

คู่มือบันทึกพฤติกรรมกรรมการดื่มแอลกอฮอล์



รหัสผู้รับบริการ.....วันที่เข้ารับบริการ.....

โรคประจำตัว.....

สภาพร่างกายทั่วไป ความดันโลหิต..... mmHg ชีพจร..... ครั้ง / นาที

อัตราหายใจ..... ครั้ง / นาที น้ำหนัก..... กิโลกรัม สูง..... เซนติเมตร

คะแนนประเมินปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์.....

แบบบันทึกการนัดเข้าร่วมโปรแกรมและติดตาม

การนัดเข้าโปรแกรม

ครั้งที่	วันที่	กิจกรรม	ผู้ให้บริการ
		ตกลงบริการ	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

การนัดติดตามผล

ครั้งที่	วันที่	รูปแบบการติดตาม	ผู้ติดตาม

แบบบันทึกพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ประจำวัน

คำชี้แจง: ให้ผู้เข้ารับการบำบัดบันทึกชนิด และปริมาณของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด

ได้แก่ เบียร์ เหล้า สาโท กระแช่ ไวน์ เป็นต้น ที่ท่านดื่มจริงในแต่ละวัน และผ่านการรับรองโดย

ผู้ช่วยตรวจสอบซึ่งเป็นบุคคลใกล้ชิด เชื่อถือได้ ตัวอย่างการบันทึก เช่น วันจันทร์ที่ 21/8/49

ดื่มเบียร์ 2 กระป๋อง เหล้าแม่โขงครึ่งแบน เป็นต้น

ชื่อผู้ช่วยตรวจสอบ 1.....มีความเกี่ยวข้องเป็น..... โทร.....

2.....มีความเกี่ยวข้องเป็น..... โทร.....

1 สัปดาห์ ในระยะ ก่อนการบำบัด (ว.ด.ป.)	ชนิดของแอลกอฮอล์และปริมาณที่ดื่ม
จันทร์ (.....)	
อังคาร (.....)	
พุธ (.....)	
พฤหัสบดี (.....)	
ศุกร์ (.....)	
เสาร์ (.....)	
อาทิตย์ (.....)	
ลงชื่อผู้ช่วย ตรวจสอบ	1..... 2.....

ตารางกิจกรรมประจำวัน

ส่วนหนึ่งของกระบวนการวางแผนเพื่อกู้คืนแอลกอฮอล์

ขอให้บันทึกกิจกรรม...ลงในตารางกิจกรรมประจำวันดังนี้
ตามวันและเวลาที่ระบุไว้ ล่วงหน้าอย่างน้อย 1 วัน
เพื่อ...

1. เป็นการทำความเข้าใจร่วมกันระหว่างผู้บำบัดกับผู้รับการบำบัดถึงกิจกรรมของผู้รับการบำบัดที่ทำให้ไม่เกี่ยวข้องกับการดื่มแอลกอฮอล์
2. เพื่อใช้เป็นแนวทางในการทำกิจกรรมในอนาคตของผู้รับการบำบัด เพื่อให้ไม่มีเวลาในการไปยุ่งเกี่ยวกับแอลกอฮอล์อีก
3. เพื่อใช้ในการประเมินผลการติดตามว่าผู้รับการบำบัดมีพฤติกรรมที่ประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์หรือไม่ หลังจากวางแผนกิจกรรมสมบูรณ์แล้ว



บันทึกกิจกรรมประจำวัน

สัปดาห์ที่ 1 ของการหยุดดื่มแอลกอฮอล์

เวลา\วันที่	จันทร์ (.....)	อังคาร (.....)	พุธ (.....)	พฤหัสบดี (.....)
6-8 น.				
8-10 น.				
10-12 น.				
12-14 น.				
14-16 น.				
16-18 น.				
18-20 น.				
20-22 น.				
22-24 น.				
24-6 น.				

มุ่งมั่น...

สัปดาห์ที่ 1 ของการหยุดดื่มแอลกอฮอล์

เวลา\วันที่	ศุกร์ (.....)	เสาร์ (.....)	อาทิตย์ (.....)
6-8 น.			
8-10 น.			
10-12 น.			
12-14 น.			
14-16 น.			
16-18 น.			
18-20 น.			
20-22 น.			
22-24 น.			
24-6 น.			

แบบบันทึกพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ประจำวันต่อสัปดาห์

สัปดาห์ที่...1... ในระยะบำบัด (ว.ด.ป.)	ชนิดของแอลกอฮอล์และปริมาณที่ดื่ม
จันทร์ (.....)	
อังคาร (.....)	
พุธ (.....)	
พฤหัสบดี (.....)	
ศุกร์ (.....)	
เสาร์ (.....)	
อาทิตย์ (.....)	
ลงชื่อผู้ช่วย ตรวจสอบ	1..... 2.....

บันทึกกิจกรรมประจำวัน

สัปดาห์ที่ 2 ของการหยุดดื่มแอลกอฮอล์

เวลา\วันที่	จันทร์ (.....)	อังคาร (.....)	พุธ (.....)	พฤหัสบดี (.....)
6-8 น.				
8-10 น.				
10-12 น.				
12-14 น.				
14-16 น.				
16-18 น.				
18-20 น.				
20-22 น.				
22-24 น.				
24-6 น.				

ตั้งใจ...

สัปดาห์ที่ 2 ของการหยุดดื่มแอลกอฮอล์

เวลา\วันที่	สุกร์ (.....)	เสาร์ (.....)	อาทิตย์ (.....)
6-8 น.			
8-10 น.			
10-12 น.			
12-14 น.			
14-16 น.			
16-18 น.			
18-20 น.			
20-22 น.			
22-24 น.			
24-6 น.			

แบบบันทึกพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ประจำวันต่อสัปดาห์

สัปดาห์ที่...2... ในระยะบำบัด (ว.ค.ป.)	ชนิดของแอลกอฮอล์และปริมาณที่ดื่ม
จันทร์ (.....)	
อังคาร (.....)	
พุธ (.....)	
พฤหัสบดี (.....)	
ศุกร์ (.....)	
เสาร์ (.....)	
อาทิตย์ (.....)	
ลงชื่อผู้ช่วย ตรวจสอบ	1..... 2.....

บันทึกกิจกรรมประจำวัน

สัปดาห์ที่ 3 ของการหยุดดื่มแอลกอฮอล์

เวลา\วันที่	จันทร์ (.....)	อังคาร (.....)	พุธ (.....)	พฤหัสบดี (.....)
6-8 น.				
8-10 น.				
10-12 น.				
12-14 น.				
14-16 น.				
16-18 น.				
18-20 น.				
20-22 น.				
22-24 น.				
24-6 น.				

อดทน...

สัปดาห์ที่ 3 ของการหยุดดื่มแอลกอฮอล์

เวลา\วันที่	สุกรี (.....)	เสาร์ (.....)	อาทิตย์ (.....)
6-8 น.			
8-10 น.			
10-12 น.			
12-14 น.			
14-16 น.			
16-18 น.			
18-20 น.			
20-22 น.			
22-24 น.			
24-6 น.			

แบบบันทึกพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ประจำวันต่อสัปดาห์

สัปดาห์ที่...3... ในระยะบำบัด (ว.ค.ป.)	ชนิดของแอลกอฮอล์และปริมาณที่ดื่ม	
จันทร์ (.....)		
อังคาร (.....)		
พุธ (.....)		
พฤหัสบดี (.....)		
ศุกร์ (.....)		
เสาร์ (.....)		
อาทิตย์ (.....)		
ลงชื่อผู้ช่วย ตรวจสอบ	1.....	2.....

บันทึกกิจกรรมประจำวัน

สัปดาห์ที่ 4 ของการหยุดดื่มแอลกอฮอล์

เวลา\วันที่	จันทร์ (.....)	อังคาร (.....)	พุธ (.....)	พฤหัสบดี (.....)
6-8 น.				
8-10 น.				
10-12 น.				
12-14 น.				
14-16 น.				
16-18 น.				
18-20 น.				
20-22 น.				
22-24 น.				
24-6 น.				

