดิม แม้เมื่อครบระยะเวลาที่กำหนดไว้ในแผนการฟื้นฟูแล้วก็ตาม อาจจะยังอยู่ฝึกอาชีพต่ออีก ๑-๒ เดือนก็ได้ (ถ้าผู้ป่วยและศูนย์ฟื้นฟูฯพร้อม) ก็จะเป็นประโยชน์ต่อ ผู้ป่วยเอง และสังคมโดยภาพรวมต่อไปด้วย

แบบสำรวจความต้องการฝึกอาชีพ

ตอนที่ ๑. ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงใน ☐ ให้ถูกต้อง

๑. เพศ

☐ หญิง

☐ ชาย

๒. อายุ

☐ ต่ำกว่า ๑๗ ปี

☐ ๑๘ - ๒๐ ปี

☐ ๒๑ - ๓๐ ปี

☐ ๓๑ - ๔๐ ปี

☐ ๔๑ - ๕๐ ปี

☐ ๕๑ - ๖๐ ปี

☐ ๖๐ ปีขึ้นไป

๓. สถานะการทำงาน

ก่อนเข้ารับการฟื้นฟูฯ ☐ มีงานทำ (ระบุ).....

☐ ไม่มีงานทำ

๔. ความรู้และทักษะด้านอาชีพ

☐ มีความรู้และทักษะอาชีพ (ระบุ).....

☐ ไม่มีความรู้และทักษะด้านอาชีพ

ตอนที่ ๒. ข้อมูลการฝึกอาชีพที่ท่านสนใจ

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงใน ☐ ให้ถูกต้อง

๑. ท่านมีความต้องการฝึกอาชีพหรือไม่

☐ ต้องการ

☐ ไม่ต้องการ

๒. ท่านต้องการฝึกวิชาชีพด้านใด (เลือกเพียง ๑ ข้อ)

☐ การฝึกทำอาหาร

☐ การฝึกทำขนม,เบเกอรี่ ,เครื่องดื่ม

☐ การฝึกนวดแผนโบราณ

☐ งานหัตถกรรม

○ งานประดิษฐ์ (เย็บ ปัก ถัก ร้อย)

○ เดทโคพาท

○ ทำผ้าบาติก

○ เพ้นท์ผ้า

○ เครื่องจักสาน/ไม้กวาด

○ ปั่นมั่งกรจากซี่เลื่อย

○ ทำต้นไม้/ดอกไม้ประดิษฐ์

○ การแกะลายกระจก

○ พรหมเช็ดเท้า

○ ผลิตภัณฑ์จากกะลามะพร้าว

☐ งานช่างต่างๆ

○ ช่างไม้

○ ช่างปูน

○ ช่างทาสี

○ ช่างไฟฟ้า

- ช่างแอร์
- ช่างซ่อมจักรยานยนต์
- ช่างซ่อมรถยนต์
- ช่างซ่อมอิเล็กทรอนิกส์
- ช่างซ่อมโทรศัพท์มือถือ
- อื่น ๆ

☐ งานด้านเกษตร

- เพาะเลี้ยงต้นไม้
- เพาะเลี้ยงปลา
- เพาะเลี้ยงกบ
- เพาะเลี้ยงไก่
- เพาะเห็ด
- การปลูกสมุนไพร/พืชผักสวนครัว
- อื่น ๆ

- ☐ การฝึกทำ สบู่ ยาสระผม จาก สมุนไพร
- ☐ การฝึกทำน้ำยาล้างจาน น้ำยาซักผ้า
- ☐ การฝึกทำพืชมงคล การบูน
- ☐ การฝึกทำเทียนหอม
- ☐ การฝึกทำลวดดัด
- ☐ การฝึกทำตุ๊กตาปูนปั้น
- ☐ การฝึกทำเหล็กดัด/มุ้งลวด
- ☐ อื่น ๆ

ลงชื่อ..... ผู้ตอบ

แบบสอบถาม

หมายเลขทะเบียน.....

สำนักงานคุมประพฤติ.....

การให้การช่วยเหลือ

การให้การช่วยเหลือนับได้ว่าเป็นกระบวนการที่มีความสำคัญต่อการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด เพราะผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดนั้น จะมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมซึ่งในการเข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดนี้จึงจำเป็นต้องมีเครื่องมือทางจิตวิทยาไว้เพื่อปรับพฤติกรรมของเขาเหล่านั้น

การให้การช่วยเหลือของศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ประกอบด้วย

๑. การดักเตือน (Talking To) เป็นการให้การช่วยเหลือโดยเพื่อนสมาชิกด้วยกันเองในกรณีเรื่องที่กระทำเป็นเรื่องเล็กน้อย ซึ่งการให้การช่วยเหลือจะเป็นเพียงผู้ที่กระทำข้อบกพร่องกับผู้พบเห็นเท่านั้น จะทำได้ก็ได้ ส่วนใหญ่จะกระทำเมื่อประสบเหตุขึ้น ๆ ในกรณีที่เซฟผลขึ้นมา Chief เป็นผู้ดักเตือนผู้กระทำข้อบกพร่อง ผู้เดียว หรือ C.O.D.เป็นผู้ดักเตือน (ในกรณีChief ติดภารกิจ)โดยสื่อสาร Ex-Staff On Duty รับทราบ

๒. การว่ากล่าว (Pull Up) เป็นการให้การช่วยเหลือที่เป็นทางการมากขึ้นคือเป็นข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นเป็นครั้งที่ ๒หรือเป็นข้อบกพร่องที่ขัดกับเรื่องแจ้ง การให้การช่วยเหลือจะกระทำโดยที่คณะรับผิดชอบมอบหมาย โดยจะกระทำในที่ที่จัดไว้ให้ ผู้กระทำข้อบกพร่องจะยืนหันหลังชิดผนังในอาคารที่สงบ ผู้ให้การช่วยเหลือจะยืนห่างประมาณ ๑เมตร และให้คำแนะนำด้วยน้ำเสียงที่ดัง

๓. ทักทบบน (Deal With)เป็นการให้การช่วยเหลือสมาชิกที่กระทำข้อบกพร่องเรื่องเดิมบ่อย ๆ การให้การช่วยเหลือคณะรับผิดชอบจะมอบหมายให้สมาชิก ๓ คน เป็นผู้ให้คำแนะนำ โดยจะกระทำในที่ที่จัดไว้ให้ ผู้กระทำข้อบกพร่องจะต้องนั่งเก้าอี้ให้ความคิด ผู้ให้คำแนะนำนั่งเก้าอี้เรียงกัน ๓คน ในห้องที่เตรียมไว้ แล้วจึงเรียกผู้กระทำข้อบกพร่องเข้ามา ผู้กระทำข้อบกพร่องจะต้องเคาะประตูขออนุญาตก่อนเข้าห้อง เมื่อผู้ให้คำแนะนำอนุญาตจึงเดินเข้ามา และขออนุญาตนั่งต่อไปโดยการนั่งจะนั่งตรงข้ามกับผู้ให้คำแนะนำ ห่างประมาณ ๑เมตร ผู้ให้คำแนะนำคนกลางเป็นผู้อ่านข้อบกพร่องให้ผู้กระทำข้อบกพร่องทราบและเริ่มให้คำแนะนำอาจจะกระตุ้นด้วยเสียงหรือไม่ก็ได้ผลึกเปลี่ยนจนครบ

๔. การคาดโทษ (Hair Cut)เป็นการให้การช่วยเหลือสมาชิกที่กระทำข้อบกพร่องซ้ำซาก การให้การช่วยเหลือคณะรับผิดชอบจะมอบหมายให้สมาชิก ๕ คน เป็นผู้ให้คำแนะนำ โดยจะกระทำในที่ที่จัดไว้ให้ ผู้กระทำข้อบกพร่องจะต้องนั่งเก้าอี้ให้ความคิด ผู้ให้คำแนะนำนั่งเก้าอี้เรียงกัน ๕ คน ในห้องที่เตรียมไว้ แล้วจึงเรียกผู้กระทำข้อบกพร่องเข้ามา ผู้กระทำข้อบกพร่องจะต้องเคาะประตูขออนุญาตก่อนเข้าห้อง เมื่อผู้ให้คำแนะนำอนุญาตจึงเดินเข้ามา และขออนุญาตนั่งต่อไปโดยการนั่งจะนั่งตรงข้ามกับผู้ให้คำแนะนำ ห่างประมาณ ๑เมตร ผู้ให้คำแนะนำคนกลางเป็นผู้อ่านข้อบกพร่องให้ผู้กระทำข้อบกพร่องทราบและเริ่มให้คำแนะนำอาจจะกระตุ้นด้วยเสียงหรือไม่ก็ได้ผลึกเปลี่ยนจนครบ หลังจากรับคำแนะนำเรียบร้อยผู้กระทำข้อบกพร่องจะต้องรับงานเสริมด้วย เช่น ล้างจาน เก็บรองเท้า ตากรองเท้า ออกกำลังกาย วิ่ง เป็นต้น การให้งานเสริมนี้อันผู้ติดยาเสพติดจะเป็นผู้พิจารณาโดยจะพิจารณาจากพฤติกรรมที่กระทำ ข้อบกพร่องว่าเกิดจากสาเหตุใด ก็จะให้งานเสริมเพื่อแก้พฤติกรรมนั้น ๆซึ่งเรียกว่า “Sent” แบ่งออกดังนี้

SENT สมาชิก ชาย/หญิง ที่ใช้อยู่ตอนนี้คือ

๑. พูดข้อบกพร่องตนเอง
๒. แจ้งข้อบกพร่องเพื่อน
๓. ล้างจาน/ถาด
๔. เก็บจาน/ถาด
๕. เช็ดโต๊ะอาหาร
๖. เก็บกระปุกน้ำปลา
๗. ซักกรองเท้าผ้าใบ
๘. ตาก/เก็บรองเท้าผ้าใบ
๙. ตาก/เก็บที่นอนและหมอน
๑๐. จัด/เก็บเก้าอี้ในห้องประชุม
๑๑. ทำความสะอาดห้องคณะรับผิดชอบ/ห้องน้ำ/กระจก/แก้วน้ำ/ท่อระบายน้ำ
๑๒. ออกกำลังกาย
๑๓. เก็บ/ทำความสะอาดใบไม้
๑๔. ตักสิ่งปฏิกูล
๑๕. ทำงานเสริม
๑๖. งดสิทธิต่างๆ เช่น ขนมหวาน พูด ดูโทรทัศน์ เป็นต้น
๑๗. แขนวป่วยตามพฤติกรรม

๕. นั่งเก้าอี้ (Hot Chair) เป็นการให้การช่วยสมาชิกที่กำลังมีอารมณ์หรือกำลังว้าวุ่น โดยจะให้นั่งเก้าอี้ใช้ความคิด จะถูกจากเก้าอี้จะต้องขออนุญาตจากผู้ที่มีหน้าที่ดูแลก่อน ระยะเวลาการนั่งขึ้นอยู่กับพฤติกรรมและอารมณ์ของผู้นั่ง ในการนั่งเก้าอี้จะต้องมีคณะรับผิดชอบหรือพี่เลี้ยงผู้ติดยาเสพติดผลักเวียนกันเข้าไปพูดคุยกับผู้นั่งด้วย

๖. การเรียนรู้ประสบการณ์ (Learning Experience) เป็นการให้การช่วยเหลือสมาชิกที่กระทำข้อบกพร่องซ้ำซากมาก ๆ ซึ่งขั้นตอนดังนี้

- ๖.๑ รับคำตักโทษ
- ๖.๒ ทำงานตามสั่ง งดพูด งดสิทธิ งดสนทนาการ
- ๖.๓ ตื่นก่อน นอนทีหลัง ๓๐ นาที
- ๖.๔ ออกพูดความรู้สึกหน้ากลุ่มประชุมเข้าทุกวัน
- ๖.๕ ร้องขอปลดเอง
- ๖.๖ หลังปลดรับงานเสริม

๗. การทำงานใช้ความคิด (Shut Down) เป็นการให้การช่วยเหลือสมาชิกที่ทำผิดกฎของบ้าน ซึ่งขั้นตอนดังนี้

๗.๑ ประชุมบ้าน (House Meeting) สมาชิกทุกคนนั่งแบบชั้นเรียน ผู้กระทำข้อบกพร่องนั่งเก้าอี้รออยู่ด้านนอก พี่เลี้ยงผู้ติดยาเสพติดชี้แจงข้อบกพร่องและแนวทางในการให้คำแนะนำแก่สมาชิกทั้งหมด จากนั้นจึงไปพาผู้กระทำข้อบกพร่องเข้ามา โดยยืนด้านหน้ากลุ่มมีพี่เลี้ยงผู้ติดยาเสพติดยืนอยู่ด้านข้าง พี่เลี้ยงผู้ติดยาเสพติดท่านที่เหลือเริ่มให้คำแนะนำที่ละท่านจนครบ ลำดับต่อไปสมาชิกจะออกมาให้คำแนะนำแก่ผู้กระทำข้อบกพร่องที่ละคนจนครบ และสุดท้ายจะเป็นเจ้าหน้าที่ซึ่งอาจจะกระตุ้นด้วย

เสียงหรือไม่ก็ได้ เมื่อให้คำแนะนำครบเรียบร้อยแล้ว พี่เลี้ยงผู้ติดยาเสพติดก็จะให้ผู้กระทำข้อบกพร่องกล่าวเมื่อกกล่าวจบ พี่เลี้ยงผู้ติดยาเสพติดจะอ่านผลที่จะได้รับให้ทราบ

๗.๒ ผลที่ได้รับหลังจากประชุมบ้านเรียบร้อยแล้ว ประกอบด้วย

๗.๒.๑ ทำงานกลางแดดคนเดียวงดพูด งดสิทธิ งดสันหนนาการ

๗.๒.๒ ตื่นก่อน นอนทีหลัง ๓๐ นาที

๗.๒.๓ ร้องขอข่าวเพื่อนผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

๗.๒.๔ ออกพูดความรู้สึกหน้ากลุ่มประชุมเข้าทุกวัน

๗.๒.๕ ร้องขอปลดเอง

๗.๒.๖ หลังปลดรับงานเสริม

สิทธิพิเศษ

สิทธิพิเศษเป็นรางวัลสำหรับสมาชิกที่มีพฤติกรรมเหมาะสมหรือมีการพัฒนา การพิจารณาสิทธิพิเศษนั้นพี่เลี้ยงผู้ติดยาเสพติดและเจ้าหน้าที่จะเป็นผู้พิจารณา ซึ่งสิทธิพิเศษประกอบด้วย

๑. การรับ / ส่งจดหมาย การเขียนจดหมายนั้นสมาชิกมีสิทธิเขียนจดหมายได้โดยสามารถเขียนเนื้อหาได้ไม่เกิน ๑ หน้ากระดาษ A ๔

๒. การรับ / โทร โทรศัพท์ การรับ / โทร ได้ไม่เกิน ๕ นาที

๓. การเยี่ยม/มีวันและเวลาเยี่ยมดังนี้ วันเยี่ยม (วันจันทร์ วันพฤหัสบดี เยี่ยมได้เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. วันอาทิตย์หรือวันหยุดนักขัตฤกษ์ ๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. และ ๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น.)

๔. การเยี่ยมทางไกล เยี่ยมวันอังคาร

หมายเหตุ การใช้สิทธิพิเศษนี้จะต้องมีระยะห่างกันอย่างน้อย ๑๕ วัน

๔. การเตรียมตัวก่อนกลับสู่สังคม

การเตรียมตัวก่อนกลับสู่สังคม ก็เป็นอีกขั้นตอนหนึ่งที่มีความสำคัญในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด เพราะการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดด้วยรูปแบบชุมชนบำบัดนั้นเป็นการสร้างชุมชนจำลองขึ้นมา เพื่อให้ผู้ติดยาเสพติดเข้ามาฝึกและปรับพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งส่วนใหญ่จะใช้เวลาในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดเป็นเวลานาน หากเมื่อฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดเรียบร้อยแล้วปล่อยผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ เหล่านั้นกลับคืนสู่สังคมเลย ผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ อาจปรับตัวไม่ทัน เพราะฉะนั้น การเตรียมตัวก่อนกลับสู่สังคมจึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างมากเช่นกัน

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเตรียมความพร้อมให้แก่ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในการออกไปใช้ชีวิต
๒. เพื่อสร้างเครือข่ายการสนับสนุนเมื่อเกิดความคับข้องใจ

วิธีการดำเนินการ

๑. เจ้าหน้าที่จัดกลุ่มให้แก่ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดอาวุโสที่มีพัฒนาการดีและผ่านกลุ่มฝึกทักษะการเลิกยาเสพติดเบื้องต้นแล้ว โดยจัดในเวลาเดียวกันกับกลุ่มการฝึกทักษะการเลิกยาเสพติดเบื้องต้น

๒. เจ้าหน้าที่เป็นผู้ดำเนินกลุ่มโดยใช้หลัก ๑๒ ขั้นตอน

๓. การดำเนินกลุ่มอาจจะมีการให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่พ้นการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดมาเข้าร่วมด้วย

ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดจะต้องเตรียมตัวที่จะเข้าสู่กระแสสังคมอย่างบูรณาการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านครอบครัว มนุษยสัมพันธ์ การศึกษา อาชีพ และการเข้าสังคม โดยผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดจะถูกกระตุ้นให้เข้าร่วมกลุ่มผู้ติดยาเสพติดนิรนาม

ระยะกลับสู่สังคมนี้อาจใช้เวลาประมาณ ๑ เดือน เป็นสมาชิกที่ผ่านการประเมินว่ามีความพร้อมในการกลับสู่สังคม จึงมีการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาพฤติกรรม ความประพฤติ ด้านอารมณ์ ความคิด จิตใจ นิสัย สังคม สิ่งแวดล้อม ความซื่อสัตย์ การตรงต่อเวลา ความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ต่อหน่วยงานที่ฝึกปฏิบัติงานจึงได้แบ่งระยะกลับสู่สังคม ออกเป็น ๓ ช่วง ดังนี้

ช่วงที่ ๑ เป็นช่วงการเตรียมความพร้อมก้าวเข้าสู่ตลาดแรงงานใช้เวลา ๒ สัปดาห์ ทั้งนี้ในสัปดาห์แรก (สัปดาห์ที่ ๑๓) ให้สมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมเส้นทางชีวิต ส่วนกิจกรรมความต้องการความสำเร็จเป็นกิจกรรมทางเลือก/เสริมกรณีสถานที่เพื่อการฟื้นฟูฯ สามารถดำเนินการได้ เพื่อให้เป้าหมายชีวิตด้านการประกอบอาชีพมีความชัดเจนยิ่งขึ้น

ในสัปดาห์ที่ ๑๔ เจ้าหน้าที่จากสำนักงานจัดหางานเตรียมความพร้อมผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ก้าวสู่ตลาดแรงงาน ซึ่งเป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับการสมัครงาน การสัมภาษณ์งาน การเขียนใบสมัคร การวางแผน

ตนเองทั้งเรื่องการเดินทาง ค่าใช้จ่าย การปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นๆในสังคมที่ออกไปปฏิบัติงาน บุคลิกภาพ เพื่อให้สมาชิกเกิดความมั่นใจและไม่วิตกกังวลต่อปัญหาที่จะต้องไปเผชิญสังคมภายนอก

ช่วงที่ ๒ ใช้เวลาประมาณ ๒ สัปดาห์ เป็นระยะฝึกสมาชิกให้ออกไปสัมผัสสังคมภายนอกโดยมีพี่เลี้ยง (Shot Gun) ออกไปด้วย เพื่อฝึกให้สมาชิกเรียนรู้สังคม สถานที่ การรับผิดชอบตนเอง การหาประสบการณ์ การคิดสร้างสรรค์ เป็นการฝึกความมั่นคงให้กับอารมณ์ จิตใจ กิจกรรม เช่น การออกไปเป็นวิทยากรตามโรงเรียน โรงงาน การไปทำงานรับใช้สังคม เช่น ตามวัด โรงเรียน สถานที่ตามความเหมาะสม การพาสมาชิกไปทัศนศึกษานอกสถานที่อื่นๆตามความเหมาะสมและกิจกรรมปัจเจกนิเทศ

- ในระยะนี้สามารถส่งสมาชิกออกฝึกงานตามกลุ่มงานอื่นๆภายในศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
- ในช่วงเย็นสมาชิกเข้ากลุ่มคงที่ (Static Group) เพื่อพูดคุยความรู้สึก เรียนรู้ปัญหาต่างๆ ที่สมาชิกได้พบหรือเผชิญ ความคับข้องใจเพื่อการปรับปรุงตนเอง

ช่วงที่ ๓ ใช้เวลาประมาณ ๑ เดือน โยการส่งสมาชิกออกไปปฏิบัติงานนอกศูนย์ในเวลากลางวัน กลางคืนกลับมาพักอาศัยในศูนย์ โดยมีกิจกรรมกลุ่มทำควบคู่ไปด้วย เช่น กลุ่มคงที่ (Static Group) และกลุ่มผู้ติดยาเสพติดนิรนาม (N.A. group) กิจกรรมช่วงที่ ๓ นี้ให้ขึ้นอยู่กับบริบทของสถานที่เพื่อการฟื้นฟูฯ แต่ละแห่ง

แหล่งอ้างอิง : คู่มือการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด (บ้านลาดหลุมแก้ว) หน้า ๙๑-๙๘

แผนการสอนเรื่อง เส้นทางชีวิต

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้เป้าหมายของตนเอง เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงในการเข้าสู่ประชาคมอาเซียน
๒. เพื่อให้สมาชิกสามารถปรับตัวเข้าสู่ประชาคมอาเซียน

สาระสำคัญ/แนวคิด

การเข้าสู่ประชาคมอาเซียนส่งผลต่อการเชื่อมโยง เศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรมของประเทศ มีการเคลื่อนย้ายสินค้า บริการ การลงทุน แรงงานฝีมือและเงินทุนอย่างเสรี โดยเฉพาะเรื่องอาชีพอิสระที่สามารถเคลื่อนย้ายไปทำงานในประเทศแถบอาเซียนได้ทันที ดังนั้น สมาชิกจึงจำเป็นต้องเรียนรู้ข้อดี ข้อเสีย ทัศนคติของตนเองในการที่จะวางเป้าหมายของชีวิต ซึ่งจะทำได้กำหนดทิศทางการดำเนินชีวิตของตนเองได้ เพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วของสังคม การที่เป้าหมายจะสำเร็จได้ สมาชิกต้องรู้จักต้นทุนที่ดีของตนเอง และรู้ถึงวิธีการเตรียมตัวและพัฒนาตนเอง

ระยะเวลา

- ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

วิธีการดำเนินการ

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๑๕ นาที)	- วิทยากรให้สมาชิกแต่ละคนทำกิจกรรมตามใบงาน เส้นทางชีวิต โดยวาดรูปเกี่ยวกับอาชีพที่อยากเป็น ในกรณีที่สมาชิกไม่สามารถวาดได้ให้เขียนอธิบายเกี่ยวกับ “ลักษณะอาชีพในอนาคตที่อยากเป็น” - เมื่อวาดเสร็จให้สมาชิกตอบคำถามตามประเด็นต่างๆ ที่อยู่ในใบกิจกรรม	- ใบงานเส้นทางชีวิต
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย ๕-๖ (เวลา ๒๐ นาที)	- ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มเพื่ออภิปรายถึงเส้นทางชีวิตของตนเอง และสมาชิกคนอื่นเปรียบเทียบความเหมือน ความต่างของเป้าหมายและการเตรียมตัว/การพัฒนาตนเอง และเสนอแนะเพิ่มเติมในประเด็นต่างๆ	

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา/สื่อ
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๓๐ นาที)	- ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่ - วิทยากรสรุปและอธิบายเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ ๑ และ ๒	- ใบความรู้ที่ ๑ ผลที่เกิดขึ้นจากการตั้งประชาคมอาเซียน - ใบความรู้ที่ ๒ การเตรียมความพร้อมของตนเองเพื่อปรับตัวเข้าสู่ AEC ในเรื่องของประกอบอาชีพ
ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๒๕ นาที)	- วิทยากรให้สมาชิกทำกิจกรรมตามใบงานอีกครั้งหนึ่ง และสุ่มถามสมาชิก ๔-๕ คน ว่าอาชีพที่อยากเป็นเหมือนหรือต่างจากครั้งแรก พร้อมทั้งให้อธิบายเหตุผล - วิทยากรสรุปสาระสำคัญ/แนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	

ใบงาน ๑

“เส้นทางชีวิต”

ให้วาดรูป “อาชีพที่ใฝ่ฝัน” โดยที่ไม่ต้องกลัวว่าจะวาดไม่สวย หรือ เขียนอธิบายเกี่ยวกับ “ลักษณะงาน ในอนาคตที่อยากเป็น”

เมื่อวาด/เขียนเสร็จ ช่วยอธิบายว่า

- เหตุผลที่ชอบงานลักษณะ/อาชีพที่

.....

.....

.....

- “ถ้าอยากจะเป็นอาชีพนี้ ต้องทำยังไง”

.....

.....

.....

ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง “ผลที่เกิดขึ้นจากการตั้งประชาคมอาเซียน”

ASEAN จะรวมตัวเป็นประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนและมีผลจริงจาง ๓ วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๕๘ ๓ วันที่นั้นจะทำให้ภูมิภาคนี้เปลี่ยนไปอย่างที่คุณคิดไม่ถึง โดยในด้านเศรษฐกิจ แต่ละประเทศใน AEC มีจุดเด่นต่างๆ ดังนี้

พม่า : สาขาเกษตรและประมง

มาเลเซีย : สาขาผลิตภัณฑ์ยาง และสาขาสิ่งทอ

อินโดนีเซีย : สาขาภาพยนตร์ และสาขาผลิตภัณฑ์ไม้

ฟิลิปปินส์ : สาขาอิเล็กทรอนิกส์

สิงคโปร์ : สาขาเทคโนโลยีสารสนเทศ และสาขาสุขภาพ

ไทย : สาขาการท่องเที่ยว และสาขาการบิน (ประเทศไทยอยู่ตรงกลาง ASEAN)

โดยจุดเด่นของแต่ละประเทศนี้ผลิตต่อการประกอบอาชีพที่สอดคล้องกับจุดเด่นดังกล่าว เช่น หากมีความสนใจเรื่องวิศวกรรมไฟฟ้า หรือช่างไฟฟ้า การไปทำงานด้านนี้ที่ประเทศฟิลิปปินส์ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่น่าสนใจ

ตารางเปลี่ยนแปลงที่จะเห็นได้อย่างชัดเจนใน AEC โดยอธิบายให้เห็นภาพเข้าใจง่ายๆเช่น

★ การลงทุนจะเสรีมาก คือ ใครจะลงทุนที่ไหนก็ได้ ประเทศที่มีคุณภาพของการคุณภาพของการศึกษาดี หรือมีชื่อเสียง ก็อาจมาเปิดโรงเรียนในบ้านเราได้มากขึ้น

★ ไทยจะเป็นศูนย์กลางท่องเที่ยว และการบิน เพราะว่าตั้งอยู่ตรงกลางของภาคพื้นเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ดังนั้น ไทยจะได้เปรียบในเรื่องการเป็นศูนย์กลางในเรื่องการคมนาคม การจัดการประชุม การแสดงนิทรรศการศูนย์กระจายสินค้า

★ การบริการด้านแพทย์และสุขภาพจะมีโอกาสเติบโตขึ้น เนื่องจากค่าบริการทางการแพทย์ราคาไม่สูงและคุณภาพดีเมื่อเทียบกับประเทศในภูมิภาคเดียวกัน

★ ในภาคอุตสาหกรรมที่ใช้แรงงานเป็นหลัก เช่น ภาคการเกษตรก่อสร้าง อุตสาหกรรมสิ่งทอจะได้รับผลกระทบ เนื่องจากฐานการผลิตอาจย้ายไปประเทศอื่นที่ผลิตสินค้าทดแทนได้ และมีค่าแรงถูกกว่า

★ ภาษาอังกฤษจะเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างมาก เนื่องจากในอนาคต ภาษาอังกฤษจะเป็นภาษากลางที่ใช้สื่อสารใน AEC ส่วนสิ่งแวดล้อมนั้น สื่อต่างๆจะมีภาษาอังกฤษมากขึ้น เช่น เมนูอาหาร ป้ายโฆษณา

★ การค้าขายบริเวณชายแดน อุตสาหกรรมโรงแรม การท่องเที่ยว ร้านอาหาร จะคึกคักอย่างมาก เนื่องจากการจะมีการสัญจรมากขึ้น และเมืองตามชายแดนจะพัฒนามากขึ้นเรื่อยๆ

ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจาก :

http://www.lpc.rmutl.ac.th/plan/index.php?option=com_content&view=article&id=๑๑๕:aec-&catid=1:latest-new

ใบความรู้ที่ ๒

เรื่อง “ การเตรียมความพร้อมของตนเองเพื่อปรับตัวเข้าสู่ AEC เรื่องการประกอบอาชีพ ”

การรวมกลุ่มประเทศเป็นประชาคมเศรษฐกิจ ทำให้เกิดผลกระทบด้านต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านแรงงาน จะมีการถ่ายเทแรงงานด้านฝีมือเพื่อให้สามารถทำงานในประเทศสมาชิกได้ง่ายขึ้น ใน ๘ สาขาอาชีพ คือ

๑. วิศวกรรม
๒. นักสำรวจ
๓. สถาปัตยกรรม
๔. แพทย์
๕. ทันตแพทย์
๖. พยาบาล
๗. บัญชี
๘. การบริการ/การท่องเที่ยว

อาชีพอิสระที่ได้มาตรฐานได้รับรองสามารถเคลื่อนย้ายไปทำงานในประเทศแถบอาเซียนได้ทันที ไม่มีการปิดกั้น โดยเบื้องต้น มีการตกลงว่าภาษาที่ใช้ในประชาคมคือภาษาอังกฤษ ซึ่งเราควรตระหนักในเรื่องนี้ให้มากจะต้องเรียนให้เก่งจริง เมื่อเรียนจบปริญญาตรี ต้องใช้ความรู้ที่เรียนมาให้เกิดประโยชน์สูงสุด ซึ่งจะต้องรู้ภาษาอังกฤษ รู้ภาษาจีน รอบรู้ประวัติศาสตร์ และรู้เทคโนโลยีด้วย

ขณะนี้หลายประเทศที่รายได้เฉลี่ยต่ำกว่าไทย ดังนั้น จะมีแรงงานต่างชาติเข้ามาทำงานในเมืองไทยอย่างแน่นอน คนไทยอาจจะไม่มีงานทำใน ๔-๕ ปีข้างหน้า ๑๐ ประเทศก็จะเหมือน ๑๐ จังหวัด ในการเปิดเสรีทางเงินทุนการค้า การบริการแต่ข้อเท็จจริงการเคลื่อนย้ายแรงงานฝีมือจะต้องมีกฎกติกาตามเงื่อนไขที่ตกลงกัน ในประเด็น ๘ สาขาวิชาชีพ เมื่อมีกฎแล้วต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขของประเทศนั้นๆ ด้วย เช่น วิศวกรจะไปทำงานที่ประเทศสิงคโปร์ก็ต้องสอบผ่านการสอบของสิงคโปร์ด้วย อย่างไรก็ตาม กลุ่มผู้ใช้แรงงาน ยังไม่มีการตกลงเรื่องการถ่ายเทแรงงาน

คุณลักษณะที่จำเป็นในการทำงานเมื่อเข้าสู่ประชาคมอาเซียน คือ สมรรถนะ ความรู้ความสามารถ (Competency) ในการบริการ การทำงานกับเพื่อนร่วมงานอย่างมีประสิทธิภาพ ความสามารถในการปรับตัว ความเร็วในการทำงาน ความยืดหยุ่นในการทำงาน ดังนั้น เราจึงควรพัฒนาตนเองให้มีความรับผิดชอบ เรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และพัฒนาตนเองสม่ำเสมอ

ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจาก : <http://gunceida.mimoproject.co.th/?p=๑๔๑Credit>

แหล่งอ้างอิง : เรื่อง “การเตรียมตัวเข้าสู่อาเซียน” สำหรับอาสาสมัคร/แกนนำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE, สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE, กรมสุขภาพจิต, หน้า ๒๐-๒๕

แผนการสอนเรื่อง ความต้องการความสำเร็จ

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกอธิบายความหมายของความต้องการความสำเร็จ ประเภทของความสำเร็จ และสามารถยกตัวอย่างได้ถูกต้อง
๒. เพื่อให้สมาชิกสามารถระบุประโยชน์ของความสำเร็จของตนได้

สาระสำคัญ/แนวคิด

ทุกคนมีความต้องการประสบความสำเร็จด้านต่างๆและปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จได้แก่ แรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ การรู้จักปรับตัว สุขภาพจิตที่ดี บุคลิกภาพและการมีมนุษยสัมพันธ์เป็นต้น บุคคลที่ประสบความสำเร็จเป็นคนที่มีความสามารถสร้างผลงานแก่ตนเองแล้วยังสามารถสร้างความเจริญก้าวหน้าแก่ชุมชนและประเทศชาติด้วย

ระยะเวลา

๑ ชั่วโมง

วิธีการดำเนินการ

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๑๐ นาที)	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยพูดถึงบุคคลที่ประทับใจ - วิทยากรสุ่มถามความคิดเห็นของสมาชิก ๒-๓ คน	
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย (เวลา ๓๐ นาที)	- ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มและทำกิจกรรมตามใบงานพร้อมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อสรุปนำเสนอต่อกลุ่มใหญ่	- ใบงาน บุคคลที่ประทับใจ/ประสบความสำเร็จ
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๒๐ นาที)	- ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอ - วิทยากรสรุปสาระสำคัญ/แนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	

แหล่งอ้างอิง : คู่มือการจัดกิจกรรมบำบัดฟื้นฟู เด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน, กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน (ฉบับปรับปรุง ๑), ๒๕๔๗, หน้า ๒๗๕

ใบงาน

บุคคลที่ประทับใจ/ประสบความสำเร็จ

ให้สมาชิกเขียนถึงบุคคลที่ตนเองประทับใจหรือบุคคลที่ประสบความสำเร็จว่าคือใคร และบุคคลนั้นมี
คุณสมบัตือะไรที่ทำให้ประสบความสำเร็จหรือทำให้สมาชิกประทับใจ

การปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงสิทธิประโยชน์ในการได้รับความช่วยเหลือ หรือสงเคราะห์ในระหว่างการฟื้นฟูฯ
๒. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึงบทบาทและหน้าที่ของตนเองในระหว่างการฟื้นฟูฯ ตามโปรแกรมปรับตัวกลับสู่สังคมของสำนักงานคุมประพฤติ
๓. เพื่อให้สมาชิก ได้เข้าใจบทบาทและหน้าที่ของ พนักงานคุมประพฤติที่ดำเนินการแก้ไขฟื้นฟูฯ

สาระสำคัญ/แนวคิด

ปัจฉิมนิเทศเป็นการให้สมาชิกทราบถึงสิทธิประโยชน์ในการได้รับความช่วยเหลือหรือสงเคราะห์ในระหว่างการฟื้นฟูฯ ตามโปรแกรมปรับตัวกลับสู่สังคมของสำนักงานคุมประพฤติ เข้าใจถึงบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกตลอดจนบทบาทและหน้าที่ของพนักงานคุมประพฤติที่ดำเนินการแก้ไขฟื้นฟูฯ

ระยะเวลาที่ใช้ ประมาณ ๑๕ นาที

อุปกรณ์/สื่อ

๑. ระเบียบการสงเคราะห์ผู้กระทำผิด พ.ศ.๒๕๔๖
๒. แบบสำรวจความต้องการรับการสงเคราะห์ (แบบ ส.ค.๑)
๓. ดินสอ/ปากกา/เท่าจำนวนสมาชิก

วิธีการดำเนินการ

๑. ชี้แจงให้สมาชิก ได้รับทราบถึงสิทธิประโยชน์ที่ได้รับ
ได้รับการสงเคราะห์ หรือช่วยเหลือในระหว่างการฟื้นฟูฯด้านต่างๆ ดังนี้
 - ๑.๑ การสงเคราะห์ค่าอาหาร ไม่เกิน ๓๐ บาท/มื้อ
 - ๑.๒ การสงเคราะห์ค่าพาหนะ ตามความเป็นจริง
 - ๑.๓ การสงเคราะห์ด้านการศึกษา ไม่เกิน ๒,๕๐๐ บาท /ภาคการศึกษา
 - ๑.๔ การฝึกอาชีพ ไม่เกิน ๕๐๐ บาท/คน
 - ๑.๕ การส่งเสริมการทำงานทำ เป็นค่าเครื่องแต่งกาย/อุปกรณ์เพื่อสมัครงานไม่เกิน ๕๐๐ บาท/คน
 - ๑.๖ การให้คำปรึกษาเฉพาะราย
 - ๑.๗ อื่นๆ ตามความเหมาะสม

๒. แจกเอกสาร “แบบสำรวจความประสงค์ขอรับการสงเคราะห์” ให้สมาชิกตอบแล้ว

ส่งคืนเจ้าหน้าที่ (แบบ ส.ค.๑) เพื่อรวบรวมส่งให้สำนักงานคุมประพฤติในพื้นที่

๓. ชี้แจงให้เข้าใจบทบาทหน้าที่ผู้เข้ารับการฟื้นฟู/ผู้ถูกคุมความประพฤติ ดังนี้
 - ๓.๑ การมารายงานตัวหรือเข้าพบพนักงานคุมประพฤติตามกำหนดนัด และการเข้าร่วมกิจกรรมตามที่ได้รับแจ้งเป็นรายๆไป เพื่อประโยชน์ในการคุมความประพฤติ และการขอรับการสงเคราะห์ต่างๆ
 - ๓.๒ หากมีข้อขัดข้อง หรือข้อสงสัยเกี่ยวกับคุมประพฤติ หรือเงื่อนไขต่างๆ ให้ติดต่อสอบถามเจ้าของสำนวน หรือติดต่อเจ้าหน้าที่
 - ๓.๓ ให้ความร่วมมือกับอาสาสมัคร หรือชุมชนซึ่งได้รับมอบหมายจากสำนักงาน
๔. ชี้แจงให้เข้าใจบทบาทหน้าที่ของพนักงานคุมประพฤติ ดังนี้
 - ๔.๑ ให้การปรึกษาช่วยเหลือ หรือสงเคราะห์ผู้เข้ารับการฟื้นฟู/ผู้ถูกคุมความประพฤติ ตามสิทธิประโยชน์ และหากไม่สามารถดำเนินการได้โดยสำนักงานก็จะประสานหน่วยงานภาคี เพื่อให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟู/ผู้ถูกคุมความประพฤติได้รับการสงเคราะห์ช่วยเหลือต่อไป
 - ๔.๒ หากผู้เข้ารับการฟื้นฟู/ผู้ถูกคุมความประพฤติ ไม่ปฏิบัติตามเงื่อนไขของคำวินิจฉัย หรือคำสั่งศาล ก็ต้องทำรายงานเพื่อเสนอต่อคณะอนุกรรมการแก้ไขฟื้นฟู หรือศาล เพื่อดำเนินการต่อ
๕. ชี้แจงบทบาทหน้าที่ของอาสาสมัคร หรือชุมชน

ในงานคุมความประพฤติ อาสาสมัครคุมประพฤติซึ่งเป็นผู้มีความตั้งใจเสียสละเข้ามาช่วยเหลืองานของกรมคุมประพฤติโดยไม่หวังผลตอบแทนใด หรือองค์กรชุมชน เข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ไขฟื้นฟู โดยทั้งอาสาสมัครคุมประพฤติหรือชุมชน จะมีบทบาทหน้าที่ดังนี้

 - ๕.๑ เยี่ยมเยียน, สอดส่องที่พักอาศัยของผู้เข้ารับการฟื้นฟู/ผู้ถูกคุมความประพฤติ ตามที่ได้รับมอบหมาย
 - ๕.๒ ให้คำแนะนำ/คำปรึกษา/ให้การช่วยเหลือสงเคราะห์ตามศักยภาพ
 - ๕.๓ รายงานผลการดำเนินงานให้สำนักงานคุมประพฤติทราบ

แบบสำรวจความประสงค์ขอรับการสงเคราะห์ (ส.ค.๑)

ข้าพเจ้า / นาย / นาง / นางสาว.....ผู้ได้รับการฟื้นฟู /
หมายเลขทะเบียน.....ที่อยู่.....

ได้รับการฟื้นฟูที่.....

☐ ไม่มีความประสงค์จะขอรับการสงเคราะห์

☐ มีความประสงค์จะขอรับการสงเคราะห์ ดังนี้

- ☐ ค่าอาหาร
- ☐ ค่าพาหนะ
- ☐ การศึกษา
- ☐ การฝึกอาชีพ ประเภท (ระบุ).....
- ☐ การส่งเสริมการทำงานทำ
- ☐ การให้คำปรึกษาเฉพาะราย
- ☐ อื่นๆ (ระบุ).....

ลงชื่อ.....
(.....)

การให้ความรู้

ในทางปฏิบัติ มีการยอมรับกันว่าสิ่งที่ปฏิบัติกันในกลุ่มคนบำบัดอาจอธิบายได้ว่าเป็นเรื่องของการให้การศึกษามากกว่าเป็นเรื่องของการบำบัดทางจิต บุคคลที่เข้ามาอยู่ในกลุ่มคนบำบัดมีฐานะเสมือนนักเรียนคนหนึ่งที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น สังคมทั่วไป และสิ่งต่างๆ มากมายที่เขาและเธอมักไม่ได้เรียนรู้จากโรงเรียนทั้งหลาย ซึ่งได้แก่วิถีชีวิตแบบใหม่ อันตั้งอยู่บนพื้นฐานของการรับผิชอบ การอยู่ร่วมกันในกลุ่มคนบำบัด หมายถึง การอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวใหญ่ ผู้ที่เข้ามาพักอาศัยที่เรียกว่า “สมาชิก” แทนที่จะเรียกว่าผู้ป่วยหรือคนไข้ หรือคนติดยา โดยประสบการณ์ในการเรียนรู้ที่ดีขึ้น อยู่ในที่ปลอดภัย ปลอดภัยเสพติดและบรรยากาศที่อบอุ่น ในสภาพแวดล้อมรอบๆ ตัวเขาสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาในทางที่ดีด้วยความช่วยเหลือของคนอื่นจนสามารถช่วยเหลือตนเองจนถึงพึ่งตนเองได้ (ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด (บ้านลาดหลุมแก้ว) : ๒๕๔๘ หน้า ๑๕)

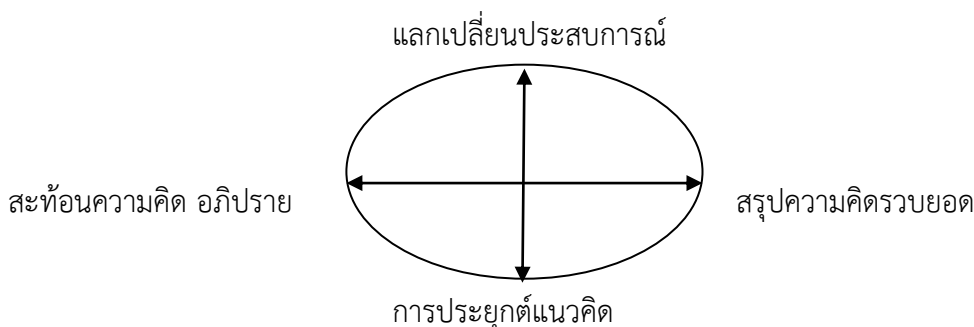
ดังนั้น การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัวจึงให้ความสำคัญต่อการให้การศึกษาหรือความรู้ ตลอดจนการฝึกทักษะชีวิตใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตโดยปราศจากยาเสพติด คู่มือเล่มนี้ได้จัดหมวดหมู่ของการให้ความรู้เป็น ๓ หมวด ดังนี้

๑. กลุ่มการให้ความรู้ระยะแรก
๒. ทักษะการป้องกันเสพติดซ้ำ
๓. กลุ่มครอบครัวศึกษา

วิธีการในการดำเนินกลุ่มการให้ความรู้

วิธีการในการดำเนินกลุ่มการให้ความรู้นั้นเป็นวิธีการที่เรียกว่า “การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม” ซึ่งเป็นวิธีการที่ให้ความสำคัญกับผู้เรียนหรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่ายึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ซึ่งมี ๔ องค์ประกอบคือ

๑. แลกเปลี่ยนประสบการณ์
 ๒. สะท้อนความคิด อภิปราย
 ๓. สรุปความคิดรวบยอด
 ๔. การประยุกต์แนวคิด
- หรือสามารถเขียนเป็นแผนภูมิได้ดังนี้



กลุ่มให้ความรู้ระยะแรก

กลุ่มการให้ความรู้ระยะแรก คือ กลุ่มที่จัดขึ้นสำหรับผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่เข้ามาตั้งแต่เริ่มต้นถึง ๑ เดือน เพื่อให้สมาชิกที่อยู่ในระยะนี้ได้รู้จักพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์และรู้จักปรับตัวเข้าหากัน ให้ทำการแนะนำตัวซึ่งกันและกัน เพื่อลดความวิตกกังวลและความเครียดในการที่จะเข้ากลุ่มบำบัดอื่นๆ ต่อไป

กลุ่มการให้ความรู้ระยะแรกประกอบด้วย ๒ กลุ่มกิจกรรม ได้แก่ ความรู้เรื่องกระบวนการกลุ่มและความรู้เกี่ยวกับการติดสารเสพติด

ความรู้เรื่องกระบวนการกลุ่ม

จากความหมายของกลุ่มการให้ความรู้ระยะแรกดังกล่าวข้างต้น ความรู้เรื่องกระบวนการกลุ่มในระยะแรกจึงมีรายละเอียดเฉพาะความรู้เรื่องกระบวนการกลุ่มตั้งแต่แรกเข้าถึง ๑ เดือนเท่านั้น ซึ่งประกอบด้วย

๑. ปรัชญา อุดมการณ์ และกฎข้อห้าม
๒. โครงสร้างสายการบังคับบัญชา
๓. เครื่องมือบ้าน

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกได้ทำความเข้าใจเรื่องชุมชนบำบัด
๒. เพื่อให้สมาชิกได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับปรัชญา อุดมการณ์ และกฎของบ้าน
๓. เพื่อให้สมาชิกได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับเครื่องมือบ้าน
๔. เพื่อให้สมาชิกใหม่ได้รู้จักคุ้นเคยกัน ผูกพันใกล้ชิดช่วยเหลือซึ่งกัน และกันอันจะเป็นพื้นฐานของความรักความสามัคคีและการให้กำลังใจกันต่อไป

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

วิธีดำเนินการ

แผนการสอนเรื่อง “ปรัชญา”

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
๑. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่	- วิทยากรให้สมาชิกยืนกอดคอ - วิทยากรนำท่องปรัชญา อุดมการณ์ และกฎข้อห้าม	ใบความรู้ที่ ๑ ปรัชญา อุดมการณ์ กฎข้อห้าม
๒. สะท้อนความคิด อภิปราย - กลุ่มใหญ่	- วิทยากรแจกใบงานที่ ๑ ให้แก่ สมาชิกคนละ ๑ แผ่น - เมื่อสมาชิกทุกคนทำเสร็จ วิทยากรสุ่มถามคำตอบของ สมาชิกประมาณ ๓ - ๕ คน	ใบงานที่ ๑ ปรัชญาชุมชนบำบัด
๓. สรุปความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่	- วิทยากรสรุปปรัชญาชุมชน บำบัดตามใบความรู้ที่ ๒	ใบความรู้ที่ ๒ คำอธิบายปรัชญา ชุมชนบำบัด
๔. สรุปความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่	- วิทยากรสรุปปรัชญาชุมชน บำบัดตามใบความรู้ที่ ๒	
๕. ประยุกต์ความคิด - กลุ่มใหญ่	- วิทยากรสุ่มเรียกสมาชิก ๑ คน ออกมานำท่องปรัชญา - วิทยากรให้สมาชิกยืนกอดคอ และท่องปรัชญาตามผู้นำท่อง	

ใบความรู้ที่ ๑ ปรัชญา อุดมการณ์ กฎข้อห้าม

ปรัชญาชุมชนบำบัด

ณ แหน่งนี้ที่เราอยู่ร่วมพิงพิก	เพราะตระหนักแก่ใจแห่งตนว่า
แหล่งลี้ภัยใด ๆ ในโลกา	สุดพิงพานอกจากตัวของเราเอง
นับแต่วันที่เราร่วมเผชิญหน้า	กล้าสบตาเปิดใจอย่างผู้เก่ง
รับความจริงจากเขื่อนไม่หวั่นเกรง	วันนั้นเองที่หยุดวิ่งหนีสิ่งกลัว
ความปลอดภัยหาไม่ได้ในผู้อื่น	หากเราขึ้นมีความลับกับเขาทั่ว
กลัวไปโดยหากเขาจะรู้จักตัว	รู้ดีชั่วทั้งเราเขาเข้าใจกัน
กระจกใดหรือจะส่องชี้ได้ดีเท่า	เราส่องเราแน่ชัดกว่าว่าเขาฉนั้น
ณ แหน่งนี้ที่เราอยู่พร้อมเพรียงกัน	ประจักษ์พลันชัดแจ้งแห่งตัวตน
ไม่ใช่ยกยอไม่ใช่มารในความฝัน	หรือคนแคะที่นำพรันหวนสับสน
หากแต่เป็นมนุษย์ผู้มีตัวตน	มีระคนผิดชอบประกอบกัน
ชีวิตใหม่เริ่มต้นได้ในที่นี้	ปลูกชีวิให้งอกงามไม่คร้ามครั่น
ไม่เดียวดายดังความตายที่กลัวกัน	มีชีวันเพื่อทั้งเขาและเราเอง

อุดมการณ์

๑. ความซื่อสัตย์
๒. ความรับผิดชอบ ความรักและความห่วงใย
๓. ผลจากการกระทำดีต้องได้รับการตอบแทน
๔. ความประมาทเป็นหนทางแห่งความพินาศ
๕. จงเข้าใจผู้อื่นดีกว่าให้ผู้อื่นเข้าใจเรา
๖. กรรมใดใครก่อกรรมนั้นย่อมตามสนอง
๗. จงไว้วางใจในสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่
๘. จงเป็นผู้ให้ก่อนที่จะเป็นผู้รับ
๙. การพัฒนาตนเองย่อมจะมาก่อนตำแหน่งหน้าที่อันสมควร
๑๐. ต้องมีการแสดงบทบาทที่เหมาะสม
๑๑. ที่นี่ไม่มีของฟรี
๑๒. พึงสังวรในสิ่งที่ตนเองร้องขอซึ่งอาจจะได้รับสิ่งนั้นจริง ๆ

กฎข้อห้าม

๑. ห้ามมียาเสพติดทุกชนิด
๒. ห้ามมีเพศสัมพันธ์
๓. ห้ามทะเลาะวิวาท
๔. ห้ามลักทรัพย์

ใบงานที่ ๑ ปรัชญาชุมชนบำบัด

โปรดอธิบายข้อความต่อไปนี้ ตามความเข้าใจของท่าน

ณ แ่งนี้ที่เราอยู่ร่วมพิงพิก	เพราะตระหนักแก่ใจแห่งตนว่า
แหล่งลี้ภัยใด ๆ ในโลกา	สุดพิงพานอกจากตัวของเราเอง

นับแต่วันที่เราร่วมเผชิญหน้า	กล้าสบตาเปิดใจอย่างผู้เฒ่า
รับความจริงจากเขาอื่นไม่หวั่นเกรง	วันนั้นเองที่หยุดวิ่งหนีสิ่งกลัว

ความปลอดภัยหาไม่ได้ในผู้อื่น	หากเราขึ้นมีความลับกับเขาทั่ว
กลัวไปเฝ้าหากเขาจะรู้จักตัว	รู้ดีชั่วทั้งเราเขาเข้าใจกัน
กระจกใดหรือจะส่องชี้ได้ดีเท่า	เราส่องเราแน่ชัดกว่าว่าเธอฉ้อ

ณ แ่งนี้ที่เราอยู่พร้อมเพรียงกัน	ประจักษ์ปล้นขัดแย้งแห่งตัวตน
ไม่ใช่ยักษ์ไม่ใช่มารในความฝัน	หรือคนแคะที่นำพรันหวั่นสับสน

หากแต่เป็นมนุษย์ผู้มีตัวตน	มีระคนผิดชอบประกอบกัน
ชีวิตใหม่เริ่มต้นได้ในที่นี้	ปลูกชีวีให้งอกงามไม่คร้ามครั่น
ไม่เดียวดายดังความตายที่กลัวกัน	มีชีวันเพื่อทั้งเขาและเราเอง

ใบความรู้ที่ ๒ คำอธิบายปรัชญาชุมชนบำบัด

ณ แ่งนี้ที่เราอยู่ร่วมพิงพัก
แหล่งลี้ภัยใด ๆ ในโลกา

เพราะตระหนักแก่ใจแห่งตนว่า
สุดพิงพานอกจากตัวของเราเอง

คำอธิบาย จากข้อความด้านบนกล่าวถึงตัวผู้ติดยาเสพติดที่กำลังบอกกับตนเองว่าการที่เราจะเลิกยาเสพติดได้นั้น ไม่ว่าเราจะอยู่สถานที่ใดหรือหวังที่จะให้ใครช่วยเหลือในการเลิกยาเสพติดนั้นจะไม่ประสบความสำเร็จเลย หากตัวเองไม่คิดที่จะเลิกอย่างจริงจัง ซึ่งนี่เองคือการพึ่งพาตนเอง

นับแต่วันที่เราร่วมเผชิญหน้า
รับความจริงจากเขื่อนไม่หวั่นเกรง

กล้าสบตาเปิดใจอย่างผู้แกร่ง
วันนั้นเองที่หยุดวิ่งหนีสิ่งกลัว

คำอธิบาย จากข้อความด้านบนเป็นการบอกให้ผู้ติดยาเสพติดทราบว่า ตัวผู้ติดยาเสพติดนั้นต้องเรียนรู้ที่จะยอมรับว่าตนเองเป็นผู้ติดยาเสพติด รวมทั้งยังมีพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสมอันก่อให้เกิดการติดยาเสพติดได้ เพราะในอดีตผู้ติดยาเสพติดจะไม่ยอมรับในการติดยาเสพติดของตน หรือแม้กระทั่งว่าตนมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม ซึ่งส่วนใหญ่จะมีเหตุผลเข้าข้างตนเอง

ความปลอดภัยหาไม่ได้ในผู้อื่น
กลัวไปใยหากเขาจะรู้จักตัว
กระจกใดหรือจะส่องชี้ได้ดีเท่า

หากเราขึ้นมีความลับกับเขาทั่ว
รู้ดีชั่วทั้งเราเขาเข้าใจกัน
เราส่องเราแน่ชัดกว่าว่าเธอฉฉ

คำอธิบาย จากข้อความด้านบนเป็นการบอกให้ผู้ติดยาเสพติดทราบว่า โดยธรรมชาติของผู้ติดยาเสพติดแล้ว มักจะโกหก หรือไม่มีความลับ ซึ่งในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดนั้นหากผู้บำบัดไม่ทราบข้อมูลหรือข้อเท็จจริงเกี่ยวกับตัวผู้ติดยาเสพติดแล้วก็ให้การฟื้นฟูสมรรถภาพได้ไม่เหมาะสม เปรียบได้กับแพทย์ก่อนที่จะทำการรักษาคนไข้ก็ต้องมีการตรวจอย่างละเอียดก่อนว่าคนไข้ป่วยเป็นโรคอะไร นอกจากการที่ไม่มีความลับแล้วยังจะต้องเรียนรู้ที่จะบอกผู้อื่นด้วยว่าเขาเป็นอย่างไรจากการมองของเรา

ณ แ่งนี้ที่เราอยู่พร้อมเพรียงกัน
ไม่ใช่ยักษ์ไม่ใช่มารในความฝัน

ประจักษ์ปล้นชัดแจ้งแห่งตัวตน
หรือคนแคะที่นำพรันหวนสับสน

คำอธิบาย จากข้อความด้านบนเป็นการบอกให้ผู้ติดยาเสพติดทราบว่า การที่เรามาอยู่ที่นี่นั้นเป็นการทำให้เรารู้จักตัวเราเอง ซึ่งการที่จะรู้จักตนเองได้นั้นไม่ได้ยากแล้ว หรือเป็นเรื่องยากแต่อย่างใด

หากแต่เป็นมนุษย์ผู้มีตัวตน
ชีวิตใหม่เริ่มต้นได้ในที่นี้
ไม่เดียวดายดังความตายที่กลัวกัน

มีระคนผิตชอบประกอบกัน
ปลูกชีวิตให้งอกงามไม่คร้ามครั่น
มีชีวันเพื่อทั้งเขาและเราเอง

คำอธิบาย จากข้อความด้านบนเป็นการบอกให้ผู้ติดยาเสพติดทราบว่า คนเราเมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์ไม่ได้มีใครดีทั้งหมดหรือเลวทั้งหมด คนหนึ่งคนก็จะมีทั้งดีและไม่ดีประกอบกันไป เพราะฉะนั้นเราสามารถที่จะเริ่มต้นใหม่ได้ เพื่อชีวิตที่ดีต่อไป

แผนการสอนเรื่อง “อุดมการณ์”

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
๑. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่	- วิทยากรให้สมาชิกยืนกอดคอ - วิทยากรนำท่องปรัชญา อุดมการณ์ และกฎข้อห้าม	ใบความรู้ที่ ๑ ปรัชญา อุดมการณ์ กฎข้อห้าม
๒. สะท้อนความคิด อภิปราย - กลุ่มใหญ่	- วิทยากรแจกใบงานที่ ๒ ให้แก่ สมาชิกคนละ ๑ แผ่น - เมื่อสมาชิกทุกคนทำเสร็จ วิทยากรสุ่มถามคำตอบของ สมาชิกประมาณ ๓- ๕ คน	ใบงานที่ ๒ อุดมการณ์
๓. สรุปความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่	- วิทยากรสรุปอุดมการณ์ตาม ใบความรู้ที่ ๒	ใบความรู้ที่ ๒ คำอธิบาย อุดมการณ์
๔. ประยุกต์ความคิด - กลุ่มใหญ่	- วิทยากรสุ่มเรียกสมาชิก ๑ คน ออกมานำท่องอุดมการณ์ - วิทยากรให้สมาชิกยืนกอดคอ และท่องอุดมการณ์ตามผู้นำท่อง	

ใบความรู้ที่ ๑ ปรัชญา อุดมการณ์ กฎข้อห้าม

ปรัชญาชุมชนบำบัด

ณ แ่งนี้ที่เราอยู่ร่วมพิงพัก	เพราะตระหนักแก่ใจแห่งตนว่า
แหล่งลี้ภัยใด ๆ ในโลกา	สุดพิงพานอกจากตัวของเราเอง
นับแต่วันที่เราพร้อมเผชิญหน้า	กล้าสบตาเปิดใจอย่างผู้เฝ้า
รับความจริงจากเขื่อนไม่หวั่นเกรง	วันนั้นเองที่หยุดวิ่งหนีสิ่งกลัว
ความปลอดภัยหาไม่ได้ในผู้อื่น	หากเราขึ้นมีความลับกับเขาทั่ว
กลัวไปใยหากเขาจะรู้จักตัว	รู้ดีชั่วทั้งเราเขาเข้าใจกัน
กระจกใดหรือจะส่องชี้ได้ดีเท่า	เราสองเราแน่ชัดกว่าว่าเธอฉัน
ณ แ่งนี้ที่เราอยู่พร้อมเพรียงกัน	ประจักษ์ปล้นชัดแจ้งแห่งตัวตน
ไม่ใช่ยักษ์ไม่ใช่มารในความฝัน	หรือคนแคะที่นำพรันหวนสับสน
หากแต่เป็นมนุษย์ผู้มีตัวตน	มีระคนผิดชอบประกอบกัน
ชีวิตใหม่เริ่มต้นได้ในที่นี้	ปลูกชีวีให้งอกงามไม่คร้ามครั่น
ไม่เดียวดายดังความตายที่กลัวกัน	มีชีวันเพื่อทั้งเขาและเราเอง

อุดมการณ์

๑. ความซื่อสัตย์
๒. ความรับผิดชอบ ความรักและความห่วงใย
๓. ผลจากการกระทำดีต้องได้รับการตอบแทน
๔. ความประมาทเป็นหนทางแห่งความพินาศ
๕. จงเข้าใจผู้อื่นดีกว่าให้ผู้อื่นเข้าใจเรา
๖. กรรมใดใครก่อกรรมนั้นยอมตามสนอง
๗. จงไว้วางใจในสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่
๘. จงเป็นผู้ให้ก่อนที่จะเป็นผู้รับ
๙. การพัฒนาตนเองยอมจะมาก่อนตำแหน่งหน้าที่อันสมควร
๑๐. ต้องมีการแสดงบทบาทที่เหมาะสม
๑๑. ที่นี่ไม่มีของฟรี
๑๒. พึงสังวรในสิ่งที่ตนเองร้องขอซึ่งอาจจะได้รับสิ่งนั้นจริง ๆ

กฎข้อห้าม

๑. ห้ามมียาเสพติดทุกชนิด
๒. ห้ามมีเพศสัมพันธ์
๓. ห้ามทะเลาะวิวาท
๔. ห้ามลักทรัพย์

ใบงานที่ ๒ อุดมการณ์

โปรดอธิบายข้อความต่อไปนี้ ตามความเข้าใจของท่าน

๑. ความซื่อสัตย์

หมายถึง.....

๒. ความรับผิดชอบ ความรักและความห่วงใย

หมายถึง.....

๓. ผลจากการกระทำดีต้องได้รับการตอบแทน

หมายถึง.....

๔. ความประมาทเป็นหนทางแห่งความพินาศ

หมายถึง.....

๕. จงเข้าใจผู้อื่นดีกว่าให้ผู้อื่นเข้าใจเรา

หมายถึง.....

๖. กรรมใดใครก่อกรรมนั้นย่อมตามสนอง

หมายถึง.....

๗. จงไว้วางใจในสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่

หมายถึง.....

๘. จงเป็นผู้ให้ก่อนที่จะเป็นผู้รับ

หมายถึง.....

๙. การพัฒนาตนเองย่อมจะมาก่อนตำแหน่งหน้าที่อันสมควร

หมายถึง.....

๑๐. ต้องมีการแสดงบทบาทที่เหมาะสม

หมายถึง.....

๑๑. ที่นี้ไม่มีของฟรี

หมายถึง.....

๑๒. พึงสังวรในสิ่งที่ตนเองร้องขอซึ่งอาจจะได้รับสิ่งนั้นจริง ๆ

หมายถึง.....

