

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

1. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
2. สำเนาหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

นายแพทย์ เทอดศักดิ์ เดชคง

นายแพทย์ประจำกองพัฒนาสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



ที่ ทม 2002/2545

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย

ศ.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

22 สิงหาคม 2544

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน นายแพทย์เทิดศักดิ์ เดชคง
สิ่งที่ส่งมาด้วย คำโครงการวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อทำการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยเรือโทหญิงกนกทิมา สีตะปิ่น นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์ -
มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ต่อการลดการติดแอมเฟตามีนซ้ำของ
พลทหารที่เข้ารับการรักษาในแผนกจิตเวชและบำบัดยาเสพติด โรงพยาบาลอาภากรเกียรติวงศ์ ฐาน
ทัพเรือสัตหีบ ในความควบคุมดูแลของ รศ.ดร.แก้วตา คณะวรรณ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ใน
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้
เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรง
ของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0 - 3874 - 5855

โทรสาร 0 - 3839 - 344



ที่ ทม 2002/2545

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย

ศ.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

29 สิงหาคม 2544

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน หัวหน้าแผนกจิตเวชและบำบัดยาเสพติด โรงพยาบาลอาภากรเกียรติวงศ์ ฐานทัพเรือสัตหีบ
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยเรือโทหญิงกนกทิมา สีตะปัน นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์ -
มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ต่อการลดการติดแอมเฟตามีนซ้ำของ
พลทหารที่เข้ารับการรักษาในแผนกจิตเวชและบำบัดยาเสพติด โรงพยาบาลอาภากรเกียรติวงศ์ ฐาน
ทัพเรือสัตหีบ ในความควบคุมดูแลของ รศ.ดร.แก้วตา คณะวรรณ ประธานกรรมการ มีความ
ประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก
พลทหารที่ติดแอมเฟตามีนที่มารับการรักษาที่แผนกจิตเวชและบำบัดยาเสพติด โดยผู้วิจัยจะ
ขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 6 กันยายน 2544 ถึงวันที่ 28 กันยายน 2544

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-344



ที่ ทม 2002/2545

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย

ศ.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

24 กันยายน 2544

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน หัวหน้าแผนกจิตเวชและบำบัดยาเสพติด โรงพยาบาลอาภากรเกียรติวงศ์ ฐานทัพเรือสัตหีบ
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อทำการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยเรือโทหญิงกนกทิมา สีตะปัน นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์ -
มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ต่อการลดการติดแอมเฟตามีนซ้ำของ
พลทหารที่เข้ารับการรักษาในแผนกจิตเวชและบำบัดยาเสพติด โรงพยาบาลอาภากรเกียรติวงศ์
ฐานทัพเรือสัตหีบ ในความควบคุมดูแลของ รศ.ดร.แก้วดา คณะวรรณ ประธานกรรมการ มีความ
ประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก
พลทหารที่ติดแอมเฟตามีนที่มารับการรักษาที่แผนกจิตเวชและบำบัดยาเสพติด โรงพยาบาลอาภากร
เกียรติวงศ์ ฐานทัพเรือสัตหีบ โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 15
ตุลาคม 2544 ถึงวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2545

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-344

ภาคผนวก ข.

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1

ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัย และสมาชิกที่เข้าร่วมการทดลอง
2. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงวัตถุประสงค์ กฎระเบียบ บทบาทหน้าที่ของผู้ฝึกสอน และสมาชิก ตลอดจนช่วงเวลา จำนวนครั้งที่ใช้ในการฝึกความฉลาดทางอารมณ์
3. เพื่อเตรียมความพร้อมในการใช้ โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

ขนาดของกลุ่ม 12 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องกิจกรรมบำบัด

อุปกรณ์ 1. ตาราง โปรแกรมการฝึกความฉลาดอารมณ์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวแนะนำตนเอง และให้สมาชิกทุกคนแนะนำตนเอง และสาเหตุของการศึกษาเสพยาเสพติดให้สมาชิกฟังคนละประมาณ 2 นาที
2. ผู้วิจัยชี้แจงให้สมาชิกทราบถึงจุดมุ่งหมายของการฝึกความฉลาดทางอารมณ์เพื่อลดการเสพยาเสพติดซ้ำ
3. ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกอภิปรายถึงโทษของยาเสพติดที่มีผลกระทบต่อร่างกายจิตใจ ครอบครัว และสังคมรวมทั้งร่วมกันอภิปรายถึงความสำคัญของการป้องกันการกลับไปเสพยาเสพติดซ้ำพร้อมทั้งตอบคำถามจากไปกิจกรรม “ยาบ้า จากสวรรค์สู่นรก”
4. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามในประเด็นที่สงสัย และแจกปฏิทินการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อเตรียมความพร้อมในการทดลอง

การประเมิน

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม

ใบกิจกรรม
คำถามเพื่อความเข้าใจ
ยาบ้า : “จากสวรรค์สู่นรก”

กรุณาตอบคำถามข้างล่างต่อไปนี้โดยตรงไปตรงมา อ่านคำถามใหม่อีกครั้ง เพื่อพิจารณาว่ามีข้อใดต้องการเปลี่ยนคำตอบ

1. ยาบ้าทำให้คุณรู้สึกเคลิบเคลิ้ม นานเท่าใด

.....

2. คุณได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากการเสพยาบ้า

.....

3. เมื่อใช้ยาบ้าไปนาน ๆ มีผลต่อร่างกายอย่างไรบ้าง

.....

4. การใช้ยาบ้าทำให้เกิดอันตรายต่อจิตและประสาทอย่างไรบ้าง

.....

ใบกิจกรรม

การหาเหตุผลในการกลับไปช้ำยา – ครั้งที่ 2

ก : ทันทที่ผู้รับการบำบัดตัดสินใจที่จะ ไม่เสพยาเสพติดอีกต่อไป เพราะเหตุใดพวกเขาส่วนหนึ่ง จึงกลับไปเสพยาอีก ปรากฏการณ์นี้เป็นเพียงเหตุบังเอิญหรือไม่ มีหนทางใดที่จะหลีกเลี่ยงการ กลับไปเสพยาซ้ำหรือไม่ เหล่านี้เป็นปัญหาที่ชวนให้คิดเป็นอย่างยิ่ง

การหาเหตุผลในการกลับไปเสพยา

เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นในจิตใจของผู้เสพยา หากมีการตัดสินใจที่จะหยุดเสพยา แต่ ภาวะเสพติดยังคงมีกำลังสูง ผู้รับการบำบัดก็มักจะหาเหตุผลต่าง ๆ อย่างแยบยลที่จะกลับไปเสพยา สมองส่วนที่ติดยาพยายามคิดหาเหตุผลต่าง ๆ เพื่อผลักดันผู้เสพยาให้เข้าใกล้กับสถานการณ์เสี่ยง ต่าง ๆ ซึ่งทำให้ผู้รับการบำบัดกลับไปเสพยาได้อีกด้วยความบังเอิญ (ความจริงตั้งใจไว้แล้ว แต่ทำให้ดูเหมือนเป็นความบังเอิญ จะได้เป็นข้ออ้างต่อไปได้) คุณอาจยังคงจำได้ถึงห้วงเวลาที่คุณกำลัง คิดวางแผนที่จะหยุดเสพยา แต่เหตุการณ์ในลักษณะเช่นนั้นก็ได้เกิดขึ้นทุกครั้งก่อนที่คุณจะกลับไป เสพยาอีก

ข : ขอให้ใช้ข้อความต่าง ๆ ต่อไปนี้ เพื่อช่วยให้คุณแยกแยะเหตุผลและข้อแก้ตัวต่าง ๆ ที่ สมองส่วนที่ติดยาของคุณ อาจใช้เป็นข้ออ้างในการกลับไปเสพยาอีก และยับยั้งกระบวนการนั้นเสีย

ภาวะเสพติดสามารถรักษาหายได้

สมองที่ติดยา ได้เคยโน้มน้าวคุณหรือไม่ว่า สามารถที่จะเสพยาครั้งเดียวได้ หรือเสพยา ในปริมาณน้อย ๆ ได้โดยที่ไม่กลับไปติดอีก คุณเคยใช้เหตุผลทำนองนี้หรือไม่ ทุกครั้งที่คุณกลับไป เสพยาอีก

ข้อความ	เคย	ไม่เคย
1. ฉันควบคุมตัวเองได้แล้ว ฉันมีความสามารถที่จะหยุดเสพยา หากฉัน ต้องการทำเช่นนั้น		
2. ฉัน ได้เรียนรู้แล้ว ฉันจะเสพยาในปริมาณที่เล็กน้อย และเป็นครั้งคราวเท่า นั้น		
3. ยาเสพติดที่ฉันกำลังเสพอยู่นี้ ไม่ใช่ปัญหาของฉัน		

(แต่มีตัวอื่นค้างหากที่เป็นปัญหา ดังนั้น ฉันจึงเสพยาตัวนี้ได้ต่อไป ซึ่งไม่ได้หมายความว่าฉันกลับไปเสพยาซ้ำอีก)		
4. อื่นๆ.....		

ทดสอบตัวของคุณเอง

คุณมีความรู้สึกบ้างหรือไม่ว่า สมองของคุณต้องการที่จะพิสูจน์ว่าคุณแน่นกว่ายาเสพติด (หมายความว่า คุณสามารถจะทนต่อฤทธิ์ของยาที่เสพยาเข้าไปได้) มันเป็นการง่ายเหลือเกินที่จะลืมว่า การควบคุมอารมณ์เป็นกุญแจสำคัญในการที่จะหยุดเสพยาเสพติดได้ หาใช่ความรู้สึกว่าตัวเองมีความเข้มแข็งไม่ คุณเคยมีความคิดต่อไปนี้บ้างหรือไม่

ข้อความ	เคย	ไม่เคย
1. ฉันเข้มแข็งพอที่จะกลับไปเผชิญหน้ากับยาเสพติดได้อีก		
2. ฉันอยากรู้ว่าฉันสามารถพูดคำว่า “ไม่” ได้หรือไม่		
3. ฉันต้องการทดสอบว่า ฉันสามารถอยู่ท่ามกลางเพื่อนที่เสพยาได้หรือไม่		
4. ฉันอยากรู้ว่า “ยาบ้า” ทำให้ฉันรู้สึกอย่างไรในขณะนี้ (หลังจากที่ฉันหยุดเสพมันได้แล้ว)		
5. อื่นๆ.....		

ง : การฉลอง

สมองที่คิดยาและบุคคลอื่น อาจจะส่งเสริมให้คุณต้องตกไปอยู่ในสถานการณณ์ต่อไปนี้

ข้อความ	เคย	ไม่เคย
1. ฉันรู้สึกดีมากในขณะนี้การเสพยาอีกเพียงครั้งเดียวไม่น่าจะทำให้ฉันคิดยาได้		
2. ฉันกำลังทำได้ดี ทุกสิ่งทุกอย่างไปได้สวย ฉันควรให้รางวัลแก่ตัวเอง		
3. โอกาสนี้ช่างเป็นเวลาที่เหมาะสมจริงๆ ที่ฉันจะขอฉลองสักหน่อย		
4. อื่น ๆ.....		

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 2

ธรรมชาติของจิตใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิก ได้เรียนรู้และเข้าใจอารมณ์ของมนุษย์
2. เพื่อให้สมาชิก รู้จักอารมณ์ตนเอง และสามารถบันทึกอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้น

ได้

ขนาดของกลุ่ม 12 คน

เวลา 60 นาที

สถานที่ ห้องกิจกรรมบำบัด

- อุปกรณ์
1. แบบบันทึกอารมณ์ตนเอง
 2. ใบความรู้เรื่องอารมณ์
 3. ใบงาน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยอธิบายถึงธรรมชาติของจิตใจซึ่งประกอบไปด้วยอารมณ์ต่างๆ ให้สมาชิกทราบ ประกอบใบความรู้เรื่องอารมณ์และหนังสือประกอบรูปภาพเรื่องธรรมชาติของจิตใจ
2. ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่องกลุ่มอารมณ์ให้สมาชิกทำ เพื่อจัดกลุ่มของอารมณ์ต่าง ๆ ได้ถูกต้อง
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปความรู้เรื่องอารมณ์พร้อมทั้งร่วมกันอภิปรายถึงความสำคัญของการป้องกันการกลับไปติดยาเสพติดซ้ำตามใบกิจกรรม
4. ผู้วิจัยอธิบายการบันทึกอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นลงในแบบบันทึกอารมณ์
5. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกอารมณ์ตนเองให้สมาชิก นำกลับไปทำเป็นการบ้าน โดยบันทึกอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน แล้วนำมาส่งในครั้งต่อไป

การประเมิน

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม

ใบความรู้เรื่อง “อารมณ์”

อารมณ์

อารมณ์หมายถึง สภาวะของความรู้สึกนึกคิดที่สามารถถ่ายทอดและแสดงออกมาทางสีหน้า คำพูดและพฤติกรรมซึ่งเกิดจากการรับรู้ของบุคคลที่เป็นผลมาจากการแปลความหมายของเหตุการณ์นั้นๆ ซึ่งอารมณ์ของมนุษย์มีทั้งอารมณ์ในด้านบวกและด้านลบ ซึ่งการเกิดอารมณ์มีทั้งผลดีและผลเสียต้องขึ้นอยู่กับชนิดของอารมณ์ ข้อดีของการเกิดอารมณ์ด้านบวกก็คือ ในบางครั้งอารมณ์ทำให้เพิ่มพลัง สามารถทำงานได้ดีกว่าปกติ อารมณ์ทำให้ร่าเริง สนุกสนาน แต่ผลเสียของอารมณ์ในด้านลบก็มีอยู่เช่นกัน ผลเสียที่สำคัญ ได้แก่

1. ผลเสียทางร่างกาย เช่น อาหารไม่ย่อย ท้องอืดเพื่อ หายใจแรงจนเหนื่อย
2. ผลเสียต่อการทำงาน เช่น ทำให้ทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร หรืออาจทำงานไม่ได้
3. ผลเสียทางสังคม เช่น เป็นคนที่มีอารมณ์รุนแรงอยู่เสมอ เปลี่ยนแปลงได้ง่าย มักจะ

เข้ากับใครไม่ค่อยได้ ไม่มีใครอยากคบหาสมาคมด้วย อารมณ์รุนแรงมาก อาจนำไปสู่การมีปัญหาทางจิตประสาทได้

อารมณ์หรือความรู้สึกพื้นฐานของมนุษย์ มีอยู่ 4 แบบ คือ

1. อารมณ์สุข เช่น ดีใจ สมหวัง ฯลฯ
2. อารมณ์เศร้า เช่น ทุกข์ใจ ผิดหวัง ท้อแท้ เบื่อหน่าย ฯลฯ
3. อารมณ์กังวล เช่น กระวนกระวายใจ ร้อนใจ กระสับกระส่าย ฯลฯ
4. อารมณ์โกรธ เช่น หงุดหงิด โมโห ฯลฯ

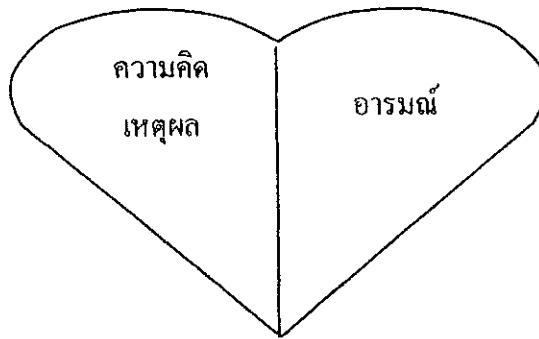
อารมณ์ทั้ง 4 แบบนี้ จะมีอิทธิพลต่อการรับรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา ในความเป็นจริง อารมณ์อารมณ์นั้นจะเกิดขึ้นหลังความคิด อันเกิดจากการรับรู้ของบุคคลที่เป็นผลมาจากการแปลความหมายของเหตุการณ์นั้น ๆ แต่เนื่องจากกระบวนการที่เกิดรวดเร็วมาก จึงทำให้คนส่วนใหญ่เข้าใจว่า “อารมณ์” นั้นจะเกิดก่อนสิ่งอื่นใด เมื่อบุคคลเผชิญต่อเหตุการณ์ แต่อย่างไรก็ตามบุคคลสามารถทำความเข้าใจกับอารมณ์ ฝึกการควบคุมอารมณ์ และแสดงออกให้เหมาะสมกับเวลา สถานที่ และบุคคลได้