พยายาาม...

สัปดาห์ที่ 4 ของการหยุดดื่มแอลกอฮอล์

เวลา\วันที่	ศุกร์ (.....)	เสาร์ (.....)	อาทิตย์ (.....)
6-8 น.			
8-10 น.			
10-12 น.			
12-14 น.			
14-16 น.			
16-18 น.			
18-20 น.			
20-22 น.			
22-24 น.			
24-6 น.			

แบบบันทึกพฤติกรรมการณ์ดื่มแอลกอฮอล์ประจำวันต่อสัปดาห์

สัปดาห์ที่...4... ในระบะบับัด (ว.ด.ป.)	ชนิดของแอลกอฮอล์และปริมาณที่ดื่ม	
จันทร์ (.....)		
อังคาร (.....)		
พุธ (.....)		
พฤหัส (.....)		
ศุกร์ (.....)		
เสาร์ (.....)		
อาทิตย์ (.....)		
ลงชื่อผู้ช่วย ตรวจสอบ	1.....	2.....

บันทึกกิจกรรมประจำวัน

สัปดาห์ที่ 5 ของการหยุดดื่มแอลกอฮอล์

เวลา\วันที่	จันทร์ (.....)	อังคาร (.....)	พุธ (.....)	พฤหัสบดี (.....)
6-8 น.				
8-10 น.				
10-12 น.				
12-14 น.				
14-16 น.				
16-18 น.				
18-20 น.				
20-22 น.				
22-24 น.				
24-6 น.				

เส้นชัย...

สัปดาห์ที่ 5 ของการหยุดดื่มแอลกอฮอล์

เวลา\วันที่	ศุกร์ (.....)	เสาร์ (.....)	อาทิตย์ (.....)
6-8 น.			
8-10 น.			
10-12 น.			
12-14 น.			
14-16 น.			
16-18 น.			
18-20 น.			
20-22 น.			
22-24 น.			
24-6 น.			

แบบบันทึกพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ประจำวันต่อสัปดาห์

สัปดาห์ที่...5... ในระยะบำบัด (ว.ค.ป.)	ชนิดของแอลกอฮอล์และปริมาณที่ดื่ม
จันทร์ (.....)	
อังคาร (.....)	
พุธ (.....)	
พฤหัสบดี (.....)	
ศุกร์ (.....)	
เสาร์ (.....)	
อาทิตย์ (.....)	
ลงชื่อผู้ช่วย ตรวจสอบ	1..... 2.....

แบบบันทึกพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ประจำวันต่อสัปดาห์

สัปดาห์ที่...1... ในระยะติดตาม (ว.ค.ป.)	ชนิดของแอลกอฮอล์และปริมาณที่ดื่ม
จันทร์ (.....)	
อังคาร (.....)	
พุธ (.....)	
พฤหัสบดี (.....)	
ศุกร์ (.....)	
เสาร์ (.....)	
อาทิตย์ (.....)	
ลงชื่อผู้ช่วย ตรวจสอบ	1..... 2.....

แบบบันทึกพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ประจำวันต่อสัปดาห์

สัปดาห์ที่...2... ในระยะติดตาม (ว.ค.ป.)	ชนิดของแอลกอฮอล์และปริมาณที่ดื่ม
จันทร์ (.....)	
อังคาร (.....)	
พุธ (.....)	
พฤหัสบดี (.....)	
ศุกร์ (.....)	
เสาร์ (.....)	
อาทิตย์ (.....)	
ลงชื่อผู้ช่วย ตรวจสอบ	1..... 2.....

แบบบันทึกพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ประจำวันต่อสัปดาห์

สัปดาห์ที่...3... ในระยะติดตาม (ว.ค.ป.)	ชนิดของแอลกอฮอล์และปริมาณที่ดื่ม	
จันทร์ (.....)		
อังคาร (.....)		
พุธ (.....)		
พฤหัสบดี (.....)		
ศุกร์ (.....)		
เสาร์ (.....)		
อาทิตย์ (.....)		
ลงชื่อผู้ช่วย ตรวจสอบ	1.....	2.....

แบบบันทึกพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ประจำวันต่อสัปดาห์

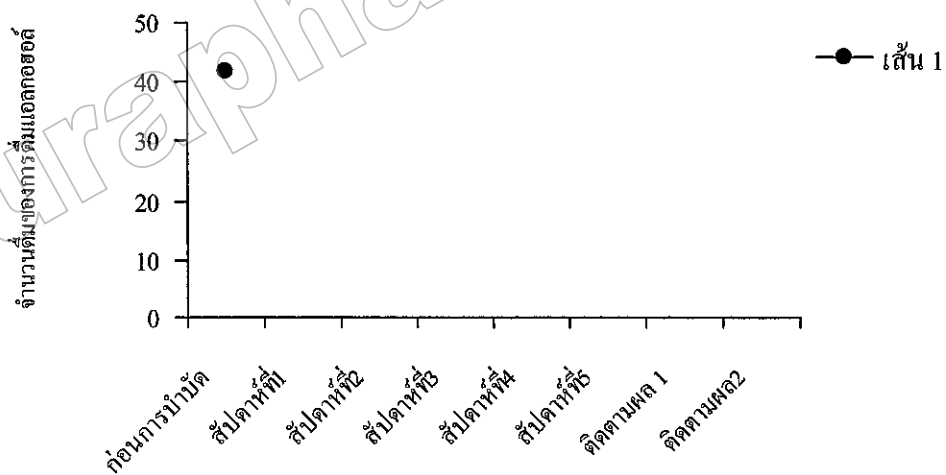
สัปดาห์ที่...4... ในระยะติดตาม (ว.ค.ป.)	ชนิดของแอลกอฮอล์และปริมาณที่ดื่ม
จันทร์ (.....)	
อังคาร (.....)	
พุธ (.....)	
พฤหัสบดี (.....)	
ศุกร์ (.....)	
เสาร์ (.....)	
อาทิตย์ (.....)	
ลงชื่อผู้ช่วย ตรวจสอบ	1..... 2.....

แบบบันทึกพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ตลอดระยะการบำบัด

ของ.....

ระยะการบำบัด	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์	รวม
ก่อนการบำบัด								
สัปดาห์ที่ 1 ระยะบำบัด								
สัปดาห์ที่ 2 ระยะบำบัด								
สัปดาห์ที่ 3 ระยะบำบัด								
สัปดาห์ที่ 4 ระยะบำบัด								
สัปดาห์ที่ 5 ระยะบำบัด								
สัปดาห์ที่ 1 ระยะติดตาม								
สัปดาห์ที่ 4 ระยะติดตาม								

