

หน่วยที่ 4

การแก้ไขปัญหาการใช้ภาษาอังกฤษ



แผนการจัดกิจกรรมที่ 64

"หยุดดวงจราจรการใช้ยา"

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้สามารถ

1. อธิบายเกี่ยวกับการหยุดดวงจราจรการใช้ยา
2. อธิบายถึงตัวกระตุนที่ส่งภัยในและภายนอกที่เป็นสาเหตุของการเสพยา
3. ตระหนักรถึงความสำคัญของการจัดการกับตัวกระตุน
4. อธิบายเทคนิคการหยุดความคิดอยากรยาที่เหมาะสมกับตนเองได้

สาระสำคัญ

1. สิ่งสำคัญในการบำบัดคือการเรียนรู้ว่างานการใช้ยาเสพติดซึ่งประกอบด้วย ตัวกระตุน ความคิด อาการอยากรยา และการเสพยา
2. การสำรวจและทำความเข้าใจว่าตัวกระตุนใดมีผลต่อความคิดอยากรยาโดยพิจารณาทั้งตัวกระตุนภายนอกและภายใน ได้แก่ บุคคล สถานที่ สิ่งของ เวลา เหตุการณ์ อารมณ์ และความรู้สึก
3. วิธีจัดการกับตัวกระตุนควรทำเป็นขั้นตอนคือแยกแยะชนิดของตัวกระตุนและหลีกเลี่ยงการเพชิญตัวกระตุน
4. เทคนิคการหยุดความคิดเป็นวิธีที่ช่วยหยุดกระบวนการอยากรยา ซึ่งมีหลายวิธี ดังนี้
 - การจินตนาการ
 - การคิดหนังยาง
 - การฝึกผ่อนคลาย
 - โทรศัพท์หาครูบางคน
 - ฝึกสมาธิ
5. การจัดตารางกำหนดกิจกรรมประจำวัน และการจัดปฏิทินสำหรับตนเองทำให้สามารถเรียนรู้ การวางแผนการดำเนินชีวิตเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้ยาเสพติด

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/ลีด
1. ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแนะนำตัวโดยเล่าประวัติของตนเองสั้นๆ ชี้แจงโปรแกรมของกลุ่ม	
2. ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	2. ให้ตัวแทนสมาชิก 1 คน อ่านข้อความตามใบความรู้ 1 3. ให้สมาชิกอภิปรายวงจรการใช้ยา 4. ให้ตัวแทนสมาชิก 1 คน อ่านข้อความตามใบความรู้ 2 และให้ยกตัวอย่างตัวกระตุนที่เกี่ยวข้องกับการใช้ยา	- ในความรู้ 1 - ในความรู้ 2
3. สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่มใหญ่ เวลา 15 นาที กลุ่ม 4-5 คน เวลา 15 นาที	5. ให้สมาชิกแต่ละคนทำกิจกรรม 1 และอภิปรายอิทธิพลของตัวกระตุน 6. ให้สมาชิกร่วมกันนำตัวกระตุนมาใส่ในตารางกิจกรรม 2 และอภิปรายหนทางหลีกเลี่ยงตัวกระตุน นำเสนอผลการอภิปรายต่อกลุ่มใหญ่	- ในกิจกรรม 1 - ในกิจกรรม 2
4. ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	7. ให้ตัวแทนสมาชิก 1 คน อ่านข้อความตามใบความรู้ 3 และอภิปรายเทคนิคการหยุดความคิด 8. ผู้นำกลุ่มสาธิตวิธีหยุดความคิด 9. ให้สมาชิกฝึกเทคนิคการหยุดความคิด 10. ผู้นำกลุ่มอธิบายตามใบความรู้ 4,5 11. ให้สมาชิกฝึกทำกิจกรรมในใบกิจกรรม 3 และ 4	- ในความรู้ 3 - ในความรู้ 4 - ในความรู้ 5 - ในกิจกรรม 3,4
ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที		

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่ม แนะนำตัวและให้สมาชิกแนะนำตัว พร้อมทั้งเล่าประวัติของตนเอง สั้น ๆ เช่น การงาน/การเรียน ฯลฯ
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงเกี่ยวกับกลุ่มฝึกทักษะในการเด็กยาระยะเริ่มต้น ว่าเป็นกลุ่มที่จะช่วยสอนทักษะในการเด็กยาสพติด โดยที่สมาชิกแต่ละรายจะต้องพูดถึงการมีส่วนร่วมในการรักษา
3. ผู้นำกลุ่ม ชี้แจงรายละเอียดโปรแกรมกลุ่มหยุดความจากการใช้ยา ให้สมาชิกรับทราบ
4. ให้สมาชิก 1 คน อ่านข้อความในใบความรู้ 1 และอภิปรายถึงวงจรการใช้ยา
5. ให้สมาชิก 1 คน อ่านข้อความในใบความรู้ 2 และให้สมาชิกช่วยกันยกตัวอย่างตัวกระตุ้นที่เกี่ยวข้องกับการเสพยา
6. ให้สมาชิกแต่ละคน ทำกิจกรรม 1 และอภิปรายถึงอิทธิพลของตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดการเสพติดยาซ้ำ และตัวกระตุ้นที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้
7. ให้สมาชิกร่วมกันนำตัวกระตุ้นจากกิจกรรม 1 มาใส่ไว้ในตารางกิจกรรมที่ 2 พร้อมทั้งหาทางหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นเหล่านั้น
8. ให้สมาชิก 1 คน อ่านข้อความในใบความรู้ 3 และร่วมกันอภิปรายถึงความเป็นไปได้ในการใช้เทคนิคการหยุดความคิดในใบความรู้ 3
9. ผู้นำกลุ่มสาธิตวิธีการหยุดความคิด ด้วยการ
 - 9.1 การจินตนาการ
 - 9.2 การคิดหนังยาง
 - 9.3 ฝึกการผ่อนคลายความเครียด
 - 9.4 ฝึกสมาธิ
10. ให้สมาชิกทุกคนฝึกเทคนิคหยุดความคิด
11. ผู้นำกลุ่มอธิบายใบความรู้ 4 พร้อมทั้งให้สมาชิกฝึกทำกิจกรรม 3
12. ผู้นำกลุ่มอธิบายใบความรู้ 5 พร้อมทั้งให้สมาชิกฝึกทำกิจกรรม 4
13. ปิดกลุ่ม นัดทำกิจกรรมครั้งต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ 1-5
2. ใบกิจกรรม 1-4
3. แผ่นใส่วงจรหยุดยาจากกลุ่มครอบครัวศึกษา
4. ดินสอ
5. หนังยาง
6. ม้วนเทป การฝึกผ่อนคลายความเครียด (Relaxation)
7. คู่มือคลายเครียด

การประเมินผล

1. ความสนใจของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมการอภิปรายของสมาชิก
3. การวางแผนตารางกิจกรรมประจำวันและประจำเดือน

หมายเหตุ : การอ่านใบความรู้อาจทำโดยผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกก็ได้ตามความเหมาะสม

ในความรู้ 1

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 64 เรื่อง “หยุดวงจรการใช้ยา”)

ตัวกระตุ้น → คิดถึงยา → คิดถึงอาการอยากยา → เสพยา

ข้ออ้างที่ทำให้หันกลับไปเสพช้า

เมื่อไรก็ตามที่คุณตัดสินใจที่จะเลิกเสพติด คุณจะต้องยินยอมที่จะเปิดเผยเหตุผลของการที่ทำให้คุณกลับไปเสพติดช้า สมองส่วนคิดจะต่อสู้กับสมองส่วนอยาก คุณรู้สึกว่าความคิดของคุณกำลังต่อสู้กับคุณต้องมีเหตุผลที่มากพอในการที่จะไม่กลับไปเสพยาเสพติด ข้อโต้แย้งที่เกิดขึ้นในใจของคุณเป็นส่วนสำคัญที่จะนำคุณไปสู่การเสพยาเสพติด ในอดีตที่ผ่านมาคุณครั้งแล้วครั้งเล็กๆ ที่คุณต้องยอมแพ้กับข้อโต้แย้งเหล่านี้แล้วกลับไปเสพยาช้าอีก

ความคิดที่ทำให้เกิดอาการอยากยา

อาการอยากยาไม่ได้เกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมาเสมอและไม่ง่ายที่จะแยกແยະรูปแบบของอาการอยากยาได้อย่างชัดเจน ความคิดที่จะใช้ยาจะเกิดขึ้นที่ละเล็กทีละน้อยโดยที่เราไม่รู้สึกตัว จำเป็นต้องใช้ความพยายามอย่างมากที่จะหยุดความคิดเหล่านี้ ถ้าคุณยังหมกหมุนที่จะคิดเสพยาต่อไปอีกเท่ากับว่าคุณตัดสินใจเลือกที่จะเริ่มกลับไปติดช้า ยิ่งคิดเรื่องการเสพยามากขึ้นเท่าไหร่โอกาสที่จะกลับไปติดช้าก็เพิ่มมากขึ้นเท่านั้น

กระบวนการที่เกิดขึ้นของโดย "อัตโนมัติ"

ในระหว่างสภาวะการติดยา ตัวกระตุ้น ความคิดถึงยา อาการอยากยาและเสพยานักจะไปด้วยกันอย่างไรก็ตาม โดยปกติแล้วจะเกิดขึ้นเป็นลำดับต่อเนื่อง ดังต่อไปนี้

ตัวกระตุ้น → คิดถึงยา → อาการอยากยา → เสพยา

การหยุดความคิด

คุณจะสำคัญที่จะจัดการกับกระบวนการเหล่านี้ได้สำเร็jkio การหยุดความคิดถึงยาไว้ตั้งแต่เริ่มต้นก่อนที่จะไปถึงขั้นอาการอยากยาซึ่งจะทำให้ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ สิ่งสำคัญที่จะต้องทำก็คือ ให้รู้เท่าทันความคิดของตัวเองว่าจะเกิดอะไรขึ้นให้เร็วที่สุด

ใบความรู้ 2

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 64 เรื่อง “หยุดวงจรการใช้ยา”)

ตัวกระตุ้นได้แก่ คน สถานที่ สิ่งของ อารมณ์ความรู้สึกและช่วงเวลา ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดอาการอยาก ตัวอย่างเช่น ถ้าหากคืนวันศุกร์คุณเราได้รับเงินแล้วออกไปหาเพื่อนนอกบ้านแล้วเสพสารกระตุ้น ตัวกระตุ้นกรณีนี้ได้แก่

- คืนวันศุกร์
- เวลาหลังเลิกงาน
- เงิน
- เพื่อนที่เคยเสพ
- สถานเริงรมย์

สมองของคุณซึ่งเคยผ่านการใช้ยาเสพติดมาก่อนจะมีความสัมพันธ์กับตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดการใช้ยาเป็นผลมาจากการเพชิญกับสิ่งกระตุ้นเดิม ๆ ตัวกระตุ้นเพียงตัวเดียวเป็นสาเหตุที่นำไปสู่การเสพยาเสพติดได้ ดังนี้

ตัวกระตุ้น → คิดถึงยา → อาการอยากยา → เสพยา

(จะเป็นวงจรที่เข้ามา ครอบจักรamentum ให้กลับไปใช้ยาอีก)

สิ่งสำคัญที่สุดในการบำบัดรักษาคือ การหยุดกระบวนการที่ทำให้เกิดอาการอยากยา มีวิธีการง่าย ๆ ที่ต้องทำเป็นอันดับแรก คือ

1. แยกแยะชนิดของตัวกระตุ้น
2. หลีกเลี่ยงการเพชิญกับตัวกระตุ้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (เช่น อย่าพกพาเงินสด จำนวนมากเนื่องจากเมื่อมีเงินมากมีโอกาสที่จะนำไปใช้ยาเสพติดอีก)
3. มีวิธีการจัดการกับตัวกระตุ้นได้หลายวิธี (เช่น การออกกำลังกาย การเข้าร่วมประชุมกลุ่มผู้ติดยาเสพติดนิรนาม)

พึงระลึกไว้เสมอว่า ถึงแม้คุณได้ตัดสินใจเลิกเสพยาแล้วแต่ตัวกระตุ้นยังมีผลต่อสมองทำให้เกิดอาการอยากยา เพราะฉะนั้นความตั้งใจของคุณที่ต้องการหยุดยาเสพติดอย่างเดียวันนี้ไม่เพียงพอ ต้องนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยซึ่งจะช่วยให้คุณเข้าใจสิ่งกระตุ้นได้อย่างชัดเจนมากขึ้น

ใบกิจกรรม 1

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 64 เรื่อง “หยุดวงจรการใช้ยา”)

ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนตัวกระตุนที่มีผลต่อตนเองในการกลับไปใช้ยาเสพติดซ้ำในประเด็นต่อไปนี้

ประเด็นที่ 1 อะไรคือ ตัวกระตุนที่มีอิทธิพลมากที่สุดในการที่จะทำให้คุณกลับไปดึงยาเสพติดซ้ำ

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

ประเด็นที่ 2 อะไรคือ ตัวกระตุนที่อาจทำให้เกิดปัญหากับคุณในอนาคตอันใกล้นี้

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

ใบกิจกรรม 2

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 64 เรื่อง “หยุดดวงจันทร์ไว้ชั่วคราว”)

