

คู่มือ ๑ บ้านกำลังใจ



โครงการชุมชนเข้มแข็งบำบัด

กรมสุภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

คู่มือการจัดกิจกรรมบ้านกำลังใจ

โครงการชุมชนเข้มแข็งบำบัด กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข 2549



เลขเรียกหนังสือ	ส.๐๘/๓ ๖๖๙.๑๓,๖๖๔๙
เลขทะเบียน	ส.๐๖๖๕
วันที่ลงทะเบียน	๑๕ มี.ค. ๕๙

คำนำ

คู่มือการจัดกิจกรรมบ้านกำลังใจฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานในการจัดกิจกรรมบ้านกำลังใจ โครงการชุมชนเข้มแข็งบำบัด ได้แก่ พี่เลี้ยง ผู้ประสานงาน และบุคลากรทีมบำบัดในชุมชน ได้มีความเข้าใจในวิธีการบำบัดและมีแนวทางในการจัดกิจกรรมบ้านกำลังใจ เนื้อหาประกอบด้วย แนวคิดชุมชนเข้มแข็งบำบัด วิธีการและแนวทางการจัดกิจกรรมบ้านกำลังใจใน 3 ระยะ คือ ระยะการเตรียมความพร้อมสมาชิก ระยะดำเนินการ และระยะปัจฉิมนิเทศ พร้อมทั้งมีเนื้อหาแผนการจัดกิจกรรมอบรมโดยละเอียด ในแต่ละกิจกรรมสามารถปรับให้มีความเหมาะสมกับสภาพของแต่ละชุมชน

กรมสุขภาพจิต หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือการจัดกิจกรรมบ้านกำลังใจฉบับนี้ จะเอื้ออำนวยให้ผู้ปฏิบัติงานบ้านกำลังใจทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง มีความเข้าใจที่ชัดเจนและสอดคล้องกันในการจัดกิจกรรม ซึ่งจะช่วยให้การดำเนินงานโครงการฯ ดำเนินไปได้อย่างราบรื่น ส่งผลต่อการพัฒนาสมาชิกให้มีความรู้ความเข้าใจและมีทักษะในการป้องกันการกลับไปเสพซ้ำ อีกทั้งตระหนักถึงคุณค่าและรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง และมีแผนการดำเนินชีวิตที่ดีในสังคม

กรมสุขภาพจิต

สารบัญ

	หน้า
◆ โปรแกรมบ้านกำลังใจ	1
◆ แผนการจัดกิจกรรมบ้านกำลังใจ (ระยะที่ 1)	
วันที่ 1	
- รายละเอียดของการอยู่ร่วมกัน	9
- กิจกรรมละลายพฤติกรรม	13
- กิจกรรมความคาดหวัง	20
- กิจกรรมประเมินครอบครัวเดิมของสมาชิก	21
- กิจกรรมสุข – ทุกข์ จากยาเสพติด	25
วันที่ 2	
- กิจกรรมถนนชีวิต	29
- กิจกรรมต้นไม้ชีวิต	30
- กิจกรรมรู้จักตนเอง	32
- กิจกรรมบันทึกประจำวัน	34
วันที่ 3	
- กิจกรรมพยากรณ์ชีวิต	38
- กิจกรรมการตัดสินใจ	40
- กิจกรรมภาพวาดในความมืด	43
- กิจกรรมพิชิตความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม	44
วันที่ 4	
- กิจกรรมสมองชีวิต	49
- กิจกรรมนักสืบมือใหม่	54
- กิจกรรมป้อมสถานี	60
- กิจกรรมเผยโฉมหน้า	62
วันที่ 5	
- กิจกรรมสร้างเป้าหมายชีวิต	68
- กิจกรรมเผชิญชีวิต	71
- กิจกรรมวาดแผนจัดการชีวิตประจำวัน	75
วันที่ 6	
- กิจกรรมแนะนำและทักทายชุมชน	77
- กิจกรรม Walk Rally	79
วันที่ 7	
- สรุปบทเรียน	91
◆ การจัดกิจกรรมบ้านกำลังใจ (ระยะที่ 2 ช่วงเข้าสู่ครอบครัวพักใจ 4 เดือน)	92
◆ แผนการจัดกิจกรรมบ้านเสริมกำลังใจ	99
- กิจกรรมประเมินครอบครัวพักใจ	101
- กิจกรรมทักษะสังคมและทบทวนเป้าหมาย	103

โปรแกรมบ้านกำลังใจ

แนวคิดของการบำบัดผู้ติดยาในชุมชน

ขั้นตอนการบำบัดผู้ติดสารเสพติด

กระบวนการบำบัดผู้ติดยามี 2 ขั้นตอน โดยขั้นตอนแรกเป็นการบำบัดขั้นถอนพิษหรือหักยา มีวิธีแตกต่างกันตามประเภทของสารเสพติด และขั้นตอนที่สองเป็นการฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ติดสารเสพติด เป็นขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้ติดสารเสพติดให้กลับมาใช้ชีวิต ร่วมกับผู้อื่นในชุมชนได้ และไม่ทำให้กลับไปเสพยา

ความสำคัญของการบำบัดผู้ติดสารเสพติดด้วยกระบวนการชุมชนเข้มแข็งบำบัด

โดยส่วนใหญ่คนทั่วไปมักจะให้ความสำคัญกับการหยุดยาในช่วงแรก คือ ช่วงของการถอนพิษยา เนื่องจากอาการไม่สบายทั้งทางร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นในช่วงหยุดยาใหม่ๆ หลังจากผ่านพ้นช่วงถอนพิษยาไปแล้ว ทั้งผู้รับการบำบัดและคนทั่วไปมักจะเข้าใจว่าเมื่อหยุดยาได้ก็คือหายแล้ว แต่ที่จริงแล้วขั้นตอนที่สองมีความสำคัญอย่างมากต่อการจะหวนกลับไปใช้ยาใหม่อีก หากผู้รับการบำบัดไม่ให้ความสำคัญกับการปรับเปลี่ยนแนวการดำเนินชีวิตของตน ให้แตกต่างไปจากเดิม โอกาสที่เขาจะพบกับตัวกระตุ้นหรือสิ่งยั่วยวนให้หวนนึกถึงยา และอาการทรมานจากการขาดยาจะกลับมาและมากขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้นการฟื้นฟูสภาพจิตใจและการดำเนินชีวิตโดยไม่พึ่งพาเสพติด จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ที่จะช่วยให้ผู้รับการบำบัด สามารถหยุดการเสพยาได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

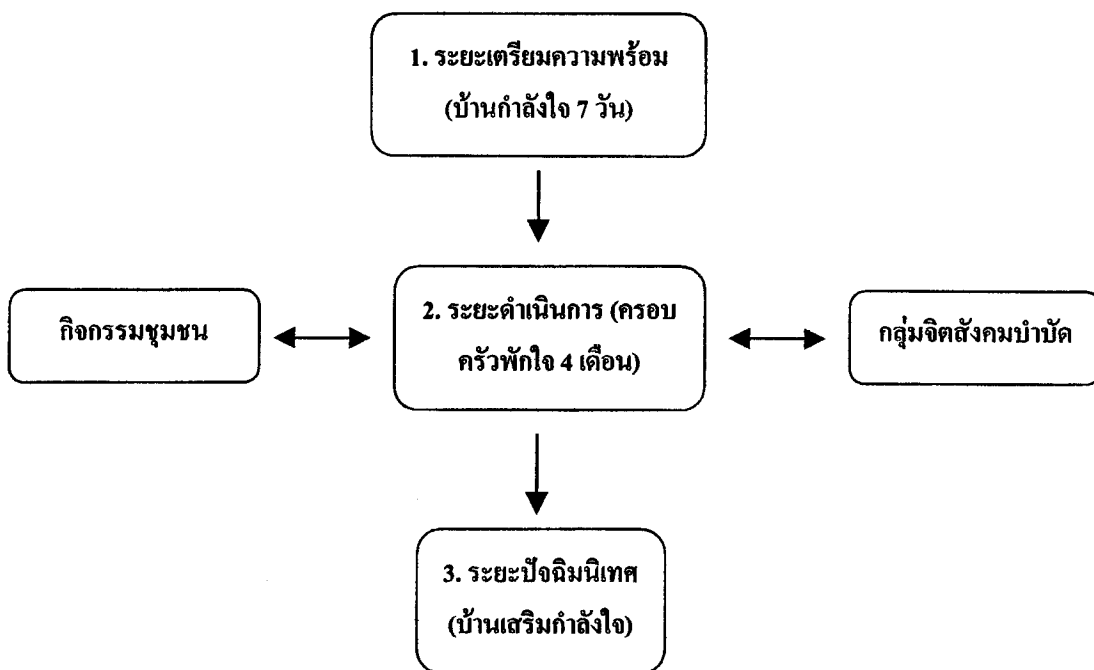
ปัจจัยสำคัญที่จะทำให้การบำบัดผู้ติดสารเสพติดสามารถเลิกเสพยาได้ ประการแรก ต้องมีกระบวนการที่สามารถปรับเปลี่ยนความคิด ทักษะคิด พฤติกรรม และฝึกให้สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ประการที่สอง การบำบัดและฟื้นฟูผู้ป่วยต้องมีระยะเวลาที่นานพอ เพื่อให้สมองได้มีโอกาสปรับตัวเป็นปกติ และการปรับเปลี่ยนความคิด ทักษะคิดและพฤติกรรม ต้องดำเนินการอย่างค่อยเป็นค่อยไป และเน้นย้ำจนกระทั่งมั่นใจว่าการปรับเปลี่ยนจะเป็นไปอย่างถาวร ปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ ครอบครัวจะต้องมีส่วนร่วมในกระบวนการช่วยเหลือและการบำบัดตลอดกระบวนการ ดังนั้น ครอบครัวจะต้องเข้าใจสมาชิกและรู้วิธีการช่วยเหลือในระยะต่าง ๆ ของการบำบัด

ครอบครัวพักใจและกระบวนการในชุมชน ทั้งบ้านกำลังใจและบ้านเสริมกำลังใจ มีความสำคัญอย่างยิ่ง ในกระบวนการบำบัด ความร่วมมือของทั้งครอบครัวพักใจและบุคคลในชุมชน จะช่วยให้สมาชิกที่เข้ารับการบำบัดสามารถเห็นคุณค่าของตนเอง มีการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับชุมชน รวมทั้งไม่กลับไปเสพยาซ้ำ แม้ว่าความแตกต่างของวิถีชุมชนและวัฒนธรรมในแต่ละชุมชน อาจมีผลต่อการแก้ไขปัญหาต่างๆ ในชุมชน โดยเฉพาะปัญหาสารเสพติด แต่หากชุมชนมีความเข้มแข็งก็จะมีศักยภาพในการควบคุมและจัดการกับปัญหาในชุมชนได้ดี โครงการชุมชนเข้มแข็งบำบัดได้ทำการคัดเลือกชุมชนที่

เข้มแข็ง เพื่อจะช่วยให้สมาชิก อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยจากสารเสพติดและตัวกระตุ้น มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับชุมชน ตามวิถีและวัฒนธรรมของชุมชน สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

กระบวนการบำบัดผู้ติดสารเสพติดในชุมชน

กิจกรรมที่จะทำให้การบำบัดผู้ติดสารเสพติดในชุมชนได้ผลเป็นอย่างดี การจัดกิจกรรมที่บ้านกำลังใจ ประกอบด้วยกิจกรรมที่เสริมสร้าง การเรียนรู้เกี่ยวกับความรู้เรื่องสารเสพติด จิตสังคม บำบัดการฝึกอาชีพ การเตรียมความพร้อมสู่สังคม โดยแบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้



ระยะเตรียมความพร้อม

1. มีการประเมินสภาวะทางกาย / จิตของสมาชิก โดยการซักประวัติ ลงทะเบียน บสต. 3 และทดสอบสภาพจิต
2. สมาชิกจะอยู่บ้านกำลังใจ ระยะที่ 1 (7วัน) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อ
 - 2.1. ให้ผู้นำบัดสามารถประเมินสมาชิกและครอบครัวเพื่อจะได้วางแผนการบำบัดต่อไป
 - 2.2. จูงใจให้สมาชิกอยากอยู่ร่วมกันและอยู่ในกระบวนการบำบัดรักษาต่อไป
 - 2.3. ละลายพฤติกรรมให้สมาชิกรู้จักซึ่งกันและกัน สามารถอยู่ร่วมกันได้
 - 2.4. เรียนรู้ชุมชนและกิจกรรมในชุมชนที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการบำบัด
 - 2.5. ปรับสภาพการดำเนินชีวิต จัดวางกฎระเบียบให้เป็นที่ยอมรับร่วมกัน เพื่อเตรียมพร้อมก่อนลงไปอยู่ในชุมชน
 - 2.6. เพื่อเตรียมพร้อมและเรียนรู้ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในช่วงต่อไป

3. มีกิจกรรมแนะนำชุมชน / ดือนรับสมาชิกตามพื้นที่
4. ชี้แจงระเบียบวินัยของการอยู่ร่วมกันในชุมชน

เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ สมาชิกจะต้องมีกิจกรรม และปฏิบัติตัวตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

- วันที่ 1 สมาชิกจะได้รับทราบภาพรวมของการบำบัด การดำรงชีวิตในชุมชน กฎระเบียบต่าง ๆ จากนั้นจะมีกิจกรรมให้สมาชิกได้รู้จักกัน และมีการประเมินสภาพพื้นฐานของผู้ป่วยและครอบครัว มีกิจกรรมที่สมาชิกได้แสดงถึงความคาดหวังของตนเองที่ได้เข้าร่วมโครงการ รวมถึงเข้าใจถึงโทษและพิษภัยของสารเสพติด
- วันที่ 2 เป็นกิจกรรมที่สมาชิกจะได้สะท้อนชีวิตในอดีต ความคาดหวังปัญหาอุปสรรคที่เคยเผชิญมาและรู้จักและเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น
- วันที่ 3 เป็นกิจกรรมเกี่ยวกับการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในการมาอยู่ร่วมกันในชุมชน ซึ่งรวมถึงไปถึงกิจกรรมที่ฝึกทักษะในการจัดการกับความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ที่ไม่เหมาะสม
- วันที่ 4-5 เป็นกิจกรรมที่ให้สมาชิกได้เรียนรู้ขั้นตอนการติดยา กระบวนการและทักษะต่างๆ ในการเลิกยาในรูปแบบของกิจกรรมสร้างการเรียนรู้และให้เกิดความตระหนัก
- วันที่ 6 สมาชิกจะถูกพาเข้าเยี่ยมบ้านสมาชิกในชุมชน พบปะผู้นำชุมชนและเยี่ยมชมกิจกรรมในชุมชน และมีการประชุมซักซ้อมความเข้าใจในการอยู่ร่วมกันของสมาชิก มีการจัด Walk Rally
- วันที่ 7 เป็นการสรุปบทเรียนที่กำหนดมา 6 วัน และเตรียมตัวเข้าสู่ครอบครัวพักใจ

ระยะที่ 2 ระยะดำเนินการ (สมาชิกเข้าพักอยู่กับครอบครัวพักใจเป็นเวลา 4 เดือน)

สมาชิกจะมีโอกาสได้เรียนรู้และใช้ชีวิตร่วมกับครอบครัวที่มีความพร้อมที่จะช่วยเหลือและสนับสนุนให้การเลิกยาเสพติดสามารถดำเนินไปด้วยดี นั่นคือเลิกการดำเนินชีวิตแบบคนติดยา เริ่มเรียนรู้การดำเนินชีวิตตามแบบแผนของคนปกติเพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพและการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า มีประโยชน์กับตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคม ขณะเดียวกันสมาชิกก็ได้รับการบำบัดด้วยโปรแกรมจิต – สังคมบำบัด ซึ่งดำเนินการโดยผู้บำบัดในพื้นที่ร่วมกับผู้ผ่านการเลิกสารเสพติดมาแล้ว (Ex – addict) ที่บ้านกำลังใจ โดยเน้นที่การเรียนรู้ทักษะในการหยุดยาอย่างต่อเนื่องและการป้องกันการกลับไปเสพติดซ้ำ ในส่วนของครอบครัวพักใจและครอบครัวของสมาชิกนั้น จะมีส่วนในกลุ่มครอบครัวศึกษา (Family Education) เพื่อช่วยสนับสนุนการหยุดยาอย่างต่อเนื่องของสมาชิก

สำหรับคนในชุมชนจะมีกระบวนการชุมชนที่คอยให้คำปรึกษากับสมาชิกและครอบครัวพักใจในกรณีที่มีปัญหา รวมทั้งการให้ข้อเสนอแนะจากทีมงานบ้านกำลังใจ ซึ่งประกอบด้วย ผู้นำ

ชุมชน , ผู้นำศาสนา , ผู้เลิกยาเสพติด (Ex – addict) , ผู้บำบัดในพื้นที่ และกรรมการหมู่บ้าน โดยไม่จำกัดเวลาและสถานที่ เพื่อให้เกิดความเป็นกันเอง และไม่เป็นการมากเกินไป สิ่งเหล่านี้เป็นไปเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดจากยา และช่วยเสริมสร้างการดำเนินวิถีชีวิตที่มีคุณภาพของสมาชิกให้มีความเข้มแข็งปลอดจากยาเสพติด และเรียนรู้กระบวนการชุมชนเพื่อนำไปสร้างสรรค์และพัฒนาชุมชนของตนเองหลังจากเสร็จสิ้นจากโครงการ

การจัดกิจกรรมบ้านกำลังใจ

ได้มีการผสมผสานวิธีการบำบัดผู้ติดสารเสพติดตามหลักการบำบัดแบบตะวันตกที่เน้นการปรับเปลี่ยนความคิด พฤติกรรม และกระบวนการเรียนรู้ เข้ากับภูมิปัญญาท้องถิ่นและกระบวนการของชุมชนที่เข้มแข็ง นั่นคือการใช้โปรแกรมจิตสังคมบำบัดร่วมกับกระบวนการชุมชนซึ่งแบ่งวัตถุประสงค์ของกระบวนการบำบัดเป็น 2 ด้าน

ด้านการบำบัด

วัตถุประสงค์เพื่อ

1. ปรับความคิด พฤติกรรม และป้องกันการกลับไปเสพยาของสมาชิก
2. สร้างแรงจูงใจในการใช้ชีวิตโดยปราศจากยาเสพติด
3. สอนแบบแผนการดำเนินชีวิตใหม่
4. พัฒนาคุณภาพ และความหมายของการดำเนินชีวิต

ระยะเวลาของการบำบัด ใช้ระยะเวลา 4 เดือน กำหนดให้สมาชิกมาทำกลุ่มบำบัดอย่างน้อย 2 ครั้ง / สัปดาห์ เนื้อหาของโปรแกรมใช้ ตามแบบโปรแกรมจิตสังคมบำบัด หลักสูตร 4 เดือน ซึ่งประกอบด้วย

- การให้คำปรึกษารายบุคคลและครอบครัว (Individual/conjoint session)
- กลุ่มฝึกทักษะการเลิกยาในระยะเริ่มต้น (Early Recovery Skill Group)
- กลุ่มฝึกทักษะการป้องกันการกลับไปเสพยา (Relapse prevention group)
- กลุ่มครอบครัวศึกษา (Family Education)

ด้านกระบวนการชุมชน

วัตถุประสงค์เพื่อ

1. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ตลอดจนปัญหาที่เกิดขึ้นร่วมกัน (ผู้ประสานงานพื้นที่ , ผู้นำชุมชน , ผู้นำศาสนา , กรรมการหมู่บ้าน)
2. ส่งเสริม สนับสนุนให้สมาชิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ภายใต้วิถีชีวิตของครอบครัวพักใจ และชุมชน

3. กระตุ้นให้สมาชิกได้แก้ปัญหาของตนเองและคงอยู่ในโปรแกรมจนครบกำหนด
4. ให้ครอบครัวได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันในการดูแลสมาชิก
5. ให้เรียนรู้วิถีชีวิตของชุมชนตามหลักการเศรษฐกิจพอเพียงและชุมชนเข้มแข็ง โดยอาศัยประสบการณ์ที่มีอยู่จริงในชุมชนนั้น เช่น การดำเนินวิถีชีวิตตามหลักการเศรษฐกิจพอเพียงสหกรณ์ออมทรัพย์หมู่บ้าน อาชีพเสริม แผนแม่บทชุมชน ฯลฯ โดยสมาชิกมีโอกาสเลือกศึกษาด้วยตนเอง (One own's choice maker)
6. เปิดโลกทัศน์ของสมาชิกและครอบครัว (กิจกรรมทัศนศึกษา) เพื่อเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น
7. วางแผนอนาคตในการกลับสู่ครอบครัวและสังคม

กิจกรรมกระบวนการชุมชนในช่วง 4 เดือนได้แก่

1. กิจกรรมเรียนรู้ชุมชน มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักชุมชนตามสภาพพื้นที่นั้น ๆ เช่น กิจกรรมตามประเพณีในชุมชนโดยจะมีผู้นำชุมชนเป็นผู้รับผิดชอบในการดูแลและให้ความรู้แก่สมาชิก ซึ่งสมาชิกต้องมีการบันทึกกิจกรรมดังกล่าว ที่ทำในแต่ละวันลงในคู่มือสมาชิก
2. กิจกรรมเรียนรู้ครอบครัวพักใจ เป็นกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์ให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในครอบครัว โดยครอบครัวพักใจจะเป็นผู้รับผิดชอบในการดูแลและสนับสนุนให้สมาชิกได้เรียนรู้วิถีชีวิตของครอบครัว เช่น กิจกรรมการทำนา ทำไร่ ทำสวน การทอดผ้า การทำงานฝีมือ กิจกรรมประกอบอาชีพในครัวเรือน ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้สมาชิกต้องมีการบันทึกลงในคู่มือสมาชิกตามที่ได้เรียนรู้จริง
3. กิจกรรมจิตสังคมนำบัด เป็นกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ทักษะในการหยุดยาอย่างต่อเนื่อง และป้องกันการกลับไปเสพซ้ำโดยจะมีนักวิชาการจากโรงพยาบาลจิตเวช สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด เป็นผู้ให้ความรู้แก่สมาชิก ทั้งนี้ครอบครัวพักใจจะมีการสนับสนุนการหยุดยาอย่างต่อเนื่องของสมาชิก
4. กิจกรรมฝึกอาชีพเป็นกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้มีการเตรียมความพร้อมก่อนที่จะกลับสู่ชุมชนจริงหลังจากจบโครงการแล้ว ซึ่งจะยึดอาชีพตามสภาพพื้นที่นั้น ๆ โดยผู้รับผิดชอบเป็นวิทยากรในพื้นที่ เช่น วิทยาลัยเทคนิค การศึกษานอกโรงเรียน วิทยาลัยสารพัดช่าง เป็นต้น กิจกรรมดังกล่าวเช่น ช่างเชื่อมโลหะฯ ช่างกลึง ช่างไม้ ช่างตัดผม การทำขนมเบเกอรี่ เป็นต้น
5. กิจกรรมทักษะชีวิต เป็นกิจกรรมที่ประกอบไปด้วยกิจกรรมย่อย ดังนี้
 - การสื่อสาร เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น การสื่อสารทั้งทางวาจา กิริยาท่าทาง ที่เหมาะสมกับบุคคล โอกาส เวลาและสถานที่ เป็นวิธีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และทำให้สมาชิกมีความมั่นใจในตนเองที่จะกลับไปอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้มากยิ่งขึ้น

- การอยู่ร่วมกับผู้อื่นและมารยาทในการเข้าสังคมเป็นทักษะที่สมาชิกต้องใช้ในชุมชน ทั้งขณะที่อยู่ในชุมชน/ครอบครัวพักใจ และหลังจากจบโครงการแล้ว เพื่อให้สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุข

- การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตกับผู้ที่ประสบความสำเร็จในพื้นที่นั้น ๆ เป็นกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้มีตัวแบบในการดำเนินชีวิตหลังจากจบโครงการ

วิทยากรในพื้นที่สามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมได้ตามความเหมาะสม โดยอาจใช้การจัดกิจกรรมกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์

6. กิจกรรมทางศาสนาเป็นกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้สงบจิตใจและมีการนำหลักธรรมคำสอนศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวัน โดยผู้รับผิดชอบจะเป็นทีมพี่เลี้ยงบ้านกำลังใจที่จะจัดให้มีกิจกรรมทางศาสนาทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับพิธีกรรมของแต่ละศาสนาในพื้นที่นั้นๆ

7. กิจกรรมอื่น ๆ เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นตามความเหมาะสมของพื้นที่ ได้แก่ ทักษะศึกษา กีฬา ดนตรี กิจกรรมนันทนาการ ที่สอดคล้องกับวิถีชุมชน และทุนทางสังคมของชุมชนนั้น ๆ

ระยะที่3 ระยะปัจฉิมนิเทศกิจกรรมบ้านเสริมกำลังใจ (2 วัน)

เพื่อเข้าดำเนินการประเมินผลความก้าวหน้าของการบำบัดและวางแผนอนาคตว่าสมาชิกจะกลับสู่ครอบครัวอย่างไร อนาคตในการดำเนินชีวิตต่อไปหลังจากออกจากโปรแกรม และจะมีกระบวนการติดตามภายหลังการบำบัดอย่างไร

บุคลากร หรือ ทีมงานบ้านกำลังใจ : ทีมบ้านกำลังใจประกอบด้วย

1. พี่เลี้ยงที่เลิกยา (Ex- addict staffs) ที่ผ่านการอบรมอย่างดีและอาสาสมัครจากชุมชนที่มีความพร้อมที่จะสละเวลาและมีความรู้ประสบการณ์

2. ผู้ประสานงานพื้นที่

3. บุคลากรสาธารณสุขในชุมชนหรือท้องที่ใกล้เคียง ที่ผ่านการอบรมและมีประสบการณ์ที่จะเป็นผู้บำบัดภายนอก (Part time) ที่จะช่วยเสริมศักยภาพของทีมบำบัดในชุมชน สำหรับการดำเนินงานและการบริหารควรดำเนินการ โดยคณะกรรมการชุมชนและมีการประสานงานกับองค์กรชุมชนอื่น ๆ ตามแต่ความเหมาะสม

**แผนการจัดกิจกรรมบ้านกำดั่งใจ
(ระยะที่ 1)**

ตารางการจัดกิจกรรมบ้านกำลังใจ

วันที่	08.00 – 12.00 น.			พักเที่ยง	13.00 – 15.00	15.00 – 17.00 น.	17.00 – 19.00 น.	19.00 – 21.00 น.	
1	พิธีเปิด ชี้แจงโปรแกรม บ้านกำลังใจ	-รายละเอียดของการอยู่ ร่วมกัน -ละลายพฤติกรรม	- ความคาดหวัง - ประเมินครอบครัวเดิม ของสมาชิก	ศูนย์อบรมเพื่อคนพิการ	สุข-ทุกข์จากยาเสพติด	แบบแผนฟื้นฟูแบบบูรณาการ	ศูนย์อบรมเพื่อคนพิการ / ๖๘๗๖๖๖๖๖	พิธีต้อนรับตาม วัฒนธรรมท้องถิ่น	
2	ศูนย์อบรมเพื่อคนพิการ	ถนนชีวิต	ต้นไม้ชีวิต		รู้จักตนเอง			บันทึกประจำวัน	กิจกรรมทาง ศาสนา
3		พยายกรณชีวิต	การตัดสินใจ		ภาพวาด ในความมืด			พิธีความคิด อารมณ์ และ พฤติกรรม	
4		สมองมีชีวิต	นักสืบมือใหม่		ป้อมสถานี			เผยโฉมหน้า	
5		สร้างเป้าหมายชีวิต	เผชิญชีวิต		วางแผนจัดการชีวิตประจำวัน				
6		แนะนำและทักทายชุมชน			Walk Rally				
7		สรุปบทเรียน			พิธีส่งตัวเข้าครอบครัวพักใจ / พิธีปิด				

