

ใบงานกิจกรรม
สำหรับ
ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

สารบัญ

	หน้า
กลุ่มจงใจ	๑
● การจงใจครั้งที่ ๑	๒
● การจงใจครั้งที่ ๒	๓
● การเสริมสร้างแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	๔
ศาสนบำบัด	๕
● สติ ทักษะของสติ และการฝึกสติ	๖
● อุปนิสัยของการมีสติ	๗
● คิดเป็น ก็สุขเป็น (โยนิโสมนสิการ)	๘
● หลักของกรรมและการอโหสิกรรม	๙
กลุ่มสุขศึกษา	๑๐
● สุขภาพในช่องปาก	๑๑
● พิษภัยของบุหรี่	๑๒
● โทษของสุรา	๑๕
● โรคไข้หวัด	๑๗
การฝึกอาชีพ	๑๙
● แบบสำรวจความต้องการฝึกอาชีพ	๒๐
การเตรียมตัวก่อนกลับสู่สังคม	๒๒
● เส้นทางชีวิต	๒๓
● บุคคลที่ประทับใจ/ประสบความสำเร็จ	๒๔
● แบบสำรวจความประสงค์ขอรับการสงเคราะห์ (ส.ค.๑)	๒๕
ความรู้เรื่องกระบวนการกลุ่ม	๒๖
● ปรัชญาชุมชนบำบัด	๒๗
● อุดมการณ์	๒๘
● ชุมชนบำบัด	๒๙
● กลุ่มเตรียมการก่อนประชุมเข้า	๓๐
● กลุ่มประชุมเข้า	๓๑
● กลุ่มสัมมนา/กลุ่มจงใจ	๓๒

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
● กลุ่มปริศึกษา/กลุ่มครอบครัวศึกษา	๓๓
● กลุ่มสุขศึกษา/กลุ่มสรุปความรู้สึกระจำสัปดาห์	๓๔
● กลุ่มประชุมทีมงาน/งานบำบัด	๓๕
● โครงสร้างบ้านและสายการบังคับบัญชา	๓๖
ความรู้เกี่ยวกับการติดสารเสพติด	๓๗
● สถานการณ์ยาเสพติดในปัจจุบัน	๓๘
● สารเสพติดและสารเสพติดกำเนิดใหม่	๓๙
● สมองติดยา	๔๐
● กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด	๔๑
ทักษะการป้องกันเสพติดซ้ำ	๔๒
● รูปแบบของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม	๔๓
● การปรับเปลี่ยนความคิด	๔๔
● วงจรการใช้สารเสพติด	๔๕
● ตัวกระตุ้นและวิธีการจัดการตัวกระตุ้น	๔๖
● อารมณ์ทางลบต่างๆที่นำไปสู่พฤติกรรมการใช้สารเสพติด	๔๘
● ทักษะปฏิเสธการใช้สารเสพติด	๔๙
● ความสัมพันธ์ของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม	๕๑
● การเลิกสุราและสารเสพติดโดยเด็ดขาด	๕๒
● จงทำตนเป็นคนฉลาด	๕๕
● การหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ	๕๖
● การฟื้นฟูความสัมพันธ์	๕๘
● หยุดเสพยาเสพติดทีละวัน	๕๙
กลุ่มครอบครัวศึกษา	๖๐
● สาระน่ารู้เรื่องสารเสพติด	๖๑
● ผลกระทบของการใช้สารเสพติด	๖๒
● ปฏิกริยาของครอบครัวต่อการใช้สารเสพติด	๖๓
● บทบาทของครอบครัวในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด	๖๕

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
● การป้องกันการกลับไปเสพติด	๖๖
● ความคาดหวังของครอบครัวและการช่วยเหลือ	๖๘
การสร้างงาน/อาชีพ	๗๑
● เป้าหมายชีวิต	๗๒
● ชีวิตที่สมดุล	๗๓

กลุ่มจูงใจ

ใบงาน

การเสริมสร้างแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

กิจกรรมที่ ๑ จงเขียนและเพิ่มเติมประโยคให้สมบูรณ์

๑. คาดหวังกับการอบรมวันนี้ว่า.....
๒. สิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตฉันคือ.....
๓. ฉันโชคดีที่.....
๔. ฉันเป็นคนที่.....
๕. ฉันเชื่อว่าฉันมีความสามารถที่จะ.....
๖. ฉันจะทำทุกอย่างเพื่อ.....
๗. ปีใหม่นี้จะเริ่มต้นด้วยการ.....
๘. ยาเสพติดนี้ช่าง.....

กิจกรรมที่ ๒ จงตอบคำถามต่อไปนี้

๑. สิ่งที่คุณต้องการเปลี่ยนแปลง คือ
.....
๒. เหตุผลสำคัญที่ทำให้คุณต้องการเปลี่ยนแปลงคือ
.....
๓. การเปลี่ยนแปลงครั้งนี้มีประโยชน์ และส่งผลกระทบต่ออย่างไรกับฉันบ้าง
.....
๔. การเปลี่ยนแปลงครั้งนี้จะสำเร็จ ต้องประกอบไปด้วย
.....
๕. สิ่งนี้อาจมารบกวน / ขัดขวางการเปลี่ยนแปลงคือ
.....

ศาสนบำบัด

ใบงาน

กิจกรรมที่ ๑ สติ ทักษะของสติ และการฝึกสติ

แบบฝึกหัดที่ ๑ : คุณคิดว่าสติสามารถช่วยให้คุณประสบความสำเร็จในการเลิกยาเสพติดได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงาน

กิจกรรมที่ ๓ อุปนิสัยแห่งการมีสติ

แบบฝึกหัดที่ ๑ : ให้สมาชิกหลับตาแล้วยิ้มน้อยๆ หรือคิดถึงเหตุการณ์ที่ทำให้มีความสุข หรือคลั่งนิวส์ ๕ นาที สังเกตสิ่งที่ปรากฏในจิตใจ

.....

.....

.....

.....

แบบฝึกหัดที่ ๒ : ให้สมาชิกเหยียดแขนออกมาทั้งสองข้างพร้อมกับหลับตา จนกระทั่งรู้สึกเมื่อย บรรยายออกมาในใจว่า “เมื่อยหนอ เมื่อยหนอ” และมากำหนดที่ลมหายใจเข้าออก ฝ้าดูปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ขึ้น

.....

.....

.....

.....

แบบฝึกหัดที่ ๓ : ให้สมาชิกยกตัวอย่างของการไม่อยู่กับกิจกรรมในปัจจุบันและผลที่ตามมา

.....

.....

.....

.....

แบบฝึกหัดที่ ๔ : ให้สมาชิกยกตัวอย่างของการตีคุณค่า หรือการปรุงแต่งต่อเติมและผลที่ตามมา

.....

.....

.....

.....

แบบฝึกหัดที่ ๕ : ให้สมาชิกยกตัวอย่างของปัจจัยที่ก่อผลในการเลิกยาเสพติด

.....

.....

.....

.....

ใบงาน

กิจกรรมที่ ๕ คิดเป็น ก็เป็นสุข (โยนิโสมนสิการ)

แบบฝึกหัดที่ ๑ : ให้สมาชิกวิเคราะห์ข้อดี-ข้อเสีย ของการใช้ยาเสพติดและการเลิกยาเสพติดของท่าน
คืออะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบฝึกหัดที่ ๒ : ให้สมาชิกวิเคราะห์ว่าจะนำวิธีการคิดในแบบต่างๆ ไปช่วยให้เลิกยาเสพติดให้สำเร็จได้
อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงาน

กิจกรรมที่ ๗ หลักของกรรมและการอโหสิกรรม

แบบฝึกหัดที่ ๑ : สมาชิกลองอภิปรายข้อความที่ว่า “ทำดีได้ดีที่ไหน ทำชั่วได้ดีมีถมไป” เช่น สมชาย เลิกยาเสพติดแล้ว พ่อไปมีเมียน้อย สมชายคิดว่า ทำดีแล้วไม่ได้ดี จึงกลับไปเสพยาอีก หรือ สุชาติ คนขาย ยาเสพติด มีฐานะร่ำรวย คนนับหน้าถือตา หรือสมบัติเป็นข้าราชการที่ขยันทำงานแต่ไม่เข้าหาเจ้านาย ไม่ได้เลื่อนตำแหน่ง ส่วนสมศักดิ์ไม่ค่อยรับผิดชอบงาน แต่เอาใจนายได้รับการเลื่อนตำแหน่ง เป็นต้น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบฝึกหัดที่ ๒ : สมาชิกอภิปรายว่า การอโหสิกรรมช่วยให้ยุติกรรมได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบฝึกหัดที่ ๓ : มีใครบ้างที่สมาชิกอยากขอและให้อโหสิกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แหล่งอ้างอิง : “คู่มือสำหรับผู้เข้ารับการฟื้นฟู ศูนย์วิวัฒน์ผลเมือง กองทัพบก รูปแบบโรงพยาบาล พระมงกุฎเกล้า” กองจิตเวชและประสาทวิทยา โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า พ.ศ.๒๕๕๗ หน้า ๘๓-๘๘

กลุ่มสุขศึกษา

ใบงานที่ ๑

เรื่อง สุขภาพในช่องปาก

ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายประเด็นดังต่อไปนี้

๑. วิธีการรักษาสุขภาพปากและฟัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. ประโยชน์ของการมีสุขภาพปากและฟันดี

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ ๑

พิษภัยของบุหรี่

๑. แบ่งสมาชิกออกเป็น ๕ กลุ่ม
๒. ให้แต่ละกลุ่มระดมความคิดในหัวข้อต่อไปนี้และออกมานำเสนอ
 - ให้อีกตัวอย่างสารพิษในบุหรี่พร้อมอธิบายผลต่อร่างกายมาพอสังเขป
 - อธิบายผลเสียหรือโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่

ใบงานที่ ๒

พิษภัยของบุหรี่

๑. แบ่งสมาชิกออกเป็น ๕ กลุ่ม
๒. ให้แต่ละกลุ่มระดมความคิดในหัวข้อต่อไปนี้และออกมานำเสนอ
 - แนวทาง / วิธีการเลิกสูบบุหรี่

แบบทดสอบ ก่อน – หลัง การเรียนเรื่อง พิษภัยของบุหรี่

ชื่อ – สกุล เลขที่.....เจ้าของเคส.....

ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ถูก เครื่องหมาย × หน้าข้อที่ผิด

-๑. นิโคตินเป็นสารในบุหรี่ที่ทำให้คนติดบุหรี่
-๒. บุหรี่กั้นกรองทำให้ปริมาณนิโคตินที่เข้าสู่ร่างกายลดลง
-๓. ทาร์เป็นสารพิษที่ทำให้ผู้ที่สูบบุหรี่มีคราบสีเหลืองที่มือและฟัน
-๔. ทาร์เรียกอีกอย่างว่า”น้ำมันดิน” มีลักษณะเป็นคราบมัน ชันเหนียว สีน้ำตาล เป็นสารก่อมะเร็ง
-๕. การสูบบุหรี่ไม่ทำให้เชื้อสเลียม
-๖. การสูบบุหรี่จะทำให้หายใจได้
-๗. การสูบบุหรี่ทำให้เกิดโรคมะเร็งปอด โรคลungมโป่งพอง และยังทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน
-๘. ควันบุหรี่มือสอง หมายถึงคนที่ไม่สูบบุหรี่แต่สูดเอาควันบุหรี่เข้าไป มีผลเสียต่อร่างกายเท่ากับคนที่สูบบุหรี่
-๙. การดื่มน้ำมากๆช่วยลดอาการหงุดหงิดหลังจากหยุดสูบบุหรี่
-๑๐. ๓๑ มีนาคม เป็นวันงดสูบบุหรี่โลก

ใบงานที่ ๑

โทษของสุรา

๑. คุณคิดว่าการดื่มสุรามีผลดีหรือผลเสียต่อตนเองหรือไม่ อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ ๒

โทษของสุรา

๑. คุณคิดว่าการดื่มสุรามีผลกระทบต่อตนเองอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. คุณคิดว่าจะเลิกดื่มสุราหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ ๑

โรคไข้หวัด

๓. แบ่งสมาชิกออกเป็น ๕ กลุ่ม
๔. ให้แต่ละกลุ่มระดมความคิดในหัวข้อต่อไปนี้และออกมานำเสนอ
 - อธิบายสาเหตุของโรคไข้หวัด
 - อธิบายการติดต่อของโรคไข้หวัด
 - อธิบายอาการของโรคไข้หวัด

ใบงานที่ ๒

โรคไข้หวัด

๓. แบ่งสมาชิกออกเป็น ๕ กลุ่ม
๔. ให้แต่ละกลุ่มระดมความคิดในหัวข้อต่อไปนี้และออกมานำเสนอ
 - อธิบายการดูแลรักษาและการป้องกันโรคไข้หวัด
 - อธิบายพร้อมสาธิตขั้นตอนการล้างมือ

การฝึกอาชีพ

แบบสำรวจความต้องการฝึกอาชีพ

ตอนที่ ๑. ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงใน ให้ถูกต้อง

๑. เพศ

 หญิง ชาย

๒. อายุ

 ต่ำกว่า ๑๗ ปี ๑๘ - ๒๐ ปี ๒๑ - ๓๐ ปี ๓๑ - ๔๐ ปี ๔๑ - ๕๐ ปี ๕๑ - ๖๐ ปี ๖๐ ปีขึ้นไป

๓. สถานะการทำงาน

ก่อนเข้ารับการศึกษา

 มีงานทำ (ระบุ)..... ไม่มีงานทำ

๔. ความรู้และทักษะด้านอาชีพ

 มีความรู้และทักษะอาชีพ (ระบุ)..... ไม่มีความรู้และทักษะด้านอาชีพ

ตอนที่ ๒. ข้อมูลการฝึกอาชีพที่ท่านสนใจ

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงใน ให้ถูกต้อง

๑. ท่านมีความต้องการฝึกอาชีพหรือไม่

 ต้องการ ไม่ต้องการ

๒. ท่านต้องการฝึกวิชาชีพด้านใด (เลือกเพียง ๑ ข้อ)

 การฝึกทำอาหาร การฝึกทำขนม,เบเกอรี่ ,เครื่องดื่ม การฝึกนวดแผนโบราณ งานหัตถกรรม งานประดิษฐ์ (เย็บ ปัก ถัก ร้อย) เดทโคพาท ทำผ้าบาติก พันท์ผ้า เครื่องจักสาน/ไม้กวาด ปั้นมังกรจากขี้เลื่อย ทำต้นไม้/ดอกไม้ประดิษฐ์ การแกะลายกระจก พรอมเซ็ดเท้า ผลิตภัณฑ์จากกะลามะพร้าว งานช่างต่างๆ ช่างไม้ ช่างปูน ช่างทาสี

จากคู่มือการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัว หน้า ๑๒๑

- ช่างไฟฟ้า
- ช่างแอร์
- ช่างซ่อมจักรยานยนต์
- ช่างซ่อมรถยนต์
- ช่างซ่อมอิเล็กทรอนิกส์
- ช่างซ่อมโทรศัพท์มือถือ
- อื่น ๆ

งานด้านเกษตร

- เพาะเลี้ยงต้นไม้
 - เพาะเลี้ยงปลา
 - เพาะเลี้ยงกบ
 - เพาะเลี้ยงไก่
 - เพาะเห็ด
 - การปลูกสมุนไพร/พืชผักสวนครัว
 - อื่น ๆ
- การฝึกทำ สบู่ ยาสระผม จาก สมุนไพร
 - การฝึกทำน้ำยาล้างจาน น้ำยาซักผ้า
 - การฝึกทำพิมเสน การบูน
 - การฝึกทำเทียนหอม
 - การฝึกทำลวดดัด
 - การฝึกทำตุ๊กตาปูนปั้น
 - การฝึกทำเหล็กดัด/มุ้งลวด
 - อื่น ๆ

ลงชื่อ..... ผู้ตอบแบบสอบถาม

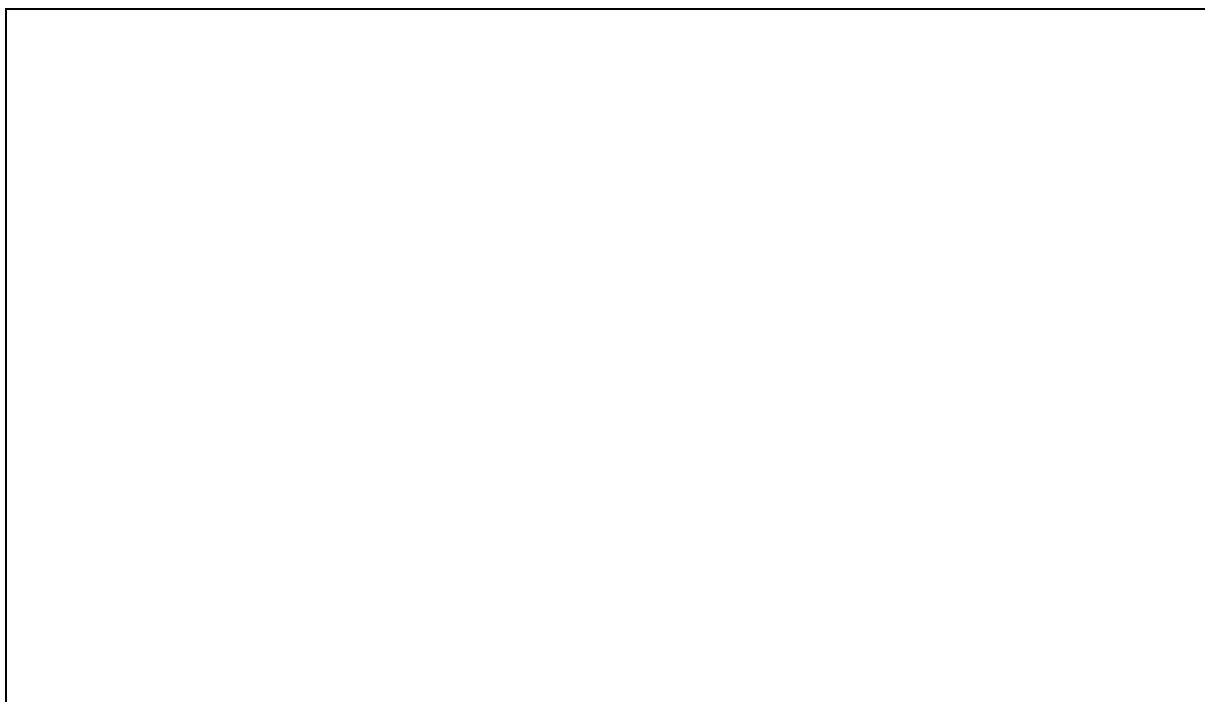
หมายเลขทะเบียน.....

สำนักงานคุมประพฤติ.....

การเตรียมตัวก่อนกลับสู่สังคม

ใบงาน ๑
“เส้นทางชีวิต”

ให้วาดรูป “อาชีพที่ใฝ่ฝัน” โดยที่ไม่ต้องกลัวว่าจะวาดไม่สวย หรือ เขียนอธิบายเกี่ยวกับ “ลักษณะงาน
ในอนาคตที่อยากเป็น”



เมื่อวาด/เขียนเสร็จ ช่วยอธิบายว่า

- เหตุผลที่ชอบงานลักษณะ/อาชีพที่

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

- “ถ้าอยากจะเป็นอาชีพนี้ ต้องทำยังไง”

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

ใบงาน

บุคคลที่ประทับใจ/ประสบความสำเร็จ

ให้สมาชิกเขียนถึงบุคคลที่ตนเองประทับใจหรือบุคคลที่ประสบความสำเร็จว่าเป็นใคร และบุคคลนั้นมีคุณสมบัติอะไรที่ทำให้ประสบความสำเร็จหรือทำให้สมาชิกประทับใจ

แบบสำรวจความประสงค์ขอรับการสงเคราะห์ (ส.ค.๑)

ข้าพเจ้า / นาย / นาง / นางสาว.....ผู้ได้รับการฟื้นฟู /
 หมายเลขทะเบียน.....ที่อยู่.....

ได้รับการฟื้นฟูที่.....

- ไม่มีความประสงค์จะขอรับการสงเคราะห์
- มีความประสงค์จะขอรับการสงเคราะห์ ดังนี้
- ค่าอาหาร
 - ค่าพาหนะ
 - การศึกษา
 - การฝึกอาชีพ ประเภท (ระบุ).....
 - การส่งเสริมการทำงานทำ
 - การให้คำปรึกษาเฉพาะราย
 - อื่นๆ (ระบุ).....

ลงชื่อ.....
 (.....)

