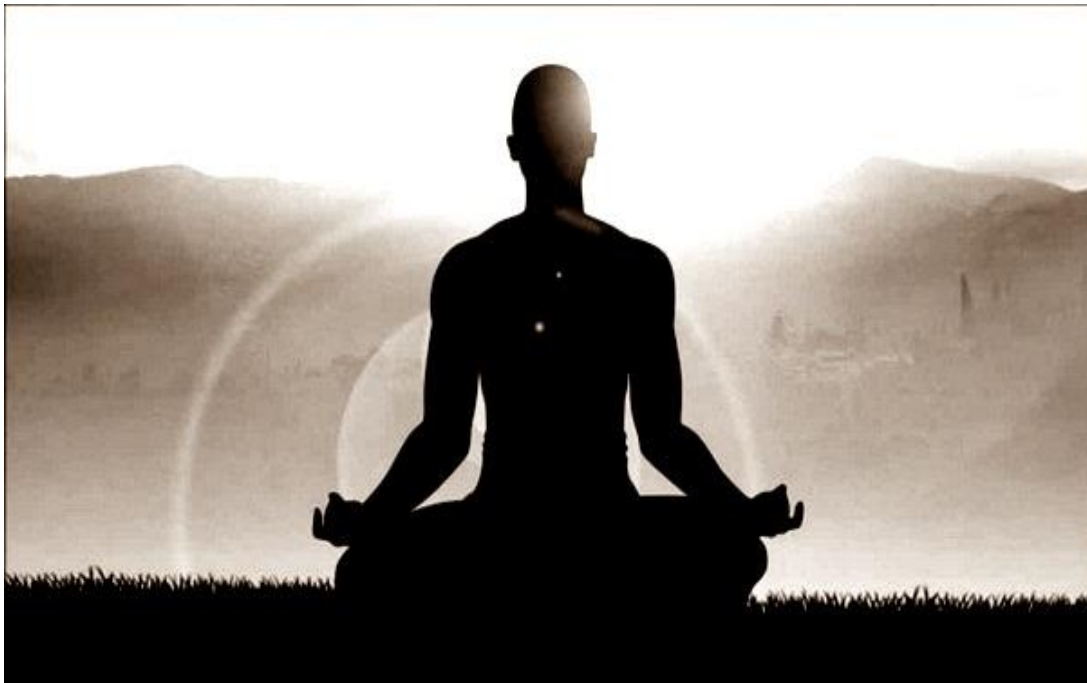


โปรแกรมการฝึกการเจริญสติเพื่อป้องกันการกลับไปเสพซ้ำของผู้ป่วยติดเฮโรอีน
Mindfulness Training Program for Relapse Prevention Skills on
Heroin Addictions



จัดทำโดย

รัชณีย์	วรรณขาม
อนัญญา	อินทกาญจน์
นารีมาลย์	ปาแย
ผศ.ดร.อารียา	นิลคูหา
สรินฎา	ปุดิ

โรงพยาบาลธัญญารักษ์ปัตตานี

คำนำ

การฝึกการเจริญสติ (Mindfulness Training) เป็นรูปแบบการบำบัดแบบจิตสังคัมซึ่งสามารถนำมาใช้ในการบำบัดรักษาผู้ป่วยติดเฮโรอีนในป้องกันการกลับไปเสพซ้ำ ถึงแม้ว่าผู้ป่วยติดเฮโรอีนจะมีพฤติกรรมการกลับไปเสพซ้ำ เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาในขณะที่บำบัดรักษาและหลังการบำบัดรักษาเมื่อผู้ป่วยติดเฮโรอีนต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูง (Marlatt & Gordon, 1985) การฝึกสติเป็นการพัฒนาความตระหนักรู้และการยอมรับความคิด ความรู้สึก อารมณ์ และเป็นวิธีการที่ช่วยรับมืออย่างมีประสิทธิภาพเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูง โดยไม่ต้องไปเปลี่ยนแปลงเนื้อหาความคิด (Witkiewitz, Marlatt. 2005)

ผู้วิจัยสนใจที่จะนำแนวคิดนี้มาพัฒนาเป็นโปรแกรมการบำบัดรักษาผู้ป่วยติดเฮโรอีนที่รับประทานยาเมทาโดนในคลินิกยาเสพติดแบบผู้ป่วยนอก เพื่อป้องกันการกลับไปเสพซ้ำในผู้ป่วยติดเฮโรอีนกลุ่มนี้โดยการนำโปรแกรมการฝึกการเจริญสติ (Mindfulness training) ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาและปรับปรุงโปรแกรมการฝึกการเจริญสติตามแนวคิดของบีเวน(Bevan, 2010) พิกคิวิชและเมเลส (Witkiewitz, Marlatt. 2005) และอีแกน(Eagan,2010) มาปรับให้เข้ากับบริบทของผู้ป่วยติดเฮโรอีน 5 จังหวัดชายแดนใต้ คือ สตูล สงขลา ปัตตานี ยะลา และนราธิวาส เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนเกิดความใส่ใจ รับรู้ อารมณ์ ความรู้สึกเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูง(Attention) ได้ดีขึ้นโดยไม่นำประสบการณ์หรือความรู้สึกเดิมของตนเข้ามาตัดสิน (Nonjudgmental Knowing) ทำให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้(Awareness)ตรงตามความเป็นจริง และมีการยอมรับ (Acceptance) กับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน (Present Focus) นำไปสู่การลดอารมณ์ ความรู้สึกและความคิดแบบอัตโนมัติทางด้านลบ (Automatic Negative Thought) ส่งผลให้เกิดกระบวนการพัฒนาความคิดใหม่ที่เหมาะสมขึ้นมาแทนที่มีผลต่อวิธีการปรับตัวในการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆและจะลดการกลับไปเสพซ้ำ

ในการนี้คณะผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าโปรแกรมการเจริญสติเพื่อป้องกันการกลับไปเสพซ้ำจะมีประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจนำโปรแกรมนี้ไปใช้ในการบำบัดรักษาผู้ป่วยติดเฮโรอีน หากมีสิ่งใดในโปรแกรมนี้จะต้องปรับปรุง คณะผู้วิจัยขออภัยในข้อชี้แนะและจะนำไปแก้ไขหรือพัฒนาให้ถูกต้องสมบูรณ์ต่อไป

คณะผู้วิจัย

9 ตุลาคม 2560

โปรแกรมการฝึกสติเพื่อป้องกันการกลับไปเสพซ้ำของผู้ป่วยติดเฮโรอีน

โปรแกรมนี้ประกอบด้วยการฝึกปฏิบัติการเจริญสติและการให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการกลับไปเสพซ้ำ มีการดำเนินการอย่างเป็นขั้นตอน มีกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด 8 กิจกรรม มีการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม 15 ครั้ง ระยะเวลาในการทำกิจกรรมกลุ่ม ประมาณ 40 – 95 นาที จัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 2 วัน (วันจันทร์และวันพฤหัสบดี) เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยในครั้งแรกในการทำกิจกรรมเป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการกลับไปเสพซ้ำพร้อมทั้งการฝึกการเจริญสติ ครั้งต่อไปเป็นการฝึกการเจริญสติ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

สัปดาห์	กิจกรรม	เนื้อหากิจกรรม	การฝึกสติ
1	1,2	1. ยินดีที่ได้รู้จัก 2. รู้เท่าทันการกลับไปเสพซ้ำ (การให้ความรู้และเรียนรู้ฝึกสติ)	1. ฝึกสติโดยการอยู่กับลมหายใจ 2. การฝึกสติแบบ scan body และฝึกสติโดยการเดิน
2	2,3	2. รู้เท่าทันการกลับไปเสพซ้ำ (ฝึกสติ) 3. เรียนรู้อยู่กับปัจจุบัน (การให้ความรู้และเรียนรู้ฝึกสติ)	2. การฝึกสติโดยการเคลื่อนไหวมือ 3. การฝึกสติในชีวิตประจำวัน
3	3,4	3. เรียนรู้อยู่กับปัจจุบัน (ฝึกสติ) 4. รับรู้สถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูง (การให้ความรู้และเรียนรู้ฝึกสติ)	3. การฝึกสติในชีวิตประจำวัน 4. การฝึกสติโดยการนั่งอยู่กับลมหายใจและฝึกสติโดยการเดิน
4	4,5	4. รับรู้สถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูง (ฝึกสติ) 5. ความอยากของฉันทัน (การให้ความรู้และเรียนรู้ฝึกสติ)	4. การฝึกสติโดยการเคลื่อนไหวมือ 5. การฝึกสติโดยการเคลื่อนไหวมือ
5	5,6	5. ความอยากของฉันทัน (ฝึกปฏิบัติ) 6. การจัดการปัญหา (การให้ความรู้และเรียนรู้ฝึกสติ)	5. การฝึกสติโดยการเคลื่อนไหวมือ 6. การฝึกสติโดยการนั่งอยู่กับลมหายใจและฝึกสติโดยการเคลื่อนไหวมือ
6	6,7	6. การจัดการปัญหา (การฝึกสติ) 7. การรู้เท่าทันอารมณ์ความคิดและพฤติกรรม (การให้ความรู้และเรียนรู้ฝึกสติ)	6. การฝึกสติโดยการเคลื่อนไหวมือ 7. การฝึกสติโดยการนั่งอยู่กับลมหายใจและฝึกสติโดยการเคลื่อนไหวมือ
7	7,8	7. การรู้เท่าทันอารมณ์ความคิดและพฤติกรรม (ฝึกปฏิบัติ) 8. เริ่มต้นชีวิตใหม่	7. การฝึกสติโดยการเคลื่อนไหวมือ 8. การฝึกสติโดยการนั่งอยู่กับลมหายใจและฝึกสติโดยการเคลื่อนไหวมือ

		(การให้ความรู้และเรียนรู้ฝึกสติ)	
8	8	8. เริ่มต้นชีวิตใหม่ (ฝึกสติ)	8. การฝึกสติโดยการเคลื่อนไหวมือ

กิจกรรมบำบัดครั้งที่ 1

ยีนดีที่ได้รู้จัก

วัตถุประสงค์ทั่วไป

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพเชิงบำบัดระหว่างผู้วิจัยและผู้ป่วยติดเฮโรอีนให้เกิดความไว้วางใจและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมบำบัด
2. เพื่อเปิดใจตระหนักรู้และเข้าใจตนเองโดยการฝึกการอยู่กับลมหายใจ
3. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนเห็นประโยชน์ของการเจริญสติ

ขนาดของกลุ่ม ผู้ป่วยติดเฮโรอีน จำนวน 14 คน

ระยะเวลาดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ประมาณ 50 นาที

สถานที่ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ห้องทำกิจกรรม คลินิกยาเสพติด

สาระสำคัญ

การสร้างสัมพันธภาพ เป็นกิจกรรมที่พยาบาลปฏิบัติในระยะแรกให้กับผู้ป่วยติดเฮโรอีนประกอบด้วยการแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ พูดคุยเรื่องที่มีความเกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับการบำบัดรักษา เพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่กระบวนการบำบัดโดยมีจุดมุ่งหมายทั่วไปของการสร้างสัมพันธภาพในกระบวนการของการบำบัด มุ่งเน้นให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนเปิดเผยเรื่องราวที่เป็นปัญหาของตัวเอง ให้เกิดความเข้าใจในตนเองและปรับตัวได้ในระหว่างการทำกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งโปรแกรมนี้มีกิจกรรมสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยติดเฮโรอีนเป็นรายกลุ่มกับผู้วิจัย มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนมีความร่วมมือในการเข้ากิจกรรมกลุ่ม เกิดความไว้วางใจและมีความยินยอมเปิดเผยข้อมูลของตน ที่เป็นประโยชน์ต่อการบำบัดรักษา ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมในการฝึกปฏิบัติ ดังนี้ 1) การสร้างสัมพันธภาพและการปฐมนิเทศ ประโยชน์ของการเจริญสติ ฝึกสติโดยการอยู่กับลมหายใจ และ 2) บทสรุป โดยมีเนื้อหาและรายละเอียดของแต่ละกิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1.1 การสร้างสัมพันธภาพและการปฐมนิเทศ ระยะเวลา 20 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อประกอบกิจกรรม	เกณฑ์การประเมินผล
<p>1. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้วิจัยและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมบำบัด</p>	<p>ขั้นเตรียมการ</p> <p>1. ผู้วิจัย แจกกระดาษ ป้าย ชื่อ ปากกา และคู่มือการฝึกสติสำหรับผู้ป่วยติดเฮโรอีนคนละ 1 เล่ม</p> <p>2. จัดให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนนั่งในกลุ่ม ลักษณะเป็นรูปตัว U โดยผู้วิจัยนั่งอยู่ตรงกลางหันหน้าเข้าหาผู้ป่วยติดเฮโรอีน</p> <p>ขั้นปฏิบัติการ</p> <p>3. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้ป่วยติดเฮโรอีนพร้อมแนะนำตัวชื่อ-สกุล และให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนได้แนะนำตนเองจนครบทุกคน</p> <p>4. ผู้วิจัยมอบหมายให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนทำเอกสารใบงานที่ 1 เรื่อง การสำรวจตนเอง</p> <p>5. ผู้วิจัยให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนเขียนข้อมูลส่วนตัวในเอกสารใบงานที่ 1 เสร็จแล้วให้เก็บไว้กับตนเอง</p> <p>6. ผู้วิจัยเปิดเพลงให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนร้องเพลงพร้อมทั้งปรบมือไปตามจังหวะของเพลง</p> <p>7. ผู้วิจัยให้สัญญาณหยุดร้องเพลง และเลือกให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนคนหนึ่งเป็นตัวแทนของกลุ่มบอกสิ่งที่ตนเองเขียนหลังจากนั้นก็เปิดเพลง</p>	<p>1. แก้วน้ำพนักพิงหลัง</p> <p>2. กระดาษป้ายชื่อ</p> <p>3. ปากกา</p> <p>4. คู่มือการฝึกสติสำหรับผู้ป่วยติดเฮโรอีนคนละ 1 เล่ม</p> <p>5. เอกสารใบความรู้ที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ และกฎระเบียบของ การเข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>6. เอกสารใบงานที่ 1 เรื่องการสำรวจตนเอง</p>	<p>1.1 สังเกตการตอบคำถามของผู้ป่วยติดเฮโรอีนการ แสดงความคิดเห็น</p> <p>1.2 การให้ความร่วมมือต่อการทำกิจกรรมกลุ่ม</p> <p>1.3 การซักถามโต้ตอบของผู้ป่วยติดเฮโรอีนอย่างมั่นใจ</p>

	<p>ต่อจนผู้ป่วยติดเฮโรอีนได้เล่าสิ่งที่ตนเองเขียนจนครบทุกคน</p> <p>8. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมตามเอกสารใบความรู้ที่ 1 และนำเข้าสู่การปฐมนิเทศ</p>		
--	--	--	--

ใบความรู้ที่ 1

การสร้างสัมพันธภาพเป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยปฏิบัติในระยะแรกให้กับผู้ป่วยติดเฮโรอีน โดยจุดมุ่งหมายทั่วไปของการสร้างสัมพันธภาพในรูปแบบของการบำบัดรักษา มุ่งเน้นให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนได้มองตนเองจากอดีตก่อนเข้าสู่วงจรของการใช้เฮโรอีนและกระตุ้นให้เกิดความเข้าใจและยอมรับปัญหาจากการใช้เฮโรอีนที่เกิดกับตัวเองในปัจจุบันตลอดจนแนวทางที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองสู่ออนาคตที่อยากจะเป็นภายใต้ความเชื่อที่ว่า อดีตที่ผ่านมาทุกคนเป็นคนดี เคยทำความดีและทำประโยชน์มากมาย แต่ปัจจุบันการใช้เฮโรอีนทำให้เกิดปัญหา ดังนั้นทุกคนสามารถปรับเปลี่ยนตัวเองให้ดีขึ้นได้ในอนาคตอันใกล้นี้ (กงจักร, 2555)



1.ฉันมีความดีในวันวาน

.....

.....

.....

2.ปัญหาของฉันในวันนี้

.....

.....

.....

3.สิ่งที่ฉันอยากเป็นในวันหน้า

.....

.....

.....

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อประกอบ กิจกรรม	เกณฑ์การ ประเมินผล
<p>2.เพื่อให้ผู้ป่วยติด เฮโรอีนทราบถึง จุดมุ่งหมายวิธีการ ดำเนินการ ระยะเวลา สถานที่และบทบาท หน้าที่ของตนเองใน การเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่ม</p>	<p>กิจกรรมปฐมนิเทศ ระยะเวลา 10 นาที</p> <p>9.ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการ ทำกิจกรรมกลุ่ม ข้อตกลงเบื้องต้น และบทบาทหน้าที่ ตามเอกสารใบ ความรู้ที่ 2 เรื่องปฐมนิเทศในการเข้า ร่วมกิจกรรมกลุ่ม</p> <p>10.ผู้วิจัยชี้แจงกฎระเบียบของการ เข้ากิจกรรมกลุ่ม</p> <p>11.ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยติด เฮโรอีนซักถาม เพิ่มเติม ผู้วิจัยทำ การทบทวนความเข้าใจเกี่ยวกับ จุดมุ่งหมายของการฝึก บทบาท หน้าที่ สถานที่ ระยะเวลาและวิธีการ ดำเนินการในการเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มพร้อมทั้งตอบข้อสงสัยและ นำเข้าสู่กิจกรรมต่อไป</p> <p>12.ผู้วิจัยให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนทำ แบบสอบถามก่อนการทำกิจกรรม กลุ่ม ดังนี้</p> <p>12.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป</p> <p>12.2 แบบประเมินทักษะการ ป้องกันการกลับไปเสพซ้ำ</p> <p>12.3 แบบประเมินความมีสติ</p> <p>12.4 แบบรายงานตนเองของ ผู้ป่วยติดเฮโรอีน(The Timeline Follow back)เพื่อประเมินผลก่อนที่</p>	<p>5.เอกสารใบความรู้ ที่2 เรื่องปฐมนิเทศ</p> <p>6.เอกสารแบบ สอบถามก่อนการ ทำกิจกรรม คือ</p> <p>-แบบสอบถาม ข้อมูลทั่วไป</p> <p>-แบบประเมิน ทักษะการป้องกัน การกลับไปเสพซ้ำ</p> <p>-แบบประเมิน ความมีสติ</p> <p>-แบบรายงานตนเอง ของ ผู้ป่วย ติด เฮโรอีน</p>	<p>2.1สามารถ บอกกติกาของ การทำกิจกรรม กลุ่มได้ร้อยละ 60 ของจำนวน ผู้ ป ว ย ตี ด เฮโรอีน</p> <p>2.2ให้ ความ ร่วมมือในการ ตอบ แบบ บ สอบถามก่อน การทำกิจกรรม ทั้ง 4 แบบ บ สอบถามและ ได้ ทำ แบบ บ ส อ บ ถ า ม ถู ก ต้ อ ง คร บ ถ้ ว น สม บู ร ณ์ ทุ ก แบบสอบถาม</p>

	จะทำกิจกรรมกลุ่ม		
--	------------------	--	--

ใบความรู้ที่ 2 การปฐมนิเทศ

บทบาทหน้าที่ของผู้เข้าร่วมวิจัย

1. ผู้ป่วยติดเฮโรอีนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทุกครั้งตลอดระยะเวลาการทำกิจกรรม เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องของการฝึกสติ เป็นการเพิ่มทักษะการกลับไปเสพซ้ำของผู้ป่วยติดเฮโรอีน และส่งผลให้การทำกิจกรรมครั้งนี้ได้ผลลัพธ์ที่ตรงตามความเป็นจริง
2. ผู้ป่วยติดเฮโรอีนสามารถแสดงความคิดเห็นร่วมอภิปรายในแต่ละกิจกรรมตามการรับรู้และความคิดเห็นของตนเองได้
3. ขณะที่ทำกิจกรรมกลุ่ม หากผู้ป่วยติดเฮโรอีนท่านอื่นแสดงความคิดเห็นของให้ตั้งใจฟังและ เคารพในความคิดเห็นของคนอื่น หากมีคำถาม ข้อสงสัยหรือต้องการความรู้เพิ่มเติมสามารถซักถามได้เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม
4. ก่อนเข้ากิจกรรมกลุ่มควรทำภารกิจส่วนตัวให้เรียบร้อยก่อน เช่น เข้าห้องน้ำ ปิดโทรศัพท์มือถือเพื่อการเรียนรู้ในกิจกรรมที่ต่อเนื่อง

กฎระเบียบของการทำกิจกรรมกลุ่ม

1. ผู้ป่วยติดเฮโรอีนไม่ควรนำเรื่องราวภายในกลุ่มไปเล่าให้บุคคลภายนอกกลุ่มฟัง
2. ห้ามคุยกันหรือส่งเสียงรบกวนผู้อื่นขณะอยู่ในกิจกรรมที่ต้องฝึกการเจริญสติ
3. ห้ามออกจากกลุ่มก่อนได้รับอนุญาต
4. ช่วงเวลาในการทำกลุ่ม 09.00 – 11.00 น.

กิจกรรมที่ 1.2 ประโยชน์ของการฝึกเจริญสติและการฝึกเจริญสติสติโดยการอยู่กับลมหายใจ
ระยะเวลา 20 นาที

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อประกอบ กิจกรรม	เกณฑ์การ ประเมินผล
3. เพื่อให้ผู้ป่วย ติดเฮโรอีนรับรู้ ถึงประโยชน์ ของการฝึก เจริญสติและ สามารถฝึกสติ โดยการอยู่กับ ลมหายใจได้	13. ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนได้ รับทราบถึงประโยชน์ของการฝึกเจริญสติ โดยให้ผู้ป่วยดูวิดีโอประโยชน์ของการ เจริญสติ 10 นาทีหลังจากนั้นให้ผู้ป่วยติด เฮโรอีนฝึกสติโดยการอยู่กับลมหายใจ 10 นาที 14. ผู้วิจัยสรุปบทวนกิจกรรมตอบข้อ ซักถามในการทำกิจกรรมกระตุ้นให้ผู้ป่วย ติดเฮโรอีน อภิปราย แสดงความคิดเห็น นัดหมายการทำกลุ่มครั้งต่อไป	7. โทรทัศน์ จำนวน 1 เครื่อง 8. เครื่องเล่นวีดีโอ 1 เครื่อง 9. ซีดี 1 แผ่น	3.1 ผู้ป่วยติด เฮโรอีนบอกถึง ประโยชน์ของการ ฝึกเจริญสติได้ ครบทุกคน 3.2 ผู้ป่วยติด เฮโรอีนสามารถ ฝึกสติโดยการอยู่ กับลมหายใจได้ และครบตามเวลา

กิจกรรมบำบัดครั้งที่ 2

รู้เท่าทันการกลับไปเสพซ้ำ

วัตถุประสงค์ทั่วไป

1. เพื่อให้ความรู้และความเข้าใจแก่ผู้ป่วยติดเฮโรอีนเกี่ยวกับการกลับไปเสพซ้ำ
2. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนได้รู้หลักวิธีการและได้ฝึกทักษะพื้นฐานของการฝึกสติ
3. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนยอมรับความคิด ความรู้สึก อารมณ์ที่ทำให้กลับไปเสพซ้ำ

ขนาดของกลุ่ม ผู้ป่วยติดเฮโรอีนจำนวน 14 คน

ระยะเวลาดำเนินกิจกรรมกลุ่มประมาณ 60 นาที

สถานที่ในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ห้องทำกิจกรรมกลุ่ม คลินิกยาเสพติด

สาระสำคัญ

การกลับไปเสพซ้ำ คือ การที่ผู้ป่วยติดเฮโรอีนเข้าสู่วงจรของการใช้เฮโรอีนอย่างต่อเนื่องหรือกลับมาใช้ใหม่หลังจากหยุดใช้เฮโรอีนมาเป็นเวลานาน ซึ่งเป็นผลมาจากการรับมือกับสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูงทั้งที่เป็นสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับตัวบุคคลและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลนั้น มีการจัดการและการตอบสนองไม่มีประสิทธิภาพต่อสถานการณ์ที่มีเสี่ยงสูงมีผลต่อการใช้ยาเฮโรอีน (No Coping Response) ทำให้เกิดการพลั้งเผลอไปใช้เฮโรอีน มีผลต่อความเชื่อมั่นในความสามารถของตน (Self - efficacy) ลดลง ผู้ป่วยติดเฮโรอีนคิดว่ามันไม่มีประโยชน์ที่จะหักห้ามใจ สุดท้ายต้องกลับไปใช้อยู่ดี ประกอบกับรู้สึกผิดหวังละอายใจในตนเองพร้อมทั้งผู้ป่วยมีคาดหวังผลเชิงบวกของการใช้เฮโรอีน (ความเชื่อพื้นฐาน) มากขึ้นภายใต้สถานการณ์ดังกล่าว มีแนวโน้มที่จะทำให้กลับไปใช้เฮโรอีนอย่างต่อเนื่อง (Marlatt & Gordon, 1985) หากผู้ป่วยติดเฮโรอีนไม่สามารถพัฒนาความสามารถในการแก้ไขปัญหาขึ้นมาได้เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์แบบนี้ในอนาคตก็จะทำให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนมีโอกาสกลับไปใช้เฮโรอีนซ้ำได้ เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนมีทักษะในการเผชิญกับสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูงได้ การฝึกการเจริญสติเป็นขั้นเป็นตอนจะทำให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนมีทักษะการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ เกิดความพร้อมทั้งร่างกาย ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม การเสริมสร้างความสามารถในตนเอง รวมทั้งเป็นการ

พัฒนาความใส่ใจ การยอมรับและการตระหนักรู้ในปัจจุบัน ประกอบด้วยกิจกรรมในการฝึกปฏิบัติ ดังนี้ 1) การให้ความรู้การป้องกันการกลับไปเสพติด และ 2)การฝึกสติเพื่อป้องกันการกลับไปเสพติดโดยมีเนื้อหาและรายละเอียดของแต่ละกิจกรรมย่อย ดังนี้

กิจกรรมที่ 2.1 การให้ความรู้ เกี่ยวกับการป้องกันการกลับไปเสพติด ระยะเวลา 20 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อประกอบกิจกรรม	เกณฑ์การประเมินผล
<p>1.เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกลไกการกลับไปเสพติด</p> <p>2.เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนระดับได้ถึงสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูงและความรู้สึกไม่เหมาะสมที่ทำให้กลับไปเสพติด</p>	<p>ขั้นเตรียมการ</p> <p>1.ผู้วิจัยแจกเอกสารใบความรู้ที่ 3 เรื่อง การป้องกันการกลับไปเสพติด ให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนคนละ 1 ชุด (เปิดเอกสารในคู่มือ)</p> <p>2.ผู้วิจัยจัดให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนนั่งในกลุ่มลักษณะเป็นรูปตัว U โดยผู้วิจัยนั่งอยู่ตรงกลางหันหน้าเข้าหาผู้ป่วยติดเฮโรอีน</p> <p>ขั้นปฏิบัติการ</p> <p>3.ผู้วิจัยกล่าวทักทายนำเข้าสู่กิจกรรมและแจ้งวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีน ทราบ ดังนี้</p> <p>3.1 เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนเข้าใจเกี่ยวกับกลไกการเกิดการกลับไปเสพติด</p> <p>3.2 เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนระดับได้ถึงตัวกระตุ้นและความคิดที่ไม่เหมาะสมที่ทำให้เกิดการกลับไปเสพติดซ้ำ</p> <p>3.3 เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างการกลับไปเสพติด</p>	<p>1.เอกสารใบความรู้ที่ 3 เรื่อง การป้องกันการกลับไปเสพติด</p> <p>2.เก้าอี้มีพนักพิงหลัง</p>	<p>1.ผู้ป่วยติดเฮโรอีนตอบคำถามเกี่ยวกับกลไกการป้องกันการกลับไปเสพติดได้ถูกต้องร้อยละ 80</p> <p>2.ผู้ป่วยติดเฮโรอีนสามารถระบุถึงสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูงและอารมณ์ ความคิดที่ไม่เหมาะสมที่ทำให้กลับไปเสพติดได้</p> <p>2.1 ผู้ป่วยติดเฮโรอีนสามารถตอบคำถามตามใบงานได้ครบทุกข้อ และสามารถอธิบายให้เพื่อนฟังได้</p>

