

คู่มือสมาชิกศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้เสพยาเสพติด

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

รุ่นที่ 4

วันที่ 23 มกราคม - 6 กุมภาพันธ์ 2561

ชื่อกลุ่ม.....

ชื่อ-สกุล.....ชื่อเล่น.....

อำเภอ.....

อุดมการณ์ของสมาชิก

1. ความซื่อสัตย์ (Honesty)
2. ความรับผิดชอบ (Compensation is valid)
3. ความรักผูกพันใกล้ชิด (Responsible love and concern)
4. การทำเป็นแบบอย่าง (Act as if)
5. ไม่มีอาหารกินฟรี (No free lunch)
6. ปฏิบัติต่อคนอื่นอย่างไร ก็ได้รับผลอย่างนั้น (What goes around shall come around)
7. มีความเชื่อมั่นต่อสิ่งแวดล้อม (Trust in your environment)
8. เข้าใจคนอื่น ดีกว่าให้คนอื่นเข้าใจเรา (it is better to understand than to be understood)
9. เป็นผู้ให้ ดีกว่าเป็นผู้รับ (Be careful what you ask for, you just might get it)
10. ไม่ควรเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว (You can't keep it unless you give it away)

ปรัชญาของสมาชิก

ณ แห่งนี้ เราอยู่ ร่วมพิงพิง	เพราะตระหนักแก่ใจแห่งตนว่า
แหล่งลี้ภัย ไตไต ในโลกา	สุดพิงพา นอกจากตัว ของเราเอง
นับแต่วัน ที่เราพร้อม เผชิญหน้า	กล้าสบตา เปิดใจ อย่างผู้เก่ง
รับความจริง จากเขาอื่นไม่หวั่นเกรง	วันนั้นเองที่หยุดนิ่ง หนีสิ่งกลัว
ความปลอดภัย หาไม่ได้ ในผู้อื่น	หากเราขึ้น มีความลับ กับเขาทั่ว
กลัวไปใย หากเขาจะ รู้จักตัว	รู้ดีชั่ว ทั้งเราเขา เข้าใจกัน
กระจกไต หรือจะส่องชี้ ได้ดีเท่า	เราส่องเรา แน่ชัดกว่า ว่าเธอฉัน
ณ แห่งนี้ ที่เราอยู่ พร้อมเพรียงกัน	ประจักษ์พลัน ชัดแจ้ง แห่งตัวตน
ไม่ใช่ยักษ์ ไซมาร ในความฝัน	หรือคนแคะที่นำพรัน หวันสับสน
หากแต่เป็น เป็นมนุษย์ผู้ มีตัวตน	มีระคน ผิดชอบ ประกอบกัน
ชีวิตใหม่ เริ่มต้นได้ ในที่นี้	ปลุกชีวี ให้งอกงาม ไม่คร่ำครั้น
ไม่เดียวดาย ดังความตาย ที่กลัวกัน	มีชีวัน เพื่อทั้งเขา และเราเอง

ข้อตกลงในการอยู่ร่วมกัน

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....

ความหวังและพลังใจที่ยึดเหนี่ยวในการอยู่ค้ำๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ทบทวนจิต

การตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองเป็นพื้นฐานของการปรับตัว ประกอบด้วยการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้นๆ และคาดคะเนผลที่จะเกิดตามมาได้ สามารถจัดการกับความรู้สึกภายในตนเองได้ มีความมั่นใจตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถและควมมีคุณค่าของคน ประเมินตนเองได้ตามความจริง

เรามีวิธีใดบ้างที่เราจะรู้จักตนเอง

.....

.....

.....

กิจกรรมการสำรวจตนเอง

1.ชื่อ-นามสกุล อายุ.....ปี	2.อุดมคติ คติพจน์ โครงคลอนที่ประทับใจ
3.ความปรารถนาทางการศึกษา ระดับการศึกษา และสาขาที่อยากจะเรียน	4.อาชีพที่อยากจะทำในอนาคต
5.จุดอ่อน/ข้อด้อยของตนเอง	5.จุดแข็ง/ข้อเด่นของตนเอง

ใบความรู้ที่ 2

ความฉลาดทางอารมณ์ หรืออีคิว หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ในการมีสติ รู้ตนเอง รับรู้และเข้าใจ ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น มีความมุ่งมั่น อดทนรอคอยเพื่อไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมาย สามารถจัดการกับความขัดแย้งทางอารมณ์ของตนเองได้ และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ทักษะความฉลาดทางอารมณ์

1. ทบทวนจิต

การตระหนักรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ความเข้าใจยอมรับตนเอง รู้ถึงความคิดที่ทำให้เกิดอารมณ์ต่างๆ รู้จักตนเองทั้งในด้านดี และด้านด้อย สามารถประเมินตนเองตามความเป็นจริง

2. คิดจัดการ

การจัดการด้านอารมณ์ สามารถควบคุมอารมณ์ รู้จักเตรียมการรับมือกับอารมณ์ต่างๆ ของตนเองและสามารถแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสม

3. สานเป้าหมาย

มีความสามารถในการจูงใจตนเองและสร้างแรงบันดาลใจให้บรรลุเป้าหมาย มีความรับผิดชอบ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลและเหมาะสม

4. สายใยรัก

รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รับรู้ความรู้สึกและอารมณ์ของผู้อื่น เข้าใจความแตกต่างของบุคคล สามารถให้อภัยและขอโทษผู้อื่นได้

5. ทักสังคม

มีทักษะทางสังคม สามารถติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่นๆ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

ใบความรู้ที่ 2

การมองหาจุดเด่นจุดด้อยในตัวเองให้พบ จะทำให้เรารู้จักตนเองและเข้าใจตนเองได้มากขึ้น บางคนเห็นแต่จุดด้อยของตัวเอง คอยจับผิดตัวเองมองแต่สิ่งที่ตัวเองคิดว่าไม่ดี ก็จะทำให้เห็นสิ่งไม่ดีเหล่านั้นชัดขึ้นๆ ทำให้หมดความนับถือตัวเอง ทำให้ขาดพลัง ขาดกำลังใจ แต่ถ้าเราลองมองหาจุดเด่นของตัวเองบ้าง แม้จะเป็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ก็ตามจะทำให้เราเกิดพลังและกำลังใจได้ ซึ่งเราควรที่มันศึกษาไว้เรื่อยๆ และบ่อยๆ เพราะสิ่งเหล่านี้แหละคือปุ๋ยของชีวิตเป็นปุ๋ยของ ความเจริญงอกงามของกำลังใจ ทำให้เราสามารถพัฒนาความคิดความรู้สึกของ ตัวเองให้ดีขึ้นได้

กรณีศึกษา

แมค..กลับใจ

แมคเป็นเด็กวัยรุ่น...ที่พยายามทำให้เพื่อนยอมรับโดยการทำตามเพื่อนๆ เช่น หนีเรียน สูบบุหรี่ จนกระทั่งเริ่มใช้ยาบ้าเมื่ออายุ 18 ปี เขาใช้มาตลอดระยะเวลา 3 ปี จนครอบครัวทราบจึงพาแมคเข้ารับการบำบัด แมคอยู่บำบัดในสถานบำบัดแห่งหนึ่ง เป็นระยะเวลา 2 เดือน แมคมีความมั่นใจมากกว่าจะเลิกยาเสพติดได้อย่างเด็ดขาด จึงออกมา และได้เข้าทำงานเป็นพนักงานโรงงานใกล้บ้าน ซึ่งในระยะแรกๆแมคตั้งใจทำงานเป็นอย่างดี ช่วงเย็นหลังเลิกงานแมคจะมีเวลาว่าง จึงไปหาเพื่อนๆ และชักชวนกันไปเที่ยวสถานบันเทิง ดื่มเหล้าและสูดท้ายแมคก็กลับไปใช้ยาบ้าอีกครั้ง ซึ่งในครั้งนี้ แมคใช้ทุกวันและเพิ่มจำนวนเม็ดยาขึ้นจนบางครั้งมีอาการหวิวๆ ประสาทหลอน จนแมคต้องลาออกจากที่ทำงาน ไม่มีเงินใช้จ่าย แมคจึงไปหาครอบครัวและขอให้พาไปบำบัดอีกครั้งซึ่งครั้งนี้แมคตั้งใจว่าจะอยู่บำบัดให้ครบกำหนดและตั้งใจเรียนรู้และพัฒนาตัวเองโดยมีเป้าหมายจะอยู่ปฏิบัติงานเป็นพี่เลี้ยงอาสาดูแลผู้มาบำบัดในสถานบำบัดแห่งนี้ต่อไป

