



แนวทางการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดคดีจราจร (ชั้นบรรณณะเมาสฺรา)



กลุ่มแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด
สำนักพัฒนาการคุมประพฤติ กรมคุมประพฤติ
เอกสารหมายเลข 8/2552

คำนำ

แนวทางในการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดคดีจราจร (ขับรถขณะเมาสุรา) นี้ จัดทำขึ้นโดยใช้กรอบแนวคิด และข้อสรุปจากการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาแนวทางในการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดคดีจราจร ระหว่างวันที่ 4 – 6 สิงหาคม 2551 ณ โรงแรมเอส.ดี.อเวนิว กรุงเทพมหานคร ทั้งนี้ กลุ่มแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารทางวิชาการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องและนำมาเรียบเรียงไว้ในแนวทางฯ นี้ด้วย เพื่อให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

กรมคุมประพฤติหวังเป็นอย่างยิ่งว่า สำนักงานคุมประพฤติจะสามารถนำแนวทางนี้ไปใช้ในการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล หากมีข้อสังเกตหรือข้อเสนอแนะประการใด กรุณาแจ้งไปยังกลุ่มแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด สำนักพัฒนาการคุมประพฤติ เพื่อประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขในโอกาสต่อไป จักเป็นพระคุณยิ่ง

กลุ่มแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด
สำนักพัฒนาการคุมประพฤติ
กันยายน 2552

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
บทนำ	1
1. ชุดกิจกรรม รู้ไว้...ไม่ทำผิด(อีก).....	4
1.1 แผนกิจกรรมความรู้เกี่ยวกับกฎหมายจราจร.....	5
1. ความรู้เกี่ยวกับกฎหมายจราจร.....	5
2. เทคนิคการขับรถอย่างปลอดภัย.....	6
1.2 แผนกิจกรรมความรู้เกี่ยวกับแอลกอฮอล์.....	7
1. ความรู้เกี่ยวกับแอลกอฮอล์ และปริมาณการดื่มที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ.....	7
ใบความรู้ที่ 1 แอลกอฮอล์คืออะไร.....	8
ใบความรู้ที่ 2 ผลที่ตามมาจากการได้รับพิษจากแอลกอฮอล์	
และการขาดแอลกอฮอล์.....	12
ใบความรู้ที่ 3.1 แค่นี้ถึงเรียกว่าดื่มมากเกินไป.....	18
ใบความรู้ที่ 3.2 เทคนิคในการดื่มอย่างฉลาดแบบไม่ติดลม.....	21
ใบความรู้ที่ 3.3 บัญญัติ 10 ประการ สำหรับการดื่มอย่างฉลาดและ	
ขับอย่างปลอดภัย.....	22
1.3 แผนกิจกรรมความรู้เกี่ยวกับการลด และเลิกแอลกอฮอล์.....	23
1. การวางเป้าหมายในการลด และเลิกแอลกอฮอล์.....	23
ใบความรู้ที่ 1 การวางเป้าหมายในการลด และเลิกแอลกอฮอล์.....	24
ใบความรู้ที่ 2 หยุดดื่ม – ดื่มอย่างฉลาด.....	25
ใบความรู้ที่ 3 เทคนิคการดื่มอย่างฉลาด.....	27
ใบความรู้ที่ 4 ตัวกระตุ้น.....	28
ใบกิจกรรมที่ 1 การวางเป้าหมายในการลด และเลิกแอลกอฮอล์.....	29
ใบกิจกรรมที่ 2 ตัวกระตุ้น.....	30
ใบกิจกรรมที่ 3 การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น.....	31
2. ใช้ธรรมชาติช่วยเลิกดื่มสุรา.....	32
ใบความรู้.....	33
ใบกิจกรรม.....	35

3. ฝึกสมาธิช่วยเลิกดื่มสุรา.....	37
ใบความรู้.....	38
ใบกิจกรรม.....	40
4. ใช้สติในการเลิกดื่มสุรา.....	43
ใบความรู้.....	44
ใบกิจกรรม.....	45
5. ปัญหาที่ทำให้กลับไปดื่มซ้ำ.....	47
ใบความรู้ ปัญหาที่ทำให้กลับไปดื่มซ้ำ.....	48
ใบกิจกรรม ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้น.....	50
6. การป้องกันการกลับไปดื่มอีก.....	51
ใบความรู้ที่ 1.1 การฝึกหายใจเพื่อลดความเครียด.....	53
ใบความรู้ที่ 1.2 รูปแบบของการฝึกหายใจ.....	54
ใบความรู้ที่ 2 หลักการปฏิเสธ.....	56
ใบกิจกรรมที่ 1	58
ใบกิจกรรมที่ 2	59
ใบกิจกรรมที่ 3	60
ใบกิจกรรมที่ 4	61
ใบความรู้ที่ 3 สัมพันธภาพและการจัดการ.....	62
7. ชีวิตใหม่ที่ไม่มีสุรา.....	63
ใบกิจกรรม.....	65
2. ชุดกิจกรรม เพื่อเธอ...เพื่อฉัน...เพื่อสังคมของเรา.....	68
2.1 แผนกิจกรรมการอบรม และการอบรมธรรมะ.....	69
1. การสร้างจิตสำนึกด้วยกระบวนการกลุ่ม.....	69
ใบกิจกรรม เพราะไว้ใจคนเมา ไม่กล้าปฏิเสธ อีกเหตุ...เหยื่อเมาแล้วขับ.....	70
2. เวทีเสวนาเรื่อง “เสียงสะท้อนจากเหยื่อเมาแล้วขับ”.....	72
3. อบรมธรรมะ.....	73
4. ค่ายจริยธรรม.....	74

	หน้า
2.2 การทำงานบริการสังคม.....	75
1. ทำความสะอาดป้ายเครื่องหมายจราจร และทำสี่ขอบทางจราจร เครื่องหมายจราจร.....	75
2. อาสาจราจร.....	76
3. จิตอาสา.....	77
4. อาสาพาเที่ยว.....	78
5. การบริจาคโลหิต.....	79
2.3 การรณรงค์.....	81
1. รณรงค์ป้องกันอุบัติเหตุ (ดื่มไม่ขับ).....	81
บรรณานุกรม	82
ภาคผนวก	83
แบบประเมินผล.....	84
โครงการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาแนวทางในการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด คดีจราจร.....	86
ผู้เข้าร่วมโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาแนวทางในการแก้ไขฟื้นฟู ผู้กระทำผิดคดีจราจร.....	91

บทนำ

ภารกิจหลักที่สำคัญของกรมคุมประพฤติ คือ การแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดให้กลับตนเป็นพลเมืองดี และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข โดยไม่หวนกลับไปกระทำผิดซ้ำอีก ซึ่งพนักงานคุมประพฤติเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดที่จำเป็นต้องให้การแก้ไขให้เหมาะสมกับผู้กระทำผิดแต่ละราย เพื่อให้ผู้กระทำผิดเกิดการเรียนรู้ที่ดี มีการแก้ไขปรับปรุงตนเอง มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสามารถปฏิบัติตนให้ถูกต้องเหมาะสมกับวิถีทางที่สังคมยอมรับ แต่ปัจจุบันภารกิจในงานคุมประพฤติมีปริมาณมากและมีความหลากหลาย ดังนั้น เพื่อประโยชน์ในการปฏิบัติงาน จึงต้องมีการกำหนดและพัฒนารูปแบบในการปฏิบัติงานที่จะเป็นแนวทางให้กับพนักงานคุมประพฤติ เพื่อให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย โดยที่รักษาคุณภาพของงานคุมประพฤติไว้

จากสถิติคดีควบคุมและสอดส่องประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2552 (ตั้งแต่เดือนมกราคม ถึงเดือนมิถุนายน 2552) ของกองแผนงานและสารสนเทศ มีผู้ถูกคุมความประพฤติในความผิดฐาน ขับรถขณะเมาสุราและขับรถประมาท จำนวน 21,238 ราย และ 1,572 ราย ตามลำดับ ซึ่งต่างกันประมาณ 13.51 เท่า ความสูญเสียทั้งทรัพย์สิน ชีวิต ร่างกายตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นผลกระทบจากผู้เมาแล้วขับนั้นมากมายอย่างประเมินค่ามิได้ ดังนั้น สำนักพัฒนาการคุมประพฤติโดยกลุ่มแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดจึงพัฒนาแนวทางการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดคดีจราจร โดยเน้นเฉพาะผู้กระทำผิดฐานขับรถขณะเมาสุรา ทั้งนี้ กรอบการจัดทำแนวทางแก้ไขฟื้นฟูดังกล่าวมาจากการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาแนวทางในการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดคดีจราจร ระหว่างวันที่ 4 – 6 สิงหาคม 2551 ณ โรงแรมเอส. ดี. อเวนิว กรุงเทพมหานคร ผลสรุปจากการประชุมเชิงปฏิบัติการ คือ แนวทางการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดคดีจราจร (ขับรถขณะเมาสุรา) นั้น มีสาระครอบคลุมการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด 2 ด้านใหญ่ๆ คือ

1. ด้านความรู้ (รู้ไว้...ไม่ทำผิดอีก)
2. ด้านจิตสำนึก (เพื่อเธอ...เพื่อฉัน...เพื่อสังคมของเรา)

กิจกรรมชุด รู้ไว้...ไม่ทำผิด(อีก)

กิจกรรมชุด รู้ไว้...ไม่ทำผิด(อีก) เป็นกิจกรรมที่ใช้การช่วยเหลือ พัฒนาส่งเสริมความรู้ให้กับผู้กระทำผิด เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดซ้ำอีก ประกอบด้วย แผนการจัดกิจกรรม 3 ด้าน คือ

1. ความรู้เกี่ยวกับกฎหมายจราจร
2. ความรู้เกี่ยวกับแอลกอฮอล์
3. ความรู้เกี่ยวกับการลด และ เลิกแอลกอฮอล์

กิจกรรมชุด เพื่อเธอ...เพื่อฉัน...เพื่อสังคมของเรา

กิจกรรมชุด เพื่อเธอ...เพื่อฉัน...เพื่อสังคมของเรา เป็นกิจกรรมส่งเสริมสร้างจิตสำนึกของผู้กระทำผิด เพื่อให้ตระหนักถึงความความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม ประกอบด้วยแผนการจัดกิจกรรม 3 ด้าน คือ

1. การอบรมและอบรมธรรมะ
2. การทำงานบริการสังคม
3. การรณรงค์

แนวทางการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดคดีจราจร (ชั้นรถขณะเมาสุรา)

ชุดกิจกรรม	แผนกิจกรรม	ชื่อกิจกรรม
1. รู้ไว้...ไม่ทำผิด(อีก)	1.1 ความรู้เกี่ยวกับกฎหมายจราจร	1. ความรู้เกี่ยวกับกฎหมายจราจร 2. เทคนิคการขับรถอย่างปลอดภัย
	1.2 ความรู้เกี่ยวกับแอลกอฮอล์	1. ความรู้เกี่ยวกับแอลกอฮอล์และปริมาณการดื่มที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ
	1.3 ความรู้เกี่ยวกับการลด และเลิกแอลกอฮอล์	1. การวางเป้าหมายในการลด และเลิกแอลกอฮอล์ 2. ใช้ธรรมะช่วยเลิกดื่มสุรา 3. ผีกสมาธิช่วยเลิกดื่มสุรา 4. ใช้สติในการเลิกดื่มสุรา 5. ปัญหาที่ทำให้กลับไปดื่มซ้ำ 6. การป้องกันการกลับไปดื่มอีก 7. ชีวิตใหม่ที่ไม่มีสุรา
2. เพื่อเธอ...เพื่อฉัน... เพื่อสังคมของเรา	2.1 การอบรมและอบรมธรรมะ	1. การสร้างจิตสำนึกด้วยกระบวนการกลุ่ม 2. เวทีเสวนา เรื่อง “เสียงสะท้อนจากเหยื่อเมาแล้วขับ” 3. อบรมธรรมะ 4. ค่ายจริยธรรม

แนวทางการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดคดีจราจร (ช่วงระยะเมาสุรา)

ชุดกิจกรรม	แผนกิจกรรม	ชื่อกิจกรรม
	2.2 การทำงานบริการสังคม	1. ทำความสะอาดป้ายเครื่องหมายจราจร และทาสีขอบทางจราจร เครื่องหมายจราจร 2. อาสาจราจร 3. จิตอาสา 4. อาสาพาเที่ยว 5. การบริจาคโลหิต
	2.3 การรณรงค์	1. รณรงค์ป้องกันอุบัติเหตุ (ดื่มไม่ขับ)

วิธีการใช้แนวทางการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดคดีจราจร (ช่วงระยะเมาสุรา)

1. พนักงานคุมประพฤติควรศึกษาวัตถุประสงค์ สาระสำคัญของกิจกรรมให้เป็นที่เข้าใจเสียก่อน จึงเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพปัญหาและความจำเป็นเพื่อการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด
2. หากมีข้อจำกัดในการดำเนินกิจกรรมแต่ละครั้ง สามารถปรับการดำเนินกิจกรรมตามความเหมาะสมของกลุ่มเป้าหมายได้
3. พนักงานคุมประพฤติสามารถเลือกจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อนำเข้าสู่บทเรียนตามความเหมาะสม
4. ในบางโอกาสให้ผู้ถูกคุมประพฤติที่มีศักยภาพ ทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มเพื่อดำเนินกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์บ้าง จะทำให้ผู้ถูกคุมประพฤติเกิดความภูมิใจ และอยากทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตให้ประสบความสำเร็จต่อไปได้
5. กรณีสำนักงานคุมประพฤติเชิญบุคคลภายนอกเป็นวิทยากร ให้พนักงานคุมประพฤติประสานงานเรื่องสื่อ / อุปกรณ์ เช่น วิดีทัศน์ สไลด์ เป็นต้น ที่ใช้ประกอบการบรรยายกับวิทยากร

นอกจากนี้ สามารถนำกิจกรรมเหล่านี้ไปปรับใช้กับผู้กระทำผิดฐานความผิดอื่นได้ตามความเหมาะสม หากมีข้อสงสัยหรือต้องการรายละเอียดเพิ่มเติม ติดต่อสอบถามได้ที่กลุ่มแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด สำนักพัฒนาการคุมประพฤติ โทร. 0 2411 1606 และ 0 2411 1475

ชุดกิจกรรมที่ 1
รู้ไว้...ไม่ทำผิด(อีก)

แผนกิจกรรมที่ 1.1 ความรู้เกี่ยวกับกฎหมายจราจร

1. ชื่อกิจกรรม	ความรู้เกี่ยวกับกฎหมายจราจร
2. วัตถุประสงค์	เพื่อให้ผู้ถูกคุมความประพฤติทราบถึงกฎหมายจราจรที่ควรรู้ และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง รวมถึงโทษในการฝ่าฝืนกฎหมาย
3. สำคัญ	ความรู้เกี่ยวกับกฎหมายจราจรและกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง รวมถึงโทษที่ได้รับจากการฝ่าฝืนกฎหมาย
4. วิธีการอบรม	การบรรยาย / อภิปราย / สาธิต
5. สื่อ / อุปกรณ์	วีดิทัศน์ สไลด์ เครื่องหมายจราจร และแบบทดสอบความรู้
6. ระยะเวลาอบรม	1 ชั่วโมง
7. วิทยากร	กองบังคับการตำรวจจราจรกลาง / เจ้าพนักงานตำรวจจากสถานีตำรวจในจังหวัดนั้นๆ
8. การประเมินผล	8.1 สังเกตการมีส่วนร่วม 8.2 แบบทดสอบความรู้ก่อนและหลังการอบรม 8.3 แบบประเมินผลกิจกรรม
หมายเหตุ	ศึกษากฎหมายที่เกี่ยวข้องเพิ่มเติม ได้แก่ <ul style="list-style-type: none">- พระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ.2522 แก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ.2535- พระราชบัญญัติขนส่งทางบก พ.ศ.2522 แก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ.2535- กฎกระทรวงมหาดไทย ฉบับที่ 16 (พ.ศ.2537)

แผนกิจกรรมที่ 1.1 ความรู้เกี่ยวกับกฎหมายจราจร

1. ชื่อกิจกรรม	เทคนิคการขับรถอย่างปลอดภัย
2. วัตถุประสงค์	เพื่อให้ผู้ถูกคุมความประพฤติทราบถึงวิธี และเทคนิคการขับรถอย่างปลอดภัย
3.สาระสำคัญ	- เทคนิคการขับรถอย่างปลอดภัย และการใช้รถใช้ถนนอย่างถูกวิธี - ความรู้เกี่ยวกับวิธีการดูแล บำรุงรักษารถให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งานอยู่เสมอ
4. วิธีการอบรม	การบรรยาย / สาธิตและการฝึกปฏิบัติ
5. สื่อ / อุปกรณ์	วีดิทัศน์ / เอกสารประกอบวิธีการดูแลบำรุงรักษารถ เทคนิคการขับรถอย่างปลอดภัย และการใช้รถใช้ถนน / อุปกรณ์ เครื่องมือช่าง เครื่องยนต์ รถยนต์หรือรถจักรยานยนต์ที่ใช้ในการสาธิต
6. ระยะเวลาอบรม	1 ชั่วโมง 30 นาที
7. วิทยากร	กรมการขนส่งทางบก / สำนักงานขนส่งจังหวัด / อาจารย์จากศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงาน หรืออาจารย์จากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล หรือช่างจากหน่วยงานเอกชน เช่น บริษัทเอพี ฮอนด้า จำกัด เป็นต้น
8. การประเมินผล	8.1 สังเกตการมีส่วนร่วม 8.2 แบบประเมินผลกิจกรรม
หมายเหตุ	ศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้จาก <u>หลักสูตรสำหรับอบรมผู้ถูกคุมความประพฤติคดีจราจร</u> เอกสารสำนักพัฒนาการคุมประพฤติ เอกสารหมายเลข 8/2546 ภาคผนวก ค. หน้า 19 - 34

แผนกิจกรรมที่ 1.2 ความรู้เกี่ยวกับแอลกอฮอล์

1. ชื่อกิจกรรม **ความรู้เกี่ยวกับแอลกอฮอล์ และปริมาณการดื่มที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ**
2. วัตถุประสงค์
 - 2.1 เพื่อให้ผู้ถูกคุมความประพฤติได้รับความรู้เกี่ยวกับแอลกอฮอล์ และผลเสียจากการดื่มแอลกอฮอล์
 - 2.2 เพื่อให้ผู้ถูกคุมความประพฤติทราบถึงปริมาณการดื่มที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ
3. สำคัญ
 - ความรู้เกี่ยวกับแอลกอฮอล์ว่า แอลกอฮอล์คืออะไร ร่างกายกำจัดแอลกอฮอล์ออกไปได้อย่างไร ความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือดและอันตรายเมื่อผสมแอลกอฮอล์กับสารเสพติดอื่น ๆ
 - ผลเสียจากการดื่มแอลกอฮอล์ ได้แก่ การได้รับพิษจากแอลกอฮอล์ การขาดแอลกอฮอล์ อาการแทรกซ้อนทางร่างกายที่เกิดจากการใช้แอลกอฮอล์ อาการแทรกซ้อนทางจิตประสาทเนื่องจากการใช้แอลกอฮอล์ อาการแทรกซ้อนทางสังคมที่เกิดจากการใช้แอลกอฮอล์
 - ปริมาณการดื่มที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ ได้แก่ แค่นั้นถึงเรียกว่าดื่มมากเกินไป 1 ดื่มมาตรฐาน เทคนิคการดื่มอย่างฉลาดแบบไม่ติดลม และบัญญัติ 10 ประการ สำหรับการดื่มอย่างฉลาดและซบอย่างปลอดภัย
4. วิธีการอบรม การบรรยาย / สาธิตและการฝึกปฏิบัติ
5. สื่อ / อุปกรณ์ วิดีทัศน์ / เอกสารประกอบการบรรยาย / สุราชนิดต่างๆ และแก้วสำหรับการสาธิตปริมาณ 1 ดื่มมาตรฐาน / ใบความรู้ที่ 1 แอลกอฮอล์คืออะไร / ใบความรู้ที่ 2 ผลที่ตามมาจากการได้รับพิษจากแอลกอฮอล์ และการขาดแอลกอฮอล์ / ใบความรู้ที่ 3.1 แค่นั้นถึงเรียกว่าดื่มมากเกินไป / ใบความรู้ที่ 3.2 เทคนิคการดื่มอย่างฉลาดแบบไม่ติดลม / ใบความรู้ที่ 4 บัญญัติ 10 ประการ สำหรับการดื่มอย่างฉลาดและซบอย่างปลอดภัย
6. ระยะเวลาอบรม 2 ชั่วโมง
7. วิทยากร แพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
8. การประเมินผล
 - 8.1 สังเกตการณ์มีส่วนร่วม
 - 8.2 แบบประเมินผลกิจกรรม

กิจกรรม
ความรู้เกี่ยวกับแอลกอฮอล์ และ ปริมาณการดื่มที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ
ใบความรู้ที่ 1
แอลกอฮอล์คืออะไร

แอลกอฮอล์เป็นสารเสพติดชนิดหนึ่ง เกิดจากการหมักผลไม้ ผัก หรือเมล็ดพืชแอลกอฮอล์มีหลายชนิด แต่ชนิดที่ใช้ดื่ม เรียกว่า เอทิล แอลกอฮอล์ (ethyl alcohol) หรือ เอทานอล (ethanol) ซึ่งเรียกกันโดยทั่วไปว่า “แอลกอฮอล์” แอลกอฮอล์โดยตัวของมันเองไม่มีรสหรือกลิ่น แต่รสหรือกลิ่นในเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะมาจากส่วนผสมในการหมักและการแต่งกลิ่น

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์แต่ละชนิดจะมีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์แตกต่างกัน สุรา (liquor) จะมีแอลกอฮอล์ประมาณ 40 % ไวน์เข้มข้น (fortified wine) เช่น เหล้าเชอร์รี่ และเวอรัมุท จะมีแอลกอฮอล์ประมาณ 18 % ไวน์ที่ดื่มพร้อมอาหาร (table wine) มีประมาณ 10 – 14 % และเบียร์ปกติ (regular beer) มีประมาณ 5 % เพราะความแตกต่างของความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเครื่องดื่มแต่ละชนิดดังกล่าว ภัยพิบัติหรือบารัจึงจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยปรับปริมาณแอลกอฮอล์ต่อ 1 เสิร์ฟ หรือเรียกว่า 1 ดื่มมาตรฐาน

ในแคนาดา 1 ดื่มมาตรฐาน หมายถึง

เบียร์ปกติ	ปริมาณ 12 ออนซ์ หรือ 341 ม.ล.
ไวน์ที่ดื่มพร้อมอาหาร	ปริมาณ 5 ออนซ์ หรือ 142 ม.ล.
ไวน์เข้มข้น	ปริมาณ 3 ออนซ์ หรือ 85 ม.ล.
สุรา	ปริมาณ 1.5 ออนซ์ หรือ 43 ม.ล.

