

สรุปผลโครงการนำร่อง ลด ละ เลิกสุรา ตำบลแม่อุสุ อำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก

กิจกรรมครั้งที่ ๑ ประชุมแกนนำ

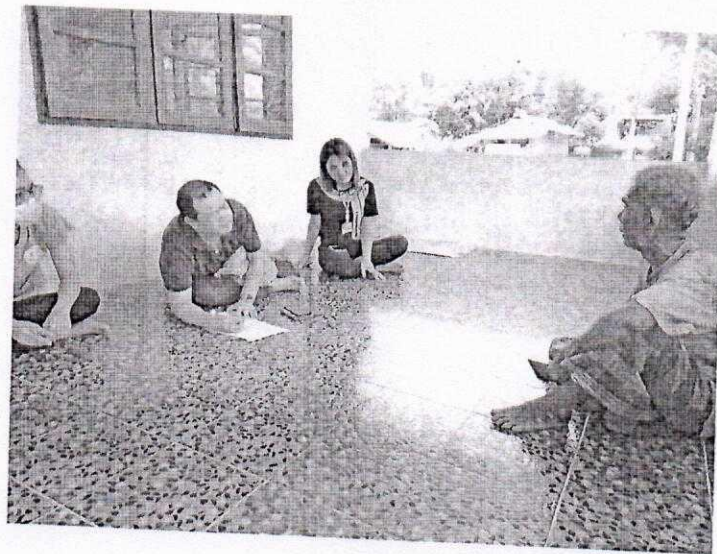
ผู้เข้าร่วมประชุม ประกอบด้วยแกนนำชุมชน ผู้แทนท้องถิ่นของตำบลแม่อุสุ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผลจากการประชุมพบว่าทุกคนเห็นตรงกันในเรื่องของปัญหาและผลกระทบของการดื่มสุราที่มีต่อคนในชุมชน และยินดีในการที่จะให้มีการดำเนินกิจกรรม แต่ในเรื่องของการเป็นชุมชนต้นแบบนั้นผู้นำชุมชนให้ความเห็นว่ายังไม่ขอให้ดำเนินการ เนื่องจาก ประเพณี วัฒนธรรมเรื่องประเพณีเลี้ยงผี งานศพ งานแต่ง ของชุมชนพื้นที่ที่มีชนเผ่าปรับเปลี่ยนได้ยาก ขอให้ค่อยๆดำเนินการในส่วนของผู้ที่ดื่มสุราหนักและผู้ทีประสงค์เข้าร่วมฟื้นฟูสภาพ

