

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ
สำเนาหนังสือต่างๆ



ที่ ทม 2002/๒๕๔๑

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ด.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

14 พฤศจิกายน 2544

เรื่อง ขอเชิญ นายแพทย์ทรงสิทธิ์ อุดมสิน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชลบุรี

ด้วยนางน้ำฝน วุฒิสินธุ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดแบบผู้ป่วยนอก ตามรูปแบบกาย-จิต-สังคมบำบัด (Matrix
Program) ต่อพฤติกรรมและการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกยาเสพติด ในความควบคุมดูแล
ของ รศ.ดร.ม.ร.ว.สมพร สุทัศน์ีย์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย
ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่า นายแพทย์ทรงสิทธิ์ อุดมสิน เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่อง
ดังกล่าวเป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้ นายแพทย์ทรงสิทธิ์ อุดมสิน เป็นผู้เชี่ยวชาญ
ในการตรวจสอบเครื่องมือของนิสิตในครั้งนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ทม 2002/3550

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

14 ธันวาคม 2544

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน นายแพทย์สุชาติ ศรีทิพย์ชิต

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำขอวิจัยวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางน้ำฝน วุฒิสินธุ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดแบบผู้ป่วยนอก ตามรูปแบบกาย-จิต-สังคมบำบัด (Matrix
Program) ต่อพฤติกรรมและการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกยาเสพติด ในความควบคุมดูแล
ของ รศ.ดร.ม.ร.ว.สมพร สุทัศน์ย์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย
ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความ
อนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ทม 2002/3๐๐/

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ค.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

14 ธันวาคม 2544

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมคิด บุญเรือง

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำขอวิจัยวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางน้ำฝน วุฒิสินธุ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดแบบผู้ป่วยนอก ตามรูปแบบกาย-จิต-สังคมบำบัด (Matrix
Program) ต่อพฤติกรรมและการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกยาเสพติด ในความควบคุมดูแล
ของ รศ.ดร.ม.ร.ว.สมพร สุทัศน์ีย์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย
ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความ
อนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ทม 2002/๓๐๐๔

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ค.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

14 ธันวาคม 2544

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน นายแพทย์ทรงสิทธิ์ อุดมสิน

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงข้อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางน้ำฝน วุฒิสินธุ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดแบบผู้ป่วยนอก ตามรูปแบบกาย-จิต-สังคมบำบัด (Matrix
Program) ต่อพฤติกรรมและการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกยาเสพติด ในความควบคุมดูแล
ของ รศ.ดร.ม.ร.ว.สมพร สุทัศน์ีย์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย
ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความ
อนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ทม 2002/3058

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

๑1 ธันวาคม 2544

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลธัญญรักษ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางน้ำฝน วุฒิสินธุ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดแบบผู้ป่วยนอก ตามรูปแบบกาย-จิต-สังคมบำบัด (Matrix
Program) ต่อพฤติกรรมและการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกยาเสพติด ในความควบคุมดูแล
ของ รศ.ดร.ม.ร.ว.สมพร สุทัศนีย์ ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการ
เก็บรวบรวมข้อมูลจาก ผู้ติดยาบ้าและครอบครัวของผู้ติดยาบ้า ที่เข้ารับการบำบัดรักษาเสพติดแบบ
ผู้ป่วยนอก จำนวน 60 คน โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่
20 - 26 ธันวาคม 2544

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ทม 2002/ 3059

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ค.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

๒/ ธันวาคม 2544

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมุทรปราการ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางน้ำฝน วุฒิสินธุ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดแบบผู้ป่วยนอก ตามรูปแบบกาย-จิต-สังคมบำบัด (Matrix
Program) ต่อพฤติกรรมและการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกยาเสพติด ในความควบคุมดูแล
ของ รศ.ดร.ม.ร.ว.สมพร สุทัศนีย์ ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการ
เก็บรวบรวมข้อมูลจาก ผู้ติดยาบ้าและครอบครัวของผู้ติดยาบ้า ที่เข้ารับการบำบัดรักษายาเสพติดแบบ
ผู้ป่วยนอก จำนวน 60 คน โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่
20 - 26 ธันวาคม 2544

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ทม 2002/ ๖๐๙

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

๒๔ ธันวาคม 2544

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมุทรปราการ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางน้ำฝน วุฒิสินธุ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดแบบผู้ป่วยนอก ตามรูปแบบกาย-จิต-สังคมบำบัด (Matrix
Program) ต่อพฤติกรรมและการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกยาเสพติด ในความควบคุมดูแล
ของ รศ.ดร.ม.ร.ว.สมพร สุทธิสนธิ์ ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่าน
เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก ผู้ติดยาบ้า และครอบครัวของผู้ติดยาบ้า ที่เข้ารับ
การบำบัดรักษาแบบผู้ป่วยนอก ตามรูปแบบกาย-จิต-สังคมบำบัด โดยผู้วิจัยจะขออนุญาต
เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 24 ธันวาคม 2544 ถึงวันที่ 17 พฤษภาคม 2545

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

กณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ทม 2002/ ๖๐๖

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ค.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

๔๔. ธันวาคม 2544

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบางบ่อ
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางน้ำฝน วุฒิสินธุ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดแบบผู้ป่วยนอก ตามรูปแบบกาย-จิต-สังคมบำบัด (Matrix
Program) ต่อพฤติกรรมและการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกยาเสพติด ในความควบคุมดูแล
ของ รศ.ดร.ม.ร.ว.สมพร สุภัสสรัญ ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่าน
เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก ผู้ติดยาบ้า และครอบครัวของผู้ติดยาบ้า ที่เข้ารับ
การบำบัดรักษาตามรูปแบบผู้ป่วยนอก ตามรูปแบบกาย-จิต-สังคมบำบัด โดยผู้วิจัยจะขออนุญาต
เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 24 ธันวาคม 2544 ถึงวันที่ 17 พฤษภาคม 2545

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
ลงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือ
แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกยาบ้า
แบบประเมินทัศนคติของครอบครัวต่อกระบวนการเลิกยาบ้า

- | | |
|--------------------------|---|
| 1. นายสุชาติ ตีรทิพย์คุณ | ผู้อำนวยการศูนย์บำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดขอนแก่น
จังหวัดขอนแก่น |
| 2. นายทรงสิทธิ์ อุดมสิน | นายแพทย์ประจำแผนกจิตเวช โรงพยาบาลชลบุรี
จังหวัดชลบุรี |
| 3. นายสมคิด บุญเรือง | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการ
แนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 4. ม.ร.ว.สมพร สุทัศน์ีย์ | รองศาสตราจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 5. นางแก้วตา คณะวรรณ | รองศาสตราจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา |

ภาคผนวก ข

แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการไม่เสพยาบ้า
แบบประเมินทัศนคติของครอบครัวต่อกระบวนการเลิกยาบ้า
ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

ตัวอย่าง ของแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองที่จะไม่เสพยาบ้า

ชื่อ-สกุล.....อายุ.....ปี การศึกษา.....

