



# คู่มือแนวทางการจัดกิจกรรม

**การดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษา  
ระดับโรงเรียนมัธยมศึกษา**

**สำนักส่งเสริมกิจการการศึกษา  
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ  
กระทรวงศึกษาธิการ**

## คำนำ

ตามนโยบายของรัฐบาลและคณะกรรมการรักษาความสงบแห่งชาติได้ให้ความสำคัญกับพิษภัยของสารเสพติดในสังคมไทยเป็นอย่างมาก โดยกระทรวงศึกษาธิการจึงได้นำแนวคิดในการต่อต้านสารเสพติด นำสู่การปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรมในการป้องกันในสถานศึกษาในทุกแห่งให้เป็นสถานศึกษาสีขาว โดยในการดำเนินการนั้นได้รับความร่วมมือจากกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุขและภาคีทุกภาคส่วนที่ช่วยระดมแนวคิดในการป้องกันและแก้ไขปัญหาโดยใช้กระบวนการดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษา ซึ่งเป็นแนวทางที่เป็นระบบดูแลช่วยเหลือมีส่วนร่วมอย่างมีประสิทธิภาพ

โดยคู่มือการดูแลจิตสังคมในสถานศึกษา เล่มนี้เป็นการดูแลนักเรียนในทุกกลุ่ม ทั้งในกลุ่มปกติ กลุ่มสงสัยและกลุ่มที่ใช้ยาและสารเสพติด ตามระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน เพื่อเป็นการป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมอย่างใกล้ชิด โดยใช้กระบวนการของการให้คำปรึกษา การสัมภาษณ์ การสังเกต การสำรวจรวมถึงการศึกษารายกรณีและการจัดกิจกรรมเพิ่มเติม โดยได้ให้ความสำคัญในเครือข่ายความร่วมมือของครอบครัว ชุมชน และหน่วยงานภาคีความร่วมมือที่เกี่ยวข้อง ในการดำเนินการอย่างยั่งยืน

กระทรวงศึกษาธิการและกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือการดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษาฉบับนี้จะเป็นแนวทางในการดูแลนักเรียนให้เป็นพลเมืองและเป็นพลโลกที่สมบูรณ์พร้อมที่จะพัฒนาสังคมให้มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืนต่อไป

คณะกรรมการจัดทำแนวทางการจัดกิจกรรม

ฝ่ายโรงเรียนมัธยมศึกษา

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	1
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์	2
เป้าหมาย	2
คำนิยาม	3
<b>บทที่ 2 ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษา</b>	4
สารเสพติด	4
การให้การปรึกษา	25
ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ	34
ทักษะชีวิต	37
<b>บทที่ 3 การบริหารจัดการการดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษา</b>	38
ความหมาย	38
ความสำคัญ	38
การบริหารจัดการการดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษา	39
การบริหารจัดการการดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษาแบบบูรณาการ	39
ความร่วมมือของภาคีเครือข่ายในการดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษา	44
ข้อควรคำนึงในการบริหารจัดการการดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษา	46
<b>บทที่ 4 แนวทางการจัดกิจกรรมการดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษา</b>	47
กลุ่มที่ 1 กลุ่มสร้างภูมิคุ้มกัน	47
กลุ่มที่ 2 กลุ่มเฝ้าระวัง	99
กลุ่มที่ 3 กลุ่มบำบัด	135

## สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 5 การกำกับติดตาม ประเมินผล และสรุปรายงาน	192
ระดับนักเรียนเป็นรายบุคคล	192
ระดับห้องเรียน	196
ระดับสถานศึกษา	196
ภาคผนวก	198
บรรณานุกรม	201
คณะทำงาน	203

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความสำคัญของปัญหา

ปัญหายาเสพติดเป็นปัญหาสำคัญซึ่งมีผลกระทบและเป็นภัยต่อความมั่นคงของประเทศ รัฐบาลได้กำหนดให้การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดเป็นวาระแห่งชาติ และกำหนดยุทธศาสตร์พลังแผ่นดินเอาชนะยาเสพติดเพื่อให้ทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ยึดเป็นหลักในการขับเคลื่อนงาน ยาเสพติด และได้มอบหมายให้กระทรวงศึกษาธิการ เป็นหน่วยงานหลักรับผิดชอบแผนที่ 3 แผนการ สร้างภูมิคุ้มกันและสร้างระบบป้องกัน เผ่าระวังและแก้ไขปัญหายาเสพติดในสถานศึกษา

เด็กและเยาวชน เป็นเป้าหมายของขบวนการยาเสพติด เนื่องจากเป็นวัยที่เฝ้าต่อการเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติดทั้งปัจจัยจากตนเอง คือ เป็นวัยที่ต้องการเรียนรู้ อยากรลอง ต้องการเรียกร้อง ความสนใจ ต้องการค้นหา สร้างตัวเอง สร้างการยอมรับ มีแรงผลักดันทางอารมณ์สูง กล้าทำสิ่งท้าทาย นอกจากนี้ นักค้ายาเสพติดต่างมองว่า เยาวชนส่วนใหญ่มีเงิน จึงมีความมั่นใจว่าการค้ายาเสพติดกับเยาวชนนั้น จะทำให้มีลูกค้าอยู่เสมอ จากสถิติพบว่า เด็กและเยาวชนที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติดเริ่มมีอายุน้อยลง ดังนั้น จึงจำเป็นต้องหาวิธีป้องกันสารเสพติดในเด็ก และเยาวชน เพื่อจะได้สามารถร่วมมือกันปกป้องเด็กและเยาวชน จากปัญหายาเสพติด

กระทรวงศึกษาธิการเป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบในการจัดการศึกษาโดยผ่านสถานศึกษา เพื่อพัฒนาผู้เรียนไปสู่ศักยภาพสูงสุด ซึ่งเด็กและเยาวชนส่วนใหญ่อยู่ในสถานศึกษา จึงจำเป็นต้องมีวิธีการป้องกัน ดูแล และแก้ไขปัญหายาเสพติดในเด็กและเยาวชน ดังนั้นสถานศึกษาต้องเรียนรู้วิธีการที่ถูกต้องในการจัดการเด็กและเยาวชนให้สามารถปรับตัวอยู่ในสังคม และพัฒนาตนเองสู่ศักยภาพสูงสุดการป้องกัน ดูแล และแก้ไขปัญหายาเสพติดในเด็กและเยาวชน เป็นภาระงานและหน้าที่ของบุคลากรทุกฝ่ายในสถานศึกษา ด้วยการดูแลด้านจิตสังคมประกอบด้วยด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมเกี่ยวกับสารเสพติดที่สัมพันธ์กับตัวปัจเจกบุคคล การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และสังคม ด้วยการพัฒนากระบวนการทางความคิดที่เรียกว่า ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ (Executive Function) ผลจากการศึกษาของ รศ.ดร.นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล ผู้เชี่ยวชาญด้าน (Executive Function) ศูนย์วิจัยประสาทวิทยาศาสตร์ สถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุลมหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า

\*ความบกพร่องของ EF เป็นสาเหตุของการติดสารเสพติด

\*การศึกษาจากภาพถ่ายสมองและอาการทางคลินิก ในผู้ที่ติดยาเสพติด แสดงให้เห็นว่ามีความบกพร่องในการทำงานของสมองส่วนหน้า

\*ความบกพร่องในการทำงานของสมองส่วนหน้าทำให้ไม่สามารถยับยั้งความคิดและการกระทำซึ่งเกี่ยวข้องกับทุกขั้นตอนของการติดยาเสพติดตั้งแต่ทำให้เข้าไปอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงทดลองใช้ยา ใช้ซ้ำจนติด รวมทั้งการกลับไปใช้ใหม่ และทักษะชีวิต(Life Skill) ตามแนวคิดของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เพื่อเสริมสร้างความสามารถของนักเรียนในการจัดการปัญหาเกี่ยวกับสารเสพติด รู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ การป้องกันตนเองในภาวะคับขัน การจัดการชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ ของด้านปัจเจกบุคคล ด้านปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และด้านอิทธิพลทางสังคม ในมิติด้าน ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม

การบริหารจัดการภาระหน้าที่และบุคลากรในสถานศึกษา เช่น ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน กิจกรรมนักเรียน ผู้ปกครอง ฯลฯ ให้มีส่วนร่วมในการป้องกัน ดูแล และแก้ไขปัญหาสารเสพติด ในเด็กและเยาวชนอย่างเป็นระบบจะช่วยให้งานด้านการป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา ประสบความสำเร็จอย่างยั่งยืน

กระทรวงศึกษาธิการเล็งเห็นถึงความสำคัญของการมีส่วนร่วมในการป้องกันเด็กและเยาวชนในสถานศึกษาจากพิษภัยของสารเสพติดจึงได้ประสานความร่วมมือกับกระทรวงสาธารณสุข จัดทำแนวทางการจัดกิจกรรมการดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษา เพื่อให้ครูนำไปเป็นแนวทางในการเอาใจใส่ ฝ้าระวัง และจัดกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับสารเสพติดของเด็กและเยาวชน

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นแนวทางการจัดกิจกรรมให้ครูและบุคลากรในสถานศึกษาใช้ในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ฝ้าระวังไม่ให้นักเรียนเข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติด และดูแลด้านจิตสังคมนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด
2. เพื่อให้นักเรียนในสถานศึกษาได้รับการป้องกัน ดูแลและแก้ไขปัญหาด้านสารเสพติด

## เป้าหมาย

1. สถานศึกษามีแนวทางการจัดกิจกรรมการดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษาให้ครูและบุคลากรใช้ในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ฝ้าระวัง ไม่ให้นักเรียนเข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติด และดูแลด้านจิตสังคมนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด
2. นักเรียนในสถานศึกษาได้รับการป้องกัน ดูแลและแก้ไขปัญหาด้านสารเสพติดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## คำนิยาม

1. สารเสพติด หมายถึง สารใดก็ตามที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ หรือสารที่สังเคราะห์ขึ้นเมื่อนำเข้าสู่ร่างกาย ไม่ว่าจะโดยวิธี รับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยวิธีการใด ๆ แล้ว ทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจนอกจากนี้ยังจะทำให้เกิดการเสพติดได้หากใช้สารนั้นเป็นประจำทุกวัน หรือวันละหลาย ๆ ครั้ง

2. การดูแลด้านจิตสังคม หมายถึง การเอาใจใส่และเผื่อระวังเกี่ยวกับสารเสพติดในนักเรียน ด้านปัจเจกบุคคล ด้านปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และด้านอิทธิพลทางสังคม ในมิติของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมด้วยการบูรณาการการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน การมีส่วนร่วมของระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน ผู้ปกครอง และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ฯลฯ

3. กลุ่มเป้าหมาย

3.1 กลุ่มสร้างภูมิคุ้มกัน หมายถึง เด็กทั้งหมดในโรงเรียน

3.2 กลุ่มเผื่อระวัง หมายถึง เด็กที่มีปัญหาครอบครัว ปัญหาด้านอารมณ์ พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ปัญหาการเรียน เด็กที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด และเด็กที่มีปัญหาด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด

3.3 กลุ่มบำบัด หมายถึง เด็กที่เกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติดอย่างน้อย 1 ครั้งใน 3 เดือน

4. ครูและบุคลากรในสถานศึกษา หมายถึง ผู้บริหาร ครู บุคลากรทางการศึกษาที่ทำหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนการจัดการศึกษาในสถานศึกษา

## บทที่ 2

### ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษา

การดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษา ผู้เกี่ยวข้องจำเป็นต้องมี เจตคติ ความรู้ความเข้าใจ และความสามารถที่จำเป็นต้องใช้ในการป้องกัน ดูแล และแก้ไขนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด ซึ่งมีสาระเนื้อหา ดังนี้

#### สารเสพติด

สารเสพติด หมายถึง ยาหรือสารเคมี หรือวัตถุชนิดใด ๆ ที่อาจเป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ หรือจากการสังเคราะห์ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยวิธีการกิน ดม สูบ ฉีด หรือวิธีใด ๆ ก็ตาม เป็นช่วงระยะเวลา หรือนานติดกันจนทำให้ร่างกายทรุดโทรมและตกอยู่ใต้อำนาจหรือเป็นทาส ของสิ่งนั้น ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ หรือจิตใจเพียงอย่างเดียว

#### 1 ประเภทของสารเสพติด

สารเสพติดได้จำแนกตามลักษณะ ดังนี้

##### 1.1 ลักษณะการผลิต

1.1.1 สิ่งเสพติดที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น ฝิ่น กัญชา ฯลฯ

1.1.2 สิ่งเสพติดสังเคราะห์ ได้แก่ สิ่งเสพติดที่ผลิตด้วยกรรมวิธีทางเคมี เช่น เฮโรอีน

มอร์ฟีน ฯลฯ

##### 1.2 ลักษณะการออกฤทธิ์ต่อระบบประสาท

1.2.1 ประเภทออกฤทธิ์กดประสาท จะมีฤทธิ์ทำให้สมองมีนงง ประสาทชา ง่วงซึม ได้แก่ ฝิ่น มอร์ฟีน โคเคน

1.2.2 ประเภทออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท จะมีฤทธิ์ทำให้เกิดอาการตื่นตัวตลอดเวลา ไม่รู้สึกง่วงนอน แต่เมื่อหมดฤทธิ์ยาผู้เสพจะหมดอาการ ได้แก่ แอมเฟตามีน หรือ ยาม้า กระทั่งอม

1.2.3 ประเภทออกฤทธิ์หลอนประสาท จะมีฤทธิ์ทำให้เกิดอาการประสาทหลอนเห็น



ภาพลวงตาหูแว่ว อารมณ์แปรปรวน ได้แก่ แอลเอสดี หรือ เหล้าแห้ง เห็ดขี้ควาย

#### 1.2.4 ประเภทออกฤทธิ์กดประสาท และหลอนประสาทด้วย ได้แก่ กัญชา

## 2 สารเสพติดที่เป็นปัญหาที่สำคัญในปัจจุบัน

### 2.1 ยาบ้า (metamphetamine)

ยาบ้า มีการแพร่ระบาดในกลุ่มผู้ใช้แรงงาน กลุ่มนักเรียนนักศึกษา และคนว่างงานทั่วประเทศ ปัจจุบันยาบ้า ได้ก่อปัญหาทางสังคมมากมายทั้งปัญหาก่ออาชญากรรม ผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจ โดยที่มีการลักลอบผลิต นำเข้า และ จำหน่าย ดังที่ปรากฏเป็นข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์อยู่บ่อย ๆ ยาบ้า



เป็นสารกระตุ้นประสาทในกลุ่ม แอมเฟตามีน ออกฤทธิ์ทำให้ร่างกายตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา และลด ความอยากอาหาร มีผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด คือเพิ่มความดันโลหิตและทำให้หัวใจเต้น ไม่เป็นจังหวะ

#### 2.1.1 อาการผิดปกติที่เกิดจากการเสพยาบ้า

ผู้เสพยาจะมีอาการพูดมาก อารมณ์ดี ครื้นเครงกว่าปกติ น้ำหนักตัวลด มีเหงื่อออก มากกว่าเดิม ได้ยินและเห็นภาพหลอน นอนไม่หลับ ใจสั่น คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย ตื่นเต้น กระวน กระวาย มีพฤติกรรมก้าวร้าวและทำลาย ควบคุมสติไม่ได้ ในกรณีที่เสพยาเกินขนาดอาจมีอาการ หัวใจเต้นผิดปกติ ความดันโลหิตสูง สับสน ชัก หรือหมดสติได้

#### 2.1.2 อาการติดยา (addiction)

พบในผู้ที่เสพยาบ้าในปริมาณมาก เป็นระยะเวลาานานๆ จะมีความผิดปกติ ทางสมอง เกิดอาการทางจิตประสาทหลอน หูแว่ว มีอาการหวาดระแวงจนต้องทำร้ายตัวเองหรือ ผู้อื่น อาการเหล่านี้จะหายไปได้ต้องใช้เวลาหลายอาทิตย์ หรือหลายเดือนโดยเฉพาะในผู้ป่วยที่เสพยา มา อย่างเรื้อรัง

#### 2.1.3 อาการถอนยา (withdrawal symptoms)

การเสพยาบ้าจะทำให้เกิดอาการติดยาได้ ผู้เสพยาจะต้องเพิ่มปริมาณมากขึ้นเรื่อยๆ เพื่อให้เกิดผลที่พึงพอใจ อาการถอนยาจะเกิดขึ้นเมื่อหยุดเสพยาในทันทีทันใด โดยจะมีอาการ หงุดหงิด รู้สึก ไม่สบาย ผื่นร้าย อยากอาหารมากขึ้น ซึม เบื่อ ชี้เกียจ ไม่ค่อยมีเรี่ยวแรง จนอาจมี ผลกระทบ ต่อหน้าที่การงานหรือไม่มีสมาธิในการเรียน อาการเหล่านี้จะมีมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับ จำนวนครั้งและปริมาณที่เสพยา

#### 2.1.4 รูปพรรณของยาบ้าที่นำไปใช้เสพ

ยาบ้าจะมีลักษณะเป็นเม็ดหรือแคปซูลเหมือนยารักษาโรคทั่วไป ส่วนใหญ่จะเสพโดยการกลืนเม็ดลงไปในกระเพาะอาหาร หรือเสพโดยการเผาไฟแล้วสูบควันซึ่งเป็นวิธีที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในหมู่นักเสพวัยรุ่นไทย ส่วนรูปแบบที่มีลักษณะเป็นผงละเอียดสีขาวจะเสพโดยวิธีสูดผงยาเข้าโพรงจมูก และรูปแบบที่เป็นสารละลายใสบรรจุในหลอดแก้วจะเสพโดยวิธีฉีดเข้าหลอดเลือดดำ

#### 2.1.5 ระยะเวลาการออกฤทธิ์

วิธีการสูบควันหรือไอระเหย	ออกฤทธิ์ทันที
วิธีสูดผงยาเข้าโพรงจมูก	ออกฤทธิ์ภายใน 3-5 วินาที
วิธีฉีดเข้าหลอดเลือดดำ	ออกฤทธิ์ภายใน 15-30 วินาที
วิธีกิน	ออกฤทธิ์ภายใน 30 นาที

โดยสามารถออกฤทธิ์ได้อย่างยาวนาน 8-24 ชั่วโมง ดังนั้นการเสพซ้ำหลายๆ ครั้ง ใน 1 วัน จะส่งผลให้ปริมาณเมทแอมเฟตามีนในเลือดสูงขึ้น อาการประสาทหลอนและคั่งคั่ง จึงมักปรากฏให้เห็นในหมู่ ผู้เสพที่เสพซ้ำวันละหลายครั้งเป็นส่วนใหญ่

#### 2.1.6 การควบคุมตามกฎหมาย

การควบคุมสารกระตุ้นประสาทในกลุ่มแอมเฟตามีน และอนุพันธ์ ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 จัดให้เป็นยาเสพติดให้โทษประเภท 1 ผู้ใดผลิต นำเข้า หรือส่งออก ต้องระวางโทษจำคุกตลอดชีวิต และปรับตั้งแต่หนึ่งล้านบาท ถึงห้าล้านบาท (มาตรา 65 วรรค 1) เสพ ระวางโทษจำคุกตั้งแต่ 6 เดือน - 3 ปี หรือปรับตั้งแต่ 10,000 - 60,000 บาท หรือ ทั้งจำทั้งปรับ (มาตรา 91)

ยาบ้าอีกชนิดหนึ่ง เรียกว่า ไอซ์ (ice) หรือ “กลาส” หรือ “เกล็ดหิมะ”

ไม่ใช่สารเสพติดสายพันธุ์ใหม่ แต่คือยาบ้าหรือเมทแอมเฟตามีนในรูปแบบที่เป็นสารบริสุทธิ์ ซึ่งเพิ่งกลับมาระบาดใหม่อีกครั้ง ในรูปพรรณใหม่ ใน ค.ศ. 1987 นั่นเอง การกลับมาระบาดของเมทแอมเฟตามีน ครั้งนี้มาในรูปแบบเป็นผลึกคล้ายก้อนน้ำแข็ง ซึ่งในครั้งนี้ได้มีการจับกุมห้องทดลองทางเคมีเถื่อน ที่ลักลอบสังเคราะห์เมทแอมเฟตามีนรูปพรรณใหม่นี้ด้วย เนื่องจากกฎหมายระหว่างประเทศได้เข้มงวดกวดขัน

ในการนำเข้า-ส่งออกของแอมเฟตามีนและเมทแอมเฟตามีนเป็นอย่างมาก นักค้ายาจึงหันมาผลิต



เองโดยใช้วิธีตั้งห้องทดลองทางเคมีขึ้นมาเองเพื่อผลิตแอมเฟตามีนและเมทแอมเฟตามีน โดยใช้สารตั้งต้นที่ใช้ในกระบวนการผลิตที่สามารถหาได้ในประเทศ การลักลอบสังเคราะห์แอมเฟตามีนและเมทแอมเฟตามีนนั้นอาศัยขบวนการทางเคมีอย่างง่าย ๆ ไม่มีความสลับซับซ้อนเลย และสามารถทำตามวิธีสังเคราะห์ที่เขียนไว้เป็นสูตรสำเร็จ ซึ่งถ่ายทอดต่อมาในวงการ จึงไม่จำเป็นต้องใช้นักเคมีหรือบุคคลที่เรียนมาทางเคมี ดังนั้นสารเคมีที่ผลิตได้จึงไม่น่าเชื่อถือในด้านความบริสุทธิ์และอาจมีสารที่เป็นอันตรายเจือปนอยู่มากมาย ต่อมากระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดให้อีพีดรีน, ซูโดอีพีดรีน ฯลฯ ซึ่งเป็นสารตั้งต้นของการสังเคราะห์ยาบ้าเป็นวัตถุออกฤทธิ์ในประเภท 2 ซึ่งตามกฎหมายห้ามมิให้ผู้ใดผลิต ขาย นำเข้าหรือมีไว้ในครอบครอง ดังนั้นสารตั้งต้นในการสังเคราะห์จึงหายากขึ้นมาก การผลิต ในประเทศจึงน้อยลงมาก ice (ไอซ์) เป็นชื่อเรียกกันในหมู่ผู้ซื้อขายในทางที่ผิด วิธีการที่บุคคลพวกนี้ใช้เสพกันคือนำผลึกเหล่านี้ไป ลนไฟให้ระเหิด แล้วสูดไอของเมทแอมเฟตามีนที่ได้เข้าปอด การออกฤทธิ์ก็จะผิดกับการเสพยาบ้าที่ใช้ลนไฟ เพราะการสูดควันของยาบ้าจะให้สารหลายอย่างซึ่งเป็นอันตรายต่อร่างกายมากกว่า ขณะที่การสูดไอของ ice (ไอซ์) จะได้เมทแอมเฟตามีนเพียงอย่างเดียว ซึ่งกลไกการออกฤทธิ์ของ ice (ไอซ์) หรือเมทแอมเฟตามีน จะทำให้รู้สึกตื่นตัว บดบังความรู้สึกเหนื่อยล้า รู้สึกเคลิ้มฝัน อยู่นิ่งไม่ได้ นอนไม่หลับ ก้าวร้าวและรู้สึกเชื่อมั่นในตัวเองเกินไป ซึ่งถ้าเสพในขนาดยาที่สูงยังเพิ่มความต้องการ ทางเพศซึ่งอาจนำไปสู่การสำส่อนทางเพศ และอาจนำไปสู่การติดเชื้อเอดส์ได้

### 3.2 เฮโรอีน

เฮโรอีน เป็นสารเสพติดที่มีฤทธิ์กดประสาท จัดอยู่ในกลุ่มยาเสพติดให้โทษในประเภทที่ 1 ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 เป็นสารสังเคราะห์ที่อยู่ในกลุ่มเดียวกับฝิ่น และมอร์ฟีน มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า ไดอะเซทิลมอร์ฟีน (diacetylmorphine) เฮโรอีนที่นำมาเสพจะอยู่ในรูปเกลือเช่น เฮโรอีนไฮโดรคลอไรด์ มีลักษณะเป็นผงสีขาว รสขม แต่สีจะเปลี่ยนไปตามองค์ประกอบ ที่ใส่เข้าไปในขบวนการผลิต เฮโรอีนมีชื่อเรียกอื่น เช่น ผงขาว แค็ป



ผลของการเสพเฮโรอีนเข้าสู่ร่างกาย เฮโรอีนสามารถเสพได้หลายวิธี เช่นการฉีด การสูด เข้าจมูก หรือสูบ การเสพโดยวิธีสูบควันจะเข้าสู่สมองภายใน 7 วินาที และหากเสพโดยวิธีฉีด จะออกฤทธิ์ภายใน 30 วินาที เมื่อเฮโรอีนเข้าสู่ร่างกายแล้วจะเริ่มออกฤทธิ์ทันที ผู้เสพจะรู้สึกเสียวซ่าอย่างแรงอยู่นาน 1-2 นาที ต่อจากนั้นจะรู้สึกตัวร้อนวูบวาบ ปากแห้ง แขนขาหนักอึ้ง ไม่มี

ความเจ็บปวด เคลิบเคลิ้มและผ่อนคลายความเครียด ผู้ที่ใช้เฮโรอีนเป็นเวลานานมักไม่เกิดอาการเสียวซ่าอย่างที่เคยใช้ในครั้งแรกๆ แต่มักเสพยาเพื่อไม่ให้เกิดอาการถอนยา ฤทธิ์อื่นๆ ของเฮโรอีนที่มีผลต่อร่างกาย ได้แก่ ฤทธิ์ระงับอาการไอ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องผูก กตการหายใจ ม่านตาดำหดตัว (miosis) เฮโรอีนเป็นยาเสพติดที่ก่อให้เกิดการเสพติดทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรง แม้จะทดลองเสพยาเพียงไม่กี่ครั้งก็ตาม ซึ่งถ้าจะเปรียบเทียบกับมอร์ฟีนและฝิ่นแล้ว พบว่าเฮโรอีนมีฤทธิ์ทำให้เสพติดได้ง่ายกว่ามาก ผู้เสพยาเป็นเวลานานร่างกายจะทรุดโทรม น้ำหนักตัวลด ความคิดสับสน และมีรอยเข็มฉีดยาตามแขน

อาการถอนยา คือ กระสับกระส่าย เกิดอาการอยากยา หาว น้ำมูกน้ำตาไหล เหงื่อออกมากผิดปกติ หนาวสั่น เป็นไข้ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องร่วง นอนไม่หลับ ความดันโลหิตสูง เบื่ออาหาร น้ำหนักลด มีอาการเจ็บปวดทั่วร่างกาย อาการถอนยาดังกล่าวจะเกิดขึ้นหลังจากที่มีการฉีดเข็มสุดท้ายไปแล้ว 8 – 12 ชั่วโมง และจะรุนแรงขึ้นอีกในวันที่ 2 และ 3 จากนั้นอาการจะลดลงไปเรื่อยๆ จนถึง วันที่ 7 -10 จึงจะเข้าสู่ปกติ และจะหายโดยสิ้นเชิงภายใน 1 เดือน

### 3.2.1 การควบคุมตามกฎหมาย

ผู้ใดผลิต นำเข้า หรือส่งออกต้องระวางโทษจำคุกตลอดชีวิต และปรับตั้งแต่ หนึ่ง ล้านบาท ถึง ห้าล้านบาท ผู้เสพยา ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ 6 เดือน – 3 ปี หรือปรับตั้งแต่ 10,000 – 60,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

### 3.3 กัญชา (cannabis sativa)

พืชกัญชาชนิด cannabis sativa เป็นพืชล้มลุก จำพวกหญ้า ต้นสูงประมาณ 2-4 ฟุต ใบแตกเป็นแฉกคล้าย ใบส้มปะหลังหรือใบชะมูน ริมใบทุกแฉกมีลักษณะเป็นจักๆ ใบหนึ่งมีราว 5-8 แฉก ในก้านเดียวกัน ออกดอกตามง่ามกิ่งก้าน จัดอยู่ในกลุ่มยาเสพติดให้โทษในประเภท 5 ตาม พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ.2522



ในกัญชามีสารเคมี cannabinoids อยู่จำนวนหนึ่ง เชื่อว่าออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท คือ d9- tetrahydrocannabinol (thc) และสารดังกล่าวจัดอยู่ในกลุ่มวัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท ในประเภท 1 ตาม พระราชบัญญัติวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท พ.ศ. 2518 การค้นคว้าเกี่ยวกับฤทธิ์ของ thc นำไปสู่การผลิตยา dronabinol (marinol) ซึ่งมีส่วนผสมของ thc สำหรับใช้ในผู้ป่วยมะเร็ง ที่รักษาด้วยวิธีเคมีบำบัดเพื่อป้องกันอาการคลื่นไส้ อาเจียน และทำให้เพิ่มความอยากอาหารในผู้ป่วยเอดส์

กัญชานิยมเสพโดยการสูบ ฤทธิ์ของกัญชาเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกาย จะแทรกซึมเข้าสู่กระแสเลือดอย่างรวดเร็วภายใน 2-3 นาที และจะออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทได้สูงสุดถึง 1 ชั่วโมง อาการโดยทั่วไป จะเซื่องซึมลงอย่างช้าๆ แต่บางรายก็ลดลงอย่างรวดเร็ว

ผู้เสพกัญชาจะมีอาการเคลิ้มจิต (euphoric “high” or “stoned”) โดยในขั้นต้นๆ มักจะเป็นอาการกระตุ้นประสาท และบางคนจะมีอาการตึงเครียดทางใจหรืออาการกังวล ต่อมาก็มมีอาการ เคลิ้มจิตเคลิ้มใจ ทำให้ผู้สูบรู้สึกว้าว บรยากาศทั่วๆ ไปเงียบสงบ จากนั้นมักจะมีปฏิกิริยาที่เปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหัน เดี่ยวหัวเราะลั่นเดียวสงบ เพราะฉะนั้นอาการเคลิ้มจิตจึงควรเรียกว่า “อาการบ้ากัญชา” มากกว่าอาการอื่นๆ ที่พบคือ ผู้เสพจะรู้สึกล่องลอย ปากแห้ง สับสน อยากรอาหาร ชีพจรเพิ่มขึ้น ตาแดงขึ้นในขณะที่เสพยา หากเสพเป็นประจำจะทำให้สุขภาพเสื่อมลง ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจ เสบ ไซนัสอักเสบ ทางเดินหายใจอักเสบ ตะคริว ท้องร่วง

### 3.3.1 การควบคุมตามกฎหมาย

กัญชา ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ.2522

3.3.1.1. ผู้ใดผลิต จำหน่าย นำเข้า หรือส่งออกซึ่งยาเสพติดให้โทษในประเภท 5 ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ 2 – 5 ปี และปรับตั้งแต่ 20,000 – 150,000 บาท

3.3.1.2 ครอบครองโดยมิได้รับอนุญาต ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี หรือปรับ ไม่เกิน 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับสาร tetrahydrocannabinol ตามพระราชบัญญัติวัตถุออกฤทธิ์ พ.ศ.2518

3.3.1.3 ผู้ใดผลิต จำหน่าย นำเข้า หรือส่งออก ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ 5 – 20 ปี และปรับตั้งแต่ 100,000 – 400,000 บาท

3.3.1.4 ครอบครอง หรือใช้ประโยชน์โดยมิได้รับอนุญาต ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ 1 – 5 ปี และปรับตั้งแต่ 20,000 – 100,000 บาท

### 3.4 สารระเหย (inhalants)

สารระเหย หมายความว่า สารเคมี หรือผลิตภัณฑ์ ที่รัฐมนตรีประกาศว่าเป็นสารระเหย ซึ่งเป็นนิยามตาม พระราชกำหนดป้องกันการใช้สารระเหย พ.ศ. 2533 การประกาศเป็นสารระเหย เมื่อรัฐมนตรีเห็นว่าอาจนำไปใช้หรือได้นำไปใช้เพื่อบำบัดความต้องการของร่างกายหรือจิตใจ



วัตถุประสงค์ของการควบคุมสารระเหย เพื่อป้องกันการนำสารระเหยไปใช้ในทางที่ผิด ปัจจุบันมีการกำหนดสารเคมี 18 ชนิด และผลิตภัณฑ์ 5 รายการ เป็นสารระเหย ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขและกระทรวงอุตสาหกรรม เรื่อง การระบุชื่อ ประเภท ชนิดหรือขนาดบรรจุของสารเคมีหรือผลิตภัณฑ์ที่เป็นสารระเหย พ.ศ. 2554

### 3.4.1 สารระเหยที่ประกาศควบคุมตามกฎหมาย มี 23 ชนิด

#### 3.4.1.1 ผลิตภัณฑ์ที่มีสารระเหยเป็นส่วนประกอบ 5 ชนิด ได้แก่

- 1) ทินเนอร์ (Thinners)
- 2) แลคเกอร์ (Lacquers)
- 3) กาวอินทรีย์สังเคราะห์ (Synthetic organic adhesives) ที่มียางนีโอพรีน (Neoprene based) หรือสารกลุ่มไวนิล (Vinyl resin based) เป็นตัวประสาน
- 4) กาวอินทรีย์ธรรมชาติ (Natural organic adhesive) ที่มียางสนหรือชันสน (Rosin) ยางธรรมชาติ (Natural rubber หรือ Isoprene) หรือสารเซลลูโลส (Cellulose compounds) เป็นตัวประสาน
- 5) ลูกโป่งวิทยาศาสตร์ หรือลูกโป่งพลาสติก (Blowingballoon)

#### 3.4.1.2 สารระเหยที่เป็นสารเคมี 18 ชนิด

ลักษณะของสารระเหย คือ เป็นสารเคมีที่ระเหยได้ง่ายมีลักษณะ เป็นไอระเหยได้ในอากาศและมีคุณสมบัติในการทำละลายและใช้ในการอุตสาหกรรม เช่น ทินเนอร์ แอลกอฮอล์ กาว ฯลฯ เรานำสารระเหยมาใช้เป็นส่วนผสมในสีสเปรย์ น้ำยาล้างเล็บ กาวยางน้ำ ลูกโป่งวิทยาศาสตร์ ฯลฯ ผลิตภัณฑ์ต่างๆ ที่มีส่วนผสมของสารระเหยไม่ใช่สารเสพติดแต่อย่างใด เป็นสิ่ง ที่มนุษย์ผลิตขึ้นมาเพื่อใช้ประโยชน์ในเชิงอุตสาหกรรม แต่ที่กลับกลายเป็นปัญหา เพราะคนนำมาใช้ในทางที่ผิด จึงใจสุดคมให้เกิดอาการมีเมามาจนติด เกิดโทษพิษภัยอย่างมหันต์ เด็กและเยาวชน จำนวนมากที่หลงผิดหันไปลองสูดดมสารระเหย และเกิดภาวะเสพติด เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

คุณสมบัติของสารระเหย เนื่องจากสารระเหยมีราคาถูก หาซื้อได้ง่าย พกพาสะดวก ออกฤทธิ์เร็ว และ ช่วยให้ผู้เสพเคลิบเคลิ้ม เป็นสุข ร่าเริง ลืมความทุกข์ ซึ่งเป็นอาการที่เกิดขึ้นในระยะแรกๆ ของการเสพสารระเหย ทำให้ผู้เสพตัดสินใจเสพสารระเหยง่ายขึ้น

3.4.1.3 ผลิตภัณฑ์ที่นับว่าเป็นสารระเหย เช่นอะไรบ้างผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับสารระเหยนั้น คือผลิตภัณฑ์ที่มีสารเคมีที่กฎหมายกำหนดให้เป็นสารระเหยเป็นส่วนประกอบอยู่ในผลิตภัณฑ์ พบมากในทางอุตสาหกรรม อาทิ

- ทินเนอร์ แลคเกอร์
- น้ำยาทาเล็บ น้ำยาล้างเล็บ และเครื่องสำอางบางประเภท
- ตัวทำละลายในอุตสาหกรรมผลิตสี
- น้ำมันไฟแช็ก น้ำยาทำความสะอาด
- กาว อุตสาหกรรมทำยาง อุตสาหกรรมทำพลาสติก
- สารแต่งกลิ่นบางชนิด ฯลฯ

โดยผลิตภัณฑ์บางตัว ได้แก่ ทินเนอร์ แลคเกอร์ กาวอินทรีย์สังเคราะห์ กาวอินทรีย์ธรรมชาติ และลูกโป่งวิทยาศาสตร์ ถูกนำไปใช้ในทางที่ผิดกันมาก ดังนั้นกฎหมาย จึงระบุให้ผลิตภัณฑ์ดังกล่าว เป็นผลิตภัณฑ์ที่ผู้ผลิต/ผู้นำเข้าและผู้จำหน่ายต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามพระราชกำหนดป้องกันการใช้สารระเหย พ.ศ. 2533

#### 3.4.2 สารระเหยจะส่งผลให้เกิดปฏิกิริยากับร่างกายตอนต้น

เนื่องจากสารระเหยมีฤทธิ์กดประสาท (Depressant) เข้าสู่ร่างกายอย่างรวดเร็ว ด้วยการสูดดม โดยจะแพร่กระจายจากปอดเข้าสู่กระแสโลหิตและไปยังอวัยวะต่างๆ ที่ร่างกายตลอดจนสามารถกระจายเข้าสู่สมอง และระบบประสาทได้ดี ผู้เสพสารระเหยจึงนิยมเสพด้วยวิธีสูดดม การรับรู้ถึงวิธีการเสพสารระเหยนั่นจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ปกครองในการสังเกตพฤติกรรมของบุตรหลาน ตลอดจนบุคคลใกล้ชิด ทำให้สามารถแก้ไขปัญหาการเสพสารระเหยที่อาจเกิดขึ้นกับสมาชิกในครอบครัวได้ทันที่ ซึ่งการเสพสารระเหยด้วยวิธีสูดดมนี้สามารถกระทำผ่านวิธีการต่างๆ ได้ดังนี้

3.4.2.1 ใส่สำลีห่อด้วยผ้าเช็ดหน้า การเสพวิธีนี้ ฝ่ามือของผู้เสพจะมีลักษณะไหม้เป็น

สีน้ำตาลเนื่องจากสารระเหยระคายเคืองผิวหนังบริเวณฝ่ามือ

3.4.2.2 ใส่ในหลอดยาตม โดยเอาสำลียาตมออก แล้วเอาสำลีชุบสารระเหยใส่แทน

3.4.2.3 เสพโดยตรงจากขวด โดยเปิดฝาขวดและสูดดมทันที

3.4.2.4 ใส่ถุงพลาสติก โดยฉีดสเปรย์ใส่ถุงและสูดดมจนหมดกลิ่นวิธีนี้อันตราย

มาก

เนื่องจากปริมาณความเข้มข้นของสารระเหยสูง

#### 3.4.3 ผลกระทบระยะยาวในการใช้สารระเหย

อาการผู้เสพ ผู้เสพสารระเหยในระยะแรกจะรู้สึกเคลิบเคลิ้มเป็นสุข ร่าเริง

ศีรษะเบาหวิว ตื่นเต้น หลังจากนั้นจะมีอาการคล้ายคนเมาเหล้า ควบคุมตนเองไม่ได้ เดินโซเซ ตาพร่ามัว น้ำลายไหลมาก ถ้ายังสุดตมต่อไปอีกจะง่วงนอน ซึม และหมดสติในที่สุด

โทษต่อผู้เสพ ความรุนแรงขึ้นอยู่กับปริมาณการเสพประวัติการใช้ยาของผู้เสพ วิธีการเสพ ความแข็งแรงและภูมิคุ้มกันของร่างกาย ตลอดจนชนิดของเคมีภัณฑ์ที่ใช้ผสม ในสารระเหย ที่ผู้เสพสูดดม โดยพิษที่เกิดขึ้นแบ่งเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 พิษเฉียบพลัน หลังจากเกิดอาการเคลิ้มเป็นสุข ร่าเริง ตื่นเต้น ต่อมาจะมีงง พุดจาอ้อแอ้ ควบคุมตนเองไม่ได้ จากนั้นจะคลื่นไส้ อาเจียน หายใจถี่ เเบาและเร็ว ประสาทหลอน หากสูดดมในปริมาณมากอาจชักหมดสติ หัวใจเต้นเร็วผิดจังหวะและอาจหัวใจวาย หรือสารระเหยอาจกดศูนย์หายใจทำให้ตายได้

ระยะที่ 2 พิษเรื้อรัง การสูดดมติดต่อกันเป็นเวลานานจะทำให้ระบบอวัยวะต่างๆ อาทิ ระบบประสาทส่วนกลาง ประสาทส่วนปลาย กล้ามเนื้อ ทางเดินหายใจ หัวใจ โลหิต และระบบสืบพันธุ์ ฯลฯ เสื่อมสภาพลง อาการที่เกิดขึ้น เช่น

อาการทางระบบประสาท โดยทำให้เกิดอาการวิงเวียน เดินโซเซ หลุกตาแกว่ง พุดลำบาก มือสั่น ตัวสั่น เชื่องซึม ความคิดอ่านช้าลง หลงลืม ลับสน นิสัยและอารมณ์เปลี่ยนแปลง ความจำเสื่อม สมองฝ่อ การรับรู้ต่างๆ เช่น การได้กลิ่นผิดปกติ การมองเห็นอาจเห็นภาพซ้อน หรืออาจเกิดอาการปลายประสาทอักเสบ ชาตามมือ ปลายเท้า

อาการทางระบบหัวใจและหลอดเลือด ทำให้จังหวะการเต้นของหัวใจผิดปกติ กดการทำงานของไขกระดูกทำให้เม็ดเลือดแดงต่ำ เกร็ดเลือดต่ำ เลือดออกง่าย อ่อนเพลีย บางรายอาจเกิดมะเร็งในเม็ดเลือดขาวได้

อาการทางระบบทางเดินหายใจ อาจเกิดอาการระคายเคืองจนถึงอักเสบตั้งแต่ปลายจมูกจนถึงหลอดลม ปอด ถุงลม อาจเกิดอาการน้ำคั่งในปอด มีเลือดออกในถุงลม

อาการทางระบบทางเดินอาหาร ทำให้เกิดอาการปวดท้องคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดินเบื่ออาหาร น้ำหนักลด บางรายพบเลือดออกในกระเพาะอาหาร นอกจากนี้ยังพบว่ามีการทำลายเนื้อเยื่อของตับเป็นหย่อมๆ ตับโต ตับและไตอักเสบ บางรายปัสสาวะเป็นเลือด

อาการทางระบบกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อลีบ จนถึงเป็นอัมพาตได้ระบบสืบพันธุ์ เกิดการเปลี่ยนแปลงของโครโมโซม ซึ่งมีหน้าที่ ถ่ายทอดทางพันธุกรรม จึงอาจลดการสร้างอสุจิ

#### 3.4.4 มาตรการควบคุมการใช้สารระเหยและบทกำหนดโทษ

สาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการแพร่ระบาดของสารระเหยในหมู่ผู้เสพ คือ หาซื้อได้ง่าย ดังนั้นผู้ผลิต/ผู้นำเข้า ตลอดจนผู้จำหน่ายสารระเหยซึ่งนับได้ว่ามีบทบาทสำคัญต่อการควบคุม



การใช้สารระเหย จึงควรให้ความร่วมมือโดยการปฏิบัติตามพระราชกำหนดป้องกันการใช้สารระเหย พ.ศ. 2533 แก้ไขโดยพระราชบัญญัติแก้ไขเพิ่มเติมพระราชกำหนดป้องกันการใช้สารระเหย พ.ศ. 2533 พ.ศ. 2542 และพระราชบัญญัติแก้ไขเพิ่มเติมพระราชกำหนดป้องกันการใช้สารระเหย พ.ศ. 2533 (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2543 ที่กำหนดมาตรการควบคุมการใช้สารระเหย และบทลงโทษไว้ ดังนี้ ข้อกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการผลิต นำเข้า ขาย และใช้สารระเหย ที่ออกตามพระราชกำหนดป้องกันการใช้ สารระเหย พ.ศ. 2533 แก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติแก้ไขเพิ่มเติมพระราชกำหนดป้องกันการใช้สารระเหย พ.ศ. 2533 (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2550 บทบัญญัติมาตราที่เกี่ยวข้อง บทกำหนดโทษ

มาตรา 12 ผู้ผลิตสารระเหยต้องจัดให้มีภาพเครื่องหมายหรือข้อความที่ภาษาชนะบรรจุหรือหีบห่อที่บรรจุสารระเหย เพื่อเป็นการเตือนให้ระวังการใช้สารระเหยดังกล่าว ทั้งนี้ ตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขที่กำหนดในกฎกระทรวง (กฎกระทรวง (พ.ศ. 2534) ออกตามความในพระราชกำหนดป้องกันการใช้สารระเหย พ.ศ. 2533) มาตรา 22 ผู้ผลิต ผู้นำเข้า หรือผู้ขาย สารระเหยผู้ใดไม่ปฏิบัติตามมาตรา 12 มาตรา 13 หรือมาตรา 14 ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสองปี หรือปรับไม่เกินสองหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

มาตรา 13 ผู้นำเข้าสารระเหยก่อนนำออกขาย ต้องจัดให้มีภาพ เครื่องหมาย หรือข้อความที่ภาษาชนะบรรจุหรือหีบห่อที่บรรจุสารระเหย เพื่อเป็นการเตือนให้ระวังการใช้สารระเหยดังกล่าว ทั้งนี้ ตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขที่กำหนดในกฎกระทรวง (กฎกระทรวง (พ.ศ. 2534) ออกตามความในพระราชกำหนดป้องกันการใช้สารระเหย พ.ศ. 2533)

มาตรา 14 สารระเหยที่ผู้ขายจะขายนั้นต้องมีภาพเครื่องหมาย หรือข้อความที่ผู้ผลิตหรือผู้นำเข้าได้จัดให้มีที่ภาษาชนะบรรจุหรือหีบห่อที่บรรจุตามมาตรา 12 หรือมาตรา 13 อยู่ครบถ้วน

มาตรา 15 ห้ามมิให้ผู้ใดขายสารระเหยแก่ผู้ที่มีอายุต่ำกว่าสิบแปดปีบริบูรณ์ เว้นแต่เป็นการขายโดยสถานศึกษาเพื่อใช้ในการเรียนการสอนมาตรา 23 ผู้ใดฝ่าฝืนมาตรา 15 ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสองปี หรือปรับไม่เกินสี่หมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

มาตรา 16 ห้ามมิให้ผู้ใดขาย จัดหา หรือให้สารระเหยแก่ผู้ซึ่งตนรู้หรือควรรู้ว่าเป็นผู้ติดสารระเหยมาตรา 23/1 ผู้ใดฝ่าฝืนมาตรา 16 ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสามปี หรือปรับไม่เกิน หกหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

มาตรา 17 ห้ามมิให้ผู้ใดใช้สารระเหยบำบัดความต้องการของร่างกายหรือจิตใจ ไม่ว่าจะโดยวิธีสูดดม หรือวิธีอื่นใด มาตรา 24 ผู้ใดฝ่าฝืนมาตรา 16 มาตรา 17 หรือมาตรา 18 ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสองปี หรือปรับไม่เกินสองหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

มาตรา 18 ห้ามมิให้ผู้ใดจงใจ ชักนำ ยุยงส่งเสริม หรือใช้อุบายหลอกลวงให้บุคคลอื่น ใช้สารระเหยบำบัดความต้องการของร่างกายหรือจิตใจ ไม่ว่าจะโดยวิธีสูดดม หรือวิธีอื่นใด มาตรา 24/1 ผู้ใดฝ่าฝืนมาตรา 18 ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสองปี หรือปรับไม่เกินสี่หมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

### 3.5 กระต่อม (Kratom)

ชื่ออื่นๆ ท่อม อีถ่าง ลักษณะทาง

พฤกษศาสตร์ กระต่อมเป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ปานกลาง มีแก่นเป็น ไม้เนื้อแข็ง สูง 10 - 15 เมตร อยู่ในตระกูล *Mitragyna speciosa* ใบคล้ายใบกระดังงา มีชนิดก้านใบแดง และใบเขียว ดอกกลมโตขนาดเท่าผลพุทรา ใบเป็นใบเดี่ยว สีเขียว เรียงตัวเป็นคู่ตรงข้าม แผ่นใบขนาดกว้างประมาณ 5-10 ซม. ยาวประมาณ 8-14 ซม. ดอกมีสีขาวอมเหลือง ออกเป็นช่อตุ่มกลมขนาด 3-5 ซม.