	<p>ซ้ำ และ การฝึกสติ</p> <p>4.ผู้วิจัยอ่านใบความรู้ที่3 เรื่องกลไก การกลับไปเสพติดซ้ำและผู้ป่วยติด เฮโรอีนศึกษาใบความรู้ที่แจกให้ไป พร้อมกันจนจบแล้วเปิดโอกาสให้ ผู้ป่วยติดเฮโรอีนซักถามข้อสงสัย</p> <p>5.ผู้วิจัยแจกเอกสารใบงานที่2 ให้</p>		
วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อประกอบ กิจกรรม	เกณฑ์การ ประเมินผล
	<p>ผู้ป่วยติดเฮโรอีนคนละ 1 ชุดและ อธิบายชี้แจงการทำเอกสารใบงาน</p> <p>6.ผู้วิจัยอ่านคำถามในเอกสารใบงานที่ ละขอให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนฟังจากนั้น มอบหมายให้ตอบคำถามลงในเอกสาร ใบงานจนครบทุกข้อแล้วเก็บเอกสาร ใบงานส่งคืนให้ผู้วิจัย</p> <p>7.ผู้วิจัยสรุปทบทวนกิจกรรมตอบข้อ ซักถามในการทำกิจกรรม กระตุ้นให้ ผู้ป่วยติดเฮโรอีนอภิปรายแสดง ความ คิดเห็นและเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรม ต่อไป</p>	<p>3.เอกสารใบงานที่ 2 เรื่องการกลับไป เสพซ้ำและการฝึก สติเพื่อป้องกันการ กลับไปเสพติดซ้ำ</p>	

ใบความรู้ที่ 3

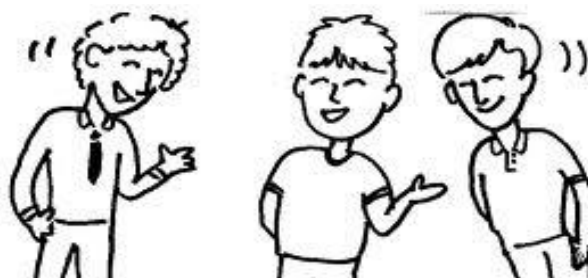
เรื่อง การป้องกันการกลับไปเสพซ้ำ

การกลับไปเสพซ้ำของผู้ติดเฮโรอีนที่ได้รับการบำบัดด้วยยาเมทาโดนระยะยาวในคลินิกยาเสพติด ในโรงพยาบาลชุมชน 5 จังหวัดชายแดนใต้ ถึงแม้ว่าผู้ป่วยติดเฮโรอีนจะได้รับยาเมทาโดนระยะยาวเพื่อลดความรู้สึกลอยใ้ใช้เฮโรอีนและไม่มีอาการถอนพิษยาเกิดขึ้น แต่ผู้ป่วยติดเฮโรอีนยังต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูงทั้งที่เป็นสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับตัวบุคคลและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลนั้น สิ่งเหล่านี้กระตุ้นให้เกิดความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับการใช้เฮโรอีนใช้แล้วทำให้มีความสุขคลายทุกข์ได้และเกิดความคิดแบบอัตโนมัติทำงานทำให้พลาดพลั้งไปใช้เฮโรอีน มีผลต่อความเชื่อมั่นในความสามารถของตน(Self - efficacy)ลดลง ผู้ป่วยคิดว่ามันไม่มีประโยชน์ที่จะหักห้ามใจสุดท้ายต้องกลับไปใช้เฮโรอีนอยู่ดี ประกอบกับความรู้สึกละอายใจที่ตนเองพลาดพลั้งใช้เฮโรอีน ภายใต้สถานการณ์ดังกล่าวมีแนวโน้มที่จะทำให้กลับไปใช้เฮโรอีนได้ หากผู้ป่วยไม่สามารถพัฒนาความสามารถในการแก้ไขปัญหาขึ้นมาได้ เมื่อเผชิญสถานการณ์แบบนี้ในอนาคต จะทำให้ผู้ป่วยมีโอกาสกลับไปใช้เฮโรอีนซ้ำได้

ความคิด ความเชื่อ ประสบการณ์ ความทรงจำที่ฝังแน่นเกี่ยวกับการใช้เฮโรอีน ซึ่งถือเป็นความคิด ความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสมอย่างชัดเจน เนื่องจากความคิดความเชื่อเหล่านี้ ก่อให้เกิดผลกระทบเชิงลบแก่ผู้ป่วยติดเฮโรอีนซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการกลับไปเสพซ้ำ

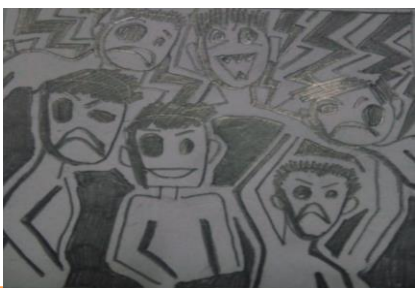
สถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูง คือ ตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดความรู้สึกลกลับไปเสพติดซ้ำ อาจจำแนกออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องระหว่างบุคคล เช่น ความขัดแย้งระหว่างบุคคล การต่อสู้ ความหึงหวง ความไม่ลงรอยกัน การทะเลาะ ความละอายใจ
2. สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับตัวบุคคล นำไปสู่มีพฤติกรรมการใช้เฮโรอีนตามมา เช่น
 - อารมณ์ต่างๆ ได้แก่ ความโกรธ กังวล ตีใจ ความกลัว
 - ความรู้สึก ได้แก่ ความรู้สึกอยากใช้เฮโรอีน ความหิว ความเหนื่อย ความเหงา ละอายใจ เศร้า เสียใจ และมีอาการถอนพิษเฮโรอีน เป็นต้น



แผนภูมิ แสดงกระบวนการเกิดการกลับไปเสพติดซ้ำ

สถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูงในการ
ใช้เฮโรอีน



ความเชื่อเดิม (Beliefs Activated)
ผลด้านบวกของการใช้เฮโรอีน



ความคิดที่เกิดขึ้นทันที (Automatic Thoughts)
ทำให้พลาดพลังไปใช้เฮโรอีน



การรับรู้ความสามารถของตนเองลดลง
และรู้สึกผิดละอายใจที่ตน
พลาดพลังไปใช้เฮโรอีน

กลับไปใช้เฮโรอีนซ้ำ





การฝึกสติเพื่อป้องกันการกลับไปเสพซ้ำ

การฝึกสติเป็นวิธีการช่วยรับมือเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูงอย่างมีประสิทธิภาพ โดยการฝึกให้เกิดสติจะช่วยให้คุณรับรู้ความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดจากสถานการณ์ได้ดีขึ้น โดยไม่นำประสบการณ์หรือความรู้สึกเดิมของตนเข้ามาตัดสิน ประเมินค่าทำให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ ความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้นตรงตามความเป็นจริงและมีการยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันนำไปสู่การลด อารมณ์ ความรู้สึกและความคิดแบบอัตโนมัติทางด้านลบลง ส่งผลให้เกิดกระบวนการพัฒนาความคิดใหม่ที่เหมาะสมขึ้นมาแทนที่

เมื่อผู้ป่วยติดเฮโรอีนเผชิญกับสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูงต่อการใช้เฮโรอีนในปัจจุบัน การมีสติเป็นวิธีการช่วยรับมือเมื่อการเผชิญกับสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูงอย่างมีประสิทธิภาพ โดยการเพิ่มความตระหนักรู้ว่าตนเองกำลังเผชิญกับสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูงให้รู้สึกตัวและยอมรับว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้คงอยู่ตลอดเวลา เมื่อเวลาผ่านไปสถานการณ์นั้นหรืออารมณ์ ความรู้สึก และความคิดนั้นก็ จะหยุดลง มีการยอมรับความรู้สึกของตนเองและปล่อยให้ดำเนินต่อไปโดยไม่เอาอารมณ์ ความรู้สึก ประสบการณ์เดิมเข้าไปตัดสินหรือประเมินค่าว่าดีหรือไม่ดีส่งผลให้มีความขัดแย้งภายในใจลดลง เกิดการปรับตัวได้ดีขึ้นในการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ และลดความน่าจะเป็นในการกลับไปใช้เฮโรอีนซ้ำได้

การมีสติในสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูงโดยไม่ได้เข้าไปมีเกี่ยวข้องกับการใช้เฮโรอีนจะนำไปสู่การรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มมากขึ้น



ใบงานที่ 2

เรื่อง การกลับไปเสพซ้ำ และ การฝึกสติเพื่อป้องกันการกลับไปเสพซ้ำ

แบบฝึกหัด กรุณาเขียนเครื่องหมาย หน้าข้อที่ท่านเห็นด้วย สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ
การกลับไปเสพซ้ำเกิดขึ้นได้อย่างไร?

- เกิดจากความคิด ความเชื่อเดิมของตนเอง ที่มีต่อการใช้เฮโรอีน
- เกิดจากตัวกระตุ้นที่คุ้นเคย เช่น เพื่อน สถานที่ใช้ยา ตัวเฮโรอีนก็ทำให้เกิดความอยากใช้เฮโรอีน
- บางครั้งการกลับไปใช้เฮโรอีนเกิดขึ้นได้เอง
- อารมณ์ หงุดหงิด โมโห เครียด ทำให้เกิดการกลับไปใช้เฮโรอีน
- ความเบื่อ ความเหงา ความเศร้า เหน็ด ทำให้กลับไปใช้เฮโรอีน
- มีความสุขทำให้กลับไปใช้เฮโรอีน
- มีความรู้สึกผิดและละอายใจที่ตนเองไปใช้เฮโรอีน ทำให้ไปกลับไปใช้เฮโรอีนซ้ำอีก
- มีอาการถอนพิษยาทำให้กลับไปใช้เฮโรอีน

กรุณาเขียนเครื่องหมาย หน้าข้อที่ท่านเห็นด้วย สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ การฝึกสติจะ
ช่วยป้องกันการกลับไปเสพซ้ำได้อย่างไรบ้าง?

-ช่วยให้รับรู้ความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดจากตัวกระตุ้นได้ดีขึ้น
-เกิดการยอมรับว่ามีความคิดเชิงบวกของเฮโรอีนที่ไปสนับสนุนการใช้เฮโรอีน
-ทำให้เข้าใจความต้องการที่จะใช้เฮโรอีนว่ามันเกิดขึ้นมาและจะลดลงไปเองเมื่อเวลาผ่านไป
-ช่วยลดความคิดอัตโนมัติที่ไม่เหมาะสมในเรื่องของการใช้เฮโรอีน

.....ช่วยลดอารมณ์ทางด้านลบ ทำให้เกิดความสงบในจิตใจ
ยอมรับว่าตนเองมีการพลั้งเผลอไปใช้เฮโรอีน

กิจกรรมที่ 2.2 ฝึกสติแบบการสำรวจร่างกายและการฝึกสติแบบเดิน ระยะเวลา 40 นาที

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อประกอบ กิจกรรม	เกณฑ์การ ประเมินผล
------------------------------	---------	-----------------------	-----------------------

<p>1. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนมีความสามารถฝึกปฏิบัติการเจริญสติแบบสำรวจร่างกายและฝึกสติแบบเดินได้</p>	<p>ขั้นเตรียมการ</p> <p>1. ให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนนั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงลักษณะเป็นรูปตัวบ โดยผู้วิจัยนั่งอยู่ตรงกลางหันหน้าเข้าหาผู้ป่วยติดเฮโรอีน</p> <p>ขั้นปฏิบัติการ</p> <p>2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรมทักทายนำเข้าสู่กิจกรรมและแจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรมให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนทราบ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนมีความสามารถฝึกปฏิบัติการเจริญสติแบบสำรวจร่างกายได้ <p>3. ผู้วิจัยนำเข้าสู่การฝึกเจริญสติเริ่มจากบอกให้ผู้ติดเฮโรอีนปฏิบัติดังนี้</p> <p>3.1 ให้ทุกคนนั่งตัวตรงหลังพิงพนักเก้าอี้ให้นั่งสบายๆ ท่านไหนที่สวมแว่นตาก็ให้ถอดแว่นตาออกเก็บไว้ก่อน</p> <p>3.2 ให้วางขาทั้งสองข้างห่างกันเล็กน้อยให้ปลายเท้าราบไปกับพื้น มือทั้งสองข้างวางบนหน้าขาลักษณะหงายฝ่ามือขึ้น ให้หลับตาลงเบาๆ</p> <p>3.3 ให้บอกกับตัวเองในใจว่าจะตั้งใจฝึกสติใช้เวลาในการฝึก 20 นาที หากมีเรื่องที่คิดกังวลใจ ไม่สบายใจขอให้รับรู้ไว้แล้วมุ่งความสนใจมาที่การการสำรวจร่างกาย</p> <p>3.4 ผู้วิจัยสาธิตการฝึกสติโดยการสำรวจร่างกาย(Body-Scan Meditation Practice) ให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนทำตามคำแนะนำในเอกสารใบความรู้ที่ 4</p>	<p>4. กระดาษและปากกา</p> <p>5. เอกสารใบความรู้ที่ 4 การฝึกสติแบบสำรวจร่างกายและฝึกสติแบบเดิน</p>	<p>1. ผู้ป่วยติดเฮโรอีนฝึกทักษะการเจริญสติแบบการสำรวจร่างกายได้ถูกต้องตามหลักการพื้นฐาน และการเจริญสติแบบการเดินได้ถูกต้องครบตามเวลาที่กำหนด</p>
<p>วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม</p>	<p>กิจกรรม</p>	<p>สื่อประกอบกิจกรรม</p>	<p>เกณฑ์การประเมินผล</p>

<p>2. เพื่อให้ผู้ป่วยติด เฮอร์ปิก อธิบายได้ถึง การฝึกสติโดยการสำรวจร่างกาย</p>	<p>4. ในช่วงสุดท้ายผู้วิจัยกล่าวว่าบัดนี้เราได้สำรวจร่างกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนครบถ้วนแล้วให้คงความรู้สึกสบายและผ่อนคลายไว้และมุ่งความสนใจอยู่ที่ลมหายใจเข้า – ออกให้หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ หายใจเข้าให้ท้องพอง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่แล้วค่อยๆผ่อนลมหายใจออกเบาๆจนหมดท้อง ทำต่อไปเรื่อยๆหากเกิดความรู้สึกตรงไหนในร่างกายที่ชัดเจนที่สุดก็ให้มุ่งความสนใจไปยังจุดนั้นและบอกตัวเองในใจถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจนความรู้สึกนั้นหายไป แล้วกลับมากำหนดที่ลมหายใจใหม่อีกครั้ง ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆเมื่อครบกำหนดแล้วผู้วิจัยบอกให้หยุดอีกครั้ง</p> <p>5. เมื่อฝึกจนครบ 20 นาที ให้ผู้ป่วยติด เฮอร์ปิก ค่อยๆ ลืมตากระพริบตาเบาๆ และให้เปลี่ยนอิริยาบถได้ตามสบาย</p> <p>6. ผู้วิจัยได้พูดคุยสอบถามประสบการณ์และความรู้สึกขณะฝึกกิจกรรม ทบทวนขั้นตอนการฝึก กับผู้ป่วยติดเฮอร์ปิกแต่ละคนและให้คำแนะนำให้ฝึกด้วยตนเอง</p> <p>7. ผู้วิจัยสาธิตการฝึกสติแบบการเดินให้ผู้ป่วยติดเฮอร์ปิก 1 รอบหลังจากนั้นให้ผู้ป่วยติดเฮอร์ปิกปฏิบัติกรฝึกสติแบบการเดิน 20 นาที</p> <p>8. ผู้วิจัยแนะนำให้ผู้ป่วยติดเฮอร์ปิกปฏิบัติที่บ้านและนัดหมายกิจกรรมครั้งที่ 3</p>		<p>2. ผู้ป่วยติดเฮอร์ปิกสามารถบอกเล่าวิธีการ การฝึกสติ โดยการสำรวจร่างกาย และบอกถึงประสบการณ์หลังการฝึกได้</p>
--	--	--	--

--	--	--	--

ใบความรู้ที่ 4

การฝึกความใส่ใจอยู่กับปัจจุบัน ด้วยการฝึกสติแบบการสำรวจร่างกาย

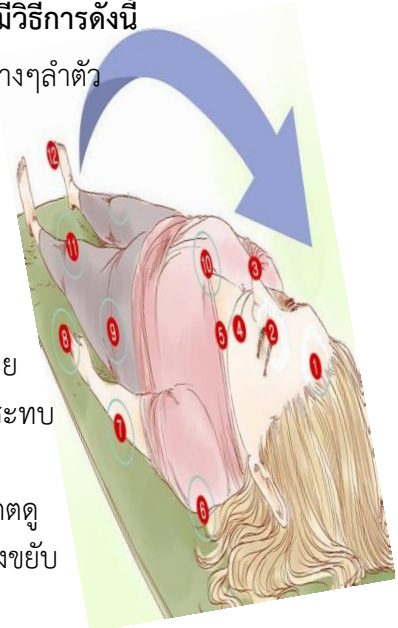
(Body-Scan Practice)

ฝึกความใส่ใจอยู่กับปัจจุบันด้วยการฝึกการเจริญสติแบบสำรวจร่างกาย (Body-Scan Meditation Practice) ในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้นเราสามารถเลือกหรือกำหนดการรับรู้ของเราเองได้ ด้วยการเลือกให้ความใส่ใจต่อสิ่งที่เราสนใจ หมายความว่าสิ่งใดที่เราให้ความสนใจน้อยก็จะมีอิทธิพลต่อการรับรู้ของเราน้อยลงนั่นเอง

การฝึกสติแบบสำรวจร่างกาย (Body-Scan Practice) คือการสร้างการรับรู้ความรู้สึกส่งผ่านไปยังอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย หากพบว่าบริเวณส่วนใดของร่างกายที่สามารถรับรู้ความรู้สึกได้ชัดเจนที่สุดให้มุ่งความใส่ใจไปที่จุดนั้นและอยู่กับความรู้สึกนั้นให้นานเท่าที่จะทำได้ ซึ่งเป็นการฝึกให้เกิดความไวต่อการรับรู้การเปลี่ยนแปลงของร่างกายรวมทั้งความรู้สึกและอารมณ์ที่มีผลกระทบทางด้านลบที่เกิดขึ้นด้วย

วิธีการการฝึกสติแบบการสำรวจร่างกาย (Body-Scan Practice) มีวิธีการดังนี้

1. ให้ทุกคนนั่งหรือนอนในท่าที่สบายที่สุดโดยการเอามือวางที่ข้างๆ ลำตัว
2. ให้ทุกคนสร้างการรับรู้แล้วกำหนดมุ่งความสนใจไปที่บริเวณหน้าผากของตนเอง ลองสังเกตดูว่าทำหน้าผากอยู่นิ่งหรือไม่ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณหน้าผากให้รู้สึกสบาย
3. ต่อจากนั้นให้กำหนดมุ่งความรู้สึกต่อไปที่คิ้วและตาทั้งสองข้างลองสังเกตดูว่าคุณขมวดคิ้วอยู่หรือเปล่า คุณหลับตาแน่นไปหรือไม่ให้หลับตาเบาๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณคิ้วทั้งสองข้างให้รู้สึกสบาย
4. เลื่อนความสนใจต่อไปยังบริเวณปลายจมูกให้รู้สึกได้ว่ามีลมกระทบที่ปลายจมูกขณะหายใจเข้าและหายใจออก
5. เลื่อนความสนใจต่อไปยังริมฝีปากและแก้มทั้งสองข้าง ให้สังเกตดูว่าคุณกำลังกัดฟันอยู่หรือไม่ ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณปากและลองขยับริมฝีปากเบาๆ ให้รู้สึกสบาย
6. จากนั้นเลื่อนความสนใจต่อไปยังลำคอโดยให้ลองกลืนน้ำลาย หากรู้สึกฝืดคอ กลืนลำบากให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอให้รู้สึกสบาย แล้วกลืนน้ำลายดูใหม่อีกครั้ง
7. จากนั้นให้เลื่อนความสนใจไปที่ ไหล่ทั้งสองข้าง ลองสังเกตตัวเองดูว่าคุณยกไหล่อยู่หรือไม่ คุณกำลังเกร็งไหล่อยู่หรือไม่ ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณไหล่และสะบักทั้งสองข้างให้รู้สึกผ่อนคลายสบาย
8. จากนั้นให้เลื่อนความสนใจไปที่แขนและมือทั้งสองข้าง ลองสังเกตดูว่าคุณกำลังกำมืออยู่หรือไม่ ลองขยับนิ้วมือดูให้รู้สึกที่นิ้วมือเคลื่อนไหวได้อิสระสบายๆ



9. จากนั้นให้เลื่อนความสนใจไปที่บริเวณลำตัวและหน้าท้อง ลองสังเกตดูว่าท่านกำลังกลืนลมหายใจอยู่หรือไม่ ท่านกำลังเกร็งหน้าท้องอยู่หรือไม่ ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณลำตัวและหน้าท้องให้รู้สึกสบายๆ หายใจเข้า-ออกช้าๆลึกๆ

10. จากนั้นให้เลื่อนความสนใจไปที่ขาและเท้าทั้งสองข้าง สังเกตดูว่ากำลังเกร็งกล้ามเนื้อขาอยู่หรือไม่ กำลังจิกปลายเท้าอยู่หรือเปล่า ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อขาทั้งสองข้าง และลองกระดิกนิ้วเท้าดูให้รู้สึกว่านิ้วเท้าเคลื่อนไหวได้อิสระสบายๆ

วิธีการการฝึกเจริญสติแบบการเดิน มีวิธีการ ดังนี้



1. ยืนตัวตรงคอตั้ง เอามือทั้งสองข้างมาประสานกันไว้ที่ด้านหน้าท้อง ลืมตาให้ทอดสายตาดูออกไปประมาณ 2-3 เมตร ให้มุ่งความสนใจไปที่การเคลื่อนไหวของขาทั้งสอง เมื่อมีความคิดและความรู้สึกเกิดขึ้นมาให้เฝ้าดูความคิดและความรู้สึก จนกว่าความคิดและความรู้สึกนั้นหยุดไป ให้กลับมาอยู่กับการเคลื่อนไหวของขาทั้งสอง ให้บอกตนเองในใจว่า “กำลังยืน”
2. ขณะก้าวเท้าขวาให้มุ่งความสนใจไปที่การเคลื่อนไหวของขาข้างขวา ขณะก้าวเท้าข้างขวาให้รู้ตัวว่ากำลังก้าวเท้าขวาให้บอกตนเองในใจว่า “ขวา”
3. ขณะก้าวเท้าซ้ายให้มุ่งความสนใจไปที่การเคลื่อนไหวของขาข้างซ้าย ให้รู้ตัวว่ากำลังก้าวเท้าซ้ายให้บอกตนเองในใจว่า “ซ้าย”
4. ให้ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆจนครบระยะเวลาที่กำหนด ถือว่าเป็นการฝึกสติอยู่กับปัจจุบันขณะเดิน

กิจกรรมบำบัดครั้งที่ 3 เรียนรู้อยู่กับปัจจุบัน

วัตถุประสงค์ทั่วไป

1. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนฝึกปฏิบัติการเจริญสติในชีวิตประจำวัน
2. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนฝึกทักษะการอยู่ปัจจุบันโดยฝึกปฏิบัติการเจริญสติในชีวิตประจำวัน

ขนาดของกลุ่ม ผู้ป่วยติดเฮโรอีน จำนวน 14 คน

ระยะเวลาดำเนินกิจกรรมประมาณ 75 นาที

สถานที่ใช้ดำเนินกิจกรรม ห้องทำกิจกรรม คลินิกยาเสพติด

สาระสำคัญ

การเจริญสติในชีวิตประจำวัน เป็นขั้นตอนเริ่มต้นของการฝึกเจริญสติ เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนเกิดความพร้อมทั้งร่างกาย ความคิดและอารมณ์ รวมทั้งเป็นการดึงความสนใจของผู้ป่วยติดเฮโรอีนให้อยู่การเคลื่อนไหวของร่างกายขณะทำกิจกรรมในปัจจุบันพร้อมทั้งเฝ้าดูความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรม โดยการฝึกการเจริญสติระหว่างวันนั้นจะเกิดขึ้นในระหว่างการทำกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน การกิน การนอน การแปรงฟันและการทำงานต่างๆ เป็นฝึกการเจริญสติโดยการพิจารณาเกี่ยวกับการทำงานของจิตใจ เป็นการรับรู้ว่ามีเมื่อมีความคิดเกิดขึ้นด้วยตัวมันเอง ไม่พยายามไปเปลี่ยนแปลงความคิดที่เกิดขึ้นและปล่อยให้มันเป็นไปอย่างที่เราควรจะเป็น โดยการสังเกตและเฝ้าดูความคิดที่เกิดขึ้นจากการทำกิจวัตรประจำวัน ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมในการฝึกปฏิบัติ ดังนี้ 1) การฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน 2) การมอบการบ้าน โดยเนื้อหาและมีรายละเอียดของกิจกรรมย่อยดังนี้

กิจกรรมที่ 3.1 การฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน ระยะเวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อประกอบ กิจกรรม	เกณฑ์การ ประเมินผล
<p>1. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนฝึกการเจริญสติในชีวิตประจำวันได้</p>	<p>ขั้นเตรียมการ</p> <p>1. ผู้วิจัยจัดให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนนั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงหลังลักษณะเป็นรูปตัว U โดยผู้วิจัยนั่งอยู่ตรงกลางหันหน้าเข้าหาผู้ป่วยติดเฮโรอีน</p> <p>2. ผู้วิจัยแจกเอกสารใบความรู้ที่ 5 เรื่องการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน</p> <p>ขั้นปฏิบัติการ</p> <p>3. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนำเข้าสู่กิจกรรม และแจ้งวัตถุประสงค์ให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนทราบ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนฝึกการเจริญสติในชีวิตประจำวันได้ <p>4. ผู้วิจัยนำผู้ป่วยติดเฮโรอีนฝึกปฏิบัติการเจริญสติในชีวิตประจำวันโดยผู้วิจัยสาธิตการเจริญสติให้กับผู้ป่วยติดเฮโรอีนประมาณ 15 นาที ในท่าเดิน ท่านอน และทำนั่ง</p> <p>5. ผู้วิจัยแนะนำให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนฝึกการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวันตามเอกสารใบความรู้ที่ 5</p> <p>6. ผู้วิจัยให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนฝึกการเดิน 15 นาที การนอน 15 นาที และการนั่ง 15 นาที ให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนค่อยๆ กระทบริบตาเบาๆ และให้เปลี่ยนอิริยาบถได้ตามสบาย</p> <p>7. ผู้วิจัยได้พูดคุยสอบถามประสบการณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะฝึกการเจริญสติ ทบทวนขั้นตอนการฝึกกับผู้ติดเฮโรอีน</p>	<p>1. เก้าอี้มีพนักพิงหลัง</p> <p>2. กระดาษและปากกา</p> <p>3. เอกสารใบความรู้ที่ 5 เรื่องการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน</p>	<p>1. ผู้ป่วยติดเฮโรอีนสามารถฝึกปฏิบัติการเจริญสติในชีวิตประจำวันได้ทุกคน และครบตามเวลาที่กำหนด</p>

	แต่ละคนและให้คำแนะนำให้ผู้ป่วยติด เฮโรอีนฝึกด้วยตนเองที่บ้านวันละ 20 นาที หลังจากนั้นนัดหมายการทำกลุ่มครั้งที่ 4		
--	--	--	--

ใบความรู้ที่ 5

การเจริญสติในชีวิตประจำวัน

การฝึกสติในชีวิตประจำวัน หมายถึง การฝึกให้เกิดการตระหนักรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของร่างกายขณะที่ทำกิจกรรมต่างๆพร้อมทั้งเฝ้าดูความรู้สึกและความคิดที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันปกติจากอิริยาบถต่างๆ เช่น การเดิน การนั่ง การนอน การรับประทานอาหาร การอาบน้ำ การแปรงฟันและการทำงานอื่นๆ เป็นต้น โดยให้มุ่งความสนใจอยู่ที่การเคลื่อนไหวของร่างกายขณะทำกิจกรรมและบอกตนเองในใจว่าขณะนี้กำลังทำอะไรอยู่และสร้างการรับรู้ให้เกิดขึ้นตลอดเวลาที่กระทำกิจกรรมนั้น ประกอบด้วยกิจกรรมดังนี้

1. ฝึกมีสติรับรู้ว่าร่างกายกำลังเคลื่อนไหว ทั้งอิริยาบถใหญ่ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย เช่น ยกขา ยกแขน ยกศีรษะ ยืดหลัง เขยียดหลัง เขยียดแขน ก้มตัว บิดตัว ในขณะที่ดำเนินชีวิตประจำวัน

2. ฝึกมีสติรับรู้ถึงลมหายใจเข้า-ออก ในขณะที่ดำเนินชีวิตประจำวัน

3. ฝึกมีสติให้มีการรับรู้เท่าทันกับความคิดที่เกิดขึ้นโดยเมื่อรู้สึกตัวว่ากำลังมีความคิดเกิดขึ้นให้ฝึกดึงความสนใจกลับมากำหนดรู้อยู่ที่การเคลื่อนไหวของร่างกาย หรือกำหนดรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออกในปัจจุบันขณะนั้นทันที

