

ชื่อหนังสือ : คู่มือวัยรุ่น เส้นทางรอด.....ปลอดภัยบ้า
เรียบเรียงโดย : อมรากล อินโชนนท์
ออกแบบปก : อภิวรรณ อินด้าง
ภาพประกอบ : นายจักรพันธ์ หงษ์สวัสดิ์
ISBN : 974-415-150-1
จัดพิมพ์โดย : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ นนทบุรี 11000 โทร.0-2590-8226
พิมพ์ครั้งที่ 1 : พฤษภาคม 2546
จำนวนพิมพ์ : 10,000 เล่ม
พิมพ์ที่ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

คำนำ

วัยรุ่นเปรียบเสมือนแก้วเจียรไนที่บอบบาง สวยงาม ส่องประกาย สดใสยามต้องแสงไฟ เช่นเดียวกับความเยาว์วัยของชีวิต ที่ผ่านโลกมา ยังไม่ถึงครึ่งทาง ยังอ่อนเตี้ยสาต่อโลก จึงบริสุทธิ์และง่ายต่อการ ถูกกระทบกระเทือนให้เกิดรอยร้าว ในขณะที่สังคมทุกวันนี้ก็ซับซ้อนขึ้น ทุกวัน มีปัจจัยมากมายที่จะสร้างร้าวรอยให้กับเนื้อแก้วบางใสเหล่านั้น จนทำให้วัยรุ่นนับแสนนับล้านเดินมุ่งสู่เส้นทางที่มีดมืด มีสถิติ วัยรุ่นเสพยาเสพติดเพิ่มสูงขึ้นอย่างน่าใจหาย มีวัยรุ่นติดบ่วงภัย ทางเพศ หรือหลงติดกับภัยจากเทคโนโลยีก็มีไม่น้อย

เราจะแก้ปัญหาเหล่านี้ได้อย่างไร ?

หนังสือเล่มนี้ อาจเป็นเส้นทางเล็ก ๆ ที่นำไปสู่ ทางรอดสำหรับวัยรุ่น มิให้ตกอยู่ในวังวนมืดมืดของยาเสพติด เป็นเกราะป้องกันมิให้เนื้อแก้วที่บอบบางต้องร้าวฉาน และเป็นเครื่องมือที่ช่วยขจัดความหมองมัวและรักษาเนื้อแก้ว ให้แวววาว สดใส

คณะผู้จัดทำหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นทางออกที่นำไป สู่ทางรอดให้กับวัยรุ่นได้อย่างสวยงาม

ด้วยความปรารถนาดี
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

วัยรุ่นรับ เล่มทวงรอด.....ปลอดภัย



สารบัญ

	หน้า
รู้ไหมว่าใครเสี่ยง	1
เชื้อผิด ๆ ก็ติดยาได้	5
เส้นทางรอดที่ปลอดภัย	13
ประตูนี้มีทางออก	35
ภาคผนวก	37
แหล่งบำบัดและช่วยเหลือผู้เสพ/ติดยาบ้า	39
รายนามคณะทำงาน	42

ศูนย์วิจัย รุ่บ เ้เป้บการรอก.....ปาดอกยาบ้า

- ☑️ คุณยังค้นไม่พบว่าคุณเก่งด้านไหน
- ☑️ คุณมักจะเลือกทำในสิ่งที่ต้องสนองความต้องการของคุณอย่างรวดเร็ว แม้ว่าจะทำให้เกิดปัญหาในภายหลังก็ตาม แต่คุณก็อดใจที่จะไม่ทำได้ยาก

ครอบครัว

- ☑️ คนในครอบครัวต่างคนต่างอยู่
- ☑️ การพูดคุยกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวมีน้อย ไม่ค่อยมีการทำกิจกรรมร่วมกัน



☑️ พ่อแม่คาดหวังในตัวลูก ๆ สูง ชอบเปรียบเทียบระหว่างพี่น้อง หรือเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ ชอบตำหนิ และพูดประชดประชัน

- ☑️ มีผู้ใหญ่ในบ้านตี้มเหล่า สุบบุหรี หรือไชยาต่าง ๆ เช่น ไชยาเพื่อเพิ่มน้ำหนัถ ลตน้ำหนัถ ไชยาเพื่อช่วยให้ออนหลับ หรือให้ตาสว่าง หรือเพื่อผ่อนคลายความเครียด

☑️ พ่อหรือแม่ให้ทำยลुक เช่น คอยแก้ตัวให้ลูก เก็บงำปัญหา ไม่มีการลโทษว่ากล่าวตักเตือนเมื่อลูกทำผิด เป็นต้น

- ☑️ สมาชิกในครอบครัวมีการทะเลาะเบาะแว้งกันเนื่อง ๆ

เพื่อนและสิ่งแวดลอม

- ☑️ อยู่ในลุ่มเพื่อนที่มีพฤติกรรมชอบเที่ยว
- ☑️ อยู่ในลุ่มเพื่อนที่มองว่าการตี้มสุราและการสุบบุหรีเป็นเรื่องธรรมดา



- ☑️ อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มีพฤติกรรมชอบหนีเรียน หรือไม่เรียนหนังสือ ชอบทำผิดกฎระเบียบ
- ☑️ อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ไม่ม้งานทำ หรือมีเวลาว่างมากและชอบจับกลุ่ม มั่วสุมกันในยามแดดร่มลมตก
- ☑️ อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ใช้ยา
- ☑️ อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีการขายยา ใช้ยา

คำตอบของคุณเป็นอย่างไร

คุณเข้าข่าย “**เสียง**” ถ้าคุณตอบ “ใช่” ข้อใดข้อหนึ่ง ทั้งสามปัจจัยคือ ในส่วน “ตัวคุณ” “ครอบครัว” “เพื่อนและสิ่งแวดล้อม”