ตอนที่ 1 การประเมินภาวะกระตุ้นหรือล่อใจให้ไปใช้ยาบ้า ข้อความข้างล่างนี้เป็นสถานการณ์ที่ชักนำบางคนให้ไปใช้ยาบ้า อยากทราบว่าในแต่ละสถานการณ์ต่อไปนี้ กระตุ้นหรือล่อใจให้ท่านไปใช้ยาบ้าได้ในระดับใด ขอให้ท่านตอบคำถามต่อไปนี้ให้ตรงกับความเป็นจริงของท่าน โดยที่ท่านสามารถเลือกตอบได้ 5 ระดับ ดังนี้ (วิธีทำขอให้ท่านวงกลมรอบตัวเลขในช่องที่ท่านเลือก)

- 5 = กระตุ้นหรือล่อใจมากที่สุด
- 4 = กระตุ้นหรือล่อใจมาก
- 3 = กระตุ้นหรือล่อใจพอประมาณ
- 2 = ไม่ค่อยกระตุ้นหรือล่อใจนัก
- 1 = ไม่กระตุ้นหรือล่อใจเลย

ในสถานการณ์ต่อไปนี้กระตุ้น หรือล่อใจให้ท่านอยากใช้ยาบ้ามากน้อยเพียงใด

1. เมื่อฉันมีการทุกข์ทรมานเพราะการหยุดเสพยาบ้าหรือมีอาการถอนพิษจากการเสพยาบ้า	1	2	3	4	5
2. เมื่อฉันมีอาการปวดศีรษะ	1	2	3	4	5
3. เมื่อฉันรู้สึกเศร้าหรือเสียใจ	1	2	3	4	5
4. เมื่อฉันอยู่ในช่วงวันหยุดพักผ่อน และต้องการที่จะผ่อนคลาย	1	2	3	4	5
5. เมื่อฉันเป็นกังวลเกี่ยวกับคนบางคน	1	2	3	4	5
6. เมื่อฉันอยากลองใช้ยาบ้าอีกครั้ง เพื่อดูว่ามีอาการอะไรเกิดขึ้น	1	2	3	4	5
7. เมื่อฉันกำลังถูกเพื่อน ๆ ของให้เสพยาบ้า	1	2	3	4	5
8. เมื่อฉันฝันว่าได้ลองเสพ	1	2	3	4	5
9. เมื่อฉันต้องการที่จะทดสอบพลังจิตของฉันว่าฉันสามารถเอาชนะยาบ้าได้	1	2	3	4	5
10. เมื่อฉันมีความวิตกกังวล	1	2	3	4	5
11. เมื่อฉันรู้ว่าร่างกายของฉันต้องการหรือกระหายที่จะเสพยาบ้า	1	2	3	4	5
12. เมื่อฉันรู้สึกเหนื่อยล้า	1	2	3	4	5
13. เมื่อฉันมีความเจ็บปวดทางร่างกายหรือได้รับบาดเจ็บ	1	2	3	4	5
14. เมื่อฉันรู้สึกซัดเซไม่สบายใจจนแทบระเบิดออกมา	1	2	3	4	5
15. เมื่อฉันเห็นคนกำลังเสพยาบ้าอยู่	1	2	3	4	5
16. เมื่อฉันรู้สึกว่าฉันทำอะไรล้วนแต่ล้มเหลวผิดพลาด	1	2	3	4	5
17. เมื่อเพื่อนที่ฉันเคยใช้ยาร่วมกับเขาจะยื่นค้ายขอให้เสพยาบ้า	1	2	3	4	5
18. เมื่อฉันรู้สึกโกรธอยู่ในใจ	1	2	3	4	5
19. เมื่อฉันได้พบกับตัวกระตุ้นให้ไปใช้ยาบ้า อย่างกระทันหันโดยไม่ได้เตรียมตัวมาก่อน	1	2	3	4	5
20. เมื่อฉันรู้สึกตื่นเต้นหรือกำลังสนุกสนานอยู่กับเพื่อน ๆ	1	2	3	4	5

ตอนที่ 2 การประเมินการรับรู้ความสามารถของตนที่จะหลีกเลี่ยงไม่ไปเสพยาบ้า ข้อความข้างล่างนี้เป็นสถานการณ์ที่ชักนำบางคนให้ไปใช้ยาบ้า อยากทราบว่าในแต่ละสถานการณ์ต่อไปนี้ ท่านคิดว่าท่านสามารถหลีกเลี่ยงไม่ไปเสพยาบ้ามากน้อยเพียงใด ขอให้ท่านตอบคำถามต่อไปนี้ให้ตรงกับความเป็นจริงของท่าน โดยที่ท่านสามารถเลือกตอบได้ 5 ระดับ ดังนี้ (วิธีทำขอให้ท่านวงกลมรอบตัวเลขในช่องที่ท่านเลือก)

- 5 = สามารถหลีกเลี่ยงมากที่สุด
- 4 = สามารถหลีกเลี่ยงมาก
- 3 = สามารถหลีกเลี่ยงพอประมาณ
- 2 = ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้บางครั้ง
- 1 = ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้เลย

ในสถานการณ์ต่อไปนี้ท่านคิดว่าท่านสามารถหลีกเลี่ยง ไม่ไปเสพยาบ้าได้มากน้อยเพียงใด

1. เมื่อฉันมีการทุกข์ทรมานเพราะการหยุดเสพยาบ้าหรือมีอาการถอนพิษจากการเสพยาบ้า	1	2	3	4	5
2. เมื่อฉันมีอาการปวดศีรษะ	1	2	3	4	5
3. เมื่อฉันรู้สึกเศร้าหรือเสียใจ	1	2	3	4	5
4. เมื่อฉันอยู่ในช่วงวันหยุดพักผ่อน และต้องการที่จะผ่อนคลาย	1	2	3	4	5
5. เมื่อฉันเป็นกังวลเกี่ยวกับคนบางคน	1	2	3	4	5
6. เมื่อฉันอยากลองใช้ยาบ้าอีกครั้ง เพื่อดูว่ามีอาการอะไรเกิดขึ้น	1	2	3	4	5
7. เมื่อฉันกำลังถูกเพื่อน ๆ ของให้เสพยาบ้า	1	2	3	4	5
8. เมื่อฉันฝันว่าได้ลองเสพ	1	2	3	4	5
9. เมื่อฉันต้องการที่จะทดสอบพลังจิตของฉันว่ามันสามารถเอาชนะยาบ้าได้	1	2	3	4	5
10. เมื่อฉันมีความวิตกกังวล	1	2	3	4	5
11. เมื่อฉันรู้ว่าร่างกายของฉันต้องการหรือกระหายที่จะเสพยาบ้า	1	2	3	4	5
12. เมื่อฉันรู้สึกเหนื่อยล้า	1	2	3	4	5
13. เมื่อฉันมีความเจ็บปวดทางร่างกายหรือได้รับบาดเจ็บ	1	2	3	4	5
14. เมื่อฉันรู้สึกอัดอั้นไม่สบายใจจนแทบระเบิดออกมา	1	2	3	4	5
15. เมื่อฉันเห็นคนกำลังเสพยาบ้าอยู่	1	2	3	4	5
16. เมื่อฉันรู้สึกว่าฉันทำอะไรล้วนแต่ล้มเหลวผิดพลาด	1	2	3	4	5
17. เมื่อเพื่อนที่ฉันเคยใช้ยาร่วมกับเขาจะยื่นคดยให้เสพยาบ้า	1	2	3	4	5
18. เมื่อฉันรู้สึกโกรธอยู่ในใจ	1	2	3	4	5
19. เมื่อฉันได้พบกับตัวกระตุ้นให้ไปใช้ยาบ้า อย่างกระหึ้นหันโดยไม่ได้เตรียมตัวมาก่อน	1	2	3	4	5
20. เมื่อฉันรู้สึกตื่นเต้นหรือกำลังสนุกสนานอยู่กับเพื่อน ๆ	1	2	3	4	5