กราฟแสดงความก้าวหน้าตลอดระยะการบำบัด



ภาคผนวก ค

โปรแกรมการบำบัดแบบ กาย จิต สังคม บำบัด ของกลุ่มควบคุม

โปรแกรมกาย จิต สังคม บำบัด

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ข้อตกลง และคำ ยินยอมใน การบำบัด (รายบุคคล พร้อม ครอบครัว)	1. สร้างสัมพันธภาพ ที่ดีระหว่างผู้บำบัด และผู้รับ การบำบัด 2. ให้ผู้รับ การบำบัดเกิด แรงจูงใจในการเข้า รับการบำบัด 3. ให้ผู้รับ การบำบัดทราบแนว ทางการบำบัดและ การประเมินผล	1. ผู้บำบัดแนะนำตัวและพูดคุยเพื่อความเป็น กันเองและไว้วางใจ 2. ให้ผู้รับการบำบัดและครอบครัวทำ แบบสำรวจผลกระทบและความคาดหวังตาม ใบกิจกรรม 3. อภิปรายร่วมกันเพื่อให้ผู้รับการบำบัดและ ครอบครัวตระหนักถึงผลกระทบจากการหยุด ดื่มแอลกอฮอล์และผู้ดื่มแอลกอฮอล์ใน ครอบครัว เพื่อให้เกิดแรงจูงใจในการเข้ารับ การบำบัด 4. ผู้บำบัด ผู้รับการบำบัด ครอบครัวทำความ เข้าใจร่วมกันถึงความคาดหวังที่มีต่อการบำบัด 5. ผู้บำบัดแนะนำโปรแกรมการบำบัดตาม ใบความรู้ 6. ทำความเข้าใจร่วมกันเกี่ยวกับหนังสือยินยอม รับการบำบัดตามใบกิจกรรมที่ 3 และหนังสือ ช่วยเหลือของสมาชิกครอบครัวต่อการบำบัดใน ใบกิจกรรม 7. ให้ผู้เข้ารับการบำบัดลงนามในหนังสือ ยินยอมรับการบำบัด 8. ให้ครอบครัวลงนามรับทราบแนวทางการ ช่วยเหลือของสมาชิกครอบครัวต่อการบำบัด 9. ให้คู่มือแก่ผู้รับการบำบัดพร้อมทั้งอธิบาย การใช้คู่มือ 10. นัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ
2	หยุดวงจรการใช้สุรา	1. เพื่ออธิบายให้ผู้เข้ารับการบำบัดเข้าใจเรื่องวงจรการใช้สุรา และการหยุดวงจร 2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการบำบัดสำรวจตัวกระตุ้นทั้งภายในและภายนอกที่มีอิทธิพลต่อการดื่มสุราของตน 3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการบำบัดตระหนักถึงความสำคัญของการจัดการกับตัวกระตุ้น 4. เพื่ออธิบายให้ผู้เข้ารับการบำบัดเข้าใจเรื่องเทคนิคการหยุดความคิด การอยากดื่มสุรา และสามารถเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนได้ของการหยุดดื่มสุรา	1. ผู้บำบัดกล่าวเปิดกลุ่ม แนะนำตัวและให้ผู้รับการบำบัดแนะนำตัว พร้อมทั้งเล่าประวัติของตนเองสั้นๆ เช่นการทำงาน การเรียน เป็นต้น 2. ผู้บำบัดชี้แจงโปรแกรมบำบัดรับทราบเป็นภาพรวม 3. ผู้บำบัดให้ผู้รับการบำบัดอ่านข้อความในใบความรู้ ตัวกระตุ้น และอภิปรายถึงวงจรการใช้สุราและการหยุดวงจร และผู้บำบัดสรุปวิธีในการหยุดวงจรเมื่อเข้าบำบัด พร้อมยกตัวอย่าง 4. ให้ผู้เข้ารับการบำบัดแต่ละคนตอบคำถามในใบกิจกรรม เพื่อแยกแยะตัวกระตุ้น และร่วมกันอภิปรายถึงอิทธิพลของตัวกระตุ้นและวิธีการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น 5. ให้ผู้เข้ารับการบำบัดอ่านข้อความในใบความรู้ โดยผู้บำบัดสรุปเน้นเรื่องการเกิดความอยากดื่มสุรา และวิธีในการหยุดความอยากดื่มสุรา และร่วมกันอภิปรายถึงความเป็นไปได้ในการหยุดความคิด 6. ให้ผู้รับการบำบัดอ่านใบความรู้ เทคนิคการหยุดความคิด ผู้บำบัดอธิบายวิธีหยุดความคิด และสาธิตวิธีการหยุดความคิดด้วยการ 6.1 จินตนาการ 6.2 คิดหนังยาง 6.3 ฝึกผ่อนคลายความเครียด 6.4 ฝึกสมาธิ 7. ให้ผู้เข้ารับการบำบัดทุกคนลองฝึกเทคนิคการหยุดความคิด และอภิปรายร่วมกันว่าวิธีใดที่จะนำไปใช้เพื่อหยุดความคิดถึงการดื่มสุรา และรวมถึงวิธีอื่น ๆ ที่สามารถนำมาหยุด

