



คุ้มครอง

อย่างไร

ให้ก้าวต่อไป



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ชื่อนั้งสือ : อญู่อย่างไรให้กลสารเดพติด

เนื้อหา : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

จัดพิมพ์โดย : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
ถนนติวนันท์ ナンทบูรี 11000
โทร. 0-2951-1387-88 โทรสาร 0-2951-1384, 0-2951-1386

ภาพประกอบ : จักรพันธุ์ วงศ์สวัสดิ์

ISBN : 974-92158-8-5

พิมพ์ครั้งที่ 1 : เมษายน 2547 จำนวน 40,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 2 : ธันวาคม 2547 จำนวน 2,400 เล่ม

พิมพ์ที่ : บริษัท บีเยอนด์ พับลิชซิ่ง จำกัด

ลิขสิทธิ์ของกรมสุขภาพจิต



คุณมีเรื่อง อัญญ่า่ง ไรให้ใกลสารเสพดิด เป็นคุณมีสำหรับผู้รับบริการปรึกษาปัญหาฯสารเสพดิดและประชาชนทั่วไปโดยเฉพาะพ่อแม่และผู้ใกล้ชิดเด็ก เพราะการใช้สารเสพดิดพบมากในช่วงวัยรุ่น การป้องกันโดยผู้ใกล้ชิดจึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญเป็นอย่างยิ่งด้วยการเสริมสร้างทักษะการดำเนินชีวิตตั้งแต่ในวัยเด็ก เนื้อหาของคุณมีประกอบด้วยถุที่ข้อมูลสารเสพดิดใกล้ตัว ปัจจัยเสี่ยงของวัยรุ่นในการใช้สารเสพดิด ทักษะในการป้องกันให้ห่างไกลจากสารเสพดิด และความรู้เกี่ยวกับแอลกอฮอล์ ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมไทยขณะนี้

กรมสุขภาพจิตหวังเป็นอย่างยิ่งว่าความรู้ในคุณมือนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้อ่านทุกท่านที่มีส่วนช่วยกันสร้างภูมิคุ้มกันให้เด็ก มีความเข้มแข็งห่างไกลจากสารเสพดิดได้ตลอดไป

กรมสุขภาพจิต



ສ ၁၃

ຂໍ້ມ



หน้า

- | | |
|---|----|
| ➔ กำໄມຈຶ່ງເປັນສາຣເສພດິດ | 5 |
| ➔ ສາຣເສພດິດແໜ້ອນກັນແຕ່ຖກຂົ້ນນັ້ນດ່າໆກັນອຍ່າງໄຣ | 6 |
| ➔ ເດີນກາງອຍ່າງໄຣຈຶ່ງເຂົ້າໃກລ້ສາຣເສພດິດ | 8 |
| ➔ ພ່ອແມ່ສ້າງກາງໃຫ້ລູກໜ່າງໄກລສາຣເສພດິດໄດ້ອຍ່າງໄຣ | 11 |
| ➔ ກ້າກາຍຈົດໃຈ ຜ່າງໄກລແອລກວ່ວວົດ | 14 |

ກຳໄມຈຶ່ງເປັນສາຮເພດັດ



ສາຮທີ່ເສພເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍແລ້ວທໍາໃຫ້ຮ່າງກາຍຕິດໄດ້ນັ້ນ ສາຮນັ້ນດອງໄປອອກຖົກທີ່ສ່ວນກາລາງບຣິເວັນສູນຍື່ສຸຂີ (ສູນຍື່ແໜ່ງຄວາມສຸຂີ) ອີ່ວົງສູນຍື່ທີ່ເກີ່ວຂັ້ນເທົ່ານັ້ນ ກລ່າວຈ່າຍໆ ຄື່ອ ເສພເຂົ້າໄປແລ້ວສ່ວນຮັບຮູ້ວ່າທໍາໃຫ້ມີຄວາມສຸຂີ ອີ່ວົງຂອບ