1. วิธีการการฝึกเจริญสติขณะรับประทานอาหารมีวิธีการ ดังนี้

1. ขณะรับประทานอาหารให้มุ่งความสนใจไปที่อาหาร ให้รู้ตัวว่าขณะรับประทานอาหารพร้อมทั้งเฝ้าดูความรู้สึก ความคิดของตนเองว่ามีความรู้สึกและความคิดอะไรที่เกิดขึ้น ให้บอกตนเองในใจว่า “รับประทานอาหาร”



2. ขณะที่กำลังหยิบช้อนมุ่งความสนใจการเคลื่อนไหวของแขนและมือที่กำลังหยิบช้อนให้รู้ตัวว่ากำลังหยิบช้อนพร้อมทั้งเฝ้าดูความรู้สึกและความคิดของตนเองว่ามีความรู้สึก ความคิดอะไรเกิดขึ้น ให้บอกตนเองในใจว่า “หยิบช้อน”

3. ขณะตักอาหารเข้าปากให้มุ่งความสนใจไปที่การเคลื่อนไหวของแขนและมือให้รู้ตัวว่ากำลังตักอาหารเข้าปากพร้อมทั้งเฝ้าดูความรู้สึกและความคิดของตนเองว่ามีความรู้สึก ความคิดอะไรเกิดขึ้นให้บอกกับตนเองในใจว่า “ตักอาหาร”

4. ขณะเคี้ยวอาหารให้มุ่งความสนใจไปที่การเคลื่อนไหวของขากรรไกร ให้รู้ตัวว่ากำลังเคี้ยวอาหารพร้อมทั้งเฝ้าดูความรู้สึกและความคิดของตนเองว่ามีความรู้สึก ความคิดอะไรเกิดขึ้นให้บอกตนเองในใจว่า “เคี้ยวอาหาร”

5. ขณะกลืนอาหารให้มุ่งความสนใจไปที่การเคลื่อนไหวของหลอดอาหารและลำคอให้รู้ตัวว่ากำลังกลืนอาหารพร้อมทั้งเฝ้าดูความรู้สึกและความคิดของตนเองว่ามีความรู้สึก ความคิดอะไรเกิดขึ้น ให้บอกกับตนเองในใจว่า“กลืนอาหาร”

6. ให้ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆจนกว่าจะรับประทานอาหารเสร็จถือว่าเป็นการฝึกสติอยู่กับปัจจุบันขณะรับประทานอาหาร

2. วิธีการการฝึกเจริญสติขณะแปรงฟันมีวิธีการดังนี้

1. ขณะแปรงฟันให้มุ่งความสนใจไปที่การเคลื่อนไหวของมือที่แปรงสีฟัน และเฝ้าดูความรู้สึกและความคิดของตนเองว่าคิดอะไรอยู่ ให้บอกตนเองในใจ



“แปรงฟัน”

2. ขณะที่หยิบแปรงสีฟันให้มุ่งความสนใจไปที่การเคลื่อนไหวของแขนและมือที่กำลังหยิบแปรงสีฟันให้รู้ตัวว่ากำลังหยิบแปรงสีฟันพร้อมทั้งเฝ้าดูความรู้สึกและความคิดของตนเองที่เกิดขึ้น ให้บอกตนเองในใจว่า “หยิบแปรงสีฟัน”

3. ขณะบิยาสีฟันให้มุ่งความสนใจไปยังการเคลื่อนไหวของแขนและมือที่กำลังบิยาสีฟันลงในแปรงสีฟันให้รู้ตัวว่ากำลังบิยาสีฟันพร้อมทั้งเฝ้าดูความรู้สึกและความคิดของตนเองที่เกิดขึ้นและบอกตนเองในใจว่า“บิยาสีฟัน”



4. ขณะที่กำลังแปรงฟันให้เอาความรู้สึกไปที่มือถือแปรงสีฟันขึ้นลงให้รู้ตัวว่ากำลังแปรงฟันพร้อมทั้งเฝ้าดูความรู้สึกและความคิดของตนเองที่เกิดขึ้นให้บอกตนเองในใจว่า “แปรงฟัน”

5. ให้ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆจนกว่าจะแปรงฟันเสร็จถือว่าเป็นการฝึกสติอยู่กับปัจจุบันขณะแปรงฟัน



6. ขณะกำลังบ้วนปากให้มุ่งความสนใจการเคลื่อนไหวของปาก ให้รู้ตัวว่าขณะกำลังบ้วนปากพร้อมทั้งเฝ้าดูความรู้สึกและความคิดของตนเองที่เกิดขึ้นและบอกตนเองในใจว่า “บ้วนปาก”

7. ขณะกำลังตักน้ำขึ้นให้มุ่งความสนใจไปที่ในการเคลื่อนไหวของแขนและมือที่กำลังหยิบขันน้ำแล้วตักน้ำขึ้นมา ให้รู้ตัวว่ากำลังตักน้ำ ให้บอกตนเองในใจว่า “ตักน้ำ”

8. ขณะกำลังคายน้ำออกจากปากให้มุ่งความสนใจไปที่การเคลื่อนไหวของขากรรไกรและปากให้รู้ตัวว่าขณะกำลังคายน้ำออกจากปากพร้อมเฝ้าดูความรู้สึกและความคิดของตนเองว่ากำลังมีความรู้สึกและคิดอะไรอยู่ ให้บอกตนเองในใจว่า “คายน้ำ”

9. ให้ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะบ้วนปากเสร็จ ถือว่าเป็นการฝึกสติอยู่กับปัจจุบันขณะบ้วนปาก

4.วิธีการการฝึกเจริญสติขณะเดิน มีวิธีการ ดังนี้

1. ให้ยืนตัวตรงคอตั้ง ให้ลิ้มตาทอดสายตาลงต่ำออกไปประมาณ 2-3 เมตร เอามือทั้งสองข้างมาประสานกันไว้ที่ด้านหน้าบริเวณท้อง ให้มุ่งความสนใจไปที่การเคลื่อนไหวของขาและเท้าทั้งสองข้าง ให้

รู้ตัวว่ากำลังยืนพร้อมทั้งเฝ้าดูความรู้สึกและความคิดของตนเองว่ามีความรู้สึก ความคิดอะไรเกิดขึ้นให้บอกตนเองในใจว่า “ยืน”

2. ขณะที่ก้าวเท้าขวาออกไปให้มุ่งความสนใจไปที่การเคลื่อนไหวของขาและเท้าข้างขวา ให้รู้ตัวว่ากำลังก้าวเท้าขวาพร้อมทั้งเฝ้าดูความรู้สึกและความคิดของตนเองว่ามีความรู้สึก ความคิดอะไรเกิดขึ้นให้บอกตนเองในใจว่า “ขวา”

3. ขณะที่ก้าวเท้าซ้ายออกไปให้มุ่งความสนใจไปที่การเคลื่อนไหวของขาและเท้าข้างซ้าย ให้รู้ตัวว่ากำลังก้าวเท้าซ้ายพร้อมทั้งเฝ้าดูความรู้สึกและความคิดของตนเองว่ามีความรู้สึก ความคิดอะไรเกิดขึ้นให้บอกตนเองในใจว่า “ซ้าย”

4. ให้ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆจนครบระยะเวลาที่กำหนด ถือว่าเป็นการฝึกสติอยู่ปัจจุบันขณะเดิน

5.วิธีการการฝึกเจริญสติขณะนอนมีวิธีการ ดังนี้



1. ขณะกำลังล้มตัวลงนอนให้มุ่งความสนใจไปที่การเคลื่อนไหวของลำตัว แขนและขาพร้อมทั้งสองข้างเฝ้าดูความรู้สึกและความคิดของตนเองว่ามีความรู้สึก ความคิดอะไรเกิดขึ้น ให้บอกตนเองในใจว่า “นอน”

2. ขณะนอนหายใจเข้าให้มุ่งความสนใจที่ท้องเมื่อหายใจเข้าท้องจะพองออกมา ให้รู้ตัวไปที่ท้องพองออกพร้อมทั้งเฝ้าดูความรู้สึกและความคิดของตนเองว่ามีความรู้สึก ความคิดอะไรเกิดขึ้น ให้บอกตนเองในใจว่า “พอง”

3. ขณะที่หายใจออกให้มุ่งความสนใจที่การเคลื่อนไหวของท้อง เมื่อหายใจออกท้องจะยุบลงให้รู้ตัวไปที่ท้องยุบลงพร้อมทั้งเฝ้าดูความรู้สึกและความคิดของตนเองว่ามีความรู้สึก ความคิดอะไรเกิดขึ้นให้บอกตนเองว่า “ยุบ”

4. ให้ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะนอนหลับ ให้ถือว่าเป็นการฝึกสติอยู่ปัจจุบันขณะนอน

5. ขณะกำลังตื่นนอนให้มุ่งความสนใจไปที่การเคลื่อนไหวของท้องตามการหายใจเข้า-ออก หายใจเข้าท้องจะพองออก ให้รู้ตัวไปที่การเคลื่อนไหวของท้องพองออก เมื่อออกหายใจออกท้องจะยุบเข้าให้รู้ตัวไปที่การเคลื่อนไหวของท้องยุบเข้าพร้อมทั้งเฝ้าดูความรู้สึกและความคิดของตนเองว่ามีความรู้สึก ความคิดอะไรเกิดขึ้น ทำแบบนี้ 5 รอบ ครบแล้วจึงลุกไปทำกิจวัตรประจำวันอย่างอื่น



กิจกรรมที่ 3.2 บทสรุปและมอบหมายการบ้านครั้งที่ 1 ระยะเวลา 10 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อประกอบกิจกรรม	เกณฑ์การประเมินผล
<p>2. เพื่อให้ผู้ติดเชื้ออื่นเกิดความตระหนักเกี่ยวกับการฝึกสติด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน</p>	<p>ขั้นเตรียมการ</p> <p>1. ให้ผู้ติดเชื้ออื่นนั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิง ลักษณะเป็นรูปตัว U โดยผู้วิจัยอยู่ตรงกลางหันหน้าเข้าหาผู้ป่วยติดเชื้ออื่น</p> <p>ขั้นปฏิบัติการ</p> <p>1. ผู้วิจัยมอบหมายการบ้านครั้งที่ 1 ให้ผู้ติดเชื้ออื่นฝึกสติในชีวิตประจำวันด้วยตนเองในคู่มือการฝึกการบ้านครั้งที่ 1 พร้อมทั้งบันทึกกิจกรรมตามแบบบันทึกการฝึกสติในชีวิตประจำวันในคู่มือการฝึกสติแล้วนำมาส่งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป</p> <p>2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปปิดกลุ่มให้กำลังใจแก่ผู้ติดเชื้ออื่นให้มีความพยายามในการฝึกการเจริญสติต่อที่บ้าน</p>	<p>4. แบบบันทึกการฝึกสติในชีวิตประจำวัน</p> <p>5. เอกสารใบงานการบ้านครั้งที่ 1</p>	<p>2. ผู้ติดเชื้ออื่นสามารถบอกถึงความสำคัญและประโยชน์ของการฝึกสติในชีวิตประจำวันได้</p>

การบ้านครั้งที่ 1
การฝึกสติในชีวิตประจำวัน

ให้ผู้รับการฝึก สติในชีวิตประจำวันด้วยตนเองในรอบ 1 วันตามตารางการฝึก
พร้อมทั้งบันทึกกิจกรรมตามแบบบันทึก

ฝึกสติใน การแปร่งฟัน	ฝึกสติใน การรับประทานอาหาร เช้า	ฝึกสติแบบ กำหนดลมหายใจ	ฝึกสติใน การรับประทานอาหาร เย็น	ฝึกสติใน ขณะอาบน้ำ	นั่งกำหนดลม หายใจ
05.30 - 06.00 น.	06.30 - 07.30 น.	14.00 -15.30 น.	16.00 - 17.00 น.	18.00 - 19.00 น.	19.30 น. เป็น ต้นไป
ใช้ระยะเวลาในการฝึก ประมาณ..... นาที	ใช้ระยะเวลาในการฝึก ประมาณ..... นาที	ใช้ระยะเวลาในการฝึก ประมาณ..... นาที	ใช้ระยะเวลาในการฝึก ประมาณ..... นาที	ใช้ระยะเวลาในการฝึก ประมาณ..... นาที	ใช้ระยะเวลาในการ ฝึกประมาณนาที

แบบบันทึกกิจกรรมการฝึกสติในชีวิตประจำวัน

(สามารถบันทึกเป็นจำนวนครั้ง และหรือบรรยายความรู้สึก)

1. อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง ณ ตอนนี้เป็นเช่นไร (เครียด เบื่อ เหงา เศร้า โกรธ หงุดหงิด คิดถึงเฮโรอีน รู้สึกดี รู้สึกอยากใช้เฮโรอีน เป็นต้น)
2. ความผ่อนคลายไปกับความคิดปรุงแต่งต่างๆ ทั้งที่ เป็นความคิดในอดีตที่ผ่านมาแล้วและความคิดใน อนาคตที่ยังมาไม่ถึงในช่วงวันนี้เป็นอย่างไร

3. ความรู้สึกตัว (สติ) ที่เกิดขึ้น เป็นอย่างไรบ้าง	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
--	--

กิจกรรมบำบัดครั้งที่ 4 รับรู้สถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ยอมรับเกี่ยวกับสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูงทำให้กลับไปเสพซ้ำ
2. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนได้รู้หลักวิธีการและการฝึกสติแบบนั่งและการเคลื่อนไหวมือได้
3. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนฝึกทักษะความใส่ใจในปัจจุบันโดยผ่านฝึกปฏิบัติการเจริญสติ

ขนาดของกลุ่ม ผู้ป่วยติดเฮโรอีน จำนวน 14 คน

ระยะเวลาดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ประมาณ 95 นาที

สถานที่ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ห้องทำกิจกรรม คลินิกยาเสพติด

สาระสำคัญ

สถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูง เป็นสถานการณ์ที่คุกคามความสามารถในการควบคุมตนเองและเพิ่มความเสี่ยงในการกลับไปเสพซ้ำ (Marlatt & Gordon, 1985) ประกอบด้วย 1) ปัจจัยสภาพแวดล้อมภายในบุคคล มีการตอบสนองต่อการพลาดพลั้งไปใช้ยา เช่น การรับมือกับสภาวะทางอารมณ์เชิงลบ ความรู้สึกอยากหรือความปรารถนาในใจ ความทุกข์ทรมานจากการถอนพิษยา การรับมือกับอาการปวด การบาดเจ็บ ความเหนื่อยล้า อารมณ์เชิงบวกในการใช้ยาทำให้มีความสุขและการตอบสนองต่อเหตุการณ์ด้านสิ่งแวดล้อม เช่น โชคร้าย อุบัติเหตุการสูญเสียทางการเงิน ฯลฯ 2) ปัจจัยการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น ความขัดแย้งระหว่างบุคคล การต่อสู้ ความหึงหวง ความไม่ลงรอยกัน การทะเลาะ ความละอายใจ และอื่นๆ เมื่อผู้ป่วยติดเฮโรอีนสามารถรับมือกับสถานการณ์เสี่ยงสูงเหล่านี้ได้ จะทำให้ไม่พลาดพลั้งไปใช้เฮโรอีนทำให้มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้น ในทางกลับกันผู้ป่วยติดเฮโรอีนไม่สามารถรับมือกับสถานการณ์ที่มีเสี่ยงสูงเหล่านี้ได้จะทำให้พลาดพลั้งไปใช้เฮโรอีน ส่งผลให้การรับรู้ความสามารถของตนเองลดลง มีโอกาสกลับไปเสพใช้เฮโรอีนซ้ำได้

ทักษะการป้องกันการกลับไปเสพซ้ำในผู้ป่วยติดเฮโรอีนจะต้องทำความเข้าใจ วิเคราะห์สถานการณ์ที่ทำให้ตนเองกลับไปเสพซ้ำ และมีวิธีการรับมือกับสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูงโดยการฝึกสติ ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมในการฝึกปฏิบัติ ดังนี้ 1) การทบทวนการฝึกสติในชีวิตประจำวัน 2) สถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูง 3) การฝึกสติแบบการนั่งและการฝึกสติแบบเครื่องไหวมือ 4) การมอบการบ้านครั้งที่ 2 โดยมีเนื้อหาและรายละเอียดของกิจกรรมย่อยดังนี้

กิจกรรมที่ 4.1 ทบทวนการบ้าน ระยะเวลา 10 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อประกอบกิจกรรม	เกณฑ์การประเมินผล
1. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการยอมรับปัญหาจากการใช้เฮโรอีนและยอมรับความรู้สึกที่เป็นผลกระทบด้านบวกและด้านลบของตนเองมากขึ้น	<p>ขั้นเตรียมการ</p> <p>1. ให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนนั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิง ลักษณะเป็นรูปตัว U โดยผู้วิจัยนั่งอยู่ตรงกลางหันหน้าเข้าหาผู้ป่วยติดเฮโรอีน</p> <p>ขั้นปฏิบัติการ</p> <p>2. ผู้วิจัยกล่าวทักทายพร้อมก็นำเข้าสู่กิจกรรมจากนั้นแจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรมให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีน ดังนี้</p> <p>- เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการยอมรับปัญหาจากการใช้เฮโรอีนและยอมรับความรู้สึกที่เป็นผลกระทบด้านบวกและด้านลบของตนเองมากขึ้น</p> <p>3. ผู้วิจัยสอบถามถึงการบ้านครั้งที่ 1 เรื่องการฝึกการยอมรับด้วยตนเองโดยให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีน ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ จากการ</p>	<p>1. แบบบันทึกการฝึกสติในชีวิตประจำวัน</p> <p>2. เก้าอี้มีพนักพิงหลัง</p> <p>3. ปากกาลูกกลิ้ง</p>	<p>1. ผู้ป่วยติดเฮโรอีน ส่งการบ้านแบบฝึกสติด้วยตนเองในชีวิตประจำวันทุกครั้ง</p> <p>2. ผู้ป่วยติดเฮโรอีนสามารถแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์การฝึกการยอมรับด้วยตนเองกับสมาชิกคนอื่นได้</p>

	<p>ทำการบ้านและการฝึกด้วยตนเอง ในประเด็นของปัญหาและอุปสรรค จากการฝึกครั้งนี้ให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีน แต่ละคนให้พิจารณาว่า ประสบการณ์ใดที่สามารถใช้ให้เกิด ประโยชน์แก่ตนได้ และได้อย่างไร จากนั้นผู้วิจัยสรุปประสบการณ์ ประโยชน์ และคุณค่าที่ได้รับ ปัญหาและอุปสรรคของการทำ การบ้านทั้งหมดอีกครั้ง</p>		
--	--	--	--

กิจกรรมที่ 4.2 การให้ความรู้เกี่ยวกับสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูง ระยะเวลา 20 นาที

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อประกอบ กิจกรรม	เกณฑ์การ ประเมินผล
<p>1. เพื่อให้ผู้ป่วยติด เฮโรอีนมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับกลไกของ สถานการณ์ที่มี ความเสี่ยงสูง 2. เพื่อให้ผู้ป่วยติด เฮโรอีนระบุได้ถึง สถานการณ์ที่มี ความเสี่ยงสูงและ ที่ทำให้กลับไป เสพซ้ำ</p>	<p>ขั้นเตรียมการ 1. ผู้วิจัยแจกเอกสารใบความรู้ที่ 6 เรื่องสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูง ให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนคนละ 1 ชุด (เปิด เอกสารในคู่มือ) 2. ผู้วิจัยจัดให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีน นั่ง ในกลุ่มลักษณะเป็นรูปตัว U โดย ผู้วิจัยอยู่ตรงกลาง ขั้นปฏิบัติการ 3. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนำเข้าสู่ กิจกรรมและแจ้งวัตถุประสงค์ของ การทำกิจกรรมให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีน รับทราบ ดังนี้ 3.1 เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีน มี ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกลไก ของสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูง 3.2 เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนระบุ ได้ถึงสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูง และที่ทำให้กลับไปเสพซ้ำ</p>	<p>3. เอกสารใบ ความรู้ที่ 6 เรื่อง สถานการณ์ที่มี ความเสี่ยงสูง 4. เอกสารใบงาน ที่ 3 เรื่อง การ วิเคราะห์ สถานการณ์ที่มี ความเสี่ยงสูงที่ทำ ให้กลับไปเสพซ้ำ</p>	<p>1. ผู้ป่วยติดเฮโรอีน ตอบคำถามเกี่ยวกับ สถานการณ์ที่มีความ เสี่ยงสูงที่ทำกลับไป เสพซ้ำได้ถูกต้อง ร้อยละ 80 2. ผู้ป่วยติดเฮโรอีน สามารถระบุถึง สถานการณ์ที่มีความ เสี่ยงสูงที่ทำให้ กลับไปเสพซ้ำของ ตนเองได้ - ผู้ป่วยติดเฮโรอีน สามารถตอบคำถาม ตามใบงานได้ครบทุก ข้อ และสามารถ อธิบายให้เพื่อนฟังได้</p>

	<p>4.ผู้วิจัยอ่านใบความรู้ที่ 6 เรื่องสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูงและผู้ป่วยติดเชื้อโรอื่นศึกษาใบความรู้ที่แจกให้ไปพร้อมกันจนจบแล้วเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยติดเชื้อโรอื่นซักถามข้อสงสัย</p> <p>5.ผู้วิจัยแจกเอกสารใบงานที่ 3 ให้ผู้ป่วยติดเชื้อโรอื่นคนละ 1 ชุดและอธิบายชี้แจงการทำใบงาน</p> <p>6.ผู้วิจัยอ่านคำถามในใบงานทีละข้อให้ผู้ป่วยติดเชื้อโรอื่นฟังจากนั้นมอบหมายให้ตอบคำถามลงบน</p>		
วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อประกอบกิจกรรม	เกณฑ์การประเมินผล
	<p>ใบงานจนครบทุกข้อ</p> <p>7.ผู้วิจัยสรุปบททวนกิจกรรมตอบข้อซักถามในการทำกิจกรรมกระตุ้นให้ผู้ป่วยติดเชื้อโรอื่นอภิปรายแสดงความคิดเห็นหลังจากนั้นจึงเก็บเอกสารใบงานส่งคืนให้ผู้วิจัยและผู้วิจัยเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรมต่อไป</p>		

ใบความรู้ที่ 6

สถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูงที่ทำให้กลับไปเสพติดซ้ำ

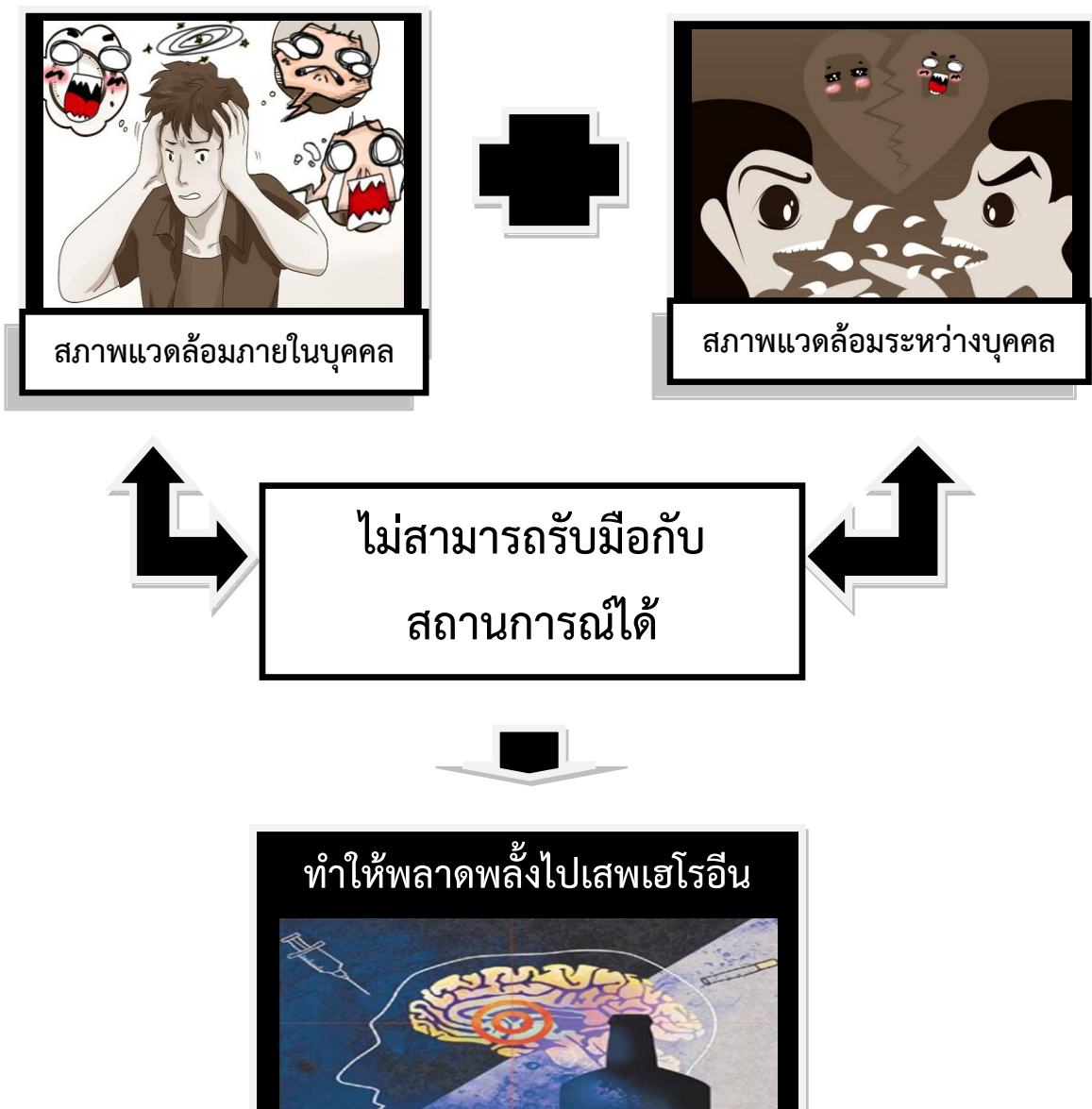
สถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูง เป็นสถานการณ์ที่คุกคามความสามารถในการควบคุมตนเองและเพิ่มความเสี่ยงในการกลับไปเสพติดซ้ำ(Marlatt & Gordon,1985) ประกอบด้วย

1. สภาพแวดล้อมภายในบุคคล มีการตอบสนองต่อการพลั้งเผลอไปใช้ยา เช่น การรับมือกับสภาวะทางอารมณ์เชิงลบ ตัวกระตุ้นภายใน ความอยาก หรือ ความปรารถนาในใจ ความทุกข์ทรมานจากการถอนพิษยา การรับมือกับอาการปวด การเจ็บป่วย การบาดเจ็บ ความเหนื่อยล้า การรับมือกับสภาวะทางอารมณ์เชิงบวกในการใช้ยา เช่น มีความสุขจากการใช้ยา และ การตอบสนองต่อเหตุการณ์ด้านสิ่งแวดล้อม เช่น โฆษณายา อุบัติเหตุ การสูญเสียทางการเงิน ฯลฯ

2. การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น ความขัดแย้งระหว่างบุคคล การต่อสู้ ความหึงหวง ความไม่ลงรอยกัน การทะเลาะวิวาทและ ความละอายใจ

เมื่อผู้ป่วยติดเฮโรอีนมีวิธีการรับมือกับสถานการณ์ที่มีเสี่ยงสูงเหล่านี้ได้ จะทำให้ไม่กลับไปเสพติดซ้ำ ทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้น ในทางกลับกันผู้ป่วยติดเฮโรอีนไม่สามารถรับมือกับสถานการณ์เสี่ยงสูงเหล่านี้ได้ จะทำให้กลับไปเสพติดซ้ำได้ ส่งผลให้การรับรู้ความสามารถของตนเองลดลง

แผนภูมิ กระบวนการเกิดของสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูง



ใบงานที่ 3
การวิเคราะห์สถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูง

1.แบบฝึกหัด กรุณาเขียนเครื่องหมาย หน้าข้อที่ท่านเห็นด้วย สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

1.1 ให้ระบุสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสำหรับผู้ป่วยติดเฮอร์โธไวรัสของคุณในช่วงปีที่ผ่านมา

- อารมณ์ไม่พึงประสงค์ (โกรธ หงุดหงิด เบื่อ เศร้า หรือ กังวลใจ)
- ความไม่สบายทางร่างกาย(เมื่อรู้สึกไม่สบาย หรือ เจ็บปวด)
- อารมณ์ที่น่าพึงพอใจ (เมื่อเพลิดเพลินกับตัวเองหรือรู้สึกมีความสุข)
- การทดสอบการควบคุมตนเอง (เมื่อคุณเริ่มเชื่อว่าคุณสามารถจัดการกับเฮอร์โธไวรัสได้)
- สิ่งกระตุ้นและล่อใจที่จะใช้(เมื่อเดินตามฝันหรือหลังจากได้เห็นบางสิ่งที่ทำให้คุณนึกถึงเฮอร์โธไวรัส)
- แรงกดดันทางสังคมที่จะใช้เฮอร์โธไวรัส(เมื่อมีคนเสนอเฮอร์โธไวรัสให้)
- มีเวลาที่ติดกับผู้อื่น (เมื่อออกไปกับเพื่อนหรือในงานปาร์ตี้)

1.2 จัดอันดับสถานการณ์การที่คุณได้ตรวจสอบไว้ด้านบนโดยพิจารณาว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นบ่อยเพียงใดที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับปัญหาการใช้เฮอร์โธไวรัส

อันดับที่ 1 (ปัญหาบ่อยที่สุด):

อันดับที่ 2 (รองลงมา):

อันดับที่ 3 (ถัดจากรองลงมา):.....

