

# คู่มือผู้บำบัด

โปรแกรมการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ

Motivational Enhancement Therapy : MET



กรมสุขภาพจิต  
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

โรงพยาบาลสวนปรุง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

# คู่มือผู้บำบัด

การบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์  
(Motivational Enhancement Therapy for Alcohol Dependence)

พิมพ์ เผยแพร่ และสงวนลิขสิทธิ์โดย

โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

131 ถนนช่างหล่อ ตำบลหายยา อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ 50100

โทรศัพท์ 0 53 90 8500 โทรสาร 0 53 90 8595

[www.suanprung.go.th](http://www.suanprung.go.th)

พิมพ์ครั้งที่ : 1

จำนวนที่พิมพ์ : 70 เล่ม

พิมพ์ที่ : โรงพยาบาลสวนปรุง



## คำนำ

โรคติดแอลกอฮอล์เป็นโรคทางจิตเวชที่เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทย การติดแอลกอฮอล์เรื้อรังของผู้ป่วยส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้ป่วยเอง ต่อญาติ/ผู้ดูแล ชุมชน สังคมและเศรษฐกิจ ตลอดจนระบบสุขภาพ ดังนั้นการป้องกันการกลับป่วยซ้ำของโรคติดแอลกอฮอล์จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยลดผลกระทบทางลบต่างๆที่จะเกิดขึ้น อีกทั้งจะช่วยย้ให้ผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

ปัจจุบันการป้องกันการกลับป่วยซ้ำของโรคติดแอลกอฮอล์มีทั้งการบำบัดรักษาด้วยยา และการบำบัดทางจิตสังคม โดยการบำบัดทางจิตสังคมที่ได้รับการยอมรับว่ามีประสิทธิภาพในการช่วยลดการดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนัก และเพิ่มวันหยุดดื่ม คือ การบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivational Enhancement Therapy) และถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายในการบำบัดผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์ทั้งในต่างประเทศและประเทศไทย

โรงพยาบาลสวนปรุงเป็นโรงพยาบาลจิตเวชในสังกัดกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มีภารกิจให้บริการบำบัดรักษา วิจัยและพัฒนาองค์ความรู้ เทคโนโลยีด้านการแก้ไข้ปัญหาผู้มีปัญหาสุขภาพจิตจากแอลกอฮอล์ ที่ผ่านมามีโรงพยาบาลสวนปรุงได้นำการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจมาใช้ในการดูแลผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์ที่เข้ารับบริการทั้งแผนกผู้ป่วยนอก และผู้ป่วยใน รวมทั้งมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจในผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์ มาอย่างต่อเนื่อง ผลลัพธ์การดำเนินการพบว่า การบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจสามารถช่วยลดการดื่มแอลกอฮอล์ของผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์ และลดการกลับป่วยซ้ำด้วยโรคติดแอลกอฮอล์ได้

ดังนั้นเพื่อให้ผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เข้าถึงบริการการบำบัดรักษาที่มีคุณภาพ โรงพยาบาลสวนปรุงจึงได้จัดทำคู่มือ การบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ สำหรับผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อให้บุคลากรสุขภาพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์ และโรงพยาบาลเฉพาะทางสามารถนำไปใช้ในการดูแลผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อลดการตีตราและกีดกัน และการกลับป่วยซ้ำด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สามารถกลับไปดำเนินชีวิต และมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

โรงพยาบาลสวนปรุง

2565



## สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
แนวคิดโปรแกรมการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ สำหรับผู้ป่วยโรคติดแอลกอฮอล์	1
โครงสร้างโปรแกรมการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ สำหรับผู้ป่วยโรคติดแอลกอฮอล์	9
ขั้นตอนการบำบัดโปรแกรมการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ สำหรับผู้ป่วยโรคติดแอลกอฮอล์	13



แนวคิดโปรแกรมการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ  
สำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์







## แนวคิดโปรแกรมการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์

โปรแกรมการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์พัฒนาขึ้นตามแนวคิดการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivation Interviewing: MI) ของมิลเลอร์และโรลนิก (Miller & Rollnick, 1995) การสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจเป็นกระบวนการให้คำปรึกษาแบบมีทิศทางที่เน้นให้ความสำคัญต่อการมีส่วนร่วมของผู้รับการบำบัด โดยผู้ให้การปรึกษามีบทบาทในการชี้แนะ ชักจูง สนับสนุน ช่วยเหลือให้ผู้ป่วยได้สำรวจ ค้นหาปัญหา จัดการกับความรู้สึกลังเลใจ (ambivalence) ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง ช่วยให้ผู้ป่วยเกิดแรงจูงใจจากภายใน ในการกำหนดแนวทางการแก้ไขปัญหาที่ชัดเจน และตัดสินใจกระทำการเปลี่ยนแปลงตามแนวทางแก้ปัญหานั้นด้วยตนเอง เพื่อไปถึงเป้าหมายที่วางไว้ อย่างเหมาะสม (พิชัย แสงชาญชัย, 2553)

การสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจพัฒนามาจากทฤษฎีการรับรู้ตนเอง (self-perception theory) As I hear myself talk, I learn what I believe “เมื่อฉันได้ยินสิ่งที่ฉันพูดกับตนเอง ฉันก็ได้เรียนรู้ในสิ่งที่ฉันเชื่อ” ดังนั้นการช่วยเหลือบุคคลเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ จึงเป็นการกระตุ้นให้บุคคลนั้นพูดข้อความจูงใจตนเอง (self-motivational statement: SMS) ร่วมกับการสนทนาเพื่อการเปลี่ยนแปลง (change talk) โดยใช้โมเดลขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Trans theoretical model: TTM หรือ stages of change model: SCM) ของ โปรคาสกาและไดคิเมนเต้ (Prochaska & DiClemente, 1983) เพื่อประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ป่วย





## หลักการพื้นฐานของการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ

การสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจมีหลักการพื้นฐานในการบำบัด ดังนี้

1. **Roll with resistance** คือ การหลุนคล้อยไปตามแรงต้านของผู้รับการบำบัด หากผู้รับการบำบัดมีความคิดเห็นขัดแย้ง ผู้บำบัดควรปล่อยให้ผู้รับการบำบัดได้แสดงออกทางอารมณ์ รับฟังโดยไม่โต้แย้ง คำพูด ความคิดเห็น ประสพการณ์และวิธีแก้ปัญหาเดิม ๆ ของผู้รับการบำบัด (avoid argumentation) ไม่ควรหยุดหรือเปลี่ยนไปสนทนาหัวข้ออื่น เทคนิค roll with resistance นี้มักใช้ในช่วงระยะแรกของการสนทนาเพื่อสร้างความไว้วางใจ เพื่อให้ผู้รับการบำบัดรู้สึกผ่อนคลาย กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นและเปิดใจในการสนทนา
2. **Express empathy** คือ การแสดงความเห็นอกเห็นใจ แสดงความเข้าใจความยากลำบากของผู้รับการบำบัดในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หรือความคับข้องใจจากประสพการณ์เดิม โดยผู้บำบัดจะแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจได้ทางสีหน้า การสัมผัส การสะท้อนคำพูดของผู้รับการบำบัด
3. **Develop discrepancy** คือ การอธิบายให้ผู้รับการบำบัดเห็นความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมในปัจจุบันและเป้าหมายในการเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง โดยผู้บำบัดจะแสดงให้เห็นถึงผลลัพธ์ที่แตกต่างที่จะเกิดขึ้นในเวลาอันใกล้ระหว่างพฤติกรรมเดิมกับพฤติกรรมใหม่ที่มีความเหมาะสมกว่า





4. **Support self-efficacy** คือ การส่งเสริมศักยภาพที่มีในตัวผู้รับการบำบัด สร้างความมั่นใจให้ผู้รับการบำบัดรับรู้ถึงศักยภาพของตนเองเกิดแรงจูงใจจากภายใน จนมีความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถแก้ไขปัญหาได้หลักการนี้ถือเป็นกุญแจสำคัญของ การสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ





## เทคนิคที่ใช้ในการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ

เทคนิคที่ใช้ในการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจเรียกแบบย่อว่า “OARS”

**O: Open ended questions** เป็นการที่ผู้บำบัดใช้คำถามปลายเปิดเพื่อลดความรู้สึกอึดอัดของผู้รับการบำบัดจากการถูกซักถาม และช่วยให้ได้แนวทางการตั้งคำถามเพื่อสำรวจเจาะลึกต่อไปในปัญหาที่สงสัยหรือข้อมูลที่น่าสนใจ

**R: Reflect listening** เป็นการฟังเพื่อสะท้อนความคิดย้อนกลับ เพิ่มความกระจ่างชัดในความคิดของผู้รับการบำบัด การให้ความหมายและความเข้าใจอย่างแท้จริง เพิ่มหรือลดความสำคัญของเหตุผลหรืออุปสรรคหรือข้อดี ข้อเสีย โดยการสะท้อนความคิดจะเพิ่มควมสำคัญอย่างยิ่งเมื่อผู้รับการบำบัดได้กล่าวกับคำพูดที่จูงใจตนเอง (self – motivational statement: SMS) ภายหลังได้ยินประโยคสะท้อน ความคิด