ความรู้เรื่องกระบวนการกลุ่ม

ใบงานที่ ๑ ปรัชญาชุมชนบำบัด

โปรดอธิบายข้อความต่อไปนี้ ตามความเข้าใจของท่าน

ณ แห่งนี้ที่เราอยู่ร่วมพิงพิก
แหล่งลี้ภัยใด ๆ ในโลกา

เพราะตระหนักแก่ใจแห่งตนว่า
สุดพิงพานอกจากตัวของเราเอง

นับแต่วันที่เราพร้อมเผชิญหน้า
รับความจริงจากเขาอื่นไม่หวั่นเกรง

กล้าสบตาเปิดใจอย่างผู้เก่ง
วันนั้นเองที่หยุดวิ่งหนีสิ่งกลัว

ความปลอดภัยหาไม่ได้ในผู้อื่น
กลัวไปโยหากเขาจะรู้จักตัว
กระจกใดหรือจะส่องชี้ได้ดีเท่า

หากเราขึ้นมีความลับกับเขาทั่ว
รู้ดีชั่วทั้งเราเขาเข้าใจกัน
เราส่องเราแน่ชัดกว่าว่าเธอฉนั้น

ณ แห่งนี้ที่เราอยู่พร้อมเพรียงกัน
ไม่ใช่ยกษ์ไม่ใช่มารในความฝัน

ประจักษ์ปล้นชัดแจ้งแห่งตัวตน
หรือคนแคะที่นำพรันหวั่นสับสน

หากแต่เป็นมนุษย์ผู้มีตัวตน
ชีวิตใหม่เริ่มต้นได้ในที่นี้
ไม่เดียวดายตั้งความตายที่กลัวกัน

มีระคนผิตชอบประกอบกัน
ปลูกชีวีให้งอกงามไม่คร้ามครัน
มีชีวันเพื่อทั้งเขาและเราเอง

ใบงานที่ ๒ อุดมการณ์

โปรดอธิบายข้อความต่อไปนี้ ตามความเข้าใจของท่าน

๑. ความซื่อสัตย์
หมายถึง.....
๒. ความรับผิดชอบ ความรักและความหวังใจ
หมายถึง.....
๓. ผลจากการกระทำดีต้องได้รับการตอบแทน
หมายถึง.....
๔. ความประมาทเป็นหนทางแห่งความพินาศ
หมายถึง.....
๕. จงเข้าใจผู้อื่นดีกว่าให้ผู้อื่นเข้าใจเรา
หมายถึง.....
๖. กรรมใดใครก่อกรรมนั้นย่อมตามสนอง
หมายถึง.....
๗. จงไว้วางใจในสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่
หมายถึง.....
๘. จงเป็นผู้ให้ก่อนที่จะเป็นผู้รับ
หมายถึง.....
๙. การพัฒนาตนเองย่อมจะมาก่อนตำแหน่งหน้าที่อันสมควร
หมายถึง.....
๑๐. ต้องมีการแสดงบทบาทที่เหมาะสม
หมายถึง.....
๑๑. ที่นี่ไม่มีของฟรี
หมายถึง.....
๑๒. ฟังสัจวาจาในสิ่งที่ตนเองร้องขอซึ่งอาจจะได้รับสิ่งนั้นจริง ๆ
หมายถึง.....

ใบงานที่ ๓ ชุมชนบำบัด

โปรดโยงเส้นจับคู่ข้อความต่อไปนี้ ตามความเข้าใจของท่าน

เครื่องซักผ้า	Pro-Staff / Ex-Staff
น้ำ	โปรแกรมที่ใช้สำหรับทุกคนเหมือน ๆ กัน (โปรแกรมทางบวก)
ผงซักฟอก	โปรแกรมที่ใช้สำหรับทุกคนเหมือน ๆ กัน (โปรแกรมการช่วยเหลือ)
เสื้อผ้า	สมาชิก
น้ำยาจัดคราบ	โปรแกรมเฉพาะสำหรับสมาชิกบางคนที่มี ปัญหาพฤติกรรมเฉพาะ
ผู้ควบคุมเครื่อง	ศูนย์ฟื้นฟูฯ

ใบงานที่ ๔

กลุ่มเตรียมการก่อนประชุมเข้า

เมื่อท่านอ่านวัตถุประสงค์ของกลุ่มเรียบร้อยแล้ว ท่านมีความเข้าใจอย่างไร โปรดอธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ ๗**กลุ่มปรีक्षा**

เมื่อท่านอ่านวัตถุประสงค์ของกลุ่มเรียบร้อยแล้ว ท่านมีความเข้าใจอย่างไร โปรดอธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่มครอบครัวศึกษา

เมื่อท่านอ่านวัตถุประสงค์ของกลุ่มเรียบร้อยแล้ว ท่านมีความเข้าใจอย่างไร โปรดอธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ ๘

กลุ่มสุขศึกษา / กลุ่มสรุปความรู้สึกร่วมประจำสัปดาห์

กลุ่มสุขศึกษา

เมื่อท่านอ่านวัตถุประสงค์ของกลุ่มเรียบร้อยแล้ว ท่านมีความเข้าใจอย่างไร โปรดอธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่มสรุปความรู้สึกร่วมประจำสัปดาห์

เมื่อท่านอ่านวัตถุประสงค์ของกลุ่มเรียบร้อยแล้ว ท่านมีความเข้าใจอย่างไร โปรดอธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ ๙

กลุ่มประชุมทีมงาน/ งานบำบัด

กลุ่มประชุมทีมงาน

เมื่อท่านอ่านวัตถุประสงค์ของกลุ่มเรียบร้อยแล้ว ท่านมีความเข้าใจอย่างไร โปรดอธิบาย

งานบำบัด

เมื่อท่านอ่านวัตถุประสงค์ของกลุ่มเรียบร้อยแล้ว ท่านมีความเข้าใจอย่างไร โปรดอธิบาย

ใบงานที่ ๑๐

โครงสร้างบ้านและสายการบังคับบัญชา

โปรดโยงเส้นตรงจับคู่ข้อความที่มีความหมายตรงกัน

Coordinator On Duty หรือ C.O.D ผู้ประสานกิจกรรม	ดูแลความเป็นระเบียบเรียบร้อยในภาพรวมของบ้าน
Chief ผู้ควบคุมกิจกรรม	ดูแลให้บ้านดำเนินกิจกรรมไปตามที่ตารางประจำวันกำหนด
Expeditor ผู้ตรวจสอบกิจกรรม	ดูแล ตรวจสอบพฤติกรรม และงานต่างตามที่ได้รับมอบหมาย
Department Head หัวหน้าทีมงาน	ดูแล ควบคุม การทำงานและพฤติกรรมของสมาชิกตามที่ได้รับมอบหมาย

ความรู้เกี่ยวกับการติดสารเสพติด

ใบงาน

สถานการณ์ยาเสพติดในปัจจุบัน

แบบฝึกหัดที่ ๑ : จงตอบคำถามต่อไปนี้

- จากประสบการณ์ที่ผ่านมาสมาชิกคิดว่ายาเสพติดมีผลต่อชีวิตท่านอย่างไร

.....

.....

.....

.....

แบบฝึกหัดที่ ๒ : ให้สมาชิกวิเคราะห์

- สถานการณ์และความรุนแรงของยาเสพติดที่แพร่ระบาดในปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงาน

สารเสพติดและสารเสพติดกำเนิดใหม่

แบบฝึกหัดที่ ๑ : จงยกตัวอย่างสารเสพติดที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทดังต่อไปนี้

กระตุ้นประสาท

กดประสาท.....

หลอนประสาท.....

ผสมผสาน.....

แบบฝึกหัดที่ ๒ : ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับสารเสพติดกำเนิดใหม่ที่ตนรู้จักมาซัก ๑-๒ ตัวอย่าง

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

ใบงาน
สมองตติยา

แบบฝึกหัดที่ ๑ : อธิบายเกี่ยวกับความเข้าใจเรื่องโรคสมองตติยา

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

แบบฝึกหัดที่ ๒ : จงยกตัวอย่างตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดการตติยา

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

แบบฝึกหัดที่ ๓ : จงบอกวิธีหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น

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

แบบฝึกหัดที่ ๔ : สมาชิกคิดว่าตนเองนั้นมีปัญหาเรื่องโรคสมองตติยาหรือไม่ จงอธิบาย

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

ใบงาน

กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด

แบบฝึกหัดที่ ๑ : ถ้าท่านใช้ยาเสพติดท่านจะได้รับบทลงโทษอะไรบ้าง

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

แบบฝึกหัดที่ ๒ : จงอธิบายเกี่ยวกับพระราชบัญญัติฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. ๒๕๔๕ มาพอสังเขปตามความเข้าใจของท่าน

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

แบบฝึกหัดที่ ๓ : จงอธิบายเกี่ยวกับแนวทางการนำผู้เสพยาเสพติดเข้าสู่การบำบัดฟื้นฟู ตามประกาศคณะรักษาความสงบแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐๘/๒๕๕๗ มาพอสังเขปตามความเข้าใจของท่าน

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

ทักษะการป้องกันเสพติดซ้ำ

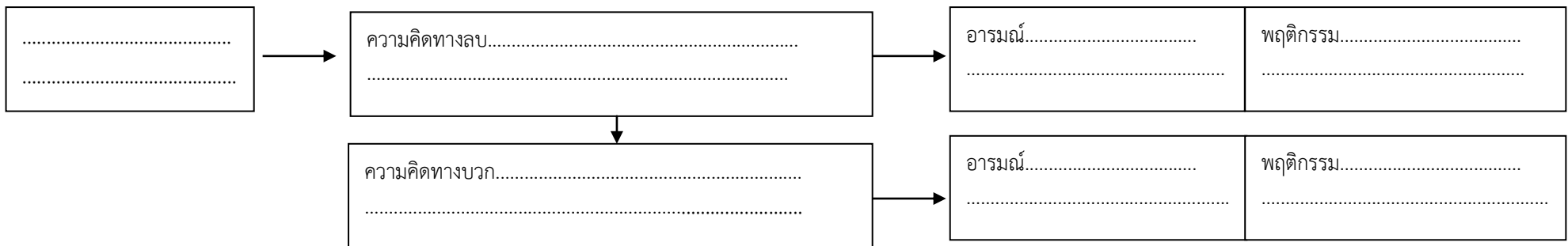
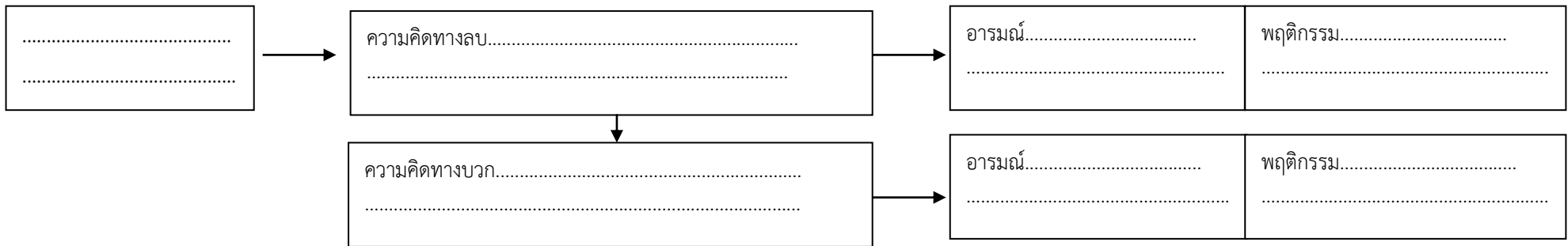
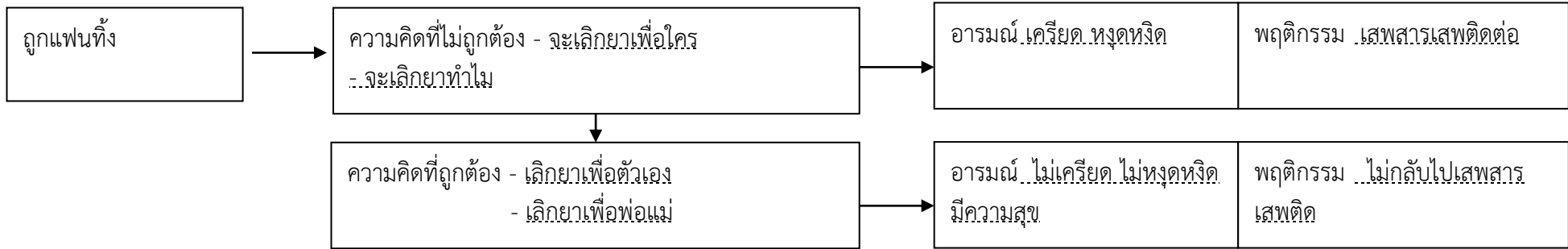
ใบงานที่ ๑ รูปแบบของความคิด อารมณ์ และ พฤติกรรม