แบบประเมินทัศนคติของครอบครัวของผู้รับการบำบัดรักษาต่อกระบวนการเลิกยาบ้า

แบบวัดทัศนคติของครอบครัวของผู้รับการบำบัดรักษาต่อกระบวนการเลิกยาบ้า				
ชื่อ - สกุล.....อายุ.....ปี การศึกษา.....				
ให้ท่านตอบคำถามให้ตรงกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตัวเอง โดยสามารถเลือกตอบได้ 4 ระดับ				
(ให้กาเครื่องหมาย ✓ หลังข้อความที่ท่านเลือกให้ตรงกับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของท่านเอง)				
4= เห็นด้วยอย่างยิ่ง				
3= เห็นด้วย				
2= ไม่เห็นด้วย				
1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง				
ข้อความ	1	2	3	4
1. ผู้ติดยาบ้า ที่ไม่สามารถเลิกเสพยาบ้าได้เป็นบุคคลที่ควรช่วยเหลือ				
2. การเสพยาบ้าซ้ำ ย่อมเป็นสิ่งที่เกิดได้ในกระบวนการบำบัดรักษา				
3. การกลับไปเสพยาบ้าซ้ำ เป็นการทำลายความไว้วางใจของครอบครัวที่มีต่อเขาให้หมดสิ้นไป				
4. ถ้าคนในครอบครัวที่ติดยาบ้ามีอาการหนักหน่วงเนื่องจากอาการหยุดเสพยาบ้าจนสามารถอดทนและยอมรับได้				
5. ฉันควรเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายและจิตใจของผู้ติดยาบ้าในระหว่างเวลาที่พยายามเลิกยาบ้า				
6. ฉันจะพุดคุยกับผู้ติดยาบ้ามากกว่าการเพิกเฉยหรือแสดงความไม่ใส่ใจ				
7. ฉันจะไม่กังวลเกี่ยวกับการเสพยาบ้าซ้ำ จนมีพฤติกรรมคอยจ้องจับผิดเป็นประจำ				
8. ฉันคิดว่า การติดยาบ้าเป็นโรคทางสมองชนิดหนึ่ง				
9. ฉันจะรับฟัง และพยายามเข้าใจถึงความยากลำบากในการเลิกยาบ้า				
10. ฉันจะบอกความรู้สึกต่างๆ ของฉันให้ผู้ติดยาบ้าทราบ				
11. ฉันจะทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับผู้ติดยาบ้าเพราะฉันคิดว่าเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีและมีผลต่อการหยุดการเสพยาบ้า				
12. ฉันคิดว่า คนในครอบครัวมีส่วนร่วมในกระบวนการเลิกยา				
13. คนในบ้านควรหยุดดื่มสุรา เพราะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอาการอยากเสพยาบ้า				
14. การให้กำลังใจผู้ติดยาบ้า มีผลดีต่อกระบวนการเลิกยา				
15. ฉันจะบอกความต้องการของฉันให้ผู้ติดยาบ้าทราบว่าฉันต้องการให้เขาเลิกเสพยา				
16. ฉันคิดว่า ถ้าครอบครัวมีความสุขจะมีผลกำบังกั้นการกลับไปเสพยา				
17. เมื่อมีข้อขัดแย้งขึ้นในครอบครัวฉันจะพุดคุยกับผู้ติดยาบ้ามากกว่าการโต้เถียง				
18. ฉันคิดว่า ผู้ติดยาบ้าก็เหมือนคนธรรมดาทั่วๆ ไป				
19. ฉันคิดว่า การไม่ตำหนิผู้ติดยาบ้าเมื่อมีการเสพยาซ้ำเป็นเรื่องที่ควรทำ				
20. ฉันจะมีสติแก้ไขความขัดแย้งที่เกิดในครอบครัวเพราะมีผลต่อการหยุดเสพยาบ้า				

ตารางที่ 9 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการ
ไม่เสพยาบ้า ตอนที่ 1 การประเมินภาวะกระตุ้นหรือล่อใจให้ไปเสพยาบ้า

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	5.3447
2	5.5528
3	1.9737
4	13.1436
5	2.9600
6	5.6148
7	2.1682
8	4.1871
9	7.4836
10	2.2914
11	3.4383
12	4.5003
13	3.3257
14	8.2393
15	2.4670
16	3.5912
17	2.0000
18	2.0666
19	2.7643
20	4.0007

ค่า Reliality = .8911

ตารางที่ 10 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการ
ไม่เสพยาบ้า ตอนที่ 2 การประเมินภาวะความมั่นใจว่าจะไม่ไปเสพยาบ้า

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	4.4382
2	3.6704
3	4.2066
4	4.6324
5	5.3333
6	2.3971
7	5.4529
8	5.4529
9	4.8666
10	4.6047
11	6.3510
12	7.0721
13	4.3904
14	4.6244
15	3.6866
16	7.2842
17	5.9084
18	6.0820
19	7.3000
20	4.0898

ค่า Reliality = .9221

ตารางที่ 11 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดทัศนคติของครอบครัวผู้ติดยาบ้า ต่อกระบวนการเลิกยาบ้า

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	3.2404
2	1.8152
3	3.0024
4	3.3269
5	3.4171
6	3.8135
7	1.8292
8	2.3946
9	3.0553
10	2.1607
11	2.8244
12	2.9661
13	3.4171
14	3.8135
15	1.8712
16	3.2115
17	5.9157
18	2.1607
19	2.0180
20	2.7056

ค่า Reliality = .8587

ภาคผนวก ค

โปรแกรมการบำบัดรักษาผู้ติดยาบ้าแบบผู้ป่วยนอก
ตามรูปแบบกาย – จิต - สังคมบำบัด

โปรแกรมการบำบัดรักษาผู้ติดยาบ้าแบบผู้ป่วยนอก ตามรูปแบบกาย - จิต - สังคมบำบัด

สัปดาห์ที่	วัน จันทร์	วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์	อาทิตย์
1-4		14.00 – 15.00 น. การฝึกทักษะการ เลิถยาระยะเริ่มต้น (4 ครั้ง) 15.00 – 16.30 น. การฝึกทักษะ การป้องกันกรกลับ ไปเสพยาบ้าซ้ำ (4 ครั้ง)		14.00 – 15.00 น. การฝึกทักษะการ เลิถยาระยะเริ่มต้น (4 ครั้ง) 15.00 – 16.30 น. การฝึกทักษะ การป้องกันกรกลับ ไปเสพยาบ้าซ้ำ (4 ครั้ง)		9.00 – 11.30 น. การให้ความรู้กลุ่ม ครอบครัว (4 ครั้ง)
5-16		15.00 – 16.30 น. การฝึกทักษะ การป้องกันกรกลับ ไปเสพยาบ้าซ้ำ (12 ครั้ง)		15.00 – 16.30 น. การฝึกทักษะ การป้องกันกรกลับ ไปเสพยาบ้าซ้ำ (12 ครั้ง)		9.00 – 11.30 น. การให้ความรู้กลุ่ม ครอบครัว (6 ครั้ง)

การปรึกษารายบุคคล (individual counselling)

การปรึกษารายบุคคล เป็นกิจกรรมแรกที่ผู้บำบัด ผู้รับการบำบัดและครอบครัวพบกัน เพื่อทำความเข้าใจในการเข้ารับการบำบัด โปรแกรมประกอบด้วยกิจกรรมภาคบังคับ 9 ครั้ง คือ ครั้งที่ 1 ถึง 9 ครั้งที่ 10 เป็นเรื่องการวิเคราะห์การเสพยา จะทำในกรณีที่มีการเสพยา การบำบัดรายบุคคลจะทำสัปดาห์ละ 1 ครั้งในสัปดาห์ที่ 1 ถึง 8 และครั้งที่ 9 จะทำในสัปดาห์ที่ 13 ถึง 16 มีรายละเอียดของโปรแกรม ดังนี้

