

“รู้ทันผู้สูบบุหรี่”



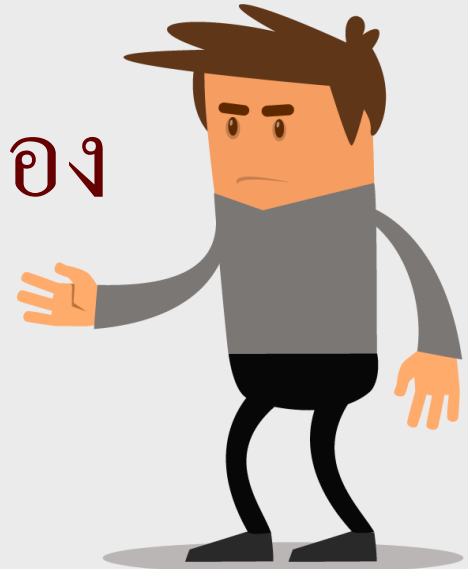
โครงการสัมมนา “บริการช่วยเหลือเลิกบุหรี่ กับการพัฒนาสถานประกอบการปลอดบุหรี่”

ห้องประชุมกนิรี 1 โรงแรมมารีดอนเมือง หลักสี่ กรุงเทพมหานคร
วันศุกร์ที่ 25 ตุลาคม 2562

สื่องแสง ธรรมศักดิ์
ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

ขอบเขตการบรรยาย

1. เป้าหมายของการทำงานการช่วยเหลือเกื้อหนุน
2. ข้อมูลพื้นฐานเบื้องต้น
3. กระบวนการการให้คำปรึกษาแบบสั้น
4. ความสำคัญของการประทับประคอง



เป้าหมายของการทำงาน การช่วยเหลือเกื้อหนุน

เป้าหมาย

1. พนักงานที่สูญบุหรืเข้าสู่กระบวนการบำบัด

- จำนวนที่สูญทั้งหมด คน

- จำนวนที่เข้าสู่กระบวนการ คน

2. พนักงานที่สูญบุหรื สามารถเลิกสูบได้สำเร็จ

- เลิกบุหรืต่อเนื่อง 6 เดือน คน

- เลิกบุหรืต่อเนื่อง 1 ปี คน

(นับจากวันกำหนดเลิกบุหรื (Quit Date))