กิจกรรมที่ 4.3 การฝึกสติแบบนั่งและการเคลื่อนไหวมือ ระยะเวลา 55 นาที

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อประกอบ กิจกรรม	เกณฑ์การประเมินผล
------------------------------	---------	-----------------------	-------------------

<p>1. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนได้ฝึกสติแบบนั่งและการเคลื่อนไหวมือ</p> <p>2. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนบอกถึงประสบการณ์เกี่ยวกับความรู้สึก ความคิด อารมณ์ที่เกิดระหว่างการฝึกสติแบบนั่งได้</p>	<p>ขั้นเตรียมการ</p> <p>1. จัดให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนนั่งในกลุ่มลักษณะเป็นรูปตัว U โดยผู้วิจัยนั่งอยู่ตรงกลางหันหน้าเข้าหาผู้ป่วยติดเฮโรอีน</p> <p>ขั้นปฏิบัติการ</p> <p>2. ผู้วิจัยกล่าวทักทายการนำเข้าสู่กิจกรรมและแจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรมให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนรับทราบในการฝึกสติแบบนั่ง</p> <p>3. ผู้วิจัยสาธิตการฝึกการสติแบบนั่งให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนได้รับทราบประมาณ 5 นาทีตามใบความรู้ที่ 7 เรื่องขั้นตอนการฝึกสติแบบนั่ง</p> <p>4. ผู้วิจัยแนะนำให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนฝึกปฏิบัติการทำสติแบบนั่งประมาณ 20 นาที</p> <p>5. เมื่อครบ 20 นาทีแล้วผู้วิจัยบอกให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนปรับเปลี่ยนอิริยาบถในท่าที่สบาย ผู้วิจัยถามถึงประสบการณ์ในการฝึกที่ผ่านมาเกี่ยวกับความรู้สึก ความคิด อารมณ์ที่เกิดระหว่างการฝึก และการฝึกสติโดยการเคลื่อนไหวมือประมาณ 30 นาที และผู้วิจัยสรุปและนำเข้าสู่กิจกรรมต่อไป</p>	<p>5. เอกสารใบความรู้ที่ 7 เรื่อง ขั้นตอนการฝึกสติแบบนั่ง</p>	<p>1. ผู้ป่วยติดเฮโรอีนสามารถฝึกสติตามเวลาที่กำหนดได้ทุกคน</p> <p>2. ผู้ป่วยติดเฮโรอีนบอกถึงประสบการณ์เกี่ยวกับความรู้สึก ความคิด อารมณ์ที่เกิดระหว่างการฝึกสติแบบนั่งทุกคน</p>
---	--	---	---

ใบความรู้ที่ 7
การฝึกสติแบบนั่ง

วิธีการฝึกสติแบบนี้ มีขั้นตอนการปฏิบัติ ดังนี้

1. ผู้ป่วยติดเฮโรอีนนั่งบนเก้าอี้ในท่าที่ผ่อนคลายหลังตรงพิงกับพนักเก้าอี้
 2. นั่งบนเก้าอี้ ทอดตาลงต่ำที่พื้นโดยไม่ต้องหลับตา ทำกล้ามเนื้อทุกส่วนให้ผ่อนคลาย อย่าเกร็ง (เพราะการเกร็งจะทำให้ปวดเมื่อย และจะทำให้จิตเกร็งตามไปด้วย) นั่งให้ร่างกายอยู่ในท่าที่สมดุล มั่นคง ไม่โยกโคลงได้ง่าย

3. เอามือข้างขวาวางไว้ที่บริเวณหน้าท้อง และอีกข้างวางไว้ที่หน้าขาข้างซ้าย

4. ส่งสติออกไปสำรวจตามส่วนต่างๆของร่างกายให้ทั่วทั้งตัว เพื่อดูว่ามีกล้ามเนื้อส่วนใดที่เกร็งอยู่หรือไม่ ถ้าพบก็ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนนั้นให้หายเกร็ง โดยไล่จากปลายเท้าที่ละข้างค่อยๆ สำรวจเลื่อนขึ้นมาเรื่อยๆจนถึงสะโพก แล้วย้ายไปสำรวจที่ปลายเท้าอีกข้างหนึ่ง ทำเช่นเดียวกันจากนั้นก็สำรวจจากสะโพก ไล่ขึ้นไปจนถึงยอดอก แล้วสำรวจจากปลายนิ้วมือที่ละข้างไล่มาจนถึงไหล่ เมื่อทำครบสองข้างแล้ว ก็สำรวจไล่จากยอดอกขึ้นไปจนถึงปลายเส้นผมก็จะเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ทั่วร่างกาย จากนั้นหายใจเข้าออกลึกๆ สัก 3 รอบ โดยมีสติอยู่ที่ลมหายใจ ตรงจุดที่ลมกระทบปลายจมูก พร้อมกับทำจิตใจให้รู้สึกผ่อนคลายลงเรื่อยๆ

5. ให้สติกลับมาอยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออก ให้สังเกตไปที่หน้าท้องของตนเอง เมื่อหายใจเข้าท้องจะพองออก โดยการสังเกตที่การเคลื่อนไหวของมือที่วางไว้บนหน้าท้องจะรู้สึกถึงว่า “ท้องพอง” เมื่อหายใจออกท้องจะยุบลงโดยการสังเกตไปที่มือที่วางไว้บนหน้าท้องจะรู้สึกถึงว่า “ท้องยุบ” ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆให้เฝ้าดูความรู้สึกไปที่การเคลื่อนไหวของมือที่วางไว้หน้าท้องตามการพองและยุบของการหายใจเข้า-ออกของตนเอง ขณะนั่งอยู่ไม่ต้องไปจดจ่ออยู่กับมัน

6. เมื่อมีความคิดเกิดขึ้นให้เฝ้าดูความคิดนั้นจนกว่าความคิดนั้นจะหายไป แล้วความคิดใหม่ก็เกิดขึ้นให้เฝ้าดูและให้รู้ว่ามีความคิดเกิดขึ้นมา แต่ไม่ต้องไปยุ่งเกี่ยวกับความคิดและไม่ต้องไปบอใจไม่ให้คิดปล่อยให้เกิดขึ้น จนกว่าจะหยุดไปเอง

7. เมื่อได้ยินเสียงดังเกิดขึ้น ให้เฝ้าดูเสียงที่ดังขึ้นๆโดยที่เราไม่ต้องไปยุ่งเกี่ยวกับเสียงนั้นปล่อยให้เสียงนั้นดังต่อไปเรื่อยๆ จนกว่ามันจะหยุดไปเอง

8. เมื่อมีความรู้สึกรำคาญเสียง หงุดหงิดเกิดขึ้น ให้เฝ้าดูความรู้สึกที่เกิดขึ้น ปล่อยให้ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้นจนกว่ามันจะหยุดไปเอง

9. เมื่อมีอาการคัน หรืออาการปวดต่างๆให้ยอมรับและเฝ้าดูความรู้สึกปวดไปเรื่อยๆโดยไม่ต้องขยับตัว จนกว่าความรู้สึกนั้นจะค่อยๆหาย

10. เมื่อสิ่งต่างๆเกิดขึ้นและหยุดไปแล้วให้เรากลับมาอยู่กับการเฝ้าดูการเคลื่อนไหวของมือที่วางไว้หน้าท้องตามการพอง-ยุบของลมหายใจ ทำไปเรื่อยๆจนครบเวลา จากนั้นหายใจเข้า - ออกลึกๆ สัก 3 รอบให้ทุกคนวางมือขวาลงหน้าขาทั้งอีกข้างหนึ่ง เป็นอันสิ้นสุดการฝึกสติแบบนี้

กิจกรรมที่ 4.4 บทสรุปและมอบหมายการบ้านครั้งที่ 2 ระยะเวลา 10 นาที

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อประกอบ กิจกรรม	เกณฑ์การ ประเมินผล
<p>1. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนได้ ทบทวนความเข้าใจกิจกรรมที่ผ่านมา</p> <p>2. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนเกิดความตระหนักเกี่ยวกับการฝึกสติด้วยตนเอง ใน ชีวิตประจำวัน</p>	<p>ขั้นเตรียมการ</p> <p>1. ให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนนั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิง ลักษณะเป็นรูปตัว U โดยผู้วิจัยนั่งอยู่ตรงกลางหันหน้าเข้าหาผู้ป่วยติดเฮโรอีน</p> <p>ขั้นปฏิบัติการ</p> <p>2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรมทักทายนำเข้าสู่กิจกรรมและแจ้งวัตถุประสงค์ให้ผู้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนรับทราบดังนี้</p> <p>2.1 เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนได้ทบทวนความเข้าใจกิจกรรมที่ผ่านมา</p> <p>2.2 เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนเกิดความตระหนักเกี่ยวกับการฝึกสติด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน</p> <p>3. ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรมที่ผ่านมาทั้งหมดและพูดคุยถึงการทำการบ้านครั้งที่ 2 ตามเอกสารใบความรู้ที่ 8</p> <p>4. การบ้านครั้งที่ 2 ให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนเลือกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันที่ทำให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีน เกิดความรู้สึกหรือความคิด ไม่ว่าจะ เป็นเชิงบวก หรือเชิงลบ เช่น เสียใจ โกรธ ดีใจมากๆ หงุดหงิด คิดถึงคนอื่น รู้สึกเบื่อหน่าย วิตกกังวล ความเครียดและตื่นเต้น ให้สังเกตความคิด ความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้น รวมถึงความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ให้ฝึกสติแบบสั้นๆทันทีที่รู้สึกและบันทึกในคู่มือการฝึกสติในชีวิตประจำวัน</p> <p>5. ผู้วิจัยกล่าวสรุปปิดกลุ่มพร้อมทั้งให้กำลังใจผู้ป่วยติดเฮโรอีน และนัดหมายการทำกิจกรรมกลุ่มในครั้งต่อไป</p>	<p>6. เอกสารใบความรู้ที่ 8 เรื่อง การทบทวนการฝึกสติ</p> <p>7. เอกสารการบ้านครั้งที่ 2</p>	<p>2. ผู้ป่วยติดเฮโรอีนสามารถบอกถึงความสำคัญและประโยชน์ของการฝึกสติ ใน ชีวิตประจำวันได้</p>

ใบความรู้ที่ 8

การทบทวนการฝึกสติ

การฝึกสติที่ผ่านมา เน้นให้เกิดการเรียนรู้และทักษะการยอมรับ ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักของการฝึกสติ อีกทั้งยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นและปล่อยให้มันเป็นไปตามที่ควรจะเป็นนั้น ถือเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงตนเองให้ออกจากวงจรการเสพยาเสพติดทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึกครั้งนี้เน้นให้ทุกคนได้ฝึกฝนตนเองให้เกิดการยอมรับกับปัญหาการใช้เฮโรอีน ยอมรับกับอาการและความรู้สึกทางเชิงบวกและเชิงลบ จากการใช้เฮโรอีนที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยไม่รู้สีกว่ามันเป็นความทุกข์ทรมาน เป็นสิ่งที่คุกคาม เพียงแต่เฝ้าสังเกตดูกับสิ่งที่เกิดขึ้นให้รู้ตัว เมื่อมีความรู้สึกเหล่านั้นจะค่อยๆ หดไปเองตามเวลาที่ผ่านไป ดังนั้นแล้วการฝึกฝนที่ต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ วันละ 10-20 นาที จึงมีความสำคัญยิ่งที่จะทำให้ทุกท่านเกิดความเข้มแข็งของสติสามารถต่อสู้กับสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูงได้ หลังจากที่เสร็จสิ้นกิจกรรมขอให้ทุกท่านกลับไปฝึกต่อด้วยตนเอง

การบ้านครั้งที่ 2

ฝึกความใส่ใจในปัจจุบัน

การฝึกสติด้วยการฝึกให้มีความใส่ใจในปัจจุบัน เป็นการฝึกให้เกิดการตระหนักรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของร่างกายขณะทำกิจกรรมที่ทำในชีวิตประจำวันปกติจากอิริยาบถต่างๆ เช่น การเดิน การนั่ง การนอน การรับประทานอาหาร การอาบน้ำ การแปรงฟัน เป็นต้น โดยขณะที่ทำกิจกรรมให้มุ่งความสนใจมาอยู่ที่กิจกรรมที่ทำและบอกตนเองในใจว่าขณะนี้กำลังทำอะไรอยู่และสร้างการรับรู้ให้เกิดขึ้นตลอดเวลาที่ทำกิจกรรมนั้น โดยเน้นการฝึกการรับรู้ในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ฝึกมีสติรับรู้ร่างกายกำลังเคลื่อนไหวทั้งอิริยาบถใหญ่ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย เช่น ยกขา ยกแขน ยกศีรษะ ยืดหลัง เขยียดหลัง เขยียดแขน ก้มตัว บิดตัว ในขณะที่ดำเนินชีวิตประจำวัน
2. ฝึกมีสติรับรู้ถึงลมหายใจเข้า-ออก ในขณะที่ดำเนินชีวิตประจำวัน
3. ฝึกมีสติรู้เท่าทันความคิดที่เกิดขึ้น โดยเมื่อรู้สึกตัวว่ากำลังมีความคิดเกิดขึ้น ให้ฝึกดึงความสนใจกลับมากำหนดรู้อยู่ที่การเคลื่อนไหวของร่างกาย หรือกำหนดรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออก ในปัจจุบันทันที

ตารางกิจกรรมการฝึกสติในชีวิตประจำวันด้วยตนเอง วันที่ 2

ให้ผู้รับการฝึก ฝึกสติในชีวิตประจำวันด้วยตนเองในรอบ 1 วัน ตามตารางการฝึกพร้อมทั้งบันทึกกิจกรรมตามแบบบันทึก

ฝึกสติในการแปร่งพัน	ฝึกสติในการรับประทานอาหารเช้า	ฝึกสติแบบกำหนดลมหายใจ	ฝึกสติในการรับประทานอาหารเย็น	ฝึกสติในขณะอาบน้ำ	นั่งกำหนดลมหายใจ
(05.30 - 06.00 น.)	(06.30 - 07.30 น.)	(14.00 -15.30 น.)	(16.00 - 17.00 น.)	(18.00 - 19.00 น.)	(19.30 น. เป็นต้นไป)
ใช้ระยะเวลาในการฝึกประมาณ.....นาที	ใช้ระยะเวลาในการฝึกประมาณ.....นาที	ใช้ระยะเวลาในการฝึกประมาณ.....นาที	ใช้ระยะเวลาในการฝึกประมาณ.....นาที	ใช้ระยะเวลาในการฝึกประมาณ.....นาที	ใช้ระยะเวลาในการฝึกประมาณ.....นาที

แบบบันทึกกิจกรรมการฝึกสติในชีวิตประจำวัน
(สามารถบันทึกเป็นจำนวนครั้งและหรือบรรยายความรู้สึก)

1. อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง ณ ตอนนี้เป็นเช่นไร (เครียด เบื่อ เหงา เศร้า โกรธ หงุดหงิด คิดถึงเฮโรอื่น รู้สึกดี รู้สึกอยากเสพ เป็นต้น)
2. ความผ่อนคลายไปกับความคิดปรุงแต่งต่างๆทั้งที่เป็น ความคิดในอดีตที่ผ่านมาแล้ว และความคิดในอนาคตที่ ยังมาไม่ถึง ในช่วงวันนี้ เป็นอย่างไร
3. ความรู้สึกตัว (สติ) ที่เกิดขึ้น เป็นอย่างไรบ้าง

กิจกรรมบำบัดครั้งที่ 5

ความอยากของฉันทัน

วัตถุประสงค์ทั่วไป

1. เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับตัวกระตุ้นและความอยากเฮโรอีน
2. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนได้รู้หลักวิธีการและได้ฝึกทักษะการฝึกสติแบบการเคลื่อนไหวมือ
3. เพื่อให้ยอมรับเกี่ยวกับตัวกระตุ้นและความอยากเฮโรอีน

ขนาดของกลุ่ม ผู้ป่วยติดเฮโรอีน จำนวน 14 คน

ระยะเวลาดำเนินกิจกรรมกลุ่มประมาณ 90 นาที

สถานที่ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ห้องทำกิจกรรม คลินิกยาเสพติด

สาระสำคัญ

ความรู้สึกลอยใจใช้เฮโรอีน คือ ตามแนวทางการคิดและพฤติกรรมมองว่า “ความรู้สึกลอยใจใช้เฮโรอีน” เกิดจากการที่ผู้ติดเฮโรอีนเผชิญหน้ากับตัวกระตุ้นที่มีลักษณะเฉพาะบางอย่าง ซึ่งจะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลทำให้ความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับการใช้เฮโรอีนให้ทำงานขึ้นมา เช่น ความเครียด ความกังวลใจ กระตุ้นให้ความเชื่อเดิมที่ว่าการใช้เฮโรอีนทำให้สบายใจ ฉันทันรู้สบายใจคลายเครียดเมื่อได้ใช้เฮโรอีน เป็นต้น แล้วส่งผลให้เกิดความคิดแบบอัตโนมัติ เช่น เชื่อแบบเดิมต่อไป คิดว่าต้องใช้เฮโรอีน ซึ่งเมื่อกระบวนการดังกล่าวเกิดขึ้นตามลำดับแล้วก็จะนำไปสู่ความรู้สึกลอยใจใช้เฮโรอีน ตามมาในที่สุด ซึ่งกิจกรรมนี้เป็นการให้ข้อมูลและความรู้เกี่ยวกับความรู้สึกลอยใจใช้เฮโรอีน และการฝึกสติเพื่อลดความรู้สึกลอยใจใช้เฮโรอีน หลังจากนั้นมีการฝึกสติแบบการเคลื่อนไหวเกิดความพร้อมทั้งร่างกาย ความคิด และอารมณ์รวมทั้งเป็นการดึงความสนใจให้มาอยู่ที่กิจกรรมการฝึกในปัจจุบัน ประกอบด้วยกิจกรรมในการฝึกปฏิบัติ ดังนี้ 1)การทบทวนการฝึกสติในชีวิตประจำวัน 2)ความรู้เกี่ยวกับตัวกระตุ้นและความอยาก 3)การฝึกสติแบบการเคลื่อนไหว 4)การมอบการบ้านครั้งที่ 3 โดยมีเนื้อหาและรายละเอียดของกิจกรรมย่อย ดังนี้

กิจกรรมที่ 5.1 ทบทวนการบ้าน ระยะเวลา 10 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อประกอบกิจกรรม	เกณฑ์การประเมินผล
<p>1. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการยอมรับปัญหาจากการใช้เฮโรอีนและยอมรับความรู้สึกที่เป็นผลกระทบด้านบวกและด้านลบของตนเองมากขึ้น</p>	<p>ขั้นเตรียมการ</p> <p>1. ให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนนั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงลักษณะเป็นรูปตัว U โดยผู้วิจัยนั่งอยู่ตรงกลางหันหน้าเข้าหาผู้ป่วยติดเฮโรอีน</p> <p>ขั้นปฏิบัติการ</p> <p>2. ผู้วิจัยกล่าวทักทายพร้อมก็นำเข้าสู่กิจกรรมจากนั้นแจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรมให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีน ดังนี้</p> <p>- เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการยอมรับปัญหาจากการใช้เฮโรอีนและยอมรับความรู้สึกที่เป็นผลกระทบเชิงบวกและเชิงลบของตนเองมากขึ้น</p> <p>3. ผู้วิจัยสอบถามถึงการบ้านของกิจกรรมบำบัดครั้งที่ 2 เรื่องการฝึกการยอมรับด้วยตนเองโดยให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการทำการบ้านและการฝึกด้วยตนเอง ในประเด็นของปัญหาและอุปสรรคจากการฝึก ทั้งนี้ให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนแต่ละคนได้พิจารณาว่าประสบการณ์ใดที่สามารถใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองได้และได้อย่างไร จากนั้นผู้วิจัยสรุปประสบการณ์ประโยชน์และคุณค่าที่ได้รับปัญหาและอุปสรรคของ</p>	<p>1. แบบบันทึกการฝึกสติในชีวิตประจำวัน</p> <p>2. เก้าอี้มีพนักพิงหลัง</p> <p>3. ปากกา</p>	<p>1. ผู้ป่วยติดเฮโรอีนส่งการบ้านแบบฝึกสติด้วยตนเองในชีวิตประจำวันทุกครั้ง</p> <p>2. ผู้ป่วยติดเฮโรอีนสามารถแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์การฝึกการยอมรับตนเองกับสมาชิกคนอื่นได้</p>

	การทำการบ้านทั้งหมดอีกครั้ง		
--	-----------------------------	--	--

กิจกรรมที่ 5.2 ตัวกระตุ้นและความอยาก ระยะเวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อประกอบกิจกรรม	เกณฑ์การประเมินผล
<p>1. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเกิดกลไกความรู้สึกอยากเฮโรอีน</p> <p>2. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนระบุได้ถึงตัวกระตุ้นและความคิดที่ไม่เหมาะสมที่ทำให้เกิดความรู้สึกอยากเฮโรอีน</p> <p>3. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนมีความรู้ความเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกอยากและการฝึกสติ</p>	<p>ขั้นเตรียมการ</p> <p>1. ผู้วิจัยแจกเอกสารใบความรู้ที่ 9 เรื่องความรู้สึกอยากและการฝึกสติเพื่อลดความรู้สึกอยากให้ผู้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนคนละ 1 ชุด (เปิดเอกสารในคู่มือการฝึก)</p> <p>2. จัดกลุ่มลักษณะเป็นรูปตัว U โดยผู้วิจัยอยู่ตรงกลางหันหน้าเข้าหาผู้ป่วยติดเฮโรอีน</p> <p>ขั้นปฏิบัติการ</p> <p>3. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนำเข้าสู่กิจกรรมและแจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรมให้ผู้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนรับทราบดังนี้</p> <p>3.1 เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนมีความรู้ความเข้าใจเข้าใจเกี่ยวกับกลไกการเกิดความรู้สึกอยากเฮโรอีน</p> <p>3.2 เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนระบุได้ถึงตัวกระตุ้นและความคิดที่ไม่เหมาะสมที่ทำให้เกิดความรู้สึกอยากเฮโรอีน</p> <p>3.3 เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนมีความรู้ความเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกอยากและการฝึกสติ</p> <p>4. ผู้วิจัยอ่านเอกสารใบความรู้ที่ 9 เรื่องความรู้สึกอยากเฮโรอีนและการ</p>	<p>4. เอกสารใบความรู้ ที่ 9 เรื่องความรู้สึกอยากเฮโรอีนและการฝึกสติเพื่อลดความรู้สึกอยากเฮโรอีน</p> <p>5. ใบงานที่ 4 การจัดการความอยากเฮโรอีน</p>	<p>1. ผู้ป่วยติดเฮโรอีนให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม บรรลุจนเสร็จสิ้นกิจกรรม</p> <p>- ผู้ป่วยติดเฮโรอีนตอบคำถามเกี่ยวกับกลไกการเกิดความรู้สึกอยากใช้เฮโรอีนได้ถูกต้อง</p> <p>2. ผู้ป่วยติดเฮโรอีนสามารถระบุถึงตัวกระตุ้นและความคิดที่ไม่เหมาะสมที่ทำให้เกิดความรู้สึกอยากเฮโรอีนของตนเองได้</p> <p>3. ผู้ป่วยติดเฮโรอีนสามารถตอบคำถามในเอกสารใบงานความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกอยากใช้เฮโรอีน</p>

	ฝึกสติเพื่อลดความรู้สึกอยากให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนฟังและดูในใบความรู้ที่แจกให้ไปพร้อมกัน จนจบแล้วเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีน		
วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อประกอบกิจกรรม	เกณฑ์การประเมินผล
	<p>ซักถามข้อสงสัย</p> <p>5.ผู้วิจัยแจกเอกสารใบงานที่ 4 ให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนคนละ 1 ชุด และอธิบายชี้แจงการทำใบงาน</p> <p>6.ผู้วิจัยอ่านข้อความในใบงานทีละข้อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนตอบคำถาม ลงบนใบงานจนครบทุกข้อแล้วเก็บใบงานส่งคืนให้ผู้วิจัย</p> <p>7.ผู้วิจัยสรุปบททวนกิจกรรม ตอบข้อซักถามในการทำกิจกรรม กระตุ้นให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนอภิปรายแสดงความคิดเห็น และเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรมต่อไป</p>		

ใบความรู้ที่ 9

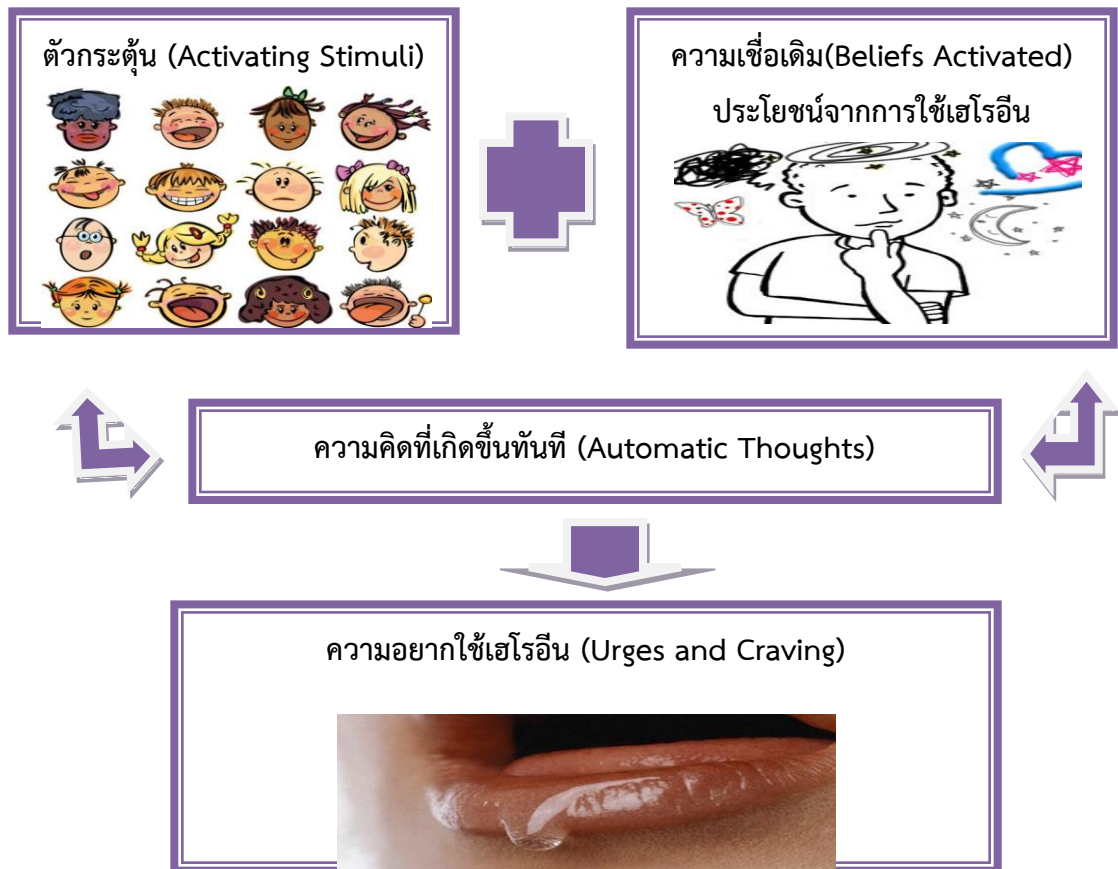
ความรู้สึกร้อยกและการจัดการกับความรู้สึกร้อยกใช้เฮโรอีน

ความรู้สึกร้อยก หมายถึง ความปรารถนา ความต้องการที่จะได้ในสิ่งที่ตั้งใจอย่างแรงกล้า พร้อมกับมีประสบการณ์กับสิ่งนั้นมาก่อน ปัจจุบันยังรู้สึกขาดหรือไม่เพียงพอตามความต้องการของตนเองจึงนำไปสู่การเกิดพฤติกรรมตามอำนาจของความรู้สึกร้อยกนั้น

แนวทางการคิดและพฤติกรรมมองว่า “ความรู้สึกร้อยกใช้เฮโรอีน” เกิดจากการที่ผู้ติดเฮโรอีนเผชิญหน้ากับตัวกระตุ้นที่มีลักษณะเฉพาะบางอย่าง ซึ่งจะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลทำให้ความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับการใช้เฮโรอีนให้ทำงานเกิดขึ้นมา เช่น ความเครียด ความกังวลใจ กระตุ้นให้ความเชื่อเดิมที่ว่า การใช้เฮโรอีนทำให้สบายใจ ฉันทรู้สบายใจคลายเครียดเมื่อได้ใช้เฮโรอีน เป็นต้น แล้วส่งผลให้เกิดความคิดแบบอัตโนมัติ เช่น เชื่อแบบเดิมต่อไป คิดว่าต้องใช้เฮโรอีน ซึ่งเมื่อกระบวนการดังกล่าวเกิดขึ้นตามลำดับแล้วก็จะนำไปสู่ความรู้สึกร้อยกเฮโรอีน ตามมาในที่สุด

ตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดความรู้สึกร้อยกใช้เฮโรอีน อาจแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ 1) ตัวกระตุ้นภายนอก เช่น ความขัดแย้งระหว่างบุคคล งานเลี้ยงหรืองานฉลองที่มีการใช้เฮโรอีนร่วมด้วย และ 2) ตัวกระตุ้นภายใน หมายถึง สิ่งที่เกิดในตัวของคุณเองที่นำไปสู่ความรู้สึกร้อยกเฮโรอีน นำไปสู่การใช้เฮโรอีนตามมา เช่น อารมณ์ต่างๆ (ความโกรธ กังวล ตีใจ) ความรู้สึก ความหิว ความเหนื่อย อากาศออบอ้าว พืชเฮโรอีน ละออยใจ เศร้า เป็นต้น

แผนภูมิ แสดงกระบวนการเกิดความรู้สึกอยากเฮโรอีน



การจัดการกับความอยากใช้เฮโรอีนตามแนวทางการฝึกสติ

ผู้ป่วยติดเฮโรอีนเกิดการตระหนักรู้ว่า ณ ปัจจุบันมีความรู้สึกอยากเกิดขึ้นกับตนเอง และรับรู้ว่าการอยากที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้คงอยู่ตลอดไป เมื่อเวลาผ่านไปความอยากจะลดลง มีการยอมรับ ความรู้สึกอยากของตนเองและปล่อยให้ความอยากนั้นดำเนินไปโดยไม่เอาอารมณ์ ความรู้สึก ประสบการณ์เดิมเข้าไปตัดสินหรือประเมินค่าความรู้สึกอยากที่เกิดขึ้น จะส่งผลให้มีความขัดแย้งภายในใจลดลงและความรู้สึกอยากจะลดลงตามเมื่อเวลาผ่านไป อีกทั้งยังทำให้บุคคลไม่ยึดติดกับความเชื่อเดิมที่ผิดๆ เกี่ยวกับผลลัพธ์

ทางเชิงบวกจากการใช้เฮโรอีน แต่มีการรับรู้ที่ถูกต้องซึ่งมีความเป็นเหตุ เป็นผลเกี่ยวกับโทษและพิษภัยของการใช้เฮโรอีนมากขึ้น ช่วยลดความคิดอัตโนมัติเรื่องการใช้เฮโรอีนและส่งผลให้ความรู้สึกอยากลดลงได้

ใบงานที่ 4

เรื่อง ความรู้สึกอยากเฮโรอีน และ การฝึกสติเพื่อลดความรู้สึกอยากเฮโรอีน

แบบฝึกหัด กรุณาเขียนเครื่องหมาย หน้าข้อที่ท่านเห็นด้วย สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ
ความรู้สึกอยากใช้เฮโรอีนเกิดขึ้นได้อย่างไรบ้าง ?