จำไว้ว่า ดื่มมาตรฐาน คือ ปริมาณเครื่องดื่มที่เป็นมาตรฐาน โดยไม่คำนึงว่าเครื่องดื่มนั้นจะเป็นเบียร์ ไวน์ หรือสุรา ผลกระทบที่เกิดต่อคุณไม่ได้เกิดจากชนิดของเครื่องดื่ม แต่เกิดจากปริมาณแอลกอฮอล์ที่คุณดื่มต่างหาก

แอลกอฮอล์เป็นสารเสพติดประเภทใด

หลายคนอาจเข้าใจผิดว่าแอลกอฮอล์เป็นการกระตุ้น เพราะหลังดื่มไปสัก 2 – 3 ดื่มแล้ว ผู้ดื่มมักรู้สึกว่าคุณควบคุมตัวเองไม่ได้ และเริ่มที่จะกล้าพูดมากขึ้น แต่ความจริงแล้วแอลกอฮอล์เป็นสารประเภทกดประสาท มันจะทำให้สมองทำงานช้าลง และส่งผลกระทบต่ออารมณ์และความสามารถในการคิดและการกระทำของคุณ

โดยทั่วไป การดื่ม 1 – 2 ดื่มมาตรฐานจะช่วยให้คุณผ่อนคลาย ซึ่งความรู้สึกผ่อนคลายนี้เองที่ช่วยให้คุณเข้าถึงคนหมู่มากได้ดีขึ้น หรือให้ผลดีเมื่อคุณต้องการจะผ่อนคลายหลังจากงานหนัก

แต่เมื่อคุณดื่มมากเกินไป โดยเฉพาะเมื่อคุณดื่มอย่างรวดเร็วด้วย เช่น ดื่มมากกว่า 1 ดื่มมาตรฐานต่อ 1 ชั่วโมง ผลในการกดประสาทจะเพิ่มมากขึ้น คุณอาจพูดอ้อแอ้ เดินไม่ตรงทาง เริ่มสับสนทำอะไรโดยขาดสติ ซึ่งอาจทำให้คุณทำสิ่งที่น่าละอายได้ ถ้าคุณดื่มปริมาณมากๆ ในช่วงสั้นๆ เช่น 10 – 15 ดื่มมาตรฐานใน 1 ชั่วโมง คุณอาจเข้าชั้นโคมาหรืออาจเสียชีวิตได้ การดื่มในปริมาณที่มากเกินไปและรวดเร็วเกินไปเป็นอันตรายต่อสุขภาพและความเป็นปกติสุขของคุณ ไม่ใช่แค่ปริมาณและความเร็วในการดื่มเท่านั้น ที่ส่งผลกระทบต่อคุณยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่สำคัญอีก ได้แก่

- อายุและเพศของคุณ
- น้ำหนักของคุณ
- ความต้านทานของคุณที่มีต่อแอลกอฮอล์
- ช่วงเวลาของวัน
- การดื่มขณะท้องว่างหรือท้องอืด
- คุณกำลังเหนื่อยหรือเป็นปกติ
- คุณกำลังใช้สารเสพติดหรือยาชนิดอื่นๆ อยู่ด้วยหรือไม่

การผสมผสานกันของปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ จะทำให้แอลกอฮอล์ส่งผลต่อคุณแตกต่างกัน ดังนั้นจึงเป็นการยากที่จะคาดเดาว่าแอลกอฮอล์จะมีผลต่อคุณอย่างไรในช่วงเวลานั้นๆ

ร่างกายกำจัดแอลกอฮอล์ออกไปได้อย่างไร

แอลกอฮอล์จะถูกดูดซึมอย่างรวดเร็วจากกระเพาะอาหารเข้าสู่กระแสเลือด จากนั้นเลือดจะส่งผ่านแอลกอฮอล์ไปยังอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย โดยเฉพาะส่วนที่มีน้ำเป็นองค์ประกอบในปริมาณที่สูง ได้แก่ ตับ สมอง หัวใจ ปอด ตับอ่อน ม้าม อวัยวะสืบพันธุ์ กล้ามเนื้อ ไชกระดูก และผิวหนัง ตับจะทำหน้าที่ทำลายแอลกอฮอล์ เพื่อให้ร่างกายจะได้สามารถขับมันออกไปได้ ตับที่แข็งแรงจะต้องใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง จึงจะทำลายแอลกอฮอล์ 1 ดื่มมาตรฐานได้หมด

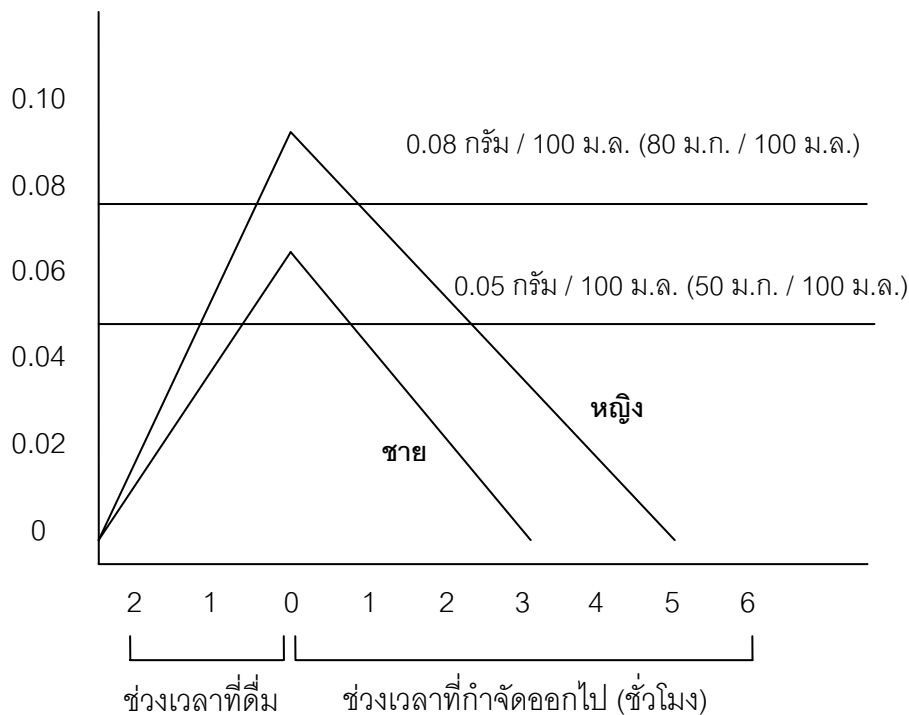
เปอร์เซ็นต์ของแอลกอฮอล์ที่อยู่ในกระแสเลือดเรียกว่า “ความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือด” (blood alcohol concentration – BAC) BAC และระดับการเป็นพิษจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับปริมาณแอลกอฮอล์และความเร็วของการดื่ม

ผู้หญิง จะมีแนวโน้มที่จะมี BAC สูงกว่าผู้ชาย เมื่อดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่เท่าๆ กัน ทั้งนี้ เป็นเพราะร่างกายของผู้หญิงมีน้ำน้อยกว่า แต่มีไขมันมากกว่าผู้ชาย ซึ่งการที่ร่างกายของผู้ชายมีน้ำ มากกว่าทำให้แอลกอฮอล์เจือจางมากกว่านั่นเอง

ตารางต่อไปนี้ แสดงระดับ BAC ในชายและหญิงที่มีส่วนสูงและน้ำหนักใกล้เคียงกัน และดื่ม เบียร์ 4 แก้วเท่าๆ กัน ในช่วงเวลา 2 ชั่วโมง จะเห็นได้ว่าผู้หญิงมี BAC สูงกว่าผู้ชาย และผู้หญิงจะใช้ เวลานานกว่าในการกำจัดแอลกอฮอล์ออกจากร่างกายด้วย นั่นคือ ต้องใช้เวลานานถึง 6 ชั่วโมง ส่วน ผู้ชายใช้เวลาเพียง 4 ชั่วโมงเท่านั้น

ความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือด

เปรียบเทียบระหว่างชายและหญิงที่มีน้ำหนัก ส่วนสูง และดื่มในปริมาณที่เท่ากัน
BAC กรัม / 100 ม.ล. (เบียร์ 4 แก้ว ใน 2 ชั่วโมง)



ทั้งชายและหญิง จะต้องระวังระดับของ BAC ที่เกินกว่าที่กฎหมายกำหนด ในการขับรถใน ออนตาริโอ แคนาดา นักดื่มที่ถูกจับขณะขับรถโดยมี BAC 50 ม.ก./ 100 ม.ล. จะถูกยึดใบขับขี่ เป็น เวลา 24 ชั่วโมง แต่ถ้าเกินกว่า 80 ม.ก. / 100 ม.ล. ผู้ขับขี่จะถูกขอหาขับรถโดยประมาท ซึ่งถือเป็น ข้อหาที่ร้ายแรงมาก

โปรดจำไว้ว่า วิธีเดียวที่จะลดระดับ BAC ได้ คือ การหยุดดื่ม หรือทิ้งเวลาในการดื่ม ให้ช้าลงเท่านั้น เพราะร่างกายต้องการเวลาเพื่อกำจัดแอลกอฮอล์ออกไป

แอลกอฮอล์ทำให้อ้วนได้หรือไม่

ผู้ที่ให้ความสำคัญกับการควบคุมน้ำหนัก และการบริโภคอาหารที่ถูกส่วน ควรรู้ว่า แอลกอฮอล์มีแคลอรีสูง และไม่มีคุณค่าทางอาหาร แอลกอฮอล์ 1 ดื่มมาตรฐาน มีแคลอรีประมาณ 100 แคลอรี เมื่อผสมแอลกอฮอล์กับเครื่องดื่มอื่นๆ ที่ไม่ใช่น้ำเปล่า ก็เท่ากับว่าได้เพิ่มแคลอรีให้มากขึ้นกว่าเดิมด้วย ดังนั้น เมื่อใดที่ดื่ม ก็เพิ่มแคลอรีเข้าไปจำนวนมาก โดยไม่มีคุณค่าทางอาหารอยู่เลย

จะเป็นอันตรายหรือไม่ที่จะผสมแอลกอฮอล์กับสารเสพติดอื่นๆ

แอลกอฮอล์จะมีปฏิกริยากับสารเสพติดหลายๆ ชนิด ได้แก่ ยาต้านเศร้า ยากระตุ้นประสาท และยาที่แพทย์สั่งโดยทั่วไป แม้คุณจะมีแอลกอฮอล์เพียงเล็กน้อยกับสารเสพติดอย่างใดอย่างหนึ่งดังกล่าว จะทำให้เกิดผลร้ายแรงต่อร่างกายและการทำงานของสมอง ดังนั้น คำแนะนำที่ดีที่สุด คืออย่าผสมเป็นอันขาด

การผสมแอลกอฮอล์กับยากดประสาทอื่นๆ เช่น ยานอนหลับ หรือยากล่อมประสาทอาจทำให้เกิดผลที่เสริมกันฤทธิ์ของยาทั้งคู่จะเพิ่มมากขึ้น ทำให้คุณรู้สึกมึนเมาอย่างหนัก หรืออาจหมดสติหรือถึงกับเสียชีวิตได้

การใช้สารกระตุ้น เช่น คาเฟอีน โคเคน และแอมเฟตามีน หลังจากดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้เกิดอาการตาข้างและตื่นตัวมากกว่าปกติ ซึ่งอาจทำให้เข้าใจผิดว่าหายเมา ความเชื่อที่ว่าการดื่มกาแฟแก้วๆ จะช่วยให้สร่างเมานั้น เป็นความเชื่อที่ผิด

ยาบางชนิดทำให้เกิดผลข้างเคียง เช่น เป็นตะคริว อาเจียน หรือปวดศีรษะ

เอกสารอ้างอิง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการให้การปรึกษาสำหรับผู้ประสบปัญหาแอลกอฮอล์. 2547. หน้า 53 – 56.

กิจกรรม
ความรู้เกี่ยวกับแอลกอฮอล์ และ ปริมาณการดื่มที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ
ใบความรู้ที่ 2
ผลที่ตามมาจากการได้รับพิษจากแอลกอฮอล์ และการขาดแอลกอฮอล์

การได้รับพิษจากแอลกอฮอล์ (Alcohol Intoxication)

- ลักษณะทางคลินิก ได้แก่ ภาวะซีมเส้ำในระดัที่รู้ตัว (เริ่มจากอาการซีม ไปจนถึงโคม่า) เดินเซ (Ataxia) และการกดทางเดินหายใจ
- เสี่ยงจากการสำลักเมื่ออาเจียน และการขาดอากาศหายใจ (Asphyxiation)
- อาจเสียชีวิตถ้าความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือดมากกว่า 0.4 กรัม %

การขาดแอลกอฮอล์

- เกิดขึ้นเมื่อผู้ติดแอลกอฮอล์หยุดดื่มกะทันหัน เช่น ช่วงที่ต้องเข้าโรงพยาบาลด้วยกรณีฉุกเฉิน เป็นต้น
- อาการที่เกิดจากการทำงานหนักมากเกินไปของระบบประสาทส่วนกลาง ได้แก่ อาการสั่นเหงื่อออกมาก วิตกกังวล กระวนกระวาย วอกแวก ไม่มีสมาธิ
- มีอาการชักแบบเกร็งกระตุก (Tonic – clonic fits) เกิดขึ้นประมาณ 3% ของผู้ป่วย
- อาการขาดแอลกอฮอล์อย่างรุนแรง จะพัฒนาไปสู่อาการสับสน (Delirium tremens หรือ DTs) ซึ่งจะสังเกตได้จากอาการไม่อยู่นิ่ง สับสน หวาดระแวง และเห็นภาพหลอน

อาการชักเนื่องจากขาดแอลกอฮอล์

- มักจะเกิดขึ้นในช่วงของการขาดแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะในช่วง 48 ชั่วโมงแรก
- มีอาการชักแบบเกร็งกระตุก (Tonic – clonic fits) ทั้งตัว ไม่ได้เป็นเฉพาะที่ และมักจะเกิดเพียงครั้งเดียว
- สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการชัก ได้แก่ การได้รับพิษแอลกอฮอล์อย่างรุนแรง น้ำตาลในเลือดต่ำ และได้รับอุบัติเหตุที่ศีรษะ

อาการแทรกซ้อนทางกายที่เกิดจากการใช้แอลกอฮอล์

โรคตับที่เกิดจากแอลกอฮอล์

- เป็น 1 ใน 10 ของสาเหตุการตายที่สำคัญ ในประเทศที่พัฒนาแล้วหลายประเทศ
- มี 3 รูปแบบหลักๆ ได้แก่ มีไขมันสะสมในตับ ตับอักเสบจากแอลกอฮอล์ โดยทั่วไปจะมีผลตามมาไม่มากนัก มักไม่แสดงอาการรุนแรง แต่อาจทำให้เกิดอาการปวดท้องและอาเจียนได้

- ตับอักเสบจากแอลกอฮอล์ จะมีความรุนแรงมากขึ้น อาการที่ปรากฏ ได้แก่ ดีซ่าน มีไข้ ปวดที่ช่องท้องด้านขวา บางครั้งมีน้ำในช่องท้อง (ascites) โดยมีอัตราการเสียชีวิต 5 – 20 %
- ตับแข็ง คือการที่ตับมีการเปลี่ยนแปลงอย่างถาวร ผู้ป่วยจะมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร หรือตับวายและมีน้ำในช่องท้อง (Hepatic decompensation with ascites), Encephalopathy หรือ Variceal haemorrhage โดยมีอัตราการเสียชีวิต 50% ของตับแข็ง

ตับอ่อนอักเสบจากแอลกอฮอล์

- ตับอ่อนอักเสบเฉียบพลัน ผู้ป่วยจะมีอาการปวดบริเวณส่วนกลางของช่องท้อง ซึ่งอาการปวดจะมีได้หลายระดับ คลื่นไส้ อาเจียน ในรายที่รุนแรงจะมีการสูญเสียของเหลว ทำให้เกิดอาการความดันโลหิตต่ำและไตวายได้
- ตับอ่อนอักเสบเรื้อรัง จะมีอาการปวดเรื้อรังบริเวณช่องท้องส่วนบน และน้ำหนักลด อาจมีอาการผิดปกติของต่อมมีท่อ (Exocrine deficiency) เช่น ถ่ายขาว (Steatorrhoea) และความผิดปกติของต่อไร้ท่อ (Endocrine deficiency) เช่น เบาหวาน (Diabetes mellitus) ร่วมด้วย

กระเพาะอาหารอักเสบและแผลในกระเพาะอาหาร

- แอลกอฮอล์จะทำให้เกิดการดูดซึมกรดไฮโดรคลอริกกลับคืน โดยผ่านเยื่อบุหลอดอาหารและกระเพาะอาหาร
- กระเพาะอาหารอักเสบเฉียบพลัน เกิดจากการดื่มในปริมาณมากเกินไป ซึ่งจะทำลายสารเคลือบกระเพาะอาหารและทำให้เกิดแผลได้
- แผลที่กระเพาะอาหารและลำไส้ จะเกิดได้จากการใช้แอลกอฮอล์ที่เป็นอันตรายอย่างมาก
- การติดแอลกอฮอล์จะทำให้เกิดอาการแทรกซ้อนต่างๆ เช่น กระเพาะทะลุ หรือตกเลือดได้

มะเร็งทางเดินอาหารและลำไส้

- การเกิดมะเร็งที่ปาก ลิ้น ลำคอ และหลอดอาหาร จะมีความสัมพันธ์สูงกับการบริโภคแอลกอฮอล์ที่เป็นอันตรายอย่างมาก
- ส่วนมะเร็งลำไส้ใหญ่ (Colorectal carcinoma) จะมีความสัมพันธ์ไม่มากนักกับการบริโภคแอลกอฮอล์ที่ก่อให้เกิดอันตราย

โรคหัวใจและหลอดเลือดที่เกี่ยวข้องกับแอลกอฮอล์

- กล้ามเนื้อหัวใจที่ผิดปกติจากแอลกอฮอล์ (Alcoholic cardiomyopathy) เป็นความผิดปกติที่ไม่พบบ่อยนัก มักพบในกลุ่มผู้ชายวัยกลางคน โดยจะค่อยๆ มีอาการของหัวใจล้มเหลว นอนราบไม่ได้

บวมที่เท้า (Dyspnoea and peripheral oedema) และหัวใจห้องบนเต้นผิดจังหวะ (Atrial fibrillation)

- หัวใจเต้นผิดจังหวะ (Atrial and ventricular arrhythmias) จะเกิดขึ้นในระหว่างการได้รับพิษของแอลกอฮอล์และการขาดแอลกอฮอล์ โดยไม่มีอาการของกล้ามเนื้อหัวใจที่ผิดปกติ (Myocardial dysfunction)

- Arrhythmias อาจเกิดจากการดื่มในปริมาณมากในโอกาสพิเศษ (หรือที่เรียกว่า “อาการโรคหัวใจในวันหยุด”)

- โรคความดันโลหิตสูง จะมีความเกี่ยวข้องกับการบริโภคแอลกอฮอล์ที่ก่อให้เกิดอันตรายประมาณ 20 – 30 % ความดันโลหิตจะลดลงสู่ระดับปกติได้เมื่อหยุดดื่ม ในกรณีที่ผู้ป่วยมีปัญหาควบคุมความดันโลหิตสูงไม่ค่อยได้ ควรคำนึงว่าผู้ป่วยอาจกำลังใช้แอลกอฮอล์ในทางที่ผิดอยู่ก็ได้

- การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่น้อยกว่าปริมาณที่จะทำให้เกิดอันตรายอย่างมาก อาจช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดได้

- การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่เหมาะสมจะช่วยเพิ่ม HDL – cholesterol ซึ่งจะระงับเอนไซม์ Thromboxane และการลดการเกาะตัวของเกร็ดเลือด (Platelet aggregation) และเพิ่มการละลายตัวของลิ่มเลือด (Clot lysis)

โรคทางเดินหายใจ

- อาการปอดบวมจากการสำลัก (Aspiration pneumonia)
- ปอดบวมเนื่องจากเชื้อนิวโมเนียคอคคัส Lobar (pneumococcal) pneumonia
- วัณโรคปอด (Pulmonary tuberculosis)

โรคของระบบกล้ามเนื้อและกระดูก

- กล้ามเนื้ออักเสบเฉียบพลัน (Acute myopathy) จะมีอาการปวดบวม กดเจ็บ และเสียสมดุลเมื่อถูกกดทับเป็นเวลานานๆ

- กล้ามเนื้อลายละลายเฉียบพลัน (Acute rhabdomyolysis) เป็นอาการที่รุนแรงมากที่สุด และอาจมีอาการแทรกซ้อนจากไตวายได้

- กระดูกสันหลังพรุนเป็นผลให้มีอาการปวดหลัง เกิดการหักยุบตัวของกระดูกสันหลัง และมักเกิดร่วมกับการติดยาที่มีอนุพันธ์ของฝิ่นเป็นองค์ประกอบ

- โรคเก๊าท์ โรคนี้ได้มีการค้นพบมาหลายศตวรรษแล้วว่าเป็นอาการแทรกซ้อนอย่างหนึ่งจากการใช้แอลกอฮอล์ในทางที่ผิด เกิดจากการสะสมของกรดยูริก

ความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ (Endocrine) และการเผาผลาญ (Metabolic)

- Alcoholic pseudo – Cushing's syndrome เกิดจากการผลิตกลูโคคอร์ติคอยด์มากผิดปกติ จะทำให้มีอาการบวมที่บริเวณใบหน้า เป็นโรคอ้วน และความดันโลหิตสูง
- การเสื่อมของฮอร์โมนเพศ (Gonadal atrophy) จะมีผลทั้งสองเพศ นั่นคือ ทำให้เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ และลดการผลิตสเปิร์มในผู้ชาย ทำให้เกิดความผิดปกติที่อัณฑะ และรังไข่ โดยจะก่การทำงานของไฮโปทาลามัส และพิทูอิทารี

ความผิดปกติของเลือดที่เกิดจากแอลกอฮอล์

- เม็ดเลือดแดงโตกว่าปกติ (Macrocytosis) พบได้ใน 50 % ของผู้ติดแอลกอฮอล์ เนื่องจากการขาดโฟเลต
- เกร็ดเลือดน้อย (Thrombocytopenia) เกิดจากไขกระดูกเป็นพิษ (ในผู้ป่วยโรคตับเรื้อรัง) และมีอาการม้ามโต (Hypersplenism)

อาการแทรกซ้อนทางจิตประสาทเนื่องจากการใช้แอลกอฮอล์

ความบกพร่องทางสติปัญญา

- ความบกพร่องทางสติปัญญาและการเคลื่อนไหว จะเกิดขึ้นหลังจากการดื่มในแต่ละครั้ง ซึ่งจะขึ้นอยู่กับปริมาณการดื่มในครั้งนั้นๆ ด้วย
- ความจำเสื่อมแบบไปข้างหน้า (Anterograde amnesia) หลังการดื่มในปริมาณมากๆ

สมองถูกทำลายเนื่องจากการใช้แอลกอฮอล์

- ความบกพร่องด้านความจำ ซึ่งรูปแบบที่รุนแรงที่สุดคือ Korsakoff syndrome มีความสัมพันธ์กับการขาดไทอามีน ร่วมกับการได้รับพิษจากแอลกอฮอล์ โดยจะมีอาการความจำเสื่อมในระยะสั้น แต่จะรักษาความจำระยะยาวและการคิดย้อนอดีตได้ดีกว่า
- อาการผิดปกติที่สมองส่วนหน้า (Frontal lobe syndrome) ทำให้เกิดความบกพร่องในด้านการคิดรวบยอด การวางแผน และการจัดระบบ
- การฝ่อของสมองส่วนซีรีเบลลัม (Cerebella atrophy) ทำให้เกิดการเดินเซ (ataxia) ทรงตัวได้ไม่ดี
- ภาวะหลอดเลือดใต้เยื่อหุ้มสมอง (Subdural haematoma) ทั้งเฉียบพลันและเรื้อรัง อาจเกิดหลังจากมีอุบัติเหตุที่ศีรษะ ซึ่งอาจถูกมองข้ามไปเนื่องจากการได้รับพิษจากแอลกอฮอล์

อันตรายของหลอดเลือดสมอง (Stroke)

- เส้นเลือดในสมองแตก (Haemorrhagic stroke) มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับการบริโภคแอลกอฮอล์ที่ก่อให้เกิดอันตราย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการดื่มในปริมาณมากๆ ในคราวเดียวกัน
- หลอดเลือดสมองอุดตัน (Thrombotic stroke) มีความสัมพันธ์กับการดื่มที่ก่อให้เกิดอันตรายติดต่อกันเป็นเวลานาน

เส้นประสาทส่วนปลายพิการ (Peripheral neuropathy)

- จะมีอาการชาตามเท้า รู้สึกหนาเหมือนใส่ถุงมือถุงเท้า (Dysaesthesiae and paraesthesiae in a “glove and stocking” distribution) หรือกล้ามเนื้ออกกลุ่ม Proximal หรือ Datal อ่อนกำลัง การฟื้นตัวจะช้ามาก ประมาณ 1 ปี แม้ว่าจะหยุดดื่มอย่างสิ้นเชิงแล้วก็ตาม

บาดแผล

- การบาดเจ็บที่ศีรษะ
- ชีโครงหัก
- กระดูกขนาดยาวหัก

ผลของแอลกอฮอล์ต่อตัวอ่อนในครรภ์

- ในปัจจุบันพบว่า เป็น 1 ใน 2 สาเหตุที่พบบ่อยที่สุดของการเกิดภาวะปัญญาอ่อนในประเทศที่พัฒนาแล้วหลายประเทศ
- ค่าเฉลี่ย IQ ของเด็กที่ได้รับผลกระทบจากแอลกอฮอล์จะอยู่ที่ 70 และจะไม่มีพัฒนาการทางด้านสติปัญญาเพิ่มขึ้นตามวัย
- ใบหน้าจะมีลักษณะเฉพาะ ได้แก่ สันจมูกยุบ ริมฝีปากบางผิดปกติ ไม่มีกระดูกอ่อนที่ก้นโพรงจมูก (Philtrum) และระดับหูทั้งสองข้างต่ำกว่าปกติ
- พบความผิดปกติของหัวใจได้บ่อย

อาการแทรกซ้อนทางสังคมที่เกิดจากการใช้แอลกอฮอล์

ครอบครัวและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

- เสียเพื่อน
- ทำลายความสัมพันธ์กับคู่สมรส และความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดอื่นๆ
- การแยกกันอยู่ หรือการหย่าร้าง

อาชีพ

- ไม่ได้รับการเลื่อนตำแหน่ง
- ถูกลดตำแหน่ง
- ถูกไล่ออก
- ว่างงาน

เศรษฐกิจ

- ขาดรายได้ประจำที่เคยได้จากการทำงาน
- เงินทองไม่พอใช้
- เป็นหนี้การพนัน
- ถูกขโมย ถูกหลอกลวง

กฎหมาย

- ผ่าฝืนกฎหมายที่ห้ามดื่มสุรา หรือเสพยาขณะขับรถ
- ถูกยึดใบอนุญาตขับขี่
- มีคดีเกี่ยวกับทรัพย์สิน
- ถูกทำร้ายร่างกาย
- ฆ่าตัวตาย
- ทอดทิ้ง ไม่เลี้ยงดูเด็ก
- ขายบริการทางเพศ

เอกสารอ้างอิง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการให้คำปรึกษาสำหรับผู้ประสบปัญหา แอลกอฮอล์. 2547. หน้า 57 – 61.

