

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล
 - 1.1 แบบสอบถามความรู้ ทักษะและปฏิบัติตัว
เกี่ยวกับการสูบบุหรี่
 - 1.2 แบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่
 - 1.3 แบบสังเกตพฤติกรรมการสูบบุหรี่
2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง
 - 2.1 โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 2.2 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับบุหรี่
3. เครื่องมือคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง
แบบทดสอบระดับการติดบุหรี่น้อย - มาก

แบบสอบถาม

เรื่อง

ความรู้ ทักษะคิดและการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการสูบบุหรี่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง เติมข้อความลงในช่องว่างและกาเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับความจริงเกี่ยวกับตัวนักเรียนมากที่สุด

1. นักเรียนชื่อ.....อายุ.....ปี

2. คะแนนเฉลี่ยของภาคการศึกษาที่ผ่านมา.....

3. อาชีพของพ่อแม่ นักเรียนคือ

() รับราชการ

() รัฐวิสาหกิจ

() ค้าขาย

() เกษตรกรรม

() รับจ้าง

() อื่นๆระบุ.....

4. สถานภาพของพ่อแม่ นักเรียนคือ

() อยู่ด้วยกัน

() แยกกันอยู่

() พ่อและแม่เสียชีวิต

() พ่อเสียชีวิต

() แม่เสียชีวิต

5. บุคคลที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วย

() พ่อแม่

() แม่

() พ่อ

() ญาติ

() หอพัก

() วัด

() อื่นๆระบุ.....

6. นักเรียนได้รับค่าใช้จ่ายส่วนตัวประมาณสัปดาห์ละ.....บาท

7. เวลานักเรียนมีปัญหาหรือเรื่องไม่สบายใจในเรื่องใดๆก็ตาม บุคคลที่นักเรียนจะปรึกษาเป็น
คนแรกคือ

- | | |
|--------------------|------------|
| () พ่อ | () แม่ |
| () พี่น้อง | () ญาติ |
| () ครู | () เพื่อน |
| () อื่นๆระบุ..... | |

8. ปัญหาส่วนตัวของนักเรียนคือ

- | | |
|--------------|------------------------------|
| () ส่วนตัว | () ค่าใช้จ่ายของนักเรียนเอง |
| () การเรียน | () อื่นๆระบุ..... |

9. สมาชิกในครอบครัวของนักเรียนที่สูบบุหรี่คือ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|--------------------|----------|
| () พ่อ | () แม่ |
| () พี่น้อง | () ญาติ |
| () อื่นๆระบุ..... | |

10. รोकาสืบข้างที่นักเรียนเือกอยากสูบบุหรี่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|-------------------|------------------------|
| () หลังตื่นนอน | () ขณะทำธุระในห้องน้ำ |
| () ก่อนอาหาร | () หลังอาหาร |
| () เห็นเพื่อนสูบ | () อื่นๆระบุ..... |

11. บุคคลใดบ้างต่อไปที่สูบบุหรี่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|--------------------|-----------------------------|
| () เพื่อนหญิง | () เพื่อนสนิท |
| () ครูที่โรงเรียน | () บุคคลที่นักเรียนชื่นชอบ |
| () อื่นๆระบุ..... | |

12. นักเรียนเริ่มสูบบุหรี่เมื่อเรียนอยู่ชั้น.....เริ่มวันละ.....มวน

13. ปัจจุบันนักเรียนสูบบุหรี่วันละ.....มวน

14. นักเรียนเสียค่าใช้จ่ายในการซื้อบุหรี่สัปดาห์ละ.....บาท

15. สาเหตุจุดจางที่ทำให้นักเรียนสูบบุหรี่คือ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () สูบตามเพื่อน () สูบเพราะอยากลอง
 () สูบเพื่อลดความเครียด () สูบเพราะความร่ำรวย
 () สูบเพราะความเพลิดเพลิน () สูบเพราะเอาอย่างบุคคลที่นักเรียนชื่นชอบ
 () อื่นๆระบุ.....

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่

คำชี้แจง เขียนเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความที่ถูกต้องเพียงข้อความเดียว

1. สารประกอบในบุหรี่ที่ทำให้ความดันโลหิตสูงและหัวใจเต้นเร็วคือ

- () ทาร์ () ไฮโดรเจนไซยาไนด์
 () นิโคติน () ไนโตรเจนออกไซด์

2. สารในบุหรี่ที่ทำให้คนติดบุหรี่ คือ

- () นิโคติน () ทาร์
 () เบนโซพัยริน () คาเฟอีน

3. โรคที่ผู้สูบบุหรี่ตายเป็นอันดับหนึ่งก็คือ

- () มะเร็งปอด () วัณโรค
 () โรคหัวใจ () มะเร็งหลอดลม

4. โรคที่พบมากในผู้สูบบุหรี่และทำให้เสียชีวิตได้อีกโรคหนึ่งคือ

- () โรคหลอดลมอักเสบ () วัณโรค
 () โรคหัวใจ () โรคถุงลมโป่งพอง

5. โรคเรื้อรังที่เกิดจากการสูบบุหรี่เมื่อเป็นแล้วไม่มีโอกาสหายและจะทรมาณไปตลอดชีวิตคือ

- () หัวใจ () มะเร็ง
 () ถุงลมโป่งพอง () วัณโรค

6. หญิงตั้งครรภ์ที่สูบบุหรี่ จะทำให้ทารกแรกเกิดเป็น

- () วัณโรคตั้งแต่เกิด () ทารกมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน
 () พิการแขนขา () ไม่มีผลใดๆต่อทารก

7. ถ้ามีบุคคลในครอบครัวสูบบุหรี่ คนในครอบครัวนั้นจะมีโอกาสได้รับสารพิษจากควันบุหรี่หรือไม่
- () เฉพาะเด็กเล็กเท่านั้น () ทุกคนในครอบครัวมีโอกาสได้รับสารพิษด้วย
- () เฉพาะหญิงตั้งครรภ์ () ไม่มีผลใดๆ
8. ในระยะงดสูบบุหรี่ การดื่มน้ำมากๆ จะช่วยขับสารพิษออกจากร่างกาย
- () นิโคติน () คาเฟอีน
- () ทาร์ () เบนโซพัยรีน
9. อาหารที่ควรรับประทานให้มากในระยะของการงดสูบบุหรี่ คือ
- () เนื้อสัตว์ () ไขมัน
- () แป้งและน้ำตาล () ผัก ผลไม้
10. ในระยะของการงดสูบบุหรี่ เครื่องดื่มที่ควรงดคือ
- () นมสด () น้ำอัดลม
- () น้ำชา กาแฟ () เครื่องดื่มบำรุงกำลังทุกชนิด
11. วิธีการในข้อใดที่จะช่วยทำให้งดสูบบุหรี่ได้ในที่สุด
- () ใช้นิโคตินแผ่น () ใช้นิโคตินเข็ม
- () เคี้ยวหมากฝรั่งที่มีนิโคติน () ดัดนิสัยหยุดสูบทันที
12. ข้อใดคือวิธีการที่ดีที่สุดที่จะช่วยทำให้งดสูบบุหรี่เป็นผลสำเร็จ
- () รัฐบาลเลิกผลิตบุหรี่ขาย () การรณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่
- () จัดเขตปลอดบุหรี่ () ความตั้งใจจริงและกำลังใจที่เข้มแข็ง
13. เพราะเหตุใดการใช้ผ้าชุบน้ำเป็นตามตัวจึงทำให้สดชื่น และช่วยให้ไม่อยากสูบบุหรี่
- () กระตุ้นสมอง () กระตุ้นระบบประสาท
- () กระตุ้นผิวหนัง () กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต
14. พ.ร.บ. คุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ ซึ่งห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะรวมทั้งโรงเรียนมีผลบังคับใช้เมื่อใด
- () กันยายน 2534 () กันยายน 2535
- () กันยายน 2536 () กันยายน 2537

15. ผู้ที่ฝ่าฝืนสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ รวมทั้งโรงเรียนต้องระวางโทษปรับในจำนวนเงิน

- () ไม่เกิน 200 บาท () ไม่เกิน 500 บาท
() ไม่เกิน 1000 บาท () ไม่เกิน 2000 บาท

16. องค์การอนามัยโลกได้กำหนดให้ทุกปีมีวันงดสูบบุหรี่โลกคือวันที่

- () 1 เมษายน () 7 เมษายน
() 31 พฤษภาคม () 24 ตุลาคม

17. คำขวัญวันปลอดบุหรี่โลก ปี 2538 คือ

- () บุหรี่เป็นภัยต่อชีวิต เป็นพิษเป็นภัยต่อสังคม
() เติบโตอย่างสดใส ห่างไกลจากภัยบุหรี่
() เถ่ออย่างมีท่า ไม่ต้องพึ่งพาบุหรี่
() บุหรี่มีพิษภัย ทาหลายไกลกว่าที่คิด

ส่วนที่ 3 ทักษะคิดเกี่ยวกับบุหรี่ เป็นการแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นของนักเรียนต่อการสูบบุหรี่
คำชี้แจง เขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด
เพียงข้อเดียว

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. การสูบบุหรี่ทำให้เกิดโรค ที่เป็นอันตรายต่อชีวิต					
2. การสูบบุหรี่ทำให้อายุสั้น					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
3. การสูบบุหรี่ทำให้นักเรียน สบายใจขึ้น					
4. คนสูบบุหรี่มักจะมึนงง					
5. ควันบุหรี่ยีผลต่อสุขภาพของ ผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ได้ เช่นเดียวกับ ผู้ที่สูบบุหรี่					
6. ถึงเป็นเพื่อนสนิทกัน ก็ไม่ จำเป็นต้องสูบบุหรี่เหมือนกัน					
7. การสูบบุหรี่เป็นการแสดง ความเป็นผู้ใหญ่					
8. วัยรุ่นผู้ชายทุกคน ควรลอง สูบบุหรี่					
9. การสูบบุหรี่ทำให้สดชื่น					
10. การสูบบุหรี่ทำให้คลายเหงา					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
11. การสูบบุหรี่สามารถดึงดูด ความสนใจจากเพื่อนผู้หญิงได้					
12. การสูบบุหรี่ทำให้สังคม รังเกียจ					
13. การสูบบุหรี่ทำให้เพื่อนใน กลุ่มยอมรับ					
14. ถึงแม้ไม่สูบบุหรี่ก็สามารถเข้า กับเพื่อนๆ ได้					
15. คนสูบบุหรี่ดูร่าเริงน่าทำตาม					
16. การสูบบุหรี่ทำให้รู้สึกมั่นใจ มากขึ้น					
17. ลูกผู้ชายต้องสูบบุหรี่					
18. การสูบบุหรี่ไม่เป็นการสิ้น- เปลือง					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
19. โรงเรียนควรเป็นเขตปลอด บุหรี่					
20. ความตั้งใจแน่วแน่และจิตใจ ที่เข้มแข็งสามารถงดบุหรี่ได้					
21. บุหรี่ติดได้ทั้งร่างกายและ จิตใจ					
22. บุหรี่มีผลทำให้เกิดการสูญเสียและทำลายประเทศชาติ ทั้งทางตรงและทางอ้อม					

ตอนที่ 4 การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการสูบบุหรี่

คำชี้แจง เขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติตัวที่แท้จริง

ของนักเรียน

ข้อความ	เป็นประจำทุกวัน	5-6 วัน ใน 1 สัปดาห์	3-4 วัน ใน 1 สัปดาห์	1-2 วัน ใน 1 สัปดาห์	ไม่เคยเลย
1. สูบบุหรี่					
2. พกไม้ขีดหรือไฟ- แช็ก					
3. ซื้อบุหรี่					
4. ขอบุหรี่จากเพื่อน สูบ					
5. ดื่มเหล้าหรือเบียร์					
6. ดื่มน้ำชาหรือกาแฟ					
7. ออกกำลังกาย					
8. ดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้ว					

ข้อความ	เป็นประจำทุกวัน	5-6 วัน ใน 1 สัปดาห์	3-4 วัน ใน 1 สัปดาห์	1-2 วัน ใน 1 สัปดาห์	ไม่เคยเลย
9. รับประทานผัก ผลไม้					
10. อมลูกอมหรือ - เคี้ยวหมากฝรั่งเมื่อ นึกอยากสูบบุหรี่					
11. ดื่มน้ำเย็นเมื่อนึก อยากสูบบุหรี่					
12. ล้างหน้าเมื่อง่วง นอนแทนการสูบบุหรี่					
13. สูบบุหรี่เมื่อรับ- ประทานอาหาร - รสจัด					
14. จดบันทึกการสูบ บุหรี่ในแต่ละวัน					

ข้อความ	เป็นประจำทุกวัน	5-6 วัน ใน 1 สัปดาห์	3-4 วัน ใน 1 สัปดาห์	1-2 วัน ใน 1 สัปดาห์	ไม่เคยเลย
15. บอกกับตัวเองว่า จะงดสูบบุหรี่					
16. ชักชวนเพื่อนให้ งดสูบบุหรี่					
17. อ่านเอกสาร - เกี่ยวกับบุหรี่					
18. พยายามทำจิตใจ ให้เข้มแข็งเพื่องด สูบบุหรี่ให้สำเร็จ					
19. ขอความเชื่อมั่น จากผู้ใกล้ชิดเพื่อ งดสูบบุหรี่ให้สำเร็จ					
20. เข้าร่วมกิจกรรม โรงเรียนหรือหา - งานอดิเรกเพื่อให้ ลืมการอยากสูบบุหรี่					

แบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ (หลังทดลอง)

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความในช่องว่างหรือทำเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับความจริง

1. ปัจจุบันนี้นักเรียนสูบบุหรี่หรือไม่

() สูบ (ถ้าตอบข้อนี้ให้ตอบเฉพาะข้อ 2 - 5)

() ไม่สูบ (ถ้าตอบข้อนี้ให้ตอบเฉพาะข้อ 5 - 7)

2. ปัจจุบันนักเรียนสูบบุหรี่วันละ.....มวน

3. นักเรียนคิดว่าปริมาณการสูบบุหรี่ของนักเรียน

() ลดลงจากเดิม เดิมสูบบุหรี่วันละ.....มวน ปัจจุบันสูบบุหรี่วันละ.....มวน

() เท่าเดิม

() เพิ่มขึ้น เดิมสูบบุหรี่วันละ.....มวน ปัจจุบันสูบบุหรี่วันละ.....มวน

4. เหตุผลที่ทำให้นักเรียนไม่สามารถงดบุหรี่ได้เพราะ

1).....

2).....

3).....

5. วิธีการที่นักเรียนใช้เพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่คือ

1).....

2).....

3).....

6. เหตุผลที่นักเรียนใช้ในการงดการสูบบุหรี่คือ

1).....

2).....

3).....

7. นักเรียนตั้งใจจะงดสูบบุหรี่ตลอดไปหรือไม่

() ตลอดไป

() ไม่แน่ใจ

() อื่นๆระบุ.....

แบบสังเกตพฤติกรรมการสูบบุหรี่

นาย.....นามสกุล.....

วันที่	เวลา	06-08	08-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20
31 ม.ค.								
1 ก.พ.								
2 ก.พ.								
5 ก.พ.								
6 ก.พ.								
7 ก.พ.								
8 ก.พ.								
9 ก.พ.								
12 ก.พ.								
13 ก.พ.								
14 ก.พ.								

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่

ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่ม ประโยชน์ที่จะได้รับ
2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงบทบาทหน้าที่และให้สมาชิกได้ร่วมกันพิจารณาตั้งกฎระเบียบ ข้อปฏิบัติของกลุ่ม

ระยะเวลา

45 - 50 นาที

สถานที่

ห้องประชุมฝ่ายปกครอง โรงเรียนนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น

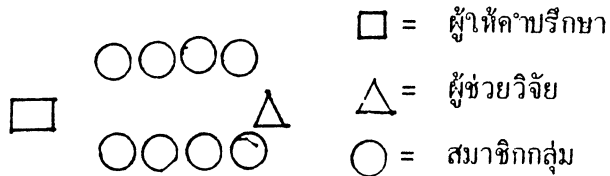
เครื่องมือและอุปกรณ์

1. กล้องถ่ายรูปพร้อมฟิล์มสไลด์
2. เทปบันทึกเสียงพร้อมม้วนเปล่า
3. ปากกาจำนวน 10 ด้าม
4. แบบสอบถามความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการสูบบุหรี่
5. กำหนดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ จำนวน 10 ชุด
6. แบบสังเกตการให้คำปรึกษาจำนวน 2 ชุด

จำนวนสมาชิก 8 คน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม (ดังภาพ) แล้วแนะนำตัวเอง โดยเริ่มต้นที่ผู้ให้คำปรึกษา ผู้ช่วยวิจัย และสมาชิกกลุ่ม



ผู้ให้คำปรึกษา: " สวัสดีค่ะ ดิฉันขอแนะนำตัวก่อนนะคะ ดิฉันชื่อ วิภาพรรณ อุ่นทรพันธุ์ เป็นพยาบาลอยู่ที่ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพและรักษาพยาบาล สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น ขณะนี้กำลังศึกษาต่อระดับปริญญาโท สาขาการแนะแนวและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น ส่วนผู้ช่วยวิจัยคือ คุณ วิไลวรรณ พันธไชย เป็นพยาบาลอยู่ที่สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดขอนแก่นและกำลังศึกษาต่อระดับปริญญาโท สาขาการแนะแนวและให้คำปรึกษาเช่นเดียวกัน ก่อนอื่นดิฉันขอใช้คำแทน ตัวเองว่าครูนะคะ เพราะมีความรู้สึกว่าคุณเคยและเป็นกันเองมากกว่า ครูดีใจมากนะคะที่ได้มีโอกาสพบกับพวกเราที่นี่ ซึ่งพวกเราบางคนอาจทราบวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มบ้างแล้ว แต่ก็คงไม่ทราบรายละเอียดมากนัก ครูขอให้พวกเรานั่งตามสบาย พวกเราทุกคนที่มาพบกันวันนี้ล้วนมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือ ต้องการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ทุกคนรู้จักชื่อครูแล้วแต่ครูยังไม่รู้จักชื่อพวกเราทุกคน ขอให้พวกเราแนะนำตนเอง ใช้ชื่อเล่นเลยนะคะ เริ่มต้นไหนดีคะ....."

