



คู่มือการดำเนินงานกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
ในระบบบังคับบำบัดโดยวัด(วิถีพุทธ)

ด้านความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด
และการป้องกันการเสพยา

จัดทำโดย

กลุ่มงานพัฒนาระบบการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
กรมคุมประพฤติ

(เอกสารหมายเลข 10/2550)

คำนำ

คู่มือการดำเนินงานกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดและการป้องกันการเสพยาเสพติด เป็นหนึ่งในชุดคู่มือการดำเนินงานกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด(วิถีพุทธ) ทั้งหมด 10 เล่ม โดยเล่มแรกเป็นแนวทางการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ซึ่งจัดทำเพื่อให้สำนักงานคุมประพฤติใช้เป็นแนวทางการดำเนินงานและบริหารโครงการ เล่มที่ 2 เป็นคู่มือการดำเนินงานกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านการบริหารจัดการกิจกรรมแรกเริ่ม การปฐมนิเทศและการปัจฉิมนิเทศ จัดทำสำหรับสถานที่ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ใช้เป็นแนวทางการบริหารจัดการ โครงการและหลักสูตรในภาพรวม ส่วนเล่มที่ 3 - 10 นั้นเป็นคู่มือการดำเนินงานกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด(วิถีพุทธ) ด้านต่าง ๆ ทั้ง 7 ด้าน คือ ด้านศาสนบำบัด (วิถีพุทธ) ด้านงานบำบัด ด้านกิจกรรมกลุ่ม ด้านเวชบำบัด ด้านการมีส่วนร่วมของครอบครัว ด้านบำเพ็ญประโยชน์ และด้านความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดและการป้องกันการเสพยา เนื่องจากมีเนื้อหาบางเรื่องแยกเป็นด้านๆ ส่วนแบบประเมินผลการฟื้นฟูฯ นั้นมีจำนวนหลายแบบจึงแยกไว้เป็นเล่มหนึ่งเฉพาะเพื่อความสะดวกในการนำไปใช้ การจัดทำคู่มือทั้ง 10 เล่มนี้สืบเนื่องมาจากกรมคุมประพฤติได้รับมอบหมายจากกลุ่มภารกิจด้านพัฒนาพฤตินิสัย กระทรวงยุติธรรม ตามตัวชี้วัดที่ 2.4 ซึ่งกำหนดว่า“ระดับความสำเร็จในการศึกษาและพัฒนา รูปแบบ วิธีการปฏิบัติต่อผู้กระทำผิด” ซึ่งกรมคุมประพฤติได้มอบหมายให้กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดรับผิดชอบ จึงได้ดำเนินการศึกษาและพัฒนา รูปแบบ วิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด โดยสถาบันศาสนาและเลือกดำเนินการศึกษาและพัฒนา รูปแบบ วิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดโดยวัด (วิถีพุทธ) และได้กำหนดเป็นโครงการนำร่องการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดโดยวัด (วิถีพุทธ) ในสำนักงานคุมประพฤติกรุงเทพมหานคร สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดนครราชสีมา สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดบุรีรัมย์และสำนักงานคุมประพฤติจังหวัดตากและภาคีรวม 5 แห่ง คือ วัดอินทาราม อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี สำนักแม่ชีปฏิบัติธรรมเขาพระ อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี วัดนิมิตประชารามและวัดป่าตักศิลาฆ่าโม จังหวัดนครราชสีมา วัดตาไถ่พลวง อำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์และสำนักสงฆ์ธุดงค์สถานอยู่สุขเจริญ จังหวัดตาก

ในการศึกษาและพัฒนา รูปแบบวิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด(วิถีพุทธ) ในครั้งนี้ได้ใช้องค์ความรู้การมีส่วนร่วมของผู้ปฏิบัติจากการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อจัดทำแนวทางรูปแบบวิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดโดยวัด(วิถีพุทธ) ระหว่างวันที่ 25-27 มีนาคม 2550 กรมคุมประพฤติ และได้กรอบแนวคิดและข้อสรุปประกอบด้วยกระบวนการหลัก 7 ด้าน คือ 1. ด้านศาสนบำบัด(วิถีพุทธ) 2. ด้านงานบำบัด (สัมมาอาชีพะ/สัมมากรรมันตะ) 3. ด้านกิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ 4. ด้านเวชบำบัด 5. ด้านการมีส่วนร่วมของครอบครัว 6. ด้านบำเพ็ญประโยชน์ และ 7. ด้านความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด

และการป้องกันการเสพยา ทั้งนี้ภายใต้วิธีคิดแบบวิถีพุทธ (พุทธวิธีในการคิด) โดยใช้ยุทธศาสตร์หลักในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด 4 ด้าน คือ 1. ชี้นำให้เห็นทุกข์ 2. ปลุกเร้าให้ลุกขึ้นสู้ 3. ให้ความรู้มากพอที่จะกล้าเสี่ยง และ 4. มีแผนสำหรับตนเองและครอบครัว โดยใช้หลักสุขภาวะองค์รวม แนวพุทธในการประเมินผลการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด นอกจากนี้ได้ทำการศึกษาความรู้เพิ่มเติมจากเอกสารทางวิชาการด้านศาสนา พุทธและวิชาการที่เกี่ยวข้องนำมาจัดทำแนวทางและคู่มือการดำเนินงานกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ด้านต่าง ๆ โดยใน ด้านศาสนบำบัดนั้นคณะผู้จัดทำได้ปรึกษาพระอาจารย์วัด/สำนักสงฆ์ที่เข้าร่วมโครงการในการให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม ดร.พระมหาประยูร ธีรวิโส พระอาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ช่วยให้การดำเนินงานนำหลักสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้บรรยายไว้นามาใช้เป็นแนวทางการประเมินผลและ ดร.พระมหาพิรุณ วิฑูโร พระวิปัสสนาจารย์ ผู้มีความรู้และประสบการณ์ประจำคณะ 5 วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร ช่วยตรวจแก้ไขและให้คำแนะนำการจัดทำคู่มือด้านศาสนบำบัด (ฉบับร่าง) และแบบประเมินสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ส่วนด้านกิจกรรมกลุ่มต่างๆ และด้านการมีส่วนร่วมของครอบครัวได้รับคำแนะนำเพิ่มเติมจากนางสาวสุชาดา ทิมอุดม ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นคณะอนุกรรมการด้านการพัฒนาคุณภาพสถานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบ บังคับบำบัด นอกจากนี้ยังได้นำข้อสรุปที่ได้จากการนิเทศการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดของวัด อินทารามและสำนักแม่ชีปฏิบัติธรรมเขาพระ ตลอดจนจากการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อประเมินผลและเพิ่มพูนความรู้การดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด(วิถีพุทธ)ครั้งที่ 1-4 ระหว่างวันที่ 9-10 สิงหาคม 2550 ณ วัดคาแก้วหลวง จังหวัดบุรีรัมย์ ระหว่างวันที่ 11-12 สิงหาคม 2550 ณ วัดนิมิต ประชาราม จังหวัดนครราชสีมา ระหว่างวันที่ 21-22 สิงหาคม 2550 ณ วัดอินทาราม จังหวัดกาญจนบุรีและระหว่างวันที่ 30-31 สิงหาคม 2550 ณ สำนักสงฆ์ธุดงค์สถานอยู่สุขเจริญ จังหวัดตาก ตามลำดับมาประกอบการแก้ไขคู่มือ (ฉบับร่าง) ให้มีความสมบูรณ์ขึ้นจนสำเร็จลงโดยเรียบร้อย ในการนี้คณะผู้จัดทำกลุ่มงานพัฒนาระบบการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด จึงขอขอบคุณทุกท่านผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินงานมา ณ โอกาสนี้ บุญกุศลได้อันได้เกิดจากงานอันเป็นกุศลนี้ขอจงเป็นพลวปัจจัยให้ทุกท่านจงเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ และเจริญในธรรมยิ่งขึ้นไปและในการนำคู่มือชุดนี้ไปใช้ท่านมีข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเป็นประการใดได้โปรดแจ้งไปยังกลุ่มงานพัฒนาระบบการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

กลุ่มงานพัฒนาระบบการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
กรมคุมประพฤติ
กันยายน 2550

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 บทนำ	1
บทที่ 2 การดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับ บำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดและการป้องกันการเสพยา	5
๑ รายละเอียดกิจกรรมและวัตถุประสงค์	5
๑ กิจกรรมที่ 1 เรื่อง โรคสมองติดยา	6
ใบงานที่ 1.1 ความเข้าใจเกี่ยวกับยาเสพติด	8
ใบงานที่ 1.2 สาเหตุและผลกระทบของการใช้ยาเสพติด	9
ใบความรู้ที่ 1.1 ความเข้าใจเกี่ยวกับยาเสพติด	11
ใบความรู้ที่ 1.2 ฤทธิ์ของยาบ้า และ โรคสมองติดยา	12
๑ กิจกรรมที่ 2 เรื่อง วิเคราะห์ตัวกระตุ้น	13
ใบความรู้ 2.1 ตัวกระตุ้น	15
ใบความรู้ 2.2 วิเคราะห์ตัวกระตุ้น	16
ใบงานที่ 2.1 แบบสอบถามเกี่ยวกับตัวกระตุ้นภายใน	17
ใบงานที่ 2.2 แบบสอบถามเกี่ยวกับตัวกระตุ้นภายนอก	18
ใบงานที่ 2.3 แผนภูมิตัวกระตุ้น	19
๑ กิจกรรมที่ 3 เรื่อง การจัดการกับตัวกระตุ้น	20
ใบความรู้ที่ 3.1 วงจรการใช้ยา	22
ใบความรู้ที่ 3.2 วิธีการหยุดความคิด	24
ใบงานที่ 3.1 การแยกแยะตัวกระตุ้น	25
ใบงานที่ 3.2 การหลีกเลี่ยงการเผชิญกับตัวกระตุ้น	26
บรรณานุกรม	27
รายชื่อคณะผู้จัดทำ	28
คำแนะนำการใช้เอกสาร	31

.....