ใบงานที่ 1 รู้ตน – พันทุกซ์

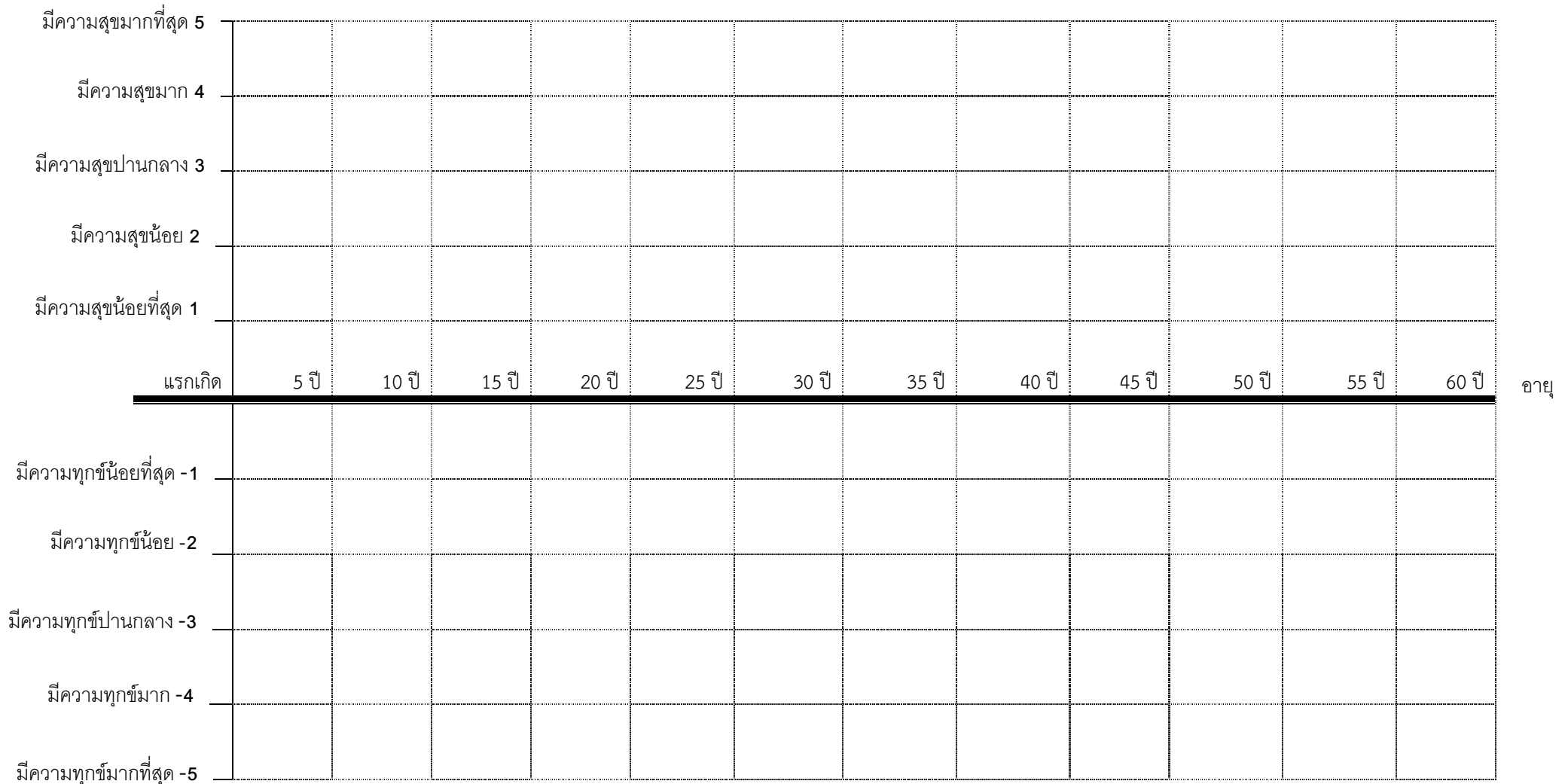
1. ให้ระบุข้อดีและข้อด้อยของแมค
.....
2. ถ้าคุณเป็นแมคจะทำอะไรจึงจะสามารถดูแลตนเองได้ไม่ให้อายาเสพติด
.....
3. ถ้าเราเป็นเพื่อนของแมคจะอวยพรหรือให้ความหวังแก่เขาอย่างไรบ้าง
.....

ใบงานที่ 2 รู้ตน – พันทุกซ์

- 1 ให้เขียนความรู้สึกหรือเหตุการณ์ที่ทำให้ท้อแท้มากที่สุด ในชีวิต
.....
.....
.....
2. ให้แต่ละคนเขียนคำอวยพรหรือวิธีการให้กำลังใจแก่ตนเองให้มากที่สุดแล้วจับคู่แลกเปลี่ยนกันเขียน
คำอวยพรให้แก่เพื่อน
.....
.....
.....



กลุ่มเสริมสร้างแรงจูงใจครั้งที่ 1 “กราฟชีวิต”



วันที่..... พ.ศ. 2561

1. ท่านได้เรียนรู้อะไรบ้าง?

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

2. ท่านรู้สึกอย่างไร? (กังวลใจ ดีใจ เสียใจ ประทับใจ)

กังวลใจ เรื่อง

.....
.....

ดีใจ เรื่อง

.....
.....

เสียใจ เรื่อง

.....
.....

ประทับใจ เรื่อง

.....
.....

3. ความดีที่ได้ปฏิบัติในศุภณัฏฐ์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแห่งนี้

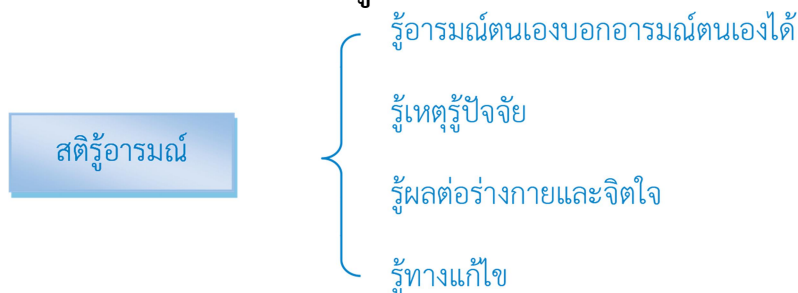
.....
.....
.....
.....

4. ข้อคิดที่ได้

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

การเรียนรู้คิด-จัดการ

ใบความรู้ที่ 1 สติในอารมณ์



สติ คือการ “รู้” สามารถบอกออกมาได้ว่ารู้อะไร กำลังทำอะไรอยู่ เช่น กำลังนั่ง ก็บอกได้ว่า “กำลังนั่ง” กำลังพูด ก็บอกได้ว่า “กำลังพูด” ด้านอารมณ์ก็สามารถบอกได้ว่าตนเองกำลังมีอารมณ์เช่นไร เช่น กำลังโกรธก็บอกได้ว่า “โกรธ” การเฝ้าสังเกตตัวเอง ทั้งด้านอารมณ์ ความคิดและการกระทำ จะทำให้ตัวเองมีสติระลึกถึงระหว่างทำอะไรทุกอย่างให้ทำอย่างมีสติ ซึ่งสิ่งที่จะช่วยให้มีสติ ระลึกได้ คือ จดทุกครั้งที่ทำ หรือจดทุกครั้งที่เกิดอารมณ์นั้นๆ ขึ้น โดยเฉพาะ สติในอารมณ์ คือ รู้ว่าตนเอง กำลังมีอารมณ์เช่นไร และสามารถบอกออกมาได้ เมื่อทำบ่อยๆ จะเริ่มรู้จักตนเองมากขึ้น และจะเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นกับตนเอง สามารถควบคุมตนเองให้แสดงออกอย่างเหมาะสม จะเป็นกุญแจที่สำคัญในการ เปลี่ยนแปลงตนเองให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ ซึ่งการฝึกสติโดยการเฝ้าสังเกต ตัวเอง การฝึกเข้าใจตนเองหลายๆ ด้าน หากจุดอ่อน จุดแข็ง และที่สำคัญให้คิดหรือมองหาสิ่งดีๆ ในตัวเองให้พบ จะทำให้เราสามารถเข้าใจตนเองได้มากขึ้น เห็นว่าตนเองมีคุณค่า