กิจกรรมครั้งที่ ๒ การรณรงค์



กิจกรรมครั้งที่ ๓ กิจกรรมฟื้นฟูสภาพของผู้ที่ดื่มสุรา

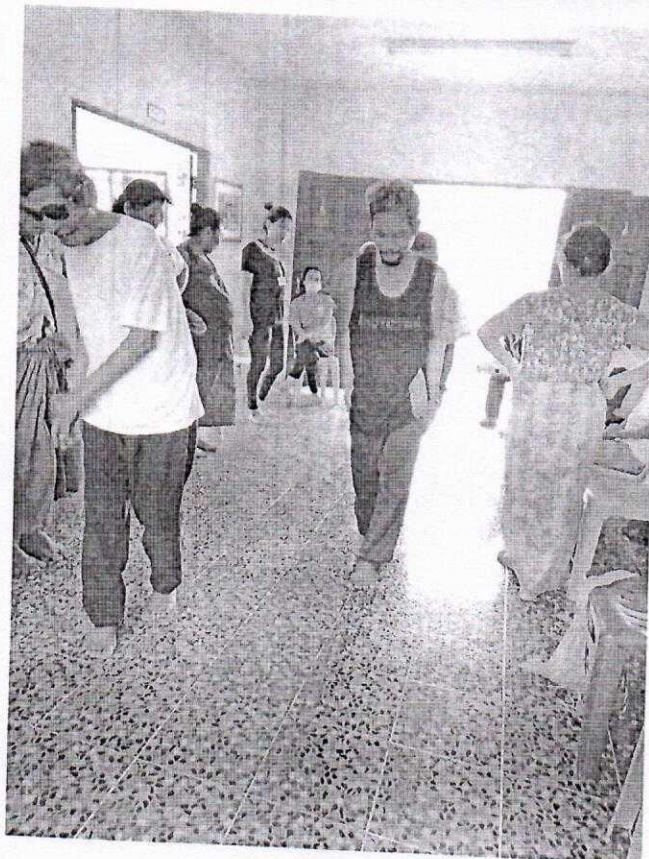
ครั้งที่ ๑ การตรวจสภาพร่างกายโดยทีมสหสาขาวิชาชีพ และการให้ความรู้เรื่องสุรา แก่ผู้เข้าร่วมโครงการ และญาติ โดยผู้ที่เข้าร่วมโครงการ ๑๕ % เป็นผู้ดื่มแบบติด ๘๕% เป็นผู้ดื่มแบบเสีง ส่วนใหญ่ดื่มเพราะเข้าสังคม ประเพณีและวัฒนธรรม ความเชื่อบางเรื่อง เช่น เรื่องสุราล้างพิษของยาฆ่าหญ้า การเลี้ยงผีต้องดื่มสุรา เป็นต้น



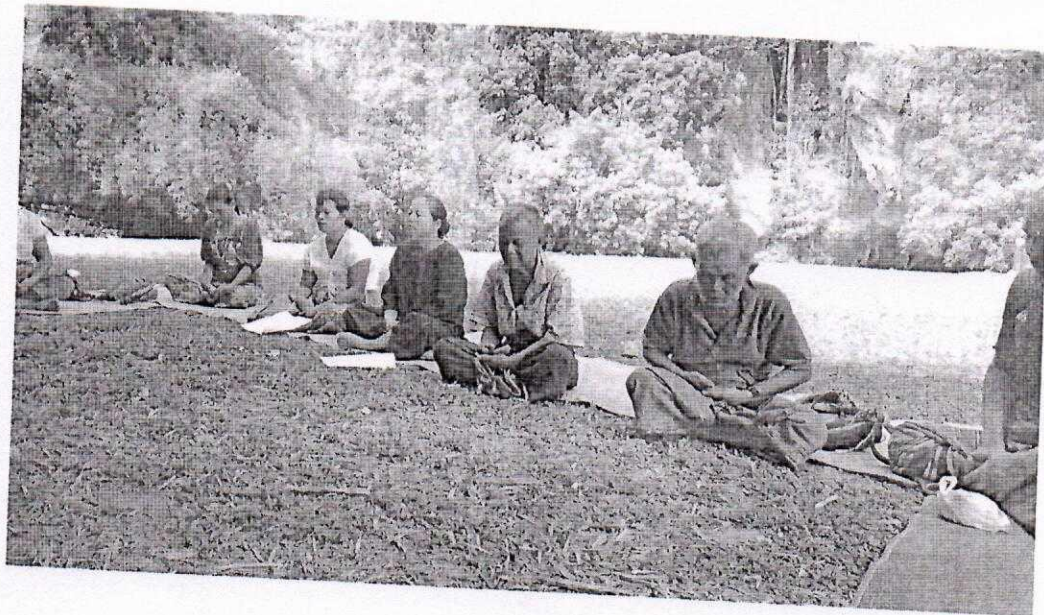
ครั้งที่ ๒ ผู้เข้ารับการฟื้นฟูได้มีการประเมินภาวะถอนพิษสุรา และการให้คำแนะนำในความคิดที่ส่งผลต่อการ
ดื่มสุรา การตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง และการฝึกสมาธิเพื่อฟื้นฟูสมองตติยา จากการประเมินไม่พบผู้ที่มีภาวะ
ถอนพิษสุรารุนแรง จากการฝึกการฟื้นฟูด้วยสมาธิ ๑๐๐% รับรู้ถึงลมหายใจที่สัมพันธ์บริเวณผิวหนัง ๙๕ %
สามารถรับรู้ลมหายใจได้อย่างต่อเนื่อง ๘๕%สามารถรู้ทันความคิดและกลับมารับรู้ลมหายใจและมีความสุข
เกิดขึ้นจากการรับรู้ลมหายใจต่อเนื่อง ๔๕% สามารถมีสมาธิสัปดาห์โดยรับรู้ลมหายใจ



