



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University
Pillar of the Kingdom

เทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

อ.ดร.สุนิศา สุขตระกูล

ผู้เชี่ยวชาญด้านการปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูง

สาขาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช

รองคณบดี & อาจารย์ประจำ

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาวะติดสารเสพติด

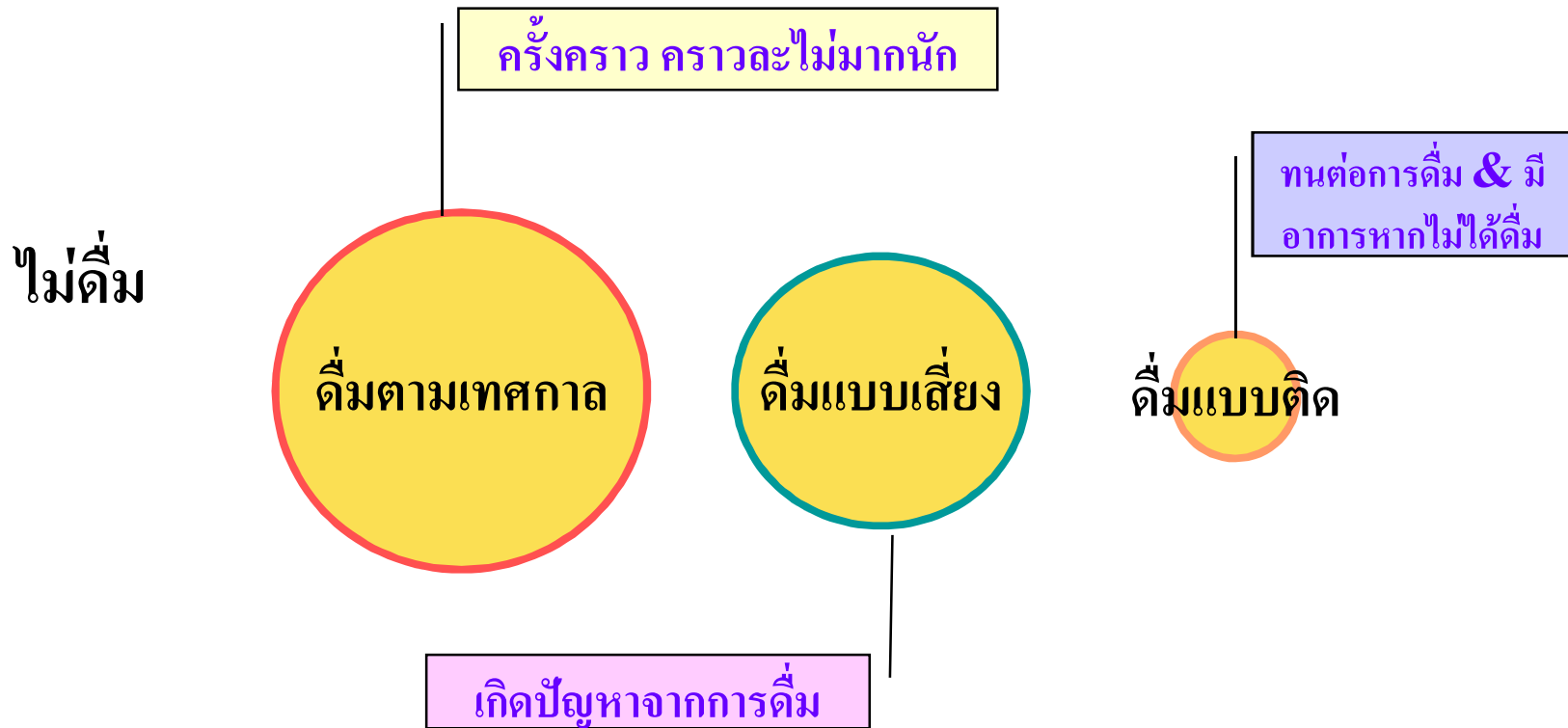
ภาวะที่บุคคลเสพสารหรือยาที่อาจเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากธรรมชาติ หรือจากการสังเคราะห์ไม่ว่าจะโดยการกิน ดม สูบ ฉีดหรือด้วยวิธีการ ใดๆ แล้วก่อให้เกิดผลต่อร่างกายในลักษณะสำคัญ เช่น

- ต้องเพิ่มขนาดการเสพขึ้นเรื่อยๆ
- มีอาการอยากเมื่อบาดยา / สาร
- มีความต้องการเสพทั้งทางร่างกาย & จิตใจ
- สุขภาพทรุดโทรมลง

รับมือกับปัญหาการดื่มแอลกอฮอล์

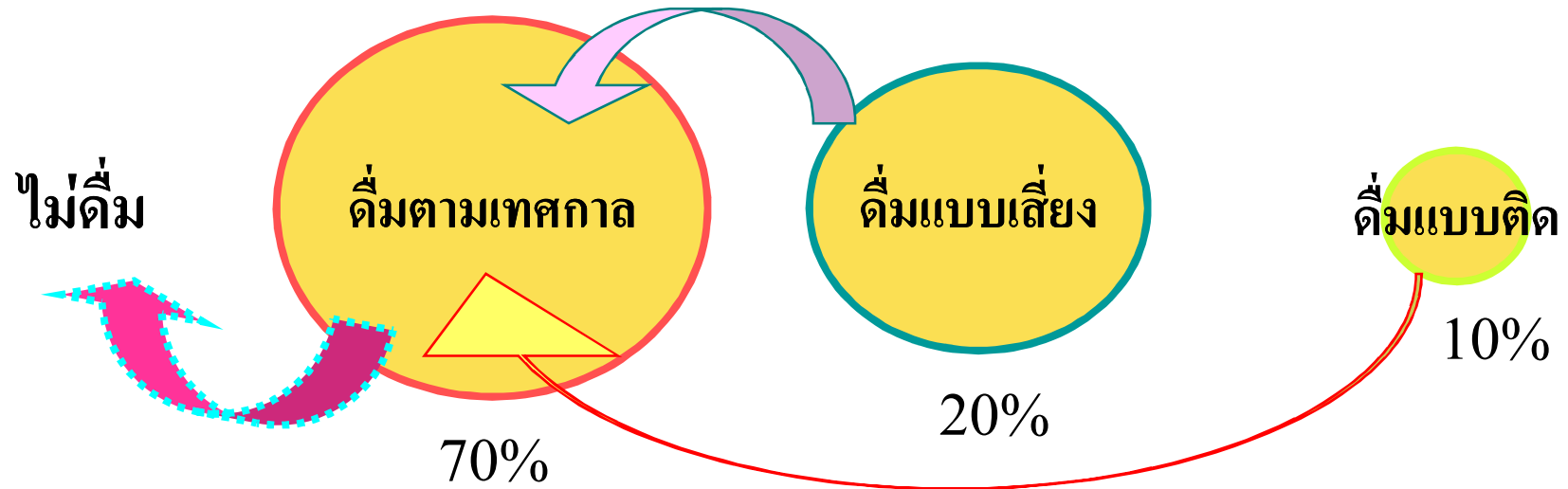


รูปแบบการต้มแอลกอฮอล์





หน้าที่ของเราคือ ???





ใครดีมากกว่าใคร/ ใครอันตรายกว่าใคร?

วัดอย่างไรดีหนอ???



กลุ่มผู้ติดตามเทศกาล

- ชาย < 2 ดื่มมาตรฐาน/วัน
- หญิง < 1 ดื่มมาตรฐาน/วัน

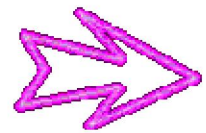
- ยกเว้น  ตั้งครรภ์, โรคตับอักเสบ, เบาหวานที่ควบคุมไม่ได้, ผู้ติดแอลกอฮอล์รุนแรง



กลุ่มผู้ดื่มแบบเสี่ยง

- ชาย > 4 ดื่มมาตรฐาน/วัน แต่ไม่เกิน 6 ดื่มมาตรฐาน/วัน
- หญิง > 2 ดื่มมาตรฐาน/วัน แต่ไม่เกิน 4 ดื่มมาตรฐาน/วัน

 เม้าท์วอร์น้ำ



กลุ่มผู้ดื่มแบบติด

- ชาย > 6 ดื่มมาตรฐาน/วัน
หญิง > 4 ดื่มมาตรฐาน/วัน



วัดกันดู ว่าเรา/เขาอยู่กลุ่มไหน?



- C** **Cut down** คุณเคยรู้สึกว่าคุณควรหยุดดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่ ?
- A** **Annoyed** บุคคลอื่นเคยทำให้คุณรำคาญโดยการวิพากษ์วิจารณ์การดื่มสุราของคุณหรือไม่ ?
- G** **Guilty** คุณเคยรู้สึกไม่ดีหรือรู้สึกผิดเกี่ยวกับการดื่มแอลกอฮอล์ของตนเองหรือไม่ ?
- E** **Eye opener** คุณเคยดื่มสุราเป็นอันดับแรกในตอนเช้า เพื่อให้ระบบประสาททำงานปกติหรือแก้อาการเมาค้างหรือไม่ ?



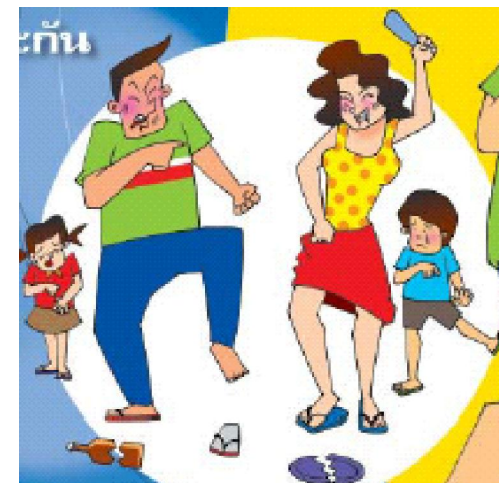
ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา ถ้าตอบ

- | | |
|---------------|--------------------------------|
| “ใช่” 1-2 ข้อ | เขาอาจจะเป็นผู้ดื่มแบบเสี่ยง |
| “ใช่” 3-4 ข้อ | เขาอาจจะเป็นผู้ดื่มแบบติด |
| “ไม่” ทุกข้อ | เขาอาจจะเป็นกลุ่มดื่มตามเทศกาล |



แบบประเมินปัญหาการดื่มแอลกอฮอล์

Audit



แบบประเมินปัญหาการดื่มสุรา (AUDIT)

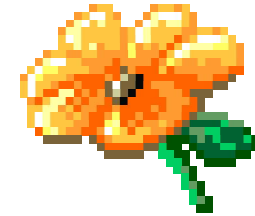
คำชี้แจง : ให้คุณลองคิดตามในคำถามในแต่ละข้อต่อไปนี้ และทำเครื่องหมาย X ทับหน้าข้อความที่เป็นจริงหรือใกล้เคียงกับตัวคุณมากที่สุดเพียงข้อเดียวเท่านั้น

ข้อคำถาม	0	1	2	3	4
1. คุณดื่มสุร่าบ่อยครั้งเพียงใด	ไม่เคยดื่มเลย	เดือนละครั้งหรือน้อยกว่า	2-4 ครั้งต่อเดือน	2-3 ครั้งต่อสัปดาห์	4 ครั้งขึ้นไปต่อสัปดาห์
2. เวลาที่คุณดื่มสุรา/เหล้า/เบียร์ สบาย โดยปกติคุณดื่มประมาณเท่าใดต่อวัน *** ให้เลือกตอบข้อ ก. หรือ ข. หรือ ค. เพียงข้อเดียวเท่านั้น ***					
ก. ถ้าดื่มสุรา : โดยทั่วไปแล้วคุณดื่มประมาณเท่าไรต่อวัน	1-2 ดื่มมาตรฐาน	3-4 ดื่มมาตรฐาน	5-6 ดื่มมาตรฐาน	7-9 ดื่มมาตรฐาน	ตั้งแต่ 10 ดื่มมาตรฐานขึ้นไป
ข. ถ้าดื่มเบียร์ : เช่น สิงห์ ไอเนเกน ลีโอ เซียร์ ไทเกอร์ ช้าง โดยทั่วไปแล้วคุณดื่มประมาณเท่าไรต่อวัน	1-1.5 กระป๋อง หรือ ½ - ¾ ขวด	2-3 กระป๋อง หรือ 1- 1.5 ขวด	3.5-4 กระป๋อง หรือ 2 ขวด	4.5-6 กระป๋อง หรือ 3-4 ขวด	7 กระป๋องขึ้นไป หรือ 4 ขวดขึ้นไป
ค. ถ้าดื่มเหล้า : แม็โจง หงส์ทอง หงส์ทิพย์ เหล้าขาว 40 ดีกรี โดยทั่วไปแล้วคุณดื่มประมาณเท่าไรต่อวัน	30 มล. /2-3 ฝา หรือ 1 เป๊ก	¼ แบน หรือ 1.5-2 เป๊ก	½ แบน หรือ 2.5-3 เป๊ก	¾ แบน หรือ 3.5-4.5 เป๊ก	1 แบนขึ้นไป หรือ มากกว่า 5 เป๊ก
3. บ่อยครั้งเพียงใดที่คุณดื่มเบียร์ 4 กระป๋องขึ้นไป หรือวิสกี้ 3 เป๊กขึ้นไป	ไม่เคยเลย	น้อยกว่าเดือนละครั้ง	เดือนละครั้ง	สัปดาห์ละครั้ง	ทุกวันหรือเกือบทุกวัน
4. ในช่วงหนึ่งปีที่แล้ว มีบ่อยครั้งเพียงใดที่คุณพบว่าคุณไม่สามารถหยุดดื่มได้ หากคุณสามารถเริ่มดื่มสุราไปแล้ว	ไม่เคยเลย	น้อยกว่าเดือนละครั้ง	เดือนละครั้ง	สัปดาห์ละครั้ง	ทุกวันหรือเกือบทุกวัน
5. ในช่วงหนึ่งปีที่แล้ว มีบ่อยเพียงใดที่คุณไม่ได้ทำสิ่งที่คุณควรจะได้ทำตามปกติ เพราะมัวแต่ไปดื่มสุรา	ไม่เคยเลย	น้อยกว่าเดือนละครั้ง	เดือนละครั้ง	สัปดาห์ละครั้ง	ทุกวันหรือเกือบทุกวัน



เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับแอลกอฮอล์

- การดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด :
 - จากช่องปากน้อยมาก
 - จากกระเพาะ 20%
 - จากลำไส้ใหญ่ 80%
 - อาหารและบุหรี่ยังทำให้การดูดซึมช้าลงจึงเมามาก
 - แอลกอฮอล์ผ่านกระเพาะของผู้หญิงเร็วมาก
 - ดื่มเหล้าเข้มข้นและดื่มอย่างรวดเร็วจะทำให้ทुरुดกระเพาะอาหารปิดเกิดอาการอาเจียน
 - แอลกอฮอล์กระตุ้นให้น้ำย่อยหลั่ง จึงเจริญอาหารได้





จำนวนที่ดื่ม/ระดับในเลือดและความเมา

- 20 mg% 1 ดื่ม => ผ่อนคลาย สบายใจดี
- 50 mg% 2.5 ดื่ม => ดุจสติไม่ค่อยดี ไม่ควรให้ทำงาน ขับรถ
- 80 mg% 4 ดื่ม => กระบวนการตัดสินใจไม่ดี เดินโซซัดโซเซคือ เมานั้นเอง
- 200 mg% 10 ดื่ม => น้อตหลุด เสี่ยงสติ เป็นบ้าไป

เมื่อไหร่จะหายเมา ?

การเผาผลาญปกติ

- 15-20 mg% / ชั่วโมง
- นั่นคือ 1 ดื่ม หรือเบียร์ 1 กระป๋อง จะให้ระดับแอลกอฮอล์ในเลือดได้ 20 mg% จึงต้องใช้เวลา 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 15 นาที จึงจะไม่มีเหล้าเหลืออยู่ในร่างกาย

เมื่อพ่อติดเหล้า



- **ลูกชาย** ดื่มเหล้าหนักคือ “คอตองแดง” เมายาก
- **ลูกชาย** มีสิทธิติดเหล้าได้มากกว่าคนอื่นถึง **4** เท่า
- **ลูกชาย** เวลาเมาจะเมานาน เวลาขาดเหล้าอาการจะหนักมาก
- **ลูกชาย** มีน้ำย่อยเหล้ามาก แต่เหล้าจะไม่กระตุ้นให้สมองหลังสื่อเอนดอร์ฟินได้มากเท่าคนปกติ (สุขน้อยกว่าคนอื่น)
- **ลูกสาว** ไม่ต่างจากคนทั่วไป

ลักษณะ Alcoholic



ตายก่อนกำหนด ๒๐ ปี

สุขภาพจิตเสื่อม

จมูกโต ตะปุ่มตะป่ำ

• ผิวหนังเหลืองซีด เห็นเส้นเลือดฝอย

• เสี่ยงแหบ

• เหงื่อมาก

ฝ่ามือสีแดง พุงยื่น

ขนในที่ลับเหลือน้อย

ลูกอัณฑะหดเหี่ยว มีริดสีดวงทวาร

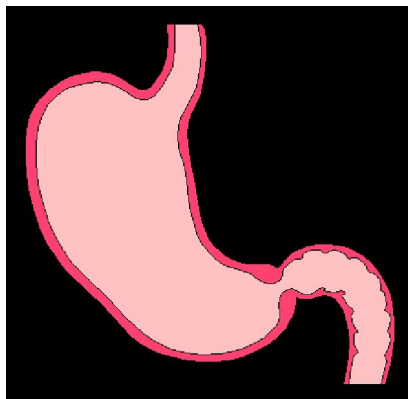
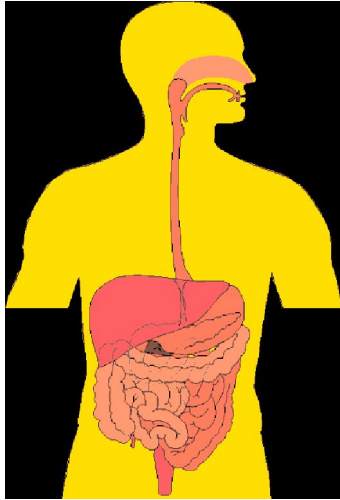
ขาดิบ

รอยฟกช้ำดำเขียวมีทั่วไป

ข้อเท้าบวม

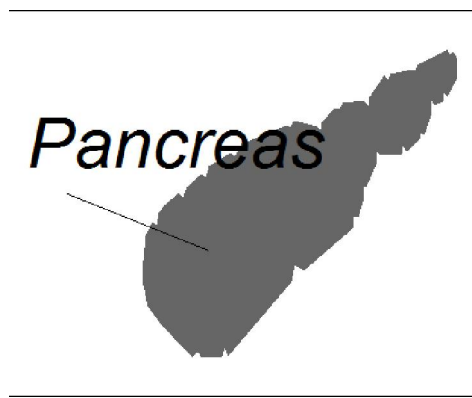
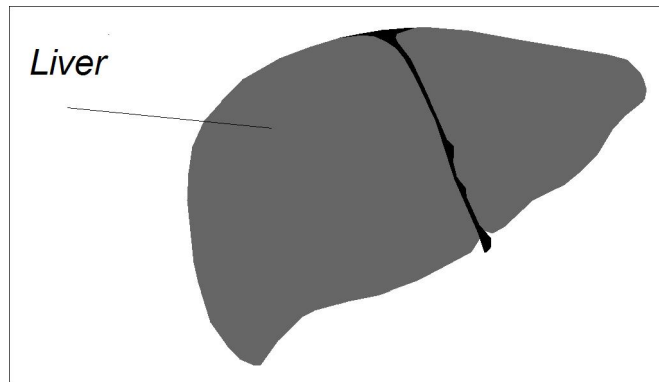
เดินขากาง เดินโซเซ

ดื่มเหล้าจัดนานๆ ป่วยเป็นโรคอะไรบ้าง?



- โรคทางเดินอาหาร : irritation (ระคายเคือง อักเสบ), bleeding (เลือดออก), malnutrition (ภาวะขาดอาหาร)
- กระเพาะอักเสบ
- ลำไส้อักเสบ
- อาเจียนเป็นเลือด (สีแดง)
- อุจจาระเป็นเลือด (สีเกือบดำ)

ดื่มเหล้าจัดนานๆ ป่วยเป็นโรคอะไรบ้าง?



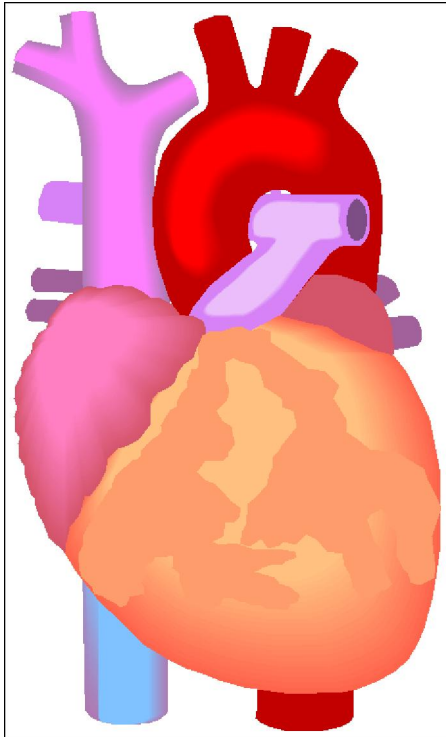
- Fatty Liver ตับมัน
- Hepatitis ตับอักเสบ (บวม)
- Cirrhosis ตับแข็ง
- Hepatic Coma ตับวาย
- Pancreatitis ตับอ่อนอักเสบ
Amylase, Lipase สูงลิ่ว

ดื่มเหล้าจัดนานๆ ป่วยเป็นโรคอะไรบ้าง?



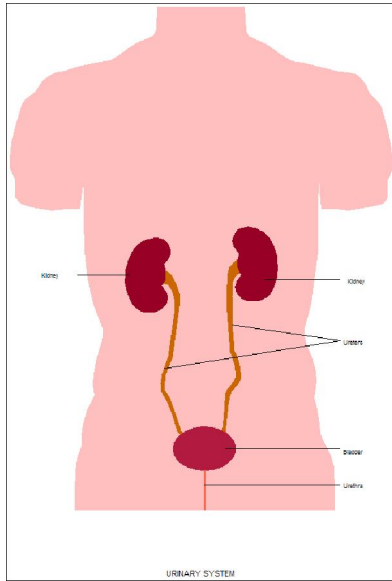
- ระบบเลือด : เม็ดเลือดแดงลดลง เกิดโรคโลหิตจาง
เม็ดเลือดขาว **T-lymphocyte** และ **neutrophil**
ต่ำลง, เกล็ดเลือด (**platelet**) ต่ำ , **clotting**
factors ต่ำ
- **Immune system** ภูมิคุ้มกันโรคเปลี่ยนแปลงไป

ดื่มเหล้าจัดนาน ๆ ป่วยเป็นโรคอะไรบ้าง?



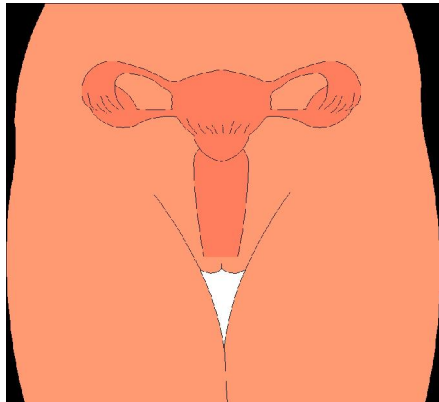
- โรคหัวใจพองโต **Cardiomyopathy**
- กล้ามเนื้ออ่อนแรง หยุดเหล้าอาจดีขึ้น
- **Beriberi Heart Disease**
(High Output CHF) ร่างกายต้องการเลือดมาก
หัวใจฉีดเลี้ยงไม่ทัน
- **Cardiac Arrhythmia** หัวใจเต้นผิด
จังหวะ

ดื่มเหล้าจัดนาน ๆ ป่วยเป็นโรคอะไรบ้าง?



- ปัสสาวะมาก
- โรคไตโดยตรงจากเหล้าบ่อยมาก
- เกิดจากโรคอื่น เช่น ตับวายทำให้ไตวาย

Hepato-Renal Failure

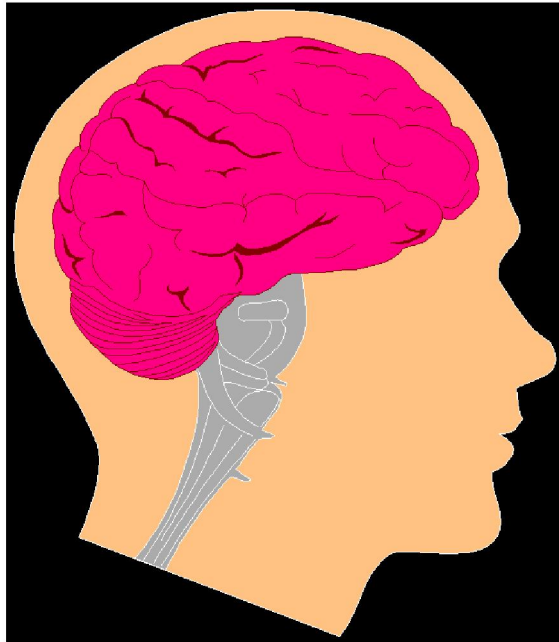


- ฮอร์โมนเพศชายต่ำ ลักษณะหญิงจึงเกิดขึ้นในผู้ชาย เช่น นมโต อัณฑะเหี่ยว
- ในผู้หญิง ประจำเดือนผิดปกติการตกไข่ น้อยลงหรือไม่มี

ตี้มเหล่า้จ้ดนนาน ๆ ป่วยเป็นโรคอะไรบ้าง?

