



คู่มือหลักสูตรการฟื้นฟูสมรรถภาพ ผู้ต้องขังติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษ ในเรือนจำ/ทัณฑสถาน



หลักสูตร ๓ วัน (๑๕ ชั่วโมง)



ศูนย์สุขภาพจิต กองบริการทางการแพทย์ กรมราชทัณฑ์



คู่มือ

หลักสูตรการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษ
ในเรือนจำ/ทัณฑสถาน

หลักสูตร ๓ วัน (๑๕ ชั่วโมง)

หลักสูตรการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน
หลักสูตร ๓ วัน (๑๕ ชั่วโมง)

วันที่	๐๙.๐๐ – ๑๐.๓๐ น.	๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น.
๑ – ๕	ดำเนินการตามหลักสูตร “อบรมก่อนพ้นโทษ” (สพท.)			
๖	การทบทวนสถานภาพผู้รับบริการฟื้นฟูสมรรถภาพและการตั้งเป้าหมายชีวิต (รท./สสจ.)		ประชุม	การหลีกเลี่ยงการหวนกลับไปเสพยาซ้ำ การหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ (รท./สสจ.)
๗	การหาเหตุผลในการกลับไปเสพยาซ้ำ ๑ - ๒ ทักษะปฏิเสธ (รท./สสจ.)			อารมณ์ทางลบ การจัดการกับอารมณ์ (รท./สสจ.)
๘	การฟื้นฟูสัมพันธภาพและ การสร้างควมไว้วางใจ (รท./สสจ.)	การเห็นคุณค่าในตนเอง (รท./สสจ.)		การส่งต่อข้อมูลด้านสุขภาพ/ปัจจัยมีนเิศ (รท./สสจ.)

๑. การทบทวนสถานภาพของผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพ (Patient Status Review)

วัตถุประสงค์

๑. ให้ผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพได้ทบทวนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกลับไปเสพยาและสารเสพติดซ้ำ
๒. ให้ผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพมีแนวทางในการปรับปรุงตนเองและเกิดแรงจูงใจในการไม่กลับไปเสพยาและสารเสพติดซ้ำ

สาระสำคัญ

๑. ความสำเร็จในการป้องกันการกลับไปเสพยาและสารเสพติดซ้ำขึ้นอยู่กับ การทบทวนการป้องกันการเสพยาและสารเสพติดซ้ำ เช่น การออกกำลังกาย การพักผ่อนหย่อนใจ การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
๒. การอภิปรายปัญหาและให้คำแนะนำในการปรับปรุงตัว ช่วยให้ผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพมีแรงจูงใจในการไม่กลับไปเสพยาและสารเสพติดซ้ำ

วิธีการ

๑. ให้ผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพประเมินความรู้สึกในปัจจุบันในใบกิจกรรมที่ ๑/๑
๒. จากข้อมูลของผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพได้ทบทวนและแสดงความรู้สึกในใบกิจกรรมที่ ๑/๑ ให้ผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพทำแบบทบทวนสถานภาพของผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพในใบกิจกรรมที่ ๑/๒
๓. ร่วมกันอภิปรายประเด็นต่างๆ เป็นรายข้อตามใบกิจกรรมที่ ๑/๑ และ ๑/๒
๔. ร่วมกันวางแผนการปรับปรุงสิ่งที่เป็นจุดอ่อนของผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพ และสิ่งที่ต้องเปลี่ยนแปลงเพื่อให้เกิดความพึงพอใจมากกว่าเดิม
๕. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญของการทบทวนสถานภาพ

สื่อ/อุปกรณ์

ใบกิจกรรมที่ ๑/๑ แบบทบทวนสถานภาพของผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพ

ใบกิจกรรมที่ ๑/๒ แบบแสดงความคิดเห็นในการทบทวนสถานภาพผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพ



๓

กรมราชทัณฑ์

ใบกิจกรรมที่ ๑/๑

แบบทบทวนสถานภาพของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพ

ชื่อผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพ.....วันที่.....

ขอให้ท่านเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านในปัจจุบัน

หัวข้อ	-๑๐ ไม่พอใจอย่างยิ่ง	-๕ ไม่พอใจ	๐ เฉย ๆ	๕ พอใจ	+๑๐ พอใจอย่างยิ่ง
๑) อาชีพ					
๒) เพื่อน					
๓) ครอบครัว					
๔) สัมพันธภาพกับผู้อื่น					
๕) การควบคุมตนเองในการใช้ สารเสพติด/เมื่ออยากยา					
๖) การควบคุมตนเองในการดื่มเหล้า/ เมื่ออยากเหล้า					
๗) ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า					
๘) สุขภาพร่างกาย					
๙) สุขภาพจิต					
๑๐) ความพึงพอใจทางเพศ					
๑๑) ความพึงพอใจกับสภาพ ความเป็นไปของชีวิต					
รวม					



๔

กรมราชทัณฑ์

ใบกิจกรรมที่ ๑/๒

แบบแสดงความคิดเห็นในการทบทวนสถานภาพผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพ

คุณมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง ในเรื่องต่อไปนี้

๑. ชีวิตคุณมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นในด้านใดบ้างตั้งแต่ท่านเข้ามาอยู่ในเรือนจำ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. ชีวิตคุณมีจุดอ่อนในเรื่องใดบ้าง และวางแผนในการปรับปรุงอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๓. มีอะไรที่คุณต้องการจะเปลี่ยนแปลงบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



๕

กรมราชทัณฑ์

๒. การตั้งเป้าหมายและคุณค่าชีวิต

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพ

๑. ตระหนักถึงเป้าหมายและคุณค่าของชีวิต
๒. สามารถควบคุมตนเองในการเลิกเสพยาและสารเสพติด

สาระสำคัญ

๑. ในกระบวนการเลิกยา ผู้ที่อยู่ในระยะการฟื้นฟูควรมีเป้าหมายและคุณค่าชีวิตที่ชัดเจนเพื่อเป็นที่ยึดเหนี่ยวในการเลิกยาและสารเสพติด
๒. การพัฒนาตนเองในการเลิกเสพยาและสารเสพติด จะทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

วิธีการ

๑. ให้ผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพอ่านข้อความและตอบคำถามข้อ ๑ – ๔ ตามใบกิจกรรมที่ ๒
๒. อภิปรายและแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในคำถามข้อ ๑ – ๔ ตามใบกิจกรรมที่ ๒ ทีละข้อ
๓. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญ



๒

กรมราชทัณฑ์

สื่อ/อุปกรณ์

ใบกิจกรรมที่ ๒ เป้าหมายและคุณค่าของชีวิต

ใบกิจกรรมที่ ๒

เป้าหมายและคุณค่าของชีวิต

คนส่วนใหญ่ก็มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต บางคนอาจเป็นเป้าหมายในระยะสั้นๆ เช่น การเลิกยาและสารเสพติดให้สำเร็จหรือเรียนให้จบ แต่บางคนอาจมีเป้าหมายระยะไกลๆ เช่น สร้างครอบครัว เป็นต้น เราสามารถประเมินเป้าหมายและคุณค่าของชีวิตได้

๑. เป้าหมายของคุณคืออะไร คุณต้องการอะไรในชีวิต และได้รับหรือยัง

.....

.....

.....

.....

๒. มีอะไรบ้างที่มาขัดขวางคุณไม่ให้ไปถึงเป้าหมายหรือส่งผลต่อความยากลำบากในการไปสู่เป้าหมายที่คุณวางแผนไว้

.....

.....

.....

.....

๓. ยาและสารเสพติดเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุเป้าหมายของคุณหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

๔. คุณควรทำอย่างไรเพื่อให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้

.....

.....

.....

.....



๗

กรมราชทัณฑ์

๓. การหลีกเลี่ยงการหลบกลับไปเสพติด/สิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพ

๑. เรียนรู้ที่จะทำพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่เหมาะสมเพื่อที่จะหยุดเสพติดได้
๒. มีหลักการหรือแนวทางในการคิดถึงพฤติกรรมที่เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจและสิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยง
๓. เรียนรู้ว่าการหลีกเลี่ยงต้องทำควบคู่ไปกับการหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ
๔. ได้ทบทวนและสำรวจพฤติกรรมของตนเองได้ชัดเจนขึ้น

สาระสำคัญ

๑. ช่วงเลิกยา ผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพต้องมีพฤติกรรมหรือการกระทำที่ยึดเหนี่ยวจิตใจที่ชัดเจน และสามารถวัดได้ ซึ่งพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่เหมาะสมจะทำให้ผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพแต่ละคนหยุดเสพติดหรือหลีกเลี่ยงกลับไปเสพติดได้
๒. ผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพต้องเรียนรู้ว่า สิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยงจะต้องทำควบคู่ไปกับสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ เป็นสิ่งบอกถึงพฤติกรรมในอนาคตที่ช่วยให้มั่นใจว่าจะสามารถเลิกยาได้อย่างต่อเนื่องและถาวร
๓. ตารางการเลิกยาจะเป็นแบบฝึกหัดให้ผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพได้สำรวจตัวเองได้ชัดเจนขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยป้องกันการกลับไปเสพติดและให้ผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพทำอย่างต่อเนื่องทุกสัปดาห์



๘

กรมราชทัณฑ์

วิธีการ

๑. ให้สมาชิก ๑ คน อ่านข้อความ ก ในใบกิจกรรมที่ ๓/๑ แล้วให้ร่วมอภิปรายและผู้นำกลุ่มสรุปการเรียนรู้ที่จะทำพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่เหมาะสมเป็นสิ่งป้องกันการกลับไปเสพติด
๒. ผู้นำกลุ่มอธิบายข้อความ ข และนำการเขียนรายละเอียดพฤติกรรมที่เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ และสิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยงตามใบกิจกรรม ๓/๒
๓. ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงความสำคัญของการตรวจสอบพฤติกรรมที่เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวและสิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยงและสรุปความสำคัญของตารางการเลิกยา

สื่อ/อุปกรณ์

- ใบกิจกรรมที่ ๓/๑ การหลีกเลี่ยงการหลบกลับไปเสพติด
- ใบกิจกรรมที่ ๓/๒ สิ่งยึดเหนี่ยว : ตารางการเลิกยา

ใบกิจกรรมที่ ๓/๑

การหลีกเลี่ยงการหวนกลับไปเสพยา

ก. การกลับไปเสพยาซ้ำเกิดขึ้นได้อย่างไร

การกลับไปเสพยาซ้ำไม่ได้เกิดขึ้นในทันที มักจะมีสัญญาณเตือนก่อน แต่คนมักบอกว่าเกิดโดยไม่รู้ตัว การค่อยๆ คิดที่จะล้มเลิกความตั้งใจหยุดเสพยา เปรียบเสมือนกับเรือที่หลุดจากเสาที่ผูกเชือกไว้แล้วค่อยๆ ลอยออกไปช้าๆ โดยไม่รู้ตัว

กระบวนการหยุดความคิดที่จะกลับไปใช้ยาซ้ำ

ในระหว่างการเล่นยาเสพติดผู้เลิกยาแต่ละคนจะต้องทำอะไรบางอย่างเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวเพื่อช่วยให้เลิกยาได้ต่อไป ซึ่งสิ่งยึดเหนี่ยวนี้จะต้องมีการกำหนดให้ชัดเจนและสามารถสังเกตหรือตรวจสอบได้ ซึ่งเปรียบเสมือนเชือกที่ผูกยึดให้การเลิกเสพยาดำเนินต่อไปได้ และช่วยป้องกันไม่ให้เกิดการกลับไปเสพยาซ้ำเกิดขึ้นโดยไม่ทันรู้ตัว

ข. การหยุดเสพยาได้ระยะยาว

ขอให้คุณใช้ตารางสิ่งยึดเหนี่ยวในการไม่หวนกลับไปเสพยาซ้ำ โดยเขียนรายการสิ่งที่จะช่วยให้การหยุดเสพยาของคุณดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่อง



๙

กรมราชทัณฑ์

แนวทางในการเขียนสิ่งที่ใส่ในตาราง

๑. ให้กำหนดสิ่งที่จะช่วยให้คุณต้องใช้ยา ๔ – ๕ อย่าง ซึ่งรวมถึงการออกกำลังกาย การจัดตารางกิจกรรม การเข้ากลุ่มช่วยกันเอง (NA) การรับประทานอาหารและอื่นๆ (ทำอะไรก็ได้ที่ใช้เวลา ๒๐ นาที ประมาณ ๓ ครั้ง/สัปดาห์)

๒. ให้เขียนลักษณะของพฤติกรรมหรือการกระทำที่สามารถสังเกตหรือตรวจสอบได้ง่าย

๓. ให้ระบุถึงบุคคลหรือสถานที่ที่เป็นตัวกระตุ้นและจำเป็นต้องหลีกเลี่ยงในระหว่างที่หยุดเสพยาไว้ด้วย

สิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ

การที่คนเราจะหยุดเสพยาเสพติด บางครั้งเป็นเรื่องยากลำบากมาก เพราะยาเสพติดเคยเป็นสิ่งที่เคยเป็นสิ่งคุ้นเคย เคยเป็นสิ่งที่ช่วยให้เรามีความสุขในชีวิตประจำวันโดยไม่เดือดร้อนในสภาพการณ์ต่างๆ ดังนั้น ทุกครั้งที่หยุดเสพยาเสพติด เราจะรู้สึกเหงา ว่างเปล่า โดดเดี่ยว รู้สึกไม่มั่นใจในชีวิตที่จะต้องดำเนินไปโดยไม่มียาเสพติด (ไม่มีที่พึ่ง) และทำให้เราต้องหวนกลับไปพึ่งมันอีกเมื่อเราไม่สามารถจะพึ่งอะไรรอบข้างได้ ที่จริงแล้วเราลึมนึกถึงธรรมชาติของเราและมนุษย์ทุกคนว่าไม่มีใครสามารถอยู่โดดเดี่ยวในโลกโดยไม่มีสิ่งยึดเหนี่ยวพึ่งพิงเพราะสิ่งยึดเหนี่ยวทำให้เรามีกำลังใจยามท้อแท้สิ้นหวังหรือฝ่าฟันอุปสรรคและช่วยให้เราสงบเมื่อมีความว้าวุ่นใจ เมื่อเหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้นด้วยตัวเองเพียงลำพัง จะรู้สึกอ่อนแอไม่มีพลัง หากเราไม่มีสิ่งยึดเหนี่ยวประจำตัวของแต่ละคนเอาไว้ ก็จะทำให้เราต้องหวนกลับไปพึ่งยาเสพติดได้ง่าย

สิ่งพึงพิงทางจิตใจของแต่ละบุคคลอาจไม่เหมือนกัน แต่ทุกคนจะต้องมีเฉพาะของตนเองซึ่งคำจำกัดความของสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจในความหมายของแต่ละบุคคลก็จะแตกต่างกันออกไปโดยที่คุณสามารถตรวจสอบความหมายได้จากข้อความต่อไปนี้

สิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ หมายถึง

๑. ความรู้สึกที่ดีหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับตนเอง (เช่น รู้สึกต่อตัวเอง รักตัวเอง ภูมิใจในตัวเอง นับถือตนเอง เป็นต้น)

๒. ความรู้สึกที่ดีหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับธรรมชาติ (เช่น ลำธาร น้ำตก ต้นไม้ ทะเล เป็นต้น)

๓. ความรู้สึกที่ดีหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น (เช่น พ่อ แม่ พี่น้อง เพื่อนฝูง แฟน เป็นต้น) และสัตว์ (เช่น หมา แมว หมู ไก่ ปลา เป็นต้น)

๔. ความรู้สึกที่ดีหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่เราเคารพนับถือ (เช่น เทพเจ้า ศาลพระภูมิ เจ้าที่เจ้าทาง รูปเคารพ เป็นต้น)

๕. ความรู้สึกที่ดีหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับศาสนา (เช่น คำสอน นักบวช ความเชื่อ/ความศรัทธา ในศาสนา เป็นต้น)

การที่คุณจะหยุดเสพยาได้นั้นคุณจะต้องเรียนรู้ที่จะทำพฤติกรรมหรือการกระทำใหม่ๆ ที่เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวซึ่งจะช่วยให้คุณไม่ต้องกลับไปใช้ยาซ้ำ ถ้าคุณไม่ทำพฤติกรรมที่เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวนี้ก็จะทำให้กลับไปเสพยาซ้ำได้ง่ายมากขึ้น การทำตารางสิ่งยึดเหนี่ยวและตรวจสอบเป็นประจำว่าคุณได้ทำพฤติกรรมเหล่านั้นหรือไม่ จะทำให้คุณมั่นใจได้ว่ายังปลอดภัยและไม่กลับไปใช้ยาเสพติดอีก



ใบกิจกรรม ๓/๒

ตารางสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจไม่ให้หวนกลับไปเสพยาซ้ำ

คำชี้แจง : ให้สมาชิกระบุพฤติกรรมหรือการกระทำที่เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจที่ทำให้ตนเองหยุดใช้ยาได้ และตรวจสอบว่าพฤติกรรมนั้นยังคงอยู่หรือไม่ โดยใส่เครื่องหมาย ☒ ลงในช่องวันที่ เมื่อยังคงมีพฤติกรรมนั้น และใส่เครื่องหมาย ☐ ลงในช่องวันที่ เมื่อไม่มีพฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นและระบุสิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยงเพื่อไม่ให้กลับไปเสพยาซ้ำ และตรวจสอบว่าในแต่ละวันสมาชิกได้หลีกเลี่ยงสิ่งนั้น โดยทำเครื่องหมาย ☒ ลงในช่องวันที่ เมื่อสมาชิกได้หลีกเลี่ยงสิ่งนั้น และทำเครื่องหมาย ☐ ลงในช่องวันที่ เมื่อสมาชิกไม่สามารถหลีกเลี่ยงสิ่งนั้น

พฤติกรรมที่เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ	วันที่	วันที่	วันที่	วันที่
๑.				
๒.				
๓.				
๔.				
๕.				