**A: Affirmation** เป็นการชื่นชมเพื่อยืนยันรับรองความคิดเมื่อผู้รับการบำบัดตัดสินใจ ตั้งเป้าหมาย วางแนวทางปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม

**S: Summarization** คือการที่ผู้บำบัดกล่าวสรุปความเป็นช่วงๆ ระหว่างการสนทนา โดยเฉพาะข้อความที่ผู้รับการบำบัดคิด จะช่วยให้ประเมินได้ว่าผู้รับการบำบัดอยู่ในระยะใดของขั้นตอนการเปลี่ยนพฤติกรรม และทำให้ผู้รับการบำบัดได้ยินคำพูดที่จูงใจตนเอง (SMS) ซ้ำๆ โดยเฉพาะ SMS ที่แสดงถึงความตั้งใจ มุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมซึ่งจะช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองต่อการเปลี่ยนพฤติกรรม





SMS (self – motivational statement) ของผู้รับการบำบัดเป็นความนึกคิดของบุคคลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แบ่งเป็น 4 ประเด็นได้แก่

1. การตระหนักถึงปัญหา (problem recognition)
2. ความกังวลเกี่ยวกับปัญหา (concern)
3. ความตั้งใจที่จะเลิก หรือปรับพฤติกรรมเดิม (intention to change)
- 4.ทัศนคติที่ดีต่อการปรับพฤติกรรมใหม่ (optimism for change)





## ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แบ่งเป็น 5 ระยะ ดังนี้

1. **ระยะเฝ้าเฉย (pre-contemplation)** ผู้รับการบำบัดที่อยู่ในระยะนี้ ไม่สนใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งอาจเป็นผลจากการที่ผู้รับการบำบัดยังไม่มีหรือมีปัญหาสุขภาพเล็กน้อยจึงคิดว่ายังไม่มีความจำเป็น หรือไม่ตระหนักไม่ใส่ใจ ผู้รับการบำบัดอาจไม่รู้ปัญหา หรือรู้ปัญหาแต่ยังไม่ต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือผู้รับการบำบัดเบื่อหน่ายที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง ผู้บำบัดควรสร้างสัมพันธภาพ รับฟังความคิดเห็นให้ข้อมูลให้ความรู้ถึงข้อดี ข้อเสีย เพื่อสร้างความตระหนัก

2. **ระยะลังเล (contemplation)** ระยะนี้ผู้รับการบำบัดเริ่มสนใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแต่ยังมีความคิดลังเลใจ อาจอยู่ในช่วงหาข้อมูลเพื่อที่จะประเมินหรือเข้าใจพฤติกรรมของตนเองให้มากขึ้น เริ่มชั่งใจหาข้อดีข้อเสีย (Pros & Cons) เริ่มตระหนักว่าการเปลี่ยนแปลงจะมีผลดีเกิดขึ้น แต่ก็ยังคิดถึงผลเสียคิดล่วงหน้าว่าจะมีอุปสรรคมากมาย และคงจะไม่สำเร็จ ผู้บำบัดควรตั้งคำถามให้ผู้รับการบำบัดใคร่ครวญผลเสียที่จะเกิดต่อตนเองครอบครัวและสังคมเพื่อกระตุ้นให้อยากเปลี่ยนแปลงโดยใช้คำอธิบายการสะท้อนกลับตีความหมายให้ฟังหรือแปลผลการตรวจเพื่อยืนยันความจำเป็นของการเปลี่ยนพฤติกรรม





3. **ระยะตัดสินใจและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง (determination, preparation)** ระยะนี้ผู้รับการบำบัดจะเกิดความตระหนักและตัดสินใจได้ว่าตนเองต้องเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีการกำหนดระยะเวลาที่แน่นอนในการเปลี่ยนแปลงตนเอง (committed to change) และมีการวางแผนการที่จะทำการเปลี่ยนแปลงในเร็ววันนี้ ผู้บำบัดควรเสนอทางเลือกในการเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยให้ผู้รับการบำบัดเป็นผู้เลือกแนวทางและกำหนดเป้าหมายด้วยตนเองอย่างอิสระ เน้นย้ำให้ผู้รับการบำบัดตระหนักในความรับผิดชอบสุขภาพของตนเอง
4. **ระยะลงมือปฏิบัติ (action)** เป็นระยะที่ผู้รับการบำบัดลงมือปฏิบัติพฤติกรรมที่เหมาะสมตามที่ตั้ง เป้าหมายไว้นาน 6 เดือน ถ้าปฏิบัติไม่ถึง 6 เดือน ถือว่ากลับไปปฏิบัติพฤติกรรมเดิม (relapse) ผู้บำบัดควรให้แรงเสริมทางบวกในสร้างแรงจูงใจให้กำลังใจ ไม่ตำหนิหากเกิดปัญหาและพยายามควบคุมสิ่งเร้าที่เป็นอุปสรรคขัดขวาง เพื่อป้องกันการถอยกลับไปมีพฤติกรรมเดิม หากพบต้องช่วยวิเคราะห์สาเหตุและดึงออกจากพฤติกรรมเดิมโดยเร็วที่สุด
5. **ระยะปฏิบัติต่อเนื่อง (maintenance)** ระยะนี้จะมีการปรับเปลี่ยนและปฏิบัติ พฤติกรรมใหม่อย่างต่อเนื่องนานมากกว่า 6 เดือน ผู้บำบัดควรสรุปบทเรียนไม่ให้เกิดซ้ำ และให้กำลังใจเพื่อให้เกิดความมุ่งมั่นในการเปลี่ยนพฤติกรรมต่อไปจนผู้รับการบำบัดสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายได้อย่างยั่งยืน ถาวรถือเป็นระยะสิ้นสุด (termination)





คู่มือผู้บำบัด โปรแกรมการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ

Motivational Enhancement Therapy: MET



โครงสร้างโปรแกรมการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ  
สำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์





## โครงสร้างโปรแกรมการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ สำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์

### โครงสร้างของโปรแกรมการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ

- รูปแบบของการบำบัด** เป็นการบำบัดรายบุคคลแบบเผชิญหน้า มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- จำนวนครั้งของการบำบัด** การบำบัดตามโปรแกรมจะมีทั้งหมด 3 ระยะ 6 กิจกรรม ใช้ระยะเวลาดำเนินการทั้งหมด 2 สัปดาห์ ได้แก่  
ระยะที่ 1 การสร้างแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลง ได้แก่ กิจกรรมที่ 1-3 ดำเนินกิจกรรมวันเว้นวัน (วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ ในสัปดาห์ที่ 1 ของการบำบัด)  
ระยะที่ 2 การทำให้มั่นคงในคำมั่นสัญญาที่จะเปลี่ยนแปลง ได้แก่ กิจกรรมที่ 4-6 ดำเนินกิจกรรมวันเว้นวัน (วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ ในสัปดาห์ที่ 2 ของการบำบัด)  
ระยะที่ 3 การติดตามต่อเนื่อง ได้แก่ กิจกรรมที่ 7 โดยจะดำเนินกิจกรรมในทุกเดือนที่ 1, 3, 6, 9 และ 12



ระยะเวลา		โปรแกรม MET
สัปดาห์ที่ 1	วันจันทร์	กิจกรรมที่ 1
	วันพุธ	กิจกรรมที่ 2
	วันศุกร์	กิจกรรมที่ 3
สัปดาห์ที่ 2	วันจันทร์	กิจกรรมที่ 4
	วันพุธ	กิจกรรมที่ 5
สัปดาห์ที่ 3	วันพุธ	กิจกรรมที่ 6
เดือนที่ 1		กิจกรรมที่ 7
เดือนที่ 3		กิจกรรมที่ 7
เดือนที่ 6		กิจกรรมที่ 7
เดือนที่ 9		กิจกรรมที่ 7
เดือนที่ 12		กิจกรรมที่ 7

3. **สถานที่บำบัด** ได้แก่ ห้องหรือสถานที่ที่เป็นสัดส่วน มีอากาศถ่ายเท สะดวก ปราศจากเสียงรบกวน

4. **คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมโปรแกรม**

- เป็นผู้มีปัญหาจากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (Alcohol Use Disorder)
- สามารถสื่อสารภาษาไทยได้
- สวมครใจเข้าร่วมการบำบัดตามโปรแกรม
- ไม่มีภาวะบกพร่องทางสมอง เช่น สมองเสื่อม ปัญญาอ่อน
- กรณีมีโรคร่วมทางจิตเวช ต้องมีอาการทางจิตสงบ





