

*** ยินดีเผยแพร่เพื่อใช้เป็นเครื่องมือสำหรับผู้ต้องการช่วยคนสูบบุหรี่ให้เลิกสูบบุหรี่นั้น ห้ามคัดลอก

หรือทำซ้ำในเชิงพาณิชย์ ****

คำนำ

จากการลงพื้นที่ทำงานโรงเรียนปลอดบุหรี่กับคุณครูหลาย ๆ จังหวัดในช่วงที่ผ่านมา มักมีคำถามว่า เวลาพบนักเรียนสูบบุหรี่ บังคับให้เลิกเท่าไรก็ไม่ยอมเลิก จะทำอย่างไรดี อีกทั้งยังเจอคำถามย้อนกลับจากนักเรียนว่า **“คราวนี้ จะหักคะแนนเท่าไรล่ะครู หักจนคะแนนหมดผมก็เลิกสูบบุหรี่ไม่ได้หรอกนะ”** หรือคำถาม **“ทำไมครูคนนั้นถึงยังสูบบุหรี่อยู่ล่ะ”** รวมถึงคำถามที่ว่า **“กลับบ้านไปก็ไม่เห็นมีใครทำอะไร แล้วครูจะมาบังคับให้เลิกสูบบุหรี่ทำไม”**

หนังสือเล่มนี้ เปิดมาคงไม่ได้บอกวิธีการที่จะช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่เลยทันที แต่จะตั้งต้นที่ “คุณครู” และ “สภาพแวดล้อมรอบตัวนักเรียน” ที่จะต้องวิเคราะห์ก่อนว่า ทำไมนักเรียนถึงย้อนถามเช่นนั้น การพยายามช่วย (แถมบังคับ) ให้นักเรียนเลิกสูบบุหรี่นั้น ถูกต้องเหมาะสมแล้วหรือ ซึ่งถ้าหากถูกต้องแล้วทำไมยังช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ ก็ต้องมาวิเคราะห์กันต่อในด้านอื่น ๆ

เมื่อคุณครูสำรวจทั้งตนเองและสภาพแวดล้อมรอบตัวนักเรียนเรียบร้อยแล้ว หนังสือเล่มนี้จะค่อย ๆ บอกเทคนิคที่จะ “เข้าถึง” นักเรียนที่สูบบุหรี่ เพื่อให้สิ่งที่ต้องทำในขั้นตอนต่อไปง่ายขึ้น เพราะนักเรียนที่สูบบุหรี่จะรู้สึกว่าคุณครูอยู่ฝ่ายเดียวกับพวกเขาแล้ว **อย่างไรก็ตาม หนังสือเล่มนี้เป็นเพียงแนวทางสำหรับให้คุณครูนำไปประยุกต์ใช้ตามบริบทของแต่ละโรงเรียน ซึ่งไม่ได้คาดหวังว่าทุกท่านต้องดำเนินการครบถ้วนตามวิธีการในหนังสือเล่มนี้ แต่สิ่งที่คาดหวังจะให้เกิดขึ้นมากกว่า คือ การที่คุณครูปรับเปลี่ยนมุมมองในการช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่ ที่เน้นกระบวนการเชิงบวกและการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับนักเรียนที่สูบบุหรี่ และขยายแนวทางเชิงบวกนี้ไปสู่เพื่อนครูคนอื่น ๆ ให้ได้มากที่สุด**

กระบวนการช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่ มีหลายขั้นตอน ซึ่งในหนังสือเล่มนี้จะเขียนไว้ให้ได้ทราบคร่าว ๆ เท่านั้น แต่เนื้อหาหลักจะเกี่ยวกับการให้คำปรึกษานักเรียนที่สูบบุหรี่ ซึ่งจะมีทั้งหลักการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลกับแบบกลุ่ม แต่ในเล่มนี้จะลงลึกในรายละเอียดการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลเท่านั้น ท่านที่สนใจเนื้อหาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโปรดติดต่อเจ้าหน้าที่ประสานงานเครือข่ายครู ฯ เป็นการเฉพาะ

เครือข่ายครูเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่

www.smokefreeschool.net

ประสานงาน : โทร. 09-4817-0555

กิตติกรรมประกาศ

หนังสือ “คู่มือการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่” เล่มนี้ ได้รับความกรุณาจาก **ผศ.กรองจิต วาทีสาธกกิจ** ผู้เชี่ยวชาญด้านการช่วยเลิกสูบบุหรี่ และที่ปรึกษาด้านวิชาการมูลนิธิธรรมรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ที่สละเวลาจัดอบรมเพื่อถ่ายทอดเทคนิควิธีการให้คำปรึกษาให้แก่ครูในจังหวัดขอนแก่นและมหาสารคาม ซึ่งคณะทำงานเครือข่ายครูเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่ ได้รวบรวมเนื้อหาและเทคนิควิธีการมาไว้ในหนังสือเล่มนี้ เพื่อให้ทุกท่านได้ใช้เป็นแนวทางในการให้คำปรึกษากับนักเรียนในความดูแลของท่าน

ขอขอบคุณ **ครูวารภรณ์ หงษ์ดีลกุล ครูอนงค์ พัวตระกูล ครูอนงค์ พัวตระกูล** ที่รับหน้าที่เรียบเรียงเนื้อหาจากการอบรมของ ผศ.กรองจิต ออกมาเป็นหนังสือเล่มนี้ โดยมี **ครูสายหยุด ชันขวา ครูโกศล ราษฎร์เหนือ และครูคันทรง ไตรมาส** ช่วยกันเพิ่มเติมข้อมูลให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ท้ายที่สุด ขอขอบคุณ **“ทุกท่าน”** ที่เลือกหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่าน

เครือข่ายครูเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่

บทที่ 1 ทบทวนตนเองก่อนลงมือช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่

บทแรกนี้ อธิบายชวนคุณครูมาลองนั่งทบทวนตนเองกันสักหน่อย ทบทวนกันแค่ 3 เรื่องเท่านั้น ถ้าพร้อมแล้วก็เริ่มเลย

1 เจตคติต่อนักเรียนที่สูบบุหรี่และการช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่ของตนเองเป็นอย่างไร

■ มุมมองต่อนักเรียนที่สูบบุหรี่

คุณครูหลายท่านที่ไม่ประสบความสำเร็จในการช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่ เพราะมีมุมมองต่อนักเรียนกลุ่มนี้ว่าเป็นนักเรียนเกเรไม่มีระเบียบวินัย ไม่สนใจเรียน หนีเรียน ชอบสร้างปัญหา ชอบมั่วสุม เกล่โลด ทะเลาะวิวาท ร้ายที่สุดก็คงมองว่าเป็นเด็กเหลือขอซึ่งล้นแล้วแต่เป็นด้านลบทั้งนั้น แล้วแบบนี้จะเข้าถึงจิตใจของนักเรียนเหล่านั้นได้อย่างไร

เปลี่ยนมุมมอง

ครูที่จะช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่จะต้องปรับเปลี่ยนมุมมอง ต้องมองว่าพวกเขาคือนักเรียนที่ตกเป็นเหยื่อเพราะรู้ไม่เท่าทัน ถูกชักจูงได้ง่าย มีความอ่อนไหวทางอารมณ์ มีความรักและเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ต้องการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น แต่อย่างไรก็ตาม ยังไม่สายที่พวกเขาจะเปลี่ยนแปลงตนเอง

■ มุมมองต่อการช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่

ถ้าเมื่อไหร่ที่พี่รำบอตัวเองว่า ถึงช่วยอย่างไรก็ช่วยไม่ได้ หรือได้น้อย ทำไปก็เท่านั้น ไม่มีประโยชน์ อีกไม่กี่วันไม่กี่สัปดาห์เดี๋ยวก็กลับมาสูบใหม่อีก เสียเวลาเปล่า กลับไปที่บ้านก็ยังเห็นพ่อแม่ญาติพี่น้องสูบ เดียวเพื่อนก็ชวนกลับมาสูบอีกแถมตัวครูเองงานก็เยอะ ไม่มีเวลามานั่งคุย นั่งให้คำปรึกษาหรอก ฯลฯ ไม่ต้องบอกก็รู้ว่าล้มเหลวตั้งแต่ยังไม่ทันได้ลงมือทำ

