

คู่มือความรู้เรื่องยาบ้า สำหรับประชาชน

คู่มือความรู้เรื่องยาบ้า สำหรับประชาชน คู่มือความรู้เรื่องยาบ้า สำหรับประชาชน
คู่มือความรู้เรื่องยาบ้า สำหรับประชาชน คู่มือความรู้เรื่องยาบ้า สำหรับประชาชน
คู่มือความรู้เรื่องยาบ้า สำหรับประชาชน คู่มือความรู้เรื่องยาบ้า สำหรับประชาชน












กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



ชื่อหนังสือ : ความรู้เรื่อง ยาบ้าสำหรับประชาชน
ที่ปรึกษาทางวิชาการ : นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล
บรรณาธิการ : นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง
ออกแบบปก : น.ส.อภิวรรณ อินด้วง
ภาพประกอบ : นายจักรพันธ์ หงษ์สวัสดิ์
ISBN : 974-415-152-8
จัดพิมพ์โดย : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
 ถนนติวานนท์ นนทบุรี 11000 โทร. 0-2590-8145
พิมพ์ครั้งที่ 1 : พฤษภาคม 2546
จำนวนพิมพ์ : 10,000 เล่ม
พิมพ์ที่ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

สารบัญ

	หน้า
 บทนำ	
 ความรู้เรื่องยาบ้า	1
- ยาบ้าคืออะไร	1
- สาเหตุที่ทำให้ติดยาบ้า	2
- เยาวชนกับยาบ้า	4
- ธรรมชาติของการลองเสพและการติดยาบ้า	5
- ผลของการเสพยาบ้า	6
 ความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับยาบ้า	9
 ทักษะที่จำเป็นในการแก้ไข้ปัญหา	15
เพื่อให้ห่างไกลยาเสพติด	
- ทักษะที่จำเป็นในการแก้ไข้ปัญหา	15
- ทักษะการผ่อนคลายความเครียด	19
- ทักษะการฝึกการหายใจ	21
 การรักษาผู้ติดยาบ้า	25
 กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับยาบ้า	29
 แหล่งช่วยเหลือผู้เสพ/ติดยาบ้า	30
 บรรณานุกรม	33
 รายนามคณะทำงาน	34

บทนำ



U นำ

คู่มือความรู้เรื่องยาบ้าสำหรับประชาชน จัดทำขึ้นเพื่อให้ประชาชนทั่วไป เข้าใจปัญหาและสาเหตุของยาบ้า รวมทั้งโทษ พิษภัย ที่อาจเกิดขึ้นกับตนเอง ครอบครัวและสังคมในระยะสั้นและระยะยาว อีกทั้งมีแนวทางในการดูแลจิตใจ และแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ได้แก่การผ่อนคลายความเครียด การแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ ซึ่งเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันต่อยาเสพติด รวมทั้งนำความรู้ วิธีการไปช่วยเหลือกลุ่มเพื่อนในสังคมจนเกิดประโยชน์ต่อสังคมโดยรวม

กรมสุขภาพจิต หวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้อ่านจะได้รับประโยชน์จากสาระในคู่มือเล่มนี้ ทั้งต่อตนเองและเพื่อดูแลลูกหลานเยาวชนของเราให้ห่างไกลยาเสพติด

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
ปีงบประมาณ 2546

ความรู้เรื่องยาบ้า



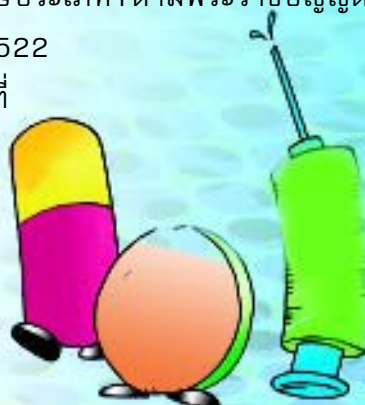
A ความรู้เรื่องยาบ้า

ยาบ้า คืออะไร

ยาบ้า คือ ยาเสพติดที่มีฤทธิ์กระตุ้นประสาทส่วนกลาง ทำให้ตาแข็ง ไม่รู้สึกง่วงนอน เมื่อใช้ติดต่อกันจะมีผลทำลายสมอง มีอาการทางจิตประสาทได้

“ยาบ้า” หรือแอมเฟตามีน หรือที่รู้จักกันในชื่อเดิมว่า ยาม้า เป็นสารเสพติดที่มีการแพร่ระบาดอย่างรุนแรงจนเป็นปัญหาสำคัญที่คุกคามสภาพสังคมอย่างกว้างขวาง ทั้งทางตรงและทางอ้อม ยาบ้ามีลักษณะโดยทั่วไปเป็นผงผลึกสีขาว ไม่มีกลิ่น มีรสขม มีทั้งชนิดแคปซูลและชนิดเป็นเม็ด รูปร่างต่างๆ ยาบ้ามีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง จากผลของสารออกฤทธิ์สำคัญ คือ เมทแอมเฟตามีน ซึ่งจัดเป็นยาเสพติดให้โทษประเภท 1 ตามพระราชบัญญัติ ยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522

ลักษณะของยาบ้าที่พบในปัจจุบันนับตั้งแต่ พ.ศ. 2540 เป็นยาเม็ดกลมแบน เม็ดยาส่วนใหญ่เป็นสีส้ม บางครั้งพบเป็นสีเขียว หรือสีอื่นๆ เช่น สีน้ำตาล สีม่วง สัญลักษณ์



บนเม็ดยาที่พบมากคือ **“WY”** บนด้านหนึ่ง นอกจากนี้ยังอาจพบสัญลักษณ์อื่นๆ เช่น **“MW”** **“99”** หรือเป็นเม็ดยาเรียบ ไม่มีสัญลักษณ์ใด ๆ

การเสพยาบ้าเป็นปัญหาที่มีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบไม่น้อย เมื่อเทียบกับสารเสพติดชนิดอื่น เริ่มต้นจากการที่ยาบ้าเคยเป็นที่นิยมในหมู่ผู้ประกอบอาชีพชื้อยานยนต์ ซึ่งต้องการใช้ฤทธิ์กระตุ้นประสาทของสารนี้ให้ทำงานได้