ใบความรู้ที่ 2 การเข้าใจผู้อื่น

ความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น เป็นทักษะอย่างหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ ที่จะช่วยส่งเสริมให้เป็นคนดี มีคุณค่า มีความสุข เนื่องจากทุกอย่างในโลกล้วนต้องพึ่งพากัน มีความสัมพันธ์กัน คนทุกคน ไม่สามารถอยู่อย่างโดดเดี่ยวได้ สังคมซึ่ง ประกอบด้วยระบบต่าง ๆ มากมายหลายระบบทับซ้อนกัน สัมพันธ์กัน เกี่ยวโยงและส่งผลกระทบต่อซึ่งกันและกัน การเข้าใจและเห็นใจผู้อื่นได้อย่างถ่องแท้ จึงต้องมองทั้งระบบและทุกระบบ

ระบบ หมายถึง หน่วยรวมที่เกิดจากหน่วยย่อยหลายๆ หน่วย ที่มีความ สัมพันธ์กันมารวมกัน

- คุณสมบัติแตกต่างไปจากผลรวมของหน่วยย่อยทั้งหมด
- การเปลี่ยนแปลงในหน่วยย่อยแต่ละหน่วยจะมีผลกระทบต่อระบบทั้งหมด



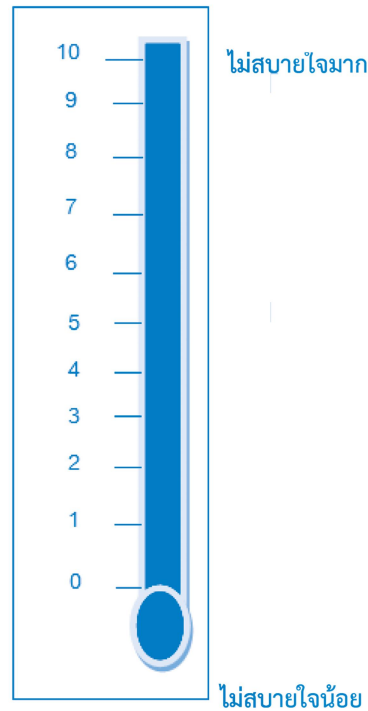
รูประบบต่างๆในสังคม

ใบกิจกรรม การจัดการความโกรธ เหา และเศร้า

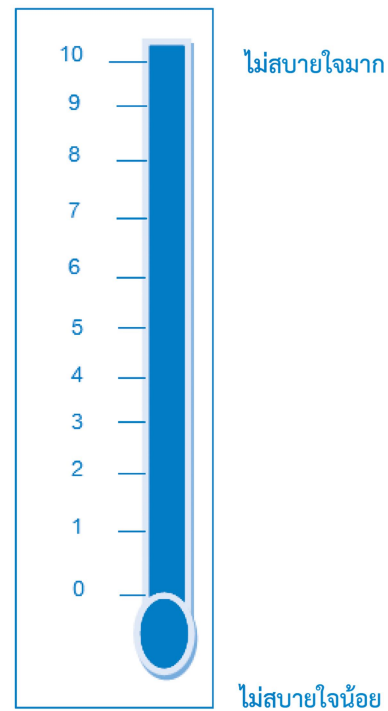
แบบวัดระดับความไม่สบายใจ (อุณหภูมิใจ) ระดับความไม่สบายใจ

โปรดทำเครื่องหมาย “x” ทับตัวเลข ตามระดับความไม่สบายใจของท่าน ทั้งก่อนและหลังการอบรม
 ชื่อนาย.....นามสกุล.....

ก่อน



หลัง



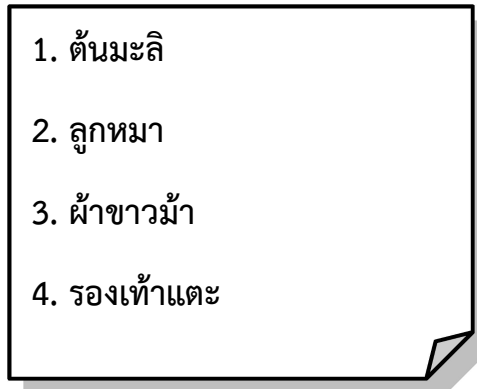
ใบความรู้ที่ 1 อุณหภูมิใจ

- อุณหภูมิองศาในชีวิต เปรียบเหมือนอุณหภูมิของอารมณ์ต่างๆ ที่มีอยู่ในตัวของเราบางครั้งก็สูง บางครั้งก็ต่ำ
- อุณหภูมิในหัวใจของเราก็เช่นนั้นบางครั้งก็สุข บางครั้งก็ทุกข์
- อุณหภูมิที่มีอยู่ในใจของเรา หากเปรียบเทียบกับอุณหภูมิองศาต่างๆ ไป จะพบว่าอุณหภูมิที่สูง จะทำให้เรารู้สึกร้อน อุณหภูมิที่ต่ำ จะทำให้เรารู้สึกเย็น
- หากอุณหภูมิในหัวใจเรา ประกอบไปด้วย อุณหภูมิของความโลภสูงก็จะทำให้ไฟคือความอยาก เกิดขึ้นในหัวใจเรา
- อุณหภูมิของความโกรธสูงก็จะทำให้ไฟคือความโกรธ เผาร้อนในหัวใจเรา
- อุณหภูมิของความหลงสูง ก็จะทำให้ไฟคือความหลงผิด ติดอยู่ในหัวใจเรา
- แต่ตรงกันข้าม หากอุณหภูมิในหัวใจของเรา ประกอบไปด้วย ความโลภความโกรธ ความหลง ต่ำลงหรือลดน้อยลงก็จะทำให้อุณหภูมิในหัวใจของเราเย็นลง
- อุณหภูมิของความสุขก็เช่นเดียวกัน หากเราใช้ธรรมะควบคุมก็จะทำให้ อุณหภูมิความทุกข์ของเราลดลง
- หากเกิดปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต เราต้องรู้จักที่ปรับเปลี่ยนอุณหภูมิองศาใน หัวใจของเรา ให้ได้ระดับปกติ กึ่งกลางแบบพอดีๆ คือไม่ให้อุณหภูมิสูงจนเกินไป จนทำให้ใจรู้สึกร้อนรน เป็นทุกข์ หรือไม่ให้อุณหภูมิต่ำจนเกินไป จนทำให้ใจรู้สึก หนาวเหน็บเจ็บซ้ำใจ
- แต่จงให้พยายามทำใจ ให้อยู่ระดับอุณหภูมิองศาปกติ กึ่งกลาง และรู้จักวิธี ทำใจให้เตรียมรับอารมณ์ต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น รู้เท่าทันอารมณ์อย่างเข้าใจ

กลุ่มสร้างแรงจูงใจครั้งที่ 2 “เหรียญสองด้าน”

ใบกิจกรรมที่ 1

ขอให้สมาชิกพิจารณาเลือกสิ่งของ 1 อย่าง จาก 4 อย่าง ซึ่งแต่ละคนคิดว่ามีคุณค่าสำหรับตนเอง
อภิปราย และแสดงความคิดเห็นร่วมกันถึงสาเหตุที่เลือกและไม่เลือก

- 
1. ต้นมะลิ
 2. ลูกหมา
 3. ผ้าขาวม้า
 4. รองเท้าแตะ

พิจารณาเลือก..... เพราะ.....

