รู้ทัน ยาบ้า (ฉบับปรับปรุง 2564)

ชมสุขภาพจิต

โครงการ TO BE NUMBER

รู้ทัน ยาบ้า (ฉบับปรับปรุง 2564)

รู้ทัน ยาบ้า

พิมพ์ครั้งที่ 2 : มีนาคม 2564
จำนวน 10,000 เล่ม

จัดทำโดย : โครงการ TO BE NUMBER ONE
ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ที่ : ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

คำนำ

ปัญหายาเสพติด เป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบและคุกคามความมั่นคงและความอยู่รอดของประเทศชาติ บั่นทอนศักยภาพของมนุษย์ ทำลายทั้งเป้าหมายชีวิต และความคาดหวังในอนาคต โดยเฉพาะการแพร่ระบาดของยาเสพติดในกลุ่มเด็กและเยาวชน ต่อการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด โครงการ TO BE NUMBER ONE ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี ได้ดำเนินงานภายใต้การมีส่วนร่วมของเยาวชน และทุกภาคส่วนของสังคมตั้งแต่ปี พ.ศ. 2545 เป็นต้นมา และแม้การดำเนินโครงการจะมีพัฒนาการ มีความก้าวหน้าและมีผลสัมฤทธิ์มาโดยลำดับ แต่รูปแบบที่ยังมีความสำคัญและจำเป็นต้องดำเนินงานโดยต่อเนื่อง คือการให้ความรู้แก่เด็กและเยาวชน ทั้งในและนอกระบบสถานศึกษาทั่วประเทศ ให้ตระหนักและรู้เท่าทันพิษภัยของยาเสพติด โดยเฉพาะยาบ้า หรือแอมเฟตามีน ซึ่งเป็นปัญหายาเสพติดที่มีความรุนแรง

และมีการแพร่กระจายมากที่สุดในสังคมไทย ด้วยเหตุนี้ กรมสุขภาพจิต ในฐานะเลขานุการโครงการ TO BE NUMBER ONE จึงได้จัดทำคู่มือ “รู้ทันยาบ้า” โดยปรับปรุงเนื้อหาจากคู่มือ “ความรู้เรื่องยาบ้า” เพื่อเผยแพร่ให้กับกลุ่มเป้าหมายเยาวชนสมาชิก TO BE NUMBER ONE ทั่วประเทศ จึงขอขอบคุณนักวิชาการและผู้จัดทำคู่มือ “ความรู้เรื่องยาบ้า” ทุกท่านไว้ ณ ที่นี้

กรมสุขภาพจิต

สารบัญ

คำนำ	3
รู้จักยาบ้า	7
พิษภัยของยาบ้า	9
ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับยาบ้า	17
เสพยากับติดยา	21
สาเหตุของการติดยา	23
กลไกการติดยาเสพติด	25
เมื่อคนใกล้ชิดติดยาเสพติด	33
การช่วยเหลือผู้ติดยา	37
ภาวะการติดยา	41
เส้นทางสู่การเลิกยา	45
แนวทางการบำบัดรักษาผู้ติดยา	53
การดูแลผู้เสพติดวัยรุ่น	59
การบำบัดรักษาทางจิตสังคม	65

สารบัญ

แนะนำ โครงการ TO BE NUMBER ONE 67
(ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี)

- โครงการ TO BE NUMBER ONE 69
- ค่ายพัฒนาสมาชิก TO BE NUMBER ONE สู่ความเป็นหนึ่ง 71
- การประกวดเยาวชนต้นแบบเก่งและดี TO BE NUMBER ONE 73
- การแข่งขัน TO BE NUMBER ONE TEEN DANCERCISE THAILAND CHAMPIONSHIP 75
- ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE (TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER) 77
- เพลง TO BE NUMBER ONE 78
- เพลง ไม่มีอะไรไกลเกินฝัน 79
- เพลง เป็นหนึ่งไม่พึ่งยา 80