ให้สามารถแต่งตัวเป็นตัวละครตุน และวิธีการหลีกเลี่ยงการเผชิญกับตัวกระตุนเพื่อป้องกันการกลับไปติดยาเสพติด

ตัวกระตุนที่ทำให้กลับไปใช้ยาเสพติด

การหลีกเลี่ยงตัวกระตุนที่ทำให้กลับไปใช้ยาเสพติด

ในความรู้ 3

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 64 เรื่อง “หยุดวงจรการใช้ยา”)

สิ่งจำเป็นเมื่อเลิกยาเสพติดคือการเปลี่ยนแปลงดังแต่ตัวกระตุ้นรวมทั้งทุกขั้นตอนของการบวนการใช้ยา การหยุดความคิดเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่จะสลายกระบวนการเหล่านี้ ทางเลือก กือ



คุณมีทางเลือกได้ มันไม่ได้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ

กลวิธีหยุดความคิด นำเทคนิคที่จะกล่าวต่อไปนี้ไปลองใช้ดูว่า เทคนิคแบบไหนที่เหมาะสมที่สุดสำหรับคุณ

1. การจินตนาการ โดยสร้างภาพที่เปิด-ปิดสวิตช์ไฟฟ้าหรือดันคันโยกให้เกิดขึ้นในใจของคุณ จินตนาการให้ตัวของคุณเป็นคนเปิดหรือปิดสวิตช์ไฟฟ้าเพื่อที่จะหยุดความคิดที่จะเสพยา จินตนาการภาพอื่นให้เกิดขึ้นมาแทนที่ความคิดเหล่านั้น คุณต้องมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เช่นเดียวกับวิธีการแลกเปลี่ยนความคิด

2. การดีดหนังยาง ให้อาหารนังยางใส่ข้อมือ เมื่อใดก็ตามที่เริ่มคิดถึงยาเสพติดให้ดีดหนังยาง และพูดกับตัวเองว่า “ไม่” แล้วเปลี่ยนไปคิดเรื่องอื่นแทน สำหรับผู้ที่มีความพร้อมที่จะทำกิจกรรมนี้ บางครั้งจะพบสิ่งที่มีความหมายและสิ่งที่น่าสนใจสำหรับคุณ

3. ฝึกการผ่อนคลาย เมื่อคุณรู้สึกว่างเปล่า รู้สึกหนักตื้อและเป็นตะคริวในห้องนั้นคือ อาการอยากยา ให้ฝึกผ่อนคลาย โดยการหายใจเข้าลึก ๆ (ให้อาหารเข้าให้เต็มปอด) และหายใจออกช้า ๆ ทำอย่างนี้ 3 ครั้ง คุณจะรู้สึกผ่อนคลาย ทำช้า ๆ ได้มื่อรู้สึกมีอาการอยากยาเกิดขึ้นอีก

4. โทรศัพท์ปรึกษาในรูปแบบ คุณควรมีเบอร์โทรศัพท์คนที่สนับสนุนให้กำลังใจคุณ มีเวลาให้คุณและคุณสามารถติดต่อได้เสมอเมื่อคุณต้องการเพื่อน เมื่อเกิดความคิดแบบเดิม ๆ และความรู้สึกคล้ายมีอาการอยากยาเกิดขึ้น การได้พูดคุยกับไส้สักคนเท่ากับเป็นการได้ระบายความรู้สึก ได้รับกำลังใจและจะได้ตระหนักรูปแบบที่คุณกำลังคิด

5. การทำสมาธิ เมื่อคิดถึงยาให้หลับตา เพ่งความสนใจจับความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกบริเวณปลายจมูก หากจับความรู้สึกของลมหายใจไม่ได้ให้หายใจเข้าออกยาว ๆ 2-3 ครั้ง แล้วผ่อนลมหายใจเข้าออกมาเป็นปกติ ทำต่อเนื่องกันอย่างน้อย 1 นาที (ควรฝึกทำทุกวัน ๆ ละ 2 ครั้ง เช้า - เย็น เพื่อให้เกิดความชำนาญและสามารถนำมาใช้หยุดความคิดอย่างได้ผล)

**การที่คุณยอมให้ความคิดซึ่งจะนำไปสู่อาการอยากยาคงอยู่
เท่ากับคุณได้ตัดสินใจเลือกที่จะยังคงเป็นผู้ติดยา**

ใบความรู้ 4

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 64 เรื่อง “หยุดวงจรการใช้ยา”)

การกำหนดกิจกรรมประจำวันเป็นสิ่งที่ทำได้ยากโดยเฉพาะถ้าไม่เคยทำมาก่อน อย่างไรก็ตาม ตารางกิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญในขบวนการเลิกยา

ทำไม่เงี้ยงสำคัญ/สำคัญอย่างไร

ถ้าท่านเริ่มเลิกยาในโรงพยาบาลหรือศูนย์บำบัดรักษาฯ สพดค จะมีการกำหนดตารางกิจกรรมต่าง ๆ ไว้ให้ท่านปฏิบัติตามอยู่แล้ว เพื่อช่วยให้ท่านหยุดยาได้ ในขณะที่การบำบัดแบบผู้ป่วยนอกท่านต้องกำหนดกิจกรรมต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับชีวิตการเป็นอยู่ของตนเอง ตารางกิจกรรมดังกล่าวจะช่วยให้ท่านได้รู้แบบแผนการดำเนินชีวิตของท่านเองได้ดีขึ้น

จำเป็นต้องเขียนเป็นลายลักษณ์อักษรหรือไม่

จำเป็นอย่างแน่นอน กำหนดการต่าง ๆ ในสมองของท่านถูกเปลี่ยนแปลงโดยสมองส่วนที่ใช้อารมณ์/ความรู้สึก (สมองส่วนล่าง) แต่ถ้าท่านจดบันทึกไว้ สมองส่วนการใช้เหตุผล (สมองส่วนบน) จะควบคุมได้ดีขึ้นท่านสามารถกระทำการกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล ถ้าท่านทำการกิจกรรมตามที่เขียนไว้ท่านจะไม่กลับไปใช้ยาอีก

ใครเป็นผู้ตัดสินใจว่าท่านควรทำการกิจกรรมใดบ้าง

ท่านเองเป็นผู้ตัดสินใจ โดยผู้บำบัดหรือสมาชิกครอบครัว อาจให้คำแนะนำได้ ขอให้ท่านมั่นใจว่าท่านจะพยายามปฏิบัติตามกิจกรรมที่เขียนไว้ การเปลี่ยนแปลงกิจกรรมจากที่เขียนไว้อาจเป็นไปได้เมื่อจำเป็น

ควรกำหนดกิจกรรมล่วงหน้าในแต่ละวัน และปฏิบัติตามนั้น ถ้าท่านสามารถทำได้ท่านจะควบคุมตนเองได้ดีขึ้น แต่ถ้าท่านทำไม่ได้ ท่านอาจจำเป็นต้องเข้ารับการบำบัดในโรงพยาบาล

ใบกิจกรรม 3

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 64 เรื่อง “หยุดดวงจันทร์ไว้”)

ตารางกิจกรรมประจำวัน		
วันที่	วันที่	วันที่
7.00 น.	7.00 น.	7.00 น.
8.00 น.	8.00 น.	8.00 น.
9.00 น.	9.00 น.	9.00 น.
10.00 น.	10.00 น.	10.00 น.
11.00 น.	11.00 น.	11.00 น.
12.00 น.	12.00 น.	12.00 น.
13.00 น.	13.00 น.	13.00 น.
14.00 น.	14.00 น.	14.00 น.
15.00 น.	15.00 น.	15.00 น.
16.00 น.	16.00 น.	16.00 น.
17.00 น.	17.00 น.	17.00 น.
18.00 น.	18.00 น.	18.00 น.
19.00 น.	19.00 น.	19.00 น.
20.00 น.	20.00 น.	20.00 น.
21.00 น.	21.00 น.	21.00 น.
22.00 น.	22.00 น.	22.00 น.
23.00 น.	23.00 น.	23.00 น.
24.00 น.	24.00 น.	24.00 น.

ใบความรู้ 5

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 64 เรื่อง “หยุดวงจรการใช้ยา”)

ปฏิทินเป็นสิ่งอำนวยความสะดวกประจำวันของท่านผู้นำและผู้บำบัดเพื่อชี้ว่า ขณะนี้ท่านกำลังอยู่ในขั้นตอนของการเลิกยา ซึ่งจะเกิดประโยชน์หลายประการ ดังนี้

1. มันจะช่วยเตือนว่า ขณะนี้ท่านอยู่ที่ขั้นตอนใดของของการเลิกยา (ความรู้สึกของท่านอาจช่วยบ่งบอกเรื่องการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในสมองของท่าน)
2. ท่านจะเกิดความรู้สึกภูมิใจ เมื่อเห็นจำนวนวันที่ท่านอดเดพได้
3. การเลิกยาคุณเมื่อต้องใช้เวลาข้าวนานมาก เว้นเสียแต่ว่า จะมีตัวแสดงบอกวันที่ชัดเจน

ถ้าท่านบันทึกว่าวันที่ท่านไม่ได้ใช้ยาบนปฏิทินอย่างสม่ำเสมอ ปฏิทินดังกล่าวจะเป็นสิ่งที่ช่วยท่านและผู้บำบัดเห็นความก้าวหน้าในการบำบัดอย่างง่ายดาย

ទេរសាង	ការណែនាំ	ប្រជាជន	សាខាអង់គ្លេស	សាខាអាមេរិក	សាខាផ្ស័ទេ	សាខាយីលូដ	សាខាមេដិស	សាខាវិចិត្ត	សាខាបុរាណ	សាខាឝិរុសាលា
.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 65

“ตัวกระตุ้นภายนอก”

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิก

1. สามารถจำแนกตัวกระตุ้นภายนอกแต่ละลักษณะที่มีอิทธิพลต่อการเสพยาได้
2. สามารถประเมินความเสี่ยงต่อการกลับไปเสพยาและหาแนวทางจัดการกับความเสี่ยงได้อย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

1. ตัวกระตุ้นภายนอกที่นำไปสู่การเสพยา มีหลายลักษณะ เช่น สถานการณ์ กิจกรรม บุคคล สถานที่ เวลา ซึ่งตัวกระตุ้นภายนอกแต่ละอย่างมีอิทธิพลต่อการเสพยาของสมาชิกต่างกัน
2. การประเมินภาวะเสี่ยงจากตัวกระตุ้นภายนอกแต่ละลักษณะ จะช่วยทำให้สมาชิกหาวิธีการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	1. ผู้นำกลุ่มเบิกกลุ่มกล่าวทักษะสมาชิก 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสำรวจตัวกระตุ้นภายนอก และจำแนกตัวกระตุ้นภายนอกแต่ละลักษณะ ที่มีอิทธิพลต่อการเสพยาตามใบกิจกรรม 1	- ใบกิจกรรม 1
2. สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 5-6 คน เวลา 10 นาที	3. ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายลักษณะตัวกระตุ้นภายนอกของแต่ละคน 4. ให้สมาชิกประเมินความเสี่ยงตามแผนภูมิ ตัวกระตุ้นในใบกิจกรรม 2 และอภิปรายร่วมกัน ในประเด็นความเสี่ยง	- ใบกิจกรรม 2
3. ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	5. วิทยากรสู่มกลุ่ม 5-6 คนๆ อื่นๆ เพิ่มเติมส่วนที่แตกต่าง 6. วิทยากรสรุปเพิ่มเติม	

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
4. ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	7. ให้สมาชิกแต่ละคนบอกวิธีจัดการกับตัวกระตุ้น ที่เป็นความเสี่ยงนั้น แล้ววิทยากรสรุป	

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ทักทายกลุ่มและกล่าวนำเข้าสู่กิจกรรม
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสำรวจตัวกระตุ้นภายนอก และจำแนกตัวกระตุ้นแต่ละลักษณะที่มีอิทธิพลต่อการเสพยา ตามใบกิจกรรม 1
3. ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายลักษณะตัวกระตุ้นภายนอกของแต่ละคน
4. ให้สมาชิกประเมินความเสี่ยงตามแผนภูมิตัวกระตุ้นในใบกิจกรรม 2
5. อภิปรายร่วมกันในประเด็น ระดับความเสี่ยงของแต่ละคนเกิดจากตัวกระตุ้นลักษณะใด และจะจัดการกับความเสี่ยงได้อย่างไร
6. ปิดกลุ่ม

อุปกรณ์/สื่อ

ใบกิจกรรม 1 และ 2

การประเมินผล

ความสนใจและการมีส่วนร่วมของสมาชิก

ใบกิจกรรม 1

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 65 เรื่อง “ตัวกระตุ้นภัยนอก”)

1. โปรดทำเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่มีผลกระตุ้นให้ท่านใช้ยาบ่อยครั้ง และทำเครื่องหมาย X

หน้าข้อความที่ไม่เคยทำให้ท่านต้องใช้ยาบ่อยๆ

..... อุญี่ปัญคนเดียว	ก่อนมีนัดกับเพื่อนต่างเพศ	หลังได้รับเงินเดือน
..... อุญี่ปัญกับเพื่อน	ระหว่างมีนัดกับเพื่อนต่างเพศ	ก่อนอาหารค่ำนอกบ้าน
..... ที่บ้านเพื่อน	ก่อนมีเพศสัมพันธ์	ก่อนหรือหลังอาหารเช้า
..... งานเลี้ยง	ระหว่างมีเพศสัมพันธ์	ก่อนหรือหลังอาหารกลางวัน
..... เชียร์กีฬา	หลังมีเพศสัมพันธ์	ก่อนหรือหลังอาหารค่ำ
..... ดูภาพยนตร์	ก่อนทำงาน	หลังเลิกงาน
..... บาร์/คลับ	เมื่อมีเงิน	ผ่านแหล่งจำหน่ายยาเสพติด
..... ชายหาด	หลังจากพบผู้ชายยาเสพติด	โรงเรียน
..... ชุมชนตรี	อยู่/พบร้านนักกับเพื่อนที่เคยเสพยา	ขับรถ
..... สวนสาธารณะ	ในร้านขายเหล้า	ในกลุ่มเพื่อนบ้าน
..... เมื่อน้ำหนักตัว	บ้าน/สถานที่ซื้อยาเสพติด	เวลา/วัน
..... เพิ่มขึ้น		

2. เหตุการณ์หรือกิจกรรมนั้น ๆ ที่ทำให้ท่านใช้ยา

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

3. กิจกรรมหรือสถานการณ์อื่น ๆ ที่ท่านไม่เคยใช้ยา

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

4. บอกรายชื่อนบุคคลที่ท่านอยู่ด้วยและไม่ต้องใช้ยา

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

ใบกิจกรรม 2

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 65 เรื่อง “ตัวกระตุ้นภายนอก”)

ชื่อ..... วันที่.....