เหตุผลที่ไม่เลือกของอีก 3 อย่าง

1..... เพราะ.....

2..... เพราะ.....

3..... เพราะ.....

ใบกิจกรรมที่ 2

ให้สมาชิกสำรวจข้อดี/ข้อเสียของการใช้ยาเสพติด

ข้อดีของการใช้ยาเสพติด

ข้อเสียของการใช้ยาเสพติด

เหรียญ สองด้าน
เหรียญ สองด้าน

การจัดการกับตัวกระตุ้น 1

ใบความรู้ที่ 1

ตัวกระตุ้น

ตัวกระตุ้น หมายถึง การกระตุ้นที่เกิดซ้ำๆ ร่วมกับการเตรียมตัว การคาดหวัง หรือการใช้ยา ได้แก่ คน สถานที่ สิ่งของ อารมณ์ความรู้สึก และช่วงเวลา ตัวกระตุ้น แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ตัวกระตุ้นภายนอก ได้แก่ สถานการณ์ กิจกรรม บุคคล สถานที่ เวลา
2. ตัวกระตุ้นภายใน ที่นำไปสู่การเสพยาเสพติดมีหลายประเภท เช่น ความกลัว ความโกรธ กระวนกระวายใจ หงุดหงิด กัดฟัน เบื่อหน่าย เหนื่อยล้า ซึมเศร้า

ตัวกระตุ้นภายนอก และตัวกระตุ้นภายใน เป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการอยากยา เช่น ถ้าทุกวันศุกร์หลังเลิกงาน สมาชิกได้รับเงิน อยู่บ้านรู้สึกเหงา เบื่อ จึงออกไปหาเพื่อนนอกบ้าน แล้วเสพยาเสพติด ตัวกระตุ้นภายนอก ได้แก่ วันศุกร์ เวลาหลังเลิกงาน เงิน เพื่อนที่เคยเสพยา และสถานที่ ตัวกระตุ้นภายใน ได้แก่ อารมณ์เหงา และความรู้สึกเบื่อ

สมองของสมาชิก ซึ่งเคยผ่านการใช้ยาเสพติดมาก่อน จะมีความสัมพันธ์กับตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดการใช้ยา ซึ่งเป็นผลมาจากการที่ต้องเผชิญกับสิ่งกระตุ้นเดิมๆ ตัวกระตุ้นเพียงตัวเดียวเป็นสาเหตุที่นำไปสู่การเสพยาเสพติดตามวงจร ดังนี้

ตัวกระตุ้น → คิดถึงยา → อาการอยากยา → เสพยา

(จะเป็นวงจรที่เข้ามา ครอบงำความรู้สึกให้กลับไปใช้ยาอีก)

สิ่งสำคัญที่สุดคือ การหยุดกระบวนการที่ทำให้เกิดอาการอยากยามีวิธีง่ายๆ ที่ต้องทำเป็นอันดับแรก คือ

1. แยกแยะชนิดของตัวกระตุ้น
2. หลีกเลี่ยงการเผชิญกับตัวกระตุ้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เช่น อย่าพกเงินสดจำนวนมาก เนื่องจากเมื่อมีเงินมาก มีโอกาสที่จะไปใช้ยาเสพติดอีก
3. มีวิธีการจัดการกับตัวกระตุ้นได้หลายวิธี เช่น การออกกำลังกาย การเข้าร่วมประชุมกลุ่มช่วยเหลือตนเอง

ใบงานที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับตัวกระตุ้น

1. โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่มีผลกระตุ้นให้สมาชิกใช้ยาเสพติดบ่อยครั้ง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่ไม่เคยทำให้สมาชิกต้องใช้ยาเสพติดเลย

..... ความกลัวความคับข้องใจถูกทอดทิ้ง
..... ความโกรธความสำนึกผิดกระวนกระวายใจ
..... เหนื่อยล้าความสุขถูกวิจารณ์, ถูกจับผิด
..... กัดคั้นขาดความมั่นใจซึ่มเศร้า
..... ไม่ปลอดภัยผ่อนคลายอับอายขายหน้า
..... เสียใจหงุดหงิดตื่นเต้น
..... เบื่อหน่ายอิจฉา/หึงหวงคู่แข่งชั้นฟุตบอล
..... อยู่บ้านคนเดียวเมื่อน้ำหนักตัวเพิ่มหลังได้รับเงินเดือน
..... อยู่บ้านกับเพื่อนโรงเรียนเสียงมอเตอร์ไซด์
..... ที่บ้านเพื่อนขับรถก่อนมีนัดกับเพื่อนต่างประเทศ
..... งานเลี้ยงก่อนมีเพศสัมพันธ์ ระหว่างมีเพศสัมพันธ์
..... เซียร์กีฬาหลังมีเพศสัมพันธ์ ระหว่างมีนัดกับเพื่อนต่างประเทศ
..... ในร้านอาหารก่อนทำงานหลังเลิกงาน
..... บาร์ / คลับเมื่อมีเงิน ผ่านแหล่งจำหน่ายยาเสพติด
..... ในร้านขายเหล้าหลังจากพบผู้ขายยาเสพติดสื่อต่างๆ (ข่าว ทีวี วิทยู)

2. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มสำรวจตัวกระตุ้น ที่มีผลกระตุ้นให้สมาชิกใช้ยาเสพติดและให้ระบุตัวกระตุ้นภายนอก และตัวกระตุ้นภายในลงในตาราง

ตัวกระตุ้นภายนอก	ตัวกระตุ้นภายใน
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

วันที่..... พ.ศ. 2561

1. ท่านได้เรียนรู้อะไรบ้าง?

.....

.....

.....

2. ท่านรู้สึกอย่างไร? (กังวลใจ ดีใจ เสียใจ ประทับใจ)

กังวลใจ เรื่อง

.....

.....

ดีใจ เรื่อง

.....

.....

เสียใจ เรื่อง

.....

.....

ประทับใจ เรื่อง

.....

.....

3. ความดีที่ได้ปฏิบัติในศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแห่งนี้

.....

.....

.....

.....

4. ข้อคิดที่ได้

.....

.....

.....

โทษและพิษภัยของยาเสพติดและสมองติดยา

ใบความรู้ที่ 1 โทษพิษภัยยาเสพติด

ยาเสพติด หมายถึง สารหรือยาที่อาจเป็นผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ หรือจากการ สังเคราะห์ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยการ กิน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยประการใดๆ แล้วจะทำให้เกิดผลต่อร่างกาย และจิตใจในลักษณะสำคัญ 4 ประการ คือ

- 1.ต้องเพิ่มขนาดการเสพขึ้นเรื่อยๆ
- 2.เมื่อหยุดยาจะมีอาการขาดยา
- 3.มีความต้องการเสพทั้งร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรงและต่อเนื่อง
- 4.สุขภาพโดยทั่วไปจะทรุดโทรมลง

ยาเสพติดให้โทษแบ่งตามการออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง เป็น 4 ประเภท คือ

- 1.ประเภทกดประสาทได้แก่ ฝิ่น มอร์ฟีน เฮโรอีน ยาแก้ปวดประสาท สารระเหย ยานอนหลับ เป็นต้น มักพบว่าผู้เสพยาเสพติดมีร่างกายซูบซีด ผอมเหลือง อ่อนเพลีย ฟุ้งซ่าน อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย
- 2.ประเภทกระตุ้นประสาทได้แก่ แอมเฟตามีน กระชอกม โคคาอีน ยาอี เอ็คตาซี เป็นต้น มักพบว่า ผู้เสพยาเสพติดจะมีอาการหงุดหงิด กระวนกระวาย จิตสับสน หวาดระแวง บางครั้งมีอาการคลุ้มคลั่ง หรือทำในสิ่งที่คนปกติไม่กล้าทำ เช่น ทำร้ายตนเองหรือฆ่าผู้อื่น เป็นต้น
- 3.ประเภทหลอนประสาท ได้แก่ แอลเอสดี ดีเอ็มที เห็ดขี้ควาย ยาเค เป็นต้น ผู้เสพยาเสพติดจะมีอาการประสาทหลอน ฝันเพื่องเห็นแสงสีจิตรพิสดาร หูแว่ว ได้ยิน เสียงประหลาดหรือเห็นภาพหลอนที่น่าเกลียดน่ากลัว ควบคุมตนเองไม่ได้ ในที่สุด มักป่วยเป็นโรคจิต
- 4.ประเภทการออกฤทธิ์ผสมผสาน (อาจกด กระตุ้น หรือ หลอนประสาทร่วมกัน) ได้แก่ กัญชา เป็นต้น ผู้เสพยาเสพติดมักมีอาการหวาดระแวง ความคิดสับสนเห็น ภาพลวงตา หูแว่ว ควบคุมตนเองไม่ได้และป่วยเป็นโรคจิตได้