รายละเอียดของการอยู่ร่วมกัน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการออกกฎระเบียบ กติกา มารยาท ในการอยู่ร่วมกัน ตลอดจนกิจวัตรประจำวันที่จะทำร่วมกัน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรเปิดประเด็นการนำเสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับ กฎ กติกา มารยาท ในการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน
2. ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น และยอมรับข้อตกลงร่วมกัน
3. ชี้แจงตารางกิจวัตรประจำวันของสมาชิก ตามใบความรู้ 1 และให้สมาชิกร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับหน้าที่รับผิดชอบที่สมาชิกแต่ละคนควรรับผิดชอบในช่วงเวลาที่อยู่ร่วมกัน
4. สมาชิกจะได้รับคู่มือสมาชิก 4 เล่ม เพื่อบันทึกการทำกิจกรรมในแต่ละวัน
5. สรุปรูปทาบ หน้าที่รับผิดชอบของแต่ละคน และสรุปกฎระเบียบ ของบ้านกำลังใจ (อาจจะเขียนแสดงไว้ให้เห็นตลอดเวลา ดังตัวอย่างตามใบความรู้ 2)

หมายเหตุ กิจวัตรประจำวันของสมาชิก กฎระเบียบของบ้านกำลังใจและอุดมการณ์ของสมาชิก สามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับแต่ละชุมชน และควรให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการกำหนด รวมทั้ง สามารถปรับเปลี่ยนยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม

ใบความรู้ 1
กิจวัตรประจำวันของสมาชิก

05.00 – 05.30 น.	ตื่นนอน ทำภารกิจส่วนตัว
05.30 – 06.30 น.	วิ่งออกกำลังกาย – กายบริหาร
06.30 – 07.00 น.	ทำความสะอาดที่พัก
07.00 – 07.30 น.	ทำภารกิจส่วนตัว
07.30 – 08.00 น.	รับประทานอาหารเช้า – เคารพธงชาติ
08.00 – 12.00 น.	เข้าร่วมกิจกรรมบ้านกำลังใจ
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 15.00 น.	เข้าร่วมกิจกรรมบ้านกำลังใจ
15.00 – 17.00 น.	กิจกรรมนันทนาการ , กีฬา
17.00 – 18.00 น.	ทำภารกิจส่วนตัว
18.00 – 19.00 น.	รับประทานอาหารเย็น
19.00 - 21.00 น.	เข้าร่วมกิจกรรมบ้านกำลังใจ
21.00 – 21.30 น.	สวดมนต์ไหว้พระ
21.30 น.	เข้านอน

ใบความรู้ 2

กฎของบ้านกำลังใจ

1. ห้ามใช้สารเสพติดและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด
2. ห้ามทะเลาะวิวาท
3. ห้ามลักทรัพย์
4. ห้ามมีเพศสัมพันธ์

ระเบียบของบ้านกำลังใจ

1. ห้ามเล่นการพนัน
2. ห้ามพูดคำหยาบ คำไม่สุภาพ
3. ห้ามออกนอกบริเวณบ้านกำลังใจก่อนได้รับอนุญาต
4. ห้ามแสดงกิริยามารยาทที่ไม่เหมาะสม เช่น ไม่มีความเกรงใจ ไม่เคารพผู้ใหญ่
5. ห้ามทำลายสิ่งของส่วนรวมของบ้านกำลังใจ
6. ห้ามเล่นที่ไม่สร้างสรรค์ เช่น แอบดูเพื่อนอาบน้ำ
7. ห้ามพูดโกหก
8. ห้ามเล่นและทำเสียงดังเวลากลางคืน
9. ห้ามกระทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เช่น แกล้งเพื่อน ใส่ร้าย นินทา ฯลฯ

กติการะหว่าง 4 เดือน

เรื่อง การขอลากลับบ้าน

กรณีปกติ

1. อนุญาตให้กลับบ้านได้ ภายหลังจากเข้าโปรแกรมแล้ว 1 เดือน
2. ระยะเวลาที่ให้กลับบ้าน
 - * ภายในจังหวัด 2 วัน 1 คืน / เดือน
 - * ต่างจังหวัด 3 วัน 2 คืน / เดือน

กรณีฉุกเฉิน

ให้แจ้งครอบครัวพักใจ พี่เลี้ยง หรือผู้ประสานงานพื้นที่

*** การลากลับบ้านทุกครั้ง ให้บันทึกเป็นลายลักษณ์อักษรไว้ด้วย ***

อุดมการณ์สมาชิก

1. มีความซื่อสัตย์
2. มีความรับผิดชอบ
3. เป็นมิตรที่ดี
4. แก้ปัญหาโดยสันติ
5. ปฏิบัติตามกฎหมาย
6. อดทน และ อดกลั้น
7. มุ่งมั่นในการพัฒนาตน

กิจกรรมละลายพฤติกรรม

กิจกรรมลมเพลมพัด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคย สนุกสนาน
2. เพื่อฝึกสมอง ความคล่องแคล่ว ความรวดเร็ว

อุปกรณ์ ไม่มี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ครอบครัว สมาชิกและเจ้าหน้าที่นั่งเป็นวงกลม
2. วิทยากรชี้แจงกติกา ดังนี้
 - 2.1 เริ่มโดยการคัดเลือกผู้นำเกม 1 คน จะอยู่กลางวง (ที่นั่งของสมาชิกจะต้องมีจำนวนเท่ากับสมาชิก) และจะเป็นการพูด ถามและตอบระหว่างผู้นำเกมกับสมาชิกให้ถามตอบกันดังนี้
 - ผู้นำเกม พูดว่า “ลมเพลมพัด”
 - สมาชิก ถามว่า “พัดอะไร”
 - ผู้นำเกม ตอบว่า “พัดคนใส่บาฬิกา” (หรือจะพัดอะไรก็ได้)
 - การพูดและการถามจะซ้ำกี่ครั้งก็ได้แต่ไม่ควรถามเกิน 3 ครั้ง
 - 2.2 หลังจากที่ผู้นำเกมตอบ สมาชิกที่มีลักษณะตามที่ผู้นำเกมตอบ (เช่น ใส่บาฬิกา) จะต้องวิ่งสับเปลี่ยนที่นั่งกันทันที ในขณะที่ผู้นำเกมก็ต้องวิ่งแย่งที่นั่งของสมาชิก
 - 2.3 สมาชิกคนใดที่ไม่มีที่นั่งจะต้องออกมาเป็นผู้นำเกมแทน
3. วิทยากรให้สมาชิกเริ่มเล่นตามกติกา
4. วิทยากรอาจเปลี่ยนวิธีการจากการถามตอบ เป็นการร้องเพลงเพื่อเพิ่มความสุข สนุก โดยใช้เพลง “ลมเพลมพัด โบกสะบัดพัดมาไวไว ลมเออลมพัดอะไร (ซ้ำ) ฉันจะบอกให้พัด (คนที่ใส่แว่นตา)”
5. วิทยากรและสมาชิกร่วมกันสรุปประเด็น และข้อคิดที่ได้รับจากกิจกรรม

กิจกรรมเกมส์เหรียญ – ส่งหมวก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อความสนุกสนาน
2. เพื่อสร้างบรรยากาศการอบรม

อุปกรณ์

1. เทปเพลงจังหวะเร็ว ๆ 1 ม้วน
2. เหรียญบาท 2 เหรียญ หมวก 1 ใบ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ทำเตรียม ให้สมาชิกขึ้นเป็นวงกลม มือซ้ายหงายยื่นออกมาด้านหน้า มือขวาใช้ปลายนิ้วรวมติดกัน เตรียมหยิบเหรียญ
2. การปฏิบัติ
 - เมื่อให้สัญญาณเริ่มเล่นคนแรกหยิบเหรียญส่งใส่มือซ้ายของเพื่อนที่ยืนติดกันด้านขวามือ คนที่ไม่มีเหรียญให้ทำท่าหยิบส่งเช่นกัน
 - วิทยากรเป่านกหวีด เพลงหยุด เหรียญอยู่ที่ใคร คนนั้นออกมา
 - จากนั้นนำหมวกมาส่งสลับกับเหรียญ ให้คนซ้ายมือเป็นผู้หยิบหมวกมาใส่เอง ส่งสวนทางกับเหรียญ ถ่านกหวีดดังเกมหยุด คนสวมหมวกจะปลอดภัยแต่คนยืนอยู่ 2 ข้าง ต้องออกมา
 - เล่นเกมไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะได้จำนวนผู้เล่นเกมตามที่ต้องการ

กิจกรรมรู้จักเพื่อนใหม่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ และเห็นคุณค่าของการสร้างสัมพันธภาพ
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความประทับใจ สนุกสนาน
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ การต้อนรับผู้อื่น และการให้เกียรติผู้อื่น

อุปกรณ์

1. เครื่องเสียง เทปเพลงสนุกสนาน เพลงที่มีความหมายให้กำลังใจ
2. ดอกกุหลาบ (หรือดอกไม้อื่น) พร้อมติดการ์ดข้อความให้กำลังใจ (ใบงานที่ 1) เท่ากับจำนวนสมาชิกและวิทยากร
3. ซองจดหมาย เท่ากับจำนวนสมาชิกและวิทยากร
4. ใบงานที่ 2 (กระดาษหัวใจ 6 ดวง)
5. ปากกาเคมี , สีเทียน , กาว 2 หน้า (ชนิดบาง)
6. กระดาษ A 4 ตัดสี่เหลี่ยม 2" x 3" เท่ากับจำนวนสมาชิกและวิทยากร

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

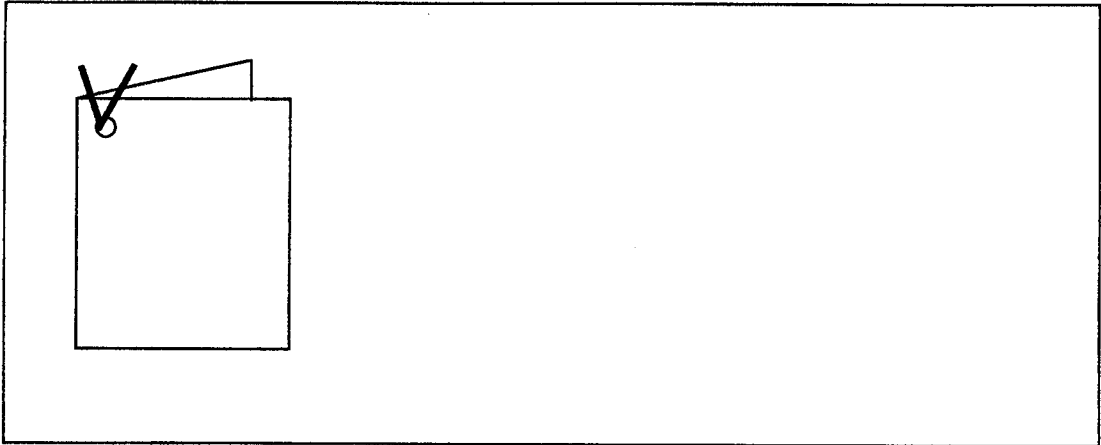
1. ให้สมาชิกและวิทยากรทุกคนนั่งเป็นวงกลม
2. ให้ปรบมือเป็นจังหวะ 5 ครั้ง ดูความพร้อมเพียงและความร่วมมือในการทำกิจกรรม หรืออาจจะเป็นจังหวะอื่นก็ได้
3. แจกกระดาษหัวใจ 6 ช่อง (ใบงานที่ 2) คนละ 1 แผ่นพร้อมปากกา
4. ให้สมาชิกไปถามชื่อผู้เข้าอบรมที่ไม่เคยรู้จัก ใส่ในแต่ละช่องหัวใจให้ครบ 6 ดวง ภายในเวลา 1 นาที (พร้อมเปิดเพลงจังหวะสนุกสนาน)
5. วิทยากรตั้งคำถาม แล้วให้สมาชิกนำคำถามไปถามผู้ที่มีชื่ออยู่ตามช่องหัวใจหมายเลขต่างๆ 1 คำ ถามใช้เวลา 1 นาที (พร้อมเปิดเพลงจังหวะสนุกสนาน) ดังต่อไปนี้
 - คำถาม วันเกิดวันที่เท่าไร และอยากได้อะไรเป็นของขวัญ วันเกิด? โดยให้ไปถามเพื่อนสมาชิกที่มีชื่ออยู่ในหมายเลข (5)
 - คำถาม ชอบทำอะไรมากที่สุดขณะที่คุณมีเวลาว่าง ? โดยให้ไปถามเพื่อนสมาชิกที่มีชื่ออยู่ในหมายเลข (2)
 - คำถาม คุณคิดว่าจะอะไรที่ทำให้คุณมีความสุขที่สุด ? โดยให้ไปถามเพื่อนสมาชิกที่มีชื่ออยู่ในหมายเลข (4)

- คำถาม ถ้ามีคนเอาเงินมาให้คุณ 1 ล้านบาทตอนนี้ คุณจะเอาไปทำอะไร ? โดยให้ไปถาม
เพื่อนสมาชิกที่มีชื่ออยู่ในหมายเลข (1)
- คำถาม อวัยวะส่วนไหนในร่างกายที่คิดว่าแข็งที่สุด ? โดยให้ไปถาม
เพื่อนสมาชิกที่มีชื่ออยู่ในหมายเลข (6)
- คำถาม เวลาอาบน้ำจะฟอกสบู่ส่วนไหนของร่างกายนานที่สุด ? โดยให้ไปถาม
เพื่อนสมาชิกที่มีชื่ออยู่ในหมายเลข (3)

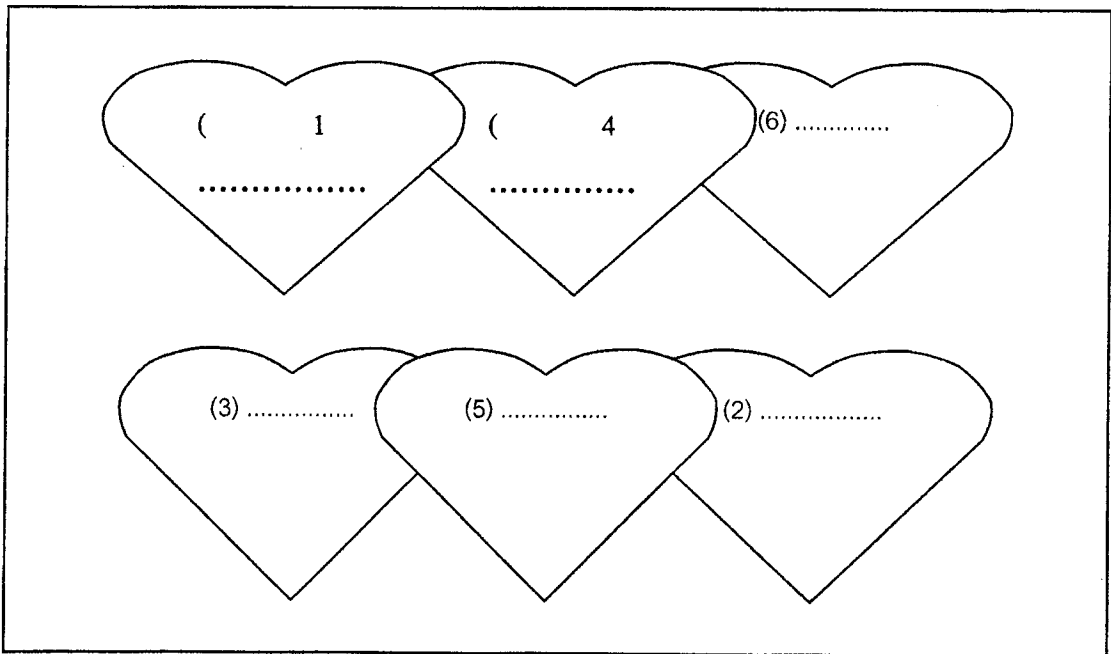
(การถามไม่ควรเรียงข้อ 1 – ข้อ 6 แต่ควรถามสลับข้อ)

6. วิทยากรเก็บรวบรวมและสุ่มถามบางราย สรุปการเรียนรู้ที่ได้จากกิจกรรม
7. แจกดอกไม้พร้อมทั้งติดการ์ดเขียนข้อความให้กำลังใจ 1 ดอก ต่อ 1 คน (พร้อมเปิดเพลงที่มีความหมายให้กำลังใจ)
8. ให้แนะนำชื่อตัวเอง ชื่อ – นามสกุลและชื่อเล่น พร้อมทั้งอ่านข้อความที่การ์ด และบอกความรู้สึกต่อข้อความที่ได้ให้ครบทุกคน
9. วิทยากรแจกซองจดหมายคนละ 1 ซอง พร้อมกระดาษรูปสี่เหลี่ยมคนละ 1 แผ่น
10. ให้เขียนความภูมิใจของตัวเองลงในกระดาษและสอดไว้ในซอง พร้อมทั้งเขียนชื่อเล่นติดไว้ด้านที่เปิดซอง ตกแต่งด้วยสีเมจิก / สีเทียนให้สวยงาม (ใบงานที่ 3) แล้วนำไปติดไว้ที่บอร์ด
11. วิทยากรเสนอให้สมาชิกเขียนความประทับใจที่มีต่อเพื่อน เขียนแต่ในสิ่งที่ดีงามขอโทษหรือขอบคุณเพื่อนในขณะที่มีเวลาว่าง แล้วนำไปใส่ในซองของเพื่อน โดยมีกติกาว่าห้ามเปิดดูซองจดหมายของผู้อื่น เปิดดูได้เฉพาะของตัวเอง และจะเก็บซองของตัวเองในวันสุดท้าย

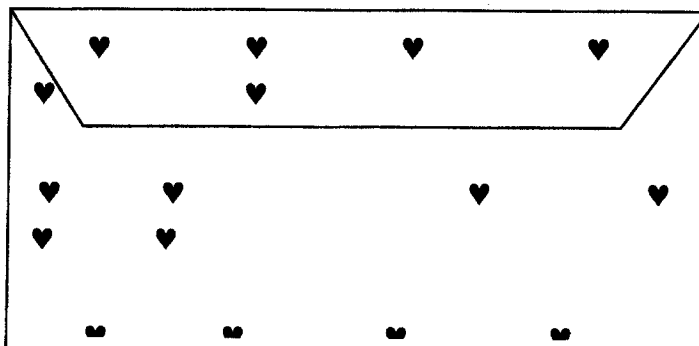
ใบงานที่ 1 (ตัวอย่างการัดข้อความให้กำลังใจ)



ใบงานที่ 2 (กระดาษหัวใจ 6 ช่อง)



ใบงานที่ 3 (ซองจดหมาย)



วันที่ 1

กิจกรรมความคาดหวัง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความต้องการของตนเองที่มาเข้าโครงการครั้งนี้

สาระสำคัญ

การที่สมาชิกเข้ามาอยู่ร่วมกับผู้อื่นในชุมชนที่ไม่มีความคุ้นเคย อาจทำให้เกิดความเครียด อึดอัด หรือความไม่สบายใจ แต่เนื่องจากมีความคาดหวังต่าง ๆ กัน เช่น ไม่อยากกลับไปเสพยาซ้ำ หรือ อยากที่จะมีอาชีพที่ดีและไม่กลับไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดอีก จึงทำให้เกิดความพยายามยอมรับเพื่อจะอยู่ร่วมกับผู้อื่นในชุมชนได้

อุปกรณ์

1. ปากกาเท่ากับจำนวนสมาชิก
2. กระดาษ A 4 ต้องแบ่งออกเป็น 4 ส่วน หรือกระดาษสี่สวส ๗ ตัดเป็นรูปหัวใจเท่ากับจำนวนของสมาชิก (ใบงาน)
3. เทปขาว 2 หน้าชนิดบาง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรแจกกระดาษ A 4 ที่ตัดแล้วหรือกระดาษรูปหัวใจให้กับสมาชิกคนละ 1 แผ่นพร้อมกับปากกา
2. ให้สมาชิกเขียนความคาดหวังของการมาเข้าค่ายครั้งนี้พร้อมชื่อตัวเอง ด้วยมือข้างที่ไม่ถนัด
3. วิทยากรสรุปความคาดหวังทั้งหมดของกลุ่ม
4. วิทยากรถามความรู้สึกของสมาชิกว่ารู้สึกอย่างไร ที่เขียนความคาดหวังด้วยมือข้างที่ไม่ถนัด และถามว่าได้เรียนรู้หรือได้แง่คิดอะไรบ้าง และสรุปว่าจะไรก็ตามที่เราไม่เคยทำครั้งแรกก็จะรู้สึกอึดอัดไม่ทันใจ แต่ถ้าหากเราได้ฝึกบ่อย ๆ ก็จะทำให้เกิดความเคยชิน ดีขึ้นและมีความมั่นใจ เช่นเดียวกับการเข้าค่ายครั้งนี้ บางคนอาจจะรู้สึกอึดอัด ไม่ทันใจ ไม่ถนัดบ้าง แต่หากเราได้เรียนรู้และฝึกต่อไปก็จะรู้สึกดีขึ้นและมั่นใจขึ้น

หมายเหตุ : หากมีเวลาจำกัด ในขั้นตอนที่ 2 วิทยากรอาจให้สมาชิกเขียนความคาดหวังด้วยมือข้างที่ถนัดก็ได้และไม่ต้องดำเนินการในขั้นตอนที่ 4

กิจกรรมประเมินครอบครัวเดิมของสมาชิก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทราบภูมิหลังและความสัมพันธ์ภายในครอบครัวของสมาชิก
2. เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการวางแผนสนับสนุนและให้การช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

การซักถามเกี่ยวกับประวัติส่วนตัวของสมาชิก ความสัมพันธ์ในครอบครัว และทัศนคติต่อการตัดสินใจของสมาชิก สามารถนำข้อมูลไปประกอบการวางแผนให้การช่วยเหลือสมาชิกได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งเป็นการกระตุ้นให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการบำบัดรักษา

อุปกรณ์

แบบประเมินครอบครัวเดิมของสมาชิก

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

1. วิทยากรแนะนำตัวเอง ทักทาย ต้อนรับ และแจ้งวัตถุประสงค์ของการทำงานกิจกรรม
2. วิทยากรสอบถามข้อมูล และความสัมพันธ์ในครอบครัวเดิมของสมาชิกตามแบบประเมิน โดยชี้แจงว่าผู้ตอบแบบประเมินคือครอบครัวเดิมของสมาชิกที่มีความเกี่ยวข้องกับสมาชิก อาจเป็นพ่อแม่ สามี ภรรยา หรือญาติพี่น้อง และขอให้ตอบตามความเป็นจริงมากที่สุด เพราะข้อมูลเหล่านี้จะเป็นประโยชน์ในการบำบัด
3. วิทยากรรวบรวมแบบประเมิน และตอบข้อซักถาม

แบบประเมินครอบครัวเดิมของสมาชิก

คำชี้แจงโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หรือเติมคำลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

ส่วนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไปของครอบครัวเดิม

1. ชื่อ – สกุล สมาชิก

2. ชื่อ-สกุล ผู้ปกครองของสมาชิก

อายุปี เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

สถานภาพสมรส

☐ โสด ☐ คู่ ☐ หม้าย ☐ หย่า ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

3. มีความสัมพันธ์กับสมาชิกโดยเป็น

☐ บิดา ☐ มารดา ☐ พี่ ☐ น้อง ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

4. การศึกษาสูงสุด

☐ ประถมศึกษา ☐ มัธยมศึกษาตอนต้น ☐ มัธยมศึกษาตอนปลาย
☐ ปวช./ปวส. ☐ ปริญญาตรี ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

5. ปัจจุบันท่านประกอบอาชีพ

☐ ว่างาน ☐ ค้าขาย ☐ รับราชการ
☐ รับจ้าง ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

6. รายได้ต่อเดือน.....บาท

7. ที่อยู่อาศัย

☐ บ้านเป็นของตัวเอง ☐ บ้านเช่า ☐ อาศัยผู้อื่น
☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ส่วนที่ 2 : สัมพันธภาพและการสื่อสาร

1. สมาชิกมีความสนิทสนมกับใครในครอบครัว (เรียงลำดับจากมากไปน้อย)

☐ บิดา ☐ มารดา ☐ พี่ ☐ น้อง ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

2. สมาชิกมีปัญหาปรึกษาใคร

☐ บิดา ☐ มารดา ☐ พี่ ☐ น้อง ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

3. สมาชิกดีใจ + ภาคภูมิใจจะบอกใครเป็นคนแรก

☐ บิดา ☐ มารดา ☐ พี่ ☐ น้อง ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

4. บรรยากาศในครอบครัวมีโอกาสพูดคุยกันทุกวัน

- ☐ พูดคุยกัน / ปรึกษาได้ทุกเรื่อง
- ☐ ทะเลาะ / จักเยี่ยงเป็นบางครั้ง
- ☐ ทะเลาะ / จักเยี่ยงทุกครั้ง
- ☐ ต่างคนต่างอยู่ และอยู่อย่างอึดอัด

5. ใครเป็นใหญ่ในบ้าน

☐ บิดา ☐ มารดา ☐ ปู่ย่า / ตา ยาย ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

6. เมื่อมีปัญหาครอบครัว มีวิธีแก้ไขอย่างไรบ้าง

- ☐ ช่วยกันคิดและหาทางแก้ไข
- ☐ ต่างฝ่ายต่างโกรธซึ่งกันและกัน
- ☐ เรื่องมักจะจบเมื่อมีคนใดคนหนึ่งในครอบครัวถูกตำหนิ หรือกล่าวโทษ
- ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ส่วนที่ 3 : ทักษะต่อการคิดสารเสพติดของสมาชิก

1. ในครั้งแรกที่ครอบครัวรู้ว่าสมาชิกใช้สารเสพติด ครอบครัวรู้สึกอย่างไร (เช่น โกรธ เสียใจ ตกใจ อาย ฯลฯ)

.....

.....

.....

2. ครอบครัวมีปฏิกิริยาอย่างไร (เช่น คำ ทูบตี ไล่ออกจากบ้าน ฯลฯ)

.....

.....

.....