ครั้งที่ 1 เรื่องข้อตกลงและคำยินยอมในการรักษา

เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้รับการบำบัด ครอบครัว และผู้บำบัด เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นในการสร้างให้เกิดแรงจูงใจในการเข้าร่วมกระบวนการรักษาอย่างต่อเนื่อง พิจารณาผลกระทบของพฤติกรรมกรเสพยาที่มีอยู่ในปัจจุบัน การสร้างความเข้าใจของโปรแกรมการบำบัดรักษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับความคาดหวังของทั้ง 3 ฝ่าย คือ ผู้รับการบำบัด ครอบครัว และผู้บำบัด และการลงนามของผู้รับการบำบัดและครอบครัวเพื่อทราบถึงข้อผูกพันที่จะต้องปฏิบัติตาม

ครั้งที่ 2 เรื่องการหยุดใช้ยาและการจัดตารางเวลาประจำวัน

เพื่อให้ผู้รับการบำบัดและครอบครัวได้ทราบถึงวิธีการหยุดใช้ยาและระยะต่างๆ ของกระบวนการเลิกยา จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดและครอบครัวได้ทราบว่าจะเกิดอะไรขึ้นบ้างตลอดการบำบัดรักษา ทำความเข้าใจเรื่องการจัดตารางประจำวันและการติดตามในปฏิทิน จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดดำเนินชีวิตอย่างมีแบบแผนและภาคภูมิใจในความสำเร็จ

ครั้งที่ 3 สารกระตุ้นประสาทและเพศสัมพันธ์

ให้ผู้รับการบำบัดมีโอกาสได้พูดคุยเรื่องเพศสัมพันธ์ในทางที่ถูกต้อง เพราะพฤติกรรมทางเพศเป็นสิ่งที่กระตุ้นที่ก่อให้เกิดปัญหาในระหว่างการบำบัดรักษาและเป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดอาการอยากยา ผู้รับการบำบัดต้องค้นหาและหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากยา

ครั้งที่ 4 เรื่องฝันเกี่ยวกับการเสพยาระหว่างการเลิกยา

เพื่อให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจเกี่ยวกับความฝันในระยะเลิกยาว่าเป็นกระบวนการปกติในสมอง และอาจเป็นสัญญาณเตือนว่าจะเกิดการกลับไปใช้ยาอีก การกำหนดกิจกรรมทางเลือกเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับความรู้สึกอยากเสพยาที่เกิดหลังจากการฝันเกี่ยวกับการเสพยา ก่อนจบกลุ่มผู้รับการบำบัดรักษาจะต้องสรุปว่าตนเองอยู่ในระยะใดของการเลิกยา

ครั้งที่ 5 เรื่องการพบทวนสถานภาพของผู้รับการบำบัด

ให้ผู้รับการบำบัดได้ทบทวนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการไปเสพยาซ้ำ มีแนวทางในการปรับปรุงตนเองและเกิดแรงจูงใจในการไม่กลับไปเสพยาซ้ำ ความสำเร็จในการป้องกันการเสพยาซ้ำขึ้นอยู่กับทบทวนหัวข้อการป้องกันการเสพยาซ้ำ เช่น การออกกำลังกาย การพักผ่อนหย่อนใจ อาการอยากยา สัมพันธภาพกับผู้อื่น ตลอดการรักษา การอภิปรายปัญหาและให้คำแนะนำในการปรับปรุงตัว ช่วยให้ผู้รับการบำบัด มีแรงจูงใจในการไม่กลับไปเสพยาซ้ำ

ครั้งที่ 6 เรื่องระยะฝ่ออุปสรรค

ให้ผู้รับการบำบัดตระหนักถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ จะเกิดในระยะฝ่ออุปสรรค การได้ประเมินและทำความเข้าใจเกี่ยวกับระยะฝ่ออุปสรรค จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดได้ตระหนักถึงความรู้สึก การรับรู้และพฤติกรรมที่จะเกิดขึ้นในระยะฝ่ออุปสรรค ว่าเป็นเรื่องปกติในกระบวนการรักษา รวมทั้งเป็นสัญญาณอย่างหนึ่งว่าเกิดความก้าวหน้าในการรักษา

ครั้งที่ 7 เรื่องการสนับสนุนจากครอบครัว

ส่งเสริมให้ความร่วมมือช่วยเหลือที่มีต่อผู้รับการบำบัด ในแต่ละระยะของกระบวนการเลิกยา มีความเข้าใจและเอื้ออาทรต่อกัน ประเมินการช่วยเหลือสำหรับสมาชิกครอบครัว และหาข้อปรับปรุงแนวทางการช่วยเหลือของครอบครัวที่มีต่อผู้รับการบำบัด

ครั้งที่ 8 เรื่องอารมณ์และการเลิกยาเสพติด

ให้ผู้รับการบำบัดมีความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่มีผลต่อการติดยาเสพติด ยาเสพติดจะเปลี่ยนวิธีคิดที่มีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลและมีผลกระทบต่อกระบวนการเลิกยา ในด้านอารมณ์และความรู้สึกนั้น ให้ผู้รับการบำบัดสามารถแยกแยะบททวน และค้นหาอารมณ์ที่มีอิทธิพลต่อตนเอง รวมทั้งการจัดการกับอารมณ์ และควบคุมพฤติกรรมได้จะช่วยให้กระบวนการรักษาได้ผลดี

ครั้งที่ 9 เรื่องการประเมินภายหลังการบำบัด

เพื่อประเมินแนวโน้มการกลับไปติดยาซ้ำภายหลังการบำบัดรักษาของผู้เข้ารับการบำบัด การประเมินภายหลังการบำบัดเป็นการประเมินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยเฉพาะการกำหนดเป้าหมาย ขั้นตอนที่จะกระทำและลงมือปฏิบัติการประเมินดังกล่าวจะบอกผลของการบำบัดว่าเป็นเช่นไร การกลับไปใช้ยาจะมีเหตุการณ์ที่บ่งบอกก่อนเสมอ ในกรณีผู้เข้ารับการบำบัดมีแนวโน้มกลับไปติดยา การวิเคราะห์เหตุการณ์ในการกลับไปใช้ยาจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนแผนการรักษา

ครั้งที่ 10 การวิเคราะห์การติดยาซ้ำ (ทำเฉพาะกรณีที่มีการติดยาซ้ำ)

ให้ผู้รับการบำบัดวิเคราะห์จุดอ่อนที่ก่อให้เกิดการติดยาซ้ำของผู้รับการบำบัด การติดยาซ้ำเป็นสิ่งที่พบได้และมักเกิดจากตัวกระตุ้นหรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เฉพาะเจาะจง การวิเคราะห์จุดอ่อน จะช่วยปรับเปลี่ยนหรือระงับพฤติกรรมที่นำไปสู่การเสพยาได้

กลุ่มฝึกทักษะการป้องกันการกลับไปติดยาซ้ำ (relapse prevention skills group)

เป็นกิจกรรมหลักของการบำบัด โดยเน้นการให้ความรู้และฝึกทักษะที่จะป้องกันไม่ให้เกิดการกลับไปติดยาซ้ำ ให้กำลังใจช่วยเหลือและแบ่งปันประสบการณ์ที่ดีแก่กัน กิจกรรมมีจำนวน 32 ครั้ง จัดกิจกรรม 2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ฉะนั้นกลุ่มนี้จะอยู่จนถึงสิ้นสุดโปรแกรม มีรายละเอียดของกิจกรรมดังนี้

ครั้งที่ 1 เรื่องสุราและยาเสพติดที่ไม่มีผิดกฎหมาย

สุรามักไม่ถูกจัดเป็นยาเสพติด เพราะมีคนดื่มมาก บทนี้เพื่อให้ผู้รับการบำบัดได้รู้สถานะที่แท้จริงที่พวกเขาจะได้พบ และวางแผนล่วงหน้าเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นรวมกับการดื่มสุราจะช่วยให้พวกเขาสามารถรับมือได้ง่ายเพื่อการเลิกยาเสพติด