สารเสพติดที่พบในใบกระต่อม คือ ไมทราจไนน์ (Mitragynine) เป็นสารจำพวกอัลคาลอยด์ ออกฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง (CNS depressant) เช่นเดียวกับยาเสพติดกลุ่มเดียวกัน เช่น psilocybin LSD และ ยาบ้า

**3.5.1 วิธีเสพ** เคี้ยวใบสดหรือบดใบแห้งให้เป็นผง ละลายน้ำดื่ม บางรายเติมเกลือด้วยเล็กน้อยเพื่อป้องกันท้องผูก ส่วนมากจะเคี้ยวเพียง 2-3 ใบ และดื่มน้ำอุ่น หรือกาแฟร้อนตาม ใช้วันละ 3-10 ครั้งต่อวันตามอาการเหนื่อย เมื่อใช้ไประยะหนึ่ง ปริมาณการใช้จะเพิ่มขึ้น (ประมาณร้อยละ 37 ใช้วันละ 21-30 ใบ)

**3.5.2 ผลจากการเสพ** พบว่าหลังเคี้ยวใบกระต่อมไปประมาณ 5-10 นาที จะมีอาการเป็นสุข กระปรี้กระเปร่า ไม่รู้สึกหิว (ไม่อยากอาหาร) กัดความรู้สึกเมื่อยล้าขณะทำงาน ทำให้สามารถทำงานได้นาน และทนแดดมากขึ้น แต่จะเกิดอาการกลัวหนาวสั้นเวลาอากาศครึ้มฟ้าครึ้มฝน ผู้เสพจะมีผิวหนังแดงเพราะเลือดไปเลี้ยงผิวหนังมากขึ้น อาการข้างเคียง ได้แก่ ปากแห้ง ปัสสาวะบ่อย เบื่ออาหาร ท้องผูก อุจจาระแข็งเป็นก้อนเล็กๆ นอนไม่หลับ ถ้าเสพใบกระต่อมในปริมาณมากๆ จะทำให้มีเมานง และคลื่นไส้อาเจียน (เมากระต่อม) แต่ในบางรายเสพ

เพียง 3 ใบ ก็ทำให้เมาได้ ในรายที่เสพใบกระท่อมมากๆ หรือเป็นระยะเวลาานาน มักจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเม็ดสีขึ้นที่บริเวณผิวหนัง ทำให้ผู้ที่รับประทานมีผิวคล้ำและเข้มขึ้น และยังพบอีกว่าเสพกระท่อมโดยไม่ได้รู้ตัวเอาก้านใบออกจากตัวใบก่อน อาจจะทำให้เกิดอาการที่เรียกว่า “ถูกกระท่อม” ในลำไส้ได้ เนื่องจากก้านใบและใบของกระท่อมไม่สามารถย่อยได้ จึงตกตะกอนติดค้างอยู่ภายในลำไส้ ทำให้ขับถ่ายออกมาไม่ได้ เกิดพังผืดขึ้นมาหุ้มรัดอยู่โดยรอบก้อนกากกระท่อมนั้น ทำให้เกิดเป็นก้อนถุงขึ้นมาในลำไส้ บางรายจะมีอาการโรคจิตหวาดระแวง เห็นภาพหลอน คิดว่าคนจะมาทำร้ายตน และพูดไม่ค่อยรู้เรื่อง

3.5.3 อาการเมื่อหยุดเสพ ไม่มีแรง ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อและกระดูก แขนขากระดูก อ่อนเพลีย ไม่สามารถทำงานได้ อารมณ์ซึมเศร้า น้ำตาไหล น้ำมูกไหล ก้าวร้าว นอนไม่หลับ ร่างกายมีอุณหภูมิสูงผิดปกติ ถ่ายอุจจาระเหลวมากปกติ อยากรอาหารยาก อาเจียนคลื่นไส้ มีอาการไอมากขึ้น กระวนกระวายมากขึ้น

3.5.4 สรรพคุณทางยา สมัยโบราณ กระท่อมเป็นพืชที่ใช้เข้าเป็นตัวยาในตำรับพวกระเภทยาแก้ท้องเสีย ในสูตรยาของหมอพื้นบ้านหรือหมอแผนโบราณ เช่น ตำรับยาประสะกระท่อม เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ไม่มีความจำเป็นต้องใช้ยาขนาดนี้แล้ว เพราะมียาแผนปัจจุบันและแผนโบราณให้ผลเท่าเทียมหรือดีกว่าอีกทั้ง แม้ใบกระท่อมให้ผลการออกฤทธิ์ที่อาจมีประโยชน์ทางยาได้ แต่ทำให้เสพติดและมีผลเสียต่อสุขภาพ หากใช้ติดต่อกันนานๆ

3.5.5 การนำไปใช้ในทางที่ผิด ปัจจุบันใบกระท่อมมีปัญหาการแพร่ระบาดในกลุ่มวัยรุ่นและนักเรียน อาจเนื่องมาจากมีราคาถูกและทำให้เกิดอาการเคลิบเคลิ้มได้เช่นเดียวกับสารเสพติดอื่น โดยมักนิยมนำน้ำกระท่อมดื่ม ผสมกับไค้ก ยากันยุง และยาแก้ไอ (4x100)

3.5.6 การควบคุมตามกฎหมาย ปี พ.ศ. 2486 ประเทศไทยเป็นประเทศแรก ที่ประกาศควบคุมการใช้พืชกระท่อม โดยตราพระราชบัญญัติพืชกระท่อม พ.ศ. 2486 ระบุห้ามปลูกและครอบครองรวมทั้งห้ามจำหน่ายและเสพใบกระท่อมตั้งแต่ปี พ.ศ. 2522 กระท่อมเป็นพืชเสพติดให้โทษประเภท 5 ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522

3.5.6.1 ผู้ใดผลิต จำหน่าย นำเข้า หรือส่งออกซึ่งยาเสพติดให้โทษในประเภท 5 ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ 2 – 5 ปี และปรับตั้งแต่ 20,000 – 150,000 บาท

3.5.6.2 ครอบครองโดยมิได้รับอนุญาต ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี หรือปรับ ไม่เกิน 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

### 3.6 สุรา

สุราแม้ไม่ใช่สารเสพติดที่ผิดกฎหมาย แต่เป็นสารเสพติดที่เป็นปัญหาของสังคมไทยมายาวนาน หมายถึงกลุ่มเครื่องดื่มที่มีเอทิลแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสม เช่น เหล้า เบียร์ กระแช่ ไวน์ การดื่มแอลกอฮอล์ เข้าร่างกายจะถูกเปลี่ยนแปลงโดยเอนไซม์แอลกอฮอล์ดีไฮโดรจีเนส ให้กลายเป็น acetaldehyde และไฮโดรเจน ซึ่งมีพิษต่ออวัยวะในร่างกาย ทำให้ผู้ดื่มเกิดอาการหน้าแดง ใจสั่น ปวดศีรษะ การดื่มแอลกอฮอล์จะออกฤทธิ์ผ่านสารสื่อประสาทโดยกระตุ้นการหลั่งหรือสังเคราะห์เอนดอร์ฟินและเมื่อเอนดอร์ฟินไปจับกับตัวรับโอปิออยด์จะทำให้เกิดอาการผ่อนคลาย เคลิบเคลิ้ม มึนเมา ลดความวิตกกังวล ทำให้คนชอบและติดใจในการดื่มสุรา ขณะเดียวกันยังออกฤทธิ์กดสมองส่วนหน้าที่ควบคุมการตัดสินใจ การยั้งคิด การดื่มในปริมาณมากทำให้การพูดไม่ชัด กล้ามเนื้อทำงานไม่ประสานกัน การทรงตัวไม่ดี เต้นโซเซ และเมื่อเพิ่มปริมาณมากขึ้นจะกดศูนย์ควบคุมการหายใจและการไหลเวียนโลหิต อาจทำให้ถึงแก่ความตายได้ แต่มักไม่เกิดกับผู้ติดสุราแต่จะเกิดกับนักดื่มสุราที่ใช้ยากดประสาทอื่นๆ รวมด้วย เช่น ยานอนหลับ และยากล่อมประสาท



ผู้ที่ดื่มสุราเรื้อรังจะเกิดอาการดี้อยา และเมื่อหยุดหรือลดการดื่มอาการขาดสุรา ซึ่งจะเกิดขึ้นภายใน 3-4 ชั่วโมงหลังการดื่มสุราครั้งสุดท้าย อาการรุนแรงมากน้อยขึ้นอยู่กับปริมาณและระยะเวลาการดื่มที่เรื้อรัง อาการเริ่มแรกคือมีอาการสั่น หงุดหงิด นอนไม่หลับ อาการขาดสุราที่พบรุนแรงที่สุดคืออาการเพ้อสับสน (delirium tremens) ซึ่งมักจะเกิดภายในวันที่ 3-4 หลังจากหยุดดื่ม โดยเริ่มแรกจะมีอาการสั่น ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานผิดปกติ อาการเพ้อสับสน หลงผิด ประสาทหลอน มีการเปลี่ยนแปลงของเมตาตาโบลิซึม มีระดับของโปรตีนซีรัมและแมกนีเซียมต่ำ ทำให้หัวใจเต้นผิดปกติ ซึ่งอาการดังกล่าวมีอันตรายมากต่อชีวิตในระยะถอนพิษสุรา ผู้ป่วยอาจมีความจำเป็นต้องรับตัวไว้รักษาในโรงพยาบาลเพื่อให้ยาระงับอาการขาดสุรา (withdrawal) และให้สารน้ำ วิตามิน และอิเล็กโทรไลต์ที่จำเป็นต่อร่างกาย

### 3.7 บุหรี่ (นิโคติน)

บุหรี่จัดเป็นสารเสพติดที่ไม่ผิดกฎหมาย

เช่นเดียวกับสุรา แต่ก็มีฤทธิ์เสพติดทั้งทางร่างกายและ

จิตใจในเวลาอันรวดเร็ว ควันบุหรี่ยังมีผลต่อสุขภาพของ

ผู้สูบและผู้ที่อยู่ใกล้เคียง สารที่ออกฤทธิ์ในการเสพติด

ที่สำคัญในบุหรี่คือนิโคติน (Nicotine) ซึ่งเป็นสาร

อัลคาลอยด์ที่พบในใบของต้นยาสูบ มีลักษณะเป็น

ของเหลวคล้ายน้ำมัน ซึ่งมีผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง มีความตื่นตัวเล็กน้อย การรับรู้ดีขึ้น

รายชื่อที่สูบหรือจิบจะมีความรู้สึกผ่อนคลาย อารมณ์ดี ความตึงเครียดลดลง การสูบบุหรี่นอกจาก

ได้รับนิโคตินแล้ว ยังได้รับคาร์บอนมอนอกไซด์และทาร์ ซึ่งคาร์บอนมอนอกไซด์ เมื่อเข้าสู่ร่างกาย

จะขัดขวางไม่ให้ออกซิเจนรวมกับฮีโมโกลบิน ส่วนทาร์เป็นสารที่ก่อให้เกิดมะเร็ง พบว่าการสูบบุหรี่

มีความสัมพันธ์กับโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด มะเร็งปอด และโรคถุงลมโป่งพอง และยังพบว่า

บุหรี่ยังเป็นสารเสพติดที่มีการทดลองใช้ในกุ่มเด็กและเยาวชน และเป็นสารเสพติดที่นำสู่การเสพยา

ยาเสพติดตัวอื่นที่มีฤทธิ์ร้ายแรงกว่า (gate way drugs)



#### 3.7.1 ลักษณะทางกายภาพ : เป็นของเหลวลักษณะคล้ายน้ำมัน ไม่มีสี

แต่จะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลเมื่อนำไปเผาไฟและมีกลิ่นคล้ายกลิ่นยาสูบเมื่อปล่อยทิ้งไว้ในอากาศ

รูปแบบเภสัชภัณฑ์ที่พบในประเทศไทย ได้แก่ บุหรี่, ซิการ์, ซิกาเรตต์ , แบบแผ่นแปะผิวหนัง

(transdermal), แบบเคี้ยวคล้ายหมากฝรั่ง (chewing gum) ซึ่ง 2 แบบหลังใช้สำหรับรักษาผู้ที่

ต้องการเลิกบุหรี่ (nicotine replacement therapy) นอกจากนี้ยังพบในยานัตถุ์, ยาเส้น อีกด้วย

#### 3.7.2 วิธีรับนิโคตินเข้าสู่ร่างกาย

##### 3.7.2.1 สูบ (smoking) (เช่น บุหรี่ เป็นซิการ์ (cigar ) หรือ ซิการ์เรตต์ส์

(cigarettes) ) , ผสมกับสารอื่นเช่น กัญชา เฮโรอีน แล้วมวนเหมือนซิการ์เรตต์ส์แล้วสูบ

##### 3.7.2.2 สูด (snuff) เช่น ยานัตถุ์

##### 3.7.2.3 เคี้ยว (chewing) เช่น หมากฝรั่ง, ยาเส้น

##### 3.7.2.4 แปะที่ผิวหนัง (transdermal) ฯลฯ

นิโคตินออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทเมื่อเสพในขนาดที่ต่ำๆจะกระตุ้นระบบประสาท

ทำให้รู้สึกมีความสุข แต่ถ้าเสพในขนาดสูงนิโคตินจะมีผลต่อระบบประสาทที่ไปควบคุมระบบ

ฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการหลั่งสาร โดยเฉพาะนิโคตินจะไปเพิ่มสารโดปามีน (dopamine) ในสมองและ

สารอื่นๆในร่างกายอีกด้วย เมื่อเสพนิโคตินแล้วผลที่แสดงออกทางร่างกายที่พบก็คือ ทำให้หัว

ใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง เกิดการทนต่อยาทำให้ต้องการเสพยาในปริมาณที่เพิ่มขึ้น และเมื่อหยุดยาจะทำให้เกิดการถอนยา

นิโคตินสามารถเสพติดได้ โดยเฉพาะผู้ที่สูบบุหรี่จัดหรือผู้ที่ได้รับนิโคตินรูปแบบอื่นๆ ในปริมาณที่ค่อนข้างสูงและ/หรือเป็นเวลานาน การติดนิโคตินนั้น เมื่อติดแล้วสามารถเลิกได้ยากอีกด้วย จากการศึกษาข้อมูลเมื่อเร็วๆ นี้พบว่านิโคตินสามารถทำลายสมองได้ ซึ่งเป็นต้นเหตุให้พฤติกรรมของผู้เสพเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากสมองเป็นส่วนที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะและควบคุมการแสดงออกของพฤติกรรมต่างๆ สมองแต่ละส่วนควบคุมส่วนต่างๆ และหน้าที่ต่างๆ แตกต่างกันไป ดังนั้นเมื่อนิโคตินทำลายสมองส่วนใดของผู้เสพจะทำให้อวัยวะหรือพฤติกรรมที่สมองส่วนนั้นๆ ควบคุมอยู่เกิดการเปลี่ยนแปลงไป ทั้งนี้ยังมีบุหรี่อีกแบบหนึ่งเรียกว่า บารากู่

**บารากู่** หมายถึง หม้อสูบยาสูบ แบบอาหารับหรือลักษณะอื่นที่คล้ายคลึงกัน อุปกรณ์หรือส่วนประกอบไม่ว่าจะกระทำได้ขึ้นด้วยวัสดุใดที่ใช้เป็นอุปกรณ์สำหรับสูบควันผ่านน้ำซึ่งเกิดจากการเผาไหม้หรือการใช้ความร้อนผ่านพืช ผลไม้ พืชหมัก สาร สารสกัด หรือสิ่งอื่นใด ไม่ว่าจะมียาสูบเป็นส่วนประกอบหรือไม่ก็ตาม และให้หมายรวมถึง พืช ผลไม้ พืชหมัก ผลไม้หมัก สาร สารสกัด หรือสิ่งอื่นใดที่ใช้เป็นแหล่งกำเนิดควันสำหรับอุปกรณ์ดังกล่าว



บารากู่ไฟฟ้า หรือบุหรี่ไฟฟ้า หมายถึง อุปกรณ์ที่ใช้พลังงานไฟฟ้าที่ทำให้เกิดละอองไอน้ำในลักษณะคล้ายควันบุหรี่ไม่ว่าจะกระทำได้ขึ้นด้วยวัสดุใด ซึ่งใช้สำหรับสูบในลักษณะเดียวกับการสูบบุหรี่

ยาสูบที่นำมาใช้กับอุปกรณ์ที่ใช้เสพที่มีชื่อเรียกว่า ฮุกคา (hookah) อุปกรณ์นี้มีชื่อเรียกแตกต่างกันหลายภาษา เช่น water pipe, narghile, shisha, hubble-bubble เป็นต้น ประเทศไทยเรียกว่า เตาบารากู่ การสูบยาสูบโดยใช้อุปกรณ์นี้เป็นวัฒนธรรมแถบตะวันออกกลางมานานแล้ว ซึ่งปัจจุบันนี้นอกจากพบในตะวันออกกลางแล้ว ยังมีในแถบโลกตะวันตกด้วย สารที่นำมาใช้กับอุปกรณ์ฮุกคา ไม่จำเป็นต้องแห้งสนิท ที่มักใช้กันมีชื่อเรียกว่า โทบาเมล หรือ มาแอสเซล (tobamel or maassel) ซึ่งประเทศไทยรู้จักกันในชื่อว่า บารากู่ เป็นส่วนผสมของใบยาสูบ (tobacco) กับสารที่มีความหวานเช่น น้ำผึ้ง หรือกากน้ำตาล (molasses) หรือผลไม้ตากแห้ง

อันตรายของบาราгуต่อสุขภาพ

มีงานศึกษาเกี่ยวกับการสูบบุหรี่โดยใช้สุคนธ์นั้น ถ้าใช้เวลาสูบนาน 45 นาที จะได้รับสารทาร์เป็น 36 เท่า คาร์บอนมอนนอกไซด์เป็น 15 เท่า และนิโคตินเป็น 70 เท่า เมื่อเปรียบเทียบกับการใช้บุหรี่ 9 มวน (ซึ่งคำนวณว่า 1 มวนใช้เวลา 5 นาที) และอีกการศึกษาหนึ่งพบว่าเมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่สูบบุหรี่แล้ว มีโอกาสการเป็นโรคหืดมากกว่าถึง 5 เท่า บาราгу ถือเป็นยาสูบที่อยู่ภายใต้การควบคุมของ พ.ร.บ.ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ ปัจจุบัน ห้ามขายสินค้าบาราгу บาราгуไฟฟ้าหรือบุหรี่ไฟฟ้า หรือตัวยาบาราгу น้ำยาสำหรับเติมบาราгуไฟฟ้าหรือบุหรี่ไฟฟ้า ทั้งนี้ให้รวมถึงการให้เช่า ให้เช่าซื้อ หรือจัดหาให้ไม่ว่าด้วยประการใด ๆ รวมถึงการเสนอหรือการชักชวนเพื่อการดังกล่าว ผู้ใดฝ่าฝืนต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินห้าปี หรือปรับไม่เกินห้าแสนบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ตามคำสั่งคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค ที่ 9/2558 ลงวันที่ 28 มกราคม 2558 พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค(ฉบับที่3) พ.ศ. 2556 และกำหนดให้ บาราгуและบาราгуไฟฟ้าหรือ บุหรี่ไฟฟ้า เป็นสินค้าต้องห้ามในการนำเข้ามาในราชอาณาจักร ผู้ใดฝ่าฝืนต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสิบปีหรือปรับเป็นเงินห้าเท่าของสินค้าที่ส่งออกหรือนำเข้า หรือทั้งจำทั้งปรับ พร้อมทั้งให้ริบสินค้ารวมทั้งสิ่งที่ใช้บรรจุและพาหนะ ที่ใช้บรรจุทุกสินค้าด้วย ตามประกาศกระทรวงพาณิชย์ เรื่องกำหนดให้บาราгуและบาราгуไฟฟ้าเป็นสินค้าที่ต้องห้ามในการนำเข้ามาในราชอาณาจักร พ.ศ. 2557 และพระราชบัญญัติ การส่งออกนอกและการนำเข้ามาในราชอาณาจักรซึ่งสินค้า พ.ศ. 2522

### 3.8 ยาแก้ไอผสมโคเดอีน

โคเดอีนผลิตมาจากฝิ่น ซึ่งเป็นน้ำยาง (juice) ที่สกัดได้จากผลฝิ่น มีชื่อทางพฤกษศาสตร์ว่า papaver somniferum ซึ่งหมายความว่า เหนียวน้ำให้หลับ ฝิ่นถือเป็นยาเสพติดร้ายแรงที่สร้างปัญหาให้แก่มวลมนุษยชาติ และเป็นยาเสพติดชนิดแรกที่คนไทยรู้จัก การออกฤทธิ์ โคเดอีน ออกฤทธิ์ที่ระบบ



ประสาทส่วนกลาง ( central nervous system , CNS) มีคุณสมบัติทางเภสัชวิทยา คือ ระงับปวด และมีประสิทธิภาพในการระงับอาการไอได้ดีมาก โดยออกฤทธิ์กดศูนย์ควบคุมการไอในสมอง ด้วยคุณสมบัติของโคเดอีนที่มีฤทธิ์ระงับอาการไอ ในทางการแพทย์จึงนำโคเดอีนเป็นส่วนผสมที่สำคัญในการผลิตยาแก้ไอ ซึ่งปัจจุบันได้มีการขออนุญาตผลิตยาแก้ไอที่ผสมโคเดอีน หลายชื่อการค้าด้วยกัน มีทั้งชนิดน้ำและชนิดเม็ด โดยตำรับยาน้ำแก้ไอที่มีโคเดอีนเป็นส่วนผสม

จะมีโคเดอินเป็นส่วนประกอบ ประมาณ 9-10 มิลลิกรัมต่อ 5 มิลลิลิตร ขนาดรับประทานครั้งละ 5-10 มิลลิลิตร ส่วนตำรับยาแก้ไอที่มีโคเดอินเป็นส่วนผสมชนิดเม็ด จะมีโคเดอินเป็นส่วนประกอบ ประมาณ 10 มิลลิกรัม / เม็ด หรือแคปซูลอาการไม่พึงประสงค์ของการใช้โคเดอิน คลื่นไส้ อาเจียน ง่วงซึม ท้องผูก

- การใช้ยาในขนาดที่สูง ทำให้การหายใจหยุด ช็อก และหัวใจหยุดเต้น
- การใช้ยาดูดต่อเป็นเวลานานทำให้เกิดการติดยาได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

การนำยาแก้ไอที่ผสมโคเดอินมาใช้ในทางที่ผิดเริ่มปรากฏการแพร่ระบาดขึ้นในกลุ่มวัยรุ่นบริเวณ จังหวัดชายแดนทางภาคใต้ของประเทศ โดยใช้ผสมกับน้ำอัดลมและใส่น้ำแข็งดื่ม อาจผสมกับยา บางชนิด หรือดื่มโดยไม่ผสมอะไรเลย ทั้งนี้ แหล่งกระจายยาไปสู่ผู้ใช้ พบว่า มาจากร้านขายยาหรือ โรงงานผลิตยาบางแห่ง และบางส่วนก็มีการลักลอบนำเข้าจากต่างประเทศเพื่อนำมาขายในตลาด มีด ผลของการใช้ยาแก้ไอที่มีโคเดอินเป็นส่วนผสม ในกรณีที่น่าไปใช้ในทางที่ผิด จะเกิดอันตราย ต่อสุขภาพ อาทิ คลื่นไส้ อาเจียน ง่วงซึม และที่สำคัญ การใช้ยาดูดต่อเป็นเวลานานทำให้เกิดการ ติดยาทั้งทางกายและจิตใจ และมีอาการถอนยาเมื่อขาดยา เช่นเดียวกับการติดยาฝิ่นหรือเฮโรอีน ซึ่งจะต้องเข้ารับการบำบัดรักษาจึงจะหายจากการติดยาได้

### 3.8.1 การควบคุมตามกฎหมาย

โคเดอิน จัดเป็นยาเสพติดให้โทษประเภท 2 ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ.2522 ยาแก้ไอที่มีโคเดอินเป็นส่วนผสม จัดเป็นยาเสพติดให้โทษในประเภท3 ตาม พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ.2522 ห้ามมิให้มีการผลิต นำเข้า ส่งออก หรือจำหน่าย นอกจากได้รับอนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาและตามกฎหมายกระทรวง ควบคุม การจำหน่ายยาเสพติดให้โทษในประเภท3 ตำรับที่มีโคเดอินเป็นส่วนผสม พ.ศ. 2546 กำหนดให้ ผู้รับอนุญาตผลิต นำเข้า จำหน่ายหรือมิไว้ในครอบครองเพื่อจำหน่ายซึ่งยาเสพติดให้โทษใน ประเภท 3 ตำรับที่มีโคเดอินเป็นส่วนผสม สามารถจำหน่ายได้เฉพาะให้แก่สถานพยาบาลประเภทที่ รับผู้ป่วยไว้ค้างคืนตามกฎหมายว่าด้วยสถานพยาบาลและสถานพยาบาลของรัฐเท่านั้น และหากได้ ขนส่งยาเสพติดให้โทษดังกล่าวนี้ออกไปนอกสถานที่ที่ระบุไว้ในใบอนุญาตผลิต นำเข้า จำหน่าย หรือมิไว้ในครอบครองเพื่อจำหน่าย ผู้รับอนุญาต ต้องจัดให้มีสำเนาเอกสารกำกับ การขนส่ง ยาเสพติดให้โทษนั้น เพื่อการตรวจสอบระหว่าง การขนส่งด้วย มิได้เฉพาะสถานพยาบาลที่มีเตียง รับผู้ป่วยไว้ค้างคืนเท่านั้น



### 3.8.2 บทกำหนดโทษสำหรับยาแก้ไอที่ผสมโคเดอีน

ผู้ใดผลิตหรือนำเข้าซึ่งยาเสพติดให้โทษในประเภท 3 อันเป็นการฝ่าฝืนมาตรา 20 ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ 1-3 ปี และปรับตั้งแต่ 100,000-300,000 บาท ผู้ใดจำหน่าย หรือมีไว้ในครอบครองเพื่อจำหน่าย หรือส่งออกซึ่งยาเสพติดให้โทษในประเภท 3

- กรณีมีจำนวนยาเสพติดให้โทษไม่เกินที่กำหนด ( ไม่เกิน จำนวน 250 มิลลิกรัม หรือ 30 เม็ด หรือ 30 แคปซูล ) ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปีหรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

- กรณีมีจำนวนยาเสพติดให้โทษเกินที่กำหนด ( เกินจำนวน 250 มิลลิกรัม หรือ 30 เม็ด หรือ 30 แคปซูล ) ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี และหรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

## 4. โทษและพิษภัยของสารเสพติด

เป็นโทษที่มองเห็นไม่ชัด เสมือนเป็นฆาตกรเงียบที่ทำลายชีวิตบุคคลเหล่านั้น ก่อปัญหาอาชญากรรม ปัญหาสุขภาพ ก่อความเสื่อมโทรมให้แก่สังคม เพราะสารเสพติดทุกประเภทมีฤทธิ์เป็นอันตรายต่อร่างกายในระบบประสาท สมอง ซึ่งเปรียบเสมือนศูนย์บัญชาการของร่างกาย การติดสารเสพติดจะก่อให้เกิดโทษและอันตรายแก่ร่างกายและจิตใจ ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ดังนี้

### 4.1 โทษที่ก่อให้เกิดแก่ร่างกาย และจิตใจ

4.1.1 การปฏิบัติหน้าที่ของอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายเสื่อมโทรม พิษภัยของสารเสพติดจะทำลายประสาท สมอง ทำให้สมรรถภาพเสื่อมลง มีอารมณ์ จิตใจไม่ปกติ เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ง่าย เช่น วิดกกังวล เลื่อนลอยหรือฟุ้งซ่าน ทำงานไม่ได้ อยู่ในภาวะซึมเศร้าตลอดเวลา อาจเป็นโรคจิตได้ง่าย

4.1.2 ด้านบุคลิกภาพจะเสียหายหมด ขาดความสนใจในตนเองทั้งความประพฤติ ความสะอาดและสติสัมปชัญญะ มีอาการปฏิกิริยาแปลกๆ เปลี่ยนไปจากเดิม

4.1.3 สภาพร่างกายของผู้เสพจะอ่อนเพลีย ชูบชืดหมดเรี่ยวแรง ขาดความกระปรี้กระเปร่าและเกียจคร้าน เฉื่อยชา เพราะกินไม่ได้ นอนไม่หลับ ปัสสาวะบ่อย ความเคลื่อนไหวของร่างกายและกล้ามเนื้อต่างๆ ผิดปกติ

4.1.4 สุขภาพทรุดโทรมเพราะระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายถูกพิษยาทำให้เสื่อมลง น้ำหนักตัวลด ผิวคล้ำซีด เลือดจางพอมลงทุกวัน

4.1.5 ความต้านทานโรคน้อยกว่าปกติ ทำให้เกิดโรคหรือเจ็บไข้ได้ง่าย และเมื่อเกิดแล้วจะมีความรุนแรงมาก รักษาหายได้ยาก

4.1.6 ประสบอุบัติเหตุได้ง่าย สาเหตุเพราะระบบการควบคุมกล้ามเนื้อและประสาทบกพร่อง ใจลอย ทำงานด้วยความประมาท และเสี่ยงต่ออุบัติเหตุตลอดเวลา

4.1.7 อาการคลุ้มคลั่งถึงขั้นอาละวาด เมื่อหิวยาเสพติดและหาหาไม่ทัน เริ่มด้วยอาการนอนไม่หลับ น้ำตาไหล เหงื่อออก ท้องเดิน อาเจียน กล้ามเนื้อกระตุก กระวนกระวาย และในที่สุดจะมีอาการเหมือนคนบ้า เป็นบ่อเกิดแห่งอาชญากรรม

สารเสพติดมีฤทธิ์ต่อร่างกายที่แตกต่างกันตามชนิดของสารเสพติด ดังนี้

#### ตารางแสดง ผลของสารเสพติดที่มีต่อร่างกายตามชนิดของสารเสพติด

ประเภท	ชนิดของสารเสพติด
กดประสาท	-กลุ่มฝิ่น (ฝิ่นยา มอร์ฟีน โคเดอีน เฮโรอีน ฯลฯ) -ยาระงับประสาท และยานอนหลับ (เซโคบาร์บิทัล อะไมบารีบิทัล ฯลฯ) -ยากล่อมประสาท (เมโพรบาเมท ไดอาซีแพม คลอไดอาซีพอกไซด์ ฯลฯ) -สารระเหย (ทินเนอร์น้ำมันเบนซิน ฯลฯ) เครื่องดื่ม มีนเมา (เหล้า เบียร์ วิสกี้ ฯลฯ)
กระตุ้นประสาท	แอมเฟตามีน กระต่อม โคคาอีน (โคเคน) บุหรี่ กาแฟ
หลอนประสาท	แอลเอสดี ดีเอ็มที เห็ดขี้ควาย
กระตุ้นประสาทหรือหลอนประสาทผสมร่วมกัน	กัญชา

#### 4.2 โทษที่ก่อให้เกิดแก่ครอบครัว

4.2.1 ความรับผิดชอบต่อครอบครัว และญาติพี่น้องจะหมดสิ้นไป ไม่สนใจที่จะดูแลครอบครัว

4.2.2 ทำให้สูญเสียทรัพย์สิน เงินทอง ที่จะต้องหามาซื้อสารเสพติด จนจะไม่มีใช้จ่ายอย่างอื่น และต้องเสียเงินรักษาตัวเอง

4.2.3 ทำงานไม่ได้ขาดหลักประกันของครอบครัว และนายจ้างหมดความไว้วางใจ

4.2.4 สูญเสียสมรรถภาพในการหาเลี้ยงครอบครัว นำความหายนะมาสู่ครอบครัว และญาติพี่น้อง

#### 4.3 โทษที่ก่อให้เกิดแก่สังคม

ผู้ที่ติดสารเสพติดนอกจากจะเป็นผู้ที่มีความรู้สึกที่ตนเองด้อยโอกาสทางสังคมแล้วยังอาจมีพฤติกรรมนำไปสู่ปัญหาด้านต่างๆ แก่สังคมได้ เพราะ

4.3.1 ก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรม และอุบัติเหตุอันตรายต่างๆ ต่อตนเองและผู้อื่นได้ง่ายตลอดจนเป็นปัญหาของโรคบางอย่าง เช่น โรคเอดส์

4.3.2 ถ่วงความก้าวหน้าของชุมชน สังคม โดยเป็นภาระต่อส่วนรวม ที่ประชาชนต้องเสียภาษีส่วนหนึ่งมาใช้ในการปราบปรามบำบัดผู้ที่ติดสารเสพติด

4.3.3 สูญเสียแรงงานโดยการบั่นทอนประสิทธิภาพของผลผลิต ทำให้รายได้ของชาติในส่วนรวมกระทบกระเทือน และเป็นการสูญเสียทางเศรษฐกิจของชาติ

4.3.4 เนื่องจากสภาพเป็นคนอมโรค ประพฤติและบุคลิกลักษณะ เสื่อมจนเป็นที่รังเกียจของสังคม ทำให้เป็นคนไร้สติในวงสังคม โอกาสที่จะประกอบกิจการที่ผิดศีลธรรมเพื่อแลกเปลี่ยนกับสิ่งเสพติด เช่น พุดบด ขโมย หรือกลายเป็นอาชญากร เพื่อแสวงหาเงินซื้อสารเสพติดสิ่งเหล่านี้ล้วนทำลายอนาคตทำลายชื่อเสียงของตนเองและวงศ์ตระกูล

#### 4.4 โทษที่ก่อให้เกิดแก่ประเทศชาติ

รัฐบาลต้องสูญเสียกำลังคน และงบประมาณแผ่นดินจำนวนมหาศาล เพื่อใช้ในการป้องกันปราบปรามและบำบัดรักษาผู้ติดสารเสพติด ทำให้ต้องสูญเสียทรัพยากรบุคคลอันมีค่าเกิดความไม่สงบสุขของบ้านเมือง ความมั่นคงของประเทศชาติถูกกระทบกระเทือน ประชาชนเดือนร้อนเพราะเหตุอาชญากรรม ประเทศชาติต้องสูญเสียกำลังของชาติอย่างน่าเสียดาย โดยเฉพาะผู้ติดสารเสพติดเป็นเยาวชน

### 5. สาเหตุที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติด

5.1 จากการถูกชักชวน

5.2 จากการอยากรทดลอง อยากรู้ อยากเห็น อยากรู้ อยากรู้สัมผัส

5.3 จากการถูกหลอกลวง

5.4 เหตุทางกาย ความเจ็บป่วยทางกาย เช่น ต้องถูกผ่าตัดหรือเป็นโรคปวดศีรษะ เป็นหืด เป็นโรคประสาทได้รับ ความทรมานทางกายมากผู้ป่วยต้องการบรรเทา พยายามช่วยตัวเองมานานแต่ก็ไม่หาย จึงหันเข้าหายาเสพติด จนติดยาในที่สุด

5.5 จากความคึกคะนอง บุคคลประเภทนี้คิดว่าตัวเองเป็นคนเก่ง

5.6 จากสิ่งแวดล้อม เช่น สถานที่อยู่อาศัยแออัด เป็นแหล่งสลัมหรือเป็นแหล่งที่มีการเสพยาและค้ายาเสพติดภาวะทางเศรษฐกิจบีบคั้นจิตใจ

## 6. บทกำหนดโทษของสารเสพติด

การกำหนดโทษบุคคลที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติดทั้งผู้ขายและผู้เสพ จำแนกตามประเภทของสารเสพติด ดังนี้

ตาราง จำแนกประเภทและบทกำหนดโทษของผู้เกี่ยวข้องกับสารเสพติด

ประเภทของสารเสพติด	บทกำหนดโทษ	
	ผู้ขาย	ผู้เสพ
<b>ประเภทที่ 1</b> ยาเสพติดให้โทษชนิดร้ายแรง เช่น เฮโรอีน อาซีทอร์ฟีน อีทอร์ฟีน แอมเฟตามีน เมทแอมเฟตามีน	จำคุกตลอดชีวิต และปรับตั้งแต่ 1,000,000 – 5,000,000 บาท หรือประหารชีวิต	จำคุกตั้งแต่ 6 เดือน – 3 ปี หรือปรับตั้งแต่ 10,000 – 60,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
<b>ประเภทที่ 2</b> ยาเสพติดให้โทษทั่วไป เช่น ฟีน มอร์ฟีน โคเคอีน (โคเคน) โคเคอีน ฯลฯ	จำคุกตั้งแต่ 1 ปี – 10 ปี หรือ ปรับตั้งแต่ 20,000 – 200,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ	จำคุกตั้งแต่ 6 เดือน – 3 ปี หรือปรับตั้งแต่ 10,000 – 60,000 บาท หรือทั้งจำทั้ง ปรับ
<b>ประเภทที่ 3</b> ยาเสพติดให้โทษชนิดเป็นตำรับ ยาที่มียาเสพติดให้โทษประเภท 2 บรรจุผสมอยู่ เช่น ยาแก้ไอที่มี ฝิ่นหรือโคเคอีน เป็นส่วนผสม ยาแก้ท้องเสียที่มีโดเฟนอิลไฮ ดรอกซีเลท เป็นส่วนผสม ฯลฯ	จำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือ ทั้งจำทั้งปรับ	

### ตาราง จำแนกประเภทและบทกำหนดโทษของผู้เกี่ยวข้องกับสารเสพติด (ต่อ)

ประเภทของสารเสพติด	บทกำหนดโทษ	
<b>ประเภทที่ 4</b> สารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดให้โทษประเภท 1 หรือประเภท 2 เช่น อาเซติคแอนไฮไดรด์ อาเซติลคลอไรด์	จำคุกตั้งแต่ 1 ปี – 10 ปี และปรับตั้งแต่ 20,000 – 200,000 บาท	จำคุกไม่เกิน 5 ปี หรือปรับไม่เกิน 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
<b>ประเภทที่ 5</b> ยาเสพติดให้โทษที่มีได้เข้าขายอยู่ในประเภท 1 ถึงประเภท 4 เช่น กัญชา พืชกระท่อม	จำคุกตั้งแต่ 2 ปี – 10 ปี หรือปรับตั้งแต่ 40,000 – 200,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ	จำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

### การให้การปรึกษา

การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการช่วยเหลือผู้ที่กำลังประสบปัญหาหรือภาวะไม่สบายใจให้สามารถรู้จัก เข้าใจและยอมรับตนเอง จนเกิดความกระจ่างในปัญหาของตนเอง สามารถวางแผนและหาแนวทางตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเอง

การให้การปรึกษาจึงเป็นการพูดคุยกันอย่างมีเป้าหมายและมีประเด็นและสิ่งจำเป็นเบื้องต้น สำหรับผู้ให้การปรึกษาคือ ความรู้พื้นฐานทางจิตวิทยา และทักษะการให้การปรึกษา

### 2 ความรู้พื้นฐานทางจิตวิทยา

การเข้าใจความรู้พื้นฐานทางจิตวิทยา จะทำให้ผู้ให้การปรึกษาเข้าใจพฤติกรรมของผู้มารับการปรึกษาที่แสดงออกมาจากสาเหตุอะไร มีแรงจูงใจอะไร ซึ่งจะช่วยให้การให้การปรึกษาเป็นไปอย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพ

#### 2.1 ธรรมชาติของมนุษย์

การเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์จะช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาเข้าใจพฤติกรรมที่แสดงออกของผู้เรียนมากขึ้น ซึ่งเป็นพื้นฐานเบื้องต้นในการสร้างความเข้าใจอันแท้จริง สำหรับผู้ให้การปรึกษาดังนี้

##### 2.1.1 มนุษย์อยู่ลำพังคนเดียวไม่ได้ จะต้องอยู่รวมเป็นสังคม

2.1.2 มนุษย์มีความแตกต่างกัน ด้านร่างกาย สติปัญญา และอารมณ์

2.1.3 พฤติกรรมของมนุษย์ทุกอย่างย่อมมีสาเหตุ

2.1.4 มนุษย์มีเกียรติ และศักดิ์ศรี

2.1.5 มนุษย์มีอารมณ์ และเหตุผล

2.1.6 มนุษย์ย่อมเห็นประโยชน์ส่วนตัว

2.1.7 มนุษย์มักกล่าวโทษผู้อื่น

2.1.8 มนุษย์ชอบความแปลกใหม่

2.1.9 มนุษย์ชอบเปรียบเทียบ

2.1.10 มนุษย์มีความคาดหวัง

2.2 ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์

มาสโลว์ (Maslow) ได้นำเสนอลำดับขั้นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ไว้ 5 ชั้น

ดังนี้

ขั้นที่	ความต้องการ	การแสดงออก
5	บรรลุนิภาวะสัจจะการแห่งตน	การพัฒนาตนเองสู่ศักยภาพสูงสุด
4	การเห็นคุณค่าในตนเอง	การยอมรับนับถือจากตนเองและผู้อื่น
3	ความรักและการมีส่วนร่วม	ความรัก ความผูกพันจากครอบครัว เพื่อน หรือบุคคลทั่วไป ฯลฯ
2	ความมั่นคงและปลอดภัย	ความปลอดภัยทางร่างกาย ความมั่นคงทางการเงิน สวัสดิการต่างๆ ความเชื่อมั่นในตนเอง และความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
1	ทางด้านร่างกาย	อาหาร เสื้อผ้า การออกกำลังกาย ความต้องการทางเพศ ฯลฯ

2.3 พฤติกรรมมนุษย์

พฤติกรรม เป็นกิริยาอาการของบุคคลที่แสดงออกมาหรือเก็บไว้ในใจ

พฤติกรรมแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

2.3.1 พฤติกรรมภายนอก เป็นพฤติกรรมที่สามารถวัด หรือสังเกตโดยประสาทสัมผัสหรือใช้เครื่องมือวัดได้

2.3.2 พฤติกรรมภายใน เป็นความในใจที่ไม่มีใครรู้นอกจากเจ้าตัวบอก หรือ แสดงออกทางพฤติกรรม

นักจิตวิทยามีความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ ว่า

-มนุษย์ทุกคนมีความแตกต่างกันอันเกิดจาก พันธุกรรม และสิ่งแวดล้อม เช่น อารมณ์ ความถนัด ความสามารถ ทักษะสติ ความต้องการ นิสัย ฯลฯ

-มนุษย์จะประพฤติปฏิบัติตามแบบแผนของกฎระเบียบและ วัฒนธรรมที่มี อยู่ในสังคม บทบาทตามที่สังคมคาดหวัง ดังนั้นพฤติกรรมมนุษย์จะเกิดขึ้นได้ในลักษณะที่ต่าง กัน

-การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ขึ้นอยู่กับปัจจัยสำคัญด้าน การเรียนรู้ ทักษะสติ ความเชื่อ ค่านิยม การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ฯลฯ

## 2. ทักษะพื้นฐานที่สำคัญและจำเป็นในการให้การปรึกษา

### 2.1 ทักษะการถาม

การถาม คือ การเปิดตนเองออกสู่โลกภายนอก เป็นวิธีการที่เราจะเชื่อม ตัวเองให้กลมกลืนกับผู้อื่น เพื่อการอยู่ด้วยกันอย่างเข้าใจ การถามเป็นกุญแจไขความอ่อนโยน และดีงามของชีวิตเราใช้คำถามเปิดเพื่อเปิดโลกและเชื่อเชิญโลกเข้ามาหาเราและใช้คำถามปิดเพื่อ เรื่องเฉพาะที่เราควรรู้ชัดเจน

#### 2.1.1 วัตถุประสงค์

2.1.1.1 การถามเป็นการให้โอกาสแก่ผู้รับการปรึกษาบอกถึงความคิด ความรู้สึก และเรื่องราวต่างๆ ที่ต้องการจะปรึกษา

2.1.1.2 การถามเป็นการช่วยให้ผู้ให้การศึกษาเข้าใจถึงปัญหาของผู้รับการ ปรึกษามากยิ่งขึ้น

#### 2.1.2 แนวทางการใช้ทักษะการถาม

คำถามปิด หมายถึง คำถามที่กำหนดทิศทางในการตอบไว้เรียบร้อยแล้ว ผู้ตอบ เพียงแต่เลือกทิศทางใดทิศทางหนึ่งเท่านั้น เช่น มีคำถามให้เลือกตอบว่าใช่หรือไม่ใช่ หรือ ลักษณะ คำถามเป็นคำถามที่ให้ผู้ตอบตอบเพียงสั้นๆ เช่น...“คอยนานไหมคะ” หรือเป็นคำถามที่ต้องการให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น..“คุณคิดจะบอกหรือไม่ บอกผลการสอบกับคุณพ่อคุณแม่”

### 2.1.3 แนวทางการใช้คำถามปิด

2.1.3.1 เมื่อต้องการคำถามเฉพาะที่คิดว่าเกี่ยวข้องกับปัญหาของผู้รับการปรึกษา

2.1.3.2 เพื่อตรวจสอบความเข้าใจให้ถูกต้องตรงกัน

2.1.3.3 เมื่อต้องการให้เกิดการตัดสินใจ เช่น...“ปัญหาเรื่องนี้เป็นปัญหาเร่งด่วนสำหรับคุณ หรือไม่”

คำถามเปิด หมายถึง คำถามที่ไม่ได้กำหนดขอบเขตของการตอบ เป็นคำถามที่เปิดโอกาสให้ผู้ตอบตอบได้อย่างอิสระ ทำให้ได้ข้อมูลรายละเอียดของผู้รับการปรึกษาเพิ่มขึ้น คำถามเปิดช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีโอกาสพูดถึง ความคิด ความรู้สึก และได้ระบายสิ่งที่เป็นปัญหาตามความต้องการของตนเอง คำถามเปิดจะมีลักษณะของคำถามที่ใช้คำว่า “อะไร” “อย่างไร” “เพราะอะไร” เช่น

“เพราะอะไรคุณจึงคิดว่า เพื่อนไม่ชอบคุณ”

“คุณคิดจะทำอย่างไรให้ผลการเรียนดีขึ้น”

### 2.1.4 แนวทางการใช้คำถามเปิด

2.1.4.1 เพื่อหาข้อมูลในระดับลึก

2.1.4.2 เมื่อต้องการทราบข้อมูล หรือเรื่องราวของผู้รับการปรึกษาเพิ่มขึ้น

ชัดเจนขึ้น

2.1.4.3 เพื่อติดตามเรื่องในเชิงลำดับเหตุการณ์ และปฏิสัมพันธ์

2.1.4.4 กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษา มีส่วนร่วมในการสนทนา และสำรวจตนเองใน

กระบวนการให้การปรึกษา

## 2.2 ทักษะการฟัง

การฟัง คือการเปิดใจกว้างและซื่อสัตย์ให้สะอาดและกระจ่างเพื่อต้อนรับโลกทั้งโลก เข้าสู่การรับรู้ของตน การฟังที่มีประสิทธิภาพนั้นจะต้องฟังด้วยตา ด้วยหู ด้วยกายสัมผัสและด้วยหัวใจอันกระจ่างและละเอียดอ่อน การฟังที่ชัดเจนนั้นต้องฟังจากคำพูด จากน้ำเสียง จากท่าทาง จากกิริยาของผู้พูดนั้นอย่างละเอียดถี่ถ้วน

การฟังที่ดีนั้น หมายถึง การงดทำกิจกรรมอื่น เช่น การคิดหรือการพูดในขณะที่ฟังและทำให้สงบและซึมซาบกระแสอารมณ์ ความรู้สึกความคิดของคนที่กำลังพูดหรือสิ่งแวดล้อมรอบตัวในขณะนั้น

การฟังที่ชัดเจน หมายถึง การสัมผัสกับกระแสอารมณ์และความรู้สึกของผู้พูด และหมายถึงการได้สัมผัสกระแสความเคลื่อนไหวของสรรพสิ่งรอบตัวด้วย



### 2.2.1 วัตถุประสงค์

2.2.1.1 เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบายความคิด อารมณ์ ความรู้สึกที่เป็นปัญหาและได้เรียนรู้เข้าใจตนเองและผู้อื่นสามารถเข้าใจในสิ่งที่ปัญหาหยาบและแยกแยะความรู้สึกทั้งบวกและลบของตนเอง รวมทั้งมีการใช้ศักยภาพตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาด้วยตนเอง

2.2.1.2 เพื่อให้ผู้ให้การปรึกษาสามารถจับประเด็นสำคัญของปัญหาและแกะรอยตามปัญหาของผู้รับการปรึกษา

2.2.1.3 เพื่อให้ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจในปัญหาตรงกัน

### 2.2.2 แนวทางการใช้ทักษะการฟัง

การฟังที่ถือว่าเป็นการรักษา เป็นการฟังแบบ TWO WAY COMMUNICATION คือ ลักษณะการฟังอย่างใส่ใจ (ACTIVE LISTENING) คือ ตั้งใจฟังต่อเนื้อหาสาระและอารมณ์ของผู้รับการปรึกษาที่แสดงออกมา

### 2.2.3 ผลที่เกิดจากการใช้ทักษะการฟัง

2.2.3.1 ถ้าผู้ให้การปรึกษาฟังมากเกินไป การให้การปรึกษาจะขาดการร่วมค้นหาแนวทางที่จะให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจในปรึกษา สาเหตุและความต้องการที่แท้จริง

2.2.3.2 ถ้าผู้ให้บริการปรึกษาฟังน้อยเกินไปและพูดมาก จะเป็นการรวบรัดเข้าสู่จุดหมายของการให้การปรึกษาอย่างรวดเร็ว ผู้รับการปรึกษาไม่มีโอกาสได้ระบายความคิด ความรู้สึกเป็นการตอบสนองผู้ให้การปรึกษามากกว่าผู้ให้การปรึกษาและอาจทำให้ไม่ทราบปัญหาที่แท้จริง

2.2.3.3 เป็นวิธีการสื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจว่า ผู้ให้การปรึกษากำลังใส่ใจและสนใจเรื่องราวที่ผู้รับการปรึกษาพูด

### 2.3 ทักษะการสังเกต

การสังเกต คือ การใช้การมองด้วยตาและรับฟังด้วยหูเพื่อรับรู้สิ่งต่างๆ ที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกมา ทั้ง Verbal (ภาษาพูด) และ Non-verbal (ภาษาท่าทาง) รวมทั้งความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในคำพูด และระหว่าง คำพูดกับพฤติกรรมที่แสดงออกมา และแปลความหมายเหล่านั้นเป็นคำพูดให้ผู้รับการปรึกษาได้ รับรู้และเข้าใจตนเองมากขึ้น

#### 2.3.1 วัตถุประสงค์

เพื่อให้ได้รับรู้สิ่งต่างๆ ที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกมา และแปลความหมาย เหล่านั้นเป็นคำพูดให้ผู้รับการปรึกษารับรู้เข้าใจและเกิดความกระจ่างในปัญหาของตนเองมากขึ้น

## 2.3.2 แนวทางการใช้ทักษะการสังเกต

### 2.3.2.1 ผู้ให้การปรึกษาควรสังเกต

1). กิริยาท่าทาง พฤติกรรมต่างๆ เกี่ยวกับการแสดงอารมณ์ หรือ ความคิดที่ไม่ได้เป็นคำพูดของผู้รับการปรึกษา เช่น ท่านั่ง การเคลื่อนไหวของมือ สีหน้า สายตา น้ำเสียง ฯลฯ

2) คำพูดและภาษาที่ใช้สังเกตว่าผู้รับการปรึกษาพูดเน้นถึงเรื่องราว หรือประเด็นใด ประเด็นหนึ่งเป็นสำคัญสำนวนภาษาที่ใช้แสดงความรู้สึกหรือระดับอารมณ์อย่างไร

### 3) ความขัดแย้ง

3.1) ความขัดแย้งในคำพูด

3.2) ความขัดแย้งในพฤติกรรมที่แสดงออกมา

3.3) ความขัดแย้งระหว่างคำพูดกับพฤติกรรม

3.4) ความสอดคล้องระหว่างคำพูดกับพฤติกรรม

4). พฤติกรรมที่แสดงออกมาในระหว่างการเจียบ ซึ่งทำให้เพื่อนผู้ให้ ปรึกษาเข้าใจความหมายของการเจียบของผู้รับการปรึกษา ว่าเป็นการเจียบในทางบวกหรือทาง ลบ

4.1) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) โดยการแปลความหมาย พฤติกรรมต่างๆ ที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกมาให้เป็นภาษาพูดตามความเหมาะสม

4.2) สังเกตปฏิกิริยาของผู้เข้ารับการปรึกษาหลังจากได้รับข้อมูล ย้อนกลับ ในกรณีข้อมูลนั้น ถูกต้องหรือตรงประเด็น ผู้รับการปรึกษามักจะพูดต่อหรือขยายความ ในสิ่งเหล่านี้ แต่ถ้าข้อมูลไม่ตรงประเด็น หรือ ผู้รับการปรึกษายังไม่พร้อมที่จะเปิดเผยในเรื่อง นั้นๆ เขาจะเจียบ

## 2.3.3 ผลที่เกิดจากการใช้ทักษะการสังเกต

2.3.3.1 เป็นวิธีการแสดงความเข้าใจถึงความคิดและความรู้สึกของผู้รับปรึกษา อย่างลึกซึ้ง

2.3.3.2 ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความไว้วางใจในเพื่อนผู้ให้การปรึกษามากขึ้น

2.3.3.3 เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดต่อในสิ่งที่ประเด็นสำคัญๆ

## 2.4 ทักษะการสะท้อนกลับ

การสะท้อนกลับ คือ การบอกความเข้าใจของผู้ให้การปรึกษาที่มีต่อความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาที่แสดงออกมาโดยภาษาพูด ภาษาท่าทาง และความรู้สึก โดยใช้คำพูดของผู้ให้การปรึกษาที่ชัดเจนเข้าใจง่าย เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงความรู้สึกของตนเอง และสามารถมองปัญหาของตนเองได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

### 2.4.1 วัตถุประสงค์

2.4.1.1 เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเปิดเผยเรื่องราวและแสดงความรู้สึกของตนเองมากขึ้น

2.4.1.2 เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจปัญหา อารมณ์ความรู้สึกที่เป็นปัญหา จะทำให้เกิดการยอมรับและหาทางแก้ไขปัญหาคืบต่อไป

### 2.4.2 ตัวอย่างกลุ่มคำที่แสดงความรู้สึก

โกรธ : ไม่ชอบใจ ไม่พอใจ ไม่ได้ดั่งใจ ชัดเคืองใจ ไม่สบอารมณ์ หงุดหงิด โกรธ รำคาญ เหลืออด อาฆาต แค้นใจ