๑๑

กรมราชทัณฑ์

สิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยงเพื่อไม่ให้หวนกลับไปเสพยาซ้ำ	วันที่	วันที่	วันที่	วันที่
๑.				
๒.				
๓.				
๔.				
๕.				

คุณควรทบทวนตารางนี้อย่างสม่ำเสมอ (อาจจะสัปดาห์ละครั้ง) ถ้าคุณไม่ได้ปฏิบัติตามสิ่งยึดเหนี่ยวที่กำหนดไว้ หมายความว่า การกลับไปเสพยาซ้ำกำลังจะเกิดขึ้นแล้ว แต่ในบางครั้งอาจมีสิ่งขัดขวางไม่ให้คุณได้ทำสิ่งยึดเหนี่ยวของคุณ เช่น วันหยุดเทศกาล ความเจ็บป่วยที่ไม่อาจควบคุมได้หลายๆ คนมักจะกลับไปเสพยาซ้ำในช่วงเวลาเหล่านี้ การใช้ตารางสิ่งยึดเหนี่ยวจะช่วยเตือนเมื่อคุณเริ่มมีความเสี่ยงต่อการกลับไปเสพยาซ้ำและจะช่วยทำให้คุณรู้ว่าจะทำอย่างไรต่อไปเพื่อให้ห่างจากสถานการณ์เสี่ยงได้มากที่สุด

๔. การหาเหตุผลในการกลับไปเสพยาซ้ำ ๑-๒

การหาเหตุผลในการกลับไปเสพยาซ้ำ ๑

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพ

๑. เข้าใจถึงภาวะสมองติดยาที่ทำให้ตนเองต้องหาเหตุผลในการกลับไปเสพยาซ้ำ
๒. ตระหนักถึงโทษทัณฑ์อาณัติและความคิดในการหาเหตุผลการกลับไปเสพยาซ้ำของตนเอง

สาระสำคัญ

๑. สมองส่วนที่ติดยา มักจะพยายามคิดหาเหตุผลต่างๆ ที่จะทำให้หวนกลับไปเสพยาอีก
๒. ข้ออ้างต่างๆ ในการหาเหตุผลในการกลับไปเสพยาซ้ำ ประกอบด้วย เหตุการณ์โดยบังเอิญ หรือโดยผู้อื่น เหตุการณ์ที่นำไปสู่ความล้มเหลว ตลอดจนอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น เช่น ความเศร้า ความโกรธ ความเหงา และความกลัว

วิธีการ

๑. ให้สมาชิก ๑ คน อ่านข้อความ ก ในใบกิจกรรมที่ ๔/๑ หลังจากนั้นให้แต่ละคนตอบคำถามตามข้อความในข้อ ๑ - ๑๖
๒. ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ตามข้อความ ก ในใบกิจกรรมที่ ๔/๑ ทีละข้อ
๓. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกหาข้อสรุปที่ได้ร่วมกันและแลกเปลี่ยนประสบการณ์
๔. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญเพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงสาเหตุของการกลับไปเสพยาซ้ำ

สื่อ/อุปกรณ์

ใบกิจกรรมที่ ๔/๑ การหาเหตุผลในการกลับไปเสพยาซ้ำ ๑



๑๒

กรมราชทัณฑ์

ใบกิจกรรมที่ ๔/๑

การหาเหตุผลในการกลับไปเสพติดซ้ำ ๑

ก. เมื่อผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพตัดสินใจหยุดเสพยาและสามารถหยุดเสพยามาได้ระยะหนึ่ง แล้วกลับไปเสพยาอีกนั้น มีสาเหตุมาจากความบังเอิญทั้งหมด หรือมีวิธีที่จะหลีกเลี่ยงการกลับไปเสพยาซ้ำได้ สิ่งเหล่านี้เป็นประเด็นที่ชวนให้คิดหาคำตอบเป็นอย่างยิ่ง

ให้คุณลองอ่านข้อความข้างล่างนี้แล้วพิจารณาว่า คุณเคยคิดอย่างนี้หรือไม่ สำหรับข้อใดที่คุณเคยตอบว่าเคยคิด ลองหาทางเลือกอื่นที่ทำให้คุณสามารถหลีกเลี่ยงการเสพยาซ้ำได้สำเร็จ

ข้อความ	ไม่เคย	เคย	ทางเลือกอื่นเพื่อหลีกเลี่ยงการเสพยา
เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญ ๑. มีคนเอายามาให้ฉันๆ จะทำอะไรได้ ๒. เพื่อนเก่าชวนให้ไปด้วยกัน ๓. ฉันกำลังทำความสะอาดบ้านและพบยาตกอยู่ ๔. ฉันรับประทานอาหารเย็นกับเพื่อนแล้วเขาก็ชวนดื่ม (เปียร์ ไวน์ สุรา) ๕. ฉันอยู่ในบาร์ ผับ เชน แล้วมีคนเอาเปียร์มาให้			
ความล้มเหลว ผิดหวัง ๖. คู่รักของฉันทิ้งไปจึงไม่มีประโยชน์ที่จะหยุดเสพยา ๗. ฉันเสียใจที่แผนที่กำหนดไว้ล้มเหลวฉันจึงใช้ยา ๘. ฉันตกงาน ทำไมจะใช้ยาไม่ได้ล่ะ			
เพื่อจุดประสงค์เฉพาะ ๙. น้ำหนักเพิ่มขึ้นต้องใช้ยาเพื่อลดน้ำหนัก ๑๐. ฉันไม่มีแรงถ้าใช้ยาจะดีขึ้น ๑๑. ถ้าฉันใช้ยาค้นกล้าที่จะพบปะกับคนอื่นมากขึ้น ๑๒. ฉันรู้สึกไม่มีความสุขในเรื่องเพศถ้าไม่ได้ใช้ยา			
อารมณ์ทางด้านลบ ๑๓. ฉันรู้สึกซึมเศร้า มันจะต่างอะไรถ้าฉันจะใช้ยาหรือไม่ใช้ยา ๑๔. เมื่อฉันโมโหฉันควบคุมมันไม่ได้ถ้าไม่ใช้ยา ๑๕. ฉันกลัว แต่ถ้าได้ใช้ยา ความรู้สึกนี้จะหายไป ๑๖. ในเมื่อคนอื่นคิดว่าฉันใช้ยา ฉันก็จะใช้ยาจริงๆ			



๑๓

กรมราชทัณฑ์

การหาเหตุผลในการกลับไปเสพยาซ้ำ ๒

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพสามารถจำแนกเหตุผลและข้ออ้างต่างๆ ที่อาจเป็นเหตุผลในการกลับไปเสพยาซ้ำ
๒. สามารถเตรียมแผนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความคิดเพื่อหาเหตุผลในการกลับไปเสพยาซ้ำของตนเองได้
๓. การรู้เท่าทันเหตุผลหรือข้ออ้างเหล่านี้จะช่วยให้ผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพเข้าใจและเตรียมรับสถานการณ์เหล่านั้นได้

สาระสำคัญ

๑. สมองส่วนที่ติดยามักจะพยายามหาข้ออ้างต่างๆ ที่จะกลับไปเสพยาซ้ำ
๒. การรู้เท่าทันเหตุผลหรือข้ออ้างเหล่านี้จะช่วยให้ผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพเข้าใจและเตรียมรับสถานการณ์เหล่านั้นได้



๑๔

กรมราชทัณฑ์

วิธีกร

๑. ให้สมาชิก ๑ คน อ่านข้อความ ก ในใบกิจกรรมที่ ๔/๒ แล้วอภิปรายความสำคัญของการหาเหตุผลในการกลับไปใช้ยาซ้ำ
๒. สมาชิกทำกิจกรรม ข ค ในใบกิจกรรมที่ ๔/๒ และอภิปรายที่ละข้อ
๓. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญ

สื่อ/อุปกรณ์

ใบกิจกรรมที่ ๔/๒ การหาเหตุผลในการกลับไปเสพยาซ้ำ ๒

ใบกิจกรรมที่ ๔/๒

การหาเหตุผลในการกลับไปเสพยาซ้ำ ๒

ก. เมื่อพิจารณาด้วยเหตุผลแล้วจะเห็นว่าคุณสามารถหาทางเลือกอื่นที่จะทำให้คุณหลีกเลี่ยงการกลับไปเสพยาซ้ำได้ในทุกประเด็น แล้วเพราะเหตุใดคุณยังคิดให้เหตุผลเหล่านั้นแก่ตัวเองทุกครั้งที่คุณกลับไปเสพยาอีก

ความจริงแล้วการหาเหตุผลในการกลับไปเสพยาซ้ำ เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นในจิตใจของผู้เสพยา หากมีการตัดสินใจที่จะหยุดเสพยาแต่ยังอยู่ในภาวะที่สมองติดยา ยาเสพติดจะมีอิทธิพลมาก ทำให้สมองส่วนอยากพยายามคิดหาเหตุผลต่างๆ อย่างแยบยลที่จะเข้าใกล้กับสถานการณ์เสี่ยงโดยไม่รู้ตัว และเผลอไปเสพยาได้อีกในที่สุด ซึ่งคุณก็ยอมรับแล้วว่ามีความทางเลือกอื่นที่จะหลีกเลี่ยงได้ เพียงคุณตระหนักรู้เท่าทันอารมณ์และความคิดในการหาเหตุผลที่จะกลับไปเสพแล้วหยุดความคิดนั้นให้ได้เท่านั้น

ขอให้ใช้ข้อความต่างๆ ต่อไปนี้ เพื่อช่วยให้คุณสามารถแยกแยะเหตุผลและข้อแก้ตัวต่างๆ ที่สมองส่วนอยากของคุณอาจใช้เป็นข้ออ้างในการกลับไปเสพยาอีกและยับยั้งกระบวนการนั้นเสีย

ข้อความ	เคย	ไม่เคย
๑. ฉันควบคุมตัวเองได้แล้ว ฉันมีความสามารถที่จะหยุดเสพยา หากฉันต้องการทำเช่นนั้น		
๒. ฉันได้เรียนรู้แล้ว ฉันจะเสพยาในปริมาณที่เล็กน้อยและเป็นครั้งคราวเท่านั้น		
๓. ยาเสพติดที่ฉันกำลังเสพอยู่นี้ ไม่ใช่ปัญหาของฉัน (แต่มีตัวอื่นต่างหากที่เป็นปัญหาดังนั้น ฉันจึงเสพยาตัวนี้ได้ต่อไป ซึ่งไม่ได้หมายความว่าฉันกลับไปเสพยาซ้ำอีก)		
๔. อื่น ๆ		



๑๕

กรมราชทัณฑ์

ข. ทดสอบตัวของคุณเอง

คุณมีความรู้สึกบ้างหรือไม่ว่า “สมองของคุณต้องการที่จะพิสูจน์ว่าคุณแน่กว่ายาเสพติด” (หมายความว่า คุณสามารถจะทนต่อฤทธิ์ของยาที่เสพยาเข้าไปได้) จึงง่ายที่จะลืมนำสิ่งสำคัญในการไม่กลับไปเสพยาเสพติด คือ ความฉลาด มิใช่ความรู้สึกว่าตนเองมีความเข้มแข็ง

ข้อความ	เคย	ไม่เคย
๑. ฉันเข้มแข็งพอที่จะกลับไปเผชิญหน้ากับยาเสพติดได้อีก		
๒. ฉันอยากรู้ว่า ฉันสามารถพูดคำว่า “ไม่” ได้หรือไม่		
๓. ฉันต้องการทดสอบว่า ฉันสามารถอยู่ท่ามกลางเพื่อนที่เสพยาได้หรือไม่		
๔. ฉันอยากรู้ว่า “ยาเสพติด” ทำให้ฉันรู้สึกอย่างไรในขณะนี้ (หลังจากที่ฉันหยุดเสพยาได้แล้ว)		
๕. อื่น ๆ		

ค. การทดลอง

สมองส่วนอยากและบุคคลอื่น อาจจะส่งเสริมให้คุณต้องตกไปอยู่ในสถานการณ์ต่อไปนี้

ข้อความ	เคย	ไม่เคย
๑. ฉันรู้สึกดีมากในขณะนี้ การเสพยาอีกเพียงครั้งเดียวไม่น่าจะทำให้ฉันติดยาได้		
๒. ฉันกำลังทำได้ดี ทุกสิ่งทุกอย่างไปได้สวย ฉันควรให้รางวัลแก่ตัวเอง		
๓. โอกาสนี้ช่างเป็นเวลาที่เหมาะจริงๆ ที่ฉันจะขอทดลองสักหน่อย (ด้วยการเสพยา)		
๔. อื่น ๆ.....		