ວິທີເສພ



➡ ກາຮກິນ ສາຮຈຸກຍ່ອຍດູດຊົມເຂົ້າສູ່ກະຮະແສເລືອດນຳໄປຢັງສ່ວນໂດຍທ່ວ່າໄປຈະອອກຖົກທີ່ກາຍໃນ 30 ນາທີ ແລ້ວອອກຖົກທີ່ສູງສຸດກາຍໃນເວລາປະມານ 2 ຂ້້າໂມງ

➡ ກາຮດມຫີ່ວົງສູດ ສາຮຈຸກດູດຊົມເຂົ້າກະຮະແສເລືອດໂດຍຜ່ານເສັ້ນເລືອດຝອຍຂອງເຢືນຈຸນຸກກາທີ່ເດີນຫາຍໃຈ ແລ້ວຂັ້ນສູ່ສ່ວນອອກຖົກທີ່ໄດ້ເຮົວກາຍໃນເວລາໄຟຟ້າ 1 ນາທີ ແລ້ວອອກຖົກທີ່ສູງສຸດກາຍໃນເວລາຄົ່ງຂ້້າໂມງ

➡ ກາຮສູນ ເຂົ້າກາທີ່ປາກອັດລົງໄປທີ່ປອດ ເຂົ້າສູ່ກະຮະແສເລືອດຕອຍ່າງຮັດເຮົວກາຍໃນ 8 ວິນາທີ ແລ້ວອອກຖົກທີ່ກາຍໃນເວລາໄຟຟ້າ 5 ນາທີ ນັ້ນເປັນກາຮອອກຖົກທີ່ເຮົວທີ່ສຸດ

➡ ກາຮນິດ ເຂົ້າເສັ້ນເລືອດ ອີ່ວົງໄດ້ຜົວໜັງ ອອກຖົກທີ່ກາຍໃນ 15 ວິນາທີ ແລ້ວອອກຖົກທີ່ສູງສຸດກາຍໃນເວລາປະມານ 5-10 ນາທີ ວິທີນີ້ມີໂຄກສົດຕິດເຊື້ອທາງເຂັ້ມນິດຍາໄດ້ນຳກາ ເຊັ່ນໂຣເຄດສີ ຕັບອັກເສນ

➡ ວິທີອື່ນໆ ໄດ້ແກ່ ກະດາຍເມາປະລິນ ອີ່ວົງເຫັນທາງທວາຮ່ານກັກ

ສາງໃດອັດຖົກທີ່ເຮົວແລະໝົມດູກທີ່ເຮົວສາງນັ້ນຈະກຳໃຊ້
ເສັ້ນຕິດໄດ້ວ່າຍທີ່ສຸດແລະເຄີກໄດ້ອາກທີ່ສຸດ

สารเสพติดเหมือนกัน

แต่ก็ธีนันต่างกันอย่างไร



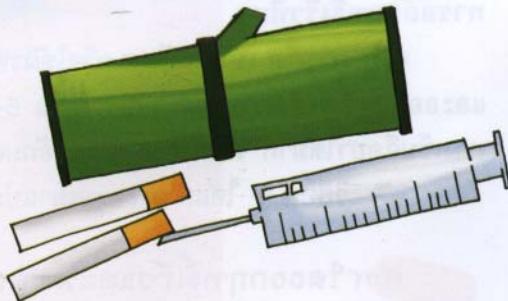
จากที่กล่าวข้างต้นแล้วว่าสารเสพติด เป็นสารที่ออกฤทธิ์ต่อสมอง ทำให้ผู้เสพมีความสุขหรือชอบ ซึ่งแต่ละคนชอบต่างกันออกไป บางคนชอบคึกคัก สนุกสนาน อยากรุดคุยใกล้ชิดกับคนอื่น แต่บางคนชอบสงบล่องลอยอยู่ในอีกโลกหนึ่ง สารเสพติดที่นิยมใช้กันจึงมีฤทธิ์ต่างกัน ดังนี้

☞ ยาบ้าและโคเคน

กระตุ้นสมองให้หลังสารเคมีที่สร้างความสุข ทำให้รู้สึกมีความสุข ไม่ง่วง ไม่หิว ถ้าเสพมากๆ จะทำให้มีอาการโรคจิต คือ หวานระวง ประสาทหลอน กัวรัว ทำร้ายผู้อื่น