กังวล : ลังเลใจ ไม่แน่ใจ สงสัย กังวล กระวนกระวายใจ อึดอัดใจ ลำบากใจ

อาย : เกือบเขิน กระจก อับอาย เสียหน้า ประหม่า

เหงา : โดดเดี่ยว เศร้าคร่ำหวาด หดที่พึ่ง เหงาหงอย อ้างว้าง ว้าเหว่ ไร้ค่า

อารมณ์ดี : ดีใจ ภูมิใจ อิ่มเอิบใจ ปีติ ร่าเริง สบายใจ ครื้นเครง

### 2.4.3 ผลที่เกิดจากการใช้ทักษะการสะท้อนกลับ

2.4.3.1 ช่วยให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกว่ามีคนเข้าใจตนอย่างลึกซึ้ง

2.4.3.2 ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองสถานการณ์ต่างๆ อย่างเป็นจริงมากขึ้น และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองต่อปัญหาได้ชัดเจน

2.4.3.3 เป็นการเสริมสร้างสัมพันธภาพ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความไว้วางใจ

ผู้ให้การปรึกษาอยากเปิดเผยตัวเองมากขึ้น เนื่องจากรู้สึกว่าผู้ให้การปรึกษาเข้าใจปัญหาของตน จึงสามารถพูดระบายได้อย่างต่อเนื่อง

2.4.3.4 ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาประเมินตนเองได้ตรงตามความเป็นจริง

2.4.3.5 ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเข้าใจหรือมองปัญหาที่โดยปกติแล้ว น่าจะเข้าใจ

2.4.3.6 ช่วยให้การระบวนการปรึกษาดำเนินไปได้อย่างรวดเร็วโดยไม่ยืดเยื้อ

## 2.5 ทักษะการสรุปความ

การสรุปความ เป็นการรวบรวมสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการให้การศึกษาหรือเมื่อจบการให้การศึกษาในประเด็นสำคัญของทั้งความคิด ความรู้สึกที่ผู้รับการปรึกษาสื่อออกมา ทั้งด้วยคำพูดและพฤติกรรมที่แสดงออกขณะนั้นแล้วประมวลเป็นคำพูดสั้น ๆ ให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมด

### 2.5.1 วัตถุประสงค์

2.5.1.1 เพื่อตรวจสอบความเข้าใจระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษาในเรื่องความคิด ความรู้สึกที่กำลังสนทนา

2.5.1.2 เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาในประเด็นสำคัญนั้นๆ อย่างละเอียดมากขึ้น

2.5.1.3 เพื่อรวบรวมอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

2.5.1.4 เพื่อนำไปสู่การเปิดเผยในแต่ละประเด็นของปัญหาให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

2.5.1.5 เพื่อเตรียมผู้รับการปรึกษาให้พร้อมในการปรึกษาราวต่อไป

### 2.5.2 แนวทางการใช้ทักษะการสรุปความ

2.5.2.1 ในกรณีที่ผู้รับการปรึกษาพูดยาว ผู้ให้การศึกษาสรุปเนื้อหาและอารมณ์ความรู้สึกที่สำคัญที่ผู้รับการปรึกษาได้เล่าหรือแสดงออกมาเพื่อให้การปรึกษาเป็นไปในทิศทางเดียวกันมีความชัดเจนในประเด็นปัญหาที่สำคัญ

2.5.2.2 ก่อนจบการปรึกษาแต่ละครั้งต้องมีการสรุปประเด็นต่าง ๆ ในการปรึกษา

2.5.2.3 เมื่อจะมีการให้การศึกษาครั้งต่อไปควรสรุปสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อนมาเป็นการเริ่มต้นในการปรึกษา

2.5.2.4 เมื่อมีการปรึกษาหลายครั้ง ในครั้งสุดท้ายต้องสรุปสิ่งต่างๆ ทั้งหมดของการให้การศึกษาตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งสุดท้าย

### 2.5.3 ผลที่เกิดจากการใช้ทักษะการสรุปความ

2.5.3.1 ทำให้ผู้รับการปรึกษาชัดเจนในประเด็นต่างๆ ที่ได้พูดออกมา

2.5.3.2 ทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าการปรึกษาครั้งนี้ได้ผลได้ประโยชน์ เนื่องจากการสรุปความช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเห็นภาพทั้งหมด

2.5.3.3 การสรุปความครั้งสุดท้ายเป็นการย้ำประเด็นสำคัญๆ ซึ่งมีผลต่อกระบวนการคิดของผู้รับการปรึกษาหลังจากเสร็จสิ้นการปรึกษา

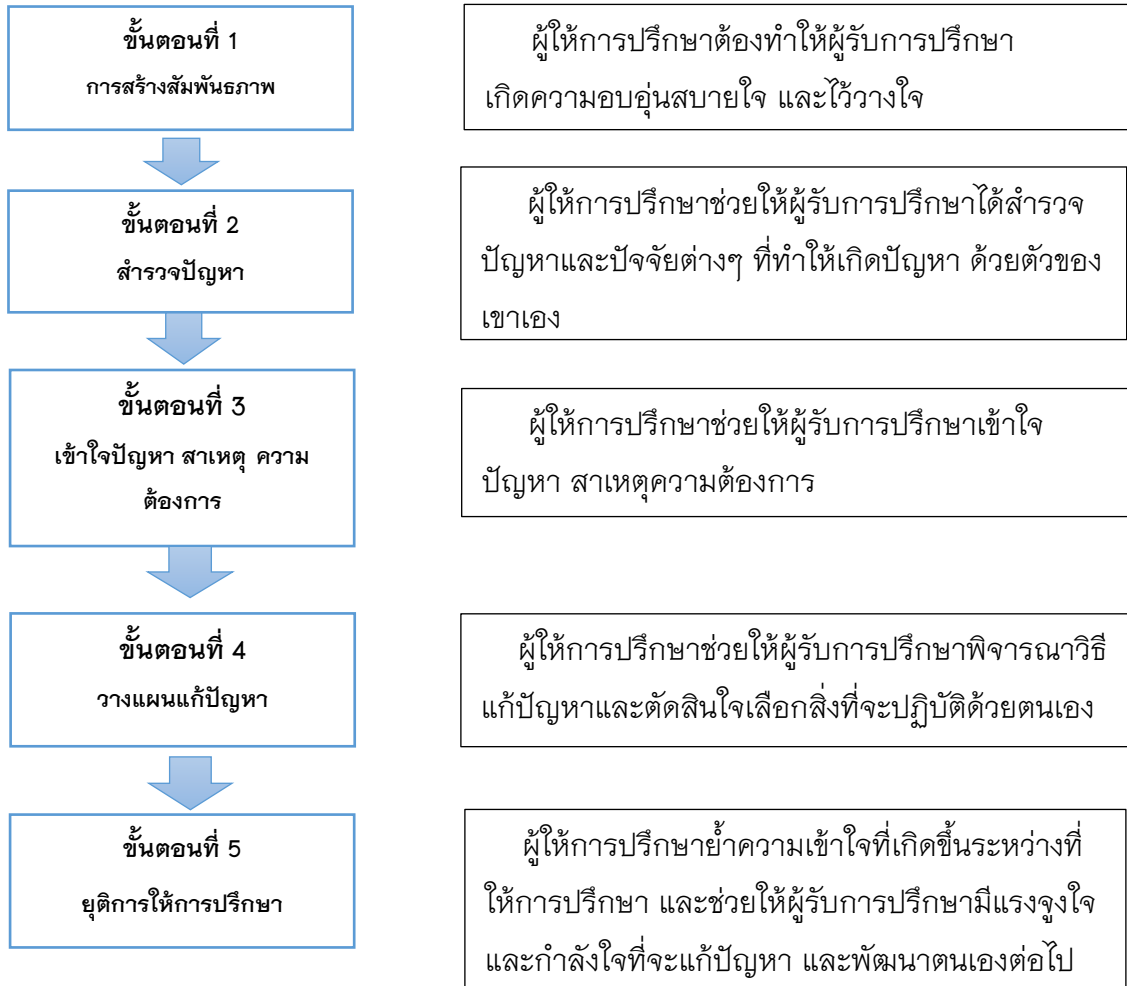
### 3 คุณสมบัติของผู้ให้การปรึกษา

คุณสมบัติเฉพาะตัวที่ดีของผู้ให้การปรึกษามีส่วนทำให้การปรึกษามีประสิทธิภาพ จึงควรมีคุณสมบัติดังนี้

- 3.1 มีบุคลิกภาพที่อบอุ่นและเป็นมิตร
- 3.2 มีลักษณะน่าไว้วางใจ น่าเคารพ น่าเชื่อถือ และรักษาความลับได้
- 3.3 มีความสนใจในการช่วยเหลือผู้อื่น มีคุณธรรม เมตตาธรรม และเสียสละ
- 3.4 รู้จักพูด เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา รับทราบปัญหาที่แท้จริงและช่วยให้แก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง
- 3.5 รู้จักฟัง และฟังเป็นจับประเด็นได้ไวและกระจ่างชัด มีการอดทนต่อการรับฟัง
- 3.6 สามารถอธิบายและคลี่คลายปมประเด็นต่างๆ ให้ชัดเจน และเข้าใจง่าย
- 3.7 สามารถที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษารับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง โดยผู้ให้การปรึกษาจะไม่ตัดสินใจแทน
- 3.8 มีสุขภาพจิตดี มีอารมณ์มั่นคง

#### 4 กระบวนการให้การปรึกษา

การให้การปรึกษาจะมีกระบวนการที่ต่อเนื่องกันไปเป็นขั้นตอน เพื่อให้ผู้ให้การปรึกษาได้ให้การปรึกษาได้อย่างถูกต้อง รวดเร็ว และมีประสิทธิภาพ ดังนี้



#### ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ (Executive Function)

##### 1 ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ

ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ คือ ชุดกระบวนการทางความคิด (mental process) ที่ช่วยให้เกิดการวางแผน มุ่งมั่น จดจ่อ จำคำสั่ง หลักการ สามารถจัดการ จัดลำดับความสำคัญของงาน วางเป้าหมายและทำเป็นขั้นตอนจนสำเร็จ รวมทั้งควบคุมแรงอยาก แรงกระตุ้น ไม่ให้ออกนอกกลุ่ม นอกทาง อาจสรุปได้ว่า ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ คือ กระบวนการของสมองระดับสูง ที่มนุษย์

ใช้ในการจัดการกับการเรียนรู้ จัดการกับชีวิตและปัญหาต่างๆ เพื่อการดำเนินชีวิตอยู่รอดปลอดภัย และพัฒนาตนเองและสังคม

1.1 ประเภทของทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ นักวิชาการร่วมกับสถาบันอาร์แอลจี (รักลูก เลิร์นนิ่ง กรุ๊ป) ได้จำแนกทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ ออกเป็น 3 กลุ่มทักษะ ได้แก่

#### 1.1.1 กลุ่มทักษะพื้นฐาน

1.1.1.1 ความจำที่นำมาใช้งาน (Working memory) คือ ความสามารถในการเก็บประมวลและดึงข้อมูลที่เกิดขึ้นในคลั่งสมองของเราออกมาใช้ตามสถานการณ์ที่ต้องการ เช่น มันจะช่วยให้เรากลับไปอ่านหน้านิตยสารที่พักค้างไว้ตอนที่เพื่อนเดินเข้ามาคุยด้วยได้เป็นต้น

1.1.1.2 การยับยั้งชั่งใจ คิดไตร่ตรอง (Inhibitory Control) คือ ความสามารถในการควบคุมแรงปรารถนาของตนให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จนสามารถหยุดยั้งพฤติกรรมได้ในเวลาที่เหมาะสม เด็กที่ขาดความยับยั้งชั่งใจ จะเหมือน “รถที่ขาดเบรก” อาจทำอะไรไปโดยไม่คิด หรือมีปฏิกิริยาตอบโต้ สิ่งต่างๆ ไปในทางที่สร้างปัญหาแก่ตนเองต่อไป

1.1.1.3 ยืดหยุ่น (Shift หรือ Cognitive Flexibility) คือ ความสามารถในการยืดหยุ่นความคิด เปลี่ยนจุดสนใจ เปลี่ยนโฟกัสหรือเปลี่ยนทิศทางให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เด็กที่มีปัญหาในเรื่องการปรับตัวมักจะติดตันอยู่กับสิ่งเดิมๆ ไม่สามารถยืดหยุ่นพลิกแพลงได้ มองไม่เห็นทางออกใหม่ๆ ไม่สามารถคิดสิ่งใหม่ๆ นอกกรอบได้

#### 1.1.2 กลุ่มทักษะกำกับตนเอง

1.1.2.1 จดจ่อใส่ใจ (Focus / Attention) คือ ความสามารถในการใส่ใจจดจ่อมุ่งความสนใจอยู่กับสิ่งที่ทำอย่างต่อเนื่องในช่วงเวลาหนึ่งๆ โดยไม่วกแวกไปตามปัจจัยไม่ว่าภายนอกหรือภายในตนเองที่เข้ามารบกวน

1.1.2.2 การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จัดการกับความเครียด หงุดหงิด และแสดงออกแบบที่ไม่รบกวนผู้อื่น เด็กสามารถบอกได้ว่ากำลังรู้สึกอย่างไร และควรจัดการอย่างไร เด็กที่ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ มักกลายเป็นคนโกรธเกรี้ยวฉุนเฉียว ชี้หงุดหงิดเกินเหตุ หรือชี้ก้างวล อารมณ์แปรปรวน และอาจซึมเศร้าได้

1.1.2.3 ติดตามประเมินตนเอง (Self – Monitoring) คือ การตรวจสอบตนเอง รู้จักตนเองรวมถึงการตรวจสอบการทำงานเพื่อหาจุดบกพร่อง ประเมินการบรรลุเป้าหมาย รวมทั้งความสามารถกำกับติดตามปฏิกิริยาของตนเอง และดูผลจากพฤติกรรมของตนเองที่กระทบต่อผู้อื่น

### 1.1.3 กลุ่มทักษะปฏิบัติ

1.1.3.1 ริเริ่มและลงมือทำ (Initiating) คือ ความสามารถในการริเริ่มและลงมือทำงานตามที่คิดมีทักษะในการริเริ่ม สร้างสรรค์แนวทางในการทำสิ่งต่างๆเมื่อคิดแล้วก็ลงมือทำให้ความคิดของตนปรากฏขึ้นจริง

1.1.3.2 การวางแผนและการจัดระบบดำเนินการ (Planning and Organizing) คือ การวางแผนและการจัดระบบดำเนินการ เริ่มตั้งแต่การตั้งเป้าหมาย การเห็นภาพรวม จัดลำดับความสำคัญ จัดระบบโครงสร้าง จนถึงการดำเนินการ คือการแตกเป้าหมายให้เป็นขั้นตอน กระบวนการ และมีการประเมินผล

1.1.3.3 มุ่งเป้าหมาย (Goal-Directed Persistence) คือ ความพากเพียรมุ่งสู่เป้าหมาย เมื่อตั้งใจและลงมือทำสิ่งใดแล้ว ก็มีความมุ่งมั่นอดทน เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ไม่ว่าจะมีความอุปสรรคใดๆ ก็พร้อมฝ่าฟันจนถึงความสำเร็จ

1.2 ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ เกี่ยวข้องกับการสร้างภูมิคุ้มกันยาเสพติดอย่างไร จากการรวบรวมผลวิจัยจากต่างประเทศของ รศ.ดร. นवलจันทร์ จุฑาทักติกุล ผู้เชี่ยวชาญด้าน Executive Functions จากศูนย์วิจัยประสาทวิทยาศาสตร์ สถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า

1.2.1 ความบกพร่องของทักษะสมอง เป็นสาเหตุของการติดยาเสพติด

1.2.2 การศึกษาจากภาพถ่ายสมองและอาการทางคลินิก แสดงให้เห็นว่ามีความบกพร่องในการทำงานของสมองส่วนหน้าในผู้ที่ติดยาเสพติด

1.2.3 ความบกพร่องในการทำงานของสมองส่วนหน้าทำให้ไม่สามารถยับยั้งความคิดและการกระทำ (inhibition) ซึ่งเกี่ยวข้องกับทุกขั้นตอนของการติดยาเสพติดตั้งแต่ทำให้เข้าไปอยู่ในสถานการณ์เสี่ยง ทดลองใช้ยาใช้ซ้ำจนติด รวมทั้งการกลับไปใช้ใหม่

รศ.ดร.นवलจันทร์ จุฑาทักติกุล ชี้ว่า สมองส่วนหน้า (Prefrontal cortex) ทำหน้าที่ยับยั้งการเข้าหายาเสพติดโดยควบคุมความคิดและการกระทำ (Cognitive control) ยับยั้งไม่ให้ออกไปตามความต้องการรู้จักคิดว่าสิ่งไหนไม่ดี ยับยั้งไม่ทำในสิ่งที่ไม่ดี



## ทักษะชีวิต (Life Skill)

ทักษะชีวิต เป็นความสามารถ ซึ่งประกอบด้วยความรู้ เจตคติ และทักษะในการจัดการกับปัญหาต่างๆ และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้กำหนดองค์ประกอบทักษะชีวิตที่สำคัญ ที่จะสร้างและพัฒนาเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตให้แก่เด็กและเยาวชนในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับอนาคตไว้ 4 องค์ประกอบ คือ

**1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น** หมายถึง การรู้ความถนัด ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อย ของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับ เห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิต และมีความรับผิดชอบต่อสังคม

**2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์** หมายถึง การแยกแยะ ข้อมูลข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้อง ระบุปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกและตัดสินใจในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ อย่างสร้างสรรค์

**3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด** หมายถึง ความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตน รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเสี่ยง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์

**4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น** หมายถึง การเข้าใจมุมมองอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากายเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ระบุความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษา อันประกอบด้วย สารสนเทศ การให้การปรึกษา ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ และทักษะชีวิต จากที่กล่าวมาข้างต้นเป็นปัจจัยสำคัญที่ควรรู้ เข้าใจ ก่อนจะนำไปสู่การปฏิบัติ

## บทที่ 3

### การบริหารจัดการการดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษา

การบริหารจัดการการดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษา ยึดหลักแนวปฏิบัติต่อนักเรียน คือ มนุษย์เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและมีศักยภาพ มีความแตกต่างระหว่างบุคคล มีศักดิ์ศรีและต้องการการยอมรับ พัฒนาและเปลี่ยนแปลงได้ พฤติกรรมของมนุษย์ย่อมมีสาเหตุ โดยบูรณาการ กับระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน ที่เป็นกระบวนการดำเนินงานมุ่งให้ความคุ้มครอง ป้องกัน ดูแล ช่วยเหลือ และส่งเสริมพัฒนาศักยภาพนักเรียนอย่างมีแบบแผน โดยมีครูที่ปรึกษาเป็นบุคลากรหลักในการดำเนินงานร่วมกับบุคลากรอื่นๆ ทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษา เพื่อให้นักเรียนมีทักษะชีวิต มีภูมิคุ้มกัน ต่อการดำเนินชีวิตให้อยู่รอดปลอดภัยจากสภาวะวิกฤตต่างๆ

#### ความหมาย

การบริหารจัดการการดูแลด้านจิตสังคม หมายถึง ความร่วมมือระหว่างผู้บริหาร ครูแนะแนว ครูที่ปรึกษา นักเรียน และบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการดูแลด้านจิตสังคมทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษา โดยการบูรณาการกับระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนของสถานศึกษา เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน เฝ้าระวัง และบำบัดผู้เรียน ที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด

#### ความสำคัญ

การบริหารจัดการการดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษา มีเป้าหมายสำคัญเพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน เฝ้าระวัง และบำบัดนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด หากสถานศึกษาสามารถบริหารจัดการให้การดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษาเข้มแข็ง ก็จะส่งผลดีต่อนักเรียนในสถานศึกษามีทักษะชีวิต เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น สามารถคิด ตัดสินใจ แก้ปัญหา จัดการกับอารมณ์ หลีกเสี่ยง และปฏิเสธการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติดได้ เมื่อนักเรียนได้รับการเสริมสร้างให้เกิดการพัฒนาที่ดี มีทักษะชีวิตไม่นำตนเองเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด ย่อมส่งผลดีต่อ พ่อ แม่ ผู้บริหาร ครู นักเรียนในสถานศึกษา ชุมชน ฯลฯ ซึ่งจะนำไปสู่การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสร้างสรรค์ และเป็นสุข

## การบริหารจัดการการดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษา

เพื่อให้การดำเนินงานการดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษา เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ควรคำนึงถึงในเรื่องต่อไปนี้

1. การส่งเสริมสนับสนุนปัจจัยที่เกี่ยวข้อง : บุคลากรประกอบด้วยผู้บริหาร ครูที่ปรึกษา ครูแกนนำ นักเรียนแกนนำ ผู้ปกครอง ชุมชน ฯลฯ ให้มีความรู้ ความสามารถที่จะช่วยดูแลด้านจิตสังคม การจัดสรรงบประมาณให้พอเพียง และวัสดุอุปกรณ์ที่เอื้ออำนวยความสะดวกให้งานสำเร็จบรรลุเป้าหมาย

2. การใช้หลักการดำเนินงาน : นำแนวคิด หลักการ มาใช้ในการดำเนินงาน เช่น แนวคิด วงจรเดมมิ่ง “วงจร PDCA” ที่นิยมใช้กันในปัจจุบัน การบูรณาการ การมีส่วนร่วม เครือข่ายความร่วมมือ ฯลฯ

## การบริหารจัดการการดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษาแบบบูรณาการ

สืบเนื่องจากเป้าหมายการดูแลด้านจิตสังคมกับระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน มีความใกล้เคียงกัน เพื่อให้การบริหารงานของสถานศึกษาไม่ซ้ำซ้อนยุ่งยากในการปฏิบัติ จึงยึดหลักการ การบูรณาการ การมีส่วนร่วม เครือข่ายความร่วมมือ เป็นแนวทางในการดำเนินงาน โดยยึดกลุ่มผู้เรียนเป็นสำคัญ ดังนี้

กลุ่มสร้างภูมิคุ้มกัน หมายถึง นักเรียนทุกคนในโรงเรียนที่ควรได้รับการดูแลด้านจิตสังคม ซึ่งมีความสอดคล้องกับ กลุ่มปกติ

กลุ่มเฝ้าระวัง หมายถึง นักเรียนที่มีปัญหาครอบครัว ปัญหาด้านอารมณ์ พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ปัญหาการเรียน นักเรียนที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด และนักเรียนที่มีปัญหาด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด ซึ่งมีความสอดคล้องกับ กลุ่มเสี่ยง

กลุ่มบำบัด หมายถึง นักเรียนที่เกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติดอย่างน้อย 1 ครั้งใน 3 เดือน สถานศึกษาดำเนินการในระดับเบื้องต้นภายในสถานศึกษาแล้วแต่นักเรียนยังเลิกสารเสพติดไม่ได้ จึงสมควรได้รับการบำบัดโดยโรงพยาบาล ซึ่งมีความสอดคล้องกับ กลุ่มมีปัญหา

ตาราง การบูรณาการการดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษากับระบบการดูแลช่วยเหลือ  
นักเรียน

ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน	การดูแลด้านจิตสังคม
คณะกรรมการอำนวยการ (ทีมหน้า)	หลอมรวมเป็นคณะทำงานเดียวกัน และเพิ่มให้งานสาร สนเทศเข้ามามีส่วนร่วมเป็นหลักในการดำเนินเกี่ยวกับ สารสนเทศโดยรวมทั้งโรงเรียน
คณะกรรมการประสานงาน (ทีมประสาน)	
คณะกรรมการดำเนินงาน (ทีมทำ)	
1. รู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล	งานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนเป็นหลัก
2. คัดกรองนักเรียน	ครูที่ปรึกษาคัดกรองนักเรียน กลุ่มเฝ้าระวัง (กลุ่มเสี่ยง สารสนเทศของระบบการดูแลฯ) ให้งานสารสนเทศ
3. ส่งเสริมพัฒนา	การจัดกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนมีความตระหนักและ ทักษะในการป้องกันตนเองไม่ให้ไปเกี่ยวข้องกับสารสนเทศ ติดด้วยกิจกรรมต่างๆ เช่น <ul style="list-style-type: none"> <li>- การโฮมรูม</li> <li>- การสอดแทรกในกลุ่มสาระการเรียนรู้ : สุขศึกษาฯ</li> <li>- กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน : แฉะแนว ลูกเสือ เนตรนารี</li> <li>- กิจกรรม/โครงการ ที่มีวัตถุประสงค์เน้นการป้องกัน สารสนเทศเช่น จัดนิทรรศการ วิทยากร ทัศนศึกษา ศูนย์เพื่อนใจ (TO BE NUMBER ONE) เพื่อนที่ปรึกษา (Youth Counselor) สภานักเรียนด้านยาเสพติด ฯลฯ</li> </ul>

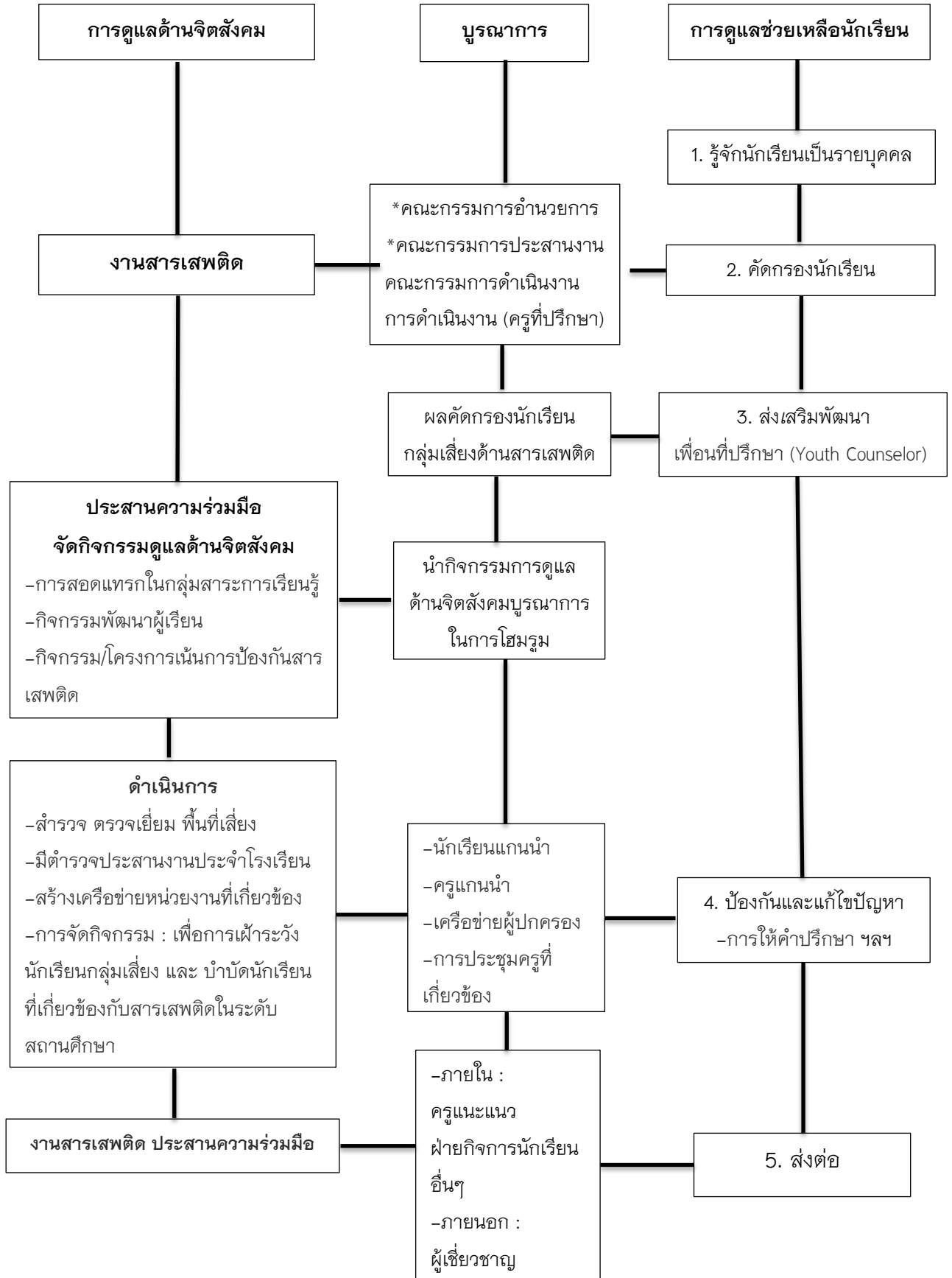
ตาราง การบูรณาการการดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษากับระบบการดูแลช่วยเหลือ  
นักเรียน (ต่อ)

ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน	การดูแลด้านจิตสังคม
4. ป้องกันและแก้ไขปัญหา	<p>การดำเนินงานเพื่อการป้องกัน ควรดำเนินการดังนี้</p> <p><u>ด้านจัดการ :</u> เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งการดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สำรวจพื้นที่เสี่ยง เช่น ร้านเกม ร้านอินเทอร์เน็ต โต๊ะสนุ๊ก สถานบันเทิง สถานบริการ ร้านค้าเหล้า บุหรี่ ชุมนวดของ ชุมน้ำปั่น มุมอับ แหล่งมั่วสุ่ม ฯลฯ</li> <li>- ตรวจเยี่ยม ตรวจตราพื้นที่เสี่ยง และปัจจัยเสี่ยง</li> <li>- มีตำรวจประสานงานประจำโรงเรียน</li> <li>- มีนักเรียนแกนนำ</li> <li>- มีครูแกนนำ</li> <li>- สร้างเครือข่ายผู้ปกครอง</li> <li>- สร้างเครือข่ายหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น โรงพยาบาล สถานีตำรวจ ฯลฯ</li> </ul> <p><u>การจัดกิจกรรม :</u> เพื่อการเฝ้าระวังนักเรียนกลุ่มเสี่ยง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยโปรแกรมการดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษา</li> </ul> <p><u>การจัดกิจกรรม :</u> เพื่อการบำบัดนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดในระดับสถานศึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การประชุมครูที่เกี่ยวข้องเพื่อการมีส่วนร่วมในการดูแล และเฝ้าระวัง</li> <li>- การเชิญผู้ปกครอง</li> <li>- การให้คำปรึกษา ฯลฯ</li> </ul>

ตาราง การบูรณาการการดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษากับระบบการดูแลช่วยเหลือ  
นักเรียน (ต่อ)

ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน	การดูแลด้านจิตสังคม
5. ส่งต่อ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนกลุ่มบำบัดที่ผ่านการดูแลด้านจิตสังคมในระดับสถานศึกษาแล้ว แต่ไม่สามารถเลิกเกี่ยวข้องกับสารเสพติดได้ จึงจำเป็นต้องส่งต่อ และดำเนินการร่วมกับภาคีเครือข่าย เช่น โรงพยาบาล สถานีตำรวจ เนื่องจากสาเหตุที่นักเรียนเข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติดมาจากปัจจัยหลายประการ สถานศึกษาควรดำเนินการ               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ศึกษาเป็นรายกรณี</li> <li>- ให้คำปรึกษา</li> <li>- ดูแลด้วยโปรแกรมการดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษา</li> </ul> </li> </ul> <p>ควบคู่ไปกับการบำบัดรักษาของโรงพยาบาล</p>

แผนผัง แนวทางการบูรณาการการดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษาที่ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน



## ความร่วมมือของภาคีเครือข่ายในการดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษา

การดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษาให้มีประสิทธิภาพ ต้องดำเนินการภายใต้การบูรณาการและประสานความร่วมมือกับเครือข่ายภาคีของระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน เช่น ครอบครัว ชุมชน หน่วยงานทุกภาคส่วนที่สอดคล้องกับบทบาทหน้าที่ ดังต่อไปนี้

### 1. ครอบครัว

การมีส่วนร่วมของครอบครัวในการดูแลด้านจิตสังคม สิ่งที่ครอบครัวควรมี คือ ความรู้ และแนวทางในการดูแลช่วยเหลืออย่างถูกต้อง ซึ่งสถานศึกษาควรดำเนินการ ต่อไปนี้

1.1 สร้างเครือข่ายครอบครัว กลุ่มบุคคลที่มีจิตสาธารณะ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

1.2 สร้างระบบช่วยเหลือครอบครัว โดยการจัดกิจกรรมเพื่อระดับระคองดูแล

ช่วยเหลือครอบครัวที่มีปัญหา

### ตาราง การมีส่วนร่วมของครอบครัวในการดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษา

กลุ่มสร้างภูมิคุ้มกัน	กลุ่มเฝ้าระวัง	กลุ่มบำบัด
1. การสังเกตและเฝ้าระวัง ปัญหา - ร่วมประชุม - ร่วมประเมิน - สังเกตพฤติกรรม 2. ร่วมสนับสนุนกิจกรรม เครือข่ายโรงเรียน	1. ประเมินปัญหา - รับรู้ ยอมรับ - ร่วมประเมิน 2. เฝ้าระวัง - เปลี่ยนความคิด - เปลี่ยนพฤติกรรมนำสู่การ เปลี่ยนบรรยากาศในครอบครัว 3. ร่วมโปรแกรมช่วยเหลือ - สังเกตพฤติกรรมหรือประเมิน ร่วมกันกับครู	1. ประเมินปัญหา - รับรู้ ยอมรับ - ร่วมประเมิน 2. เฝ้าระวัง - เปลี่ยนความคิด - เปลี่ยนพฤติกรรม นำเข้าสู่การ เปลี่ยนบรรยากาศในครอบครัว 3. ร่วมโปรแกรมช่วยเหลือ 4. ติดตามดูแลต่อเนื่อง - สังเกตพฤติกรรมหรือประเมิน ช่วยกันกับครู/อื่นๆตามระยะเวลาที่ กำหนด

### ภาคีเครือข่ายความร่วมมือที่เกี่ยวข้อง

ภาคีเครือข่ายความร่วมมือ ประกอบด้วย ตำรวจ ทหาร ฝ่ายปกครอง สาธารณสุข ชุมชน และผู้นำทางศาสนา สถานศึกษาควรดำเนินการดูแลด้านจิตสังคมนักเรียนร่วมกับ



หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วนโดยบูรณาการร่วมกับระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนเป็นกลไกในการขับเคลื่อน

**ตาราง การมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย ในการดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษา**

กลุ่มสร้างภูมิคุ้มกัน	กลุ่มเฝ้าระวัง	กลุ่มบำบัด
1. ตำรวจ ทหาร ฝ่ายปกครอง - ตรวจสอบตราพื้นที่จุดเสี่ยง	1. ตำรวจ ทหาร ฝ่ายปกครอง - ตรวจสอบตราพื้นที่จุดเสี่ยง	1. ตำรวจ ทหาร ฝ่ายปกครอง - ตรวจสอบตราพื้นที่จุดเสี่ยง - ดำเนินคดี ในกรณีพบทำผิดกฎหมาย
2. สาธารณสุขสนับสนุน - สื่อ องค์กรความรู้ นวัตกรรมต่างๆ - ตามความต้องการของสถานศึกษา - ส่งตรวจปัสสาวะ - การจัดตั้งชมรมต่าง ๆ เช่น To be number one	2. สาธารณสุข - ช่วยเหลือตามความต้องการของสถานศึกษา - ตรวจปัสสาวะ - ร่วมวินิจฉัยวิเคราะห์ประเมินปัญหาและให้การช่วยเหลือเบื้องต้น - ที่ปรึกษาและสนับสนุน	2. สาธารณสุข - รับการส่งต่อเข้า โปรแกรมบำบัดฟื้นฟู - ดำเนินการส่งกลับ - ดำเนินการช่วยเหลือและติดตามประเมินผลตามระบบที่กำหนดไว้ - ที่ปรึกษาและสนับสนุน
3. ชุมชน - ช่วยส่งเสริมกิจกรรมทุกประเภทของสถานศึกษา	3. ชุมชน - ช่วยส่งเสริมกิจกรรมทุกประเภทของสถานศึกษา	3. ชุมชน - ช่วยส่งเสริมกิจกรรมทุกประเภทของสถานศึกษา
4. ผู้นำทางศาสนา - ส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม	4. ผู้นำทางศาสนา - ส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม	4. ผู้นำทางศาสนา - ส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม

### ข้อควรคำนึงในการบริหารจัดการการดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษา

1. เน้นการดูแลนักเรียนทุกคน
2. สร้างเครือข่ายความร่วมมือทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษา
3. เน้นการเสริมสร้างพัฒนาและการป้องกันปัญหามากกว่าการแก้ปัญหาที่จะเกิดจากสารเสพติด
4. การติดตามและประเมินผลเป็นรายบุคคลระดับห้องเรียน และโดยรวมทั้งโรงเรียน

การบริหารจัดการดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษา ยึดหลักการบูรณาการกับระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่เป็นภารกิจหลักของสถานศึกษา โดยการประสานความร่วมมือและดำเนินการแบบมีส่วนร่วม มีครูผู้รับผิดชอบงานด้านสารเสพติดเป็นผู้ประสาน ตั้งแต่ระดับผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบงานระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน ครูที่ปรึกษา ฯลฯ ในการดำเนินงาน ทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษา เพื่อให้ นักเรียนมีทักษะชีวิต มีภูมิคุ้มกัน ต่อการดำเนินชีวิตให้อยู่รอดปลอดภัยจากสภาวะวิกฤตต่างๆ

## บทที่ 4

### แนวทางการจัดกิจกรรมการดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษา

สืบเนื่องจากเด็กและเยาวชนเป็นเป้าหมายของขบวนการคำสารเสพติด จึงมีผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตของเด็กและเยาวชน ซึ่งแต่ละคนจะมีบุคลิกภาพ ความสามารถในการปรับตัวและ แก้ปัญหา สภาพแวดล้อมครอบครัว สังคมที่แตกต่างกัน เด็กและเยาวชน จึงเป็นบุคคลที่ครูควรให้ ความสนใจและช่วยเหลือตามความเหมาะสม คู่มือ การดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษา ระดับโรงเรียน มัธยมศึกษา เป็นการนำแนวคิดด้านจิตสังคม การพัฒนากระบวนการทางความคิดและ ทักษะชีวิต มา บูรณาการสร้างเป็นกิจกรรมและแนวในการป้องกัน ดูแลและแก้ไขนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด โดยนำองค์ประกอบทักษะชีวิตที่สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้สร้างและพัฒนาเป็น ภูมิคุ้มกันชีวิตให้แก่เด็กและเยาวชน ประกอบด้วย การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การคิด วิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด และการ สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ตัวอย่างแนวทางการจัดกิจกรรม “การดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษา ระดับโรงเรียน มัธยมศึกษา” ประกอบด้วย 3 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1	กลุ่มสร้างภูมิคุ้มกัน	12 กิจกรรม
กลุ่มที่ 2	กลุ่มเฝ้าระวัง	8 กิจกรรม
กลุ่มที่ 3	กลุ่มบำบัด	12 กิจกรรม

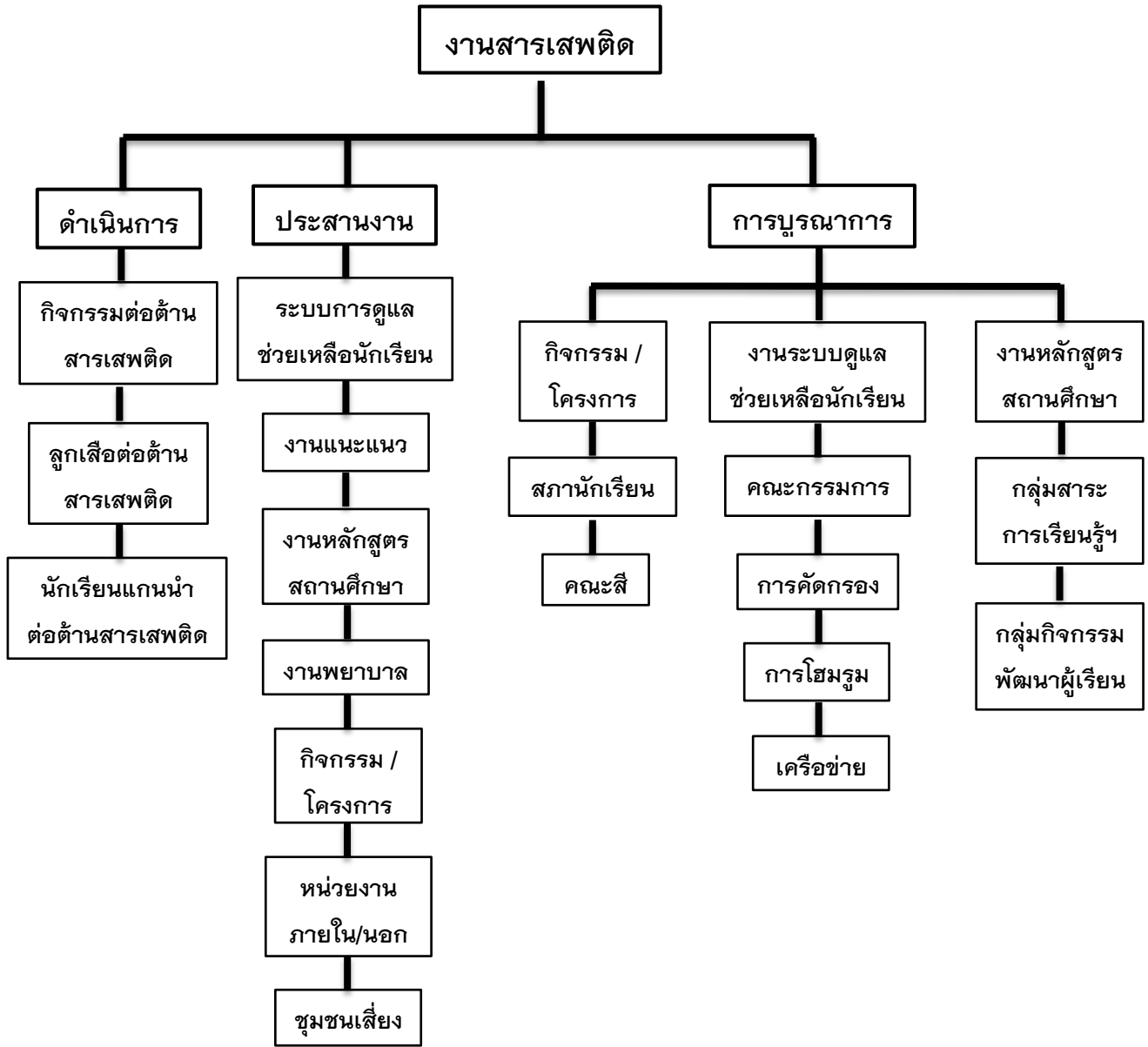
เพื่อให้ครูสามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินการป้องกัน ดูแล และแก้ไขนักเรียนที่เกี่ยวข้อง กับสารเสพติดแต่ละกลุ่มเป้าหมาย และสามารถเพิ่มเติมกิจกรรมต่างๆ ให้เหมาะสมกับนักเรียน เวลา และโอกาสของแต่ละสถานศึกษา



กลุ่มที่ 1

กลุ่มสร้างภูมิคุ้มกัน

แผนผัง แนวทางการดำเนินการดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษา กลุ่มสร้างภูมิคุ้มกัน



การสร้างภูมิคุ้มกันเกี่ยวกับสารเสพติดในนักเรียน สามารถดำเนินการโดยการให้ทีมงานสารเสพติดในโครงสร้างการบริหารจัดการ กำหนดภาระงานรับผิดชอบการดูแลเฝ้าระวัง จัดกิจกรรม โครงการ และการประสานความร่วมมือในการป้องกันเกี่ยวกับสารเสพติด รวมทั้งการบูรณาการกับภาระงานของสถานศึกษา เช่น งานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน งานหลักสูตรสถานศึกษา งานกิจกรรม โครงการ ฯลฯ

**หมายเหตุ** สามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับบริบทของสถานศึกษา

## แนวทางการจัดกิจกรรม สำหรับกลุ่มสร้างภูมิคุ้มกัน

### วัตถุประสงค์

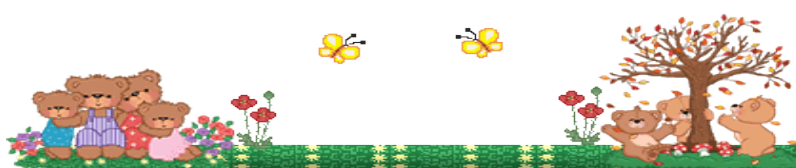
เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตและทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จในการสร้างภูมิคุ้มกัน  
ให้แก่ นักเรียนเกี่ยวกับสารเสพติด

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	ผลลัพธ์
1	นี่แหละตัวฉัน	K, LS
2	มองตน	EF
3	อารมณ์ของฉัน	EF, LS
4	สบายใจ คลายเครียด	EF, LS
5	กลุ่มใจทำไงดี	LS
6	รู้ไว้ได้ประโยชน์	K
7	ได้เงาแห่งฝัน	LS
8	ฝึกปฏิเสธกันหน่อยดีกว่า	LS
9	เวลาว่างของฉัน	EF
10	เป้าหมายและคุณค่าของชีวิต	LS
11	เคยทำมั้ย	EF
12	ตัวกระตุน	EF

Drug Addict Knowledge : K (ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด)

Executive Function : EF (ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ)

Life Skill : LS (ทักษะชีวิต)



## 1. ชื่อกิจกรรม นี้แหละตัวฉัน

## 2. สาระสำคัญ / แนวคิด

การสำรวจความรู้สึก ความรู้สึกเกี่ยวกับสารเสพติด เป็นการตรวจสอบความรู้สึก ความรู้สึกเกี่ยวกับสารเสพติดของนักเรียนแต่ละคน ช่วยให้นักเรียนตระหนักและรู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงการพัฒนาของสารเสพติดที่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียน

## 3. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจความรู้สึกและเข้าใจตนเองเกี่ยวกับสารเสพติด

## 4. เวลา ใช้เวลา 30 นาที

## 5. วิธีดำเนินกิจกรรม

5.1 ครูสนทนาแลกเปลี่ยนกับนักเรียนโดยตั้งคำถามว่านักเรียนเคยมีช่วงเวลาสำรวจตนเองหรือไม่ (สุ่มถาม 2 -3 คน)

5.2 ให้นักเรียนแต่ละคนทำกิจกรรมในใบกิจกรรม “นี้แหละตัวฉัน”

5.3 นักเรียนจับคู่แลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นที่เขียนลงใบกิจกรรมกับเพื่อน

5.4 ให้นักเรียนเขียนเรื่องที่ยากบอกแต่ไม่กล้าเล่าในห้องส่งครู

## 6. สื่อและอุปกรณ์

ใบกิจกรรม เรื่อง นี้แหละตัวฉัน

## 7. การวัดผลและประเมินผล

7.1 ตรวจสอบผลจากใบกิจกรรม

7.2 สังเกตการแสดงความคิดเห็นและความสนใจ

## 8. คำถามชวนคิด

8.1 นักเรียนเขียนความรู้สึกของตนเองอย่างอิสระตามความเป็นจริงหรือไม่

8.2 นักเรียนสามารถเปิดเผยความรู้สึกของตนเองตามจริงหรือไม่



## ใบกิจกรรม เรื่อง นี้แหละตัวฉัน

ชื่อ - สกุล.....ชั้น.....

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนความรู้สึกของตนเองตามอิสระ

1. นักเรียนรู้อะไรบ้างเกี่ยวกับสารเสพติด.....

.....

2. รู้สึกอย่างไรกับผู้ติดยาเสพติด.....

.....

3. สารเสพติดมีประโยชน์อะไรบ้าง.....

.....

4. สารเสพติดให้โทษในเรื่องใดบ้าง.....

.....

5. หากนักเรียนบังเอิญไปรู้เห็นว่าเพื่อนเสพยาเสพติด นักเรียนจะอย่างไร.....

.....

6. ให้นักเรียนคิดคำขวัญเกี่ยวกับสารเสพติดมา 1 คำขวัญ.....

.....





## 1. ชื่อกิจกรรม มองตน

## 2. สาระสำคัญ/แนวคิด

การสำรวจพฤติกรรมทำให้รู้จักเข้าใจบุคลิกภาพของตนเองทั้งในส่วนที่ดีและส่วนที่บกพร่อง ช่วยให้นักเรียนได้ข้อคิดเกี่ยวกับบุคลิกภาพของตนเองในด้านที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและในด้านที่เสี่ยงต่อการดำเนินชีวิต

## 3. วัตถุประสงค์

- 3.1 นักเรียนสามารถบอกบุคลิกภาพของตนเองได้
- 3.2 นักเรียนสามารถยับยั้งไตร่ตรองไม่ให้ตนเองเข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติด

## 4. เวลา ใช้เวลา 30 นาที

## 5. วิธีดำเนินกิจกรรม

- 5.1 นักเรียนทำใบกิจกรรม เรื่อง มองตน
- 5.2 นักเรียนแปลผลการทำใบกิจกรรม
- 5.3 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสาระสำคัญเรื่องบุคลิกภาพในประเด็นต่อไปนี้
  - บุคลิกภาพแต่ละคนย่อมแตกต่างกัน
  - บุคลิกภาพในแต่ละแบบจะไม่มีใครสรุปว่าดีหรือเลว มีแต่ข้อได้เปรียบและเสียเปรียบเมื่อต้องเกี่ยวข้องกับและสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ
  - ประโยชน์ของการสำรวจตนเองและผลของบุคลิกภาพกับการพัฒนาตน เช่น การเลือกแนวทางการศึกษาต่อ การประกอบอาชีพ ฯลฯ
  - บุคลิกภาพสามารถเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขได้หรือไม่อย่างไร

## 6. สื่อและอุปกรณ์

- 6.1 ใบกิจกรรม เรื่อง มองตน

## 7. การวัดผลและประเมินผล

- 7.1 ตรวจสอบผลจากใบกิจกรรม
- 7.2 การอภิปรายแสดงความคิดเห็น

## 8. คำถามชวนคิด

นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับบุคลิกภาพของตนเองหรือไม่

**หมายเหตุ** ครูที่ระมัดระวังในเรื่องของการแปลผล เพราะข้อมูลเพียงเท่านี้ (ใบกิจกรรม) ยังไม่เป็นการเพียงพอที่จะสรุปหรือวินิจฉัยคุณภาพที่แท้จริงได้



## ใบกิจกรรม เรื่อง มองตน

ชื่อ-สกุล ..... ชั้น .....