ส่วนที่ 4 : ครอบครัวให้การสนับสนุนช่วยเหลือสมาชิกอย่างไรเมื่อรู้ว่าสมาชิกติดสารเสพติด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ส่วนที่ 5 : ครอบครัวคาดหวังอย่างไรต่อการที่เข้าร่วมโครงการ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรม “สุข – ทุกข์จากสารเสพติด”

วัตถุประสงค์

1. ให้สมาชิกและครอบครัว รู้ถึง สุข – ทุกข์ที่เกิดจากสารเสพติด
2. ให้ค้นหาแนวทางในการดับทุกข์ที่เกิดจากสารเสพติด

สาระสำคัญ

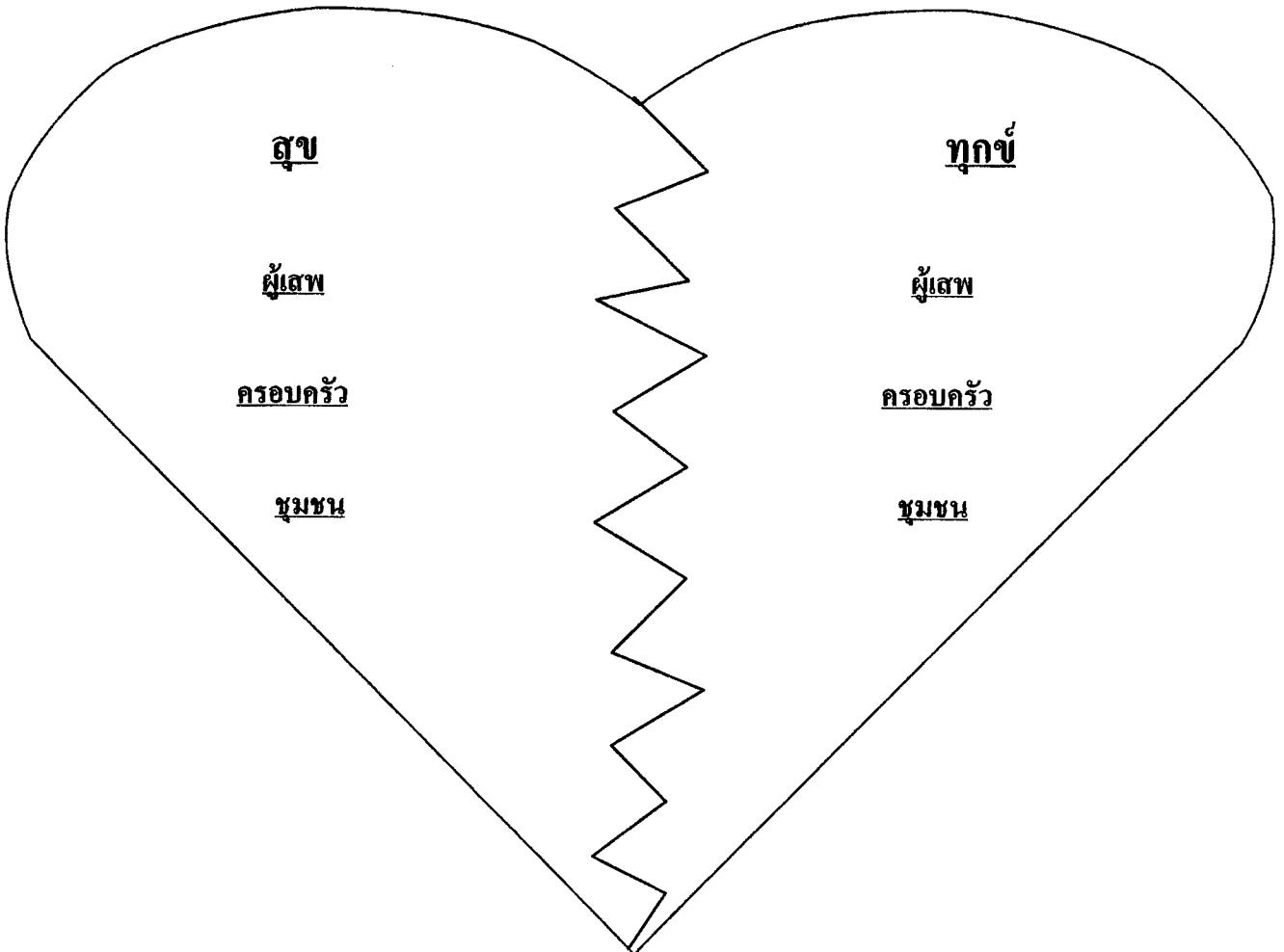
การตระหนักรู้ถึง สุข ทุกข์ที่เกิดจากการใช้สารเสพติดเป็นสิ่งที่สมาชิกและครอบครัวจำเป็นต้องเข้าใจและสามารถนำไปใช้ในชีวิตหลังจากจบโครงการ เพื่อจะได้มีการหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาไม่ให้สมาชิกกลับไปใช้สารเสพติดอีก

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้แยกกลุ่มสมาชิก และครอบครัวเป็นคนละกลุ่มแล้วสมาชิกของแต่ละกลุ่มประมาณ 2 – 3 คน สลับผลัดเปลี่ยนกันขึ้นเล่าถึงความทุกข์และความสุขที่เกิดขึ้นในช่วงของการติดสารเสพติด
2. เมื่อได้ฟังข้อมูลเกี่ยวกับความทุกข์และความสุขแล้วให้สมาชิกแบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มละ 5 คน เพื่อให้แต่ละคนได้บอกถึงวิธีกำจัดความทุกข์ และวิธีสร้างความสุขที่เกิดจากสารเสพติด ในด้านต่าง ๆ ทั้ง ผู้เสพ , ครอบครัว , ชุมชน (ใบกิจกรรมที่ 1)
3. ให้สมาชิกในกลุ่มสมมติกระบวนการเกิดปัญหาที่นำไปสู่การเสพยา เป็นต้นไม้ แบ่งเป็น 3 ส่วน คือส่วน ก้านใบ ใบ และผล และให้ช่วยกันอภิปรายในกลุ่มว่า ปัญหาในการที่ทำให้สมาชิกไปใช้สารเสพติดคืออะไร เขียนแล้วนำไปติดที่ ก้านใบ แนวทางหรือวิธีการแก้ปัญหาเหล่านั้นนำไปติดที่ใบ และกิจกรรมที่จะนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหาลงไปติดที่ส่วนผล (ใบกิจกรรมที่ 2)
4. วิทยากรแกนนำสรุป

ใบกิจกรรม ที่ 1

“ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันระดมสมอง พุดคุยกันถึง ทุกข์-สุข ที่เกิดจากสารเสพติด
ที่มีต่อผู้เสพ ครอบครัว และชุมชน”



ใบกิจกรรมที่ 2
ต้นไม้ปราบเซียน



วันที่ 2

กิจกรรมอนนชีวิต

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจวิเคราะห์ตนเองและเข้าใจตนเองทั้งในอดีตปัจจุบันและวางแผนชีวิตในอนาคต

สาระสำคัญ

การดำเนินชีวิตของบุคคลย่อมมีทั้งปัญหาอุปสรรค และมีทั้งประสบความสำเร็จและความสุขในชีวิต หากมีการทบทวนและวิเคราะห์การดำเนินชีวิตที่ผ่านมา ในอดีตทั้งส่วนที่สุขและทุกข์จะช่วยให้สามารถนำมาเป็นประสบการณ์ในการปรับปรุงแก้ไขสถานการณ์ในปัจจุบันและวางแผนชีวิตในอนาคตได้

อุปกรณ์

1. กระดาษ A 4
2. สีเทียนกลุ่ม 6 – 20 คน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมสุ่มทเรียน เกริ่นวัตถุประสงค์โดยสังเขป แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 6-8 คน
2. ผู้นำกิจกรรมแจกกระดาษ A 4 และสีเทียนและให้สมาชิกวาดรูปถนนชีวิตของตนเองตั้งแต่เริ่มจำความได้ จนถึงปัจจุบันและจินตนาการไปจนถึงอนาคต โดยการวาดถ้าช่วงไหนมีปัญหาอุปสรรคมีความทุกข์มาก ก็วาดให้ถนนช่วงนั้นให้คดโค้งมาก และมีก้อนหิน กิ่งไม้หรือสิ่งกีดขวางถนนนั้นมากหรือขนาดใหญ่ แต่หากช่วงไหนของชีวิตมีความสุข ประสบผลสำเร็จก็วาดถนนเป็นเส้นตรงและวาดรูปหัวใจไว้ในช่วงนั้น
3. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกรับเสนอแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและให้กำลังใจภายในกลุ่ม
4. ผู้นำกิจกรรมสุ่มสมาชิก 1 – 2 คน ที่สามารถเล่าและวาดถนนชีวิตของตนเองให้กลุ่มได้เกิดการเรียนรู้ได้มากที่สุด มาเล่าให้กลุ่มใหญ่ฟัง
5. ผู้นำกิจกรรมให้แต่ละกลุ่มนำเสนอผลการอภิปรายกลุ่มถึงประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
6. ผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม

กิจกรรมต้นไม้ชีวิต

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจวิเคราะห์ตนเอง และเข้าใจตนเอง พร้อมเปิดเผยตนเอง

สาระสำคัญ

การวิเคราะห์ตนเองจะช่วยให้บุคคลได้รู้จักและเข้าใจตนเอง มองเห็นข้อดี ข้อเสีย ของตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง และสามารถปรับปรุงและส่งเสริมคุณลักษณะเหล่านั้นให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

อุปกรณ์

1. กระดาษ A 4
2. ปากกาลูกกลิ้ง ดินสอ
3. ภาพตัวอย่างต้นไม้ชีวิต

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน กรณิ์วัตถุประสงค์พอสังเขป แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 6 – 8 คน
2. วิทยากรแจกกระดาษ A 4 พร้อมปากกา (ดินสอ) และให้สมาชิกเขียนต้นไม้ชีวิตของตนเอง (ดังภาพตัวอย่าง) ใช้เวลา 30 นาที
3. วิทยากรให้นำเสนอแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและให้กำลังใจภายในกลุ่ม
4. วิทยากรสุ่มสมาชิก 1 – 2 คนที่สามารถเล่าต้นไม้ชีวิตของตนเองให้กลุ่มใหญ่ฟังเสร็จแล้วให้แต่ละกลุ่มนำเสนอผลการอภิปรายกลุ่มถึงประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร วิทยากรสรุปเพิ่ม



กิจกรรมรู้จักตนเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักสำรวจตนเอง และเข้าใจในลักษณะบุคลิกภาพและนิสัยของตนเอง

สาระสำคัญ

การมองตนเองเป็นการสำรวจพฤติกรรม ทำให้รู้จักและเข้าใจพฤติกรรมทั้งในส่วนดี และส่วนที่ต้องการปรับปรุง ทำให้รู้จักตนเองมากขึ้น ซึ่งเป็นบันไดขั้นแรกที่ทำให้คนเราสามารถตอบสนองความพอใจของตนเองและเป็นการเติมเต็มให้ชีวิตนำพาให้ชีวิตมีคุณค่า

อุปกรณ์

1. กระดาษ A 4
2. ปากกา

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แจกกระดาษสมาชิกคนละ 2 แผ่น
2. ให้สมาชิกติดสัญลักษณ์แทนตัวเองซึ่งบ่งบอกถึงลักษณะนิสัยใจคอคนละ 1 ชนิด วางลงในกระดาษที่แจกให้
3. เขียนอุดมการณ์ แนวคิด หรือคำขวัญ ประจำตัวลงในภาพ แล้วกระดาษอีกแผ่นหนึ่งให้เติมข้อความเกี่ยวกับลักษณะของตนเองดังนี้
 - นิสัยของฉัน
 - ความภาคภูมิใจของฉัน
 - สิ่งที่คนอื่นชื่นชมฉัน
 - สิ่งที่ฉันอยากปรับปรุงตนเอง
4. สุ่มให้สมาชิกนำเสนอที่ละคน
5. ให้สมาชิกสรุปร่วมกันว่า “ได้อะไรจากกิจกรรมนี้”
6. วิทยากรสรุป เรื่องของการมองตนเองและสำรวจบุคลิกภาพของตนเอง

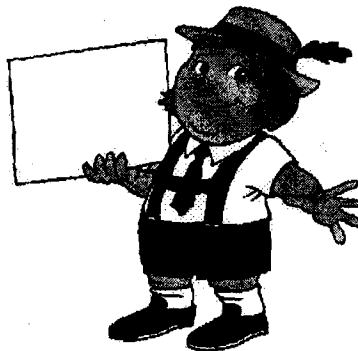
นี่แหละ.....ตัวฉัน

33

นิสัยของฉัน



ความภูมิใจของฉัน



สิ่งที่คนอื่นชมฉัน

สิ่งที่ฉันอยากปรับปรุง

ฉันมองตัวเองยังไงนะ ?

กิจกรรมบันทึกประจำวัน

วัตถุประสงค์

1. ให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการใช้เวลาในชีวิตประจำวัน
2. ให้สมาชิกได้ฝึกการจัดตารางชีวิตประจำวันและการใช้เวลาว่างของตนเอง

สาระสำคัญ

การกำหนดกิจกรรมประจำวันของผู้ติดตามเสพติดเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก แต่อย่างไรก็ตาม ตารางกิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญในขบวนการเลิกยาและการตระหนักถึงเวลาว่าง ซึ่งเป็นเวลาที่นอกเหนือจากภารกิจประจำวันและการทำงาน เป็นเวลาส่วนตัวที่แต่ละคน สามารถเลือกทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ตนสนใจ นอกจากนี้การสามารถกำหนดตารางกิจกรรมล่วงหน้าจะทำให้สมาชิกทราบว่าตนเองมีโอกาเสี่ยงในการกลับไปเจอกับตัวกระตุ้นที่ทำให้นึกถึงยาหรือไม่ เป็นการทำให้สมองส่วนคิดและวางแผนได้ทำหน้าที่ในการป้องกันการกลับไปเสพยาได้

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ปากกา / ดินสอ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายและเกริ่นนำเข้าสู่ใบกิจกรรม ที่ 1 บันทึกชีวิต
2. ผู้นำกิจกรรมแจกแบบบันทึกกิจกรรมประจำวันอย่างง่าย ๆ ให้สมาชิกระบุกิจกรรมที่ตั้งใจจะทำให้ได้ในวันนี้และวันพรุ่งนี้และมั่นใจว่าต้องทำให้ได้มาสัก 2-3 กิจกรรมตามใบกิจกรรม 2 โดยใช้เวลา 10 นาที
3. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกแต่ละคนนำเสนอตารางกิจกรรมของตนเองและให้สมาชิกในกลุ่มร่วมอภิปรายความเป็นไปได้ของกิจกรรมที่เพื่อนแต่ละคนได้นำเสนอ
4. ผู้นำกิจกรรมสรุปและอธิบายรายละเอียดของกิจกรรมเพิ่มเติม ตลอดจนเปิดโอกาสให้สมาชิกที่ต้องการเปลี่ยนแปลงกิจกรรมของตนเองหลังจากจบการอภิปรายในกลุ่มจบลง

หมายเหตุ กิจกรรมบันทึกชีวิตเริ่มด้วยกิจกรรมที่ทำได้ง่าย ๆ ทำได้จริงและควรให้ฝึกเขียนทุกวัน ในระยะที่ 1 ของบ้านกำลังใจ

ใบกิจกรรมที่ 1

บันทึกชีวิต

คำชี้แจง ผู้นำกิจกรรมเล่าให้สมาชิกฟังถึงพฤติกรรมของผู้ติดสารเสพติดและนำเข้าสู่การบันทึกกิจกรรมประจำวัน

“พฤติกรรมของคนที่ใช้ยาจะมีลักษณะของการแสวงหาอยู่ 2 อย่างใหญ่ ๆ คือการคิดแสวงหาเงินมาให้ได้และการนำเงินที่ได้ไปแสวงหายามาเสพ ในขณะที่คนอื่น ๆ รอบตัวเขาดำรงชีวิตตามปกติ ดังนั้นเมื่อหยุดเสพยาเราต้องทำกิจกรรมต่าง ๆ เหมือนคนปกติทั่วไปที่เขาทำกัน เช่น การตื่นตอนเช้า อาบน้ำ แต่งตัว ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ได้แก่ ทำงานหาเงินมาเพื่อใช้จ่ายในชีวิตประจำวันทั้งค่าอาหาร ค่าเสื้อผ้า ค่ารถฯ และถ้าเป็นนักเรียนก็ต้องไปโรงเรียน ทำการบ้าน แต่เนื่องจากการที่เราห่างจากพฤติกรรมปกตินั้นไปนานพอสมควร ดังนั้นการจะเข้ามาสู่โครงสร้างพฤติกรรมปกติไม่ใช่เพียงแค่พูดแต่เราจำเป็นต้องเขียนเป็นลายลักษณ์อักษรให้เป็นรูปธรรมชัดเจนเหมาะสมกับชีวิตความเป็นอยู่ของแต่ละคน ซึ่งกิจกรรมจะช่วยให้สมาชิกได้รู้แบบแผนการดำเนินชีวิตของตนเองอย่างปกติได้”

ใบความรู้

เรื่อง ตารางกำหนดกิจกรรมประจำวัน

การจัดทำตารางกำหนดกิจกรรมประจำวันจำเป็นต้องมีการเขียนเป็นลายลักษณ์อักษร การใช้ยาเสพติดมีผลส่งผลให้สมองมีการเปลี่ยนแปลง โดยสมองส่วนที่ใช้อารมณ์และความรู้สึก (สมองส่วนกลาง) แต่ในกรณีที่มีการบันทึก สมองส่วนที่ใช้ผล (สมองส่วนบน) จะควบคุมได้ดีขึ้นสามารถกระทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล ทดแทนการใช้อารมณ์ / ความรู้สึกอันเกิดจากสมองซึ่งถูกควบคุมโดยยาเสพติดสมาชิกสามารถเรียนรู้ได้ โดยร่วมมือกับผู้นำกิจกรรมในการกำหนดกิจกรรมต่างเพื่อแก้ปัญหายาเสพติด จำไว้ว่าสมองส่วนที่ใช้เหตุผลเป็นตัวกำหนดกิจกรรม ถ้าสมาชิกทำกิจกรรมตามที่เขียนไว้โอกาสในการกลับไปเสพยามีน้อย สมาชิกเป็นผู้ตัดสินใจในการเขียนตารางกำหนดกิจกรรมประจำวัน ผู้นำกิจกรรมหรือครอบครัวพึงใจอาจให้คำแนะนำได้ ขอให้สมาชิกมั่นใจและสามารถปฏิบัติตามที่เขียนไว้ การเปลี่ยนแปลงกิจกรรมจากที่เขียนไว้อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้เมื่อจำเป็น

ใบกิจกรรม 2
การวางแผนและจัดตารางในชีวิตประจำวัน

วันที่		วันที่		วันที่		วันที่	
เวลา	กิจกรรม	เวลา	กิจกรรม	เวลา	กิจกรรม	เวลา	กิจกรรม
07.00 น.		07.00 น.		07.00 น.		07.00 น.	
08.00 น.		08.00 น.		08.00 น.		08.00 น.	
09.00 น.		09.00 น.		09.00 น.		09.00 น.	
10.00 น.		10.00 น.		10.00 น.		10.00 น.	
11.00 น.		11.00 น.		11.00 น.		11.00 น.	
12.00 น.		12.00 น.		12.00 น.		12.00 น.	
13.00 น.		13.00 น.		13.00 น.		13.00 น.	
14.00 น.		14.00 น.		14.00 น.		14.00 น.	
15.00 น.		15.00 น.		15.00 น.		15.00 น.	
16.00 น.		16.00 น.		16.00 น.		16.00 น.	
17.00 น.		17.00 น.		17.00 น.		17.00 น.	
18.00 น.		18.00 น.		18.00 น.		18.00 น.	
19.00 น.		19.00 น.		19.00 น.		19.00 น.	
20.00 น.		20.00 น.		20.00 น.		20.00 น.	
21.00 น.		21.00 น.		21.00 น.		21.00 น.	
22.00 น.		22.00 น.		22.00 น.		22.00 น.	
23.00 น.		23.00 น.		23.00 น.		23.00 น.	
24.00 น.		24.00 น.		24.00 น.		24.00 น.	

วันที่ 3

กิจกรรมพยากรณ์ชีวิต

วัตถุประสงค์

1. ให้สมาชิกรู้และเข้าใจว่าหลังจากหยุดใช้ยา จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพและอารมณ์ และเมื่อมีอารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นไม่ว่าจะหงุดหงิด , โกรธ , คีใจ , หรือเสียใจ ฯลฯ จะนำไปสู่การเสพยาอีกครั้ง
2. ให้สมาชิกเข้าใจว่าตนเองอยู่ในระยะของการหยุดยาในระยะใด และมีแนวทางที่เอาชนะอุปสรรคในช่วงต่าง ๆ ได้

สาระสำคัญ

การพยากรณ์ชีวิตเป็นเรื่องที่ยาก และขาดหลักการที่จะยืนยันความแม่นยำ แต่สำหรับการคิดสารเสพติดนั้น การพยากรณ์ชีวิตเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ หากเราอาศัยข้อมูล ความรู้และประสบการณ์ที่เคยมีเกี่ยวกับการใช้ยา รู้ถึงเส้นทางของการเลิกยา และเข้าใจว่าอุปสรรคสำคัญในการเลิกยาก็คือการขาดความเข้าใจในอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นระยะ ๆ กลับไปกลับมา ก็จะช่วยให้สามารถรู้จักควบคุมตนเองไม่กลับไปใช้ยาอีก

อุปกรณ์

1. กระดาษ A 4 /คินสอ
2. ใบความรู้เส้นทางสู่การเลิกยา
3. วิดีทัศน์ / ภาพพลิก / เรื่องเส้นทางสู่การเลิกยา

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำถามสมาชิกว่าแต่ละคนอยู่ในสถานะการเลิกยาเสพติดระยะใด และแลกเปลี่ยนกันว่าภาวะสุขภาพอารมณ์ ความรู้สึก และอุปสรรคของการเลิกยาเสพติด อย่างไรบ้าง
2. สมาชิกแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมาเล่าให้เพื่อนสมาชิกทั้งหมดฟัง
3. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกแต่ละคนวิเคราะห์ว่าตัวเองอยู่ในระดับใด
4. ผู้นำกิจกรรมเปิดวิดีโอทัศน์หรือใช้ภาพพลิกเรื่องเส้นทางสู่การเลิกยา ให้สมาชิกทั้ง

หมด

4. ผู้นำกิจกรรมอธิบายเพิ่มเติมในหัวข้อเส้นทางสู่การเลิกยา (ใบความรู้) แล้วสรุป

หมายเหตุ

ในการแบ่งกลุ่มควรมีวิทยากรกลุ่มย่อยประจำกลุ่ม กลุ่มละ 1 คน

ใบความรู้ “เส้นทางสู่การเลิกยา”

หลังจากหยุดเสพยาเสพติด จากเดิมที่สมองเคยถูกกระตุ้น หรือเกิดจากสารเสพติด จะเกิดการเปลี่ยนแปลงในทิศทางตรงกันข้ามกับช่วงที่เคยเสพยา การปรับเปลี่ยนทางชีวภาพในสมองที่เกิดขึ้นนี้เป็นภาวะที่สมองปรับตัวเพื่อเข้าสู่ภาวะปกติก่อนที่จะเสพยาเสพติด ในช่วงของการปรับตัวนี้เอง อาการจากการขาดยาจะเกิดขึ้น ซึ่งจะมีลักษณะที่ตรงกันข้ามกับฤทธิ์ของยา เช่น สารกระตุ้นเมื่อหยุดจะก่อให้เกิดอาการซึมเศร้า ไม่แจ่มใส ไม่มีกำลังส่วนสารที่มีฤทธิ์กดประสาทเมื่อหยุดจะทำให้เกิดอาการกระวนกระวาย นอนไม่หลับเป็นต้น การเปลี่ยนแปลงทั้งหมดนี้จะก่อให้เกิดความผิดปกติทางด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิดและพฤติกรรม จนกระทั่งเมื่อสมองมีการฟื้นตัวและเกิดสมดุลใหม่ของสารเคมีในสมอง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญของการฟื้นตัวของสมอง ในช่วงของการปรับสมดุลใหม่นี้เราอาจแบ่งระยะต่าง ๆ ของการเลิกเสพยา ออกได้เป็น 4 ระยะ ตามลักษณะของการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และร่างกาย พฤติกรรม คือ

1. ระยะขาดยา
2. ระยะหยุดยาช่วงแรก
3. ระยะฝ่ำกำเเพง
4. ระยะปรับแบบแผนการดำเนินชีวิตใหม่

หลังหยุดเสพยา 120 วัน สมองส่วนใหญ่กลับคืนสู่ภาวะปกติ งานสำคัญที่บุคคลต้องกระทำ คือ การพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ และนำสิ่งที่เรียนรู้ในช่วงก่อนหน้านี้เกี่ยวกับการป้องกันการกลับไปเสพยาเข้ามปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จัดการกับด้านต่าง ๆ ของชีวิตที่เสียหายไปในช่วงติดยา เช่น ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว การเรียน การทำงาน ความสำเร็จในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันจะเป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนให้บุคคลสามารถเลิกเสพยาได้อย่างต่อเนื่อง

กิจกรรมการตัดสินใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกทักษะในการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง
2. เพื่อให้รู้จักการฟังและยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

สาระสำคัญ

ในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาในชีวิต สามารถแลกเปลี่ยนแปลงชีวิตของคนคนหนึ่งได้ หากการตัดสินใจถูกต้องจะทำให้ชีวิตสมหวังพบสิ่งดี ๆ ในชีวิต แต่หากตัดสินใจผิดพลาดทำให้ทั้งชีวิตเกิดความผิดพลาดได้ ดังนั้นการตัดสินใจที่ดีจึงควรตั้งอยู่บนรากฐานของเหตุและผล ไม่ควรใช้อารมณ์หรือตัดสินใจไปตามพวกพ้อง ซึ่งอาจนำความเดือดร้อนมาสู่ตนเองได้

อุปกรณ์

1. ใบงาน
 - เอกสารสถานการณ์
 - เอกสารรายการวัสดุสิ่งของที่เป็นสถานการณ์สมมุติที่กำหนดไว้ให้ เพื่อนำมาจัดลำดับตามคำสั่ง
 - เอกสารเสนอแนะแนวทางในการร่วมพิจารณาตัดสินใจในกลุ่ม
2. กระดาษ A 4 และปากกา

ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. แจกใบงาน “เอกสารสถานการณ์” ให้แต่ละกลุ่มอ่านทำความเข้าใจ 5 นาที
2. แจกใบงาน “เอกสารรายการวัสดุสิ่งของที่เป็นสถานการณ์สมมุติที่กำหนดไว้ให้” “ให้ตัดสินใจจัดอันดับด้วยตนเอง ให้เวลา 10 นาที”
3. แบ่งกลุ่มสมาชิก
4. แจกใบงาน “เอกสารเสนอแนะแนวทางในการร่วมพิจารณาตัดสินใจในกลุ่ม”ให้อ่าน 1 นาที
5. แยกกลุ่มให้นั่งรวมกันเป็นวงกลม เพื่อพิจารณาตัดสินใจร่วมกัน ให้เวลา 20 นาที
6. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอสิ่งที่กลุ่มเลือก
7. วิทยากรสรุปตามสาระสำคัญ