เปลี่ยนมุมมอง

ลองมองด้านดี ๆ ดูบ้าง แม้ว่าจะเป็นงานที่หนักและเหนื่อย ไม่ค่อยประสบความสำเร็จอย่างที่ใจอยากให้เป็น แต่หากมีใจที่จะช่วยนักเรียนแล้วความมุ่งมั่นของคุณครูจะต้องแกร่ง ก่อนอื่นเลยคุณครูต้องมองว่างานนี้เป็นเรื่องง่ายที่จะทำ เพราะเป็นบทบาทของคุณครู ส่วนนักเรียนจะเลิกสูบบุหรี่ได้หรือไม่ นั่นเป็นบทบาทของนักเรียน ความสำเร็จหรือล้มเหลวไม่ได้ขึ้นอยู่กับคุณครูเท่านั้น แต่ปัจจัยอื่น ๆ ก็มีผล แค่ทำให้เต็มที่ และทำด้วยความเต็มใจก็เพียงพอแล้ว

2. เคยมีประสบการณ์อะไรมาบ้างในการช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่

ไม่ว่าสิ่งเหล่านี้เคยเกิดขึ้นที่โรงเรียนของคุณครูหรือไม่ เช่น การตรวจค้นกระเป๋านักเรียนทุกเข้าก่อนเข้าโรงเรียนวิ่งตามจับนักเรียนที่สูบบุหรี่จับได้ก็เรียกผู้ปกครองมาปรับเงินรวมถึงคาดโทษ เขียน ตี หักคะแนน พฤติกรรม พุดประจานหน้าเสาธง รวมถึงลงโทษโดยให้เคียวไฝฝรั่ง บอระเพ็ด หรือใบฟ้าทะลายโจร ฯลฯ บางโรงเรียนรุนแรงถึงขั้นมีการลงโทษโดยให้สูบบุหรี่ที่ตรวจค้นพบให้หมดในเวลาหนึ่ง หรือใช้บุหรี่ละลายน้ำให้ดื่ม ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำเด็ดขาดเพราะอาจทำให้เกิดอันตรายต่อนักเรียนได้

วิธีการต่าง ๆ ที่ว่ามานั้น ล้วนแต่ผลักดันให้นักเรียนที่สูบบุหรี่เกิดการต่อต้าน ความร่วมมือที่จะพยายามเลิกสูบบุหรี่ก็จะไม่เกิดขึ้น

เปลี่ยนมุมมอง

การดูแลช่วยเหลือนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่ ควรใช้กระบวนการเชิงบวก โดยเริ่มตั้งแต่การคัดกรองนักเรียนที่สูบบุหรี่ (หลีกเลี่ยงการเพ่งเล็งกลุ่มนักเรียนที่สูบบุหรี่ให้พวกเขาารู้สึกแปลกแยกหรือรู้สึกถูกละเลยหรือว่าเป็นกลุ่มเสี่ยง) จากนั้นก็ประสานกับผู้ปกครองเพื่อหาหรือแนวทางการช่วยบุตรหลานให้เลิกสูบบุหรี่ (แต่ต้องได้รับความยินยอมจากนักเรียนที่สูบบุหรี่ว่าให้สามารถแจ้งให้ผู้ปกครองทราบได้ ซึ่งจะอธิบายเหตุผลในบทต่อไป)

ขั้นต่อมาก็อาจจะเชิญวิทยากรจากหน่วยงานต่าง ๆ มาให้ความรู้เรื่องพิษภัยและผลกระทบจากการสูบบุหรี่ เพื่อโน้มน้าวให้ตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่หรือมั่นใจว่าการตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่นั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้องแล้ว ซึ่งหากโรงเรียนมีการสร้างความร่วมมือกับโรงพยาบาลหรือโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลที่จะเข้ามาให้ความรู้ด้านสุขภาพอยู่แล้วก็สามารถเพิ่มเติมเรื่องบุหรี่เข้าไปได้ง่าย และยังมีครุฑตำรวจ D.A.R.E. ที่สามารถประสานขอความช่วยเหลือได้

ขั้นต่อจากนั้นก็จะเป็นการให้คำปรึกษารวมถึงอาจมีการจัดเพื่อนคอยดูแลช่วยเหลือ หรือมีการเยี่ยมบ้านเพื่อให้กำลังใจและติดตามผล หรือส่งไปรับการบำบัดรักษาในกรณีที่เกิดขีดความสามารถของครูที่จะช่วยเหลือได้ สุดท้าย หากสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ควรมีการยกย่องชมเชยและให้เป็นแกนนำในการช่วยเหลือเพื่อนหรือรุ่นน้องในการเลิกสูบบุหรี่

3. มีคุณสมบัติของครูที่จะช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่หรือไม่

ลองสำรวจตนเองว่ามีสิ่งเหล่านี้หรือไม่

1) มีแรงบันดาลใจที่จะทำ

ลองย้อนถามตนเองว่าทำไมถึงอยากช่วยให้นักเรียนเลิกสูบบุหรี่ ซึ่งคำตอบของแต่ละคนจะแตกต่างกันไป ยกตัวอย่างเช่น บางคนอาจจะบอกว่า การป้องกันคน 1 คน ไม่ให้เริ่มสูบบุหรี่และการช่วยคน 1 คน ให้เลิกสูบบุหรี่ เป็นการช่วยชีวิตคนมากกว่า 1 คน เป็นต้น

2) มีใจรักที่จะช่วยเหลือนักเรียน

เมื่อไหร่ที่ทำด้วยความรัก จะมีแรงผลักดันให้ทำงานต่อไปได้ แม้จะเป็นงานที่ยากก็ตามตรงกันข้าม หากไม่มีใจที่จะทำก็จะเกิดอาการท้อแท้และอยากล้มเลิกอยู่ตลอดเวลา

3) เสียสละ

การลงมือช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่ จะต้องใช้ทั้งเวลา ทุนทรัพย์ ซึ่งไม่มีใครบังคับให้ทำ และไม่ใช่งานประจำ ไม่มีสิ่งตอบแทนที่เป็นทรัพย์สินนอกจากด้านจิตใจ หากไม่มีความเสียสละแล้ว คงไม่ก้าวเข้ามาทำงานนี้แน่นอน

4) มีความรู้และเทคนิควิธีการ

การช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่ จะต้องรู้ธรรมชาติของวัยรุ่น เพื่อให้เข้าใจ เข้าถึง และสามารถช่วยเหลือได้อย่างถูกต้องเหมาะสมซึ่งคุณครูจะต้องรู้เทคนิควิธีการพูดคุยกับวัยรุ่น โดยเฉพาะวัยรุ่นที่สูบบุหรี่ เพื่อให้มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

5) รู้วิธีการสร้างทีมงาน

กระบวนการของการช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่มีหลายขั้นตอน การทำงานคนเดียวจะทำให้ได้ยประสิทธิภาพ และคนทำเองจะท้งเหนื่อยและท้อได้ง่าย ๆ ดังนั้น จะต้องประสานกับเพื่อนร่วมงานทุกระดับ และชี้แจงให้พวกเขาู้แนวทางการทำงานด้วย เพื่อจะได้รับความร่วมมือที่เหมาะสมกับความต้องการ

ทั้งนี้ ทีมงานอาจจะไม่ใช่เฉพาะเพื่อนร่วมงานเท่านั้น แต่พลังสำคัญที่ไม่ควรมองข้ามคือ ทีมงานนักเรียน ซึ่งจะเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนงานภายใต้กระบวนการช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่ เช่น การจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ความรู้แก่นักเรียนที่สูบบุหรี่ ติดตามผลการเลิกสูบบุหรี่ของนักเรียนที่เข้าร่วมกระบวนการ เป็นต้น

หากจะให้ครบวงจร ควรสนับสนุนให้ทีมงานนักเรียนเหล่านี้มีการสร้างทีมงานรุ่นต่อไป ก่อนที่ชุดเดิมจะสำเร็จการศึกษา และอีกหนึ่งทีมงานที่ไม่ควรมองข้ามคือสมาคมผู้ปกครอง ซึ่งอาจให้ความร่วมมือทั้งด้านแรงใจ แรงกายและทุนทรัพย์ ที่จะทำกิจกรรมต่างๆ มีความสมบูรณ์และง่ายขึ้น