**คำชี้แจง** 1. ให้นักเรียนสำรวจบุคลิกลักษณะของตนเองตามความเป็นจริง แล้วกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ใช่, ไม่ใช่

บุคลิกลักษณะ	ใช่	ไม่ใช่	บุคลิกลักษณะ	ใช่	ไม่ใช่
เป็นผู้นำ			ช่างพูด		
ร่าเริง			ไม่กังวล		
เงียบสงบ			สุขุม		
ชอบสบายไม่พิถีพิถัน			รอบคอบ		
ไว้วางใจ			ไว้วางใจได้		
ขี้ตื่น			มีความรู้สึกตอบสนอง		
ใจเย็น			ไม่เข้าสังคม		
เจ้าอารมณ์			ชอบออกนอกบ้าน		
ขี้วิตก			ควบคุมตัวเอง		
ขี้งอน			ช่างคิด		
หงุดหงิด			มองโลกแง่ร้าย		
ใจเร็ว			ชอบเข้าสังคม		
ก้าวร้าว			ไม่แน่นอน		
อดทน			อารมณ์คงที่		
รักสงบ			ไม่ยึดหยุ่น		
มองโลกแง่ดี					

2. ให้นักเรียนนำบุคลิกลักษณะในข้อ 1 เฉพาะข้อที่ตอบว่าใช่มาตรวจสอบบุคลิกภาพของตนเอง โดยกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหน้าข้อความที่ตรงกัน

<div style="text-align: center; border: 1px solid black; width: fit-content; margin: 0 auto; padding: 2px;">อเสถียรภาพ</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%;"> <input type="checkbox"/> เจ้าอารมณ์   <input type="checkbox"/> ขี้วิตก   <input type="checkbox"/> ไม่ยืดหยุ่น   <input type="checkbox"/> สุขุม   <input type="checkbox"/> มองโลกในแง่ร้าย   <input type="checkbox"/> ไร้ตัว   <input type="checkbox"/> ไม่เข้าสังคม   <input type="checkbox"/> เจียบสงบ   <b>เก็บตัว</b> </div> <div style="width: 45%; text-align: right;"> <input type="checkbox"/> ขี้งอน   <input type="checkbox"/> หงุดหงิด   <input type="checkbox"/> ก้าวร้าว   <input type="checkbox"/> ขี้ตื่น   <input type="checkbox"/> ไม่แน่นอน   <input type="checkbox"/> ใจเร็ว   <input type="checkbox"/> มองโลกในแง่ดี   <input type="checkbox"/> ร่าเริง         </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%; text-align: center;"> <b>เศร้าโศก</b> </div> <div style="width: 45%; text-align: center;"> <b>ฉุนเฉียว</b> </div> </div>	<div style="text-align: center; border: 1px solid black; width: fit-content; margin: 0 auto; padding: 2px;">เสถียรภาพ</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%;"> <input type="checkbox"/> อุดทน   <input type="checkbox"/> รอบคอบ   <input type="checkbox"/> ช่างคิด   <input type="checkbox"/> รักสงบ   <input type="checkbox"/> ควบคุมตัวเอง   <input type="checkbox"/> ไร้ใจได้   <input type="checkbox"/> อารมณ์คงที่   <input type="checkbox"/> ใจเย็น         </div> <div style="width: 45%; text-align: right;"> <input type="checkbox"/> ขอบเข้าสังคม   <input type="checkbox"/> ออกนอกบ้าน   <input type="checkbox"/> ช่างพูด   <input type="checkbox"/> มีความรู้สึกตอบสนอง   <input type="checkbox"/> ชอบสบายไม่พิถีพิถัน   <input type="checkbox"/> ร่าเริง   <input type="checkbox"/> ไม่กังวล   <input type="checkbox"/> เป็นผู้นำ         </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%; text-align: center;"> <b>เฉื่อยชา</b> </div> <div style="width: 45%; text-align: center;"> <b>ร่าเริง</b> </div> </div> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; width: fit-content; margin: 0 auto; padding: 2px; margin-top: 10px;">เสถียรภาพ</div>
---	--

**การแปลผล :**

1. บุคลิกภาพแบ่งออกเป็น 4 แบบ คือ

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> เสถียรภาพแบบ <b>ปล่อยตัว</b> | <input type="checkbox"/> อเสถียรภาพแบบ <b>ปล่อยตัว</b> |
| <input type="checkbox"/> เสถียรภาพแบบ <b>เก็บตัว</b>  | <input type="checkbox"/> อเสถียรภาพแบบ <b>เก็บตัว</b>  |

2. การสรุปแนวโน้มบุคลิกภาพของนักเรียนเป็นแบบใด (ดูได้จากจำนวนมากที่สุดของเครื่องหมาย ✓ ที่นักเรียนกาลงในช่องนั้นๆ )

แนวโน้มบุคลิกภาพของนักเรียนเป็นแบบ.....

3. จากการแปลผลข้อสรุปแนวโน้มบุคลิกภาพด้าน**เสถียรภาพ** นำไปสู่การเลี้ยงดูด้านใดบ้าง

1 .....

2. ....

3. ....

4. ด้าน**เสถียรภาพ** มีประโยชน์อย่างไรกับนักเรียน

.....

.....

.....

## 1. ชื่อกิจกรรม อารมณ์ของฉัน

## 2. สาระสำคัญ/แนวคิด

การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองในสภาวะการณ์ที่มีเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าต่างๆมากระทบ ทำให้เกิดอารมณ์ที่แตกต่างกัน จะช่วยให้นักเรียนเข้าใจและตระหนักถึงความจำเป็นและผลของการควบคุมอารมณ์

## 3. วัตถุประสงค์

- 3.1 เพื่อให้นักเรียนบอกเหตุการณ์ สิ่งเร้าที่ส่งผลต่อการเกิดอารมณ์
- 3.2 เพื่อให้ตระหนักถึงความจำเป็นและผลของการควบคุมอารมณ์

## 4. เวลา ใช้เวลา 30 นาที

## 5. วิธีดำเนินกิจกรรม

- 5.1 ครูนำเสนอคลิปวิดีโอเกี่ยวกับผู้ติดสารเสพติด
- 5.2 ให้นักเรียนบอกสภาวะอารมณ์ของผู้ติดสารเสพติดเกิดจากอะไร
- 5.3 อะไรเป็นสาเหตุให้ผู้ติดสารเสพติดเกิดสภาวะอารมณ์เช่นนั้น

## 6. สื่อและอุปกรณ์

- 6.1 ใบกิจกรรม เรื่อง อารมณ์ของฉัน
- 6.2 ใบความรู้ เรื่อง การจัดการกับอารมณ์

## 7. การวัดผลและประเมินผล

- 7.1 สังเกตการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน
- 7.2 ตรวจสอบใบกิจกรรม

## 8. คำถามชวนคิด

- 8.1 นักเรียนบอกการแสดงออกที่ไม่ก่อให้เกิดผลเสียหรือไม่
- 8.2 นักเรียนรู้วิธีฝึกปฏิบัติการควบคุมอารมณ์หรือไม่









## ใบกิจกรรม เรื่อง อารมณ์ของฉัน

ชื่อ - สกุล ..... ชั้น .....

คำชี้แจง 1. ให้นักเรียนใส่เหตุการณ์หรือเรื่องราวที่ทำให้นักเรียนแสดงอารมณ์แต่ละระดับออกมาตามตาราง

### ตารางแสดงระดับอารมณ์และการควบคุมอารมณ์

เหตุการณ์ ..... ..... ..... .....	 <b>ระดับไม่สามารถ</b>  <b>ควบคุมอารมณ์ตนเองได้</b>	เรื่องราว ..... ..... ..... .....
เหตุการณ์ ..... ..... ..... .....	 <b>ระดับพยายาม</b>  <b>ควบคุม</b> <b>อารมณ์ตนเองให้ได้</b>	เรื่องราว ..... ..... ..... .....
เหตุการณ์ ..... ..... ..... .....	 <b>ระดับควบคุม</b>  <b>อารมณ์ตนเองได้(ปกติ)</b>	เรื่องราว ..... ..... ..... .....

2. นักเรียนบอกสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่ออยู่ในสภาพควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้

.....  
.....

3. บอกวิธีการควบคุมอารมณ์ของตนเองเมื่อถูกเพื่อนชักชวนเกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติด

.....  
.....

4. ประโยชน์ของการรู้จักวิธีการควบคุมอารมณ์ .....

.....



## ใบความรู้ เรื่อง การจัดการกับอารมณ์

การจัดการกับอารมณ์ เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกทางอารมณ์ที่ดี และไม่ได้ดีได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและสถานการณ์และการจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมเพียงใดขึ้นอยู่กับความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ไม่แสดงออกทันทีทันใด สามารถอธิบายได้อย่างสมเหตุสมผล การแสดงออกทางอารมณ์ พฤติกรรมที่มีผลย้อนกลับในทางบวก และการแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมกับบุคคล สถานที่เวลาและสถานการณ์

### แนวทางการฝึกการจัดการกับอารมณ์

1. ทบทวนว่ามีอะไรที่หลงไปเพื่อตอบสนองของอารมณ์ที่เกิดขึ้นและพิจารณาว่าผลที่ตามมาเป็นเช่นไร
2. เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ฝึกการสั่งตัวเองว่าจะทำอะไรและไม่ทำอะไร
3. ฝึกการรับรู้สิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นแล้วหรือที่เราต้องเกี่ยวข้องกับด้านดี มอง-ฟังสิ่งดี สร้างอารมณ์ให้แจ่มใสเกิดความสบายใจ
4. ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่นและสิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว
5. ฝึกการมองหาประโยชน์หรือโอกาสจากอุปสรรค โดยการเปลี่ยนมุมมองในแง่ดี คิดว่าเป็นสิ่งท้าทายและมีทางเลือกมากกว่า 1 ทาง
6. ฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากอารมณ์ไม่ดีโดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง การจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดความสบายใจซึ่งมีผลไปถึงความสำเร็จและความสุขในการทำงานรวมทั้งการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น

### ขั้นตอนการควบคุมอารมณ์

1. สำรวจอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้นเช่น มือสั่น ตัวสั่น กัดฟัน กำมือ เป็นต้น
2. คาดการณ์ผลดี ผลเสียของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา
3. การควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่างๆเช่น
  - 3.1 หายใจเข้าออกยาวๆ
  - 3.2 นับเลข 1-10 ซ้ำๆ (หรือนับไปเรื่อยๆจนกว่าจะรู้สึกว่าการอารมณ์สงบลง )
  - 3.3 ขอเวลานอกโดยการหนีออกไปจากสถานการณ์นั้นๆชั่วคราว
  - 3.4 กำหนดลมหายใจโดยให้สติอยู่ที่การหายใจเข้า ออก
4. สำรวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้งและชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ได้



## 1. ชื่อกิจกรรม สบายใจคลายเครียด

### 2. สาระสำคัญ / แนวคิด

ความเครียดส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ การรู้ระดับความเครียดจะช่วยให้ค้นหาสาเหตุและวิธีจัดการกับความเครียดได้

### 3. วัตถุประสงค์ประสงค์

- 3.1 เพื่อตรวจสอบระดับความเครียดของตนเอง
- 3.2 เพื่อหาสาเหตุและวิธีการจัดการกับความเครียด

### 4. เวลา ใช้เวลา 60 นาที

### 5. วิธีดำเนินกิจกรรม

- 5.1 ครูสนทนากับนักเรียนเรื่องสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด
- 5.2 ให้นักเรียนตอบคำถามในใบงาน
- 5.3 ครูสุ่มนักเรียนนำเสนอใบงานในชั้นเรียน
- 5.4 ครูให้ความรู้เรื่องความเครียดและวิธีจัดการกับความเครียดตามใบความรู้

### 6. สื่อและอุปกรณ์

- 6.1 ใบกิจกรรม เรื่อง แบบทดสอบวัดระดับความเครียด
- 6.2 ใบกิจกรรม เรื่อง แบบทดสอบความเครียดของสวนปรุง
- 6.3 ใบกิจกรรม เรื่อง มาจัดการกับความเครียด
- 6.4 ใบความรู้ เรื่อง ความเครียด
- 6.5 ใบความรู้ เรื่อง วิธีจัดการกับความเครียด

### 7. การวัดผลและประเมินผล

- 7.1 สังเกตการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น
- 7.2 การตรวจสอบใบกิจกรรม

### 8. คำถามชวนคิด

นักเรียนบอกสาเหตุ อากาาร และวิธีการแก้ไขความเครียดได้หรือไม่



## ใบกิจกรรม เรื่อง แบบทดสอบวัดระดับความเครียด

ของสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของตนเอง

ข้อ	รายการ	ความรู้สึกที่เกิดขึ้น		
		บ่อย มาก	ครั้ง คราว	ไม่เคย
1	ฉันรู้สึกหงอยเหงาว่าเหว่มาก			
2	ฉันรู้สึกจิตใจซีบเซ้าไม่มีความสุขมาก			
3	ฉันรู้สึกเซ็งเบื่อหน่าย			
4	ฉันรู้สึกหงุดหงิดกระวนกระวาย			
5	ฉันรู้สึกไม่สบายใจแต่หาสาเหตุไม่ได้			
6	ฉันรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองว่าเป็นคนเก่งมีความสามารถ			
7	ฉันรู้สึกตื่นเต้นหรือมีเรื่องที่น่าสนใจจะต้องทำ			
8	ฉันรู้สึกยินดีพอใจที่ตนเองได้รับความสำเร็จในสิ่งที่ได้ทำลงไป			

ลงชื่อ.....ผู้ทำแบบทดสอบ

(.....)

## การแปลผล

### การให้คะแนน

ตอบ	บ่อยมาก	ให้ 3 คะแนน
ตอบ	ครั้งคราว	ให้ 2 คะแนน
ตอบ	ไม่เคย	ให้ 1 คะแนน

### การรวมคะแนน

ข้อ 1 – 5 เป็นความรู้สึกเชิงลบ ข้อ 6 – 8 เป็นความรู้สึกเชิงบวก

ให้กำหนดคะแนนที่ได้ลงในตารางแปลผล เช่น ถ้าได้คะแนนเชิงลบ 5 คะแนน ( ค่าคะแนนในตารางแปลผลด้านความรู้สึกเชิงลบ จะอยู่ในช่วง 4 – 5 ) และถ้าได้คะแนนเชิงบวก 4 คะแนน ( ค่าคะแนนในตารางแปลผลด้านความรู้สึกเชิงบวก จะอยู่ในช่วง 4 – 6 ) เมื่อลากเส้นโยงความรู้สึกเชิงลบ และความรู้สึกเชิงบวกเข้าหากัน จะได้ตัวเลขแปลผลในตารางเป็น 4 ( คือมีระดับความเครียดปกติ ) นำตัวเลขนี้แปลงเป็นระดับความเครียดโดยดูได้จากเส้นคะแนนการแปลผล

### ตารางการแปลผล

ความรู้สึกเชิงลบ	ความรู้สึกเชิงบวก			
	7 - 9	4 - 6	3	0 - 2
0 - 1	1	2	3	4
2 - 3	2	3	4	5
4 - 5	3	4	5	6
6 - 15	4	5	6	7

### เส้นคะแนนการแปลผล



หมายเหตุ ตัวเลขน้อยดี ตัวเลขสูงเครียด

## ใบกิจกรรม เรื่อง แบบทดสอบความเครียดสวนปรุง ชุด 20 ข้อ

### (Suanprung Stress Test – 20, SPST – 20)

ให้คุณอ่านหัวข้อข้างล่างนี้ แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ใน ข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณ ให้ประเมินว่าคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วทำเครื่องหมายให้ ตรงช่องตามที่คุณประเมิน โดย

คะแนนความเครียด 1 คะแนน	หมายถึง	ไม่รู้สึกเครียด
คะแนนความเครียด 2 คะแนน	หมายถึง	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
คะแนนความเครียด 3 คะแนน	หมายถึง	รู้สึกเครียดปานกลาง
คะแนนความเครียด 4 คะแนน	หมายถึง	รู้สึกเครียดมาก
คะแนนความเครียด 5 คะแนน	หมายถึง	รู้สึกเครียดมากที่สุด

ข้อที่	ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	คะแนนความเครียด				
		1	2	3	4	5
1	กลัวทำงานผิดพลาด					
2	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือ					
4	เรื่องงานในบ้าน					
5	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะใน					
6	อากาศ น้ำ เสียง และดิน					
7	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
8	เงินไม่พอใช้จ่าย					
9	กล้ามเนื้อตึงหรือปวด					
10	ปวดหัวจากความตึงเครียด					
11	ปวดหลัง					
12	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
13	รู้สึกคับข้องใจ					
14	รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด					
15	รู้สึกเศร้า					

ข้อที่	ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	คะแนนความเครียด				
		1	2	3	4	5
16	ความจำไม่ดี					
17	รู้สึกสับสน					
18	ตั้งสมาธิลำบาก					
19	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20	เป็นหวัดบ่อย ๆ					

ลงชื่อ.....ผู้ทำแบบทดสอบ

(.....)

## การให้คะแนน

ให้ผู้ตอบอ่านคำถามแล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบให้ประเมินว่าผู้ตอบ มีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วให้เครื่องหมายในช่อง นั้น ๆ

การให้คะแนนของแบบวัดความเครียดสวนปรุง เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ให้คะแนน 1 – 2 – 3 – 4 – 5) ดังนี้

ตอบไม่รู้สึกรึเครียด	ให้ 1 คะแนน
ตอบเครียดเล็กน้อย	ให้ 2 คะแนน
ตอบเครียดปานกลาง	ให้ 3 คะแนน
ตอบเครียดมาก	ให้ 4 คะแนน
ตอบเครียดมากที่สุด	ให้ 5 คะแนน
ไม่ตอบ	ให้ 0 คะแนน

## การแปลผล

แบบวัดความเครียดสวนปรุง ชุด 20 ข้อ มี คะแนนรวมไม่เกิน 100 คะแนน โดยผลรวมที่ได้ แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

คะแนน	0 – 23	เครียดน้อย
คะแนน	24 – 41	เครียดปานกลาง
คะแนน	46 – 61	เครียดสูง
คะแนน	62 ขึ้นไป	เครียดรุนแรง

## โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. **ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress)** หมายถึง ความเครียดขนาดน้อย ๆ และหายไปในระยะเวลาอันสั้นเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมี การปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต่อการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็น ภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. **ความเครียดในระดับปานกลาง** (Moderate Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาใน ลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่ว ๆ ไปไม่รุนแรง จนก่อให้เกิดอันตรายแก่ ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

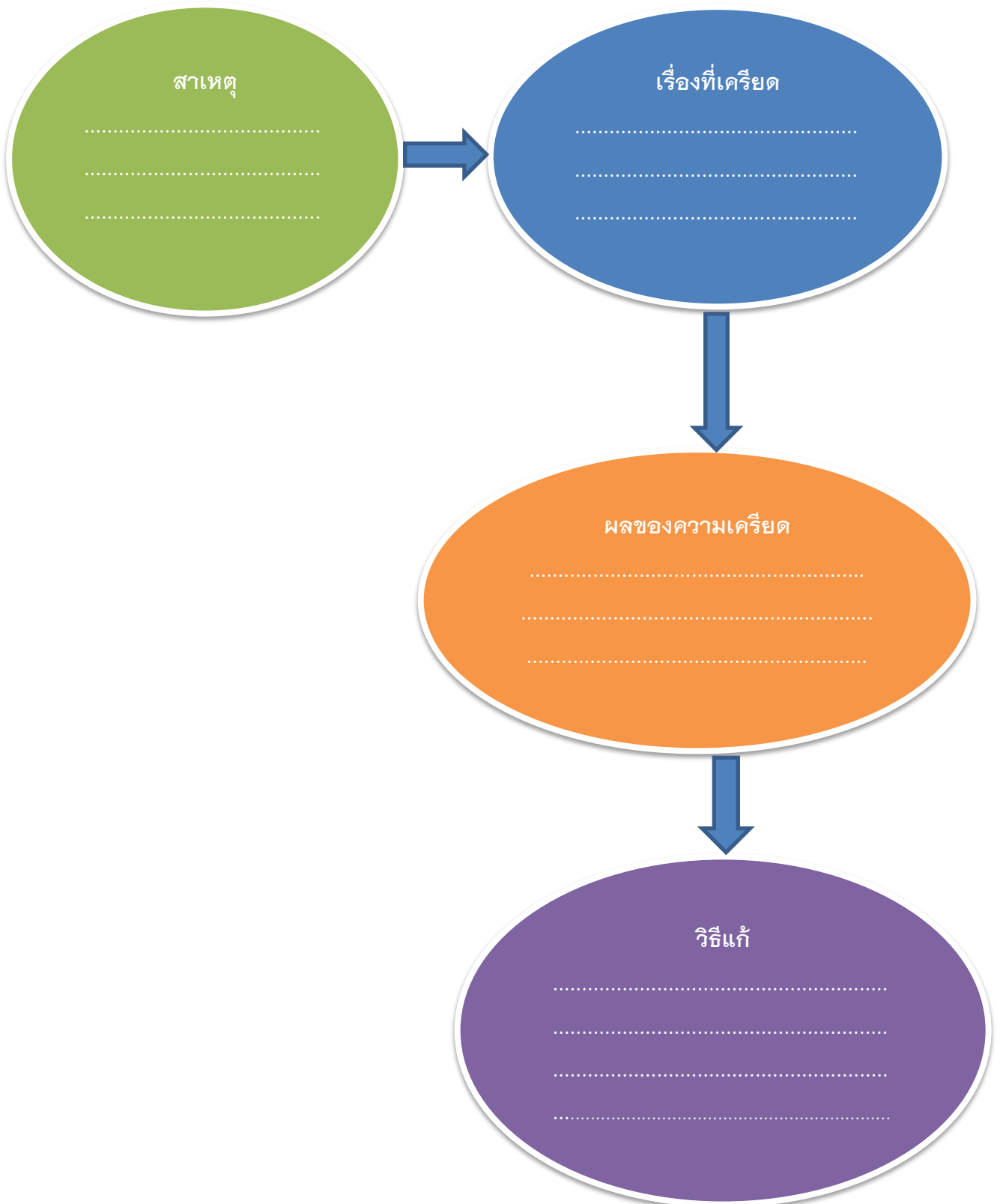
3. **ความเครียดในระดับสูง** (Height Stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้

4. **ความเครียดในระดับรุนแรง** (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หหมดแรง ควบคุมตัวเอง ไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคภัยต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย



### ใบกิจกรรม เรื่อง มาจัดการกับความเครียด

ชื่อ - สกุล.....ชั้น.....





## ใบความรู้ เรื่อง ความเครียด

**ความเครียด** เป็นเรื่องของจิตใจที่เกิดความตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งไม่น่าพึงพอใจ และเป็นเรื่องที่เราคิดว่าหนักหนาสาหัส เกินกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นด้วย หากความเครียดนั้นมีมาก และคงอยู่เป็นเวลานาน

ความเครียดที่มีไม่มากนัก จะเป็นแรงกระตุ้นให้เราเกิดแรงมูมานะที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆได้ คนที่มีความรับผิดชอบสูงจึงมักหนีความเครียดไปไม่พ้น

แต่หากคนเราไม่รู้จักรผ่อนคลายความเครียดเสียบ้าง ปล່อยไว้จนสะสมมากเข้า ในที่สุดอาจมีปัญหาคความผิดปกติทางกายและจิตตามมา เป็นผลให้ชีวิตไร้สุข ครอบครัวมีปัญหา และการทำงานด้อยลง

### สาเหตุของความเครียด

ความเครียดเกิดจากสาเหตุ 3 ประการคือ

1. สาเหตุทางด้านจิตใจได้แก่ความกลัวว่าจะไม่ได้ดังหวัง กลัวจะไม่สำเร็จ หนักใจในงานที่ได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าตัวเองต้องทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถ มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น เป็นต้น
2. สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้แก่ การเปลี่ยนวัย การแต่งงาน การตั้งครรรภ์ การเริ่มต้นเข้าทำงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุ การย้ายบ้าน การสูญเสียคนรัก เป็นต้น
3. สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย ได้แก่ การเจ็บไข้ไม่สบายที่ไม่รุนแรง ตลอดไปจนถึงการเจ็บป่วยที่รุนแรงและเรื้อรัง เช่น เบาหวาน มะเร็ง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

### คุณเครียดแล้วหรือยัง

ตามปกติความเครียดภายในจิตใจ จะส่งผลทำให้เกิดอาการทางกายที่สังเกตได้อย่างชัดเจนได้แก่

1. ปวดศีรษะ
2. หลับยาก หลับไม่สนิท
3. เหนื่อยง่ายกว่าปกติ
4. กินมากกว่าปกติหรือเบื่ออาหาร
5. ท้องผูกหรือท้องเสียบ่อยๆ

6. ท้องอืดท้องเฟ้อ
7. รู้สึกตื่นเต้นตกใจง่าย
8. ผื่นร่าย
9. หายใจไม่อึดื้อม ถอนหายใจบ่อยๆ
10. ประจำเดือนมาไม่ปกติ หรือสมรรถภาพทางเพศลดลง
11. หงุดหงิดกับคนรอบข้าง
12. ปวดต้นคอและไหล่
13. มือเท้าเย็น
14. ใจสั่น
15. ไม่มีสมาธิ

### ผลเสียที่เกิดจากความเครียด

หากปล่อยให้ตัวเองมีความเครียดสะสมไว้เป็นเวลานานโดยไม่ได้ผ่อนคลาย ความเครียดจะส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยรุนแรงได้ เช่น

- โรคประสาท
- โรคแผลในกระเพาะอาหาร
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคหัวใจ
- โรคมะเร็ง
- ฯลฯ

ดังนั้น จึงไม่ควรปล่อยให้ตัวเองเครียดอยู่เป็นเวลานาน ควรหาทางผ่อนคลายความเครียดทุกวัน จะช่วยให้จิตใจสงบ เป็นสุข และสุขภาพร่างกายก็จะดีขึ้นด้วย



## ใบความรู้ เรื่อง วิธีจัดการกับความเครียด

คนเรามีความสามารถในการจัดการกับความเครียดได้ทุกคนอยู่แล้ว ขอเพียงแต่

1. ต้องรู้ตัวก่อนว่าตัวเองกำลังเครียด
2. รู้จักทบทวนสาเหตุของความเครียด
3. ยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิตในปัจจุบัน และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้ชีวิตดีขึ้น

4. เต็มใจที่จะเปลี่ยนตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก

**วิธีจัดการกับความเครียด มีดังนี้**

### 1. การเสริมสร้างสุขภาพกายให้แข็งแรง

- 1.1 การรับประทานอาหารที่มีคุณค่า ครบทั้ง 5 หมู่
- 1.2 ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ โดยเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับ

ตัวเอง

- 1.3 นอนหลับให้เพียงพอ หากนอนไม่หลับควรปรึกษาแพทย์ อย่าใช้ยานอนหลับเอง
- 1.4 หลีกเลี่ยงการกระทำที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น การใช้สารเสพติด

### 2. การเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ทำให้เครียด

- 2.1 ปรับปรุงสถานที่ให้เหมาะสม ทั้งบ้านและที่ทำงานให้บรรยากาศดี
- 2.2 เปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราว เช่น เดินหนีจากสถานการณ์ที่ไม่ชอบ หรือไปเที่ยว

พักผ่อนเพื่อผ่อนคลายความเครียด

- 2.3 ปรับปรุงการทำงาน หรือการเรียน โดยจัดลำดับความสำคัญของงาน กิจกรรมที่ต้องรับผิดชอบ เพื่อให้งานหรือการเรียนรู้บรรลุเป้าหมาย

- 2.4 ให้ความสำคัญกับที่อยู่อาศัย จัดบ้านให้น่าอยู่ ทำบรรยากาศในบ้านให้ดี รวมทั้ง

การเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีภายในบ้านด้วย

### 3. การเปลี่ยนแปลงจิตใจ

- 3.1 รู้จักมองโลกในหลายๆแง่มุม คิดทางบวก
- 3.2 มีอารมณ์ขัน รวมทั้งการดูหนังการ์ตูนและหนังตลก
- 3.3 ให้อภัย ทำให้สบายใจขึ้นและไม่มีผลเสียกับร่างกาย
- 3.4 ไม่ท้อถอย ความพยายามจะช่วยให้ผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆไปได้

#### 4. การฝึกผ่อนคลายความเครียด

- 4.1 การฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- 4.2 การฝึกการหายใจ
- 4.3 การใช้จินตนาการ



## 1. ชื่อกิจกรรม กลุ่มใจทำไงดี

## 2. สาระสำคัญ / แนวคิด

เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นแต่ละคนมีวิธีแก้ไขปัญหาที่แตกต่างกัน ขึ้นกับความรู้ความเข้าใจ และวิธีคิดของแต่ละคน วิธีแก้ไขปัญหาโดยใช้หลักเหตุผลแก้ไขปัญหาตรงตามสาเหตุจะช่วยให้คลี่คลายปัญหาต่างๆไปได้ ทำให้ปรับตนเองให้มีชีวิตอย่างเป็นสุข

## 3. วัตถุประสงค์

3.1 เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์วิธีการแก้ไขปัญหา

3.2 เพื่อให้นักเรียนรู้จักวิธีการแก้ไขปัญหาอย่างมีเหตุผล

## 4. เวลา ใช้เวลา 30 นาที

## 5. วิธีดำเนินกิจกรรม

5.1 ครูและนักเรียนสนทนาร่วมกันดังนี้

- นักเรียนเคยกลุ่มใจหรือทุกซิกใจมาก่อนหน้านี้หรือไม่
- นักเรียนทำอย่างไรเมื่อรู้สึกกลุ่มใจ ทุกซิกใจ
- เคยค้นหาสาเหตุหรือไม่ว่ามาจากอะไร

5.2 ให้นักเรียนทำใบกิจกรรม “กลุ่มใจทำไงดี”

## 6. สื่อและอุปกรณ์

6.1 ใบกิจกรรม เรื่อง กลุ่มใจทำไงดี

6.1 ใบความรู้ เรื่องการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ

## 7. การวัดผลและประเมินผล

7.1 ตรวจใบกิจกรรม

7.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นในการตอบคำถามและความสนใจ

## 8. คำถามชวนคิด





นักเรียนบอกความรู้สึกของตนเองที่มีต่อผู้ที่แก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการใช้สารเสพติดได้หรือไม่



ใบกิจกรรม เรื่อง กลุ่มใจทำไงดี

ชื่อ.....ชั้น.....

คำชี้แจง 1. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นจากการวิเคราะห์รูปภาพการแก้ไขปัญหาคีวิตของบุคคลด้วยวิธีที่แสดงตามภาพต่างๆดังนี้

ภาพแสดงวิธีการแก้ไขปัญหา	ความคิดเห็นของนักเรียน ที่มีต่อวิธีการแก้ปัญหาดังภาพซ้ายมือ
	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

<p>ภาพแสดงวิธีการแก้ไข้ปัญหา</p>	<p>ความคิดเห็นของนักเรียน ที่มีต่อวิธีการแก้้ปัญหาดังภาพซ้ายมือ</p>
	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

2. เมื่อมีปัญหหรือมีความทุกข์ใจ ฉันจะ.....  
 เพราะ.....
3. วิธี/แนวทางแก้ไข้ปัญหาอย่างมีเหตุผลเพื่อช่วยให้หลุดพ้นจากปัญหาต่างๆคือ .....
- .....

## ใบความรู้ เรื่อง การแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ

การแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ มีขั้นตอนพื้นฐาน 4 ขั้นตอน ดังนี้

### ขั้นตอนที่ 1 สำรวจปัญหา และทำความเข้าใจว่าปัญหาคืออะไร

เป็นขั้นตอนแรกที่สำคัญมาก เนื่องจากอุปสรรคในการแก้ปัญหาหลายครั้งเกิดจากความไม่ชัดเจนว่าปัญหาคืออะไร ครูให้นักเรียนนึกถึงช่องว่างระหว่างสถานการณ์ที่นักเรียนเป็นอยู่กับสถานการณ์ที่นักเรียนอยากเป็น

### ขั้นตอนที่ 2 พิจารณาทางเลือก และผลดี ผลเสียของแต่ละทางเลือก

ขั้นตอนนี้มีความสำคัญเนื่องจาก คนจะไม่ค่อยพิจารณาทางเลือกและผลดี ผลเสีย ของแต่ละทางเลือก แต่จะไปคิดหาทางแก้ไขทันที ซึ่งแนวทางนั้นอาจไม่สามารถแก้ไขปัญหได้จริง หรือเกิดผลเสียมากกว่าผลดี หรือเป็นแนวทางที่ไม่ใช่ทางที่ดีที่สุด หรือเหมาะสมที่สุด

#### วิธีการ

1. วิเคราะห์สาเหตุ และทางเลือกที่พอไปได้พร้อมทั้งคิดว่าแต่ละทางเลือกมีข้อดี ข้อเสียอย่างไร ข้อเสียที่มีพอหาทางแก้ไขได้หรือไม่
2. พิจารณาทางเลือกที่มีข้อดีมากที่สุด ข้อเสียน้อยที่สุด หรือมีข้อเสียและแนวทางแก้ไขได้

### ขั้นตอนที่ 3 ดำเนินการ

ขั้นตอนนี้ มีหน้าที่ช่วยเหลือนักเรียน ให้ลงมือกระทำตามแนวทางเลือก โดยมีวิธีการดังนี้

#### วิธีการ

1. ให้นักเรียนกำหนดเป้าหมายระยะสั้นอย่างชัดเจน ทำทีละขั้น
2. ถ้านักเรียนขาดข้อมูล ครูให้ข้อมูล แนะนำแหล่งช่วยเหลือ ถ้านักเรียนขาดความมั่นใจ ครูให้กำลังใจ

### ขั้นตอนที่ 4 ติดตามผล

ขั้นตอนนี้ครูต้องให้ความสนใจ โดยร่วมวางแผนติดตามผลกับครู ในความก้าวหน้าของการแก้ปัญหา และสรุปบทเรียนที่ได้จากการปฏิบัติ เพื่อจุดจุดอ่อน จุดแข็ง และนำไปปรับปรุงต่อไป



## 1. ชื่อกิจกรรม รู้ไว้ได้ประโยชน์

### 2. สาระสำคัญ / แนวคิด

การทำทันเรื่องสารเสพติดเป็นความจำเป็นประการหนึ่งที่จะช่วยให้นักเรียนรอดพ้นจากพิษภัยของสารเสพติด

### 3. วัตถุประสงค์

3.1 เพื่อให้นักเรียนบอกประเภท และผลกระทบของสารเสพติดได้

3.2 เพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักต่อโทษภัยของสารเสพติด

### 4. เวลา ใช้เวลา 60 นาที

### 5. วิธีดำเนินกิจกรรม

5.1 ครูให้นักเรียนบอกชื่อสารเสพติดที่ตนเองรู้จักคนละ 1 ชนิด พร้อมทั้งคุณและโทษของสารเสพติดนั้นๆ ประมาณ 2 – 3 ข้อ

5.2 ให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายแลกเปลี่ยนความรู้และความคิดเห็นต่อไปนี้

5.2.1 ประเภทของสารเสพติด

5.2.2 ผลกระทบของสารเสพติดที่มีต่อสุขภาพตนเอง ครอบครัว โรงเรียน สังคม และประเทศชาติ

5.3 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเนื้อหาสาระสำคัญเกี่ยวกับ ชนิด โทษภัย และผลกระทบของสารเสพติด

5.4 นักเรียนทำใบงาน “รู้ไว้ได้ประโยชน์”

5.5 ครูและนักเรียนช่วยกันเฉลยคำตอบและให้คะแนน

### 6. สื่อและอุปกรณ์

6.1 ใบกิจกรรม เรื่อง รู้ไว้ได้ประโยชน์

### 7. การวัดผลและประเมินผล

7.1 สังเกตความสนใจและความตั้งใจของนักเรียนในการร่วมทำกิจกรรม

7.2 การตอบคำถามและข้อคิดเห็น

7.3 ผลการประเมินจากใบกิจกรรม เรื่อง “รู้ไว้ได้ประโยชน์”

## 8. คำถามชวนคิด

นักเรียนตระหนักถึงโทษภัยของสารเสพติดหรือไม่



## ใบกิจกรรม เรื่อง รู้ไว้ได้ประโยชน์

ชื่อ - สกุล.....ชั้น.....

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. สิ่งต่อไปนี้ เป็นสารเสพติดใช้หรือไม่

	ใช่	ไม่ใช่
1. กาแฟ	(.....)	(.....)
2. กัญชา	(.....)	(.....)
3. กระท่อม	(.....)	(.....)
4. เครื่องดื่มชูกำลัง เช่น ลิโพ เอ็ม 100	(.....)	(.....)
5. เป๊ปซี่-โคล่า	(.....)	(.....)
6. สุรา	(.....)	(.....)
7. บุหรี่	(.....)	(.....)
8. ทินเนอร์	(.....)	(.....)
9. แอลกอฮอล์	(.....)	(.....)
10. กาว	(.....)	(.....)
11. ยาบ้า	(.....)	(.....)
12. ยานอนหลับ	(.....)	(.....)
13. เหล้าแห้ง	(.....)	(.....)
14. เห็ดหลินจือ	(.....)	(.....)
15. เห็ดขี้ควาย	(.....)	(.....)
16. ใบบัวบก 4x10	(.....)	(.....)
17. ฟีน	(.....)	(.....)
18. มอร์ฟีน	(.....)	(.....)
19. ยาทาลิว	(.....)	(.....)
20. ลิปสติก	(.....)	(.....)

2. สารเสพติดตัวใหม่ที่ท่านได้ยินหรือรู้จัก

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

## 3. ข้อความต่อไปนี้ ถูก หรือ ผิด

- ..... 1. สารเสพติดมีมากกว่าร้อยละ
- ..... 2. สารเสพติดทุกชนิดเสพติดได้โดยกินอย่างเดียว
- ..... 3. ยาลดความอ้วนส่วนมากจะมีตัวยาที่เป็นสารเสพติดผสมอยู่
- ..... 4. สารเสพติดทุกชนิดถือว่าเป็นสิ่งผิดกฎหมาย
- ..... 5. สารเสพติดคือสารเคมี หรือวัตถุใดๆที่เสพแล้วมีผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้ต้องเสพมากขึ้นเรื่อยๆ
- ..... 6. วัยรุ่นมากกว่าร้อยละ 75 ที่ติดฝิ่นและกัญชาเริ่มจากการติดบุหรี่ก่อน
- ..... 7. สารเสพติดเป็นสารที่ให้โทษสถานเดียว
- ..... 8. การออกฤทธิ์ของสารเสพติดแต่ละชนิดจะแตกต่างกัน บางชนิดออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท บางชนิดกดประสาท และบางชนิดหลอนประสาท
- ..... 9. ผู้เสพยาเสพติดทุกคน เสพเพราะไม่มีความรู้ที่ถูกต้องเรื่องสารเสพติด
- ..... 10. ความอยากรู้ อยากลอง เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นเสพยาเสพติด

## 4. ให้นักเรียนเติมข้อความให้ถูกต้องชัดเจน

ชนิดของ สารเสพติด	ผลกระทบต่อ				
	สุขภาพ	สติปัญญา	เศรษฐกิจ	โรงเรียน	สังคม
บุหรี่					
สุรา					
สารระเหย					
ยาบ้า					
เฮโรอีน					

## เฉลยใบกิจกรรม เรื่อง รู้ไว้ได้ประโยชน์

ข้อที่ 1 สิ่งต่อไปนี้เป็นสารเสพติดใช่หรือไม่

ข้อ 1 = ใช่

ข้อ 11 = ใช่

ข้อ 2 = ใช่

ข้อ 12 = ใช่

ข้อ 3 = ใช่

ข้อ 13 = ใช่

ข้อ 4 = ไม่ใช่

ข้อ 14 = ไม่ใช่

ข้อ 5 = ใช่

ข้อ 15 = ใช่

ข้อ 6 = ใช่

ข้อ 16 = ไม่ใช่

ข้อ 7 = ใช่

ข้อ 17 = ใช่

ข้อ 8 = ใช่

ข้อ 18 = ใช่

ข้อ 9 = ใช่

ข้อ 19 = ไม่ใช่

ข้อ 10 = ใช่

ข้อ 20 = ไม่ใช่

## 1. ชื่อกิจกรรม ใต้เงาแห่งความฝัน

## 2. สาระสำคัญ / แนวคิด

การตัดสินใจ เป็นการสรุปผลของกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผล เพื่อเลือกแนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้องและเหมาะสม ซึ่งสามารถปฏิบัติได้นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายและวัตถุประสงค์

## 3. วัตถุประสงค์

- 3.1 เพื่อให้นักเรียนระบุปัญหาที่ต้องตัดสินใจ
- 3.2 เพื่อนักเรียนบอกสิ่งที่จะต้องเลือกและตัดสินใจ
- 3.3 เพื่อให้นักเรียนเปรียบเทียบข้อดี ข้อเสียของสิ่งที่จะต้องเลือกและตัดสินใจ
- 3.4 เพื่อให้นักเรียนบอกเหตุผลที่เลือกและตัดสินใจ

## 4. เวลา ใช้เวลา 30 นาที

## 5. วิธีดำเนินกิจกรรม

5.1 ครูให้นักเรียนยกตัวอย่างเรื่องที่ต้องตัดสินใจ และสรุปผลการตัดสินใจที่ดีจะต้องมีกระบวนการคิด

5.2 ครูแจกใบความรู้และใบกิจกรรม เรื่อง กมล ให้นักเรียนทุกคน

5.3 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆละ 6 คน อภิปรายเรื่องของกมลตามใบความรู้และใบกิจกรรม เรื่อง กมล

5.4 ครูให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนสรุปผลการตัดสินใจ และให้กลุ่มที่ตัดสินใจเหมือนกันร่วมสรุปเหตุผล แนวทางการแก้ไขข้อเสีย

## 6. สื่อและอุปกรณ์

- 6.1 ใบความรู้ เรื่อง กมล
- 6.2 ใบกิจกรรม เรื่อง กมล

## 7. การวัดผลและประเมินผล

- 7.1 การตรวจสอบใบกิจกรรม
- 7.2 การแสดงความคิดเห็น

## 8. คำถามชวนคิด

นักเรียนแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผลหรือไม่



## ใบความรู้ เรื่อง กมล

กมลเป็นลูกคนเดียว เรียนหนังสือเก่ง อาศัยอยู่ในชุมชนที่เป็นแหล่งขายสิ่งเสพติด การพนัน มั่วสุมของวัยรุ่น มีเพื่อนสนิทเป็นลูกของเจ้าของบ่อนพนัน เป็นครอบครัวที่มีการใช้ความรุนแรง แม่มีอาชีพเป็นแม่ค้าขายอาหารถูกพ่อทำร้ายเป็นประจำ และการเลี้ยงดูแบบไม่แสดงความรักความอบอุ่น เมื่อกมลมีความทุกข์จึงไม่มีใครปลอบใจ ทำให้กมลรู้สึกขาดรักไม่มีที่พึ่ง และพยายามทำทุกอย่างเพื่อให้ตัวเองอยู่รอด กมลเริ่มมีพฤติกรรมที่เสียหายและรุนแรง เช่น ทะเลาะวิวาท ขี้รถจักรยานยนต์ซึ่ง จนครูที่ปรึกษาต้องเรียกมาตักเตือนเพราะกมลใกล้จะจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แล้ว กมลบอกกลุ่มใจเรื่องศึกษาต่อไม่มีเงินแต่มีคนมาเสนอให้เป็นคนเดินยาแล้วจะได้ค่าตอบแทนเป็นทุนเรียนต่อที่สถานศึกษาที่กมลอยากเรียนมากเพราะใกล้บ้าน ครูที่ปรึกษาจึงไปปรึกษาครูแนะแนวและหาทุนการศึกษาให้แต่ต้องชดใช้ทุนคืนหลังสำเร็จการศึกษา แต่เป็นสถานศึกษาที่กมลไม่อยากเข้าเรียนเพราะใกล้บ้านซึ่งกมลเป็นห่วงแม่ และแม่บอกให้กมลเลิกเรียนในสิ่งที่อยากเรียนโดยแม่จะพยายามหาเงินให้ด้วยวิธีการขอยืมเงินนอกระบบ



pixta.jp - 22640566  
pixta.jp - 55840201

## ใบกิจกรรม เรื่อง กมล

ชื่อ - สกุล.....ชั้น.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามช่วยกมลตัดสินใจ

1. ปัญหาที่กมลต้องตัดสินใจ คือ เรื่องอะไร

.....

2. สิ่งที่กมลต้องเลือกและตัดสินใจ มีกี่ทางเลือก

.....

3. ข้อดี ข้อเสียของทางเลือกที่

ทางเลือกที่	ข้อดี	ข้อเสีย

3. สิ่งที่น่าสนใจเลือก คือ.....

เหตุผล.....

.....

วิธีการแก้ไขข้อเสีย.....

.....



## 1. ชื่อกิจกรรม ฝึกปฏิเสธกันหน่อยดีกว่า

### 2. สาระสำคัญ / แนวคิด

กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมวัยรุ่นอย่างมาก การที่นักเรียนสามารถปฏิเสธ การชวนของเพื่อนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติด โดยไม่ทำให้เสียสัมพันธภาพ เป็นสิ่งที่นักเรียนควรฝึกฝนเพื่อหลีกเลี่ยงจากการใช้สารเสพติด

### 3. วัตถุประสงค์

3.1 นักเรียนสามารถปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ที่ถูกชักชวนให้เสี่ยงต่อการใช้ สารเสพติดได้

4. เวลา ใช้เวลา 60 นาที

### 5. วิธีดำเนินกิจกรรม

5.1 ครูและนักเรียนสนทนาร่วมกันเกี่ยวกับการถูกชักชวนให้เสี่ยงต่อการใช้ สารเสพติด โดยครูถามนักเรียนว่า ใครเคยถูกเพื่อนชวนให้ทดลองใช้สารเสพติดบ้าง นักเรียนทำอย่างไร เมื่อเพื่อนชักชวน

5.2 สุ่มนักเรียนตอบคำถาม เพื่อเป็นตัวอย่าง สัก 2-3 คน

5.3 ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้เกี่ยวกับ หลักการปฏิเสธ

5.4 ครูให้นักเรียนศึกษา ใบกิจกรรม สถานการณ์จำลอง “เรายังเป็นเพื่อนกันนะ”

5.5 ให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมุติ ในใบกิจกรรม “ฝึกปฏิเสธกันหน่อยดีกว่า”

5.6 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงพฤติกรรมการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนใช้สารเสพติด

โดยไม่เสียสัมพันธภาพต่อกัน

### 6. สื่อและอุปกรณ์

6.1 ใบความรู้ เรื่อง หลักการปฏิเสธ

6.2 ใบกิจกรรม เรื่อง สถานการณ์จำลอง “เรายังเป็นเพื่อนกัน”

6.3 ใบกิจกรรม เรื่อง “ฝึกปฏิเสธกันหน่อยดีกว่า”

### 7. การวัดผลและประเมินผล

7.1 ตรวจใบกิจกรรม

7.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นในการตอบคำถามและความสนใจ

## 8. คำถามชวนคิด

นักเรียนปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ที่อาจถูกชักชวนให้มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด หรือไม่เสียสัมพันธภาพต่อกันได้หรือไม่



## ใบความรู้ เรื่อง หลักการปฏิเสธ

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคล เมื่อบุคคลเกิดความตระหนักว่าถูกชวนให้กระทำในสิ่งที่คาดว่า จะเกิดผลเสียหรือผลกระทบในด้านลบติดตามมา ให้นักเรียนปฏิบัติดังนี้

1. ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ
2. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้มากขึ้น
3. การขอความเห็นชอบ และแสดงความขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ เป็นการรักษาน้ำใจผู้ชวน
4. เมื่อถูกเข้าชี้ต่อ หรือสบประมาท ไม่ควรหันไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันในการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้
  - 4.1 ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกหาทางเลี่ยงจากเหตุการณ์ไป
  - 4.2 การตอรอง โดยการหากิจกรรมอื่นดีกว่ามาทดแทน
  - 4.3 การพักผ่อน โดยการขอยืดระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ



## ใบกิจกรรม เรื่อง สถานการณ์จำลอง “เรายังเป็นเพื่อนกัน”

ชื่อ - สกุล.....ชั้น.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์จำลองและตอบคำถามดังนี้

### สถานการณ์จำลองเรื่อง “เรายังเป็นเพื่อนกันนะ”

ตั้ม ชัย วิทย์ กันต์ เป็นเพื่อนสนิทกัน บ้านอยู่ใกล้ๆกัน ไปโรงเรียนด้วยกันเสมอ ต่อมาเพื่อนสามคนไปทดลองใช้ยาบ้า แล้วมาชักชวนให้ตั้มไปทดลองใช้ด้วย

- วิทย์ : เฮ้ย ตั้มไปมั๊ย
- ตั้ม : ไปไหน
- ชัย : ไปเถอะน่า
- ตั้ม : ที่ไหนล่ะ
- ชัย : บ้านเจ้ากันต์ไงล่ะ ไปลองของดีกัน คนละชา
- ตั้ม : ไม้อะไร เราจะรีบกลับบ้าน
- วิทย์ : อะไรวะ ทุกที่ไม่เห็นรีบกลับบ้านเลย ทำไม ! เดี่ยวนี้ดีตัวออกห่างเรอะ
- ตั้ม : ไม่ใช่อย่างนั้นเพื่อน เราไม่ชอบยาพวกนั้น
- ชัย : เฮ้ย กลัวอะไร มันทำให้พวกเรากระปรี้กระเปร่าดีนะ สนุกดีออก
- ตั้ม : ไม่ดีกว่า ชอบใจพวกนายมากนะ แต่เราไม่ชอบ รู้สึกว่ามันไม่ดีต่อสุขภาพเรา พวกนายคงเข้าใจเรานะ ถ้านายชวนเราไปเล่นบอลลูกก็ ตกลงทันทีเลย
- วิทย์ : เออ ไม่ไปก็อย่าไปวะ เราอยากให้นายมีความสุขด้วยนะ แล้วอย่ามาเสียตายที่หลังล่ะ
- ตั้ม : ชอบใจพวกนายมากที่เข้าใจเรา ไม่โกรธเรานะ ถึงเราจะชอบไม่เหมือนกับพวกนาย เราก็ยังเป็นเพื่อนกันอยู่ใช่ไหม
- วิทย์ ชัย : เออ เข้าใจ ไม่โกรธหรอก

ถ้านักเรียนเป็น ตั้ม นักเรียนจะทำอย่างไร

.....

.....

.....

## ใบกิจกรรม เรื่อง ฝึกปฏิเสธกันหน่อยดีกว่า

ชื่อ – สกุล.....ชั้น.....

**คำชี้แจง** นักเรียนรวมกลุ่ม 3 คน เพื่อฝึกทักษะปฏิเสธตามหลักการปฏิเสธที่ดี กลุ่มละ 1 สถานการณ์ จากสถานการณ์ต่อไปนี้ โดยคิดบทสนทนาเอง แล้วพลัดกันชวน ปฏิเสธ และสังเกตการณ์ แล้วเตรียม แสดงให้เพื่อนดู

**สถานการณ์ที่ 1** ถูกพ่อแม่กล่าวหาว่าขโมยเงิน (โดยที่ไม่ได้ทำ) ชี้แจงแล้ว พ่อแม่ไม่ฟัง จึง น้อยใจออกจากบ้านไปหาเพื่อน เพื่อนเลยชวนให้ไปใช้ยา จะปฏิเสธอย่างไร

**สถานการณ์ที่ 2** แฟนบอกเลิก เสียใจ ไปเที่ยวกับเพื่อนในงานปาร์ตี้ เพื่อชวนให้ใช้ยา จะปฏิเสธอย่างไร

**สถานการณ์ที่ 3** แม่ป่วยต้องใช้เงินในการรักษาตัวมาก เพื่อนชวนขายยาบ้า จะปฏิเสธอย่างไร

### บันทึกกิจกรรม

1. สถานการณ์ที่กลุ่มเลือกคือ.....