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมา

สถาบันทางศาสนาเป็นสถาบันที่สำคัญของสังคมสถาบันหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในการอบรม
กล่อมเกล่าพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์ให้อยู่ในกรอบศีลธรรมจรรยาตามความเชื่อและศรัทธาของ
กลุ่มบุคคลแต่ละเชื้อชาติ ศาสนา ซึ่งทุกศาสนาดำรงมุ่งเพื่อให้ให้มนุษย์สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่าง
สันติสุข โดยในส่วนที่เกี่ยวกับการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดนั้น มีการศึกษาวิจัยการนำ
หลักธรรมทางศาสนาไปใช้ในการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดโดยพบว่า หลักธรรมทาง
ศาสนาเป็นส่วนสำคัญในการสร้างพลังใจ สร้างความหวังใหม่แก่ชีวิต เพิ่มแรงจูงใจในระหว่างการ
บำบัดรักษาฟื้นฟูฯ ได้ตลอดโปรแกรมการฟื้นฟูในรูปแบบการบำบัดรักษาต่างๆ เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวไม่ให้กลับไป
เสพยาซ้ำและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาทักษะทางสังคม ทักษะชีวิต ที่สำคัญและ
จำเป็นในการป้องกันการกลับไปเสพยา อันเป็นส่วนหนึ่งของเป้าหมายหลักในการบำบัดและฟื้นฟู
สมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด สำหรับภาคราชการนั้นเมื่อปี พ.ศ.2544 กระทรวงสาธารณสุขโดยสถาบันวิจัย
รณรงค์ กรมการศาสนา ร่วมกับสำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติดได้มีข้อตกลง 3 ฝ่าย ร่วมกันพัฒนา
ศักยภาพวัดเพื่อเปิดดำเนินการเป็นศูนย์สงเคราะห์และฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดโดยนำรูปแบบการฟื้นฟู
สมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบเข้มข้นทางสายใหม่ (FAST MODEL) ส่วนหนึ่งนำไปประยุกต์ใช้ดำเนินการ
ของวัดศูนย์สงเคราะห์และฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด โดยมีการพัฒนาศักยภาพอย่างต่อเนื่องและขยายการ
ดำเนินงานมากขึ้น ส่วนในภาคของวัดที่มีการดำเนินการบำบัดและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดนั้นเป็นการ
ดำเนินการโดยองค์ความรู้เดิมที่สืบทอดมาของพระภิกษุสงฆ์เฉพาะราย เฉพาะแห่ง ยังไม่มีการศึกษาหรือ
รวบรวมองค์ความรู้ด้านการบำบัดและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดอย่างเป็นระบบ สำหรับกรมคุมประพฤตินั้น ได้
ร่วมทำการศึกษาจากการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่วัด 4 แห่ง ที่มีการดำเนินการฟื้นฟู
สมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด เมื่อปี พ.ศ. 2548 และได้ข้อสรุปเป็นชุดประสบการณ์องค์
ความรู้ “วิถีพุทธทางเลือกใหม่ของการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด” โดยการศึกษา
ร่วมกับสำนักงานส่งเสริมชุมชนเข้มแข็ง (สสช.) สถาบันชุมชนท้องถิ่นพัฒนา (LDI) ซึ่งเป็นการศึกษาวิเคราะห์
และนำเสนอโดยทฤษฎีกระบวนการระบบ(Contex /Input/Process/Products) จากการศึกษาพบว่า ผู้เข้ารับการ
บำบัดมีการเปลี่ยนแปลงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและจิตสำนึก เช่น มีความรับผิดชอบ พัฒนาตนเอง มีความ
สำนึกและตระหนักความสามัคคี ความรักพ่อแม่และคนรอบข้าง พร้อมแก้ไขตนเองอย่างมุ่งมั่น ส่วนการ
ทำงานร่วมกับคณะสงฆ์และฆราวาสอยู่ในรูปเครือข่ายภาคีความร่วมมือทั้งจากคุณธรรม ความเมตตา ความ
เสียสละ เอื้ออาทรเป็นอุดมการณ์ มีความมุ่งมั่น เป้าหมายชัดเจน อีกทั้งยังเป็นจุดประกายให้สังคม ชุมชน
ตระหนัก รับรู้ เข้าใจ ให้โอกาสแก่กลุ่มเป้าหมายที่พร้อมกันกันคนดีสู้สังคมและค้นพบ ความเชื่อมโยงของ
งานที่ทำกับความรู้ ความเข้าใจของชุมชนและสังคมได้เป็นปัจจัยแห่งความสำเร็จ 4 แห่งที่ได้ทำการศึกษา

ได้แก่ ปัจจัยบุคคล ปัจจัยแวดล้อม ปัจจัย กลยุทธ์และได้ค้นพบว่าจากการศึกษา/กระบวนการบำบัดฟื้นฟูฯ จากชุดประสบการณ์ที่เลือกใช้วิถีพุทธ วิถีแห่งธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นแก่นในการแก้ไขปรับเปลี่ยนพฤติกรรม บำบัดฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดอย่างมีประสิทธิภาพหลายประการ

ปัจจุบันสำนักงานคุมประพฤติในพื้นที่หลายแห่ง เช่น สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดกาญจนบุรี สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดอุบลราชธานี สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดอำนาจเจริญ สำนักงานคุมประพฤติในสังกัดสำนักงานคุมประพฤติกรุงเทพมหานคร เป็นต้น ยังคงมีการดำเนินงานการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดโดยวัด (วิถีพุทธ) อย่างต่อเนื่อง โดยได้มีองค์กรทางศาสนา ตลอดจนภาคชุมชนได้ให้ความสนใจเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ.2545 ประกอบกับกรมคุมประพฤติได้ดำเนินงานตามตัวชี้วัดที่ 2.4 ของกลุ่มภารกิจด้านพัฒนาพฤตินิสัย ซึ่งกำหนดว่า “ระดับความสำเร็จในการศึกษาและพัฒนา รูปแบบ วิธีการปฏิบัติต่อผู้กระทำผิด” โดยเลือกศึกษาและพัฒนา รูปแบบ วิธีการปฏิบัติต่อผู้กระทำผิดในด้านการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยสถาบันทางศาสนาในบริบทสังคมไทย และได้ทำการศึกษาและพัฒนา รูปแบบ วิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ขึ้น

ซึ่งในการศึกษาและพัฒนา รูปแบบ วิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) นั้น ได้มีการระดมความรู้ทางด้านศาสนา ทางวิชาการที่เกี่ยวข้องและประสบการณ์ด้านการบำบัดฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดโดยวัด (วิถีพุทธ) และที่เกี่ยวข้องจากผู้ปฏิบัติงานทั้งในส่วนของพนักงานคุมประพฤติ พระภิกษุสงฆ์ แม่ชี และฆราวาส ที่มีประสบการณ์ด้านการดำเนินงานบำบัดฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดโดยวัด (วิถีพุทธ) จนได้กรอบแนวคิดในการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ซึ่งประกอบด้วยกระบวนการหลักในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด 7 ด้าน คือ 1.ด้านศาสนบำบัด 2.ด้านงานบำบัด 3.ด้านกิจกรรมกลุ่ม 4.ด้านเวชบำบัด 5.ด้านการมีส่วนร่วมของครอบครัว 6.ด้านบำเพ็ญประโยชน์ และ 7.ด้านความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดและการป้องกันการเสพยา ภายใต้วีธีคิดแบบวิถีพุทธ ใช้ยุทธศาสตร์ในการดำเนินการฟื้นฟูฯ 4 ด้าน คือ 1. ชี้ชัดให้เห็นทุกข์ 2. ปลุกเร้าให้ลุกขึ้นสู้ 3. ให้ความรู้มากพอที่จะกล้าเสี่ยง 4. มีแผนสำหรับตนเองและครอบครัว โดยใช้หลักสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ในการประเมินผล

จากนั้น จึงได้นำกรอบแนวคิดการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดดังกล่าวมาจัดทำแนวทางการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) และคู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านต่างๆ โดยในระหว่างจัดทำคู่มือฉบับร่างนั้น ได้ดำเนินการนิเทศติดตามผลการดำเนินงานของวัดอินทาราม จังหวัดกาญจนบุรี และสำนักแม่ชีปฏิบัติธรรมเขาพระ จังหวัดสุพรรณบุรี เพื่อถอดบทเรียนจากการปฏิบัติมาแก้ไขปรับปรุงกิจกรรมการฟื้นฟูฯ บางกิจกรรมให้สอดคล้องกับการปฏิบัติและนำคู่มือที่จัดทำขึ้นไปทดลองใช้ดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่วัดและสำนักสงฆ์ 4 แห่ง ที่เข้าร่วมโครงการนำร่องการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) นอกจากนี้ระหว่างดำเนินการฟื้นฟูฯ ตาม

โครงการได้มีการจัดประชุมเพื่อประเมินผลและเพิ่มพูนความรู้การดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) และได้นำข้อมูลจากการสังเกตการณ์การดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูมาปรับปรุงคู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูฯ ด้านต่างๆ