สรุปได้ว่า อารมณ์ทุกอารมณ์นั้นเกิดได้กับบุคคลทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย โดยอารมณ์ในแง่ลบ เช่น อารมณ์โกรธ และอารมณ์เศร้า มักทำให้เกิดผลเสียต่อบุคคลมาก ดังนั้น บุคคลจึงควรที่จะสำรวจตัวเอง และยอมรับได้ว่า ตนเองกำลังอยู่ในสภาวะอารมณ์อย่างไร และฝึกหัดที่จะ

ระบายอารมณ์และควบคุมตนเองได้อย่างเหมาะสม และเป็นไปในทางสร้างสรรค์ หรือรู้จักที่จะยับยั้ง หรือควบคุมอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมให้ได้ การมีความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์และระบายออกมาในทางที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์ อันจะช่วยเสริมสร้างให้รู้จักการควบคุมอารมณ์สามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม นับเป็นการลดปัญหาสุขภาพจิตลงได้อีกทางหนึ่งด้วยและเมื่อเรารู้จักที่จะควบคุมอารมณ์ ความต้องการของเราได้จะทำให้จิตใจของเราเข้มแข็งไม่ตกเป็นทาสของยาเสพติด

ใบความรู้ ธรรมชาติของความคิดของมนุษย์

ความคิดหรือเหตุผลกับอารมณ์อยู่ด้วยกันในใจของมนุษย์ มันจะเบียดกันไปมา ถ้าอารมณ์มากความคิด การรู้จักใช้เหตุผลก็ถูกเบียดให้เล็กลง ถ้าปล่อยให้อารมณ์แผ่ขยายไปเรื่อยๆ เอาแต่ใจ พอใจ ถูกใจ ชอบใจ ความคิดเหตุผลก็ไม่มี ไม่ระแหนงถึงผลที่จะตามมาของการกระทำ กรณีจิตยาเสพติดคือการใช้ชีวิตที่มีอารมณ์เป็นตัวบงการ ปล่อยตัวปล่อยใจให้ตกเป็นทาสของยาเสพติด และตรงกันข้ามเราจึงฝึกควบคุมอารมณ์เพื่อให้เหตุผลมีโอกาสทำงานและเราก็ฝึกให้รู้จักคิดที่จะปล่อยให้อารมณ์บวกมีโอกาสดังออกบ้าง เพื่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ การรู้จักควบคุมอารมณ์จะทำให้การคิดอย่างมีเหตุผลมีมากขึ้น คิดถึงผลเสียที่จะตามมาของการติดยาเสพติดหาทางออกในการแก้ปัญหาด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ไม่ใช่ยาเสพติดในการแก้ปัญหา



แบบบันทึกอารมณ์

ชื่อ.....นามสกุล.....

ครั้งที่.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ให้สมาชิกทำเครื่องหมาย / ลงในช่องอารมณ์ที่สมาชิกแสดงออกตรงกับช่องของเวลาที่เกิดพฤติกรรมตามความเป็นจริง โดยให้ทำเครื่องหมาย / ทุกครั้งเมื่อเกิดอารมณ์ขึ้นตามกลุ่มอารมณ์

เวลา	กลุ่มอารมณ์โกรธ	กลุ่มอารมณ์กังวล	กลุ่มอารมณ์เศร้า	กลุ่มอารมณ์สุข
6.00-7.00				
7.00-8.00				
8.00-9.00				
9.00-10.00				
10.00-11.00				
11.00-12.00				
12.00-13.00				
13.00-14.00				
14.00-15.00				
15.00-16.00				
16.00-17.00				
17.00-18.00				
18.00- เป็นต้นไป				
รวม				

ใบกิจกรรม

การป้องกันการกลับไปติดยา

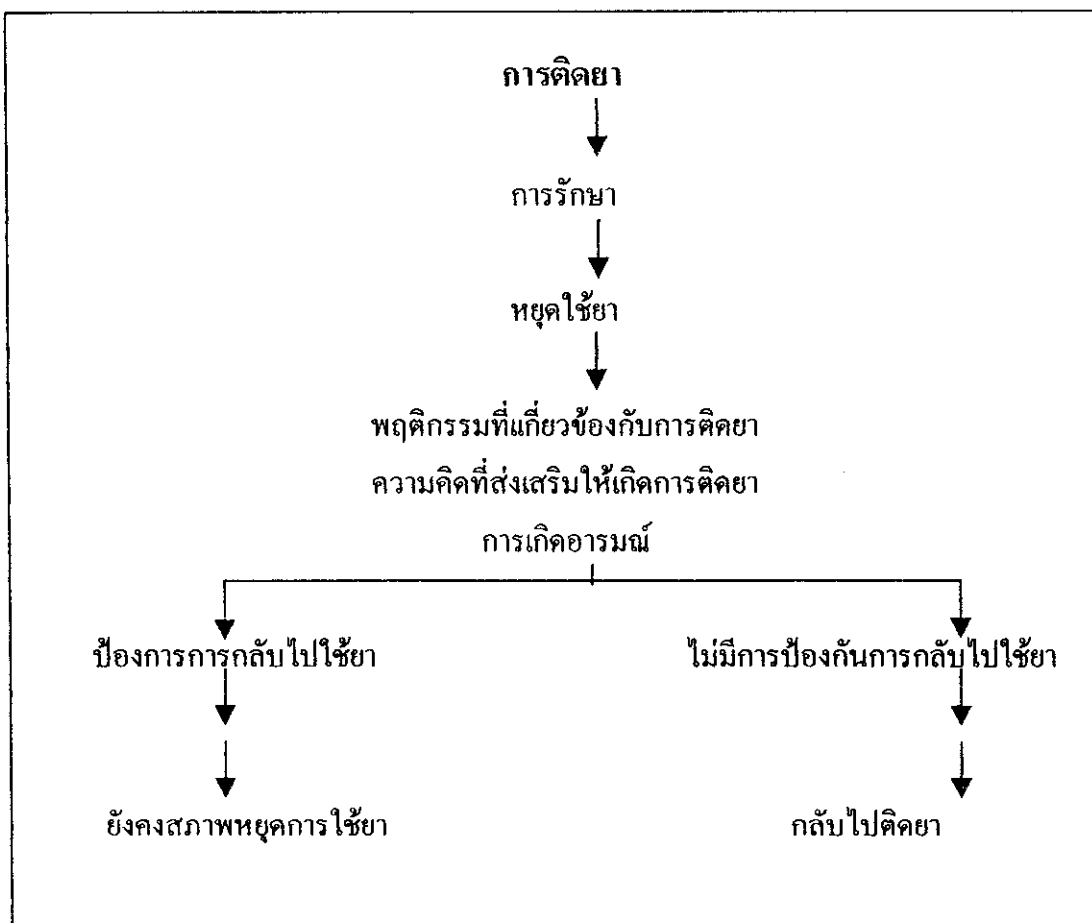
ก : ทำไมการป้องกันการกลับไปติดยาจึงเป็นเรื่องสำคัญ

การเลิกยามีความหมายลึกซึ้งมากกว่าเพียงแค่การไม่ใช้ยาหรือสูราอีก ชั้นแรกของการบำบัดรักษาคือ การหยุดใช้ยาและสูรา ขึ้นต่อไปคือ ไม่เริ่มกลับไปใช้มันอีก ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ และกระบวนการนี้เรียกว่า “ การป้องกันการกลับไปติดยา “

การกลับไปใช้ยาคืออะไร

การกลับไปใช้ยา คือการหวนกลับไปใช้ยาและสูราอีกหลังเลิกยาแล้ว หรือกลับไปมีพฤติกรรมและรูปแบบชีวิตที่เอื้อต่อการใช้ยา มักพบว่า พฤติกรรมและรูปแบบชีวิตดังกล่าวจะเกิดขึ้น ก่อนกลับไปติดยาจริง ๆ การฝึกให้รู้ถึงจุดเริ่มต้นของการกลับไปติดยาจะสามารถช่วยบุคคลนั้นหยุดขบวนการกลับไปใช้ยาได้ ก่อนที่จะเริ่มหวนไปใช้ยาหรือสูราจริง ๆ

ข: กระบวนการกลับไปติดยา



ค : พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการคิดยาเป็นอย่างไร

พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการคิดยา คือพฤติกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของการใช้ยาหรือสุรา พฤติกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่ผู้คิดยาทำเพื่อให้ได้เสพหรือปิดบังการเสพยาหรือคิมสุรา ได้แก่ การขโมย การทำตัวเป็นคนไว้ใจไม่ได้

โปรดระบุพฤติกรรมที่คิดยาของคุณ

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

ง : การสร้างอารมณ์คืออะไร ความรู้สึกที่ไม่อาจหายไป แต่กลับทวีความรุนแรงขึ้นเป็นลักษณะของการเกิดอารมณ์ที่นำไปสู่การคิดถึงยา บางครั้งอารมณ์เหล่านี้รุนแรงจนทนไม่ได้ ความรู้สึกที่นำไปสู่การสร้างอารมณ์เช่นนี้ ได้แก่ ความเบื่อ ความวิตกกังวล ความคับข้องใจทางเพศ ความหงุดหงิด และความเศร้า

ในอดีตและปัจจุบันมีอารมณ์ใดบ้างที่เป็นปัญหาสำหรับคุณ

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

จ : อะไรเป็นความคิดที่ส่งเสริมให้เกิดการคิดยา

ความคิดที่ส่งผลให้เกิดการยอมรับการเสพยา หรือคิมสุรา เช่น “ผมคิมเพียงแก้วเดียว” “ในเมื่อเขาคิดว่าผมคิมเหล้าผมก็คิมเสียเลย” “ผมทำงานหนัก ผมต้องพัก”

ความคิดที่ทำให้คุณคิดยา คืออะไร

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

ฉ : ขั้นตอนสำคัญ คือ การจัดการทันทีที่คุณรู้สึกถึงอันตรายที่จะกลับไปใช้ยา

การกระทำข้อใดที่ได้ผลสำหรับคุณ

- | | |
|--------------------------------|----------------------|
| โทรหาผู้บำบัด | ไปพักร้อน |
| โทรหาเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม | คุยกับครอบครัว |
| ไปร่วมประชุมกลุ่ม | คุยกับคู่สมรส |

.....เริ่มออกกำลังกาย

.....ปฏิบัติตามตารางกิจ
กรรมประจำวันที่ได้จัดไว้

.....อื่น ๆ ระบุ.....

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 3

ควบคุมอารมณ์ให้ได้เพื่อชนะใจตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์ความต้องการของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักวิธีควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตน ซึ่งเกี่ยวข้องกับ การคิดยาเสพติด และสภาวะการณ์ต่างๆ ที่มากระทบ

ขนาดของกลุ่ม 12 คน

เวลา 60 นาที

สถานที่ ห้องกิจกรรมบำบัด

- อุปกรณ์
1. แบบสำรวจปรอทอารมณ์
 2. ใบความรู้เรื่องอารมณ์ และความต้องการ
 3. ใบความรู้ วิธีฝึกการควบคุมอารมณ์และความต้องการ
 4. ใบความรู้การเตรียมพร้อมร่างกาย

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัย อธิบายพร้อมสารคดีให้สมาชิกดูวิธี ฝึกร่างกายเพื่อให้เกิดสติ คือ ฝึกหายใจ ลึกถึงท้อง ฝึกฝ่ามือร้อน แล้วให้สมาชิกปฏิบัติตาม 10 นาที
2. นำการบ้านที่ให้สมาชิกบันทึกอารมณ์ของตนเองมาอภิปรายถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยให้สมาชิกยกตัวอย่างอารมณ์ที่เกิดขึ้น สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์และการแสดงออก
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนได้ทำแบบสำรวจอารมณ์ ต่างๆ ของตนเอง (อารมณ์เบื่อ , เง็ง , เสรี , เหงา) โดยระบุเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เหล่านั้นระดับสูงสุด ปานกลาง น้อย และ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น
4. ผู้วิจัยได้อภิปรายประกอบใบความรู้เรื่อง “ การควบคุมอารมณ์ และความต้องการ ของตนเอง”และสารคดีการควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกทางอารมณ์ 5 วิธี ให้สมาชิกได้ฝึก ปฏิบัติ

- 4.1 ฝึกหายใจ
- 4.2 ชีวิตต้องคิดเบรค
- 4.3 การใช้สติบำบัด
- 4.4 ทิ้งขยะในใจ
- 4.5 วิธีการหยุดความคิด

5. ให้สมาชิกประเมินผลการฝึกในกลุ่ม และให้สมาชิกได้ร่วมกันอภิปรายถึงการนำวิธีการควบคุม

6. อารมณ์ไปใช้เมื่อมีความต้องการเสพยาเสพติดและการฝึกควบคุมอารมณ์ไปใช้ในสภาวะการณ์อื่นๆ

7. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกอารมณ์ให้สมาชิกทุกคนนำกลับไปทำเป็นการบ้าน โดยบันทึกอารมณ์ที่เกิดขึ้น ในแต่ละวัน แล้วนำมาส่งครั้งต่อไป

การประเมิน

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตความสนใจจากการฝึกปฏิบัติ

การเตรียมพร้อมร่างกาย

1. ฝึกหายใจลึกถึงท้อง

เริ่มจากการฝึกในท่านอน ไปสู่ท่านั่ง และทำยืน
ขณะหายใจเข้า กระบังลมเลื่อนลงต่ำ ค้นท้องให้พองออก
ขณะหายใจออก กระบังลมเคลื่อนสู่ตำแหน่งเดิม ท้องแฟบ

2. ฝึกฝ่ามือร้อน

เป็นการฝึกควบคุมประสาทอัตโนมัติที่มีอ โดยเน้นการกระตุ้นระบบประสาทผ่าน
คลาย (พาราซิมพาเทติก)

วางมือไว้ในระดับทรวงอกหรือท้อง ฝ่ามือหันเข้าหากันแต่ไม่ติดกัน เลื่อนมือห่างออก
จากกันช้า ๆ (อาจหายใจเข้าช้า ๆ ร่วมด้วย) แล้วจึงหกดมือเข้าหากันช้า ๆ (อาจหายใจออกช้า ๆ ด้วย)
ระหว่างที่ฝ่ามือขยับ ให้ใช้จิตใจติดตามการเคลื่อนไหวของฝ่ามือไว้ตลอด เมื่อฝึกได้
สักพักจะพบว่าอุณหภูมิของฝ่ามือสูงขึ้น โดยใช้ Finger thermometer วัดให้อุณหภูมิสูงขึ้น 2 องศา
ฟาเรนไฮต์

3. ฝึกหายใจด้วยการเคลื่อนไหว

เป็นการฝึกสมาธิการเคลื่อนไหวร่างกายไปพร้อม ๆ กับการหายใจ

1. ยืนแยกเท้าหนึ่งช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ตรง
2. หงายฝ่ามือขึ้น ค่อย ๆ ยกผ่านแนวกลางขึ้นมาถึงคาง จังหวะนี้หายใจเข้า
3. คว่ำมือแล้วค่อย ๆ เลื่อนลงมา มือผ่านเอวให้ย่อเข้าเล็กน้อย จังหวะนี้หายใจออก
4. ระหว่างที่เคลื่อนไหวฝ่ามือขึ้นและลง ให้ใช้จิตใจติดตามการเคลื่อนไหวของฝ่ามือ

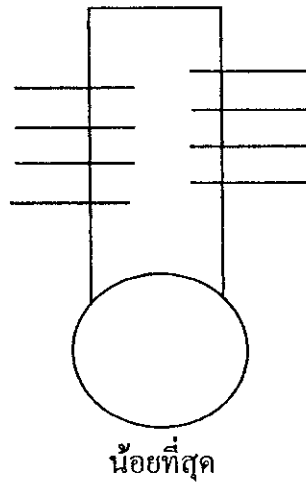
ไปตลอด

หมายเหตุ

ในการฝึกสมาธิแต่ละครั้งประมาณ 10 นาที และแต่ละครั้งให้เลือกฝึกอย่างใดอย่าง
หนึ่งเท่านั้น

ใบงาน

1. ให้สมาชิกทุกคนในกลุ่ม สํารวจอาการต่างๆของตน (อาการเบื่อ, เหนงา ,เสร์้า ,เซ็ง) โดยระบุ เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอาการเหล่านั้น มากที่สุด ปานกลาง และน้อยที่สุด



2. ให้สมาชิกในกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นก่อน เกี่ยวกับปรอทอาการของคุณ
- | | |
|---|--|
| <p>“หมอใช้ปรอทวัดไข้
เราใช้ปรอทวัดอารมณ์”</p> | <p>เมื่อใดไข้สูงต้องลดต้องรักษา
เพื่อข่มเพื่อลดความรุนแรง”</p> |
|---|--|

ใบความรู้เรื่อง “การควบคุมอารมณ์ต้องการ”

