

แนวทางการทำจิตสังคัมบำบัดในโรงเรียน

วันทนา ทิพย์มณฑิเยธ

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ กรมสุขภาพจิต

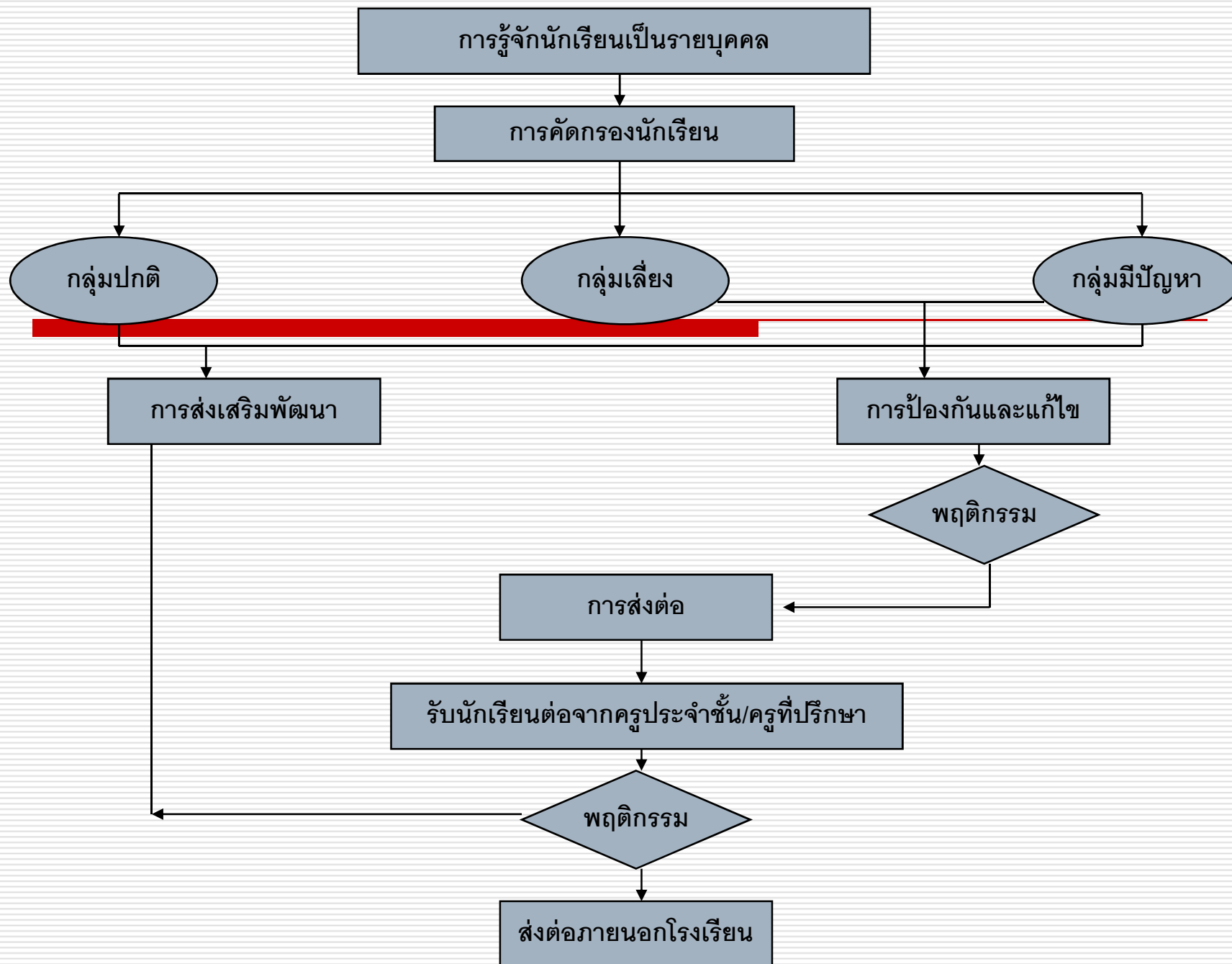
กระทรวงสาธารณสุข

8 มิถุนายน 2555

หลักการและเหตุผล

เป็นกิจกรรมที่ดำเนินกับนักเรียนกลุ่มที่ใช้ยาเสพติด โดยมีแนวคิดพื้นฐานของกิจกรรมกลุ่มจิตสังคม บำบัดแบบผู้ป่วยนอกในสถานบริการสาธารณสุข มาปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทในสถานศึกษา

เพื่อดูแลช่วยเหลือนักเรียนกลุ่มเสี่ยง กลุ่มเสพ ที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติดให้ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในรูปแบบที่เหมาะสม สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข



แนวคิด กำหนดยุทธศาสตร์ในการพัฒนา

กลุ่มเป้าหมาย	จุดมุ่งหมาย	มิติของงาน	กลยุทธ์	ผู้ปฏิบัติ
กลุ่มปกติ	มั่นคงเป็นสุข	ส่งเสริม	ทักษะชีวิตทั่วไป ทักษะชีวิตเฉพาะ	ครูทุกคน
กลุ่มเสี่ยง	ปกติ/มั่นคง	ป้องกัน	คัดกรอง การเป็นที่ปรึกษา	ครูประจำชั้น ครูที่ปรึกษา
กลุ่มที่ใช้หรือติด ยา	แก้ไข		การให้คำปรึกษา การจัดกลุ่มจิต สังคมบำบัดและ การส่งต่อ	ครูแนะแนว ระบบบริการ เฉพาะ
ชุมชน	ชุมชนร่วมกัน พัฒนา	การมีส่วนร่วม ของชุมชน	การวิเคราะห์และ การทำแผนชุมชน	ทีมชุมชน สัมพันธ์

กิจกรรมกลุ่มจิตสังคมบำบัดในโรงเรียน

- นักเรียนที่ใช้ยาบ้า
 - ประยุกต์มาจาก The Matrix Intensive Outpatient Program จาก UCLA ประเทศสหรัฐอเมริกา เพื่อใช้บำบัดรักษาผู้ติดยากระตุ้นประสาท และมีผลสัมฤทธิ์ในการรักษาดี ใช้ต้นทุนน้อย
-

แนวคิดพื้นฐานของกิจกรรมกลุ่มจิตสังคมบำบัดแบบผู้ป่วย นอกในสถานบริการสาธารณสุข

- ❑ เน้นว่าการติดยาเป็นภาวะสมองติดยา ทำให้ผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมตนเองได้เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงในสมองทำให้สมองส่วนอยากควบคุมสมองส่วนคิด
 - ❑ กิจกรรมเน้นการให้ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด วัตถุประสงค์ให้ผู้ป่วยเลิกยาได้สำเร็จ โดยอาศัยหลักการของ Cognitive behavioral therapy และการเสริมแรงทางบวก
 - ❑ มุ่งเน้นให้ผู้ป่วยเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ ช่วยให้ผู้ป่วยกลับมาควบคุมสมองส่วนอยาก ตลอดจนนำผู้ติดยาเข้าสู่การฟื้นฟูสมรรถภาพในระยะยาวจนหายจากการติดยา
-

การออกแบบกลุ่ม

- ☐ ครอบคลุมและตอบสนองอาการพฤติกรรมและปัญหาของครอบครัวและผู้ป่วย
 - ☐ ขั้นตอนกิจกรรมและระยะเวลาในการบำบัด 16 สัปดาห์
 1. การรักษารายบุคคลหรือการบำบัดร่วมกับครอบครัว
 2. กลุ่มฝึกทักษะเลิกยาระยะต้น
 3. กลุ่มฝึกทักษะป้องกันการกลับไปเสพยาซ้ำ
 4. กลุ่มครอบครัวศึกษา
 5. กลุ่มช่วยเหลือกันเอง
-

ความเป็นมาของโปรแกรมจิตสังคมบำบัดในโรงเรียน

2543 กรมสุขภาพจิตได้จัดทำคู่มือ

2544 สถาบันเด็กและวัยรุ่น ร่วมมือกับกรมสามัญศึกษา
จัดอบรมครูแนะแนว ครูผู้ปกครองและครู
ผู้รับผิดชอบด้านยาเสพติด นำไปประยุกต์ใช้ใน
โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน สถาบัน
เด็กนำไปใช้ในสถานพินิจเด็กและเยาวชน และได้นำ
ผลมาสรูป วิพากษ์ จัดพิมพ์หลักสูตร