ใบความรู้ที่ ๒ คำอธิบายอุดมการณ์

๑. ความซื่อสัตย์

เนื่องจากผู้ติดยาเสพติดส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมที่ไม่ตรงไปตรงมา มีเล่ห์เหลี่ยม ถ้าทำแต่ไม่กล้ารับ เพราะฉะนั้นเป้าหมายของพฤติกรรมควรที่จะมี ความตรงไปตรงมา ไม่มีเล่ห์เหลี่ยม ถ้าทำกล้ารับในสิ่งที่ตนเองทำ

๒. ความรับผิดชอบ ความรักและความห่วงใย

เนื่องจากผู้ติดยาเสพติดส่วนใหญ่จะไม่มี ความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองกระทำ เห็นแก่ตัว เพราะฉะนั้นเป้าหมายของพฤติกรรมควรที่จะมีความรับผิดชอบต่อ การกระทำของตนเอง ประกอบกับมีความรักและ ความห่วงใยผู้อื่น ความเห็นแก่ตัวลดลง

๓. ผลจากการกระทำต้องได้รับการตอบแทน

เนื่องจากผู้ติดยาเสพติดส่วนใหญ่จะมีความคิดว่า “ทำดีได้ดีมีที่ไหน ทำชั่วได้ดีมีถมไป” ซึ่งเป็น ความคิดที่ไม่เหมาะสม เพราะฉะนั้นเป้าหมายของพฤติกรรมควรที่จะมีการยอมรับในผลของการกระทำที่ตนเองกระทำ

๔. ความประมาทเป็นหนทางแห่งความพินาศ

เนื่องจากผู้ติดยาเสพติดส่วนใหญ่จะมีความประมาทในการดำเนินชีวิต หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ขาดสติในการดำเนินชีวิต เพราะฉะนั้นเป้าหมายของพฤติกรรมควรที่จะสร้างให้เรามีสติในการดำเนินชีวิต

๕. จงเข้าใจผู้อื่นดีกว่าให้ผู้อื่นเข้าใจเรา

เนื่องจากผู้ติดยาเสพติดส่วนใหญ่จะมีลักษณะยึดความคิดตนเองเป็นใหญ่ และมักที่จะมองออกนอกตนเอง หรือเป็นไปในลักษณะโทษผู้อื่น เพราะฉะนั้นเป้าหมายของพฤติกรรมควรที่จะสร้างให้เกิดการเรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่นบ้าง และเข้าใจผู้อื่นตามที่เขาเป็น

๖. กรรมใดใครก่อกรรมนั้นย่อมตามสนอง

เนื่องจากผู้ติดยาเสพติดส่วนใหญ่จะไม่ค่อยคิดถึงผลของการกระทำที่ตนเองได้ทำ จะคิดแต่สิ่งที่ตนเองอยากได้หรืออยากจะทำ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสม เพราะฉะนั้นเป้าหมายของพฤติกรรมที่ควรสร้างให้เกิดขึ้นคือสร้างให้เชื่อในกฎแห่งกรรม

๗. จงไว้วางใจในสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่

เนื่องจากผู้ติดยาเสพติดส่วนใหญ่จะไม่ค่อยไว้วางใจผู้ใดง่าย ๆ และจะมีความเชื่อที่ว่าไม่มีใครเข้าใจตนเอง คนที่จะเข้าใจตนได้นั้นจะเป็นคนที่เคยใช้ยาเสพติดด้วยกันเท่านั้น เพราะฉะนั้นเป้าหมายของพฤติกรรมที่ควรสร้างให้เกิดขึ้นนั้น ต้องเรียนรู้ที่จะไว้วางใจผู้อื่น โดยสังเกตได้จากการกล้าที่จะเล่าเรื่องส่วนตัวของตนให้แก่ผู้อื่นฟัง

๘. จงเป็นผู้ให้ก่อนที่จะเป็นผู้รับ

เนื่องจากผู้ติดยาเสพติดส่วนใหญ่จะเป็นคนเห็นแก่ตัว จะไม่ค่อยให้อะไรแก่ใครหรือถ้าจะให้ก็ต้องมีเรื่องผลตอบแทนมาด้วย เพราะฉะนั้นเป้าหมายของพฤติกรรมที่ควรสร้างให้เกิดขึ้นเพื่อลดความเห็นแก่ตัวคือให้ฝึกเป็นผู้ให้ ไม่ว่าจะเป็นการให้คำแนะนำ หรือให้แนวทาง ก็ตาม

๙. การพัฒนาตนเองย่อมจะมาก่อนตำแหน่งหน้าที่อันสมควร

เนื่องจากผู้ติดยาเสพติดส่วนใหญ่จะมีความคิดว่าตนเองมีความสามารถในทุก ๆ เรื่อง คือมักจะมองว่าทุกเรื่องเป็นเรื่องง่าย ๆ ไม่ต้องอาศัยการเรียนรู้ เพราะฉะนั้นเป้าหมายของพฤติกรรมที่ควรสร้างให้เกิดขึ้นนั้น คือ ต้องการให้เกิดการเรียนรู้ว่าคนเราก่อนที่ผู้อื่นจะมอบหมายงานใดให้เรารับผิดชอบนั้น เราจะต้องเห็นความสามารถของเราก่อน

๑๐. ต้องมีการแสดงบทบาทที่เหมาะสม

เนื่องจากผู้ติดยาเสพติดส่วนใหญ่มักจะมีลักษณะชอบโอ้อวด และไม่เคารพในบทบาทของผู้อื่น เพราะฉะนั้นเป้าหมายของพฤติกรรมที่ควรสร้างให้เกิดขึ้นนั้นคือ ให้เรียนรู้ว่าตนเองมีบทบาทอย่างไร และเคารพในบทบาทของผู้อื่นด้วย

๑๑. ที่นี้ไม่มีของฟรี

เนื่องจากผู้ติดยาเสพติดส่วนใหญ่จะมีความคิดว่าสิ่งของต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้มาง่าย ๆ แต่เขาจะลืมมองไปว่าในความเป็นจริงแล้วนั้นไม่เป็นเช่นนั้น ซึ่งถ้าหากพิจารณาจริง ๆ แล้ว ทุกๆ อย่าง ที่เข้ามาในชีวิตนั้นไม่มีของฟรี

๑๒. พึงสังวรในสิ่งที่ตนเองร้องขอซึ่งอาจจะได้รับสิ่งนั้นจริง ๆ

เนื่องจากผู้ติดยาเสพติดส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมเรียกร้อง เพราะฉะนั้นเป้าหมายของพฤติกรรมที่ควรสร้างให้เกิดขึ้นนั้นคือ ให้คำนึงถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมาเมื่อจะต้องร้องขอ

แผนการสอนเรื่อง “ชุมชนบำบัด”

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
๑. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่	- วิทยากร สอบถามสมาชิกว่าใครซัก ผ้าด้วยเครื่องซักผ้าบ้าง และ สอบถามว่าหลักการทำงานของ การซักผ้าด้วยเครื่องเป็นเช่นไร	ใบความรู้ที่ ๑ องค์ประกอบ/ หลักการเครื่องซักผ้า
๒. สะท้อนความคิด อภิปราย - กลุ่มใหญ่	- วิทยากรแจกใบงานที่ ๓ ให้แก่ สมาชิกคนละ ๑ แผ่น - เมื่อสมาชิกทุกคนทำเสร็จ วิทยากร สุ่มถามคำตอบของสมาชิก ประมาณ ๓- ๕ คน	ใบงานที่ ๓ ชุมชนบำบัด
๓. สรุปความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่	- วิทยากรสรุปชุมชนบำบัดตามใบ ความรู้ที่ ๒	ใบความรู้ที่ ๒ คำอธิบาย ชุมชนบำบัด
๓. ประยุกต์ความคิด - กลุ่มใหญ่	- วิทยากรสุ่มเรียกสมาชิก ๒ - ๓ คน ให้ฝึกแจ้งข้อบกพร่องเพื่อน	

ใบความรู้ที่ ๑ องค์ประกอบ/หลักการทำงานของเครื่องซักผ้า

องค์ประกอบของการซักผ้าด้วยเครื่องซักผ้า

๑. เครื่องซักผ้า
๒. น้ำ
๓. ผงซักฟอก
๔. เสื้อผ้า
๕. น้ำยาขจัดคราบ
๖. ผู้ควบคุมเครื่อง

หลักการทำงานของเครื่องซักผ้า

การซักผ้าด้วยเครื่องซักผ้า นั้น เหตุที่เสื้อผ้าสะอาดได้นั้นหลักใหญ่ ๆ คือ การที่เสื้อผ้าแต่ละตัวที่อยู่ในเครื่องซักผ้ามาเสียดสีกันจนเกิดความสะดวก ซึ่งหลักการนี้เป็นหลักการเดียวกับชุมชนบำบัด ชุมชนบำบัดเน้นให้สมาชิกช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายใต้โปรแกรมที่กำหนด

เครื่องซักผ้า	เปรียบเสมือน	ศูนย์ฟื้นฟูฯ
น้ำ	เปรียบเสมือน	โปรแกรมที่ใช้สำหรับทุกคนเหมือน ๆ กัน (โปรแกรมทางบวก)
ผงซักฟอก	เปรียบเสมือน	โปรแกรมที่ใช้สำหรับทุกคนเหมือน ๆ กัน (โปรแกรมการช่วยเหลือ)
เสื้อผ้า	เปรียบเสมือน	สมาชิก
น้ำยาขจัดคราบ	เปรียบเสมือน	โปรแกรมเฉพาะสำหรับสมาชิกบางคนที่มีปัญหาพฤติกรรมเฉพาะ
ผู้ควบคุมเครื่อง	เปรียบเสมือน	Pro-Staff / Ex-Staff

ใบงานที่ ๓ ชุมชนบำบัด

โปรดโยงเส้นจับคู่ข้อความต่อไปนี้ ตามความเข้าใจของท่าน

เครื่องซักผ้า

น้ำ

ผงซักฟอก

เสื้อผ้า

น้ำยาขจัดคราบ

ผู้ควบคุมเครื่อง

Pro-Staff / Ex-Staff

โปรแกรมที่ใช้สำหรับทุกคนเหมือน ๆ กัน
(โปรแกรมทางบวก)

โปรแกรมที่ใช้สำหรับทุกคนเหมือน ๆ กัน
(โปรแกรมการช่วยเหลือ)

สมาชิก

โปรแกรมเฉพาะสำหรับสมาชิกบางคนที่มี

ปัญหาพฤติกรรมเฉพาะ

ศูนย์ฟื้นฟูฯ

ใบความรู้ที่ ๒ คำอธิบายชุมชนบำบัด

ชุมชนบำบัด คือ วิธีการหนึ่งที่ใช้สำหรับฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด โดยการจัดสถานที่ขึ้นมา แล้วก็มี การกำหนดโปรแกรมทั้งทางบวก (การให้รางวัล) และการให้การช่วยเหลือ (การลงโทษ) ที่ชัดเจน ภายใต้การควบคุมดูแลจากเจ้าหน้าที่และผู้ที่เคยใช้ยาเสพติดมาก่อน ซึ่งหากจะเปรียบชุมชนบำบัดกับเครื่องซักผ้า จะเปรียบเทียบได้ ดังนี้

เครื่องซักผ้า	เปรียบเทียบ	ศูนย์ฟื้นฟูฯ
น้ำ	เปรียบเทียบ	โปรแกรมที่ใช้สำหรับทุกคนเหมือน ๆ กัน (โปรแกรมทางบวก)
ผงซักฟอก	เปรียบเทียบ	โปรแกรมที่ใช้สำหรับทุกคนเหมือน ๆ กัน (โปรแกรมการช่วยเหลือ)
เสื้อผ้า	เปรียบเทียบ	สมาชิก
น้ำยาขจัดคราบ	เปรียบเทียบ	โปรแกรมเฉพาะสำหรับสมาชิกบางคนที่มีปัญหาพฤติกรรมเฉพาะ
ผู้ควบคุมเครื่อง	เปรียบเทียบ	Pro-Staff / Ex-Staff

แผนการสอนเรื่อง “กลุ่มเตรียมการก่อนประชุมเข้า / กลุ่มประชุมเข้า”

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
๑. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่	- วิทยากรให้สมาชิกอ่าน วัตถุประสงค์กลุ่มเตรียมการก่อน ประชุมเข้า/กลุ่มประชุมเข้า	
๒. สะท้อนความคิด อภิปราย - กลุ่มใหญ่	- วิทยากรแจกใบงานที่ ๔ และ ๒ ให้แก่สมาชิกคนละ ๑ แผ่น - เมื่อสมาชิกทุกคนทำเสร็จ วิทยากรสุ่มถามคำตอบของ สมาชิกประมาณ ๓- ๕ คน	- ใบงานที่ ๔ กลุ่มเตรียมการก่อน ประชุมเข้า/กลุ่มประชุมเข้า
๓. สรุปความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่	- วิทยากรสรุปตามใบความรู้ที่ ๑	- ใบความรู้ที่ ๑ กลุ่มเตรียมการ ก่อนประชุมเข้า/กลุ่มประชุมเข้า
๔. ประยุกต์ความคิด - กลุ่มใหญ่	- วิทยากรจำลองการนำกลุ่ม ประชุมเข้า	- ใบหัวข้อบอร์ด

ใบงานที่ ๔

กลุ่มเตรียมการก่อนประชุมเข้า

เมื่อท่านอ่านวัตถุประสงค์ของกลุ่มเรียบร้อยแล้ว ท่านมีความเข้าใจอย่างไร โปรดอธิบาย

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

กลุ่มประชุมเช้า

เมื่อท่านอ่านวัตถุประสงค์ของกลุ่มเรียบร้อยแล้ว ท่านมีความเข้าใจอย่างไร โปรดอธิบาย

[illegible]

ใบความรู้ที่ ๑

กลุ่มเตรียมการก่อนประชุมเข้า / กลุ่มประชุมเข้า

กลุ่มประชุมเข้า

เป็นกลุ่มที่มีความสำคัญอย่างมากสำหรับการฟื้นฟูฯ กลุ่มนี้จะมีการดำเนินการทุกวัน สมาชิกมีหน้าที่ที่ต้องใส่ใจกับหัวข้อบอร์ดต่าง ๆ ซึ่งหัวข้อบอร์ดกลุ่มประชุมเข้า ประกอบด้วย

เหตุการณ์และสถานการณ์ของบ้านเป็นหัวข้อที่สมาชิกต้องเรียนรู้ที่จะใส่ใจกับเหตุการณ์ของบ้านว่าในแต่ละวันสถานการณ์ของบ้านเป็นอย่างไรตามความคิดของตนเอง

เรื่องแจ้งเป็นหัวข้อที่คณะรับผิดชอบหรือสมาชิกไว้แจ้งเรื่องราวต่าง ๆ ให้สมาชิกทุกคนทราบ เช่น Pro Staff On Duty ประจำวันเป็นใคร เป็นต้น

ความรู้สึก ดี / ไม่ดี เป็นหัวข้อที่ไว้ให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้นทั้งดีและไม่ดี

ข้อบกพร่อง เป็นหัวข้อที่สมาชิกทั้งบ้านเมื่อพบเจอข้อบกพร่องแล้วสอบถามเพื่อนสมาชิก ประมาณ ๒ – ๓ คน แล้วหาผู้กระทำไม่ได้ จึงนำมาลงเป็นข้อบกพร่องเพื่อหาผู้กระทำ

ชมเชย เป็นหัวข้อที่สมาชิกไว้สำหรับชมเชยเพื่อนสมาชิกที่กระทำให้ตนเองรู้สึกดี

เกร็ดความรู้ เป็นหัวข้อที่สมาชิกใช้เป็นช่องทางที่จะบอกเกี่ยวกับความรู้ที่ตนเองมีและคิดว่าเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นให้บุคคลอื่นทราบ

ข่าวทั่วไป / ข่าวกีฬา เป็นหัวข้อที่ให้สมาชิกได้ทราบเกี่ยวกับข่าวสารต่างๆ

สนทนาการ เป็นหัวข้อที่ผ่อนคลาย

ก่อนเริ่มการทำกลุ่มประชุมเข้าจะมีกลุ่มเตรียมก่อน เพื่อเป็นการซักซ้อมและตรวจสอบความพร้อมของสมาชิกที่มาลงหัวข้อบอร์ด

การลงหัวข้อบอร์ดเป็นหน้าที่ของสมาชิกทุกคนที่จะต้องร่วมกันรับผิดชอบ

แผนการสอนเรื่อง “กลุ่มสัมมนา / กลุ่มจิตใจ”

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
๑. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่	- วิทยากรให้สมาชิกอ่าน วัตถุประสงค์กลุ่มสัมมนา/ กลุ่มจิตใจ	
๒. สะท้อนความคิด อภิปราย - กลุ่มใหญ่	- วิทยากรแจกใบงานที่ ๖ ให้แก่ สมาชิกคนละ ๑ แผ่น - เมื่อสมาชิกทุกคนทำเสร็จ วิทยากรสุ่มถามคำตอบของ สมาชิกประมาณ ๓- ๕ คน	- ใบงานที่ ๖ กลุ่มสัมมนา/ กลุ่มจิตใจ
๓. สรุปความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่	- วิทยากรสรุปตามใบความรู้ที่ ๑	- ใบความรู้ที่ ๑ กลุ่มสัมมนา/ กลุ่มจิตใจ
๔. ประยุกต์ความคิด - กลุ่มใหญ่	- วิทยากรให้ร่วมสังเกตกลุ่ม สัมมนา/กลุ่มจิตใจ	- ร่วมสังเกตการณ์กลุ่มตามวัน เวลาที่กำหนด

ใบงานที่ ๖

กลุ่มสัมมนา

เมื่อท่านอ่านวัตถุประสงค์ของกลุ่มเรียบร้อยแล้ว ท่านมีความเข้าใจอย่างไร โปรดอธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่มจงใจ

เมื่อท่านอ่านวัตถุประสงค์ของกลุ่มเรียบร้อยแล้ว ท่านมีความเข้าใจอย่างไร โปรดอธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้ที่ ๑

กลุ่มสัมมนา / กลุ่มจงใจ

กลุ่มสัมมนา

เป็นกลุ่มที่ฝึกให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะคิดแก้ปัญหา รวมถึงเรียนรู้ที่จะรับฟังในความคิดเห็นของคนอื่น และยอมรับในมติของส่วนรวม

เนื่องจากผู้ติดยาเสพติดนั้นส่วนใหญ่ระบบความคิดจะมีปัญหา กล่าวคือ ลักษณะความคิดที่แก้ปัญหาจะเป็นไปในลักษณะยึดความคิดของตนเองเป็นใหญ่ไม่ค่อยรับฟังใคร

กลุ่มสัมมนาเป็นกลุ่มที่ฝึกให้สมาชิกได้เรียนรู้เรื่องการรับฟัง

กลุ่มจงใจ

เป็นกลุ่มที่มีความสำคัญอีกกลุ่มหนึ่งสำหรับสมาชิก โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมาชิกที่ถูกบังคับบำบัด ทั้งนี้เนื่องจากบุคคลเหล่านี้จะปฏิเสธการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดมาโดยตลอด ดังนั้น จะเป็นกลุ่มที่ช่วยให้สมาชิก เกิดแรงจูงใจในการฟื้นฟูต่อไป

แผนการสอนเรื่อง “กลุ่มปรึกษา / กลุ่มการให้การศึกษาครอบครัว”

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
๑. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่	- วิทยากรให้สมาชิกอ่าน วัตถุประสงค์กลุ่มปรึกษา/ กลุ่มครอบครัวศึกษา	
๒. สะท้อนความคิด อภิปราย - กลุ่มใหญ่	- วิทยากรแจกใบงานที่ ๗ ให้แก่ สมาชิกคนละ ๑ แผ่น - เมื่อสมาชิกทุกคนทำเสร็จ วิทยากรสุ่มถามคำตอบของ สมาชิกประมาณ ๓-๕ คน	- ใบงานที่ ๗ กลุ่มปรึกษา/ กลุ่มครอบครัวศึกษา
๓. สรุปความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่	- วิทยากรสรุปตามใบความรู้ที่ ๑	- ใบความรู้ที่ ๑ กลุ่มปรึกษา/ กลุ่มครอบครัวศึกษา
๔. ประยุกต์ความคิด - กลุ่มใหญ่	- วิทยากรให้ร่วมสังเกตกลุ่ม ปรึกษา/กลุ่มครอบครัวศึกษา	- ร่วมสังเกตการณ์กลุ่มตามวัน เวลาที่กำหนด

ใบงานที่ ๗

กลุ่มปรึกษา

เมื่อท่านอ่านวัตถุประสงค์ของกลุ่มเรียบร้อยแล้ว ท่านมีความเข้าใจอย่างไร โปรดอธิบาย

กลุ่มครอบครัวศึกษา

เมื่อท่านอ่านวัตถุประสงค์ของกลุ่มเรียบร้อยแล้ว ท่านมีความเข้าใจอย่างไร โปรดอธิบาย

ใบความรู้ที่ ๑

กลุ่มปรึกษา / กลุ่มครอบครัวศึกษา

กลุ่มปรึกษา

กลุ่มปรึกษาเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญมากอีกกลุ่มหนึ่งในชุมชนบำบัด ถ้าให้เปรียบก็เหมือนกับเป็นยาหลักในการรักษาโรคก็ได้ กลุ่มการให้การปรึกษาจะมีทุกสัปดาห์ สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ครั้งละ ๒ ชั่วโมง เป็นกลุ่มที่สมาชิกจะได้พบปะ พูดคุยกับเจ้าหน้าที่ที่ดูแลรับผิดชอบสมาชิกนั้นๆ ซึ่งการพูดคุยหรือปรึกษานั้นก็จะเป็นเรื่องที่สมาชิกมีความรู้สึกหรือไม่เข้าใจทั้งภายในสถานฟื้นฟูฯ และภายนอกด้วย กลุ่มนี้จะทำให้สมาชิกเกิดความเข้าใจในเรื่องราวและตัวตนของตนเองมากขึ้น และสมาชิกก็ยังที่จะได้รับฟังเรื่องราวของสมาชิกคนอื่นอีกด้วย ทั้งยังอาจจะเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือแนวทางในการแก้ปัญหาซึ่งกันและกันได้

กลุ่มครอบครัวศึกษา

เป็นกลุ่มหนึ่งที่ประยุกต์มาใช้ในชุมชนบำบัด กลุ่มนี้เป็นกลุ่มหลักในการรักษาแบบ Matrix Program (การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบผู้ป่วยนอก) ซึ่งการดำเนินการของกลุ่มนี้จะเน้นในการให้ความรู้ในเรื่องของครอบครัวแก่สมาชิก เพื่อปรับเปลี่ยนทัศนคติของสมาชิกที่ไม่เหมาะสมกับครอบครัว เนื้อหาของกลุ่มนี้จะสอนเกี่ยวกับเรื่องบทบาทของสมาชิกในครอบครัว แนวทางในการปรับตัวเมื่อต้องกลับไปอยู่กับครอบครัว เป็นต้น หรือบางครั้งอาจจะมีการให้ดูวีซีดีเพื่อกระตุ้นความรู้สึกของสมาชิกให้เกิดความรู้สึกผิดต่อครอบครัวมากๆ เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างถาวร

แผนการสอนเรื่อง “กลุ่มสุขศึกษา / กลุ่มสรุปความรู้สึกระจำสัปดาห์ / กลุ่มประชุมทีมงาน / งานบำบัด”

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
๑. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่	- วิทยากรให้สมาชิกอ่าน วัตถุประสงค์กลุ่มสุขศึกษา/กลุ่ม สรุปความรู้สึกระจำสัปดาห์/ กลุ่มประชุมทีมงาน/งานบำบัด	
๒. สะท้อนความคิด อภิปราย - กลุ่มใหญ่	- วิทยากรแจกใบงานที่ ๘ และ ๙ ให้แก่สมาชิกคนละ ๑ แผ่น - เมื่อสมาชิกทุกคนทำเสร็จ วิทยากรสุ่มถามคำตอบของ สมาชิกประมาณ ๓-๕ คน	- ใบงานที่ ๘ กลุ่มสุขศึกษา/ กลุ่มสรุปความรู้สึกระจำ สัปดาห์ - ใบงานที่ ๙ กลุ่มประชุมทีมงาน/ งานบำบัด
๓. สรุปความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่	- วิทยากรสรุปตามใบความรู้ที่ ๑	- ใบความรู้ที่ ๑ กลุ่มสุขศึกษา/ กลุ่มสรุปความรู้สึกระจำ สัปดาห์/ กลุ่มประชุมทีมงาน/ งานบำบัด
๔. ประยุกต์ความคิด - กลุ่มใหญ่	- วิทยากรให้ร่วมสังเกตกลุ่ม สุขศึกษา/กลุ่มสรุปความรู้สึ กระจำสัปดาห์/กลุ่มประชุม ทีมงาน/งานบำบัด	- ร่วมสังเกตการณ์กลุ่มตามวัน เวลาที่กำหนด

ใบงานที่ ๘ กลุ่มสุขศึกษา / กลุ่มสรุปความรู้สึกระจำสัปดาห์

กลุ่มสุขศึกษา

เมื่อท่านอ่านวัตถุประสงค์ของกลุ่มเรียบร้อยแล้ว ท่านมีความเข้าใจอย่างไร โปรดอธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่มสรุปความรู้สึกระจำสัปดาห์

เมื่อท่านอ่านวัตถุประสงค์ของกลุ่มเรียบร้อยแล้ว ท่านมีความเข้าใจอย่างไร โปรดอธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ ๙ กลุ่มประชุมทีมงาน/ งานบำบัด

กลุ่มประชุมทีมงาน

เมื่อท่านอ่านวัตถุประสงค์ของกลุ่มเรียบร้อยแล้ว ท่านมีความเข้าใจอย่างไร โปรดอธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

งานบำบัด

เมื่อท่านอ่านวัตถุประสงค์ของกลุ่มเรียบร้อยแล้ว ท่านมีความเข้าใจอย่างไร โปรดอธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้เรื่อง

“กลุ่มสุขศึกษา / กลุ่มสรุปความรู้สึกระจำสัปดาห์ / กลุ่มประชุมทีมงาน / งานบำบัด”

กลุ่มสุขศึกษา

กลุ่มนี้สมาชิกจะได้เรียนรู้ในเรื่องสุขอนามัยของตนเอง รวมถึงการดูแลป้องกันตนเองจากการเจ็บป่วย บางประเภทที่พบบ่อยในผู้ติดยาเสพติด เช่น โรคติดต่อทางผิวหนัง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นต้น นอกจากนี้สมาชิกยังจะได้เรียนรู้เกี่ยวเรื่องการปฐมพยาบาลเบื้องต้นเมื่อประสบเหตุต่าง ๆ อีกด้วย

กลุ่มสรุปความรู้สึกระจำสัปดาห์

กลุ่มนี้พี่เลี้ยงผู้ติดยาเสพติดเป็นผู้ดำเนินการ ซึ่งพี่เลี้ยงผู้ติดยาเสพติดจะพูดคุยกับสมาชิกทั้งหมด เกี่ยวกับความรู้สึกของสมาชิกที่เกิดขึ้นในสัปดาห์นั้นๆ ว่าเป็นอย่างไร มีอะไรเป็นตัวกระตุ้นความรู้สึก และจัดการอย่างไรกับความรู้สึกนั้น บางครั้งพี่เลี้ยงผู้ติดยาเสพติดอาจจะให้สมาชิกในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการจัดกับความรู้สึกที่คล้าย ๆ กันด้วย

กลุ่มประชุมทีมงาน

กลุ่มนี้ดำเนินการโดยผู้ประสานกิจกรรม (COD) และมีพี่เลี้ยงผู้ติดยาเสพติดเป็นผู้สังเกตการณ์ กลุ่มนี้จะมีการประชุมกันทุกวัน โดยจะประกอบด้วย ผู้ประสานกิจกรรม ผู้ดูแลกิจกรรม ผู้ตรวจสอบ และหัวหน้าทีมงาน เท่านั้น ซึ่งเนื้อหาในการประชุมนั้นจะเป็นเรื่องงานภายในบ้านที่ตนเองรับผิดชอบ กรอบในการประชุม ก็จะเป็นในเรื่องของ เรื่องแจ้ง แผนงานประจำวัน ปัญหาอุปสรรค และพฤติกรรมเด่น ๆ ของสมาชิกภายในทีมงาน

งานบำบัด

เป็นกิจกรรมที่ให้สมาชิกได้เรียนรู้ในเรื่องการวางแผนการทำงาน การทำงานแต่ละประเภท ทั้งที่ตนเอง ถนัดและไม่ถนัด รวมถึงการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการทำงาน กิจกรรมนี้สมาชิกแต่ละคนจะถูกจัด หมุนเวียนให้เรียนรู้ในแต่ละทีมงาน ซึ่งงานหลัก ๆ ประกอบด้วย งานบ้าน ครีว เกษตร โยธา เป็นต้น

แผนการสอนเรื่อง “โครงสร้างบ้านและสายการบังคับบัญชา”

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
๑. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่	- วิทยากรให้สมาชิกอ่านเกี่ยวกับ โครงสร้างบ้านและสายการ บังคับบัญชา	
๒. สะท้อนความคิด อภิปราย - กลุ่มใหญ่	- วิทยากรแจกใบงานที่ ๑๐ ให้แก่สมาชิกคนละ ๑ แผ่น - เมื่อสมาชิกทุกคนทำเสร็จ วิทยากรสุ่มถามคำตอบของ สมาชิกประมาณ ๓-๕ คน	- ใบงานที่ ๑๐ โครงสร้างบ้าน และสายการบังคับบัญชา
๓. สรุปความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่	- วิทยากรสรุปตามใบความรู้ที่ ๑	- ใบความรู้ที่ ๑ โครงสร้างบ้าน และสายการบังคับบัญชา
๔. ประยุกต์ความคิด - กลุ่มใหญ่	- วิทยากรนำสมาชิกทั้งหมดไปดู บอร์ดโครงสร้าง	- บอร์ดโครงสร้าง

ใบงานที่ ๑๐

โครงสร้างบ้านและสายการบังคับบัญชา

โปรดโยงเส้นตรงจับคู่ข้อความที่มีความหมายตรงกัน

Coordinator On Duty หรือ C.O.D ผู้ประสานกิจกรรม	ดูแลความเป็นระเบียบเรียบร้อยใน ภาพรวมของบ้าน
Chief ผู้ควบคุมกิจกรรม	ดูแลให้บ้านดำเนินกิจกรรมไปตามที่ ตารางประจำวันกำหนด
Expeditior ผู้ตรวจสอบกิจกรรม	ดูแล ตรวจสอบพฤติกรรม และงานต่าง ตามที่ได้รับมอบหมาย
Department Heard หัวหน้าทีมงาน	ดูแล ควบคุม การทำงานและ พฤติกรรมของสมาชิกตามที่ได้รับ มอบหมาย

ใบความรู้ที่ ๑

โครงสร้างบ้านและสายการบังคับบัญชา

Coordinator On Duty หรือ C.O.D ผู้ประสานกิจกรรม มีหน้าที่ ดูแลความเป็นระเบียบเรียบร้อยในภาพรวมของบ้าน ผู้ประสานกิจกรรมนี้จะต้องรู้เรื่องราวที่เกิดขึ้นภายในบ้านทั้งหมด ซึ่งบทบาทที่ผู้ประสานกิจกรรมสมควรที่จะแสดง คือ บทบาทในลักษณะที่เข้าอกเข้าใจ โดยที่จะเป็นผู้ประสานกับพี่เลี้ยง ผู้ติดยาเสพติด

Chief ผู้ควบคุมกิจกรรม มีหน้าที่ดูแลให้บ้านดำเนินกิจกรรมไปตามที่ตารางประจำวันกำหนด ผู้ควบคุมกิจกรรม ซึ่งบทบาทที่ผู้ควบคุมกิจกรรมสมควรที่จะแสดง คือ บทบาทของการตรวจสอบ โดยผู้ควบคุมกิจกรรมนี้จะทำงานประสานกับผู้ประสานกิจกรรม

Expeditior ผู้ตรวจสอบกิจกรรม มีหน้าที่ ดูแล ตรวจสอบพฤติกรรมของสมาชิก และงานต่าง ๆ ตามที่ได้วางแผนหรือได้รับมอบหมาย

Department Head หัวหน้าทีมงานมีหน้าที่ดูแล ควบคุม การทำงานและพฤติกรรมของสมาชิก ตามที่ได้วางแผนหรือได้รับมอบหมาย

การสัมภาษณ์เบื้องต้น (Initial Interview Group) สมาชิกระยะแรก

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อทราบประวัติความเป็นมาของสมาชิกใหม่ที่เข้ามาฟื้นฟูฯ ภายในสถานฟื้นฟูฯ
๒. เพื่อรับรู้ถึงระดับความต้องการในการเข้ารับการฟื้นฟูฯ
๓. เพื่อให้รับรู้ถึงปัญหาเบื้องต้นของสมาชิกใหม่ ซึ่งจะได้นำมากำหนดเป็นแผนการฟื้นฟูฯ ให้เหมาะสม

สาระสำคัญ/แนวคิด

การสัมภาษณ์สมาชิกระยะแรก เป็นการสัมภาษณ์สมาชิกใหม่ที่เข้ามาฟื้นฟูฯ ภายในสถานฟื้นฟูฯ

ระยะเวลา

๔๕ - ๖๐ นาที

วิธีดำเนินการ

๑. การสัมภาษณ์สมาชิกใหม่ประกอบด้วยทีมสัมภาษณ์ ๔ คน คือ พี่เลี้ยงผู้ติดยาเสพติด จำนวน ๑ คน คณะรับผิดชอบจำนวน ๒ คน ประกอบด้วย C.O.D และ Chief และพี่เลี้ยงที่ได้รับมอบหมาย จำนวน ๑ คน
๒. การจัดสถานที่สัมภาษณ์ ใช้วิธีให้ผู้สัมภาษณ์นั่งเรียงกันเป็นแถวหน้ากระดานมีเจ้าหน้าที่ ที่ปรึกษานั่งกลางและให้ผู้ถูกสัมภาษณ์นั่งคนเดียวตรงกันข้ามห่างกันประมาณ ๑ เมตร

ผู้ถูกสัมภาษณ์

☐☐☐☐☐☐

๓. การสัมภาษณ์จะกดดันให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ได้แสดงอารมณ์ความรู้สึกที่ตนต้องการฟื้นฟูฯ ออกมาให้ผู้สัมภาษณ์รู้สึกและยอมรับผู้ถูกสัมภาษณ์เป็นสมาชิกใหม่

แนวทางการสัมภาษณ์

- แนะนำตัว ชื่อ-นามสกุล ที่อยู่
- ความคิด ความรู้สึกที่กังวล
- ประวัติการใช้ยาเสพติด
- คิดอย่างไรกับการเข้ามาฟื้นฟูฯ ที่สถานฟื้นฟูฯ
- แนวทางในการปฏิบัติตัวในสถานฟื้นฟูฯ
- อื่น ๆ

๔. เมื่อจบการสัมภาษณ์ ถ้ากลุ่มที่สัมภาษณ์ยอมรับผู้ถูกสัมภาษณ์เป็นสมาชิกใหม่ก็จะมีการต้อนรับอย่างอบอุ่นโดยการจัดที่นั่งใหม่เป็นวงกลม จับมือแสดงความยินดีต้อนรับ พร้อมทั้งแจ้งกฎเกณฑ์ต่าง ๆ และระเบียบการปฏิบัติตัวในสถานฟื้นฟูฯ ให้สมาชิกใหม่ทราบ

แหล่งอ้างอิง : “คู่มือดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด” ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด (บ้านลาดหลุมแก้ว) กรมคุมประพฤติ พ.ศ.๒๕๕๕ หน้า ๕๘-๘๙

ความรู้เกี่ยวกับการติดสารเสพติด

ความรู้เกี่ยวกับการติดสารเสพติดเป็นหนึ่งในสองกลุ่มความรู้ซึ่งผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ต้องได้รับในระยะแรกๆ ประกอบด้วย ๔ หัวข้อวิชา ได้แก่ สถานการณ์ยาเสพติดในปัจจุบัน ประเภทของสารเสพติดที่แพร่หลายในปัจจุบันและสารเสพติดกำเนิดใหม่ โรคสมองติดยา และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด

แผนการสอนเรื่อง “สถานการณ์ยาเสพติดในปัจจุบัน”

วัตถุประสงค์

- ๑. เพื่อให้สมาชิกได้รับความรู้เกี่ยวกับความเป็นมาของสารเสพติดในประเทศไทย
- ๒. เพื่อให้สมาชิกอธิบายได้ถึงสถานการณ์ยาเสพติดในปัจจุบัน

สาระสำคัญ/แนวคิด

ยาเสพติดซึ่งเป็นปัญหาของชาติอยู่ในขณะนี้ มีประวัติความเป็นมาอย่างไรเป็นสิ่งที่น่าสนใจ เพราะมนุษย์ได้เกี่ยวข้องกับยาเสพติดมาเป็นเวลาช้านาน บางชนิดให้ทั้งคุณและโทษ บางชนิดก็มีแต่โทษภัยเท่านั้น

ปัจจุบันสถานการณ์ยาเสพติด ปรากฏอยู่ในหลายรูปแบบแตกต่างกันจนเกิดปัญหาที่ร้ายแรงตามมาทั้งในด้านสุขภาพของผู้ใช้ เกิดความขัดแย้ง ก่อให้เกิดอาชญากรรม ชุมชน สังคมตลอดจนประเทศชาติ ปัญหายาเสพติดได้ทวีความรุนแรงยิ่งขึ้นเรื่อยๆ นับตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๐๒ เป็นต้นมา เนื่องจากในอดีตมีเพียงฝิ่นเท่านั้นที่เป็นยาเสพติดชนิดหลัก แต่ในปัจจุบันมียาเสพติดหลายชนิดเพิ่มขึ้นมากมาย

จุดเน้นในบทนี้

- สถานการณ์ยาเสพติดในปัจจุบัน

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

วิธีดำเนินการ

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา/สื่อ
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๒๐ นาที)	- วิทยากรให้ความรู้ เรื่อง สถานการณ์ยาเสพติดในปัจจุบันตามใบความรู้ - วิทยากรสุ่มสอบถามความคิดเห็นของสมาชิก	- ใบความรู้ สถานการณ์ ยาเสพติดใน ปัจจุบัน
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย (เวลา ๔๐ นาที)	- ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม อ่านและทำแบบฝึกหัดตามใบงาน - ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสรุปเพื่อนำเสนอกลุ่มใหญ่	- ใบงาน สถานการณ์ยา เสพติดใน ปัจจุบัน
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๓๐ นาที)	- ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอ - วิทยากรสรุปประเด็นสำคัญ	

คำแนะนำสำหรับวิทยากร

- ๑. หัวใจสำคัญของบทเรียนนี้ คือ สถานการณ์ยาเสพติดในปัจจุบัน
- ๒. ปัญหาที่พบ คือ วิทยากรควรใช้เทคนิคการเล่าเรื่องให้น่าสนใจ อีกทั้งควรค้นหาข้อมูลและปรับปรุงเนื้อหาให้ตรงกับสถานการณ์ปัจจุบันที่เป็นจริง
- ๓. แนวทางการแก้ไข คือ ใช้สื่อการสอนประกอบการเล่าเรื่อง เช่น ภาพแผ่นพลิก วีดีโอ

ใบความรู้ สถานการณ์ยาเสพติดในปัจจุบัน

การใ้ยาเสพติดในประเทศไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

ยาเสพติดซึ่งเป็นปัญหาของชาติอยู่ในขณะนี้ มีประวัติความเป็นมาอย่างไรเป็นสิ่งที่น่าสนใจ เพราะมนุษย์ได้เกี่ยวข้องกับยาเสพติดมาเป็นเวลาช้านาน บางชนิดให้ทั้งคุณและโทษ บางชนิดก็มีแต่โทษภัยเท่านั้น ซึ่งในปัจจุบันมียาเสพติดชนิดต่างๆ ในท้องตลาดมากกว่า ๑๒๐ ชนิด อย่างไรก็ตามยาเสพติดชนิดแรกที่คนไทยรู้จักก็คือ ฝิ่น

ฝิ่นเข้ามาในประเทศไทยในสมัยอยุธยาตอนต้นโดยชาวจีน ในรัชสมัยสมเด็จพระรามาธิบดีที่ ๑ (พระเจ้าอู่ทอง) ปฐมกษัตริย์แห่งกรุงศรีอยุธยา เมื่อประมาณ ๖๐๐ ปีล่วงมาแล้ว ตามกฎหมายฉบับนี้ได้บัญญัติการห้ามซื้อ ขาย เสพฝิ่นไว้ว่า

“ผู้สูบฝิ่น กินฝิ่น ขายฝิ่นนั้น ให้ลงพระราชอาญาจหนักหนา รับราชบาทวิให้สิ้นเชิง ตรีเวนบก ๓ วัน ตรีเวนเรือ ๓ วัน ให้จำใส่คุกไว้กว่าจะอดได้ ถ้าอดได้แล้วเรียกเอาทานนบแก่มันญาติพี่น้องไว้แล้วจึงให้ปล่อย ผู้สูบ ผู้ขาย และกินฝิ่น ออกจากโทษ ”

แม้ว่าบทลงโทษจะสูง แต่การลักลอบซื้อขายและเสพฝิ่นก็ยังมี ต่อมาโดยตลอด กฎหมายคงใช้ได้แต่ในกรุงศรีอยุธยาเท่านั้น ส่วนหัวเมืองและเมืองขึ้นที่ห่างพระนครพระกรรม ไม่มีการเข้มงวดกวดขัน ซึ่งปรากฏว่าผู้ครองนครเมืองบางแห่งก็ติดฝิ่นและผูกขาดการจำหน่ายฝิ่นเสียเองด้วย เมื่อเป็นเช่นนี้ปัญหาการขายฝิ่น เสพฝิ่นจึงเลิกไม่ได้ตลอดสมัยกรุงศรีอยุธยา

ต่อมาสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก ทรงแจกกฎหมายป่าวร้องห้ามปรามผู้ขาย ผู้สูบฝิ่น แต่ก็ยังไม่มืผล ครั้นถึงสมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย จึงได้ทรงตราพระราชกำหนดโทษให้สูงขึ้นไปอีกโดย

“ห้ามอย่าให้ผู้ใดสูบฝิ่น กินฝิ่น ซื้อฝิ่นขายฝิ่น และ เป็นผู้สมซื้อสมขายเป็นอันขาดที่เดียวถ้ามิฟังจับได้ และมีผู้ฟ้องร้องพิจารณาเป็นสัจจะให้ลงพระอาญา ฝืน ๓ ยก ตรีเวนบก ๓ วัน ตรีเวนเรือ ๓ วัน รับราชบาทวิ บุตรภรรยาและทรัพย์สิ่งของให้สิ้นเชิง ให้ส่งตัวไปตะพุนหญ้าช้าง ผู้รู้เห็นเป็นใจมิได้เอาความมาว่ากล่าว จะให้ลง พระอาญาฝืน ๖๐ ที”

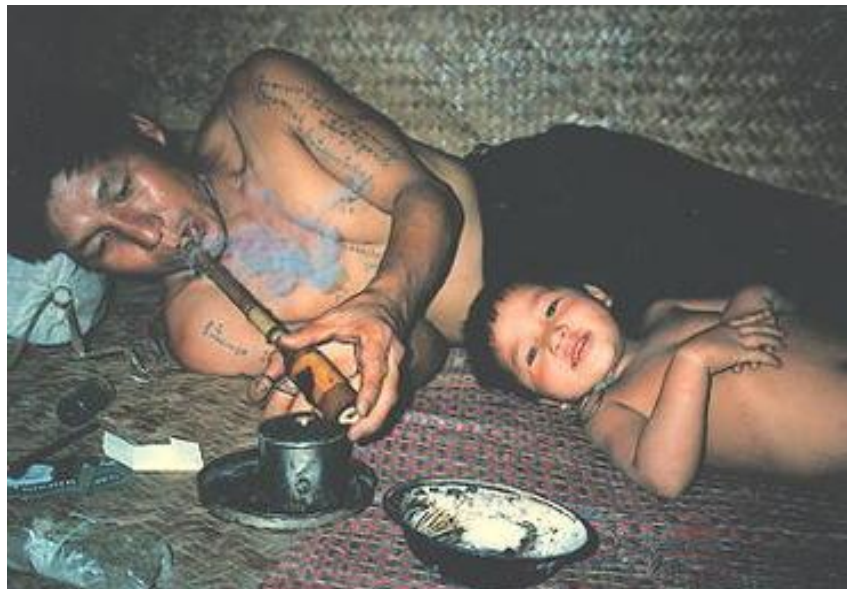
ในรัชกาลที่ ๓ รัชสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว เป็นระยะที่ตรงกับสมัยที่อังกฤษนำฝิ่นจากอินเดียไปบังคับขายให้จีน ทำให้มีคนจีนติดฝิ่นเพิ่มขึ้น และในช่วงเวลานั้นตรงกับระยะที่คนจีนเข้ามาค้าขายในเมืองไทยมากขึ้น จึงเป็นการนำการใช้ฝิ่นและผู้ติดยาเข้ามาในเมืองไทย ตลอดจนมีการลักลอบนำฝิ่นเข้ามาในเมืองไทยด้วยเรือสินค้าต่าง ๆ มาก จึงเป็นเหตุให้การเสพฝิ่นระบาดยิ่งขึ้น พระองค์จึงได้ทรงมีบัญชาให้มีการปราบปรามอย่างเข้มงวดกวดขันในปี พ.ศ. ๒๓๘๒ มีผลทำให้การค้าฝิ่นและสิ่งอื่นๆ ที่ผิดกฎหมายเข้าไปอยู่ในเมืองของกลุ่มฮั้วที่เกิดขึ้นในกรุงเทพฯ และหัวเมืองชายทะเล สร้างความวุ่นวายจากการทะเลาะวิวาทระหว่างกลุ่มฮั้วต่าง ๆ จนต้องทำให้ทหารปราบปราม



สงครามฝิ่นระหว่างอังกฤษและจีนในปี ค.ศ. ๑๘๓๙-๑๘๔๓

ในรัชกาลที่ ๔ รัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงเห็นว่าการปราบปรามไม่สามารถขจัดปัญหาการสูบและขายฝิ่นได้ และก่อให้เกิดความยุ่งยากวุ่นวายขึ้น จึงทรงเปลี่ยนนโยบายใหม่ ยอมให้คนจีนเสพและขายฝิ่นได้ตามกฎหมายแต่ต้องเสียภาษีผูกขาดมีนายภาษีเป็นผู้ดำเนินการ ปรากฏว่าภาษีฝิ่นทำรายได้ให้แก่ประเทศไทยมาก

ต่อมาใน รัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว สภาพของการค้าฝิ่นยังคงเป็นอยู่เช่นเดิม คือมีผู้คนจำนวนมากที่เสพและติดฝิ่น ที่มีขายตามโรงยาฝิ่นโดยถูกต้องตามกฎหมาย และภาษีฝิ่นก็ยังคงเป็นรายได้ใหญ่ของประเทศ ทรงดำริที่จะแก้ภาษีฝิ่นที่จะให้มีการสูบฝิ่นน้อยลงจนสามารถเลิกได้ในที่สุด และทรงยอมให้รัฐฯ ขาดรายได้จากภาษี เมื่อไม่มีผู้สูบฝิ่น ความพยายามนี้ไม่เป็นผลสำเร็จในรัชสมัยของพระองค์



การสูบฝิ่นของกรรมกรในสมัยก่อน



สภาพภายในโรงสูบฝิ่น ที่มีคนนอนสูบฝิ่นอยู่แน่นเต็มโรง

ในพ.ศ. ๒๕๐๑ คณะปฏิวัติซึ่งปกครองประเทศไทยอยู่ในขณะนั้นได้พิจารณาเห็นว่า การเสพฝิ่นเป็นที่รังเกียจของวงการสังคมและเป็นอันตรายแก่สุขภาพและอนามัยอย่างร้ายแรง ประเทศต่างๆ ได้พยายามเลิกการเสพฝิ่นโดยเด็ดขาดแล้ว จึงเห็นเป็นการสมควรให้เลิกการเสพฝิ่นและจำหน่ายฝิ่นในประเทศไทย จึงมีประกาศคณะปฏิวัติ ฉบับที่ ๓๗ ลงวันที่ ๙ ธันวาคม ๒๕๐๑ ให้เลิกการเสพฝิ่นและจำหน่ายทั่วราชอาณาจักร และกำหนดดำเนินการให้เสร็จสิ้นเด็ดขาดภายในวันที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๐๒ โดยกำหนดการตามลำดับดังนี้

๑. ประกาศให้ผู้เสพฝิ่นขึ้นทะเบียนและรับใบอนุญาตให้เสพฝิ่นภายในวันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๐๑
๒. ตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๐๒ ห้ามมิให้ร้านฝิ่นจำหน่ายฝิ่นแก่ผู้ที่ไม่ได้รับอนุญาตให้สูบฝิ่น
๓. ยุบเลิกร้านจำหน่ายฝิ่นภายในวันที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๐๒
๔. ให้กระทรวงสาธารณสุขและกระทรวงมหาดไทย ร่วมกันจัดตั้งสถานพยาบาลและพักฟื้นผู้อดฝิ่น
๕. ตั้งแต่วันที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๐๒ ผู้กระทำความผิดฐานเสพฝิ่นหรือมูลฝิ่น นอกจากจะต้องรับโทษตามกฎหมายแล้วยังต้องถูกส่งไปรับการรักษา ณ สถานพยาบาลและพักฟื้นผู้อดฝิ่นไม่เกิน ๙๐ วัน

อีกด้วย

ผลการดำเนินงานปรากฏว่ามีผู้ติดฝิ่นที่ขึ้นทะเบียนทั้งสิ้น ๗๐,๙๘๕ คน หญิง ๑,๐๒๔ คน ตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๐๒ ทางราชการได้ระดมตำรวจตรวจตราตามร้านฝิ่นทั่วราชอาณาจักร เพื่อมิให้ผู้ที่ไม่ได้รับอนุญาตเข้าเสพฝิ่นในร้านค้าฝิ่น และมีให้ร้านขายฝิ่นให้แก่ผู้ที่ไม่ได้รับอนุญาตภายในวันที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๐๒ ซึ่งเป็นวันสุดท้ายของการเสพฝิ่นและการจำหน่ายฝิ่น เจ้าพนักงานสรรพสามิตพร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ตำรวจได้เข้าควบคุมร้านฝิ่นทุกแห่ง โดยเจ้าพนักงานสรรพสามิตได้ตรวจจับฝิ่น มูลฝิ่นที่เหลือและกล่องสูบฝิ่นทั้งหมดจากร้านจำหน่ายฝิ่น นอกจากนี้ยังได้แก้ไขกฎหมายว่าด้วยฝิ่น เพิ่มโทษผู้ละเมิดให้สูงขึ้น ซึ่งได้ประกาศใช้ตั้งแต่วันที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๐๒ เป็นต้นมา จากประกาศของคณะปฏิวัตินี้ข้างต้นเป็นอันว่านับแต่รุ่งอรุณของวันที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๐๒ การเสพและการจำหน่ายฝิ่นในประเทศไทยก็เป็นสิ่งผิดกฎหมาย นอกจากรัฐบาลจะได้จัดให้ ผู้ติดฝิ่นเข้ารับการบำบัดรักษาและฟื้นฟูแล้ว ปรากฏว่าการปราบปรามก็ได้กระทำ

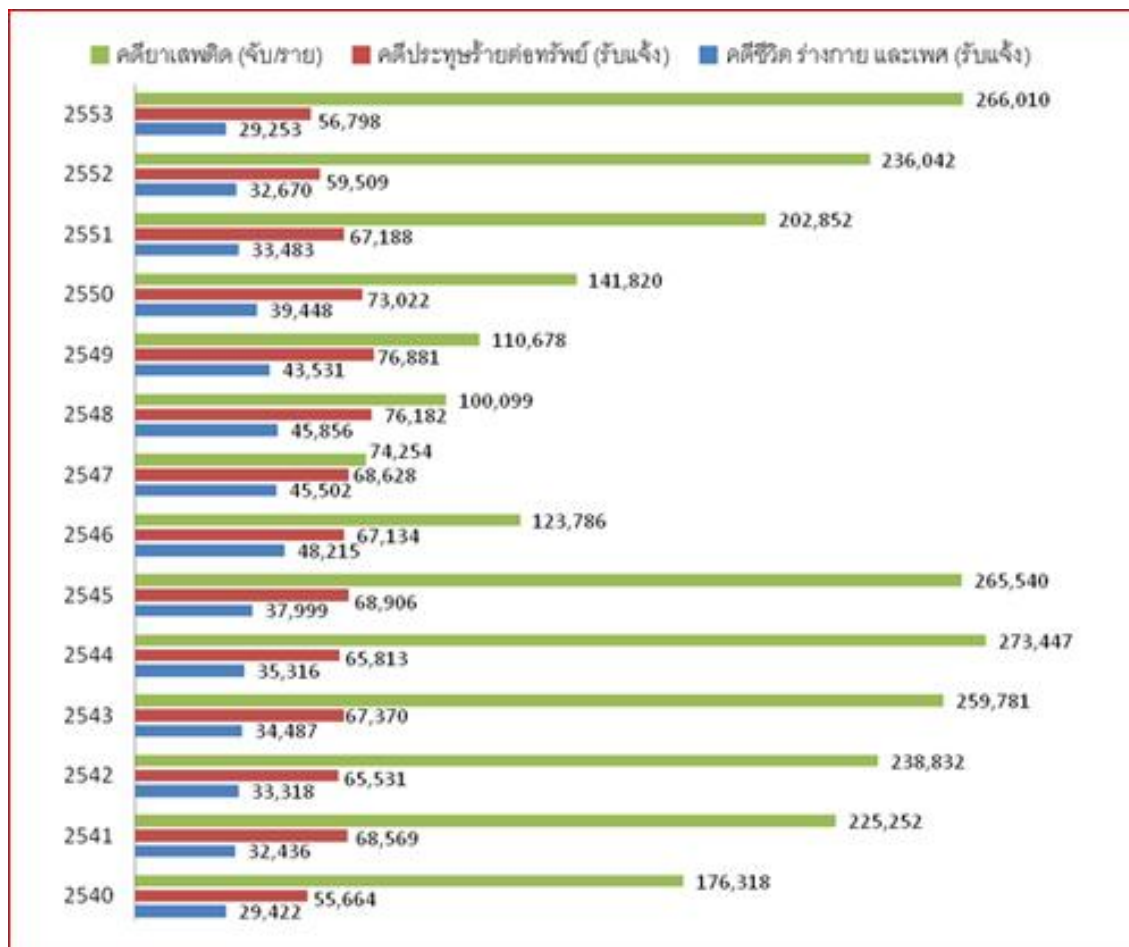
เด็ดขาดยิ่งขึ้น มีการประหารชีวิตผู้ผลิตและค้ายาเสพติด แต่ปัญหายาเสพติดไม่ได้ลดลง เพียงแต่การซื้อขายมีการดำเนินการซ่อนเร้น และมีวิธีการที่ลึกซึ้งแยบยลยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ตัวยาเสพติดได้เปลี่ยนรูปไปเป็นเฮโรอีน ซึ่งผลิตด้วยการเปลี่ยนตัวยาสำคัญในฝิ่น คือ มอร์ฟีนด้วยวิธีทางเคมี เป็นยาเสพติดที่มีฤทธิ์ร้ายแรงกว่าฝิ่น ก็กลับระบาดในเมืองไทย พบครั้งแรกราวเดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๐๒ เฮโรอีนได้ระบาดในหมู่ติดฝิ่นอยู่เดิม เพราะสูบได้ง่ายใช้เผากระดาษตะกั่วแล้วสูดไอไม่ต้องมีบ้องฝิ่น และไม่มีกลิ่นเวลาสูบ การหลบหนีกฎหมายก็ทำได้ง่ายกว่าการสูบฝิ่น

สถานการณ์ยาเสพติดในปัจจุบัน

ปัญหา “ยาเสพติด” เป็นปัญหาที่ยังรากลึกมานานในสังคมไทย แม้ว่าที่ผ่านมาจะมีการใช้มาตรการปราบปรามยาเสพติดขั้นรุนแรง ตั้งแต่สมัยรัฐบาล พ.ต.ท.ทักษิณ ชินวัตร แต่ทั้งนี้จากตัวเลขทางสถิติและผลสำรวจต่างๆ พบว่า ปัญหาเรื่องยาเสพติดยังคงมีอยู่อย่างต่อเนื่อง เช่นในปี ๒๕๕๐ กระทรวงสาธารณสุขได้แถลงว่า มีการจับกุมคดียาเสพติดได้มากถึง ๑๑๙,๗๗๘ คดี มากที่สุดในรอบ ๔ ปี ซึ่งใกล้เคียงกับปีใน ๒๕๔๖ ซึ่งรัฐบาล พ.ต.ท.ทักษิณฯ ประกาศทำสงครามกับยาเสพติด ทำให้ปัญหายาเสพติดเริ่มลดน้อยลงแต่ก็เป็นเพียงช่วงระยะเวลาสั้นๆ เท่านั้น เพราะหลังจากนั้นเพียงแค่ ๒ ปี ปัญหายาเสพติดที่มีแนวโน้มว่าจะลดลงกลับทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้นเรื่อยๆ กล่าวคือ จากจำนวนผู้ที่กระทำความผิด ๒๖๕,๕๔๐ ราย ในปี ๒๕๔๕ ลดลงเหลือ ๑๒๓,๗๘๖ ราย ในปี ๒๕๔๖ และลดลงเหลือเพียง ๗๔,๒๕๔ ราย ในปี ๒๕๔๗ แต่หลังจากนั้นในปีถัดมาคดียาเสพติดเริ่มทยอยเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งในปี ๒๕๕๓ มีผู้กระทำความผิดสูงถึง ๒๖๖,๐๑๐ ราย ซึ่งเป็นสถิติที่สูงที่สุดในรอบ ๑๐ กว่าปีที่ผ่านมา

ภาพที่ ๑ คดีประทุษร้ายต่อทรัพย์และคดียาเสพติดปี พ.ศ. ๒๕๔๐ - ๒๕๕๓



ที่มา : สำนักงานตำรวจแห่งชาติ อ้างใน

http://social.nesdb.go.th/SocialStat/StatReport_Final.aspx?reportid=๑๕๓&template=๑R๒C&yeartype=M&subcatid=๔๕

เมื่อเทียบกับการกระทำผิดคดีอาญาในรูปแบบอื่นๆ ก็ยังพบว่า คดีการกระทำผิดเกี่ยวกับยาเสพติดเป็นคดีที่มีสถิติพุ่งสูงกว่าคดีอาญาในรูปแบบอื่นๆ เกือบ ๓ เท่า อาทิ คดีประทุษร้ายต่อทรัพย์ คดีชีวิต ร่างกาย และเพศ เป็นต้น

พื้นที่ที่ต้องเฝ้าระวัง

ในด้านการขยายตัวทางการตลาดของธุรกิจมืดเหล่านี้ คณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดได้เปิดเผยข้อมูลว่า หากเปรียบเทียบจำนวนผู้ค้ายาเสพติดที่ถูกจับกุมได้ในช่วงเวลาเดียวกันกับปีที่ผ่านมาพบว่า สัดส่วนการจับกุมผู้กระทำความผิดที่มากที่สุดในพื้นที่ของภาคกลาง กล่าวคือ มีการจับกุมผู้ค้ายาได้มากถึง ร้อยละ ๓๔.๖ รองลงมาคือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ ๒๑.๔ กรุงเทพฯ ร้อยละ ๑๖.๓ ภาคใต้ ร้อยละ ๑๕.๙ และภาคเหนือ ร้อยละ ๑๑.๘ ตามลำดับ

ภาพที่ ๒ สัดส่วนการจับกุมคดียาเสพติด



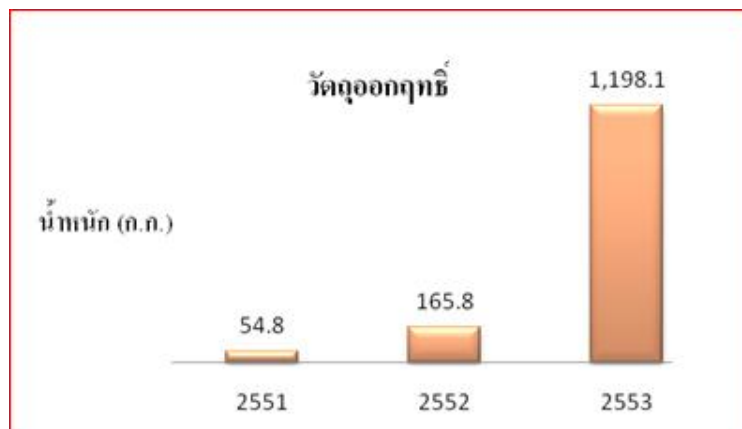
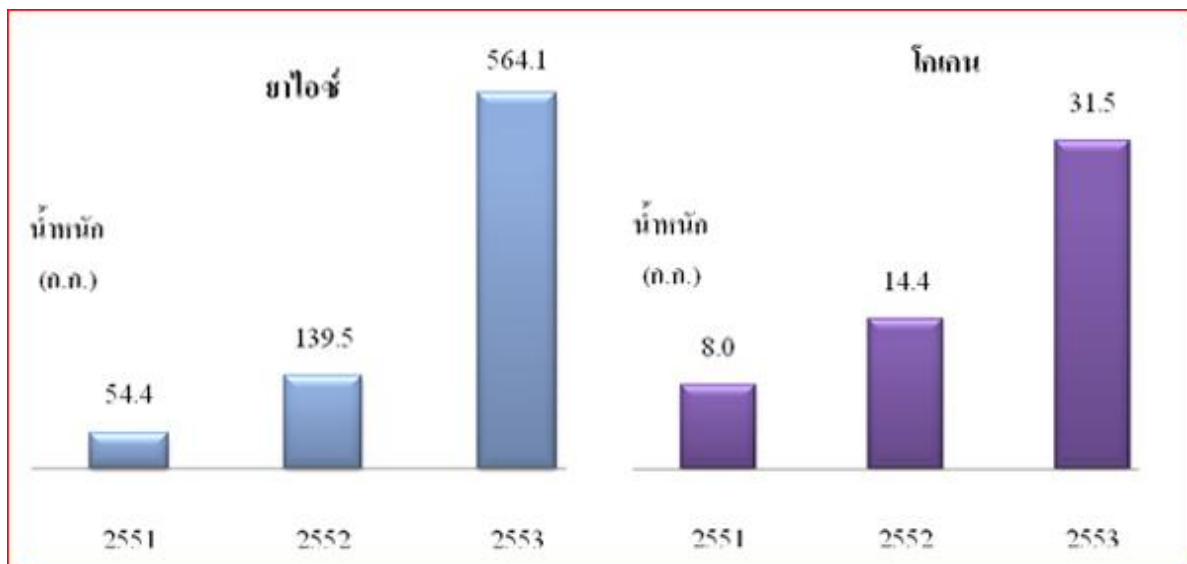
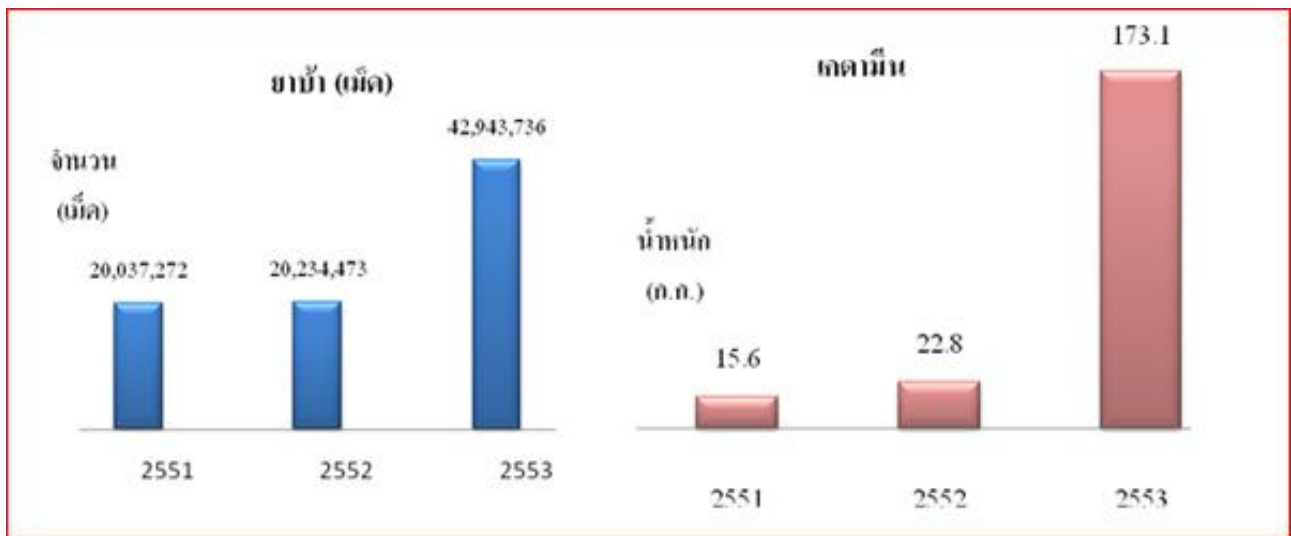
ที่มา :ที่มา สถานการณ์ยาเสพติดภายใต้ยุทธศาสตร์ ๕ รื้อป้องกัน ระยะที่ ๒ (ช่วง ตุลาคม ๒๕๕๒ – กันยายน ๒๕๕๓) สำนักงานปปส. กระทรวงยุติธรรม [http://www.nccd.go.th/upload/content/suj.pdf\(๗\).pdf](http://www.nccd.go.th/upload/content/suj.pdf(๗).pdf)

ปัจจุบัน ปัญหายาเสพติดที่ปรากฏอยู่ในหมู่คนไทยมีรูปแบบต่างๆ กันและลักษณะปัญหาแตกต่างกันออกไป ชาวไทยภูเขาที่อาศัยอยู่ในภาคเหนือของประเทศไทย ส่วนหนึ่งมีอาชีพหลักในการปลูกฝิ่น และมีจำนวนไม่น้อยที่สูบและติดฝิ่นด้วย ในหมู่ชาวไทยในชนบทพื้นราบ ก็มีการสูบฝิ่น ไข้ใบกระท่อม กัญชา ยาม้าหรือยาขยันและยาแก้ปวด อยู่อย่างแพร่หลาย ปัญหาที่ร้ายแรงตามมาคือการแพร่ระบาดของยาเสพติดหลายชนิดปนกันอยู่ในขณะนี้ทั้งในต่างจังหวัดและในเขตกรุงเทพมหานคร โดยเฉพาะยาม้าหรือยาบ้า ได้แพร่ระบาดเข้าในแทบทุกชุมชนและหมู่บ้านซึ่งนับว่าเป็นปัญหาใหญ่ในขณะนี้ที่ทุกคนต้องร่วมกันแก้ไข

ยาเสพติดทุกชนิดเพิ่มขึ้น

ผลจากการยึดของกลางส่วนใหญ่พบว่า ประเภทของยาเสพติดแต่ละชนิดมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น โดยยาบ้าที่ยึดได้มีปริมาณเพิ่มขึ้นถึง ๒ เท่าจากเดิม คือ ในปี ๒๕๕๒ เคยยึดของกลางได้ ๒๐,๒๓๔,๔๗๓ เม็ด แต่ในปี ๒๕๕๓ สามารถยึดยาบ้าเป็นของกลางได้ถึง ๔๒,๙๔๓,๗๓๖ เม็ด ด้านยาไอซ์สามารถยึดได้มากขึ้นจากปีก่อนถึง ๔ เท่า คือยึดได้ ๕๖๔.๑ ก.ก. จากเดิม ๑๓๙.๕ ก.ก. ส่วนโคเคนเพิ่มขึ้นจากเดิม ๒ เท่า โดยยึดได้ ๓๑.๕ ก.ก. จากเดิม ๑๔.๔ ก.ก. สำหรับเคตามีนเพิ่มขึ้นจากเดิมถึง ๗.๕ เท่า โดยยึดได้ ๑๗๓.๑ ก.ก. จากเดิม ๒๒.๘ ก.ก. และวัตถุออกฤทธิ์ ก็เพิ่มขึ้นจากเดิม ๗ เท่าเช่นกัน คือ ยึดได้ ๑,๑๙๘.๑ ก.ก. จากเดิม ๑๖๕.๘ ก.ก.