กล่าวง่าย ๆ คือ ถ้าตัวคุณรู้สึกขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ชอบเก็บกด อารมณ์ไม่ดีทั้งหลายให้ค้างคาอยู่ในใจ (โกรธ เศร้า เหงา กังวล เบื่อหน่าย) โดยไม่รู้ว่าจะจัดการอย่างไร ไม่รู้วิธีการปกป้องและ รักษาสิทธิของตนเองอย่างถูกวิธี แถมขาดความรู้สึกภูมิใจจาก ครอบครัว บ้านไม่เป็นที่พึ่งพิงใจ เมื่อผนวกกับการถูกเพื่อน ๆ ชักชวน ไปในทางที่ผิด และสิ่งแวดล้อมก็เป็นใจ จึงเป็นแรงผลักดันให้หันเข้าสู่ ยาเสพติดได้ง่าย หาก你不รีบแก้ไขป้องกัน

ถ้าจะเปรียบว่ายาบ้าคือระเบิด ความเสี่ยงที่มีอยู่ในตัวบุคคลและ ความเสี่ยงของครอบครัวก็เปรียบเสมือนเชื้อเพลิง ส่วนเพื่อนและสิ่งแวดล้อม ก็เท่ากับเป็นชนวนที่มาจอกับเชื้อเพลิงนั่นเอง

เมื่อเสียงขนาดนี้ก็ต้องมองหาทางรอดต่อไป



เลือกผิดๆ ก็ตัดสินใจได้

เชื่อผิด ๆ ก็ติดยาได้

การกระทำของคนเราหลายอย่างมีผลมาจากความเชื่อ เรื่องของยาเสพติดก็เช่นเดียวกัน ถ้าเรามีความเชื่อที่ถูกต้อง ก็จะโน้มนำเราไปสู่การกระทำที่ถูกต้องได้ ลองมาตรวจสอบกันดูว่า ความเชื่อของคุณเป็นเช่นไร

ความเชื่อ	จริง	ไม่จริง
 การเสพยาบ้าไม่ใช่เรื่องน่าอันตราย ไม่มีพิษภัยแต่อย่างใด		
 การปฏิเสธเพื่อนเพื่อไม่เสพยาบ้า จะทำให้เสียสัมพันธภาพกับเพื่อนได้ และอาจทำให้เพื่อน ๆ ไม่ยอมรับ		
 ยาบ้าจะทำให้เราขยันเรียนหนังสือ ขยันทำงานยิ่งขึ้น		
 ใช้ชีวิตให้คุ้ม ต้องทำในทุกอย่างที่อยากลอง		
 ฤทธิ์ยาบ้ามีผลทำให้มีเพศสัมพันธ์ได้ง่ายขึ้น		
 เมื่อเราเครียดและปรับทุกข์กับเพื่อน การที่เพื่อนยื่นยาบ้าให้ก็เพราะหวังดี		
 อยากให้เราคลายทุกข์		
 ยาบ้าไม่มีฤทธิ์ทำให้ติด จะเลิกเมื่อใดก็ได้		
 การใช้ยาในงานปาร์ตี้ ช่วยเพิ่มความสนุกสนาน ถ้าใช้เป็นครั้งคราวก็ไม่น่าจะเป็นอะไร		
 คนที่เลิกใช้ยาเสพติดได้นานถึง 2-3 เดือน ก็อาจหวนกลับมาใช้ได้อีก		

ณัฐวิมล งามพรสอ... ปาอดยาบ้า

คำตอบ

การเสพยาบ้าไม่ใช่เรื่องน่าอันตราย ไม่มีพิษภัยแต่อย่างใด

ในความเป็นจริง ยาบ้ามีผลต่อร่างกาย สติปัญญา และอารมณ์

ด้านร่างกาย แม้ในระยะแรก ยาบ้าจะทำให้สดชื่น กระตือรือร้น

และรู้สึกสนุก เนื่องจากฤทธิ์ของยาบ้าจะไปเพิ่มอัตราการทำงานของหัวใจและความดันโลหิต ทำให้หลอดเลือด หลอดลมขยายตัว ไม่รู้สึกหิว เพราะฤทธิ์ยาไปกดศูนย์ความรู้สึกริวในสมอง



แต่ถ้าใช้มากๆ ใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานๆ

จะทำให้ร่างกายทรุดโทรม น้ำหนักลด เกิดอาการมึนงง สับสน สั่นตามมือ เท้าและร่างกาย ประสาทหลอน หัวใจเต้นผิดปกติ

ด้านสติปัญญา ตอนแรกอาจทำให้ความคิดแจ่มใส แต่ในระยะยาว

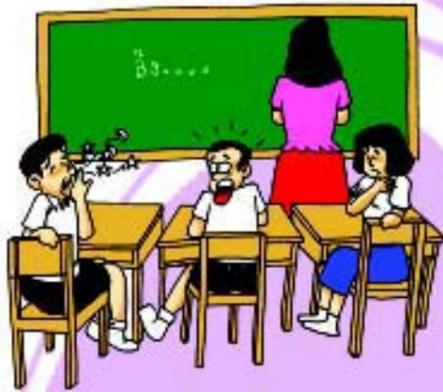
จะทำให้เซลล์ประสาทเสื่อม สติปัญญาถดถอยลง เนื่องจากยาบ้าส่งผลต่อระบบการทำงานของสมอง ทำให้เกิดความผิดปกติ

ด้านอารมณ์ ระยะแรกของการใช้จะทำให้มีอารมณ์ดี อารมณ์

เหินห่างหายไป รู้สึกตื่นตัว กระตือรือร้น ไม่ง่วง แต่เมื่อหมดฤทธิ์ยา จะทำให้อ่อนเพลีย เหมือนปิดสวิตไฟ เนื่องจากร่างกายไม่ได้พักผ่อน และส่งผลทำให้การทำงานของสมองผิดปกติ คือทำให้หงุดหงิด เกิดภาวะอารมณ์รุนแรง เช่น ครั่นครั่งผิดปกติ ก้าวร้าว

การปฏิเสธเพื่อนเพื่อไม่เสพยาบ้า จะทำให้เสียสัมพันธภาพกับเพื่อนได้ และอาจทำให้เพื่อน ๆ ไม่ยอมรับ