ทิ้งท้าย

- ✚ นอกจากการทบทวนตนเองของคุณครูที่จะช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่แล้ว สิ่งที่ขาดไม่ได้เลยคือการทบทวนสภาพแวดล้อมรอบตัวนักเรียนที่สูบบุหรี่ ว่าเอื้อต่อการเลิกสูบบุหรี่หรือไม่ หากยังอยู่ในสภาพแวดล้อมเดิม ๆ ที่นอกจากจะไม่ช่วยจูงใจให้เกิดการเลิกสูบบุหรี่แล้ว ยังเ้ายวนให้สูบบุหรี่ต่อไปหรือกลับมาสูบบุหรี่อีก กระบวนการช่วยเหลือที่ได้ลงมือทำในหลาย ๆ ขั้นตอนนั้น อาจจะไม่สัมฤทธิ์ผลเท่าที่ควร
- ✚ วัยรุ่นอยู่ในช่วงวัยที่อารมณ์แปรปรวน ใช้อารมณ์ในการตัดสินใจและเลือกทางเดินชีวิตมากกว่าเหตุผล หรือเรียกว่า ใช้สมองส่วนอยากมากกว่าสมองส่วนคิด ดังนั้น การติบบุหรี่ของวัยรุ่นจึงมักจะติดเพราะอารมณ์ (ดูสาเหตุการติดบุหรี่ในบทที่ 3) การให้คำปรึกษาเพื่อช่วยให้เลิกสูบบุหรี่ จึงเป็นกระบวนการสำคัญที่จะช่วยให้วัยรุ่นได้คิดวิเคราะห์ เพื่อกระตุ้นให้สมองส่วนคิดได้ทำงานได้ใช้เหตุผลคิดใคร่ครวญว่าจริง ๆ แล้วชีวิตตนเองจำเป็นต้องมีบุหรี่เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตหรือไม่

บทที่ 2 หลักการสำคัญในการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยให้นักเรียนเลิกสูบบุหรี่

ในตอนท้ายของบทแรกนั้น ได้พูดถึงเรื่องการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยให้นักเรียนเลิกสูบบุหรี่ ว่าเป็นกระบวนการสำคัญที่จะช่วยให้นักเรียนซึ่งอยู่ในวัยรุ่นได้คิดวิเคราะห์ ซึ่งคนที่จะกระตุ้นให้นักเรียนได้คิด ก็คือคุณครูที่จะให้คำปรึกษานั้นเอง ดังนั้น ในบทนี้จึงขอลงรายละเอียดของหลักการสำคัญ ๆ ของการให้คำปรึกษา เพื่อให้คุณครูได้ลองนำไปปรับใช้ ซึ่งขอแยกเป็น 2 ส่วน คือ 1. บทบาทของผู้ให้คำปรึกษา และ 2. ท่าทีของผู้ให้คำปรึกษาต่อนักเรียนที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่

1. บทบาทของผู้ให้คำปรึกษา

1) สร้างแรงจูงใจ

เพื่อให้นักเรียนที่สูบบุหรี่เกิดความต้องการเลิกสูบบุหรี่และพร้อมที่จะเริ่มต้นทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อลด ละ เลิกสูบบุหรี่ และไม่กลับไปสูบบุหรี่ ซึ่งวิธีการให้ได้มาซึ่งแรงจูงใจของนักเรียนที่สูบบุหรี่แต่ละคนนั้น ก็เกิดจากการตั้งคำถามต่อไปนี้

- เคยเลิกสูบมาก่อนไหม? เพราะอะไรจึงเลิก?
- เพราะอะไรจึงคิดเลิกสูบในครั้งนี้?
- มีอะไรหรือใครที่ทำให้อยากเลิกสูบบุหรี่?

การสร้างแรงจูงใจในกลุ่มนักเรียน จะแตกต่างจากผู้ใหญ่ คือ

- แรงจูงใจของนักเรียนมักจะเชื่อมโยงถึงภาพลักษณ์ภายนอก เช่น ตัวเหม็น ฟันเหลือง เป็นต้น และรวมไปถึงการให้เห็นว่าสังคมรังเกียจคว้นบุหรี่ พलयจะทำให้เรากลายเป็นที่รังเกียจไปด้วย ซึ่งหากพูดคุยเรื่องสุขภาพกับวัยรุ่น ยังเป็นเรื่องที่ไกลตัวเกินไป อาจจะไม่จูงใจพอที่จะทำให้ตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่
- จะต้องกระตุ้นสัญชาตญาณของการเอาชนะ
- จะต้องทำให้นักเรียนยอมรับเข้าเป็นพรรคพวก เกิดความไว้วางใจ เป็นกันเอง และใช้ภาษาง่าย ๆ ในการสื่อสาร

2) ให้ความรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

เพื่อให้คนสูบบุหรี่เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถควบคุมตนเองได้ และลงมือเลิกสูบบุหรี่อย่างถาวร การให้ความรู้ที่เหมาะสมจะต้องประเมินระยะเวลาความต้องการเลิกสูบบุหรี่ของนักเรียนที่สูบก่อน และให้ความรู้หรือจูงใจให้เหมาะสมกับระยะเวลาความต้องการเลิกสูบบุหรี่ จึงจะมีประสิทธิภาพและไม่เสียเวลาซึ่งรูปแบบการให้ความรู้ในแต่ละระยะความต้องการเลิกสูบบุหรี่ มีดังนี้

- **ระยะไม่คิดจะเลิกสูบ (Pre-contemplation)** เน้นให้ความรู้ที่สร้างจิตสำนึกรักและเห็นคุณค่าในตนเอง กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกลอยเลิกสูบบุหรี่ เช่น หากนักเรียนยังสูบบุหรี่ต่อไป จะเกิดผลอย่างไรกับตัวนักเรียนเอง รวมถึงผลกระทบและความรู้สึกของคนที่อยู่รอบข้าง เป็นต้น

- **ระยะไตร่ตรองว่าจะเลิกสูบบุหรี่หรือไม่ (Contemplation)** เน้นความรู้อยู่ที่เป็นเหตุเป็นผล และโยงเข้าสู่การสร้างแรงจูงใจ เช่น นักเรียนมีเป้าหมายอยากเป็นนักกีฬา แต่การสูบบุหรี่จะทำให้เหนื่อยง่าย ไม่สามารถเล่นกีฬาได้ดี จะทำให้นักเรียนไปไม่ถึงเป้าหมายที่หวังไว้ ดังนั้น นักเรียนจึงควรที่จะต้องเลิกสูบบุหรี่ เป็นต้น
- **ระยะตั้งใจว่าจะเลิกและพร้อมที่จะเลิกสูบบุหรี่ (Preparation)** เน้นความรู้เรื่องวิธีเลิกสูบบุหรี่ เช่น จะเลิกสูบบุหรี่ต้องทำอะไรก่อน อะไรหลัง หรือถ้าลงมือเลิกสูบบุหรี่แล้วมีอาการอยากสูบบุหรี่ จะต้องทำอะไร เป็นต้น
- **ระยะลงมือเลิกสูบบุหรี่ (Action)** เน้นการปรับประคับประคอง ให้ความรู้เรื่องการแก้ไขอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการเลิกสูบบุหรี่ และการป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่
- **ระยะเลิกสูบบุหรี่ได้และไม่คิดจะกลับไปสูบบุหรี่ (maintenance)** เน้นการชมเชยให้กำลังใจ และการป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่

3) ชวนนักเรียนทำพฤติกรรมบำบัดเพื่อเลิกสูบบุหรี่

สิ่งที่คุณครูจะต้องทำหลังจากเตรียมความพร้อมมาพอสมควรแล้ว คือการให้นักเรียนเข้าสู่กระบวนการเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง ซึ่งมีวิธีการต่าง ๆ ดังนี้