2. ผู้ให้คำปรึกษาบอกวัตถุประสงค์และประโยชน์ ที่สมาชิกจะได้รับจากการเข้ากลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษา: " ที่ครูมาพบกับพวกเราวันนี้ก็เพื่อเป็นผู้นำกลุ่มในการให้คำปรึกษาแก่พวกเราทุกคน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถลดพฤติกรรม การสูบบุหรี่และหาแนวทางการปฏิบัติตัวเพื่อสมาชิกทุกคนสามารถนำไปปฏิบัติเพื่องดสูบบุหรี่ได้ ซึ่งการเสนอแนวทางการปฏิบัติตัวนั้นจะได้จากข้อเสนอแนะ ของสมาชิกกลุ่มเอง ปัญหาอุปสรรคต่างๆที่สมาชิกกลุ่มได้ประสบมาด้วยตนเองและสามารถแก้ไขได้หรือไม่ได้อย่างไร ก็จะมาเสนอในที่นี้ เพื่อที่กลุ่มจะได้ร่วมกันคิดหาแนวทางแก้ไขร่วมกัน สมาชิกสามารถเลือกแนวทางที่เหมาะสมนำไปปฏิบัติด้วยตนเองได้ ซึ่งเวลาที่สมาชิกทุกคนจะมาพบกันคือ เวลา 11.50 – 12.50 น วันจันทร์และวันพุธ ส่วนวันศุกร์เวลา 9.30 – 10.30 น. ทุกสัปดาห์รวมทั้งหมด 10 ครั้ง ซึ่งครูขอเน้นว่าเรื่องราวที่สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยในขณะที่เข้ากลุ่มนั้น สมาชิกทุกท่านจะต้องเก็บไว้เป็นความลับ เหมือนกับสัญญาที่ที่เราไปกันอย่างนี้ออก ให้สมาชิกทุกคนถือเสมือนว่าทุกคนเป็นสมาชิกในครอบครัวเดียวกัน สามารถพูดเรื่องที่เป็นปัญหาหรือข้อขัดใจได้ ครูมีความเชื่อว่าสมาชิกทุกคนพร้อมและเต็มใจที่จะช่วยเหลือเพื่อน สมาชิกกลุ่มรวมทั้งเป็นกำลังใจ มีความจริงใจความหวังดี โดยครูยินดีอย่างยิ่งที่จะช่วยเหลือ เป็นกำลังใจและสนับสนุนให้สมาชิกทุกคนได้สมหวังและบรรลุตามวัตถุประสงค์ค่ะ "

3. ผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นให้สมาชิกแต่ละคน ได้พูดถึงบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มเพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม กล่าวแสดงความ คิดเห็นและเต็มใจที่จะปฏิบัติตามกฎระเบียบ

ผู้ให้คำปรึกษา: "เพื่อให้การดำเนินกลุ่มได้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ ครูขอให้สมาชิกได้ช่วยกันเสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาทของสมาชิกกลุ่ม
กฎระเบียบกลุ่ม คงเริ่มที่ประเด็นแรกและการเข้าร่วมกลุ่ม....

ผู้ให้คำปรึกษาพยายามชี้ให้สมาชิกได้เห็น ความสำคัญของความสม่ำเสมอในการเข้ากลุ่ม การตรงต่อเวลา การเก็บความลับของสมาชิกกลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษา: "เนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการให้ความช่วยเหลือกันระหว่างสมาชิกกลุ่ม ดังนั้นการเข้ากลุ่มอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้สมาชิกได้ข้อคิดและข้อเสนอแนะจากสมาชิกกลุ่มหลากหลาย รวมทั้งการแก้ไขปัญหาสามารถกระทำได้อย่างต่อเนื่อง การตรงต่อเวลาจะทำให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมครบถ้วนในแต่ละโปรแกรม ของการให้คำปรึกษาซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อสมาชิกเอง "

"ส่วนบทบาทของสมาชิกกลุ่ม สมาชิกมีความคิดเห็นอย่างไรบ้างคะ
เชิญเสนอความคิดเห็นได้เลยค่ะ "

ผู้ให้คำปรึกษาจะสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มว่า ใครบ้างที่กล้าแสดงความคิดเห็น โดยสังเกตจากสีหน้าและการสบตา หากใครพร้อม ก็จะเรียกชื่อ พร้อมกับถามว่าผู้ประเด็น รวมทั้งแสดงความสนใจและตั้งใจรับฟังความคิดเห็น

ผู้ให้คำปรึกษา: "(ชื่อเล่นของสมาชิก) คิดว่าบทบาทของสมาชิกกลุ่มควรทำอย่างไรบ้างคะ

ผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นและใช้ทักษะ การถามนำผู้ประเด็นไปเรื่อยๆจนสมาชิกแสดงความคิดเห็นในเรื่องบทบาทของสมาชิกครอบคลุม ในเนื้อหาเกี่ยวกับการเก็บความลับ การแสดงความคิดเห็น และแสดงความรู้สึกรูปแบบเปิดเผย การไว้วางใจซึ่งกันและกัน การแสดงความยอมรับ เคารพให้เกียรติกัน

ผู้ให้คำปรึกษาขออนุญาตสมาชิกกลุ่มถ่ายรูปและบันทึกเสียงในขณะที่ให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษา: "ครูขออนุญาตสมาชิกทุกคนบันทึกเสียงและบันทึกภาพในระหว่างเข้ากลุ่ม
ทุกครั้งซึ่งครูจะเก็บข้อมูลต่างๆไปวิเคราะห์ เพื่อหาแนวทางแก้ไขปัญห
ให้กับสมาชิกกลุ่มซึ่งข้อมูลเหล่านี้ครูก็จะเก็บไว้เป็นความลับ ซึ่งหากสมาชิก
ท่านใดมีความคับข้องใจ อยากเล่าหรือระบายเพื่อที่จะให้กลุ่มช่วยเหลือ
เชิญเลยละ "

5. จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาและผู้ช่วยวิจัยแจกแบบสอบถามเรื่อง ความรู้ ทักษะคิดและ
การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ ให้กลุ่มตัวอย่างตอบ

ผู้ให้คำปรึกษา: " ครูมีแบบสอบถามเรื่อง ความรู้ ทักษะคิด การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการ
สูบบุหรี่ให้สมาชิกได้ช่วยตอบ ซึ่งผลจากการตอบจะไม่มีผลต่อคะแนนการ
เรียนใดๆทั้งสิ้นขอให้สมาชิกอ่านคำสั่งและคำชี้แจง หากยังสงสัยเชิญ
ถามได้เลยละ "

6. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเนื้อหาและผู้ช่วยวิจัยแจก กำหนดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อ
นัดหมายครั้งต่อไป

ผู้ให้คำปรึกษา: " ครูขอให้สมาชิกกลุ่มได้ช่วยกันสรุปเกี่ยวกับกฎระเบียบกลุ่ม บทบาท
หน้าที่ของสมาชิกกลุ่มเพื่อเป็นข้อปฏิบัติในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป ตาม
กำหนดการที่ได้แจกให้สมาชิกไปแล้ว.....

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันสรุปกฎระเบียบ และบทบาทหน้าที่สมาชิกจนครบ จาก
นั้นกล่าวขอบคุณสมาชิกและนัดหมายครั้งต่อไป

ผู้ให้คำปรึกษา: " สำหรับวันนี้ขอขอบคุณสมาชิกทุกคน พบกันใหม่วันพุธที่ 31 มกราคม
2539 เวลา 11.30 -12.30 น. สวัสดีละ "

การประเมินผล สังเกตการร่วมมือในการทำกิจกรรม การซักถาม การแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่ 2 กิจกรรมสร้างความคุ้นเคย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
2. เพื่อให้สมาชิกกล้าแสดงความคิดเห็นและเกิดความคุ้นเคยกัน

ระยะเวลา

45 -60 นาที

สถานที่

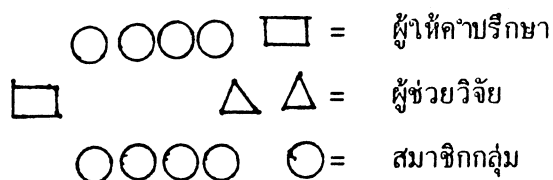
ห้องประชุมฝ่ายปกครอง โรงเรียนนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น

เครื่องมือและอุปกรณ์

1. กล้องถ่ายรูปพร้อมฟิล์มสไลด์
2. เทปบันทึกเสียงพร้อมม้วนเปล่า
3. ปากกาจำนวน 10 ด้าม
4. กระดาษบันทึกประวัติส่วนตัว

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลมดังภาพและแนะนำวิธีเล่นเกม
มารู้จักกันเถอะผู้ช่วยวิจัยแจกปากกาและกระดาษบันทึกแก่สมาชิกคนละ 1 ชุด



ผู้ให้คำปรึกษา "สวัสดีค่ะพบกันอีกครั้งนะคะ เนื่องจากมีสมาชิกหลายคนมาจากห้องอื่น
 ซึ่งคงยังไม่คุ้นเคยกันมากนัก ครุคิดว่าหากเรามีความคุ้นเคยกันจะทำให้
 สมาชิกทุกท่านกล้าแสดงความคิดเห็นและเกิดความไว้วางใจกัน ซึ่งเกมที่เรา
 จะเล่นวันนี้ชื่อว่า **มารู้จักกันเถอะ** โดยครูจะให้สมาชิกทุกคนนับ 1-4

ผู้ให้คำปรึกษา(ต่อ) เมื่อครบแล้วเริ่มนับใหม่ ใครได้เลขเหมือนกันก็จับคู่กัน ครูใช้เวลาประมาณ 10 นาทีขอให้แต่ละคู่ ถวายรายละเอียดส่วนตัวของกลุ่มตัวเองให้มากที่สุด หากสมาชิกในกลุ่มลงความเห็นว่ามีสมาชิกคนไหนสามารถค้นหารายละเอียดของกลุ่มของตนได้มากที่สุด ก็จะได้รับรางวัล.....เริ่มเลยละ"

2. หลังจากครบกำหนดเวลาแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกที่คู่กันออกมาแนะนำสมาชิกคู่ของตนเองจนครบทุกคน จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มลงความเห็นว่ามีรายละเอียดมากที่สุดจะได้รับรางวัล ผู้ช่วยวิจัยเก็บกระดาดบันทึก
- ผู้ให้คำปรึกษา " หมดเวลาแล้วละ เชิญกลุ่มหมายเลขหนึ่งก่อนละ ให้สมาชิกฟังให้ดีๆ สมาชิกคนไหนได้รายละเอียดเพื่อนมากที่สุดจะได้รับรางวัล..."

3. ผู้ให้คำปรึกษามอบรางวัลแก่สมาชิกที่ได้รับรางวัล สรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรมวันนี้ และนัดหมายครั้งต่อไป

ผู้ให้คำปรึกษา "สำหรับวันนี้ครูคิดว่า สมาชิกคงได้รับความสนุกสนานบ้างพอสมควรละ ซึ่งวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้ ครูขอสรุปดังนี้ละ เพื่อให้พวกเราได้รับความสนุกสนานมีความคุ้นเคยกัน สนับสนุนกันกล้าที่จะแสดงความคิดเห็น ทำให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกันที่สำคัญคือสมาชิกจะมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เกิดความสามัคคีมีความจริงใจที่จะช่วยเหลือกันและกัน สำหรับวันนี้ครูขอขอบคุณสมาชิกทุกคนที่ให้ความร่วมมือกัน อย่าลืมกฎระเบียบของกลุ่ม เรื่องต่างๆที่สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยในระหว่างการเข้ากลุ่ม ขอให้สมาชิกทุกคนได้เก็บไว้เป็นความลับนะละ พบกันใหม่วันศุกร์ที่ 2 กุมภาพันธ์ เวลา 9.30 -10.30 น. ที่เดิมละ สวัสดีละ"

ประเมินผล สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรม การแสดงความคิดเห็น การตอบ
ข้อซักถาม

ครั้งที่ 3 ความรู้เกี่ยวกับบุหรี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงอันตรายที่เกิดจากสารที่ประกอบในบุหรี
2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงผลเสียของการสูบบุหรี่ทั้งทางเศรษฐกิจ และสุขภาพที่มีต่อตนเองและคนข้างเคียง

ระยะเวลา

45 - 50 นาที

สถานที่

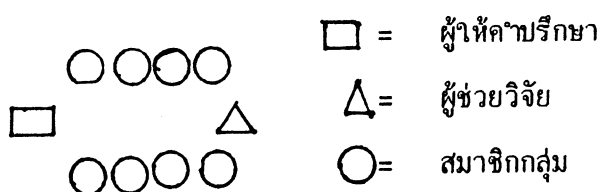
ห้องแนะแนว โรงเรียนนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น

เครื่องมือและอุปกรณ์

1. กล้องถ่ายรูปพร้อมฟิล์มสไลด์
2. เทปบันทึกเสียงพร้อมม้วนเปล่า
3. วีดิทัศน์เรื่องโครงการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่
4. เอกสารแผ่นพับเรื่องมะเร็งปอดกับบุหรี
5. เอกสารแผ่นพับเรื่องบุหรีกับโรคหัวใจ
6. เอกสารแผ่นพับเรื่องการสูบบุหรี่กับโรคถุงลมโป่งพอง
7. กระดาษบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่จำนวน 10 แผ่น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกนั่งเป็นรูปตัวยู (ดังภาพ) แล้วผู้ให้คำปรึกษาออกกิจกรรม วัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมนี้



ผู้ให้คำปรึกษา "สวัสดีค่ะ เราพบกันเป็นครั้งที่ 3 แล้วนะคะ วันนี้ครูมีวิดิทัศน์เกี่ยวกับบุหรื มาให้ดู สมาชิกจะได้มีความรู้เกี่ยวกับอันตรายจากการสูบบุหรื ซึ่งมูลนิธิ หมอชาวบ้านได้บันทึกจากเหตุการณ์จริง และปัจจุบันท่านทั้งสองได้เสียชีวิต แล้วจากโรค ที่เกิดจากสาเหตุของการสูบบุหรืของท่านทั้งสองเอง ครูขอให้สมาชิกตั้งใจดูนะคะ สมาชิกทุกคนสามารถนำสิ่งที่ได้จากการดู วิดิทัศน์วันนี้ ไปแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องของตนเอง ในการลด พฤติกรรมการสูบบุหรืจนสามารถงดการสูบบุหรืได้ วิดิทัศน์วันนี้คงใช้เวลา ประมาณ 30 นาที หลังจากนั้นเราจะมีเวลาแสดงความคิดเห็น อภิปราย และซักถามปัญหา ในกลุ่มอีกประมาณ 10-20 นาที ขอให้สมาชิกตั้งใจดูนะคะ"

2. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดวิดิทัศน์ ให้สมาชิกดูโดยผู้ให้คำปรึกษานั่งดูไปด้วยเพื่อจะ ได้นำเสนอสิ่งสำคัญให้สมาชิกได้สังเกตและจดจำ จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาขอให้สมาชิก สรุปเนื้อหาที่สำคัญรวมทั้งแสดงความรู้สึกความคิดเห็นจนครบทุกคน

ผู้ให้คำปรึกษา "สมาชิกคงทราบแล้วนะคะว่าอันตรายจากการสูบบุหรืเป็นอย่างไรบ้าง ต่อไปครูขอให้สมาชิกได้สรุปอันตราย โรคต่างๆที่เกิดจากการสูบบุหรื รวมทั้งแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกจากการที่สมาชิกได้เห็นสภาพการ เจ็บป่วยของผู้ป่วยที่ได้เห็นจากวิดิทัศน์ ว่ามีความรู้สึกอย่างไร ใคร จะพูดเป็นคนแรกคะ"

3. ผู้ให้คำปรึกษาแจกเอกสารเรื่อง มะเร็งปอดกับบุหรื บุหรืกับโรคหัวใจ การสูบ บุหรืกับโรคถุงลมโป่งพองและกระดษันที่กพฤติกรรมการสูบบุหรื

ผู้ให้คำปรึกษา "ครูมีเอกสารเกี่ยวกับโรคร้ายที่เกิดจากการสูบบุหรืให้สมาชิกไปอ่าน หาก ใครมีข้อสงสัยอยากซักถามในวันจันทร์ที่ 5 กุมภาพันธ์พบกันอีกนะคะ ส่วนบันทึกพฤติกรรมขอให้สมาชิก ได้บันทึกลงเป็นจำนวนวนวนบุหรืที่สูบในแต่ละ ช่วงเวลาและคะในแต่ละวัน เพื่อดูว่า ในครั้งต่อไป สมาชิกคนไหน ดกกลงจะลดพฤติกรรมการสูบบุหรืเป็นจำนวนเท่าใด

ผู้ให้คำปรึกษา(ต่อ) สำหรับวิธีการบันทึกที่มีใครยังไม่เข้าใจหรือต้องการซักถาม เชิญค่ะ"

4.ผู้ให้คำปรึกษานัดวัน เวลาและสถานที่ครั้งต่อไป

ผู้ให้คำปรึกษา " ครั้งต่อไปเราจะมาพบกันอีกในวันจันทร์ที่ 5 กุมภาพันธ์ ห้องแนะแนว

ในเวลา 11.50 -12.50 น. ขอขอบคุณสมาชิกทุกคนค่ะ"

ประเมินผล สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรม การแสดงความคิดเห็น การตอบ

ข้อซักถาม ความสนใจ

ครั้งที่ 4 กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจตนเอง กล้าเปิดเผยความรู้สึกและปัญหาของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงผลเสียของการสูบบุหรี่ทั้งต่อตนเองและสังคม
3. เพื่อสร้างแรงจูงใจให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การสูบบุหรี่

ระยะเวลา

45 - 50 นาที

เครื่องมือและอุปกรณ์

1. กล้องถ่ายรูปพร้อมฟิล์มสไลด์
2. เครื่องบันทึกเสียงพร้อมม้วนเบส
3. เอกสารแผ่นพับเรื่องการเลิกบุหรี่ด้วยตนเองจำนวน 10 แผ่น

จำนวนสมาชิก 8 คน

ผู้รับคำปรึกษา คนที่1.....
 คนที่2.....
 คนที่.....