- เกิดจากความคิด ความเชื่อเดิมของตนเองที่มีต่อการใช้เฮโรอีน
- เกิดจากตัวกระตุ้นที่คุ้นเคย เช่น เพื่อน อุปกรณ์ ก็ทำให้เกิดความรู้สึกอยากใช้เฮโรอีน
- บางครั้งความรู้สึกอยากใช้เฮโรอีนเกิดขึ้นมาเอง
- อารมณ์ หงุดหงิด โมโห เครียด ก็ทำให้เกิดความรู้สึกอยากใช้เฮโรอีน
- ความเบื่อ ความเหงา ความเศร้า เซ็ง ก็ทำให้เกิดความรู้สึกอยากใช้เฮโรอีน
- มีอาการมือสั่น ก็ทำให้เกิดความรู้สึกอยากใช้เฮโรอีน

ให้เติมคำลงในช่องตารางที่ตรงตามความเป็นจริงของตนเอง เกี่ยวกับตัวกระตุ้นและอาการแสดงเมื่อท่านเกิด “ความรู้สึกอยากเฮโรอีน” ให้เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย

ตัวกระตุ้นภายนอก ตนเอง	ตัวกระตุ้นภายใน ตนเอง	อาการแสดงเมื่อเกิดความรู้สึก อยากเฮโรอีน
เช่น เพื่อนชวนใช้เฮโรอีน	เกิดอารมณ์เบื่อ เซ็ง	คิดถึงเฮโรอีน มีขนลุก
1.		
2.		
3.		

กรุณาเขียนเครื่องหมาย หน้าข้อที่ท่านเห็นด้วย สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ การฝึกสติจะ
ช่วยลดความรู้สึกอยากใช้เฮโรอีนได้อย่างไรบ้าง?

- ช่วยให้รับรู้ความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดจากตัวกระตุ้นได้ดีขึ้น
- เกิดการยอมรับกับความรู้สึกอยากที่เกิดขึ้นและอยู่กับความอยากได้นานขึ้น
- ทำให้เข้าใจความรู้สึกอยากว่า มันเกิดขึ้นมาและจะลดลงไปเองเมื่อเวลาผ่านไป

- มีความสุขเพิ่มขึ้น
- ช่วยลดความคิดอัตโนมัติที่ไม่เหมาะสมเรื่องการใช้เฮโรอีน
- ช่วยลดอารมณ์ทางด้านลบทำให้เกิดความสงบ

กิจกรรมที่ 5.3 การฝึกการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมือ ระยะเวลา 40 นาที

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อประกอบกิจกรรม	เกณฑ์การ ประเมินผล

<p>1. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเชื้อโรอื่นสามารถฝึกปฏิบัติการฝึกสติโดยการเคลื่อนไหวมือ</p> <p>2. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเชื้อโรอื่นอธิบายได้ถึงหลักการพื้นฐานเกี่ยวกับการฝึกสติด้วยการทำการเคลื่อนไหวมือ</p>	<p>ขั้นเตรียมการ</p> <p>1. ให้ผู้ป่วยติดเชื้อโรอื่นนั่งกับพื้นลักษณะเป็นรูปตัว U โดยผู้วิจัยนั่งอยู่ตรงกลางหันหน้าเข้าหาผู้ป่วยติดเชื้อโรอื่น</p> <p>ขั้นปฏิบัติการ</p> <p>2. ผู้วิจัยกล่าวทักทายการนำเข้าสู่กิจกรรมและแจ้งวัตถุประสงค์ให้ผู้ติดเชื้อโรอื่นทราบ ดังนี้</p> <p>2.1 เพื่อให้ผู้ป่วยติดเชื้อโรอื่นสามารถฝึกปฏิบัติการฝึกสติโดยการเคลื่อนไหวมือ</p> <p>2.2 เพื่อให้ผู้ป่วยติดเชื้อโรอื่นอธิบายได้ถึงหลักการพื้นฐานเกี่ยวกับการฝึกสติด้วยการทำการเคลื่อนไหวมือ</p> <p>3. ผู้วิจัยบอกผู้ป่วยติดเชื้อโรอื่นนั่งขัดสมาธิบนหลังตรงไม่หลับตาเอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้างคว่ำไว้</p> <p>4. ผู้วิจัยสาธิตการฝึกสติโดยการเคลื่อนไหวมือ ตามใบความรู้ที่ 10. การฝึกสติโดยการเคลื่อนไหวมือให้ผู้ป่วยติดเชื้อโรอื่นดูประมาณ 5 นาที หลังจากนั้นผู้วิจัย ให้ผู้ป่วยติดเชื้อโรอื่นลองฝึกปฏิบัติ อีก 5 นาที</p>	<p>6. ใบความรู้ที่ 10 การฝึกสติโดยการเคลื่อนไหวมือ</p>	<p>1. ผู้ป่วยติดเชื้อโรอื่นทำตามคำแนะนำการฝึกสติ โดยการเคลื่อนไหวได้ครบถ้วนและถูกต้องตามขั้นตอนการฝึก</p> <p>2. ผู้ป่วยติดเชื้อโรอื่นสามารถอธิบายวิธีการทำแบบเคลื่อนไหวและบอกถึงความรู้สึกประสบการณ์ หลังการฝึกได้</p>
<p>วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม</p>	<p>กิจกรรม</p>	<p>สื่อประกอบกิจกรรม</p>	<p>เกณฑ์การประเมินผล</p>
	<p>5. ผู้วิจัยให้ผู้ป่วยติดเชื้อโรอื่นฝึกปฏิบัติการฝึกสติโดยการ</p>		

	<p>เคลื่อนไหวมือ ตั้งแต่ท่าที่ 1 จนถึงท่าที่ 8 ทำไปเรื่อยๆจนครบเวลา 30 นาที</p> <p>6.เมื่อครบ 30 นาทีแล้วผู้วิจัยบอกให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนปรับเปลี่ยนอิริยาบถในท่าที่สบาย ผู้วิจัยถามถึงประสบการณ์ในการฝึกที่ผ่านมาเกี่ยวกับ ความรู้สึก ความคิด อารมณ์ ที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึก ผู้วิจัยสรุปและนำเข้าสู่กิจกรรมต่อไป</p>		
--	--	--	--

ใบความรู้ที่ 10 การฝึกสติแบบการเคลื่อนไหว

ความคิดมีอิทธิพลที่สำคัญในดำเนินชีวิตของคนเราเชื่อว่าเราทุกคนคงคุ้นเคยกับความคิดตลอดเวลาแต่เราไม่ค่อยรู้จักความคิดและกลไกการทำงานของมันอย่างชัดเจน เนื่องจากความคิดนั้นเกิดขึ้นเร็วมาก ได้เปรียบเทียบกับความคิดว่ามีความเร็วกว่าแสงฟ้าแลบและไหลต่อเนื่องเหมือนสายน้ำ ความคิดที่เกิดขึ้นเหมือนกันมันไม่ได้เกิดขึ้นมาเพราะคนเราไม่เห็นความคิด เราจะเข้าไปอยู่กับความคิดนั้น โดยไม่รู้สีกตัว หรือ มีความคิดถึงเฉพาะผลดี เช่น การเสพเฮโรอีน แต่ถ้าเราฝึกสติให้รู้เท่าทันความคิดโดยไม่หลงไปกับความคิดที่เป็นผลทางบวกของการเสพเฮโรอีนได้

การฝึกสติโดยการเคลื่อนไหว (Movement Practice) ฝึกการเคลื่อนไหวของร่างกายให้มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกายตลอดเวลา และ "รับรู้" การเคลื่อนไหวนั้น เมื่อความคิดเกิดขึ้นเราจะรับรู้ จะเห็นความคิดได้ชัดเจนขึ้นไปกับการเคลื่อนไหว ดังนั้นการฝึกสติแบบเคลื่อนไหวมือ หากฝึกจนเกิดความชำนาญจะเป็นการดึงเอาสติมาอยู่กับการเคลื่อนไหวลดความคิดที่ฟุ้งซ่าน ทำให้เกิดการจดจ่ออยู่กับตนเองมากขึ้นการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นและตระหนักถึงความเป็นไปในปัจจุบัน เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของการฝึกสติ ซึ่งเป็นการฝึกการพัฒนามุมมองและความรู้สึก ที่เกิดขึ้นขณะปัจจุบันโดยไม่มีการตัดสิน หรือ ประเมินค่า ให้สังเกตว่าเกิดอะไรขึ้นกับปัจจุบัน และไม่ต้องประเมินค่าว่า เป็นเรื่องที่มีความรู้สึก สุข เศร้า สงบ กลัว หรือความรู้สึกใดๆ ก็ตามซึ่งกระบวนการการตัดสินหรือประเมินค่านั้นจะติดเป็นนิสัยอยู่ในตัวบุคคล

วิธีการฝึกการเคลื่อนไหวมือเป็นจังหวะ 8 จังหวะ มีขั้นตอนในการปฏิบัติ ดังนี้

	<p>1.นั่งท่าตามสบาย โดยวางมือที่หน้าขาทั้งสองข้าง</p>
	<p>2.พลิกมือขวาตะแคงขึ้นซ้ายๆ</p>
	<p>3.ยกมือขวาขึ้นในระดับหัวไหล่</p>
	<p>4.เลื่อนมือขวา วางแนบไว้ที่สะตือค้ำเอาไว้ ทำเช่นเดียวกับมือซ้ายสะตือค้ำเอาไว้ ทำเช่นเดียวกับมือซ้าย</p>
	<p>5.จากนั้นเลื่อนมือขวาขึ้นทาบที่หน้าอกซ้ายๆ</p>
	<p>6.เลื่อนมือขวาออกมาด้านหน้าระดับหัวไหล่แล้วหยุดนิ่ง</p>
	<p>7.ลดมือขวาลงวางที่หน้าขาโดยตะแคงไว้</p>
	<p>8.จากนั้นคว่ำมือขวาลง วางลงบนหน้าขาทำเช่นเดียวกันที่มือซ้าย</p>

หมายเหตุ ทำตามขั้นตอนข้างต้นไปจบครบเวลาที่กำหนดไว้

กิจกรรมที่ 5.4 บทสรุปและมอบหมายการบ้านครั้งที่ 3 ระยะเวลา 10 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อประกอบกิจกรรม	เกณฑ์การประเมินผล
<p>1. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนได้ ทบทวนความเข้าใจกิจกรรมที่ผ่านมา</p> <p>2. เพื่อให้ผู้ติดเฮโรอีนเกิดความรู้สึกตระหนักเกี่ยวกับการฝีกสติด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน</p>	<p>ขั้นเตรียมการ</p> <p>1. ให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนนั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงลักษณะเป็นรูปตัว U โดยผู้วิจัยนั่งอยู่ตรงกลางหันหน้าเข้าหาผู้ป่วยติดเฮโรอีน</p> <p>ขั้นปฏิบัติการ</p> <p>2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรมทักทายนำเข้าสู่กิจกรรมและแจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรมให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีน ดังนี้</p> <p>2.1 เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนได้ ทบทวนความเข้าใจกิจกรรมที่ผ่านมา</p> <p>2.2 เพื่อให้ผู้ติดเฮโรอีนเกิดความรู้สึกตระหนักเกี่ยวกับการฝีกสติด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน</p> <p>3. ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรมที่ผ่านมาทั้งหมดและพูดคุยถึงการทำการบ้านครั้งที่ 3</p> <p>4. การบ้านครั้งที่ 3 ให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนเลือกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันที่ทำให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนรู้สึกหรือเกิดความคิดไม่ว่าจะเป็นด้านบวกหรือด้านลบก็ได้ เช่น เสียใจ โกรธ ตีใจมาก หงุดหงิด คิดถึงคนอื่น รู้สึกเบื่อหน่าย วิตกกังวล เครียดหรือตื่นเต้นสังเกตความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดขึ้นรวมถึงความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเมื่อเกิดความรู้สึก อารมณ์ดังกล่าวให้</p>	<p>1. เอกสารการบ้านครั้งที่ 3</p>	<p>1. ผู้ป่วยติดเฮโรอีนสามารถบอกถึงความสำคัญและประโยชน์ของการฝีกสติในชีวิตประจำวันได้</p>

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อประกอบกิจกรรม	เกณฑ์การ ประเมินผล
	<p>ผู้ป่วยติดเฮโรอีนฝึกการเจริญสติแบบสั้นๆทันทีที่รู้สึก(ถ้าเป็นไปได้) และบันทึกในแบบบันทึกในคู่มือการฝึกสติในชีวิตประจำวัน</p> <p>5.ผู้วิจัยกล่าวสรุปปิดกลุ่มพร้อมทั้งให้กำลังใจผู้ป่วยติดเฮโรอีนให้มีความตั้งใจในการฝึกนี้ถึงเป้าหมายที่วางไว้ร่วมกัน และนัดหมายการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป</p>		

การบ้านครั้งที่ 3

ตารางกิจกรรมการฝึกสติในชีวิตประจำวัน ด้วยตนเอง ครั้งที่ 3

ให้ผู้รับการฝึกสติในชีวิตประจำวันด้วยตนเองในรอบ 1 วัน ตามตารางการฝึกพร้อมทั้งบันทึกกิจกรรมตามแบบบันทึก

ฝึกสติในการ แปร่งพิน	ฝึกสติในการ รับประทานอาหาร เช้า	ฝึกสติแบบ กำหนดลม หายใจ	ฝึกสติใน การ รับประทานอาหาร เย็น	ฝึกสติใน การ ขณะอาบน้ำ	นั่งกำหนดลม หายใจ
(05.30 - 06.00 น.)	(06.30 - 07.30น.)	(14.00 -15.30 น.)	(16.00 - 17.00 น.)	(18.00 - 19.00 น.)	(19.30 น. เป็นต้น ไป)
ใช้ระยะเวลาในการ ฝึกประมาณนาที	ใช้ระยะเวลาในการ ฝึกประมาณนาที	ใช้ระยะเวลาในการ ฝึกประมาณนาที	ใช้ระยะเวลาในการ ฝึกประมาณนาที	ใช้ระยะเวลาในการ ฝึกประมาณนาที	ใช้ระยะเวลาในการ ฝึกประมาณนาที

แบบบันทึกกิจกรรมการฝึกสติในชีวิตประจำวัน (สามารถบันทึกเป็นจำนวนครั้ง และหรือบรรยายความรู้สึก)

1. อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง ณ ตอนนี้เป็น เช่นไร(เครียด เบื่อ เหงา เศร้า โกรธ หงุดหงิด คิดถึงเฮโรอีน รู้สึกดี รู้สึกอยากใช้เฮโรอีน เป็นต้น
2. ความเพลิดเพลินไปกับความคิดปรุงแต่งต่างๆ ทั้ง ที่เป็นความคิดในอดีตที่ผ่านมาแล้ว และความคิด ในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ในช่วงวันนี้ เป็นอย่างไร

3. ความรู้สึกตัว (สติ) ที่เกิดขึ้น เป็นอย่างไรบ้าง
--	----------------------------------

กิจกรรมบำบัดครั้งที่ 6

การจัดการกับปัญหา

วัตถุประสงค์ทั่วไป

1. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนเกิดการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกอารมณ์ หรือ ความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดกับร่างกายของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนเกิดการยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่พยายามจะเปลี่ยนแปลงหรือ หลีกเลียงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น
3. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนเกิดการยอมรับปัญหาการเสพติดเฮโรอีนที่เกิดขึ้นได้

ขนาดของกลุ่ม ผู้ป่วยติดเฮโรอีน จำนวน 14 คน

ระยะเวลาดำเนินการกลุ่มประมาณ 75 นาที

สถานที่ดำเนินกิจกรรม ห้องทำกิจกรรม คลินิกยาเสพติด

สาระสำคัญ

ภายใต้แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการกับปัญหา พบว่า ผู้ป่วยติดเฮโรอีนโดยทั่วไปพยายามหลีกเลียงกับประสบการณ์เชิงลบภายในตนเอง(Avoidances)หรือสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูง เช่น ความรู้สึกที่ไม่ดี การรับรู้ การคิด ความรู้สึกอยากใช้เฮโรอีน หรือแม้กระทั่งความไม่สุขสบายจากอาการถอนพิษยา โดย หลีกเลียงไม่เผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นเหล่านี้ พยายามหลบหนีหรือกำจัดสิ่งเหล่านั้นออกไป แม้ว่าจะทำให้เกิดผลเสียตามมา (Bevan, 2010) เช่น การเสพติดเฮโรอีนเพื่อความคาดหวังผลเชิงบวก หรือเพื่อลดความไม่สุขสบายจากอาการถอนพิษเฮโรอีน เป็นต้น การเจริญสติ คือ การทำให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนได้รับประสบการณ์เหล่านี้ในปัจจุบัน แบบเต็มใจยอมรับกับปัญหาที่เกิดขึ้น โดยไม่ไปเปลี่ยนแปลงปัญหาที่เกิดขึ้น

การฝึกการยอมรับ (Acceptance) เป็นการฝึกให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนเรียนรู้และเข้าใจที่จะมองสิ่งที่เป็นอยู่ให้ตรงตามความจริงที่เกิดขึ้นให้มากที่สุดโดยไม่ลำเอียง หรือประเมินค่าไปตามความรู้สึกหรือ อารมณ์ที่เกิดขึ้น ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและปล่อยให้มันเป็นไปอย่างที่เราจะเป็น(Bevan, 2010)

ซึ่งในที่นี่การยอมรับ หมายถึง การยอมรับกับความรู้สึกผิดละลายใจที่กลับไปใช้เฮโรอีน ยอมรับกับสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูง ยอมรับผลเชิงบวกและเชิงลบของการเสพยาที่เกิดกับตัวเองนี้ด้วยความเต็มใจที่จะเห็นสิ่งนั้นในแบบที่เป็น เพราะการที่บุคคลเกิดการยอมรับอย่างตั้งใจ จะทำให้เกิดความขัดแย้งในตนเองลดลง ส่งผลให้มีการควบคุมอารมณ์ที่ดีขึ้น ซึ่งถ้าอารมณ์เชิงลบและความคิดเชิงบวกของการใช้ยาลดลง ความรู้สึกผิดที่กลับไปใช้ยาลดลง ซึ่งจะกลไกหนึ่งที่ทำให้การรับมือกับสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูงได้ ทำให้ไม่เกิดการกลับไปเสพยา ประกอบด้วยกิจกรรมในการปฏิบัติ ดังนี้ 1) ทบทวนการบ้าน 2) ฝึกสติโดยการเคลื่อนไหว 3) การยอมรับปัญหาการเสพยาเฮโรอีนและการยอมรับกับความรู้สึกอยากเสพยาเฮโรอีน 4) บทสรุปและมอบหมายการบ้าน โดยมีเนื้อหาและมีรายละเอียดของกิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 6.1 ทบทวนการบ้าน ระยะเวลา 10 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อประกอบกิจกรรม	เกณฑ์การประเมินผล
1. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ การ ฝึ ก ส ตี ใน ชีวิตประจำวันด้วยตนเองมากขึ้น	<p>ขั้นเตรียมการ</p> <p>1.ให้ผู้ติดเฮโรอีนนั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิง ลักษณะเป็นรูปตัว U โดยผู้วิจัยอยู่ตรงกลางหันหน้าเข้าหาผู้ป่วยติดเฮโรอีน</p> <p>ขั้นปฏิบัติการ</p> <p>2.ผู้วิจัยกล่าวทักทายโดยนำเข้าสู่กิจกรรม และแจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรมให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนรับทราบ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการฝึกสติในชีวิตประจำวันด้วยตนเองมากขึ้น <p>3.ทบทวนการบ้านในกิจกรรมบำบัดครั้งที่ 3 เรื่องการฝึกสติในชีวิตประจำวันด้วยตนเอง โดยให้ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการทำการบ้านและการฝึกสติด้วยตนเองที่ผ่านมาของผู้ป่วยติดเฮโรอีนแต่ละคน โดยให้สะท้อนคิดของผลที่ได้จากการฝึก จากนั้นผู้วิจัยสรุปประสบการณ์ของผู้ป่วยติดเฮโรอีนโดยภาพรวมตลอดจนคุณค่าที่ได้รับบริการแก้ไข้ปัญหาและ</p>	<p>1.เก้าอี้มีพนักพิงหลัง</p> <p>2.แบบบันทึกการฝึกสติในชีวิตประจำวัน</p> <p>3. ปากกา</p>	<p>1.ผู้ ป ว ย ตี ด เฮโรอีนสามารถ แลก เปลี่ยน ความรู้ และ ประสบการณ์ การฝึกสติในชีวิตประจำวัน ด้วยตนเองกับ สมาชิกคนอื่นได้</p>

	อุปสรรคของการทำการบ้านและการฝึกสติด้วยตนเองซ้ำอีกครั้ง		
--	--	--	--

กิจกรรมที่ 6.2 ฝึกเจริญสติโดยแบบเคลื่อนไหวมือ (Movement Practice) ระยะเวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อประกอบกิจกรรม	เกณฑ์การประเมินผล
1. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนสามารถฝึกปฏิบัติการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือ 2. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนอธิบายได้	ขั้นเตรียมการ 1. ให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนนั่งกับพื้นบนเบาะนั่ง ลักษณะเป็นรูปตัว U โดยผู้วิจัยอยู่ตรงกลางหันหน้าเข้าหาผู้ป่วยติดเฮโรอีน ขั้นปฏิบัติการ 2. ผู้วิจัยกล่าวทักทายการนำเข้าสู่กิจกรรมและแจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรมให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนรับทราบ	4. เบาะนั่งสำหรับผู้ป่วยติดเฮโรอีน 5. ใบความรู้ที่ 11 การยอมรับโดยการฝึกการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือ	1. ผู้ป่วยติดเฮโรอีนทำตามคำแนะนำการฝึกสติโดยการเคลื่อนไหวได้ครบถ้วนและถูกต้องตามขั้นตอนการฝึก 2. ผู้ป่วยติดเฮโรอีนสามารถอธิบายวิธีการทำแบบ

ถึง หลักการ พื้นฐานเกี่ยวกับ การฝึกสติแบบ เคลื่อนไหวมือ	<p>ดังนี้</p> <p>2.1 เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนสามารถฝึกปฏิบัติการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือ</p> <p>2.2 เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนอธิบายได้ถึงหลักการพื้นฐานเกี่ยวกับการฝึกสติด้วยการทำการเคลื่อนไหวตามใบความรู้ที่ 11</p> <p>3. ผู้วิจัยบอกผู้ป่วยติดเฮโรอีนนั่งขัดสมาธิบนเบาะนั่ง หลังตรง ไม่หลับตาเอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้างคว่ำมือไว้</p> <p>4. ผู้วิจัยให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนฝึกปฏิบัติการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือ ตั้งแต่ท่าที่ 1 จนถึงท่าที่ 8 ทำไปเรื่อยๆจนครบเวลา 30 นาที</p> <p>5. เมื่อครบ 30 นาทีแล้วผู้วิจัยบอกให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนปรับเปลี่ยนอิริยาบถในท่าที่สบาย ผู้วิจัยถามถึงประสบการณ์ในการฝึกที่ผ่านมาเกี่ยวกับความรู้สึก ความคิด อารมณ์ที่เกิดระหว่างการฝึก ผู้วิจัยสรุปและนำเข้าสู่กิจกรรมต่อไป</p>		เคลื่อนไหวและบอกถึงความรู้สึกประสบการณ์ หลังการฝึกได้
--	--	--	---

ใบความรู้ที่ 11

การยอมรับโดยการฝึกการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหว

การฝึกสติโดยการเคลื่อนไหว (Movement Practice) เป็นการฝึกเพื่อให้เกิดสติได้รับรู้ความคิดของตนเองได้มากขึ้น การฝึกการเคลื่อนไหวของร่างกาย ทำให้เกิดการรับรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของร่างกายตลอดเวลาและ "การรับรู้" การเคลื่อนไหวนั้นเมื่อมีความคิดเกิดขึ้น การรับรู้จะเห็นความคิดได้ชัดเจนขึ้น วิธีการฝึกการเคลื่อนไหวเป็นจังหวะขณะที่มีการเคลื่อนไหว หากมีความคิดเกิดขึ้นจะทำให้เราเสียจังหวะในการเคลื่อนไหว บางครั้งอาจล้มขยับมือตามจังหวะ ลักษณะนั้น จะทำให้เกิดการรับรู้ได้ชัดเจนว่ามีความคิดเกิดขึ้นแล้วเราไม่ได้จดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหว ดังนั้นการฝึกสติแบบการเคลื่อนไหว หากฝึกจนเกิดความชำนาญจะเป็นการดึงเอาสติมาอยู่กับการเคลื่อนไหวลดความคิดที่ฟุ้งซ่าน ทำให้เกิดการจดจ่ออยู่กับตนเองมากขึ้น การยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นและตระหนักถึงความเป็นไปใน