ตุลาคม 2545

หลักการของกิจกรรมกลุ่มจิตสังคมบำบัดในโรงเรียน

1. เป็นกิจกรรมกลุ่มที่มีโครงสร้าง
 2. เน้นการสร้างสัมพันธภาพกับนักเรียนตลอดการช่วยเหลือ
 3. ให้ข้อมูลชัดเจนและถ่ายทอดความเข้าใจในเรื่องของการบำบัดโดยอาศัยหลักการ Cognitive behavioral therapy
 4. เน้นการเสริมแรงบวกเพื่อ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น
-

5.ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมด้วยการให้
ข้อมูลที่ถูกต้องสำหรับการปรับตัว

6.ให้ข้อมูลที่ส่งเสริมการเลิกเสพแก่ครอบครัว เพื่อ
เป็นแนวร่วมในการรักษา

7. ส่งเสริมการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพึ่งพากันเอง

8. มีการตรวจปัสสาวะเพื่อการติดตามผล

รูปแบบและกลวิธีการช่วยเหลือ

ลักษณะ : เป็นกลุ่มกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้

(group learning)

: มีครูเป็นผู้นำกลุ่ม

: สมาชิกกลุ่มละ 8-12 คน

: ผู้ปกครองเข้าร่วมอย่างน้อย 3 ครั้ง

ระยะเวลา : จำนวน 17 ครั้ง ๆ ละ ประมาณ 1-2 ชั่วโมง

พบกันอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องกัน สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

เป็นเวลา 9 สัปดาห์ในระหว่างการศึกษา

สถานที่

: ห้องเรียนหรือห้องที่เหมาะสมในโรงเรียน

โดยครูสามารถประสานเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใน
พื้นที่เป็นพี่เลี้ยง

องค์ความรู้

☐ โปรแกรมกลุ่มฝึกทักษะเลิกยาระยะต้น (Early Recovery Skill group) รวม 6 ครั้ง

- 1 พิษภัยจากยาบ้า
- 2 ตัวกระตุ้นภายนอก
- 3 ตัวกระตุ้นภายใน
- 4 การหยุดความคิด
- 5 เส้นทางสู่การเลิกยา
- 6 ลด ละ เลิก พฤติกรรมล่อแหลม

องค์ความรู้

☐ โปรแกรมกลุ่มป้องกันการกลับไปติดยาซ้ำ

- 1.ความไว้วางใจ
- 2.การใช้เวลาว่าง

☐ โปรแกรมให้ความรู้ครอบครัว

- 1.สัญญาใจ
 - 2.บทบาทของครอบครัว
 - 3.เป้าหมายชีวิต
-

องค์ความรู้

☐ โปรแกรมกลุ่มทักษะชีวิต

1. ต้นไม้ชีวิต
 2. พัฒนาตนเองด้านการเรียน
 3. ทักษะการตัดสินใจ
 4. ทักษะการปฏิเสธ
 5. เพื่อนเก่า เพื่อนใหม่
-

กิจกรรมกลุ่มดังนี้

ครั้งที่ 1	สัญญาใจ
ครั้งที่ 2	ต้นไม้แห่งชีวิต
ครั้งที่ 3	พิษภัยจากยาบ้า
ครั้งที่ 4	ตัวกระตุ้นภายนอก
ครั้งที่ 5	ตัวกระตุ้นภายใน
ครั้งที่ 6	การหยุดความคิด
ครั้งที่ 7	เส้นทางสู่การเลิกยา
ครั้งที่ 8	ความไว้วางใจ
ครั้งที่ 9	บทบาทครอบครัว