การควบคุมอารมณ์ต้องการ ไม่ใช่การเก็บกด ไม่แสดงออกทางอารมณ์เลย แต่เป็นการเรียนรู้ที่จะจัดการกับสถานการณ์อย่างมีเหตุผล แสดงออกในทางที่สังคมยอมรับและมีผลเสียต่อตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจน้อยที่สุด ฉะนั้น การแสดงความก้าวร้าวหรือเก็บกดอารมณ์เอาไว้ จึงไม่ใช่การควบคุมอารมณ์ต้องการอย่างเหมาะสม เพราะความก้าวร้าว นั้นสังคมไม่ยอมรับ ในขณะที่เกี่ยวกับการเก็บกดอารมณ์ก็ย่อมเกิดผลเสียด้านจิตใจต่อตนเอง ดังนั้น การเรียนรู้ความเหมาะสมในการแสดงออกของอารมณ์ต้องการว่าเมื่อไรแสดงได้ เมื่อไรต้องควบคุมอารมณ์ต้องการไว้ รวมทั้งเรียนรู้การแสดงอารมณ์ต้องการในแบบที่สังคมยอมรับด้วย

การควบคุมอารมณ์ต้องการ

มี 2 ด้าน ได้แก่

1. การควบคุมวิธีการแปลความหมายของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มาเราให้เกิดอารมณ์
2. ควบคุมการแสดงออกต่อเหตุการณ์นั้น ๆ

แนวปฏิบัติในการควบคุมอารมณ์

มีแนวทางในการควบคุมอารมณ์ 3 ประการดังนี้

1. ให้ยอมรับว่ามีอารมณ์ต้องการ และกำลังพยายามควบคุมอยู่
2. ใช้สติปัญญาพิจารณาการตอบสนองทางอารมณ์ต้องการตามความจริง เช่น ถ้ามีความรู้สึกอยากเสพยาเสพติดขึ้นมาจะอย่างไร ก็ควรใช้เทคนิคการฝึกผ่อนคลายอารมณ์ต้องการนั้นด้วยเทคนิคต่างๆที่ได้ฝึก เช่น ฝึกการมีสติ ฝึกหายใจยังอารมณ์ ทั้งขณะในใจ หรือเทคนิคการหยุดความคิด การใช้เทคนิคการผ่อนคลายอารมณ์ต้องการ ก็จะช่วยควบคุมอารมณ์ต้องการไว้ได้มาก
3. พิจารณาที่สาเหตุ หลีกเลี่ยงสาเหตุ และหาแนวทางปรับใจเพื่อเผชิญกับอารมณ์ในทางลบ

สรุป

อารมณ์ทุกอารมณ์นั้นเกิดได้กับบุคคลทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย โดยอารมณ์ในแง่ลบ เช่น อารมณ์โกรธ อารมณ์เศร้า อารมณ์อยาก และอารมณ์กลัว มักทำให้เกิดผลเสียต่อบุคคลมาก ฉะนั้น บุคคลจึงควรสำรวจตนเอง และยอมรับได้ว่าตนเองกำลังอยู่ในสภาวะอารมณ์และความต้องการ

อย่างไร และฝึกหัดที่จะระบายอารมณ์ ความต้องการ และควบคุมตนเองได้อย่างเหมาะสม และเป็นไปในทางสร้างสรรค์ เป็นประโยชน์หรือรู้จักที่จะยับยั้งหรือควบคุมอารมณ์และความต้องการที่ไม่เหมาะสมให้ได้ อันจะเป็นการเสริมสร้างให้รู้จักการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้ และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม นับเป็นการลดปัญหาสุขภาพจิตได้อีกทางหนึ่ง นอกจากนั้นยังทำให้เรารู้จักควบคุมตนเองไม่ให้ตกเป็นทาสของยาเสพติด



เส้นทางสู่การเลิกยา

ความรู้สึกที่ทำให้ไปเสพยา



ชีวิตน่าเบื่อมากจนผมอาจจะเสพยา



ผมมีความสุขเหมือนกำลังฉลอง คั้งนั้น...



ผมเศร้าคั้งนั้น...



งานผมมีปัญหาและผมรู้สึกกับข้องใจ จน...



ผมทะเลาะกับแฟน



พ่อแม่ทำให้ผมรำคาญ

การอ้างเหตุผลเหล่านี้แสดงให้เห็นว่า ภาวะอารมณ์บางอย่างมีพลัง หรือทำให้เกิดความสูญเสียจนกระทั่งต้องเสพยาเพื่อขจัดอารมณ์ที่เกิดขึ้น

ใบความรู้

กลวิธีควบคุมและแสดงออกทางอารมณ์

วิธีที่ 1 “ฝีกหายใจยังอารมณ์”

คนส่วนใหญ่เข้าใจผิดว่าเวลาโกรธจึงจะฝีกการหายใจ แล้วจะยังอารมณ์โกรธไว้ได้ทันใจ ความจริงต้องฝีกใช้เสมอในขณะที่อารมณ์ปกติ เพื่อให้เคยชินและทำได้เร็วในทุกครั้งที่อยากจะทำ

วิธีการ ก่อนฝีกให้ผ่อนคลายร่างกายทุกส่วนแล้วหายใจเข้าลึก ๆ และค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกยาว ๆ พร้อมกับสั่งตนเองว่า เราได้รับอากาศ ออกซิเจน เข้าไปเลี้ยงร่างกายและสมอง ทำให้เราสดชื่น....สบาย ทำติดต่อกัน 3 – 5 ครั้ง ทำบ่อย ๆ เป็นประจำ

วิธีที่ 2 “ชีวิตต้องคิดเบรค” ภาพจักรยาน / มอเตอร์ไซด์

ให้สมาชิกคุณภาพและอภิปรายถึงองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้การขับขี่รถปลอดภัย (ก่อนการปะทะหรือต้องการหยุดตั้งใช้ส่วน/ความสำคัญของเบรค) ซึ่งเปรียบเหมือนชีวิตคนเราก็ต้องคิดเบรค รู้จักหยุดความคิด/อารมณ์ไว้บ้าง

วิธีที่ 3 “การใช้สติบำบัด”

การกำหนดรู้อารมณ์ของคน ทำตารางบันทึกอารมณ์

วิธีที่ 4 “ทิ้งขยะในใจ”

ความโกรธเหมือนขยะที่สะสมในใจ เมื่อย้อนคิดจะยังโกรธไม่หายทำให้อารมณ์พุ่งมั่ว หงุดหงิด สะสมตะกอนอารมณ์อยู่ร่ำไป ถ้ามีเหตุการณ์ใหม่มากระตุ้น ปฏิกริยาโกรธอาจรุนแรงเกินเหตุเป็นผลเสียต่อตนเอง และผู้อื่น ดังได้กล่าวมาแล้ว หรืออาการอยากเสพยาที่เกิดขึ้นก็เหมือนกับมีขยะเกิดขึ้นในใจ

อยากให้เราตระหนักถึงประโยชน์ของการทิ้งขยะในใจ คือ

- เราได้เห็นความเสียหายของขยะถ้ายังมีอยู่กับเรา
- เป็นการให้สิ่งดี ๆ ต่อใจตัวเอง (เมตตาตัวเอง) ไม่ทำร้ายจิตใจคนด้วยการหัดทิ้งขยะในใจ

วิธีการ 1. ตั้งใจก่อนว่าจะกำจัดออกไปจากใจ

2. การให้อภัย

3. สั่งตัวเองว่า.....

- ไม่มีคำว่าสายสำหรับการเริ่มต้นใหม่
- ก็ยอมรับกันแล้ว
- ได้ผ่านพ้นไปแล้ว
- เราต้องเริ่มต้นชีวิตใหม่ที่ดีกว่าเป็นขี้ยาให้ได้



เส้นทางสู่การเลิกยา



วิธีการหยุดความคิด



รับรู้ถึงความคิดที่จะทำให้เสพยา



ใช้จินตนาการ



การเตือนตนเองด้วยการคิดหนึ่งยาง



ฝึกการผ่อนคลาย



ปรึกษาคนที่ช่วยเหลือได้



สวดมนต์

การสร้างจินตนาการ ภาพที่สร้างขึ้นในใจจินตนาการว่าคุณปิดสวิตช์ เพื่อหยุดความคิด ที่จะใช้ยาหรือสูราวาดภาพอื่นแทนที่จะคิดถึงการใช้ยาหรือสูรา ควร ใช้จินตนาการหรือความคิดถึงสิ่งน่าชื่นชม หรือมีความหมายต่อคุณ โดยที่สิ่งนั้น ไม่มีความเกี่ยวข้องกับยาอย่างสิ้นเชิง ถ้าเทคนิคการหยุดความคิดไม่ได้ผล แต่ความคิดที่จะ ใช้ยายังกลับมาอีกคุณควรเปลี่ยนสภาพแวดล้อม หรือเปลี่ยนไปทำงานที่ต้องใช้สมาธิเต็มที่

การเตือนตนเองด้วยการคิดหนึ่งยาง คล้ายของที่ข้อมือ ดึงและคิดหนึ่งยางเบา ๆ ที่ข้อมือของคุณขณะที่คุณพูดว่า “ ไม่ “ เมื่อมีความคิดที่จะใช้ยาหรือดื่มสูราเหมือนดังกล่าวข้างต้น สร้างมโนภาพแทนการ คิดถึงยาหรือสูรา

การสวดมนต์ เป็นเทคนิคการหยุดความคิดที่ใช้ได้ผลเช่นกัน

ฝึกการผ่อนคลาย เมื่อรู้สึกว่าระเพาะอาหารว่าง โหรงหรือหนัก บีบตัวเป็นพัก ๆ ให้
 สูดหายใจลึก ๆ (ให้รู้สึกว่ลมเต็มปอด) แล้วผ่อนคลายออกช้า ๆ จะช่วยลดอาการเหล่านี้ได้ ทำ
 อย่างนี้ติดต่อกัน 3 ครั้ง คุณจะรู้สึกว่ความอึดอัดผ่อนคลายลง ทำซ้ำเหมือนเดิมเมื่อมีความรู้สึกอยาก
 ยา

ปรึกษาคนที่ช่วยเหลือได้ พูดคุยกับคนอื่นเพื่อจะระบายความรู้สึกของคุณ และเพื่อให้
 คุณได้รับรู้และทบทวนความคิดของตนเอง คุณควรมีเบอร์โทรศัพท์ของคนที่สามารถช่วยคุณ ได้
 และคุณสามารถใช้ได้ทันทีที่คุณต้องการความช่วยเหลือ

การทำสมาธิ เมื่อคิดถึงยาให้หลับตา แล้วฟังความสนใจกับความรู้สึกของลมหายใจที่
 ผ่านเข้า-ออกบริเวณปลายจมูก หากจับความรู้สึกของลมหายใจไม่ได้ ให้หายใจเข้า - ออก ยาว ๆ 2 -
 3 ครั้งแล้วค่อยผ่อนคลายลงมาเป็นปกติ ทำต่อเนื่องกันอย่างต่อเนื่องกันอย่างน้อย 1 นาที

วิธีต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้ว ควรมีการฝึกทำทุกวัน ๆ ละ 2 ครั้ง เข้า - เย็น เพื่อเวลานำมาใช้
 จะได้สามารถทำได้ผลเพื่อหยุดความคิด

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์
หมวดที่ 1
สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 4
ควบคุมอารมณ์ให้ได้เพื่อชนะใจตนเอง (ต่อ)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์ความต้องการของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกมีสติจากการฝึกร่างกาย
3. เพื่อให้สมาชิกรู้จักวิธีการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตน ซึ่งเกี่ยวข้อง

กับการศึกษาเสพยาเสพติด และสภาวะการณ์ต่าง ๆ

ขนาดของกลุ่ม 12 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องกิจกรรม

อุปกรณ์ ภาพคนคิดยาบ้าจับเด็กเป็นตัวประกัน ,วีดีโอเทปผู้คิดยาบ้าที่กำลังคุ้มคลั่ง

การดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัย ให้สมาชิกฝึกร่างกายเพื่อให้เกิดสติ 10 นาที
2. นำการบ้านที่ให้สมาชิกบันทึกอารมณ์ของตนเองมาอภิปรายพร้อมทั้งอภิปราย

ประกอบใบความรู้ “ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม”

3. ยกตัวอย่างสถานการณ์จากหนังสือพิมพ์เพื่อวิเคราะห์ข่าวที่คนคิดยาบ้าจับเด็กเป็นตัวประกัน รวมทั้งชมวีดีโอเทปและให้สมาชิกบอกถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นของคนกับเหตุการณ์นั้นและให้สมาชิกได้ลองพูดถึงประสบการณ์ของตนเองจากนั้นอภิปรายร่วมกันพร้อมทั้งตอบคำถามจากใบกิจกรรม “ภาวะทางอารมณ์ที่ทำให้กลับไปเสพยา”

4. สมาชิกได้ฝึกปฏิบัติ วิธีการควบคุมอารมณ์ต้องการ 1 วิธี และให้บันทึกอารมณ์เป็นการบ้าน

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตความสนใจจากการฝึกปฏิบัติ

ใบความรู้ ความคิด อารมณ์และพฤติกรรม

ยาเสพติดจะเปลี่ยนวิถีคิดของบุคคลซึ่งจะมีผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคล การเปลี่ยนแปลงนี้มีผลกระทบต่อกระบวนการเลิกยาเสพติดอย่างไร

ความคิด

ความคิดเกิดขึ้นในสมองส่วนที่ใช้เหตุผล มักคล้ายกับภาพในโทรทัศน์ ฉายให้เห็น ความคิด เห็นภายในใจ ความคิดสามารถควบคุมได้ ถ้าคุณรู้เท่าทันความคิดของตนเอง คุณจะ สามารถเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนความคิดนั้น ได้ การเรียนรู้วิธีเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับยาเป็นเรื่องสำคัญใน กระบวนการเลิกเสพยา มันไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะรู้เท่าทันความคิดและควบคุมมันได้ แต่ด้วยการฝึกฝน มันจะทำได้ง่ายขึ้น

อารมณ์

อารมณ์เป็นเรื่องของความรู้สึก ความสุข ความเศร้า ความโกรธ และความกลัว ความรู้ สึกเหล่านี้เป็นอารมณ์พื้นฐาน อารมณ์ไม่สามารถควบคุมได้และไม่ใช่สิ่งที่คิดหรือเลว ในตัวของมัน เอง การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองเป็นสิ่งสำคัญ การพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวเพื่อนและผู้ บำบัดจะช่วยให้คุณตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเองบางครั้งบางอารมณ์ก่อให้เกิดความ ไม่พอใจมากกว่าอารมณ์อื่น ๆ แต่เป็นเรื่องปกติที่บุคคลจะมีหลายอารมณ์ถึงเสพติดสามารถเปลี่ยนอารมณ์ของ คุณได้โดยมีผลต่อการทำงานของสมอง ในระยะเลิกเสพยามีบ่อยครั้งที่การแสดงออกทางอารมณ์ ถัดสน บางครั้งคุณรู้สึกหงุดหงิดง่าย โดยไม่มีเหตุผลหรือบางครั้งรู้สึกดีทั้ง ๆ ที่ไม่มีอะไรดีเกิดขึ้น คุณไม่สามารถควบคุมหรือเลือกความรู้สึกได้ แต่คุณสามารถควบคุมว่า คุณจะทำอะไรเพื่อตอบ สนองอารมณ์นั้นได้อย่างเหมาะสม

พฤติกรรม

สิ่งที่คุณกระทำเรียกว่าพฤติกรรม เช่น การทำงาน การเล่น การไปหาหมอและการ เสพยา พฤติกรรมเป็นผลของอารมณ์ หรือเป็นผลของความคิดหรือทั้งสองอย่างรวมกัน ในภาวะ ติดยา ความคิดของคุณจะหมกมุ่นอยู่กับยาและมีผลต่ออารมณ์ ซึ่งจะนำไปสู่การเสพยา กระบวน การที่รุนแรงและเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ต้องควบคุมให้ได้เพื่อการฟื้นฟู ควรมีการกำหนดตาราง การใช้เวลาที่แน่นอน การเข้าร่วมกลุ่มผู้ติดยาเสพติดนิรนาม และการเข้าร่วมกิจกรรมใหม่ ๆ ที่ไม่เกี่ยวกับการใช้สารเสพติดทั้งหมดนี้เป็นวิธีที่ทำให้ได้การควบคุมพฤติกรรมกลับคืนมาเข้า

หมายของการเลิกเสพยา คือ การเรียนรู้ที่จะรวมความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองในวิธีการที่จะก่อให้เกิดผลดีที่สุดต่อตัวท่านเองและชีวิตของท่าน