โทษและพิษภัยยาเสพติด

- 1.ร่างกายผู้เสพทำให้สัญญาณชีพผิดปกติ น้ำหนักลด อ่อนเพลีย ไม่มีแรง สุขภาพทรุดโทรม ทำทาง เชื้องซึม การทรงตัวเสีย ริมฝีปากคล้ำ ตาแดง
- 2.จิตใจผู้เสพยาจะหงุดหงิดง่าย ขาดสมาธิการทำงาน ซึมเศร้ากังวล ขาดความสนใจในตัวเอง
- 3.ครอบครัวผู้เสพ ความรับผิดชอบต่อครอบครัวหมดไปไม่สนใจครอบครัว เสียทรัพย์สินเงินทอง
- 4.สังคม ก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรม อุบัติเหตุ เป็นที่รังเกียจของสังคม และสูญเสียแรงงานโดยเปล่าประโยชน์
- 5.ประเทศชาติ มีผลต่อความมั่นคงของชาติสิ้นเปลืองงบประมาณในการดูแล

ใบความรู้ที่ 2 การสังเกตผู้ติดยาเสพติด

การเสพยาเสพติด มีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้ลักษณะและความประพฤติของผู้เสพเปลี่ยนแปลงจากเดิมที่อาจสังเกตพบได้ คือ

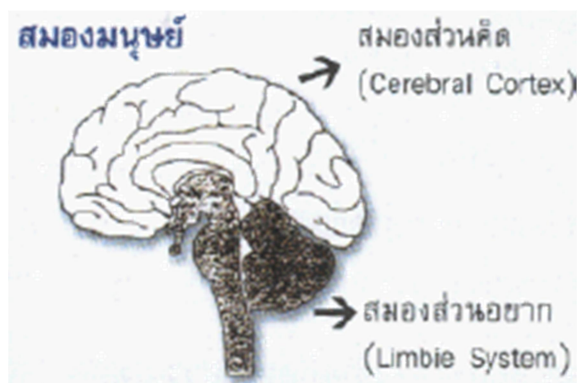
1. ร่างกายทรุดโทรม ชูบผอม
2. อารมณ์ฉุนเฉียว หรือเจ็บบขี้มึนผิดปกติ จึงมักพบผู้เสพยาติชอบทะเลาะวิวาทหรือทำร้ายผู้อื่น หรือบางคนแยกตัวอยู่คนเดียวและหนีออกจากพรรคพวกเพื่อนฝูง
3. ถ้าผู้เสพเป็นนักเรียนมักพบว่า ผลการเรียนแยลง ถ้าทำงาน มักพบว่าประสิทธิภาพในการทำงานลดลงหรือไม่ยอมทำงานเลย
4. ปกปิดรอยฉีดยาที่แขนด้านใน ด้วยการใส่เสื้อแขนยาวตลอดเวลา
5. ติดต่อกับเพื่อนแปลกๆ ใหม่ๆ ซึ่งมีพฤติกรรมผิดปกติ
6. ขอเงินจากผู้ปกครองเพิ่มขึ้น หรือยืมเงินจากเพื่อนฝูงเพื่อนำไปซื้อยาเสพติด
7. ขโมย ฉกชิง วิ่งราว เพื่อหาเงินไปซื้อยาเสพติด
8. ผู้ติดยาเสพติดจะมีอาการอยากยา เช่น ผู้ที่ติดเฮโรอีน

ลักษณะของผู้ติดยาเสพติด มีลักษณะและความประพฤติเปลี่ยนแปลงไป ที่พอจะสังเกตได้ คือ

1. สภาพร่างกายทรุดโทรม ผอมซูบ ไม่มีแรง ตาแดงซ้ำ น้ำมูกไหล เหงื่อออกมาก ริมฝีปากเขียวคล้ำ แห้งแตก อ่อนแอ ขี้โรค
2. มีรอยฉีดยา หรือรอยแผลเป็นที่ถูกกรีดด้วยของมีคมจากการทำร้ายตัวเองจนต้องสวมเสื้อแขนยาวเป็นประจำเพื่อปกปิดรอยแผล
3. มีความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ และความประพฤติ
4. อารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียว หรือเจ็บบขี้มึนผิดปกติ
5. ง่วงเหงาหาวนอน ตื่นสายผิดปกติ นอนไม่หลับหรือหลับมากผิดปกติ
6. เกียจคร้าน เบื่อหน่ายการเรียน การงาน
7. ชอบแยกตัวอยู่ลำพังทำตัวลึกลับ ไม่เข้าหาผู้อื่น
8. ใช้เงินเปลืองผิดปกติ
9. ขโมย ฉกชิงวิ่งราว เพื่อหาเงินไปซื้อยาเสพติด
10. ไม่สนใจตัวเอง หรือแต่งกายไม่สุภาพ
11. เบื่ออาหาร หรือไม่รับประทานอาหารตามปกติ

ใบความรู้ที่ 3

โรคสมองตติยา



สมอง....ถือว่าเป็นส่วนสำคัญของชีวิต ในทางการแพทย์ สมอง คือ ส่วนสำคัญในการควบคุมร่างกาย ในคนปกติสมองจะทำหน้าที่ในการควบคุมสมองส่วนอยาก เช่น เมื่อมีอาการหิวขึ้น สมองส่วนคิดจะควบคุมว่าเวลานั้น สถานที่นั้นเหมาะสำหรับการรับประทานอาหารหรือไม่ ความต้องการที่ผิดกาลเทศะจึงถูกระงับไว้

การใช้ยาเสพติดมีผลต่อสมอง 2 ส่วน คือ สมองส่วนนอกหรือสมองส่วนคิดและสมองที่อยู่ชั้นในหรือสมองส่วนอยาก สมองส่วนคิดจะทำหน้าที่ควบคุมสติปัญญาใช้ความคิดแบบมีเหตุผล ขณะที่สมองส่วนอยากเป็นศูนย์ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก เวลาคนเราอยากเสพยาเสพติดจะไปกระตุ้นทำให้สมองสร้างเคมีที่ชื่อว่า โดปามีน มากกว่าที่ธรรมชาติกำหนด จึงทำให้รู้สึกเป็นสุขมากกว่าปกติสมองจึงมีการปรับตัวด้วยการลดการหลั่งสารเคมีนั้นลงเมื่อหมดฤทธิ์ของยาเสพติด จึงเสมือนว่าร่างกายขาดสาร โดปามีน ทำให้มีอาการหงุดหงิด หรือซึมเศร้า ส่งผลให้ผู้เสพแสวงหาการใช้ยาเสพติดซ้ำ ในขณะที่เดียวกันหากมีการใช้ยาเสพติดบ่อยๆ จะทำให้สมองส่วนคิดถูกทำลายการใช้ความคิดที่เป็นเหตุผลจะหายไป ทำให้สมองส่วนอยากมีอิทธิพลเหนือสมองส่วนคิดจนทำอะไรตามใจ ตามอารมณ์มากกว่าเหตุผล ผู้ที่ใช้ยาเสพติดจึงมักแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีอารมณ์ก้าวร้าว หงุดหงิดง่าย ไม่สามารถควบคุมได้ จึงทำให้มีการใช้ยาบ่อยขึ้น พอเสพยาไปหลายๆ ครั้งสมองก็จะจดจำตัวกระตุ้น ที่อยู่แวดล้อมขณะเสพยาเสพติดไม่ว่าจะเป็นสถานที่ เพื่อนที่ร่วมเสพยา หรือตัวยาสเสพติด แล้วเอาไปเชื่อมโยงกับฤทธิ์ของยาเสพติด เมื่อสมองไม่ได้รับการกระตุ้นจากยาเสพติด โดปามีนตามธรรมชาติก็ไม่พอจะสร้างความสุข จนเกิดอาการทรมานทรมาย เมื่ออยากมีความสุขก็ต้องพึ่งพายาเสพติด สมองจึงจะหลั่งโดปามีนมาจนเกิดความสุขได้ อาการเช่นนี้เรียกว่า “สมองตติยา”