ก็อาจเป็นได้ แต่ลองชั่งน้ำหนักดูว่า การเสียสัมพันธภาพกับเพื่อนที่ติดยาเป็นเรื่องที่น่าเสียดายหรือไม่ ยิ่งถ้าคุณหลงติดยาและต้องอยู่ภายใต้อิทธิพลของเพื่อนร่ำไปจะคุ้มไหม อย่างไรก็ตาม ถ้าคุณมีวิธีการปฏิเสธที่เหนือชั้นกว่า เพื่อนจะรู้สึกทั้งด้วยซ้ำที่เห็นถึงความเป็นตัวของตัวเองและความมั่นใจในตนเองของคุณ ไม่นั่นหะ เพื่อนอาจจะชื่นชมในบุคลิกภาพที่มั่นคง เข้มแข็งและมีจุดยืนของคุณก็ได้ จำไว้เสมอว่า การจะให้เพื่อนยอมรับ คุณต้องมีความเชื่อมั่นในตนเอง คนที่เข้มแข็งกว่าจะดึงดูดผู้ที่อ่อนแอกว่าเสมอ



ยาบ้าจะทำให้เราขยันเรียนหนังสือ ขยันทำงานยิ่งขึ้น

แม้ว่าในระยะแรกยาอาจทำให้รู้สึกกระตือรือร้น ไม่ง่วงนอน ตื่นตัวอยู่เสมอ แต่พอมหาฤทธิ์ยาจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย อยากแต่จะนอน ทำอะไรไม่ไหว ต้องหายามาเสพอีกเพื่อคงฤทธิ์ยาเอาไว้ และถ้าใช้ไปนาน ๆ จะมีผลเสียต่อระบบการทำงานของสมอง ทำให้ผลการเรียนแย่งลงและการทำงานมีคุณภาพลดลง ยิ่งในระยะยาวจะทำให้เซลล์ประสาทสมองเสื่อม และสติปัญญาถดถอย

ใช้ชีวิตให้คุ้ม ต้องทำในทุกสิ่งที่อยากลอง

ถามตัวเองว่า ถ้าสิ่งที่อยากลองนำผลเสียมาสู่ชีวิต คิดว่าคุ้มแล้วหรือ ยกตัวอย่าง คุณอยากขับรถซึ่ง แต่อาจทำให้คุณพิการไปตลอดชีวิต ผลของมันควรค่าแก่การเสี่ยงหรือไม่ หรืออยากลองนัดบอดกับคนที่คุณคบกันทางอินเทอร์เน็ต แต่คุณอาจถูกหลอกไปข่มขืนหรือลอบคราบ (ซึ่งก็มีหลายคนโดนมาแล้ว) คุณคิดว่าคุ้มหรือไม่

การลองใช้ยาบ้าก็เช่นกัน คุณจะเสี่ยงกับการเอาสุขภาพกายและความสามารถทางสมองของคุณเป็นเดิมพันหรือไม่ ต้องคิดไกลไปถึงอนาคตข้างหน้าก็ได้

คุณมีคำตอบให้กับตนเองแล้วหรือยัง



ฤทธิ์ยาบ้ามีผลทำให้มีเพศสัมพันธ์ได้ง่ายขึ้น

เมื่อยาบ้าออกฤทธิ์ ทำให้เกิดความกล้าที่จะทำกิจกรรมใดๆ ที่มีความเสี่ยงได้ง่ายขึ้น โดยไม่คิดถึงผลเสียที่จะตามมา ยิ่งถ้าใช้ยามากๆ โดยการสูดควัน จะเกิดความรู้สึกเคลิ้มสุข เหมือนอยู่ในอวกาศ กล้ามเนื้อทุกๆ มัดในร่างกายจะสั่น และทำให้ความต้องการทางเพศเพิ่มมากขึ้น ทำให้มีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีเกรงกลัวทั้งในเรื่องการตั้งครรภ์ โรคทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์



เมื่อเราเครียดและปรับทุกข์กับเพื่อน การที่เพื่อนยื่นยาบ้าให้ก็เพราะหวังดี อยากให้เราคลายทุกข์

มีอยู่สองกรณีคือ เพื่อนอาจรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เคยใช้แล้วรู้สึกตื่นตัว กระชุ่มกระชวย ก็เลยแนะนำต่อ โดยลืมนึกถึงผลเสียที่จะตามมาอีกมากมาย หรืออาจเจตนาอยากให้เราเหมือนเขา จะได้เป็นพวกเดียวกันก็ได้ อย่างไรก็ตาม อยากให้คำนึงอยู่เสมอว่า เพื่อนที่ดีคือเพื่อนที่หวังดีให้อภัยและคอย ตักเตือนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นำไปสู่ความเจริญก้าวหน้า ไม่พากันดิ่งเหว

ยาบ้ำไม่มีฤทธิ์ทำให้ติด จะเลิกเมื่อใดก็ได้

เมื่อหยุดใช้ยา ยาบ้ำไม่ก่อให้เกิดอาการลงแดงที่รุนแรงเหมือน เช่น เฮโรอีน แต่ถ้าใช้ไปนานๆ ยาจะไปทำลายสมอง ทำให้เกิดอาการสมอง ตดยา จนยากที่จะเลิกโดยใช้กำลังใจของตนเองเพียงอย่างเดียว แต่ต้อง อาศัยการช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขร่วมด้วย

การใช้ยาในงานปาร์ตี้ ช่วยเพิ่มความสุขสนาน ถ้าใช้เป็น ครั้งคราวก็ไม่น่าจะเป็นอะไร

ยาบ้ำจะทำให้สนุกสนานเพียงชั่วครู่ชั่วยาม แต่หลังจากนั้นจะมี ผลเสียตามมาเนืองนิตย์เกินคาดคิด เช่น เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ โดยมิได้ป้องกัน (เพราะเป็นช่วงที่ขาดสติและขาดการควบคุม) อาจนำไป สู่การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงปรารถนา การติดเชื้อเอดส์ รวมทั้งอาจถูกตำรวจ จับดำเนินคดีได้ เรียกว่า **สุขแค่คืบ(ไม่กี่ชั่วโมง) แต่ทุกข์อีกยาวไกล**