## 5. คุณสมบัติของผู้บำบัด

- เป็นบุคลากรสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป และโรงพยาบาลเฉพาะทางต่างๆ ได้แก่ พยาบาลวิชาชีพ นักจิตวิทยา นักกิจกรรมบำบัด นักสังคมสงเคราะห์ นักวิชาการสาธารณสุข
- มีพื้นฐานการให้คำปรึกษาเบื้องต้น
- ผ่านการอบรมทักษะการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivational Interviewing)





ขั้นตอนการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ  
สำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์







## ขั้นตอนการบำบัดโปรแกรมการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ

### ระยะที่ 1 การสร้างแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลง ประกอบด้วย 3 กิจกรรม

#### กิจกรรมที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการ

##### ชื่อกิจกรรม “ละลายกำแพง”

##### สาระสำคัญ

การมีสัมพันธภาพที่ดีส่งผลให้เกิดความร่วมมือในการบำบัดเกิดความไว้วางใจระหว่างผู้รับการบำบัด ญาติ/ผู้ดูแล และผู้บำบัด ความคุ้นเคยจะช่วยให้ทั้งผู้รับการบำบัดและญาติ/ผู้ดูแลเกิดความไว้วางใจ กล้าเปิดเผยตนเองถึงพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ กระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดมีแรงจูงใจในการคิดปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง และสร้างการมีส่วนร่วมของญาติ/ผู้ดูแล

##### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้บำบัดกับผู้รับการบำบัดและญาติ/ผู้ดูแล
2. เพื่อให้ผู้รับการบำบัดและญาติ/ผู้ดูแลทราบวัตถุประสงค์และขั้นตอนการเข้าร่วมกิจกรรมการบำบัดตามโปรแกรม และกำหนดข้อตกลงในการเข้ารับการบำบัดร่วมกัน

##### ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ผู้รับการบำบัด (ผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์) และญาติ/ผู้ดูแล

##### ระยะเวลา

45-60 นาที





### ขั้นตอนการบำบัด

กิจกรรม	ตัวอย่างการสนทนา
<p>1. ผู้บำบัดกล่าวทักทาย และแนะนำตัว สนทนาในเรื่องทั่วไป เพื่อให้เกิด ความคุ้นเคยซึ่งกันและกันระหว่าง ผู้รับการบำบัด ญาติ/ผู้ดูแล และผู้ บำบัด</p>	<p>“ดิฉัน/กระผมชื่อ.....”  “ตำแหน่ง.....”  “ช่วงนี้คุณเป็นอย่างไรบ้าง.....”</p>
<p>2. ให้ผู้รับการบำบัด และญาติ/ผู้ดูแล แนะนำตัว</p>	<p>“ขอให้คุณ....และญาติ/ผู้ดูแล บอกชื่อ ที่อยู่ ของตัวเอง”</p>
<p>3. ผู้บำบัดบอกวัตถุประสงค์ของ กิจกรรม ขั้นตอน วิธีการ ระยะเวลาที่ จะทำกิจกรรม</p>	<p>“วันนี้เป็นการบำบัดด้วยโปรแกรม เสริมสร้างแรงจูงใจ ซึ่งจะดำเนินการ ทั้งหมด 6 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 45- 60 นาที”  “วัตถุประสงค์ของการบำบัด เพื่อสร้าง แรงจูงใจในการเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มของคุณให้ลดจนถึงเลิกดื่ม แอลกอฮอล์ได้”</p>
<p>4. ให้ผู้รับการบำบัดบอกถึงพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ผ่านมา ผลกระทบที่เกิดขึ้น หลังจากนั้นผู้บำบัด สะท้อนผลการประเมิน และสอบถาม ความคาดหวังในการบำบัด</p>	<p>“ที่ผ่านมา ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ประเภทไหน ปริมาณการดื่มต่อครั้ง เท่าไร บ่อยแค่ไหน”  “การดื่มแอลกอฮอล์ของคุณที่ผ่านมา มีผล ต่อชีวิตประจำวันเป็นอย่างไร” (เช่น สุขภาพ การทำงาน การเงิน ครอบครัว)  “การเข้ารับการบำบัดครั้งนี้ คุณและ ญาติคาดหวังอะไร”</p>



กิจกรรม	ตัวอย่างการสนทนา
<p>5. ประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีม แอลกอฮอล์โดยญาติมีส่วนร่วม</p>	<p>“คุณคิดจะเปลี่ยนแปลงการดื่มของคุณอย่างไร”</p> <p>“และญาติจะช่วยให้เขาเปลี่ยนแปลงการดื่มได้อย่างไร”</p>
<p>6. เปิดโอกาสให้ผู้รับการบำบัดและญาติ/ผู้ดูแลแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการลด/เลิก การดื่มแอลกอฮอล์ที่ผ่านมา</p>	<p>“ที่ผ่านมาคุณคิดว่ามีอะไรที่ทำให้คุณไม่สามารถลด/เลิกการดื่มได้”</p> <p>“อะไรที่ทำให้ญาติไม่สามารถช่วยให้เขาลด/เลิกการดื่มได้”</p>
<p>7. ผู้บำบัดสรุปร่วมกันในการสนทนาครั้งนี้ และนัดหมายครั้งต่อไป</p>	<p>“วันนี้เราได้พูดคุยถึงวัตถุประสงค์การบำบัด ระยะเวลาการบำบัด การดื่มที่ผ่านมามีผลรวมทั้งผลกระทบที่เกิดขึ้น ..... และความคาดหวังของคุณและญาติในการลด/เลิกดื่มแอลกอฮอล์หลังได้รับการบำบัด”</p> <p>“เราจะมาพบอีกครั้งในวันที่...เดือน...ปี ... เวลา....ที่ห้อง.....”</p>

### การประเมินผล

1. จากการสังเกตและการมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็นระหว่างการบำบัด
2. ผู้รับการบำบัด และญาติ/ผู้ดูแล สามารถบอกวัตถุประสงค์และขั้นตอนของการเข้าร่วมกิจกรรมได้





## กิจกรรมที่ 2 การรู้จักตนเองและประเมินแรงจูงใจ

### ชื่อกิจกรรม “เหรียญสองด้าน รู้ทันตนเอง”

#### สาระสำคัญ

การทบทวนพฤติกรรมตนเองทั้งด้านดีและด้านไม่ดี จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดสามารถมองเห็นหนทางแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเอง การสร้างแรงจูงใจในระยะแรกควรรีให้มีความสำคัญกับการประเมินระดับแรงจูงใจ การตระหนักในปัญหาและความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับการบำบัด

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการบำบัดเกิดความตระหนักในปัญหาที่เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์
2. เพื่อสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ของผู้รับการบำบัด

#### ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ผู้รับการบำบัด (ผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์)

#### ระยะเวลา

45-90 นาที





### ขั้นตอนการบำบัด

กิจกรรม	ตัวอย่างการสนทนา
1. ผู้บำบัดกล่าวทักทาย ทบทวนเรื่องราวที่ได้พูดคุยกันในครั้งก่อน	“สวัสดีค่ะ/ครับ คุณ.....”  “ครั้งที่แล้วเราพูดถึงเรื่องการดื่มที่ผ่านมาจากคุณรวมทั้งผลกระทบที่เกิดขึ้น.....”
2. ผู้บำบัดร่วมกับผู้รับการบำบัดทบทวนความคาดหวังในการเข้ารับการบำบัดตามโปรแกรมการรับรู้ปัญหา	“จากที่เราพูดคุยกันครั้งก่อนคุณคาดหวังในการเข้ารับการบำบัดอย่างไร”







กิจกรรม	ตัวอย่างการสนทนา
<p>3. ประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การดื่มของผู้รับการบำบัด</p>	<p>“จากผลกระทบการดื่มของคุณที่ได้คุยกันเมื่อครั้งก่อน คุณคิดที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การดื่มอย่างไร”</p> <p>“คุณคิดว่าควร จะเปลี่ยนแปลง การดื่มของคุณหรือไม่ เพราะเหตุใด”</p> <p>“คุณให้คะแนนความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง เท่าไหร่ 0 คือ ไม่เปลี่ยนแปลง และ 10 คือ ต้องการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด”</p> <p>“เพราะอะไรคุณถึงให้คะแนนตนเอง 5 คะแนน”</p> <p>“เพราะอะไรคุณถึงไม่ให้คะแนนตัวเองเต็ม 10 คะแนน”</p> <p>“เพราะอะไรคุณถึงไม่ให้คะแนนตัวเอง 0 คะแนน”</p>