ทนทาน ต่อมาได้มีรายงานการใช้ยาบ้าด้วยวัตถุประสงค์เดียวกันในกลุ่มผู้ใช้แรงงานประมง กลุ่มแรงงานตัดอ้อย และกลุ่มแรงงานแบกหาม รวมไปถึงการใช้ยาบ้าเพื่อกระตุ้นการทำงานของสัตว์ใช้แรงงาน เช่น ช้าง เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ปัญหาการใช้ยาบ้าที่นับว่ารุนแรงและมีผลในการทำลายสภาพสังคมสูงสุดกลับไม่ใช่การใช้ยาเพื่อวัตถุประสงค์การใช้แรงงานเพื่อเลี้ยงชีพเหล่านี้ แต่เป็นการใช้ยาบ้าของเยาวชนในสถานศึกษาเพื่อความบันเทิงโดยที่ปัญหานี้มีการขยายตัวอย่างรวดเร็วมาก

สาเหตุที่ทำให้ติดยาบ้า

สาเหตุที่ทำให้คนติดยาบ้ามีอยู่ด้วยกันหลายสาเหตุคือ

1. เพื่อหนีความทุกข์ใจ โดยเฉพาะเด็กวัยรุ่นที่มีปัญหาในครอบครัวนั้นจะขาดความรักความอบอุ่น ครอบครัวแตกแยก หรือทะเลาะเบาะแว้งกันเป็นประจำ ตลอดจนมีปัญหาทางด้านการเรียน ปัญหาความรัก จะส่งผลให้วัยรุ่นหาทางออกโดยการใช้ยาเสพติดเพื่อระงับความทุกข์ใจที่เกิดขึ้น

2. ความอยากรู้อยากเห็น อยากทดลอง บางคนลองเสพตามเพื่อน เพราะกลัวเพื่อนไม่ให้เข้ากลุ่มด้วย ตลอดจนวัยรุ่นบางคนก็อาจลองเสพด้วยความคึกคะนอง เพราะอยากทดลองสิ่งใหม่ๆ และคิดว่าตัวเองคงไม่ติดง่าย ๆ ซึ่งมักส่งผลให้วัยรุ่นติดสารเสพติดได้ในเวลาต่อมา

3. อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีคนติดยาหรือเป็นแหล่งที่มีการขายยาเสพติด ซึ่งการที่วัยรุ่นอยู่ในสภาพแวดล้อมเช่นนี้ทำให้เห็นว่าการใช้ยาเสพติดเป็นเรื่องธรรมดา เมื่อวัยรุ่นถูกชักจูงให้ลองยา ก็จะคล้อยตามได้ง่าย หรือบางคนอาจลองเสพยาเสพติดเอง เพราะเกิดความสงสัยว่า ยาเสพติด จะช่วยให้เกิดความสุขสนานได้อย่างไร



4. ถูกหลอกลวงให้ติดยาเสพติด เนื่องจากสิ่งเสพติดในปัจจุบันมักมีมาในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เป็นลูกกวาดหรือท็อฟฟี่ เป็นแคปซูล เป็นต้น ซึ่งกรณีวัยรุ่นอาจไม่ทราบว่าสิ่งที่ตนเสพเป็นสิ่งเสพติดชนิดร้ายแรง จึงทำให้ลองกินเข้าไปจนกลายเป็นคนติดยาได้

เมื่อทราบแล้วว่ามิใช่สาเหตุอะไรบ้างที่มีส่วนผลักดันให้ลูกหลานวัยรุ่นติดยาเสพติดได้ สมาชิกในครอบครัวจึงควรร่วมมือป้องกันไม่ให้ลูกหลานติดยาโดยการให้ความรักความอบอุ่น ให้ความเป็นกันเองกับบุตรหลาน เพื่อเขาจะได้กล้าเข้ามาขอรับคำปรึกษายามที่ต้องเผชิญกับปัญหาที่แก้ไม่ตก ตลอดจนทำความรู้จักกับกลุ่มเพื่อนของเขาด้วยเพื่อท่านจะได้ทราบว่าเพื่อน ๆ ของเขาเป็นใครอย่างไร มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติดหรือไม่ เพราะเด็กที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นมักจะติดเพื่อนและชอบทำอะไรเลียนแบบเพื่อน

เยาวชนกับยาบ้า

เยาวชนหรือวัยรุ่นนั้นนิยมนับตั้งแต่ อายุ 13-18 ปี วัยรุ่นเป็นวัยช่วงหัวเลี้ยว หัวต่อระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ และเป็นวัยแห่งการอยากรู้อยากลอง วัยรุ่นมีความเจริญทางร่างกายอย่างรวดเร็ว สอริโมนะจะเพิ่มขึ้นอย่างมาก ขณะที่จิตใจยังไม่พัฒนาอย่างเต็มที่ วัยรุ่นรักอิสระเสรีและต้องการแสดงออกถึงความเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว พฤติกรรมของวัยรุ่น บางครั้งจะแปรปรวนและมีจิตใจที่อ่อนไหว อารมณ์สับสนวุ่นวายและมีความต้องการเพื่อนอย่างมาก เมื่อมีเพื่อนแล้วก็ต้องการการยอมรับในกลุ่มเพื่อน เพื่อนจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับเด็กวัยนี้ หากวัยรุ่นคบเพื่อนที่เสพยาบ้า ก็มีความเสี่ยงสูงที่เพื่อนจะชักนำให้รู้จักและลองเสพด้วย และวัยรุ่นส่วนใหญ่ก็จะมองไม่เห็นผลร้ายของยาบ้าเนื่องจากเพื่อน ๆ ล้วนเสพยาบ้าด้วยกันทั้งนั้น ปัจจัยที่จะมีผลต่อการติดยาของวัยรุ่นนั้น ได้แก่



- สภาพครอบครัวที่มีปัญหา โดยเฉพาะอย่างยิ่งครอบครัวที่มีพ่อแม่ใช้สารเสพติดหรือเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวช
- รูปแบบการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม เช่น ปล่อยปละละเลยหรือเข้มงวดจนเกินไป
- การปราศจากความผูกพันกับครอบครัว
- การคบเพื่อนที่ติดยาและมีความคิดว่าผู้ใช้สารเสพติดเป็นผู้ที่เป็นจุดเด่นของกลุ่มเพื่อนหรือสังคม

ปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้อาจสอดคล้องกับความเข้าใจทั่วไปว่าปัญหา ยาเสพติดมักเกิดขึ้นกับเด็กวัยรุ่นที่มีปัญหาเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงแล้ว เด็กวัยรุ่นโดยทั่วไปก็มีโอกาสสัมผัส เป็นกลุ่มเสี่ยงและสามารถตกเป็นเหยื่อของยาบ้าได้เช่นกัน จากอิทธิพลของภาวะสังคมที่มีความเครียด การแพร่ระบาดของยารุนแรงของยาบ้าเช่นในปัจจุบัน โดยเฉพาะมีกลุ่มเพื่อนที่เสพยาบ้าหรือพ่อแม่ที่ขาดความใส่ใจต่อลูก