ใบกิจกรรม

เอกสารสถานการณ์

สมมุติให้ท่านเป็นคนหนึ่งในขบวนนักทัศนอาจร ที่ท่องเที่ยวในทะเลทราย โดยใช้รถยนต์เป็นพาหนะ ในระหว่างที่แวะชมสถานที่ต่าง ๆ ท่านเกิดหลงทางและยานพาหนะได้รับอุบัติเหตุพลิกคว่ำ ไฟไหม้ทั้งคัน ไม่สามารถใช้ในการเดินทางต่อไปได้ แต่มีสิ่งของอยู่ 15 รายการที่ไม่ได้รับความเสียหาย ซึ่งท่านจะต้องพิจารณาตามลำดับความสำคัญ เพื่อการมีชีวิตรอดของตัวเอง

ภารกิจของท่านก็คือ พิจารณาลำดับความสำคัญของสิ่งของทั้ง 15 รายการ ที่จะช่วยให้ท่านมีชีวิตรอดโดยลำพังตัวท่านเอง และร่วมพิจารณากับกลุ่มของท่าน ถึงลำดับความสำคัญของสิ่งของดังกล่าวในการพิจารณานั้นจะต้องพิจารณาด้วยเหตุผล พยายามหลีกเลี่ยงการลงมติ หลีกเลี่ยงการใช้อำนาจสิทธิพลทุกรูปแบบ ที่จะทำให้สมาชิกยอมทำตามด้วยความจำใจ แต่ต้องพยายามทุกวิถีทางที่จะตัดสินใจร่วมกันด้วยบรรยากาศแห่งความสมานฉันท์

เอกสารรายการวัสดุสิ่งของที่เป็นสถานการณ์สมมติที่ได้กำหนดไว้ให้

ลำดับที่	รายการสิ่งของ	อันดับที่ท่านเลือก	อันดับที่กลุ่มเลือก	อันดับที่ถูกต้อง
1.	เกลือยัดเม็ด 1 ขวดเล็ก			
2.	ขนมปังกรอบ 1 กล่อง			
3.	ผ้าห่ม (หลายผืน)			
4.	น้ำดื่ม 1 ถัง (20 ลิตร)			
5.	เครื่องนอนป่า 4 ชุด			
6.	เป้เป้ล่า 3 ใบ			
7.	เหล้า 1 ขวด			
8.	กระจกสำหรับส่องไกลขนาด 1 บาน			
9.	ผ้าพลาสติกขนาด 1 ตร.ม. 1 ผืน			
10.	บุหรี 1 ห่อ			
11.	ผลไม้กระป๋อง 1 หีบ			
12.	ปืนยาวและกระสุน 6 ดับ			
13.	วิทยุทรายซีสเตอร์ขนาดเล็ก 1 เครื่อง			
14.	น้ำมัน 1 ถัง (8 ลิตร)			
15.	ผ้าใบผืนใหญ่ 1 ผืน			

เอกสารเสนอแนะแนวทางในการร่วมพิจารณาตัดสินใจในกลุ่ม

1. สมาชิกทุกคนต้องร่วมกันคิด ปรัชญาหรือและตกลงร่วมกัน โดยต้องไม่ใช้การลงคะแนนเสียงเป็นเครื่องตัดสิน แต่ให้ยอมรับกันด้วยเหตุผล
2. อย่าใช้อิทธิพลบีบบังคับกลุ่มให้เชื่อตามหรือยอมตามด้วยความจำใจ และไม่ใช้อารมณ์
3. หลีกเลี่ยงการโต้เถียงหรือประทุษร้าย แต่จงใช้เหตุผลและความรู้ความสามารถสร้างความเชื่อถือ
4. อย่าตกลงใจยอมรับข้อเสนอ เพียงเพื่อให้เสร็จ ๆ ไป
5. พึงระลึกเสมอว่า “แนวความคิดที่แตกต่างกันนั้น จะเป็นประโยชน์มากกว่าเป็นอุปสรรคถ้ารู้จักใช้”
6. ห้ามแก้ไขตัวเลขที่จัดอันดับด้วยตนเองตามการตัดสินใจของกลุ่ม

คำแนะนำการเลือกรายการสิ่งของที่ถูกต้อง		
ลำดับที่	รายการสิ่งของ	เหตุผล
1.	น้ำดื่ม	น้ำเป็นสิ่งจำเป็นมาก เพราะร่างกายจะขาดน้ำได้ไม่เกิน 7 วัน โดยเฉพาะในทะเลทราย
2.	ผ้าพลาสติกขนาด 1 ตารางเมตร	เพื่อหาน้ำในทะเลทราย ตามหลักการยังชีพ
3.	ผ้าใบผืนใหญ่	ใช้บังแดด
4.	กระจกสำหรับส่องโกนหนวด	ใช้สะท้อนแสงส่งสัญญาณให้คนมาช่วยและจุดไฟ
5.	น้ำมัน	ใช้จุดไฟเพื่อเป็นสัญญาณ
6.	ผลไม้กระป๋อง	เป็นอาหารที่มีน้ำตาลมาก ช่วยให้เกิดพลังงาน
7.	ปืนยาวและกระสุน	ใช้ล่าสัตว์หรือเป็นสัญญาณเสีย
8.	เครื่องนอนป่า	กัมบังความร้อน
9.	ผ้าห่ม	ใช้บังแดด ใช้ห่มกลางคืน
10.	ขนมปังกรอบ	ใช้เป็นอาหาร แต่เปลืองน้ำดื่ม
11.	วิทยุทรานซิสเตอร์ขนาดเล็ก	ใช้ฟังข่าวแก่เหงา
12.	เป้เป้ล่า	ใช้แทนหมวก
13.	เหล้า	ใช้ฆ่าเชื้อโรค
14.	เกลืออัดเม็ด	ไม่มีประโยชน์ ถ้ากินจะทำให้กระหายน้ำ
15.	บุหรี	สูบแล้วจะทำให้คอแห้งและกระหายน้ำ

กิจกรรมภาพวาดในความมืด

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้การควบคุมตัวเองในการแสดงออกของพฤติกรรม

สาระสำคัญ

ผู้ที่เสพยาเสพติด อาจแสดงพฤติกรรมหรือการกระทำที่เกิดจากความไม่ตั้งใจ ควบคุมตนเองไม่ได้ สาเหตุอันเนื่องมาจากฤทธิ์ของยา อาจทำให้ผู้อื่นเข้าใจผิด ก่อให้เกิดปัญหาพฤติกรรมต่าง ๆ หากสมาชิกได้เรียนรู้ว่าในขณะที่ใช้สารเสพติด เราไม่สามารถควบคุมตนเองได้ อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นแล้ว ก็จะทำให้สมาชิกได้รู้จักการควบคุมตนเองและไม่กลับไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดอีก

อุปกรณ์

กระดาษ A 4 และดินสอ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แจกกระดาษ และดินสอ คนละ 1 ชุด
2. ให้สมาชิก นึกถึง สิ่งทีโกสัตัว หรือภาพที่อยู่ในใจ เช่น สัตว์เลี้ยงที่รัก ภาพคน/สิ่งของที่โปรด หรือ เขียนจดหมายถึงตัวเอง 1 ฉบับ
3. ทำห้องให้มืดสนิท (ใช้วิธีการดับไฟหรือใช้ผ้าปิดตา)
4. ให้สมาชิกลงมือวาดภาพที่อยู่ในใจ ให้เสร็จภายใน 5 นาที
5. เมื่อหมดเวลาให้แต่ละคนคว่ำภาพของตัวเองลง และเวียนกันยกภาพของแต่ละคน มาเล่าถึงความยากง่ายในการวาดความสมบูรณ์ของภาพและความรู้สึกขณะวาดภาพ
6. สรุป โยงกิจกรรมนี้เปรียบเทียบกับเรื่องง่าย ๆ ในชีวิตที่เราไม่สามารถควบคุมได้ในขณะใช้ยาเสพติด และทำไมเราไม่สามารถอธิบายให้คนรอบข้างเข้าใจ หรือเราเคยอธิบายอย่างไรและคนรอบข้างเราเข้าใจและคิดอย่างไรกับเรา

กิจกรรม “พิชิต ความคิด อารมณ์และพฤติกรรม”

วัตถุประสงค์

1. สามารถแยกแยะความคิด อารมณ์และพฤติกรรมออกจากกันได้
3. เรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนวิธีคิด ควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม

สาระสำคัญ

สารเสพติดจะเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของบุคคล ซึ่งจะมีผลต่ออารมณ์ และพฤติกรรม การเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนช่องทางในการคิด การควบคุมอารมณ์และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะก่อให้เกิดผลดีต่อบุคคล

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมนำเข้าสู่เนื้อหา “ทุกวันนี้เราคงจะได้ยินกันบ่อย ๆ เรื่องของความคิดจะมีผลกับอารมณ์และเราคงจะยอมรับว่าเมื่อเรามีอารมณ์ไม่ว่าจะดีใจ พฤติกรรมที่เราแสดงออกบางคนที่ขี้ม / ประหม่อมแต่ถ้าอยู่ในอารมณ์เศร้า / เสียใจ พฤติกรรมที่แสดงออกจะร้องไห้ / แยกตัวอยู่คนเดียว” และ “วันนี้อยากให้พวกเราได้มาช่วยกันคิดว่ามีอารมณ์อะไรบ้างที่มีผลต่อพฤติกรรมที่เราแสดงออก?”

2. แบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมารับบัตรคำ 1 แผ่น
3. ประชุมกลุ่มย่อย ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายว่าอารมณ์ ความรู้สึกตามบัตรคำนั้นมีผลต่อบุคคลอย่างไร และให้สมาชิกในกลุ่มค้นหาวิธีหรือรูปแบบในการจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกนั้น
4. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนเพื่อออกมารายงาน หน้าห้อง แล้วให้ตัวแทนแสดงสีหน้าหรือท่าทางอารมณ์ ความรู้สึกที่ได้จากบัตรคำ และเพื่อน ๆ กลุ่มอื่นทาย หลังจากนั้นตัวแทนกลุ่ม รายงานข้อสรุปจากการอภิปรายในกลุ่มตนเองว่า อารมณ์ ความรู้สึกนั้น มีผลกระทบต่อบุคคลอย่างไร
5. เมื่อแต่ละกลุ่มรายงานจบครบถ้วน ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามและบอกข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
6. ผู้นำกลุ่มแจกถุงโป่งให้แต่ละกลุ่ม แล้วให้แข่งขันเป่าลูกโป่งจนแตก แจกรางวัลแก่

ผู้ชนะ

- ขออาสาสมัคร 1 คน เป่าลูกโป่งอีก 1 ใบ จนโตเต็มที่ แล้วใช้เข็มเจาะให้แตก
- ขออาสาสมัคร 1 คน เป่าลูกโป่งอีก 1 ใบ จนโตเต็มที่ แล้วให้ปล่อยลมออกจาก

ลูกโป่งซ้ำ ๆ

7. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกว่า ได้ข้อคิดอะไรจากการทำกิจกรรมนี้ แล้วเชื่อมโยงกับเรื่องอารมณ์ความรู้สึกที่ได้อภิปรายไปแล้วอย่างไร

8. ผู้นำกลุ่มเพิ่มเติมข้อคิดจากที่สมาชิกนำเสนอ เพื่อให้ตระหนักว่าทุกคนมีอารมณ์ต่าง ๆ แต่การแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมจะเกิดปัญหากับสุขภาพกายและสุขภาพจิต ทุกคนจึงควรมีโอกาสได้สำรวจและฝึกควบคุม อารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการของตนเอง ตลอดจนมีวิธีการแสดงออกที่เหมาะสม เพราะคนที่ควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ได้ ก็จะมีสภาพเหมือน ลูกโป่งที่ถูกเป่าจนแตกหรือรวันแตกเมื่อมีเข็มมาเจาะ ในเกมการแข่งขันผู้เป่าลูกโป่งแตก อาจเป็นผู้ชนะ แต่ในเกมชีวิตผู้เป่าลูกโป่งแตกคือผู้แพ้

9. สรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

ใบความรู้

ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

ยาเสพติดจะเปลี่ยนวิธีคิดของบุคคลซึ่งจะมีผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคล
การเปลี่ยนแปลงนี้มีผลกระทบต่อกระบวนการเลิกยาอย่างไร

ความคิด

ความคิดเป็นส่วนที่ทำให้เหตุผลในสมอง มันคล้ายกับภาพในโทรทัศน์ เป็นภาพให้เห็น ความคิดเห็นภายในใจ ความคิดสามารถควบคุมได้ ถ้าคุณตระหนักในความคิดของตนเองคุณสามารถเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนช่องทางการคิดได้ การเรียนรู้วิธีเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับยาเป็นเรื่องสำคัญในกระบวนการเลิกเสพยา มันไม่ใช่เรื่องง่ายในการตระหนักในสิ่งที่คุณกำลังคิดอยู่และเปลี่ยนแปลงไปสู่การคิดเรื่องอื่น แต่การเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงกระบวนการความคิด ร่วมกับการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอจะทำให้การเปลี่ยนแปลงความคิดไม่ใช่เรื่องยากจนเกินไป

อารมณ์

อารมณ์เป็นเรื่องของความรู้สึก ความสุข ความเศร้า ความโกรธและความกลัว ความรู้สึกเหล่านี้เป็นอารมณ์พื้นฐาน ความรู้สึกเหล่านี้ไม่ใช่สิ่งที่ดีหรือเลว มันเป็นสิ่งสำคัญในการตระหนักในอารมณ์ของตนเอง การพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อนและผู้รักษาเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้คุณตระหนักและยอมรับในอารมณ์ของตนเอง ในช่วงของการใช้สารเสพติด และช่วงของการเลิกนั้น ทั้งการใช้และการหยุดสารเสพติดล้วนแต่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของบุคคลนั้น นอกจากการหยุดสารเสพติดจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์แล้ว ในหลาย ๆ ครั้งการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ซึ่งอาจจะเกิดจากสาเหตุอื่น หรือจากการหยุดสารเสพติดก็สามารถส่งผลในมุมกลับให้บุคคลนั้นคิดถึงการใช้สารเสพติด บางครั้งคุณรู้สึกหงุดหงิดง่ายโดยไม่มีเหตุผลหรือบางครั้งรู้สึกให้ความสำคัญกับบางเรื่อง ในขณะที่คนอื่นดูเป็นเรื่องเล็กน้อยการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ดังกล่าวหากเราไม่สามารถควบคุมให้แสดงออกในลักษณะที่เหมาะสมก็อาจส่งผลกระทบต่อบุคคลที่ใกล้ชิด เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อกัน คุณอาจจะไม่สามารถควบคุมหรือเลือกความรู้สึกได้แต่คุณสามารถควบคุมว่าคุณจะทำอย่างไรเพื่อตอบสนองอารมณ์นั้นได้อย่างเหมาะสม

พฤติกรรม

ตัวอย่างของสิ่งที่คุณเรียกว่าพฤติกรรม เช่น การทำงาน การเล่น การไปหาหมอและการเสพยาพฤติกรรมสามารถเป็นผลของอารมณ์ ความคิด หรือทั้งสองอย่างรวมกัน การติดยาจะเป็นตัวกระตุ้นที่รุนแรงต่อความคิดและอารมณ์ของคุณในการที่จะนำกลับไปสู่การเสพยา ผลของการติดยาเสพติด

นี้มีพลังอย่างมาก เป็นกระบวนการอัตโนมัติที่นำบุคคลกลับไปเสพยาอีกทั้ง ๆ ที่อยู่ภายใต้การควบคุมเพื่อการเลิกเสพยา นั่นคือ บางครั้งพฤติกรรมที่นำไปสู่การเสพยาซ้ำเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเหมือนกับเป็นอัตโนมัติโดยที่ตัวผู้นั้นไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ดังนั้นการวางแผนล่วงหน้าเกี่ยวกับพฤติกรรมการดำเนินชีวิต เช่น การกำหนดตารางการใช้เวลาที่แน่นอน การเข้าร่วมกลุ่มช่วยเหลือกันเกี่ยวกับการไม่ใช้สารเสพติดและการเข้าร่วมกิจกรรมใหม่ ๆ และการดำเนินชีวิตที่ห่างไกลจากวิถีชีวิตแบบคนติดยา ทั้งหมดนี้เป็นวิธีการที่ช่วยควบคุมไม่ให้เกิดการกลับไปติดยาอีกครั้งหนึ่ง เป้าหมายของการเลิกเสพยาคือการเรียนรู้ที่จะรวบรวมและจัดการกับความเครียดความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองในวิธีการที่จะก่อให้เกิดผลดีที่สุดต่อตัวท่านเองและดีที่สุดต่อชีวิตของท่าน

พฤติกรรมเสพติด

เมื่อการเสพยาเพิ่มมากขึ้น ผู้เสพยาก็จะพยายามดำเนินชีวิตภายใต้การควบคุม แต่เนื่องจากผลของการเสพติดทำให้เกิดความยากลำบากในการควบคุมตนเองขึ้นเรื่อย ๆ ในที่สุดผู้ที่เสพยาจะมีพฤติกรรมที่ล่อแหลมหรือพฤติกรรมที่พยายามทำให้ผู้อื่นดูเหมือนว่าตนเองอยู่ในภาวะปกติ หรือควบคุมตนเองได้ดี ทั้ง ๆ ที่ในความเป็นจริงแล้วเขาไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมการติดยาของตนได้ พฤติกรรมที่ล่อแหลมนี้ถูกเรียกว่าพฤติกรรมเสพติด เช่น การพูดเท็จ การลักขโมย การไม่รับผิดชอบในเรื่องต่าง มีพฤติกรรมหลายพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเสพยา บางครั้งก็มีเพียงพฤติกรรมเดียวที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลกำลังเสพยา หรือนำตนเองไปสู่การเสพยา การเรียนรู้ที่จะยอมรับเมื่อมีพฤติกรรมล่อแหลมเพียง 1 หรือ มากกว่า 1 พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจะช่วยให้คุณรู้ว่าเมื่อไหร่ที่จะเริ่มต้นต่อสู้หรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมล่อแหลม นี้อย่างจริงจัง เพื่อให้สามารถออกจากสถานการณ์กลับเสพยาซ้ำ

วันที่ 4

กิจกรรมสมองมีชีวิต

วัตถุประสงค์

1. ให้สมาชิกรู้ถึงผลกระทบของสารเสพติดที่มีต่อสมอง
2. ให้สมาชิกเข้าใจถึงเส้นทางการติดยาและผลเสียที่เกิดขึ้นต่อร่างกาย

สาระสำคัญ

เมื่อมีการเสพสารเสพติดผลที่เกิดขึ้นต่อสมองคือ มีการกระตุ้นให้สมองส่วนอยากเกิดการหลั่งสารแห่งความสุขขึ้นหากใช้สารเสพติดเป็นประจำจะทำให้เกิดผลเสียคือสมองส่วนคิดถูกทำลายและสูญเสียหน้าที่ไป ดังนั้นหากสมาชิกได้เข้าใจว่ากระบวนการติดยาเสพติดนั้นเป็นกระบวนการเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ค่อยเป็นค่อยไปจะทำให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ถึงผลเสียที่เกิดขึ้น และไม่กลับไปเสพยาซ้ำ

อุปกรณ์

1. กระดาษป๊อปปี้ 6 – 20 แผ่น
2. ปากกาสีต่าง ๆ
3. ใบความรู้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกทั้งหมดแบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม แล้วช่วยกันอภิปรายตามประเด็นในใบกิจกรรมที่ 1 จากนั้นสุ่มถาม 2 – 3 กลุ่ม และสรุป
2. ผู้นำกิจกรรมบรรยายตามใบความรู้ที่ 1
3. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกทั้งหมดแบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม แล้วให้แต่ละกลุ่ม ร่วมกันอภิปรายตั้งแต่ระยะแรกที่เริ่มเสพยา จนกระทั่งระยะสุดท้ายที่ติดยา มีผลดีผลเสียอย่างไร ตามใบกิจกรรมที่ 2
4. ผู้นำกิจกรรมสรุปและบรรยายตามใบความรู้ที่ 2 หลังจากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มใหญ่ ร่วมกันสรุปว่าจะได้รับประโยชน์อะไรบ้างหลังบทเรียนที่ได้จากความรู้เรื่องเส้นทางการติดยาไปใช้ได้อย่างไร เช่น นำไปสอนลูกหลานหรือคนใกล้ชิดถึงการป้องกันตัวเองต่อการติดยา

ใบกิจกรรม 1

ให้สมาชิกช่วยกันอภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้

1. ท่านคิดว่าสมองมีความสำคัญอย่างไร

1.
2.
3.
4.
5.

2. หากมีผู้ประสบอุบัติเหตุแล้ว มีการกระทบกระเทือนที่สมอง ท่านคิดว่าจะส่งผลต่อการใช้ชีวิตอย่างไร

1.
2.
3.
4.
5.



ใบกิจกรรม 2

ให้สมาชิกช่วยกันอภิปรายถึงผลดีผลเสียตั้งแต่ระยะแรกที่เริ่มเสพยา จนกระทั่งระยะสุดท้ายที่ติดยา

ระยะของการเสพยา	ผลดี	ผลเสีย
ระยะเริ่มต้นเสพยา		
ระยะเสพยาต่อเนื่อง		
ระยะเริ่มติดยา		
ระยะติดยาอย่างรุนแรง		

ใบความรู้ที่ 1

สมองคิดอย่างไร

สมองของคนเรามีส่วนที่ทำหน้าที่ต่าง ๆ กัน คือ

1. สมองชั้นนอก เป็นสมองส่วนคิด (Cerebral Cortex) การใช้สติปัญญาไตร่ตรองหรือใช้เหตุผลเกิดจากการทำงานของสมองส่วนนี้

2. สมองส่วนอยาก (Limbic System) เป็นส่วนที่ควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์ สมองส่วนนี้ไม่อยู่ใต้การควบคุมของสติสัมปรีชญะเสมอไป แต่มีกลไกการทำงานที่เป็นไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ

หากสมองได้รับการกระทบกระเทือนไม่ว่าจะเกิดจากอุบัติเหตุ การเกิดเส้นเลือดในสมองตีบ แฉก หรือตัน โรคเชื้อหุ้มสมองอักเสบ ฯลฯ เป็นต้น ล้วนแล้วแต่ส่งผลกระทบต่อสมอง การเสพยาเสพติดก็เช่นกันส่งผลกระทบต่อสมองโดยเป็นกระบวนการต่อเนื่องเกิดขึ้นทีละน้อย จากการใช้ยาเป็นครั้งคราวสู่การใช้ยาที่ถี่ขึ้น จนใช้ทุกวัน ๆ ละหลายครั้งโดยสารเสพติดจะกระตุ้นปลายประสาทในสมองให้ส่งสารเคมีออกมาชนิดหนึ่ง ทำให้เกิดความรู้สึกสบาย แต่ในขณะเดียวกันเมื่อใช้ยาบ่อยครั้งจะทำให้สมองส่วนคิดถูกทำลาย การใช้ความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลจะหายไป ผู้ที่ใช้ยาบ้าจึงมักแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีอารมณ์ก้าวร้าว หงุดหงิด ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ จึงทำให้มีการใช้ยาเสพติดบ่อยขึ้น ผลสุดท้ายจะทำให้มีอาการทางจิตและเป็นโรคจิตเต็มขั้น (บ้า) ได้ในที่สุด

ใบความรู้ที่ 2

เส้นทางสู่การติดยา

ระยะเวลาที่เริ่มเสพยาเสพติดจนถึงช่วงติดยา มีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับประเภทของยาเสพติดปริมาณและความถี่ของการเสพยาเสพติด แต่อย่างไรก็ตามวงจรของการติดยาเสพติดจะแบ่งออกเป็น 4 ระยะดังนี้

1. ระยะเริ่มต้นเสพยา มักจะเสพเป็นครั้งคราว โดยเฉพาะช่วงที่เข้าสังคม หรือเข้ากลุ่มที่เสพยาด้วยกัน ระยะนี้ผู้เสพยังมีความรู้สึกผิดที่เสพยาเสพติด ระยะนี้สมองส่วนคิดควบคุมสมองส่วนอยากโดยผู้เสพยาประเมินผลทางบวกในการเสพยามากกว่าผลลบ **ผลทางบวก** เช่น ลดอาการเศร้า วิตกกังวล เหงา นอนไม่หลับ สนุกครึกครื้น เพิ่มกำลัง เพิ่มอารมณ์ ทางเพศสร้างความเชื่อมั่น ทำงานได้มากขึ้น เพิ่มความสามารถในการคิด **ผลทางลบ** เช่น อาจผิวกุหลาบ รสชาติไม่อร่อย ไม่สบาย อาจเสียชีวิต

2. ระยะเสพยาต่อเนื่อง ผู้เสพเริ่มพอใจในฤทธิ์ของยาเสพติดและเสพต่อเนื่อง ในระยะนี้ยังคงมี **ผลทางบวก** เช่น ลดความเศร้า เพิ่มความมั่นใจ ลดความเบื่อ ช่วยการเข้าสังคม **ผลทางลบ** เริ่มมากขึ้นคือ เสียงาน เสียสัมพันธภาพ มีปัญหาการเงิน ร่างกายเริ่มติดมากขึ้น

3. ระยะเสพยาหนักหน่วง เป็นระยะที่เสพยาเสพติดในปริมาณเพิ่มขึ้นและถี่ขึ้น ไม่ค่อยสนใจเรื่องอื่น ๆ ความคิดและการตัดสินใจจะแย่ลง ผลเสียจะมีมากขึ้น ความถี่ของการเสพยาจะทำให้การดำเนินชีวิตของผู้เสพยาเริ่มขาดระเบียบ ขาดการจัดการกับชีวิตตนเอง **ผลทางบวก** ที่เกิดขึ้น เช่น กระแสสังคม ครึกครื้นใจบางครั้ง ลดความง่วงซึม ลดความเครียด **ผลทางลบ** เช่น ติดเชื้อ เสียสัมพันธภาพ ครอบครัวมีความทุกข์ อาจเสียชีวิต

4. ระยะเสพวิกฤติ ผู้เสพจะเสพยาติดต่อเนื่องตลอดวัน มีการเสพขาดสติเหมือนหุ่นยนต์และเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ **ผลทางบวก** ที่ยังมีอยู่คือลดความอ่อนล้า ลดความเครียด ลดความเศร้า แต่ **ผลทางลบ** จะเพิ่มมากขึ้น คือ น้ำหนักลด ระวัง สุขภาพครอบครัว รัก ความเศร้ารุนแรง ว่างงาน หดตัว

กิจกรรมนักสืบมือใหม่

วัตถุประสงค์

ให้สมาชิกเรียนรู้และเข้าใจความหมายของตัวกระตุ้นต่าง ๆ ทั้งภายนอกและภายในจากประสบการณ์ของตนเองและรู้จักวิธีหลบหลีกตัวกระตุ้นที่อาจจะทำให้เกิดความรู้สึกอยากกลับไปเสพยาอีกครั้ง