ภาพที่ ๓ ปริมาณยาเสพติดที่ถูกอายัด ตั้งแต่ปี ๒๕๕๑-๒๕๕๓

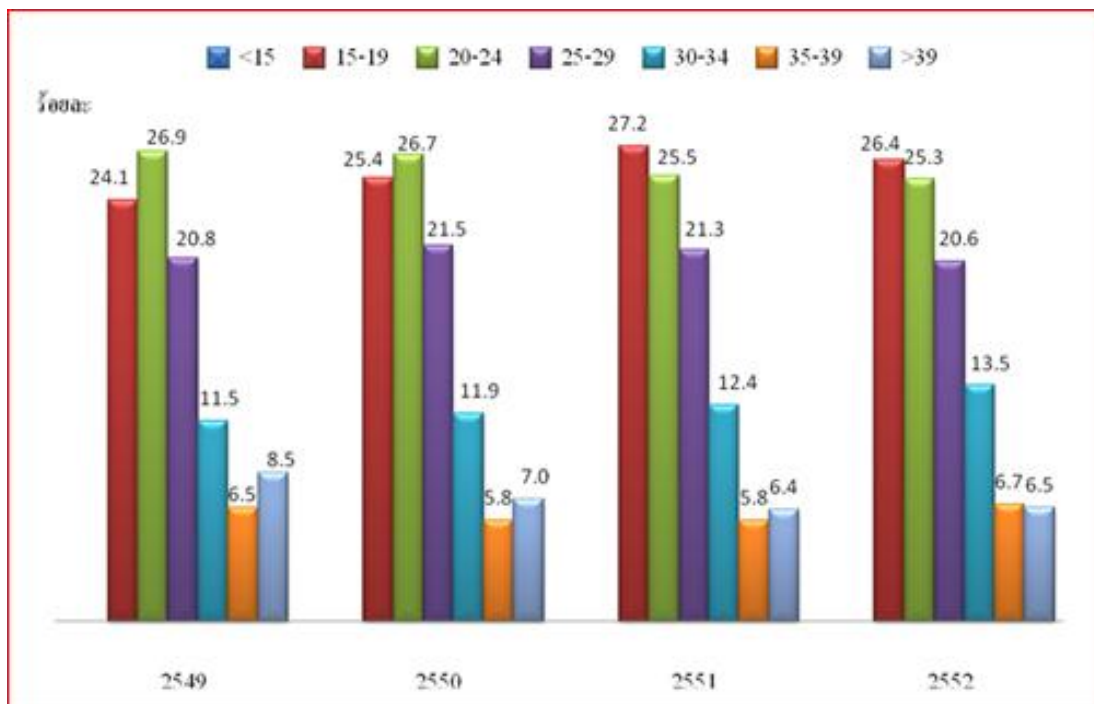


ที่มา :สถานการณ์ยาเสพติดภายใต้ยุทธศาสตร์ ๕ รื้อป้องกัน ระยะที่ ๒ (ช่วง ตุลาคม ๒๕๕๒ – กันยายน ๒๕๕๓)
สำนักงานปปส. กระทรวงยุติธรรม อ้างใน [http://www.nccd.go.th/upload/content/sui.pdf\(๗\).pdf](http://www.nccd.go.th/upload/content/sui.pdf(๗).pdf)

สถานการณ์นักระบาดวิทยาหน้าใหม่

ในด้านการรักษาเยียวการรักษาผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการบำบัดครั้งแรก พบว่า นับตั้งแต่ปี ๒๕๔๙ ผู้ที่เข้า รับการรักษาส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง ๒๐-๒๔ ปี รองลงมาคือ ผู้ที่มีอายุ ๑๕-๑๙ ปี และ ๒๕-๒๙ ปี ตามลำดับ แต่ในช่วงปี ๒๕๕๑ พบว่า ผู้ที่เข้ารับการบำบัดเริ่มมีอายุน้อยลง โดยกลุ่มหลักได้แก่ กลุ่มอายุ ๑๕-๑๙ ปี รองลงมาคือ ๒๐-๒๔ ปี และ ๒๕-๒๙ ปี ตามลำดับ

ภาพที่ ๔ สัดส่วนอายุผู้เข้าบำบัดรักษาครั้งแรก



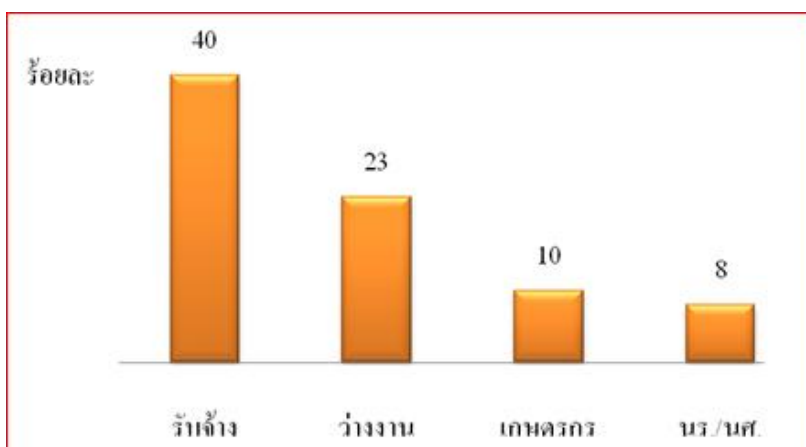
ที่มา :สถานการณ์ยาเสพติดภายใต้ยุทธศาสตร์ ๕ รื้อป้องกัน ระยะที่ ๒ (ช่วง ตุลาคม ๒๕๕๒ – กันยายน ๒๕๕๓)

สำนักงานปปส. กระทรวงยุติธรรม อ้างใน[http://www.nccd.go.th/upload/content/suj.pdf\(๗\).pdf](http://www.nccd.go.th/upload/content/suj.pdf(๗).pdf)

ทั้งนี้เมื่อจำแนกตามอาชีพของกลุ่มคนที่เข้าทำการบำบัดรักษา พบว่า ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง ร้อยละ ๔๐

รองลงมาคือ ผู้ว่างงาน ร้อยละ ๒๓ อาชีพเกษตรกร ร้อยละ ๑๐ และนักเรียน/นักศึกษาอีก ร้อยละ ๘

ภาพที่ ๕ สัดส่วนผู้เข้ารับการบำบัดรักษาแยกตามอาชีพ



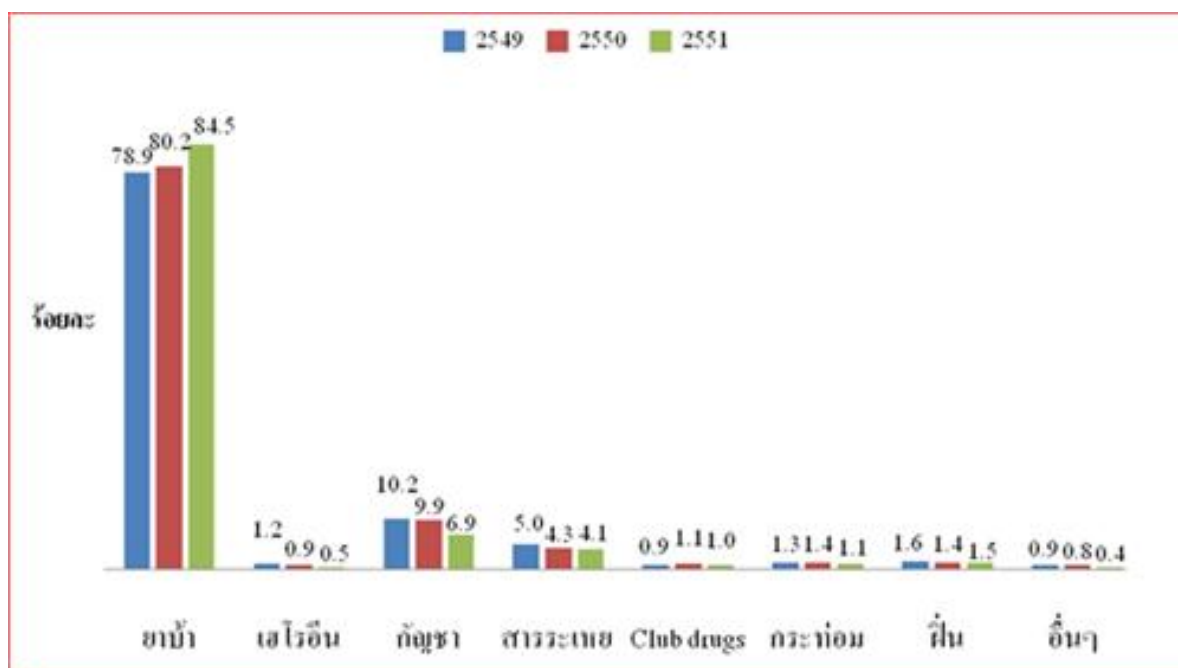
ที่มา : สถานการณ์ยาเสพติดภายใต้ยุทธศาสตร์ ๕ รื้อป้องกัน ระยะที่ ๒ (ช่วง ตุลาคม ๒๕๕๒ – กันยายน ๒๕๕๓)

สำนักงานปส. กระทรวงยุติธรรม อ้างใน

[http://www.nccd.go.th/upload/content/suj.pdf\(๗\).pdf](http://www.nccd.go.th/upload/content/suj.pdf(๗).pdf)

โดยชนิดยาเสพติดที่ผู้เข้ารับการบำบัดครั้งแรกเสพมากที่สุดคือ ยาบ้า ร้อยละ ๗๙-๘๔ รองลงมาคือ กัญชา ร้อยละ ๗-๑๐ และสารระเหย ร้อยละ ๔ - ๕

ภาพที่ ๖ สัดส่วนผู้เข้าบำบัดรักษา จำแนกตามชนิดยาเสพติด ระหว่างปี ๒๕๔๙ - ๒๕๕๑



ที่มา : สถานการณ์ยาเสพติดภายใต้ยุทธศาสตร์ ๕ รื้อป้องกัน ระยะที่ ๒ (ช่วง ตุลาคม ๒๕๕๒ – กันยายน ๒๕๕๓) สำนักงานปส. กระทรวงยุติธรรม อ้างใน

[http://www.nccd.go.th/upload/content/suj.pdf\(๗\).pdf](http://www.nccd.go.th/upload/content/suj.pdf(๗).pdf)

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่าปัญหาเสพติดกำลังทวีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ สิ่งที่น่าเป็นห่วง คือ ผู้เสพเริ่มเป็นกลุ่มอายุน้อย นอกจากนี้พื้นที่ในภาคกลาง กทม. และเมืองหลวงของจังหวัดใหญ่ๆ ซึ่งเป็นศูนย์กลางของระบบเศรษฐกิจ และระบบการศึกษา กำลังกลายเป็นสมรภูมิการค้ายาเสพติด

ใบงาน

สถานการณ์ยาเสพติดในปัจจุบัน

แบบฝึกหัดที่ ๑ : จงตอบคำถามต่อไปนี้

- จากประสบการณ์ที่ผ่านมาสมาชิกคิดว่ายาเสพติดมีผลต่อชีวิตท่านอย่างไร

.....

.....

.....

.....

แบบฝึกหัดที่ ๒ : ให้สมาชิกวิเคราะห์

- สถานการณ์และความรุนแรงของยาเสพติดที่แพร่ระบาดในปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แผนการสอนเรื่อง “ประเภทของสารเสพติดที่แพร่หลายในปัจจุบันและสารเสพติดกำเนิดใหม่”

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสารเสพติดให้โทษ และสารเสพติดกำเนิดใหม่
๒. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงการออกฤทธิ์ของสารเสพติดและสารเสพติดกำเนิดใหม่ชนิดต่างๆ

สาระสำคัญ/แนวคิด

สารเสพติด หมายถึง สารหรือยาที่อาจเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากธรรมชาติ หรือจากการสังเคราะห์ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยการกิน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยวิธีการใดๆ แล้วจะทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจ ในลักษณะสำคัญ เช่น ต้องเพิ่มขนาดการเสพขึ้นเรื่อยๆ มีอาการอยากยาเมื่อขาดยา มีความต้องการเสพทั้งทางร่างกาย และจิตใจอย่างรุนแรงและต่อเนื่อง, สุขภาพโดยทั่วไปจะทรุดโทรมลง

สารเสพติดกำเนิดใหม่ หมายถึง สารเสพติดที่ยังไม่เคยถูกนำออกมาเผยแพร่ในสังคมมาก่อนหน้านี้ ยังไม่เคยมีการใช้ และการแพร่ระบาด รวมถึง ยังไม่มีความชัดเจนในเรื่องสถานะทางกฎหมายที่ใช้ในการควบคุม

จุดเน้นในบทนี้

๑. สารเสพติดประเภทต่างๆ ตามการออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท และตาม พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษ พ.ศ.๒๕๒๒
๒. สารเสพติด และสารเสพติดกำเนิดใหม่ที่แพร่หลายในปัจจุบัน

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

วิธีดำเนินการ

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา/สื่อ
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๒๐ นาที)	- วิทยากรให้ความรู้ เรื่อง ประเภทของสารเสพติดที่แพร่หลายในปัจจุบันและสารเสพติดกำเนิดใหม่ตามใบความรู้ - วิทยากรสุ่มสอบถามความคิดเห็นของสมาชิก	- ใบความรู้ ประเภทของ สารเสพติด
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย (เวลา ๔๐ นาที)	- ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม อ่านและทำแบบฝึกหัดตามใบงาน - ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสรุปเพื่อนำเสนอ กลุ่มใหญ่	- ใบงานสารเสพติดและสารเสพติดกำเนิดใหม่
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๓๐ นาที)	- ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอ - วิทยากรสรุปประเด็นสำคัญ	

คำแนะนำสำหรับวิทยากร

๑. หัวใจสำคัญของบทนี้ คือ สมาชิกสามารถอธิบายชนิด และการออกฤทธิ์ของสารเสพติดแต่ละประเภทได้
๒. ปัญหาที่พบ คือ เนื้อหาการสอนมีศัพท์ทางวิชาการมากและสารเสพติดมีการออกฤทธิ์ซ้ำซ้อน อาจทำให้สมาชิกขาดความสนใจต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังอาจเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความอยากรู้อยากลองมากขึ้น
๓. แนวทางการแก้ไข กระตุ้นให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสารเสพติดที่เคยใช้ แลกเปลี่ยนความคิดระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และวิทยากรควรระมัดระวังการอธิบายเนื้อหาที่ละเอียดเกินไปแต่ให้เน้นถึงการออกฤทธิ์และโทษพิษภัยของสารเสพติด

ใบความรู้ ประเภทของสารเสพติด

สารเสพติด หมายถึง สารหรือยาที่อาจเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากธรรมชาติ หรือจากการสังเคราะห์ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยการกิน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยวิธีการใดๆ แล้วจะทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจ ในลักษณะสำคัญ เช่น ต้องเพิ่มขนาดการเสพขึ้นเรื่อยๆ มีอาการอยากยาเมื่อขาดยา มีความต้องการเสพทั้งทางร่างกาย และจิตใจอย่างรุนแรงและ ต่อเนื่อง สุขภาพโดยทั่วไปจะทรุดโทรมลง

สาเหตุของการติดสารเสพติด

๑. ความอยากรู้ อยากลอง ด้วยความคึกคะนอง
๒. เพื่อนชวน หรือต้องการให้เป็นที่ยอมรับจากกลุ่มเพื่อน
๓. มีความเชื่อในทางที่ผิด เช่น เชื่อว่าสารเสพติดบางชนิดอาจช่วยให้สบายใจ ลืมความทุกข์ หรือช่วยให้ทำงานได้มากขึ้น
๔. ขาดความระมัดระวังในการใช้ยา เพราะคุณสมบัติของยาบางชนิด อาจทำให้ผู้ใช้ยาเกิดการเสพติดได้โดยไม่รู้ตัว หากใช้ยาอย่างพร่ำเพรื่อหรือใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานโดยขาดการแนะนำจากแพทย์หรือเภสัชกร
๕. สภาพแวดล้อม ถิ่นที่อยู่อาศัย มีการค้าสารเสพติดหรือมีผู้ติดสารเสพติด
๖. ถูกหลอกให้ใช้สารเสพติดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์
๗. เพื่อหนีปัญหา คือเมื่อมีปัญหาแล้วไม่สามารถแก้ปัญหาให้กับตัวเองได้

การแบ่งประเภทของสารเสพติด

๑. แบ่งตามการออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ได้แก่
 - ๑.๑. ยาเสพติดประเภท**กดประสาท** เช่น ผีนมขี้เมา เฮโรอีน ยากล่อมประสาท สารระเหย
 - ๑.๒. ยาเสพติดประเภท**กระตุ้นประสาท** เช่น แอมเฟตามีน กระท่อม โคคาอีน
 - ๑.๓. ยาเสพติดประเภท**หลอนประสาท** เช่น แอลเอสดี เห็ดขี้ควาย
 - ๑.๔. ยาเสพติดประเภท**ออกฤทธิ์ผสมผสาน** (อาจกด กระตุ้น หรือหลอนประสาทร่วมกัน) เช่น กัญชา
๒. แบ่งตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. ๒๕๖๒ ได้แก่
 - ๒.๑ **ประเภท ๑** ยาเสพติดให้โทษชนิดร้ายแรงไม่เป็นประโยชน์ทางการแพทย์ เช่น เฮโรอีน แอมเฟตามีน เมทแอมเฟตามีน แอลเอสดี เอ็กซ์ตาซี
 - ๒.๒ **ประเภท ๒** ยาเสพติดให้โทษทั่วไป เช่น ผีนมขี้เมา โคเคนหรือโคคาอีน เมทาโดน
 - ๒.๓ **ประเภท ๓** ยาเสพติดให้โทษที่มียาเสพติดให้โทษประเภท ๒ ผสม เช่น ยาแก้ไอที่มีโคเดอีนผสมอยู่
 - ๒.๔ **ประเภท ๔** สารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดให้โทษประเภท ๑ หรือประเภท ๒ เช่น อะเซติลแอนไฮไดรด์ อะเซติลคลอไรด์ เป็นต้น
 - ๒.๕ **ประเภท ๕** ยาเสพติดให้โทษที่มีได้เข้าอยู่ในประเภท ๑ ถึงประเภท ๔ เช่น พืชกัญชา พืชกระท่อม พืชฝิ่น (ซึ่งหมายความรวมถึงพันธุ์ฝิ่นเมล็ดฝิ่น กล้าฝิ่น พืชเห็ดขี้ควาย)

สารเสพติดที่แพร่หลายในปัจจุบัน

๑. ฝิ่น

ฝิ่นเป็นพืชล้มลุกขึ้นในที่สูงกว่าระดับน้ำทะเลประมาณ ๓,๐๐๐ ฟุตขึ้นไปในเนื้อฝิ่นมีสารเคมีผสมอยู่มากมายประกอบด้วย โพรตีน เกลือแร่ ยางและกรดอินทรีย์ เป็นแอลคาลอยด์ ซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้ฝิ่นกลายเป็นยาเสพติดให้โทษร้ายแรง

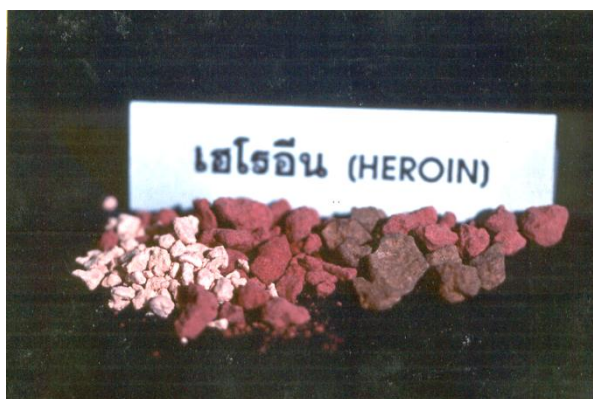


ฤทธิ์ในทางเสพติด : ฝิ่นออกฤทธิ์กดระบบประสาท

อาการผู้เสพ : จิตใจเลื่องลอย ง่วงซึม แก้วตาหริ้ พุดจาวกวน ความคิดเชื่องช้า ไม่รู้สึกหิว ซึ่พจรเต้นช้า

๒. เฮโรอีน

เฮโรอีน เป็นยาเสพติดที่ได้จากการสังเคราะห์ทางเคมีจากปฏิกิริยาระหว่างมอร์ฟินกับสารเคมีบางชนิด เฮโรอีนออกฤทธิ์แรงกว่าฝิ่น ประมาณ ๓๐-๔๐ เท่าจะมีลักษณะเป็นผงสีขาว สีนวล หรือสีครีม มีรสขม ไม่มีกลิ่น



ฤทธิ์ในทางเสพติด : เฮโรอีนออกฤทธิ์กดระบบประสาท มีอาการเสพติดทางร่างกายและจิตใจ มีอาการขาดยาทางร่างกาย อย่างรุนแรง

อาการผู้เสพ :

๑. มีอาการปวดกล้ามเนื้อ ปวดกระดูก ปวดตามข้อ ปวดสันหลัง ปวดบั้นเอว ปวดหัวรุนแรง
๒. มีอาการจุกแน่นในอก คล้ายใจจะขาด อ่อนเพลียอย่างหนัก หดเหี่ยวแรง มีอาการหนาวๆ ร้อนๆ อึดอัดทรมานทรมาน นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย บางรายมีอาการชักตาตั้ง น้ำลายฟูมปาก ม่านตาหดเล็กลงหงุดหงิด มึนงง หายใจไม่ออก
๓. ประสาทเสื่อม ความจำเสื่อม

๓. ยาบ้า หรือ แอมเฟตามีน

ยาบ้า ที่พบอยู่ในประเทศไทยมักพบว่า เกือบทั้งหมดมีเมทแอมเฟตามีนไฮโดรคลอไรด์ผสมอยู่ ยาบ้า จัดอยู่ในกลุ่มยาเสพติดที่ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท มีลักษณะเป็นยาเม็ดกลมแบนขนาดเล็ก เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๖-๘ มิลลิเมตร ความหนาประมาณ ๓ มิลลิเมตร น้ำหนักเม็ดยาประมาณ ๘๐-๑๐๐ มิลลิกรัม



ฤทธิ์ในทางเสพติด : ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท

อาการผู้เสพ :

๑. ทำให้ร่างกายตื่นตัว หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง ใจสั่น ประสาทตึงเครียด
๒. เมื่อหมดฤทธิ์ยาจะรู้สึกอ่อนเพลียมากกว่าปกติ ประสาทล้า ทำให้การตัดสินใจช้าและผิดพลาดเป็นให้เกิดอุบัติเหตุร้ายแรงได้
๓. ถ้าใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานจะทำให้สมองเสื่อม เกิดอาการประสาทหลอน เห็นภาพลวงตา หวาดระแวง คลุ้มคลั่ง เสียสติ เป็นบ้าอาจทำร้ายตนเองและผู้อื่นได้
๔. ในกรณีที่ได้รับยาในปริมาณมาก จะไปกดประสาท และระบบการหายใจ ทำให้หมดสติ และถึงแก่ความตายได้

๔. ยาไอซ์

ยาไอซ์ หรือเมทแอมเฟตามีนไฮโดรคลอไรด์ คือ เมทแอมเฟตามีนในรูปผลึกใส ความบริสุทธิ์สูง สกัดได้จากสารอีเฟดรินชื่อ “ICE” เรียกตามลักษณะที่ปรากฏ คือ ก้อนผลึกใสเหมือนน้ำแข็ง จึงมีชื่อเรียกว่าขานในหมู่ผู้เสพยาว่า “ICE” เนื่องจาก ICE เป็นยาบ้าที่บริสุทธิ์เกือบ ๑๐๐% จึงมีฤทธิ์แรงกว่ายาบ้าที่เป็นเม็ดหลายเท่า



ฤทธิ์ในทางเสพติด : ออกฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาท

อาการผู้เสพ : ทำให้รู้สึกตื่นตัว บดบังความรู้สึกเหนื่อยล้า รู้สึกเคลิ้มฝัน อยู่นิ่งไม่ได้ นอนไม่หลับ ก้าวร้าวและรู้สึกเชื่อมั่นในตัวเองเกินไป

๕. ยาอี ยาเลิฟ เอ็กซ์ตาซี

ยาอี ยาเลิฟ เอ็กซ์ตาซี เป็นยาเสพติดกลุ่มเดียวกันจะแตกต่างกันบ้างในด้านโครงสร้างทางเคมีแต่ที่พบในประเทศไทย ส่วนใหญ่มีลักษณะเป็นเม็ดกลมแบนจะออกฤทธิ์ภายในเวลา ๔๕ นาที และฤทธิ์ยาจะอยู่ในร่างกายได้นานประมาณ ๖-๘ ชั่วโมงเป็นยาที่แพร่ระบาดในกลุ่มวัยรุ่นที่ชอบเที่ยวกลางคืนจากการค้นคว้าวิจัยของแพทย์และนักวิทยาศาสตร์หลายท่าน พบว่า ยาชนิดนี้มีอันตรายร้ายแรง แม้จะเสพเพียง ๑-๒ ครั้ง ก็สามารถทำลายระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ส่งผลให้ผู้เสพยามีโอกาสติดเชื้อโรคต่างๆ ได้ง่าย



ฤทธิ์ในทางเสพติด : ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทในระยะสั้นๆ จากนั้นจะออกฤทธิ์หลอนประสาท

อาการผู้เสพ :

๑. ผลต่ออารมณ์ เมื่อเริ่มเสพในระยะแรกยาจะออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทให้ผู้เสพรู้สึกตื่นตัวตลอดเวลา ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เป็นสาเหตุให้เกิดพฤติกรรมสับสนทางเพศ
๒. ผลต่อการรับรู้ การรับรู้จะเปลี่ยนแปลงไปจากความเป็นจริง
๓. ผลต่อระบบประสาท ยาจะทำลายระบบประสาททำให้เซลล์สมองส่วนที่ทำหน้าที่หลั่งสารซีโรโทนิน ซึ่งเป็นสาระสำคัญในการควบคุมอารมณ์นั้นทำงานผิดปกติ

๖. โคเคน หรือ โคคาอิน

โคเคน หรือ โคคาอิน เป็นยาเสพติด ที่สกัดได้จากใบของต้นโคคา ซึ่งเป็นต้นไม้ที่นิยมปลูกอบปลูกมากในประเทศแถบอเมริกาใต้ เช่น เปรู โบลิเวีย และโคลัมเบีย เป็นต้น ในใบโคคาจะมีโคเคนอยู่ประมาณ ๒% โคเคนมีชื่อเรียกในกลุ่มผู้เสกว่า COKE, SNOW, SPEED BALL, CRACK โคเคนสามารถแบ่งได้เป็น ๒ ประเภทใหญ่ๆ คือ โคเคนเบส และเกลือโคเคน



ฤทธิ์ในทางเสพติด : ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท

อาการผู้เสพ : หัวใจเต้นแรง ความดันโลหิตสูง กระวนกระวาย ตัวร้อนมีไข้ นอนไม่หลับ มีอาการซึมเศร้า

๗. กัญชา

กัญชา เป็นพืชล้มลุกจำพวกหญ้าขึ้นได้ง่ายในเขตร้อน คนนำมาเสพได้แก่ ส่วนของก้าน ใบและยอด ช่อดอกกัญชากัญชา เป็นยาเสพติดให้โทษที่ออกฤทธิ์หลายอย่างต่อระบบประสาทส่วนกลาง คือ ทั้งกระตุ้นกตและหลอนประสาท สารออกฤทธิ์ที่อยู่ในกัญชามีหลายชนิด แต่สารที่สำคัญที่สุดที่มีฤทธิ์ต่อสมองและทำให้ร่างกาย อารมณ์และจิตใจเปลี่ยนแปลงไป ที่มีอยู่มากในส่วนของยอดช่อดอกกัญชา



ฤทธิ์ในทางเสพติด : ออกฤทธิ์ผสมผสานทั้งกระตุ้น กดและหลอนประสาท มีอาการเสพติดทางจิตใจ ไม่มีอาการขาดยาทางร่างกาย

อาการผู้เสพ : อารมณ์อ่อนไหวเปลี่ยนแปลงง่าย ความคิดเลื่อนลอยสับสน ควบคุมตัวเองไม่ได้ ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม ความจำเสื่อม กล้ามเนื้อสั่น หัวใจเต้นเร็ว หูแว่ว

๘. กระต่อม

กระต่อม เป็นพืชเสพติดชนิดหนึ่ง ส่วนมากพบในทวีปเอเชีย โดยเฉพาะในประเทศอินเดียและในประเทศไทย ลักษณะเป็นต้นไม้ยืนต้นขนาดกลาง มีแก่นเป็นไม้เนื้อแข็ง ใช้ส่วนของใบในการเสพ ลักษณะใบคล้ายใบกระดังงา หรือใบฝรั่ง ต้นหนาทึบ ต้นกระต่อมมี ๒ ชนิด คือ

๑. ชนิดที่มีก้านและเส้นใบเป็นสีแดงเรื่อๆ
๒. ต้นสีเขียว ใบสีเขียว ดอกกลมโตเท่าผลพุทราไทยล้อมรอบด้วยเกสรสีแดงเรื่อๆ คล้ายดอกกระถิน มีชื่อเรียกต่าง ๆ เช่น กระต่อมโคก กระต่อมพาย เป็นต้น



ฤทธิ์ในทางเสพติด : ในใบกระต่อมมีสารที่ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท มีอาการเสพติดทางร่างกายเล็กน้อย มีอาการเสพติดทางจิตใจ อาจมีอาการขาดยาทางร่างกาย แต่ไม่รุนแรง

อาการผู้เสพ : ทำงานไม่รู้จักรักเหน็ดเหนื่อย ทนแดด ไม่รู้สึกร้อน ทำให้ผิวหนังไหม้เกรียม มีอาการมึนงง ปากแห้ง นอนไม่หลับ ท้องผูก

สารเสพติดกำเนิดใหม่

สารเสพติดกำเนิดใหม่ หมายถึง สารเสพติดที่ยังไม่เคยถูกนำออกมาเผยแพร่ในสังคมมาก่อนหน้านี้ ยังไม่เคยมีการใช้ และการแพร่ระบาด รวมถึง ยังไม่มีความชัดเจนในเรื่องสถานะทางกฎหมายที่ใช้ในการควบคุมสารเสพติดกำเนิดใหม่ แบ่งออกเป็น ๓ ชนิด คือ

๑. สารเสพติดที่เกิดจากการใช้สารเสพติดหลายชนิดผสมกัน
๒. สารเสพติดที่เกิดจากการใช้ยาที่ไม่ตรงตามคำสั่งแพทย์
๓. สารเสพติดกำเนิดใหม่ชนิดอื่นๆ

๑. สารเสพติดที่เกิดจากการใช้สารเสพติดหลายชนิดผสมกัน

มีการใช้กันอย่างแพร่หลายในกลุ่มวัยรุ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง วัยรุ่นทางสี่จังหวัดชายแดนภาคใต้ เนื่องจากส่วนผสมแต่ละชนิดหาได้ง่าย ส่วนใหญ่หาซื้อได้โดยไม่ผิดกฎหมายและราคาไม่สูงมาก

ตัวอย่างสารเสพติดหลายชนิดผสมกัน เช่น

- ๑.๑ วันทูคอล : เป็นการนำกระท่อมมาบด ผสมกับนมเปรี้ยว/ยาแก้ไอ



ฤทธิ์ในทางเสพติด : ส่วนผสมที่ออกฤทธิ์เป็นสารเสพติด คือ ใบกระท่อม ดังนั้น ฤทธิ์ของวันทูคอล จึงเป็นฤทธิ์ของกระท่อม ซึ่งมีส่วนประกอบเป็นสาร ไมทราจินีน เป็นสารกลุ่ม แอลคาลอยด์ ถ้าใช้วันทูคอล ในปริมาณน้อย สารไมทราจินีนจะออกฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาท แต่ถ้าใช้ในขณะที่มีปริมาณสูงๆ จะออกฤทธิ์กดระบบประสาท ดังนั้น ผู้ที่เสพยาเสพติดดังกล่าวจะมีการทางระบบประสาทได้หลายรูปแบบ จึงจัดอยู่ในกลุ่มสารเสพติดประเภทออกฤทธิ์ผสมผสาน

อาการผู้เสพ : ทำงานไม่รู้จักรักเห็นเหนื่อย ทนแดด ไม่รู้สึกร้อน ทำให้ผิวหนังไหม้เกรียม มีอาการมึนงปากแห้ง นอนไม่หลับ ท้องผูก

๑.๒ ๔x๑๐๐ : เป็นการนำกระท่อมมาผสมกับสารชนิดอื่นเช่นเดียวกัน โดยชื่อ ๔x๑๐๐ มาจากการที่ส่วนผสมมีทั้งหมด ๔ ชนิด ซึ่งก็คือ ใบกระท่อม โค้ก ยาแก้ไอ และยากันยุง

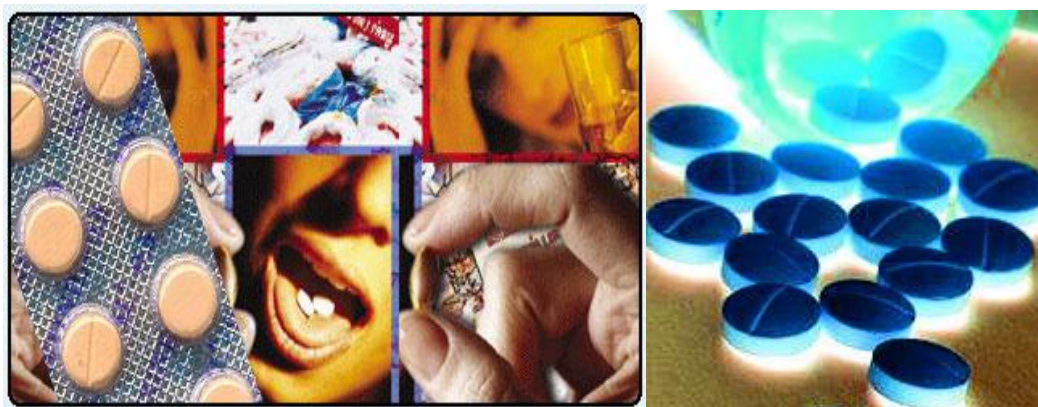
ฤทธิ์ในทางเสพติด :

- ใบกระท่อม : มีสารไมทราจินีน ออกฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาท
- โค้ก : มีสารคาเฟอีน ซึ่งเป็นกลุ่มแอลคาลอยด์ ออกฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาท
- ยาแก้ไอ : มีสารโคเดอีน ซึ่งอยู่ในกลุ่มโอปิออยด์ ออกฤทธิ์กดระบบประสาท
- ยากันยุง : มีสารอลเล็ตริน พบในสารกำจัดแมลงที่ใช้ภายในบ้าน ไม่มีฤทธิ์รุนแรงส่วนมากทำให้เกิดแค่การระคายเคืองบริเวณผิว/เยื่อจมูก เกิดการอักเสบได้



อาการผู้เสพ : เคลิบเคลิ้มไม่เป็นตัวของตนเอง ถูกชักจูงให้ทำในสิ่งต่างๆ ได้ สุดท้ายหากไม่ได้เสพก็จะทรมานทรมายเช่นเดียวกับยาเสพติดสายพันธุ์อื่นๆ และที่น่ากลัวคือ ฤทธิ์ของใบกระท่อม ยาแก้ไอ และยากันยุงจะทำลายอวัยวะภายในกลาย เป็น “คนป่วย” ที่รอวันตายเพื่อเพิ่มภาระให้กับสังคม

๑.๓ ๘x๑๐๐ : คล้ายคลึงกับ ๔x๑๐๐ แต่มีส่วนผสมเพิ่มขึ้นมา จาก ๔ ชนิด เป็น ๘ ชนิด และมีการนำใบลองกองผสมกับยาบ้ามาใช้แทนใบกระท่อม ส่วนประกอบอื่น ๆ ที่เพิ่มขึ้นมา ได้แก่ สารฟลูออเรสเซนต์ เหล้าแห้ง โซดา และยากล่อมประสาท



ฤทธิ์ในทางเสพติด :

- ใบลองกอง : กลไกการออกฤทธิ์ไม่ทราบแน่ชัด แต่กลุ่มผู้เสพเชื่อว่า มีฤทธิ์ช่วยกระตุ้นอารมณ์ทางเพศได้ (ยังไม่มีข้อมูลสนับสนุน)
- ยาบ้า : ออกฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาท
- สารฟลูออเรสเซนต์ : ไม่มีฤทธิ์เป็นสารเสพติด แต่ส่วนประกอบคือ ปรอต มีอันตรายต่ออวัยวะที่สำคัญคือสมอง ไต และปอด โดยโรคที่เกิดจากพิษของปรอต ที่เป็นที่รู้จักกันดี คือ โรคมินามาตะ
- เหล้าแห้ง : ออกฤทธิ์กดระบบประสาท
- โซดา : ช่วยให้เกิดความซ่า ไม่มีฤทธิ์เป็นสารเสพติด
- ยากล่อมประสาท : ที่นิยมใช้ คือยาดอร์มิกัมและอัลปราโซแลม (ชาแน็กซ์) ทำให้ออกฤทธิ์กดระบบประสาท

อาการผู้เสพ : ผู้เสพส่วนใหญ่จะเป็นวัยรุ่นที่ไปเที่ยวกลางคืนตามสถานบันเทิงเท่านั้น เพื่อล่อลวงสาว จะทำให้เกิดอาการกระตุ้นร่างกายผู้ดื่ม กล้าพูดกล้าทำโดยไม่รู้ตัว

๒. สารเสพติดที่เกิดจากการใช้ยาที่ไม่ตรงตามคำสั่งแพทย์

๒.๑ ทรามาดอล : เป็นยาในกลุ่มโอปิออยด์ ใช้สำหรับรักษาอาการเจ็บปวดระดับปานกลางถึงระดับรุนแรง



ฤทธิ์ในทางเสพติด : การออกฤทธิ์เหมือนกับการออกฤทธิ์ของยามอร์ฟิน แต่ความแรงน้อยกว่าประมาณ ๑๐ เท่า ทำให้ยานี้ไม่จัดเป็นยาเสพติดให้โทษเหมือนกับมอร์ฟิน (ตามกฎหมายนั้นยาทรามาดอลจัดเป็นยาอันตรายและสามารถจำหน่ายได้ในร้านยา) มีประโยชน์ในผู้ป่วยที่มีอาการปวดจากโรคต่างๆ แล้วไม่สามารถบรรเทาอาการปวดได้เพียงพอ

อาการผู้เสพ : กรณีที่นักเรียนนำไปใช้ในทางที่ผิด นั่นคือใช้ยาโดยไม่ได้มีความจำเป็น รวมทั้งใช้ครั้งละหลาย ๆ เม็ดต่อเนื่องกัน หรืออาจนำไปใช้ร่วมกับแอลกอฮอล์จะยิ่งเสริมฤทธิ์กันให้เกิดอาการง่วงซึมมากขึ้น ยานี้จะเกิดอาการข้างเคียงต่อระบบประสาท เช่น ทำให้รู้สึกสบายและเคลิบเคลิ้มสุขได้เร็วและแรง แต่ถ้ามากเกินไปก็จะกดประสาทอย่างมากจนไม่รู้สีกตัว และมีอาการชักได้

๑.๒ เมทาโดน : เป็นยาเสพติดให้โทษในประเภท ๒ ซึ่งใช้ในการบำบัดรักษาผู้ติดยาอื่น

ฤทธิ์ในทางเสพติด : เมทาโดนเป็นยาในกลุ่มโอปิออยด์เช่นเดียวกับมอร์ฟินและเฮโรอีน จึงมีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาคล้ายคลึงกัน เมทาโดนยังเป็นยากลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงซึ่งจะต้องให้ยาด้วยความระมัดระวังเนื่องจากมีโอกาสที่จะเกิดเมทาโดนเกินขนาดขึ้นได้

อาการผู้เสพ : ผลข้างเคียงของยาทำให้เกิดอาการกระวนกระวาย ตื่นกลัว นอนไม่หลับ ปากแห้ง อาเจียน ท้องเสีย ท้องผูก และเบื่ออาหาร ในผู้ที่ได้รับเมทาโดนเกินขนาด จะมีอาการคลื่นไส้อาเจียน รุม่านตาหดเล็กลงเท่ารูเข็ม ง่วงซึม ตัวเย็น อัตราการหายใจลดลง ความดันโลหิตลดลง อุณหภูมิร่างกายลดลง อาจมีอาการชัก การหายใจช้าลงเรื่อย ๆ จนหยุดหายใจและตายในที่สุด เมทาโดนมีผลลดการหายใจมากกว่ามอร์ฟิน ผู้ที่ใช้ยาเกินขนาดมักจะตายด้วยอาการน้ำท่วมปอด

๓. สารเสพติดกำเนิดใหม่ชนิดอื่น ๆ

๓.๑ ไฟแช็กแก๊ส : ในปัจจุบัน มีรายงานการนำไฟแช็กไปใช้เสพแทนสารระเหย โดยการสูดดมก๊าซที่ใช้เติมในไฟแช็ก



ฤทธิ์ในทางการเสพ : กดระบบประสาท

อาการผู้เสพ : หากสูดดมต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน อาจทำให้สับสน มองเห็นภาพไม่ชัด กล้ามเนื้ออ่อนแรง หมดสติ และถึงขั้นเสียชีวิตได้

๓.๒ Bufo paper/ Cane toads' skin : ลักษณะเป็นกระดาษขั้ว หรือหนังคางคกตากแห้ง ตัดเป็นชิ้นๆ



ฤทธิ์ในทางการเสพ : หลอนประสาท

อาการผู้เสพ : จะมีอาการเห็นภาพหลอน แต่หากได้รับปริมาณมาก อาจมีภาวะหัวใจเต้นเร็ว หัวใจเต้นผิดจังหวะ หรือถึงขั้นหัวใจหยุดเต้นได้

๓.๓ Bath Salts : เป็นสารเสพติดสังเคราะห์ใหม่ที่กำลังระบาดในประเทศสหรัฐอเมริกา มีลักษณะคล้ายเกลืออาบน้ำ



ฤทธิ์ในทางการเสพติด : กระตุ้นระบบประสาท

อาการผู้เสพ : จะมีอาการกระวนกระวาย เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ เห็นภาพหลอน และหากใช้ไปนานๆ มีโอกาสกลายเป็นโรคบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง หรือมีกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดได้

ใบงาน

สารเสพติดและสารเสพติดกำเนิดใหม่

แบบฝึกหัดที่ ๑ : จงยกตัวอย่างสารเสพติดที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทดังต่อไปนี้

กระตุ้นประสาท

กดประสาท.....

หลอนประสาท.....

ผสมผสาน.....

แบบฝึกหัดที่ ๒ : ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับสารเสพติดกำเนิดใหม่ที่ตนรู้จักมาสัก ๑-๒
ตัวอย่าง

.....
.....
.....

แผนการสอนเรื่อง “โรคสมองติดยา”

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคสมองติดยาการออกฤทธิ์ของสารเสพติดที่มีผลต่อสมอง
๒. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงระยะการติดยา ระยะของการเลิกยาและแนวทางการดูแลตนเองในระยะต่าง ๆ
๓. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงผลกระทบในการใช้สารเสพติด

สาระสำคัญ/แนวคิด

สาเหตุของโรคติดสารเสพติดถึงแม้ในปัจจุบันยังไม่ทราบแน่ชัด แต่มีเหตุผลหลายประการที่บ่งบอกว่าสมองเป็นส่วนสำคัญที่มีการเปลี่ยนแปลงเมื่อได้รับสารเสพติดเข้าไป ได้แก่ ภาวะของการติดยา, การขาดยา, การเสียนยา และการเป็นโรคสมองติดยา ซึ่งโรคดังกล่าวเกี่ยวข้องกับสมอง ๒ ส่วนที่สำคัญคือ **สมองส่วนคิด และสมองส่วนอยาก** ที่ทำงานผิดปกติ ส่งผลต่อความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของผู้ใช้ยาเสพติดอย่างต่อเนื่องและรุนแรงจนเป็นปัญหาลูกโซ่ของสังคมในแง่ของเศรษฐกิจ สังคม การบริหารจัดการต่างๆ สุดท้ายกลายเป็นปัญหาความมั่นคงระดับประเทศ

จุดเน้นในบทนี้

๑. สมองกับการใช้สารเสพติด
๒. เส้นทางการติดยา
๓. ระยะในการเลิกยาและแนวทางในการดูแล
๔. ผลกระทบจากการใช้สารเสพติด

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

วิธีดำเนินการ

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา/สื่อ
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๒๐ นาที)	- วิทยากรให้ความรู้ เรื่อง โรคสมองติดยา ตามใบความรู้ - วิทยากรสุ่มสอบถามความคิดเห็นของสมาชิก	- ใบความรู้ สมองติดยา
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย (เวลา ๔๐ นาที)	- ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม อ่านและทำแบบฝึกหัดตามใบงาน - ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสรุปเพื่อนำเสนอ กลุ่มใหญ่	- ใบงาน สมองติดยา
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๓๐ นาที)	- ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอ - วิทยากรสรุปประเด็นสำคัญ	

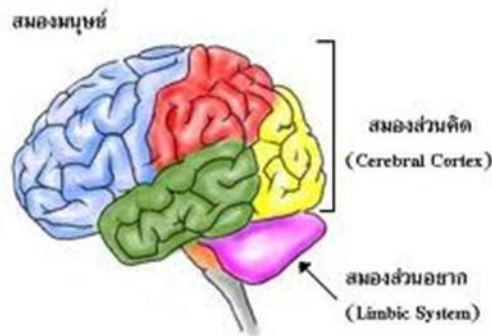
คำแนะนำสำหรับวิทยากร

๑. หัวใจสำคัญของบทนี้ คือ ผลของสารเสพติดที่ออกฤทธิ์ต่อสมองในระยะยาว ระยะการเลิกสารเสพติดทั้ง ๔ ระยะ และแนวทางการดูแลตนเอง
๒. ปัญหาที่พบ คือ สมาชิกขาดความเข้าใจผลกระทบที่จะเกิดขึ้นในแต่ละระยะของการเลิกสารเสพติด
๓. แนวทางการแก้ไข คือ กระตุ้นให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นผลกระทบที่เกิดขึ้นจริง

ใบความรู้

สมองติดยา

สมองเป็นส่วนที่สำคัญของชีวิต ในทางการแพทย์สมองคือส่วนสำคัญในการควบคุมร่างกาย เช่นเดียวกับในทางกฎหมายสภาพบุคคลย่อมเริ่มตั้งแต่เมื่อคลอดแล้วอยู่รอดเป็นทารกและสิ้นสุดลงเมื่อตาย



การใช้ยาเสพติดเกี่ยวข้องกับสมอง ๒ ส่วน คือ

๑. สมองส่วนนอก เรียกว่า สมองส่วนคิด จะทำหน้าที่จดจำ คิด จินตนาการ และตัดสินใจ
๒. ก้านสมอง เรียกว่า สมองส่วนอยาก จะทำหน้าที่ควบคุมอารมณ์ สัญชาตญาณต่างๆ ที่ทำให้ชีวิตเราอยู่รอด ได้แก่ ความอยาก อาหารและน้ำ ตลอดจนความต้องการทางเพศ เป็นต้น

ในคนปกติ สมองส่วนคิดจะทำหน้าที่ควบคุมสมองส่วนอยาก เช่น เมื่อเกิดอาการหิวขึ้น สมองส่วนคิดจะ ควบคุมว่าเวลานั้น สถานที่นั้นน่าจะเหมาะกับการรับประทานอาหาร เมื่อสมองส่วนอยากเกิดความต้องการทางเพศ สมองส่วนคิดก็จะกำหนดว่าเวลาใดจะสามารถทำกิจกรรมอย่างที่สมองส่วนอยากต้องการความต้องการที่ผิดกาลเทศะจึงถูกระงับไว้

สิ่งที่เรียกว่าสมองติดยา คือ การเสพยาในปริมาณที่มากจนติดยา ทำให้การทำงานของสมองเปลี่ยนแปลงไป สมองส่วนคิดถูกทำลาย ทำให้สมองส่วนอยากมีอิทธิพลเหนือสมองส่วนคิด เมื่อเกิดอาการอยากยาหรืออาการเสียนยา สมองส่วนคิดจะไม่สามารถยับยั้งสมองส่วนอยาก ทำให้ผู้ติดยาต้องดิ้นพยายามแสวงให้ได้ อาการกระโดดตึก อาการเอามีดจี้คอเด็ก การฆ่าแม่ ทำร้ายคนใกล้ชิด ล้วนเกิดจากอาการที่สมองส่วนอยากมีอิทธิพลเหนือสมองส่วนคิดทั้งสิ้น

เส้นทางการติดยาแบ่งออกได้เป็น ๔ ระยะ ได้แก่



๑. ระยะเริ่มต้นเสพยา เป็นช่วงทดสอบเสพยา หรือกินนานๆ ครั้ง เพื่อเข้าสังคมหรือกลุ่มเพื่อน โดยผู้เสพมักจะมีความรู้สึกผิดว่า ตนเองทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง

๒. ระยะเสพยาต่อเนื่อง เป็นระยะที่ผู้เสพยาเริ่มรู้สึกว่ายาเสพติดมีประโยชน์ ช่วยลดความเครียด ความเหงา ทำให้เสพบ่อยขึ้น โดยมีข้ออ้างต่างๆ นานา เริ่มเสียการเรียน และความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด และ/หรือ มีอาการขาดยาให้เห็น เมื่อหยุดเสพระยะหนึ่ง

๓. ระยะหมกมุ่น ผู้เสพต้องเสพยาในปริมาณมากขึ้น และบ่อยขึ้น เพราะเกิดอาการดื้อยา จะเสียการเรียนหรือการทำงาน และมีเรื่องทะเลาะวิวาทกับผู้อื่นเป็นประจำ ความสามารถของสมองในด้านความคิดและความจำแย่ลง เพราะเซลล์สมองบางส่วนถูกทำลายด้วยฤทธิ์ของยาเสพติด

๔. ระยะวิกฤติ ถึงระยะนี้แล้ว ผู้เสพจะเป็นทาสของยาเสพติด คิดถึงยาและแสวงหายาเสพติดตลอดเวลา ไม่สนใจกิจกรรมอื่นๆ ไม่สามารถเรียนรู้หรือประกอบอาชีพได้ เกิดการล้มละลายทั้งชีวิตส่วนตัว การงาน และสังคม ผู้ติดยาจะไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ เป็นภาระต่อครอบครัวที่ต้องให้การดูแลและเลี้ยงดู

ระยะในการเลิกยา และแนวทางการดูแลตนเอง

๑. ระยะขาดยา อยู่ในช่วง ๑-๑๐ วันแรก ผู้เลิกยาจะมีอาการไม่สบาย เช่น อาการซึมเศร้า ไม่มีแรง หงุดหงิด มีปัญหาด้านความคิด ความจำ เป็นต้น และมีอาการอยากยาเกิดขึ้น ซึ่งจะมีความรุนแรงมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับประเภทของสารเสพติด ปริมาณสารที่เสพ ความถี่ของการเสพ และระยะเวลาของการเสพ

วิธีการดูแลตัวเองในระยะที่มีอาการขาดยา ได้แก่

๑. จัดตัวกระตุ้น
๒. จัดตารางกิจวัตรประจำวัน
๓. พยายามหยุดเสพยาทีละวัน
๔. ลดความวิตกกังวล
๕. มองหาสิ่งที่ทำให้เลิกยาต่อไปได้
๖. ต่อต้านการดำเนินชีวิตที่ติดยา

๒. ระยะฮันนีมูน อยู่ในช่วงสัปดาห์ที่ ๔-๕ ของการเลิกยา ระยะนี้ผู้เลิกยาจะรู้สึกดีขึ้น ความอยากยาลดลง มีความมั่นใจ รู้สึกว่าสามารถดูแลตนเองในการเลิกยาได้ และคิดว่าปัญหาติดยาหมดไปแล้ว แต่ขณะเดียวกันอาจทำให้ผู้เลิกยาต้องการทดสอบตนเองด้วยการกลับไปเผชิญกับตัวกระตุ้นอีก เช่น เพื่อนที่ใช้ยา สถานที่ค้ายา อุปกรณ์ในการเสพยา เป็นต้น แล้วในที่สุดก็หวนกลับไปเสพยาเสพติดอีก วิธีการดูแลตนเองในระยะฮันนีมูนได้แก่ การหยุดความคิดเสพยา โดยหยุดความคิดทันทีที่เริ่มเกิดขึ้น

๓. ระยะฝ่ออุปสรรค อยู่ในช่วง ๖ สัปดาห์ถึง ๔ เดือน ผู้เลิกยาจะรู้สึกขาดกำลังใจว่าข้างหน้าจะต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคต่างๆ มีอารมณ์เฉยเมย หรือซึมเศร้าเกิดขึ้น บางครั้งอาจมีอาการอยากยาเกิดขึ้นอีก ทำให้ผู้ป่วยพยายามหาเหตุผล เพื่อกลับไปเสพยาเสพติดอีก ภาวะเสี่ยงต่อการกลับไปเสพยาเสพติดจึงมักจะเกิดขึ้นในระยะนี้

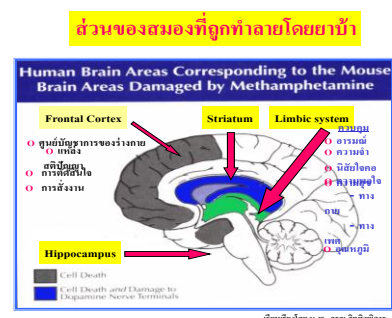
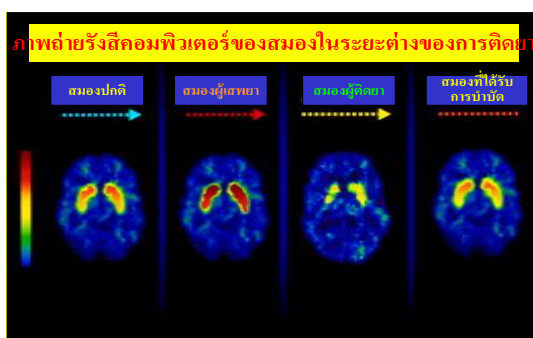
วิธีการดูแลตนเองในระยะฝ่ออุปสรรค ได้แก่

- ผู้เลิกยาควรพิจารณาเหตุผลที่ตนเองนำมาอ้างเพื่อจะได้กลับไปใช้ยา แล้วจึงปฏิเสธเหตุผลนั้นหรือหยุดความคิดทันที
- ญาติหรือผู้ใกล้ชิดต้องทำความเข้าใจกับผู้เลิกยา และพยายามให้กำลังใจให้ผ่านช่วงระยะนี้ได้ด้วยดี

๔. ระยะปรับตัว อยู่ในช่วงหลัง ๒๐ สัปดาห์ สมองส่วนใหญ่กลับคืนสู่ภาวะปกติ ผู้เลิกยาจะเริ่มปรับตัวในการดำเนินชีวิตและสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นใหม่ สิ่งที่คุณเลิกยาจะต้องกระทำคือ การพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ การทำงานหรือกิจกรรมต่างๆ ที่ยากลำบากเป็นสิ่งจำเป็นในการที่ช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น

วิธีการดูแลตนเองในระยะปรับตัว ได้แก่

๑. พยายามใช้ทักษะการควบคุมตนเองในเวลาที่มีความคิดหวนกลับเสพยาอีก
๒. หากเกิดปัญหาไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเองก็ควรปรึกษาผู้ที่ช่วยเหลือได้ เช่น ผู้บำบัดที่เคยดูแลเรา พ่อ แม่ เป็นต้น
๓. เข้าร่วมกลุ่มช่วยเหลือกันเอง ซึ่งเป็นกลุ่มของผู้ที่เคยติดสารเสพติดมาก่อน และในปัจจุบันสามารถเลิกเสพยาได้อย่างถาวรแล้ว



ผลกระทบจากการใช้สารเสพติด

ผลกระทบต่อตัวบุคคล

๑. สุขภาพกายของผู้เสพยาจะทรุดโทรมลง เช่น ชูบผอม ซีด อ่อนเพลียง่าย สมอแงเสื่อม ความคิดความจำสับสน
๒. สุขภาพจิต อารมณ์แปรปรวนง่าย ฉุนเฉียว หงุดหงิดง่าย วิตกกังวล พึงซ่าน เกิดอาการหลงทาง ประสาท คิดว่าคนรอบข้างจะเข้ามาทำร้าย ขาดความเชื่อมั่น สูญเสียบุคลิกภาพ ไม่มั่นใจในตัวเอง

ผลกระทบต่อครอบครัว

๑. ทุกคนในครอบครัวเดือดร้อน ไม่มีความสุข ทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียงตนเองละครอบครัว
๒. ผู้เสพยากลายเป็นคนไม่หวังใย ดูแลครอบครัว อย่างที่เคยปฏิบัติทำให้สภาพครอบครัวขาดความอบอุ่น
๓. สูญเสียเศรษฐกิจจรรยาได้ครอบครัวเนื่องจากต้องนำเงินมาซื้อสารเสพติด หรืออาจสูญเสียเงินในการรักษาตนเองจากการใช้สารเสพติด จนกลายเป็นภาระของครอบครัวในที่สุด
๔. นำไปสู่ปัญหาครอบครัวทะเลาะวิวาทกันบ่อยๆ จนไปถึงการแตกแยกภายในครอบครัว
๕. ในรายที่หัวหน้าครอบครัวถูกจับกุมและดำเนินการทางกฎหมาย จะส่งผลกระทบถึงสมาชิกภายในครอบครัว เช่น บุตรหลานอาจจะต้องออกจากโรงเรียน หรือ ขาดที่พึ่งพิงและอาจชักชวนกันไปเสพยาทำให้ปัญหาของครอบครัวเพิ่มทวียิ่งขึ้น

ผลกระทบต่อสังคม

๑. ชุมชนที่มีปัญหาการเสพยาจะกลายเป็นแหล่งมั่วสุม กระทำสิ่งผิดกฎหมายอื่นๆ มากมาย หลายประการกระทบต่อชื่อเสียงของประเทศ ก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรม ปัญหาเด็กและเยาวชน เป็นต้น
๒. ในปัจจุบันมีคดียาเสพติดอันเนื่องมาจากการกระทำของเด็กและเยาวชนเพิ่มมากขึ้น อันเป็นการสูญเสียและเป็นภาระสังคมอย่างใหญ่หลวง ในการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด
๓. เป็นภาระต่องานด้านกระบวนการยุติธรรมทั้งระบบ ซึ่งส่งผลกระทบต่อภาระค่าใช้จ่ายของรัฐที่เพิ่มสูง และทำให้การดำเนินคดีด้านอื่นๆ เกิดความล่าช้า
๔. ก่อให้เกิดการทุจริต คอรัปชั่น โดยเฉพาะการทุจริตต่อหน้าที่ การรับสินบน แสวงหาผลประโยชน์จากผู้กระทำความผิดซึ่งทำให้ประชาชนและสังคมเกิดความไม่ศรัทธาและเชื่อมั่นในการทำงานของเจ้าหน้าที่ของรัฐ

ผลกระทบต่อเศรษฐกิจ

๑. ก่อให้เกิดการใช้จ่ายเป็นจำนวนมากในการซื้อสารเสพติดมาเสพ สารเสพติดบางตัวมีราคาแพงมาก
๒. มีผลกระทบต่อรายได้ ที่จะนำมาใช้จ่ายในส่วนที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน
๓. ปัญหายาเสพติดทำให้รัฐบาลต้องทุ่มเทงบประมาณจำนวนมาก เพื่อใช้ในการป้องกันปราบปราม บำบัดรักษาและฟื้นฟู

ผลกระทบต่อความมั่นคงและชื่อเสียงของประเทศ

๑. ความสัมพันธ์ระหว่างไทยกับประเทศเพื่อนบ้าน ก่อให้เกิดความเสื่อมเสียชื่อเสียงและเกียรติภูมิ
๒. ไม่เป็นที่ไว้วางใจของนานาชาติในด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน
๓. ทำให้ไม่กล้าเข้ามาท่องเที่ยวหรือลงทุนทางการค้าธุรกิจต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งทำให้ประเทศคู่แข่งฉวยโอกาสในการโจมตีประเทศไทย

ใบงาน
สมองติดยา

แบบฝึกหัดที่ ๑ : อธิบายเกี่ยวกับความเข้าใจเรื่องโรคสมองติดยา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบฝึกหัดที่ ๒ : จงยกตัวอย่างตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดการติดยา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบฝึกหัดที่ ๓ : จงบอกวิธีหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบฝึกหัดที่ ๔ : สมาชิกคิดว่าตนเองนั้นมีปัญหาเรื่องโรคสมองติดยาหรือไม่ จงอธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แผนการสอนเรื่อง “กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด”

วัตถุประสงค์ :

๑. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงพระราชบัญญัติฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. ๒๕๔๕
๒. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงแนวทางการนำผู้เสพติดเข้าสู่อการบำบัดฟื้นฟู ตามประกาศคณะรักษาความสงบแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐๘/๒๕๕๗

สาระสำคัญ/แนวคิด

มาตรการในการปราบปรามผู้กระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสพติด
มาตรการการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด
ยุทธศาสตร์การบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
เจตนารมณ์ของประกาศคณะรักษาความสงบแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐๘/๒๕๕๗ เรื่อง การนำผู้ต้องสงสัยเข้ารับการบำบัดฟื้นฟูฯ และกลไกการดำเนินงาน

จุดเน้นในบทนี้

๑. พระราชบัญญัติฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. ๒๕๔๕
๒. การปฏิบัติต่อผู้ต้องสงสัยว่ากระทำความผิดตามกฎหมายเกี่ยวกับยาเสพติด เพื่อเข้าสู่อการบำบัดฟื้นฟู และการดูแลผู้ผ่านการบำบัดฟื้นฟู

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

วิธีดำเนินการ

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา/สื่อ
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๒๐ นาที)	- วิทยากรให้ความรู้ เรื่อง พระราชบัญญัติฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. ๒๕๔๕ และแนวทางการนำผู้เสพติดเข้าสู่อการบำบัดฟื้นฟูตามประกาศคณะรักษาความสงบแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐๘/๒๕๕๗ ตามใบความรู้ - วิทยากรสุ่มสอบถามความคิดเห็นของสมาชิก	- ใบความรู้ กฎหมายที่ เกี่ยวข้องกับ ยาเสพติด
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย (เวลา ๔๐ นาที)	- ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม ทำแบบฝึกหัดตามใบงาน - ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสรุปเพื่อนำเสนอ กลุ่มใหญ่	- ใบงาน กฎหมายที่ เกี่ยวข้องกับ ยาเสพติด
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๓๐ นาที)	- ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอ - วิทยากรสรุปประเด็นสำคัญ	

คำแนะนำสำหรับวิทยากร

๑. หัวใจสำคัญของบทนี้ คือ พระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. ๒๕๔๕ และแนวทางการนำผู้เสพติดเข้าสู่การบำบัดฟื้นฟู ตามประกาศคณะรักษาความสงบแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐๘/๒๕๕๗
๒. ปัญหาที่พบ คือ เนื้อหาการสอนมีภาษาทางกฎหมาย และศัพท์ทางวิชาการมาก อาจจะทำให้สมาชิกสับสนและขาดความสนใจ
๓. แนวทางการแก้ไข คือ ควรเน้นเนื้อหาเกี่ยวกับมาตรการการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด/ยุทธศาสตร์การบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

ใบความรู้ กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด

การกระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสพติด หมายถึง การผลิต นำเข้า ส่งออก จำหน่าย หรือมีไว้ในครอบครองเพื่อจำหน่ายซึ่งยาเสพติด และให้หมายความรวมถึงการสมคบ สนับสนุนช่วยเหลือหรือพยายามกระทำความผิดดังกล่าว

มาตรการในการปราบปรามผู้กระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสพติด ๓ ประการ

๑. มาตรการสมคบ กำหนดให้บุคคลที่ตกลงกันตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป เพื่อกระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสพติดมีความผิดฐานสมคบกัน แม้ยังไม่มีกระทำความผิดตามที่ได้ตกลงกันก็เป็นความผิดสำเร็จตามกฎหมายแล้ว แต่การจับกุมหรือแจ้งข้อหานี้ต้องได้รับอนุมัติจากเลขาธิการคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามก่อน

๒. มาตรการริบทรัพย์สิน แบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ

๒.๑ การริบทรัพย์สินของกลาง : ศาลจะสั่งริบทรัพย์สินที่เข้าไปพัวพัน กับการกระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสพติด การริบทรัพย์สินสามารถทำได้ แม้จำเลยในคดีนั้นไม่ถูกลงโทษตามคำพิพากษาก็ตาม โดยจะพิจารณาตามพยานหลักฐานของโจทก์ และทรัพย์สินที่ถูกยึดให้ตกเป็นของกองทุนป้องกันและปราบปรามยาเสพติด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำทรัพย์สินที่ได้จากการริบไปใช้ประโยชน์ในการแก้ไขปัญหายาเสพติดต่อไป

๒.๒ การริบทรัพย์สินที่เกี่ยวข้องเนื่องกับการกระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสพติด : หมายถึง เงิน หรือทรัพย์สินที่รับมาจากการกระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสพติด และให้รวมถึงเงินหรือทรัพย์สินที่ได้มาโดยการใช้เงินหรือทรัพย์สินดังกล่าวซื้อ หรือกระทำไม่ว่าด้วยประการใดๆไม่ว่าจะมีการเปลี่ยนสภาพกี่ครั้ง และไม่ว่าทรัพย์สินนั้นจะอยู่ในครอบครองและโอนไปเป็นของบุคคลอื่นก็ตาม

๒.๓ มาตรการการขยายอำนาจศาล : ถ้ากระทำความผิดนอกประเทศไทย ศาลไทยก็สามารถลงโทษได้ หากปรากฏว่าผู้กระทำความผิดเป็นคนไทย หรือเป็นคนต่างด้าวแต่ความผิดเกิดในราชอาณาจักรไทย และมีได้มีการส่งตัวผู้นั้นออกไปตามกฎหมายว่าด้วยการส่งตัวผู้ร้ายข้ามแดน

มาตรการการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด

ระบบการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด แบ่งเป็น ๓ ระบบ ดังนี้

๑. ระบบสมัครใจ หมายถึง การที่ผู้ติดยาเสพติดสมัครใจเข้ารับการบำบัดรักษาในสถานพยาบาลต่าง ๆ ซึ่งดำเนินการรักษาทั้งระบบแพทย์แผนปัจจุบัน และแผนโบราณ

๒. ระบบต้องโทษ หมายถึง การที่ผู้ติดยาเสพติดกระทำความผิดและถูกคุมขัง ต้องเข้ารับการบำบัดรักษาภายใต้กฎข้อบังคับของกฎหมาย เช่น ทัณฑสถานบำบัดต่างๆ ของกรมราชทัณฑ์ กระทรวงมหาดไทย กรมคุมประพฤติ และสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม

๓. ระบบบังคับ หมายถึง การใช้กฎหมายบังคับให้ผู้ติดยาเสพติดเข้ารับการบำบัดรักษาในศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพที่จัดตั้งขึ้นตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด โดยมีขั้นตอนการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด แบ่งเป็น ๔ ขั้นตอน คือ ขั้นตอนเตรียมการ ขั้นตอนพิษ ขั้นตอนฟื้นฟูสมรรถภาพ และขั้นตอนติดตามดูแล

ยุทธศาสตร์การบำบัด รักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

การดำเนินงานการต่อสู้เพื่อเอาชนะยาเสพติดอย่างต่อเนื่องของรัฐบาล ทำให้สถานการณ์ยาเสพติดเบาบางลง โดยมีเป้าหมายหลักเพื่อมุ่งเน้นการดำรงความเข้มแข็งของพลังแผ่นดินและชุมชนอย่างยั่งยืนในการแก้ปัญหาเสพติดในทุกพื้นที่ โดยยึดยุทธศาสตร์การดำเนินงาน ๔ ด้าน คือ

๑. ควบคุมผู้ค้าและตัวยาเสพติด
๒. ยุทธศาสตร์ด้านแก้ไขปัญหายาเสพติด ผู้ติดยาเสพติด โดยการบำบัดฟื้นฟู พัฒนาผู้ติดยาเสพติดให้สามารถใช้ชีวิตปกติ และติดตาม ดูแล ช่วยเหลือมิให้กลับไปเสพอีก
๓. ยุทธศาสตร์ด้านป้องกันกลุ่มผู้มีโอกาสเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด สร้างชุมชนเข้มแข็ง เพื่อให้มีภูมิคุ้มกันสามารถเฝ้าระวังยาเสพติด
๔. ยุทธศาสตร์ด้านการบริหารจัดการอย่างบูรณาการ ให้มีเจ้าภาพในการดำเนินงานทุกด้าน

พระราชบัญญัติฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. ๒๕๔๕ มีขบวนการแยกกลุ่มผู้เสพหรือผู้ติดยาเสพติด ให้เป็นผู้ป่วยที่ต้องได้รับการบำบัดรักษา ออกจากผู้ค้ารายใหญ่เข้าสู่กระบวนการยุติธรรมนำไปสู่การลงโทษที่เข้มงวดต่อไป โดยเริ่มจากขบวนการภายหลังผู้ต้องหาถูกจับกุม นำไปสู่การส่งฟ้องศาล ซึ่งมีฐานความผิด ๔ ฐาน คือ

ฐานที่ ๑ ความผิดฐานเสพยา

ฐานที่ ๒ ความผิดฐานเสพยา และมีไว้ในครอบครอง

ฐานที่ ๓ ความผิดฐานเสพยา และมีไว้ในครอบครองเพื่อจำหน่าย

ฐานที่ ๔ ความผิดฐานเสพยา และจำหน่าย

ผู้ต้องหาอายุต่ำกว่า ๑๘ ปี ต้องนำส่งศาลภายใน ๒๔ ชั่วโมง ถ้าอายุมากกว่า ๑๘ ปี ส่งฟ้องศาลภายใน ๔๘ ชั่วโมง ในกรณีที่ผู้ต้องหาเข้าฐานความผิดดังกล่าวข้างต้น ให้ดำเนินการไต่สวน ฟ้องร้องต่อไปในขบวนการทางศาล เพื่อพิจารณาความผิด หรือสามารถมีคำสั่งให้ตรวจพิสูจน์ โดยส่งมาให้พนักงานตรวจพิสูจน์ ซึ่งจะทำงานภายใต้คณะกรรมการฟื้นฟูยาเสพติดในแต่ละพื้นที่ ผู้มีอำนาจในการตัดสินใจเบื้องต้นหลังได้รับข้อสรุปจากพนักงานตรวจพิสูจน์ว่าจะส่งผู้ต้องหาไปยังศาลเพื่อพิจารณาโทษต่อไป หรือลงความเห็นให้นำไปขบวนการฟื้นฟู เป็นคณะกรรมการตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. ๒๕๔๕ ประกอบด้วยผู้แทนกระทรวงยุติธรรม เป็นประธาน แพทย์ ๑ คน นักจิตวิทยา ๑ คน นักสังคมสงเคราะห์ ๑ คน ผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งรัฐมนตรีแต่งตั้งไม่เกิน ๒ คน ผู้แทนกรมคุมประพฤติ ๑ คน

ผู้ต้องหาที่ได้รับการพิจารณาให้เข้าสู่ขบวนการฟื้นฟูฯ โดยมีระยะเวลาฟื้นฟู ๖ เดือน และสามารถตัดสินใจผู้ต้องหาผ่านการฟื้นฟูได้ดี จะสามารถปล่อยตัวยุติคดีความ โดยผู้ต้องหาไม่คดีติดตัว กลับสู่สังคมได้

ทั้งนี้โดยอำนาจของคณะกรรมการนอกจากพิจารณาวินิจฉัยว่าผู้เข้ารับการตรวจพิสูจน์เป็นผู้เสพหรือติดยาเสพติดหรือไม่ ยังมีอำนาจในการติดตามดูแลการควบคุมตัวผู้ต้องหาในระหว่างการตรวจพิสูจน์หรือการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์ที่คณะกรรมการกำหนด สามารถพิจารณาย้ายตัวผู้เข้ารับการบำบัดการติดยาเสพติด จากสถานบำบัดแห่งหนึ่งไปยังอีกแห่งหนึ่ง รวมทั้งการพิจารณาลดหรือขยายระยะเวลาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด และพิจารณาอนุญาตให้ได้รับการปล่อยตัวชั่วคราวในระหว่างเข้ารับการตรวจพิสูจน์หรือเข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพ

การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด มีแผนฟื้นฟูในผู้ต้องหาแต่ละราย โดยแบ่งแนวทางกว้าง ๆ คือ ฟื้นฟูเป็นแบบควบคุมตัว และแบบไม่ควบคุมตัว ซึ่งแบ่งย่อยเป็นลักษณะเข้มงวดกับไม่เข้มงวด วิธีการฟื้นฟู ยกตัวอย่าง เช่น แมททริกซ์โปรแกรม ที่กระทรวงสาธารณสุขมีการจัดเตรียมสถานบำบัดไว้ทั่วประเทศ หากในระหว่างการฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปให้คณะกรรมการปรับแผน อาทิเช่น การลดหรือขยายการฟื้นฟูสมรรถภาพตามที่เห็นสมควร

ในกรณีที่จำเป็นต้องควบคุมตัวอย่างเข้มงวดหรือไม่เข้มงวดให้อนุกรรมการแจ้งพนักงานคุมประพฤติ ดำเนินการจัดส่งข้อมูลการบันทึกประวัติพร้อมส่งตัวผู้เข้ารับการฟื้นฟูไปยังศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ที่คณะกรรมการกำหนด และหากไม่จำเป็นต้องควบคุมตัวให้อยู่ภายใต้การดูแลของพนักงานคุมประพฤติ ทั้งนี้ได้กำหนดระยะเวลาในการฟื้นฟูตามความเหมาะสมกับสภาพผู้เข้ารับการฟื้นฟู แต่ไม่เกินหกเดือนนับแต่วันที่ถูกส่งตัวเข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

หากผลเป็นที่พอใจโดยพิจารณาจากการปฏิบัติตามแผน การประเมินพฤติกรรมระหว่างการฟื้นฟู และผลการตรวจปัสสาวะกับพฤติการณ์การเกี่ยวข้องกับยาเสพติด ให้คณะกรรมการมีคำสั่งให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดพ้นจากการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด และให้ปล่อยตัวพร้อมทั้งจัดทำหนังสือรับรองผลการฟื้นฟูตามแบบที่อธิบดีกำหนด

หากผลการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดไม่เป็นที่พอใจให้คณะกรรมการพิจารณาส่งตัวให้พนักงานสอบสวนหรืออัยการดำเนินการต่อไป

แนวทางการนำผู้เสพติดเข้าสู่การบำบัดฟื้นฟู ตามประกาศคณะรักษาความสงบแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐๘/๒๕๕๗

โดยพลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา หัวหน้าคณะรักษาความสงบแห่งชาติ ประกาศ ณ วันที่ ๒๑ กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๕๗ ได้กำหนดเรื่องการปฏิบัติต่อผู้ต้องสงสัยว่ากระทำความผิดตามกฎหมายเกี่ยวกับยาเสพติด เพื่อเข้าสู่การบำบัดฟื้นฟูและการดูแลผู้ผ่านการบำบัดฟื้นฟู มีเนื้อหาดังนี้

๑. ในกรณีที่ผู้ใดสงสัยว่ากระทำความผิดฐานเสพยาเสพติด หรือเสพและมียาเสพติดไว้ในครอบครอง ตามลักษณะ ชนิด ประเภท และปริมาณที่กำหนดตามบัญชีท้ายประกาศนี้ ถ้าไม่ปรากฏว่าผู้นั้นเป็นผู้ต้องหา หรืออยู่ในระหว่างถูกดำเนินคดีในความผิดฐานอื่นซึ่งเป็นความผิด ที่มีโทษจำคุกหรืออยู่ในระหว่างรับโทษ จำคุกตามคำพิพากษาของศาล และไม่มีพฤติกรรมที่อาจก่อให้เกิด อันตรายแก่ผู้อื่นหรือสังคม หากผู้นั้นยินยอมเข้ารับการบำบัดฟื้นฟู ให้เจ้าหน้าที่ตามกฎหมายเกี่ยวกับยาเสพติดดำเนินการให้ผู้นั้นเข้ารับการบำบัด ฟื้นฟู ในกรณีที่ ผู้เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูปฏิบัติครบถ้วนตามหลักเกณฑ์ที่เลขาธิการคณะกรรมการ ป้องกันและปราบปรามยาเสพติดกำหนดเกี่ยวกับการบำบัดฟื้นฟู และได้รับการประเมินเป็นผู้ผ่านการบำบัด ฟื้นฟูให้เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบออกหนังสือรับรองเพื่อเป็นหลักฐาน การนำตัวผู้ต้องสงสัยเข้ารับการบำบัดฟื้นฟู และการประเมินเป็นผู้ผ่านการบำบัดฟื้นฟูให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์ที่เลขาธิการคณะกรรมการ ป้องกันและ ปราบปรามยาเสพติดประกาศกำหนด

๒. ในกรณีที่ข้อเท็จจริงปรากฏภายหลังว่าผู้เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูนั้นต้องหาหรืออยู่ในระหว่างถูก ดำเนินคดีในความผิดฐานอื่นซึ่งเป็นความผิดที่มีโทษจำคุกหรือต้องคำพิพากษาให้จำคุก ให้ส่งตัวผู้นั้นดำเนินคดี ตามกฎหมายต่อไป

๓. ให้ผู้ว่าราชการจังหวัดและผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานครจัดตั้งศูนย์เพื่อการคัดกรอง ผู้เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูในทุกอำเภอและทุกเขต และจัดตั้งศูนย์เพื่อประสานการดูแลผู้ผ่านการบำบัดฟื้นฟู ในระดับอำเภอหรือเขตและระดับจังหวัดหรือกรุงเทพมหานคร

๔. ให้ศูนย์เพื่อการคัดกรองผู้เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูมีอำนาจหน้าที่ดำเนินการคัดกรอง และจัดทำข้อมูลเกี่ยวกับการคัดกรองเพื่อจำแนกผู้เข้ารับการบำบัดฟื้นฟู และการส่งต่อผู้เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูไปยังสถานบำบัดฟื้นฟูหรือสถานที่อื่นตามที่หัวหน้าศูนย์กำหนด ทั้งนี้ให้กระทรวงสาธารณสุข และกรุงเทพมหานคร ประสานการดำเนินงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

๕. ให้ศูนย์เพื่อประสานการดูแลผู้ผ่านการบำบัดฟื้นฟูมีอำนาจหน้าที่จัดระบบดูแล ช่วยเหลือ และสนับสนุนผู้ผ่านการบำบัดฟื้นฟู ในจังหวัดให้มอบหมายกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ผู้นำองค์กรชุมชน อาสาสมัครคุมประพฤติ หรืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เป็นผู้ติดตามดูแลและช่วยเหลือผู้ผ่านการบำบัดฟื้นฟู สำหรับกรุงเทพมหานครให้มอบหมายผู้อำนวยการเขต ผู้นำองค์กรชุมชน อาสาสมัครคุมประพฤติ หรือ อาสาสมัครสาธารณสุขกรุงเทพมหานคร ดำเนินการดังกล่าว

๖. เพื่อประโยชน์ในการดำเนินการบำบัดฟื้นฟู ให้หน่วยงานของรัฐที่เกี่ยวข้องแจ้งชื่อตัว ชื่อสกุล เลขประจำตัวประชาชน และที่อยู่ของผู้ผ่านการบำบัดฟื้นฟูต่อสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด เพื่อใช้ในการดำเนินการจัดส่งข้อมูลไปยังหน่วยงานที่มีหน้าที่ดำเนินการดูแลผู้ผ่านการบำบัดฟื้นฟูต่อไป

ใบงาน

กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด

แบบฝึกหัดที่ ๑ : ถ้าท่านใช้ยาเสพติดท่านจะได้รับบทลงโทษอะไรบ้าง

.....