ธรรมชาติของการลองเสพยาและการติดยาบ้า

ขั้นตอนของการลองเสพยาและการติดยาบ้ามีดังนี้

1. เริ่มทดลองเสพยา เมื่อเริ่มเสพยาจะไม่คิดถึงโทษของยาบ้า เพราะฤทธิ์ยาทำให้รู้สึกสบาย มีความสุข จึงอยากจะทำต่อไป
2. เสพยาเป็นครั้งคราว เฉพาะเวลาว่าง หรือบางโอกาสยังบังคับใจตนเองได้ ไม่ใช่ก็ไม่เป็นไร แต่จะพึงพอใจที่ได้ใช้
3. เสพอย่างพร่ำเพรื่อ จะเสพยาในปริมาณที่มากขึ้น เริ่มแสวงหายามาเสพยาเอง แอบเสพยา เริ่มมีพฤติกรรมแปลก ๆ เช่น ลักขโมยของ และเงินเพื่อให้ได้ยามาเสพยา
4. การติดยาบ้า ขั้นนี้จำเป็นต้องใช้ยาบ้าตลอดเวลา ไม่รับรู้ผลร้ายใดๆ ที่จะเกิดขึ้น ผู้ติดยาขั้นนี้จะไม่มีความสุข เพราะรู้โทษที่เกิดจากยาเสพติดแล้ว แต่ไม่สามารถที่จะหยุดการใช้ยาได้ เพราะความอยากยาหรือเสียนยารุนแรงมาก

ผลของการเสพยาบ้า

ยาบ้าเมื่อเสพในระยะแรกจะมีทั้งผลดีและผลเสีย ผลดีของยาบ้าจะส่งผลในระยะสั้น ผลเสียจะเกิดขึ้นภายหลังโดยผู้เสพไม่ทันคาดคิด ซึ่งพอจะจำแนกผลดีและผลเสียได้ดังนี้

ผลดี	ผลเสีย
<p>ด้านอารมณ์ เมื่อเสพระยะแรกจะทำให้อารมณ์สนุกสนานครื้นเครง สัมผัสความทุกข์ได้ชั่วคราว</p> <p>ด้านความคิด ฤทธิ์ของยาในระยะแรกจะกระตุ้นสมองส่วนกลาง ทำให้ความจำดีขึ้น คิดได้เร็วขึ้น กล้าพูดกล้าทำในสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน</p> <p>ด้านการทำงาน ช่วงที่ยาออกฤทธิ์จะกระตุ้นประสาท ส่งผลให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่ามีความกระฉับกระเฉงในการทำงาน ไม่รู้สึกเหนื่อย ไม่ง่วงนอน</p>	<p>ด้านอารมณ์ เมื่อเสพยาบ้า บางคนถึงแม้จะเสพเป็นครั้งแรก อาจเสพโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์หรือยิ่งเสพติดต่อกันมานาน ก็ยิ่งจะทำให้เกิดอาการกระวนกระวายใจนอนไม่หลับ ฉุนเฉียว หงุดหงิดโมโหง่าย ถ้าใช้ในขนาดสูงติดต่อกันเป็นเวลานานจะทำให้ซึมเศร้า ไร้อารมณ์</p> <p>ด้านความคิด เมื่อเสพยาบ้าต่อเนื่องจะทำให้สมาธิไม่ดี ความจำเสื่อม และเมื่อเสพติดต่อกันเป็นเวลานานจะทำลายเซลล์สมอง ทำให้สมองเสื่อมและมีอาการทางจิต เช่น หูแว่ว หวาดระแวง กลัวคนมาทำร้าย</p> <p>ด้านการทำงาน เมื่อหมดฤทธิ์ยา ผู้เสพจะรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีแรง ซึมในกลุ่มนักเรียน / นักศึกษา จะไม่สามารถเรียนหนังสือได้ตามปกติเนื่องจากไม่มีสมาธิ เหนื่อยง่ายได้ง่าย ต้องใช้ยาตลอดไม่สามารถใช้ศักยภาพของตนเองในการทำงานได้เต็มที่</p>

ในการเสพยาบ้า ถึงแม้จะลองเสพเป็นครั้งแรก แม้จะเสพโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือเสพมาหลายครั้งแล้วก็ตาม บางรายจะทำให้เกิดอาการ ช้างเคียงของยา ทำให้ใจสั่น แน่นหน้าอก ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ถ้ารุนแรงจะชัก หมดสติ หรือหัวใจหยุดเต้น

คนส่วนใหญ่ที่ติดยาบ้า เพราะการเสพในระยะแรกทำให้ได้รับผลดี เกิดความรู้สึกสุขจนลืมไม่ลง ซึ่งเป็นสาเหตุให้เสพยาบ้าในระยะต่อมา กล่าวโดยสรุปแล้ว **การเสพยาบ้าจะได้รับผลเสียมากกว่าผลดี** ซึ่งผลดีจะส่งผลในระยะเริ่มต้น และต่อจากนั้นจะมีผลเสียในทุกด้าน โดยเฉพาะการทำลายเซลล์สมองซึ่งไม่สามารถจะฟื้นคืนกลับมาได้



ความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับยาบ้า



ความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับยาบ้า

โดยทั่วไปเมื่อบุคคลเสพยาบ้าในระยะแรกก็จะมีคาม
พึงพอใจในฤทธิ์ของยา ทำให้เข้าใจผิดคิดว่ายาบ้ามีผลดี ซึ่ง
พอจะสรุปความเข้าใจผิดต่าง ๆ เกี่ยวกับยาบ้าได้ดังนี้ คือ

เชื่อว่ายาบ้าช่วยเพิ่มพลังกำลัง เมื่อเสพยาบ้าในระยะแรก
จะทำให้รู้สึกว่าร่ากายกระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า ลดอาการ
อ่อนล้า ทำให้ไม่ง่วง มีพลังกำลังมากขึ้น ทำงานได้มากขึ้น
จากผลของการใช้ยาดังกล่าวทำให้ผู้เสพยาบ้าเข้าใจผิดคิดว่ายาบ้า
ช่วยเพิ่มพลังกำลัง เมื่อยาหมดฤทธิ์ผู้เสพยาจะหลับและอ่อน
เพลียมากกว่าปกติ เมื่อใช้ยาอย่างต่อเนื่องร่ากายจะเกิด
การติดยา ผู้เสพยาจะต้องเพิ่มขนาดของยาและเสพยาบ่อยขึ้น
จึงจะได้ผลเหมือนเสพยาครั้งแรก ๆ