สาระสำคัญ

สิ่งสำคัญที่จะทำให้สมาชิกเลิกยาได้ คือ การเรียนรู้วงจรการใช้สารเสพติดซึ่งประกอบด้วย ตัวกระตุ้น ความคิด อารมณ์อยากยา และการเสพยา ในการสำรวจและทำความเข้าใจว่าตัวกระตุ้นใดมีผลต่อความคิดอยากยา นั้นต้องพิจารณาทั้งตัวกระตุ้นภายนอกและภายใน ได้แก่ บุคคล สถานที่ สิ่งของ เวลา เหตุการณ์ อารมณ์และความรู้สึก นอกจากนี้สมาชิกยังควรทำความเข้าใจกับวิธีการจัดการกับตัวกระตุ้น เทคนิคการหยุดความคิดการจัดตารางกำหนดกิจกรรมประจำวัน ซึ่งวิธีการที่จะทำให้สมาชิกเรียนรู้การวางแผนชีวิตเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด

อุปกรณ์

1. บัตรคำว่าง ๆ 20 – 30 ใบ
2. กระดาษ A 4
3. ดินสอคำ ปากกาสี จำนวน 5 – 10 แท่ง
4. ใบความรู้ ตัวกระตุ้น
5. ใบความรู้ หยุดความคิด

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้นำกิจกรรมนิยามความหมายของตัวกระตุ้น (ใบความรู้) ยกตัวอย่างว่าจะไรบ้างเป็นตัวกระตุ้น
2. แบ่งสมาชิกออกเป็น 4 กลุ่ม โดยใช้กิจกรรม หรือเกม แล้วให้แต่ละกลุ่มนั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม จากนั้นผู้นำกิจกรรมแจกบัตรคำที่เป็นกระดาษเปล่ากลุ่มละประมาณ 20 – 30 ใบ
3. ให้สมาชิกแต่ละคนอภิปรายร่วมกันในกลุ่ม ประมาณ 5 – 7 นาที แล้วช่วยกันเขียนตัวกระตุ้นต่าง ๆ ลงในบัตรคำที่สมาชิกได้รับและเขียนให้ได้มากที่สุด โดยให้ทุกกลุ่มเริ่มแข่งขัน เขียนบัตรคำตัวกระตุ้นพร้อมกันภายในเวลา 3 นาที เพื่อให้มีจำนวนบัตรคำมากที่สุด (1 บัตรคำ : 1 คะแนน)
4. ผู้นำกิจกรรมรวบรวมบัตรคำและให้คะแนนแต่ละกลุ่ม และประกาศผลการแข่งขัน
5. ผู้นำกิจกรรมคัดเลือกบัตรคำโดยไม่ให้มีตัวกระตุ้นที่ซ้ำกัน

6. เข้าสู่กิจกรรมใบคำ โดยให้ตัวแทนกลุ่มส่งผู้ใบคำ 1 คน มาจับฉลากบัตรคำทีละ 1 ใบสลับกันแล้วทำการใบคำด้วยท่าทาง ภายในเวลา 1 นาที และให้สมาชิกที่เหลือในกลุ่มเดียวกันเป็นผู้ทายคำใบ้ โดยมีกติกาการให้คะแนนคือการทายถูก 1 บัตรคำ ต่อ 1 คะแนน (บอกได้ด้วยว่าเป็นตัวกระตุ้นภายในหรือภายนอก)
7. ผู้นำกิจกรรมสรุปคะแนนการใบคำของสมาชิกแต่ละกลุ่ม แล้วให้กลุ่มที่มีคะแนนน้อยที่สุดแสดงกิจกรรมนันทนาการ 1 กิจกรรม
8. ผู้นำกิจกรรมอธิบายเพิ่มเติมว่าตัวกระตุ้นคืออะไรและมีกี่ประเภท
9. ให้สมาชิกทุกท่านสรุปตัวกระตุ้นของตนเองลงในกระดาษเรียงลำดับจากตัวกระตุ้นที่มีผลต่อตนเอง ลงในกระดาษเรียงลำดับจากตัวกระตุ้นที่มีผลต่อตนเอง 5 อันดับ และเขียนวิธีการที่ตนเองจะจัดการกับตัวกระตุ้นนั้น ๆ (ให้สมาชิกพกกระดาษที่เขียนตัวกระตุ้นไว้ตลอดเวลาเมื่อพบกับตัวกระตุ้นให้เปิดอ่าน แล้วทำตามวิธีการจัดการกับตัวกระตุ้นที่ตนเองเขียนไว้)
10. ผู้นำกิจกรรมให้อาสาสมัคร 1 คนออกมาเล่าประสบการณ์ล่าสุดที่พบตัวกระตุ้นในชีวิตประจำวัน (ภายใน ภายนอก) และวิธีที่ใช้จัดการกับสถานการณ์นั้น ๆ
11. ผู้นำกิจกรรมอธิบายสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันที่ต้องพบกับตัวกระตุ้น และวิธีจัดการกับตนเองเกี่ยวกับตัวกระตุ้นนั้น ๆ (ใบความรู้)
12. ผู้นำกิจกรรมนำเสนอวิธีการจัดการกับตัวกระตุ้นโดยใช้เทคนิคหยุดความคิด ทั้ง 5 วิธี พร้อมฝึกปฏิบัติไปด้วย (ใบความรู้)
13. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกแต่ละคน บอกวิธีหยุดความคิดของตนเองที่มีอยู่ และหากแตกต่างไปจากใบความรู้ ให้สมาชิกผู้นั้นนำเสนอพร้อมกับสอนให้เพื่อน ๆ สมาชิกอื่น ๆ ฝึกปฏิบัติ
14. ผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติมรายละเอียดตามสมควร

ใบความรู้

ตัวกระตุ้น

คำนิยาม

ตัวกระตุ้น

ตัวกระตุ้น ได้แก่ บุคคล สถานที่ สิ่งของ อารมณ์ ความรู้สึก และช่วงเวลา ที่ทำให้เกิดความอยากยา เช่น ทุกคืนวันศุกร์ เราได้เงินมาแล้วออกไปหาเพื่อนชวนกันไปเที่ยวและเสพยา ตัวกระตุ้นคือ

- คืนวันศุกร์
- เวลาหลังเลิกงาน/เลิกเรียน
- เงิน
- เพื่อนเสพยา
- สถานบันเทิง

“สมองคิดยาของคุณจะเชื่อมโยงตัวกระตุ้นเหล่านี้ กับการเสพยาและสิ่งที่เกิดขึ้นซ้ำๆ ดังนั้นตัวกระตุ้นเพียงอย่างเดียว ก็สามารถทำให้คุณไปเสพยาได้ กลายเป็นวงจรที่ครอบงำ ทำให้ตัวคุณต้องไปเสพยาตามวงจรดังนี้”

ตัวกระตุ้น → คิดถึงยา → อยากยา → เสพยา

ยกตัวอย่างตัวกระตุ้น

ตัวกระตุ้นภายนอก

อยู่บ้านคนเดียว
อยู่บ้านกับเพื่อน
ที่บ้านเพื่อน
งานบุญประเพณี
งานแต่งงาน
งานศพ
คูหนึ่งกลางแปลง
หลังเลิกงาน/เลิกโรงเรียน
ร้านคาราโอเกะ
ชมดนตรี
สถานที่ซื้อขายเสพติด
หลังได้รับเงิน
กิจกรรมกีฬา
อุปกรณ์ที่ใช้ยาเสพติด
ผ่านแหล่งซื้อขายเสพติด
ภาพในรายการโทรทัศน์
งานเลี้ยง

ตัวกระตุ้นภายใน

ความเบื่อ
ความคับข้องใจ
ความสำนึกผิด
ความสุข
ซึมเศร้า
ละอายน
ตื่นเต้น
เหนื่อยห้ำ
กระวนกระวายใจ
กดดัน
เสียใจ
หงุดหงิด

ใบความรู้

ตัวกระตุ้นและการอยากยา

ความเข้าใจและการจัดการกับตัวกระตุ้นและการอยากยา เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้เข้าใจพฤติกรรมที่ไม่ค่อยจะสมเหตุสมผลของผู้ติดยาว่าทำไมเขาจึงไม่สามารถเลิกพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเสพยาหรือดำเนินพฤติกรรมเหล่านั้นทั้งๆที่มันก่อให้เกิดผลเสียกับชีวิตของเขา การเข้าใจถึงตัวกระตุ้นเป็นขั้นตอนแรกในกระบวนการเลิกยาและป้องกันการกลับไปเสพยา

ตัวกระตุ้นทำให้เกิดการอยากยา และการอยากยานำไปสู่การเสพยา โดยทั่วไปการอยู่ท่ามกลางบุคคล สถานที่ หรือสถานการณ์ที่เคยเข้าไปสู่การเสพยาจะทำให้มีโอกากลับไปเสพยาได้มากขึ้น อิทธิพลของตัวกระตุ้นมีผลต่อสมองทำให้อาการอยากยาเกิดขึ้น แม้ว่าบุคคลนั้นจะหยุดยاماเป็นเวลานานแล้วก็ตาม การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นจึงเป็นวิธีที่จะป้องกันไม่ให้เกิดอาการอยากยา และหากไม่เกิดอาการอยากยา การกลับไปติดยาก็จะไม่เกิดขึ้น บทนี้อธิบายถึงกระบวนการอยากยาที่เกิดจากผลของยาที่มีต่อสมอง การเข้าใจกระบวนการนี้ไม่เพียงแต่ทำให้สมาชิกได้ทบทวนการติดยา แต่ยังช่วยให้สมาชิกเกิดความระมัดระวังในการมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการกลับไปพบตัวกระตุ้น

สรุปตัวกระตุ้นมี 2 ประเภทคือ

1. ตัวกระตุ้นภายนอก มีอิทธิพลต่อความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ของคนทำให้คนสามารถหันกลับไปเสพยาและสารเสพติดได้ ผู้เข้ารับการอบรมควรรู้จักประเมินความเสี่ยงที่เกิดจากตัวกระตุ้นภายนอก เพื่อจะได้ป้องกันและหลีกเลี่ยงการกลับไปเสพยาและสารเสพติด
2. ตัวกระตุ้นภายใน คือภาวะต่างๆ ภายในจิตใจ ซึ่งเป็นสาเหตุกระตุ้นให้กลับไปเสพยา ถ้าสามารถจัดการกับตัวกระตุ้นทางอารมณ์ จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดกลับไปเสพยาและสารเสพติดได้

ใบความรู้

“การหยุดความคิด”

ความคิดที่ทำให้เกิดอาการอยากยา เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ ในระหว่างการติดยา ตัวกระตุ้น ความคิด อาการอยากยาและเสพยา มักจะไปด้วยกัน โดยปกติจะเกิดขึ้นเป็นลำดับต่อเนื่อง ดังนี้

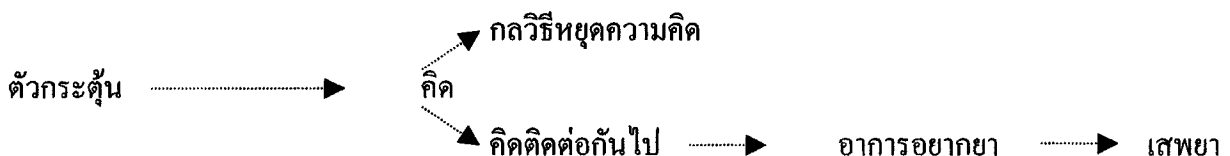
ตัวกระตุ้น > ความคิด > อาการอยากยา > เสพยา

(เช่น มีเงินจำนวนมาก, ทั้งความคิดและอาการอยากเสพยาเป็นตัวกระตุ้นซึ่งกันและกัน การถูกตำหนิ, คบเพื่อนที่เสพยา) ทำให้ทั้งความคิดและอาการอยากมีมากขึ้นเรื่อยๆ)

กุญแจสำคัญที่จะจัดการกับกระบวนการเหล่านี้ได้สำเร็จ คือ การหยุดความคิดไว้ตั้งแต่เริ่มต้นก่อนที่จะไปถึงขั้นอาการอยากยา ซึ่งจะทำให้ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ สิ่งสำคัญที่จะต้องทำ คือ ให้รู้เท่าทันความคิดของตนเองว่าจะเกิดอะไรขึ้นให้เร็วที่สุด

การจัดลำดับใหม่

สิ่งจำเป็นเมื่อเลิกยาเสพติด คือ การเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ตัวกระตุ้น รวมทั้งทุกขั้นตอนของกระบวนการใช้ยา การหยุดความคิดเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่จะสลายกระบวนการเหล่านี้ ทางเลือก คือ



วิธีหยุดความคิด

เมื่อเผชิญกับตัวกระตุ้น สิ่งสำคัญประการแรกคือการออกจากตัวกระตุ้นให้เร็วที่สุด จากนั้นสิ่งที่ต้องทำตามมาคือการจัดการกับความรู้สึกอยากยาที่เกิดขึ้น วิธีการจัดการกับความคิดเกี่ยวกับยา มีหลายวิธี วิธีที่น่าเสนอต่อไปนี้เป็นเพียงตัวอย่าง แต่ละคนอาจมีวิธีการของตนเอง แต่ประเด็นสำคัญคือ หลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น หากหลีกเลี่ยงไม่พ้นให้หยุดความคิดที่เกิดขึ้นก่อนจะกลายเป็นความรู้สึกอยากยา

เทคนิคที่ 1 วิธีจินตนาการ

เมื่อเริ่มรู้สึกคิดถึงการใช้ยา ให้ลองใช้วิธีการจินตนาการ เพื่อที่จะหยุดความคิดที่จะเสพยา เช่น การคิดถึงสัญญาณไฟจราจรไฟเขียว ไฟแดง หรือการสร้างภาพเปิด-ปิดสวิตช์ไฟฟ้า เพื่อมาแทนที่ความคิดอยากยา

เทคนิคที่ 2 วิธีธรรมชาติ

เมื่อเริ่มรู้สึกคิดถึงการใช้ยา ให้ลองใช้วิธีการธรรมชาติ เช่น การล้างหน้าด้วยน้ำเย็น วิ่งรอบสนาม เพื่อหยุดความคิด

เทคนิคที่ 3 การคิดห้ขยง

ให้อาห้ขยงใส่ข้อมือ เมื่อใดก็ตามทีเริ่มคิดถึงยาเสพติด ให้คิดห้ขยงและพูดกับตัวเองว่า “ไม่ว” แล้วเปลี่ยนไปคิดเรื่องอื่นแทน

เทคนิคที่ 4 การฝึกการผ่อนคลาย

เมื่อรู้สึกว่างเปล่า รู้สึกหนักตื้อและเป็นตะคริวในท้อง นั่นคือ อาการอยากยา ให้ฝึกผ่อนคลายโดยการหายใจเข้าลึกๆ (ให้อากาศเข้าเต็มปอด) และหายใจออกช้าๆ ทำอย่างนี้ 3 ครั้ง จะรู้สึกผ่อนคลายทำช้าๆ ได้เมื่อรู้สึกมีอาการอยากยาขึ้นมามาก

เทคนิคที่ 5 โทรศัพท์ปรึกษาใครบางคน

ควรมีเบอร์โทรศัพท์คนที่สนับสนุนให้กำลังใจที่มีเวลาให้ และสามารถติดต่อได้เสมอเมื่อต้องการเพื่อน เมื่อเกิดความคิดแบบเดิมๆ และความรู้สึกคล้ายมีอาการอยากยาเกิดขึ้น การได้พูดคุยกับใครสักคนเท่ากับเป็นการได้ระบายความรู้สึกได้รับกำลังใจ และจะได้ตระหนักในสิ่งที่กำลังคิด

เทคนิคที่ 6 การใช้เสียงตนเอง

เมื่อรู้สึกอยากยาให้ลองสั่งตนเองโดยการตะโกนดังๆ เช่นหยุด /ไม่ว เมื่อฝึกได้แล้วก็ค่อยๆ ลดลงเหลือเพียงพูดกับตนเองภายในใจ

กระบวนการบำบัดทั้งหมดในช่วง 4 เดือนจะให้ความสำคัญกับการดำเนินชีวิตแบบคนทั่วไป นั่นคือการดำเนินชีวิตที่หลีกเลี่ยงจากตัวกระตุ้นภายนอก นอกจากนี้ยังห่างจากวิถีชีวิตแบบเดิมมากเท่าใด ตัวกระตุ้นภายใน (อารมณ์ความรู้สึก, ปัญหาที่เกิดจากการใช้ยา) ก็จะยิ่งลดน้อยลง จนในที่สุดตัวกระตุ้นที่มีผลต่อความอยากยาจะลดลง อย่างไรก็ตามกลวิธีการหยุดความคิดที่เกี่ยวข้องกับยาเป็นวิธีการที่สมาชิกควรใช้หากมีความคิดเกี่ยวกับการใช้ยาเกิดขึ้น เพราะหากหยุดความคิดได้ ความอยากย่อมไม่เกิดขึ้น และเมื่อไม่มีความอยาก พฤติกรรมการไปหายามาเพื่อเสพยา่อมไม่เกิดขึ้น

กิจกรรมป้อมสถานี

วัตถุประสงค์

1. ให้สมาชิกได้ตระหนักถึงภัยจากสารเสพติดที่เป็นอันตรายต่อชีวิต
2. ให้สมาชิกได้รู้ถึงวิธีการที่ไม่กลับไปใช้สารเสพติดอีก

สาระสำคัญ

การได้เรียนรู้ถึงผลที่ได้รับจากการใช้สารเสพติด ว่ามีผลเสียและเป็นอันตรายต่อชีวิต โดยการกระตุ้นให้สมาชิกได้คิดถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตนเอง จากตัวอย่างสถานการณ์ หรือ สถานการณ์ที่ประสบกับตนเองจริง ๆ จะช่วยให้เกิดการตระหนักรู้และหาวิธีการในการที่จะเสพยาได้

อุปกรณ์

1. VCD เรื่อง เส้นตาย , เลือด , ภาพเกี่ยวกับโทษหรือพิษภัยของสารเสพติดที่มีผลต่ออวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย
2. กระดาษ ดินสอ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมนำเข้าสู่กิจกรรมโดยกล่าวถึง ผู้เสพสารเสพติดที่ส่วนใหญ่ให้เหตุผลในการเริ่มเสพยาเสพติด ลองแล้วติดใจในรสชาติ โดยไม่คำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นตามมาว่าอาจจะทำให้เกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดกับชีวิตทำผู้เสพยา

2. ผู้นำกิจกรรมแบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม ตามความสมัครใจ โดยกำหนดให้แต่ละกลุ่มเป็น 1 สถานี

สถานีที่ 1 พังเหตุการณ์เลือดจริงที่เกิดขึ้นกับสมาชิกเมื่อเสพยา (ผู้นำกิจกรรมอาจเล่าให้ฟัง)

สถานีที่ 2 ดูเหตุการณ์จาก VCD เส้นตาย (ความยาวไม่เกิน 5 นาที)

สถานีที่ 3 ดูภาพเกี่ยวกับโทษหรือพิษภัยของสารเสพติดที่มีผลต่ออวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย

3. ให้สมาชิกทั้ง 3 สถานี สลับหมุนเวียนสถานีจนครบทุกสถานี แล้วหลังจากนั้นอภิปราย แต่ละประเด็น ตามใบกิจกรรม 1 (หากเวลาจำกัดให้อภิปรายกลุ่มละ 1 สถานี) หาตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่

4. ผู้นำกิจกรรมสรุป

ใบกิจกรรม 1

ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้ให้ได้ข้อสรุป (เวลา 5 นาที) และหาตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่

1. ความรู้สึกของสมาชิกที่เกิดขึ้นเมื่อได้ดูหรือได้ฟังสถานการณ์ในแต่ละสถานี (โดยภาพรวม)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ทำอย่างไรที่เหตุการณ์เหล่านั้นจะไม่เกิดกับตัวท่านอีก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมเผยโฉมหน้า

วัตถุประสงค์

ให้สมาชิกสามารถคิดและแยกแยะได้ว่าตนเองเป็นผู้เสพ/ผู้ติดยาเสพติด โดยใช้ประสบการณ์โดยตรงของสมาชิกเองเป็นตัวอย่าง

สาระสำคัญ

ผู้เข้าเสพติดส่วนใหญ่จะวิธีคิดแบบไม่คิด ที่เรียกเช่นนี้เพราะชีวิตในช่วงของการเสพยาส่วนใหญ่คิดแต่จะแสวงหายาเสพติดอย่างไรแต่ไม่ได้คิดว่าถ้าตนเองเป็นผู้เสพ จะมีอาการอย่างไรหรือเป็นผู้ติดจะเกิดผลกระทบอะไรบ้าง ดังนั้นในหัวข้อนี้จะให้สมาชิกได้เรียนรู้เรื่องวงจรการใช้ชีวิตแบบผู้เข้าเสพติด เพื่อวิเคราะห์ร่วมกันว่าจากประสบการณ์ที่ผ่านมาผู้เข้าเสพติดสามารถที่จะคิดแยกแยะได้ว่าตนเองเป็นผู้เสพหรือผู้ติดและสามารถนำประสบการณ์ดังกล่าววิเคราะห์ ตามหลักการทางการแพทย์

อุปกรณ์

1. กระดาษ F.4
2. ปากกาสี
3. บัตรค่านาถกว้าง 2*3 นิ้ว

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมเกริ่นนำเข้าสู่กิจกรรมโดยให้สมาชิกได้สำรวจสภาวะการเสพยาของตนเองโดยใช้แบบสำรวจของNAหัวข้อ “เราเป็นคนติดยาหรือไม่”
2. ให้สมาชิกแต่ละคนเริ่มทำแบบสำรวจโดยวงกลมล้อมรอบคำตอบโดยใช้เวลา 10 นาที
3. ผู้นำกิจกรรมเริ่มดำเนินการอภิปรายตามแบบสำรวจและเกิดการยอมรับตนเองโดยใช้อิทธิพลของกลุ่มโดยใช้เวลา 10-15 นาที
4. ผู้นำกิจกรรมแจกกระดาษ F.4 จำนวน 1 แผ่นพร้อมปากกา 1 แท่ง
5. ให้สมาชิกพับกระดาษ F.4 ที่วิทยากรแจกให้โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วนๆบนให้วาดภาพใบหน้าคน โดยให้เว้นระยะด้านบนหัวกระดาษระยะห่าง 2 นิ้ว
6. ผู้นำกิจกรรมนำบัตรคำที่บ่งบอกลักษณะพฤติกรรมของผู้ติดยาเสพติดมาให้สมาชิกในกลุ่มเลือกให้ตรงตามที่สมาชิกคิดในช่วงที่เข้าเสพติด
7. ให้สมาชิกนำไปคำที่เลือกมาติดบนกระดาษ F.4 ได้ภาพใบหน้าที่วาดไว้แล้ว
8. ผู้นำกิจกรรมนำบัตรคำชุดที่ 2 ที่จำแนกว่าเป็นผู้ติดยาเสพติดหรือผู้เสพยาเสพติดมาให้

สมาชิกเลือกเพื่อนำไปติดด้านบนของรูปวาดที่เว้นขอบจากด้านบนไว้ ตามความคิดของตนเอง

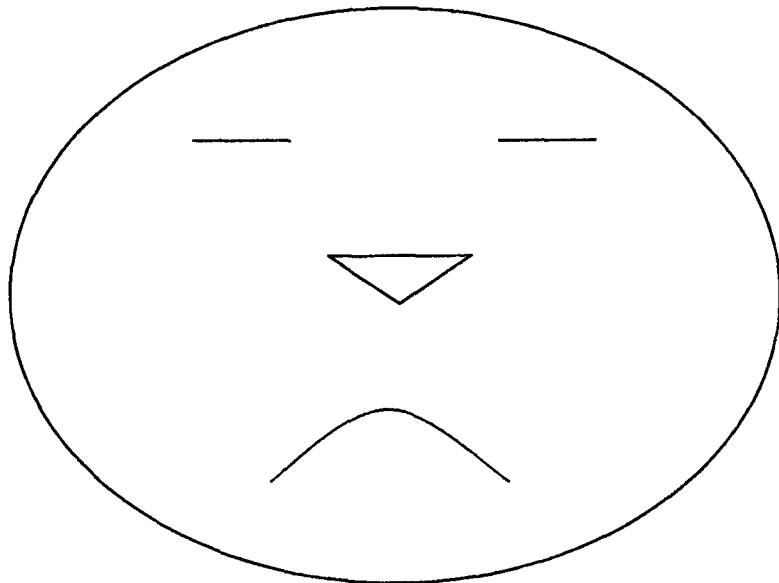
9. ผู้นำกิจกรรมเปิดอภิปรายโดยตั้งคำถาม “ว่าเหตุใดที่ทำให้สมาชิกคิดว่าตนเองเป็นผู้ติดยาเสพติดหรือผู้เสพยาเสพติด ”

10. ผู้นำกิจกรรมสรุปให้สมาชิกฟังถึงประสบการณ์ของการพิจารณาตนเองที่ไม่ถูกต้องว่า เป็นผู้เสพยาเสพติดหรือผู้ติดยาเสพติดจะมีผลกระทบต่อตนเองอย่างไรบ้าง

หมายเหตุ

ผู้นำกิจกรรมควรเป็นผู้เสพยาเสพติดที่ผ่านกระบวนการบำบัดฟื้นฟูแล้วหรือเป็นผู้ประสบการณ์ในการบำบัดรักษาและเข้าใจสภาพการณ์ของผู้ติดยาเสพติดเป็นอย่างดี

ตัวอย่างรูปแบบแผ่นป้าย “เผยโฉมหน้า”



บัตรคำ

บัตรคำ

บัตรคำ

บัตรคำ

บัตรคำ

บัตรคำ

บัตรคำ

บัตรคำ

ฉันเป็นคนติดยาเสพติดหรือเปล่า....?