คนที่เลิกใช้ยาเสพติดได้นานถึง 2-3 เดือนก็อาจหวนกลับมา ใช้ได้อีก

แม้จะหยุดการใช้ยาเสพติดได้แล้ว แต่ก็ต้องระมัดระวังการถูก ชักชวนให้เสพ ต้องอาศัยจิตใจที่แน่วแน่ มั่นคงเข้มแข็ง และอาศัย ทักษะในการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะนำไปสู่การโน้มน้าวให้เสพยาอีก เหมือนกับคนที่อดบุหรี่ หรือลดความอ้วน ถ้าไม่เข้มแข็งพอ ก็อาจกลับไปสูบบุหรี่ หรือกินจมน้ำหนักเพิ่มขึ้นอีก





ប្រើប្រាស់... ប្រើប្រាស់... ប្រើប្រាស់



ที่ปลอดภัย

เคล็ดลับในการปฏิเสธให้ได้ผลคือ

✌ แสดงออกอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง จะทำให้อีกฝ่ายไม่กล้าเข้าขี

✌ ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะใช้เหตุผลอย่างเดียวอาจถูกโต้แย้งได้ แต่ถ้าอ้างความรู้สึกจะทำให้อีกฝ่ายโต้แย้งได้ยากขึ้น เช่น “เราไม่ชอบ...” “เรากลัวพ่อแม่เสียใจ” “เราเป็นห่วงเรื่องสอบ” “เรารู้สึกไม่สบาย อยากพักผ่อน”

✌ สูดหายใจลึกๆ รวบรวมความกล้า กล่าวปฏิเสธออกไป “เราไม่ไปดีกว่า” “เราไปไม่ได้จริงๆ” อาจตอบท้ายด้วยการขอบคุณเพื่อเป็นการรักษาน้ำใจ

✌ ถ้าถูกเข้าขีหรือสบประมาททำนอง “ไม่แน่ใจนี่หว่า” “นายมันลูกแห่งติดแม่” “ยังเป็นเพื่อนกันหรือเปล่า” ก็อย่าหวั่นไหวกับคำพูดเหล่านั้น ให้รู้เท่าทันว่านั่นคือการแหย่เพื่อล่อให้คุณทำตามความต้องการของเขา จงแสดงให้เขาเห็นว่าคุณแน่ใจจริงด้วยการแสดงจุดยืนอย่างหนักแน่น คือปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกสาเหตุทางเสียงออกไป หรือใช้วิธียิ้มสู้ บอกด้วยน้ำเสียงนุ่มๆ แต่หนักแน่นว่า “ไม่ละ ชอบใจ”

แต่ถ้าคุณอยากใช้วิธีที่นุ่มนวลกว่า ก็อาจพูดต่อรองโดยชวนไปทำกิจกรรมอื่นที่ดีกว่าแทน หรือขอผิดผ่อนเลื่อนเวลาไปก่อน เช่น “เอาไว้โอกาสหน้าก็แล้วกัน” “รอให้สอบเสร็จก่อนนะ” “วันนี้ไม่ได้จริงๆ วันหลังแล้วกัน” (คุณอาจฝึกท่องหน้ากระจกเตรียมไว้ก่อนออกไปเจอศึกหนักก็ได้) แต่ถ้าเพื่อนไม่ยอม ก็ต้องใช้วิธีเดินหนีและรีบบอกลา





วิธีประเมินสถานการณ์ และใช้ไหวพริบในยามคับขัน

คนที่ประเมินสถานการณ์ว่าเสียงหรือไม่ได้แก๊ง มักจะเป็นคนช่างสังเกต สนใจความเป็นไปต่างๆในสังคม อาจจะใช้การฟังหรืออ่านบ่อยๆโดยเฉพาะข่าวต่างๆซึ่งเป็นความรู้ที่ไม่ต้องเสี่ยงด้วยการแสวงหาประสบการณ์ด้วยตนเอง เช่น วิทยุบางคนเล่าว่า ถ้าไปเที่ยวอาร์ซีเอ เวลาลูกออกไปเดินรำ ต้องให้เพื่อนที่ไว้ใจเฝ้าโต๊ะ มิเช่นนั้น อาจมีคนแอบเอายามาใส่ในแก้วเครื่องดื่ม วิทยุบางคนเพื่อนให้กินยาบ้าโดยหลอกว่าเป็นยาลดความอ้วน หรือควมอเตอร์ไซค์ปากซอยที่คอยทักทาย ชวนคุยอย่างมีไมตรีจิต ก็อาจยื่นยาให้ทดลองใช้ในขณะที่คุณกำลังตายใจ ไม่ก็ประสบการณ์ของเด็กหนุ่มคนหนึ่งที่ถูกเพื่อน ๆ ชักชวนไปงานปาร์ตี้ โชคดีที่เขาพาแฟนสาวไปด้วย พอเพื่อนเริ่มจัดยาออกมาแจกจ่าย เขาก็ใช้ไหวพริบบอกว่า ต้องรีบพาแฟนสาวไปส่งบ้าน อยู่ต่อไม่ได้ หรือคุณอาจจะหลบเข้าห้องน้ำ แอบใช้โทรศัพท์มือถือโทรฯ ให้คนที่บ้านโทรฯ มาเรียกกลับบ้านก็เป็นหนทางเอาตัวรอดอย่างหนึ่ง

หลักในการประเมิน คือ

- **การประเมินสถานที่** สิ่งแวดล้อมว่าเสียงหรือไม่ สถานที่เสียงมาก ๆ ได้แก่สถานเริงรมย์ ผับ/เอด ที่เปลี่ยว แหล่งมั่วสุมของกลุ่มคนที่ว่างงาน งานปาร์ตี้บ้าน/หอพักหรือคอนโดมิเนียมที่ไม่มีผู้ใหญ่อยู่ด้วย