- **ชวนคุยว่าทำไมนักเรียนถึงติดบุหรี่** โดยครูอาจเล่าให้ฟังโดยมีภาพประกอบหรือโมเดลจำลอง ว่าเมื่อสูดควันบุหรี่เข้าสู่ปอด จะเกิดการแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนที่ปอด นิโคตินจะเข้าสู่กระแสโลหิตไปที่หัวใจ หัวใจจะสูบฉีดโลหิตไปทั่วร่างกาย ภายใน 7 วินาทีเมื่อนิโคตินไปที่สมองทำให้สมองหลั่งสารโดปามีนทำให้เกิดความผ่อนคลาย ปิติ แต่เมื่อหมดฤทธิ์ของนิโคติน คนสูบจะรู้สึกหงุดหงิด จึงต้องสูบบุหรี่อีกครั้งเพื่อให้ได้นิโคติน ซึ่งครั้งต่อไปจะต้องสูบบ่อยขึ้นเพื่อให้ได้ความสุขเท่าเดิม ปริมาณมวนบุหรี่ที่สูบจึงมากขึ้น กลายเป็นผู้เสพติดนิโคตินในควันบุหรี่ในที่สุด
- **ช่วยกันค้นหาสาเหตุเพื่อแก้ไขที่ต้นเหตุ** การช่วยเหลือนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่จะได้ผล คุณครูจะต้องทราบว่านักเรียนติดบุหรี่ที่สาเหตุใด โดยอาจจะให้นักเรียนทำแบบสำรวจสาเหตุการสูบบุหรี่ หรืออาจจะใช้การพูดคุย ชักถามว่านักเรียนมักจะสูบบุหรี่เวลาใดบ้าง ซึ่งถ้าคำตอบออกมาว่าต้องสูบบันทึหลังตื่นนอนในตอนเช้า ต้องสูบบติดต่อกัน และสูบบมากกว่าวันละ 1 ซองก็อาจแสดงว่า **ติดนิโคติน** แต่ถ้ามักจะสูบบเวลาหลังอาหาร เวลาเข้าห้องน้ำ แสดงว่า **ติดความเคยชิน** ถ้านักเรียนตอบว่าสูบบเวลาที่โกรธหรือทุกข์ใจ เวลาที่เบื่อ เหงา ไม่มีอะไรทำ เวลาที่ต้องการไอดีบรรเทาใจแสดงว่า **เขาติดที่อารมณ์ความรู้สึก** การแก้ไขก็ต้องไปป้องกันที่ต้นเหตุ เช่น ถ้านักเรียนสูบบทุกครั้งที่ได้รับประทานอาหารเสร็จก็ต้องให้มีกิจกรรมอื่นมาทดแทนการสูบบุหรี่ เช่น ลูกออกไปเดินเล่น หรือรับประทานผลไม้ ปรับเปลี่ยนกิจวัตรประจำวันใหม่ งดดื่มกาแฟ สุรา งดอาหารรสจัด หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่ทำให้อยากสูบบุหรี่ เป็นต้น
- **ช่วยให้นักเรียนเลือกวิธีที่เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง** ถ้านักเรียนไม่สามารถเลิกได้ทันทีโดยวิธีหักดิบ คุณครูก็อาจเสนอว่า ถ้าจะลดวันละมวน มวนไหนที่นักเรียนเลือกว่าจะไม่สูบบได้ดีที่สุด เช่น

มวนที่สูบหลังอาหารเช้า ให้นักเรียนบอกเองว่า จะจัดการกับตนเองอย่างไร และคิดว่าพร้อมที่จะหยุดมวนนี้วันใด

- **เตรียมตัวช่วยให้นักเรียนหากเกิดอาการอยากสูบบุหรี่** คุณครูอาจเตรียมสิ่งเหล่านี้ไว้ เช่น หันมะนาวเป็นชิ้นเล็ก ๆ ของขบเคี้ยว ลูกอมรสเปรี้ยว ผ่าเย็น น้ำเย็น ซึ่งนักเรียนสามารถมาหยิบได้ทันทีที่ต้องการเพื่อลดอาการอยากบุหรี่
- **ฝึกให้นักเรียนมีทักษะการปฏิเสธ** หากนักเรียนยังอยู่ในสิ่งแวดล้อมเดิม อาจจะต้องพบเจอกับการชักชวนให้สูบบุหรี่จากบุคคลรอบตัว โดยเฉพาะกลุ่มเพื่อน ดังนั้น คุณครูจะต้องช่วยให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะยืนยันความต้องการของตนเองว่า “ฉันเลิกสูบบุหรี่แล้ว” “ฉันจะไม่กลับไปสูบอีกเป็นอันขาด” โดยต้องปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจน ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างดีกว่าใช้เหตุผล เพราะหากปฏิเสธด้วยเหตุผล คนที่ชักชวนอาจจะยกเหตุผลอื่นมาโน้มน้าวทำให้ความตั้งใจเราไขว่เขว และเมื่อถูกเข้าชี้หรือสบประมาทก็ไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น ควรปฏิเสธซ้ำ และหากเห็นว่สถานการณ์เริ่มแย่ง ต้องพยายามหาทางออกไปจากสถานที่นั้น ก่อนที่จะใจอ่อนกลับมาสูบอีก

4) ติดตามผล

เป็นขั้นตอนที่สำคัญในการช่วยเหลือนักเรียนซึ่งนอกจากจะติดตามผลการให้คำปรึกษาแล้วยังเป็นการเสริมแรงให้กำลังใจ ช่วยแก้ไขปัญหายุ่งยากที่ให้นักเรียนต้องกลับมาสูบอีก เสมือนเป็นการย้ำให้นักเรียนไม่เปลี่ยนใจ และให้รู้ว่ามีคนที่รอคอยความสำเร็จของเขาอยู่ โดยคุณครูอาจทำได้หลายวิธีดังนี้

- การนัดหมายพูดคุยเพื่อติดตามผลการเลิกสูบบุหรี่
- การให้นักเรียนบันทึกผลการเลิกสูบบุหรี่ (Self Report)
- การสังเกตพฤติกรรม
- การให้เพื่อนและผู้ปกครองเข้ามาช่วย
- การติดตามทางโทรศัพท์ / ไลน์ / อีเมลล์ / ข้อความส่วนตัวทางเฟซบุ๊ก

5) จัดหาสถานที่ส่งต่อเพื่อช่วยเหลือกรณีเกินขีดความสามารถ

กรณีที่นักเรียนสูบบุหรี่มานานในระดับติดยาเสพติด ไม่สามารถเลิกได้ด้วยตนเองคุณครูอาจส่งต่อเพื่อรับการบำบัดจากสถานพยาบาลต่าง ๆ หรือติดต่อให้มาดำเนินการคลินิกเลิกบุหรี่ในโรงเรียน

6) ยกย่องเมื่อเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ และให้โอกาสได้ช่วยเหลือผู้อื่น

หลังจากที่คุณครูได้ดำเนินการช่วยเหลือนักเรียนจนมีผลการเลิกสูบบุหรี่ที่น่าพอใจ ควรที่จะให้กำลังใจนักเรียนด้วยการมอบใบประกาศเกียรติคุณให้สังคมได้รับทราบ ซึ่งเหมือนกับการย้ำให้สังคมได้ช่วยสอดส่องดูแลอีกทางหนึ่ง และ

การให้นักเรียนได้มีโอกาสในการเป็นแกนนำช่วยเหลือเพื่อน ช่วยสอนน้อง จะเป็นการสะท้อนสอนตนเองย้ำให้เห็นถึงคุณค่าในตนเอง และข้อดีของการเลิกสูบบุหรี่

2. ท่าทีของผู้ให้คำปรึกษาต่อนักเรียนที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่