เมื่อเสพยาต่อไปอาการอยากยา
จะรุนแรงจนไม่สามารถ
หยุดเสพยาได้ ซึ่งจะทำให้
ร่ากายทรุดโทรมเพราะ
ฤทธิ์ของยาไปกดศูนย์
ความรู้สึกละม่อมทำให้
ไม่รู้สึกหิว ปากแห้ง
สั่นตามมือ เท้า และ
ร่ากาย ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว



กว่าปกติ ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น ทำให้หัวใจวายและเสียชีวิตได้ นอกจากนั้นทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมจะทำให้เป็นคนที่มึนงง อารมณ์หงุดหงิด โมโหง่าย มักก่อเรื่องทะเลาะวิวาทได้ง่าย เมื่อใช้ยาติดต่อกันไปนานๆ จะทำให้มีอาการทางจิต มีอาการประสาทหลอน หวาดระแวง กลัวคนมาทำร้าย อาจทำร้ายตนเองและผู้อื่นได้ ฉะนั้นที่เข้าใจว่ายาบ้าจะช่วยเพิ่มพลังกำลังจึงเป็นความเข้าใจที่ผิด

เชื่อว่ายาบ้าช่วยเพิ่มพลังทางเพศ เมื่อเสพยาบ้าจะมีอารมณ์เร่รังสnskสนาน มีความกล้ามากขึ้น เปิดเผยความรู้สึกกับคนแปลกหน้าอย่างไว้วางใจและสนิทสนม มีความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น โอบกอดหรือลูบไล้ร่างกายโดยไม่ระมัดระวังและไม่มี ความละอาย ทำให้มีเพศสัมพันธ์กับ ผู้ที่เริ่มรู้จักได้ง่าย มีความพึงพอใจใน เรื่องเพศเพิ่มขึ้น ยืดระยะเวลาและเพิ่มความตื่นเต้นในการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นผลชั่วคราวจากการใช้ยา ในระยะแรก เมื่อเสพจนถึงขั้นเสพติด ความพึงพอใจในเรื่องเพศจะลดลง ความสุขทางเพศจะลดลง สูญเสียสมรรถภาพทางเพศ และหมกมุ่นกับการใช้ ยาเสพติดมากขึ้น ฉะนั้นที่ว่ายยาบ้าสามารถช่วยเพิ่มพลังทางเพศจึงเป็นเรื่องเข้าใจผิด



เข้าใจผิดคิดว่าเสพยาบ้าแล้วเลิกเมื่อไหร่ก็ได้ ฤทธิ์ของยาบ้าเมื่อเสพระยะแรกทำให้จิตใจแจ่มใส รู้สึกกระปรี้กระเปร่า มีความกระตือรือร้น กระฉับกระเฉง ไม่ง่วง ทำงานได้มากขึ้น มีความกล้า

มากขึ้น ผู้เสพยาในครั้งแรกจะใช้อย่างต่อเนื่อง เพราะฤทธิ์ของยากระตุ้นให้ตัวเองตื่น มีความสุขที่เป็นความทรงจำชนิดที่ผู้เสพลืมไม่ลง ผู้เสพจะรับรู้ถึงผลดีและพึงพอใจที่ได้เสพยาและใช้อย่างต่อเนื่อง การใช้อย่างต่อเนื่องต้องใช้ยาในปริมาณมากขึ้น มีความถี่ในการใช้ยามากขึ้น จึงจะได้ผลดีเท่ากับเสพในระยะแรก ในขั้นนี้ผู้เสพจะเสพมากขึ้นและเสพเป็นประจำ เสพตลอดเวลา เมื่อหยุดใช้ยาจะมีอาการอยากยาอย่างรุนแรงจนไม่สามารถหยุดยาได้ ฉะนั้นที่คิดว่าเสพยาบ้าแล้วเลิกเมื่อไหร่ก็ได้ จึงไม่เป็นความจริง



ความเข้าใจผิดว่าเมื่อใช้ยาบ้าแล้วไม่หวาดระแวง ไม่ทำร้ายผู้อื่น

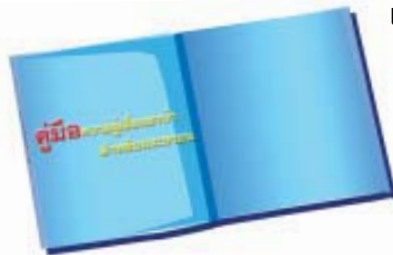
หลังจากเสพยาบ้า ฤทธิ์ของยาจะไปกระตุ้นประสาท ทำให้เกิดความสุขและอาการอื่นๆ ตามที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น ในบางครั้งจะมีอาการข้างเคียงของยาเกิดขึ้น ส่งผลให้ผู้เสพยามีอาการมึนงง งุนงง กระวนกระวาย นอนไม่หลับ ก้าวร้าว สับสน วิดกกังวล มีอาการหวาดระแวง



หวาดกลัวอย่างรุนแรง กลัวคนมาฆ่าหรือทำร้ายตนเองจึงต้องทำร้ายผู้อื่นก่อน หรือจับผู้อื่นเป็นตัวประกันเพื่อไม่ให้ตนเองถูกทำร้าย ตามที่ปรากฏเป็นข่าวทางโทรทัศน์และหนังสือพิมพ์บ่อย ๆ ฉะนั้นที่ว่าเสพยาบ้าแล้วไม่เกิดอาการหวาดระแวง ไม่ทำร้ายผู้อื่นจึงเป็นความเข้าใจผิด และเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นโดยผู้เสพยาไม่ทันได้คาดคิดและควบคุมตัวเองไม่ได้