ครั้งที่ ๓ ให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องตัวกระตุ้นภายในและภายนอกที่มีผลต่อการดื่มสุรา การวางแผนการจัดการตัวกระตุ้น การฝึกสติตามสภาวะการณ์ภายนอกภายในและจิต โดยให้ผู้เข้าร่วมได้ฝึกปฏิบัติ ผลพบว่า ๑๐๐% มีสติในการสัมผัสได้มาก ๗๐% มีสติในการฟังได้มาก ๑๐๐% มีสติในการยืนและการเดิน ๙๐% หยุดดื่มสุรา อีก ๑๐% ดื่มอยู่แต่ลดลง



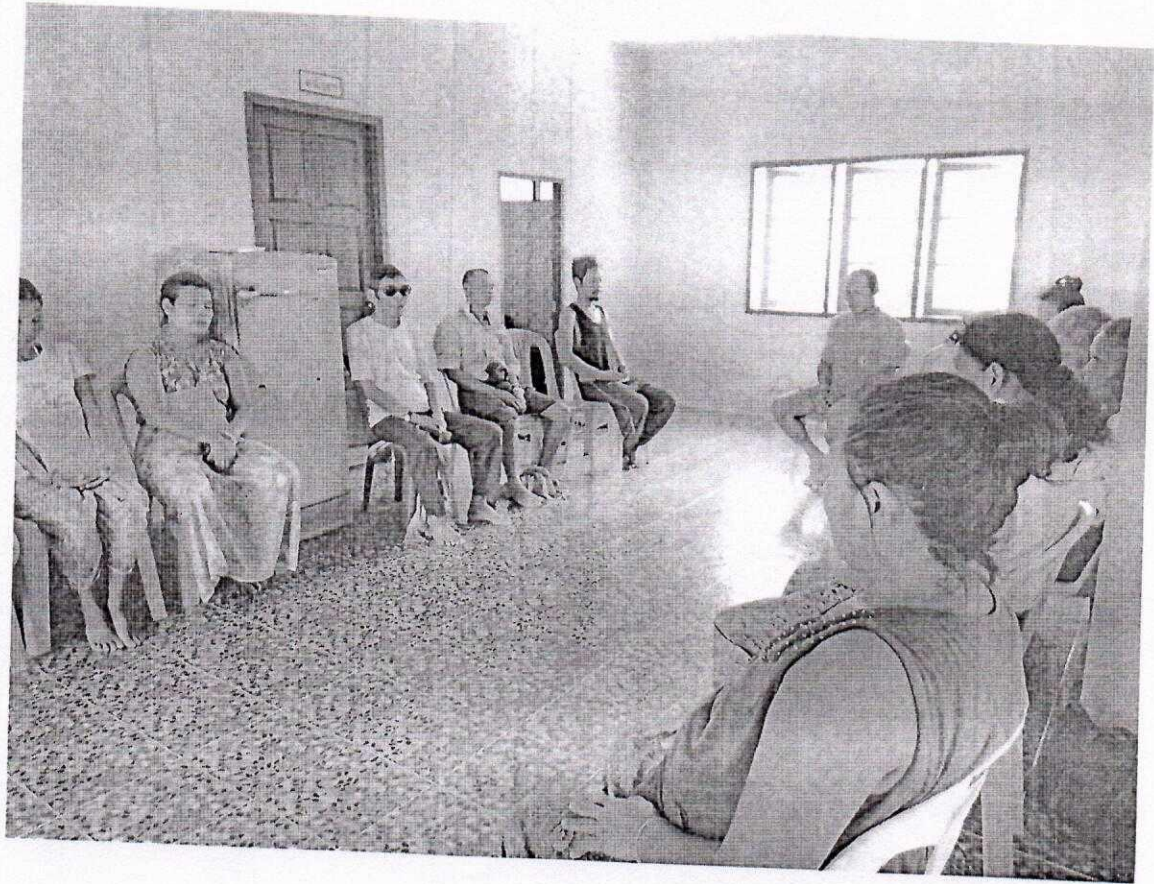
ครั้งที่ ๔ ฝึกปฏิบัติการทำสติกับการปล่อยวาง การรับรู้ถึงความรู้สึกกับอารมณ์ตัวเอง และการนำมาประยุกต์กับการจัดการกับตัวกระตุ้นของแต่ละบุคคล ผลพบว่า ๑๐๐% สามารถรับรู้ความรู้สึกในขณะที่นั่งสมาธิและปล่อยวางได้โดยไม่ตอบโต้ ๘๕% สามารถแยกความคิดกับความเป็นจริงและปล่อยวางได้โดยไม่ไปยึดติด และ ๙๐% สามารถหยุดตีมีสุราได้