กิจกรรม
ความรู้เกี่ยวกับแอลกอฮอล์ และ ปริมาณการดื่มที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ
ใบความรู้ที่ 3.1
แค้ไหนถึงเรียกว่าดื่มมากเกินไป

“มากเกินไป” หมายถึง การดื่มที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ ปัญหาความสัมพันธ์ ปัญหาการงาน และหน้าที่ความรับผิดชอบของคุณ และเป็นการดื่มที่เป็นอันตรายต่อความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่นด้วย

คำถามต่อไปนี้จะช่วยให้คุณคำนึงถึงคำตอบที่ดีกว่า คือ

- แค้ไหนถึงจะเรียกว่ามากเกินไปสำหรับสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ?
- แค้ไหนถึงจะเรียกว่ามากเกินไปเมื่อดื่มเป็นประจำติดต่อกันเป็นเวลานานๆ ?

การดื่มมากเกินไปในบางโอกาส

ยังไม่มีกฎที่ชัดเจนว่าแค้ไหนถือว่ามากเกินไปในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปริมาณและความเร็วที่ดื่ม กับโอกาสที่ดื่มด้วย เช่น อาจเกิดอันตรายได้ถ้าดื่มแอลกอฮอล์ก่อนขับรถ หรือขณะทำงานกับเครื่องจักร หรือในช่วงที่กำลังเลี้ยงเด็ก แต่ในบางกรณี ก็อาจดื่มได้หลายดื่มโดยไม่เกิดอันตราย เช่น ในงานเลี้ยงสังสรรค์ภายในครอบครัวที่บ้านของตนเอง เป็นต้น

การดื่มมากเกินไปในสถานการณ์หนึ่ง อาจทำให้มีผลทางลบตามมาอีกมาก ซึ่งผลที่ตามมาบางอย่าง แม้มันจะอยู่กับตนเองไม่นาน เช่น อាកาเมาค้าง หรืออากาไม่สบายกายบางอย่าง แต่อากาเหล่านี้ อาจส่งผลเสียร้ายแรงต่อหน้าที่ความรับผิดชอบต่อความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น ในช่วงต่อไป จะมีรายละเอียดเกี่ยวกับอากาท่างกายที่นักดื่มมักจะพบเสมอเมื่อดื่มมากเกินไป

ผลทางลบอย่างรุนแรงที่ตามมาจากการดื่มแอลกอฮอล์ ได้แก่ การได้รับบาดเจ็บสาหัสจากอุบัติเหตุ จำไว้ว่าความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือดในระดับสูง จะทำให้หย่อนความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเอง ทำให้การคิดและการตัดสินใจไม่ดีและง่วงซึม ซึ่งจะทำให้มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดอุบัติเหตุ หรือเกิดปัญหาร้ายแรงอื่นๆ ที่มักเกิดขึ้นอย่างกะทันหันและส่งผลกระทบที่ร้ายแรงเกินคาด

การดื่มเป็นประจำเป็นเวลานานๆ

การดื่มเป็นประจำเป็นเวลานานๆ ทำให้เกิดปัญหาได้มากมายหลายแบบ ปัญหาหนึ่งที่รุนแรงคือ การติดสุรา การดื่มไปเรื่อยๆ จะเกิดการสะสมของแอลกอฮอล์ทำให้เกิดผลเสียขึ้น เช่น ตับจะถูกทำลายเมื่อดื่มจัด แต่กว่าตนจะรู้สึกตัวก็ต้องใช้เวลาเป็นเดือนๆ หรือเป็นปีๆ

รายงานการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การดื่มโดยเฉลี่ยมากกว่าวันละ 4 ดื่มในผู้ชาย หรือมากกว่า 3 ดื่มต่อวันในผู้หญิง จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรคตับแข็ง แผลในกระเพาะอาหาร และมะเร็งบางชนิดอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหารุนแรงที่จะเกิดขึ้นหลังจากที่ดื่มจัดติดต่อกันเป็นเวลาหลายปี งานวิจัยยังแสดงให้เห็นด้วยว่า การดื่มจัดยังทำให้อายุขัยเฉลี่ยของชายและหญิงลดลงอีกหลายปีด้วย

นักดื่มหลายคนที่เคยดื่มวันละ 5 – 7 ดื่ม และมีปัญหามากกว่า 5 ปี นั้น มักจะยังไม่ได้มีปัญหาสุขภาพขั้นร้ายแรง ส่วนใหญ่จะมีปัญหาครอบครัวและปัญหาการงานมากกว่า ซึ่งปัญหาเหล่านี้จะทวีความรุนแรงมากขึ้นถ้าพวกเขาไม่เปลี่ยนนิสัยการดื่ม เมื่อพวกเขามาเข้าร่วมโปรแกรมนี้ ผู้มีระดับการติดแอลกอฮอล์อย่างรุนแรงจะถูกส่งต่อไปรับการบำบัดรักษาจากผู้เชี่ยวชาญต่อไป

ตารางต่อไปนี้จะแสดงถึงผลที่เกิดจากการดื่มจัดในช่วงต้นๆ และการพัฒนาต่อไปเป็นปัญหาที่รุนแรงมากขึ้น นักดื่มที่ดื่มจัดมักจะพบสัญญาณเตือนเหล่านี้ และพวกเขาควรจะมีมือแก้ไขเสียก่อน ที่จะกลายเป็นปัญหาที่รุนแรงต่อไป

นักดื่มส่วนใหญ่จะเคยประสบกับสัญญาณเตือนเหล่านี้มาเป็นเวลาประมาณ 1 ปี ก่อนที่จะเข้าร่วมโปรแกรมนี้ การพิจารณาตารางต่อไปนี้จะช่วยให้เกิดแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนนิสัยการดื่มเสียใหม่ ลองสำรวจดูว่าตนเองเคยได้รับสัญญาณเตือนทำงานนี้มาก่อนหรือไม่

สัญญาณเตือน	ปัญหาที่รุนแรง
- ซึ่ลึ้ม	- สูญเสียความทรงจำอย่างถาวร
- ตรวจพบความผิดปกติของตับ	- ตับแข็ง
- กระเพาะอาหารไม่ดี มักมีอาการคลื่นไส้อาเจียน	- เลือดออกในกระเพาะอาหาร
- ทะเลาะกับคนในครอบครัวเนื่องจากมีปัญหากการดื่ม	- ครอบครัวแตกแยก
- พลาดโอกาสในการทำงาน มาทำงานสาย เมื่อดังในที่ทำงาน	- ตกงาน
- ผลการเรียนตกต่ำ	- ต้องออกจากโรงเรียน
- พฤติกรรมหุนหันพลันแล่น	- ทำร้ายผู้อื่นขณะดื่ม
- เมมาแล้วขับ	- ถูกจับด้วยข้อหาขับรถประมาท
- ดื่มจัดบ่อยๆ	- ดื่มจัดจนขาดไม่ได้
- ใช้จ่ายเงินมากกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	- เป็นหนี้สิน
- ต้องดื่มเพื่อคลายเครียด	- ติดแอลกอฮอล์อย่างรุนแรง

แนวทางในการลดความเสี่ยงและการหลีกเลี่ยงปัญหาจากการดื่ม

ถ้าการดื่มทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ มีปัญหาความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด หรือปัญหาด้านหน้าที่ความรับผิดชอบหรือการดื่มทำให้ตนเองและผู้อื่นไม่ปลอดภัย นั้นแสดงว่ามีการดื่มมากเกินไปแล้ว แนวทางต่อไปนี้จะช่วยให้นักดื่มลดความเสี่ยงจากการดื่ม และสามารถหลีกเลี่ยงปัญหาที่จะเกิดจากการดื่มได้

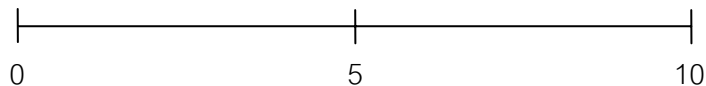
1. ไม่ดื่มเลยในสถานการณ์ต่อไปนี้
 - ก่อนขับรถหรือก่อนทำงานที่เสี่ยงต่อความปลอดภัยของตนเองและคนอื่น ๆ
 - เมื่อกำลังใช้ยาตามแพทย์สั่ง ซึ่งอาจเกิดปฏิกิริยาทางลบเมื่อผสมกับแอลกอฮอล์
 - ถ้ามีปัญหาสุขภาพที่จะทรุดหนักลงถ้าดื่มแอลกอฮอล์
 - ตั้งครรภ์หรืออยู่ระหว่างให้นมบุตร (แม้ยังไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ ที่ระบุว่า การดื่มเป็นครั้งคราวจะเป็นอันตรายต่อทารก แต่ก็ขอแนะนำให้อย่าประมาท และอย่าดื่มเลยจะดีกว่า)
2. ไม่ดื่มทุกวัน
3. ไม่ดื่มมากกว่า 4 ดื่มต่อวันสำหรับผู้ชาย และไม่มากกว่า 3 ดื่มต่อวันสำหรับผู้หญิง
4. ไม่ดื่มเกิน 1 ดื่มต่อชั่วโมง
5. ไม่ดื่มเกินกว่า 12 ดื่มในแต่ละสัปดาห์สำหรับผู้ชาย หรือ 9 ดื่มสำหรับผู้หญิง ทั้งนี้ นักดื่มที่ประสบความสำเร็จในการดื่มให้น้อยลงเมื่อเข้าโปรแกรมนี้ มักจะควบคุมการดื่มให้อยู่ในปริมาณที่น้อยกว่า 10 ดื่มต่อสัปดาห์เท่านั้น

เอกสารอ้างอิง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการให้การปรึกษาสำหรับผู้ประสบปัญหา แอลกอฮอล์. 2547. หน้า 62 – 64.

กิจกรรม
ความรู้เกี่ยวกับแอลกอฮอล์ และ ปริมาณการดื่มที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ
ใบความรู้ที่ 3.2
เทคนิคการดื่มอย่างฉลาดแบบไม่ติดลม

ถ้าคุณจะดื่มเหล้า → ลองถามตัวเอง ด้วยคำถาม 3 ข้อ

1. ตอนนี้ฉันมีความรู้สึกลอยๆ ดื่มมาก – น้อยแค่ไหน



2. ฉันต้องการดื่มจริงๆ หรือ

3. ทำไมฉันต้องดื่ม

คำตอบของคุณ คือ

ดื่ม	ไม่ดื่ม
<p>เทคนิคการดื่มแบบไม่ติดลม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. กินก่อนจิบ : กินอาหารรองท้องก่อนดื่ม 2. จิบแทนดื่ม : จิบเหล้าแบบช้าๆ แทนการดื่มแบบเร็ว อีกใหญ่ 3. จิบแบบเจือจาง : ดื่มเหล้าที่มีดีกรีน้อย ผสมมากๆ 4. จิบห่างๆ : เว้นระยะการดื่มให้ห่างที่สุด ต่อแก้ว และดื่มให้หมดแก้วก่อนเติมใหม่ 5. จิบอื่นๆ : ดื่มเครื่องดื่มอื่นๆ ที่ไม่มีแอลกอฮอล์ 	<p>เป็นการดีแล้วที่คุณเลือกคำตอบนี้ คุณมีเทคนิคในการที่จะไม่ดื่มได้ คือ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ปฏิเสธ - หลีกเลี้ยง - ทำตัวไม่ไหว - ปรับความคิดใหม่ - เปลี่ยนพฤติกรรม

เอกสารอ้างอิง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการให้การปรึกษาสำหรับผู้ประสบปัญหาแอลกอฮอล์. 2547. หน้า 14.

กิจกรรม
ความรู้เกี่ยวกับแอลกอฮอล์ และ ปริมาณการดื่มที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ
ใบความรู้ที่ 3.3
บัญญัติ 10 ประการ
สำหรับการดื่มอย่างฉลาดและขับอย่างปลอดภัย

1. หากทราบว่าต้องดื่มแล้วขับ ต้องจำกัดปริมาณการดื่มอย่างเข้มงวด ผู้ชายไทยไม่เกิน 2.5 ดื่มมาตรฐาน ผู้หญิงไทยไม่เกิน 1.5 ดื่มมาตรฐาน ใน 1 ชั่วโมงแรก แต่เพื่อให้มั่นใจว่าจะขับรถกลับบ้านได้อย่างปลอดภัยอย่าดื่มเลยดีที่สุด
2. อย่าเชิญชวนให้คนขับรถดื่มสุรา เพราะเกิดอุบัติเหตุขึ้นมา ทำลายทั้งตัวเขาและตัวเรา
3. ต้องระลึกเสมอว่า เราดื่มไปแล้วมากน้อยเท่าใด อย่าเปิดโอกาสให้ผู้อื่นเติมสุราในแก้วของเรา
4. ดื่มไม่ขับ ไป – กลับแท็กซี่ หรือเมื่อเห็นว่าเพื่อนไม่อยู่ในสภาพที่ขับรถได้ อายายอมให้คนเมาขับรถกลับบ้านเอง
5. หากไปดื่มฉลองกับเพื่อนๆ ควรกำหนดคนขับไว้ล่วงหน้า และคนขับต้องไม่ดื่มเลย
6. ต้องระวังเป็นพิเศษ สำหรับเครื่องดื่มบางประเภทที่เราไม่คุ้นเคย เพราะอาจมีแอลกอฮอล์มากกว่าที่คาดคิด
7. ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์ขณะท้องว่าง แต่ควรรับประทานอาหารรองท้องก่อนเสมอ
8. เลือกเครื่องดื่ม ผลไม้ ชา กาแฟ หรือที่ไม่มีแอลกอฮอล์ ดื่มสลับบ้าง เพื่อลดปริมาณแอลกอฮอล์
9. ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์ร่วมกับยา เพราะอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น
10. ขณะดื่มสุรา ควรหลีกเลี่ยงอาหารเค็มจัด รสจัด เพราะจะทำให้กระหายน้ำและดื่มมากยิ่งขึ้น

แผนกิจกรรมที่ 1.3 ความรู้เกี่ยวกับการลด และเลิกแอลกอฮอล์

1. ชื่อกิจกรรม การวางเป้าหมายในการลด และเลิกแอลกอฮอล์
2. วัตถุประสงค์
 - 2.1 เพื่อให้ผู้ถูกคุมความประพฤติวางเป้าหมายในการลดเลิกแอลกอฮอล์ได้
 - 2.2 เพื่อให้ผู้ถูกคุมความประพฤติสำรวจและวิเคราะห์ตัวกระตุ้นทั้งภายในและภายนอก ที่จะนำไปสู่การดื่มแอลกอฮอล์ได้ ตลอดจนการวางแผนหลีกเลี่ยง และจัดการตัวกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม
3. สำคัญ
 - เป้าหมายแบ่งเป็น 2 แบบ คือแบบหยุดดื่ม และแบบดื่มอย่างฉลาด
 - กลยุทธ์การดื่มให้น้อยลงได้อย่างไร และเคล็ดลับที่จะดื่มให้น้อยลงต่อไปได้เรื่อยๆ
 - ฝึกปฏิบัติการวางเป้าหมายในการลด / เลิกแอลกอฮอล์ในแบบบันทึก
 - สำรวจและวิเคราะห์ตัวกระตุ้นภายนอก และภายในที่จะนำไปสู่การดื่มแอลกอฮอล์ได้
 - การวางแผนหลีกเลี่ยง และการจัดการตัวกระตุ้นที่เหมาะสม
4. วิธีการอบรม การบรรยาย / สาธิตและการฝึกปฏิบัติ
5. สื่อ / อุปกรณ์ เอกสารประกอบการบรรยาย / ใบความรู้ที่ 1 การวางเป้าหมายในการลด และเลิกแอลกอฮอล์ / ใบความรู้ที่ 2 หยุดดื่ม – ดื่มอย่างฉลาด / ใบความรู้ที่ 3 เทคนิคการดื่มอย่างฉลาด / ใบความรู้ที่ 4 ตัวกระตุ้น / ใบกิจกรรมการวางเป้าหมายในการลด และเลิกแอลกอฮอล์ / ใบกิจกรรมแบบสำรวจตัวกระตุ้น / ใบกิจกรรมการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น
6. ระยะเวลาอบรม 1 ชั่วโมง
7. วิทยากร แพทย์ / พยาบาล / นักสังคมสงเคราะห์ / นักจิตวิทยา / เจ้าหน้าที่สาธารณสุข / พนักงานคุมประพฤติ
8. การประเมินผล
 - 8.1 สังเกตการมีส่วนร่วม
 - 8.2 การวางเป้าหมายในการลด เลิกแอลกอฮอล์ / การสำรวจตัวกระตุ้น / การวางแผนหลีกเลี่ยงและการจัดการตัวกระตุ้น
 - 8.3 แบบประเมินผลกิจกรรม

กิจกรรม : การวางเป้าหมายในการลด และเลิกแอลกอฮอล์

ใบความรู้ที่ 1

การวางเป้าหมายในการลดและเลิกแอลกอฮอล์

การวางเป้าหมายเป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะนำไปสู่วิธีการปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมายนั้น อย่างไรก็ตาม เป้าหมายอาจปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์และแรงจูงใจของผู้อื่นด้วย เราสามารถแบ่งเป้าหมายได้เป็น 2 แบบ คือ แบบหยุดดื่ม และแบบดื่มอย่างฉลาด

1. **แบบหยุดดื่ม** หากสมาชิกดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณไม่มากนัก ก็สามารถเริ่มต้นการหยุดดื่ม (Abstinent) ได้ในทันที พร้อมทั้งตั้งเป้าหมายหลัก คือการหยุดดื่มให้ได้แบบวิธีตั้งรับร่วมกับเป้าหมายรอง คือ การกำหนดกิจกรรมทดแทน เช่น การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา เป็นต้น สำหรับกรณีสมาชิกที่ดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก (อยู่ในกลุ่มผู้ติด) จำเป็นที่จะต้องได้รับการบำบัดทางการแพทย์ร่วมด้วย

2. **แบบดื่มอย่างฉลาด** หมายถึง การดื่มให้น้อยลงจนอยู่ในระดับที่มีความเสี่ยงน้อย ซึ่งโดยทั่วไปแล้วหมายถึงการดื่มดังต่อไปนี้

2.1 ผู้ชาย ไม่เกิน 4 ดื่มมาตรฐานต่อวัน รวมทั้งสัปดาห์ ไม่เกิน 12 ดื่มมาตรฐาน และควรมีวันที่ไม่ดื่มเลยอย่างน้อย 2 วัน

2.2 ผู้หญิง ไม่เกิน 2 ดื่มมาตรฐานต่อวัน รวมทั้งสัปดาห์ ไม่เกิน 8 ดื่มมาตรฐาน และควรมีวันที่ไม่ดื่มเลยอย่างน้อย 2 วัน

2.3 ผู้ป่วย / หญิงตั้งครรภ์ / การขับรถ / เล่นกีฬา ต้องหยุดดื่ม

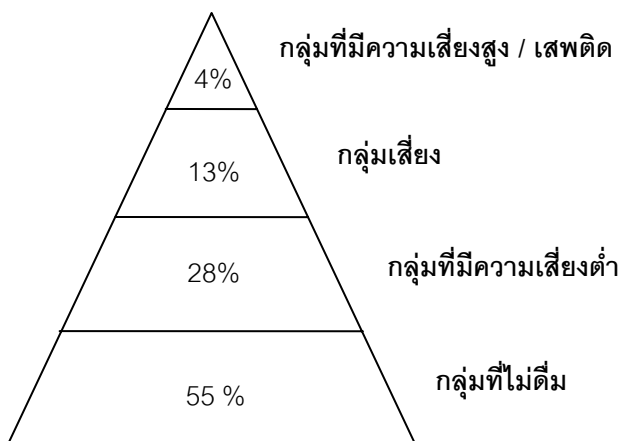
เอกสารอ้างอิง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการให้การปรึกษาสำหรับผู้ประสบปัญหาแอลกอฮอล์. 2547. หน้า 17 – 19.

กิจกรรม : การวางแผนเป้าหมายในการลด และเลิกแอลกอฮอล์
ใบความรู้ที่ 2
หยุดดื่ม – ดื่มอย่างฉลาด

1. Feedback – คุณกำลังเสี่ยงจากการดื่มแอลกอฮอล์อยู่หรือไม่ ?

คะแนน	ผลที่เกิดขึ้นที่พบได้บ่อย
0 - 7	<ul style="list-style-type: none"> - มีการผ่อนคลายมากขึ้น - ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ - ในบางสถานการณ์ แม้จะดื่มน้อยแต่ก็เสี่ยงต่ออันตรายได้ เช่น ขณะขับรถ ขณะตั้งครมภ์ เจ็บป่วยด้วยโรคบางอย่าง เป็นต้น - แม้การดื่มจัดเพียงบางครั้งบางคราว ก็อาจทำให้คุณเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้
8 – 12 (กลุ่มเสี่ยง)	<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 50%;">- อ่อนแรงลง <li style="width: 50%;">- ซึมเศร้าหรือเครียด <li style="width: 50%;">- นอนไม่หลับ <li style="width: 50%;">- เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ <li style="width: 50%;">- ความสัมพันธ์ของการเคลื่อนไหวไม่ดี <li style="width: 50%;">- เสี่ยงต่อการบาดเจ็บ <li style="width: 50%;">- ความสามารถในการคิดลดลง <li style="width: 50%;">- อันตรายต่อการขับรถ และการทำงานกับเครื่องจักร <li style="width: 50%;">- ความดันโลหิตสูง
13 + (กลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง หรือ กลุ่มติด)	<ul style="list-style-type: none"> - ความเสี่ยงทั้งหมดที่กล่าวข้างต้น - ตับ สมอง และความจำถูกทำลาย - การติดยา (ทางกายภาพ)

ลักษณะของคนที่ดื่มเป็นอย่างไร ?






2. คุณเคยคิดที่จะเปลี่ยนแปลงการดื่มของคุณบ้างไหม ?