ข้อแนะนำ : โปรดระบุรายชื่อบุคคล สถานที่ สิ่งของหรือเหตุการณ์ลงในแผนภูมิทั้งสองด้านนี้ตามความสัมพันธ์กับการใช้ยาบ้า

โอกาสในการใช้ยาบ้า 0 % ——————→ 100 %

ไม่เคย	ใช้บางครั้ง	ใช้ป้อย ๆ	ใช้ทุกครั้ง
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ปลอดภัย	แม้จะมีความเสี่ยง ในการใช้ยาบ้าน้อย แต่ไม่ควรประมาท	มีความเสี่ยงในการ ใช้ยาบ้านาก ท่าน จึงควรหลีกเลี่ยง	ต้องหลีกเลี่ยง สิ่งเหล่านี้ มิเช่นนั้นท่านก็จะ กลับไปใช้ยาบ้าอีก
---------	---	---	---

แผนการจัดกิจกรรมที่ 66
“ตัวกระตุ้นภายใน”

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิก

1. ระบุตัวกระตุ้นภายในแต่ละชนิดได้
2. สามารถจำแนกตัวกระตุ้นภายในที่มีอิทธิพลต่อการเสพยา
3. สามารถประเมินความเสี่ยงต่อการกลับไปเสพยา และหาแนวทางจัดการกับความเสี่ยงได้อย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

1. ตัวกระตุ้นภายในที่นำไปสู่การเสพยาเสพติดมีหลายประเภท เช่น ความกลัว ความโกรธ กระวนกระวายใจ / หงุดหงิด กดดัน เป็นหน่าย เหนื่อยล้า ซึมเศร้า
2. ตัวกระตุ้นภายในแต่ละประเภทมีอิทธิพลต่อการเสพยาเสพติดในแต่ละบุคคลแตกต่างกัน
3. การประเมินภาวะเสี่ยงจากตัวกระตุ้นภายในต่อการเสพยาทำให้สามารถหาแนวทางหลีกเลี่ยงได้

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักษะสมาชิก 2. ให้สมาชิกทำกิจกรรมตามใบกิจกรรม 1	- ใบกิจกรรม 1
2. สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 5-6 คน เวลา 15 นาที	3. ให้สมาชิกนำตัวกระตุ้นภายในและภายนอก รวมกันและอภิปรายตัวกระตุ้นที่เสี่ยงต่อการ เสพยาและหาแนวทางในการจัดการกับภาวะ เสี่ยง	
3. ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	4. ให้ตัวแทนนำเสนอผลการอภิปราย ผู้นำกลุ่ม ^{สรุปเพิ่มเติม}	
4. ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	5. ให้สมาชิกทบทวนและปรับตารางกิจกรรม ประจำวันให้สอดคล้องกับการจัดการกับ ภาวะเสี่ยง ปิดกลุ่ม	

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ทักษะกลุ่มและกล่าวนำเข้าสู่กิจกรรม
2. ให้สมาชิกแต่ละคนทำใบกิจกรรม 1 โดยระบุถึงตัวกระตุ้นภายในที่มีอิทธิพลต่อการเสพยา
3. ให้สมาชิกแต่ละคนนำตัวกระตุ้นภายในจากใบกิจกรรม 1 ไปเพิ่มเติมในใบกิจกรรม 2 ของแผนการจัดกิจกรรมที่ 65 เรื่องตัวกระตุ้นภายนอก และอภิปรายร่วมกันถึงตัวกระตุ้นภายใน และภายนอกที่ทำให้เสี่ยงต่อการเสพยา และหาแนวทางในการจัดการกับภาวะเสี่ยงแต่ละระดับ
4. ทบทวนเรื่องตารางกิจกรรมประจำวันและปฏิทิน
5. ปิดกลุ่ม นัดทำกลุ่มครั้งต่อไป

ต่อ/อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรม 1
2. ใบกิจกรรม 2 ในแผนการจัดกิจกรรมที่ 65

การประเมินผล

1. ความสนใจในการทำกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมของสมาชิก
3. ผลงานของสมาชิก

ใบกิจกรรม 1

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 66 เรื่อง “ตัวกระตุ้นภายใน”)

ระหว่างการเด็กยานอยครั้งที่ท่านมีความรู้สึกหรืออารมณ์ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้สมองของท่านคิดถึงการเสพยา

ให้ท่านทำเครื่องหมาย / หน้าข้อความต่อไปนี้ที่อาจเป็นตัวกระตุ้นให้ท่านคิดถึงการเสพยา	
..... ความกลัว ความคับข้องใจ
..... ความโกรธ ความสำนึกผิด
..... เชื่อมั่น ความสุข
..... ภูกวิจารณ์, ภูกจับผิด ขาดความเชื่อมั่น
..... ชื่มเสรรา ไม่ปลดปล่อย
..... ละอาย ภูกรบกวน
..... ตื่นเต้น อิจชา
..... เห็นอยู่ๆ โอดเดี่ยว

- ก. ท่านคิดถึงการเสพยาเมื่อท่านรู้สึก.....
- ข. วงกลมรอบคำที่กล่าวถึงข้างต้นซึ่งมีผลกระตุ้นให้ท่านอยากรยาเมื่อเร็ว ๆ นี้
- ค. ช่วงหลายสัปดาห์ที่ผ่านมาการเสพยาของท่านเกิดจาก
 - ภาวะทางด้านอารมณ์
 - เสพตามปกติและเป็นไปโดยอัตโนมัติไม่เกี่ยวกับตัวกระตุ้น
- ง. มีสิ่งใดในช่วงไม่นานมานี้ที่ท่านพยายามที่จะไม่เสพยา แต่ท่านต้องกลับไปเสพเพราะผลจากสารเคมีที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ท่านมีข้อโต้แย้งกับผู้อื่นอย่างรุนแรงและเกิดอาการมึนเมาทำให้ท่านต้องเสพยาความโกรธ
 - มี
 - ไม่มี
- ถ้ามีโปรดอธิบายรายละเอียดของเหตุการณ์.....
- จ. กลับไปที่แผนภูมิตัวกระตุ้นและเพิ่มเติมตัวกระตุ้นเหล่านี้ลงในใบกิจกรรม 6

แผนการจัดกิจกรรมที่ 67
“แนะนำกลุ่มช่วยเหลือกันเอง”

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้สามารถ

1. อธิบายถึงลักษณะของกลุ่มช่วยเหลือกันเองแต่ละกลุ่มได้
2. อธิบายถึงความสำคัญและประโยชน์ของกลุ่มต่อการเลิกยา
3. เลือกเข้ากลุ่มหรือจัดตั้งกลุ่มได้อย่างเหมาะสมกับความพร้อมของสมาชิก

สาระสำคัญ

1. กลุ่มช่วยเหลือกันเอง เป็นกลุ่มที่จัดขึ้นเพื่อให้ผู้เสพยาด้วยกันหรือครอบครัวได้มารับประทานเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ได้เรียนรู้และเสริมสร้างกำลังใจในการเลิกยา ได้แก่ กลุ่มสนับสนุนทางสังคม กลุ่มผู้ติดยาเสพติดนิรนาม ชุมชนผู้เลิกยาเสพติด
2. การวิเคราะห์ถึงข้อดี ข้อจำกัดของการเข้ากลุ่มแต่ละแบบ จะทำให้สมาชิกระหนักถึงความสำคัญและประโยชน์ของกลุ่มที่จะช่วยสนับสนุนการเลิกเสพยาเป็นไปอย่างต่อเนื่อง
3. การทำความเข้าใจในรูปแบบและผลของการเข้ากลุ่มแต่ละแบบ ทำให้สมาชิกระบุถึงความพร้อม เข้ากลุ่มหรือจัดตั้งกลุ่มได้ตามความพร้อม

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักษะภาษาไทยสมาชิก 2. ให้สมาชิกอ่านใบความรู้ 1 และ 2	- ในความรู้ 1 และ 2
2. สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 5-6 คน เวลา 10 นาที	3. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มย่อย 5-6 คน อภิปรายข้อดี ข้อจำกัดของกลุ่มตามใบกิจกรรม 1	- ในกิจกรรม 1
3. ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	4. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการอภิปรายและสรุปตามใบความรู้ 3	- ในความรู้ 3
4. ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม 3-4 คน เวลา 15 นาที	5. ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายความสำคัญและประโยชน์ของกลุ่มต่อการเลิกเสพยา 6. ให้สมาชิกร่วมกันเขียนรูปแบบกลุ่มที่ต้องการตามใบกิจกรรม 2 แล้วนำเสนอกลุ่มใหญ่ 7. ให้สมาชิกทบทวนตารางปฏิทิน	- ในกิจกรรม 2

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ทักษะยกกลุ่มและนำเสนอสู่กิจกรรม
2. ให้สมาชิกผลักดันอ่านรายละเอียดของกลุ่มแต่ละแบบในใบความรู้ 1 และ 2
3. สมาชิกแบ่งกลุ่มย่อยกิจกรรมชุด-ข้อจำกัดของกลุ่มแต่ละแบบตามใบกิจกรรม 1
4. ตัวแทนกลุ่มนนำเสนอผลการอภิปรายกลุ่มย่อย ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ 3
5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันอภิปรายความสำคัญและประโยชน์ของกลุ่มต่อการเลิกเสพยาของสมาชิกแต่ละคนและบอกลักษณะกลุ่มที่สมาชิกจะเข้าได้
6. สมาชิกช่วยกันเรียนรู้แบบกลุ่มที่สมาชิกต้องการให้จัดตั้งตามใบกิจกรรม 2
7. สมาชิกทบทวนตารางกิจกรรมประจำวันและติดดาวในปฏิทิน
8. นัดทำกลุ่มครั้งต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ 1, 2 , 3
2. ใบกิจกรรม 1,2
3. แผ่นพับรายชื่อเครือข่ายกลุ่มต่าง ๆ ที่สามารถเข้ากลุ่มได้

การประเมินผล

1. ความสนใจในการทำกิจกรรม
2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
3. ผลงานใหม่เพิ่มส่วนตัวของสมาชิก

หมายเหตุ : ผู้นำกลุ่มอาจจะบอกถึงประโยชน์ของกลุ่มช่วยเหลือกันเองและปรึกษาสมาชิกในการจัดตั้งกลุ่มพื้นที่เพื่อความสะดวกในการเข้ากลุ่ม

ใบความรู้ 1

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 67 เรื่อง “แนะนำกลุ่มช่วยเหลือกันเอง”)

ลักษณะ

1. เป็นการรวมตัวของบุคคลที่มีลักษณะอย่างเดียวกัน และมีเป้าหมายที่จะให้การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
2. เป็นกลุ่มอาสาสมัครที่ไม่ได้ตั้งขึ้น โดยหน่วยงานของรัฐหรือองค์กรใด ๆ แต่จะได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มนี้
3. สมาชิกกลุ่มเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ
4. กิจกรรมต่าง ๆ ดำเนินโดยสมาชิก

องค์ประกอบของกลุ่ม

1. ข้อมูลพื้นฐาน ได้แก่ ชื่อกลุ่ม ที่ตั้ง เกณฑ์เข้าเป็นสมาชิก ข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรม สถานที่ประชุม
2. วัตถุประสงค์ของกลุ่ม
3. จำนวนสมาชิก ชื่อ – นามสกุล ที่อยู่
4. การจัดกิจกรรม
5. ประโยชน์ที่จะได้รับจากกลุ่ม
6. แนวทางการประเมินผลกลุ่ม

ประโยชน์

1. สมาชิกได้รับความรู้เพิ่มขึ้น
2. สมาชิกได้เรียนรู้การแก้ไขปัญหา โดยใช้ประสบการณ์ที่แต่ละคนได้รับและได้แก้ไข
3. สมาชิกได้ร่วมกันแสดงความรู้สึก ร่วมให้ข้อมูล และให้ความช่วยเหลือกัน
4. สมาชิกได้รับความช่วยเหลืออย่างดียิ่งขึ้นจากบุคคลที่เคยมีประสบการณ์มาก่อน
5. ทำให้มีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นมากขึ้น

