

หลักสูตรการบำบัดรักษานักเรียนที่สูบบุหรี่

หลักสูตรการบำบัดรักษานักเรียนที่สูบบุหรี่ในสถานศึกษาพัฒนาขึ้นโดยใช้แนวคิดทฤษฎีการบำบัดรักษาที่ดำเนินการในคลินิกอดบุหรี่ของโรงพยาบาล ตามหลักสูตรของศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดเชียงใหม่ เอกสาร แนวทางเวชปฏิบัติเพื่อรักษาผู้ติดยา และเอกสารจากการอบรมโครงการต่างๆ อาทิ โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ “บทบาททีมสุขภาพในการควบคุมการบริโภคยาสูบและการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยเลิกบุหรี่” เครือข่ายวิชาชีพสุขภาพเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่ และโปรแกรมแมทริกซ์ (Matrix Program) ที่ใช้บำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดชนิดยาบ้า เป็นต้น ในปี 2550 ได้มีการนำหลักสูตรนี้ไปใช้กับนักเรียน พร้อมกับดำเนินการศึกษาวิจัยเพื่อประเมินประสิทธิผล

จุดมุ่งหมายและวิธีการศึกษา

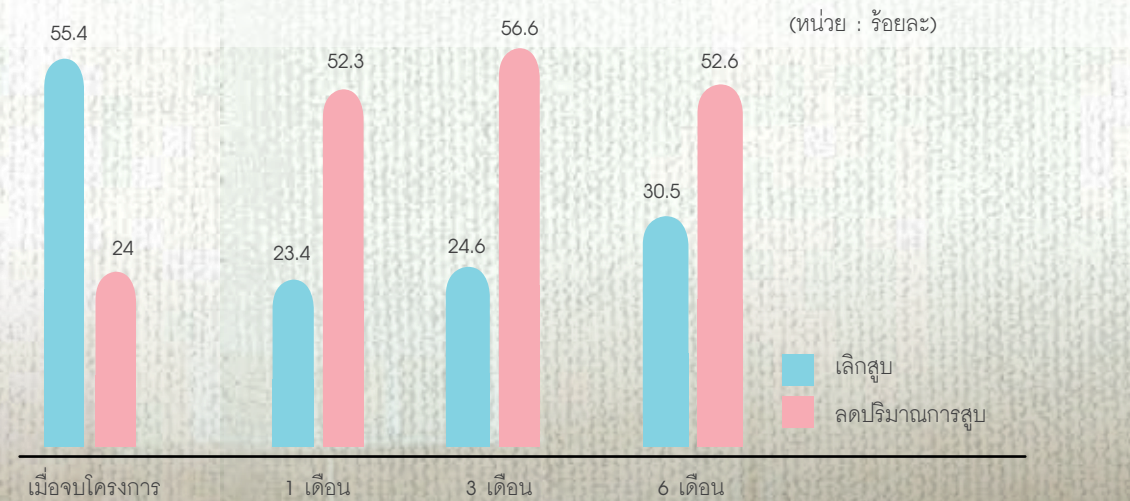
การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของหลักสูตรการบำบัดรักษานักเรียนที่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่ ในการช่วยลด เลิกสูบบุหรี่ ในสถานศึกษาจังหวัดเชียงราย โดยการพัฒนาหลักสูตรจากโปรแกรมการบำบัดรักษานักเรียนที่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่ 300 ราย โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่มีความชำนาญในการบำบัดรักษาในคลินิกอดบุหรี่ของโรงพยาบาลในจังหวัดเชียงราย

สรุปผลการศึกษา

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (ร้อยละ 97) อายุเฉลี่ย 15.7 ปี ซึ่งส่วนใหญ่ศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เริ่มสูบบุหรี่ครั้งแรกเมื่ออายุ 14-15 ปี (ร้อยละ 41.3) สาเหตุเพราะอยากลอง โดยเฉลี่ยสูบบุหรี่วันละ 2-3 มวน ความถี่ 1 ครั้งต่อวัน

หลังจากดำเนินการตามหลักสูตร พบว่า กลุ่มตัวอย่างสามารถ ลดการสูบบุหรี่ได้ ร้อยละ 55.4 เลิกสูบบุหรี่ได้ ร้อยละ 24.0 และยังคงสูบบุหรี่เท่าเดิม ร้อยละ 18.2

เมื่อติดตามผลการบำบัดรักษาภายหลังโครงการ ทั้ง 3 ระยะ ได้แก่ 1 เดือน 3 เดือน และ 6 เดือน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ลดการสูบบุหรี่มีสัดส่วนเกินกว่าครึ่ง คือ ร้อยละ 52.3, 56.6, 52.6 และที่เลิกบุหรี่ คิดเป็น ร้อยละ 23.4, 24.6, 30.5 ตามลำดับ ดังแสดงในแผนภาพประกอบ