3. คุณจะได้รับประโยชน์อะไรบ้าง ถ้าคุณดื่มน้อยลง

- นอนหลับดีขึ้น
 - มีแรงมากขึ้น
 - น้ำหนักลดลง
 - ไม่มีอาการเมาค้าง
 - ความจำดีขึ้น
 - รูปร่างดีขึ้น
 - อารมณ์ดีขึ้น
 - ความยุ่งยากในครอบครัวลดลง
 - มีเงินมากขึ้น
- ลดความเสี่ยงของ
- ความดันโลหิตสูง
 - ตับและสมองถูกทำลาย
 - มะเร็ง
 - การขับรถ
 - การบาดเจ็บ (ของคุณและคนอื่น)

4. เป้าหมาย

ใคร	กี่ดื่มต่อวัน	วันที่ไม่ดื่ม	1 ดื่มมาตรฐาน
<ul style="list-style-type: none"> ผู้ชาย ผู้หญิง หญิงตั้งครรภ์ 	<ul style="list-style-type: none"> ไม่เกิน 4 ดื่มมาตรฐาน ไม่เกิน 2 ดื่มมาตรฐาน ไม่เกิน 1 ดื่มมาตรฐาน 2 วันต่อสัปดาห์ 	<ul style="list-style-type: none"> 2 วันต่อสัปดาห์ 2 วันต่อสัปดาห์ 4 - 5 วันต่อสัปดาห์ (หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์ให้มากที่สุด) 	<p>1 ดื่มมาตรฐาน</p>  <p>เบียร์ 1 แก้ว (285 ม.ล.)</p>  <p>ไวน์ 1 แก้วเล็ก (100 ม.ล.)</p>  <p>เหล้า 1 แก้ว (30 ม.ล.)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ข้อจำกัดพิเศษ เช่น ขณะขับรถ / ป่วยบางโรค หรือ ใช้อย่างชนิด ผู้ที่เจ็บป่วยจาก แอลกอฮอล์ หรือ ผู้ที่ติดแอลกอฮอล์ 	<ul style="list-style-type: none"> ต้องต่ำกว่าที่กำหนด ไม่ดื่มเลย 	<ul style="list-style-type: none"> ทุกวัน 	

6+ ดื่ม (สำหรับผู้ชาย) หรือ 4+ (สำหรับผู้หญิง) ในคราวเดียว จะทำให้คุณเสี่ยงต่ออันตรายได้

5. กลยุทธ์

<p>จะดื่มให้น้อยลงได้อย่างไร</p> <ul style="list-style-type: none"> ดื่มพร้อมอาหารเท่านั้น ดื่มน้ำเปล่าดับกระหาย และดื่มน้ำเปล่าสลับบ้าง ในระหว่างที่ดื่มแอลกอฮอล์ เปลี่ยนจากแก้วใหญ่ เป็น แก้วเล็ก (หรือครึ่งแก้ว) เปลี่ยนไปดื่มเบียร์ที่มีแอลกอฮอล์ต่ำ หลีกเลี่ยงไม่ไปผับหลังเลิกงาน หลีกเลี่ยงหรือจำกัดเวลาที่จะพบปะกับเพื่อนที่ดื่มจัด ถ้าถูกกดดันให้ดื่ม ให้ปฏิเสธว่า “หมอล้างให้ดื่มน้อยลง” หรือ หาทางเลือกอื่น ๆ วางแผนทำกิจกรรมอย่างอื่นแทนในช่วงเวลาที่เคยดื่ม เมื่อเครียด ให้ไปเดินเล่นหรือออกกำลังกายแทนการดื่ม มองหาสิ่งที่น่าสนใจใหม่ ๆ 	<p>เคล็ดลับที่จะดื่มให้น้อยลงต่อไปได้เรื่อยๆ</p> <p>คำถามที่ควรถามตัวเอง</p> <ul style="list-style-type: none"> ช่วงเวลาที่ยากลำบากอยู่ในช่วงไหนบ้าง ? วางแผนที่จะหลีกเลี่ยงสถานการณ์เหล่านั้น หรือวางแผนที่จะใช้กิจกรรมอื่นช่วยให้คุณจัดการกับสถานการณ์นั้นได้สำเร็จ ฉันกำลังทำอะไรอยู่ ? พยายามจดบันทึกว่าคุณดื่มมากแค่ไหนในแต่ละสัปดาห์ ฉันกำลังสูญเสียแรงจูงใจหรือ ? เตือนตัวเองให้นึกถึงเหตุผลที่อยากจะลดการดื่มลงให้ได้ ฉันต้องการความช่วยเหลือมากกว่านี้ไหม ? อย่าอายที่จะกลับไปพบแพทย์อีกครั้ง
---	---

กิจกรรม : การวางแผนเป้าหมายในการลด และเลิกแอลกอฮอล์
ใบความรู้ที่ 3
เทคนิคการดื่มอย่างฉลาด

หากคุณต้องการดื่มโดยยังเลิกหรือหยุดไม่ได้ ควรปฏิบัติดังนี้

1. วัดก่อนดื่ม : วัดปริมาณก่อนดื่มทุกครั้ง
2. กินก่อนจิบ : กินอาหารรองท้องก่อนเริ่มดื่มแอลกอฮอล์
3. จิบแทนดื่ม : พยายามอย่าดื่มอีกใหญ่ใช้แค่จิบทีละนิด
4. จิบจางๆ : ผสมเครื่องดื่มหรือน้ำเปล่า ไม่ดื่มเข้มข้น
5. จิบห่างๆ : เว้นระยะให้นานเท่าที่จะทำได้ โดยเพิ่มการสนทนา หรือกินอาหาร
ในระหว่างเว้นระยะ
6. จิบจนหมด : ไม่เติมแอลกอฮอล์ในแก้วถ้ายังไม่หมด (ผสมน้ำแข็งหรือน้ำเปล่าลงเรื่อยๆ)
7. จิบอื่นๆ : เปลี่ยนชนิดเครื่องดื่ม เป็นที่ไม่มีแอลกอฮอล์หรือมีแอลกอฮอล์น้อยๆ

เอกสารอ้างอิง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการให้การปรึกษาสำหรับผู้ประสบปัญหา
แอลกอฮอล์. 2547. หน้า 32.

กิจกรรม : การวางแผนเป้าหมายในการลด และเลิกแอลกอฮอล์

ใบความรู้ที่ 4

ตัวกระตุ้น

ตัวกระตุ้น คือ สิ่งใดก็ตามที่ผู้ดื่มแอลกอฮอล์นึกถึง พบเห็น หรืออยู่ในเหตุการณ์แล้วทำให้เกิดถึง การดื่ม รู้สึกอยากดื่ม จนบางครั้งทำให้กลับไปดื่ม
ตัวกระตุ้นอาจเป็นความรู้สึกของอารมณ์ บรรยากาศ คน สถานการณ์ ฯลฯ

ตัวกระตุ้น → คิดถึงการดื่ม → รู้สึกอยากดื่ม → กลับไปดื่ม

ตัวกระตุ้นแบ่งได้เป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. ตัวกระตุ้นภายนอก เช่น สถานการณ์ กิจกรรม บุคคล สถานที่ สิ่งของ ฯลฯ
2. ตัวกระตุ้นภายใน เป็นสภาวะอารมณ์ หรือความรู้สึก เช่น ดีใจ เสียใจ กลุ้มใจ หงุดหงิด กังวล เครียด ฯลฯ

ตัวกระตุ้น มีความสำคัญต่อผู้ที่พยายามหยุด หรือ เลิกดื่ม เพราะถ้าไม่รู้ว่าจะอะไรคือ ตัวกระตุ้นของแต่ละคน การกลับไปดื่มซ้ำอาจเกิดขึ้นได้มาก เพราะฉะนั้นจึงควรปฏิบัติดังนี้

1. ตรวจสอบว่าตัวกระตุ้นของท่านมีอะไรบ้าง (จากใบกิจกรรมที่ 2)
2. วางแผนหลีกเลี่ยง หรือจัดการกับตัวกระตุ้น
3. ตั้งสติเมื่อเผชิญตัวกระตุ้น
4. พยายามจัดการ หรือหลีกเลี่ยงกับตัวกระตุ้นตามที่วางแผนเอาไว้
5. ประเมินผลการจัดการ หรือหลีกเลี่ยงว่าได้ผลดีหรือไม่
6. ถ้าไม่สามารถจัดการหรือหลีกเลี่ยงได้ ควรขอความช่วยเหลือและปรึกษาผู้ให้คำปรึกษา หรือผู้ที่ไว้ใจ ไม่ควรตำหนิตนเอง หรือปิดบังผู้ให้การศึกษา

เอกสารอ้างอิง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการให้การปรึกษาสำหรับผู้ประสบปัญหา แอลกอฮอล์. 2547. หน้า 35.

กิจกรรม : การวางแผนเป้าหมายในการลด และเลิกแอลกอฮอล์
ใบกิจกรรมที่ 1
การวางแผนเป้าหมายในการลด และเลิกแอลกอฮอล์

การวางแผนเป้าหมายจะทำให้คุณมีแนวทางในการเปลี่ยนแปลงนิสัยการดื่มได้โดย

1. เลือกวันที่คุณจะเริ่มต้น ลด / เลิก แอลกอฮอล์
2. วางเป้าหมายการดื่มในแต่ละวัน และจดบันทึกการดื่มของคุณ

แบบบันทึก

วันเริ่มต้นของฉันคือวัน..... ที่..... เดือน..... พ.ศ.

สัปดาห์ที่ 1	เป้าหมายการดื่ม	การดื่มจริง	เหตุการณ์
จันทร์ / วดป			
อังคาร / วดป			
พุธ / วดป			
พฤหัสบดี / วดป			
ศุกร์ / วดป			
เสาร์ / วดป			
อาทิตย์ / วดป			

เอกสารอ้างอิง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการให้การปรึกษาสำหรับผู้ประสบปัญหาแอลกอฮอล์. 2547. หน้า 20.

กิจกรรม : การวางแผนเป้าหมายในการลด และเลิกแอลกอฮอล์
 ใบบทกิจกรรมที่ 2
 แบบสำรวจตัวกระตุ้น

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความต่อไปนี้ ที่ทำให้ท่านคิดถึงหรือรู้สึกอยากดื่ม

..... โกรธ / โมโห รู้สึกท้อแท้ ครีมีใจ
..... ถูกวิจารณ์ / จับผิด เบื่อ / เหนื่อยล้า พอใจ / มีความสุข
..... หงุดหงิด เหนงา / โดดเดี่ยว รู้สึกดีใจ / สมหวัง
..... ตื่นเต้น ถูกทอดทิ้ง มีอารมณ์รักใคร่
..... กลัว / กังวล สูญเสีย / ผิดหวัง	
..... อับอาย รู้สึกกดดัน	
..... เศร้า / เสียใจ อิจฉา / หนีหวง	

..... งานเลี้ยง เที่ยวคลับ / บาร์
..... สังสรรค์กับเพื่อน หลังเลิกงาน
..... เซียร์กีฬาฉลองความสำเร็จ
..... อยู่บ้านคนเดียว พบเพื่อนที่เคยดื่มด้วยกัน
..... วันสุดสัปดาห์ / วันหยุด ก่อนรับประทานอาหารเช้า
..... วันสิ้นเดือน / ได้รับเงิน	
..... เทศกาล	

- มีความรู้สึกหรือสถานการณ์อื่นๆ ที่ทำให้ท่านอยากดื่มอีกหรือไม่ (โปรดระบุ)
-
-

เอกสารอ้างอิง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการให้การปรึกษาสำหรับผู้ประสบปัญหาแอลกอฮอล์. 2547. หน้า 34, 36.

กิจกรรม : การวางเป้าหมายในการลด และเลิกแอลกอฮอล์
ใบกิจกรรมที่ 3
การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น

โปรดระบุตัวกระตุ้นที่จะทำให้กลับไปดื่มได้มากที่สุด และวางแผนหลีกเลี่ยง

ตัวกระตุ้นที่จะทำให้กลับไปดื่ม	การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น

แผนกิจกรรมที่ 1.3 ความรู้เกี่ยวกับการลด และเลิกแอลกอฮอล์

- | | |
|-------------------|--|
| 1. ชื่อกิจกรรม | ใช้ธรรมชาติช่วยเลิกดื่มสุรา |
| 2. วัตถุประสงค์ | 2.1 เพื่อให้ผู้ถูกคุมความประพฤติทราบถึงหลักธรรมะที่ช่วยในการเลิกดื่มสุรา
2.2 เพื่อนำหลักธรรมะไปใช้ในการเลิกดื่มสุรา |
| 3.สาระสำคัญ | - หัวใจของพุทธศาสนา คือ “อริยสัจ 4” คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค
- เราสามารถนำหลักอริยสัจ 4 เข้ามาเปรียบเทียบเพื่อใช้ในการเลิกเหล้า
โดย
ให้เรียนรู้เรื่องรายละเอียดของทุกข์จากการดื่มเหล้า
ให้เรียนรู้สาเหตุของทุกข์เหล่านั้น
ให้เรียนรู้ภาวะที่ไร้ทุกข์เหล่านั้น
ให้เรียนรู้วิธีการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์เหล่านั้น |
| 4. วิธีการอบรม | กิจกรรมกลุ่มย่อย / สอบถามความรู้สึกรู้สึก / ความคิดเห็น / สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม |
| 5. สื่อ / อุปกรณ์ | ใบความรู้ / ใบกิจกรรม / ภาพพลิก |
| 6. ระยะเวลาอบรม | 1 ชั่วโมง |
| 7. วิทยากร | พนักงานคุมประพฤติ / อาสาสมัครคุมประพฤติ / เครือข่ายยุติธรรมชุมชน |
| 8. การประเมินผล | 8.1 สังเกตการณ์มีส่วนร่วม
8.2 แบบประเมินผลกิจกรรม |

กิจกรรม : ใช้ธรรมะช่วยเลิกดื่มสุรา ใบความรู้

ทุกข์

การดื่มสุราอาจให้ความสุขบ้าง แต่เป็นความสุขท่ามกลางความทุกข์ การแก้ไขปัญหานี้จึงควรช่วยให้สมาชิกศึกษาจนเกิดความรู้อย่างแจ่มแจ้ง

ให้เห็น “สุข” เป็น “ทุกข์”

ให้เห็น “ทุกข์” เป็น “ทุกข์”

และช่วยให้ผู้ถูกคุมความประพฤติ

- เกิด “นิพพิทา” คือ
เกิดความเบื่อหน่ายเอือมระอาต่อวงจรสุข - ทุกข์ของการดื่มสุรา
เกิดความรังเกียจขยะแขยง และความหวาดกลัวต่อการดื่มสุรา
- เกิด “วิราคะ” คือ
คลายความยินดี หมดความยินดี หมดความพอใจ หมดความหลงใหล ในการดื่มเหล้า
- เกิด “วิมุตติ” คือ
หลุดพ้นจากการดื่มสุรา

สมุทัย คือ เหตุแห่งทุกข์

เหตุแห่งทุกข์ คือ “ตัณหา” หรือ “ความอยาก” ได้แก่ กามตัณหา อยากรูปรส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่น่ารัก น่าใคร่

ภวตัณหา คือ อยากรให้อยู่ต่อไป

วิภวตัณหา คือ อยากรให้ไม่มี ไม่อยู่

การดื่มสุรา เป็นทุกข์ เกิดจาก

อยากได้ ความสุขจากการดื่ม มี “กามตัณหา” นั้นเอง

อยากดื่มต่อไปเรื่อยๆ มี “ภวตัณหา” ยึดติดกับสุรา

ไม่ยอมเกิดอาการทรมานจากการขาดสุรา คือ มี “วิภวตัณหา”

เมื่อมีตัณหาทั้ง 3 อย่างนี้เกิดขึ้น ผู้ดื่มจะติดสุรา พลัดพรากจากสุราไม่ได้ เป็นความทุกข์

นิโรธ คือ ความดับทุกข์ หรือดับตัณหา

ดับตัณหาที่ทำให้ดื่มสุราได้ ก็ย่อมเลิกดื่มสุราได้

มรรค คือ แนวปฏิบัติเพื่อเลิกดื่มสุรา โดย

- มีความเห็นที่ถูกต้องเกี่ยวกับการดื่มสุรา คือ รู้บาปบุญคุณโทษของการดื่มสุรา (สัมมาทิฏฐิ)
- มีความดำริหรือความคิดที่มุ่งสู่การเลิกดื่มสุรา (สัมมาสังกัปปะ)
- มีวิธีการที่นำสู่การเลิกดื่มสุรา เช่น รู้จักสอบถาม รู้จักปรึกษา (สัมมาวาจา)
- มีการกระทำที่ชอบและเชื่อต่อการเลิกดื่มสุรา เช่น รู้จักวางแผนเตรียมการเลิกสุรา รู้จักหลบหลีกสิ่งยั่วยู่ (สัมมากัมมันตะ)
- มีการเลี้ยงชีพ หรือมีวิถีชีวิตที่ชอบและเหมาะสม ได้แก่ รู้จักจัดระเบียบชีวิต และทำมาหากินที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น รู้จักหา รู้จักเก็บ รู้จักใช้ รู้จักพอ รู้จักให้ รู้จักวาง (สัมมาอาชีวะ)
- มีความเพียร และอดทน ต่อสู้กับความอยากสุรา และค้นหาที่ทำให้กลับไปดื่มสุราอีก (สัมมาวายะมะ)
- มีสติ คือ รู้ตัวเสมอ รู้ถึงสถานการณ์เสี่ยงต่อการดื่มสุรา รู้ว่าอยู่กับใคร ที่ไหนทำอะไรกันอยู่ เมื่อครองสติอยู่ย่อมไม่ดื่มสุราได้ (สัมมาสติ)
- มีสมาธิ คือ ทำให้สงบได้ ไม่ว่าจะอยู่ในภาวะวิกฤตหรือภาวะเสี่ยง เมื่อมีสมาธิย่อมมีสติ และมีปัญญา คือ รู้หนทางแก้ไขได้ (สัมมาสมาธิ)

เอกสารอ้างอิง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. สู...ชีวิตไร้พิษสุรา คู่มือบำบัดผู้ดื่มผิดปกติ. พิมพ์ครั้งที่ 2. 2548. หน้า 88 – 90.

กิจกรรม : ใช้ธรรมะช่วยเลิกดื่มสุรา
ใบกิจกรรม

คำชี้แจง ขอให้ท่านตอบคำถามต่อไปนี้

1. ให้ศึกษาประสบการณ์ของตนเองว่าความสุขที่ได้จากสุรา คือ

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

ทุกข์จากการดื่มสุรา คือ

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

2. ตัณหาหรือความอยากดื่มสุราที่เกิดกับตนเอง มีลักษณะดังนี้

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

3. ยกตัวอย่าง ความเห็นที่ถูกต้องเกี่ยวกับการดื่มสุรา

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

4. ยกตัวอย่าง ความคิดที่คิดดื่มเหล้าในชีวิตตนเอง

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

5. ยกตัวอย่าง สัมมาวาจาที่ทำให้เลิกดื่มสุราได้

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

6. ยกตัวอย่าง การกระทำต่างๆ ที่นำไปสู่การเลิกดื่มสุราได้

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

7. ท่านมีวิธีจัดระเบียบหรือการครองชีพใหม่อย่างไร เพื่อให้เลิกเหล้าได้สำเร็จ

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

8. ท่านมีวิธีสร้างความเพียรหรือมีกำลังใจต่อการเลิกสุราอย่างไรบ้าง

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

9. ท่านจะครองสติในสถานการณ์ที่หมั่นหม่อมต่อการดื่มสุราได้อย่างไรบ้าง

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

10. ท่านมีวิธีตั้งสมาธิในภาวะเสี่ยงสูง เพื่อฝึกใจให้แน่วแน่ไม่ให้ดื่มสุราได้อย่างไร

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

เอกสารอ้างอิง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. สู่...ชีวิตไร้พิษสุรา คู่มือบำบัดผู้ดื่มผิดปกติ.
พิมพ์ครั้งที่ 2. 2548. หน้า 91 - 92.

แผนกิจกรรมที่ 1.3 ความรู้เกี่ยวกับการลด และเลิกแอลกอฮอล์

1. ชื่อกิจกรรม **ฝึกสมาธิช่วยเลิกดื่มสุรา**
2. วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ถูกคุมความประพฤติฝึกสมาธิ ซึ่งทำให้เกิดปัญญา และทำให้ผ่านวิฤติต่างๆ ได้โดยไม่จำเป็นต้องดื่มสุรา
3. สำคัญ
 - ผู้มีปัญหาเกี่ยวกับการดื่มเหล้า มักประสบภาวะวิฤติเกือบตลอดเวลา
 - สิ่งเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิต มักผันแปรเป็นวิฤติเสมอ
 - เมื่อวิฤติ อารมณ์ก็แปรปรวน นำสู่การดื่มสุราอีก
 - จึงต้องฝึกสมาธิ คือรู้จักสงบใจ รู้จักนิ่ง จะได้ครองสติได้
 - เมื่อมีสมาธิ ปัญญาย่อมเกิดขึ้น ผ่านวิฤติได้
 - การฝึกสมาธิ จะนำสู่การคลายอารมณ์เครียด อารมณ์โกรธ ฯลฯ
4. วิธีการอบรม การฝึกปฏิบัติ
5. สื่อ / อุปกรณ์ ใบความรู้ / ใบกิจกรรม / แก้ว / เบาะรองนั่ง
6. ระยะเวลาอบรม 30 นาที
7. วิทยากร พนักงานคุมประพฤติ / อาสาสมัครคุมประพฤติ / เครือข่ายยุติธรรมชุมชน
8. การประเมินผล
 - 8.1 สังเกตพฤติกรรมขณะฝึกปฏิบัติ
 - 8.2 แบบประเมินผลกิจกรรม

กิจกรรม : ฝึกสมาธิช่วยเลิกดื่มสุรา ใบความรู้

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธิจะช่วยให้เราเอาใจไปจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงสิ่งเดียว ซึ่งเป็นการฝึกตนเองที่จะช่วยให้เราตั้งเป้าหมายในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพได้ดียิ่งขึ้น เมื่อมีความชำนาญสูงขึ้นสมาธิก็จะพบว่า สมาธิสามารถทุ่มเทพลังความสามารถให้กับอะไรก็ตามที่สมาธิกำลังทำอยู่ได้อย่างเต็มที่

การฝึกสมาธิสามารถทำให้เกิดความผ่อนคลายอย่างลึกได้ในเวลาอันสั้น การเผาผลาญอาหารของร่างกายจะช้าลง ในขณะที่การใช้ออกซิเจน การสร้างคาร์บอนไดออกไซด์ อัตราการเต้นของหัวใจ การหายใจและความดันโลหิตจะลดลง ยิ่งไปกว่านั้น กรดแลคติกซึ่งเป็นสารที่สร้างขึ้นมาในขณะที่กล้ามเนื้อเผาผลาญอาหาร และเกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล และความเครียดก็จะลดลง คลื่นสมองแบบแอลฟา ซึ่งพบในคนผ่อนคลายมากก็จะเพิ่มขึ้น ทั้งนี้ เพราะการผ่อนคลายที่เกิดขึ้นจากการเอาใจจดจ่อกับสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียวในขณะที่ทำสมาธิ จะลดสิ่งกระตุ้นทั้งจากภายนอกและภายในจิตใจอย่างมาก

การฝึกสมาธิ สามารถนำไปใช้ในการป้องกัน และรักษาอาการความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และอาการเส้นเลือดในสมองแตกได้ นอกจากนี้ ยังช่วยลดอาการคิดซ้ำซาก กังวล เศร้า และโกรธ เพิ่มความตั้งใจ และความสนใจในการทำงานได้อีกด้วย

หลักการเบื้องต้นในการฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธิไม่ว่าจะเป็นแบบไหน จะมีหลักการเพียง 4 ประการ

1. การอยู่ในสถานที่ที่เงียบสงบสำคัญมาก โดยเฉพาะในเวลาที่เราเริ่มฝึกใหม่ๆ ควรให้มือสิ่งเร้าจากภายนอกน้อยที่สุด ควรเป็นที่ที่แยกออกไปจากความยุ่งเหยิงรีบร้อนในชีวิต เป็นที่ที่สมาธิจะใจจดจ่อกับความสงบเท่านั้น

2. การทำสมาธิจะง่ายขึ้น ถ้าสมาธิอยู่ในท่าที่สบายพอที่จะคงอยู่ในสภานั้นได้อย่างน้อย 20 นาที โดยไม่รู้สึกรีบเร่ง พยายามไม่ฝึกสมาธิหลังอาหารอย่างน้อยสองชั่วโมง เพราะการย่อยอาหารจะไปขัดขวางการที่ร่างกายจะผ่อนคลายและตื่นตัวอยู่เสมอ

3. ควรจะมีสิ่งยึดเหนี่ยวในใจ เช่น คำพูดคำหนึ่งหรือเสียง วัตถุหรือสัญลักษณ์บางอย่าง สำหรับมองหรือนึกถึง ความรู้สึกหรือความคิดบางอย่าง เมื่อมีความคิดฟุ้งซ่านเข้ามาครอบงำจิตใจ ก็ปล่อยมันผ่านไปแล้วค่อยๆ กลับมาใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เราเลือกไว้ก่อนอีก

สิ่งสำคัญที่สุดที่จะช่วยให้เกิดความผ่อนคลายในการฝึกสมาธิ คือ การรักษาทัศนคติแบบ เปิดใจให้ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างสงบ ในตอนแรกๆ ของการฝึก พยายามไม่หงุดหงิดหรือโมโห เพียง บอกตัวเองว่ามันเกิดขึ้น หลังจากนั้น ค่อยๆ ใจให้กลับมาหาสิ่งที่เลือกไว้สำหรับยึดเหนี่ยวจิตใจอีก ทัศนคติแบบนี้หมายถึงการไม่ตำหนิ วิจารณ์ตัวเองว่าทำได้ดีหรือไม่ หรือวิธีที่เลือกใช้นั้นดีหรือ บกพร่องอย่างไรด้วย ไม่เช่นนั้นผู้ฝึกก็จะมัวแต่ไปเสียเวลาวิจารณ์แยกแยะอะไรต่างๆ อยู่ โดยไม่ได้ ตั้งใจฝึกจริงๆ ลึกที่

เอกสารอ้างอิง กรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม. คู่มือการจัดโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด : โปรแกรมปัญหาเฉพาะด้าน. 2548. หน้า 119 – 120.