ทำให้ขยันเรียนหนังสือ เมื่อเสพยาในระยะแรกจะรู้สึก กระปรี้กระเปร่า จิตใจแจ่มใส มีความกระตือรือร้น รู้สึกกระฉับกระเฉงในการอ่าน/เขียน รู้สึกว่าสมองปลอดโปร่ง มีความจำดีขึ้น คิดได้เร็วขึ้น อ่านหนังสือได้ในระยะเวลาสั้นและต่อเนื่อง แต่เมื่อเสพนานเข้าฤทธิ์ของยา จะทำลายเซลล์สมอง ทำให้สมองเสื่อม ซึม อ่อนเพลีย ไม่มีแรง เหนื่อยล้าได้ง่าย ขาดสมาธิ ความจำเสื่อม จะขาดเรียนบ่อย สอบตก และอาจต้อง พักการเรียนในที่สุด ฉะนั้นที่เข้าใจว่า ทำให้ขยันเรียนหนังสือจึงเป็นความ เข้าใจที่ไม่ถูกต้อง



ทักษะที่จำเป็นในการแก้ปัญหา เพื่อให้ทางไกลยาเสพติด



ทัก

ษะที่จำเป็นในการแก้ไข ปัญหาเพื่อให้ห่างไกลยาเสพติด

ปัญหาเสพติดมีสาเหตุจากหลายปัจจัย เช่น ความเครียดทางจิตใจ ปัญหาการดำเนินชีวิต การถูกชักชวน ฯลฯ การมีเทคนิคการแก้ไขปัญหาและการผ่อนคลายความเครียดจะมีส่วนช่วยให้เราห่างไกลจากการใช้ยาเสพติดได้

ทักษะที่จำเป็นในการแก้ไขปัญห

หลักการ

ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นสาเหตุหนึ่งที่กระตุ้นให้คนเราเกิดความเครียด โดยเฉพาะในช่วงที่ยังแก้ปัญหาไม่ได้ ก็จะรู้สึกเครียดมาก การแก้ปัญหาได้เร็วและมีประสิทธิภาพมากเท่าใด ก็จะหายเครียดได้มากและเร็วขึ้นเท่านั้น ดังนั้น การเรียนรู้วิธีแก้ปัญหาที่เหมาะสม และมีประสิทธิภาพจึงเป็นเรื่องจำเป็นต่อการคลายความเครียดเป็นอย่างยิ่ง

คุณชอบแก้ปัญหาแบบไหน?

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของคุณมากที่สุด

เมื่อเกิดปัญหา	ใช่	ไม่ใช่
1. ฉันจะแสดงสีหน้าท่าทาง คำพูด หรือแสดงอารมณ์ตอบโต้ออกมาทันทีโดยไม่ยั้ง		
2. ฉันจะสูบบุหรี่ ดื่มสุรา เล่นการพนัน หรือเที่ยวเตร่ เพื่อให้หายเครียด		
3. ฉันจะไปขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น		
4. ฉันจะยอมรับว่าเป็นความผิดของตนเอง		
5. ฉันจะโทษว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นความผิดของผู้อื่น		
6. ฉันจะคิดหาสาเหตุของปัญหาและลงมือทำตามแผนแก้ไขปัญหาที่คิดไว้		

เฉลย

1. ถ้าคุณตอบว่า “ใช่” ในข้อ 1 แสดงว่าคุณชอบแก้ปัญหาแบบ วู่วาม

วิธีนี้อาจจะช่วยให้คุณได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจนหมด แต่ผลเสียที่ตามมาคือ ทำให้คนรอบข้างเครียด และเกิดความขัดแย้งกับผู้อื่นได้ง่าย

ดังนั้นคุณจึงควรระวังอารมณ์ไว้บ้าง หัดนับ 1 - 10 หรือหายใจเข้าออกช้าๆ ลึกๆ ลึก 4 - 5 ครั้ง ก่อนที่จะตอบโต้อะไรออกไป คุณจะไม่ต้องมานั่งเสียใจที่หลังกับสิ่งที่您已经ทำลงไปโดยขาดความยั้งคิดแบบแต่ก่อน

2. ถ้าคุณตอบว่า “ใช่ ” ในข้อ 2 แสดงว่าคุณเป็นคนชอบหนีปัญหา

การหนีปัญหา อาจทำให้รู้สึกสบายใจได้ชั่วคราว แต่เมื่อปัญหายังไม่ได้รับการแก้ไขให้หมดไป ความเครียดจึงยังคงอยู่ และอาจเพิ่มมากขึ้นเพราะมีปัญหาคออื่นทับถมเข้ามาอีก เช่น การติดสุรา การติดเชื่อเฮดส์ การมีหนี้สิน เป็นต้น

3. ถ้าคุณตอบว่า “ใช่ ” ในข้อ 3 แสดงว่าคุณชอบแก้ปัญหโดยขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

วิธีนี้มีส่วนดี เพราะทำให้รู้สึกอบอุ่นใจว่า ยังมีคนคอยให้ความช่วยเหลืออยู่ คุณไม่ได้ถูกทอดทิ้งให้สู้ปัญหาเพียงลำพัง แต่การพึ่งพิงคนอื่นมากเกินไปก็ไม่ดี ควรลองหัดแก้ปัญหาดด้วยตัวเองดูก่อน ถ้าเหลือบ่ากว่าแรงจริงๆ จึงค่อยขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

4. ถ้าคุณตอบว่า “ใช่ ” ในข้อ 4 แสดงว่าคุณเป็นคนชอบตำหนิตัวเอง

การยอมรับความผิดเป็นเรื่องดี แต่ถ้ารับผิดชอบและตำหนิตนเองไปเสียทุกครั้ง จะเป็นการมองตัวเองในแง่ร้ายเกินไป

บางครั้งเรื่องที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องสุดวิสัย หรือไม่ก็น่าจะอยู่ในความรับผิดชอบของคนหลายๆ คน จึงไม่ยุติธรรมที่จะตำหนิตัวเอง

เพียงคนเดียว เพราะจะทำให้คุณรู้สึกเสียใจ ท้อแท้ และหมดกำลังใจ ที่จะคิดแก้ไขปัญหาต่อไป

บางครั้งคุณอาจทำผิดจริง แต่คนเราก็อ้อมผิดกันได้ ควรให้อภัยตัวเอง ถือเอาความผิดนั้นเป็นบทเรียนที่จะไม่ทำผิดซ้ำอีกจะดีกว่า

5. ถ้าคุณตอบว่า “ใช่ ” ในข้อ 5 แสดงว่าคุณเป็นคนชอบโยนความผิดให้ผู้อื่น

การปัดความรับผิดชอบ เป็นเรื่องไม่สมควร ไม่ว่าจะเป็นการโยนความผิดให้ผู้อื่นหรือการโทษเคราะห์กรรม โทษโชคชะตาก็ตาม เพราะไม่ใช่การแก้ปัญหาเลย