คุณเท่านั้น... ที่จะเป็นผู้ตอบ.....	วงกลมล้อมรอบคำตอบที่ต้องการ	
1. คุณเคยใช้ยาเสพติดเพียงคนเดียวตามลำพังหรือเปล่า	เคย	ไม่เคย
2. คุณเคยใช้ยาหรือสิ่งอื่นที่นอกเหนือจากยาที่คุณเคยใช้เพื่อทดแทนยาที่คุณเคยใช้ในยามที่หายาไม่ได้?	เคย	ไม่เคย
3. คุณเคยโกหกผู้อื่นเพื่อที่จะได้ใช้ยาเสพติด?	เคย	ไม่เคย
4. คุณเคยขโมยยาหรือแอบลักลอบที่จะได้มาซึ่งยาเสพติด?	เคย	ไม่เคย
5. คุณใช้ยาเป็นประจำเมื่อตื่นจากนอนหรือก่อนเข้านอน?	เคย	ไม่เคย
6. การใช้ยาของคุณเคยมีผลข้างเคียง (ที่ไม่ปกติ) ตามมา?	เคย	ไม่เคย
7. คุณเคยหลบหลีกผู้คนหรือสถานที่ ที่ไม่ยินยอมให้คุณใช้ยาเพื่อที่คุณจะได้ใช้ยา?	เคย	ไม่เคย
8. คุณเคยใช้ยาทั้งๆ ที่คุณรู้ถึงผลเสียต่อการเรียนหรือการทำงานของ คุณ แต่คุณก็ยังคงใช้ยา?	เคย	ไม่เคย
9. การใช้ยาของคุณส่งผลเสียต่อการเรียนหรือการทำงานของ คุณ แต่คุณก็ยังคงใช้ยา?	เคย	ไม่เคย
10. คุณเคยพยายามที่จะหยุดใช้ยาแต่สุดท้ายคุณก็ไปใช้มันอีก	เคย	ไม่เคย
11. คุณเคยโกหกเกี่ยวกับจำนวนครั้งหรือปริมาณการใช้ยาของคุณ	เคย	ไม่เคย
12. ในการใช้จ่ายเงินของคุณ คุณเคยให้ความสำคัญกับการซื้อยามากกว่าความรับผิดชอบในเรื่องอื่นๆ ที่น่าจะสำคัญกว่า?	เคย	ไม่เคย
13. คุณเคยพยายามที่จะหยุดหรือควบคุมการใช้ยาของคุณ?	เคย	ไม่เคย
14. คุณเคยถูกจับ เข้ารับการรักษาดัวในโรงพยาบาล หรือสถานบำบัด เนื่องจากคุณใช้ยา?	เคย	ไม่เคย
15. การพักผ่อนนอนหลับหรือการรับประทานอาหารของคุณ ไม่สามารถเป็นไปตามปกติได้ เนื่องจากการใช้ยา?	เคย	ไม่เคย
16. คุณเคยหวั่นวิตกและอยากจะหนีไปให้ไกลจากการใช้ยา?	เคย	ไม่เคย
17. คุณเคยรู้สึกว่าเป็นไปไม่ได้เลยหากคุณจะมีชีวิตอยู่โดยปราศจากยาเสพติด?	เคย	ไม่เคย
18. คุณเคยถามตัวเองว่า “เราปกติดีหรือเปล่า”?	เคย	ไม่เคย
19. การใช้ยาเสพติดทำให้คุณไม่เป็นสุขนักเมื่อต้องอยู่กับครอบครัว?	เคย	ไม่เคย
20. คุณเคยคิดว่าคุณคงหาความสุขไม่ได้หากไม่มียาเสพติด?	เคย	ไม่เคย
21. คุณรู้สึกผิดหรือละอายใจเกี่ยวกับการใช้ยาของคุณ?	เคย	ไม่เคย
22. คุณคิดมากๆ เกี่ยวกับเรื่องยาเสพติด?	เคย	ไม่เคย
23. คุณกลัวหรือไม่แน่ใจเกี่ยวกับผลที่ตามมาของการใช้ยา?	เคย	ไม่เคย
24. การใช้ยาเสพติดของคุณเกี่ยวข้องกับามีเพศสัมพันธ์?	เคย	ไม่เคย
25. คุณเคยใช้ยาเสพติด ทั้งๆ ที่คุณก็รู้สึกไม่ชอบชกเท่าไร?	เคย	ไม่เคย
26. คุณเคยใช้ยาเสพติดเพราะว่าคุณรู้สึกเจ็บปวดหรือถูกกดดัน?	เคย	ไม่เคย
27. คุณเคยใช้ยาเสพติดมากจนเกินขนาด?	เคย	ไม่เคย
28. คุณยังคงใช้ยาอย่างต่อเนื่องทั้งๆ ที่เกิดผลกระทบแล้ว?	เคย	ไม่เคย
29. คุณคิดว่าคุณใช้ยาเสพติดได้โดยไม่เกิดปัญหาอะไร?	เคย	ไม่เคย

ใบความรู้ ลักษณะของผู้เสพ/ผู้ติดยาเสพติด

การเสพติด คือ มีความต้องการที่ต้องเสาะหาหาเสพ แม้ว่าจะเกิดผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ หรือ สังคม จำแนกเป็น 2 ลักษณะ

1. การติดทางจิตใจ เป็นความรู้สึกพอใจ เรียกว่า อาการอยากยา
2. การติดทางร่างกาย เป็นอาการของร่างกายที่ปรับตัวต่อสาร เกิดการติดยา หากหยุดยา และลดยาจะมีอาการถอนยา

ธรรมชาติของผู้ติดยาเสพติด

1. พฤติกรรมหยาบความรับผิดชอบ ไม่มีระเบียบวินัย อกัยให้กับตนเองเสมอ
2. ความคิด วนเวียนอยู่ในขอบเขตจำกัด ไม่กล้าเผชิญปัญหา
2. ความรู้สึก ค้อยและน้อยค่า หุนหันพลันแล่น ไม่ค่อยจัดการกับความรู้สึกของตน
3. บุคลิกภาพ อ่อนไหว ติดเพื่อน ไม่มั่นใจในตนเอง
4. จิตใจและพลังใจ อยู่ในระดับต่ำ

เกณฑ์บ่งบอกผู้ติดยาเสพติด

ต้องพบอย่างน้อย 3 ข้อ ใน 7 ข้อ ในระยะเวลาใดๆ ก็ได้ภายในเวลา 12 เดือน ดังนี้

1. การติดยา
 - ต้องใช้ยาจำนวนมากขึ้น เพื่อให้ได้ผลจากสารเสพติดมากเท่าเดิม
 - ถ้าใช้ยาจำนวนเท่าเดิม จะได้ผลน้อยกว่าแต่ก่อน
2. เกิดอาการถอนพิษยา
3. มักจะใช้สารเสพติด ในจำนวนและระยะเวลามากกว่าที่ตั้งใจไว้เดิม
4. ไม่สามารถลดหรือควบคุมการใช้สารเสพติดได้ด้วยตนเอง
5. ใช้เวลาส่วนมากไปกับกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด
6. การงาน การเรียน สังคม หรือกิจกรรมที่สร้างสรรค์ต่างเสื่อมถอยลงหรือสูญเสีย
7. ยังใช้สารเสพติดนั้นต่อไป แม้จะทราบว่าจะทำให้เกิดปัญหา

เกณฑ์ บ่งบอก-ผู้เสียหายเสพติด

อาการไม่เข้าเกณฑ์ของผู้ติดยาเสพติดในการใช้สารนั้นเข้าหลักเกณฑ์ตั้งแต่หนึ่งข้อขึ้นไป ภายในเวลา 12 เดือนที่ผ่านมา

1. มีการใช้สารเป็นประจำจนทำให้ไม่สามารถทำงานสำคัญที่จำเป็น การศึกษาหรืองานบ้านได้
2. มีการใช้สารเป็นประจำในสถานการณ์ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย
3. มีปัญหาทางกฎหมายอันเกิดจากสารนั้นอยู่เป็นประจำ
4. คงมีการใช้สารแม้จะก่อให้เกิดหรือกระตุ้นปัญหาทางสังคมหรือปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลขึ้นตลอดหรือบ่อยๆ

วันที่ 5

กิจกรรมสร้างเป้าหมายชีวิต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักและเข้าใจการสร้างเป้าหมายในชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกได้มีตัวแบบในการสร้างเป้าหมายชีวิต

สาระสำคัญ

แบบอย่างและหนทางสู่ความสำเร็จในแต่ละอาชีพของบุคคลที่น่าสนใจ จนเป็นพลังกระตุ้นให้สมาชิกได้ทบทวนเป้าหมายชีวิตของตนเอง และทราบแนวทางที่จะทำให้สมาชิกก้าวสู่ความสำเร็จ (ซึ่งต้องอาศัยความมุ่งมั่นและความพยายามที่จะไปสู่เป้าหมายนั้นได้)

อุปกรณ์

1. ปากกา
2. ใบกิจกรรม
3. กระดาษ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

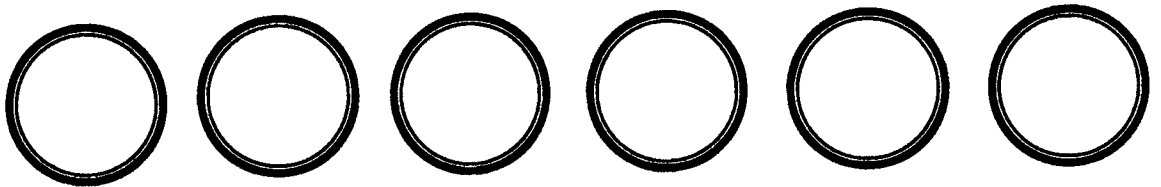
1. ให้ผู้นำกิจกรรมเกริ่นนำว่าวันนี้เราจะมาคุยกันเรื่อง “หนทางสู่ความสำเร็จในอาชีพ”
2. แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็น 4 กลุ่มแต่ละกลุ่มให้เล่าประวัติของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในอาชีพต่าง ๆ กัน
3. สมาชิกวิเคราะห์ประวัติของบุคคลตัวอย่างลงในใบกิจกรรม 1
4. ให้สมาชิกส่งตัวแทนออกมาเล่าประวัติตามใบกิจกรรมที่ละกลุ่ม
5. ให้สมาชิกช่วยกันสรุป “หนทางสู่ความสำเร็จในอาชีพ” ว่าจะมีวิธีการอย่างไร ที่จะไปถึงเป้าหมายนั้นได้
6. วิทยากรให้มีแนวคำตอบตามใบความรู้ที่ 1

ใบกิจกรรม 1

หนทางสู่ความสำเร็จในอาชีพ

อาชีพของบุคคลตัวอย่าง

บุคคลตัวอย่างเลือกอาชีพนั้น เพราะ ?

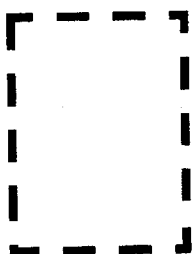


ความสำเร็จในอาชีพที่เขาได้รับ คือ ?

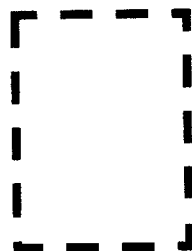


หนทางที่ทำให้บุคคลตัวอย่างประสบความสำเร็จในอาชีพ

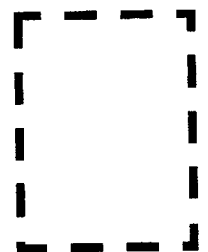
บุคคลตัวอย่างพัฒนาความรู้
ในอาชีพนั้น ๆ อย่างไร



บุคคลตัวอย่างมีทัศนคติ
ต่ออาชีพอย่างไร



บุคคลตัวอย่างมีการฝึกฝนอย่างไร



ใบความรู้ 1

1. อาชีพ

ค้าขาย กรรมกร เกษตรกร ช่างไม้ ช่างซ่อมมอเตอร์ไซด์
ธุรกิจส่วนตัว

2. เพราะ

แบบอย่างจากบุคคลที่ศรัทธาหรือใกล้ชิด
ที่บ้านทำอยู่

รวย / ฐานะดี

ชอบ

ความหลังที่เกี่ยวข้อง เช่น อยากเป็นเกษตรกร เพราะอยากสืบทอดอาชีพของปู่ย่า ตายาย

3. ความสำเร็จที่ได้รับจากอาชีพ

คือ มีความสุข

มีงานทำ

มีศักดิ์ศรี / เท่

มีความภูมิใจ

มีสิทธิพิเศษ

รายได้ดี

4. หนทางสู่ความสำเร็จ

4.1 ความรู้: สนใจใฝ่ถามผู้รู้ / เรียนเพิ่มเติม / ความสามารถพิเศษ

เลือกวิชาเรียนที่ตรงกับอาชีพ นั้น ๆ

4.2 ทักษะ: รัก ชื่นชม รับผิดชอบต่อการเรียน ไม่ย่อท้อ มุ่งมั่น ตั้งใจ

4.3 การฝึกฝน

อ่านบ่อย / ทบทวน

ลองผิด ลองถูก

หมั่นทำแบบฝึกหัด / ฝึกฝน

ลงมือปฏิบัติจนชำนาญ

การมีวินัยในการฝึกฝน ไม่ผลัดวัน ประกันพรั่ง

กิจกรรมเผชิญชีวิต

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกมีสติ รู้ตัวตนของตนเอง และเรียนรู้วิธีการหยุดความคิดด้วยวิธีการต่าง ๆ

สาระสำคัญ

การหยุดความคิดเป็นวิธีการที่จะลดความคิดอยากเสพยา ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลากับผู้ใช้/ติดเสพติด จากการพบกับสิ่งเร้าบางอย่างมากระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมการเสพยา เช่น พบเพื่อนที่เคยใช้ยา พบผู้ขายยา ฯลฯ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรเกริ่นเข้าสู่เนื้อหา (ตามใบกิจกรรมที่ 1)
2. แบ่งสมาชิกเป็น 3 – 4 กลุ่ม ให้สมาชิกช่วยกันคิด และเขียนวิธีการต่าง ๆ ลงบนกระดาษให้สมาชิกมองเห็นทั่วถึงกัน
3. ให้สมาชิกจับคู่กัน และสลับกันพูดคุย โดยชักจูงให้อีกฝ่ายรู้สึกว่าการหยุดความคิดที่เขาทำสามารถควบคุมความคิดไม่ให้ไปใช้ยาได้ ให้เวลาคุยคู่ละ 2 นาที แล้วเปลี่ยนคู่คุย (ขณะนั้นวิทยากรนำเก้าอี้ออกทีละ 1 ตัว เหมือนกิจกรรมเก้าอี้คนตรี)
4. ให้สมาชิก 2 – 3 คน ได้บอกความรู้สึกหลังจากทำกิจกรรมในข้อที่ 3 แล้วบอกว่ารู้สึกอย่างไร
5. วิทยากรอธิบายสรุปเทคนิคการหยุดความคิด (ตามใบความรู้)

ใบกิจกรรมที่ 1

ในยามที่ท้อแท้ ขอเพียงมีใครปลอบใจสักคน.....

“การเผชิญชีวิตคืออะไร”

การเผชิญชีวิตไม่ได้หมายถึง เพราะเป็นวัยรุ่นมีความตึกะนอง แต่หมายถึง การรู้จัก ระวังจิตใจของตนเองจากความคิดคะนอง จึงจะมีโอกาสได้พบกับ “ชีวิต” ที่แท้จริง

เราต้องพบกับเรื่องราวต่าง ๆ ที่เป็นเรื่องเร้าให้เกิดความคิดอยากเสพยาอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นสถานที่ ๆ เคยเสพยา หรือชุมชนที่เต็มไปด้วยยาเสพติด และเมื่อหลงไปเสพยาแล้วจะพบกับ “ความสุขโดยไม่เสพยา” ได้อย่างไร

เมื่อประสบกับตัวกระตุ้นต่าง ๆ ถ้าขาดความระมัดระวังรักษาความคิด จิตใจ ของตนเอง แล้ว ก็จะไม่สามารถควบคุมความคิด และความอยากยาได้ สุดท้ายพฤติกรรมที่แสดงออกก็คือ “ไปเสพยา” นั่นเอง

ดังนั้นคนเราเป็นคนอยู่ได้ก็ด้วยการรู้จักการควบคุมความคิด จิตใจของตนให้อยู่ใน ระเบียบที่ดีนั่นเอง (การมีวิถีชีวิตใหม่ของพวกเขาที่ปราศจากยาเสพติดนั้น เน้นอนว่าทุกคนคงจะเคยมี ประสบการณ์ในการหยุดใช้ยามาแล้ว อยากให้พวกเราลองมาช่วยกันคิดว่าเทคนิคที่แต่ละคนใช้ในการ หยุดยาในอดีตทำอะไรกันบ้าง และทำอย่างไร)

เทคนิค	วิธีการ
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

ใบความรู้ “การหยุดความคิด”

ความคิดที่ทำให้เกิดอาการอยากยา เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ ในระหว่างการติดยา ตัวกระตุ้น ความคิด อาการอยากยาและเสพยามักจะไปด้วยกัน โดยปกติจะเกิดขึ้นเป็นลำดับต่อเนื่อง ดังนี้

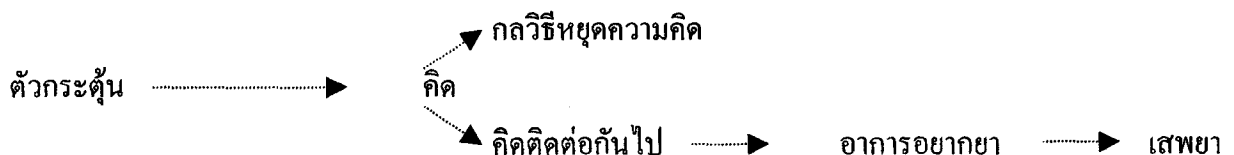
ตัวกระตุ้น → ความคิด → อาการอยากยา → เสพยา

(เช่น มีเงินจำนวนมาก, ทั้งความคิดและอาการอยากเสพยาเป็นตัวกระตุ้นซึ่งกันและกัน การถูกดำเนิน, คบเพื่อนที่เสพยา) ทำให้ทั้งความคิดและอาการอยากมีมากขึ้นเรื่อยๆ)

กุญแจสำคัญที่จะจัดการกับกระบวนการเหล่านี้ได้สำเร็จ คือ การหยุดความคิดไว้ตั้งแต่เริ่มต้นก่อนที่จะไปถึงขั้นอาการอยากยา ซึ่งจะทำให้ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ สิ่งสำคัญที่จะต้องทำ คือ ให้อารมณ์ ความคิดของตนเองว่าจะเกิดอะไรขึ้นให้เร็วที่สุด

การจัดลำดับใหม่

สิ่งจำเป็นเมื่อเลิกยาเสพติด คือ การเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ตัวกระตุ้น รวมทั้งทุกขั้นตอนของกระบวนการใช้ยา การหยุดความคิดเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่จะสลายกระบวนการเหล่านี้ ทางเลือก คือ



วิธีหยุดความคิด

เมื่อเผชิญกับตัวกระตุ้น สิ่งสำคัญประการแรกคือการออกจากตัวกระตุ้นให้เร็วที่สุด จากนั้นสิ่งที่ต้องทำตามคือการจัดการกับความรู้สึกอยากยาที่เกิดขึ้น วิธีการจัดการกับความคิดเกี่ยวกับยา มีหลายวิธี วิธีที่น่าเสนอต่อไปนี้เป็นเพียงตัวอย่าง แต่ทุกคนอาจมีวิธีการของตนเอง แต่ประเด็นสำคัญคือ หลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น หากหลีกเลี่ยงไม่พ้นให้หยุดความคิดที่เกิดขึ้นก่อนจะกลายเป็นความรู้สึกอยากยา

เทคนิคที่ 1 วิธีจินตนาการ

เมื่อเริ่มรู้สึกคิดถึงการใช้ยา ให้ลองใช้วิธีการจินตนาการ เพื่อที่จะหยุดความคิดที่จะเสพยา เช่น การคิดถึงสัญญาณไฟจราจรไฟเขียว ไฟแดง หรือการสร้างภาพเปิด-ปิดสวิตช์ไฟฟ้า เพื่อมาแทนที่ความคิดอยากยา

เทคนิคที่ 2 วิธีธรรมชาติ

เมื่อเริ่มรู้สึกคิดถึงการใช้ยา ให้ลองใช้วิธีการธรรมชาติ เช่น การล้างหน้าด้วยน้ำเย็น วิ่งรอบสนาม เพื่อหยุดความคิด

เทคนิคที่ 3 การคิดหนังยาง

ให้เอาหนังยางใส่ข้อมือ เมื่อใดก็ตามที่เริ่มคิดถึงยาเสพติด ให้ดึงหนังยางและพูดกับตัวเองว่า “ไม่” แล้วเปลี่ยนไปคิดเรื่องอื่นแทน

เทคนิคที่ 4 การฝึกการผ่อนคลาย

เมื่อรู้สึกว่างเปล่า รู้สึกหนักตื้อและเป็นตะคริวในท้อง นั่นคือ อาการอยากยา ให้ฝึกผ่อนคลายโดยการหายใจเข้าลึกๆ (ให้อากาศเข้าเต็มปอด) และหายใจออกช้าๆ ทำอย่างนี้ 3 ครั้ง จะรู้สึกผ่อนคลายทำซ้ำๆ ได้เมื่อรู้สึกมีอาการอยากยาขึ้นมาอีก

เทคนิคที่ 5 โทรศัพท์ปรึกษาใครบางคน

ควรมีเบอร์โทรศัพท์คนที่สนับสนุนให้กำลังใจที่มีเวลาให้ และสามารถติดต่อได้เสมอเมื่อต้องการเพื่อน เมื่อเกิดความคิดแบบเดิมๆ และความรู้สึกคล้ายมีอาการอยากยาเกิดขึ้น การได้พูดคุยกับใครสักคนเท่ากับเป็นการได้ระบายความรู้สึกได้รับกำลังใจ และจะได้ตระหนักในสิ่งที่กำลังคิด

เทคนิคที่ 6 การใช้เสียงตนเอง

เมื่อรู้สึกอยากยาให้ลองสั่งตนเองโดยการตะโกนดังๆ เช่นหยุด /ไม่ เมื่อฝึกได้แล้วก็ค่อยๆ ลดลงเหลือเพียงพูดกับตนเองภายในใจ

วางแผนจัดการชีวิตประจำวัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการวางแผนชีวิตประจำวัน
3. เข้าใจประโยชน์ของการบันทึกประจำวันของสมาชิก

สาระสำคัญ

ตัวกระตุ้นสำคัญหลาย ๆ อย่างที่อาจจะทำให้สมาชิกเกิดความคิดถึงยาเสพติด ความอยากเสพ และ หรือนำกลับไปสู่การใช้ยาเสพติดซ้ำได้ เช่น ความว่าง ความเบื่อ ความเหงา ดังนั้น สมาชิกจึงไม่ควรปล่อยให้ตนเองตกอยู่ในความว่าง นาน ๆ การแก้ไข วิธีหนึ่งคือ สมาชิกต้องรู้จักที่จะวางแผนการใช้ชีวิตในแต่ละวันของตนเอง ให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นอยู่ สภาพครอบครัว สภาพชุมชนที่ตนได้อยู่ร่วมด้วย

การวางแผนชีวิตประจำวันของตนเอง จึงต้องเกี่ยวข้องกับการบันทึกกิจกรรมประจำวัน ด้วย กล่าวคือ การทำบันทึกกิจกรรมประจำวันจะเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่ง ที่ช่วยให้สมาชิกได้กำหนดเวลาของตัวเองในการทำกิจกรรมต่าง ๆ นอกจากนี้ การบันทึกประจำวันจะเป็นเครื่องมืออีกอย่างหนึ่งที่ จะช่วยให้สมาชิกได้ทบทวนอารมณ์ ความคิด การกระทำของตนเองในแต่ละวันซึ่งจะนำมาสู่การปรับปรุงตนเองในที่สุด

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรเปิดประเด็น นำสู่ความสำคัญของการวางแผนชีวิตประจำวัน
2. ให้สมาชิกทดลองวางแผนการทำกิจกรรมในแต่ละวันของตนเอง
3. วิทยากรชี้แจงวัตถุประสงค์ และประโยชน์ของการบันทึกประจำวันของสมาชิก
4. ให้สมาชิกนึกถึงที่เกิดขึ้นกับตนเองในวันนี้ ทั้งด้านอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด

การกระทำ และทดลองเขียนในบันทึก

วันที่ 6

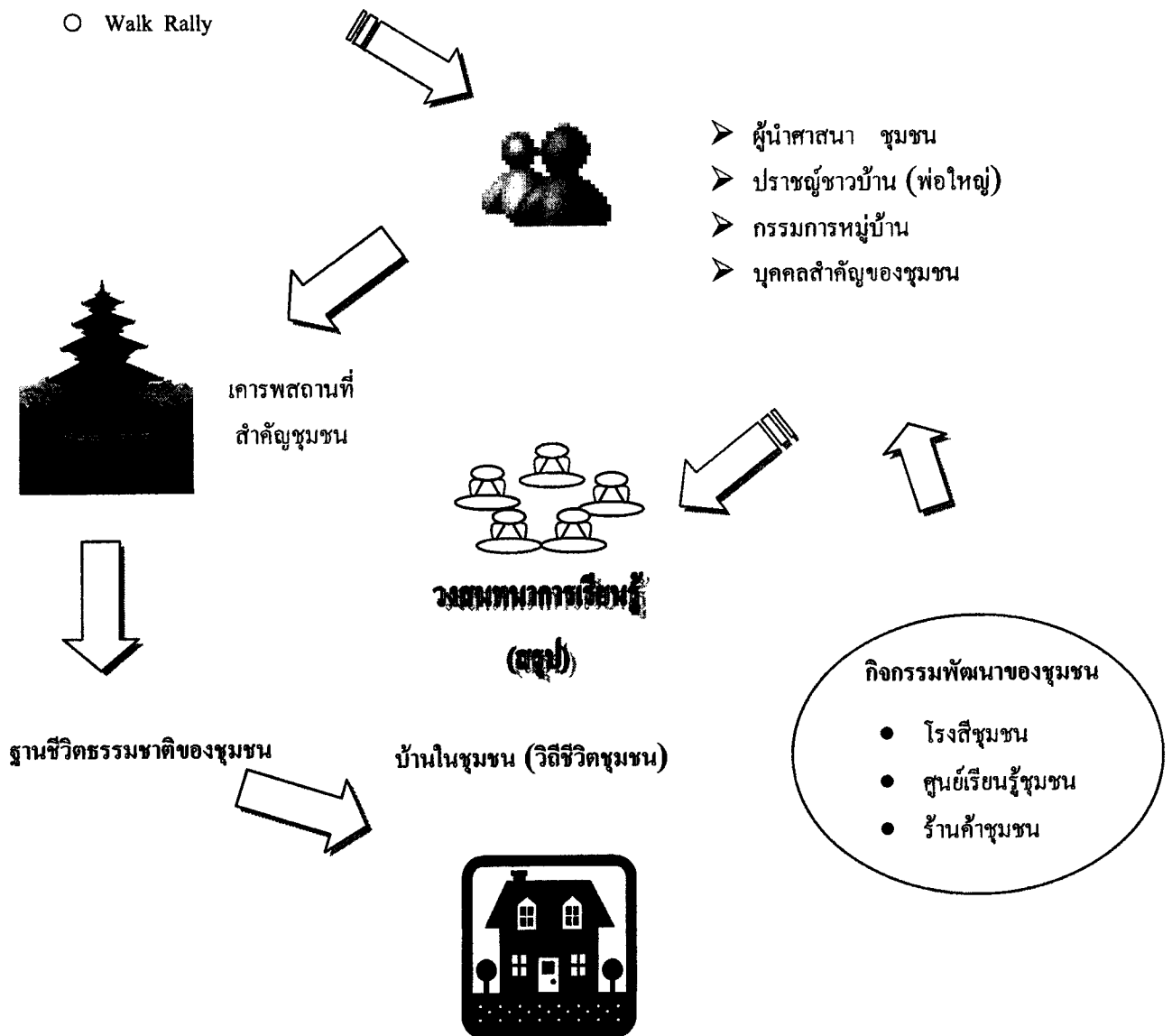
กิจกรรมแนะนำและทัวร์ชุมชน

เป้าหมาย

- เรียนรู้เข้าใจวิถีชุมชน เพื่อการปรับตัวและพัฒนาชีวิต (มุมมองใหม่)
- สร้างความสัมพันธ์อันเคยความเป็นเพื่อนลูกหลานกับชุมชน