คุณคงเข้าใจชัดเจนแล้วว่าสมองส่วนอยากยังพยายามหาเหตุผลชักจูงให้คุณเข้าใกล้ยาเสพติด อยู่เสมอ และความตั้งใจที่จะหยุดเสพยาของคุณก็จะล้มเหลวทุกครั้ง การรู้เท่าทันเหตุผลหรือข้ออ้าง จะช่วยในการเตรียมแผนการเพื่อหาแนวทางยับยั้งกระบวนการคิด หรือข้ออ้างเหล่านั้นซึ่งช่วยให้คุณ หลีกเลียงการกลับไปเสพยาซ้ำและหยุดเสพยาได้สำเร็จในที่สุด



๑๖

กรมราชทัณฑ์

๕. ทักษะการปฏิเสธ

วัตถุประสงค์ :

สามารถปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ที่อาจถูกชักชวนไปใช้สารเสพติดได้ถูกต้องตามขั้นตอน

สาระสำคัญ :

กลุ่มเพื่อนและบุคคลใกล้ชิด มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมอย่างมาก การที่มีทักษะในการปฏิเสธเพื่อนหรือบุคคลอื่นที่ชวนไปมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ และขายสารเสพติดอย่างได้ผล โดยไม่เสียสัมพันธภาพ จะช่วยป้องกันตนเองจากปัญหาสารเสพติดได้

กิจกรรมการเรียนรู้ :

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา/สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (๒๐ นาที)	- นำเข้าสู่บทเรียน โดยวิทยากรถามว่า “เคยปฏิเสธเพื่อนบ้างหรือไม่ และในสถานการณ์ใดบ้าง” ให้สมาชิก ๒ คน แสดงบทบาทสมมุติตามสถานการณ์จำลองเรื่อง “เพื่อนชวนลองต้องปฏิเสธ”	- สถานการณ์จำลองเรื่อง “เพื่อนชวนลองต้องปฏิเสธ”
สะท้อนความคิด/อภิปราย - กลุ่มเล็ก (๑๕ นาที)	- แบ่งกลุ่ม ๕-๖ คน ร่วมกันอภิปรายตามใบงานที่ ๑	- ใบกิจกรรมที่ ๕/๑
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (๑๕ นาที)	- วิทยากรสุ่มถาม ๒ – ๓ กลุ่ม - วิทยากรสรุปตามใบความรู้ที่ ๑	- ใบความรู้ที่ ๕/๑
ประยุกต์แนวคิด - กลุ่ม ๓ คน (๓๐ นาที)	- แบ่งกลุ่ม ๓ คน ผลัดกันฝึกทักษะการปฏิเสธตามสถานการณ์ที่กำหนด	- ใบกิจกรรมที่ ๕/๒
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (๑๐ นาที)	- ประเมินการฝึกทักษะการปฏิเสธ โดยให้กลุ่มช่วยกันประเมินและวิทยากรช่วยสรุปตามใบความรู้ที่ ๒	- ใบความรู้ที่ ๕/๒



๑๗

กรมราชทัณฑ์

สถานการณ์จำลอง “เพื่อนชวนต้องลองปฏิเสธ”

ในงานเลี้ยงฉลองปีใหม่ของเพื่อนที่ทำงานอยู่ด้วยกันโดยมีเพื่อนๆ มาร่วมกันหลายคน มีเพื่อนสองคนกำลังสนทนากันอยู่

ธนู : กมล ปีใหม่ทั้งทีลองไถ่หน่อยนะ ดินะไวย์ จะบอกให้

กมล : ดิอย่างไรวะ

ธนู : เพลินดินะ ไม่่วงด้วย จะได้สนุกด้วยกันทั้งคืน

กมล : โอ๊ย ไม่เอาเหรอก กลัวติดวะ

ธนู : ครั้งเดียวไม่ติดเหรอกน่า เดี่ยวจะว่ามีของดีแล้วไม่บอก

กมล : ไม่เอาดีกว่า ไม่อยากลอง เราไม่ชอบของพวกนี้ ถ้านายชวนเราไปเตะบอลกันดีกว่า

ธนู : น้า .. ลองนิดเดียว ไม่ติดเหรอก แค่นุๆ เอง

กมล : ไม่ละ ขอบใจนายมากที่ชวน แต่เราไม่ยากลองจริงๆ นายก็น้อยๆ หน่อยละเดี๋ยวจะติด



ใบความรู้ที่ ๕/๑

หลักการปฏิเสธ

๑. ปฏิเสธอย่างจริงจัง ทั้งท่าทาง คำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ
๒. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียว มักถูกโต้แย้งด้วยเหตุอื่น การอ้างความรู้สึก จะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น
๓. การขอความเห็นชอบ และแสดงการขอบคุณ เมื่อผู้ชวนยอมรับ จะเป็นการรักษาน้ำใจของผู้ชวน
๔. เมื่อถูกเข้าซื้อหรือสบประมาทไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้
 - ๑) ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกสาเหตุทางเสียงจากเหตุการณ์ไป
 - ๒) การต่อรอง โดยการหากิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน
 - ๓) การผัดผ่อน โดยการขอยืดระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ



๑๙

กรมราชทัณฑ์

ใบกิจกรรมที่ ๕/๑

แบ่งกลุ่ม ๕-๖ คน ร่วมกันอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุป หลังจากนั้นให้ส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอ

๑. เพราะเหตุใด กมลจึงปฏิเสธคำชวนของธนู

๒. การปฏิเสธที่เห็นประสบความสำเร็จหรือไม่ และเป็นการปฏิเสธที่ดีหรือไม่ เพราะเหตุใด

๓. สถานการณ์ใดบ้างที่ควรปฏิเสธคำชวนของเพื่อน ให้ยกตัวอย่างกลุ่มละ ๓ สถานการณ์



ใบงานที่ ๒

ให้รวมกลุ่ม ๓ คน เพื่อฝึกทักษะปฏิเสธที่ดี กลุ่มละ ๑ สถานการณ์ จากสถานการณ์ต่อไปนี้
โดยคิดบทสนทนาเอง แล้วปลัดกันชวนปฏิเสธ และสังเกตการณ์แล้วเตรียมแสดงให้เพื่อนดู

- | | |
|----------------|--|
| สถานการณ์ที่ ๑ | เมื่อเพื่อนชวนให้สูบบุหรี่ |
| สถานการณ์ที่ ๒ | เมื่อเพื่อนชวนให้ดื่มเบียร์ หรือดื่มสุรา |
| สถานการณ์ที่ ๓ | เมื่อเพื่อนชวนให้เสพยาเสพติด |



๒๑

กรมราชทัณฑ์

๖. อารมณ์ทางลบที่นำไปสู่พฤติกรรมการใช้ยาเสพติด

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพ

๑. ตระหนักถึงอารมณ์ความรู้สึกตนเอง ที่เป็นสาเหตุให้คิดถึงยามากที่สุด
๒. สามารถสำรวจอารมณ์ตนเองได้

สาระสำคัญ

๑. ภาวะอารมณ์ ความรู้สึก มีส่วนกระตุ้นให้ผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพหวนกลับไปเสพยา โดยเฉพาะอารมณ์เหงา โกรธ หรือถูกทอดทิ้ง
๒. การรับรู้และเข้าใจภาวะอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง จะช่วยให้ผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพสามารถหาแนวทางในการจัดการกับอารมณ์อย่างเหมาะสม และหลีกเลี่ยงภาวะอารมณ์ที่กระตุ้นให้หวนกลับไปเสพยาซ้ำ

วิธีการ

๑. ให้สมาชิก ๑ คน อ่านข้อความในใบกิจกรรมที่ ๖ แล้วแลกเปลี่ยนประสบการณ์
๒. ผู้นำกลุ่มสรุปตามสาระสำคัญ และให้กำลังใจแก่กันและกัน

สื่อ/อุปกรณ์

ใบกิจกรรมที่ ๖ อารมณ์ทางลบที่นำไปสู่พฤติกรรมการใช้ยาเสพติด



๒๒

กรมราชทัณฑ์

ใบกิจกรรมที่ ๒

อารมณ์ทางลบที่นำไปสู่พฤติกรรมการใช้ยาเสพติด

สำหรับหลายๆ คน อารมณ์บางอย่างเปรียบเสมือนสัญญาณเตือนภัย ซึ่งผู้พยายามเลิกยาเข้าใจว่าเป็นเหตุผลที่กลับไปเสพ ถ้าเขาหลีกเลี่ยงอารมณ์เหงา โกรธ หรือถูกทอดทิ้งได้เขาก็จะไม่กลับไปใช้ยา เหตุการณ์ทางอารมณ์ที่พบบ่อยที่สุด คือ

ความเหงา

มันยากที่จะเลิกคบเพื่อนหรือทำกิจกรรมที่เคยทำช่วงเสพยา การแยกจากเพื่อนและครอบครัวทำให้รู้สึกเหงา เพื่อนที่ไม่ใช้ยาและสมาชิกครอบครัวมักจะไม่พร้อมที่จะยอมรับพวกติดยา หรือเสี่ยงกลับไปมีสัมพันธ์ภาพด้วย ผู้ที่กำลังเลิกยาที่ถูกปล่อยให้อยู่กับความเหงาอาจจะกลับไปเสพยาอีกได้

ความโกรธ

อาการหงุดหงิดมากในระยะแรกของการเลิกยา อาจจะสะสมเป็นความโกรธและกลายเป็นตัวกระตุ้นในบางคน ความก้าวร้าวมาจากสมองส่วนอยากที่ติดยา ทันทีที่บุคคลตกเป็นทาสของความโกรธ จะตัดสินใจใช้ยาได้ง่ายขึ้น เนื่องจากสมองที่ควบคุมความอยากทำงานได้น้อยลง ดังนั้น การเลิกยาจะทำให้ยากขึ้น และการจะกลับไปสู่การเลิกยา สมองควบคุมความอยากได้ต้องใช้เวลามาก

การถูกทอดทิ้ง

การหยุดยาได้เป็นความสำเร็จที่แท้จริง คนที่เลิกยาได้โดยทั่วไปจะรู้สึกดีมาก และภูมิใจในสิ่งที่เขาทำได้ บางสถานการณ์คนที่กำลังเลิกยารู้สึกว่าพวกเขาต้องยอมแพ้กับเวลาและสิ่งที่ดี การเลิกยาจึงกลายเป็นภาวะทางลบ เหมือนถูกลงโทษและต้องอดทน ดังนั้น ผู้ที่รู้สึว่าการใช้สารเสพติดเป็นสิ่งที่ดี และการหยุดใช้ยาเป็นความรู้สึกทางลบจะนำไปสู่การกลับไปเสพยาได้เร็ว



๒๓

กรมราชทัณฑ์

เป้าหมายอย่างหนึ่งช่วงที่เลิกยา คือ การเรียนรู้ที่จะแยกความคิด พฤติกรรม และอารมณ์ ถ้าคุณเรียนรู้สิ่งนี้ได้ คุณก็สามารถรับรู้อารมณ์และพยายามเข้าใจอารมณ์

๗. การจัดการอารมณ์

๗.๑ วิธีการจัดการกับความโกรธ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพ

๑. เข้าใจถึงอารมณ์โกรธว่ามีส่วนกระตุ้นให้หวนกลับไปเสพยาซ้ำได้
๒. สามารถสำรวจอารมณ์ตนเองและหาวิธีการจัดการกับความโกรธได้อย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

๑. ความโกรธเป็นอารมณ์ที่เป็นสาเหตุให้คนจำนวนมากหวนกลับไปใช้ยาเสพติดและเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นบ่อย
๒. การรับรู้ถึงความโกรธเป็นสิ่งสำคัญเพื่อหาวิธีการจัดการกับความโกรธได้
๓. วิธีการควบคุมอารมณ์และการแสดงออกอย่างถูกต้องจะช่วยผ่อนคลายอารมณ์ที่เหมาะสมได้



๒๔

กรมราชทัณฑ์

วิธีการ

๑. ให้สมาชิก ๑ คน อ่านข้อความ ก ในใบกิจกรรมที่ ๗/๑ และตอบคำถาม แล้วช่วยกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์
๒. ให้สมาชิกทำกิจกรรม ข แล้วร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ละข้อ
๓. ผู้นำกลุ่มสรุปตามสาระสำคัญและให้กำลังใจต่อกัน

สื่อ/อุปกรณ์

ใบกิจกรรมที่ ๗/๑ วิธีจัดการกับความโกรธ

ใบกิจกรรมที่ ๗/๑

วิธีการจัดการกับความโกรธ

ก. ความโกรธ คือ อารมณ์ชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้คนจำนวนมากกลับไปเสพยาเสพติดอีก โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงแรกของการบำบัด ความโกรธเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นและสะสมอย่างช้าๆ บางครั้งดูเหมือนว่าสาเหตุที่ทำให้คุณโกรธเป็นสิ่งสำคัญอย่างเดียวนในชีวิต คุณคิดว่าเป็นคนไม่มีเหตุผล คิดโทษตัวเองหรือผู้อื่นด้วยประโยคต่อไปนี้หรือไม่ คุณอาจคิดว่า “ทำไมฉันต้องมาแบกรับเรื่องราวร้ายทั้งหมดเหล่านี้ด้วย” “มันเป็นไปได้อย่างไรที่เขาไม่เข้าใจความต้องการของฉันเลย” “ทำไมเขาจึงไม่ทำในสิ่งที่ฉันอยากให้ทำ”

๑. คุณรู้สึกคุ้นเคยกับเหตุการณ์ทำนองนี้บ้างหรือไม่ โปรดยกตัวอย่าง

.....

.....

.....

.....

๒. คุณเคยพบกับเหตุการณ์เช่นนี้บ่อยแค่ไหน

.....

.....

.....

๓. คุณรู้ได้อย่างไรเวลาที่คุณมีอาการโกรธ โปรดอธิบาย

.....

.....

.....

ข. คุณมีวิธีระบายอารมณ์โกรธอย่างไร

๑. คุณพยายามที่จะควบคุมมันจนกระทั่งคุณทนไม่ได้ (ระเบิดอารมณ์ออกมา) หรือไม่

.....

.....

.....

.....

๒. คุณมีพฤติกรรมเย้ยหยัน ถากถาง ก้าวร้าวแบบเก็บกด (ไม่แสดงออก) บ้างหรือไม่

.....

.....

.....

.....



๒๕

กรมราชทัณฑ์

๓. คุณมีวิธีการที่ดีในการจัดการกับอารมณ์โกรธบ้างหรือไม่ (วิธีการที่ดีคือ ไม่เดือดร้อนตนเองและผู้อื่น
สังคมยอมรับ)

.....

.....

.....

.....