ในการจัดทำคู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดและการป้องกันการเสพยาเสพติดเป็นส่วนหนึ่งในคู่มือสำหรับดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) จำนวน 10 เล่ม ที่จัดทำขึ้นเพื่อให้พนักงานคุมประพฤติ พระภิกษุสงฆ์ แม่ชี ฆราวาส ของหน่วยงานภาคีและชุมชนที่ร่วมปฏิบัติงานใช้เป็นแนวทางการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) โดยสำหรับคู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) เล่มนี้จัดทำสำหรับพนักงานคุมประพฤติ พนักงานเจ้าหน้าที่ เจ้าหน้าที่สำนักงานคุมประพฤติที่เกี่ยวข้อง พระภิกษุสงฆ์ แม่ชี ตลอดจนฆราวาสโดยเฉพาะวิทยากรทั้งจากภายในหรือภายนอกผู้รับผิดชอบดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูฯ ด้านความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดและการป้องกันการเสพยาเสพติดใช้ศึกษาเป็นแนวทางปฏิบัติให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมการฟื้นฟูฯแต่ละกิจกรรม

สาระสำคัญของคู่มือการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดและการป้องกันการเสพยาเสพติดฉบับนี้ประกอบด้วย 3 กิจกรรม คือ 1. โรคสมองติดยา 2. วิเคราะห์ตัวกระตุ้น 3. การจัดการตัวกระตุ้นและไขความรู้ประกอบในแต่ละกิจกรรมให้ศึกษาเป็นแนวทางปฏิบัติให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูฯแต่ละกิจกรรม

2. วัตถุประสงค์

เพื่อให้พนักงานคุมประพฤติ พนักงานเจ้าหน้าที่ เจ้าหน้าที่สำนักงานคุมประพฤติที่เกี่ยวข้อง พระภิกษุสงฆ์ สามเณร พระวิทยากร แม่ชี ฆราวาส พระพี่เลี้ยง พี่เลี้ยง ครูฝึก วิทยากร ตลอดจนเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องใช้เป็นแนวทางการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดและการป้องกันการเสพยา โดยเฉพาะวิทยากรผู้รับผิดชอบดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูฯ ต้องศึกษาโดยละเอียดก่อนนำไปปฏิบัติ

3. วิธีการใช้คู่มือ

- 1) การศึกษาความเป็นมาของการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ศึกษาได้จาก บทที่ 1 บทนำ
- 2) การศึกษาภาพรวมและกรอบแนวคิดการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ศึกษาได้จากแนวทางการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) (เอกสารหมายเลข 3/2550) บทที่ 2 กรอบแนวคิดการดำเนินการฟื้นฟูฯ หรือคู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านการบริหารจัดการฯ (เอกสารหมายเลข 4/2550) บทที่ 2

กรอบแนวคิดการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ)

- 3) ศึกษาขั้นตอนวิธีการปฏิบัติการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดและการป้องกันการเสพยา ศึกษาได้จากบทที่ 2 การดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านการมีส่วนร่วมของครอบครัวจากใบกิจกรรมและใบความรู้ต่างๆ โดยให้ใช้ดำเนินการทุกกิจกรรม ในระยะที่ 2 ฟื้นฟูร่างกายและจิตใจตามแผนฯ 7 ด้าน (สัปดาห์ที่ 2-4 หรือ 2-5) ของการดำเนินการฟื้นฟูฯ โดยสามารถศึกษากิจกรรมด้านนี้เพิ่มเติมจากคู่มือการจัดค่ายยาเสพติดสำหรับผู้ถูกคุมประพฤติและครอบครัว (ค่ายก้าวใหม่) ดังนี้

- โรคสมองติดยา ตัวกระตุ้นและอยากยา หน้าที่ 32
- หยุดวงจรการใช้ยา หน้าที่ 50
- การ์ดอารมณ์ หน้าที่ 58
- ภาวะอารมณ์ที่ทำให้กลับไปเสพยา หน้าที่ 63
- วงกลมแห่งการไว้วางใจ/ความไว้วางใจ หน้าที่ 66
- การหลีกเลี่ยงการหวนกลับไปเสพยา หน้าที่ 69

และศึกษาเพิ่มเติมจากคู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) (เอกสารหมายเลข 9/2550) ได้

บทที่ 2

การดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถิปุทธ) ด้านความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดและการป้องกันการเสพยา

รายละเอียดกิจกรรมและวัตถุประสงค์

กิจกรรม	วัตถุประสงค์
1. โรคสมองติดยา	<ol style="list-style-type: none">1. เพื่อให้สมาชิกได้รับความรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบที่ทำให้เกิดสารเสพติด2. เพื่อให้สมาชิกได้รับความรู้เกี่ยวกับยาบ้าในเรื่องผลของการใช้ยาบ้าโดยเฉพาะโรคสมองติดยา
2. วิเคราะห์ตัวกระตุ้น	<ol style="list-style-type: none">1. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดความรู้ความเข้าใจ และสามารถวิเคราะห์ตัวกระตุ้นที่มีผลต่อการเสพยาเสพติดของตนเองได้
3. การจัดการกับตัวกระตุ้น	<ol style="list-style-type: none">1. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีแนวทางหลักเลี่ยงการเผชิญกับ “ตัวกระตุ้น”2. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีแนวทางในการจัดการกับผลกระทบที่เกิดจาก “ตัวกระตุ้น” ได้

กิจกรรมที่ 1

เรื่อง “โรคสมองติดยา”

1. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รับความรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบที่ทำให้เกิดสารเสพติด
2. เพื่อให้สมาชิกได้รับความรู้เกี่ยวกับยาบ้า ในเรื่องผลของการใช้ยาบ้าโดยเฉพาะ โรคสมองติดยา

2. สาระสำคัญ

ผู้ให้การช่วยเหลือผู้ใช้หรือผู้ติดยาเสพติดนั้น นอกจากจะมีทัศนคติที่ดีต่อผู้รับการช่วยเหลือ มีความตั้งใจจริง มีทักษะในการช่วยเหลือแล้ว ยังจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับยาเสพติดด้วย ไม่ว่าจะเป็นประเภทของยา องค์ประกอบ สาเหตุการใช้ การขยายตัวของการใช้ยาเสพติด โดยเฉพาะองค์ประกอบของยาบ้าและผลของการใช้ยาบ้าต่อระบบประสาทและร่างกายทั้งระยะสั้น และระยะยาว เนื่องจากยาบ้ากำลังแพร่ระบาดอย่างหนักในหมู่นักเรียนนักศึกษาอยู่ ในขณะนี้ ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการนำความรู้ความเข้าใจดังกล่าวไปวางแผนช่วยเหลือผู้ใช้ หรือติดยาเสพติด รวมทั้งการวางแผนป้องกันแก้ไขปัญหายาเสพติดในชุมชนให้มีประสิทธิภาพ

3. สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 1 ความเข้าใจเกี่ยวกับยาเสพติด
2. ใบงานที่ 2 สาเหตุและผลกระทบต่อการใช้ยาเสพติด
3. ใบความรู้ที่ 1 องค์ประกอบยาเสพติด
4. ใบความรู้ที่ 2 ฤทธิ์ของยาบ้า และโรคสมองติดยา

4. เวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

5. วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำแล้วสุ่มถามผู้ปฏิบัติธรรม 2-3 คน ด้วยคำถาม “ในชุมชนของท่านมีผู้ที่มีปัญหายาเสพติดหรือไม่ คนเหล่านั้นเป็นอย่างไร” แล้วนำเข้าสู่วิธีเรียน
2. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานให้ผู้ปฏิบัติธรรมทุกคนตอบประเด็นในใบงานที่ 1.1 และสุ่มถาม ผู้ปฏิบัติธรรม 2-3 คน ในแต่ละข้อจนครบทุกข้อโดยไม่ต้องสรุป
3. ผู้นำกลุ่มแบ่งกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมให้อภิปรายประเด็นในใบงานที่ 1.2 และสุ่มถามผู้ปฏิบัติธรรม 2-3 กลุ่ม
4. ผู้นำกลุ่มสรุปผลจากสิ่งที่สมาชิกอภิปรายแล้วเพิ่มเติมความรู้โดยศึกษาจาก ตามใบความรู้ที่ 1.1 และ 1.2

6. การประเมินผล

1. จากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม และมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
2. จากใบงาน

เอกสารอ้างอิง : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือจัดกิจกรรมค่ายยาเสพติด สำหรับกลุ่มผู้เสพยาและ
ผู้ติดยาเสพติด โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์. 2546

ใบงานที่ 1.1

เรื่อง ความเข้าใจเกี่ยวกับยาเสพติด

ให้ตอบในใบงานและนำเสนอกลุ่มใหญ่

1. จริงหรือไม่ว่าการลองยาบ้าครั้งเดียวไม่ติด

จริง

เพราะ.....

ไม่จริง

เพราะ.....

2. ใช้ยาบ้ามากน้อยเพียงใด / ใช้บ่อยแค่ไหน จึงจะทำให้เสพติด

มากน้อยเพียงใด.....

บ่อยแค่ไหน.....

3. วิธีการเสพมีผลต่อการออกฤทธิ์ของยาอย่างไร

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

4. ยาบ้าทำให้เกิดปัญหาทางจิตได้หรือไม่ อย่างไร

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

5. การมีปัญหาด้านจิต มีผลต่อการใช้ยาบ้าอย่างไร

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

6. ท่านคิดว่าผู้ติดยาถ้ามีจิตใจเข้มแข็ง สามารถเลิกใช้ยาบ้าด้วยตนเองได้หรือไม่

เลิกได้ เพราะ.....

.....
.....

เลิกไม่ได้ เพราะ.....

.....
.....

ชื่อ - สกุล วันที่.....

ใบงานที่ 1.2

เรื่อง สาเหตุและผลกระทบของการใช้ยาเสพติด

ให้ตอบในใบงานและนำเสนอกลุ่มใหญ่

ท่านเข้าใจประเด็นต่อไปนี้อย่างไรบ้าง

★ ★ สาเหตุการใช้ยาเสพติด

★ ตัวผู้ใช้อเอง

.....
.....

★ ครอบครัว

.....
.....

★ สิ่งแวดล้อม

.....
.....

★ อื่นๆ

.....
.....

สรุป อะไรเป็นสาเหตุให้มีการใช้ยาครั้งแรก

.....
.....