ใบความรู้ 1 ทักษะการทำหน้าที่ครอบครัว1

ลักษณะการควบคุมพฤติกรรมในครอบครัว แบ่งออกเป็น 3 แบบ

1.การควบคุมพฤติกรรมแบบเข้มงวด ครอบครัวกำหนดหน้าที่ของสมาชิกแต่ละคนเอาไว้แน่นอน มีกฎที่เข้มงวดและมีบทลงโทษเมื่อฝ่าฝืนกฎครอบครัว แบบนี้จะปฏิบัติภารกิจประจำวันได้ดี สมาชิกแต่ละคนรู้ว่าตนต้องทำอะไร ผลเสีย คือการปรับตัวจะเป็นไปอย่างลำบาก เนื่องจากไม่มีโอกาสต่อรอง หรือเปลี่ยนแปลงกฎระเบียบให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ซึ่งจะนำไปสู่ปัญหาการช่วงชิงอำนาจและการต่อต้านแบบดื้อเจี๊ยบ

2.การควบคุมพฤติกรรมแบบยืดหยุ่น ครอบครัวมีมาตรฐาน หรือกฎเกณฑ์ต่างๆแต่ก็มีความยืดหยุ่นพอสมควร มีการพิจารณาสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและ ปรับเปลี่ยนกฎไปตามความเหมาะสมการควบคุมพฤติกรรมแบบนี้มีประสิทธิภาพที่สุด เพราะเป็นไปอย่างเข้าใจ สนับสนุนและยอมรับในแต่ละบุคคล โดย

มีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะอบรมให้เกิดระเบียบวินัย ไม่ใช่เพื่อที่จะมีอำนาจเหนือกว่า ทำให้ สมาชิกอยากร่วมมือกัน ปฏิบัติตามกฎหมายที่ตั้งไว้

3. การควบคุมพฤติกรรมแบบยุ่งเหยิง ครอบครัวมีการควบคุมพฤติกรรมแบบขึ้นๆลงๆ บางครั้งเข้มงวด บางครั้งยืดหยุ่น และบางครั้งใครจะทำอะไรก็ได้ ขึ้นอยู่กับความพอใจของแต่ละคนลักษณะแบบนี้ทำให้สมาชิก สับสนว่าควรจะทำอย่างไร ในสถานการณ์นั้นๆ การควบคุมแบบนี้เป็นแบบที่ไม่เหมาะสมที่สุด เพราะทำให้ ครอบครัวไม่มีเสถียรภาพ และไม่มีเสถียรภาพ ในการปฏิบัติหน้าที่

บทบาทหน้าที่ของบุคคลในครอบครัว หมายถึง แบบแผนพฤติกรรมที่สมาชิกประพฤติกรรมต่อกันซ้ำๆ เป็นประจำ แบ่งออกเป็น บทบาทพื้นฐาน ได้แก่ พ่อ แม่ ลูก ซึ่งควรจะมีหน้าที่ในแต่ละบทบาท ซึ่งควรทำ หน้าที่ของตนเองให้ชัดเจน เหมาะสม

ใบความรู้ 2 ทักษะการทำหน้าที่ครอบครัว2

ด้านความผูกพันทางอารมณ์ หมายถึง ระดับความผูกพัน ห่วงใยที่สมาชิก แต่ละคนมีต่อกันรวมทั้ง การแสดงออกซึ่งความห่วงใย ความสนใจ การเห็นคุณค่าของกันและกัน ความผูกพันทางอารมณ์ มีด้วยกัน หลายระดับ คือ

- ปราศจากความผูกพันสมาชิกในครอบครัวไม่สนใจใยดีกันเลย การเป็นครอบครัวมีความหมายเพียง การมาอยู่ร่วมชายคาเดียวกันเท่านั้น

- ผูกพันอย่างมีความเข้าใจกัน เป็นความผูกพันความสนใจต่อกัน ฝ่ายหนึ่งอย่างแท้จริง โดยมี พื้นฐานอยู่บนความเข้าใจในความต้องการของอีกฝ่าย หนึ่ง ความผูกพันแบบนี้มีความเหมาะสมที่สุด เพราะจะ สามารถตอบสนองความต้องการทางอารมณ์ของอีกฝ่ายหนึ่งได้อย่างเหมาะสม

- ผูกพันมากเกินไป ความผูกพันเป็นไปอย่างปกป้อง หรือจู้จี้จ้านมาก เกินไป จนอีกฝ่ายหนึ่งไม่มีความ เป็นส่วนตัวหรือเป็นตัวของตัวเองอย่างเพียงพอ

ด้านการตอบสนองทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถที่จะตอบสนอง ทางอารมณ์ต่อกันและกัน อย่างเหมาะสม ทั้งด้านคุณภาพและปริมาณ อารมณ์ที่ เกิดขึ้นในครอบครัวมีได้หลายแบบทั้งอารมณ์ในภาวะ ปกติ เช่น อารมณ์รัก เป็นสุข และอารมณ์ในภาวะวิกฤต เช่น กลัว โกรธ เป็นต้น ครอบครัวที่ทำหน้าที่ปกติ จะ แสดงอารมณ์ได้หลายแบบในปริมาณและในสถานที่ที่เหมาะสม แต่ครอบครัว ที่มีปัญหามักมีความจำกัดในการ แสดงอารมณ์ เช่น แสดงออกมาน้อยเกินไป บางครอบครัวแสดงออกเฉพาะอารมณ์เชิงบวก แต่ไม่สามารถ แสดงออกเชิงลบได้

สมาชิกที่เติบโตมาในครอบครัวแบบนี้จะแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างจำกัด และมีปัญหาบุคลิกภาพ หรืออาการป่วยทางกาย เนื่องจากสาเหตุทางจิตใจได้

ด้านการสื่อสารภายในบ้าน ซึ่งหมายถึงการแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างกัน มีทางการสื่อสารด้วยการใช้ คำพูดและโดยไม่ใช่คำพูด ซึ่งควรเป็นการสื่อสารทางบวก จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลในครอบครัวมากกว่า การสื่อสารทางลบ ซึ่งจะทำให้ บุคคลรู้สึกด้อยน้อยคุณค่า

วันที่..... พ.ศ. 2561

1. ท่านได้เรียนรู้อะไรบ้าง?

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

2. ท่านรู้สึกอย่างไร? (กังวลใจ ดีใจ เสียใจ ประทับใจ)

กังวลใจ เรื่อง

.....
.....

ดีใจ เรื่อง

.....
.....

เสียใจ เรื่อง

.....
.....

ประทับใจ เรื่อง

.....
.....