๔. ทางเลือกอื่นๆ เพื่อระบายอารมณ์โกรธที่คุณสามารถทำได้ (โปรดทำเครื่องหมาย✓ หน้าข้อความที่ตรงกับตัวท่านลงในช่องว่าง)

- พูดคุยกับคนที่ทำให้คุณโกรธ
- พูดคุยกับผู้บำบัดหรือผู้ช่วยเหลือในกลุ่มช่วยเหลือกันเอง
- พูดถึงความโกรธของคุณในกลุ่มช่วยเหลือกันเองหรือกลุ่มอื่นๆ
- เขียนระบายเกี่ยวกับความรู้สึกโกรธของคุณ
- สงบสติอารมณ์หรือหยุดคิดสักนิด เพื่อเปลี่ยนวิธีการคิดของคุณเสียใหม่
- ออกกำลังกาย



๗.๒ การรับรู้ความเครียด

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพ

๑. รับรู้การเกิดภาวะตึงเครียดจากอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมที่แสดงออกของตนเอง
๒. สังเกตถึงอารมณ์ตึงเครียดของตนเองว่ามักเกิดขึ้นในช่วงเวลาใด และจากสาเหตุใด

สาระสำคัญ

๑. ภาวะตึงเครียดเป็นความรู้สึกของบุคคลที่เกิดจากการต้องเผชิญเหตุการณ์ที่ยุ่งยากหรือทำให้หงุดหงิด ที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาคได้ ถ้าเกิดเป็นระยะเวลานานจะมีผลทำให้ผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพ หวนกลับไปคิดถึงเรื่องเสพยาซ้ำเพื่อลดการตึงเครียดได้

๒. ภาวะตึงเครียดสามารถสังเกตได้จากอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมที่แสดงออกของตนเอง เช่น ปัญหาเกี่ยวกับการนอน อาการปวดศีรษะ เจ็บป่วยเรื้อรัง อ่อนเพลีย หงุดหงิด ขาดสมาธิ ไม่พึงพอใจในการดำเนินชีวิต เป็นต้น

วิธีการ

การรับรู้ถึงความตึงเครียด

๑. ให้สมาชิก ๑ คน อ่านข้อความในกิจกรรมที่ ๗/๒ และร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์
๒. สมาชิกทำกิจกรรมและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นทีละข้อ
๓. ผู้นำกลุ่มสรุปถึงการเรียนรู้และการสังเกตภาวะตึงเครียดจากอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมที่แสดงออก

สื่อ/อุปกรณ์

ใบกิจกรรมที่ ๗/๒ การรับรู้ความเครียด



๒๗

กรมราชทัณฑ์

ใบความรู้ที่ ๗/๒

การรับรู้ความเครียด

ความเครียด เป็นความรู้สึกของบุคคลที่เกิดจากการต้องเผชิญเหตุการณ์ที่ยุ่งยาก หรือทำให้หงุดหงิดใจ การเผชิญเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งไม่น่าพึงพอใจ และเป็นเรื่องที่เราคิดว่าหนักหนาสาหัสเกินความสามารถที่จะทำหรือแก้ไขได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน หากทำไม่ได้ทันความต้องการ มักจะทำให้เกิดความผิดปกติทางร่างกายขึ้นได้

สาเหตุของความเครียด มี ๓ ประการ คือ

- สาเหตุด้านจิตใจ จากอารมณ์ ความรู้สึก เช่น กลัวทำไม่สำเร็จ ความกังวลใจในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น เป็นต้น
- สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต การเปลี่ยนแปลงทางสังคม เช่น การเปลี่ยนวัย การแต่งงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุ สูญเสียคนรัก เป็นต้น
- สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย การเกิดภาวะเจ็บป่วยโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจ็บป่วยที่รุนแรง เรื้อรัง เช่น มะเร็ง หัวใจ เบาหวาน เอ็ดส์ เป็นต้น

ผลเสียที่เกิดจากความเครียด

หากปล่อยให้ตนเองมีความเครียดสะสมไว้เป็นเวลานานโดยไม่ได้ผ่อนคลายความเครียดเลย จะส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยรุนแรง เช่น โรคประสาท โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคซึมเศร้า

ดังนั้นจึงไม่ควรปล่อยให้ความเครียดอยู่เป็นเวลานาน ควรหาทางผ่อนคลายความเครียด จะช่วยให้จิตใจสงบสุข มีสมาธิ และสุขภาพร่างกายดีขึ้น



ใบกิจกรรมที่ ๗/๒
การรับรู้ความเครียด

ขอให้สำรวจว่าในระยะเวลา ๑ เดือนที่ผ่านมา คุณมีอาการเหล่านี้บ้างหรือไม่ (โปรดทำเครื่องหมาย✓
หน้าข้อความที่ตรงกับตัวท่านลงในช่องว่าง)

- ปัญหาเกี่ยวกับการนอน เช่น นอนหลับยาก หลับๆ ตื่นๆ ตลอดคืน ฝันร้าย ตื่นเช้ากว่าปกติ
แล้วไม่สามารถนอนหลับต่อไปได้
- ปวดศีรษะ ปวดต้นคอ และไหล่
- ปัญหาเกี่ยวกับกระเพาะอาหารและลำไส้ เช่น ท้องผูกและท้องเสียบ่อยๆ ท้องอืด ท้องเฟ้อ
กินมากกว่าปกติ และเบื่ออาหาร
- ความเจ็บป่วยเรื้อรัง หรือมีความผิดปกติกับร่างกาย เช่น ประจำเดือนมาไม่ปกติ สมรรถภาพ
ทางเพศลดลง
- อ่อนเพลีย เหนื่อยง่ายกว่าปกติ
- อารมณ์ไม่ดี
- หงุดหงิดง่าย
- ขาดสมาธิ
- มีความรู้สึกไม่พึงพอใจต่อการดำเนินชีวิต
- อารมณ์ขุ่นมัวตลอดทั้งวัน

หากมีอาการเหล่านี้ตั้งแต่ ๒ อย่างขึ้นไป จำเป็นต้องหาทางลดภาวะตึงเครียดที่เกิดขึ้นโดยเร็ว



๒๕

กรมราชทัณฑ์

๗.๓ การลดภาวะตึงเครียด

วัตถุประสงค์

๑. สังเกตภาวะตึงเครียดของตนเองว่าเกิดในช่วงเวลาใด
๒. เรียนรู้การจัดการกับความเครียดเพื่อลดภาวะตึงเครียด

สาระสำคัญ

๑. ภาวะตึงเครียดเป็นสาเหตุส่วนหนึ่งของการกลับไปเสพติดซ้ำ
๒. ผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพจึงต้องเรียนรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองในขณะนั้น โดยพยายามค้นหาภาวะความเครียดของตนเองว่า เกิดในช่วงเวลาใด และจากสาเหตุใด
๓. เรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหาและหาแนวทางในการลดภาวะตึงเครียดของตนเอง

วิธีการ

๑. ให้สมาชิกทำกิจกรรม ก ในใบกิจกรรมที่ ๗/๓ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ละข้อ
๒. ผู้นำกลุ่มสรุปตามสาระสำคัญแล้วแนะนำวิธีการคลายเครียดพร้อมทั้งให้สมาชิกฝึกปฏิบัติคลายเครียดเพื่อให้เกิดความชำนาญ



๓๐

กรมราชทัณฑ์

สื่อ/อุปกรณ์

ใบกิจกรรมที่ ๗/๓ การลดภาวะตึงเครียด

ใบกิจกรรมที่ ๗/๓

การลดภาวะตึงเครียด

ก. การลดภาวะตึงเครียด

ให้คุณตอบคำถามต่อไปนี้ตามความเป็นจริง โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่าน เพื่อให้คุณสามารถค้นหาว่าช่วงเวลาใดของการดำเนินชีวิตประจำวันของคุณ เป็นช่วงเวลาที่คุณรู้สึกเครียดมากที่สุด ให้อายามแก้ไขจุดต่างๆ เหล่านั้นทีละขั้นตอน คุณก็จะสามารถลดภาวะตึงเครียดของคุณได้

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑. คุณจะทุ่มเทเวลา พลังกำลัง และเงินทองไปกับกิจกรรมที่คุณทำแล้วสนุก รู้สึก และพึงพอใจ		
๒. คุณคิดว่าคุณสามารถอยู่ได้ในสภาพปัจจุบัน		
๓. คุณมีความสุขกับดนตรี การอ่านหนังสือ ธรรมชาติ และการมีสังคมกับผู้อื่น แทนที่จะมุ่งความสนใจไปที่การมีทรัพย์สินเงินทอง		
๔. คุณบังคับตนเองให้ทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อเป็นการเพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง		
๕. คุณมีวิธีการบรรลุเป้าหมายใหญ่ โดยการแตกให้เป็นเป้าหมายย่อยเพื่อจัดการได้		
๖. คุณมีความใส่ใจที่จะทำให้สภาพแวดล้อมมีความสงบสุข		
๗. คุณสามารถพูดคำว่า “ไม่” ทุกครั้งที่คุณต้องการ		
๘. คุณรู้วิธีการคลายความเครียดด้วยตนเอง และใช้เวลาในแต่ละวัน ในการผ่อนคลายความเครียด		
๙. คุณต้องควบคุมการรับประทานอาหาร เพราะกลัวอ้วน		
๑๐. คุณมีวิธีที่เฉพาะในการขจัดความโกรธออกไปจากตัวคุณ		



๓๑

กรมราชทัณฑ์

ในวิธีการลดภาวะตึงเครียด ลำดับแรกต้องรู้ตัวก่อนว่าตนเองกำลังเครียดและรู้จักทบทวนสาเหตุของความเครียด ยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิตในปัจจุบันและพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้ชีวิตดีขึ้น โดยตัวเราเองต้องเต็มใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองก่อนเป็นอันดับแรกเนื่องจากเราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงผู้อื่นได้ เราจึงต้องเริ่มจากตนเองก่อน

ใบความรู้ที่ ๗/๓
การลดภาวะตึงเครียด

๑. การส่งเสริมสุขภาพกายให้แข็งแรง
 - การรับประทานอาหารที่มีคุณค่าครบ ๕ หมู่
 - ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมเป็นประจำ
 - พักผ่อนให้เพียงพอ
 - หลีกเลี่ยงการกระทำที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
๒. การเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ทำให้เครียด
 - ปรับปรุงสิ่งแวดล้อม/สถานที่ให้เหมาะสม
 - เปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราว
 - ปรับปรุงการทำงาน/เรียน โดยจัดลำดับความสำคัญเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย
 - ให้ความสำคัญกับที่อยู่อาศัย ทำบรรยากาศให้ดี รวมถึงการเสริมสร้างสัมพันธ์อันดีภายในบ้าน
๓. การเปลี่ยนแปลงที่จิตใจ
 - มองโลกในหลายๆ แง่มุม คิดทางบวก
 - มีอารมณ์ขัน ทำกิจกรรมนันทนาการ
 - ให้อภัยทำจิตใจให้สบาย
 - ไม่ท้อถอย พยายามฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ
๔. การฝึกการผ่อนคลายความเครียด
 - การฝึกการหายใจ
 - การฝึกการผ่อนคลาย



๘. การฟื้นฟูสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพ

๑. ตระหนักรู้และทบทวนถึงความผิดพลาดในอดีต
๒. รู้จักให้อภัยตนเองและผู้อื่น
๓. มีแนวทางในการวางแผนปรับปรุงสัมพันธภาพกับผู้อื่น

สาระสำคัญ

๑. การฟื้นฟูสัมพันธภาพกับคนใกล้ชิด คนในครอบครัวเป็นเรื่องจำเป็น
๒. การฟื้นฟูสัมพันธภาพจะทำให้ต้องอาศัยการให้อภัยตนเองและผู้อื่นเป็นเบื้องต้น การมีแนวทางเพื่อที่จะฟื้นฟูสัมพันธภาพ จะเอื้อต่อการปฏิบัติจริง

วิธีการ

๑. ให้สมาชิกอ่านข้อความ ก ในใบกิจกรรมที่ ๘ และอภิปรายถึงพฤติกรรมในช่วงเสพยาที่มีผลกระทบต่อคนใกล้ชิด
๒. ให้สมาชิกทำกิจกรรม ข ในใบกิจกรรมที่ ๘ ร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์
๓. ให้สมาชิก ๑ คน อ่านข้อความ ค ในใบกิจกรรมที่ ๘ และให้สมาชิกทุกคนตอบคำถามแล้วร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
๔. ผู้นำกลุ่มสรุปถึงความสำคัญของการฟื้นฟูสัมพันธภาพมีผลต่อการหยุดเสพยาเสพติดของสมาชิก

สื่อ/อุปกรณ์

ใบกิจกรรมที่ ๘ การฟื้นฟูสัมพันธภาพ



๓๓

กรมราชทัณฑ์

ใบกิจกรรมที่ ๘

การฟื้นฟูสัมพันธภาพ

ก. เป็นเรื่องปกติที่ผู้ติดยาจะทำให้ผู้อื่นเจ็บปวด ทั้งนี้เนื่องมาจากผู้ติดยาเสพติดมักจะไม่สามารถดูแลรับผิดชอบตนเองได้ ดังนั้นเขาก็ย่อมไม่สามารถที่จะดูแลเอาใจใส่ผู้อื่นได้เช่นเดียวกัน

ในระยะฟื้นฟูจากภาวะเสพติด คุณควรที่จะนึกถึงคนที่คุณเคยทำร้าย (ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ในระหว่างที่คุณติดยา และควรที่จะพูดหรือทำอะไรสักอย่างกับพวกเขาเหล่านั้น เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีขึ้นมาใหม่) ซึ่งในโปรแกรมหลักการ ๑๒ ขั้นตอน เรียกการกระทำเช่นนี้ว่า “การชดใช้ค่าเสียหาย”

ข.

๑. มีพฤติกรรมอะไรบ้างในอดีตที่คุณคิดว่าไม่ถูกต้องและต้องการจะชดใช้สิ่งที่กระทำไปแล้วให้กับคนที่คุณรัก

๒. มีอะไรบ้างที่คุณน่าจะทำได้แต่ไม่ได้ทำ (เพื่อเป็นการชดใช้ค่าเสียหาย)

๓. คุณได้วางแผนที่จะทำอะไรบ้างเพื่อเป็นการชดใช้สิ่งที่คุณได้กระทำลงไปแล้วในอดีต

๔. คุณรู้สึกว่าการเข้ามาบำบัดและหยุดใช้ยานั้น เป็นการเพียงพอหรือไม่สำหรับการชดใช้สิ่งที่คุณกระทำต่อผู้อื่นในอดีต (สำหรับการเลิกใช้ยาเสพติด)



๓๔

กรมราชทัณฑ์

ค. การกระทำเพื่อฟื้นฟูสัมพันธภาพดังกล่าวข้างต้นนี้ คุณไม่จำเป็นต้องทำให้มันยุ่งยากมากนัก เพียงแต่คุณยอมรับว่าการติดยาเป็นการทำร้ายเขา ก็จะช่วยลดความขัดแย้งของสัมพันธภาพได้มาก ไม่ใช่ทุกคนที่พร้อมจะยกโทษให้คุณ สิ่งสำคัญของการฟื้นฟูสัมพันธภาพคือการเริ่มต้นที่จะให้อภัยตัวเอง ในขณะที่ส่วนหนึ่งของการฟื้นฟูสัมพันธภาพขึ้นมาใหม่นั้น คุณจะต้องให้อภัยผู้อื่นสำหรับสิ่งต่างๆ ที่พวกเขาทำกับคุณในระหว่างที่คุณติดยา (อย่ารอให้คนอื่นให้อภัยคุณ แต่คุณต้องให้อภัยคนอื่นก่อน รวมทั้งตัวคุณเองด้วย)

๑. คุณต้องการให้อภัยใครบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. มีความขุ่นข้องหมองใจอะไรบ้างที่คุณอยากให้ผ่านไปโดยไม่ต้องการพูดถึงมันอีก

.....

.....

.....

.....

.....

.....



๓๕

กรมราชทัณฑ์

๙. การสร้างความไว้วางใจ

๑. การเสพยาามีผลต่อความไว้วางใจระหว่างคุณกับคนรอบข้างหรือไม่ อธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

๒. เคยมีคนที่ไม่แสดงความไว้วางใจคุณ จนทำให้คุณอยากไปใช้ยาจริงๆ บ้างหรือไม่ ถ้ามี โปรดบอกเหตุการณ์

.....

.....

.....

.....

.....



๓๖

กรบราชภัฏ

การบอกความจริงกับคนในครอบครัว หรือคนที่รักว่าคุณเสพยาหรือติดยาเสพติดอาจทำให้ความสัมพันธ์ไม่ดีต่อกัน ไม่ไว้วางใจกัน คุณอาจกลัว และจะรู้สึกว่าการเสพยาจะช่วยให้คุณหายกลุ่ม เมื่อการใช้ยาหยุดลง ความไม่ไว้วางใจจะไม่กลับมาในทันทีทันใด มันต้องใช้เวลา ความไว้วางใจ คือ ความรู้สึกแน่ใจว่าคุณจะฟังฟังบางคนหรือบางสิ่งบางอย่างได้

๓. ถ้ามีคนสงสัยว่าคุณยังใช้ยาอยู่ คุณจะทำอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

๔. คุณรู้สึกอย่างไรเมื่อคนอื่นไม่ไว้วางใจคุณ

.....

.....

.....

.....

.....