ตราบใดที่ปัญหายังคงอยู่ความเครียดก็จะคงอยู่ด้วย ทางที่ดีคุณควรหาทางคิดแก้ปัญหาหรือร่วมมือกับผู้อื่นในการแก้ปัญหา จะดีกว่าการโทษกันไปโทษกันมาให้ผิดใจกันเปล่า ๆ

6. ถ้าคุณตอบว่า “ใช่ ” ในข้อ 6 แสดงว่าคุณรู้จักวิธีการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ

วิธีการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ แม้จะเสียเวลาและต้องใช้ความคิดมากกว่าอารมณ์ รวมทั้งต้องพยายามคิดหาวิธีแก้ปัญหาให้ได้หลายวิธี อาจทำให้รู้สึกชักช้าไม่ทันใจแต่สามารถจะหวังผลสำเร็จได้สูง เพราะได้คิดไตร่ตรองมาอย่างดีแล้ว

วิธีการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ มีขั้นตอนดังนี้

- มีการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา
- คิดวิธีการแก้ปัญหาให้ได้อย่างน้อย 3 วิธี

- ลงมือแก้ปัญหาตามวิธีที่คิดไว้ โดยลองใช้ครั้งละ 1 วิธี
- ประเมินผลการแก้ปัญหา ถ้าวิธีแรกไม่ได้ผล ก็ให้ใช้วิธีอื่นๆต่อไปจนกว่าจะได้ผล

ทักษะการผ่อนคลายความเครียด

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation)

หลักการ

ความเครียดมีผลทำให้กล้ามเนื้อหดตัว สังเกตได้จากอาการหน้าหนาวตัวเขียว กำหมัด กัดฟัน ฯลฯ การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อทำให้เกิดอาการเจ็บปวด เช่น ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดไหล่ เป็นต้น การฝึกการคลายกล้ามเนื้อจะช่วยให้อาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อลดลง รู้สึกสบายตัวขึ้น และเมื่อร่างกายสบาย จิตใจก็จะผ่อนคลายความเครียดลง ในขณะที่ฝึกจิตใจจะจดจ่ออยู่กับการคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ทำให้ลดการคิดฟุ้งซ่านและวิตกกังวล จิตใจมีสมาธิมากขึ้นกว่าเดิมด้วย

วิธีการฝึก

เลือกสถานที่ที่สงบ ปราศจากเสียงรบกวน นั่งในท่าที่สบาย คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้า หลับตา ทำใจให้ว่าง ตั้งสมาธิอยู่ที่กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ

ฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 10 กลุ่ม ดังนี้

1. มือและแขนขวา
โดยกำมือ เกร็งแขน แล้วคลาย
2. มือและแขนซ้าย
โดยทำเช่นเดียวกัน

3. หน้าผาก

โดยเลิกคิ้วสูงแล้วคลาย

ขมวดคิ้วแล้วคลาย

4. ตา แก้ม จมูก

โดยหลับตาแน่น ย่นจมูก แล้วคลาย

5. ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก

โดยกัดฟัน ใช้ลิ้นดันเพดานปาก แล้วคลาย

เม้มปากแน่นแล้วคลาย

6. คอ

โดยก้มหน้าให้คางจดอก แล้วคลาย เงยหน้าจนสุด

แล้วคลาย

7. ออก ไหล่ และหลัง

โดยหายใจเข้าลึก ๆ กลั้นไว้ แล้วคลาย ยกไหล่สูง

แล้วคลาย

8. หน้าท้อง และก้น

โดยขม่วท้อง แล้วคลาย ขมิบก้นแล้วคลาย

9. เท้าและขาขวา

โดยเหยียดขา งอนิ้วเท้า แล้วคลาย เหยียดขา กระดก

ปลายเท้า แล้วคลาย

10. เท้าและขาซ้าย

โดยทำเช่นเดียวกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ระยะเวลาที่เกร็งกล้ามเนื้อ ให้น้อยกว่าระยะเวลาที่ผ่อนคลาย เช่น เกร็ง 3-5 วินาที ผ่อนคลาย 10-15 วินาที เป็นต้น
2. เวลาทำมือ ระวังอย่าให้เจ็บจิกตัวเอง
3. ควรฝึกวันละครั้ง ติดต่อกันทุกวันประมาณ 8-12 ครั้ง เพื่อให้เกิดความชำนาญ
4. เมื่อคุ้นเคยกับการผ่อนคลายแล้ว ให้ฝึกคลายกล้ามเนื้อได้เลย โดยไม่จำเป็นต้องเกร็งก่อน
5. อาจเลือกคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนที่เป็นปัญหาเท่านั้นก็ได้ เช่น บริเวณใบหน้า ต้นคอ หลัง ไหล่ เป็นต้น ไม่จำเป็นต้องคลายกล้ามเนื้อทั้งตัว จะช่วยให้ใช้เวลาน้อยลงและสะดวกมากขึ้น

ทักษะการฝึกการหายใจ (Breathing Exercise)

หลักการ

ตามปกติคนทั่วไปจะหายใจตื้นๆ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาเครียด คนเราจะยิ่งหายใจถี่ และตื้นมากขึ้นกว่าเดิม ทำให้เกิดอาการถอนหายใจเป็นระยะ ๆ การฝึกหายใจช้า ๆ ลึก ๆ โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้อง จะช่วยให้ร่างกายได้ออกซิเจนเข้าสู่ปอดมากขึ้น และยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้องและลำไส้ด้วย

การฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี จะทำให้หัวใจเต้นช้าลง สมองแจ่มใส เพราะได้ออกซิเจนมากขึ้น และการหายใจออกอย่างช้า ๆ จะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัวจนหมดสิ้น

วิธีการฝึก

นั่งในท่าที่สบาย หลังตรง เอามือประสานไว้บริเวณท้อง
ค้อย ๆ หายใจเข้า พร้อม ๆ กับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ
1...2...3...4...ให้มือรู้สึกว่าท้องพองออก

กลับหายใจเอาไว้อ้าวครู่ นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้า ๆ
1...2...3...4...5...6...7...8...พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด
สังเกตว่าหน้าท้องแฟบลง

ทำซ้ำอีก โดยหายใจเข้าช้า ๆ กลับไว้อ แล้วหายใจออก โดยช่วงที่หายใจออกให้นานกว่าหายใจเข้า

ข้อแนะนำ

1. การฝึกการหายใจ ควรทำติดต่อกันประมาณ 4-5 ครั้ง ควรฝึกทุกครั้งที่มีรู้สึกเครียด รู้สึกโกรธ รู้สึกไม่สบายใจ หรือฝึกทุกครั้งที่มีนึกได้