กิจกรรม	ตัวอย่างการสนทนา
<p>4. ผู้บำบัดให้ข้อมูลที่ได้จากการประเมิน ผู้รับการบำบัดที่ผ่านมา เช่น ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ ผลกระทบที่มีต่อร่างกาย จิตใจ ครอบครัวและสังคม การเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลจากอุบัติเหตุหรือโรคที่เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น รวมถึงเปิดโอกาสให้ผู้รับการบำบัดได้ซักถามข้อสงสัยและแสดงความคิดเห็น พร้อมทั้งซักถามผู้รับการบำบัดเพิ่มเติมเพื่อตรวจสอบความเข้าใจ และอธิบายให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจอย่างถูกต้อง</p>	<p>“จากผลตรวจเลือด ค่าตับ ของคุณ.....พบว่า..... (บอกค่าผิดปกติ) และโรคกระเพาะ ความดันโลหิตสูง อุบัติเหตุ การลางาน คดีความ ทะเลาะวิวาท ทั้งคนในครอบครัวและนอกครอบครัว”</p>
<p>5. กระตุ้นให้พูดข้อความจูงใจตนเอง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตามแนวทางของทฤษฎีการรับรู้ตนเองจากคำกล่าวที่ว่า “เมื่อนั้นได้ยินสิ่งที่ฉันบอกกับตัวเอง ฉันเรียนรู้ในสิ่งที่ฉันเชื่อ”</p>	<p>“ถ้าคุณจะเลิกดื่มแอลกอฮอล์ คุณจะบอกตัวเองว่าอย่างไร” “เพราะอะไรคุณคิดว่าคุณจะเลิกดื่มแอลกอฮอล์ ได้เหมือนที่คุณตั้งใจ”</p>
<p>6. ผู้บำบัดนำเสนอวิธีทัศน์เกี่ยวกับปัญหาผลกระทบจากการติดแอลกอฮอล์ (เรื่องเล่าเรื่องเหล่านี้)</p>	
<p>7. กระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากสื่อวิธีทัศน์</p>	<p>“หลังจากดูวิธีทัศน์แล้วคุณคิดอย่างไร”</p>





กิจกรรม	ตัวอย่างการสนทนา
<p>8. ให้ผู้รับการบำบัดมองตนเองถึงพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์ บอกข้อดี ข้อเสีย ของ การดื่มแอลกอฮอล์ของตนเองพร้อมเปรียบเทียบ เพื่อช่วยในการตัดสินใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรม</p>	<p>“คุณลองบอกข้อดี ข้อเสีย จากการดื่มแอลกอฮอล์ของคุณ”</p> <p>“การดื่มแอลกอฮอล์ของคุณที่ ผ่านมา มีผลดีอย่างไรบ้าง”</p> <p>“คนรอบข้าง/ครอบครัว/เพื่อน เคยบ่นเรื่องของการดื่ม แอลกอฮอล์ของคุณอย่างไร”</p>
<p>9. ผู้บำบัดประเมินแรงจูงใจซ้ำอีกครั้ง ชื่นชม ในความคิดความรับผิดชอบต่อตนเอง และ การมองเห็นศักยภาพของตนเอง</p>	<p>“หลังจากที่คุยกันมาคุณ ตั้งเป้าหมายการเลิกดื่มอย่างไร”</p> <p>“ขอชื่นชมความตั้งใจในการที่จะ เลิกดื่มของคุณ”</p> <p>“เยี่ยมเลยคะ/ครับ ที่คุณตั้งใจจะ หยุดดื่ม”</p>
<p>10. ผู้บำบัดสรุปและนัดหมายครั้งต่อไป</p>	<p>“วันนี้เราคุยกันในเรื่อง..... เป้าหมายของการเปลี่ยนแปลง การดื่มของคุณคือ.....”</p> <p>“เราจะพบกันครั้งต่อไป ในวันที่ ..... เวลา..... สถานที่.....”</p>



### การประเมินผล

1. ผู้รับการบำบัดสามารถบอกปัญหาข้อดี ข้อเสีย จากการดื่มแอลกอฮอล์
2. ผู้รับการบำบัดบอกเป้าหมายการเปลี่ยนแปลงการดื่มของตนเอง





## กิจกรรมที่ 3 ความรู้เรื่องโรคติดแอลกอฮอล์ ผลกระทบ

### และการตัดสินใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

#### ชื่อกิจกรรม “รู้แล้วเลิก”

#### สาระสำคัญ

การสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ควรให้ผู้รับการบำบัดได้เข้าใจเกี่ยวกับฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ที่มีผลต่อร่างกายและจิตใจ ผลกระทบของการติดแอลกอฮอล์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ครอบครัว สังคม และการปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่ให้ผู้รับการบำบัดเข้าสู่ความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อเลิกดื่มแอลกอฮอล์ โดยช่วยให้ผู้รับการบำบัดมองเห็นคุณค่าของตนเอง เห็นความสามารถ และความรับผิดชอบต่อตนเอง และเป็นผู้ตัดสินใจในการเลิกดื่มด้วยตนเอง

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการบำบัดมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุ ปัจจัยของการติดแอลกอฮอล์ผลกระทบของการดื่มแอลกอฮอล์
2. เพื่อให้ผู้รับการบำบัดเห็นถึงความสำคัญของการเลิกดื่มแอลกอฮอล์
3. เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจของผู้รับการบำบัดอย่างต่อเนื่อง

#### ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ผู้รับการบำบัด

#### ระยะเวลา

45-90 นาที



### ขั้นตอนการบำบัด

กิจกรรม	ตัวอย่างการสนทนา
<p>1. ผู้บำบัดกล่าวทักทาย ทบทวนเรื่องราวที่ได้พูดคุยกันในเรื่องก่อน</p>	<p>“สวัสดีค่ะ/ครับ คุณ.....”</p> <p>“วันนี้เป็นอย่างไรบ้าง หลับสบายดีไหม”</p> <p>“ครั้งที่แล้วเราพูดถึงเรื่อง การดื่มที่ผ่านมาของคุณรวมทั้ง ผลกระทบที่เกิดขึ้น.....”</p>
<p>2. ให้ผู้รับการบำบัดแสดงความคิดเห็นถึงผลกระทบของการดื่มแอลกอฮอล์ต่อร่างกาย จิตใจ และผลกระทบด้านอื่นๆ</p>	<p>“คุณช่วยบอกผลของการดื่ม แอลกอฮอล์ที่ผ่านมาต่อ ร่างกาย/จิตใจของคุณ”</p> <p>“แล้วผลของการดื่ม แอลกอฮอล์ต่อ หน้าที การงาน/อุบัติเหตุ/คดีความ/ ครอบครัว เป็นอย่างไร”</p>
<p>3. ผู้บำบัดประเมินระดับแรงจูงใจของผู้รับการบำบัด</p>	<p>“เป้าหมายการดื่มแอลกอฮอล์ ของคุณเป็นอย่างไร”</p>







กิจกรรม	ตัวอย่างการสนทนา
<p>3.1 หากผู้รับการบำบัดยังไม่แสดงออกถึงความตั้งใจที่จะเลิกดื่มแอลกอฮอล์อย่างเด็ดขาด ผู้บำบัดควรยอมรับความคิดและการตัดสินใจของผู้รับการบำบัด</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แสดงความเห็นใจผู้รับการบำบัดที่ยังไม่พร้อมหรือกล้าตัดสินใจเลิกดื่ม</li> <li>- เปิดโอกาสให้ผู้รับการบำบัดพูดคุยถึงอุปสรรคที่มี ให้ข้อมูลเพิ่มเติมในกรณีที่เกี่ยวข้อง</li> <li>- แนะนำให้ข้อมูลเพิ่มเติมแก่ผู้รับการบำบัดเกี่ยวกับวิธีติดตามปริมาณและความถี่ในการดื่มแอลกอฮอล์ของตนเอง ผลกระทบและปัญหาที่เกิดขึ้นจากการดื่มพร้อมทั้งเปิดโอกาสให้กลับมาบำบัดได้เมื่อตัดสินใจอยากเลิก</li> <li>- แสดงให้ผู้รับการบำบัดรับรู้ว่าผู้บำบัดมีความห่วงใย และให้กำลังใจในการตัดสินใจ</li> <li>- ให้ข้อมูลสุขภาพจิตศึกษาเกี่ยวกับแอลกอฮอล์ และการดูแลสุขภาพของตนเองแล้วติดตามพฤติกรรมกรรมการดื่มและสร้างแรงจูงใจอย่างต่อเนื่อง 1 เดือน 3 เดือน 6 เดือน 9 เดือน 12 เดือน</li> </ul>	





กิจกรรม	ตัวอย่างการสนทนา
<p>3.2 หากผู้รับการบำบัดลังเลใจ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- บอกข้อดี ข้อเสีย ของการเลิกดื่มแอลกอฮอล์เพื่อช่วยให้ผู้รับการบำบัดตัดสินใจหรือแก้ไขความเข้าใจไม่ถูกต้อง</li> <li>- กระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดมองเห็นข้อดีของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์</li> <li>- ให้ข้อมูลข้อดีของการเปลี่ยนแปลง เช่น ตัวอย่างคนที่เลิกดื่มได้สำเร็จ</li> <li>- นัดครั้งต่อไป</li> </ul>	
<p>3.3 หากผู้รับการบำบัดตัดสินใจเลิก</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ชื่นชมให้กำลังใจผู้รับการบำบัดที่กล้าตัดสินใจให้ตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์</li> <li>- ผู้บำบัดสรุปและนัดหมายครั้งต่อไป</li> </ul>	
<p>4. ผู้บำบัดสรุป และนัดหมายครั้งต่อไป</p>	<p>“วันนี้เราคุยกันในเรื่อง.....</p> <p>“พบกันครั้งต่อไป ในวันที่.....</p> <p>เวลา..... สถานที่.....”</p>