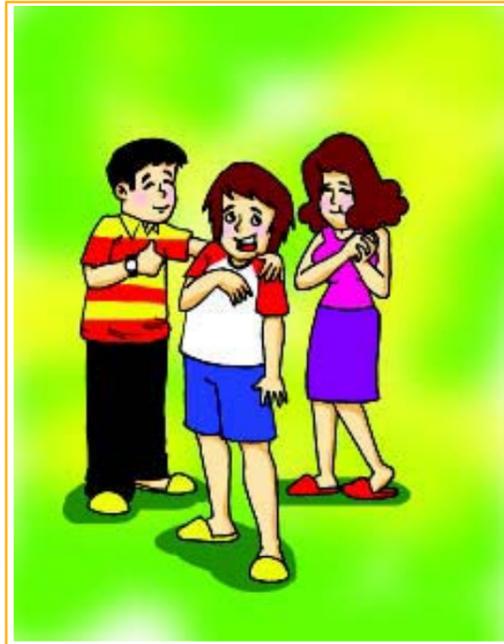
● **การประเมินบุคคล** แนนอนว่าคนแปลกหน้าที่ไม่รู้จักสักซึ่ง ไม่รู้จัก ทั้งครอบครัวและภูมิหลังของเขา ย่อมต้องระแวงระวังไว้ก่อน แต่บางครั้งคนที่สนิทชิดใกล้ก็เชื่อว่า จะไว้วางใจได้เสมอไป เพื่อนรุ่นพี่หรือคนรักที่ชักชวนพาไปเสีย คนก็มีให้เห็นอยู่เนือง ๆ

ดังนั้น หลักสำคัญในการเอาตัวรอด มีข้อแนะนำดังนี้

🚫 **อย่าด่วนตัดสินใจ หรือรับปาก** รับคำชวนอย่างรวดเร็ว ให้ชั่งใจก่อนทุกครั้ง อาจตอบแบ่งรับแบ่งสู้ แล้วคิดหรือพยายามหาข้อมูลว่า สิ่งที่เขาบอกหรือสิ่งที่เขาชักชวนนั้นจะนำผลอะไรตามมาบ้าง อาจเล่าให้ผู้ใหญ่ฟังแล้วถามความคิดเห็น จะได้มุมมองที่กว้างขึ้น ทำให้คุณฉลาดมากขึ้นด้วย เช่น เพื่อนชวนไปค้างคืนต่างจังหวัด บอกว่ามีการตั้งแคมป์ไฟ ทำอาหารทานกัน และร้องเพลง เล่นกีตาร์ “รับรองว่าสนุกสุดเหวี่ยง” ถึงเพื่อนจะคะยั้นคะยอ ก็อย่าเพิ่งรับคำชวนแม้อยากไปใจแทบขาด แต่ให้ผัดผ่อนไว้ก่อนว่า ต้องขออนุญาตพ่อกับแม่ก่อน ระหว่างนั้นก็ลองสืบๆดูว่ามีใครไปบ้าง มีผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้ไปหรือเปล่า ไปกันยังไง ที่พักเป็นอย่างไร มีการเตรียมเหล่าเตรียมเบียร์หรือไม่ เป็นต้น



- 🗣️ ช่างซักช่างถาม ถามเหตุผลว่า **ทำไม เพื่ออะไร** ให้ติดปาก พิจารณาว่าเหตุผลที่ได้นั้นเหมาะสมหรือไม่ เช่น เพื่อนชวนไป ดิวหนังสือที่หอพัก บอกว่าไปกันหลายคน ฟังดูแล้วมีทั้งเพื่อนหญิง เพื่อนชาย ก็ให้ถามว่าทำไมต้องไปดิวที่หอพัก ไปกันหลายคนไม่ คับแคบไปหน่อยหรือ ทำไมไม่นัดไปดิวที่โรงเรียน หรือถ้าเพื่อน ชวนไปดิวหนังสือที่บ้าน ก็ลองถามว่าในวันนั้นมีใครอยู่ที่บ้านบ้าง ถ้าไม่มีใครอยู่เลยกลัวว่าไม่มีผู้ใหญ่แล้วจะพากันไปดิวทีวี ดูวิดีโอ แทนที่จะดูหนังสือ เป็นต้น
- 🗣️ ช่างสังเกต อ่านคนให้เป็น ดูสีหน้า แววตา ถ้าเป็นไปได้ การรู้จัก “ครอบครัว” จะทำให้เรียนรู้และเข้าใจอีกฝ่ายได้มากขึ้น



อย่างขาดสติจนในที่สุดแม่ต้องพาแก้วต่ายออกมา แก้วตาต้องการทำงานเพื่อหารายได้พิเศษช่วยแม่ ต่อมามีคนแนะนำแก้วตาให้ไปทำงานห่อลูกอมโดยคนว่าจ้างอนุญาตให้กินได้วันละ 1-2 เม็ด แก้วตาไม่รู้ระแคะระคายเลยว่าลูกอมนั้นผสมยาบ้าด้วย เมื่อกินเข้าไปแล้วจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่าอยากทำงาน แต่พอเวลาผ่านไป แก้วตาเริ่มกินลูกอมผสมยาบ้ามากขึ้น สุขภาพก็แยลง แล้ววันหนึ่งจู่ๆ แก้วตาก็ร้องไห้สะอึกสะอื้นโดยไม่มีสาเหตุ และคร่ำครวญเหมือนเสียสติจนต้องช่วยกันส่งโรงพยาบาล



หรือวัยรุ่นคนอื่นๆ ใช้วิธีการใดจึงหลุดรอดพ้นปากเหยี่ยวปากกามาได้ เช่น **เรื่องของดอน** ทุกวันนี้ดอนรู้สึกเหงาเหลือเกิน พ่อแม่ต่างก็ทำงานหนักด้วยกันทั้งคู่ ไม่มีเวลามาใส่ใจดอนเลย ดอนจึงเริ่มออกนอกบ้านและเข้ากลุ่มกับวัยรุ่นแถวนั้น เพียงไม่นานก็สนิทสนมกันอย่างรวดเร็ว ต่อมาเพื่อนๆ ชักชวนให้ลองบุหรี่ยี่ห้อใส่กัญชา ดอนรู้ว่าไม่ดีจึงทำใจแข็งปฏิเสธ เขาเริ่มคิดว่าถ้าถูกชวนบ่อยๆ คงต้องลองเข้าสักวัน ดอนจึงหาทางออกด้วยการไปสมัครเป็นลูกมือซ่อมรถที่อยู่ในเมือง แรกๆ ก็ยังไม่ได้รับค่าจ้าง ดอนขอแค่เรียนรู้ฝึกฝน ดังนั้นดอนจึงมีข้ออ้างที่ไม่ต้องไปพบเพื่อนกลุ่มนั้น และยังได้วิชาติดตัว แถมไม่รู้สึกเหงาอีกด้วย