ครั้งที่ 2 เรื่องความเบื่อ

ช่วงที่เลิกยาเสพติดชีวิตต้องมีกิจกรรมใหม่ๆ และทำต่อไปเรื่อยๆ การมีงานอดิเรก สันทนาการ และความสนใจสิ่งอื่น ทำให้ชีวิตน่าสนุก ความเบื่อจะทำให้เฉื่อยชา ความเบื่อจะไม่หายไปเอง จึงต้องหาทางแก้ไข

ครั้งที่ 3 เรื่องการหลีกเลี่ยงการหวนกลับไปเสพยาซ้ำและสิ่งยึดเหนี่ยว

การทำแบบฝึกหัดเกี่ยวกับสิ่งยึดเหนี่ยวจะช่วยให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจสิ่งที่เขา กำลังกระทำ ซึ่งจะช่วยให้มั่นใจว่าสามารถเลิกยาได้อย่างต่อเนื่อง

ครั้งที่ 4 เรื่องงานและการเลิกยา

การทำงานและสถานะของงานที่มีผลต่อกระบวนการเลิกยาเสพติดของทุกคน เน้นบางเนื้อหาเกี่ยวกับการว่างงาน การทำงานหนัก หรือภาระหน้าที่ที่เป็นอุปสรรคในการเลิกยา

ครั้งที่ 5 เรื่องความรู้สึกผิดและความละอายใจ

ชี้ให้เห็นความแตกต่างของพฤติกรรมที่ไม่ดี กับการที่เป็นคนไม่ดี ให้ออกถึงความรู้สึกทางลบที่เกิดในขณะเลิกยาและเกี่ยวข้องกับพฤติกรรม ให้มีการเปิดใจให้มาก แต่ถ้าบางคนรู้สึกว่ากลุ่มยังไม่ใช่ที่ที่จะช่วยให้ความปลอดภัยแก่เขา อย่างบังคับให้เขาเปิดเผยในสิ่งที่เขาอาย

ครั้งที่ 6 เรื่องการทำตัวไม่ให้ว่าง

เวลาที่ว่างสามารถเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้คิดถึงยาได้ ให้สมาชิกช่วยแนะนำซึ่งกันและกันในการเลือกกิจกรรมที่จะทำในเวลาว่าง

ครั้งที่ 7 เรื่องแรงจูงใจในการเลิกยา

ผู้รับการบำบัดที่เลิกยามีเหตุผลในการหยุดใช้ยา ผู้บำบัดควรชี้ถึงการเปลี่ยนแปลง

เหล่านี้ส่งเสริมให้ผู้รับการบำบัดมองถึงประโยชน์ที่เขาได้รับในการเลิกยา แต่ทุกคนควรบอกเหตุผลที่ทำให้หยุดใช้ยาได้คนที่หยุดไม่ได้ควรอธิบายประเด็นนี้ และช่วยค้นหาแรงจูงใจของเขา

ครั้งที่ 8 เรื่องการพูดความจริง

เป็นประเด็นหนึ่งที่สำคัญในการเลิกยา แบบฝึกหัดนี้นำเสนอแนวคิดเรื่องการพูดความจริงกับการพูดเท็จแสดงถึงการพูดความจริงและการพูดเท็จที่มีความแตกต่างกันระหว่างความเป็นจริงและการแสดงออก การยึดถือความจริงที่เป็นสิ่งสำคัญต่อการเลิกยา ให้ผู้รับการบำบัดอภิปรายเกี่ยวกับการพูดความจริง ควรชมเชยในความซื่อสัตย์ของผู้ป่วยที่ยอมรับว่าไม่พูดความจริง

ครั้งที่ 9 เรื่องการหยุดยาเสพติดทุกชนิด

ผู้รับการบำบัดแต่ละคนมีข้อตกลงในการเข้ารับการบำบัดว่า จะไม่ไปใช้ยาเสพติดใดๆ รวมทั้งสุรา บางครั้งผู้รับการบำบัดบางคนทำไม่ได้ ควรบอกเหตุผลของข้อตกลงนี้ด้วย และควรตรวจสอบว่าสมาชิกในกลุ่มปฏิบัติตามข้อตกลงหรือไม่

ครั้งที่ 10 เรื่องเพศสัมพันธ์และการเลิกยา

จุดประสงค์ของกลุ่มเพื่อช่วยให้ผู้รับการบำบัดได้เข้าใจความแตกต่างระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ที่เกิดจากความรักกับเพศสัมพันธ์ที่เกิดจากความใคร่ ในผู้ใช้ยาเสพติดส่วนใหญ่แล้วการมีเพศสัมพันธ์ที่เกิดจากความใคร่มักเกิดร่วมกับการใช้ยา ควรเตรียมเรื่องขบขันไว้ ผู้นำและผู้ช่วยกลุ่มต้องจริงจังที่จะทำให้บรรยากาศกลุ่มเหมาะสมที่จะพูดเรื่องสำคัญนี้

ครั้งที่ 11 เรื่องการกลับไปติดซ้ำ

การกลับไปติดยาไม่ได้เกิดขึ้นทันที จะมีสัญญาณเตือนจากพฤติกรรมและความคิดที่จะทำให้ผู้รับการบำบัดใช้เป็นตัวบอก และมีการเกิดอารมณ์ก่อนที่จะกลับไปใช้ยา ผู้รับการบำบัดต้องเรียนรู้ที่จะหาตัวบ่งชี้ถึงความเครียด และความวิตกกังวล เช่น การนอนไม่หลับ อาการทางประสาทหรือปวดศีรษะ และบอกสัญญาณของการที่จะกลับไปใช้ยาได้ ถ้ามีสัญญาณเกิดขึ้น ต้องมีแผนแก้ไขโดยเร็ว ให้วิเคราะห์ถึงการกลับไปใช้ยาใหม่ที่เคยเกิดขึ้นในอดีต

ครั้งที่ 12 เรื่องความไว้วางใจ

ช่วงที่ติดยาทำให้เสียความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น หรือแม้ว่าจะเลิกยาแล้ว บทนี้ให้ผู้รับการบำบัดรับรู้ว่าครอบครัวและเพื่อนๆ ของเขา มีเหตุผลที่ยังสงสัยว่าเขาเลิกยาได้จริงหรือไม่ และอธิบายถึงปฏิกิริยาของเขาต่อความสงสัยนี้ ซึ่งประเด็นว่าคนเราไม่สามารถตัดสินใจไว้วางใจได้โดยง่าย ความไว้วางใจจะคืนกลับมาขึ้นกับผลของการอดยาที่ต่อเนื่องของเขา

ครั้งที่ 13 เรื่องจงทำตนเป็นคนฉลาด แต่อย่าเข้มแข็ง

จุดสำคัญของบทนี้อยู่ที่การชี้ให้ผู้รับการบำบัดเห็นว่า เขาต้องไม่ใช่ความเข้มแข็งเพื่อใช้ในการเลิกยาไม่ว่าจะมีความเข้มแข็งเพียงใดก็ไม่เพียงพอกับการที่จะหยุดใช้ยา ถ้าฉลาดต้องพยายามอยู่ให้ไกลจากยาเสพติดและหากิจกรรมที่ไม่เกี่ยวข้องกับยา ซึ่งเป็นหลักพื้นฐานในการเลิกยา ควรอธิบายให้ครอบคลุมถึงสิ่งที่เขากำลังกระทำเพื่อช่วยในการเลิกยา

ครั้งที่ 14 เรื่องเป้าหมายและคุณค่าของชีวิต

บทนี้เน้นถึงการช่วยเหลือผู้รับการบำบัดให้เข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างศาสนา และจิตวิญญาณที่บ่งไว้ในกลุ่มหลักการ 12 ขั้นตอน มันมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับคนที่คิดถึงการใช้กลุ่มการช่วยเหลือตนเองเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ หัวข้อนี้ให้อิสระในการอธิบาย โดยไม่ได้ชักชวนเข้าร่วมกลุ่มหลักการ 12 ขั้นตอน