ปัจจุบัน เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของการฝึกสติ ซึ่งเป็นการฝึกการพัฒนามุมมองและความรู้สึกที่เกิดขึ้น ขณะปัจจุบันโดยไม่มี การตัดสินหรือประเมินค่า ให้สังเกตว่าเกิดอะไรขึ้นกับปัจจุบันและไม่ต้องประเมินค่า ว่าเป็นเรื่องที่มีความรู้สึก สุข เศร้า กลัว หรือความรู้สึกใดๆ ก็ตาม ซึ่งกระบวนการการตัดสินหรือประเมิน ค่านั้นจะติดเป็นนิสัยอยู่ในตัวบุคคล

การยอมรับปัญหาจากการใช้เฮโรอีน หมายถึง การพัฒนามุมมองและสร้างการรับรู้ของตนเอง เกี่ยวกับผลกระทบเชิงลบและเชิงบวกจากการใช้เฮโรอีน โดยการเปิดรับข้อมูลจากแหล่งอื่นที่ไม่ใช่ตนเอง เช่น ญาติหรือบุคลากรทางสุขภาพ เป็นต้น การยอมรับเป็นการรับรู้ความรู้สึกถึงความคาดหวังทั้งผลเชิง บวกและผลเชิงลบของใช้เฮโรอีนของตนเองที่เกิดขึ้น โดยไม่พยายามจะหลีกเลี่ยงประสบการณ์หรือ แสวงหาวิธีการแก้ไข เพื่อให้ความรู้สึกของตนเองดีขึ้น แต่เป็นการยอมรับที่จะอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นและปล่อยให้ดำเนินไปตามสิ่งที่ควรจะเป็น

กิจกรรมที่ 6.3 การยอมรับปัญหาความรู้สึกผลเชิงบวกและเชิงลบของการใช้เฮโรอีนระยะเวลา 25 นาที

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อประกอบ กิจกรรม	เกณฑ์การ ประเมินผล
1. เพื่อให้ผู้ป่วยติด เฮโรอีนมีความรู้ และมีความเข้าใจ เกี่ยวกับหลักการ ยอมรับปัญหาการใช้เฮโรอีน 2. เพื่อให้ผู้ป่วยติด	ขั้นเตรียมการ 1.ผู้วิจัยแจกเอกสารใบ ที่11 เรื่อง ความรู้เรื่องการยอมรับปัญหาการใช้ เฮโรอีนและการยอมรับกับถึงผลเชิงบวก และเชิงลบของใช้เฮโรอีนให้ผู้ป่วย เฮโรอีนคนละ 1 ชุด 2. ผู้วิจัยให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนนั่งกับพื้น	6.เอกสารใบ ความรู้ ที่ 11 เรื่องการยอมรับ ปัญหาการใช้ เฮโรอีนและการ ยอมรับกับ	1.ผู้ ป่ ว ย ตี ด เฮโรอีนระบุดึง ห ลั ก ก า ร “ยอมรับ” ตาม แนวทางการฝึก สติได้

<p>เฮโรอีน เกิด ตระหนักรู้ถึงปัญหา ที่เกิดจากการเสพ เฮโรอีนและรับรู้ถึง ผลบวกของการใช้ เฮโรอีนที่เกิดกับ ตนเอง</p>	<p>ลักษณะเป็นรูปตัว U โดยผู้วิจัยนั่งอยู่ ตรงกลางหันหน้าเข้าหาผู้ป่วยติดเฮโรอีน ขั้นปฏิบัติการ 3.ผู้วิจัยกล่าวทักทายและพูดคุยถึง ประสบการณ์ฝึกสติด้วยตนเองจากครั้งที่ ที่ผ่านมาและบอกรัตถุประสงค์ให้ผู้ป่วย ติดเฮโรอีนทราบ ดังนี้ 3.1 เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนมี ความรู้และมีความเข้าใจเกี่ยวกับ หลักการยอมรับปัญหาการเสพเฮโรอีน 3.2 เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนเกิด ตระหนักรู้ถึงปัญหาที่เกิดจากการใช้ เฮโรอีนและรับรู้ถึงผลเชิงบวกของการใช้ เฮโรอีนที่เกิดกับตนเอง 4.ผู้วิจัยมอบหมายให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีน ศึกษาเอกสารใบความรู้ที่11 เรื่องการ ยอมรับปัญหาจากการเสพเฮโรอีนและ การยอมรับความรู้สึกถึงผลเชิงบวกและ เชิงลบของใช้เฮโรอีนนำมาแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นระหว่างผู้ป่วยติดเฮโรอีน ด้วยกันในประเด็นปัญหาจากการใช้ เฮโรอีน</p>	<p>ความรู้สึกถึง ผลบวกของการ เสพเฮโรอีน 7.เอกสารใบ งานที่ 5</p>	<p>2.ผู้ ป ว ย ตี ด เฮโรอีนระบุดัง ปัญหาที่เกิดจาก การใช้เฮโรอีน ของตนเองได้</p>
<p>วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม</p>	<p>กิจกรรม</p>	<p>สื่อประกอบ กิจกรรม</p>	<p>เกณฑ์การ ประเมินผล</p>
	<p>5.ผู้วิจัยให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนทำกิจกรรม ประเมินตนเองเกี่ยวกับปัญหาจากการใช้ เฮโรอีนและประเมินความรู้ถึงผลเชิงบวก ของใช้เฮโรอีนของตนเอง ในใบงานที่ 5 โดยให้ตอบคำถามดังต่อไปนี้ 5.1คุณใช้เฮโรอีนทุกวันหรืออย่างน้อย 5 - 6 วันต่อสัปดาห์ 5.2คุณยังคงใช้เฮโรอีนต่อไปแม้จะ พบว่าตนเองเริ่มมีปัญหาสุขภาพหรือเริ่มมี ผลกระทบจากการใช้เฮโรอีน</p>		

	<p>5.3 หากคุณหยุดใช้เฮโรอีนจะมีอาการถอนพิษยาซึ่งหากพิจารณาจากการให้คำตอบว่า “ใช่” ทุกข้อคุณอาจเป็นผู้ติดเฮโรอีนแล้วร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่ม</p> <p>6. ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาความรู้ซ้ำอีกครั้งแล้ว ผู้วิจัยเก็บใบงานที่ 5 คืนหลังจากทำเสร็จ เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง</p>		
--	---	--	--

ใบความรู้ที่ 12

การยอมรับปัญหาการการใช้เฮโรอีน และการยอมรับกับความต้องการกลับไปเสพติด

โรคติดเฮโรอีน คือ การเสพติดเฮโรอีนเป็นระยะเวลานาน ต้องเพิ่มปริมาณและจำนวนครั้งของการเสพ จนนำไปสู่การใช้สารเสพติดอย่างไม่เหมาะสม ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานจากอาการถอนพิษยาเมื่อไม่ได้เสพ จนทำให้เกิดผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และด้านสังคม อย่างมีความสำคัญทางการแพทย์

การประเมินการรับรู้ของบุคคลต่อการใช้เฮโรอีนของตนเอง โดยอาศัยเกณฑ์พิจารณาดังนี้

1. ท่านใช้เฮโรอีนทุกวัน หรืออย่างน้อย 5 -6 วันต่อสัปดาห์
2. เมื่อไม่ได้ใช้เฮโรอีนจะมีอาการถอนพิษยา
3. ท่านยังคงใช้เฮโรอีนต่อไปแม้จะพบว่าตนเองเริ่มมีปัญหาสุขภาพ หรือเริ่มมีผลกระทบจากการใช้เฮโรอีน

4. มีอาการอยากใช้เฮโรอีนเรื่อยๆหรือไม่สามารถควบคุมการเสพติดหรือหยุดได้
5. เสียเวลาส่วนใหญ่ไปกับการหาเฮโรอีนมาใช้
6. มีการใช้เฮโรอีนปริมาณมากกว่าหรือนานกว่าที่ตั้งใจ

หากพิจารณาจากการให้คำตอบว่า “ใช่” มากกว่า 3 ข้อ ท่านอาจเป็นโรคติดเฮโรอีน

ผลกระทบหรือปัญหาจากการติดเฮโรอีนที่พบบ่อยมีดังนี้

1. ปัญหาด้านร่างกาย เป็นปัญหาที่ส่งผลต่อตนเอง ได้แก่ สุขภาพเริ่มแยลง ป่วยด้วยโรคต่างๆ เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย การติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบ การติดเชื้อ HIV และมีโอกาสติดเชื้อวัณโรคได้มากกว่าคนปกติ ฯลฯ
 2. มีภาวะถอนพิษเฮโรอีนเมื่อหยุดใช้เฮโรอีน
 - 2.1 มีอาการทางด้านร่างกาย เช่น มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และกระดูก เหงื่อออก ใจสั่น ตัวสั่น ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน นอนไม่หลับ เป็นต้น
 - 2.2 มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์อย่างรวดเร็ว เช่น เบื่อ ซึมเศร้า หงุดหงิด โมโหง่าย วิดกกังวล เป็นต้น
 3. ปัญหาด้านจิตใจ บุคลิกภาพและอารมณ์ เป็นปัญหาที่ส่งผลต่อตนเอง ครอบครัว และผู้อื่น ได้แก่ ความรู้สึกเครียด รู้สึกด้อยค่า อ่อนแอ ปฏิเสธความจริง หงุดหงิดง่าย ก้าวร้าว การควบคุมอารมณ์ไม่ดี ไม่สามารถจัดการกับปัญหาเรื่องการใช้เฮโรอีนได้ ฯลฯ
 4. ปัญหาด้านสังคม เป็นปัญหาที่ส่งผลต่อครอบครัวและผู้อื่น ได้แก่ ความสามารถในการทำงานและรายได้ลดลง ใช้เงินเพื่อการใช้เฮโรอีนเพิ่มมากขึ้น ความสัมพันธ์กับผู้อื่นไม่ดี ถูกรังเกียจ เกิดการขัดแย้งทะเลาะวิวาทได้ง่าย ใช้ความรุนแรงกับคนในครอบครัว ละเลยไม่เอาใจใส่ครอบครัว ไม่เป็นตัวอย่างที่ดี สร้างความเสียหายแก่ทรัพย์สิน เป็นภาระแก่ผู้เกี่ยวข้อง ฯลฯ

การยอมรับการกลับไปเสพติด

การยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นและเป็นไปในปัจจุบัน เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของการฝึกสติ ซึ่งเป็นการฝึกการพัฒนามุมมองและความรู้สึก ที่เกิดขึ้นขณะปัจจุบันโดยไม่มีการตัดสิน หรือประเมินค่า ให้สังเกตว่าเกิดอะไรขึ้นกับปัจจุบัน และไม่ต้องประเมินค่าว่าเป็นเรื่องที่มีความรู้สึก สุข เศร้า สงบ กลัวหรือความรู้สึกใดๆ

ก็ตาม ซึ่งกระบวนการการตัดสินใจหรือประเมินค่าจะติดเป็นนิสัยอยู่ในตัวบุคคลทุกคน เช่น ขณะฝึกสติหากเกิดอาการคัน หรือ อาการปวดระหว่างที่นั่ง ให้ฝึกสังเกต รับรู้ และเฝ้าดูอยู่กับอาการเหล่านั้นให้ได้นานที่สุดเท่าที่เคยทำมาก่อน เป็นการตอบสนองอัตโนมัติ หรือ ตามความเคยชินแบบเดิม ในบางคนอาจจะรู้สึกไม่ชอบ ไม่สุขสบาย เช่น การเกา เปลี่ยนกริยาบถเป็นทำอื่นๆ เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ป่วยติดเฮโรอีนขณะที่เข้ารับการบำบัดรักษาด้วยรูปแบบเมทาโดนระยะยาวไปนานๆผู้ป่วยติดเฮโรอีนอาจจะเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ไม่มีความสุข อยากรู้ใช้เฮโรอีน ซึ่งบางคนมีการประเมินค่าว่าเป็นความไม่สุขสบายเป็นความทุกข์ทรมาน ทำให้ไม่สามารถอดทนอยู่กับอาการหรือความรู้สึกเหล่านั้นได้ เป็นต้น การยอมรับกับอาการต่างๆ และอยู่กับความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยที่ไม่มีการตัดสิน ยอมให้ความคิด ความรู้สึกเกิดขึ้นได้ โดยไม่พยายามไปเปลี่ยนแปลงมัน และปล่อยให้มันเป็นไปอย่างที่เราควรจะเป็น คือ การฝึกทักษะ “การยอมรับ” ในการฝึกสติ ซึ่งนอกจากนี้แล้วถ้าเข้าใจในธรรมชาติของความรู้สึกผิดละอายใจ เบื่อหน่าย ไม่มีความสุข และยอมรับที่จะอยู่กับมันแล้ว จะพบว่าธรรมชาติของระดับของความรู้สึกเหล่านั้นไม่ได้คงอยู่ตลอดไป มันเกิดขึ้นมาแล้วก็จะค่อยๆลดลงไปเองตามกาลเวลา

ใบงานที่ 5

การยอมรับว่าตนเองมีปัญหาการใช้เฮโรอีน (Acceptance)

แบบฝึกหัด

เติมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ การใช้เฮโรอีนของตนเองให้ตรงความเป็นจริงมากที่สุด

1. โดยทั่วไปท่านใช้เฮโรอีนในขณะที่รับการบำบัดรักษาด้วยรูปแบบเมทาโดนระยะยาว สัปดาห์ละกี่วัน.....
2. ในวันหนึ่งๆ ท่านใช้เฮโรอีนปริมาณเท่าไร.....
3. ท่านเคยใช้เฮโรอีนได้มากที่สุดปริมาณเท่าไร.....
4. เคยมีคนในครอบครัวหรือคนที่ใกล้ชิดเคยบอกให้ท่านเลิกใช้เฮโรอีนกี่ครั้ง.....ครั้ง

5. ณ ตอนนี้ท่านคิดอยากกลับไปใช้เฮโรอีนหรือไม่.....
6. ท่านเคยมีภรรยามาก่อนการใช้เฮโรอีนหรือไม่ เคย ไม่เคยมี ถ้าเคยมีปัจจุบันเป็นอย่างไร.....
7. ท่านเคยทำงานมาก่อนการใช้เฮโรอีนหรือไม่ เคย ไม่เคยมี ถ้าเคยมีปัจจุบันเป็นอย่างไร.....

กรุณาเขียนเครื่องหมาย หน้าข้อที่ท่านเห็นว่าตรงกับความรู้สึกของท่าน (สามารถตอบได้มากกว่า

1 ข้อ) การเสพยาเฮโรอีนอาจก่อให้เกิดปัญหาอย่างไร

- ป่วยด้วยโรคต่างๆ เช่น การติดเชื้อ HIV, วัณโรค
- หงุดหงิดง่าย
- มีปัญหาด้านค่าใช้จ่าย
- ดูเหมือนถูกรังเกียจ
- ท่านมีปัญหาหย่าร้างกับภรรยา
- ท่านรู้สึกผิดหวังและกระอายใจตนเองที่เลิกเฮโรอีนไม่ได้
- ท่านเคยโดนคดีเกี่ยวกับการเสพยาเฮโรอีน
- ท่านมีปัญหาเรื่องทำงาน
- อื่นๆ ระบุ.....

“ปัญหาที่เกิดขึ้นหรือข้อจำกัด” ในการใช้เฮโรอีนที่ตรงกับตัวท่าน

- รู้สึกตนเองไม่สามารถควบคุมการใช้เฮโรอีนได้
- การใช้เฮโรอีนเป็นปัญหายุ่งเหยิง ไม่สามารถจัดการได้
- ท่านไม่มีข้อจำกัดหรือปัญหาในการใช้เฮโรอีน

“การยอมรับ” ในความคิดเห็นของท่านเป็นอย่างไร

- เห็นด้วย ไม่มีข้อโต้แย้ง
- การปล่อยให้ไปเป็นไปตามธรรมชาติ
- สังเกตว่าเกิดอะไรขึ้นกับปัจจุบัน และไม่ต้องประเมินค่าว่า ดี เลว รัก ชอบ เกลียด หรืออื่นๆ

ในหลักการฝึกสติเพื่อป้องกันการกลับไปเสพยา ต้องฝึกให้เกิดการยอมรับในเรื่องใดบ้าง

- ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นจากการใช้เฮโรอีน
- ยอมรับว่าตนเองไม่มีความสุขเมื่อไม่ได้ใช้เฮโรอีน
- ยอมรับว่าการกลับไปใช้เฮโรอีนเพียงครั้งเดียวทำให้ไม่สามารถเลิกหรือหยุดใช้เฮโรอีนได้

ยอมรับกับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นและปล่อยให้ผ่านไปแบบที่ควรจะเป็น

กิจกรรมที่ 6.4 บทสรุปและมอบหมายการบ้านครั้งที่ 4 ระยะเวลา 10 นาที

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อประกอบ กิจกรรม	เกณฑ์การ ประเมินผล
1. เพื่อให้ผู้ป่วย ติดเฮโรอีนได้ ทบทวนความ	<p>ขั้นเตรียมการ</p> <p>1. ให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนนั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิง ลักษณะเป็นรูปตัว U โดยผู้วิจัยนั่งอยู่ตรงกลางหัน หน้าเข้าหาผู้ป่วยติดเฮโรอีน</p>		2. ผู้ป่วยติด เฮโรอีน สามารถบอก ถึงความสำคัญ

<p>เข้าใจกิจกรรมที่ผ่านมา</p> <p>2. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนมีความตระหนักในการฝึกสติด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน</p>	<p>ขั้นปฏิบัติการ</p> <p>2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรมทักทายนำเข้าสู่กิจกรรมและแจ้งวัตถุประสงค์ให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนทราบ ดังนี้</p> <p>2.1 เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนได้ทบทวนความเข้าใจกิจกรรมที่ผ่านมา</p> <p>2.2 เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนมีความตระหนักในการฝึกสติด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน</p> <p>3. ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรมที่ผ่านมาทั้งหมดและพูดคุยถึงการทำการบ้านครั้งที่ 3 ดังนี้ การฝึกสติที่ผ่านมานั้น เน้นให้เกิดการเรียนรู้และทักษะการยอมรับ ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักของสติ อีกทั้งยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นและปล่อยให้เป็นไปตามที่ควรจะเป็น นั่นถือเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงตนเองให้ออกจากวงจรการเสพยาเสพติดทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึกครั้งนี้ เน้นให้ทุกคนได้ฝึกฝนตนเองให้เกิดการยอมรับกับปัญหาการใช้เฮโรอีน ยอมรับกับอาการและความรู้สึกถึงผลเชิงบวกและเชิงลบจากการใช้เฮโรอีนที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยไม่รู้สีกว่ามันเป็นความทุกข์ทรมานเป็นสิ่งที่คุกคาม เพียงแต่เฝ้าสังเกตดูกับสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยความมีสติ ความรู้สึกเหล่านั้นจะค่อยๆ หดไปเองตามเวลาที่ผ่านไป ดังนั้นการฝึกฝนที่ต่อเนื่องจึงมีความสำคัญที่จะทำให้ทุกคนเกิดความเข้มแข็งของสติ สามารถต่อสู้กับสิ่งกระตุ้นได้ หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมแล้ว</p>		<p>และประโยชน์ของการฝึกสติในชีวิตประจำวันได้</p>
<p>วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม</p>	<p>กิจกรรม</p>	<p>สื่อประกอบกิจกรรม</p>	<p>เกณฑ์การประเมินผล</p>
	<p>แล้วขอให้ทุกคนกลับไปฝึกด้วยตนเอง</p> <p>4. การบ้านครั้งที่ 4 ให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนเลือกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันที่ทำให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนมีรู้สึกหรือเกิดความคิดไม่ว่าจะเป็นเชิงบวกหรือเชิงลบก็ได้ เช่น เสียใจ โกรธ ตีใจมากๆ</p>		

	<p>หงุดหงิด คิดอีกจำผู้อื่น รู้สึกเบื่อหน่าย วิตกกังวล เครียด หรือตื่นเต้น สังเกตความคิด ความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้นรวมถึงความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ขอให้ฝึกสติแบบสั้นๆทันทีที่รู้สึก (ถ้าเป็นไปได้) และบันทึกในแบบบันทึกในคู่มือการฝึกสติในชีวิตประจำวัน</p>		
--	--	--	--

การบ้านครั้งที่ 4

การฝึกการยอมรับด้วยตนเอง

ให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างวันในแต่ละวันเมื่อเกิดความคิด ไม่ว่าจะ เป็นเชิงบวกหรือเชิงลบก็ได้ เช่น มีความสุข เสียใจ โกรธ ดีใจมากๆ หงุดหงิด คิดอีกจำผู้อื่น รู้สึกเบื่อหน่าย วิตกกังวล เครียด หรือตื่นเต้น พร้อมทั้งให้สังเกตและบันทึก ความคิด ความรู้สึก อารมณ์รวมถึงความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น และให้ฝึกวิธีการยอมรับด้วยตนเองต่อเหตุการณ์นั้นๆ โดยการบันทึกในแบบบันทึกในคู่มือ

ความคิด ความรู้สึก หรืออารมณ์ที่เด่นชัด	เหตุการณ์/ตัวกระตุ้น	ความเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกาย	วิธีฝึกการยอมรับกับ สถานการณ์
เช่น รู้สึกโกรธ	วันนี้ภรรยาตำเรื่องไม่ ไปส่งลูกไปโรงเรียน แต่ กลับเสพเฮโรอินในเช้า	หายใจเร็วและถี่ขึ้น หัวใจเต้นเร็วขึ้น	เตือนตัวเองว่าโกรธคือโง่โง่ คือบ้า หรือไตร่ตรองว่าภรรยา พูดเป็นเรื่องจริง

ตารางกิจกรรมการฝึกสติในชีวิตประจำวันด้วยตนเองในวันที่ 3

ฝึกสติใน การแปร่งพัน ตอนเช้า	ฝึกสติใน รับประทาน อาหารเช้า	ฝึกสติแบบ กำหนดลม หายใจ	ฝึกสติใน รับประทาน อาหารเย็น	ฝึกสติใน ขณะ อาบน้ำ	การฝึกสติ แบบนี้โดย การกำหนด ลมหายใจ
(05.30 - 06.00 น.)	(06.30 - 07.30 น.)	(14.00 - 15.30 น.)	(16.00 - 17.00 น.)	(18.00 - 19.00 น.)	(19.30 น. เป็นต้นไป)
ใช้ระยะเวลาในการ ฝึกประมาณนาที	ใช้ระยะเวลาในการ ฝึกประมาณนาที	ใช้ระยะเวลาในการ ฝึกประมาณนาที	ใช้ระยะเวลาในการ ฝึกประมาณนาที	ใช้ระยะเวลาในการ ฝึกประมาณนาที	ใช้ระยะเวลาในการ ฝึกประมาณนาที

แบบบันทึกกิจกรรมการฝึกสติในชีวิตประจำวัน
(สามารถบันทึกเป็นจำนวนครั้งและหรือบรรยายความรู้สึก)

<p>1. อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง ณ ตอนนี้เป็น เช่นไร (เครียด เบื่อ เหงา เศร้า โกรธ หงุดหงิด คิดถึงเฮโรอีน รู้สึกดี รู้สึกอยากเสพ เป็นต้น)</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>2. ความผลอไปกับความคิดปรุงแต่งต่างๆทั้งที่ เป็นความคิดในอดีตที่ผ่านมาแล้ว และความคิด ในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ในช่วงวันนี้ เป็นอย่างไร</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>3. ความรู้สึกตัว (สติ) ที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไรบ้าง</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

กิจกรรมบำบัดครั้งที่ 7

การรู้ทันความคิด ความรู้สึก อารมณ์และพฤติกรรม

วัตถุประสงค์ทั่วไป

1. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนได้เกิดความรู้ความเข้าใจมองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก อารมณ์และพฤติกรรม
2. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนสามารถสำรวจความคิด ความรู้สึก อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดกับตนเองได้
3. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนหาวิธีจัดการกับความคิด ความรู้สึก อารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้กับตนเองได้

ขนาดของกลุ่ม ผู้ป่วยติดเฮโรอีนจำนวน 14 คน

ระยะเวลาการทำกิจกรรมประมาณ เวลา 105 นาที

สถานที่ดำเนินกิจกรรม ห้องประชุมกิจกรรม คลินิกยาเสพติด

สาระสำคัญ

การฝึกทำความเข้าใจความคิด และความรู้สึก เป็นการฝึกให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนรู้จักกับสภาวะอารมณ์ที่จะทำให้กลับไปเสพติดซ้ำนั้น เกิดจากผู้ป่วยติดเฮโรอีนเผชิญกับสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูง ผู้ป่วยติดเฮโรอีนการตอบสนองต่อการเผชิญกับสถานการณ์ไม่มีประสิทธิภาพ พร้อมกับความรู้สึกที่คาดหวังผลเชิงบวกของการใช้เฮโรอีนทำให้เกิดพลาดลงไปใช้เฮโรอีนขึ้น ซึ่งทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองลดลง ความรู้สึกผิดละอายและความล้มเหลวจากการใช้ยา ทำให้เกิดการกลับไปเสพติดซ้ำได้ (Marlatt and Gordon's, 1985)

ความคิดที่เกิดขึ้นมีอิทธิพลต่อความคิดความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต ปัจจุบันและอนาคต ซึ่งนำไปสู่การมองเหตุการณ์ที่บิดเบือนไปจากความเป็นจริง อาจกล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ ความคิดของบุคคลต่อสิ่งเร้าที่มากระตุ้นส่งผลให้เกิดความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรม เช่นนั้นตามมา เช่น ถ้ามีความคิดเชิงลบก็จะส่งผลให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมเชิงลบนำไปสู่พฤติกรรมแสวงหาการใช้เฮโรอีน ซึ่งการฝึกสติจะช่วยให้คุณตระหนักรู้และเข้าใจในโครงสร้างความคิดที่บิดเบือนของตนเองและเกิดความคิดแบบรู้เท่าทันความคิดที่เป็นจริงของสิ่งต่างๆ ดังนั้น การฝึกให้บุคคลมีสติและรับรู้สิ่งกระตุ้นตามความจริง ณ ขณะนั้นจะช่วยให้คุณมองสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นด้วยจิตว่าง ส่งผลให้บุคคลมีการเชื่อในสิ่งที่ตนเห็นตรงตามความเป็นจริง ไม่ได้เชื่ออย่างที่คิด ทำให้ลดการเกิดอารมณ์และพฤติกรรมเชิงลบ ส่งผลต่อการป้องกันการกลับไปเสพติดซ้ำได้ ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมในการฝึกปฏิบัติ ดังนี้ 1) กิจกรรมทบทวนการบ้าน 2) กิจกรรมฝึกการเจริญสติเพื่อรู้ทันความคิด อารมณ์และความรู้สึกที่คาดหวังผลด้านบวกและด้านลบของการใช้เฮโรอีน 3) กิจกรรมให้ความรู้เรื่องความคิด ความรู้สึก อารมณ์และพฤติกรรม และ 4) บทสรุปและมอบหมายการบ้าน โดยมีเนื้อหาและรายละเอียดของกิจกรรมย่อยดังนี้

กิจกรรมที่ 7.1 ทบทวนการบ้าน ระยะเวลา 10 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อประกอบกิจกรรม	เกณฑ์การประเมินผล
<p>1. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเชื้อโรอื่นมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการฝึกสติในชีวิตประจำวันด้วยตนเองมากขึ้น</p>	<p>ขั้นเตรียมการ</p> <p>1. ให้ผู้ติดเชื้อโรอื่นนั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงลักษณะเป็นรูปตัว U โดยผู้วิจัยอยู่ตรงกลางหันหน้าเข้าหาผู้ป่วยติดเชื้อโรอื่น</p> <p>ขั้นปฏิบัติการ</p> <p>2. ผู้วิจัยกล่าวทักทายโดยนำเข้าสู่กิจกรรม และแจ้ง วัตถุประสงค์ของกิจกรรมให้ผู้ป่วยติดเชื้อโรอื่น ทราบ</p> <ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้ผู้ป่วยติดเชื้อโรอื่นมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการฝึกสติในชีวิตประจำวันด้วยตนเองมากขึ้น <p>3. ทบทวนการบ้านในกิจกรรมบำบัดครั้งที่ 4 เรื่อง การฝึกสติในชีวิตประจำวันด้วยตนเอง โดยให้ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการทำการบ้านและการฝึกสติด้วยตนเองที่ผ่านมาของผู้ป่วยติดเชื้อโรอื่นแต่ละคน โดยให้สะท้อนคิดของผลที่ได้จากการฝึก จากนั้นผู้วิจัยสรุปประสบการณ์ของผู้ป่วยติดเชื้อโรอื่น โดยภาพรวมตลอดจนคุณค่าที่ได้รับการแก้ไข้ปัญหาและอุปสรรคของการทำการบ้านและการฝึกสติด้วยตนเองซ้ำอีกครั้ง</p>	<p>1.เก้าอี้มีพนักพิงหลัง</p> <p>2.แบบบันทึกการฝึกสติในชีวิตประจำวัน</p> <p>3.ปากกา</p>	<p>1.ผู้ป่วยติดเชื้อโรอื่นสามารถแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์การฝึกสติในชีวิตประจำวันด้วยตนเองกับสมาชิกคนอื่นได้</p>