กิจกรรม : ฝึกสมาธิช่วยเลิกดื่มสุรา ใบกิจกรรม

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรอธิบายถึงความหมายและประโยชน์ของการฝึกสมาธิ
2. บอกให้สมาธิเตรียมตัวเพื่อสมาธิดังนี้
 - 2.1 เลือกทำนั่งท่าใดท่าหนึ่งที่เหมาะสมกับสถานการณ์มากที่สุด ต่อไปนี้
 - นั่งบนเก้าอี้ที่สามารถพักขาและแขนในท่าที่ผ่อนคลายได้ นั่งตัวตรงแบบสบายๆ ไม่แอ่นอกหรือเกร็งตัว ไหล่ตัก ไม่ควรเอนพิงไปบนพนักข้างหลัง
 - นั่งขัดสมาธิบนพื้นหรือเบาะรองนั่ง
 - นั่งคุกเข่าแบบญี่ปุ่นโดยให้หัวแม่มือสัมผัสหรือเกยกัน สันเท้าแยกห่างออกจากกัน เข่าแยกจากกัน ท่างพอที่จะให้ป็นฐานสามเหลี่ยม เพื่อให้นั่งได้มั่นคง ทิ้งน้ำหนักลงระหว่างเท้าทั้งสองข้าง อาจใช้เบาะหรือหมอนรองกัน
 - มือควรวางไว้บนตักในท่าที่เป็นธรรมชาติมากที่สุด ให้ฝ่ามือหงายขึ้น ข้างขวาทับข้างซ้าย นิ้วหัวแม่มือแตะกันเบาๆ ไม่เกร็งมือและแขน
 - 2.2 ควรนั่งให้ตัวตรงสบายๆ ไม่แอ่น ไม่เกร็งให้น้ำหนักศีรษะทิ้งลงมาบนกระดูก

สิ้นสุด

- 2.3 โยกตัวเบาๆ ไปทางซ้ายขวาสองสามครั้ง คล้ายลูกตุ้มนาฬิกาเพื่อให้กลับเข้าสู่ท่าที่สมดุลมากที่สุด
- 2.4 เตรียมร่างกายสำหรับการฝึกสมาธิ โดยมุ่งความสนใจไปยังส่วนต่างๆ ที่ละส่วนและผ่อนคลายมันไปเป็นลำดับ ดังนี้
 - ขยับนิ้วเท้า หมุนเท้าไปเป็นวงกลมแล้วผ่อนคลายบริเวณนั้น
 - สังเกตว่ามีความตึงบริเวณน่องหรือเข่า แล้วผ่อนคลายมันเสีย
 - สังเกตความรู้สึกบริเวณนั้น เอว สะโพก กระดูกเชิงกรานและบริเวณต้นขา แล้วผ่อนคลายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
 - สูดลมหายใจลึกๆ สองสามครั้ง หายใจเข้าและออกช้าๆ ผ่อนคลายขึ้นเรื่อยๆ
 - กลืนน้ำลายสองสามครั้ง สังเกตมีอาการเจ็บเกร็งในลำคอหรือไม่ หมุนศีรษะช้าๆ เป็นวงกลมตามเข็มนาฬิกา และทวนเข็มนาฬิกาสองสามรอบ เพื่อให้กล้ามเนื้อที่คอคลายออก

- เลื่อนความสนใจไปยังบริเวณศีรษะ แล้วสำรวจดูว่าบริเวณไหนที่มีความตึงเครียดอยู่บ้าง เช่น บริเวณส่วนบนของศีรษะ ขมับ รอบๆ ดวงตาหรือข้างในกระบอกตา
 - บริเวณขากรรไกร สังเกตว่ากำลังกัดฟันหรือแน่นปากอยู่หรือเปล่า สังเกตบริเวณใบหู แล้วสำรวจรอบๆ บริเวณศีรษะทั้งหมดอีกครั้งให้แน่ใจว่าผ่อนคลายทุกส่วน
 - สำรวจทั้งร่างกายอีกครั้ง หากพบส่วนไหนยังตึงก็คลายออก
3. เริ่มฝึกสมาธิในแต่ละแบบดังต่อไปนี้ (ให้เลือกฝึกแบบใดแบบหนึ่งที่ถนัด และรู้สึกผ่อนคลายมากที่สุด)

แบบที่ 1

- เมื่อเริ่มมีความคิดมารบกวน ลองสังเกตดูมันเจียบๆ ปล่อยให้ตัวสมาธิได้สัมผัสทุกอย่างที่เข้ามาในใจขณะนั้น ความรู้สึก เสียง กลิ่น อารมณ์ ความรู้สึกทางกาย ภาพจากอดีต ฯลฯ ปล่อยให้ล่องลอยไปอย่างอิสระ อย่าบังคับ อย่าพยายามแยกแยะตัดสินว่าดี เลว หรือยึดติดกับอันใดอันหนึ่ง ให้ความสนใจทุกอย่างเท่ากันหมด บอกตัวเองว่า “ฉันรู้สึกถึงเสียงต่างๆ ที่อยู่รอบๆ ตัวฉันขณะนี้”
- สังเกตให้เห็นว่าใจของเราเป็นที่มาของความคิดต่างๆ และเราสามารถที่จะเอาตัวถอยออกมาจากความคิดเหล่านั้น และสังเกตมันอย่างเป็นกลาง โดยไม่อยู่ในอิทธิพลของมัน
- บอกกับตัวเองว่า “ฉันรู้สึกถึงความคิดของตนเอง การรับรู้สภาพแวดล้อมร่างกายและความรู้สึกของตนเองที่มีและขณะนี้ ฉันมีชีวิตของตนเอง และขณะนี้ฉันกำลังเผชิญกับมันอยู่”
- อยู่กับการรับความคิด และความรู้สึกต่างๆ ที่เป็นกลางอย่างนี้ไปอีกสัก 10 นาที แล้วลองสำรวจทบทวนประสบการณ์ดู สังเกตดูว่าสมาธิมักจะคิดถึงเรื่องอะไรมากที่สุด ความคิดเรื่องอะไรที่เกิดขึ้น ความคิดเรื่องอะไรที่บ่งชี้ว่าสมาธิเป็นคนอย่างไร
- สมาธิทำได้หรือทำไม่ได้ อะไรที่สมาธิควรทำหรือไม่ควรทำ ฯลฯ พยายามระลึกไว้เสมอว่า สมาธิคืออะไรที่มากกว่าความคิดและการรับรู้เหล่านี้ สมาธิคือคนที่กำลังสัมผัสกับมัน ในขณะที่กำลังผ่อนคลาย ตื่นตัวและเป็นกลาง และจากจุดนี้เองที่สมาธิจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง และยอมรับตัวเองอย่างเต็มที่มากขึ้น
- ฝึกด้วยวิธีนี้ จนกระทั่ง สมาธิรู้สึกว่าจะทำได้สบายมากๆ ก่อนที่จะก้าวไปสู่ระดับต่อไป สมาธิอาจเลือกวิธีนี้ เป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมการฝึกสมาธิได้
- ฝึกแบบฝึกหัดนี้ในหลายๆ สถานที่ เช่น ขณะนั่งรถเมย์ หรือเข้าคิวซื้อของ เป็นต้น

แบบที่ 2

- วิธีนี้เป็นวิธีที่นิยมปฏิบัติกันในโลก เหมาะที่จะทำให้เกิดการผ่อนคลายแบบลึก และเรียนรู้เรื่องการสร้างวินัยให้กับตนเอง

ก. หายใจสงบเพื่อฝึก แล้วนั่งลงในท่าที่เลือกแล้วว่าสบายและมั่นคง เริ่มสงบใจ มุ่งความสนใจสำรวจไปให้ทั่วทีละส่วนของร่างกาย สังเกตดูว่ามีส่วนไหนที่ตึงเครียดอยู่หรือเปล่า แล้วผ่อนคลายมันเสีย สมาชิกอาจจะหลับตา หรือจะทอดสายตาดู หรือจะทอดสายตา (ไม่ใช่เพ่ง หรือจ้อง) ไปยังจุดหนึ่งบนพื้นที่ห่างจากตัวเองไปประมาณสี่ฟุต

ข. หายใจทางจมูก หายใจเข้า หายใจออก หยุดสักครู่ ก่อนที่หายใจเข้าอีก หายใจเข้าให้ลงไปถึงปอดส่วนล่างอย่างเป็นธรรมชาติ มีสติรู้ตัวถึงการหายใจของตัวเองสมาชิกเอง

ค. เมื่อสมาชิกหายใจออกให้พูดในใจว่า “หนึ่ง” หายใจออกต่อไปเรื่อยๆ ทุกครั้งที่หายใจให้พูดว่า “หนึ่ง” เสมอ

ง. เมื่อเริ่มมีความคิดเรื่องต่างๆ มารบกวนจิตใจให้หันเหออกไปจากการหายใจ ให้คืนใจกลับมาที่การหายใจ แล้วพูดในใจ “หนึ่ง” อีก ลองทำแบบนี้ดูประมาณครั้งละ 10 หรือ 20 นาที

จ. ในแต่ละครั้งที่สมาชิก ทำแบบฝึกหัดนี้เสร็จ ให้นั่งเงียบๆ ต่อไปอีก 3 นาที อย่ารีบลุกขึ้นไปไหนๆ ต่อทันที แต่ให้นั่งหลับตาอยู่สักครู่ การให้เวลาเล็กน้อยเพื่ออิมเม็บบกับผลของการนั่งสมาธิเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของโปรแกรมฝึกสมาธิ

ฉ. พยายามทำแบบฝึกหัดนี้สัก 5 ถึง 7 ครั้ง ในแต่ละสัปดาห์ ลองทำอย่างนี้ดูสักหนึ่งเดือนก่อนที่สมาธิ จะตัดสินใจว่าจะฝึกด้วยวิธีต่อไป หรือเลิกแล้วหันไปลองวิธีอื่นๆ

ช. วิธีอื่นที่อาจเลือกใช้แทนวิธีใน ข้อ ค. โดยเลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ

- เมื่อสมาธิ หายใจออกให้พูดในใจว่า “หนึ่ง” เมื่อสมาธิหยุดหายใจให้พูดในใจว่า “และ” เมื่อหายใจเข้าอีกครั้งให้พูดในใจว่า “สอง” แล้วทำซ้ำต่อไปเรื่อยๆ โดยพูดในใจ ว่า “หนึ่ง และ สอง หนึ่ง และ สอง”

- ในขณะที่สมาธิ หายใจเข้า พูดในใจว่า “หนึ่ง” แล้วนับต่อ เมื่อหายใจเข้าทุกครั้งว่า “สอง สาม สี่” แล้วตั้งต้นที่ “หนึ่ง” ใหม่อีก

- ขณะที่หายใจเข้าพูดในใจว่า “เข้า” และเมื่อหายใจออกพูดว่า “ออก”

- สังเกตติดตามลมหายใจไปเรื่อยๆ โดยไม่ต้องพูดในใจเลย

4. ประเมินผลการฝึก ด้วยการพูดคุยว่าสมาธิรู้สึกอย่างไร หลังทำสมาธิและกระตุ้นให้สมาธิใช้การทำสมาธิเพื่อช่วยเลิกดื่มสุรา เมื่อเริ่มเผชิญกับความคิดที่จะดื่มสุราบ่อยครั้งเท่าที่ทำได้

เอกสารอ้างอิง กรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม. คู่มือการจัดโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด :

โปรแกรมปัญหาเฉพาะด้าน. 2548. หน้า 113 – 118.

แผนกิจกรรมที่ 1.3 ความรู้เกี่ยวกับการลด และเลิกแอลกอฮอล์

- | | |
|-------------------|---|
| 1. ชื่อกิจกรรม | ใช้สติในการเลิกดื่มสุรา |
| 2. วัตถุประสงค์ | 2.1 เพื่อให้ผู้ถูกคุมความประพฤติทราบถึงหลักการใช้สติในการเลิกดื่มสุรา
2.2 เพื่อฝึกสติในการเลิกดื่มสุรา และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ |
| 3.สาระสำคัญ | - สติคือการรู้ตัว อาจถือเป็นสิ่งที่มีประสิทธิภาพที่สุดในการเลิกดื่มเหล้า
- การฝึกฝนให้มีสติตลอดเวลา จึงเป็นหัวใจของการเลิกดื่มสุรา
- สติคือการรู้ตัวในขณะปัจจุบันทันด่วน และสามารถสื่อให้เข้าใจได้ เช่น
ขณะนี้เวลานี้ กำลังจะเดินผ่านร้านเหล้า
ขณะนี้เวลานี้ มีอารมณ์อยากจะทำเหล้า
ขณะนี้กำลังเหงา รู้สึกว่าเหว
ขณะนี้หัวใจเริ่มเต้นแรง เริ่มหายใจถี่ มีอารมณ์กังวลใจ |
| 4. วิธีการอบรม | กิจกรรมกลุ่มย่อย / การฝึกสติ / สอบถามความรู้สึกและความคิดเห็น |
| 5. สื่อ / อุปกรณ์ | ใบความรู้ / ใบกิจกรรม |
| 6. ระยะเวลาอบรม | 1 ชั่วโมง |
| 7. วิทยากร | พนักงานคุมประพฤติ / อาสาสมัครคุมประพฤติ / เครือข่ายยุติธรรมชุมชน |
| 8. การประเมินผล | 8.1 สังเกตการมีส่วนร่วม
8.2 แบบประเมินผลกิจกรรม |

กิจกรรม : ใช้สติในการเลิกดื่มสุรา ใบความรู้

- สามารถฝึกฝนให้มี “สติในกาย” “สติในอารมณ์” และ “สติในธรรม” ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการเลิกเหล้าได้
- สติในกาย ฝึกได้โดยการสังเกตความสัมพันธ์ระหว่างการอยากดื่มเหล้า (Craving) และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น มือไม้สั่น หรือหายใจขัด ไม่ถนัด หรือปวดเมื่อยตามร่างกาย หมายถึง อยากดื่ม ฝึกให้เห็นว่า อาการที่เปลี่ยนไปหรืออาการอยากดื่มนี้ มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่สักครู่ แล้วมันจะดับไปเอง
- สติในอารมณ์ ฝึกได้โดยสังเกตว่า อารมณ์อันใดนำสู่อาการอยากเหล้าและดื่มเหล้าในที่สุด เมื่อรู้ อารมณ์นั้น ย่อมมีสติรู้ตัวว่ากำลังหมิ่นเหม่ต่อการดื่มเหล้า เช่น
 - อารมณ์เบื่อหน่าย อารมณ์เหงา อารมณ์เศร้า เสียใจ
 - อารมณ์หงุดหงิด อารมณ์โกรธเคือง อารมณ์ฉุนเฉียว
 - อารมณ์โมโห อารมณ์เครียดฝึกโดยบอกตนเองว่า ขณะนี้ เวลาที่กำลังรู้สึกอย่างนั้นอย่างนี้
- ฝึกให้มีสติอยู่ว่า ถ้าอารมณ์เป็นอย่างนี้ ภายจะเป็นอย่างนั้นหรือถ้ากายเป็นอย่างนี้ อารมณ์จะเป็นอย่างนี้ เช่น ถ้าหิว อารมณ์จะเสีย ฉุนเฉียว หรือเมื่อมีอารมณ์เสียก็แสดงว่ากำลังหิว เป็นต้น
- สติในธรรม คือ อากาารู้ตัวว่าขณะนี้อยู่ในสิ่งแวดล้อมอย่างไร เสี่ยงต่อการดื่มเหล้าหรือปลอดภัยจากการดื่มเหล้า คือรู้ตัวว่าอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงหรือไม่ เช่น เมื่อเข้าใกล้บาร์ มีอารมณ์เคลิบเคลิ้มนิดๆ ก็มีสติรู้ตัวว่า
 - ขณะนี้ เวลานี้ กำลังเข้าใกล้แหล่งกระตุ้น
 - ขณะนี้ เวลานี้ เกิดตัณหาอยากเข้าไปหา
 - ขณะนี้ เวลานี้ กำลังมีอารมณ์เคลิบเคลิ้ม
 - ขณะนี้ เวลานี้ กำลังมีอาการอยากเหล้านั่นเอง
- เมื่อมีสติแล้ว ย่อมมี “ปัญญา” ไตร่ตรองตัดสินใจให้ถูกต้องได้
- “สติมาปัญญาเกิด สติเตลิดเกิดปัญญา”

เอกสารอ้างอิง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. ผู้...ชีวิตไร้พิษสุรา คู่มือบำบัดผู้ดื่มติดปกติ.
พิมพ์ครั้งที่ 2. 2548. หน้า 93 - 96.

กิจกรรม : ใ้สติในการเลิกดื่มสุรา
ใบกิจกรรม

คำชี้แจง ขอให้ท่านตอบคำถามต่อไปนี้

1. อารมณ์อย่างไรทำให้ท่านอยากดื่มสุรา

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

2. เวลาท่านอยากดื่มสุรา ท่านมีอาการเปลี่ยนแปลงทางกายอย่างไรบ้าง

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

3. สถานที่หรือสถานการณ์อย่างไรบ้างที่ทำให้ท่านอยากดื่มสุรา

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

4. เวลาท่านมีอาการอยากดื่ม ท่านมีวิธีการอย่างไรบ้างที่ทำให้ท่านไม่ดื่มได้

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

5. เวลาที่ท่านอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้อยากดื่มสุรา ท่านมีวิธีหลีกเลี่ยงได้อย่างไร

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

6. โดยสรุปแล้ว ท่านอยากดื่มสุรา เมื่อ ท่านมีอาการ.....

สังเกตจากอาการทางกาย คือ.....

และมักอยากดื่มสุรา เมื่ออยู่ในสถานการณ์ ดังนี้.....

.....
.....

แผนกิจกรรมที่ 1.3 ความรู้เกี่ยวกับการลด และเลิกแอลกอฮอล์

- | | |
|-------------------|---|
| 1. ชื่อกิจกรรม | ปัญหาที่ทำให้กลับไปดื่มซ้ำ |
| 2. วัตถุประสงค์ | เพื่อให้ผู้ถูกคุมความประพฤติเรียนรู้ถึงปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการลด เลิกแอลกอฮอล์ และมีการวางแผนป้องกันแก้ไขปัญหาเหล่านั้น |
| 3. สำคัญ | <ul style="list-style-type: none">- การทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นภายหลังการเข้าร่วม “การวางแผนเป้าหมายในการลด และเลิกแอลกอฮอล์”- ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการลด และเลิกแอลกอฮอล์ เช่น เพื่อนที่เคยไปด้วยกันเป็นประจำชักชวนให้ดื่มสุรา เป็นต้น ตลอดจนแนวทางแก้ไข |
| 4. วิธีการอบรม | กิจกรรมกลุ่มย่อย |
| 5. สื่อ / อุปกรณ์ | ใบความรู้ “ปัญหาที่ทำให้กลับไปดื่มซ้ำ” / ใบกิจกรรม “ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้น” |
| 6. ระยะเวลาอบรม | 1 ชั่วโมง |
| 7. วิทยากร | พนักงานคุมประพฤติ |
| 8. การประเมินผล | <ul style="list-style-type: none">8.1 สังเกตการมีส่วนร่วม8.2 ใบกิจกรรม “ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้น”8.3 การประเมินผลกิจกรรม |

กิจกรรม : ปัญหาที่ทำให้กลับไปดื่มซ้ำ
ใบความรู้
ปัญหาที่ทำให้กลับไปดื่มซ้ำ

ในการพยายามลด / เลิกดื่มแอลกอฮอล์ สมาชิกอาจรู้สึกยากลำบากในการจัดการกับตัวกระตุ้นทั้งภายในและภายนอก และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน ถ้าสมาชิกได้เรียนรู้ถึงปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้น และมีการวางแผนป้องกันแก้ไขก็จะช่วยให้ผ่านพ้นปัญหาได้โดยไม่กลับไปดื่มแอลกอฮอล์

ปัญหา	แนวทางแก้ไข
1. เพื่อนที่เคยดื่มด้วยกันเป็นประจำ	<ul style="list-style-type: none"> - ถ้าเพื่อนชักชวน ควรบอกให้เขาทราบว่าท่านกำลังพยายามลด / เลิก ท่านจำเป็นต้องปฏิเสธ - ถ้าไม่สามารถปฏิเสธเพื่อนได้ ควรอยู่ห่างสักระยะหนึ่ง
2. การมีสุราไว้ในบ้าน	<ul style="list-style-type: none"> - ไม่ควรมีสุราไว้ในบ้าน ไม่ควรเสียดายแม้จะมีราคาแพง - ถ้ามีสมาชิกในบ้านยังดื่ม ควรขอร้องให้งดการดื่มในบ้าน หรือท่านควรอยู่ที่อื่นชั่วคราวถ้ามีสุราในบ้าน
3. โอกาสพิเศษ / เทศกาล	<ul style="list-style-type: none"> - ถ้าท่านจำเป็นต้องไปงานเลี้ยง / งานสังสรรค์ ควรเตรียมตัวตอบคำถามเกี่ยวกับการไม่ดื่มสุราของท่าน - ควรออกจากงานเลี้ยงถ้ารู้สึกอึดอัด / ไม่สบายใจที่ไม่ได้ดื่มเหมือนคนอื่นดื่มกัน
4. ความโกรธ / หงุดหงิด	<ul style="list-style-type: none"> - ช่วงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลด / เลิกดื่ม อาจทำให้ท่านหงุดหงิด ควรตั้งสติ รู้ตัว เพื่อควบคุมอารมณ์ - ควรออกจากสถานการณ์ที่ทำให้หงุดหงิด - ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ - พูดคุยกับผู้ให้การปรึกษา / ผู้สนับสนุน

ปัญหา	แนวทางแก้ไข
5. รู้สึกเบื่อหน่าย / เหนง	<ul style="list-style-type: none"> - การงดกิจกรรมสังสรรค์ที่มีการดื่ม หรืออยู่ห่างจากเพื่อนที่เคยดื่มด้วยกันอาจทำให้ท่านรู้สึกเบื่อ เหนง รู้สึกมีเวลามากไม่รู้จะทำอะไร ท่านควรรหากิจกรรมทำให้เพลิดเพลินและเกิดประโยชน์ เช่น ทำงานอดิเรก เรียนเพิ่มเติมในเรื่องที่สนใจ เล่นกีฬา สมัครเป็นสมาชิกชมรมต่างๆ
6. ความหิว	<ul style="list-style-type: none"> - ควรจัดเวลาในการรับประทานอาหารให้เป็นเวลา ไม่ปล่อยให้หิว เพราะอาจทำให้หงุดหงิดง่าย - เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารกับแก้มที่เคยรับประทานกับเหล้า เพราะจะกระตุ้นให้คิดถึงการดื่ม
7. ความเมื่อย / เหนื่อย	<ul style="list-style-type: none"> - ท่านอาจรู้สึกเมื่อย / เหนื่อยจากการทำงาน และเคยแก้อาการดังกล่าวด้วยการดื่มแอลกอฮอล์ ฉะนั้นควรรหาวิธีแก้ไขความเมื่อยเหนื่อยด้วยวิธีอื่น เช่น การพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อร่างกายมีความแข็งแรง

เอกสารอ้างอิง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการให้การปรึกษาสำหรับผู้ประสบปัญหาแอลกอฮอล์. 2547. หน้า 46 – 48.

กิจกรรม : ปัญหาที่ทำให้กลับไปดื่มซ้ำ
ใบกิจกรรม
ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้น

โปรดพิจารณาทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นภายหลังการร่วมกิจกรรมตั้งแต่กิจกรรมแรก ดังนี้

1. ท่านสามารถ / เลิก ได้นานแค่ไหน.....

2. สิ่งต่อไปนี้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นอย่างไรบ้าง

2.1 สุขภาพ.....

2.2 การเงิน.....

2.3 ความสัมพันธ์ในครอบครัว / คนใกล้ชิด.....

.....

2.4 อื่นๆ.....

3. ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง / ความภาคภูมิใจ คือ




.....

• ปัญหา / พฤติกรรมที่ยังไม่ได้รับการแก้ไข หรือ ต้องการปรับปรุงให้ดีขึ้น คือ

.....

.....

• ท่านรู้สึกอย่างไรต่อการลด / เลิกดื่มของท่าน

เพราะอะไร.....

.....