อะไรเป็นสาเหตุให้กลับไปใช้ยาซ้ำอีก

.....
.....

ชื่อ - สกุล วันที่.....

★ ผลกระทบที่ตามมาเมื่อใช้ยาเสพติด

★ ด้านร่างกาย

.....
.....

★ ด้านจิตใจ

.....
.....

★ ครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อม

.....
.....

★ อื่นๆ ระบุ

.....
.....

สรุป อะไรคือผลกระทบจากการใช้ยาในระยะสั้น

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

ผลกระทบจากการใช้ยาระยะยาว

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

ชื่อ - สกุล วันที่.....

ใบความรู้ที่ 1.1

เรื่อง ความเข้าใจเกี่ยวกับยาเสพติด

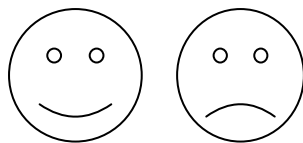
องค์ประกอบการเสพติด

การเสพติดเกิดจากองค์ประกอบ 3 ประการ ได้แก่

★ **สารเคมีในร่างกาย** ยาบ้าซึ่งเป็นสารกระตุ้นจะออกฤทธิ์ต่อเซลล์สมอง ช่วยให้สมองหลั่งสารเคมีชนิดหนึ่งที่ทำให้รู้สึกสบาย แต่หากมีการใช้บ่อยครั้งและหยุดใช้จะทำให้การทำงานของสมองเหนื่อยล้าลง ผู้เสพจะรู้สึกซึม และอ่อนเพลียจึงต้องการเสพซ้ำ เพื่อให้ร่างกายสดชื่นขึ้นและต้องการเพิ่มขนาดมากขึ้นเรื่อยๆ เพื่อให้ได้ความรู้สึกสดชื่นเหมือนที่เคยรู้สึก

★ **นิสัยความเคยชิน** เราจะพบว่าคนส่วนใหญ่เคยชินกับสิ่งที่เคยทำ เช่น คนติดบุหรี่มักจะหยิบบุหรี่ มาสูบในเวลาเดิมๆ ที่เคยสูบ หรือเมื่อพบเพื่อนที่สูบก็จะหยิบขึ้นมาสูบ เหตุผลเหล่านี้อธิบายได้ด้วยกระบวนการเรียนรู้ของ Pavlov ที่สุนัขน้ำลายไหลเมื่อเห็นอาหาร เมื่อ Pavlov สั่นกระดิ่งพร้อมอาหาร สุนัขจะน้ำลายไหล เมื่อทำเช่นนี้หลายๆ ครั้ง เพียงสั่นกระดิ่งโดยไม่มีอาหารสุนัขก็จะน้ำลายไหลตามมาด้วย

★ **อารมณ์ จิตใจ** เราพบว่าปัญหาอารมณ์ และจิตใจมีผลผลักดันให้เด็กใช้ยา ในขณะเดียวกัน ปัญหาการใช้ยา ก็ก่อให้เกิดปัญหาด้านจิตใจเช่นเดียวกัน และที่พบเสมอคือ เด็กที่เสพยา มักมีภาวะอารมณ์ ซึมเศร้าร่วมด้วย ต้องการความเห็นใจ และช่วยเหลือ



ใบความรู้ที่ 1.2

เรื่อง ฤทธิ์ของยาบ้าและโรคสมองตึดยา

ฤทธิ์ของยาบ้า

ด้านร่างกาย จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น หลอดเลือดขยายตัว หลอดลมขยายตัว ปากแห้งท้องไส้ปั่นป่วน น้ำหนักลดลงเนื่องจากแอมเฟตามีนไปกดศูนย์ความรู้สึกริวในสมองทำให้ไม่รู้สึกหิว การที่ได้รับยาเกินขนาดจะทำให้มีอาการมึนงง สับสน สั่นตามมือ เท้า และร่างกายประสาทหลอน มีอาการตื่นกลัว หัวใจเต้นผิดปกติ และอาจหมดสติ

ด้านอารมณ์ จะทำให้ผู้ใช้นี้มีความรู้สึกอารมณ์ดี อาการเหนื่อยล้าหายไป มีความกระตือรือร้นมากขึ้น สมองแจ่มใส มีความรู้สึกอยากทำงานเสร็จ

หากยาเข้มข้นสูง โดยการฉีดหรือสูดดมจะทำให้เกิดความรู้สึกเคลิ้มสุข (euphoria) และมีความพึงพอใจมาก ผู้เสพบางคนพูดว่าเป็นอาการที่มีความสุขเหมือนอยู่ในอวกาศ กล้ามเนื้อทุกมัดในร่างกายจะสั่นเต็มไปด้วยความสุข และทำให้ความต้องการทางเพศเพิ่มขึ้น การได้รับยาขนาดสูงๆ อาจเป็นสาเหตุให้เกิดอาการทางจิตได้ โดยมีอาการหลอนทางหู มีภาพหลอน มีอาการหวาดระแวงว่ามีคนมาทำร้าย เห็นภาพใหญ่โต บางครั้งอาจก้าวร้าวถึงขั้นทำร้ายผู้อื่นได้ อาการทางจิตเนื่องจากใช้ยานี้ จะเกิดขึ้นได้โดยไม่จำเป็นว่าผู้นั้นจะมีประวัติเป็นโรคจิตมาก่อนหรือไม่ กว่าอาการเหล่านี้จะหายไปกินเวลาหลายวันโดยปราศจากฤทธิ์ตกค้าง ถ้าผู้นั้นไม่มีอาการผิดปกติทางจิต (โรคจิต) มาก่อน

โรคสมองตึดยา

สมองตึดยาได้อย่างไร การตึดยาเป็นกระบวนการต่อเนื่องที่เกิดขึ้นทีละน้อยจากการใช้ยาเป็นครั้งคราวสู่การใช้ถี่ขึ้น จนใช้ทุกวัน วันละหลายครั้ง กระบวนการนี้เกี่ยวข้องกับสมอง 2 ส่วน คือ สมองส่วนนอกที่เป็นสมองส่วนคิด (Cerebral Cortex) และสมองส่วนที่อยู่ชั้นใน (Limbic System) คือ สมองส่วนอยาก

สมองส่วนคิด ทำหน้าที่ด้านสติปัญญา ใช้ความคิดแบบมีเหตุผล สมองส่วนอยากเป็นศูนย์กลางควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก ยาบ้าหรือแอมเฟตามีนจะกระตุ้นปลายประสาทในสมอง ให้ส่งสารเคมีออกมาชนิดหนึ่ง ทำให้เกิดความรู้สึกสบาย แต่ในขณะที่เดียวกันเมื่อใช้ยาบ้าบ่อยๆ ครั้งจะทำให้สมองส่วนคิดถูกทำลาย การใช้ความคิดที่เป็นเหตุผลจะเสียไป ผู้ที่ใช้ยาบ้าจึงมักจะแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีอารมณ์ก้าวร้าว หงุดหงิด ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ จึงทำให้มีการใช้ยาเสพติดบ่อยขึ้น ผลสุดท้ายจะทำให้มีอาการทางจิต และเป็นโรคจิตเต็มขั้น (บ้า) ได้ในที่สุด

ผลกระทบจากการใช้ยาเสพติด

- ทางร่างกาย พิษจากยาเสพติด อาการขาดยา
- ทางด้านจิตใจ วิดกกังวล ซึมเศร้า นอนไม่หลับ หลงผิด ระแวง
- ทางด้านสติปัญญา ความจำแยลง หลงลืม ไม่มีสมาธิ
- ทางด้านสังคม การเรียนแยลง ไม่มีเพื่อนฝูง

กิจกรรมที่ 2

เรื่อง “วิเคราะห์ตัวกระตุ้น”

1. วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดความรู้ความเข้าใจ และสามารถวิเคราะห์ตัวกระตุ้นที่มีผลต่อการเสพยาเสพติดของตนเองได้

2. สาระสำคัญ

ตัวกระตุ้นเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการไปเสพยาซ้ำ เนื่องจากตัวกระตุ้นจะไปกระตุ้นสมองของผู้เสพยาให้มีความคิดถึงยาจนเกิดอาการอยากยา ซึ่งนำไปสู่การเสพยาซ้ำ ดังนั้นการสามารถระบุตัวกระตุ้นไม่ว่าจะเป็นภายในหรือภายนอก แล้วหาทางที่จะหลีกเลี่ยงหรือจัดการ ก็จะทำให้โอกาสที่จะกลับไปเสพยาซ้ำลดลง

3. สื่อ / อุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ตัวกระตุ้น และความสำคัญที่ต้องเรียนรู้เรื่อง “ตัวกระตุ้น”
2. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง แนวทางจัดการกับความเสี่ยง
3. ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่อง แบบสอบถามเกี่ยวกับตัวกระตุ้นภายใน
4. ใบกิจกรรมที่ 2 เรื่อง แบบสอบถามเกี่ยวกับตัวกระตุ้นภายนอก
5. ใบกิจกรรมที่ 3 เรื่อง แผนภูมิตัวกระตุ้น

4. เวลา

- 1 ชั่วโมง

5. วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มทักทาย และกล่าวนำเข้าสู่กิจกรรม
2. ผู้นำกลุ่มอธิบายความหมาย และความสำคัญของการเรียนรู้ เรื่องตัวกระตุ้น
3. ให้ผู้ปฏิบัติธรรมสำรวจตัวกระตุ้นภายใน และตัวกระตุ้นภายนอก โดยการใช้คำถามเพื่อสำรวจ หรือให้ผู้ปฏิบัติธรรมสำรวจตัวเองก็ได้
4. ให้ผู้ปฏิบัติธรรมอธิบายชนิด / ลักษณะตัวกระตุ้นของตนเอง
5. ให้ผู้ปฏิบัติธรรมประเมินความเสี่ยงของตัวกระตุ้นที่ตนประเมินได้
6. ผู้นำกลุ่มอธิบายระดับความเสี่ยง และร่วมกันหาแนวทางจัดการกับความเสี่ยงแต่ละประเด็น
7. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ที่ 2