กิจกรรมที่ 7.2 ฝึกการเจริญสติแบบนั่ง เพื่อรู้ทันความคิด อารมณ์ และความรู้สึกผลเชิงบวกของการใช้เฮโรอีน ระยะเวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อประกอบ กิจกรรม	เกณฑ์การ ประเมินผล
<p>1. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักกำหนดลมหายใจในการฝึกสมาธิในท่านั่งได้</p> <p>2. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนรู้จักแยกแยะระหว่างความคิดด้านลบด้านบวกได้ถูกต้อง</p> <p>3. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนมีทักษะพื้นฐานการฝึกสติแบบกำหนดลมหายใจ ฝึกการรับรู้ความคิด อารมณ์ และความรู้สึกที่ใช้เฮโรอีนของตนเอง</p>	<p>ขั้นเตรียมการ</p> <p>1. ให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนนั่งบนเบาะนั่งลักษณะ เป็นรูปตัว โดยผู้วิจัยอยู่ตรงกลางหันหน้าเข้าหาผู้ป่วยติดเฮโรอีน</p> <p>2. ให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนถอดรองเท้า ถ้าสวมแว่นตาให้ถอดแว่นตาและนั่งในท่าที่สบาย</p> <p>ขั้นปฏิบัติการ</p> <p>3. ผู้วิจัยกล่าวทักทายพร้อมกับการนำเข้าสู่กิจกรรมและแจ้งวัตถุประสงค์ให้ผู้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนรับทราบ</p> <p>4. ผู้วิจัยสาธิตการฝึกสติแบบกำหนดลมหายใจ และนำผู้ป่วยติดเฮโรอีน ฝึกสติแบบกำหนดลมหายใจเป็นเวลา 30 นาที โดยมีขั้นตอนดังนี้</p> <p>4.1 ให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนนั่งกับพื้นในท่าที่ผ่อนคลาย ดังนี้</p> <p>4.1.1 เอามือช่วยกดบริเวณท้องน้อยให้แฟบลงมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ พร้อมกับหายใจออกทางจมูกให้ลมหายใจหมดท้อง</p> <p>4.1.2 หายใจเข้าทางจมูกอย่างเดียวให้เต็มท้องซึ่งท้องจะพองออกเมื่อหายใจเข้า(ขณะหายใจเข้า-ออกให้หน้าอกเคลื่อนไหวน้อยที่สุด เพราะถ้าหน้าอกกระเพื่อมมากเวลาหายใจเข้าท้องจะยุบ)</p> <p>4.1.3 เมื่อหายใจเข้าจนท้องพองเต็มที่แล้วให้กักลมหายใจไว้เล็กน้อยแล้วปล่อยออกทางจมูกช้าๆ (ขณะที่ปล่อยลมออกให้ใช้จินตนาการสร้างความรู้สึกว่าลมกระจายตัวทุกรูขุมขนไปจนถึงปลายมือ ปลายเท้าและศีรษะให้ทำเช่นนี้ 7 ครั้ง</p>	<p>4.กล่องชุดฝึคนับความคิด</p> <p>5.แบบบันทึกการรับรู้ความคิด</p> <p>6.ลูกปิงปอง 60 ลูก</p> <p>7.เอกสารใบความรู้ที่ 12</p>	<p>1. ผู้ป่วยติดเฮโรอีนสามารถอธิบายวิธีการฝึกสติแบบกำหนดลมหายใจได้</p> <p>2. ผู้ป่วยติดเฮโรอีนสามารถแยกแยะอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกและเชิงลบได้ถูกต้อง</p> <p>3. ผู้ป่วยติดเฮโรอีนทำตามคำแนะนำการฝึกสติแบบกำหนดลมหายใจได้ครบถ้วนและถูกต้องตามขั้นตอนการฝึก และสามารถอธิบายประสบการณ์หลังการฝึกได้</p>

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อประกอบ กิจกรรม	เกณฑ์การ ประเมินผล
	<p>ฝึกการรับรู้ความคิด อารมณ์ของตนเอง</p> <p>4.2ผู้วิจัยแจกกล่องชุดฝึกนับความคิดให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนคนละ1 ชุดโดยวางไว้ด้านหน้าของแต่ละคน</p> <p>4.3ให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนวางมือทั้งสองข้างไว้ที่หน้าขาลักษณะหงายฝ่ามือขึ้น ไม่ต้องหลับตาเอามือข้างขวาอีกข้างวางไว้ที่หน้าท้องให้รู้สึกถึงลมหายใจเข้า ท้องพองออก</p> <p>4.4ให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนกำหนดลมหายใจเข้าช้าๆ ลึกๆบอกตนเองว่าในใจว่า "พอง" หายใจออกช้าๆ เบาๆ และบอกตนเองในใจว่า "ยุบ" และทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ตลอดระยะเวลาของการฝึกใช้เวลา 30 นาที</p> <p>4.5ให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนมุ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจเข้าและออกของตนเอง หากมีเรื่องใดที่คิดหรือรู้สึกวิตกกังวลให้รับรู้ไว้ โดยไม่ต้องคิดต่อว่าเป็นเรื่องไร (แค่รู้ว่าคิด) เมื่อไหร่ที่รู้ว่าตนเองคิดให้หยิบลูกปิงปองที่อยู่ในกล่องตรงกลางมาใส่อีกกล่องหนึ่งที่วางอยู่และให้ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนครบ 5 นาที แล้วบันทึกจำนวนลูกปิงปองที่หยิบออกมาแล้วเริ่มทำซ้ำตามอีกครั้ง โดยใช้เวลาอีก 5 นาที หากมีเรื่องใดที่คิดหรือรู้สึกวิตกกังวลให้รับรู้ไว้ โดยไม่ต้องคิดต่อว่าเป็นเรื่องไร(แค่รู้ว่าคิด)เมื่อไหร่ที่รู้ว่าตนเองคิดให้หยิบลูกปิงปองที่อยู่ในกล่องตรงกลาง มาใส่อีกกล่องหนึ่งที่วางอยู่และให้ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆจนครบ 5 นาทีแล้วบันทึกจำนวนลูกปิงปองที่หยิบออกมา แล้วเริ่มทำซ้ำตามอีกครั้ง โดยใช้เวลาอีก 5 นาที</p> <p>4.6เริ่มทำซ้ำตามข้อ 4.5 อีกครั้งแต่ให้ สร้างการรับรู้ของตนเองต่อความคิดที่เป็นเชิงบวกและเชิงลบ</p>		

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อประกอบ กิจกรรม	เกณฑ์การ ประเมินผล
	<p>ในขณะที่ฝึกสติ ถ้ารู้ว่ามีความคิดถึงเรื่องที่ ดีมีความรู้สึกที่ดี (ความคิดเชิงบวก) ให้หยิบลูก ปิงปองใส่กล่องด้านขวามือของตนเอง ทำอย่างนี้ เรื่อยไปในเวลา 5 นาที จำนวน 2 ครั้งแล้วบันทึก จำนวนลูกปิงปองในแต่ละกล่อง</p> <p>หากมีการรับรู้ถึงคิดถึงหรือรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ เครียด เบื่อ เซ็ง ง่วง หิว รำคาญ (ความคิดทางเชิงลบ) ให้หยิบลูกปิงปองมาใส่ กล่องด้านซ้ายมือของตนเอง ทำอย่างนี้เรื่อยไป ในเวลา 5 นาที จำนวน 2 ครั้งแล้วบันทึกจำนวน ลูกปิงปองในแต่ละกล่อง</p> <p>4.7 เริ่มทำซ้ำตามข้อ 4.5 อีกครั้งแต่ให้สร้าง การรับรู้ของตนเองต่อความคิดที่เกี่ยวข้องกับ การใช้เฮโรอินหรือผลบวกของการใช้เฮโรอินเมื่อ เกิดความคิดดังกล่าวระหว่างที่นั่งให้หยิบลูก ปิงปองในกล่องมาใส่กล่องที่วางอยู่ทำอย่างนี้ไป เป็นเวลา 10 นาทีแล้วบันทึกจำนวนลูกปิงปอง</p> <p>5. ผู้วิจัยบอกให้ผู้ป่วยติดเฮโรอินค่อยๆ ปรึกษา ตาเบาๆ</p> <p>6. ผู้วิจัยสอบถามถึงความรู้สึกและประสบการณ์ จากการฝึกโดยให้ผู้ป่วยติดเฮโรอินแสดง ความรู้สึกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ผู้วิจัยกล่าว สรุปตามใบความรู้ที่ 12 และแนะนำให้ผู้ติด เฮโรอินได้ฝึกฝนด้วยตนเอง</p>		

ใบความรู้ที่ 13

ผลของการฝึกเจริญสติแบบกำหนดลมหายใจ

การฝึกสติด้วยการกำหนดลมหายใจ คือวิธีการปฏิบัติให้จิตใจเกิดความสงบและอยู่กับปัจจุบัน แต่อย่างไรก็ตามขณะที่นั่งกำหนดลมหายใจความคิดของเราก็ยังทำงานอยู่ไม่สามารถที่จะห้ามไม่ให้เกิดขึ้นได้ ในหลักการฝึกสติเน้นเรื่องการรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันรวมทั้งการรับรู้ด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ของตนเองที่เกิดขึ้น ณ ขณะปัจจุบัน ตั้งแต่หยาบจนถึงละเอียด เช่น

- รับรู้ว่าตนเองคิด
- รับรู้ว่าคิดอะไร เชิงบวก หรือเชิงลบ
- รับรู้ความรู้สึกผลกระทบเชิงบวกตนเอง

วงจรของการกลับไปเสพซ้ำก็เช่นเดียวกัน หากพิจารณาให้ดีแล้วมักจะเริ่มต้นจากความคิดที่ถูกบิดเบือน ให้คิดถึงเฉพาะผลเชิงบวกจากการใช้เฮโรอีน รวมเข้ากับความเชื่อเดิมที่มีมาก่อน จึงทำให้เกิดใช้เฮโรอีนขึ้นมา หากเราได้มีการฝึกฝนตนเองให้รู้เท่าทันความคิดที่บิดเบือนนั้นประกอบกับใช้ปัญญาความรู้เข้ามาพิจารณาถึงผลกระทบจากการใช้เฮโรอีนให้รอบด้าน ก็จะทำให้ความคิดที่สนับสนุนให้เกิดผลเชิงบวกของการใช้เฮโรอีนลดลง ส่งผลไม่ให้เกิดกลับไปใช้เฮโรอีนได้

กิจกรรมที่ 6.3 การรับรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม ระยะ 25 นาที

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อประกอบ กิจกรรม	เกณฑ์การ ประเมินผล
<p>1. เพื่อให้ผู้ป่วยติด เฮโรอีนมีความรู้ ความเข้าใจ ความสัมพันธ์ ระหว่างอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และ พฤติกรรม</p> <p>2. เพื่อให้ผู้ป่วย เฮโรอีนได้สำรวจ อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และ พฤติกรรมที่เกิดกับ ตนเอง</p> <p>3. เพื่อให้ผู้ป่วยติด เฮโรอีนเลือกวิธี การจัดการกับ อารมณ์ ความคิด และความรู้สึกที่ไม่ พึงประสงค์กับ</p>	<p>ขั้นเตรียมการ</p> <p>1. ให้ผู้ป่วยเฮโรอีนนั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิง ลักษณะเป็นรูปตัว U โดยผู้วิจัยนั่งอยู่ตรง กลางหันหน้าเข้าหาผู้ป่วยเฮโรอีน</p> <p>ขั้นปฏิบัติการ</p> <p>2. ผู้วิจัยกล่าวทักทายการนำเข้าสู่กิจกรรม และแจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรมให้ผู้ป่วย ติดเฮโรอีนทราบ</p> <p>3. ผู้วิจัยประเมินความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับความคิด อารมณ์ และความรู้สึก โดยสอบถามดังนี้ “ความคิด คืออะไร อารมณ์ คืออะไร และความรู้สึก คืออะไร และเกิดขึ้นได้อย่างไร” หลังจากผู้ป่วยติด เฮโรอีนตอบครบแล้วผู้วิจัยจึงกล่าวสรุป รวมคำตอบทั้งหมด</p> <p>4. ผู้วิจัยมอบหมายให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนอ่าน เอกสารใบความรู้ที่ 13 เรื่อง “อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม”</p> <p>5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนได้ ถามข้อสงสัยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หลังจากอ่านเอกสารใบความรู้จนจบ</p>	<p>8. เอกสารใบ ความรู้ที่ 13 เรื่อง ความ สัมพันธ์ความ คิด ความรู้สึก อารมณ์ และ พฤติกรรม</p> <p>9. เอกสารใบ งานที่ 6 รู้ทัน ความ คิด ความรู้สึก อารมณ์ และ พฤติกรรม</p>	<p>1. ผู้ป่วยติดเฮโรอีน สามารถวิเคราะห์ และระบุถึงอารมณ์ ความคิดที่จะ นำไปสู่การกลับไป เสพยาที่เกิดขึ้นกับ ตนเองได้</p> <p>2. ผู้ป่วยติดเฮโรอีน ระบุถึงอารมณ์ ความคิดที่จะ นำไปสู่การกลับไป เสพยา</p> <p>3. ผู้ป่วยติดเฮโรอีน ระบุวิธีการจัดการ กับ อารมณ์ ความคิด และ ความรู้สึกที่ไม่พึง ประสงค์กับตนเอง ได้</p>

ตนเองได้อย่างเหมาะสม	จากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 6.ผู้วิจัยแจกเอกสารใบงานที่ 6 ให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนคนละ 1 ชุด พร้อมทั้งอ่านคำสั่งให้ฟังไปที่ละข้อและให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนตอบคำถามจนครบทุกข้อ แล้วเก็บส่งคืนผู้วิจัยเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง		
----------------------	--	--	--

ใบความรู้ที่ 14

“ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรม”

ความสัมพันธ์ของความคิด อารมณ์ ความรู้ และพฤติกรรมใช้เฮโรอีน

แนวความคิดกลับไปเสพติดซ้ำ เชื่อว่าผู้ป่วยติดเฮโรอีนการเผชิญกับสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูง ไม่มีประสิทธิภาพ ความคิด ความเชื่อที่เกิดผลกระทบเชิงบวกจากการใช้เฮโรอีน ทำให้เกิดการพลาดล้มไปใช้เฮโรอีน ก่อให้ความรู้สึกผิดละอายใจในการใช้เฮโรอีนและมีความคิดเกี่ยวกับการใช้เฮโรอีนที่เป็นเชิงบวก ทำให้กลับไปเสพติดซ้ำ อาจถูกกระตุ้นโดยโครงสร้างทางความคิดที่บิดเบือน และเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ ซึ่งอาจเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว และคงอยู่ในช่วงสั้นๆ บางครั้งบุคคลอาจไม่รู้ตัวว่าคิดอะไรอยู่ แต่ความคิดที่เกิดขึ้นนี้มีอิทธิพลต่อความคิดความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต ปัจจุบันและอนาคต ซึ่งนำไปสู่การมองเหตุการณ์ที่บิดเบือนไปจากความเป็นจริง อาจกล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ ความคิดของบุคคลต่อสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นส่งผลให้เกิดความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรมเช่นนั้นตามมา เช่น ถ้ามีความคิดเชิงลบก็จะส่งผลให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมในเชิงลบที่เป็นตัวกระตุ้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของอาการนำไปสู่พฤติกรรมแสวงหาเฮโรอีนมาใช้ได้ ซึ่งการฝึกสติจะช่วยสอนให้บุคคลตระหนักรู้และเข้าใจในโครงสร้างความคิดที่บิดเบือนของตนเอง และก่อให้เกิดความคิดแบบรู้เท่าทันตามความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ ดังนั้นการฝึกให้บุคคลมีสติและรับรู้สิ่งกระตุ้นตามความเป็นจริง ณ ขณะนั้นจะช่วยให้มีการมองสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วยจิตว่าง ส่งผลให้บุคคลมีการเชื่อในสิ่งที่ตนเห็นตามความเป็นจริง ไม่ได้เชื่ออย่างที่คิด ทำให้ลดการเกิดอารมณ์และพฤติกรรมด้านลบส่งผลต่อการป้องกันการกลับไปเสพติดซ้ำได้

แผนภาพวงจรความสัมพันธ์ของ ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมการใช้เฮโรอีน



วิธีการในการจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์

การจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์มีหลากหลายวิธีการแล้วแต่ความเหมาะสมของแต่ละบุคคลแต่สิ่งสำคัญคือบุคคลต้องมีการรับรู้ตนเองว่าเกิดอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้นกับตนเองแล้ว ณ ขณะปัจจุบัน ควรหาวิธีการจัดการที่เหมาะสม ซึ่งมีวิธีการดังต่อไปนี้



ใบงานที่ 6

รู้ทันความคิด อารมณ์และพฤติกรรม

แบบฝึกหัด

กรุณาเขียนเครื่องหมาย หน้าข้อที่ท่านเห็นด้วย (สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. ปัจจัยกระตุ้นใดที่ทำให้ท่านเกิดอารมณ์ ความคิดได้

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> เศพแล้วช่วยให้หลับสบาย | <input type="checkbox"/> ออยากลอง |
| <input type="checkbox"/> เศพแล้วทำให้หายใจเครียด | <input type="checkbox"/> เบื่อ/เหงา |
| <input type="checkbox"/> เศพแล้วมีความสุข | <input type="checkbox"/> รู้สึกปวดเมื่อยไม่สบายตัว |
| <input type="checkbox"/> เศพแล้วทำให้มีความกล้ามากขึ้น | <input type="checkbox"/> โกรธ |
| <input type="checkbox"/> อื่นๆ ระบุ..... | |

2. ท่านมีวิธีการในการจัดการกับอารมณ์ที่พึงประสงค์อย่างไรบ้าง

- นอนให้พอ รับประทานอาหารให้อิ่ม
- ร่วมกลุ่มกับเพื่อนหรือผู้อื่น ไม่แยกตัวอยู่คนเดียว
- พยายามปรับ “ความคิดอัตโนมัติ” ให้เหมาะสม
- เบี่ยงเบนจากอารมณ์ไม่พึงประสงค์นั้น
- ฝึกสติให้รู้วาทนคิดและทำอะไร ถูกต้องหรือไม่

- ไม่นำประสบการณ์ทางลบมาเชื่อมโยงกับปัญหาที่เข้ามา
- ให้กำลังใจตนเองว่า ทุกอย่างจะดีขึ้นในไม่ช้า
- อื่นๆ ระบุ.....

3. สมมุติว่าท่านมีอารมณ์ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้น และมีความคิดอัตโนมัติที่ไม่เหมาะสมตามมา ท่านจะมีวิธีการเปลี่ยนให้เป็นความคิดที่เหมาะสมอย่างไร

- ทิว “ได้ข่าวไขเจียวสักงาน ต้องเสพเฮโรอินจึงจะกินข้าวได้” เปลี่ยนความคิดใหม่เป็น.....
- โกรธ “มึงเจอดีแน่” เปลี่ยนความคิดใหม่เป็น.....
- เหนื่อย “ได้สักตัวน่าเข้าท่า” เปลี่ยนความคิดใหม่เป็น.....
- เบื่อ เหนง “ไปเสพเฮโรอินดีกว่า” เปลี่ยนความคิดใหม่เป็น.....

กิจกรรมที่ 7.4 บทสรุปและมอบหมายการบ้าน ระยะเวลา 10 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อประกอบกิจกรรม	เกณฑ์การประเมินผล
1. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอินได้ทบทวนความเข้าใจกิจกรรมที่ผ่านมา 2. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอินมีความตระหนักเกี่ยวกับการฝึกสติแบบเคลื่อนไหวด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน	<p>ขั้นเตรียมการ</p> <p>1. ให้ผู้ป่วยติดเฮโรอินนั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงลักษณะเป็นรูปตัว U โดยผู้วิจัยนั่งอยู่ตรงกลางหันหน้าเข้าหาผู้ป่วยติดเฮโรอิน</p> <p>ขั้นปฏิบัติการ</p> <p>2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรมทักทายนำเข้าสู่กิจกรรมและแจ้งวัตถุประสงค์ผู้ป่วยติดเฮโรอินทราบ</p> <p>3. ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรมที่ผ่านมาและมอบหมายการบ้านครั้งที่ 4 ดังนี้ ตอนนี้เราได้เข้าสู่ช่วงสุดท้ายของกิจกรรมกลุ่ม เชื่อว่าผู้ป่วยติดเฮโรอินทุกคนคงทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ตลอดจนการฝึกสติแบบเคลื่อนไหว ซึ่ง</p>	10.แบบบันทึกการฝึกสติในชีวิตประจำวัน	1.ผู้ป่วยติดเฮโรอินตอบคำถามเกี่ยวกับหัวข้อกิจกรรมและหลักการเบื้องต้นของกิจกรรมที่ผ่านมาได้ครบทุกหัวข้อ 2.ผู้ป่วยติดเฮโรอินสามารถบอกถึงความสำคัญและประโยชน์ของการฝึกสติแบบเคลื่อนไหวด้วยตนเองในชีวิตประจำวันได้

ตารางกิจกรรมการฝึกสติในชีวิตประจำวันด้วยตนเอง วันที่ 5

ฝึกสติใน แปร่ง ฟันตอนเช้า	ฝึกสติใน รับประทานอาหาร อาหารเช้า	ฝึกสติโดยการ กำหนดลม หายใจ	ฝึกสติใน รับประทานอาหาร อาหารเย็น	ฝึกสติใน การอาบน้ำ	การฝึกสติโดย การนั่งกำหนด ลมหายใจ
(05.30 - 06.00 น.)	(06.30 - 07.30 น.)	(14.00 - 15.30 น.)	(16.00 - 17.00 น.)	(18.00 - 19.00 น.)	(19.30 น. เป็น ต้นไป)
ใช้ระยะเวลาในการฝึก ประมาณ..... นาที	ใช้ระยะเวลาในการ ฝึกประมาณนาที	ใช้ระยะเวลาในการ ฝึกประมาณนาที	ใช้ระยะเวลาในการ ฝึกประมาณนาที	ใช้ระยะเวลาในการ ฝึกประมาณนาที	ใช้ระยะเวลาในการ ฝึกประมาณนาที

แบบบันทึกกิจกรรมการฝึกสติในชีวิตประจำวัน

(สามารถบันทึกเป็นจำนวนครั้งและบรรยายความรู้สึก)

<p>1. อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง ณ ตอนนี้เป็นเช่นไร (เครียด เบื่อ เหนง เศร้า โกรธ หงุดหงิด คิดถึงเฮโรอีน รู้สึกดี รู้สึกอยากเสพ เป็นต้น)</p>	<p>.....</p>
<p>2. ความพลอ ไปกับความคิดปรุงแต่งต่างๆทั้งที่เป็น ความคิดในอดีตที่ผ่านมาแล้ว และความคิดในอนาคตที่ ยังมาไม่ถึง ในช่วงวันนี้ เป็นอย่างไร</p>	<p>.....</p>
<p>3. ความรู้สึกตัว (สติ) ที่เกิดขึ้น เป็นอย่างไรบ้าง</p>	<p>.....</p>

กิจกรรมบำบัดครั้งที่ 8
เปลี่ยนแปลงตนเองใหม่เพื่อห่างไกลเฮโรอีน

วัตถุประสงค์ทั่วไป

1. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนได้รับความรู้เกี่ยวกับผลกระทบจากการใช้เฮโรอีนและแนวทางการเปลี่ยนแปลงตนเองในการเลิกเฮโรอีน
2. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนได้ตระหนักรู้และมีวิธีการจัดการกับความรู้สึกเชิงลบของตนเอง
3. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนมีแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงตนเองในการเลิกเฮโรอีน

ขนาดของกลุ่ม ผู้ป่วยติดเฮโรอีนจำนวน 14 คน

เวลาในการทำกิจกรรม ประมาณ 95 นาที

สถานที่ดำเนินกิจกรรม ห้องกิจกรรม คลินิกยาเสพติด

สาระสำคัญ

“ การเจริญสติ ” เป็นรูปแบบการบำบัดทางจิตสังคม ซึ่งสามารถนำมาใช้ในการบำบัดเพื่อป้องกันการกลับไปเสพซ้ำของผู้ป่วยติดเฮโรอีนได้เนื่องจากสติช่วยในการเผชิญกับสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูงได้อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูงประกอบด้วยความคิดและการตัดสินใจ การตระหนักรู้ถึงปัจจัยต่างๆ อันเป็นสาเหตุของการกลับไปเสพซ้ำได้ การฝึกให้เกิดสติจะช่วยให้บุคคลสามารถรับรู้ความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดจากตัวกระตุ้นทั้งอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อการใช้เฮโรอีน และอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยไม่นำเอาประสบการณ์หรือความรู้สึกเดิมของตนเข้ามาตัดสิน ประเมินค่า ทำให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ ในความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดขึ้นตรงตามความเป็นจริง และมีการยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน นำไปสู่การลดอารมณ์ ความรู้สึกและความคิดแบบอัตโนมัติเชิงบวกที่มีต่อการใช้เฮโรอีนและอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้เกิดกระบวนการปรับความคิดใหม่ที่เหมาะสมมากขึ้นมาแทน การปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดใหม่นั้นถือเป็นกระบวนการสุดท้ายของการฝึกสติหลังจากที่ได้ฝึกจนเกิดความสงบ เกิดความว่างเปล่า เกิดการรับรู้ที่ตรงตามความเป็นจริงแล้วการให้ความรู้ใหม่ เรื่องผลกระทบโทษพิษภัยของเฮโรอีนนั้นเป็นการเพิ่มมุมมองเกี่ยวกับผลกระทบทางด้านลบ อีกทั้งยังมีการเน้นให้เห็นประโยชน์ที่จะได้รับจากการเลิกเฮโรอีนเพื่อเป็นการเสริมสร้างให้เกิดแรงจูงใจที่ดีในการเลิกเฮโรอีน ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมในการฝึกปฏิบัติดังนี้ 1) กิจกรรมทบทวนการบ้าน 2) กิจกรรมให้ความรู้เรื่องโทษพิษภัย 3) การฝึกสติเพื่อการตระหนักรู้ และ 4) บทสรุปและระยะสิ้นสุดการบำบัด โดยมีเนื้อหาและรายละเอียดของกิจกรรมย่อยดังนี้

กิจกรรมที่ 8.1 ทบทวนการบ้าน ระยะเวลา 10 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อประกอบกิจกรรม	เกณฑ์การประเมินผล
1. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการฝึกสติ รู้ทันความคิดมากขึ้น	<p>ขั้นเตรียมการ</p> <p>1.ให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนนั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงลักษณะเป็นรูปตัว U โดยผู้วิจัยอยู่ตรงกลางหันหน้าเข้าหาผู้ป่วยติดเฮโรอีน</p> <p>ขั้นปฏิบัติการ</p> <p>2.ผู้วิจัยกล่าวทักทายเพื่อนำเข้าสู่กิจกรรมและแจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรมให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนทราบ</p> <p>3.ทบทวนการบ้านของกิจกรรมบำบัด</p>	<p>1.เก้าอี้มีพนักพิงหลัง</p> <p>2.แบบบันทึกการฝึกสติในชีวิตประจำวัน</p> <p>3.ปากกา</p>	<p>1.ผู้ป่วยติดเฮโรอีนสามารถแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์การทำสมาธิแบบเคลื่อนไหวกับสมาชิกคนอื่นได้</p>

	<p>ครั้งที่ 5 ให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการทำการบ้านและการฝึกด้วยตนเอง ปัญหาและอุปสรรคจากการฝึกของผู้ป่วยติดเฮโรอีนของแต่ละคน ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนพิจารณาว่าประสบการณ์ใดที่สามารถใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนได้ และได้อย่างไร ผู้วิจัยสรุปประสบการณ์ของผู้ป่วยติดเฮโรอีน คุณค่าที่ได้รับปัญหาและอุปสรรคของการทำการบ้านและการฝึกสมาธิด้วยตนเอง</p>		
--	--	--	--

กิจกรรมที่ 8.2 เปลี่ยนแปลงตัวเองใหม่เพื่อห่างไกลเฮโรอีน ระยะเวลา 40 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อประกอบกิจกรรม	เกณฑ์การประเมินผล
1. เพื่อให้ผู้ป่วยเฮโรอีนได้รับความรู้เกี่ยวกับแนวทางการเปลี่ยนแปลงตนเองในการ	<p>ขั้นเตรียมการ</p> <p>1. ให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนนั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงลักษณะเป็นรูปตัว U โดยผู้วิจัยนั่งอยู่ตรงกลางหันหน้าเข้าหาผู้ป่วยติดเฮโรอีน</p> <p>ขั้นปฏิบัติการ</p> <p>2. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและนำเข้าสู่กิจกรรมและแจ้งวัตถุประสงค์ให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนได้ทราบ</p>	<p>4.แบบบันทึกการฝึกสติในชีวิตประจำวัน</p> <p>5.คู่มือการฝึกสติ</p> <p>6.เอกสารใบ</p>	<p>1.ผู้ป่วยติดเฮโรอีนระบุแนวทางการเปลี่ยนแปลงตนเองในการเลิกเฮโรอีนได้อย่างน้อย 1</p>