ข้อควรคำนึงที่คุณครูที่ทำหน้าที่ให้คำปรึกษานักเรียนที่สูบบุหรี่ควรทราบ มีดังนี้

- คุณครูที่ให้คำปรึกษาเป็นเพียงกระจกเงาที่สะท้อนให้นักเรียนที่มารับคำปรึกษาเห็นภาพตนเองเท่านั้น ไม่ใช่ผู้บอกหรือสั่งให้ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่การจะทำสิ่งใดนั้น ต้องเกิดจากการตัดสินใจของนักเรียนเอง ดังนั้น การให้คำปรึกษาจึงเน้นให้นักเรียนที่มารับคำปรึกษาเข้าใจตนเองมากกว่าการมารับคำปรึกษาเพื่อให้คุณครูช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการพยายามเลิกสูบบุหรี่
- คุณครูต้องทำความเข้าใจกับนักเรียนที่มารับคำปรึกษาว่าไม่มีใครบังคับใครเลยคนสูบบุหรี่ แต่เขารังเกียจควันบุหรี่
- การให้คำปรึกษาไม่จำเป็นต้องใช้คำอ่อนหวานอยู่ตลอดเวลาบางครั้งอาจจำเป็นต้องพูดเพื่อกระตุ้นความรู้สึกหรือดึงจิตได้สำนึกบ้าง แต่ต้องมีพื้นฐานของการมีสัมพันธภาพที่คุ้นเคยกันมาก่อนในระดับหนึ่ง และอยู่บนพื้นฐานของความรักและห่วงใยอย่างจริงใจ
- ในระหว่างการพูดคุยเพื่อให้คำปรึกษา จะต้องค้นหาให้เจอว่าอะไรคือจุดแข็งที่จะเป็นแรงจูงใจให้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ และอะไรคืออุปสรรคต่อการเลิกสูบบุหรี่ของนักเรียนที่มารับปรึกษา
- จะต้องประเมินให้ได้ว่านักเรียนที่มารับปรึกษานั้นอยู่ในระยะใดของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อให้ความรู้ได้เหมาะสมกับช่วงระยะนั้น ๆ
- ต้องช่างสังเกต เพื่อประเมินท่าทีของนักเรียนที่มารับการให้คำปรึกษา จะทำให้นักเรียนรู้สึกที่เราใส่ใจในตัวเขา
- ไม่ควรพูดวนเวียนอยู่กับเรื่องอื่น ๆ นานเกินไป ซึ่งพอจะเริ่มพูดคุยเรื่องวิธีการเลิกสูบบุหรี่ นักเรียนก็อาจจะไม่มีสมาธิหรือหมดความสนใจไปแล้ว
- การให้คำปรึกษาเพื่อช่วยเลิกสูบบุหรี่ ควรให้นักเรียนเป็นศูนย์กลาง ดังนั้น จึงควรเปิดโอกาสให้นักเรียนเป็นฝ่ายทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่สามารถทำได้ หรือทำไม่ได้ เพื่อให้นักเรียนเป็นคนกำหนดรูปแบบวิธีการ ระยะเวลาเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง
- ไม่ควรเร่งนักเรียนให้กำหนดวันเลิกสูบบุหรี่ในช่วงเวลาที่เป็นวิกฤตหรือมีปัญหาเร่งด่วน เช่น ช่วงที่กำลังจะสอบ ช่วงที่อยู่ในอารมณ์ผิดหวัง เสียใจอกหัก เป็นต้น
- การให้คำปรึกษาควรสั้นไหลไปตามสภาพการณ์ ไม่ควรพูดเป็นหลักวิชาการเกินไป เช่น ไม่ควรพูดว่า ข้อ 1 นักเรียนจะต้อง..... ข้อ 2 นักเรียนจะต้อง..... เป็นต้น

- หากนักเรียนบอกว่ายังเล็กไม่ได้ คำตอบแรกของคุณครูต้องพูดว่า "ไม่เป็นไร" ตามด้วย "เริ่มใหม่ได้" "มีอะไรเป็นอุปสรรคหรือ" ฯลฯ ทั้งนี้ ประโยคที่สองขึ้นอยู่กับบริบทของแต่ละคน แต่ถ้าเป็นกรณี เล็กไม่ได้ 2-3 ครั้งแล้ว อาจใช้คำคม เช่น "ไม่มีคำว่าล้มเหลวถ้าไม่ล้มเลิกความตั้งใจ" เป็นต้น
- ควรให้คำปรึกษาด้วยการเรียนรู้จากการกระทำด้วยตนเอง (Active Learning) เช่น ให้นักเรียนที่สับสนหรือหลงผิด กลืนตัวเอง เป็นต้น จะทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ชัดเจนมากกว่าการเรียนรู้จากการที่คนอื่นบอกหรือเล่าให้ฟัง (Passive Learning)
- ให้การยอมรับและเคารพในสิทธิส่วนบุคคลของนักเรียนที่มารับคำปรึกษา เช่น หากเกรงว่าจะจำสิ่งที่กำลังพูดคุยกับนักเรียนที่มารับคำปรึกษาไม่ได้ ต้องการจดบันทึก ต้องขอความคิดเห็นจากนักเรียนก่อนว่าให้จดเพื่อช่วยจำได้หรือไม่ ถ้านักเรียนบอกว่าจดได้ ก็ไม่ควรถามแล้วจดเหมือนซักถามเพื่อจดบันทึก แต่ควรพูดคุยสนทนาอย่างเป็นธรรมชาติ แล้วจดเฉพาะคำหรือข้อความสำคัญ ๆ เท่านั้น หรือหากต้องการอัดเทปก็ต้องขออนุญาตนักเรียนก่อน ทั้งนี้ หลักสำคัญที่สุดคือต้องเป็นความลับระหว่างคุณครูที่ให้คำปรึกษากับนักเรียนผู้รับคำปรึกษา
- ควรทำประวัตินักเรียนที่มารับคำปรึกษาไว้ทุกคนแต่ไม่ควรนำมาถือไว้ขณะให้คำปรึกษา คุณครูควรอ่านทำความเข้าใจประวัตินักเรียนคนนั้นมาก่อน ก่อนที่จะเริ่มให้คำปรึกษา
- ในกรณีที่เจอกับนักเรียนที่เคยมารับคำปรึกษาโดยบังเอิญ หากนักเรียนคนนั้นพูดคุยค่อนข้างนานควรพูดตัดบทแต่ไม่ตัดความสัมพันธ์ เช่น ยกนาฬิกาขึ้นมาดูแล้วบอกว่า "หนูต้องไปเรียนแล้วไม่ใช่หรือ (คะ)" "ถ้าหนูยังอยากคุยกับครูต่อ เรากลับมาพบกันตอนเที่ยงดีไหม (คะ)" เป็นต้น
- เมื่อต้องทักทายนักเรียนที่มารับคำปรึกษาต่อหน้าคนอื่น ไม่ควรพูดเรื่องบุหรี ต้องถือเป็นความลับระหว่างคุณครูที่ให้คำปรึกษากับนักเรียนที่มารับคำปรึกษา ยกเว้นนักเรียนจะเป็นคนพูดก่อนนอกจากนี้ การพูดทักทายควรใช้คำทักทายทั่วไปเพื่อไม่ให้นักเรียนรู้สึกถูกติดตามจับผิดอยู่ตลอดเวลา เช่น วันนี้หน้าตาแจ่มใสดีนะ(ถ้าเขาแจ่มใสจริง) หรือกำลังจะไปเรียนวิชาอะไร เป็นต้น ข้อห้ามที่ไม่ควรทำอย่างยิ่ง คือ การทักเกี่ยวกับเรื่องสับสนหรือของนักเรียนนอกช่วงเวลาการให้คำปรึกษา เช่น การทักว่า "ที่สัญญาไว้ว่าจะเลิกสูบบุหรี่วันนี้ทำได้หรือเปล่า" หรือ "วันนี้สูบบุหรี่หรือเปล่า" เป็นต้น

ข้อควรระวังระหว่างการพูดคุยเพื่อให้คำปรึกษา

- คุณครูที่ให้คำปรึกษาต้องไม่นั่งกอดอก ไม่จ้องตา แต่ควรสบตาเป็นระยะ ไม่มองสูงหรือต่ำเกินไปจากระดับใบหน้าของนักเรียน
- เลี่ยงคำว่า "ทำไม" ควรใช้คำว่า "เพราะเหตุใด" เนื่องจากคำว่า "เพราะเหตุใด" จะทำให้นักเรียนรู้สึกผ่อนคลายมากกว่า