แบบฝึกหัด

ให้สมาชิกเขียนตอบข้อมูลตามประสบการณ์ที่เป็นจริงลงในตาราง

เหตุการณ์หรือตัวกระตุ้น (A)	ความคิด (B)	อารมณ์ (C)	พฤติกรรม (C)
ตัวอย่าง แม่ดูที่ ไม่ได้ไปเรียน	“แม่ไม่เชื่อใจผมเลย”	โกรธ น้อยใจ	หนีออกจากบ้าน

ใบงาน ๒ การปรับเปลี่ยนความคิด



ใบงาน
วงจรการใช้สารเสพติด

ขอให้คุณตอบคำถามต่อไปนี้

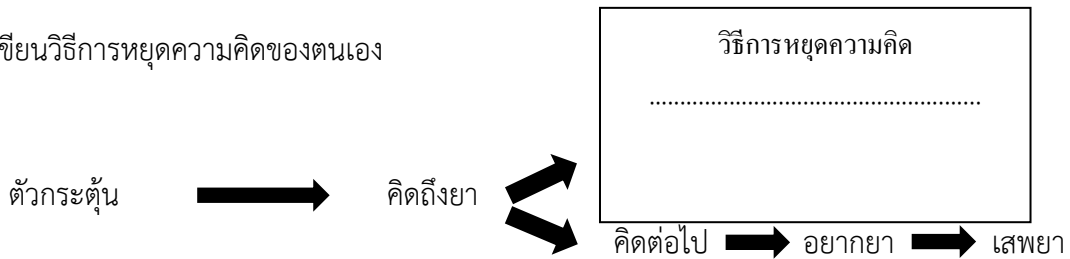
๑. ตัวกระตุ้นที่มีอิทธิพลมากที่สุดของคุณคืออะไรบ้าง

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

๒. จงเขียนวงจรการใช้สารเสพติดของตนเอง



๓ จงเขียนวิธีการหยุดความคิดของตนเอง



ใบงาน

ตัวกระตุ้น และวิธีการจัดการตัวกระตุ้น

ตัวกระตุ้นภายนอก

๑. โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่มีผลกระตุ้นให้คุณไปใช้สารเสพติด และทำเครื่องหมาย ✗

หน้าข้อความที่ไม่เคยทำให้คุณต้องใช้สารเสพติดเลย

..... อยู่บ้านคนเดียว ก่อนมีนัดกับเพื่อนต่างประเทศ หลังได้รับเงินเดือน
..... อยู่บ้านกับเพื่อน ระหว่างมีนัดกับเพื่อนต่างประเทศ ที่บ้านเพื่อน
..... ก่อนมีเพศสัมพันธ์ ก่อน/หลังอาหารเช้า ขับรถ
..... งานเลี้ยงสังสรรค์ ระหว่างมีเพศสัมพันธ์ พักกลางวัน
..... เชียร์กีฬา หลังมีเพศสัมพันธ์ ก่อน/หลังอาหารค่ำ
..... ดูภาพยนตร์ ก่อนทำงาน / เรียน หลังเลิกงาน / เรียน
..... สถานบันเทิง ผ่านแหล่งเสพยาเสพติด เมื่อมีเงิน
..... ชายหาด หลังจากพบผู้ชายเสพยา โรงเรียน
..... ชมดนตรี อยู่ / พบหน้ากับเพื่อนเสพยา เวลา / วัน
..... สวนสาธารณะ ในร้านขายเหล้า ในละแวกบ้าน
..... เมื่อน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ผ่านบ้าน / สถานที่ซื้อสารเสพติด	

๒. เหตุการณ์หรือกิจกรรมอื่นๆ นอกเหนือจากข้อที่ ๑ ที่ทำให้คุณใช้สารเสพติด
-

ตัวกระตุ้นภายใน

๑. ในระหว่างการเลิกสารเสพติด คุณมักมีความรู้สึกหรืออารมณ์ที่กระตุ้นให้สมองของคุณคิดถึงการเสพยา ขอให้อ่านข้อความต่อไปนี้และทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่อาจเป็นตัวกระตุ้นให้คุณคิดถึงการเสพยา

..... รู้สึกกลัว ตัดสินใจไม่ได้ ไม่มีใครเข้าใจ
..... รู้สึกโกรธ รู้สึกผิด กระวนกระวายใจ
..... รู้สึกเชื่องมัน มีความสุข รู้สึกหลงใหล
..... ถูกวิจารณ์, ถูกจับผิด กัดฟัน โดดเดี่ยว
..... ซึมเศร้า ไม่ปลอดภัย ผ่อนคลาย
..... รู้สึกอับอาย หงุดหงิดรำคาญใจ เสียใจ
..... ตื่นเต้น อิจฉา / หึงหวง เปื่อหน่าย
..... เหนื่อยล้า รู้สึกขาดอะไรบางอย่างในชีวิต	

๒. คุณคิดถึงการเสพยาเมื่อคุณรู้สึก

๓. ในอดีตที่ผ่านมา คุณเสพยาเพราะเหตุใด

..... ๑. ภาวะทางอารมณ์

..... ๒. เสพเป็นกิจวัตร และเป็นไปโดยอัตโนมัติไม่เกี่ยวกับตัวกระตุ้นทางอารมณ์

๔. ในช่วงที่ผ่านมา คุณพยายามไม่เสพยา แต่ก็มี การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ทำให้คุณอยากกลับไปเสพยา สารเสพติด (เช่น ทะเลาะกับผู้อื่นอย่างรุนแรงและเกิดอารมณ์โกรธทำให้ต้องเสพยา)

มี.....

ไม่มี.....

ถ้ามีโปรดอธิบายรายละเอียดของเหตุการณ์

ทักษะการจัดการตัวกระตุ้น

จงเขียนวิธีการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นไม่ให้เกิดพฤติกรรมการใช้สารเสพติด

๑.

๒.

๓.

๔.

๕.

๖.

๗.

๘.

๙.

๑๐.

ใบงาน

อารมณ์ทางลบต่างๆ ที่นำไปสู่พฤติกรรมการใช้สารเสพติด

๑. จงเขียนอารมณ์ทางลบต่างๆ ที่มักเกิดขึ้นกับตนเอง

.....
.....

ช่วงที่ผ่านมาอารมณ์ทางลบใดที่สามารถกระตุ้นการใช้สารเสพติดของตนเองมากที่สุดพร้อม อธิบายเหตุผล.....

.....

จงเขียนวิธีการจัดการกับอารมณ์ทางลบต่างๆ ที่อาจทำให้เกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติดของท่าน

วิธีการจัดการกับอารมณ์เศร้า

๑.....

๒.....

วิธีการจัดการความเหงา

๑.....

๒.....

วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธ

๑.....

๒.....

วิธีการจัดการกับอารมณ์เครียด

๑.....

๒.....

วิธีการจัดการกับอารมณ์เบื่อหน่าย

๑.....

๒.....

๒. การรับรู้และเข้าใจอารมณ์ที่แท้จริงเป็นสิ่งสำคัญ หลายคนใช้“การเขียน” เพื่อให้รับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองที่กำลังรู้สึกอะไรและทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น โดยเริ่มด้วย

๒.๑ หาเวลาแต่ละวันและสถานที่ที่สงบเขียนถึงความรู้สึกตนเอง เช่น “ขณะนี้ฉันรู้สึกอย่างไร” “ทำไมฉันจึงโกรธ” “ทำไมฉันจึงเศร้า” เป็นต้น พร้อมเขียนคำตอบด้วย

๒.๒ พยายามเขียนออกมาโดยไม่ต้องสนใจว่าเขียนถูกต้องตามหลักภาษาหรือไม่

การที่คุณได้เขียนความรู้สึกของตนเอง จะทำให้คุณรับรู้และเข้าใจอารมณ์ตัวเองมากขึ้น และช่วยทำให้ลด“การเก็บกดทางอารมณ์” ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยป้องกันการกลับไปเสพติดซ้ำ

ใบงานที่ ๑

ทักษะปฏิเสธการใช้สารเสพติด

แบบฝึกหัด ให้เลือกตัวแทนของกลุ่มแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ต่อไปนี้(๑คู่ต่อ ๑ สถานการณ์ ให้เลือกระหว่างผู้ชักชวนหรือผู้ถูกชักชวน) และการใช้ทักษะการกล้าแสดงออกในการปฏิเสธของนักเรียนให้เหมาะสม

สถานการณ์ที่ ๑ เมื่อบังเอิญเจอเพื่อนสนิทที่ไม่ได้เจอกันมานาน แล้วเพื่อนชวนไปสังสรรค์

สถานการณ์ที่ ๒ คุณรู้สึกเบื่อ เซ็ง และโกรธ เจ้านายที่มาดุด่าตบหน้าคนอื่น ทั้งที่เรื่องที่เกิดขึ้นมาจากการตัดสินใจของเจ้านายทั้งหมด คุณเกิดความเครียดมาก แล้วเพื่อนมาพบเข้า เพื่อนจึงชักชวนไปลองใช้สารเสพติด

สถานการณ์ที่ ๓ ทำงานแล้วเกิดอาการง่วง ไม่ค่อยมีแรง เพื่อนเลยแนะนำว่า “ยานี้ช่วยแก้ได้นะเพื่อน”



ใบงานที่ ๒

ทักษะปฏิเสธการใช้สารเสพติด

แบบฝึกหัด จงทำเครื่องหมายถูก ✓ ลงในวงเล็บ () หน้าข้อความที่เป็นการแสดงออกที่เหมาะสมที่สุด

๑. ในงานเลี้ยงสังสรรค์ เพื่อตักอาหารอย่างหนึ่งมาให้ แต่คุณไม่ชอบอาหารนั้นจึงพูดว่า.....

- () ก. “อื้อยหยดย้อยไม่เอา บอกว่าไม่เอาไง เธอก็น่าจะรู้ว่าฉันไม่ชอบมัน”
- () ข. “อาหารนี้ดูน่ากินดีนะ แต่ฉันยังไม่รับดีกว่าค่ะ ขอขอบคุณนะ”
- () ค. “ก็ดีค่ะ ถ้าเธอเห็นว่ามันอร่อย (แล้วก็จำเป็นต้องกล้ำกลืนรับประทานหรือไม่กล้าแอบเอา

ไปทิ้ง)

๒. คุณสนทนากับเพื่อนทางโทรศัพท์ครูใหญ่ และอยากหยุดการสนทนาเพราะมีงานอื่นที่ต้องทำอีก คุณจะพูดกับเพื่อนว่า...