กิจกรรมกลุ่มดังนี้

ครั้งที่ 10

ลด ละ เลิกพฤติกรรมล่อแหลม

ครั้งที่ 11

การใช้เวลาว่าง

ครั้งที่ 12

พัฒนาตนเองด้านการเรียน

ครั้งที่ 13

ทักษะการตัดสินใจ

ครั้งที่ 14

ทักษะการปฏิเสธ

ครั้งที่ 15

เพื่อนเก่า เพื่อนใหม่

ครั้งที่ 16

เป้าหมายชีวิต

ครั้งที่ 17

ติดตามผล

การติดตาม

ตามโดยใช้ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนในโรงเรียน

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ
กระทรวงพาณิชย์

หนังสือแบบทำบัตรในโรงเรียน

ผลิตภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

คู่มือนักเรียน : ทอรรสกลุ่ม

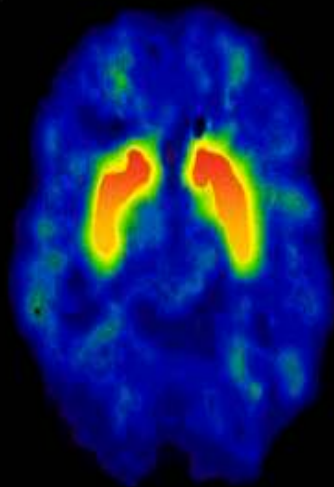
จิตสังคมบำบัดในโรงเรียน

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

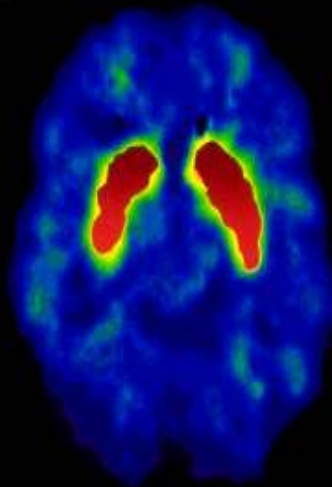
“โรคสมองตึดยา ป้องกันไต้ รักษาหายไต้
อย่าปล่อยให้เรื้อรัง”

ภาพถ่ายรังสีคอมพิวเตอร์ของสมองในระยะต่างของการติดยา

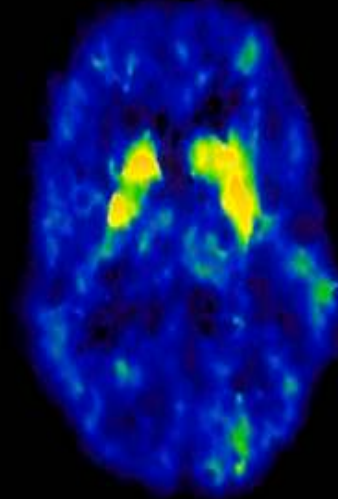
สมองปกติ



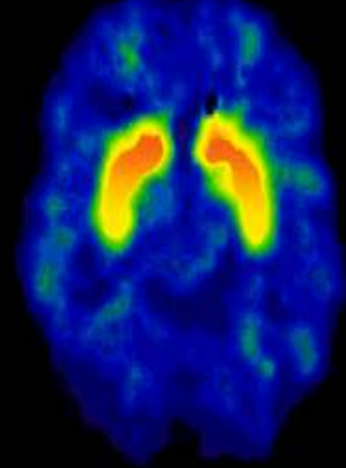
สมองผู้เสพยา



สมองผู้ติดยา



สมองที่ได้รับ
การบำบัด





Melhamphetamine



Copyright Publishers Group
www.streetdrugs.org

Copyright 1999 - Publishers Group
www.streetdrugs.org



ICE

CRYSTAL METHAMPHETAMINE



Copyright 2002 Publishers Group
www.streetdrugs.org

ECSTASY TABLETS

Copyright 2002 Publishers Group
www.streetdrugs.org



GHB



Copyright 1999 - Publishers Group
www.streetdrugs.org

GHB is usually clear. Many users add food coloring or mix the drug in orange or other juice or a bottle of water.



*Copyright 2001 Publishers Group
www.streetdrugs.org*

LSD TABLETS



Copyright 1999 - Publishers Group
www.streetdrugs.org

Copyright 1999 - Publishers Group
www.streetdrugs.org



LSD

SUGAR CUBES

Copyright 1999 - Publishers Group
www.streetdrugs.org

COCAINE

A photograph showing several small, white, irregularly shaped chunks of crack cocaine. To the left of the rocks is a silver metal paperclip, used as a scale reference. The background is a solid blue color. The text "Crack Cocaine" is printed in white in the upper right area of the image.