ครั้งที่ 15 เรื่องความรับผิดชอบเรื่องชีวิตประจำวันและการเงิน

ช่วงที่เสพยา งานประจำมักถูกละเลย ให้สมาชิกอธิบายถึงงานที่ถูกละเลย และสิ่งใดที่ควรกระทำอย่างให้ผู้รับการบำบัดรู้สึกว่ามีงานที่ต้องทำมากเกินไปหลังการอธิบาย จะทำให้ทองเงินและเวลาเป็นทรัพยากร 2 อย่างที่เราต้องใช้ ซึ่งแสดงถึงคุณภาพชีวิตของบุคคล ให้ร่วมอธิบายถึงสถานะของการเงินของตน บทนี้เป็นโอกาสที่จะลดความอายและความรู้สึกผิดที่เขายังมีอยู่เกี่ยวกับพฤติกรรมในอดีตที่เกี่ยวข้องกับการเงิน เน้นความแตกต่างระหว่างการจัดการกับการเงินในช่วงที่มีพฤติกรรมที่ไม่ติดยา

ครั้งที่ 16 เรื่องการหาเหตุผลในการกลับไปใช้ยาบทที่ 1

คนเรามักไม่ค่อยรู้สึกถึงเหตุผลของการกลับไปใช้ยา ให้พูดถึงความคิดที่ชวนกลับไปใช้ยาแสดงให้เห็นและประเมินในช่วงเวลานั้นๆ ถามผู้รับการบำบัดถึงเหตุผลของการกลับไปใช้ยา

ครั้งที่ 17 เรื่องการดูแลตนเอง

ชี้ให้ภรรยาตระหนักถึงการเอาใจใส่ตนเองและการประเมินวิธีที่จะเปลี่ยนนิสัยจากช่วงก่อนการใช้ยา การดูแลตนเองสามารถช่วยเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าของตนเอง และคลายเครียด ในช่วงการเลิกยาได้

ครั้งที่ 18 เรื่องภาวะอารมณ์ที่ทำให้กลับไปเสพยา

ภาวะอารมณ์หลายอย่างเป็นตัวกระตุ้นสำคัญที่ทำให้คิดถึง ให้สมาชิกค้นหาและอภิปรายถึงอารมณ์ของตนเองที่เป็นตัวกระตุ้นให้คิดถึงยามากที่สุด

ครั้งที่ 19 เรื่องความเจ็บป่วย

ภาวะเจ็บป่วยและการที่ร่างกายอ่อนแอจะเป็นอุปสรรคต่อการเลิกยา ภายหลังช่วงเวลา
นี้ ผู้รับการบำบัดจะประหลาดใจที่กลับไปใช้ยาบ่อยขึ้นและไม่รับผิดชอบกับการกลับไปใช้นั้น
ดังนั้น บทนี้จึงต้องทำให้ผู้รับการบำบัดตระหนักถึงภาวะเจ็บป่วยที่อาจทำให้กลับไปใช้ยา

ครั้งที่ 20 เรื่องการรับรู้ถึงความเครียด

ใช้แบบทดสอบในกลุ่มที่บ่งชี้ว่ามีความเครียดเกิดขึ้น เพื่อให้ผู้รับการบำบัดตระวังตนเอง
และสามารถรับรู้อาการแสดงของความเครียด ถ้าผู้ป่วยมีอาการของความเครียดแต่ไม่สามารถรับรู้
ด้วยตัวเอง ผู้นำกลุ่มและสมาชิกสามารถชี้ถึงอาการที่เกิดขึ้นให้เขาทราบ

ครั้งที่ 21 เรื่องการหาเหตุผลในการกลับไปใช้ยา บทที่ 2

บทนี้ต่อกจากบทที่ 1 โดยเพิ่มเติมถึงเหตุผลอื่นๆ ของการกลับไปใช้ยา

ครั้งที่ 22 เรื่องการลดความเครียด

ความเครียดมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ให้ผู้รับการบำบัดคุ้นเคยกับเทคนิค
คลายความเครียดต่างๆ เพื่อป้องกันการสะสมของความเครียด

ครั้งที่ 23 เรื่องการจัดการกับความโกรธ

ความโกรธเป็นอารมณ์หนึ่งที่กระตุ้นให้คิดถึงยา บทนี้ให้ผู้รับการบำบัดรู้จักวิธีจัดการกับ
ความโกรธและหลีกเลี่ยงอารมณ์เพื่อป้องกันการกลับไปใช้ยา

ครั้งที่ 24 เรื่องการยอมรับ

ให้ผู้รับการบำบัดที่ยอมรับความจริงว่า “การติดยา” และเข้าใจคำว่า “ยอมแพ้” เป็นขั้นตอนแรกในการปรับเปลี่ยนวิถีควบคุมชีวิตตนเอง

ครั้งที่ 25 เรื่องการมีเพื่อนใหม่

ช่วยให้ผู้รับการบำบัดที่เริ่มหยุดใช้ยา รู้จักเลือกคบคนใหม่ และไม่รีบร้อนตัดสินใจที่จะเลือกคบใครเป็นเพื่อน ช่วยให้เขาทราบความแตกต่างระหว่างเพื่อนและผู้ที่คุ้นเคย และคิดถึงสถานที่ใหม่ ที่จะพบปะผู้อื่น

ครั้งที่ 26 เรื่องการฟื้นฟูสัมพันธภาพ

บทนี้ควรแนะนำว่า เมื่อเข้ารับการบำบัดรักษา ควรทำสิ่งใดเป็นอันดับแรกเพื่อฟื้นฟูสัมพันธภาพ ผู้รับการบำบัดต้องการความช่วยเหลือในการตัดสินใจอย่างเหมาะสม

ครั้งที่ 27 เรื่องการสวดมนต์ไหว้พระและการทำสมาธิเพื่อความสงบสุข

แนวคิดของความสามารถแยกแยะสิ่งใดที่ตนควบคุมได้ เป็นแนวคิดพื้นฐานสำหรับการเลิกยาได้ถาวร การไม่เข้าใจแนวคิดนี้ทำให้เกิดความคับข้องใจ โกรธ เครียด และกลับไปเสพยาเน้นความสำคัญของการสวดมนต์ไหว้พระ ทำสมาธิ เพื่อช่วยลดการเสพยา

ครั้งที่ 28 เรื่องพฤติกรรมย่ำแย่และการป้องกันการหวนกลับไปมีพฤติกรรมทางเพศอันเนื่องมาจากความใคร่

บางคนพยายามที่จะมีพฤติกรรมทางเพศเพิ่มขึ้น และกลับมาเสพยาซ้ำเมื่อเขาไม่ประสบความสำเร็จตามที่หวัง พยายามช่วยให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจว่ามันเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องและให้เขาตระหนักถึงสิ่งที่ต้องทำเพื่อเลิกยา โดยเฉพาะการป้องกันไม่ให้เขาเปลี่ยนไปมีพฤติกรรมที่ควบคุมไม่ได้เป็นอย่างอื่น

ครั้งที่ 29 เรื่องการจัดการกับความรู้สึกและภาวะเครียด

จุดใหญ่ของบทนี้ต้องการช่วยให้ผู้รับการบำบัดตระหนักและยอมรับอารมณ์ของตนเอง ผู้ที่เลิกยาใหม่ๆ มักมีปัญหาเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า บางคนภาวะซึ่งเศร้าอาจเกิดในช่วงหยุดยา ประเมินและให้การบำบัดรักษา