<p>เลิกเฮโรอีน</p> <p>2. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนมีวิธีการจัดการกับความรู้สึกด้านลบและด้านบวกของตนเอง</p> <p>3. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนวางแผนการจัดการกับตัวกระตุ้นและสถานการณ์เสี่ยงของตนเอง</p>	<p>3. ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่บทเรียนดังนี้ “หลังจากทุกคนได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมบำบัดนี้แล้ว ผู้วิจัยเชื่อว่าหลายคนอาจจะพอตระหนักรู้ถึงโทษพิษภัยของเฮโรอีนมาบ้างแล้ว วันนี้เราจะมาเน้นย้ำกันอีกครั้งเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ที่ชัดเจนกันมากขึ้นในหัวข้อต่อไปนี้”</p> <p>3.1 สสำรวจผลกระทบจากการเสพเฮโรอีนที่เกิดขึ้นกับตนเอง</p> <p>3.2 ความรู้เกี่ยวกับติดเฮโรอีนและโทษพิษภัยเฮโรอีน</p> <p>3.3 การเปลี่ยนแปลงตัวเองใหม่ให้ห่างไกลเฮโรอีน</p> <p>4. ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่กิจกรรมการทบทวนผลกระทบจากการใช้เฮโรอีนที่เกิดขึ้นกับตนเองโดยให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนบอกถึงผลกระทบจากการใช้ของตนเองในด้านต่างดังนี้</p> <p>4.1 ผลกระทบด้านครอบครัวและการทำหน้าที่ทางสังคม</p> <p>4.2 ผลกระทบด้านการทำงาน</p> <p>4.3 ผลกระทบด้านร่างกาย</p> <p>5. ผู้วิจัยแจ้งให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนเปิดคู่มือการฝึกโดยใช้ เอกสารใบความรู้ที่ 14 เรื่อง “เปลี่ยนแปลงตัวเองใหม่ให้ห่างไกลเฮโรอีน” โดยให้อ่านเอกสารใบความรู้ 14 หากมีข้อสงสัยให้จดบันทึกไว้เพื่อจะได้นำมาพูดคุยทำความเข้าใจครั้งต่อไป</p>	<p>ความรู้ที่ 14 เรื่องเปลี่ยนแปลงตัวเองใหม่ให้ห่างไกลเฮโรอีน</p> <p>7. เอกสารใบงานที่ 7 เรื่องเปลี่ยนแปลงตัวเองใหม่เพื่อห่างไกลเฮโรอีน</p>	<p>แนวทาง</p> <p>2. ผู้ป่วยติดเฮโรอีนระบุวิธีการจัดการกับความรู้สึกทั้งด้านลบและด้านบวกของตนเองได้อย่างน้อย 1 วิธีการ</p> <p>3. ผู้ป่วยติดเฮโรอีนระบุในแผนการจัดการกับตัวกระตุ้นและสถานการณ์เสี่ยงของตนเองได้เหมาะสม</p>
<p>วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม</p>	<p>กิจกรรม</p>	<p>สื่อประกอบกิจกรรม</p>	<p>เกณฑ์การประเมินผล</p>
	<p>6. ผู้วิจัยถาม “หลังจากที่ทุกคนอ่านเอกสารใบความรู้จบแล้วมีข้อคำถามหรือข้อสงสัยอะไร” จากนั้นผู้วิจัยอธิบายและสรุปความรู้เกี่ยวกับเฮโรอีนตามหัวข้อ 3.1 - 3.4 อีกครั้ง</p> <p>7. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมระดมสมองเกี่ยวกับแนวทางการเปลี่ยนแปลงตัวเองใหม่ให้ห่างไกลเฮโรอีน โดยให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนแต่ละคนแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้อย่างน้อยคนละ 1 ข้อ พร้อมทั้ง</p>		

	<p>บันทึกลงในคู่มือการฝึกสติ</p> <p>8.ผู้วิจัยบันทึกลงบนกระดานไวท์บอร์ดหน้าห้องกิจกรรมและสรุปเนื้อหาอีกครั้งให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนบันทึกกิจกรรมลงในเอกสารใบงานที่ 7 ให้เรียบร้อยพร้อมส่งให้ผู้วิจัย</p>		
--	---	--	--

ใบความรู้ที่ 15

การเปลี่ยนแปลงตนเองใหม่เพื่อห่างไกลเฮโรอีน

การใช้ชีวิตแบบเดิมที่เคยเป็นมา การคบเพื่อนกลุ่มเดิมๆ การอยู่ในสถานที่สิ่งแวดล้อมเดิมๆ และการมีกิจกรรมแบบเดิมๆที่ผ่านมา ล้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงที่จะเป็นอุปสรรคต่อการมีชีวิตใหม่ที่ห่างไกลจากเฮโรอีนได้ แต่อย่างไรก็ตามสิ่งที่จะช่วยให้เราสามารถเปลี่ยนแปลงได้ง่ายที่สุดในการเริ่มต้นใช้ชีวิตใหม่ คือ การปรับเปลี่ยนนิสัย ความคิดเชิงลบ ความเคยชินแบบเดิมๆหลีกเลี่ยงคน สถานที่ สิ่งต่างๆที่เกี่ยวข้องกับ

การใช้เฮโรอีน และเปิดมุมมองชีวิตใหม่ให้เข้าใจ ยอมรับและมีความซื่อสัตย์ต่อการใช้เฮโรอีน เนื่องจากผู้ป่วยติดเฮโรอีน ส่วนใหญ่จะมีลักษณะเฉพาะคือ มีความอ่อนแอ ความรู้สึกยุ่งเหยิงกับการจัดการกับปัญหา ทำให้ไปใช้เฮโรอีนและการปฏิเสธว่าตนไม่ได้ติดเฮโรอีน ผู้ป่วยติดเฮโรอีนมักต่อต้านที่จะยอมรับความจริง และมีพฤติกรรมการใช้เฮโรอีนเป็นประจำ ถือเป็นอุปนิสัยเก่าที่วนเวียนอยู่กับที่ ดังนั้น ถ้าผู้ป่วยติดเฮโรอีนที่สามารถรู้เท่าทันความอ่อนแอของตนเอง สามารถจัดการกับปัญหาอย่างเป็นระบบ รวมทั้งยอมรับความจริงว่าไม่สามารถดูแลตนเองได้ พร้อมทั้งจะมีการเปลี่ยนแปลงตัวเองใหม่ มุ่งมั่นปรับเปลี่ยนการดำเนินวิถีชีวิตใหม่และเปลี่ยนแปลงอุปนิสัยเก่า ก็จะหลุดพ้นจากการใช้เฮโรอีนได้อย่างถาวร

การพัฒนาอุปนิสัยเพื่อให้เลิกเฮโรอีนได้สำเร็จ จากการศึกษาวิเคราะห์พบว่า มี 9 อุปนิสัย ดังนี้

1. ยอมรับความจริงว่าเรามีปัญหาชีวิต จิตใจก็จะสงบลง เป็นการเปิดโอกาสให้เราได้ พิจารณาปัญหาอย่างที่มันเป็นจริง ก็ทำให้เรามีโอกาสเห็นทางออกของการแก้ปัญหาได้มากขึ้น

2. สตินิยม ชีวิตที่ผ่านมาเรามักปล่อยให้อารมณ์และความอยากครอบงำ ทำอะไรไปตามอารมณ์ ความรู้สึก เราจะสุขได้ก็ต้องทุกข์ก่อนเรียกได้ว่ามีชีวิตที่ติดลบ แต่หากชีวิตเรามีสติ อยู่กับปัจจุบัน รู้เท่าทันอารมณ์ และความรู้ จิตเป็นอิสระและสงบ มีความสุขที่เกิดขึ้น ก็แยกได้ว่า มีชีวิตที่เป็นบวก ความคิดและการกระทำก็เป็นเหตุเป็นผล

3. ซื่อสัตย์เปิดเผยความจริง การกระทำความผิดทำให้คนเราปิดบังซ่อนเร้น พุดไม่จริงเพื่อเอาตัวรอด ส่วนลึกในจิตใจก็ไม่เคารพนับถือตนเองเพราะได้กระทำความผิดไปและไม่ซื่อสัตย์ ความซื่อสัตย์เปิดเผยความจริง กล้ายอมรับผิด โดยเฉพาะกับคนใกล้ชิดที่จริงใจและพร้อมที่จะช่วยเหลือเรา ก็จะเอื้อต่อการแก้ปัญหาต่อไป

4. กล้าคิดกล้าทำ ช่วยทำให้เราประสบความสำเร็จ มีความรับผิดชอบในตนเอง เกิดความภาคภูมิใจและเชื่อมั่นว่าเราทำได้ เราอาจเริ่มต้นจากการใช้ปัญญาพิจารณาถึงเป้าหมายในชีวิตที่ตั้งมาก่อน มองหาหนทางปฏิบัติและลงมือทำ เรียนรู้จากข้อผิดพลาด พร้อมกับให้กำลังใจตนเองเมื่อทำได้

5. เป็นคนอารมณ์ขันเพราะการมีอารมณ์ขันช่วยให้เรามีมุมมองที่แตกต่างออกไป อารมณ์ขันยังช่วยให้เราผ่อนคลายในสถานการณ์ที่ตึงเครียดได้ ช่วยให้เรามีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

6. การให้อภัย การสะสมความโกรธเคียดแค้น ไม่เป็นประโยชน์ต่อจิตใจเลย การละวางจากอารมณ์โกรธ แล้วให้อภัยกับผู้ที่ทำไม่ดีกับคุณ แถมยังแผ่เมตตาให้อีก จิตใจของคุณก็จะกลับเป็นสุขอย่างมหัศจรรย์ ที่สุดของการให้อภัย ก็คือ การให้อภัยตนเอง เป็นการยอมรับตนเองได้ว่าเราไม่ได้ดีสมบูรณ์แบบไปทุกอย่าง อย่าง สามารถกระทำผิดได้เช่นเดียวกับคนอื่น ๆ

7. การเข้าหากัลยาณมิตรในการแก้ปัญหา บางครั้งเราไม่สามารถแก้มันได้เพียงลำพัง เราอาจต้องอาศัยปัญญาของผู้อื่นช่วยชี้แนะ ที่สำคัญเราควรพิจารณาว่าผู้ใดสามารถเป็นกัลยาณมิตรในเรื่องต่างๆของเราได้ เช่นการเข้าร่วมกลุ่ม 12 ขั้นตอน

8. เป็นคนที่รับผิดชอบ การโทษสิ่งอื่นว่าเป็นสาเหตุของปัญหาเราเป็นอุปสรรคต่อการเลิกเฮโรอีน การที่เรารับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตัวเราเอง ยอมรับว่าเราเป็นผู้กระทำมันเอง และขอโทษผู้อื่นอย่างจริงใจ จิตใจเราก็จะสบายขึ้น เกิดความเคารพนับถือตนเอง มีความระมัดระวังในการกระทำของตนเอง

มากขึ้น อีกทั้งคนอื่นก็เกิดความเชื่อมั่นในตัวเราว่าเรามีความจริงใจในการแก้ปัญหา โอกาสประสบความสำเร็จก็มีมากกว่า

9. การห่วงใยใส่ใจในสุขภาพของตนเอง ร่างกายเป็นที่ตั้งของจิตใจ หากร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ก็ส่งผลให้จิตใจสมบูรณ์ การบำรุงสุขภาพตนเองสามารถกระทำได้โดยการหมั่นหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ หาเวลาว่างเพื่อการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ เช่น การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา ท่องเที่ยว การรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ และการหลีกเลี่ยงเสพยาเสพติด

วิธีการในการปฏิเสธการเสพยาเสพติด

1. พูดว่า “ไม่ใช่” อย่างมั่นใจ
2. สบตาบอกด้วยน้ำเสียงหนักแน่นว่า “กำลังหยุดใช้”
3. อย่ากลัวหรืออายในเรื่องที่ตนเองทำอยู่
4. จัดการกับสถานการณ์เสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติด โดยต้องระมัดระวังตัวเองอยู่ตลอดเวลา พยายามเบนความสนใจตนเองออกจากยาเสพติดเช่นไม่อยู่ร่วมในวงของเพื่อน ใช้เวลาว่างในการฝึกสติ เข้าร่วมกลุ่ม 12 ขั้นตอน เป็นต้น

ใบงานที่ 7

เปลี่ยนแปลงตนเองใหม่เพื่อห่างไกลยาเสพติด

แบบฝึกหัด

ให้ท่านใส่เครื่องหมาย ในช่องแนวทางการจัดการกับการกลับไปเสพยาเสพติดของท่าน

- ฝึกให้มีสติเพื่อลดความรู้สึกผิด ละอายใจที่พลาดพลั้งไปใช้เฮโรอีน
- ปรับเปลี่ยนนิสัยและความเคยชินเดิม
- ปฏิเสธทุกครั้งที่มีคนชวนใช้เฮโรอีน
- อยู่บำบัดรักษารูปแบบเมทาโดนระยะยาว
- หลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นที่ทำให้กลับไปใช้เฮโรอีน
- รู้สึกเบื่อ เหงา ให้อยู่กับครอบครัว และออกไปเที่ยว
- อื่นๆโปรดระบุ.....

ในการลดหรือเลิกใช้เฮโรอีน คุณอาจคิดว่าเป็นสิ่งที่ยากลำบากในการจัดการกับสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูง คุณมีแผนที่จะปฏิเสธการใช้เฮโรอีนในเหตุการณ์ต่อไปนี้อย่างไร

เหตุการณ์/ บุคคลที่ชักชวนเสพเฮโรอีน	แนวทางการปฏิเสธ การเสพเฮโรอีน
เพื่อนที่เคยใช้ด้วยกันประจำ	
มีความสุข	
ความโกรธ / หงุดหงิด	
รู้สึกเบื่อหน่าย / เหงา	
ความปวดเมื่อย / เหนื่อย	

กิจกรรม 8.3 การฝึกสติเคลื่อนไหว ระยะเวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อประกอบกิจกรรม	เกณฑ์การประเมินผล
1. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนมีความ	ขั้นปฏิบัติการ 1.ผู้วิจัยกล่าวทักทายและนำเข้าสู่	8.คู่มือการฝึกสติ	1.ผู้ ป่ ว ย ตี ด

<p>สามารถปฏิบัติกา สติได้</p> <p>2. เพื่อให้ผู้ป่วยติด เฮโรอีนอธิบายได้ถึง หลักการเกี่ยวกับการ ฝึกปฏิบัติการสติแบบ นั่งได้</p>	<p>กิจกรรมและแจ้งวัตถุประสงค์ให้ผู้ป่วย ติดเฮโรอีนทราบดังนี้</p> <p>1.1 เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนเข้าใจ เกี่ยวกับหลักการฝึกการสติแบบนั่ง</p> <p>1.2 เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนได้ฝึก ทักษะฝึกการสติแบบนั่ง</p> <p>2.ผู้วิจัยทบทวนการฝึกการสติแบบนั่ง ร่วมกับผู้ป่วยติดเฮโรอีน และให้ผู้ป่วยติด เฮโรอีนบันทึกลงในคู่มือการฝึกสติของ ผู้ป่วยติดเฮโรอีน</p> <p>3.ผู้วิจัยนำผู้ป่วยติดเฮโรอีนเข้าสู่ระยะ ของการฝึก โดยให้นั่งในท่าที่สบายๆบน เก้าอี้ที่มีพนักพิงมือทั้งสองข้างวางบน หน้าขาเอามือขวาวางไว้ที่หน้าท้อง มือ ข้างซ้ายวางไว้หน้าขาซ้าย</p> <p>4.ผู้วิจัยให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนฝึกการสติ แบบนั่งครบ 30 นาที และ สอบถาม ความรู้สึกและประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ขณะที่ฝึก</p> <p>5.ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมนำเข้าสู่กิจกรรม ต่อไป</p>	<p>ของ ผู้ ป ว ย ต ิด เฮโรอีน</p>	<p>เฮโรอีนฝึก ทักษะการสติ ได้ถูกต้องตาม ตาม หลัก ปฏิบัติ และ ครบเวลาที่ กำหนด</p> <p>2.ผู้ ป ว ย ต ิด เฮ โร อ ี น ส า ม า ร ถ อธิบายวิธีการ ฝึก ส ต ิ และ บ อ ก ถึ ง ความรู้สึกและ ประสบการณ์ หลังการฝึกได้</p>
--	---	---------------------------------------	---

กิจกรรมที่ 8.4 บทสรุปและระยะสิ้นสุดการบำบัด ระยะเวลา 15 นาที

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อประกอบ กิจกรรม	เกณฑ์การ ประเมินผล
------------------------------	---------	-----------------------	-----------------------

<p>1. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนได้ทบทวนกิจกรรมบำบัดที่ผ่าน มา ทั้ง ห ม ด ทู ก กิจกรรม</p> <p>2. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนได้มีแรงจูงใจในการฝึกสติเพื่อป้องกันการกลับไปเสพยาของตัวเองอย่างต่อเนื่อง</p> <p>3. เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนตอบแบบสอบถามต่างๆ ได้ครบถ้วนและถูกต้อง</p>	<p>ขั้นเตรียมการ</p> <p>1. ให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนนั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงลักษณะเป็นรูปตัว U โดยผู้วิจัยนั่งอยู่ตรงกลางหันหน้าเข้าหาผู้ป่วยติดเฮโรอีน</p> <p>ขั้นปฏิบัติการ</p> <p>2. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและนำเข้าสู่กิจกรรม และ แจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรมให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนทราบ</p> <p>3. ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรมทั้งหมด 8 กิจกรรม ดังนี้ “หลังจากที่ทุกท่านได้เข้าร่วมกิจกรรมบำบัดมาครบทั้ง 8 กิจกรรมแล้ว ผู้วิจัยเห็นความตั้งใจในการฝึกของทุกคนแล้วเชื่อว่าหากทุกคนปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและมีความตั้งใจจริง ผู้วิจัยเชื่อว่าทุกคนจะมีสติที่เข้มแข็งสามารถจัดการกับการกลับไปเสพยาได้ และจัดการกับปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับชีวิตได้อย่างไม่ยาก เรามาทบทวนกันอีกครั้งว่ากิจกรรมที่เราฝึกมาทั้งหมด 15 ครั้งนั้นมีอะไรบ้าง”</p> <p>ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีน เป็นผู้ตอบคำถาม และสรุปให้ครบถ้วนซ้ำอีกครั้งดังนี้</p> <p>3.1 กิจกรรมการบำบัดครั้งที่ 1</p> <p>การสร้างสัมพันธภาพและประโยชน์ของการฝึกสติ</p> <p>3.2 กิจกรรมการบำบัดครั้งที่ 2</p> <p>การฝึกสติและการป้องกันการกลับไปเสพยา การฝึกสติเป็นวิธีการในรับมือกับปัญหาที่มีประสิทธิภาพเมื่อเผชิญกับ</p>		<p>1. ผู้ป่วยติดเฮโรอีนระบุชื่อและรายละเอียดของกิจกรรมหลักที่ฝึกผ่านมาได้ครบทุกกิจกรรม</p> <p>2. ผู้ป่วยติดเฮโรอีนมีคำพูดแสดงถึงแรงจูงใจในการฝึกสติอย่างต่อเนื่อง</p> <p>3. ผู้ป่วยติดเฮโรอีนตอบแบบประเมินดังต่อไปนี้</p> <p>3.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป</p> <p>3.2 แบบประเมินทักษะการป้องกันการกลับไปเสพยา</p> <p>3.3 แบบประเมินความมีสติ</p> <p>4. แบบรายงานตนเองของผู้ป่วยติดเฮโรอีน (The Timeline Follow back) ได้ครบทุกคน</p>
<p>วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม</p>	<p>กิจกรรม</p>	<p>สื่อประกอบกิจกรรม</p>	<p>เกณฑ์การประเมินผล</p>

	<p>สถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูง โดยการเพิ่มความตระหนักรู้ว่าตนเองกำลังการเผชิญกับสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูง และให้ยอมรับว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้คงอยู่กับเราตลอดเวลา เมื่อเวลาผ่านไปสถานการณ์นั้นก็จะหยุดลง มีการยอมรับ ความรู้สึกของตนเองและปล่อยให้นั้นดำเนินไปโดยไม่เอาอารมณ์ความรู้สึกประสบการณ์เดิมเข้าไปตัดสินหรือประเมินค่าความรู้สึกที่เกิดขึ้น ก็จะส่งผลให้มีความขัดแย้งภายในใจลดลง และจะส่งผลให้เกิดการปรับตัวได้ดีขึ้นในการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ และลดความน่าจะเป็นของการกลับไปใช้เฮโรอีน</p> <p>3.3 กิจกรรมการบำบัดครั้งที่ 3</p> <p>การฝึกสติในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนเกิดความพร้อมทั้งร่างกาย ความคิดและอารมณ์ รวมทั้งเป็นการดึงความสนใจของผู้ป่วยติดเฮโรอีน ให้อยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกายและ ฝึาดูความรู้สึกและความคิดที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรม โดยมีการฝึกระหว่างวันในแบบที่ไม่เป็นทางการ</p> <p>3.4 กิจกรรมการบำบัดครั้งที่ 4</p> <p>การฝึกสติกับสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูง จะทำให้รับมือกับสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูงได้ตามความเป็นจริง โดยให้ยอมรับและประเมินค่าตามความเป็นจริง</p>		
<p>วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม</p>	<p>กิจกรรม</p>	<p>สื่อประกอบ กิจกรรม</p>	<p>เกณฑ์การ ประเมินผล</p>

	<p>3.5 กิจกรรมการบำบัดครั้งที่ 5</p> <p>การจัดการกับตัวกระตุ้นและความอยากใช้เฮโรอีน ให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนเกิดการตระหนักรู้ว่า ณ ปัจจุบันมีความรู้สึกอยากเกิดขึ้นกับตนเอง ความรู้สึกอยากที่เกิดขึ้นไม่ได้คงอยู่ตลอดไปและจะค่อยๆลดลงไป แต่การฝึกสติช่วยให้มีสติเกิดยอมรับความรู้สึกอยากใช้เฮโรอีนของตนเองและปล่อยให้ความอยากนั้นดำเนินไปโดยไม่เอาอารมณ์ ความรู้สึกและประสบการณ์เดิมเข้าไปตัดสินหรือประเมินค่าความรู้สึกที่เกิดขึ้น ส่งผลให้มีความขัดแย้งภายในใจลดลงและความรู้สึกอยากจะลดลงตามเมื่อเวลาผ่านไป</p> <p>3.6 กิจกรรมการบำบัดครั้งที่ 6</p> <p>การจัดการปัญหาเป็นการยอมรับกับความรู้สึก ความคาดหวังผลทางบวกและลบของการใช้ยา ความรู้สึกผิดและละอายใจที่พลาดพลั้งไปใช้ยา ความรู้สึกอยากใช้เฮโรอีน การฝึกสติทำให้เกิดยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองด้วยความเต็มใจที่จะเห็นสิ่งนั้นในแบบที่เป็นอยู่ เพราะการที่บุคคลเกิดการยอมรับอย่างตั้งใจจะทำให้เกิดความขัดแย้งในตนเองลดลง ส่งผลให้มีการควบคุมอารมณ์ที่ดีขึ้น ซึ่งถ้าอารมณ์ทางด้านลบลดลงและความคิดเกี่ยวกับผลบวกของการใช้ยาลดลง เป็นกลไกหนึ่งที่ช่วยให้ไม่เกิดการกลับไปเสพยา</p> <p>3.7 กิจกรรมการบำบัดครั้งที่ 7</p> <p>การรู้ทันความคิด ความรู้สึก อารมณ์</p>		
<p>วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม</p>	<p>กิจกรรม</p>	<p>สื่อประกอบ กิจกรรม</p>	<p>เกณฑ์การ ประเมินผล</p>

	<p>และพฤติกรรม เป็นการฝึกให้บุคคลมีสติและรับรู้สิ่งกระตุ้นตามความจริง ณ ขณะนั้น จะช่วยให้มองสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นด้วยจิตว่างส่งผลให้บุคคลมีความเชื่อในสิ่งที่ตนเห็นตามความเป็นจริง ไม่ได้เชื่ออย่างที่คิดทำให้ลดการเกิดอารมณ์และพฤติกรรมด้านลบ ที่อาจส่งผลให้กลับไปเสพซ้ำได้</p> <p>3.8 กิจกรรมบำบัดครั้งที่ 8</p> <p>การเปลี่ยนแปลงตนเองใหม่เพื่อห่างไกลเฮโรอีน เป็นกระบวนการสุดท้ายของการฝึกสติหลังจากได้ฝึกจนเกิดการรับรู้ถึงสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นมันไม่แน่นอนมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จึงทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดใหม่ เกิดการรับรู้ที่ตรงตามความเป็นจริง แล้วการให้ความรู้ใหม่ เรื่องผลกระทบโทษพิษภัยของเฮโรอีนนั้นเป็นการเพิ่มมุมมองเกี่ยวกับผลกระทบทางด้านลบ อีกทั้งยังมีการเน้นให้เห็นประโยชน์ที่จะได้รับจากการเลิกเฮโรอีนเพื่อเป็นการเสริมสร้างให้เกิดแรงจูงใจที่ดีในการเลิกเฮโรอีน</p> <p>4.ผู้วิจัยให้ข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือ การฝึกปฏิบัติในรูปแบบของการฝึกสติ เพื่อให้เกิดความต่อเนื่อง</p> <p>5.ผู้วิจัยให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนได้กล่าวถึงความรู้สึกในการได้เข้าร่วมวิจัยครั้งนี้</p> <p>6.ผู้วิจัยให้ผู้ป่วยติดเฮโรอีนทำแบบสอบถามทั้งหมด 4 แบบสอบถามให้ครบแล้วส่งคืนให้ผู้วิจัย</p>	
--	--	--

Research title The Effectiveness of Recommendations for Health Care Providers on Treatment of Methamphetamine Use Disorders In Three Southernmost Provinces of Thailand

Author Mr.Anan Chinduereh
Mr.Sunthonrapot Chuchuay
Mr.Jakkrit Juhong

Research year2017

Abstract

This research evaluated The Effectiveness of Recommendations for Health Care Providers on Treatment of Methamphetamine Use Disorders In Three Southernmost Provinces of Thailand. These research conducted in Drug treatment and rehabilitation hospitals, regional hospitals, general and community hospitals which is located in the area of Methamphetamine epidemic in three southernmost provinces of Thailand.The selection method of participating hospital for a research was purposive sampling and performed based on reported data on the number of drug addicts reporting data from The Drug Abuse and Addiction Reporting System. There were 14 hospitals with a total of 190 patients and 15 medical staff. The instruments for the research were research data collection form and Semi-structured interviews. The statistical program was divided into analytical statistics to analyse the relationship between the results of using the Recommendations for Health Care Providers on Treatment of Methamphetamine Use Disorders compared with the traditional treatment which is the standard care in addicted patient. Behavioural modification change in the Stage of change model, the retention of the treatment program with Chi-square and descriptive statistics are used to analyse general data such as age, sex, education, occupation, work experience. Analysis by percentage, mean and standard deviation.

The results showed that the general data of both experimental and control groups were similar. Most of the patients were from the compulsory treatment system (67.7%, 70.1%). Use of screening and diagnostic criteria from ASSIST / Ministry of Public Health assessment in both groups was found to be at high risk (63.4%, 37.1%). Most of the patients in both groups used Kratom cocktail in combination with methamphetamine (49.5%, 56.7%). Treatment Patterns Outpatient treatment (100%, 79.4%). Psychosocial treatments use the Matrix Program (100%, 77.3%). Changes in the stage of change of experimental group were better after completed treatment and rehabilitation program than control (75%, 66%). The experimental group also showed lower rates of relapse rate than the control group follow up for 2 weeks after treatment (RR 0.58 95%CI 0.34,0.99 P 0.039). However, follow-up of patients in 1 month, 2 months and 3 months showed that the relapsing rate of Both groups were not different. The limitation in this research was too short for both intervention and follow up. As a result, all follow-up data could not be fully processed.

In addition, 98.06% of Medical staff agreed with the content of the Recommendations for Health Care Providers on Treatment of Methamphetamine Use Disorders. The advantages of the Recommendations was simplifying guideline with a clearing concept and conclusions of care. It covers all stages of screening, treatment, rehabilitation and follow-up, making it practical for medical staffs at all levels of the hospital.