3. ผู้ให้คำปรึกษา เน้นถึงผลเสียจากการสูบบุหรี่ จากนั้นสรุปถึงผลดีที่มีต่อสุขภาพ
 ต่อสังคมพร้อมกับแนะนำครั้งต่อไป
 ผู้ช่วยวิจัยแจกเอกสารแผ่นพับวิธีการงดบุหรี่ด้วยตนเองแก่สมาชิกทุกคน

ผู้ให้คำปรึกษา "ค่ะ ครูอยากให้ผู้สมาชิกกลับไปไตร่ตรองที่บ้านนะคะ ตัดสินใจลดพฤติกรรม
 การสูบบุหรี่ ในวันอังคารที่ 6 กุมภาพันธ์ เราจะมาเปิดเผยให้ผู้สมาชิก
 กลุ่มทราบผลการตัดสินใจของแต่ละคนค่ะ แต่ละคนจะใช้วิธีการอย่างไร
 ในการลดพฤติกรรม พบกันใหม่ค่ะ เวลา 12.00 -13.00 น.ที่เดิมค่ะ"

ประเมินผล สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรม การแสดงความคิดเห็น การตอบ
 ข้อซักถาม ความสนใจ

ครั้งที่ 5 กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากการสูบบุหรี่
2. เพื่อให้สมาชิกเตรียมตัวลด, งดบุหรี่ได้

ระยะเวลา

45 - 50 นาที

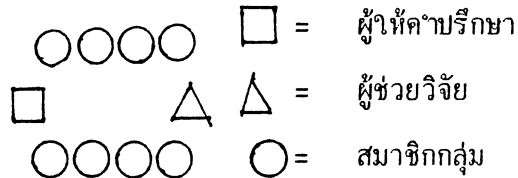
เครื่องมือและอุปกรณ์

1. กล้องถ่ายรูปพร้อมฟิล์มสไลด์
2. เครื่องบันทึกเสียงพร้อมม้วนเปล่า
3. หนังสือคู่มือลดพฤติกรรมจากการสูบบุหรี่ 10 แผ่น

จำนวนสมาชิก 8 คน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม(ดังภาพ) ผู้ให้คำปรึกษากล่าว
ทักทาย และให้สมาชิกกลุ่มได้รายงานผลการตัดสินใจ เปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่



ผู้ให้คำปรึกษา "สวัสดีค่ะสมาชิกทุกคน หลังจากที่สมาชิกได้อ่านเอกสารที่ได้แจกให้
สมาชิกกลับ ไปอ่านที่บ้าน สมาชิกท่านใดพร้อมที่จะรายงานผลการตัดสินใจ
ใจเชิญเลยละ....

ผู้รับคำปรึกษา คนที่ 1.....
 คนที่ 2.....
 คนที่.....

2. ผู้ให้คำปรึกษาได้ให้สมาชิกที่เลือกตัดสินใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการสูบบุหรี่
ได้บอกเวลา วันที่รวมทั้งเหตุผลที่สมาชิกกลุ่มใช้ในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่
จนครบทุกคน

ผู้ให้คำปรึกษา "(ชื่อเล่นสมาชิก) ช่วยเล่าให้กลุ่มฟังถึงเหตุผลที่
ทำให้เกิดการลด, งดสูบบุหรี่รวมทั้งเวลาและวันที่ เริ่มต้นด้วยละ

ผู้รับคำปรึกษา คนที่ 1.....
 คนที่ 2.....
 คนที่

3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวชื่นชมสมาชิกที่ตัดสินใจ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการสูบบุหรี่ รวมทั้งให้สมาชิกได้ทำหนังสือสัญญาต่อกลุ่มด้วย สำหรับสมาชิกที่ยังไม่พร้อมให้เล่า เหตุผลพร้อมกับสนับสนุนเป็นกำลังใจ ให้สมาชิกนั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ผู้ให้คำปรึกษา "สมาชิกทุกคนคงทราบดีนะคะ ว่าผู้ที่จะงดสูบบุหรี่ได้นั้นจะต้องเป็น บุคคลที่มีกำลังใจที่เข้มแข็งมีความตั้งใจจริง ซึ่งในระยะแรกๆสมาชิก อาจจะหงุดหงิดบ้างให้ใช้วิธีดื่มน้ำเย็น 1-2 แก้ว หากให้ดื่อบ้าน้ำเย็น หรือใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดถู ตามร่างกายแรงๆกระตุ้นการไหลเวียน ของโลหิต จะทำให้สดชื่นขึ้น การหายใจเข้าออกลึกๆที่ละ 10 ครั้ง ก็จะช่วยได้เช่นกัน แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือกำลังใจที่เข้มแข็ง ดังนั้นครู ขอให้สมาชิกทุกคนได้ปรบมือ เป็นกำลังใจให้ตัวเองและเพื่อนทุกคนด้วยนะคะ ครูขอให้สมาชิกทุกคนให้สัญญาต่อกลุ่มด้วยการทำหนังสือสัญญาลดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ ที่ครูแจกให้ และขอให้สมาชิกได้เริ่มปฏิบัติตามที่สัญญาให้แก กลุ่มนะคะ"

สำหรับสมาชิกที่ยังไม่พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงหรือให้สัญญาลดพฤติกรรม ลอง เล่าให้เพื่อนสมาชิกฟังถึงสาเหตุ เพื่อเพื่อนสมาชิกจะได้ช่วยกันแก้ไข ทำให้สมาชิกทุกคน บรรลุถึงวัตถุประสงค์การเข้ากลุ่มพร้อมๆกัน

ผู้รับคำปรึกษา คนที่ 1.....
คนที่ 2.....
คนที่.....

4. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปผลการตัดสินใจของสมาชิกและนัดพบครั้งต่อไป

ผู้ให้คำปรึกษา " สรุปว่ามีสมาชิกที่ตัดสินใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมี....คน..โดยใช้ชีวิต. ซึ่งได้แก่.....ครูและเพื่อนสมาชิกขอเป็นกำลังใจให้ หากมีปัญหา หรือข้อขัดข้องประการใด พุธนี้เราทุกคนจะมาหาทางช่วยเหลือกันและ กันนะคะ สำหรับสมาชิกที่ยังไม่ตัดสินใจวันนี้ ครูและเพื่อนยังรอฟัง คำตัดสินใจอยู่นะคะ พบกันใหม่วันพุธนี้ค่ะ เวลา 12.00-13.00 น

ผู้ให้คำปรึกษา (ต่อ) ที่ห้องแนะแนวอย่าลืมบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในแต่ละวันและนำมาด้วย
ในวันพรุ่งนี้ สำหรับวันนี้ขอขอบคุณสมาชิกทุกคนที่ได้ร่วมแสดงความคิดเห็น
และร่วมมืออย่างดี.....สวัสดีค่ะ

ประเมินผล สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรม การแสดงความคิดเห็น การตอบ

ข้อซักถาม ความสนใจ

ครั้งที่ 6 กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการสูบบุหรี่
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถลดการสูบบุหรี่ลงได้ครึ่งหนึ่งหรืองดสูบบุหรี่ได้

ระยะเวลา

45 - 50 นาที

เครื่องมือและอุปกรณ์

1. กล้องถ่ายรูปพร้อมฟิล์มสไลด์
2. เครื่องบันทึกเสียงพร้อมม้วนเปล่า
3. ข้าวเรื่อง "เกิดอะไรขึ้นเมื่อคุณหยุดสูบบุหรี่"

จำนวนสมาชิก 8 คน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม(ตั้งภาพ) ผู้ให้คำปรึกษากล่าว
ทักทาย พร้อมกับผู้ช่วยวิจัยเก็บบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ตรวจสอบว่ามี
สมาชิกท่านใดบ้างที่สามารถปฏิบัติตามสัญญา และแจกข้าวเรื่อง
"เกิดอะไรขึ้นเมื่อคุณหยุดสูบบุหรี่" ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้เล่าถึงผล
การปฏิบัติเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่

  = ผู้ให้คำปรึกษา
   = ผู้ช่วยวิจัย
  = สมาชิกกลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษา " สวัสดีค่ะสมาชิก พบกันเป็นครั้งที่ 6 แล้วนะคะ วันนี้เราคงได้ทราบ
 ผลการปฏิบัติ เพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ สมาชิกท่านใดพร้อมที่จะ
 เล่าบ้างคะ เชิญค่ะอย่าลืมเล่าความรู้สึกครั้งแรกที่เริ่มปฏิบัติด้วยนะคะ
 สมาชิกท่านอื่นๆคะฟังเพื่อนลองอ่านข่าวที่ครูแจกให้ไปด้วยนะคะ ว่า
 สมาชิกมีอาการดังเช่นข่าวเขียนหรือไม่ เช่นอาการเหนื่อยง่ายหายใจ
 หลังจากงดบุหรี่ได้ 12 -24 ชั่วโมง แล้วมาเล่าให้เพื่อนฟังนะคะ "

ผู้รับคำปรึกษา คนที่ 1.....
 คนที่ 2.....
 คนที่.....

2. ผู้ให้คำปรึกษาได้ให้สมาชิกทุกคนแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นที่สมาชิกได้ประสบ
 ในขณะทีปฏิบัติลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ จนครบทุกคน รวมทั้งอุปสรรค ปัญหา
 เพื่อให้นักกลุ่มได้อภิปรายหาแนวทางแก้ไขปัญหามาให้สมาชิกกลับไปปฏิบัติอีกครั้ง
 หากสมาชิกกลุ่มยังมีข้อสงสัยหรือการปฏิบัติตัวยังไม่ถูกต้องเหมาะสม ผู้ให้
 คำปรึกษาก็จะชี้แจงถึงข้อปฏิบัติที่ถูกต้องต่อไป

ผู้ให้คำปรึกษา "สำหรับ.....(ชื่อเล่นสมาชิก)ที่พบอุปสรรค.....สมาชิก
 ช่วยกันคิดหาทางช่วยเหลือหน่อยนะคะว่าจะมีวิธีการแก้ไขอย่างไร ใครมี
 คำนแนะนำคะ....

ผู้รับคำปรึกษา คนที่ 1.....
 คนที่ 2.....
 คนที่.....

ผู้ให้คำปรึกษา " ครูขอสรุปวิธีการที่เพื่อนสมาชิกได้แนะนำ
 (ชื่อสมาชิกที่มีปัญหา เกี่ยวกับพฤติกรรมกลดบุหรื)
 ไว้ดังนี้คะ
 และขอเพิ่มเติมอีกคือ

3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคนที่เข้ากลุ่ม แสดงความชื่นชมในสมาชิกที่
 สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ นัดหมายครั้งต่อไป

ผู้ให้คำปรึกษา "ครูรู้สึกดีใจที่เห็นสมาชิกทุกคนมีความตั้งใจและเข้ากลุ่มพร้อมเพรียง
 สมาชิกและรู้สึกดีใจ ชื่นชมต่อ..... (ชื่อสมาชิกที่ลด, งดบุหรืได้)
 ที่สามารถชนะใจของตัวเอง ซึ่งเป็นตัวอย่างให้สมาชิกเห็นว่าการงด
 สูบบุหรืไม่ใช่เรื่องยาก เกินความสามารถของพวกเราสมาชิกไปได้
 หากมีความความตั้งใจจริง สำหรับเพื่อนสมาชิกอื่นๆที่ยังไม่บรรลุตตาม
 วัตถุประสงค์ เพื่อนๆและครูขอเป็น กำลังใจ ให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง
 สามารถชนะจิตใจตนเอง และขอให้ลองปฏิบัติตามข้อเสนอแนะที่
 เพื่อนๆได้เสนอมานะคะ กลับไปลองปฏิบัติดู
 พบกันอีกครั้งในวันพรุ่งนี้เวลาเดิมคือ 12000 -13.00น. สวัสดีค่ะ .

ประเมินผล สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรม การแสดงความคิดเห็น การตอบ
 ข้อซักถาม ความสนใจ

ครั้งที่ 7 กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกลดบุหรื
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถลดการสูบบุหรืลงได้ครึ่งหนึ่งหรืองดสูบบุหรืได้ ษย

ระยะเวลา

45 - 50 นาที

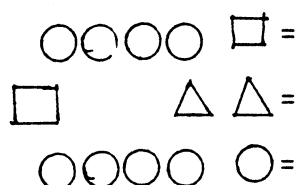
เครื่องมือและอุปกรณ์

1. กล้องถ่ายรูปพร้อมฟิล์มสไลด์
2. เครื่องบันทึกเสียงพร้อมม้วนเปล่า

จำนวนสมาชิก 8 คน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม(ตั้งภาพ) ผู้ให้คำปรึกษากล่าว
ทักทาย พร้อมกับตรวจบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่


 ○●○○○ □ = ผู้ให้คำปรึกษา
 □ △ △ = ผู้ช่วยวิจัย
 ○○○○ ○ = สมาชิกกลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษา "สวัสดีสมาชิกทุกคน ขอรุขอตรวจบันทึกพฤติกรรมของสมาชิกทุกท่านเพื่อ
ประกาศให้สมาชิกทุกคนได้ทราบว่า มีใครบ้างที่สามารถเอาชนะใจ
ตนเองได้

2. ผู้ให้คำปรึกษาเลือกสมาชิกที่สามารถงดบุหรี่ได้ และประกาศให้สมาชิกทราบ
ก่อน จากนั้นจึงประกาศผู้ที่สามารถงดบุหรี่ได้ สำหรับผู้ที่ไม่สามารถเปลี่ยน
พฤติกรรมได้ ให้สมาชิกช่วยกันวางแผนเพื่อหาแนวทางที่เหมาะสมต่อไป

ผู้ให้คำปรึกษา " จากการที่ครูได้ตรวจบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของสมาชิกกลุ่ม พบว่า
มีสมาชิกที่สามารถงดสูบบุหรี่ได้คือ.....ขอให้สมาชิกปรบมือ
แสดงความยินดีด้วยละ ส่วนผู้ที่สามารถลดจำนวนมวนลงได้คือ.....
สมาชิกช่วยกรุณาปรบมือแสดงความยินดีอีกครั้งละ....สมาชิกที่ยัง
ไม่สามารถปฏิบัติ ได้ตามที่สัญญาที่ทำได้ไว้แก่กลุ่มนั้น ให้แสดงความ
คิดเห็นถึงสาเหตุ เพื่อให้สมาชิกคนอื่น ได้ชี้แนะสามารถนำไปปฏิบัติได้

ผู้รับคำปรึกษา คนที่ 1.....

ผู้รับคำปรึกษา คนที่ 2.....