วิธีพัฒนาความคิด เพื่อพิชิตอารมณ์

การจะเอาตัวรอดจากสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ นอกจากรู้วิธีปฏิบัติและประเมินความเสี่ยงของคน ของสถานการณ์แล้ว ยังต้องรู้จักควบคุมความคิดของตนเองด้วย เพราะความคิดของคนเรานำไปสู่การเกิดอารมณ์ และกระตุ้นให้เกิดการกระทำตามมา เช่น เพื่อนชวนสูบบุหรี่กินเหล้า พอปฏิเสธ เพื่อนก็พูดว่า “ผู้ชายอะไรวะ ใจเสาะ” ถ้าคุณคิดว่าเพื่อนถากถาง หยามคักดีศรี ก็จะเกิดความรู้สึกฮึดสู้ ผลคือยอมสูบบุหรี่กินเหล้าเพื่อลบคำสบประมาท แต่ถ้าคุณควบคุมความคิดได้ คิดซ้อนอีกชั้นว่าเพื่อนพยายามยั่วให้คุณทำตามความต้องการของเขา ทำไมจะยอมให้เพื่อนปั่นหัวเล่นได้ง่ายๆ ก็จะเกิดความรู้สึกต่อต้าน ไม่อยากทำตามถ้อยคำปราศรัยนั้น ผลคือไม่ทำตามความต้องการของเพื่อน ยกตัวอย่างลูกวัยรุ่นเถียงกับแม่เรื่องไปเที่ยวเฮคกับเพื่อนๆ แต่แม่ไม่ให้ไป ความคิดของลูกจะเป็นตัวบงการพฤติกรรม ดังการ์ตูนต่อไปนี้



ความคิด



อารมณ์



พฤติกรรม



การควบคุมความคิดจะทำได้ง่ายกว่าการควบคุมอารมณ์ เหมือน
ดับไฟตั้งแต่ไฟเริ่มคุจะง่ายกว่าดับไฟที่
กำลังไหม้กระหน้า



วิธีการควบคุมความคิดมีหลายวิธี เช่น
คิดถึงสิ่งที่จะช่วยเหนี่ยวรั้งใจได้



ยกตัวอย่าง ถูกชักชวนให้เสพยาก็ต้องคิดถึงคนที่เร
รักและรักเรามากที่สุด หรือคนที่เราผูกพันมากที่สุดว่า
เขาจะรู้สึกอย่างไร (จะยอมให้พ่อแม่ต้องหน้าตา
ตกเพราะเราหรือ)

คิดถึงผลเสียที่จะตามมา(ยาจะทำลายสมองของเรา
ไปเรื่อยๆ เราจะแย่งลงไปเรื่อยๆ)

คิดถึงความเสี่ยงเอาไว้ก่อน เช่น เพื่อนชวนจะไป

สูบบุหรี่กันเถอะ แทนที่จะคิดว่า แคสูบบุหรี่เองไม่กระไรหรอก
ก็ให้คิดไว้ก่อนว่า ถ้าไปถึงแล้วเพื่อนยื่นบุหรี่ยัดใส่ให้จะทำอย่างไร
จะถอยก็คงลำบาก เรื่องแบบนี้อาจเลยเถิดได้ ดังนั้นตัดไฟแต่ต้นลม
ไว้ก่อนดีกว่า หยุดคิดอยากสนุกกับการสูบบุหรี่เพราะอาจเลยเถิดไปเป็น
ความสนุกกับกัญชาหรือยาเสพติดอื่น ๆ

คิดแบบซั้งน้ำหนัก ยกตัวอย่าง วัยรุ่นที่ใช้ยาแล้วไม่กล้าบอกทาง
บ้าน เพราะกลัวว่าจะถูกพ่อแม่ลงโทษ ประเภท **พ่อต้องเอาผมตาย
แน่** หรือเกรงว่าพ่อแม่จะเสียใจ ก็ให้ซั้งน้ำหนักว่า **สักวันพ่อแม่ต้องรู้
จนได้เพราะอาการมันฟ้อง หรืออาจรู้จากคนอื่น** และไม่ว่าจะรู้ตอน
ไหน พ่อแม่ก็ต้องเสียใจวันยังค่ำ ถ้าสู้ให้เขารู้เสียตอนนี้ พ่อแม่จะเสีย
ความรู้สึกน้อยกว่า มีปัญหาน้อยกว่า แก้ไขได้ง่ายกว่า ดีกว่าติดไป
นาน ๆ อาการจะรุนแรง ซึ่งต้องใช้เวลารักษานาน พ่อแม่ยิ่งเข้าใจมาก



การขอความช่วยเหลือไม่ได้
หมายความว่าอ่อนแอ แต่
เป็นการแสดงว่าคุณรู้เท่าทัน
ตนเอง รู้เท่าทันปัญหาว่าเป็นเรื่อง
ที่ต้องอาศัยมุมมองจากคนอื่น จึง
จะแก้ปัญหาลงให้ได้ เป็น
การแสดงออกถึงความกล้าหาญที่
จะเผชิญหน้ากับปัญหาและหาทาง
แก้ไข ไม่เก็บกดหลบเร้นซ่อนลึกลับ และเป็นวิธีการที่คนฉลาดใช้ในการ
ดำเนินชีวิต อย่าให้ทริฐเข้ามาขัดขวางความต้องการขอความช่วยเหลือ
และโอกาสที่จะได้รับความช่วยเหลือ

คุณสามารถขอความช่วยเหลือจากคนอื่น ๆ ได้ คุณทำได้!