รู้ทันผู้สูบบุหรี่

1. รู้ทันกาย

- สูบมากน้อยเท่าใด (วัดจากจำนวนมวนที่สูบ)
- มีโรคประจำตัวหรือไม่

2. รู้ทันใจ

* ต้องการเลิกสูบบุหรี่



* รู้สึกลังเล



* ยังไม่อยากเลิก





เลิกสูบลำเร็จ = เปลี่ยนพฤติกรรม

เปลี่ยนจากสูบ - - - > ไม่สูบ

สร้าง 3 สิ่งให้เกิดขึ้น คือ

ความตั้งใจ

ความมั่นใจ

ค้นหากำลังใจ



การร่วมบำบัด

หมายถึง

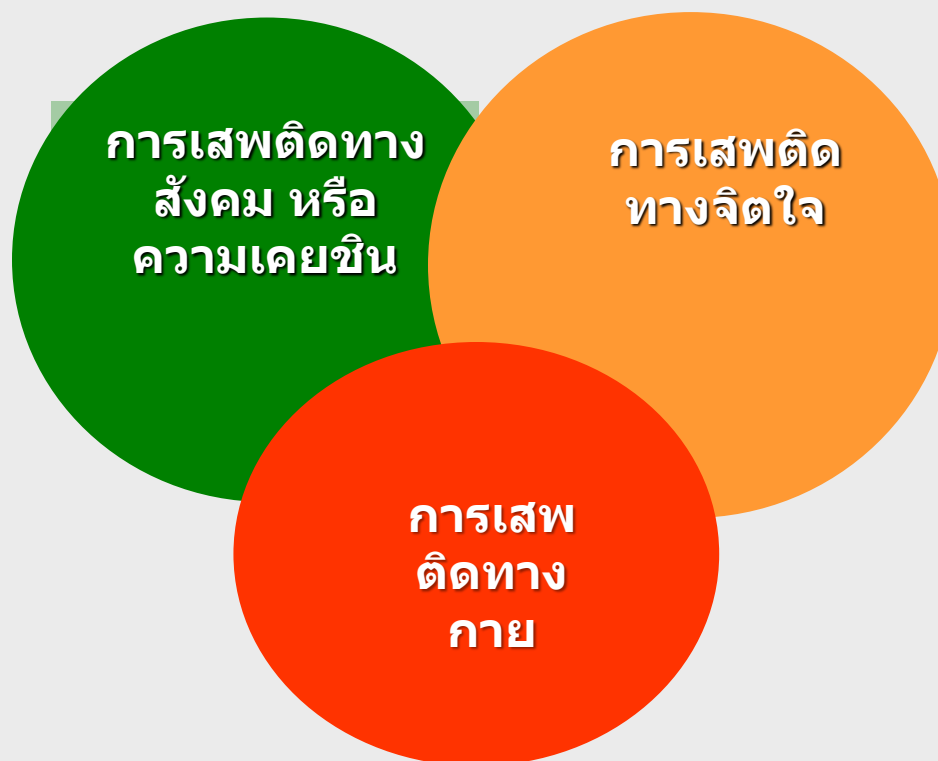
การดำเนินงานร่วมกันระหว่างสถานประกอบการ
กับภาคี เพื่อช่วยให้ผู้สูบบุหรี่มีโอกาสดูแลเข้าสู่
กระบวนการบำบัด และสามารถเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ!!

ข้อมูลพื้นฐานเบื้องต้น

ผู้เสพติดผลิตภัณฑ์ยาสูบ และ กลไกการเสพติด

ความเคยชิน

- วงเหล้า
- กาแฟ
- หลังเบรค



ทัศนคติ ความเชื่อ

ความรู้สึกลึก

- ผ่อนคลาย
- คลายกังวล
- มีสมาธิ
- กระตุ้นให้ตื่นตัว
- รู้สึกดีเมื่อได้สูดควัน

เสพติดนิโคติน

- ผ่อนคลาย สมองต้องเสพมากขึ้นเรื่อยๆ

เลือกบุหรี่ยี่ห้ออย่างไร



ได้รูปร่างที่พอใจ



ผิวหนังที่หมองคล้ำ
สดใสขึ้นมาก

ทานอาหารอร่อยขึ้น



ไม่มีอาการ
เหนื่อยง่าย



เลิกมาได้ 1 ปี
เก็บเงินได้ 50,000 บาท



อาการนอนกรน
หายไป

บุหรื (ยาสูบ) มีฤทธิ์เสพติดสูงกว่า (ในทุกช่วงอายุ)