2. ทุกครั้งที่หายใจออก ให้รู้สึกว่าได้ผลักดันความเครียดออกมาด้วยจนหมด เหลือไว้แต่ความรู้สึกโล่งสบายเท่านั้น

3. ในแต่ละวันควรฝึกการหายใจที่ถูกรวธีให้ได้ประมาณ 40 ครั้ง (แต่ไม่จำเป็นต้องทำติดต่อกันในคราวเดียวกัน)

ผลดีจากการฝึกคลายเครียด

ขณะฝึก

- อัตราการเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง
- อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง
- อัตราการหายใจลดลง
- ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อลดลง

หลังการฝึก

- ใจเย็นขึ้น
- ความวิตกกังวลลดลง สบายใจมากขึ้น
- สมาธิดีขึ้น
- ความจำดีขึ้น
- ความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น
- มองแง่ดี คิดแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้นกว่าเดิม



การรักภาษาผู้ดีดงา



การรักษาผู้ติดเชื้อ

โดยธรรมชาติยาจะอยู่ในร่างกายของมนุษย์ประมาณ 1-2 วัน ขึ้นอยู่กับสภาพความเป็นกรดต่างของร่างกายและขับออกทางปัสสาวะ ถ้าเป็นกรดจะขับออกจากร่างกายได้เร็วขึ้น การที่เราเสพยาเข้าสู่อวัยวะจะมีผลต่อประสาทส่วนกลาง เมื่อได้เสพบ่อยๆ แล้วสมองอาจจะติดยาจนต้องใช้ทุกวัน หากขาดยาจะมีอาการให้เห็น เช่น อาการถอนพิษยา และอาการอยากยา หรือเสียนยา อาการถอนพิษยาจะเกิดหลังหยุดยาทันที จะมีอาการหิวบ่อย กินจุ กระวนกระวาย อ่อนเพลีย หดหู่ อาจร้ายแรงถึงการฆ่าตัวตาย ระยะถอนพิษยานี้จะทำให้อยากนอนและนอนเป็นเวลานานๆ ช่วง 2-3 สัปดาห์แรก อาการอยากยาจะมีมาก ในระยะนี้ผู้ติดยาจะไม่เป็นสุข ไม่มีกำลังทั้งร่างกายและจิตใจ อยากจะเสพยาเพื่อกระตุ้นให้ร่างกายกระชุ่มกระชวยกลับมาใหม่ การรักษาจึงแบ่งออกเป็น



1. การรักษาช่วงอดยา ส่วนใหญ่เป็นการให้ยารักษาตามอาการ เช่น รักษาอาการเครียด หงุดหงิด ซึมเศร้า อาการทางจิต

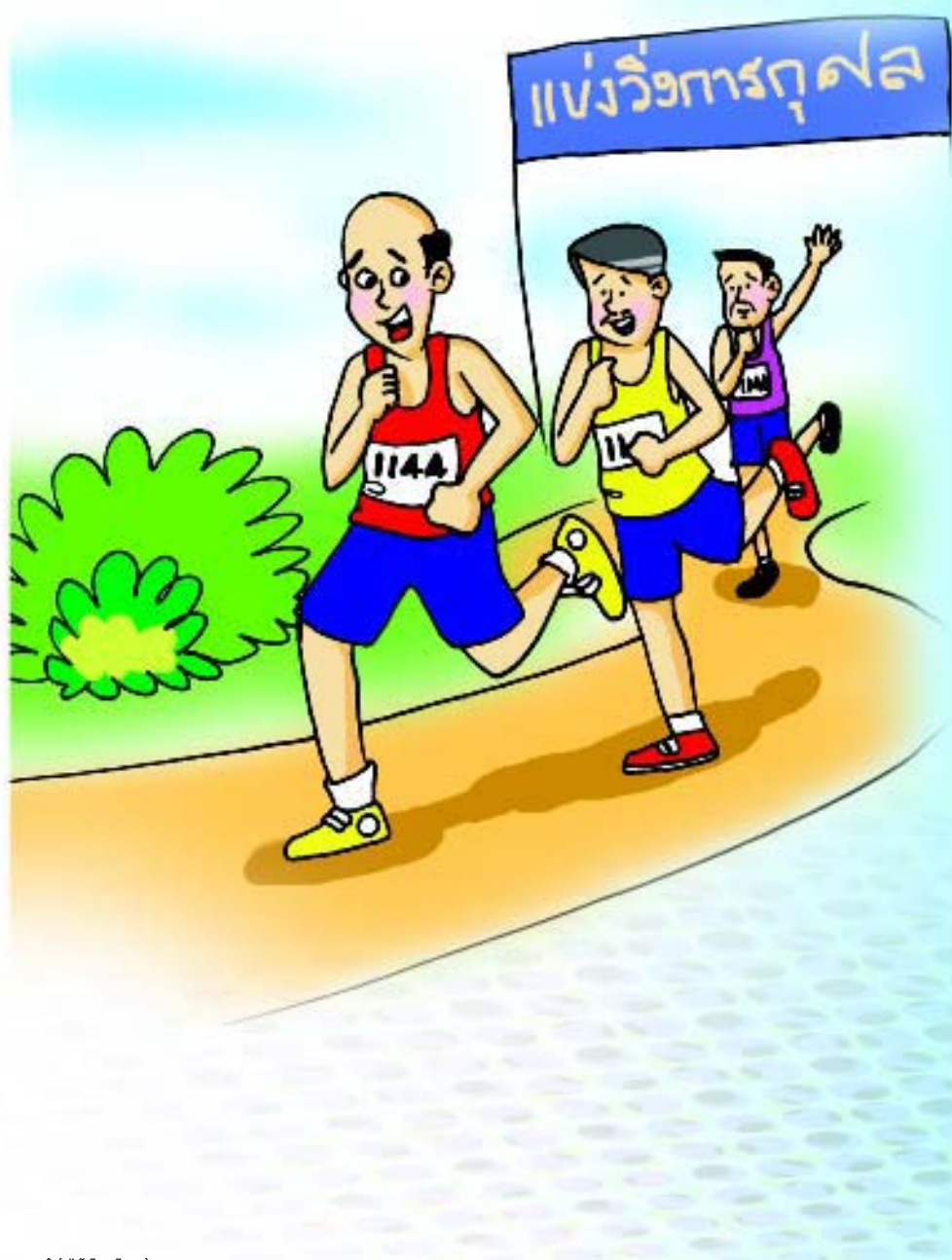
2. การบำบัดทางด้านจิตใจและสังคม เพื่อสร้างคุณค่าในตนเอง มีเป้าหมายในชีวิต มีกำลังใจในการเลิกเสพยา ซึ่งทำร่วมไปกับการฟื้นฟูสภาพจิตใจ การบำบัดแบบนี้มีหลายแบบ เช่น