จงจำไว้ว่าทุกครั้งที่ความรู้สึกไม่เป็นสุขทั้งหลายเกิดขึ้น จำเป็น
ต้องหาคนรับฟัง จะช่วยบรรเทาความเจ็บปวดและความรู้สึกดังกล่าวให้
เบาบางลง เพราะเสมือนมีคนมาช่วยแบ่งปันความทุกข์ใจ

นักจิตวิทยาบอกว่า คนที่อายจนไม่กล้าแสดงความรู้สึกเศร้า กังวล
หรือความรู้สึกกลัวออกมา จะก่อให้เกิดความรู้สึกอัดอัด และผลักดันให้
อยากระเบิดความรู้สึกใส่คนอื่น ๆ ซึ่งเป็นวิธีการร้องขอความช่วยเหลือ
อย่างหนึ่ง แต่มิใช่วิธีการที่ดี เพราะกลับจะทำให้ปัญหาบานปลายยิ่งขึ้น
คนที่เป็นฝ่ายรองรับอารมณ์ก็จะโกรธพร้อมกัไม่เข้าใจว่าทำไมจึงถูก
กระทำเช่นนั้น ปัญหาที่ไม่ได้รับการแก้ไข แต่จะกลายเป็นการขมวด
อารมณ์ ผูกปมปัญหาซ้ำซ้อนขึ้นมาอีก

การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

ให้บทวนการกระทำที่ผ่านมาของคุณ คิดว่าคุณเป็นคนอย่างไรและ
อะไรคือจุดเด่น อะไรคือจุดด้อยของคุณ โดยตอบคำถาม 3 ข้อต่อไปนี้

 ส่วนที่ดี/จุดเด่นที่คุณรู้ตัวหรือมีคนอื่นชมเชย VS ส่วนที่ไม่ดี/จุดด้อย
ที่ต้องปรับปรุงคืออะไร

 คุณเก่งด้านไหน VS ไม่เก่งด้านไหน

 คุณชอบอะไรหรืออะไรที่ทำแล้วมีความสุข VS ไม่ชอบอะไร
หรืออะไรที่ทำแล้วไม่มีความสุข ยกตัวอย่างเช่น

ส่วนที่ดี/จุดเด่น ชอบช่วยเหลือ เข้ากับคนได้ง่าย พึ่งพาตนเองได้
ตรงต่อเวลา มีอารมณ์ขัน รักสัตว์ ซื่อสัตย์ ช่างสังเกต

ส่วนที่ไม่ดี/จุดด้อย(ที่อยากปรับปรุงแก้ไข) ใจร้อน ไม่ค่อย
อดทน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ เครียดง่าย ขี้อาย ไม่มั่นใจในตนเอง
อ่อนไหวง่าย ขี้เกียจ ชอบผัดวันประกันพรุ่ง

ความเก่ง วาดรูป เล่นกีฬา (เล่นฟุตบอล) ทำอาหาร เต้นรำ
ประดิษฐ์สิ่งของ จัดบ้าน เล่นดนตรี

ไม่เก่ง การเขียนหนังสือ การจดจำทิศทาง การคิดเลข การพูดคุย
เรื่องเครื่องยนต์กลไก การปรับตัวกับเพื่อนใหม่ การทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่น





ความชอบ(ทำแล้วมีความสุข) อ่านหนังสือ ทำงานศิลปะ
ช้อปปี้ง ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ดูภาพยนตร์ ไปงานปาร์ตี้



ทางรอดของวัยรุ่นที่ติดยา

- ☹️ ยอมรับว่าคุณรู้สึกโดดเดี่ยวที่จะต้านพลังของยาเสพติดด้วยตัวเอง ต้องอาศัยความช่วยเหลือจากคนอื่นเพื่อรวมพลังต่อสู้กับความเย้ายวนของฤทธิ์ยา
- ☹️ ตระหนักว่ายาสเสพติดทำลายชีวิตของคุณและทำลายสายสัมพันธ์ระหว่างคุณกับครอบครัว
- ☹️ ตั้งใจแน่วแน่ว่าจะเปลี่ยนชีวิตเสียใหม่ หาสิ่งที่จะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจไว้ให้มัน อาจเป็นครอบครัว ศาสนา หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์
- ☹️ ค้นหาเป้าหมายของชีวิตให้ได้ แต่ละวันให้พิจารณาปัญหาของตนเองที่มีอยู่ หาทางแก้ปัญหานั้นให้ได้ โดยวางเป้าหมายที่จะแก้ไขไปที่ละเปลาะ การแก้ไขปัญหาได้จะเรียกความภูมิใจในตนเองกลับคืนมา
- ☹️ สร้างความนับถือตนเองด้วยการแก้ไขตัวเองให้ดีขึ้น บอกกับคนในครอบครัวหรือคนที่รักและแคร้คุณว่า คุณรู้สึกเสียใจที่เคยสร้างความปวดร้าวให้พวกเขา
- ☹️ มุ่งมั่นที่จะก้าวไปข้างหน้าเพื่อพัฒนาชีวิตให้มีคุณภาพ ให้กำลังใจตนเองและให้กำลังใจกับเพื่อนที่หลงทางเช่นเดียวกับคุณ