- () ก. “ฉันขอโทษนะ ความจริงอยากคุยกับเธอนานๆ ขออีกนาทีเดียวก็แล้วกัน เธอคงไม่โกรธฉันนะ”
- () ข. “ฉันขอโทษนะ ฉันขอหยุดแค่นี้ก่อน เพราะฉันมีงานสำคัญที่ต้องทำอีก วันพรุ่งนี้ตอนเย็น

ฉันว่าง ไว้โทรมาหาใหม่นะ”

- () ค. “นี่ฉันจะต้องฟังเธอพูดอีกนานไหมนี้ ฉันมีงานอื่นที่ต้องทำอีกเยอะแยะนะ แค่นี้ก่อนแล้วกัน”

๓. เพื่อนของคุณมาชวนคุณไปหาอาหารว่างข้างนอกทานตอนดึก ซึ่งคุณไม่ออกไปเพราะเหนื่อยจากการทำงานมาทั้งวันและอยากพักผ่อนจึงพูดว่า.....

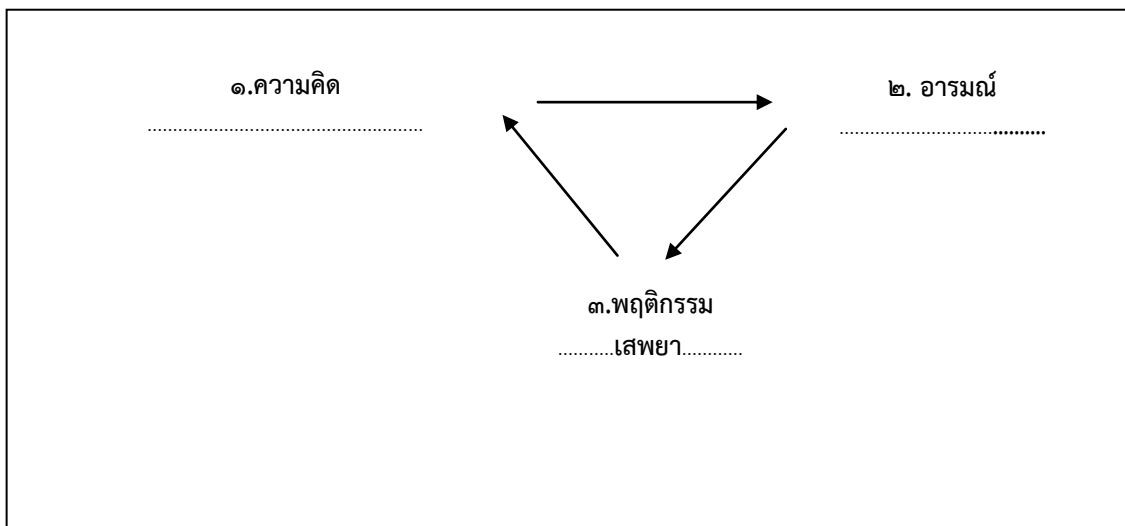
- () ก. “ความจริงฉันอยากพักผ่อน แต่เอาละฉันจะไปเป็นเพื่อนเธอ”
- () ข. “นี่เธอไปคนเดียวไม่ได้หรือไง ฉันอยากพักผ่อน”
- () ค. “ขอโทษด้วยนะ วันนี้ฉันเหนื่อยมาก และอยากจะพักผ่อน เธอไปเองเถอะนะ”



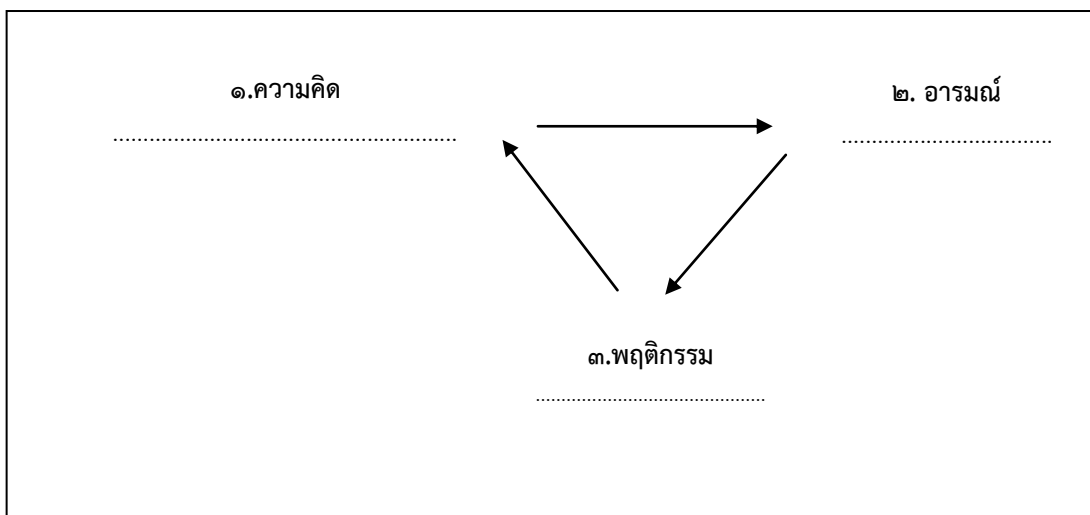
ใบงาน

ความสัมพันธ์ของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

- ให้นักเรียนเขียนความสัมพันธ์ของภาวะอารมณ์ทางลบ และความคิดที่ไม่เหมาะสม ที่นำไปสู่การใช้สารเสพติดของตนเองในอดีต



- ให้นักเรียนนำรูปแบบความสัมพันธ์จากข้อ ๑ มาปรับเปลี่ยนวิธีจัดการอารมณ์ทางลบและการควบคุมความคิดให้เหมาะสม เพื่อป้องกันการกลับไปใช้สารเสพติดของตนเองในอนาคต



ใบงาน

การเลิกสูราและสารเสพติดโดยเด็ดขาด

แบบฝึกหัดที่ ๑

การติ่มสูรากลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตคนในสังคม ดังนั้นคนจึงไม่คิดว่าสูร่าเป็นสารเสพติดแต่สำหรับผู้เลิกสารเสพติดแล้ว สูร่าอาจจะเป็นตัวกระตุ้นให้กลับไปเสพซ้ำได้มีสถานการณ์บางอย่างที่เป็นตัวกระตุ้นให้ติ่มสูร่า ดังนั้นการได้ทำความเข้าใจ และวางแผนล่วงหน้าสำหรับเหตุการณ์เหล่านั้น จะช่วยให้ผู้เลิกสารเสพติดจัดการกับมันได้โดยไม่ติ่มสูร่า แต่สำหรับผู้เลิกสารเสพติดบางคนอาจมีความยุ่งยากใจที่จะหยุดติ่มสูร่า เมื่อเข้ารับการรักษาด้วยเหตุผลบางอย่างดังต่อไปนี้

๑. ตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากติ่มสูร่ามีอยู่ทุกหนทุกแห่ง ดังนั้นการเข้าสังคมโดยไม่ติ่มสูร่าจึงทำได้ยาก
 - คุณเคยสังสรรค์กับเพื่อนโดยไม่มีการติ่มสูร่าบ้างหรือไม่

๒. มีคนจำนวนมากติ่มสูร่าเพื่อตอบสนองอารมณ์ของตนเองเพราะคิดว่าเมื่อติ่มสูร่าแล้วความเศร้าและความวิตกกังวลจะหายไปจึงยากที่เขาจะตระหนักว่าบางครั้งสูร่าก็ทำให้เกิดความเศร้าได้เหมือนกัน

- คุณเคยติ่มสูร่าเวลาที่มีเรื่องไม่สบายใจใช่หรือไม่

๓. ผู้ติ่มสูร่าแล้วติ่มสูร่าด้วยมักคิดว่าการติ่มสูร่าไม่ใช่ปัญหา แต่เมื่อเขาพยายามหยุดติ่มแล้วไม่สามารถหยุดได้ จึงตระหนักว่าการติ่มสูร่าเป็นปัญหา

- คุณสามารถหยุดติ่มสูร่าได้ตั้งแต่เข้ามารับการบำบัดใช่หรือไม่

๔. การติ่มสูร่ามีผลกระทบต่อความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล จึงทำให้คิดหรือตัดสินใจอย่างมีเหตุผลเกี่ยวกับสารเสพติดได้สารเสพติด

- คุณเคยอยู่ในงานสังสรรค์โดยไม่ติ่มสูร่า และเห็นคนเมาสูร่าแสดงพฤติกรรมที่น่ารังเกียจบ้างหรือไม่

๕. สูร่าทำให้ความสามารถของสมองส่วนคิดลดลงและเพิ่มความสามารถของสมองส่วนอยากให้มากขึ้น ด้วยเหตุนี้คนที่ติ่มสูร่าจึงมีอารมณ์ทางเพศมากขึ้น และกล้าเข้าสังคมมากขึ้น แต่มีความยับยั้งชั่งใจตนเองน้อยลง ถ้าคุณเคยชินกับการติ่มสูร่าเพื่อเพิ่มอารมณ์ทางเพศ และช่วยให้กล้าเข้าสังคมแล้ว หากไม่ได้ติ่มสูร่าก็จะรู้สึกไม่มั่นใจในการทำกิจกรรมนั้นๆ

- คุณต้องพึ่งสูร่าเพื่อเพิ่มอารมณ์ทางเพศและช่วยให้กล้าเข้าสังคมใช่หรือไม่

๖. พวกเราหลายคนเติบโตขึ้น ท่ามกลางสังคมที่ใช้สูร่าเพื่อการเฉลิมฉลองต่างๆ ดังนั้นการเรียนรู้ที่จะไม่ใช้สูร่าในการฉลองจึงทำได้สารเสพติด

- มีโอกาสพิเศษใดบ้างที่ครอบครัวคุณเลี้ยงฉลองโดยมีการติ่มสูร่า

- ปัจจุบันคุณมีวิธีการเลี้ยงฉลองอย่างไรบ้าง

๗. หลายครอบครัวและหลายสังคมถือว่าการดื่มสุร่าเป็นการแสดงถึงความเข้มแข็งและเจนนต่อโลก
รวมทั้งวัฒนธรรมของเรายังคงสนับสนุนให้มีการดื่มสุร่าด้วย

- ถ้าคุณไม่ได้ดื่มสุร่า คุณรู้สึกว่าคุณเอง “ไม่แนจจริง ” หรือไม่

.....
.....

๘. การดื่มกลายเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมต่างๆ ไปแล้ว ดังนั้นการทำกิจกรรมต่างๆ โดยไม่มีการ
ดื่มเบียร์ หรือสุร่าร่วมด้วยจึงเป็นไปได้สารเสพติด (เช่น การรับประทานอาหารบางประเภทการ
เล่นกีฬา การพักผ่อน)

- มีกิจกรรมอะไรบ้างที่คุณทำแล้วต้องมีการดื่มเบียร์หรือสุร่าร่วมด้วย

.....
.....