### การประเมินผล

1. ผู้รับการบำบัดสามารถบอกสาเหตุ ปัจจัย ผลกระทบของ  
การดื่มแอลกอฮอล์ได้
2. ผู้รับการบำบัดสามารถบอกความสำคัญของการเลิกดื่มแอลกอฮอล์
3. ผู้รับการบำบัดเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเลิกดื่มแอลกอฮอล์ได้





## ระยะที่ 2 การทำให้มั่นคงในคำมั่นสัญญา ประกอบด้วย 3 กิจกรรม

### กิจกรรมที่ 4 ความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

#### และวางแผน ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

#### ชื่อกิจกรรม “จะได้อะไรเมื่อใจเปลี่ยน”

#### สาระสำคัญ

คำมั่นสัญญาและความตั้งใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ที่หนักแน่นมั่นคงจะส่งเสริมให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับการบำบัดมีความเป็นไปได้และมีความต่อเนื่อง การพูดข้อความจริงใจตนเองจะทำให้ผู้รับการบำบัดเกิดการเรียนรู้ ตามทฤษฎีการรับรู้ตนเอง (self-perception theory) ที่กล่าวว่า “เมื่อฉันได้ยินสิ่งที่ฉันบอกกับตนเอง ฉันเรียนรู้ในสิ่งที่ฉันเชื่อ” ยืนยันรับรองในความคิดที่เหมาะสมเพื่อสร้างแรงจูงใจ มีทัศนคติที่ดีต่อการเปลี่ยนแปลงเกิดความมั่นใจที่จะปฏิบัติ

การเปลี่ยนมุมมองการรับรู้ใหม่ จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดแก้ไขปัญหาลงไปในทางที่สร้างสรรค์ ลดความรู้สึกสิ้นหวัง และตัดสินใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เข้าใจปัญหาและพร้อมแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเอง

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการบำบัดมีเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในทางบวกที่ชัดเจน
2. เพื่อให้ผู้รับการบำบัดยอมรับ มองเห็นศักยภาพของตนเองที่มีอยู่ และเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถทำได้



3. เพื่อให้ผู้รับการบำบัดสามารถเลือกและวางแผนการแก้ไขปัญหาได้หลายๆ  
แนวทาง
4. เพื่อให้ผู้รับการบำบัดกำหนดแนวทางที่ชัดเจนสำหรับการเปลี่ยนแปลง  
พฤติกรรมที่ดีมแอลกอฮอล์ของตนเอง

### ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ผู้รับการบำบัด

### ระยะเวลา

45-90 นาที





### ขั้นตอนการบำบัด

กิจกรรม	ตัวอย่างการสนทนา
<p>1. ผู้บำบัดกล่าวทักทาย ทบทวนเรื่องราวที่ได้พูดคุยกันในครั้งก่อน</p>	<p>“สวัสดีค่ะ/ครับ คุณ.....”</p> <p>“วันนี้เป็นอย่างไรบ้าง หลับสบายดีไหม”</p> <p>“ครั้งที่แล้วเราพูดถึงเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม....”</p>
<p>2. ให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการหรือแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเป้าหมายการดื่มแอลกอฮอล์/เป้าหมายชีวิตที่ต้องการ</p>	<p>“คุณคิดว่าถ้าคุณเลิกดื่มแอลกอฮอล์ได้ ชีวิตคุณจะเป็นอย่างไร”</p> <p>“ถ้าคุณเลิกดื่มได้ คิดว่าในอนาคต 1ปี 3ปี 5ปี ต่อไปจะเป็นอย่างไร (บอกด้านที่เป็นปัญหา ร่างกาย ครอบครัว)”</p> <p>“ถ้าไม่ดื่มอะไรจะดีขึ้นบ้าง”</p>
<p>3. ให้ผู้รับการบำบัดพูดคุยใจตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ เน้นย้ำเรื่องความรับผิดชอบต่อการมองเห็นตนเองมีความสามารถและมีศักยภาพในการแก้ไขปัญหิต่างๆ ในชีวิต (กระตุ้น SMS)</p>	<p>“ถ้ายังดื่มอยู่คุณคิดว่าคุณจะบรรลุเป้าหมายได้อย่างไร”</p>





กิจกรรม	ตัวอย่างการสนทนา
<p>4. ให้ผู้รับการบำบัดบอกแนวทาง/วิธีการในการไปถึงเป้าหมายที่วางไว้</p>	<p>“ถ้าคุณจะทำได้ดี คุณวางแผนจะทำอย่างไรบ้าง”</p> <p>“อะไรที่เป็นอุปสรรคที่ทำให้คุณทำไม่สำเร็จ”</p> <p>“อะไร/ใครที่จะช่วยให้คุณทำได้สำเร็จ”</p> <p>“อะไรเป็นตัวกระตุ้นให้คุณกลับไปดื่มซ้ำ”</p> <p>“แล้วคุณคิดว่าจะเริ่มลงมือทำเมื่อไหร่”</p>
<p>5. ให้ผู้รับการบำบัด (หรือผู้บำบัดช่วย) บันทึกทางเลือก และการวางแผนที่หลากหลายจากการสนทนาไว้ เพื่อพิจารณาแนวทางที่เหมาะสมต่อไป</p>	
<p>6. ให้ผู้รับการบำบัดมองมุมมองใหม่ เช่น หากเป็นไปได้อยากทำอะไรเพิ่มหรืออยากลดอะไรที่ตนเองเป็นอยู่หรือเลือกทำ</p>	<p>“หลังจากที่เราสรุปแนวทางร่วมกันเมื่อสักครู่ คุณอยากเพิ่มเติมอะไรอีกบ้าง หรือจะแก้ไขข้อไหน”</p>
<p>7. เปิดโอกาสให้ผู้รับการบำบัดแสดงความคิดเห็น</p>	





กิจกรรม	ตัวอย่างการสนทนา
8. ผู้บำบัดให้กำลังใจ สรุปลงและนัดหมายครั้งต่อไป	“วันนี้เราคุยกันในเรื่อง..... “พบกันครั้งต่อไป ในวันที่..... เวลา..... สถานที่....”

### การประเมินผล

1. ผู้รับการบำบัดบอกเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีขึ้น แอลกอฮอล์ในทางบวกที่ชัดเจน
2. ผู้รับการบำบัดสามารถบอกแผนในการดูแลตัวเองเพื่อเลิกดื่มแอลกอฮอล์





## กิจกรรมที่ 5 แผนการเปลี่ยนแปลงตนเองโดยญาติมีส่วนร่วม

### ชื่อกิจกรรม “ญาติร่วมด้วย ช่วยชี้แนะ”

#### สาระสำคัญ

การสนับสนุนให้ผู้รับการบำบัดและญาติ/ผู้ดูแล ได้ร่วมมือกันวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดรับรู้ถึงความสามารถ ความเพียรพยายามในการควบคุมการดื่มแอลกอฮอล์ของตนเอง เสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้รับการบำบัด และญาติ/ผู้ดูแล ซึ่งแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ที่ผู้รับการบำบัดและญาติ/ผู้ดูแล ร่วมกันคิดมีความเหมาะสมกับบริบทความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติ ซึ่งจะช่วยให้การดูแลตนเองเพื่อป้องกันการติดแอลกอฮอล์ซ้ำของผู้รับการบำบัดเกิดประสิทธิภาพมีความต่อเนื่อง

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้บำบัด ผู้รับการบำบัด และญาติ/ผู้ดูแล
2. เพื่อให้ญาติ/ผู้ดูแลทราบบทบาท และมองเห็นความสำคัญของตนเองที่จะมีส่วนช่วยเหลือให้ผู้รับการบำบัดเลิกแอลกอฮอล์ได้สำเร็จ
3. เพื่อให้ผู้รับการบำบัด และญาติ/ผู้ดูแลร่วมกันวางแผนการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการติดแอลกอฮอล์ซ้ำ

#### ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ผู้รับการบำบัด และญาติ/ผู้ดูแล

#### ระยะเวลา

45-90 นาที





## ขั้นตอนการบำบัด

กิจกรรม	ตัวอย่างการสนทนา
1. ผู้บำบัดกล่าวทักทาย ทบทวนเรื่องราวที่ได้พูดคุยกันในครั้งก่อน	<p>“สวัสดีค่ะ/ครับ คุณ.....”</p> <p>“วันนี้เป็นอย่างไรบ้าง หลับ สบายดีไหม”</p> <p>“ครั้งที่แล้วเราพูดถึงเรื่อง .....”</p>
2. ผู้บำบัดประเมินแรงจูงใจและเป้าหมายซ้ำ	“เป้าหมายการดื่มแอลกอฮอล์ ของคุณเป็นอย่างไร”
3. ให้ผู้รับการบำบัดนำเสนอแผนของตนเองต่อญาติ เพื่อให้ญาติรับรู้แผนความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติ ในสถานการณ์จริง	“ให้คุณบอกแผนที่เคยคุยกัน เมื่อครั้งก่อน ให้ญาติฟัง”
4. ให้อาจารย์แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับแผนการดูแล ตนเองของผู้รับการบำบัด และช่วยให้ผู้รับการบำบัดและ ญาติ/ผู้ดูแลมองหากิจกรรมทดแทนที่มีความหมายและ สามารถช่วยให้ห่างไกลจากตัวกระตุ้นเพื่อให้สามารถเลิกดื่ม แอลกอฮอล์ได้อย่างเด็ดขาด	“ญาติคิดว่าแผนที่คุณ.....พูด มา มีประเด็นไหนที่ต้อง เพิ่มเติม”



กิจกรรม	ตัวอย่างการสนทนา
<p>5. ผู้บำบัดแนะนำแนวทางการดูแลตนเองสำหรับผู้รับ การบำบัดและญาติ/ผู้ดูแลเพิ่มเติม(โดยนำข้อมูลที่ได้จากการ ประเมินจากการสนทนาครั้งก่อน มาใช้แนะนำผู้รับ การบำบัด)</p>	<p>“จากที่ได้ฟังแผนของคุณ..... และญาติของคุณ ดิฉัน/ผม (ผู้บำบัด) ขอเพิ่มเติมใน ประเด็น.....เพื่อให้สามารถ นำไปใช้ได้ดียิ่งขึ้น”</p>
<p>6. ผู้บำบัดชื่นชมให้กำลังใจผู้รับการบำบัดและญาติ/ผู้ดูแล ในการวางแผนการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการติด แอลกอฮอล์ซ้ำร่วมกัน</p>	<p>“เยี่ยมเลยคะ/ครับ”  “อันนี้ก็จุดเริ่มต้นที่ดีที่ คุณและญาติได้มาช่วยกัน วางแผน ซึ่งจะทำให้เกิด ความสำเร็จในการเลิกดื่ม แอลกอฮอล์ ของคุณ และ เกิดผลดีต่อตัวคุณและ ครอบครัวของคุณ”</p>





กิจกรรม	ตัวอย่างการสนทนา
<p>7. ผู้บำบัดสรุปแนวทางที่ผู้รับการบำบัดและญาติ/ผู้ดูแลร่วมกันเลือก และเพื่อให้เกิดความชัดเจน สั้น เข้าใจง่าย และสามารถปฏิบัติได้ ผู้บำบัดแนะนำกฎเหล็กในการเลิกดื่มแอลกอฮอล์ โดยกฎเหล็กนี้จะเป็นตัวกระตุ้นเตือนให้ผู้รับการบำบัดสร้างแรงจูงใจให้ตนเองได้ทุกครั้ง และถ้าหากครั้งใด มีความผิดพลาดไปดื่มซ้ำ ก็ให้ผู้รับการบำบัดคิดย้อนกลับกฎเหล็กและทบทวนตนเองว่า การดื่มแอลกอฮอล์ครั้งนั้นตนเองไม่ได้ขยับหนีตัวกระตุ้นหรือสถานการณ์ที่ไม่ขยับหนีเพราะตนเองไม่ได้ปฏิเสธ และที่ไม่ปฏิเสธก็เนื่องจากว่าไม่ได้สัญญาใจกับตนเองว่าจะเลิกดังนี้</p> <p>“กฎเหล็กของฉัน สัญญาใจ ไม่ตอบรับ ขยับหนี”</p> <p>โดย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้ผู้รับการบำบัดสัญญากับตนเองอย่างแน่วแน่ว่า ต้องการเลิกดื่มแอลกอฮอล์อย่างเด็ดขาด เช่น “ผมเลิกแน่นอน” “ถึงจะมีอุปสรรค ผมก็จะไม่ดื่ม” “พอแล้ว ทุกข์พอแล้ว ต้องหยุด” “มันจะไม่เกิดขึ้นอีกอย่างเด็ดขาด” โดยบอกตนเองซ้ำๆ สม่ำเสมอ และทุกวัน ทุกครั้งที่เจอสถานการณ์เสี่ยงหรือพบตัวกระตุ้น</li> <li>- ให้ปฏิเสธทุกสถานการณ์ สถานที่ และตัวกระตุ้นทันที ไม่ตอบรับคำเชิญชวนของบุคคลอื่น โดยกล่าวย้ำกับตนเองว่า “สัญญาแล้วว่าเลิกดื่ม”</li> <li>- ให้หนีออกจากสถานการณ์ สถานที่ หรือ</li> </ul>	





กิจกรรม	ตัวอย่างการสนทนา
ตัวกระตุ้นนั้นๆอย่างรวดเร็วที่สุด โดยเปลี่ยนความสนใจและเลือกทำกิจกรรมอื่นที่ไม่มีความเสี่ยงแทน	
8. สรุป แนะนำหมายครั้งต่อไป	<p>“วันนี้เราคุยกันในเรื่อง.....</p> <p>“พบกันครั้งต่อไป ในวันที่..... เวลา..... สถานที่.....”</p>

### การประเมินผล

1. ผู้บำบัด ผู้รับการบำบัด และญาติ มีความสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน
2. ญาติทราบบทบาทและมองเห็นความสำคัญของตนเองที่จะมีส่วนช่วยเหลือให้ผู้รับการบำบัดในการเลิกดื่มแอลกอฮอล์ได้สำเร็จ
3. ผู้รับการบำบัดและญาติร่วมกันวางแผนการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการติดแอลกอฮอล์ซ้ำ





## กิจกรรมที่ 6 การปรับปรุงแผนการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการกลับไป

### ดื่มแอลกอฮอล์ ซ้ำโดยญาติมีส่วนร่วม

#### ชื่อกิจกรรม “ปรับเปลี่ยนสู่การเปลี่ยนแปลง”

#### สาระสำคัญ

การนำแผนการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการกลับไปดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำลงสู่การปฏิบัติในขณะที่อยู่ที่บ้านจะช่วยให้ผู้รับการบำบัดและญาติ/ผู้ดูแลเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงของตนเองจากการนำไปปฏิบัติจริง เรียนรู้ร่วมกันในการช่วยเหลือ แก้ไขปัญหา อุปสรรค และให้กำลังใจผู้รับการบำบัดให้ก้าวข้ามความยากลำบากในการเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อหยุดดื่มแอลกอฮอล์

การนำแผนการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการกลับไปดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ความสำเร็จ ปัญหาอุปสรรค จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดได้ปรับเปลี่ยนแผนให้มีความเหมาะสมกับตนเองโดยญาติมีส่วนร่วม ซึ่งจะช่วยให้การปฏิบัติตามแผนเกิดประสิทธิภาพและสามารถนำไปใช้ได้จริง

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้บำบัด ผู้รับการบำบัดกับญาติ/ผู้ดูแล
2. เพื่อให้ผู้รับการบำบัด และญาติ/ผู้ดูแลร่วมกันวางแผนการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการติดแอลกอฮอล์ซ้ำ
3. เพื่อให้ผู้รับการบำบัดร่วมมือและพัฒนาทักษะใหม่ๆ เพื่อป้องกันการกลับไปดื่มซ้ำ



คู่มือผู้บำบัด โปรแกรมการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ

Motivational Enhancement Therapy: MET



ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ผู้รับการบำบัด และญาติ/ผู้ดูแล

ระยะเวลา

45-90 นาที





### ขั้นตอนการบำบัด

กิจกรรม	ตัวอย่างการสนทนา
1. ผู้บำบัดกล่าวทักทาย ทบทวนเรื่องราวที่ได้พูดคุยกันในครั้งก่อน	“สวัสดีค่ะ/ครับ คุณ.....”  “วันนี้เป็นอย่างไรบ้าง หลับสบายดีไหม”  “ครั้งที่แล้วเราพูดถึงเรื่อง.....”
2. ผู้บำบัดประเมินแรงจูงใจและเป้าหมายซ้ำ	“เป้าหมายการดื่มของคุณเป็นอย่างไร”
3. ให้ผู้รับการบำบัดนำเสนอการนำแผนการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการกลับไปดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำลงสู่การปฏิบัติ	“คุณช่วยเล่าการนำแผนที่กำหนดไว้ครั้งก่อนไปใช้ขณะอยู่ที่บ้านเป็นอย่างไรบ้างค่ะ/ครับ ”
4. เปิดโอกาสให้ผู้รับการบำบัดแสดงความคิดเห็นต่อการนำแผนการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการกลับไปดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำลงสู่การปฏิบัติ และปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นและการแก้ไข	“แผนที่วางไว้ ข้อไหนบ้างที่สามารถนำไปใช้ได้ คุณคิดว่าเพราะเหตุใด”  “เมื่อคุณ... นำแผนที่วางไว้ลงปฏิบัติ เกิดปัญหา อุปสรรคอะไรบ้าง”