6. การประเมินผล

1. จากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. จากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
3. จากใบงาน

เอกสารอ้างอิง : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการปรึกษาในสถานการณ์ยาเสพติด. พิมพ์ครั้งที่ 1 .บริษัทวงศ์กมลโปรดักชั่น จำกัด .2546

~~~~~

## ใบความรู้ที่ 2.1 เรื่อง “ตัวกระตุ้น”

ตัวกระตุ้น → → คิดถึงยา → → อยากยา → → เสพยา

### ตัวกระตุ้น

คือสิ่งใดก็ตามที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นซ้ำๆ ร่วมกับการใช้ยา หรือคาดว่าจะมีการใช้ยา

ตัวกระตุ้นแบ่งเป็น 2 ประเภท

- ☛ ตัวกระตุ้นภายใน เกี่ยวกับสภาวะอารมณ์ เช่น วามกลัว ความโกรธ กระวนกระวายใจ หงุดหงิด กัดคัน เบื่อหน่าย เมื่อยล้า ซึมเศร้า
- ☛ ตัวกระตุ้นภายนอก เช่น สถานการณ์ กิจกรรม บุคคล สถานที่ เวลา รวมถึงการใช้ยาเสพติด หรือสุรา ซึ่งมักเป็นการเริ่มต้นของการกลับไปเสพซ้ำ และกระตุ้นสารเคมีในสมองให้อยู่ในภาวะอยากใช้ยา

### ★ ★ ความสำคัญที่ต้องเรียนรู้เรื่อง “ตัวกระตุ้น”

- ☛ ทำให้ตระหนักรู้ เมื่อมี “ตัวกระตุ้น” เกิดขึ้น
- ☛ ทำให้สามารถหาแนวทางจัดการกับ “ตัวกระตุ้น” ได้ทันที เป็นการช่วยลดความคิดอยากยา
- ☛ เพื่อหาแนวทางหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น



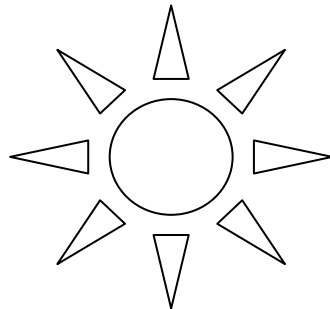
## ใบความรู้ ที่ 2.2

### เรื่อง “วิเคราะห์ตัวกระตุ้น”

#### ★ แนวทางจัดการกับความเครียด ★★

ตัวกระตุ้นที่ประเมินได้ ไม่ว่าจะอยู่ในระดับความเครียดน้อย หรือเครียดมากก็ตาม ผู้รับบริการจำเป็นต้องจัดการกับความเครียดนั้นทันที โดยวิธีการดังนี้

1. กำหนดสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ ที่สำคัญมากที่สุด (ซึ่งได้จากการทำแผนภูมิตัวกระตุ้น) โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยที่สุด
2. บอกกล่าวกับเพื่อนที่เราไว้ใจ หรือคนใกล้ชิดในครอบครัวให้รู้ลำดับความเสี่ยงในข้อ 1 เพื่อร่วมกันหาแนวทางป้องกัน แก้ไข หรือหลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้นๆ
3. หากิจกรรม หรืองานอดิเรกที่ชอบทำ อย่าปล่อยให้เวลาว่างเกินไป และควรเป็นกิจกรรมที่สร้างความสุขเพลิดเพลิน



## ใบงาน ที่ 2.1

### เรื่อง แบบสอบถามเกี่ยวกับตัวกระตุ้นภายใน

ระหว่างการเลิกยา บ่อยครั้งที่ท่านมีความรู้สึก หรืออารมณ์ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้สมองของท่าน  
คิดถึงการเสพยา

ให้ท่านทำเครื่องหมาย / หน้าข้อความต่อไปนี้ที่อาจเป็นตัวกระตุ้นให้สมองของท่านคิดถึงการ

เสพยา

- |                                               |                                           |                                        |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ความกลัว             | <input type="checkbox"/> ความคับข้องใจ    | <input type="checkbox"/> ถูกทอดทิ้ง    |
| <input type="checkbox"/> ความโกรธ             | <input type="checkbox"/> ความสำนึกผิด     | <input type="checkbox"/> ภาวะวุ่นวายใจ |
| <input type="checkbox"/> เชื้อมั้นในตนเองสูง  | <input type="checkbox"/> ความสุข          | <input type="checkbox"/> อารมณ์รักใคร่ |
| <input type="checkbox"/> ถูกวิจารณ์ ถูกจับผิด | <input type="checkbox"/> ขาดความเชื่อมั่น | <input type="checkbox"/> กอดค้น        |
| <input type="checkbox"/> ซึมเศร้า             | <input type="checkbox"/> ไม่ปลอดภัย       | <input type="checkbox"/> ผ่อนคลาย      |
| <input type="checkbox"/> อับอายขายหน้า        | <input type="checkbox"/> เสียใจ           | <input type="checkbox"/> หงุดหงิด      |
| <input type="checkbox"/> ตื่นเต้น             | <input type="checkbox"/> อิจฉา/หึงหวง     | <input type="checkbox"/> เบื่อหน่าย    |
| <input type="checkbox"/> เหนื่อยล้า           | <input type="checkbox"/> โดดเดี่ยว        |                                        |

1. ท่านคิดถึงการเสพยาเมื่อท่านรู้สึก.....

2. ตัวกระตุ้นให้ท่านอยากยาใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

คือ.....

3. ช่วงหลายสัปดาห์ / หลายเดือน ที่ผ่านมา ท่านได้มีการเสพยาที่เกิดขึ้นจากข้อใดต่อไปนี้

★ ภาวะทางด้านอารมณ์ (โปรดอธิบายรายละเอียดของเหตุการณ์)

.....  
.....

★ เสพตามปกติและเป็นไปโดยอัตโนมัติ ไม่เกี่ยวกับตัวกระตุ้นทางอารมณ์

ชื่อ - สกุล ..... วันที่.....

## ใบงาน ที่ 2.2

### เรื่อง แบบสอบถามเกี่ยวกับตัวกระตุ้นภายนอก

1. โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่มีผลกระตุ้นให้ท่านใช้ยาบ้างบ่อยครั้ง และทำเครื่องหมาย ☒ หน้าข้อความที่ไม่เคยทำให้ท่านต้องใช้ยาเสพติดเลย
- |                                                   |                                                       |                                                                 |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> อยู่บ้านคนเดียว          | <input type="checkbox"/> การมีนัดกับเพื่อนต่างเพศ     | <input type="checkbox"/> หลังได้รับเงินเดือน                    |
| <input type="checkbox"/> อยู่บ้านกับเพื่อน        | <input type="checkbox"/> ระหว่างมีนัดกับเพื่อนต่างเพศ | <input type="checkbox"/> ก่อนออกไปรับประทาน<br>อาหารเย็นนอกบ้าน |
| <input type="checkbox"/> ที่บ้านเพื่อน            | <input type="checkbox"/> ก่อนมีเพศสัมพันธ์            | <input type="checkbox"/> ก่อนหรือหลังอาหารเช้า                  |
| <input type="checkbox"/> งานเลี้ยง                | <input type="checkbox"/> ระหว่างมีเพศสัมพันธ์         | <input type="checkbox"/> ก่อนหรือหลังอาหารกลางวัน               |
| <input type="checkbox"/> เซียร์กีฬา               | <input type="checkbox"/> หลังมีเพศสัมพันธ์            | <input type="checkbox"/> ก่อนหรือหลังอาหารค่ำ                   |
| <input type="checkbox"/> ดูภาพยนตร์               | <input type="checkbox"/> ก่อนทำงาน                    | <input type="checkbox"/> หลังเลิกงาน                            |
| <input type="checkbox"/> บาร์/คลับ                | <input type="checkbox"/> เมื่อมีเงิน                  | <input type="checkbox"/> ผ่านแหล่งจำหน่ายยาเสพติด               |
| <input type="checkbox"/> ชายหาด                   | <input type="checkbox"/> อยู่/พบหน้าเพื่อนที่เคยเสพยา | <input type="checkbox"/> ขับรถ                                  |
| <input type="checkbox"/> ชมดนตรี                  | <input type="checkbox"/> หลังจากพบผู้ขายยาเสพติด      | <input type="checkbox"/> โรงเรียน                               |
| <input type="checkbox"/> สวนสาธารณะ               | <input type="checkbox"/> ในร้านขายเหล้า               | <input type="checkbox"/> ในกลุ่มเพื่อนบ้าน                      |
| <input type="checkbox"/> เมื่อน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น | <input type="checkbox"/> บ้าน/สถานที่ซื้อยาเสพติด     | <input type="checkbox"/> เวลา/วัน.....                          |
| <input type="checkbox"/> กลิ่นนม/ซ็อกโกแลต        | <input type="checkbox"/> เสี่ยงมอเตอร์ไซด์            | <input type="checkbox"/> สื่อต่างๆ(ข่าว ทีวี หนังสือพิมพ์)      |

2. เหตุการณ์หรือกิจกรรมอื่นๆที่ทำให้ท่านใช้ยา

.....  
.....

3. กิจกรรมหรือสถานการณ์อื่นๆ ที่ท่านไม่ใช้ยา

.....  
.....

4. บอกรายชื่อบุคคลที่ท่านอยู่ด้วยแล้วไม่ต้องใช้ยา

.....  
.....

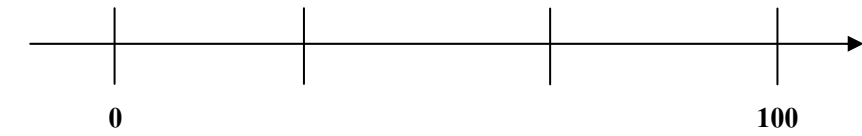
ชื่อ - สกุล ..... วันที่.....

## ใบงานที่ 2.3 เรื่อง แผนภูมิตัวกระตุ้น

### ข้อแนะนำ

ให้ท่านนำตัวกระตุ้นภายนอกจากใบกิจกรรมที่ 2 ใส่ลงในตารางข้างล่างนี้ตามความสัมพันธ์กับการใช้ยาบ้า

### โอกาสในการใช้ยาบ้า



| ไม่เคยใช้เลย | ใช้บางครั้ง | ใช้บ่อยๆ | ใช้ทุกครั้ง |
|--------------|-------------|----------|-------------|
| .....        | .....       | .....    | .....       |
| .....        | .....       | .....    | .....       |
| .....        | .....       | .....    | .....       |
| .....        | .....       | .....    | .....       |
| .....        | .....       | .....    | .....       |
| .....        | .....       | .....    | .....       |
| .....        | .....       | .....    | .....       |

|         |                                               |                                                |                                                            |
|---------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| ปลอดภัย | แม้จะมีความเสี่ยงในการใช้น้อย แต่ไม่ควรประมาท | มีความเสี่ยงในการใช้ยามาก ท่านจึงควรหลีกเลี่ยง | ต้องหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านี้เด็ดขาดเพื่อไม่ให้กลับไปใช้ยาอีก |