.....

.....

แบบฝึกหัดที่ ๒ : จงอธิบายเกี่ยวกับพระราชบัญญัติฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. ๒๕๔๕ มาพอสังเขปตามความเข้าใจของท่าน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบฝึกหัดที่ ๓ : จงอธิบายเกี่ยวกับแนวทางการนำผู้เสพติดเข้าสู่การบำบัดฟื้นฟู ตามประกาศคณะรักษาความสงบแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐๘/๒๕๕๗ มาพอสังเขปตามความเข้าใจของท่าน

.....

.....

.....

.....

ทักษะการป้องกันเสพติดซ้ำ

ทักษะการป้องกันเสพติดซ้ำมีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกทักษะในการป้องกันเสพติดซ้ำ อันเป็นหมวดหนึ่งของการให้ความรู้ และถือได้ว่าเป็นหัวใจหลักของการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ทักษะการป้องกันเสพติดซ้ำประกอบด้วย ๑๑ หัวข้อวิชา ได้แก่

๑. รูปแบบความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม
๒. วงจรการใช้สารเสพติด
๓. ตัวกระตุ้นและการจัดการตัวกระตุ้น
๔. อารมณ์ทางลบต่างๆที่นำไปสู่พฤติกรรมการใช้สารเสพติด
๕. ทักษะปฏิเสธการใช้สารเสพติด
๖. ความสัมพันธ์ของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม
๗. การเลิกสุราและสารเสพติดโดยเด็ดขาด
๘. จงทำตนเป็นคนฉลาด
๙. การหาสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ
๑๐. การฟื้นฟูความสัมพันธ์
๑๑. หยุดเสพยาเสพติดทีละวัน

แผนการสอนเรื่อง “รูปแบบของความคิด อารมณ์ และ พฤติกรรม”

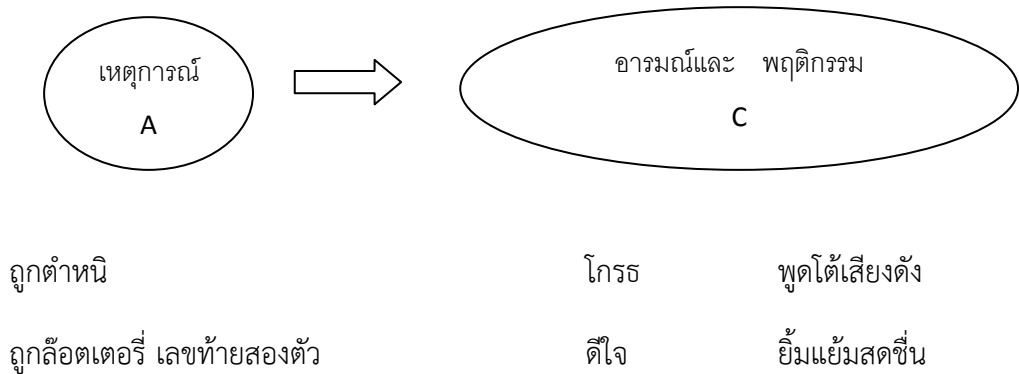
วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจวงจรความสัมพันธ์ระหว่าง ความคิดอารมณ์ และ พฤติกรรม
๒. เพื่อให้สมาชิกระบุได้ถึงความคิดที่ไม่ถูกต้อง ที่ส่งผลให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และการปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่ถูกต้องให้เป็นความคิดที่ถูกต้อง

สาระสำคัญ/แนวคิด

วงจรความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์และพฤติกรรม

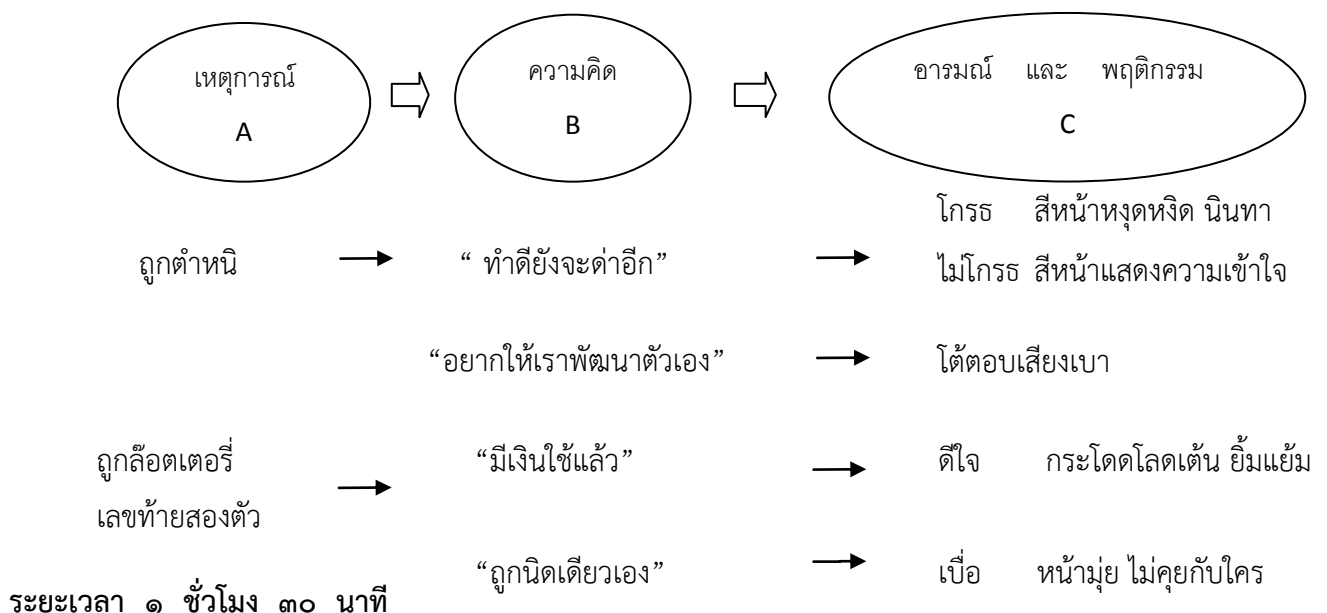
วงจรตามความเชื่อเดิม



แต่ - มีบางคนที่ถูกตำหนิ ไม่โกรธ และยังยิ้มได้
- มีบางคนที่ถูกล้อตเตอรี่ เลขท้ายสองตัว.....รู้สึกเฉยๆ ไม่ยิ้ม

ดังนั้นจึงเกิดวงจรความสัมพันธ์ใหม่ ที่เชื่อว่า ระหว่าง เหตุการณ์ (A) อารมณ์และพฤติกรรม (C) จะต้องมีความคิด (B) เกิดขึ้น จึงทำให้แต่ละคนมีอารมณ์และพฤติกรรมที่แตกต่างกัน

วงจรตามความเชื่อใหม่ (วงจร ABC)



วิธีดำเนินการ

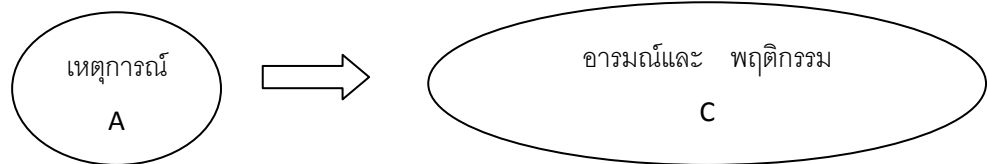
องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้/การสอน	เนื้อหา/สื่อ
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๑๐ นาที)	- วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของเหตุการณ์หรือตัวกระตุ้น ที่ส่งผลให้เกิดอารมณ์ความคิดและพฤติกรรมโดยศึกษาจากใบความรู้	- ใบความรู้ รูปแบบของ ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย ๕ – ๖ คน (เวลา ๒๐ นาที)	- ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มและแต่ละคนตอบคำถามตามใบงานที่ ๑ - แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มย่อยเพื่อสรุปนำเสนอกลุ่มใหญ่	- ใบงานที่ ๑ รูปแบบของ ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๒๐ นาที)	- ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอความสัมพันธ์ของเหตุการณ์หรือตัวกระตุ้นที่ส่งผลให้เกิดอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรม - วิทยากรสรุปและอธิบายเพิ่มเติมตามใบความรู้	- ใบความรู้ รูปแบบของ ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม
ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มย่อย (เวลา ๑๐ นาที)	- ให้สมาชิกทำแบบฝึกหัดเพิ่มเติมตามใบงานที่ ๒	- ใบงานที่ ๒ การปรับเปลี่ยน ความคิด
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย (เวลา ๑๕ นาที)	- แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มย่อยเพื่อสรุปนำเสนอกลุ่มใหญ่	
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๑๕ นาที)	- ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอการปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่ถูกต้องเป็นความคิดที่ถูกต้อง - วิทยากรสรุปและอภิปรายเพิ่มเติมตามใบความรู้	

ใบความรู้

รูปแบบของความคิด อารมณ์และพฤติกรรม

วงจรความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์และพฤติกรรม

วงจรตามความเชื่อเดิม



ถูกตำหนิ

โกรธ

พูดโต้เสียงดัง

ถูกล้อตเตอร์ เลขท้ายสองตัว

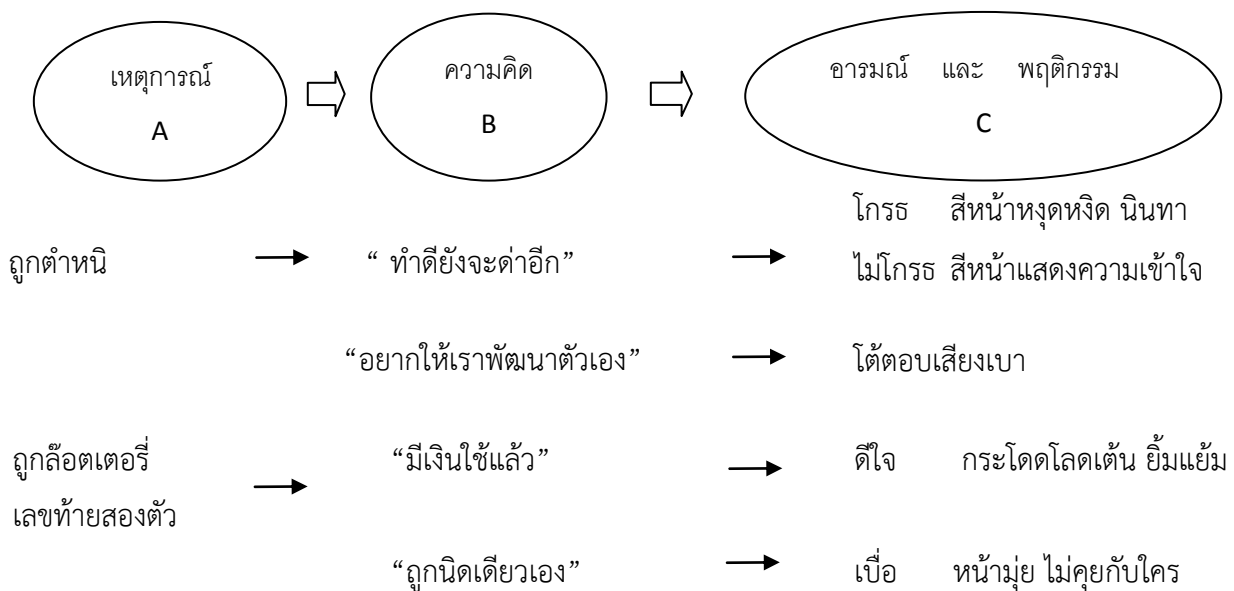
ดีใจ

ยิ้มแย้มสดชื่น

- แต่
- มีบางคนที่ถูกตำหนิ ไม่โกรธ และยังยิ้มได้
 - มีบางคนที่ถูกล้อตเตอร์ เลขท้ายสองตัว.....รู้สึกเฉยๆ ไม่ยิ้ม

ดังนั้นจึงเกิดวงจรความสัมพันธ์ใหม่ ที่เชื่อว่า ระหว่าง เหตุการณื(A) , อารมณ์และพฤติกรรม (C) จะต้องมีความคิด (B) เกิดขึ้น จึงทำให้แต่ละคนมีอารมณ์และพฤติกรรมที่แตกต่างกัน

วงจรตามความเชื่อใหม่ (วงจร ABC)



ความคิดที่ไม่ถูกต้อง

ความคิดที่ไม่ถูกต้องมักก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ส่งผลกระทบทางลบกับอารมณ์ หรืออาการทางกายของตน รวมทั้งส่งผลต่อการมีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น ตัวอย่างความคิดที่ไม่ถูกต้องเช่น เมื่อโดนตำหนิ ก็คิดว่า ตนเป็นคนเลวที่เอาตัวไม่ได้, เพื่อนไม่คุยด้วยก็คิดว่า ตนเป็นคนที่ไม่ไม่มีใครรัก เป็นต้น

การปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่ถูกต้อง ตามตามทฤษฎีการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม(Cognitive Behavioral Therapy: CBT)

การปรับเปลี่ยนนี้ เป็นการเน้นให้ปรับเปลี่ยนที่ “ความคิดที่ไม่ถูกต้อง” ให้เป็น “ความคิดที่ถูกต้องเหมาะสม” เชื่อว่าจะส่งผลให้อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามมา จะมีความถูกต้องเหมาะสมด้วย

ลำดับขั้นของการปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่ถูกต้องให้เป็นความคิดที่ถูกต้องเหมาะสม

การบำบัดวิธีนี้ อาจต้องปฏิบัติตามลำดับขั้น ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ ๑. ค้นหาและระบุความคิดที่ไม่ถูกต้องของตัวเองออกมาได้

ขั้นที่ ๒. ให้พิสูจน์หรือตรวจสอบดูว่าความคิดเหล่านี้เป็นความคิดที่ถูกต้อง เหมาะสมหรือไม่อย่างไร

ขั้นที่ ๓. แก้ไขความคิดที่ไม่ถูกต้องที่ไม่เหมาะสมเหล่านี้ ให้เป็นความคิดที่เหมาะสมและถูกต้อง

ตัวอย่างเหตุการณ์ (A) นักเรียนกลับมาบ้าน แม่กำลังนั่งชมวดคิ้วท่าที่หงุดหงิดมาก

	ความคิด (B)	อารมณ์ พฤติกรรม (C)
ขั้นที่ ๑ ค้นหาและระบุความคิดที่ไม่ถูกต้องของตัวเอง	“ โดนด่าอีกแล้ว แม่ต้องคิดว่าเราไปใช้สารเสพติดมาแน่ๆ”	เบื่อ หงุดหงิด แสดงออกทางสีหน้า ในลักษณะของความไม่พอใจ โต้ตอบเสียงดัง
ขั้นที่ ๒ ให้พิสูจน์หรือตรวจสอบดูว่าความคิดเหล่านี้เป็นความคิดที่ถูกต้อง เหมาะสมหรือไม่อย่างไร	ความคิดนี้ไม่เหมาะสม เพราะเลิกเสพยาตั้งนานแล้ว น่าจะมีสาเหตุอื่น	ไม่รู้สึกเบื่อ หรือ หงุดหงิด แสดงออกทางสีหน้าในลักษณะของความสงสัย
ขั้นที่ ๓ แก้ไขความคิดที่ไม่ถูกต้องที่ไม่เหมาะสมเหล่านี้ ให้เป็นความคิดที่เหมาะสมและถูกต้อง	แมคงกลัวใจเรื่องอะไรซักอย่าง ลองถามดูก่อนดีกว่า	ไม่รู้สึกเบื่อ หรือ หงุดหงิด แสดงออกทางสีหน้าและ โต้ตอบด้วยน้ำเสียงปกติ

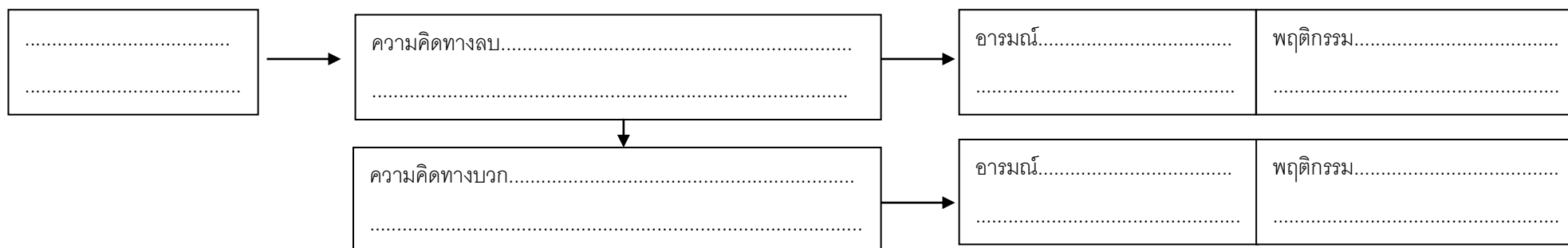
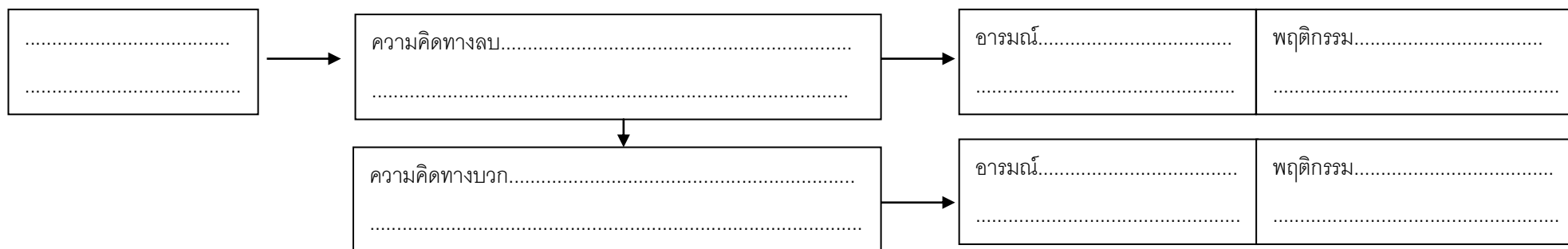
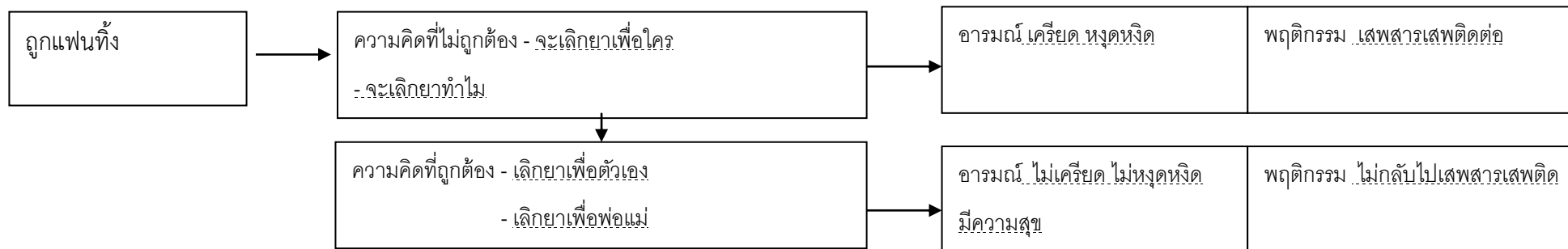
ใบงานที่ ๑ รูปแบบของ ความคิดอารมณ์ และ พฤติกรรม

แบบฝึกหัด

ให้สมาชิกเขียนตอบข้อมูลตามประสบการณ์ที่เป็นจริงลงในตาราง

เหตุการณ์หรือตัวกระตุ้น (A)	ความคิด (B)	อารมณ์ (C)	พฤติกรรม (C)
ตัวอย่าง แม่ดูที่ไม่ได้ไปเรียน	“แม่ไม่เชื่อใจผมเลย”	โกรธ น้อยใจ	หนีออกจากบ้าน

ใบงาน ๒ การปรับเปลี่ยนความคิด



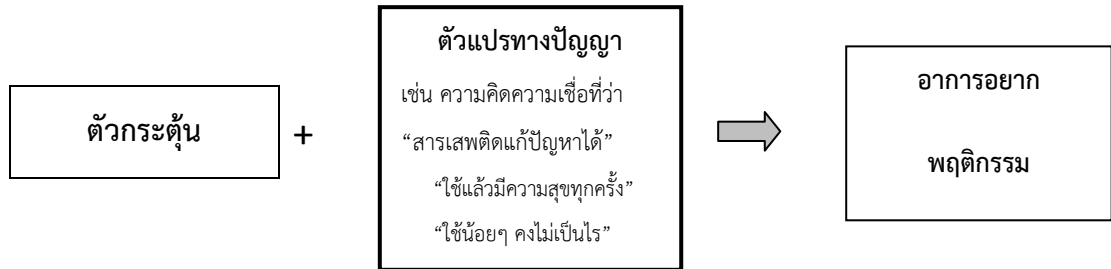
แผนการสอนเรื่อง “วงจรการใช้สารเสพติด”

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจวงจรการเสพยาเสพติดของตนเอง
๒. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจตัวกระตุ้น และความคิดที่นำไปสู่การใช้สารเสพติดของตนเอง
๓. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจเทคนิคการหยุดความคิด และเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับตนเองได้

สาระสำคัญ/แนวคิด

๑. วงจรที่ทำให้สมาชิกต้องไปเสพยา



วงจรใช้สารเสพติด ประกอบไปด้วย ตัวกระตุ้นต่างๆ และโรคมองตียาของคุณจะเชื่อมโยงตัวกระตุ้นเหล่านี้กับการเสพยา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นซ้ำๆ และทำให้ตัวคุณต้องไปเสพยา

๒. ตัวกระตุ้นที่ทำให้สมาชิกไปเสพยา

ตัวกระตุ้นได้แก่ คน สถานที่ สิ่งของ อารมณ์ความรู้สึกและช่วงเวลา ที่ทำให้เกิดความอยากยา เช่น ถ้าทุกคืนวันศุกร์คุณได้เงินมาแล้วออกไปหาเพื่อนชวนกันไปเที่ยวและเสพยา ตัวกระตุ้นคือ

- คืนวันศุกร์
- เวลาหลังเลิกงาน / เลิกเรียน
- เงิน
- เพื่อนเสพ
- สถานบันเทิง

๓. ตัวแปรทางปัญญา เป็นความเชื่อหรือความคิดว่า “การใช้สารเสพติดจะทำให้สนุกขึ้น” และเกิดความคิดอัตโนมัติว่า “นิดเดียวไม่เป็นไร” หรือ “เหล้าไม่อันตรายเท่ายาบ้า” ฯลฯ ข้อความต่างๆ เหล่านี้ทำให้เกิดความคิดถึงยา

สิ่งสำคัญที่สุดในการบำบัดคือ **หยุดวงจรที่ทำให้เกิดความอยากยาให้ได้**ซึ่งมีวิธีการที่ทำได้ง่ายๆ ดังนี้

- หลีกเลี่ยงการเผชิญกับตัวกระตุ้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (เช่น ไม่พกเงินสดจำนวนมาก)
- จัดการกับตัวแปรทางปัญญา

จุดเน้นในบทนี้

๑. ตัวกระตุ้น
๒. ความคิด
๓. พฤติกรรม
๔. หยุดวงจรการใช้ยา

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

วิธีดำเนินการ

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา/สื่อ
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (๑๐ นาที)	- วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับวงจรการใช้ยาเสพติดพร้อมอธิบายเอกสารตามใบความรู้	- ใบความรู้ วงจรการใช้สารเสพติด
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย ๕ – ๖ คน (๑๕ นาที)	- ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มและแต่ละคนตอบคำถามตามใบงาน ข้อ ๑ และ ๒ - แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มย่อยเพื่อสรุปนำเสนอกลุ่มใหญ่	- ใบงาน วงจรการใช้สารเสพติด
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (๑๕ นาที)	- ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอวงจรการใช้สารเสพติด - วิทยากรสรุปและอธิบายเพิ่มเติมใบความรู้	- ใบความรู้วงจรการใช้สารเสพติด
ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มใหญ่ (๑๐ นาที) - กลุ่มย่อย (๑๐ นาที)	- วิทยากรให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการจัดการกับตัวแปรทางปัญญา - ให้สมาชิกทำแบบฝึกหัดเพิ่มเติมตามใบงานข้อ ๓	- ใบความรู้วงจรการใช้สารเสพติด - ใบงานวงจรการใช้สารเสพติด
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (๑๕ นาที)	- ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอวิธีการหยุดความคิด - วิทยากรสรุปและอธิบายเพิ่มเติมใบความรู้	- ใบความรู้วงจรการใช้สารเสพติด

คำแนะนำสำหรับวิทยากร

๑. หัวใจสำคัญของบทนี้ คือ สิ่งที่วิทยากรจะต้องตระหนักในระยะแรก สมาชิกมักคิดถึงเรื่องยาเสพติดตลอดเวลา ต้องสอนให้สมาชิกรู้ว่า อย่าปล่อยความคิดถึงยากลายเป็นความอยากยา เพราะพฤติกรรมเสพติดจะตามมาทันที สมาชิกต้องสามารถแยกแยะตัวกระตุ้นเองและหาทางหยุดความคิดด้วยตัวเองด้วย

๒. ปัญหาที่พบได้ คือ สมาชิกไม่เข้าใจวงจรการใช้สารเสพติด ให้ยกตัวอย่าง

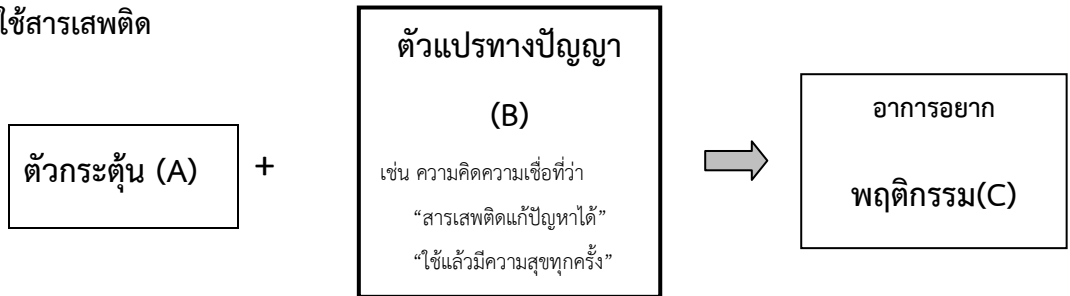
๓. แนวทางการแก้ไข คือ อธิบายซ้ำๆ พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่ม

ใบความรู้

วงจรการใช้สารเสพติด

วงจรการใช้สารเสพติด ประกอบไปด้วย ตัวกระตุ้น ตัวแปรทางปัญญาหรือความคิดความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง นำไปสู่พฤติกรรมการใช้สารเสพติด

วงจรการใช้สารเสพติด



วงจรนี้เป็นวงจรการใช้สารเสพติด ที่มีส่วนประกอบครบ คือตัวกระตุ้น ความคิดความเชื่อ ผลที่เกิดขึ้น และการจัดการกับความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง อธิบายได้ คือ

ตัวกระตุ้น= บุคคลเมื่อต้องเผชิญกับตัวกระตุ้นหรือสถานการณ์เสี่ยงต่างๆคือตัวสารเสพติด เพื่อนที่เคยเสพ สถานที่ สิ่งของ อารมณ์ความรู้สึกและช่วงเวลา ที่ทำให้เกิดอาการอยาก

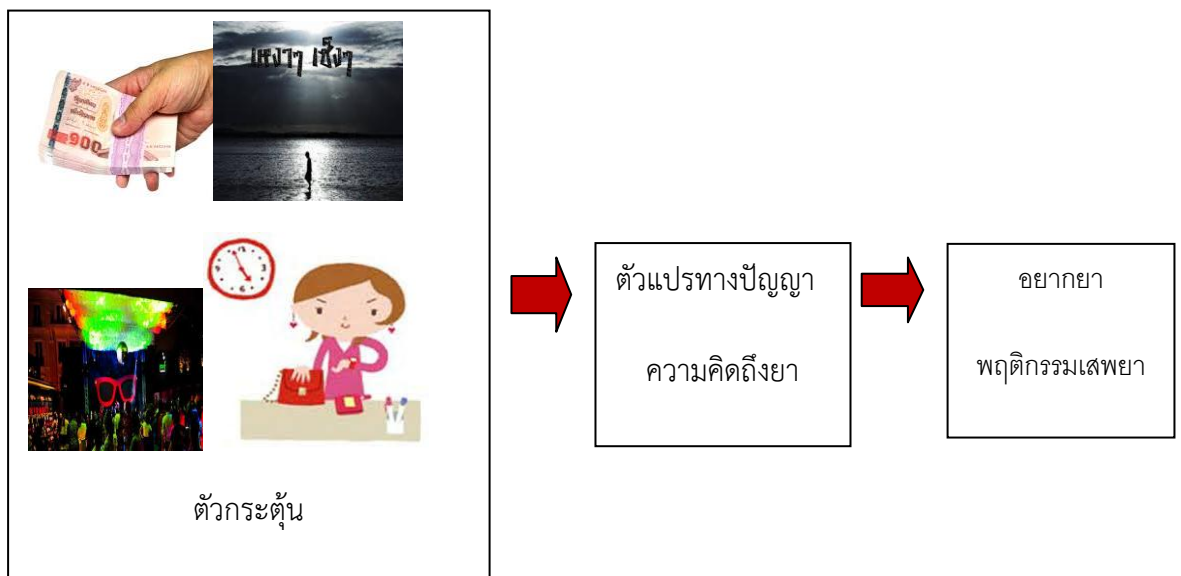
เช่น ถ้าทุกคืนวันศุกร์คุณได้เงินมาแล้วออกไปหาเพื่อนชวนกันไปเที่ยวและเสพยา ตัวกระตุ้นคือ

- คืนวันศุกร์
- เวลาหลังเลิกงาน / เลิกเรียน
- เงิน
- เพื่อนเสพยา

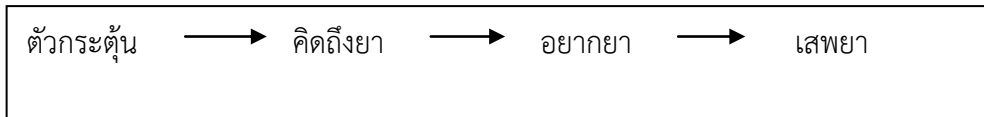
ทุกเสาร์อาทิตย์ที่เป็นวันหยุดต้องอยู่บ้านเหงาคนเดียว ไปหาเพื่อนเสพยาแก้เหงาดีกว่าตัวกระตุ้นคือ

- ทุกวันเสาร์อาทิตย์(วันหยุด)
- อารมณ์เหงา

สมองติดยาของคุณจะเชื่อมโยงตัวกระตุ้นเหล่านี้กับการเสพยา และเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นซ้ำๆ ดังนั้นตัวกระตุ้นเพียงอย่างเดียว ก็สามารถทำให้คุณกลับไปเสพยาได้ และกลายเป็นวงจรที่ทำให้คุณต้องไปเสพยาซ้ำตามวงจรเรื่อยๆ



ตัวแปรทางปัญญา = ความเชื่อหรือความคิดว่า “การใช้สารเสพติดจะทำให้สนุกขึ้น” และเกิดความคิดอัตโนมัติว่า “นิดเดียวไม่เป็นไร” หรือ “เหล้าไม่อันตรายเท่ายาบ้า” ฯลฯ ข้อความต่างๆ เหล่านี้ทำให้เกิดความคิดถึงยา ความคิดที่กลายเป็นความอยาก ซึ่งไม่ได้เกิดขึ้นอย่างตรงๆ ความคิดที่จะใช้ยาจะเกิดขึ้นทีละเล็กละน้อยโดยไม่รู้สึกตัวบางครั้งดูเหมือนจะเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน แต่ในความเป็นจริงแล้วจะเกิดขึ้นตามลำดับขั้นคือ

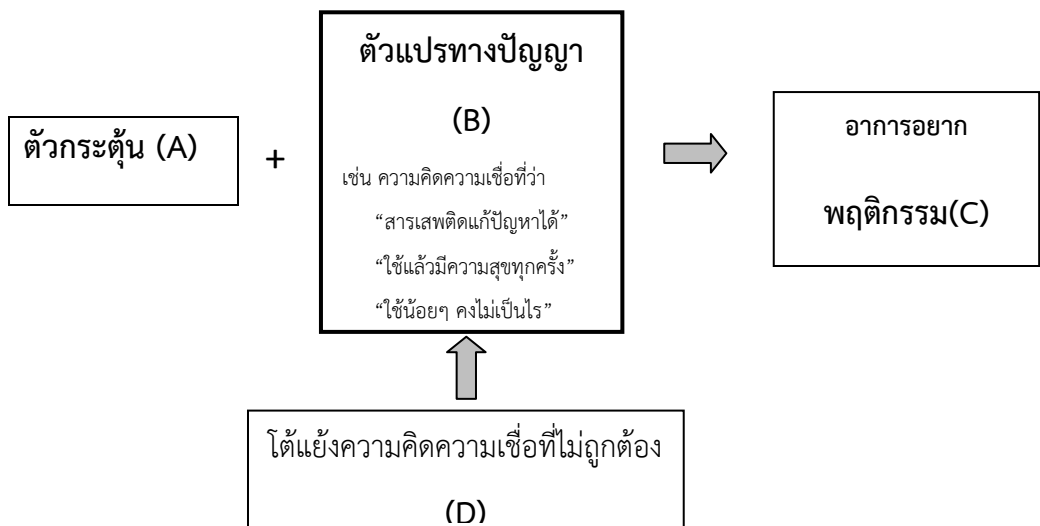


เมื่อคุณตัดสินใจเลิกยาแล้วแต่ก็กลับไปเสพยาอีก เป็นเพราะสมองส่วนอยาก(สมองติดยา)ของคุณจะหาโน้มน้าวคิดหาข้ออ้างต่างๆ ตามความเชื่อเดิมที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งเกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติเพื่อทำให้คุณคงพฤติกรรมการใช้สารเสพติดเหมือนเดิม และกลายเป็นวงจรการใช้สารเสพติดในที่สุด

การจัดการกับตัวแปรทางปัญญา

๑. การโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง = เป็นการจัดการกับความคิดความเชื่อ ที่ไม่ถูกต้อง ด้วยวิธีการหาความคิดที่ถูกต้องมาโต้แย้งให้ได้ วงจรการใช้สารเสพติดนี้ก็จะหมดไป

๒.

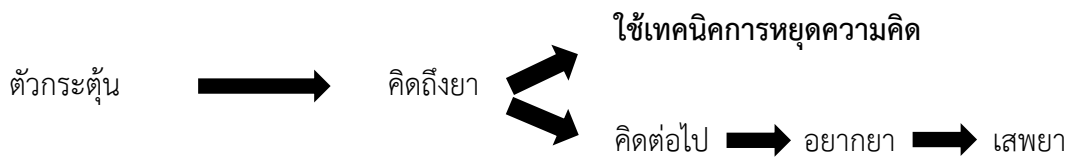


แม้จะหยุดใช้ยาแต่สมองติดยา มักมีเหตุผลหรือข้ออ้างต่างๆ ให้เข้าไปยุ่งกับยาเสพติดในหลายลักษณะเช่น

- เหตุบังเอิญ “มีคนเอายามาให้แล้วจะอย่างไร.....”
- มีเหตุร้ายเกิดขึ้นกับตนเอง “ฉันถูกแฟนทิ้งจะเลิกยาต่อไปทำไม.....”
- การจัดการกับอารมณ์ “ในเมื่อพ่อแม่ยังคิดว่าฉันใช้ แล้วจะเลิกทำไม.....”

เหตุการณ์และความคิดที่ไม่ถูกต้องเหล่านี้มักเป็นตัวนำไปสู่การกลับไปมีพฤติกรรมเสพยา ดังนั้นตระหนักและเท่าทันความคิดเหล่านี้ และหาความคิดที่ถูกต้องมาโต้แย้งให้เร็วที่สุด เพื่อเป็นการตัดวงจรการใช้สารเสพติดอีกวิธีการหนึ่ง

๒. การหยุดความคิดหลักสำคัญในการหยุดวงจรอัตโนมัติให้สำเร็จคือ **หยุดความคิดถึงยาตั้งแต่เริ่มเกิด** เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความอยากยาที่รุนแรงจนควบคุมไม่ได้ สิ่งที่สำคัญมากที่สุดคือคุณจะต้องทำทันทีที่รู้ว่ามี ความคิดถึงยาเกิดขึ้น



เมื่อถึงตอนนี้คุณเป็นผู้เลือกด้วยตนเอง มันไม่ได้เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติอีกต่อไป

เทคนิคการหยุดความคิด ทดลองใช้เทคนิคต่อไปนี้ แล้วเลือกใช้วิธีที่เหมาะสมกับตนเอง

๑. จินตนาการ ทำได้โดย

- ๑.๑ สร้างภาพสวิตช์เปิด – ปิดไฟฟ้าหรือคัตเอาต์ที่เกิดขึ้นในใจของคุณ จินตนาการให้ตัวคุณเองเป็นคนปิดสวิตช์ไฟฟ้านั้นเพื่อหยุดความคิดถึงยา และสร้างภาพอื่นขึ้นมาแทนความคิดถึงยา บางทีคุณต้องเปลี่ยนกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ด้วยเพื่อหยุดความคิดถึงยาให้ได้
- ๑.๒ จินตนาการถึงภาพสวยงามที่ชอบและสบายใจ เพื่อเปลี่ยนความคิด
- ๑.๓ จินตนาการถึงภาพที่เป็นไปในทางลบขณะที่ใช้ยา เช่น ภาพถูกตำรวจจับ พ่อแม่เสียใจ

๒. **การตีตบหลัง** ให้เอาหนังยางใส่ข้อมือเมื่อใดก็ตามที่เริ่มมีความคิดถึงยาเสพติด ให้ตบหลังแล้วปล่อยพร้อมบอกตัวเองว่า “ไม่” แล้วเปลี่ยนไปคิดเรื่องอื่นซึ่งเป็นเรื่องที่มีความสำคัญต่อตัวคุณ หรือเป็นเรื่องที่คุณสนใจแทน
๓. **ฝึกการผ่อนคลายความเครียด** เมื่อคุณรู้สึกโหวงๆ หรือเป็นตะคริวในท้องนั่นคือ อาการอยากยามันจะหายไปได้ โดยการหายใจเข้าลึกๆ (ให้อากาศเข้าเต็มปอด) และหายใจออกช้าๆ ทำอย่างนี้ ๓ ครั้ง คุณจะรู้สึกว่าร่างกายผ่อนคลาย ให้ทำซ้ำๆ ได้เมื่อมีอาการเช่นนี้เกิดขึ้นอีก
๔. **โทรศัพท์ปรึกษาคนสนิทหรือคนที่ไว้ใจ** การได้พูดคุยกับใครสักคนจะช่วยให้คุณได้ระบายความรู้สึกออกมาและได้เข้าใจสิ่งที่คุณกำลังคิด ดังนั้นคุณควรมีเบอร์โทรศัพท์บุคคลที่จะช่วยคุณได้ ซึ่งควรเป็นคนที่คุณไว้ใจ และพอจะมีเวลาให้คุณได้ขณะที่ต้องการความช่วยเหลือ
๕. **อื่นๆ** เช่น การเปลี่ยนอิริยาบถ การตะโกนดังๆ เป็นต้น

ข้อควรจำ

การปล่อยให้ความคิดถึงยา กลายเป็นความอยากยา เท่ากับว่าคุณเลือกที่จะเป็นคนติดยาต่อไป

ใบงาน

วงจรการใช้สารเสพติด

ขอให้คุณตอบคำถามต่อไปนี้

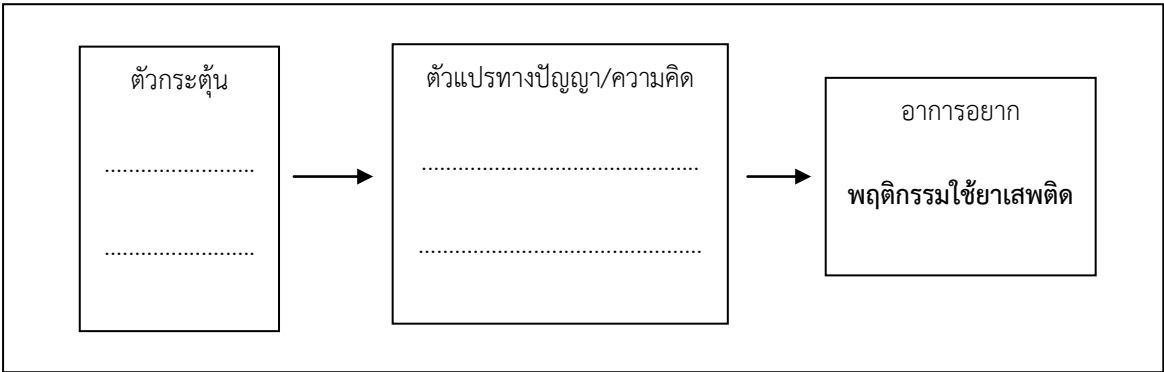
๑. ตัวกระตุ้นที่มีอิทธิพลมากที่สุดของคุณคืออะไรบ้าง

.....

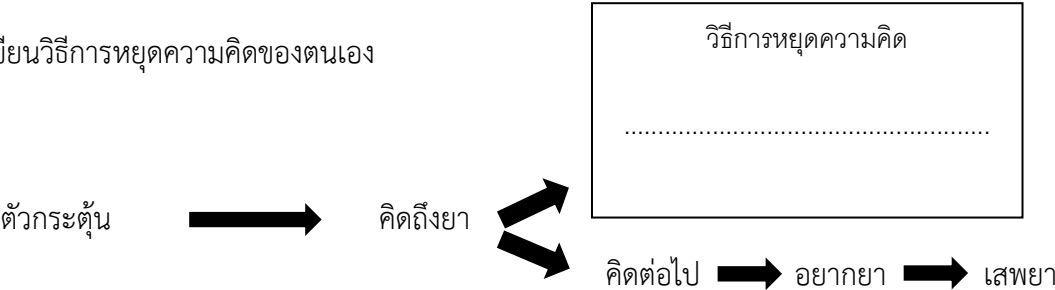
.....

.....

๒. จงเขียนวงจรการใช้สารเสพติดของตนเอง



๓ จงเขียนวิธีการหยุดความคิดของตนเอง



แผนการสอนเรื่อง “ตัวกระตุ้น และการจัดการตัวกระตุ้น”

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกระบุได้ถึงตัวกระตุ้นภายนอก และตัวกระตุ้นภายในของตัวสมาชิกที่เป็นสาเหตุของการใช้สารเสพติด
๒. เพื่อให้สมาชิกระบุได้ถึงเหตุการณ์หรือสถานการณ์ใดที่ทำให้ตัวสมาชิกใช้สารเสพติด
๓. เพื่อให้สมาชิกระบุได้ถึงความคิดหรือความรู้สึกใดที่ทำให้ตัวสมาชิกใช้สารเสพติด
๔. เพื่อให้สมาชิกการหาแนวทางการจัดการตัวกระตุ้นด้วยตัวเอง

สาระสำคัญ/แนวคิด

วงจรใช้สารเสพติด ประกอบไปด้วย ตัวบุคคลผู้ใช้ ตัวกระตุ้นภายนอก+ตัวกระตุ้นภายใน ความคิด อารมณ์อยากยาและพฤติกรรมการใช้สารเสพติด ซึ่งถ้าพิจารณาแล้วเราควรหาวิธีหยุดวงจรการใช้ให้ได้ โดยให้ความสำคัญกับทุกจุดที่เป็นสาเหตุ ดังนั้นในบทนี้จะให้สำรวจและระบุถึงตัวกระตุ้นที่มีผลต่อความคิดอยากยาทั้งตัวกระตุ้นภายในและภายนอก และหาแนวทางการจัดการตัวกระตุ้นด้วยตัวเอง

จุดเน้นในบทนี้

๑. ตัวกระตุ้นภายนอก และตัวกระตุ้นภายใน
๒. การจัดการกับตัวกระตุ้น

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

วิธีดำเนินการ

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา/สื่อ
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (๑๐ นาที)	- วิทยากรนำเสนอแผนผังวงจรตัวกระตุ้นภายนอกและภายในที่นำไปสู่การใช้สารเสพติดตามใบความรู้	- ใบความรู้ ตัวกระตุ้นและการจัดการตัวกระตุ้น
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย ๕ – ๖ คน (เวลา ๑๕ นาที)	- ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มและแต่ละคนตอบคำถามเรื่องตัวกระตุ้นภายนอกและภายในตามใบงาน - แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มย่อยเพื่อสรุปนำเสนอกลุ่มใหญ่	- ใบงานตัวกระตุ้นและการจัดการตัวกระตุ้น
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๑๕ นาที)	- ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอตัวกระตุ้นภายนอกและภายใน - วิทยากรสรุปและอธิบายเพิ่มเติมตามใบความรู้	

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา/สื่อ
ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๑๐ นาที) - กลุ่มย่อย (เวลา ๑๐ นาที)	- วิทยากรให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับทักษะการจัดการตัวกระตุ้น - ให้สมาชิกทำแบบฝึกหัดเพิ่มเติมตามใบงาน	- ใบความรู้ - ตัวกระตุ้นและการจัดการตัวกระตุ้น - ใบงานตัวกระตุ้นและการจัดการตัวกระตุ้น
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย (เวลา ๑๕ นาที)	- แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มย่อยเพื่อสรุปนำเสนอในกลุ่มใหญ่	
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๑๕ นาที)	- ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอวิธีการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น - วิทยากรสรุปและอธิบายเพิ่มเติมตามใบความรู้	- ใบความรู้ - ตัวกระตุ้นและการจัดการตัวกระตุ้น

คำแนะนำสำหรับวิทยากร

๑. หัวใจสำคัญของบทนี้ คือ สมาชิกต้องสามารถ

๑.๑ แยกแยะตัวกระตุ้นภายนอก และตัวกระตุ้นภายในที่นำไปสู่การเสพยาของตนเองได้ว่ามีอะไรบ้าง

๑.๒ สมาชิกสามารถหาแนวทางในการจัดการตัวกระตุ้นด้วยตัวเอง

๒. ปัญหาที่มักพบ คือ สมาชิกไม่เข้าใจว่าตัวกระตุ้นภายนอก และตัวกระตุ้นภายในของตัวเองคืออะไร

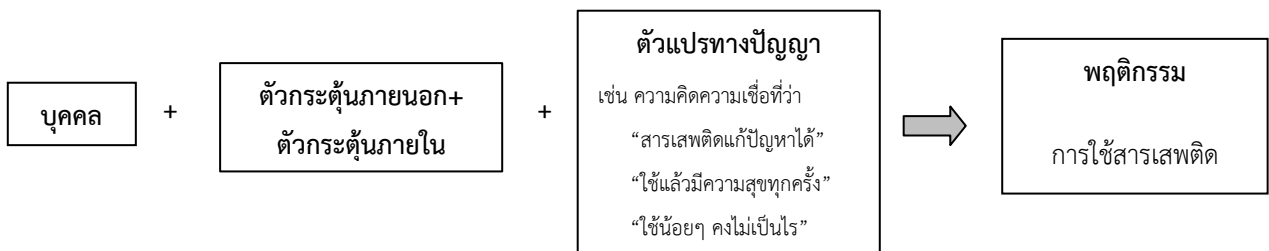
๓. แนวทางแก้ไข คือ ยกตัวอย่างก่อน แล้วให้สมาชิกคิดเพิ่มเติม

ใบความรู้ ตัวกระตุ้น และการจัดการตัวกระตุ้น

ตัวกระตุ้นเป็นจุดเริ่มต้นของวงจรที่จะนำไปสู่การใช้สารเสพติด เนื่องจากตัวกระตุ้นมีผลให้สมองเกิดอาการอยากยา เนื่องจากสมองของคนเรามีทั้งสมองส่วนคิดและสมองส่วนอยาก เมื่อสารเสพติดเข้าสู่ร่างกายจะไปออกฤทธิ์ที่สมองทำให้สมองส่วนคิดแย่งและสติปัญญาในการยับยั้งชั่งใจแย่งส่วนสมองส่วนอยากจะมีความไวขึ้น คือมีความอยากเสพเพิ่มมากขึ้นและเกิดพฤติกรรมการใช้สารตามมาในที่สุดดังนั้นถ้าจะป้องกันไม่ให้เกิดการใช้สารเสพติดอีกก็ควรที่จะจัดการหรือหลีกเลี่ยงจากตัวกระตุ้นให้ได้ ทั้งตัวกระตุ้นภายนอก และตัวกระตุ้นภายใน

ดังนั้น ควรวิเคราะห์และระบุตัวกระตุ้นทั้งภายในและภายนอกที่มีออกมาให้ชัดเจน และคิดหาวิธีจัดการกับตัวกระตุ้นของเราทั้งหมดให้ได้ เพื่อเป็นการตัดวงจรและหยุดใช้สารเสพติดอย่างต่อเนื่องจึงจะทำให้สมองมีโอกาสฟื้นคืนสู่สภาพเดิมให้ได้มากที่สุด

วงจรใช้สารเสพติด ประกอบไปด้วย ตัวบุคคลผู้ใช้ ตัวกระตุ้นภายนอก+ตัวกระตุ้นภายใน ความคิด อาการอยากยาและพฤติกรรมการใช้สารเสพติด ซึ่งถ้าพิจารณาแล้วเราควรหาวิธีหยุดวงจรการใช้ให้ได้ โดยให้ความสำคัญกับทุกจุดที่เป็นสาเหตุ



ตัวกระตุ้นแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท ดังนี้

๑. **ตัวกระตุ้นภายนอก** หมายถึง สิ่งต่างๆ ที่อยู่ภายนอกรอบๆ ตัวเราและมีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด มีหลายรูปแบบ เช่น สิ่งของ สถานที่ เวลา กิจกรรม : สารเสพติด อุปกรณ์เสพยา, สถานการณ์ เช่น ไปงานเลี้ยง งานบวช การอยู่บ้านคนเดียว, ช่วงเวลา เช่น ช่วงเงินเดือนออก ช่วงเวลาเลิกงาน, บุคคล เช่น เพื่อนที่ใช้สารเสพติด ผู้ขาย, สถานที่ เช่น ร้านค้า แหล่งค้ายา ผับ บาร์ ฯลฯ



๒. **ตัวกระตุ้นภายใน** หมายถึง ความรู้สึกหรือภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้มักกระตุ้นให้เกิดอาการอยากใช้สารเสพติดขึ้น เช่น ความรู้สึกโกรธ หงุดหงิด กลัว เบื่อหน่าย อิจฉา กระวนกระวาย ละอายน ตื่นเต้น โดดเดี่ยว เศร้า เป็นต้น



ทักษะการจัดการกับตัวกระตุ้น ได้แก่

๑. การหลบหรือหลีกเลี่ยงจากตัวกระตุ้น เมื่อพบตัวกระตุ้น เช่น ผู้ค้า หรือสถานที่ที่เคยใช้สารเสพติด ควรเดินหลีกเลี่ยงไปที่อื่น



๒. การคบหาผู้ที่ไม่ใช้สารเสพติด ควรเปลี่ยนกลุ่มเพื่อนใหม่เพื่อลดการถูกชักชวนหรือพบเห็นตัวกระตุ้น



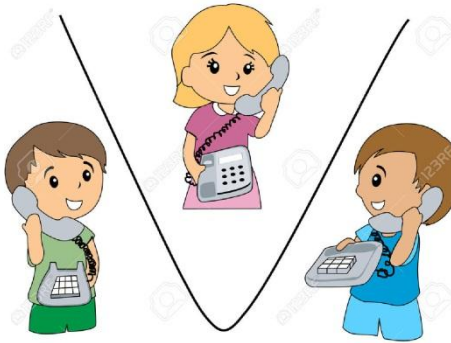
๓. การฝึกสติ และสมาธิ อาจทำได้โดยวิธีการหลับตาแล้วฟังความสนใจอยู่กับลมหายใจที่ผ่านเข้าออก บริเวณปลายจมูกเมื่อคิดถึงเรื่องสารเสพติด หากจับความรู้สึกของลมหายใจไม่ได้ ให้หายใจเข้าออก ยาวๆ ๒-๓ ครั้งแล้วผ่อนลมหายใจออก ทำต่อเนื่องกันอย่างน้อย ๑ นาทีควรฝึกทำทุกวัน วันละ ๒ ครั้งเข้าเย็น เพื่อให้เกิดความชำนาญและสามารถนำมาหยุดความคิดอย่างได้ผล



๔. การเตือนตนเองให้รู้สึกตัว เช่น ดัดหนังยางเมื่อคิดในสิ่งที่ไม่ถูกต้องให้อาหนางใส่ข้อมือ เมื่อใดก็ตามเมื่อคิดถึงสารเสพติด ก็ให้ดัดหนังยางแล้วพูดกับตัวเองว่า “ไม่” แล้วเปลี่ยนเป็นความคิดเรื่องอื่นแทน



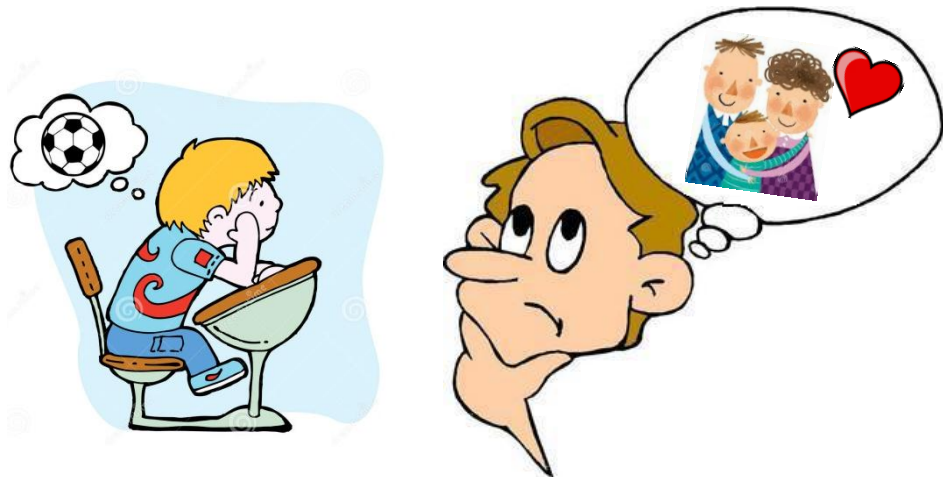
๕. การปรึกษาผู้อื่น : เมื่อเกิดความคิดอยากสารเสพติด การพูดคุยจะเป็นการช่วยระบายความรู้สึก การได้รับกำลังใจ หรือได้ระหนักในสิ่งที่คุณกำลังคิดอยู่



๖. การฝึกผ่อนคลาย : ให้หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกช้าๆ แล้วฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามรูปแบบที่ถูกต้องตามวิชาการ เช่น ฝึกตามเทปผ่อนคลายกล้ามเนื้อของกรมสุขภาพจิต เป็นต้น



๗. การจินตนาการ : ทำได้โดยการสร้างภาพอื่นให้เกิดขึ้นแทนที่ความคิดที่อยากใช้สารเสพติด และอาจต้องมีการเปลี่ยนกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ด้วย จะได้ผลดียิ่งขึ้น



๘. การหากิจกรรมที่มีประโยชน์ทำ : ให้นึกถึงกิจกรรมที่ชอบและทำแล้วเป็นประโยชน์ มาทำให้เกิดความเพลิดเพลินผ่อนคลาย ไม่ไปนึกถึงหรือไปใช้สารเสพติด ตัวอย่างเช่น ปลูกต้นไม้ ประดิษฐ์สิ่งของ วาดภาพ ฯลฯ



ใบงาน

ตัวกระตุ้น และวิธีการจัดการตัวกระตุ้น

ตัวกระตุ้นภายนอก

๑. โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่มีผลกระตุ้นให้คุณไปใช้สารเสพติด และทำเครื่องหมาย ✕ หน้าข้อความที่ไม่เคยทำให้คุณต้องใช้สารเสพติดเลย

.....อยู่บ้านคนเดียว	ก่อนมีนัดกับเพื่อนต่างประเทศ	หลังได้รับเงินเดือน
.....อยู่บ้านกับเพื่อน	ระหว่างมีนัดกับเพื่อนต่างประเทศ	ที่บ้านเพื่อน
.....ก่อนมีเพศสัมพันธ์	ก่อน/หลังอาหารเช้า	ขับรถ
.....งานเลี้ยงสังสรรค์	ระหว่างมีเพศสัมพันธ์	พักกลางวัน
.....เชียร์กีฬา	หลังมีเพศสัมพันธ์	ก่อน/หลังอาหารค่ำ
.....ดูภาพยนตร์	ก่อนทำงาน / เรียน	หลังเลิกงาน / เรียน
.....สถานบันเทิง	ผ่านแหล่งเสพยาเสพติด	เมื่อมีเงิน
.....ชายหาด	หลังจากพบผู้ขายยาเสพติด	โรงเรียน
.....ชมดนตรี	อยู่ / พบหน้ากับเพื่อนเสพยา	เวลา / วัน
.....สวนสาธารณะ	ในร้านขายเหล้า	ในละแวกบ้าน
.....เมื่อน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น	ผ่านบ้าน / สถานที่ซื้อสารเสพติด	

๒. เหตุการณ์หรือกิจกรรมอื่นๆ นอกเหนือจากข้อที่ ๑ ที่ทำให้คุณใช้สารเสพติด

ตัวกระตุ้นภายใน

๑. ในระหว่างการเลิกสารเสพติด คุณมักมีความรู้สึกหรืออารมณ์ที่กระตุ้นให้สมองของคุณคิดถึงการเสพยา ขอให้อ่านข้อความต่อไปนี้และทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่อาจเป็นตัวกระตุ้นให้คุณคิดถึงการเสพยา

.....รู้สึกกลัว	ตัดสินใจไม่ได้	ไม่มีใครเข้าใจ
.....รู้สึกโกรธ	รู้สึกผิด	กระวนกระวายใจ
.....รู้สึกเชื่อมั่น	มีความสุข	รู้สึกหลงใหล
.....ถูกวิจารณ์, ถูกจับผิด	กดดัน	โดดเดี่ยว
.....ซึมเศร้า	ไม่ปลอดภัย	ผ่อนคลาย
.....รู้สึกอับอาย	หงุดหงิดรำคาญใจ	เสียใจ
.....ตื่นเต้น	อิจฉา / หึงหวง	เบื่อหน่าย
.....เหนื่อยล้า	รู้สึกขาดอะไรบางอย่างในชีวิต	

๒. คุณคิดถึงการเสพยาเมื่อคุณรู้สึก

๓. ในอดีตที่ผ่านมา คุณเสพยาเพราะเหตุใด

..... ๑. ภาวะทางอารมณ์

..... ๒. เสพเป็นกิจวัตร และเป็นไปโดยอัตโนมัติไม่เกี่ยวกับตัวกระตุ้นทางอารมณ์

๔. ในช่วงที่ผ่านมานี้คุณพยายามไม่เสพยา แต่ก็มี การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ทำให้คุณอยากกลับไปเสพสารเสพติด (เช่น ทะเลาะกับผู้อื่นอย่างรุนแรงและเกิดอารมณ์โกรธทำให้ต้องเสพยา)

☐ มี

☐ ไม่มี

ถ้ามีโปรดอธิบายรายละเอียดของเหตุการณ์

.....