ข้ออ้างที่ทำให้ต้องกลับไปเสพยา

เมื่อไรก็ตามที่คุณตัดสินใจที่จะเลิกเสพยาเสพยาเสพติด คุณจะต้องยินยอมที่จะเปิดเผยเหตุผลของการที่ทำให้คุณกลับไปเสพยาซ้ำ สมองส่วนคิดจะต่อสู้กับสมองส่วนอยาก คุณรู้ดีว่าความคิดของคุณกำลังต่อสู้กัน คุณต้องมีเหตุผลมากพอในการที่จะไม่กลับไปเสพยาเสพติด ข้อโต้แย้งที่เกิดขึ้นในใจของคุณเป็นส่วนสำคัญที่จะนำคุณไปสู่การเสพยาเสพติด ในอดีตที่ผ่านมาครั้งแล้วที่ว่าคุณต้องยอมแพ้กับข้อโต้แย้งเหล่านี้แล้วกลับไปเสพยาซ้ำอีก

ความคิดที่ทำให้เกิดอาการอยากยา

อาการอยากยาไม่ได้เกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมาเสมอ และไม่ง่ายที่จะแยกแยะรูปแบบของอาการอยากยาได้อย่างชัดเจน ความคิดที่จะใช้ยาจะเกิดขึ้นทีละเล็กละน้อยโดยที่เราไม่รู้สึกรู้ตัว จำเป็นต้องใช้ความพยายามอย่างมากที่จะหยุดความคิดเหล่านี้ ถ้าคุณยังหมกหมุ่นที่จะคิดเสพยาต่อไปอีก เท่ากับว่าคุณตัดสินใจเลือกที่จะเริ่มกลับไปติดยา ยิ่งคิดเรื่องการเสพยามากขึ้นเท่าใดโอกาสที่จะกลับไปติดยาก็เพิ่มมากขึ้นเท่านั้น

กระบวนการที่เกิดขึ้นเองโดย “อัตโนมัติ”

ในระหว่างสภาวะการติดยา ตัวกระตุ้น ความคิดถึงยา อาการอยากยาและเสพยา มักจะไปด้วยกัน อย่างไรก็ตามโดยปกติแล้วจะเกิดขึ้นเป็นลำดับต่อเนื่อง ดังต่อไปนี้

ตัวกระตุ้น → คิดถึงยา → อาการอยากยา → เสพยา

การหยุดความคิด

กุญแจสำคัญที่จะจัดการกับกระบวนการเหล่านี้ได้สำเร็จ คือ การหยุดความคิดถึงยา (ควบคุมอารมณ์) ไว้ตั้งแต่เริ่มต้น ก่อนที่จะไปถึงขั้นอาการอยากยา ซึ่งจะทำให้ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ สิ่งสำคัญที่จะต้องทำก็คือ ให้รู้เท่าทันความคิดของตัวเองว่าจะเกิดอะไรขึ้นให้เร็วที่สุด

ใบกิจกรรม

การวิเคราะห์ ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

1. ให้สมาชิกบอกวิธีเลิกยาเสพติดของตนเอง

.....

.....

.....

2. ให้สมาชิกบอกแนวทางในการควบคุมอารมณ์ตนเองในการป้องกันการเสพยาเสพติด

.....

.....

.....

3. ให้สมาชิกบอกวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเลิกยาเสพติด

อาชีพการงาน.....

.....

.....

งานอดิเรก.....

.....

.....

กิจกรรมนันทนาการ.....

.....

.....

กลุ่มช่วยเหลือกันเอง.....

.....

.....

อื่นๆ โปรดระบุ

.....

ใบกิจกรรม

ภาวะทางอารมณ์ที่ทำให้กลับไปเสพยา

ก : หลายคนมีความรู้สึกหรืออารมณ์ที่ทำให้กลับไปเสพยาเมื่อเขาหลีกเลี่ยงความรู้สึกเหงา โกรธ หรือถูกทอดทิ้งเขาก็จะไม่กลับไปเสพยา ความรู้สึกหรืออารมณ์ที่พบว่าเป็นตัวกระตุ้นให้กลับไปเสพยาที่พบบ่อย คือ ความเหงา

มันยากที่ต้องเลิกพบเพื่อนและกิจกรรมที่เคยทำช่วงเสพยา การแยกจากเพื่อนและครอบครัวทำให้รู้สึกเหงา เพื่อนที่ไม่เสพยาและสมาชิกในครอบครัวมักไม่พร้อมที่จะใกล้ชิดผู้ติดยา พวกเขาไม่พร้อมที่จะเสี่ยงกลับไปมีสัมพันธภาพที่เคยมีปัญหามาก่อน ผู้กำลังเลิกยาที่ถูกปล่อยตามลำพัง ระหว่างกลุ่มเพื่อนและความเหงา จะมีแรงผลักดันให้กลับไปเสพยาได้ง่าย

ความโกรธ

ระยะแรกของการเลิกยาผู้เลิกยาจะหงุดหงิดมากเป็นผลให้เกิดความโกรธที่ยับยั้งไม่อยู่ ความโกรธนี้สามารถเป็นตัวกระตุ้นให้ไปเสพยาซ้ำได้ และความโกรธนี้มาจากสมองส่วนควบคุมอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการติดยา

รู้สึกถูกทอดทิ้ง

การเลิกยาได้ เป็นความสำเร็จที่แท้จริง ปกติคนที่กำลังเลิกยาจะรู้สึกดีมาก ๆ และภูมิใจในสิ่งที่เขาทำได้แต่บางครั้ง คนที่กำลังเลิกยาอาจรู้สึกว่าพวกเขาต้องสูญเสียกับเวลาและความรู้สึกที่ดีในช่วงภาวะเสพยาไม่ทำให้การเลิกยาเสมือนเป็นภาวะทางลบ มันเหมือนถูกพิพากษาและต้องอดทน ความรู้สึกว่าการดื่มสุราเป็นพฤติกรรมทางบวกและการอดยาเป็นความรู้สึกทางลบ ด้วยความรู้สึกเช่นนี้จะนำไปสู่การกลับไปเสพยาได้เร็ว

การตระหนักถึงความรู้สึกที่นำไปสู่ปัญหาเป็นสิ่งสำคัญ ที่ผ่านมามีอารมณ์เหล่านี้เป็นตัวกระตุ้นให้ไปเสพยาหรือไม่เพราะอะไร

.....

.....

.....

มีอารมณ์ด้านลบชนิดอื่นหรือไม่ที่มีผลต่อการกลับไปใช้ยาเพราะอะไร

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

เป้าหมายอย่างหนึ่งช่วงที่เลิกยาคือ การเรียนรู้ที่จะแยกความคิด พฤติกรรม
และอารมณ์ถ้าคุณเรียนรู้สิ่งนี้ได้ คุณก็สามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง

ใบกิจกรรม

วิธีจัดการกับความโกรธ

ก : ความโกรธ คือ อารมณ์ชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้คนจำนวนมากกลับไปเสพยาเสพติดอีก โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงแรกของการบำบัด ความโกรธเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นและสะสมอย่างช้า ๆ บางครั้งดูเหมือนว่าสาเหตุที่ทำให้คุณ โกรธเป็นสิ่งสำคัญอย่างเดียวในชีวิต ความรู้สึกว่าคุณตกเป็นเหยื่อของเหตุการณ์ต่าง ๆ มักเกิดขึ้นควบคู่กับความโกรธเสมอ คุณอาจคิดว่าทำไมฉันต้องมาแบกรับเรื่องราวทั้งหมดเหล่านี้ด้วย “มันเป็นไปได้อย่างไรที่หล่อนไม่เข้าใจความต้องการของฉันเลยทำไมเขาจึงไม่ทำในสิ่งที่ฉันอยากให้ทำ “

1. คุณรู้สึกคุ้นเคยกับเหตุการณ์ทำนองนี้บ้างหรือไม่

.....

.....

.....

2. คุณรู้ได้อย่างไรเวลาที่คุณมีอารมณ์โกรธ โปรดอธิบาย

.....

.....

.....

ข : คุณมีวิธีระบายอารมณ์โกรธอย่างไร

1. คุณพยายามที่จะควบคุมมันจนกระทั่งคุณทนไม่ได้ (ระเบิดอารมณ์ออกมา) หรือ
- ไม่
2. คุณมีพฤติกรรมเขี้ยวหนักร่างกาย ถากถาง ก้าวร้าวแบบเก็บกด (ไม่แสดงออก) บ้างหรือ
- ไม่

.....

.....

.....

3. คุณมีวิธีการที่ดีในการจัดการกับอารมณ์โกรธบ้างหรือไม่

.....

.....

.....

4. ทางเลือกอื่น ๆ เพื่อระบายอารมณ์โกรธ

.....พูดคุยกับคนที่ทำให้คุณ โกรธ

.....พูดคุยกับผู้บังคับหรือผู้ช่วยเหลือในกลุ่มช่วยเหลือกัน

.....พูดถึงความ โกรธของคุณในกลุ่มช่วยเหลือกันหรือกลุ่มอื่น ๆ

.....เขียนระบายเกี่ยวกับความรู้สึก โกรธของคุณ

.....สงบสติอารมณ์หรือหยุดคิดสักนิด เพื่อเปลี่ยนวิธีการคิดของคุณเสียใหม่

.....ออกกำลังกาย

.....อื่น ๆ

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 5

หมวดที่ 2

การเห็นใจผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจ เห็นใจและยอมรับผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกแสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

ขนาดของกลุ่ม 12 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องกิจกรรม

อุปกรณ์ 1. ใบความรู้วิธีการแสดงความเห็นใจผู้อื่น
2. แบบบันทึกอารมณ์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัย ให้สมาชิกทุกคนฝึกร่างกายประมาณ 10 นาที
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนนึกถึงคนที่ใกล้ชิดตัวเองมากที่สุด 1 คน ตำรวจดูว่าคน ๆ นั้นทำอะไรให้สมาชิกรู้สึกรำคาญใจ หงุดหงิดใจ เจ็บช้ำน้ำใจ เสียใจ ไม่พอใจมากที่สุด ให้สมาชิกเขียนเหตุการณ์ เรื่องราวนั้นลงในกระดาษให้มากที่สุดเท่าที่จะนึกได้ (ให้ได้หลาย ๆ เรื่อง) ทำย้อนหลัง 1 สัปดาห์
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกทำตามข้อ 1. โดยเปลี่ยนเป็น ตำรวจดูว่าคน ๆ นั้นได้ทำอะไรดี ๆ แก่สมาชิกในเรื่องใดบ้าง
4. ผู้วิจัยสรุปเรื่องการเห็นใจเข้าใจผู้อื่น และนำเสนอวิธีการแสดงความเห็นใจเข้าใจผู้อื่น 3 วิธี คือ
 - 4.1 บักรสีทอง
 - 4.2 บันทึกความทรงจำ
 - 4.3 อัลบั้มวันเก่า

โดยให้สมาชิกเลือกที่จะปฏิบัติตามวิธีที่ตนพอใจ และลองปฏิบัติ

5. ผู้วิจัยถามสมาชิกว่าวันนี้เจอกับเหตุการณ์ใดที่เป็นด้านลบบ้างและสามารถมองใน
ด้านบวกได้อย่างไรบ้าง

6. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็นกับสิ่งที่ได้รับในวันนี้ และให้
แบบบันทึกอารมณ์เป็นการบ้าน

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากความสนใจร่วมฝึกปฏิบัติ

ใบความรู้

มนุษย์ทุกคนมีเรื่องอารมณ์และนิสัยเฉพาะคนแตกต่างกันไป เมื่อต้องอยู่ร่วมกัน ปฏิกริยาที่แสดงต่อกันจึงมีทั้งทางบวกทางลบ ถ้าหากสิ่งที่ได้ไม่ได้เป็นไปตามความหวัง ก็มักจะเกิดอารมณ์ต่อกันได้ง่าย ทุก ๆ คนที่จะมีสภาพคล้าย ๆ กัน ซึ่งถ้าเราได้เข้าใจเห็นใจในอารมณ์ทั้งตัวเราเอง และตัวผู้อื่นพร้อมทั้งรู้จักให้อภัยต่อกัน การแสดงออกทางอารมณ์ก็จะลดลง ลดความโกรธ / ลดความคาดหวังลง

วิธีการแสดงความคิดเห็นผู้อื่น

วิธีที่ 1 : “บัตรสีทอง”

: ให้สมาชิก เขียนถึงความในใจที่อยากจะบอกแก่คนใกล้ชิดตัวเอง เช่น อาจเป็นคำขอโทษ การปลอบใจ การให้กำลังใจ ความภาคภูมิใจในตัวคน ๆ นั้น ฯลฯ

วิธีที่ 2 : “บันทึกความทรงจำ”

: ให้สมาชิก เขียนถึงความทรงจำที่ดี ๆ ในชีวิตเกี่ยวกับตัวบุคคลที่ใกล้ชิดให้มากที่สุดและเปิดอ่านซ้ำ ๆ บ่อย ๆ เพื่อเป็นการใส่ความคิดทางบวก

วิธีที่ 3 : “อัลบั้มวันเก่า”

: ให้สมาชิกรวบรวมภาพถ่ายเก่า ๆ จัดเรียงลำดับภาพที่ดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนและคนใกล้ชิด และหมั่นเปิดดูเตือนความจำบ่อยๆ จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี มีความสุข ความอบอุ่นใจ ที่อยู่ร่วมกับผู้ใกล้ชิดคนนั้น ๆ

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 6

หมวดที่ 5

สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจถึงข้อดีของตนเอง และมีแนวคิดที่จะนำคุณค่าที่มีอยู่ในตนเองมาใช้ให้เกิดประโยชน์

ขนาดของกลุ่ม 12 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องกิจกรรมบำบัด

อุปกรณ์ 1. สิ่งของ 5 อย่าง, เครื่องคิดเลข, เทปเพลง, นาฬิกา, รองเท้า และ ปฏิทิน
2. กระดาษรูปหัวใจสีชมพู

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัย ให้สมาชิกทุกคนฝึกร่างกายประมาณ 10 นาที
2. ผู้วิจัย ให้สมาชิกแต่ละคนเลือกสิ่งของ 1 อย่างจาก 5 อย่าง ซึ่งแต่ละคนคิดว่ามีคุณค่าสำหรับตนเอง
3. ให้สมาชิกแต่ละคนแสดงความรู้สึกที่เลือก และไม่เลือกสิ่งของเหล่านี้
4. ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนข้อดีของตนเองที่จะทำให้เลิกติดยาเสพติดได้ / ข้อบกพร่องของตนเองที่จะทำให้ตนเองหวนกลับไปเสพยาอีก อย่างละ 2 ข้อ ลงในกระดาษรูปหัวใจสีชมพู จากนั้นให้เปิดเผยข้อดี และข้อบกพร่องของตนเองต่อกลุ่ม พร้อมทั้งอภิปรายความคิดเห็นร่วมกันในประเด็นผลทางบวก และผลทางลบของข้อดีและข้อบกพร่องที่มีต่อการติดยาเสพติด พร้อมทั้งหาแนวทางปรับปรุงข้อบกพร่อง รวมทั้งมีวิธีใดบ้างที่จะนำข้อดีที่มีอยู่ในตนเองมาใช้ให้เกิดผลดีต่อตนเองและผู้อื่น พร้อมทั้งตอบคำถามจากใบกิจกรรม “แรงจูงใจในการเลิกยา
5. ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกอภิปรายสรุป การสร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเอง เพื่อที่จะเลิกยาเสพติดให้ได้อย่างเด็ดขาด และ ให้แบบบันทึกอารมณ์ทำเป็นการบ้าน

การประเมิน

1. สังเกตความสนใจขณะร่วมกิจกรรม

ใบกิจกรรม

แรงจูงใจในการเลิกยา

ก : ถ้าถามกลุ่มที่เริ่มเลิกยาว่า ทำไม เขาอยากหยุดยา คุณจะ ได้คำตอบหลากหลาย เช่น
“ผมถูกจับได้แล้วให้เลือกว่าจะเลิกยาหรือติดคุก”

“ภรรยาของผมบอกว่า จะหย่าถ้าผมไม่เลิกยา”

“ครั้งสุดท้ายที่ผมใช้ยามันทำให้ผมรู้สึกว่ามันกำลังจะตายถ้าไปใช้อีกผมอาจจะตายจริง ๆ”

จากเหตุผลต่าง ๆ เหล่านี้ น่าจะเป็นไปได้ว่าบุคคลที่เลิกยาได้สำเร็จ โดยมีเหตุผลที่เลิกยาของตนเอง น่าจะมีผลการรักษาดีกว่าบุคคลที่เลิกเพราะใครบางคน อย่างไรก็ตามมีงานวิจัยที่ชี้ให้เห็นว่า สิ่งเหล่านี้อาจไม่เป็นจริงเสมอไป เหตุผลนี้อาจไม่เป็นจริงเสมอไป เหตุผลที่ใช้มีผลน้อยมากต่อการเลิกยาได้สำเร็จ

สิ่งที่ทำให้เกิดความแตกต่าง คือ การที่พวกเขาสามารถหยุดยาได้นานพอที่จะเกิดความสุขใจกับชีวิตที่ดีขึ้นหลังเลิกยา เมื่อหมดหนี่ได้สัมผัสสภาพคืนมา เมื่องานไปได้ดีและสุขภาพแข็งแรง ผู้ที่กำลังเลิกยาก็คือต้องการอยู่โดยไม่ใช้ยา

ข : 1. บอกเหตุผลเฉพาะที่ทำให้คุณเข้ามารักษา? (เช่น ปัญหาทางการแพทย์ อิทธิพลของครอบครัว งาน อารมณ์เศร้า ฯลฯ)

.....
.....