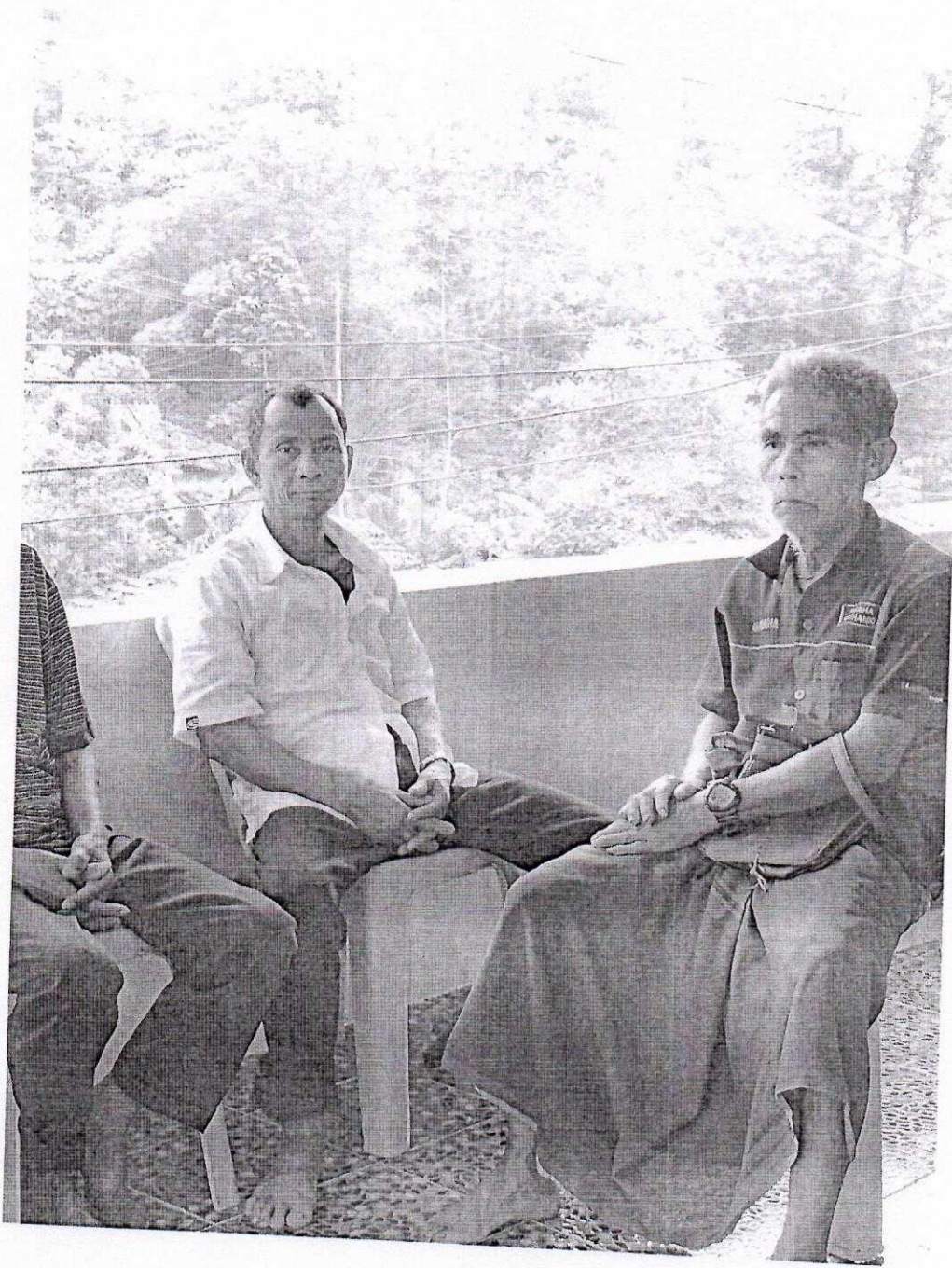
ครั้งที่ ๕ เน้นเรื่องการทบทวนสัมพันธภาพ และการฝึกปรับปรุงสัมพันธภาพใหม่ เพราะสัมพันธภาพบางอย่าง ส่งผลต่อความคิดในการกลับไปดื่ม ในครั้งนี้พบว่า ผู้เข้าบำบัด ๙๐% สามารถปฏิเสธผู้ที่ชวนดื่มในงานประเพณีได้ และไม่ดื่มสุราได้ ๙๕% สามารถทบทวนสัมพันธภาพเก่าและปรับปรุงสัมพันธภาพใหม่ได้



