

# การบำบัดกลุ่มผู้เสพติดสารเสพติด โดยประยุกต์ใช้หลักพุทธศาสนา

อรรรรณ อุคมทวี พย.\*  
(พยาบาลอนามัยและผดุงครรภ์)

## บทคัดย่อ

**ความสำคัญและความเป็นมา :** การบำบัดรักษาผู้เสพติดสารเสพติด โดยหลักจิตสังคัมบำบัดนั้นจำเป็นต้องมีการฟื้นฟูจิตใจสังคัมที่อยู่รอบตัวและจิตวิญญาณของผู้ป่วยและญาติด้วย ดังนั้น ผู้รับผิดชอบงานยาเสพติดจึงคิดกิจกรรมทางศาสนาได้แก่การสวดมนต์ไหว้พระ ฟีกสมาธิเบื้องต้น ฟัง-อ่านหนังสือธรรมะ สภาชิตคำสอน ปรัชญาคำคม ทักษะชีวิต บทกลอนสอนใจในการดำเนินชีวิตเน้นให้ตระหนักรู้ตนเองมีความคิดสร้างสรรค์ ในเชิงบวก มีหลักการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขสงบเย็นและพอเพียง ระลึกถึงพระคุณพ่อแม่ มีความรู้สึกผิดชอบชั่วดี มีการปฏิบัติตนต่อครอบครัวและสังคัมส่วนรวมนำข้อคิดเหล่านี้มาพูดคุยแลกเปลี่ยนและเสริมในหัวข้อที่เลือกเรียนในแต่ละครั้งที่เข้ากลุ่ม ทำให้การทำกลุ่มมีคุณภาพมากขึ้น สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและได้ข้อคิดในการแก้ไขปัญหาชีวิตตรงกับปัญหาของตนเองได้ดีขึ้น

เนื้อหาหลักสูตร (Matrix Program) เดิมเป็นการคัด แปลมาจากตำราของตะวันตก ซึ่งมีวัฒนธรรมวิถีชีวิต หลักการยึดเหนี่ยวที่แตกต่างกับคนไทย ดังนั้นเนื้อหาที่นำมาใช้ในบำบัดอาจยังมีส่วนที่ควรเพิ่มหรือสอดแทรกให้เข้ากับคนไทย ซึ่งหลักพุทธศาสนาเราสามารถเสริมทำให้การบำบัดมีประสิทธิภาพมากขึ้น

## วัตถุประสงค์

1. ทำให้ผู้ป่วยมีสุขภาพดีขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ
2. ทำให้ผู้ป่วยสามารถนำเอาความรู้ที่ได้รับไปแก้ไข้ปัญหาในชีวิตจริง โดยมีหลักยึดปฏิบัติที่ดี ถูกต้อง มั่นใจในการลดเลิกยาเสพติด และมั่นใจที่จะกลับไปใช้ชีวิตตามปกติ
3. ลดปัญหาผลกระทบต่อครอบครัว สังคม และประเทศชาติ

## กลุ่มเป้าหมาย

: ผู้ที่รับการบำบัด 24 คน

## ตัวชี้วัด

1. ผู้ผ่านการบำบัด มีร่างกายและจิตใจที่ดี มีภูมิป้องกันปัญหาการกลับไปเสพซ้ำ
2. ผู้ป่วยสามารถเข้าใจตนเอง รู้ปัญหาสาเหตุและการจัดการกับปัญหาได้ถูกต้อง
3. สังคมสงบ ลดปัญหาอาชญากรรมจากสารเสพติด
4. กลุ่มเสี่ยง เด็กเยาวชนมีการตระหนักรู้ถึงโทษ พิษภัยของสารเสพติด