หลักสูตรบำบัดนักเรียนที่สูบบุหรี่ในสถานศึกษาในจังหวัดเชียงราย

ประกอบด้วยกิจกรรม 20 กิจกรรม ใช้เวลาในการบำบัด 6 สัปดาห์ และติดตามผลดำเนินงาน 3 ครั้ง ได้แก่ 1 เดือน 3 เดือน และ 6 เดือน โดยเจาะจงกลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนที่สนใจ 20 แห่ง ประกอบด้วยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 325 คน โดยเก็บข้อมูลก่อนและหลังการบำบัดรักษาและนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

กิจกรรมหลักสูตรการบำบัดรักษานักเรียนที่สูบบุหรี่ในสถานศึกษา ประกอบด้วย

สัปดาห์ที่ 1	1. การเตรียมความพร้อมก่อนเข้ารับบริการ 2. ประเมินความรุนแรงของการติดยา 3. ความรู้พิษภัยบุหรี่ 4. การสร้างแรงจูงใจ 5. ตัวกระตุ้น 6. แนวทางการปฏิบัติตัวเลิกบุหรี่ 7. แนะนำการให้ยา
สัปดาห์ที่ 2	8. ปฏิบัติกายเคมีของร่างกายขณะเลิกบุหรี่ 9. อุปสรรค/ปัญหาการเลิกบุหรี่ 10. การประเมินความเครียด/วิถีคลายเครียด
สัปดาห์ที่ 3	11. แนวร่วมในการเลิกบุหรี่และแนวทางการป้องกันบุหรี่มือสอง
สัปดาห์ที่ 4	12. การรับมือกับตัวกระตุ้นและความอยากบุหรี่ 13. การจัดการความคิดและอารมณ์ 14. ข้ออ้างที่กลับไปสูบบุหรี่
สัปดาห์ที่ 5	15. ทักษะการปฏิเสธ 16. การป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่ 17. เป้าหมายคุณค่าของชีวิต
สัปดาห์ที่ 6	18. จัดการแก้ปัญหาที่ช่วงเวลาหยุดพัก 19. แลกเปลี่ยนประสบการณ์/ข้อตกลงในการติดตามประเมินผล 20. หลังการเข้าโปรแกรมการเลิกบุหรี่

พฤติกรรมสูบบุหรี่ “ก่อน” การบำบัด

กว่าครึ่งสูบบุหรี่เพราะเพื่อนชวน

กลุ่มตัวอย่างก่อนเข้ารับการบำบัดส่วนใหญ่เริ่มสูบบุหรี่ครั้งแรก อายุ 14-15 ปี ร้อยละ 41.3 รองลงมา อายุ 12-13 ปี ร้อยละ 39.3 โดยส่วนใหญ่สูบบุหรี่เพราะอยากลองเพื่อนชวน (ร้อยละ 58.3) อยากลอง ร้อยละ 29.7 ไม่สบายใจ ร้อยละ 9.3

ตารางแสดงข้อมูลการสูบบุหรี่ก่อนเข้ารับการบำบัดรักษา

ข้อมูล	จำนวน (n=300)	ร้อยละ
อายุที่สูบบุหรี่ครั้งแรก		
ต่ำกว่า 10 ปี	5	1.7
10 - 11	25	8.3
12 - 13	118	39.3
14 - 15	124	41.3
16 - 17	24	8.0
18 ปี ขึ้นไป	1	0.3
ไม่ตอบ	3	1.0
อายุเฉลี่ย (SD)	13.42 (SD=1.67)	
MIN = 5 MAX = 18		
สาเหตุที่สูบบุหรี่ครั้งแรก		
อยากรอง เพื่อนชวน	175	58.3
อยากรอง	89	29.7
ไม่สบายใจ	28	9.3
คิดว่าเท่	6	2.0
ไม่ตอบ	2	0.7

อัตราการสูบบุหรี่เฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ที่ 2-3 มวนต่อวัน (ร้อยละ 37.3) รองลงมาคือ 4-5 มวน (ร้อยละ 19.3) สูบ 3 ครั้งต่อวัน (ร้อยละ 24.0) รองลงมาคือ 1 ครั้งต่อวัน จำนวนเงินที่ใช้ซื้อบุหรี่เฉลี่ย 10 บาทต่อวัน (ร้อยละ 38.7) โดย ร้อยละ 50 สูบช่วงหลังเลิกเรียนตอนเย็นเป็นประจำ ขณะที่ช่วงเวลาที่อยากสูบบมากที่สุดคือ ช่วงหลังอาหาร ร้อยละ 30.0 ที่น่าสนใจคือ นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์ร่วมด้วย ร้อยละ 73.7