2. บอกเหตุผลเฉพาะที่ทำให้คุณยังเข้ารับการบำบัดอยู่ในขณะนี้

.....
.....

3. คุณรู้สึกว่าการหยุดใช้ยาตอนเริ่มแรกกับตอนนี้ เหมือนกันหรือแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร อธิบาย

.....
.....

ความกลัวทำให้บางคนมารักษา

แต่ความกลัวเพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำให้พวกเขาเลิกยาได้

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 7

หมวดที่ 5

ภูมิใจในตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรู้สึกภูมิใจในตนเองและรู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับ

ขนาดของกลุ่ม

12 คน

เวลา

60 นาที

สถานที่

ห้องกิจกรรมบำบัด

อุปกรณ์

1. แบบบันทึกอารมณ์
2. กรณีสึกษาความภูมิใจของพล

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัย ให้สมาชิกทุกคนฝึกร่างกายประมาณ 10 นาที
2. ผู้วิจัย ให้สมาชิกบอกความสามารถพิเศษของตนเองมา 1 ข้อ
3. ผู้วิจัย สุ่ม ให้สมาชิกที่สามารถแสดงความสามารถ ได้แสดงให้เพื่อนสมาชิกเห็น และให้สมาชิกคนอื่น ๆ กล่าวชมเชยตามความรู้สึกของตน
4. ผู้วิจัย ให้สมาชิกอภิปรายถึงความรู้สึกของตนเอง เมื่อได้รับคำชมเชยจากเพื่อน ๆ และให้สมาชิกสำรวจถึงความภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนเองทำสำเร็จมาคนละ 1 อย่าง ให้สมาชิกในกลุ่ม ได้เล่าเรื่องราวแลกเปลี่ยนกัน
5. ผู้วิจัย ให้สมาชิกฟังบทความเรื่อง “ความภูมิใจของพลทหารสัญญา” เพื่อให้สมาชิก เปิดเผยตนเองรู้จักการวางแผน เพื่อนำชีวิตไปสู่เป้าหมายและทำในงานพร้อมทั้งตอบคำถามในใบกิจกรรม “หยุดเสพยาทีละวันต่อวัน”
6. ผู้วิจัย ร่วมกับสมาชิกอภิปรายในเหตุการณ์ในบทความเรื่อง “ความภูมิใจของสัญญา” ความรู้สึก ความคาดหวัง สาเหตุ และให้กำลังใจให้สมาชิกเห็นคุณค่าของตน และสิ่งที่สมาชิกสามารถทำประโยชน์ให้กับสังคมได้ พร้อมให้การบ้านแบบบันทึกอารมณ์

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจขณะร่วมกิจกรรม
2. ตรวจใบงานและแบบบันทึกอารมณ์

กรณีศึกษาเรื่อง “ความภูมิใจของพลทหารสัญญา”

สัญญาได้รับคัดเลือกมาเป็นทหารเกณฑ์ที่ อ.สศหีบ หลังจากอยู่มาได้ 1 เดือน ก็ได้รู้จักกับเพื่อน ๆ ทหาร แต่ที่สัญญาสนิทสนมเป็นพิเศษนั้น ชื่อว่า วิทยา ยามโคที่วิทยามีปัญหาจะมาเล่าให้สัญญาฟังอยู่บ่อยๆ แต่มาช่วงหลังๆ สัญญาสังเกตเห็นว่าวิทยา มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ชอบเข้าห้องนํ้านานๆ บางวันจะคุยกัน กระปรี้กระเปร่า ดึกคืนไม่ยอมนอน และบางวันดูซึม ง่วงนอน จี้เกียด เหมือนคนอ่อนเพลีย ด้วยความสงสัยจึงถามวิทยาว่าเป็นเพราะเหตุใด วิทยาเผยอัคิดใจเปล่า เพราะตนเองเคยเสพยาจึงพอจะรู้พฤติกรรมหรืออาการของคนติดยา วิทยายอมรับว่าปัจจุบันเขาเสพยา ระยะเวลาที่เขาารู้สึกว่าบางวันตนเองฝึกไม่ไหว เหนื่อยเหลือเกิน เมื่อสัญญาได้ทราบเรื่องราว ก็ได้เล่าให้วิทยาฟังว่าตนเองก็เคยเสพยา สมัยเป็นนักเรียน ม.6 เพราะเพื่อนชวน และอยากลอง แต่เขาก็มาเลิกได้อย่างเด็ดขาดเพราะว่า วันหนึ่งเขาได้เห็นสภาพของอาเขาเองเมาเหล้า และอาละวาดอาสะไ้ คบตีลูกเมีย เขารู้ภายหลังว่าจริง ๆ แล้วอาของเขาคิดยาบ้า แรกๆพอไม่มีเงินซื้อยาบ้ามาเสพก็เอาของในบ้านไปขายเพื่อนำเงินไปซื้อยา นักเจ้าพอยากยาและไม่มีเงินไปซื้อยามาเสพก็พาลคบตีลูกเมีย อาสะไ้ทนไม่ไหวหอบเสื่อพาพาลูก ๆ หนีไปอยู่ที่อื่น หลังเกิดเหตุการณ์เขาจึงตัดสินใจแน่วแน่ว่าเขาจะเลิกเสพยาบ้าโดยเด็ดขาด และมาจนบัดนี้เขายังไม่เคยกลับไปพึ่งยาอีก แม้บางครั้งเขามีเรื่องที่ต้องกลุ้มใจ เครียด และสัญญาแนะนำให้วิทยาลัยเลิกเสพยา

หลังจากสัญญาได้เดือนเพื่อนได้เพียง 1 วัน ทางหน่วยงานของสัญญาได้มีการส่งตรวจปัสสาวะ ซึ่งวิทยาก็เป็นหนึ่งในที่ตรวจเจอผลบวก ดังนั้น วิทยากับเพื่อนอีก 2 คน จึงถูกส่งตัวเข้ารับการบำบัดที่โรงพยาบาลของทหารแห่งหนึ่งเป็นระยะเวลา 1 เดือน ระหว่างนั้น เมื่อเขาได้ปล่อยกลับบ้าน สัญญามักแวะไปเยี่ยมเพื่อนที่ รพ. และจะให้กำลังใจกับเพื่อน ๆ โดยตลอด ให้อดทนต่อสู้เพื่อตัวของเราเองและคนที่เรารัก คนเราไม่มีคำว่าสายเกินไปสำหรับที่จะเริ่มต้นใหม่ จนเมื่อครบกำหนดการบำบัดรักษา เพื่อนๆ ได้กลับมาประจำที่หน่วยงานเดิมอีก สัญญามักจะชักชวนเพื่อน ๆ ออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา และยังมีส่วนช่วยผู้บังคับบัญชาในหน่วยงานคอยดูแลสอดส่องผู้ที่มีพฤติกรรมเกี่ยวข้องกับยาเสพติด

สัญญาเองนั้นก่อนที่มาเป็นทหารเขาได้เรียนที่มหาวิทยาลัยเปิดแห่งหนึ่ง ซึ่งก็ใกล้จะจบการศึกษา และเขาได้สำเร็จการศึกษาได้รับปริญญา่อนหน้าที่เขาจะปลดประจำการเพียงไม่กี่เดือน ซึ่งเป็นที่ยอมรับของผู้บังคับบัญชาและเพื่อน ๆ เขาบอกกับตนเองว่า หากวันนั้นเขาไม่เลิกเสพยาเขาคงไม่มีวันนี้อย่างแน่นอน

ใบงานเรื่อง “ความภูมิใจของพลทหารสัญญา”

1. สมาชิกคิดว่าพลทหารสัญญาารู้สึกอย่างไรกับตนเอง.....

.....

..... เพราะเหตุ

ใด.....

.....

.....

2. สมาชิกมีความคิดเห็นต่อคำกล่าวของพลทหารสัญญาที่ว่า “คนเรต่างก็มีคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน ให้ค้นหาให้เจอและนำมันออกมาใช้ มันจะคิดตัวเราตลอดไป”

.....

..... เพราะเหตุ

ใด.....

.....

.....

3. ถ้าสมาชิกอยู่ในสถานการณ์เดียวกับพลทหารสัญญา สมาชิกจะปฏิบัติเช่นเดียวกับพลทหารสัญญาหรือไม่.....

.....

..... เพราะเหตุ

ใด.....

.....

.....

ใบกิจกรรม

หยุดเสพยาทีละวัน (วันต่อวัน)

ก. คนติดยาที่กำลังเข้าสู่ระยะเลิกยาจะไม่ติดซ้ำด้วยเหตุผลเพียงเพราะเขาไม่สามารถรับมือ กับสถานการณ์ที่เลวร้ายแต่ละครั้งหรือแต่ละวันได้ เพราะโดยทั่วไปเขาสามารถบริหารจัดการ ในกิจกรรมประจำวันหรือเหตุการณ์เล็กน้อยได้ หากปล่อยให้เหตุการณ์ ในอดีตหรือความกลัวในอนาคตตามีผลกับสภาวะปัจจุบัน

การใช้อดีตมาตำหนิตัวเองจะทำให้ไม่สามารถควบคุมตนเองในปัจจุบันได้ ทั้งนี้เพราะ คุณกำลังยอมให้อดีตของคุณมาทำให้ตัวคุณเองลำบากเพราะสมองที่เสพติดยาของคุณ จะพูดกับคุณ ด้วยประโยคทำนองนี้

“ฉันไม่สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ให้ถูกต้องได้ ฉันมักทำให้โอกาสหลุดลอยไปเสมอ ..

“ถ้าฉันพยายามทำบางสิ่งที่ยาก ๆ ฉันจะล้มเหลวเสมอ “

“ฉันมักทำให้คนอื่นแย่งลง ฉันทำให้ทุกคนผิดหวังเสมอ ๆ “

คุณลองนึกถึงเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้นเร็ว ๆ นี้ ที่คุณปล่อยให้อดีตมาทำให้ปัจจุบันมี

ปัญหา

.....

การปล่อยให้ “เหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้น” มีผลต่อจิตใจของคุณมาก เป็นความกังวลในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นคุณไม่สามารถจัดการกับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นได้ แต่คุณสามารถแก้ไขสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับคุณได้ขณะนี้และวันนี้เท่านั้น คุณกำลังทำให้ตนเองเต็มไปด้วยความหวาดกลัว หากคุณเริ่มที่จะบอกกับตัวเองว่า

“พรุ่งนี้จะมีบางอย่างเกิดขึ้นเพื่อทำลายความพยายามที่จะเลิกใช้ยาของฉัน “

“คน ๆ นั้น จะต้องเกลียดฉัน หากฉันทำไม่สำเร็จ “

“ฉันคงจะไม่สามารถเลิกยาได้สำเร็จหรอก “

สิ่งใดบ้างที่คุณคิดว่าเมื่อคุณบอกตัวเองแล้วจะทำให้เกิดความกลัวต่อชีวิตในอนาคต
ของคุณ

.....

สิ่งใดบ้างที่คุณสามารถบอกกับตัวเองเพื่อพาตัวเองออกจากความหวาดกลัวต่อ
อนาคต กลับสู่ชีวิตในปัจจุบัน คุณบอกตัวเองอย่างไร คุณถึงอยู่กับปัจจุบันได้

.....

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 8

หมวดที่ 3

รู้จักแก้ปัญหาพาสใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการตัดสินใจ และแก้ปัญหาเพื่อป้องกันการกลับไปติดยาเสพติดซ้ำ
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์ปัญหาที่เป็นอุปสรรคขัดขวางเป้าหมายในการที่จะเลิกเสพยาเสพติดของตนเอง และสามารถแสดงออกถึงแนวทางในการแก้ไขอุปสรรคนั้น

ขนาดของกลุ่ม 12 คน

เวลา 60 นาที

สถานที่ ห้องกิจกรรมบำบัด

- อุปกรณ์
1. ใบความรู้เรื่องการขั้นตอนการแก้ปัญหา
 2. แบบประเมินตนเองเรื่อง การตัดสินใจและแก้ปัญหา
 3. ใบงานและสถานการณ์ เรื่องเมื่อเพื่อนชวนเสพยา
 4. แบบบันทึกอารมณ์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสมาชิกฝึกร่างกายประมาณ 10 นาที
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกทำแบบประเมินรายบุคคลเพื่อประเมินการตัดสินใจ และแก้ปัญหาของตนเอง
3. ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนการแก้ปัญหา ประกอบในความรู้
4. ให้สมาชิกได้แบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม ฝึกปฏิบัติการแก้ปัญหาในสถานการณ์ “เพื่อนรัก” โดยวิเคราะห์ลงตารางตามขั้นตอนการแก้ปัญหาและนำมาเสนอให้สมาชิกในกลุ่มอื่นๆทราบ
5. ผู้วิจัยสรุปขั้นตอนการแก้ปัญหา และให้สมาชิกกลับไปนึกถึงปัญหาของตนเองที่ยังไม่สามารถแก้ไขได้ และทำแบบบันทึกอารมณ์เป็นการบ้าน

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมและความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. ตรวจสอบบันทึกอารมณ์

ใบงาน
แบบประเมินตนเองเรื่อง ทักษะการแก้ปัญหา

คำแนะนำ โปรดใส่เครื่องหมาย / ในช่องว่างที่คิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อความ	ไม่จริง 1	จริงบางครั้ง 2	ค่อนข้างจริง 3	จริงมาก 4
1. ฉันเชื่อว่าทุกปัญหามีทางออกเสมอ				
2. ฉันรู้ว่าอะไรคือปัญหาที่แท้จริงและแก้ปัญหาได้ตรงจุดเสมอ				
3. บางครั้งสาเหตุของปัญหาเป็นเรื่องที่แก้ไขไม่ได้ แต่ฉันแก้ไขผลกระทบของปัญหานั้น ๆ ได้				
4. การเปลี่ยนมุมมองในการวิเคราะห์ปัญหาช่วยฉันแก้ปัญหาที่เคยแก้ไขไม่ได้มาก่อน				
5. ฉันใช้เหตุผลเป็นหลักในการตัดสินใจและแก้ปัญหาเสมอ				
6. ความเครียด ความวิตกกังวล ไม่เคยมีผลต่อการตัดสินใจและแก้ปัญหาของฉัน				
7. ฉันคำนึงถึงข้อเสียที่อาจเกิดจากการตัดสินใจ และแก้ปัญหาของฉันทุกครั้ง				
8. เพื่อน ๆ ในกลุ่มมัก โยนหน้าที่ตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ มาให้ฉัน				
9. เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันมักทำได้อย่างราบรื่นเสมอ				
10. ฉันไม่เคยตัดสินใจพลาดเลย แม้แต่ในเรื่องเล็กน้อย				

รวมคะแนนที่ได้โดยดูจากตัวเลขที่อยู่บนสุดของแต่ละช่อง
การแปลผล
คะแนนมากกว่า 20 ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ
คะแนน 20 และน้อยกว่า อยู่ในเกณฑ์ที่ควรปรับปรุง

ใบกิจกรรม

ปัญหาที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ ในการเลิกยาระยะเริ่มต้น

ปัญหา : และทางเลือกใหม่ในการแก้ปัญหา

ผู้รับการบำบัดที่พยายามหยุดการเสพยาจะต้องผ่านสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกยากลำบากในการมีชีวิตอยู่ได้โดยไม่เสพยา สถานการณ์ ๕ สถานการณ์ต่อไปนี้เป็นสถานการณ์ที่พบบ่อยที่สุดในระหว่างสัปดาห์แรก ๆ ของการรักษาแนวทางการแก้ไขแต่ละสถานการณ์ ซึ่งได้เสนอแนะในที่นี้จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดผ่านพ้นสถานการณ์ดังกล่าวไปได้