|---------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|

ชื่อ - สกุล ..... วันที่.....

## กิจกรรมที่ 3

### เรื่อง “การจัดการกับตัวกระตุ้น”

#### 1. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีแนวทางหลักเกี่ยวกับการเผชิญกับ “ตัวกระตุ้น”
2. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีแนวทางในการจัดการกับผลกระทบที่เกิดจาก “ตัวกระตุ้น” ได้

#### 2. สาระสำคัญ

“ตัวกระตุ้น” เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการกลับไปเสพยา เนื่องจาก “ตัวกระตุ้น” จะไปกระตุ้นความคิดของผู้เสพยา ให้คิดถึงจนเกิดอาการอยากยา ซึ่งจะนำไปสู่การเสพยา การฝึกการหยุดความคิดจะป้องกันความคิดถึงยา ตลอดจนป้องกันไม่ให้เกิดความอยากยาอย่างรุนแรงจนควบคุมตัวเองไม่ได้

#### 3. สื่อ / อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่อง การแยกแยะตัวกระตุ้น
2. ใบกิจกรรมที่ 2 เรื่อง การหลักเลี่ยงการเผชิญกับตัวกระตุ้น
3. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง วงจรการใช้ยา
4. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง วิธีการหยุดความคิด

#### 4. เวลา

- 2 ชั่วโมง

#### 5. วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามเกี่ยวกับ  
ตัวกระตุ้นที่จะทำให้เสพยาคืออะไร / มีอะไรบ้าง  
ตัวกระตุ้นที่มีผลต่อสมาชิก (จากมากไปหาน้อย)
2. ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาวิธีการที่จะหลักเลี่ยง หรือจัดการกับสิ่งกระตุ้น (อาจใช้การอภิปราย / การใช้ไทม์บอร์ด โดยผู้นำกลุ่มช่วยเขียน / กระตุ้นให้สมาชิกได้เขียนออกมาด้วยตัวเอง)
3. ผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลเกี่ยวกับวงจรการใช้ยา และวิธีการจัดการ
4. ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกพิจารณาปรับปรุงวิธีการหลักเลี่ยง หรือจัดการกับตัวกระตุ้นที่ได้ระบุไว้
5. ผู้นำกลุ่มสรุปแนวทางปฏิบัติ



## 6. การประเมินผล

1. จากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. จากใบงาน

---

## เอกสารอ้างอิง

1. คู่มือการให้การปรึกษาในสถานการณ์ยาเสพติด. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
2. โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์. คู่มือการจัดกิจกรรมค่ายยาเสพติดสำหรับกลุ่มผู้เสพและผู้ติดยาเสพติด. 2546

## ใบความรู้ที่ 3.1

### เรื่อง วงจรการใช้ยา

ตัวกระตุ้น ได้แก่ คน สถานที่ สิ่งของ อารมณ์ ความรู้สึก และเวลาที่เป็นสาเหตุให้เกิดอาการอยากยา ตัวอย่างเช่น ถ้าทุกคืนวันศุกร์เราได้รับเงินแล้วออกไปหาเพื่อนนอกบ้านแล้วเสพสารเสพติด ตัวกระตุ้นควรจะ ได้แก่

- คืนวันศุกร์
- เวลาหลังเลิกงาน
- เงิน
- เพื่อนที่เคยเสพ
- สถานเริงรมย์

สมองของคนที่เคยผ่านการใช้ยาเสพติดมาก่อน จะมีความสัมพันธ์กับตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดการใช้ยา ซึ่งเป็นผลมาจากการที่ต้องเผชิญสิ่งกระตุ้นเดิมๆ ตัวกระตุ้นเพียงตัวเดียวที่เป็นสาเหตุที่นำไปสู่การเสพติดตามวงจรดังนี้

ตัวกระตุ้น → คิดถึงยา → อาการอยากยา → ใช้ยา

(จะเป็นวงจรที่เข้ามาครอบงำความรู้สึกให้กลับไปใช้ยาอีก)

สิ่งสำคัญที่สุดในการบำบัด คือ การหยุดกระบวนการที่ทำให้เกิดอาการอยากยา มีวิธีง่ายๆ ที่ต้องทำเป็นอันดับแรก คือ

1. แยกแยะชนิดของตัวกระตุ้น
2. หลีกเลี่ยงการเผชิญกับตัวกระตุ้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (เช่น อย่าพกเงินสดจำนวนมาก เนื่องจากเมื่อมีเงินมากมีโอกาที่จะไปใช้ยาเสพติดอีก)
3. มีวิธีจัดการกับตัวกระตุ้นได้หลายวิธี (เช่น ออกกำลังกาย การเข้าร่วมประชุมกลุ่มคิดยาเสพติดนิรนามในคืนวันศุกร์ เป็นต้น)

พึงระลึกไว้เสมอว่า ถึงแม้แน่นัดจิตใจเลิกเสพยาแล้ว แต่ตัวกระตุ้นยังมีผลกระตุ้นต่อสมอง ทำให้เกิดอาการอยากยา เพราะฉะนั้นความตั้งใจที่ต้องการหยุดยาเสพติดอย่างเดียวนั้นไม่เพียงพอ ต้องนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วย ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจสิ่งกระตุ้นได้อย่างชัดเจนมากขึ้น

### ข้ออ้างที่ทำให้กลับไปเสพยาซ้ำ

เมื่อไรก็ตามที่ตัดสินใจจะหยุดดื่ม หรือเลิกเสพยาเสพติด จะต้องยินยอมที่จะเปิดเผยเหตุผลของการที่ทำให้กลับไปเสพยาซ้ำ ความคิดในเชิงเหตุผลจะต้องสู้กับความคิดของการที่ทำให้กลับไปเสพยาซ้ำ ความคิดในเชิงเหตุผลจะต้องสู้กับความคิดของการกลับไปใช้ยาเสพติด จะรู้สึกว่าคุณคิดกำลังต่อสู้กัน ต้องมีเหตุผลที่มากพอในการที่จะไม่กลับไปเสพยาเสพติด ข้อโต้แย้งที่เกิดขึ้นในใจเป็นส่วนสำคัญที่จะนำไปสู่การเลิกเสพยาเสพติด ในอดีตที่ผ่านมาที่ครั้งแล้วที่ต่อยอมแพ้กับข้อโต้แย้งเหล่านี้ แล้วกลับไปเสพยาเสพติดซ้ำ

### ความคิดที่ทำให้เกิดการอยากยา

อาการอยากยาไม่ได้เกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมาเสมอ และไม่ยากที่จะแยกแยะรูปธรรมของอาการอยากยาได้อย่างชัดเจน ความคิดที่จะใช้ยาจะเกิดขึ้นทีละเล็กละน้อยโดยที่เราไม่รู้สึกรู้ตัว จำเป็นต้องใช้ความพยายามอย่างมากที่จะหยุดความคิดเช่นนี้ ถ้าคุณยังหมกมุ่นคิดเรื่องที่จะเสพยาต่อไปอีก เท่ากับคุณตัดสินใจเลือกที่จะกลับไปเสพยาซ้ำ ยิ่งคิดเรื่องเสพยามากขึ้นเท่าไร โอกาสที่จะกลับไปเสพยาซ้ำก็เพิ่มมากขึ้นเท่านั้น

### กระบวนการที่เกิดขึ้นเองโดย “อัตโนมัติ”

ในระหว่างสภาวะการติดยา ตัวกระตุ้น ความคิด อาการอยากและเสพยา มักจะไปด้วยกัน อย่างไรก็ตามโดยปกติแล้วจะเกิดขึ้นอย่างเป็นลำดับต่อเนื่อง ดังต่อไปนี้

ตัวกระตุ้น → คิด → อาการอยาก → เสพยา

### การหยุดความคิด

กุญแจสำคัญที่จะจัดการกับกระบวนการเหล่านี้ได้สำเร็จ คือการหยุดความคิดไว้ตั้งแต่เริ่มต้นก่อนที่จะไปถึงขั้นอาการอยากยา ซึ่งจะทำให้ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ สำคัญที่จะต้องทำคือให้รู้เท่าทันความคิดของตนเองว่าจะเกิดอะไรขึ้นให้เร็วที่สุด

## ใบความรู้ที่ 3.2

### เรื่อง วิธีการหยุดความคิด

กรณีที่สมาชิกไม่สามารถหลีกเลี่ยงกับการเผชิญตัวกระตุ้นได้ ซึ่งผลกระทบที่เกิดตามมาคือ “ความคิด” ส่วนใหญ่สมาชิกจะไม่ได้ตระหนักถึงความคิดที่อยากใช้ว่าเกิดขึ้นเมื่อไร จนทำให้มีความคิดและพฤติกรรมที่เสี่ยงในการกลับไปเสพยา

#### การจัดลำดับใหม่

สิ่งจำเป็นเมื่อเลิกยาเสพติด คือ การเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ตัวกระตุ้น รวมทั้งทุกขั้นตอนของกระบวนการใช้ยา การหยุดความคิดเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่จะสลายกระบวนการเหล่านี้ ทางเลือกคือ

→ กลวิธีหยุดความคิด

ตัวกระตุ้น → → ความคิด → →

→ คิดกันต่อไป → → อาการอยากยา → → เสพ

กลวิธีที่จะทำให้หยุดความคิดได้ มีดังต่อไปนี้

**การสร้างจินตนาการ** ภาพที่สร้างขึ้นในจินตนาการว่าปิดสวิทช์เพื่อหยุดความคิดที่จะใช้ยา โดยคิดถึงสิ่งอื่นแทน เช่น สิ่งที่น่าชื่นชมหรือมีความหมายต่อตัวสมาชิกซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด ถ้าความคิดยังกลับมา สมาชิกควรเปลี่ยนสภาพแวดล้อม

**การเตือนตนเองด้วยการคิดหนึ่งยาง** คล้ายยางที่ข้อมือ ดึงและคิดหนึ่งยางเบาๆ ที่ข้อมือตัวเอง ขณะที่พูดว่า “ไม่” เมื่อมีความคิดจะใช้ยา

**การสวดมนต์** เป็นเทคนิคการหยุดความคิดที่ใช้ได้ผลเช่นกัน

**ฝึกการผ่อนคลาย** ให้สุดหายใจลึกๆ (ให้รู้สึกว่ามีลมเต็มปอด) แล้วผ่อนลมหายใจออกช้าๆ จะช่วยลดอาการเหล่านี้ได้ ทำอย่างนี้ติดต่อกัน 3 ครั้ง จะรู้สึกว่าการอดอัดผ่อนคลายเป็นทำซ้ำเหมือนเดิมเมื่อรู้สึกอยากยา

**ปรึกษาคณะที่ช่วยเหลือได้** พูดคุยกับคนอื่นเพื่อที่จะระบายความรู้สึก และเพื่อให้สมาชิกได้รับรู้และทบทวนความคิดของตนเอง สมาชิกควรจะมีเบอร์โทรศัพท์ของคนที่สามารถช่วยท่านได้ และสามารถใช้ได้ทันทีที่ต้องการความช่วยเหลือ

**การทำสมาธิ** เมื่อคิดถึงยาให้หลับตา แล้วฟังความสนใจกับความรู้สึกของลมหายใจ ที่ผ่านเข้า-ออก บริเวณปลายจมูกให้หายใจเข้า-ออก ยาวๆ 2-3 ครั้งแล้วค่อยผ่อนลมหายใจลงมา เป็นปกติ ทำต่อเนื่องกันอย่างน้อย 1 นาที

วิธีการต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วควรมีการฝึกทำทุกวัน วันละ 2 ครั้ง เข้า-เย็น เพื่อเวลานำมาใช้จะได้สามารถทำได้ผลเพื่อหยุดความคิด

### ใบงาน ที่ 3.1

#### เรื่อง การแยกแยะตัวกระตุ้น

ให้สมาชิกเขียนตัวกระตุ้นที่มีอิทธิพลต่อตนเองในการกลับไปใช้ยาเสพติด ในประเด็น  
ต่อไปนี้

⊕ อะไรเป็นตัวกระตุ้นที่มีอิทธิพลมากที่สุด ที่จะทำให้คุณกลับไปใช้ยาเสพติด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ – สกุล ..... วันที่.....

### ใบงาน ที่ 3.2

#### เรื่อง การหลีกเลี่ยงการเผชิญกับตัวกระตุ้น

ให้สมาชิกระบุตัวกระตุ้น และวิธีการหลีกเลี่ยงการเผชิญกับตัวกระตุ้น เพื่อป้องกันการกลับไป  
เสพยา

| ตัวกระตุ้นที่ทำให้กลับไปเสพยา | การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นที่ทำให้กลับไปเสพยา |
|-------------------------------|--------------------------------------------|
|                               |                                            |
|                               |                                            |