ทักษะการจัดการตัวกระตุ้น

จงเขียนวิธีการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นไม่ให้เกิดพฤติกรรมการใช้สารเสพติด

๑.

๒.

๓.

๔.

๕.

๖.

๗.

๘.

๙.

๑๐.

แผนการสอนเรื่อง “อารมณ์ทางลบต่างๆ ที่นำไปสู่พฤติกรรมการใช้สารเสพติด”

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความหมายของอารมณ์ทางลบ
๒. เพื่อให้สมาชิกสำรวจอารมณ์ทางลบของตนเองที่นำไปสู่การใช้สารเสพติด
๓. เพื่อให้สมาชิกมีวิธีการจัดการกับอารมณ์ทางลบ

สาระสำคัญ/แนวคิด

อารมณ์ที่ไม่เป็นสุขหรืออารมณ์ทางลบเป็นผลจากการรับรู้ต่อเหตุการณ์ที่ส่งผลกระทบทางจิตใจ ทำให้เรารู้สึกไม่สบายใจ เช่น ความเหงา ความโกรธ รู้สึกด้อย รู้สึกเบื่อ อารมณ์ทางลบเหล่านี้มักเป็นตัวกระตุ้นที่มีอิทธิพลต่อผู้ใช้สารเสพติด ดังนั้น การทำความเข้าใจอารมณ์เหล่านี้จะช่วยให้สามารถแยกแยะว่าอารมณ์ใดของตนเป็นตัวกระตุ้นที่มีอิทธิพลมากที่สุด และเรียนรู้วิธีการที่เหมาะสมในการจัดการกับอารมณ์ของตนได้

จุดเน้นในบทนี้

ความหมายของอารมณ์ทางลบ และวิธีการจัดการกับอารมณ์ทางลบต่างๆ

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

วิธีดำเนินการ

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา/สื่อ
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๑๕ นาที)	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยกล่าวถึงอารมณ์ทางลบต่างๆ ที่นำไปสู่พฤติกรรมการใช้สารเสพติด - วิทยากรสุ่มถามความคิดเห็นของสมาชิก	- ใบความรู้ อารมณ์ทางลบ ต่างๆที่นำไปสู่ พฤติกรรมการใช้ สารเสพติด
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย ๕ – ๖ คน (เวลา ๓๐ นาที)	- ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มและแต่ละคนตอบคำถาม ข้อ ๑ และ ๒ ตามใบงาน - แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มย่อยเพื่อสรุปนำเสนอกลุ่มใหญ่	- ใบงาน อารมณ์ ทางลบต่างๆที่ นำไปสู่พฤติกรรม การใช้สารเสพติด
ความคิดรวบยอด (เวลา ๓๐ นาที)	- ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนออารมณ์ทางลบที่นำไปสู่พฤติกรรมการใช้สารเสพติดและวิธีการจัดการกับอารมณ์ทางลบ - วิทยากรสรุปและอธิบายตามใบความรู้	

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
ประยุกต์แนวคิด (เวลา ๑๕ นาที)	- ให้สมาชิกอ่านข้อความสั้นๆ ในใบงานข้อ ๓ - วิทยากรสุ่มถามสมาชิกว่าเคยใช้วิธีการเขียนเพื่อรับรู้และเข้าใจอารมณ์ตนเองหรือไม่ - วิทยากรให้สมาชิกจดบันทึกอารมณ์ตนเองในสมุดบันทึกประจำวัน	- ใบงานอารมณ์ - ทางลบบต่างๆ ที่นำไปสู่พฤติกรรมการใช้สารเสพติด

คำแนะนำสำหรับวิทยากร

๑. หัวใจสำคัญของบทนี้ คือ วิทยากรต้องกระตุ้นให้สมาชิกสามารถระบุอารมณ์ทางลบที่เป็นปัญหาในการกลับไปเสพซ้ำของตน และหาวิธีจัดการกับอารมณ์นั้นได้เหมาะสม เพื่อป้องกันการกลับไปเสพซ้ำ

๒. ปัญหาที่พบได้ คือ สมาชิกไม่รู้ว่าอารมณ์ใดเป็นอารมณ์ที่มีอิทธิพลของการกลับไปเสพซ้ำ

๓. แนวทางแก้ไข คือ

๓.๑ กรณีที่สมาชิกเคยตั้งใจเลิกแต่ไม่ประสบผลสำเร็จ ให้วิทยากรย้อนไปถามถึงเหตุการณ์ช่วงนั้นที่ต้องกลับไปเสพซ้ำ โดยเน้นเรื่องของอารมณ์ช่วงนั้น พร้อมทั้งหาแนวทางจัดการกับอารมณ์ดังกล่าว

๓.๒ กรณีที่สมาชิกยังไม่เคยตั้งใจเลิก ให้สมาชิกย้อนนึกถึงช่วงเวลาที่ผ่านมาว่าอารมณ์ใดที่ทำให้ตนเองนึกอยากเสพยาเสพติด ให้ตรวจสอบว่าอารมณ์ใดส่งผลมากที่สุด เรียงลำดับมากไปน้อย พร้อมหาแนวทางจัดการกับอารมณ์ดังกล่าว

ใบความรู้

อารมณ์ทางลบต่างๆที่นำไปสู่พฤติกรรมการใช้สารเสพติด

อารมณ์ (emotion) แปลว่า เคลื่อนไหวหรือเคลื่อนที่ หรือเป็นภาวะของความรู้สึกภายในที่มีการเคลื่อนไหว เคลื่อนที่ไปที่ต่างๆ ไม่มีความคงที่ มีหลายรูปแบบ และเป็นตัวกระตุ้นเร้าให้เกิดการกระทำขึ้น

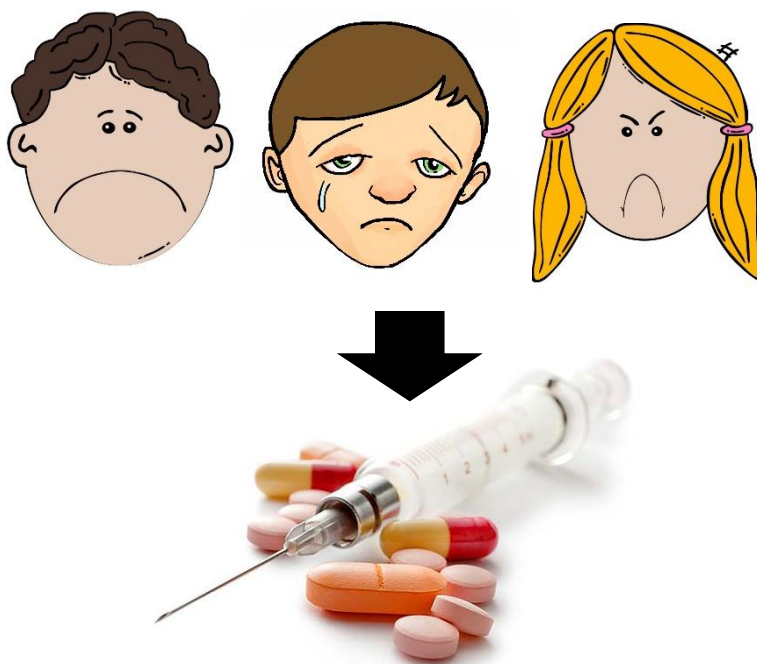
อารมณ์ทางลบ ความรู้สึกภายในที่เกิดขึ้นจากความไม่สบายใจ หรือไม่สมหวังตามที่ตนเองต้องการในตอนนี้ จะขอลำดับถึง “อารมณ์ทางลบ” ที่มักเกิดขึ้นก่อนการใช้สารเสพติดและเป็นอารมณ์ที่อันตราย และทำให้กลับไปใช้สารเสพติดได้โดยอัตโนมัติ

อารมณ์เศร้า และรู้สึกด้อย ช่วงที่คุณพยายามและตั้งใจจะเลิกสารเสพติด คุณอาจต้องเผชิญกับปัญหาบางอย่าง ที่ทำให้คุณรู้สึกท้อแท้ ไม่อยากพยายามทำสิ่งดีๆ นี้อีก หากเกิดความรู้สึกเช่นนี้ขึ้นจะทำให้กลับไปเสพยาซ้ำได้ง่ายขึ้น

อารมณ์เหงา ผู้เลิกสารเสพติดอาจรู้สึกลำบากใจที่ต้องเลิกคบเพื่อนกลุ่มที่ใช้สารเสพติดและเลิกกิจกรรมต่างๆที่เคยชินขณะใช้สารเสพติด เมื่อเลิกสารเสพติดการอยู่เพียงลำพังจะทำให้ตนเองรู้สึกเหงา ทำให้มีแนวโน้มกลับไปใช้สารเสพติดอีกครั้ง

อารมณ์โกรธ การเผชิญกับอารมณ์หงุดหงิดในระยะแรกของการเลิกใช้สารเสพติดอาจทำให้กลายเป็นความโกรธที่รุนแรงจนเป็นตัวกระตุ้นขึ้นมาได้ หากคุณเคยใช้สารเสพติดเพื่อขจัดโกรธ มันง่ายที่คุณจะกลับไปใช้วิธีเดิมอีก เพราะไม่พยายามใช้เหตุผลในการจัดการกับอารมณ์นั้นอย่างเหมาะสม

อารมณ์เบื่อ ความเบื่อทำให้คนเฉื่อยชาและเป็นสัญญาณของการกลับไปเสพยาซ้ำ เมื่อเลิกสารเสพติดบางคนมักรู้สึกเบื่อกับชีวิตประจำวันที่ไม่มีสารเสพติด และเป็นสิ่งที่ไม่คุ้นเคย สำหรับความเบื่อนั้นไม่สามารถหายไปได้เอง แต่ต้องทำกิจกรรมบางอย่างเพื่อขจัดมันออกไป



วิธีการจัดการอารมณ์ทางลบ พบว่าได้ผลในผู้ป่วยที่ต้องการเลิกสุราสารเสพติด โดยศึกษาจากสถิติของผู้ป่วยสุราสารเสพติด ทั้งนอกและในกองจิตเวช รพ.พระมงกุฎเกล้า ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๐ จนถึงปัจจุบัน

การจัดการกับอารมณ์เศร้า

- เล่าให้คนที่ไวใจได้ฟัง
- ออกกำลังกาย
- ให้อารมณ์ตัวเอง
- อย่าเก็บตัวอยู่คนเดียว
- อย่าคิดหมกมุ่นถึงอดีต หรือ กังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง
- แก้ปัญหาที่มีอยู่ให้ตรงจุด



การจัดการกับอารมณ์โกรธ

๑. ค้นหาต้นเหตุของความโกรธคืออะไร
๒. ควรหาทำกิจกรรมหรือที่ระบายอารมณ์ เช่น ไปนอน อาบน้ำ ออกกำลังกาย ระบายอารมณ์ด้วยตะโกนดังๆ ในที่ที่เหมาะสมเช่น ทะเล ภูเขา ฯลฯ
๓. บอกตัวเองว่า

“ห้ามความโกรธไม่ได้ แต่ควบคุมความโกรธให้แสดงออกอย่างเหมาะสมได้”
“การจัดการกับความโกรธโดยใช้สุราสารเสพติดมีแต่ผลกระทบทางลบ”
“ผู้ที่ทำให้เราโกรธ เขาคงมีเหตุผลของเขา”



การจัดการกับอารมณ์เครียด สามารถทำเป็นขั้นตอนได้ดังนี้



การจัดการกับอารมณ์เบื่อหน่าย สามารถทำเป็นขั้นตอนได้ดังนี้

๑. หยุดนึกถึงเรื่องที่ทำให้เบื่อ แล้วหันไปสนใจกิจกรรมที่เคยชื่นชอบหรือกิจกรรมใหม่ๆ โดยกระตือรือร้นและลงมือวางแผนในการทำกิจกรรมที่น่าสนใจอย่างต่อเนื่อง และจริงจัง
๒. พูดคุยระบายความรู้สึกเบื่อกับบุคคลที่ไว้วางใจได้ เช่น พ่อ แม่ คู่สมรส บุตร ฯลฯ และร่วมกันหาวิธีแก้ไขความเบื่อนั้น



ใบงาน

อารมณ์ทางลบต่างๆ ที่นำไปสู่พฤติกรรมการใช้สารเสพติด

๑. จงเขียนอารมณ์ทางลบต่างๆ ที่มักเกิดขึ้นกับตนเอง

.....
.....

๒. ช่วงที่ผ่านมามีอารมณ์ทางลบใดที่สามารถกระตุ้นการใช้สารเสพติดของตนเองมากที่สุดพร้อม อธิบายเหตุผล.....

.....

- จงเขียนวิธีการจัดการกับอารมณ์ทางลบต่างๆ ที่อาจทำให้เกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติดของท่าน

วิธีการจัดการกับอารมณ์เศร้า

๑.....

๒.....

วิธีการจัดการความเหงา

๑.....

๒.....

วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธ

๑.....

๒.....

วิธีการจัดการกับอารมณ์เครียด

๑.....

๒.....

วิธีการจัดการกับอารมณ์เบื่อหน่าย

๑.....

๒.....

๓. การรับรู้และเข้าใจอารมณ์ที่แท้จริงเป็นสิ่งสำคัญ หลายคนใช้ “การเขียน” เพื่อให้รับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองว่ากำลังรู้สึกอะไรและทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น โดยเริ่มต้นด้วย

๓.๑ หาเวลาแต่ละวันและสถานที่ที่สงบเขียนถึงความรู้สึกตนเอง เช่น “ขณะนี้ฉันรู้สึกอย่างไร”

“ทำไมฉันจึงโกรธ” “ทำไมฉันจึงเศร้า” เป็นต้น พร้อมเขียนคำตอบด้วย

๓.๒ พยายามเขียนออกมาโดยไม่ต้องสนใจว่าเขียนถูกต้องตามหลักภาษาหรือไม่

การที่คุณได้เขียนความรู้สึกของตนเอง จะทำให้คุณรับรู้และเข้าใจอารมณ์ตัวเองมากขึ้น และช่วยทำให้ลด “การเก็บกดทางอารมณ์” ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยป้องกันการกลับไปเสพติดซ้ำ

แผนการสอนเรื่อง “ทักษะปฏิเสธการใช้สารเสพติด”

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของทักษะปฏิเสธการใช้สารเสพติด
๒. เพื่อให้สมาชิกสามารถนำทักษะการปฏิเสธไปใช้ได้อย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ/แนวคิด

ในปัจจุบันสังคมไทยมีปัญหาการแพร่กระจายของสารเสพติดอย่างกว้างขวาง สำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องสารเสพติดจึงมีความเสี่ยงต่อการกลับไปใช้ซ้ำได้มากหากไม่มีการป้องกัน เนื่องจากสาเหตุส่วนใหญ่ของการกลับไปใช้ซ้ำ คือ การถูกชักชวนจากกลุ่มเพื่อนหรือสังคมเดิม แต่ไม่กล้าปฏิเสธคำชักชวนเหล่านั้น

ดังนั้นการฝึกทักษะปฏิเสธที่เหมาะสม จึงเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้รอดพ้นต่อการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติด ซึ่งการปฏิเสธนั้นจะต้องมีความชัดเจนรวดเร็ว สั้น กระชับ จริงจัง มีเนื้อหาที่เข้าใจง่าย ประกอบกับเรามีท่าทางที่จริงจังต่อผู้ชักชวนจึงเป็นทักษะการจัดการกับตัวกระตุ้นที่นำไปสู่การใช้สารเสพติดที่ได้ผลดียิ่ง และหยุดพฤติกรรม การเข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติดได้

จุดเน้นในบทนี้

๑. ทักษะปฏิเสธการใช้สารเสพติด
๒. หลักการปฏิเสธอย่างเหมาะสม

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

วิธีดำเนินการ

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา/สื่อ
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๒๐ นาที)	- วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับทักษะการปฏิเสธตามใบความรู้ - วิทยากรสุ่มถามความคิดเห็นของสมาชิกเกี่ยวกับวิธีการและตัวอย่างการปฏิเสธ - วิทยากรสาธิตทักษะการปฏิเสธให้กับสมาชิก	- ใบความรู้ ทักษะปฏิเสธการใช้สารเสพติด
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย (เวลา ๑๐ นาที) - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๑๕ นาที)	- ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มและมอบหมายให้แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมุติตามสถานการณ์ในใบงานที่ ๑ กลุ่มละ ๑ สถานการณ์ - ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากการแสดงบทบาทสมมุติ	- ใบงานที่ ๑ ทักษะปฏิเสธการใช้สารเสพติด
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๑๐ นาที)	- วิทยากรสรุปและอธิบายเพิ่มเติมใบความรู้	- ใบความรู้ ทักษะปฏิเสธการใช้สารเสพติด
ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มย่อย (เวลา ๑๕ นาที)	- ให้สมาชิกกลุ่มอภิปราย การแสดงออกที่เหมาะสมที่สุดกับสถานการณ์ต่างๆในใบงานที่ ๒ และสรุปเพื่อนำเสนอกลุ่มใหญ่	- ใบงานที่ ๒ ทักษะปฏิเสธการใช้สารเสพติด

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๒๐ นาที)	- ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอ - วิทยากรและสมาชิกช่วยกันสรุปหลักการและขั้นตอนการปฏิเสธ	

คำแนะนำสำหรับวิทยากร

๑. หัวใจสำคัญของบทนี้ คือ สมาชิกต้องเข้าใจและสามารถใช้ทักษะในการปฏิเสธได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น
๒. ปัญหาที่พบได้คือเมื่อสมาชิกไม่เข้าใจในเนื้อหาและไม่จริงจังในการฝึกปฏิบัติ
๓. แนวทางแก้ไข คือ วิทยากรต้องอธิบายตัวอย่างให้สมาชิกเห็นภาพที่ชัดเจน รวมถึงคอยกระตุ้น และอธิบายให้สมาชิกเห็นถึงประโยชน์ของการแสดงบทบาทสมมติ เพื่อความเข้าใจและสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

ใบความรู้

ทักษะปฏิเสธการใช้สารเสพติด

ทักษะการปฏิเสธ เป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของทุกคน และสิ่งที่เราจะแสดงออกเมื่อเกิดความตระหนักว่าถูกชักชวนให้กระทำในสิ่งที่คาดว่าจะเกิดผลเสีย หรือเกิดผลกระทบในด้านลบตามมา ซึ่งเป็นการป้องกันสิทธิส่วนบุคคลของตนเอง โดยเป็นการแสดงออกซึ่งความรู้สึก ความคิดเห็น และความต้องการต่างๆ อย่างตรงไปตรงมาจริงใจและเหมาะสมกับสถานการณ์ โดยไม่ล่วงเกินสิทธิส่วนบุคคลของผู้อื่น

หลักการปฏิเสธ มีดังนี้

๑. ให้พูดคำว่า “ไม่” ให้เร็วที่สุด ซึ่งถ้าพูดเร็วก็จะป้องกันการถูกชักชวนได้เร็ว เนื่องจากการกะยั้งกะยอของผู้ชวน อาจทำให้คุณเริ่มหาข้ออ้างให้กับตนเองเพื่อทำตามเขา
๒. ต้องปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจว่าจะไม่ทำสิ่งนั้น เช่น “การที่ผมดื่มเหล้ามานานมันทำร้ายครอบครัวผมผมเสียใจและตอนนี้ผมตั้งใจเลิกเด็ดขาดเพื่อครอบครัว”
๓. ใช้ความรู้สึกมาเป็นข้ออ้าง ประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น เช่น “ดื่มไม่ได้แล้ว เพราะตอนนี้สุขภาพไม่ดี” หรือ “การฉลองมันก็สนุกอยู่หรอกนะ แต่ฉลองที่ไรต้องเมาเข้าโรงพยาบาลทุกที ดื่มด้วยไม่ได้แล้ว”
๔. การถามความเห็นชอบเพื่อรักษาน้ำใจของผู้ชวน และแสดงการขอบคุณเมื่อผู้ชวนไม่กะยั้งกะยอต่อ ควรพูดคำว่า “ขอบคุณครับ (ค่ะ)”
๕. เมื่อถูกเข้าชี้ชักชวนต่อ ไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก “ต้องขอบใจมากๆ เลยเพื่อน เราเลิกดื่มแล้วจริงๆ ถ้ารักกัน ก็อย่าชวนเราดื่มอีกเลยนะ”

การปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้

๑. ปฏิเสธซ้ำโดยไม่พูดข้ออ้าง พร้อมทั้งเอ่ยคำลา และหาทางเลี่ยงออกจากเหตุการณ์นั้น
๒. ใช้การต่อรอง อาจทำได้โดยการชวนให้ทำกิจกรรมอื่นๆ ที่ดีแทน
๓. ขอผัดผ่อนก่อน เป็นการยืดระยะเวลาออกไป เพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

ตัวอย่างการปฏิเสธมีหลายวิธีง่ายๆ ดังนี้ โดยสามารถเลือกใช้ได้ตามสถานการณ์ที่พบ เช่น

๑. เดินเลี่ยงไปเหมือนไม่ได้ยิน
๒. ปฏิเสธตรงๆ สั้นๆ หรือและพูดเสียงดังให้ผู้อื่นได้ยิน
๓. หากสนิทสนมกัน นอกจากปฏิเสธแล้วควรชักชวนให้เลิกด้วย
๔. หากไม่สนิทสนมหรือเป็นกลุ่มอิทธิพล ควรปฏิเสธแบบผัดผ่อนหรืออ้างเหตุต่างๆ
๕. เปลี่ยนเป็นพูดเรื่องอื่นแทรกขึ้นมาทันทีแทนการปฏิเสธ
๖. ชักชวนให้ทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น เล่นกีฬา เล่นดนตรี หรืออื่นๆ
๗. ปฏิเสธเพราะกลัวโทษที่จะได้รับจากผู้ปกครอง โรงเรียน หรือกฎหมาย
๘. ปฏิเสธว่ามีโรคประจำตัวที่ไม่สามารถเข้ายาต่างๆ ได้หรือแพ้ง่ายหรือไม่สบาย
๙. ปฏิเสธโดยชี้ถึงบาป บุญ คุณ โทษและศาสนา หรือสงสารพ่อแม่
๑๐. ทำเป็นไม่เข้าใจในสิ่งที่พูดชักชวน หรือพูดวาทะจนผู้ชวนเลิกไปเอง

ลักษณะการแสดงออกที่เหมาะสมในรูปแบบต่างๆ

อีกส่วนหนึ่งที่สำคัญต่อทักษะการปฏิเสธก็คือลักษณะการแสดงออก ซึ่งการแสดงออกที่เหมาะสมในการใช้ปฏิเสธการใช้สารเสพติดก็มีหลายรูปแบบ ดังต่อไปนี้

๑. การแสดงออกแบบพื้นฐานเป็นการแสดงออกเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกต่างๆ อย่างตรงไปตรงมา

ตัวอย่างเช่น เมื่อเพื่อนชวนดื่ม คุณอาจพูดว่า “ดื่มไม่ได้แล้ว เพราะตอนนี้สุขภาพไม่ดี”

๒. การแสดงออกแบบเข้าใจความรู้สึกเป็นการแสดงความรู้สึกว่าเราเข้าใจสภาพการณ์หรือความรู้สึกต่างๆ ของผู้อื่นก่อน จากนั้นจึงแสดงออกอย่างตรงไปตรงมา

ตัวอย่างเช่น วันนี้ฉลองเงินเดือนออกกันหน่อย คุณอาจพูดว่า “การฉลอง มันสนุก แต่ฉลองที่ไร ต้องมาเข้าโรงพยาบาลทุกที ดื่มด้วยไม่ได้หรอก”

๓. การแสดงออกแบบขยายเพิ่มเป็นการแสดงออกที่ต้องเกิดขึ้นอีกครั้ง เมื่อการแสดงออกในครั้งแรกไม่ได้ผล

ตัวอย่างเช่น

ระดับที่ ๑ “การฉลอง มันสนุก แต่ฉลองที่ไรต้องมาเข้าโรงพยาบาลทุกที ดื่มด้วยไม่ได้หรอก” แต่เพื่อนที่ชวนก็ยังชวนให้ดื่มอีก

ระดับที่ ๒ “ต้องขอบใจมาๆนะเพื่อน เราเลิกดื่มแล้วจริงๆ ถ้ารักกันจริงก็อย่าชวนเราดื่มอีกเลยนะเพื่อน”

๔. การแสดงออกแบบเน้นคำว่า “ฉัน”เป็นการแสดงออกที่ทำให้เห็นถึงสถานการณ์รวมทั้งผลที่เกิดขึ้นและความรู้สึก พร้อมทั้งระบุความต้องการของเราเอาไว้ด้วย ประกอบด้วย ๔ ส่วน

ก. เหตุการณ์

ข. ผลที่เกิดขึ้น(ผลจากพฤติกรรมการดื่มที่มีต่อชีวิตและความรู้สึกต่างๆ ของตนอย่างชัดเจน)

ค. ฉันรู้สึก

ง. ฉันต้องการ

ตัวอย่างเช่น

การที่ผมดื่มเหล้ามานานมันทำร้ายครอบครัวผมผมเสียใจและตอนนี้ผมตั้งใจเลิกเด็ดขาดเพื่อครอบครัว

ก.

ข.

ค.

ง.

ถ้าผู้ใช้สารเสพติด สามารถใช้ทักษะปฏิเสธการใช้สารเสพติดได้อย่างถูกต้อง และแสดงสิทธิที่ตนพึงมีอย่างเหมาะสม เมื่อต้องเผชิญกับตัวกระตุ้นต่างๆ ผู้ให้การบำบัดรักษามีความเชื่อมั่นว่านักเรียนจะสามารถหยุดการใช้สารเสพติดได้



ใบงานที่ ๑

ทักษะปฏิเสธการใช้สารเสพติด

แบบฝึกหัด ให้เลือกตัวแทนของกลุ่มแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ต่อไปนี้ (๑คู่ต่อ ๑สถานการณ์ ให้เลือกระหว่างผู้ชักชวนหรือผู้ถูกชักชวน) และการใช้ทักษะการกล้าแสดงออกในการปฏิเสธของนักเรียนให้เหมาะสม

สถานการณ์ที่ ๑ เมื่อบังเอิญเจอเพื่อนสนิทที่ไม่ได้เจอกันมานาน แล้วเพื่อนชวนไปสังสรรค์

สถานการณ์ที่ ๒ คุณรู้สึกเบื่อ เซ็ง และโกรธ เจ้านายที่มาดูว่าตนต่อหน้าคนอื่น ทั้งที่เรื่องที่เกิดขึ้นมาจากการตัดสินใจของเจ้านายทั้งหมด คุณเกิดความเครียดมาก แล้วเพื่อนมาพบเข้า เพื่อนจึงชักชวนไปลองใช้สารเสพติด

สถานการณ์ที่ ๓ ทำงานแล้วเกิดอาการง่วง ไม่ค่อยมีแรง เพื่อนเลยแนะนำว่า “ยานี้ช่วยแก้ได้นะเพื่อน”



ใบงานที่ ๒

ทักษะปฏิเสธการใช้สารเสพติด

แบบฝึกหัด จงทำเครื่องหมายถูก ✓ ลงในวงเล็บ () หน้าข้อความที่เป็นการแสดงออกที่เหมาะสมที่สุด

๑. ในงานเลี้ยงสังสรรค์ เพื่อตักอาหารอย่างหนึ่งมาให้ แต่คุณไม่ชอบอาหารนั้นจึงพูดว่า.....

- () ก. “โอ้ยยยยย! ไม่เอา บอกว่าไม่เอาไง เธอก็น่าจะรู้ว่าฉันไม่ชอบมัน”
- () ข. “อาหารนี้ดูน่ากินดีนะ แต่ฉันยังไม่รับดีกว่าค่ะ ชอบคุณนะ”
- () ค. “ก็ดีค่ะ ถ้าเธอเห็นว่ามันอร่อย (แล้วก็จำเป็นต้องกลักรับประทานหรือไม่กล้าแอบเอาไปทิ้ง)

๒. คุณสนทนากับเพื่อนทางโทรศัพท์ครูใหญ่ และอยากหยุดการสนทนาเพราะมีงานอื่นที่ต้องทำอีก คุณจะพูดกับเพื่อนว่า...

- () ก. “ฉันขอโทษนะ ความจริงอยากคุยกับเธอนานๆ ขออีกนาทีเดียวก็แล้วกัน เธอคงไม่โกรธฉันนะ”
- () ข. “ฉันขอโทษนะ ฉันขอหยุดแค่นี้ก่อน เพราะฉันมีงานสำคัญที่ต้องทำอีก วันพรุ่งนี้ตอนเย็นฉันว่างไว้โทรมาหาใหม่นะ”
- () ค. “นี่ฉันจะต้องฟังเธอพูดอีกนานไหมนี่ ฉันมีงานอื่นที่ต้องทำอีกเยอะแยะนะ แค่นี้ก่อนแล้วกัน”

๓. เพื่อนของคุณมาชวนคุณไปหาอาหารว่างข้างนอกทานตอนดึก ซึ่งคุณไม่อยากไปเพราะเหนื่อยจากการทำงานมาทั้งวันและอยากพักผ่อนจึงพูดว่า.....

- () ก. “ความจริงฉันอยากพักผ่อน แต่เอาละฉันจะไปเป็นเพื่อนเธอ”
- () ข. “นี่เธอไปคนเดียวไม่ได้หรือไง ฉันอยากพักผ่อน”
- () ค. “ขอโทษด้วยนะ วันนี้ฉันเหนื่อยมาก และอยากจะพักผ่อน เธอไปเองเถอะนะ”



แผนการสอนเรื่อง “ความสัมพันธ์ของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม”

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความสัมพันธ์ของอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมได้
๒. เพื่อให้สมาชิกปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสม วิธีจัดการอารมณ์ทางลบ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อเลิกสารเสพติดได้

สาระสำคัญ/แนวคิด

การติดยาเสพติดทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงนี้มีผลกระทบต่อกระบวนการเลิกสารเสพติด การเลิกสารเสพติดให้สำเร็จได้นั้นต้องควบคุมกระบวนการหรือความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องนี้ให้ได้ ซึ่งต้องเรียนรู้ที่จะจัดการกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองให้เป็นไปอย่างเหมาะสมโดยไม่พึ่งยาเสพติด

ความสัมพันธ์ของอารมณ์ความคิดและการกระทำ ในแง่ที่อาจเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้สุรายาเสพติด เท่านั้นส่วนใหญ่มักเกิดจากอารมณ์ทางลบ และความคิดที่ไม่เหมาะสมซึ่งนำมาสู่พฤติกรรมหรือการกระทำที่ไม่เหมาะสมเช่นกัน ซึ่งก็คือพฤติกรรมการติดยาเสพติด

จุดเน้นในบทนี้

๑. ความสัมพันธ์ของอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม
๒. ปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสม วิธีจัดการอารมณ์ทางลบ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

วิธีดำเนินการ

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา/สื่อ
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๑๐ นาที)	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยถามถึงเหตุการณ์และอารมณ์ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา - วิทยากรสุ่มถามความคิดเห็นของสมาชิก ๒ - ๓ คน	
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย (เวลา ๑๕ นาที)	- ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นตามสถานการณ์ทั้ง ๔ สถานการณ์ ตามลำดับ ดังนี้ <u>สถานการณ์ที่ ๑</u> ให้เล่าถึงเหตุการณ์ที่ส่งผลต่ออารมณ์ทางบวกให้เพื่อนสมาชิกฟัง เช่น ตอนไปเที่ยวสนุกกับครอบครัวหรือดีใจที่พอซื้อสิ่งของให้ <u>สถานการณ์ที่ ๒</u> ให้เล่าถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางลบ <u>สถานการณ์ที่ ๓</u> จากนั้นให้สมาชิกย้อนนึกถึงเหตุการณ์ที่ตนเองเล่า ประเมินความรุนแรงของอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นครั้งนั้น (ระดับ ๑ - ๕ ระดับ ๕ หมายถึงรุนแรง) และนำมาเปรียบเทียบกับความรู้สึกตอนนี่ว่าลดลงหรือเพิ่มขึ้นอย่างไร <u>สถานการณ์ที่ ๔</u> ให้เพื่อนสมาชิกช่วยกันให้กำลังใจและ	- ใบงาน ความสัมพันธ์ ของความคิด อารมณ์และ พฤติกรรม

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา/สื่อ
	หาวิธีการจัดการกับอารมณ์ทางลบนั้น - ให้แต่ละกลุ่มสรุปและนำเสนอกลุ่มใหญ่	
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๑๕ นาที)	- ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอ - วิทยากรสรุปสาระสำคัญของความคิด อารมณ์และพฤติกรรมให้กับสมาชิกตามใบความรู้	- ใบความรู้ ความสัมพันธ์ ของความคิด อารมณ์และ พฤติกรรม
ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๑๐ นาที)	- ให้สมาชิกทำแบบฝึกหัดในใบงานข้อ ๑ ความสัมพันธ์ของ ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม	- ใบงานข้อ ๑ ความสัมพันธ์ ของความคิด อารมณ์และ พฤติกรรม
สะท้อนความคิด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๑๐ นาที)	- วิทยากรสุ่มถามความคิดเห็นของสมาชิกเกี่ยวกับความสัมพันธ์ทั้ง ๓ ส่วน	
ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๑๐ นาที)	- ให้สมาชิกทำแบบฝึกหัดในใบงานข้อ ๒ การปรับเปลี่ยนความคิด ที่ไม่เหมาะสม วิธีจัดการอารมณ์ทางลบและเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมเพื่อเลิกสารเสพติดได้	- ใบงานข้อ ๒ ความสัมพันธ์ ของความคิด อารมณ์และ พฤติกรรม
สะท้อนความคิด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๑๐ นาที)	- วิทยากรสุ่มถามความคิดเห็นของสมาชิกเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยน ความคิดที่ไม่เหมาะสม วิธีจัดการอารมณ์ทางลบและปรับเปลี่ยน พฤติกรรมเพื่อเลิกสารเสพติดได้	
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๑๐ นาที)	- วิทยากรและสมาชิกสรุปกิจกรรมร่วมกัน	

คำแนะนำสำหรับวิทยากร

๑. หัวใจสำคัญของบทนี้ คือ วิทยากรต้องเน้นย้ำความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกันของอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม ซึ่งถ้าเราสามารถจัดการกับอารมณ์ทางลบได้เหมาะสม หรือควบคุมความคิดได้ พฤติกรรมก็จะสอดคล้องเหมาะสมไม่พึงสารเสพติด
๒. ปัญหาที่พบ คือ สมาชิกไม่สามารถเขียนความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงกันได้ของ อารมณ์ ความคิดและพฤติกรรม
๓. แนวทางแก้ไข คือ
 - วิทยากรต้องยกตัวอย่างความสัมพันธ์หลายตัวอย่าง
 - กระตุ้นให้สมาชิกคิดเชื่อมโยงโดยอาจตั้งต้นที่พฤติกรรมก่อน เช่น เพราะอะไรถึงไปซื้อยามาเสพ ตอนนั้นคิดอะไร หรือรู้สึกอย่างไร เป็นต้น
 - วิทยากรต้องพยายามให้สมาชิกสามารถแยกแยะระหว่างความคิด และอารมณ์ความรู้สึก

ใบความรู้

ความสัมพันธ์ของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

การติดสารเสพติดทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านความคิดอารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรม

การเปลี่ยนแปลงนี้มีผลกระทบต่อกระบวนการเลิกสารเสพติด

ความคิด

ความคิดเกิดขึ้นในสมองคล้ายกับภาพบนจอโทรทัศน์ เราสามารถควบคุมความคิดได้ เมื่อเรารู้เท่าทันความคิดก็สามารถเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดในสมองได้ การเรียนรู้ที่จะปิดช่องทางการคิดถึงสารเสพติด ถือเป็นเรื่องสำคัญมากในการเลิกสารเสพติด ซึ่งหากได้รับการฝึกฝนการรู้เท่าทันความคิดตัวเอง และเรียนรู้การควบคุมความคิดในสมอง ก็จะมีประโยชน์ต่อการเลิกสารเสพติดได้

อารมณ์ความรู้สึก

เราไม่สามารถบังคับ ควบคุมความรู้สึกได้ สิ่งสำคัญต้องรู้จักความรู้สึกของตนเอง การได้พูดคุยกับผู้อื่นจะช่วยให้รู้จักความรู้สึกต่างๆ ของตนเองได้ โดยปกติคนเราจะมีอารมณ์ความรู้สึกที่หลากหลาย ซึ่งสารเสพติดสามารถเปลี่ยนแปลง อารมณ์ความรู้สึกของคุณได้โดยการเปลี่ยนระบบสื่อเคมีในสมองของคุณในระหว่างการเลิกสารเสพติด ภาวะอารมณ์อาจสับสนปนเปกัน เช่น ความรู้สึกหงุดหงิดอย่างไม่มีเหตุผลหรือรู้สึกดีใจมากๆ โดยยังไม่มีเหตุการณ์ที่ทำให้เรารู้สึกว่าเราไม่สามารถบังคับหรือเลือกได้ว่าเราจะรู้สึกอย่างไร แต่เราสามารถเลือกได้ว่าเราจะทำอะไรที่เหมาะสมเมื่อเกิดความรู้สึกเหล่านั้น

พฤติกรรม

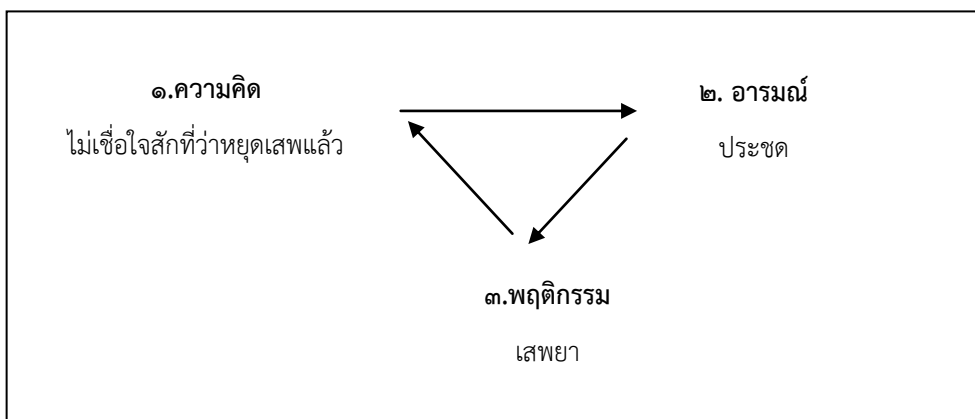
ทุกอย่างที่ทำ เรียกว่า พฤติกรรม พฤติกรรมอาจเกิดจากอารมณ์ หรือความคิด หรือทั้งสองอย่างร่วมกัน

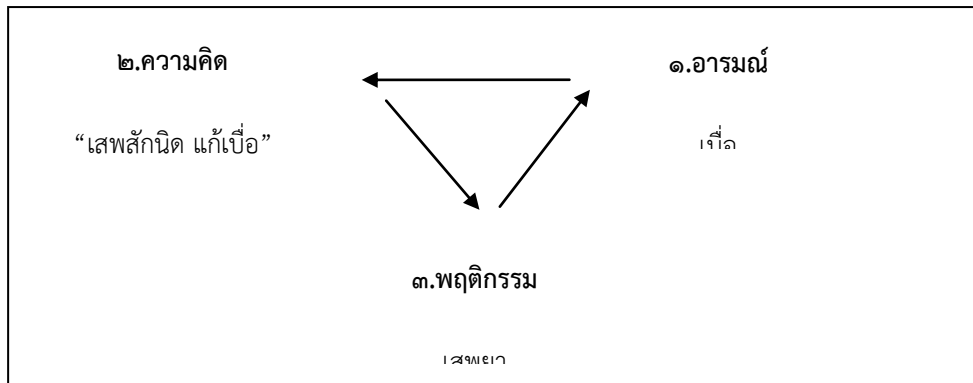
ความสัมพันธ์ของ ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่นำไปสู่การใช้ยาเสพติด

การติดสารเสพติดจะไปกระตุ้นความคิด และผลักดันให้เกิดอารมณ์ที่จะไปใช้ยา จนกลายเป็นกระบวนการอัตโนมัติที่มีอิทธิพลต่อผู้ติดยาอย่างมาก การเลิกสารเสพติดให้สำเร็จได้นั้นต้องควบคุมกระบวนการหรือความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องนี้ให้ได้ซึ่งต้องเรียนรู้ที่จะจัดการกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองให้เป็นไปอย่างเหมาะสมโดยไม่พึ่งยาเสพติด

ความสัมพันธ์ของอารมณ์ ความคิด และการกระทำ ในแง่ที่อาจเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้สารเสพติดเท่านั้น ส่วนใหญ่มักเกิดจากอารมณ์ทางลบ และความคิดที่ไม่เหมาะสมกล่าวคือเมื่อคนเราเกิดอารมณ์ความรู้สึกเป็นเช่นไร ก็มักเกิดความคิดและการกระทำที่สอดคล้องไปเช่นนั้น และทางกลับกันเมื่อคนเกิดความคิดที่ไม่เหมาะสมก็มักจะเกิดความรู้สึกที่ไปด้วยกัน ซึ่งนำมาสู่พฤติกรรมหรือการกระทำอาจใช้อธิบายให้เข้าใจได้ง่ายและเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน ดังแผนภูมินี้

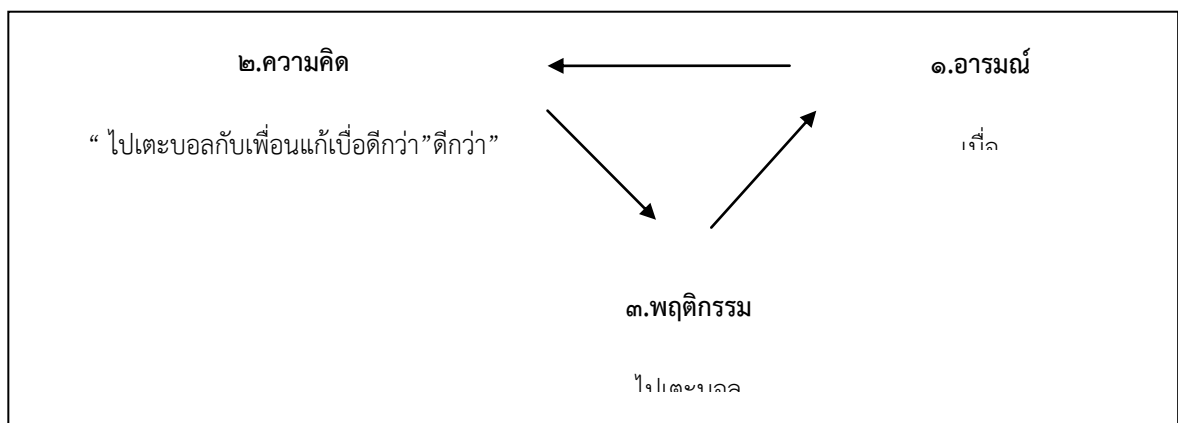
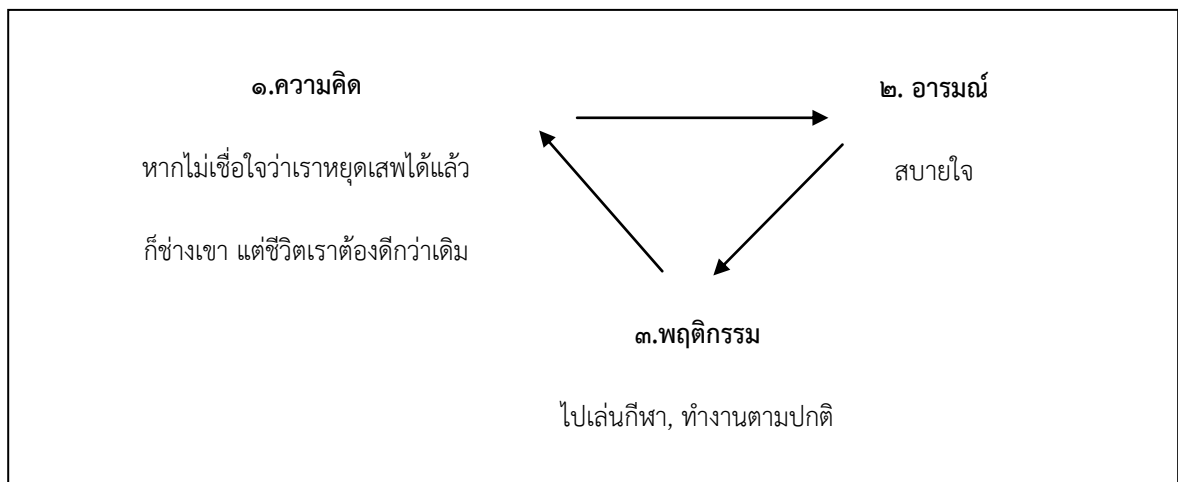
แผนภูมิความสัมพันธ์ของอารมณ์ ความคิด การกระทำที่นำไปสู่การใช้ยาเสพติด





การปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสม วิธีจัดการอารมณ์ทางลบ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

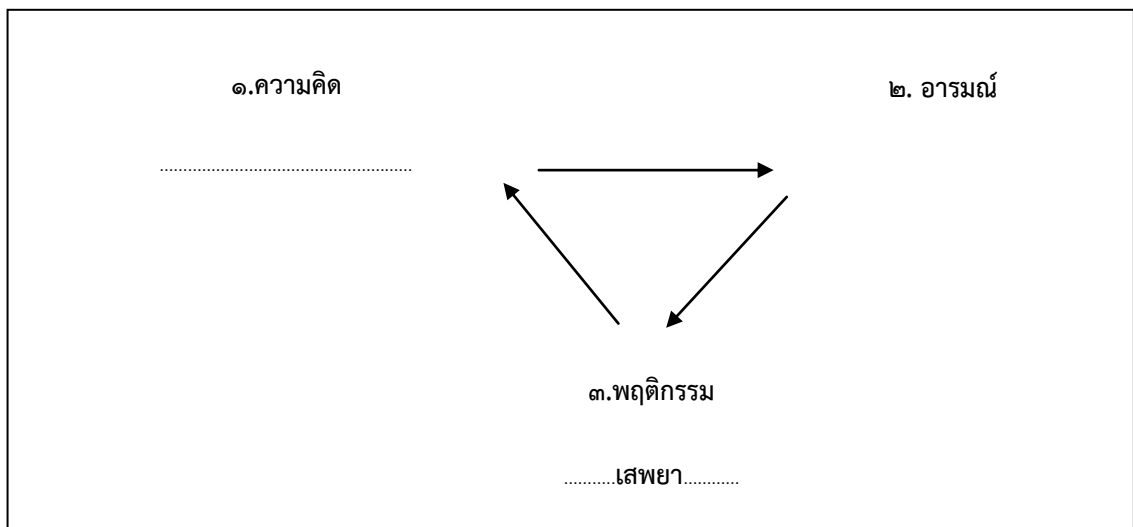
การปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสม วิธีจัดการอารมณ์ทางลบ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อเลิกสารเสพติดได้เมื่อเราเกิดความเข้าใจความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกันแล้วเราก็จะสามารถปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสม รวมถึงวิธีจัดการอารมณ์ได้ เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นเช่นการออกกำลังกาย การรับผิดชอบงานตามปกติ เป็นต้น เพื่อคงพฤติกรรมการหยุดใช้สารเสพติดให้นานที่สุด



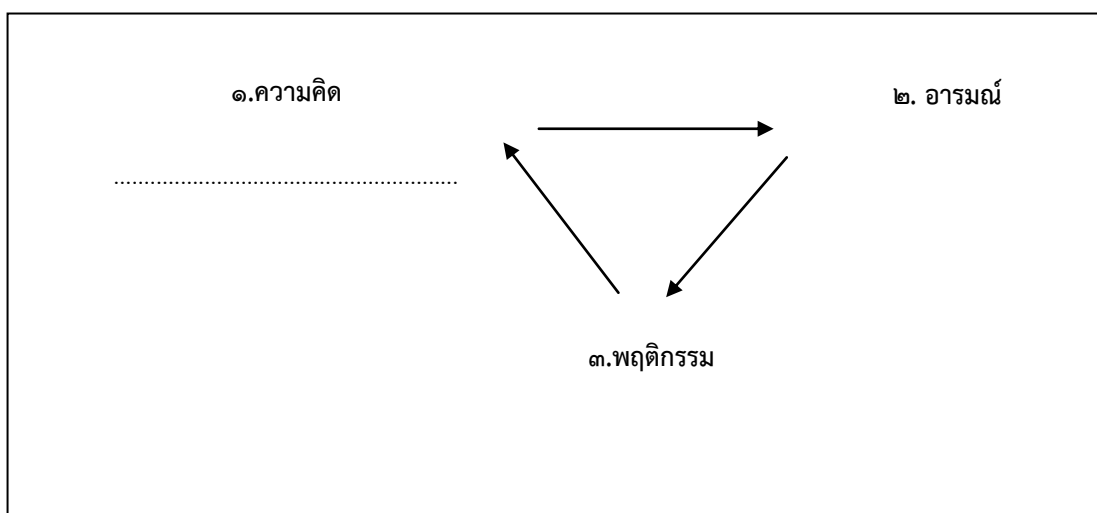
ใบงาน

ความสัมพันธ์ของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

- ให้นักเรียนเขียนความสัมพันธ์ของภาวะอารมณ์ทางลบ และความคิดที่ไม่เหมาะสม ที่นำไปสู่การใช้สารเสพติดของตนเองในอดีต



- ให้นักเรียนนำรูปแบบความสัมพันธ์จากข้อ ๑ มาปรับเปลี่ยนวิธีจัดการอารมณ์ทางลบและการควบคุมความคิดให้เหมาะสม เพื่อป้องกันการกลับไปใช้สารเสพติดของตนเองในอนาคต



แผนการสอนเรื่อง”การเลิกสุราและสารเสพติดโดยเด็ดขาด”

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความสำคัญของการเลิกสุราและสารเสพติด โดยเด็ดขาด
๒. เพื่อให้สมาชิกรู้ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการเลิกสุราและสารเสพติด โดยเด็ดขาด

สาระสำคัญ/แนวคิด

เป้าหมายสูงสุดของการเลิกสารเสพติด คือการเลิกสารเสพติดทุกชนิด ทั้งสุรา และ สารเสพติดชนิดอื่นๆ แต่ในความเป็นจริง สมาชิกยังไม่เข้าใจเหตุผลที่ชัดเจนของเรื่องนี้ ดังนั้นการได้อภิปรายในหัวข้อนี้ จะทำให้สมาชิกเข้าใจเหตุผลต่างๆ ได้ดีขึ้น

จุดเน้นในบทนี้

ความสำคัญของการเลิกสุราและสารเสพติด โดยเด็ดขาด

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

วิธีดำเนินการ

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๒๐ นาที)	- วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับการเลิกสุราและสารเสพติดโดยเด็ดขาด โดยศึกษาจากใบความรู้ - วิทยากรสุ่มถามความคิดเห็นของสมาชิก	- ใบความรู้ การเลิกสุราและ สารเสพติดโดย เด็ดขาด
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย (เวลา ๒๐ นาที)	- ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มและแต่ละคนทำแบบฝึกหัดตามใบงาน แบบฝึกหัดที่ ๑ - ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มย่อยเพื่อนำเสนอในกลุ่มใหญ่	- ใบงาน การเลิกสุราและ สารเสพติดโดย เด็ดขาด แบบฝึกหัดที่ ๑
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๒๐ นาที)	- ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ - วิทยากรสรุปประเด็นสำคัญ	
ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มย่อย (เวลา ๑๐ นาที)	- ให้สมาชิกกลุ่มทำแบบฝึกหัดตามใบงาน แบบฝึกหัดที่ ๒	- ใบงาน การเลิกสุราและ สารเสพติดโดย เด็ดขาด แบบฝึกหัดที่ ๒

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา/สื่อ
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย (เวลา ๑๐ นาที)	- แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มย่อยเพื่อนำเสนอในกลุ่มใหญ่	
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๒๐ นาที)	- ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ - วิทยากรสรุปประเด็นสำคัญ	

คำแนะนำสำหรับวิทยากร

๑. หัวใจสำคัญของบทนี้ คือ วิทยากรต้องกระตุ้นให้สมาชิกสามารถอธิบายได้ถึงความสำคัญของการ เลิกสุราและสารเสพติด โดยเด็ดขาด เพื่อป้องกันการกลับไปเสพซ้ำ
๒. ปัญหาที่พบได้ คือ สมาชิกไม่ตระหนักว่าสุรามีส่วนสำคัญที่ทำให้กลับไปเสพซ้ำได้
๓. แนวทางแก้ไข คือ ให้วิทยากรย้อนไปถามถึงเหตุการณ์ช่วงนั้นที่ต้องกลับมาเสพซ้ำ โดยเน้นที่สุราและสารเสพติดชนิดอื่นๆ พร้อมทั้งหาแนวทางในการเตรียมรับมือกับสถานการณ์ที่มีสุราเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่นงานวันเกิดงานบวชเพื่อป้องกันการกลับไปเสพซ้ำ

ใบความรู้

การเลิกสุราและสารเสพติดโดยเด็ดขาด

การจะเลิกสารเสพติดให้ได้โดยเด็ดขาดนั้น เป้าหมายสูงสุดคือการเลิกสารเสพติดทุกชนิดทั้งสุราและสารเสพติดอื่นๆทุกชนิด แต่สมาชิกมักไม่เข้าใจเหตุผลว่าทำไมต้องเลิกดื่มสุรานี้ เนื่องจากสุรากลายเป็นวิถีชีวิตส่วนหนึ่งของคนในสังคม เช่น ในงานเลี้ยงสังสรรค์ งานแต่งงาน งานบวช เป็นต้น สมาชิกจึงคิดว่าสุราไม่ใช่สารเสพติด แต่สำหรับผู้ที่กำลังจะเลิกสารเสพติด สุราอาจเป็นตัวกระตุ้นให้กลับไปเสพซ้ำได้ ดังนั้นการทำความเข้าใจและวางแผนล่วงหน้าสำหรับเหตุการณ์เหล่านั้น จะช่วยให้สมาชิกจัดการกับมันได้แต่สำหรับนักเรียนบางคนอาจมีความยุ่งยากใจที่จะหยุดดื่มสุรา

เหตุผลที่ทำให้สมาชิกหันไปดื่มสุรา คือ

๑. ตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากดื่มสุรามีอยู่ทุกหนทุกแห่ง ดังนั้นการเข้าสังคมโดยไม่ดื่มสุราจึงทำได้ยาก
๒. เพื่อตอบสนองอารมณ์ของตนเองเพราะคิดว่าเมื่อดื่มสุราแล้วความเศร้า และความวิตกกังวลจะหายไป จึงยากที่เขาจะตระหนักว่าบางครั้งสุราก็ทำให้เกิดความเศร้าได้เหมือนกัน
๓. ผู้ติดยาเสพติดแล้วดื่มสุราด้วยมักคิดว่าการดื่มสุราไม่ใช่ปัญหา แต่เมื่อเขาพยายามหยุดดื่มแล้วไม่สามารถหยุดได้ จึงตระหนักว่าการดื่มสุราเป็นปัญหา
๔. การดื่มสุรามีผลกระทบต่อความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล จึงทำให้คิดหรือตัดสินใจอย่างมีเหตุผลเกี่ยวกับสารเสพติดได้ยาก
๕. สุราทำให้ความสามารถของสมองส่วนคิดลดลงและเพิ่มความสามารถของสมองส่วนอยากให้มากขึ้น ด้วยเหตุนี้คนที่ดื่มสุราจึงมีอารมณ์ทางเพศมากขึ้น และกล้าเข้าสังคมมากขึ้น แต่มีความยับยั้งชั่งใจตนเองน้อยลง ถ้าเคยชินกับการดื่มสุราเพื่อเพิ่มอารมณ์ทางเพศ และช่วยให้กล้าเข้าสังคมแล้ว หากไม่ได้ดื่มสุราก็จะรู้สึกไม่มั่นใจในการทำกิจกรรมนั้นๆ
๖. พวกเราหลายคนเติบโตขึ้นท่ามกลางสังคมที่ใช้สุราเพื่อการเฉลิมฉลองต่างๆ ดังนั้นการเรียนรู้ที่จะไม่ใช้สุราในการฉลองจึงทำได้ยาก
๗. หลายครอบครัวและหลายสังคมถือว่าการดื่มสุราเป็นการแสดงถึงความเข้มแข็งและเจนนต่อโลกรวมทั้งวัฒนธรรมของเรายังคงสนับสนุนให้มีการดื่มสุราด้วย
๘. การดื่มกลายเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมต่างๆ ไปแล้ว ดังนั้นการทำกิจกรรมต่างๆ โดยไม่มีการดื่มเบียร์หรือสุราร่วมด้วยจึงเป็นไปได้ยาก (เช่น การรับประทานอาหารบางประเภทการเล่นกีฬาการพักผ่อน)

เหตุผลที่ทำให้สมาชิกหันไปใช้สารเสพติด คือ

๑. สมาชิกมักมองว่าตนเองมีปัญหาเรื่องการใช้อาหารสารเสพติด แต่ไม่ได้มีปัญหาเรื่องการใช้อาหารสารเสพติดตัวอื่น เช่น กัญชา
๒. สมาชิกมักบอกกับตัวเองว่าตนเองมีปัญหาที่จริง แต่ไม่ติด จะเลิกเมื่อไหร่ก็ได้

สิ่งสำคัญที่ควรระลึกไว้เสมอคือทุกคนที่หยุดดื่มสุรา หยุดใช้สารเสพติด มักต้องเจอกับปัญหาต่างๆ ในระยะแรกๆ แต่ถ้าสามารถผ่านสถานการณ์ยุ่งยากเหล่านั้นโดยไม่ดื่มสุรา ไม่ใช้สารเสพติดไปได้หลายๆ ครั้งการเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ เหล่านี้ในอนาคตต่อไปก็จะดลละ เลิก สุรา สารเสพติดได้ง่ายขึ้น

เหตุผลที่ให้หยุดดื่มสุราและยาเสพติดทุกชนิด

๑. ผู้ติดยากระชั้นที่ยังคงดื่มสุรามีโอกาสกลับไปเสพซ้ำสูงถึง ๘ เท่า ส่วนผู้ที่ยังคงใช้กัญชาจะมีโอกาสกลับไปเสพซ้ำสูงถึง ๓ เท่า
๒. การเข้าไปเกี่ยวข้องกับสถานที่หรือบุคคลที่ดื่มสุรามักจะเป็นตัวกระตุ้นให้กลับไปเสพซ้ำได้ง่าย
๓. การดื่มสุรา หรือ การใช้สารเสพติดชนิดอื่น จะไปขัดขวางการเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาโดยไม่ใช้สารเสพติด

ใบงาน

การเลิกสุราและสารเสพติดโดยเด็ดขาด

แบบฝึกหัดที่ ๑

การดื่มสุรากลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตคนในสังคม ดังนั้นคนจึงไม่คิดว่าสุราเป็นสารเสพติดแต่สำหรับผู้เลิกสารเสพติดแล้ว สุราอาจจะเป็นตัวกระตุ้นให้กลับไปเสพซ้ำได้มีสถานการณ์บางอย่างที่เป็นตัวกระตุ้นให้ดื่มสุรา ดังนั้นการทำความเข้าใจ และวางแผนล่วงหน้าสำหรับเหตุการณ์เหล่านั้น จะช่วยให้ผู้เลิกสารเสพติดจัดการกับมันได้โดยไม่ดื่มสุรา แต่สำหรับผู้เลิกสารเสพติดบางคนอาจมีความยุ่งยากใจที่จะหยุดดื่มสุรา เมื่อเข้ารับการรักษาด้วยเหตุผลบางอย่างดังต่อไปนี้

๑. ตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากดื่มสุรามีอยู่ทุกหนทุกแห่ง ดังนั้นการเข้าสังคมโดยไม่ดื่มสุราจึงทำได้ยาก
 - คุณเคยสังสรรค์กับเพื่อนโดยไม่มีการดื่มสุราบ้างหรือไม่
 -
๒. มีคนจำนวนมากดื่มสุราเพื่อตอบสนองอารมณ์ของตนเองเพราะคิดว่าเมื่อดื่มสุราแล้วความเศร้าและความวิตกกังวลจะหายไปจึงอยากที่เขาคิดว่าบางครั้งสุราก็ทำให้เกิดความเศร้าได้เหมือนกัน
 - คุณเคยดื่มสุราเวลาที่มีเรื่องไม่สบายใจหรือไม่
 -
๓. ผู้ติดยาเสพติดแล้วดื่มสุราด้วยมักคิดว่าการดื่มสุราไม่ใช่ปัญหา แต่เมื่อเขาพยายามหยุดดื่มแล้วไม่สามารถหยุดได้ จึงตระหนักว่าการดื่มสุราเป็นปัญหา
 - คุณสามารถหยุดดื่มสุราได้ตั้งแต่เข้ามารับการบำบัดหรือไม่
 -
๔. การดื่มสุรามีผลกระทบต่อความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล จึงทำให้คิดหรือตัดสินใจอย่างมีเหตุผลเกี่ยวกับสารเสพติดได้สารเสพติด
 - คุณเคยอยู่ในงานสังสรรค์โดยไม่ดื่มสุรา และเห็นคนเมาสุราแสดงพฤติกรรมที่น่ารังเกียจบ้างหรือไม่
 -
๕. สุราทำให้ความสามารถของสมองส่วนคิดลดลงและเพิ่มความสามารถของสมองส่วนอยากให้มากขึ้น ด้วยเหตุนี้คนที่ดื่มสุราจึงมีอารมณ์ทางเพศมากขึ้น และกล้าเข้าสังคมมากขึ้น แต่มีความยับยั้งชั่งใจตนเองน้อยลง ถ้าคุณเคยชินกับการดื่มสุราเพื่อเพิ่มอารมณ์ทางเพศ และช่วยให้กล้าเข้าสังคมแล้ว หากไม่ได้ดื่มสุราก็รู้สึกไม่มั่นใจในการทำกิจกรรมนั้นๆ
 - คุณต้องพึ่งสุราเพื่อเพิ่มอารมณ์ทางเพศและช่วยให้กล้าเข้าสังคมหรือไม่
 -
๖. พวกเราหลายคนเติบโตขึ้น ท่ามกลางสังคมที่ใช้สุราเพื่อการเฉลิมฉลองต่างๆ ดังนั้นการเรียนรู้ที่จะไม่ใช้สุราในการฉลองจึงทำได้สารเสพติด
 - มีโอกาสพิเศษใดบ้างที่ครอบครัวคุณเลี้ยงฉลองโดยมีการดื่มสุรา
 -
- ปัจจุบันคุณมีวิธีการเลี้ยงฉลองอย่างไรบ้าง
-

๗. หลายครอบครัวและหลายสังคมถือว่าการดื่มสุราเป็นการแสดงถึงความเข้มแข็งและเจนนต่อโลกรวมทั้งวัฒนธรรมของเรายังคงสนับสนุนให้มีการดื่มสุราด้วย

- ถ้าคุณไม่ได้ดื่มสุรา คุณรู้สึกว่าคุณ “ไม่แท้จริง ” หรือไม่

.....

๘. การดื่มกลายเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมต่างๆ ไปแล้ว ดังนั้นการทำกิจกรรมต่างๆ โดยไม่มีการดื่มเบียร์ หรือสุราร่วมด้วยจึงเป็นไปได้สารเสพติด (เช่น การรับประทานอาหารบางประเภทการเล่นกีฬา การพักผ่อน)

- มีกิจกรรมอะไรบ้างที่คุณทำแล้วต้องมีการดื่มเบียร์หรือสุราร่วมด้วย

.....