แผนกิจกรรมที่ 1.3 ความรู้เกี่ยวกับการลด และเลิกแอลกอฮอล์

1. ชื่อกิจกรรม การป้องกันการกลับไปดื่มอีก
2. วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ถูกคุมความประพฤติเรียนรู้ถึงสาเหตุที่ทำให้กลับไปดื่มสุราอีก และวิธีการป้องกัน
3. สำคัญ จากการวิเคราะห์ในต่างประเทศ พบว่า ผู้ที่หยุดดื่มได้แล้วมักกลับไปดื่มซ้ำอีก
 - การกลับไปดื่มอีก เกิดจาก
 - ปัญหาอารมณ์
 - ปัญหาความกดดัน
 - ปัญหาความสัมพันธ์
 - ปัญหาอารมณ์ได้แก่
 - อารมณ์เครียด แก้โดยคลายเครียด
 - “เอาความเครียดคืนไป เอาความแจ่มใสคืนมา” ทำโดยพักผ่อน ออกกำลังกาย ฝึกหายใจ ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เบี่ยงความสนใจไปที่อื่น ทำงานที่ละชั้น รู้ขอบเขตตนเอง มีอารมณ์ขันบ้าง
 - อารมณ์โกรธ เหตุที่เกิด เพราะมีอะไรหรือใครทำให้เราโกรธ
 - ระงับอารมณ์อารมณ์โกรธ โดย แผ่เมตตา “แพ้เป็นพระ ชนะเป็นมาร” คือไม่โกรธตอบ มี “ขันติ” คือ มีความอดทนอดกลั้น และอดทนครองสติ และตั้งสมาธิ
 - ให้อภัย “อภัยทานเป็นการทำบุญอย่างหนึ่ง” หนีออกจากสถานการณ์
 - ออกกำลังกาย
 - ปัญหากดดัน
 - ความกดดันจากภายนอก ได้แก่
 - กลุ่มเพื่อนที่ดื่มเหล้า
 - รูป รส กลิ่น เสียงที่ช่วยยั่วให้ดื่มเหล้า สถานทิวทัศน์ โฆษณา สุรา เบียร์ ภาพคนดื่มสุรา เป็นต้น
 - ความกดดันจากภายใน ได้แก่
 - ปวดกาย รวมทั้ง หัว เมื่อย ปวด
 - ปวดใจ ได้แก่ อารมณ์ไม่สุนทรีย์

แก้ไขโดย หมั่นฝึกทักษะ

เล็กลงเพื่อคนที่ดื่มสุรา

มีกลยุทธ์ในการปฏิเสธสุรา

ตั้งอยู่ในความไม่ประมาทตลอดเวลา

รู้จักวิธีการจัดการอารมณ์ให้เหมาะสม

• **ปัญหาความสัมพันธ์**

ปรับความเข้าใจ

หาผู้ไกล่เกลี่ย

- | | |
|-------------------|---|
| 4. วิธีการอบรม | การบรรยาย / การฝึกปฏิบัติ |
| 5. สื่อ / อุปกรณ์ | ใบความรู้ที่ 1.1 การฝึกหายใจเพื่อลดความเครียด / ใบความรู้ที่ 1.2 รูปแบบการฝึกหายใจ / ใบความรู้ที่ 2 หลักการปฏิเสธ / ใบกิจกรรมที่ 1 / ใบกิจกรรมที่ 2 / ใบกิจกรรมที่ 3 การฝึกทักษะปฏิเสธในสถานการณ์ต่างๆ / ใบกิจกรรมที่ 4 / ใบความรู้ที่ 3 สัมพันธภาพและการจัดการ |
| 6. ระยะเวลาอบรม | 1 ชั่วโมง |
| 7. วิทยากร | พนักงานคุมประพฤติ / อาสาสมัครคุมประพฤติ / เครือข่ายยุติธรรมชุมชน |
| 8. การประเมินผล | 8.1 สังเกตการมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติ
8.2 แบบประเมินผลกิจกรรม |

เอกสารอ้างอิง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. สู...ชีวิต ไร้พิษสุรา คู่มือบำบัดฟื้นฟูผู้ดื่ม
ผิดปกติ. พิมพ์ครั้งที่ 2. 2548. หน้า 98 – 99.

กิจกรรม : การป้องกันการกลับไปตีมืออีก

ใบความรู้ที่ 1.1

การฝึกหายใจเพื่อลดความเครียด

พลังของการฝึกหายใจ

การหายใจลึกและเต็มปอดเป็นการหายใจที่ถูกต้อง และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือด ช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อท้องและลำไส้ เมื่อสมาชิกเครียดหรือหงุดหงิดการหายใจของสมาชิกตื้อ และไม่สม่ำเสมอ และหัวใจของสมาชิกมักจะเต้นเร็วขึ้น เมื่อสมาชิกผ่อนคลายการหายใจก็จะลึกขึ้น และหัวใจก็จะเต้นช้าลง

การหายใจที่ถูกต้องเป็นรากฐานของการฝึกหัดหายใจหลายๆ แบบ สมาชิกเรียนรู้มันได้ อย่างง่ายๆ และนำมาใช้ในตารางกิจกรรมประจำวันที่ค่อนข้างยุ่งของสมาชิกได้ อย่างรอให้เกิดเหตุการณ์ตึงเครียดขึ้นในชีวิตเสียก่อนแล้วจึงฝึกหายใจลึกๆ เมื่อคนมีความเครียด ก็มักจะลืมหายใจ และเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณอกและกระบังลม ลองสูดหายใจในลึกๆ ช้าๆ สักครั้งแล้วสมาชิกอาจจะประหลาดใจที่จะพบว่าความเครียดของสมาชิกจะละลายหายไปได้อย่างรวดเร็ว

หลักการฝึกหายใจเพื่อลดความเครียด

เอามือข้างหนึ่งวางใต้ชายโครงลงไปเล็กน้อย (บริเวณส่วนบนของท้อง) สูดหายใจลึกๆ หนึ่งครั้ง ในขณะที่สูดหายใจอย่างถูกต้องท้องควรจะพองออก เวลาหายใจเข้าสังเกตว่าสมาชิกหายใจได้ลึกเพียงใด

ในการหายใจเพื่อผ่อนคลายนั้น ควรหายใจเข้าทางจมุกและอัดอากาศเข้าไปให้เต็มปอด ลองหายใจเข้าทางจมุก นึกภาพปอดมีอากาศเข้าไปให้เต็มอย่างช้าๆ รู้สึกถึงความเคลื่อนไหวของท้อง แล้วหายใจออกทางปาก และรู้สึกถึงลมอุ่นๆ ระบายออกจากร่างกาย โดยให้เริ่มหายใจแบบลึกแทน การหายใจถี่และตื้นลงไปถึงแค่ไหล่และหน้าอก ขณะหายใจเข้าลึกๆ ให้กลั้นหายใจไว้สิบนาที่ รู้สึกถึง “การทอดถอนใจ” ช่วงที่เจ็บบที่สุดและสงบที่สุดคือ ระหว่างการหายใจเข้า ถ้าสามารถสังเกตความนิ่งของการหายใจออกได้ ก็แสดงว่าเริ่มที่จะเรียนรู้ที่จะผ่อนคลายแล้วสูดหายใจเข้าอีกครั้ง แล้วหายใจออก ด้วยเสียงถอนหายใจเบาๆ ในขณะที่หายใจออกอย่างเต็มที่นี้ให้สังเกตถึงความตึงเครียดทั้งหมดที่สลายออกไป พยายามสังเกตช่วงของความนิ่งสงบระหว่างลมหายใจ เมื่อไรก็ตามที่พบตัวเองอยู่ใน สถานการณ์ที่ตึงเครียดให้พยายามจำความรู้สึกนี้ไว้ และพยายามทำให้ความรู้สึกสงบเกิดขึ้นอีกครั้ง

กิจกรรม : การป้องกันการกลับไปดื่มอีก
ใบความรู้ที่ 1.2
รูปแบบของการฝึกหายใจ

การฝึกหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียดนั้น อาจทำได้หลายรูปแบบ ดังนี้

1. นับ 1 ถึง 8

สูดลมหายใจลึกเข้าหนึ่งครั้งและหลับตาลง หายใจออกให้เต็มที่และให้ลมหายใจออกไปจากปอดให้หมดจริงๆ หายใจเข้าอีกครั้ง ในขณะที่สูดหายใจเข้านี้ให้จินตนาการเห็นเลข 1 ในใจ และในขณะเดียวกันก็จดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้า กลั้นใจไว้สักสามวินาที หายใจออก และในขณะที่สมาชิกหายใจออกอย่างเต็มที่นี้ให้พูดคำว่า “สอง” ในใจ พร้อมกับนึกให้เห็นมโนภาพเลข 2 ไปด้วย ในขณะเดียวกันหายใจเข้าอีกครั้ง พร้อมนึกภาพเลข 3 และพูดคำว่า “สาม” ในใจไปด้วย พร้อมกันกับที่มุ่งความสนใจอยู่ที่การหายใจเข้านั้น กลั้นหายใจไว้สามวินาทีแล้วจึงหายใจออกให้หมดเต็มที่และขณะเดียวกับที่หายใจพูดในใจว่า “สี่” นึกภาพเลข 4 พร้อมกับมุ่งใจให้จดจ่ออยู่กับการหายใจออกนั้นด้วย หายใจเข้าอีกครั้ง พูดในใจว่า “ห้า” หายใจออกพร้อมกับพูดว่า “หก” พยายามนึกภาพตัวเลขและมุ่งความสนใจอยู่ที่การหายใจด้วย ในขณะเดียวกันหายใจเข้านับ 7 และหายใจออกนับ 8 ทำทั้งหมดซ้ำอีกครั้งตั้งแต่ 1 ถึง 8 แล้วจึงค่อยล้มตาคืนซ้ำๆ

2. นับ 1 ถึง 4

หายใจเข้าลึกเต็มที่หนึ่งครั้ง แล้วหายใจออกให้หมดเต็มที่จริงๆ หายใจเข้าอีก และนับหนึ่งถึงสี่ในใจ กลั้นหายใจไว้หนึ่งถึงสี่แล้วนับหนึ่งถึงแปดซ้ำๆ ในขณะที่หายใจออกให้ลมระบายออกไปจนปอดว่างจริงๆ ทำทั้งหมดนั้นซ้ำอีกสี่รอบ

3. นับ 5 ถึง 1

พูดคำว่า “ห้า” ในใจ และในขณะที่ใจจดจ่ออยู่เลขห้า ให้สูดหายใจเข้าลึกซ้ำและเต็มปอดจริงๆ หายใจออกให้เต็มที่ ให้ลมออกไปจนหมดปอดจริงๆ นับ “สี่” ในใจ แล้วหายใจเข้าอีก ในขณะที่เริ่มหายใจออกให้บอกตัวเองในใจ “ตอนนี้ฉันผ่อนคลายมากกว่าตอนที่นับเลขห้า” พยายามอย่าคิดอย่างเร่งรีบ หายใจเข้าอีกครั้งพร้อมกับนับว่า “สาม” และเมื่อสมาชิกหายใจก็ให้บอกตัวเองในใจว่า “ตอนนี้ฉันผ่อนคลายมากกว่าตอนที่นับเลขสี่” แล้วหายใจออกให้หมดเต็มที่จริงๆ นับสอง แล้วตามด้วยหนึ่งในขณะที่พูดในใจว่า “ตอนนี้ฉันผ่อนคลายมากกว่าตอนที่นับเลขสอง” ปล่อยให้ตัวสมาชิกเองรู้สึกผ่อนคลายที่เพิ่มขึ้นมากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อสมาชิคนับใกล้หนึ่งเข้าไป สมาชิกควรจะรู้สึกสงบและผ่อนคลายมากขึ้น

4. การหายใจสามส่วน

สูดลมหายใจลึกๆ ด้วยการหายใจกระบังลมหนึ่งครั้ง จินตนาการว่าปอดของสมาชิกแบ่งออกเป็นสามส่วน นึกภาพปอดส่วนล่างของสมาชิกมีอากาศเข้าไปเต็ม ให้ใช้เฉพาะกระบังลมบริเวณอก ควรอยู่นิ่งๆ นึกภาพปอดส่วนบนมีอากาศเข้าไปจนเต็ม และให้ปอดของสมาชิกมีอากาศอยู่เต็มทั้งหมด ไหล่ของสมาชิกจะขยับยกขึ้นเล็กน้อยและแบะออกไปด้านหลัง หายใจออกให้หมดใจ ในขณะที่ปอดส่วนบนของสมาชิกเริ่มแฟบลงไปไหล่ของสมาชิกควรจะลดต่ำลงเล็กน้อย นึกภาพไหล่เลื่อนออกจากปอดส่วนกลาง และสังเกตเห็นชายโครงของสมาชิกหดตัวเข้าแนมว่ท้องเข้า เพื่อที่จะบีบเอาลมที่เหลือเพียงเล็กน้อยออกจากปอดส่วนล่างของสมาชิก ลองทำแบบฝึกหัดนี้ซ้ำอีกสี่ครั้ง

เอกสารอ้างอิง กรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม. คู่มือการจัดโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด : โปรแกรมปัญหาเฉพาะด้าน. 2548. หน้า 123 – 125.

กิจกรรม : การป้องกันการกลับไปดื่มอีก
ใบความรู้ที่ 2
หลักการปฏิเสธ

การปฏิเสธเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของทุกคน สมาชิกสามารถปฏิเสธการชวนของเพื่อน
ให้ไปทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ หรือสิ่งที่ไม่ดีได้โดยไม่ต้องเสียเพื่อน

การปฏิเสธที่ดีจะต้องปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทางและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจ
ที่จะปฏิเสธอย่างชัดเจน

ขั้นตอนการปฏิเสธ

1. บอกความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการบอกความรู้สึกจะได้แย้ง
ยากกว่าการบอกเหตุผลเพียงอย่างเดียว
2. การขอปฏิเสธ เป็นการบอกปฏิเสธอย่างชัดเจนด้วยคำพูด
3. การถามความเห็นชอบ เพื่อรักษาน้ำใจของผู้ชวน และควรขอบคุณเมื่อผู้ชวน
ยอมรับการปฏิเสธ

การหาทางออก

ในกรณีที่ถูกเข้าชี้หรือพูดจาสบประมาท เพื่อให้ไปตามคำชวน ไม่ควรหวั่นไหว
กับคำพูดนั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรหาทางออกโดยเลือกวิธี ต่อไปนี้

1. ปฏิเสธซ้ำ โดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกลา แล้วเดินออกไป
2. การต่อรอง โดยการชวนไปทำกิจกรรมอย่างอื่นทดแทน
3. การผัดผ่อน โดยการขอยืดระยะเวลาออกไป เพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

ตัวอย่างประโยคปฏิเสธและหาทางออก สถานการณ์เพื่อนชวนไปเที่ยวสถานบริการทางเพศ

ขั้นตอน	ตัวอย่างประโยค
การปฏิเสธ	
1. บอกความรู้สึก ประกอบเหตุผล	“ เราไม่ชอบไปเที่ยวแบบนี้ เสี่ยงต่อการติดโรคด้วย ถึงจะ ป้องกันดีแค่ไหนก็เถอะ”
2. ขอปฏิเสธ	“ขอไม่ไปกับพวกนายนะ”
3. ถามความเห็น/ขอบคุณ	“นายคงไม่ว่าอะไรนะ... ขอปใจนายมากนะที่เข้าใจเรา”

ตัวอย่างประโยคปฏิเสธและหาทางออก สถานการณ์เพื่อนชวนไปเที่ยวสถานบริการทางเพศ (ต่อ)

ขั้นตอน	ตัวอย่างประโยค
<u>การหาทางออกเมื่อถูกชักชวน</u>	
1. ปฏิเสธซ้ำ	“เราไม่อยากไปจริงๆ ขอตัวละนะ”(เดินออกไปเมื่อพูดจบ)
2. การต่อรอง	“พวกนายไปนั่งเล่นบ้านเรามั้ย จะให้แม่ทำของอร่อยๆ ให้กิน”
3. การผิดผ่อน	“เอาไว้วันหลังพวกนายชวนเราไปทำอย่างอื่นดีกว่า แล้วเราจะไปด้วย ไปละนะ” (เดินออกไปเมื่อพูดจบ)

เอกสารอ้างอิง กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. คู่มือการจัดกิจกรรมบำบัดฟื้นฟูเด็กและเยาวชนในศูนย์การฝึกอบรมเด็กและเยาวชน. 2547 : 336 – 339.

กิจกรรม : การป้องกันการกลับไปดื่มอีก
ใบกิจกรรมที่ 1

วิธีดำเนินการกิจกรรม (สาเหตุ : ปัญหาอารมณ์)

1. วิทยากรกล่าวถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตประจำวัน และให้สมาชิกเล่าถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองเกิดความเครียด รวมถึงวิธีการผ่อนคลายความเครียด
2. วิทยากรอธิบายให้สมาชิกทราบถึง “พลังของการฝึกหายใจ” เพื่อลดความเครียดตามใบความรู้
3. วิทยากรสาธิตวิธีการฝึกหายใจ เพื่อลดความเครียดตามหลักการฝึกหายใจ โดยเลือกรูปแบบการฝึกที่คิดว่าง่ายสำหรับสมาชิก
4. ให้สมาชิกฝึกหายใจ พร้อมกับการสาธิตของวิทยากร
5. ให้สมาชิกฝึกประจำ โดยอาจฝึกก่อนเริ่มปฏิบัติจริงประมาณครั้งละ 1 - 2 นาที
6. ติดตามผลการฝึกหายใจ เมื่อเกิดความเครียดของสมาชิก

เอกสารอ้างอิง กรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม. คู่มือการจัดโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด : โปรแกรมปัญหาเฉพาะด้าน. 2548. หน้า 121.

กิจกรรม : การป้องกันการกลับไปดื่มอีก
ใบกิจกรรมที่ 2

วิธีดำเนินการกิจกรรม (สาเหตุ : ปัญหาความกดดัน)

1. วิทยากรนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยประโยคที่ว่า “ผู้ที่เคยดื่มสุราแล้ว และสมองมีความเคยชินต่อการดื่มสุรา แล้วเข้าไปเกี่ยวข้องกับสุราอีก จะปฏิเสธได้ยาก ดังนั้น จึงควรหลีกเลี่ยงให้มากที่สุด”
2. วิทยากรถามว่าสมาชิกที่ผ่านมา เคยใช้คำพูดปฏิเสธบ้างหรือไม่ และใช้ในสถานการณ์ใดบ้าง ให้ยกตัวอย่างคำพูดที่เคยใช้และผลที่เกิดขึ้น
3. วิทยากรสรุปสิ่งที่สมาชิกนำเสนอให้ความรู้ เรื่อง “หลักการปฏิเสธ” ตามใบความรู้
4. วิทยากรจำลองสถานการณ์สมมติตามใบกิจกรรม “การฝึกทักษะปฏิเสธในสถานการณ์ต่างๆ” เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทักษะการปฏิเสธ
5. วิทยากรให้สมาชิกสรุปว่า “จะนำทักษะการปฏิเสธนี้ไปใช้อย่างไร และคิดว่าจะได้รับประโยชน์อย่างไร
6. วิทยากรสรุปสิ่งที่สมาชิกเสนอและเพิ่มเติมสิ่งที่ยังขาด

เอกสารอ้างอิง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการปรึกษาในสถานการณียาเสพติด.

2546 : หน้า 65 – 67.

กิจกรรม : การป้องกันการกลับไปดื่มอีก
ใบกิจกรรมที่ 3
การฝึกทักษะปฏิเสธในสถานการณ์ต่างๆ

คำชี้แจง

ให้ผู้นำกลุ่มสวมบทบาทสมมติเป็น “ผู้ชักชวน” สมาชิกตามสถานการณ์จำลองที่กำหนดให้

สถานการณ์จำลอง

1. ชวนสูบบุหรี่
2. ชวนเที่ยวกลางคืน
3. ชวนไปสังสรรค์
4. ชวนไปดื่มสุรา
5. ชวนไปใช้สารเสพติด

เอกสารอ้างอิง กรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม. คู่มือการจัดโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด : โปรแกรมปัญหาเฉพาะด้าน. 2548. หน้า 5.

กิจกรรม : การป้องกันการกลับไปดื่มอีก
ใบกิจกรรมที่ 4

วิธีดำเนินการกิจกรรม (สาเหตุ : ปัญหาความสัมพันธ์)

1. วิทยากรสอบถาม โดยใช้คำถามปลายเปิดว่า “ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวเป็นอย่างไร” “เมื่อเกิดความขัดแย้งในครอบครัว ท่านเคยไปใช้สุราไหม” เพื่อประเมินปัญหาสัมพันธภาพ
2. วิทยากรสอบถามสมาชิก เกี่ยวกับประสบการณ์การจัดการกับปัญหา ผลที่เกิดขึ้น และผลที่เกิดขึ้นภายหลังการจัดการผลดี / ผลเสีย ด้วยคำถามว่า “เมื่อเกิดความขัดแย้ง ท่านมีวิธีการจัดการอย่างไร” “ ภายหลังการจัดการกับปัญหา ผลที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร”
3. วิทยากรให้ข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการแก้ไขปัญหาสัมพันธภาพ ตามใบความรู้เรื่องสัมพันธภาพและการจัดการ
4. วิทยากรให้สมาชิกเลือกวิธีการจัดการที่เหมาะสมกับตัวเอง

กิจกรรม : การป้องกันการกลับไปดื่มอีก
ใบความรู้ที่ 3
สัมพันธภาพและการจัดการ

ปัญหาสัมพันธภาพกับคู่สมรส อาจสร้างความตึงเครียด น้อยใจ เสียใจได้ ซึ่งอาจเป็นปัจจัยกระตุ้นการให้แอลกอฮอล์ ซึ่งเป็นเสมือนการปลอบใจตนเองให้สบายใจชั่วขณะ การประเมินปัญหาสัมพันธภาพที่เป็นปัญหา และนำไปสู่การใช้สุราเป็นสิ่งสำคัญ รูปแบบการแก้ไขปัญหาที่ไม่เหมาะสมจะนำไปสู่ปัญหาที่มากขึ้น เช่น การสื่อสารแบบยั่วให้โกรธ ให้มีการทำเป็นประชดประชัน เป็นต้น จากปัญหาดังกล่าวผู้ให้การบำบัดอาจเริ่มจากการช่วยเหลือได้ ดังนี้

1. การเจาะจงปัญหา ว่าปัญหาสัมพันธภาพ (รวมทั้งอารมณ์ที่ตามมา) ไต่บ้างที่นำไปสู่การใช้แอลกอฮอล์
2. การค้นหารูปแบบการแก้ปัญหาแบบเดิม (หรือแบบไม่เหมาะสม)
3. การหาแนวทางการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมและเป็นไปได้ เช่น
 - 3.1 การมองในแง่มุมมองของอีกฝ่ายหนึ่ง
 - 3.2 การมองในด้านบวกที่มีอยู่ หรือความดีที่เคยมีมา
 - 3.3 การสื่อสารที่ตรงไปตรงมาอย่างสุภาพและสร้างสรรค์
 - 3.4 การบอกความรู้สึก / ความต้องการของตนเอง
 - 3.5 การยอมรับมุมมองที่แตกต่างของแต่ละคน
 - 3.6 การผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการต่างๆ
4. การวางแผนปฏิบัติ
เช่น การวางแผนว่าจะเริ่มสนทนาเพื่อแก้ไขความขัดแย้งอย่างไร การสนทนาร่วมกับผู้ให้การบำบัด (Family session) การผ่อนคลายตนเองไม่ได้ตอบขณะโกรธจัด เป็นต้น
5. การประเมินผลและปรับปรุง

แผนกิจกรรมที่ 1.3 ความรู้เกี่ยวกับการลด และเลิกแอลกอฮอล์

1. ชื่อกิจกรรม **ชีวิตใหม่ที่ไม่มีสุรา**
2. วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ถูกคุมความประพฤติทราบถึงวิธีการปรับตัว ให้เข้ากับชีวิตใหม่ที่ไม่ดื่มสุรา
3. สำคัญ
 - เรามักเข้าใจผิดว่า ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการดื่มสุรา หรือผู้ที่ดื่มสุราแบบเสพติด เป็นผู้ที่ดื่มสุราที่ “ติดปกติ” การดื่มสุราแบบติดปกติย่อมนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ผิดปกติ เมื่อเลิกดื่มสุราแล้ว ชีวิตก็น่าจะกลับเป็นปกติ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากการดื่มสุรานั้นน่าจะหายไป
 - แต่ข้อเท็จจริงมีว่า ผู้ดื่มสุราติดปกตินี้ มีชีวิตเวียนว่ายอยู่กับการดื่มสุรา ชีวิตที่ติดพันกับสุราจึงเป็นสิ่งแปลกปลอม เมื่อเลิกดื่มสุราแล้ว แทนที่จะสบายกลับเกิดทุกข์ขึ้นมาอีก เรียกได้ว่าดื่มก็ทุกข์ เลิกดื่มก็ทุกข์ ดังนั้น ดื่มต่อไปดีกว่า เพราะอย่างน้อยก็คุ้นเคยกับชีวิตติดสุรา
 - หัวใจของการบำบัด จึงอยู่ที่
 - การเข้าอกเข้าใจ ผู้ถูกคุมความประพฤติที่กำลังเลิกดื่ม
 - การช่วยผู้ถูกคุมความประพฤติปรับตัวให้เข้ากับวิถีชีวิตใหม่
 - การปรับตัวให้เข้ากับชีวิตใหม่ทำได้โดย
 - จัดระเบียบชีวิต
 - กินเป็นเวลา นอนเป็นเวลา พักผ่อนเป็นเวลา
 - ปฏิบัติหน้าที่
 - ต่อตนเอง ต่อครอบครัว ต่อการงาน ต่อสังคม
 - ฟื้นฟูอุปสรรคในการเลิกดื่มสุรา
 - ปรับตัวกับอาการทรมานทางกาย
 - ปรับตัวในการคบเพื่อน
 - ปรับตัวกับอาการทรมานทางใจ
 - ปรับตัวในการเข้าสังคม
 - เรียนรู้ความรู้สึก และอารมณ์ และการจัดการให้เหมาะสม
 - อารมณ์เครียด อารมณ์โกรธ อารมณ์เบื่อ อารมณ์เหงา

3. **สาระสำคัญ (ต่อ)** ปรับปรุงความสัมพันธ์
 กับครอบครัว กับบุคคลอื่น
ตั้งเป้าหมายชีวิต และแผนปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย
 ระยะสั้น (น้อยกว่า 3 เดือน)
 ระยะกลาง (3 เดือน ถึง 1 ปี)
 ระยะยาว (1 ปี ขึ้นไป)
4. **วิธีการอบรม** บรรยาย / ฝึกปฏิบัติ
5. **สื่อ / อุปกรณ์** ใบกิจกรรม
6. **ระยะเวลาอบรม** 1 ชั่วโมง
7. **วิทยากร** พนักงานคุมประพฤติ / อาสาสมัครคุมประพฤติ / เครือข่ายยุติธรรมชุมชน
8. **การประเมินผล**
 8.1 สังเกตการมีส่วนร่วม
 8.2 แบบประเมินผลกิจกรรม

เอกสารอ้างอิง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. สู่...ชีวิต ไร้พิษสุรา คู่มือบำบัดฟื้นฟูผู้ดื่ม
 ผิดปกติ. พิมพ์ครั้งที่ 2. 2548. หน้า 107 - 108.