แบบฝึกหัดที่ ๒

ก. สมาชิกเคยพูดประโยคต่อไปนี้บ้างหรือไม่

“ ฉันมีปัญหาเรื่องการเสพสารเสพติด แต่การติ่มสุราหรือการใช้กัญชาไม่ได้เป็นปัญหาสำหรับฉัน ”

“ ฉันแค่ติ่มเบียร์สักขวดหรือไวน์สักแก้ว ไม่เห็นจะมีปัญหาเพราะยังไม่ได้ติ่มจริงจัง ”

“ ฉันจะติ่มเหล้าตอนที่อยากติ่มเท่านั้น ฉันควบคุมการติ่มของฉันได้ ”

“ ฉันไม่ได้ชอบติ่มเหล้าสักหยด แต่จะติ่มเฉพาะตอนเข้าสังคมเท่านั้น ”

ข. เมื่อสมาชิกเข้ารับการบำบัด นักเรียนอาจจะสงสัยว่าทำไมต้องหยุดเสพสารเสพติดทุกชนิด และหยุดติ่มสุราด้วย โดยแท้จริงแล้วเป้าหมายหลักในการเลิกสารเสพติดก็คือเลิกสารเสพติดโดยเด็ดขาด ซึ่งมีเหตุผลหลายประการ ดังนี้

๑. จากการติดตามผลพบว่าผู้ติดยากระตุ้นที่ยังคงติ่มสุราจะมีโอกาสกลับไปเสพซ้ำสูงถึง ๘ เท่า ส่วนผู้ที่ยังคงใช้กัญชาจะมีโอกาสกลับไปเสพซ้ำสูงถึง ๓ เท่า ดังนั้นนักเรียนสามารถลดโอกาสเสี่ยงต่อการกลับไปเสพซ้ำได้โดยเลิกสารเสพติดทุกชนิดโดยเด็ดขาดต่อไป

๒. การเข้าไปเกี่ยวข้องกับสถานที่หรือบุคคลที่ติ่มสุรามักจะเป็นตัวกระตุ้นให้กลับไปเสพซ้ำได้ง่าย

๓. ในขณะที่สมาชิกกำลังเรียนรู้การแก้ไขปัญหาโดยไม่พึ่งสารเสพติด การใช้สารเสพติดชนิดอื่นๆ หรือติ่มสุราจะไปขัดขวางกระบวนการเรียนรู้นั้น ดังนี้

- จะปิดโอกาสในการฝึกแก้ปัญหาต่างๆ โดยไม่หนีปัญหา
- ทำให้เสี่ยงต่อการติดยาเสพติดชนิดอื่นหรือสุราได้

๔. บางคนเคยพูดไว้ว่า “ ถ้าผมยอมให้ตัวเองติ่มเหล้าได้ อีกหน่อยผมก็ใช้สารเสพติดชนิดอื่นๆได้เหมือนกัน ”

สิ่งสำคัญที่ควรระลึกไว้เสมอคือทุกคนที่หยุดติ่มสุรา หยุดใช้สารเสพติด มักต้องเจอกับปัญหาต่างๆ ในระยะแรกๆ แต่ถ้าสามารถผ่านสถานการณ์ยุ่งยากเหล่านั้นโดยไม่ติ่มสุรา ไม่ใช้สารเสพติดไปได้หลายๆ ครั้ง การเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ เหล่านี้ในอนาคตต่อไปก็จะ งด ละ เลิก สุรา สารเสพติดได้ง่ายขึ้น

ใบงาน

จงทำตนเป็นคนฉลาด

ก. ผู้เลิกสารเสพติดมักมีความคิดว่า

“ฉันสามารถอยู่ท่ามกลางสารเสพติดและสุราได้เพราะฉันแน่ใจว่าจะไม่กลับไปใช้สารเสพติดอีกฉันตั้งใจไว้แล้ว และเข้มแข็งพอ”

“ฉันดูแลตัวเองได้ดีมาตลอด ฉันคิดว่ามันถึงเวลาที่ฉันจะลองทดสอบตัวเองดูว่า ถ้าอยู่กับเพื่อนที่ใช้สารเสพติดจะเป็นอย่างไร เพราะว่ามันอยู่ที่ใจ”

“ฉันคิดว่าฉันสามารถดื่มสุราโดยไม่ใช้สารเสพติดบ้างได้ เพราะฉันไม่เคยมีปัญหาเกี่ยวกับการดื่มสุราเลย”

การเลิกสารเสพติดไม่ได้ขึ้นอยู่กับความเข้มแข็ง เพราะคนที่เลิกสารเสพติดได้เขามักจะปฏิบัติตนอย่าง “ฉลาด” มากกว่าพวกเขาจะรู้ว่าหลักสำคัญของการไม่ดื่มสุราและไม่เสพสารเสพติดคือ การช่วยให้เขาห่างไกลจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการกลับไปเสพยา ยิ่งอยู่ใกล้ชิดกับสารเสพติดและเพื่อนที่เสพสารเสพติดมากเท่าใดโอกาสของการกลับไปเสพยาจะเพิ่มมากขึ้นกว่าคนที่ไม่ได้อยู่ในสถานการณ์เสี่ยง คนที่ใช้ความฉลาดในการเลิกสารเสพติดจะหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นต่างๆ ให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้

ข. คุณมีความฉลาดในการเลิกสารเสพติดแค่ไหน

พิจารณาข้อความต่อไปนี้และทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่คุณทำได้ในขณะนี้

ข้อ	สิ่งที่คุณกำลังกระทำ	ทำได้บ้าง	ทำได้พอใช้	ทำได้ดี	ทำได้ดีที่สุด
		๑	๒	๓	๔
๑	การฝึกหยุดความคิด				
๒	การทำตารางกิจกรรมประจำวัน				
๓	การมาบำบัด				
๔	การหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น				
๕	การไม่ดื่มสุรา				
๖	การไม่เสพสารเสพติด				
๗	การหลีกเลี่ยงผู้ที่ดื่มสุรา / ผู้ที่ใช้สารเสพติด				
๘	การหลีกเลี่ยงสถานที่ที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดและสุรา				
๙	การออกกำลังกาย				
๑๐	การพูดความจริง				

รวมคะแนนความฉลาดในการเลิกสารเสพติด.....

ข้อควรจำ

“อย่าทะนงตนแต่จงทำตนให้เป็นคนฉลาด”

จากคู่มือการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัว หน้า ๒๖๕

ใบงาน

การหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ

ก. การที่คนจะเลิกสารเสพติดบางครั้งเป็นเรื่องสารเสพติดลำบากมาก เพราะสารเสพติดเคยเป็นที่พึ่ง เคยเป็นสิ่งที่คุ้นเคย เคยเป็นสิ่งที่ช่วยให้เรามีความสุขในชีวิตประจำวันได้โดยไม่รู้สึกร้อนใจไม่ว่าในสภาพการณ์ใดๆ ดังนั้นทุกครั้งที่เลิกสารเสพติดเขามักจะรู้สึกหงว่ ว่าเหว่ โดดเดี่ยว รู้สึกไม่มั่นใจในชีวิตที่ต้องดำเนินไปโดยไม่มีสารเสพติดเป็นที่พึ่งอีก และทำให้ต้องหวนกลับไปเสพสารเสพติดซ้ำเพราะไม่สามารถหาที่พึ่งอื่นได้ ธรรมชาติของมนุษย์ทุกคนไม่มีใครสามารถอยู่โดดเดี่ยวในโลกโดยไม่สิ่งยึดเหนี่ยวพึ่งพิงทางจิตใจ เพราะสิ่งยึดเหนี่ยวนี้จะทำให้คนเรามีกำลังใจในสารเสพติดมั่วแต่สิ้นหวังหรือต้องฟันฝ่าอุปสรรค และช่วยให้มีความสงบในจิตใจเมื่อเกิดปัญหาสำหรับผู้ที่เคยใช้สารเสพติดเมื่อเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาเกิดขึ้นเขามักจะรู้สึกว่าตนเองอ่อนแอ ไม่มีพลัง ไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้ และถ้าไม่มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจของตนเองไว้ด้วยแล้วอาจทำให้ต้องหวนกลับไปพึ่งสารเสพติดอีกได้ง่าย

แต่แต่ละคนจะมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจเฉพาะของตนเองที่อาจจะแตกต่างกัน ซึ่งทำให้จำกัดความของสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจในความหมายของแต่ละบุคคลแตกต่างกันไปด้วย คุณสามารถตรวจสอบความหมายได้จากข้อความต่อไปนี้

ข. สิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจหมายถึง

๑. ความรู้สึกหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับตนเอง (เช่น รู้สึกดีต่อตัวเอง รักตัวเอง ภูมิใจในตัวเอง นับถือตัวเอง เป็นต้น)
๒. ความรู้สึกหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับธรรมชาติ (เช่น ลำธาร น้ำตก ภูเขา ต้นไม้ ทะเล เป็นต้น)
๓. ความรู้สึกหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น (เช่น พ่อ แม่ พี่ น้อง เพื่อนฝูง แฟน เป็นต้น) และสัตว์เลี้ยง (เช่น หมา แมว หนู ไก่ ปลา เป็นต้น)
๔. ความรู้สึกหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่เราเคารพนับถือที่ไม่มีตัวตน (เช่น เทพเจ้า ศาลพระภูมิ เจ้าที่เจ้าทาง รูปเคารพ เป็นต้น)
๕. ความรู้สึกหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับศาสนา (เช่น คำสอน นักบวช ความเชื่อ / ศรัทธาในศาสนา เป็นต้น)

ค. ในกลุ่มหลักการ ๑๒ ขั้นตอน ได้ให้ความสำคัญกับการค่อยๆ พัฒนาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจของแต่ละบุคคล โดยมีความเชื่อว่าการใช้ชีวิตโดยมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจจะบ่งบอกถึงคุณภาพชีวิตของบุคคลนั้นๆ ได้ ซึ่งคุณสามารถสำรวจถึงความสำคัญของสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจจะบ่งบอกถึงคุณภาพชีวิตของบุคคลนั้นๆ ได้ ซึ่งคุณสามารถสำรวจถึงความสำคัญของสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจของตนเองได้ด้วยคำถามต่อไปนี้

- ขณะนี้คุณมีความพอใจในชีวิตแล้วหรือยัง (คุณต้องการอะไรในชีวิต และได้รับหรือยัง)

.....

.....

- ความรู้สึกมั่นคงในชีวิตของคุณขึ้นอยู่กับอะไรบ้าง (หรือสิ่งใดบ้างที่จะมาทำลายความรู้สึกมั่นคงในชีวิตของคุณได้)

.....

.....

- คุณเคยคิดบ้างหรือไม่ว่า คุณจะต้องมาอยู่สภาพนี้ และภาพที่คุณเคยวาดเอาไว้ในใจก่อนติดสารเสพติด คุณอยากเป็นอย่างไร

.....
.....

- เป้าหมายในชีวิตของคุณคืออะไร

.....
.....

และมีความสำคัญต่อคุณอย่างไรบ้าง

.....
.....