แบบฝึกหัดที่ ๒

ก. สมาชิกเคยพูดประโยคต่อไปนี้บ้างหรือไม่

“ ฉันมีปัญหาเรื่องการเสพยาเสพติด แต่การดื่มสุราหรือการใช้กัญชาไม่ได้เป็นปัญหาสำหรับฉัน ”

“ ฉันแค่ดื่มเบียร์สักขวดหรือไวน์สักแก้ว ไม่เห็นจะมีปัญหาเพราะยังไม่ได้ดื่มจริงจัง ”

“ ฉันจะดื่มเหล้าตอนที่อยากดื่มเท่านั้น ฉันควบคุมการดื่มของฉันได้ ”

“ ฉันไม่ได้ชอบดื่มเหล้าสักหยด แต่จะดื่มเฉพาะตอนเข้าสังคมเท่านั้น ”

ข. เมื่อสมาชิกเข้ารับการบำบัด นักเรียนอาจจะสงสัยว่าทำไมต้องหยุดเสพยาเสพติดทุกชนิด และหยุดดื่มสุราด้วย โดยแท้จริงแล้วเป้าหมายหลักในการเลิกสารเสพติดก็คือเลิกสารเสพติดโดยเด็ดขาด ซึ่งมีเหตุผลหลายประการ ดังนี้

๑. จากการติดตามผลพบว่าผู้ติดยาเสพติดที่ยังคงดื่มสุราจะมีโอกาสกลับไปเสพยาซ้ำสูงถึง ๘ เท่า ส่วนผู้ที่ยังคงใช้กัญชาจะมีโอกาสกลับไปเสพยาซ้ำสูงถึง ๓ เท่า ดังนั้นนักเรียนสามารถลดโอกาสเสี่ยงต่อการกลับไปเสพยาซ้ำได้โดยเลิกสารเสพติดทุกชนิดโดยเด็ดขาดต่อไป
๒. การเข้าไปเกี่ยวข้องกับสถานที่หรือบุคคลที่ดื่มสุรามักจะเป็นตัวกระตุ้นให้กลับไปเสพยาซ้ำได้ง่าย
๓. ในขณะที่สมาชิกกำลังเรียนรู้การแก้ไขปัญหาโดยไม่พึ่งสารเสพติด การใช้สารเสพติดชนิดอื่นๆหรือดื่มสุราจะไปขัดขวางกระบวนการเรียนรู้ นั่น ดังนี้
 - จะปิดโอกาสในการฝึกแก้ปัญหาต่างๆ โดยไม่หนีปัญหา
 - ทำให้เสี่ยงต่อการติดยาเสพติดชนิดอื่นหรือสุราได้
๔. บางคนเคยพูดไว้ว่า “ ถ้าผมยอมให้ตัวเองดื่มเหล้าได้ อีกหน่อยผมก็ใช้สารเสพติดชนิดอื่นๆได้เหมือนกัน ”

สิ่งสำคัญที่ควรระลึกไว้เสมอคือทุกคนที่หยุดดื่มสุรา หยุดใช้สารเสพติด มักต้องเจอกับปัญหาต่างๆในระยะแรกๆ แต่ถ้าสามารถผ่านสถานการณ์ยุ่งยากเหล่านั้นโดยไม่ดื่มสุรา ไม่ใช้สารเสพติดไปได้หลายๆ ครั้งการเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆเหล่านี้ในโอกาสต่อไปก็จะ งด ละ เลิก สุรา สารเสพติดได้ง่ายขึ้น

แผนการสอนเรื่อง “จงทำตนเป็นคนฉลาด”

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงอำนาจของการติดยาเสพติด
๒. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการปฏิบัติตนให้ห่างไกลจากตัวกระตุ้นต่างๆ

สาระสำคัญ/แนวคิด

สมาชิกไม่เข้มแข็งพอที่จะเอาชนะ "อำนาจของการติดยาเสพติด" ความต้องการเลิกสารเสพติดเพียงอย่างเดียว ไม่เพียงพอที่จะทำให้เลิกสารเสพติดได้ตลอดไป สิ่งสำคัญคือสมาชิกต้องรักษาระยะห่างตัวเขากับสารเสพติดให้มากที่สุด โดยพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการกลับไปเสพซ้ำ และหาโอกาสทำกิจกรรมใหม่ๆที่ไม่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดให้มากที่สุด

จุดเน้นในบทนี้

๑. การเลิกสารเสพติด ต้องใช้ความฉลาด ไม่ใช่ความเข้มแข็ง
๒. การทำตนฉลาดคือการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นต่างๆให้มากที่สุด และ นานที่สุดเท่าที่จะทำได้
๓. การรู้จักปฏิบัติตนอย่างฉลาดที่เหมาะสมกับตนเองในการเลิกสารเสพติด จะช่วยป้องกันการกลับไปเสพซ้ำได้

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

วิธีดำเนินการ

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๑๕ นาที)	- วิทยากรให้ความรู้เรื่องจงทำตนเป็นคนฉลาดตามใบความรู้ - วิทยากรสุ่มถามความคิดเห็นของสมาชิก	- ใบความรู้ จงทำตนเป็น คนฉลาด
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย (เวลา ๔๐ นาที)	- ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มและแต่ละคนทำแบบฝึกหัดตามใบงานข้อ ก และ ข - แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มย่อยเพื่อนำเสนอในกลุ่มใหญ่	- ใบงาน จงทำตนเป็น คนฉลาด
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๓๕ นาที)	- ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอ - วิทยากรสรุปประเด็นสำคัญ	

คำแนะนำสำหรับวิทยากร

๑. หัวใจสำคัญของบทนี้ คือวิทยากรต้องพยายามให้นักเรียนเข้าใจว่า การป้องกันการกลับไปเสพซ้ำที่ดีวิธีหนึ่งก็คือ การปฏิบัติตนอย่างฉลาด และจัดการกับตัวกระตุ้นตามที่เรียนมาอย่างถูกต้องเหมาะสม

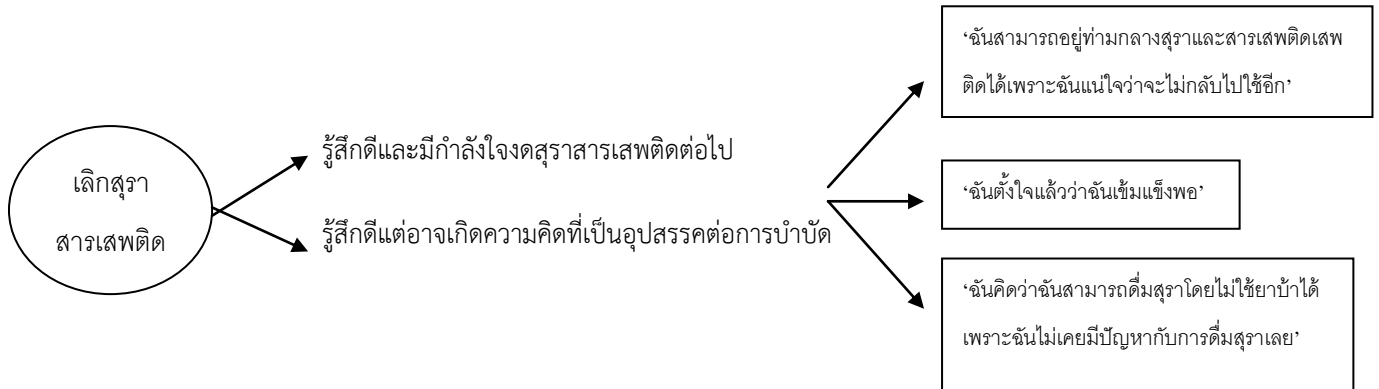
๒. ปัญหาที่พบได้ คือสมาชิกมักเชื่อมั่นในตัวเองว่า เมื่อตนเองเลิกใช้สารเสพติดในขณะที่อยู่ในค่ายได้ ก็แสดงว่าสามารถเลิกได้ตลอดไป ก็ยังคงกลับไปอยู่สิ่งแวดล้อมเดิมๆ อยู่กับเพื่อนคนเดิมๆ ที่ใช้สารเสพติด

๓. แนวทางแก้ไขคือฝึกให้สมาชิกปรับเปลี่ยนความคิด ให้ได้ว่า ยิ่งอยู่ใกล้ชิดสารเสพติด และเพื่อนที่เสพสารเสพติด มากเท่าไรโอกาสที่จะกลับไปเสพซ้ำก็มากขึ้นกว่าคนที่ไม่ได้อยู่ในสถานการณ์เสี่ยง

ใบความรู้

จงทำตนเป็นคนฉลาด

หัวข้อนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกทักษะการป้องกันการกลับไปเสพซ้ำ ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นช่วงใดก็ได้ในระหว่างขั้นตอนการบำบัด เมื่อผู้ป่วยเลิกสุราสารเสพติดมาสักระยะหนึ่ง ย่อมเกิดความรู้สึกดีที่ตนสามารถงดการใช้สุราสารเสพติดได้ แต่ในขณะเดียวกันก็อาจเกิดความคิดที่อันตรายที่อาจเป็นอุปสรรคต่อการบำบัดการเสพติดในระยะสารเสพติดได้เช่นกัน



ผู้ติดสุราสารเสพติดส่วนหนึ่งมักมีความคิดว่าตนเองเข้มแข็งและสามารถอยู่ท่ามกลางสารเสพติดและสุราได้ เพราะรู้สึกแน่ใจว่าตนจะไม่กลับไปใช้อีก ซึ่งเป็นความตั้งใจที่ดีและน่าชื่นชม แต่การเลิกสุราสารเสพติดไม่ได้นั้นอยู่กับความเข้มแข็งเพียงอย่างเดียว เพราะผู้รับการบำบัดส่วนใหญ่ที่สามารถเลิกสุราสารเสพติดได้ติดต่อกันเป็นเวลานานๆ มักจะเลือกวิธีปฏิบัติตนอย่างฉลาด หลักสำคัญของการไม่ดื่มสุราและไม่เสพสารเสพติดคือ การนำพาตัวเองให้ห่างจากสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการกลับไปเสพซ้ำ ยิ่งอยู่ใกล้ชิดกับสารเสพติดและเพื่อนที่เสพยาเสพติดมากเท่าใด โอกาสของการกลับไปเสพซ้ำจะเพิ่มมากขึ้นกว่าคนที่ไม่ได้อยู่ในสถานการณ์เสี่ยง หากเราปฏิบัติตัวอย่างฉลาดก็จะสามารถหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นต่างๆ ให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้

แต่ละคนอาจมีแนวทางในการปฏิบัติตนอย่างฉลาดที่แตกต่างกัน แนวทางต่อจากนี้เป็นทางเลือกที่อาจเป็นประโยชน์และสามารถไปปรับใช้เพื่อลดโอกาสของการกลับไปเสพซ้ำแก่ผู้รับการบำบัดได้

๑. ทักษะในการพูดความจริง ผู้ป่วยที่เข้าบำบัดสุราและสารเสพติดอาจหลีกเลี่ยงที่จะพูดความจริงโดยการให้เหตุผลว่า ไม่ต้องทำร้ายความรู้สึกของคนอื่น หรืออาจจะไม่ต้องเผชิญสถานการณ์ยุ่งสารเสพติดที่จะตามมาหลังจากพูดความจริง แต่ในขณะเดียวกันการไม่พูดความจริงอาจทำให้เรารู้สึกสับสน กับสิ่งที่เคยพูดไป อาจนำมาซึ่งสถานการณ์ที่สร้างความยุ่งยากและนำไปสู่การใช้สารเสพติดได้

๒. การฝึกทำตารางกิจกรรมประจำวัน เพราะในขณะที่ยติดยาเสพติด ผู้ป่วยมักจะหมกมุ่นกับการดื่มสุราและการหาสารเสพติดมาเสพ จนบางครั้งอาจจะละเลยภาระหน้าที่ของตนไป การทำตารางกิจกรรมประจำวัน จะช่วยให้สามารถจัดลำดับความสำคัญว่าสิ่งใดควรทำก่อนหรือหลัง รวมถึงฝึกรับผิดชอบหน้าที่ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน โดยอาจจะเริ่มจากการรับผิดชอบในสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อให้ผู้ป่วยไม่รู้สึกอึดอัดหรือรู้สึกละเลยเกินกำลังของตนเอง เมื่อสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตนเองวางไว้ได้ก็จะเป็นการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองได้เช่นกัน

๓. แนวทางอื่นๆ เช่น การหลีกเลี่ยงสถานที่ที่เกี่ยวข้องกับสุราและสารเสพติด การออกกำลังกาย การมาบำบัดต่อเนื่อง เป็นต้น

ใบงาน

จงทำตนเป็นคนฉลาด

ก. ผู้เลิกสารเสพติดมักมีความคิดว่า

“ฉันสามารถอยู่ท่ามกลางสารเสพติดและสุราได้เพราะฉันแน่ใจว่าจะไม่กลับไปใช้สารเสพติดอีกฉันตั้งใจไว้แล้ว และเข้มแข็งพอ”

“ฉันดูแลตัวเองได้ดีมาตลอด ฉันคิดว่ามันถึงเวลาที่ฉันจะลองทดสอบตัวเองดูว่า ถ้าอยู่กับเพื่อนที่ใช้สารเสพติดจะเป็นอย่างไร เพราะว่ามันอยู่ที่ใจ”

“ฉันคิดว่าฉันสามารถดื่มสุราโดยไม่ใช้สารเสพติดทำได้ เพราะฉันไม่เคยมีปัญหาเกี่ยวกับการดื่มสุราเลย”

การเลิกสารเสพติดไม่ได้ขึ้นอยู่กับความเข้มแข็ง เพราะคนที่เลิกสารเสพติดได้เขามักจะปฏิบัติตนอย่าง “ฉลาด” มากกว่าพวกเขาจะรู้ว่าหลักสำคัญของการไม่ดื่มสุราและไม่เสพสารเสพติดคือ การช่วยให้เขาห่างไกลจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการกลับไปเสพซ้ำ ยิ่งอยู่ใกล้ชิดกับสารเสพติดและเพื่อนที่เสพสารเสพติดมากเท่าใดโอกาสของการกลับไปเสพซ้ำจะเพิ่มมากขึ้นกว่าคนที่ไม่ได้อยู่ในสถานการณ์เสี่ยง คนที่ใช้ความฉลาดในการเลิกสารเสพติดจะหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นต่างๆ ให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้

ข. คุณมีความฉลาดในการเลิกสารเสพติดแค่ไหน

พิจารณาข้อความต่อไปนี้และทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่คุณทำได้ในขณะนี้

ข้อ	สิ่งที่คุณกำลังกระทำ	ทำได้บ้าง ๑	ทำได้พอใช้ ๒	ทำได้ดี ๓	ทำได้ดีที่สุด ๔
๑	การฝึกหยุดความคิด				
๒	การทำตารางกิจกรรมประจำวัน				
๓	การมาบำบัด				
๔	การหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น				
๕	การไม่ดื่มสุรา				
๖	การไม่เสพสารเสพติด				
๗	การหลีกเลี่ยงผู้ที่ดื่มสุรา / ผู้ที่ใช้สารเสพติด				
๘	การหลีกเลี่ยงสถานที่ที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดและสุรา				
๙	การออกกำลังกาย				
๑๐	การพูดความจริง				

รวมคะแนนความฉลาดในการเลิกสารเสพติด.....

ข้อควรจำ

“อย่าทะนงตนแต่จงทำตนให้เป็นคนฉลาด”

แผนการสอนเรื่อง “การหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ”

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการมีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจหลังเลิกสารเสพติด
๒. เพื่อให้สมาชิกหาเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของตนเอง

สาระสำคัญ/แนวคิด

การเลิกสารเสพติดทำให้สมาชิกรู้สึกว่ามีบางอย่างในชีวิตขาดหายไป ดังนั้นเขาจำเป็นต้องหาบางสิ่งบางอย่างมาเป็นที่พึ่งแทนสารเสพติดเพื่อช่วยให้เลิกสารเสพติดต่อไปได้

จุดเน้นในบทนี้

๑. การมีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจจะช่วยให้เลิกสารเสพติดได้สำเร็จ
๒. แต่ละคนควรมีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของตนเอง ที่อาจแตกต่างจากคนอื่นได้
๓. การพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกับสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจจะช่วยให้เกิดความพอใจในชีวิตโดยไม่ต้องกลับไปพึ่งสารเสพติดอีก

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

วิธีดำเนินการ

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา/สื่อ
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๒๐ นาที)	- วิทยากรให้ความรู้ เรื่อง การหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจตามใบความรู้ - วิทยากรสุ่มถามความคิดเห็นของสมาชิก	- ใบความรู้ การหาสิ่งยึด เหนี่ยวจิตใจ
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย (เวลา ๓๕ นาที)	- ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม อ่านและทำแบบฝึกหัดตามใบงาน - แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มย่อยเพื่อนำเสนอในกลุ่มใหญ่	- ใบงาน การหาสิ่งยึด เหนี่ยวจิตใจ
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๓๕ นาที)	- ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอ - วิทยากรสรุปประเด็นสำคัญ	

คำแนะนำสำหรับวิทยากร

๑. หัวใจสำคัญของบทนี้ คือ วิทยากรต้องกระตุ้นให้สมาชิกสามารถระบุสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจของแต่ละคน
๒. ปัญหาที่พบได้ คือ สมาชิกมักนึกไม่ออกว่าจะอะไรจะมาเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวของตน
๓. แนวทางแก้ไขคือยกตัวอย่างสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ เช่น พ่อ แม่ วิทยากร เป็นต้น เพื่อให้เป็นแนวคิดของสมาชิก

ใบความรู้

การหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ

สำหรับผู้ที่เคยใช้สารเสพติดเมื่อพบกับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาเกิดขึ้น เขามักจะรู้สึกว่าคุณเองอ่อนแอไม่มีพลัง ไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้ และถ้าไม่มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจของตนเองไว้ด้วยแล้ว อาจทำให้ต้องหวนกลับไปพึ่งสารเสพติดอีกได้ง่าย ซึ่งแต่ละคนจะมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจของตนเองที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลโดยที่เราอาจเริ่มจากการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างตัวเรากับสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ จะช่วยให้เกิดความพอใจในชีวิต โดยไม่ต้องกลับไปพึ่งสารเสพติดอีก

สิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจหมายถึง

๑. ความรู้สึกหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับตนเอง
(เช่น รู้สึกดีต่อตัวเอง รักตัวเอง ภูมิใจในตัวเอง นับถือตัวเอง เป็นต้น)
๒. ความรู้สึกหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับธรรมชาติ
(เช่น ลำธาร น้ำตก ภูเขา ต้นไม้ ทะเล เป็นต้น)
๓. ความรู้สึกหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น
(เช่น พ่อ แม่ พี่ น้อง เพื่อนฝูง แฟน เป็นต้น) และสัตว์เลี้ยง (เช่น หมา แมว หนู ไก่ ปลา เป็นต้น)
๔. ความรู้สึกหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่เราเคารพนับถือที่ไม่มีตัวตน
(เช่น เทพเจ้า ศาลพระภูมิ เจ้าที่เจ้าทาง รูปเคารพ เป็นต้น)
๕. ความรู้สึกหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับศาสนา
(เช่น คำสอน นักบวช ความเชื่อ/ศรัทธาในศาสนา เป็นต้น)

ความรู้สึกหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับตนเอง : คนเรารู้สึกดีกับตัวเอง เมื่อมีประสบการณ์ที่ดีในวัยเด็ก ได้รับการรักความเข้าใจอย่างสม่ำเสมอจนกลายเป็นต้นทุนทางใจที่แข็งแกร่งเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่

อาจกล่าวได้ว่าความรู้สึกดีกับตัวเองเกิดขึ้นเมื่อมีประสบการณ์ชีวิตที่ดี ได้ทำในสิ่งที่ดี มองโลกในแง่ดี และที่สำคัญเมื่อค้นพบความถนัด ก็ได้บ่มเพาะพัฒนาความถนัดนั้นจนกลายเป็นความสำเร็จที่ภาคภูมิใจจนเราไม่สามารถเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตในวัยเด็กของตนเองได้ ไม่สามารถเลือกได้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นบ้างในชีวิต

แต่เราสามารถฝึกมองโลกในแง่ดี และค้นหาความถนัดของตนเอง เพื่อบ่มเพาะเป็นความสำเร็จให้ภาคภูมิใจ และเราเลือกได้ที่จะทำความดี เพื่อสร้างความรู้สึกดี และความภาคภูมิใจให้กับตนเอง

ทำอะไรให้ “มีความสัมพันธ์ที่ดี” ต่อตัวเอง

๑. สร้างความตระหนักในตนเอง รู้ทันความคิดที่เราพูดกับตัวเอง ว่าช่วยให้เรารู้สึกดีขึ้น หรือทำให้เรารู้สึกแย่
๒. ค้นหาความถนัดของตนเอง บ่มเพาะความถนัดนั้นให้เกิดเป็นผลสำเร็จที่ภาคภูมิใจ
๓. ฝึกมองโลกในแง่ดี มีวิธีอธิบายสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิต ในทางที่สร้างกำลังใจในการดำเนินชีวิตให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น
๔. ยอมรับข้อดีข้อเสียของตัวเอง ไม่คิดเปรียบเทียบกับคนอื่น ที่ทำให้รู้สึกด้อยกว่า
๕. รู้จักหาแบบอย่างที่ดีชื่นชม และเรียนรู้จากเขาเหล่านั้น ฝึกหัดที่จะเรียนรู้และรับฟังผู้อื่น โดยเฉพาะจากแบบอย่างที่ดี
๖. รู้จักตั้งเป้าหมายและลงมือทำจนประสบความสำเร็จ อาศัยความสำเร็จจากการกระทำเป็นสิ่งที่เพิ่มพูนความรู้สึกที่ดีให้กับตัวเอง
๗. หมั่นดูแลร่างกายและจิตใจให้สดชื่น แข็งแรงอยู่เสมอ

ความรู้สึกหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับธรรมชาติ

ธรรมชาติทำให้ชีวิตเบาและสบายขึ้น ในอีกด้านหนึ่งการได้อยู่อยู่กับธรรมชาติทำให้เกิดความเจ็บสงบ และเห็นความเป็นจริงว่า ธรรมชาติเป็นอย่างนี้ มีสายลม แสงแดด มีนก มีแมลง มีความงดงาม เมื่อเห็นอย่างนี้ ธรรมชาติเป็น จะเกิดความเจ็บสงบขึ้นภายใน ไม่ฝืน ไม่หนี ไม่ผลักดัน ไม่วิ่งหา เพราะรู้ว่ามันเป็นอย่างนี้เอง ถ้าเราได้อยู่กับธรรมชาติที่เย็นสบาย งดงาม สงบเยือกเย็น เราจะรู้สึกถึงความยั่งยืน นิ่ง ไม่เสื่อมลง และไม่แปรเปลี่ยนง่าย

ทำอย่างไรให้ “มีความสัมพันธ์ที่ดี” ต่อธรรมชาติ

การอยู่กับธรรมชาติดังทำให้เห็นกระบวนการของชีวิตได้ชัดเจนขึ้น “เราเห็นว่า ผัก ข้าว ปลา มาจากไหน เพราะเราอยู่กับมัน เราปลูกมันมา แคเราหว่านเมล็ดพันธุ์ลงไป รดน้ำ เราเห็นมันงอกขึ้นมา ใส่ปุ๋ยหมัก เราเห็นมันเติบโต แล้วเราก็กิน เรารู้ตั้งแต่ต้นจนจบจนเป็นเลือดเป็นเนื้อของเรา แล้วก็ขับถ่ายออกไป เราเห็นขั้นตอนกระบวนการของมัน จึงมีความมั่นใจในวิถีชีวิตของเรามากกว่า เราต่างพึ่งพาอาศัยสิ่งเหล่านี้ เราอยู่ร่วมกันเป็นหนึ่งเดียว การได้เห็นร่างกายของเราไม่ได้มีแค่นี้ มีพืชผัก น้ำ แสงแดด ที่อยู่รอบๆ ตัวเราด้วย มันเป็นชีวิตจริงๆ ฉะนั้นการเห็นต้นไม้ใบหญ้า มันก็เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเราเช่นกัน การดูแลร่างกายเราคือการดูแลสิ่งเหล่านี้ การเห็นชีวิตตรงนี้ทำให้เราเกิดความสงบ และผ่อนคลาย

ความรู้สึกหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น

การมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นเป็นสิ่งจำเป็นในการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์ พัฒนาการทางสังคมและความคิดความเข้าใจของบุคคล พัฒนาขึ้นจากการมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น เอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ การค้นพบความหมายของชีวิตและสุขภาพจิต ล้วนได้รับผลกระทบจากสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล มนุษย์แต่ละคนถูกหล่อหลอมจากประสบการณ์ให้มีความคิด ความเชื่อ ทศนคติ และค่านิยม ที่แตกต่างกัน ดังนั้นการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างคน ๒ คน จึงต้องอาศัยความเข้าใจถึงปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อสัมพันธ์ภาพที่มีระหว่างกัน เพื่อบุคคลทั้งสองฝ่ายจะได้ประสบความสำเร็จในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

คุณค่าของสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล

บุคคลเรียนรู้จักตนเองได้จากการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น จากสัมพันธ์ภาพนี้ บุคคลจะได้รู้จุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง รู้และเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล รวมทั้งเรียนรู้ความเป็นจริงของโลก โดยสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างบุคคลจะช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปโดยไม่บิดเบือน มีการยอมรับและเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างที่เป็นจริง ดังนั้นสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างบุคคล จึงเป็นกุญแจสำคัญที่จะนำบุคคลไปสู่ การพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง การมีความรู้สึกว่าชีวิตมีความหมายและมีคุณค่า และการมีสุขภาพจิตที่ดีและสามารถพัฒนาตนให้ไปถึงศักยภาพสูงสุดของตนได้แต่บุคคลที่ไม่สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ จะรู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยว เกิดความรู้สึกว่าชีวิตไร้ความหมาย และนำไปสู่ความรู้สึกซึมเศร้า และท้อแท้ในชีวิต และการมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ เช่น พฤติกรรมแยกตัวจากสังคม การติดสารเสพติด เป็นต้นการสร้างและคงไว้ซึ่งสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น จะเกิดบรรลุลูกได้ ต้องอาศัยคุณลักษณะที่สำคัญของบุคคลในการยอมรับและส่งเสริมซึ่งกันและกัน และนอกจากนี้ปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น อันได้แก่ การเปิดเผยตนเอง การไว้วางใจซึ่งกันและกัน และการสื่อสารความเข้าใจ

ทำอะไรให้ “มีความสัมพันธ์ที่ดี” กับผู้อื่น

ความสัมพันธ์ระหว่าง คน ๒ คน จะเป็นสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ต้องอาศัยคุณลักษณะภายในหรือทัศนคติของบุคคลที่สำคัญบางประการ ได้แก่

๑. การยอมรับและให้เกียรติ หมายถึง การยอมรับลักษณะส่วนตัวหรือลักษณะเฉพาะของบุคคลตามที่เขาเป็น ให้เกียรติและเคารพในคุณค่าของบุคคล มีความเป็นมิตร และความอบอุ่นใจแก่ผู้อื่น
๒. การเข้าใจสาระและความรู้สึก หมายถึง การเข้าใจในเนื้อหาสาระของสิ่งที่สื่อสารระหว่างกัน และเข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่นเสมือนเราเป็นตัวเขา ซึ่งในสัมพันธภาพที่ขาดความเข้าใจความรู้สึกซึ่งกันและกัน สัมพันธภาพนั้นไม่สามารถดำเนินไปถึงขั้นที่ลึกซึ้งได้
๓. การจริงใจ หมายถึง การไม่เสแสร้งในการแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก และทัศนคติของตนเอง

ความรู้สึกหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับศาสนา

ประเทศไทยมีศาสนาหลายศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้ชาวไทยครองตนอยู่ในศีลธรรม มีพระมหากษัตริย์เป็นร่มเกล้าทรงช่วยให้เราได้อยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุขสืบมาทุกสมัย ความสัมพันธ์ใกล้ชิดระหว่างสถาบันพระมหากษัตริย์กับสถาบันศาสนาจึงเป็นลักษณะพิเศษอย่างหนึ่งของชาติไทย แต่อย่างไรก็ตามศาสนาทั้งหลายล้วนมีจุดมุ่งหมายที่จะอบรมสั่งสอนศาสนิกของตนให้เป็นคนดีด้วยกันทั้งนั้น นอกจากนี้ในกลุ่มหลักการ ๑๒ ขั้นตอน ได้ให้ความสำคัญกับการค่อยๆ พัฒนาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจของแต่ละบุคคลโดยมีความเชื่อว่าการใช้ชีวิตโดยมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจจะบ่งบอกถึงคุณภาพชีวิตของบุคคลนั้นๆ ได้ ซึ่งคุณสามารถสำรวจถึงความสำคัญของสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจของตนเองได้

ทำอะไรให้ “มีความสัมพันธ์ที่ดี” กับศาสนา

หลัก ๑๒ ขั้นตอนแนวพุทธ Buddhism: the Twelve Steps ได้ให้ความสำคัญกับการค่อยๆ พัฒนาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจของแต่ละบุคคล โดยมีความเชื่อว่าการใช้ชีวิตโดยมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจจะบ่งบอกถึงคุณภาพชีวิตของบุคคลนั้นๆ ได้ ซึ่งมีหลักการให้ผู้ติดยาเสพติด พิจารณาตัวเองดังนี้

๑. ข้าพเจ้ายอมรับว่าเนื่องจากข้าพเจ้าติดสุราสารเสพติดข้าพเจ้าจึงไม่สามารถดูแลตนเองและครอบครัวได้
๒. ข้าพเจ้าศรัทธาและเชื่อมั่นว่าปัญญาสามารถนำพาชีวิตข้าพเจ้าไปสู่หนทางที่ถูกต้องได้
๓. ข้าพเจ้าขออาศัยมรรคมืองคแปดซึ่งเป็นหนทางในการเข้าถึงปัญญาเป็นที่พึ่ง
๔. ข้าพเจ้าเพียรพยายามเพื่อเข้าใจมรรคมืองคแปดซึ่งมืองคประกอบดังต่อไปนี้สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติและสัมมาสมาธิ
๕. ข้าพเจ้าขอยอมรับต่อตนเองและบุคคลอื่นอันเป็นที่เคารพถึงการกระทำทางกาย วาจาและใจที่ไม่เหมาะสมของข้าพเจ้า
๖. ข้าพเจ้าพร้อมแล้วที่จะปฏิบัติตามแนวทางมรรคมืองคแปด
๗. ข้าพเจ้าปฏิบัติตามแนวทางมรรคมืองคแปดอย่างสม่ำเสมอทุกวัน
๘. ข้าพเจ้าทบทวนถึงบุคคลที่ข้าพเจ้าเคยล่วงเกินและบุคคลที่เคยล่วงเกินข้าพเจ้าข้าพเจ้ามีความจริงใจที่จะขอและให้อโหสิกรรม
๙. ด้วยปัญญาเป็นเครื่องชี้นำทางข้าพเจ้าขอและให้อโหสิกรรมแก่บุคคลนั้นๆ ทุกๆ ที่เมื่อมีโอกาส

๑๐. ขาพเจ้าปฏิบัติตามแนวทางมรรคมีองค์แปดอย่างต่อเนื่องหากคนพบว่าขาพเจ้ามีการกระทำทางกาย วาจาและใจที่ไม่เหมาะสม ขาพเจ้าก็พร้อมจะยอมรับและแก้ไขมัน

๑๑. ขาพเจ้าเพียรเจริญสมาธิ สัมผัสกับปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เพื่อเข้าถึงซึ่งปัญญา

๑๒. เมื่อเข้าถึงซึ่งปัญญา เกิดความรู้ความเข้าใจ สามารถเลิกสุราสารเสพติดได้ขาพเจ้าก็จะแบ่งปันความรู้ ความเข้าใจและหนทางในการปฏิบัติแก่ผู้ติดสุราสารเสพติดอื่นๆต่อไป

นอกจากสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจที่กล่าวมาแล้วยังมีสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจอื่นๆอีกมากมาย เช่น การออกกำลังกาย, เล่นกับสัตว์เลี้ยง, ฟังเพลง, ดูโทรทัศน์, อ่านหนังสืออ่านเล่น, ปลูกต้นไม้, ไปเดินช้อปปิ้ง, ไปดูภาพยนตร์ หรือทำอะไรก็ได้ที่ใจชอบ ทำแล้วเพลิดเพลินมีความสุข

ใบงาน

การหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ

ก. การที่คนจะเลิกสารเสพติดบางครั้งเป็นเรื่องสารเสพติดลำบากมาก เพราะสารเสพติดเคยเป็นที่พึ่งเคยเป็นสิ่งที่คุ้นเคย เคยเป็นสิ่งที่ช่วยให้เรามีความสุขในชีวิตประจำวันได้โดยไม่รู้สึกระอ้าใจไม่ว่าในสถานการณ์ใดๆ ดังนั้นทุกครั้งที่เลิกสารเสพติดเขามักจะรู้สึกเหงา ว้าเหว่ โดดเดี่ยว รู้สึกไม่มั่นใจในชีวิตที่ต้องดำเนินไปโดยไม่มีสารเสพติดเป็นที่พึ่งอีก และทำให้ต้องหวนกลับไปเสพสารเสพติดซ้ำเพราะไม่สามารถหาที่พึ่งอื่นได้ ธรรมชาติของมนุษย์ทุกคนไม่มีใครสามารถอยู่โดดเดี่ยวในโลกโดยไม่สิ่งยึดเหนี่ยวพึ่งพิงทางจิตใจ เพราะสิ่งยึดเหนี่ยวนี้จะทำให้คนเรากำลังใจในสารเสพติดมั่วหวั่นหรือต้องพึ่งพาอุปสรรค และช่วยให้มีความสุขสบายใจเมื่อเกิดปัญหาสำหรับผู้ที่เคยใช้สารเสพติดเมื่อเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาเกิดขึ้นเขามักจะรู้สึกว่าตนเองอ่อนแอ ไม่มีพลัง ไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้ และถ้าไม่มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจของตนเองไว้ด้วยแล้วอาจทำให้ต้องหวนกลับไปพึ่งสารเสพติดอีกได้ง่าย

แต่ละคนจะมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจเฉพาะของตนเองที่อาจจะแตกต่างกัน ซึ่งทำให้จำกัดความของสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจในความหมายของแต่ละบุคคลแตกต่างกันไปด้วย คุณสามารถตรวจสอบความหมายได้จากข้อความต่อไปนี้

ข. สิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจหมายถึง

๑. ความรู้สึกหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับตนเอง (เช่น รู้สึกดีต่อตัวเอง รักตัวเอง ภูมิใจในตัวเอง นับถือตัวเอง เป็นต้น)
๒. ความรู้สึกหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับธรรมชาติ (เช่น ลำธาร น้ำตก ภูเขา ต้นไม้ ทะเล เป็นต้น)
๓. ความรู้สึกหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น (เช่น พ่อ แม่ พี่ น้อง เพื่อนฝูง แฟน เป็นต้น) และสัตว์เลี้ยง (เช่น หมา แมว หนู ไก่ ปลา เป็นต้น)
๔. ความรู้สึกหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่เราเคารพนับถือที่ไม่มีตัวตน (เช่น เทพเจ้า ศาลพระภูมิ เจ้าที่เจ้าทาง รูปเคารพ เป็นต้น)
๕. ความรู้สึกหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับศาสนา (เช่น คำสอน นักบวช ความเชื่อ / ศรัทธาในศาสนา เป็นต้น)

ค. ในกลุ่มหลักการ ๑๒ ขั้นตอน ได้ให้ความสำคัญกับการค่อยๆ พัฒนาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจของแต่ละบุคคล โดยมีความเชื่อว่าการใช้ชีวิตโดยมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจจะบ่งบอกถึงคุณภาพชีวิตของบุคคลนั้นๆ ได้ ซึ่งคุณสามารถสำรวจถึงความสำคัญของสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจจะบ่งบอกถึงคุณภาพชีวิตของบุคคลนั้นๆ ได้ ซึ่งคุณสามารถสำรวจถึงความสำคัญของสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจของตนเองได้ด้วยคำถามต่อไปนี้

- ขณะนี้คุณมีความพอใจในชีวิตแล้วหรือยัง (คุณต้องการอะไรในชีวิต และได้รับหรือยัง)

.....

- ความรู้สึกมั่นคงในชีวิตของคุณขึ้นอยู่กับอะไรบ้าง (หรือสิ่งใดบ้างที่จะมาทำลายความรู้สึกมั่นคงในชีวิตของคุณได้)

.....

- คุณเคยคิดบ้างหรือไม่ว่า คุณจะต้องมาอยู่สภาพนี้ และภาพที่คุณเคยวาดเอาไว้ในใจก่อนติดสารเสพติด คุณอยากเป็นอย่างไรร

.....

.....

- เป้าหมายในชีวิตของคุณคืออะไร

.....

.....

และมีความสำคัญต่อคุณอย่างไรบ้าง

.....

.....

เพื่อให้คุณสามารถเลิกสารเสพติดได้ยาวนาน คุณควรจะหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจของตนเองให้ได้จากความหมายของสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจตามข้อ ๑ – ๕ และเมื่อคุณมีความรู้สึกและความสัมพันธ์ที่ดีกับสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจนั้นๆ และได้ใช้เวลาแต่ละวันอย่างพึงพอใจกับสิ่งเหล่านั้นได้ ก็จะช่วยให้เกิดความรู้สึกสงบเยือกเย็นและมีพลังในการดำเนินชีวิต โดยที่ไม่ต้องใช้สารเสพติดเป็นที่พึ่งอีกต่อไป

ข้อควรจำ

เมื่อเลิกพึ่งสารเสพติด คุณต้องหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจอย่างอื่นมาเป็นที่พึ่ง เพื่อให้เลิกสารเสพติดได้ยาวนานขึ้น

แผนการสอนเรื่อง “การฟื้นฟูความสัมพันธ์”

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการฟื้นฟูความสัมพันธ์
๒. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความผิดพลาดของตนในอดีต
๓. เพื่อให้สมาชิกรู้จักให้อภัยตนเองและผู้อื่น
๔. เพื่อให้สมาชิก มีแนวทางในการวางแผนฟื้นฟูความสัมพันธ์กับผู้ใกล้ชิด

สาระสำคัญ/แนวคิด

๑. การฟื้นฟูความสัมพันธ์กับผู้ใกล้ชิดหรือคนในครอบครัวหลังเลิกสารเสพติดเป็นเรื่องจำเป็น
๒. การฟื้นฟูความสัมพันธ์จะทำได้ต้องมีการให้อภัยตนเองและผู้อื่นด้วย
๓. การหาแนวทางและวางแผนเพื่อที่จะฟื้นฟูความสัมพันธ์ จะช่วยให้ลงมือปฏิบัติได้ง่ายขึ้น

จุดเน้นในบทนี้

๑. การให้อภัยตนเองและผู้อื่น
๒. การหาแนวทางและวางแผนเพื่อฟื้นฟูความสัมพันธ์กับผู้ใกล้ชิดหรือคนในครอบครัว

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

วิธีดำเนินการ

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๒๐ นาที)	- วิทยากรให้ความรู้ เรื่อง การฟื้นฟูความสัมพันธ์ตามใบความรู้ - วิทยากรสุ่มถามความคิดเห็นของสมาชิก	- ใบความรู้ การฟื้นฟู ความสัมพันธ์
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย (เวลา ๓๕ นาที)	- ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม อ่านและทำแบบฝึกหัดตามใบงาน - แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มย่อยเพื่อนำเสนอในกลุ่มใหญ่	- ใบงาน การฟื้นฟู ความสัมพันธ์
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๓๕ นาที)	- ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอ - วิทยากรสรุปประเด็นสำคัญ	

คำแนะนำสำหรับวิทยากร

๑. หัวใจสำคัญของบทนี้ คือ วิทยากรต้องเน้นให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการฟื้นฟูความสัมพันธ์กับผู้ใกล้ชิดหรือคนในครอบครัว
๒. ปัญหาที่พบได้ คือ สมาชิกไม่เห็นความสำคัญ และ ไม่จริงจังในเรื่องนี้
๓. แนวทางแก้ไข คือ วิทยากรต้องคอยกระตุ้น และอธิบายให้สมาชิกเห็นถึงประโยชน์ของการฟื้นฟูความสัมพันธ์กับผู้ใกล้ชิดหรือคนในครอบครัว

ใบความรู้

การฟื้นฟูความสัมพันธ์

ในช่วงเวลาที่ใช้สารเสพติดตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของฤทธิ์สารเสพติด ผู้ใช้สารเสพติดมักมีความคิด พฤติกรรม และอารมณ์ที่เปลี่ยนไปจากเดิม บางคนอาจมีอาการหงุดหงิด โมโหง่ายขึ้น บางคนอาจมีพฤติกรรม ก้าวร้าวมากขึ้น บางคนอาจมีพฤติกรรมแยกตัวเองออกจากครอบครัวหรือคนใกล้ชิด หรือบางคนอาจเคยพูดโกหก กับคนใกล้ชิดเพื่อปกปิดการใช้สารเสพติด ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของผู้ใช้สารเสพติดที่เปลี่ยนไปนี้อาจ ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับคนรอบข้างได้ ไม่ว่าจะเป็นบิดามารดา สามีภรรยาลูกหลาน หรือแม้กระทั่งเพื่อนฝูงคนสนิทผลจากความคิด พฤติกรรม และอารมณ์ที่เปลี่ยนไปนั้น อาจจะทำให้บุคคลรอบข้างเกิดความไม่พึงพอใจ ไม่ไว้วางใจ และขาดความเชื่อมั่นในตัวผู้ใช้สารเสพติด



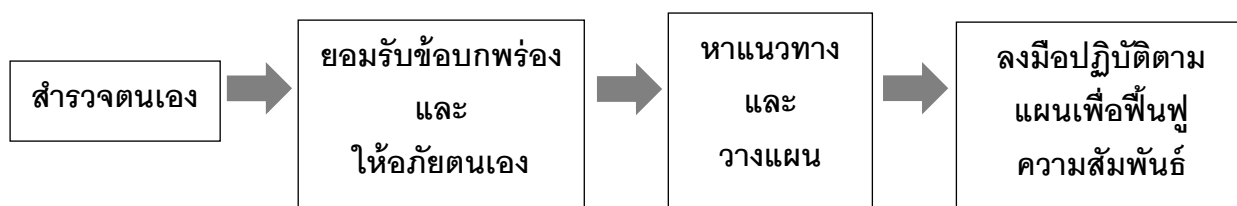
การฟื้นฟูความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดหรือคนในครอบครัวหลังเลิกใช้สารเสพติดจึงเป็นเรื่องที่จำเป็น เนื่องจากบุคคลใกล้ชิดหรือบุคคลในครอบครัวนั้น มีส่วนสำคัญที่จะคอยช่วยเหลือ สนับสนุน และเป็นกำลังใจให้ ผู้ใช้สารเสพติดกลับมาใช้ชีวิตที่เข้มแข็งหลังเลิกสารเสพติดอีกครั้ง อีกทั้งผู้บำบัดสารเสพติดจะได้แสดงความ รับผิดชอบต่อผลการกระทำของตนเอง

ปัจจัยสำคัญสำคัญที่จะช่วยให้สามารถฟื้นฟูความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิดได้ คือ การให้อภัยตนเองและผู้อื่น

การให้อภัยตนเอง คือ การที่ผู้รับการบำบัดสามารถยอมรับสิ่งที่ตนทำผิดพลาดในอดีต ยอมรับได้ว่าตัวเรานั้นไม่ได้ดีพร้อม หรือสมบูรณ์แบบไปทุกอย่าง เช่น ยอมรับได้ว่าก่อนหน้านี้ตนเองเคยโกหกคนรอบข้างเพื่อปกปิด ความจริงเกี่ยวกับการใช้สารเสพติด หรือยอมรับได้ว่าตนเองเคยแสดงพฤติกรรมหงุดหงิด ฉุนเฉียวใส่คนรอบข้าง เมื่อผู้บำบัดสามารถยอมรับข้อผิดพลาดของตนเองได้แล้ว ก็ควรจะเปิดโอกาสให้ตนเองได้ลองเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง เพื่อเป็นการพิสูจน์ให้ทั้งตนเองและผู้อื่นเห็นว่าสามารถปรับปรุงข้อบกพร่องได้

การให้อภัยผู้อื่น คือ การที่ผู้รับการบำบัดสามารถละวางความโกรธ ความไม่พึงพอใจ ยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็สามารถทำสิ่งผิดพลาดได้เช่นเดียวกัน และเปิดโอกาสให้เขาแก้ตัวใหม่อีกครั้งอาจทำได้โดยการปรับเปลี่ยนมุมมอง ความคิด และทำความเข้าใจเหตุผลของการกระทำของผู้อื่นในแง่มุมที่หลากหลายมากขึ้น เช่น มองว่าการที่บุคคลในครอบครัวตำหนิตายเียนเรื่องที่เราใช้สารเสพติดเพราะเขาเป็นห่วงเรา เป็นต้น

ในการฟื้นฟูความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิดหรือบุคคลในครอบครัวนั้น จำเป็นต้องใช้เวลาทั้งตัวเองและครอบครัวในการค่อยๆ ปรับตัวการหาแนวทางและวางแผนเพื่อที่จะฟื้นฟูความสัมพันธ์ จะช่วยให้ผู้ที่เพิ่งเลิกใช้สารเสพติดลงมือปฏิบัติได้ง่ายขึ้น



โดยอาจเริ่มต้นจาก ‘การสำรวจตนเอง’ และมองหาปัจจัยจากตัวเราที่ทำให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์ก่อน และพยายามยอมรับข้อบกพร่องของตนเองให้ได้ จากนั้นจึงหาแนวทางหรือวิธีการที่เหมาะสมมาแก้ไขลักษณะข้อบกพร่องนั้นๆ ก่อนลงมือปฏิบัติตามแผนที่เราวางเอาไว้

ผู้ที่เพิ่งเลิกใช้สารเสพติด อาจจะรู้สึกว่าคุณเองยังไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ กลัวว่าผู้อื่นจะไม่ยอมรับตน หรือกังวลว่าจะถูกผู้อื่นจับตามอง ดังนั้น ผู้ที่เพิ่งเลิกใช้สารเสพติดอาจจะต้องใช้เวลาในการพิสูจน์ตัวเอง และฝึกทักษะในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นอย่างตั้งใจ หากสามารถทำได้ก็จะได้รับการยอมรับจากผู้อื่น และปรับตัวกับบุคคลในสังคมได้ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ใบงาน

การฟื้นฟูความสัมพันธ์

ก. ในระหว่างที่มีการติดสารเสพติดถือเป็นเรื่องปกติที่ต้องมีคนเจ็บปวด เพราะผู้ติดสารเสพติดไม่สามารถดูแลตัวเองได้ ดังนั้นเขาก็ไม่สามารถดูแลผู้อื่นได้เช่นกัน

สิ่งที่จะเป็นประโยชน์และสำคัญที่สุดในระหว่างเลิกสารเสพติดคือ การคิดถึงบุคคลที่คุณเคยทำร้ายพวกเขาไว้ตอนที่ติดสารเสพติด และคิดลงมือกระทำหรือพูดอะไรบางอย่างเพื่อฟื้นฟูความสัมพันธ์ที่ดีให้กลับคืนมา ซึ่งในกลุ่ม ๑๒ ขั้นตอนนี้เรียกกระบวนการนี้ว่า “ การชดใช้ ”

ตอบคำถามต่อไปนี้

๑. พฤติกรรมอะไรบ้างในอดีตที่คุณต้องการชดใช้ให้ผู้อื่น

.....

.....

๒. ที่ผ่านมามีเรื่องใดบ้างที่คุณละเลยที่จะทำหรือพูด และจำเป็นต้องกล่าวถึง

.....

.....

๓. คุณกำลังวางแผนที่จะชดใช้ให้กับผู้อื่นอย่างไรบ้าง

.....

.....

๔. คุณรู้สึกว่าการที่คุณกำลังเลิกสารเสพติดและกำลังหยุดใช้สารเสพติดเป็นการเพียงพอที่จะชดใช้สิ่งที่คุณทำไว้กับผู้อื่นใช่หรือไม่

.....

.....

ข. อย่าทำให้การฟื้นฟูความสัมพันธ์เป็นเรื่องยุ่งยาก การยอมรับความจริงว่าคุณมีส่วนทำลายความสัมพันธ์ที่ดีเนื่องจากคุณติดสารเสพติดมานานจะช่วยลดความขัดแย้งลงได้บ้างแต่ไม่ใช่ทุกคนที่พร้อมจะให้ผู้อื่นคุณ สิ่งสำคัญส่วนหนึ่งของการเริ่มต้นกระบวนการนี้คือให้อภัยตนเองก่อน และอีกส่วนหนึ่งก็คือให้อภัยผู้อื่นที่ทำกับคุณในระหว่างติดสารเสพติด

- คุณจำเป็นต้องให้อภัยใครบ้าง

.....

.....

- มีเรื่องขุ่นเคืองใจใดบ้างที่คุณจำเป็นต้องปล่อยวาง

.....

.....

แผนการสอนเรื่อง “หยุดเสพสารเสพติดทีละวัน”

วัตถุประสงค์

- ๑. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจเรื่องการมีชีวิตร่วมกับปัจจุบัน
- ๒. เพื่อให้สมาชิกมีกำลังใจและแนวคิดง่าย ๆ ในการเลิกสารเสพติด

สาระสำคัญ/แนวคิด

- ๑. สมาชิกที่อยู่ในระหว่างการเลิกสารเสพติดมักนำอดีตมาตำหนิตัวเองซ้ำๆ ทำให้ไม่สามารถควบคุมตนเองในการเลิกสารเสพติดได้ การนึกถึงเหตุการณ์ในอดีต บางครั้งก็ก่อให้เกิดความหวาดกลัวซึ่งก็เป็นอุปสรรคต่อการเลิกสารเสพติดเช่นกัน
- ๒. การอยู่กับปัจจุบันและพยายามหยุดสารเสพติดในแต่ละวันให้ได้ เมื่อหยุดได้หนึ่งวัน สมาชิกก็จะมีกำลังใจที่จะหยุดสารเสพติดได้ต่อไป

จุดเน้นในบทนี้

การหยุดสารเสพติด หยุดได้ในแต่ละวัน เพื่อมีกำลังใจในการหยุดสารเสพติดในวันต่อไป

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

วิธีดำเนินการ

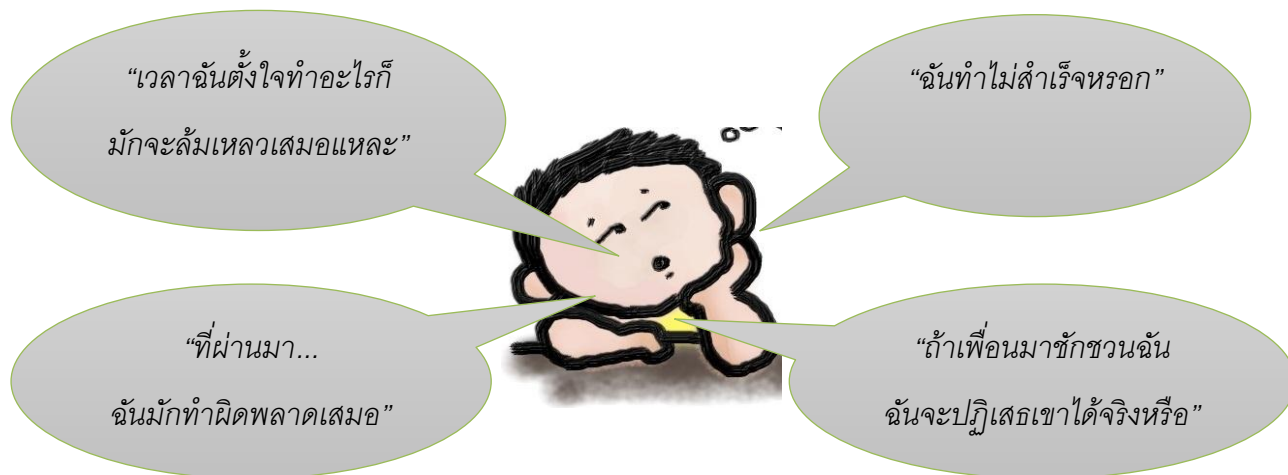
องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา/สื่อ
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๒๐ นาที)	- วิทยากรให้ความรู้ เรื่อง หยุดเสพสารเสพติดทีละวัน ตามใบความรู้ - วิทยากรสุ่มถามความคิดเห็นของสมาชิก	- ใบความรู้ หยุดเสพสาร เสพติดทีละวัน
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย (เวลา ๓๕ นาที)	- ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม อ่านและทำแบบฝึกหัดตามใบงาน - แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มย่อยเพื่อนำเสนอในกลุ่มใหญ่	- ใบงาน หยุดเสพสาร เสพติดทีละวัน
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๓๕ นาที)	- ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอ - วิทยากรสรุปประเด็นสำคัญ	

คำแนะนำสำหรับวิทยากร

- ๑. หัวใจสำคัญของบทนี้ คือ วิทยากรต้องเน้นให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการหยุดเสพสารเสพติดในแต่ละวัน
- ๒. ปัญหาที่พบได้ คือ สมาชิกรู้สึกท้อที่จะต้องหยุดสารเสพติดตลอดไป เนื่องจากเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน
- ๓. แนวทางแก้ไข คือ วิทยากรต้องคอยกระตุ้น และอธิบายให้สมาชิกเห็นถึงประโยชน์ของการเลิกสารเสพติด และให้มองว่า การเลิกสารเสพติดเป็นเรื่องง่ายๆ เพียงหยุดสารเสพติดในแต่ละวันทีละวัน

ใบความรู้

หยุดเสพยาเสพติดทีละวัน



“เวลาฉันตั้งใจทำอะไรก็
มักจะล้มเหลวเสมอแหละ”

“ฉันทำไม่สำเร็จหรอก”

“ที่ผ่านมา...
ฉันมักทำผิดพลาดเสมอ”

“ถ้าเพื่อนมาชักชวนฉัน
ฉันจะปฏิเสธเขาได้จริงหรือ”

ผู้รับการบำบัดที่อยู่ในระหว่างการเลิกสารเสพติดมักจะนำเหตุการณ์หรือเรื่องราวในอดีตมาตำหนิตัวเองซ้ำๆ เช่นคิดตำหนิตนเองในเรื่องที่ทำผิดพลาดว่า “เวลาฉันตั้งใจทำอะไรก็มักจะล้มเหลวเสมอแหละ” หรือคิดว่า “ที่ผ่านมา..ฉันมักทำผิดพลาดเสมอ” การหวนกลับไปคิดถึงเรื่องราวในอดีตในแง่ลบนั้น มักทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกสิ้นหวัง และส่งผลให้บุคคลไม่กล้าลงมือทำหรือเปิดรับสิ่งใหม่ๆ ที่จะเข้ามาในชีวิต การกังวลกับอดีตที่ผ่านไปแล้วนั้นก็เท่ากับว่าเรายอมจำนนให้เรื่องราวแย่ๆ ในอดีตมาเป็นตัวกำหนดปัจจุบันของเรานั้นเอง

ในขณะเดียวกัน ผู้รับการบำบัดส่วนหนึ่งก็อาจคิดวิตกกังวลถึงอนาคตของตนเอง หวั่นเกรงว่าจะเกิดอะไรขึ้นในอนาคตหรือไม่ เช่น การคิดกังวลในแง่ร้ายไปก่อนว่า “ฉันไม่สามารถทำได้สำเร็จหรอก” หรือ “อย่างไรเสียคนอื่น ๆ คงไม่ยอมรับฉันหรอก” หรือ “ถ้าเพื่อนมาชักชวนฉัน ฉันจะปฏิเสธเขาได้จริงหรือ” การคิดเช่นนี้จะยิ่งทำให้ผู้ที่ตั้งใจจะเลิกสารเสพติดเกิดความหวาดกลัว ไม่มั่นใจในศักยภาพของตนเอง และอาจจะทำให้เป็นอุปสรรคต่อการเลิกใช้สารเสพติดได้

ผู้รับการบำบัดที่มีความตั้งใจจะเลิกสารเสพติดอย่างแท้จริง ควรพึงระลึกอยู่เสมอว่า อดีต คือสิ่งที่ผ่านไปแล้ว เราไม่สามารถกลับไปแก้ไขได้ สิ่งที่เราทำได้ คือ การใช้เหตุการณ์หรือเรื่องราวในอดีตมาเป็นบทเรียนหรือเป็นอุทาหรณ์สอนใจ เพื่อให้เรานำมาปรับปรุงและแก้ไขสิ่งต่างๆ ในปัจจุบันให้ดีขึ้น ส่วนอนาคตก็เป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึง และเป็นสิ่งที่เราไม่สามารถคาดเดาได้ การที่เราคิดกังวลไปก่อนก็จะยังบั่นทอนกำลังใจ ทำให้เราเกิดความกังวลใจจนไม่กล้าเริ่มต้นทำสิ่งใหม่ๆ ในปัจจุบัน

ผู้ที่อยู่ในระหว่างเลิกสารเสพติดจึงควรอยู่กับปัจจุบัน และพยายามหยุดสารเสพติดในแต่ละวันให้ได้ เมื่อไหร่ก็ตามที่เริ่มต้นนึกถึงอดีต ก็ให้มีสติรู้ทันและพยายามวางข้อผิดพลาดในอดีตนั้นลงให้เร็วที่สุดเมื่อไหร่ที่เริ่มคิดกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ก็ให้ใช้สติดึงตนเองกลับมาอยู่ปัจจุบันและเมื่อผู้รับการบำบัดสามารถหยุดสารเสพติดในวันนี้ได้ ผู้รับการบำบัดก็จะมีกำลังใจที่จะหยุดสารเสพติดได้ในวันต่อไป

ใบงาน

หยุดเสพยาเสพติดทีละวัน

ก. ผู้เลิกสารเสพติดมักจะไม่กลับไปเสพยาซ้ำเพียงเพราะไม่สามารถจัดการกับเหตุการณ์ในวันหนึ่งๆได้แต่เขาจะกลับไปเสพยาซ้ำเมื่อเขาเอาเหตุการณ์ที่ผ่านมา หรือเหตุการณ์ที่ยังไม่เกิดเข้ามาเกี่ยวข้องจนทำให้จัดการกับชีวิตประจำวันไม่ได้

การเอาอดีตมาโทษตัวเองจะทำให้คุณจัดการกับปัจจุบันได้ไม่ดีการที่คุณปล่อยให้อดีตเข้ามาครอบงำจะทำให้การเลิกสารเสพติดของคุณยากขึ้น เพราะสมองติดสารเสพติดจะบอกกับคุณว่า

“ฉันไม่เคยทำอะไรถูกต้องเลย ฉันมักจะปล่อยให้โอกาสหลุดลอยไปเสมอ”

“ถ้าฉันพยายามทำอะไรสักอย่าง ฉันมักจะล้มเหลวเสมอๆ”

“ฉันมักจะทำให้คนอื่นแย่งลง ฉันทำให้ทุกคนผิดหวังเสมอๆ”

- ตอนนี้คุณเคยเอาเรื่องในอดีตมาคิดจนทำให้คุณดำเนินชีวิตในปัจจุบันยากขึ้นหรือไม่ อย่างไร

ข. การปล่อยให้ตัวเองคิดแต่เรื่องในอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น ซึ่งคุณไม่สามารถจะจัดการกับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นได้ เพราะคุณสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนี้วันนี้ได้เท่านั้น คุณกำลังทำให้ตัวเองเกิดความรู้สึกกลัวเมื่อสมองติดยาบอกกับคุณว่า

“พรุ่งนี้มีบางอย่างที่จะเกิดขึ้นเพื่อทำลายทุกสิ่งทุกอย่าง”

“บางคนจะเกลียดในสิ่งที่ฉันทำ”

“ฉันคงทำไม่ได้หรอก” หรือ “ฉันไม่สามารถทำได้หรอก”

- คุณบอกตัวเองว่าอย่างไร จนทำให้เกิดความหวาดกลัวต่ออนาคต

- คุณบอกตัวเองว่าอย่างไรเพื่อดึงให้ตัวเองกลับมาสู่ปัจจุบัน

ข้อควรจำ

ไม่ควรคำนึงถึงเรื่องที่ผ่านมาแล้ว ไม่ควรเพ้อฝันกับเรื่องที่ยังมาไม่ถึง

เรื่องที่เป็นอดีตก็ผ่านไปแล้ว เรื่องอนาคตก็ยังไม่ถึงส่วนปัจจุบันผู้ที่เห็นความจริงของสิ่งนั้นๆได้ก็ควรจะเพิ่มพูนปัจจุบันซึ่งไม่อ่อนแอจนคลอนแคลน ให้แข็งแกร่งขึ้น และ ควรทำความเพียรเสียแต่วันนี้

กลุ่มครอบครัวศึกษา

กลุ่มครอบครัวศึกษามีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความรู้ที่สำคัญและจำเป็นแก่สมาชิกและครอบครัวสำหรับการเลิกสารเสพติดและการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันหลังจากเลิกสารเสพติดแล้ว

กลุ่มครอบครัวศึกษานี้ประกอบด้วย ๖ หัวข้อวิชา ได้แก่

๑. สารระนำรู้เรื่องสารเสพติด
๒. ผลกระทบของการใช้สารเสพติด
๓. ปฏิภิริยาของครอบครัวต่อการเลิกสารเสพติด
๔. บทบาทของครอบครัวในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด
๕. การป้องกันการกลับไปเสพยา
๖. ความคาดหวังของครอบครัว

แผนการสอนเรื่อง “สารแนรู้เรื่องสารเสพติด”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิก และครอบครัวมีความเข้าใจในเรื่อง

๑. ความหมายและประเภทของสารเสพติด
๒. สาเหตุของการใช้สารเสพติด

สาระสำคัญ/แนวคิด

ปัจจุบันปัญหาการแพร่ระบาดของสารเสพติด ส่งผลกระทบต่อความมั่นคงของประเทศชาติอย่างมาก เนื่องจากทรัพยากรบุคคลของประเทศได้เข้าไปเกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติดในปี ๒๕๕๔ ข้อมูลจากไทยโพสต์ ประมาณ ๑.๓ ล้านคน หรือ ๑,๐๐๐ คน มีผู้ใช้สารเสพติด ๑๙ คน ซึ่งถือเป็นจำนวนมาก ทั้งนี้ล้วนแต่เป็นผู้ที่มีคุณภาพชีวิตที่ลดลงทั้งสิ้น และจากการสำรวจสถิติการใช้สารเสพติดของบุคคลกลุ่มนี้ พบว่ายาเสพติดที่ใช้กันมาก ได้แก่ สุรา ยาบ้า และยาไอซ์สาเหตุของการใช้สารเสพติดพบว่าเกี่ยวข้องกับหลายปัจจัย เช่น ปัจจัยทางด้านครอบครัว ด้านการงาน ด้านพันธุกรรม เพื่อน หรือปัจจัยที่เกิดจากตนเอง ถ้าเรามีความรู้เรื่องของสารเสพติด ก็จะสามารถหลีกเลี่ยงไม่เข้าไปเกี่ยวข้องได้ ส่วนการทราบถึงสาเหตุของการใช้สารเสพติดก็จะทำให้แก้ไขและบำบัดรักษาได้ตรงจุด

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

วิธีดำเนินการ

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา/สื่อ
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๑๐ นาที)	- วิทยากรให้ความรู้ เรื่อง สารแนรู้เรื่องสารเสพติด - วิทยากรสุ่มถามความคิดเห็นของสมาชิกและครอบครัว	- ใบความรู้ สารแนรู้เรื่อง สารเสพติด
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย (เวลา ๒๐ นาที)	- ให้สมาชิกและครอบครัวแบ่งกลุ่ม อ่านและทำแบบฝึกหัดตาม ใบงานข้อ ๑ - ๓ - ให้สมาชิกและครอบครัวแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อสรุปใน กลุ่มใหญ่	- ใบงาน สารแนรู้เรื่อง สารเสพติด
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๑๕ นาที)	- ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่ - วิทยากรสรุปประเด็นสำคัญ	
ประยุกต์ความคิด - กลุ่มย่อย (เวลา ๑๕ นาที)	- ให้สมาชิกและครอบครัวแบ่งกลุ่ม อ่านและทำแบบฝึกหัดตาม ใบงาน ข้อ ๔	- ใบงาน สารแนรู้เรื่อง สารเสพติด
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย (เวลา ๑๕ นาที)	- ให้สมาชิกและครอบครัวแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อสรุปใน กลุ่มใหญ่	
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๑๕ นาที)	- ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่ - วิทยากรสรุปประเด็นสำคัญ	

คำแนะนำสำหรับวิทยากร

๑. หัวใจสำคัญของบทนี้คือ สมาชิกและครอบครัวรู้ถึงการออกฤทธิ์ของสารเสพติด และสาเหตุที่ทำให้ติดสารเสพติด
๒. ปัญหาที่พบได้ และแนวทางแก้ไข
 - ๒.๑ วิทยากรอ่านและทำความเข้าใจในใบความรู้อย่างกระจ่าง โดยเฉพาะชื่อยาเสพติด
 - ๒.๒ ใช้คำพูด คำศัพท์ที่เกี่ยวกับยาเสพติดง่ายๆ เช่น ยาบ้า เรียกม้า ตัวเล็ก, กัญชา เรียก ปูน, ยาไอซ์ เรียก ตัวใหญ่
 - ๒.๓ กระตุ้นให้สมาชิกและครอบครัวมีส่วนร่วม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นให้มาก
 - ๒.๔ วิทยากรไม่ควรตำหนิสมาชิก ไม่พูดถึงเรื่องในอดีตเกี่ยวกับการใช้สารเสพติด

ใบความรู้

สารนารูเรื่องสารเสพติด

ปัญหายาเสพติดเป็นปัญหาที่ทุกภาคส่วนให้ความสำคัญ ลักษณะปัญหามีผลกระทบต่อสภาพเศรษฐกิจ สังคม และการพัฒนาประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบันพบว่ายาเสพติดที่แพร่ระบาดมากที่สุดในปี ๒๕๕๓ คือ ยาบ้า (Amphetamine) รองลงมาคือ ยาไอซ์ (Ice) เป็นรูปผลึกใส เหมือนน้ำแข็ง พบมากในกลุ่มเยาวชน ส่วนสุรา ซึ่งมีฤทธิ์เสพติดและใช้แล้วไม่ผิดกฎหมายพบที่ใช้กันมากในประชากรทุกกลุ่ม และสาเหตุของการใช้สารเสพติดพบว่า ส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่า ยากลอง (ร้อยละ ๔๕.๒๖) รองลงมาคือเพื่อนชวน(ร้อยละ ๒๙.๔๘) ส่วนเหตุผลที่เข้ารับการบำบัดนั้นมีมากในกลุ่มที่ติดยาเสพติด เนื่องจากถูกบังคับรักษา (พ.ร.บ.) รองลงมาคือต้องการเลิกเอง ถ้าประชาชนทุกคนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องของสารเสพติดให้ถูกต้อง ก็มีโอกาสนี้จะไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติด

ความหมายของสารเสพติด

องค์การสหประชาชาติ ให้ความหมายว่า ยาเสพติด หมายถึง สารใดๆ ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติหรือได้จากธรรมชาติ หรือสารสังเคราะห์ที่มีผลต่อจิตใจและระบบประสาท

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒ ให้ความหมายยาเสพติดว่า ยาเสพติด หมายถึง ยาหรือสารเคมีซึ่งเมื่อเสพหรือฉีดเข้าสู่ร่างกายติดต่อกันชั่วระยะเวลาหนึ่งก็จะติด ก่อให้เกิดพิษเรื้อรัง ทำให้ร่างกายจิตใจเสื่อมโทรม

ประเภทของสารเสพติด

๑. แบ่งลักษณะตามการออกฤทธิ์ที่มีต่อร่างกาย คือ

๑.๑ สิ่งออกฤทธิ์กดประสาท (Depressant) ได้แก่ ฝิ่น มอร์ฟิน เฮโรอีน บาร์บิทูเรต เมธาโดน สุรา ยานอนหลับ (ตกเม็ด) ยาแก้ปวด ยาแก้ไอ ฯลฯ ยาเสพติดเหล่านี้ จะกดประสาทส่วนกลางหรือสมอง ทำให้ประสาทมึนงง ง่วงซึม หดแรงแรง นอกจากนี้ยังกดศูนย์ประสาทการหายใจ ทำให้การหายใจช้าลง จนถึงขั้นหยุดหายใจได้

๑.๒ สิ่งออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท (Stimulant) ได้แก่ ยาบ้า(แอมเฟตามีน), ยาไอซ์, เคร็ก(ร็อก), โคเคน, ยาลดน้ำหนัก, ๔x๑๐๐ เป็นต้น ยาเสพติดเหล่านี้จะกระตุ้นประสาทส่วนกลางหรือสมอง ทำให้ประสาทตื่นตัว กระวนกระวาย ไม่ง่วงนอน แต่เมื่อหมดฤทธิ์ยาแล้วจะหมดแรง เพราะร่างกายไม่ได้รับการพักผ่อน อาจเกิดอาการตัวสั่น ตึงเครียดถึงกับหมดสติจนถึงขั้นเสียชีวิตได้

๑.๓ สิ่งออกฤทธิ์หลอนจิตประสาท (Hallucinogen) ได้แก่ ยาอี, ยาเค, LSD (Lysergic acid Diethylamide), DMT (Dimethyl Tryptamine), STP (Serenity Tranquility and Peace) เป็นต้น ยาเสพติดเหล่านี้จะทำให้เกิดประสาทหลอน เห็นภาพผิดไปจากปกติ รสสัมผัสเปลี่ยนไป รวมทั้งอายตนะทั้งห้าของร่างกายแปรปรวน มีปฏิกิริยาผิดไปจากความเป็นจริงทั้งหมด

๑.๔ สิ่งออกฤทธิ์ผสมผสานกัน (Mixed) ได้แก่ กัญชา ถ้าเสพจำนวนน้อยจะกดประสาทอยู่ชั่วระยะหนึ่ง แต่เมื่อเสพเพิ่มขึ้นไปมากจะกลายเป็นพิษหลอนประสาทได้