ใบความรู้ 1 (ต่อ)

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 67 เรื่อง “แนะนำกลุ่มช่วยเหลือกันเอง”)

ข้อจำกัด

1. ผู้นำขาดทักษะในการรวมกลุ่ม การจัดระบบกลุ่มจำเป็นต้องมีการเลือกผู้นำกลุ่ม อย่างรอบคอบหรือต้องได้รับความสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่ในวิชาชีพ
2. สถานที่ในการจัดประชุม ควรเหมาะสมกับสภาพของสมาชิก
3. มีค่าใช้จ่ายในการดำเนินกลุ่ม
4. การเดินทางมาร่วมประชุมเนื่องจากสมาชิกบางรายอาจอยู่ไกลมาก จึงไม่สามารถเข้าร่วมประชุมได้ทุกครั้ง

ข้อดี

สมาชิกได้เรียนรู้การแก้ไขปัญหาที่เคยมีประสบการณ์มาก่อน

ใบความรู้ 2

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 67 เรื่อง “แนะนำก้าวสู่มุ่งช่วยเหลือกันเอง”)

ก. กลุ่มสนับสนุนทางสังคม

แนวคิด

การเข้าก้าวสู่มุ่งจะทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดในช่วงเริ่มต้นได้รับการสนับสนุนให้มีความรู้ร่วมกับผู้อื่น การบำบัดรายอื่น ที่มีประสบการณ์ในการเลิกยา ซึ่งสามารถให้คำแนะนำและกำลังใจได้

กลุ่มจะช่วยให้ผู้รับการบำบัดที่อยู่ในระยะกลางของการเลิกยาแพทย์เรียนรู้วิธีการใช้ชีวิตในสังคมแต่ละวัน โดยไม่ใช้ยาเสพติด เป็นการเน้นความภาคภูมิใจให้กับตนเองที่สามารถทำได้และเป็นแบบอย่างให้กับผู้อื่นได้

รูปแบบ

1. คุณสมบัติของผู้ร่วมกลุ่ม
 - 1.1 เป็นผู้ที่จบการบำบัดตามหลักสูตรผู้ป่วยรูปแบบออกแบบทริกซ์ (Matrix) และสามารถใช้ชีวิตโดยไม่กลับไปใช้ยาเสพติดอีก
 - 1.2 เป็นผู้ที่กำลังอยู่ในระยะกลาง
 - 1.3 ผู้เข้าร่วมกลุ่มเป็นผู้ที่ได้รับการบำบัดครบ 4 เดือนเป็นต้นไป
2. ระยะเวลาของการจัดกลุ่ม
 - 2.1 เวลาในการจัดกลุ่มครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที
 - 2.2 ผู้เข้ารับการบำบัดต้องเข้าก้าวสู่มุ่งติดต่อ กันอย่างสม่ำเสมอเป็นเวลา 6 เดือน
3. ขนาดของกลุ่ม
 - 3.1 กลุ่มประกอบด้วยสมาชิกประมาณ 10-20 คน
 - 3.2 ถ้าก้าวสู่มีขนาดใหญ่ อาจเลือกสมาชิก 1-2 คน มาทำหน้าที่ผู้ช่วยกลุ่ม (Co-leader)

ใบความรู้ 2 (ต่อ)

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 67 เรื่อง “แนะนำกลุ่มช่วยเหลือกันเอง”)

เป้าหมาย

1. จำกบรรยายการที่เป็นกันเอง ปลดปล่อย ไม่มีระเบียบของกลุ่มมาก เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ ซึ่งกันและกันในการปฏิบัติตนในสังคม จากรุ่นพี่และจากเพื่อน
2. เปิดโอกาสให้ผู้รับการบำบัดที่ปฏิบัติในการเลิกยาเสพติดมาจนถึงระยะกลางของการบำบัด รักษาได้เป็นแบบอย่างให้ผู้รับการบำบัดที่อยู่ในระยะเริ่มต้น
3. กระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดรู้จักพึงพาซึ่งกันและกัน เพื่อการช่วยเหลือกันต่อเนื่องในการเลิกยาเสพติดได้ต่อไป
4. เพื่อเป็นสะพานเชื่อมให้ผู้รับการบำบัดในระยะเริ่มต้นของการกินยาสามารถผ่านอุปสรรค ไปสู่ระยะที่ 2 ได้
5. ให้ผู้รับการบำบัดได้มีโอกาสรู้จักสมาชิกที่มีประสบการณ์ ซึ่งจะนำไปสู่กลุ่มช่วยเหลือกันเอง แบบต่าง ๆ เช่น กลุ่ม 12 ขั้นตอน

ใบความรู้ 2 (ต่อ)

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 67 เรื่อง “แนะนำกลุ่มช่วยเหลือกันเอง”)

ข. ชั้นเรียนผู้เลิกยาเสพติด

แนวคิด

ผู้เลิกใช้ยาเสพติดมาร่วมกลุ่มกันเพื่อร่วมทำกิจกรรม หรือหาแนวทางในการดำเนินกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม เช่น การปลูกต้นไม้ การบุคลอกคล่อง การทำความสะอาดสถานที่ราชการ ฯลฯ ตลอดจนมาร่วมกันพัฒนาทักษะการดำรงชีวิตในสังคมโดยไม่ใช้ยาเสพติด สมาชิกจะต้องมีส่วนร่วมในการแสวงหาความคิดเห็น การโต้แย้ง และการตัดสินใจ เพื่อให้ได้ข้อสรุปร่วมกัน ในการนำกิจกรรมไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดประโยชน์

รูปแบบ

ผู้เลิกยาเสพติดมาร่วมกลุ่มกันเพื่อจัดตั้งชั้นเรียนโดยมีผู้บำบัด (Therapist) เป็นผู้ประสานงาน และอำนวยความสะดวกในการจัดเตรียมสถานที่และนัดหมายสมาชิก เพื่อให้กลุ่มสมาชิกทำกิจกรรมตามที่วางแผนไว้โดยสมาชิกจะเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายเอง ซึ่งอาจหาแหล่งเงินทุนมาสนับสนุนการดำเนินกิจกรรมได้ สำหรับชื่อหรือสัญลักษณ์ของชั้นเรียน สมาชิกอาจร่วมกันพิจารณาตั้งชื่อให้เหมาะสมตามมติกลุ่มได้

เป้าหมาย

- เพื่อให้สมาชิกรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าและได้ทำประโยชน์ต่อสังคม
- เพื่อพัฒนาทักษะการร่วมสัมพันธภาพของสมาชิก
- เพื่อพัฒนาการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- เพื่อพัฒนาทักษะการใช้ชีวิตในสังคมโดยไม่กลับไปใช้ยาเสพติดซ้ำ

การดำเนินกิจกรรม

ในการพับปีกนกของชั้นเรียนครั้งแรก สมาชิกจะร่วมกำหนดวัน เวลา ที่จะพับปีกนกเป็นประจำ และกำหนดกิจกรรมในแต่ละครั้ง (อย่างน้อยครั้งละกันเดือนละครั้ง)

การพับปีกนกในแต่ละครั้ง ควรเริ่มด้วยการทำทายกัน และแบ่งความรับผิดชอบของสมาชิก สำหรับการดำเนินกิจกรรมคราวต่อไป แจ้งดำเนินตามกิจกรรมที่กำหนดไว้

ใบความรู้ 2 (ต่อ)

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 67 เรื่อง “กลุ่มช่วยเหลือกันเอง”)

เมื่อจบกลุ่มกิจกรรมพิเศษ ควรมีการนัดหมายครั้งต่อไป และทบทวนความรับผิดชอบของสมาชิกแต่ละคน

ตัวอย่างกิจกรรมในชุมชน

1. กิจกรรมนันทนาการ เช่น ร่วมรับประทานอาหารกันในกัดຕา日正式 จัดกลุ่มไปดูภาคพยนตร์ คนตระกูลพิพากษาฯ
2. กิจกรรมเพิ่มพูนความรู้ เช่น เซิญวิทยากรมาให้ความรู้ตามที่สมาชิกอยากรู้หรือเชิญผู้ที่เลิกยาได้อย่างถาวรมาพูดคุยให้ฟัง
3. กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม เช่น ร่วมกันปลูกต้นไม้ ทำบุญตามวันช่วยกันเลี้ยงอาหารตามสถานสงเคราะห์ ฯลฯ

ข้อจำกัด

1. สมาชิกอาจไม่สามารถเข้าร่วมกลุ่มได้อย่างสม่ำเสมอ
2. ขาดงบประมาณสนับสนุนดำเนินกิจกรรม
3. กิจกรรมที่จัดไม่มีความหลากหลาย

ใบความรู้ 2 (ต่อ)

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 67 เรื่อง “กลุ่มช่วยเหลือกันเอง”)

ค. กลุ่มผู้ติดยาเสพติดนิรนาม

แนวคิด

องค์ประกอบหน้าที่สำคัญในการรักษาผู้ติดยาเสพติด คือ การช่วยเหลือจากเพื่อนเนื่องจากการเลิกยาเสพติดในระยะสัปดาห์ หรือเดือนแรก ๆ ผู้รับการบำบัดจะสับสน ว้าวุ่นใจมาก มีอะไรหลาย ๆ อย่างเกิดขึ้นที่ทำให้ผู้รับการบำบัดไม่เข้าใจ กังวลใจ และหวั่นกลัว ผู้รับการบำบัดจึงต้องการพูดคุย และระบายออกถึงความรู้สึกเหล่านี้ที่เกิดขึ้น

การช่วยเหลือซึ่งกันและกันของผู้เลิกเสพยา โดยการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีการเปิดเผยอารมณ์ ความรู้สึกของคุณค่าสมาชิก จะช่วยให้ผู้เลิกยาเสพติดได้รับประโยชน์ (คำแนะนำจากเพื่อน) จากกลุ่ม ทำให้มีกำลังใจที่จะดำเนินชีวิต และมีแนวทางในการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ต่อไป ทั้งนี้ความสำเร็จที่เกิดจากการทำงานในปัจจุบันจะเป็นสิ่งที่สนับสนุนให้เลิกเสพยาได้อย่างต่อเนื่องและพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นต่อไป

เป้าหมาย

1. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันระหว่างผู้เลิกเสพยามากมายแล้ว กับผู้ที่พึ่งเลิกเสพยา
2. สร้างกลุ่มที่ coy ให้กำลังใจ ประคับประคองซึ่งกันและกัน
3. สร้างเสริมคุณค่าในตน และพัฒนาทักษะในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสมในชีวิตประจำวันได้
4. สามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีความสุข

แนวทางจัดกิจกรรม

การจัดกิจกรรมจะดำเนินการโดยพี่เลี้ยงและสมาชิกใหม่ (ผู้เลิกเสพยารายใหม่) โดยพี่เลี้ยงจะทำหน้าที่เป็นผู้สนับสนุน ให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ และเรียนรู้ร่วมกับสมาชิก ทั้งนี้พี่เลี้ยงต้องมีความจริงใจ ปราณາดี มีความตั้งมั่นในความช่วยเหลือต่าง ๆ กับสมาชิก

รูปแบบกิจกรรม เวลา ตลอดจนสถานที่ดำเนินการขึ้นอยู่กับความพร้อมและข้อตกลงร่วมกันของทั้งพี่เลี้ยงและสมาชิก

ใบความรู้ 3

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 67 เรื่อง “แนะนำกลุ่มช่วยเหลือกันเอง”)

1. กลุ่มสนับสนุนทางสังคม

- | | |
|----------|--|
| ข้อดี | <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำบัดเป็นผู้นำกลุ่ม 2. มีขั้นตอนกิจกรรมชัดเจน |
| ข้อจำกัด | <ol style="list-style-type: none"> 1. สมาชิกไม่ได้ดำเนินกิจกรรมเองทั้งหมด |

2. ชุมชนผู้เลิกยาเสพติด

- | | |
|----------|---|
| ข้อดี | <ol style="list-style-type: none"> 1. สมาชิกเป็นผู้กำหนด และดำเนินกิจกรรมเอง |
| ข้อจำกัด | <ol style="list-style-type: none"> 1. สมาชิกอาจไม่สามารถเข้าร่วมกลุ่มได้สม่ำเสมอ 2. ขาดงบประมาณสนับสนุนดำเนินการ 3. กิจกรรมที่จัดไม่มีความหลากหลาย |

3. กลุ่มผู้ติดยาเสพติดนิรนาม (NA)

- | | |
|----------|--|
| ข้อดี | <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ช่วยเหลือเป็นผู้ที่มีประสบการณ์เลิกยา 2. ใช้หลัก 12 ขั้นตอน |
| ข้อจำกัด | <ol style="list-style-type: none"> 1. มีพี่เลี้ยงช่วยตั้งกลุ่มนี้จำนวนน้อย 2. กลุ่ม NA ยังมีน้อย |

ใบกิจกรรม 1

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 67 เรื่อง “แนะนำกลุ่มช่วยเหลือกันเอง”)

คำชี้แจง

แบ่งกลุ่มสมาชิกกลุ่มละ 5-6 คน ให้แต่ละกลุ่มเขียนข้อคี-ข้อจำกัด ของกลุ่มช่วยเหลือกันเอง แต่ละรูปแบบ (เวลา 10 นาที)

รูปแบบ	ข้อดี	ข้อเสีย
1. กลุ่มสนับสนุนทางสังคม		
2. ชุมชนผู้เลิกยาเสพติด		
3. กลุ่มผู้ติดยาเสพติดนิรนาม (NA)		

ใบกิจกรรม 2

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 67 เรื่อง “แนะนำกลุ่มช่วยเหลือกันเอง”)

คำชี้แจง

แบ่งกลุ่มสมาชิกกลุ่มละ 3-4 คน เทียนถึงกิจกรรมของกลุ่มช่วยเหลือกันเองตามรูปแบบที่สามารถดำเนินการได้ (เวลา 10 นาที)

1. รูปแบบกลุ่มช่วยเหลือกันเอง

.....