- ผิวหนัง : ฟกช้ำดำเขียวจากอุบัติเหตุ
เหลืองจากดีซ่าน สภาพผิวหนังแห้งจากขาดอาหาร-ขาด
วิตามิน
จากพิษโรคตับ สีผิวคล้ำจืด ผมขื่นดก และมีตุ่มพอง
blister ในส่วนที่ถูกแดด
- ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก กระดูกเปราะ, ไชข้ออักเสบ
(**osteoarthritis, septic arthritis**)

ดื่มเหล้าจัดนาน ๆ ป่วยเป็นโรคอะไรบ้าง?

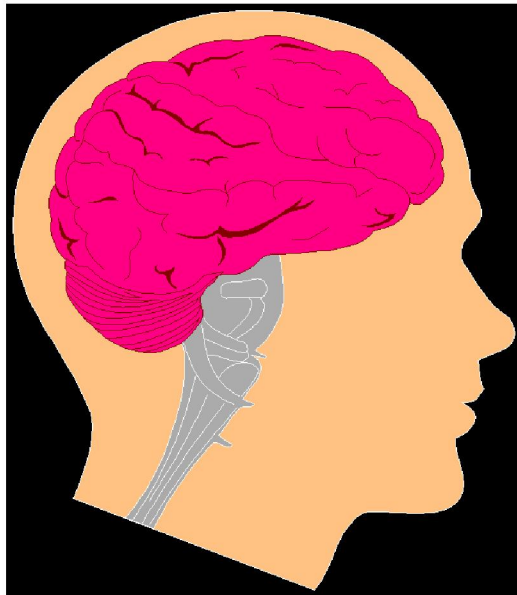


ระบบสมอง

- ด้านความจำ
- ด้านการคิด
- เดินเซ ทรงตัวไม่ดี
- เส้นเลือดในสมองแตก
- หลอดเลือดสมองอุดตัน

ดื่มเหล้าจัดนาน ๆ ป่วยเป็นโรคอะไรบ้าง?

ระบบจิต



- เสพติด
- ภาวะวณกระวาย
- ชี้นำเศร้า
- หลงผิด หวาดระแวง
- ประสาทหลอน
- สับสน ความจำเสื่อม

ยารักษาเพื่อคงสภาพไม่ดื่มเหล้า



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University
Pillar of the Kingdom

ยาแก้อยากเหล้า

- Naltrexone (ReVia)

ช่วยลดอาการอยากดื่ม ดื่มเหล้าแล้ว ไม่ขึ้นมึน เลิกดื่มดีกว่า

- ใช้ 50 mg ต่อวัน (ถ้ามีปัญหาตับต้องระวัง)

ได้ผล **40%** โดยลดจำนวนที่ดื่ม และอัตราเลิกเหล้าสูงขึ้น

- กลับไปดื่มจะเกิดความทรมาน

ยารักษาเพื่อคงสภาพไม่ตีกลับมา



ยาอะแคมโพรเสต (Acamprosate)

- ยาท้านอาการอยากดื่ม
- กินวันละ 2 เม็ด 3 เวลา
- ช่วยเพิ่มอัตราการเลิกดื่มได้เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม
- ลดการกลับไปดื่มจัดอีกครั้ง
- ผลข้างเคียงที่พบบ่อย ; ท้องเดิน อาเจียน



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University
Pillar of the Kingdom

เทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



คิดอย่างไร กับสถานการณ์เหล่านี้

- นักดื่มที่ยังเมินเฉยต่อคำแนะนำให้หยุดดื่มเสียที
- นักดื่มที่ขาดงานทุกครั้งหลังงานเลี้ยง
- หลังวันหยุดเทศกาลได้จัดกระเช้าเยี่ยม เพราะ
ดื่มจัดเกินไปทุกที



เขาเหล่านี้ไม่รู้ใช่ไหมว่ามาแล้ว
อาจเกิดอันตราย ????



พฤติกรรมบางอย่างเป็นสิ่งที่ดีแต่เรากลับไม่ทำ
(ออกกำลังกาย, ควบคุมอาหาร, หยุดการดื่มแอลกอฮอล์/บุหรี่,)
นั้นไม่ได้เป็นเพราะขาดความรู้ แต่เกิดจากแรงจูงใจมีไม่มากพอ
ต่างหาก (ไม่เห็นความสำคัญ)



ทำอย่างไร
เมื่อคุณได้ให้ความรู้และข้อมูลที่เพียงพอแล้ว
แต่...เขา/เธอ
ก็ยังไม่มีความประพฤติที่พึงประสงค์



จงเข้าใจการเปลี่ยนแปลง...

- ☺ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมีลักษณะเป็นขั้นตอนและมีความต่อเนื่อง
- ☺ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ไม่ว่าจะ เป็นพฤติกรรมสุขภาพหรือ

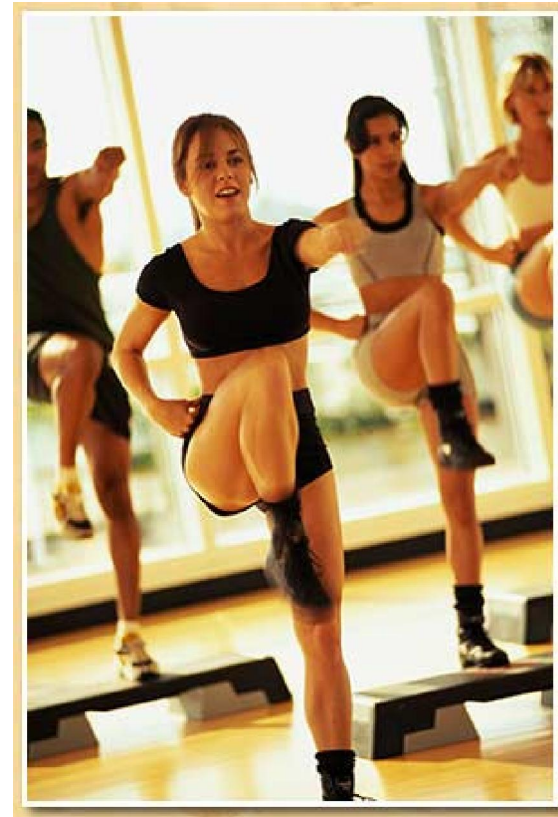
พฤติกรรมการดำเนินชีวิตล้วนต้องการ **แรงจูงใจ**



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University
Pillar of the Kingdom

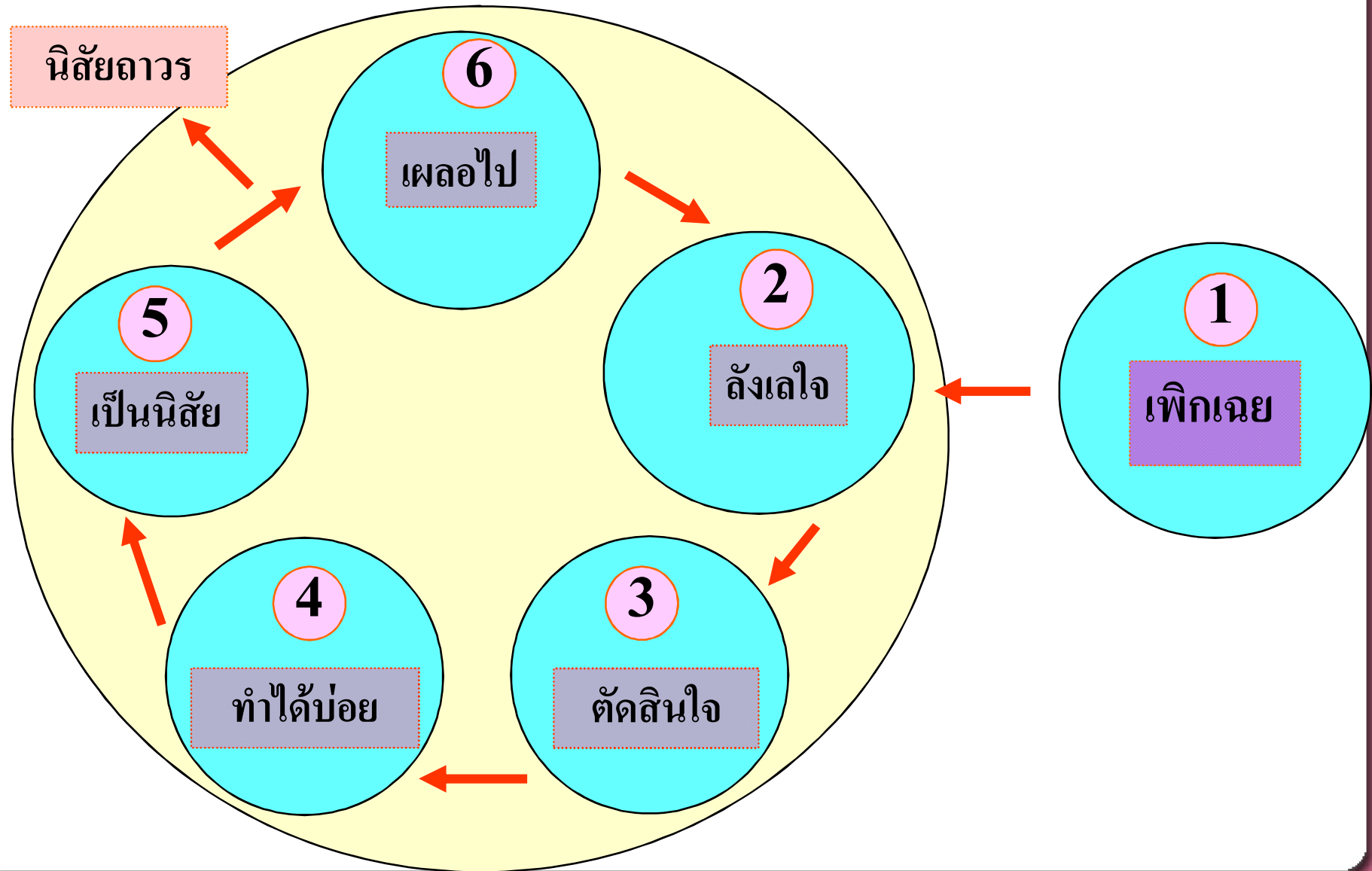
ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรมการออกกำลังกายของคุณ ?



Sunisa.S, PhD.

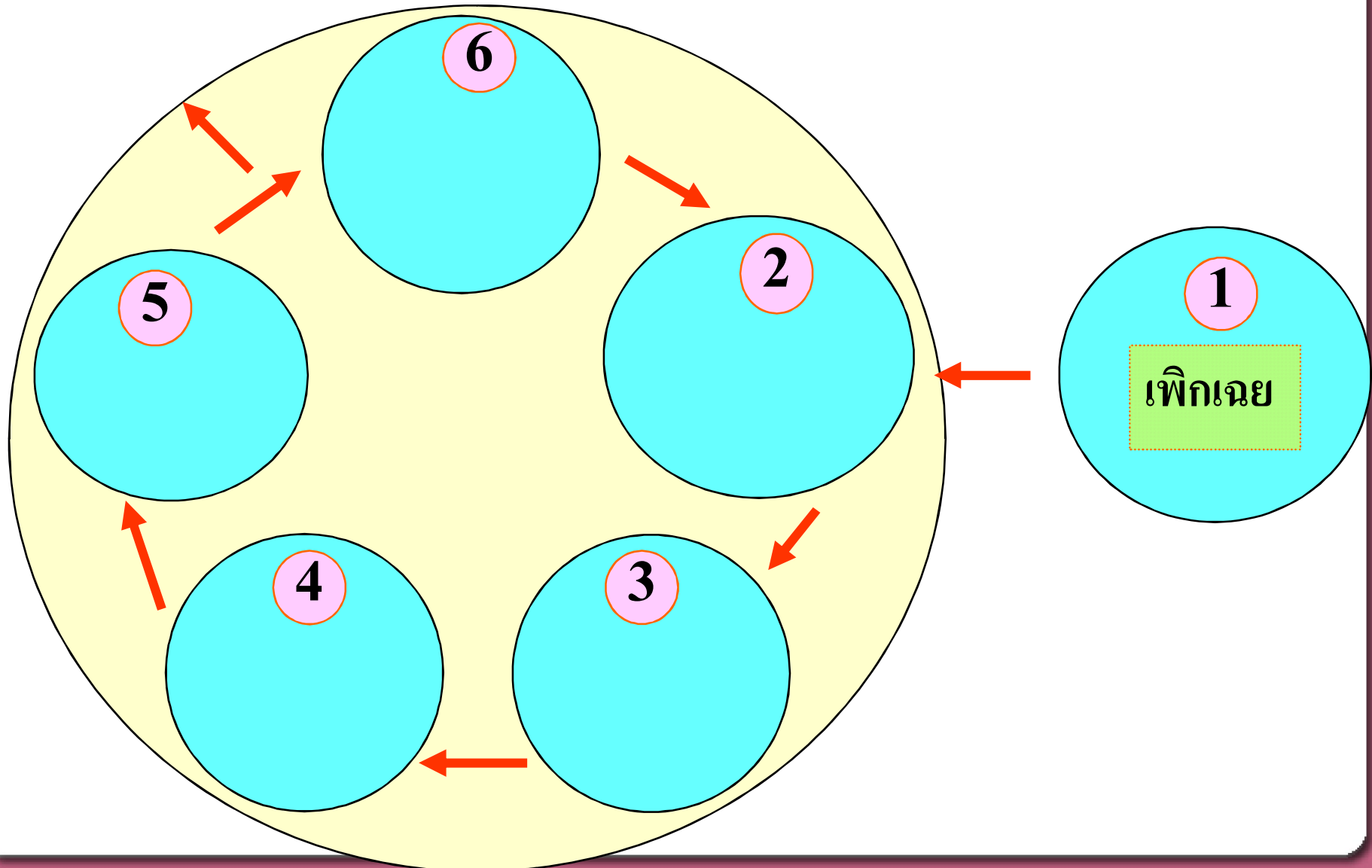
ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง



ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University
Pillar of the Kingdom



ขั้นที่ 1: เพิกเฉย

- ไม่คิดว่าตนเองมีปัญหา ไม่สนใจปัญหา
- มองเห็นข้อดีมากกว่าข้อเสีย - แบบนี้ก็ดีอยู่แล้ว
- ไม่อยากปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- ไม่เห็นความจำเป็นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- ยอมรับว่าตนเองเปลี่ยนไม่ได้
- ปฏิเสธปัญหา โทษสิ่งอื่น มีเหตุผลข้างๆ คูๆ
- ต่อด้านการปรับเปลี่ยน



คนจะงาม งามที่ใจใช้หน้าหนัก
คนจะรัก รักที่ใจ ใช้ต้นแขน
คนจะสวย สวยที่ใจ ใช้นมแบน



ใหญ่ที่แขน
ล่ำที่ขา
อย่าได้แคร์

www.kapook.com

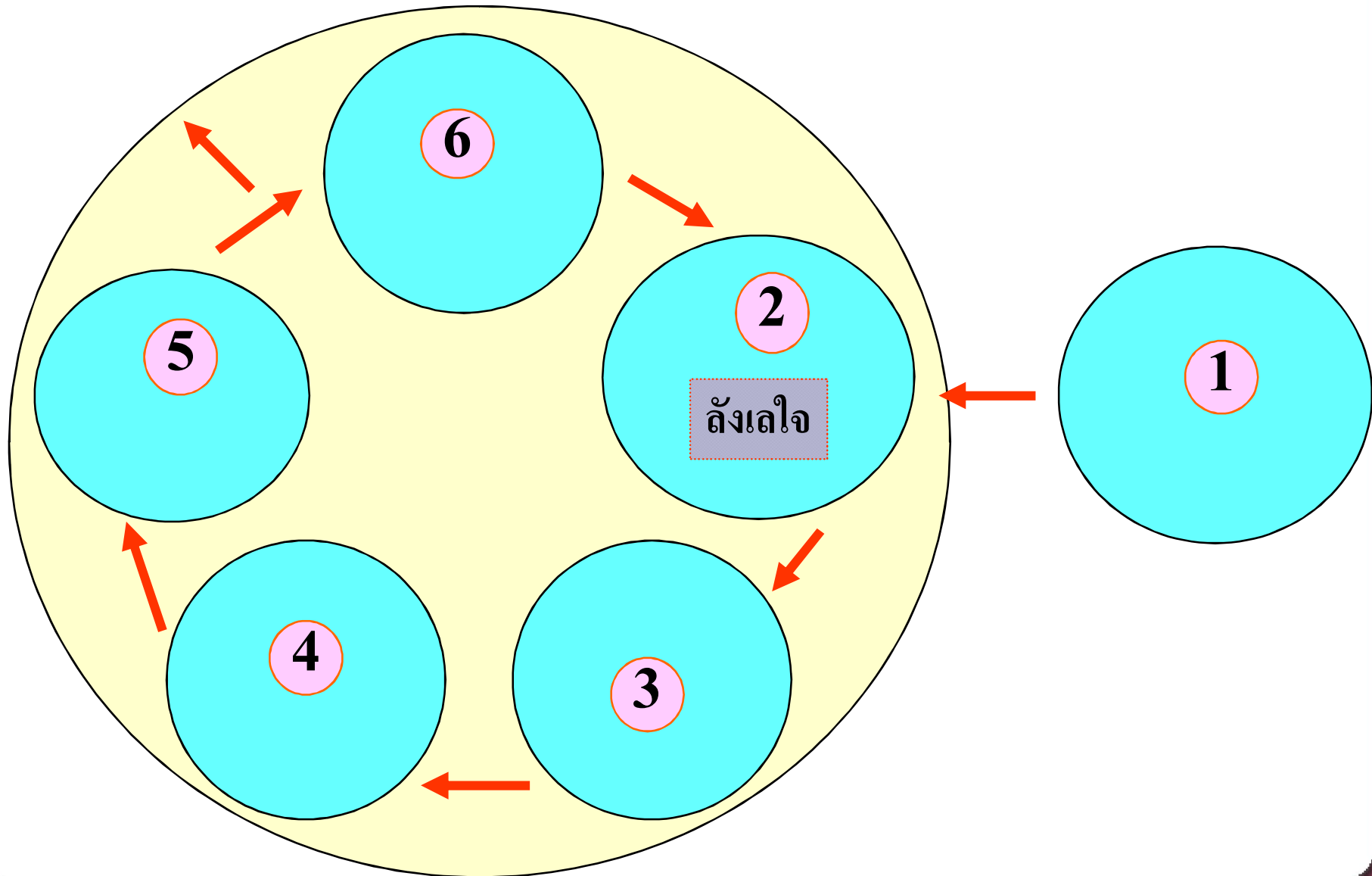
ความสุขในชีวิตมันมีน้อย
ตัดวงไว้ก่อนเหอะ



ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University
Pillar of the Kingdom



ขั้นที่ 2: ลังเลใจ

- เริ่มคิดปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลังเลใจ
- เริ่มมีผลกระทบจากปัญหาสุขภาพ
- เริ่มขังใจ หาข้อดีข้อเสีย (Pros and Cons)



- เปลี่ยนใจไปมา เริ่มหาข้อมูล
- คิดว่ามีอุปสรรคมากมาย รู้สึกว่าตัวเองคงทำไม่สำเร็จ
- ยังไม่มีการพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างจริงจัง



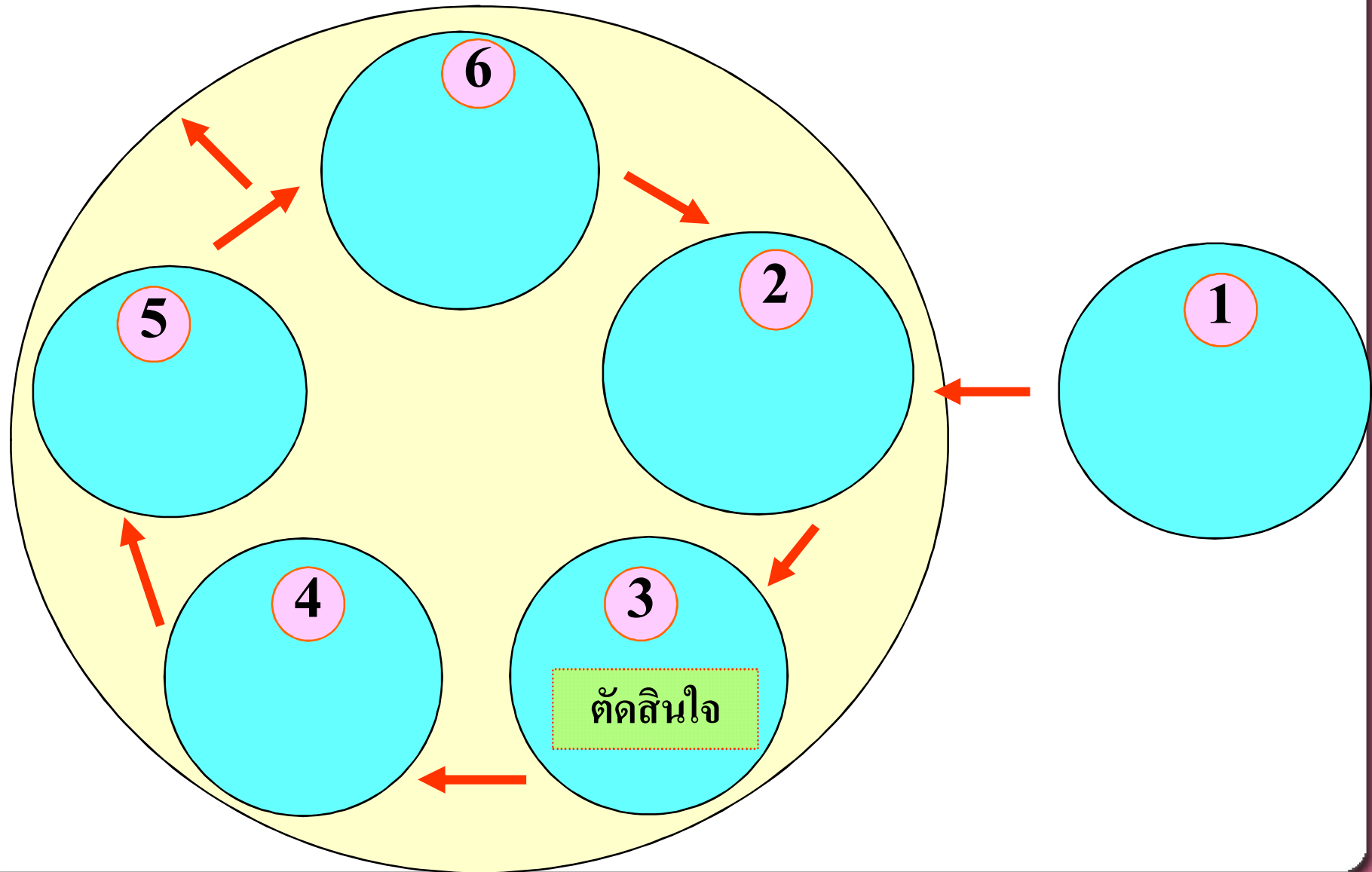
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University
Pillar of the Kingdom



ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University
Pillar of the Kingdom



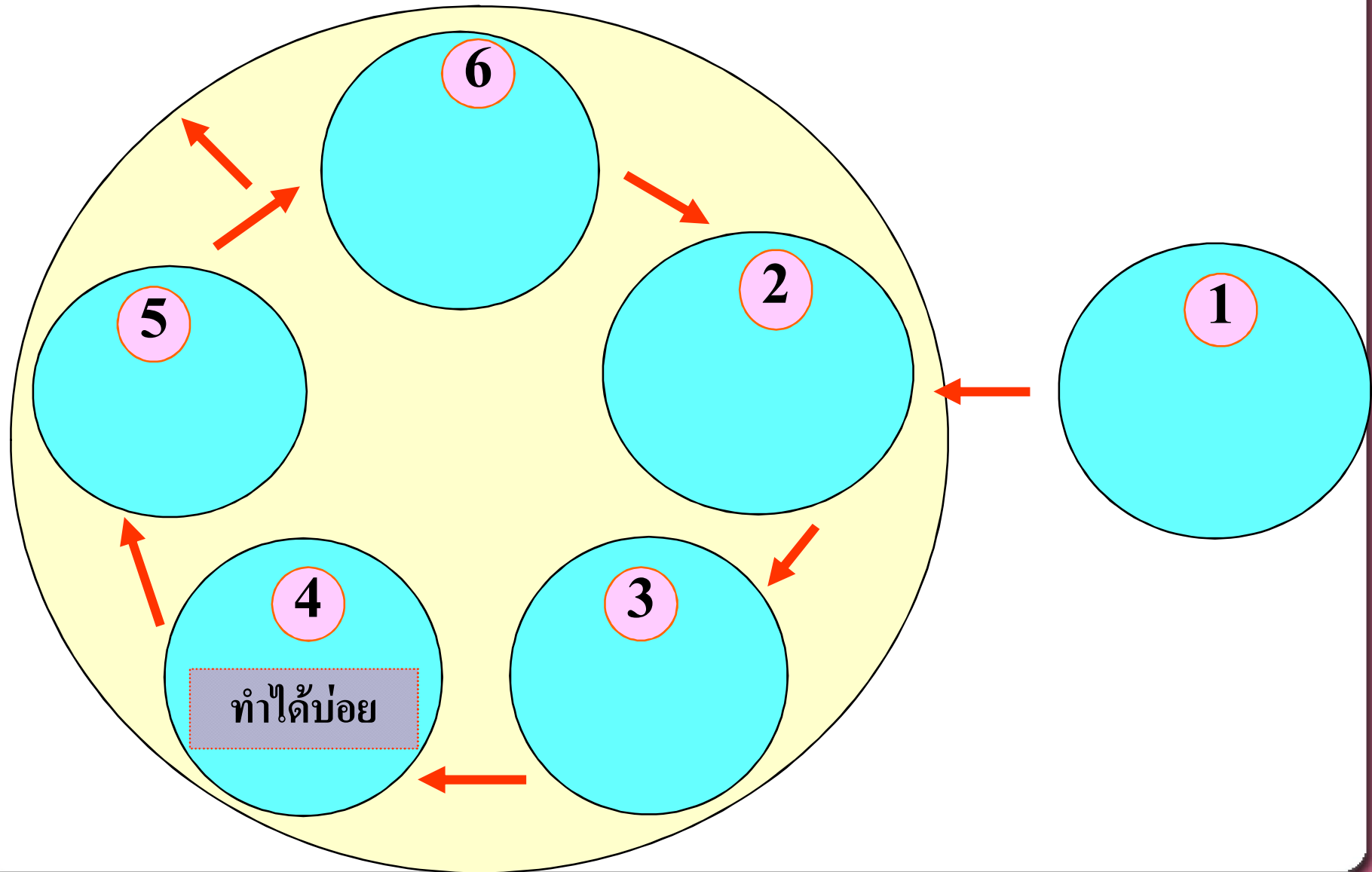
ขั้นที่ 3: ตัดสินใจ

- ☞ คิดว่าต้องทำอะไรบางอย่างแล้ว คิดว่าจะต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- ☞ เริ่มเล็งเห็นข้อดีมากกว่าข้อเสีย
- ☞ เริ่มมีการตัดสินใจและวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- ☞ อาจมีความกังวล ไม่มั่นใจ
- ☞ ตัดสินใจจะยืนยันหยุดในการเปลี่ยนแปลง

ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University
Pillar of the Kingdom

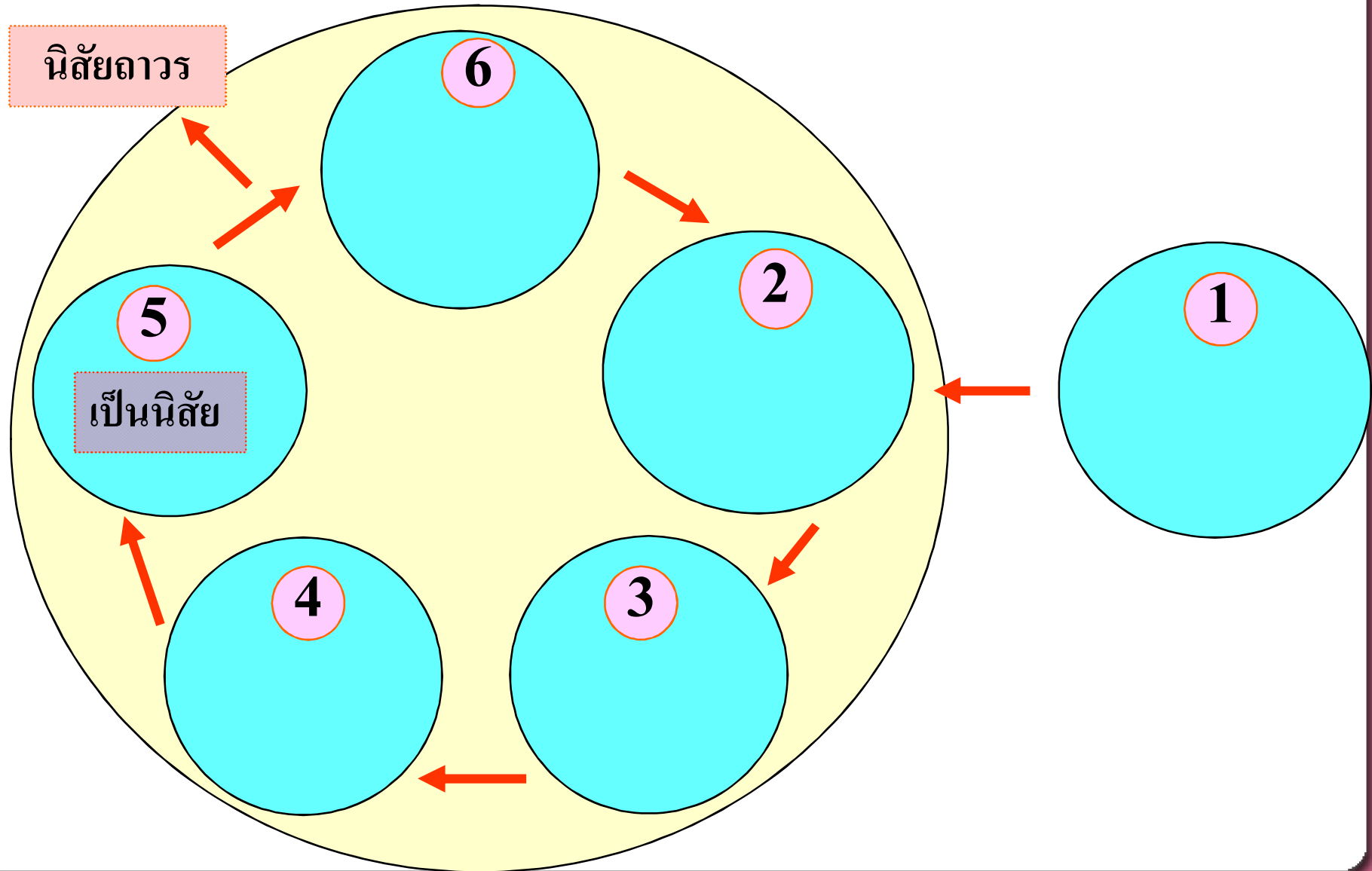




ขั้นที่ 4: ทำได้บ่อย

- ☺ เริ่มมีกิจกรรมของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- ☺ พยายามปฏิบัติตามสิ่งที่ตนตั้งใจไว้
- ☺ พยายามปฏิบัติตามขั้นตอน เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- ☺ มีทักษะในการแก้ไข เฉลียวปัญหาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมากขึ้น
- ☺ มีความมั่นคงในการตัดสินใจเปลี่ยนพฤติกรรม
- ☺ ต้องการการสนับสนุน ให้กำลังใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง





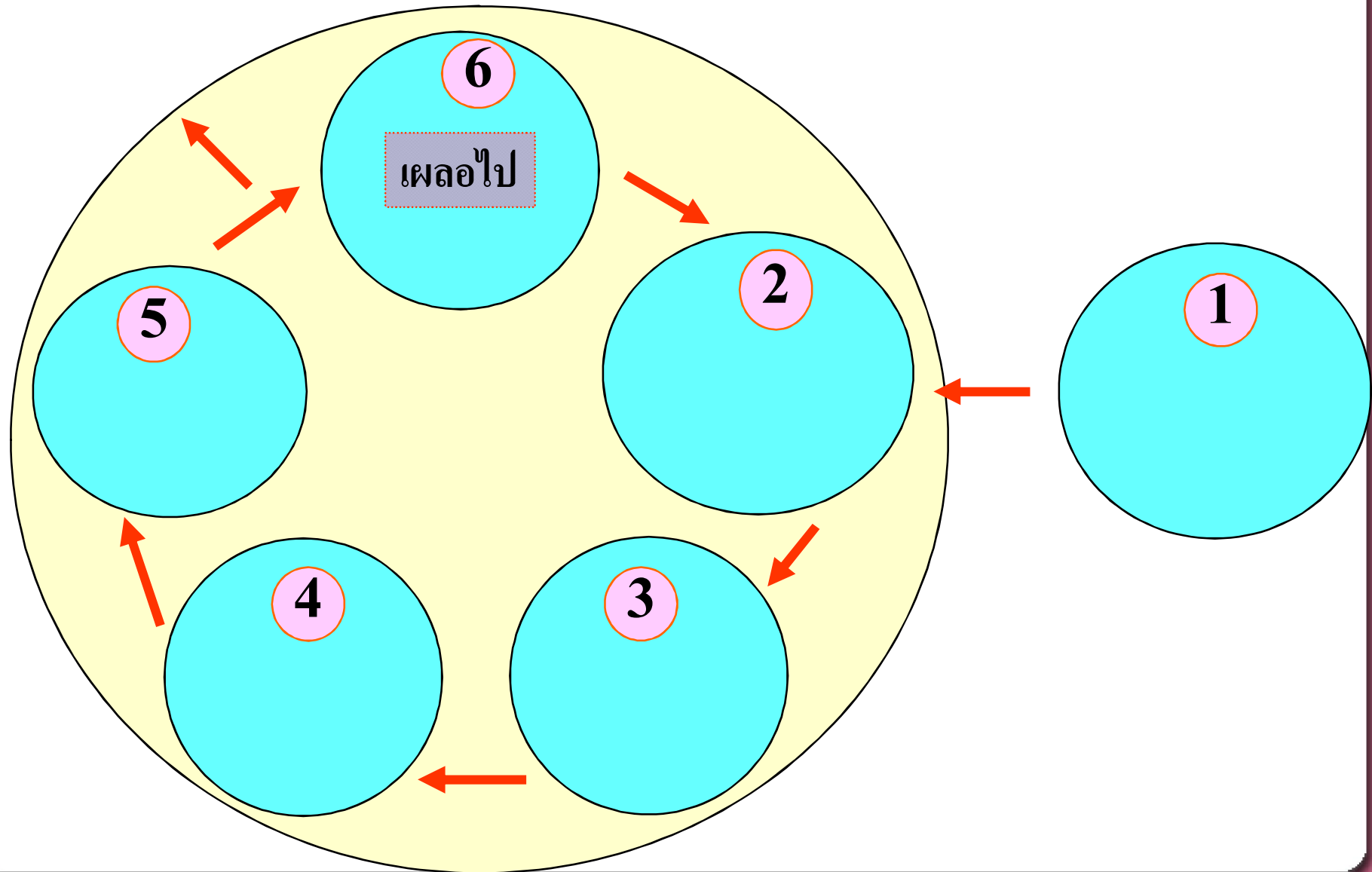
ขั้นที่ 5: เป็นนิสัย

- ยังคงไว้ซึ่งพฤติกรรมใหม่ที่ปรับเปลี่ยน
- รู้สึกคุ้นเคยและไม่ฝืนในการมีพฤติกรรมใหม่
- เปลี่ยนนิสัยและกิจวัตรตามพฤติกรรมสุขภาพใหม่
- พยายามหลีกเลี่ยงและป้องกันการกลับไปสู่พฤติกรรมเดิม
- ยังคงแสดงความยินดีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง



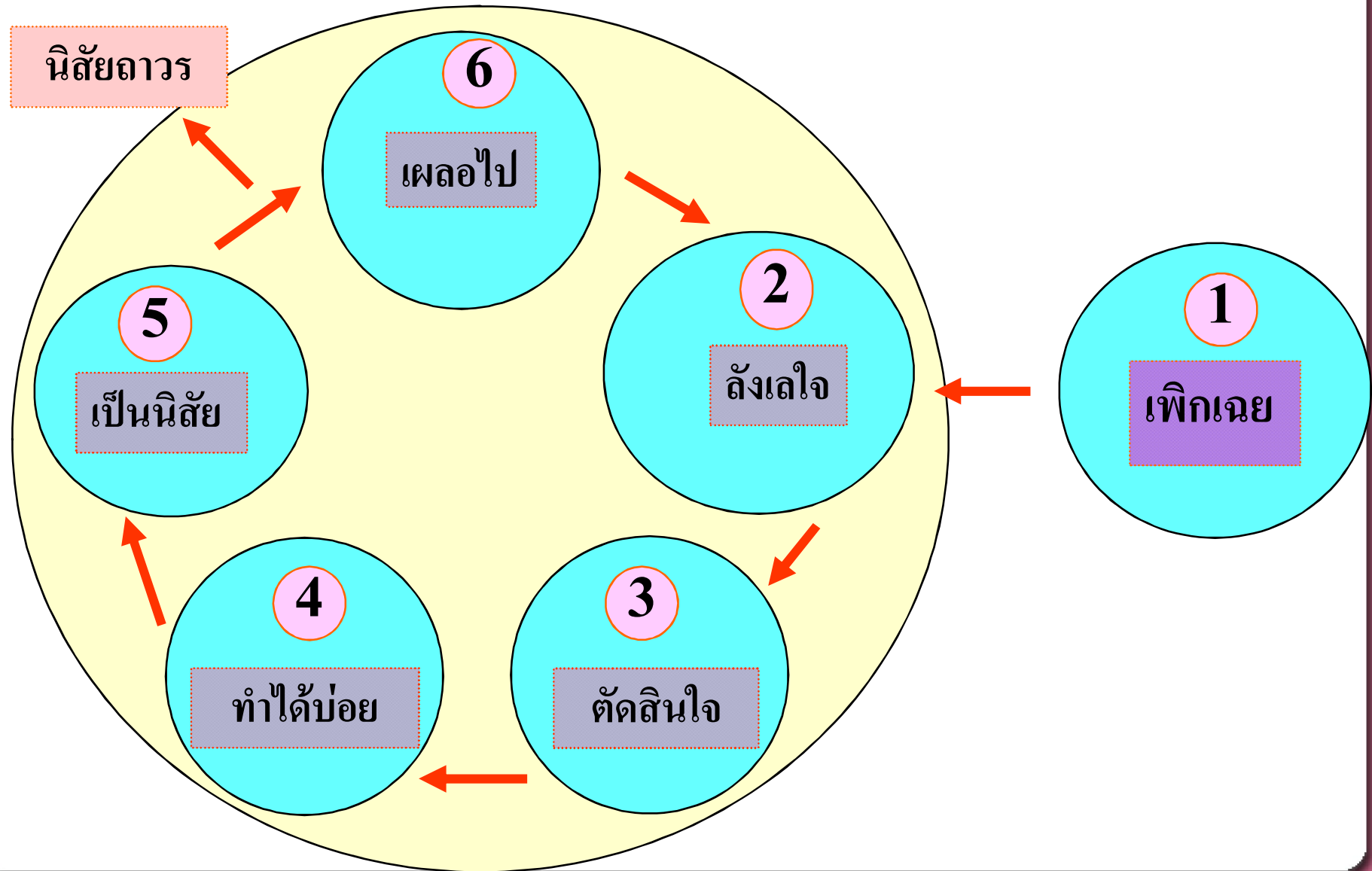
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University
Pillar of the Kingdom



ขั้นที่ 6: เผลอไป

- ☆ เริ่มเผลอกลับไปมีพฤติกรรมเดิม ไม่ปฏิบัติตามสิ่งที่เคยตั้งใจไว้
 - ☆ มักค่อย ๆ เปลี่ยนไป มากกว่าเปลี่ยนอย่างกะทันหัน
 - ☆ รู้สึกไม่ดี รู้สึกผิด แต่บางทีก็รู้สึกชอบพฤติกรรมเดิม
 - ☆ มีเหตุผลอ้าง โทษคนอื่น
 - ☆ อาจเป็นเพียงชั่วคราวหรือเป็นขั้นตอนตามธรรมชาติ
- แต่ต้องรีบดึงกลับโดยเร็ว
- ☆ ขาดความมั่นใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง





จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University
Pillar of the Kingdom

ตัวอย่างแบบประเมิน ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง 5 คำถาม

Sunisa.S, PhD.

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

1. คุณคิดจะหยุด/เลิก/เปลี่ยนแปลง.....ภายใน 6 เดือนนี้หรือไม่
 ไม่ ใช่
2. **ถ้าใช่**, ใน 1 ปีที่ผ่านมาคุณเคยพยายามหยุด/เคยทดลองลงมือทำการเปลี่ยนแปลง.....มาแล้วบ้างหรือไม่?
 ไม่ ใช่
3. คุณสามารถหยุด /เลิก/เปลี่ยนแปลง..... ในช่วง 6 เดือนมานี้ หรือไม่
 ไม่ ใช่
4. คุณยังคงหยุด /เลิก/เปลี่ยนแปลง.....ได้ 6 เดือนหรือนานกว่า หรือไม่
 ไม่ ใช่
5. คุณหยุด /เลิก/เปลี่ยนแปลง.....ได้แน่นอน และมั่นใจว่าแม้ในสถานการณ์ที่เสี่ยง คุณก็ยังคงหยุด /เลิก/เปลี่ยนแปลง..... ได้?
 ไม่ ใช่

การหยุดดื่มแอลกอฮอล์

1. คุณคิดจะหยุดดื่มแอลกอฮอล์ภายใน 6 เดือนนี้หรือไม่
 ไม่ ใช่
2. **ถ้าใช่**, ใน 1 ปีที่ผ่านมาคุณเคยพยายามหยุดดื่ม หรือเคยทดลองดื่มให้น้อยลง หรือเลื่อนเวลาการดื่มออกไปบ้างหรือไม่?
 ไม่ ใช่
3. คุณสามารถหยุดดื่มในช่วง 6 เดือนมานี้ หรือไม่
 ไม่ ใช่
4. คุณยังคงหยุดดื่มแอลกอฮอล์ได้ 6 เดือนหรือนานกว่า หรือไม่
 ไม่ ใช่
5. คุณหยุดดื่มแอลกอฮอล์ได้แน่นอน และมั่นใจว่าแม้ในสถานการณ์ที่เสี่ยงคุณก็ยังคงหยุดดื่มได้?
 ไม่ ใช่

การหยุดดื่มแอลกอฮอล์

คำถาม	ลำดับชั้น
<p>1. คุณคิดจะหยุด/เลิก/ เปลี่ยนแปลงการดื่ม แอลกอฮอล์ภายใน 6 เดือนนี้ หรือไม่</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> ไม่</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> ใช่</p>	

การหยุดดื่มแอลกอฮอล์



คำถาม	ลำดับชั้น
<p>2. ถ้าใช่, ใน 1 ปีที่ผ่านมา คุณเคยพยายามหยุด/เลิก/ เปลี่ยนแปลงการดื่มได้บ้าง หรือไม่?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> ไม่</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> ใช่</p>	

การหยุดดื่มแอลกอฮอล์

คำถาม	ลำดับชั้น
<p>3. คุณสามารถหยุด/เลิก/ เปลี่ยนแปลงการดื่มในช่วง 6 เดือนมานี้ หรือไม่</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> ไม่</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> ใช่</p>	

การหยุดดื่มแอลกอฮอล์

คำถาม	ลำดับชั้น
<p>4. คุณยังคงหยุด/เลิก/ เปลี่ยนแปลงการดื่มได้ 6 เดือนหรือนานกว่า หรือไม่</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> ไม่</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> ใช่</p>	

การหยุดดื่มแอลกอฮอล์



คำถาม	ลำดับชั้น
<p>5. คุณหยุด/เลิก/ เปลี่ยนแปลงการดื่มได้ แน่นอน และมั่นใจว่าแม้ใน สถานการณ์ที่เสี่ยงคุณก็ ยังคงหยุดได้?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> ไม่</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> ใช่</p>	



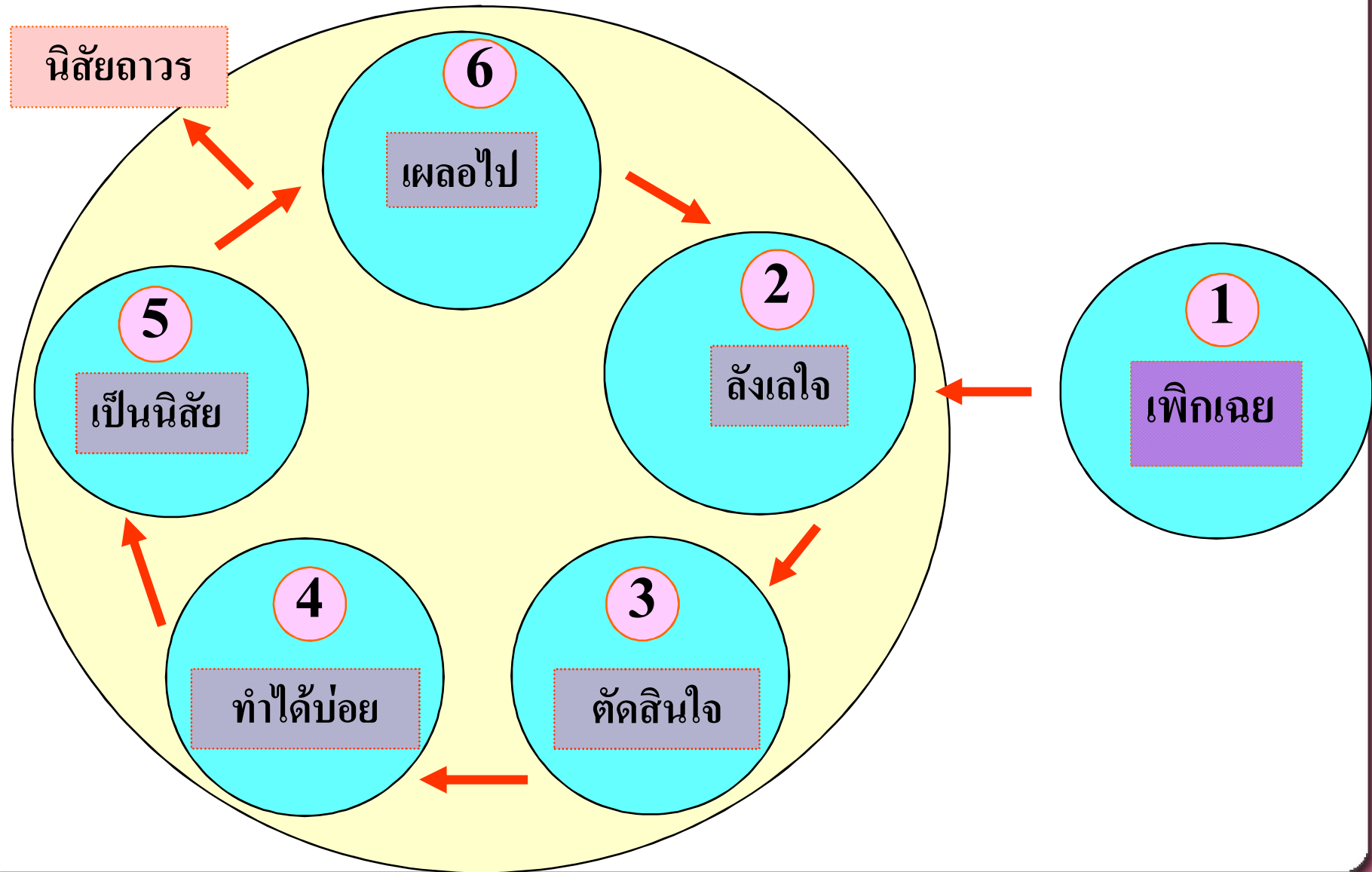
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University
Pillar of the Kingdom

ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง
+
เทคนิคการช่วยเหลือ

มุ่งเน้นการผลักดันให้เกิดการหมุนขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง ไปสู่ขั้นลงมือกระทำ



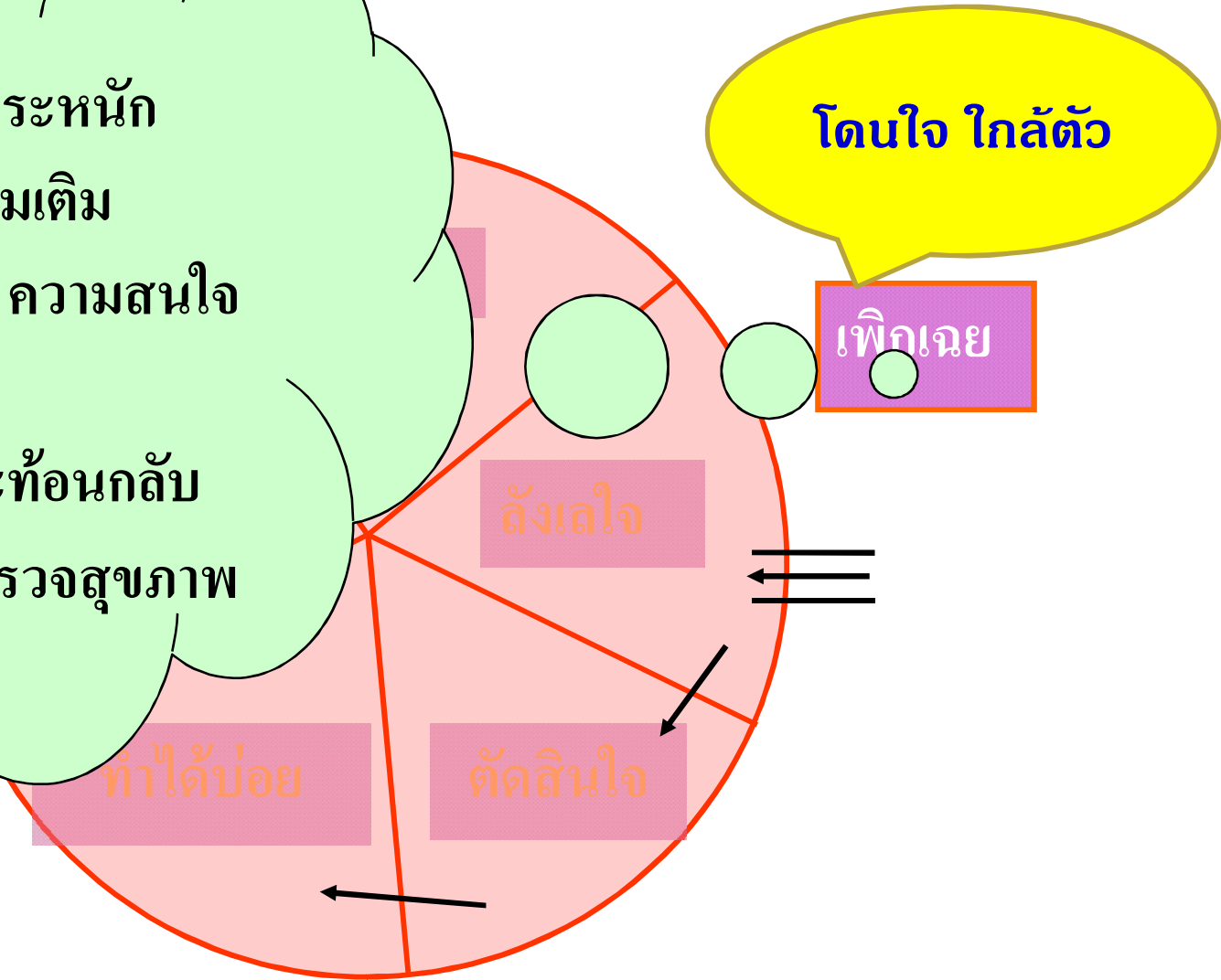
ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง





ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง

- เพิ่มความตระหนัก
- ให้ข้อมูลเพิ่มเติม
- ตามคำถาม ความสนใจ กังวลใจ
- ให้ข้อมูลสะท้อนกลับ เช่น ผลการตรวจสอบภาพ



สถานการณ์จำเพาะบางอย่างที่กระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจ

- 1 ระดับของความเครียดเช่นกังวลกับผลร้ายจากพฤติกรรมของตน/
การดื่ม/ปัญหาสุขภาพที่เกิด**
- 2 วิกฤติการณ์ในชีวิตเช่น ป่วยหนัก ถูกให้ออกจากการเรียน**
- 3 การใช้สติปัญญาในการประเมินคุณค่า ผลบวก-ผลลบ**
- 4 การตระหนักถึงผลเสียที่เกิดจากพฤติกรรมของตนเอง**
- 5 การได้รับรางวัล/การถูกลงโทษ**
- 6 ทำที่ของผู้ช่วยเหลือ**



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University
Pillar of the Kingdom

อุปสรรคของการเริ่มต้น การเปลี่ยนแปลง คือ แรงต้าน





เทคนิคจัดการกับแรงต้าน

-ไม่ควร

- ตำหนิ , ตัดสิน , เตือน (ถึงผลเสีย) แปลความหมายหรือถกเถียง

- ควร

1. ทวนความสั่น ๆ เพื่อชี้ให้เห็นความสับสนใจตัวเอง; อยากสุขภาพดีนะ แต่ก็ยังไม่อยากออกกำลังกาย

2. ทวนความแบบ over

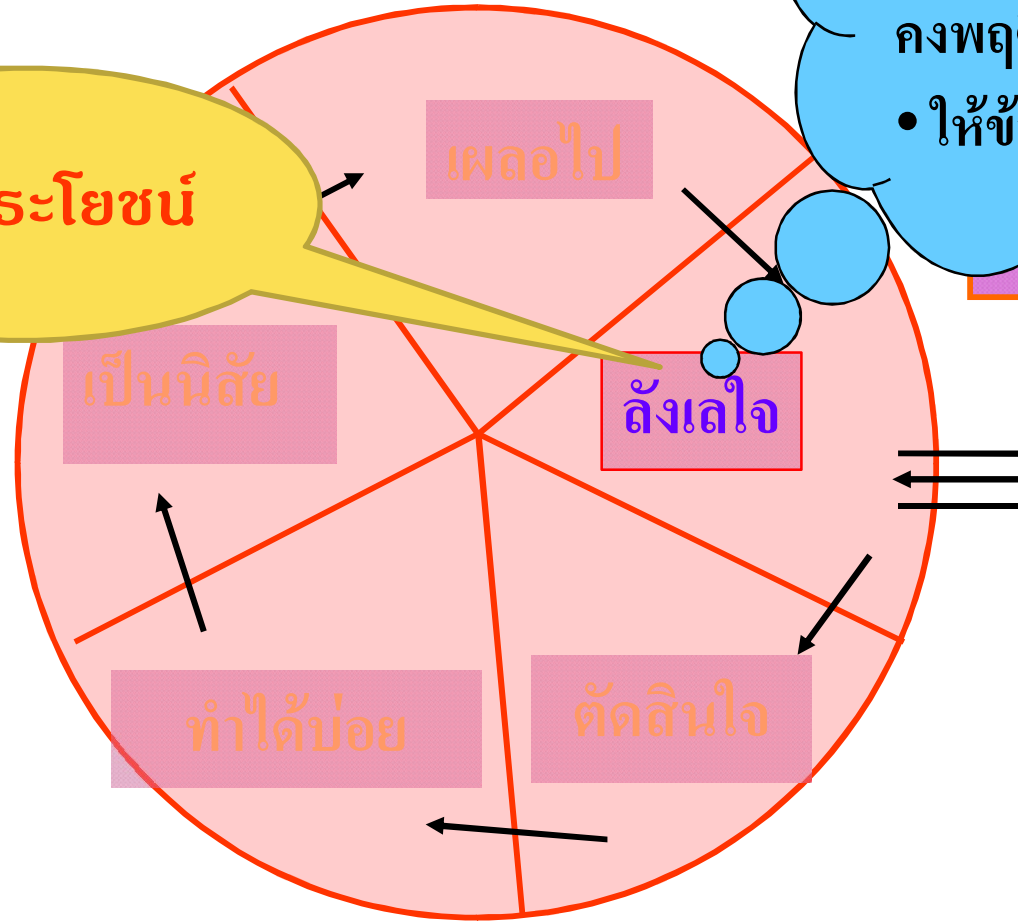
เขา: ฉันไม่ได้ติดเหล้าสักหน่อย

คุณ: เท่าที่รู้สึกก็คือการดื่มเหล้าไม่ทำให้เกิดปัญหาใด ๆ ขึ้นเลย

เขา: เปล่าผมไม่ได้ บอกอย่างนั้น มันก็มีปัญหาอยู่บ้าง

ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง)

รับรู้ประโยชน์

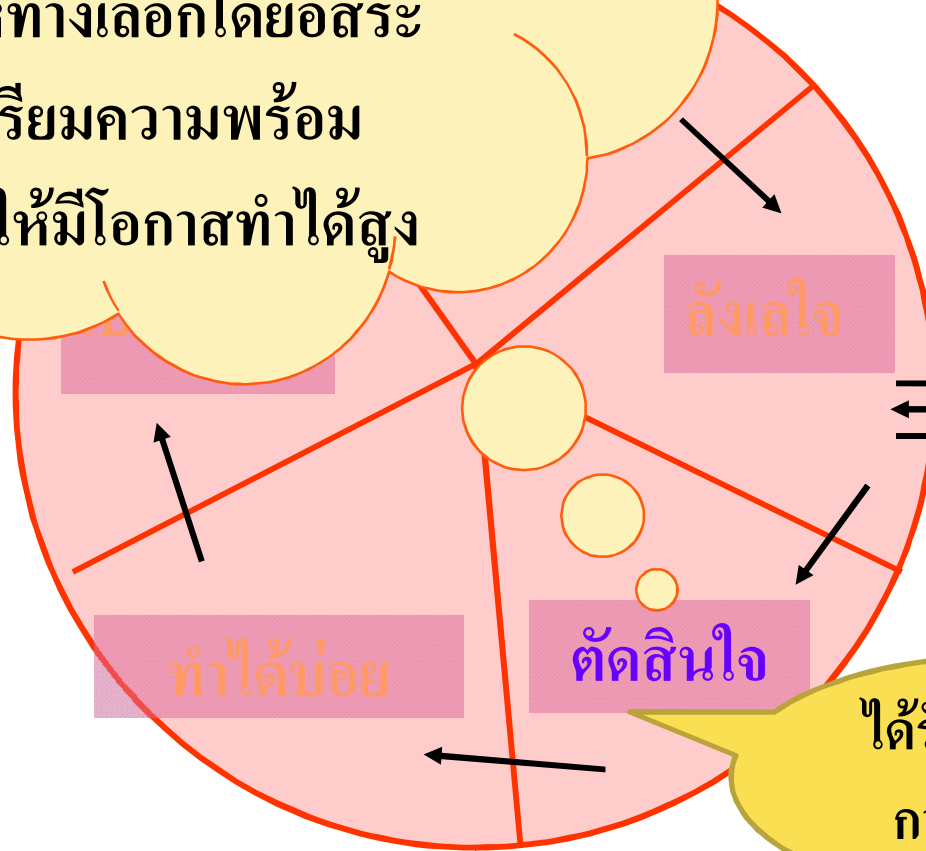


- คุ้มข้อดี ข้อเสียของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือการคงพฤติกรรมเดิม
- ให้ข้อมูลทางเลือก



ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน

- ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนว่าจะปรับเปลี่ยนอะไร
- ให้ทางเลือกโดยอิสระ
- เตรียมความพร้อมเพื่อให้มีโอกาสทำได้สูง



เพิกเฉย

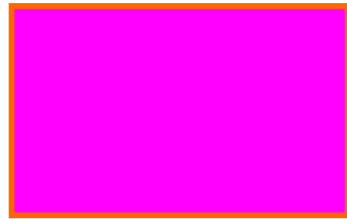
ตั้งใจ

ทำได้บ่อย

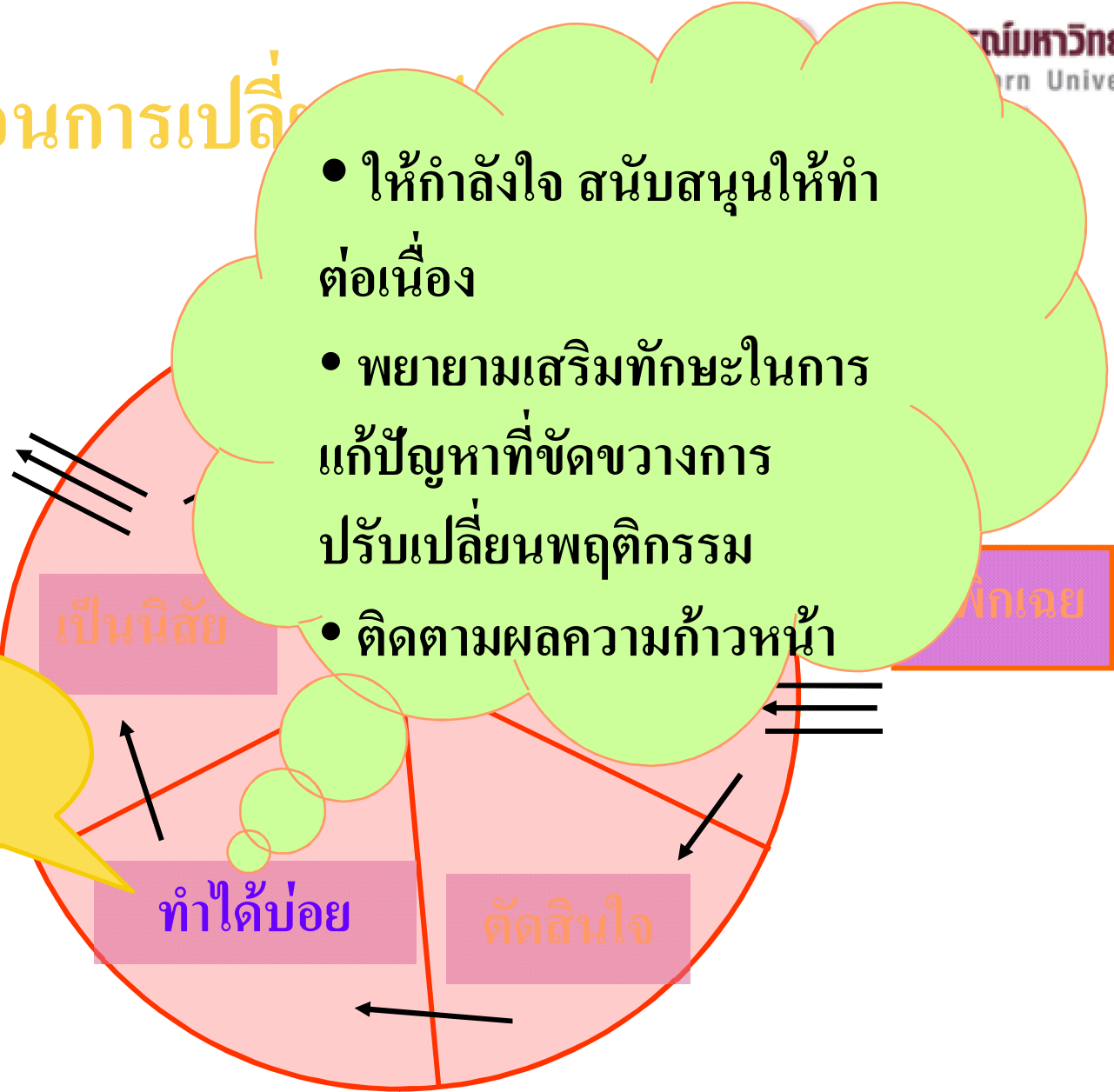
ตัดสินใจ

ได้รับผลดีจากการทดลอง

ขั้นตอนการเปลี่ยน



กำจัด
อุปสรรค



สถานการณ์เสี่ยงที่ต้องเฝ้าระวัง High Risk Situations

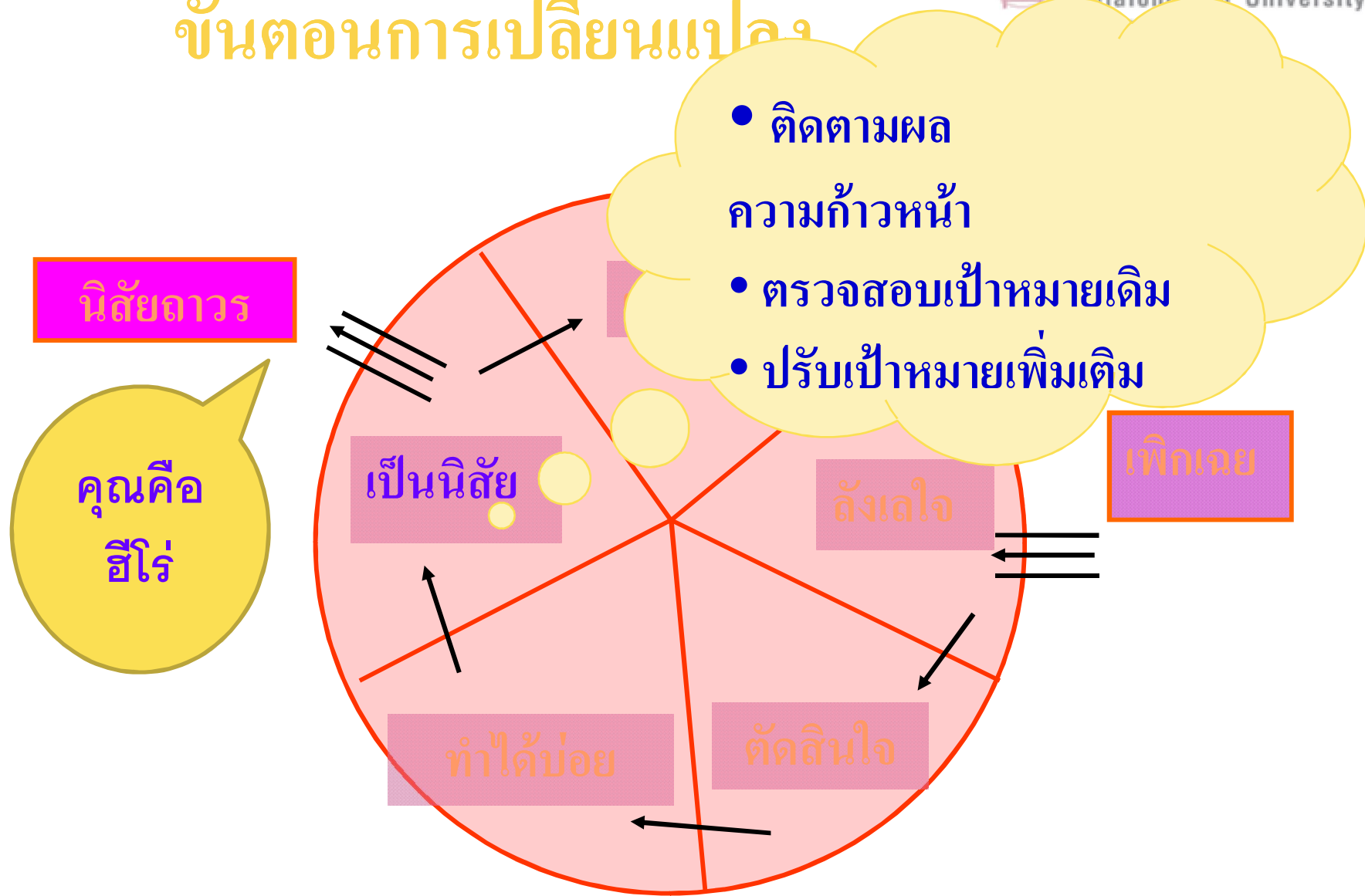


จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University
Pillar of the Kingdom

- มีสถานการณ์ใดบ้างที่เสี่ยงในการขัดขวางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- สถานการณ์ที่พบบ่อย เช่น เครียด หงุดหงิด เพื่อนชวน
- ระบุสถานการณ์ที่เฉพาะของตนเอง
 - สถานการณ์ที่เคยเจอในอดีต/สถานการณ์ที่ถ้าเจอแล้วคงหลีกเลี่ยงยาก
- สถานการณ์ใดที่อาจจะเกิดได้ในอนาคต
- ถ้าเกิดแล้ว มีวิธีแก้ปัญหาอย่างไร

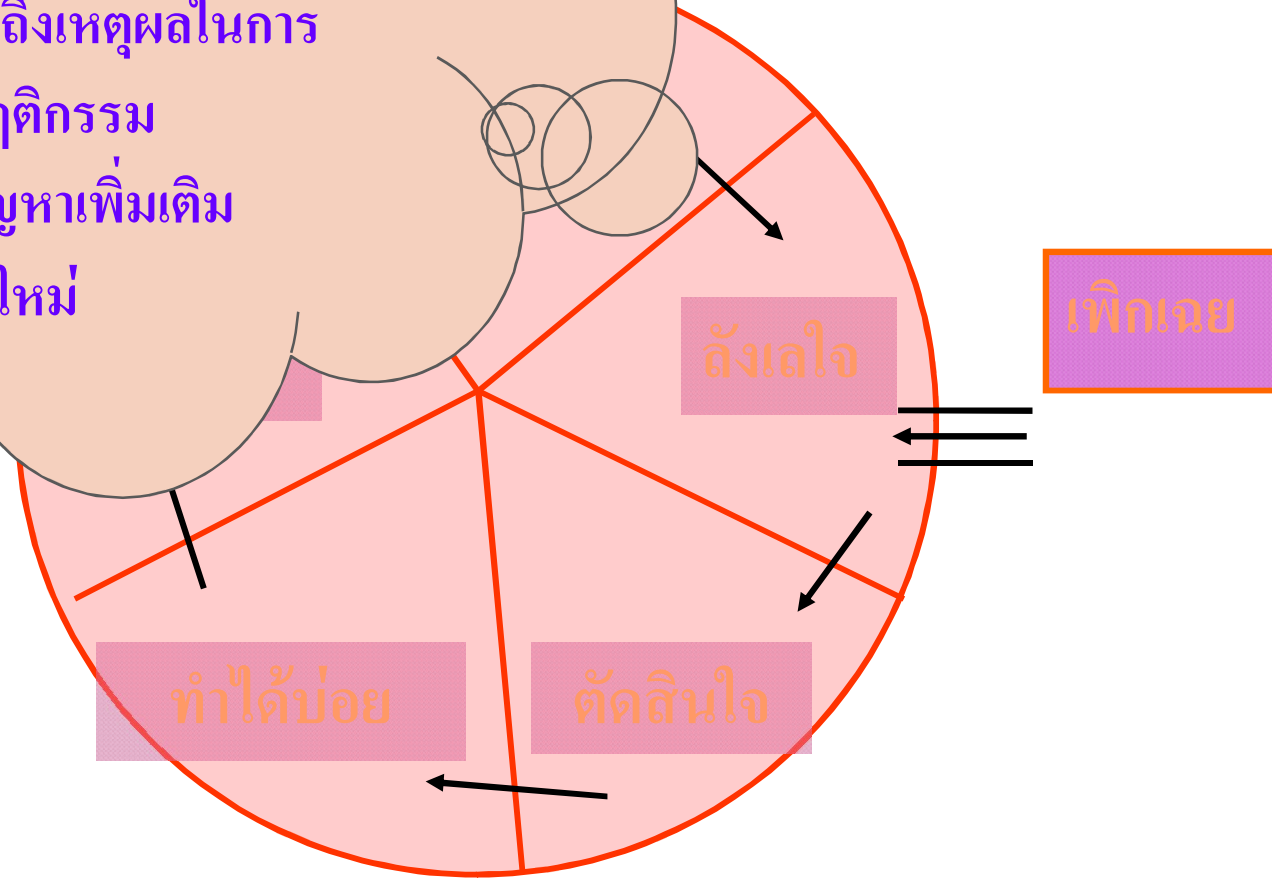


ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง

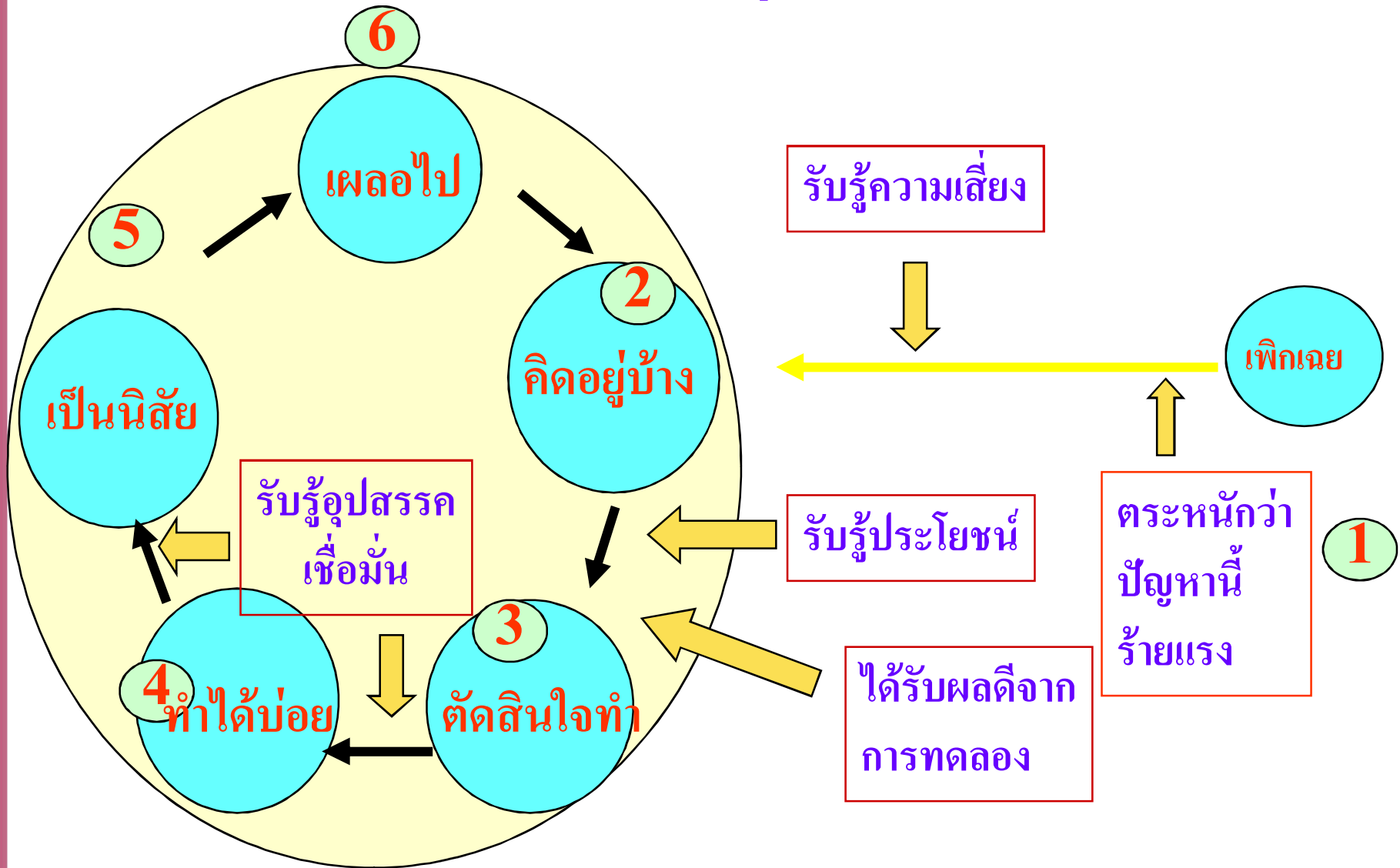




- ตำรวจความรู้สึก - ล้มเหลว ผิด
- จุดที่ประสบความสำเร็จ
- เผลอ (lapse)
- ทบทวนใหม่ถึงเหตุผลในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- หาทางแก้ปัญหาเพิ่มเติม
- ตั้งเป้าหมายใหม่



เทคนิคการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม





จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University
Pillar of the Kingdom

เทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

อ.ดร.สุนิศา สุขตระกูล

ผู้เชี่ยวชาญด้านการปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูง

สาขาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช

รองคณบดี & อาจารย์ประจำ

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 1

- สมมุติสถานการณ์ การให้คำปรึกษากับพนักงานคนหนึ่ง
ซึ่งมีประวัติการสูบบุหรี่/การดื่มแอลกอฮอล์
- สนทนาเพื่อประเมินขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงของเขาคน
นั้น
- **ผู้สังเกตการณ์** ; บันทึกสิ่งที่คุณคิดว่าเป็น จุดตัดสินใจขั้นตอน
การเปลี่ยนแปลงของเขา

กิจกรรม 2



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University
Pillar of the Kingdom

- ทดลองใช้แบบประเมิน **CASE, AUDIT**

กิจกรรมที่ 3



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University
Pillar of the Kingdom

- ทดลองใช้เทคนิคเพื่อผลักดันการเปลี่ยนแปลง