ครั้งที่ ๖ การฝึกสมาธิ สติ และการจับความรู้สึก รวมไปถึงการเน้นให้ข้อมูลเกี่ยวกับการสื่อสารที่มีผลต่อความคิดที่อยากดื่มสุรา การปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น ๑๐๐% สามารถทบทวนการสื่อสารเดิมได้ ๓๕% เข้าใจและคิดการปรับการสื่อสารให้เป็นภาษาฉันได้ ๙๐% หยุดดื่มสุราได้ ๑๐% ลดการดื่มได้



ครั้งที่ ๗ การฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการฝึกสติเมตตา เมตตาและให้อภัย ตนเองและคนอื่น
ผู้ที่เข้าร่วมโครงการ ๙๐% หยุดดื่มสุรา ๑๐๐% รู้สึกชอบและพึงพอใจที่ได้ฝึกสติกับการให้อภัย สามารถให้อภัยตนเองและให้อภัยคนอื่นได้ “รู้สึกเหมือนว่ามีคนมาเอาน้ำมาล้างจิตใจเค้าให้สะอาด มีคนชวนดื่มในงานแต่ง
ปฏิเสธและไม่ดื่มได้”



ครั้งที่ ๘ เป็นการทบทวนสมาธิ การฝึกสติกับการรักษาสมดุลชีวิต หลังดำเนินการมีการประเมินผลโครงการ พบว่า ผู้ที่ดื่มสุราแบบติด สามารถหยุดดื่มได้ ๑ ราย ลดปริมาณและควมถี่ในการดื่ม ๒ ราย และผู้ที่เมแบบเสีียง ๓ ราย ดื่มในงานพิธี ประเพณีต่างๆตามความเชื่อของชนเผ่า และอีก ๑๔ คน ไม่ดื่มสุราเลย