๕. คุณจะอย่างไรเพื่อให้ผู้อื่นเกิดความไว้วางใจคุณ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

การเลิกลาเป็นกระบวนการที่ใช้เวลานาน
และความไว้วางใจมักจะตามมาเป็นครั้งสุดท้าย



๓๗

กรมราชทัณฑ์

๑๐. การเคารพคุณค่าในตนเอง

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเอง
๒. เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสได้พัฒนาแนวคิดและเห็นคุณค่าในตนเอง

สาระสำคัญ

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตนเอง และเกิดการยอมรับนับถือ มองเห็นคุณค่า และมีความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เรามีกำลังใจสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้

วิธีการ

กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา/สื่อ
- กลุ่มใหญ่ (๕ นาที)	- วิทยากรให้สมาชิกหลับตา อยู่กับลมหายใจ ๓ นาที คิดทบทวนถึงเหตุการณ์ที่ทำให้สมาชิกภาคภูมิใจ ในตนเอง และรู้สึกว่าคุณค่า	
ทำแบบทดสอบ - กลุ่มใหญ่ (๕๐ นาที)	- วิทยากรให้สมาชิกทำแบบทดสอบ Rosenberg Self Esteem Scale เพื่อประเมินระดับการเห็นคุณค่า ในตนเองของสมาชิกแต่ละคน	- แบบทดสอบ Rosenberg Self Esteem Scale
กลุ่มอภิปราย - กลุ่มเล็ก (๓๐ นาที)	- แบ่งกลุ่ม ๘ – ๑๐ คน อภิปรายในประเด็นตาม ใบกิจกรรมที่ ๑๐/๑ - แลกเปลี่ยนประสบการณ์ รวบรวมประสบการณ์ที่ คล้ายกัน/แตกต่างกัน แล้วสะท้อนให้กำลังใจกันและกัน	- ใบกิจกรรมที่ ๑๐/๑ - Flip chart
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (๑๐ นาที)	- ให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มนำเสนอและวิทยากรบรรยาย เรื่อง “การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง” อภิปรายตามใบงานที่ ๑๐/๒	- ใบกิจกรรมที่ ๑๐/๒ - กระดาษ A๔ - ดินสอ/หรือปากกา
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (๒๐ นาที)	- ให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มนำเสนอและวิทยากร บรรยายสรุปตามใบความรู้ที่ ๑ “การเห็นคุณค่าในตนเอง”	ใบความรู้ที่ ๑๐



๓๘

กรมราชทัณฑ์

แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg Self-Esteem Scale)

คำชี้แจง ข้อความด้านล่างเกี่ยวข้องกับความรู้สึกทั่วไปของท่าน ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	เห็น ด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
๑.	โดยทั่วไปฉันรู้สึกพอใจตนเอง				
๒.	มีบ่อยครั้งที่ฉันคิดว่าตัวเองไม่มีอะไรดีเลย				
๓.	ฉันรู้สึกว่าตัวฉันก็มีอะไรดี ๆ ในตัวเอง				
๔.	ฉันสามารถทำอะไรได้ดีเหมือนคนอื่น ๆ				
๕.	ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่มีอะไรน่าภาคภูมิใจมากนัก				
๖.	ฉันรู้สึกบ่อย ๆ ว่าตัวเองไร้ค่า				
๗.	ฉันรู้สึกว่าตัวเองก็มีคุณค่าอย่างน้อยที่สุดก็เท่ากับคนอื่น				
๘.	ฉันอยากจะทำภาคภูมิใจในตัวเองมากกว่านี้				
๙.	โดยรวมแล้วฉันมีแนวโน้มจะรู้สึกว่าตัวฉันล้มเหลว				
๑๐.	ฉันมีความรู้สึกที่ดีกับตัวเอง				
คะแนนรวม					



๓๙

กรมราชทัณฑ์

การให้คะแนน

ข้อ ๑, ๓, ๔, ๗, ๑๐	คะแนน	ข้อ ๒, ๕, ๖, ๘, ๙	คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ได้ ๑ คะแนน	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ได้ ๔ คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ได้ ๒ คะแนน	ไม่เห็นด้วย	ได้ ๓ คะแนน
เห็นด้วย	ได้ ๓ คะแนน	เห็นด้วย	ได้ ๒ คะแนน
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ได้ ๔ คะแนน	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ได้ ๑ คะแนน

จากนั้นรวมคะแนน ข้อ ๑ - ๑๐

การแปลความหมายระดับคะแนน

คะแนนรวม ๑๐ - ๒๐	หมายถึง มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำ
คะแนนรวม ๒๑ - ๓๐	หมายถึง มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง
คะแนนรวม ๓๑ - ๔๐	หมายถึง มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง

ใบความรู้ที่ ๑๐

การเห็นคุณค่าในตนเอง : Self - Esteem

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - Esteem) หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ว่าคุณค่า มองเห็นความสามารถ ความสำคัญ และความสำเร็จของตนเอง ซึ่งทำให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และยอมรับนับถือตนเอง ความเชื่อมั่นดังกล่าวจะแสดงออกมาในรูปแบบของทัศนคติในแง่บวกที่มีต่อตนเอง ทั้งนี้การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เนื่องจากการรับรู้คุณค่าของตนเอง ตามสภาพความเป็นจริงของชีวิต และเป็นพื้นฐานการมองชีวิตให้ดำรงอยู่อย่างมีคุณค่า เสริมสร้างให้บุคคล แสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองจะสามารถเผชิญอุปสรรคที่เกิดขึ้น ได้อย่างมั่นใจ หาแนวทางแก้ปัญหาให้ผ่านไปได้ด้วยดี ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองจะเป็นองค์ประกอบ ที่สำคัญที่ทุกคนควรมี

ลักษณะของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเอง เช่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีลักษณะเป็นผู้นำมากกว่าผู้ตาม กล้าแสดงออก และสามารถปรับตัว ได้ดี มีสุขภาพกาย และสุขภาพใจที่แข็งแรง ฯลฯ

ลักษณะของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เช่น ผู้ที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปในทางไม่ดี มีความวิตกกังวลสูง ขาดความเชื่อมั่นใจตนเอง ขาดความรับผิดชอบ ไม่มีการวางแผนชีวิต ไม่เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ หมกมุ่นกับความคิดของตนเองไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่เชื่อมั่นและไม่กล้าเผชิญปัญหา ในชีวิตประจำวัน ฯลฯ ซึ่งลักษณะดังกล่าวอาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาได้

แนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นสามารถพัฒนาที่ตัวบุคคลได้ โดยการเรียนรู้ ที่จะยอมรับตนเอง การให้รางวัลตนเองเมื่อประสบความสำเร็จ การเลิกความคิดที่ไม่มีเหตุผล และ ลดการพึ่งคำวิพากษ์วิจารณ์ที่ไม่สร้างสรรค์จากผู้อื่น ขณะเดียวกันยังต้องคำนึงถึงสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู สามารถร่วมมือกันเสริมสร้างให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้ที่สร้างสรรค์ เป็นแบบอย่างที่ดี โดยองค์ประกอบเหล่านี้จะช่วยพัฒนาและเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้สูงขึ้น แต่อย่างไรก็ตามจุดเริ่มต้นที่สำคัญที่สุดก็คือ “ตนเอง”



ใบกิจกรรมที่ ๑๐/๑ การสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเอง

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพสามารถสำรวจและแสดงความชื่นชมในสิ่งที่ดีงามของตนเองและผู้อื่นได้
๒. เพื่อให้ผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพเห็นความสามารถของตนเอง และนำไปพัฒนาต่อยอดได้

วิธีดำเนินการ

๑. อาสาสมัครของแต่ละกลุ่มกล่าวนำถึงความหมายและความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง
๒. อาสาสมัครของกลุ่มให้สมาชิกคนอื่นๆ นึกถึงความสามารถและความดีงามที่มีอยู่ในตนเอง
เช่น - ฉันเป็นคนที่เป็นคนชอบ
- ฉันสามารถทำ.....ได้ดี
- ฉันเก่งเรื่อง.....
- ฉันอยากทำเรื่อง.....ให้ดีกว่านี้
- เคยมีคนชมฉันเรื่อง.....
๓. อาสาสมัครกลุ่มสุ่มให้สมาชิกในกลุ่มตนเองพูดในความสามารถ/ความดีงามของตนเอง
๔. อาสาสมัครกลุ่มให้เพื่อนๆ ในกลุ่มทุกคน กล่าวชมเชยเพื่อนคนละ ๑ อย่าง โดยใครอยากจะชมเชยใครในเรื่องใดๆ ก็ได้ ถ้าหากมีสมาชิกคนใดยังไม่ได้รับคำชมเชยจากใคร ให้อาสาสมัครกลุ่มนั้นๆ ให้เพื่อนๆ ช่วยกันหาความสามารถ/ความดีงามและบอกแก่สมาชิกคนนั้น หรืออาสาสมัครกลุ่มจะเป็นผู้บอกเองก็ได้
๕. ให้ตัวแทนกลุ่มออกมาสรุปรายงานว่าได้ข้อคิดอะไร และรู้สึกอย่างไรจากกิจกรรมดังกล่าว



๔๑

กรมราชทัณฑ์

ใบกิจกรรมที่ ๑๐/๒

ต้นไม้แห่งชีวิตของฉัน

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกเกิดการวิเคราะห์ถึงข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง
๒. เพื่อให้สมาชิกรู้จักความต้องการของตนเอง
๓. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการพัฒนาข้อดีของตนเองและแก้ไขข้อบกพร่องของตนให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคมต่อไป

วิธีดำเนินการ

๑. นำเข้าสู่กิจกรรมโดยอาสาสมัครเปรียบเทียบ ชีวิตคนกับการเจริญเติบโตของต้นไม้ ซึ่งต้องได้รับการบำรุงดูแล จนต้นไม้เติบโตใหญ่ออกดอกออกผล
๒. ให้สมาชิกศึกษาใบกิจกรรมที่ ๑๐/๒ “ต้นไม้แห่งชีวิตของฉัน”
๓. ให้สมาชิกเขียนภาพและคำบรรยายลงในใบกิจกรรมที่ ๑๐/๒ ตามรายการที่กำหนด
๔. สมาชิกจับกลุ่มกัน กลุ่มละ ๕-๖ คน แล้วเล่าเรื่องต้นไม้แห่งชีวิตของตนเองให้เพื่อนๆ ในกลุ่มฟังอย่างตั้งใจ ให้โอกาสสมาชิกในกลุ่มได้ซักถามรายละเอียดของเรื่องเพิ่มเติมได้ หลังจากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มร่วมระดมความคิดเห็นถึงแนวทางการพัฒนาความดีให้เป็นจุดเด่นในทางที่สร้างสรรค์ต่อตนเองและผู้อื่น
๕. ตัวแทนสมาชิกแต่ละกลุ่มออกมากล่าวรายงานว่า กิจกรรมนี้ให้แง่คิดอะไร กลุ่มของตนมีแนวคิดที่จะพัฒนาตนให้เกิดจุดเด่นที่มีประโยชน์ต่อตนเองและสังคมอย่างไรบ้าง
๖. วิทยากรกล่าวสรุปกิจกรรมว่า คนเราเกิดมามีทั้งส่วนดีไม่ดี เก่ง-ไม่เก่ง มีทั้งสุขทั้งทุกข์ เราเลือกเกิดไม่ได้แต่เลือกเป็นได้ เป็นตนเองให้ดีที่สุด อยู่ด้วยศรัทธาและความภาคภูมิใจในตัวเอง

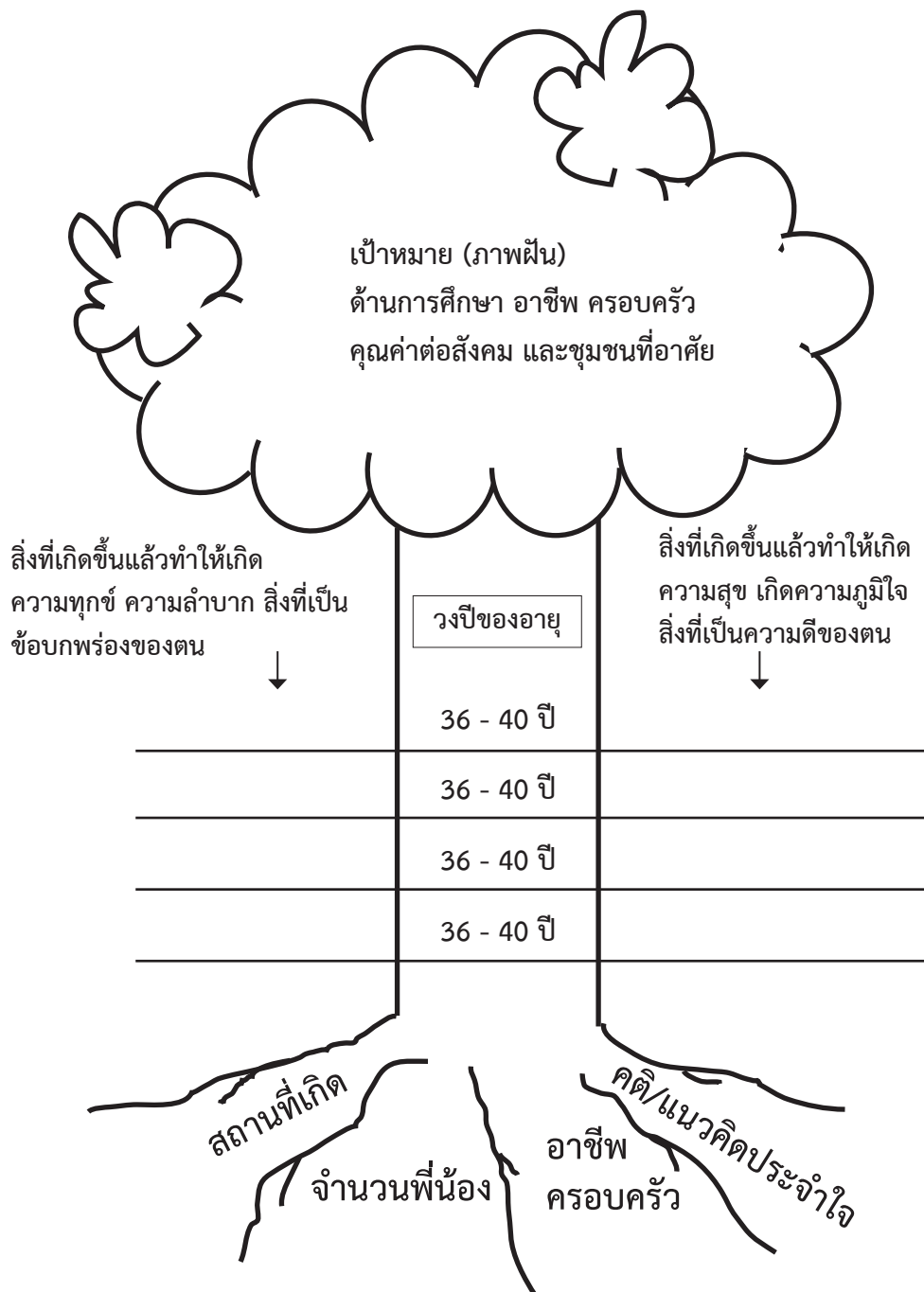
แนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

คนเราทุกคนย่อมมีข้อเด่นและข้อด้อยแตกต่างกันออกไป แต่อย่างไรก็ตามคนเราทุกคนย่อมมีคุณค่าในตัวเอง หากเรารู้ตัวเองว่าเรามีจุดเด่น หรือความดีอะไรบ้าง เราจะสามารถนำข้อดีเหล่านั้นไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ทั้งต่อตนเองและสังคม เป็นการพัฒนาต่อยอดความสามารถในตนเอง ในขณะเดียวกัน หากเรารู้จักข้อด้อยของตนเองควบคู่กันไป เราจะสามารถแก้ไขข้อบกพร่องนั้นได้ ปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม และเริ่มทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น นอกจากนี้การปรับปรุงตนเองอยู่ตลอดเวลา ยังเป็นการเพิ่มคุณค่าในตนเอง ส่งผลให้เรามีความภูมิใจในตนเอง เหมือนต้นไม้ที่ออกดอก ออกผล งดงาม เพราะได้รับการดูแลเอาใจใส่ที่ดีอยู่ตลอด



๔๒

กรมการศึกษานอกโรงเรียน



๔๓

กรมราชบัณฑิต

ต้นไม้ชีวิตของ.....