กระบวนการ

- ทัวร์ชุมชน
- Walk Rally



กิจกรรม walk Rally / กิจกรรม Relax / เกมเข้าสู่บทเรียน

1. ความไว้วางใจ
2. สร้างหอคอย
3. ข.ขวยยัด
4. คลายเกลียว
5. ความคิดสร้างสรรค์
6. ปมเชือก
7. ข่าวดังรอบคึก
8. กลมนิรมิต
9. เพื่อนฉัน
10. อุ่มลูกหมูเข้าเล่า

กิจกรรม Walk Rally

กิจกรรม ความไว้วางใจ (ปิดตาพาเดิน)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกและผู้ปกครองเข้าใจ และมองเห็นความสำคัญของการไว้วางใจ
2. เพื่อให้สมาชิกและผู้ปกครองเกิดความไว้วางใจกัน

สาระสำคัญ

ในการดำเนินชีวิตนั้น การทำงานร่วมกับคนอื่นเป็นสิ่งจำเป็น เราต้องเรียนรู้การไว้วางใจผู้อื่น การไว้วางใจคนที่ดีก็จะทำให้เรามีความสุขได้ และแต่ถ้าหากเราไว้วางใจคนที่ไม่ดี ก็จะทำให้เราพบกับความทุกข์ในภายหลังได้เช่นกัน

อุปกรณ์

1. ผ้าปิดตา จำนวนครึ่งหนึ่งของจำนวนสมาชิก
2. ไฟฉาย (กรณีจัดกิจกรรมในตอนกลางคืน)
3. สลากตัวเลข 2 ชุด จำนวนแต่ละชุดเท่ากับครึ่งหนึ่งของจำนวนของสมาชิกและผู้ปกครองรวมกัน
 - ชุดที่ 1 เขียนตัวเลข 1, 2, 3, 4, ด้วยปากกาสีน้ำเงิน
 - ชุดที่ 2 เขียนตัวเลข 1A, 2A, 3A, 4A, ด้วยปากกาสีแดง
4. กล่องใส่สลาก

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้สมาชิกและผู้ปกครองยืนเรียงแถวตอนลึก 2 แถวโดยให้สมาชิกและผู้ปกครองมีจำนวนเท่ากัน (หากมีสมาชิกหรือผู้ปกครองเหลือเศษให้วิทยากรเข้าเสริมแทน)
2. แจกสลากชุดที่ 1 (ตัวเลข 1, 2, 3....) ให้สมาชิก และแจกสลากชุดที่ 2 (ตัวเลข 1A, 2A, 3A.....) ให้ผู้ปกครอง โดยให้แต่ละคนเลือกสลากคนละ 1 ใบ โดยเริ่มตั้งแต่หัวแถวจนถึงหางแถวคนสุดท้าย โดยห้ามมีการแลกสลากกันเด็ดขาด
3. ให้สมาชิกและผู้ปกครองจับคู่กัน ระหว่างสลากที่มีหมายเลขสีน้ำเงินกับสลากที่มีหมายเลขสีแดงที่มีอักษรกำกับ (หมายเลข 1 (สีน้ำเงิน) กับ หมายเลข 1 A (สีแดง).....) เรื่อยไปถึงคู่สุดท้าย แล้วให้ตั้งแถวตอนลึกอีกครั้งโดยเรียงตั้งแต่คู่ที่ได้หมายเลข 1 และ 1A เป็นหัวแถว.....เรื่อยไปถึงคู่สุดท้าย

4. วิทยากรอธิบายขั้นตอนในการปฏิบัติให้ชัดเจน โดยเน้นให้สมาชิกและผู้ปกครองว่าไม่ควรเล่นกันในกิจกรรมนี้ เพราะอาจเกิดอันตรายหรือเสียความรู้สึกแก่ผู้ของตนเองได้
5. วิทยากรปิดตาสมาชิก แล้วให้ผู้ปกครองที่ไม่ได้รับการปิดตา เป็นผู้พาสมาชิกที่ถูกปิดตาเดินไปบนเส้นทางที่ทางวิทยากรจัดเตรียมไว้ (เส้นทางควรผ่านอุปสรรคหลายๆ รูปแบบ แต่ไม่ควรลำบากจนเกินไป และไม่ควรเป็นการกลั่นแกล้งสมาชิก)
6. ให้สมาชิกและผู้ปกครองงมมือกันเดินเป็นแถวบนเส้นทางที่กำหนด โดยทั้งหมดถอยรอกเท้า โดยระหว่างทางเดินให้ผู้ปกครองที่ไม่ได้ปิดตาคอยดูแล และบอกเส้นทางและอุปสรรคที่พบ เพื่อป้องกันไม่ให้สมาชิกได้รับอันตราย จนถึงเป้าหมายที่กำหนด
7. เมื่อถึงจุดหมายที่กำหนดให้เปิดตาสมาชิก และให้ผู้ปกครองอธิบายเส้นทางที่ผ่านมา จากนั้นเปลี่ยนปิดตาผู้ปกครอง โดยให้สมาชิกเป็นคนพาผู้ปกครองเดินทางกลับ (ควรเป็นอีกเส้นทางหนึ่ง โดยมีจุดหมายคือห้องอบรม)
8. เมื่อถึงจุดหมายให้เปิดตาผู้ปกครอง วิทยากรถามความรู้สึกของแต่ละคนในขณะที่ถูกปิดตาและขณะพาเพื่อนเดิน
9. วิทยากรสรุปเพิ่มตามสาระสำคัญ

หมายเหตุ : เพื่อให้ได้บรรยากาศและบรรยากาศประสัคของการอบรมอย่างแท้จริง ควรจัดกิจกรรมนี้ในตอนกลางคืนและต้องให้สมาชิกทุกคนถอยรอกเท้า และวิทยากรไม่ควรกลั่นแกล้งสมาชิกเด็ดขาด เพราะจะทำให้สมาชิกเสียความรู้สึกและกลายเป็นผลเสีย คือสมาชิกจะเกิดความไม่ไว้วางใจในตัววิทยากรและเพื่อนสมาชิกคนอื่นอีกต่อไป แต่หากจัดกิจกรรมด้วยความจริงจังสมาชิกจะได้รับความประทับใจและไว้วางใจในตัววิทยากรและเพื่อนสมาชิกมากยิ่งขึ้น

กิจกรรมสร้างหอคอย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักการยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น และขจัดปัญหาข้อขัดแย้งด้วยเหตุผลแทนการใช้อารมณ์หรือความคิดของตนเป็นหลัก
2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ในการทำงานเป็นทีม

สาระสำคัญ

การทำงานเป็นทีมย่อมดีกว่าทำคนเดียวเพราะจะทำให้ได้มุมมองที่หลากหลายเพื่อเลือกสรรหาสิ่งที่ดีที่สุด รวมทั้งต้องมีการวางแผนร่วมกันที่ดีก่อนลงมือปฏิบัติ แต่บางครั้งการเกิดปัญหาข้อขัดแย้งหรือการไม่เห็นด้วยในความคิดของคนอื่น ซึ่งการหาข้อยุติต้องใช้ทั้งความอดทนอดกลั้น และสิ่งสำคัญยิ่งก็คือการใช้เหตุผลมาเป็นเครื่องตัดสินปัญหา ดังนั้นการใช้ชีวิตจริงคนเราจึงต้องเรียนรู้การใช้ชีวิตในสังคมกับคนทั่วไป เพื่อให้เราสามารถใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข

อุปกรณ์

1. กระดาษหนังสือพิมพ์ กลุ่มละ 1 ฉบับ
2. กระดาษกาวย่นม้วนเล็ก กลุ่มละ 1 ม้วน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มสมาชิกและผู้ปกครองละกันกลุ่มละ 5 - 7 คน
2. แจกอุปกรณ์กลุ่มละ 1 ชุด (กระดาษหนังสือพิมพ์ , กระดาษกาวย่น)
3. ให้แต่ละกลุ่มแข่งกันต่อกระดาษหนังสือพิมพ์ให้สูงที่สุด โดยที่สามารถตั้งอยู่บนพื้นได้โดยไม่ล้มลง พร้อมตั้งชื่อหอคอยของตนเอง
4. ให้ส่งตัวแทนนำเสนอชื่อ ข้อดีและประโยชน์ของหอคอยของแต่ละกลุ่ม
5. วิทยากรสรุปเพิ่มตามสาระสำคัญ

กิจกรรม ย. ยาวยืด

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกและผู้ปกครองเรียนรู้การเสียดสีเพื่อผู้อื่น

สาระสำคัญ

การเสียดสีเพื่อคนอื่น เป็นคุณสมบัติที่สำคัญในการดำเนินชีวิตร่วมกันในสังคม เพื่อ
ขจัดข้อขัดแย้งและให้การอยู่ร่วมกันเป็นไปอย่างราบรื่น

อุปกรณ์

-

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มสมาชิกและผู้ปกครองละกันกลุ่มละ 5 - 7 คน
2. วิทยากรให้สมาชิกและผู้ปกครองในแต่ละกลุ่ม ช่วยกันใช้อุปกรณ์ที่มีอยู่ในตัวทุก
อย่างรวมทั้งร่างกายของสมาชิกกลุ่ม วางต่อแข้งกันในแต่ละกลุ่มว่ากลุ่มไหนสามารถต่อได้ยาวที่สุด
3. วิทยากรสรุปเพิ่มตามสาระสำคัญ

กิจกรรมคลายเกลียว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจและมองเห็นความสำคัญของการทำงานเป็นทีม
2. ให้ตระหนักถึงความสำคัญของการวางแผน ภาวะผู้นำ และการมีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่มที่มีผลต่อความสำเร็จของกลุ่ม
3. ฝึกทักษะการแก้ปัญหาและการทำงานร่วมกัน
4. ฝึกความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน

สาระสำคัญ

1. องค์ประกอบของการทำงานเป็นทีม
2. คุณสมบัติการทำงานเป็นทีม
3. ผู้นำและผู้ติดตาม

อุปกรณ์

-

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มๆ ละ 8 – 10 คน
2. วิทยากรให้สมาชิกแต่ละกลุ่มยืนเป็นวงกลม
3. วิทยากรให้สมาชิกยกมือขวาขึ้น แล้วจับมือคนที่อยู่ตรงข้ามเสร็จแล้วยกมือซ้ายขึ้น และให้จับมือกับบุคคลใดก็ได้ แต่ไม่ใช่คนเดิม
4. วิทยากรให้สมาชิกแต่ละกลุ่มทำเป็นวงกลมวงเดียว โดยมือห้ามหลุดออกจากกัน หรือสับเปลี่ยนมือกับคนอื่น ภายในเวลา 10 นาที
5. เมื่อได้เป็นวงกลมวงเดียวแล้ว วิทยากรจะถามสมาชิกแต่ละกลุ่มว่า มีเทคนิคหรือวิธีการอย่างไร ที่ทำเป็นวงกลมเดียวได้ภายในเวลาที่กำหนด และภายในกลุ่มที่กลายเป็นวงกลมไม่ได้ หรือได้ช้าที่สุด เป็นเพราะอะไร
6. วิทยากรกลุ่มถามสมาชิกแต่ละกลุ่ม ว่าจากกิจกรรมนี้ได้เรียนรู้หรือได้ข้อคิดอะไรบ้าง
7. วิทยากรสรุปกิจกรรมทั้งหมด และถามสมาชิกทุกคนว่า จากกิจกรรมนี้สามารถนำไปประยุกต์หรือนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างไร วิทยากรสรุปเพิ่ม

กิจกรรมความคิดสร้างสรรค์

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกฝนและพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ อันเป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

สาระสำคัญ

ความคิดสร้างสรรค์ คือ ความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวาง โดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ ดังนั้น ความคิดสร้างสรรค์จึงไม่ใช่เรื่องความคิดผุดหรือถูก แต่เป็นเรื่องของการพัฒนาความคิด ให้มีทางเลือกของชีวิตอย่างหลากหลาย

อุปกรณ์

1. กรรไกร
2. เทปกาวย่น
3. กระดาษ
4. พิวเจอร์บอร์ด ขนาด 12" x 12"
5. สีเทียนและปากกาเคมี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรแบ่งกลุ่มออกเป็น 4-5 กลุ่มๆละ 8-10 คน แล้วแจกอุปกรณ์ให้แต่ละกลุ่ม
2. วิทยากรถามสมาชิกว่า ใครเคยเห็นบ้านจัดสรร หรือเคยช่วยพ่อสร้างบ้านบ้างหรือไม่ซึ่งวันนี้เราจะมาช่วยกันสร้างบ้าน โดยให้ทุกคนช่วยกันคิดออกแบบบ้าน และช่วยกันสร้างบ้าน โดยใช้อุปกรณ์เท่าที่มีอยู่ และให้ใช้พิวเจอร์บอร์ดทำเป็นตัวฐานบ้าน
3. เสร็จแล้วให้แต่ละกลุ่มตั้งชื่อบ้าน และส่งตัวแทนออกมาโฆษณาขายบ้านพร้อมทั้งตั้งราคาขาย
4. วิทยากรสุ่มถามแต่ละกลุ่มว่า สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนใครมีหน้าที่อะไรบ้าง และได้ข้อคิดอะไร
5. วิทยากรสรุปเชื่อมโยงตามสาระสำคัญของเรื่องความคิดสร้างสรรค์

กิจกรรมปมเชือก

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกมีทักษะเพิ่มขึ้น ในการวิเคราะห์ปัญหา แนวทางแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจแก้ไขปัญหได้อย่างเหมาะสม

อุปกรณ์

เชือกยาวประมาณ 1 เมตร เท่ากับจำนวนกลุ่ม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน
2. แบ่งกลุ่มสมาชิกเป็น 5 – 6 กลุ่ม
3. จับคู่ 2 คน แลกเชือกคู่ละ 1 เส้น
4. ให้แต่ละคู่ผูกเชือกเป็นปม ให้ได้ปมมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยกำหนดเวลาไว้ 2 นาที
5. ให้กลุ่มเดิมคลายปมเชือกที่ผูกไว้ คลายปมให้ได้มากที่สุด ภายในเวลา 1 นาที
6. วิทยากรถามว่ากิจกรรมนี้ได้ข้อคิดอะไรบ้าง และจะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเรื่องการแก้ไขปัญหได้อย่างไร และวิทยากรสรุปเพิ่มเติม

กิจกรรมข่าวเด็กรอบดึก

วัตถุประสงค์

เพื่อเปลี่ยนอิริยาบถของสมาชิก สร้างความสนุกสนาน และเพื่ออธิบายเชื่อมโยงไปสู่การรู้จักแสวงหาข่าวสาร ข้อมูลความรู้ที่จะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะเรื่องยาเสพติดนั้นทุกคนจะต้องให้ความสนใจและเอาใจใส่ด้านการป้องกันยาเสพติด โดยไม่ต้องเสี่ยงโดยการทดลองด้วยตนเอง

อุปกรณ์

จำนวน 3 ข่าว หรือเท่ากับจำนวนกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

จัดผู้เล่นเกมออกเป็นกลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน(กี่คนก็ได้) ให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวตอนลึกแล้วให้แต่ละกลุ่มคัดเลือกผู้นำมาเป็นหัวหน้ากลุ่ม ๆ ละ 1 คน

วิทยากรเรียกเฉพาะหัวหน้ากลุ่มทุกกลุ่มมาพบแล้วบอกข่าวแก่หัวหน้ากลุ่ม (พึงระมัดระวังอย่าให้สมาชิกในกลุ่มได้ยิน) ลักษณะข่าวควรเป็นข้อความที่ง่าย ๆ และไม่ควรรายเกินไป เช่น

1. โนั่งเหม่ง โนั่งแกละ ดบเผาะดบเผาะ เอาขูตตายใส่รถกระบะ
2. รอบโรงเรียน ราบรีน ดูกระดานก็ลั่นเหลื่อ
3. ตาดันตคตันตาลตุตดำตอตาย

เมื่อเลือกข่าวได้ข่าวใดข่าวหนึ่งแล้วบอกหัวหน้ากลุ่มจำไปกระซิบบอกให้สมาชิกคนที่ 1 (ของกลุ่มตนเอง) แล้วสมาชิกคนที่ 1 ก็กระซิบบอกให้คนที่ 2 ต่อไปเรื่อย ๆ จนถึงคนสุดท้ายปลายแถวของแต่ละกลุ่มให้คนสุดท้ายของกลุ่มที่ได้รับฟังข่าวแล้ววิ่งมาบอกกับวิทยากร กลุ่มไหนมาถึงก่อนและบอกข่าวได้ถูกต้องกลุ่มนั้นชนะ

พฤติกรรมที่ควรนำมาเป็นประเด็นการเรียนรู้ร่วมกัน

- การตื่นข่าวของสมาชิกในแต่ละกลุ่ม ซึ่งอาจแสดงออกโดยการตะโกนถามข้ามคนอื่น ๆ ที่ยังไม่ถึงลำดับที่ของตนเองนั้น ผู้นำกิจกรรมอาจหยิบยกมาเป็นประเด็นอภิปรายถึงสถานการณ์ปัจจุบันที่มักมีการตื่นข่าวลือและไม่ทันได้ไตร่ตรองหรือไม่มีการวิเคราะห์ข่าว เช่นเดียวกับความรู้ความเข้าใจต่อสถานการณ์ของสังคมที่ทำให้เป็นสาเหตุของการติดยาเสพติด ซึ่งต้องให้ความสนใจด้วย
- การนำข้อความจากข่าวมาพุดผัด ๆ ถูก ๆ นั้น วิทยากรนำมาเป็นประเด็นอภิปรายเชื่อมโยงถึงการรับฟังข่าวสารข้อมูลความรู้นั้นต้องตรวจสอบถูกต้องก่อนว่าจริงเท็จอย่างไร เชื่อได้เพียงไหน โดยเฉพาะเรื่องยาเสพติดซึ่งอาจถูก หลอกลวงให้ตกเป็นทาสของยาเสพติดได้

สรุปบทเรียนจากกิจกรรม / เกม

ข่าวสารข้อมูลความรู้เรื่องยาเสพติดมีความจำเป็นที่จะต้องรู้ไว้และต้องมีการตรวจสอบเช็คความถูกต้อง เพื่อป้องกันการตกเป็นทาสของยาเสพติดได้

กิจกรรมกลมนิรมิต

วัตถุประสงค์

เพื่อเปลี่ยนอิริยาบถของสมาชิก สร้างความสนุกสนาน และเพื่ออธิบายเชื่อมโยงไปถึง การทำความเข้าใจกับสิ่งต่าง ๆ รอบข้างนั้น บุคคลทุกคนจะมีเหตุผลเป็นของตนเองเพียงแต่ว่าเหตุผลนั้น จะน่าฟังหรือไม่ อยู่ที่บุคคลนั้นจะอธิบายให้ผู้อื่นเข้าใจได้เช่นไร

อุปกรณ์

กระดาษขนาด A4 เท่ากับจำนวนสมาชิกพร้อมเครื่องเขียน (ปากกา/ดินสอ)

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่ม ๆ แล้วให้แต่ละกลุ่มวาดรูปวงกลม จำนวน 12 วง แล้ว เขียนสิ่งที่คิดว่ากลมลงในวงกลมนั้นเช่น
2. ทั้ง 12 วง ให้เวลาคิด 1 นาที ใครเขียนได้ครบก่อนเป็นผู้ชนะ
3. วิทยากรควรให้แต่ละกลุ่มได้อธิบายถึงเหตุผลแต่ละสิ่งที่มองเห็นว่ากลมนั้นมองอย่างไร

ตัวอย่าง



พฤติกรรมที่ควรนำมาเป็นประเด็นการเรียนรู้ร่วมกัน

การให้เหตุผลประกอบการอธิบายรูปวงกลมของสมาชิก ที่แปลกไปจากเหตุผลของผู้อื่น เช่น เป็นเหตุผลที่ไม่คาดคิดแต่น่าเชื่อถือหรือยอมรับฟังได้นั้น วิทยากรอาจนำมาชี้ประเด็นให้เห็นถึงชีวิตประจำวันนั้น คนเราต้องหา เหตุผลมาประกอบการอธิบายหลายสิ่งหลายอย่างเพื่อให้ผู้อื่นยอมรับตัวเอง ดังนั้น การรู้จักใช้เหตุผล ไตร่ตรอง จะช่วยฝึกให้เป็นคนมีเหตุผล ซึ่งเป็นลักษณะที่เป็นประโยชน์ต่อการป้องกันยาเสพติดได้ด้วย

สรุปบทเรียนจากกิจกรรม/เกม

การมีเหตุผลและรู้จักอธิบายผลประกอบ เป็นการฝึกให้คนรู้จักใช้สมองมากกว่าใช้อารมณ์ ซึ่งเกิดประโยชน์ในการป้องกันยาเสพติดได้ด้วย

กิจกรรมเพื่อนฉัน

วัตถุประสงค์

เพื่อละลายพฤติกรรมและสร้างความคุ้นเคยเมื่อแรกพบ ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และใช้เชื่อมโยงเข้าสู่เนื้อหาเกี่ยวกับเพื่อน เช่น อิทธิพลของเพื่อน การคบเพื่อนที่ส่งผลต่อการใช้หรือไม่ใช้ยาเสพติด

อุปกรณ์

นกหวีด

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. จัดสมาชิกเป็นวงกลม 2 วงซ้อนกัน ให้สมาชิกจำคู่ของตน (ซึ่งยืนอยู่ตรงกัน) ไว้ให้ดี
2. สั่งให้สมาชิกวงในขว้าง แล้วสั่งให้สมาชิกวงนอกซ้ายหัน แล้วให้ทุกคนร้องเพลงพร้อมกับร่าย (เดินสวนทางกัน)
3. สมาชิกให้สัญญาณนกหวีด สมาชิกทุกคนจะต้องวิ่งไปหาคู่ของตน เมื่อพบแล้วพากันนั่งลงคู่ใดหาไม่พบหรือช้ากว่าคู่อื่น ๆ ให้ออกไปเป็นกรรมการคอยจับสมาชิกคนอื่น ๆ ที่หาคู่ไม่พบในรอบต่อ ๆ ไป

พฤติกรรมที่ควรนำมาเป็นประเด็นการเรียนรู้ร่วมกัน

- การพยายามดิ้นรนไปหาคู่ของตนเอง
- การไม่สนใจหาคู่ของตนเอง
- วิธีการหาคู่ด้วยวิธีการแปลก ๆ เช่น การเรียนเพื่อนมาหาตนเอง โดยที่ไม่ยอมวิ่งไปหาเพื่อน เป็นต้น
- การจด ๆ จ้อง ๆ ระวังตนมิให้เดินห่างจากคู่ของตนเอง
- สัมภาษณ์ความรู้สึกของคนที่หาคู่ไม่ได้/คนที่หาคู่ได้ หรือคู่ที่โดดเด่นกว่าคู่อื่น ๆ แล้วนำคำตอบที่ได้มาสื่อให้เชื่อมโยงกับความหมายและความสำคัญของคำว่า “เพื่อน”

สรุปบทเรียนจากกิจกรรม/เกม

- มนุษย์เป็นสัตว์สังคม จะอยู่คนเดียวในโลกไม่ได้ จำเป็นต้องมีเพื่อน
- เพื่อนต้องช่วยเหลือเพื่อน
- เพื่อนต้องห่วงใยเพื่อน
- อย่าให้เพื่อนมามีอิทธิพลที่ไม่ดีต่อตนเอง
- มีเพื่อนดีเพียงหนึ่งถึงจะน้อย ดีกว่ามีเพื่อนร้อยเพื่อนเลว
- การมีเพื่อนทำให้อบอุ่นใจ แต่ถ้าเพื่อนจะทำให้ตนเองตกต่ำ/ติดยาเสพติด ก็จงยอมเสี่ยงเพื่อนเถิด เพราะเพื่อนดี ๆ ยังมีอีกมา และหาได้ไม่ยาก ถ้าเราทำดี

กิจกรรมอุ้มลูกหมูเข้าเล้า

วัตถุประสงค์

เพื่อเปลี่ยนแปลงอิริยาบถของสมาชิก และสร้างความสนุกสนานในการแข่งระหว่างทีม โดยสมาชิกจะต้องรักษากติกาอย่างเคร่งครัด เพื่ออธิบายเชื่อมโยงไปถึงลักษณะของความอดทน อดกลั้น และความพยายาม ซึ่งจะนำมาสู่ชัยชนะ เช่นเดียวกับการใช้ชีวิตประจำวันถ้ามีโอกาสพบกับชัยชนะเสมอ โอกาสการติดยาเสพติดก็น้อยลง

อุปกรณ์

1. ซอเล็ก หรืออุปกรณ์สำหรับทำเครื่องหมายลงบนพื้น
2. นกหวีด

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. เลือกสมาชิกที่มีรูปร่างเล็ก ๆ จากกลุ่มต่าง ๆ กลุ่มละเท่า ๆ กัน สมมติว่าเป็น หมู
2. หากสมาชิกที่มีรูปร่างใหญ่ ๆ จากแต่ละกลุ่ม ๆ ละ 1 คน เป็นเจ้าของหมู
3. ให้สมาชิกที่เป็นหมูนั่งของ ๆ เอามือกอดเข้ารวมกลุ่มกันไว้เป็นกลุ่ม ๆ
4. วิทยากรจะต้องไปเขียนวงกลมให้ห่างจากกลุ่มต่าง ๆ ระยะทางเท่า ๆ กัน สมมติว่าเป็นเล้าหมู
5. เริ่มเล่น เมื่อวิทยากรให้สัญญาณ เจ้าของหมูแต่ละกลุ่มจะต้องอุ้มหมูของตนไปไว้ในเล้า (วงกลม) จนหมด เจ้าของหมูอุ้มหมูไปไว้ในท่าใด หมูก็ต้องอยู่ในที่นั้น จะเปลี่ยนเป็นทำอื่นไม่ได้เจ้าของหมูกลุ่มใดอุ้มหมูเข้าเล้าหมดก่อน และหรือมีหมู
6. ตายน้อยที่สุดเป็นผู้ชนะ หมูตายหมายถึงหมูที่ล้มลงไป

พฤติกรรมที่ควรนำมาเป็นประเด็นการเรียนรู้ร่วมกัน

การเลือกวิทยากรที่มีรูปร่างเล็ก ๆ มีน้ำหนักไม่มาก เพื่อให้เป็นลูกหมูในกลุ่มของคนเองนั้น อาจจะหาได้ไม่เหมือนกับที่ต้องการ เช่น อาจมีคนรูปร่างเล็กจริง แต่ไม่เล็กเท่าของกลุ่มอื่น บางทีเพื่อนก็แสดงอาการบ่งบอกว่าไม่ต้องการ วิทยากรกิจกรรมอาจจะสัมภาษณ์หลังเลิกกิจกรรมแล้วว่าเขารู้สึกอย่างไรที่เพื่อนไม่ต้องการ โดยวิทยากรอาจนำประเด็นคำตอบที่ได้มาเป็นเรื่องอภิปรายถึงการทำตนเองให้มีคุณค่า มิต้องให้ใครมาเป็นผู้กำหนดหรือตีคุณค่าให้กับตนเอง จะเป็นเรื่องที่สร้างความภาคภูมิใจในความดีงามที่ตนมีอยู่ได้ยิ่งยิ่งกว่า