คนที่.....

ผู้ให้คำปรึกษา "จากที่.....(ชื่อสมาชิกที่ไม่สามารถปฏิบัติตามสัญญาได้)

ได้เล่าถึงสาเหตุที่ทำให้งดหรือไม่ได้ กรุณาให้.....(ชื่อสมาชิกที่

งดหรือสำเร็จ)ได้เล่าถึงวิธีการแก้ไขปัญหามาของตนเองที่ผ่านมาจนทำ

อย่างไร จึงประสบผลสำเร็จ เชิญค่ะ.....

เพื่อนคนอื่นมีข้อเสนอแนะหรือไม่.....

ผู้รับคำปรึกษา คนที่ 1.....

คนที่.....

3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณสมาชิกและนัดหมายครั้งต่อไป

ผู้ให้คำปรึกษา " สำหรับวันนี้ครูขอขอบคุณสมาชิกทุกคนที่มาเข้ากลุ่ม พบกันอีกครั้งในวัน

พรุ่งนี้ ที่นี้เวลาเดิมคือ 12.00 -13.00น. สวัสดีค่ะ"

ประเมินผล สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรม การแสดงความคิดเห็น การตอบ

ข้อซักถาม ความสนใจ

ครั้งที่ 8 กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถลดการสูบบุหรี่ลงได้ครึ่งหนึ่งหรืองดสูบบุหรี่ได้

2. เพื่อให้สมาชิกคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่เหมาะสม

ระยะเวลา

45 - 50 นาที

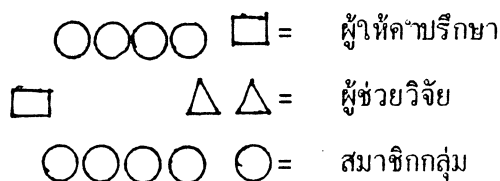
เครื่องมือและอุปกรณ์

1. กล้องถ่ายรูปพร้อมฟิล์มสไลด์
2. เครื่องบันทึกเสียงพร้อมม้วนเบส

จำนวนสมาชิก 8 คน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มหนึ่งเป็นวงกลม(ตั้งภาพ) ผู้ให้คำปรึกษากล่าว
ทักทาย จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาได้เปิดประเด็นเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้อภิปรายแลกเปลี่ยน
ความคิดเห็นเกี่ยวกับการปรับตัว การคงไว้ของพฤติกรรม ซึ่งสมาชิกที่
สามารถ งดสูบบุหรี่หรือลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ แต่ยังคงอยู่ในสิ่งแวดล้อมเดิมๆ
จะต้องปฏิบัติตัวอย่างไร



ผู้ให้คำปรึกษา "สวัสดีค่ะพบกันอีกครั้งนะคะ ครูรู้สึกดีใจมากนะคะที่สมาชิกกลุ่มสามารถ
ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้ตามต้องการ แต่จากการวิจัยของหลายๆท่าน
พบว่าผู้ที่สามารถลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่หลายคน กลับไปสูบบุหรี่สาเหตุ
จากสิ่งแวดล้อมที่มีกลุ่มเพื่อนหรือสมาชิกคนในครอบครัวที่สูบบุหรี่อยู่ ซึ่ง
สมาชิกทุกคนมีความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องนี้และวิธีการแก้ไขอย่างไรคะ"

ผู้รับคำปรึกษา คนที่ 1.....
 คนที่ 2.....
 คนที่ 10.....

2. ผู้ให้คำปรึกษา ให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นจนครบทุกคน จากนั้นกล่าวสรุป
และนัดหมายครั้งต่อไป

ผู้ให้คำปรึกษา " จากที่สมาชิกทุกคนได้เสนอแนะ ข้อปฏิบัติเพื่อพวกเราทุกคนมี
พฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมนั้น เป็นข้อเสนอแนะที่ดีและมีประโยชน์มาก
ขอให้ทุกคนได้กลับไปปฏิบัติในวันต่อไปนะคะ สำหรับวันนี้หมดเวลา
แล้วค่ะ พบกันใหม่ในวันจันทร์ที่ 12 กุมภาพันธ์ เวลา 12.00 - 13.00น.

ผู้ให้คำปรึกษา (ต่อ) ซึ่งครูจะสรุปผลของการลดพฤติกรรมให้ทราบโดยประเมิน
จาก แบบบันทึกพฤติกรรมที่สังเกตโดยบุคคลที่ใกล้ชิดกับสมาชิกรวมทั้ง
แบบบันทึกที่สมาชิกรู้จักเอง และที่สำคัญผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ
ในการตรวจหาโรคติดเชื้อ "

ประเมินผล สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรม การแสดงความคิดเห็น การตอบ
ข้อซักถาม ความสนใจ

ครั้งที่ 9 กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อประเมินผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึที่ดีต่อกันและเห็นประโยชน์ต่อการเข้ากลุ่ม

ระยะเวลา

45 - 50 นาที

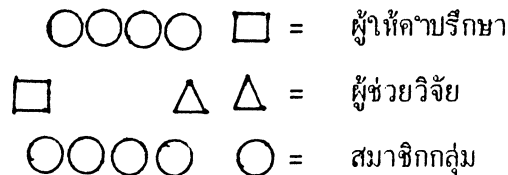
เครื่องมือและอุปกรณ์

1. กล้องถ่ายรูปพร้อมฟิล์มสไลด์
2. เครื่องบันทึกเสียงพร้อมม้วนเทป
3. แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ยุคใหม่ และการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการสูบบุหรี่
4. แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่หลังทดลอง

จำนวนสมาชิก 8 คน (สมาชิกกลุ่มควบคุม 8 คน)

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม(ดังภาพ) ผู้ให้คำปรึกษากล่าว
ทักทาย จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทั้งกลุ่มทดลองและควบคุมแสดงความคิด
เห็นความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรมกลุ่มให้ครบทุกคน



ผู้ให้คำปรึกษา " สวัสดีค่ะสมาชิกทุกคน วันนี้เป็นวันสุดท้ายของกิจกรรมนะคะ ขอให้
สมาชิกทั้งสองกลุ่มได้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นจากการได้เข้า
ร่วมกิจกรรมนี้ค่ะว่ามีความคิดเห็นอย่างไร มีประโยชน์หรือไม่
หรือต้องการให้ปรับปรุงแก้ไขอะไร เพื่อให้ ครูจะได้นำไปแก้ไขในการ
ทำวิจัยเพื่อช่วยเหลือกลุ่มอื่นต่อไป เริ่มใครก่อนคะ เชิญค่ะ"

ผู้รับคำปรึกษา คนที่ 1.....
คนที่ 2.....
คนที่ 3.....

2. ผู้ให้คำปรึกษาแจกแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับบุหรี ทักษะคิดและการปฏิบัติตัว
เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ รวมทั้งแบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่หลังให้การทดลอง
หลังจากที่สมาชิกทำแบบสอบถาม ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณและแสดงความรู้สึก
ต่อการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จากนั้นมอบของที่ระลึกแก่สมาชิกทุกคน ปิดกลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษา " ครูมีความรู้สึกดีใจและประทับใจที่ทุกคน ได้ให้ความร่วมมือในทำ
กิจกรรมเป็นอย่างดี ครูมีความตั้งใจจริงอยากให้เห็น พวกเราทุกคน
มีพฤติกรรมอนามัยดี ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิดการทำลายสุขภาพ
ได้ ผลจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้"

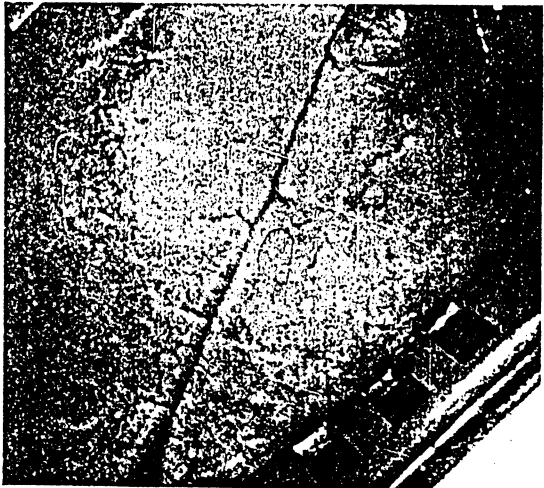
ผู้ให้คำปรึกษา(ต่อ) สำหรับสมาชิกที่ยังไม่ประสบผลสำเร็จ ครูขอเอาใจช่วยให้มี
กำลังใจที่เข้มแข็ง ซึ่งความตั้งใจจริงและกำลังใจที่เข้มแข็งจะทำให้
สามารถลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ได้เหมือนกับสมาชิกคนอื่นๆ ที่ประสบ
ผลสำเร็จมาแล้ว วันนี้ครูขอปิดกลุ่มการให้คำปรึกษาเพื่อลดพฤติกรรมการ
สูบบุหรี่ และขออวยพรให้สมาชิกทุกคน มีพลานามัยที่ดีมีสุขภาพที่แข็งแรง
เป็นที่รักของพ่อแม่ ครู อาจารย์และเพื่อนทุกคนนะ
ก่อนจากกัน ครูมีของที่ระลึกที่จะมอบให้สมาชิกทุกคน หลังจากทำแบบสอบถาม
เสร็จให้มารับของที่ระลึกเลยนะค่ะ สวัสดีค่ะ "

การประเมินผล ประเมินผล สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรม การแสดงความคิดเห็น
การตอบข้อซักถาม ความสนใจ

มะเร็งปอด



ปอดดี



รวมแสงจากกล้องจุลทรรศน์อิเล็กตรอน (TEM)

โดยเฉลี่ยผู้สูบบุหรี่เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งปอดมากกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ 12 เท่า แต่หากสูบบุหรี่นาน 21-40 ปี โอกาสจะมากกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ 30 เท่า และจากสถิติของสหรัฐอเมริกา



ปอดเสื่อมสภาพ

การขยายตัวของมะเร็งปอดในระยะเริ่มต้น

พบว่า ร้อยละ 30 ของผู้ป่วยมะเร็งปอดที่พบได้กับผู้สูบบุหรี่ เกิดโรคมะเร็งจากสาเหตุอื่นที่ไม่ใช่การสูบบุหรี่

มะเร็งปอดจัดเป็นมะเร็งอันดับหนึ่งในชายไทย

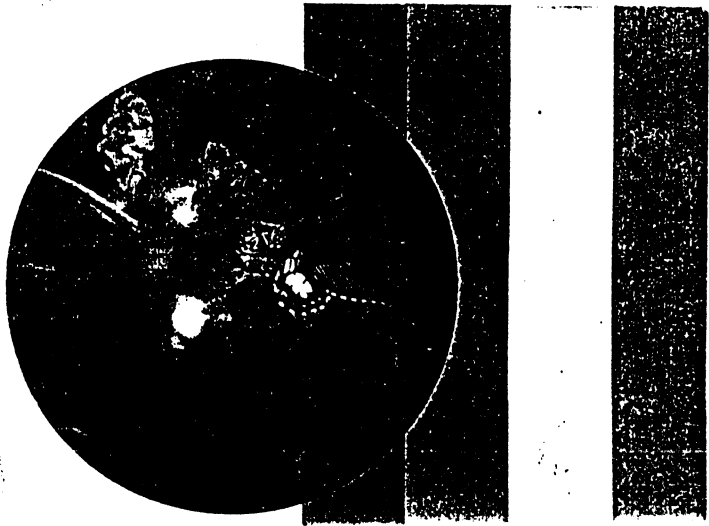
ส่วนในภาคเหนือที่มีอัตราการสูบบุหรี่สูงที่สุดภาคหนึ่ง พบว่า มีผู้ป่วยโรคมะเร็งปอดทั้งในบุรุษและสตรีสูงกว่าภาคอื่นๆ

หากผู้สูบบุหรี่สามารถหยุดสูบบุหรี่ได้ ก่อนที่จะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างถาวรในปอด จะสามารถลดความเสี่ยงของมะเร็งปอดได้ และหากเลิกได้ภายใน 10-15 ปี จะลดอัตราการเสียชีวิตของมะเร็งปอดลงครึ่งหนึ่ง

ผู้สูบบุหรี่จัด (มากกว่าวันละ 1 ซอง) จะเริ่มสูบบุหรี่ตั้งแต่อายุประมาณ 10-15 ปี และเสี่ยงต่อมะเร็งปอดและโรคภัยจากบุหรี่สูงที่สุด

การขยายตัวของมะเร็งปอดในระยะเริ่มต้น

1. ตั้งใจ ตัดสินใจแน่วแน่ ว่าต้องการเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง
2. กำหนดวัน "ปลอดบุหรี่" ของตนเอง อาจเป็นวันคล้ายวันเกิดของคุณ วันเกิดคนรอบหรือบุตร ภรรยา ไม่ควรเลือกช่วงเวลาทำงานเครียด
3. หักบุหรี่และอุปกรณ์ทั้งหมด เพื่อไม่ให้สิ่งเหล่านี้มากระตุ้นความอยากบุหรี่อีก
4. แจ้งแก่คนในครอบครัวที่ทำงาน นายจ้าง เพื่อนสนิท เพื่อนร่วมงาน เพื่อให้เป็นกำลังใจ เป็นแรงสนับสนุนให้เลิกได้สำเร็จ
5. ให้อดสูรา กาแฟ อาหารรสจัด ละเว้นการรับประทานอาหารให้อิ่มเกินไป ไม่ควรนั่งโต๊ะอาหารนานๆ เพราะหลังอาหารทุกมื้อจะเกิดความอยากบุหรี่อีก
6. ในช่วงแรกที่อดบุหรี่จะรู้สึกหงุดหงิด ใจสั่น หายใจเข้า-ออกถี่ๆ ตื่นมากๆ เพื่อลดความอยากหรืออาจอาบน้ำ
7. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หางานอดิเรกทำเพื่อคลายเครียด เพราะส่วนใหญ่หลังเลิกบุหรี่ นานักัดจะชวน การออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร ลดอาหารหวานจะเป็นการควบคุมน้ำหนักได้ทางหนึ่ง



มะเร็ง“ปอด”กับ...บุหรื

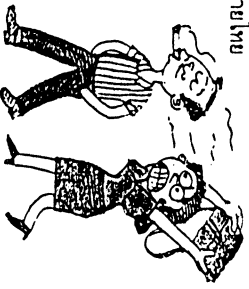
สถาบันควบคุมการบริโภคยาสูบ
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ผลการศึกษาวิจัยของมหาวิทยาลัยวอชิงตันและแพทย์ทั่วโลกยืนยันแล้วว่า มะเร็งปอดเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ทั้งผู้สูบบุหรี่โดยตรงและผู้ได้รับควันหลง โดย

- ปี พ.ศ. 2506 ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทยประกาศเป็นทางกราว่า การสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ โดยเป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็งปอด
ปี พ.ศ. 2507 ประธานแพทย์ใหญ่กระทรวงสาธารณสุขสหรัฐอเมริกา ประกาศเป็นทางกราว่า การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุของโรคมะเร็งปอดและโรคปอดเรื้อรัง
ปี พ.ศ. 2529 ที่ประชุมสมัชชา องค์การอนามัยโลก มีมติว่าการสูบบุหรี่เป็นอุปสรรคของการสุขภาพดี ตัวหน้ำของประชากรโลก และเป็นอุปสรรคของการมีสุขภาพดีในผู้ไม่สูบบุหรี่ต้องรับควันหลง

- ศ.นพ.ธวัช สันติสชาติ ได้รับรางวัลดีผู้ปวยโรคมะเร็งปอดตั้งแต่ปี 2510-2536 รวมประมาณ 2,000 ราย พบว่า ผู้ป่วยมะเร็งปอดชายมีประวัติเป็นผู้สูบบุหรี่ถึงร้อยละ 92

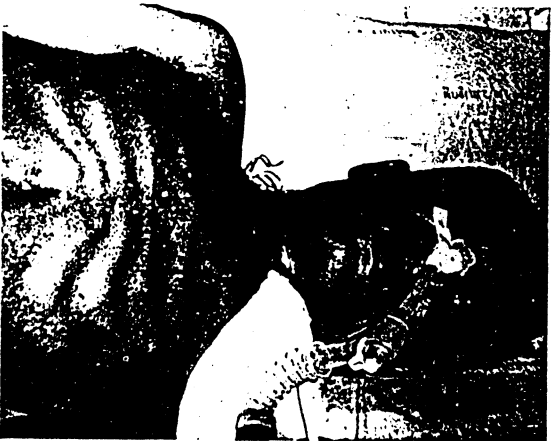
- นพ.เวทย์ อาธิชัยชน รายงานจากโรงพยาบาลโรคหอบอกถึงพฤติกรรมของผู้ป่วยโรคมะเร็งปอดจำนวน 2,660 ราย ระหว่าง พ.ศ. 2514-2536 พบว่า ผู้ป่วยมะเร็งปอดชายมีประวัติสูบบุหรี่ร้อยละ 96 และจากรายงานของสถาบันมะเร็งชาติพบว่า ในปัจจุบันโรคมะเร็งปอดเพิ่มมากขึ้นอันันันหนึ่งในผู้ชายไทย