๑๑. การส่งต่อข้อมูลด้านสุขภาพ

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจได้เตรียมความพร้อมก่อนพ้นโทษด้านการรักษาพยาบาล และได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง
๒. เพื่อให้ผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจได้เข้าถึงบริการด้านการรักษาพยาบาลเมื่อพ้นโทษ

วิธีการ

๑. ให้สอบถามถึงปัญหาด้านสุขภาพทั้งด้านกายและจิตใจของผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพแต่ละรายว่ามีปัญหาอะไรบ้าง เช่น วัณโรค โรคเอดส์ โรคเบาหวาน โรคติดต่อและโรคประจำตัวอื่นๆ
๒. วางแผนการเตรียมความพร้อมก่อนพ้นโทษด้านการรักษาพยาบาลแก่ผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพที่ประสบปัญหา เช่น การเตรียมยา การให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัว การส่งต่อข้อมูลการเจ็บป่วย การแนะนำเรื่องสิทธิในการเบิกค่ารักษาพยาบาล การแนะนำโรงพยาบาลในการรักษาพยาบาล

สื่อ/อุปกรณ์

ใบกิจกรรมที่ ๑๑ การส่งต่อข้อมูลด้านสุขภาพ



๔๔

กรมราชทัณฑ์

ใบกิจกรรมที่ ๑๑

การส่งต่อข้อมูลด้านสุขภาพ

ก. คุณมีปัญหาด้านสุขภาพร่างกายอะไรบ้าง (ระบุโรค/อาการเจ็บป่วย)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข. คุณมีปัญหาด้านสุขภาพจิต/โรคทางจิตเวชอะไรบ้าง (ระบุโรค/อาการเจ็บป่วย)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ค. เมื่อพ้นโทษ คุณวางแผนการรักษาพยาบาลอาการเจ็บป่วยเหล่านี้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



๔๕

กรมราชทัณฑ์

๑๒. ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อทบทวน สรุปสาระสำคัญของกิจกรรม และหลักสูตรการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขัง ตติยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน
๒. เพื่อให้กำลังใจ ชี้คิด แง่มุมชีวิตในการหลีกเลี่ยงการกลับไปเสพยาเสพติดซ้ำภายหลังพ้นโทษ

วิธีการ

๑. ให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพร่วมกันทบทวน สรุปสาระสำคัญของกิจกรรมในหลักสูตร การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังตติยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน
๒. ผู้นำกลุ่มให้กำลังใจ ชี้คิด แง่มุมชีวิตในการป้องกันการกลับไปใช้สารเสพติดซ้ำภายหลังพ้นโทษ
๓. ปิดหลักสูตร



บรรณานุกรม

ดัดแปลงจาก

สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.

(๒๕๕๘). คู่มือกลุ่มป้องกันการกลับไปติดยา *Relapse Prevention Group Manual*. โรงพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



๔๗

กรมราชทัณฑ์

แนวทางการดำเนินโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติด
ก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน



๔๙

กรมราชทัณฑ์

คำนำ

กรมราชทัณฑ์ ในฐานะหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในยุทธศาสตร์การแก้ไขปัญหายุติยาเสพติดในระบบต้องโทษ ได้ดำเนินการบำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดในหลายรูปแบบ ได้แก่ โครงการบำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดในรูปแบบชุมชนบำบัด (Therapeutic Community) โครงการบำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดในรูปแบบโรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองราชทัณฑ์ โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับกลุ่มผู้เสพยาเสพติดในเรือนจำ/ทัณฑสถาน และโครงการรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในเรือนจำ/ทัณฑสถาน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อบำบัดฟื้นฟูผู้ต้องขังที่มีพฤติกรรมเกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติดทั้งในกลุ่มผู้ใช้ ผู้เสพ และผู้ติด ให้สามารถลดหรือเลิกการใช้สารเสพติดได้

นอกจากนี้ กรมราชทัณฑ์ยังมีนโยบายให้เรือนจำ/ทัณฑสถาน จัดอบรมเตรียมความพร้อมก่อนปล่อยให้แก่ผู้ต้องขังก่อนพ้นโทษทุกราย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อผู้ต้องขังที่ใกล้จะได้รับการปล่อยตัวได้เตรียมความพร้อมในการกลับคืนสู่สังคม ทั้งในด้านทักษะทางสังคม ทักษะอาชีพ การสร้างสัมพันธภาพ ฯลฯ ทั้งนี้ ในกลุ่มผู้ต้องขังที่มีพฤติกรรมการใช้สารเสพติดมีความต้องการทักษะเพิ่มเติมเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนที่จะได้รับการปล่อยตัว และเพื่อป้องกันการกลับไปใช้สารเสพติดซ้ำภายหลังพ้นโทษ

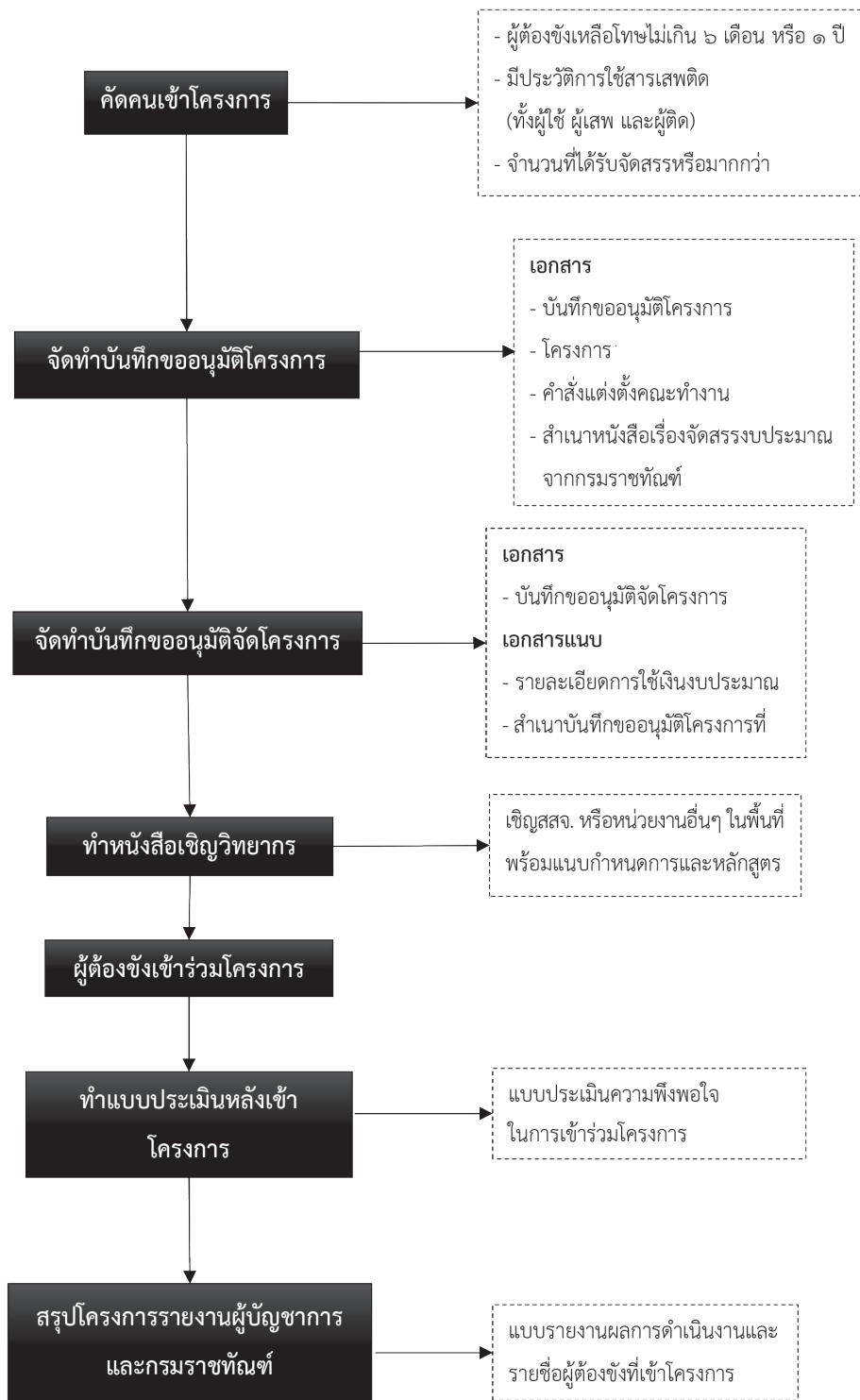
ดังนั้น ในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ กรมราชทัณฑ์จึงกำหนดให้มีการดำเนินโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมผู้ต้องขังที่มีพฤติกรรมการใช้สารเสพติดก่อนพ้นโทษ ในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ลดอัตราการกลับไปใช้ยาเสพติดซ้ำภายหลังการพ้นโทษและเป็นประโยชน์ต่อกระบวนการส่งต่อผู้ต้องขังเมื่อพ้นโทษและเข้าสู่ระบบการบำบัดผู้เสพยาเสพติดในระบบอื่นต่อไป



๕๐

กรมราชทัณฑ์

ผังไหลการดำเนินโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน



๕๒

กรมราชทัณฑ์

ขั้นตอนในการดำเนินงานโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน

เมื่อเรือนจำ/ทัณฑสถานได้รับแจ้งจากกรมราชทัณฑ์เรื่องการจัดสรรงบประมาณในการดำเนินโครงการให้เรือนจำ/ทัณฑสถานดำเนินการ ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ คัดเลือกผู้ต้องขังเข้าโครงการ โดยมีหลักเกณฑ์ในการคัดเลือก ดังนี้

- เป็นผู้ต้องขังเด็ดขาดที่เหลือกำหนดโทษไม่เกิน ๖ เดือน หรือ ๑ ปี
- มีเลขประจำตัวประชาชน
- มีประวัติเกี่ยวข้องกับยาเสพติด ทั้งในกลุ่มผู้ใช้ ผู้เสพ และผู้ติด
- ให้พิจารณาผู้ต้องขังที่จะเข้าเกณฑ์พักโทษ/ลดวันต้องโทษก่อน
- ไม่มีปัญหาสุขภาพทางกายและจิตที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมโครงการ

ขั้นตอนที่ ๒ ขออนุมัติโครงการ

จัดทำบันทึกเสนอผู้บัญชาการ/ผู้อำนวยการ ในการขออนุมัติโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน โดยมีเอกสาร ดังนี้

- บันทึกข้อความเสนอผู้บัญชาการ/ผู้อำนวยการ
- โครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน
- คำสั่งแต่งตั้งคณะทำงาน
- แนบสำเนาหนังสือจากกรมราชทัณฑ์เรื่องการจัดสรรงบประมาณ

ขั้นตอนที่ ๓ ขออนุมัติจัดโครงการ

เมื่อได้รับอนุมัติโครงการ ให้จัดทำบันทึกข้อความขออนุมัติจัดโครงการ โดยมีเอกสาร ดังนี้

- บันทึกข้อความขออนุมัติจัดโครงการ
- รายละเอียดการใช้จ่ายเงินงบประมาณ
- แนบสำเนานำบันทึกข้อความขออนุมัติโครงการที่ได้รับการอนุมัติจากผู้บัญชาการ/ผู้อำนวยการ

เรียบร้อยแล้ว

ขั้นตอนที่ ๔ เชิญวิทยากร

- ทำหนังสือเชิญวิทยากรภายนอกมาบรรยาย หรือจัดกิจกรรมแก่ผู้ต้องขัง โดยให้แนบกำหนดการ พร้อมทั้งรายละเอียดกิจกรรมที่จะเชิญวิทยากรมาบรรยาย (ดูในหลักสูตรฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน)



๕๒

กรมราชทัณฑ์

ขั้นตอนที่ ๕ ดำเนินโครงการ

ขั้นตอนที่ ๖ ทำแบบประเมินหลังจบโครงการ

ภายหลังเสร็จสิ้นโครงการ ให้ผู้ต้องขังทำแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการ

ขั้นตอนที่ ๗ สรุปผลการดำเนินงานและรายงานกรมราชทัณฑ์

เมื่อดำเนินโครงการเสร็จสิ้นแล้ว ให้ทำบันทึกสรุปผลการดำเนินงานเสนอต่อผู้บัญชาการ/ผู้อำนวยการ และทำหนังสือสรุปผลการดำเนินงาน พร้อมทั้งแนบรายชื่อผู้ต้องขังที่เข้าร่วมโครงการและเลขประจำตัวประชาชน มายังกรมราชทัณฑ์



๕๓

กรมราชทัณฑ์

เอกสารในการขออนุมัติโครงการ



๕๔

กรมราชทัณฑ์



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ.....โทร.

ที่.....วันที่

เรื่อง ขออนุมัติโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษใน (ชื่อเรือนจำ/ทัณฑสถาน)

เรียน (หัวหน้าฝ่าย/ผู้อำนวยการส่วน/ผู้บัญชาการเรือนจำ/ผู้อำนวยการทัณฑสถาน)

ตามที่กรมราชทัณฑ์ได้มีหนังสือ ที่ ยธ ๐๗๐๘.๖/..... ลงวันที่

เรื่อง แจ้งเรือนจำ/ทัณฑสถาน ให้ดำเนินการโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษ โดย (เรือนจำ/ทัณฑสถาน) ได้รับงบประมาณเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนินการตามโครงการ จำนวน บาท (.....บาทถ้วน) เป้าหมายผู้ต้องขังเข้ารับการบำบัด จำนวน คน รายละเอียดปรากฏตามเอกสารแนบท้าย นั้น

ในการนี้ ข้าพเจ้า..... ตำแหน่ง..... ฝ่าย..... ส่วน..... ได้จัดทำโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษใน (เรือนจำ/ทัณฑสถาน) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. เป็นที่เรียบร้อยแล้ว รายละเอียดปรากฏตามโครงการที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หากเห็นชอบโปรดลงนามในโครงการที่แนบมาพร้อมนี้ เพื่อจะได้ดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

(พิมพ์ชื่อเต็ม)

ตำแหน่ง



๕๕

กรมราชทัณฑ์

โครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษใน (ชื่อเรือนจำ/ทัณฑสถาน)...

๑. ชื่อโครงการ : โครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษใน (ชื่อเรือนจำ/ทัณฑสถาน)

๒. หน่วยงานที่เป็นเจ้าของโครงการ : หน่วยงาน.....ส่วน.....ฝ่าย.....

๓. ผู้อำนวยการโครงการ : ผู้บัญชาการเรือนจำ...../ผู้อำนวยการทัณฑสถาน.....

๔. ระยะเวลาในการดำเนินโครงการ : ปีงบประมาณ พ.ศ.