กิจกรรม : ชีวิตใหม่ที่ไม่มีสุรา
ใบกิจกรรม

1. ให้ท่านจัดทำตารางชีวิตประจำวัน

เวลา/วัน	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
เช้า							
บ่าย							
เย็น							
กลางคืน							

2. หลังจากท่านเลิกดื่มสุราแล้ว ความไม่สบายกายที่เกิดขึ้นกับท่านมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

3. ท่านมีวิธีปรับตัวเข้ากับอาการไม่สบายกายเหล่านี้ได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

4. หลังจากท่านเลิกดื่มสุราแล้ว ความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นกับท่านมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

5. ท่านมีวิธีปรับตัวเข้ากับอาการไม่สบายทางใจเหล่านี้ได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

6. หลังจากที่ท่านเลิกดื่มสุราแล้ว ท่านจัดการกับอารมณ์ต่อไปนี้อย่างไรบ้าง

อารมณ์เครียด.....

.....

อารมณ์โกรธ.....

.....

อารมณ์เบื่อและเหงา.....

.....

หลังจากที่ท่านเลิกดื่มสุราแล้ว ท่านมีปัญหาในการคบเพื่อน หรือเข้าสังคมอย่างไรบ้าง

.....

.....

ท่านมีวิธีปรับตัวอย่างไรบ้าง

.....

.....

7. หลังจากที่ท่านเลิกดื่มสุราแล้ว ท่านมีปัญหาเกี่ยวกับครอบครัวอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

ท่านมีวิธีปรับตัวอย่างไรบ้าง

.....

.....

8. หลังจากที่ท่านเลิกดื่มสุราแล้ว ท่านมีปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

ท่านมีวิธีปรับตัวอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

9. ท่านมีเป้าหมายชีวิตอะไรบ้าง

เป้าหมายระยะสั้น และแผนปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย (น้อยกว่า 3 เดือน)

.....

.....

.....

เป้าหมายระยะกลาง และแผนปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย (3 เดือนถึง 1 ปี)

.....

.....

.....

เป้าหมายระยะยาว และแผนปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย (1 ปี ขึ้นไป)

.....

.....

.....

เอกสารอ้างอิง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. สู่...ชีวิต ไร้พิษสุรา คู่มือบำบัดฟื้นฟูผู้ดื่ม
ผิดปกติ. พิมพ์ครั้งที่ 2. 2548. หน้า 109 – 111.

ชุดกิจกรรมที่ 2
เพื่อเธอ...เพื่อฉัน...เพื่อสังคมของเรา

แผนกิจกรรมที่ 2.1 การอบรมและการอบรมธรรมะ

1. ชื่อกิจกรรม การสร้างจิตสำนึกด้วยกระบวนการกลุ่ม
2. วัตถุประสงค์
 - 2.1 เพื่อให้ผู้ถูกคุมความประพฤติตระหนักถึงผลกระทบจากการซ้ำซึ่งรถขณะเมาสุรา
 - 2.2 เพื่อสร้างจิตสำนึกในความรับผิดชอบต่อสังคม
3. สำคัญ การสร้างเสริมจิตสำนึกให้ผู้ถูกคุมความประพฤติตระหนักถึงผลกระทบจากการซ้ำซึ่งรถขณะเมาสุรา และความรับผิดชอบต่อผู้อื่นและสังคม โดยผ่านกระบวนการกลุ่ม
4. วิธีการอบรม การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น / ความรู้สึก / ประสบการณ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มย่อย
5. สื่อ / อุปกรณ์ ใบกิจกรรม / บทความเกี่ยวกับ “เหยื่อเมาแล้วขับ”
6. ระยะเวลาอบรม 1 ชั่วโมง
7. วิทยากร พนักงานคุมประพฤติ
8. การประเมินผล
 - 8.1 สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น / ความรู้สึก / ประสบการณ์
 - 8.2 แบบประเมินผลกิจกรรม

กิจกรรม : การสร้างจิตสำนึกด้วยกระบวนการกลุ่ม
ใบกิจกรรม
เพราะไว้วางใจคนเมา ไม่กล้าปฏิเสธ อีกเหตุ...เหยื่อเมาแล้วขับ

หลายครั้ง เรื่องเศร้าของชีวิตเกิดจากพิษภัยปีศาจสุรา เป็นเหยื่อของพวกเมาแล้วขับ โดยความเกรงใจไม่กล้าปฏิเสธบวกไว้วางใจเป็นอีกเหตุผล ทำให้ชีวิตที่เหลืออยู่กลายเป็นคนไม่เต็มคน เพราะลืมนึกไปว่า ชีวิตเป็นของเราและเราเลือกที่จะกตัญญูต่อสังขารเราได้

เรื่องราวของ “เบิร์ต” หรือนายวรพล กุลพิศาล เป็นเครื่องเตือนใจที่ใหญ่หลวง “ฝากดูแลน้องด้วย” เป็นคำร้องขอจากพ่อแม่หลังอนุญาตให้เบิร์ตไปเที่ยวต่างจังหวัดกับเพื่อนและรุ่นพี่ ที่ล้วนมีหน้าที่การงานดี น่าไว้วางใจ การเดินทางเที่ยวมรณะเริ่มต้นขึ้นในวันที่ 28 ธ.ค.2544 จากกรุงเทพฯไป จังหวัดชัยภูมิ ตลอดทริปการเดินทาง ทั้งคนขับคนนั่งดื่มอย่างออกรสเพราะหาซื้อง่าย หมดก็แวะซื้อเพิ่ม ถึงที่หมายราวเที่ยงคืนแต่ยังตั้งวงกินเหล้าอีก และตื่นแต่เช้าเพื่อตระเวนเที่ยวต่อในตัวเมือง แล้วไปที่พื้ชาก่อนเข้ากรุงเทพฯ เพราะคนขับนัดเพื่อนหญิงไว้ แม้เบิร์ตจะเป็นเด็กแต่ก็คาดเดาได้ว่า คนขับคนเดิมที่เดิมเหล้าเข้าปากไม่ให้อาดและไม่ได้พักผ่อน ไม่น่าจะขับไปพื้ชได้ จึงขอตัวกลับก่อน แต่รุ่นพี่ไม่ยอมพร้อมกับถูกต่อว่า ทำให้ต้องนั่งรถต่อไปอีก และการเดินทางก็สิ้นสุดลงในเช้าวันที่ 30 ธันวาคม เวลา 06.00 น. หลังจากตั้งวงกินเหล้าที่ชายหาดและมุ่งหน้าเข้ากรุงเทพฯ มาถึงจุดเกิดเหตุบริเวณบางเขนเกือบถึงบ้านที่หลักสี่ รถปิคอัพที่ขับมาโดยคนเมา เสียหลักพุ่งชนเสาไฟฟ้าอย่างจัง จนเสาไฟทะลุเข้าไปถึงกระโปรงหน้ารถเกือบถึงห้องโดยสาร สภาพพรตเหมือนถูกผ่าออกเป็นสองซีกซ้ายขวา

เบิร์ต เล่าว่า “ผมนอนหลับในกระบะหลังกับเพื่อนมาตลอดทาง แล้วก็สะดุ้งตื่นขึ้น ตอนนั้นยังไม่รู้ว่าเกิดอุบัติเหตุ เห็นตำรวจเดินมานึกว่าเจอด่านตรวจ สักครู่มีเปลมาหามไปโรงพยาบาล ต่อมาเริ่มมีอาการปวด ส่วนเพื่อนที่นอนข้างๆ คอหักตายคาที่ ส่วนผมไขสันหลังกดทับเส้นประสาท ทำให้เดินไม่ได้ตลอดชีวิต ไม่รู้เหมือนกันว่าใครโชคดีกว่าใคร” หลังเกิดเหตุ คนขับมาเยี่ยมสองครั้ง แต่ไม่คิดจะรับผิดชอบในสิ่งที่เกิดขึ้น สุดท้ายอ้างความเป็นเพื่อนบ้านขอให้ยอมความ

เรามักเปรียบเทียบการตั้งวงเหล้าสังสรรค์ระหว่างเพื่อนฝูงว่า ละลายพฤติกรรม ไม่ว่าจะป็นรุ่นน้องรุ่นพี่ ไม่ว่าจะป็นผู้อาวุโสหรือผู้น้อย ไม่ว่าจะเจ้านายหรือลูกน้อง ลองดื่มจนถึงขั้นเมาไม่รู้เรื่องก็แยกไม่ออกว่าใครเป็นใคร ฉะนั้นอย่าหวังเรียกหาความรับผิดชอบจากพวกเมาแล้วขับ เพราะคนเหล่านี้มีความรับผิดชอบในจิตใจจริง คงไม่ขับรถทั้งที่ยังเต็มไปด้วยฤทธิ์เหล้า นี่คือน้ำของความพิการ และบ่อยครั้งเหยื่อเมาแล้วขับมักอะลุ่มอล่วยและยอมให้คนเมาขับ แม้จะเห็นว่าผู้อาสาขับรถดื่มหนักทั้งเหล้าและเปียร์

มิ่งขวัญ สมยานุสรณ์ หรือ หมึก ลูกจ้างบริษัทจิ๋วเวอรี่ ก็เป็นหนึ่งในจำนวนนั้น ในคืนวันที่ 20 พฤศจิกายน 2542 หลังร่วมฉลองงานวันเกิดเพื่อนที่ร้านอาหารบริเวณถนนบางนา-ตราด ก่อนแยกย้ายกลับที่พัก หัวหน้างานได้อาสาขับรถมาส่งพร้อมเพื่อนอีกคนหนึ่ง ตอนนั้นหัวหน้าเมามากแถมยังขับรถเร็วขณะกลับรถ ู๊ๆ ก็เสียหลักแฉลบเกยขอบเกาะกลางถนน ด้วยความเร็วของรถทำให้เกิดแรงเหวี่ยงรถหมุนคว้างหลายตลบ ทุกคนไม่ได้รับบาดเจ็บเพราะคาดเข็มขัดนิรภัย ยกเว้นหมึกที่นั่งอยู่ด้านหลังศีรษะกระแทกกับประตูรถ แต่พอรู้สึกตัวเห็นพนักงานพิงของคนขับหักลงมาวางบนเบาะหลัง

อุบัติเหตุครั้งนั้นทำให้หมึกกลายเป็นคนพิการ อวัยวะตั้งแต่หน้าอกลงไปไม่มีความรู้สึก และขยับเขยื้อนไม่ได้ แขนท่อนบนทั้งสองข้างพอจะยกได้บ้าง แต่กางหรือยกมากไม่ได้ มือสองข้างสามารถกระดิกนิ้วได้แต่อ่อนแรง หยิบฉวยอะไรก็ลำบาก กิจวัตรประจำวัน อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ต้องให้คนอื่นทำให้อ่าง่ายหนักเบาไม่มีความรู้สึกเพราะกล้ามเนื้อที่บังคับระบบขับถ่ายตายสนิท ชีวิตใหม่ที่ขัดสนในร่างเก่าที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ทำให้ต้องเปลี่ยนคนดูแลแล้วถึง 20 คน ตามด้วยค่าใช้จ่ายมหาศาลในการรักษาตัวเองและค่าใช้จ่ายรายเดือนกว่า 15,000 บาท ทั้งค่าห้องพัก ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าอาหาร และอื่นๆ หมึกไม่สามารถอยู่คนเดียวอีกต่อไป ชีวิตต้องพึ่งพาคนอื่น จะกินข้าวยังต้องให้คนอื่นป้อน ก่อนหน้านั้นหมึกเคยคิดฆ่าตัวตายเพราะรับสภาพตัวเองไม่ได้ แต่ก็ได้แค่คิดนี่กระมังที่ว่าเหมือนตายทั้งเป็น

เธอกำลังทำใจว่า “หัวหน้าหลับใน เสียกรนของเขายังติดหูอยู่เลย เราคงห้ามคนไม่ให้ดื่มเหล้าไม่ได้ แต่ขออย่างว่า ถ้าหากคุณดื่มก็อย่าทำให้คนอื่นเดือดร้อน ถ้าคุณไม่คิดห่วงชีวิตของคุณเองก็ไม่ว่าอะไร แต่คุณต้องห่วงชีวิตของคนอื่นด้วย อย่าขับรถเวลากินเหล้า เพราะถ้าเกิดอุบัติเหตุแล้วถ้ามันส่งผลกับคนขับคนเดียวก็ไม่ว่าอะไร เพราะถือว่าทำตัวเอง แต่อุบัติเหตุมันเลือกจะเกิดกับคนเมาคนเดียวไม่ได้ มันส่งผลกว้างไปถึงคนอื่นที่ไม่รู้เรื่องอะไรด้วย เขาเหล่านั้นต้องเจ็บปวดมากขนาดไหนที่ต้องกลายเป็นคนพิการ”

ความเกรงใจใช้ไม่ได้กับคนเมา ถ้าเห็นคนเมาขับรถไม่ควรนั่งไปด้วย แต่ต้องช่วยกันเตือนหรือแจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจหรือโทรไปที่ จส.100 สวพ.91 เพื่อสกัดจับ อย่าปล่อยให้ผ่านแล้วผ่านไป เพราะทุกคนต้องใช้รถใช้ถนน เขาอาจขับรถไปชนคนที่เรารู้จักหรือคนที่เรารัก

เอกสารอ้างอิง ปฤษณา กองวงศ์. เพราะไว้ใจคนเมา ไม่กล้าปฏิเสธ อีกเหตุ...เหยื่อเมาแล้วขับ.

วันที่ค้นข้อมูล 18 กันยายน 2551, เข้าถึงได้จาก http://news.sanook.com/crime/crime_51066.php.

แผนกิจกรรมที่ 2.1 การอบรมและการอบรมธรรมะ

1. ชื่อกิจกรรม **เวทีเสวนา เรื่อง “เสียงสะท้อนจากเหยื่อเมาแล้วขับ”**
2. วัตถุประสงค์
 - 2.1 เพื่อให้ผู้ถูกคุมความประพฤติทราบถึงผลกระทบจากการขับรถขณะเมาสุรา
 - 2.2 เพื่อสร้างเสริมจิตสำนึกให้ผู้ถูกคุมความประพฤติตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลต่อผู้อื่นและสังคม
3. สำคัญ

ผู้ถูกคุมความประพฤติได้รับการถ่ายทอดประสบการณ์โดยตรงจากผู้ที่ได้รับผลกระทบจากการขับรถขณะเมาสุรา ทำให้ผู้ถูกคุมความประพฤติรับรู้ความยากลำบากในการดำเนินชีวิตประจำวันของเหยื่อ ซึ่งต้องใช้ทั้งพลังกายและใจ เพื่อให้สามารถมีชีวิตรอดต่อไปโดยไม่เป็นภาระของสังคม และเป็นการเตือนใจให้ทุกคนตระหนักว่า เป็นเรื่องใกล้ตัวที่อาจเกิดขึ้น กับตนเองหรือคนรอบข้างได้ตลอดเวลา หากยังมีคนเมาแล้วขับรถ นอกจากนี้ควรให้ผู้ถูกคุมความประพฤตินมีโอกาสแลกเปลี่ยน / แสดงความรู้สึกโดยการให้กำลังใจหรือความเห็นใจผู้ที่เป็นเหยื่อจากการเมาแล้วขับ
4. วิธีการอบรม การอภิปราย / การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น / ความรู้สึก
5. สื่อ / อุปกรณ์ วัสดุทัศน / เอกสารประกอบการอภิปราย
6. ระยะเวลาอบรม 2 ชั่วโมง
7. วิทยากร เหยื่อที่ได้รับผลกระทบจากการขับรถขณะเมาสุรา/ตัวแทนจากผู้ประกอบการเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและผลกระทบจากการดื่มแอลกอฮอล์
8. การประเมินผล
 - 8.1 สังเกตการมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น / ความรู้สึก
 - 8.2 แบบประเมินผลกิจกรรม

แผนกิจกรรมที่ 2.1 การอบรมและการอบรมธรรมะ

1. ชื่อกิจกรรม	อบรมธรรมะ
2. วัตถุประสงค์	2.1 เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกให้ตระหนักถึงบาป บุญ คุณ โทษ 2.2 เพื่อส่งเสริมการประพฤติปฏิบัติตามหลักศีลห้า และสติ
3. สำคัญ	บรรยายธรรมะในหัวข้อศีลห้า และความมีสติตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท และกระตุ้นให้ผู้ถูกคุมความประพฤติมีจิตสำนึกรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม เพื่อลดอุบัติเหตุจากการเมาแล้วขับ
4. วิธีการอบรม	บรรยายธรรมะ / ฝึกสมาธิ สติ
5. สื่อ / อุปกรณ์	วีดิทัศน์ เช่น เหตุการณ์จริงให้เห็นถึงผลกระทบจากการขับรถขณะเมาสุรา
6. ระยะเวลาอบรม	1 ชั่วโมง
7. วิทยากร	พระภิกษุ / อนุศาสนาจารย์
8. การประเมินผล	8.1 สังเกตการมีส่วนร่วม เช่น การฝึกสมาธิ สติ 8.2 แบบประเมินผลกิจกรรม
หมายเหตุ	ศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมจาก <u>คู่มือการปฏิบัติงานควบคุมและสอดส่องและกิจกรรมชุมชน</u> หน้า 69 - 71

แผนกิจกรรมที่ 2.1 การอบรมและการอบรมธรรมะ

1. ชื่อกิจกรรม	ค่ายจริยธรรม
2. วัตถุประสงค์	2.1 เพื่อสร้างจิตสำนึกความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม 2.2 เพื่อฝึกให้ผู้ถูกคุมความประพฤติมีสติและตั้งอยู่บนความไม่ประมาท
3. สำคัญ	- การเสริมสร้างจิตสำนึก ความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม โดยใช้หลักธรรมได้แก่ ศีลห้า อริยสัจสี่ มรรคแปด การใช้สติและฝึกสมาธิในการเลิกดื่มเหล้า
4. วิธีการอบรม	การบรรยาย / การถาม – ตอบ / การฝึกปฏิบัติ
5. สื่อ / อุปกรณ์	วีดีทัศน์ / เอกสารประกอบการบรรยาย / ชุดขาวสำหรับปฏิบัติธรรม
6. ระยะเวลาอบรม	2 วัน 1 คืน หรือ 3 วัน 2 คืน
7. วิทยากร	พระภิกษุ / อนุศาสนาจารย์
8. การประเมินผล	8.1 สังเกตการมีส่วนร่วม 8.2 แบบประเมินผลกิจกรรม
หมายเหตุ	ศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมจาก <u>แนวทางในการกำหนดหลักสูตรสำหรับการจัดค่ายจริยธรรม</u> เอกสารกองกิจกรรมชุมชน หมายเลข 6/2541

แผนกิจกรรมที่ 2.2 การทำงานบริการสังคม

1. ชื่อกิจกรรม **อาสาจราจร**
2. วัตถุประสงค์
 - 2.1 เพื่อสร้างจิตสำนึกให้ตระหนักถึงการรับผิดชอบต่อความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนนต่อคนในชุมชน
 - 2.2 เพื่อบำเพ็ญประโยชน์ให้แก่ชุมชนและสังคม
3. สาระสำคัญ ผู้ถูกคุมความประพฤติต้องได้รับการอบรมการเป็นอาสาจราจรก่อนที่จะปฏิบัติงานจริง งานอาสาจราจร เช่น การพาคนเดินข้ามถนน และโบกรถ เป็นต้น หลังจากปฏิบัติงานแล้ว พนักงานคุมประพฤติควรสอบถามความรู้สึก / ความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรม ตลอดจนสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม
4. วิธีดำเนินการ การปฏิบัติงานอาสาจราจร / สอบถามความรู้สึก / ความคิดเห็น
5. สื่อ / อุปกรณ์ เสื้อสะท้อนแสง ถุงมือขาว นกหวีด หรืออุปกรณ์อื่นๆ สำหรับผู้ปฏิบัติงานจราจร
6. ระยะเวลาการทำงานบริการสังคม 2 - 4 ชั่วโมง เป็นช่วงเวลาเช้า - เย็น ก่อนและหลังเลิกเรียน หรือเวลาทำงาน หรือเวลาอื่นที่ประชาชนออกจากบ้านมาใช้รถใช้ถนนเป็นจำนวนมาก เช่น ช่วงเทศกาลสำคัญต่างๆ
7. ผู้ควบคุมงาน พนักงานคุมประพฤติ / อาสาสมัครคุมประพฤติ / เครือข่ายชุมชน / เจ้าพนักงานตำรวจจราจร
8. การประเมินผล
 - 8.1 สังเกตพฤติกรรมระหว่างการทำงานบริการสังคม
 - 8.2 การแสดงความคิดเห็น / ความรู้สึก / สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม
 - 8.3 แบบประเมินผลกิจกรรม

แผนกิจกรรมที่ 2.2 การทำงานบริการสังคม

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1. ชื่อกิจกรรม | จิตอาสา |
| 2. วัตถุประสงค์ | 2.1 เพื่อสร้างจิตสำนึกในเรื่องความรับผิดชอบต่อผลการกระทำของตนเอง
และความรับผิดชอบต่อมีต่อบุคคลอื่นและสังคม
2.2 เพื่อชดเชยความเสียหายที่เกิดขึ้น
2.3 เพื่อบำเพ็ญประโยชน์ให้แก่ชุมชนและสังคม |
| 3. สำคัญ | กิจกรรมย่อย ได้แก่ การดูแลผู้ป่วย ผู้พิการที่ติดอุบัติเหตุ หรือหอบหืด
ผู้ป่วยที่เกิดจากอุบัติเหตุ ผู้ถูกคุมความประพฤติจะเห็นภาพของการ
สูญเสีย ที่เกิดจากการขับรถขณะเมาสุรา ซึ่งจะทำให้ผู้ถูกคุมความประพฤติ
เกิดจิตสำนึกความรับผิดชอบต่อเพิ่มมากขึ้น |
| 4. วิธีดำเนินการ | การปฏิบัติงานจิตอาสา / สอบถามความรู้สึก / ความคิดเห็น |
| 5. สื่อ / อุปกรณ์ | อุปกรณ์ของสำนักงานคุมประพฤติ เช่น ป้ายจิตอาสา ส่วนใหญ่จะเป็น
อุปกรณ์ของสถานพยาบาลหรือโรงพยาบาล |
| 6. ระยะเวลาการทำงาน
บริการสังคม | 3 - 6 ชั่วโมง |
| 7. ผู้ควบคุมงาน | เจ้าหน้าที่ของสถานพยาบาลหรือโรงพยาบาล |
| 8. การประเมินผล | 8.1 สังเกตพฤติกรรมระหว่างการทำงานบริการสังคม
8.2 การแสดงความรู้สึก / ความคิดเห็น / สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม
8.3 แบบประเมินผลกิจกรรม |