2. ชื่อกิจกรรม/โครงการ.....**3. วัตถุประสงค์**

- 1.....
 2.....
 3.....
 4.....

4. กิจกรรม

- 1.....
 2.....
 3.....

5. ความต้องการการสนับสนุน

สิ่งที่ต้องการ	หน่วยงานสนับสนุน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 68
“การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในระยะเด็กฯ”

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้สามารถ

1. เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของสารในสมองในระยะต่าง ๆ ของการเด็กฯ
2. ตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและหาแนวทางแก้ไขที่เหมาะสมในการป้องกันการเสพยาชา

สาระสำคัญ

1. หลังจากการหยุดเสพยา จะมีการปรับเปลี่ยนของสารในสมองเพื่อทำให้สมองฟื้นตัว
2. ขั้นตอนของการเลิกเสพยา และการเปลี่ยนแปลงของร่างกายมี 4 ระยะ
3. ความเข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ตามระยะการเลิกเสพยาของตนเอง อันจะนำไปสู่การหาแนวทางป้องกันสารเสพยาชาที่เหมาะสม

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	1. ผู้นำกลุ่มนำสนทนารื่องการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในระยะเด็กฯ แล้วสรุปตามใบความรู้ 1 ข้อ ก.	- ใบความรู้ 1
2. สะท้อนความคิด/อภิปราย และ	2. ให้สมาชิก 1 คน อ่านข้อ ๑. พร้อมทั้งให้สมาชิกอภิปรายร่วมกันในรื่องของปฏิกริยาทางเคมีของร่างกายที่เกิดขึ้น	
3. ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ เวลา 30 นาที	3. ให้สมาชิกคนใหม่อ่านข้อ ก ง จ ฉ และ ช และร่วมอภิปรายในแต่ละเรื่องเช่นเดียวกับ ข้อ 2 ผู้นำกลุ่มสรุปเป็นเรื่องๆ	
4. ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	4. ให้สมาชิกแต่ละคนทบทวนตารางกิจกรรมประจำวัน และปรับให้เหมาะสม	

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ทักทายกลุ่มและกล่าวนำเข้าสู่กิจกรรม
2. ผู้นำกลุ่มอ่านข้อ ก. พร้อมทั้งอธิบายให้สมาชิกทุกคนเข้าใจ โดยเปิดโอกาสให้สอบถามและอธิบายให้สมาชิกยอมรับและเข้าใจ
3. ให้สมาชิก 1 คน อ่านข้อ ข. พร้อมทั้งให้สมาชิกอภิปรายร่วมกันในเรื่องปฏิกริยาเคมีของร่างกายที่เกิดขึ้น
4. สำหรับข้อ ค ง น ช ซ ให้ดำเนินการ เช่นเดียวกับข้อ 3
5. ให้สมาชิกแต่ละคนทบทวนตารางกิจกรรมประจำวันและปฏิทิน
6. ผู้นำกลุ่มนัดหมายกลุ่มครั้งต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ 1

การประเมินผล

1. ความสนใจและการมีส่วนร่วมในการอภิปรายของสมาชิก
2. การปรับกิจกรรมประจำวัน

ใบความรู้ 1

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 68 เรื่อง “การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในระยะเด็กฯ”)

ก. เส้นทางสู่การเด็กฯ

การพัฒนาระดับภาพหลังการเด็กษาเป็นขบวนการที่สามารถอธิบายให้เข้าใจ หลังจากการหยุดเสพยาจะมีการปรับเปลี่ยนทางสารเคมีในสมอง การปรับเปลี่ยนเพื่อให้เกิดความสมดุลของสารเคมีในสมองเป็นสิ่งสำคัญของขบวนการพัฒนาตัวของสมอง เพราะขณะเสพยาจะมีผลให้เกิดความผิดปกติของระบบสารเคมีในสมอง (ซึ่งการเสียสมดุลของสารเคมีในสมองจะก่อให้เกิดความผิดปกติทั้งทางร่างกาย อารมณ์ ความคิดและพฤติกรรม) ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่บุคคลที่เลิกเสพยาจะต้องเข้าใจว่าทำไม่ในระยะแรก ๆ ของการเด็กษาจึงมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์และกระบวนการคิด

ข. ขั้นตอนของการเด็กษา (ระยะต่าง ๆ ของการเด็กษา)

ระยะเกิดอาการขาดยา

ระหว่างวันแรกของการหยุดเสพยาผู้ที่เคยเสพยาบางคนจะมีอาการไม่สบาย ซึ่งก่อให้เกิดความยากลำบากในการปรับตัวหลังเด็กษา อาการไม่สบายต่าง ๆ จะมีความรุนแรงมากน้อยเพียงใดและมีระยะเวลานานเพียงใดขึ้นอยู่กับปริมาณยาที่เสพ ความถี่ของการเสพ ระยะเวลาของการเสพและชนิดของยาเสพติดที่ใช้เสพ

สำหรับผู้ใช้ยาเสพติดประเภทกระตุ้นประสาท ใน 3-10 วันแรกของการหยุดเสพยาผู้เสพยาจะมีอาการอยากยา ซึมเศร้า ไม่มีแรง หิวบ่อยและไม่ค่อยมีสมาธิ ลิงแม่ว่าผู้เสพยาประเภทกระตุ้นประสาทจะมีความรุนแรงของอาการไม่สบายทางร่างกายน้อยกว่าผู้ที่เสพสูราก็ตาม แต่จะสามารถเกิดปัญหาทางด้านจิตใจ เช่น อาการอยากยาและการซึมเศร้าที่รุนแรงเกิดขึ้นได้

ค. บุคคลซึ่งดื้มสูราในปริมาณมาก

ก็จะมีอาการไม่สบายเกิดขึ้นอย่างรุนแรงตามมาหลังหยุดดื้มสูรา อาการไม่สบายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้แก่ อาการคลื่นไส้ ไม่มีแรง วิตกกังวล มือสั่น ตัวสั่น ซึมเศร้า เจ้าอารมณ์ นอนไม่ค่อยหลับ หงุดหงิดง่าย ไม่ค่อยมีสมาธิ และมีปัญหาในเรื่องความจำ (จำอะไรไม่ค่อยได้หลง ๆ ลืม ๆ บ่อย ๆ) อาการต่าง ๆ เหล่านี้มักเกิดขึ้นหลังหยุดดื้มสูราประมาณ 3-5 วัน แต่ในบางรายสามารถมีอาการเหล่านี้

ใบความรู้ 1 (ต่อ)

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 68 เรื่อง “การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในระยะเด็ก”)

ติดต่อกันเป็นเวลาหลายสัปดาห์ ผู้ดีมสุราบางรายจำเป็นต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลเพื่อให้สามารถดูแลช่วยเหลือให้ผู้ที่หยุดคืบสุราปลดภัยในระยะตอนพิษ yanii

๑. สำหรับผู้ที่ใช้ฟันและใช้ยาล่อมประสาทเป็นเวลานาน ๆ

ในระยะ 7 - 10 วันแรก จะมีอาการไม่สุขสบายทางร่างกายซึ่งเป็นอาการแสดงของการขาดยา และอาจจำเป็นต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลและ/หรือได้รับการรักษาโดยการใช้ยาตามคำสั่งการรักษาของแพทย์สำหรับผู้ที่ติดยาเสพติดประเภทนี้มีความจำเป็นที่จะต้องสังเกตอาการไม่สบายต่าง ๆ ทางร่างกายที่เกิดจากอาการขาดยาอย่างใกล้ชิด ในผู้ป่วยที่มีอาการไม่สุขสบายทางร่างกาย หลายคนจะพบปัญหาต่าง ๆ ทางด้านสุขภาพจิตด้วย เช่น อาการ恐慌 กระวนกระวายใจ นอนไม่ค่อยหลับ ซึมเศร้า ไม่ค่อยมีสมาธิ การที่บุกคลาสามารถหยุดการเสพยาได้สำเร็จในระยะเกิดอาการขาดยา ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่สำคัญในระยะแรกของการเลิกเสพยา

๒. ระยะหยุดยาช่วงแรก

สำหรับผู้ที่เสพยาเสพติดประเภทตุ้นประสาท ในระยะ 4-5 สัปดาห์แรกเรียกระยะนี้ว่า ระยะคืนน้ำผึ้งพระจันทร์ ส่วนใหญ่ในระยะนี้ผู้ที่สามารถหยุดเสพยาได้จะรู้สึกดีและบอยครั้งที่รู้สึกว่าตนสามารถดูแลตนเองในการเลิกเสพยาได้ ในระยะเริ่มต้นหยุดเสพยานี้จะเป็นโอกาสที่ดีในการเริ่มต้นการเลิกเสพยา เพราะระยะคืนน้ำผึ้งพระจันทร์นี้ไม่ใช่เป็นการสิ้นสุดของกระบวนการเลิกเสพยา ถ้าผู้เลิกเสพยามีพลัง มีความกระตือรือร้นหรือมีความมุ่งมั่นในการเลิกเสพยาและมีความรู้สึกที่ดีต่อการเลิกเสพยาจะมีผลโดยตรงต่อการปฏิบัติตนในการเลิกเสพยา และมีผลดีอย่างมากมายคือ ทำให้บุคคลมีความพယายานหรือมีความมานะในการปฏิบัติตนเพื่อนำตนเองไปสู่ความสำเร็จในการเลิกเสพยาอย่างถาวร

๓. สำหรับผู้ที่เสพสุรา

ในระยะ 4-5 สัปดาห์หลังการหยุดคืบสุรา การทำงานของสมองจะปรับตัวคืนสู่ภาวะปกติ ถึงแม้ว่าอาการขาดยาทางด้านร่างกายจะสิ้นสุดลงแล้ว แต่ยังมีอาการบางอย่างที่เกิดหลังการหยุดคืบสุราอยู่ ความสามารถในการคิดอาจยังไม่ชัดเจน สามารถหรือความมุ่งมั่นในการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งหลวงยังคงถูกบกวนเนื่องจากการ恐慌 กระวนกระวายใจ และอาการวิตกกังวลอยู่รูปแบบการนอนหลับยังไม่

ในความรู้ 1 (ต่อ)

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 68 เรื่อง “การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในระยะเด็กยา”)

แน่นอน (บางครั้ง หลับมาก บางครั้งหลับยาก ตื่นบ่อย หรือตื่นเร็วเกินไป เป็นต้น) รู้สึกชีวิตช่วงนี้ ถูกกระทบอย่างรุนแรง

สำหรับผู้ที่ใช้ฟันและไขยาประเภทกล่อมประสาทเป็นเวลานาน ๆ ระยะนี้เป็นระยะที่จำเป็นที่จะ ปรับตัวเข้าสู่ภาวะปกติ มันอาจจะเป็นกระบวนการคล้ายกับกระบวนการเลิกดื่มสุราเป็นไปอย่างช้า ๆ จะ พบร่วมกับอาการไม่สบายต่าง ๆ ค่อย ๆ ดีขึ้นซึ่งเป็นเครื่องหมายของการก้าวหน้าในการเลิกเสพยา

๗. ระยะหยุดยาช่วงยืดเยื้อหรือระยะฟ้าอุปสรรค

จาก 6 สัปดาห์ถึง 4 เดือน หลังการหยุดเสพยาจะมีอาการไม่สบายหรือไม่สุขสบายต่าง ๆ ที่ก่อให้ เกิดความรำคาญและรบกวนผู้ที่เคยเสพยา อาการเหล่านี้มีสาเหตุมาจากการพื้นตัวของระบบ ต่าง ๆ ในสมอง อาการต่าง ๆ เหล่านี้มักจะเป็นเรื่องของปัญหาทางอารมณ์และการคิด แม้ปัญหาจะไม่ รุนแรงแต่มักมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตและบทบาทหน้าที่ของผู้ป่วย มันเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้อง ตระหนักในปัญหาทางอารมณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของระดับสารเคมีในสมอง ในระยะนี้ และถ้าในระยะนี้บุคคลสามารถหลีกเลี่ยงการเสพยาได้เขากล่าveis ที่สามารถเลิกเสพยาได้ อาการต่าง ๆ ที่มักจะพบอยู่เสมอ ๆ ในระยะนี้ได้แก่ อาการซึมเศร้า หงุดหงิดง่าย ไม่ค่อยมีสมาธิ ไม่ค่อย มีแรง และขาดความกระตือรือร้นในการทำสิ่งต่าง ๆ ภาวะเสื่อมต่อการหลับไปเสพยาติดช้ำมักจะเกิดใน ระยะนี้ ผู้ป่วยจะต้องมุ่งความสนใจไปที่การมีสติที่จะไม่เสพยาในแต่ละวันที่ผ่านไป การดูแลตนเองด้วย ความระมัดระวังจะเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้สามารถผ่านระยะที่ยากลำบากในกระบวนการเลิกเสพยานี้ไป ได้ สำหรับผู้ที่มีปัญหาการเสพยาส่วนใหญ่การสามารถผ่านระยะนี้ไปได้โดยไม่กลับไปเสพยาช้าถือว่า เป็นสิ่งที่สำคัญในการที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการเลิกเสพยาได้อย่างถาวร