กิจกรรม	ตัวอย่างการสนทนา
<p>5. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษา/ผู้ดูแล แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของผู้รับคำปรึกษา หลังจากการนำแผนที่วางไว้ลงสู่การปฏิบัติ ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น และการแก้ไข</p>	<p>“ญาติเห็นความเปลี่ยนแปลงอะไรในตัวคุณ...บ้างคะ/ครับ”</p> <p>“คุณ.....คิดว่าอะไรที่ช่วยให้คุณ..... (ผู้รับคำปรึกษา) สามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ได้สำเร็จ”</p> <p>“คุณ.....คิดว่าปัญหา อุปสรรคอะไรบ้างที่ทำให้คุณ..... (ผู้รับคำปรึกษา) ไม่สามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ได้สำเร็จ”</p>
<p>6. ให้ผู้รับคำปรึกษา และญาติ/ผู้ดูแลร่วมกัน ปรับปรุงแผนการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการติดแอลกอฮอล์ ซ้ำ เพื่อเสริมสร้างศักยภาพและความรับผิดชอบของผู้รับคำปรึกษาและญาติ/ผู้ดูแล</p>	<p>“คุณ..... (ผู้รับคำปรึกษา) และคุณ..... (ญาติ/ผู้ดูแล) ช่วยบอกแนวทางที่เหมาะสมและเป็นไปได้ในการช่วยคุณ.... เลิกดื่มแอลกอฮอล์”</p>
<p>7. ผู้บำบัดชื่นชม ให้กำลังใจ ผู้รับคำปรึกษาและญาติ/ผู้ดูแลในการวางแผนการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการติดแอลกอฮอล์ซ้ำร่วมกัน</p>	<p>“เยี่ยมเลยคะ/ครับ”</p> <p>“เป็นเรื่องที่ดีมากเลยคะ/ครับ ที่คุณและญาติได้ช่วยกันวางแผนซึ่งจะทำให้เกิดความสำเร็จในการเลิกดื่มแอลกอฮอล์ของคุณ ”</p>





กิจกรรม	ตัวอย่างการสนทนา
<p>8. เปิดโอกาสให้ผู้รับการบำบัด และญาติ/ผู้ดูแล ได้ซักถามปัญหาข้อข้องใจเกี่ยวกับแผนการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการติดแอลกอฮอล์ซ้ำ และเรื่องปัญหาสุขภาพทั่วไป ผู้บำบัดให้ข้อมูลและคำแนะนำเพิ่มเติมให้กำลังใจผู้รับการบำบัดและญาติ/ผู้ดูแลในการเปลี่ยนแปลงการดื่มแอลกอฮอล์ของผู้รับการบำบัด</p>	<p>“คุณ (ผู้รับการบำบัด) และ คุณ .....(ญาติ/ผู้ดูแล) คิดว่าแผนที่ร่วมกันปรับปรุง ยังมีประเด็นไหนที่ต้องเพิ่มเติมอีกบ้างคะ/ครับ”</p> <p>“จากที่ได้ฟังแผนของคุณ.....และญาติของคุณ ดิฉัน/ผม (ผู้บำบัด) ขอเพิ่มเติมในประเด็น.....เพื่อให้แผนมีความสมบูรณ์ และสามารถนำไปใช้ได้ดียิ่งขึ้น”</p>
<p>9. ประเมินแรงจูงใจผู้รับการบำบัดในการเลิกดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำ ซึ่หม ยืนยันรับรองในความคิดที่ยังคงอยู่ไม่เปลี่ยนแปลงในการเลิกดื่มแอลกอฮอล์</p>	<p>“ตอนนี้ เป้าหมายการดื่มของคุณเป็นอย่างไร”</p>







กิจกรรม	ตัวอย่างการสนทนา
<p>10. ในกรณีที่ผู้รับการบำบัดไม่มั่นใจ ผู้บำบัดจะเสริมความมั่นใจในตนเองในการเลิกดื่มแอลกอฮอล์ ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) หาความแข็งแรงของตัวเองให้เจอ และย้ำเตือนตัวเองไว้เสมอ</li> <li>2) ฝึกทำในสิ่งที่ไม่เคยและทำบ่อยๆเพื่อให้เกิดความเคยชิน</li> <li>3) คิดถึงสิ่งที่เคยทำได้ดีมาก่อน</li> <li>4) ขอขอบคุณตนเองในแต่ละวันที่ทำได้ดี</li> <li>5) พุดกับตนเองบ่อยๆ ทุกวัน โดยใช้ประโยคตอกย้ำแบบง่ายๆ ให้อ้างอิง เพื่อย้ำเตือนลงไปในชีวิตได้สำนึกเรา ซึ่งประโยคพวกนี้จะสร้างความเชื่อว่าเราจะประสบความสำเร็จ เช่น</li> </ol> <p>“ฉันมั่นใจในความสามารถที่จะเลิกดื่มแอลกอฮอล์ ตามที่ฉันตั้งใจจะทำ”</p> <p>“ฉันเชื่อว่าฉันสามารถประสบความสำเร็จในการหยุดดื่ม”</p> <p>“ฉันชอบที่ตัวเองเป็นแบบนี้ และนี่ก็จะทำให้คนอื่น ๆ ยอมรับฉันในแบบที่ฉันเป็น”</p> <p>“ฉันรู้ว่าตัวฉันเองนั้นมีค่า”</p>	





กิจกรรม	ตัวอย่างการสนทนา
10. ผู้บำบัดกล่าวซ้ำอีกครั้งเรื่องความมั่นใจในตนเองในการหยุดดื่มแอลกอฮอล์ซึ่งชมให้กำลังใจ	“ขอชื่นชม และเป็นกำลังใจให้คุณ.....สามารถเลิกดื่มอย่างที่ตั้งใจไว้ นะคะ/ครับ”
11. สรุปประเด็นหมายครั้งต่อไป	“วันนี้เราคุยกันในเรื่อง.....  “พบกันครั้งต่อไป ในวันที่..... เวลา..... สถานที่....”

### การประเมินผล

1. ผู้รับการบำบัดและญาติ/ผู้ดูแลแสดงคำพูดที่เข้าใจกัน แสดงความห่วงใยกันและกัน
2. ผู้รับการบำบัด และญาติร่วมกันวางแผนการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการติดแอลกอฮอล์ซ้ำ
3. สังเกต การโต้ตอบคำถามของผู้รับการบำบัดจากประโยคคำพูดที่บ่งบอกถึงความเชื่อมั่นในตนเอง





### ระยะที่ 3 การติดตามต่อเนื่อง

#### สาระสำคัญ

การติดตามต่อเนื่อง ช่วยให้เห็นความก้าวหน้าของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางบวก เห็นปัญหาและอุปสรรค รวมถึงเป็นการคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่ดี โดยเน้นการตรวจสอบแรงจูงใจ เป้าหมายการเปลี่ยนแปลง การย้ำคำมั่นสัญญา การแก้ไขปัญหา และญาติมีส่วนร่วม

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามความก้าวหน้าของการปฏิบัติตามแผนการดูแลตนเอง เพื่อป้องกันการติดแอลกอฮอล์ซ้ำ
2. ประเมินระดับแรงจูงใจ และสร้างแรงจูงใจต่อเนื่อง
3. เพื่อสนับสนุนผู้รับการบำบัดและญาติร่วมกันทบทวน/ปรับปรุงแผนการดูแลตนเองขณะที่อยู่บ้าน

#### ผู้ร่วมกิจกรรม

ผู้รับการบำบัดและญาติ/ผู้ดูแล

#### ระยะเวลา

45-90 นาที





## ขั้นตอนการบำบัด

กิจกรรม	ตัวอย่างการสนทนา
<p>1. ผู้บำบัดกล่าวทักทาย ทบทวนเรื่องราวที่ได้พูดคุยกันในครั้งก่อน</p>	<p>“สวัสดีค่ะ/ครับ คุณ.....”</p> <p>“วันนี้เป็นอย่างไรบ้าง หลับสบายดีไหม”</p> <p>“ครั้งที่แล้วเราพูดถึงเรื่อง.....”</p>
<p>2. ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นหลังพบผู้บำบัดครั้งสุดท้าย พูดคุยถึงความตั้งใจและแผนปฏิบัติที่ได้ทำไปแล้ว ในช่วงที่ผ่านมา โดยสอบถามถึงพฤติกรรมที่ดีขึ้น แอลกอฮอล์ ว่าได้ทำตามแผนหรือไม่ ถ้าทำตามเป้าหมาย ผู้บำบัดให้การยืนยันรับรองความคิด หรือพฤติกรรมนั้น ถ้าผู้รับการบำบัดไม่สามารถทำได้ตามแผน ผู้บำบัดสอบถามถึงปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นเน้นย้ำกฎเหล็กว่าทำตามหรือไม่ อย่างไร และร่วมกันหาวิธีแก้ไขปัญหาและวางแผนการปฏิบัติต่อไป</p>	<p>“คุณช่วยเล่าการนำแผนที่กำหนดไว้ ครั้งก่อนไปใช้ขณะอยู่ที่บ้านเป็นอย่างไรบ้างค่ะ/ครับ ”</p> <p>“แผนที่วางไว้ ข้อไหนบ้างที่สามารถนำไปใช้ได้ คุณคิดว่าเพราะเหตุใด”</p> <p>“เมื่อคุณ...นำแผนที่วางไว้ลงปฏิบัติ เกิดปัญหา อุปสรรคอะไรบ้าง”</p>