Crack Cocaine

Copyright 1999 - Publishers' Group
www.streetdrugs.org

ผลกระทบจากการติดยาเสพติด

- ☐ โรคแทรกซ้อนทางกาย ได้แก่ TB, HIV, Hep B, Hep C, etc.
 - ☐ อารมณ์ซึมเศร้าในช่วงเริ่มต้นหยุดยาเสพติด
 - ☐ ทำให้เกิดโรคซึมเศร้าในระยะยาว เช่น กัญชา ยาอี เป็นต้น
 - ☐ ทำให้เกิดโรคจิต เช่น สารกระตุ้นประสาท แอลกอฮอล์ สารระเหย กัญชา อนุพันธ์ฝิ่น สารหลอนประสาท เป็นต้น
 - ☐ สมองเสื่อม เช่น แอลกอฮอล์ สารระเหย เป็นต้น
 - ☐ ผลกระทบทางด้านสังคม เช่น คดีความ ปัญหาครอบครัว ปัญหาการทำงาน ความมั่นคงของประเทศ การแพร่ระบาดของยาเสพติด เป็นต้น
-

การฟื้นตัวจากโรคติดสารเสพติด Recovery process

- ☐ กระบวนการฟื้นตัวจากโรคติดสุรายาเสพติด โดยเริ่มต้นจากผู้ป่วย โดยมีสิ่งแวดล้อมเป็นตัวช่วย
 - ☐ การเลิกสุรายาเสพติด ไม่ใช่แค่หยุดสารเสพติด แต่เป็น การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต
 - ☐ ระยะเวลาวิกฤติในการเลิก = 6 เดือนแรก สิ่งที่ต้องต่อสู้อย่างมาก คือ อาการอยากยา (Craving)
 - ☐ เลิกมาได้ 1 ปี = ยังไม่มั่นคง เลิกมาได้ 2 ปี = สุขภาพกายและใจดีขึ้น เลิกมาได้ 3 ปี = ค่อนข้างมั่นคง
-

แนวคิดเกี่ยวกับการตรวจปัสสาวะหาสารเสพติด

- ☐ เป็นการตรวจคัดกรองเชิงคุณภาพ รายงานผลเป็นบวกหรือลบ
 - ☐ การเก็บปัสสาวะที่ถูกต้องและมั่นใจ
 - ☐ การพิสูจน์ว่าเป็นปัสสาวะจริง
 - ☐ ผลบวก หมายถึง มีการเสพยาใน ช่วง 3-7 วันที่ผ่านมา ไม่สามารถบอกได้ว่าเสพยาหรือไม่ ยกเว้น สารกัญชาอาจตกค้างได้นาน
 - ☐ สามารถใช้เป็นเครื่องมือติดตาม เฝ้าระวัง และป้องปราม
 - ☐ การพิจารณาว่า ติดยา ให้สังเกตจากอาการ พฤติกรรม และอารมณ์จิตใจ
 - ☐ ใช้คำว่า “ใช้ยา” มากกว่า “ติดยา” เช่น “ผลกระทบจากการใช้ยา”
-

ร่วมกันช่วยเหลือและให้โอกาส

ผู้ผิดพลาดในชีวิต

ให้กลับมามีที่ยืนในสังคมอีกครั้ง

จากเรื่องราวชีวิตที่หลากหลาย ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ทำให้
เราได้เรียนรู้ด้วยจิตใจที่ใคร่ครวญ

ความสุขที่แท้จริงคือ...สุขที่เกิดจากใจที่บริสุทธิ์

สุขที่ง่ายที่สุด....คือสุขที่เกิดจากการให้

หากเราเห็นผู้อื่นมีความสุข..เราก็ได้คำตอบว่านั่น
แหละคือความสุขของเรา

เราตอบตัวเองว่า.....ถ้าเราจะให้โอกาสแก่เด็กของเราอีกสัก
ครั้ง ความสุขที่แท้จริงคือสิ่งที่เราจะได้รับกลับมา

Questions!!!

ขอบคุณ
สวัสดีค่ะ