เพื่อให้คุณสามารถเลิกสารเสพติดได้ยาวนาน คุณควรจะหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจของตนเองให้ได้จากความหมายของสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจตามข้อ ๑ - ๕ และเมื่อคุณมีความรู้สึกและความสัมพันธ์ที่ดีกับสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจนั้นๆ และได้ใช้เวลาแต่ละวันอย่างพึงพอใจกับสิ่งเหล่านั้นได้ ก็จะช่วยให้เกิดความรู้สึกสงบเยือกเย็นและมีพลังในการดำเนินชีวิต โดยที่ไม่ต้องใช้สารเสพติดเป็นที่พึ่งอีกต่อไป

ข้อควรจำ

เมื่อเลิกพึ่งสารเสพติด คุณต้องหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจอย่างอื่นมาเป็นที่พึ่ง เพื่อให้เลิกสารเสพติดได้ยาวนานขึ้น

ใบงาน

การฟื้นฟูความสัมพันธ์

ก. ในระหว่างที่มีการติดสารเสพติดถือเป็นเรื่องปกติที่ต้องมีคนเจ็บปวด เพราะผู้ติดสารเสพติดไม่สามารถดูแลตัวเองได้ ดังนั้นเขาก็ไม่สามารถดูแลผู้อื่นได้เช่นกัน

สิ่งที่จะเป็นประโยชน์และสำคัญที่สุดในระหว่างเลิกสารเสพติดคือ การคิดถึงบุคคลที่คุณเคยทำร้ายพวกเขาไว้ตอนที่ติดสารเสพติด และคิดลงมือกระทำหรือพูดอะไรบางอย่างเพื่อฟื้นฟูความสัมพันธ์ที่ดีให้กลับคืนมา ซึ่งในกลุ่ม ๑๒ ขั้นตอนเรียกระบวนการนี้ว่า “ การชดใช้ ”

ตอบคำถามต่อไปนี้

๑. พฤติกรรมอะไรบ้างในอดีตที่คุณต้องการชดใช้ให้ผู้อื่น

.....

๒. ที่ผ่านมามีเรื่องใดบ้างที่คุณละเลยที่จะทำหรือพูด และจำเป็นต้องกล่าวถึง

.....

๓. คุณกำลังวางแผนที่จะชดใช้ให้กับผู้อื่นอย่างไรบ้าง

.....

๔. คุณรู้สึกว่าการที่คุณกำลังเลิกสารเสพติดและกำลังหยุดใช้สารเสพติดเป็นการเพียงพอที่จะชดใช้สิ่งที่คุณทำไว้กับผู้อื่นใช่หรือไม่

.....

ข. อย่าทำให้การฟื้นฟูความสัมพันธ์เป็นเรื่องยุ่งยาก การยอมรับความจริงว่าคุณมีส่วนทำลายความสัมพันธ์ที่ดีเนื่องจากคุณติดสารเสพติดมานานจะช่วยลดความขัดแย้งลงได้บ้างแต่ไม่ใช่ทุกคนที่พร้อมจะให้อภัยคุณ สิ่งสำคัญส่วนหนึ่งของการเริ่มต้นกระบวนการนี้ก็คือให้อภัยตนเองก่อน และอีกส่วนหนึ่งก็คือให้อภัยผู้อื่นที่ทำกับคุณในระหว่างติดสารเสพติด

- คุณจำเป็นต้องให้อภัยใครบ้าง

.....

- มีเรื่องซุ่นเคืองใจใดบ้างที่คุณจำเป็นต้องปล่อยวาง

.....

ใบงาน

หยุดเสพสารเสพติดทีละวัน

ก. ผู้เลิกสารเสพติดมักจะไม่กลับไปเสพซ้ำเพียงเพราะไม่สามารถจัดการกับเหตุการณ์ในวันหนึ่งๆได้แต่เขาจะกลับไปเสพซ้ำเมื่อเขาเอาเหตุการณ์ที่ผ่านมา หรือเหตุการณ์ที่ยังไม่เกิดเข้ามาเกี่ยวข้องจนทำให้จัดการกับชีวิตประจำวันไม่ได้

การเอาอดีตมาโทษตัวเองจะทำให้คุณจัดการกับปัจจุบันได้ไม่ดีกว่าที่คุณปล่อยให้อดีตเข้ามารบกวนจะทำให้การเลิกสารเสพติดของคุณยากขึ้น เพราะสมองติดสารเสพติดจะบอกกับคุณว่า

“ฉันไม่เคยทำอะไรถูกต้องเลย ฉันมักจะปล่อยให้โอกาสหลุดลอยไปเสมอ”

“ถ้าฉันพยายามทำอะไรสักอย่าง ฉันมักจะล้มเหลวเสมอๆ”

“ฉันมักจะทำให้คนอื่นแย่ง ฉันทำให้ทุกคนผิดหวังเสมอๆ”

- ตอนนี้คุณเคยเอาเรื่องในอดีตมาคิดจนทำให้คุณดำเนินชีวิตในปัจจุบันยากขึ้นหรือไม่ อย่างไร

ข. การปล่อยให้ตัวเองคิดแต่เรื่องในอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น ซึ่งคุณไม่สามารถจะจัดการกับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นได้ เพราะคุณสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนี้วันนี้ได้เท่านั้น คุณกำลังทำให้ตัวเองเกิดความรู้สึกกลัวเมื่อสมองติดยาบอกกับคุณว่า

“พรุ่งนี้มีบางอย่างที่จะเกิดขึ้นเพื่อทำลายทุกสิ่งทุกอย่าง”

“บางคนจะเกลียดในสิ่งที่ฉันทำ”

“ฉันคงทำไม่ได้หรอก” หรือ “ฉันไม่สามารถทำได้หรอก”

- คุณบอกตัวเองว่าอย่างไร จนทำให้เกิดความหวาดกลัวต่ออนาคต

- คุณบอกตัวเองว่าอย่างไรเพื่อดึงให้ตัวเองกลับมาสู่ปัจจุบัน

ข้อควรจำ

ไม่ควรคำนึงถึงเรื่องที่ผ่านมาไปแล้ว ไม่ควรพ้อฝันกับเรื่องที่ยังมาไม่ถึง
เรื่องที่เป็นอดีตก็ผ่านไปแล้ว เรื่องอนาคตก็ยังไม่ถึงส่วนปัจจุบันผู้ที่เห็นความจริงของสิ่งนั้นๆได้ก็ควร
เพิ่มพูนปัจจุบันซึ่งไม่อ่อนแอจนคลอนแคลน ให้แข็งแกร่งขึ้น และ ควรทำความเพียรเสียแต่วันนี้

กลุ่มครอบครัวศึกษา

ใบงาน
สารน่ารู้เรื่องสารเสพติด

แบบฝึกหัด

ข้อ ๑ : ให้สมาชิกอธิบายเกี่ยวกับ "สารเสพติด" ตามที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้

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

ข้อ ๒ : อะไรเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้สมาชิกใช้สารเสพติด

- ปัจจัยจากกลุ่มเพื่อน
□ ปัจจัยจากตนเอง
□ ปัจจัยจากครอบครัว
□ ปัจจัยจากกรรมพันธุ์
□ ปัจจัยจากสังคม

ข้อ ๓ : ถ้าสมาชิกมีปัญหาเกี่ยวกับการใช้สารเสพติด สมาชิกคิดจะเล่าให้ใครฟัง

- เพื่อน
□ พ่อแม่ ญาติ คนในครอบครัว
□ ผู้บังคับบัญชา
□ อื่นๆ.....

ข้อ ๔ : สมาชิกต้องการให้หน่วย หรือคนในครอบครัวปฏิบัติต่อสมาชิกอย่างไร เมื่อสมาชิกมีปัญหาเกี่ยวกับสารเสพติด

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

ใบงาน

ผลกระทบของการใช้สารเสพติด

แบบฝึกหัด

ข้อ ๑ : หลังจากสมาชิกได้ใช้สารเสพติดไปในระดับหนึ่ง สมาชิกคิดว่า สมาชิกและครอบครัวได้รับผลกระทบจากสารเสพติด อย่างไรบ้าง

- ปัญหาด้านร่างกาย เหนื่อยง่าย ไม่แข็งแรงเหมือนก่อน เกิดโรคและการเจ็บป่วยบ่อยขึ้น

อื่นๆ.....
- ปัญหาด้านจิตใจ มีปมด้อยเพราะถูกตำหนิและไม่ยอมรับ คุณอารมณ์ได้ไม่ดี หงุดหงิด เสียใจ

อื่นๆ.....
- ปัญหาด้านครอบครัว ไม่มีเวลาให้ครอบครัว มีความขัดแย้งในครอบครัวมาก

อื่นๆ.....
- ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ทำรายได้ให้ครอบครัวน้อยลง

เพิ่มภาระค่าใช้จ่ายครอบครัว ในการดูแลแก้ปัญหาที่เกิดจากการใช้สารเสพติด

ข้อ ๒ : แนวทางการแก้ปัญหาการใช้สารเสพติดของสมาชิกคือข้อใด ทำเครื่องหมาย ได้มากกว่า ๑ ข้อ ตั้งใจมุ่งมั่นที่จะเลิก

- ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ แทนการใช้สารเสพติด
- ดำเนินชีวิตของตนเองใหม่ โดยไม่เกี่ยวข้องกับกาใช้สารเสพติด
- ฟันฟูให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อคู่สมรส และครอบครัว
- รับผิดชอบกับบทบาทของตนเองอย่างเต็มศักยภาพ
- สำนววจข้อเสียและแก้ปัญหาที่เกิดจากการใช้สารเสพติด
- อื่นๆ.....

ข้อ ๓ : สมาชิกอยากให้ญาติหรือครอบครัวปฏิบัติต่อสมาชิกอย่างไร จึงจะช่วยให้สมาชิกไม่กลับไปใช้สารเสพติดอีก

๑.....

.....

๒.....

.....

๓.....

.....

ใบงาน

ปฏิบัติการของครอบครัวต่อการใช้สารเสพติด

แบบฝึกหัด

ข้อ ๑ จงระบุพฤติกรรมส่งเสริมทางอ้อมของญาติหรือครอบครัว ที่ทำให้สมาชิกยังคงใช้สารเสพติดอยู่

- เพื่อนที่มาใช้สุราหรือยาเสพติดด้วย เพื่อเป็นเพื่อนแก้เหงา
- ร่วมวงดื่มสุรากับผู้ติดสุรา เพื่อจะได้ใกล้ชิดกัน
- แม่ให้เงินไปซื้อยามาเสพ
- ภรรยาออสามีที่ไปเมามาจากนอกบ้าน โดยจัดอาหารรับไว้
- ภรรยาเซ็ดเนื้อตัวให้หลังจากสามีเมาอาเจียน
- แม่ที่ช่วยปิดบังความลับของลูกที่ไปใช้สารเสพติด
- แม่คอยแก้ตัวให้ลูกเรื่องพฤติกรรมที่ไม่ดีที่เกิดจากการเสพยา
- พ่อแม่ให้สินบนตำรวจ เพื่อที่จะได้ไม่ต้องดำเนินคดีกับลูกตนเอง
- แม่ให้เงื่อนไขแก่ลูกว่า ถ้าเลิกสารเสพติดได้มารดาจะซื้อรถยนต์ให้
- ถ้าเลิกยาเสพติดได้ พ่อคงสนใจคนอื่นมากกว่าตน
- อื่นๆ.....