ที่น่าสนใจ คือ กลุ่มตัวอย่างที่เคยคิดเลิกสูบบุหรี่มีสูงถึง ร้อยละ 85.0

พฤติกรรมการสูบบุหรี่หลังการบำบัด

กว่าครึ่งลดสูบบุหรี่หลังการบำบัดสัปดาห์สุดท้าย

หลังการบำบัดรักษาสัปดาห์สุดท้ายในครั้งที่ 6 พบว่า กลุ่มตัวอย่างสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ 8 ราย ลดได้ 78 ราย

ตารางแสดงผลการบำบัดรักษาเมื่อสิ้นสุดกิจกรรมใน 6 สัปดาห์

ผลการบำบัด	เลิกสูบ (คน)	ลดการสูบ (คน)	สูบเท่าเดิม (คน)	สูบมากขึ้น (คน)	ติดตามไม่ได้ (คน)
(n=325) การสูบบุหรี่	8	78	180	59	0

เกือบ 1 ใน 3 เลิกสูบบุหรี่ หลังจากบำบัด 6 เดือน

เมื่อติดตามภายหลังการบำบัดรักษาระยะเวลา 1 เดือน 3 เดือน และ 6 เดือน พบว่า สามารถช่วยให้นักเรียนลดการสูบบุหรี่ได้ ร้อยละ 52.3, 56.6 และ 52.6 และสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ ร้อยละ 23.4, 24.6 และ 30.5 สูบเท่าเดิม ร้อยละ 21.5, 13.2 และ 12.9 สูบมากขึ้น ร้อยละ 0.3, 0.9 และ 0.0

สรุปได้ว่า การใช้หลักสูตรการบำบัดรักษานักเรียนที่สูบบุหรี่ในสถานศึกษาในจังหวัดเชียงรายเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง จำนวน 20 กิจกรรม เมื่อติดตามการบำบัดรักษา 1 เดือน 3 เดือน และ 6 เดือน พบว่า กลุ่มตัวอย่างสามารถลด เลิก การสูบบุหรี่ได้เพิ่มขึ้น ร้อยละ 75.7, 81.2 และ 83.1 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างเกินครึ่งพอใจกับหลักสูตร

สำหรับความคิดเห็นต่อหลักสูตรนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างเกินครึ่ง (ร้อยละ 57.4) พอใจมากที่สุด และค่อนข้างพอใจ ร้อยละ 33.8 ไม่พอใจ ร้อยละ 8.8 รู้สึกว่าโปรแกรมที่ใช้ตรงตามความต้องการมาก ร้อยละ 39.7 ค่อนข้างตรงตามความต้องการ ร้อยละ 47.1 และเห็นว่าระยะเวลาเหมาะสมแล้ว ร้อยละ 70.6 อีก ร้อยละ 29.4 เห็นว่าระยะเวลาค่อนข้างสั้น

ข้อเสนอแนะและความเห็นเพิ่มเติม

ผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะว่า การที่วัยรุ่นเป็นวัยที่อยากรู้อยากลอง ติดเพื่อน อีกทั้งบุหรี่ยังเป็นสารเสพติดที่หาได้ง่าย และเมื่อลองสูบแล้ว ยังไม่เห็นผลจากพิษภัยของการเสพในทันที จึงทำให้เด็ก ๆ ไม่ตระหนัก ดังนั้น หลักสูตรที่ใช้จึงควรเน้นเนื้อหาหลักที่ พิษภัยของการสูบบุหรี่ วิธีการเลิกสูบที่ถูกต้อง จะทำให้นักเรียนเกิดความตระหนักและอยากเลิกสูบได้ด้วยตนเอง ควรเสริมกิจกรรมแนวทางการเลิกบุหรี่และการป้องกันการเสพติด รวมทั้งจัดกิจกรรมให้กลุ่มที่สูบบุหรี่ได้มีส่วนร่วม เช่น ศึกษาดูงานผู้ป่วยที่เป็นโรคจากการสูบบุหรี่ เป็นต้น ทั้งยังควรเร่งป้องกันไม่ให้เกิดนักสูบหน้าใหม่ ด้วยการนำหลักสูตรมาปรับใช้ในการเรียนการสอนปกติตั้งแต่ ป.5-6 โดยสอดแทรกความรู้เรื่องพิษภัยบุหรี่ การป้องกันตนเอง ทักษะการปฏิเสธ รวมทั้งให้ความรู้พิษภัยของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ควบคู่ไปด้วย

ผลิตโดย ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.)

วิทยาเขตราชวิถี มหาวิทยาลัยมหิดล 420/1 อาคารอเนกประสงค์ ชั้น 5 ถ.ราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2354-5346 โทรสาร 0-2354-5347 อีเมล: webmaster@trc.or.th



สนับสนุนโดย



เภสัชกรหญิง นัทธินี วัฒนวรานันต์ และ คณะ
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงราย
กระทรวงสาธารณสุข