- ไม่พูดในเชิงตัดสิน เช่น “หนูสูบอยู่ไม่กี่มวนเอง ไม่มากเลย อย่างนี้เลิกง่าย”(มาก น้อย ยาก ง่าย เป็นคำที่ควรหลีกเลี่ยง)
- ไม่วินิจฉัยชี้ขาด เช่น “อย่างนี้ต้องเลิกได้แน่”
- ไม่ควรใช้คำพูดที่สร้างความกดดันให้นักเรียน เช่น “ครูเชื่อว่าหนูทำได้” “ครูมั่นใจว่าหนูทำได้”
- ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรให้สินบน หรือคำสัญญาแก่นักเรียน เช่น ถ้านักเรียนเลิกสูบบุหรี่ได้ ครูจะ.... เป็นต้น
- ไม่สร้างสัมพันธภาพส่วนตัวที่เกินเลยกว่าการเป็นผู้ให้คำปรึกษา เช่น ไม่ให้สิทธิพิเศษแก่นักเรียนที่มารับคำปรึกษา เป็นต้น
- หากครูที่ให้คำปรึกษาไม่สามารถตอบข้อสงสัยได้ในบางเรื่อง สามารถขอเวลาไปหาข้อมูลมาตอบในวันหลังได้
- ต้องไม่คาดหวังว่านักเรียนที่มารับคำปรึกษาจะต้องเลิกสูบบุหรี่ได้ เพราะจะทำให้ครูรู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ หดใจ กังวล เนื่องจากนักเรียนจะเลิกสูบบุหรี่ได้หรือไม่ เป็นบทบาทของนักเรียน ความสำเร็จหรือล้มเหลวไม่ได้ขึ้นอยู่กับคุณครูเท่านั้น แต่ปัจจัยอื่น ๆ ก็มีผล แต่ทำให้เต็มที่ และทำด้วยความเต็มใจก็เพียงพอแล้ว

สิ่งที่นักเรียนสูบบุหรี่ไม่ชอบ

- การสั่งสอนซักจุก ชี้นำ พูดซ้ำๆ เข้าซ้ำ
- การสั่งการ บังคับ
- การแสดงท่าทางรังเกียจ เบื่อหน่าย

ตัวอย่างการนำหลักการมาปรับใช้ในสถานการณ์จริง

- การสูบบุหรี่ทำให้เกิดโรคปอดเรื้อรังได้อย่างไร

ครูสามารถอธิบายเรื่องนี้ให้เด็กเข้าใจได้ โดยเปรียบเทียบให้เห็นภาพว่าเมื่อนักเรียนได้รับควันบุหรี่เข้าตา รู้สึกอย่างไร นักเรียนอาจตอบว่า แสบตา และน้ำตาไหล ซึ่งครูอาจอธิบายเพิ่มเติมว่า เช่นเดียวกัน หากควันบุหรี่เข้าไปที่ช่องทางเดินหายใจ สารพิษในควันบุหรี่จะทำให้เกิดการอักเสบของผิวหลอดลม ทำให้เมื่อถูกกั๊กหลังออกมาสูงขึ้นตลอดเวลา เหมือนน้ำตาของหลอดลม และทำให้ Celia (ขนเล็ก ๆ) โบกพัดน้อยลง การขจัดของเสียทางหลอดลมทำได้น้อยลง ทำให้เกิดโรคปอดเรื้อรังได้

- ถ้านักเรียนบอกว่าเลิกสูบบุหรี่แล้วเพื่อนไม่คบ ครูจะตอบอย่างไร

ครูไม่ควรโต้เถียงกับนักเรียน แต่กระตุ้นให้นักเรียนได้คิดวิเคราะห์ด้วยตัวเอง ว่าเพื่อนคืออะไร เพื่อนในห้องเป็นอย่างไร ถ้านักเรียนป่วย ใครพาไปหาหมอ เงินไม่มีใช้ จะขอเงินใคร เพื่อนกลุ่มนี้จะหาเงินให้ใช้ไหม

เมื่อนักเรียนเริ่มคิดวิเคราะห์ แล้วครูควรให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเพื่อน เช่น ในชีวิตคนเรามีเพื่อนหลายกลุ่ม กลุ่มที่หนึ่งคือเพื่อนร่วมชั้นเรียน กลุ่มที่สองคือเพื่อนร่วมห้องเรียน กลุ่มที่สามคือเพื่อนร่วมโรงเรียน กลุ่มที่สี่คือเพื่อนร่วมงาน กลุ่มที่ห้า เพื่อนร่วมสังคม และกลุ่มที่หกเพื่อนร่วมโลก เพื่อนกลุ่มไหนสำคัญที่สุดในชีวิต ครูจะต้องนำให้เด็ก

เห็นว่าเพื่อร่วมงานสำคัญที่สุด เพราะจะอยู่ร่วมทำงานจนถึงอายุ 60 ปี ดังนั้น การสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับตนเอง เป็นการทำให้งานดี ๆ ทำ

- หากนักเรียนเครียดเพราะยังเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ ครูจะทำอย่างไร

ให้นักเรียนคลายเครียดด้วยตนเอง เช่น ให้นักเรียนทำสมาธิ นั่งท่าสบาย ๆ หลับตา หายใจเข้าลึก ๆ เอาลิ้นแตะเพดานปาก แล้วปล่อยลมหายใจออกจากปากช้า ๆ ให้นิวาสเป็นสองเท่าของช่วงเวลาที่หายใจเข้า ทำไปเรื่อย ๆ และนับไปด้วย หายใจเข้า-ออก นับ 1 ให้นักเรียนทำไปเรื่อย ๆ พอครบ 1 นาที ถามว่านักเรียนนับได้เท่าไร บางคนอาจบอกไม่ได้ เพราะไม่มีสมาธิ แต่ไม่ว่าคำตอบของนักเรียนจะเป็นอย่างไร ครูก็ไม่ต้องตำหนิ ให้ชี้แจงว่า “ถ้าหนูสามารถทำสมาธิให้นิ่งจะเกิดพลังจิตได้สำนึกที่สามารถสู้กับทุกอย่างได้ดีขึ้น ความตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่จะเข้มแข็ง หนูลองไปทำใหม่ เวลาหายใจเข้า "ลมหายใจสะอาดเข้าสู่ร่างกาย" เวลาหายใจออกยาวเป็นสองเท่า "ลมหายใจสกปรกออกจากร่างกาย" หรือ "หายใจเข้าลมหายใจสีขาวเข้าสู่ร่างกาย หายใจออกลมหายใจสีดำออกจากร่างกาย" "ร่างกายของเราสะอาดขึ้น แข็งแรงขึ้นสะอาดขึ้น" ทำให้ได้ 2-3 นาที ถ้าจะให้ดีควรปิดไฟด้วย ให้หลับตา ถ้าดีขึ้นไปอีกให้เอนในท่าสบายพร้อมทั้งมีเพลงบรรเลงเบา ๆ”

“หนูอาจจะลองนวดศีรษะด้วยการทำท่าสระผมด้วยก็ได้ นวดหัว นวดหน้าโดยใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง (ข้างละสามนิ้ว) แตะและลูบจากกลางหน้าผากสลับไปทางขมับพร้อมกันทั้งสองข้างด้วยน้ำหนักพอประมาณ ต่อด้วยทำใช้นิ้วมือจับคิ้วขยับนิ้วจากหัวคิ้วไปทางหางคิ้ว แล้วต่อด้วยการคลึงบริเวณขมับทั้งสองข้าง แล้วใช้นิ้วชี้และนิ้วกลาง กดที่หว่างคิ้วทั้งสองมือแล้วลูบลงมาตามร่องจมูกทั้งสองข้างมาถึงเหนือปาก กดบริเวณเหนือริมฝีปากด้านบนแล้วลูบมาตามมุมปากทั้งสองข้างลงมาจดที่คางได้ริมฝีปากแล้วจับบีบให้ทั่วคางไปถึงกรามทั้งสองข้างไปถึงติ่งหู นวดคลึงติ่งหู แล้วนวดคลึงบริเวณท้ายทอย เอามือประสานกันที่ท้ายทอยกดโน้มคอลงมาช้า ๆ จนหน้าก้มลงมาชิดเข้าแล้วค่อย ๆ เงยขึ้นจนแขนหน้า อาจจะบิดตัวต่ออีกก็ได้ การนวด คลึง กด แต่ละจุดแต่ละท่า ทำประมาณ 3 ครั้ง”

ทั้งนี้ คำที่ต้องพูดกับนักเรียนก่อนที่จะจากกันคือ "มีอะไรจะถามครูอีกไหม"

บทที่ 3 สิ่งที่คุณควรรู้สำหรับการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่

ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่

บุหรี่ เป็นผลิตภัณฑ์หนึ่งของยาสูบ ซึ่งยาสูบมี 2 ชนิด ได้แก่ ชนิดมีควัน และชนิดไม่มีควัน
ยาสูบชนิดที่มีควัน ได้แก่ บุหรี่มวนเอง บุหรี่ก้นกรอง ซิการ์ ไปป์