ครั้งที่ 30 เรื่องหลักการ 12 ขั้นตอน

วัตถุประสงค์ก็เพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง สำหรับผู้ที่ต่อต้านศาสนาหรือเครียดจากอคติของสังคม คนที่อายในการเข้ากลุ่มเล็ก คนที่ไม่รู้จัก หรือกลุ่มที่ไม่มีผู้ดูแล ผู้ที่เข้ากลุ่มใช้เอกสารนี้เพื่อทบทวนรูปแบบการช่วยเหลือที่แตกต่างกัน ที่ได้รับการรักษาหรือประชุมกลุ่ม ซึ่งความช่วยเหลือทั้ง 2 แบบเป็นสิ่งที่มีความมาก แต่มีความแตกต่างกัน

ครั้งที่ 31 เรื่องการมองไปข้างหน้า เพื่อจะจัดการกับเวลาหยุดพัก

การเตรียมสถานที่ไว้พักและนัดหมายการในอนาคต ทำให้พ้นจากความรู้สึกทุกขโศก ลึกลับเป็นเหมือนกำลังใจทำงานต่อไปหรือมีที่หลบพักชั่วคราว เป็นการให้กำลังใจผู้ป่วยให้มีเสมือนเกราะที่ปลอดภัยและเน้นว่าการสร้างเกราะเช่นนั้นขึ้นมาก็เป็นหนทางที่จะนำไปสู่กิจกรรมให้ผ่านพ้นไปสู่การฟื้นฟูได้

ครั้งที่ 32 การหยุดเฉพทีละวัน

ผู้ป่วยส่วนมากเริ่มกระบวนการฟื้นฟูจากความล้มเหลวในอดีต จากการติดเหล้าหรือเสพยา การกำจัดความรู้สึกนี้ออกไปสู่ความรู้สึกลึกลับ ครอบงำความกลัว จะชุดภัยสิ่งเก่าๆ ขึ้นมา ความรู้สึกด้านลบนี้ จะมีอยู่ในทุกระดับของความเครียด และนำไปสู่ความถดถอย หัวข้อนี้จะช่วยให้ผู้ป่วยมีความสนใจอยู่กับปัจจุบัน และช่วยให้พ้นจากความรู้สึกว่าถูกครอบงำ

กลุ่มครอบครัวศึกษา (family education group)

เป็นกลุ่มที่ผู้รับการบำบัดรักษาและครอบครัวเรียนรู้ร่วมกันเกี่ยวกับหัวข้อต่างๆ ในการเลิกเสพยาและได้ทำความเข้าใจกันเพื่อสนับสนุนให้ผู้รับการบำบัดเลิกยาได้สำเร็จกิจกรรมมีจำนวน 10 ครั้ง จัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง โดยมีรายละเอียดของกิจกรรม ดังนี้

ครั้งที่ 1 เรื่องตัวกระตุ้นและการอยากยา

อธิบายอิทธิพลของอาการอยากยา กระบวนการติดยา ตัวกระตุ้นและการจัดการกับตัวกระตุ้น ตัวกระตุ้นเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการกลับไปติดยาซ้ำเนื่องจากตัวกระตุ้นจะไปกระตุ้นสมองของผู้เสพยา ให้มีความคิดถึงยา จนเกิดอาการอยากยา ซึ่งนำไปสู่การเสพยาซ้ำ

ครั้งที่ 2 เรื่องสุราและร่างกาย

ใช้สื่อวีดีโอ นำเสนอเรื่องสุราและร่างกาย นำเสนอเรื่องเพื่อความเข้าใจทั่วๆ ไปว่าการดื่มเหล้ามากๆ มีผลกระทบต่อส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างไร การอธิบายและการให้ความหมายที่เห็นภาพชัดเจนจะช่วยให้ผู้รับการบำบัดและครอบครัวเข้าใจถึงการเพิ่มความถี่และปริมาณในการดื่ม เขาจะพิจารณาว่าเป็นโรคพิษสุราเรื้อรังได้หรือไม่

ครั้งที่ 3 เรื่องการอภิปรายเป็น โดยสมาชิก NA

การนำเสนอด้วยการอภิปรายนี้ได้รับการออกแบบมาเพื่อให้ผู้ป่วยและครอบครัวได้พบปะกับผู้ที่ประสบความสำเร็จจากการใช้การประชุมหลักการ 12 ขั้นตอน ในการเลิกยาเสพติด หากว่าในโปรแกรมมีคนที่จบออกไป บุคคลนั้นอาจยินดีที่จะมาร่วมแบ่งปันประสบการณ์ ความเข้มแข็ง และความหวังของพวกเขาได้มีคำแนะนำที่ใช้ในการทำกลุ่มสำหรับนำเสนอประสบการณ์ของผู้จบโปรแกรมทั้งหลาย

ครั้งที่ 4 เรื่อง "ยาบ้า แรงสุหายนะ"

วีดีโอจะอธิบายว่า ยาบ้าคืออะไร คล้ายอะไร และมีผลต่ออารมณ์ของผู้เสพติดได้อย่างไร ข้อมูลเชิงวิทยาศาสตร์และการสัมภาษณ์ผู้ติดยาเสพติด ทำให้ผู้รับการบำบัดได้พิจารณาซึ่งน้ำหนัก เรื่องผลกระทบของยาเสพติด

ครั้งที่ 5 เรื่องเส้นทางสู่การเลิกยา

ปัญหาต่างๆ ที่ต้องเผชิญในการเลิกยาเสพติดอาจจะเบาบางลงได้เมื่อผู้ป่วย และครอบครัวได้เรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งที่คาดว่าจะเกิดขึ้นได้ในระหว่างกระบวนการเลิกยาเสพติด ซึ่งหัวข้อของการบรรยายนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับสิ่งที่อาจจะเกิดขึ้นในระหว่างการเลิกยาเสพติด

ครั้งที่ 6 เรื่องมันไม่ใช่ปัญหาของฉัน

วีดีทัศน์เป็นการอภิปรายในหัวข้อ ผู้มีส่วนร่วมในการติดยาเสพติดร่วม โดยกล่าวถึงการค้นหาผู้มีส่วนร่วมในการติดยาของผู้รับการบำบัดซึ่งอาจจะเป็นคู่สมรสหรือบุคคลอื่นเป็นที่รักของผู้รับการบำบัด

ครั้งที่ 7 เรื่องการเสพซ้ำโดยอภิปรายร่วมกับครอบครัว

ในกลุ่มนี้จะนำเสนอให้เห็นว่า การเสพซ้ำเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเลิกยาเสพติด ประเด็นต่างๆ ที่อยู่ในเอกสารนี้ จะเน้นให้เกิดความเข้าใจในลักษณะเฉพาะของปรากฏการณ์นี้ เนื่องจากมักจะเกิดความเข้าใจผิดกันอยู่เสมอๆ ก่อนที่จะมาเป็นผู้ดำเนินการอภิปรายต้องแน่ใจว่า ผู้นำกลุ่มจะมีความรู้และคุ้นเคยกับแนวคิดของกระบวนการเลิกยานี้ก่อน และให้โอกาสกับสมาชิก ครอบครัว ได้อภิปรายแสดงความคิดเห็นของตนอย่างเต็มที่แล้ว ผู้นำกลุ่มจึงค่อยสรุปและนำไปสู่ การอภิปรายการจัดการกับการกลับไปเสพยาซ้ำ

ครั้งที่ 8 เรื่องปฏิกิริยาของครอบครัวต่อการติดยา

ทั้งผู้รับการบำบัดและครอบครัวได้ทราบถึงปฏิกิริยาต่างๆ ของการติดยา ควรมีการ อภิปรายถึงความรู้สึกของผู้รับการบำบัดและสมาชิกครอบครัว เพื่อสร้างความเข้าใจและสร้าง แรงจูงใจ ให้สมาชิกครอบครัวร่วมมือกับการบำบัดรักษา