สาเหตุของการติดสารเสพติด

สาเหตุของการติดสารเสพติด พบว่าเกิดจากหลายสาเหตุหรือหลายปัจจัยร่วมกัน ไม่มีสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งเฉพาะการติดสารเสพติดถือเป็นภาวะโรคเรื้อรัง ที่มีโอกาสจะกลับเป็นซ้ำอีก ในที่นี้คือการกลับไปใช้สารเสพติดซ้ำได้ สารเสพติดทุกตัวมีคุณสมบัติที่จะก่อให้เกิดความรู้สึกสบายครึกครื้น (euphoria) และแปรเปลี่ยนการรับรู้ให้ผิดไปจากความเป็นจริง

๑. ปัจจัยทางชีวเคมีของยาเสพติด

ชื่อของสารเสพติดย่อมแสดงความหมายได้ชัดเจน ถ้าเสพหรือใช้แล้วจะเกิดการติด เมื่อร่างกายมนุษย์ได้รับสารเสพติดเข้าไป อำนาจของสิ่งที่เสพจะทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานเปลี่ยนไป หากใช้โดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็เกิดสภาพความเคยชินต่อการใช้สารเสพติด ซึ่งถ้าขาดสารเสพติดนี้ร่างกายก็จะเปลี่ยนแปลงให้คืนตัวสู่สภาพปกติแต่เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นโดยกะทันหัน จึงอาจเกิดการผิดปกติทางร่างกายขึ้นอย่างรุนแรง จนไม่อาจทนได้ และไปแสวงหาสารเสพติดมาเสพอีกเพื่อระงับอาการ ปัญหาจึงอยู่ที่การต้องเสพต่อเนื่องไปเรื่อยๆ

๒. ปัจจัยทางสังคม

๒.๑ กลุ่มผู้ที่มีปัญหาการขาดพันธะผูกพันกับสังคม เช่น เด็กเร่ร่อน ที่รู้สึกว่าคุณคนก็ไม่ใช่ส่วนหนึ่งของสังคมอยู่แล้วการใช้หรือไม่ใช้สารก็ไม่เกี่ยวกับผู้ใด รวมทั้งมักอยู่ในสังคมที่เกี่ยวข้องกับวงจรยาเสพติด คือ ทั้งจำหน่าย และบริโภค คนกลุ่มนี้จึงเกิดความเคยชินกับสารเสพติด และชินชากับอาชญากรรมที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสารเสพติด มักเป็นกลุ่มคนที่ทำให้เกิดการติดสารเสพติด

๒.๒ อิทธิพลของสื่อ สื่อเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดแรงจูงใจในการอยากเข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติด ได้มาก เช่น ภาพในสื่อที่แสดงออกถึงคนในสังคมชั้นสูงที่สูบบุหรี่ ดื่มสุราในงานปาร์ตี้ดูโก้เก๋เท่หรู ทั้งโฆษณาและละคร เกิดทัศนคติที่คนรวยมีความสามารถต้องสูบบุหรี่ ดื่มสุรา รักสนุก ผู้ที่ต้องการยกระดับเพื่อให้มองว่าอยู่ในสังคมชั้นสูง จึงมีพฤติกรรมเลียนแบบตามสื่อ หรือถ้าสื่อให้ความรู้เกี่ยวกับโทษพิษภัยของยาเสพติดเพื่อให้วัยรุ่นกลัว ธรรมชาติของวัยรุ่นจะรู้สึกตรงกันข้ามคือ ไม่รู้สึกกลัว แต่จะอยากลองมากขึ้น เพราะคิดว่าตัวเอง “เก่งและเจ๋ง ” มากถ้าสามารถทำในสิ่งที่ทุกคนห้ามได้

๒.๓ กฎหมายและพระราชบัญญัติสารเสพติดที่จัดประเภทสารเสพติดต้องห้ามชนิดต่างๆ กลับกลายเป็นมนต์เสน่ห์ ชักจูงให้วัยรุ่นที่มีความคิดต่อต้านกฎเกณฑ์ของสังคม ต้องการท้าทายอำนาจรัฐหากคนใช้ก็เป็นการแสดงถึงความเก่งกาจของตนเอง

๒.๔ ราคาและความง่ายในการหาสารเสพติดเพื่อบริโภค เช่น สารระเหย หรือช่วงที่ราคาของเฮโรอีนสูงขึ้นเนื่องจากขาดแคลนสาร ซื่อเสพได้ยาก วัยรุ่นก็หันมาใช้ยาบ้าที่ราคาย่อมเยากว่าแทน

๓. ปัจจัยทางครอบครัว

๓.๑ ขาดการกำกับดูแลอย่างใกล้ชิด ถูกปล่อยปละละเลยจากบิดา มารดา

๓.๒ ภายในครอบครัว ยุ่งเหยิงสับสนขัดแย้งไม่ลงรอยกัน

๓.๓ เข้มงวดกวดขันมากเกินไป

๓.๔ บิดา มารดาไม่เป็นแบบอย่างที่ดีและขาดทักษะในการดูแลอบรมลูก เช่น บิดาติดสุรา ไม่มีความคิดเชิงบวกกับเรื่องต่างๆ,ไม่เห็นปัญหาของการใช้สุราเสพติดหรือไม่มีที่ท่าที่จะจัดการกับปัญหายาเสพติด

๓.๕ บิดา มารดาไม่เข้าใจพฤติกรรม อารมณ์ของลูกคาดหวังมากเกินไป

๓.๖ มีการวางระเบียบวินัยหย่อนยานไม่สม่ำเสมอ พร้อมทั้งจะตำหนิหากทำผิด ไม่แสดงความชื่นชมเมื่อทำสิ่งที่ดีหรือเมื่อลูกทำในสิ่งที่ถูกต้องและเหมาะสม

๓.๗ บรรยากาศของบ้านที่มีคนอยู่อย่างแออัด ความเป็นอยู่ไม่น่าอยู่ ผลักดันให้เด็กออกไปใช้ชีวิตนอกบ้านมากกว่าอยู่ที่บ้าน

๓.๘ มีการใช้ยาเสพติดในครอบครัว

๔. ปัจจัยจากกลุ่มเพื่อน

๔.๑ มีความต้องการที่จะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน ถูกแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อนให้ใช้สุรายาเสพติดต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

๔.๒ มีความสนใจใคร่ลองในสิ่งเดียวกัน

๔.๓ เข้าไปรวมในกลุ่มเพื่อนที่เป็นอันธพาล (Gangster)

๕. ปัจจัยจากตนเอง

๕.๑ ผู้ที่มีปัญหาด้านต่างๆ เช่น การถูกทอดทิ้งหรือไม่ได้อยู่กับบิดามารดา รู้สึกโดดเดี่ยว ท่าตัวย ไม่มีความสุข วยรุ่นผู้หญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศ

๕.๒ ผู้ที่มีลักษณะทางบุคลิกภาพที่ชอบท้าทายต่อต้าน ต้องการเป็นอิสระ มักจะต้องการใช้สิ่งเสพติดเพื่อเพิ่มความภาคภูมิใจ ความรู้สึกดีและมั่นใจในตัวเอง

๕.๓ ผู้ที่ขาดการเข้าร่วมกิจกรรมที่ดีเช่น กิจกรรม ชมรม กีฬาต่างๆ นอกหลักสูตรของโรงเรียน เช่น ชมรมกีฬา ชมรมดนตรี

๕.๔ ผู้ที่ไม่ประสบความสำเร็จทางการเรียน การทำงาน

นอกจากนี้ ยังพบว่าไม่มีความสัมพันธ์กันระหว่างระดับสติปัญญากับการติดสารเสพติด ผู้ที่สติปัญญาดี แต่มีปัญหาครอบครัว ก็อาจติดสารเสพติดได้ ผู้ที่เป็นเด็กชายมีโอกาที่จะใช้สารเสพติดได้มากและรุนแรงกว่าผู้ที่เป็นเด็กหญิง

๖. ปัจจัยทางกรรมพันธุ์

มีการศึกษาเรื่องยีนส์ และกลไกการติดสารเสพติดโดย Nobel และคณะ ค.ศ.๑๙๙๓ และ Blum ค.ศ.๑๙๙๕ พบว่าผู้ป่วยที่ใช้สารเสพติดจะเกิดความผิดปกติของยีนส์ และส่งผลกระทบต่อลูกหลานรุ่นหลังได้

ตัวอย่างผลการวิจัยพบว่า อัตราการติดสุราในพ่อ แม่ พี่ น้องและลูกของผู้ติดสุรา สูงกว่าอัตราติดสุราในคนทั่วไปถึง ๕๐ เท่า ลูกของผู้ติดสุราจะดื่มสุรา“เก่ง” คือมีอาการดื้อยา หรือ Tolerance สูง แต่ถ้าดื่มไปเรื่อยๆ จะเมาอย่างมาก และมีอาการไม่สบายมากเวลาสร้างเมา, ฝาแฝดที่เกิดจากไข่ใบเดียวกันจากครอบครัวที่ติดสุรา แม้จะถูกแยกไปเลี้ยงโดยครอบครัวที่ต่างกัน จะมีอัตราการติดสุราเกือบเท่ากันคือ ถ้าคนหนึ่งเป็น อีกคนหนึ่งมี โอกาสเป็นได้ถึง ๘๐ % แต่อัตราการติดสุราในฝาแฝดคนละใบ จะเหมือนหรือใกล้เคียงกับอัตราในพี่น้องท้องเดียวกัน, ลูกของผู้ติดสุราถ้าแยกจากพ่อแม่ตั้งแต่แรกเกิด ให้เลี้ยงดูโดยครอบครัวที่ไม่ติดสุรา ก็ยังมีโอกาสติดสุราได้สูงกว่าคนปกติถึง ๕๐ เท่า อย่างไรก็ตาม สิ่งแวดล้อมก็เป็นปัจจัยที่เป็นสาเหตุให้ติดสุราได้ เช่น ลูกของผู้ที่ไม่ติดสุรา ถึงแม้ว่าจะถูกแยกจากพ่อแม่ตั้งแต่แรกเกิด ให้เลี้ยงดูในครอบครัวของผู้ติดสุรา จะมีโอกาสติดสุราอย่างเดียวกับคนปกติ

ใบงาน

สารนารูเรื่องสารเสพติด

แบบฝึกหัด

ข้อ ๑ : ให้สมาชิกอธิบายเกี่ยวกับ “สารเสพติด” ตามที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

ข้อ ๒ : อะไรเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้สมาชิกใช้สารเสพติด

- ☐ ปังจัยจากกลุ่มเพื่อน
- ☐ ปังจัยจากตนเอง
- ☐ ปังจัยจากครอบครัว
- ☐ ปังจัยจากกรรมพันธุ์
- ☐ ปังจัยจากสังคม

ข้อ ๓ : ถ้าสมาชิกมีปัญหาเกี่ยวกับการใช้สารเสพติด สมาชิกคิดจะเล่าให้ใครฟัง

- ☐ เพื่อน
- ☐ พ่อแม่ ญาติ คนในครอบครัว
- ☐ ผู้บังคับบัญชา
- ☐ อื่นๆ.....

ข้อ ๔ : สมาชิกต้องการให้หน่วย หรือคนในครอบครัวปฏิบัติต่อสมาชิกอย่างไร เมื่อสมาชิกมีปัญหาเกี่ยวกับสารเสพติด

.....

.....

.....

.....

แผนการสอนเรื่อง “ผลกระทบของการใช้สารเสพติด”

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกและครอบครัวมีความเข้าใจในเรื่อง ผลกระทบจากการใช้สารเสพติด
๒. เพื่อให้สมาชิกและครอบครัวมีแนวทางแก้ไขปัญหาการใช้สารเสพติดด้วยตนเอง

สาระสำคัญ/แนวคิด

ปัญหาที่เกิดขึ้นเมื่อมีการใช้สารเสพติด ไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยทางด้านร่างกายโดยตรงเพียงอย่างเดียว แต่ยังส่งผลกระทบต่อสมาชิกในครอบครัว หน่วย เพื่อนร่วมงาน ชุมชน สังคม และประเทศชาติ เพราะสารเสพติดก่อให้เกิดปัญหาซับซ้อนมากมายตามมา เช่น มีแนวโน้มที่จะมีอาการเจ็บป่วยเป็นภาระ และไม่สามารถรับผิดชอบดูแลด้านเศรษฐกิจ หน้าที่และความมั่นคงของครอบครัว เป็นที่รังเกียจของเพื่อนร่วมงาน เป็นบุคคลที่ทำประโยชน์กับสังคมได้น้อย อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุ และปัญหาอาชญากรรมต่อสังคม ทำให้ประเทศชาติพัฒนาไม่เต็มที่เนื่องจากเป็นกลุ่มบุคคลที่ใช้ศักยภาพของตนเองน้อยมากในการทำสิ่งต่างๆ ให้ประเทศรวมทั้งมีคุณภาพชีวิตของตนเองที่ลดน้อยลงเรื่อยๆ ผู้ใช้สารเสพติดจึงควรคิดวิเคราะห์ข้อดีข้อเสียเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตแบบเดิมให้เป็นชีวิตใหม่ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติด หรือเข้ารับการบำบัดรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ก็จะได้ชื่อว่าเป็นผู้รับผิดชอบต่อตนเอง หน่วย สังคม และประเทศชาติได้

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

วิธีดำเนินการ

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๑๐ นาที)	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยสุ่มถามความคิดเห็นของสมาชิก เรื่อง ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นก่อนใช้และหลังใช้สารเสพติด	
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย (เวลา ๓๐ นาที)	- ให้สมาชิกและครอบครัวแบ่งกลุ่ม ๓ กลุ่มและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เรื่อง ผลกระทบจากการใช้สารเสพติดโดยแบ่งกลุ่มดังนี้ <u>กลุ่มที่ ๑</u> กลุ่มลูก : เมื่อพ่อหรือแม่ฉันใช้สารเสพติดส่งผลกระทบต่อฉันอย่างไร และฉันต้องการให้ปัญหานี้ได้รับการแก้ไขอย่างไร <u>กลุ่มที่ ๒</u> กลุ่มพ่อแม่ : เมื่อลูกฉันติดสารเสพติดส่งผลกระทบต่อพ่อแม่อย่างไร และพ่อแม่จะแก้ปัญหาเรื่องลูกอย่างไร <u>กลุ่มที่ ๓</u> กลุ่มหน่วย : เมื่อกำลังพลติดสารเสพติดส่งผลกระทบต่อหน่วยอย่างไร และหน่วยจะแก้ไขปัญหายังไง	

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๒๐ นาที)	- ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น - วิทยากรสรุปประเด็นสำคัญ และให้ความรู้เพิ่มเติมเรื่องผลกระทบของการใช้สารเสพติด	- ใบความรู้ ผลกระทบของการใช้สารเสพติด
ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มย่อย (เวลา ๑๕ นาที)	- ให้สมาชิกและครอบครัวทำแบบฝึกหัดตามใบงาน - ให้สมาชิกและครอบครัวแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อสรุปนำเสนอในกลุ่มใหญ่	- ใบงาน ผลกระทบของการใช้สารเสพติด
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๑๕ นาที)	- ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ - วิทยากรสรุปประเด็นสำคัญ	

คำแนะนำสำหรับวิทยากร

๑. หัวใจสำคัญของบทนี้ คือ สมาชิกและครอบครัวรู้และเข้าใจถึงผลกระทบที่เกิดจากการใช้สารเสพติด พร้อมทั้งมีแนวทางการแก้ไขเบื้องต้น

๒. ปัญหาที่พบและแนวทางแก้ไข

๒.๑ วิทยากรต้องกระตุ้นให้สมาชิกและครอบครัวมีส่วนร่วม เปิดโอกาสให้สมาชิกและครอบครัวแสดงความคิดเห็น

๒.๒ ใช้เทคนิคการสื่อสาร ๒ ทาง วิทยากรไม่จำเป็นต้องตอบคำถามทุกเรื่อง แต่สามารถนำคำถามให้สมาชิกและครอบครัวร่วมกันแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็นได้

๒.๓ วิทยากรนำผลกระทบที่สมาชิกและครอบครัวนำเสนอในแต่ละกลุ่มมาทำให้เห็นถึงผลกระทบที่แท้จริงมากขึ้น

๒.๔ เน้นย้ำความคิดที่แตกต่างเป็นเรื่องปกติ

๒.๕ วิทยากรต้องยอมรับในศักยภาพและความสามารถของสมาชิกและครอบครัวแต่ละครอบครัว

ใบความรู้

ผลกระทบของการใช้สารเสพติด

เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า ปัญหาสารเสพติดให้โทษ เป็นปัญหาร้ายแรง และเป็นปัญหาสำคัญระดับโลกที่บั่นทอนความปกติสุข ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาทรัพยากรบุคคล สวัสดิภาพทางสังคม เสถียรภาพทางเศรษฐกิจและความมั่นคงทางการเมือง การปกครองของประเทศ รวมไปถึงมีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดความขัดแย้ง และเกิดปัญหาด้านความสัมพันธ์ระหว่างประเทศได้ง่าย ผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายของแต่ละประเทศจึงควรตระหนักในปัญหาเรื่องนี้ และเร่งรีบแก้ไข โดยเฉพาะผู้ที่ใช้สารเสพติดเอง ควรหาวิธีการแก้ไขด้วยตนเองหรือเข้ารับการบำบัดรักษาที่เหมาะสม เพื่อเป็นบุคลากรที่มีคุณภาพของสังคม และไม่สร้างปัญหาให้กับประเทศชาติ

ผลกระทบของการใช้สารเสพติด

๑. ผลกระทบทางด้านร่างกาย

สุขภาพร่างกายของผู้เสพยาจะค่อยๆทรุดโทรมลง เช่น รูปร่างผอม ชูบ ซีด ผิวกาย ไม่มีแรง อ่อนเพลียง่าย ใจสั่น ใจหวิวๆ คลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อออกมาก สับสน กระวนกระวาย ชักเกร็ง ความคิดความจำสับสน นึกคิดซ้ำ อยู่ไม่นิ่ง เดินไปมา ไม่มีสมาธิ เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคอื่นๆ ได้ง่าย เช่น โรคตับอักเสบ ไตอักเสบ โรคระบบทางเดินอาหาร โรคหัวใจ โรคกระดูกต่างๆ ภูมิคุ้มกันต่ำลงในร่างกายลดลง ในกรณีที่เสพปริมาณมากๆ อาจส่งผลกระทบต่อสมอง ทำให้สมองเสื่อม พันเพื่อน เกิดอาการหลงผิด ประสาทหลอน เช่น คิดว่าคนรอบข้างจะเข้ามาทำร้าย อาจทำร้ายตนเอง และคนอื่น เช่น การกระโดดตึก หรือเกิดอาการคลุ้มคลั่งแล้วจับเด็ก ผู้หญิง คนชราเป็นตัวประกัน ดังที่พบเห็นเป็นข่าว

๒. ผลกระทบทางด้านจิตใจ

ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตนเอง : เมื่อใช้สารเสพติดจนกระทั่งติดและต้องใช้อย่างต่อเนื่อง จะส่งผลให้บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง รู้สึกมีปมด้อย ขาดความเชื่อมั่น ไม่มีเอกลักษณ์ที่เหมาะสมในตนเอง (False self identity) ไม่กล้าเผชิญหน้ากับผู้อื่น ควบคุมอารมณ์ไม่ดี อารมณ์หงุดหงิด หวันไหวง่ายอาจเนื่องมาจากการถูกตำหนิ วิพากษ์วิจารณ์จากคนรอบข้าง เช่น เพื่อนร่วมงาน เจ้านาย ลูก ฯลฯ ในช่วงใช้สารเสพติด

ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับผู้เกี่ยวข้อง : ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน เจ้านาย ผู้พบเห็น อาจรู้สึกรังเกียจและไม่ไว้วางใจในช่วงที่มีการใช้สารเสพติดหรืออาจรับภาระค่าใช้จ่าย รู้สึกเศร้าเสียใจจากการเกิดอุบัติเหตุ บาดเจ็บ เสียชีวิต เจ็บป่วยทางกายทางจิต หรือเกิดการฆ่าตัวตายกับผู้ที่ใช้สารเสพติด

๓. ผลกระทบทางด้านครอบครัว

ถ้าผู้นำครอบครัวใช้สารเสพติด ไม่สนใจทำงาน ก็เกิดผลกระทบต่อครอบครัวได้มาก เช่น เรื่องของรายได้ที่ลดน้อยลงหรือขาดรายได้ ต้องแบ่งเพื่อนำไปใช้เสพหรือดื่ม ลูกเมียอาจต้องรับภาระค่าใช้จ่ายแทน อาจต้องกู้ยืมเงินมาเพื่อใช้จ่ายในครอบครัว หรือเพื่อใช้บำบัดรักษาผู้เสพ เนื่องจากผู้ที่ใช้สารเสพติดที่เป็นผู้นำครอบครัว จะไม่สามารถรับผิดชอบภาระหน้าที่ของตนได้ ในที่นี้จะกล่าวถึงผลกระทบของครอบครัวที่เกี่ยวกับภาระหน้าที่ของผู้นำครอบครัว เช่น พ่อหรือแม่

๑.๑. ภาระหน้าที่พื้นฐาน หากมีผู้ใช้สารเสพติดเป็นพ่อหรือแม่ ซึ่งจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบดูแลเรื่องปัจจัยสี่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรคให้แก่ลูก ซึ่งก็จะไม่สามารถทำภาระหน้าที่นี้ได้อย่างสมบูรณ์ครบถ้วน เพราะใช้เวลาและเงินหมดไปกับการดื่มหรือเสพเป็นส่วนใหญ่

๑.๒. ภาระหน้าที่ด้านพัฒนาการ ผู้นำครอบครัวควรต้องดูแลด้านพัฒนาการของสมาชิกครอบครัวให้ดี เช่น ให้ความรัก ความรู้ อบรมสั่งสอน สร้างจริยธรรม จัดหาสิ่งต่างๆตามที่สมาชิกครอบครัวต้องการ ถ้าผู้นำครอบครัวมีปัญหาการใช้สารเสพติดก็จะบกพร่องในภาระหน้าที่นี้

๑.๓. ภาระหน้าที่ยามวิกฤต ถ้าผู้นำครอบครัวใช้สารเสพติด ก็จะบกพร่องในการแก้ปัญหาวิกฤตต่าง ให้แก่สมาชิกครอบครัว เช่น ลูกหนีเรียน ลักขโมย ก้าวร้าว คนในครอบครัวเจ็บป่วย หย่าร้างแตกแยกกับคู่สมรส ตกงาน ฯลฯ จะไม่สามารถแก้ปัญหาเหล่านี้ได้

๔. ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ

ผลกระทบทางเศรษฐกิจต่อตนเอง และครอบครัวที่ชัดเจนก็คือ ผู้ใช้สารเสพติดไม่สามารถทำงานหารายได้ มาเลี้ยงครอบครัวได้ตามที่ควรจะเป็น จนกระทั่งไม่สามารถหารายได้และเป็นภาระให้ครอบครัวต้องดูแล หากว่า กลายเป็นผู้ติดยาเสพติด การเป็นผู้ติดยาเสพติดยังมีโอกาสที่จะเกิดอุบัติเหตุ หรือสร้างความผิดพลาดเสียหาย ต่างๆให้กับครอบครัวได้ง่าย ถือเป็นความสูญเสียอย่างมหาศาลทางเศรษฐกิจต่อตนเอง ผู้เกี่ยวข้อง ครอบครัว และประเทศชาติ

การสูญเสียที่เกิดจากการมีผู้ใช้สารเสพติด เป็นเรื่องของอุบัติเหตุบนท้องถนนที่ผู้ใช้สารเสพติดเป็นผู้ขับขี่ หรือเป็นผู้โดยสารจนทั่วไปกัตาม เป็นสาเหตุอันดับหนึ่งของการเสียชีวิตของประชากรในปัจจุบัน ซึ่งเป็นตัวเลขแห่ง ความสูญเสียที่สูงมากที่ส่งผลกระทบต่อทั้งตนเอง ครอบครัว และเศรษฐกิจประเทศคิดเป็นปีละหลายร้อยล้านบาท รัฐบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จึงต้องสูญเสียงบประมาณจำนวนมากในการป้องกันบำบัดรักษาและฟื้นฟู สมรรถภาพผู้ใช้สารเสพติดเพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุดังกล่าว

๕. ปัญหาทางด้านสังคม

ผู้ใช้สารเสพติดที่เป็นพ่อหรือแม่ มักก่อให้เกิดปัญหาแก่ตนเองและลูก ในเรื่องการก่ออาชญากรรม ทะเลาะ ทำร้ายร่างกาย ส่งผลกระทบต่อความประพฤติของลูก เช่น ลูกก็ใช้สารเสพติดในการแก้ปัญหา เช่นเดียวกับพ่อแม่ กลายเป็นเด็กเร่ร่อน ลักขโมย ก้าวร้าว เกิดปัญหาทางเพศ เช่น ล่วงละเมิดทางเพศ ส่งผลให้ เกิดโรคทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจและไม่พร้อม จากการศึกษาพบว่า การมีเพศสัมพันธ์ส่วนหนึ่งเกิด จากฤทธิ์ของสารเสพติด ทำให้ไม่สามารถแยกแยะ ขาดความยับยั้งชั่งใจ ไม่ป้องกัน ใช้ความรุนแรงในการมีเพศสัมพันธ์ และจากการศึกษาในสหรัฐอเมริกา พบว่ามีวัยรุ่นอายุน้อยกว่า ๑๘ ปี คิดเป็นร้อยละ ๔.๙ ที่คลอดทารกโดยที่ ตนเองตั้งครรภ์ขณะใช้สารเสพติดชนิด สุรา บุหรี่ โคเคน แอมเฟตามีน ซึ่งทารกเหล่านี้มีโอกาสที่จะผิดปกติ ทางด้านร่างกายและจิตใจได้มาก ต้องสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายในการดูแล เพิ่มภาระให้สังคม และได้ประชากรที่ด้อย ประสิทธิภาพและทำผิดกฎหมายในคดีต่างๆ อีกมากมาย หรือมีพฤติกรรมซื้อขายยาเสพติดผิดกฎหมาย จากนั้นก็ จะหลบหนีหรือถูกดำเนินคดี หลบซ่อนประกอบอาชญากรรม ถือเป็นปัญหาสังคมที่รุนแรงของสังคมและ ประเทศชาติ

ธรรมชาติของผู้ใช้สารเสพติดที่ก่อให้เกิดปัญหา ในที่นี้จะยกเฉพาะตัวอย่างที่สำคัญ

๑. ผู้ใช้ไม่คิดว่าตนเองติดหรือมีปัญหาจากการใช้สารเสพติดครอบครัวต้องพามา
๒. ผู้ใช้เข้าใจความหมายของการติดยาเสพติดต่างจากแพทย์
๓. ผู้ใช้รู้สึกว่ายาสารเสพติดมีข้อดีมากกว่าโทษ
๔. ผู้ใช้คิดว่าตนเองควบคุมการใช้ได้
๕. ถ้าเกิดผลเสียจากการใช้ ผู้ใช้มักใช้กลไกทางจิต เช่น โทษผู้อื่น ปฏิเสธ อ้างเหตุผลมาช่วยแก้ปัญหา และลดความรู้สึกผิดที่เกิดขึ้นในใจ

แนวทางการแก้ไขปัญหาสารเสพติดส่วนบุคคล

ตัวอย่าง แนวทางการแก้ปัญหาที่ได้ผลสำหรับผู้ที่ใช้สารเสพติด

๑. ต้องตั้งใจมุ่งมั่นที่จะเลิก
๒. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น เล่นกีฬา คุยกับเพื่อนใหม่
๓. หาวิธีบริหารจัดการกับกิจกรรมในการดำเนินชีวิตของตนเอง คู่สมรส หรือครอบครัวให้มีประสิทธิภาพ
๔. รับผิดชอบกับบทบาทของตนเองอย่างเต็มศักยภาพ เช่น ถ้ารับผิดชอบในบทบาทของพ่อก็ทำหน้าที่ดูแลครอบครัว ตั้งใจทำงาน เป็นแบบอย่างที่ดี บทบาทของลูกคือการตั้งใจเรียนเพื่อพัฒนาตนเองและป้องกันการกลับไปเสพยา
๕. สำรวจข้อเสียของการใช้สารเสพติดและหาทางแก้ไข เช่น อาการหรือโรคที่เกิดร่วม อารมณ์ทางลบ ความสัมพันธ์กับผู้อื่น ฯลฯ

ใบงาน

ผลกระทบของการใช้สารเสพติด

แบบฝึกหัด

ข้อ ๑ : หลังจากสมาชิกได้ใช้สารเสพติดไปในระดับหนึ่ง สมาชิกคิดว่า สมาชิกและครอบครัวได้รับผลกระทบจากสารเสพติด อย่างไรบ้าง

ปัญหาด้านร่างกาย ☐ เหนื่อยง่าย ไม่แข็งแรงเหมือนก่อน ☐ เกิดโรคและการเจ็บป่วยบ่อยขึ้น
☐ อื่นๆ.....

ปัญหาด้านจิตใจ ☐ มีปมด้อยเพราะถูกตำหนิและไม่ยอมรับ ☐ คุณอารมณ์ได้ไม่ดี หงุดหงิด เสียใจ
☐ อื่นๆ.....

ปัญหาด้านครอบครัว ☐ ไม่มีเวลาให้ครอบครัว ☐ มีความขัดแย้งในครอบครัวมาก
☐ อื่นๆ.....

ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ☐ ทำรายได้ให้ครอบครัวน้อยลง
☐ เพิ่มภาระค่าใช้จ่ายครอบครัว ในการดูแลแก้ปัญหาที่เกิดจากการใช้สารเสพติด

ข้อ ๒ : แนวทางการแก้ปัญหาการใช้สารเสพติดของสมาชิกคือข้อใด ทำเครื่องหมาย ☒ ได้มากกว่า ๑ ข้อ

ตั้งใจมุ่งมั่นที่จะเลิก

- ☐ ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ แทนการใช้สารเสพติด
- ☐ ดำเนินชีวิตของตนเองใหม่ โดยไม่เกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติด
- ☐ ฟื้นฟูให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้สมรส และครอบครัว
- ☐ รับผิดชอบกับบทบาทของตนเองอย่างเต็มศักยภาพ
- ☐ สำรวจข้อเสียและแก้ปัญหาที่เกิดจากการใช้สารเสพติด
- ☐ อื่นๆ.....

ข้อ ๓ : สมาชิกอยากให้ญาติหรือครอบครัวปฏิบัติต่อสมาชิกอย่างไร จึงจะช่วยให้สมาชิกไม่กลับไปใช้สารเสพติดอีก

๑.....

๒.....

๓.....

แผนการสอนเรื่อง “ปฏิกิริยาของครอบครัวต่อการใช้สารเสพติด”

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิก และครอบครัวมีความเข้าใจในเรื่องการมีพฤติกรรมส่งเสริมทางอ้อม (Enabling) ที่ทำให้ยังคงใช้สารเสพติด
๒. เพื่อให้สมาชิก และครอบครัวมีความเข้าใจในเรื่องการหยุดพฤติกรรมส่งเสริมทางอ้อม (Enabler)

สาระสำคัญ/แนวคิด

ปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่ง ที่จะทำให้ผู้ป่วยเลิกสารเสพติดได้อย่างต่อเนื่องและถาวรนั้น คือ การได้รับความรักความอบอุ่น กำลังใจ ความเข้าใจ และความไว้วางใจจากครอบครัว แต่ในบางครั้งครอบครัวหรือญาติอาจพลั้งเผลอทำพฤติกรรมบางอย่างไปด้วยความไม่ตั้งใจ เช่น พ่อซื้อยาบ้าให้ลูกเสพ ฯลฯ พฤติกรรมเหล่านี้ล้วนส่งผลให้ยังคงมีการใช้สารเสพติดอยู่ ถ้าญาติหรือครอบครัวต้องการให้ผู้ที่ใช้สารเสพติดเลิกใช้ได้อย่างถาวรและต่อเนื่อง ก็ควรหยุดเป็นผู้มีพฤติกรรมส่งเสริมทางอ้อม (Enabler) ที่ทำให้เกิดการใช้สารเสพติด

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

วิธีดำเนินการ

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๒๕ นาที)	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นสิ่งที่ญาติต้องการให้ผู้รับการฟื้นฟูฯ เกิดการเปลี่ยนแปลง - วิทยากรสุ่มถามความคิดเห็นของสมาชิกและครอบครัว - วิทยากรให้ความรู้เพิ่มเติม เรื่อง ปฏิกิริยาของครอบครัวต่อการติดสารเสพติด	- ใบความรู้ ปฏิกิริยาของ ครอบครัวต่อการ ใช้สารเสพติด
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย (เวลา ๓๕ นาที)	- ให้สมาชิกและครอบครัวแบ่งกลุ่ม อ่านและทำแบบฝึกหัดตามใบงาน - ให้สมาชิกและครอบครัวแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อสรุปในกลุ่มใหญ่	- ใบงาน ปฏิกิริยาของ ครอบครัวต่อการ ใช้สารเสพติด
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๓๐ นาที)	- ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่ - วิทยากรสรุปประเด็นสำคัญ	

คำแนะนำสำหรับวิทยากร

๑. หัวใจสำคัญของบทนี้คือ สมาชิกและครอบครัว หยุดการกระทำที่ส่งเสริมทางอ้อม และมีแนวทางในการแก้ไข เพื่อส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมและการเลิกสารเสพติด
๒. ปัญหาที่พบ และแนวทางแก้ไข
 - ๒.๑ อาจพบปัญหาว่าครอบครัว พูดเรื่องในอดีต ประณาม ประจาน ผลการกระทำของสมาชิก วิทยากร สามารถจัดการได้โดยพูดเรื่องข้อตกลงของกลุ่ม หากแนะนำหลายครั้งแล้วยังเป็นอยู่ สามารถเชิญให้นั่งรอนอกกลุ่มได้
 - ๒.๒ วิทยากรทำความเข้าใจกับทีมงาน เน้นที่พฤติกรรมส่งเสริมทางอ้อม ไม่เอาความคิดของวิทยากรเป็นที่ตั้ง

ใบความรู้

ปฏิกิริยาของครอบครัวต่อการติดสารเสพติด

ครอบครัวของผู้ใช้สารเสพติด

ในกรณีที่ผู้ใช้สารเสพติดอยู่ในบ้าน และกำลังอยู่ในระหว่างขั้นตอนการเลิกสารเสพติด ครอบครัวมีบทบาทสำคัญอย่างมากต่อการเลิกสารเสพติด ทั้งผู้ใช้สารเสพติดและครอบครัวอาจมองข้ามการกระทำหรือพฤติกรรมบางอย่างของครอบครัวที่ยังอาจส่งเสริมให้เกิดการใช้สารเสพติดอยู่ จึงทำให้ขั้นตอนของการเลิกสารเสพติดของผู้ใช้ไม่ประสบผลสำเร็จ ผู้ใช้และครอบครัวจึงควรร่วมมือร่วมใจกันสำรวจและระบุให้ได้ถึงพฤติกรรมบางอย่างที่ทำให้ไม่รู้ตัว เช่น การไม่พูดคุยแก้ปัญหาโดยตรงไปตรงมา การระแวงสงสัยไม่ไว้วางใจ การไม่แสดงความรู้สึกโดยตรงถึงความเครียดที่ตนมีต่อผู้ใช้สารเสพติด ซึ่งการที่ครอบครัวมีพฤติกรรมที่ทำให้ไม่รู้ตัวเหล่านี้ล้วนเป็น “การมีพฤติกรรมที่ส่งเสริมทางอ้อม(Enabling)” เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเพราะครอบครัวเกรงว่าจะเกิดผลกระทบรุนแรงต่อผู้ใช้และสมาชิกอื่นในครอบครัวผู้ที่ทำพฤติกรรมจึงได้ชื่อว่า “ผู้ส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมการใช้สารเสพติดทางอ้อม (Enabler)” ญาติและครอบครัวจึงควรช่วยเหลือผู้ใช้ด้วยการหยุดการมีพฤติกรรมส่งเสริมทางอ้อมเหล่านี้ให้เด็ดขาดและโดยเร็วที่สุด

กฎของครอบครัวหรือ การปรับตัวไม่เหมาะสมของครอบครัวที่มีต่อผู้ใช้สารเสพติด

เมื่อมีผู้ใช้สารเสพติด มักทำให้เกิดบรรยากาศตึงเครียดต่อญาติและคนครอบครัว ญาติและคนในครอบครัวจะเกิดการเรียนรู้ที่จะปรับตัวต่อผู้ใช้ ซึ่งเป็นการปรับตัวที่ไม่ถูกต้อง และกลายเป็นกฎของครอบครัวโดยไม่รู้ตัว ได้แก่

๑. ห้ามพูด (Don't talk) เป็นการห้ามพูดถึงเรื่องปัญหาหรือพฤติกรรมติดสารเสพติดอย่างตรงไปตรงมาในครอบครัว เพราะอาจทำให้เป็นที่อับอาย เคร่งเครียด เกิดการโต้เถียงอย่างรุนแรง ทุกคนเรียนรู้ที่จะเก็บเงียบ ไม่พูดถึงเรื่องนี้

๒. ห้ามไว้วางใจ (Don't trust) ครอบครัวมักเกิดความระแวงเคลือบแคลงสงสัยและไม่ไว้วางใจผู้ใช้สารเสพติด ผู้ใช้สารเสพติดก็ไม่ไว้วางใจครอบครัว

๓. ห้ามรู้สึก (Don't Feel) ผู้ใช้สารเสพติดและครอบครัวต่างก็มีความเครียด และพยายามเก็บกดความรู้สึกที่เจ็บปวดนั้นไว้ แทนที่จะแก้ไขปัญหามาและแสดงความรู้สึกให้ทุกฝ่ายเข้าใจโดยตรง แต่กลับหาทางออกของตนเองที่ทำให้เก็บกดความรู้สึกมากขึ้น เช่น มุ่งทำงานมากขึ้น แสดงความรู้สึกที่ตรงกันข้าม ติดเพื่อน ออกเที่ยว หลบหน้า ใช้สารเสพติดเช่นเดียวกัน เป็นต้น

การแสดงบทบาทไม่เหมาะสมของครอบครัวต่อผู้ใช้สารเสพติด เมื่อมีกฎของครอบครัวข้างต้น ก็ส่งผลให้ครอบครัวแสดงบทบาทที่ไม่เหมาะสมต่อผู้ใช้สารเสพติดได้ง่ายโดยไม่รู้ตัว เช่น

๑. บทบาทเป็นคนดีประจำครอบครัว (The family hero or responsible one) จะมีผู้ที่พยายามทำทุกวิถีทางที่จะพุงและแก้ปัญหาครอบครัวในเรื่องนี้ ในขณะที่ตัวเองก็เจ็บปวดมากๆ และพยายามเก็บกดไว้แสดงออกภายนอกให้ดูเป็นคนเข้มแข็ง เป็นหลักของครอบครัว เป็นผู้ใหญ่เกินตัว ตั้งใจเรียน ตั้งใจทำงาน

๒. บทบาทเป็นแกะดำหรือผู้ต่อต้าน (The Scapegoat or Rebel) จะมีผู้แสดงออกด้วยพฤติกรรมเกรงการเรียน การงานแย่งง แ่ยวเล่น ขาดเรียน ขาดงาน มีปัญหาพฤติกรรมต่างๆ นานา

๓. บทบาทเป็นเด็กหลงทาง (The Lost Child or the Adjusters) จะมีผู้ไม่สนใจปัญหา ไม่สนใจใยดีกับปัญหา ลอยตัว คุความวุ่นวายสับสนอยู่ห่างๆ แต่ภายในยังเป็นห่วงสมาชิกที่ติดสารเสพติดอยู่มาก

๔. บทบาทเป็นตัวตลก (The Mascot or Clown) จะมีผู้พยายามใช้อารมณ์ขันเพื่อช่วยลดความเครียด ความทุกข์ใจตัวเองเกี่ยวกับเรื่องนี้ รวมทั้งลดความเครียดให้ผู้อื่นในครอบครัวด้วย คำพูดหรือการแสดงออกที่ตลกขบขันช่วยให้สมาชิกคนอื่นผ่อนคลายจากความตึงเครียดได้

๕. บทบาทเป็นผู้ช่วยเหลือ (Helper or Enabler) จะมีผู้คอยช่วยเหลือผู้ที่ใช้สารเสพติด ด้วยการปลอบใจ โทรไปปลางานให้ ไปประกันตัวให้ ให้อภัยเสมอแม้เขาจะสร้างปัญหาหรือใช้สารเสพติด ช่วยแก้ตัวให้ คอยช่วยเหลืออยู่เคียงข้างผู้ที่ใช้สารเสพติดโดยตลอด พฤติกรรมการช่วยเหลือนี้แม้ว่าเป็นการช่วยปกป้องผู้ใช้แล้วยังเป็นการส่งเสริมทางอ้อมให้ผู้ใช้สารเสพติดต่อไปโดยไม่รู้ตัวด้วย

การมีพฤติกรรมส่งเสริมทางอ้อมของครอบครัวที่ทำให้ยังใช้สารเสพติด (Enabling)

พฤติกรรมส่งเสริมทางอ้อมที่ทำให้ยังใช้สารเสพติด หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลรอบข้างเอื้อให้ยังคงใช้สารเสพติด หรือพฤติกรรมที่หลีกเลี่ยงผลกระทบทางลบที่เกิดจากการใช้สารเสพติด เหมือนกลายไปเป็นเงื่อนไขให้เสพยาอย่างต่อเนื่อง หรือพฤติกรรมที่ทำแล้วเป็นการให้รางวัลกับพฤติกรรมเสพยาทางอ้อม หรือเป็นการช่วยให้หลีกเลี่ยงผลร้ายที่เกิดจากการเสพยา

ตัวอย่าง พฤติกรรมส่งเสริมการใช้สารเสพติดทางอ้อม

๑. เพื่อนที่มาใช้สุราหรือยาเสพติดด้วย เพื่อเป็นเพื่อนแก้เหงา
๒. เพื่อนที่เอาพฤติกรรมขณะเมาของผู้ป่วยมาเล่าเป็นเรื่องสนุก
๓. ลูกที่ดื่มสุรากับพ่อ เพื่อจะได้ใกล้ชิดพ่อ
๔. แม่ที่ให้เงินลูกไปซื้อยาเสพติด เพราะทนราคาหรือทนอารมณ์ลูกติดยาไม่ไหว
๕. เพื่อนขายยาเสพติดให้ผู้ป่วย เพราะสงสารผู้ป่วยเวลาขาดยา
๖. ภรรยาออสามีที่ไปเมามาจากนอกบ้าน โดยจัดอาหารรับไว้ เช็ดเนื้อตัวให้หลังจากสามเาเจียน
๗. สามีสื้อสุราให้ภรรยา เพราะกลัวภรรยาจะลงแดงตายเมื่อขาดสุรา
๘. พ่อที่ไปซื้อยาเสพติดให้ลูกที่ติดยา เพราะกลัวลูกถูกตำรวจจับ
๙. พ่อแม่ไม่พาลูกที่ติดยาไปรักษา เพราะกลัวทางโรงเรียนจะทราบ
๑๐. แม่ที่ช่วยปิดบังความลับของลูกที่ไปใช้ยาเสพติด เพราะกลัวว่าลูกจะถูกพ่อลงโทษ
๑๑. แม่คอยแก้ตัวให้ลูกเรื่องพฤติกรรมที่ไม่ดีที่เกิดจากการเสพยา
๑๒. พ่อแม่ให้สินบนตำรวจ เพื่อที่จะได้ไม่ต้องดำเนินคดีกับลูกตนเอง
๑๓. แม่ให้เงื่อนไขแก่ลูกว่า ถ้าเลิกยาเสพติดได้มารดาจะซื้อรถยนต์ให้
๑๔. ถ้าเลิกยาเสพติดได้ พ่อแม่ว่างใจ เวลาอยู่ด้วยกันกับพ่อแม่ก็น้อยลง
๑๕. ถ้าเลิกยาเสพติดได้ พ่อคงสนใจคนอื่นมากกว่าตน
๑๖. ภรรยาที่ยอมทำตามสามีที่ติดสุราทุกอย่าง เพราะกลัวสามีทิ้ง

ผู้มีพฤติกรรมส่งเสริมทางอ้อมที่ทำให้ยังใช้สารเสพติด (Enablers)

โดยปกติ Enablers ไม่ได้มีเจตนาอยากให้ผู้ติดยาเสพติดเกิดอาการติดหรือทำร้ายผู้ใช้สารเสพติด แต่ทำไปเพื่อปกป้องหรือเจตนาอื่นๆ ซึ่งในระยะยาวกลับกลายเป็นการทำลายผู้ใช้โดยไม่ได้ตั้งใจ เพราะทำให้ยังคงใช้สารเสพติดอย่างต่อเนื่องและเลิกไม่ได้การมีพฤติกรรมส่งเสริมทางอ้อมนี้ มักทำให้ผู้ที่กระทำพฤติกรรมนี้เกิดความรู้สึกทางลบต่างๆกับตนเองและผู้ใช้สารเสพติด ได้แก่

๑. รู้สึกผิด กลัวและกังวล เพราะคิดว่าตนเองอาจเป็นส่วนหนึ่งของปัญหาที่ยืดเยื้อนี้
๒. หงุดหงิดหรือโกรธ เพราะแม้ตนปกป้องให้ แต่ผู้ติดยาเสพติดก็ยังไม่เชื่อฟัง ยังคงใช้สารเสพติดอยู่
๓. สิ้นหวัง ซึมเศร้า เนื่องจากเป็นปัญหาวุ่นวาย ยากที่จะจัดการได้
๔. รู้สึกแปลกแยก เพราะเหนื่อยในการแก้ปัญหาอยู่คนเดียว ในที่สุดก็จะละทิ้งผู้ป่วย เลิกยุ่งเกี่ยว

การหยุดพฤติกรรม Enablers

ผู้ใช้สารเสพติดและญาติควรมองพฤติกรรมเหล่านี้อย่างซื่อสัตย์ตรงไปตรงมา เพื่อเอาชนะกลไกทางจิตในรูปของการปฏิเสธความจริง (Denial) ของตนเอง

ครอบครัวและญาติควรปล่อยวางจากปัญหาของผู้ติดยาเสพติด ไม่ไปเป็นเงื่อนไขสำหรับพฤติกรรมใช้สารเสพติด ช่วยให้ผู้ใช้สารเสพติดช่วยตนเอง ดูแลจิตใจของตัวเอง หาทางออกที่เหมาะสม ครอบครัวและญาติอาจรวมกลุ่มกันกับผู้ที่มียาเสพติดคล้ายคลึงกัน เพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เช่น กลุ่ม Al-Anon เป็นต้น

ผู้ใช้สารเสพติด ต้องมุ่งมั่นแก้ไขปัญหาคาติสารเสพติดของตนเอง แสวงหาความช่วยเหลือจากกลุ่มหรือกัลยาณมิตร อย่าโทษกันไปกันมาในความเป็นสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น เพราะปัญหาคาติสารเสพติดเกิดจากหลายเหตุปัจจัยและก่อผลได้มากมาย หากเราเข้าใจเหตุปัจจัยทั้งหลายที่มีและแก้ไขก็จะทำให้เกิดความสำเร็จได้มาก

ใบงาน

ปฏิกิริยาของครอบครัวต่อการใช้สารเสพติด

แบบฝึกหัด

ข้อ ๑ จงระบุพฤติกรรมส่งเสริมทางอ้อมของญาติหรือครอบครัว ที่ทำให้สมาชิกยังคงใช้สารเสพติดอยู่

- ☐ เพื่อนที่มาใช้สุราหรือยาเสพติดด้วย เพื่อเป็นเพื่อนแก้เหงา
- ☐ ร่วมวงดื่มสุรากับผู้ติดสุรา เพื่อจะได้ใกล้ชิดกัน
- ☐ แม่ให้เงินไปซื้อยามาเสพ
- ☐ ภรรยาอสามีที่ไปมาจากนอกบ้าน โดยจัดอาหารรับไว้
- ☐ ภรรยาเซ็ดเนื้อตัวให้หลังจากสามีมาอาเจียน
- ☐ แม่ที่ช่วยปิดบังความลับของลูกที่ใช้สารเสพติด
- ☐ แม่คอยแก้ตัวให้ลูกเรื่องพฤติกรรมที่ไม่ดีที่เกิดจากการเสพยา
- ☐ พ่อแม่ให้สินบนตำรวจ เพื่อที่จะได้ไม่ต้องดำเนินคดีกับลูกตนเอง
- ☐ แม่ให้เงื่อนไขแก่ลูกว่า ถ้าเลิกสารเสพติดได้มารดาจะซื้อรถยนต์ให้
- ☐ ถ้าเลิกยาเสพติดได้ พ่อคงสนใจคนอื่นมากกว่าตน
- ☐ อื่นๆ.....

ข้อ ๒ สมาชิกคิดว่า บุคคลในครอบครัวของสมาชิกคนใด แสดงบทบาทเหล่านี้ต่อสมาชิก

- บทบาทเป็นผู้ช่วยเหลือ.....
- บทบาทเป็นผู้ต่อต้าน.....
- บทบาทเป็นเด็กหลงทาง.....
- บทบาทเป็นคนดีของครอบครัว.....
- บทบาทเป็นตัวตลก.....

ข้อ ๓ สมาชิกคิดว่าญาติและครอบครัวของสมาชิก ควรจะหยุดพฤติกรรมส่งเสริมทางอ้อมในข้อ ๑ และเปลี่ยนให้เป็นพฤติกรรมใดที่เหมาะสม จึงจะทำให้เลิกใช้สุรายาเสพติดได้

- ๑.๑. เพื่อนที่มาใช้สารเสพติดด้วย เพื่อเป็นเพื่อนแก้เหงา
เปลี่ยนเป็น.....ญาติและครอบครัวไม่ใช้สารเสพติดด้วย, แต่อาจพาไปเที่ยวแก้เหงา
- ๑.๒. ร่วมวงดื่มสุรากับผู้ติดสุรา เพื่อจะได้ใกล้ชิดกัน
เปลี่ยนเป็น....ทำกับข้าวอร่อยๆทานด้วยกัน เพื่อจะได้ใกล้ชิดกัน
- ๑.๓. แม่ให้เงินไปซื้อยามาเสพ
เปลี่ยนเป็น.....
- ๓.๔. ภรรยาอสามีที่ไปมาจากนอกบ้าน โดยจัดอาหารรับไว้
เปลี่ยนเป็น
- ๓.๕. ภรรยาเซ็ดเนื้อตัวให้หลังจากสามีมาอาเจียน
เปลี่ยนเป็น

๓.๖. แม่ที่ช่วยปิดบังความลับของลูกที่ไปใช้สารเสพติด

เปลี่ยนเป็น.....

๓.๗. แม่คอยแก้ตัวให้ลูกเรื่องพฤติกรรมที่ไม่ดีที่เกิดจากการเสพยา

เปลี่ยนเป็น

๓.๘. พ่อแม่ให้สินบนตำรวจ เพื่อที่จะได้ไม่ต้องดำเนินคดีกับลูกตนเอง

เปลี่ยนเป็น

๓.๙. แม่ให้เงื่อนไขแก่ลูกว่า ถ้าเลิกสารเสพติดได้มารดาจะซื้อรถยนต์ให้

เปลี่ยนเป็น

๓.๑๐. ถ้าเลิกสารเสพติดได้ พ่อคงสนใจคนอื่นมากกว่าตน

เปลี่ยนเป็น.....

แผนการสอนเรื่อง “บทบาทของครอบครัวในการป้องกันและแก้ปัญหาเสพติด”

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิก และครอบครัวมีความเข้าใจในเรื่อง การปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนในครอบครัวที่เหมาะสม
๒. เพื่อให้สมาชิกและครอบครัวมีความมุ่งมั่นและตั้งใจในการเลิกยา

สาระสำคัญ/แนวคิด

ครอบครัวถือเป็นหน่วยย่อยพื้นฐานและสำคัญที่สุดของสังคม ถ้าครอบครัวมีความสมบูรณ์พร้อม สังคมก็จะอยู่ร่วมกันอย่างราบรื่น ใช้ชีวิตเป็นปกติสุข การจะมีครอบครัวที่สมบูรณ์ได้ ก็ต้องขึ้นกับการทำหน้าที่ของสมาชิกครอบครัวเป็นหลัก สมาชิกครอบครัวต้องมีการปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม เช่น รับผิดชอบในบทบาทหน้าที่ของตน มีการสื่อสารที่ดีตอบสนองและสร้างความผูกพันทางอารมณ์ที่เหมาะสม มีการควบคุมพฤติกรรมสมาชิกให้เป็นไปตามกรอบของสังคม หรือสมาชิกทุกคนต้องร่วมกันแก้ปัญหาความขัดแย้งภายในครอบครัวให้ลุล่วง ซึ่งถ้าสมาชิกครอบครัวทำบทบาทหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์เช่นนี้ ก็ย่อมจะเป็นเกราะในการป้องกันปัญหาต่างๆ รวมทั้งปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดได้

การแก้ปัญหาเรื่อง การใช้สารเสพติดในสังคมด้วยการให้ผู้ที่ใช้สารเสพติด “เลิกใช้ หรือ หยุดใช้” ยังไม่เป็นการเพียงพอ ต้องมีการเตรียมแนวทางป้องกันไม่ให้เกิดการกลับไปเสพซ้ำได้ด้วย กระบวนการนี้เรียกว่า “การป้องกันการกลับไปเสพติด” ซึ่งผู้ที่เป็นหลักสำคัญที่จะดำเนินการตามกระบวนการนี้ ก็คือ “ครอบครัว” การสร้างกำลังใจ ให้ความรักและแรงจูงใจที่ดีจากครอบครัว มีแนวโน้มที่จะช่วยแก้ปัญหาเสพติดได้มาก เนื่องจากทำให้ผู้ใช้สารเสพติดสามารถรับรู้ได้ว่าครอบครัวมีความรักความผูกพันต่อตนมากเพียงใด สิ่งนี้จึงเอื้ออำนวยให้ผู้ที่ใช้เกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองไปในทางที่ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง และเลิกเสพยาอย่างถาวรได้ในที่สุด

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

วิธีดำเนินการ

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๑๐ นาที)	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยสอบถามความคิดเห็นของครอบครัวเกี่ยวกับการประเมินความเปลี่ยนแปลงของสมาชิก	
สะท้อนความคิด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๒๕ นาที)	- ให้สมาชิก ๓ คน แสดงบทบาทเป็น พ่อ แม่ และลูกชื่อ เสก “เสกมีประวัติใช้ยาบ้า เคยผ่านการบำบัด หยุดเสพยาเสพติดได้ ๓ เดือน ขณะนี้เวลา ๒๓.๐๐ น. พ่อแม่นั่งรอเสกกลับบ้าน ทั้งคู่ เริ่มโต้เถียงกันมากขึ้น เสกเปิดประตูเข้ามาสภาพอิดโรย อ่อนแรง ผมยุง เสื้อหลุดจากกางเกง พ่อแม่พูดกับเสกว่า...” - ให้สมาชิกและครอบครัวแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากบทบาทสมมติ สิ่งที่เกิดขึ้น สิ่งที่ยากให้เปลี่ยน	

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา/สื่อ
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๒๐ นาที)	- วิทยากรให้ความรู้ เรื่อง บทบาทของครอบครัวในการป้องกันและแก้ปัญหา ยาเสพติด	- ใบความรู้ บทบาทครอบครัวในการป้องกันและแก้ปัญหา ยาเสพติด
ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มย่อย (เวลา ๑๕ นาที)	- ให้สมาชิกและครอบครัวทำแบบฝึกหัดตามใบงานโดยแบ่งเป็นกลุ่มย่อย	- ใบงาน บทบาทครอบครัวในการป้องกันและแก้ปัญหา ยาเสพติด
สะท้อนความคิด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๑๐ นาที)	- ให้สมาชิกและครอบครัวแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสรุปนำเสนอในกลุ่มใหญ่	
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๑๐ นาที)	- ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอ - วิทยากรสรุปประเด็นสำคัญ	

คำแนะนำสำหรับวิทยากร

๑. หัวใจสำคัญของบทนี้ คือ สมาชิกและญาติ รู้ถึงการกระทำหน้าที่ของครอบครัวที่เหมาะสม ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและได้บทวนการกระทำของตนเอง
๒. ปัญหาที่พบ และแนวทางแก้ไข
 - ๒.๑ วิทยากรกระตุ้นให้สมาชิกเข้ามามีส่วนร่วมเล่นบทบาทสมมติ ไปตามบทบาทที่ตนเองได้รับ
 - ๒.๒ วิทยากรไม่ควบคุมสถานการณ์ ให้สมาชิกแสดงตามบทบาทของตน
 - ๒.๓ วิทยากรต้องใช้เทคนิคการสังเกต การตั้งคำถามปลายเปิด สะท้อนความรู้สึกของแต่ละคนจากบทบาทสมมติเช่น พ่อพูดแบบนี้...ลูกรู้สึกอย่างไร , ลูกต้องการได้ยินคำพูดแบบไหน...
 - ๒.๔ ในบทบาทสมมติหากเกิดปากเสียงกันรุนแรง หรือทุบตีกัน วิทยากรอาจจะประณามยุติบทบาทสมมติ และสะท้อนให้สมาชิกเห็นว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับครอบครัว
 - ๒.๕ เน้นย้ำสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นบทบาทสมมติ

ใบความรู้

บทบาทของครอบครัวในการป้องกันและแก้ปัญหาเสพติด

ครอบครัว คือ กลุ่มบุคคลที่มีความผูกพันทางอารมณ์และจิตใจ มีการดำเนินชีวิตร่วมกัน พึ่งพิงกันทางสังคมและเศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์ทางกฎหมายหรือสายโลหิต แต่บางครอบครัวอาจมีข้อบกพร่องบางประการที่กล่าวมา

บทบาทหน้าที่ของครอบครัวที่เหมาะสม

๑. บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว (Ego function) สมาชิกพื้นฐานของแต่ละครอบครัวประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก และในครอบครัวไทยอาจรวมถึงญาติพี่น้องอื่นๆด้วย การที่จะประเมินว่าบทบาทในครอบครัวของเรา เป็นไปได้ด้วยดีหรือไม่ พิจารณาได้จากสิ่งเหล่านี้ คือ

๑.๑ การปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทที่มีอยู่ เช่น พ่อหรือสามีต้องรับบทบาทเป็นผู้นำครอบครัว ต้องดูแลจัดหาปัจจัยสี่ เลี้ยงดูเอาใจใส่ ตอบสนองความต้องการทางร่างกายและจิตใจให้แก่ ภรรยา ลูก และสมาชิกครอบครัวคนอื่นๆ ต้องมีอาชีพที่สุจริต ไม่ใช่สารเสพติด ฝึกรบมาระเบียบวินัย ส่งเสริมการเรียนรู้ ทักษะต่างๆ จริยธรรม แสดงแบบอย่างที่ดีให้แก่ลูก ให้ความสุขกับคู่สมรส แม่หรือภรรยาก็ต้องปรนนิบัติสามีและลูกเรื่องอาหาร การแต่งกาย ความสะอาด ความรักความเอาใจใส่ต่อสมาชิกครอบครัวทุกคน ส่วนลูกก็ต้องตั้งใจเรียน ช่วยเหลืองานในครอบครัวตามความเหมาะสม เป็นต้น

๑.๒ การรับผิดชอบตามบทบาท ต้องมีวิธีการตรวจสอบสมาชิกในครอบครัว ผู้ตรวจสอบมักเป็น พ่อหรือหัวหน้าครอบครัว เช่น ทำการสังเกต จดบันทึกพฤติกรรมต่างๆของลูก ให้รางวัลและลงโทษตามความเหมาะสม

๑.๓ การเป็นผู้นำ ความเป็นผู้นำไม่ควรจำกัดอยู่ที่พ่อหรือสามี สมาชิกทุกคนควรมีโอกาสเป็นผู้นำและใช้อำนาจอย่างเหมาะสมได้ในบางสถานการณ์ เช่น แม่หรือภรรยาเป็นผู้มีบทบาทมากที่สุดในการดูแลความเป็นระเบียบเรียบร้อยภายในบ้าน ลูกมีความสำคัญในเรื่องของกิจกรรมสันทนาการที่เหมาะสมที่ทุกคนต้องร่วมมือร่วมใจและคล้อยตาม

๒. การสื่อสารในครอบครัว

การสื่อสารในครอบครัวที่ดี ต้องมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน ควรเป็นการสื่อสาร ๒ ทาง ที่ให้ความสำคัญกับทั้งผู้ให้การสื่อสารและผู้รับสาร เนื้อหาที่สื่อสารต้องชัดเจนตรงเป้าหมาย เป็นไปทางบวก มีเนื้อหาสร้างสรรค์ ประคับประคอง ให้กำลังใจมากกว่าการตำหนิ

ตัวอย่าง การสื่อสารที่ดี ได้แก่

“ พ่อเป็นห่วงลูก การออกไปพบเพื่อนเก่าๆอาจทำให้ลูกอ่อนไหว เผลอใจกลับไปใช้สารเสพติด ”

“ ผมอยากให้พ่อแม่ถามผมว่า เหนื่อยไหมลูกมากกว่าวันนี้ไปทำอะไรมา ”

ตัวอย่าง การสื่อสารทางลบ ได้แก่

การสื่อสารที่มีความขัดแย้งในตัว (Double-blind) มักเป็นความขัดแย้งในเนื้อหาของคำพูด (verbal) กับเนื้อหาที่ไม่ใช่คำพูด (non-verbal) พบได้บ่อยในสมาชิกที่มีความสัมพันธ์เข้มข้นต่อกัน เช่น พ่อแม่กับลูก หรือสามีกับภรรยา เนื้อหาคำพูดเป็นเชิงบวกแต่ท่าทางการแสดงออกเป็นลบ ทำให้ผู้ฟังไม่มีทางออกในการตอบสนอง

เพราะไม่ว่าจะตอบสนองอย่างไร ผลก็ออกมาทำให้อีกฝ่ายไม่พอใจ ทำให้เกิดความเครียดเรื้อรัง เช่น “ ดิฉันอยากให้คุณหมอช่วยดูแลแถมที่เลยคะ” (สีน้าเบื่อหน่าย ไม่พอใจ คิดว่ายังไม่หาย รักษาไปก็เท่านั้น)

๓. การตอบสนองทางอารมณ์

สมาชิกในครอบครัวควรตอบสนองทางด้านอารมณ์ต่อกันและกันอย่างเหมาะสม ทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ มีความเหมาะสมกับสถานการณ์ ควรมีการแสดงออกทางอารมณ์ด้านบวกต่อกัน สมาชิกที่อยู่ในครอบครัวที่มีความรู้สึกและอารมณ์ทางบวกต่อกัน ก็จะปรับตัวได้ดี สมาชิกที่เติบโตมาในครอบครัวที่มีความจำกัดในการแสดงออกทางความรู้สึก อาจเป็นผู้มีปัญหาทางอารมณ์ ปรับตัวต่อผู้อื่นได้ไม่ค่อยดี หรือมีแนวโน้มที่จะมีลักษณะของ psychosomatic ได้ง่าย

๔. ความผูกพันทางอารมณ์

สมาชิกแต่ละคนในครอบครัว ควรมีความผูกพันห่วงใย สนใจ เห็นคุณค่าของกันและกัน ความผูกพันทางอารมณ์มีหลายรูปแบบ ได้แก่

๔.๑ ครอบครัวที่ปราศจากความผูกพัน แก่ออยู่ร่วมกันเฉยๆ (lack of involvement)

๔.๒ ครอบครัวที่ไม่มีความลึกซึ้งทางอารมณ์และความห่วงใยต่อกัน (involvement devoid of feelings)

๑.๓ ครอบครัวที่สมาชิกแต่ละคนยึดตนเองเป็นที่ตั้ง ความผูกพันเป็นไปเพื่อตนเอง (narcissistic) เพื่อเสริมคุณค่าของตนเอง ไม่ได้สนใจสมาชิกอื่นอย่างจริงจัง

๑.๔ ครอบครัวที่เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน (empathic involvement) สนใจสมาชิกอื่นอย่างจริงจัง เข้าใจในความต้องการของอีกฝ่าย เป็นความผูกพันที่เหมาะสมที่สุดและสามารถตอบสนองความต้องการทางอารมณ์อีกฝ่ายได้อย่างเหมาะสม

๑.๕ ครอบครัวที่ผูกพันกันมากเกินไปจนไม่เป็นตัวของตัวเอง (over involvement) ความผูกพันเป็นไปอย่างปกป้องหรือจู้จี้จ้านมากเกินไป ทำให้อีกฝ่ายไม่เป็นตัวของตัวเอง

๑.๖ ครอบครัวที่ผูกพันเหมือนเป็นบุคคลคนเดียวกัน (symbiotic involvement) เกาะติดกันแน่น แยกจากกันไม่ได้

๕. การควบคุมพฤติกรรมให้เป็นไปตามกรอบของสังคม

เป็นวิธีการที่ครอบครัวมีระเบียบ ควบคุมไม่ให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นอันตราย และควบคุมพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อความต้องการของร่างกาย ความต้องการทางเพศ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ให้เป็นไปอย่างเหมาะสม การควบคุมพฤติกรรมของครอบครัวแต่ละครอบครัว มีรูปแบบไม่เหมือนกัน แบ่งได้เป็น

๕.๑ การควบคุมที่เข้มงวดเกินไป ทำให้เป็นคนที่มีระเบียบ วินัย รู้ว่าต้องทำอะไร แต่มีข้อเสียคือกลายเป็นคนจริงจัง ปรับตัวยาก เกิดความเครียดได้ง่าย หรืออาจเกิดพฤติกรรมต่อต้านต่อการควบคุมแบบนี้

๕.๒ การควบคุมที่มีความยืดหยุ่น จะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลให้มีความเหมาะสมกับสถานการณ์ เป็นการควบคุมที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด

๕.๓ การควบคุมที่ปล่อยอิสระ ไม่มีทิศทาง ทำให้อาจเกิดการทำอะไรต่างๆตามใจ ไม่มีกฎระเบียบ เมื่อเติบโตขึ้นมักมีความรู้สึกไม่มั่นคง ควบคุมตัวเองได้น้อยและอาจมีพฤติกรรมไม่เหมาะสมได้ง่าย

๕.๔ การควบคุมแบบไม่สม่ำเสมอ บางครั้งเข้มงวด บางครั้งยืดหยุ่น บางครั้งปล่อยอิสระ ทำให้อาจเกิดการสับสนว่าควรปฏิบัติอย่างไร เป็นการควบคุมที่ไม่เหมาะสมที่สุด

๖. การร่วมกันแก้ปัญหาความขัดแย้งภายในครอบครัวให้ลุล่วง

การแก้ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว มีหลายรูปแบบ

๖.๑ การยอมเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหา ทำเพื่อกลบเกลื่อนความขัดแย้งของตนไปชั่วคราว ยอมสูญเสียสิทธิของตน แท้จริงอาจเป็นเพราะต้องการการยอมรับจากผู้อื่นมาก กลัวถูกทอดทิ้ง หรือมีความนับถือตนเองต่ำ (low self-esteem)

๖.๒ การเข้าพวก เมื่อเกิดความขัดแย้ง อาจไม่แก้ปัญหาตรงๆแต่ใช้วิธีการหาพวกเพื่อต่อต้านอีกฝ่าย เช่น แม่เอาลูกเป็นพวกต่อต้านพ่อ เป็นต้น

๖.๓ การทำให้เป็นแพะรับบาป เมื่อเกิดความขัดแย้งระหว่างกันในครอบครัว อาจโทษบุคคลที่สามในครอบครัวให้เป็นแพะรับบาป เพื่อทำให้ความขัดแย้งถูกลืมไปชั่วคราว เช่น พ่อที่ไม่สามารถให้เวลาความรักต่อแม่ได้มากเหมือนเดิม เพราะมีลูกติดยา เป็นต้น

๖.๔ สมาชิกในครอบครัวควรร่วมกันแก้ปัญหา ใช้เหตุผล มีความเข้าใจที่ดีต่อกัน อาจต้องลืมนปัญหาขัดแย้งส่วนตัวและหันเหความสนใจมาที่ปัญหาที่สำคัญของครอบครัวก่อน เช่น ปัญหาลูกติดสารเสพติด พ่อกับแม่ซึ่งขัดแย้งกันอยู่ ต้องหันมาสนใจเอาใจใส่ร่วมมือแก้ปัญหาเรื่องติดยาของลูก

ใบงาน

บทบาทของครอบครัวในการป้องกันและแก้ปัญหายาเสพติด

แบบฝึกหัด

เมื่อสมาชิกค้นพบหนทางเดินที่ถูกต้องเหมาะสม และเดินไปด้วยความมุ่งมั่น สภาพจิตใจของสมาชิกก็จะ
สงบสุข มั่นคง สุขุม ร่าเริง มีสติและปัญญาเป็นเครื่องชี้นำ ครอบครัวย่อมต้องมีความสุขด้วยเช่นกัน
ความตั้งใจที่จะเปลี่ยน

๑. อะไรที่ทำให้สมาชิกต้องการหยุดยาเสพติดอย่างต่อเนื่อง

.....