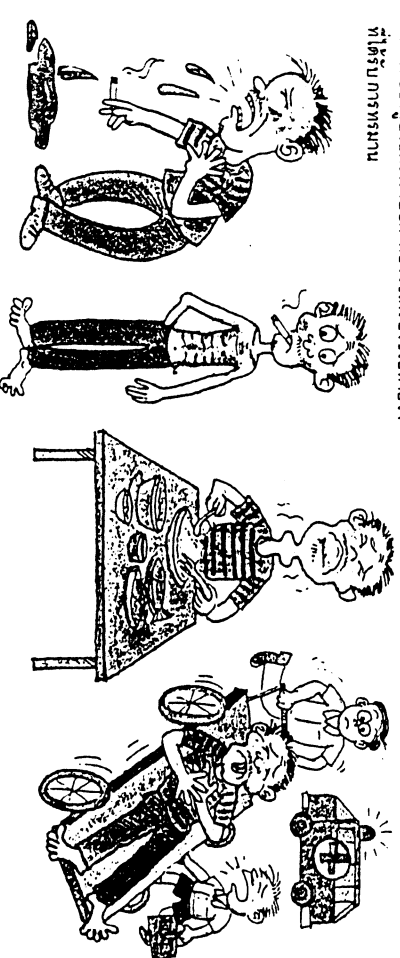
ในควันบุหรี่นั้นประกอบด้วยสารต่าง ๆ ไม่ต่ำกว่า 4,000 ชนิด และจากการพิสูจน์ของนักวิทยาศาสตร์การแพทย์พบว่า มีสารก่อมะเร็งไม่ต่ำกว่า 42 ชนิด ซึ่งจัดว่าควันบุหรี่เป็นแหล่งของสารก่อมะเร็งที่สำคัญและสูงที่สุดของมนุษย์

สถาบันมะเร็งแห่งชาติของสหรัฐอเมริกาได้มีรายงานอย่างเป็นทางการว่า โรคมะเร็งทั้งหมดนั้นร้อยละ 33 มีสาเหตุมาจาก "บุเร่" สารพิษในบุหรี่ได้แก่

1. นิโคติน ที่ทางองค์การอนามัยโลกจัดเป็นสารเสพติดชนิดหนึ่ง ทำให้เส้นเลือดหดตัว เกิดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ไม่เพียงพอ หากเกิดเส้นเลือดหัวใจจะ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตาย เกิดหัวใจวายเฉียบพลันได้
2. สารทาร์หรืออนุภาคมินดิน เป็นส่วนประกอบสำคัญของใบยาสูบ มีลักษณะเหนียว สีน้ำตาลเข้ม เป็นสารก่อมะเร็ง โดยสารที่เรียกว่า Benzopyrene สารนี้ก่อการระคายเคืองเรื้อรัง ทำให้มีอาการไอ อุ่นจมูกแสบ
3. ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ เป็นก๊าซที่เกิดจากการเผาไหม้ไม่สมบูรณ์ เป็นก๊าซที่เส่งกับเม็ดเลือดแดง แทนที่ออกซิเจน ทำให้ออกซิเจนเปลี่ยนส่วนต่าง ๆ ไม่เพียงพอ
4. ไฮโดรเจนไซยาไนด์ เป็นสารพิษก่อให้เกิดการระคายเคืองเรื้อรัง
5. สารกัมมันตรังสี ในควันบุหรี่มีสารฟูลูเนียม-210 ที่ให้รังสีแอลฟา ทำให้เกิดการระคายเคืองเรื้อรังเป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง
6. ยาฆ่าแมลง สารตกค้างในใบยาสูบจากการพ่นสารพิษเพื่อฆ่าแมลง



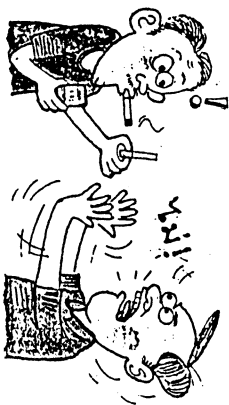
• สภาวะของผู้ป่วยมะเร็งปอด ต้องใช้เครื่องช่วยหายใจที่ได้รับการหมาน



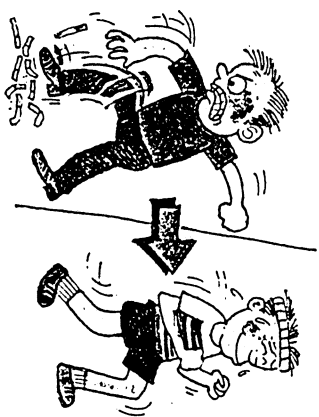
โดยอาการดังกล่าวข้างต้นมักเป็นอาการร่วมของโรคต่าง ๆ ได้ เพราะฉะนั้นหากมีอาการดังกล่าวควรพบแพทย์เพื่อรับการตรวจและวินิจฉัยที่ถูกต้องเพื่อรับการรักษาดต่อไป

การเลิกสูบบุหรี่จะช่วยให้โรคหัวใจดีขึ้นหรือไม่

ในผู้สูบบุหรี่น้อยกว่า 20 มวนต่อวัน การหยุดสูบบุหรี่จะลดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตทางโรคหัวใจขาดเลือด และถ้าหากเลิกสูบบุหรี่เป็นเวลามากกว่า 10 ปี จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจเท่ากับผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ ส่วนผู้ที่เคยเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบหรือหัวใจขาดเลือด หากเลิกบุหรี่จะลดอัตราตายลงได้ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจซ้ำอีก

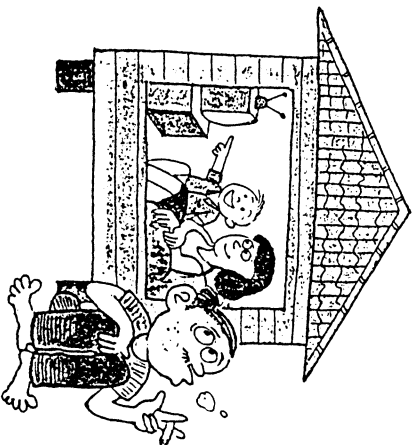


ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2526 ประธานสภามหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์อเมริกาส่งข้อความว่า "การสูบบุหรี่เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อโรคหลอดเลือดหัวใจตีบทั้งชายและหญิงของสหรัฐอเมริกา" นั่นคือ การไม่สูบบุหรี่จะเป็นการลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจที่สำคัญที่สุด และในผู้ที่เคยเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบแล้ว การเลิกสูบบุหรี่จะเป็นการลดอัตราการเกิดโรคซ้ำและลดอัตราตายได้



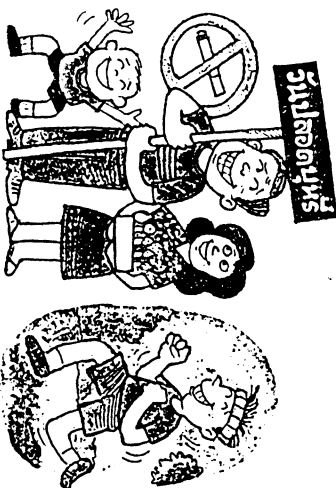
ถ้าคุณยังไม่อยากเลิกสูบบุหรี่ควรทำอย่างไร

1. สูบบุหรี่ในช่วงเวลาที่จัดเป็นเขตปลอดบุหรี่ได้เท่านั้น ไม่ควรสูบบุหรี่ในเขตปลอดบุหรี่ เช่น สถานที่ราชการ ธนาคาร รถโดยสาร สรรพสินค้า
2. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ต่อหน้าบุตรหรือภรรยา เพราะนอกจากบุคคลใกล้ชิดจะได้รับควันหลงหรือสูบบุหรี่มือสองที่นอกจากจะทำให้เกิดโรคและพิษภัย เช่นเดียวกับผู้สูบบุหรี่ บุตรจะมีพฤติกรรมเลียนแบบบิดามารดาในอนาคตอันใกล้อีกด้วย



ถ้าคุณอยากเลิกสูบบุหรี่ควรทำอย่างไร

1. ตั้งใจ ตัดสินใจ แน่วแน่ ว่าต้องการเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง
2. กำหนดวัน "ปลอดบุหรี่" ของตนเอง อาจเป็นวันสำคัญทางศาสนา วันเกิดตนเองหรือบุตร ภรรยา ไม่ควรเลือกช่วงเวลาที่ยุ่งวุ่นวาย
3. งดบุหรี่และอุปกรณ์ทั้งหมด เพื่อให้สิ้นเหล่านี้นี้มากระตุ้นความอยากบุหรี่อีก
4. แบ่งแยะคนในครอบครัวที่ทำงาน นายจ้าง เพื่อนสนิท เพื่อนร่วมงาน เพื่อให้เป็นกำลังใจ เป็นแรงสนับสนุนให้เลิกได้สำเร็จ
5. งดดูสื่อบันเทิง อาหารรสจัด สะวันการรับประทานอาหารให้เย็นเกินไป ไม่ควรนั่งโต๊ะอาหารนาน ๆ เพราะหลังอาหารทุกมื้อจะเกิดความรู้สึกอยากบุหรี่อีก
6. ในช่วงแรกที่ยอดบุหรี่จะรู้สึกหงุดหงิด ให้สูดหายใจเข้า-ออกลึก ๆ ค่อย ๆ ฝึกฝน เพื่อลดความอยากหรืออาจอาบน้ำ
7. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หางานอดิเรกทำเพื่อคลายเครียด เพราะส่วนใหญ่หลังเลิกบุหรี่นั้นหนักตัวจะขึ้น การออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร ลดอาหารหวาน จะเป็นทางควบคุมน้ำหนักได้ทางหนึ่ง



สถาบันควบคุมการบริโภคยาสูบ
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

• ภาพจะลงเอยไปงพองในผู้ป่วยระยะรีปอด



ผู้ป่วยปอดอักเสบปอดโป่งพองแล้วมันก็
ทยอยบวมขึ้นโรคจะกลายเป็นปอดอักเสบไหม?

ขั้นที่ว่าโรคอยู่ในระยะใด หากเป็นระยะแรกจะมี
อาการไอเรื้อรัง มีเสมหะมาก ถ้าเลิกสูบบุหรี่ได้อาการไอ
เรื้อรัง เสมหะจะหมดไปได้ แต่ถ้าหากเป็นมากจนมีอาการ
หอบเหนื่อย เพราะถุงลมถูกทำลายมาก มีอาการตีบของ
หลอดลม เนื่องจากเยื่อหุ้มหลอดลมหนาตัว มีการย่อยสลาย
โปรตีนของชั้นเยื่อ ทำให้อากาศเข้าออกตามปกติ
ถ้าเลิกสูบบุหรี่ อาการหอบเหนื่อยจะดีขึ้นเล็กน้อย แต่
เนื่องจากปอดถูกทำลายมากอาจไม่สามารถกลับมาเหมือน
คนปกติได้ อาการหอบเหนื่อยจะทรุดลงเรื่อยๆ โดยเฉพาะ
ในผู้ที่ยังสูบบุหรี่ต่อ นอกจากนั้นจะมีปัญหาโรคแทรกซ้อนได้

เช่น ปอดบวม ถุงลมแตก ปอดแตก ซึ่งจะทำให้เสียชีวิต
เร็วขึ้น และในผู้ที่ปอดเป็นโรคถุงลมปอดโป่งพอง จะมีโอกาส
เป็นปอดบวมแทรกซ้อนสูงกว่าและอาการหนักกว่าผู้สูบบุหรี่
ทั่ว ๆ ไปที่ไม่สูบบุหรี่

ถามปอดอักเสบปอดโป่งพองแล้วไม่หาย
ทำไมต้องเลิกบุหรี่อีก?

เพราะควมบวมที่รับเข้าไป จะไปทำลายหลอดลม
และเนื้อปอด ทำให้ทางเดินหายใจเสื่อมสภาพเลวลงไปอีก
อาการหอบเหนื่อยจะยิ่งเพิ่มขึ้น แต่หากเลิกบุหรี่ ปอดจะ
เสื่อมช้าลง แม้ถุงลมปอดโป่งพองจะไม่หายก็ตาม ในโรค
ถุงลมปอดโป่งพองยังสูบบุหรี่จะยิ่งหอบ

เลิกสูบบุหรี่เพื่อสุขภาพที่ดี

1. ตั้งใจ ตัดสินใจ แน่วแน่ต่อการเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง
2. กำหนดวันปลอดบุหรี่ของตนเอง อาจเป็นวันสำคัญทางศาสนา วันเกิดตนเองหรือบุตร การย้ายบ้าน
3. งดบุหรี่และอุปกรณ์ทั้งหมด เพื่อให้เสียเหลือนี้เป็นการแสดงความขอบคุณหรืออีก
4. แจ้งคนในครอบครัว ที่ทำงาน นายจ้าง เพื่อนสนิท เพื่อนร่วมวงให้เป็นที่กำลังใจ เป็นแรงสนับสนุนให้เลิกได้สำเร็จ
5. ให้งดสูบบุหรี่ อาหารรสจัด ละเว้นการรับประทานอาหารให้อิ่มจนเกินไป ไม่ควรนั่งโต๊ะอาหารนาน ๆ เพราะหลังอาหารทุกมื้อ จะเกิดความอยากบุหรี่อีก
6. ในช่วงแรกที่อดบุหรี่ จะรู้สึกหงุดหงิด ให้สูดหายใจเข้าออกลึก ๆ สูดน้ำมาก ๆ เพื่อลดความอยาก หรืออาจอาบน้ำ
7. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทางานอดิกรทำให้เคยชิน เพราะส่วนใหญ่หลังเลิกบุหรี่น้ำหนักตัวจะขึ้น การออกกำลังกายและการควบคุมอาหารรวมทั้งการลดอาหารหวาน จะเป็นการควบคุมน้ำหนักได้ทางหนึ่ง



การสูบบุหรี่



กับ...

โรคถุงลมปอดโป่งพอง

สถาปนาควบคุมการบริโภคยาสูบ
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ประเภทโรคหัวใจ

บุพเพภัยร้ายกับโรคหัวใจเฉียบพลันหรือ

จากประสบการณ์การศึกษาในสหรัฐอเมริกาพบว่า ในกลุ่มผู้สูบบุหรี่ที่มีโอกาสเสียชีวิตหรือความเสียหายต่อการเป็นโรคหัวใจขาดเลือดมากกว่าคนไม่สูบบุหรี่ถึง 2.4 เท่า และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูบบุหรี่ที่เป็นโรคความดันเลือดสูงหรือมีไขมันในเลือดสูง จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจขาดเลือดถึง 1.5 เท่า แต่หากผู้สูบบุหรี่นั้นเป็นทั้งความดันเลือดสูงและไขมันในเลือดจะเสี่ยงต่อโรคหัวใจถึง 8 เท่าของคนทั่วไป

โดยเฉลี่ยแล้ว ผู้ติดบุหรี่จะทำให้เส้นเลือดเสื่อมและเกิดความดันโลหิตเพิ่มมากกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ถึง 10-15 ปี

ผลของยาสูบบุพเพภัยร้าย



การสูบบุหรี่ทำให้เกิดโรคหัวใจได้อย่างไร

พยาธิกำเนิด หรือการเกิดโรคหัวใจ หรือโรคระบบหลอดเลือดที่เกี่ยวข้องกับบุพเพภัยร้าย มาจากสารนิโคตินและก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ที่สูดดมได้ในสัตว์ทดลอง ส่วนสารอื่นๆ ในควันบุหรี่ที่เชื่อว่าเป็นสาเหตุร่วมคือสารแคตนิเนม ไนโตรไดออกไซด์ ไฮโดรเจนไซยาไนด์

องค์การอนามัยโลกได้ระบุว่า 1 ใน 4 หรือร้อยละ 25 ของผู้เสียชีวิตจากโรคเส้นเลือดหัวใจตีบเป็นผลจากการสูบบุหรี่

ในสตรีผู้สูบบุหรี่ที่ได้รับยาคุมกำเนิด จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบมากกว่าสตรีทั่วไปถึงเกือบ 40 เท่า และยังเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดสมองตีบและเกิดโรคระบบหลอดเลือดสูงกว่าสตรีทั่วไปด้วย

นอกจากนี้ มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหัวใจวายเฉียบพลันมากกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ถึง 10 เท่า โดยความเสี่ยงจะเพิ่มจากจำนวนบุหรี่ยี่สิบ และในกลุ่มผู้ที่เกิดภาวะหัวใจวายเฉียบพลันนั้น ครึ่งหนึ่ง (ร้อยละห้าสิบ) จะเสียชีวิตในที่เกิดเหตุเลย และอีกร้อยละ 25 จะไปเสียชีวิตที่โรงพยาบาล นั่นคือ หากเกิดภาวะหัวใจวายเฉียบพลันขึ้นแล้ว โอกาสจะมีชีวิตอยู่จะน้อยลง และมีปัญหาเรื่องคุณภาพชีวิตต่อไปด้วย