☞ ยาอีและยาเลิฟ

มีฤทธิ์คล้ายยาบ้าแต่พิเศษกว่าคือทำให้รู้สึกรักทุกคน การรับรู้สัมสโนะ เช่น รู้สึกว่ากุหลาบมีส่วน น้ำตาลมีเสียงไฟเรือง กล้ามเนื้อเคลื่อนไหวอยู่กับที่นั่นๆ ไม่ได้จึงชอบขยับร่างกายหรือเดินร้า เป็นพิษต่อสมองทำให้เป็นโรคซึมเศร้า และอาจตายฉับพลันได้



☞ กระท่อม

ใบกระท่อมมีฤทธิ์เป็นยาบ้าอ่อนๆ กับผื่นอ่อนๆ ใช้แก้ปวดได้ทำให้มีแรง มีกำลังทำงาน แต่ทำให้มีอาการโรคจิตได้ คือหวาดระแวงประสาทหลอน

☞ เหล้า ยาగอล่อมประสาท และyanonหลับ

มีฤทธิ์ทำให้ติดใจสูบ หายากลุ่ม หายกังวล ทำให้นอนหลับ ถ้ากินมากไปทำให้หมดสติ นอกจากนี้จะทำให้การตัดสินใจผิดพลาด ควบคุมการเคลื่อนไหวไม่ได้ พุดอ้อแอ้อ เดินเช

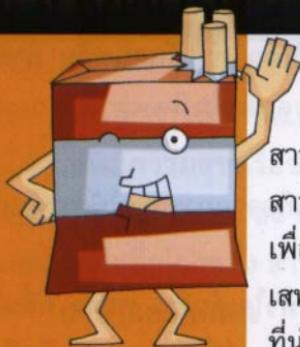
อาการขาดเหล้าหรือขาดยากดประสาท เกิดจากการหยุดใช้กระทันหันทำให้เป็นอันตรายต่อชีวิตได้โดยมีอาการดังนี้

สับสน หวาดผวา มีอัสัม บางรายซัก หัวใจเต้นเร็ว หน้า คลื่นไส้อเจียน ประสาทหลอน หากมีอาการดังกล่าวควรส่งโรงพยาบาลทันที

☞ สารระเหย เช่น การ กินเนอร์ สีทับปาน ยาทาเล็บ ทำให้เกิดอาการมา เดินเช พุดไม่ชัด ทำลายเยื่อบุปาก จมูก คอ ทำให้มีผล สมองฝ่อ



เดินทางอย่างไร จึงเข้าใกล้สารเสพติด



จาก การศึกษาพบว่าเด็กวัยรุ่นเริ่มใช้

สารเสพติดครั้งแรกอายุประมาณ 12 - 15 ปี และสารเสพติดที่ใช้ครั้งแรกคือ บุหรี่ เบียร์ เหล้า โดยมีเพื่อนเป็นผู้ชักชวนให้ลอง เด็กวัยรุ่นกลุ่มนี้ที่เคยเสพยาบางคนถึงขั้นดิด ได้เล่าให้ฟังถึงประสบการณ์ที่นำไปสู่การเสพสารเสพติดพอสรุปได้ดังนี้

โจ ย้ายมาเรียนต่อชั้น ม. 1 ในกรุงเทพไม่มีเพื่อนเก่า จึงต้องทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ในห้อง เพื่อนที่นั่งแวดหน้าเอารแต่เรียนไม่สนใจโจ เพื่อนกลุ่มหลังห้องที่ไม่ค่อยดังใจเรียนดูสนใจโจ จึงอยู่กับกลุ่มนี้ หลังเลิกเรียนโจไปเที่ยวบ้านเพื่อนในกลุ่ม ช่วนให้ลองสูบบุหรี่ โจรู้ว่าแม่ไม่ชอบแต่ก็ขัดเพื่อนไม่ได้โจไม่ได้บอกแม่ ต่อมากลับบุหรี่ด้วยกัญชา จนกระทั่งสุดท้ายโจดิจิโรอีน