๘. ระยะปรับแบบแผนการดำเนินชีวิตใหม่

หลังการหยุดเสพยา 120 วัน สมองส่วนใหญ่กลับคืนสู่ภาวะปกติ งานที่สำคัญในปัจจุบันที่บุคคล ต้องกระทำคือการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ต่อไปซึ่งจะต้องปฏิบัติกรรมหลายอย่าง และความสำเร็จ ในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันจะเป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนให้บุคคลสามารถเลิกเสพยาได้อย่างต่อเนื่อง ถึงแม้วันจะเป็นการยากในการเริ่มต้นปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตใหม่ในขณะนั้น การเลิก เสพยา แต่การทำงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่ยกกำเนิดนี้เป็นสิ่งจำเป็นในการที่จะช่วยให้บุคคลสามารถ พัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น

แผนการจัดกิจกรรมที่ 69

“ปัญหาต่าง ๆ ในการเลิกยาระยะเริ่มต้น”

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้สามารถ

1. ระบุปัญหาที่เกิดขึ้นได้บ่อยในการเลิกยาระยะเริ่มต้น
2. อธิบายถึงความสำคัญของการใช้กิจกรรมและวิธีการจัดการปัญหาที่หลากหลายรูปแบบ
3. อธิบายถึงความสำคัญของการหยุดคิมสุราซึ่งจะส่งผลดีต่อการเลิกเสพยา
4. อธิบายถึงแผนและวิธีการหยุดคิมสุราที่ตนเองสามารถปฏิบัติได้

สาระสำคัญ

1. ในการเลิกยาระยะเริ่มต้น สามารถจะต้องเผชิญกับปัญหารอบตัวอย่างลักษณะ
2. การแก้ไขปัญหาที่ได้ผลดีคือ การใช้กิจกรรมและวิธีการจัดการที่หลากหลายรูปแบบ ซึ่งสามารถปฏิบัติได้
3. ผู้เสพยาเสพติดส่วนใหญ่คิดว่าสุราไม่เป็นอุปสรรคต่อการเลิกเสพยา เขายังสามารถดื่มสุราได้ซึ่งในความจริงสุราเป็นตัวกระตุ้นให้อยากเสพยาอีก
4. การวางแผนและหาวิธีในการหยุดคิมของสามารถช่วยทำให้การเลิกเสพยาได้ผลดี

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบ/กลุ่มเวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	1. ผู้นำกลุ่มให้สามารถเล่าถึงปัญหาการ ปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันในการเลิกยา ระยะเริ่มต้น และเวื่อมโยงสู่ปัญหาในการ เลิกยา	
2. ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	2. ผู้นำกลุ่มให้ความรู้เกี่ยวกับปัญหาที่มัก เกิดขึ้นบ่อยๆ ในระยะเริ่มต้นของการ เลิกยา 5 ปัญหา และทางเลือกใหม่ในการ แก้ปัญหา	- ใบความรู้ 1
3. สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 4-5 คน เวลา 10 นาที	3. แบ่งกลุ่มให้แต่ละคนตอบคำถามใน ใบกิจกรรม 1 เลี้ยวรวมกันอภิปรายซึ่ง เหตุผล และวิธีการที่ใช้ได้ผลดี	- ใบกิจกรรม 1

องค์ประกอบ/กลุ่มเวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
4. ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	4. ผู้นำกลุ่มนำอภิป্রายเรื่องการคุ้มสุรา มีผลอย่างไรต่อการเลิกยา	
5. ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	5. ให้สมาชิก 1 คน อ่านข้อโต้แย้งต่างๆ เกี่ยวกับแอลกอฮอล์ตามใบความรู้ 2	- ใบความรู้ 2
6. สะท้อนความคิด/oภิป্রาย แบ่งกลุ่ม 4-5 คน เวลา 5 นาที	6. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ตามใบกิจกรรม 2	- ใบกิจกรรม 2
7. ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	7. ให้สมาชิกแต่ละคนคิด และเขียนลงในกระดาษในประเด็น “คุณมีแผนการอย่างไรที่จะช่วยให้ไม่กลับไปเสพยาเสพติดอีก”	
8. ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	8. ผู้นำกลุ่มสุมถ้า 3-4 คน คนอื่นๆ เพิ่มเติม ส่วนที่แตกต่าง ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม	

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

- ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย และให้สมาชิกเล่าถึงปัญหาการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันในการเลิกยาระยะเริ่มต้น เพื่อนำไปสู่การสอนหัวข้อปัญหาต่าง ๆ ใน การเลิกยาระยะเริ่มต้น
- ผู้นำกลุ่มให้ความรู้เกี่ยวกับปัญหาที่มักเกิดขึ้นบ่อย ๆ ในระยะเริ่มต้นการเลิกเสพยา 5 ปัญหา : และทางเลือกใหม่ในการแก้ปัญหา ตามใบความรู้ 1
- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกระบุว่าสถานการณ์ใดบ้างที่อาจเกิดขึ้นกับสมาชิกในช่วง 2-3 สัปดาห์ ข้างหน้าและถ้ามีจะจัดการปัญหานั้นอย่างไร ตามใบกิจกรรม 1
- ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์การแก้ปัญหาที่เคยใช้ได้ผล
- ให้กลุ่มอภิป্রายการคุ้มสุรา มีผลอย่างไรต่อการเลิกยา
- ให้สมาชิก 1 คน อ่านข้อโต้แย้งต่าง ๆ เกี่ยวกับแอลกอฮอล์ตามใบความรู้ 2
- สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ตามใบกิจกรรม 2
- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนคิดและเขียนคำตอบลงในกระดาษ ในประเด็น “คุณมีแผนการอย่างไรที่จะช่วยให้ไม่กลับไปเสพยาอีก”
- สุมถ้า 3-4 คน สมาชิกคนอื่นๆ เพิ่มเติม
- ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม ให้ซักถามแล้วนัดกลุ่มครั้งต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรม 1, 2
2. ใบความรู้ 1, 2
3. กระดาษ A4

การประเมินผล

1. ความสนใจของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการอภิปราย

ใบความรู้ 1

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 69 เรื่อง “ปัญหาต่าง ๆ ในการเลิกยาระยะเริ่มต้น”)

ผู้รับการบำบัดพยาบาลที่จะหยุดการเสพยาจะต้องเคยผ่านสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกยากลำบากในการมีชีวิตอยู่โดยการไม่เสพยา สถานการณ์ 5 สถานการณ์ต่าง ๆ ต่อไปนี้เป็นสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาที่พบบ่อยที่สุดที่บุคคลมักต้องเผชิญในระหว่างสัปดาห์แรก ๆ ของการรักษา แนวทางแก้ไขแต่ละสถานการณ์จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดผ่านพื้นสถานการณ์ดังกล่าวไปได้โดยไม่กลับไปเสพยา

ปัญหา	แนวทางแก้ไข
เพื่อนที่เสพยา/คนหาสมาคม ยังคงคบหาสมาคมกับเพื่อนเก่าหรือเพื่อนที่ยังเสพยาอยู่	<ul style="list-style-type: none"> - พยายามคบเพื่อนใหม่ เมื่อเข้ากลุ่มช่วยเหลือตนเอง (หลักการ 12 ขั้นตอน) หรือกลุ่มการเลิกเสพยากลุ่มนี้ - พยายามทำกิจกรรมใหม่ ๆ ซึ่งจะช่วยให้คุณได้พบกับบุคคลที่ไม่เสพยาแล้วมากขึ้น - วางแผนทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับเพื่อนที่ไม่เสพยาแล้วหรือร่วมกับสมาคมในครอบครัว
ความโกรธ / หยุดหงิดง่าย เหตุการณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ สามารถสร้างความรู้สึกโกรธซึ่งจะมีผลกระทบต่อกระบวนการคิด	บอกตัวเองว่า : <ul style="list-style-type: none"> - การเลิกเสพยาจะมีผลต่อการปรับตัวของสารเคมีในสมอง - อารมณ์มักจะถูกรบกวนได้ง่าย มันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นธรรมชาติของการเลิกเสพยา - การออกกำลังกายจะช่วยแก้ปัญหานี้ได้ - พูดคุยกับผู้บำบัดหรือเพื่อนที่ให้การสนับสนุนเพื่อให้การช่วยเหลือท่าน

ใบความรู้ 1 (ต่อ)

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 69 เรื่อง “ปัญหาต่าง ๆ ในการเดินทางระยะเริ่มต้น”)

ปัญหา	แนวทางแก้ไข
การมีสุราในบ้าน เพราะว่าการที่คุณตัดสินใจเลิกดื่มสุรามันไม่ได้หมายความว่าทุกคนในครอบครัวคุณตัดสินใจหยุดดื่มด้วย	<ul style="list-style-type: none"> - กำจัดยาและสุราออกไปให้หมดถ้าเป็นไปได้ - ขอร้องคนอื่นที่จะดื่มสุราให้ระงับการดื่มสุราหรืองดการดื่มสุราในบ้านชั่วคราว - ถ้าคุณยังมีปัญหานี้อย่างต่อเนื่องคุณอาจพิจารณาออกไปอยู่นอกบ้านชั่วคราวเมื่อคนในบ้านดื่มสุรา
รักษาเบื้องหน่าย/เหงา การหยุดเสพยาส่วนใหญ่จะนำไปสู่การที่จะต้องหลีกเลี่ยงจากกิจกรรมต่าง ๆ ที่เคยปฏิบัติและเพื่อนที่เคยสนับสนุนมีเสพยา	<ul style="list-style-type: none"> - หากิจกรรมใหม่ ๆ ทำและจัดลงในตารางกิจกรรมที่ต้องกระทำในแต่ละวัน - กลับไปทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขที่เคยกระทำก่อนการเสพยา - หาเพื่อนใหม่ในกลุ่มนิรนามเกี่ยวกับการไม่ใช้สารเสพติดและให้เบอร์โทรศัพท์ซึ่งกันและกัน
โอกาสพิเศษต่าง ๆ การไปงานเลี้ยงต่าง ๆ งานเลี้ยงอาหารค่ำ งานเลี้ยงหลังงานจาธุรกิจ งานแต่งงาน วันหยุดและอื่น ๆ งานเลี้ยงต่าง ๆ เหล่านี้มักมีสุราและยา	<ul style="list-style-type: none"> - เตรียมวิธีตอบคำถามเกี่ยวกับการไม่ดื่มสุราของคุณ - เตรียมพาหนะที่จะช่วยให้คุณสามารถไปแล้วกลับจากงานเมื่อคุณต้องการได้ - ให้ออกจากงานเลี้ยงนั้นถ้าคุณรู้สึกไม่สะดวกสบายใจหรือเมื่อคุณรู้สึกขาดความสุขหรือรู้สึกเหนื่อยลูกทอคลิ้ง

ใบกิจกรรม 1

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 69 เรื่อง “ปัญหาต่าง ๆ ในการเลิกยาระยะเริ่มต้น”)

1. คุณคิดว่าสถานการณ์ใดที่กล่าวมานี้จะเป็นปัญหาสำหรับคุณใน 2-3 สัปดาห์ข้างหน้านี้หรือไม่ ถ้ามี สถานการณ์ใด

.....

2. แล้วคุณจะจัดการแก้ปัญหาเหล่านี้อย่างไร

.....

3. วิธีการใดบ้างที่เคยใช้แก้ปัญหาเหล่านี้ได้ผลดี

.....