|                               |                                            |
|                               |                                            |
|                               |                                            |
|                               |                                            |
|                               |                                            |
|                               |                                            |
|                               |                                            |
|                               |                                            |
|                               |                                            |
|                               |                                            |
|                               |                                            |
|                               |                                            |
|                               |                                            |
|                               |                                            |
|                               |                                            |
|                               |                                            |
|                               |                                            |
|                               |                                            |
|                               |                                            |

ชื่อ - สกุล ..... วันที่.....

## บรรณานุกรม

- กัญญา ภูระหงษ์ . คู่มือการดำเนินงานวัดเป็นศูนย์กลางเคราะห้และฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด .พิมพ์ครั้งที่ 1 สำนักงานกิจการ โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก กรุงเทพมหานคร. 2546
- กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม. ความรู้ประกอบการปฏิบัติงานตรวจพิสูจน์และฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ตาม พ.ร.บ.ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด (เอกสารหมายเลข 4/2546). กรมคุมประพฤติ กรุงเทพมหานคร.2546
- กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กรมคุมประพฤติ . “รายงานสรุปการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อจัดทำแนวทาง รูปแบบ วิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ระหว่างวันที่ 25-27 มีนาคม 2550 ณ กรมคุมประพฤติ .กรมคุมประพฤติ กรุงเทพมหานคร . 2550 (อัดสำเนา)
- กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กรมคุมประพฤติ . “รายงานสรุปการนิเทศติดตามผลการดำเนินงานตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. 2545 เพื่อนิเทศติดตามผลการดำเนินงาน โครงการนำร่องการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ครั้งที่ 6/1 วันที่ 16 พฤษภาคม 2550 ณ วัดอินทาราม อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี และครั้งที่ 6/2 ระหว่างวันที่ 22- 23 พฤษภาคม 2550 ณ สำนักแม่ชีปฏิบัติธรรมเขาพระ อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี. กรมคุมประพฤติ กรุงเทพมหานคร . 2550 (อัดสำเนา)
- กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กรมคุมประพฤติ . “รายงานสรุปการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อประเมินผลและเพิ่มพูนความรู้การดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ครั้งที่ 1-4 ระหว่างวันที่ 9 -10,11-12,21-22,30-31 กรกฎาคม 2550 . กรมคุมประพฤติ กรุงเทพมหานคร. 2550 (อัดสำเนา)
- กลุ่มงานพัฒนาการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด กองกิจกรรมชุมชน กรมคุมประพฤติ “คู่มือการจัดค่ายยาเสพติดสำหรับผู้ถูกคุมประพฤติและครอบครัว (ค่ายก้าวใหม่)”( เอกสารหมายเลข 10/2545). กรมคุมประพฤติ กรุงเทพมหานคร. 2545
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการปรึกษาในสถานการณ์ยาเสพติด. พิมพ์ครั้งที่ 1. บริษัททวงศกมลโปรดักชั่น จำกัด .2546
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.คู่มือการจัดกิจกรรมค่ายยาเสพติดสำหรับกลุ่มผู้เสพและผู้ติดยาเสพติด โรงพยาบาลขอนแก่นราชนครินทร์. กรมสุขภาพจิต จังหวัดนนทบุรี.2546
- ภูซงค์ กนิษฐชาติ . “วิถีพุทธ ทางเลือกใหม่ของการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด” . กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กรมคุมประพฤติ . 2548 (อัดสำเนา)

## รายชื่อคณะผู้จัดทำ

ผู้เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อจัดทำแนวทางรูปแบบวิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด  
ในระบบบังคับบำบัดโดยวัด(วิถีพุทธ) ระหว่างวันที่ 25-27 มีนาคม พ.ศ.2550 ณ กรมคุมประพฤติ

### หน่วยงานภายใน

- |                                   |                                                                    |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 1. นางสาวจิรวรรณ เกาไฟ            | พนักงานคุมประพฤติ 7ว กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด       |
| 2. นางณัฐญา คชประเสริฐ            | พนักงานคุมประพฤติ 6ว กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด       |
| 3. นางวราภรณ์ ชุมภูทอง            | พนักงานคุมประพฤติ 6ว กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด       |
| 4. นางสาวกัญจนา คิณุนาม           | พนักงานคุมประพฤติ 7ว สำนักงานคุมประพฤติประจำศาลแขวง<br>พระนครเหนือ |
| 5. นางวราภรณ์ บุญประเดิม          | พนักงานคุมประพฤติ 4 สำนักงานคุมประพฤติประจำศาลอาญากรุงเทพใต้       |
| 6. นางสาวพิกุล นาคโพธิ์ศรี        | พนักงานคุมประพฤติ สำนักงานคุมประพฤติประจำศาลแขวงพระนครใต้          |
| 7. นางมณีนรัตน์ บุญฤทธิ์          | ผู้ช่วยผู้อำนวยการสำนักงานคุมประพฤติภาค 3                          |
| 8. นางสาวพิจิตรมณี คุณารักษ์      | ผู้ช่วยผู้อำนวยการสำนักงานคุมประพฤติจังหวัดนครราชสีมา              |
| 9. นางสาววนิดา ทศนานุตรีย์        | พนักงานคุมประพฤติ 6ว สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดบุรีรัมย์            |
| 10. นางสาวอติกาญจน์ ต้นสาโรจน์วิช | พนักงานคุมประพฤติ 6ว สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดตาก                  |
| 11. นางสาวดวงดา หมัดล่า           | พนักงานคุมประพฤติ 5 สำนักงานคุมประพฤติประจำศาลจังหวัดแม่สอด        |
| 12. นางสุนิสา เอสมบุญ             | พนักงานคุมประพฤติ 5 สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดสุพรรณบุรี            |

### หน่วยงานภายนอก

- |                                  |                                                                                               |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13. พระครูถาวรกาญจนนิมิต         | เจ้าอาวาสวัดอินทาราม ต.หนองขาว อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี                                          |
| 14. พระอาจารย์พรไพโรสน อินทวณฺโณ | วัดอินทาราม ต.หนองขาว อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี                                                   |
| 15. พระอธิการกำหนด สุตาคโม       | เจ้าอาวาสวัดนิมิตประชาราม อ.ขามทะเลสอ จ.นครราชสีมา                                            |
| 16. พระเลอศักดิ์ วราสุโก         | วัดตากไถ้พลวง ต.หนองกง อ.นางรอง จ.บุรีรัมย์                                                   |
| 17. หลวงพ่ออัถกษณ์ จตคุมโล       | ประธานสงฆ์สำนักสงฆ์รุกขังค์สถานอยู่สุขเจริญ อ.เมือง จ.ตาก                                     |
| 18. พระมหาณรงค์ คมภิโร           | วัดลาดคำ จ.อำนาจเจริญ                                                                         |
| 19. พระมานพ สุชาโต               | คณะ 4 วัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร                                               |
| 20. แม่ชีสโรชา ไชยเกตุ           | หัวหน้าสำนักแม่ชีปฏิบัติธรรมเขาพระ อ.เดิมบางนางบวช จ.สุพรรณบุรี                               |
| 21. แม่ชีอรุณ แก้วศรีงาม         | สำนักแม่ชีปฏิบัติธรรมเขาพระ อ.เดิมบางนางบวช จ.สุพรรณบุรี                                      |
| 22. นางมาลัย ทวีสุข              | ผู้อำนวยการพิเศษ (อาจารย์ 3 ระดับ 8)<br>โรงเรียนธรรมโชติศึกษาลัย อ.เดิมบางนางบวช จ.สุพรรณบุรี |
| 23. คุณเบญจ จันทร์ผ่อง           | วัดอินทาราม ต.หนองขาว อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี                                                   |



- |                |           |                                               |