2. คำปฏิเสธของนักเรียน คือ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....สมาชิก คนที่ 1

ลงชื่อ.....สมาชิก คนที่ 2

ลงชื่อ.....สมาชิก คนที่ 3

ลงชื่อ.....สมาชิก คนที่ 4

ลงชื่อ.....สมาชิก คนที่ 5

## 1. ชื่อกิจกรรม เวลาว่างของฉัน

## 2. สาระสำคัญ / แนวคิด

เวลาว่าง คือ เวลาที่นอกเหนือจากภารกิจประจำวัน และการเรียน เป็นเวลาส่วนตัว ที่แต่ละคนสามารถเลือกทำกิจกรรมต่างๆ ที่ตนสนใจ บางคนใช้เวลาให้หมดไปอย่างมีคุณค่ามีประโยชน์ แต่บางคนก็ปล่อยให้เวลาผ่านไปอย่างไร้คุณค่า และนำไปสู่การใช้สารเสพติด

## 3. วัตถุประสงค์

3.1 เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการใช้เวลาในชีวิต

3.2 เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจการใช้เวลาว่างของตนเองและเพื่อนๆ

## 4. เวลา ใช้เวลา 30 นาที

## 5. วิธีดำเนินกิจกรรม

5.1 ครูและนักเรียนสนทนาร่วมกันเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของตนเอง

5.2 สุ่มตัวอย่างนักเรียนเพื่อบอกถึงการใช้เวลาว่างของตนเอง

5.3 ให้นักเรียนทำใบกิจกรรม เรื่อง “เวลาว่างของฉัน”

5.4 ร่วมกันสรุปถึงการใช้เวลาของแต่ละคนเพื่อหาแนวปฏิบัติในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

## 6. สื่อและอุปกรณ์

6.1 ใบกิจกรรม เรื่อง เวลาว่างของฉัน

## 7. การวัดผลและประเมินผล

7.1 ตรวจใบกิจกรรม

7.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นในการตอบคำถามและความสนใจ

## 8. คำถามชวนคิด

นักเรียนบอกถึงการใช้เวลาว่างอย่างเป็นประโยชน์ของตนเองได้หรือไม่



## ใบกิจกรรม เรื่อง เวลาว่างของฉัน

ชื่อ – สกุล..... ชั้น.....

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนสำรวจการใช้เวลาตนเอง

1. ให้นักเรียนเขียนสิ่งที่ต้องการทำเมื่อมีเวลาว่าง โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

2. แบบสำรวจการใช้เวลาของฉัน ให้นักเรียนสำรวจการใช้เวลาว่างของตนเองในวันธรรมดาหลังเลิกเรียนและเลือกกิจกรรมที่ต้องการทำจากมากไปหาน้อย โดยใส่ลำดับที่ที่ต้องการทำมากที่สุด หมายเลข 1, 2, 3, 4 ตามลำดับดังนี้

ประเภทพักผ่อน / บันทึง

..... เล่นคอมพิวเตอร์

..... ฟังเพลง / ร้องเพลง

..... ดูทีวี / วีดีโอ

..... เล่นดนตรี

..... เล่นอินเทอร์เน็ต

..... โทรศัพท์คุยกับเพื่อน

..... เดินเล่น / ซักจักรยาน

..... งานฝีมือ / วาดภาพ

..... อ่านหนังสือการ์ตูน

..... อื่นๆ .....

ประเภทเสริมความรู้

..... อ่านหนังสือพิมพ์

..... ทำการบ้าน

..... ทบทวนบทเรียน

..... เรียนพิเศษ

..... ดูข่าว / สารคดี

..... อื่นๆ.....

ประเภทเสริมสุขภาพ / อนามัย

..... เล่นกีฬา

..... ออกกำลังกาย

ประเภทหารายได้

..... ทำงานพิเศษ

..... ช่วยงานครอบครัว

3. อ่านกิจกรรมต่อไปนี้อย่างละเอียดแล้ววงกลมสิ่งที่คุณนักเรียนอยากทดลองทำในอนาคต

- การแสดงละคร - การถ่ายภาพ - ชกมวย - แบดมินตัน
- วิทวัสสมัครเล่น - จัดดอกไม้ - ไปดูภาพยนตร์ - ตกแต่งบ้าน
- ทำงานในห้องมืด - ทำงานเกี่ยวกับเครื่องยนต์กลไก - วาดรูป - เรียนเต้นรำ
- ยิงธนู - โทรศัพท์หาเพื่อน - ทำงานอาสาสมัคร - งานไม้
- ออกแบบเสื้อผ้า - เล่นฟุตบอล - พักแรม - สอนกีฬาให้เด็ก
- วิ่งจ็อกกิ้ง - เล่นเครื่องร่อน - ไปเที่ยวสวนสาธารณะ - เล่นต่อคำ
- การสักลาย - งานโลหะ - เล่นไพ่ - สล่าสัตว์
- ประมูลของ - เล่นเทนนิส - เดินเล่น - มวยปล้ำ
- รับประทานอาหารนอกบ้าน - เล่นบาสเกตบอล - เล่นเรือ - แกะสลัก
- ยูโด/คาราเต้ - เล่นหมากรุก - ไปเที่ยว - เขียนกลอน
- เล่นแฮนด์บอล - ออกแบบเสื้อ - เล่นดนตรี - สะสมเหรียญ
- ดูคอนเสิร์ต - ห้องเที่ยว - ดูกีฬา - สะสมของโบราณ
- ขับรถ - ชี้อวัยวะ - ว่ายนํ้า - แข่งม้า
- เล่นว่าว - เรือยนต์ - เล่นกอล์ฟ - ตัดเย็บ
- งานซ่อมต่างๆ - เล่นสนุกเกอร์ - ร่วมกิจกรรม - เขียนจดหมาย
- ประชุมแลกเปลี่ยน - เข้าสมาคม/ชมรมต่างๆ - ทำงานฝีมือ - ทำกับข้าว
- อิเล็กทรอนิกส์ - แข่งมอเตอร์ไซด์ - กิจกรรมกลุ่มอนุรักษ์ธรรมชาติ - ซ่อมรองเท้า
- ถักนิตติ้ง - เย็บเพื่อน - อ่านหนังสือพิมพ์ - ดูนก
- เล่นกระดานโต้คลื่น - เล่นสกี - แข่งรถ(สนามแข่ง) - ทำสวน
- เพาะกาย - ฟันดาบ - ปีนเขา - เล่นโบว์ลิ่ง
- ร่วมกิจกรรมทางศาสนา - เต้นรำ - ทอผ้า - เจียรไนเพชรพลอย

4. ให้บอกคุณค่าของกิจกรรมที่คุณนักเรียนทำบ่อยๆ นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตอย่างไรบ้าง

.....

.....

2. นักเรียนคิดว่า ควรใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมอะไรจึงจะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต

.....

.....



## 1. ชื่อกิจกรรม เป้าหมายและคุณค่าของชีวิต

### 2. สาระสำคัญ / แนวคิด

การมีจุดมุ่งหมายในชีวิตกระตุ้นให้บุคคลมีความกระตือรือร้นมีแรงจูงใจในการทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้ถึงจุดหมายนั้น หากนักเรียนมีแรงบันดาลใจนำไปสู่เป้าหมายชีวิตจะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

### 3. วัตถุประสงค์

- 3.1 เพื่อให้ นักเรียนสามารถกำหนดเป้าหมายชีวิตได้
- 3.2 เพื่อให้ นักเรียนสร้างแรงบันดาลใจที่จะนำไปสู่เป้าหมายชีวิต

### 4. เวลา ใช้เวลา 30 นาที

### 5. วิธีดำเนินกิจกรรม

- 5.1 ครูอธิบายถึงความสำคัญของการวางแผนเป้าหมายชีวิต
- 5.2 ครูเปิดคลิปวิดีโอ เกี่ยวกับการสร้างแรงบันดาลใจ
- 5.3 ครูตั้งคำถามให้นักเรียนวิเคราะห์แรงบันดาลใจ เกี่ยวกับความสำเร็จของบุคคลในคลิปวิดีโอมีอะไรบ้าง
- 5.4 ให้นักเรียนกำหนดเป้าหมายชีวิตของตนเอง

### 6. สื่อและอุปกรณ์

- 6.1 ใบกิจกรรม เรื่อง เป้าหมายและคุณค่าของชีวิต

### 7. การวัดผลและประเมินผล

- 7.1 การแสดงความคิดเห็น
- 7.2 ตรวจสอบใบกิจกรรม

### 8. คำถามชวนคิด

นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นเรื่องเป้าหมายชีวิตของตนเองได้หรือไม่

### ใบกิจกรรม เรื่อง เป้าหมายและคุณค่าของชีวิต

ชื่อ - สกุล.....ชั้น.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามดังต่อไปนี้

1. ในคลิปวิดีโอ นักเรียนเห็นอะไรบ้าง

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

2. นักเรียนรู้สึกอย่างไร

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

3. แรงบันดาลใจของบุคคลในคลิปวิดีโอคืออะไร

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

4. เป้าหมายชีวิตของนักเรียนคืออะไร

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

5. แรงบันดาลใจของนักเรียน คืออะไร

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

## 1. ชื่อกิจกรรม เคยทำมั้ย ?

## 2. สาระสำคัญ / แนวคิด

การวิเคราะห์พฤติกรรมที่ล่อแหลมต่อการใช้สารเสพติดและตระหนักว่าพฤติกรรมล่อแหลมเหล่านั้น สามารถนำไปสู่การใช้สารเสพติด ซึ่งจะเป็นแนวทางในการช่วยให้นักเรียน ลด ละ เลิก พฤติกรรมล่อแหลมเหล่านั้นๆ ได้

## 3. วัตถุประสงค์

3.1 เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์พฤติกรรมล่อแหลมที่เกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติด

3.2 เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงพฤติกรรมล่อแหลมนำไปสู่การใช้สารเสพติด

สารเสพติดได้

## 4. เวลา ใช้เวลา 30 นาที

## 5. วิธีดำเนินกิจกรรม

5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับพฤติกรรมล่อแหลมต่อการเกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติด

5.2 สุ่มตัวอย่างนักเรียน บอกถึงพฤติกรรมของตนเองที่ล่อแหลมต่อการเข้าไปเกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติด

5.3 นักเรียนทำใบกิจกรรม เคยทำมั้ย ?

5.4 ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปถึง พฤติกรรมล่อแหลมของตนเองที่จะนำไปสู่การใช้สารเสพติด

## 6. สื่อและอุปกรณ์

6.1 ใบกิจกรรม เรื่อง เคยทำมั้ย

## 7. การประเมินผล

7.1 ตรวจใบกิจกรรม

7.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นในการตอบคำถามและความสนใจ

## 8. คำถามชวนคิด

นักเรียนบอกพฤติกรรมที่ล่อแหลมของตนเองต่อการใช้สารเสพติดได้หรือไม่

## ใบกิจกรรม เรื่อง เคยทำมั๊ย ?

ชื่อ - สกุล.....ชั้น.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในตารางพฤติกรรมต่อไปนี้

1. นักเรียนสำรวจพฤติกรรมของตนเอง ดังนี้

พฤติกรรม	ไม่เคย ทำ	เคยทำ เล็กน้อย แล้ว	ปัจจุบันยังทำอยู่			
			เป็น ประจำ	บ่อยๆ	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง
1. พุดเท็จ						
2. หยิบของไปโดยไม่บอกเจ้าของ						
3. ขาดความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน						
4. ขาดความสนใจในสุขภาพและการดูแลตนเอง						
5. ขาดความสนใจในการรับประทานอาหาร						
6. หุนหันพลันแล่น						
7. ทำอะไรซ้ำๆ เช่น กินมากเกินไป ทำงานมากเกินไป หรือหมกมุ่นเรื่องเพศ						
8. แยกตัว ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม (ใช้เวลาอยู่คนเดียวมากเกินไป)						
9. ขาดหรือเข้าร่วมกลุ่มช้ากว่าปกติ						
10. ทดลองใช้สารเสพติดบางชนิด						

2. พฤติกรรมข้อใดที่ล่อแหลม และจะนำไปสู่การใช้สารเสพติด คือ .....

3. ถ้าต้องเกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติดนักเรียนคิดว่า .....

4. ผลที่เกิดขึ้นเมื่อมีการใช้สารเสพติด .....

.....

## 1. ชื่อกิจกรรม ตัวกระตุ้น

## 2. สารสำคัญ / แนวคิด

อารมณ์ความรู้สึก สภาพการณ์ต่างๆตลอดจนสถานที่ที่เอื้ออำนวยต่อการใช้สารเสพติด ล้วนเป็นตัวกระตุ้นสำคัญที่ทำให้เกิดการเสี่ยงในการใช้สารเสพติด ซึ่งความเสี่ยงของคนแต่ละคนแตกต่างกันขึ้นกับอารมณ์ความรู้สึกและสภาพการณ์ที่แตกต่างกันด้วย

## 3. วัตถุประสงค์

3.1 เพื่อให้นักเรียนรู้จักตัวกระตุ้นที่นำไปสู่การใช้สารเสพติด

3.2 เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงการจัดการตนเองเมื่ออยู่ในสภาพการณ์ที่ถูกกระตุ้นให้ใช้

สารเสพติด

## 4. เวลา ใช้เวลา 30 นาที

## 5. วิธีดำเนินกิจกรรม

5.1 ครูและนักเรียนสนทนาร่วมกันเกี่ยวกับความคิดของผู้ใช้สารเสพติด โดยครูถามนักเรียนสัก

2-3 คนว่า นักเรียนคิดว่า “อะไรเป็นสาเหตุให้คนใช้สารเสพติด”

5.2 จากนั้นให้นักเรียนทำใบกิจกรรม เรื่อง ตัวกระตุ้น

5.3 ครูและนักเรียนสรุปร่วมกันถึงตัวกระตุ้นที่ก่อให้เกิดการใช้สารเสพติดและการหลีกเลี่ยงการเผชิญกับตัวกระตุ้นเหล่านั้น

## 6. สื่อและอุปกรณ์

6.1 ใบกิจกรรม เรื่อง ตัวกระตุ้น

## 7. การวัดผลและประเมินผล

7.1 ตรวจใบกิจกรรม

7.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นในการตอบคำถามและความสนใจ

## 8. คำถามชวนคิด

นักเรียนวิเคราะห์ แยกแยะ ตัวกระตุ้นที่ก่อให้เกิดการใช้สารเสพติดและหลีกเลี่ยงการเผชิญกับตัวกระตุ้นเหล่านั้นได้หรือไม่



ใบกิจกรรม เรื่อง ตัวกระตุ้น

ชื่อ – สกุล.....ชั้น.....

**คำชี้แจง** 1. ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่มีผลกระตุ้นให้นักเรียนอยากใช้สารเสพติด และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่ทำให้นักเรียนไม่อยากใช้สารเสพติด

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| ..... อยู่บ้านคนเดียว          | ..... อยู่บ้านกับเพื่อนๆ/อยู่บ้านเพื่อน   |
| ..... ไปงานเลี้ยงสังสรรค์      | ..... เซียร์กีฬา                          |
| ..... เที่ยวสวนสาธารณะ         | ..... ไปเที่ยวกับเพื่อนๆ                  |
| ..... อยู่ใกล้ร้านขายเหล้า     | ..... อยู่/หรือพบกับเพื่อนที่ใช้สารเสพติด |
| ..... หลังจากพบผู้ชายสารเสพติด | ..... ผ่านบ้าน/สถานที่ซื้อสารเสพติด       |
| ..... เมื่อมีเงิน              | ..... ผ่านแหล่งเสพยาเสพติด                |
| ..... มีเวลาว่างหลังเลิกเรียน  | ..... มีนัดกับเพื่อนต่างเพศ               |
| ..... รู้สึกกลัว               | ..... รู้สึกโกรธ                          |
| ..... รู้สึกขาดความมั่นใจ      | ..... ถูกวิจารณ์/ถูกจับผิด                |
| ..... รู้สึกอับอาย             | ..... ตัดสินใจไม่ได้                      |
| ..... รู้สึกโดดเดี่ยว          | ..... รู้สึกผิด                           |
| ..... ดีใจ/มีความสุข           | ..... หงุดหงิดรำคาญใจ                     |
| ..... ไม่มีคนเข้าใจ            | ..... กระทบกระวายใจ                       |
| ..... เบื่อหน่าย               | ..... เสียใจ                              |
| ..... ไม่ปลอดภัย               | ..... ถูกกดดัน                            |

2. ตัวกระตุ้นตามข้อ 1 มีข้อความใดที่เป็นสาเหตุกระตุ้นให้อยากใช้สารเสพติด

- 2.1. ....
- 2.2. ....
- 2.3. ....

3. เมื่ออยู่ในภาวะถูกกระตุ้น ตามสถานการณ์ ดังกล่าว (ตามข้อ 2) นักเรียนจะจัดการอย่างไร

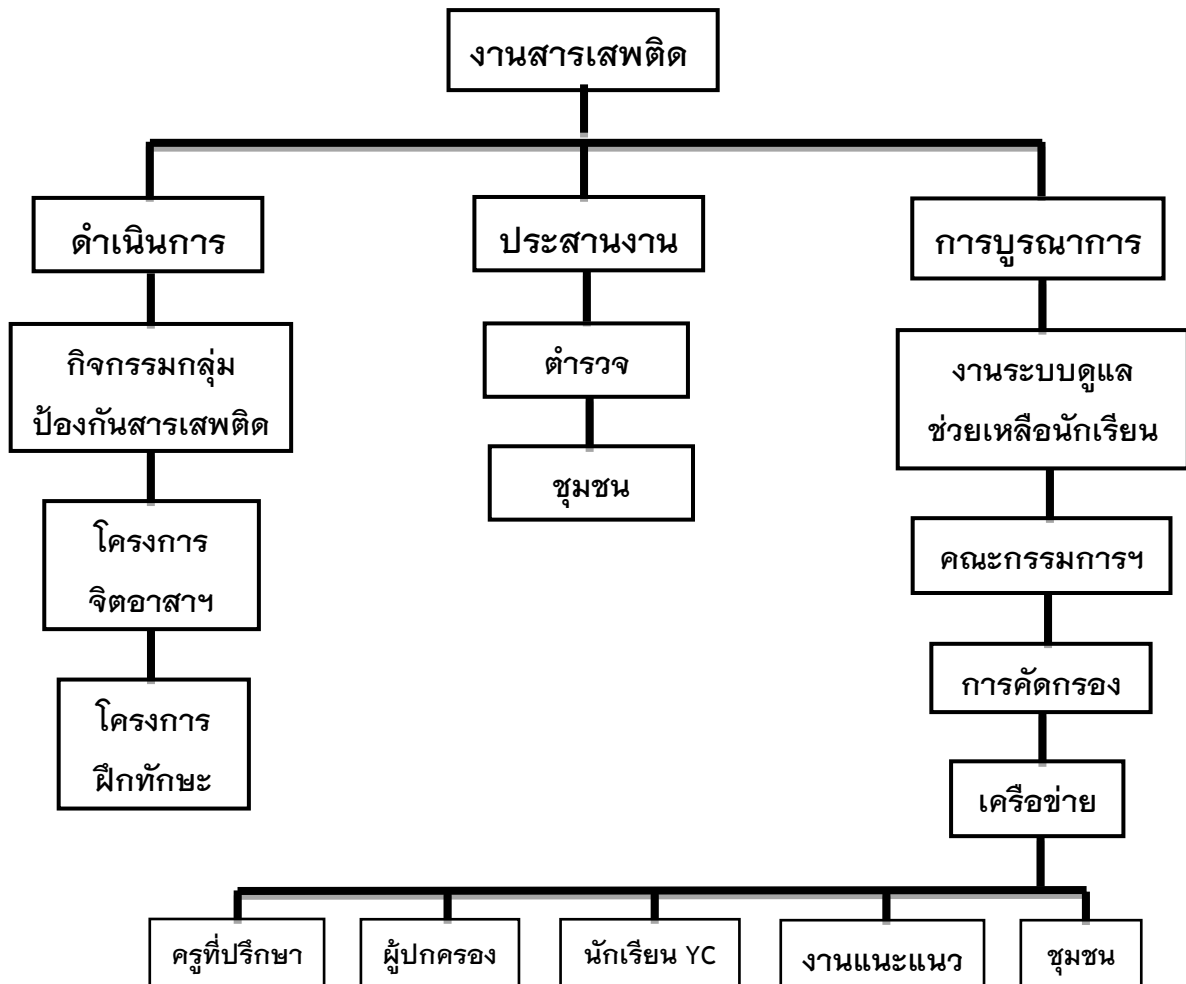
.....

.....



กลุ่มที่ 2  
กลุ่มเผ่าระวัง

## แผนผัง แนวทางการดำเนินการดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษา กลุ่มเฝ้าระวัง



การเฝ้าระวังนักเรียนกลุ่มเสี่ยงด้านต่างๆที่จะนำไปสู่ปัญหาด้านสารเสพติด สามารถดำเนินการเป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่มได้ โดยเน้นกิจกรรมการพัฒนาด้านร่างกาย ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม และดูแลเฝ้าระวังด้านสภาพแวดล้อม ที่เสี่ยงต่อการเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด โดยการพัฒนา เปลี่ยนทัศนคติ ฝึกทักษะอาชีพ ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ตามความสนใจ กิจกรรมจิตอาสา ฯลฯ

**หมายเหตุ** สามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับบริบทของสถานศึกษา



## แนวทางการจัดกิจกรรม สำหรับกลุ่มเฝ้าระวัง

### วัตถุประสงค์

เพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนเท่าทัน มีความตระหนักรู้ และมีทักษะในการป้องกันตนเองไม่ให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติด

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	ผลลัพธ์
1	ฉันเป็นลูกที่ดีแค่ไหน	EF
2	คิดดี มีชัยไปกว่าครึ่ง	LS
3	เพื่อนดีที่รู้ใจ	LS
4	การจัดการอารมณ์และความคิด	LS, EF
5	พฤติกรรมกรรมเสพติด	K, LS, EF
6	คำมั่นสัญญา	LS
7	เป้าหมายชีวิต	EF
8	บทบาทของครอบครัว	EF

Drug Addict Knowledge : K (ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด)

Executive Function : EF (ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ)

Life Skill : LS (ทักษะชีวิต)

Counseling : C (การให้การปรึกษา)



## 1. ชื่อกิจกรรม ฉันเป็นลูกที่ดีแค่ไหน

### 2. สาระสำคัญ/แนวคิด

การประเมินตนเองของนักเรียนและผู้ปกครองตามสภาพจริง ตลอดจนการวิเคราะห์ข้อมูลร่วมกันระหว่างครู ผู้ปกครองและนักเรียนจะช่วยให้ผู้ปกครองเกิดความตระหนักถึงการเกี่ยวข้องกับการใช้สารสนเทศของนักเรียน

### 3. วัตถุประสงค์

3.1 เพื่อให้ผู้ปกครองและนักเรียนประเมินพฤติกรรม

3.2 เพื่อให้ผู้ปกครองตระหนักถึงการเกี่ยวข้องกับการใช้สารสนเทศของนักเรียน

### 4. เวลา ใช้เวลา 60 นาที

### 5. วิธีดำเนินการกิจกรรม

5.1 ครูชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรม

5.2 ครูให้ผู้ปกครอง ประเมินพฤติกรรมของนักเรียน โดยทำแบบบันทึกคุณลักษณะของลูกที่ดีของพ่อแม่ ผู้ปกครอง

5.3 ครูให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมของตนเอง โดยทำแบบบันทึกคุณลักษณะของผู้เรียนที่เป็นนักเรียนที่ดีของโรงเรียน

5.4 ครูสนทนา สอบถาม ผู้ปกครองถึงพฤติกรรมของนักเรียนตามข้อประเมินในแบบสอบถาม

5.5 ครูสนทนา สอบถาม นักเรียนถึงพฤติกรรมของตนเอง ตามข้อประเมินในแบบสอบถาม

5.6 ครู ผู้ปกครอง และนักเรียน ทำใบกิจกรรมเรื่อง”พ่อแม่ ครูดูแลฉัน”

### 6. สื่อและอุปกรณ์

6.1 ใบกิจกรรม เรื่อง แบบบันทึกคุณลักษณะของผู้เรียนที่เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ ผู้ปกครอง

6.2 ใบกิจกรรม เรื่อง แบบบันทึกคุณลักษณะของผู้เรียนที่เป็นนักเรียนที่ดีของโรงเรียน

6.3 ใบกิจกรรม เรื่อง “พ่อแม่ครูดูแลฉัน”

### 7. การวัดผลและประเมินผล

7.1 ตรวจสอบแบบประเมินพฤติกรรม

7.2 การแสดงความคิดเห็นของผู้ปกครองและนักเรียน

### 8. คำถามชวนคิด

8.1 ผู้ปกครองและนักเรียนสามารถประเมินพฤติกรรมตามสภาพจริงได้หรือไม่

8.2 ผู้ปกครองและนักเรียนมีการแสดงความคิดเห็นต่อพฤติกรรมของนักเรียนอย่างไร ตรงไปตรงมาได้หรือไม่

**แบบบันทึกคุณลักษณะของผู้เรียนที่เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ ผู้ปกครอง**

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ชื่อผู้ปกครอง.....เป็นผู้ปกครองของ.....ชั้น...../.....เลขที่.....

สำหรับผู้ปกครองเป็นผู้บันทึก ขอให้ท่านสังเกตพฤติกรรมของผู้เรียนซึ่งอยู่ในการปกครองของท่าน  
สัมภาษณ์ สอบถามบุคคลที่เกี่ยวข้อง และพิจารณาผลงานที่ผู้เรียนได้ปฏิบัติ แล้วบันทึกระดับคุณภาพของ  
คุณลักษณะผู้เรียนโดยใช้คะแนน ดังนี้

ปฏิบัติ 2 ครั้ง/สัปดาห์ = 1 คะแนน

ปฏิบัติ 3 ครั้ง/สัปดาห์ = 2 คะแนน

ปฏิบัติ 4 ครั้ง/สัปดาห์ = 3 คะแนน

ปฏิบัติ 5 ครั้ง ขึ้นไป/สัปดาห์ = 4 คะแนน

ข้อ	คุณลักษณะ	ระดับคะแนน			
		1	2	3	4
<b>1</b>	<b>ท่านเลี้ยงเรามาแล้ว เลี้ยงท่านตอบ</b>				
1.1	บำรุง ดูแลเอาใจใส่ แสดงความกตัญญู				
1.2	สร้างความสุข ความสบายใจ ให้พ่อแม่ตามอัธยาศัย หรือตามสมควร				
1.3	สร้างความสุขให้ท่านเมื่อมีโอกาส (มีการ์ด มีดอกไม้ ตามเทศกาล วันพ่อ วันแม่ เป็นต้น)				
<b>2</b>	<b>ช่วยทำธุระการงานของท่าน</b>				
2.1	ช่วยทำความสะอาดบ้านหรืองานบ้าน				
2.2	ช่วยแบ่งเบาภาระของพ่อแม่ตามโอกาสที่สมควร				
2.3	ช่วยกิจที่พ่อแม่ให้ด้วยความเต็มใจ				
<b>3</b>	<b>สืบทอด รักษาวงศ์สกุล</b>				
3.1	ไม่เสเพลเสพติดและเกี่ยวข้องกับอบายมุข				
3.2	ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่พ่อแม่				
3.3	สร้างชื่อเสียงให้แก่ครอบครัว				
3.4	เป็นที่ยอมรับของคนในชุมชน				
3.5	ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้แก่บุพการี และ/หรือ บรรพบุรุษ				
<b>4</b>	<b>ประพฤติตนให้เหมาะสมกับการเป็นทายาท</b>				
4.1	เชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่				
4.2	ปฏิบัติตนอยู่ในโอวาทของพ่อแม่				
4.3	ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน				
4.4	ไหว้พ่อแม่ก่อนไปและกลับจากโรงเรียน				
<b>รวมระดับคะแนน</b>					
<b>รวมคะแนน</b>					

ลงชื่อ.....ผู้ปกครองผู้ให้ข้อมูล

(.....)



## แบบประเมินตนเอง

## การประเมินคุณลักษณะของผู้เรียนที่เป็นนักเรียนที่ดีของโรงเรียน

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

**คำชี้แจง** ให้ผู้ประเมินทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่นักเรียนปฏิบัติตามที่ได้ปฏิบัติจริง**เกณฑ์การให้คะแนน**

ปฏิบัติ 2 ครั้ง/สัปดาห์ = 1 คะแนน

ปฏิบัติ 3 ครั้ง/สัปดาห์ = 2 คะแนน

ปฏิบัติ 4 ครั้ง/สัปดาห์ = 3 คะแนน

ปฏิบัติ 5 ครั้ง ขึ้นไป/สัปดาห์ = 4 คะแนน

ข้อ	คุณลักษณะ	ระดับคะแนน			
		1	2	3	4
1	สุภาพ นอบน้อม หมายถึง รู้จักให้เกียรติผู้อื่น เป็นกันเอง จริงใจ มีน้ำใจ และเป็นมิตร				
2	โอบอ้อมอารี ช่วยเหลือผู้อื่น หมายถึง ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจ ความสุขใจ				
3	รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น หมายถึง เข้าใจความแตกต่างในความคิดเห็นของผู้อื่น				
4	ซื่อสัตย์สุจริต หมายถึง ประพฤติ ปฏิบัติอย่างเหมาะสม ตรงไปตรงมาทั้งกาย วาจา และใจ ต่อตนเอง และผู้อื่นด้วยความจริงใจ ไม่คดโกง และไม่หลอกลวง				
5	มุ่งมั่นในการเรียน หมายถึง ตั้งใจมุ่งมั่นศึกษาเล่าเรียนไม่ท้อแท้ เมื่อมีเวลาว่างก็ใช้เวลา นั้นให้เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาเล่าเรียนของตน				
6	ดูแลรักษาสถานที่ และสิ่งของ ทั้งส่วนรวมและส่วนตัว หมายถึง ช่วยบำรุงดูแลรักษา สถานศึกษา รวมทั้งดูแลตนเอง				
7	อยู่อย่างพอเพียง หมายถึง มีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถบริหารจัดการทรัพยากรใน การผลิต และการบริโภค				
8	รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ และรักความเป็นไทย หมายถึง มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความ เป็นมาของชาติไทย ประวัติของบุคคลสำคัญ มีความตระหนักและปฏิบัติตนเป็นศาสนิกชนที่ดี ยึดมั่นในสถาบันพระมหากษัตริย์ ซึ่งเป็นศูนย์รวมแห่งความจงรักภักดี				
9	ยึดมั่นในวิถีชีวิตและการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็น ประมุข หมายถึง มีความรู้ความเข้าใจระบบการเมืองการปกครองในสังคมปัจจุบัน มีความ ยึดมั่น ครัทธาและดำรงรักษาไว้ซึ่งการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรง เป็นประมุข				
<b>รวมระดับคะแนน</b>					
<b>รวมคะแนน</b>					
<b>ระดับคุณภาพ</b>					

ลงชื่อ.....(นักเรียนที่ให้ข้อมูล)



### ใบกิจกรรมเรื่อง พ่อแม่ครูดูแลฉัน

**คำชี้แจง** ให้ผู้ปกครองและนักเรียนพูดคุยข้อสรุปจากแบบประเมินคุณลักษณะลูกที่ดีของพ่อแม่ และคุณลักษณะนักเรียนที่ดีของโรงเรียน และตอบคำถามนี้ โดยครูเป็นผู้สอบถามและบันทึกข้อมูลลงในใบกิจกรรม

1. ข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียนที่ผู้ปกครองสนใจเป็นพิเศษคือเรื่องอะไร .....
2. นักเรียนควรประพฤติอย่างไรจึงเหมาะสมกับความเป็นลูกที่ดี .....
3. นักเรียนมีเรื่องอื่นใดที่อยากบอกให้ผู้ปกครอง และครูได้ทราบ .....
4. ผู้ปกครองมีความคิดเห็นอย่างไร เมื่อลูกใช้สารเสพติด .....
5. ให้นักเรียนบอกเล่าเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติด .....



### 1. ชื่อกิจกรรม คิตตี้ มีชัยไปกว่าครึ่ง

#### 2. สาระสำคัญ/แนวคิด

คนเราทุกคนมีคุณค่าในตนเอง การค้นหาคุณค่าในตนเองให้พบ เท่ากับได้พบขุมทรัพย์ที่มีค่ามหาศาล เพราะจะทำให้เกิดความรักและภาคภูมิใจในตนเอง การเริ่มต้นมองคุณค่าที่มีอยู่และมองให้เห็นเพิ่มขึ้นทุกวัน จะเพิ่มความรักและความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น

#### 3. วัตถุประสงค์

3.1 เพื่อให้นักเรียนได้ประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง

3.2 เพื่อให้นักเรียนรู้จักคุณลักษณะที่ดีของตนเอง

#### 4. เวลา ใช้เวลา 60 นาที

#### 5. วิธีดำเนินการกิจกรรม

5.1 ครูพูดคุยเรื่องความสำคัญของการเป็นคน เห็นคุณค่าในตนเอง

5.2 นักเรียนทำแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง และให้คะแนนแต่ละข้อ ตามเกณฑ์กำหนด ข้อใดได้คะแนน 1-2 คะแนนให้นำมาคิดหาทางปรับปรับตนเอง

5.3 นักเรียนสรุปความสำคัญการเป็นคน เห็นคุณค่าในตนเอง

5.4 นักเรียนทำใบงาน Mind Map เรื่อง ฉันทำได้

#### 6. สื่อและอุปกรณ์

6.1 ใบกิจกรรม เรื่อง แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง

6.2 ใบกิจกรรม เรื่อง Mind Map เรื่อง ฉันทำได้

#### 7. การวัดผลและประเมินผล

7.1 ตรวจแบบประเมินตนเอง

7.3 ตรวจใบกิจกรรม Mind Map เรื่อง ฉันทำได้

#### 8. คำถามชวนคิด

8.1 นักเรียนสรุปลักษณะของตนเองได้หรือไม่

8.2 นักเรียนบอกแนวทางในการปรับปรุงความคิดที่ทำให้เห็นคุณค่าในตนเองอย่างไร





## ใบกิจกรรม เรื่อง แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง

ชื่อ - สกุล.....ชั้น.....

**คำชี้แจง** ให้อ่านข้อความในรายการแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน

ที่	รายการ	จริงที่สุด	จริงมาก	ไม่จริง	ไม่แน่ใจ
1	ฉันไม่คิดว่าผลงานของฉันจะมีคุณค่า				
2	ฉันทำอะไรไม่ค่อยสำเร็จ				
3	ฉันกลัวที่จะพูดคุยเรื่องส่วนตัวของฉัน				
4	ฉันคิดว่าทุกคนเกิดมามีศักดิ์ศรีเท่าเทียมกัน				
5	หลายครั้งที่ฉันร้องไห้เพราะไม่อยากมีชีวิตอยู่				
6	ถ้าขาดฉันสักคนคงไม่มีใครคิดอะไร				
7	ทุกครั้งที่ต้องการทำ ฉันจะทำให้สำเร็จ				
8	ฉันเป็นที่รักของครูและเพื่อน				
9	ทุกครั้งที่ปัญหาฉันสามารถจัดการได้				
10	ไม่ว่างานจะยุ่งยากเพียงใด ถ้าตั้งใจจริงก็จะทำให้สำเร็จแน่นอน				
11	เคยมีคนตราหน้าว่า คนอย่างฉันไม่มีวันเอาดีได้ในชาตินี้ และมันคงจะเป็นจริง				
12	ฉันคิดว่าชีวิตนี้ช่างร้อนท้อเหลือเกิน				
13	ใครๆ มักพูดถึงฉันในทางที่ดีเสมอ				
14	ฉันเห็นหลายคนหมดกำลังใจแต่ต้องไม่ใช่ฉัน				
15	ฉันสามารถทำอะไรได้หลายอย่าง				
<b>คะแนน</b>					
<b>คะแนนรวม</b>					

ให้นักเรียนเลือกข้อที่ได้คะแนน 1 และ 2 คะแนน เพื่อหาแนวทางการปรับปรุงตนเองในเรื่องวิธีคิดเชิงบวก เพราะเป็นประเด็นที่ทำให้นักเรียนไม่เห็นคุณค่าในตนเอง

ข้อ	การปรับปรุงวิธีคิดเชิงบวก

## การแปลผล

## การให้คะแนน

ข้อ 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15 ให้คะแนนดังนี้

จริงที่สุด = 4 คะแนน

จริงมาก = 3 คะแนน

ไม่จริง = 2 คะแนน

ไม่จริง = 1 คะแนน

ข้อ 1, 2, 5, 6, 11, 12 ให้คะแนนดังนี้

จริงที่สุด = 1 คะแนน

จริงมาก = 2 คะแนน

ไม่จริง = 3 คะแนน

ไม่จริง = 4 คะแนน

ผู้ที่ได้คะแนนรวมสูงสุด

หมายถึง

เป็นคนที่เห็นคุณค่าในตนเอง

ผู้ที่ได้คะแนนรวมต่ำ

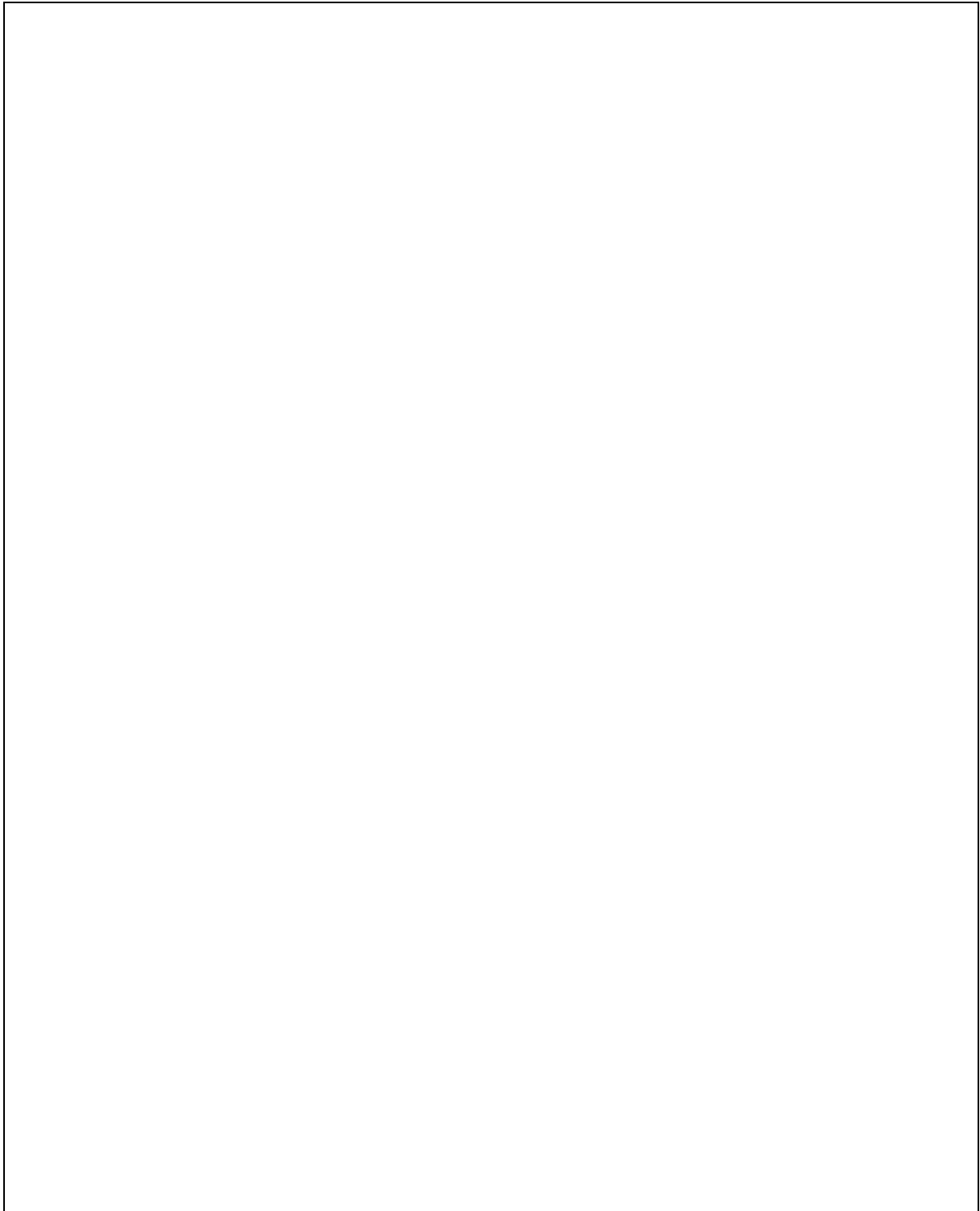
หมายถึง

เป็นคนที่เห็นคุณค่าในตนเองน้อย

### ใบกิจกรรม Mind Map เรื่อง ฉันทำได้

ชื่อ - สกุล.....ชั้น.....

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนทำ Mind Map สิ่งทีนักเรียนทำได้ ในพื้นที่ว่างด้านล่างนี้



### 1. ชื่อกิจกรรม เพื่อนดีที่รู้จัก

### 2. สาระสำคัญ / แนวคิด

เพื่อน คือ คนที่เข้าถึงความรู้สึก ความต้องการ รักและหวังดี ให้อภัยเมื่อเราทำผิดพลาด การหาเพื่อนใหม่มีความสำคัญต่อการปรับเปลี่ยน หรือเลิกพฤติกรรมการเสพสารเสพติด ดังนั้นนักเรียนจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสถานที่ใหม่ในการพบปะผู้อื่น เพื่อการสร้างเพื่อนใหม่ที่ดี

### 3. วัตถุประสงค์

3.1 เพื่อให้ นักเรียนสามารถปรับตัวกับเพื่อนที่ดีได้

3.2 นักเรียนบอกแนวทางการปรับปรุงตนเองด้านการเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน

### 4. เวลา ใช้เวลา 60 นาที

### 5. วิธีดำเนินการกิจกรรม

5.1 ครูชวนนักเรียนคุยถึงความสัมพันธ์กับเพื่อนที่เคยคบกันเป็นอย่างดี

5.2 ครูพูดถึงความสัมพันธ์ของเพื่อน แล้วให้นักเรียนทำใบกิจกรรม เรื่อง “เพื่อนดีที่รู้จัก” พร้อมทั้งสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับการคบเพื่อน การให้ความสำคัญต่อเพื่อนของนักเรียน

5.3 ครูพูดถึงการหาเพื่อนใหม่ และสำรวจตนเองว่ามีจุดเด่นและจุดอ่อนในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างไรตลอดจนได้วางแผนปรับปรุงตนเอง ในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

5.4 ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่องการหาเพื่อนใหม่ และให้คำแนะนำในการเลือกคบเพื่อน เพื่อจะได้มีโอกาสพบเพื่อนใหม่ที่ไม่เสพสารเสพติด

### 6. สื่อและอุปกรณ์

6.1 ใบความรู้ เรื่อง การหาเพื่อนใหม่

6.2 ใบกิจกรรม เรื่อง เพื่อนดีที่รู้จัก

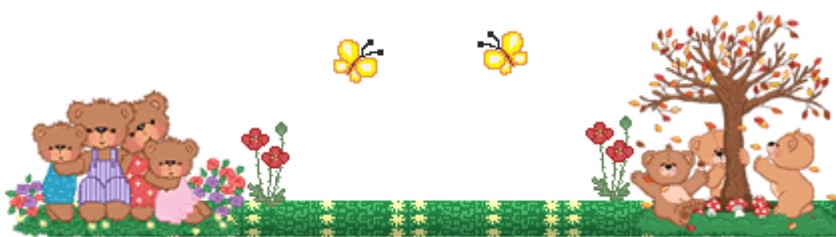
### 7. การวัดผลและประเมินผล

7.1 ตรวจใบกิจกรรม

7.2 สังเกตการแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถาม

### 8. คำถามชวนคิด

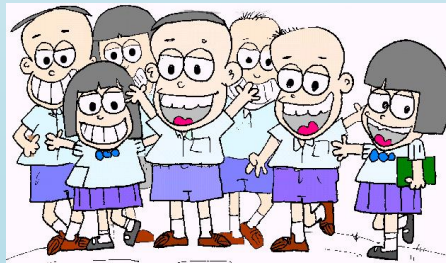
นักเรียนมีวิธีการเลือกคบเพื่อนใหม่ที่ไม่เสพสารเสพติดอย่างไร



## ใบความรู้ เรื่อง การหาเพื่อนใหม่

เพื่อนเป็นบุคคลสำคัญ บางครั้งเพื่อนเท่านั้นที่เข้าใจเรา ช่วยทำให้เรารู้สึกสบายใจ ปฏิกริยาของเพื่อนและการดำเนินชีวิตของเพื่อนมีอิทธิพลต่อตัวเรา จนกระทั่งทำให้เราต้องทำตามอย่างเพื่อนต่างๆ ที่เราเคยตั้งใจว่าจะไม่ทำอย่างนั้น เพราะมันไม่ถูกต้อง

ในระหว่างการเลิกเสพสารเสพติด อาจจะรู้สึกกังวลไม่แน่ใจว่าจะมีเพื่อนใหม่หรือไม่ กลัวการอยู่คนเดียว เหงาเพราะขาดการติดต่อและจำเป็นต้องเลิกคบกับเพื่อนที่เสพสารเสพติด การหาเพื่อนใหม่เป็นสิ่งจำเป็นบางคนอาจคิดไม่ออกว่าจะหาเพื่อนใหม่ได้ที่ไหนและควรทำอย่างไร



## ใบกิจกรรม เรื่อง เพื่อนที่รู้จัก

ชื่อ - สกุล.....ชั้น.....

**คำชี้แจง** ตอบคำถามและแสดงความคิดเห็นถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการคบเพื่อน

1. นักเรียนบอกผลกระทบที่เกิดขึ้น ถ้าจะมีชีวิตอยู่โดยไม่ต้องคบใครเป็นเพื่อน

.....

.....

.....

2. “เพื่อนที่รู้จัก” ของนักเรียนคือเพื่อนแบบใด

.....

.....

.....

3. บอกความคิดเห็นเมื่อต้องคบเพื่อนที่เกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติด

.....

.....

.....

4. นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ใช้สารเสพติด

.....

.....

.....

5. เมื่อต้องเปลี่ยนไปคบเพื่อนใหม่ควรเริ่มต้นอย่างไร

.....

.....

.....



## 1. ชื่อกิจกรรม การจัดการอารมณ์และความคิด

### 2. สาระสำคัญ/แนวคิด

ความคิด (Cognitive) ความรู้สึกทางด้านจิตใจ (Affective) และพฤติกรรม (Behavior) มีความสัมพันธ์กัน ถ้ามีสิ่งกระตุ้นด้านในด้านหนึ่งย่อมส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงด้านอื่นด้วย นักเรียนควรมีความเข้าใจในสัมพันธ์ภาพที่จะเกิดขึ้น จะทำให้วิเคราะห์หาสาเหตุของการใช้สารเสพติด และสามารถจัดการกับอารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้นได้

### 3. วัตถุประสงค์

- 3.1 เพื่อให้นักเรียนบอกความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมได้
- 3.2 เพื่อให้นักเรียนสามารถจัดการกับอารมณ์และความคิดของตนเองได้

### 4. เวลา ใช้เวลา 60 นาที

### 5. วิธีดำเนินกิจกรรม

- 5.1 ให้นักเรียนนั่งสมาธิกำหนดลมหายใจเข้า ออก ประมาณ 5 นาที โดยขณะที่นักเรียนนั่งสมาธิ ให้ครูสร้างสถานการณ์ รบกวน เช่น ทำเสียงรบกวน ทำของตก
- 5.2 ครูถามความรู้สึกของนักเรียน เมื่อครบเวลา 5 นาที และนักเรียนลืมนตา
- 5.3 ครูให้นักเรียนดูภาพที่เตรียมไว้ “ภาพหลายมิติ”
- 5.4 ให้นักเรียนเขียนบอกความคิดและความรู้สึก ลงในใบงาน เรื่อง “จินตนาการตามภาพ”
- 5.5 นักเรียนนำเสนอใบกิจกรรมให้ครูดู
- 5.6 ครูสรุปความคิดแต่ละคนแตกต่างกัน บางคนอยู่ในสถานการณ์เดียวกัน แต่เวลาต่างกัน ก็มีความคิดที่เปลี่ยนไปไม่เหมือนเดิม ย่อมส่งผลต่อความรู้สึกที่แตกต่างกัน ซึ่งเราเลือกที่จะคิดหรือรู้สึกอย่างไรได้ด้วยตัวของเราเอง
- 5.7 ครูให้นักเรียนทำใบกิจกรรม เรื่อง “การปรับเปลี่ยนความคิดชีวิตเปลี่ยนได้”
- 5.8 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ดังนั้นเมื่อเปลี่ยนแปลงความคิดหรือความรู้สึก ก็สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้
- 5.9 ครูให้นักเรียนทบทวนการดำเนินชีวิตที่ผ่านมาว่ามีปัญหา/อุปสรรคอย่างไรที่เป็นเรื่องยุ่งยากยากใจ ทุกข์ใจ ช่วงเวลานั้นคิด รู้สึกอย่างไร ทำใบกิจกรรมเรื่อง “การวิเคราะห์ตนเอง”

### 6. สื่อและอุปกรณ์

- 6.1 รูปภาพ “ภาพหลายมิติ”
- 6.2 ใบกิจกรรม เรื่อง “จินตนาการตามภาพ”
- 6.3 ใบกิจกรรม เรื่อง “การปรับเปลี่ยนความคิดชีวิตเปลี่ยนได้”
- 6.4 ใบกิจกรรม เรื่อง “การวิเคราะห์ตนเอง”

## 7. การวัดผลและประเมินผล

ประเมินผลงานจากใบกิจกรรม

## 8. คำถามชวนคิด

นักเรียนวิเคราะห์การพัฒนา เรื่องความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองได้อย่างไรบ้าง







### ใบกิจกรรม เรื่อง การปรับเปลี่ยนความคิดชีวิตเปลี่ยนได้

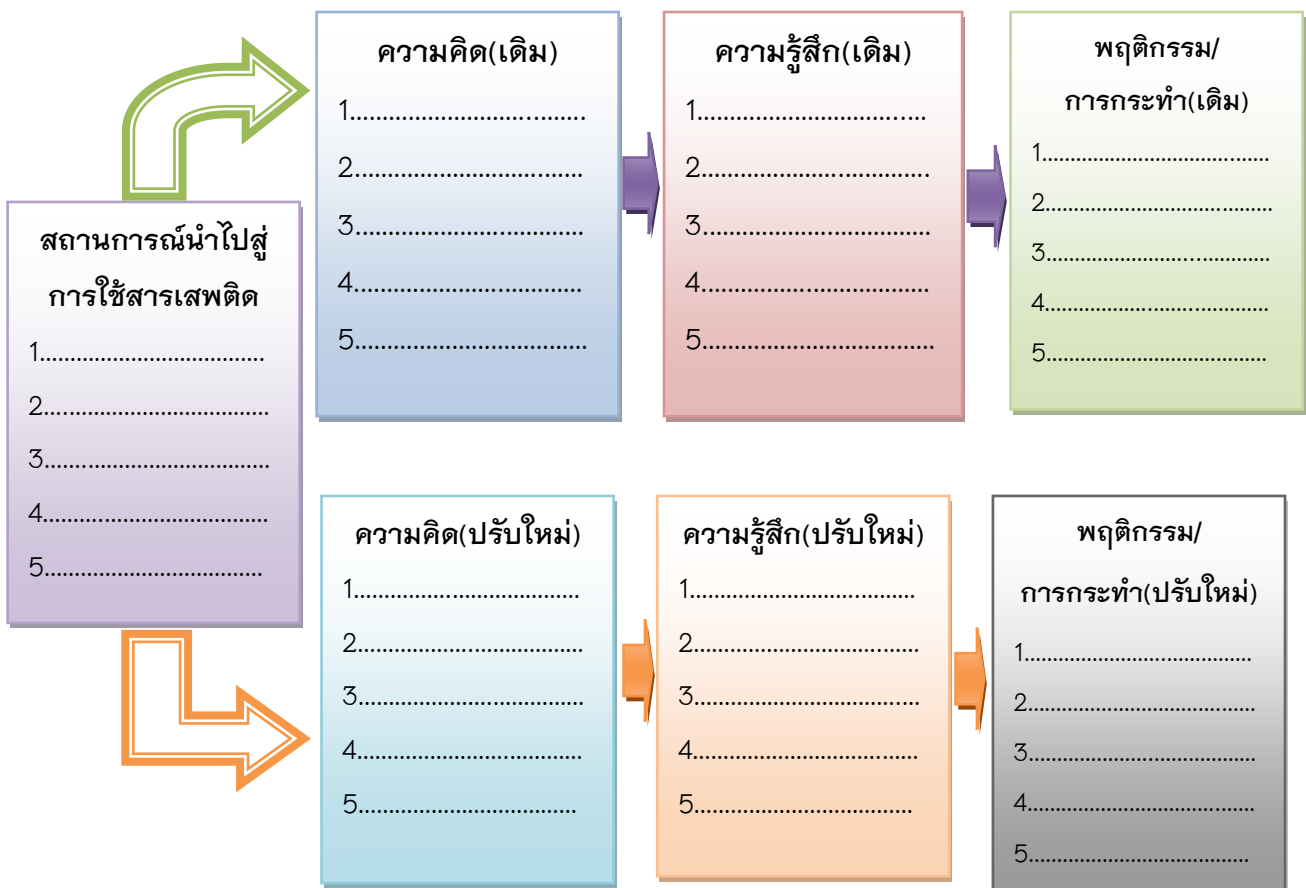
ชื่อ - สกุล.....ชั้น.....