ใบความรู้ 2

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 69 เรื่อง “ปัญหาต่าง ๆ ในการเลิกยาระยะเริ่มต้น”)

คุณสามารถหยุดการดื่มสุราได้สำเร็จหรือไม่ ในระหว่างสัปดาห์ที่ 6 ของกระบวนการเลิกดื่มสุรา บุคคลหลายคนหันกลับไปดื่มสุราอีก สมองซึ่งติดสารเสพติดของคุณมีผลต่อความคิดที่จะกล่าวต่อไปนี้ หรือไม่ นี่เป็นตัวอย่างของข้อโต้แย้งต่าง ๆ ที่พบบ่อย ๆ ต่อการต่อต้านการหยุดดื่มสุรา

ข้อโต้แย้ง : “ผู้มาที่นี่เพื่อหยุดการเสพยาไม่ใช่มาหยุดการดื่มสุรา”

ความจริง : การรักษาผู้เสพยาจะรวมถึงการหยุดดื่มสุราด้วยรวมทั้งยาอื่น ๆ ด้วย มันเป็นส่วนหนึ่งของการหยุดเสพยาบ้าง

ข้อโต้แย้ง : “ผู้ดื่มสุราแต่ไม่เสพยา ดังนั้นมันจะไม่ทำให้เกิดปัญหาใด ๆ ตามมา” (มันไม่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง”)

ความจริง : การดื่มสุราตลอดเวลาจะเพิ่มปัจจัยเสี่ยงให้บุคคลกลับไปเสพยาซ้ำได้มากขึ้น การดื่มสุราครั้งเดียวไม่สามารถเป็นสาเหตุของการกลับไปเสพยาซ้ำเข่นเดียวกับการสูบบุหรี่เพียงครั้งเดียวไม่สามารถทำให้เกิดมะเร็งที่ปอด อย่างไรก็ตามการดื่มสุราอย่างต่อเนื่องจะเป็นปัจจัยเสี่ยงให้บุคคลกลับไปเสพยาซ้ำได้มากยิ่งขึ้น

ข้อโต้แย้ง : “การไปดื่มสุราแท้จริงเป็นสิ่งที่ช่วยให้ไม่เสพยา เมื่อผ่านมือการอยากรายการดื่มสุรา ช่วยทำให้ผ่อนคลาย ทำให้อารมณ์ดีขึ้น”

ความจริง : สุราจะกวนการปรับตัวของสารเคมีในสมอง การดื่มสุราอย่างต่อเนื่องในที่สุดก็จะก่อให้เกิดอาการอยากรายการที่รุนแรง ถึงแม้ว่าการดื่มสุราครั้งแรกคุณเมื่อนะจะช่วยลดอาการอยากรยา

ข้อโต้แย้ง : “ผมไม่ได้ติดสุราทำไม่ผิดจะต้องหยุดดื่ม”

ความจริง : ถ้าคุณไม่ใช่คนติดสุราคุณน่าจะไม่มีปัญหาในการหยุดดื่มสุรา ถ้าคุณไม่สามารถหยุดดื่มได้บางทีสุราอาจสร้างปัญหาให้คุณมากกว่าที่คุณคิด

ข้อโต้แย้ง : “ผมไม่เคยกลับไปเสพยาอีกเลย แต่ผมไม่แน่ใจว่าผมจะไม่ไปดื่มสุราอีก”

ความจริง : การทำข้อตกลงเลิกใช้ยาเสพติดทุกชนิดเป็นเวลา 6 เดือน บอกตัวเองในการที่จะตัดสินใจไม่ดื่มสุราเพื่อขัดข้ออภิบายอกไปจากในสมองให้หมด ถ้าคุณปฏิเสธการหยุดดื่มสุรา เพราะมันรบกวนคุณตลอดเวลาคุณก็จะหวนกลับไปดื่มสุราซึ่งจะเป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้กลับไปเสพยาซ้ำอีก

ใบกิจกรรม 2

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 69 เรื่อง “ปัญหาต่างๆ ในการเลิกยาระยะเริ่มต้น”)

1. “การติดสูรามีผลกระทบต่อสมองทำให้คนคิดหายข้ออ้างต่างๆ เพื่อกลับไปคืบสูราอีก” คุณเคย
อ้างเหตุผลต่างๆ ในการคืบสูราหรือไม่ ถ้าใช่ มีข้ออ้างอะไรบ้างที่จะกลับไปคืบสูราอีก
-
-

2. คุณมีแผนการอย่างไรในการเพชญกับสถานการณ์การใช้สูราในอนาคต
-
-

แผนการจัดกิจกรรมที่ 70
“ความคิด อารมณ์และพฤติกรรม”

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้สามารถ

1. สามารถแยกแยะความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมออกจากกันได้
2. เรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนวิธี ควบคุมอารมณ์ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อเลิกยาเสพติด

สาระสำคัญ

1. สารเสพติดจะเปลี่ยนวิธีของบุคคล ซึ่งจะมีผลต่ออารมณ์ และพฤติกรรม
2. การเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนช่องทางในการคิด การควบคุมอารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จะก่อให้เกิดผลดีต่อการเลิกยา

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบ/กลุ่มเวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	1. ผู้นำกลุ่มน้ำหนาเกี่ยวกับผลของยาเสพติดที่มีต่อความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม แล้วซ้อมโดยสู่กิจกรรมในข้อ 2	
2. ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	2. ให้สมาชิก 1 คนอ่านข้อความในใบความรู้ 1	- ในความรู้ 1
3. สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	3. แบ่งกลุ่ม 3-4 คน ให้ร่วมกันอภิปรายในประเด็น “การเปลี่ยนแปลงทางความคิด อารมณ์และพฤติกรรม มีผลกระทบต่อกระบวนการเลิกยาเสพติด ได้อย่างไร”	
4. ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	4. ให้ตัวแทนกลุ่ม 2-3 กลุ่ม รายงานผลการอภิปราย กลุ่มอื่นๆ เพิ่มเติม ผู้นำกลุ่มสรุป 5. ให้สมาชิก 1 คน อ่านข้อความในใบความรู้ 2 และร่วมแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับพุติกรรมต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์ กับการเสพยาและคุ้มครองตนเอง	- ในความรู้ 2

องค์ประกอบ/กลุ่มเวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<p>5. ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที</p> <p>กลุ่ม 4-5 คน เวลา 10 นาที</p> <p>กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที</p>	<p>6. ให้สมาชิกแต่ละคนคิดและตอบคำถามใน ใบกิจกรรม 1</p> <p>7. แบ่งกลุ่ม 4-5 คน ร่วมกันอภิปรายประเด็น คำถามในใบกิจกรรม 1 เพื่อให้ได้ “แนว ทางในการเลิกเสพยาเสพติด”</p> <p>8. ตัวแทนกลุ่ม 3-4 กลุ่มน้ำเสนอผลการ อภิปราย กลุ่มอื่นเพิ่มเติม</p> <p>9. ให้สมาชิกทุกคนทบทวนตารางกิจกรรม ประจำวัน และปฏิทิน นัดทำกลุ่มครั้ง ต่อไป</p>	- ใบกิจกรรม 1

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

- ผู้นำกลุ่มทักทาย พูดคุยถึงกิจกรรมต่างๆ ที่ได้ทำมาแล้ว และเชื่อมโยงสู่ข้อ 2
- ให้สมาชิก 1 คน อ่านข้อความในใบความรู้ 1 พร้อมทั้งให้สมาชิกได้อภิปรายร่วมกัน
- ให้สมาชิก 1 คน อ่านข้อความในใบความรู้ 2 และอภิปรายร่วมกันในประเด็น “พฤติกรรม
เสพติด”
- ให้สมาชิกแต่ละคนทำกิจกรรม ก และอภิปรายร่วมกันในประเด็น “แนวทางในการเลิกเสพ
ยาเสพติด”
- ให้สมาชิกทุกคนทบทวนตารางกิจกรรมประจำวันและปฏิทิน
- นัดทำกลุ่มครั้งต่อไป

สื่อ / อุปกรณ์

- ใบความรู้ 1, 2
- ใบกิจกรรม 1

การประเมินผล

การมีส่วนร่วมในการอภิปรายของสมาชิกกลุ่ม

ใบความรู้ 1

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 70 เรื่อง “ความคิด อารมณ์และพฤติกรรม”)

ยาเสพติดจะเปลี่ยนวิธีคิดของบุคคลซึ่งจะมีผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคล การเปลี่ยนแปลงนี้มีผลกระทบต่อกระบวนการการเลิกเสพยาอย่างไร

ความคิด

ความคิดเป็นส่วนที่ให้เหตุผลในสมอง มันคล้ายกับภาพในโทรทัศน์ฉายให้เห็นความคิดเห็น ภายในใจ ความคิดสามารถควบคุมได้ ถ้าคุณตระหนักในความคิดของตนเองคุณจะสามารถเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนช่องทางในการคิดเรียนรู้วิธีเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับยาเป็นเรื่องสำคัญในกระบวนการการเลิกยาเสพยา มันไม่ใช่เรื่องง่ายในการตระหนักรูปแบบที่คุณกำลังคิดอยู่และเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงกระบวนการคิด แต่ถ้าฝึกมันก็จะง่ายเข้า

อารมณ์

อารมณ์เป็นเรื่องของความรู้สึก ความสุข ความเศร้า ความโกรธ และความกลัว ความรู้สึกเหล่านี้ เป็นอารมณ์พื้นฐาน ความรู้สึกเหล่านี้ไม่ใช่สิ่งที่ดีหรือ糟 นั้นเป็นสิ่งสำคัญในการตระหนักรูปแบบของตนเองการพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อนและผู้รักษาจะช่วยให้คุณยอมรับในอารมณ์ของตนเอง บางครั้งบางอารมณ์ก่อให้เกิดความพ้อใจมากกว่าอารมณ์อื่น ๆ แต่เป็นเรื่องปกติที่บุคคลจะมีทุกอารมณ์ สิ่งเสพติดสามารถเปลี่ยนอารมณ์ของคุณ โดยมีผลต่อการทำงานของสมอง ในระบบเลิกเสพยา มีบอยครั้งที่ การแสดงออกทางอารมณ์มีลักษณะหลายอย่าง บางครั้งคุณรู้สึกหงุดหงิดง่าย โดยไม่มีเหตุผลหรือบางครั้ง รู้สึกว่าตนเองยิ่งใหญ่หรือมีความสำคัญทั้ง ๆ ที่ไม่มีเหตุการณ์ที่ดีที่น่าประทacades ใจเกิดขึ้นเลย คุณไม่สามารถควบคุมหรือเลือกความรู้สึกได้แต่คุณสามารถควบคุมว่าคุณจะทำอย่างไรเพื่อตอบสนองอารมณ์นั้น ได้อย่างเหมาะสม

พฤติกรรม

อะไรที่คุณเรียกว่าพฤติกรรม การทำงาน การเล่น การไปหาหมอและการเสพยา พฤติกรรมเป็น ผลของการมี ความคิดหรือทั้งสองอย่างรวมกัน การติดยาจะเป็นตัวกระตุ้นที่รุนแรงต่อความคิด และ อารมณ์ของคุณในการที่จะนำไปสู่การเสพยา ผลของการติดยาเสพติดนี้มีพลังอย่างมาก เป็นกระบวนการ อัตโนมัติที่นำบุคคลกลับไปเสพยาอีกทั้ง ๆ ที่อยู่ภายใต้การควบคุมเพื่อการเลิกเสพยา การมีการกำหนด ตารางการใช้เวลาที่แน่นอน การเข้าร่วมกลุ่มผู้ติดยาเสพติดนiranam และการเข้าร่วมกิจกรรมใหม่ ๆ ที่ไม่ เกี่ยวกับการใช้สารเสพติดทั้งหมดนี้เป็นวิธีการที่ช่วยควบคุมการเสพยาอีกครั้งหนึ่ง เป้าหมายของการเลิก เสพยาคือ การเรียนรู้ที่จะรวมความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง ในวิธีการที่จะก่อให้เกิดผลดี ที่สุดต่อตัวท่านเองและชีวิตของท่าน

ใบความรู้ 2

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 70 เรื่อง “ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม”)

เมื่อการเสพยาเพิ่มมากขึ้น ผู้เสพยาจะพยายามดำเนินชีวิตภายใต้การควบคุมตนเอง มันจะเพิ่มความยากลำบากในการควบคุมตนเองมากขึ้นเรื่อยๆ ในที่สุดผู้ที่เสพยาจะมีพฤติกรรมที่ล่อแหลมหรือ พฤติกรรมที่เป็นอันตรายเพื่อพยายามทำให้ตนเองอยู่ในภาวะปกติ พฤติกรรมที่ล่อแหลมนี้ถูกเรียกว่า พฤติกรรมเสพติด มีพฤติกรรมหลายอย่างที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเสพยา บางครั้งก็มีเพียง พฤติกรรมเดียวที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลกำลังเสพยาหรือนำตนเองไปสู่การเสพยา การเรียนรู้ที่จะยอมรับ เมื่อไหร่ที่จะเริ่มต้นต่อสู้หรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมล่อแหลมเพียง 1 หรือมากกว่า 1 พฤติกรรมล่อแหลมนี้ อย่างจริงจังเพื่อให้สามารถออกห่างจากสถานการณ์กลับเสพยาซ้ำ

คุณคิดว่าพฤติกรรมเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับการเสพยาของคุณหรือไม่

- การพูดเท็จ
- การโภมย
- ขาดความรับผิดชอบ (ไม่พนape กับบุคคลในครอบครัว / ในข้อตกลงในการทำงาน)
- สนใจในสุขภาพและการดูแลตนเองน้อยลง (การขาดความสนใจในการดูแลเสื้อผ้าตนเอง การหยุดการออกกำลังกาย ไม่สนใจในเรื่องการรับประทานอาหาร ดูสับสนยุ่งเหยิง)
- ขาดความสนใจในการดูแลบ้านเรือน ปล่อยให้เลอะเทอะ
- มีพฤติกรรมทำหุนหันพลันแล่น (ทำอะไรไม่คิดไม่ไตร่ตรอง)
- มีพฤติกรรมทำอะไรซ้ำๆ (เช่น กินมากเกินไป ทำงานมากเกินไป หมกมุ่นเกี่ยวกับเรื่อง เพศ เป็นต้น)
- นิสัยการทำงานเปลี่ยนไป (ทำงานมากหรือน้อยกว่าปกติ หรือไม่ทำเลย เปลี่ยนงานใหม่ เปลี่ยนเวลาในการทำงาน)
- ขาดความสนใจในสิ่งต่างๆ (เช่น กิจกรรมนันทนาการ ชีวิตในครอบครัว เป็นต้น)
- แยกตัว (ใช้เวลาอยู่คนเดียวมากเกินไป)
- ขาดหรือเข้าร่วมกลุ่มน้ำดีรักษาซ้ำกว่าปกติ
- ใช้ยาอื่นๆ หรือดื่มสุรา
- หยุดการรับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง

ใบกิจกรรม 1

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 70 เรื่อง “ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม”)

- ให้สมาชิกนักวิธีของตนเองในการเลิกยาเสพติด

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

- ให้สมาชิกนักแนวทางในการควบคุมอารมณ์ตนเองในการป้องกันการเสพยาเสพติด

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

- ให้สมาชิกนักวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเลิกยาเสพติด

อาชีพการงาน.....