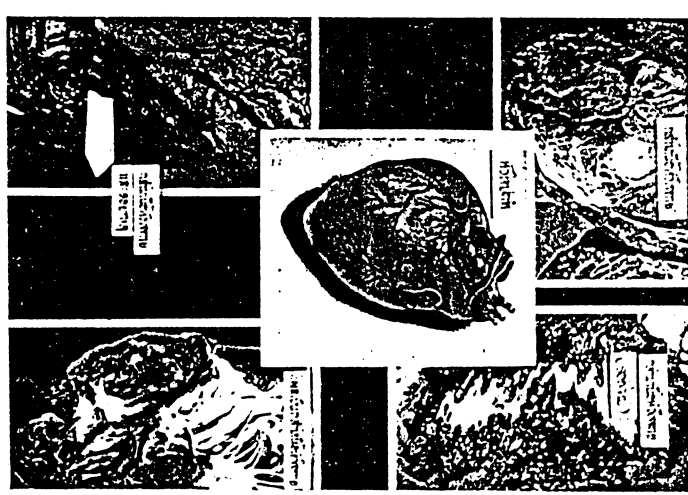
"Your heart is your life"
"หัวใจของคุณคือชีวิตของคุณ"

คาร์บอนไดออกไซด์ สารเหล่านี้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในเส้นเลือดที่นำไปสู่การที่เส้นเลือดหัวใจตีบคือเกิดเส้นเลือดแข็ง ผันเส้นเลือดหนา เกิดเลือดจับตัวเส้นเลือดหัวใจอุดตัน หัวใจเต้นไม่ปกติ ผลคือ ทำให้เลือดเลี้ยงหัวใจไม่เพียงพอ หัวใจขาดออกซิเจน เกิดภาวะหัวใจวายเฉียบพลันได้ นอกจากนี้หากเกิดกับเส้นเลือดที่ไม่เลี้ยงสมองจะทำให้สมองขาดออกซิเจนขั้นต้นเป็นผลให้สมองเสื่อมสภาพ นำไปสู่การเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต หากเกิดกับเส้นเลือดที่แขน ขา จะทำให้ปวดขาเวลาลาเดิน เพราะกล้ามเนื้อขาดออกซิเจน อาจนำไปสู่การนำขาแขน ขา ถึงกับต้องตัดขาดได้

นอกจากการสูบบุหรี่แล้ว สาเหตุอื่นของโรคเส้นเลือดหัวใจตีบคือ โรคความดันเลือดสูง ไขมันเลือดสูง เบาหวาน โดยการสูบบุหรี่จะเป็นตัวเร่งให้ผู้ที่เป็นเหล่านี้เกิดการตีบตันของเส้นเลือดเร็วขึ้น

สารพิษอะไรในบุพเพภัยผลต่อหัวใจ
 ควันบุหรี่ประกอบด้วยสารต่าง ๆ ไม่ต่ำกว่า 4,000 ชนิด ซึ่งอยู่ภายในใบยาสูบและเกิดจากปฏิกิริยาทางเคมี สารเคมีหลักที่ทำให้เกิดผลต่อหัวใจคือ

รูปหัวใจ



ในส่วนของผู้ที่เป็นโรคเส้นเลือดตีบแล้ว บางครั้งต้องใช้วิธีการกรีดขวางด้วยเข็มแทง ตัดต่อเส้นเลือด และหากผ่าตัดแล้ว ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะได้รับความทุกข์ (แทบบังคับ) ให้เลิกบุหรี่ พบว่า หากผ่าตัดแล้วยังสูบบุหรี่ต่อโอกาสเกิดเส้นเลือดตีบตันอีกจะสูงมาก และอัตราการรอดชีวิตจะต่ำกว่าผู้ที่เลิกบุหรี่ได้

1. นิโคติน เป็นสารเสพติด สารที่ทำให้คนติดบุหรี่ และเมื่อดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดจะมีผลโดยตรงต่อสมองและต่อมหมวกไต ทำให้มีการหลั่งสารต่างๆ ออกมา เช่น นอร์อдрีนาลีน โดปามีน ซีโรโทนิน เกิดปฏิกิริยาขึ้นหลายอย่าง มีการกด-กล่อมประสาท ความดันเลือดสูงขึ้น หัวใจเต้นเร็วขึ้น เส้นเลือดแดงหดตัว ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้เส้นเลือดหัวใจตีบ



ลิ้นของหัวใจมีการสืบค้นจากเส้นเลือดและกลืนเลือดไปงัดกับมีการนำตัวขับขยขยนี้เข้าไปในระบบไหลเวียนไม่เป็นไปตามปกติ จึงเป็นผลจากบุพเพภัยร้าย



2. คาร์บอนมอนอกไซด์ ในควันบุหรี่ประกอบด้วยคาร์บอนมอนอกไซด์ในปริมาณสูง และสามารถดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้อย่างรวดเร็ว มีความสามารถในการแย่งที่ออกซิเจนในการจับกับเม็ดเลือดแดง ทำให้ร่างกายขาดออกซิเจนน้อยลง ทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น

3. สารไฮโดรเจนไซยาไนด์ ก๊าซพิษที่ก่อให้เกิดผลในปริมาณสูง สารนี้เมื่อถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดแล้ว จะถูกทำลายที่ตับและสะสมในร่างกาย เช่น ในน้ำลาย ปัสสาวะ เลือด เราจึงสามารถนำนลายเลือด มาตรวจในผู้สูบบุหรี่ได้

การสืบพันธุ์ของอองกับ



เป็นปัจจัยก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของถุงลมปอดคือ

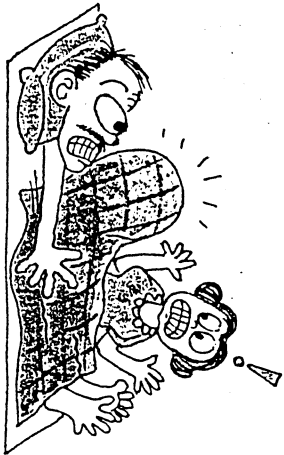
1. ทารก คือสารที่มีอยู่ในใบยาสูบ มีลักษณะเป็นของเหลว เหนียว สีนํตาลเข้มคล้ายน้ำมันดิน โดยประมาณร้อยละ 50 ของสารทาร์ จะจับที่ปอด ทำให้ขนาดเล็กลง ทำให้สารเคมี สารก่อการระคายเคือง สารก่อมะเร็งตามเยื่อปอดหายใจ ถุงลมปอด โดยในระยะหลัง ๆ จะทำให้มีการเสื่อมสภาพของเนื้อเยื่อปอดภายในทางเดินอากาศ มีการย่อยสลายโปรตีนภายใน เป็นสาเหตุของการไอ และทำให้เกิดถุงลมปอดโป่งพอง และโรคมะเร็งในที่สุด

2. สารฟอสฟอรัสไดออกไซด์ เป็นสารก่อการระคายเคือง เกิดการอักเสบเรื้อรัง ทำลายผนังถุงลมปอดก่อให้เกิดอาการไอ และเกิดโรคถุงลมปอดโป่งพองได้เช่นเดียวกัน



3. คาร์บอนมอนอกไซด์ เป็นก๊าซที่เกิดจากการเผาไหม้ไม่สมบูรณ์ของดีเซลซึ่งสูดกระแสเลือดได้ช้ากว่าเร็ว มีคุณสมบัติในการแย่งออกซิเจน จับกับเม็ดเลือดแดงเป็นผลให้ร่างกายไม่ได้รับออกซิเจนเพียงพอ ทำให้ปอดต้องทำงานมากขึ้น

4. สารอะเซตาตวาไธลด์ ก่อให้เกิดการระคายเคืองเรื้อรัง



โรคถุงลมปอดโป่งพอง เป็นโรคระบบทางเดินหายใจที่นานและรุนแรงมาก ก่อให้เกิดทุพพิกาศทางกายภาพ ญาติมิตร โดยปกติภายในปอดจะประกอบด้วยถุงลมเล็ก ๆ มากมาย ทำหน้าที่ฟอกเลือด ถ่ายออกซิเจนให้เลือดดำ ควันบุหรี่โดยสารพิษภายในบุหรี่ทำให้เกิดการระคายเคืองเรื้อรัง ทำลายเยื่อปอดภายในหลอดลม ถุงลม มีการสลายตัวของโปรตีนภายในทางเดินหายใจ เป็นผลให้เยื่อหลอดลมหนาขึ้น หลอดลมตีบตันลง ทำให้ต้องออกแรงมากขึ้นในการหายใจ ส่วนถุงลมก็เกิดการอักเสบ ผนังถุงลมบวมอักเสบ เพราะตกค้างกับเขม่ารวมกันเป็นถุงลมขนาดใหญ่ แต่ไม่สามารถฟอกเลือดได้ ทำให้ผู้ป่วยได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ หอบเหนื่อยง่าย

อภิวาติของโรคถุงลมปอดโป่งพอง

ในระยะแรก มักไม่ค่อยมีอาการมาก อาจเป็นอาการทั่ว ๆ ไปคือ ไอเรื้อรัง มีเสมหะ เป็นหวัด เจ็บคอ คออักเสบง่าย หายยาก หลอดลมอักเสบบ่อยหายช้า ต้องใช้ยารักษาเนิ่นนานกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่



• ลักษณะของผู้ป่วยโรคถุงลมปอดโป่งพองที่ได้รับความทราบต้องให้เครื่องช่วยหายใจ

ผู้สูบบุหรี่มีโอกาสมากเป็นถุงลมปอดโป่งพองของทุกกลุ่มหรือ

การสูบบุหรี่ทำให้มีโอกาสเป็นถุงลมปอดโป่งพองทุกคนถ้าสูบบุหรี่และนานพอ แต่จะช้าหรือเร็วกว่ากันไป ซึ่งนอกจากจะขึ้นกับระยะเวลาที่สูบบุหรี่แล้วยังขึ้นกับปริมาณการตอบสนองของร่างกายต่อควันบุหรี่ และพันธุกรรม เช่นบิดามารดาเป็นโรคนี้อยู่แล้ว เป็นโรคหอบที่ติดภูมิแพ้ก็จะเพิ่มโรครุนแรงขึ้น

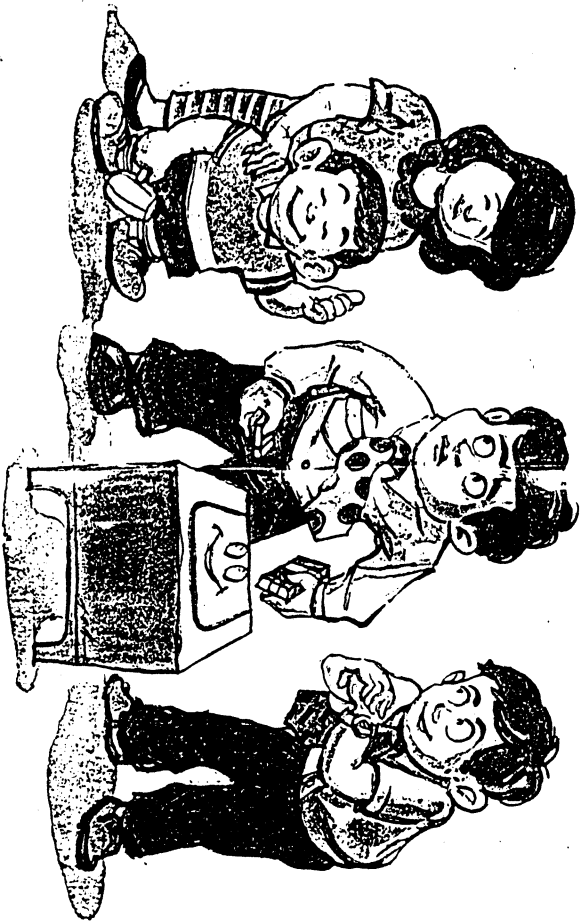


ระยะที่สอง มีอาการหอบเหนื่อย เนื่องจากร่างกายได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ หน้าอบบวมหายใจไม่สะดวก ต้องใช้กล้ามเนื้ออกและบริเวณไหล่ส่วนกลางหายใจ หายใจลำบากเพราะหลอดลมตีบตันลง ถุงลมเล็กแตกรวมกันทำหน้าที่แลกเปลี่ยนอากาศไม่ได้

ส่วนในระยะที่เป็นมากแล้ว จะหอบเหนื่อยมากทำงานไม่ได้ เดินหรือตัววิ่งชีวิตประจำวันไม่ได้เพราะเหนื่อยมาก ทำงานตามปกติไม่ได้ ต้องนอนพัก เพราะร่างกายได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ ต้องได้รับออกซิเจนช่วยตลอดเวลา เนื่องจากปอดถูกทำลายหมด และการให้ออกซิเจนก็ต้องให้ด้วยความระมัดระวังกว่าคนปกติ เพราะหากให้ออกซิเจนในปริมาณสูง อาจทำให้ผู้ป่วยหยุดหายใจได้ในบางครั้ง หากผู้ป่วยหอบเหนื่อยมาก ๆ จำเป็นต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ ทำให้ในทุุกเทศานาสำหรับญาติและผู้พบเห็น และสำหรับตัวผู้ป่วยเอง ก็มีความทุกข์ทรมานอย่างยิ่งจนบั่นปลายชีวิต

โรคถุงลมปอดโป่งพอง เป็นหนึ่งในสามโรคจากบุหรี่ที่สำคัญ และเป็นโรคจากบุหรี่ ที่ผู้ป่วยต้องทนทุกข์ทรมานมากที่สุดเพราะจะมีอาการหอบเหนื่อยตลอดเวลาจนกว่าจะเสียชีวิต





วิธีการใช้ลูกสูบพุทรีได้สำเร็จนั้นนะ คือ

1. เตรียมตัว ตั้งใจ ตัดใจแน่วแน่ ว่าต้องการเลิกพุทรีด้วยตนเอง
2. กำหนดวัน "ปลดพุทรี" ของตนเอง อาจเป็นวันสำคัญทางศาสนา วันเกิดตนเองหรือบุตร-ภรรยา ไม่ควรเลือกช่วงเวลาทำงานเครียด ควรหา "โคโร" บางคนให้รับรู้ และคอยช่วยเหลือ
3. ทั้งพุทรีและอุปการณทั้งหมด เพื่อไม่ให้สิ่งเหล่านี้ มากระตุ้นความอยากพุทรีอีก
4. แจ้งแก่คนในครอบครัว ที่ทำงาน นายจ้าง เพื่อนสนิท เพื่อนร่วมงาน เพื่อให้เป็นกำลังใจ เป็นแรงสนับสนุนให้เลิกได้สำเร็จ

5. เมื่อถึงวันสำคัญ ที่กำหนดแล้วว่าเป็น "วันปลดพุทรี" ให้ หยุดเลย
6. ให้งดสุรา กาแฟ อาหารรสจัด ละเว้นการรับประทานอาหารให้อิ่มจนกิน ไม่ควรนั่งโต๊ะอาหารนาน เพราะหลังอาหารก็จะเกิดความอยากพุทรีอีก ควรดื่มน้ำผลไม้ เช่น น้ำส้ม น้ำมะนาว เพราะความเปรี้ยว จะชะล้างนิโคตินออกไป
7. ในช่วงแรกก่อนพุทรี จะรู้สึกหงุดหงิด ให้ออกไปเดิน-ออกกำลังกาย ตั้งน้ำหนัก ๆ เพื่อลดความอยากหรืออาจอาบน้ำ ถ้าเป็นไปได้



8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หางานอดิเรก ทำเพื่อคลายเครียด เพราะส่วนใหญ่หลังเลิกพุทรี น้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้น การออกกำลังกาย ความคุมอาหาร ลดอาหารหวาน ลดอาหารไขมัน จะเป็นการควบคุมน้ำหนักได้ทางหนึ่ง
9. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ทำประจำ ตอนสูบพุทรี เลี่ยงสถานการณ์ สถานที่ที่เคยสูบพุทรีอยู่เป็นประจำ
10. ฝึกปฏิเสธ ชี้อุปนิสัยกับตัวเอง-เพื่อนฝูง "ไม่ครับ" "ผมไม่สูบพุทรีแล้วครับ"



สถาบันควบคุมการบริโภคยาสูบ
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข



กรม ๘/๖๐

การเลิกพุทรี

ด้วยตนเอง

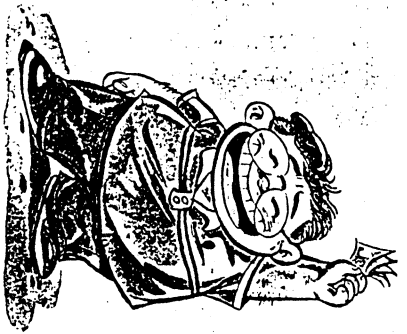
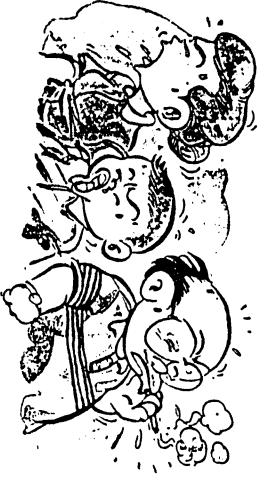
ผู้สูบบุหรี่ทราบหรือไม่ว่า.....
บุทรีเป็นอันตรายต่อสุขภาพ
หากผู้สูบบุหรี่รู้ว่า บุทรีอันตราย
ทำไมจึงยังสูบบุหรี่อยู่ ?

การเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง

ผู้สูบบุหรี่บางคนที่สูบบุหรี่มาเป็นเวลานานหลายปีแล้ว... บุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ หากผู้สูบบุหรี่สูบบุหรี่มานานหลายปีแล้ว... บุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ หากผู้สูบบุหรี่สูบบุหรี่มานานหลายปีแล้ว...

เพราะในบุหรี่หรือยาสูบมีสารนิโคติน ซึ่งออกฤทธิ์ต่อระบบประสาท-สมอง มีฤทธิ์การเสพติดสูงมาก การสูบบุหรี่จะทำให้สมอง และระบบประสาทส่วนกลางได้รับสารนิโคตินอย่างรวดเร็ว มีความอยากบุหรี่มากขึ้นเรื่อยๆ ทำให้เลิกบุหรี่ได้ยากขึ้นเรื่อยๆ

เมื่อสมองและระบบประสาทส่วนกลางได้รับสารนิโคตินอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง และฤทธิ์เสพติดของบุหรี่ทำให้มีความอยากบุหรี่มากขึ้นเรื่อยๆ ทำให้เลิกบุหรี่ได้ยากขึ้นเรื่อยๆ



เลิกสูบบุหรี่ได้ด้วยตัวเอง

ในสัปดาห์แรกที่เลิกสูบบุหรี่ จะมีอาการ "อยาก" บุหรี่อยู่ สัปดาห์ต่อมาอาการอยากจะลดน้อยลง ความอยากจะหายไป แต่ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจริงจังถึงจะเลิกพฤติกรรมที่เคยชินต่อการสูบบุหรี่ เช่น ตื่นกาแฟ ตื่นสุรา นั่งเล่นโต๊ะอาหารหลังอื่น

หากคุณคิดอยากเลิกสูบบุหรี่ ลองบอกหาบว่า โดยทั่วไปมีวิธีอะไรบ้าง

1. การดูแลตนเอง หรือความตั้งใจสูง-กำลังใจของผู้ต้องการเลิกบุหรี่เอง และบุคคลรอบข้าง
2. การให้สุศึกษา เข้าคลินิกลดบุหรี่ อาจเป็นกลุ่ม หรือรายบุคคล
3. การให้ยาช่วยระงับ ลดอาการเครียด เช่น ยาถอนฝิ่น
4. การใช้สารนิโคตินทดแทน ในรูปแบบต่างๆ เช่น หมากฝรั่ง แผ่นแปะผิวหนังนิโคติน

5. การฝังเข็มช่วยลดอาการอยาก คลายอาการหงุดหงิด
6. รับคำปรึกษาจากแพทย์
7. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง
8. การใช้สื่อต่างๆ สร้างพลัง-กำลังใจ
9. การรวมกลุ่ม โปรแกรมลดบุหรี่สำหรับชุมชน

เมื่อคุณเลิกสูบบุหรี่

ร่างกายและปอดของคุณจะ "ปอด" จากสารพิษในควันบุหรี่ ปอดจะโปร่งจากนิโคติน สารทาร์ หรือไขมันนิโคติน ก็ซดการรื้อถอนออกใช้ดี ก็าซ และสารเคมีอื่นๆ อีกหลายพันชนิด

ทางเดินหายใจ จะรู้สึกโล่ง-สะดวกขึ้นกว่าเดิม ภายในประมาณ 2 สัปดาห์ เริ่มจะลดลง ลดความเสียหายต่อโรคติดเชื้อ ระบบทางเดินหายใจ เช่น คออักเสบ หลอดลมอักเสบ เนื่องจากไม่มีควันบุหรี่ที่เป็นสารก่อความระคายเคือง และทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อเพิ่มขึ้น

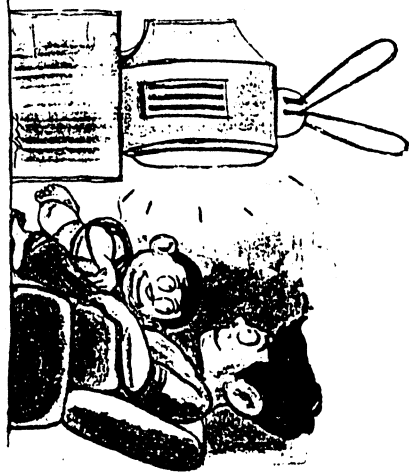


ที่สำคัญคือ ลดอัตราเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังของอวัยวะต่างๆ ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ ลดความเสี่ยงความเสียหายจากโรคถุงลมโป่งพอง

ถ้าเลิกสูบบุหรี่แล้วที่ยังไม่มีการทำลายปอดอย่างถาวร สมรรถนะปอด จะสามารถฟื้นตัวขึ้นได้

ไม่มีคำว่า สาย สำหรับการเลิกบุหรี่

เลิกสูบบุหรี่ด้วยตัวเอง เพื่อสุขภาพที่ดีตลอดไป



วิธีเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง

โดยส่วนใหญ่ (90%) ผู้ที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ (เลิกได้มากกว่า 1 ปี) เลิกได้ ด้วยตนเองโดยไม่จำเป็นต้องใช้ยา หรือสารนิโคตินแทนบุหรี่ และการใช้สารนิโคตินทดแทน ก็มีได้หลายแบบว่า จะสามารถเลิกบุหรี่ได้ทุกคน ความตั้งใจจริง กำลังใจ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง การลดความเครียดช่วงที่อยากสูบบุหรี่ ลดอาการอยากสูบบุหรี่

แบบทดสอบระดับการติดยุหรี่น้อย-มาก

ระยะเวลาที่สูบ.....ปี

คำชี้แจง ทาเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับพฤติกรรมการสูบยุหรี่ของนักเรียน

1. เมื่อตื่นนอนตอนเช้า ต้องสูบยุหรี่ภายใน 30 นาทีหรือหลัง 30 นาที
 - () สูบยุหรี่ภายใน 30 นาที
 - () สูบยุหรี่ภายหลัง 30 นาที
2. รู้สึกอึดอัด หงุดหงิดใจ หรือไม่ เมื่อนั่งฟังพระเทศน์หรือสวดมนต์ หรืออยู่ในห้องประชุม นานกว่า 30 นาที และไม่ได้สูบยุหรี่
 - () รู้สึกหงุดหงิด
 - () ไม่รู้สึกอะไร
3. สูบยุหรี่มีที่ไหนที่ร่อยและถูกใจที่สุดในรอบวัน คือ เข้า เทียง เย็นหรือก่อนนอน
 - () ตอนเช้า
 - () ตอนอื่นๆ
4. สูบยุหรี่เฉลี่ยวันละกี่มวน
 - () สูบยุหรี่มากกว่า 26 มวน
 - () สูบยุหรี่ 16 - 25 มวน
 - () สูบยุหรี่ 1 - 15 มวน
5. สูบยุหรี่ช่วงเช้ามากหรือน้อยมาก
 - () สูบช่วงเช้ามาก
 - () สูบช่วงบ่ายมาก
6. เวลาเจ็บป่วยหรือต้องนอนพักยังสูบยุหรี่หรือไม่
 - () ยังสูบอยู่
 - () ไม่สูบ
7. สูบยุหรี่ตราอะไรบ่อยที่สุดในปัจจุบัน
 - () สูบสายฝน กรุงทอง กรองทิพย์ สามิตหรือรอยัล
 - () สูบเกร็ดทอง
 - () สูบพระจันทร์ รวงทิพย์

8. การสูบบุหรี่ สูดลิกมากน้อยแค่ไหน

- () สูดลิกทุกครั้งที่สูบบุหรี่
 () สูดลิกบางครั้ง
 () สูดลิกบ้างตลอด

คู่มือการตรวจให้คะแนน

ข้อที่ 1 สูบภายใน 30 นาที	= 1 คะแนน
สูบภายหลัง 30 นาที	= 0 คะแนน
ข้อที่ 2 รู้ลิกหงุดหงิด	= 1 คะแนน
ไม่รู้ลิกอะไร	= 0 คะแนน
ข้อที่ 3 ตอนเช้า	= 1 คะแนน
ตอนอื่นๆ	= 0 คะแนน
ข้อที่ 4 สูบมากกว่า 26 มวน	= 2 คะแนน
สูบบุหรี่ 16 - 20 มวน	= 1 คะแนน
สูบบุหรี่ 1 - 15 มวน	= 0 คะแนน
ข้อที่ 5 สูบช่วงเช้ามาก	= 1 คะแนน
สูบช่วงบ่ายมาก	= 0 คะแนน
ข้อที่ 6 ยังสูบอยู่	= 1 คะแนน
ไม่สูบ	= 0 คะแนน
ข้อที่ 7 สูบสายฝน กรุงทอง กรองทิพย์	
สามิตหรือรอยัล	= 2 คะแนน
สูบเกร็ดทอง	= 1 คะแนน
สูบพระจันทร์ รวงทิพย์	= 0 คะแนน

ข้อที่ 8 สูดลึกทุกครั้งที่สูงบูหรื	= 2 คะแนน
สูดลึกบางครั้ง	= 1 คะแนน
สูดตื้นๆตลอด	= 0 คะแนน

รวมคะแนนทุกข้อและเทียบกับระดับการติดบูหรื ดังนี้

- 11 - 8 ระดับการติดบูหรืมาก
- 7 - 4 ระดับการติดบูหรืปานกลาง
- ต่ำกว่า 4 ระดับการติดบูหรืน้อย

ที่มา : เวทย์ อารีชน โครงการทดลองใช้หมากฝรั่งนิโคตินของโรงพยาบาลโรคทรวงอก
2529 -2530 (อัสสาเนา)

ภาคผนวก ข สรุปผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1. สรุปผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. ตารางคะแนนความรู้ ทักษะและการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความรู้ ทักษะและการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง
4. ตารางคะแนนความรู้ ทักษะและการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการสูบบุหรี่หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
5. ตารางจำนวนตัวอย่างที่สามารถลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สรุปผลการให้คำปรึกษาเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่

ครั้งที่ 1 กิจกรรมปฐมนิเทศ

วันที่ 31 มกราคม พ.ศ. 2539

จำนวนสมาชิก 8 คน

จากการสังเกตปฏิกิริยาเข้ากลุ่ม การตอบคำถาม พบว่าบรรยากาศทั่วไปไม่ผ่อนคลาย สมาชิกกลุ่มในช่วงแรกจะตื่นเต้น สงวนท่าที ไม่กล้าพูด หรือแสดงความคิดเห็นอาจเนื่องจากว่า สมาชิกทุกคนไม่เคยเข้ากลุ่มมาก่อน ไม่ทราบขั้นตอนการดำเนินการกลุ่ม กฎระเบียบของกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น โดยใช้คำถามปิดและถามนำสู่ประเด็นบ่อยครั้ง การตอบคำถามหรือแสดงความคิดเห็น สมาชิกจะใช้น้ำเสียงเบามากแสดงถึงความไม่มั่นใจ กลัวตอบผิด ผู้นำกลุ่มได้เน้นถึงประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากการเข้ากลุ่ม การสร้างบรรยากาศให้ผ่อนคลาย ด้วยการจำชื่อสมาชิกและเรียกชื่อเล่นสมาชิกได้ การซักถามหรือถามข้อสงสัยของสมาชิกจะเป็นเรื่องทั่วไปเช่น เรื่องแบบสอบถาม ระเบียบกฎเกณฑ์ของกลุ่ม เรื่องจะนำสู่ประเด็นปัญหาทางพฤติกรรมของสมาชิกยังไม่มี

สรุปผลการให้คำปรึกษาเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่

ครั้งที่ 2 กิจกรรมมารู้จักกันเถอะ

วันที่ 1 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2539

สมาชิกจำนวน 8 คน

บรรยากาศทั่วไปผ่อนคลายกว่าครั้งที่ 1 มาก สมาชิกทุกคนสนุกสนานและมีความตั้งใจต่อการทำกิจกรรมครั้งนี้เป็นอย่างดี สมาชิกทุกคนเริ่มคุ้นเคยกันกล้าพูดคุย กล้าที่จะแสดงความคิดเห็น รวมทั้งกล้าซักถามเรื่องส่วนตัวของเพื่อนสมาชิกและเพื่อนสมาชิกยอมที่จะเปิดเผยข้อมูลมากขึ้นเช่น ข้อมูลการสูบบุหรี่เริ่มสูบบุหรี่เมื่อใด เคยคิดจะเลิกสูบบุหรี่หรือไม่ ทำไมจึงไม่สำเร็จ ทำให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจกันมากขึ้น สมาชิกมีความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีปัญหาคลายคลึงกัน เข้าอกเข้าใจกัน

สรุปผลการให้คำปรึกษาเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่

ครั้งที่ 3 กิจกรรมความรู้เรื่องบุหรี่

วันที่ 5 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2539

สมาชิกจำนวน 8 คน

บรรยากาศทั่วไปพบว่า สมาชิกส่วนใหญ่ให้ความสนใจดูวีดิทัศน์ ซึ่งเป็นเนื้อหาที่ผู้มีชื่อเสียง
ปัจจุบันท่านทั้งสองเสียชีวิตแล้วเนื่องจากโรคที่เกิดจากบุหรี่ เนื้อหาวีดิทัศน์เป็นบทสัมภาษณ์ที่ท่าน
ทั้งสองได้ให้สัมภาษณ์ที่วีนขณะที่ท่านป่วยด้วยโรคถุงลมโป่งพอง สมาชิกกลุ่มได้เห็นสภาพและ
ความทุกข์ทรมานจากโรคร้ายนั้น พร้อมทั้งท่านทั้งสองได้เชิญชวนให้ทุกคนที่ได้ดูวีดิทัศน์ได้งดการสูบบุหรี่
หลังจากการดูวีดิทัศน์และการอภิปรายกลุ่ม เรื่องอันตรายของบุหรี่แล้วสมาชิกกลุ่มหลายคนสนใจ
วิธีการงดบุหรี่และตั้งใจที่จะเลิกบุหรี่ โดยมีสมาชิกได้แจ้งให้กลุ่มทราบว่า มีสมาชิกจำนวน 2 คนมีความ
ตั้งใจที่จะงดบุหรี่และอีก 6 คนจะลดจำนวนบุหรี่ที่สูบลง

สรุปผลการให้คำปรึกษาเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่

ครั้งที่ 4 กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วันที่ 6 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2539

สมาชิกจำนวน 8 คน

ในช่วงแรกของการเข้ากลุ่มวันนี้ สมาชิกหลายคนไม่กล้าเปิดเผยความรู้สึกไม่กล้าแสดงความคิดเห็น แต่เมื่อผู้นำกลุ่มได้กระตุ้นสมาชิกคนอื่นที่ผู้นำกลุ่มเห็นว่าพร้อม ได้แสดงความคิดเห็นในเรื่องความตั้งใจที่จะลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ วิธีการที่ใช้เพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ หลังจากเห็นเพื่อนสมาชิกคนอื่นได้แสดงความคิดเห็น สมาชิกคนอื่นๆก็กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นมากขึ้น กล้าแสดงออกรวมทั้งเปิดเผยเรื่องส่วนตัวมากขึ้น สาเหตุของความล้มเหลวการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตนเองให้เพื่อนสมาชิกฟัง และผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกกลุ่มช่วยคิดหาแนวทางแก้ไข

สรุปผลการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาคือ

1. สมาชิกคุ้นเคยกันและ เกิดความไว้วางใจมากขึ้น
2. สมาชิกกล้าแสดงออกและกล้าแสดงความคิดเห็น
3. แสดงความรับผิดชอบต่อกัน มีส่วนร่วมต่อกัน
4. สมาชิกจำนวน 4 คนตัดสินใจงดบุหรี่ 1 คนและลดบุหรี่ 3 คนอีก 4 คนขอเวลาสัปดาห์หน้า

สรุปผลการให้คำปรึกษาเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่

ครั้งที่ 5 กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วันที่ 7 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2539

สมาชิกจำนวน 7 คน ขาด 1 คน

ติดตามความก้าวหน้าสมาชิกที่ตัดสินใจงดบุหรี่ สมาชิกเปิดเผยปัญหาอุปสรรคที่พบขณะที่ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ คือ หงุดหงิด อยู่นิ่งไม่ได้ต้องเดินไปมา สมาชิกบางคนต้องลุกขึ้นกลางดึกเพื่อสูบบุหรี่ สมาชิกบางคนเปิดเผยให้กลุ่มฟัง ถึงเรื่องที่เก็บก้นบุหรี่ที่ผู้สูบบุหรี่ทิ้งไว้ตามบริเวณบ้านมาสูบบุหรี่ บางคนต้องสูบบุหรี่ก่อนนอนเนื่องจากนอนไม่หลับ สมาชิกบางคนนึกอยากสูบบุหรี่มากอดไม่ไหวจะสูบบุหรี่แต่หากนึกถึงสัญญาที่ให้กับกลุ่มก็จะโยนบุหรี่ทิ้งทันที