กิจกรรม	ตัวอย่างการสนทนา
<p>3. สอบถามความคิดเห็นเห็นญาติเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของผู้รับการบำบัดปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นการแก้ไข และแผนการปฏิบัติ</p>	<p>“ญาติเห็นความเปลี่ยนแปลงอะไรในตัวคุณ...บ้างคะ/ครับ”</p> <p>“คุณ.....คิดว่าอะไรที่ช่วยให้คุณ..... (ผู้รับการบำบัด)สามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ได้สำเร็จ”</p> <p>“คุณ.....คิดว่าปัญหา อุปสรรคอะไรบ้างที่ทำให้คุณ..... (ผู้รับการบำบัด) ไม่สามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ได้สำเร็จ”</p>
<p>4. เสริมแรงจูงใจซ้ำ โดยการตรวจสอบแรงจูงใจ ทบทวนเหตุผลสำคัญที่สุดที่ทำให้ผู้ป่วยต้องการเปลี่ยนแปลงการดื่มแอลกอฮอล์เสริมแรงจูงใจเหมือนระยะที่ 1 และ 2 ใช้คำถามกระตุ้นให้เกิดการพูดข้อความจูงใจตนเองการพูดถึงข้อดี ข้อเสียที่จะทำให้เห็นความแตกต่างระหว่างเป้าหมายอนาคตและสภาพปัจจุบันโดยใช้เทคนิคการสะท้อนกลับการยืนยันรับรองความคิดหรือพฤติกรรมที่เหมาะสม และการให้เปลี่ยนมุมมองใหม่</p>	<p>“ถ้าคุณจะเลิกดื่มแอลกอฮอล์ คุณจะบอกตัวเองว่าอย่างไร”</p> <p>“เพราะอะไรคุณคิดว่า คุณจะเลิกดื่มแอลกอฮอล์ ได้เหมือนที่คุณตั้งใจ”</p> <p>“คุณคิดว่าเป้าหมายที่คุณตั้งไว้ กับ สิ่งที่คุณเป็นตอนนี้ แตกต่างกันอย่างไร”</p>





กิจกรรม	ตัวอย่างการสนทนา
<p>5. ย้ำคำมั่นสัญญาในการเปลี่ยนแปลงให้มีความหนักแน่นมั่นคง ไม่เปลี่ยนแปลง เน้นย้ำกฎเหล็กในการเลิกดื่มแอลกอฮอล์</p> <p>โดยกฎเหล็กนี้จะเป็นตัวกระตุ้นเตือนให้ผู้รับการบำบัดสร้างแรงจูงใจให้ตนเองได้ทุกครั้ง และถ้าหากครั้งใด มีความผิดพลาดไปดื่มซ้ำ ก็ให้ผู้รับการบำบัดคิดย้อนกลับกฎเหล็กและทบทวนตนเองว่า การดื่มแอลกอฮอล์ครั้งนั้นตนเองไม่ได้ขยับหนีตัวกระตุ้นหรือสถานการณ์ ที่ไม่ขยับหนี เพราะตนเองไม่ได้ปฏิเสธ และที่ไม่ปฏิเสธก็เนื่องจากว่าไม่ได้สัญญาใจกับตนเองว่าจะเลิก</p> <p>“กฎเหล็กของฉัน สัญญาใจ ไม่ตอบรับ ขยับหนี” โดย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้ผู้รับการบำบัดสัญญากับตนเองอย่างแน่วแน่ว่าต้องการเลิกดื่มแอลกอฮอล์ อย่างเด็ดขาด เช่น “ผมเลิกแน่นอน” “ถึงจะมีอุปสรรค ผมก็绝不会ดื่ม” “พอแล้ว ทุกข์พอแล้ว ต้องหยุด” “มันจะไม่เกิดขึ้นอีกอย่างเด็ดขาด” โดยบอกตนเองซ้ำๆ สม่ำเสมอ และทุกวัน ทุกครั้งที่เจอสถานการณ์เสี่ยงหรือพบตัวกระตุ้น</li> <li>- ให้ปฏิเสธทุกสถานการณ์ สถานที่ และตัวกระตุ้นทันที ไม่ตอบรับคำเชิญชวนของบุคคล</li> </ul>	





กิจกรรม	ตัวอย่างการสนทนา
<p>อื่น โดยกล่าวยากับตนเองว่า “สัญญาแล้วว่าเลิกดื่ม”</p> <p>- ให้นำหนีออกจากสถานการณ์ สถานที่ หรือตัวกระตุ้นนั้นๆอย่างรวดเร็วที่สุด โดยเปลี่ยนความสนใจและเลิกทำกิจกรรมอื่นที่ไม่มีความเสี่ยงแทน</p>	
<p>6. ผู้บำบัด ผู้รับการบำบัด และญาติร่วมกันสรุปความเป็นมา ขั้นตอน วิธีการ การวางแผน และรวมถึงเป้าหมายที่อยากให้เกิดขึ้นในการเลิกดื่มแอลกอฮอล์ในอนาคต</p>	<p>“เดี๋ยวเรามาช่วยกันสรุปแผนการดูแลตนเองขณะอยู่บ้าน โดยขอให้คุณ....(ผู้รับการบำบัด) ช่วยบอกเป้าหมายการเลิกดื่ม และวิธีการที่จะดูแลตนเองให้เลิกดื่ม”</p> <p>“คุณ.....(ญาติ/ผู้ดูแล) จะเพิ่มเติมอะไรอีกบ้างคะ/ครับ”</p>
<p>7. เปิดโอกาสให้สอบถามปัญหา อุปสรรคที่ข้องใจ การหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมอื่นๆ การขอความช่วยเหลือ</p>	<p>“คุณ.....(ผู้รับการบำบัด) และคุณ.....(ญาติ/ผู้ดูแล) จะสอบถามข้อมูลอะไรเพิ่มเติมไหมคะ”</p>
<p>8. ผู้บำบัดชื่นชม ให้กำลังใจ เน้นย้ำความรับผิดชอบ ความสามารถและการตัดสินใจของผู้รับการบำบัด</p>	<p>“ขอชื่นชมความตั้งใจของคุณ.....ในการพยายามเลิกดื่ม”</p> <p>“เป็นกำลังใจในการเลิกดื่มนะคะ”</p>





กิจกรรม	ตัวอย่างการสนทนา
๑. สรุปรายละเอียดหมายครั้งต่อไป	<p>“วันนี้เราคุยกันในเรื่อง.....</p> <p>“พบกันครั้งต่อไป ในวันที่.....</p> <p>เวลา..... สถานที่.....”</p>

### การประเมินผล

ประเมินการให้ข้อมูลของผู้รับการบำบัด และญาติ/ผู้ดูแลเกี่ยวกับพฤติกรรม การหยุดดื่มแอลกอฮอล์ขณะอยู่ที่บ้าน ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น/ไม่เกิดขึ้นพร้อม วิธีการแก้ไข คำพูดของผู้รับการบำบัดที่ยืนยันความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ และใช้แบบประเมิน Timeline follow back เป็นตัว ประเมินพฤติกรรมการดื่มร่วมด้วย





รายชื่อคณะทำงาน

คู่มือผู้บำบัดโปรแกรมการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ

นายแพทย์กิตต์กวี	โพธิ์เงิน	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปรุง	ประธานคณะทำงาน
นางจารุณี	รัศมีสุวิวัฒน์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	
นางกรรภัทร	สิมะวงศ์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ	
นายก้องเกียรติ	อุเต๋น	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ	
นางพรรณี	จันทร์อินทร์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ	
นางดวงเดือน	อุเต๋น	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ	
นางแหวดาว	วงศ์สุระประทีป	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ	
นางดวงเดือน	ไชยน้อย	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ	
นางวงเดือน	สุนันตา	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ	
นางพูลทรัพย์	วงศ์วรรณ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	
นางสาวธัญญา	ดีกัลลา	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	
นางสาวอรวรรณ	แก้วแซม	นักจัดการงานทั่วไป	
นางสาวธัญชนก	มะโนกิจ	นักจัดการงานทั่วไป	

# โรงพยาบาลสวนปรุง

131 ถ.ช่างหล่อ ต.หายยา อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50100

โทรศัพท์ : 0-53-90-8500 ต่อ 60340 โทรสาร: 0-53-90-8595

[suanprung@suanprung.go.th](mailto:suanprung@suanprung.go.th)



กรมสุขภาพจิต  
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