ข้อ ๒ สมาชิกคิดว่า บุคคลในครอบครัวของสมาชิกคนใด แสดงบทบาทเหล่านี้ต่อสมาชิก

- บทบาทเป็นผู้ช่วยเหลือ.....
- บทบาทเป็นผู้ต่อต้าน.....
- บทบาทเป็นเด็กหลงทาง.....
- บทบาทเป็นคนดีของครอบครัว.....
- บทบาทเป็นตัวตลก.....

ข้อ ๓ สมาชิกคิดว่าญาติและครอบครัวของสมาชิก ควรจะหยุดพฤติกรรมส่งเสริมทางอ้อมในข้อ ๑ และเปลี่ยนให้เป็นพฤติกรรมใดที่เหมาะสม จึงจะทำให้เลิกใช้สุรាយาเสพติดได้

- ๓.๑ เพื่อนที่มาใช้สารเสพติดด้วย เพื่อเป็นเพื่อนแก้เหงา
เปลี่ยนเป็น.....ญาติและครอบครัวไม่ใช้สารเสพติดด้วย, แต่อาจพาไปเที่ยวแก้เหงา
- ๓.๒ ร่วมวงดื่มสุรากับผู้ติดสุรา เพื่อจะได้ใกล้ชิดกัน
เปลี่ยนเป็น....ทำกับข้าวอร่อยๆทานด้วยกัน เพื่อจะได้ใกล้ชิดกัน
- ๓.๓ แม่ให้เงินไปซื้อยามาเสพ
เปลี่ยนเป็น.....
- ๓.๔ ภรรยาออสามีที่ไปเมามาจากนอกบ้าน โดยจัดอาหารรับไว้
เปลี่ยนเป็น
- ๓.๕ ภรรยาเซ็ดเนื้อตัวให้หลังจากสามีเมาอาเจียน
เปลี่ยนเป็น

๓.๖ แม่ที่ช่วยปิดบังความลับของลูกที่ไปใช้สารเสพติด

เปลี่ยนเป็น.....

๓.๗ แม่คอยแก้ตัวให้ลูกเรื่องพฤติกรรมที่ไม่ดีที่เกิดจากการเสพยา

เปลี่ยนเป็น

๓.๘ พ่อแม่ให้สินบนตำรวจ เพื่อที่จะได้ไม่ต้องดำเนินคดีกับลูกตนเอง

เปลี่ยนเป็น

๓.๙ แม่ให้เงื่อนไขแก่ลูกว่า ถ้าเลิกสารเสพติดได้มารดาจะซื้อรถยนต์ให้

เปลี่ยนเป็น

๓.๑๐ ถ้าเลิกสารเสพติดได้ พ่อคงสนใจคนอื่นมากกว่าตน

เปลี่ยนเป็น.....

ใบงาน

บทบาทของครอบครัวในการป้องกันและแก้ปัญหายาเสพติด

แบบฝึกหัด

เมื่อสมาชิกค้นพบหนทางเดินที่ถูกต้องเหมาะสม และเดินไปด้วยความมุ่งมั่น สภาพจิตใจของสมาชิกก็จะสงบสุข มั่นคง สุขุม ร่าเริง มีสติและปัญญาเป็นเครื่องชี้นำ ครอบครัวย่อมต้องมีความสุขด้วยเช่นกัน ความตั้งใจที่จะเปลี่ยน

๑. อะไรที่ทำให้สมาชิกต้องการหยุดยาเสพติดอย่างต่อเนื่อง

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

๒. สมมติว่าสมาชิกเลิกยาเสพติดได้สำเร็จ ชีวิตจะเปลี่ยนไปอย่างไร

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

๓. อะไรเป็นข้อดีของยาเสพติด

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

๔. อะไรเป็นตัวช่วยหากสมาชิกคิดจะเลิกยาเสพติด

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

ใบงาน

การป้องกันการกลับไปเสพซ้ำ

แบบฝึกหัด

เมื่อวิทยากรอธิบายเสร็จแล้ว ให้สมาชิกทำใบงานบทที่ ๕ หัวข้อ ๕.๑-๕.๔ ควบคู่กัน

๕.๑ พฤติกรรมการติดยา คืออะไร

การกระทำต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการใช้ยาเสพติด เรียกได้ว่าเป็นพฤติกรรมติดยา ซึ่งมักจะเป็นการกระทำเพื่อให้ได้ยามาเสพ หรือการกระทำเพื่อปกปิดการใช้ยาของตน เช่น การโกหก ขโมย เชื้อถือไม่ได้ หมกมุ่น ฯลฯแล้วสมาชิกมีพฤติกรรมอะไรบ้าง อธิบาย

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

๕.๒ การคิดแบบคนติดยา คืออะไร

ลักษณะการคิดแบบนี้เรียกได้ว่าเป็น “ความคิดชั่วร้าย” คือ คิดว่าการใช้ยาเป็นสิ่งที่ทำได้ไม่เสียหาย เช่น ฉันทดยุคมาได้ตั้งนาน ใช้ชนิดเดียวคงไม่ติดหรอก วันหยุดยาวชวนเพื่อนไปตี๋มเหล้าดีกว่า ฯลฯ แล้วสมาชิกเคยมีความคิดอะไรบ้าง อธิบาย

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

๕.๓ ภาวะสะสมของอารมณ์ คืออะไร

ภาวะการสะสมของอารมณ์เกิดจากการที่สมาชิก ไม่จัดการกับอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ และปล่อยให้มันเพิ่มความรุนแรงมากขึ้น จนบางครั้งรู้สึกท้อ หนต่อไปไม่ได้แล้ว อารมณ์ที่มักถูกสะสมไว้ ได้แก่ ความเบื่อ ความกังวล ความหงุดหงิด ความซึมเศร้า ฯลฯ สมาชิกเคยเกิดภาวะอารมณ์อะไรบ้าง อธิบาย

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

๕.๔ เพื่อป้องกันไม่ให้กลับไปเสพยา

สมาชิกจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะสังเกตสัญญาณอันตรายต่อการกลับไปเสพยา ซึ่งได้แก่ พฤติกรรมติดยา การคิดแบบคนติดยา รวมถึงภาวะสะสมของอารมณ์ด้วยกิจกรรมกระทำต่างๆต่อไปนี้เป็นทางเลือก ที่สามารถป้องกันการกลับไปเสพยาได้ และขั้นตอนที่สำคัญก็คือ เมื่อสมาชิกรู้ถึงสัญญาณอันตรายของตนเอง สมาชิกจะลงมือกระทำสิ่งเหล่านั้นทันที เพื่อจัดการกับมันให้ได้

ขอให้ทำเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่สมาชิกเลือกทำเพื่อจัดการกับสัญญาณอันตราย

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> โทรศัพท์คุยกับผู้บำบัด | <input type="checkbox"/> หาโอกาสไปพักผ่อน |
| <input type="checkbox"/> โทรศัพท์หาเพื่อนที่ไม่ใช่ยา | <input type="checkbox"/> พูดคุยกับคนในครอบครัว |
| <input type="checkbox"/> มาที่ศูนย์บำบัด | <input type="checkbox"/> พูดคุยกับแฟน/คู่สมรส |
| <input type="checkbox"/> ออกกำลังกาย | <input type="checkbox"/> ทำตามตารางกิจกรรมที่วางไว้ |
| <input type="checkbox"/> อื่นๆ | |

ใบงาน

ความคาดหวังของครอบครัวและการอโหสิกรรม

แบบฝึกหัดที่ ๑ แบบสำรวจความคาดหวังสำหรับสมาชิก

โปรดสำรวจ ถึงความคาดหวังของตนเองที่จะได้รับจากการเข้ารับการบำบัด

ด้าน	ความคาดหวังของสมาชิก
๑. ด้านร่างกาย	
๒. จิตใจ	
๓. สัมพันธภาพในครอบครัว	
๔. การงาน/การเรียน	
๕. สังคม	
๖. กลุ่มเพื่อน	
๗. กฎหมาย	
๘. อื่นๆ	

แบบฝึกหัดที่ ๒ แบบสำรวจความคาดหวังสำหรับครอบครัว

โปรดสำรวจ ถึงความคาดหวัง สิ่งที่จะได้รับการที่คนในครอบครัวเข้ารับการบำบัด

ด้าน	ความคาดหวังของสมาชิก
๑. ด้านร่างกาย	
๒. จิตใจ	
๓. สัมพันธภาพในครอบครัว	
๔. การงาน/การเรียน	
๕. สังคม	
๖. กลุ่มเพื่อน	
๗. กฎหมาย	
๘. อื่นๆ	

แบบฝึกหัดที่ ๓ การขอโทษ

ขอโทษต่อครอบครัว (Family amends)

การขอโทษ เป็นการพิจารณาทบทวนถึงการกระทำที่ผ่านมาในอดีต และสำนึกอย่างจริงจัง แสดงการขอโทษด้วยคำพูดหรือการกระทำต่อผู้อื่นที่เราล่วงเกิน เพื่อขอให้โทษต่อกัน และเราก็ให้อภัยแก่ผู้อื่นที่ล่วงเกินเราด้วยเช่นกัน

การขอโทษช่วยให้เราสุขใจทั้ง ๒ ฝ่าย ต่างฝ่ายต่างได้พิจารณาจากการกระทำที่ผ่านมา ขอโทษและให้อภัยกัน ทำให้ปล่อยวางจากอารมณ์ที่ขุ่นมัว ทำให้ไม่เป็นอุปสรรคในการกระทำดีต่อกันทั้งปัจจุบันและอนาคต

๑. ใครบ้างที่คุณอยากขอโทษ

.....

.....

.....

๒. การกระทำใดบ้างที่คุณอยากขอโทษต่อคนในครอบครัว

.....

.....

.....

การสร้างงาน/อาชีพ

ใบงาน
เป้าหมายชีวิต

๑. เป้าหมายชีวิตของสมาชิกคืออะไร (เน้นด้านการประกอบอาชีพ)

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

๒. นิสัยหรือพฤติกรรมปัจจุบันของสมาชิกจะส่งเสริมหรือขัดขวางการบรรลุเป้าหมายหรือไม่อย่างไร

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

๓. ทำอย่างไรจึงจะบรรลุเป้าหมาย

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

ใบงาน

ชีวิตที่สมดุล

ท่านคิดว่าท่านต้องเสริมสร้างนิสัยใด และด้วยวิธีใดเพื่อให้ท่านประสบความสำเร็จในชีวิต

การยอมรับความจริง

วิธีการ.....

การมีสติ

วิธีการ.....

การซื่อสัตย์

วิธีการ.....

การกล้าคิดกล้าทำในสิ่งที่ถูก

วิธีการ.....

อารมณ์ขัน

วิธีการ.....

การให้อภัย

วิธีการ.....

การคบหาเพื่อนที่ดี-กัลยาณมิตร

วิธีการ.....

การมีความรับผิดชอบ

วิธีการ.....

ห่วงใยสุขภาพตนเอง

วิธีการ.....