สมาชิกกลุ่มได้แนะนำและเสนอแนวทางแก้ไขให้สมาชิกกลุ่มดังนี้

1. อาน้ำเมื่อนึกอยากบุหรี่ สมาชิกที่ได้รับคำแนะนำกลับไม่เห็นด้วยเนื่องจากสมาชิกมักนึกอยากสูบบุหรี่ตอนดึกกลัวหนาว สมาชิกกลุ่มจึงแนะนำให้ต้มน้ำเย็นแทนหรือเช็ดหน้าด้วยผ้าชุบน้ำเย็น
2. ให้หากิจกรรมอื่นแทน เช่น ออกกำลังกาย หรือเดินหนีหากเห็นใครสูบบุหรี่
3. ให้เคี้ยวหมากฝรั่งหากนึกอยากสูบบุหรี่ หรือรับประทานผลไม้หรือน้ำผลไม้
4. สมาชิกที่สามารถงดบุหรี่ได้แล้ว ได้เสนอการมีจิตใจที่เข้มแข็งและความตั้งใจจริงจะทำได้

สรุปผลการให้คำปรึกษาเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่

ครั้งที่ 6 กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วันที่ 8 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2539

สมาชิกจำนวน 8 คน

แก้ไขปัญหาลงให้สมาชิกกลุ่มที่พยายามลดพฤติกรรมสูบบุหรี่จำนวน 5 คนอีก 3 คนสามารถหยุดได้แล้ว

สมาชิกคนแรก เล่าถึงเหตุการณ์ช่วงที่เริ่มงดบุหรี่ นั้นรู้สึกหงุดหงิดมาก ใช้วิธีการเคี้ยวหมากฝรั่งแทนและพบว่าหมากฝรั่งช่วยยืดเวลาการสูบบุหรี่ได้ระยะหนึ่งเท่านั้น พอหมากฝรั่งหมดสมาชิกเองก็หันกลับมาสูบบุหรี่ใหม่

เพื่อนสมาชิกที่สามารถงดบุหรี่ได้แล้วได้แนะนำ ให้สมาชิกท่านนั้นให้มีความตั้งใจมีจิตใจที่เข้มแข็งในการงดบุหรี่ เป็นวิธีที่ได้ผลที่สุด

สมาชิกคนที่ 2 เล่าความรู้สึกหลังงดบุหรี่ว่า รู้สึกหงุดหงิดมากเช่นเดียวกับคนแรกแต่ได้พยายามตั้งใจเข้มใจไม่กลับไปสูบบุหรี่อีก

เพื่อนสมาชิกกลุ่มได้แสดงความชื่นชมและให้กำลังใจทุกคน

สมาชิกคนที่ 3 เล่าว่าในวันแรกที่งดบุหรี่ใช้เคี้ยวหมากฝรั่งแทน หงุดหงิดมากแต่ต่อมารู้สึกดีขึ้น

สมาชิกคนที่ 4 เนื่องจากเดินทางไปต่างจังหวัดทำให้ไม่มีโอกาสสูบบุหรี่ รวมทั้งเดินทางไปกับผู้ปกครองจึงไม่มีโอกาสที่จะสูบบุหรี่ด้วย

สมาชิกคนที่ 5 สมาชิกใช้วิธีลดจำนวนมวนบุหรี่ที่สูบลง

เพื่อนๆ แนะนำให้สมาชิกงดบุหรี่เลย ใช้วิธีหากิจกรรมอื่นทดแทนการสูบบุหรี่เช่น ฟังเพลง เดินเล่น เล่นกีฬา การตั้งใจจริง

สรุปผลการให้คำปรึกษาเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่

ครั้งที่ 7 กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วันที่ 9 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2539

สมาชิกกลุ่ม 8 คน

ติดตามสมาชิก 5 คนที่เพิ่งลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่พบว่า

สมาชิกคนที่ 1 ยังสูบบุหรี่อยู่แต่ได้พยายามลดจำนวนมวนบุหรี่ลดลง

สมาชิกคนที่ 2 ใช้วิธีลดมวนบุหรี่ลงด้วยการสลับวันสูบบุหรี่คือ เว้นวันสูบบุหรี่

สมาชิกคนที่ 3 สามารถงดบุหรี่ได้

สมาชิกคนที่ 4 ยังสูบบุหรี่แต่ลดจำนวนมวนบุหรี่ลง

สมาชิกคนที่ 5 ยังสูบบุหรี่อยู่ในกรณีที่ยอดไม่ได้จริงๆ ได้พยายามไม่เก็บบุหรี่ไว้เพื่อให้หาบุหรี่

สูบยากขึ้น

ผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกได้แสดงความชื่นชม และเป็นกำลังใจให้สมาชิกทุกคนสามารถงด
บุหรี่ให้ได้ในที่สุด

สรุปผลการให้คำปรึกษาเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่

ครั้งที่ 8 กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วันที่ 12 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2539

สมาชิกจำนวน 8 คน

เพื่อให้สมาชิกสามารถงดบุหรี่ได้ตลอดไป แม้ว่าจะกลับไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมเดิมๆ
ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกคิดหาแนวทางการปฏิบัติตัว เพื่อที่จะไม่กลับไปมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่อีก
สมาชิกกลุ่มได้เสนอแนะดังนี้

1. รู้จักปฏิเสธเมื่อมีใครชักชวนให้สูบบุหรี่
2. หากิจกรรมอื่นทดแทนหากนึกอยากสูบบุหรี่ เช่น การเล่นเกม ฟังเพลง เดินเล่น ดูทีวี
3. มีความตั้งใจจริง ไม่ถึงผลเสียที่จะเกิดขึ้นหากกลับไปสูบบุหรี่อีก
4. หลีกเลี่ยงภาวะที่จะกระตุ้นให้นึกอยากสูบบุหรี่ เช่น การดื่มกาแฟ การรับประทาน

อาหารรสจัด การเที่ยวกลางคืน การรับประทานอาหารที่อ้วนเกินไป

สรุปผลการให้คำปรึกษาเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่

ครั้งที่ 9 ยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วันที่ 13 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2539

สมาชิกจำนวน 8 คน

สมาชิกกลุ่มทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมได้แสดงความคิดเห็นต่อการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

1. รู้สึกอบอุ่นและมีกำลังใจจากเพื่อนๆสมาชิกกลุ่ม
2. รู้จักอันตรายจากการสูบบุหรี่ รู้จักวิธีการงดสูบบุหรี่
3. รู้จักเพื่อนมากขึ้น ทำให้ทราบว่าหลายคนมีปัญหาแต่ปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไข
4. มีความสามัคคี มีน้ำใจเป็นน้ำหนึ่งอันเดียวกัน
5. มีความสนุกสนาน อยากให้มีกลุ่มเช่นนี้อีก

ตารางที่ 4 คะแนนความรู้ ทักษะและการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ลำดับที่	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	ความรู้	ทักษะ	การปฏิบัติตัว	ความรู้	ทักษะ	การปฏิบัติตัว
1.	10	79	52	5	68	52
2.	8	65	59	7	81	54
3.	9	98	66	10	84	50
4.	7	70	49	10	83	49
5.	8	85	62	9	90	48
6.	9	84	71	9	78	57
7.	10	82	40	11	95	52
8.	3	88	53	5	81	48

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความรู้ ทักษะและการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการ
สูบบุหรี่ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน(คน)	ตัวแปร	U	P – value
กลุ่มทดลอง	8	ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่	28.5	0.379
กลุ่มควบคุม	8			
กลุ่มทดลอง	8	ทักษะเกี่ยวกับบุหรี่	31.5	0.5
กลุ่มควบคุม	8			
กลุ่มทดลอง	8	การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับบุหรี่	19.0	0.97
กลุ่มควบคุม	8			

ตารางที่ 6 คะแนนความรู้ ทักษะและการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการสูบบุหรี่หลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ลำดับที่	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	ความรู้	ทักษะ	การปฏิบัติตัว	ความรู้	ทักษะ	การปฏิบัติตัว
1.	13	87	59	4	64	52
2.	11	86	63	11	85	56
3.	12	110	75	11	73	50
4.	10	71	48	10	80	46
5.	11	84	67	9	72	50
6.	12	87	86	10	72	60
7.	11	83	59	11	90	52
8.	7	87	71	5	81	50

ตารางที่ 7 จำนวนตัวอย่างที่สามารถลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวนตัวอย่างที่งดสูบบุหรี่	จำนวนตัวอย่างที่ลดจำนวนเมวนบุหรี่ที่สูบ ลงมากกว่าครึ่งหนึ่ง
กลุ่มทดลอง	3	4
กลุ่มควบคุม	0	2

ภาคผนวก ค. ตัวอย่างการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
เพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่

ตัวอย่างการสนทนากาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ครั้งที่ 5

วันที่ 7 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2539

จำนวนสมาชิก 8 คน ชาย 1 คน

เวลา 45-60 นาที

ผู้วิจัย : สวัสดีค่ะพบกันเป็นครั้งที่ 5 แล้วนะคะ วันนี้ครูขอทบทวนจากการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้วนะคะ คือครูได้แจกเอกสารแผ่นพับเรื่องโรคหัวใจ โรคมะเร็งปอด ให้สมาชิกได้กลับไปอ่านที่บ้าน และให้สมาชิกได้กลับไปคิดตัดสินใจที่จะลดพฤติกรรมกาสูบหรี่ ว่าตัดสินใจเริ่มเมื่อไหร่ จะเริ่มใครก่อนดีคะ

เก่ง : ผมตัดสินใจเลิกตั้งแต่เมื่อวานนี้แล้วครับ

ผู้วิจัย : งั้นวันนี้เรามาติดตามผลว่าเป็นอย่างไรบ้าง กระทบความสำเร็จหรือปัญหาอุปสรรคบ้าง วันนี้ขอให้สมาชิกมาเล่าอย่างเปิดอก สบายสบายนะคะ ไม่ต้องกังวลใจถึงทำไม่ได้ เรา สมาชิกจะมาหาวิธีแก้ไข เริ่มต้นจาก เอก ก่อนดีไหมคะ

เอก : ผมบอกเพื่อนสมาชิกว่าจะเลิกตอนเย็นเมื่อวานนี้ครับ

ผู้วิจัย : ผลเป็นอย่างไรบ้างคะ

เอก : อดไม่ได้ รู้สึกหงุดหงิด เดินจุ่นงาน

ผู้วิจัย : เอกได้แก้ไขความรู้สึกหงุดหงิดอย่างไรบ้างคะ เล่าให้เพื่อนฟังบ้าง เพื่อนจะได้ช่วยแก้ไข

เอก : ไม่ซื้อบุหรี่ แต่เก็บกันบุหรี่ที่ที่ใครสูบแล้วทิ้งตามบริเวณบ้านเอามาสูบ

ผู้วิจัย : จำนวนกี่อันคะ

เอก : 2 อันครับ

ผู้วิจัย : เอกทราบไหมคะว่าทำไมคนถึงไม่สูบบุหรี่

เอก : ไม่ทราบครับ

จ่อย : จะมีสารพิษค้างอยู่ที่ก้นกรอง

ผู้วิจัย : สารทาร์ จะมีอยู่บริเวณใกล้ก้นกรองมากที่สุด ผู้ใหญ่ที่สูบบุหรี่เขารู้ เขาถึงทิ้งกันบุหรี่

เอก : หลังจากที่ผมสูบบุหรี่ตอน 6 โมงเย็นและอีก 2 มวนตอนก่อนนอน ผมก็ไม่สูบบุหรี่อีกเลย

ตัวอย่างการสนทนาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (ต่อ)

- ผู้วิจัย : เพื่อนๆช่วยเอาก่อนนะคะ หากมีอาการ อยู่ไม่ได้ หงุดหงิดอยากสูบบุหรี่ จะทำ
อย่างไร
- กล้า : อาบน้ำ ล้างหน้าหรือไปเล่นกับเพื่อนๆ ไปเตะบอล
- ผู้วิจัย : ค่ะ เก่งมากค่ะ
- แทค : เล่นกีฬา ทำให้เหนื่อยยิ่งอยากสูบบุหรี่
- ผู้วิจัย : หากเล่นพอดี พอคลายเครียด สัมฤทธิ์ อย่าหักโหม แทคเคยทำไหม
- แทค : ไม่เคยทำ เวลาอยากสูบบุหรี่ผมจะสูบนะ เดินกลับบ้าน
- ผู้วิจัย : กล้าแนะนำให้ไปอาบน้ำ ล้างหน้า หากหงุดหงิดเวลาอยากสูบบุหรี่
- จ่อย : ผมเลิกเลยครับ เลิกทันทีเลยครับ
- ผู้วิจัย : มีอาการหงุดหงิดอยู่เฉยไม่ได้แบบเอกบ้างไหมคะ
- จ่อย : มีบ้างครับช่วงรับประทานอาหารใหม่ๆ ในช่วงอาหารเย็น
- ผู้วิจัย : แล้วจ่อยแก้ไขอย่างไร
- จ่อย : เดินเล่น ดูทีวี
- ผู้วิจัย : เอก แทค ลองทำอย่างที่จ่อยให้ข้อเสนอแนะนะคะ
- เอก แทค : ครับ
- ผู้วิจัย : จ่อยมี อะไรจะแนะนำเพื่อนอีกไหมคะ
- จ่อย : พยายามข่มใจครับ
- ผู้วิจัย : ตอนนี้รู้สึกเป็นอย่างไรบ้างคะ หลังจากรับประทานอาหารเที่ยง
- จ่อย : ยายาดูอยู่ครับ แต่ข่มใจเอาครับ
- ผู้วิจัย : เก่งมากนะคะ เพื่อนๆช่วยเป็นกำลังใจให้จ่อยและเอกด้วยนะคะ แล้วท้ายหละคะ เป็น
อย่างไรบ้าง
- ท้าย : ยังดูอยู่ครับเมื่อคืนก็ดูตอนตี 2
- ผู้วิจัย : ดูกี่มวน
- ท้าย : 2 มวนเอาบุหรี่พอ ฟอนนอนหลับ หลังดูเสร็จก็นอนหลับได้ ว่างนอนไม่หลับครับ

ตัวอย่างการสนทนากาการให้คาปรึกษาแบบกลุ่ม (ต่อ)

ผู้วิจัย : เพื่อนช่วยคิดหน่อยจ๊ะว่าหากนีกอยากดูตุนุหรีตอนตี 2 จะทาอย่างไร อานน้ำได้ไหม

ท่าย : หนาวครับ

กล้า : ำใช้เช็ดตัวด้วยน้ำเย็น

ผู้วิจัย : แพทคาให้สัญญากับกลุ่มได้ไหมคะ ว่าจะเลิกนุหรี

แพท : พรุ่งนี้ตอนเย็น วันนีขอเอาให้หน้าใจก่อน

ผู้วิจัย : ครูเป็นกาลังใจให้ ช่วงนี้กับปฏิบัติตัวเพื่อเตรียมตัวงตุนุหรีนะคะ ฐาไหมคะว่าต้องทาอย่างไร

จอย : อยาทานอาหารรสจัด ทานผลไม้แทน

ผู้วิจัย : เก่งมากคะจอย

รุตต์ : ผมว่าจะเลิก อดไม่ได้เลยขอพี่ชายดูด แต่พอนึกขึ้นได้ก็ทิ้งเลยครับ

ผู้วิจัย : เก่งมากคะ ตั้งแต่เข้ามาดูตุนุหรีบ้างหรือยัง

รุตต์ : ยังครับรู้สึกหงุดหงิดก็เคี้ยวหมากฝรั่งแทน หลังทานอาหารเที่ยงก็รู้สึกอยากดูดเหมือนกันครับ

ผู้วิจัย : คะสำคัญที่ความตั้งใจจริงนะคะ วันนีคงพอแค่นี้ละคะและครูขอให้สมาชิกได้เขียนสัญญาที่
จะเลิกนุหรี ำหลังวันที่ด้วยนะคะ

สมาชิกกลุ่ม : ครับ

ผู้วิจัย : สาทหรับวันนี้ สวัสดิ์คะพบกันใหม่พรุ่งนี้ที่เดิม เวลาเดิมะคะ

ภาคผนวก ง. รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุภรณ์ จารุรัตน์จามร
อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
2. รองศาสตราจารย์กฤษฎา แสงเจริญ
อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลจิตเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัชร บุญสวัสดิ์
อาจารย์ประจำภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
4. คุณ อุไรวรรณ แซ่ฮุย
โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
5. อาจารย์วิไลลักษณ์ ชูสกุล
อาจารย์แนะแนวโรงเรียนขามแก่นนคร จังหวัดขอนแก่น