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ
2 (ต่อ)			ความคิดได้ผล 8. ผู้รับการบำบัดสรุปประเด็นสำคัญของหัวข้อนี้ 9. ปิดกลุ่มและนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ
3	สุรา: ยาเสพติดที่ ไม่ผิด กฎหมาย	1. เพื่อให้ผู้รับ การบำบัดเข้าใจและ ตระหนักถึง ข้อเท็จจริงต่างๆ เกี่ยวกับการดื่มสุรา 2. เพื่อให้ผู้เข้ารับ การบำบัดเตรียมตัว รับมือกับ สถานการณ์ ใดๆ ใน ชีวิตประจำวันที่มี มีการดื่มสุราเข้ามา เกี่ยวข้อง 3. เพื่อให้ผู้รับ การบำบัดเห็น ความสำคัญของการ หยุดดื่มสุรา	1. ผู้บำบัดกล่าวทักทายและนำเข้าสู่กิจกรรม 2. ให้ผู้รับการบำบัดอ่านข้อความในใบกิจกรรม แล้วให้แต่ละคนตอบคำถามข้อที่ 1 และ อภิปรายร่วมกัน 3. ข้อ 2- 8 ทำเช่นเดียวกัน คือให้ผู้รับการบำบัด อ่านข้อความแล้ว ให้ผู้รับการบำบัดแต่ละคน ตอบคำถามและอภิปรายร่วมกันทีละข้อ 4. ให้ผู้รับการบำบัดอ่านข้อความในข้อควรจำ แล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็น 5. ผู้บำบัดสรุปประเด็นสำคัญ 6. ปิดกลุ่ม และนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ
4	ตัวกระตุ้น ภายนอก	1. เพื่อให้ผู้รับ การบำบัดสามารถ แยกแยะตัวกระตุ้น ภายนอกลักษณะ ต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อ การดื่มสุราของ ตนเองได้ 2. เพื่อให้ผู้เข้ารับ การบำบัดสามารถ ประเมินระดับ ความเสี่ยงของ ตัวกระตุ้นภายนอก ที่มีอิทธิพลต่อ การดื่มสุราของตน และหาแนวทาง จัดการกับตัวกระตุ้น นั้น ๆ ได้อย่าง เหมาะสม เพื่อลด ระดับความเสี่ยงลง	1. ผู้บำบัดกล่าวทักทายกลุ่ม และนำเข้าสู่ กิจกรรม 2. ผู้บำบัดให้ผู้เข้ารับการบำบัดสำรวจ ตัวกระตุ้นภายนอก และแยกแยะตัวกระตุ้น แต่ ละลักษณะที่มีอิทธิพลต่อการเสพยา ตามใบ กิจกรรม 3. ให้ผู้เข้ารับการบำบัดร่วมกันอภิปรายลักษณะ ตัวกระตุ้นภายนอกของแต่ละคน 4. ให้ผู้รับการบำบัดประเมินความเสี่ยงตาม แผนภูมิตัวกระตุ้นตามใบกิจกรรม 5. อภิปรายร่วมกันในประเด็น ระดับความเสี่ยง แต่ละคนว่าเกิดจากตัวกระตุ้นลักษณะใด และ จะมีวิธีการจัดการกับตัวกระตุ้นเหล่านั้นอย่างไร เพื่อช่วยลดความเสี่ยงลงได้ 6. ผู้บำบัดสรุป และปิดกลุ่ม 7. นัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ
5	ความเบื่อ	1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการบำบัดเข้าใจสาเหตุที่ทำให้เกิดความเบื่อระหว่างเลิกสุรา 2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการบำบัดรู้จักวิธีการขจัดความเบื่อด้วยการดำเนินกิจวัตรประจำวันของตนเองให้น่าสนใจมากขึ้น 3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการบำบัดรู้จักกิจกรรมนันทนาการอื่น ๆ ที่เป็นทางเลือกใหม่ ๆ ไม่ให้เกิดความเบื่อ	1. ผู้นำบัดกล่าวทักทายกลุ่ม และนำเข้าสู่กิจกรรม 2. ให้ผู้รับการบำบัดอ่าน ข้อความ ก. ในใบกิจกรรม และอภิปรายร่วมกัน 3. ให้ผู้เข้ารับการบำบัดอ่าน ข้อความ ข. โดยผลัดกันอ่านแล้วอภิปรายร่วมกันไปที่ละข้อ 4. ผู้นำบัดอ่าน ข้อความ ค. แล้วให้ผู้รับการบำบัดเลือกวิธีการที่น่าใช้ได้ผลสำหรับเขา และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน 5. ให้ผู้รับการบำบัดช่วยกันเสนอกิจกรรมที่น่าสนใจ โดยผู้นำบัดอาจจะแนะนำให้เลือกจากใบกิจกรรม แล้วสนับสนุนให้ผู้รับการบำบัดเขียนกิจกรรมที่น่าสนใจในกิจกรรมประจำวัน 6. ผู้นำบัดสรุปประเด็นสำคัญ 7. ปิดกลุ่ม และนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ
6	แนะนำกลุ่มช่วยเหลือกันเอง	1. เพื่ออธิบายให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจหลักการเรื่องการและลักษณะของกลุ่มช่วยเหลือกันเองรูปแบบต่าง ๆ 2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการบำบัดเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญและประโยชน์ของกลุ่มช่วยเหลือกันเองต่อการเลิกดื่มสุรา	1. ผู้บำบัดกล่าวทักทายกลุ่ม และนำเข้าสู่กิจกรรม 2. ให้ผู้เข้ารับการบำบัดผลัดกันอ่านใบความรู้เรื่องกลุ่มช่วยเหลือกันเอง และผู้บำบัดสรุปความสำคัญของการร่วมกิจกรรมกลุ่มช่วยเหลือกันเอง 3. ให้ผู้รับการบำบัดอ่านใบความรู้ตัวอย่างกลุ่มช่วยเหลือกันเองที่ใช้หลักการ 12 ขั้นตอน เปิดโอกาสให้ซักถาม และอภิปรายแสดงความคิดเห็นร่วมกัน 4. ให้ผู้รับการบำบัดอ่านใบความรู้ตัวอย่างกลุ่มช่วยเหลือกันเอง หรือกลุ่มเพื่อการเลิกสุราอื่นๆ 5. ผู้บำบัดและผู้รับการบำบัดร่วมกันอภิปรายถึงความสำคัญและประโยชน์ของกลุ่มต่อการเลิกดื่มสุราของผู้รับการบำบัดแต่ละคน บอกลักษณะกลุ่มที่ผู้เข้ารับการบำบัดสนใจ และต้องการให้เกิดขึ้น ผู้บำบัดสรุปประเด็นสำคัญ 6. ปิดกลุ่ม และนัดครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ
7	การทำตัว ไม่ให้อ่าง	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วม การบำบัดตระหนัก ถึงความสำคัญของ การทำตัวไม่ให้อ่าง 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วม การบำบัดตระหนัก ถึงการมี ความสัมพันธ์กับ บุคคลอื่น และ การทำกิจกรรมใหม่	1. ผู้บำบัดกล่าวทักทาย 2. ผู้รับการบำบัดอ่าน ข้อความ และคำถามข้อ ที่ 1 ในใบกิจกรรม การทำตัวไม่ให้อ่าง แล้วให้ ผู้รับการบำบัดแต่ละคนอภิปรายคำตอบ และ ประสบการณ์ร่วมกัน 3. ข้อ 2, 3 และ 4 ให้ทำเช่นเดียวกันกับวิธีการ ข้อที่ 2 4. ผู้บำบัดสรุปประเด็นสำคัญ 5. ปิดกลุ่ม และนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ
8	การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในระยะเลิคมึสุรา	1. เพื่ออธิบายให้ผู้เข้ารับการบำบัดเข้าใจถึง การเปลี่ยนแปลงของสื่อเคมีในสมองในระยะต่าง ๆ ของการเลิคมึสุรา 2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการบำบัดตระหนักถึงความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและหาแนวทางแก้ไขที่เหมาะสมเพื่อป้องกันกับการกลับไปมึสุราซ้ำ	1. ผู้นำบัดกล่าวทักทาย และนำเข้าสู่กลุ่ม 2. ผู้นำบัดอ่านข้อความ ก. ในใบความรู้เรื่อง การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในระยะเลิคมึสุรา และเส้นทางสู่การเลิคมึสุรา พร้อมทั้งอธิบายให้ผู้รับการบำบัดทุกคนเข้าใจ โดยเปิดโอกาสให้สอบถาม และอธิบายให้ผู้เข้ารับการบำบัดยอมรับและเข้าใจ 3. ให้ผู้เข้ารับการบำบัดอ่านข้อความ ข. พร้อมทั้งให้ผู้รับการบำบัดอภิปรายร่วมกัน ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในระหว่างเลิคมึสุราตามประสบการณ์ของตนเองในขณะนี้ หรือจากประสบการณ์การเลิคมึสุราในอดีตก็ได้ 4. ข้อความ ค. ง. จ. ให้ดำเนินการเช่นเดียวกับข้อ 3 5. ผู้นำบัดปิดกลุ่ม และนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ
9	การ หลีกเลี่ยง การกลับไป ดื่มซ้ำ	1. เพื่อให้ผู้รับ การบำบัดเข้าใจ หลักการเรื่องการ กลับไปดื่มซ้ำ และ การหลีกเลี่ยงการ กลับไปดื่มซ้ำ 2. เพื่อให้ผู้รับ การบำบัดมีแนวทาง ง่าย ๆ ที่สามารถ ปฏิบัติได้ด้วยตนเอง เพื่อให้เลิกดื่มสุรา ได้ 3. เพื่อให้ผู้รับ การบำบัดมีแนว ทางการตรวจสอบ พฤติกรรมของ ตนเองให้ชัดเจนขึ้น	1. ผู้บำบัดกล่าวทักทาย และนำเข้าสู่กิจกรรม 2. ให้ผู้รับการบำบัดอ่าน ข้อความ ก. ในใบ กิจกรรมการหลีกเลี่ยงการกลับไปดื่มซ้ำ แล้วให้ ร่วมกันอภิปรายและผู้รับการบำบัดสรุป หลักการสำคัญของการหลีกเลี่ยงการกลับไปดื่ม ซ้ำ ด้วยการทำพฤติกรรมยึดเหนี่ยวในการเลิก สุรา 3. ผู้บำบัดอธิบายข้อความ ข. แล้วแนะนำ การเขียนรายละเอียดพฤติกรรมยึดเหนี่ยวใน การเลิกสุรา และสิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยงตามใบ กิจกรรม ตารางพฤติกรรมยึดเหนี่ยวในการเลิก สุรา แล้วอภิปรายร่วมกัน 4. ผู้บำบัดอธิบายถึงความสำคัญของ การตรวจสอบพฤติกรรมยึดเหนี่ยวในการเลิกยา และสิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยง แล้วสรุปความสำคัญ ของตารางพฤติกรรมยึดเหนี่ยวในการเลิกสุรา 5. ปิดกลุ่ม และนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ
10	ปัญหาต่างๆ ในการเลิก สุราระยะ เริ่มต้น	1. เพื่อให้ผู้รับ การบำบัดรู้ถึงปัญหา ที่มักเกิดขึ้นบ่อย ๆ ในการเลิกยาระยะ เริ่มต้น 2. เพื่อให้ผู้รับ การบำบัดรู้ถึง แนวทางใหม่ใน การจัดการกับปัญหา 3. เพื่อให้ผู้รับ การบำบัดเข้าใจ และอธิบายถึง ความสำคัญของ การทำกิจกรรม ใหม่ ๆ ซึ่งเป็น วิธีการหนึ่งใน การแก้ปัญหาเพื่อให้ เลิกสุราได้ 4. เพื่อให้ผู้รับ การบำบัดเข้าใจถึง ความสำคัญของ การหยุดดื่มสุรา ซึ่ง ส่งผลต่อการเลิกดื่ม ในอนาคต 5. เพื่อให้ผู้รับ การบำบัดวางแผน และหาวิธีหยุดดื่ม สุราที่ตนเอง สามารถปฏิบัติได้	1. ผู้บำบัดกล่าวทักทาย และนำเข้าสู่กิจกรรม 2. ผู้บำบัดให้ผู้รับการบำบัดเล่าถึงปัญหาต่าง ๆ ในการเลิกสุรา ในระยะต้นๆ ของการเลิกดื่ม สุรา มา 5 ปัญหา และทางเลือกใหม่ในการแก้ไข ปัญหา 3. ผู้บำบัดให้ผู้รับการบำบัดระบุว่าสถานการณ์ ใดบ้างที่อาจเกิดขึ้นกับผู้รับการบำบัดในช่วง 2- 3 สัปดาห์ข้างหน้า และถ้าจะจัดการปัญหานั้น อย่างไร 4. และให้ผู้รับการบำบัดร่วมกันแลกเปลี่ยน ประสบการณ์การแก้ไขปัญหาคือที่เคยใช้ ได้ผล 5. ให้ผู้รับการบำบัด 1 คนอ่านข้อโต้แย้งเรื่อง สุราตามใบกิจกรรม ข้อโต้แย้งเรื่องสุรา และให้ ผู้รับการบำบัดแลกเปลี่ยนประสบการณ์และ ความคิด จากนั้นผู้บำบัดสรุป 6. ปิดกลุ่มและนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ
11	ความรู้สึกลึกซึ้ง และละเอียด	1. เพื่อให้ผู้รับ การบำบัดเข้าใจ ความแตกต่าง ระหว่างพฤติกรรมที่ ไม่ดี กับการเป็น คนไม่ดี 2. เพื่อให้ผู้เข้ารับ การบำบัดตระหนัก ถึงความรู้สึกลึกซึ้งและ ความละเอียดใจของ ตนเองและหาทาง จัดการอย่าง เหมาะสม	1. ผู้บำบัดกล่าวทักทาย และนำเข้าสู่กิจกรรม 2. ให้สมาชิกอ่านข้อความ ก. แล้วผู้บำบัด อธิบายความหมาย ของความรู้สึกลึกซึ้ง และ ความละเอียดใจ ตามข้อความ ก. ในใบกิจกรรม ความรู้สึกลึกซึ้งและความละเอียดใจแล้วให้ผู้รับ บำบัดตอบคำถาม 3. ให้ผู้รับการบำบัดแต่ละคนอภิปราย แลกเปลี่ยนคำตอบซึ่งกันและกัน แต่หากผู้รับ การบำบัดคนใด ยังไม่พร้อมก็ไม่บังคับ 4. ให้สมาชิกอ่านข้อความ ข. แล้วให้แต่ละคน ตอบคำถามหลังจากนั้นให้ผู้เข้ารับการบำบัด อภิปรายคำตอบร่วมกัน และผู้บำบัดสรุป ประเด็นสำคัญ 5. ให้สมาชิกอ่านข้อความ และตอบคำถาม ค. แล้วให้ผู้รับการบำบัดแต่ละคนตอบคำถามและ อภิปรายคำตอบร่วมกัน 6. ให้สมาชิกอ่านข้อความ ง. แล้วอภิปราย ความคิดเห็นร่วมกัน 7. ผู้บำบัดสรุปประเด็นสำคัญที่ทำให้บุคคลไม่ สามารถเลิกสุราได้ และบอกสิ่งที่ควรปฏิบัติ เพิ่มขึ้นเพื่อให้เลิกสุราได้สำเร็จ แล้วให้ผู้รับ การบำบัดให้กำลังใจซึ่งกันและกัน 8. ปิดกลุ่ม และนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ
12	ความคิด อารมณ์ และ พฤติกรรม	1. เพื่อให้ผู้รับ การบำบัดสามารถ แยกแยะความคิด อารมณ์ และ พฤติกรรมออกจาก กันได้ 2. เพื่อให้ผู้รับ การบำบัดเรียนรู้ที่ จะปรับเปลี่ยนวิธีคิด วิธีการจัดการกับ อารมณ์ และ เปลี่ยนแปลง พฤติกรรมเพื่อ การเลิกสุรา	1. ผู้บำบัดกล่าวทักทาย และนำกลุ่มเข้าสู่ กิจกรรม 2. ให้ผู้รับการบำบัดอ่านข้อความในใบความรู้ เรื่องความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ในแต่ละ หัวข้อแล้วอภิปรายร่วมกัน 3. ให้ผู้รับการบำบัดแต่ละคนทำกิจกรรมในใบ กิจกรรมเรื่องการฝึกวิเคราะห์ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม แล้วร่วมกันอภิปราย 4. ให้ผู้รับการบำบัดแต่ละคนทำกิจกรรมในใบ กิจกรรมพฤติกรรมการดื่มสุรา และอภิปราย ร่วมกัน 5. ผู้บำบัดสรุปประเด็นสำคัญ 6. ปิดกลุ่ม และนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ
13	แรงจูงใจในการเลิกละ	- เพื่อให้ผู้รับการบำบัดได้สำรวจแรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่ของตนเอง - เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับการบำบัดค้นหาและสร้างแรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่ของตนเอง	- ผู้บำบัดกล่าวทักทาย และเข้าสู่กิจกรรม - ให้ผู้รับการบำบัดอ่าน ข้อความ ก. แล้วให้ร่วมกันอภิปราย - ผู้บำบัดสรุปประเด็นสำคัญถึงความสำเร็จของการเลิกสูบบุหรี่และประโยชน์ที่ผู้รับการบำบัดจะได้รับในการเลิกสูบบุหรี่ - ให้ผู้รับการบำบัดแต่ละคนทำกิจกรรม ข. และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่สะท้อน - ผู้บำบัดอภิปรายถึงแรงจูงใจที่นำไปสู่การเลิกสูบบุหรี่ และช่วยผู้รับการบำบัดบางคนค้นหาแรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่ของตนเอง ในกรณีที่เขาอยากหาแรงจูงใจของตัวเองไม่ได้ - ปิดกลุ่ม และนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ
14	เคล็ดลับ หลักการ 12 ขั้นตอน	1. เพื่อให้ผู้รับ การบำบัดเข้าใจ และเห็นความสำคัญ ของการหาเครือข่าย สนับสนุนทางสังคม หลังจบการบำบัด หลักการ 12 ขั้นตอน 2. เพื่อให้ผู้รับ การบำบัดเข้าใจ หลักการ แนวคิด และวิธีดำเนินการ ของกลุ่มหลักการ 12 ขั้นตอน 3. เพื่อกระตุ้นและ ส่งเสริมให้ผู้รับการ บำบัดเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่ม ช่วยเหลือเองอย่าง สม่ำเสมอ	1. ผู้บำบัดกล่าวทักทาย และนำเข้าสู่กิจกรรม 2. ผู้รับการบำบัดอภิปรายแสดงความคิดเห็น เรื่อง การมีเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม เพื่อ การเลิกยาโดยเฉพาะ ผู้บำบัดสรุป และอธิบาย ให้สมาชิกเข้าใจเรื่องความจำเป็นของการมี เครือข่ายสนับสนุนทางสังคมหลังจบการบำบัด แล้ว 3. ให้ผู้รับการบำบัดอ่าน ข้อความ ก. ในใบ กิจกรรม กลุ่มหลักการ 12 ขั้นตอน เปิดโอกาสให้ซักถาม และอภิปรายแสดงความคิดเห็นร่วมกัน 4. สำหรับ ข้อความ ข. และ ค. ให้ทำ เช่นเดียวกันกับวิธีการในข้อที่ 3 5. ให้ผู้รับการบำบัดทำกิจกรรม ง. แล้ว อภิปรายคำตอบร่วมกัน 6. ผู้บำบัดสรุปประเด็นสำคัญ 7. ปิดกลุ่ม และนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ
15	การพูดความจริง	1. เพื่อให้ผู้รับการบำบัดได้สำรวจพฤติกรรมตนเองในขณะดื่มแอลกอฮอล์ 2. เพื่อให้ผู้รับการบำบัดได้สำรวจและประเมินตนเองเรื่องการพูดความจริงในระหว่างเลิกสุรา 3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับการบำบัดพูดความจริงโดยเฉพาะเรื่องเกี่ยวกับสุรา	1. ผู้บำบัดกล่าวทักทาย และนำเข้าสู่กิจกรรม 2. ให้ผู้รับการบำบัดอ่าน ข้อความ ก. ในใบกิจกรรม การพูดความจริง และให้ผู้รับการบำบัดแต่ละคนทำกิจกรรมแล้วอภิปรายร่วมกัน 3. ให้ผู้รับการบำบัดอ่าน ข้อความ ข. และให้ผู้รับการบำบัดแต่ละคนทำกิจกรรมแล้วอภิปรายร่วมกัน 4. ให้ผู้รับการบำบัดอ่าน ข้อความ ค. แล้วอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์และข้อคิดเห็นร่วมกัน 5. ผู้บำบัดสรุปประเด็นสำคัญ 6. ปิดกลุ่ม และนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ
16	พฤติกรรมทางเพศ พฤติกรรมย่ำทำและการเลิกสุรา	1. เพื่อให้ผู้เข้ารับ การบำบัดเข้าใจความแตกต่าง ระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ที่เกิด จากความรัก และ เพศสัมพันธ์ที่เกิด จากความใคร่ 2. เพื่อให้รับ การบำบัดตระหนัก ถึงความสัมพันธ์ ระหว่างการดื่มสุรา และการมี เพศสัมพันธ์	1. ผู้บำบัดกล่าวทักทายและนำเข้าสู่กิจกรรม 2. ให้ผู้รับการบำบัดอ่าน ข้อความ ก. ในใบ กิจกรรม เพศสัมพันธ์และการเลิกสุรา ผู้บำบัดอธิบาย เพิ่มเติมความหมายการมีเพศสัมพันธ์ทั้ง 2 ชนิด 3. ให้ผู้รับการบำบัดตอบคำถาม ส่วน ข. แล้ว ให้ ร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ละข้อ 4. ผู้บำบัดสรุปประเด็นสำคัญ 5. ปิดกลุ่ม และนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ
17	การป้องกัน การกลับไป ดื่มสุราซ้ำ	1. เพื่อให้ผู้รับ การบำบัดเข้าใจ กระบวนการ ป้องกันการกลับไป ดื่มสุราซ้ำ 2. เพื่อให้ผู้รับ การบำบัดสำรวจ และตระหนักรู้ถึง สัญญาณการกลับไป ดื่มสุราซ้ำของตน 3. เพื่อให้ผู้รับ การบำบัดฝึกสังเกต อารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและ พฤติกรรมของ ตนเองในอดีต และ ปัจจุบันที่เป็น สัญญาณอันตรายต่อ การกลับไปดื่มสุรา ซ้ำ 4. เพื่อให้ผู้รับ การบำบัดมีแนวทาง ในการจัดการกับ สัญญาณอันตราย ของการกลับไปดื่ม แอลกอฮอล์ซ้ำ	1. ผู้บำบัดกล่าวทักทายและนำเข้าสู่กิจกรรม 2. ให้ผู้รับการบำบัดอ่าน ข้อความ ก. ในใบ กิจกรรม การป้องกันการกลับไปดื่มซ้ำ แล้ว ร่วมกันอภิปรายถึงกระบวนการป้องกันการ การกลับไปดื่มซ้ำ 3. ผู้บำบัดสรุปกระบวนการกลับไปพิจารณาตาม แผนภูมิ 4. ให้ผู้รับการบำบัดอ่าน ข้อความ ค. และ แลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรม การดื่ม สุรา 5. ให้ผู้รับการบำบัดอ่าน ข้อความ ง. แล้วให้ ทุกคนตอบคำถามและอภิปรายคำตอบร่วมกัน 6. ให้ผู้รับการบำบัดอ่าน ข้อความ จ. แล้วให้ ทุกคนตอบคำถามและอภิปรายคำตอบร่วมกัน 7. ให้ผู้รับการบำบัดอ่านข้อความและทำ กิจกรรมใน ข้อความ ฉ. แล้วอภิปรายร่วมกัน 8. ผู้บำบัดสรุปประเด็นสำคัญ 9. ปิดกลุ่ม และนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ
18	ความไว้วางใจ	1. เพื่อให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจและยอมรับความจริงเรื่องความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง 2. เพื่อให้ผู้รับการบำบัดตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างความไว้วางใจทั้งคำพูดและการกระทำ	1. ผู้บำบัดกล่าวทักทายและนำเข้าสู่กิจกรรม 2. ให้ผู้รับการบำบัดตอบคำถามใน ส่วน ก. แล้วร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ละข้อ 3. ให้ผู้รับการบำบัดอ่าน ข้อความ ข. แล้วให้ผู้รับการบำบัดทุกคนอภิปรายความคิดเห็นร่วมกัน 4. ให้ผู้รับการบำบัดตอบคำถาม ส่วน ค. แล้วร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ละข้อ 5. ผู้บำบัดสรุปประเด็นสำคัญแล้วให้ผู้รับการบำบัดแต่ละคนสรุปสิ่งที่จะทำให้ผู้อื่นเกิดความไว้วางใจ เพื่อเป็นการบอกกับผู้รับการบำบัดในกลุ่ม และเป็นการบอกตนเองอีกครั้งและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน 6. ปิดกลุ่ม และนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ
19	จัดทำตนเป็น คนฉลาด	1. เพื่อให้ผู้รับ การบำบัดตระหนัก ถึงอำนาจการคิดสุรา 2. เพื่อให้ผู้รับ การบำบัดมีแนวทาง ในการปฏิบัติตนให้ ห่างไกลจาก ตัวกระตุ้นต่าง ๆ	1. ผู้บำบัดกล่าวทักทายและนำเข้าสู่กิจกรรม 2. ให้ผู้รับการบำบัดอ่าน ข้อความ ก. และ อภิปรายร่วมกัน 3. ให้ผู้รับการบำบัดทำ กิจกรรม ข. แล้ว อภิปรายคำตอบที่ละข้อร่วมกัน 4. ผู้รับการบำบัดสรุปประเด็นสำคัญ 5. ปิดกลุ่ม และนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ
20	การหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ	1. เพื่อให้ผู้รับ การบำบัดตระหนัก ถึงความสำคัญของการ มีสิ่งยึดเหนี่ยว จิตใจหลังการเลิก สุรา 2. เพื่อให้ผู้รับ การบำบัดหาสิ่งยึด เหนี่ยวจิตใจของ ตนเอง	1. ผู้บำบัดกล่าวทักทายและนำเข้าสู่กิจกรรม 2. ให้สมาชิกอ่านข้อความ ก. ในใบกิจกรรม การหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ แล้วอภิปรายแสดง ความคิดเห็นร่วมกัน และผู้บำบัดสรุป ความสำคัญของการมีสิ่งยึดเหนี่ยวใจ 3. ผู้นำการบำบัดอ่านข้อความ ข. โดยอ่านและ อภิปรายทีละข้อ และผู้บำบัดสรุป และกระตุ้น ให้ผู้รับการบำบัดค้นหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจของ ตนเองให้ได้ 4. ให้ผู้รับการบำบัดอ่านข้อความ ค. และตอบ คำถาม แล้วอภิปรายคำตอบร่วมกัน 5. ผู้บำบัดสรุปประเด็นสำคัญ ปิดกลุ่ม และนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ
21	ความ รับผิดชอบ ใน ชีวิตประจำวัน และการ ใช้จ่ายของ ตนเอง	1. เพื่อให้ผู้เข้ารับ การบำบัดตระหนัก ถึงหน้าที่ของตนเอง ในชีวิตประจำวัน 2. เพื่อให้ผู้เข้ารับ การบำบัดตระหนัก ถึงเรื่องการใช้จ่าย ของตนเอง 3. เพื่อให้ผู้เข้ารับ การบำบัดได้ วางแผนเรื่องหน้าที่ ในชีวิตประจำวัน และการใช้จ่ายของ ตน	1. ผู้บำบัดกล่าวทักทายและนำเข้าสู่กิจกรรม 2. ให้ผู้รับการบำบัดอ่านข้อความ ก.ในใบ กิจกรรม ความรับผิดชอบในชีวิตประจำวันและ การใช้จ่ายของตนเอง แล้วตอบคำถามและ อภิปรายร่วมกันทีละข้อ 3. ให้ผู้รับการบำบัดอ่านข้อความ ข.ในใบ กิจกรรม ความรับผิดชอบในชีวิตประจำวันและ การใช้จ่ายของตนเอง แล้วตอบคำถามและ อภิปรายร่วมกันทีละข้อ 4. ผู้รับการบำบัดสรุปประเด็นสำคัญ 5. ให้ผู้รับการบำบัดอ่านข้อความ ค.ในใบ กิจกรรม ความรับผิดชอบในชีวิตประจำวันและ การใช้จ่ายของตนเอง แล้วตอบคำถามและ อภิปรายร่วมกันทีละข้อ ผู้บำบัดสะท้อนภาพ การใช้จ่ายของผู้รับการบำบัดแต่ละคน 6. ให้ผู้รับการบำบัดอ่านข้อความ ง.ในใบ กิจกรรม ความรับผิดชอบในชีวิตประจำวันและ การใช้จ่ายของตนเอง แล้วตอบคำถามและ อภิปรายร่วมกัน และผู้บำบัดสรุปประเด็น สำคัญ 7. ปิดกลุ่มและนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ
22	การหา เหตุผลใน การกลับไป ดื่มสุรา – ครั้งที่ 1	1. เพื่อให้ผู้เข้ารับ การบำบัดเข้าใจถึง การหาเหตุผลหรือ ข้ออ้างใน การกลับไปดื่มสุรา 2. เพื่อให้ผู้รับ การบำบัดได้สำรวจ ตนเองว่าสมมติ แอลกอฮอล์ของเขา มักใช้เหตุผลข้อใด ในการกลับไปดื่ม สุราซ้ำ	1. ผู้บำบัดกล่าวทักทายและนำเข้าสู่กิจกรรม 2. ให้ผู้รับการบำบัดอ่านข้อความ ก. ในใบ กิจกรรม การหาเหตุผลในการกลับไปดื่มซ้ำ แล้วร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ 3. ให้ผู้รับการบำบัดอ่านข้อความ ข. ข้อ 1 แล้ว ให้ผู้รับการบำบัดสำรวจตนเอง และอภิปราย ร่วมกัน 4. สำหรับ ข้อความ ข. ข้อ 2, 3 และ 4 ให้ทำ เช่นเดียวกับข้อ 3 5. ผู้บำบัดให้ผู้เข้ารับการบำบัดประเมินตนเอง ว่าที่ผ่านมามีเหตุผลข้อใดที่เขามักใช้บ่อยๆ 6. ผู้บำบัดสรุปประเด็นสำคัญเพื่อให้ผู้รับการ บำบัดตระหนักถึงความคิดที่จะทำให้กลับไป ดื่มซ้ำ 7. ปิดกลุ่ม และนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ
23	การดูแลตนเอง	1. เพื่อให้ผู้รับการบำบัดตระหนักถึงการเอาใจใส่รูปลักษณ์ภายนอกของตน 2. เพื่อให้ผู้รับการบำบัดได้สำรวจตนเองว่ามีลักษณะนิสัยใดบ้างที่เปลี่ยนแปลงไปเมื่อดื่มสุรา	1. ผู้บำบัดกล่าวทักทายและนำเข้าสู่กิจกรรม 2. ให้ผู้รับการบำบัดอ่านข้อความ ก. ในใบกิจกรรม การดูแลตนเอง และอภิปรายความสำคัญของการดูแลตนเอง 3. ให้ผู้รับการบำบัดอ่านข้อความ ข. ในใบกิจกรรม การดูแลตนเอง แล้วให้ผู้รับการบำบัดแต่ละคนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่ละข้อ 4. ให้ผู้รับการบำบัดอ่านข้อความ ค. แล้วตอบคำถาม และอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน 5. ผู้บำบัดสรุปประเด็นสำคัญ 6. ปิดกลุ่ม และนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ
24	ภาวะอารมณ์ที่เป็นอันตราย	1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการบำบัดตระหนักว่าอารมณ์ด้านลบเป็นตัวกระตุ้นให้กลับไปดื่มสุราซ้ำได้ 2. เพื่อให้ผู้รับการบำบัดสามารถสำรวจอารมณ์ของตนเองได้	1. ผู้บำบัดกล่าวทักทายและนำเข้าสู่กิจกรรม 2. ให้ผู้รับการบำบัดอ่านข้อความ ก. ในใบกิจกรรม ภาวะอารมณ์ที่เป็นอันตราย แล้วอภิปรายร่วมกันทีละประเด็น แล้วผู้บำบัดสรุป 3. ให้ผู้รับการบำบัดอ่านข้อความ ข. ในใบกิจกรรม ภาวะอารมณ์ที่เป็นอันตราย แล้วตอบคำถาม และร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ 4. ให้ผู้รับการบำบัดอ่านข้อความ ค. ผู้บำบัดอธิบายโดยสรุปอีกครั้ง แล้วให้ผู้รับการบำบัดอภิปรายแสดงความคิดเห็นร่วมกัน 5. ผู้บำบัดสรุปประเด็นสำคัญ ปิดกลุ่มและนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ
25	การเจ็บป่วย	1. เพื่อให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจว่าเป็นการเจ็บป่วยทางร่างกายเป็นจุดเริ่มต้นของการกลับไปดื่มชา 2. เพื่อให้ผู้รับการบำบัดรู้แนวทางในการปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยในระหว่างเลิกสุรา	1. ผู้บำบัดกล่าวทักทายและนำเข้าสู่กิจกรรม 2. ให้ผู้รับการบำบัดอ่านข้อความ ก. ข. ค. แล้วร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น และประสบการณ์ที่สะท้อน ผู้บำบัดสรุปและช่วยกันหาแนวทางในการปฏิบัติตนเมื่อมีการเจ็บป่วยในระหว่างเลิกสุรา 3. ผู้บำบัดสรุปประเด็นสำคัญ 4. ปิดกลุ่ม และนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ
26	การหา เหตุผลใน การกลับไป ดื่มสุรา – ครั้งที่ 2	1. เพื่อให้ผู้เข้ารับ การบำบัดเข้าใจถึง การหาเหตุผลหรือ ข้ออ้างใน การกลับไปดื่มสุรา 2. เพื่อให้ผู้รับ การบำบัดได้สำรวจ ตนเองว่าสมองคิด แอลกอฮอล์ของเขา มักใช้เหตุผลข้อใด ในการกลับไปดื่ม สุราซ้ำ	1. ผู้บำบัดกล่าวทักทายและนำเข้าสู่กิจกรรม 2. ให้ผู้รับการบำบัดอ่านข้อความ ก. ในใบ กิจกรรม การหาเหตุผลในการกลับไปดื่มสุรา แล้วร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ 3. ให้ผู้รับการบำบัดอ่านข้อความ ข. ข้อ 1 แล้ว ให้ผู้รับการบำบัดสำรวจตนเองและอภิปราย ร่วมกัน 4. สำหรับ ข้อความ ข. ข้อ 2 และ 3 ให้ทำ เช่นเดียวกับวิธีการข้อ 3 5. ผู้บำบัดให้ผู้รับการบำบัดประเมินตนเองว่าที่ ผ่านมามีเหตุผลข้อใดที่เขา มักใช้บ่อย 6. ผู้บำบัดสรุปประเด็นสำคัญเพื่อให้ผู้รับการ บำบัดตระหนักถึงความคิดที่จะทำให้กลับไป ดื่มซ้ำ 7. ปิดกลุ่ม และนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ
27	การลดภาวะ ตึงเครียด	1. เพื่อให้ผู้เข้ารับ การบำบัดสำรวจ ตนเองว่ามีความตึง เครียดเรื่องใดใน ชีวิตประจำวัน 2. เพื่อให้ผู้เข้ารับ การบำบัดหาวิธีการ ลดความเครียดใน แต่ละวัน	1. ผู้บำบัดกล่าวทักทายและนำเข้าสู่กิจกรรม 2. ให้ผู้รับการบำบัดทำกิจกรรมตามใบ กิจกรรม การลดภาวะตึงเครียด และอภิปราย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่สะท้อน 3. ผู้บำบัดสรุปตามสาระสำคัญ แล้วแนะนำ วิธีการคลายเครียดเพิ่มเติมจากวิธีการของผู้รับ การบำบัด พร้อมทั้งให้ผู้รับการบำบัดทดลอง ปฏิบัติการคลายเครียดเพื่อให้เกิด ความชำนาญ 4. ปิดกลุ่มและนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ
28	การจัดการ กับความ โกรธ	1. เพื่อให้ผู้รับ การบำบัดตระหนัก ว่าอารมณ์โกรธมี ส่วนกระตุ้นในการ กลับไปดื่มสุราซ้ำ 2. เพื่อให้ผู้รับ การบำบัดตระหนัก ถึงอารมณ์โกรธของ ตนเอง และหา วิธีการจัดการกับ อารมณ์โกรธอย่าง เหมาะสม	1. ผู้บำบัดกล่าวทักทายและนำเข้าสู่กิจกรรม 2. ให้ผู้รับการบำบัดอ่าน ข้อความ ก. ในใบ กิจกรรม การจัดการกับความโกรธ และตอบ คำถามข้อ 1 และ 2 แล้วร่วมกันแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ ที่ละข้อ 3. ผู้รับการบำบัดทำ กิจกรรม ข. ข้อ 1-4 แล้ว ร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ละข้อ และ ให้กำลังใจแก่กันและกัน 4. ผู้บำบัดสรุปประเด็นสำคัญ 5. ปิดกลุ่ม และนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ
29	การหาเพื่อนใหม่	1. เพื่อให้ผู้รับการบำบัดตระหนักถึงอิทธิพลของเพื่อนต่อการดื่มสุรา 2. เพื่อให้ผู้รับการบำบัดสามารถเลือกคบเพื่อนใหม่ที่ไม่ดื่มสุรา 3. เพื่อให้ผู้รับการบำบัดสามารถแยกความแตกต่างระหว่างเพื่อนกับคนรู้จักได้	1. ผู้บำบัดกล่าวทักทายและนำเข้าสู่กิจกรรม 2. ให้ผู้เข้ารับการบำบัดอ่าน ข้อความ ก. ในใบกิจกรรม การหาเพื่อนใหม่ แล้วตอบคำถาม และร่วมกันอภิปราย 3. ให้ผู้เข้ารับการบำบัดอ่าน ข้อความ ข. แล้วทำกิจกรรม และอภิปรายร่วมกันที่ละข้อ 4. ให้ผู้รับการบำบัดร่วมกันอภิปรายแนวทางการปรับเปลี่ยนตนเองเพื่อหาเพื่อนใหม่ๆ 5. ผู้บำบัดสรุปประเด็นสำคัญ 6. ปิดกลุ่ม และนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ
30	การฟื้นฟู ความสัมพันธ์	1. เพื่อให้ผู้เข้ารับ การบำบัดตระหนัก รู้ถึงความสำคัญ ของการฟื้นฟู ความสัมพันธ์ 2. เพื่อให้ผู้รับ การบำบัดทบทวน ความผิดพลาดของ ตนในอดีต 3. เพื่อให้ผู้รับ การบำบัดรู้จักให้ อภัยตนเองและ ผู้อื่น 4. เพื่อให้ผู้รับ การบำบัดมี แนวทางในการ วางแผนฟื้นฟู ความสัมพันธ์กับผู้ ใกล้ชิด	1. ผู้บำบัดกล่าวทักทายและนำเข้าสู่กิจกรรม 2. ให้ผู้เข้ารับการบำบัดอ่านข้อความ ก. ในใบ กิจกรรม การฟื้นฟูความสัมพันธ์ และอภิปราย ถึงพฤติกรรมในช่วงเสพยา ที่มีผลกระทบต่อ บุคคลใกล้ชิด 3. ให้ผู้รับการบำบัดตอบคำถาม ข้อ 1-4 และ ร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ละข้อ 4. ให้ผู้เข้ารับการบำบัดอ่าน ข้อความ ข. และให้ผู้รับการบำบัดทุกคนตอบคำถามแล้ว ร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น 5. ผู้รับการบำบัดสรุปถึงความสำคัญของการ ฟื้นฟูความสัมพันธ์มีผลต่อการเลิกสุราของผู้เข้า รับการบำบัด 6. ปิดกลุ่ม และนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ
31	การทำจิตใจให้สงบ	1. เพื่อให้ผู้เข้ารับ การบำบัดเข้าใจเรื่อง การแยกแยะสิ่งที่ ควบคุมได้และสิ่งที่ ควบคุมไม่ได้ 2. เพื่อให้ผู้เข้ารับ การบำบัดมีแนวทาง ในการทำจิตใจให้ รู้สึกสงบ มีสมาธิ และเกิดปัญญา แก้ไขปัญหา	1. ผู้บำบัดกล่าวทักทายและนำเข้าสู่กิจกรรม 2. ผู้รับการบำบัดอ่านข้อความ ในใบกิจกรรม การทำจิตใจให้สงบ แล้วตอบคำถามและ อภิปรายร่วมกันทีละข้อ 3. ผู้บำบัดสรุปสาระสำคัญ 4. ผู้บำบัดสอนวิธีการทำสมาธิซึ่งเป็นวิธีหนึ่ง ในการควบคุมตนเองให้สงบอยู่กับปัจจุบัน 5. ปิดกลุ่ม และนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ
32	การหยุดดื่มสุราทีละวัน การมีความสุขโดยไม่มีสุรา และการประเมินผล หลังการบำบัด	1. เพื่อให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจเรื่อง การมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน 2. เพื่อให้ผู้รับการบำบัดมีกำลังใจ และแนวคิดง่าย ๆ ในการเลิกสุรา 3. เพื่อประเมินผล หลังการบำบัด และ ความพึงพอใจใน การเข้ารับการบำบัด	1. ผู้นำบัดกล่าวทักทายและนำเข้าสู่กิจกรรม 2. ผู้รับการบำบัดอ่านข้อความ ก. ในใบกิจกรรม หยุดเสพยาทีละวัน และให้ผู้รับการบำบัดทำกิจกรรมใน ข้อความ ก. และร่วมกันอภิปราย 3. ผู้รับการบำบัดอ่าน ข้อความ ข. และให้ผู้รับการบำบัดทำกิจกรรมใน ข้อความ ข. แล้วร่วมกันอภิปราย 4. ผู้นำบัดให้อ่าน ข้อความ ค. และสรุปประเด็นสำคัญ 5. ผู้รับการบำบัดอ่านข้อความในใบกิจกรรม การมีความสุขโดยไม่มีสุรา และให้ผู้เข้ารับการบำบัดทำกิจกรรมในใบกิจกรรม และร่วมกันหากิจกรรม การมีความสุขโดยไม่มีสุรา และการดำเนินชีวิตประจำวันต่อไป 6. ผู้นำบัดสรุปกลุ่ม และให้ผู้รับการบำบัดกล่าวถึงความรู้สึกในการเข้าร่วมกลุ่ม และการนำความรู้ที่ได้ไปปฏิบัติสำหรับตนเอง 7. ปิดกลุ่มการให้คำปรึกษา นัดติดตามผลการบำบัด