ในควันบุหรี่มีสารเคมีมากกว่า 7,000 ชนิด เป็นสารพิษกว่า 250 ชนิด 70 ชนิดเป็นสารก่อมะเร็ง และสารที่สำคัญ ได้แก่ นิโคติน เป็นสารที่ทำให้เกิดการเสพติด สารทาร์ ก่อให้เกิดมะเร็ง สารไนโตรเจนไดออกไซด์ ทำให้เกิดถุงลมปอดโป่งพอง ไฮโดรเจนไซยาไนด์ ทำให้เกิดการระคายเคือง ไอ มีเสมหะ คาร์บอนมอนอกไซด์ ไปแย่งจับออกซิเจน ทำให้ร่างกายขาดออกซิเจน ทำให้มีเมื่อย ง่าย เป็นต้น

สำหรับยาสูบชนิดไม่มีควัน ได้แก่ ยานัตถ์ ยาเส้นที่ใช้กับหมากพลู

นอกจากนี้ ยังมีผลิตภัณฑ์ที่มีผลต่อร่างกายคล้ายยาสูบ ได้แก่ บารากู และบุหรี่ไฟฟ้า

บารากู เป็นอุปกรณ์การสูบบุหรี่ที่มีลักษณะเป็นภาชนะเนื้อโลหะรูปทรงคล้ายตะเกียงสำหรับ ส่วนบนสุดใช้วางยาเส้นที่เรียกว่า “มาแอสเซล (MU'ASSEL)” ซึ่งเป็นส่วนผสมของใบยาสูบกับสารที่มีความหวานอย่างน้ำผึ้ง กากน้ำตาล ผลไม้ หรือดอกไม้ตากแห้ง ทำให้เกิดกลิ่นหอม โดยใช้ความร้อนเผายาเส้น ควันจากการเผาไหม้จะผ่านมายังส่วนล่างสุด ซึ่งเป็นกระเปาะใส่น้ำ ก่อนที่จะลอยผ่านน้ำไปตามสายดูดเข้าสู่ร่างกาย

จากการวิจัยพบว่า บารากูมีอันตรายมากกว่าการสูบบุหรี่ทั่วไป เพราะเมื่อเทียบการสูบบารากูนาน 45 นาที จะได้รับสารทาร์เป็น 36 เท่า คาร์บอนมอนอกไซด์เป็น 15 เท่า และนิโคตินเป็น 70 เท่าของการสูบบุหรี่ 1 มวน ซึ่งเป็นอันตรายต่อร่างกายมาก

บุหรี่ไฟฟ้า เป็นอุปกรณ์ที่ผู้สูบจะได้รับสารนิโคตินเหลวที่ระเหยด้วยความร้อนจากไฟฟ้าเข้าสู่ร่างกาย เช่นเดียวกับการสูบบุหรี่ แต่ไม่มีการเผาไหม้ใบยาสูบ และผู้สูบก็ยังคงได้รับอันตรายจากสารนิโคติน

หากนักเรียนมีข้อมูลที่ยากจะรู้ นอกเหนือจากนี้ ครูสามารถบอกกับนักเรียนได้ว่าจะช่วยกันหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนได้ลงมือหาข้อมูลเพื่อใช้ในการเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง

ประเภทของควันบุหรี่

ควันบุหรี่ มี 3 ชนิด ได้แก่

- ควันบุหรี่มือหนึ่ง หมายถึง ควันที่ผู้สูบบุหรี่สูดเข้าไป
- ควันบุหรี่มือสอง หมายถึง ควันบุหรี่ที่ถูกพ่นออกมาจากผู้สูบบุหรี่ และควันบุหรี่ที่ลอยออกจากปลายมวนบุหรี่ ในขณะที่บุหรี่ติดไฟอยู่
- ควันบุหรี่มือสาม หมายถึง อนุภาคของสารพิษในควันบุหรี่ที่ติดอยู่ตามผิวหนัง ผง เสื้อผ้าของผู้สูบบุหรี่ หรือ ยังคงเกาะติดอยู่กับสิ่งของเครื่องใช้ภายในห้องที่ผู้สูบบุหรี่เคยสูบ แม้ในขณะนั้นไม่ได้สูบแล้ว

เพราะเหตุใดนักเรียนจึงไม่ควรสูบบุหรี่

1. บุหรี่ สูบแล้วเกิดการเสพติด เพราะมีสารนิโคติน ทำให้เลิกยาก แต่ก็เลิกได้
2. การสูบบุหรี่จะทำให้นักเรียนเสี่ยงที่จะไปใช้สารเสพติดชนิดอื่น เช่น ยาบ้า เฮโรอีน บุหรี่จึงเท่ากับเป็นประตูสู่ยาเสพติดที่ร้ายแรงชนิดอื่น ซึ่งบริษัทบุหรี่รู้มานานแล้วว่า บุหรี่ สูบแล้วเกิดการเสพติด จึงพุ่งเป้าหมายไปที่เยาวชน เพื่อให้เป็นลูกค้าที่ยาวนาน
3. บุหรี่ทำให้เสียทรัพย์
4. บุหรี่ทำให้เสียบุคลิกภาพ
5. บุหรี่มีผลต่อสติปัญญา โดยการวิจัยในทหารเกณฑ์ใหม่ กว่า 20,000 นาย ในประเทศอิสราเอล พบว่าคนที่สูบบุหรี่อาจมีระดับไอคิว (IQ) ต่ำลง ซึ่งผู้ชายอายุน้อยที่สูบบุหรี่วันละซอง (ซองละ 20 มวน) ขึ้นไป มี IQ ต่ำลง 7.5 หน่วย เมื่อเทียบกับคนที่ไม่สูบบุหรี่ ทั้งนี้ ค่าเฉลี่ย IQ ของกลุ่มตัวอย่างที่ไม่สูบบุหรี่ = 101 ในขณะที่กลุ่มสูบบุหรี่ = 94 ซึ่งระดับ IQ จะลดลงตามจำนวนบุหรี่ คือ ยิ่งสูบบ่อย IQ ยิ่งต่ำลง
6. บุหรี่มีผลต่อสุขภาพ ทำให้เจ็บป่วยและเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

ลักษณะของนักเรียนที่มีความเสี่ยงจะเป็นคนสูบบุหรี่

ส่วนใหญ่จะมีลักษณะดังต่อไปนี้

- เก็บตัว เข้ากับคนยาก ขาดความเชื่อมั่น ไม่ค่อยเห็นคุณค่าของตนเอง
- ผลการเรียนไม่ดี
- ก้าวร้าว
- ขาดทักษะปฏิเสธ
- เคยทดลองสูบบมาก่อน

การติดบุหรี่

สาเหตุที่ทำให้เกิดการติดบุหรี่ มีอะไรบ้าง

1. “ฤทธิ์ของสารนิโคตินในควันบุหรี่” เป็นภาวะการเสพติดทางร่างกาย
2. “อารมณ์” ซึ่งนักเรียนส่วนใหญ่ที่ติดบุหรี่เพราะอารมณ์ เป็นภาวะทางจิตใจ เช่น เครียด โกรธ เหนง เป็นต้น
3. “พฤติกรรมความเคยชิน” เช่น ต้องสูบบุหรี่ทุกครั้งหลังอาหาร เป็นต้น

สาเหตุการติดบุหรี่ทั้ง 3 สาเหตุ ไม่สามารถแยกได้อย่างชัดเจน หากจะช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่ ครูต้องใส่ใจดูแลทั้ง 3 สาเหตุ เนื่องจากภายหลังจากสูบบุหรี่ประมาณ 2 ชั่วโมง นิโคตินในร่างกายจะลดลงครึ่งหนึ่ง ต่อจากนั้น ผ่านไปประมาณ 48 ชั่วโมงหรือ 2 วัน จะออกจากร่างกายเกือบหมด เวลาผ่านไปประมาณ 72 ชั่วโมง หรือ 3 วัน จะออกจากร่างกายทั้งหมด จึงทำให้เกิดอาการไม่สุขสบาย กระวนกระวาย เครียด หงุดหงิด ขาดสมาธิ