แผนกิจกรรมที่ 2.2 การทำงานบริการสังคม

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1. ชื่อกิจกรรม | อาสาพาเที่ยว |
| 2. วัตถุประสงค์ | 2.1 เพื่อสร้างจิตสำนึกให้ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่นและสังคม
2.2 เพื่อสร้างความเข้าใจ และความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ถูกคุมความประพฤติ และผู้ได้รับผลกระทบจากการชั้บรณขณะเมาสุรา
2.3 เพื่อชดเชยความเสียหายที่เกิดขึ้น |
| 3. สำคัญ | - กำหนดกิจกรรม และสถานที่ที่เหมาะสม เช่น พาเหยื่อไปทัศนศึกษา วัดหรือสถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์ ที่เดินทางไม่ลำบาก และใช้ระยะเวลาเดินทางไม่นาน เป็นต้น
- ชี้แจงรายละเอียดให้ทั้งผู้ถูกคุมความประพฤติและเหยื่อได้เข้าใจตรงกัน
- แบ่งผู้ถูกคุมความประพฤติเป็นกลุ่มย่อยๆ กลุ่มละ 5 – 6 คน ต่อเหยื่อ 1 คน และควรรู้ในการดูแลเหยื่อก่อนปฏิบัติงานจริง |
| 4. วิธีดำเนินการ | ศึกษาดูงานนอกสถานที่ / สอบถามความรู้สึก / ความคิดเห็น |
| 5. สื่อ / อุปกรณ์ | เอกสารแนะนำสถานที่ / เครื่องขยายเสียง / ป้ายชื่อ |
| 6. ระยะเวลาการทำงาน
บริการสังคม | 3 - 6 ชั่วโมง |
| 7. ผู้ควบคุมงาน | พนักงานคุมประพฤติ / อาสาสมัครคุมประพฤติ / เครือข่ายชุมชน |
| 8. การประเมินผล | 8.1 สังเกตการมีส่วนร่วม
8.2 การแสดงความคิดเห็น / ความรู้สึก / สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม
8.3 แบบประเมินผลกิจกรรม |

4. **วิธีดำเนินการ** การบริจาคโลหิต / สอบถามความรู้สึก / ความคิดเห็นหลังบริจาคโลหิต
5. **สื่อ / อุปกรณ์** แผ่นพับ / เอกสารชี้แจง / อุปกรณ์สำหรับบริจาคโลหิตของสถานพยาบาล / เครื่องดื่มสำหรับผู้บริจาค
6. **หลักการนับจำนวน ชั่วโมง**
- กรณีที่สามารถบริจาคได้นับเป็นชั่วโมงการทำงานบริการสังคม จำนวน 6 ชั่วโมง
 - กรณีที่ลงทะเบียนแล้ว แต่ไม่สามารถบริจาคโลหิตได้ ด้วยมีเหตุสุดวิสัย ให้นับเวลาเป็น 3 ชั่วโมง หรือตามระยะเวลาจริงตั้งแต่ลงทะเบียน จนถึงเวลาที่พบว่าไม่สามารถบริจาคโลหิตได้
7. **ผู้ควบคุมงาน** พนักงานคุมประพฤติ / อาสาสมัครคุมประพฤติ / เครือข่ายชุมชน / เจ้าหน้าที่สถานพยาบาล
8. **การประเมินผล**
- 8.1 การแสดงความคิดเห็น / ความรู้สึก / สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม
- 8.2 แบบประเมินผลกิจกรรม
- หมายเหตุ** ศีรษะรายละเอียดเพิ่มเติมจาก คู่มือการบริหารจัดการทำงานบริการสังคม เอกสารหมายเลข 3/2551

แผนกิจกรรมที่ 2.3 การรณรงค์

1. ชื่อกิจกรรม **รณรงค์ป้องกันอุบัติเหตุ (ดื่มไม่ขับ)**
2. วัตถุประสงค์
 - 2.1 เพื่อสร้างจิตสำนึกให้ตระหนักถึงภัยอันตรายของอุบัติเหตุ เคารพกฎจราจร และความรับผิดชอบต่อตนเองที่มีต่อผู้อื่นขณะใช้รถใช้ถนน
 - 2.2 เพื่อให้ประชาชนตระหนักถึงพิษภัยของสุราที่ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพหรือสมรรถภาพในการขับขี่ยานพาหนะ
3. สำคัญ
 - รูปแบบการรณรงค์ ได้แก่ การเดินรณรงค์ถือป้ายข้อความ เช่น ดื่มไม่ขับ กลับบ้านปลอดภัย และเมาไม่ขับ กลับแท็กซี่ เป็นต้น การประชาสัมพันธ์ทางวิทยุ การจัดประกวดสโลแกนรณรงค์ลดอุบัติเหตุ และจัดประกวดภาพวาด
 - ควรรณรงค์ต่อเนื่องตลอดทั้งปี และในช่วงเทศกาลสำคัญ เช่น วันขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์และวันเข้าพรรษา เป็นต้น
4. วิธีดำเนินการ การเดินรณรงค์ / การประชาสัมพันธ์ / การจัดประกวด / การสอบถามความรู้สึก / ความคิดเห็น / สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม
5. สื่อ / อุปกรณ์ ป้ายผ้า / เครื่องแต่งกายแฟนซี / บทความเพื่อประชาสัมพันธ์ / ภาพวาด / รางวัลสำหรับผู้ชนะการประกวด
6. ระยะเวลาการรณรงค์
 - เดินรณรงค์ประมาณครึ่งวัน
 - ประชาสัมพันธ์ทางวิทยุทุกวัน
 - จัดประกวดใช้เวลาประมาณ 1 เดือน
7. ผู้รับผิดชอบ พนักงานคุมประพฤติ / อาสาสมัครคุมประพฤติ / เครือข่ายชุมชน
8. การประเมินผล
 - 8.1 สังเกตการณ์มีส่วนร่วม
 - 8.2 การแสดงความรู้สึก / ความคิดเห็น / สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม
 - 8.3 แบบประเมินผลกิจกรรม

บรรณานุกรม

กรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม. คู่มือการปฏิบัติงานควบคุมและสอดส่องและกิจกรรมชุมชน.
โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้า และพัสดุภัณฑ์. กุมภาพันธุ์ 2545.

กรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม. คู่มือการจัดโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด : โปรแกรม
ปัญหาเฉพาะด้าน. 2548.

กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. คู่มือการจัดกิจกรรมบำบัดฟื้นฟูเด็กและเยาวชน
ในศูนย์การฝึกอบรมเด็กและเยาวชน. 2547.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการปรึกษาในสถานการณียาเสพติด. บริษัทวงศ์กลม
โปรดักชั่น จำกัด. 2546.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการให้การปรึกษาสำหรับผู้ประสบปัญหาแอลกอฮอล์.
สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. 2547.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. สู่...ชีวิต ไร้พิษสุรา คู่มือบำบัดผู้ดื่มติดปกติ. โรงพิมพ์ชุมชน
สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. พิมพ์ครั้งที่ 2. กุมภาพันธุ์ 2548.

กองกิจการชุมชน กรมคุมประพฤติ. แนวทางในการกำหนดหลักสูตร สำหรับการจัดค่ายจริยธรรม.
เอกสารกองกิจการชุมชน หมายเลข 6/2541.

กองกิจการชุมชนและบริการสังคม กรมคุมประพฤติ. คู่มือการบริหารจัดการการทำงานบริการสังคม.
เอกสารกองกิจการชุมชนและบริการสังคม หมายเลข 3/2551.

ปฤษณา กองวงศ์. เพราะไว้ใจคนเมา ไม่กล้าปฏิเสธ อีกเหตุ...เหยื่อเมาแล้วขับ. วันที่ค้นข้อมูล
18 กันยายน 2551, เข้าถึงได้จาก http://news.sanook.com/crime/crime_51066.php.

สำนักพัฒนาการคุมประพฤติ กรมคุมประพฤติ. หลักสูตรสำหรับอบรมผู้ถูกคุมความประพฤติ
คดีจราจร. เอกสารสำนักพัฒนาการคุมประพฤติ หมายเลข 8/2546.

ภาคผนวก

แบบประเมินผล

กิจกรรม.....ครั้งที่.....

วันที่.....

ณ

สำนักงานคุมประพฤติ.....

แบบประเมินผลนี้จัดทำขึ้นเพื่อนำข้อมูลที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ในการปรับปรุงกิจกรรมต่อไป

คำชี้แจง กรุณาเติมข้อความลงในช่องว่างหรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงในตารางตามความเห็นของท่าน

1. ข้อมูลทั่วไป

- 1.1 เพศ..... อายุ.....ปี
- 1.2 การศึกษา.....
- 1.3 อาชีพปัจจุบัน.....
- 1.4 ฐานความผิด.....

สำหรับเจ้าหน้าที่

- () ผู้ใหญ่ () พัก/ ลด
- () เด็กและเยาวชน
- () ผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ
- () ครอบครัว

2. ความคิดเห็นของท่านต่อหัวข้อวิชาและกิจกรรมต่างๆ

หัวข้อวิชา / กิจกรรม	ประโยชน์ต่อท่านอย่างน้อยเพียงใด		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
(ใส่ชื่อหัวข้อวิชาหรือกิจกรรม)			

3. ท่านคิดว่าได้อะไรจากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () (พิมพ์วัตถุประสงค์ของหัวข้อวิชา/กิจกรรมในข้อ 2 เพื่อเป็นแนวทางให้เลือก).....
- ()
- ()
- ()
- () อื่นๆ.....
-
-

4. ท่านคิดว่าควรจะมีการอบรมหัวข้อวิชาใดเพิ่มอีก

.....

.....

.....

5. ท่านมีความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมครั้งนี้เพียงใด

หัวข้อวิชา / กิจกรรม	ประโยชน์ต่อท่านมากน้อยเพียงใด		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. การจัดวิทยากร/ ผู้นำกลุ่ม			
2. ระยะเวลาจัดกิจกรรม			
3. สถานที่			
4. อื่นๆระบุ			

6. ท่านมีข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมครั้งนี้อย่างไร

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

ตอบแบบสอบถาม

โครงการประชุมเชิงปฏิบัติการ เพื่อพัฒนาแนวทางในการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดคดีจราจร

1. หลักการและเหตุผล

ภารกิจหลักที่สำคัญของกรมคุมประพฤติ คือ การแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดให้กลับตนเป็นพลเมืองดี และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข โดยไม่หวนกลับไปกระทำผิดซ้ำอีก ซึ่งพนักงานคุมประพฤติเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด ที่จำเป็นต้องให้การแก้ไขให้เหมาะสมกับผู้ถูกคุมความประพฤติแต่ละราย เพื่อให้ผู้ถูกคุมความประพฤติเกิดการเรียนรู้ที่ดี มีการแก้ไขปรับปรุงตนเอง มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสามารถปฏิบัติตนให้ถูกต้องเหมาะสมกับวิถีทางที่สังคมยอมรับ และไม่กลับไปกระทำผิดซ้ำอีก แต่ปัจจุบันภารกิจในงานคุมประพฤตินี้มีปริมาณมากและมีความหลากหลาย ดังนั้นเพื่อประโยชน์ในการทำงานจึงต้องมีการกำหนดและพัฒนารูปแบบในการปฏิบัติงานที่จะเป็นแนวทางให้กับพนักงานคุมประพฤติเพื่อให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย โดยที่รักษาคุณภาพของงานคุมประพฤติไว้ ซึ่งการจัดทำแนวทางและโปรแกรมที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพต่อผู้กระทำผิดแต่ละกลุ่มฐานความผิดเป็นมาตรการหนึ่งที่ทำให้พนักงานคุมประพฤติสามารถดูแลและช่วยเหลือผู้กระทำผิดได้อย่างเหมาะสมและเป็นมาตรฐานเดียวกัน ทั้งนี้จากสถิติคดีสอดส่องประจำปีงบประมาณ 2551 ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2550 ถึงเดือนมีนาคม 2551 ของกองแผนงานและสารสนเทศ จำนวนผู้ถูกคุมความประพฤติในความผิดฐานขับรถขณะเมาสุราและขับรถประมาทเท่ากับ 14,655 และ 2,832 คน ตามลำดับ ซึ่งต่างกันประมาณ 5.17 เท่า ความสูญเสียทั้งทรัพย์สินชีวิตร่างกายตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นผลกระทบจากผู้เมาแล้วขับ นั้นมากมายอย่างประเมินค่ามิได้ ดังนั้น จึงเห็นสมควรพัฒนาแนวทางการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดคดีจราจรโดยเน้นเฉพาะผู้กระทำผิดฐานขับรถขณะเมาสุราขึ้น

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาแนวทางการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดคดีจราจรโดยเฉพาะฐานความผิดขับรถขณะเมาสุรา
2. เพื่อจัดทำคู่มือการปฏิบัติงานและโปรแกรมการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดคดีจราจรโดยเฉพาะฐานความผิดขับรถขณะเมาสุรา

3. ผลสัมฤทธิ์ที่คาดหวัง

3.1 ผลผลิต

- 3.1.1 มีการพัฒนาแนวทางการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดคดีจราจร โดยเฉพาะฐานความผิดขับรถขณะเมาสุรา

3.1.2 มีการจัดทำคู่มือการปฏิบัติงานและโปรแกรมในการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดคดีจราจร โดยเฉพาะฐานความผิดขับรถขณะเมาสุรา

3.2 ผลลัพธ์

- สำนักงานคุมประพฤติทั่วประเทศมีคู่มือการปฏิบัติงานและโปรแกรมในการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดคดีจราจร โดยเฉพาะฐานความผิดขับรถขณะเมาสุรา ที่เป็นมาตรฐานเดียวกัน

4. วิธีการอบรมเชิงปฏิบัติการ

- 4.1 การบรรยาย
- 4.2 การอภิปราย
- 4.3 การประชุมกลุ่มย่อย
- 4.4 การนำเสนอผลการประชุม

5. วิทยากร

วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิภายในและภายนอกกระทรวงยุติธรรม

6. ผู้เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ

ผู้เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ จำนวน 36 คน ประกอบด้วย พนักงานคุมประพฤติทั้งส่วนกลาง และส่วนภูมิภาค

7. ระยะเวลาดำเนินการ

จัดประชุมเป็นเวลา 3 วัน ระหว่าง วันที่ 4 – 6 สิงหาคม 2551

8. สถานที่จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ

โรงแรม เอส . ดี . อเวนิว กรุงเทพมหานคร

9. งบประมาณ

ใช้งบประมาณของกรมคุมประพฤติ จำนวน 306,000 บาท

10. ผู้รับผิดชอบโครงการ

กลุ่มแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด สำนักพัฒนาการคุมประพฤติ

11. การประเมินผล

ใช้แบบสอบถามเมื่อเสร็จสิ้นการประชุม

12. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

กรมคุมประพฤติมีคู่มือการปฏิบัติงานและโปรแกรมในการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดคดีจราจร โดยเฉพาะฐานความผิดขณะขับรถเมาสุรา

กำหนดการประชุมเชิงปฏิบัติการ
เพื่อพัฒนาแนวทางในการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดคดีจราจร
วันที่ 4 – 6 สิงหาคม 2551
ณ โรงแรมเอส. ดี. อเวนิว กรุงเทพมหานคร

วันที่ / เวลา	หัวข้อวิชา	วิทยากร
วันที่ 4 สิงหาคม 2551		
08.00 – 09.00 น.	ลงทะเบียน / แนะนำการประชุม	
09.00 – 09.10 น.	พิธีเปิดการประชุมเชิงปฏิบัติการ	อธิบดีกรมคุมประพฤติ
09.10 – 12.10 น.	การบรรยาย เรื่อง ความรู้เรื่องแอลกอฮอล์ ผลกระทบและการบำบัดรักษา	วิทยากรภายนอก
12.10 – 13.10 น.	พัก / รับประทานอาหารกลางวัน	
13.10 – 15.10 น.	การอภิปราย เรื่อง ประสบการณ์ในการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดคดีจราจร และการได้รับการดูแลช่วยเหลือจากสำนักงานคุมประพฤติ	วิทยากรภายใน
15.10 – 16.10 น.	การบรรยาย เรื่อง การจัดทำโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด	วิทยากรภายใน
วันที่ 5 สิงหาคม 2551		
08.00 – 09.00 น.	ลงทะเบียน / รับประทานอาหารเช้า	
09.00 – 12.00 น.	การประชุมกลุ่มย่อย เพื่อจัดทำรายละเอียดของคู่มือการปฏิบัติงานแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดคดีจราจร	คณะวิทยากรภายนอก แบ่ง 3 กลุ่ม
12.00 – 13.00 น.	พัก / รับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 – 16.00 น.	การประชุมกลุ่มย่อย (ต่อ)	คณะวิทยากรภายนอก แบ่ง 3 กลุ่ม

วันที่ / เวลา	หัวข้อวิชา	วิทยากร
วันที่ 6 สิงหาคม 2551		
08.00 – 09.00 น.	ลงทะเบียน / รับประทานอาหารเช้า	
09.00 – 12.00 น.	การประชุมกลุ่มย่อย เพื่อปรับแก้คู่มือ	คณะวิทยากรภายใน และภายนอก แบ่ง 3 กลุ่ม
12.00 – 13.00 น.	พัก / รับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 – 14.00 น.	นำเสนอผลการประชุมกลุ่มย่อยและวิพากษ์	ผู้แทนกลุ่มย่อย
14.00 – 15.00 น.	การประชุมกลุ่มย่อยเพื่อปรับแก้คู่มือ (ต่อ)	คณะวิทยากรภายใน และภายนอก แบ่ง 3 กลุ่ม
15.00 – 15.30 น.	สรุป ประเมินผล และปิดการประชุมเชิงปฏิบัติการ	

- หมายเหตุ
1. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มเวลา 10.20 – 10.30 น. และ 15.20 – 15.30 น.
 2. กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ผู้เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาแนวทางในการแก้ไขพื้นที่ผู้กระทำผิดคดีจราจร
ระหว่างวันที่ 4 – 6 สิงหาคม 2551
ณ โรงแรมเอส.ดี. อเวนิว กรุงเทพมหานคร

สำนักพัฒนาการคุมประพฤติ

1. นางพจนันต์ แสงคุ้มวงศ์ พนักงานคุมประพฤติ 7ว กลุ่มแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด

กองกิจการชุมชนและบริการสังคม

2. นางสาวกนกพรรณ กัลยาณสุต หัวหน้ากลุ่มงานบริการสังคม

สำนักงานคุมประพฤติกรุงเทพมหานคร

3. นางสาวแจ่มศิริ พานิช พนักงานคุมประพฤติ 5 สำนักงานคุมประพฤติ
ประจำศาลแขวงพระนครเหนือ
4. นางสาวณัฐวี คำพันธ์ พนักงานคุมประพฤติ
(พนักงานราชการ) สำนักงานคุมประพฤติ
ประจำศาลจังหวัดมีนบุรี
5. นางสาวระยอง เวียงลอ พนักงานคุมประพฤติ 7ว สำนักงานคุมประพฤติ
ประจำศาลจังหวัดพระโขนง
6. ว่าที่ ร.ต.คงกระพัน ศรีสวัสดิ์ พนักงานคุมประพฤติ 7ว สำนักงานคุมประพฤติ
ประจำศาลแขวงดุสิต
7. นางสาววิไลพร ชาวสุข พนักงานคุมประพฤติ
(พนักงานราชการ) สำนักงานคุมประพฤติ
ประจำศาลแขวงพระนครใต้

สำนักงานคุมประพฤติธนบุรี

8. นายทวิรัตน์ โอภาสปัญญาธร พนักงานคุมประพฤติ
(พนักงานราชการ) สำนักงานคุมประพฤติ
ประจำศาลแขวงธนบุรี
9. นายบริบูรณ์ ศรีธธา พนักงานคุมประพฤติ 5 สำนักงานคุมประพฤติ
ประจำศาลจังหวัดตลิ่งชัน

เขตพื้นที่ 1

10. นายชนาธิป ชีถนอม พนักงานคุมประพฤติ 4 สำนักงานคุมประพฤติ
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
11. นางสาววิชชุดา นุสสะ พนักงานคุมประพฤติ
(พนักงานราชการ) สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดนนทบุรี
12. นางสาวอัจฉรา ทองตัน ผู้อำนวยการสำนักงานคุมประพฤติจังหวัดปทุมธานี

เขตพื้นที่ 2

13. นายปรารุจ สายรัตน์

พนักงานคุมประพฤติ 5

สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดชัยนาท

เขตพื้นที่ 3

14. นางวัลย์ชาลี สุทธิมนิรัตน์

พนักงานคุมประพฤติ 5

สำนักงานคุมประพฤติจังหวัด
สมุทรปราการ**เขตพื้นที่ 4**

15. นางสาวชิตเดือน วัฒนพราหมณ์

พนักงานคุมประพฤติ 7ว

สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดนครปฐม

16. ส.ต.ท.วิโรจน์ บัวเงิน

พนักงานคุมประพฤติ 7ว

สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดนครปฐม

เขตพื้นที่ 5

17. นางสาวสายุทธ กลัปรอด

พนักงานคุมประพฤติ 4

สำนักงานคุมประพฤติจังหวัด
สมุทรสาคร**เขตพื้นที่ 7**

18. นายชัยชนะ สมเสร็จ

พนักงานคุมประพฤติ
(พนักงานราชการ)

สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดภูเก็ต

เขตพื้นที่ 8

19. นายบุญโชค ธนเวชโสภณ

พนักงานคุมประพฤติ 7ว

สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดสงขลา

เขตพื้นที่ 9

20. นางสาวมิ่งขวัญ คุ้มวงศ์

พนักงานคุมประพฤติ 5

สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดจันทบุรี

21. นางสาวอรศิริ ลีลาพิทักษ์

พนักงานคุมประพฤติ 5

สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดระยอง

เขตพื้นที่ 10

22. นายอรรถ ศรีศาสตร์

พนักงานคุมประพฤติ 5

สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดเลย

เขตพื้นที่ 11

23. นางสุดารัตน์ ฉายจิต

พนักงานคุมประพฤติ
(พนักงานราชการ)

สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดสกลนคร

เขตพื้นที่ 12

24. นายพิพัฒพงษ์ วันทองสังข์

พนักงานคุมประพฤติ
(พนักงานราชการ)

สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดขอนแก่น

25. นางสาวกิ่งทอง พันธุ์อ้าว

พนักงานคุมประพฤติ 6ว

สำนักงานคุมประพฤติจังหวัด
มหาสารคาม

เขตพื้นที่ 13

- | | | |
|-------------------------|---------------------|-----------------------------------|
| 26. นายสุพิศย์ ปัทมะ | พนักงานคุมประพฤติ 5 | สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดศรีสะเกษ |
| 27. นางสาวศิริมา ศรีบุญ | พนักงานคุมประพฤติ 5 | สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดยโสธร |

เขตพื้นที่ 14

- | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 28. นายภูริพงศ์ จีบจอย | พนักงานคุมประพฤติ 4 | สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดนครราชสีมา |
| 29. นายสมโภชน์ เรียบร้อย | พนักงานคุมประพฤติ 4 | สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดสุรินทร์ |
| 30. นางสาวกฤษณา บุญภักดี | พนักงานคุมประพฤติ
(พนักงานราชการ) | สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดชัยภูมิ |

เขตพื้นที่ 15

- | | | |
|---------------------------|----------------------|------------------------------------|
| 31. นางรัชณี กันทะสี | พนักงานคุมประพฤติ 7ว | สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดเชียงใหม่ |
| 32. นายจตุพรพรหม ไชยบัวคำ | พนักงานคุมประพฤติ 5 | สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดลำปาง |
| 33. นางสาวสุรินดา ชัยวงศ์ | พนักงานคุมประพฤติ 5 | สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดลำพูน |

เขตพื้นที่ 16

- | | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|
| 34. นางสาวรุ่งนภา เกตุวีระพงศ์ | พนักงานคุมประพฤติ
(พนักงานราชการ) | สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดน่าน |
| 35. นางสาวสุรีย์พร ศรีสุวรรณ | พนักงานคุมประพฤติ 6ว | สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดแพร่ |

เขตพื้นที่ 18

- | | | |
|-----------------------------|---------------------|------------------------------------|
| 36. นางสาวกัญนิภา เครือม่วง | พนักงานคุมประพฤติ 4 | สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดนครสวรรค์ |
|-----------------------------|---------------------|------------------------------------|

วิทยากรกลุ่ม

- | | | |
|----------------------------|---|---|
| 37. นางพรประภา แก้วกล้า | ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาระบบการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด | |
| 38. นางสาวนิตยา โค้วสุวรรณ | ผู้อำนวยการสำนักงานคุมประพฤติประจำศาลแขวงพระนครเหนือ | |
| 39. นางสาวฝนทิพ ชลชัยไพศาล | พนักงานคุมประพฤติ 7ว | กลุ่มแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด สำนักพัฒนาการคุมประพฤติ |

คณะทำงาน

สำนักพัฒนาการคุมประพฤติ

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. นางสาวสุดา ตั้งศิริวิริยะกุล | ผู้อำนวยการกลุ่มแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด |
| 2. นางสาวณิธิพ ชลชัยไพศาล | พนักงานคุมประพฤติ 7๑ |
| 3. นางสาวไพรินทร์ เทศะ | พนักงานคุมประพฤติ 5 |
| 4. นางสาวณัฐญา ศรีพานิช | พนักงานคุมประพฤติ 3 |