งานอดิเรก.....

กิจกรรมนันทนาการ.....

กลุ่มช่วยเหลือกันเอง.....

อื่น ๆ โปรดระบุ.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 71
“ข้อความจำจ่าย ๆ”
(เคล็ดลับจากกลุ่มหลักการ 12 ขั้นตอน)

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้สามารถ

1. อธิบายเกี่ยวกับความสำคัญของข้อคิดบางประการที่เป็นประโยชน์จากการจัดกิจกรรม 12 ขั้นตอนได้
2. นำข้อคิดที่เป็นประโยชน์จากการจัดกิจกรรม 12 ขั้นตอน มาสร้างพลังใจในการเลิกยา
3. บอกถึงกิจกรรมในกลุ่มนิรนาม (NA) และผลของการจัดกิจกรรมที่ช่วยให้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้
4. อธิบายถึงวิธีจัดการกับอารมณ์อันตรายที่ต้องเผชิญในระหว่างการเลิกเสพยา

สาระสำคัญ

โปรแกรมผู้ติดยาเสพติดนิรนาม (NA) ใช้แนวคิดของกลุ่มนิรนามเกี่ยวกับการไม่ดื่มสุรา และนำไปสู่การพัฒนาเคล็ดลับ 12 ขั้นตอน โดยศึกษาในเรื่องต่อไปนี้

1. การหยุดเสพยาawan ต่อวัน ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญให้สามารถคงการไม่เสพยา
2. อย่าเบิดติดกับปัญหา ควรหาทางออกหรือวิธีการต่าง ๆ ที่จะ แก้ไขปัญหา
3. ทำเป็นเรื่องง่าย ๆ (ธรรมชาติ) เป็นการเรียนรู้ที่จะอยู่โดยไม่เสพยา ต้องระลึกไว้เสมอว่าการเลิกยาไม่ใช่เรื่องยากซับซ้อนแต่อย่างใด
4. ศึกษารูปแบบการเข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มนิรนาม (NA) และพยายามนำประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรม 12 ขั้นตอน มาใช้กับตนเองให้มากที่สุด เพื่อพัฒนาไปสู่การเลิกเสพยา

ควรจัดการกับอารมณ์อันตราย 4 อย่าง เช่น หิว โกรธ เหงา เหนื่อย ก่อนที่อารมณ์เหล่านี้จะนำไปสู่การใช้ยา

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ เวลา 3 นาที	ผู้นำกลุ่มน้ำสนใจการทำกิจกรรมเริ่มจาก แผนการจัดที่ 64 จนถึงแผนฯ ที่ 70 แล้วสรุป เชื่อมโยงสู่แผนฯ ที่ 71	
2. ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	ผู้นำกลุ่มน้ำขยายเคล็ดลับจากโปรแกรม 12 ขั้นตอน ตามใบความรู้ 1	- ใบความรู้ 1
3. สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 4-5 คน เวลา 10 นาที	ให้สมาชิก 1 คน อ่านใบความรู้ 2 แบ่งกลุ่มให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายใน ประเด็น “การเกิดอารมณ์และความรู้สึกหิว โกรธ เหงา และเหนื่อย มีผลต่อการเลิกยา อย่างไร และจะหลีกเลี่ยงหรือจัดการกับ สิ่งต่างๆ ดังกล่าวอย่างไร”	- ใบความรู้ 2
4. ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ เวลา 7 นาที	ตัวแทนกลุ่ม 2-3 กลุ่ม นำเสนอผลการ อภิปราย ผู้นำกลุ่มสรุปจากข้อคิดเห็นของ กลุ่ม	
5. ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนข้อคิด ข้อเตือนใจ ตนเอง ที่บ่งชี้ถึงความมุ่งมั่นที่เลิกเสพยาเสพ ติด หลังนำไปติดบอร์ดไว้ ให้สมาชิกทบทวนตารางกิจกรรมประจำวัน และติดตามในปฏิทิน	- กระดาษ A4 - กระดาษตัดรูปดาว สีต่างๆ

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

- ผู้นำกลุ่มเล่าถึงความเป็นมาของกลุ่ม และเคล็ดลับจากการ 12 ขั้นตอน
- ให้สมาชิกอ่านและผู้นำกลุ่มอภิปรายถึงความหมายของเคล็ดลับจากการ 12 ขั้นตอน
ตามใบความรู้ 1
- ให้สมาชิก 1 คน อ่านการจัดการกับอารมณ์อันตรายตามใบความรู้ 2
- แบ่งกลุ่ม 4-5 คน ให้อภิปรายในประเด็น “การเกิดอารมณ์และความรู้สึกหิว โกรธ เหงา และ
เหนื่อย มีผลต่อการเลิกเสพยาอย่างไร และจะจัดการหรือหลีกเลี่ยงกับสิ่งต่างๆ ดังกล่าว
อย่างไร”
- ตัวแทนกลุ่ม 2-3 กลุ่ม นำเสนอผลการอภิปราย ผู้นำกลุ่มสรุปจากข้อคิดเห็นของกลุ่ม

6. ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนข้อคิด / ข้อเตือนใจตนเองที่บ่งชี้ถึงความนุ่งมั่นที่จะเดินทาง
สภาพแวดล้อม แล้วนำไปติดบนร็อกไว้
7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนตารางกิจกรรมประจำวัน และติดดาวในปฏิทิน
8. ปิดกลุ่ม นัดพบครั้งต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์

1. คู่มือกลุ่มผู้ติดสารเสพติดนิรนาม (NA)
2. ใบความรู้ 1,2
3. บอร์ด
4. รูปดาว

การประเมินผล

1. ความสนใจของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการอภิปราย
3. ข้อคิดเตือนใจของแต่ละคน

ในความรู้ 1

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 71 เรื่อง “ข้อความง่าย ๆ”)

เคล็ดลับจากโปรแกรม 12 ขั้นตอน

โปรแกรมผู้ติดสุราในรูปแบบเกี่ยวกับการไม่ดื่มสุราให้พัฒนาข้อเตือนใจสั้น ๆ ที่ช่วยให้ผู้ติดสุราใช้ชีวิตในแต่ละวันโดยไม่ดื่มสุราซึ่งสามารถนำมาใช้ได้ดีกับผู้รับการบำบัดรักษาสภาพเดิม มีดังนี้

1. หยุดเสพยาทีละวัน

ความคิดนี้เป็นกุญแจหรือเป็นหัวใจสำคัญในการที่บุคคลจะดำเนินชีวิตด้วยการไม่เสพยา อย่าเชื่อ กับความคิดที่ว่าต้องดำเนินการไม่เสพยาตลอดไป แต่จะมุ่งความสนใจไปที่การไม่เสพยาในวันนี้ให้ได้

2. อย่าฝึกติดกับปัญหา

การที่บุคคลหมกมุ่นอยู่กับปัญหาใดปัญหานั่นที่ไม่สามารถแก้ไขได้ บางครั้งจะก่อให้เกิด อุปสรรคต่อการเลิกเสพยาของบุคคลได้ ดังนั้นจึงควรหาวิธีที่จะปล่อยวางเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิต โดย ไม่ใช้ยาเสพติดได้

3. ทำเป็นเรื่องง่าย ๆ (ธรรมชาติ)

การเรียนรู้ที่จำนานิชีวิตโดยไม่ใช้ยาเสพติด อาจเป็นกระบวนการที่ซับซ้อน อย่างไรก็ตาม พยายามทำให้เป็นเรื่องง่าย ๆ ให้ได้

4. การเข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มนิรนาม

พยายามไปเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแล้วจิตใจของคุณก็จะปรับเปลี่ยนตามมาภายหลัง แง่มุมหนึ่ง ที่สำคัญในหลักการ 12 ขั้นตอนคือ การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม สักพักหนึ่งคุณจะรู้สึกผ่อนคลายหรือรู้สึก ศุขสบายได้ พยายามเข้าร่วมในกิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ พยายามพบปะผู้คน อ่านเอกสารประกอบ โปรแกรมนี้ ไม่ใช่เป็นโปรแกรมที่สมบูรณ์แบบ อย่างไรก็ตามถ้าคุณสนใจที่จะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มคุณก็จะพบว่า คุณจะได้ประโยชน์ และควรเลือกเฉพาะสิ่งที่คุณต้องการจากกลุ่มเท่านั้น

ใบความรู้ 2

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 71 เรื่อง “ข้อความจำจ่าย ๆ”)

หยุด (HALT)

คำนี้เป็นตัวย่อที่พสมมาจากการอักษรต้นของชื่อเต็ม (Hungry, Angry, Lonely , Tired) ซึ่งเป็นตัวคุณเคยของบุคคลที่เข้าร่วมโปรแกรม 12 ขั้นตอน เป็นคำที่ช่วยเตือนความจำให้กับผู้ที่ตั้งใจเลิกเสพยา ให้ระลึกถึงสภาวะที่เฉพาะเจาะจงที่ทำให้บุคคลอ่อนแอก และอาจกลับไปเสพยาซ้ำได้แก่ เมื่อมีความรู้สึกหิว โกรธ เหงาและอ่อนเพลียมากเกินไป

หิว (Hungry)

ขณะผู้ติดยาบังคงใช้ยาอยู่ บ่อยครั้งที่เขาจะไม่สนใจเกี่ยวกับเรื่องภาวะโภชนาการของตนเอง บุคคลที่กำลังเลิกเสพยาจำเป็นต้องเรียนรู้ใหม่ถึงความสำคัญของการรับประทานอาหารให้เป็นเวลา (หรือรับประทานทุกเมื่อเมื่อถึงเวลา.rับประทานอาหาร) ความคิดจะเป็นสาเหตุให้มีการเปลี่ยนแปลงสารเคมีในร่างกายซึ่งจะทำให้ความสามารถในการควบคุมตัวเองและความสามารถในการเผชิญกับปัญหา ต่าง ๆ ลดลงหลายครั้งที่บุคคลรู้สึกวิตกกังวลหรือหงุดหงิด โดยที่ไม่ทราบความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์เหล่านี้กับความหิว การรับประทานอาหารให้ตรงเวลาจะช่วยเพิ่มความมั่นคงทางอารมณ์

โกรธ (Angry)

สภาวะอารมณ์ที่บุคคลอยู่ในอารมณ์โกรธมักจะพบบ่อยที่สุดที่เป็นสาเหตุให้กลับไปเสพยาซ้ำ จะพบว่าคนจำนวนมากเมื่อยืดหุ้นในภาวะโกรธนั้นเป็นไปได้ยากที่จะเรียนรู้ที่จะเผชิญกับอารมณ์โกรธได้อย่างสร้างสรรค์ มันไม่เป็นการสร้างสรรค์เลยที่จะตอบโต้สิ่งที่ทำให้โกรธทันทีทันใดโดยไม่พิจารณาถึงผลลัพธ์ที่จะตามมาภายหลังหรือเก็บความโกรธไว้และซ่อนเร้นทำเป็นว่าไม่โกรธ การพูดถึงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความโกรธและเรียนรู้วิธีจัดการกับความโกรธเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในกระบวนการเลิกเสพยา

เหงา (Lonely)

การเลิกเสพยาจะมีผลให้เกิดความสูญเสียความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมที่คุ้นเคย การรักษาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลบางคนเป็นสิ่งที่ควรกระทำแต่ในหลายกรณีก็ไม่ควรกระทำ เช่น การกลับไปคบเพื่อนที่ดีมีสุราและเสพยา ความรู้สึกเหงาเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดและกลับไปเสพยาซ้ำอีก

ใบความรู้ 2 (ต่อ)

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 71 เรื่อง “ข้อความจำจ่าย ๆ”)

อ่อนเพลีย (Tired)

การนอนหลับที่ผิดปกติไปจะเป็นปัญหาที่พบบ่อยในระยะแรกเมื่อเลิกเสพยา จะพบบ่อย ๆ ว่าผู้เลิกเสพยาจะยอมแพ้และใช้สารเสพติดช่วยเช่นเดียวกับในอดีตที่เขาเคยใช้สิ่งเหล่านี้ช่วยให้หลับได้ และจะพบบ่อย ๆ ว่าความอ่อนเพลียจะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลกลับไปเสพยาซ้ำ ความรู้สึกอ่อนเพลียไม่ค่อยมีแรง จะทำให้บุคคลรู้สึกบอบบางหรืออ่อนแอมากและไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ในทางที่สร้างสรรค์ได้

บอยครังเพียงใดที่คุณพบว่าคุณมีภาวะทางอารมณ์ดังที่กล่าวมานี้อย่างน้อยหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้น คุณมีวิธีการอย่างไรบ้างที่จะหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้คุณอ่อนแอก