ประตูนี้มีทางออก

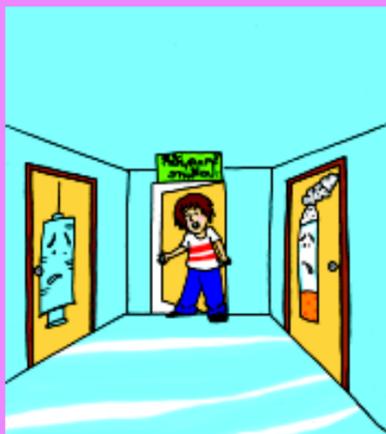


ประตูนี้มีทางออก

ทางออกที่จะลดความเสี่ยงต่อการติดยาบ้า คือ

- **ใช้ชีวิตอย่างสมดุล** คนเราจะมีความสุขได้ ต้องรู้จักใช้ชีวิตให้สมดุล คือ **มีช่วงที่เป็นงานเป็นการ** รับผิดชอบในหน้าที่ เช่น พัฒนาสมอง เสริมความรู้ ทำงานหรือเรียนหนังสือ ยกตัวอย่าง อ่านหนังสือพิมพ์ ดูข่าว/สารคดี ช่วยงานครอบครัว รับฟังข่าวสาร เล่นเกมปริศนาอักษรไขว้ ฯลฯ และมี**ช่วงที่ผ่อนคลาย สนุกสนานและพักผ่อน** ยกตัวอย่าง เล่นกีฬา ออกกำลังกาย ฟังเพลง ทำงานฝีมือ วาดภาพ งานศิลปะ งานปั้น แกะสลัก ฯลฯ

- **อย่าทำตัวให้ว่าง** ความว่างทำให้ฟุ้งซ่าน เหงา เบื่อ เซ็ง ทำให้หาทางออกผิด ๆ ได้ ให้จัดความรู้สึกเหงา เศร้า เบื่อ เซ็ง ด้วยการหากิจกรรมที่สร้างสรรค์ทำ อาจจะฝึกทำเอง หรือเรียนรู้จากผู้รู้ก็ได้



สารเสพติด มิตรชั่วครู่
ดี ๓ รุระจะงาว



เล่นกีฬาร่างกายแข็งแรง
เล่นงานีาร่างกายทรุดโทรม

ศูนย์วิจัยชุมชน เล่าประสบการณ์... ป่าอุดมสมบูรณ์

ภาคผนวก

แหล่งบำบัดและช่วยเหลือ ผู้เสพ/ติดยา



๒๒ หลังบำบัดและ ช่วยเหลือผู้เสพ/ติดยาบ้า

ศูนย์รื้อฟื้นเส้นทางรอด... ปาอดยาบ้า

โรงพยาบาลประจำจังหวัดทุกแห่งทั่วประเทศ

หน่วยงานในสังกัดกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ได้แก่

- ☎️ สถาบันธัญญารักษ์ โทร.0-2531-0080-8 สายด่วน
0-2531-7777 Hot Line 1165
- ☎️ ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดภาคเหนือ อ.แม่ริม
จังหวัดเชียงใหม่ โทร. 0-5329-7976-7
- ☎️ ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดขอนแก่น
โทร. 0-4324-5366
- ☎️ ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดภาคใต้ จังหวัด
สงขลา โทร. 0-7446-7453,0-7446-7468
- ☎️ ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดภาคใต้ จังหวัดปัตตานี
โทร.0-7333-8070

หน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้แก่

- ☎️ สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา คลองสาน
กรุงเทพมหานคร โทร.0-2437-7061
- ☎️ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น ราชนครินทร์
พญาไท กรุงเทพมหานคร โทร.0-2245-7798
- ☎️ สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ ตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร
โทร.0-2889-9082

-  โรงพยาบาลศรีธัญญา นนทบุรี โทร.0-2526-3342
-  โรงพยาบาลสวนปรุง เชียงใหม่ โทร. 0-5327-6750
-  โรงพยาบาลจิตเวชนครพนมราชนครินทร์
โทร. 0-4259-3136
-  โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์
โทร. 0-4322-7422 ต่อ 3200
-  โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์
โทร. 0-4427-1671
-  โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ อุบลราชธานี
โทร. 0-4531-2550-4 ต่อ 310
-  โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ สุราษฎร์ธานี
โทร. 0-7731-2991
-  โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์
โทร. 0-5626-7280
-  โรงพยาบาลสงขลาราชนครินทร์
โทร. 0-7444-2476 , 0-7432-4868
-  สายด่วนยาเสพติด 1323

หน่วยงานในสังกัดกรุงเทพมหานคร ได้แก่

-  สถานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดบ้านพิชิตใจ
โทร. 0-2329-1353 , 0-2329-1566
-  ศูนย์บริการสาธารณสุขที่มีป้ายบริการ
-  สถานบำบัดและฟื้นฟูที่มีการรับรองและได้คุณภาพ โดยมีป้ายให้บริการ

รายนามคณะทำงาน

ที่ปรึกษา

- | | | |
|----------------------|-----------------|--------------------------------|
| 1. นายแพทย์ปราชัญญ์ | บุญยวงศิริโรจน์ | อธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 2. นายแพทย์พรเทพ | ศิริวรารังสรรค์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 3. แพทย์หญิงศรียรรณา | พูลสรรพสิทธิ์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 4. นายแพทย์อภิชัย | มงคล | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 5. นายแพทย์ประเวช | ต้นดีพิวัฒนสกุล | ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสุขภาพจิต |

ประธาน

- | | | |
|--------------------|-------|---------------------|
| นายแพทย์เทอดศักดิ์ | เดชคง | สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
|--------------------|-------|---------------------|

คณะทำงาน

- | | | |
|-------------------|--------------|---------------------|
| 1. นางสาวอินทรา | ปัทมินทร | สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 2. นางอุษา | พึงธรรม | สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 3. นางวนิดา | ชนินทุททองศ์ | สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 4. นางเทียนทอง | หาระบุตร | สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 5. นางสาวโสฬรพรรณ | อินทสิทธิ์ | สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 6. นายอภิสิทธิ์ | ฤทธาทิพย์ | สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |

ศูนย์วิจัย เล่มที่ ๑๖๖ ปาออกษา

7. นางสาวอารีญา ทรงสิทธิโชค สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
8. นายชลอศักดิ์ ลักษณะวงศ์ศรี สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น
ราชนครินทร์
9. นายนันทยุทธ ทะสิทธิ์เวช สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น
ราชนครินทร์
10. นางสาวจันทร์ชนก โยธินชัชวาล สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น
ราชนครินทร์

เลขานุการ

นางสาวอมรารกุล อินโอชานนท์ สำนักพัฒนาสุขภาพจิต