นอย อายุชั้น ม. 4 ชอบเล่นดนตรี แต่งเพลงโดยเฉพาะเพลงแรพ นอยสูบบุหรี่และดื่มเบียร์เป็นบางครั้งกับเพื่อนๆ ต่อมาเพื่อนในกลุ่มได้ยաบ้ามาให้ลองจึงใช้ ทำให้ช้อนดันตรีได้นานๆ รู้สึกช้อนยาบ้า และคิดว่าจะคุณตัวเองไม่ให้ติด แต่เพื่อนกันนำยาตัวอื่นๆ มาให้ลองอยู่เสมอ และราคาก็แพงขึ้น แต่บอยฐานะดีจึงมียาเสพไม่ขาดจนในที่สุดก็ติด

ເອກ ອູ່ຫັນ ມ. 3 ເປັນລູກຊາຍຄາດເດືອນ ເຮັດວຽກພ້ອແມ່ງຈຸນະດີ ບຣິເວນ ທັນທຶນມູ່ນ້ຳນັກທີ່ອູ່ ມີກຳລຸ່ມມອເຕອຣ໌ໃຫ້ຮັບຈັງທີ່ເສພຍານັກັນ ເລາທີ່ເອກຂີ່ ມອເຕອຣ໌ໃຫ້ດີໄປສື່ອຂອງທີ່ຮ້ານຄ້າທັນທຶນມູ່ນ້ຳນັກທີ່ອູ່ຕິດກັບບຣິເວນທີ່ກຳລຸ່ມ ມອເຕອຣ໌ໃຫ້ດີອູ່ ເອກກີຈະແວະທັກແລະພູດຄຸຍກັບກຳລຸ່ມມອເຕອຣ໌ໃຫ້ດີ ແລະຮູ້ສຶກຂອບພອກັບຄົນກຳລຸ່ມນີ້ເພຣະຄຸຍສຸກສະນານ ຕ້ອມາເອກໄດ້ລອງກິນຍານັກເພຣະຄຸກ ຂັກຊວນ ແລະເອກເອງກົງຍາກຄຸຍສຸກດ້ວຍ ທຳໄຫ້ເອກແອນໜີແມ່ໄປເສພຍານັກ ນ້ອຍໆ ຈຳເຮີມຕິດ

ພລອຍ ສາວນ້ອຍວັນ 16 ປີ ທັນທາສາຍນ່າຮັກ ມີເພື່ອນມາກແລະຂອບເຖິງ ດາມເທິກແລະຜັບ ທີ່ມີມາກດີມແລະເດັ່ນ ແຮກໆ ພລອຍໄນ່ກຳລັດເດັ່ນແລະໄນ່ກຳລັດ ແຕ່ງດັວໂປ່ງ ແຕ່ເພື່ອນໜັນໄທດີມເຄື່ອງດີມທີ່ຜສມຍາວີ ໂດຍທີ່ພລອຍໄນ່ຮູ້ ພລອຍ ຮັ້ງແຕ່ວ່າດີມແລ້ວຮູ້ສຶກອາກມົນດີ ຄນຮອນຂັງນ່າຮັກ ອຢາກເດັ່ນຮັກທຸກຄົນທັງຄືນ

ຈາກດັວອຍ່າງການເດີນເຂົ້າສູ່ສ່າງເສພດິດຂອງເດັກທັງ 4 ເປັນເພື່ອນປັຈຍ ທີ່ຮູ້ສາເຫດຖໍວ່ານັ້ນທີ່ເທັນນັ້ນ ມີການສຶກໝາຖິ່ງປັຈຍດ່າງໆ ທີ່ເປັນຫັນທາງນໍາວ້າຍຸ່ນ ໄປສູ່ສ່າງເສພດິດໄດ້ ດັ່ງນີ້



ຕັ້ງ ວິທີ ຮຸ່ມ

- ຂອບຄວາມຕິ່ນເດັ່ນ ໂລດໂພນ ຂອບເສີ່ຍ ຂອບລອງ
- ຖຸກຍັ້ງຍຸ່ງ ຂັກຈົງງ່າຍ ໂດຍເພະບາຍຸກຍັ້ງຍຸ່ງວ່າໄມ່ແໜ່ງຈິງ
- ໄນມີຄວາມເຂື່ອມັນໃນຕົນເອງ ໄນກຳລັປປົງເສຍເພື່ອນ ຮັກເພື່ອນມາກ