ดังนั้น การเลิกสูบบุหรี่ในวันที่ 3 จึงเป็นช่วงเวลาสำคัญของนักเรียนที่จะต้องผ่านไปให้ได้ ซึ่งหากครูเข้าใจสาเหตุเหล่านี้ จะเข้าถึงจิตใจและอารมณ์ของผู้สูบบุหรี่ และจะต้องติดตามพูดคุยกับนักเรียน เพราะเป็นช่วงที่นักเรียนมีโอกาสกลับไปสูบบได้อีก

หลังจากนั้นอีก 4 วัน คือวันที่ 7 ของการเลิกสูบบุหรี่ ครูจะต้องติดตามอีกครั้ง หากนักเรียนคนนั้นสูบบุหรี่ไม่เกิน 10 มวนต่อวัน และสามารถเลิกสูบบุหรี่ติดต่อกันได้ถึง 14 วัน มีแนวโน้มว่านักเรียนจะเลิกสูบบุหรี่ได้

ผลของนิโคตินต่อสารสื่อประสาทสมอง

นิโคติน มีผลกระตุ้นสารสื่อประสาทสมอง ดังนี้

Dopamine	ทำให้รู้สึกพึงพอใจ สุขใจ ลดความอยากอาหาร
Acetylcholine	ตื่นตัว ทำให้ความจำและสมาธิดีขึ้น
Serotonin	รักษาระดับอารมณ์ หลับดี ลดความอยากอาหาร
Norepinephrine	ตื่นตัว มีแรงจูงใจ สดชื่น ลดความอยากอาหาร
Glutamate	เพิ่มความจำ
Vasopressin	เพิ่มความจำ
β -endorphin	ลดความวิตกกังวลและความเครียด
GABA	ลดความวิตกกังวล

หากนักเรียนบอกว่า สูบบุหรี่เฉพาะช่วงสอบเท่านั้น ถ้าไม่สูบ จะจำเนื้อหาที่จะสอบไม่ได้ ซึ่งหากครูตอบว่า ไม่จริง จะเป็นการโต้เถียง ทำให้นักเรียนรู้สึกต่อต้านครู ไม่เป็นพรรคพวกด้วย

ดังนั้น ครูควรตอบว่า ใช่เลย เป็นความจริง เพราะสารนิโคตินไปกระตุ้นสารสื่อประสาทสมอง ทำให้ความจำดีขึ้น แต่นิโคตินก็ทำให้เกิดการเสพติด ซึ่งอาจจะไม่เฉพาะแค่ช่วงสอบเท่านั้น แต่จะติดไปอีกนาน นอกจากนี้ นิโคตินยังไปเพิ่มการหลั่งกรดในกระเพาะอาหารอีกด้วย

ลองให้นักเรียนนี้ภาพตาม แล้วช่วยกันคิดว่ามันจะทำให้มีผลต่อร่างกายอย่างไรอีกบ้าง

การตอบของครูโดยคล้ายตามนักเรียน ซึ่งเป็นกรทำให้ข้อมูลที่เป็นจริง นักเรียนจะรู้สึกยอมรับครูว่าเป็นพวกเดียวกัน ทำให้มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

อาการถอนนิโคติน

คือ อาการที่เกิดขึ้นหลังจากลงมือเลิกสูบบุหรี่ ซึ่งอาจเกิดเพียงอาการหนึ่งอาการใดเพียงอย่างเดียว หรือหากติดมากก็อาจเกิดได้หลายอาการ ได้แก่

- อารมณ์ซึมเศร้า
- นอนไม่หลับ
- หงุดหงิด เครียด โกรธเคือง อารมณ์เสื่อง่าย
- วิตกกังวล
- สมาธิลดลง
- กระวนกระวาย
- หัวใจเต้นช้าลง
- อยากอาหารมากขึ้นหรือน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น
- ปวดท้อง มวนท้อง ท้องเสีย คลื่นไส้
- เป็นไข้ ครั่นเนื้อครั่นตัว
- ชาปลายมือ

- ไอ
- ปากเป็นแผล
- น้ำลายเหนียว เปรี้ยวปาก

ครูไม่ควรบอกว่าจะมีอาการอย่างไรเกิดขึ้นหลังจากการลงมือเลิกสูบบุหรี่ แต่ครูควรถามว่า นักเรียนคิดว่าจะมีอาการอะไรบ้าง แล้วครูค่อย ๆ บอกทีละเรื่อง เช่น มีอาการไอ เป็นเพราะตอนสูบบุหรี่ มีสารทาร์ไปเกาะที่ปอด เมื่อเลิกสูบบุหรี่ ปอดจะทำความสะอาดตัวเอง จึงทำให้ไอ เป็นต้น

ครูพึงตระหนักว่าความรู้สึกอยากสูบบุหรี่จะเกิดขึ้น 3.6 ครั้งต่อวัน แต่ทุกครั้งจะมีความรู้สึกอยากอยู่ประมาณ 3 นาที หากผ่านช่วงเวลา 3 นาทีนั้นไปแล้ว ความรู้สึกอยากสูบบุหรี่จะลดลง ดังนั้น ครูควรแนะนำให้นักเรียนหากิจกรรมต่าง ๆ ทำ เพื่อยืดเวลาออกไป ไม่ให้ใส่ใจกับอาการอยากสูบบุหรี่ เช่น เดิน 5 นาที บ้วนปาก แปรงฟัน กินผลไม้ เป็นต้น

ภาพลักษณ์ของนักเรียนที่สูบบุหรี่

นักเรียนที่สูบบุหรี่จะรับรู้ว่าเป็นคนทั่วไปมองตนเองว่าเป็นเด็กไม่ดี เป็นเด็กเลว ครูไม่ต้องโต้แย้งว่า “ไม่จริงหรอก” แต่ครูควรถามว่า “แล้วนักเรียนมองตัวเองอย่างไร” เพื่อให้เด็กได้คิด เป็นการกระตุ้นการรักและเห็นคุณค่าในตนเอง

สิ่งสำคัญในเรื่องภาพลักษณ์ ครูต้องไม่ประณาม ไม่หยามเหยียด และไม่เินยอที่ไม่ใช่ความจริง

การสื่อสารของครูจะต้องไม่ทำให้นักเรียนอับอาย แต่ต้องทำให้นักเรียนอยากปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังนั้น การเสริมแรงทางบวกจึงเป็นสิ่งจำเป็น เช่น นักเรียนหล่อมมาก อยากเป็นดารา แต่การสูบบุหรี่จะเป็นอุปสรรค เพราะทำให้ปากดำ ทำให้เสียภาพลักษณ์ เป็นต้น

ถ้านักเรียนถามว่าเลิกบุหรี่แล้วปากจะหายดำไหม ครูจะตอบอย่างไร ครูไม่ควรให้คำยืนยันว่าปากจะหายดำ แต่อาจถามเพื่อให้นักเรียนได้คิดว่า เท่าที่เคยสังเกตเป็นอย่างไร ซึ่งครูอาจอธิบายเพิ่มเติมว่า บุหรี่มีสารนิโคตินทำให้เส้นเลือดหดตัว เลือดไปเลี้ยงไม่ทั่ว ปากจึงดำ หากเลิกสูบบุหรี่แล้ว ได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบถ้วน และออกกำลังกาย จะทำให้สุขภาพเป็นอย่างไร

ฝากทิ้งท้าย

การคุยกับนักเรียนที่สูบบุหรี่ ครูควรคุยสนุก เพื่อให้นักเรียนรู้สึกสบายใจ ได้หัวเราะ เพราะการหัวเราะจะทำให้จิตใจสำนึกเปิด แต่การคุยที่ทำให้เครียด จะทำให้นักเรียนคิดถึงการสูบบุหรี่

โปรดสละเวลาสักนิด

เพื่อช่วยพัฒนาหนังสือเล่มนี้ให้ดียิ่งขึ้น โปรดส่งข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะ คำติ ชม ฯลฯ เกี่ยวกับหนังสือเล่มนี้ มาที่ info@smokefreeschool.net หรือทางเว็บไซต์ <http://www.smokefreeschool.net/contact.php>

และ  [facebook.com/smokefreeschool](https://www.facebook.com/smokefreeschool) หรือหมายเลขโทรศัพท์ 09-4817-0555