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนทบทวนสาเหตุที่ทำให้นักเรียนใช้สารเสพติด

1. ให้เขียนสถานการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกและความคิดลงในช่องต่อไปนี้



2. ให้นักเรียนปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม/การกระทำแล้วเขียนคำตอบลงในช่องว่าง





## 1. ชื่อกิจกรรม พฤติกรรมเสพติด

## 2. สาระสำคัญ / แนวคิด

สารเสพติดจะเปลี่ยนวิธีคิดของบุคคล ซึ่งจะมีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมให้โน้มเอียงไปในการเสพสารเสพติดมากขึ้น การเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนช่องทางในการคิด การควบคุมอารมณ์และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะก่อให้เกิดผลดีต่อการเลิกสารเสพติด

## 3. วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนวิธีคิดและควบคุมอารมณ์

## 4. เวลา ใช้เวลา 60 นาที

## 5. วิธีดำเนินกิจกรรม

5.1 ครูและนักเรียนสนทนาร่วมกันถึงพฤติกรรมที่นำไปสู่การเสพสารเสพติด

5.2 นักเรียนทำใบกิจกรรม เรื่องพฤติกรรมเสพติด

5.3 ให้นักเรียนศึกษา ใบความรู้เรื่อง ความคิด อารมณ์ พฤติกรรมตามความเหมาะสม และโรคสมองตติดยา

5.4 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงการปรับเปลี่ยนวิธีคิดและพฤติกรรมเพื่อหยุดเสพสารเสพติด

## 6. สื่อและอุปกรณ์

6.1 ใบกิจกรรม เรื่องพฤติกรรมเสพติด

6.2 ใบความรู้เรื่อง ความคิด อารมณ์ พฤติกรรมตามความเหมาะสมและโรคสมองตติดยา

## 7. การวัดผลและประเมินผล

7.1 ตรวจใบกิจกรรม

7.2 สังเกตการแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถาม

## 8. คำถามชวนคิด

8.1 นักเรียนมีวิธีคิดอย่างไรที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันสารเสพติด

8.2 นักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้หยุดเสพสารเสพติดได้หรือไม่



## ใบกิจกรรม เรื่อง พฤติกรรมเสพติด

ชื่อ - สกุล.....ชั้น.....

**คำชี้แจง** นักเรียนตอบคำถามตามความเป็นจริง

1. ความคิดเห็นที่มีต่อคนที่เสพยาเสพติด.....  
.....
2. อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ต้องใช้สารเสพติด.....  
.....
3. ความรู้สึกเมื่อต้องการเสพยาเสพติด.....  
.....
4. ถ้าจะหยุดใช้สารเสพติดจะเริ่มต้นอย่างไร .....  
.....
5. ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อพฤติกรรมที่คิดว่ามีความสัมพันธ์กับการเสพยาเสพติด
  - ..... การพูดเท็จ
  - ..... การขโมย
  - ..... ขาดความรับผิดชอบ (ไม่พบปะกับบุคคลในครอบครัว/ไม่ทำตามข้อตกลงในการทำงาน)
  - ..... เชื้อถือไม่ได้ (ผิดนัด/ผิดคำสัญญา)
  - ..... สนใจสุขภาพและการดูแลตนเองน้อยลง(ขาดความสนใจในการดูแลเสื้อผ้าตนเองหยุดการออกกำลังกาย ไม่สนใจในเรื่องการรับประทานอาหาร ดูปัสสนยุ่งเหยิง)
  - ..... ขาดความสนใจในการดูแลบ้านเรือน ปล่อยให้เลอะเทอะ
  - ..... มีพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น (ทำอะไรไม่คิดไม่ไตร่ตรอง)
  - ..... มีพฤติกรรมทำอะไรซ้ำๆ
  - ..... นิสัยการทำงานเปลี่ยนไป(ทำงานมากหรือน้อยเกินไป หรือไม่ทำเลย เปลี่ยนงานใหม่ เปลี่ยนเวลางานใหม่)
  - ..... ขาดความสนใจในสิ่งต่างๆ (เช่น กิจกรรมนันทนาการ ชีวิตในครอบครัว)
  - ..... แยกตัว ( ใช้เวลาอยู่คนเดียวมากเกินไป )
  - ..... ขาดหรือเข้าร่วมกลุ่มกับๆเพื่อนซ้ากว่าปกติ
  - ..... ใช้สารเสพติดอื่นๆ หรือหลายๆ ชนิด



## ใบความรู้ เรื่อง ความคิด อารมณ์ พฤติกรรมตามความเหมาะสมและโรคสมองตติยา

สารเสพติดจะเปลี่ยนวิถีคิดของบุคคลซึ่งมีผลกระทบต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคล การเปลี่ยนแปลงนี้มีผลกระทบต่อกระบวนการเลิกเสพยาเสพติดอย่างไร

**ความคิด** เกิดขึ้นในสมองส่วนที่ใช้เหตุผล คล้ายกับโทรทัศน์ฉายให้เราเห็นความคิดเห็นภายในใจ ความคิดสามารถควบคุมได้ ถ้าตระหนักในความคิดของตนเอง ก็จะสามารถเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนช่องทางในการคิด การเรียนรู้วิธีเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับสารเสพติด เป็นเรื่องสำคัญในกระบวนการเลิกเสพยาเสพติดมันไม่ใช่เรื่องง่ายในการตระหนักในสิ่งที่คุณกำลังคิดอยู่และเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงกระบวนการคิดแต่ถ้าฝึกมันก็จะง่ายเข้า

**อารมณ์** เป็นเรื่องของความรู้สึก ความสุข ความเศร้า ความโกรธ และความกลัว ความรู้สึกเหล่านี้เป็นอารมณ์พื้นฐาน ความรู้สึกเหล่านี้ไม่ใช่สิ่งที่ดีหรือเลว มันเป็นสิ่งสำคัญในการตระหนักในอารมณ์ของตนเอง การพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อนและบุคคลอื่นจะช่วยให้เกิดการยอมรับในอารมณ์ของตนเอง บางครั้งอารมณ์ก่อให้เกิดความพอใจมากกว่าอารมณ์อื่นๆ เป็นเรื่องปกติที่บุคคลทุกคนจะมีอารมณ์ สารเสพติดสามารถเปลี่ยนอารมณ์ได้ ในการเสพยาเสพติดบ่อยครั้งที่จะมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่มีลักษณะผสม บางครั้งรู้สึกหงุดหงิดโดยไม่มีเหตุผลหรือบางครั้งรู้สึกยิ่งใหญ่ สำคัญ ทั้งๆ ที่ไม่มีเหตุการณ์ที่ตีน่าประหลาดใจเกิดขึ้นเลย ซึ่งไม่สามารถควบคุมหรือเลือกความรู้สึกได้ แต่สามารถควบคุมว่าจะทำอย่างไรเพื่อให้ตอบสนองอารมณ์นั้นๆ ได้อย่างเหมาะสม

อะไรที่เรียกว่า **พฤติกรรม** การทำงาน การเล่น การไปหาหมอบ และการเสพยาเสพติด พฤติกรรมสามารถเป็นผลของอารมณ์ ความคิด หรือทั้งสองอย่างรวมกัน การติดยาเสพติดเป็นตัวกระตุ้นที่รุนแรงต่อความคิดและอารมณ์ที่จะนำไปสู่การเสพยาเสพติด ผลของการติดยาเสพติดนี้มีพลังอย่างมาก เป็นกระบวนการอัตโนมัติที่นำบุคคลไปสู่การเสพยาเสพติด ทั้งๆที่อยู่ภายใต้การควบคุมเพื่อเลิกการเสพยาเสพติด การมีการกำหนดตารางการใช้เวลาที่แน่นอน การเข้ากลุ่มนิรนามเกี่ยวกับการไม่ใช้ยาเสพติดและการเข้าร่วมกิจกรรมใหม่ๆ ทั้งหมดนี้เป็นวิธีการที่จะช่วยควบคุมการเสพยาเสพติดอีกทางหนึ่ง เป้าหมายการเลิกเสพยาเสพติด คือ การเรียนรู้ที่จะควบคุมตนเองขึ้นเรื่อยๆ ในที่สุดก็จะมีพฤติกรรมที่ล่อแหลมหรือพฤติกรรมเดียวที่เกิดขึ้นเมื่อเสพยาเสพติด หรือนำตนเองไปสู่การเสพยาเสพติด การเรียนรู้ที่จะยอมรับเมื่อมีพฤติกรรมล่อแหลมเพียง 1 หรือมากกว่า 1 พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจะช่วยให้รู้ว่าเมื่อไหร่ที่จะเริ่มต้นต่อสู้หรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมล่อแหลมนี้ได้อย่างจริงจัง เพื่อให้สามารถออกจากสถานการณ์ที่นำไปสู่การเสพยาเสพติด

## โรค “สมองติดยา”

สมองเป็นอวัยวะส่วนหนึ่งของร่างกายที่สำคัญมาก มีลักษณะเป็นก้อนเนื้อนุ่มๆ หนักประมาณ 1.4 กิโลกรัมอยู่ภายในกะโหลกศีรษะ สมองเป็นศูนย์บัญชาใหญ่ของร่างกาย มีส่วนที่รับข้อมูลและสั่งงานออกไปยังกล้ามเนื้อและอวัยวะต่างๆ รวมทั้งเป็นศูนย์ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก ความจำ ความคิดสร้างสรรค์ต่างๆ สมองจึงเป็นเสมือนส่วนที่ควบคุมนิสัยใจคอของมนุษย์ซึ่งประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

1. สมองส่วนคิด ทำหน้าที่ในการคิดตัดสินใจเรื่องต่างๆ ด้วยเหตุผล เมื่อติดยาเสพติดทำให้ความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลเสียตามไปด้วย ทำให้ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ จึงมีการใช้ยาเสพติดบ่อยขึ้นและเลิกได้ยากขึ้น

2. สมองส่วนอยาก เป็นสมองอยู่ชั้นในควบคุมสัญชาตญาณต่างๆ ที่จะช่วยให้อยู่รอด เป็นส่วนที่สั่งการให้ร่างกายเกิดความอยากที่จะแสวงหาสิ่งต่างๆ ตามที่สมองสั่งการ สมองส่วนนี้เป็นสื่อกลางของการเสพติดทุกชนิด เป็นที่ตั้งของสมองความสุขซึ่งนำไปสู่การติด เมื่อใช้ยาเสพติดบ่อยๆ ครั้ง จะทำให้สมองส่วนคิดถูกทำลาย การใช้ความคิดที่เป็นเหตุผลเสียไป การทำหน้าที่ของสมองส่วนอยากมากขึ้นทำให้เกิดสมองติดยา ธรรมชาติของร่างกายจะมีกลไกในการแสวงหาสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิตเช่น อาหาร น้ำ เพศสัมพันธ์ และการดูแลเอาใจใส่ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งเร้ากระตุ้นความพึงพอใจของมนุษย์ สมองมีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ เพื่อให้ร่างกายได้รับสิ่งเหล่านี้ อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ สมองส่วนที่ทำหน้าที่นี้เรียกว่า สมองส่วนควบคุมความพอใจ กลไกการทำงาน เมื่อสมองส่วนควบคุมความพอใจถูกกระตุ้นโดยสิ่งเร้าก็จะมีอาการหลั่งสารโดปามีนออกมาทำให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจ สุขใจ เมื่อสิ่งเร้าหมดไป ระดับโดปามีนลดลงความรู้สึกพึงพอใจจะลดลงเช่นกัน เกิดเป็นความรู้สึกไม่สบายใจ กระวนกระวายใจ และจำเป็นต้องแสวงหาสิ่งเร้ามากระตุ้นอีก เพื่อรักษาระดับโดปามีนในสมองไว้ ทำให้เกิดพฤติกรรมแสวงหาความพึงพอใจ (Rewarding behaviors) และเมื่อใช้ยาเสพติดไปนาน ๆ ร่างกายปรับสภาพให้เกิดความทนทานต่อยา ทำให้ใช้ยาในปริมาณเท่าเดิมแต่ความรู้สึกไม่ดีเท่าเดิม เหมือนฤทธิ์ยาไม่เพียงพอจึงต้องใช้ยาในปริมาณเพิ่มมากขึ้น จึงเกิดภาวะติดยาทั้งร่างกาย และจิตใจ

ตัวอย่างการทดลองใช้กระแสไฟฟ้ากระตุ้นสมองส่วนควบคุมความพอใจในหนูทดลอง พบว่ามีระดับโดปามีนสูงขึ้นกว่าปกติ และเมื่อกระตุ้นไปสักระยะหนึ่งหนูเกิดการเสพติดกับการถูกกระตุ้นด้วยกระแสไฟฟ้า คือหนูจะต้องได้รับกระแสไฟฟ้าอยู่เรื่อยๆ และเพิ่มความถี่ของความถี่ความต้องการมากขึ้น หนูจะเรียนรู้ที่จะเปิดสวิตช์ปล่อยกระแสไฟฟ้าเข้าสู่ตัวเอง และเมื่อไม่ได้รับการกระตุ้นจะกระวนกระวาย เกิดเป็นการเสพติดขึ้น

## 1. ชื่อกิจกรรม คำมั่นสัญญา

### 2. สาระสำคัญ/แนวคิด

คำมั่นสัญญา เป็นสิ่งที่บุคคลแสดงความมั่นใจในการจะทำตามที่ได้ตกลงกันไว้ว่าจะทำให้สำเร็จตามที่ได้สัญญาไว้ โดยบุคคลนั้นต้องใช้ความพยายาม ความอดทน ความเชื่อมั่นและแรงศรัทธาในสิ่งที่ตนยึดเหนี่ยวเป็นพลังใจ นอกนั้นยังต้องรู้จักสร้างแรงบันดาลใจ ให้กับชีวิตอยู่เสมอ การที่คนอยู่ด้วยความหวัง มีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน มักเป็นแรงขับและผลักดันให้มีความมุ่งมั่น เมื่อทำได้ก็จะเกิดความปิติยินดีต่อคำชื่นชมของครอบครัว เมื่อเราสามารถทำตามสัญญาได้

### 3. วัตถุประสงค์

3.1 เพื่อให้นักเรียนสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน และค้นหาวิถีชีวิตแห่งความสุขที่ยั่งยืน

3.3 เพื่อให้กำลังใจ ในการยึดมั่นต่อคำสัญญาในการดำเนินชีวิต โดยไม่พึ่งพาสารเสพติด

### 4. เวลา ใช้เวลา 60 นาที

### 5. วิธีดำเนินกิจกรรม

5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในประเด็นดังนี้

- |                                  |                          |
|----------------------------------|--------------------------|
| - วิถีชีวิตแห่งความสุขที่ยั่งยืน | - คนต้นแบบ               |
| - การสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต     | - การตั้งเป้าหมายในชีวิต |
| - การสร้างพลังใจ                 | - คำมั่นสัญญา            |

5.2 ครูให้นักเรียนพิจารณาพระราชกรณียกิจของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 และบอกความรู้สึกและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อสร้างแรงบันดาลใจ และความมุ่งมั่น

5.3 นักเรียนทำใบกิจกรรม เรื่อง คำมั่นสัญญา

5.4 ครูให้คำปรึกษานักเรียน โดยทำใบกิจกรรม “คุณทำได้ ”

### 6. สื่อและอุปกรณ์

6.1 ใบกิจกรรม เรื่อง คำมั่นสัญญา

6.2 ใบกิจกรรม “คุณทำได้ ”

### 7. การวัดผลและประเมินผล

7.1 ตรวจสอบใบกิจกรรม

7.2 การแสดงความคิดเห็น

### 8. คำถามชวนคิด

นักเรียนแสดงความคิดเห็นและให้คำมั่นสัญญาในการไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดได้หรือไม่





## ใบกิจกรรม เรื่อง คำมั่นสัญญา

ชื่อ - สกุล.....ชั้น.....

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเขียนข้อความต่อท้ายประโยคดังนี้

☼ ในความคิดของฉัน วิธีชีวิตแห่งความสุขที่ยั่งยืนก็คือ.....

.....

.....

☼ และแน่นอนที่สุดฉันนึกถึงเขาเสมอเพราะเขาคือ “คนต้นแบบ” สำหรับฉัน

.....

.....

☼ และในวันนี้ฉันมีวิธีสร้างแรงบันดาลใจ สร้างพลังใจในชีวิตฉันดังนี้

.....

.....

☼ ฉันได้คิดได้หวังและตั้งเป้าหมายของชีวิตฉันไว้ดังนี้

.....

.....

☼ ฉันขอให้คำสัญญาว่า จากนี้ไปฉันจะ.....

.....

☼ ฉันอยากจะบอกกับ (ชื่อ).....

คนที่ฉันรัก นึกถึง และคิดถึงเขาที่สุด อยากจะบอกว่า.....

.....

.....



## ใบกิจกรรม เรื่อง “คุณทำได้”

**คำชี้แจง** ให้ครูและนักเรียนร่วมพูดคุย โดยครูถามนักเรียนและนักเรียนตอบคำถามดังนี้

1. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรต่อการให้คำมั่นสัญญาที่กล่าวแล้ว .....
2. นักเรียนจะปฏิบัติตามสัญญาได้โดย .....
3. ความภาคภูมิใจของนักเรียนคือ .....
4. ใครคือบุคคลที่นักเรียนคิดว่าจะช่วยให้นักเรียนประสบความสำเร็จ .....



## 1. ชื่อกิจกรรม เป้าหมายชีวิต

### 2. สาระสำคัญ / แนวคิด

การมีจุดหมายในชีวิต เป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้เกิดแรงจูงใจที่จะกระทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้บรรลุตามจุดหมายนั้น ซึ่งนักเรียนตระหนักและสามารถระบุเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้ จะช่วยให้นักเรียนควบคุมและปฏิบัติตัวเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จที่ตั้งไว้

### 3. วัตถุประสงค์

3.1 เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงเป้าหมายในชีวิต

3.2 เพื่อให้มีแนวทางที่เป็นรูปธรรมนำไปสู่เป้าหมายชีวิต

### 4. เวลา ใช้เวลา 60 นาที

### 5. วิธีดำเนินกิจกรรม

5.1 ครูและนักเรียนสนทนาแลกเปลี่ยนเรื่องความสำคัญของการมีเป้าหมายชีวิต

5.2 ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกเมื่อเข้าไปเกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติด

5.3 ครูให้นักเรียนทบทวนตนเอง สัมผัสความตั้งใจและเป้าหมายชีวิต

5.4 ให้นักเรียนตอบคำถามในใบกิจกรรม เป้าหมายในชีวิต

5.5 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงเป้าหมายในชีวิตของนักเรียนพร้อมทั้งให้คำปรึกษาในการวางแผนเป้าหมายในชีวิตของนักเรียน

5.6 นักเรียนวางแผนแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้

### 6. สื่อและอุปกรณ์ 6.1 ใบกิจกรรม เรื่อง เป้าหมายในชีวิต

### 7. การวัดผลและประเมินผล

7.1 ตรวจใบกิจกรรม

7.2 สังเกตการแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถาม

### 8. คำถามชวนคิด

8.1 นักเรียนบอกเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้หรือไม่

8.2 นักเรียนกำหนดเป้าหมายในระยะสั้น และ/หรือระยะยาวของตนเองได้

8.3 นักเรียนวางแผนแนวทางในการปฏิบัติตนให้ดำเนินการเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้

## ใบกิจกรรม เรื่อง เป้าหมายชีวิต

ชื่อ - สกุล.....ชั้น.....

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนทบทวนตนเอง สำรวจความตั้งใจและวางเป้าหมายชีวิตของตนเองโดยตอบคำถามนี้

1. สถานการณ์หรือการทำกิจกรรมใดที่ทำให้ใช้สารเสพติด .....

.....

2. รู้สึกอย่างไรเมื่อเข้าไปอยู่ในสถานที่ที่ใช้สารเสพติด .....

.....

.....

3. ให้นักเรียนเปรียบเทียบสถานการณ์สองด้าน ที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับกลุ่มผู้ใช้สารเสพติด และไม่ใช่สารเสพติด และเขียนความคิดเห็นลงตารางดังนี้

สถานการณ์ที่มีผู้ใช้สารเสพติด	สถานการณ์ที่ไม่มีผู้ใช้สารเสพติด
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

4. การวางเป้าหมายชีวิต

ด้านการเรียน.....

.....

ด้านอาชีพ/การงานในอนาคต.....

.....

การดำเนินชีวิต.....

.....

5. นักเรียนมีวิธีปฏิบัติอย่างไรที่จะทำให้ตนเองไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

1.....

2.....

3.....



แบบบันทึกการให้คำปรึกษา

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ชื่อ - สกุล.....ชั้น ม...../.....เลขที่.....อายุ.....ปี

ชื่อบิดา.....อาชีพ.....รายได้/เดือน.....บาท

ชื่อมารดา.....อาชีพ.....รายได้/เดือน.....บาท

สถานภาพบิดามารดา.....มีพี่น้อง.....คน นักเรียนเป็นคนที่.....

ให้คำปรึกษาเรื่อง.....

สภาพของปัญหา.....

.....

.....

.....

บันทึกการให้คำปรึกษา.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ให้คำปรึกษา

(.....)

## 1. ชื่อกิจกรรม บทบาทของครอบครัว

### 2. สาระสำคัญ/แนวคิด

การทำให้อครอบครัวตระหนักว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการใช้สารเสพติดของบุตรหลานเป็นปัญหาของทุกคน การร่วมมือกันในการแก้ไขปัญหา โดยการกำหนดบทบาทที่ชัดเจน จะช่วยให้การแก้ปัญหาบรรลุเป้าหมายที่กำหนด

### 3. วัตถุประสงค์

3.1 เพื่อให้ครอบครัวตระหนักถึงบทบาทของตนเองที่ส่งผลต่อการใช้สารเสพติดของนักเรียน

3.2 เพื่อให้ครอบครัวช่วยกันหาแนวทางในการป้องกันและดูแลเด็กกลุ่มเสี่ยงต่อการใช้

สารเสพติด

### 4. เวลา ใช้เวลา 60 นาที

### 5. วิธีดำเนินกิจกรรม

5.1 ครูสัมภาษณ์ พ่อแม่ ผู้ปกครอง โดยตั้งคำถามว่า

- พ่อแม่ ผู้ปกครองเห็นความเปลี่ยนแปลงอะไรของลูกบ้าง

- มีผลกระทบอะไรบ้างที่เกิดขึ้นในครอบครัวเมื่อบุตรหลานอยู่ในสภาพแวดล้อมเสี่ยง

ต่อการใช้สารเสพติด

5.2 ครูให้นักเรียนรวบรวมพฤติกรรมที่เป็นปัญหาจากการใช้สารเสพติด และเขียนลงในใบกิจกรรม เรื่อง ผลกระทบจากการใช้สารเสพติด

5.3 ครูสรุปประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้น

5.4 ครูให้พ่อแม่ ผู้ปกครองและนักเรียนร่วมกันเขียนใบกิจกรรม เรื่อง บทบาทการแก้ไขปัญหาของพ่อแม่ ผู้ปกครองและนักเรียน

5.5 ครูสรุปสิ่งที่ครอบครัวช่วยกันหาแนวทางแก้ไขปัญหาก็เป็นสัญญาณใจที่จะช่วยกันติดตามดำเนินการให้เป็นจริงต่อไป โดยครูมีบทบาทที่จะเข้าไปช่วยครอบครัวติดตามแก้ไขปัญหานักเรียนต่อไป

### 6. สื่อและอุปกรณ์

6.1 ใบกิจกรรม เรื่อง ผลกระทบจากการใช้สารเสพติด

6.2 ใบกิจกรรม เรื่อง บทบาทการแก้ไขปัญหาของพ่อแม่ ผู้ปกครองและนักเรียน

6.3 ใบกิจกรรม แบบบันทึกการให้คำปรึกษา

### 7. การวัดผลและประเมินผล

7.1 ตรวจสอบใบกิจกรรม

7.3 การแสดงความคิดเห็น

### 8. คำถามชวนคิด

พ่อแม่ ผู้ปกครองและนักเรียน มีความคิดเห็นอย่างไรบ้างในการร่วมกันแก้ไขปัญหาที่เป็น  
สัญญาใจร่วมกัน



ใบกิจกรรม เรื่อง ผลกระทบจากการใช้สารเสพติด

ชื่อ - สกุล.....ชั้น.....

คำชี้แจง ให้ครอบครัว พ่อแม่ นักเรียน เขียนพฤติกรรมที่เป็นปัญหาจากการใช้สารเสพติด นำมาวิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้นที่ละพฤติกรรม และเขียนลงในตารางนี้

พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการใช้สารเสพติด	ผลที่เกิดขึ้น
1..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....	1. ต่อดตนเอง ..... ..... 2. ต่อบครอบครัว ..... ..... 3. ต่อบสังคม ..... ..... .....
2..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....	1. ต่อดตนเอง ..... ..... 2. ต่อบครอบครัว ..... ..... 3. ต่อบสังคม ..... ..... .....





## ใบกิจกรรม เรื่อง บทบาทการแก้ไขปัญหของครอบครัว พ่อแม่ ผู้ปกครองและนักเรียน

ชื่อ - สกุล.....ชั้น.....

**คำชี้แจง** ให้ครอบครัว พ่อแม่ และนักเรียนช่วยกันจัดลำดับความสำคัญของปัญหา ว่าควรแก้ปัญหาใดก่อน - หลัง ตามลำดับ และกำหนดบทบาทว่าแต่ละปัญหา พ่อแม่ ควรมีบทบาทอย่างไร นักเรียนควรมีบทบาทอย่างไร และเขียนลงในตารางนี้

พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการใช้สารเสพติด	ต้องการแก้ไขเป็น	บทบาทของนักเรียน	บทบาทของ พ่อแม่ ผู้ปกครอง
1..... .....	..... .....	..... .....	..... .....
2..... .....	..... .....	..... .....	..... .....
3..... .....	..... .....	..... .....	..... .....
4..... .....	..... .....	..... .....	..... .....
5..... .....	..... .....	..... .....	..... .....



แบบบันทึกการให้คำปรึกษา

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ชื่อ - สกุล.....ชั้น ม...../.....เลขที่.....อายุ.....ปี

ชื่อบิดา.....อาชีพ.....รายได้/เดือน.....บาท

ชื่อมารดา.....อาชีพ.....รายได้/เดือน.....บาท

สถานภาพบิดามารดา.....มีพี่น้อง.....คน นักเรียนเป็นคนที่.....

ให้คำปรึกษาเรื่อง.....

สภาพของปัญหา.....

.....

.....

.....

บันทึกการให้คำปรึกษา.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ให้คำปรึกษา

(.....)

## ใบความรู้ เรื่อง บทบาทครอบครัวกับการเลิกสารเสพติด

### บทบาทของสมาชิกครอบครัว

1. เข้าใจกลไกการเสพติด ยอมรับข้อจำกัด
2. หยุดพฤติกรรมส่งเสริมการใช้สารเสพติด
3. ให้ความช่วยเหลือที่ผู้เสพติดต้องการ
4. ให้กำลังใจ
5. อุดหนุนกับกระบวนการเลิกสารเสพติด

### การปฏิบัติในการอยู่ร่วมกับผู้ติดสารเสพติด

1. เรียนรู้และยอมรับข้อจำกัดของการใช้ชีวิตร่วมกัน
2. เรียนรู้สัญญาณเตือนการกลับไปเสพสารเสพติดซ้ำ
3. เรียนรู้เกี่ยวกับตัวกระตุ้นและวิธีการจัดการ
4. เรียนรู้สภาวะทางอารมณ์และการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง
5. ฝึกการสร้างสัมพันธ์ภาพและทักษะการสื่อสารอย่างมีเหตุผล
6. มีจุดมุ่งหมายร่วมกัน

### การปฏิบัติตัวสำหรับสมาชิกครอบครัวในช่วงการเลิกสารเสพติด

#### ช่วงแรกเริ่มต้น

(ระยะขาดยา  
ระยะขั้นนิมุน)

- ทำข้อสัญญาในการรักษา
- ยอมรับว่าการติดยาเป็นภาวะทางการแพทย์
- สนับสนุนการหยุดสารเสพติด และสุรา
- เรียนรู้เกี่ยวกับตัวกระตุ้นและวิธีการจัดการไม่ให้ผู้รับการบำบัดหวนกลับไปเสพสารเสพติด

#### ช่วงกลาง

(ระยะหยุดสาร  
เสพติดที่ยืดเยื้อ)  
ระยะอุปสรรค

- ตัดสินใจว่าคืนดีกับผู้ติดสารเสพติดหรือไม่
- เรียนรู้การช่วยเหลือแทนการเข้าข้างผู้ติดสารเสพติด
- หาทางทำให้ชีวิตของตนเองมีคุณค่า
- ฝึกทักษะการสื่อสารที่มีเหตุผล

#### ช่วงปลาย

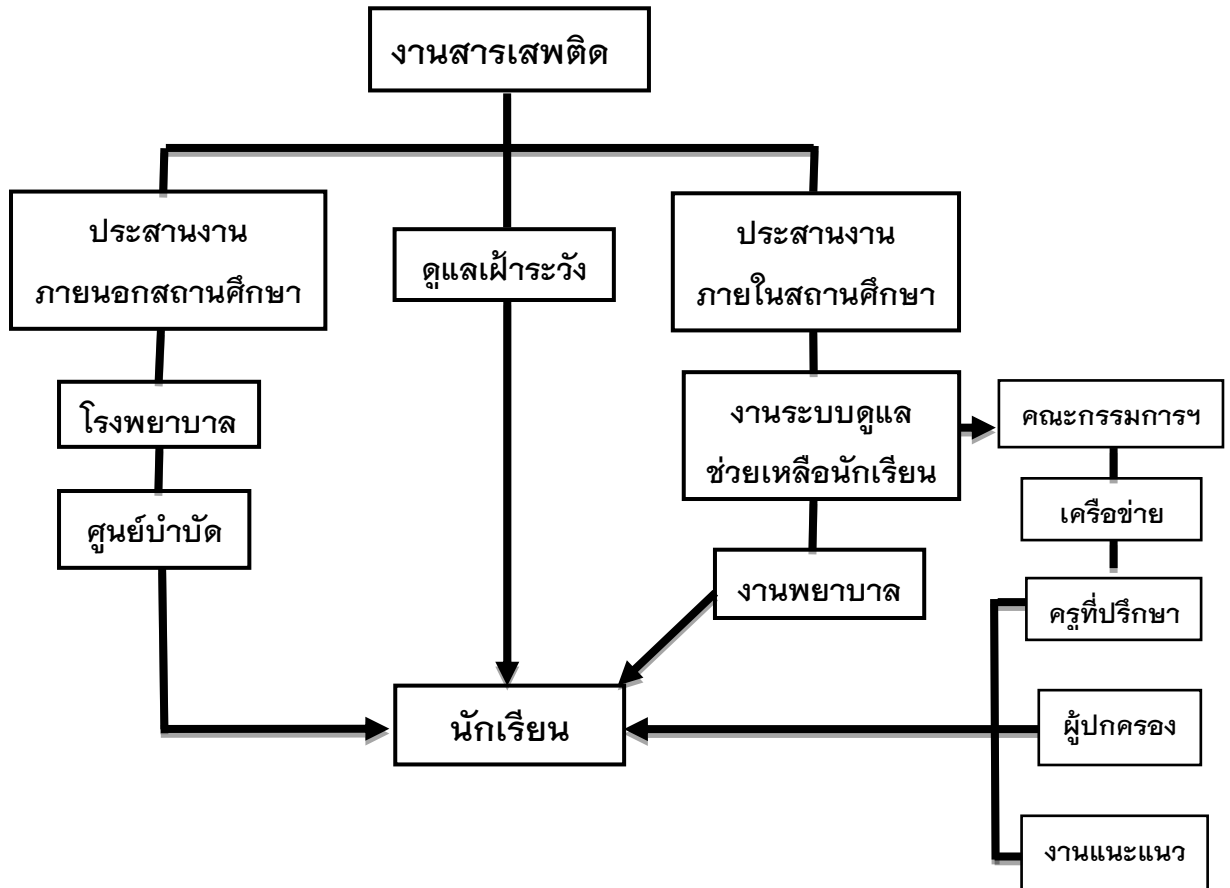
(ระยะปรับตัว)

- เรียนรู้ที่จะยอมรับข้อจำกัดของการปรับตัวอยู่กับผู้ติดสารเสพติด
- พัฒนาตนเอง สุขภาพ การดำเนินชีวิตที่พอดี
- ล้างใจตนเอง เมื่อผู้ป่วยกลับไปเสพสารเสพติด
- อุดหนุนกับกระบวนการเลิกสารเสพติด



กลุ่มที่ 3  
กลุ่มบำบัด

## แผนผัง แนวทางการดำเนินการดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษา กลุ่มบำบัด



การบำบัดนักเรียนที่เสพติดแล้ว เน้นการมีส่วนร่วมประกอบด้วย แพทย์ ผู้ปกครอง ครูที่ปรึกษา งานแนะแนว พยาบาลของสถานศึกษา และครูผู้รับผิดชอบงานสารเสพติดของโรงเรียน เน้นการดูแลแบบองค์รวม ด้านร่างกาย ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม และดูแลเฝ้าระวังด้านสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงต่อการเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด โดยการพัฒนา เปลี่ยนทัศนคติ ฝึกทักษะอาชีพ ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ตามความสนใจ กิจกรรมจิตอาสา ฯลฯ

**หมายเหตุ** สามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับบริบทของสถานศึกษา

## แนวทางการจัดกิจกรรม สำหรับกลุ่มบำบัด

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้ว่ามีปัญหาเรื่องสารเสพติดเห็นคุณค่าในตนเอง  
มีความเชื่อมั่น แรงจูงใจในการบำบัด

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	ผลลัพธ์
1	บทบาทของพ่อแม่ในการดูแลลูกใช้สารเสพติด	LS, K
2	สารเสพติดและผลกระทบจากการใช้	LS, K
3	คุณค่าแห่งชีวิต	LS
4	สัญญาใจ	EF
5	การจัดการกับสภาวะความอยากเสพสารเสพติด	EF, K
6	การสนับสนุนจากครอบครัว/สังคม	EF
7	อารมณ์ ความคิดและความรู้สึก	LS, K
8	การแก้ปัญหาอย่างชาญฉลาดและเป็นระบบ	LS
9	เทคนิคการปฏิเสธ	LS
10	ความเชื่อมั่นในการหยุดใช้สารเสพติด	EF
11	การวางแผนชีวิตในการไม่ใช้สารเสพติด	EF
12	สิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ (เป้าหมายและคุณค่าของชีวิต)	EF

Drug Addict Knowledge : K (ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด)

Executive Function : EF (ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ)

Life Skill : LS (ทักษะชีวิต)



## 1. ชื่อกิจกรรม บทบาทของพ่อแม่ในการดูแลลูกใช้สารเสพติด

### 2. สาระสำคัญ / แนวคิด

การให้ครอบครัวตระหนักว่าปัญหาที่เกิดขึ้นจากการใช้สารเสพติดของบุตรหลานเป็นปัญหาของทุกคน การร่วมมือกันในการแก้ไขปัญหาโดยการกำหนดบทบาทที่ชัดเจน จะช่วยให้การแก้ไขปัญหาบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนด

### 3. วัตถุประสงค์

3.1 เพื่อให้พ่อแม่ตระหนักถึงบทบาทของตนเองที่ส่งผลต่อการใช้สารเสพติดของนักเรียน

3.2 เพื่อให้พ่อแม่ร่วมกันหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาการใช้สารเสพติดของนักเรียน

### 4. เวลา ใช้เวลา 60 นาที

### 5. วิธีดำเนินกิจกรรม

5.1 ครูสัมภาษณ์พ่อแม่ โดยตั้งคำถามดังนี้

- พ่อแม่เห็นความเปลี่ยนแปลงอะไรในตัวลูกบ้าง
- เมื่อลูกใช้สารเสพติดมีผลกระทบอะไรต่อพ่อแม่บ้าง

5.2 ครูและพ่อแม่ช่วยกันจัดลำดับความสำคัญของปัญหาและการแก้ไข ตามลำดับก่อนหลังลงในใบกิจกรรมเรื่อง บทบาทของพ่อแม่และนักเรียนในการแก้ไขปัญหาการใช้สารเสพติด

5.3 ครูสรุปสิ่งที่ พ่อแม่ นักเรียนช่วยกันหาทางแก้ไขปัญหา

### 6. สื่อและอุปกรณ์

6.1 ใบกิจกรรมเรื่อง บทบาทของพ่อแม่และนักเรียนในการแก้ไขปัญหาการใช้สารเสพติด

6.2 แบบบันทึกการให้คำปรึกษา แบบบันทึกการสัมภาษณ์

### 7. การวัดผลและประเมินผล

7.1 ตรวจงาน

7.2 สังเกตการแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถาม

### 8. คำถามชวนคิด

8.1 ข้อสรุปบทบาทของพ่อแม่ในการแก้ไขปัญหาการใช้สารเสพติดของลูกคืออะไร



## ใบกิจกรรม เรื่อง บทบาทของพ่อแม่และนักเรียนในการแก้ไขปัญหาการใช้สารเสพติด

ชื่อ - สกุล.....ชั้น.....

**คำชี้แจง** ให้พ่อแม่และนักเรียนช่วยกันจัดลำดับความสำคัญของปัญหาว่าควรแก้ไขปัญหาคำก่อน-หลัง ตามลำดับและกำหนดบทบาทของแต่ละปัญหา พ่อแม่ ควรมีบทบาทอย่างไร นักเรียนควรมีบทบาทอย่างไร และเขียนข้อความลงในตารางนี้

### ตารางแก้ไขปัญหตามลำดับความสำคัญเร่งด่วน

ตัวกระตุ้นที่มีอิทธิพลที่ทำให้กลับมาใช้สารเสพติดอีก	ต้องการแก้ไขเป็น	บทบาทของนักเรียน	บทบาทของพ่อแม่
1..... ..... ..... .....	1..... ..... ..... .....	1..... ..... ..... .....	1..... ..... ..... .....
2..... ..... ..... .....	2..... ..... ..... .....	2..... ..... ..... .....	2..... ..... ..... .....
3..... ..... ..... .....	3..... ..... ..... .....	3..... ..... ..... .....	3..... ..... ..... .....
4..... ..... ..... .....	4..... ..... ..... .....	4..... ..... ..... .....	4..... ..... ..... .....
5..... ..... ..... .....	5..... ..... ..... .....	5..... ..... ..... .....	5..... ..... ..... .....



แบบบันทึกการให้คำปรึกษา

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ชื่อ - สกุล.....ชั้น ม...../.....เลขที่.....อายุ.....ปี

ชื่อบิดา.....อาชีพ.....รายได้/เดือน.....บาท

ชื่อมารดา.....อาชีพ.....รายได้/เดือน.....บาท

สถานภาพบิดามารดา.....มีพี่น้อง.....คน นักเรียนเป็นคนที่.....

ให้คำปรึกษาเรื่อง.....

สภาพของปัญหา.....

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

บันทึกการให้คำปรึกษา.....

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

ลงชื่อ.....ผู้ให้คำปรึกษา

(.....)



การติดตามผล

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ได้ติดตามพฤติกรรมของ.....มีความเห็นว่า

พฤติกรรมด้าน.....

- ดีมาก  ดีขึ้นเล็กน้อย  เหมือนเดิม  หนักขึ้นกว่าเดิม

พฤติกรรมด้าน.....

- ดีมาก  ดีขึ้นเล็กน้อย  เหมือนเดิม  หนักขึ้นกว่าเดิม

แบบบันทึกการสัมภาษณ์นักเรียน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เวลา.....

ชื่อ - สกุล.....ชั้น ม...../.....เลขที่.....อายุ.....ปี

สถานที่สัมภาษณ์.....

จุดหมายของการสัมภาษณ์

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

สรุปผลการสัมภาษณ์

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

ข้อสังเกต

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

ข้อเสนอแนะ

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

นัดสัมภาษณ์ครั้งต่อไป เรื่อง

.....  
.....

เสร็จสิ้นการสัมภาษณ์ เวลา.....

ลงชื่อ.....ผู้สัมภาษณ์

(.....)

ตำแหน่ง.....

## 1. ชื่อกิจกรรม สารเสพติดและผลกระทบจากการใช้

### 2. สาระสำคัญ/แนวคิด

กระบวนการติดสารเสพติด เกิดขึ้นอย่างเป็นขั้นตอน จะช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับวิธีการใช้ ปริมาณ และความถี่ของการใช้ สารเสพติดเป็นยากระตุ้นประสาท ทำให้สมองฝ่่ายควบคุมความคิดและใช้เหตุผลสูญเสียการทำหน้าที่ไปโดยแสดงออกทางพฤติกรรมที่ผิดปกติ ไปจนควบคุมตนเองเรื่องการใช้ไม่ได้และกลายเป็นโรคสมองติดยา การรับรู้ถึงผลกระทบ ผลเสียด้านต่างๆที่เกิดขึ้นจากการเสพ สารเสพติด มีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะการใช้สารเสพติดติดต่อกันเป็นระยะเวลานานทำให้เกิดผลเสียเพิ่มมากขึ้นจนไม่สามารถรักษาให้กลับมาเป็นปกติได้

### 3. วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ มีความเข้าใจเรื่องผลกระทบของการใช้สารเสพติด

### 4. เวลา ใช้เวลา 60 นาที

### 5. วิธีดำเนินกิจกรรม

- 5.1 ครูสนทนาแลกเปลี่ยนกับนักเรียนเรื่องผลกระทบของการใช้สารเสพติด
- 5.2 ครูให้นักเรียนทำใบกิจกรรมเรื่อง สารเสพติดและผลกระทบจากการใช้
- 5.3 ครูให้ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดและผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการใช้สารเสพติด
- 5.4 ครูสรุปประเด็น เนื้อหาที่คุยกับนักเรียน และเน้นย้ำ ประเด็นที่สำคัญ

### 6. สื่อและอุปกรณ์

- 6.1 ใบกิจกรรม เรื่อง สารเสพติดและผลกระทบจากการใช้
- 6.2 ใบความรู้ เรื่อง สารเสพติด (ความรู้ในบทที่ 2 )
- 6.3 ใบความรู้ เรื่อง วงจรการใช้สารเสพติด

### 7. การวัดผลและประเมินผล

การซักถามและการสรุปประเด็นสำคัญ

### 8. คำถามชวนคิด

นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสารเสพติดอย่างไรบ้าง



ใบกิจกรรม เรื่อง ความรู้เรื่องสารเสพติดและผลกระทบจากการใช้ยา

ชื่อ - สกุล.....สกุล.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบข้อคำถามต่อไปนี้

1. สารเสพติดที่นักเรียนรู้จักคือ

.....  
.....

2. ผลกระทบจากการใช้สารเสพติดตาม ข้อ 1

.....  
.....

3. ตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากเสพยาเสพติดคือ

.....  
.....

4. สาเหตุที่ทำให้กลับไปเสพยาซ้ำคือ

.....  
.....

5. ทำอย่างไรจึงแก้ไขปัญหการกลับไปเสพยาซ้ำ

.....  
.....



## ใบความรู้ เรื่อง วงจรการใช้สารเสพติด

### วงจรการใช้สารเสพติด



ตัวกระตุ้น → คิด → อาการอยากเสพ → เสพสารเสพติด

**ตัวกระตุ้น** ได้แก่ คน สถานที่ สิ่งของ อารมณ์ความรู้สึก และเวลา ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดอาการอยาก ตัวอย่าง เช่น ถ้าทุกคืนวันศุกร์คนเราได้รับเงินแล้วออกไปหาเพื่อนนอกบ้าน แล้วเสพยากระตุ้น ตัวกระตุ้นควรจะได้แก่

- คืนวันศุกร์
- เวลาหลังเลิกงาน
- เงิน
- เพื่อนที่เคยเสพ
- สถานเริงรมย์

สมองของคนซึ่งเคยผ่านการใช้สารเสพติดมาก่อนจะมีความสัมพันธ์กับตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดการใช้สาร การใช้สารเป็นผลมาจากการต้องเผชิญกับสิ่งกระตุ้นเดิมๆ ตัวกระตุ้นเพียงตัวเดียวเป็นสาเหตุที่นำไปสู่การเสพยาเสพติดได้ ดังนี้

ตัวกระตุ้น → คิด → อาการอยากเสพ → เสพสารเสพติด

(จะเป็นวงจรที่เข้ามาครอบงำความรู้สึกให้กลับไปใช้สารเสพติดอีก)

**สิ่งสำคัญที่สุดในการบำบัดรักษา** คือ การหยุดกระบวนการที่ทำให้เกิดอาการอยากเสพมีวิธี  
ง่ายๆที่ต้องทำเป็นอันดับแรก คือ

1. แยกแยะชนิดของตัวกระตุ้น
2. หลีกเลี่ยงกับการเผชิญกับตัวกระตุ้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (เช่น อย่าพกพาเงินสด  
จำนวนมากๆ เนื่องจากเมื่อมีเงินจำนวนมากก็มีโอกาสที่จะไปใช้สารเสพติดอีก)
3. มีวิธีการจัดการกับตัวกระตุ้นได้หลายวิธี ( เช่น การออกกำลังกาย การเข้าร่วมประชุมกลุ่ม  
ผู้ติดสารเสพติดนิรนามในคืนวันศุกร์)

**พึงระลึกไว้เสมอว่า** เมื่อตัดลึนใจเลิกเสพสารเสพติดแล้ว แต่ตัวกระตุ้นยังมีผลต่อสมองที่ให้  
เกิดอาการอยาก เพราะฉะนั้นความตั้งใจที่ต้องการหยุดเสพสารเสพติดเพียงอย่างเดียวนั้นไม่เพียงพอ  
ต้องนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วย ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจสิ่งกระตุ้นได้อย่างชัดเจนมากขึ้น

### ข้ออ้างที่ทำให้ต้องกลับไปเสพซ้ำ



เมื่อไรก็ตามที่ตัดลึนใจจะหยุดเสพหรือเลิกเสพสารเสพติด จะต้องยินยอมที่จะเปิดเผยเหตุผล  
ของการที่ทำให้กลับไปเสพซ้ำ การคิดในเชิงเหตุผลจะต่อสู้กับความคิดของการใช้สารเสพติด จะรู้สึกว่  
ความคิดกำลังต่อสู้กัน ต้องมีเหตุผลมากพอที่จะไม่กลับไปเสพสารเสพติด ข้อโต้แย้งที่เกิดขึ้นในใจจะ  
ส่วนสำคัญที่จะนำไปสู่การเสพสารเสพติด ในอดีตที่ผ่านมาก็ครั้งแล้วที่ต้องยอมแพ้กับข้อโต้แย้งเหล่านี้  
แล้วกลับไปเสพซ้ำอีก

### ความคิดทำให้เกิดอาการอยากเสพสารเสพติด



อาการอยากได้เกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมาเสมอ และไม่ยากที่จะแยกแยะรูปแบบของอาการอยากสารเสพติดได้อย่างชัดเจน ความคิดที่จะใช้สารเสพติดจะเกิดขึ้นที่ละน้อยที่ละน้อยโดยเราไม่รู้สึกรู้สีกตัว จำเป็นต้องใช้ความพยายามอย่างมากที่จะหยุดความคิดเหล่านี้ ถ้ายังหมกมุ่นที่จะคิดเรื่องการเสพสารเสพติดต่อไปอีกเท่ากับว่าตัดสินใจเลือกที่จะเริ่มกลับไปติดซ้ำ ยิ่งคิดเรื่องการเสพนมากขึ้นเท่าใดโอกาสที่จะกลับไปติดซ้ำก็เพิ่มมากขึ้นเท่านั้น

#### กระบวนการที่เกิดขึ้นเองโดย “อัตโนมัติ”

ในระหว่างสภาวะการติดสารเสพติด ตัวกระตุ้น ความคิด อาการอยากและเสพสารเสพติด มักจะไปด้วยกัน อย่างไรก็ตามปกติแล้วจะเกิดขึ้นเป็นลำดับต่อเนื่อง ดังต่อไปนี้



## 1. ชื่อกิจกรรม คุณค่าแห่งชีวิต

## 2. สาระสำคัญ/แนวคิด

คนทุกคนมีคุณค่าในตนเอง คนเราเลือกเกิดไม่ได้ บางคนเก่ง บางคนอ่อนแอ บางคนมีปมด้อย มีทุกข์ มีสุข แตกต่างกัน การรู้จักนำความดีที่มีอยู่ในตนเองมาพัฒนา ให้เป็นจุดเด่นที่เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม นำสิ่งที่เป็นข้อบกพร่องมาแก้ไขปรับปรุง และปรับเปลี่ยน ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง และผู้อื่นได้เป็นการกระทำที่น่าชื่นชมยกย่อง

## 3. วัตถุประสงค์

3.1 เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนสิ่งที่ภาคภูมิใจของตนเอง

3.2 เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์ผลที่ได้รับจากสิ่งทำให้เกิดความภาคภูมิใจ

## 4. เวลา ใช้เวลา 60 นาที

## 5. วิธีดำเนินกิจกรรม

5.1 ครูสนทนาแลกเปลี่ยนกับนักเรียน เรื่องชีวิตที่มีคุณค่ามีแบบอย่างในการดำเนินชีวิตอย่างไร

5.2 ให้นักเรียนทำใบกิจกรรม เรื่อง คุณค่าของฉัน

5.3 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปใบกิจกรรม คุณค่าของฉัน

## 6. สื่อและอุปกรณ์ 6.1 ใบกิจกรรมเรื่อง “คุณค่าของฉัน”

## 7. การวัดผลและประเมินผล

7.1 ตรวจสอบใบกิจกรรม

## 8. คำถามชวนคิด

8.1 นักเรียนบอกได้หรือไม่ว่าตนเองมีข้อดี – ข้อเสีย อย่างไรบ้าง

8.2 นักเรียนบอกวิธีพัฒนาข้อดีหรือปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเองได้หรือไม่ และต้องทำอย่างไร





### ใบกิจกรรม เรื่อง “คุณค่าของฉัน”

ชื่อ - สกุล.....ชั้น.....

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนได้ทบทวนสิ่งที่ภาคภูมิใจของตนเอง และวิเคราะห์ผลที่ได้รับจากสิ่งทำให้เกิด  
ความภาคภูมิใจ

**ความภาคภูมิใจของฉัน**  
.....  
.....  
.....

**เกิดประโยชน์กับใคร ?**  
.....  
.....  
.....

**รู้สึกอย่างไร ?**  
.....  
.....  
.....

**ทำเมื่อไร ?**  
.....  
.....  
.....



## ใบกิจกรรม เรื่อง สัญญาใจ

**คำชี้แจง** ให้นักเรียน และผู้ปกครองทำสัญญาใจ โดยเติมข้อความลงในแบบบันทึก  
สัญญาใจ ดังนี้

ข้าพเจ้า ดช./ดญ./นาย/นางสาว \_\_\_\_\_

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ \_\_\_\_\_ ได้หลงผิดในการใช้สารเสพติดประเภท \_\_\_\_\_

แต่ขณะนี้ข้าพเจ้าได้เรียนรู้ โทษและพิษภัยของสารเสพติด เพื่อลด ละ เลิก การใช้สารเสพติด โดยมีครู  
เป็นผู้ดูแลช่วยเหลือให้ข้าพเจ้าหลุดพ้นจากวงจรการใช้สารเสพติดอย่างถาวร

ข้าพเจ้ายินดี ให้ความร่วมมือในการปฏิบัติตน ดังนี้

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

ข้าพเจ้า น.ส./นาง/นาย \_\_\_\_\_

ผู้ปกครองของ \_\_\_\_\_ นักเรียนชั้น \_\_\_\_\_ ได้รับทราบถึงความ

ปรารถนาดีของโรงเรียนที่จะช่วยนักเรียนที่หลงผิดให้กลับตัวเป็นคนดี ข้าพเจ้ายินดีให้ความร่วมมือ

สนับสนุน ให้นักเรียนในความปกครองของข้าพเจ้า ปฏิบัติตามสิ่งที่เขียนไว้แล้ว ตามข้อความข้างต้นทุก

ประการ

\_\_\_\_\_  
( \_\_\_\_\_ )

นักเรียน

\_\_\_\_\_  
( \_\_\_\_\_ )

พ่อ - แม่ ผู้ปกครอง

## ใบความรู้ เรื่อง องค์ประกอบการเสพติด



### การเสพติดเกิดจากองค์ประกอบ 3 ประการ ได้แก่

1. สารเคมีในร่างกาย โดยพบว่า ยาบ้าซึ่งเป็นสารกระตุ้นจะออกฤทธิ์ต่อเซลล์สมอง ช่วยให้สมองหลังสารเคมีชนิดหนึ่งทำให้รู้สึกสบาย แต่หากมีการใช้ยาบ่อยครั้ง และหยุดใช้จะทำให้การทำงานของสมองเหนื่อยล้าลง ผู้เสพจะซึม และอ่อนเพลีย จึงต้องเสพยาซ้ำเพื่อให้ร่างกายสดชื่นขึ้น และต้องเพิ่มขนาดขึ้นเรื่อยๆ เพื่อให้ได้ความรู้สึกสดชื่นเหมือนที่เคยรู้สึก
2. นิสัยความเคยชิน เราจะพบว่าคนส่วนใหญ่จะเคยชินกับสิ่งที่เคยทำ เช่น คนที่ติดบุหรี่มักจะหยิบบุหรี่ยามาสูบในเวลาเดิมๆที่เคยสูบ หรือเมื่อพบเพื่อนที่สูบ เหตุผลเหล่านี้ถืออธิบายได้ด้วยกระบวนการเรียนรู้ของ Pavlov ที่สุนัขน้ำลายไหลเมื่อเห็นอาหาร เมื่อ Pavlov สั่นกระดิ่งพร้อมอาหาร สุนัขน้ำลายไหล เมื่อทำเช่นนี้หลายๆครั้งเพียงสั่นกระดิ่งโดยไม่มีอาหาร สุนัขก็จะน้ำลายไหลมาด้วย
3. อารมณ์ จิตใจ เราพบว่าปัญหาอารมณ์ และจิตใจมีผลผลักดันให้เด็กใช้ยา ในขณะที่เดียวกัน ปัญหาการใช้ยา ก็ก่อให้เกิดปัญหาด้านจิตใจเช่นเดียวกัน และที่พบเสมอก็คือ เด็กที่เสพยา มักมีภาวะอารมณ์ซึมเศร้าร่วมด้วยที่ต้องการความเห็นใจ และช่วยเหลือ

## “โรคสมองติดยา”



### สมองติดยาได้อย่างไร

การติดยาเสพติดเป็นกระบวนการต่อเนื่องเกิดขึ้นอย่างช้าๆ จากการเสพยาเป็นครั้งคราว สู่การเสพยาที่ถี่ขึ้นจนเสพยาทุกวันและวันละหลายครั้ง การเสพยาเสพติดเกี่ยวข้องกับสมอง 2 ส่วน คือ สมองส่วนคิด (Cerebral cortex) และสมองส่วนอยาก (Limbic system) **สมองส่วนคิด** เป็นสมองส่วนที่ทำหน้าที่คิดและตัดสินใจด้วยสติปัญญาแบบมีเหตุผล ส่วน **สมองส่วนอยาก** เป็นศูนย์ควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม เมื่อใช้ยาบ้า/เมทแอมเฟตามีนจะไปกระตุ้นปลายประสาทในสมองให้หลั่งสารเคมีสมองออกมาจำนวนมาก สารเคมีดังกล่าวจะไปกระตุ้นศูนย์ความสุขทำให้เกิดความรู้สึกเป็นสุขขึ้น เมื่อใช้ยาบ้า/เมทแอมเฟตามีนบ่อย ๆ ครั้งการทำงาน of สมองจะเปลี่ยนแปลงไป การใช้ความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลจะสูญเสียไป และถูกควบคุมด้วยสมองส่วนอยากแทน ผู้ที่ใช้ยาบ้า เมทแอมเฟตามีนจึงมักแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมีอารมณ์ก้าวร้าว หงุดหงิดง่าย ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ จึงทำให้มีการเสพยาเสพติดบ่อยขึ้น เมื่อเสพยาบ้าบ่อยขึ้น ยาบ้า/เมทแอมเฟตามีนจะทำลายเซลล์สมองบางส่วนและทำให้สารเคมีสมองมีปริมาณลดน้อยลง ทำให้ความสามารถในการคิดและการจำ ลดน้อยลง และมีผลทำให้มีอาการทางจิตและเกิดโรคจิตในที่สุด

## 1. ชื่อกิจกรรม การจัดการกับสภาวะความอยากเสพสารเสพติด

### 2. สาระสำคัญ / แนวคิด

ความอยากเสพสารเสพติดเป็นปัจจัยสำคัญและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกลับไปเสพซ้ำของนักเรียน โดยเฉพาะในระยะแรกของการหยุดเสพ การมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับตัวกระตุ้นและปรากฏการณ์การเกิดความอยากเสพสารเสพติด เพื่อให้นักเรียนได้รู้วิธีการเฝ้าระวัง ติดตาม และแยกแยะความรู้สึกดังกล่าวได้ด้วยตนเองอย่างมีสติ การฝึกทักษะการจัดการกับความรู้นั้น จะช่วยทำให้ความรู้สึกอยากเสพลดความถี่และความรุนแรงจนกระทั่งหมดไปในที่สุด

### 3. วัตถุประสงค์

3.1 นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจสภาวะของความรู้สึกอยากเสพสารเสพติด

3.2 นักเรียนสามารถวิเคราะห์ และแยกแยะตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดความรู้สึกอยากเสพสารเสพติด

3.3 นักเรียนสามารถเผชิญความรู้สึกอยากเสพสารเสพติดและจัดการกับความรูสึกอยากเสพสารเสพติดได้

### 4. เวลา ใช้เวลา 60 นาที

### 5. วิธีดำเนินกิจกรรม

5.1 ครูสอบถามเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกของนักเรียนเกี่ยวกับการหยุดใช้สารเสพติดในช่วงเวลาที่ผ่านมา

5.2 ให้นักเรียนระบุปัญหา หรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นในการหยุดใช้สารเสพติด

5.3 ครูถามนักเรียนว่า “ ที่ผ่านมามีความรู้สึกอยากกลับไปเสพซ้ำอีกหรือไม่ และความรู้สึกนั้นเกิดขึ้นจากสาเหตุอะไร ”

5.4 ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง “ความรู้สึกอยากเสพสารเสพติดและตัวกระตุ้น” และใบความรู้เรื่อง “ปรากฏการณ์ความรู้สึกอยากเสพสารเสพติด และการจัดการกับความอยากเสพ”

5.5 ให้นักเรียนวิเคราะห์และแยกแยะว่าอะไรเป็นตัวกระตุ้นให้ตนเองรู้สึกอยากกลับไปเสพสารเสพติด และแลกเปลี่ยนประสบการณ์และเทคนิคการเผชิญและการจัดการความรู้สึกอยากเสพสารเสพติดของตนเองที่เคยทำสำเร็จ แล้วเขียนลงในใบกิจกรรม เรื่อง “ตัวกระตุ้นที่ทำให้รู้สึกอยากเสพ และการจัดการกับความอยากเสพสารเสพติด”

5.7 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป วิธีการปฏิบัติตนอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อจัดการกับความรูสึกอยากเสพสารเสพติด

## 6. สื่อและอุปกรณ์

6.1 ใบความรู้ เรื่อง “ความรู้สึกอยากเสพยาเสพติดและตัวกระตุ้น” และ

6.2 ใบความรู้ เรื่อง “ปรากฏการณ์ความรู้สึกอยากเสพยาเสพติด และการจัดการกับความอยากเสพยาเสพติด”

6.3 ใบกิจกรรม เรื่อง “ตัวกระตุ้นที่ทำให้รู้สึกอยากเสพยาเสพติด และการจัดการกับความอยากเสพยาเสพติด”

## 7. การวัดผลและประเมินผล

7.1 ตรวจสอบจากการทำใบกิจกรรม

7.2 สังเกตการแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถาม

## 8. คำถามชวนคิด

8.1 นักเรียนบอกสิ่งทำให้เกิดความรู้สึกอยากเสพยาเสพติดได้หรือไม่

8.2 นักเรียนสามารถวิเคราะห์ และแยกแยะตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดความรู้สึกอยากเสพยาเสพติดได้หรือไม่

8.3 นักเรียนบอกวิธีการปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับความรู้สึกอยากเสพยาเสพติดได้อย่างมีประสิทธิภาพได้หรือไม่



## ใบความรู้

### 1. เรื่อง “ความรู้สึกอยากเสพยาเสพติดและตัวกระตุ้น”

ความรู้สึกอยากเสพยาเสพติด จะเกิดขึ้นได้ในช่วงของการหยุดเสพยา โดยเฉพาะในระยะเวลาแรกๆความรู้สึกอยากเสพยาจะเกิดขึ้นเป็นช่วงๆ เมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมากระตุ้น ซึ่งสิ่งที่มากระตุ้นนี้เรียกว่า “ตัวกระตุ้น” เป็นสิ่งที่มีพลังอย่างมาก หากเกิดขึ้นก็ยากที่จะยับยั้งและต้านทาน อย่างไรก็ตามความรู้สึกอยากเสพยาไม่ใช่สิ่งผิดปกติที่เกิดขึ้นกับผู้ติดสารเสพติดทั่วไป แต่เป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นตามปกติซึ่งเราควรต้องเรียนรู้เพื่อให้เข้าใจในธรรมชาติที่เกิดขึ้น เพื่อเตรียมตัวเผชิญกับตัวกระตุ้นในระยะแรกของการหยุดเสพยา และป้องกันความเสี่ยงที่จะกลับไปเสพยาเสพติดอีกครั้ง ดังนั้นหากเรารู้ว่าสิ่งใดเป็นตัวกระตุ้นควรหลีกเลี่ยงจากสิ่งนั้น

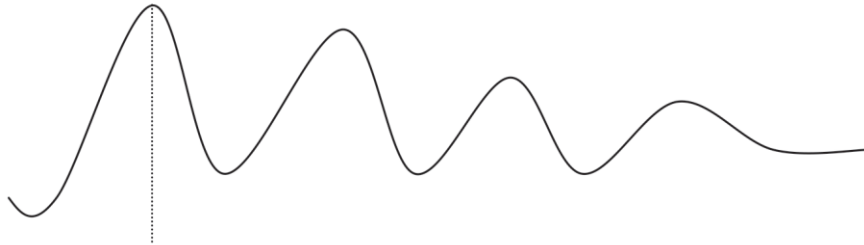
**ตัวกระตุ้น** เกิดจากสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวเรา ทั้งที่มองเห็นได้ เช่น บุคคล สถานที่ เวลา เงิน หรือสิ่งของที่เกี่ยวข้องกับการเสพยาเสพติด รวมทั้งสิ่งที่มองไม่เห็น เช่น ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ความทรงจำในอดีตที่เกี่ยวข้องกับการเสพยาเสพติด เช่น ในอดีตเมื่อเกิดความรู้สึกเหงาก็จะใช้สารเสพติด ในระยะของการหยุดเสพยา หากเกิดความรู้สึกเหงาก็รู้สึกอยากกลับไปเสพยาอีกเป็นอย่างมากเป็นต้น





## เรื่อง “ปรากฏการณ์ความรู้สึกอยากเสพสารเสพติด และการจัดการกับความอยากเสพ”

ลักษณะความรู้สึกอยากเสพสารเสพติด การเผชิญและการจัดการกับความอยากเสพ



2-3 นาที

### ภาพลักษณะของความรู้สึกอยากเสพสารเสพติดโดยทั่วไป

**ความอยาก** คือ ความรู้สึกหรืออารมณ์ที่หวนนึกถึงการเสพสารเสพติดที่เคยผ่านมา และทำให้อยากเสพอีกในระยะแรกๆ ของการหยุดเสพ ซึ่งเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้คนจำนวนมากกลับไปเสพสารเสพติดซ้ำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงแรกของการบำบัด ความอยากเกิดได้ทุกขณะไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหน เราจะทำ อะไร “มันเป็นไปได้อย่างไร ทำไมเราหวนนึกถึงมันอีก อยากจะกลับไปเสพให้สบายใจ ซึ่งมันไม่ถูกต้อง ทำไมสิ่งนี้จึงเกิดขึ้นกับตัวเรา”

อารมณ์อยากเสพจะเกิดขึ้นเมื่อเราถูกกระตุ้นด้วยสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่มีอิทธิพลต่อเรา ความรู้สึกอยากเสพจะเริ่มเกิดขึ้น และค่อยๆ รุนแรงขึ้นจนยากที่จะยับยั้ง หากเรามีสติ ตามความรู้สึกทัน เราจะสามารถยับยั้งมันได้ เพราะความรู้สึกอยากเสพสูงสุด จะเป็นช่วงเวลาสั้นๆ และจะค่อยๆ ลดลงเองภายใน 2-3 นาที และหมดไปในที่สุด ซึ่งความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้ จะมีลักษณะคล้ายๆ การเกิดของคลื่นในทะเล ที่ค่อยๆ ก่อตัวรุนแรงมากขึ้นๆ แล้วก็ค่อยๆ สงบลง ดังนั้นเมื่อเราเรียนรู้และเฝ้าติดตามความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างรู้เท่าทัน และเมื่อทำ บ่อยๆ จะช่วยให้เราเผชิญกับความรู้สึกอยากเสพได้ดีขึ้น อย่างไรก็ตามการทำ จิตใจให้สงบนิ่ง เพื่อให้มีสติ เฝ้าติดตามความคิดและรับรู้อารมณ์ของตนเองเป็นเรื่องยาก เปรียบเสมือนน้ำที่ก้างอยู่บนใบบัว ยากที่จะบังคับให้หยุดนิ่ง ต้องใช้เวลาในการฝึกฝน และจับความรู้สึกนั้นให้ได้ และหากรู้สึกว่า จะต้านทานความรู้สึกไม่ไหว ให้จินตนาการว่าเรากำลังเล่นโต้คลื่น โดยตัวเราอยู่บนยอดคลื่น และพลิวตามคลื่นไปอย่างรู้ทัน และพูดกับตัวเองในทางบวก เช่น “อดทนไว้ ความรู้สึกนี้กำลังจะหมดไป”



ใบกิจกรรม เรื่อง “ตัวกระตุ้นที่ทำให้รู้สึกอยากเสพและการจัดการกับ  
ความอยากเสพยาเสพติด”

ชื่อ – สกุล.....ชั้น.....

คำชี้แจง 1. ให้นักเรียนทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมาว่า อะไรเป็นตัวกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความรู้สึก  
อยากเสพยาเสพติด โดยเขียนลงในตารางเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย

ตัวกระตุ้นที่มองเห็นได้	ตัวกระตุ้นที่มองไม่เห็น

2. เมื่อเกิดความรู้สึกอยากเสพยาเสพติด นักเรียนทำอย่างไร

2.1 ค้นหาสาเหตุว่ามีตัวกระตุ้นอะไรที่ทำให้รู้สึกอยากเสพยาเสพติด

.....  
.....

2.2 หาเหตุผล ข้อดี-ข้อเสีย ของการเสพยาเสพติด ณ.ช่วงเวลานั้น

.....  
.....

2.3 สรุปรวความเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกอยากเสพยาเสพติดที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร

.....  
.....

2.4 ทบทวนเทคนิคและวิธีการจัดการกับความอยากเสพยาเสพติดที่ตนเองเคยทำแล้วประสบความสำเร็จคือ

.....  
.....

2.5 บอกความรู้สึกความภาคภูมิใจที่เอาชนะความอยากเสพยาเสพติดได้สำเร็จคือ

.....  
.....

## 1. ชื่อกิจกรรม การสนับสนุนจากครอบครัว/สังคม

### 2. สาระสำคัญ/แนวคิด

การเลิกสารเสพติด เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องและต้องใช้ระยะเวลานาน ช่วงเวลาของการหยุดใช้สารเสพติดนั้น นอกจากนักเรียนจะต้องเรียนรู้ ทำความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมของตนที่จะผลักดันหรือยับยั้งการใช้สารเสพติดแล้ว การได้รับกำลังใจ การสนับสนุนจากครอบครัวข้างเป็นสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง ที่จะช่วยเสริมพลังใจของนักเรียนให้มีความมั่นใจและมุ่งมั่นที่จะคงการหยุดใช้สารเสพติดให้ต่อเนื่อง จนกระทั่งเลิกการใช้สารเสพติดได้สำเร็จ

### 3. วัตถุประสงค์

3.1 เพื่อให้นักเรียนและผู้ปกครองได้เรียนรู้ที่จะให้การช่วยเหลือ/สนับสนุนในการลด/ละ/เลิกเสพยาเสพติด

3.2 เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวให้หยุดการใช้สารเสพติดได้อย่างต่อเนื่อง กลับเข้าสู่สังคมและสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

3.3 เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เทคนิค/วิธีการต่างๆ ที่จะนำไปสู่การหยุดการใช้สารเสพติดที่ต่อเนื่อง การสร้างสัมพันธภาพ และการกลับเข้าสู่สังคมได้อย่างราบรื่น

### 4. เวลา ใช้เวลา 60 นาที

### 5. วิธีดำเนินกิจกรรม

5.1 ครู ผู้ปกครองและนักเรียน สนทนาร่วมกันเกี่ยวกับการใช้ชีวิตและความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ว่ามีการสนับสนุน หรือให้การสนับสนุนในการเลิกใช้สารเสพติดหรือไม่อย่างไร

5.2 ครูสอบถามนักเรียนถึงความต้องการทางด้านจิตใจ /คำพูดหรือการแสดงออกของผู้ปกครองและสมาชิกในครอบครัวที่มีต่อการให้กำลังใจในการเลิกใช้สารเสพติด

5.3 ครูให้ ผู้ปกครองและสมาชิกในครอบครัว สำนวณความพร้อมในการสนับสนุนการบำบัด โดยทำใบกิจกรรม เรื่อง “แนวปฏิบัติของครอบครัวเพื่อส่งเสริมการบำบัด”

5.4 ครูผู้ปกครองและนักเรียนร่วมกันสรุปใบกิจกรรมเรื่อง “แนวปฏิบัติของครอบครัวเพื่อส่งเสริมการบำบัด”

5.5 นักเรียนทำใบกิจกรรมเรื่อง สิ่งที่คุณอยากบอก

5.6 ครูให้ข้อมูลแก่สมาชิกครอบครัว

- ประโยชน์ของการมีส่วนร่วมของครอบครัว
- ข้อควรปฏิบัติเพื่อส่งเสริมการเลิกสารเสพติด

5.7 ครู นักเรียนและสมาชิกครอบครัวร่วมกันวางแผนที่จะสนับสนุนการเลิกเสพยาเสพติด

## 6. สื่อและอุปกรณ์

- 6.1 แบบบันทึกการให้คำปรึกษา
- 6.2 ใบกิจกรรม เรื่อง “แนวปฏิบัติของครอบครัวเพื่อส่งเสริมการบำบัด”
- 6.3 ใบกิจกรรมเรื่อง สิ่งที่คุณอยากบอก
- 6.4 ใบความรู้ เรื่อง ประโยชน์ของการมีส่วนร่วมของครอบครัว

## 7. การวัดผลและประเมินผล

- 7.1 ตรวจสอบจากการทำใบกิจกรรม
- 7.2 สังเกตการแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถาม

## 8. คำถามชวนคิด

- 8.1 นักเรียนและผู้ปกครองได้เรียนรู้อะไรบ้าง ในการที่จะให้การช่วยเหลือ/สนับสนุนในการลด/ละเลิกเสพยาเสพติดของนักเรียน
- 8.2 นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติตัวอย่างไรบ้าง ในการหยุดการใช้สารเสพติดได้อย่างต่อเนื่องและสามารถกลับเข้าสู่สังคมพร้อมทั้งสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้
- 8.3 นักเรียนมีเทคนิค/วิธีการอย่างไรบ้าง ที่จะนำไปสู่การหยุดใช้สารเสพติดได้อย่างต่อเนื่อง และมีการสร้างสัมพันธภาพที่ดี เพื่อพร้อมที่จะกลับเข้าสู่สังคมได้อย่างราบรื่น



แบบบันทึกการให้คำปรึกษา

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ชื่อ - สกุล.....ชั้น ม...../.....เลขที่.....อายุ.....ปี

ชื่อบิดา.....อาชีพ.....รายได้/เดือน.....บาท

ชื่อมารดา.....อาชีพ.....รายได้/เดือน.....บาท

สถานภาพบิดามารดา.....มีพี่น้อง.....คน นักเรียนเป็นคนที่.....

ให้คำปรึกษาเรื่อง.....

สภาพของปัญหา.....

.....

.....

.....

บันทึกการให้คำปรึกษา.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ให้คำปรึกษา

(.....)

## ใบกิจกรรม เรื่อง ”แนวปฏิบัติของครอบครัวเพื่อส่งเสริมการบำบัด”

ชื่อ – สกุล.....ชั้น.....

**คำชี้แจง** ให้ผู้ปกครอง นักเรียนและสมาชิกครอบครัวอ่านและทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่คิดว่าทำได้ และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อที่ทำไม่ได้

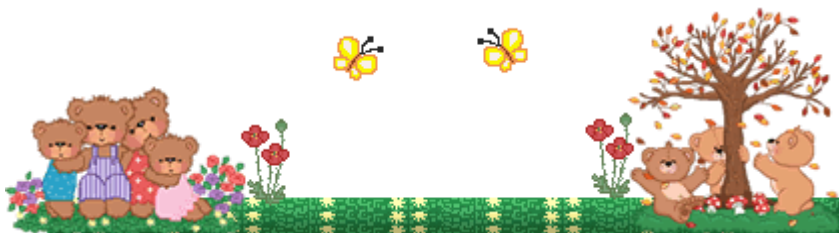
- .....1. ข้าพเจ้าจะมีส่วนร่วมกับกิจกรรมต่างๆ ที่สามารถทำให้นักเรียนเลิกเสพสารเสพติดได้ แม้จะยากลำบาก
- .....2. ข้าพเจ้าจะช่วยนักเรียนวางแผนทำสิ่งใหม่ๆในชีวิต และควรไปในสถานที่ใหม่ๆที่ไม่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด
- .....3. ข้าพเจ้าจะไปออกกำลังกายกับนักเรียน
- .....4. ข้าพเจ้าจะหลีกเลี่ยงจากนักเรียนเมื่อข้าพเจ้าทนสภาพนักเรียนไม่ได้ เพื่อควบคุมอารมณ์ของข้าพเจ้า
- .....5. ข้าพเจ้าจะอดทนต่อสภาพอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงของนักเรียนซึ่งเกิดระหว่างการเลิกสารเสพติด
- .....6. ข้าพเจ้าจะรับฟังและพยายามเข้าใจถึงความยากลำบากในการเลิกสารเสพติดของนักเรียน
- .....7. ข้าพเจ้าจะไม่สนใจคำขู่ที่จะเสพสารเสพติดของนักเรียน
- .....8. ข้าพเจ้าจะเลิกจับผิดนักเรียนว่าจะเสพสารเสพติดหรือไม่
- .....9. ข้าพเจ้าจะทำทุกวิถีทางที่จะไม่ให้นักเรียนและข้าพเจ้ากลับไปใช้นิสัยเดิมที่ไม่ดีต่อกัน
- .....10. ข้าพเจ้าจะเตือนตัวเองเสมอว่าจะปรับปรุงนิสัยของข้าพเจ้าเอง ไม่ใช่นิสัยเองไม่ใช่นิสัยของนักเรียน
- .....11. ข้าพเจ้าจะพยายามหาความสุขให้ตัวเอง และจะไม่คาดหวังว่ามีเพียงนักเรียนเท่านั้นที่จะทำให้ข้าพเจ้ามีความสุข
- .....12. ข้าพเจ้าจะเรียนรู้การอยู่ร่วมกับนักเรียนที่มีอารมณ์ขึ้นๆลงๆในระหว่างการเลิกสารเสพติด และจะไม่วิตกกังวลว่านักเรียนจะกลับไปติดสารเสพติดอีก



## ใบกิจกรรม เรื่อง สิ่งที่ฉันอยากบอก

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนความรู้สึกที่อยากบอกผู้ปกครอง เรื่องการให้กำลังใจเลิกใช้สารเสพติด

1. เป้าหมายชีวิตของฉันคือ .....
- .....
- .....
2. ความผิดพลาดที่ทำให้ฉันกลับไปใช้สารเสพติดคือ .....
- .....
- .....
3. ฉันอยากบอกผู้ปกครองว่า .....
- .....
- .....
4. ความตั้งใจในการปฏิบัติตนเลิกใช้สารเสพติดคือ
  - 4.1 .....
  - 4.2 .....
  - 4.3 .....
5. วิธีปฏิบัติที่จะนำไปสู่ความสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ในข้อ 4 คือ
  - 5.1 .....
  - 5.2 .....
  - 5.3 .....





## ใบความรู้ เรื่อง ประโยชน์ของการมีส่วนร่วมของครอบครัว

1. การมีส่วนร่วมของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับความร่วมมือในการรักษาและผลการรักษา
2. ทำให้สมาชิกครอบครัวเข้าใจเส้นทางสู่การเลิกใช้สารเสพติด
3. นักเรียนและสมาชิกในครอบครัวเข้าใจถึงเป้าหมายและบทบาทในการเลิกใช้สารเสพติด
4. สมาชิกครอบครัวและนักเรียนได้รับการช่วยเหลือในกระบวนการเลิกเสพยาเสพติด

จากการศึกษาสมาชิกครอบครัวที่มีส่วนร่วมในการบำบัด พบว่าผลการบำบัดดีขึ้น เมื่อสมาชิกครอบครัวที่ให้การช่วยเหลือนักเรียนอย่างน้อย 1 คน มีส่วนร่วมในการบำบัด เหตุผลที่สำคัญคือสมาชิกครอบครัวได้ทราบถึงการเตรียมตัวในระยะเวลาต่างๆของกระบวนการเลิกเสพยาเสพติด ขณะที่นักเรียนไม่ยอมเกี่ยวข้องกับสมาชิกครอบครัวที่อาจจะอดทนมากเกินไปหรือชอบบ่นว่า แต่ก็ยังเป็นประโยชน์สำหรับนักเรียนที่รับรู้ว่าบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องกับเขามีความรับผิดชอบร่วมด้วยในกระบวนการเลิกเสพยาเสพติด สมาชิกครอบครัวที่อยู่ใกล้ชิดกับนักเรียนในระยะที่ติดเสพยาเสพติดมากจะได้รับผลกระทบและต้องการออกห่างจากนักเรียนเพื่อหนีจากผลกระทบของการติดเสพยาเสพติด

การบำบัดทั้งหมดนี้จะง่ายขึ้น ถ้ามีผู้อื่นที่เคยผ่านกระบวนการที่คล้ายกันและมีทีมบำบัดช่วยเหลือช่วยแนะนำกระบวนการของท่าน



## 1. ชื่อกิจกรรม การจัดการกับอารมณ์ ความคิดและความรู้สึกอยากเสพสารเสพติด

### 2. สาระสำคัญ / แนวคิด

การที่นักเรียนกลับไปเสพสารเสพติดซ้ำเนื่องจาก เผชิญกับสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความรู้สึกอยากเสพ ถ้าไม่สามารถจัดการกับความรู้สึกอยากเสพได้ ก็มีความเสี่ยงมากที่จะกลับไปเสพซ้ำได้ อีก การได้เรียนรู้ และเข้าใจถึงสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความรู้สึกรุนแรงของความรู้สึกอยากเสพสารเสพติด และการหายไปของความรู้สึกอยากเสพนั้นมีลักษณะอย่างไร นักเรียนควรทำความเข้าใจ และเรียนรู้ถึง วิธีการป้องกันตนเองไม่ให้กลับไปเสพติดซ้ำ โดยพยายามหลีกเลี่ยงจากสิ่งกระตุ้น ที่เป็นความคิด ความรู้สึกของตนเอง นักเรียนก็สามารถจัดการกับสิ่งกระตุ้นนั้นได้ทันที โดยการหันเหความสนใจไปทำ กิจกรรมอื่น การใช้คำพูดกับตนเอง การนึกถึงข้อดี ข้อเสียของความคิดนั้น พยายามคิดถึงเหตุการณ์ อื่นที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่เป็นความสุขแทน จะเป็นการช่วยลดหรือทำให้ความรู้สึกอยากเสพนั้นหายไป ได้

### 3. วัตถุประสงค์

- 3.1 เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้และความเข้าใจธรรมชาติของความรู้สึกอยากเสพ
- 3.2 นักเรียนระบุสิ่งกระตุ้นที่ทำให้รู้สึกอยากเสพ
- 3.3 นักเรียนสามารถจัดการกับตัวกระตุ้น ความคิดอัตโนมัติและความรู้สึกอยากเสพ

### 4. เวลา ใช้เวลา 60 นาที

### 5. วิธีดำเนินกิจกรรม

- 5.1 ครูและนักเรียนสนทนาร่วมกันเกี่ยวกับความคิดเห็น ความรู้สึกและภาวะอารมณ์ของ นักเรียนในช่วงเวลาที่ผ่านไป พร้อมทั้งปัญหาและอุปสรรค
- 5.2 ครูให้คำแนะนำเกี่ยวกับการฝึกผ่อนคลายอารมณ์ด้วยการสร้างจินตนาการ หรือการฟัง เพลงที่มีเสียงธรรมชาติ
- 5.3 ครูถามนักเรียนเกี่ยวกับประสบการณ์เมื่อเกิดความรู้สึกอยากเสพสารเสพติดว่ามี ความรู้สึกเกิดขึ้นเมื่อไร มีสิ่งใดเป็นตัวกระตุ้นนำมาก่อน และความรู้สึกอยากเสพนี้อะไร โดยถามถึงความรุนแรง เช่น ปฏิกริยาทางร่างกาย ความคิด และความรู้สึก/อารมณ์ ระยะเวลาที่เกิด มากน้อยแค่ไหนจึงดีขึ้นหรือหมดไป
- 5.4 ให้นักเรียนศึกษาธรรมชาติของการเกิดความรู้สึกอยากเสพ ตามใบความรู้ เรื่อง “ธรรมชาติของความรู้สึกอยากเสพ”

5.5 ครูกระตุ้นให้นักเรียนพูดถึงตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดความรู้สึกอยากเสพยาเสพติด เช่น เลี้ยงรถมอเตอร์ไซด์ เห็นเพื่อนที่เคยเสพยา เป็นต้น แล้วให้นักเรียนเขียนลงในใบกิจกรรม เรื่อง “ตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดความรู้สึกอยากเสพยาเสพติด” แล้วจำแนกตัวกระตุ้นเป็นกลุ่มๆ

5.6 ครูชี้ให้เห็นว่าสิ่งเหล่านั้นเกิดนำมาก่อนที่นักเรียนจะมีความรู้สึกอยากเสพยา แล้วให้นักเรียนบอกประสบการณ์ที่ผ่านมานักเรียนมีบ้างหรือไม่ที่นักเรียนมีความรู้สึกอยากเสพยาแต่ไม่ได้เสพยา และนักเรียนมีวิธีการควบคุมตนเอง หรือวิธีการต่อสู้กับความเรื้อรังนั้นอย่างไร

5.7 ให้นักเรียนศึกษาถึงวิธีการเผชิญกับความเรื้อรังอยากเสพยา จากใบความรู้ “การจัดการกับความเรื้อรังอยากเสพยาและการจัดการกับสิ่งกระตุ้น”

5.8 ครูให้นักเรียนทำใบกิจกรรม เรื่อง “การทบทวนสิ่งกระตุ้น ความคิดและความเรื้อรังอยากเสพยาเสพติด”

## 6. สื่อและอุปกรณ์

6.1 ใบความรู้ “ธรรมชาติของความรู้สึกอยากเสพยา”

6.2 ใบกิจกรรม เรื่อง “ตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดความรู้สึกอยากเสพยาเสพติด”

6.3 ใบความรู้ “การจัดการกับความเรื้อรังอยากเสพยาและการจัดการกับสิ่งกระตุ้น”

6.4 ใบกิจกรรม เรื่อง “การทบทวนสิ่งกระตุ้น ความคิดและความเรื้อรังอยากเสพยาเสพติด”

## 7. การวัดผลและประเมินผล

7.1 ตรวจสอบการทำใบกิจกรรม

7.2 สังเกตการแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถาม

## 8. คำถามชวนคิด

8.1 นักเรียนมีความรู้และความเข้าใจธรรมชาติของความรู้สึกอยากเสพยาหรือไม่

8.2 นักเรียนระบุสิ่งกระตุ้นที่ทำให้รู้สึกอยากเสพยาเสพติดได้หรือไม่

8.3 นักเรียนสามารถจัดการกับตัวกระตุ้น ความคิดอัตโนมัติและความเรื้อรังอยากเสพยาเสพติดได้อย่างไร



## ใบความรู้ เรื่อง “ธรรมชาติของความรู้สึกอยากเสพ”

ความรู้สึกอยากเสพยาเสพติดเป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นได้ในช่วงระยะเวลาของการบำบัดรักษา โดยเฉพาะในระยะเริ่มแรกของการหยุดเสพ ซึ่งความรู้สึกอยากเสพยาอาจเกิดขึ้นนานเป็นสัปดาห์เป็นเดือนหรือเป็นปีก็ได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่สร้างความกระวนกระวายใจ ความไม่สุขสบายและความทุกข์ทรมานให้นักเรียนที่กำลังจะหยุดเสพยาเป็นอย่างมาก อย่างไรก็ตามความรู้สึกอยากเสพยาไม่ใช่เป็นความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับผู้ติดยาเสพติด แต่เป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นได้กับผู้ติดยาเสพติดทุกชนิด ซึ่งเราควรจะต้องเรียนรู้กับความรู้สึกอยากเสพยาที่เกิดขึ้น เพื่อให้มีความรู้และเข้าใจปรากฏการณ์นี้ว่าเป็นอย่างไร มีลักษณะของการเกิดขึ้น การคงอยู่ และการหมดไปของความรู้สึกอยากเสพยา เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการจัดการกับความรู้สึกอยากเสพยาที่เกิดขึ้นได้ สำหรับตัวกระตุ้นการเสพยาหรือความอยากเสพยา เป็นตัวกระตุ้นที่เกิดขึ้นจากสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวบุคคล รวมทั้งสถานที่ เวลา และสิ่งของที่เกี่ยวข้องกับการเสพยาเสพติด สัญญาณที่แสดงออกทางร่างกาย ทางจิตใจ รวมทั้งความคิดที่มีต่อการอยากเสพยา ความทรงจำในอดีตเมื่อเสพยาเสพติด การวางแผนการถึงวิธีการที่จะได้เสพยา ความรู้สึกถึงความจำเป็นที่จะต้องเสพยา ความรู้สึกอยากเสพยานั้นเมื่อถูกกระตุ้นจะมีช่วงเวลาที่เกิดขึ้นอย่างจำกัด บางคนเกิดขึ้นเพียงเวลาสั้นๆ 2-3 นาทีหรืออาจมีอยู่นานถึง 2-3 ชั่วโมง ซึ่งความรู้สึกอยากเสพยาจะมีเพิ่มมากขึ้นจนกระทั่งรู้สึกเหมือนว่าไม่สามารถทนทานได้ หลังจากนั้นความรู้สึกอยากเสพยานี้จะค่อยๆ ลดลงภายใน 2-3 นาที และหมดไปในที่สุด ซึ่งจะเห็นได้ว่าความรู้สึกอยากเสพยามีลักษณะคล้ายๆ กับการเกิดของคลื่นทะเลที่ค่อยๆ ก่อตัวรุนแรงมากขึ้นๆ และก็ค่อยๆ สงบลง ดังนั้นเมื่อเราสามารถเรียนรู้และเข้าใจปรากฏการณ์เหล่านี้ว่าความรู้สึกอยากเสพยาเสพติดจะเกิดขึ้นและหมดไปได้อย่างไรในช่วงเวลานี้จึงต้องมีสติรับรู้ว่าจะเกิดความรู้สึกอยากเสพยาขึ้น และคอยเฝ้าดูความคิด อารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นอย่างรู้เท่าทัน โดยไม่ปรุงแต่ง ความรู้สึกอยากเสพยา ก็จะค่อยๆ หมดไปเอง ซึ่งมักจะใช้เวลาไม่นานนัก การฝึกฝนอยู่กับความรู้สึกอยากเสพยาบ่อยๆ จะช่วยให้สามารถเผชิญกับความรู้สึกอยากเสพยาเสพติดได้ดีขึ้นและจะพบว่าสิ่งกระตุ้นที่เคยมีอิทธิพลทำให้เกิดความรู้สึกอยากเสพยาจะมีความถี่และความรุนแรงลดลง



## ใบกิจกรรม เรื่อง “ตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดความรู้สึกอยากเสพสารเสพติด”

ชื่อ – สกุล.....ชั้น.....

1. ให้นักเรียนเขียนตัวกระตุ้นที่ทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกอยากเสพสารเสพติด

.....

.....

.....

2. ให้จำแนกตัวกระตุ้นใน ข้อ 1 ออกเป็นกลุ่มๆ ลงในตารางต่อไปนี้

ความคิด ของตนเอง	อารมณ์/ ความรู้สึก	สถานการณ์	บุคคล	สถานที่	อุปกรณ์ การเสพ	ตัวยา

3. นักเรียนคิดว่ารายการตามตารางใน ข้อ 2 เกิดขึ้นก่อนที่จะมีความรู้สึกอยากเสพสารเสพติดหรือไม่

.....

4. จากประสบการณ์ที่ผ่านมาเมื่อนักเรียนมีความรู้สึกอยากเสพแต่ไม่ได้เสพ นักเรียนมีวิธีการควบคุมตนเอง หรือวิธีการต่อสู้กับความเรื้อรังนั้นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

## ใบความรู้ เรื่อง “การจัดการกับความรู้สึกอยากเสพและการจัดการกับสิ่งกระตุ้น”

### การจัดการกับความรู้สึกอยากเสพ และจัดการกับสิ่งกระตุ้น

#### วิธีการจัดการกับความรู้สึกอยากเสพยาเสพติด

1. การจดจำสิ่งกระตุ้นและพยายามหลีกเลี่ยง
  - วางแผนเพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น เช่น ทิ้งอุปกรณ์ทั้งหมดที่ใช้ในการเสพยาเสพติด ไม่ไปหาเพื่อนที่เคยเสพยาด้วยกัน หรือไม่ไปสถานที่ที่เคยใช้ในการเสพยา มีแผนการใช้เวลาในวันหยุดหรือใช้ช่วงเวลาที่เคยเสพยาไปทำกิจกรรมอื่นๆ ที่ชอบแทน
2. เมื่อต้องเผชิญกับความรู้สึกอยากเสพ
  - เบี่ยงเบนไปทำกิจกรรมอื่น เช่น ออกไปวิ่ง เดิน ทำงานที่ต้องออกแรงให้เหนื่อยเพื่อร่างกายจะได้เพลียช่วยให้หลับได้ง่าย ทำกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลายและจิตใจจดจ่อกับกิจกรรมนั้น
  - มีสติตามความรู้สึกอยากเสพที่เกิดขึ้นว่าหากเสพยาเสพติดแล้วจะส่งผลต่อร่างกายอย่างไร รับรู้ว่ามียาอย่างน้อยแค่ไหน ให้จินตนาการความรู้สึกอยากเสพเหมือนเล่นได้คลื่น
  - เมื่อมีความคิดที่จะใช้ยาเสพติดและพยายามสร้างมโนภาพของสิ่งอื่นแทนการคิดถึงยาเสพติด เช่น ภาพของลูกสาว ภาพของแม่ที่รักเรา เป็นต้น
  - ใช้การพูดเตือนตัวเองในทางบวก ที่ไม่นำพาไปสู่การเสพยาเสพติด เช่น “อดทนไว้ เดี่ยวความรู้สึกนี้จะดีขึ้น ลูๆไว้” หรือ “ฉันต้องทำได้”
  - การเตือนตัวเองด้วยการตีตหนังยางโดยคล้องหนังยางที่ข้อมือ แล้วดึงและตีตหนังยางเบาๆที่ข้อมือของตน
  - ปรึกษาคนที่สามารถช่วยเหลือได้ หรือพูดคุยกับคนอื่นเพื่อเป็นการระบายความรู้สึกของตนเอง และเพื่อให้คนที่คิดว่าจะสามารถช่วยเราได้รับรู้ว่าความคิดของเราเป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไรทั้งนี้ นักเรียนควรจะมีเบอร์โทรศัพท์ของคนที่สามารถช่วยเหลือหรือให้คำปรึกษาได้





## 1. ชื่อกิจกรรม การแก้ปัญหาอย่างชาญฉลาดและเป็นระบบ

### 2. สาระสำคัญ/แนวคิด

การที่นักเรียนยึดติดกับปัญหาโดยไม่สามารถแก้ไขปัญหาก็ได้ เป็นอุปสรรคสำคัญต่อการเลิกเสพสารเสพติด ดังนั้นการรู้ถึงสาเหตุและวิธีการแก้ปัญหา จะช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตในสังคม

### 3. วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีแนวทางแก้ปัญหาของตนเองได้อย่างเหมาะสม

### 4. เวลา ใช้เวลา 60 นาที

### 5. วิธีดำเนินกิจกรรม

5.1 ครูให้นักเรียนสำรวจปัญหาของตนเองแล้วเขียนลงใน ใบงาน เรื่อง แนวทางแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ

5.2 นักเรียนสรุปสิ่งที่เขียนในใบกิจกรรม

5.3 ครูให้ความรู้ เรื่อง ขั้นตอนการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ ตามใบความรู้ เรื่อง ขั้นตอนการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ

5.4 ครูสรุปแนวทางการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ จากใบความรู้ให้สอดคล้องกับปัญหาของนักเรียน

### 6. สื่อและอุปกรณ์

6.1 ใบกิจกรรม เรื่อง แนวทางแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ

6.2 ใบความรู้ เรื่อง ขั้นตอนการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ

### 7. การวัดผลและประเมินผล

7.1 ตรวจสอบการทำใบกิจกรรม

7.2 สังเกตการณ์แสดงความคิดเห็น

### 8. คำถามชวนคิด

นักเรียนสรุปปัญหาของตนเองได้หรือไม่ว่ามีปัญหาใดบ้างและมีแนวทางแก้ไขปัญหานั้นอย่างเป็นระบบได้อย่างไร







## ใบความรู้ เรื่อง ขั้นตอนการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ

การแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ มีขั้นตอนพื้นฐาน 4 ขั้นตอน ดังนี้

### ขั้นตอนที่ 1 สำรวจปัญหา และทำความเข้าใจว่าปัญหาคืออะไร

เป็นขั้นตอนแรกที่สำคัญมาก เนื่องจากอุปสรรคในการแก้ปัญหาหลายครั้งเกิดจากความไม่ชัดเจนว่าปัญหาคืออะไร ครูให้นักเรียนนึกถึงช่องว่างระหว่างสถานการณ์ที่นักเรียนเป็นอยู่กับสถานการณ์ที่นักเรียนอยากเป็น

### ขั้นตอนที่ 2 พิจารณาทางเลือก และผลดี ผลเสียของแต่ละทางเลือก

ขั้นตอนนี้มีความสำคัญเนื่องจาก คนจะไม่ค่อยพิจารณาทางเลือกและผลดี ผลเสีย ของแต่ละทางเลือก แต่จะไปคิดหาทางแก้ไขทันที ซึ่งแนวทางนั้นอาจไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้จริง หรือเกิดผลเสียมากกว่าผลดี หรือเป็นแนวทางที่ไม่ใช่ทางที่ดีที่สุด หรือเหมาะสมที่สุด

#### วิธีการ

1. วิเคราะห์สาเหตุ และทางเลือกที่พอไปได้พร้อมทั้งคิดว่าแต่ละทางเลือกมีข้อดี ข้อเสียอย่างไร ข้อเสียที่มีพอหาทางแก้ไขได้หรือไม่
2. พิจารณาทางเลือกที่มีข้อดีมากที่สุด ข้อเสียน้อยที่สุด หรือมีข้อเสียและแนวทางแก้ไขได้

### ขั้นตอนที่ 3 ดำเนินการ

ขั้นตอนนี้ มีหน้าที่ช่วยเหลือนักเรียน ให้ลงมือกระทำตามแนวทางเลือก โดยมีวิธีการดังนี้

#### วิธีการ

1. ให้นักเรียนกำหนดเป้าหมายระยะสั้นอย่างชัดเจน ทำทีละขั้น
2. ถ้านักเรียนขาดข้อมูล ครูให้ข้อมูล แนะนำแหล่งช่วยเหลือ ถ้านักเรียนขาดความมั่นใจ ครูให้กำลังใจ

### ขั้นตอนที่ 4 ติดตามผล

ขั้นตอนนี้ครูต้องให้ความสนใจ โดยร่วมวางแผนติดตามผลกับครู ในความก้าวหน้าของการแก้ปัญหา และสรุปบทเรียนที่ได้จากการปฏิบัติ เพื่อจุดจุดอ่อน จุดแข็ง และนำไปปรับปรุงต่อไป



## 1. ชื่อกิจกรรม เทคนิคการปฏิเสธ

### 2. สารสำคัญ/แนวคิด

ทักษะการปฏิเสธเป็นหนึ่งในทักษะสำคัญที่ช่วยให้นักเรียนสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองไม่ให้หันกลับไปเสพสารเสพติด ทั้งนี้สถานการณ์ในชีวิตประจำวันของนักเรียนที่จะชักนำไปให้ไปเสพยาได้แก่ การชักชวนจากเพื่อนฝูงที่เคยใช้เสพร่วมกัน การเดินผ่านสถานที่คุ้นเคยเมื่อครั้งยังใช้เสพยาเสพติดอยู่หรือแม้กระทั่งการนึกถึงหรือมีความคิดอยากใช้สารเสพติดสิ่งต่างๆ เหล่านี้นับว่าเป็นตัวกระตุ้นที่จะส่งผลให้นักเรียนย้อนกลับไปใช้สารเสพติดซ้ำ ดังนั้นการเพิ่มทักษะในการปฏิเสธจะช่วยให้นักเรียนสามารถฟื้นฟูสมรรถภาพและเผชิญกับปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้อย่างเข้มแข็ง โดยการเรียนรู้และฝึกทักษะการปฏิเสธ ซึ่งมีความสำคัญเพราะช่วยให้นักเรียนสามารถยืนยันความตั้งใจที่จะเลิกเสพยาได้ด้วยความมั่นใจและไม่กลับไปใช้สารเสพติดอีก

### 3. วัตถุประสงค์

- 3.1 เพื่อให้เรียนรู้เทคนิคการปฏิเสธการใช้สารเสพติด
- 3.2 เพื่อฝึกทักษะการปฏิเสธ และให้นักเรียนมีความมั่นใจและกล้าปฏิเสธ

### 4. เวลา ใช้เวลา 60 นาที

### 5. วิธีดำเนินกิจกรรม

- 5.1 ครูและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อประเมินความคิดและอารมณ์ของนักเรียน
- 5.2 ให้นักเรียนทำใบกิจกรรมเรื่อง“เพื่อนชวนลองต้องปฏิเสธ”หลังจากนั้นให้ร่วมกันอภิปรายตามใบกิจกรรม
- 5.3 จากนั้นให้นักเรียนฝึกการปฏิเสธ โดยกำหนดสถานการณ์การปฏิเสธ
  - คนที่ 1 แสดงบทบาทเป็น “ผู้ชักชวน” โดยให้หาเหตุผลการชักชวนให้ได้มากที่สุด และนักเรียน
  - คนที่ 2 เป็น “ผู้ปฏิเสธ” โดยต้องหาเหตุผลที่จะมาปฏิเสธให้ได้มากที่สุด
- 5.4 สอบถามความรู้สึก ความคิดของนักเรียนคนที่ 2 ที่ได้รับบทบาทเป็นผู้ปฏิเสธว่า ขณะที่กำลังแสดงและพูดปฏิเสธนั้น “ในใจคิดอย่างไร” ถึงจะทำให้การปฏิเสธได้ผล
- 5.5 ให้นักเรียนที่สังเกตการณ์ได้ร่วมกันให้คะแนนประสิทธิภาพของการปฏิเสธ โดยกำหนดให้มีคะแนนเต็ม 10 คะแนน กรณีที่มีนักเรียนให้คะแนนไม่เต็ม 10 คะแนน ให้สอบถามเหตุผลว่าเป็นเพราะอะไร มองเห็นการแสดงบทบาทของเพื่อนคิดว่าการปฏิเสธเช่นนั้นจะได้ผลหรือไม่ เพราะอะไร และวิธีการปฏิเสธอย่างไรที่ทำได้ดี สิ่งไหนที่ควรจะปรับแก้ไข เพื่อทำให้การปฏิเสธได้ผลสำเร็จ

5.6 ครูให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง “เปรียบเทียบผลดี-ผลเสียของการปฏิเสธ”

5.7 ให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อดีของการปฏิเสธให้เป็นข้อคิดเตือนใจหรือคติพจน์หรือคำคมสั้นๆ ที่สามารถจำได้ง่าย

5.8 จากนั้นครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง หลักการปฏิเสธ และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และหลักพื้นฐานของการปฏิเสธ

## 6. สื่อและอุปกรณ์

6.1 ใบความรู้ “หลักการปฏิเสธ”

6.2 ใบกิจกรรม เรื่อง “เพื่อนชวนลองต้องปฏิเสธ”

6.2 ใบกิจกรรม เรื่อง “เปรียบเทียบผลดี - ผลเสียของการปฏิเสธ”

## 7. การวัดผลและประเมินผล

7.1 ประเมินผลจากการทำใบกิจกรรม และการมีส่วนร่วมในการฝึกทักษะการปฏิเสธ

7.2 ประเมินแนวคิดจากการนำเสนอและการแสดงความคิดเห็น

## 8. คำถามชวนคิด

8.1 นักเรียนมีเทคนิคในการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้ใช้สารเสพติดอย่างไรบ้าง

8.2 นักเรียนมีความมั่นใจและกล้าปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้ใช้สารเสพติดหรือไม่

8.3 นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร เมื่อนักเรียนปฏิเสธผู้ที่มาชักชวนให้นักเรียนใช้สารเสพติด



## ใบความรู้ เรื่อง“หลักการปฏิเสธ”

**หลักการปฏิเสธ** การปฏิเสธควรมีหลักการที่ดีดังนี้

1. ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูด น้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนของการปฏิเสธ
2. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น ส่วนการอ้างความรู้สึกจะทำให้การโต้แย้งได้ยากขึ้น
3. การขอความเห็นชอบและแสดงการขอบคุณเมื่อผู้ชักชวนยอมรับจะเป็นสิ่งสำคัญในการรักษาน้ำใจของผู้ชักชวน
4. เมื่อถูกเข้าซื้อหรือสปรมาทต้องไม่หวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออกควรยืนยันการปฏิเสธ และหาทางออกโดยเลือกวิธีดังนี้
  - 4.1 ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมบอกสาเหตุเพื่อหาทางเลี่ยงออกจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์นั้นไป
  - 4.2 การต่อรอง โดยหากิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน
  - 4.3 การผัดผ่อน โดยการยืดระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชักชวนเปลี่ยนความตั้งใจ



## ใบกิจกรรม เรื่อง “เพื่อนชวนลองต้องปฏิเสธ”

ชื่อ – สกุล..... ชั้น.....

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์สมมติแล้วหาข้อสรุปตามประเด็นต่อไปนี้และนำเสนอ  
**สถานการณ์สมมติ**

ศักระเป็นผู้ติดยาบ้า มารดาส่งตัวให้ไปบำบัดรักษาเป็นเวลา 4 เดือน หนึ่งสัปดาห์หลังจากที่ออกมาจากสถานบำบัด ศักระออกไปเดินซื้ออาหารที่ตลาดเหมือนที่เคยทำเป็นประจำ ทุกวันนี้ ศักระได้เจอกับพราย เพื่อนรัก ซึ่งด้วยความสนิทสนม คู่กันเคยกันมาตั้งแต่ก่อน ทั้งสองจึงไปกินข้าวด้วยกัน

พราย : เฮ้ย...แกหายหัวไปไหนมาเนีย ไม่บอกใครเลย เพื่อนๆ คิดถึงแคะนะ ไปติดคุกมาเหรวอะ ถึงได้เงียบหายไปแล้ว

ศักระ : ถ้ามชะยาวเลยนะ เปลา่ อยู่โรงพยาบาล แม่เขาอยากให้ไปเลิกยา

พราย : โห่ แม่ส่งไป ฉันก็นึกว่าแกอยากเลิกเอง แล้วแกตั้งใจจริงๆ เหวอ ถึงได้หายไปแล้วนานเลย เสียเวลาเวลาหากิน

ศักระ : ก็แม่บอกว่าถ้าไม่ไปโรงพยาบาลจะเอาตำรวจมาจับ ก็ไม่อยากติดคุก แล้วช่วงหลังเขาไม่สนใจฉันเลย เงินก็ไม่ให้ แกก็เห็นนี่ว่าพักหลังมานี้ ฉันมีเงินที่ไหน งานที่ทำอยู่ก็ไม่พอ ซื่อๆ ก็เลยต้องยอมไป

พราย : พวกเราที่อยู่กันที่นี่ก็ไม่มีปัญหาอะไรเลย มีก็ใช้ไม่มีก็นิ่ง ไม่เห็นมันจะเป็นอะไรเลย ฉันว่าแกเสียเวลาไปฟรีๆ แล้ว รู้ไหมว่าข้างนอกเขาไปถึงไหนกันแล้ว แล้วแกคิดว่าแกยังจะคุยกับใครเขารู้เรื่องไหมเนีย ว่าแต่เจอใครบ้างหรือยัง

ศักระ : ยังเลย เพิ่งกลับมาจากโรงพยาบาล วันๆ ก็ได้แต่มากินข้าวเนียแหละ แก่แข็งไปวันๆ

พราย : เออ พอดีเลย ฉันกำลังจะไปหาพวกมันอยู่พอดีเลย วันนี้มีที่เด็ดด้วย นานๆ เจอกันซะที ไปกันเหอะ วันนี้ฉันเป็นเจ้าของ แกไม่ต้องห่วง แจ่งๆ ทั้งนั้น สาวเพียบแบบเดียวเอง เดียวก็ค่อยกลับ จะได้เห็นบรรยากาศว่าตอนนี้เขาถึงไหนกันแล้ว ไปเหอะ ไม่มีอะไรหรอก นานๆ สนุกกันที่ พวกเราอยู่กันครบเลย พวกมันคงดีใจกันนะที่เห็นแกกลับมา

ศักระ : เฮ้ย ถ้าแม่รู้เป็นเรื่องแน่

พราย : โอ้ แกก็โทรไปหาแม่ซิ ว่าไปเดินเล่นหรือไปไหนก็ได้เดินห้าง ดูหนังก็ได้ เยอะแยะ นานๆ  
 ที่ไปดูอะไรใหม่บ้างอยู่ในนั้นมาตั้งนาน ไปเหอะ เร็วๆจะได้ไม่เสียเวลา จะได้รับกลับ  
 แค่อั๊กทายกันไม่นานหรอก นานๆ เจอกันที พวกนั้นมันคงดีใจนะที่เห็นแกไปเถอะ

### อภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

1. เพราะเหตุใด คักยะจึงปฏิเสธคำชวนของพราย

.....

.....

2. การปฏิเสธในลักษณะดังกล่าวจะประสบความสำเร็จหรือไม่ และการปฏิเสธที่ดีควรมีลักษณะอย่างไร

.....

.....

.....

.....



## ใบกิจกรรม เรื่อง “เปรียบเทียบผลดี-ผลเสีย ของการปฏิเสธ”

ชื่อ - สกุล..... ชั้น.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามประเด็นต่อไปนี้และนำเสนอ

ผลดีจากการปฏิเสธ	ผลเสียของการปฏิเสธ
1. ด้านร่างกาย ..... ..... .....	1. ด้านร่างกาย ..... ..... .....
2. ด้านจิตใจ ..... ..... .....	2. ด้านจิตใจ ..... ..... .....
3. ด้านการเงิน/ การงาน ..... ..... .....	3. ด้านการเงิน/ การงาน ..... ..... .....
4. ด้านครอบครัว ..... ..... .....	4. ด้านครอบครัว ..... ..... .....
5. ด้านชุมชน/ สังคม ..... ..... .....	5. ด้านชุมชน/ สังคม ..... ..... .....





## 1. ชื่อกิจกรรม ความเชื่อมั่นในการหยุดใช้สารเสพติด

### 2. สาระสำคัญ/แนวคิด

นักเรียนที่บำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพ มักมีประสบการณ์ล้มเหลวในการเลิกใช้สารเสพติดมาแล้ว ดังนั้นส่วนใหญ่จึงขาดความเชื่อมั่นว่าตนเองจะสามารถเลิกใช้สารเสพติดได้ ครูจึงควรให้นักเรียนได้ ทบทวนจุดเด่นหรือจุดแข็งของตนเอง และนำประสบการณ์ความสำเร็จจากอดีตมาสร้างให้ตัวเองเกิด ความรู้สึกภูมิใจ และเชื่อมั่นว่าจะสามารถประสบความสำเร็จในการเลิกใช้สารเสพติดได้

### 3. วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถหยุดใช้สารเสพติดได้

### 4. เวลา ใช้เวลา 60 นาที

### 5. วิธีดำเนินการ

5.1 ครูถามนักเรียนว่า “มีความเชื่อมั่นในการเลิกใช้สารเสพติดของตนเองเท่าไร”

(จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน)

5.2 ครูถามว่า “การเลิกเสพยาเสพติดคิดว่ายากหรือไม่ ”

5.3 ครูให้นักเรียนทุกคนนั่งในท่าที่สบายๆ ทำสมาธิ ครูกล่าวว่า ให้คิดและมองย้อนไปในอดีต เราเคยมีเรื่องใดที่ทำให้มีความทุกข์มาก แต่สามารถผ่านพ้นมาได้ตอนนั้นเราใช้วิธีการอย่างไร ให้นักเรียนแต่ละคนให้คะแนนเรื่องที่ทำให้เกิดความทุกข์ในอดีตของตน โดยประเมินให้จากคะแนนเต็ม 10 จากนั้นให้สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และให้กำลังใจกันและกัน

5.4 ครูถามนักเรียนว่า “ถ้าเปรียบเทียบเรื่องทุกข์ยากของตนเองดังที่กล่าวข้างต้นกับการเลิกใช้สารเสพติด เราจะให้คะแนนเท่าไรจากคะแนนเต็ม 10” นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเหตุผลของการให้คะแนนของตนเอง จากนั้น ครูกล่าวว่า “แม้เรื่องการเลิกเสพยาเสพติดเป็นเรื่องที่ยากก็ตาม อยากให้ทุกคนช่วยกันคิดว่าจะทำอย่างไรที่จะทำให้เราผ่านอุปสรรคเรื่องนี้ไปได้” ภายหลังได้คำตอบเกี่ยวกับแนวทางในการแก้ไขปัญหาในการเลิกเสพยาเสพติด ครูถามนักเรียนแต่ละคนว่า “นักเรียนให้คะแนนความมั่นใจในการปฏิบัติตามแนวทางที่ได้ร่วมกันคิดว่าจะให้คะแนนเท่าไรจากคะแนนเต็ม 10”

5.5 ครูถามนักเรียนว่า “สรุปตอนนี้ทุกคนมีความเชื่อมั่นต่อการเลิกใช้สารเสพติดเท่าไร”

(จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน)

5.6 ให้นักเรียนตั้งเป้าหมายการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้สารเสพติดของแต่ละคน และร่วมกันสรุปข้อคิดในการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้สารเสพติดของตนเอง

5.7 ครูและนักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกิจกรรม

5.8 จากนั้นให้นักเรียนสำรวจตัวกระตุ้นตามการรับรู้ของตนเองตาม ใบกิจกรรม เรื่อง “รู้จักตัวกระตุ้น”

## 6. สื่อและอุปกรณ์

ใบกิจกรรม เรื่อง “รู้จักตัวกระตุ้น”

## 7. การวัดผลและการประเมิน

7.1 ความสนใจ และการมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์

7.2 ตรวจจากการให้คะแนนความเชื่อมั่นในการเลิกใช้สารเสพติดของนักเรียน

## 8. คำถามชวนคิด

8.1 นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถหยุดใช้สารเสพติดได้มากน้อยเพียงใด

8.2 นักเรียนคิดว่ามีสิ่งใดที่เป็นตัวกระตุ้นให้นักเรียนขาดความมั่นใจแล้วกลับไปใช้สารเสพติด

บ้าง



### ใบกิจกรรม เรื่อง “รู้จักตัวกระตุ้น”

ชื่อ – สกุล.....ชั้น.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามดังนี้

1. เป้าหมายการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้สารเสพติด

1.1 .....

1.2 .....

1.3 .....

2. เหตุการณ์หรือสิ่งที่เป็นตัวกระตุ้นให้กลับไปใช้สารเสพติดอีก

ตัวกระตุ้น/เหตุการณ์
1.....
2.....
3.....
4.....
5.....
6.....
7.....
8.....
9.....
10.....



การใช้สารเสพติด
.....
.....
.....

3. การปฏิบัติตนให้รอดพ้นจากตัวกระตุ้นตาม ข้อ 2

ตัวกระตุ้น	การปฏิบัติตนให้รอดพ้นจากตัวกระตุ้น

## 1. ชื่อกิจกรรม การวางแผนชีวิตในการไม่ใช้สารเสพติด

### 2. สาระสำคัญ/แนวคิด

หลักการบำบัดทางความคิด และพฤติกรรมมีหลักการมาจาก แนวคิดของกลุ่มวิทยาศาสตร์เชิงปัญญา ได้รวมว่าความคิด เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่มีอิทธิพล ทำให้บุคคลเกิดพฤติกรรมการติดสุรา หรือสารเสพติด ดังนั้น การที่จะช่วยให้บุคคล เกิดการเปลี่ยนแปลง จึงควรช่วยให้คนปรับแก้ที่ความคิดของตนเอง มากกว่าการที่จะให้หลีกเลี่ยงกับเหตุการณ์เสี่ยงต่างๆที่จะทำให้คนแสวงหาการเสพสารเสพติด ฉะนั้นการเปลี่ยนความคิดนั้นต้องมีแผนการปฏิบัติที่จะสนับสนุนการเปลี่ยนความคิดด้วย เนื่องจากบุคคลนั้นได้ตระหนักว่าตนเป็นคนกำหนดแผนการและเป็นเจ้าของแผนการนั้น ดังนั้นเขาจึงมีแนวโน้มที่จะมีความรับผิดชอบและมุ่งมั่นที่จะกระทำการต่างๆเพื่อให้ได้มาซึ่งความสำเร็จ

### 3. วัตถุประสงค์

3.1 เพื่อทบทวนวิธีการและบทเรียนต่างๆที่จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดกลับไปเสพซ้ำ

3.2 เพื่อให้นักเรียนวางแผนปฏิบัติการเลิกเสพยาเสพติดของตน

### 4. เวลา ใช้เวลา 60 นาที

### 5. วิธีดำเนินการ

5.1 ครูทักทายพูดคุย สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับนักเรียน

5.2 ครูสอบถามนักเรียนว่า สามารถเลิกเสพยาเสพติดได้

หรือไม่ มีวิธีการอย่างไรและถ้ายังเลิกไม่ได้เป็นเพราะอะไร

5.3 ให้นักเรียนนึกถึงสถานการณ์/เหตุการณ์ที่ทำให้กลับไปเสพยาเสพติดที่เคยเกิดขึ้น ทั้งคนสิงของ หรือเหตุการณ์ว่ามีอะไรบ้าง แล้วให้เขียนลงในใบกิจกรรม เรื่อง “แผนการป้องกันการกลับไปเสพซ้ำ”

5.4 ครูให้กำลังใจนักเรียนว่านักเรียนมีศักยภาพหรือมีความสามารถที่จะเลิกเสพยาเสพติดได้ และยกตัวอย่างกิจกรรมที่เคยมีผู้รับการบำบัดทำสำเร็จ และชื่นชมให้กำลังใจสำหรับผู้ที่ยุติการเสพยาได้ตลอดระยะเวลาที่ไปบำบัดรักษา

5.5 ครูอธิบายการติดตามประเมินผล และวิธีการบันทึกลงในสมุดบันทึกสารเสพยาเสพติดในแต่ละวัน

## 6. สื่อและอุปกรณ์

- 6.1 ใบกิจกรรม เรื่อง “แผนการป้องกันการกลับไปเสพซ้ำ”
- 6.2 สมุดบันทึกการไม่เสพยาเสพติด

## 7. การวัดผลและประเมินผล

- 7.1 ตรวจสอบจากการทำใบกิจกรรม
- 7.2 สังเกตการณ์แสดงความคิดเห็น / การตอบคำถาม

## 8. คำถามชวนคิด

สถานการณ์หรือสาเหตุอะไรที่เสี่ยงให้นักเรียนกลับไปเสพซ้ำ





## สมุดบันทึกการไม่เสพสารเสพติด

สัปดาห์ที่	วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3	วันที่ 4	วันที่ 5	วันที่ 6	วันที่ 7

**หมายเหตุ :** สมุดบันทึกการไม่เสพสารเสพติด ถ้านักเรียนสามารถหยุดสารเสพติดได้ติดต่อกัน 7 วัน  
ครูจะให้สิ่งเสริมแรงและให้กำลังใจนักเรียนว่าตนเองสามารถเลิกสารเสพติดได้

## 1. ชื่อกิจกรรม สิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ (เป้าหมายและคุณค่าของชีวิต)

### 2. สาระสำคัญ/แนวคิด

ในกระบวนการเลิกสารเสพติด นักเรียนจะต้องเผชิญกับความยุ่งยากต่างๆในด้านอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม การที่นักเรียนจะไม่กลับไปเสพสารเสพติดซ้ำอีก นักเรียนจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการป้องกันการกลับไปเสพซ้ำ นอกจากนี้การค้นหาสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ภายในตนเองพบ จะช่วยเป็นที่พึ่งทางใจ และเป็นพลังใจในการเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่างๆที่เกิดขึ้น สามารถบรรลุเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้ ช่วยให้นักเรียนสามารถควบคุมการปฏิบัติตัวเพื่อเลิกการ เสพสารเสพติดได้สำเร็จ

### 3. วัตถุประสงค์

3.1 เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เป้าหมายและคุณค่าของชีวิตที่ช่วยให้ สามารถควบคุมตนเอง และนำไปสู่การเลิกสารเสพติดได้

3.2 เพื่อให้นักเรียนสามารถกำหนดเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาวของตนเองได้

### 4. เวลา ใช้เวลา 60 นาที

### 5. วิธีดำเนินกิจกรรม

5.1 ครูพูดคุยสร้างสัมพันธ์ภาพกับนักเรียนเรื่องที่ว่าไป

5.2 ครูสอบถามสิ่งที่สร้างความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจหรือในชีวิต ที่นักเรียนรู้สึกชัดเจนถึงสิ่ง ที่มีอิทธิพลต่อความตั้งใจ มั่นใจของตนเอง

5.3 ครูและนักเรียนร่วมกันสำรวจและค้นหาสิ่งยึดเหนี่ยวในใจที่มีส่วนช่วยให้นักเรียนควบคุมตนเองไม่กลับไปเสพซ้ำ

5.4 ครูและนักเรียนร่วมกันวางแผนกำหนดเป้าหมายและคุณค่าของตนเอง โดยครูสรุปประเด็น ดังนี้

- การมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ เป็นกำลังใจทำให้เอาชนะอุปสรรคได้ ไม่ใช่สารเสพติดซ้ำ ทำสิ่งต่างๆตามที่ต้องการได้สำเร็จ ตามเป้าหมายระยะสั้นในแต่ละวัน เมื่อทำสำเร็จจะเกิดความภาคภูมิใจ รู้สึกตนเองมีคุณค่ามากขึ้น เป็นผลให้ทำสิ่งต่างๆที่เป็นเป้าหมายระยะยาวได้ต่อไป

- ครูช่วยให้นักเรียนใช้สิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ เช่น การสวดมนต์ การระลึกถึง การใช้รูปถ่าย เป็นต้น

5.5 ครูพูดคุยถึงการวางแผน การกระทำเพื่อไปสู่เป้าหมายจะสร้างคุณค่าให้ตนเอง



5.6 ครูให้นักเรียนสำรวจเป้าหมายชีวิตตนเองและทำใบกิจกรรมเรื่อง เป้าหมายและคุณค่าของชีวิต

5.7 ครูสรุปสะท้อนสิ่งที่เป็ความต้องการหรือความตั้งใจในปัจจุบัน พร้อมสนับสนุนให้กำลังใจ

## 6. สื่อและอุปกรณ์

6.1 ใบความรู้ เรื่อง สิ่งยึดเหนี่ยวภายในจิตใจ

6.2 ใบความรู้ เรื่อง เป้าหมายและคุณค่าของชีวิต

6.3 ใบกิจกรรมเรื่อง เป้าหมายและคุณค่าของชีวิต

## 7. การวัดผลและประเมินผล

สังเกตการณ์แสดงความคิดเห็นของนักเรียน

## 8. คำถามชวนคิด

8.1 นักเรียนมีสิ่งใดที่เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจให้เลิกการเสพสารเสพติด

8.2 นักเรียนมีการวางแผนและตั้งเป้าหมายในชีวิตไว้อย่างไรบ้าง



## ใบความรู้ เรื่อง สิ่งยึดเหนี่ยวภายในจิตใจ

การที่เราจะเลิกเสพสารเสพติดได้ บางครั้งเป็นเรื่องยากลำบาก เพราะสารเสพติดเป็นที่พึ่ง เคยเป็นสิ่งคุ้นเคยเป็นสิ่งที่ช่วยให้เรามีความสุขในชีวิตประจำวันโดยไม่เคียดแค้นในสภาพการณ์ต่างๆ ดังนั้นทุกครั้งที่เลิกสารเสพติด เราจะรู้สึกเหงาๆ ว้าวุ่น โดดเดี่ยว รู้สึกไม่มั่นใจในชีวิตที่จะต้องดำเนินไปโดยไม่มีสารเสพติด (ไม่มีที่พึ่ง) และทำให้เราต้องหวนกลับไปพึ่งมันอีก เมื่อเราไม่สามารถจะพึ่งอะไรรอบข้างได้ ที่จริงแล้วเราเชื่อมั่นถึงธรรมชาติของเราและมนุษย์ทุกคนว่า ไม่มีใครสามารถอยู่โดดเดี่ยวในโลกโดยไม่มีสิ่งยึดเหนี่ยวพึ่งพิงได้ เพราะสิ่งยึดเหนี่ยวทำให้เรามีกำลังใจยามท้อแท้ สิ้นหวังหรือฝ่าฟันอุปสรรค และช่วยให้เราสงบ เมื่อมีความว้าวุ่นใจ เมื่อมีเหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้นด้วยตนเอง เพียงลำพังจะรู้สึกอ่อนแอไม่มีพลัง หากเราไม่มีสิ่งยึดเหนี่ยวประจำตัวของแต่ละคนเอาไว้ ก็จะทำให้เราหวนกลับไปพึ่งสารเสพติดได้ง่าย

สิ่งพึ่งพิงทางจิตใจของแต่ละบุคคลอาจไม่เหมือนกัน แต่ทุกคนจะต้องมีเฉพาะของตนเองซึ่งคำจำกัดความของสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจในความหมายแต่ละบุคคลก็จะแตกต่างกันออกไป โดยที่คุณสามารถตรวจสอบความหมายได้จากข้อความต่อไปนี้

สิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจหมายถึง

- 1) ความรู้สึก หรือความสัมพันธ์ที่ดีกับตนเอง (เช่น ความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง รักตัวเอง ภูมิใจในตัวเอง นับถือตัวเอง เป็นต้น)
- 2) ความรู้สึกหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับธรรมชาติ(เช่น ลำธาร น้ำตก ต้นไม้ ทะเล เป็นต้น)
- 3) ความรู้สึกหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น(เช่น พ่อ-แม่ พี่น้อง เพื่อนฝูง แฟน เป็นต้น) และสัตว์ เช่น หมา แมว หมู ไก่ ปลา เป็นต้น
- 4) ความรู้สึกหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่เคารพนับถือไม่มีตัวตน (เช่น เทพเจ้า ศาลพระภูมิ เจ้าที่เจ้าทาง รูปเคารพ เป็นต้น)
- 5) ความรู้สึกหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับศาสนา (เช่น คำสอน นักบวช ความเชื่อ/ศรัทธา ในศาสนา เป็นต้น)



## ใบความรู้ เรื่อง เป้าหมายและคุณค่าของชีวิต

ผู้ใช้สารเสพติด มักขาดเป้าหมายที่ชัดเจนและแข็งแกร่งพอ ทำให้ต้องการอยู่ ภายใต้ความสุข ความพึงพอใจระยะสั้นจากการใช้สารเสพติด การช่วยให้ผู้ใช้สารเสพติดได้สำรวจ ตระหนักถึงเป้าหมาย ในชีวิตตลอดตอนคุณค่าของตนเอง จะช่วยให้ผู้ใช้สารเสพติดหันมาทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์และห่างไกล สารเสพติดมากขึ้น

เป้าหมายในชีวิต ได้แก่ สิ่งที่มีมนุษย์ต้องการให้เป็นไปในระยะยาวซึ่งมีหลายด้าน เช่น การศึกษา อาชีพการงาน ความสัมพันธ์ คู่สมรส/ครอบครัว พ่อแม่

คุณค่าในชีวิต เกิดจากการได้บรรลุสิ่งที่เป็นเป้าหมายในชีวิต เช่น การที่ผู้ใช้สารเสพติดสามารถ พักการใช้สารเสพติด แล้วหันมาเรียนหนังสือจนจบการศึกษา พ่อแม่ภูมิใจก็ทำให้เกิดคุณค่าในชีวิต ขึ้นมา

อย่างไรก็ตามทั้งเป้าหมายและคุณค่าในชีวิตควรเป็นด้านบวก สร้างสรรค์และส่งเสริมการลด/ ละ/เลิก สารเสพติดด้วย



### ใบกิจกรรม เรื่อง เป้าหมายและคุณค่าของชีวิต

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามดังนี้

1. ให้นักเรียนบอกความภาคภูมิใจในชีวิตของตนเองคือ .....

.....

2. บอกเป้าหมายชีวิตของตนเอง .....

.....

.....

.....

3. การปฏิบัติที่เป็นจุดเริ่มต้นนำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายคือ

การเริ่มปฏิบัติในระยะแรก ( เป้าหมายระยะสั้น 1-2 สัปดาห์ )

1. ....

2. ....

3. ....

การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในระยะยาว ( เป้าหมายระยะยาว )

1. ....

2. ....

3. ....



## บทที่ 5

### การติดตาม ประเมินผล และการรายงาน

การติดตามประเมินผล และการรายงาน มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยให้ผู้ดำเนินงานทราบว่างานนั้นบรรลุวัตถุประสงค์ตามเป้าหมายที่ต้องการมากน้อยเพียงใด ดำเนินการประสบความสำเร็จหรือไม่ เพราะผลของการติดตามและประเมินผลจะให้ข้อมูลที่แสดงถึงความสำเร็จ จุดแข็ง จุดอ่อน และแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขการดำเนินงาน สืบเนื่องจากการดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษามุ่งให้ความสำคัญด้านการป้องกันด้านสารเสพติดกับนักเรียนทุกคน และเพื่อให้สอดคล้องกับการรายงานเกี่ยวกับสารเสพติดในสถานศึกษา การดำเนินงานดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษาจึงควรมีการติดตาม ประเมินผล และรายงานคุณภาพผู้เรียนทั้ง 3 ระดับ คือ ระดับนักเรียนเป็นรายบุคคล ระดับห้องเรียน และระดับสถานศึกษา

#### ระดับนักเรียนเป็นรายบุคคล

การติดตาม ประเมินผล และรายงานนักเรียนเป็นรายบุคคล เป็นการรายงานสภาพนักเรียนแต่ละคนโดยครูที่ปรึกษาเป็นผู้รับผิดชอบ ดังนี้

##### 1. กลุ่มสร้างภูมิคุ้มกัน

กลุ่มสร้างภูมิคุ้มกัน นักเรียนทุกคนในสถานศึกษาจะได้รับการดูแลด้านจิตสังคม โดยอยู่ในความรับผิดชอบของครูที่ปรึกษาเป็นผู้ดำเนินการ เริ่มด้วยการรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคลด้วยเครื่องมือของระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ซึ่งจะได้รับการดูแลด้านจิตสังคมด้วยการเสริมสร้างทักษะชีวิตโดยการบูรณาการกับกิจกรรมไฮมรุมของระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน กิจกรรมการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมเสริมหลักสูตร ฯลฯ สามารถติดตาม ประเมินผล และรายงานโดยนำข้อมูลจาก การเข้าร่วมกิจกรรม โครงการต่างๆ ด้วยการลงทะเบียน

##### 2. กลุ่มเฝ้าระวัง

กลุ่มเฝ้าระวัง นักเรียนที่มีปัญหาครอบครัว ปัญหาด้านอารมณ์ พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ปัญหาการเรียน เด็กที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด และเด็กที่มีปัญหาด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด จะได้รับการดูแลด้านจิตสังคมด้วยโปรแกรมกิจกรรมที่กำหนดวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความเข้าใจ ทักษะ และตระหนักในการหลีกเลี่ยงไม่ยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด สามารถติดตาม ประเมินผลด้วยเครื่องมือประเมินผลเข้าร่วมกิจกรรม และการเฝ้าระวังด้วยการติดตามแบบมีส่วนร่วม ซึ่งนักเรียนยังอยู่ในความรับผิดชอบของครูที่ปรึกษา

### ตาราง การติดตามแบบมีส่วนร่วม

สถานศึกษา	ครอบครัว	เครือข่ายภาคี
1. สังเกตและประเมินพฤติกรรม 2. ติดตามผลการเรียน	1. สังเกตพฤติกรรมและร่วมประเมิน 2. ติดตามผลการเรียน 3. สนับสนุนกิจกรรมการติดตาม	1. ช่วยติดตาม ดูแลตามที่ได้รับ การร้องขอ 2. สนับสนุนรูปแบบกิจกรรม การติดตาม

### 3. กลุ่มบำบัด

นักเรียนกลุ่มนี้ก่อนจะจัดให้เป็นกลุ่มบำบัด มี 2 ขั้นตอน คือ

3.1 ขั้นตอนที่ 1 เมื่อพบว่านักเรียนยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดอย่างน้อย 1 ครั้งใน 3 เดือน จะได้รับการดูแลด้วยกระบวนการของระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนร่วมกับงานสารเสพติด หากนักเรียนสามารถปรับพฤติกรรมไม่ยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดได้ก็ส่งกลับครูที่ปรึกษา แต่ยังอยู่ในการสังเกตจากคณะกรรมการเฝ้าระวัง ฯลฯ

3.2 ขั้นตอนที่ 2 นักเรียนที่ผ่านการดูแลของระบบดูแลช่วยเหลือ

นักเรียนร่วมกับงานสารเสพติดแล้ว แต่ยังไม่ปรับพฤติกรรมไม่ได้และยังยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด สถานศึกษาคควรดำเนินการส่งต่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อบำบัดรักษาด้านยาเสพติด โดยมีเกณฑ์พิจารณา ดังนี้

เกณฑ์การส่งต่อกับหน่วยงานภาคีความร่วมมือภายนอกนักเรียนต้องการ/นักเรียนควรเข้ารับ การคัดกรอง/บำบัดรักษาฯ/ฟื้นฟู

3.2.1 ผู้ปกครองร้องขอให้นักเรียนเข้ารับการบำบัด (ยินยอม)

3.2.2 ตรวจปัสสาวะ พบตามเกณฑ์ของสถานศึกษา (2 ครั้ง)

3.2.3 มีอาการทางสุขภาพจิต จิตเวช

3.2.4 มีพฤติกรรมบ่งชี้ ขอบ่งชี้ทางการแพทย์ ทางสังคม ทางกฎหมาย/เบี่ยงเบน/

ยากต่อการดูแล/เกินศักยภาพของสถานศึกษา

เพื่อให้การบำบัดช่วยให้นักเรียนสามารถหลุดพ้นจากสารเสพติด สถานศึกษาคควรจัดให้มีการติดตามแบบมีส่วนร่วม คือ สถานศึกษา ครอบครัว เครือข่ายภาคี ควบคู่ไปกับการบำบัดรักษา การติดตามจะยึดหลักแบบองค์รวมประกอบด้วย ด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยเน้นการให้ความช่วยเหลือระดับประคองในทุกๆด้านตามบริบท รวมถึงช่วยแก้ไข้ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น เฝ้าระวังปัญหา เสริมสร้างกำลังใจให้มีความเข้มแข็ง ให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำ ทั้งนักเรียน ครอบครัว และผู้เกี่ยวข้อง

## ตาราง การติดตามแบบองค์รวม

องค์ประกอบการติดตาม	วิธีการ	เครื่องมือ
<p><b>ด้านร่างกาย</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การเจ็บป่วยทางกาย</li> <li>- พอมซัด สุขภาพทรุดโทรม</li> <li>- เป็อหน่ยการเรียน ไม่มีแรง อ่อนเพลีย ตาหรี เพราะสู้แสงไม่ได้ เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง</li> <li>- มักชอบซ่อนตัวอยู่ในห้อง อยู่หลังล้วมเพื่อแอบสูบบุหรี เสพยา</li> </ul> <p style="text-align: center;">ฯลฯ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สั้งเกต</li> <li>- สัมภาษณ์</li> <li>- สอบถาม</li> <li>- ตรวจสุขภาพ</li> <li>- ให้คำปรึกษา</li> <li>- ให้คำแนะนำ</li> <li>- เสริมสร้างกำลังใจ</li> </ul> <p style="text-align: center;">ฯลฯ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แบบสั้งเกต</li> <li>- แบบสัมภาษณ์</li> <li>- แบบสอบถาม</li> <li>- แบบบันทึกสุขภาพ</li> <li>- แบบบันทึกการให้คำปรึกษา</li> <li>- แบบบันทึกการเสริมสร้างกำลังใจ</li> </ul> <p style="text-align: center;">ฯลฯ</p>
<p><b>ด้านจิตใจ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความกดดันจากครอบครัว</li> <li>- การประชดชีวิต</li> <li>- การเลียนแบบ</li> <li>- ความประพฤดิเปลี่ยน ละเลยกิจวัตรประจำวัน ซาดวินัย</li> <li>- เจ้าอารมณ์ หงุดหงิด ฉุนเฉียว ผิดปกติ โม่โง่ง่าย</li> <li>- มีล้บลมคมใน ชอบแยกตัวอยู่คนเดียวเงียบๆ</li> <li>- การเข้าร่วมกิจกรรม เช่น การจัดการทางอารมณ์ทักษะชีวิต ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่ล้สำเร็จ</li> </ul> <p style="text-align: center;">ฯลฯ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สั้งเกต</li> <li>- สัมภาษณ์</li> <li>- สอบถาม</li> <li>- ทดสอบด้านต่างๆ</li> <li>- ให้คำปรึกษา</li> <li>- ให้คำแนะนำ</li> <li>- เสริมสร้างกำลังใจ</li> <li>- กิจกรรมต่างๆ</li> </ul> <p style="text-align: center;">ฯลฯ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แบบสั้งเกต</li> <li>- แบบสัมภาษณ์</li> <li>- แบบสอบถาม</li> <li>- แบบประเมิน</li> <li>- แบบทดสอบ</li> <li>- แบบบันทึกให้คำปรึกษา</li> <li>- แบบบันทึกการเสริมสร้างกำลังใจ</li> <li>- ช้่งงาน</li> </ul> <p style="text-align: center;">ฯลฯ</p>

## ตาราง การติดตามแบบองค์รวม (ต่อ)

องค์ประกอบการติดตาม	วิธีการ	เครื่องมือ
<b>ด้านสังคม</b> -สภาพแวดล้อมของบ้านอยู่ในแหล่งสารเสพติด -สัมพันธภาพกับพ่อ แม่ เพื่อน ฯลฯ -ความกดดันในครอบครัว -ใช้เงินเปลืองผิดปกติ มีหนี้สิน บางครั้งขโมย -การเข้าร่วมกิจกรรม เช่น กิจกรรมฝึกทักษะอาชีพ กิจกรรมกีฬา กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ กิจกรรมชมรม ฯลฯ	-สังเกต -สัมภาษณ์ -สอบถาม -เอกสาร รูปภาพ สภาพบ้าน -ให้คำปรึกษา -ให้คำแนะนำ -เสริมสร้างกำลังใจ -กิจกรรมต่างๆ ฯลฯ	-แบบสังเกต -แบบสัมภาษณ์ -แบบสอบถาม -แบบบันทึกให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำ การเสริมสร้างกำลังใจ -ชิ้นงาน ฯลฯ

## ตาราง การติดตามแบบมีส่วนร่วม

สถานศึกษา	ครอบครัว	เครือข่ายภาคี
1. สังเกตพฤติกรรม และประเมินพฤติกรรม 2. ติดตามผลการเรียน 3. ติดตาม ดูแล ช่วยเหลือ ตามระยะเวลาที่กำหนด	1. ร่วมสังเกต และประเมินพฤติกรรม 2. ติดตามผลการเรียน 3. ช่วยครูติดตามดูแล ช่วยเหลือ ตามระยะเวลาที่กำหนด 4. สนับสนุนกิจกรรมการติดตาม	1. ช่วยติดตาม ดูแลช่วยเหลือ ตามที่ได้รับการร้องขอหรือตามระบบ ตามระยะเวลาที่กำหนด 2. สนับสนุนรูปแบบกิจกรรมการติดตาม

**หมายเหตุ** การติดตามสามารถบูรณาการกับระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนของสถานศึกษา



## ระดับห้องเรียน

การประมวลผลการดูแลนักเรียนด้านจิตสังคมในสถานศึกษาในระดับห้องเรียน ครูที่ปรึกษาซึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบนำผลการดูแลนักเรียนเป็นรายบุคคลมาสรุปและรายงานสภาพนักเรียน ทั้ง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มสร้างภูมิคุ้มกัน กลุ่มเฝ้าระวัง และกลุ่มบำบัดในระดับห้องเรียน

## ระดับสถานศึกษา

การประมวลผลการดูแลนักเรียนด้านจิตสังคมในระดับสถานศึกษา ผู้ที่ได้รับการแต่งตั้งให้รับผิดชอบจะต้องเป็นผู้ประสานขอข้อมูลผลการดูแลนักเรียนด้านจิตสังคมในระดับห้องเรียนแล้วนำมาสรุปเป็นผลโดยรวมทั้งสถานศึกษา

ผลของการติดตาม ประเมินผล และการรายงาน เป็นข้อมูลที่มีความสำคัญเป็นประโยชน์แก่การนำไปประกอบการตัดสินใจวางแผนพัฒนางานในปีต่อไป



## ภาคผนวก

## แบบฟอร์มการรายงานผลการดำเนินงานด้านยาเสพติดในสถานศึกษา

### 1. ข้อมูลพื้นฐานของสถานศึกษา

1. \*ชื่อสถานศึกษา .....
  2. รหัสสถานศึกษา.....(รหัส 10 หลัก)
  3. \*ระดับที่เปิดสอน.....
  4. \*เขตพื้นที่การศึกษา.....
  5. \*สังกัดกรม.....
  6. \*สังกัดกระทรวง.....
  7. ที่อยู่ เลขที่..... \*หมู่บ้าน..... \*ตำบล.....  
\*อำเภอ..... \*จังหวัด.....
  8. ปีการศึกษา.....
  9. จำนวนอาจารย์ทั้งหมด.....
  10. จำนวนนักเรียน / นักศึกษาในแต่ละระดับชั้น
    - 1) \*นักเรียนก่อนชั้นประถมศึกษา.....คน
    - 2) \*นักเรียน ชั้น ป.1.....คน
    - 3) \*นักเรียน ชั้น ป.2.....คน
    - 4) \*นักเรียน ชั้น ป.3.....คน
    - 5) \*นักเรียน ชั้น ป.4.....คน
    - 6) \*นักเรียน ชั้น ป.5.....คน
    - 7) \*นักเรียน ชั้น ป.6.....คน
    - 8) \*นักเรียน ชั้น ม.1.....คน
    - 9) \*นักเรียน ชั้นม.2.....คน
    - 10) \*นักเรียน ชั้น ม.3.....คน
    - 11) \*นักเรียน ชั้น ม.4.....คน
    - 12) \*นักเรียน ชั้น ม.5.....คน
    - 13) \*นักเรียน ชั้น ม.6.....คน
    - 14) \*นักเรียน ปวช. – ปวส.....คน
    - 15) \*นักศึกษาระดับอนุปริญญา/ปริญญา.....คน
  11. เบอร์โทรศัพท์.....
  12. เว็บไซต์.....
- หมายเหตุ : \* เป็นข้อมูลที่จำเป็นต้องระบุ หากมีข้อมูล

## 2. ข้อมูลกิจกรรมการดำเนินงานในสถานศึกษา

1. การสำรวจค้นหานักเรียนกลุ่มเสี่ยง เสพ/ติด และค้า

มี  ไม่มี

1) กลุ่มเสี่ยง.....คน

2) กลุ่มเสพ/ติด.....คน

3) กลุ่มค้า.....คน

4) การใช้ยาในทางที่ผิด เช่น โปรรโคดีล ทรามาดอล ฯลฯ.....คน

2. การให้คำปรึกษา  มี  ไม่มี

ให้คำปรึกษาแก่  นักเรียน  ผู้ปกครอง  อื่นๆ

3. การจัดค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยง.....คน

4. การจัดค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสพ.....คน

5. จัดส่งคัมภีร์บำบัดในโรงเรียน (เฉพาะกลุ่มเสพ).....คน

6. ส่งต่อผู้เสพ/ติด เข้ารับการบำบัดที่อื่น.....คน

7. ดำเนินคดีตามกฎหมาย (กรณีผู้ค้า).....คน

8. การสำรวจพื้นที่เสี่ยง/ปัจจัยเสี่ยงรอบสถานศึกษา ระยะ 500 เมตร

1) หอพัก.....แห่ง

2) อื่นๆ.....แห่ง

9. การตรวจเยี่ยม / ตรวจตราพื้นที่เสี่ยง / ปัจจัยเสี่ยงรอบสถานศึกษา ระยะ 500 เมตร

1) หอพัก.....แห่ง

2) อื่นๆ.....แห่ง

10. มีกิจกรรมเพื่อป้องกันและเฝ้าระวังปัญหาเสพติดร่วมกับผู้ประกอบการหอพัก ร้านเกม

รอบสถานศึกษา

1) หอพัก.....แห่ง

2) อื่นๆ.....แห่ง

หมายเหตุ : \* อื่นๆ (ข้อ 8-10) เช่น ร้านเกม / ร้านอินเทอร์เน็ต โต๊ะสนุ๊ก สถานบันเทิงสถานบริการ

ร้านค้าขายเหล้า / บุหรี่ ชุมนวดของ ชุมน้ำปั่น มุมอับ / แหล่งมั่วสุม ฯลฯ

11. ดำรวจประสานงานประจำโรงเรียน

1) ตำแหน่ง.....

2) ชื่อ - สกุล.....

3) สังกัด สน. / สภ. ....

12. มีจำนวนนักเรียนแกนนำ..... คน

13. ครูแกนนำ

ชื่อ – สกุล.....

14. จำนวนเครือข่ายผู้ปกครองในสถานศึกษาและชุมชน

1) .....เครือข่าย

2) .....คน

15. วิทยากรเพื่อป้องกันยาเสพติดที่เข้าสอนในโรงเรียน

1) ชื่อ – สกุล.....

2) ประเภทวิทยากร

ครูผู้สอนในโรงเรียน (เฉพาะวิชาสุขศึกษา พลศึกษา)

ครู D.A.R.E.

ครูตำรวจ

ครูทหาร

ครูพระ

ครูพระสอนศีลธรรมในโรงเรียน

ครูสอนพระปริยัติธรรม  โต๊ะครู/โต๊ะอิหม่าม

อื่นๆ เช่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เจ้าหน้าที่ ป.ป.ส. ฯลฯ

3) ระดับชั้นที่เข้าสอน

ป.1

ป.2

ป.3

ป.4

ป.5

ป.6

มัธยม

อาชีวะ

อื่นๆ

**กิจกรรมลูกเสือต้านภัยยาเสพติด**

16. ลูกเสือ เนตรนารี ยุวกาชาด ที่ผ่านการฝึกอบรมลูกเสือต้านภัยยาเสพติด.....คน

17. จัดตั้งหน่วยลูกเสือต้านภัยยาเสพติดในโรงเรียน

มี

ไม่มี

18. ลูกเสือ เนตรนารี ยุวกาชาด ปฏิบัติหน้าที่ในโรงเรียน

กิจกรรมเฝ้าระวังปัญหายาเสพติด

“สายตรวจในโรงเรียน” ตรวจตรา/สำรวจพื้นที่เสี่ยง/ปัจจัยเสี่ยงในโรงเรียน/รอบโรงเรียน

สอดส่องดูแลพฤติกรรมเพื่อนนักเรียน

แจกข้อมูลเบาะแสเกี่ยวกับยาเสพติด

อื่นๆ เช่น ประชุม/วางแผน/รวบรวมข้อมูล/ส่งต่อข้อมูลให้ครู ฯลฯ

กิจกรรมอื่นๆ เช่น รณรงค์/ประชาสัมพันธ์/กิจกรรมสร้างสรรค์ ฯลฯ

## กิจกรรมเชิงสร้างสรรค์สำหรับนักเรียนนักศึกษา

กิจกรรม		ช่วงเวลาการจัดกิจกรรม			
		ระหว่างเรียน	หลังเรียน	ปิดภาคเรียน	อื่นๆ
19. ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE	.....คน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. กลุ่มเพื่อนที่ปรึกษาเพื่อน Youth Consuler	.....กลุ่ม .....คน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. กิจกรรมด้านยาเสพติดของสถานักเรียน/องค์กรวิชาชีพ/องค์การนักศึกษา	.....คน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. สร้างเสริมคุณธรรมจริยธรรม จริยธรรมตามหลักศาสนาที่ตนเองนับถือ		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. บำเพ็ญประโยชน์สาธารณะ/จิตอาสา		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. การให้ความรู้เรื่องยาเสพติด/การป้องกันยาเสพติด		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. กิจกรรมฝึกอาชีพ		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. ส่งเสริมทักษะการเรียนรู้		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. กีฬาและนันทนาการ		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. อื่นๆ		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## การสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันยาเสพติดให้แก่นักเรียนชั้นประถมศึกษา

29. สร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันยาเสพติดให้แก่นักเรียนชั้น ป.1 .....คน
30. สร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันยาเสพติดให้แก่นักเรียนชั้น ป.2 .....คน
31. สร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันยาเสพติดให้แก่นักเรียนชั้น ป.3 .....คน
32. สร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันยาเสพติดให้แก่นักเรียนชั้น ป.4 .....คน
33. สร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันยาเสพติดให้แก่นักเรียนชั้น ป.5 .....คน
34. สร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันยาเสพติดให้แก่นักเรียนชั้น ป.6 .....คน

35. นักศึกษาวิชาทหารที่ทำกิจกรรมด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

มี       ไม่มี

36. สถานศึกษามีการใช้สื่อนิทาน / ชุดการเล่น / เพื่อพัฒนา EF เด็กปฐมวัย

มี       ไม่มี

สื่อนิทานอ่านอนุรัก

ชุดการเล่น

อื่นๆ

จำนวนเด็กปฐมวัยที่ได้รับการพัฒนาทักษะสมอง..... คน

-----

## บรรณานุกรม

กระท่อม (ออนไลน์). สืบค้นจาก : <http://th.wikipedia.org>

กรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม. (2548). **คู่มือการจัดกิจกรรมแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด :**

**โปรแกรมปัญหาเฉพาะด้านกลุ่มแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด กลุ่มงานพัฒนาระบบการฟื้นฟู  
สมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด.** โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

กองควบคุมวัตถุเสพติด สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. 2546. **รายงานฉบับสมบูรณ์**

**โครงการศึกษาผลกระทบต่าง ๆ ในการควบคุมพืชกระท่อมเป็นยาเสพติดให้โทษใน  
ประเภท 5 (ออนไลน์).** สืบค้นจาก :

<http://www.thaigoodview.com/library/contest2551/health02/11/katom.html>

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2540). **คู่มือปฏิบัติงาน : การใช้กระบวนการแนะแนวเพื่อ**

**ป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดในสถานศึกษา ระดับอาชีวศึกษา ศูนย์แนะแนว  
การศึกษาและอาชีพ.** โรงพิมพ์การศาสนา.

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2544). **แนวทางการพัฒนานักเรียนแกนนำในการป้องกันและ**

**แก้ไขปัญหาสารเสพติดในสถานศึกษา ระดับมัธยมศึกษา ศูนย์แนะแนวการศึกษาและ  
อาชีพ.** โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. ม.ป.ป. **คู่มือดูแลสุขภาพจิตเด็กวัยเรียน.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์  
ร.ส.พ.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2542). **คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษา**

**สำหรับครู.**

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2546) **คู่มือการปรึกษาในสถานการณืยาเสพติด.** บริษัท

**วงศ์กมลโปรดักชั่น จำกัด.**

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2546) **คู่มือนักเรียน : กิจกรรมกลุ่มจิตสังคมบำบัดใน**

**โรงเรียน.** โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2548). **คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา**

**อีคิว” (สำหรับศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น).** โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย  
จำกัด.

กลุ่มงานเภสัชกรรม สถาบันฉันทแพทย์. ม.ป.ป. (ออนไลน์). สืบค้นจาก :

<http://www.gotoknow.org/blogs/posts/102951>

นิวัตติ แก้วประดับ. ม.ป.ป. **กระท่อม ยาระงับปวดหรือยาเสพติด (ออนไลน์)**. สืบค้นจาก :

[http://herbal.pharmacy.psu.ac.th/index.php?option=com\\_content&task=view&id=114&Itemid=43](http://herbal.pharmacy.psu.ac.th/index.php?option=com_content&task=view&id=114&Itemid=43)

พนม เกตุมาน. 2535. **สุขใจกับลูกวัยรุ่น**. กรุงเทพฯ : บริษัท แพลน แพบลิชชิ่ง จำกัด.

สุภาวดี หาญเมธี. ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ (EF : Executive Functions). สถาบันอาร์แอลจี (รักลูก เลิร์นนิ่ง กรุ๊ป). อ้างถึง รศ.ดร.นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล

Angold A. 2002. Diagnostic interviews with parents and children. In : Rutter M, Taylor E, eds.

Child and Adolescent Psychiatry. 4th ed. Bath: Blackwell Science, 32 – 51.

Geldard D. 1998. Basic personal counseling : a training manual for counsellors. 3rd ed.

Sydney: Prentice Hall, 39 – 168.

MacKinnon RA. 1998. Yudofsky SC. In : The psychiatric evaluation in clinical practice.

Philadelphia: J.B.Lippincott Company, 35 – 84.



**คณะกรรมการจัดทำแนวทางการดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษา**  
**(ระดับโรงเรียนมัธยมศึกษา)**

1. นายเทียน กล้าบุตร  
ผู้อำนวยการโรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ  
ประธานคณะทำงาน
2. นางธัญสมร คเชนทร์เดชา  
ศึกษานิเทศก์ ชำนาญการพิเศษ (ข้าราชการบำนาญ)  
รองประธานคณะทำงาน
3. นางสาวสายสุนีย์ ศรีสุวรรณ  
ผู้อำนวยการโรงเรียนสี่แยกบางเตย  
คณะทำงาน
4. นายเรวัตมณี พรหมสระโร  
ผู้อำนวยการโรงเรียนอุปถัมภ์โรจนประสิทธิ์  
คณะทำงาน
5. นายสาธิต ประทุมสุวรรณ  
นักวิชาการศึกษา ชำนาญการพิเศษ (ผอ.กลุ่มส่งเสริม)  
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2  
คณะทำงาน
6. นางศรีโสภา พลธนู  
ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนเทพศิรินทร์ร่วมเกล้า  
คณะทำงาน
7. นายพิษณุ ทองสีบสาย  
นักวิชาการศึกษา ชำนาญการ  
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2  
คณะทำงาน
8. นายจิระวัฒน์ ธนะสุนทรไชย์  
ครู คศ.1 โรงเรียนบางกะปิ  
คณะทำงาน
9. นายศักดิ์ชัย ชรากาหมุด  
ครู คศ.1 โรงเรียนเทพศิรินทร์ร่วมเกล้า  
คณะทำงาน
10. นางสาวเพียงใจ ดีदार  
ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนเทพศิรินทร์ร่วมเกล้า  
คณะทำงานและเลขานุการ
11. นางรัตดา บุญมาเลิศ  
ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนเทพศิรินทร์ร่วมเกล้า  
คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ

**หมายเหตุ** ขอเชิญคุณหมอบจากสาธารณสุขที่ร่วมทำงานเป็นที่ปรึกษา