.....

.....

๒. สมมติว่าสมาชิกเลิกยาเสพติดได้สำเร็จ ชีวิตจะเปลี่ยนไปอย่างไร

.....

.....

.....

๓. อะไรเป็นข้อดีของยาเสพติด

.....

.....

.....

๔. อะไรเป็นตัวช่วยหากสมาชิกคิดจะเลิกยาเสพติด

.....

.....

.....

แผนการสอนเรื่อง “การป้องกันการกลับไปเสพซ้ำ”

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกและครอบครัวมีความเข้าใจเรื่อง กระบวนการกลับไปเสพซ้ำ
๒. เพื่อให้สมาชิกและครอบครัวมีความเข้าใจเรื่อง แนวทางการป้องกันการกลับไปเสพซ้ำ

สาระสำคัญ/แนวคิด

เพราะเหตุใดการป้องกันการกลับไปเสพซ้ำจึงมีความสำคัญ การเลิกยาเสพติดมีความหมายมากกว่าการไม่ใช้ยา ขั้นตอนแรกของการบำบัดคือ การหยุดใช้สารเสพติด และขั้นตอนต่อไปคือ การไม่กลับไปใช้ยาอีก กระบวนการนี้มีความสำคัญมากซึ่งเรียกว่า “การป้องกันการกลับไปเสพซ้ำ” สมาชิกและครอบครัว จำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะสังเกตสัญญาณอันตรายต่อการกลับไปเสพซ้ำของตนเอง ได้แก่ พฤติกรรมการติดยา การคิดแบบคนติดยา รวมถึงภาวะสะสมของอารมณ์ เพื่อจัดการกับมันให้ได้

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

วิธีการดำเนินการ

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๑๕ นาที)	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยสอบถามสมาชิกและครอบครัวถึงช่วงเวลาที่สมาชิกเคยหยุดเสพยาเสพติดได้ อะไรที่เป็นสาเหตุหลักทำให้กลับไปใช้อีกครั้ง	
สะท้อนความคิด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๑๕ นาที) - กลุ่มย่อย (เวลา ๓๐ นาที)	- วิทยากรให้ความรู้ เรื่อง การป้องกันการกลับไปเสพซ้ำจากใบความรู้ - ให้สมาชิกและครอบครัวแบ่งกลุ่มทำแบบฝึกหัดตามใบงานและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อนำเสนอกกลุ่มใหญ่	- ใบความรู้ การป้องกันการกลับไปเสพซ้ำ - ใบงานป้องกันการกลับไปเสพซ้ำ
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๓๐ นาที)	- ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอ - วิทยากรสรุปประเด็นสำคัญ	

คำแนะนำสำหรับวิทยากร

๑. หัวใจสำคัญของบทนี้คือ ความเข้าใจในกระบวนการกลับไปเสพซ้ำ โดยเฉพาะเรื่องพฤติกรรม การติดยา การคิดแบบคนติดยา และภาวะสะสมของอารมณ์

๒. ปัญหาที่พบและแนวทางแก้ไข

๒.๑ วิทยากรและสมาชิกอาจร่วมกันยกตัวอย่างประกอบในแต่ละหัวข้อ เพื่อความกระจ่าง และเข้าใจมากขึ้น

๒.๒ วิทยากรอาจใช้เทคนิคการตั้งคำถามปลายเปิด เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกเข้ามามีส่วนร่วม

๒.๓ วิทยากรไม่ควรตัดสินถูกผิดกับการกระทำในอดีตของสมาชิก

ใบความรู้ การป้องกันการกลับไปเสพซ้ำ

การเลิกยาเสพติดมีความหมายลึกซึ้งมากกว่าเพียงแต่การไม่ใช้ยาเสพติดอีก แต่หมายถึง การป้องกันไม่ให้กลับไปใช้ยาเสพติดอีกอย่างต่อเนื่องและถาวร ชั้นแรกของการบำบัดรักษาคือ การหยุดใช้ยาเสพติด ชั้นต่อไปคือ ไม่เริ่มกลับไปใช้อีกซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ และกระบวนการรักษานี้เรียกว่า “การป้องกันการกลับไปเสพซ้ำ”

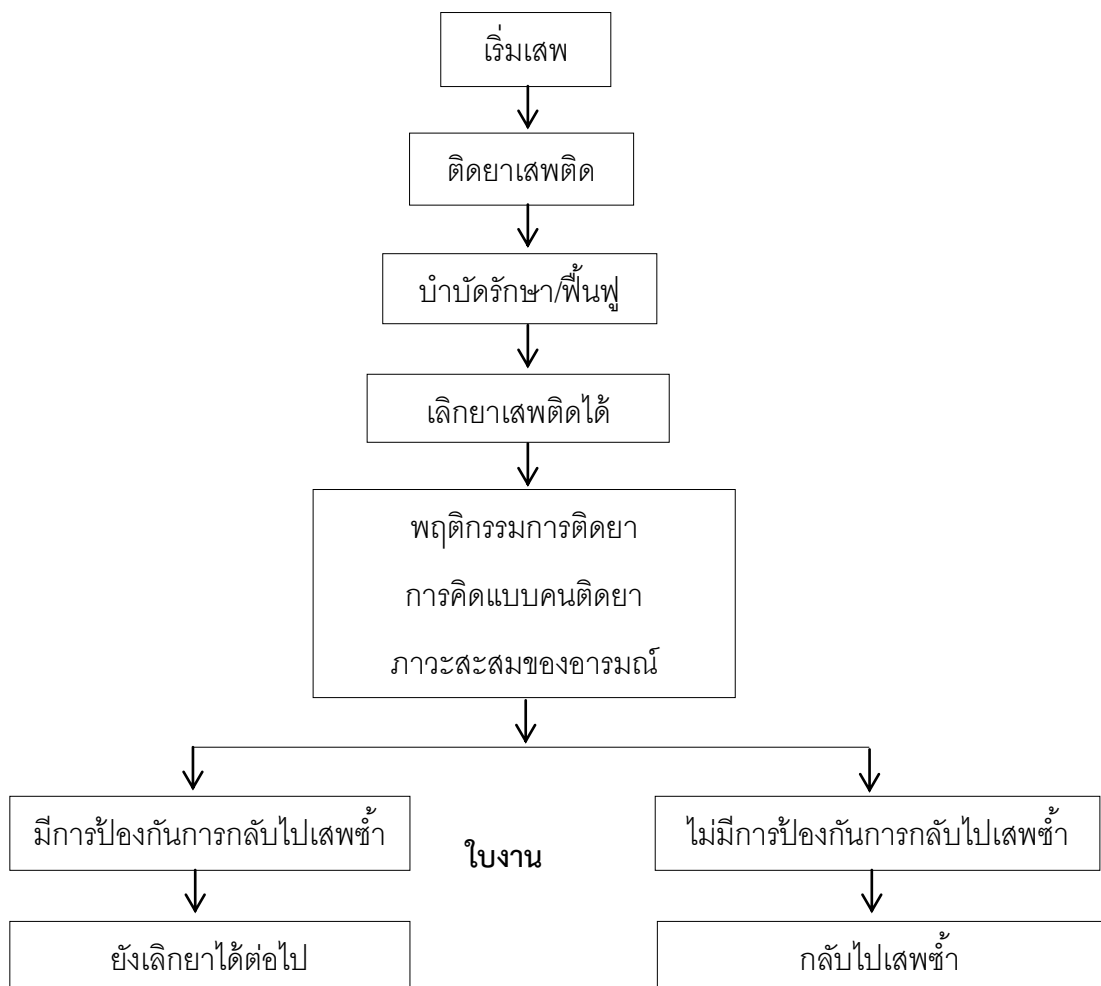
การกลับไปใช้ยาเสพติด คือ การหวนกลับไปใช้ยาเสพติดอีกหลังเลิกยาแล้ว หรือกลับไปมีพฤติกรรมและรูปแบบชีวิตที่เอื้อต่อการใชยามักพบว่าพฤติกรรมและรูปแบบชีวิตดังกล่าวจะเกิดขึ้นก่อนการกลับไปติดยา การฝึกให้รู้ถึงจุดเริ่มต้นของการกลับไปติดยา จะสามารถช่วยให้นักเรียนและครอบครัว หยุดกระบวนการกลับไปใช้ยาได้ก่อนที่จะเริ่มหวนไปใช้ยาเสพติดจริง

พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการติดยา คือ พฤติกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของการใช้ยาเสพติด พฤติกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่นักเรียนทำเพื่อให้ได้เสพหรือปิดบังการเสพ เช่น การโกหก การขโมย การทำตัวเป็นคนไวใจไม่ได้ ฯลฯ

การสร้างอารมณ์ คือ ความรู้สึกที่ยังไม่จากหายไป แต่ทวีความรุนแรงขึ้นเป็นลักษณะของการเกิดอารมณ์ที่นำไปสู่การคิดถึงยาเสพติด บางครั้งอารมณ์เหล่านี้รุนแรงจนทนไม่ได้ ความรู้สึกนี้ได้แก่ ความเบื่อความวิตกกังวล ความเมา ความหงุดหงิด ฯลฯ

การเรียนรู้การเริ่มต้นวงจรของการกลับไปเสพซ้ำ จะช่วยให้นักเรียนและครอบครัว หยุดกระบวนการนี้ได้ทัน ก่อนที่จะกลับไปติดยาอีกดังภาพต่อไปนี้

กระบวนการกลับไปเสพซ้ำ



การป้องกันการกลับไปเสพซ้ำ

แบบฝึกหัด

เมื่อวิทยากรอธิบายเสร็จแล้ว ให้สมาชิกทำใบงานบทที่ ๕ หัวข้อ ๕.๑-๕.๔ ควบคู่กัน

๕.๑ พฤติกรรมการติดยา คืออะไร

การกระทำต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการใช้ยาเสพติด เรียกได้ว่าเป็นพฤติกรรมติดยา ซึ่งมักจะเป็นการกระทำเพื่อให้ได้ยามาเสพ หรือการกระทำเพื่อปกปิดการใช้ยาของตน เช่น การโกหก ขโมย เชื่อถือไม่ได้ หมกมุ่น ฯลฯ แล้วสมาชิกมีพฤติกรรมอะไรบ้าง อธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

๕.๒ การคิดแบบคนติดยา คืออะไร

ลักษณะการคิดแบบนี้เรียกได้ว่าเป็น “ความคิดชั่วร้าย” คือ คิดว่าการใช้ยาเป็นสิ่งที่ทำไม่ได้ไม่เสียหาย เช่น ฉันทดยาได้ตั้งนาน ใช้คนเดียวคงไม่ติดหรอก วันหยุดยาวชวนเพื่อนไปดื่มเหล้าดีกว่า ฯลฯ แล้วสมาชิกเคยมีความคิดอะไรบ้าง อธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

๕.๓ ภาวะสะสมของอารมณ์ คืออะไร

ภาวะการสะสมของอารมณ์เกิดจากการที่สมาชิก ไม่จัดการกับอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ และปล่อยให้มันเพิ่มความรุนแรงมากขึ้น จนบางครั้งรู้สึกว่า ทนต่อไปไม่ได้แล้ว อารมณ์ที่มักถูกสะสมไว้ ได้แก่ ความเบื่อ ความกังวล ความหงุดหงิด ความซึมเศร้า ฯลฯ สมาชิกเคยเกิดภาวะอารมณ์อะไรบ้าง อธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

๕.๔ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดกลับไปเสพซ้ำ

สมาชิกจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะสังเกตสัญญาณอันตรายต่อการกลับไปเสพซ้ำ ซึ่งได้แก่ พฤติกรรมติดยา การคิดแบบคนติดยา รวมถึงภาวะสะสมของอารมณ์ด้วยอาการกระทำต่างๆต่อไปนี้เป็นทางเลือก ที่สามารถป้องกันการกลับไปเสพซ้ำได้ และขั้นตอนที่สำคัญก็คือ เมื่อสมาชิกรู้ถึงสัญญาณอันตรายของตนเอง สมาชิกจะลงมือกระทำสิ่งเหล่านั้นทันที เพื่อจัดการกับมันให้ได้

ขอให้ทำเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่สมาชิกเลือกทำเพื่อจัดการกับสัญญาณอันตราย

_____ โทรศัพท์คุยกับผู้บำบัด	_____ หาโอกาสไปพักผ่อน
_____ โทรศัพท์หาเพื่อนที่ไม่ใช้ยา	_____ พูดคุยกับคนในครอบครัว
_____ มาที่ศูนย์บำบัด	_____ พูดคุยกับแพทย์/ผู้สมรส
_____ ออกกำลังกาย	_____ ทำตามตารางกิจกรรมที่วางไว้
_____ อื่นๆ	

แผนการสอนเรื่อง “ความคาดหวังของครอบครัว”

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิก และครอบครัวมีความเข้าใจเรื่องความคาดหวังของแต่ละคน
๒. เพื่อให้สมาชิก และครอบครัวมีความเข้าใจเรื่องร่วมมือร่วมใจ สนับสนุนให้เลิกยาอย่างต่อเนื่อง

สาระสำคัญ/แนวคิด

เมื่อผ่านการบำบัดมาระยะหนึ่ง ความเข้มแข็งทางร่างกายและจิตใจ การเอาชนะตัวกระตุ้น รู้ถึงผลกระทบของยาเสพติด ปฏิติกริยาของสมาชิกและครอบครัวก็จะเปลี่ยนไปจากเดิม เป็นการแสดงออกซึ่งความเข้าใจ เข้าใจ เห็นใจ และสนับสนุนให้เกิดการเลิกยา ซึ่งความคาดหวังของแต่ละคนอาจแตกต่างกันไปถือเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

วิธีการดำเนินการ

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา/สื่อ
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๒๐ นาที)	- วิทยากรให้ความรู้ เรื่อง ความคาดหวังของครอบครัวตาม ใบความรู้	- ใบความรู้ ความคาดหวัง ของครอบครัว
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย (เวลา ๔๐ นาที)	- ให้สมาชิกและครอบครัวแบ่งกลุ่มโดยสมาชิกทำแบบฝึกหัดที่ ๑ และครอบครัวทำแบบฝึกหัดที่ ๒ ในใบงาน - ให้แต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสรุปนำเสนอ กลุ่มใหญ่	- ใบงาน ความคาดหวัง ของครอบครัว
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๓๐ นาที)	- ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอ - วิทยากรสรุปประเด็นสำคัญ - สมาชิกร่วมกิจกรรมการขอโทษกรรมต่อครอบครัว	

คำแนะนำสำหรับวิทยากร

๑. หัวใจสำหรับบทนี้คือ ความคาดหวัง และการขอโทษกรรมต่อครอบครัว
๒. ปัญหาที่พบได้ และแนวทางแก้ไข
 - ๒.๑ วิทยากรควรเปิดโอกาสให้สมาชิกมีส่วนร่วม เปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น
 - ๒.๒ เน้นย้ำความคิดที่แตกต่างเป็นเรื่องปกติ
 - ๒.๓ วิทยากรต้องยอมรับศักยภาพและความสามารถของเด็กแต่ละคน

ใบความรู้ ความคาดหวังของครอบครัว

ความคาดหวัง คือความรู้สึกความต้องการที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบันไปจนถึงอนาคตข้างหน้า เป็นการคาดคะเนถึงสิ่งที่จะมากระทบต่อ การรับรู้ของคนเรา โดยใช้ประสบการณ์การเรียนรู้เป็นตัวบ่งบอก เมื่อผ่านการบำบัดในระยะหนึ่งของการเลิกยา ครอบครัวมักจะเกิดความคาดหวังเป็นอย่างมากว่า จะต้องเลิกใช้ยาได้อย่างถาวร นั่นคือการไม่กลับไปเสพซ้ำ แต่บางครั้งผู้เลิกใช้ยาอาจต้องเผชิญกับอุปสรรคบางอย่างที่ทำให้มีโอกาสกลับไปเสพซ้ำได้ เช่น ภาวะอารมณ์ต่างๆ ตัวกระตุ้น สภาพแวดล้อมที่คุ้นเคยทำให้นึกถึงความรู้สึกดีๆ ที่ได้จากการใช้ยา ซึ่งนักเรียนจะต้องเรียนรู้วิธีการใช้ชีวิตในสังคมอีกครั้งหนึ่ง ภายใต้บรรยากาศที่มั่นคงและปลอดภัย รวมถึงสภาพแวดล้อมที่เป็นเงื่อนไขสำคัญต่อการเลิกใช้ยาเนื่องจากเมื่อสามารถหยุดใช้ยาในระยะหนึ่ง มักต้องการกำลังใจ และการยอมรับจากคนรอบข้าง โดยเฉพาะบุคคลในครอบครัว ดังนั้น หากได้รับโอกาสและการให้อภัยจะทำให้สามารถหยุดใช้ยาได้อย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนและครอบครัวเกิดความเข้าใจกันมากขึ้น จะต้องทำความเข้าใจก่อนว่า สิ่งนี้อาจเกิดขึ้นต่อไปเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ในการเลิกยา

- ผู้ที่อยู่ร่วมกัน (Co - dependency)

ผู้ที่อยู่ร่วมกับผู้เสพยาเสพติด ส่วนใหญ่จะมีความหวาดกลัว เครียด ไม่มีความสุข ทุกข์ร้อนกับผู้เสพยาเสพติด ถึงแม้ว่ากำลังอยู่ในกระบวนการเลิกยากก็ตาม จนบางครั้งพฤติกรรมของตนเองกลายเป็นผู้ติดยา และอาจส่งผลกระทบต่อกระบวนการเลิกยาได้

- อารมณ์ (Emotions)

อารมณ์เป็นเรื่องของความรู้สึก ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกทางบวกหรือทางลบก็ตาม ในผู้หญิงหรือผู้ชาย ก็สามารถเกิดขึ้นได้ แต่ทุกคนสามารถเลือกตอบสนองอารมณ์ในทางที่เหมาะสม เพียงแต่ขอให้รู้เท่าทันอารมณ์ ไม่ปล่อยให้อารมณ์กลายเป็นตัวกระตุ้นต่อการกลับไปเสพซ้ำ

- ความไว้วางใจ (Trust)

ความไว้วางใจ คือการพูด การคิด หรือการกระทำแล้วคนอื่นยอมรับ ความไว้วางใจสามารถสร้างให้เกิดขึ้นกับใครๆก็ได้ แต่บางครั้งก็ต้องอาศัยเวลา การกระทำ และความอดทน ความไว้วางใจสำหรับคนเลิกยาเสพติด ไม่ใช่สิ่งที่สามารถสร้างขึ้นได้ง่ายๆ จำเป็นต้องมีการปรับปรุงและพัฒนาตนเองในการเลิกยาและการใช้ชีวิตอย่างรับผิดชอบ

- การแยกตัวออกจากสังคม (Isolation)

การแยกตัวสามารถพบได้ในผู้เลิกยาเสพติด ซึ่งอาจเกิดจากการปรับตัว ช่วงของการเข้าสู่กระบวนการบำบัด ครอบครัวอาจไม่พร้อมที่จะยอมรับสมาชิกได้ทุกเรื่อง ไม่ไว้วางใจ และสมาชิกเองก็แยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อนที่เสพยา ทำให้เกิดความโดดเดี่ยว และความรู้สึกนี้เป็นสาเหตุหนึ่งของการกลับไปเสพซ้ำได้ สมาชิกจะต้องตระหนักและเรียนรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกโดดเดี่ยว ซึ่งอาจเป็นตัวกระตุ้นที่สำคัญที่ทำให้โอกาสกลับไปเสพซ้ำได้

ใบงาน

ความคาดหวังของครอบครัวและการอโหสิกรรม

แบบฝึกหัดที่ ๑ แบบสำรวจความคาดหวังสำหรับสมาชิก
โปรดสำรวจ ถึงความคาดหวังของตนเองที่จะได้รับจากการเข้ารับการบำบัด

ด้าน	ความคาดหวังของสมาชิก
๑. ด้านร่างกาย	
๒. จิตใจ	
๓. สัมพันธภาพในครอบครัว	
๔. การงาน/การเรียนรู้	
๕. สังคม	
๖. กลุ่มเพื่อน	
๗. กฎหมาย	
๘. อื่นๆ	

แบบฝึกหัดที่ ๒ แบบสำรวจความคาดหวังสำหรับครอบครัว
โปรดสำรวจ ถึงความคาดหวัง สิ่งที่จะได้รับการที่คนในครอบครัวเข้ารับการบำบัด

ด้าน	ความคาดหวังของสมาชิก
๑. ด้านร่างกาย	
๒. จิตใจ	
๓. สัมพันธภาพในครอบครัว	
๔. การงาน/การเรียนรู้	
๕. สังคม	
๖. กลุ่มเพื่อน	
๗. กฎหมาย	
๘. อื่นๆ	

แบบฝึกหัดที่ ๓ การขอโทษกรรม

ขอโทษกรรมต่อครอบครัว (Family amends)

การขอโทษกรรม เป็นการพิจารณาทบทวนถึงการกระทำที่ผ่านมาในอดีต และสำนึกอย่างจริงจัง แสดงการขอโทษกรรมด้วยคำพูดหรือการกระทำต่อผู้อื่นที่เราล่วงเกิน เพื่อขอให้ขอโทษกรรมต่อกัน และเราก็ให้อภัย แก่ผู้อื่นที่ล่วงเกินเราด้วยเช่นกัน

การขอโทษกรรมช่วยให้เราสุขใจทั้ง ๒ ฝ่าย ต่างฝ่ายต่างได้พิจารณาจากการกระทำที่ผ่านมา ขอโทษและให้อภัยกัน ทำให้ปล่อยวางจากอารมณ์ที่ขุ่นมัว ทำให้ไม่เป็นอุปสรรคในการกระทำดีต่อกันทั้งปัจจุบันและอนาคต

๑. ใครบ้างที่คุณอยากขอโทษกรรม

.....

.....

.....

๒. การกระทำใดบ้างที่คุณอยากขอโทษกรรมต่อคนในครอบครัว

.....

.....

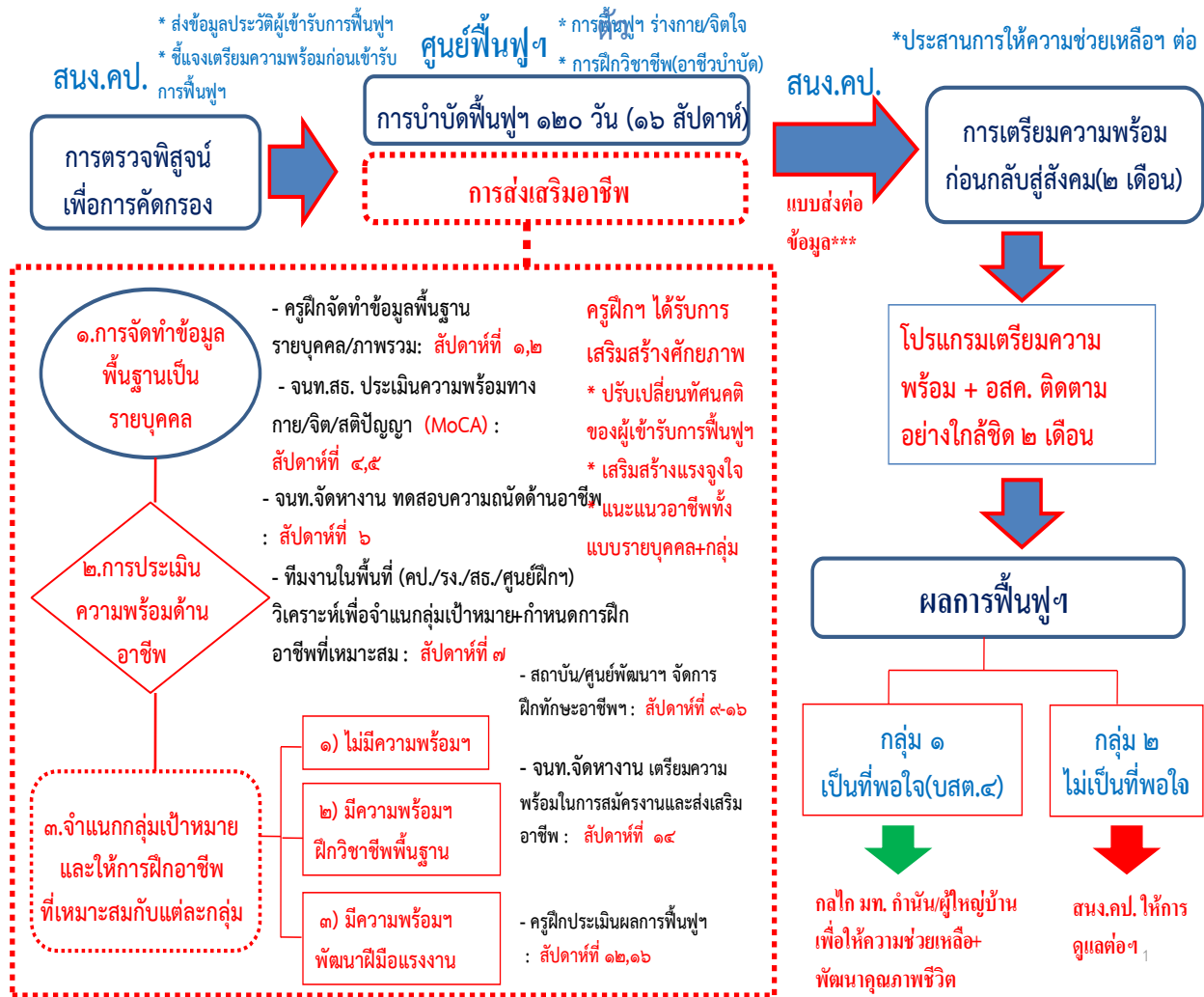
.....

การสร้างงาน/อาชีพ

การสร้างงาน/อาชีพ เป็นการส่งเสริมการเจริญเติบโตส่วนบุคคลที่สำคัญด้านหนึ่ง หลังจากผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ หยุดพฤติกรรมการใช้ยาเสพติดแล้วเนื่องจากหากผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ สามารถประกอบอาชีพ มีรายได้เลี้ยงดูตนเองและครอบครัวได้ ผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ จะเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่หวนกลับไปเสพซ้ำอีก ดังนั้น คู่มือเล่มนี้จึงได้นำเสนอการสร้างงาน/อาชีพ เป็นบทหนึ่งเพื่อแสดงถึงความสำคัญดังกล่าว

กระบวนการสร้างงาน/อาชีพสอดคล้องกับแนวทางการบูรณาการความร่วมมือด้านการส่งเสริมอาชีพในการบังคับบำบัดแบบควบคุมตัว ซึ่งกรมคุมประพฤติร่วมมือกับสำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงแรงงาน และกระทรวงมหาดไทย นำร่องการบูรณาการด้านการส่งเสริมอาชีพในการบังคับบำบัดแบบควบคุมตัว จำนวน ๒ แห่ง คือ ศูนย์วิวัฒน์พลเมืองกรมทหารราบที่ ๑๒ รักษาพระองค์ ค่ายไพร่ระยอเดช จังหวัดสระแก้ว และศูนย์วิวัฒน์พลเมือง กรมทหารม้าที่ ๕ รักษาพระองค์ (กองพันทหารม้าที่ ๒๓) จังหวัดสระบุรี หลังจากนั้น กระบวนการสร้างงาน/อาชีพได้รับการปรับปรุงแก้ไข ในโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาคู่มือการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัว (หลักสูตรมาตรฐานแกนกลาง) ระหว่างวันที่ ๘ – ๑๐ กันยายน ๒๕๕๘ ทั้งนี้กระบวนการสร้างงาน/อาชีพ ปรากฏตามแผนภูมิแนวทางการบูรณาการความร่วมมือด้านการส่งเสริมอาชีพในการบังคับบำบัดแบบควบคุมตัว

แผนภูมิที่ ๕ แนวทางการบูรณาการความร่วมมือด้านการส่งเสริมอาชีพในการบังคับบำบัดแบบควบคุม



วิธีปฏิบัติตามแผนภูมิที่ ๕ (พิจารณาเฉพาะแผนภูมิในกรอบสี่เหลี่ยมเล็กเท่านั้น)

๑. การจัดทำข้อมูลพื้นฐานเป็นรายบุคคล สัปดาห์ที่ ๑ – ๒ เจ้าหน้าที่ของสถานที่เพื่อการฟื้นฟู สัมภาษณ์ข้อมูลพื้นฐานของผู้เข้ารับการฟื้นฟูที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาและการประกอบอาชีพเพิ่มเติม เช่น ความสนใจ ความถนัดทางอาชีพ ประสบการณ์การอบรมอาชีพหรือการประกอบอาชีพทั้งส่วนที่เป็น ลูกจ้างหรือเจ้าของกิจการ เป็นต้น โดยจดบันทึกและเก็บไว้ในแฟ้มประวัติของผู้เข้ารับการฟื้นฟู แต่ละราย

๒. การประเมินความพร้อมด้านการประกอบอาชีพ

อาชีพและการประกอบอาชีพ เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตทุกคน อาจกล่าวได้ว่า “งานคืออาชีพ” นอกจากงานจะสร้างรายได้สำหรับเลี้ยงตนเองและครอบครัวแล้วยังก่อให้เกิดความภูมิใจในตนเองหรือการเห็นคุณค่าในตนเองอีกด้วย อย่างไรก็ตาม การใช้สารเสพติดทำให้วิถีชีวิตของผู้เข้ารับการฟื้นฟูเปลี่ยนแปลงไปจากวิถีชีวิตปกติ เช่น ตื่นสาย ใช้เงินเปลือง ไม่มีความรับผิดชอบ พุดโกหก บางครั้งจำเป็นต้องทำผิดกฎหมายเพื่อให้ได้ยาเสพติดมาเสพ ถ้ามีพฤติกรรมการติดยาเสพติดทำให้ไม่สามารถทำงานหรือประกอบอาชีพได้ เป็นต้น นอกจากนี้ ผู้เสพ/ผู้ติดสารเสพติด มักเป็นผู้ที่ขาดเป้าหมายที่ชัดเจน และแสร้งเพียงพอ ทำให้ต้องการอยู่ภายใต้ความสุข ความพึงพอใจระยะสั้นจากการใช้สารเสพติด การช่วยให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูได้สำรวจและตระหนักถึงเป้าหมายในชีวิตตลอดจนคุณค่าของตนเองจะช่วยให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟู หันมาทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์และห่างไกลจากสารเสพติดมากขึ้น ทั้งนี้ เป้าหมายในชีวิต คือ สิ่งที่มีมนุษยต้องการให้เป็นไปในระยะยาว ซึ่งมีหลายด้าน เช่น การศึกษา อาชีพการงาน ความสัมพันธ์ของคู่สมรส/ครอบครัว เป็นต้น ดังนั้น การมีเป้าหมาย/จุดมุ่งหมายในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟู เกิดแรงจูงใจที่จะทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ซึ่งจะช่วยให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสามารถควบคุมตนเอง เพื่อเลิกยาเสพติดให้สำเร็จได้

การประเมินความพร้อมด้านการประกอบอาชีพ ประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

๒.๑ การเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความพร้อมด้านการประกอบอาชีพ จากความสำคัญของการมีเป้าหมายในชีวิตและการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของการเป็นผู้เสพ/ติดสารเสพติด มาเป็นวิถีชีวิตของคนปกติที่สมดุลซึ่งจะเป็นสิ่งจูงใจและส่งเสริมความพร้อมของผู้เข้ารับการฟื้นฟูด้านการประกอบอาชีพซึ่งจะส่งผลให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟู ไม่หวนกลับไปเสพซ้ำอีก ดังนั้น กิจกรรมเพื่อส่งเสริมความพร้อมด้านการประกอบอาชีพ ได้แก่ กิจกรรมเป้าหมายชีวิต และชีวิตที่สมดุล

๒.๒ การประเมินความถนัดทางอาชีพ

๒.๒.๑ ประสานงานให้เจ้าหน้าที่กรมการจัดหางานประเมินความถนัดทางอาชีพของผู้เข้ารับการฟื้นฟู ครั้งที่ ๑ โดยใช้แบบวัดบุคลิกภาพเพื่อการศึกษาต่อและการเลือกอาชีพในสัปดาห์ที่ ๖ (รายละเอียดเพิ่มเติมศึกษาจาก www.doe.go.th/vgnew)

๒.๒.๒ ประสานงานให้เจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุขประเมินความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและสภาพจิต เช่น ความผิดปกติทางการเรียนรู้ ระดับ IQ การมีพฤติกรรมต่อต้านสังคม เป็นต้น ซึ่งเป็นประโยชน์ในการจัดกลุ่มฝึกอาชีพให้มีความเหมาะสมกับศักยภาพของผู้เข้ารับการฟื้นฟู

๓. จำแนกกลุ่มเป้าหมายและให้การฝึกอาชีพที่เหมาะสมกับแต่ละกลุ่ม

๓.๑ เจ้าหน้าที่สถานที่เพื่อการฟื้นฟูฯ นำผลการประเมินความถนัดทางอาชีพและผลประเมินความพร้อมทางด้านร่างกายและสภาพจิต มาวิเคราะห์ร่วมกับเจ้าหน้าที่ตัวแทนหน่วยงานในพื้นที่สังกัดกรมการจัดหางาน กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน กระทรวงสาธารณสุขและกรมคุมประพฤติ เพื่อจำแนกกลุ่มผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ และกำหนดการฝึกอาชีพที่เหมาะสม ประเภทกลุ่มผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ มี ๓ ประเภท ได้แก่

๑) ผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ไม่มีความพร้อมทางด้านร่างกายและสภาพจิต รวมทั้งไม่มีความต้องการที่จะฝึกอาชีพเนื่องจากมีอาชีพที่เป็นกิจจะลักษณะอยู่แล้วให้เข้าร่วมกิจกรรมงานบำบัดของสถานที่เพื่อการฟื้นฟูฯ

๒) ผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ มีความพร้อมทางด้านร่างกายและสภาพจิต แต่ยังไม่มีความพร้อม/ประกอบอาชีพไม่เป็นกิจจะลักษณะ/ต้องการเปลี่ยนอาชีพ/ต้องการมีรายได้เสริม ให้เข้ารับการฝึกวิชาชีพ ขั้นพื้นฐานหรือฝึกวิชาชีพระยะสั้น เช่น เบเกอรี่ ขนมไทย น้ำเต้าหู้ เป็นต้น

๓) ผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ มีความพร้อมทางด้านร่างกาย สภาพจิตและอาชีพ โดยประกอบอาชีพเป็นกิจจะลักษณะ/มีทักษะพื้นฐานทางอาชีพใดอาชีพหนึ่งแล้ว และต้องการพัฒนาฝีมือ/ทักษะของตนเอง ให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ เข้ารับการฝึกวิชาชีพในขั้นสูงเป็นระดับพัฒนาฝีมือแรงงาน เช่น ช่างไฟฟ้าในอาคาร ช่างเชื่อม ช่างก่อสร้าง เป็นต้น

๓.๒ ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานฯ จัดอบรมฝึกวิชาชีพให้กับผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ในสัปดาห์ที่ ๙ - ๑๖

๓.๓ สำนักงานจัดหางานเตรียมความพร้อมผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ เพื่อก้าวสู่ตลาดแรงงานในสัปดาห์ที่ ๑๔ เช่น การอบรมและฝึกทักษะการสมัครงาน เป็นต้น (รายละเอียดเพิ่มเติมศึกษาจากเอกสาร “การเตรียมความพร้อมเพื่อก้าวเข้าสู่ตลาดแรงงาน” รหัสเอกสาร กกจ. ๕/๒๕๕๖ กส.๑ กองส่งเสริมการมีงานทำ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน) และจัดกิจกรรมเส้นทางชีวิตเพิ่มเติมรายละเอียดกิจกรรมอยู่ในบทที่ ๓ กระบวนการกลุ่ม การเตรียมตัวก่อนกลับสู่สังคม

ทั้งนี้ ในช่วงเดือนที่ ๔ ซึ่งเป็นระยะก่อนกลับสู่สังคม ให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ มีโอกาสฝึกงานในสถานที่เพื่อการฟื้นฟูฯ การเข้าร่วมกิจกรรมภายนอกโดยมีครูพี่เลี้ยงคอยควบคุมดูแล เช่น การเป็นวิทยากรตามโรงเรียน วัด การทำงานรับใช้สังคม การไปทัศนศึกษานอกสถานที่ เป็นต้น ตลอดจนการส่งผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ไปปฏิบัติงานภายนอกสถานที่เพื่อการฟื้นฟูฯ ในเวลากลางวันและกลับมาพักอาศัยในสถานที่ฟื้นฟูฯ ตอนกลางคืน

๓.๔ กรณีสถานที่เพื่อการฟื้นฟูฯ ไม่ได้ดำเนินการฝึกอาชีพหรือดำเนินการแล้วยังไม่แล้วเสร็จหรือดำเนินการแล้วเสร็จแต่ผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ต้องการฝึกวิชาชีพระยะยาวเพิ่มเติม ให้เจ้าหน้าที่สถานที่เพื่อการฟื้นฟูฯ บันทึกข้อมูลดังกล่าวในแบบส่งต่อข้อมูลผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ สมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดเพื่อการดูแลช่วยเหลือและสงเคราะห์ และจัดส่งแบบส่งต่อข้อมูลฯ พร้อมกับการประเมินผลการฟื้นฟูฯ ตามแบบ บพ.๘ - ๕ ให้สำนักงานคุมประพฤติดำเนินการต่อไป

กิจกรรมเพื่อส่งเสริมความพร้อมด้านการประกอบอาชีพ

กิจกรรมเพื่อส่งเสริมความพร้อมด้านการประกอบอาชีพ ตามข้อ ๒.๑ ได้แก่ เป้าหมายชีวิต และชีวิตที่สมดุล กิจกรรมเหล่านี้ทำให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ตระหนักเห็นความสำคัญในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตหลังจากเลิกสารเสพติด สามารถกำหนดเป้าหมายหรือวางแผนชีวิต ตลอดจนมีแรงจูงใจในการดำเนินการตามแผนที่กำหนดไว้และประสบความสำเร็จในที่สุด

ข้อสังเกตของการใช้กิจกรรมในชุดนี้ คือ เป้าหมายชีวิตเน้นด้านการประกอบอาชีพของผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ภายหลังผ่านการฟื้นฟูฯ แล้ว ถ้าผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ตั้งเป้าหมายชีวิตด้านการศึกษา วิทยากรหรือเจ้าหน้าที่สถานที่เพื่อการฟื้นฟูฯ สามารถประยุกต์กิจกรรมหรือสร้างสรรค์กิจกรรมขึ้นมา โดยยังคงวัตถุประสงค์ดังกล่าวข้างต้น มาใช้แทนได้

แผนการสอนเรื่อง “เป้าหมายชีวิต”

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกเกิดความตระหนักรู้ในความต้องการและเป้าหมายในชีวิตของตน
๒. เพื่อให้สมาชิกรู้จักและเห็นความสำคัญของการกำหนดเป้าหมายและวางแผนชีวิตของตน
๓. เพื่อให้สมาชิกวิเคราะห์ปัญหาที่เป็นอุปสรรคขัดขวางการไปถึงเป้าหมายชีวิตและมีแนวทางในการแก้ไขอุปสรรคนั้นๆ

สาระสำคัญ/แนวคิด

อนาคตเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถกำหนดได้ด้วยตัวเอง การมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน มุ่งมั่น รู้จักควบคุมตนเอง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่างๆ ทำให้ทุกคนไปสู่เป้าหมายนั้นได้

การเลิกยาเน้นเป้าหมายและคุณค่าของชีวิต ซึ่งต้องอาศัยความสามารถในการควบคุมตนเองให้อยู่ในความสงบ และพบว่าการใช้ยาเป็นเรื่องที่ไม่จำเป็น

การมีเป้าหมายชีวิตทำให้สมาชิกมีสิ่งยึดเหนี่ยว และมีแรงที่จะอดทนในการเลิกยา เพื่อบรรลุสิ่งที่ต้องการ

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

วิธีดำเนินการ

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา/สื่อ
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๒๐ นาที)	- วิทยากรนำเข้าสู่กิจกรรม โดยพูดคุยร่วมกันแสดงความคิดเห็นในประเด็น คนเราต้องมีเป้าหมายในชีวิตหรือไม่ เพราะเหตุใด	
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย (เวลา ๔๐ นาที)	- ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มๆละ ๕ – ๖ คน ทำกิจกรรมตามใบงานเป้าหมายชีวิต - ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อสรุปนำเสนอกลุ่มใหญ่	- ใบงานเรื่องเป้าหมายชีวิต
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๓๐ นาที)	- ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอต่อกลุ่มใหญ่ - วิทยากรสรุปและอธิบายเพิ่มเติมตามใบความรู้ เรื่องเป้าหมายชีวิต	- ใบความรู้เรื่อง “เป้าหมายชีวิต”

ใบความรู้

แผนการสอนเรื่อง “เป้าหมายชีวิต”

คนเราทุกคนย่อมต้องการมีเป้าหมายในชีวิต แต่ความเป็นจริงบางครั้งเราไม่สามารถไปถึงเป้าหมายที่เราตั้งเอาไว้ เนื่องจากมีปัญหาอุปสรรคเข้ามาในชีวิตมากมาย แต่อย่างไรก็ตามปัญหาอุปสรรคในชีวิตสามารถแก้ไขได้ ชีวิตเป็นของเราดังนั้นเราจะเป็นผู้กำหนดเป้าหมายในชีวิตด้วยตัวของเราเอง ถ้าความผิดพลาดนั้นมาเป็นบทเรียนในการที่จะเริ่มต้นชีวิตใหม่

การดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายทำให้เรามีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน ทำให้เรารู้จักขั้นตอนชีวิตในแต่ละขณะ ว่าเราควรทำอะไรอย่างไร และเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราเกิดการเตรียมพร้อมในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

อุปสรรคสำคัญที่ขัดขวางเป้าหมายชีวิตของเรามักอยู่ที่ตัวเราเอง เช่น การขาดความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ขาดความพยายามและอดทน เป็นต้น สิ่งที่จะช่วยให้เราสามารถบรรลุเป้าหมายชีวิตของเราคือ การมีความรับผิดชอบ และมีความมุ่งมั่นเพียรพยายามที่จะทำให้เราไปสู่เป้าหมายชีวิต อันจะทำให้เราประสบความสำเร็จในที่สุด

ใบงาน

แผนการสอนเรื่อง “เป้าหมายชีวิต”

๑. เป้าหมายชีวิตของสมาชิกคืออะไร (เน้นด้านการประกอบอาชีพ)

.....

.....

.....

.....

.....

๒. นิสัยหรือพฤติกรรมปัจจุบันของสมาชิกจะส่งเสริมหรือขัดขวางการบรรลุเป้าหมายหรือไม่อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

๓. ทำอย่างไรจึงจะบรรลุเป้าหมาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แผนการสอน เรื่อง “ชีวิตที่สมดุล”

วัตถุประสงค์

- ๑. เพื่อให้สมาชิกมีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตหลังเลิกสุราและยาเสพติด
- ๒. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางการปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์
- ๓. เพื่อให้สมาชิกมีนิสัยที่เสริมสร้างให้ตนเองประสบความสำเร็จได้

สาระสำคัญ/แนวคิด

ช่วงเริ่มต้นของการเลิกยาเสพติด คุณอาจมีความยุ่งยากลำบากในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต เพราะยาเสพติดมักทำให้ชีวิตคุณตกต่ำ และตัวคุณเองก็เคยชินกับการใช้สุราและยาเสพติดในชีวิตประจำวัน เหมือนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต มันเคยช่วยคุณในหลายๆ เรื่องเช่น คลายเครียด แก่เบื่อ แก่เซ็ง ทำให้มีอารมณ์สนุกสนาน ทำให้ขยันขันแข็ง ใจกล้า เป็นต้น แต่ในขณะที่เดียวกันมันก็ทำร้ายคุณได้มากกว่าหลายเท่าเช่นกัน เราลองมาเสาะแสวงหาวิถีชีวิตที่เป็นอยู่ดีกัน มีหลายๆ เรื่องที่เดียวที่คุณต้องทบทวนและปรับเปลี่ยนจากวิถีชีวิตที่ต้องพึ่งสุราและยาเสพติด เช่น ความเครียดกับการติดยาเสพติด, มีสติอยู่กับปัจจุบัน, นอนให้เต็มอิ่ม, รับประทานอาหารอย่างเหมาะสม, หนี้สินและปัญหาทางกฎหมาย, การพัวพันกับวงจรการค้ายาเสพติด, การบริหารจัดการเวลาในแต่ละวัน

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

วิธีดำเนินการ

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (เวลา ๑๕ นาที)	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยกล่าวถึงการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตหลังจากเลิกสารเสพติด ซึ่งจะทำให้ชีวิตสมดุล เอื้อต่อการช่วยให้หลุดพ้นจากสารเสพติดอย่างยั่งยืน	
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย (เวลา ๔๐ นาที)	- ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม ทำกิจกรรมตามใบงานแล้วระดมสมองเพื่อสรุปเป็นความคิดเห็นของกลุ่มว่าต้องเสริมสร้างนิสัยใดและด้วยวิธีใด เพื่อให้ประสบความสำเร็จในชีวิต	- ใบงาน “ชีวิตที่สมดุล”
ความคิดรวบยอด - กลุ่มย่อย (เวลา ๓๕ นาที)	- ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนรายงานต่อกลุ่มใหญ่ - วิทยากรสรุปและอธิบายเพิ่มเติมตามใบความรู้	- ใบความรู้ “ชีวิตที่สมดุล”

ใบความรู้

แผนการสอนเรื่อง “ชีวิตที่สมดุล”

การเลิกสารเสพติดไม่ใช่เพียงแค่หยุดใช้สารเสพติดเท่านั้น คุณยังต้องปรับปรุงเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่เป็นอยู่เราคงต้องกลับไปแสวงหาวิถีชีวิตที่เอื้อต่อการช่วยให้หลุดพ้นจากสารเสพติด ช่วงเริ่มต้นของการเลิกสารเสพติด คุณอาจมีความยุ่งยากลำบากในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต เพราะสารเสพติดมักทำให้ชีวิตคุณตกต่ำ และตัวคุณเองก็เคยชินกับการใช้สารเสพติดในชีวิตประจำวัน เหมือนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต มันเคยช่วยคุณในหลายๆ เรื่องเช่น คลายเครียด แก่เบื่อ แก่เซ็ง ทำให้มีอารมณ์สนุกสนาน ทำให้ขยันขันแข็ง ใจกล้า เป็นต้น แต่ในขณะที่เดียวกันมันก็ทำร้ายคุณได้มากกว่าหลายเท่าเช่นกัน เราลองมาหาแสงสว่างหาวิถีชีวิตที่เป็นอยู่ดีกัน มีหลายๆ เรื่องที่เดียวที่คุณต้องทบทวนและปรับเปลี่ยนจากวิถีชีวิตที่ต้องพึ่งสารเสพติด

วิถีชีวิตที่เป็นอยู่ดีหลังเลิกสารเสพติด

๑. ความเครียดกับการติดสารเสพติด

เมื่อก่อนสารเสพติดเคยช่วยคลายเครียดให้คุณ ทำให้คุณมีอารมณ์สนุกสนาน สัมผัสเรื่องราวต่างๆ ที่ทุกซอกใจ แต่เมื่อคุณเลิกใช้มันแล้ว คุณจะหาทางออกต่อปัญหาต่างๆ โดยไม่พึ่งพามันได้อย่างไร

๒. มีสติอยู่กับปัจจุบัน

สิ่งที่ผู้กำลังเลิกสารเสพติดใหม่ๆ ควรทำ คือ มีสติรู้อยู่กับปัจจุบันไม่เลื่อนไหลไปสู่อดีตและไม่เลื่อนลอยไปสู่อนาคต ทำปัจจุบันให้ดี ดังแนวคิดที่ว่า **เลิกสารเสพติดให้ได้ ๑ วันในแต่ละครั้ง ให้มุ่งความสนใจไปที่ความเป็นอยู่และกิจกรรมในวันนี้ จงทำวันนี้ให้ดีที่สุด เมื่อปัจจุบันเป็นและมีสิ่งที่ดี อดีตและอนาคตย่อมต้องดีแน่นอน**

๓. นอนให้เต็มอิ่ม

การนอนหลับพักผ่อนมีความสำคัญต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจของคนเรามาก หลังจากหยุดใช้สารเสพติด กวาวงจรการนอนจะกลับคืนมาเป็นปกติบางคนอาจต้องใช้เวลานานหลายเดือน

สุขลักษณะในการนอน ได้แก่

๑. ควรนอนให้เป็นเวลา
๒. งดดื่มชา กาแฟ หรือน้ำอัดลมที่มีส่วนผสมของคาเฟอีนหลัง ๑๖.๐๐ น.
๓. ทำใจให้สบายก่อนเข้านอน ไม่เอาเรื่องต่างๆ ไปขบคิดหรือดูหนังตื่นเต้นเร้าใจก่อนเข้านอน
๔. ในห้องนอนอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีเสียงอึกทักกรึกโครม
๕. หากนอนเกินกว่า ๓๐ นาที แล้วยังไม่หลับ ไม่ควรนอนตื้อเตียงหรือพยายามข่มตาให้หลับ ควรลุกขึ้นจากเตียง อ่านหนังสือเบาๆ หรือฟังเพลงเบาๆ จนกระทั่งง่วงจึงลงไปนอนใหม่

๔. รับประทานอาหารอย่างเหมาะสม

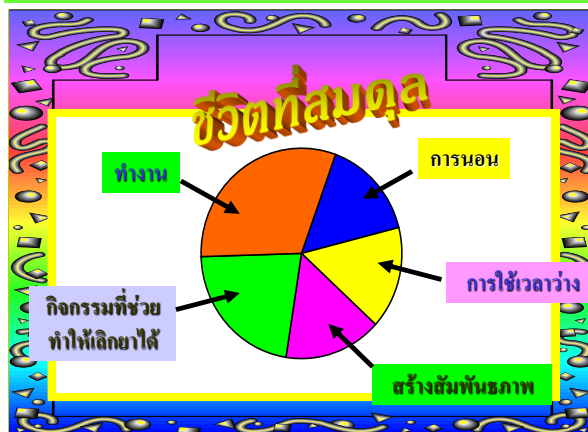
ในช่วงของการเลิกสารเสพติด ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าครบทั้ง ๕ หมู่ และปริมาณที่เพียงพอในกรณีเลิกสารเสพติด คุณอาจเจริญอาหารมากผิดปกติ อาจทำให้เกิดปัญหาน้ำหนักเกินตามมาได้ ควรระมัดระวังควบคุมปริมาณของอาหารที่รับประทาน

๕. หนี้สินและปัญหาทางกฎหมาย

ช่วงที่เลิกสารเสพติด การจัดระเบียบเรื่องการใช้จ่ายเงินทอง การทบทวนรายรับรายจ่ายให้มีความสมดุล การชำระหนี้สินจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก การติดต่อกับหน่วยงานทางกฎหมาย การระมัดระวังตัวไม่ให้กระทำความผิดซ้ำซ้อน คุณอาจต้องขอคำปรึกษาทางกฎหมายจากทนายความการเผชิญกับปัญหาที่เป็นผลพวงตามมาจากการใช้สารเสพติดอย่างตรงไปตรงมา ยอมรับความผิดพลาดในอดีต และมุ่งมั่นเป็นบทเรียน เมื่อเราฟันฝ่ามันไปได้ เราก็จะเกิดความรู้สึกเคารพนับถือตนเองมากขึ้น อนาคตก็จะมั่นคงขึ้น

๖. การพัวพันกับวงจรการค้ายาเสพติด

ช่วงที่เสพยาอยู่ คุณอาจเข้าไปพัวพันกับผู้คนมากมายที่เกี่ยวข้องกับวงจรการค้าสารเสพติด เช่น ผู้ค้ารายใหญ่ ผู้ค้ารายย่อย เพื่อนผู้เสพด้วยกัน ผู้ที่รับสารเสพติดจากคุณ เป็นต้น คุณเป็นสมาชิกหนึ่งของสังคมการค้าสารเสพติดขณะที่คุณกำลังเลิกสารเสพติด บุคคลเหล่านี้�าจยังคงแวะเวียนมาหาคุณ ผู้ค้าอาจมาสอบถามว่ายังต้องการสารเสพติดหรือไม่หรืออาจมาทวงหนี้ เพื่อนผู้เสพอาจมาชวนไปเป็นเพื่อนเสพยา ผู้ซื้ออาจแวะมาหาซื้อสารเสพติดจากคุณ ทั้งหมดล้วนทำให้คุณยุ่งยาก ลำบากใจ ทำให้คุณต้องกลับไปใกล้ชิดกับสารเสพติดอีก กระตุ้นให้เกิดอาการอยากสารเสพติด เสี่ยงสูงต่อการกลับไปเสพซ้ำ และอาจเสี่ยงต่อการถูกจับกุมจากพนักงานเจ้าหน้าที่ เกิดปัญหายุ่งยากตามมาไม่สิ้นสุดทางที่ดีควรหลีกเลี่ยงจากกลุ่มบุคคลเหล่านี้พยายามตัดขาดการติดต่อ



นิสยที่พึงประสงค์ในการประสบความสำเร็จ ๙ อย่าง

นิสย คือ แบบแผนพฤติกรรมที่เกิดขึ้นซ้ำๆ จนเคยชิน นิสยมีส่วนเสริมให้คุณประสบความสำเร็จและมีความสุขและมั่นคงทางจิตใจนิสยเป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้ บ่มเพาะให้มากขึ้นได้ โดยการประพฤติปฏิบัติบ่อยๆ จนเคยชิน นิสยที่พึงประสงค์และเอื้อต่อการประสบความสำเร็จในการเลิกสุราและยาเสพติด มีดังนี้

๑. นิสยยอมรับความจริง

โดยธรรมชาติผู้ที่มีปัญหาติดสารเสพติดมักปฏิเสธความจริง เชื้อมั่นตนเองมากเกินไป และพยายามดิ้นรนต่อสู้เพื่อเอาชนะสารเสพติด ดูเหมือนยิ่งแก้ก็ยิ่งยุ่ง เหมือนยิ่งดิ้นรนก็ยิ่งจมลงในบ่อทรายดูการยอมรับความจริงว่าเรามีปัญหาในชีวิต ชีวิตเป็นทุกข์ ปัญหามันหนักเกินกว่าที่เราจะแก้ไขได้เพียงลำพัง จิตใจก็จะสับสน เป็นการเปิดโอกาสให้ตัวเราได้ใช้สติและปัญญาในการพิจารณาปัญหาอย่างที่มีนัยเป็นจริง และตรวจสอบเหตุและปัจจัยของปัญหา ก็ทำให้เรามีโอกาสเห็นทางออกของการแก้ไขปัญหาได้มากขึ้น

๒. นิสยแห่งการมีสติ

ชีวิตที่ผ่านมา เราอาจจะปล่อยให้อารมณ์ความรู้สึก และกิเลสตัณหาครอบงำนำพาพฤติกรรมของเรา เรียกได้ว่า ชีวิตที่มีอารมณ์ความรู้สึกและความอยากเป็นส่วนนำเมื่อมีความอยาก จะมีอาการแสดงออกสำคัญ ๒ อย่าง คือ ความขาดแคลน ความพร่อง ไม่มีสิ่งที่อยาก ความกระสับกระส่ายกระวนกระวายใจ ทำให้สงบนิ่งไม่ได้ ต้องดิ้นรนหาทางทำให้ความกระวนกระวายสงบระงับไป เมื่อได้สนองความอยาก ก็กลับเป็นปกติความกระวนกระวายก็หมดไป เวลาช่วงนั้นก็มีความสุข แต่ถ้าความอยากไม่ถูกตอบสนอง ก็เกิดความทุกข์ ยิ่งอยากมากก็ทุกข์มาก มักดิ้นรนทุกรูปแบบเพื่อระงับทุกข์ ถ้าสนองไม่ได้ ก็ระบายออก ทำให้เกิดปัญหาแก่ตนเองและผู้อื่นมากขึ้นหากชีวิตเราเจริญด้วยสติ ก็เรียกได้ว่า เรามีการดำเนินชีวิตที่มีสุขเป็นพื้นฐานอยู่กับปัจจุบัน และเป็นอิสระจากอารมณ์ความรู้สึกและกิเลสตัณหาที่จะมาครอบงำการเจริญสติมีหลากหลายวิธีการ คุณอาจเลือกสักวิธีหนึ่งที่เหมาะสมกับจริตของคุณ แล้วปฏิบัติอย่างจริงจัง และคุณจะได้พบกับปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมออย่างแน่นอน

๓. นิสยซื่อสัตย์เปิดเผยความจริง

การกระทำความผิดทำให้คนเราปิดบังซ่อนเร้น พูดไม่จริงเพื่อเอาตัวรอด แต่ขณะเดียวกันเราก็รู้สึกผิด เมื่อเรารู้สึกผิดก็พยายามทำดีเพื่อชดเชยหรือลงโทษตนเอง ส่วนหนึ่งในจิตใจก็ไม่เคารพนับถือตนเอง เพราะได้ทำผิดไปและไม่ซื่อสัตย์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นมันสับสนปนเปกันไปหมดหากปัญหานั้นซับซ้อนแก้ยากการกระทำความดีเพื่อชดเชยก็กระทำได้อย่างขึ้น เนื่องจากความรู้สึกที่สับสนดังกล่าวเหมือนยิ่งแก้ก็ยิ่งยุ่ง อาจกลายเป็นการกระทำความผิดซ้ำซาก ความซื่อสัตย์ตรงไปตรงมา เปิดเผยความจริง กล้ายอมรับผิด โดยเฉพาะกับคนที่ใกล้ชิด หัวดี จริใจและพร้อมที่จะช่วยเหลือเรา ก็จะเป็นสิ่งที่เป็ประโยชน์เอื้อต่อการแก้ปัญหาต่อไป

๔. นิสัยกล้าคิด กล้าทำ

บางครั้งคนเราไม่กล้าทำในสิ่งที่ต้องการ เพราะกลัวผิดหวัง กลัวล้มเหลว กลัวเครียด กลัวเป็นที่อับอาย เราอาจเลือกที่จะหลบเลี่ยง นิสัยกล้าคิด กล้าทำ ช่วยทำให้เรามีโอกาสประสบความสำเร็จ ผิดก็มีความรับผิดชอบในตนเอง เกิดความภาคภูมิใจและความรู้สึกที่เราทำได้ เราอาจเริ่มต้นจากการใช้ปัญญาพิจารณาถึงสิ่งที่เราควรมี ควรเป็น เป้าหมายในชีวิต และมองหาหนทางปฏิบัติ แล้วลงมือทำ เรียนรู้จากข้อผิดพลาดพร้อมกับให้กำลังใจตนเองเมื่อทำได้

๕. นิสัยเป็นคนมีอารมณ์ขัน

การมีอารมณ์ขันช่วยให้เรามีมุมมองต่อสิ่งต่างๆ ที่แตกต่างกันออกไป โดยเฉพาะพฤติกรรมบางอย่างของตนเอง ทำให้เรายอมรับตนเองได้มากขึ้น ว่าเราเองก็ไม่ได้เก่ง ไม่ได้ดีไปทุกๆ อย่าง บางอย่างก็ตลกขบขัน อารมณ์ขันยังช่วยให้เราผ่อนคลายในสถานการณ์ที่ตึงเครียดได้ ช่วยให้เราความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น แต่ต้องระวังการเอาพฤติกรรมของผู้อื่นมาเป็นเรื่องตลกขบขัน

๖. นิสัยแห่งการให้อภัย

การสะสมความโกรธเครียดแค้นชิงชังอาฆาตพยาบาท ไม่เป็นประโยชน์ต่อจิตใจเลย ทำให้เราหมกมุ่นครุ่นคิดติดอยู่กับอารมณ์นั้น ไม่สามารถพัฒนาจิตใจต่อไปได้ การละวางจากอารมณ์โกรธ แล้วให้อภัยแก่ผู้ที่กระทำไม่ดีกับคุณ แล้วยังแผ่เมตตาให้อีก จิตใจของคุณก็จะกลับเป็นสุขอย่างมหัศจรรย์ที่สุดของการให้อภัย ก็คือ การให้อภัยตนเอง เป็นการยอมรับตนเองได้ว่าเราก็ไม่ได้ดีสมบูรณ์ไปทุกๆ อย่าง สามารถกระทำผิดได้เช่นเดียวกับคนอื่นๆ หากเราสามารถให้อภัยตนเองได้ ความรู้สึกผิดจะคอยลงโทษตนเอง และจะเป็นตัวบั่นทอนในการพัฒนาจิตใจของเรา

๗. นิสัยชอบเข้าหากัลยาณมิตร

ในการแก้ปัญหา บางครั้งเราไม่สามารถแก้มันได้เพียงลำพัง เราอาจต้องอาศัยปัญญาของผู้อื่นช่วยชี้นำทาง ที่สำคัญเราควรพิจารณาว่าผู้ใดสามารถเป็นกัลยาณมิตรของเราได้ เราอาจจะไปพบปะพูดคุยเพื่อขอคำชี้แนะโดยตรง หรืออาจศึกษาอ่านจากหนังสือ บทความ ข้อเขียนของผู้รู้ก็ได้

๘. นิสัยเป็นคนที่รับผิดชอบ

ลักษณะหนึ่งที่เป็นอุปสรรคของการเลิกสุราและยาเสพติด คือ การโทษคนอื่น โทษสิ่งแวดล้อมว่าเป็นสาเหตุของปัญหาของเรา เพราะนั่นหมายถึงว่าเราไม่ต้องรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตัวเองเลย มันจะช่วยให้เราสบายใจขึ้นมาหน่อย แต่ไม่เป็นผลดีในระยะยาวเลย เพราะเราจะมองปัญหาได้ไม่ถูกต้องไม่เห็นเหตุปัจจัยที่แท้ที่เกิดจากตัวเรา สุดท้ายต้องหันกลับมาพิจารณาที่เหตุปัจจัยในตัวของเราเอง การที่เรารับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตัวเอง ยอมรับว่าเราเป็นผู้กระทำมันเอง หากกระทำผิดก็ยอมรับว่าผิด และขอโทษผู้อื่นอย่างจริงใจ จิตใจเราก็จะสบายขึ้น เกิดความเคารพนับถือตนเอง มีความระมัดระวังในการกระทำของตนเองมากขึ้น อีกทั้งคนอื่นก็เกิดความเชื่อมั่นในตัวคุณว่าคุณมีความจริงใจในการแก้ปัญหา โอกาสประสบความสำเร็จก็มีมากกว่า

๙. นิสัยห่วงใยใส่ใจในสุขภาพของตนเอง

ร่างกายเป็นที่ตั้งของจิตใจ หากร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ก็ส่งผลให้จิตใจสมบูรณ์ การทำนุบำรุงสุขภาพตนเองสามารถกระทำได้โดยการหมั่นหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ การหลีกเลี่ยงสุราและยาเสพติด และยาที่ไม่จำเป็นต่อการรักษาโรคของเรา

ใบงาน

แผนการสอนเรื่อง “ชีวิตที่สมดุล”

ท่านคิดว่าท่านต้องเสริมสร้างนิสัยใด และด้วยวิธีใดเพื่อให้ท่านประสบความสำเร็จในชีวิต

☐ การยอมรับความจริง

วิธีการ.....

☐ การมีสติ

วิธีการ.....

☐ การซื่อสัตย์

วิธีการ.....

☐ การกล้าคิดกล้าทำในสิ่งที่ถูก

วิธีการ.....

☐ อารมณ์ขัน

วิธีการ.....

☐ การให้อภัย

วิธีการ.....

☐ การคบหาเพื่อนที่ดี-กัลยาณมิตร

วิธีการ.....

☐ การมีความรับผิดชอบ

วิธีการ.....

☐ ห่วงใยสุขภาพตนเอง

วิธีการ.....

บรรณานุกรม

กรมคุมประพฤติ (๒๕๔๘) คู่มือการปฏิบัติงานแก้ไขฟื้นฟูผู้เสพ/ติดยาเสพติด เอกสารหมายเลข ๑/๒๕๔๘
กระทรวงยุติธรรม

กรมคุมประพฤติ (๒๕๔๙) คู่มือการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด
กระทรวงยุติธรรม

กรมคุมประพฤติ (๒๕๕๕) คู่มือการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด (บ้านลาดหลุมแก้ว)
กระทรวงยุติธรรม

กองกิจกรรมชุมชน (๒๕๔๕) คู่มือการจัดค่ายยาเสพติด สำหรับผู้ถูกคุมความประพฤติและครอบครัว
(ค่ายก้าวใหม่). กรมคุมประพฤติ

กองจิตเวชและประสาทวิทยา (๒๕๕๗) คู่มือสำหรับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ศูนย์วิวัฒน์พลเมือง
กองทัพบก รูปแบบโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า. โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

กองวิทยาการ (๒๕๔๘) คู่มือกองทัพอากาศว่าด้วยการปฏิบัติการในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด.
กรมการแพทย์ทหารอากาศ

สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE (๒๕๕๖) คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะของเยาวชน
เรื่อง การเตรียมตัวเข้าสู่ประชาคมอาเซียน สำหรับอาสาสมัคร/แกนนำศูนย์เพื่อนใจ
TO BE NUMBER ONE กรมสุขภาพจิต

สำนักพัฒนาระบบงานยุติธรรมเด็กและเยาวชน (๒๕๔๗) คู่มือการจัดกิจกรรมบำบัด ฟื้นฟู เด็กและเยาวชน
กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน