

# คู่มือครู

## ในการช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่



ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้  
เพื่อการควบคุมยาสูบ



เครือข่ายครูนิกรรณรงค์  
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

# คู่มือครู

## ในการช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่

โดย



เครือข่ายครูนักณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (คทส.)



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่



ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.)



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



# คู่มือครูในการช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่

ISBN 978-974-13-7973-6

เรียบเรียงโดย	เครือข่ายครูนักทรงรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (คทส.)
จัดพิมพ์โดย	มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.)
สนับสนุนโดย	สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
พิมพ์ที่	เจริญดีมีนคังการพิมพ์ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ โทร.0-2457-2593
พิมพ์ครั้งที่ 1	มกราคม 2551 จำนวน 1,000 เล่ม

## คำนำ



การป้องกันเด็กและเยาวชนจากการเสพติดบุหรี่เป็นสิ่งที่ประชาคมทั่วโลกด้านการควบคุมการบริโภคยาสูบให้ความสำคัญ ทั้งนี้เนื่องจากการงานวิจัยยืนยันว่า การสูบบุหรี่ของวัยรุ่นจะนำไปสู่การติดสิ่งเสพติดและพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ ที่ร้ายแรงกว่า นอกเหนือจากปัญหาสุขภาพที่เป็นผลจากการสูบบุหรี่โดยตรง

คู่มือครูในการช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่เป็นส่วนหนึ่งในแผนงานพัฒนานวัตกรรมการโรงเรียนปลอดบุหรี่ด้วยการจัดกิจกรรมช่วยเหลือนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่ ของเครือข่ายครูนักบรรณรักษ์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ โดยได้รับการสนับสนุนจากมูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่ เป็นความพยายามที่จะรวบรวมองค์ความรู้ในการช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่ การสังเคราะห์เทคนิควิธีการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยให้นักเรียนเลิกสูบบุหรี่จากผู้มีประสบการณ์ด้านการช่วยให้นักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่และครูผู้ปฏิบัติงานด้านการช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่ในโรงเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่ และประสบการณ์ของครูจากการปฏิบัติจริงในโรงเรียนต่าง ๆ

คู่มือนี้เป็นแนวทางพื้นฐานสำหรับครูในการช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่ ที่ครูสามารถนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมในโรงเรียนของตนต่อไป

**เครือข่ายครูนักบรรณรักษ์เพื่อการไม่สูบบุหรี่**

มกราคม 2551

## กิตติกรรมประกาศ



คู่มือครูในการช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจาก ผศ.กรองจิต วาทีสาธกกิจ ที่ให้ความรู้ด้านการให้คำปรึกษาเพื่อการเลิกสูบบุหรี่

ขอขอบคุณ ศ.เกียรติคุณ นพ.ประกิต วาทีสาธกกิจ ที่กรุณาตรวจแก้ไข และให้คำแนะนำ

ขอขอบคุณ น.ส.บุษริน เพ็งบุญ พยาบาลโรงพยาบาลอินทร์บุรี จ.สิงห์บุรี ที่แบ่งปันประสบการณ์ในการทำกิจกรรมเพื่อช่วยให้ผู้รับบริการเลิกสูบบุหรี่

ขอขอบคุณ ผศ.ดร.มณฑา เก่งการพานิช รองผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและจัดการความรู้ เพื่อการควบคุมยาสูบ ที่ช่วยเรียบเรียง น.ส.แสงเดือน สุวรรณรัตน์ ผู้จัดการมูลนิธิณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ น.ส.กนกวรรณ ชมเชย ผู้ประสานงาน และเจ้าหน้าที่มูลนิธิณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ทุกท่าน และนายสาโรจน์ นาคนู เจ้าหน้าที่ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ ที่ช่วยให้คู่มือนี้สำเร็จเป็นรูปเล่มสมบูรณ์

ขอขอบคุณสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพที่สนับสนุนงบประมาณ

และขอขอบคุณอย่างยิ่งสำหรับเพื่อนครูเครือข่ายนักณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ทุกคนที่มีส่วนในการแบ่งปันประสบการณ์จากการปฏิบัติจริง และตรวจแก้ไขจนได้คู่มือที่สมบูรณ์นี้

## คณะผู้จัดทำหนังสือ “คู่มือครูในการช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่”

### ที่ปรึกษา

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| 1. ศ.เกียรติคุณ นพ.ประทีป วาทีสาธกกิจ | เลขาธิการมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่                         |
| 2. ผศ.กรองจิต วาทีสาธกกิจ             | ที่ปรึกษาวิชาการ มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่                 |
| 3. ผศ.ดร.มณฑา เก่งการพานิช            | รองผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.) |
| 4. น.ส.แสงเดือน สุวรรณรัมย์           | ผู้จัดการมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่                         |

### บรรณาธิการ

- |                           |                                      |
|---------------------------|--------------------------------------|
| คุณครูวารภรณ์ หงส์ดีลกกุล | โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน |
|---------------------------|--------------------------------------|

### คณะผู้จัดทำ

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| 1. คุณครูอนงค์ พัวตระกูล        | โรงเรียนบางมดวิทยา "สี่สุขหวาดจวนอุปถัมภ์" |
| 2. คุณครูสุวิมล จันทร์เปรมปรุ่ง | โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล |
| 3. คุณครูเพียว รุจิโรจน์วงษ์    | โรงเรียนสามพรานวิทยา                       |
| 4. คุณครูเพ็ญทิพย์ มามาก        | โรงเรียนสุวรรณสุทธารามวิทยา                |
| 5. คุณครูระพีพร นิยมประยูร      | โรงเรียนวัดดอนหวาย                         |

### ผู้ประสานงาน

- |                      |                                   |
|----------------------|-----------------------------------|
| 1. น.ส.กนกวรรณ ชมเชย | มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ |
|----------------------|-----------------------------------|

คณะผู้เชี่ยวชาญที่พิจารณาและให้ข้อคิดเห็นต่อ  
คู่มือครูในการช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่

1. อาจารย์กัญจน์ ศรีโสภา โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม)
2. คุณครูฤดีวรรณ มาดีกุล โรงเรียนวัดราชโอรส
3. คุณครูกรรภัก ศรีเมือง โรงเรียนบางบัวทอง
4. คุณครูไข่มพัสตร์ ศรีดุษฎี โรงเรียนเทพศิรินทร์ นนทบุรี
5. คุณครูบุญปลุก เนินกลาง โรงเรียนศรีเอี่ยมอนุสรณ์
6. คุณครูอัญชลี กิจจานุวัฒน์ โรงเรียนศรีบุญยานนท์
7. คุณครูระพีพร นิมประยูร โรงเรียนวัดดอนหวาย
8. คุณครูจันทร์เจ้า รุ่งนาค โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล
9. คุณครูอิมใจ ดีไสว โรงเรียนสามพรานวิทยา
10. คุณครูวิสินีย์ โยชวินทร์ โรงเรียนสายน้ำผึ้ง ในพระอุปถัมภ์ฯ
11. ผศ.ดร.มณฑา เก่งการพานิช คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

# สารบัญ

	หน้า
คำนำ	i
กิตติกรรมประกาศ	ii
คณะผู้จัดทำหนังสือ “คู่มือครูในการช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่”	iii
คณะผู้เชี่ยวชาญที่พิจารณาและให้ข้อคิดเห็นต่อ “คู่มือครูในการช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่”	iv
สารบัญ	v
บทที่ 1 ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่	1
• ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับบุหรี่	1
• หลักการให้คำปรึกษา	18
บทที่ 2 หลักการสร้างแรงจูงใจและพฤติกรรมบำบัดเพื่อเลิกสูบบุหรี่	29
บทที่ 3 การเข้าสู่ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน	33
• การคัดกรองโดยครูที่ปรึกษา (A1)	33
• การสัมภาษณ์ข้อมูลพื้นฐาน (A2)	33
• การแนะนำให้เลิกสูบบุหรี่ โดยประสานกับบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้อง (A3)	34
• การจัดทำคลินิกเลิกบุหรี่ในโรงเรียน (A4)	35
• การดำเนินกิจกรรมป้องกันและแก้ไขปัญหาการสูบบุหรี่ในโรงเรียน (A4)	35
• การติดตามผลการเลิกสูบบุหรี่ (A5)	36
บทที่ 4 เครื่องมือในการช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่	37
• เครื่องมือที่ใช้ในการบันทึกประวัตินักเรียน	38
• เครื่องมือที่ใช้ในการคัดกรองนักเรียนเพื่อการช่วยเหลือ	41
• เครื่องมือที่ใช้ในการช่วยเหลือ	46
• เครื่องมือที่ใช้ในการติดตามผล	53
บทที่ 5 นวัตกรรมหลากหลายที่ช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่	61
เอกสารอ้างอิง	83



## ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่

ครูผู้ดูแลช่วยเหลือนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่ มีความจำเป็นต้องเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องการเสพติดบุหรี่และหลักการให้คำปรึกษา โดยมีความรู้ที่ควรเข้าใจ ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับบุหรี่ และหลักการให้คำปรึกษา ดังต่อไปนี้

### 1. ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับบุหรี่

ปัจจุบันมีผู้เสพติดบุหรี่ทั่วโลก 11,000 ล้านคน และมีแนวโน้มจะเพิ่มมากขึ้นตามจำนวนประชากรโลกที่เพิ่มขึ้น ผู้ที่สูบบุหรี่อย่างต่อเนื่องจะเสียชีวิตก่อนวัยอันควรด้วยโรคต่างๆ ที่เป็นผลมาจากการสูบบุหรี่ ทั้งนี้เพราะในควันบุหรี่มีสารพิษและผลกระทบต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก โดยปัจจุบันมีผู้เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ปีละ 5 ล้านคนทั่วโลก

#### สารพิษในควันบุหรี่และผลกระทบต่อสุขภาพ

บุหรี่ที่เผาไหม้ก่อให้เกิดควันบุหรี่ที่มีสารประกอบทางเคมี ประมาณ 4,000 ชนิด เป็นสารเคมีที่เป็นพิษต่อร่างกาย 250 ชนิด และในจำนวนนี้เป็นสารก่อมะเร็ง 60 ชนิด ตัวอย่างเช่น

- **นิโคติน** เป็นสารไม่มีสี มีลักษณะคล้ายน้ำมัน มีอำนาจการเสพติดสูง ออกฤทธิ์โดยตรงที่สมองภายใน 10 วินาที ทำให้ผู้สูบบุหรี่รู้สึกเป็นสุข สบายใจ เสพติดบุหรี่และเลิกได้ยาก
- **ทาร์** มีลักษณะคล้ายน้ำมันดิน ประกอบด้วยสารอันตรายหลายชนิดที่ก่อให้เกิดมะเร็ง ละอองของเหลวของสารทาร์จะจับติดอยู่ที่ทางเดินหลอดลม และถุงลมปอด ทำให้เกิดอาการระคายเคือง ไอเรื้อรัง มีเสมหะ เป็นสาเหตุของโรคหลอดลมอุดกั้นเรื้อรังและมะเร็งปอด รวมทั้งมะเร็งในอวัยวะอื่น ๆ
- **คาร์บอนมอนอกไซด์** เป็นก๊าซไม่มีสี ไม่มีกลิ่น มีคุณสมบัติแย่งจับฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดงได้ดีกว่าก๊าซออกซิเจน ทำให้หัวใจต้องทำงานหนักมากขึ้นเพื่อให้เลือดนำออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้เพียงพอ ถ้าได้รับก๊าซนี้จำนวนมากจะทำให้เกิดอาการมึนงง คลื่นไส้และเหนื่อยง่าย

- **ไนโตรเจนไดออกไซด์** เป็นก๊าซที่ทำลายเยื่อหุ้มหลอดลมส่วนปลายและถุงลมปอด ทำให้ผนังถุงลมโป่งพอง ส่งผลให้การทำงานของปอดลดลง มีผลต่อการแลกเปลี่ยนก๊าซ ทำให้ร่างกายได้รับ ออกซิเจนไม่เพียงพอ เหนื่อยหอบง่าย เป็นสาเหตุของการเกิดโรคถุงลมปอดโป่งพอง ซึ่งเป็นโรคเรื้อรังและทรมาณ
- **ไฮโดรเจนซัลไฟด์** เป็นก๊าซที่ทำลายเยื่อหุ้มหลอดลมส่วนต้น ซึ่งบริเวณนี้จะทำหน้าที่คอยช่วยดักสิ่งแปลกปลอมต่าง ๆ ไม่ให้เข้าสู่ทางเดินหายใจ ผู้สูบบุหรี่จะมีอาการไอ มีเสมหะ และหลอดลมอักเสบเรื้อรัง
- **สารกัมมันตภาพรังสี** คาร์บอนหรือประกอบด้วยสารกัมมันตภาพรังสีต่าง ๆ ที่เป็นสารก่อมะเร็ง
- **สารปรุ่แต่งในบุหรื** ในการผลิตบุหรืจะใส่สารปรุ่แต่งหลายชนิดเพื่อให้บุหรืมีรสชาติดีขึ้น แต่สารเหล่านี้ก่อให้เกิดพิษภัยของบุหรืเพิ่มมากขึ้น เช่น โกลไก มีฤทธิ์ขยายหลอดลม ส่งผลให้ผู้สูบบุหรืมีโอกาสได้รับคาร์บอนหรือและสารนิโคตินเพิ่มขึ้น และเมื่อเกิดการเผาไหม้โกลไกจะกลายเป็นสารก่อมะเร็งชนิดหนึ่ง น้ำตาล เมื่อเผาไหม้จะช่วยเพิ่มฤทธิ์เสพติดของนิโคติน แอมโมเนีย มีฤทธิ์ระคายเคืองเนื้อเยื่อ ทำให้แสบตา หลอดลมอักเสบ และไอ รวมทั้งทำให้การดูดซึมนิโคตินดีขึ้น เมันทอลทำให้รู้สึกเย็นคอ ผู้สูบบุหรืสามารถอัดคาร์บอนหรืออยู่ในปอดได้นานขึ้น ทำให้โอกาสเกิดโรคต่าง ๆ ได้เพิ่มขึ้น เป็นต้น

ในระหว่างการสูบบุหรืจะเกิดคาร์บอนหรือ 2 แบบ คือ คาร์บอนหรือที่สูบเข้าปอด หรือ ที่พ่นออกมา และคาร์บอนหรือที่ออกมาจากการเผาไหม้บุหรืที่ปลายมวน เมื่อสูดคาร์บอนหรือเข้าสู่ปอด ร่างกายจะดูดซึมนิโคตินในคาร์บอนหรือเข้าสู่กระแสเลือด และไหลเวียนไปยังอวัยวะส่วนต่าง ๆ ทั่วร่างกาย ทำให้เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และเกิดโรคต่าง ๆ แบ่งเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ดังนี้

- **โรคหัวใจและหลอดเลือด** การสูบบุหรืเป็นสาเหตุที่สำคัญที่สุดของโรคหัวใจซึ่งสามารถป้องกันได้ เมื่อเทียบกับสาเหตุอื่น ๆ ของโรคหัวใจ เช่น ไขมันในเส้นเลือดสูง เบาหวาน เป็นต้น โดยเฉพาะแล้วผู้ติดบุหรืจะมีเส้นเลือดเสื่อมและเกิดการตีบตันเร็วมากกว่าผู้ไม่สูบบุหรืถึง 10-15 ปี นอกจากนี้มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหัวใจวายจากกล้ามเนื้อหัวใจวายเฉียบพลันมากกว่าผู้ไม่สูบบุหรืถึง 10 เท่า โดยความเสี่ยงจะ

เพิ่มตามจำนวนบุหรี่ที่สูบ และในกลุ่มผู้ที่เกิดภาวะหัวใจวายจากกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน พบว่าร้อยละ 50 จะเสียชีวิตในที่เกิดเหตุ ร้อยละ 25 จะไปเสียชีวิตที่โรงพยาบาล นั่นคือหากเกิดภาวะหัวใจวายจากกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันแล้ว โอกาสรอดชีวิตจะมีน้อยลงและจะมีปัญหาเรื่องคุณภาพชีวิตต่อไป

- **โรคมะเร็งปอด** บุหรี่ มีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคมะเร็ง พบว่าบุหรี่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งปอด ถึงร้อยละ 82 ความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งเพิ่มขึ้นตามปริมาณบุหรี่ที่สูบต่อวัน และระยะเวลาการสูบบุหรี่ ผู้ที่สูบบุหรี่มากกว่า 25 มวนต่อวัน มีโอกาสเสี่ยงที่จะเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งปอดมากกว่าผู้ไม่สูบถึง 25 เท่า นอกจากนี้ บุหรี่ยังเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งกล่องเสียง ช่องปาก หลอดอาหาร ไต ตับอ่อน กระเพาะอาหาร ปากมดลูกและกระเพาะปัสสาวะ
- **โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง** ได้แก่ โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง และ โรคถุงลมโป่งพอง บุหรี่เพิ่มความเสี่ยงของการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจโดยทำให้เกิดการอักเสบระคายเคืองของทางเดินหายใจ ทำให้มีเสมหะมากในผู้ป่วยที่ไอเรื้อรัง เกิดถุงลมโป่งพองเนื่องจากการขยายและทำลายถุงลมเล็กๆในปอด ร้อยละ 90 ของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังมีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่ ซึ่งมักมีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่ไม่น้อยกว่า 1 ซองต่อวัน เป็นระยะเวลาไม่ต่ำกว่า 20 ปี ความผิดปกติของสมรรถภาพปอดไม่สามารถแก้ไขให้กลับมาเป็นปกติได้แม้ว่าจะหยุดสูบบุหรี่มานาน และการตอบสนองต่อการรักษามีจำกัด
- **โรกระบบทางเดินอาหาร** บุหรี่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเกิดแผลในทางเดินอาหารส่วนบน พบแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กส่วนต้นของผู้สูบบุหรี่ได้มากกว่า และอัตราการหายของแผลช้ากว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ รวมถึงแผลที่จะทะลุสูงขึ้นด้วยและเมื่อมีเลือดออก เลือดก็จะหยุดไหลช้ากว่า นั่นคืออยากต่อการรักษาและเป็นอันตรายต่อชีวิตมากกว่า
- **โรคในช่องปาก** บุหรี่ เป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคปริทันต์ สารเคมีในบุหรี่ทำให้กระบวนการหายของโรคปริทันต์และแผลในการผ่าตัดในช่องปากช้าลง ผู้สูบบุหรี่จะมีคราบหินปูนจับฝังแน่นที่ฟัน เกิดช่องว่างระหว่างฟันและเหงือก

โครงสร้างของกระดูกและเนื้อเยื่อที่พันหายไป นอกจากนี้บุหรี่ยังทำให้เกิดกลิ่นปาก ฟันเหลือง เหงือกอักเสบ และระคายเคืองคอ

- **ภาวะเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ** เกิดจากเส้นเลือดและประสาทที่ควบคุมการแข็งตัวของอวัยวะเพศชายเสื่อม ซึ่งควันบุหรี่มีสารที่ทำให้หลอดเลือดตีบแคบลง การทำงานจึงเสื่อมลง นอกจากนี้ยังพบว่าตัวอสุจิในผู้สูบบุหรี่มีการเคลื่อนไหวผิดปกติมากกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ รวมทั้งจำนวนตัวอสุจิลดลงด้วย จึงเป็นความเสี่ยงต่อการเป็นหมัน

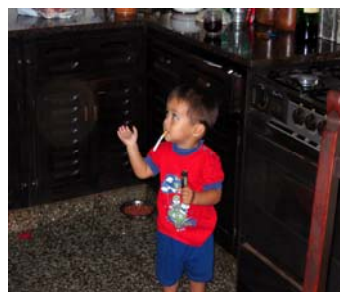
### อันตรายจากควันบุหรี่มือสอง

ควันบุหรี่มือสอง หมายถึง ควันบุหรี่ในสภาพแวดล้อมที่ประกอบด้วยควันบุหรี่จากปลายมวนบุหรี่ และควันที่ถูกหายใจออกหรือพ่นออกมาโดยผู้สูบบุหรี่ ผู้ที่ไม่สูบบุหรี่แต่ได้รับควันบุหรี่ดังกล่าว เรียกว่า ผู้สูบบุหรี่มือสอง ซึ่งได้รับอันตรายจากพิษภัยบุหรี่และเกิดโรคได้เช่นเดียวกับผู้สูบบุหรี่

หลักฐานทางวิทยาศาสตร์ระบุว่า ไม่มีระดับที่ปลอดภัยจากควันบุหรี่มือสอง หมายความว่า การสูดควันบุหรี่มือสองแม้เพียงเล็กน้อย ก็เป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ เช่น การสูดควันบุหรี่มือสอง แม้เพียงระยะสั้นๆ ก็ก่อให้เกิดผลกระทบต่อระบบหลอดเลือดและหัวใจทันทีซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหัวใจวายในระยะยาว

คนทั่วไปมักได้รับควันบุหรี่มือสองในบ้าน รถโดยสาร สถานที่ทำงาน และสถานที่สาธารณะต่างๆ แม้การสำรวจจะพบว่า คนไทยทั้งที่สูบบุหรี่ และไม่สูบบุหรี่ กว่าร้อยละ 90 รับรู้ว่าการสูบบุหรี่มือสองเป็นอันตรายต่อสุขภาพ แต่ผู้สูบบุหรี่ส่วนใหญ่ขาดความตระหนักถึงอันตรายที่คนในบ้านจะได้รับจากควันบุหรี่มือสอง มีการรวบรวมงานวิจัยทั่วโลกที่พบว่าควันบุหรี่เป็นอันตรายต่อเด็ก ดังนี้

- เด็กจากครอบครัวที่พ่อ หรือ แม่ หรือ ทั้งพ่อและแม่สูบบุหรี่ จะเป็นเด็กที่มีปัญหาสุขภาพสองเท่าของเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่ปลอดบุหรี่
- เด็กที่ได้รับควันบุหรี่มือสองจะนำไปสู่การเป็นผู้สูบบุหรี่ในอนาคต



- ถ้าพ่อแม่สูบบุหรี่วันละซองที่บ้าน ทำให้ลูกต้องหายใจเอาควันบุหรี่เข้าไปเท่ากับ 50 ซอง ต่อปี
- ในประเทศจีน เด็กที่เกิดมามีน้ำหนักน้อยมักเกิดในครอบครัวที่มีคนสูบบุหรี่ตั้งแต่ 1 ซองต่อวันขึ้นไป รวมทั้งเด็กมีโอกาสเสี่ยง 4.8 เท่าในการรับการรักษาเกี่ยวกับโรคระบบทางเดินหายใจ
- การศึกษาของโรงพยาบาลในนิวยอร์ก พบว่าควันบุหรี่มือสองเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เด็กหมดสติ
- งานวิจัยของสหรัฐอเมริกา พบว่าสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยควันบุหรี่ เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ทำให้ เกิดโรคหุ้ชั้นกลางอักเสบ ในเด็กก่อนวัยอนุบาล

ดังนั้น การรณรงค์ให้บ้านปลอดบุหรี่จึงเป็นทิศทางที่ทุกฝ่ายต้องช่วยกันสร้างค่านิยมใหม่ให้เกิดขึ้นเพื่อคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ โดยเฉพาะเด็กในครอบครัว

### ข้อเสนอสำหรับการทำให้บ้านปลอดบุหรี่ มีดังนี้

- ไม่อนุญาตให้ทุกคนในบ้านสูบบุหรี่ ทั้งในบ้านและรถยนต์ รวมทั้งแขกที่มาเยี่ยมบ้าน หรือช่างซ่อมแซมต่าง ๆ โดยขอรับรองอย่างสุภาพ
- ติดสัญลักษณ์ หรือ ข้อความ “บ้านปลอดบุหรี่” ไว้ในที่ที่สังเกตเห็นได้ง่าย
- พยายามสร้างความเข้าใจว่าเหตุใดบ้านจึงต้องปลอดบุหรี่ โดยเน้นเหตุผลด้านสุขภาพมากกว่าการลงโทษผู้ฝ่าฝืนสูบบุหรี่ในบ้าน
- หากมีใครอยากสูบบุหรี่ในบ้านให้ชักชวนทำกิจกรรมอื่นๆที่สร้างสรรค์
- ถ้าหากคนในบ้านอยากเลิกบุหรี่ ขอให้เป็นการกำลังใจในการเลิกบุหรี่ให้สำเร็จ และแนะนำแหล่งให้คำปรึกษาเลิกบุหรี่ หรือ โทร.1600 Quit line สายนี้ปลอดบุหรี่



## กฎหมายเพื่อควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ

มาตรการทางกฎหมาย เป็นองค์ประกอบที่สำคัญมากในการควบคุมยาสูบทั้งในด้านการควบคุมการตลาด การส่งเสริมการขาย และการจำกัดสถานที่สูบบุหรี่ เพื่อคุ้มครองสิทธิและสุขภาพของผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ ประเทศไทยมีกฎหมายเพื่อควบคุมยาสูบ ดังนี้

### 1. พระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.2535

วัตถุประสงค์เพื่อควบคุมมาตรการทางการตลาดของผลิตภัณฑ์ยาสูบ ซึ่งรวมถึงยาสูบทุกชนิดที่ใช้สูด ดม อม เคี้ยว สารระเหยของกฎหมาย ได้แก่

- การห้ามขายบุหรี่แก่ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี
- การห้ามขายบุหรี่ด้วยเครื่องขายอัตโนมัติ
- การห้ามแจกบุหรี่เพื่อเป็นตัวอย่ง หรือ เพื่อให้แพร่หลาย
- การห้ามโฆษณาบุหรี่หรือแสดงเครื่องหมายในสิ่งพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ หรือ สื่ออื่น ๆ รวมทั้งการห้ามแสดงซองบุหรี่ที่จุดขาย
- การห้ามโฆษณาสินค้าที่ใช้ชื่อบุหรี่ เป็นเครื่องหมายของสินค้านั้น
- การห้ามผลิต นำเข้า โฆษณา สินค้าที่เลียนแบบบุหรี่หรือซองบุหรี่
- การห้ามส่งเสริมการขายทุกรูปแบบ ได้แก่ การขายสินค้าโดยแจก แถม ให้แลกเปลี่ยนกับบุหรี่ หรือ การขายบุหรี่ โดยแจก แลก แถม ให้แลกเปลี่ยนกับสินค้า / บริการ อื่น
- การพิมพ์คำเตือนสุขภาพข้างซองบุหรี่
- การเปิดเผยส่วนประกอบผลิตภัณฑ์บุหรี่
- การแสดงฉลากที่ซองบุหรี่ตามหลักเกณฑ์
- การห้ามขายบุหรี่ที่ไม่ได้แสดงฉลากตามหลักเกณฑ์



การห้ามโฆษณามีนัยสำคัญมาก เพราะการโฆษณามีผลทำให้เยาวชนอยากลองสูบบุหรี่ กระตุ้นคนที่ติดบุหรี่แล้วให้อยากสูบและไม่คิดที่จะเลิก ทำให้คนที่เลิกบุหรี่แล้วกลับมาสูบใหม่ ดังนั้นแม้จะมีกฎหมายห้ามโฆษณาและส่งเสริมการขายทุกรูปแบบ แต่บริษัทบุหรี่ยังพยายามตลอดเวลาในการหาทางฝ่าฝืน เพื่อโฆษณานูหรีในรูปแบบต่าง ๆ

## 2. พระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ.2535

กฎหมายฉบับนี้ให้อำนาจกระทรวงสาธารณสุขในการประกาศให้สถานที่ต่าง ๆ เป็นที่ที่ห้ามสูบบุหรี่ เพื่อคุ้มครองสิทธิของผู้ไม่สูบบุหรี่ในการที่จะได้รับอากาศบริสุทธิ์ และปลอดจากการได้รับอันตรายจากควันบุหรี่มือสอง สาระสำคัญของกฎหมาย ได้แก่

- การจัดให้ส่วนใดส่วนหนึ่งหรือทั้งหมดของสถานที่สาธารณะเป็นเขตสูบบุหรี่ และเป็นเขตปลอดบุหรี่
- การจัดให้เขตปลอดบุหรี่มีสภาพลักษณะและมาตรฐานตามที่กำหนด
- การจัดให้มีเครื่องหมายเขตสูบบุหรี่ หรือ เขตปลอดบุหรี่ ตามหลักเกณฑ์ และวิธีการที่กำหนด
- การห้ามมิให้ผู้ใดสูบบุหรี่ในเขตปลอดบุหรี่

การห้ามสูบบุหรี่ในสถานที่ตามที่กฎหมายกำหนด เช่น สถานที่สาธารณะ ยวดยาน ที่ทำงาน หากสามารถบังคับใช้ได้อย่างจริงจัง จะส่งผลดีหลายประการ คือ

- คุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่
- ทำให้ผู้สูบบุหรี่ลดปริมาณการสูบบุหรี่
- ทำให้ผู้สูบบุหรี่อยากที่จะเลิกสูบบุหรี่มากขึ้น
- ทำให้ผู้สูบบุหรี่เลิกบุหรี่ได้ง่ายขึ้น
- ลดตัวแบบการสูบบุหรี่ นำไปสู่การมีค่านิยมไม่สูบบุหรี่
- ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาความสะอาดสถานที่
- ลดโอกาสเกิดอุบัติเหตุไฟไหม้
- ลดภาวะโลกร้อน



ตั้งแต่ พ.ศ.2535 กระทรวงสาธารณสุขได้ออกประกาศ กำหนดสถานที่สาธารณะที่ห้ามสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นเป็นระยะ ๆ จนปัจจุบันตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 17 สถานที่สาธารณะ สถานศึกษา และที่ทำงานทั้งหมดถูกกำหนดให้เป็นเขตปลอดบุหรี่แล้ว รวมทั้งฝับบาร์ และสถานบันเทิงต่าง ๆ กระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศให้เป็นเขตปลอดบุหรี่แล้ว ซึ่งจะมีผลบังคับใช้ในวันที่ 11 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2551

## ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 17

กระทรวงสาธารณสุข ได้ออกประกาศฉบับที่ 17 กำหนดประเภทของสถานที่สาธารณะเพื่อให้มีการคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ เป็น 3 ประเภท ได้แก่

**ประเภทที่ 1 สถานที่สาธารณะที่ต้องปลอดบุหรี่ทั้งหมด** ได้แก่

รถโดยสารประจำทาง รถโดยสารรับจ้าง รถรับส่งนักเรียน ที่พัสดุโดยสาร หรือ บริเวณที่ใช้รถก่อนหรือหลัง การให้บริการยานพาหนะโดยสารทุกประเภท ลิฟต์โดยสาร ตู้โทรศัพท์สาธารณะหรือบริเวณที่ให้บริการโทรศัพท์สาธารณะ สุขา อาคารโรงมหรสพ ห้องสมุด ห้องประชุม อوبرม หรือสัมนมา อาคารร้านขายยา คลินิก อาคารสถานที่ออกกำลังกายในร่ม หรืออาคารสถานกีฬาในร่ม อาคารอิมเจอร์ดูกีฬาหรือการแสดง สนามเด็กเล่น สถานที่รับเลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียน โรงเรียนหรือสถานศึกษาหรือสถาบันการศึกษาระดับต่ำกว่าอุดมศึกษา ศาสนสถาน หรือสถานที่ประกอบศาสนกิจในนิกายหรือศาสนาต่าง ๆ เฉพาะบริเวณที่ประกอบศาสนกิจ

**ประเภทที่ 2 สถานที่สาธารณะที่ต้องปลอดบุหรี่ เฉพาะบริเวณที่มีระบบปรับอากาศ** ได้แก่ สถานที่จัดแสดงศิลปวัฒนธรรม พิพิธภัณฑ์สถาน หรือหอศิลป์ ห้างสรรพสินค้า ศูนย์การค้า สถานที่แสดงสินค้าหรือนิทรรศการ ร้านตัดผม สถานที่บริการคอมพิวเตอร์ / อินเทอร์เน็ต ตู้เกมส์ หรือตู้คาราโอเกะ หอพัก สถานที่จำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม

**ประเภทที่ 3 สถานที่สาธารณะที่ให้เป็นที่ปลอดบุหรี่ทั้งหมด ยกเว้นบริเวณห้องพักส่วนตัว หรือห้องทำงานส่วนตัวของผู้ปฏิบัติงาน และบริเวณที่จัดไว้เป็น “เขตปลอดบุหรี่”** ได้แก่ สถานที่ขนส่งผู้โดยสารทุกประเภทรวมถึงท่าอากาศยานและท่าเรือโดยสาร มหาวิทยาลัยหรือสถานศึกษาหรือสถาบันการศึกษาตั้งแต่ระดับอุดมศึกษาขึ้นไป อุทยานหรือศูนย์การเรียนรู้ สถานฝึกอาชีพ สถานกวดวิชา สถานที่สอนภาษา สอนดนตรี – ขับร้อง สอนการแสดง สอนศิลปะ สอนกีฬา สอนศิลปะป้องกันตัว และอื่น ๆ ศาสนสถาน หรือสถานที่ประกอบศาสนกิจในนิกายหรือศาสนาต่าง ๆ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งหรือสนามกีฬา สวนสาธารณะ สวนสัตว์ และสวนพฤกษศาสตร์

ผู้ฝ่าฝืนสูบบุหรี่ในสถานที่สาธารณะมีโทษปรับไม่เกิน 2,000 บาท เจ้าของสถานที่สาธารณะที่ไม่จัดเขตปลอดบุหรี่มีโทษปรับไม่เกิน 20,000 บาท





ปัญหาของกฎหมายห้ามสูบบุหรี่ในสถานที่สาธารณะที่ผ่านมา คือ การบังคับใช้กฎหมายไม่เข้มแข็งทำให้เจ้าของสถานที่สาธารณะไม่ใส่ใจที่จะจัดสถานที่ที่ต้องเป็นเขตปลอดบุหรี่ให้มีสภาพตามที่กฎหมายกำหนด ในขณะที่ผู้สูบบุหรี่ส่วนหนึ่งยังมีการฝ่าฝืนสูบบุหรี่ในสถานที่ห้ามสูบบุหรี่

การพัฒนาขบวนการควบคุมการบริโภคยาสูบให้มีความเข้มแข็งมากขึ้น จึงเป็นภารกิจสำคัญของสังคมไทยที่ต้องอาศัยความรู้และการมีส่วนร่วมของภาคส่วนต่างๆ สิ่งที่ต้องดำเนินการต่อไปคือ

- การรณรงค์ให้ประชาชนร่วมมือในการบังคับใช้กฎหมายที่มีอยู่ให้เข้มแข็ง
- การผลักดันให้มีมาตรการทางกฎหมายเพิ่มเติม
- การพัฒนานวัตกรรมต่าง ๆ ในการควบคุมการบริโภคยาสูบ
- การสร้างเครือข่ายโดยเพิ่มบุคลากร/องค์กรทุกระดับให้เข้าร่วมขบวนการควบคุมยาสูบ
- การจัดตั้งศูนย์วิชาการเพื่อสนับสนุนการควบคุมยาสูบ

### ข้อมูลบุหรืกับสุขภาพของคนไทย

บุหรื เป็นสาเหตุของภาวะโรคของคนไทยอันดับที่สาม รองจากเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย และการดื่มสุรา ดัชนีชี้วัดสภาวะสุขภาพของคนไทย พ.ศ.2549 พบว่า โรคหลอดเลือดและหัวใจเป็นโรคเรื้อรังอันดับหนึ่งของคนไทย เป็นสาเหตุการตายมากกว่าปีละ 65,000 ราย และองค์การอนามัยโลก ระบุว่าประมาณหนึ่งในสี่ของโรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นผลจากการสูบบุหรี่ นั่นคือคนไทยประมาณ 16,250 คน ที่เสียชีวิตจากโรคนี้เป็นผลมาจากการสูบบุหรี่

สำนักงานสถิติแห่งชาติได้ทำการสำรวจสถิติการสูบบุหรี่ของประชากรไทยในปี พ.ศ.2549  
ปรากฏผลดังนี้

• จำนวนผู้สูบบุหรี่			
สูบบุหรี่ประจำ	9.5	ล้านคน	
สูบบุหรี่เป็นครั้งคราว	1.5	ล้านคน	
• อัตราการสูบบุหรี่			
เพศชาย	36.9%		
เพศหญิง	2.0%		
ประชากรทั้งสองเพศ	18.9%		
• อายุ			
อายุเฉลี่ยที่เริ่มเสพติดบุหรี่	18	ปี	
อายุเฉลี่ยที่เลิกสูบบุหรี่	41	ปี	
โดยเฉลี่ยผู้ที่เลิกสูบบุหรี่ได้ จะติดบุหรี่เป็นเวลา 23 ปี			
• ระดับการศึกษาของผู้สูบบุหรี่			
ประถมศึกษา หรือ ต่ำกว่า	6,457,530	คน	
มัธยมศึกษา	2,556,253	คน	
อุดมศึกษา	505,399	คน	
• จำนวนผู้เลิกสูบบุหรี่			
จำนวนผู้ที่เลิกสูบบุหรี่แล้ว	2.4	ล้านคน	
อัตราคนสูบบุหรี่ไทยที่อยากเลิกสูบบุหรี่	70 - 80%		
• ภาชียาสูบที่รัฐเก็บได้ ปี พ.ศ.2549	35,646	ล้านบาทต่อปี	
• ค่าใช้จ่ายเพื่อการรักษาพยาบาล 3 โรคหลัก	46,000	ล้านบาทต่อปี	
การศึกษาภาวะโรคและปัจจัยเสี่ยงของประชาชนไทย โดยกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2547 พบว่า			
• คนไทยเสียชีวิตจากยาสูบ ปีละ	40,900	คน	
• คิดเป็นสัดส่วนของผู้เสียชีวิตทั้งหมด	9.9 %		
• ผู้เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่เฉลี่ยอายุสั้นลง คนละ	12	ปี	
• จำนวนปีที่สูญเสียไปของคนไทย			
ที่เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ (ต่อปี)	509,300	ปี	
• จำนวนปีที่สูญเสียไปของคนไทย			
จากการที่ป่วยจากการสูบบุหรี่ (ต่อปี)	85,600	ปี	

## การสูบบุหรี่กับพฤติกรรมเสี่ยงของเยาวชนไทย

สำนักวิจัยเอแบคโพลล์ ปี พ.ศ. 2547 ได้ศึกษาสำรวจ เรื่องการสูบบุหรี่ของนักเรียน นักศึกษา และพฤติกรรมปัญหาที่เกี่ยวข้อง พบข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงของเยาวชนที่สูบบุหรี่ ดังนี้

1. คะแนนการเรียน กลุ่มไม่สูบบุหรี่มีเกรดเฉลี่ยสะสมเท่ากับ 2.77 ในขณะที่กลุ่มสูบบุหรี่มีเกรดเฉลี่ยสะสมเท่ากับ 2.46
2. การดื่มแอลกอฮอล์ กลุ่มไม่สูบบุหรี่มีการดื่มแอลกอฮอล์ร้อยละ 25.2 ในขณะที่กลุ่มสูบบุหรี่มีการดื่มแอลกอฮอล์ร้อยละ 88.5
3. การเที่ยวสถานบันเทิง กลุ่มไม่สูบบุหรี่มีการเที่ยวสถานบันเทิงร้อยละ 21.3 ในขณะที่กลุ่มสูบบุหรี่มีการเที่ยวสถานบันเทิงร้อยละ 68.0
4. การเล่นการพนัน กลุ่มไม่สูบบุหรี่มีการเล่นการพนันร้อยละ 12.4 ในขณะที่กลุ่มสูบบุหรี่มีการเล่นการพนัน ร้อยละ 40.7
5. การเสพยาเสพติด กลุ่มไม่สูบบุหรี่มีการเสพยาเสพติดร้อยละ 0.6 ในขณะที่กลุ่มสูบบุหรี่มีการเสพยาเสพติด ร้อยละ 10.6
6. การใช้จ่ายฟุ่มเฟือย กลุ่มไม่สูบบุหรี่มีการใช้จ่ายฟุ่มเฟือยร้อยละ 28.9 ในขณะที่กลุ่มสูบบุหรี่มีการใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ร้อยละ 29.3
7. การมีเพศสัมพันธ์ กลุ่มไม่สูบบุหรี่มีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ 18.0 ในขณะที่กลุ่มสูบบุหรี่มีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ 67.4
8. การทะเลาะวิวาท กลุ่มไม่สูบบุหรี่มีการทะเลาะวิวาทร้อยละ 29.8 ในขณะที่กลุ่มสูบบุหรี่มีการทะเลาะวิวาท ร้อยละ 48.0
9. การคิดฆ่าตัวตาย กลุ่มไม่สูบบุหรี่มีการคิดฆ่าตัวตาย ร้อยละ 8.1 ในขณะที่กลุ่มสูบบุหรี่มีการคิดฆ่าตัวตาย ร้อยละ 11.3

ผลการสำรวจดังกล่าวข้างต้น เป็นภาพสะท้อนให้เห็นแนวโน้มการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มเยาวชนที่สูบบุหรี่ว่า มีแนวโน้มสูงกว่าเยาวชนที่ไม่สูบบุหรี่ นอกจากนี้เมื่อวิเคราะห์พฤติกรรมการใช้ยาเสพติดของนักเรียนนักศึกษาในแต่ละระดับชั้น พบว่า การสูบบุหรี่ของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีผลเกี่ยวข้องกับการใช้ยาเสพติด “สูงกว่า” นักเรียนนักศึกษาในระดับชั้นอื่น

## สาเหตุการเสพติดบุหรี่

จากการศึกษาพบว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดการสูบบุหรี่ในบุคคลมีสาเหตุต่าง ๆ กัน คือ

1. **การเอาแบบอย่างตามกลุ่ม** บุคคลมักมีกลุ่มอ้างอิง (Reference group) เสมอในแง่ความคิด ความรู้สึก และการกระทำ ทั้งนี้เพราะบุคคลต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและต้องการยอมรับจากกลุ่ม ดังนั้นเมื่อกลุ่มอ้างอิงสูบบุหรี่ บุคคลในกลุ่มนั้นย่อมมีแนวโน้มที่จะสูบบุหรี่ตามไปด้วย
2. **การอยากลองทำ** บุคคลโดยเฉพาะในวัยรุ่นซึ่งมีความกระตือรือร้น อยากรู้ อยากลอง อยากมีประสบการณ์ต่าง ๆ ดังนั้นการสูบบุหรี่ก็เป็นสิ่งหนึ่งที่เขาต้องการทดลองสูบบุหรี่ ซึ่งจะมีผลต่อการสูบบุหรี่ต่อไป
3. **การเอาตามอย่างบุคคลอื่น** ในสังคมทุกสังคมจะมีบุคคลแทบทุกประเภทที่สูบบุหรี่ ตั้งแต่บุคคลในครอบครัว ครู พระภิกษุ แพทย์ ดารา นักร้อง และผู้นำกลุ่มต่าง ๆ ซึ่งจะเป็นแบบอย่าง ให้บุคคลเกิดการเลียนแบบ โดยการสูบบุหรี่ตามบุคคลเหล่านั้น
4. **กิจกรรมทางสังคม** เมื่อมีการรวมกลุ่มทางสังคม นอกจากจะมีกิจกรรมต่าง ๆ แล้ว การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่มักจะตามมาเสมอ
5. **ธรรมเนียมของสังคม** ในสังคมไทยบางแห่ง จะใช้บุหรี่เป็นสิ่งสำหรับต้อนรับแขกที่มาเยือน หรือนำไปเป็นของฝากแก่ผู้ที่เคารพนับถือ เพื่อเป็นการแสดงถึงน้ำใจไมตรีต่อกัน ทำให้ต้องมีการสูบบุหรี่ เพื่อผูกมิตรหรือรักษาน้ำใจของผู้ที่นำมามอบให้
6. **ความต้องการหลีกเลี่ยงการต่อว่าหรือตำหนิติเตียน หรือการต่อต้านสังคม**  
**ความไม่พอใจ** นอกจากนี้วัยรุ่นหรือผู้ชายมักมีค่านิยมที่ผิด ในการแสดงความเป็นชายหรือแสดงความเป็นผู้ใหญ่ให้สังคมได้รู้จักโดยการสูบบุหรี่
7. **การปรับตัวและต่อต้าน** บุคคลจำนวนมากใช้การสูบบุหรี่เป็นทางออกของความตึงเครียด เมื่อเกิดความกลัดกลุ้ม มีปัญหา เกิดความวุ่นวายใจ ไม่มีทางแสดงออกในทางอื่นก็หันไปลองสูบบุหรี่ โดยหวังว่าการสูบบุหรี่จะระงับอาการเหล่านั้นได้

ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลให้เกิดการริเริ่มสูบบุหรี่ในระยะแรก และสูบบุหรี่ต่อไปเรื่อยจนเลิกไม่ได้ เนื่องจากปัจจัย 3 ประการคือ การติดสารนิโคติน การติดพฤติกรรมเคซิน และการพึ่งพิงทางจิตวิทยา

### สาเหตุของการเสพติดบุหรี่ในเด็ก

วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่สำคัญช่วงหนึ่งของชีวิต เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง เนื่องจากเป็นระยะพัฒนาการที่มีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเป็นวัยผู้ใหญ่ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และจิตสังคม วัยรุ่นเป็นวัยที่อยากรู้ อยากรู้อยากเห็น อยากรู้อยากลอง มีความต้องการเป็นอิสระและชอบท้าทายในด้านจิตสังคม อิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในวัยรุ่น กล่าวได้ว่าวัยรุ่นทุกคนจะให้ความสำคัญกับเพื่อนฝูงมาก เพราะเด็กต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นพัฒนาการที่ปกติ และมีส่วนส่งเสริมให้วัยรุ่นเติบโตเป็นวัยผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ อย่างไรก็ตามหากวัยรุ่นขาดการชี้แนะ การอบรมจากพ่อ แม่ครูอาจารย์ อาจทำให้เด็กวัยรุ่นขาดวิจารณญาณว่าสิ่งใดสมควรทำ สิ่งใดไม่สมควรทำ ทั้งความอยากรู้ อยากรู้อยากเห็น อยากรู้อยากลองและการท้าทายจากเพื่อนก็มีผลผลักดันให้วัยรุ่นมีความเสี่ยงต่อพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ อุบัติเหตุ และความรุนแรงมากกว่าวัยอื่น เช่น พฤติกรรมการสูบบุหรี่

งานวิจัยของเอแบคโพลล์ (วารสารโรงเรียนปลอดบุหรี่, 2548 : 3) ที่ศึกษาเรื่อง การสูบบุหรี่ของนักเรียน นักศึกษาและพฤติกรรมปัญหาที่เกี่ยวข้อง : กรณีศึกษานักเรียน นักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ถึงระดับปริญญาตรี จาก 25 จังหวัดทั่วประเทศ ปี พ.ศ.2548 ได้ชี้ให้เห็นความสัมพันธ์ของการสูบบุหรี่ของนักเรียน นักศึกษากับพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ ซึ่งทำให้เราต้องหันมามองปัญหาการเสพติดบุหรี่ของเยาวชนไทยกันใหม่ งานวิจัยดังกล่าวพบข้อมูลที่น่าสนใจคือ กลุ่มนักเรียน นักศึกษาที่สูบบุหรี่มีผู้ที่ดื่มเหล้ามากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ 3.5 เท่า เทียบกลางคืนมากกว่า 3.2 เท่า เคยมีเพศสัมพันธ์มากกว่า 3.7 เท่า เล่นการพนันมากกว่า 3.3 เท่า และใช้ยาเสพติดอื่นมากกว่า 16 เท่า และหากวิเคราะห์เฉพาะผู้ติดยาเสพติด มีตัวเลขที่น่าสนใจมากกว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่สูบบุหรี่ เป็นผู้ที่ใช้ยาเสพติดมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ 27 เท่า ขณะที่ในนักศึกษาปริญญาตรี ผู้ที่สูบบุหรี่ใช้ยาเสพติดมากกว่าผู้ไม่สูบ 10 เท่า ดังนั้นหากเราจะไม่ป้องกันไม่ให้เยาวชนติดยาเสพติด มาตรการสำคัญที่สุดคือ การป้องกันไม่ให้เยาวชนเสพติดบุหรี่ โดยเฉพาะเยาวชนที่มีอายุน้อยระดับมัธยม ถ้าเราสามารถลดเยาวชนในวัยนี้ไม่ให้สูบบุหรี่ได้มากเท่าใด เราก็ลดจำนวนเยาวชนที่จะติดยาเสพติดได้มากเท่านั้น

ผลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติเกี่ยวกับสาเหตุการสูบบุหรี่ของวัยรุ่น (วารสาร สมาร์ท, 2548) พบว่า สาเหตุสำคัญ 5 ประการที่ชักนำให้วัยรุ่นเริ่มสูบบุหรี่ คือ 1) ความอยากสูบบุหรี่ 2) การตามอย่างเพื่อนหรือเพื่อนชวน 3) การตามอย่างสมาชิกในครอบครัว 4) เพื่อเข้าสังคม 5) สาเหตุจากการทำงาน

คนสูบบุหรี่ส่วนใหญ่เริ่มลิ้มลองบุหรี่ี่มวนแรกในช่วงที่ยังเป็นวัยรุ่น แต่ชายกับหญิงก็มีการเริ่มต้นที่ต่างกัน โดยเฉลี่ยนั้นผู้ชายเริ่มสูบบุหรี่ี่มวนแรกราว ๆ อายุ 18 ปี แต่ผู้หญิงเริ่มเมื่ออายุ 20 ปี กว่า 2 ใน 3 (68.6 %) ของนักสูบเพศชายเริ่มสูบบุหรี่ี่มวนแรกก่อนอายุ 20 ปี แต่สำหรับเพศหญิงที่เริ่มในช่วงอายุนี้มีร้อยละ 46 เท่านั้น ขณะที่อีกกว่าครึ่ง (54 %) เริ่มสูบบุหรี่ี่มวนแรกอายุ 20 ปีไปแล้ว นัยสำคัญของข้อเท็จจริงนั้นคือ สำหรับวัยรุ่นชาย ถ้าก่อนอายุ 20 ปี เขาไม่ได้แตะต้องบุหรี่เลย โอกาสที่เขาจะไม่ยุ่งกับมันไปตลอดชีวิตก็มีสูง (ศรัณญา เบญจกุลและคณะ, 2550 : 142-5)

ขณะนี้เรามีเยาวชนอายุ 15 – 19 ปี ที่เสพติดบุหรี่ (สูบประจำ) 3 แสนคน และสูบเป็นบางครั้ง 1.5 แสนคน ตัวเลขนี้ไม่ค่อยเปลี่ยนแปลงในช่วง 20 ปี ที่ผ่านมาบ่งบอกว่าเรายังไม่ประสบความสำเร็จในการป้องกันเยาวชนจากการเสพติดบุหรี่ ซึ่งหมายความว่าเรายังไม่ประสบความสำเร็จในการป้องกันเยาวชนจากการติดยาเสพติดชนิดอื่น ๆ รวมทั้งพฤติกรรมเสี่ยงด้านอื่นๆ ด้วย หนทางหนึ่งที่จะช่วยแก้ปัญหาดังกล่าวข้างต้น คือการร่วมกันสร้างวัฒนธรรมที่ส่งเสริมการไม่สูบบุหรี่ ซึ่งสิ่งที่เป็นบทบาทโดยตรงของโรงเรียน คือ การกำหนดให้โรงเรียนเป็นเขตปลอดบุหรี่

## ความสำคัญของการกำหนดให้โรงเรียนเป็นเขตปลอดบุหรี่

โรงเรียนมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการช่วยแก้ปัญหา การใช้สิ่งเสพติดของนักเรียน เพราะเวลาส่วนใหญ่ของเด็กวัยรุ่น สามส่วนจะอยู่ที่โรงเรียน หรือ ประมาณ 140 ชั่วโมงต่อเดือนแรงผลักดันของวัยรุ่นที่จะทำให้เขาเริ่มต้นสนใจทดลองสูบบุหรี่ี่มวนหรือจี้เกิดขึ้นที่โรงเรียน โรงเรียนจึงเป็นเป้าหมายสำคัญในการป้องกันเยาวชนจาก “บุหรี่” ซึ่งเป็นสิ่งเสพติดที่เป็นจุดเริ่มต้นของยาเสพติดร้ายแรงอื่น ๆ และทำให้เยาวชนก้าวสู่พฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ



รายงานของสำนักงานนายแพทย์ใหญ่ของสหรัฐอเมริกา เมื่อปี พ.ศ.2537 เกี่ยวกับการป้องกันเยาวยชนจากบุหรี่ ได้สรุปข้อมูลจากการทำวิจัยเรื่องนโยบายปลอดบุหรี่ ที่ทำในโรงเรียนต่อเนื่องหลายปี ระบุว่า นโยบายปลอดบุหรี่ในโรงเรียนสามารถลดจำนวนการเสพติดบุหรี่ของเยาวยชนได้ (วารสารโรงเรียนปลอดบุหรี่, 2548 : 3)

มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียได้สำรวจโรงเรียนที่มีนโยบายโรงเรียนปลอดบุหรี่ และมีกิจกรรมรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ในโรงเรียนทั้งหมดจำนวน 30 โรงเรียน พบว่า สามารถลดจำนวนเยาวยชนที่สูบบุหรี่ในโรงเรียนลงประมาณร้อยละ 20 และสามารถลดจำนวนการเริ่มต้นสูบบุหรี่ของเยาวยชนได้ด้วย

นโยบายปลอดบุหรี่และกิจกรรมรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ในโรงเรียนมีประสิทธิภาพอย่างยิ่งต่อการป้องกันนักเรียนไม่ให้เริ่มต้นสูบบุหรี่ และช่วยให้นักเรียนเลิกสูบบุหรี่ได้ เพราะกิจกรรมรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ จะช่วยให้เยาวยชนตระหนักในอันตรายที่เกิดจากการสูบบุหรี่มากยิ่งขึ้น และได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของเขาเองเมื่อทำกิจกรรมรณรงค์ไม่สูบบุหรี่

ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่โรงเรียนต้องให้ความสำคัญกับกิจกรรมรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ โรงเรียนจะเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการช่วยลดอัตราการสูบบุหรี่ของเยาวยชน ด้วยการสร้างนโยบายปลอดบุหรี่ที่เข้มแข็งขึ้นภายในโรงเรียน ศูนย์ควบคุมโรคติดต่อสหรัฐอเมริกา หรือ CDC แนะนำแนวทางในการสร้างมาตรการป้องกันการเสพติดบุหรี่และนโยบายปลอดบุหรี่ในโรงเรียน ดังนี้

- **นโยบายห้ามสูบบุหรี่ภายในโรงเรียนจะต้องได้รับการสนับสนุนจาก นักเรียน ครู เจ้าหน้าที่และบุคลากรทุกฝ่าย รวมถึงต้องมียุทธศาสตร์ไม่รับการสนับสนุนใด ๆ จากบริษัทบุหรี่**

นโยบายปลอดบุหรี่ของโรงเรียนจะต้องชัดเจน มีการประชาสัมพันธ์สร้างความเข้าใจในเรื่องนี้อย่างสม่ำเสมอ และมีการนำไปใช้ออกเป็นกฎระเบียบของโรงเรียน เพื่อลดปัญหาการสูบบุหรี่ของนักเรียน ขณะเดียวกัน นโยบายจะต้องห้ามสูบบุหรี่ไม่เฉพาะนักเรียน แต่ต้องรวมไปถึงการห้ามครูสูบบุหรี่ หรือเจ้าหน้าที่ภายในโรงเรียน รวมทั้งผู้มาติดต่อกิจการภายในโรงเรียนด้วย เพราะการที่ผู้ใหญ่ในโรงเรียนไม่สูบบุหรี่จะเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับเด็ก เด็กจะได้ไม่คุ้นชินกับสภาพแวดล้อมของการสูบบุหรี่จนเป็นเรื่องธรรมดา การใช้ยุทธศาสตร์ปลอดบุหรี่ของโรงเรียนจะได้ผลที่เข้มแข็งยิ่งขึ้น เมื่อมีการนำมาใช้ร่วมกับ

กิจกรรมรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ของนักเรียน และกิจกรรมต่างๆ ที่ให้ความรู้เรื่องอันตรายของ บุหรี่ และการจัดกิจกรรมเลิกสูบบุหรี่ให้กับผู้ที่ติดยาในโรงเรียนด้วย

- **สร้างความเข้าใจกับนักเรียนเกี่ยวกับปัญหาการสูบบุหรี่**

กิจกรรมที่ให้การศึกษเพื่อสร้างความเข้าใจในปัญหาการสูบบุหรี่ จะช่วยป้องกันและลด ปัญหาการสูบบุหรี่ในเยาวชนได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งประกอบด้วย กิจกรรมที่ทำให้เยาวชนทราบถึง สภาพปัญหาของการสูบบุหรี่ ผลกระทบต่อสุขภาพจากบุหรี่ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ปัจจัยทางสังคมที่มีส่วนผลักดันให้วัยรุ่นสูบบุหรี่ ผลด้านลบกับสภาพแวดล้อมและสังคม โดยรวมที่มาจากการสูบบุหรี่ แรงจูงใจและแรงผลักดันต่างๆ ที่มีอิทธิพล ทำให้วัยรุ่นสูบ บุหรี่ วิธีการรณรงค์และการสร้างทักษะการปฏิเสธบุหรี่ให้เกิดขึ้นกับเยาวชน และสื่อต่างๆ ที่สร้างความเข้าใจและตระหนักในปัญหาการสูบบุหรี่มากยิ่งขึ้น แม้ว่าการให้การศึกษ เรื่องบุหรี่ควรจะให้กับเยาวชนตั้งแต่ก่อนระดับมัธยมก็ตาม แต่เด็กในระดับมัธยมควรจะ ได้รับข้อมูลและคำแนะนำเกี่ยวกับอันตรายของการสูบบุหรี่อย่างสม่ำเสมอ และใน ลักษณะการถ่ายทอดจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง โดยการเรียนรู้จากบุคคลในวัยเดียวกัน หรือใกล้เคียงกัน กิจกรรมรณรงค์ไม่สูบบุหรี่กับเยาวชนที่มีประสิทธิภาพ จะต้องอยู่ใน ระดับที่เหมาะสมกับวัย และมีการส่งเสริมให้มากขึ้นตามระดับชั้น และให้มีกิจกรรม รณรงค์ไม่สูบบุหรี่มากยิ่งขึ้นเมื่ออยู่ในระดับมัธยมปลาย

- **จัดฝึกอบรมหรือสัมมนาที่จำเป็นให้กับครู**

เมื่อครูได้รับการฝึกอบรมเกี่ยวกับหลักสูตรในการป้องกันการสูบบุหรี่ ความสำเร็จของ กิจกรรมรณรงค์ไม่สูบบุหรี่จะมีมากยิ่งขึ้น เพราะได้รับความเข้าใจและรู้แนวทางในการ พัฒนากิจกรรม การฝึกอบรมที่มีประสิทธิภาพ จะต้องมีการละเอียดของขั้นตอนในการ สร้างหลักสูตรการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ และรูปแบบของกิจกรรมจากผู้ที่มีทักษะในด้านการ ฝึกอบรม รวมทั้งเปิดโอกาสให้กับครูได้พัฒนากิจกรรมรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ในทิศทางที่ ต้องการ

- **ให้พ่อแม่และครอบครัวของนักเรียนมีส่วนร่วมในการป้องกันไม่ให้บุตรหลานสูบ บุหรี่**

ครอบครัวมีอิทธิพลอย่างมากกับเยาวชน ในการตัดสินใจว่าเขาควรจะเป็นคนที่สูบบุหรี่ หรือไม่ สมาชิกในครอบครัวควรจะให้ความร่วมมือกับโรงเรียนด้วยการไม่สูบบุหรี่ และ ช่วยรณรงค์ไม่สูบบุหรี่อีกทางหนึ่งถ้าเป็นไปได้ ดังนั้น กิจกรรมรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ของ



โรงเรียนควรจะทำให้การบ้านในเชิงปฏิบัติที่มอบหมายให้กับนักเรียน และสามารถเพิ่มความรู้อให้กับครอบครัวของนักเรียนได้ด้วย เช่น อาจจะทำให้ให้นักเรียนไปรวบรวมความคิดเห็นของสมาชิกในครอบครัว เกี่ยวกับการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ในหัวข้อต่าง ๆ เพื่อสนับสนุนให้ที่บ้านของนักเรียนเป็นเขตปลอดบุหรี่ด้วย หรือแม้แต่การเชิญชวนให้ผู้ปกครองที่สูบบุหรี่เลิกสูบบุหรี่

- **มีการจัดทำโครงการต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่สำหรับนักเรียน**

การสร้างนโยบายปลอดบุหรี่ในโรงเรียนมีส่วนสัมพันธ์กับกิจกรรมรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ในโรงเรียน โรงเรียนควรจะทำให้เปิดโอกาสให้กับนักเรียนสร้างสรรค์โครงการต่าง ๆ เพื่อลดแรงจูงใจต่าง ๆ ที่มีผลต่อเยาวชน ในการเริ่มสูบบุหรี่ทั้งภายในโรงเรียนและภายในชุมชน ตัวอย่างเช่น ให้นักเรียนลงไปสำรวจร้านค้าต่าง ๆ รอบ ๆ โรงเรียนที่มีการขายบุหรี่ หรือมีการโฆษณาประชาสัมพันธ์บุหรี่ที่ร้าน และลองเขียนจดหมายเชิญชวนให้ร้านค้าต่าง ๆ ไม่ขายบุหรี่ให้กับเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี หรือถอนโฆษณาบุหรี่ออกจากร้าน หรือไม่ให้โชว์สินค้าบุหรี่ไว้ที่หน้าร้าน แต่ให้นำไปไว้ที่หลังเคาน์เตอร์แทน นอกจากนี้ ลองให้นักเรียนเขียนจดหมายรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ลงในสื่อและนิตยสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นในโอกาสต่าง ๆ

- **จัดหน่วยงานให้ความช่วยเหลือกับนักเรียนหรือเจ้าหน้าที่ของโรงเรียนให้เลิกสูบบุหรี่**

การพยายามลดอัตราการสูบบุหรี่ของนักเรียนภายในโรงเรียน จะเป็นการป้องกันนักเรียนคนอื่นไม่ให้เริ่มต้นสูบบุหรี่ได้ เพราะในโรงเรียนมีเด็กหลายคนติดบุหรี่แล้ว และต้องการความช่วยเหลือในการเลิกสูบบุหรี่ จากการสำรวจของศูนย์ควบคุมป้องกันโรคแห่งชาติสหรัฐอเมริกา (CDC) พบว่า ร้อยละ 75 ของนักเรียนที่สูบบุหรี่ ต้องการจะเลิกแต่ไม่สามารถเลิกได้ เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ที่ติดบุหรี่ จะมีเพียงร้อยละ 6 เท่านั้นที่สามารถเลิกได้ เกิน 1 เดือนหรือยาวนานกว่านั้น โรงเรียนควรจะทำให้ทราบถึงจำนวนนักเรียนที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่ และจัดโปรแกรมเลิกบุหรี่ให้กับนักเรียนหรือเจ้าหน้าที่ในโรงเรียน ซึ่งถ้าโรงเรียนไม่สามารถจัดโปรแกรมเลิกสูบบุหรี่ได้ ควรให้ข้อมูลด้านการเลิกสูบบุหรี่ หรือให้แหล่งข้อมูล สถานที่ ที่นักเรียนสามารถไปบำบัดได้ อย่างไรก็ตาม การให้คำปรึกษานักเรียนที่ติดบุหรี่จะต้องใช้ระยะเวลาอันยาวนาน ดังนั้น ทางที่ดีโรงเรียนควรติดต่อกับหน่วยงานที่มีความชำนาญทางด้านนี้

- โครงการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ของโรงเรียนจะต้องไม่รับทุน หรือสื่อต่าง ๆ จากบริษัทบุหรี่แม้ว่าจะเป็นสื่อรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ก็ตาม**

บริษัทบุหรี่ผลิตและขายสิ่งเสพติดที่เป็นอันตรายต่อชีวิตมนุษย์ และต้องการให้เยาวชนเข้ามาแทนที่ลูกค้าเดิมที่ตายหรือเลิกบุหรี่เพราะการเจ็บป่วย ดังนั้น โรงเรียนจึงไม่ควรรับความช่วยเหลือใดๆ จากบริษัทบุหรี่ กลยุทธ์ในปัจจุบันที่บริษัทบุหรี่ใช้คือ พยายามให้โรงเรียนยอมรับความช่วยเหลือจากบริษัทบุหรี่ เช่น ทุนในการสนับสนุนกิจกรรมรณรงค์ไม่สูบบุหรี่กับนักเรียนในโรงเรียน แจกหนังสือคู่มือรณรงค์ไม่สูบบุหรี่กับนักเรียน หรือจัดโครงการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ในรูปแบบต่างๆ เพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับบริษัทบุหรี่ การยอมรับความช่วยเหลือจากบริษัทบุหรี่ จะทำให้เกิดผลเสียกับนักเรียนโดยตรงเพราะนักเรียนและโรงเรียนจะมีทัศนคติที่ดีกับบริษัทบุหรี่
- การประเมินผลเพื่อประโยชน์ในการวัดความสำเร็จหรือก้าวหน้าของนโยบายปลอดบุหรี่ในโรงเรียน**

โรงเรียนควรจะทำการศึกษาประเมินผลเป็นประจำสำหรับโรงเรียนจะตรวจสอบได้ว่า พื้นที่ใดของโรงเรียนควรที่จะพัฒนาให้ปลอดบุหรี่ต่อไป และทำให้ทราบว่าผลดีที่เกิดขึ้นต่อนักเรียน ครู และบุคลากรต่างๆ ครอบครัวของนักเรียน ชุมชน เป็นอย่างไร และโรงเรียนไม่ควรจะเลิกกิจกรรมรณรงค์ไม่สูบบุหรี่หลังจากที่ประสบความสำเร็จแล้ว

## 2. หลักการให้คำปรึกษา

**การให้คำปรึกษา** หมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือ ติดต่อสื่อสารกันด้วยวาจา และกิริยาท่าทาง ที่เกิดจากสัมพันธภาพทางวิชาชีพของบุคคลอย่างน้อย 2 คน คือผู้ให้บริการและผู้รับคำปรึกษา

### วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาแก่นักเรียนมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยนักเรียนในเรื่องต่อไปนี้

1. สำรวจตนเองและสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจ
2. ลดระดับความเครียดและความไม่สบายใจที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม
3. พัฒนาทักษะทางสังคม ทักษะการตัดสินใจและทักษะการจัดการกับปัญหาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
4. เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางที่พึงประสงค์

## ประเภทของการให้คำปรึกษา

จากหนังสือ การส่งเสริมการเลิกบุหรี่ในงานประจำ (กรองจิต วาทีสาธกกิจ, 2550) เสนอแนะประเภทของการให้คำปรึกษาได้ 3 รูปแบบ ซึ่งการจัดกิจกรรมที่นำมาใช้กับนักเรียนได้ใน 2 รูปแบบ คือ

1. **การให้คำปรึกษารายบุคคล** คือการให้ความช่วยเหลือแก่นักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงครั้งละ 1 คน
2. **การให้คำปรึกษากลุ่ม** คือการให้ความช่วยเหลือแก่นักเรียนจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปที่มีพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องที่คล้ายคลึงกัน หรือมีความต้องการที่จะพัฒนาตนในเรื่องเดียวกัน โดยใช้ความสัมพันธ์และอิทธิพลของกลุ่มในการช่วยเหลือสมาชิกในด้านกำลังใจ ความเห็นอกเห็นใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับและข้อเสนอแนะเพื่อให้สมาชิกเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหา ได้แนวทางในการแก้ไขปัญหาหรือพัฒนาตนจากการพูดคุยและพิจารณาร่วมกันในกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มควรอยู่ระหว่าง 6 – 12 คน ซึ่งจะทำให้การให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพ เพราะสมาชิกมีโอกาสสร้างปฏิสัมพันธ์กันได้ทั่วถึง และมีส่วนร่วมในการรับและให้ความช่วยเหลือในกลุ่มได้อย่างเต็มที่

## หลักการในการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยนักเรียนให้เลิกบุหรี่

1. กระตุ้นให้คิดถึงข้อดีข้อเสียของการสูบบุหรี่
2. เสริมข้อมูลทางวิทยาศาสตร์เพื่อให้ข้อมูลน่าเชื่อถือ
3. สร้างแรงจูงใจให้เลิกสูบบุหรี่ / การเตรียมตัวให้พร้อม
4. ประเมินระยะเวลาความต้องการจะเลิกสูบบุหรี่
5. บอกวิธีการเลิก 5D\* กระตุ้นให้คิดหาวิธีปรับพฤติกรรมที่เหมาะสมกับแต่ละคน
6. ประเมินอุปสรรคหรือตัวกระตุ้นที่อาจทำให้กลับไปสูบบุหรี่ และจุดแข็งที่จะทำให้เลิกสำเร็จ
7. ให้กำลังใจ เน้นความสำเร็จที่ได้พยายามมา สิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นจากการเลิกสูบบุหรี่

**\* หมายเหตุ : 5D คือ**

- ☺ Delay อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบ ยืดเวลาออกไปเรื่อย ๆ ความอยากบุหรี่จะบรรเทาลงหรือหายไป
- ☺ Deep Breath หายใจเข้าออกลึกๆ เพื่อคลายความรู้สึกเครียดและอยากสูบบุหรี่
- ☺ Drink Water ดื่มน้ำซ้ำ ๆ อมน้ำ /ล้างหน้า /บ้วนปาก/แปรงฟันหรืออาบน้ำ เพื่อคลายความหงุดหงิด
- ☺ Do Something else หาสิ่งอื่นทำแทนการสูบบุหรี่เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจออกจากบุหรี่ เช่น ลูกเดิน อ่านหนังสือ ฟังเพลง ออกกำลังกาย พูดคุยกับเพื่อน
- ☺ Destination /Discuss with a friend or family คิดถึงความตั้งใจที่จะเลิกสูบ สิ่งดี ๆ ที่จะเกิดขึ้น พูดคุยกับคนที่กำลังใจ

### การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล (Individual Counseling)

เป็นวิธีที่คนสูบบุหรี่ชอบมากที่สุด เพราะเป็นการพูดคุยกันระหว่างบุคคลสองคน มองเห็นหน้ากัน สามารถซักถามข้อมูลได้โดยตรง ผู้ให้คำปรึกษาสามารถประเมินความรู้สึกของผู้สูบบุหรี่ได้ชัดเจนทั้งทางภาษาพูดและการแสดงออกทางร่างกาย และในทางกลับกัน ผู้สูบบุหรี่ก็สามารถมองเห็นความตั้งใจ จริงใจ และความหวังใยของผู้ให้คำปรึกษาที่มีต่อเขา สร้างความรู้สึกไว้วางใจและความเชื่อมั่น ซึ่งจะสามารถกระตุ้นให้ผู้สูบบุหรี่สร้างแรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่ได้มากขึ้น



#### เทคนิคให้คำปรึกษา

**ทำนั่ง หรือยืน** อยู่ในท่าที่สบาย ผ่อนคลาย ไม่กอดอก ระยะเวลาพอพูดธรรมดาได้ยินประมาณ พูด – ฟุ่ตครั้ง หันหน้าเข้าหาคนสูบบุหรี่ให้มองตากันได้ ระวังภาษากายให้เหมาะสม

**การมอง** ไม่ต้องตาดตลอดเวลา สบสายตาเป็นระยะเมื่อต้องให้กำลังใจหรือสร้างความเชื่อมั่น แสดงความจริงใจ อย่าละสายตาออกจากใบหน้าของอีกฝ่ายหนึ่ง เพราะจะทำให้รู้สึกว่ามีอีกฝ่ายหนึ่งเกิดความเบื่อหน่าย หรือไม่ตั้งใจฟัง

**ภาษาพูด** ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย เหมาะกับวัยของผู้สูบบุหรี่

**การฟัง** ฟังด้วยความตั้งใจ ใส่ใจ ไม่แปลความหมายแทน พูดให้น้อย และใช้ความเงียบ เมื่อต้องการให้ผู้สูบบุหรี่มีโอกาสดู หรือกระตุ้นให้เล่าเรื่องต่อ การฟังเป็นเครื่องมือที่สำคัญอย่างหนึ่งในการให้คำปรึกษา เพราะจะทำให้ทราบเรื่องราวทั้งหมดจากผู้สูบบุหรี่

**การตั้งคำถาม**

ใช้คำถามปิด เมื่อต้องการคำตอบที่กระชับหรือเฉพาะเจาะจง เช่น “คุณสูบบุหรี่วันละกี่มวน” “คุณออกกำลังกายเป็นประจำหรือไม่”

ใช้คำถามเปิดเป็นส่วนใหญ่ เช่น “เพราะอะไรจึงคิดว่า.....” “อะไรคือแรงจูงใจให้คุณอยากเลิกสูบบุหรี่” เป็นต้น คำถามเปิดจะทำให้เกิดความอิสระในการแสดงความคิดเห็น ให้ใช้คำว่า “เพราะเหตุใด หรือเพราะอะไร” หลีกเลี่ยงคำว่า “ทำไม”

**ใช้คำพูดทวนคำ** เพื่อให้คนสูบบุหรี่คิดทบทวนคำพูด เกิด “สติ” หรือเข้าใจตนเอง เช่น “ที่คุณพูดว่า .....” “หรือคล้ายกับคุณคิดว่า.....”

การทวนคำเพื่อให้โอกาสผู้พูดหรือคนสูบบุหรี่ได้อธิบายความเพิ่มเติม หรือรับรู้ว่ามีผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจตรงกัน และยังเป็นการทำให้ผู้สูบบุหรี่รู้ว่าผู้ให้คำปรึกษาฟังเรื่องราวที่เขาเล่า

**การให้กำลังใจ** กระทำอย่างต่อเนื่องไม่แสดงความเบื่อหน่าย แม้ว่าจะพยายามหลายครั้งแล้ว กระตุ้นและให้กำลังใจ เมื่อเห็นว่าผู้สูบบุหรี่สามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้แล้ว หรือเมื่อเขาพร้อมในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเลิกสูบบุหรี่

**การให้เวลา** ประมาณ 15-20 นาที สำหรับการให้คำปรึกษาทั่วไป หากน้อยกว่า 10 นาที การจูงใจอาจจะยังไม่พอ และ ระยะเวลาหากเกินกว่า 30 นาที จะเริ่มเข้าสู่เรื่องส่วนตัว

แต่หากคนสูบบุหรี่ที่อยู่ในระยะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ยังไม่ต้องการเลิกหรือระยะที่ต้องการเลิกแต่ยังไม่พร้อมที่จะเลิกอาจใช้เวลาจนถึง 30 – 50 นาที สำหรับคนที่อยู่ในระยะกำลังเลิก หรือการติดตามระดับประคองขณะเลิกหรือหลังจากเลิกได้แล้วระยะหนึ่ง ใช้เวลา 3-5 นาที

**ข้อดี** ของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบซึ่งหน้าคือ

1. สามารถมองเห็นหน้ากัน เห็นสีหน้าท่าทางของคนสูบบุหรี่ จะช่วยให้การประเมินระยะต้องการเลิกได้ชัดเจนขึ้น

2. ผู้รับคำปรึกษามองเห็นผู้ให้คำปรึกษา ที่มีท่าทางน่าเชื่อถือ สีหน้าห่วงใย และมีความตั้งใจ จริงใจในการช่วยให้เขาเลิกสูบบุหรี่
3. สามารถใช้เวลาจูงใจได้เหมาะสมกับระยะต้องการเลิกของคนสูบบุหรี่

### ข้อเสีย

1. มีขีดจำกัดของบริการ เพราะต้องให้คำปรึกษาทีละคน และใช้เวลา ทำให้จำนวนที่ช่วยเหลือได้ค่อนข้างจำกัด
2. ผู้ให้คำปรึกษาซึ่งหน้าต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะในเรื่องการให้คำปรึกษา ทำให้ค่าใช้จ่ายรายหัวสูงกว่าการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์
3. ผู้รับคำปรึกษาต้องเดินทางมายังหน่วยให้คำปรึกษา ซึ่งทำให้กลุ่มที่อยู่ห่างไกล กลุ่มแม่บ้านและกลุ่มที่มีรายได้น้อยไม่สามารถเข้าถึงได้อย่างที่ควร

## การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเพื่อเลิกสูบบุหรี่ (Group - Counseling)

### ความหมาย

การให้คำปรึกษาเป็นรายกลุ่ม หมายถึง การให้คำปรึกษาตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปพร้อมกัน การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มที่จะมีประสิทธิภาพ กลุ่มควรมีขนาด 6-12 คน มีการเข้ากลุ่ม 4-7 ครั้ง ระยะเวลาอย่างน้อย 2 สัปดาห์



### ข้อดีข้อเสียของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

#### ข้อดี

1. ความหลากหลายของคนในกลุ่มจะช่วยกันให้เลิกสูบบุหรี่ได้ด้วยวิธีที่เหมาะสมกับแต่ละคน
2. มีการประคับประคอง สนับสนุนซึ่งกันและกัน

#### ข้อเสีย

1. หากการดำเนินกลุ่มไม่ดี อาจทำให้การจูงใจไม่ได้ผลในคนที่ไม่กล้าแสดงออก
2. ความหลากหลายของคนในกลุ่มอาจเกิดความขัดแย้งกันได้

## ขั้นตอนการจัดให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

1. วางแผนเตรียมความพร้อมของการทำกลุ่ม
2. เลือกสถานที่ที่เหมาะสมและเห็นได้ชัดเจน เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้มารับบริการ และเป็นการประชาสัมพันธ์การให้บริการอีกด้วย
3. เลือกเวลาที่เหมาะสมทั้งกับตัวทีมงานและผู้มารับบริการ โดยกำหนดเป็นวันและเวลาดำเนินการที่แน่นอน อาจเป็นวันใดวันหนึ่งของสัปดาห์
4. กำหนดเงื่อนไขของการจัดกิจกรรมว่าจะคิดค่าบริการหรือไม่ (น่าจะเก็บเล็กน้อยเพื่อเป็นแรงจูงใจให้พยายามเลิกสูบให้ได้)
5. กำหนดกระบวนการในการดำเนินกิจกรรมและการติดตามผล

## คุณสมบัติที่จำเป็นของผู้ให้คำปรึกษา

- ท่าทีอบอุ่น เป็นมิตร
- ให้การยอมรับนับถือ
- มีความจริงใจ
- ให้การยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไข รับฟัง ไม่ตำหนิ
- มีความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ โดยเฉพาะคนที่เคยพยายามหลายครั้ง
- ให้กำลังใจเสมอ

ในการดำเนินกระบวนการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ผู้ดำเนินการกลุ่มจะต้องกระตุ้น ควบคุม ให้กลุ่มมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์กันอย่างราบรื่น การเสนอแนะวิธีเลิกสูบบุหรี่ ควรให้ผู้ขอคำปรึกษาในกลุ่มช่วยคิดหาวิธีการเลิกสูบบุหรี่ที่เหมาะสมกับตัวเขา ซึ่งจะช่วยลดการโต้แย้งหรือป้ายเปียงไม่ยอมรับปฏิบัติ

เช่น ลองกระตุ้นให้คิดว่าถ้ารู้สึกเบื่อยากสูบบุหรี่ควรจะทำอย่างไรดี วิธีนี้จะดีกว่าการบอกว่าเขาควรทำอย่างนั้นอย่างนี้

ผู้รับการปรึกษาบางคนในกลุ่ม อาจโทษสิ่งต่างๆ ไปเรื่อย หรืออาจย้อนถามผู้ให้คำปรึกษาว่าเคยสูบบุหรี่หรือไม่ ถ้าไม่เคยจะมาให้คำปรึกษาได้อย่างไร หรือบอกว่าขอคำปรึกษามาหลายหนแล้วก็ยังเลิกไม่ได้สักที

ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องให้กำลังใจ และหาทางแก้ไขตามสาเหตุที่ทำให้เลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ โดยให้กลุ่มช่วยคิดเพื่อให้เขาเห็นด้วย

ในกรณีที่คนสูบบุหรี่ในกลุ่มมีปัญหาที่ทำให้เครียดซึ่งไม่เหมาะที่จะเริ่มต้นเลิกสูบบุหรี่ อาจต้องส่งต่อเพื่อปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ และให้ลดจำนวนสูบลงก่อน หากมีข้อมูลการเลิกที่ผิด ซึ่งทำให้เกิดความลังเลใจ ต้องให้ข้อมูลที่ถูกต้องและทำให้เขายอมรับข้อมูลใหม่

การเสริมกำลังใจ และกระตุ้นให้กลุ่มกำหนดวันที่จะลงมือเลิกร่วมกัน ต้องหมั่นกระตุ้นสม่ำเสมอ เพื่อให้ผู้ขอคำปรึกษาแต่ละคนลงมือเลิกสูบบุหรี่ตามที่ได้กำหนดวันไว้ และหาแนวร่วมในกลุ่ม/นอกกลุ่ม ที่จะหยุดสูบบุหรี่ด้วยกัน

### **การจัดกิจกรรมเลิกบุหรี่แบบกระบวนการกลุ่ม**

ใช้ในกรณีที่มีความต้องการเลิกบุหรี่พร้อมกันมากกว่า 2 คนขึ้นไป ใช้กระบวนการกลุ่มเป็นหลักในการเลิกสูบบุหรี่ ข้อดีของการจัดกิจกรรมกลุ่มคือ ทำให้เกิดพลังของการเปลี่ยนแปลง เพราะเป็นกิจกรรมที่ทุกคนต้องร่วมกันทำ ช่วยเหลือกัน เกิดความผูกพัน ห่วงใย แม้ว่าอาจก่อให้เกิดความเครียดในคนที่เลิกไม่ได้แต่ก็ยังทำให้เกิดความพยายามได้

การจัดกิจกรรมกลุ่มจะให้คนที่เคยเลิกมาแล้วเล่าประสบการณ์ ความรู้สึก และการให้กำลังใจกัน ทั้งนี้วิทยากรเป็นผู้ให้ข้อมูลเพิ่มเติม

### **ขั้นตอนของการจัดกิจกรรมกระบวนการกลุ่ม**

ก่อนเริ่มกิจกรรมควรทำประวัติการสูบบุหรี่ของผู้เข้ากลุ่มทุกคน โดยมีแบบฟอร์มบันทึกที่จะเก็บไว้เป็นฐานข้อมูลเพื่อการติดตามประเมินผลได้

#### **ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนข้อมูล**

- จากประวัติการสูบบุหรี่ จะเป็นการเปิดให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนข้อมูลของตัวเอง อายุ จำนวนมวนที่สูบ จำนวนปี เหตุผลที่สูบบุหรี่ และเหตุผลที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่ วิธีที่ใช้เลิกในอดีต ระยะเวลาที่เลิกได้ อาการที่เกิดขึ้น และวิธีแก้ไข ในบางกรณีอาจลงลึกไปถึงพฤติกรรมในการสูบบุหรี่ และวิธีแก้ไขพฤติกรรมเป็นไม่สูบ

- วิทยากรให้เหตุผลแก้ไขความเชื่อที่ผิด เสริมแรงจูงใจเพิ่ม และเสริมข้อมูลวิธีเลิกสูบบุหรี่ที่กลุ่มไม่ได้พูดถึง และให้กลุ่มร่วมกันสรุปวิธีที่ดีที่สุดสำหรับตัวเองที่จะนำไปใช้ได้



- ให้กลุ่มพูดคุยเกี่ยวกับความเสี่ยงของการเกิดโรคต่าง ๆ จากการสูบบุหรี่ ซึ่งสมาชิกบางคนอาจเริ่มมีปัญหาระบบทางเดินหายใจแล้ว รวมถึงปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคมอันเนื่องมาจากการสูบบุหรี่ ซึ่งสมาชิกกำลังประสบอยู่ เพื่อให้เหตุผลของการเลิกสูบบุหรี่มีน้ำหนักมากขึ้น
- วิทยากรให้ข้อมูลเพิ่มเติม ทั้งเรื่องโรคและเรื่องตัวเลขของผู้ที่เลิกสูบได้ เพื่อเพิ่มความมั่นใจให้สมาชิก
- ลองคุยกันว่าหากต้องการเลิกสูบบุหรี่แล้วจะมีผลดีอย่างไรบ้าง สมาชิกแต่ละคนจะเป็นอย่างไร
- กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มระบุแรงจูงใจของตน และแหล่งกำลังใจที่จะเลิกสูบบุหรี่
- ชักชวนให้กำหนดวันที่จะลงมือเลิกสูบบุหรี่ซึ่งไม่ควรเกินสองอาทิตย์ถัดไป ดีที่สุดคือวันนี้หรือในระยะเวลาไม่เกิน 2-3 วัน
- แจกใบบันทึกพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ของสมาชิกแต่ละคน รวมทั้งแจกแผ่นพับเพื่อให้สมาชิกนำไปอ่านทบทวนที่บ้าน
- กำหนดวันนัดครั้งต่อไป ซึ่งควรถัดจากวันแรกนี้ไป 2-3 วัน

## ขั้นที่ 2 วางแผนการเลิกสูบบุหรี่

- ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ที่ได้บันทึกไว้ของแต่ละคน และช่วยกันหาแนวทางปฏิบัติตัวในช่วงที่ชอบสูบบุหรี่เสมอ ๆ เมื่อจะต้องหยุดสูบลบจริง ๆ
- พุดคุยวิธีการเลิกของแต่ละคนที่คิดว่าน่าจะนำไปใช้ได้
- วิทยากรให้ข้อมูลอาการขาดบุหรี่ที่จะเกิดขึ้นรวมทั้งคำแนะนำในการปฏิบัติตัวเพื่อแก้ไขอาการดังกล่าว
- ให้กลุ่มแลกเปลี่ยนวิธีการที่ควรใช้ในการแก้อาการขาดบุหรี่ของแต่ละคน รวมถึงข้อกังวลใจอื่น ๆ ด้วย
- กำหนดวันนัดครั้งต่อไปควรเป็นวันหลังจากเริ่มหยุดสูบบุหรี่แล้ว

## ขั้นที่ 3 ลงมือหยุดสูบบุหรี่

- พุดคุยถึงอาการขาดบุหรี่ของแต่ละคนที่เกิดขึ้นและความสำเร็จในการแก้ไขอาการดังกล่าว
- วิทยากรแนะนำวิธีแก้ไขอาการขาดบุหรี่อย่างง่าย ๆ รวดเร็วและได้ผลดี

- วิทยากรให้กำลังใจแก่สมาชิกอย่างเต็มที่ รวมถึงอำนวยความสะดวกในกรณีต้องการความช่วยเหลือฉุกเฉิน อาจจะเป็นหมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉิน

- อาจตรวจสอบสุขภาพเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น
- กำหนดวันนัดครั้งต่อไป

#### ขั้นที่ 4 ต่อสู้กับอาการขาดบุหรี่ยังหลังจากเริ่มหยุดสูบบุหรี่แล้ว

- สมาชิกแลกเปลี่ยนอาการขาดบุหรี่ยที่เกิดขึ้นและวิธีแก้ไขที่ใช้ รวมถึงผลที่เกิดขึ้นว่า ได้ผลหรือไม่และให้สมาชิกได้ช่วยกันหาแนวทางแก้ไขใหม่ ๆ ที่อาจได้ผล

- สมาชิกสรุปปัญหาหรือสถานการณ์ที่ทำให้อยากสูบบุหรี่ร่วมกัน เพื่อช่วยกันหาทางหลีกเลี่ยงหรือป้องกันไม่ให้เกิดอยู่ในภาวะเหล่านั้น เช่น เพื่อนชวนเที่ยวกลางคืน เครียดจากการทำงาน

- วิทยากรสนับสนุนให้สมาชิกได้พูดคุยกัน ให้กำลังใจซึ่งกันและกันและช่วยกันหาทางแก้ปัญหาด้วยกัน

- กำหนดวันนัดครั้งต่อไป ซึ่งคาดว่าทุกคนจะสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้เด็ดขาดแล้ว

#### ขั้นที่ 5 ยินยัดที่จะเป็นผู้ไม่สูบบุหรี่ตลอดไป

- วิทยากรสอบถามความสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่ของสมาชิกและแก้ไขปัญหาค่าที่อาจหลงเหลืออยู่ร่วมกัน

- วิทยากรให้คำแนะนำการปฏิบัติตัวเพื่อเป็นยัดที่จะเป็นผู้ไม่สูบบุหรี่ตลอดไป

- สมาชิกพูดคุยถึงข้อดีของการเลิกสูบบุหรี่ที่เกิดขึ้นที่แต่ละคนรู้สึกได้ และให้กำลังใจกันเพื่อเป็นยัดไม่สูบบุหรี่ตลอดไป

- นัดวันพบกันครั้งต่อไป ซึ่งจะเป็นการติดตามผล อาจเป็น 1 เดือนถัดไป

#### ขั้นที่ 6 ขั้นการติดตามผล

- เพื่อให้กลุ่มสมาชิกได้มาพบกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ดี ๆ ที่เกิดขึ้นหลังจากเลิกสูบบุหรี่

- สำหรับคนที่กลับไปสูบบุหรี่ การกลับมาพบกันจะทำให้ได้เรียนรู้และแก้ไขข้อบกพร่องของตัวเอง โดยเรียนรู้จากสมาชิกที่เลิกได้ จะทำให้เรามีกำลังใจที่จะเริ่มต้นเลิกใหม่อีกครั้งหนึ่ง

- จากนั้นสมาชิกอาจนัดพบกันเอง ส่วนวิทยากรอาจใช้การติดตามผลระยะยาวต่อไป โดยใช้จดหมายหรือไปรษณียบัตร

**สำหรับการทำกลุ่มเพียงครั้งเดียว**ของมูลนิธิธรรมรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ที่จัดให้กับองค์กรภาครัฐและเอกชนที่ขอความร่วมมือมา จะดำเนินกระบวนการกลุ่มใน 3 หลักใหญ่ๆ คือ

### ระยะที่ 1

- ให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนข้อมูลของตัวเอง อายุ โรคประจำตัว จำนวนมวนที่สูบ จำนวนปี เหตุผลที่สูบบุหรี่ และเหตุผลที่ต้องการเลิกสูบ วิธีที่ใช้เลิกในอดีต ระยะเวลาที่เลิกได้ อาการที่เกิดขึ้น และวิธีแก้ไข

- ในบางกรณีที่มีผู้สูบจำนวนมวนไม่มากอาจลงลึกไปถึงพฤติกรรมในการสูบ และอาจให้คนใดคนหนึ่งหรือสองคน ที่มีประวัติเป็นจุดเด่น เช่น สูบมานาน หรือเคยเลิกแล้วหลายครั้ง หรือไม่เคยเลิกมาก่อนเลย เป็นผู้เริ่มเปิดประเด็นการสนทนาและการเลิกสูบบุหรี่

- วิทยากรให้เหตุผลแก้ไขความเชื่อที่ผิด เสริมแรงจูงใจเพิ่ม ให้เหมาะสมกับประวัติของแต่ละคน

- วิทยากรกระตุ้นให้กลุ่มแสดงความคิดเห็น และค้นหาวิธีเลิกสูบบุหรี่ร่วมกัน

- วิทยากรเสริมข้อมูลวิธีเลิกสูบบุหรี่ที่กลุ่มไม่ได้พูดถึง และให้กลุ่มร่วมกันสรุปวิธีเลิกสูบบุหรี่ที่เป้าหมายของการดำเนินการกลุ่มในช่วงนี้คือ กลุ่มได้วิธีการบรรเทาอาการไม่สุขสบายจากการเลิกสูบบุหรี่ และเคล็ดลับการเลิกสูบ

### ระยะที่ 2

- ให้แต่ละคนเขียนข้อดีของการสูบบุหรี่ ข้อดีของการเลิกสูบบุหรี่ และให้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น

- วิทยากรให้ข้อมูลเพิ่มเติม ให้ตรงกับประเด็นของกลุ่ม และเสริมแรงจูงใจ

- ให้แต่ละคนระบุแรงจูงใจของตนเป้าหมายของการดำเนินการกลุ่มในช่วงนี้คือ แต่ละคนได้ระบุแรงจูงใจของตนที่จะทำให้เลิกสูบบุหรี่

### ระยะที่ 3

- ให้กลุ่มระบุความตั้งใจที่จะเลิกสูบ วันที่จะลงมือเลิก วิธีการที่เลือก และกำลังใจที่ต้องการ

- วิทยากรขออนุญาตติดตามให้กำลังใจ อาจเป็นทางโทรศัพท์ ซึ่งมีงานวิจัยระบุว่า มีประสิทธิภาพ ตามในระยะ 3, 7, 14 วัน และ 1, 3, 6, 12 เดือน ทั้งนี้หากวิทยากรไม่พร้อม ก็อาจ

ติดตามทางไปรษณีย์ ซึ่งระยะเวลาติดตามเป็นไปตามความพร้อมของวิทยากร มูลนิธิธรรมาภิบาล  
แนะนำให้ติดตาม 1, 3, 6, 12 เดือน

#### **คุณสมบัติของผู้ดำเนินโครงการ**

- มีความรู้ลึกซึ้งเกี่ยวกับบุหรืและวิถีเลิกสูบ
  - มีประสบการณ์ทำงานเป็นกลุ่ม
  - มีทักษะการเป็นผู้นำ
  - มีความเข้าใจในพลวัตของกลุ่ม
  - ถ้าผู้ดำเนินการกลุ่มไม่มีประสบการณ์ กลุ่มอาจไม่มีประสิทธิภาพในการช่วยกันให้เลิกสูบบุหรืได้
- นอกจากการมีความรู้และประสบการณ์ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญแล้ว ผู้ดำเนินโครงการยังต้องมีความรับผิดชอบ ในการปรับอารมณ์ และการสร้างความคุ้นเคย ความเชื่อถือต่อกันของคนในกลุ่ม ผู้ดำเนินโครงการเป็นแรงจูงใจให้คนสนใจโครงการ และยังเป็นปัจจัยที่ทำให้คนในกลุ่มกลับมาเข้ากลุ่มต่อหรือเลิกมาเข้ากลุ่มภายหลังจากเข้ากลุ่มในบทแรก

#### **หน้าที่ความรับผิดชอบของผู้ดำเนินการกลุ่มเลิกสูบบุหรื มีดังนี้**

- แก่ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการสูบบุหรืและการเลิกสูบ
- ช่วยให้ผู้เข้ากลุ่มเข้าใจกระบวนการเลิกสูบบุหรื
- ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและข้อมูลที่ทันต่อเหตุการณ์
- สร้างความสมดุลระหว่างการพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวและประสบการณ์ของผู้เข้ากลุ่ม กับการให้ความรู้และทักษะในการเลิกสูบ
- รักษาสมดุลภายในกลุ่ม ไม่ว่าจะป็นกลุ่มปิดหรือเปิดรับสมาชิกใหม่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะป็นสมาชิกเดิมมาเข้ากลุ่มใหม่หรือป็นสมาชิกใหม่ก็ตาม
- มีความเห็นอกเห็นใจ รู้ถึงประสบการณ์การเลิกสูบบุหรืที่แตกต่างกัน
- สร้างบรรยากาศของการแบ่งปันประสบการณ์และมีความเข้าใจกัน
- ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มประคับประคองซึ่งกันและกัน
- ให้แรงเสริมพฤติกรรมเชิงบวก
- เผชิญและแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา
- ช่วยสมาชิกในการตรวจสอบตนเอง

## หลักการสร้างแรงจูงใจและพฤติกรรมบำบัดเพื่อเลิกสูบบุหรี่

### หลักพื้นฐานของการช่วยให้นักเรียนเลิกสูบบุหรี่

1. การจูงใจ เป้าหมาย เพื่อให้นักเรียนที่สูบบุหรี่เกิดความต้องการเลิกบุหรี่
2. การให้ความรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เป้าหมายเพื่อให้นักเรียนที่สูบบุหรี่เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถควบคุมตนเองให้เลิกบุหรี่อย่างถาวร

### หลักการสร้างแรงจูงใจให้กับนักเรียนในการเลิกสูบบุหรี่

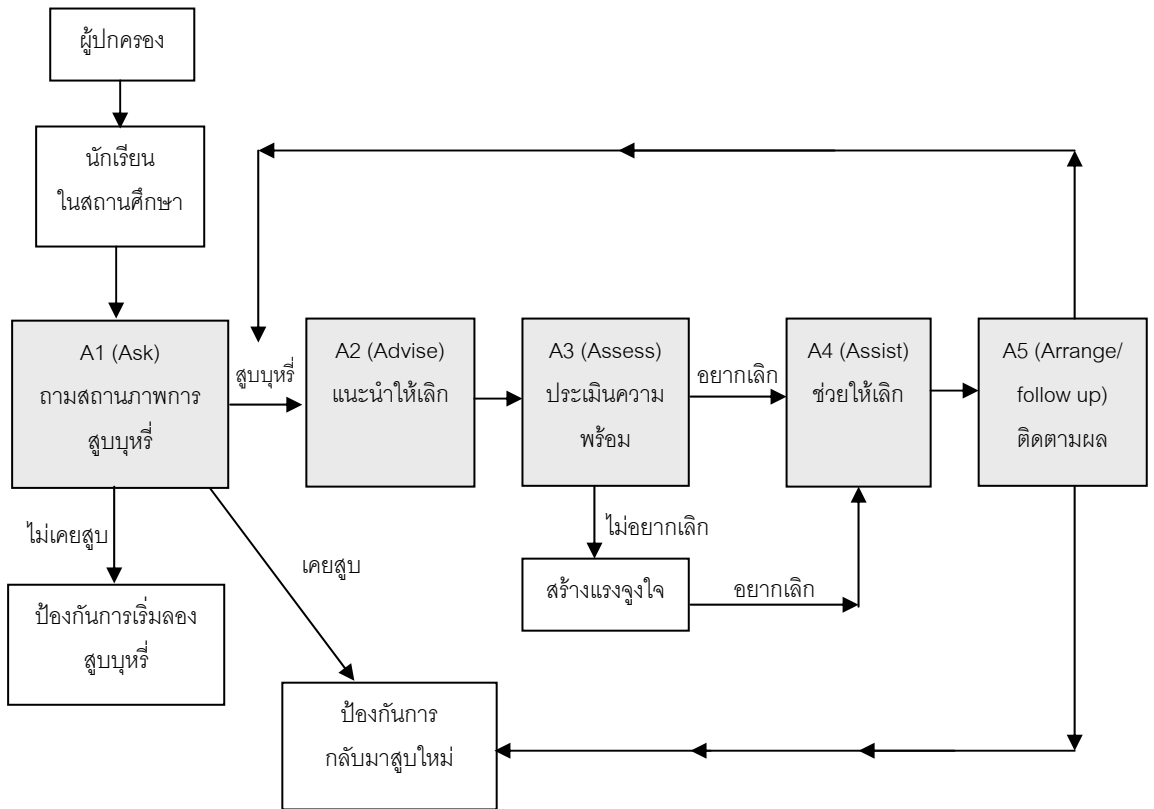
เมื่อพบนักเรียนที่ยังไม่พร้อมที่จะเลิกสูบบุหรี่ ครูจะต้องสร้างแรงจูงใจเพื่อให้อยอมรับหรือเพื่อให้พร้อมที่จะหยุดบุหรี่ โดยแนวทางที่ทำให้นักเรียนเห็นความสำคัญ เห็นประโยชน์ของการเลิกสูบบุหรี่ โดยใช้แรงจูงใจ คือ **แนวทางที่เรียกว่า 5R**

เทคนิค 5R	คำอธิบายเพิ่มเติม
Relevance (ความสัมพันธ์ ตรงตัว)	เป็นการกระตุ้นให้นักเรียนทราบว่าทำไมการหยุดสูบบุหรี่จึงมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องโดยตรงกับตัวของเขา โดยข้อมูลที่ทำให้เกิดแรงจูงใจซึ่งมีผลกระทบมากที่สุด คือ ข้อมูลเกี่ยวกับผลกระทบต่อภาพลักษณ์ เศรษฐกิจ และอนาคตของนักเรียน บั๊จจัยเสี่ยงและความเจ็บป่วย การเกิดโรคของตัวนักเรียน ของบุคคลในครอบครัว และ ในสังคมแวดล้อม ความวิตกกังวลเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ อายุเพศ และลักษณะสำคัญอื่น ๆ ของนักเรียน
Risks (ความเสี่ยง)	เป็นการกระตุ้นให้นักเรียน ระบุผลเสียที่เกิดตามมาจากการสูบบุหรี่ ครูอาจจะเสนอแนะและชี้ชัดถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับนักเรียน ทั้งที่ส่งผลทันทีและส่งผลในระยะยาว รวมถึงส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และบอกให้นักเรียนทราบว่า แม้จะใช้บุหรี่ที่มีสารทาร์ต่ำ มีนิโคตินต่ำ หรือใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบชนิดอื่นนอกเหนือจากบุหรี่ก็มีความเสี่ยงเช่นเดียวกัน
Rewards (รางวัล)	ให้นักเรียนระบุและอภิปรายถึงประโยชน์จากการหยุดสูบบุหรี่ที่เจาะจง ในทำนองเดียวกันกับการให้ระบุบั๊จจัยเสี่ยง คือ ให้ตรงและเกี่ยวข้องกับตัวนักเรียนให้มากที่สุด
Roadblocks (อุปสรรค)	ให้นักเรียนระบุอุปสรรคการเลิกสูบบุหรี่ และอธิบายวิธีการบำบัด การรักษาที่สามารถช่วยแก้ปัญหาได้ โดยปัญหาข้อจำกัดมักเกี่ยวข้องกับอาการถอนยา กลัวที่จะล้มเหลวในการหยุดสูบบุหรี่ น้ำหนักตัวขึ้น ขาดการสนับสนุนจากสังคม เกิดภาวะซึมเศร้า และความรู้สึกสับสนจากการได้สูบบุหรี่
Repetition (การกล่าวซ้ำ)	การกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจนี้ต้องกระทำซ้ำ ๆ ทุกครั้งที่นักเรียนยังไม่เห็นความสำคัญของการหยุดสูบบุหรี่ โดยเฉพาะนักเรียนที่ล้มเหลวในการหยุดสูบบุหรี่ครั้งก่อน ๆ การให้ข้อมูลเพื่อโน้มน้าวไม่หือแพ้ว่ามีผู้ที่สามารถหยุดสูบบุหรี่ได้สำเร็จเป็นจำนวนมากที่ต้องใช้ความพยายามหลายครั้งจึงจะเลิกสูบบุหรี่ได้

จากตาราง การสร้างแรงจูงใจให้แก่ผู้ที่ไม่พร้อมจะเลิกบุหรี่ โดยใช้เทคนิค 5R ดัดแปลง จาก วราภรณ์ ภูมิสวัสดิ์ จุฑามณี สุทธิสังข์ เนติ สุขสมบุญรณ์ และคณะ. รายงานการวิจัย เรื่อง แนวทางการรักษาและให้คำปรึกษาให้คำแนะนำเพื่อเลิกบุหรี่สำหรับเภสัชกร (อ้างอิงมาจาก หลักสูตรการอบรมเพื่อพัฒนาศักยภาพในการช่วยเลิกคนเลิกบุหรี่ : มุลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่, 2550)

### แนวทางช่วยให้นักเรียนเลิกบุหรี่ โดยใช้ 5A

การช่วยให้นักเรียนเลิกบุหรี่ สามารถทำได้โดยคุณครูและบุคลากรในโรงเรียนทุกคนที่มองเห็นความสำคัญ ทั้งนี้เพราะได้มีการกำหนดแนวทางในการดำเนินการเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่นักเรียนให้เลิกบุหรี่ที่ชัดเจนเป็นต้นแบบอยู่ ซึ่งแนวทางดังกล่าวเรียกว่า “5A”



**ที่มา :** แนวทางการให้บริการผู้ป่วยเลิกบุหรี่ โดยใช้เทคนิค 5A ของ วราภรณ์ ภูมิสวัสดิ์ จุฑามณี สุทธิสังข์ เนติ สุขสมบุญรณ์ และคณะ. รายงานการวิจัย เรื่องแนวทางการรักษาและให้คำปรึกษาให้คำแนะนำเพื่อเลิกบุหรี่สำหรับเภสัชกร (อ้างอิงมาจาก หลักสูตรการอบรมเพื่อพัฒนาศักยภาพในการช่วยเลิกคนเลิกบุหรี่ : มุลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่, 2550)

## การปรับพฤติกรรมเพื่อให้นักเรียนเลิกสูบบุหรี่

การปรับพฤติกรรมหรือพฤติกรรมบำบัด (Behavior Modification) คือ การบำบัดทางจิตที่มุ่งเน้นการควบคุมพฤติกรรม ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่สังเกตได้ โดยใช้หลักการเรียนรู้และผลกระทดลองทางจิตวิทยามาใช้กับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาโดยไม่คำนึงถึงสาเหตุของพฤติกรรมในอดีต

### เทคนิคและวิธีการของการปรับพฤติกรรม

1. **การควบคุมและรายงานผลตนเอง (Self – monitoring)** เป็นการประเมินตนเองเพื่อตรวจสอบพฤติกรรมที่เป็นปัญหา
2. **การเสริมแรง (Reinforcement)** เป็นการเพิ่มความถี่ของพฤติกรรมโดยการให้แรงเสริมบวกหรือลดแรงเสริมลบทันทีที่เกิดพฤติกรรมที่พึงพอใจ
3. **การลงโทษ (Punishment)** เป็นการลดความถี่ของพฤติกรรม โดยการให้สิ่งที่ไม่พึงพอใจหรือการลงโทษที่พึงพอใจ
4. **เทคนิคการปรับแต่ง (Shaping Technique)** คือการปรับแต่งพฤติกรรม จากพฤติกรรมง่าย ๆ
5. **การวางเงื่อนไขแบบคอน์เตอร์ (Counter Conditioning)** เป็นการนำหลักการเรียนรู้ด้วยการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning)\* มาใช้ในการปรับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา
6. **เทคนิคการใช้ตัวแบบ (Modeling technique)** คือเทคนิคการลดความกลัวหรือความวิตกกังวลโดยการให้ดูตัวแบบ ซึ่งมีความเชื่อว่า “มนุษย์เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ จากการสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่น”
7. **การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertive training)** เป็นการฝึกให้นักเรียนกล้าแสดงออกถึงความรู้สึกที่ควรจะแสดงออกในสังคม เพื่อขจัดปฏิกิริยาตอบสนองที่มีความรู้สึกกังวล

**หมายเหตุ :** \*การทดลองของพาฟลอฟ เป็นทฤษฎีการเรียนรู้โดยการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) เน้นหลักการนำสิ่งเร้าสองสิ่งมาควบคู่กันในเวลาใกล้เคียงกัน และทำบ่อย ๆ จนสามารถทำให้สิ่งเร้าที่เป็นกลางกลายเป็นสิ่งเร้าที่สามารถทำให้เกิดการตอบสนองได้ด้วยตัวของมันเอง ดังเช่นการทดลองในสุนัขที่ทำให้เกิดอาการน้ำลายไหลได้ด้วยเสียงกระดิ่ง เป็นต้น

## หลักการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเลิกสูบบุหรี่ ดำเนินการดังนี้

1. การประเมินและรายงานผลตนเอง โดย
  - ศึกษาความถี่ของการสูบบุหรี่
  - ศึกษาสถานการณ์ที่สูบบุหรี่
  - ศึกษาผลของการสูบบุหรี่
2. จัดลำดับของความต้องการสูบบุหรี่
3. หาตัวเสริมแรงที่นักเรียนพึงพอใจ
4. ดำเนินการตามขั้นตอนของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม





## การเข้าสู่ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

การช่วยเหลือนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนนั้น สามารถดำเนินการดังนี้

### 1. การคัดกรองโดยครูที่ปรึกษา (A1)

ครูทุกคนได้รับมอบหมายจากฝ่ายบริหารตามนโยบายของโรงเรียน ดำเนินการคัดกรองนักเรียนแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง และ กลุ่มสูบบุหรี่

### 2. การสัมภาษณ์ข้อมูลพื้นฐาน (A2)

**คุณครูทุกคนต้องถามประวัติการสูบบุหรี่**

- นักเรียนสูบบุหรี่ หรือใช้สารเสพติดอื่น ๆ หรือเปล่า  
หากตอบว่า “ไม่สูบ” หรือไม่เคยใช้ยาเสพติดอื่นๆ  
ครูชมเชย
- ครูดีใจที่นักเรียนไม่มีส่วนยุ่งเกี่ยวกับบุหรี่หรือยาเสพติดใด ๆ  
ครูถามต่อตามบทบาท / สถานการณ์ขณะนั้น เช่น นักเรียนอยู่กับใคร ในหมู่บ้าน/ชุมชนที่อยู่มีการสูบบุหรี่ให้เห็นเป็นปกติหรือไม่ และแทรกผลกระทบจากควันบุหรี่มือสอง
- มีคนในบ้านสูบไหม
- มีเพื่อนสนิทสูบหรือไม่  
หากตอบว่า ไม่มี ครูแสดงความยินดีเช่นเดียวกับไม่สูบ
- มอบแผ่นพับเรื่อง “พิษภัยของบุหรี่” ไปยังบ้านของนักเรียน หากพบว่ามีคนในห้องหรือเพื่อนสูบ  
หากตอบว่าเคยสูบแต่เลิกแล้ว  
ครูถามระยะเวลาที่เลิกได้ “เลิกได้นานเท่าไรแล้ว”  
หากตอบว่าเลิกได้ในระยะเกิน 6 เดือนขึ้นไป  
ครูชมเชย และประทับประคอง
- นักเรียนมีความเข้มแข็งสามารถเลิกได้ โชคดีจริง ๆ ครูดีใจมาก
- ให้รางวัลเป็นของที่ระลึก เช่น ปากกา 1 ด้าม

- อย่าเผลออกไปลองอีก ดูแลปากกาดี ๆ นะ ครูให้กำลังใจ (กล่าวซ้ำ)

- อย่าประมาท นักเรียนรู้ไหม บุนหรี 1 มวน อย่าคิดว่าไม่เป็นไร

หากตอบว่า “เลิกได้ในระยะเวลาไม่เกิน 6 เดือน”

ครูชมเชย ประคับประคอง ให้กำลังใจ

- นักเรียนเก่งมาก ที่ชนะใจตนเอง เข้มแข็งจริงๆ

- พยายามต่อเนอย่าดึ่มบันทึก (ติดตัวไว้ตลอดน่าจะเขียนอะไรลงไปเขียนได้เลย)

- อย่าไปสูบล้ออีกให้รางวัลเป็นปากกา 1 ด้าม แสดงความรู้สึกห่วงใย และเป็นกำลังใจ

หากคำตอบคือ “สูบ”

ครูให้คำแนะนำให้เลิกและส่งต่อคลินิกเลิกบุนหรีในโรงเรียน

- การตั้งคำถาม และการตอบสนองเช่นเดียวกับแนวทางปฏิบัติ

เพิ่มคำถามเพื่อประเมินความพร้อมในการเลิกสูบบุนหรีสำหรับคนที่ตอบว่าสูบ

- คิดอย่างไรกับการสูบบุนหรี

- อยากเลิกสูบหรือไม่

- มอบแผ่นพับเรื่องพิษภัยของบุนหรี และควันบุนหรีมือสองให้นักเรียนนำไปศึกษา และฝากไปให้ผู้ปกครอง 1 ชุด

- เชิญผู้ปกครองพบที่ปรึกษาโดยทางโทรศัพท์ หรือจดหมาย

ตอบว่า “ต้องการเลิกสูบ”

ครูแนะนำให้เลิกสูบบุนหรีและส่งต่อคลินิกเลิกบุนหรีในโรงเรียน

- นักเรียนต้องการให้ผู้ปกครองทราบ หรือถามว่าผู้ปกครองทราบหรือไม่ว่านักเรียนสูบบุนหรี

- แนะนำให้นักเรียนเลิกสูบบุนหรี “เพื่อพ่อแม่/ผู้มีพระคุณ” หรือ “เพื่อถวายเป็นหลวง” โดยเข้าคลินิกเลิกบุนหรีของโรงเรียน

### 3. การแนะนำให้เลิกสูบบุนหรี โดยประสานกับบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้อง (A3)

ครูทุกคนต้องแนะนำให้นักเรียนสูบบุนหรีเลิกสูบบุนหรี โดยการเน้นให้เห็นความสำคัญของการเลิกสูบบุนหรีซึ่งต้องเชื่อมโยงประสานกันกับบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้แก่ ผู้ปกครอง ครูที่ปรึกษา เพื่อนของนักเรียน และสถานบำบัดที่ผู้ปกครองพานักเรียนไปรับการบำบัดรักษา

#### 4. การจัดทำคลินิกเลิกบุหรี่ในโรงเรียน (A4)

เสนอโครงการโดยครูแนะแนว หรือครูอนามัยโรงเรียนซึ่งผ่านการอบรมจากผู้เชี่ยวชาญ มีทีมงานดำเนินงานอย่างเป็นระบบ เพื่อประเมินความพร้อมของนักเรียนในการเลิกสูบบุหรี่ จนนักเรียนสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้

ตัวอย่าง คำถามเพื่อชี้มนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่

- อยากเลิกสูบบุหรี่ไหม
- เคยพยายามเลิกมาก่อนหรือไม่ ทำอย่างไร มีปัญหาอุปสรรคอะไร
- เพราะอะไรจึงกลับมาสูบอีก
- แรงจูงใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ครั้งนี้คืออะไร
- กำหนดวันที่จะเลิกสูบบุหรี่เมื่อใด

#### 5. การดำเนินกิจกรรมป้องกันและแก้ไขปัญหการสูบบุหรี่ในโรงเรียน (A4)

โดยโรงเรียนสามารถจัดกิจกรรม เพื่อป้องกันหรือช่วยเหลือนักเรียนกลุ่มต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

- 5.1 กลุ่มปกติ จัดกิจกรรมรณรงค์ทั่วไป ได้แก่ จัดป้ายนิเทศ เสียงตามสาย กิจกรรมหน้าเสาธง จัดวันงดสูบบุหรี่โลก อบรมนักเรียนแกนนำรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
- 5.2 กลุ่มเสี่ยง จัดอบรมให้ความรู้เพื่อสร้างความตระหนักในปัญหาที่เกิดจากการสูบบุหรี่ และมีการเฝ้าระวังพฤติกรรม
- 5.3 กลุ่มสูบบุหรี่ จัดกิจกรรมบำบัดเพื่อช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่ (A4) ได้แก่ การให้ความรู้เกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่ การให้คำปรึกษารายบุคคลและรายกลุ่ม โดยใช้หลัก 5D (Delay, Deep Breath, Drink Water, Do Something else และ Destination /Discuss with a friend or family) และมีการเฝ้าระวังพฤติกรรมอย่างใกล้ชิด ถ้ายังไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ ควรส่งต่อเพื่อรับการบำบัดจากหน่วยงานภายนอกโรงเรียน เช่น คลินิกเลิกบุหรี่ตามสถานพยาบาลต่าง ๆ ร้านขายยาที่มีเภสัชกรประจำ

## 6. การติดตามผลการเลิกสูบบุหรี่ (A5)

- การกลับไปสูบบุหรี่ (Relapse) หมายถึง การกลับไปสูบบุหรี่ติดต่อกัน 7 วัน หรือการสูบบุหรี่สัปดาห์ละ 2 ครั้งเป็นเวลา 2 สัปดาห์ติดต่อกัน การติดตามจะช่วยป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่อีก
- นักเรียนที่เคยเลิกได้แล้วกลับไปสูบบุหรี่ ครูต้องพูดคุยสาเหตุเพื่อช่วยกันหาทางแก้ไข และให้นักเรียนนำประสบการณ์ การกลับไปสูบบุหรี่เป็นบทเรียนเพื่อป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่ในครั้งนี้ (คนสูบบุหรี่ส่วนใหญ่ใช้ความพยายามเฉลี่ย 4 หรือ 5 ครั้งจึงจะเลิกสำเร็จ)
- นักเรียนที่สามารถเลิกได้สำเร็จ ไม่กลับไปสูบบุหรี่ ครูควรให้คำชมเชยยกย่อง และเชิญชวนให้เข้ามามีบทบาทในการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่อย่างต่อเนื่อง



## เครื่องมือในการช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่

การช่วยนักเรียนให้เลิกบุหรี่มีความจำเป็นต้องใช้เครื่องมือต่าง ๆ ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการบันทึกประวัตินักเรียน ได้แก่
  - 1.1 แบบบันทึกประวัติการสูบบุหรี่และการเลิกสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มเสี่ยง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการคัดกรองนักเรียนเพื่อการช่วยเหลือ ได้แก่
  - 2.1 แบบทดสอบ เรื่องสารพิษในบุหรี่
  - 2.2 แบบทดสอบฟาเกอร์สตรอมเพื่อวัดระดับการติดยาโคติน (Fagerstrom Test for Nicotine Dependence)
  - 2.3 แบบสำรวจสาเหตุการสูบบุหรี่
3. เครื่องมือที่ใช้ในการช่วยเหลือ
  - 3.1 แบบบันทึกการให้คำปรึกษารายบุคคล
  - 3.2 แบบบันทึกการให้คำปรึกษารายกลุ่ม
  - 3.3 ตารางปรับพฤติกรรม
4. เครื่องมือที่ใช้ในการติดตามผล ได้แก่
  - 4.1 แบบติดตามผลการให้คำปรึกษา
  - 4.2 รายงานตนเองเรื่องการเลิกบุหรี่ (Self Report)
  - 4.3 รายงานผลการช่วยเพื่อนให้เลิกบุหรี่โดยกลุ่มเพื่อนประเมิน
  - 4.4 รายงานผลการช่วยให้นักเรียนเลิกบุหรี่โดยครูประเมิน

# 1. เครื่องมือที่ใช้ในการบันทึกประวัตินักเรียน

## 1.1 แบบบันทึกประวัติการสูบบุหรี่และการเลิกสูบบุหรี่ของนักเรียน

โรงเรียน.....

### ตอนที่ 1 ประวัติส่วนตัว

ชื่อ-สกุล.....เพศ  ชาย  หญิง อายุ.....ปี ชั้น...../....

### ตอนที่ 2 ประวัติ / พฤติกรรมการสูบบุหรี่

1. นักเรียนเริ่มสูบบุหรี่เมื่ออายุ  น้อยกว่า 11 ปี  11 – 14 ปี  15 – 20 ปี
2. ระยะเวลาที่สูบบุหรี่  0 – 2 ปี  3 - 5 ปี  มากกว่า 5 ปี
3. ชนิด/ยี่ห้อบุหรี่ที่สูบบุหรี่ไปรตระบุ.....
4. สูบบุหรี่ครั้งแรกด้วยสาเหตุใด  สูบบุหรี่เพราะตามเพื่อน  สูบบุหรี่เพราะอยากลอง  
 สูบบุหรี่เพราะถูกชักชวน  สูบบุหรี่เพราะเห็นคนในครอบครัวสูบบุหรี่  
 อื่น ๆ ระบุ.....
5. สาเหตุสำคัญที่สุดที่ทำให้นักเรียนสูบบุหรี่ในทุกวันนี้  
 สูบบุหรี่เพราะพยายามเลิกแล้วไม่สำเร็จ  สูบบุหรี่เพื่อลดความเครียด  
 สูบบุหรี่เพื่อความเพลิดเพลิน  สูบบุหรี่เพราะเกิดความเบื่อหน่าย  
 สูบบุหรี่เพื่อเพิ่มความมั่นใจ  สูบบุหรี่เพื่อเข้าสังคม  
 สูบบุหรี่แก้่วงนอน  อื่น ๆ ระบุ.....
6. บุคคลในครอบครัว/คนใกล้ชิดที่สูบบุหรี่คือ  
 พ่อ  ลุง ป้า น้า อา  ปู่ ตา  พี่  
 ไม่มีคนในครอบครัวสูบบุหรี่
7. ในช่วง 30 วันที่ผ่านมา นักเรียนสูบบุหรี่บ่อยแค่ไหน  
 ทุกวัน  2 – 3 วัน/ครั้ง  1 สัปดาห์/ครั้ง  มากกว่า 1 สัปดาห์/ครั้ง

8.ปริมาณที่นักเรียนสูบบุหรี่/วัน

- 1 – 5 มวน/วัน       6 – 10 มวน/วัน       11 – 20 มวน/วัน  
 21 – 40 มวน/วัน       มากกว่า 40 มวน/วัน

9. ปริมาณที่นักเรียนสูบบุหรี่เมื่อเข้ากลุ่มดื่มแอลกอฮอล์

จำนวนประมาณ.....มวน

10. นักเรียนเคยพยายามเลิกสูบบุหรี่หรือไม่       เคย       ไม่เคย

11. จำนวนครั้งที่พยายามเลิกสูบบุหรี่

- 1 – 2 ครั้ง       3 – 5 ครั้ง       6 – 10 ครั้ง       มากกว่า 10 ครั้ง

12. ครั้งสุดท้ายเลิกได้นาน

- 1 – 7 วัน       8 – 29 วัน       30 – 59 วัน  
 60 – 89 วัน       90 – 120 วัน       6 เดือน  
 1 ปี       2 ปี       มากกว่า 2 ปี ระบุ.....

13. ทำอย่างไรถึงเลิกได้

- พยายามไม่สูบ       ไม่ออกจากบ้าน       อดทน มีสติ  
 ไม่เข้ากลุ่มเพื่อนที่สูบ       คิดถึงพ่อกับแม่       อมลูกอม/เคี้ยวหมากฝรั่ง  
 อื่น ๆ ระบุ.....

14. เพราะอะไรจึงกลับไปสูบบุหรี่

- เห็นเพื่อนสูบ       คนในครอบครัวสูบ       อยากรู้อยากลอง  
 หงุดหงิด เบื่อ       เครียด       อื่น ๆ ระบุ.....

15. เคยเข้ารับการบำบัดหรือไม่       เคย       ไม่เคย

16. สาเหตุสำคัญที่สุดที่ทำให้นักเรียนต้องการเลิกสูบบุหรี่ครั้งนี้

- ต้องการเลิกเอง       เพื่อตนเองและครอบครัว       สุขภาพร่างกายไม่ดี  
 เพื่อลดรายจ่าย       ถูกบังคับจากคนรอบข้าง       อื่น ๆ ระบุ.....

**ตอนที่ 3 ข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง**

- 17.นักเรียนดื่มสุราหรือไม่  ไม่ดื่ม  ดื่ม สัปดาห์ละ..... ครั้ง
- 18.นักเรียนดื่มกาแฟหรือไม่  ไม่ดื่ม  ดื่ม
- 19.มีโรคประจำตัวหรือไม่  ไม่มี  มี ระบุ.....
- 20.นักเรียนมีอาการเหล่านี้หรือไม่
- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> ไอเรื้อรัง                      | <input type="checkbox"/> เสมหะมาก           | <input type="checkbox"/> เจ็บหน้าอก       |
| <input type="checkbox"/> เป็นหวัดบ่อยกว่าเดือนละ 1 ครั้ง | <input type="checkbox"/> มีกลิ่นปาก         |   |
| <input type="checkbox"/> ผิวแห้ง                         | <input type="checkbox"/> ไม่มีอาการเหล่านี้ | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ ระบุ..... |

อ้างอิงจาก มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (2550). โรงพยาบาลปลอดบุหรี่ต้นแบบ สรุบบทเรียน 6 เดือน.



## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการคัดกรองนักเรียนเพื่อการช่วยเหลือ

### 2.1 แบบทดสอบ เรื่อง “สารพิษในบุหรี่”

**จุดประสงค์การเรียนรู้** อธิบายส่วนประกอบของสารพิษในควันบุหรี่ และผลกระทบที่เกิดกับร่างกายและชีวิตมนุษย์ได้ (ความรู้)

**คำชี้แจง** จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

- สารพิษใดในบุหรี่ที่เป็นสารเสพติดและทำให้เกิดโรคหัวใจ
  - ทาร์
  - นิโคติน
  - แอมโมเนีย
  - ไนโตรเจนไดออกไซด์
- สารพิษใดในบุหรี่ที่มีฤทธิ์กัดเนื้อเยื่อผิวหนังหลอดลมและถุงลมปอดจนทำให้เป็นโรคถุงลมปอดโป่งพอง
  - ทาร์
  - นิโคติน
  - แอมโมเนีย
  - ไนโตรเจนไดออกไซด์
- สารพิษใดในบุหรี่ที่มีลักษณะเป็นยางเหนียวสีน้ำตาลจะรวมตัวกับฝุ่นละอองที่สูดเข้าไปทำให้เกิดอาการไอและก่อให้เกิดมะเร็งปอด
  - ทาร์
  - นิโคติน
  - แอมโมเนีย
  - ไนโตรเจนไดออกไซด์
- สารพิษใดในบุหรี่ที่ใช้ปรุงแต่งรสชาติทำให้แสบตา แสบจมูก และหลอดลมอักเสบ
  - ทาร์
  - นิโคติน
  - แอมโมเนีย
  - ไนโตรเจนไดออกไซด์
- สารพิษใดในบุหรี่ที่ใช้เป็นยาเบื่อหนู
  - ไซยาไนด์
  - ฟอร์มาร์ลดีไฮด์
  - คาร์บอนมอนอกไซด์
  - ไฮโดรเจนไดออกไซด์
- สารพิษใดในบุหรี่ที่ใช้ในการดองศพ
  - ไซยาไนด์
  - ฟอร์มาร์ลดีไฮด์
  - คาร์บอนมอนอกไซด์
  - ไฮโดรเจนไดออกไซด์

7. สารพิษใดในบุนารีที่เป็นก๊าซชนิดเดียวกับที่พ่นออกมาจากท่อไอเสียรถยนต์ เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะไปขัดขวางการลำเลียงออกซิเจนทำให้ผู้สูบบุนารีได้รับออกซิเจนน้อยลง หัวใจเต้นเร็ว และ ทำงานหนักขึ้น

ก. ไซยาไนต์

ข. ฟอรั่มาร์ลดีไฮด์

ค. คาร์บอนมอนอกไซด์

ง. ไฮโดรเจนไดออกไซด์

8. สารพิษใดในบุนารีที่เป็นก๊าซพิษใช้ในสงครามเมื่อสูดดมเข้าไปจะทำให้เกิดอาการไอ มีเสมหะ และเป็นโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง

ก. ไซยาไนต์

ข. ฟอรั่มาร์ลดีไฮด์

ค. คาร์บอนมอนอกไซด์

ง. ไฮโดรเจนไดออกไซด์

9. จากการทดลอง “ผลการเผาไหม้ของบุนารี” จะพบว่าค่าสีที่ใช้ดูดกั้นบุนารีแทนกันกรองจะมีสารพิษเกาะอยู่สารพิษนั้นมีลักษณะเป็นสีใด

ก. สีเทาหรือสีดำ

ข. สีม่วงหรือสีน้ำเงินเข้ม

ค. สีแดงหรือสีเลือดหมู

ง. สีเหลืองหรือสีน้ำตาลเข้ม

10. ในบรรดาสารพิษของบุนารีสารชนิดใดที่เข้าสู่สมองได้เร็วที่สุดภายใน 7 วินาที และมีฤทธิ์กดระบบประสาททำให้เลิกสูบบุนารียาก

ก. ทาร์

ข. นิโคติน

ค. คาร์บอนมอนอกไซด์

ง. ไฮโดรเจนไดออกไซด์

เฉลยแบบทดสอบ เรื่อง “สารพิษในบุนารี”

1.ข    2.ง    3.ก    4.ค    5.ก

6.ข    7.ค    8.ข    9.ง    10.ข

2.2 แบบทดสอบฟาเกอร์สตรอมเพื่อวัดระดับการติดยาโคติน  
(Fagerstrom Test for Nicotine Dependence)

ชื่อ..... ชั้น.....

**คำชี้แจง** ในอดีตมีความเชื่อว่าการสูบบุหรี่เป็นพฤติกรรมความเคยชินที่สามารถเลิกได้โดยอาศัยเพียงกำลังใจเท่านั้น อย่างไรก็ตามเมื่อไม่กี่ปีที่ผ่านมา พบว่านิโคตินเป็นสารเสพติดที่มีฤทธิ์แรง ในบางคนอาจทำให้เกิดการเสพติดได้เทียบเท่าเฮโรอีน แบบทดสอบนี้ช่วยให้คุณสามารถประเมินระดับการติดยาโคตินได้

1. โดยปกติคุณสูบบุหรี่กี่มวนต่อวัน

- 10 มวนหรือน้อยกว่า (0 คะแนน)
- 11 – 20 มวน (1 คะแนน)
- 21 - 30 มวน (2 คะแนน)
- 31 มวนขึ้นไป (3 คะแนน)

2. หลังตื่นนอนตอนเช้าคุณสูบบุหรี่มวนแรกเมื่อไร

- ภายในห้านาทีหลังตื่นนอน (3 คะแนน)
- 6 – 30 นาทีหลังตื่น (2 คะแนน)
- 31-60 นาทีหลังตื่น (1 คะแนน)
- มากกว่า 60 นาทีหลังตื่น (0คะแนน)

3. คุณสูบบุหรี่จัดในช่วงใดหลังตื่นนอน (สูบบุหรี่มากกว่าในช่วงเวลาอื่นของวัน)

- ใช่ (1 คะแนน)
- ไม่ใช่ (0 คะแนน)

4. บุหรี่มวนไหนที่คุณไม่อยากเลิกมากที่สุด

- มวนแรกในตอนเช้า (1 คะแนน)
- มวนอื่นๆ (0 คะแนน)

5. คุณรู้สึกลำบากหรือยุ่งยากไหมที่ต้องอยู่ในเขตปลอดบุหรี่ เช่น โรงภาพยนตร์ รถโดยสาร

- รู้สึกลำบาก (1 คะแนน)
- ไม่รู้สึกลำบาก (0 คะแนน)

6. คุณยังต้องสูบบุหรี่แม้จะเจ็บป่วยนอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาล

- ใช่ (1 คะแนน)
- ไม่ใช่ (0 คะแนน)

คะแนนรวม	
----------	--

## แปลผลคะแนน

**คะแนน 0 – 3** ไม่นับว่าคุณติตสารนิโคติน คุณสามารถเลิกได้ด้วยตนเอง หากเคยล้มเหลวจากความพยายามในการเลิกด้วยตนเองให้ลองใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมเข้าช่วย

**คะแนน 4 – 5** คุณติตสารนิโคตินในระดับปานกลาง คุณสามารถเลิกได้ด้วยตนเอง หากเคยล้มเหลวจากความพยายามในการเลิกด้วยตนเองให้ลองใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมเข้าช่วย

**คะแนน 6 – 7** คุณติตสารนิโคตินในระดับปานกลาง และมีแนวโน้มอย่างมากในการพัฒนาไปเป็นการติตสารนิโคตินในระดับสูง การเลิกบุหรี่เสียตั้งแต่วันนี้จะทำได้ง่ายกว่าการที่คุณจะยังสูบบุหรี่ต่อไป และจะมีแผนการเลิกในอนาคต หากคุณเคยล้มเหลวจากการพยายามเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง หรือร่วมกับการใช้พฤติกรรมบำบัดเสริม คุณควรไปพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษาเพื่อช่วยในการเลิกบุหรี่

**คะแนน 8 – 9** คุณติตสารนิโคตินในระดับสูง คุณควรใส่ใจและให้ความสำคัญกับสุขภาพของคุณ และเอาใจจริงเอาจ้งในการเลิกบุหรี่ เพื่อชีวิตที่ดีขึ้น สำหรับคุณการเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง หรือการใช้กำลังใจเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอในการรักษา หากคุณเคยล้มเหลวจากการพยายามเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง หรือร่วมกับการใช้พฤติกรรมบำบัดเสริม หรือวิธีอื่น ๆ รวมทั้งการใช้แผ่นแปะนิโคติน หรือหมากฝรั่งนิโคตินมาแล้ว คุณควรไปพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษาเพื่อช่วยในการเลิกบุหรี่ เพื่อผลสำเร็จที่ดี

**คะแนน 10** คุณติตสารนิโคตินในระดับสูงมาก คุณควรใส่ใจและให้ความสำคัญกับสุขภาพของคุณ และเอาใจจริงเอาจ้งในการเลิกบุหรี่ เพื่อชีวิตที่ดีขึ้น สำหรับคุณการเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง หรือการใช้กำลังใจเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอในการรักษา หากคุณเคยล้มเหลวจากการพยายามเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง หรือร่วมกับการใช้พฤติกรรมบำบัดเสริม หรือวิธีอื่น ๆ รวมทั้งการใช้แผ่นแปะนิโคติน หรือหมากฝรั่งนิโคตินมาแล้ว คุณควรไปพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษาเพื่อช่วยในการเลิกบุหรี่ เพื่อผลสำเร็จที่ดี

อ้างอิงจาก ศูนย์ข้อมูล มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ : กรุงเทพมหานคร

## แบบสำรวจสาเหตุการสูบบุหรี่

ทำไมคุณจึงสูบบุหรี่.....

**คำชี้แจง** ข้อความใดที่ตรงกับคุณบ้าง (ขอให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่เลือก)

- ฉันไม่สามารถอยู่ถึงครึ่งวันโดยไม่สูบบุหรี่
- ☒ บางครั้งฉันพบว่าตนเองกำลังสูบบุหรี่อยู่โดยจำไม่ได้ว่าฉันจุดมันตั้งแต่เมื่อไร
- ฉันสูบบุหรี่เพราะมันช่วยให้ฉันคิดได้ดีขึ้น มีชีวิตชีวาขึ้น
- ☒ ฉันชอบมองควันบุหรี่เมื่อเวลาที่ฉันพ่นออกมา
- ฉันรู้สึกอยากสูบบุหรี่อย่างมาก ถ้าฉันไม่ได้สูบบันประมาณ 2 – 3 ชั่วโมง
- การสูบบุหรี่เป็นหนึ่งในสิ่งพอใจในชีวิตของฉัน
- ☒ ฉันมีความสุขในการจุดบุหรี่ขึ้นมาสูบ เช่น การสัมผัสบุหรี่และการได้จุดไฟแช็ค
- ฉันต้องการสูบบุหรี่ทันทีหลังจากที่ฉันตื่นนอนในตอนเช้า
- เวลาที่ฉันรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย เป็นช่วงเวลาที่ฉันต้องการบุหรี่มากที่สุด
- ☒ ฉันชอบสูบบุหรี่ระหว่างช่วงพักของฉัน หรือหลังอาหาร
- ฉันสูบบุหรี่เมื่อฉันโกรธหรือทุกข์ใจ
- ถ้าฉันไม่ได้สูบบุหรี่ ฉันจะรู้สึกอ่อนเพลีย ดังนั้นฉันจึงต้องสูบบันต่อไป
- การสูบบุหรี่ช่วยให้ฉันรู้สึกผ่อนคลายในเวลาที่ยังตั้งเครียด
- ☒ ฉันรู้สึกสบายและอบอุ่นใจมากกว่าเมื่อมีบุหรี่อยู่ในมือ
- เมื่อบุหรี่หมดมันทำให้ฉันเกือบจะทนไม่ได้จนกว่าจะได้มันเพิ่ม

นับคะแนนจากจำนวนสัญลักษณ์ ใสในตารางคะแนนรวม จะบอกได้ว่าคุณติดบุหรี่แบบไหนมากกว่ากัน

คะแนนรวม	<input type="checkbox"/> ■	<input checked="" type="checkbox"/> ☒	<input type="checkbox"/> □
สาเหตุ	ติดนิโคติน	ติดความเคยชิน	ติดอารมณ์

อ้างอิงจาก ศูนย์ข้อมูล มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ : กรุงเทพมหานคร

### 3. เครื่องมือที่ใช้ในการช่วยเหลือ

#### 3.1 แบบบันทึกการให้คำปรึกษารายบุคคล

ชื่อ..... ชั้น.../..... อายุ.....ปี

ครั้งที่ 1 วันที่..... เวลา.....-.....น. สถานที่

#### บันทึกการให้คำปรึกษา

1. การสร้างความคุ้นเคยและแลกเปลี่ยนประสบการณ์

.....

2. การสร้างแรงจูงใจ

.....

3. บอกวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเลิกบุหรี่

☺ ยืดเวลาการสูบออกไป (Delay) อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบ ยืดเวลาออกไปเรื่อย ๆ ความอยากบุหรี่จะบรรเทาลงหรือหายไป

☺ หายใจเข้าออกลึก ๆ (Deep Breath) เพื่อคลายความรู้สึกเครียดและอยากสูบบุหรี่

☺ วารับน้ำ (Drink Water) ดื่มน้ำช้า ๆ อบอุ่น /ล้างหน้า /บ้วนปาก/แปรงฟันหรืออาบน้ำ เพื่อคลายความหงุดหงิด

☺ หาสิ่งอื่นทำแทนการสูบบุหรี่ (Do Something else) เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจออกจากบุหรี่ เช่น ลูกเดิน อ่านหนังสือ ฟังเพลง ออกกำลังกาย พูดคุยกับเพื่อน

☺ คิดถึงความตั้งใจที่จะเลิกสูบ (Destination /Discuss with a friend or family) เช่น สิ่งดีๆ ที่จะเกิดขึ้น พูดคุยกับคนที่กำลังใจ

4. กำหนดเป้าหมาย ระบุความตั้งใจ กำหนดวัน

.....

5. ประเมินผลการให้คำปรึกษา

ต้องให้คำปรึกษาต่อเนื่อง นัดหมายครั้งต่อไป วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

รอดติดตามผลจากครั้งนี้  ยุติการปรึกษาได้  ส่งต่อผู้เชี่ยวชาญภายนอก

ลงชื่อผู้ให้คำปรึกษา.....

(.....)

**บันทึกการให้คำปรึกษา**

ครั้งที่ ..... วันที่.....เวลา.....-.....น. สถานที่.....

1. ติดตามผลการเลิกบุหรี่

.....  
.....

2. ปัญหาอุปสรรค

.....  
.....

3. แนวทางการช่วยเหลือ

.....  
.....

4. ประเมินผลการให้คำปรึกษา

ต้องให้คำปรึกษาต่อเนื่อง นัดหมายครั้งต่อไป วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

รอดติดตามผลจากครั้งนี้  ยุติการปรึกษาได้  ส่งต่อผู้เชี่ยวชาญภายนอก

ลงชื่อผู้ให้คำปรึกษา.....

(.....)

### 3.2 แบบบันทึกการให้คำปรึกษารายบุคคล

ชื่อ..... ชั้น.../..... อายุ.....ปี

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	การสูบบุหรี่		บันทึกการให้คำปรึกษา
		สูบ	ไม่สูบ	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

ลงชื่อผู้ให้คำปรึกษา.....

(.....)



## แบบบันทึกการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

สมาชิกกลุ่ม จำนวน.....คน

- 1.ชื่อ-สกุล.....ระดับชั้น.....เลขที่.....
- 2.ชื่อ-สกุล.....ระดับชั้น.....เลขที่.....
- 3.ชื่อ-สกุล.....ระดับชั้น.....เลขที่.....
- 4.ชื่อ-สกุล.....ระดับชั้น.....เลขที่.....
- 5.ชื่อ-สกุล.....ระดับชั้น.....เลขที่.....
- 6.ชื่อ-สกุล.....ระดับชั้น.....เลขที่.....
- 7.ชื่อ-สกุล.....ระดับชั้น.....เลขที่.....
- 8.ชื่อ-สกุล.....ระดับชั้น.....เลขที่.....
- 9.ชื่อ-สกุล.....ระดับชั้น.....เลขที่.....

### บันทึกการให้คำปรึกษา

ครั้งที่ 1 วันที่..... เวลา.....-.....น.สถานที่.....

1.แนะนำตัวสร้างความคุ้นเคยและแลกเปลี่ยนประสบการณ์

.....

.....

.....

2.การสร้างแรงจูงใจ

.....

.....

.....

3.บอกวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเลิกบุหรี่

- ☺ ยืดเวลาการสูบออกไป (Delay) อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบ ยืดเวลาออกไปเรื่อย ๆ ความอยากบุหรี่จะบรรเทาลงหรือหายไป
- ☺ หายใจเข้าออกลึก ๆ (Deep Breath) เพื่อคลายความรู้สึกเครียดและอยากสูบบุหรี่

- ☺ วารี่บำบัด (Drink Water) ดื่มน้ำซ้ำ ๆ อดน้ำ /ล้างหน้า /บ้วนปาก/แปรงฟันหรืออาบน้ำ เพื่อคลายความหงุดหงิด
- ☺ หาสิ่งอื่นทำแทนการสูบบุหรี่ (Do Something else) เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจออกจาก บุหรี่ เช่น ลูกเดิน อ่านหนังสือ ฟังเพลง ออกกำลังกาย พูดคุยกับเพื่อน
- ☺ คิดถึงความตั้งใจที่จะเลิกสูบ (Destination /Discuss with a friend or family) เช่น สิ่งดี ๆ ที่จะเกิดขึ้น พูดคุยกับคนที่ เป็นกำลังใจ

4.กำหนดเป้าหมาย ระบุความตั้งใจ กำหนดวัน

.....

.....

5.ประเมินผลการให้คำปรึกษา

- ต้องให้คำปรึกษาต่อเนื่อง นัดหมายครั้งต่อไป วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....
- รอดติดตามผลจากครั้งนี้  ยุติการปรึกษาได้  ส่งต่อผู้เชี่ยวชาญภายนอก  
ลงชื่อผู้ให้คำปรึกษา.....  
(.....)

**บันทึกการให้คำปรึกษา**

ครั้งที่ .....วันที่..... เวลา.....-.....น.สถานที่.....

1.ติดตามผลการเลิกบุหรี่

.....

2.ปัญหาอุปสรรค

.....

3.แนวทางการช่วยเหลือ

.....

4.ประเมินผลการให้คำปรึกษา

- ต้องให้คำปรึกษาต่อเนื่อง นัดหมายครั้งต่อไป วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....
- รอดติดตามผลจากครั้งนี้  ยุติการปรึกษาได้  ส่งต่อผู้เชี่ยวชาญภายนอก  
ลงชื่อผู้ให้คำปรึกษา.....  
(.....)

## บันทึกการให้คำปรึกษา

ครั้งที่ ..... วันที่..... เวลา.....-.....น. สถานที่.....

### 1.ติดตามผลการเลิกบุหรี่

.....  
.....  
.....  
.....

### 2.ปัญหาอุปสรรค

.....  
.....  
.....  
.....

### 3.แนวทางการช่วยเหลือ

.....  
.....  
.....  
.....

### 4.ประเมินผลการให้คำปรึกษา

- ต้องให้คำปรึกษาต่อเนื่อง นัดหมายครั้งต่อไป วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....  
 รอดติดตามผลจากครั้งนี้  ยุติการปรึกษาได้  ส่งต่อผู้เชี่ยวชาญภายนอก

ลงชื่อผู้ให้คำปรึกษา.....

(.....)

### 3.3 ตารางปรับปรุงพฤติกรรม

ชื่อ..... ชั้น...../.....

วัน เดือน ปี	เหตุการณ์/ เวลาที่สูบ	ระดับความอยากใน การสูบบุหรี่			การทำพฤติกรรม อื่นแทนการสูบ บุหรี่	ผล	
		มาก	ปาน กลาง	น้อย		สูบ	ไม่สูบ

..... ผู้บันทึก

อ้างอิงจาก ศูนย์ข้อมูล มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ : กรุงเทพมหานคร

#### 4. เครื่องมือที่ใช้ในการติดตามผล

##### 4.1 แบบติดตามผลการให้คำปรึกษา

ครั้งที่	วันที่	เลิกได้	แรงจูงใจที่ทำให้เลิกได้	กลับไปสู่อีก	ปัญหา/อุปสรรค
1 (3 วัน)					
2 (7 วัน)					
3 (14 วัน)					
4 (21 วัน)					
5 (1 เดือน)					

## 4.2 รายงานตนเองเรื่องการเลิกบุหรี่ (Self Report)

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้นักเรียนรายงานผลการเลิกบุหรี่ที่นักเรียนแสดงความจำนงไว้กับทางโรงเรียน

-----

ชื่อ..... ชั้น..... อายุ.....ปี กลุ่มคุณครู .....

1. สูบบุหรี่มานาน.....ปี จำนวนบุหรี่ที่เคยสูบมากที่สุด.....มวน/ซอง ต่อวัน  
จำนวนบุหรี่ที่เคยสูบโดยเฉลี่ย.....มวน/ซอง ต่อวัน

2. ท่านเคยเลิกสูบบุหรี่มาก่อนหรือไม่

- เคย จำนวน.....ครั้ง เหตุผลที่เลิกไม่สำเร็จ.....
- ไม่เคย

3. การสูบบุหรี่มีผลต่อสุขภาพของท่านหรือไม่  ไม่มี  มี ระบุอาการ/โรค.....  
แรงบันดาลใจที่ทำให้เลิกสูบบุหรี่

- ทำเพื่อพ่อแม่
- ทำเพื่อคนพิเศษ
- ทำเพื่อสุขภาพของตนเอง
- อื่น ๆ ระบุ.....

4. วิธีการที่ท่านใช้ในการเลิกบุหรี่

- ใช้วิธีหักดิบ (หยุดเลย)
- อมลูกอม/เคี้ยวหมากฝรั่ง
- หลีกเลียงไม่ไปสถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่
- คบเพื่อนที่ไม่สูบบุหรี่
- อื่น ๆ ระบุ.....

5. อะไรเป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้ท่านอยากสูบบุหรี่

- เห็นคนสูบบุหรี่/ ได้กลิ่นบุหรี่ / มีคนยื่นบุหรี่ให้สูบ
- ไปในสถานที่ที่เคยสูบบุหรี่
- เครียด / เบื่อ / เหนงา / หงุดหงิด / โกรธ
- อื่น ๆ ระบุ.....

6. ปัญหาอุปสรรคที่ท่านพบในการเลิกบุหรี่

- ความเคยชินที่เคยสูบ
- เพื่อนชวน / ปฏิเสธไม่ได้
- ไม่ได้ตั้งใจจริง
- ไปที่ไหนก็มีแต่คนสูบบุหรี่ ทำให้อดใจไม่ได้
- อื่น ๆ ระบุ.....

7. ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เลิกบุหรี่สำเร็จ

- ได้กำลังใจจาก.....
- ตั้งใจจริง อยากทำสิ่งดี ๆ ให้กับตนเอง
- คิดถึงอนาคต
- อื่น ๆ ระบุ.....

8. นับแต่วันที่สูบบุหรี่มวนสุดท้ายวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....ข้าพเจ้าหยุดสูบมาแล้ว  
รวม.....เดือน.....วัน

9. ในการเลิกสูบบุหรี่ครั้งนี้ท่านคิดว่าทำได้สำเร็จกี่เปอร์เซ็นต์

- 100 %
- 80 %
- 50 %
- 20 – 30 %
- คิดว่าทำไม่สำเร็จ

10. สิ่งดี ๆ ในชีวิตที่ท่านได้รับหลังการเลิกบุหรี่

- สุขภาพแข็งแรงขึ้น
- บุคลิกภาพดีขึ้น
- อื่น ๆ ระบุ.....

11. บุคคลที่มีส่วนสำคัญในการช่วยให้ท่านเลิกบุหรี่คือ

- พ่อแม่/ผู้ปกครอง
- พี่/น้อง
- เพื่อน
- ครู
- อื่น ๆ ระบุ.....

12. บุคคลอื่นมีส่วนช่วยให้ท่านเลิกบุหรี่อย่างไร

- ให้กำลังใจ / ให้การดูแลเอาใจใส่
- ให้คำแนะนำ / ให้มีโอกาสดูแลเปลี่ยนแปลงประสพการณ์
- อื่น ๆ ระบุ.....

ลงชื่อ.....ผู้รายงาน

(.....) ชั้น...../.....

...../...../.....



### 4.3 รายงานผลการช่วยเพื่อนให้เลิกบุหรี่โดยกลุ่มเพื่อนประเมิน

ชื่อ..... ชั้น..... อายุ.....ปี

เป็นเพื่อนสนิทของ..... ชั้น.....

ท่านใช้เวลาในการอยู่ใกล้ชิดกับเพื่อนวันละ..... ชั่วโมง

กิจกรรมที่ท่านทำร่วมกับเพื่อนมีดังนี้ (กิจกรรมใดที่ไม่ได้ทำร่วมกันให้ขีดออก)

- เรียนหนังสือ / ทำการบ้าน / อื่น ๆ ระบุ.....
- เล่นกีฬา / เล่นดนตรี / คอมพิวเตอร์ / อื่น ๆ ระบุ.....
- รับประทานอาหารกลางวัน / เข้าห้องน้ำ อื่น ๆ ระบุ.....
- มาโรงเรียน / กลับบ้าน / ไปเที่ยว
- อื่น ๆ ระบุ.....

ท่านสังเกตว่าเพื่อนของท่านมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่อย่างไร

- ยังสูบเป็นปกติเหมือนเดิม
- สูบนาน ๆ ครั้ง
- ไม่เคยเห็นสูบบุหรี่
- ไม่ทราบ

ปัญหาอุปสรรคที่สังเกตว่าเพื่อนของท่านพบในการเลิกบุหรี่

- ความเคยชินที่เคยสูบ
- เพื่อนชวน / ปฏิเสธไม่ได้
- ไม่ได้ตั้งใจจริง
- ไปที่ไหนก็มีแต่คนสูบบุหรี่ ทำให้ห่อใจไม่ได้
- อื่น ๆ ระบุ.....

ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เพื่อนของท่านเลิกบุหรี่สำเร็จ

- ได้กำลังใจจาก.....
- ตั้งใจจริง อยากทำสิ่งดี ๆ ให้กับตนเอง
- คิดถึงอนาคต
- อื่น ๆ ระบุ.....

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับเพื่อนหลังเลิกบุหรี่ที่ท่านสังเกตพบ

- สุขภาพดีขึ้น
- บุคลิกภาพดีขึ้น
- อื่น ๆ ระบุ.....

ท่านมีส่วนช่วยให้เพื่อนของท่านเลิกบุหรี่ได้อย่างไร

- คอยเตือนให้ทำแต่สิ่งดี ๆ
- หลีกเลี่ยงในการใช้ห้องน้ำที่เป็นแหล่งสูบบุหรี่
- อื่น ๆ ระบุ.....

ลงชื่อ.....ผู้รายงาน

(.....)

...../...../.....

#### 4.4 รายงานผลการช่วยให้นักเรียนเลิกสูบบุหรี่โดยครูประเมิน

ชื่อคุณครู.....มีสมาชิกกลุ่มจำนวน.....คน  
ท่านพบกลุ่มสัปดาห์ละ.....ครั้ง ๆ ละ.....ชั่วโมง/นาที รวมทั้งหมด.....ครั้ง  
เทคนิค/กระบวนการ/วิธีการที่ท่านใช้ในการช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มให้เลิกบุหรี่

ผลการช่วยเหลือนักเรียนให้เลิกบุหรี่ในกลุ่มของท่านมีดังนี้

ผลการเลิกบุหรี่	จำนวน/คน	ชื่อนักเรียน
1.กลุ่มที่เลิกสูบบุหรี่สำเร็จ		
2.กลุ่มที่สูบบุหรี่ลดลงแต่ยังไม่เด็ดขาด		
3.กลุ่มที่ไม่พัฒนา		

ท่านมีความพึงพอใจกับความสำเร็จที่ช่วยให้นักเรียนเลิกบุหรี่ครั้งนี้เพียงใด

พอใจมากที่สุด     พอใจมาก     ยังไม่พอใจ

อุปสรรคในการที่นักเรียนไม่สามารถเลิกบุหรี่ได้คือ

ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงกิจกรรมนี้

สิ่งที่ท่านได้เรียนรู้ในการช่วยเหลือนักเรียนให้เลิกบุหรี่

ลงชื่อ.....ผู้รายงาน

(.....)

...../...../.....



## บทที่ 5

### นวัตกรรมหลากหลายที่ช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่

เครือข่ายครูนักบรรณรักษ์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ในโรงเรียนได้ดำเนินการโครงการต่าง ๆ เพื่อช่วยให้นักเรียนเลิกสูบบุหรี่ การถอดบทเรียนจากการปฏิบัติจริงในครั้งนี้จะเป็นตัวอย่างให้ครูสามารถเลือกนำไปใช้ให้เหมาะสมกับความสนใจและบริบทของโรงเรียน คู่มือนี้ได้รวบรวมบทเรียนจาก 4 โรงเรียนที่ดำเนินการช่วยให้นักเรียนเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ได้แก่ 1) กิจกรรมเพื่อช่วยนักเรียนให้เลิกบุหรี่ Real Hero โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน 2) กิจกรรมเพื่อช่วยนักเรียนให้เลิกบุหรี่ โรงเรียนสุวรรณสุทธาราม 3) โครงการพี่สอนน้องช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่ โรงเรียนบางมดวิทยา “สี่สุททวารตจวนอุปถัมภ์” และ 4) กิจกรรมเพื่อช่วยนักเรียนให้เลิกบุหรี่ โรงเรียนสามพรานวิทยา



1) กิจกรรมเพื่อช่วยนักเรียนให้เลิกบุหรี่ Real Hero  
โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน  
ครูวารารณ์ หงษ์ดิลกกุล

#### แนวคิด

การติดบุหรี่เป็นกลไกที่ซับซ้อนของจิตใจ พฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็นเพราะ ความเคยชิน โดยมีนิโคตินเป็นตัวกระตุ้นสารสื่อประสาทในสมอง ทำให้ผู้สูบบุหรี่รู้สึกเป็นสุข คลายเครียด ทำให้เสพติดและต้องสูบบุหรี่เพื่อให้ได้นิโคตินอยู่เรื่อย ๆ สิ่งสำคัญที่สุดในการเลิกบุหรี่คือจะต้องช่วยให้นักเรียนตระหนักถึงพิษภัยของบุหรี่ มีทักษะในการปฏิเสธ มีแรงจูงใจ มีความตั้งใจจริงที่จะเลิกสูบบุหรี่ แก้ไขพฤติกรรมความเคยชินที่ทำให้อยากสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น เอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ด้วยกำลังใจที่เข้มแข็ง โดยอาศัยความเข้าใจและแรงสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน ครูและบุคคลที่ใกล้ชิด

#### วัตถุประสงค์

1. นักเรียนที่ติดบุหรี่มีความรู้ความเข้าใจถึงพิษภัยบุหรี่ที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง
2. นักเรียนที่ติดบุหรี่สามารถเลิกบุหรี่ได้ไม่ต่ำกว่า 30 %

#### เป้าหมาย

**เชิงปริมาณ** นักเรียนที่ติดบุหรี่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 จำนวน 40 คน

**เชิงคุณภาพ** นักเรียนที่ติดบุหรี่สามารถเลิกบุหรี่ได้ไม่ต่ำกว่า 12 คน

#### คำจำกัดความ

**นักเรียนที่ติดบุหรี่** หมายถึง นักเรียนที่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่ต่อเนื่องไม่ต่ำกว่า 1 ปี

**นักเรียนที่เลิกบุหรี่ได้** หมายถึง นักเรียนต้องมีพฤติกรรมไม่สูบบุหรี่ต่อเนื่องไม่ต่ำกว่า 3 เดือน

**ครูตัวแบบ** หมายถึง ครูที่เคยสูบบุหรี่และสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

#### กระบวนการดำเนินงาน

เมื่อโรงเรียนได้ดำเนินการคัดกรองตามระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนผ่านครูที่ปรึกษา ส่งต่อมายังคณะทำงานแล้ว จะดำเนินการดังนี้

## ขั้นเตรียมการ

1. สสำรวจและสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มเป้าหมายโดยใช้แบบสัมภาษณ์ข้อมูลผู้เข้าบำบัด  
บุหรื เพื่อศึกษาประวัติการสูบบุหรืของนักเรียนและคัดกรองนักเรียนที่มีพฤติกรรมกาสูบบุหรืไม่  
ต่ำกว่า 1 ปี เข้าร่วมโครงการ และวัดระดับการติดสารนิโคตินโดยใช้แบบวัดการติดสารนิโคติน

2. ประสานกับครูที่เคยสูบบุหรืและสามารถเลิกบุหรืได้จำนวน 10 คน เพื่อเข้าร่วม  
โครงการในการเป็นครูตัวแบบ

## ขั้นดำเนินการ

3. ประชุมนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย ทดสอบก่อน (Pretest) ความรู้ความเข้าใจเรื่องพิษภัย  
บุหรื อบรมให้ความรู้เรื่องพิษภัยบุหรืและผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับนักเรียนแล้วทดสอบหลัง  
(Posttest) ความรู้ความเข้าใจเรื่องพิษภัยบุหรื

4. ประชุมครูตัวแบบเพื่อชี้แจงบทบาทหน้าที่ในการเป็นตัวแบบหรือ Real Hero สำหรับ  
นักเรียน 4 คนโดยใช้ประสบการณ์ตรงของตนเองในการเลิกบุหรืเพื่อดูแลช่วยเหลือนักเรียนในกลุ่ม  
ของตนเองให้สามารถ ลด ละ เลิกบุหรืได้สำเร็จ โดยคุณครูมีการนัดหมายพบกลุ่มอย่างน้อย  
สัปดาห์ละ 3 ครั้ง

5. จัดกิจกรรม Real Hero โดยเชิญผู้ปกครอง นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย และครูตัวแบบ  
ประชุมพร้อมกัน ผู้อำนวยการโรงเรียนเปิดตัวโครงการ คณะทำงานชี้แจงโครงการขอความร่วมมือ  
จากผู้ปกครองในการร่วมมือดูแลบุตรหลานในการเลิกบุหรืร่วมกับโรงเรียน ครูตัวแบบแยกประชุม  
ผู้ปกครองกลุ่มย่อยเพื่อพูดคุยปรึกษาหารือ

6. ครูตัวแบบพบนักเรียนสัปดาห์ละอย่างน้อย 3 ครั้ง เพื่อให้คำปรึกษาและดูแลนักเรียน

## ขั้นติดตามและประเมินผล

7. คณะทำงานพบนักเรียนกลุ่มเป้าหมายเพื่อติดตามการเลิกบุหรืโดยใช้กิจกรรม Matrix  
รวม 6 ครั้ง ดังนี้ ครั้งที่ 1 สัญญาใจ / สร้างแรงจูงใจ

ครั้งที่ 2 รู้จักตัวกระตุ้น

ครั้งที่ 3 วิทยายุทธในการเลิกบุหรื

ครั้งที่ 4 การใช้เวลาว่าง / ปรับกิจวัตร

ครั้งที่ 5 แห่งความเป็นเพื่อน / ทักชะปฏิเสศ

ครั้งที่ 6 เป้าหมายชีวิต

8. ประเมินผลการจัดกิจกรรม Real Hero และจัดพิธีมอบเกียรติบัตรให้แก่  
นักเรียนที่สามารถเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ สมกับเป็น Real Hero

### เครื่องมือที่ใช้

1. แบบสัมภาษณ์ข้อมูลผู้เข้าบำบัดบุหรี่
2. แบบวัดความรู้เรื่องพิษภัยบุหรี่ (วัดก่อน – หลัง)
3. แบบวัดการติดสารนิโคติน (วัดก่อน – หลัง)
4. แบบประเมินตนเองเรื่องการเลิกบุหรี่ (Self Report)
5. รายงานผลการเลิกบุหรี่โดยครูตัวแบบประเมิน
6. รายงานผลการเลิกบุหรี่โดยกลุ่มเพื่อนประเมิน
7. คู่มือการจัดกิจกรรม Matrix

### หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ เครือข่ายครูนักรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

### วิธีการติดตามประเมินผล

1. วัดความรู้เรื่องพิษภัยบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายก่อนและหลังโดยใช้  
แบบทดสอบเรื่องสารพิษในบุหรี่
2. วัดระดับนิโคตินของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม โดย  
ใช้แบบทดสอบวัดระดับการติดนิโคติน
3. วัดพฤติกรรมการเลิกบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย โดยใช้แบบประเมิน  
ตนเองเรื่องการเลิกสูบบุหรี่ รายงานผลการช่วยเพื่อให้เลิกสูบบุหรี่ รายงานผล  
การช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่

### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. นักเรียนที่ติดบุหรี่มีความรู้ความเข้าใจถึงพิษภัยบุหรี่ที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง
2. นักเรียนที่ติดบุหรี่มีแรงจูงใจในการเลิกบุหรี่และได้รับการดูแล ช่วยเหลือจาก  
ครูตัวแบบผู้มีประสบการณ์ตรงในการเลิกบุหรี่
3. นักเรียนที่ติดบุหรี่ได้เทคนิคและทักษะจากกิจกรรม Matrix เพื่อนำไปใช้ในการ  
การเลิกบุหรี่
4. นักเรียนที่ติดบุหรี่สามารถเลิกบุหรี่ได้ไม่ต่ำกว่า 12 คน



5. มีการประสานความร่วมมือกันระหว่างบ้านและโรงเรียนในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่ติดยาหรือให้สามารถเลิกยาหรือได้สำเร็จ
6. มีนวัตกรรมการช่วยเหลือนักเรียนให้เลิกยาหรือที่สามารถเผยแพร่ให้โรงเรียนอื่นนำไปใช้

### ปัญหาอุปสรรค

1. นักเรียนที่ติดยาหรือไม่ให้ความร่วมมือ
2. ผู้ปกครองนักเรียนไม่ให้ความร่วมมือ
3. โรงเรียนมีกิจกรรมมาก หาเวลาในการทำกิจกรรมได้ยาก

### วิธีการแก้ปัญหา

1. สร้างความสัมพันธ์และแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มย่อยให้ครูตัวแบบดูแล
2. ประสานทั้งเอกสารและทางโทรศัพท์เพื่อขอความร่วมมือเข้าร่วมประชุมเพื่อชี้แจงโครงการ
3. การประชุมกลุ่มใหญ่ทุกครั้งใช้ชั่วโมงประชุมระดับ

### สิ่งที่ได้เรียนรู้

1. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคนควรเริ่มต้นด้วยการให้ความรู้ความเข้าใจปรับเปลี่ยนความคิด สร้างแรงจูงใจ และนำไปสู่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
2. การให้ความรัก ความเข้าใจ และกำลังใจมีส่วนช่วยให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มากกว่าการลงโทษ

### ความสำเร็จ / จุดเด่นของกิจกรรมนี้

1. การใช้ครูตัวแบบซึ่งมีประสบการณ์การเลิกยาหรือสำเร็จมาเป็นตัวแบบ หรือ Real Hero ของนักเรียนที่ต้องการเลิกยาหรือ
2. การติดตามผลการเลิกยาหรือด้วยกิจกรรม Matrix ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนได้ค้นพบตนเองถึงปัญหาอุปสรรคในการเลิกยาหรือ ฝึกทักษะบางประการ มีแรงจูงใจในการเลิกยาหรือ มองเห็นคุณค่าในตนเอง

## ข้อเสนอแนะ

1. คณะทำงานควรชี้แจงให้ผู้บริหารทุกระดับผู้อำนวยการและรองฯ เข้าใจเพื่อประกาศเป็นนโยบายโรงเรียน เพราะโครงการนี้จะสำเร็จได้ต้องได้รับความร่วมมือจากผู้บริหารและบุคลากรทุกฝ่าย
2. กิจกรรมนี้เป็นหนึ่งในการรณรงค์เพื่อให้โรงเรียนของเราเป็นโรงเรียนปลอดบุหรี่อย่างแท้จริง จึงควรทำกิจกรรมอื่นควบคู่ไปด้วย เช่น กิจกรรมอบรมพัฒนาศักยภาพนักเรียนแกนนำบุหรี่ กิจกรรมพี่สอนน้อง และกิจกรรมเสี่ยงตามสาย กิจกรรมบ้านปลอดบุหรี่ เป็นต้น

ผู้รายงาน

นางวราภรณ์ หงษ์ดีลกุล

หัวหน้างานแนะแนว

**2) กิจกรรมเพื่อช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่**  
**โรงเรียนสุวรรณสุทธารามวิทยา**  
ครูเพ็ญทิพย์ มามาก

### แนวคิด

จากการนำโปรแกรมการงดสูบบุหรี่ของอาจารย์วันเพ็ญ ศิวารมย์ นักวิชาการสาธารณสุข 7 จากศูนย์อนามัย 6 อ.เมือง จ.ขอนแก่น เป็นแนวทางในการให้คำปรึกษาเพื่อให้นักเรียนเลิกสูบบุหรี่ในภาคเรียนที่ 1-2 ปีการศึกษา 2549 แล้วนั้น นักเรียนสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้จำนวน 6 คน คงเหลือ 4 คน จึงได้ศึกษาค้นคว้าหาแนวทางในการแก้ไขเพื่อให้นักเรียนจำนวน 4 คน เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จโดยใช้องค์ประกอบการเผชิญปัญหาและแก้ไขปัญหาที่เป็นสาเหตุของการสูบบุหรี่

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถเลิกบุหรี่ได้
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจถึงพิษภัยของบุหรี่ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น
3. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงการเผชิญปัญหาและแก้ไขปัญหาที่เป็นสาเหตุของการสูบบุหรี่

### เป้าหมาย

**เชิงปริมาณ** นักเรียนที่สูบบุหรี่จำนวน 4 คน

**เชิงคุณภาพ** นักเรียนที่เข้ารับคำปรึกษาสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้

### คำจำกัดความ

**นักเรียนที่สูบบุหรี่** หมายถึง นักเรียนที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 7 วัน  
**นักเรียนที่เลิกบุหรี่ได้** หมายถึง นักเรียนที่เคยสูบบุหรี่มีพฤติกรรมไม่สูบบุหรี่ ต่อเนื่องต่ำกว่า 3 เดือน

## กระบวนการดำเนินงาน

1. การสร้างสัมพันธภาพอย่างต่อเนื่อง
  - 1.1 ให้ความเป็นกันเองแบบกัลยาณมิตร บอกวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา ระยะเวลา และบทบาทของครูในการช่วยเหลือนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่
  - 1.2 ให้นักเรียนพูดคุยเรื่องเกี่ยวกับตนเองที่ต้องการให้สมาชิกทราบโดยไม่กำหนดหัวข้อให้เวลา 5 นาที
  - 1.3 ครูซักถามผู้ที่สามารถเลิกบุหรี่ได้ในช่วงสัปดาห์แรก และกล่าวถึงปัญหาแนวทาง แก้ไขในการปฏิบัติตน
  - 1.4 ให้ศึกษาไปความรู้เรื่องพิษภัยของบุหรี่ ควันบุหรี่มือสอง และดูวีดีทัศน์

## เครื่องมือ/นวัตกรรมที่ใช้ในการช่วยเหลือนักเรียน

1. การทดลองเปรียบเทียบผลต่าง 2 กระถาง โดยร่วมกันสังเกตผลการทดลองขวดใส่ผลต่าง 2 ใบ (ระยะเวลา 1 สัปดาห์)

ใบที่ 1 ไม่ผ่านคว้นบุหรี่

ใบที่ 2 ผ่านคว้นบุหรี่

ผลการทดลอง พลุต่างที่ผ่านคว้นบุหรี่ทุก ๆ วัน ใบจะเริ่มเหี่ยวลง จากการทดลอง “ผลการเผาไหม้ของบุหรี่” จากหลักสูตรโรงเรียนปลอดภัยบุหรี่ ปี พ.ศ.2550 หน้า 221-228 และจากแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่องบุหรี่และโทษของบุหรี่ หน้า 221-228 วิชาสุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสุวรรณสุทธารามวิทยา จัดการสอนโดยนางเพ็ญทิพย์ มามาก

2. วีดีทัศน์เรื่องพิษภัยของบุหรี่

## กิจกรรมหลัก :

การให้คำปรึกษารายกลุ่มจำนวน 1 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในคาบเรียนที่ 9 เวลา 15.35-16.35 น.

## กิจกรรมรอง :

การจัดสัปดาห์วันงดสูบบุหรี่โลก บอร์ดนิทรรศการ ประท้วงเรียงความ เสี่ยงตามสาย เดินรณรงค์แจกแผ่นพับ ภาพโปสเตอร์ และสติ๊กเกอร์ของมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ กิจกรรมหน้าเสาธงตอนเช้าทุกวันอังคารและวันพฤหัสบดี

## หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

## วิธีการติดตามประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการให้ความร่วมมือในขณะดำเนินกิจกรรม
2. การนำข้อเสนอแนะไปใช้ในชีวิตประจำวัน
3. การแสดงความคิดเห็นต่อกิจกรรมการให้คำปรึกษาของนักเรียน

## ผลการดำเนินงาน

นักเรียนสามารถงดสูบบุหรี่ได้จำนวน 4 คน

1. นักเรียนมีความพึงพอใจในกิจกรรมที่เห็นถึงโทษของบุหรี่ได้อย่างชัดเจน
2. นักเรียนมีสุขภาพดีทั้งร่างกาย และจิตใจมีความมุ่งมั่นเลิกสูบบุหรี่ทุกคนหลังจากเข้าโปรแกรมนี้

## ปัญหาอุปสรรค

1. สิ่งแวดล้อมที่บ้านเป็นปัจจัยกระตุ้นทำให้เลิกบุหรี่ได้ยาก
2. เพื่อนชวนให้สูบบุหรี่
3. ครูมีเวลาน้อยในการพบนักเรียน

## วิธีการแก้ปัญหา

1. สร้างความตระหนักในการเลิกสูบบุหรี่ของนักเรียน
2. เสริมทักษะการปฏิเสธ เพื่อรู้จักวิธีการปฏิเสธจากการถูกชักชวน
3. ครูให้คำปรึกษา จัดกิจกรรมช่วงหลังเลิกการเรียนการสอน (ระหว่างเวลา 15.30-16.30) และสามารถเข้าพบซักถามได้เมื่อนักเรียนว่างหรือ ครูพบนักเรียนโดยบังเอิญ และกล่าวคำให้กำลังใจ

## สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้

การทดลอง

### ความสำเร็จ/จุดเด่นของกิจกรรมนี้

1. การให้คำปรึกษารายกลุ่ม
2. แผนการจัดการเรียนรู้เรื่อง บุหรี่และพิษภัยของบุหรี่
3. Power point พิษภัยของบุหรี่ และวิธีการเลิกสูบบุหรี่ของมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
4. นำทักษะการใช้มะนาว เพื่อจัดความต้องการสูบบุหรี่ในความเคยชิน ของอาจารย์กรองจิต วาทีสาธกกิจ ประกอบในการจัดโปรแกรมการงดสูบบุหรี่

### ข้อเสนอแนะ

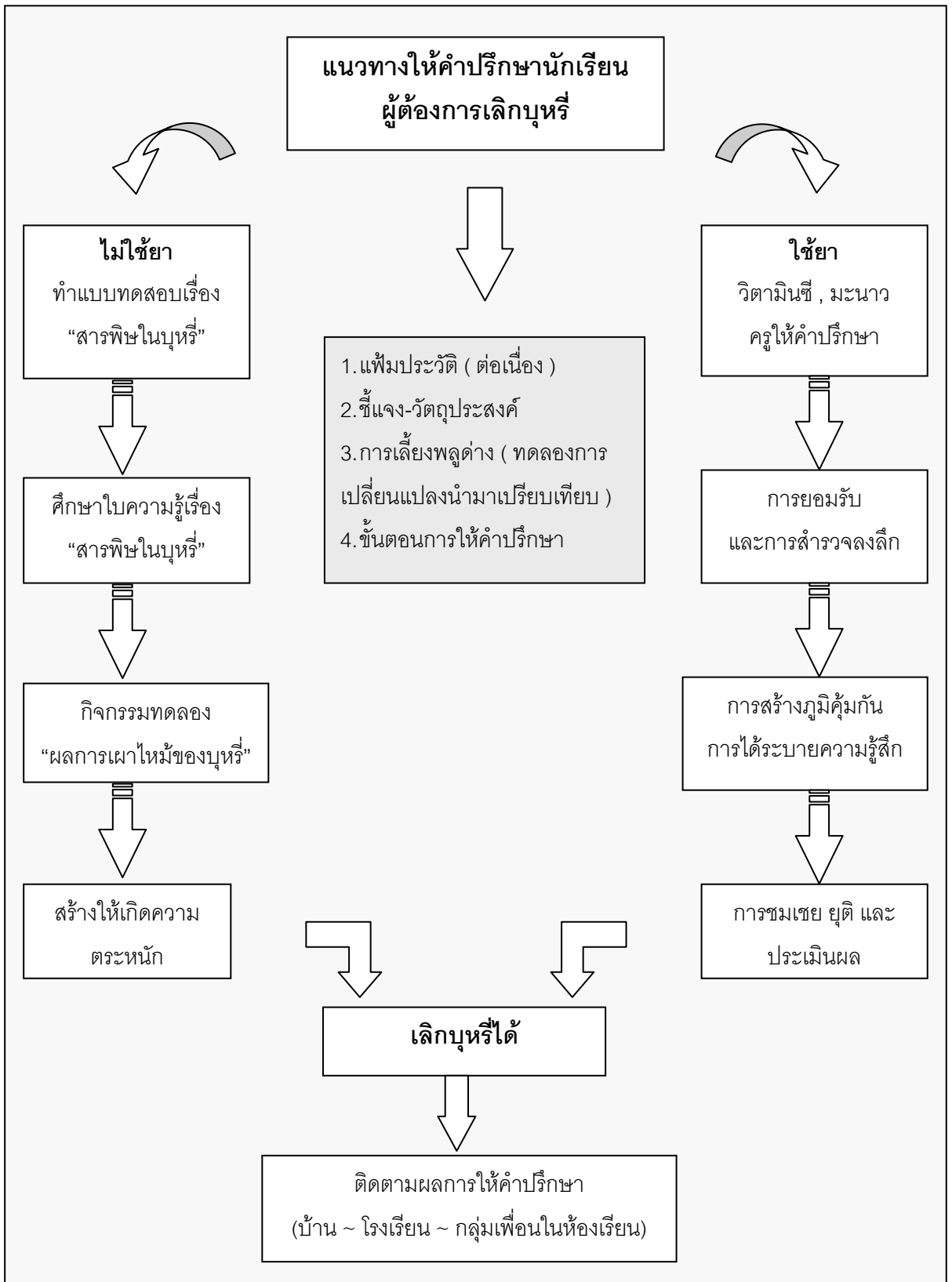
กิจกรรมนี้เป็นส่วนหนึ่งในการรณรงค์เพื่อให้โรงเรียนเป็นโรงเรียนปลอดบุหรี่ จึงควรให้นักเรียน 4 คน ทำกิจกรรมอื่นๆ ควบคู่ไปด้วย เช่น เข้ารับการอบรมเป็นนักเรียนแกนนำเพื่อเลิกสูบบุหรี่ กิจกรรมเสียงตามสาย และกิจกรรมหน้าเสาธง เป็นต้น

ผู้รายงาน

นางเพ็ญทิพย์ มามาก

ตำแหน่ง หัวหน้างานอนามัยโรงเรียน

โรงเรียนสุวรรณสุทธารามวิทยา



3) โครงการพี่สอนน้องช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่ด้วยการจัดกิจกรรม  
ตามกรอบแนวคิดการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ  
โดยใช้กระบวนการกลุ่มให้การปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง  
โรงเรียนบางมดวิทยา “สี่สุทวารจวนอุปถัมภ์”

ครูอนงค์ พัวตระกูล

### แนวคิด

บุหรี่เป็นสิ่งเสพติดที่ก่อให้เกิดปัญหาทั้งทางด้านสุขภาพ เศรษฐกิจและสังคม และจากรายงานผลการสำรวจพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ของประชากรไทย พ.ศ.2546 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าเยาวชนไทยมีแนวโน้มจะสูบบุหรี่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชทรงมีพระราชดำรัสห่วงใยที่เยาวชนสูบบุหรี่กันมากขึ้น จึงเป็นเรื่องที่ควรควรให้ความสนใจหาทางแก้ไขเพื่อลดจำนวนนักเรียนที่สูบบุหรี่ลง ควบคุมไปกับการรณรงค์เพื่อป้องกันนักเรียนส่วนใหญ่ไม่ให้สูบบุหรี่

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนแกนนำพี่สอนน้องเข้ามามีบทบาทในการช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่อย่างเป็นระบบ
2. เพื่อส่งเสริมนโยบายโรงเรียนปลอดบุหรี่

### เป้าหมาย

**เชิงปริมาณ** นักเรียนที่สูบบุหรี่จำนวน 80 คน เข้าร่วมโครงการ และนักเรียนที่สูบบุหรี่จำนวนประมาณ 40 คน สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้

นักเรียนแกนนำพี่สอนน้องจำนวน 30 คน

ครูจำนวน 17 คน

**เชิงคุณภาพ** 1. นักเรียนที่สูบบุหรี่ มีความรู้ เจตคติและค่านิยมไม่สูบบุหรี่ และสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้

2. ครูและนักเรียนแกนนำพี่สอนน้องมีความรู้และทักษะในการดูแลช่วยเหลือให้คนเลิกสูบบุหรี่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ



## วิธีดำเนินการ

### ช่วงที่ 1 เตรียมความพร้อมของทีมงานครูและนักเรียนแกนนำ (ขั้นเตรียมความพร้อม)

โดยมีรายละเอียดในการดำเนินงานดังนี้

- ประกาศรับสมัครนักเรียนแกนนำที่สอนห้องที่มีความประสงค์จะร่วมโครงการดูแลนักเรียนที่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่
- อบรมให้ความรู้ด้านการให้คำปรึกษาและการดูแลผู้ที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่ให้แก่ครูและนักเรียนแกนนำ
- ทีมงาน ครูและนักเรียนแกนนำร่วมกันวางแผนเพื่อดำเนินงานในการดูแลนักเรียนที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่

### ช่วงที่ 2 ดำเนินงานกับผู้สูบบุหรี่ (ขั้นดำเนินการ)

- สสำรวจรายชื่อนักเรียนที่สูบบุหรี่ทั้งหมดของโรงเรียน
- เชิญผู้ปกครองของนักเรียนที่สูบบุหรี่ซึ่งสมัครใจเข้าร่วมโครงการ มาประชุมรับฟังการชี้แจงโครงการและรับการอบรมเรื่องการดูแลให้กำลังใจผู้เลิกสูบบุหรี่
- จัดกิจกรรม “ที่สอนน้องช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่” โดยใช้กระบวนการกลุ่มให้การปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง โดยการดำเนินการ ดังนี้
  1. จัดอบรมเพื่อให้ความรู้และสร้างความตระหนักในปัญหาที่เกิดจากการสูบบุหรี่แก่นักเรียนที่สูบบุหรี่
  2. จัดกลุ่มให้การปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง ครั้งที่ 1 ประเด็นอภิปราย ดังนี้
    - 2.1 ให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัว แจงจุดประสงค์ในการจัดกลุ่ม สอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่ม และหารือเกี่ยวกับช่วงเวลาในการนัดหมายของการประชุมกลุ่ม
    - 2.2 อภิปรายความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่มที่มีต่อเรื่องราวความรู้ที่ได้รับจากการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และผลกระทบที่เกิดจากการสูบบุหรี่
    - 2.3 วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย ของการสูบบุหรี่

3. จัดกลุ่มให้การปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง ครั้งที่ 2 ประเด็นอภิปราย ดังนี้
  - 3.1 ให้สมาชิกแต่ละคนเล่าประสบการณ์การสูบบุหรี่ของตนเอง
  - 3.2 วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย ของการที่สมาชิกแต่ละคนยังสูบบุหรี่ต่อไป
4. จัดกลุ่มให้การปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง ครั้งที่ 3 ประเด็นอภิปราย ดังนี้
  - 4.1 ทบทวนข้อดี ข้อเสีย ของการที่สมาชิกแต่ละคนยังสูบบุหรี่ต่อไป
  - 4.2 ให้สมาชิกแต่ละคนพิจารณาตัดสินใจต่อพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ของตนเอง
  - 4.3 ให้สมาชิกที่ตัดสินใจจะเลิกสูบบุหรี่บอกวิธีการเลิกสูบบุหรี่ของตนเอง
  - 4.4 สนับสนุนในการตัดสินใจจะเลิกสูบบุหรี่ของสมาชิก และให้กำลังใจ
5. จัดกลุ่มให้การปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง ครั้งที่ 4 ประเด็นอภิปราย ดังนี้
  - 5.1 ให้สมาชิกที่ตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ เล่าประสบการณ์การปฏิบัติตัวตามวิธีการเลิกสูบบุหรี่ในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมา
  - 5.2 ให้สมาชิกในกลุ่มแสดงความคิดเห็น สะท้อนข้อดี-ข้อเสีย และร่วมกันอภิปรายหาวิธีการที่เหมาะสมในการเลิกสูบบุหรี่ และให้กำลังใจสมาชิกที่พยายามเลิกสูบบุหรี่
  - 5.3 แจ้งกำหนดระยะเวลานัดหมายการเข้าร่วมกลุ่มครั้งต่อไป ห่างออกไปเป็น 2 สัปดาห์
6. จัดกลุ่มให้การปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง ครั้งที่ 5 ประเด็นอภิปราย ดังนี้
  - 6.1 ให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองในช่วงเวลา 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

6.2 ให้สมาชิกที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ เสา่ประสบการณ์และแสดงความรู้สึกที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ รวมถึงแผนการดำรงชีวิตช่วงต่อไปโดยไม่กลับไปสูบบุหรี่อีก

6.3 แสดงความยินดีกับสมาชิกที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ และให้กำลังใจแก่ผู้ที่กำลังพยายามเลิกสูบบุหรี่

6.4 แจ้งยุติการจัดกลุ่มการให้การปรึกษา

- นักเรียนแกนนำดูแลให้กำลังใจนักเรียนที่เลิกสูบบุหรี่อย่างใกล้ชิดและต่อเนื่อง

- จัดกิจกรรมยกย่องชมเชยนักเรียนที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้และมอบเกียรติบัตรให้แก่นักเรียนแกนนำที่สามารถดูแลแก้ไขพฤติกรรมนักเรียนที่สูบบุหรี่ได้สำเร็จ

**ช่วงที่ 3 ส่งเสริมให้นักเรียนที่สูบบุหรี่ได้ทำกิจกรรมเพื่อสังคม (ชั้นอุทิศให้สังคม)**

- ส่งเสริมให้นักเรียนที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ มีโอกาสร่วมทำกิจกรรมรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่อย่างต่อเนื่อง

**จุดเด่น-จุดด้อยของโครงการ**

**จุดเด่น**

1. เป็นการแก้ปัญหาการสูบบุหรี่ของนักเรียนอย่างเป็นระบบ
2. ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของนักเรียนแกนนำและครูผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

**จุดด้อย**

1. ต้องอาศัยความร่วมมือจากคนจำนวนมาก
2. กำหนดการอาจถูกเปลี่ยนแปลงไปตามบริบทของโรงเรียน
3. โรงเรียนส่วนใหญ่ไม่มีนักเรียนแกนนำที่สอนน้อง

## ข้อเสนอแนะ

1. ควรสร้างความตระหนักในปัญหาของนักเรียนที่สูบบุหรี่ และหน้าที่รับผิดชอบของครูในการแก้ไขปัญหามากขึ้น
2. ควรพัฒนาศักยภาพของครูและนักเรียนแกนนำในการดำเนินกลุ่มให้การปรึกษาให้มีประสิทธิภาพอยู่ในมาตรฐานเดียวกัน
3. ควรปรับกิจกรรมให้เป็นงานประจำได้ โดยการนัดกลุ่มในช่วงเวลาพักของนักเรียน
4. สำหรับโรงเรียนที่ไม่มีนักเรียนแกนนำที่สอนน้อง การดำเนินกลุ่มควรเป็นหน้าที่ของครูที่อาสาสมัครด้วยความเต็มใจเข้ามาช่วยแก้ไขปัญหานักเรียนที่สูบบุหรี่

ผู้รายงาน

นางอนงค์ พัวตระกูล

ตำแหน่ง หัวหน้างานอนามัยโรงเรียน

โรงเรียนบางมดวิทยา “สี่ลูกหวาดจวนอุปลัมภ์”

**4) กิจกรรมเพื่อช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่**  
**โรงเรียนสามพรานวิทยา**  
**ครูพเยาว์ รุจิโรจนวังษ์**

**แนวคิด**

จากการที่ได้เข้ารับการอบรม การใช้คู่มือการปรึกษาสถานการณืสารเสพติดในวัยรุ่น ของกรมสุขภาพจิต และได้นำมา เป็นแนวทางในการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยให้นักเรียนเลิกสูบบุหรี่ ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 นักเรียนสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้จำนวน 10 คน พบว่าสิ่งสำคัญที่สุดในการเลิกสูบบุหรี่คือ จะต้องช่วยให้นักเรียนตระหนักถึงพิษภัยของบุหรี่ ให้นักเรียนวิเคราะห์ และจัดการกับตัวกระตุ้น การติดตามและจัดการกับตัวกระตุ้น มีทักษะการตัดสินใจ ทักษะการปฏิเสธ มีกิจกรรมทางเลือก มีเป้าหมายและคุณค่าของชีวิต มีการสื่อสารในครอบครัวที่ดีและครอบครัวมีบทบาทในการช่วยเหลือ

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้นักเรียนที่สูบบุหรี่มีความรู้ความเข้าใจถึงพิษภัยของบุหรี่ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียนที่ติดบุหรี่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้

**เป้าหมาย**

**เชิงปริมาณ** นักเรียนที่สูบบุหรี่ระดับชั้น ม.1 และ ม.2 จำนวน 10 คน

**เชิงคุณภาพ** นักเรียนที่เข้ารับการปรึกษาช่วยให้นักเรียนเลิกสูบบุหรี่ได้ทุกคน

**คำจำกัดความ**

**นักเรียนที่สูบบุหรี่** หมายถึง นักเรียนที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 7 วัน

**นักเรียนที่เลิกบุหรี่ได้** หมายถึง นักเรียนที่เคยสูบบุหรี่มีพฤติกรรมไม่สูบบุหรี่ ต่อเนื่องกันไม่น้อยกว่า 3 เดือน

## กระบวนการดำเนินงาน

### ขั้นเตรียมการ

1. หากครูอาสาสมัครที่สนใจจะช่วยให้นักเรียนเล็กสูบบุหรี่
2. ส่งครูเข้ารับการอบรมการใช้คู่มือปรึกษาสถานการณ์สารเสพติดในวัยรุ่น จำนวน 5 คน มาเป็นคณะทำงาน
3. ครูที่ปรึกษาดำเนินการคัดกรองนักเรียนตามระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน คณะทำงานติดตามรายชื่อจากครูที่ปรึกษา
4. คณะทำงาน 1 คนต่อนักเรียนที่สูบบุหรี่ 2 คน โดยดำเนินการให้การปรึกษา 1 ชั่วโมง/ ครั้ง/สัปดาห์ ติดต่อกัน 8 - 10 ครั้ง

### ขั้นดำเนินการ

1. **สร้างสัมพันธภาพ แร่จูงใจและสร้างความตระหนัก**
  - ครูทักทายพูดคุยเรื่องทั่วไป
  - ครูถามนักเรียนเพื่อสำรวจความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อ ค่านิยม โดยใช้คำถาม "นักเรียนมีความคิดอย่างไรต่อการสูบบุหรี่" และผลที่ตามมาจากการสูบบุหรี่
  - นัดหมายครั้งต่อไป
2. **ให้ความรู้เรื่องพิษภัยของบุหรี่** โดยใช้สื่อโปสเตอร์ CD เรื่องพิษภัยของบุหรี่ ในช่วงนี้ สำคัญมาก ครูต้องช่วยสร้างแรงจูงใจและพูดคุยให้ความรู้กับนักเรียน จนนักเรียนเกิดแรงจูงใจที่จะลดและเลิกสูบบุหรี่
  - นัดหมายครั้งต่อไป
3. **การวิเคราะห์และจัดการกับตัวกระตุ้น**
  - ครูอธิบายความหมายและความสำคัญของตัวกระตุ้น
  - นักเรียนสำรวจและอธิบายตัวกระตุ้นภายในและภายนอกของตนเอง
  - ครูพูดคุยกับนักเรียนในประเด็นตัวกระตุ้นภายในและภายนอก และประเด็นโอกาสในการสูบบุหรี่ของนักเรียน
  - ครูอธิบายระดับความเสี่ยงและช่วยหาแนวทางจัดการความเสี่ยง
  - ครูอธิบายถึงวิธีการที่จะทำให้หยุดคิด
  - นักเรียนฝึกการหยุดความคิด

- นักเรียนเลือกและทดลองใช้วิธีการหยุดความคิดในการจัดการกับตัวกระตุ้น
- นัดหมายครั้งต่อไป

#### 4. การติดตามและจัดการกับตัวกระตุ้น

- ครูพูดคุยถึงตัวกระตุ้นที่นักเรียนเผชิญ วิธีการจัดการกับตัวกระตุ้น ผลการจัดการ ปัญหา อุปสรรคที่นักเรียนจัดการกับตัวกระตุ้น ในช่วงที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไร
- ครูและนักเรียนช่วยกันหาแนวทางจัดการกับตัวกระตุ้นที่ยังเป็นปัญหา อาจทบทวนวิธีหยุดความคิดและดำเนินการตามวิธีใหม่อีกครั้ง
- ครูให้กำลังใจในการใช้แนวทางในการจัดการกับตัวกระตุ้น
- นัดหมายครั้งต่อไป

#### 5. ทักษะการตัดสินใจ

- ครูนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการสนทนาซักถามสถานการณ์ปัญหาที่นักเรียนเผชิญอยู่ในขณะนี้
- ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมวิเคราะห์สถานการณ์เพื่อตัดสินใจ และครูอธิบายรายละเอียดของกิจกรรมพร้อมให้นักเรียนสำรวจปัญหาของนักเรียน และจัดลำดับความสำคัญของปัญหา พร้อมหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่
- ครูให้ความรู้แก่นักเรียนในเรื่องหลักการในการตัดสินใจ 5 ขั้นตอน
- ให้นักเรียนวิเคราะห์ปัญหาทางเลือกหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาตามหลักการ 5 ขั้นตอน
- ครูสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม พร้อมสรุปบทเรียนที่ได้จากการทำกิจกรรม
- นัดหมายครั้งต่อไป

#### 6. ทักษะการปฏิเสธ

- ครูถามนักเรียนว่าใช้สารเสพติดครั้งแรกเพราะอะไร/ เคยถูกชวนให้ลองใช้บ้างหรือไม่/ใครเป็นผู้ชวน
- ครูถามนักเรียนว่า “ที่ผ่านมาเคยใช้คำพูดปฏิเสธบ้างหรือไม่ และใช้ในสถานการณ์ใดบ้าง ให้ยกตัวอย่างคำพูดที่เคยใช้และผลที่เกิดขึ้น”

- ครูสรุปสถานการณ์ต่าง ๆ จากนักเรียน และจัดกลุ่มปัญหา
- ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่องหลักการปฏิเสธ
- ครูให้นักเรียนฝึกทักษะการปฏิเสธ จากสถานการณ์บทบาทสมมติตามกิจกรรม การฝึกทักษะปฏิเสธในสถานการณ์ต่างๆ หรือประสบการณ์ที่ปฏิเสธไม่สำเร็จมา ฝึกปฏิบัติ
- สรุปประโยชน์ที่ได้รับจากสถานการณ์บทบาทสมมติและโยงเข้าสู่ปัญหาการสูบบุหรี่
- ครูสรุปเพิ่มเติมให้สมบูรณ์พร้อมยกย่อง ชมเชย และให้กำลังใจ
- นัดหมายครั้งต่อไป

## 7. กิจกรรมทางเลือก

- พูดคุยเกี่ยวกับการหยุดสูบบุหรี่ / ผล / ปัญหาอุปสรรค
- ถามถึงความภาคภูมิใจที่สามารถทำได้ / ให้กำลังใจ / เสริมแรง
- พูดคุยเกี่ยวกับความเป็นอยู่ / ความรู้สึกขณะที่ไม่ได้สูบบุหรี่ / การเปลี่ยนแปลงตนเองตามใบกิจกรรมที่ 1 “แบบบันทึกการปรับเปลี่ยนตัวเอง”
- พูดคุยรายละเอียดเกี่ยวกับกิจกรรมในแต่ละกิจกรรมที่เลือก ตามใบกิจกรรมที่ 2 ถึง 6
- สรุปกิจกรรมที่เลือกทำ
- นัดหมายครั้งต่อไป

## 8. เป้าหมายและคุณค่าของชีวิต

- ครูสอบถามเกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิตของนักเรียน ตามใบกิจกรรม เป้าหมาย และคุณค่าของชีวิต
- สสำรวจความรู้สึก ความคิดเห็นในปัจจุบัน เพื่อเปรียบเทียบกับช่วงที่สูบบุหรี่สรุป ให้นักเรียนเห็นสิ่งดีที่เกิดขึ้นกับนักเรียนเมื่อไม่สูบบุหรี่
- พูดคุยเพื่อเชื่อมโยงความคิด ความตั้งใจในการกระทำ ที่จะนำไปสู่เป้าหมาย เพื่อสร้างคุณค่าให้เกิดขึ้นในตนเอง
- ช่วยให้นักเรียนได้วางแผนการปฏิบัติเพื่อให้เกิดคุณค่า ความพึงพอใจในตนเอง ด้วยการปฏิบัติตามที่ได้ตั้งใจบรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจ



- ถ้านักเรียนยังไม่มีเป้าหมาย หรือวางแผนใดๆ เลย ครูต้องกระตุ้นให้นักเรียนสำรวจความต้องการในปัจจุบัน ซึ่งคำตอบที่ได้ อาจจะเป็นเป้าหมาย ทั้งระยะสั้น หรือระยะยาวของนักเรียน
- สรุปสะท้อน สิ่งที่เป็นความต้องการหรือความตั้งใจในปัจจุบัน
- ครูแลกเปลี่ยน หรือให้แนวทางปฏิบัติที่เป็นไปได้พร้อมสนับสนุนให้กำลังใจ

### เครื่องมือ/นวัตกรรมที่ใช้ในการช่วยเหลือนักเรียน

1. โปสเตอร์ CD เรื่องพิษภัยของบุหรี่
2. ใบความรู้เรื่องตัวกระตุ้น
3. แบบสอบถามเกี่ยวกับตัวกระตุ้นภายใน
4. แบบสอบถามเกี่ยวกับตัวกระตุ้นภายนอก
5. แผนภูมิตัวกระตุ้น
6. ใบความรู้แนวทางการจัดการกับความเครียด
7. ใบความรู้วิธีหยุดความคิด
8. ใบกิจกรรมวิเคราะห์สถานการณ์เพื่อตัดตัดสินใจ
9. ใบความรู้เรื่องการตัดสินใจในการแก้ปัญหา
10. ใบกิจกรรมแนวทางการแก้ปัญหา
11. ใบความรู้เรื่องหลักการปฏิเสธ
12. ใบกิจกรรมการฝึกทักษะปฏิเสธในสถานการณ์ต่างๆ
13. แบบบันทึกการปรับเปลี่ยนตนเอง
14. ใบกิจกรรมเป้าหมายและคุณค่าของชีวิต
15. แบบรายงานการให้การศึกษา
16. แบบสรุปการรายงานการช่วยเหลือนักเรียน

### หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

กรมสุขภาพจิต และ มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

### วิธีการติดตามประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการให้ความร่วมมือในขณะให้การศึกษา
2. แบบบันทึกพฤติกรรม
3. สอบถามจากเพื่อน ๆ และครูที่ปรึกษา

## ผลการดำเนินงาน

1. นักเรียนสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้จำนวน 10 คน
2. นักเรียนมีสุขภาพดีทั้งร่างกาย และจิตใจมีความมุ่งมั่นเลิกสูบบุหรี่ทุกคนหลังจากเข้ารับการศึกษาเป็นรายบุคคล

## ปัญหาอุปสรรค

1. ครูที่ร่วมเป็นคณะทำงานมีภาระงานมาก ทำให้มีเวลาพบนักเรียนน้อย
2. สิ่งแวดล้อมที่บ้านเป็นตัวกระตุ้นทำให้นักเรียนเลิกสูบบุหรี่ได้ยาก
3. นักเรียนขอขอลี้มเวลานัดหมาย

## วิธีการแก้ปัญหา

1. ครูพบนักเรียนหลังเลิกเรียน หรือเวลาว่างที่ตรงกันทั้งครูและนักเรียน
2. ครูฝึกทักษะการหยุดความคิดให้นักเรียนและให้กำลังใจแก่นักเรียน
3. ครูไปเตือนล่วงหน้าก่อนถึงเวลานัดหมาย

## สิ่งที่ได้เรียนรู้

1. ครูที่ให้การปรึกษาต้องทำด้วยใจ ด้วยความรัก ทุ่มเท เสียสละ และอดทนจึงจะสำเร็จ
2. ในการให้การปรึกษาสิ่งที่สำคัญคือ การสร้างสัมพันธภาพและการสร้างแรงจูงใจ เพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนัก และอยากเลิกสูบบุหรี่ด้วยตัวของนักเรียนเอง แล้วนักเรียนก็จะให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

## ความสำเร็จ/จุดเด่นของกิจกรรมนี้

1. การให้การปรึกษารายบุคคล
2. การสร้างแรงจูงใจ การให้กำลังใจ การฝึกให้นักเรียนแก้ไขปัญหาที่เผชิญในระหว่างการเลิกสูบบุหรี่ การให้นักเรียนมีเป้าหมายของชีวิต และมีคุณค่าในตัวเอง

**ข้อเสนอแนะ** ในกรณีที่นักเรียนมีปัญหาหรือตัวกระตุ้นเป็นคนในครอบครัว ครูต้องเพิ่มขั้นการสื่อสารในครอบครัว และสนับสนุนบทบาทของครอบครัวในการช่วยเหลือ ในการปรึกษานักเรียนแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน ต้องแล้วแต่สภาพปัญหาและความต้องการของนักเรียนแต่ละคน

ผู้รายงาน

นางพเยาว์ รุจิโรจน์วงษ์

ตำแหน่ง หัวหน้างานแนะแนว

โรงเรียนสามพรานวิทยา

## เอกสารอ้างอิง

1. กรองจิต วาทีสาธกกิจ . (2550) .คู่มือปฏิบัติการพยาบาล การส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ ในงานประจำ มุลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ . กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ดี
2. กรองจิต วาทีสาธกกิจ (บรรณานิการ). (2550) . การส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ในงาน ประจำ หลักสูตรการอบรมเพื่อพัฒนาศักยภาพในการช่วยคนให้คนเลิกสูบบุหรี่ รุ่นที่ 4 . กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
3. กรองจิต วาทีสาธกกิจ (บรรณานิการ). (2551) . การส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ในงาน ประจำ : Smoking Cessation in Daily Work . กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ดี
4. โครงการพัฒนาครูแนะแนว สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย (มปป.) . หลักสูตรการ พัฒนาครูแนะแนวโมดูล 5 การให้คำปรึกษา . เอกสารอัดสำเนา
5. เพ็ญทิพย์ มามาก . (2550) แผนการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เรื่อง บุหรี่และโทษของบุหรี่
6. ประภิต วาทีสาธกกิจ . (2548) ภารกิจของสังคมไทยในการพัฒนาขบวนการควบคุมการ บริโภคยาสูบในยุคโลกาภิวัตน์ เอกสารเผยแพร่ของมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ใน การประชุมวิชาการบุหรี่และสุขภาพ ครั้งที่ 4 , วันที่ 1-2 กุมภาพันธ์ 2548.
7. มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่. (2550). เอกสารประกอบการอบรมพัฒนาศักยภาพครู ในการช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่.
8. มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่. (2550). โรงพยาบาลปลอดบุหรี่ต้นแบบ สรุบบทเรียน 6 เดือน
9. มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ . (2550) หลักสูตรโรงเรียนปลอดบุหรี่ ฉบับกิจกรรมการ เรียนรู้มุ่งสู่การรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ . กรุงเทพมหานคร . สิงหาคม 2550
10. สตีเฟ่น ฮาามานน์ และ คณະ . 2549 การทบทวนองค์ความรู้ การควบคุมการบริโภค ยาสูบ 2549 พิมพ์ครั้งที่ 3 , กรุงเทพมหานคร : ศูนย์การพิมพ์แก่นจันทร์

11. สมเกียรติ วัฒนศิริชัยกุล (บรรณารักษ์) . (2550) ตำราวิชาการสุขภาพ การควบคุมการบริโภคยาสูบ สำหรับบุคลากรและนักศึกษาวิชาชีพสุขภาพ . กรุงเทพมหานคร
12. ศรีธัญญา เบญจกุล และคณะ . (2549) รวมพลังประชาคม ขจัดบุหรี่ เอกสารประกอบการประชุมวิชาการบุหรืกับสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 5 วันที่ 5-6 มิถุนายน 2549 ณ โรงแรมมิราเคิลแกรนด์ คอนเวนชั่น หลักสี่ . กรุงเทพมหานคร : เจริญดีมั่นคงการพิมพ์ .
13. ศรีธัญญา เบญจกุล และคณะ. (2550) สถานการณ์การบริโภคยาสูบของประชากรไทย พ.ศ. 2534-2549. ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ. กรุงเทพมหานคร : เจริญดีมั่นคงการพิมพ์.
14. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข . (2549) คู่มือการปรึกษาสถานการณ์สารเสพติดในวัยรุ่น . นนทบุรี , 2 พฤษภาคม 2549.