## วิธีการดำเนินงาน

- สอดแทรกหลักพุทธศาสนาเข้าในเนื้อหาการเรียนในแต่ละบท
- ศึกษาหลักธรรมะที่ตนเองศรัทธาเชื่อมั่นมาใช้ในชีวิตประจำวัน
- ฟีกปฏิบัติตนเอง ให้อยู่ในหลักธรรมชาติ
- ใช้กลยุทธ์ กลุ่มบำบัด และบำบัดเป็นรายบุคคล
- ใช้ระยะเวลาบำบัด 4 เดือน
- นัดสัปดาห์ละ 2 วัน คือ อังคาร-พฤหัสบดี
- ปฏิบัติตามหลัก ศีลธรรม - อันติ
- ประเมินผลหลังจบหลักสูตร

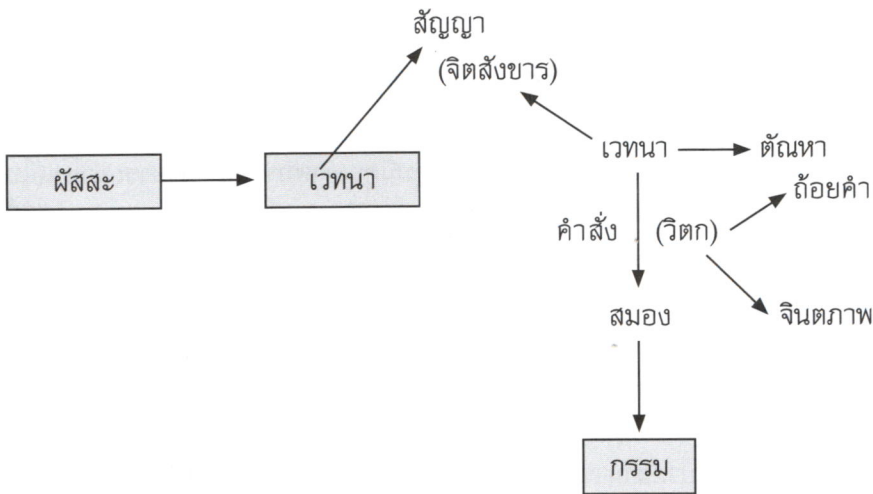
**ระยะเวลาในการดำเนินงาน :** ระยะเวลาในการดำเนินงาน 4 เดือน

# แผนภูมิที่ 1 เปรียบเทียบวงจรการใช้ยาและวงจรโปรแกรมจิต<sup>1-3</sup>

## วงจรการใช้ยา

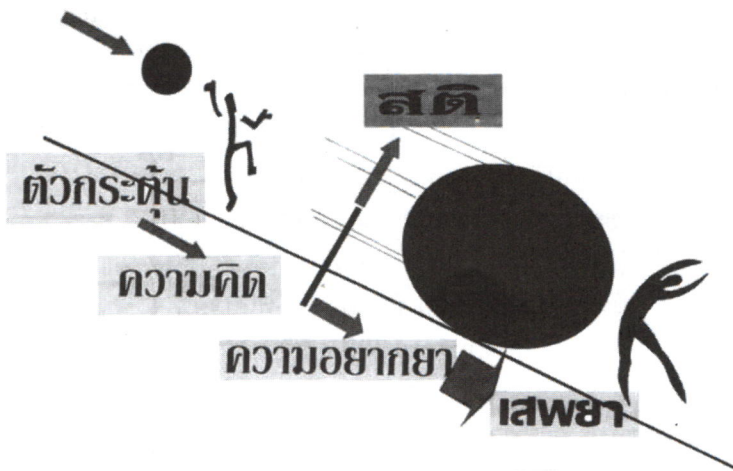


## วงจรโปรแกรมจิต



(พฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ)

## ตัวกระตุ้นและความอยากยา



## เทคนิคการหยุดความคิด

### การจัดลำดับใหม่

สิ่งจำเป็นเมื่อเลิกยาเสพติด คือ ตัวกระตุ้น รวมทั้งขบวนการและขั้นตอนการใช้ยา การหยุดความคิดเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่จะสลายขบวนการเหล่านี้



### การดำเนินงาน

ผู้ตอบแบบสอบถาม 24 คน คิดเป็น 100 เปอร์เซ็นต์

ตารางที่ 1 ร้อยละของกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกิจกรรมบำบัดตามหลักพุทธศาสนา จำแนกตามเพศ อายุ การศึกษา และประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรม

ลำดับ	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
1	เพศ ชาย	22	91.70
	หญิง	2	8.30
2	อายุ 15-25 ปี	12	50.00
	21-32 ปี	8	33.30
	33 ปีขึ้นไป	4	16.70
3	ระดับการศึกษา ประถม	-	-
	มัธยมต้น	19	79.16
	ปวช.	5	20.84

จากตารางที่ 1 ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นเพศชาย ร้อยละ 91.70 อายุในช่วง 15-25 ปี คิดได้ร้อยละ 50.00 การศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น คิดเป็นร้อยละ 79.16

**ตารางที่ 2** ร้อยละของผู้เข้าร่วมกิจกรรมบำบัดตามหลักพุทธศาสนาที่มีประสบการณ์ในการดำเนินการบำบัดตามแนวพุทธ

ลำดับ	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
1	ท่านเคยมีประสบการณ์ ในการบำบัดแนวพุทธหรือไม่		
	เคย	8	33.30
	ไม่เคย	16	66.70

จากตารางที่ 2 กลุ่มเป้าหมาย ไม่เคยได้รับการบำบัดตามแนวทางพุทธศาสนา คิดเป็นร้อยละ 66.70

**ตารางที่ 3** ร้อยละของกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกิจกรรม แสดงความคิดเห็น ฟังพอใจ

ลำดับ	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
1	ท่านรู้สึกพึงพอใจต่อกิจกรรมหรือขั้นตอน ในการดำเนินกิจกรรมที่คลินิกบำบัดแห่งนี้	24	100
2	ท่านรู้สึกพึงพอใจต่อสถานที่ ๆ ใช้ในการจัด กิจกรรมบำบัด	24	100
3	ท่านรู้สึกพึงพอใจต่อบุคลากร (ผู้ทีสอนในคลินิกบำบัด) แห่งนี้	24	100

ตารางที่ 3 กลุ่มเป้าหมาย แสดงความพอใจในทุกรายการ คิดได้ร้อยละ 100



**ตารางที่ 4** ร้อยละของกลุ่มเป้าหมายที่แสดงความคิดเห็น เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วย และไม่ทราบ<sup>4</sup>

ลำดับ	รายการ	จำนวน	ร้อยละ เห็นด้วย
1	จิตใจฉันสงบขึ้น	20	83.33
2	ฉันมีอาการแสบใส	13	54.16
3	ฉันมีความวิตกกังวลลดลง	20	83.33
4	ฉันเผชิญความเครียดต่าง ๆ ได้ดีขึ้น	20	83.33
5	ฉันกลัวสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตลดลง	13	54.16
6	ฉันควบคุมอารมณ์โกรธได้ดีขึ้น	11	45.83
7	สมองตื่นตัวและพร้อมจะทำงานประจำวัน	13	54.16
8	ฉันมีสติในการพูดคุยมากขึ้น	21	87.49
9	ฉันรู้จักปลงต่อความไม่แน่นอนมากขึ้น	20	83.33
10	ฉันรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น	13	54.16
11	ฉันคิดว่าได้ประโยชน์จากการเข้าบำบัดครั้งนี้	20	83.33

ตารางที่ 4 กลุ่มเป้าหมายแสดงความคิดเห็น ชีวิตที่ไม่แน่นอนและได้รับประโยชน์ในการฝึกและสูงสุดร้อยละ 83.33 จิตใจฉันสงบขึ้น ความวิตก แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ ร้อยละ 87.49 คือ กังวลลดลง เผชิญความเครียดได้ดี รู้จักปลงใน รายการฉันมีสติในการพูดคุยมากขึ้น

**ตารางที่ 5** ร้อยละของกลุ่มเป้าหมายที่จะนำการเรียนรู้ในหลักสูตรไปใช้

ลำดับ	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
1	ในอนาคตท่านจะนำสิ่งที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมภายในคลินิคบำบัดแห่งนี้กลับไปใช้ที่บ้านต่อหรือไม่		
	ใช่	22	91.70
	ไม่ใช่	-	-
	ไม่แน่ใจ	2	8.30

ตารางที่ 5 กลุ่มเป้าหมายที่จะนำการเรียนรู้ในครั้งนี้ไปใช้กับชีวิตประจำวัน คิดได้ร้อยละ 91.70

## สรุปข้อเสนอแนะจากกลุ่มเป้าหมาย

- ควรเผยแพร่ให้กว้างขวางขึ้นไปมากกว่านี้
- กลุ่มเป้าหมายควรเพิ่มที่ประชาชนทุกระดับ
- การปฏิบัติตามแนวพุทธจะทำให้จิตใจผ่องใส มีความเพียร และทำให้ชีวิตมีความเจริญก้าวหน้า

## สรุปวิจารณ์/ข้อเสนอแนะ

การบำบัดกลุ่มเป้าหมาย เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง อายุระหว่าง 15-25 ปี มากที่สุด คิดได้ร้อยละ 91.70 การศึกษาส่วนมากอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น หลังจากครบการบำบัดตามหลักสูตรแล้วกลุ่มเป้าหมายคิดว่าการเข้าร่วมกิจกรรมหลักพุทธศาสนาทำให้มีสติ จิตใจสงบลง เผชิญกับปัญหาและความเครียดได้ดีขึ้น รู้จักการปล่อยวางต่อความไม่แน่นอนของชีวิตมากขึ้น

กิจกรรมกลุ่ม ในการบำบัดผู้ติดยาเสพติด ได้ประยุกต์มาจาก Matrix Program ของประเทศตะวันตก ซึ่งบางหัวข้อสามารถใช้แนวทางของพุทธศาสนาได้เป็นต้นว่าตัวกระตุ้น แนวพุทธ คือ กิเลส การแก้ไขปัญหาโดยใช้เหตุผล หลักศาสนาพุทธ ก็คือ อริยสัจ 4 ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค เป็นต้น

## ข้อเสนอแนะ

การบำบัดทางพุทธสามารถประยุกต์ใช้กับชีวิตครอบครัว ชุมชน หรือบุคคลที่ประกอบอาชีพทุกสาขาวิชาชีพ เพียงแต่รักษาศีล 5 ให้สมบูรณ์ก็จะเป็นบุคคลที่ดีมีความสุข สุขภาพกายดี จิตสงบ เป็นพลเมืองดีของประเทศชาติ ส่งผลให้บ้านเมืองสงบสุข ปลอดภัยจากภัยพิบัติต่าง ๆ เช่น อาชญากรรม อบายมุข การทารุณกรรมทางเพศ ฯลฯ

ดังนั้นจึงเห็นสมควรเผยแพร่หลักการนี้ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น

## กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณนายแพทย์ชาย ธีระสุด ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศรีสะเกษ ที่ได้หว่านเมล็ดพันธุ์การศึกษาทางจิตตามแนวพุทธ เมื่อปี 2535 นายแพทย์ ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์ หัวหน้างานสมาธิบำบัด กองการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่เวชกรรมสังคม และผู้บำบัดทุกท่านที่ร่วมมือ

## เอกสารอ้างอิง

1. กระทรวงสาธารณสุข กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก. คู่มือการปฏิบัติงานเบื้องต้น. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข, 2549
2. ชินไอสถ หักบำเรอ. ทางปฏิบัติแนววิทยาศาสตร์ทางจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์นิตยสารโลกทิพย์โลกสีเขียว, 2543.
3. อุษา พึ่งธรรม, บรรณาธิการ. คู่มือจิตสังคัม บำบัดในสถานเอนกนามัยและชุมชน : กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์กิจกรรมโรงพยาบาลทหารผ่านศึก, 2546
4. กระทรวงสาธารณสุข กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก. สรุปการจัดสัมมนาวิชาการศาสตร์การแพทย์ทางเลือกสำหรับการดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข, 2549