✘ การบำบัดแบบผู้ป่วยนอกแบบจิตสังคมบำบัด (4 เดือน) และแบบให้การปรึกษา

✘ การบำบัดแบบผู้ป่วยใน ซึ่งมีระยะเวลาแตกต่างกันตั้งแต่ไม่กี่สัปดาห์จนถึงหลายเดือน



กีฬาเพื่อสุขภาพห่างไกลยาเสพติด



กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับข่า



กฎหมายที่เกี่ยวข้อง กับยาบ้า

ปัจจุบันนโยบายของรัฐบาลได้เน้นการช่วยเหลือผู้เสพติดยาบ้าในการเข้ารับการรักษา มากกว่าที่จะให้ได้รับโทษตั้งแต่แรก ผู้ที่มีความผิดเกี่ยวกับการเสพยาบ้า จะได้รับการประเมิน โดยเจ้าหน้าที่ เพื่อเข้ารับการรักษา ในรูปแบบที่เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการเข้าค่าย การรักษาแบบผู้ป่วยใน การรักษาแบบผู้ป่วยนอก เป็นต้น

ผู้ที่ประสบปัญหาการเสพยาบ้า หรือญาติของผู้เสพยาบ้าจึงควรเข้าใจและใช้ประโยชน์จากกฎหมายนี้ ให้เป็นเครื่องช่วยเหลือให้สามารถหลุดพ้นจากการเป็นผู้เสพยาบ้าได้ในที่สุด



// หล่งช่วยเหลือ ผู้ป่วย / ถักยำบ้ำ

ผู้ทีสนใจข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันและช่วยเหลือผู้เสพยำบ้ำ สามารถรับฟังได้ทางบริการทางโทรศัพท์อัตโนมัติสายด่วนสุขภาพจิต 1667 และสามารถขอรับบริการจิตสังคบบำบัดสำหรับผู้เสพยำบ้ำแบบผู้ป่วยนอก ได้ที่

1. โรงพยาบาลประจำจังหวัดทุกแห่งทั่วประเทศ

2. ศูนย์บำบัดรักษา หรือโรงพยาบาลในสังกัดกรมการแพทย์ ได้แก่

- สถาบันธัญญารักษ์
โทร. 0-2531-0080-8
สายด่วน 0-2531-7777 Hot line 1165
- ศูนย์บำบัดรักษาเสพติตภาคเหนือ
อ.แม่ริม จังหวัดเชียงใหม่
โทร. 0-5329-7976 ถึง 7
- ศูนย์บำบัดรักษาเสพติตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดขอนแก่น
โทร. 0-4324-5366
- ศูนย์บำบัดเสพติตภาคใต้ จังหวัดสงขลา
โทร. 0-7446-7453 ,0-7446-7468
- ศูนย์บำบัดเสพติตภาคใต้ จังหวัดปัตตานี
โทร. 0 -7333-8070

3. โรงพยาบาลในสังกัดกรมสุขภาพจิตทุกแห่งทั่วประเทศ

- สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา กทม.
โทร. 0-2437-7061
- สถาบันราชานุกูล กทม.
โทร. 0-2264-4696
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กทม.
โทร. 0-2245-7798
- สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ กทม.
โทร. 0-2889-9082
- โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์ กทม.
โทร. 0-2394-1846
- โรงพยาบาลศรีธัญญา จังหวัดนนทบุรี
โทร. 0-2526-3342
- โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่
โทร. 0-5327-6750
- สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ จังหวัดเชียงใหม่
โทร. 0-5389-0245
- โรงพยาบาลจิตเวชนครพนมราชนครินทร์ จังหวัดนครพนม
โทร. 0-4259-3136
- โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ จังหวัดขอนแก่น
โทร. 0-4322-7422 ต่อ 3200
- โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์
จังหวัดนครราชสีมา โทร. 0-4427-1671

- โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ จังหวัดอุบลราชธานี
โทร. 0-4531-2550-4 ต่อ 310
- โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี
โทร. 0-7731-2991
- โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชชนรินทร์
จังหวัดนครสวรรค์ โทร. 0-5626-7280
- โรงพยาบาลสงขลาราชนรินทร์
โทร. 0-7444-2476, 0-7432-4868-9
- สายด่วนยาเสพติด 1323



Uรรณานุกรม

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข วิฤตและ
ทางออกของปัญหาการระบาดของยาบ้า,

กุมภาพันธ์ 2545

กรมสุขภาพจิต ความรู้เรื่องยาบ้า ฉบับปรับปรุง,

สิงหาคม 2545

กรมสุขภาพจิต เพื่อนช่วยเพื่อน, 2539

กรมสุขภาพจิต คู่มือการดำเนินงานสุขภาพจิตชุมชน

สำหรับ อสม., กรกฎาคม 2545

กรมสุขภาพจิต To Be Number One Club, 2544

กรมสุขภาพจิต แก้ปัญหาได้ก็หายเครียด

(เอกสารแผ่นพับ)

กรมสุขภาพจิต การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

(เอกสารแผ่นพับ)

รายนามคณะกรรมการ คู่มือความรู้เรื่องยาบ้า สำหรับประชาชน

1. นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง นายแพทย์ 8
สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
2. นางเทียนทอง ทาระบุตร นักวิชาการสาธารณสุข 7
สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
3. นางสาวอินทิรา ปัทมินทร นักวิชาการสาธารณสุข 8
สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
4. นางสาวอมรากลุ อินโชนนท์ นักจิตวิทยา 8
สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
5. นางวนิดา ชนินทุยทรวงศ์ นักจิตวิทยา 8
สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
6. นางอุษา พึ่งธรรม นักวิชาการสาธารณสุข 8
สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
7. นางสาวโสฬรรณ อินทสิทธิ์ นักวิชาการสาธารณสุข 7
สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
8. นายอภิสิทธิ์ ฤทธิพิชัย นักจิตวิทยา 5
สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
9. นางสาวอารีญา ทรงสิทธิ์โชค นักจิตวิทยา 5
สำนักพัฒนาสุขภาพจิต