ครั้งที่ 9 เรื่องครอบครัวกับการเลิกยาเสพติด

ผู้รับการบำบัดและครอบครัวทำแบบสำรวจสำหรับการช่วยเหลือครอบครัว ในช่วง เริ่มต้น ช่วงกลาง และช่วงปลาย ครอบครัวจะได้ประสบการณ์ต่างๆ เพื่อทำนายถึงช่วงต่างๆ ที่เกิด ขึ้นในระหว่างการเลิกยาเสพติดของผู้รับการบำบัด เพื่อประโยชน์ในการช่วยเหลือผู้รับการบำบัด ในการเลิกยา

ครั้งที่ 10 เรื่องการใช้ชีวิตร่วมกับผู้ติดยาเสพติด

สมาชิกในกลุ่มควรอภิปรายตามประเด็นที่กำหนด และให้แต่ละคนได้พูดจบก่อนคน ต่อไปจึงค่อยพูดควรใช้คำถามเป็นแนวทางด้วย ผู้นำกลุ่มจะต้องทำให้กลุ่มรู้สึกปลอดภัยในการ แสดงความคิดเห็น ซึ่งผู้รับการบำบัดและครอบครัวสามารถที่จะพูดถึงความไม่มั่นใจต่อผู้รับการ บำบัด และประเด็นที่เกี่ยวข้องกับตนเองได้อย่างเปิดเผยและจริงใจ

กลุ่มฝึกทักษะการเลิกยาในระยะเริ่มต้น (Early recovery skills group)

ประกอบด้วยกิจกรรม 8 ครั้ง ทำกิจกรรมการบำบัดในสัปดาห์ที่ 1 ถึง 4 สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 เรื่องการหยุดวงจรการใช้ยา

1. ตัวกระตุ้น

2. วงจรการใช้ยาคือ

ตัวกระตุ้น → ความคิดเรื่องยา → ความอยากยา → การใช้ยา

3. เทคนิคการหยุดความคิด

ให้ผู้รับการบำบัดได้ทบทวนถึงตัวกระตุ้นต่างๆ ที่ทำให้อยากใช้ยา พยายามไม่บรรยายรายละเอียดต่างๆ ขณะใช้ยาหรือความรู้สึกที่กำลังจะไปใช้ยา ควรเน้นในสิ่งที่ผู้รับการบำบัดควรหลีกเลี่ยงหรือปฏิบัติเมื่อเจอตัวกระตุ้น การวางแผนและการจัดตารางกิจกรรมเพื่อเสริมความพร้อมในการเผชิญหน้ากับตัวกระตุ้นต่างๆ

การหยุดความคิดเป็นทักษะที่ผู้ป่วยสามารถใช้สกัดความคิดที่จะเสพยา และช่วยควบคุมกระบวนการคิด หลังจากหยุดความคิดแล้วความอยากยาจะไม่เกิดขึ้น อธิบายเกี่ยวกับวงจรการเสพยาและหาวิธีการหยุดวงจรนั้น รวมถึงการจัดการกับสภาพแวดล้อมที่มีอุปกรณ์การเสพยา

ครั้งที่ 2 เรื่องตัวกระตุ้นภายนอก

1. การใช้ตารางตัวกระตุ้นในการทำความเข้าใจตัวกระตุ้นของผู้รับการบำบัด
2. วิธีการปฏิบัติตัวเพื่อหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น

แบบสอบถามเรื่องตัวกระตุ้นภายนอกจะช่วยในการระบุตัวกระตุ้นที่ทำให้เสพยา ทบทวนตารางกิจกรรมเพื่อให้ห่างจากตัวกระตุ้น และวิธีการปฏิบัติตัวเมื่อไม่สามารถหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นได้ ตารางตัวกระตุ้นจะช่วยให้ผู้รับการบำบัดได้ทราบว่าการเสพยาไม่ได้เกิดขึ้นโดยไม่มีสาเหตุ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสามารถลดโอกาสในการใช้ยา

ครั้งที่ 3 เรื่องตัวกระตุ้นภายใน

1. การใช้ตารางตัวกระตุ้นในการทำความเข้าใจตัวกระตุ้นของผู้รับการบำบัด
2. วิธีการปฏิบัติตัวเพื่อหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น

แบบสอบถามเรื่องตัวกระตุ้นภายในจะช่วยให้เข้าใจภาวะต่างๆ ภายในจิตใจ ซึ่งกระตุ้นให้เกิดการใช้ยา อารมณ์ในแบบสอบถามจะมีลักษณะคล้ายคลึงกัน ไม่จำเป็นต้องครอบคลุมทุกอารมณ์แต่ควรเจาะลึกลงไปอารมณ์ที่เด่นๆ ก่อนจะจบกลุ่มเราจะได้ทราบว่าอารมณ์แบบไหนสามารถกระตุ้นผู้รับการบำบัดแต่ละคน

ครั้งที่ 4 เรื่องการแนะนำหลักการ 12 ขั้นตอน

การเข้าร่วมกลุ่มหลักการ 12 ขั้นตอนเป็นสิ่งจำเป็นในการบำบัดรักษา ผู้รับการบำบัดรักษาควรให้ความสำคัญในการเข้าร่วมกลุ่ม 12 ขั้นตอน หลักการ 12 ขั้นตอนที่สามารถช่วยให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจการปฏิบัติตนอย่างง่าย ๆ

ครั้งที่ 5 เรื่องปฏิริยาเคมีของร่างกายในระหว่างการเลิกยา

การทบทวนการเปลี่ยนแปลงของร่างกายนั้นจะช่วยให้ผู้รับการบำบัดรักษาเข้าใจในกระบวนการการเลิกยา ผู้รับการรักษาคงจะเข้าใจความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ความรู้สึก ความคิดของตนเองในแต่ละระยะของกระบวนการการเลิกยาบ้าง

ครั้งที่ 6 ปัญหาต่างๆ ในการเลิกยาในระยะแรก

ปัญหา 5 ข้อที่พบบ่อยในการเลิกยาในระยะแรก มีปัญหาบางอย่างที่มักเกิดขึ้นทันทีทันใดกับผู้รับการบำบัดรักษาส่วนใหญ่ในการเลิกยาระยะแรก ปัญหา 5 ข้อคือเพื่อนกลุ่มเสพยา ความโกรธหรือหงุดหงิดง่าย การมีสุราในบ้าน ความเบื่อหน่าย และโอกาสพิเศษต่างๆ เป็นสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในผู้ติดยาส่วนมาก วัตถุประสงค์ก็เพื่อค้นหาทางแก้ที่ดีกว่าในปัจจุบัน ในการแก้ไขปัญหาระยะยาและสุรา ควรให้ผู้ช่วยกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในปัญหาเหล่านี้ด้วย

ครั้งที่ 7 เรื่องความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และพฤติกรรมเสพติด ในการควบคุมพฤติกรรมของผู้รับการบำบัดจำเป็นต้องให้ผู้ป่วยแยกแยะความคิด อารมณ์และพฤติกรรมออกจากกันให้ได้ ซึ่งอาจจะเป็นของใหม่สำหรับบางคน ผู้รับการบำบัดต้องได้รับการสอนเกี่ยวกับพฤติกรรมที่จะทำให้เลิกยาได้สำเร็จ

ครั้งที่ 8 เรื่องข้อควรจำง่าย ๆ

ข้อคิดบางประการจากกลุ่มหลักการ 12 ขั้นตอน อาจเป็นสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับผู้เลิกยาระยะแรก คำพูดและแนวคิดต่างๆ ควรได้รับการทบทวนเพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อผู้รับการบำบัด โดยมีหลักการง่ายๆ ดังนี้ การหยุดเสพยาทีละวัน อย่ายึดติดกับปัญหา ทำเป็นเรื่องง่าย ๆ และการเข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มนิรนาม