3. ความดีที่ได้ปฏิบัติในศุูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแห่งนี้

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

4. ข้อคิดที่ได้

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

ทักษะการปฏิเสธ

กิจกรรมที่ 1 สถานการณ์ตัวอย่าง “เพื่อนชวน ต้องปฏิเสธ”

สถานการณ์

1. เพราะเหตุใด.....จึงปฏิเสธคำชวน
2. การปฏิเสธที่เห็นประสบความสำเร็จหรือไม่ และเป็นการปฏิเสธที่ดีหรือไม่ เพราะเหตุใด
3. สถานการณ์ใดบ้างที่ควรปฏิเสธคำชวนของเพื่อน ให้ยกตัวอย่าง 3 สถานการณ์

ใบความรู้ที่ 1 หลักการปฏิเสธ

1. ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะปฏิเสธ
2. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการให้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น
 3. การขอความเห็นชอบและแสดงความขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ เพื่อรักษาน้ำใจของผู้ชวน
 4. เมื่อถูกเข้าซื้อต่อ หรือสบประมาท ไม่ควรห้วนไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออกควรยืนยันการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้
 - 4.1 ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งหาทางเลี่ยงจากเหตุการณ์นั้นไป
 - 4.2 การต่อรอง โดยการหากิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน
 - 4.3 การผัดผ่อน โดยการขอยืดระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

ใบความรู้ที่ 2

กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อการชวนไปใช้สิ่งเสพติด การที่จะปฏิเสธการชวนของ เพื่อนสำเร็จได้นั้น จะต้องมีความตั้งใจชัดเจนที่จะปฏิเสธ และปฏิเสธอย่างจริงจัง ทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง และอ้างความรู้สึก เพราะความรู้สึกโต้แย้งได้ยากกว่าการใช้เหตุผล เช่น “ไม่ยากกลับคำ” “รู้สึกไม่สบายใจถ้าไปใช้”

สาเหตุที่การปฏิเสธไม่สำเร็จ

1. ปากพูดปฏิเสธ แต่ใจไม่ปฏิเสธอย่างแท้จริง ทำให้ใจอ่อนปฏิเสธไม่สำเร็จ
2. ใช้เหตุผลเป็นข้ออ้าง ผู้ชวนจึงนำเหตุผลอื่นมาหักล้างได้ง่าย
3. ไม่หาทางออกจากสถานการณ์ อยู่ให้ผู้ชวนเข้าซื้อต่อไปเรื่อยๆ
4. เกรงใจ โดยเฉพาะกับผู้ที่อาวุโสสูงกว่า

ใบความรู้ที่ 1 การแก้ปัญหา

การแก้ปัญหา มี 5 ขั้นตอน

1. กำหนดปัญหาและค้นหาสาเหตุของปัญหา
2. กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา
3. วิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของแต่ละทางเลือก
4. ตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด
5. แก้ไขข้อเสียของทางเลือก

วันที่..... พ.ศ. 2561

1. ท่านได้เรียนรู้อะไรบ้าง?

.....

.....

.....

2. ท่านรู้สึกอย่างไร? (กังวลใจ ดีใจ เสียใจ ประทับใจ)

กังวลใจ เรื่อง

.....

.....

ดีใจ เรื่อง

.....

.....

เสียใจ เรื่อง

.....

.....

ประทับใจ เรื่อง

.....

.....

3. ความดีที่ได้ปฏิบัติในศุูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแห่งนี้

.....

.....

.....

.....

4. ข้อคิดที่ได้

.....

.....

.....

ใบความรู้ที่ 2 การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น

การหลีกเลี่ยงการเผชิญตัวกระตุ้นตัวกระตุ้นที่ทำให้กลับไปใช้ยาเสพติดซ้ำ	การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นที่ทำให้กลับไปใช้ยาเสพติดซ้ำ
<p>1. เพื่อนหรือคนรู้จักที่เสพยาเสพติด ยังคงคบหาสมาคมกับเพื่อนเก่าหรือเพื่อนที่ยังเสพยาเสพติดอยู่</p>	<ul style="list-style-type: none"> - พยายามคบเพื่อนใหม่ เมื่อเข้ากลุ่มช่วยเหลือกันเอง (หลักการ 12 ขั้นตอน) หรือกลุ่มการเลิกเสพยากลุ่มอื่นๆ - พยายามทำกิจกรรมใหม่ๆ ซึ่งจะช่วยให้คุณได้พบกับบุคคลที่ไม่เสพยามากขึ้น - วางแผนทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับเพื่อนที่ไม่เสพยาเสพติดหรือร่วมกับสมาชิกในครอบครัว
<p>2. ความโกรธหรือหงุดหงิดง่าย เหตุการณ์เล็กๆ น้อยๆ สามารถทำให้คุณโกรธได้ง่าย และคุกรุ่นอยู่นาน</p>	<p>บอกกับตัวเองว่า :</p> <ul style="list-style-type: none"> - กระบวนการเลิกเสพยาเกี่ยวข้องกับการปรับตัวของสารเคมีในสมอง - อารมณ์มักจะถูกรบกวนได้ง่าย ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาของการเลิกเสพยาเสพติด - การออกกำลังกายจะช่วยแก้ปัญหานี้ได้ - พูดคุยกับผู้บำบัดหรือเพื่อนที่ให้การสนับสนุนเพื่อให้การช่วยเหลือท่าน
<p>3. การมีสุราหรือยาเสพติดไว้ในบ้าน เพราะว่าการที่คุณตัดสินใจเลิกดื่มสุราไม่ได้หมายความว่าทุกคนในครอบครัวคุณตัดสินใจหยุดดื่มด้วย</p>	<ul style="list-style-type: none"> - กำจัดยาและสุราออกไปให้หมดถ้าเป็นไปได้ - ขอร้องคนอื่นให้ระงับการดื่มสุราหรืองดการดื่มสุราในบ้านชั่วคราว - ถ้าคุณยังมีปัญหานี้อย่างต่อเนื่อง คุณอาจพิจารณาออกไปอยู่ที่อื่นชั่วคราวเมื่อคนในบ้านดื่มสุรา
<p>4. รู้สึกเบื่อหน่ายหรือเหงา การหยุดเสพยาส่วนใหญ่จะนำไปสู่การที่จะต้องหลีกเลี่ยงจากกิจกรรมต่างๆ ที่เคยปฏิบัติและเพื่อนที่เคยคบอยู่เมื่อเสพยาเสพติด</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ทำกิจกรรมใหม่ๆ ทำและจัดลงในตารางกิจกรรมที่ต้องกระทำในแต่ละวัน - กลับไปทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขที่เคยกระทำก่อนการเสพยาเสพติด
<p>5. โอกาสพิเศษต่างๆ การไปงานสังสรรค์ การรับประทานอาหารเย็นงานเลี้ยงเพื่อธุรกิจ งานแต่งงาน วันหยุดและอื่นๆ อาจทำให้หลีกเลี่ยงสุรา และยาเสพติดได้ยาก</p>	<ul style="list-style-type: none"> - เตรียมคำตอบเกี่ยวกับการไม่ดื่มสุราของคุณ - เตรียมพาหนะไปและกลับเอง - ให้ออกจากงานเลี้ยงนั้น ถ้าคุณรู้สึกไม่สบายใจหรือรู้สึกเหมือนถูกทอดทิ้ง

ใบงานที่ 3 ตารางกิจกรรมประจำวัน

ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันวางแผนและจัดตารางกิจกรรมประจำวัน

วันที่/เวลา	กิจกรรม
วันที่.....	
เช้า (06.00 - 12.00 น.)
บ่าย (12.00 - 18.00 น.)
เย็น (18.00 - 24.00 น.)
กิจกรรมที่ประทับใจวันนี้

ใบความรู้ที่ 3 ตารางกำหนดกิจกรรมประจำวัน

การกำหนดกิจกรรมประจำวันเป็นสิ่งที่ทำได้ยากโดยเฉพาะถ้าไม่เคยทำมาก่อน อย่างไรก็ตามตารางกิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญในขบวนการเลิกยา ตารางกิจกรรมดังกล่าว จะช่วยให้สมาชิกได้ทราบแบบแผนการดำเนินชีวิตของสมาชิกเองได้ดีขึ้นจำเป็นต้องเขียนเป็นลายลักษณ์อักษร การกำหนดสิ่งต่างๆ ในสมองของท่านถูกเปลี่ยนแปลงโดยสมองส่วนที่ใช้อารมณ์และความรู้สึก (สมองส่วนล่าง) แต่ถ้าสมาชิกจดบันทึกไว้ สมองส่วนการใช้เหตุผล (สมองส่วนบน) จะควบคุมได้ดีขึ้น สมาชิกสามารถกระทำกิจกรรมต่างๆ อย่างมีเหตุผล ทดแทนการใช้อารมณ์/ความรู้สึกอันเกิดจากสมองซึ่งถูกควบคุมโดยสารเสพติด จะทำอย่างไรถ้าสมาชิกไม่ใช่บุคคลที่มีระบบระเบียบ