ปัญหาแนวทางแก้ไข

1. เพื่อนหรือคนรู้จักที่เสพยา ยังคงคบหาสมาคมกับเพื่อนเก่าหรือเพื่อนที่ยังเสพยาอยู่
 - 1.1 พยายามคบเพื่อนใหม่ เมื่อเข้ากลุ่มช่วยเหลือตนเอง (หลักการ 12 ขั้นตอน) หรือกลุ่มการเลิกเสพยากลุ่มอื่น ๆ
 - 1.2 พยายามทำกิจกรรมใหม่ ๆ ซึ่งจะช่วยให้คุณ ได้พบกับบุคคลที่ไม่เสพยามากขึ้น
 - 1.3 วางแผนทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับเพื่อนที่ไม่เสพยาหรือร่วมกับสมาชิกในครอบครัว
2. ความโกรธหรือหงุดหงิดง่าย เหตุการณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ สามารถทำให้คุณ โกรธได้ง่ายและ คุณร่นอยู่นาย บอกกับตัวเองว่า :
 - 2.1 กระบวนการเลิกเสพยาเกี่ยวข้องกับการปรับตัวของสารเคมีในสมอง
 - 2.2 อารมณ์มักจะถูกรบกวนได้ง่าย ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาของการเลิกเสพยา
 - 2.3 การออกกำลังกายจะช่วยแก้ปัญหานี้ได้
 - 2.4 พุดคุยกับผู้บำบัดหรือเพื่อนที่ให้การสนับสนุนเพื่อให้การช่วยเหลือท่าน
3. การมีสุราหรือยาเสพติดไว้ในบ้าน เพราะว่าการที่คุณตัดสินใจเลิกดื่มสุราไม่ได้หมายความว่าทุกคนในครอบครัวคุณตัดสินใจหยุดดื่มด้วย
 - 3.1 กำจัดและสุราออกไปให้หมด ถ้าเป็นไปได้
 - 3.2 ขอร้องคนอื่นที่จะดื่มสุราให้ระงับการดื่มสุรา หรืองดการดื่มสุราในบ้านชั่วคราว

3.3 ถ้าคุณยังมีปัญหานี้อย่างต่อเนื่อง คุณอาจพิจารณาออกไปอยู่ที่อื่นชั่วคราว เมื่อคนในบ้านคัมสุรา

4. รู้สึกเบื่อหน่ายหรือเหงา การหยุดเสพยาส่วนใหญ่จะนำไปสู่การที่จะต้องหลีกเลี่ยงจากกิจกรรมต่าง ๆ ที่เคยปฏิบัติและเพื่อนที่เคยคบอยู่เมื่อเสพยา

4.1 หากิจกรรมใหม่ๆ ทำและจัดลงในตารางกิจกรรมที่ต้องกระทำในแต่ละวัน

4.2 กลับไปทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขที่เคยกระทำก่อนการเสพยา

4.3 หาเพื่อนใหม่ในกลุ่มช่วยเหลือตนเองและแลกเปลี่ยนเบอร์โทรศัพท์กัน

5. โอกาสพิเศษต่าง ๆ การไปงานสังสรรค์ต่าง ๆ การรับประทานอาหารเย็น งานเลี้ยงเพื่อธุรกิจ งานแต่งงาน วันหยุด และอื่น ๆ อาจทำให้หลีกเลี่ยง สุราและยาได้ยาก

5.1 เตรียมวิธีตอบคำถามเกี่ยวกับการไม่คัมสุราของคุณ

5.2 เตรียมพาหนะไปและกลับเอง

5.3 ให้ออกจากงานเลี้ยงนั้น ถ้าคุณรู้สึกไม่สบายใจหรือรู้สึกเหมือนถูกทอดทิ้ง

ตัวอย่างคำถาม

1. คุณคิดว่าสถานการณ์ใดที่กล่าวมานี้จะเป็นปัญหาสำหรับคุณ ใน 2 – 3 สัปดาห์ข้างหน้า
 หน้านี้หรือไม่

.....

2. แล้วคุณจะจัดการแก้ปัญหาเหล่านี้อย่างไร

.....

ใบความรู้

ปัญหาเป็นสถานการณ์ที่ยังออกไม่ได้ การแก้ปัญหามี 6 ขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดปัญหา เป็นขั้นตอนที่สำคัญมาก เพราะจะต้องกำหนดให้ชัดเจนว่าจะอะไรคือปัญหาที่แท้จริง และจัดลำดับความสำคัญของปัญหา มี 2 ขั้นตอนย่อย

1.1 วิเคราะห์ปัญหาและองค์ประกอบของปัญหา ในด้านต่อไปนี้

1.1.1 สาเหตุ ทั้งที่แก้ไขได้และแก้ไขไม่ได้

1.1.2 ที่มา รูปแบบและลำดับการเกิดของปัญหา

1.1.3 ผลกระทบและความรุนแรง โดยเฉพาะผลกระทบต่อตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น อารมณ์ความรู้สึก สติปัญญา ความคิด พฤติกรรม การดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียน การงาน และความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง

1.1.4 ความเร่งด่วนของปัญหาที่ต้องการแก้ไข เช่น บางครั้งพบว่าสาเหตุของปัญหาเป็นเรื่องที่ยังแก้ไขไม่ได้ แต่ผลกระทบที่เกิดขึ้นกลับมีความสำคัญเร่งด่วนที่ต้องแก้ไขก่อน

1.2 จัดลำดับความสำคัญของปัญหา โดยคำนึงถึงความรุนแรง ความเร่งด่วน และความเป็นไปได้ในการแก้ปัญหานั้น จัดลงตาราง ดังนี้

สำคัญมาก / เร่งด่วนมาก	สำคัญน้อย / เร่งด่วนน้อย
	1 4
สำคัญน้อย / เร่งด่วนน้อย	สำคัญมาก / เร่งด่วนน้อย
	2 3

นำปัญหาที่สำคัญมากและเร่งด่วนมากมาแก้ไขก่อน จากนั้นค่อยแก้ปัญหาเรื่องลำดับความเร่งด่วนและความสำคัญต่อไป

(1 → 2 → 3 → 4)

2. กำหนดทางเลือก เป็นขั้นตอนที่หาทางเลือกทั้งหมดที่เป็นไปได้ในการแก้ปัญหา

3. วิเคราะห์ทางเลือก ทำการวิเคราะห์ข้อดี - ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือก จากข้อมูลต่าง ๆ ที่มีอยู่หรือหาเพิ่มเติม

4. ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหา จากทางเลือกต่าง ๆ ที่ได้วิเคราะห์ ข้อดี – ข้อเสียไว้แล้ว รวมทั้งหาทางแก้ไขข้อเสียที่อาจเกิดจากทางเลือกที่เลือกไว้

5. แก้ปัญหา วางแผน จัดเวลา ดำเนินการแก้ปัญหตามทางเลือกที่เลือกไว้ และแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้น

6. ประเมินผลการแก้ปัญหา หากทราบว่าปัญหายังคงอยู่ หรือแก้ไขได้เพียงบางส่วน ให้ทบทวนสภาพปัญหา และดำเนินการตามขั้นตอนการแก้ปัญหาใหม่ทั้ง 6 ขั้นตอน

ข้อพิจารณา

1. ความเครียดและความวิตกกังวล มักมีผลกระทบอย่างมากต่อการใช้ความคิดและเหตุผลในการแก้ปัญหา จึงควรหาทางผ่อนคลายก่อน

2. การวิเคราะห์สาเหตุและองค์ประกอบของปัญหาจะช่วยให้แก้ปัญหาได้ตรงจุด

3. การจัดลำดับความสำคัญของปัญหาจะช่วยให้ปัญหาที่ซับซ้อน ค่อย ๆ ผ่อนคลายได้เป็นลำดับ ไม่ทำให้รู้สึกว่ายิ่งแก้ปัญหายิ่งเพิ่ม และความสำคัญของปัญหาในมุมมองของแต่ละคนที่ต่างกัน จึงควรยึดผู้มีปัญหาเป็นศูนย์กลาง

4. ความเร่งด่วนมักเป็นตัวกำหนดลำดับความสำคัญของปัญหา บ่อยครั้งที่ทำให้ละเอียด การแก้ปัญหาที่สำคัญแต่ไม่เร่งด่วนไป ทำให้ปัญหายังคงอยู่

5. การแก้ปัญหด้วยวิธีซ้ำ ๆ โดยไม่เคยมองหาทางออกอื่น ๆ อาจทำให้ปัญหายังคงอยู่หรือเพิ่มปัญหา ควรประเมินสภาพปัญหาและย้อนกลับไปดำเนินการตามขั้นตอนการแก้ปัญหาใหม่ จะช่วยให้มองหาทางออกอื่น ๆ ได้ การแก้ปัญหามีความยืดหยุ่นมากขึ้น

ใบงาน

1. อภิปรายจนได้ข้อสรุปในประเด็น

“จุดอ่อนที่มักพบบ่อย ๆ ในการตัดสินใจและแก้ปัญหา มีอะไรบ้าง ท่านคิดว่าควรแก้ไขอย่างไร”

2. ฝึกปฏิบัติแก้ปัญหาตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ 1 สถานการณ์ รายงานผลการแก้ปัญหาในตาราง

(เวลา 30 นาที)

ขั้นกำหนดปัญหา

1 วิเคราะห์ปัญหา

ปัญหา	แก้ไขได้	แก้ไขไม่ได้
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

2 จัดลำดับความสำคัญของปัญหา โดยเขียนเฉพาะตัวเลขหน้าข้อลงในตาราง

สำคัญมาก / แรงค์วนมาก	สำคัญน้อย / แรงค์วนน้อย
สำคัญน้อย / แรงค์วนมาก	สำคัญมาก / แรงค์วนน้อย

3. ชั้นกำหนดทางเลือก (ทำเฉพาะปัญหาที่สำคัญมากและเร่งด่วนมาก)

1. ปัญหา.....

ทางเลือก 1.1

1.2

1.3

2. ปัญหา.....

ทางเลือก 2.1

2.2

4. ชั้นวิเคราะห์ทางเลือก

ทางเลือกที่	ข้อดี	ข้อเสีย
1.1		
1.2		
1.3		
1.4		
1.5		
2.1		
2.2		
2.3		
2.4		
2.5		

5. คัดสนใจเลือกวิธีแก้ปัญหา

1. ปัญหา.....

วิธีแก้ปัญหา.....

ทางแก้ข้อเสีย.....

2. ปัญหา.....

วิธีแก้ปัญหา.....

ทางแก้ข้อเสีย.....

สถานการณ์

วิทย์กับนครเป็นเพื่อนที่รักกันมาก วันหนึ่งวิทย์ชวนเพื่อนๆหลายคนรวมทั้งนครไปที่บ้านเพื่อจัดปาร์ตี้ฉลองวันเกิดกัน ในงานนี้วิทย์และเพื่อนบางคนใช้สารแปลกๆผสมลงไปในเรื่องคัม เมื่อคัมแล้วทุกคนรู้สึกตึกตัก สนุกสนานกันมาก หลังจากนั้นอีกหลายวันต่อมาก็นัดชุมนุมกันอีกครั้งก็ไปร่วมงานอีก คราวนี้เพื่อนๆมีข้อตกลงกันว่ามีการจ่ายเงินลงขัน เพื่อซื้อสารมาปรุงเรื่องคัมอย่างที่เคยคัม แต่วิทย์บอกว่าถ้านครไม่มีเงินก็ไม่เป็นไรก็คิดไว้ก่อนได้และแนะนำให้นครชวนเพื่อนคนอื่นๆมาร่วมงานให้มากๆและเรียกเก็บค่าลงขันจากคนใหม่มาให้มากขึ้น แล้วค่อยนำเงินมาใช้คืนวิทย์ นครนึกอะใจว่า เมื่อสิ้นสุดงานเลี้ยงทุกครั้ง เขารู้สึกปวดศีรษะ เมื่อยกล้ามเนื้อเพลียมาก ไม่อยากอ่านหนังสือหรือทำงานใดๆน่าจะมีผลมาจากการคัมเรื่องคัม ในงานเลี้ยงนั้นๆเขาจึงอยากถอนตัวจากการเป็นสมาชิกงานปาร์ตี้ของวิทย์

ถ้าสมาชิกเป็นนคร สมาชิกจะตัดสินใจแก้ปัญหานั้นอย่างไร

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 9

หมวดที่ 3

รู้จักแก้ปัญหาพอใจ (ต่อ)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการตัดสินใจ และแก้ปัญหาสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์ปัญหาที่เป็นอุปสรรคขัดขวางเป้าหมายในการที่จะเลิกเสพยาเสพติดของตนเอง และสามารถแสดงออกถึงแนวทางในการแก้ไขอุปสรรคนั้น

ขนาดของกลุ่ม 12 คน

เวลา 60 นาที

สถานที่ ห้องกิจกรรมบำบัด

- อุปกรณ์
1. ใบความรู้เรื่องการขั้นตอนการแก้ปัญหา
 2. แบบประเมินตนเองเรื่อง การตัดสินใจและแก้ปัญหา
 3. แบบบันทึกอารมณ์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกฝึกร่างกายประมาณ 10 นาที
2. ผู้วิจัยอธิบายให้สมาชิกทราบถึงเรื่องของตัวกระตุ้นที่จะทำให้กลับไปติดยาเสพติดซ้ำตามใบงาน
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกได้ยกตัวอย่างถึงปัญหาของตนเองที่ยังแก้ไขไม่ได้รวมถึงปัจจัยหรือตัวกระตุ้นทั้งภายนอกและภายในที่ทำให้สมาชิกไปใช้สารเสพติดพร้อมทั้งตอบคำถามจากใบกิจกรรมและให้เพื่อนสมาชิกช่วยกันวิเคราะห์
4. ผู้วิจัยอธิบายให้สมาชิกทราบประกอบใบงาน “วงจรการใช้ยา”
5. ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนถึงสัญญา หรือข้อผูกพันของตนเองในการแก้ปัญหาในเรื่องการที่จะเลิกติดยาเสพติด
6. ให้สมาชิกแต่ละคนรายงานสัญญา และแนวการปฏิบัติของตนให้เพื่อนสมาชิกฟัง

7. ผู้วิจัยสรุปให้กำลังใจ และให้บันทึกอารมณ์เป็นการบ้าน

เกณฑ์การประเมิน

1. สังเกตพฤติกรรม ความสนใจร่วมกิจกรรม
2. ตรวจสอบบันทึกอารมณ์
3. ตรวจสอบประเมินการตัดสินใจ และแก้ปัญหา

ใบความรู้ วงจรการใช้ยา

ตัวกระตุ้น

ตัวกระตุ้นได้แก่ คน สถานที่ สิ่งของ อารมณ์ความรู้สึกและช่วงเวลา ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดอาการอยากยา เช่น ถ้าทุกคืนวันศุกร์คนเราได้รับเงินแล้วออกไปหาเพื่อนนอกบ้านแล้วเสพสารเสพติด ตัวกระตุ้นคือ

- คืนวันศุกร์
- เวลาหลังเลิกงาน
- เงิน
- เพื่อนที่เคยเสพ
- สถานเริงรมย์

สมองของคุณซึ่งเคยผ่านการใช้ยาเสพติดมาก่อนจะมีความสัมพันธ์กับตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดการใช้ยาซึ่งเป็นผลมาจากการที่ต้องเผชิญกับสิ่งกระตุ้นเดิม ๆ ตัวกระตุ้นเพียงตัวเดียวเป็นสาเหตุที่นำไปสู่การเสพ

ยาเสพติดได้ตามวงจรดังนี้

ตัวกระตุ้น → ทัดถึงยา → อาการอยากยา → เสพยา

(จะเป็นวงจรที่เข้ามา ครอบงำความรู้สึกให้กลับไปใช้ยาอีก)

สิ่งสำคัญที่สุดในการบำบัดคือ การหยุดกระบวนการที่ทำให้เกิดอาการอยากยามีวิธีง่าย ๆ ที่ต้องทำเป็นอันดับแรกคือ

1. แยกแยะชนิดของตัวกระตุ้น
2. หลีกเลี่ยงการเผชิญกับตัวกระตุ้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (เช่น อย่าพกพาเงินสดจำนวนมากเนื่องจากเมื่อมีเงินมากมีโอกาสนี้จะไปใช้ยาเสพติดอีก)
2. มีวิธีการจัดการกับตัวกระตุ้นได้หลายวิธี (เช่น การออกกำลังกาย , การเข้าร่วมประชุมกลุ่มผู้ติดยาเสพติดนิรนาม)

พึงระลึกไว้เสมอว่า ถึงแม้คุณได้ตัดสินใจเลิกเสพยาแล้วแต่ตัวกระตุ้นยังมีผลต่อสมองทำให้เกิดอาการอยากยาเพราะฉะนั้นความตั้งใจของคุณที่ต้องการหยุดยาเสพติดอย่างเดียวนั้นไม่พอนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยซึ่งจะช่วยให้คุณเข้าใจสิ่งกระตุ้นได้อย่างชัดเจนมากขึ้น

ใบกิจกรรม

แบบสอบถามเกี่ยวกับตัวกระตุ้นภายนอก

1. โปรดทำเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่มีผลกระตุ้นให้ท่านใช้ยาบ้างบ่อยครั้ง และทำเครื่องหมาย X หน้าข้อความที่ไม่เคยทำให้ท่านต้องใช้ยาบ้างเลย

- | | | |
|-------------------------------|---------------------------------------|--|
|อยู่บ้านคนเดียว | ก่อนมีนัดกับเพื่อนต่างประเทศ |หลังได้เงินเดือน |
|อยู่บ้านกับเพื่อน | ระหว่างมีนัดกับเพื่อนต่างประเทศ |ก่อนออกไปรับประทานอาหาร เย็นนอกบ้าน |
|ที่บ้านเพื่อน | ก่อนมีเพศสัมพันธ์ |ก่อนหรือหลังอาหารเช้า |
|งานเลี้ยง | ระหว่างมีเพศสัมพันธ์ |ก่อนหรือหลังอาหารกลางวัน |
|เชียร์กีฬา | หลังมีเพศสัมพันธ์ |ก่อนหรือหลังอาหารค่ำ |
|ดูภาพยนตร์ | ก่อนทำงาน |หลังเลิกงาน |
|บาร์/คลับ | เมื่อมีเงิน |ผ่านแหล่งจำหน่ายยาเสพติด |
|ชายหาด | หลังจากพบผู้ชายยาเสพติด | โรงเรียน |
|ชมดนตรี | อยู่/พบหน้ากับเพื่อนที่เคยเสพยา | ขับรถ |
|สวนสาธารณะ | ในร้านขายเหล้า | ในกลุ่มเพื่อนบ้าน |
|เมื่อน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น | บ้าน/สถานที่ซื้อยาเสพติด | เวลา/วัน..... |

2. เหตุการณ์หรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่ทำให้ท่านใช้ยา

.....