- เชื่อว่าการทำทุกอย่างเหมือนเพื่อนทำให้เข้าสังคมได้ เป็นที่ยอมรับ
- คิดว่าตัวเองจะควบคุมการทดลองใช้ได้ไม่ติด หรือเลิกได้ง่าย
- คนกับเพื่อนแกเร เพื่อนติดยา
- ประชดพ่อแม่ คนที่ตนรัก
- ขาดความรู้สึกรักษา ถูก พิษภัย โดยเฉพาะขั้นตอนการติดยา

ການ ເລີ່ມ ດູ ຕັ້ງ ແຕ່ ວະ ເດືອນ

- พ่อแม่ใช้สารเสพติด ทำให้เด็กรู้สึกเป็นเรื่องปกติ และมีแนวโน้มใช้ตาม
- ความผูกพันกับเด็กมีน้อย ทำให้ไม่ได้พูดคุยหรือสนิทกันมากพอ ที่จะคุยกันได้ทุกเรื่อง
- พ่อแม่ คาดหวังลูกมากเกินไปโดยไม่ได้เรียนรู้ความเสี่ยงของลูกในการเพลี้ยงพล้าไปเสพยา แต่พ่อแม่บอกไว้ว่าถ้าลูกไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด จะตัดขาดกัน หรือยอมรับไม่ได้
- พ่อแม่ไม่ได้ฝึกทักษะที่จำเป็นในการอยู่ในสังคมที่มีสิ่งบัญญากามาย เช่น ฝึกการคิดการตัดสินใจในปัญหารอบตัวเด็ก การปฏิเสธ การสร้างคุณค่า ในตนเอง ฯลฯ

ສິ່ງ ແວດ ລວມ ຮອບ ຕັ້ງ

- สถานบันเทิงที่ยอมให้เด็กเข้าไปและมีการเสพสารเสพติดช่วยให้เกิดความสนุกสนาน
- แหล่งเสพยา ค้ายาอยู่ใกล้บ้าน ใกล้โรงเรียน ผู้ค้ามีวิธีล่อหลอกโดยที่เด็กไม่รู้ตัว
- ขาดการให้ความรู้ทั้งประโยชน์และโทษที่รุนแรงของสารเสพติดชนิดต่างๆ อย่างต่อเนื่องจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและสื่อ
- ขาดการช่วยกันดูแลในสังคม เช่นมีสถานที่จัดกิจกรรมให้เด็กได้ใช้เวลาว่างและพลังงานให้เป็นประโยชน์ สร้างสรรค์สิ่งที่ดี

พ่อแม่สร้างกangให้ลูก ห่างไกลสารเสพติดได้อย่างไร



พบว่าคนเสพสารเสพติด เพราะรู้สึก
เหงา เศร้า เชึง เปื่อ กลุ้มใจ อยากสนุก
อยากรลอง อยากรู้ความทุกข์ หรือบ่นรำย
ให้เพื่อความเจ็บป่วยทางกาย ทำให้บรรเทา
ความเจ็บปวดและถูกระดับของสารเสพติดแต่ละ
ตัวก็ช่วยความรู้สึกดังกล่าวได้ จึงมีผู้ที่คิด
ไม่รับรอง หรือรู้ไม่เท่าทันถึงผลเสีย¹
ที่จะตามมาคือเสพติดและเกิดโทษต่อสมอง
และอวัยวะสำคัญๆ อีกมาก many ฉะนั้น
การป้องกันที่ดีที่สุดคือการเสริมภูมิคุ้มกันหรือเกราะกำบังดังแต่ในวัยเด็ก
เมื่อเข้าเดินทางขึ้นจะได้รู้วิธีบรรเทาทุกข์และแสวงหาความสุขด้วยวิธีที่ถูกต้อง²
ไม่ต้องพึ่งพาสารเสพติดแม้จะชั่วคราวหรือตลอดไปก็ตาม