สมาชิกสามารถเรียนรู้ได้ในการกำหนดกิจกรรมต่างๆ เพื่อแก้ปัญหาการเสพยาเสพติด จำไว้ว่า สมองส่วนที่ใช้เหตุผลเป็นตัวกำหนดกิจกรรม ถ้าท่านสมาชิกทำกิจกรรมตามที่เขียนไว้จะทำให้สมาชิกไม่กลับไปใช้ยาอีก

ใบความรู้ที่ 4

เทคนิคการหยุดความคิด

สิ่งจำเป็นเมื่อสมาชิกอยู่ในสถานการณ์ และสิ่งแวดล้อมที่มีความเสี่ยง คือการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ตัวกระตุ้น รวมทั้งทุกขั้นตอนของกระบวนการใช้ยา การหยุดความคิดเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่จะสลายกระบวนการเหล่านี้ คือ



กลวิธีหยุดความคิด มีหลายวิธี สมาชิกสามารถนำเทคนิคที่จะกล่าวต่อไปนี้ ไปลองใช้ดูว่า เทคนิคแบบไหนที่เหมาะสมที่สุดสำหรับสมาชิก

1. การจินตนาการ นั่งเงียบๆ และคิดถึงสิ่งที่สามารถทำให้ร่างกายและจิตใจของตนเองรู้สึกผ่อนคลาย ต้องเลือกว่าจินตนาการใดสามารถทำให้รู้สึกผ่อนคลายได้ หลายคนอาจคิดถึงสิ่งเหล่านี้ เช่น ชายหาด สวนดอกไม้ทุ่งหญ้าเขียวขจี ฟ้าใสๆ คืนที่ดาวเต็มท้องฟ้า ทุ่งดอกไม้ อยู่ท่ามกลางแสงแดดอ่อนอบอุ่น ลอยตัวอยู่ในน้ำ พระอาทิตย์ขึ้น หรือพระอาทิตย์ตกดิน

ก. เรามาหลับตา แล้วเกร็งกล้ามเนื้อทุกส่วนในตัวเรา ขา แขน ขากรรไกร กำมือให้แน่น เกร็งกล้ามเนื้อบนใบหน้า ไหล่ ท้อง

- เกร็งกล้ามเนื้อทั้งหมด เกร็งแน่นๆ แล้วค่อยๆ คลายกล้ามเนื้อ รู้สึกความเกร็งที่ไหลออกจากร่างกาย
- ปล่อยให้ความเกร็งทั้งหมดไหลออกจากตัวจากจิตใจปล่อยให้ความสงบให้พลังงานที่อยู่อย่างสงบเข้ามาแทนที่

หายใจเอาความสงบและความผ่อนคลายเข้ามาในตัวเรา

- เริ่มเกร็งกล้ามเนื้อใหม่ เกร็งไว้ 2-3 วินาที แล้วค่อยๆ คลายออก ผ่อนคลาย....ให้รู้สึกถึงความเกร็งต่างๆ ที่ไหลออกจากตัวเรา

- หยุด..หายใจลึกๆกลั้นใจไว้ประมาณ 10 วินาที แล้วพูดว่าผ่อนคลายกับตัวเอง ปล่อยให้ตัวเองตามสบาย

2. การติดหนึ่ียง โดยใช้หนึ่ียงใส่ที่ข้อมือ เมื่อใดก็ตามที่เริ่มคิดถึงยาเสพติดให้ติดหนึ่ียงและพูดกับตัวเองว่า “ไม่” แล้วเปลี่ยนไปคิดเรื่องอื่นแทน

3. ฝึกรผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เมื่อสมาชิกรู้สึกว่างเปล่า รู้สึกหนักตื้อ และเป็นตะคริว ในท้องนั้นคืออาการอยากยา ให้ฝึกรผ่อนคลาย โดยการหายใจเข้าลึกๆ (ให้อากาศเข้าให้เต็มปอด) และหายใจออกช้าๆ ทำอย่างนี้ 3 ครั้ง คุณจะรู้สึกผ่อนคลาย ทำซ้ำๆ ได้เมื่อรู้สึกมีอาการอยากยาเกิดขึ้นอีก

4. โทรศัพท์ปรึกษาใครบางคน สมาชิกควรมีเบอร์โทรศัพท์คนที่สนับสนุนให้กำลังใจ มีเวลาให้และสามารถติดต่อได้เสมอเมื่อต้องการเพื่อน หรือเมื่อเกิดความคิดแบบเดิมๆ และความรู้สึกคล้ายมีอาการอยากยาเกิดขึ้น การได้พูดคุยกับใครสักคนเท่ากับเป็นการได้ระบายความรู้สึก และเข้าใจในสิ่งที่เรากำลังคิด

5. การทำสมาธิ เมื่อคิดถึงยาให้หลับตา พังความสนใจจับความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกบริเวณปลายจมูก หากจับความรู้สึกของลมหายใจไม่ได้ให้หายใจเข้าออกยาวๆ 2 – 3 ครั้ง แล้วผ่อนลมหายใจเข้าออกมาเป็นปกติ ทำต่อเนื่องกันอย่างน้อย 1 นาที (ควรฝึกทำทุกวันๆ ละ 2 ครั้ง เช้า – เย็น เพื่อให้เกิดความชำนาญและสามารถนำมาใช้หยุดความคิดอย่างได้ผล)

6. เบี่ยงเบนความสนใจไปทำกิจกรรมอื่น เช่น ปลูกต้นไม้ อาบน้ำ ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ฯลฯ

ใบกิจกรรมที่ 2

คำมั่นสัญญา

ข้อที่ 1 สิ่งที่คุณต้องการเปลี่ยนแปลง

.....

ข้อที่ 2 เหตุผลสำคัญที่คุณต้องเปลี่ยนแปลง

.....

ข้อที่ 3 ขั้นตอนที่คุณต้องทำในการเปลี่ยนแปลง

.....

ข้อที่ 4 สิ่งที่คุณอื่นจะช่วยฉันได้

.....

ข้อที่ 5 ฉันจะรู้ว่าแผนการของฉันประสบความสำเร็จเมื่อ

.....

ข้อที่ 6 อุปสรรคที่อาจจะทำให้แผนการล้มเหลว

.....

คำมั่นสัญญานี้เขียนไว้ ณ วันที่ และได้ลงนามไว้เป็นสำคัญ

.....
(.....)

ผู้ให้สัญญา

.....
(.....) (.....)

พยาน

พยาน

วันที่..... พ.ศ. 2561

1. ท่านได้เรียนรู้อะไรบ้าง?

.....

.....

.....

2. ท่านรู้สึกอย่างไร? (กังวลใจ ดีใจ เสียใจ ประทับใจ)

กังวลใจ เรื่อง

.....

.....

ดีใจ เรื่อง

.....

.....

เสียใจ เรื่อง

.....

.....

ประทับใจ เรื่อง

.....

.....

3. ความดีที่ได้ปฏิบัติในศุูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแห่งนี้

.....

.....

.....

.....

4. ข้อคิดที่ได้

.....

.....

.....

กลุ่มเสริมสร้างแรงจูงใจ “ก้าวต่อไป”

เป้าหมายของฉัน.....

วันที่ 9.....
.....
.....

วันที่ 8.....
.....
.....

วันที่ 7.....
.....
.....

วันที่ 6.....
.....
.....

วันที่ 5.....
.....
.....

วันที่ 4.....
.....
.....

วันที่ 3.....
.....
.....

วันที่ 2.....
.....
.....

วันที่ 1.....
.....
.....

วันที่..... พ.ศ. 2561

1. ท่านได้เรียนรู้อะไรบ้าง?

2. ท่านรู้สึกอย่างไร? (กังวลใจ ดีใจ เสียใจ ประทับใจ)

กังวลใจ เรื่อง

ดีใจ เรื่อง

เสียใจ เรื่อง

ประทับใจ เรื่อง

3. ความดีที่ได้ปฏิบัติในศุภณัฏฐ์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแห่งนี้

4. ข้อคิดที่ได้