.....

3. กิจกรรมหรือสถานการณ์อื่น ๆ ที่ทำให้ท่านไม่ได้ใช้ยา

.....

.....

4. บอกรายชื่อบุคคลที่ท่านอยู่ด้วยแล้วทำให้ไม่ต้องใช้ยา

.....

.....

ใบกิจกรรม

แบบสอบถามเกี่ยวกับตัวกระตุ้นภายใน

ระหว่างการเลิกยาบ้อยครั้งที่ท่านมีความรู้สึกหรืออารมณ์ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้สมองของท่านคิดถึงการเสพยา

ให้ท่านทำเครื่องหมาย / หน้าข้อความต่อไปนี้ที่อาจเป็นตัวกระตุ้นให้ท่านคิดถึงการเสพยา

.....ความกลัวความคับข้องใจถูกทอดทิ้ง
.....ความโกรธความสำนึกผิดกระวนกระวาย
		ใจ/หงุดหงิด
.....เชื่อมั่นความสุขอารมณ์รักใคร่
.....ถูกวิจารณ์, ถูกจับผิดขาดความเชื่อมั่นกดดัน
.....ซึมเศร้าไม่ปลอดภัยผ่อนคลาย
.....กระอักกระอ่วนกระสับกระส่ายเสียใจ
.....เหนื่อยล้าอิจฉา/หึงหวงเบื่อหน่าย
.....เหนื่อยล้าโดดเดี่ยว	

- ท่านคิดถึงการเสพยาเมื่อท่านรู้สึก.....
- วงกลมรอบคำที่กล่าวถึงข้างต้นซึ่งมีผลกระตุ้นให้ท่านอยากยาเมื่อเร็ว ๆ นี้
- ช่วงหลายสัปดาห์ที่ผ่านมาท่าน ได้มีการเสพยาที่เกิดจากข้อใดต่อไปนี้
-ภาวะทางด้านอารมณ์
-เสพยาตามปกติและเป็นไปโดยอัตโนมัติไม่เกี่ยวกับตัวกระตุ้นทางอารมณ์
- ง. มีครั้งใดในช่วงไม่นานมานี้ที่ท่านพยายามไม่เสพยา แต่ท่านต้องกลับไปเสพยาเพราะผลจากการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์อย่างชัดเจน เช่น ท่านมีข้อ ได้แย้งกับผู้อื่นอย่างรุนแรงและเกิดอารมณ์โกรธทำให้ท่านต้องเสพยา
- มี..... ไม่มี.....
- ถ้ามี โปรดอธิบายรายละเอียดของเหตุการณ์.....
-
-

ใบกิจกรรม
การหลีกเลี่ยงการเผชิญตัวกระตุ้น

ให้สมาชิกแต่ละคนระบุตัวกระตุ้นและวิธีการหลีกเลี่ยงการเผชิญกับตัวกระตุ้นเพื่อป้องกันการกลับไปติดยาซ้ำ

ตัวกระตุ้นที่ทำให้กลับไปใช้ยาเสพติดซ้ำ	การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นที่ทำให้กลับไปใช้ยาเสพติดซ้ำ
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ตัวกระตุ้น

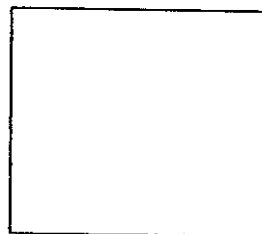
คำนิยาม



ตัวกระตุ้น

เป็นการกระตุ้นที่เกิดซ้ำ ๆ ร่วมกับการเตรียมตัว
การคาดหวังหรือการไขว่ ตัวกระตุ้นนี้ ได้แก่
คน สิ่งของ ช่วงเวลาของวัน และสภาวะทาง
อารมณ์

ตัวกระตุ้นและการอยากยา



สมองส่วนที่ได้รับผลกระทบจากสารเสพติดและทำให้อารมณ์ความรู้สึกเปลี่ยนแปลง เป็นส่วนเดียวกันกับสมองส่วนที่สั่งการว่า เมื่อหิวจะต้องหาอาหารเมื่อกระหายต้องหาน้ำดื่มและตอบสนองต่อความพอใจทางเพศ เป็นการทำให้ชีวิตอยู่รอด และเมื่อมีการใช้ยาเสพติดเกิดขึ้น ความต้องการยาเสพติดของสมองเป็นกลไกเพื่อความอยู่รอดของคนเช่นเดียวกัน

การทดลองถึงอิทธิพลของสารเสพติดต่อสมองและพฤติกรรม ในภวาระปกติถ้าคุณ ปล่อยหนูออกจากกรง โดยมีห้องที่มีมืดและที่สว่างให้เลือก หนูจะวิ่งเข้าห้องที่มีมืดเพื่อป้องกันตนเอง จากสัตว์อื่นที่จะทำร้ายนี่เป็นกลไกของธรรมชาติเพื่อการอยู่รอดที่มีมานานมากกว่าล้านปี แต่ถ้าหนู ได้โคเคนในห้องที่สว่างครั้งต่อไปเมื่อปล่อยหนูมันจะวิ่งไปที่สว่างโดยอัตโนมัติ กระบวนการนี้ แสดงถึงอิทธิพลของยาเสพติดที่สามารถเปลี่ยนแปลงชีวเคมีในสมองของสัตว์ จนกระทั่งเอาชนะ สัญชาตญาณการอยู่รอดของมันได้

เส้นทางสู่การเลิกยา

ตัวกระตุ้น - อารมณ์

- | | | | |
|---|------------------|---|--------------------|
| ➤ | วิตกกังวล | ➤ | อ่อนเพลีย |
| ➤ | โกรธ | ➤ | เบื่อ |
| ➤ | ความคับข้องใจ | ➤ | ภาวะตื่นเต้นเร้าใจ |
| ➤ | ตัวกระตุ้นทางเพศ | ➤ | ภาวะห่างเหินทางเพศ |
| ➤ | อารมณ์ค้างค้ำ | | |

ความเป็นจริงสำหรับผู้ติดสารเสพติดส่วนใหญ่ภาวะทางอารมณ์ที่เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ก็สามารเป็นตัวกระตุ้น ถ้าเคยมีประวัติเกี่ยวข้องกับการเสพยา

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 10

หมวดที่ 5

คิดบวกไม่คิดลบพบความสุข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถปรับเปลี่ยนความคิดทางลบให้เป็นไปทางบวก เพื่อให้ตนเองมีความพึงพอใจในชีวิต มีความสุข และมองโลกในแง่ดี

ขนาดของกลุ่ม 12 คน

เวลา 60 นาที

สถานที่ ห้องกิจกรรมบำบัด

อุปกรณ์

1. กระดาษรูปหัวใจ ดอกไม้
2. ใบงานความสุข ความทุกข์
3. แบบประเมินความรู้สึก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกฝึกร่างกายประมาณ 10 นาที
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกทำแบบประเมินตามใบงาน
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มจับสลากกระดาษรูปดอกไม้ และหัวใจคนละ 1 ใบ เพื่อจัดกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม
4. ให้สมาชิกที่จับสลากได้กลุ่มดอกไม้ร่วมกันอภิปรายตามใบงานว่า “ความสุขของตนเองมีผลต่อตนเอง และผู้อื่นอย่างไร และมีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้ท่านมีความสุขมากกว่าความทุกข์ และให้กลุ่มหัวใจร่วมกันอภิปรายตามใบงานว่า “ความทุกข์ของตนเองมีผลต่อตนเอง และผู้อื่นอย่างไร และมีวิธีการอย่างไรที่จะปรับปรุงให้ท่านเกิดความสุข
5. ผู้วิจัยยกตัวอย่างคำพูดและวิธีคิดทางลบ และให้สมาชิกในกลุ่มเปลี่ยนเป็นคำพูดและวิธีคิดทางบวก

6. ให้สมาชิกคิดในทางบวกถึงผลของการเลิกคิดยาเสพติดได้และเขียนลงในกระดาษเพื่ออภิปรายร่วมกัน

7. ผู้วิจัยสรุป และให้สมาชิกบันทึกอารมณ์เป็นการบ้าน

เกณฑ์การประเมิน

1. สังเกตพฤติกรรมและ ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. ตรวจสอบประเมิน

ใบงาน 10.1

โปรดทำเครื่องหมาย / หักข้อความรู้สึกของท่าน และทำเครื่องหมาย x หักข้อความที่ไม่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

	ข้อความ	
1.	ฉันรู้สึกพอใจในสิ่งที่มีอยู่.....	
2.	ฉันรู้สึกว่าอายุเป็นเพียงตัวเลขหรือแค่เพียงวัยแค่นี้ยังดี.....	
3.	ฉันมีอะไรใหม่ ๆ ที่จะทำอยู่เสมอ อย่างน้อย 1 อย่างตลอดเวลา.....	
4.	วันนี้เป็นวันพิเศษของฉัน.....	
5.	ฉันชอบคนที่ฉันรู้จักเกือบทุกคน.....	
6.	ฉันมีความสุขได้แม้อยู่เพียงลำพัง.....	
7.	ฉันไม่ค่อยวิตกกังวลกับความไม่สมบูรณ์แบบ.....	
8.	เกือบทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตมีส่วนที่สนุกสนานแฝงอยู่.....	
9.	ฉันชอบทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้คนอื่นมีความสุข.....	
10.	แม้ฉันจะงานมากในแต่ละวัน แต่ฉันก็จะมีเวลาสำหรับการผ่อนคลายเสมอ.....	
11.	ฉันไม่รู้สึกรำคาญ.....	
12.	ฉันมีชีวิตที่ดี.....	
	รวมคะแนน	

ใบงาน 10.2

โปรดทำเครื่องหมาย / ท้ายข้อความรู้สึกของท่าน และทำเครื่องหมาย x ท้ายข้อความที่ไม่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

	ข้อความ	
1.	โอกาสดี ๆ ไม่ค่อยผ่านเข้ามาในชีวิตฉันเลย.....	
2.	ฉันกลัวความแก่.....	
3.	ฉันไม่ค่อยสนใจที่จะทำอะไรมากนัก.....	
4.	ทุกสิ่งทุกอย่างจะราบรื่นก็ต่อเมื่อ.....	
5.	ฉันชอบคนที่ฉันรู้จักเพียงไม่กี่คนเท่านั้น.....	
6.	ฉันไม่ชอบทำอะไรด้วยตนเองเพียงลำพัง.....	
7.	ถ้าสิ่งนั้นไม่สมบูรณ์แบบก็ไม่ควรค่าที่จะทำ.....	
8.	ในชีวิตนี้ ไม่ค่อยมีเรื่องให้หัวเราะมากนัก.....	
9.	ฉันชอบทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้คนอื่นมีความสุขได้.....	
10.	ฉันยุ่งมากจนไม่มีเวลาสำหรับการผ่อนคลายเลย.....	
11.	ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายอยู่บ่อย ๆ.....	
12.	บางครั้งชีวิตก็ไม่มีค่าที่จะอยู่ต่อไป.....	
	รวมคะแนน	

ใบงาน

ให้คุณรวมคะแนนในแบบสอบถามชุดที่ 1 คำตอบ / ได้ 1 คะแนน ตอบ x ได้ 0 คะแนน

เสร็จแล้วรวมคะแนนในแบบสอบถามชุดที่ 2 คำตอบ / ได้ 1 คะแนน ตอบ x ได้ 0 คะแนน

หลังจากนั้นเอาคะแนนจากใบงาน 10.1 และใบงาน 10.2 มาเปรียบเทียบกัน ถ้าคะแนนในใบงาน 10.1 มากกว่าคะแนนในใบงาน 10.2 แสดงว่าคุณมีความสุขมากกว่าความทุกข์ หากคะแนนในใบงาน 10.2 มีคะแนนมากกว่าคะแนนในใบงาน 10.1 แสดงว่าคุณมีความทุกข์มากกว่าความสุข

ดังนั้น คุณจึงควรทำตนเองให้มีความสุขมากขึ้น และอาจประเมินความสุขของคุณได้ใหม่ทุก 2-3 เดือน เมื่อคุณมีความสุข คุณจะสามารถนำสิ่งต่างๆ ได้ดี และประสบความสำเร็จ

ใบงาน

คำแนะนำ :

1. ให้สมาชิกแบ่งเป็นกลุ่ม
2. ให้พูดคุยในประเด็นที่กำหนดให้ ใช้เวลาประมาณ 10 นาที
3. ใต้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ

ประเด็น : สำหรับกลุ่มที่มีความสุขมากกว่าความทุกข์

1. “ความสุขของท่านมีผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร”
2. “ท่านมีวิธีการอย่างไรที่ทำให้ท่านมีความสุขมากกว่าความทุกข์
สำหรับกลุ่มที่มีความทุกข์มากกว่าความสุข

ประเด็น :

1. “ความทุกข์ของท่านมีผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร”
2. ท่านคิดว่ามีแนวทางในการปรับปรุงให้ท่านเกิดความสุขได้อย่างไร

ใบความรู้

ธรรมชาติของความคิดของคนเราจะมีเข้ามาทั้งสุขและทุกข์สลับกันตลอดเวลา ดังนั้น เวลาที่มีความทุกข์เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเกิดจากเหตุการณ์ ตนเอง ผู้อื่น หรือในเรื่องของอนาคต นั้น เป็น เพราะเรามักจะมีการคิดทางลบต่อสิ่งที่เกิดขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม การปรับเปลี่ยนการคิดทางลบ ให้ เป็นไปในทางบวก สามารถทำให้เกิดความสุขได้ เช่น เมื่อมีเหตุการณ์อะไรบางอย่างที่ทำให้เขา เกิดความทุกข์ ก็ให้มองเหตุการณ์ โดยเปลี่ยนวิกฤตได้เป็น โอกาสหรือมองสิ่งที่ยังเหลืออยู่ เป็น ลักษณะของการมองโลกในแง่ดี ทำให้จิตใจเราสงบได้ พอใจในสิ่งที่มีอยู่และวิธีการคิดในทางบวก นี้จะทำให้เราคลายจากความเครียดที่เผชิญพบทางออกในการแก้ปัญหา โดยที่เราไม่ต้องพึ่งพาการใช้ สารเสพติดเพื่อแก้ปัญหา