วันที่ 7

สรุปบทเรียน (วันสุดท้าย)

วัตถุประสงค์

1. เข้าใจวัตถุประสงค์ของโครงการ
2. เข้าใจหลักการของการป้องกันการกลับไปติดซ้ำ (relapse prevention)
3. เข้าใจและพร้อมที่จะไปอยู่กับชุมชน
4. สรุปบทเรียน ปัญหาที่เกิดขึ้นในช่วง 7 วันที่ผ่านมา

ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. เลือกประธานของที่ประชุม
2. ให้ประธานดำเนินการประชุม โดยเน้นประเด็นว่า
 - ได้อะไรจากช่วง 7 วันที่ผ่านมา
 - ความคาดหวัง ปัญหาที่ประสบ สิ่งที่กำลังกลืนในอนาคต
 - สิ่งที่เราเรียนรู้จะนำไปใช้ในชุมชนที่จะไปพักอย่างไร
 - ความรู้สึกเกี่ยวกับฯ ความอยาก และการจัดการ
 - สิ่งที่ทำให้ช่วง 7 วัน ต่างจากชีวิตประจำวันที่ผ่านมาอย่างไร และมันจะนำไปสู่อะไร
3. ผู้ดูแลสรุปสิ่งที่พูดคุยมาทั้งหมด (หรือทำหน้าที่แทนประธานหากพิจารณาว่าประธานทำไม่ได้) โยงเข้าหาเรื่องที่เรารู้เกี่ยวกับ relapse prevention และชี้ให้เห็นว่าการปฏิบัติตนในช่วงที่ผ่านมา มีประโยชน์อย่างไร
4. สรุปสิ่งที่จะเกิดขึ้นในช่วง 3 เดือน ข้างหน้า โยงเข้าหาสิ่งยึดเหนี่ยว คุณค่าชีวิต การเลิกยาแบบวันต่อวัน

การจัดกิจกรรมบ้านกำลังใจ
(ระยะที่ 2 ช่วงเข้าสู่ครอบครัวพักใจ 4 เดือน)

ตารางการจัดกิจกรรม กลุ่มจิตสังคมบำบัด (Matrix program)

ณ บ้านกำลังใจ (4 เดือน)

ลำดับที่	กิจกรรม				หมายเหตุ
	การฝึกทักษะการเลิกษา ระยะเริ่มต้น (ER)	การฝึกทักษะป้องกันการ กลับไปเสพยา (RP)	ครอบครัวศึกษา (FR)	การให้คำปรึกษารายบุคคล (In.Csg) หรือพบครอบครัว (Conjoint Session)	
1.	การดูแลตนเอง		การใช้ชีวิตร่วมกับ ผู้ติดยา	ข้อตกลงในการช่วยเหลือ ของสมาชิกต่อการบำบัด	
2.	หยุดวงจรการใช้ยา	การเลิกสุรา : ยาเสพติด ทุกชนิด		การหยุดใช้ยา และการจัด ตารางประจำวัน	
3.	ตัวกระตุ้นภายนอก และภายใน	ความเบื่อ	มันไม่ใช่ปัญหาของฉัน	ระงับฝ่าอุปสรรค	
4.		- แรงจูงใจในการเลิกยา - การหลีกเลี่ยงการหวน กลับไปเสพยา			
5.	ความคิด อารมณ์ และ พฤติกรรม	- การทำตัวไม่ให้ว่าง - งานและการเลิกยา			
6.		- ความรู้สึกผิดและละอายใจ - การพูดความจริง			
7.		- ความไว้วางใจ - เป้าหมาย คุณค่าของชีวิต	ครอบครัวกับการ เลิกยา	อารมณ์ และการเลิกยา	
8.		- การป้องกันการกลับไป ติดยา - พฤติกรรมทางเพศ			
9.		- จงทำตนเป็นคนฉลาด แต่ อย่าประมาท - สึกฮึกเหี่ยวภายในจิตใจ			
10.		- ความรับผิดชอบเรื่องชีวิต ประจำวัน และการเงิน - ภาวะอารมณ์ ความรู้สึก และวิธีการจัดการกับ อารมณ์ ความรู้สึก			

ลำดับที่	กิจกรรม				หมายเหตุ
	การฝึกทักษะการเลิกยาระยะเริ่มต้น (ER)	การฝึกทักษะป้องกันการกลับไปเสพซ้ำ (RP)	ครอบครัวศึกษา (FR)	การให้คำปรึกษารายบุคคล (In.Csg) หรือพบครอบครัว (Conjoint Session)	
11.		- การเรียนรู้ และลดภาวะเครียด - วิธีการจัดการกับความโกรธ		การแก้ไขปัญหาตามสถานการณ์ที่พบ	
12.		- การหาเหตุผลในการกลับไปเสพซ้ำ - อิทธิพลของเพื่อน	ใจประสานใจ (ครอบครัวพักใจพบครอบครัวจริง)		
13.		- การฟื้นฟูสัมพันธภาพ - ความสงบสุขในชีวิต			
14.		- เพศศึกษาในวัยรุ่น - ความสงบสุขในชีวิต			
15.		- การหยุดเสพยาวันต่อวัน - บุหรี่ภัยร้ายใกล้ตัว			
16.				การประเมินผู้บำบัดภายหลังการบำบัด	

หมายเหตุ

กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน

กลุ่มสนับสนุนทางสังคม

} นำมาใช้กรณีสมาชิกพบปัญหา / อุปสรรค

กิจกรรมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน

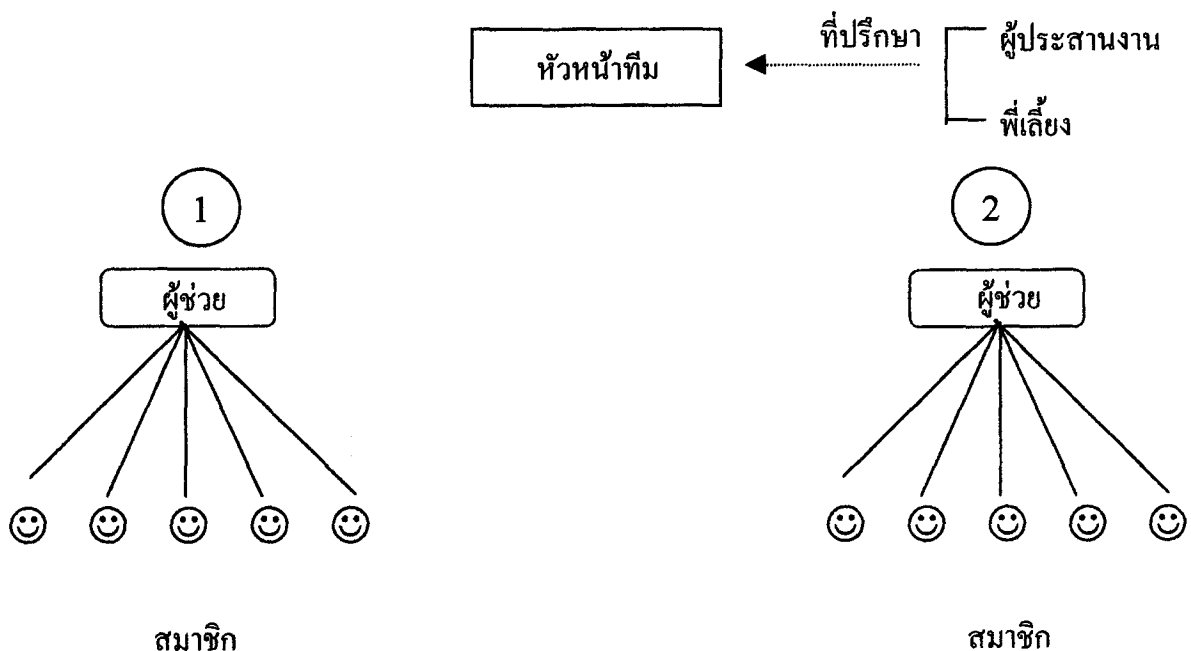
วัตถุประสงค์

1. ให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ ในกิจกรรมต่าง ๆ
3. ฝึกความเป็นผู้นำ
4. ฝึกการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น
5. ฝึกให้สมาชิกกล้าแสดงความคิดเห็น และ กล้าแสดงออกในทางที่ดี
6. ฝึกทักษะในการแก้ไขปัญหาาร่วมกัน และการช่วยเหลือกัน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. พี่เลี้ยง / ผู้ประสานงานพื้นที่ หรือ ผู้ดำเนินการหลังของบ้านกำลังใจ กระตุ้น หรือ โน้มน้าวให้สมาชิกมีบทบาทหน้าที่ ในการดูแล ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อาจจะจับคู่บัดดี้ หรือแบ่งออกเป็นกลุ่ม ๆ ทั้งนี้สมาชิกแต่ละคนจะได้รับมอบหมายบทบาทต่าง ๆ ได้แก่ หัวหน้าทีม ผู้ช่วย สมาชิก สรุป คังแผนภาพ ต่อไปนี้

โครงสร้าง กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน



2. จำนวนสมาชิกในกลุ่มย่อย ขึ้นอยู่กับจำนวนสมาชิกทั้งหมด ซึ่งหนึ่งกลุ่มย่อยไม่ควร มี สมาชิกเกิน 10 คน

3. สมาชิกผู้ที่จะมาทำหน้าที่เป็นหัวหน้าทีม หรือผู้ช่วยควรให้สมาชิกเป็นผู้เสนอชื่อ และคัดเลือกกันเอง ทั้งนี้มีการหมุนเวียนกันได้ตามความเหมาะสม

4. กิจกรรมที่กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนจะจัดทำนั้น ขึ้นอยู่กับความคิดเห็น และข้อตกลง ร่วมของกลุ่ม เช่น กิจกรรมกลุ่มพูดคุย แก้ไขปัญหาาร่วมกัน หรือ ให้กำลังใจกัน กิจกรรมสาธารณ ประโยชน์ต่าง ๆ โดยมีพี่เลี้ยง ผู้ประสานงานพื้นที่ หรือทีมงานที่เกี่ยวข้องเป็นที่ปรึกษา

บทบาท / หน้าที่ของหัวหน้าทีม และผู้ช่วยมีดังนี้

- **หัวหน้าทีม** - ควบคุม ดูแล ช่วยเหลือ เพื่อนสมาชิกในการเข้าร่วมกิจกรรม
 - สอดส่อง ดูแลพฤติกรรมของสมาชิก เพื่อหาแนวทางในการช่วยเหลือ หรือนำข้อมูล มาแจ้งแก่พี่เลี้ยง / ผู้ประสานงาน / ผู้นำชุมชน
- **ผู้ช่วย** - ช่วยกระตุ้นสมาชิกในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ
 - เป็นผู้ช่วยหัวหน้าทีมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ

ปัญหาอุปสรรคของสมาชิกที่อาจเกิดขึ้น มีดังนี้

ลำดับที่	ปัญหาของสมาชิกที่อาจเกิดขึ้น	แนวทางการแก้ไข
1.	การกลับบ้านดึก	พูดในเชิงเป็นห่วงและถามถึงพฤติกรรมที่เข้าไปกระทำความผิด ต้องเป็นคำถามปลายเปิดเท่านั้น เช่น “เมื่อคืนถูกไปทำอะไรมา พ่อแม่ เป็นห่วงมาก?” เพื่อที่จะให้สมาชิกได้พูดระบายเกี่ยวกับสิ่งที่เขาได้ไปกระทำความผิด หลังจากนั้นให้เขามีส่วนในการตัดสินใจในการเลือกแนวทางปฏิบัติในการป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นอีก เช่น กรณีจะกลับบ้านดึกต้องสื่อสารให้ครอบครัวทราบก่อน
2.	แอบไปดื่มสุรา	ผู้เกี่ยวข้อง หรือครอบครัวพึงใจจะสังเกตได้จาก 1. สังเกตดูพฤติกรรมที่ไม่เป็นปกติ 2. มีอาการมึนเมาให้เห็น 3. มีชาวบ้านพบเห็นแล้วนำมาแจ้งต่อพี่เลี้ยง ฯลฯ แนวทางแก้ไข เช่นเดียวกับกรณีกลับบ้านดึก
3.	กระทบกระทั่งกับวัยรุ่นในหมู่บ้าน	พูดคุยหาสาเหตุจากทั้งสองฝ่าย เช่น ขับมอเตอร์ไซด์ แล้วมองหน้าหาเรื่องกับวัยรุ่นในหมู่บ้าน ให้พี่เลี้ยง , ผู้ประสานงาน , ผู้นำชุมชน หรือผู้ที่มิชอบหน้าหน้าที่ที่พอจะเข้าไปพูดคุยกับทั้งสองฝ่ายไปไกล่เกลี่ย เพื่อให้ปรับความเข้าใจซึ่งกันและกัน
4.	เบื้อ / เหวา	สมาชิกที่มีอาการเบื้อ มักจะนั่งคนเดียว ครอบครัวต้องหมั่นสังเกตพฤติกรรมในการใช้ชีวิตของสมาชิก สอบถาม พูดคุยถึงสาเหตุต่าง ๆ ตลอดจนสร้างแรงจูงใจกระตุ้นให้ทำกิจกรรม อย่าให้อยู่คนเดียว ให้ข้อมูลพี่เลี้ยง ผู้ประสานงานพื้นที่ เพื่อช่วยในการสร้างเสริมเสริม หรือให้กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนช่วยเหลือ
5.	ไม่ทำงาน อาจจะเนื่องจากไม่ชอบ , ไม่ถนัดทำงานที่ไม่งาน	ครอบครัวพึงใจช่วยกระตุ้น พูดคุย พยายามหากิจกรรมที่สมาชิกทำได้ง่าย ๆ ก่อน ให้ข้อมูลผู้ประสานงาน ผู้นำชุมชน เพื่อหากิจกรรมเพิ่มเติม หรือให้กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนช่วยเหลือ

ลำดับที่	ปัญหาของสมาชิกที่อาจเกิดขึ้น	แนวทางการแก้ไข
6.	อยากกลับบ้าน อาจจะเนื่องมาจากการที่สมาชิกมีความรู้สึกไม่อยากอยู่ในโครงการ อาจจะปรับตัวไม่ได้ หรือหมดความตั้งใจ คิดถึงบ้าน	ให้คำสัญญาร่วมกันก่อนว่าอย่าหนีกลับ ถ้าจะกลับให้มาแจ้งหรือพูดคุยกับ ผู้นำชุมชน ผู้ประสานงาน พี่เลี้ยงก่อน เมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้น สมาชิกจะมาแจ้ง ต้องทำความเข้าใจพูดคุยถึงสาเหตุที่แท้จริงของการกลับบ้าน และช่วยแก้ไข หรือทำความเข้าใจถึงผลดีที่อยู่ต่อ และผลเสียถ้ากลับบ้าน ให้กลุ่มสมาชิกช่วยเหลือ
7.	เพศตรงข้าม เช่น มีการติดต่อกันระหว่างสมาชิก กับวัยรุ่น ผู้หญิงในชุมชนนัดกันออกไปคุย ไปเที่ยว	เมื่อทราบข่าว อาจจะให้พี่เลี้ยง หรือผู้ที่สมาชิกให้ความเคารพไปพูดคุยกับทั้ง 2 ฝ่าย ว่าสามารถติดต่อกันได้อย่างเดิม แต่ควรจะอยู่ในที่แจ้ง ไม่ควรหลบไปพูดคุย 2 คน หรือมีเพื่อนอยู่ด้วย ทำความเข้าใจกับสมาชิก เรื่องที่ต้องให้ความสำคัญในการพัฒนาตน มากกว่าเรื่องผู้ชาย
8.	มอเตอร์ไซค์ เช่น สมาชิกขี่มอเตอร์ไซค์ออกนอกพื้นที่โดยไม่บอกครอบครัว	- ดักเตือน โดยครอบครัว ในเชิงห่วงใย - กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนช่วยกันดูแล
9.	โทรศัพท์ เช่น สมาชิกใช้โทรศัพท์มือถือติดต่อกับผู้หญิงเป็นเวลานาน	- กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนที่คอยดูแลและดักเตือนเพื่อน - ทำความเข้าใจกับสมาชิก โดยกลุ่ม / พี่เลี้ยง

**แผนการจัดกิจกรรม
บ้านเสริมกำลังใจ**

ช่วงที่ 3 สมาชิกกลับบ้านเสริมกำลังใจ ใช้ระยะเวลา 2 วัน

เพื่อเข้าดำเนินการประเมินผลความก้าวหน้าของการบำบัด

วันที่ 1

- 12.00 น. เดินทางเข้าสู่บ้านเสริมกำลังใจ (สมาชิก / ครอบครัวเดิม / ครอบครัวพักใจ)
รับประทานอาหารร่วมกัน
- 13.00 น. พิธีเปิดบ้านเสริมกำลังใจ (นายอำเภอ เป็นประธานพิธีเปิด / ทีมงานผู้ประสานพื้นที่ +
แกนนำหมู่บ้าน เป็น เจ้าภาพ)
- 13.15 น. POST TEST / ประเมินครอบครัวพักใจ
- 14.00 น. กิจกรรมเปิดใจ
- 15.00 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 15.15 น. กิจกรรมทักษะทางสังคม
- 16.00 น. ทบทวนเป้าหมายเดิม
- 17.00 น. แหล่งสนับสนุนทางสังคม
- 18.00 น. พิธีกรรมตามวัฒนธรรมท้องถิ่น
- 19.00 น. รับประทานอาหารเลี้ยงภาคค่ำ (อ้อลา ออ้อย)
- 24.00 น. เข้านอน (นอนที่บ้านเสริมกำลังใจ)

วันที่ 2

- 06.00 น. ตื่นนอน / อาบน้ำ
- 06.15 น. ดื่กบาตรร่วมกัน
- 07.30 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.30 น. พิธีกรรมทางศาสนาตามพื้นที่ (ชำระจิตและเสริม กำลังใจ)
- 10.00 น. พักรับประทานอาหารว่าง (อาหารว่าง)
- 10.15 น. ตัวแทนสมาชิกรายงานกิจกรรมในระยะเวลา 4 เดือน
- 10.30 น. กิจกรรมอ้อลา พิธีบายศรีสู่ขวัญ (แล้วแต่พื้นที่)
- 11.00 น. เข้าสู่พิธีปิด มอบวุฒิบัตร
- 12.00 น. รับประทานอาหารร่วมกัน

หมายเหตุ : ผู้เข้าร่วมพิธีปิด ; วิทยากรพื้นที่ + ส่วนกลาง / แกนนำหมู่บ้าน / คนในชุมชน /
ครอบครัวพักใจ / ครอบครัวสมาชิก (ครอบครัวจริง / สมาชิก)

กิจกรรมประเมินครอบครัวพักใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อประเมินการให้การดูแลสมาชิกของครอบครัวพักใจ
2. เพื่ออภิปรายแนวทางในการแก้ปัญหาาร่วมกัน

สาระสำคัญ

การประเมินครอบครัวพักใจทั้งก่อนและหลังการอยู่ร่วมกัน เป็นการประเมินความพร้อมในการสนับสนุนสมาชิกและความคาดหวังที่จะช่วยให้สมาชิกมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เช่น การไม่กลับไปเสพยาซ้ำ การใช้เวลาอย่างมีคุณค่า อีกทั้งยังได้เรียนรู้ถึงการจัดการกับปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นร่วมกันระหว่างสมาชิกและครอบครัว

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรทักทายและชี้แจงวัตถุประสงค์
2. ให้แต่ละครอบครัวเล่าถึงประสบการณ์ในการดูแลสมาชิก มีเทคนิค/วิธีการอย่างไร
3. เมื่อมีปัญหาอุปสรรคในการดูแลสมาชิก ครอบครัวมีการจัดการอย่างไรบ้าง
4. เปิดโอกาสให้แต่ละครอบครัวอภิปรายปัญหาและแนวทางในการแก้ไขปัญหาร่วมกัน
5. วิทยากรสรุปประเด็น

กิจกรรมเปิดใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกทุกคนที่เข้าร่วมโครงการได้บอกเล่าความรู้สึกและประสบการณ์การเรียนรู้ต่างๆ ที่ได้รับ
2. เพื่อให้ตัวแทนครอบครัวสมาชิก และตัวแทนครอบครัวพักใจ ได้บอกเล่าความรู้สึกต่อโครงการ สมาชิก และกิจกรรมต่าง ๆ
3. เพื่อให้ตัวแทนชุมชนได้บอกเล่าความรู้สึก ต่อโครงการ , สมาชิก และกิจกรรมต่างๆ รวมทั้งผลกระทบด้านบวก และลบที่เกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มโครงการจนจบโครงการ

สาระสำคัญ

การที่สมาชิกได้เปิดใจ หลังจากที่ได้เข้าร่วมโครงการแล้วจะช่วยให้ทั้งผู้จัดการโครงการและสมาชิกได้แสดงความคิดเห็น ข้อเสนอแนะเพื่อการประเมินโครงการส่วนหนึ่งและได้มีการปรับปรุงในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. วีดิทัศน์ ภาพกิจกรรมตั้งแต่เริ่มโครงการจนถึงสิ้นสุดโครงการ
2. เครื่องเล่นวีดิทัศน์
3. โทรทัศน์
4. เครื่องเสียง

ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. วิทยากรเปิดวีดิทัศน์ภาพกิจกรรมตั้งแต่เริ่มโครงการ และในช่วง 4 เดือนซึ่งเป็นภาพของสมาชิกแต่ละคนที่เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ
2. วิทยากรเชิญสมาชิกทุกคนออกมาเปิดใจว่ารู้สึกอย่างไร และคิดว่าได้เรียนรู้อะไรบ้างในช่วง 4 เดือน
3. วิทยากรเชิญตัวแทนครอบครัวสมาชิก / ตัวแทนครอบครัวพักใจ และตัวแทนชุมชนเปิดใจว่า ในช่วง 4 เดือนที่ผ่านมา รู้สึกอย่างไรบ้างต่อสมาชิก และกิจกรรมต่าง ๆ
4. วิทยากรสรุปตอนท้ายสั้น ๆ ถึงภาพรวมของโครงการอีกครั้ง

กิจกรรมทักษะสังคมและทบทวนเป้าหมาย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทักษะในการเตรียมตัวสู่สังคม

สาระสำคัญ

การสร้างเป้าหมายให้กับชีวิตของตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้สมาชิกมีแนวทางในการดำเนินชีวิตหลังการจบโครงการ และสามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้โดยไม่ถึงไปใช้สารเสพติดอีก

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรทักทายและชี้แจงวัตถุประสงค์
2. ให้สมาชิกทุกคนนั่งหลับตา และคิดทบทวนถึงเป้าหมายชีวิตของตนเองประมาณ 5 นาที
3. ให้สมาชิกเขียนเป้าหมายชีวิตลงในกระดาษและเล่าให้เพื่อนสมาชิกคนอื่นฟังถึงวิธีการที่จะไปถึงเป้าหมายได้อย่างไร
4. วิทยากรสรุปภาพรวมและให้แนวคิดในการปฏิบัติตัวเมื่อต้องกลับสู่สังคม
5. วิทยากรให้สมาชิกทดลองทำตารางค่าใช้จ่ายในแต่ละวันที่จะเกิดขึ้นเมื่อใช้ชีวิตในสังคมเช่นปกติ
6. วิทยากรสรุปแนวทางในการเพิ่มรายได้และลดรายจ่ายโดยใช้ตารางคำนวณรายรับ / จ่ายครัวเรือนเป็นตัวกำหนด เพื่อเป็นแนวทางให้สมาชิกนำไปใช้เมื่อออกจากโครงการ
7. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามในประเด็นที่สงสัย

แหล่งสนับสนุนทางสังคม

เป็นการชี้แจงให้สมาชิกได้รู้จักแหล่งงานในพื้นที่ และวิธีการเตรียมตัวในการสมัครงาน โดยเชิญวิทยากรจากแรงงานจังหวัดและสถานประกอบการในพื้นที่มาชี้แจง และเปิดรับสมัครงาน (กรณีที่มีการรับสมัครในพื้นที่)



รายนามคณะทำงาน

ที่ปรึกษา

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1. นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์ | อธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 2. นายแพทย์อภิชัย มงคล | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 3. นายแพทย์วัชรระ เพ็งจันทร์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 4. นายแพทย์เสรี หงษ์หยก | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 5. นายแพทย์สุจริต สุวรรณชีพ | ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต |
| 6. นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ | นายแพทย์ 10 กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต |
| 7. นายแพทย์อดิศักดิ์ งามขจรวิวัฒน์ | ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดปัตตานี |
| 8. แพทย์หญิงสุภรัตน์ เอกอัครวิน | ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสุขภาพจิต |

คณะทำงาน

- | | |
|------------------------------|--|
| 1. นางสาวมีนา น้อยแนบ | พยาบาลวิชาชีพ 7 โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ |
| 2. นางสาวผ่องพรรณ อินเล็ก | นักสังคมสงเคราะห์ 7 ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดปัตตานี |
| 3. นางอรุณรัตน์ แสงกล้า | พยาบาลวิชาชีพ 7 โรงพยาบาลน้ำพอง จ.ขอนแก่น |
| 4. นางสาวศิริพร ทองบ่อ | พยาบาลวิชาชีพ 7 โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ |
| 5. นางนภา รังสิเวโรจน์ | พยาบาลวิชาชีพ 8 ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดเชียงใหม่ |
| 6. นางอัญชลี คำรงไชย | พยาบาลวิชาชีพ 7 โรงพยาบาลสวนปรุง |
| 7. นางพงษ์ลดา ลอยสมบัติ | พยาบาลวิชาชีพ 7 โรงพยาบาลสามร้อยยอด ประจวบคีรีขันธ์ |
| 8. นางศิริพร พูลทรัพย์ | พยาบาลวิชาชีพ 7 โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร์ |
| 9. นายยุทธ แก้วควรชุม | พยาบาลวิชาชีพ 7 สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ |
| 10. นางศศิธร เดชะไคศยะ | พยาบาลวิชาชีพ 7 สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพระยา |
| 11. นายมานิจ คณาธรรม | พยาบาลวิชาชีพ 7 สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ |
| 12. นางศิริพรรณ วิญญูหัตถกิจ | พยาบาลวิชาชีพ 5 สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ |
| 13. นางวนิดา ชนินทุททวงศ์ | นักจิตวิทยา 8 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 14. นางอุษา พึ่งธรรม | นักวิชาการสาธารณสุข 8 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 15. นางสาวรวีวรรณ ศรีสุชาติ | นักสังคมสงเคราะห์ 8 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 16. นางสิริรัฐ ภิเศก | นักวิชาการสาธารณสุข 7 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 17. นางสุจิรา เนาวรัตน์ | นักสังคมสงเคราะห์ 6 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 18. นางขจิตรัตน์ ชุนประเสริฐ | นักสังคมสงเคราะห์ 6 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 19. นายอภิสิทธิ์ ฤทธาพิทย์ | นักจิตวิทยา 6 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 20. นางธัญลักษณ์ แก้วเมือง | นักอาชีวบำบัด 6 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |

คู่มือ
บ้านกำลังใจ