พ่อแม่และผู้เสียบุตรเด็กควรเรียนรู้การสร้างกangให้เด็กห่างไกลสารเสพติด ดังนี้

1. ให้เวลา กับลูก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงแรกๆ ของชีวิต (1-6 ปี)
บางครั้งครัวให้พ่อหรือแม่ออกจากงานหรือทำงานให้น้อยลงเพื่อดูแลลูก แต่ถ้า
ทำไม่ได้ก็ควรแบ่งเวลาในแต่ละวันสำหรับเรียนรู้ลูกและปลูกฝังสิ่งดีๆ ให้แก่ลูก
2. สื่อสารอย่างสร้างสรรค์ พ่อแม่ควรทำตัวอย่างและปฏิบัติต่อลูกใน
การพูด พัง อย่างสร้างสรรค์ ไม่ใช้ถ้อยคำหยาบคาย ดำเนิน ดูถูก ไม่รับฟังกัน

3. สร้างคุณค่าในตนเอง ฝึกให้เด็กได้รู้จักการทำตัว เป็นคนดี คนเก่ง และสร้างความสุขให้ตนเองด้วยวิธีที่ถูกต้อง เช่น การเล่นกีฬา ดนตรี ทำงานอดิเรก การช่วยเหลือพ่อแม่ และผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ

4. ฝึกวินัยตนเองและครอบครัว เริ่มตั้งแต่วินัยในการกิน อุழ្ញ หลับ นอน เล่น การกำหนดภาระเบื้องบխของการอยู่ร่วมกันในบ้าน

5. ฝึกเด็กให้รู้จักตนเอง การฝึกให้เด็กรู้จักตนเอง พ่อแม่ ควรรู้จักและทำความเข้าใจลูกและสิ่งแวดล้อม รอบตัวลูกด้วย เช่น กลุ่มเพื่อน ครู กิจกรรมที่ลูกทำที่โรงเรียน ข่าวสารต่างๆ เกี่ยวกับวัยของลูก เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการพูดคุยและกระตุนให้ลูกได้คิดและทำความเข้าใจตนเอง เช่น เมื่อมีปัญหายาน้ำหรือสารเสพติดอื่นๆ ควรพูดคุยกับลูกว่าลูกรู้แค่ไหน ลูกคิดอย่างไร ถ้าปัญหาเกิดกับตัวลูกจะทำอย่างไร ถ้าเข้าขาดความรู้จะได้ให้เพิ่มเติม นอกจากนั้นควรฝึกให้เข้าใจรู้จักความรู้สึกของตนเองในสถานการณ์ต่างๆ เช่น อารมณ์โกรธ ไม่พอใจ น้อยใจ เข้าครัวแสดงออก หรือจัดการอย่างไรจึงจะไม่เกิดผลเสีย อาจยกตัวอย่างกรณีไม่พอใจเพื่อน

6. เสริมสร้างทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา การคิดตัดสินใจนำไปสู่การกระทำ ถ้าตัดสินใจโดยไม่คิด ให้รอบคอบ ขาดการชั่งน้ำหนักข้อดี ข้อเสีย อาจนำไปสู่ความผิดพลาดได้โดยเฉพาะอย่างยิ่งกรณีมีปัญหาต้องแก้ไข ควรฝึกให้ลูกแก้ปัญหาง่ายๆ เองก่อน แม้จะไม่ได้ผลดีนักพ่อแม่ต้องอดทนฝึก



7. เสริมสร้างทักษะการปฏิเสธ วัยรุ่นจะรู้สึกลำบากใจต่อการปฏิเสธเพื่อน แม้จะรู้ดีว่าทำไปแล้วไม่ดี ไม่ถูกต้อง หรือพ่อแม่อ่าไม่พอใจ จึงนำไปสู่การโกหก หรือหลอกเลี้ยงการเผชิญหน้ากับพ่อแม่ พ่อแม่จึงควรฝึกทักษะการปฏิเสธให้ลูกดังต่อไปนี้ เช่น “**เพื่อนชวนกันมาอัคกลม**”