ใบงาน

คำแนะนำ :

1. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่ม
2. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยกัน ใช้เวลาประมาณ 10 นาที
3. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ

ประเด็นวิเคราะห์ : ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มวิเคราะห์การคิดทางลบ ให้เป็นการคิดทางบวก

วิธีคิดทางลบ

มองสิ่งที่สูญเสีย

ตัวอย่างคำพูด

“ฉันโชคร้ายที่จับได้ใบแดง

เลยต้องมาเป็นพลทหาร”

วิธีคิดทางบวก

มองสิ่งที่เหลืออยู่

(เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส)

ตัวอย่างคำพูด

1. “ ถึงแม้ว่าฉันถูกเกณฑ์มาเป็นทหารก็ถือว่าฉันยังโชคดีที่ได้มีโอกาสมาฝึกงานระหว่างที่เป็นทหาร”

ใบความรู้

วิธีคิดทางลบ

มองสิ่งที่สูญเสีย

ตัวอย่างคำพูด

1. “ฉันโชคร้ายที่ธุรกิจ
ล้มเหลว สูญเสีย
เงินไป 50 ล้านบาท
ฉันอยากตาย”
2. “ฉันโชคร้ายที่สอบเข้า
มหาวิทยาลัยไม่ได้”
3. “ฉันชอบทำผิดพลาด
อย่าง โง่ ๆ อยู่เรื่อยเชียว”

วิธีคิดทางบวก

มองส่วนเหลืออยู่

(เปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส)

ตัวอย่างคำพูด

1. “เรายังมีภรรยาและลูกที่น่ารัก
พร้อมกับบ้านที่อยู่อาศัย”
2. “ที่ผ่านมาถึงแม้เราสอบมหาวิทยาลัยไม่ได้
แต่ฉันก็ยังมีบทเรียนจากการเตรียมตัวสอบ
เข้าและยังมีอีกหลายคนที่ยัง ไม่มีโอกาส
เหมือนเรา”
3. “ผิดเป็นครู คนเราผิดกันได้”

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 11

หมวดที่ 4

สงบจิตพิชิตเครียด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักวิธีสร้างความสงบสุขทางจิตไว้ได้ด้วยตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักวิธีคลายเครียดด้วยตนเอง

ขนาดของกลุ่ม

12 คน

เวลา

60 นาที

สถานที่

ห้องกิจกรรมบำบัด

อุปกรณ์

1. ใบความรู้ผลกระทบความเครียด
2. แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง
3. เทปผ่อนคลายความเครียด

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสมาชิกฝึกร่างกายประมาณ 10 นาที
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกทำแบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง
3. ผู้วิจัยสรุปตามใบความรู้ “ผลกระทบความเครียด”
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการผ่อนคลายเครียดเพื่อสร้างสุข โดยให้สมาชิกหลับตา ฝึาคูความคิดเรื่องที่ผ่านมาว่า มีเรื่องอะไรเป็นเรื่องสุข เรื่องเครียด หรือเรื่องทุกข์
5. ผู้วิจัยสุ่มถามสมาชิก 2 – 3 คน และสรุปตามใบงาน
6. ผู้วิจัยให้สมาชิกหลับตาฝึาคูความคิดของตนเอง และกำหนดคำขึ้นมา เช่น ทุกข์ หองยุบ 1, 2 คำ คำใดคำหนึ่งที่ตนเองนึกคิดถึงคำที่กำหนดไว้แทนที่เมื่อเห็นเนื้อหา ความคิดที่เกิดขึ้น ผู้วิจัยสุ่มถามสมาชิก 2 – 3 คน ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น
7. ผู้วิจัยสรุป ตามใบความรู้ และอธิบายวิธีผ่อนคลายความเครียดในหลายวิธี และให้สมาชิกลองปฏิบัติตามเทปผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธี Autogenic ของกรมสุขภาพจิต
8. ผู้วิจัยสรุปและให้สมาชิกทำแบบบันทึกอารมณ์เป็นการบ้าน

เกณฑ์การประเมิน

1. สังเกตพฤติกรรมและ ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. ตรวจสอบประเมินความเครียด

คุณเครียด.....หรือยัง !

คุณเป็นคนหนึ่งที่เริ่มมีความเครียดหรือเปล่า ลองสำรวจตนเองดูซิคะ

แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง

ในเวลา 1 เดือนที่ผ่านมาท่านมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อไปนี้ มากน้อยเพียงใด โปรดขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

ข้อ	อาการ พฤติกรรม ความรู้สึก	ระดับอาการ			
		0	1	2	3
1	นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2	รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ				
3	ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4	มีความวุ่นวายใจ				
5	ไม่อยากพบปะผู้อื่น				
6	ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดขมับทั้งสองข้าง				
7	รู้สึกไม่มีความสุขหรือเศร้าหมอง				
8	รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9	รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10	กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11	รู้สึกว่าตัวเองไม่มีสมาธิ				
12	รู้สึกเพลียไม่มีแรงจะทำอะไร				
13	รู้สึกเหนื่อยไม่อยากจะทำอะไร				
14	มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15	เสียงสั่น ปากสั่นหรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				
16	รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ				
17	ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลังหรือไหล่				
18	ตื่นตื่นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19	มีเหงื่อหรือเวียนศีรษะ				
20	ความต้องการทางเพศหรือความสุขทางเพศลดลง				
รวม					

เกณฑ์การให้คะแนน

ถ้าตอบว่าไม่เคยเลยให้	0 คะแนน
เป็นครั้งคราวให้	1 คะแนน
เป็นบ่อยๆให้	2 คะแนน
เป็นประจำให้	3 คะแนน

ผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียด

ระดับคะแนน 0 – 5

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก ตามทฤษฎีถือว่ามีความเป็นไปได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้น ที่จะมีเครียดในระดับต่ำมากเช่นนี้ โดยในกรณีของท่านอาจมีความหมายว่า

- ท่านตอบคำถามไม่ตรงตามความเป็นจริง
- ท่านอาจมีความเข้าใจคำสั่งหรือข้อความคลาดเคลื่อนไป
- ท่านอาจเป็นคนที่ขาดแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต มีความเฉื่อยชา ชีวิตประจำวัน

ซ้ำซาก จำเจ น่าเบื่อ ปราศจากความตื่นเต้น

ระดับคะแนน 6 – 17

ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเอง และสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก รู้สึกมีพลัง มีชีวิตชีวา กระตือรือร้น มองสิ่งเร้ารอบตัวว่า เป็นสิ่งท้าทายความสามารถ มีความสามารถในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ผลผลิตของการทำงานจะอยู่ในระดับสูง ความเครียดในระดับนี้ถือว่าเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ระดับคะแนน 18 – 25

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย มีความไม่สบายใจอันเกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยที่ปัญหาหรือข้อขัดแย้งของท่านอาจจะยังไม่ได้รับการคลี่คลายหรือแก้ไข ซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน อาจไม่รู้ตัวว่ามีความเครียด แต่อาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมบ้างเล็กน้อย แต่ไม่ชัดเจนและยังพอทนได้ แม้ว่าท่านจะมีความยุ่งยากในการจัดการกับปัญหาอยู่บ้าง และอาจต้องใช้เวลาในการปรับตัวมากขึ้นกว่าเดิม แต่ท่านก็สามารถจัดการกับความเครียดได้ และไม่เป็นผลเสีย

ต่อการดำเนินชีวิต ในกรณีนี้ท่านควรผ่อนคลายความเครียดด้วยการหาความเพลิดเพลินใจ เช่น ออกกำลังกาย คุุหนัง ฟังเพลง ตั้งสรรค์กับเพื่อน ฯลฯ

ระดับคะแนน 26 – 29

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงปานกลาง ขณะนี้ท่านเริ่มมีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูง และได้รับความเคียดร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้ง และวิกฤติการณ์ในชีวิต ซึ่งท่านจัดการแก้ไขด้วยความยากลำบากลักษณะอาการดังกล่าวจะเพิ่มความรุนแรง มีผลกระทบต่อการทำงาน จึงต้องจัดการให้หมดไปด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งและควรคลี่คลายความเครียดด้วยการพูดคุย ปรึกษากับคนที่ไว้วางใจ หรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตทางโทรศัพท์

ระดับคะแนน 30 – 60

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก แสดงว่าท่านกำลังเผชิญกับวิกฤติการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข รู้สึกฟุ้งซ่าน ขาดความยับยั้งชั่งใจ หากปล่อยไว้โดยไม่ดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธี อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรง ซึ่งส่งผลกระทบต่อตนเองและบุคคลที่ใกล้ชิดต่อไปได้ ในระดับนี้ควรรับบริการจากคลินิกคลายเครียดได้จากสถานบริการทั่วประเทศ

ใบความรู้

ความเครียดและผลกระทบของความเครียด

ความเครียดเป็นภาวะกดดันที่เกิดขึ้นเมื่อคนเราเข้าไปในสถานการณ์ของการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล งาน และสิ่งแวดล้อม ในลักษณะที่เราารู้สึกทำทนาย (เช่น รับงานใหม่ รับงานมาก) หรือที่ถูกลดค่า (เช่น ถูกเจ้านายตำหนิ หรือครอบครัววิจารณ์) อันเป็นการแสดงถึงการที่เราเริ่มเสียดุลยภาพระหว่างความต้องการจากภายนอกกับความสามารถของเราเอง

อาการเครียด

ขณะที่มีความเครียดจะมีการแสดงออก ดังนี้

อาการทางกาย : เหงื่อออก ใจสั่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ กินมากหรือน้อยลง

อาการทางใจ : ตื่นเต้น กังวล เหนื่อยหน่าย ท้อแท้ สับสน คับข้องใจ ฯลฯ

ผลของความเครียดต่อตนเอง

ร่างกาย : ภูมิคุ้มกันต่ำ (ป่วยบ่อย) โรคจากความเครียด เช่น ภาวะหัวใจ

ความดันโลหิตสูง ฯลฯ

จิตใจ : หมกมุ่นในการทำงาน เหนื่อยหน่าย ท้อแท้ หงุดหงิดง่าย จิตใจ

ว้าวุ่น วิตกกังวลสูง ฯลฯ

วิธีจัดการกับความเครียด

การฝึกสมาธิ

วิธีนี้เป็นวิธีที่นิยมปฏิบัติกันในหลายแห่งทั่วโลก เหมาะที่จะทำให้เกิดการผ่อนคลายแบบลึกและเรียนรู้เรื่องการสร้างวินัยให้กับตนเอง

1. หาที่เงียบสงบเพื่อฝึก แล้วนั่งลงท่าที่เลือกแล้วว่าสบายและมั่นคง เริ่มสงบใจ มุ่งความสนใจสำรวจไปให้ทั่วทีละส่วนของร่างกาย สังเกตดูว่ามีส่วนไหนตึงเครียดอยู่หรือเปล่า แล้วผ่อนคลายมันเสีย คุณอาจจะหลับตาลงหรือจะทอดสายตาลงหรือจะทอดสายตา (ไม่ใช่เพ่งหรือจ้อง) ไปยังจุดหนึ่งบนพื้นที่ห่างจากตัวออกไป ประมาณ 4 ฟุต
2. หายใจทางจมูก หายใจเข้า หายใจออก หยุดสักครู่ก่อนที่จะหายใจเข้าอีก หายใจเข้าจนไปถึงปอดส่วนล่างอย่างเป็นธรรมชาติ มีสติรู้ตัวถึงการหายใจของตนเอง
3. เมื่อคุณหายใจออกให้พูดในใจว่า “หนึ่ง” หายใจออกต่อไปเรื่อย ๆ ทุกครั้งที่หายใจให้พูดว่า “หนึ่ง”
4. เมื่อเริ่มมีความคิดเรื่องต่าง ๆ เข้ามารบกวนจิตใจให้หันเหออกไปจากการหายใจให้ตั้งใจให้กลับไปที่การหายใจแล้วพูดในใจว่า “หนึ่ง” อีก ลองทำแบบนี้ดูประมาณครั้งละ 10-20 นาที
5. ในแต่ละครั้งที่คุณแบบฝึกหัดนี้เสร็จให้นั่งเงียบ ๆ ต่อไปอีก 2 – 3 นาที อย่ารีบลุกขึ้นไปไหน ๆ ต่อทันที แต่ให้นั่งหลับตาอยู่สักครู่ การให้เวลาสักเล็กน้อย เพื่ออิมเอบกับผลของการนั่งสมาธิเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของโปรแกรมการฝึกสมาธิ

การฝึกหายใจ

ฝึกหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณหน้าท้องแทนการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเมื่อหายใจเข้า หน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออกหน้าท้องจะยุบลง ซึ่งจะรู้ได้โดยเอามือวางไว้ที่หน้าท้องแล้ว คอยสังเกตเวลาหายใจเข้าและหายใจออก

หายใจเข้าลึก ๆ และช้า ๆ กลั้นไว้ชั่วครู่แล้วจึงหายใจออก

การหายใจแบบนี้จะช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น ทำให้สมองแจ่มใส ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ไม่่วงเหงาหาวนอน พร้อมเสมอสำหรับภารกิจต่าง ๆ ในแต่ละวัน

การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

กล้ามเนื้อที่ควรฝึกมี 10 กลุ่มด้วยกัน คือ

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| 1. แขนขวา | 2. แขนซ้าย |
| 3. หน้าผาก | 4. ตา แก้ม และจมูก |
| 5. ขากรรไกร ริมฝีปาก ลิ้น | 6. คอ |
| 7. อก หลัง และไหล่ | 8. หน้าท้อง และก้น |
| 9. ขาขวา | 10. ขาซ้าย |

วิธีการฝึกมีดังนี้

1. นั่งในท่าที่สบาย
 2. เกร็งกล้ามเนื้อทีละกลุ่ม ค้างไว้ 10 วินาที แล้วคลายออก จากนั้นก็เกร็งใหม่สลับกันไปประมาณ 10 ครั้ง ค่อย ๆ ทำไปจนครบทั้ง 10 กลุ่ม
 3. เริ่มจากการกำมือ และเกร็งแขนทั้งซ้ายขวาแล้วปล่อย
 4. บริเวณหน้าผาก ใช้วิธีเลิกคิ้วสูง หรือขมวดคิ้วจนชิดแล้วคลาย
 5. ตา แก้ม และจมูก ใช้วิธีหลับตาบีบ ย่นจมูกแล้วคลาย
 6. ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น ใช้วิธีกัดฟัน เข้มปากแน่นและใช้ลิ้นดันเพดาน โดยหุบปากไว้แล้วคลาย
 7. คอ โดยการก้มหน้าให้คางจรดคอ เงยหน้าให้มากที่สุดแล้วกลับสู่ท่าปกติ
 8. อก หลัง และไหล่โดยหายใจเข้าลึก ๆ แล้วเกร็งไว้ ยกไหล่ให้สูงที่สุดแล้วคลาย
 9. หน้าท้อง และก้น ใช้วิธีแหม่วท้อง ขมิบก้นแล้วคลาย
 10. งอนิ้วเท้าเข้าหากัน กระทบปลายเท้าขึ้นสูง เกร็งขาซ้ายและขวาแล้วปล่อย
- การฝึกเช่นนี้จะทำให้รับรู้ถึงความเครียดจากการเกร็งกล้ามเนื้อกลุ่มต่าง ๆ และรู้สึกสบายเมื่อคลายกล้ามเนื้อออกแล้ว

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์
สัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 12
สู่เป้าหมาย ปังฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสรุปผลการควบคุมตนเองและการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้สมาชิก นำประโยชน์ที่ได้รับจากการทดลอง ไปใช้เพื่อการเลิกการคิดยาเสพติดได้อย่างเด็ดขาด

ขนาดของกลุ่ม	12 คน
เวลา	60 นาที
สถานที่	ห้องกิจกรรมบำบัด
อุปกรณ์	แบบบันทึกอารมณ์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกดูการเปลี่ยนแปลง แสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ตั้งแต่เริ่มฝึกจนถึงปัจจุบันของตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง
2. ผู้วิจัยร่วมกันกับสมาชิกสรุปและให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็น ที่มีต่อการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อลดการคิดแอมเฟตามีนซ้ำของตนเอง
3. ผู้วิจัยและสมาชิกได้กล่าวให้กำลังใจแก่กันและกันในการที่จะเลิกการคิดยาเสพติดให้ได้อย่างเด็ดขาดตามที่ตนเองได้เขียนไว้ในใบคำสัญญา
4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือในการทดลอง และกล่าวปิด

เกณฑ์การประเมิน

1. สังเกตพฤติกรรมและ ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากรายงานการบันทึกอารมณ์