

คู่มือประกอบการแลกเปลี่ยนเรียนรู้  
ด้านการบำบัดรักษาผู้ติดยาและสารเสพติด (กลุ่มเสพ)  
โดยกระบวนการ “บันได ๕ ขั้น สู่อชีวิตใหม่”  
(CBT : ชวนมอง ชวนคิด ชวนแก้)



โดย

นายวัชชิระ หล้าคำแก้ว

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

งานสุขภาพจิตและยาเสพติด กลุ่มงานเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชธาตุพนม

## คำนำ

คู่มือประกอบการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านการบำบัดรักษาผู้ติดยาและสารเสพติด (กลุ่มเสพ) โดยกระบวนการ “บันได ๕ ขั้น สู่ชีวิตใหม่” (CBT : ชวนมอง ชวนคิด ชวนแก้) ได้พัฒนาและปรับปรุงมาจากกระบวนการ “บันได ๑๓ ขั้น สู่ชีวิตใหม่” เป็นเครื่องมือในการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาและสารเสพติด แบบผู้ป่วยนอก (ด้านกาย จิต สังคม) ในการพัฒนาและปรับปรุงหลักสูตร เพื่อให้มีความสอดคล้องกับกระบวนการบำบัดรักษาผู้ติดยาและสารเสพติด (กลุ่มเสพ) ตามเป้าหมายการบำบัดรักษาผู้มีปัญหาการใช้ยาและสารเสพติด

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือประกอบการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านการบำบัดรักษาผู้ติดยาและสารเสพติด (กลุ่มเสพ) โดยกระบวนการ “บันได ๕ ขั้น สู่ชีวิตใหม่” (CBT : ชวนมอง ชวนคิด ชวนแก้) จะเป็นคู่มือประกอบการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของเจ้าหน้าที่ทางด้านสาธารณสุข ในการปรับเปลี่ยนด้านความคิดและพฤติกรรมในการลด ละ เลิก ในการใช้ยาและสารเสพติดของผู้เข้ารับการบำบัดรักษา

วิษชิระ หล้าคำแก้ว

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

คลินิกยาเสพติด โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชธาตุพนม

๙ มกราคม ๒๕๖๑

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บันไดชีวิต ชั้นที่ ๑ ใคร่ครวญพื้นที่ชีวิต	๑
บันไดชีวิต ชั้นที่ ๒ เรียนรู้และเข้าใจตนเอง	๑๑
บันไดชีวิต ชั้นที่ ๓ ไฟราคะ ไฟในทรวง	๑๘
บันไดชีวิต ชั้นที่ ๔ ที่สุดของชีวิต	๒๒
บันไดชีวิต ชั้นที่ ๕ เป้าหมายชีวิต	๒๖
หนังสืออ้างอิง	๓๒

คู่มือประกอบการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านการบำบัดรักษาผู้ติดยาและสารเสพติด (กลุ่มเสพ)  
โดยกระบวนการ “บันได ๕ ขั้น สู่ชีวิตใหม่” (CBT : ชวนมอง ชวนคิด ชวนแก้)

นายวัชรวิระ หล้าคำแก้ว

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

งานสุขภาพจิตและยาเสพติด โรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธราชธาตุพนม

เบอร์โทรศัพท์ต่อ 081-2634833

บันไดชีวิต ขั้นที่ ๑ ไคร่ครวญพื้นที่ชีวิต

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้ารับการบำบัดรักษาได้เล่าประสบการณ์ในการใช้ยาและสารเสพติด
๒. เพื่อให้ผู้เข้ารับการบำบัดรักษาได้บอกถึงสัญญาณ / อาการเมื่อต้องการเสพยา และข้อดีและข้อเสียจากการเสพยาและสารเสพติด
๓. เพื่อประเมินระดับแรงจูงใจของผู้เข้ารับการบำบัดรักษาในการเลิกยาและสารเสพติด

เอกสาร / อุปกรณ์ ในการดำเนินกิจกรรม

๑. ใบงาน เสียงจากหัวใจ
๒. ใบงาน เพลง ใส่ว่าลึบเสพยา และสื่อนำเสนอคาราโอเกะ เพลง ใส่ว่าลึบเสพยา
๓. ใบงาน สัญญาณเตือนใจ เตือนภัยยาเสพติด และกระดาศลิปชาร์ต ปากกาเคมี
๔. ใบงาน ใจสารภาพ และสื่อเรียนรู้ นวัตกรรม “ใจสารภาพ”
๕. ใบงาน เกาะชีวิต และสื่อเรียนรู้ นวัตกรรม “เกาะชีวิต”

วิธีการดำเนินกิจกรรม

๑. เจ้าหน้าที่ผู้ให้การบำบัดรักษาสร้างสัมพันธ์ภาพ / ละลายพฤติกรรม และอธิบายรูปแบบการดำเนินกิจกรรม เพื่อนำสู่กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
๒. ผู้เข้ารับการบำบัดรักษาได้เขียนเรื่องราวประสบการณ์ในการใช้ยาและสารเสพติดที่ผ่านมา ตามเอกสารใบงาน “เสียงจากหัวใจ” และเล่าเรื่องราวประสบการณ์ในการใช้ยาและสารเสพติดของตนเองให้เจ้าหน้าที่ผู้ให้การบำบัดรักษาและสมาชิกภายในกลุ่มได้รับฟัง เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของแต่ละคน และเจ้าหน้าที่ผู้ให้การบำบัดรักษาในแต่ละกลุ่มคัดเลือกตัวแทนกลุ่มละ ๑ คน มานำเสนอหน้าชั้นเรียน

เสียงจากหัวใจ

ให้ผู้ใช้บริการนำบัตรคืนให้สำนักงานสาธารณสุขที่นำมาเป็นการใช้ยาและสารเสพติด

1. เริ่มใช้ยาและสารเสพติดครั้งแรกตอนอายุเท่าไร 15 ปี

2. ประเภทยาและสารเสพติดที่ใช้ก่อนเข้ารับการบำบัดรักษา คือ คานาบอล, ยาสูบ, ยาเสพติด

3. ความถี่ในการใช้ยาและสารเสพติดก่อนเข้ารับการบำบัดรักษา คือ ทุกวัน

ใช้ติดต่อกันทุกวันหรือ 2-7 วัน  ใช้ครั้งต่อครั้ง 1-4 ครั้ง  ใช้ติดต่อกัน 1-3 ครั้ง

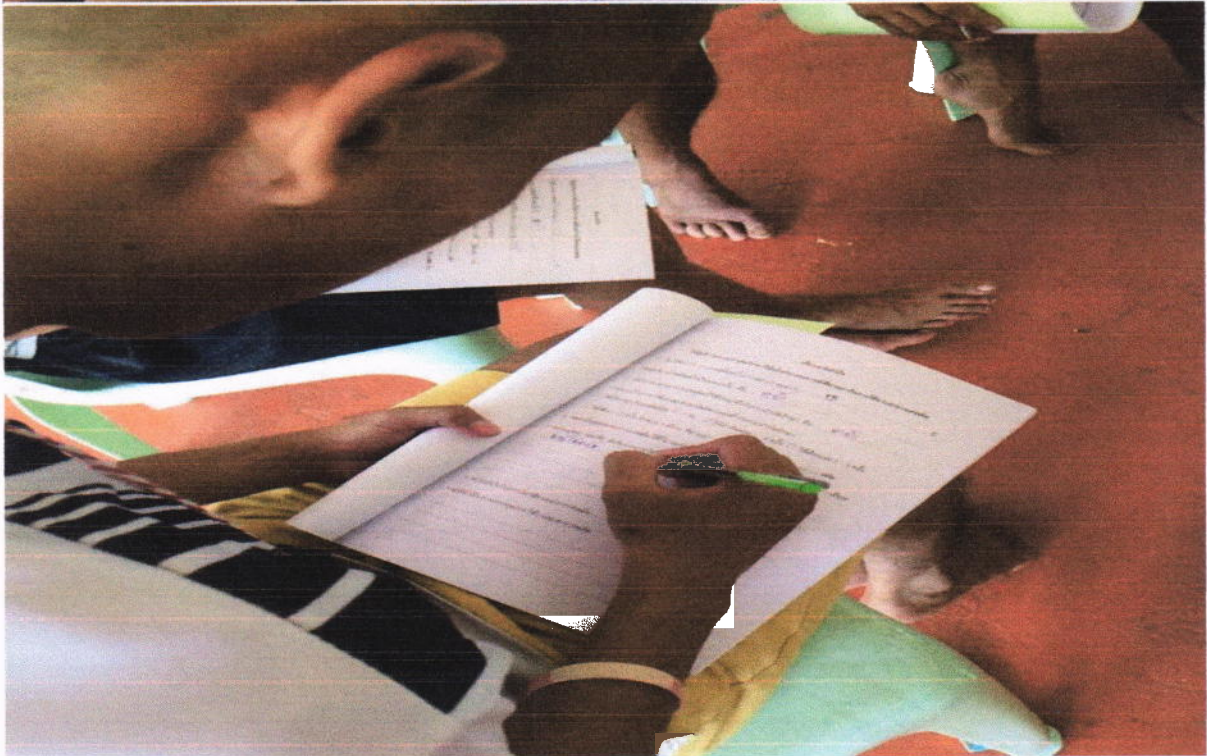
4. ขณะนี้หยุดยาและสารเสพติดได้ในงานเท่าไร 1 ปี

5. ผลกระทบ/ผลเสีย ที่เกิดจากการใช้ยาและสารเสพติด ใจหาย, ไร้พลัง, ไม่มีความสุข, อดนอน, อดอยาก

6. ความมั่นใจในการเลิกใช้ยาและสารเสพติด 100 %

7. ผลดีที่ได้รับจากการหยุดการใช้ยาและสารเสพติด ใจหาย

๑๖๕



รูปภาพที่ ๑ กิจกรรม “เสียงจากหัวใจ”

๓. ผู้เข้ารับการบำบัดรักษาได้ร่วมร้องเพลง “ไสว่าสิบเสพยา” ตามใบงาน “ไสว่าสิบเสพยา” และและสื่อนำเสนอคาราโอเกะ เพลง “ไสว่าสิบเสพยา” รวมทั้งร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากบทเพลง



ไสว่าสิบเสพยา 59.mp4

รูปภาพที่ ๒ สื่อการเรียนรู้คาราโอเกะ เพลง “ไสว่าสิบเสพยา”

## เพลง ไสว่าลิบเสพยา

เสพยามาแต่ต้นแล้ว  
ตั้งแต่น้อยมาจนใหญ่  
กัญชากะเอา ยาบ้ากะเอา  
ร่างกาย สมอง พังเบ็ดแล้วว่า  
ไสว่าลิบเล่นยา  
ไสว่าลิบมัวเมา  
ไสว่าลิบเสพยา  
ไสว่าลิบเบ็ดใจ

สมองพังลงหย่าวๆ  
ให้คิด ให้อ่าน ว่าร่างกายสิเพ  
เฮ็ดจั่งได้หัวใจจั่งพร้อม  
อดสาเด้อ ให้เลิกตอนนี้  
ไสว่าลิบเล่นยา  
ไสว่าลิบมัวเมา  
ไสว่าลิบเสพยา  
ไสว่าลิบเบ็ดใจ

ไสว่าลิบเล่นยา  
ไสว่าลิบมัวเมา  
ไสว่าลิบเสพยา  
ไสว่าลิบเบ็ดใจ

เสพแต่ยา เป็นบ้าแน่นอน อยากวิงวอนให้ไปเลิกยา

บ่มีวีแววลีเปลี่ยนไป  
แล้วจั่งได้สะมาเป็นคือเก่า  
ลิบเซาจักอย่างว่าซันว่า  
จักหน้อยลิเป็นบ้ากะได้  
ไสว่าลิบเฮ็ดคือเก่า  
ไสว่าลิเลิกยาตลอดไป  
ไสว่าจะมีใจเรื่อยไป  
ไสว่าลิมีชีวิตใหม่

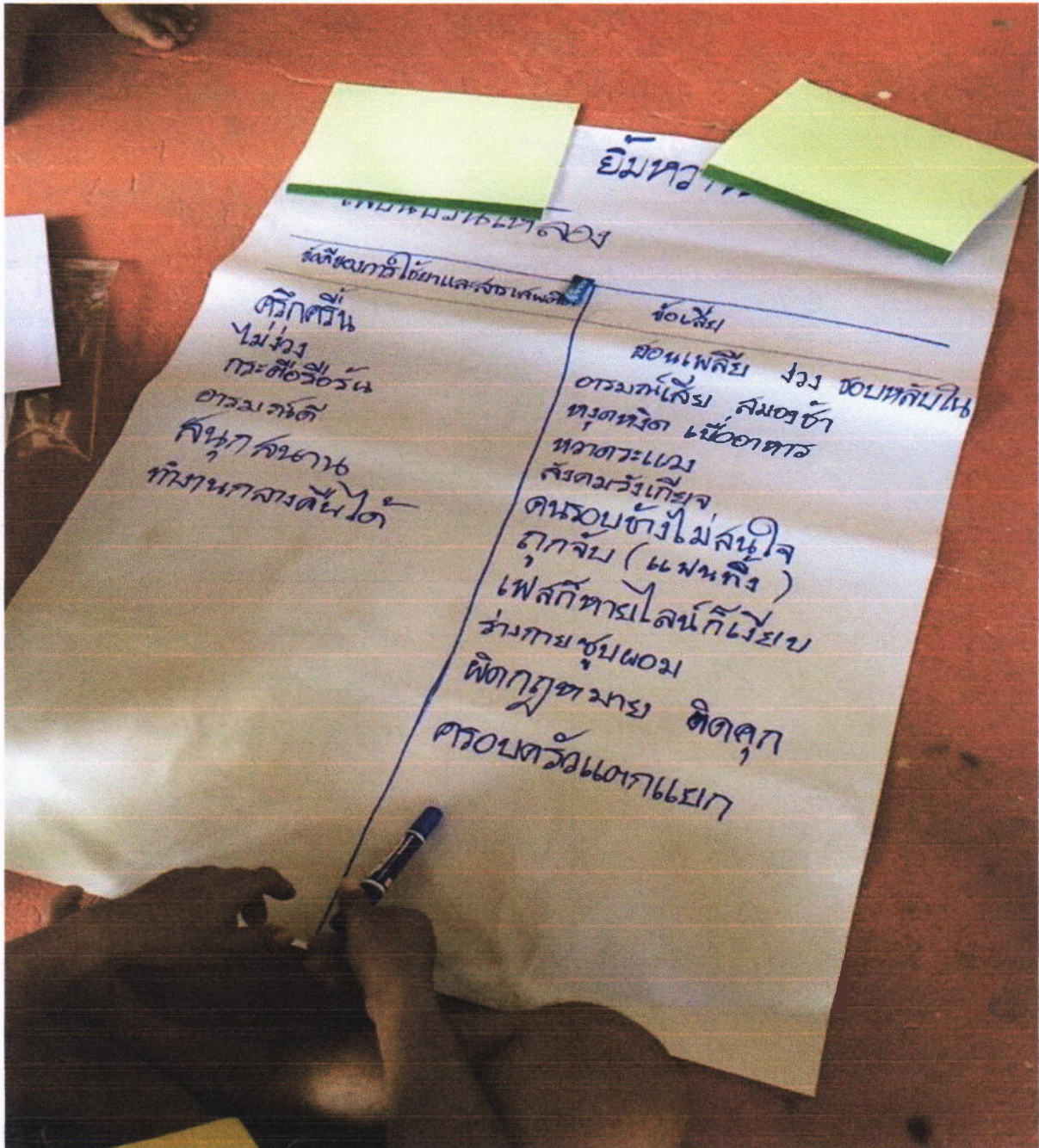
ย่อนยาบ้า กัญชา เสพจนเซ  
เข้าซังเตชีวิตนี้ไรกลืนหอม  
และจิงยอมเลิกยาจริงๆ อีหลี  
ให้ไปตั้งใจเลิกยา  
ไสว่าลิบเฮ็ดคือเก่า  
ไสว่าลิเลิกยาตลอดไป  
ไสว่าจะมีใจเรื่อยไป  
ไสว่าลิมีชีวิตใหม่

ไสว่าลิบเฮ็ดคือเก่า  
ไสว่าลิเลิกยาตลอดไป  
ไสว่าจะมีใจเรื่อยไป  
ไสว่าลิมีชีวิตใหม่

ไสว่าลิบเล่นยา.... โหะโอ...อะโอโอ... อู้ฮู้... ไสว่า...ลิ...บ...เล่น...ยา

ทำนอง เพลงไสว่าลิบถิมกัน  
คำร้อง นายวัชชิระ หล้าคำแก้ว  
เจ้าหน้าที่ผู้ให้การบำบัดรักษาผู้ติดยาและสารเสพติด  
คลินิกยาเสพติด โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชธาตุพนม

๔. ผู้เข้ารับการรักษาทำเอกสารตาม ใบงาน “สัญญาณเตือนใจ เตือนภัยยาเสพติด” เพื่อเป็นการบอกถึงสัญญาณ / อาการเมื่อต้องการเสพยา และเปรียบเทียบถึงข้อดีและข้อเสียจากการเสพยาและสารเสพติด และเล่าเรื่องราวประสบการณ์ของตนเอง ตามใบงาน ให้เจ้าหน้าที่ผู้ให้การบำบัดรักษาและสมาชิกภายในกลุ่มได้รับฟัง รวมทั้งสมาชิกภายในกลุ่มร่วมสรุปข้อดีและข้อเสียในการใช้ยาและสารเสพติด และนำเสนอในภาพรวมของกลุ่ม



รูปภาพที่ ๓ ใบงาน สัญญาณเตือนใจ เตือนภัยยาเสพติด