> เฮโรอีน

> ยาบ้า

> กัญชา

> แอลกอฮอล์

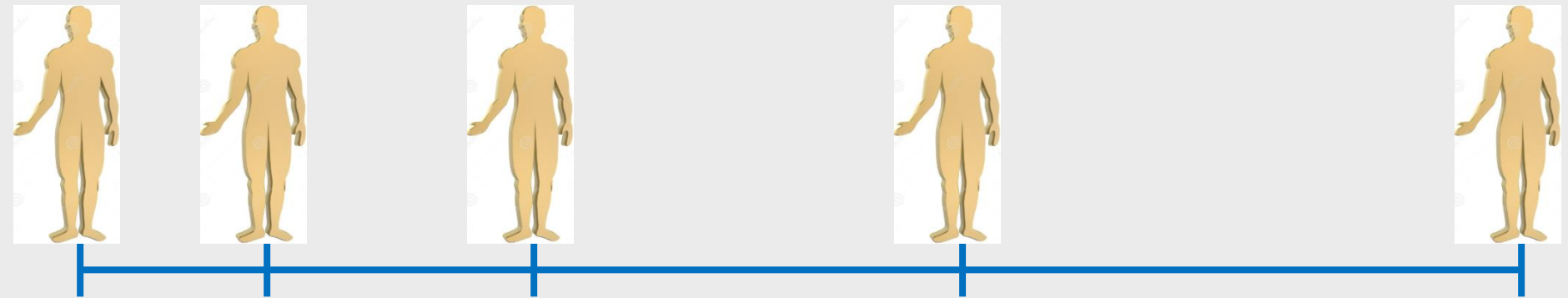
ฯลฯ

ผลของการสูบบุหรี่

- กระทบต่อทุกอวัยวะของร่างกาย
- เสพติดฤทธิ์ของนิโคติน ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย
(เมื่อนิโคตินเข้าสู่กระแสเลือด ภายในเวลา 7 วินาที
นิโคตินจะเข้าสู่สมอง)
- หลังหยุดสูบบุหรี่ จะเกิดอาการถอนนิโคติน สามารถ
เรียนรู้วิธีเอาชนะได้

การเกิดอาการอยากบุหรี่

เกิดขึ้นเป็นพักๆ และระยะจะห่างออกไปเรื่อยๆ



กระบวนการ การให้คำปรึกษาแบบสั้น

กระบวนการบำบัด

วัตถุประสงค์ : เพื่อช่วยเลิกการเสพยาสูบ

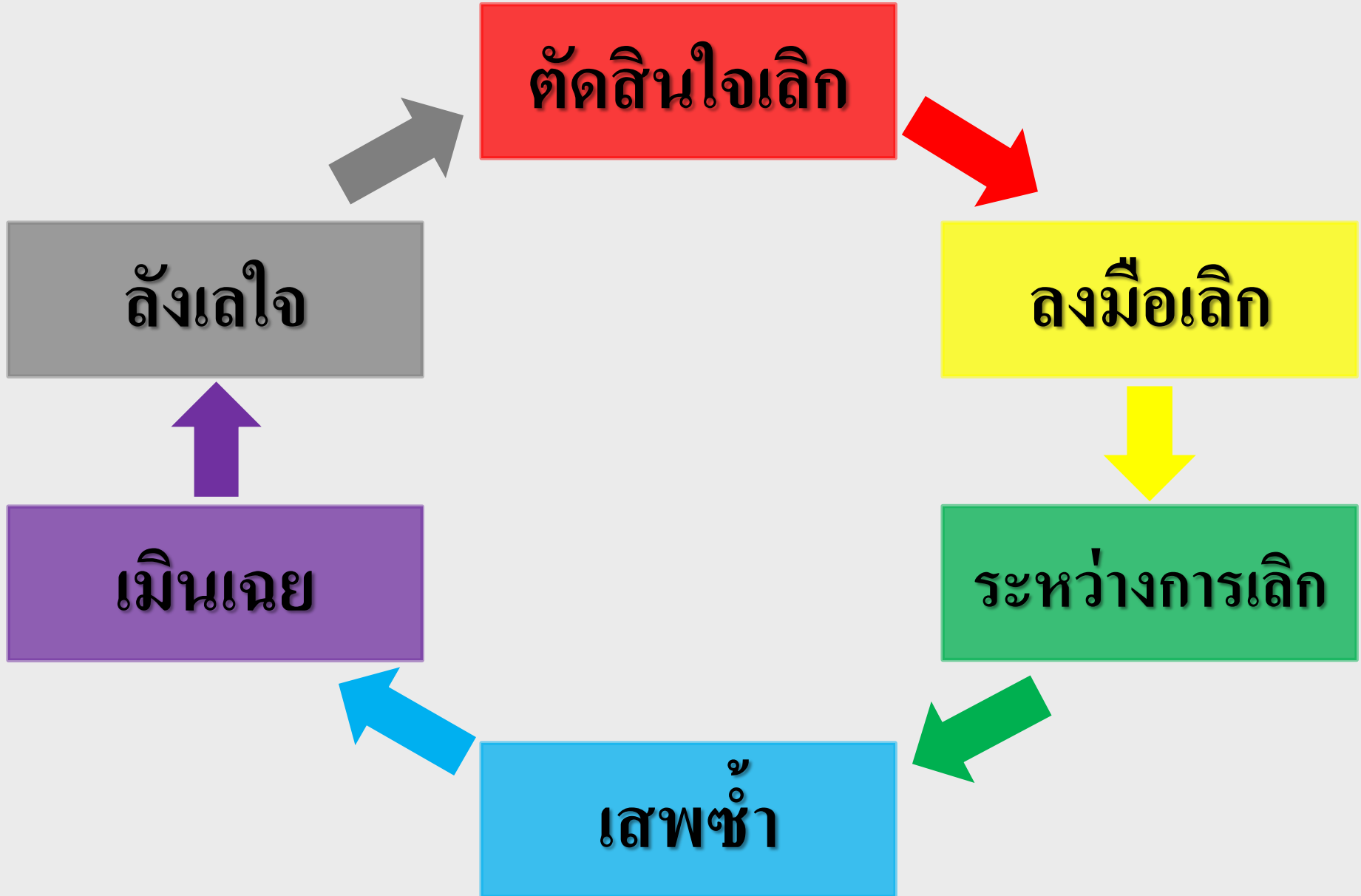
แบ่งเป็นวิธีต่างๆ :

1. บำบัดโดยการให้ยาช่วยเลิกบุหรี่
2. บำบัดโดยให้คำปรึกษาแบบสั้นและแบบเข้มข้น
3. บำบัดโดยการให้ยา + ให้คำปรึกษาแบบเข้มข้น

เข้าใจธรรมชาติของผู้สูบบุหรี่

1. มักคิดว่าตนเองไม่ติด
2. รู้สึกว่าบุหรี่มีข้อดีอยู่มาก
3. คิดว่าตนเองควบคุมการสูบบุหรี่ได้
4. มักหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง
5. ลึกๆ ต้องการคนช่วยที่จริงใจ

ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม



แรงจูงใจ (Motivation)

- เป็นกุญแจสำคัญของการเปลี่ยนพฤติกรรม
- ต้องเป็น Step เหมือนขั้นบันได



การประเมินผู้รับบริการ

1. - สูบบุหรืหรือไม่
 - สูบมากน้อยแค่ไหน (ติดมากติดน้อย)
2. ทำนสูบบุหรืหรือไม่ (ในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา)
 * สูบ * เคยสูบแต่เลิกแล้ว * ไม่สูบ
3. ระยะเวลาที่ทำนสูบบุหรืมวนแรกหลังตื่นนอน
 - ✓ น้อยกว่า 30 นาทีหลังตื่นนอน
 - ✓ มากกว่า 30 นาทีแต่น้อยกว่า 1 ชั่วโมงหลังตื่นนอน
 - ✓ 1 ชั่วโมง หรือมากกว่าหลังตื่นนอน

การติดตามผู้รับบริการ

1. ยังสูบอยู่



5 – 7 วัน

2. ลดปริมาณ/จำนวนมวนลง



14 วัน

3. ไม่สูบแล้ว



1 เดือน



3 เดือน



6 เดือน



1 ปี

หมายเหตุ

* เลิกได้ 6 เดือน ถือว่าเลิกได้ แต่มี
โอกาสกลับมาสูบซ้ำได้อีก

** หากเลิกได้ถึง 1 ปี ถือว่าเลิกได้สำเร็จ



การให้บริการ / บำบัด



1. Brief Intervention

การให้คำแนะนำแบบสั้น

2. Intensive Counseling

การให้คำปรึกษาแบบเข้มข้น โดยผู้เชี่ยวชาญ

3. Counseling + Medicine

การให้คำปรึกษาและให้ยาเพื่อการเลิกบุหรี่

การให้บริการ / บำบัด

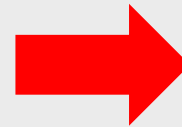
ผู้สูญบุหรื



พยาบาลประจำสถานประกอบการ

หรือ

เจ้าหน้าที่แผนกบุคคล
ให้คำแนะนำแบบสั้น



- ส่งต่อ Quitline 1600
- ส่งต่อภาคีอื่น เพื่อให้
คำปรึกษาหรือรับยา



ส่งกลับเพื่อประทับประคอง



เลือกบุหรื ง่ายดายน คุณก็ทำได้

แน่นอน
มันคง

ตั้งเป้าหมาย
ให้ตนเอง

สร้างแรงจูงใจ
ให้ตนเอง

หลีกเลี่ยง
สิ่งกระตุ้น

ไม่หมกมุ่น
ไม่เครียด

ขอคำปรึกษา
จากผู้เชี่ยวชาญ

ไม่คิด
กลับไปสูบ

ออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ



ภาคอื่นๆ ที่คอยสนับสนุนการช่วยเลิกบุหรี่ของท่าน



1600 สายเล็กบุหรี



1600 สายด่วนเลิกบุหรี่

เวลาเปิดให้บริการ :

วันจันทร์ - วันศุกร์ = 07:30 - 20:00 น.

วันเสาร์ - วันอาทิตย์ = 09:00 - 17:00 น.

ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์

โทรฟรีทุกเครือข่าย

ศูนย์บริการสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร

ที่ให้บริการยาช่วยเลิกบุหรี่ มีทั้งสิ้น 18 แห่ง คือ

1. ศูนย์บริการสาธารณสุข 3 บางซื่อ
2. ศูนย์บริการสาธารณสุข 4 ดินแดง
3. ศูนย์บริการสาธารณสุข 7 บุญมี ปุรุราชรังสรรค์
4. ศูนย์บริการสาธารณสุข 9 ประชาธิปไตย
5. ศูนย์บริการสาธารณสุข 16 ลุมพินี
6. ศูนย์บริการสาธารณสุข 19 วงศ์สว่าง
7. ศูนย์บริการสาธารณสุข 21 วัดธาตุทอง
8. ศูนย์บริการสาธารณสุข 22 วัดปากบ่อ
9. ศูนย์บริการสาธารณสุข 23 สีพระยา

ศูนย์บริการสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร

10. ศูนย์บริการสาธารณสุข 24 บางเขน
11. ศูนย์บริการสาธารณสุข 29 ช่าง นูชนะนคร
12. ศูนย์บริการสาธารณสุข 31 เอ็มจิตร ทั้งสุขบุตร
13. ศูนย์บริการสาธารณสุข 40 บางแค
14. ศูนย์บริการสาธารณสุข 41 คลองเตย
15. ศูนย์บริการสาธารณสุข 43 มีนบุรี
16. ศูนย์บริการสาธารณสุข 48 นาควัชรระอุทิศ
17. ศูนย์บริการสาธารณสุข 51 วัดไฟ้ตัน
18. คลินิกบำบัดยาเสพติด 2 ลาดพร้าว

สรุปการให้คำปรึกษาแบบสั้น (Brief Intervention)

- เป้าหมาย : ผู้เสพตัดสินใจเข้าสู่กระบวนการบำบัด
- วิธีการ : สร้างความตั้งใจ/แรงจูงใจ/ความพร้อมในการเลิกเสพ
- ขั้นตอน : สร้าง/ตรวจสอบสัมพันธภาพ

การให้คำปรึกษาแบบสั้น (Brief Intervention) (ต่อ)

สอบถาม

สถานการณ์เสพยาสูบ (การตัดสินใจและแรงจูงใจในการเลิกเสพ)

สร้างความเข้าใจ

บอกข้อดีของการเลิก แทนพิษภัยของการเสพยาสูบ

สร้างแรงจูงใจ

ค้นหาและ/หรือตรวจสอบ

ประเมินความตั้งใจ/ความพร้อมในการเลิกเสพ

“คุณตั้งใจ/ต้องการเลิกบุหรี่ภายใน 30 วันนี้ใช่ไหมคะ?”

ตกลงบริการ

การให้คำปรึกษาแบบสั้น (Brief Intervention) (ต่อ)

- ❑ สอบถามสถานะการสูบบุหรี่ “สูบบุหรี่วันละกี่มวน”
(เสพยาประจำ/เป็นครั้งคราว)
- ❑ ประเมินระดับการติดนิโคติน “คุณสูบบุหรี่แรกภายใน 30 นาทีหลังตื่นนอน ใช่หรือไม่” **ให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อสร้างแรงจูงใจ** “คุณติดนิโคตินระดับมาก หากไม่เลิกจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ” “คุณติดนิโคติน แม้จะไม่ไ้ระดับมาก แต่หากเลิกได้จะเกิดผลดีอย่างมาก”
- ❑ ให้คำแนะนำอย่างสั้น ให้ตั้งใจเลิก
- ❑ แนะนำบริการช่วยเหลือเลิกเสพยาสูบ / ขออนุญาตส่งต่อ

ความสำคัญของ การประทับประคอง

คุณคือคนสำคัญ !!

เพราะ

1. การเลิกเสพยาสูบสำเร็จและต่อเนื่องเป็นเรื่องยาก ต้องการผู้ช่วยเหลือ/ประคับประคอง
 - ◆ การเอาชนะความอยากสูบบุหรี่ไม่ใช่เรื่องง่าย 100%
 - ◆ ต้องการการช่วยเหลือต่อเนื่อง ป้องกัน การกลับไปสูบบุหรี่ซ้ำ
2. ผลลัพธ์ของการช่วยเหลือ คือ “เลิกสูบบุหรี่สำเร็จ”

อาการถอนนิโคติน

ทำให้เกิดอาการไม่สบายทั้งทางกายและจิตใจ
ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล

ซึ่งมีประสบการณ์การแก้ไขปัญหาดังกล่าวต่างกัน
มีความอดทนต่างกัน มีความตั้งใจต่างกัน
มีความมั่นใจไม่เท่ากัน

จึงต้องการกำลังใจจากผู้ที่เกี่ยวข้องสถานการณ์ ณ เวลานั้นๆ ของเขา
ต้องการการรับฟังและคำแนะนำเพื่อกระตุ้นความมั่นใจและ
ประทับใจประสบความสำเร็จ

การช่วยเหลือผู้กลับไปสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่ไม่ใช่การพ่ายแพ้
ควรจะสร้างแรงจูงใจให้เขาารู้สึกว่า
เป็นประสบการณ์ในการเรียนรู้
ที่สามารถนำกลับมาเป็นอาวุธประจำตัว
ในการต่อสู้กับการที่จะเลิกบุหรี่ในครั้งต่อไป

เทคนิคการช่วยประทับประคอง

1. รู้จุดอ่อน/จุดแข็งของผู้เข้าสู่กระบวนการเลิกบุหรี่
2. รู้ลักษณะการใช้ชีวิตประจำวันและชีวิตการทำงาน
3. สร้างเสริมสัมพันธภาพเชิงบวกระหว่างผู้ช่วยเหลือกับผู้ต้องการเลิกบุหรี่

สรุปการบำบัดเพื่อเลิกบุหรี่

1. สร้างแรงจูงใจ ให้คำปรึกษาเบื้องต้น
2. ขออนุญาตส่งต่อ เพื่อรับคำปรึกษาแบบ
เข้มข้น เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
3. ติดตาม ประคับประคอง



U-Quit

สำหรับประชาชนทั่วไป

- สแกนคิวอาร์โค้ด
- กรอกข้อมูล
- ส่งข้อมูล



U-Refer

สำหรับหน่วยงาน

- สแกนคิวอาร์โค้ด
- ลงชื่อเข้าใช้งาน
- กรอกข้อมูล
- ส่งข้อมูล

QR-code
ส่งต่อเพื่อขอรับบริการ





• **ขอบคุณ**
• **และสวัสดีค่ะ**

ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

Website : www.thailandquitline.or.th

Facebook : สายเลิกบุหรี่ 1600

โทรศัพท์ : 02-298-0144 / โทรสาร : 02-298-0143