เป้า : ก็ไปซื้อน้ำอัดลมกินกันนะ ทิวน้ำจัง

กิก : เราไม่กินหรอก แม้ไม่ให้กิน ทำให้ปวดท้อง ซื้อน้ำหวานกินดีกว่า



“เพื่อนชวนให้ลองสูบบุหรี่”

สมบัด : ประทีปลองสูบบุหรี่หน่อยมั้ย มวนนี้เก็บไว้ให้นายนะ ไม่รักจริงไม่ให้หิรอ กุญแจออกเชี่ยวนะ

ประทีป : ขอบใจที่นายนิเกิลถึงเรา ถ้ารักกันจริงไม่โกรธนะ เราไม่ชอบสูบบุหรี่ เรากลัวเป็นโรคปอดเหมือนลุงข้างบ้าน



ห้ามยาจิตใจ

ห่างไกลแอลงอ่อนล้า



แอลงอ่อนล้าที่อยู่ในรูปของเครื่องดื่ม มีชื่อเรียกที่เรารู้จักกันดีคือ เหล้า ซึ่งแบ่งเป็นประเภทต่างๆ ขึ้นอยู่กับวัสดุดิบที่ผลิตและกรรมวิธี ทำให้มีชื่อเรียกต่างกันไป เช่น สาโท กระแซ เบียร์ ไวน์ วิสกี้ ฯลฯ

แอลงอ่อนล้าจัดเป็นสารเสพติดชนิดหนึ่ง แต่ไม่ผิดกฎหมายจึงทำให้มีการจำหน่ายและมีผู้ดื่มอยู่ทั่วไปในสังคมและนับวันจำนวนผู้ดื่มแอลงอ่อนล้าเพิ่มมากขึ้น ฉะนั้นการที่บุคคลไม่ดื่มแอลงอ่อนล้าทั้งที่เป็นสิ่งอยู่ใกล้ตัว จึงเป็นเรื่องที่ห้ามยาความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นอย่างยิ่ง

ผลดีของการดื่มแอลงอ่อนล้า

ผลดีจะมีถ้า

1. ดื่มด้วยความมีสติ คือ ดื่มแต่น้อย รู้กำลังตนเอง ช่วยให้รับประทานอาหารได้มาก คลายเครียด ลดความทุกข์ได้ชั่วคราว ทำให้หลับ

2. ดื่มถูกเวลาและสถานที่ ช่วยในการเข้าสังคม (บางสังคม) สนุกสนาน

ผลเสียของการดื่มแอลงอ่อนล้า

การดื่มเหล้าปริมาณมากและติดต่อกันนานๆ จะนิสัย หรือดื่มจนมาจะทำให้เกิดผลเสียในด้านต่างๆ ดังนี้

✿ **ด้านร่างกาย** ทำให้เกิดการเจ็บป่วยต่อระบบต่างๆ เช่น กระเพาะอาหารอักเสบ ตับอักเสบเพาะเหล้า ตับแข็ง ความดันโลหิตสูง เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ขาดวิตามิน น้ำตาลในเลือดต่ำ โรคเห็นบ้า สมองฟื้อ ความจำเสื่อม

✿ **ด้านการเรียน/ทำงาน** ไปเรียนหนังสือหรือทำงานสาย ขาดเรียนขาดงาน บกพร่องต่อการเรียน การทำงาน

➡ ด้านครอบครัว ใช้จ่ายมากขึ้น บกพร่องต่อหน้าที่ความรับผิดชอบในบ้าน บางคนพอยมาเหล้าแล้วก้าวร้าวทำให้ทะเลาะเบาะแส้ง ทำร้ายร่างกายกัน ขาดความเคารพนับถือกันในครอบครัว

➡ ด้านสังคม ก่อการเพื่อนบ้าน เป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุต่างๆ เมาแล้วหาเรื่องทะเลกัน

แอลกอฮอล์ มีก็งประโยชน์และโทษ เพราะยาหลายชนิดต้องมี แอลกอฮอล์ผสมอยู่ จะเน้นการจะก่อให้แอลกอฮอล์มีโทษหรือมีประโยชน์มากกว่ากันขึ้นอยู่กับผู้ดื่มที่ควรดื่มอย่างมีความรับผิดชอบ และมีความรักต่อตนเองและผู้อื่นไม่ก่อให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน

“มาไม่ขับ”

แบบทดสอบการดื่มแอลกอฮอล์

คุณมีอาการเหล่านี้หรือไม่

1. คุณเคยคิดที่จะดื่มให้น้อยลงหรือไม่ ใช่ ไม่ใช่
2. คุณเคยหงุดหงิดหรือโมโหมีเมื่อมีคนดื่มน้ำหรือ ใช่ ไม่ใช่
ห่วงติงการดื่มของคุณ หรือไม่
3. คุณไม่สนใจใจด้านนิตัวเองว่าไม่ดี ใช่ ไม่ใช่
 เพราะยังดื่มอยู่หรือไม่
4. คุณต้องการดื่มเหล้าดังแต่หัววันหรือไม่ ใช่ ไม่ใช่

ถ้าตอบว่า “ใช่” 1 ข้อ แสดงว่าไม่มีปัญหาการดื่ม
ถ้าตอบว่า “ใช่” ตั้งแต่ 2 ข้อขึ้นไป แสดงว่ามีปัญหาการดื่ม
ควรขอคำปรึกษาเพื่อแก้ไขปัญหาที่โรงพยาบาลทุกแห่ง

กี่ perk ๘๑

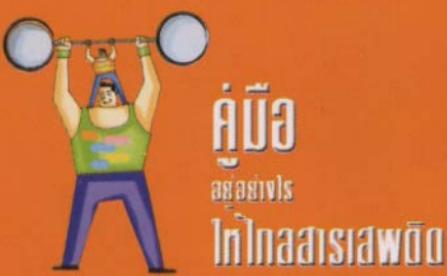
นายแพทย์ปราชญ์	บุณยวงศ์วิโรจน์	อธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์พรเทพ	ศิรวนารังสรรค์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
แพทย์หญิงครีวรรณา	พูลสารพสิกธ์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์อภิชัย	มงคล	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์ประเวช	ตันติพิรัตน์สกุล	ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสุขภาพจิต

คณ: ท่า งาน

นายแพทย์เทอดศักดิ์	เดชาคง	ประธานคณะกรรมการ
นางสาวอินกิรา	ปักษินทร์	คณะกรรมการ
นายอภิสิทธิ์	ฤทธิพย์	คณะกรรมการ
นางอุษา	พึงธรรม	เลขานุการและคณะกรรมการ
นางสาวอารียา	ทรงสิทธิ์โชค	ผู้ช่วยเลขานุการและคณะกรรมการ

หนัง สือ อ้าง อิง

1. ทรงเกียรติ ปิยะ楷 . เลี้ยงลูกให้พันภัยยาเสพติดตามแนวทางจিราสา.
กรุงเทพ : มดิน ,2545
2. ทรงเกียรติ ปิยะ楷 . สู่...ชีวิตไร้พิษสุรา คู่มือบำบัดผู้ดื่มผิดปกติ.
กรุงเทพ : ธนาเพรส ,2546
3. ทรงเกียรติ ปิยะ楷 และคณะ . เวชศาสตร์โรคติดยา.
กรุงเทพ : ลิมบาราเดอร์การพิมพ์ , 2543
4. ทรงเกียรติ ปิยะ楷 และ เวทิน ตันสนีเยวท์ . อิ้มสูเรียนรู้ยาเสพติด.
กรุงเทพ : มดิน , 2540
5. สุทธิพันธ์ ตระกูลพิจิตร . ยาเสพติดหมายของคนรุ่นใหม่.
กรุงเทพ : ประสานมิติ , 2544.
6. สุพัฒน์ ธิรเวชเจริญชัย . ยาและสิ่งเสพติดในไทย.
กรุงเทพ:ไทยวัฒนาพาณิช, 2541.
7. National Institute on Drug Abuse , National Institute of Health, 1999,
Drug Use Among Children and Adolescents.



គំរូ

អង្គភាព

ពិភាក្សាទីផ្លូវ