๕. ความสอดคล้องกับแผนงาน/โครงการ :

๕.๑ แผนยุทธศาสตร์การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด พ.ศ. ๒๕๕๘ - ๒๕๖๒

- ยุทธศาสตร์ที่ ๑ ผู้เสพผู้ติดเข้าถึงบริการด้านการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพ

- ยุทธศาสตร์ที่ ๒ การแก้ไขปัญหายาเสพติด

๕.๒ นโยบายรัฐบาล ตามแผนยุทธศาสตร์การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด พ.ศ. ๒๕๕๘ - ๒๕๖๒

- ยุทธศาสตร์ที่ ๒ การแก้ไขปัญหายาเสพติด

๕.๓ แผนแม่บทเพื่อพัฒนาระบบบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. ๒๕๕๙ - ๒๕๖๓

๕.๔ แผนประชารัฐร่วมใจ ปลอดภัยยาเสพติด พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๔ แผนงานบำบัดรักษาระบบต้องโทษ

๕. อบรมระยะสั้น ๓ วัน (๑๕ ชั่วโมง) เพื่อเตรียมการก่อนปล่อยตัว สำหรับให้ความรู้และแนวทางการปฏิเสธเพื่อลดอัตราการกลับไปเสพติดซ้ำ

๕.๕ พระราชบัญญัติสุขภาพจิต พ.ศ. ๒๕๕๑ มาตรา ๑๕ วรรค ๑ “ผู้ป่วยย่อมมีสิทธิได้รับการบำบัดรักษาตามมาตรฐานทางการแพทย์ โดยคำนึงถึงศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์”

๕.๖ แผนปฏิบัติการกรมราชทัณฑ์ (พ.ศ. ๒๕๕๙ - ๒๕๖๒)

- ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๒ พัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขังเพื่อคืนคนดีสู่สังคม กลยุทธ์ที่ ๑ : พัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขัง กลยุทธ์ที่ ๒ : ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังตามความเหมาะสม

- ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๓ แก้ไขปัญหายาเสพติดให้ได้ผลอย่างยั่งยืน กลยุทธ์ที่ ๓ : การบำบัดฟื้นฟูผู้ต้องขังติดยาเสพติด

๕.๗ วิสัยทัศน์ (Vision) ของกรมราชทัณฑ์ “กรมราชทัณฑ์เป็นองค์กรที่มีประสิทธิภาพในการควบคุมแก้ไข และพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขัง เพื่อคืนคนดี มีคุณค่าสู่สังคม”

๕.๘ พันธกิจ (Mission) ของกรมราชทัณฑ์ พ.ศ. ๒๕๕๙ - ๒๕๖๒

๑) ควบคุม และพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขังตามหลักมาตรฐานสากล

๒) พัฒนาองค์กรให้มีสมรรถนะในการปฏิบัติงานอย่างมืออาชีพ

๕.๙ แผนปฏิบัติการ กรมราชทัณฑ์ (พ.ศ. ๒๕๕๙ - ๒๕๖๒) ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๓ แก้ไขปัญหายาเสพติดให้ได้ผลอย่างยั่งยืน

- กลยุทธ์ที่ ๓ : การบำบัดฟื้นฟูผู้ต้องขังติดยาเสพติด



๕๖

กรมราชทัณฑ์

๖. หลักการและเหตุผล

กรมราชทัณฑ์ในฐานะหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในยุทธศาสตร์การแก้ไขปัญหามันผู้เสพยาเสพติดในระบบต้องโทษ ได้ดำเนินการบำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดในหลายรูปแบบ ได้แก่ โครงการบำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดในรูปแบบชุมชนบำบัด (Therapeutic Community) โครงการบำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดในรูปแบบโรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองราชทัณฑ์ โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับกลุ่มผู้เสพยาเสพติดในเรือนจำ/ทัณฑสถาน และโครงการรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด TO BE NUMBER ONE โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อบำบัดฟื้นฟูผู้ต้องขังที่มีพฤติกรรมการใช้สารเสพติดทั้งในกลุ่มผู้ใช้ ผู้เสพยา และผู้ติดยา ให้สามารถลดหรือเลิกการใช้สารเสพติดได้

นอกจากนี้ กรมราชทัณฑ์ยังมีนโยบายให้เรือนจำ/ทัณฑสถานจัดอบรมเตรียมความพร้อมก่อนปล่อยให้แก่ผู้ต้องขังก่อนพ้นโทษทุกราย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อผู้ต้องขังที่ใกล้จะได้รับการปล่อยตัวได้เตรียมความพร้อมในการกลับคืนสู่สังคม ทั้งในด้านทักษะทางสังคม ทักษะอาชีพ สัมพันธภาพกับครอบครัว ฯลฯ ทั้งนี้ ในกลุ่มผู้ต้องขังที่มีพฤติกรรมการใช้สารเสพติดต้องการทักษะเพิ่มเติมเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนพ้นโทษ และเพื่อป้องกันการกลับไปใช้สารเสพติดซ้ำ

ดังนั้น ในปีงบประมาณ พ.ศ. จึงเห็นควรดำเนินโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมผู้ต้องขังที่มีพฤติกรรมการใช้สารเสพติดก่อนพ้นโทษ ในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ลดอัตราการกลับไปใช้ยาเสพติดซ้ำภายหลังการพ้นโทษ และเป็นประโยชน์ต่อกระบวนการส่งต่อผู้ต้องขังเมื่อพ้นโทษและเข้าสู่ระบบการบำบัดผู้เสพยาเสพติดในระบบอื่นต่อไป

๗. วัตถุประสงค์

๗.๑ เพื่อเตรียมความพร้อมผู้ต้องขังที่มีพฤติกรรมการใช้สารเสพติดก่อนพ้นโทษไม่ให้กลับไปใช้สารเสพติดซ้ำ

๗.๒ เพื่อให้การให้บริการด้านการบำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดในระบบต้องโทษของกรมราชทัณฑ์เป็นไปอย่างทั่วถึงและครอบคลุมกลุ่มผู้ต้องขังที่มีพฤติกรรมการใช้สารเสพติดก่อนพ้นโทษ

๘. เป้าหมาย

ผู้ต้องขังที่มีพฤติกรรมการใช้สารเสพติด ตามเกณฑ์การจำแนกโดยใช้แบบคัดกรอง V.๒ เป็นกลุ่มผู้ใช้ผู้เสพยา หรือผู้ติดยา และเหลือระยะเวลาจำคุก ไม่เกิน ๖ เดือน หรือ ๑ ปี โดยให้พิจารณาผู้ต้องขังที่มีคุณสมบัติได้รับการพักโทษ/ลดวันต้องโทษ และยังไม่เคยเข้ารับการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้เสพยาเสพติด ให้เข้าร่วมโครงการก่อนเป็นอันดับแรก

๙. พื้นที่ดำเนินการ

เรือนจำ/ทัณฑสถาน.....

๑๐. วิธีดำเนินการ

๑๐.๑ เขียนโครงการและขออนุมัติโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน.....



๕๗

กรมราชทัณฑ์

๑๐.๒ แต่งตั้งคณะที่ปรึกษาและคณะทำงานโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติด ก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน.....

๑๐.๓ กำหนดวัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินโครงการ และติดต่อประสานวิทยากร

๑๐.๔ ขออนุมัติโครงการตามวันและเวลาที่กำหนด

๑๐.๕ ดำเนินโครงการตามหลักสูตร

๑๐.๖ สรุปผลและรายงานผลการดำเนินงานต่อผู้บัญชาการเรือนจำ/ผู้อำนวยการทัณฑสถาน

๑๐.๗ รายงานผลการดำเนินโครงการให้อธิบดีกรมราชทัณฑ์ทราบ

๑๑. งบประมาณในการดำเนินงาน

ดำเนินโครงการโดยใช้เงินงบประมาณที่ได้รับจัดสรรจากกรมราชทัณฑ์ โครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน..... จำนวน บาท (.....บาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดการใช้จ่ายงบประมาณ ดังนี้

รายละเอียดการใช้จ่ายงบประมาณ	รวม (บาท)
๑๑.๑ ค่าตอบแทน ๑๑.๑.๑ ค่าสมนาคุณวิทยากร และผู้ดำเนินรายการในการอภิปราย การบรรยาย และ วิทยากรประจำกลุ่ม (วิทยากร ๑ ท่าน ต่อผู้ต้องขังกลุ่มเป้าหมาย ๕๐ คน) ชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท x ๑๕ ชั่วโมง x คน = บาท	
๑๑.๒ ค่าวัสดุ เครื่องเขียนและอุปกรณ์ ค่าถ่ายเอกสาร ค่าพิมพ์เอกสารและสิ่งพิมพ์ คนละ ๒๐ บาท x ... คน = บาท	
รวมทั้งสิ้น (.....บาทถ้วน)	

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายในส่วนต่างๆ สามารถถัวเฉลี่ยได้

๑๒. แผนการดำเนินงาน

ตั้งแต่เดือนมีนาคม ๒๕๖๑ - กันยายน ๒๕๖๑ รวมระยะเวลาทั้งสิ้น ๖ เดือน

กิจกรรม/รายการ	ช่วงระยะเวลาดำเนินการ				หมายเหตุ
	ไตรมาส ๑	ไตรมาส ๒	ไตรมาส ๓	ไตรมาส ๔	
๑. เขียนโครงการและขออนุมัติโครงการ		↔			
๒. แต่งตั้งคณะที่ปรึกษาและคณะทำงานโครงการ		↔			
๓. กำหนดวัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินโครงการ และประสานวิทยากร		↔			
๔. ขออนุมัติจัดโครงการ ตามวันและเวลาที่กำหนด		↔			



๕๘

กรมราชทัณฑ์

กิจกรรม/รายการ	ช่วงระยะเวลาดำเนินการ				หมายเหตุ
	ไตรมาส ๑	ไตรมาส ๒	ไตรมาส ๓	ไตรมาส ๔	
๕. ดำเนินงานโครงการตามหลักสูตร		←		→	
๖. สรุปผลและรายงานผลการดำเนินงานต่อผู้บัญชาการเรือนจำ/ผู้อำนวยการทัณฑสถาน				←	
๗. รายงานผลการดำเนินงานตามแบบฟอร์มที่กรมราชทัณฑ์กำหนดให้อธิบดีกรมราชทัณฑ์ทราบ				←	

๑๓. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้ต้องขังที่มีพฤติกรรมการใช้สารเสพติดที่ใกล้จะพ้นโทษได้รับการเตรียมความพร้อมก่อนปล่อยอย่างเหมาะสมเพื่อป้องกันการกลับไปใช้สารเสพติดซ้ำ

๑๔. ตัวชี้ความสำเร็จของโครงการ

เชิงปริมาณ : จำนวนผู้ต้องขังที่เข้ารับการอบรมโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน.....

เชิงคุณภาพ : ผู้ต้องขังที่เข้ารับการอบรมโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน.....มีความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการ



๕๙

กรมราชทัณฑ์

ลงชื่อ _____ ผู้เขียนโครงการ
(.....)
เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบโครงการ

ลงชื่อ _____ ผู้เสนอโครงการ
(.....)
หัวหน้าฝ่าย

ลงชื่อ _____ ผู้เห็นชอบโครงการ
(.....)
ผู้อำนวยการส่วน

ลงชื่อ _____ ผู้อนุมัติโครงการ
(.....)
ผู้บัญชาการ/ผู้อำนวยการ



คำสั่ง (เรือนจำ/ทัณฑสถาน)

ที่ /๒๕๖๑

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน...

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑

ตามที่กรมราชทัณฑ์ได้สั่งการให้เรือนจำ/ทัณฑสถาน ดำเนินการโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ นั้น

เพื่อให้โครงการดังกล่าวบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ จึงให้แต่งตั้งคณะกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน..... ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ ดังนี้

- | | |
|---|------------------------|
| ๑) ผู้บัญชาการเรือนจำ/ทัณฑสถาน | หัวหน้าคณะกรรมการ |
| ๒) ผู้อำนวยการส่วน... | คณะกรรมการ |
| ๓) ผู้อำนวยการส่วน... | คณะกรรมการ |
| ๔) ... | คณะกรรมการ |
| ๕) ... | คณะกรรมการ |
| ๖) ... | คณะกรรมการ |
| ๗) ... | คณะกรรมการ |
| ๘) ... | คณะกรรมการ |
| ๙) ... | คณะกรรมการ |
| ๑๐) ...(เจ้าหน้าที่รับผิดชอบโครงการ)... | คณะกรรมการและเลขานุการ |

โดยให้คณะกรรมการทำหน้าที่..... และดำเนินงานโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษ ในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ ให้ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่

พ.ศ. ๒๕๖๑

(ผู้บัญชาการ.../ผู้อำนวยการ...)



๒๐

กรมราชทัณฑ์

เอกสารในการขออนุมัติจัดโครงการ



๒๑

กรมราชทัณฑ์



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ.....ฝ่าย.....ส่วน.....เรือนจำ/ทัณฑสถาน.....โทร.....
ที่.....(เลขที่หนังสือหน่วยงาน)/.....วันที่.....
เรื่อง.....ขออนุมัติจัดโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน.....

เรียน (หัวหน้าฝ่าย/ผู้อำนวยการส่วน)

ตามที่กรมราชทัณฑ์ได้มีหนังสือ ที่ ยธ ๐๗๐๘.๖/..... ลงวันที่..... เรื่อง.....
แจ้งเรือนจำ/ทัณฑสถาน ให้ดำเนินการโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษใน
เรือนจำ/ทัณฑสถาน โดยเรือนจำ/ทัณฑสถาน...ได้รับงบประมาณเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนินการตามโครงการ
จำนวน บาท (.....บาทถ้วน) เป้าหมายผู้ต้องขังเข้ารับการบำบัด
จำนวน คน และเรือนจำ/ทัณฑสถาน..... ได้อนุมัติโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขัง
ติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน..... รายละเอียดปรากฏตามเอกสารแนบท้าย
ทั้งนี้ เพื่อให้การดำเนินงานโครงการเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้
เห็นควรดำเนินการดังนี้

๑. ขออนุมัติจัดโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน
..... ระหว่างวันที่ รายละเอียดปรากฏตามกำหนดการอบรม
โครงการที่แนบมาพร้อมนี้

๒. ขออนุมัติเชิญวิทยากรจาก..... เพื่อ(บรรยาย/อภิปราย/จัดกิจกรรม)
ในหัวข้อ ในวันที่..... ณ

๓. ขออนุมัติเชิญวิทยากรจาก..... เพื่อ(บรรยาย/อภิปราย/จัดกิจกรรม)
ในหัวข้อ ในวันที่..... ณ

๔. ขออนุมัติใช้เงินงบประมาณเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดอบรมโครงการ จากเงินงบประมาณ
ที่ได้รับอนุมัติในโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน
..... ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ ในวงเงินจำนวน บาท (.....บาทถ้วน)
รายละเอียดปรากฏตามประมาณการค่าใช้จ่ายที่แนบมาพร้อมนี้

๕. ขออนุมัติให้งานพัสดุจัดซื้อวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในโครงการ ภายในวงเงิน บาท
(.....บาทถ้วน) รายละเอียดปรากฏตามรายการวัสดุอุปกรณ์ที่แนบมาพร้อมนี้

๖. ขออนุมัติให้งานพัสดุจัดจ้างถ่ายเอกสารประกอบการอบรม ภายในวงเงิน บาท
(.....บาทถ้วน) รายละเอียดปรากฏตามรายการเอกสารประกอบการอบรมที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ ตามข้อ ๑-๖ หากเห็นชอบโปรดลงนามในหนังสือเชิญ
วิทยากรที่แนบมาพร้อมนี้

(พิมพ์ชื่อเต็ม)
ตำแหน่ง



๖๒

กรมราชทัณฑ์



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ.....ฝ่ายส่วน.....เรือนจำ/ทัณฑสถาน.....โทร.....
ที่.....(เลขที่หนังสือหน่วยงาน)/.....วันที่.....
เรื่องขออนุมัติจัดโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน.....
เรียน ผู้บัญชาการเรือนจำ/ผู้อำนวยการทัณฑสถาน

๑. เรื่องเดิม

๑.๑ ตามที่กรมราชทัณฑ์ได้มีหนังสือ ที่ ยช ๐๗๐๘.๖/..... ลงวันที่
เรื่องแจ้งเรือนจำ/ทัณฑสถาน.....ให้ดำเนินการโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขัง
ติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน โดยเรือนจำ/ทัณฑสถาน.....ได้รับงบประมาณ
เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนินการตามโครงการ จำนวน บาท (.....บาทถ้วน)
เป้าหมายผู้ต้องขังเข้ารับการบำบัด จำนวน คน รายละเอียดปรากฏตามเอกสารแนบท้าย

๑.๒ เรือนจำ/ทัณฑสถาน...ได้อนุมัติโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดในเรือนจำ/
ทัณฑสถาน..... รายละเอียดปรากฏตามเอกสารแนบท้าย

๒. ข้อเท็จจริง

คณะทำงานโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน...
ได้กำหนดให้มีการจัดโครงการ ในระหว่างวันที่ ณ ผู้ต้องขัง
เข้าร่วมโครงการ จำนวน คน (รายชื่อผู้ต้องขังที่เข้าร่วมโครงการปรากฏตามเอกสารแนบท้าย)

๓. ระเบียบและข้อกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

(ถ้ามี)

๔. ข้อพิจารณา

(ฝ่าย.....ส่วน.....) พิจารณาแล้ว เพื่อให้การดำเนินงานโครงการเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและ
บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ เห็นควรดำเนินการ ดังนี้

๔.๑ ขออนุมัติจัดโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/
ทัณฑสถาน... ระหว่างวันที่ รายละเอียดปรากฏตามกำหนดการจัด
โครงการที่แนบมาพร้อมนี้

๔.๒ ขออนุมัติเชิญวิทยากรจาก..... เพื่อ(บรรยาย/อภิปราย/จัดกิจกรรม) ในหัวข้อ
..... ในวันที่..... ณ

๔.๓ ขออนุมัติเชิญวิทยากรจาก..... เพื่อ(บรรยาย/อภิปราย/จัดกิจกรรม) ในหัวข้อ
..... ในวันที่..... ณ

/๔.๔ ขออนุมัติ...



๒๓

กรมราชทัณฑ์

๔.๔ ขออนุมัติใช้เงินงบประมาณเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดอบรมโครงการ จากเงินงบประมาณที่ได้รับอนุมัติในโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน... ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ ในวงเงินจำนวน บาท (.....บาทถ้วน) รายละเอียดปรากฏตามประมาณการค่าใช้จ่ายที่แนบมาพร้อมนี้

๔.๕ ขออนุมัติให้งานพัสดุจัดซื้อวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในโครงการ ภายในวงเงิน บาท (.....บาทถ้วน) รายละเอียดปรากฏตามรายการวัสดุอุปกรณ์ที่แนบมาพร้อมนี้

๔.๖ ขออนุมัติให้งานพัสดุจัดจ้างถ่ายเอกสารประกอบการอบรม ภายในวงเงิน บาท (.....บาทถ้วน) รายละเอียดปรากฏรายการเอกสารประกอบการอบรมที่แนบมาพร้อมนี้

๕. ข้อเสนอ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติตามข้อ ๔.๑-๔.๖ หากเห็นชอบโปรดลงนามในหนังสือเชิญวิทยากรที่แนบมาพร้อมนี้

(พิมพ์ชื่อเต็ม)

ตำแหน่ง



๒๔

กรบราชภัฏ

รายละเอียดงบประมาณรายจ่ายและคำชี้แจง
โครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑
(กลุ่มเป้าหมาย ๕๐ คน)*

ลำดับ	รายละเอียดการใช้จ่ายงบประมาณ	รวม (บาท)
๑	๑.๑ ค่าตอบแทน ค่าสมนาคุณวิทยากร และผู้ดำเนินรายการในการอภิปราย การบรรยายและ วิทยากรประจำกลุ่ม (วิทยากร ๑ ท่าน ต่อผู้ต้องขังกลุ่มเป้าหมาย ๕๐ คน) - ชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท x ๑๕ ชั่วโมง x ๑ คน = ๙,๐๐๐ บาท	๙,๐๐๐
	๑.๒. ค่าวัสดุ เครื่องเขียนและอุปกรณ์ ค่าถ่ายเอกสาร ค่าพิมพ์เอกสาร และสิ่งพิมพ์ คนละ ๒๐ บาท x ๕๐ คน = ๑,๐๐๐ บาท	๑,๐๐๐
	รวมทั้งสิ้น (หนึ่งหมื่นบาทถ้วน)	๑๐,๐๐๐

*หมายเหตุ จำนวนผู้ต้องขัง ตัวคูณ และงบประมาณที่ได้รับ ปรับเปลี่ยนตามเงินงบประมาณที่ได้รับ
จัดสรรจากกรมราชทัณฑ์



๒๕

กรมราชทัณฑ์

รายการวัสดุอุปกรณ์ โครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน

จากเงินงบประมาณที่ได้รับการจัดสรรจากกรมราชทัณฑ์ ในโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ ภายในวงเงินจำนวน บาท (.....บาทถ้วน) ในรายการค่าวัสดุ เครื่องเขียนและอุปกรณ์ ค่าถ่ายเอกสาร ค่าพิมพ์เอกสารและสิ่งพิมพ์ ภายในวงเงิน บาท (.....บาทถ้วน)

ตัวอย่าง

ที่	รายการ	จำนวน	หน่วยนับ
๑	ปากกาลูกลื่น ๐.๗ มม. หมึกน้ำเงิน ด้ามคละสี ควอนตัม Skate Ne๗ (๕๐ ด้าม/แพ็ค)	๓	แพ็ค
๒	สมุดบันทึกมุงหลังคา ๑๖x๒๓.๘ ซม. ๗๐ แกรม Double A Professional	๑๑๐	เล่ม
๓	ปากกาลบคำผิด ๔ มล. เอลเฟ่น ๒๔๕๔	๑๐๑	ด้าม
๔	กระดาษถ่ายเอกสาร A๔ ๘๐ แกรม ไอเดีย กรีน (๕ รีม/แพ็ค)	๔	กล่อง
๗	...		
๘	...		
๙	...		
๑๐	...		
๑๑	...		
๑๒	...		
๑๓	...		
๑๔	...		
๑๕	...		
๑๖	...		
๑๗	...		
๑๘	...		

หมายเหตุ รายการวัสดุอุปกรณ์สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

รายการถ่ายเอกสาร
โครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน

จากเงินงบประมาณที่ได้รับการจัดสรรจากกรมราชทัณฑ์ ในโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ ภายในวงเงินจำนวน บาท (.....บาทถ้วน) ในรายการค่าวัสดุ เครื่องเขียนและอุปกรณ์ ค่าถ่ายเอกสาร ค่าพิมพ์เอกสารและสิ่งพิมพ์ ภายในวงเงิน บาท (.....บาทถ้วน)

****ตัวอย่าง****

ที่	รายการ	จำนวน	หน่วยนับ
๑	ใบความรู้ในการทำกิจกรรม	๕๐	ชุด
๒	แบบประเมินความพึงพอใจ	...	แผ่น
๓	...	...	
๔	...	...	
๕	...	...	
๖	...	...	
๗	...	...	
๘	...	...	



๒๗

กรมราชทัณฑ์

หมายเหตุ รายการถ่ายเอกสารสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

หนังสือเชิญวิทยากรภายนอก



๒๘

กรมราชทัณฑ์



ที่ (เลขที่หนังสือหน่วยงาน)/

(หน่วยงาน)

(ที่อยู่)

(ที่อยู่)

(วันที่ เดือน พ.ศ.)

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นวิทยากร

เรียน (หัวหน้าหน่วยงาน)

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการการจัดโครงการ

๒. หลักสูตรโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน

ด้วย (ชื่อเรือนจำ/ทัณฑสถาน) จะจัดอบรม..... ในโครงการ..... ใน (ชื่อเรือนจำ/ทัณฑสถาน) เพื่อ..... ระหว่างวันที่.....

(ชื่อเรือนจำ/ทัณฑสถาน) ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า (ท่าน/บุคลากรในหน่วยงานของท่าน) เป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ จึงใคร่ขอเรียนเชิญ (ท่าน/บุคลากรในหน่วยงานของท่าน/ชื่อ-สกุลวิทยากร) เป็นวิทยากร (บรรยาย/อภิปราย/กิจกรรมกลุ่ม/ฝึกปฏิบัติ) ในหัวข้อ “.....” ในวัน.....ที่.....เวลา น. ณ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

ผู้บัญชาการ/ผู้อำนวยการ

(ชื่อหน่วยงาน)

(เบอร์โทร)



๒๕

กรมราชทัณฑ์



๗๐

กรมราชทัณฑ์

แบบรายงานผลการดำเนินงาน

สำหรับเรือนจำกลาง/ทัณฑสถาน



๗๑

กรมราชทัณฑ์



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ โทร.....
ที่ วันที่.....
เรื่อง ...รายงานผลการดำเนินงานและการใช้จ่ายงบประมาณโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติด
ก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน

เรียน อธิบดีกรมราชทัณฑ์

ตามที่กรมราชทัณฑ์ได้มีหนังสือ ที่ ยธ ๐๗๐๘.๖/..... ลงวันที่ เรื่อง
แจ้งเรือนจำ/ทัณฑสถาน ให้ดำเนินโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/
ทัณฑสถาน โดยเรือนจำ/ทัณฑสถาน... ได้รับงบประมาณเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนินการตามโครงการ
จำนวน บาท (.....บาทถ้วน) เป้าหมายผู้ต้องขังเข้ารับการบำบัด
จำนวน คน ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

เรือนจำ/ทัณฑสถาน.....ขอเรียนว่า ได้ดำเนินการจัดทำโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้อง
ขังติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ เสร็จสิ้นเป็นที่
เรียบร้อยแล้ว รายละเอียดปรากฏตามเอกสารแนบท้าย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(พิมพ์ชื่อเต็ม)

ตำแหน่ง



๗๒

กรมราชทัณฑ์

สำหรับเรือนจำจังหวัด/อำเภอ



๗๓

กรมราชทัณฑ์



ที่ (เลขที่หนังสือหน่วยงาน)/

(หน่วยงาน)

(ที่อยู่)

(ที่อยู่)

(วันที่ เดือน พ.ศ.)

เรื่อง รายงานผลการดำเนินงานและการใช้จ่ายงบประมาณโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติด
ก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน

เรียน อธิบดีกรมราชทัณฑ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบรายงานผลการดำเนินงานและการใช้จ่ายงบประมาณโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพ
ผู้ต้องขังติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน จำนวน ๑ ฉบับ

๒. สำเนาโครงการ จำนวน ๑ ฉบับ

ตามที่กรมราชทัณฑ์ได้มีหนังสือ ที่ ยธ ๐๗๐๘.๖/..... ลงวันที่ เรื่อง

แจ้งเรือนจำ/ทัณฑสถาน ให้ดำเนินการโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/
ทัณฑสถาน โดยเรือนจำ/ทัณฑสถาน... ได้รับงบประมาณเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนินการตามโครงการ
จำนวน บาท (.....บาทถ้วน) เป้าหมายผู้ต้องขังเข้ารับการบำบัด
จำนวน คน ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

เรือนจำ/ทัณฑสถาน... ขอเรียนว่า ได้ดำเนินการจัดทำโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขัง
ติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ เสร็จสิ้นเป็นที่เรียบร้อยแล้ว
รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

ผู้บัญชาการ/ผู้อำนวยการ

(ชื่อหน่วยงาน)

(เบอร์โทร)



๗๔

กรมราชทัณฑ์

แบบรายงาน



๗๕

กรมราชทัณฑ์

แบบรายงานผลการดำเนินงานและการใช้จ่ายงบประมาณ
โครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน
เรือนจำ/ทัณฑสถาน.....

๑. จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ

หลักสูตร	จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ (คน)		ออกจากหลักสูตร (คน)		จบหลักสูตร (คน)		หมายเหตุ
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	
ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขัง ติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษ							
อื่นๆ (ระบุ).....							
.....							
รวมทั้งสิ้น							



๗๖

กรมราชทัณฑ์

๒. ภาพกิจกรรมที่ดำเนินการ (แนบภาพประกอบ)

๓. รายงานผลการใช้จ่ายเงินงบประมาณ

หมวด/รายการค่าใช้จ่าย	ได้รับ บาท)	ใช้ครั้งนี้ บาท)	ใช้ไป (สะสม) บาท)	ยอดคงเหลือ บาท)
๓.๑ ค่าตอบแทน - วิทยากร				
๓.๒ ค่าใช้สอย -				
๓.๓ ค่าวัสดุ -				

๔. สรุปผลความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ

ประเด็นความคิดเห็น	จำนวนผู้รับการอบรมที่ให้คะแนน (คน)				
	น้อย ที่สุด ๑	น้อย ๒	ปาน กลาง ๓	มาก ๔	มาก ที่สุด ๕
ด้านวิทยากร					
๑. สามารถอธิบายเนื้อหาได้ชัดเจนและตรงประเด็น	๒**	๘	๑๕	๑๐	๑๕
๒. ใช้ภาษาที่เหมาะสมและเข้าใจง่าย					
๓. การตอบคำถามของวิทยากร					
ด้านสถานที่					
๑. สถานที่จัดโครงการมีความเหมาะสม					
๒. สถานที่มีความสะอาด					
๓. อุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์มีความเหมาะสม					
๔. ระยะเวลาในการจัดอบรมมีความเหมาะสม					
ด้านความเข้าใจในเนื้อหาในการจัดอบรม					
๑. ท่านมีความเข้าใจในเนื้อหาหลักสูตร ที่ได้รับการอบรม					
๒. ท่านคิดว่าสามารถนำความรู้ที่ได้จากการอบรม ไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้					

****ตัวอย่าง****

*****แนวทางให้ระบุจำนวนคนที่ตอบในแต่ละหัวข้อ โดยดูจากแบบประเมินความพึงพอใจที่ให้ผู้เข้าร่วมโครงการตอบกลับภายหลังเสร็จสิ้นโครงการ โดยผลรวมจำนวนผู้ต้องขังในแต่ละข้อที่ให้คะแนนตั้งแต่ ๑ - ๕ จะต้องเท่ากับจำนวนผู้ต้องขังที่เข้าร่วมโครงการในรุ่นนั้นๆ **** (ลบข้อความนี้เมื่อทำรายงานส่งกรมราชทัณฑ์)

๕. ปัญหา/อุปสรรคและข้อเสนอแนะ

๕.๑ ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....



๗๗
กรมราชทัณฑ์

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....เจ้าหน้าที่ผู้รายงาน
(.....)

ลงชื่อ.....หัวหน้างาน
(.....)

ลงชื่อ.....ผู้บัญชาการ/ผู้อำนวยการ
(.....)



รายชื่อผู้ต้องขังที่เข้าร่วมโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดก่อนพ้นโทษ**

ในเรือนจำ/ทัณฑสถาน

ตัวอย่าง

ที่	ชื่อ – นามสกุล	เลขประจำตัวประชาชน	คดี	วันที่ปล่อยตัว	หมายเหตุ
๑.	นายตั้งใจ ทำดี	๑๑๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐	เสพ	๑๓ ธ.ค. ๖๑	
๒.					
๓.					
๔.					
๕.					

****หมายเหตุ** กรุณาส่งเอกสารฉบับนี้ในรูปแบบไฟล์ Excel พร้อมแบบรายงานผลการดำเนินงานและการใช้จ่ายงบประมาณฯ
มายัง E-mail : rehab.corrections@gmail.com

**แบบประเมินโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน
สำหรับผู้ร่วมโครงการ**

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความพึงพอใจ/ความรู้ความเข้าใจของท่านเพียงระดับเดียว

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ/ความรู้ความเข้าใจ				
	น้อย ที่สุด ๑	น้อย ๒	ปาน กลาง ๓	มาก ๔	มาก ที่สุด ๕
ด้านวิทยากร					
๑. สามารถอธิบายเนื้อหาได้ชัดเจนและตรงประเด็น					
๒. ใช้ภาษาที่เหมาะสมและเข้าใจง่าย					
๓. การตอบคำถามของวิทยากร					
ด้านสถานที่					
๑. สถานที่จัดโครงการมีความเหมาะสม					
๒. สถานที่มีความสะอาด					
๓. อุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์มีความเหมาะสม					
๔. ระยะเวลาในการจัดอบรมมีความเหมาะสม					
ด้านความเข้าใจในเนื้อหาในการจัดอบรม					
๑. ท่านมีความเข้าใจในเนื้อหาหลักสูตรที่ได้รับการอบรม					
๒. ท่านคิดว่าสามารถนำความรู้ที่ได้จากการอบรมไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้					

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....