|----------------|-----------|-----------------------------------------------|
| 24. นายอภิชาล  | วาพันดุง  | วัดนิมิตประชาราม อ.ขามทะเลสอ จ.นครราชสีมา     |
| 25. นายวิเชียร | ประภา     | วัดตาไ้พลวง ต.หนองกง อ.นางรอง จ.บุรีรัมย์     |
| 26. นายสนั่น   | อารีย์กับ | สำนักสงฆ์ธุดงค์สถานอยู่สุขเจริญ อ.เมือง จ.ตาก |

#### วิทยากร

- |                  |            |                                                                                                         |
|------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 27. พระมหาสุภาพ  | พุทธวิริโย | เจ้าอาวาสวัดป่านาคำ ต.จุมจัง อ.กุฉินารายณ์ จ.กาฬสินธุ์                                                  |
| 28. นางพรประภา   | แก้วกล้า   | หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาระบบพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด<br>กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด |
| 29. นางสาวสุชาดา | ทิมอุดม    | ผู้แทนคณะอนุกรรมการด้านการพัฒนาคุณภาพสถานฟื้นฟู<br>สมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด              |

#### ผู้ร่วมสังเกตการณ์

- |                    |              |                                                  |
|--------------------|--------------|--------------------------------------------------|
| 30. นายแพทย์อรรถพล | สุคนธาภิรมย์ | สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) |
| 31. นางสาวทิพย์มล  | ไทรยุทธ      | สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) |

#### เจ้าหน้าที่

- |                    |             |                                                                          |
|--------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 1. นางวิจนา        | บวรธรรมจักร | พนักงานคุมประพฤติ 7ว กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด             |
| 2. นายอรรถชัย      | อำนาจศิลป์  | พนักงานคุมประพฤติ 3 กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด              |
| 3. นางสาวดา        | ชะทา        | พนักงานคุมประพฤติ กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด                |
| 4. นางลัดดา        | วงศ์มติกุล  | เจ้าพนักงานธุรการ 5 กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด              |
| 5. นางสาวภัทราวรรณ | เทียนไทย    | เจ้าพนักงานการเงินและบัญชี 2 กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพ<br>ผู้ติดยาเสพติด |

#### ผู้สรุป/เรียบเรียงคู่มือ

- |               |             |                                                              |
|---------------|-------------|--------------------------------------------------------------|
| 1. นางวิจนา   | บวรธรรมจักร | พนักงานคุมประพฤติ 7ว กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด |
| 2. นางวราภรณ์ | ชุมภูทอง    | พนักงานคุมประพฤติ 6ว กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด |
| 3. นายอรรถชัย | อำนาจศิลป์  | พนักงานคุมประพฤติ 3 กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด  |

รายชื่อผู้เข้าร่วมประชุมกลุ่มย่อย เรื่อง การมีส่วนร่วมของครอบครัวและกิจกรรมกลุ่มต่างๆ

#### วิทยากรกลุ่ม

- |                 |         |                                                                                                     |
|-----------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. นางสาวสุชาดา | ทิมอุดม | ผู้ทรงคุณวุฒิในคณะอนุกรรมการด้านการพัฒนาคุณภาพสถานฟื้นฟู<br>สมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด |
|-----------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|

### ผู้ประสานงานกลุ่ม

- |               |               |                                                             |
|---------------|---------------|-------------------------------------------------------------|
| 1. นายอรรถชัย | อำนวยการศิลป์ | พนักงานคุมประพฤติ 3 กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด |
|---------------|---------------|-------------------------------------------------------------|

### ผู้เข้าร่วมประชุมกลุ่มย่อย

- |                    |               |                                                                 |
|--------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1. พระเลอศักดิ์    | วราสุโก       | วัดตาไ้พลวง ต.หนองกง อ.นางรอง จ.บุรีรัมย์                       |
| 2. นายวิเชียร      | ประกา         | วัดตาไ้พลวง ต.หนองกง อ.นางรอง จ.บุรีรัมย์                       |
| 3. นายสนั่น        | อารีย์กลับ    | สำนักสงฆ์วัดคงค์สถานอยู่สุขเจริญ อ.เมือง จ.ตาก                  |
| 4. นางสาวพิจิตรมณี | คุณรักษ์      | ผู้ช่วยผู้อำนวยการสำนักงานคุมประพฤติจังหวัดนครราชสีมา           |
| 5. นางสาววนิดา     | ทัศนานุตรีย์  | พนักงานคุมประพฤติ 6ว สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดบุรีรัมย์         |
| 6. นางสาวอดิภาญจน์ | ตันสาโรจน์วิช | พนักงานคุมประพฤติ 6ว สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดตาก               |
| 7. นางวราภรณ์      | บุญประเดิม    | พนักงานคุมประพฤติ 4<br>สำนักงานคุมประพฤติประจำศาลอาญากรุงเทพใต้ |
| 8. นางสาวพิกุล     | นาคโพธิ์ศรี   | พนักงานคุมประพฤติ<br>สำนักงานคุมประพฤติประจำศาลแขวงพระนครใต้    |

### ผู้สรุป/เรียบเรียง

- |               |               |                                                              |
|---------------|---------------|--------------------------------------------------------------|
| 1. นางวราภรณ์ | ชุมภูทอง      | พนักงานคุมประพฤติ 6ว กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด |
| 2. นายอรรถชัย | อำนวยการศิลป์ | พนักงานคุมประพฤติ 3 กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด  |

### ผู้ร่วมจัดทำ

- |                  |               |                                                               |
|------------------|---------------|---------------------------------------------------------------|
| 1. นายอรรถชัย    | อำนวยการศิลป์ | พนักงานคุมประพฤติ 3 กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด   |
| 2.นางเบญจพร      | คงบวรเกียรติ  | พนักงานพิมพ์ดีดชั้น 3 กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด |
| 3. นายจิระศักดิ์ | ชองศิริ       | นักวิจัยสังคมศาสตร์ กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด   |

### ที่ปรึกษา

- |                |            |                                                                                              |
|----------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.นางพรประกา   | แกลั่วกล้า | หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาระบบการฟื้นฟูฯ                                                           |
| 2.นางสาวสุชาดา | ทิมอุดม    | ผู้ทรงคุณวุฒิในคณะกรรมการด้านการพัฒนาคุณภาพสถานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด |

## คำแนะนำการใช้เอกสาร

**ชุดเอกสาร :** การดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ประกอบด้วยเอกสารจำนวน 10 เล่ม ดังนี้

- 1.แนวทางการดำเนินงานการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) (เอกสารหมายเลข 3/2550) : จัดทำสำหรับสำนักงานคุมประพฤติ
- 2.คู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านการบริหารจัดการฯ กิจกรรมแรกเริ่ม การปฐมนิเทศ และการปัจฉินิเทศ (เอกสารหมายเลข 4/2550) : จัดทำสำหรับสถานที่ฟื้นฟูฯ โดยวัด (วิถีพุทธ)
- 3.คู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านศาสนบำบัด (เอกสารหมายเลข 5/2550)
- 4.คู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านงานบำบัด (เอกสารหมายเลข 6/2550)
- 5.คู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านกิจกรรมกลุ่ม (เอกสารหมายเลข 7/2550)
- 6.คู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านเวชบำบัด (เอกสารหมายเลข 8/2550)
- 7.คู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านการมีส่วนร่วมของครอบครัว (เอกสารหมายเลข 9/2550)
- 8.คู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดและการป้องกันการเสพยา (เอกสารหมายเลข 10/2550)
- 9.คู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านบำเพ็ญประโยชน์และการออกกำลังกาย (เอกสารหมายเลข 11/2550)
- 10.รวมแบบฟอร์มการประเมินผลการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) (เอกสารหมายเลข 12/2550)