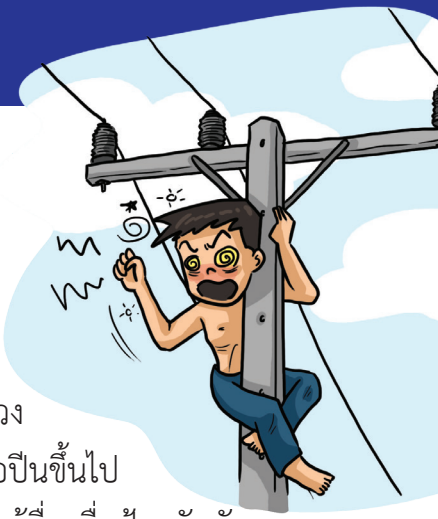
รู้จักยาบ้า

“ ยาบ้า ” หรือแอมเฟตามีน หรือที่รู้จักกันในชื่อเดิมว่า ยาม้า เป็นสารเสพติดที่มีการแพร่ระบาดอย่างรุนแรง จนเป็นปัญหาสำคัญที่คุกคามสภาพสังคมอย่างกว้างขวาง ทั้งทางตรงและทางอ้อม มีลักษณะเป็นผงผลึกสีขาว ไม่มีกลิ่น มีรสขม มีทั้งชนิดแคปซูลและชนิดเป็นเม็ดรูปร่างต่างๆ ยาบ้ามีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง จากผลของสารออกฤทธิ์สำคัญ คือ เมทแอมเฟตามีน ซึ่งจัดเป็นยาเสพติดให้โทษประเภท 1 ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 พบในปริมาณเฉลี่ย 22.5 มิลลิกรัมต่อเม็ด บางครั้งพบสารออกฤทธิ์เป็นอีเฟดรีนผสมกับแคฟเฟอีน นอกจากนี้อาจพบสารปลอมปนอื่น ได้แก่ คลอร์เฟนิรามีน เฟนิลโปรปาโนลามีน พาราเซตามอล แอสไพริน และสารหนู เป็นต้น

ลักษณะของยาบ้าที่พบในปัจจุบันนับตั้งแต่ พ.ศ. 2540 เป็นยาเม็ดกลมแบน ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 6 มิลลิเมตร หนาประมาณ 2.5 มิลลิเมตร น้ำหนักเม็ดยาโดยเฉลี่ย 90 มิลลิกรัม เม็ดยาส่วนใหญ่เป็นสีส้ม บางครั้งพบเป็นสีเขียว หรือสีอื่นๆ เช่น สีน้ำตาล สีม่วง สัญลักษณ์บนเม็ดยาที่พบมากคือ “WY” บนด้านหนึ่ง นอกจากนี้ยังอาจพบสัญลักษณ์อื่นๆ เช่น “MW” “99” หรือเป็นเม็ดยาเรียบไม่มีสัญลักษณ์ใดๆ

การเสพยาบ้าเป็นปัญหาที่มีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบไม่น้อยเมื่อเทียบกับสารเสพติดชนิดอื่น เริ่มต้นจากการที่ยาบ้า เคยเป็นสารที่นิยมในหมู่ผู้ประกอบอาชีพขับขี่ยานยนต์ ซึ่งต้องการใช้ฤทธิ์กระตุ้นประสาทของสารนี้ ให้ทำงานได้ทนนาน ต่อมาได้มีรายงานการใช้ยาบ้าด้วยวัตถุประสงค์เดียวกันในกลุ่มผู้ใช้แรงงานอื่นๆ เช่น กลุ่มแรงงานประมง กลุ่มแรงงานตัดอ้อย และกลุ่มแรงงานแบกหาม รวมไปถึงการใช้ยาบ้าเพื่อกระตุ้นการทำงานของสัตว์ใช้แรงงาน เช่น ช้าง เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ปัญหาการใช้ยาบ้าที่นับว่ารุนแรงและมีผลในการทำลายสภาพสังคมสูงที่สุด กลับไม่ใช่การใช้ยาบ้าเพื่อวัตถุประสงค์การใช้แรงงานเพื่อเลี้ยงชีพเหล่านี้ แต่เป็นการใช้ยาบ้าของเยาวชนในสถานศึกษา เพื่อความบันเทิง โดยที่ปัญหานี้มีการขยายตัวอย่างรวดเร็วมาก

พิษภัย ของยาบ้า



ยาบ้านั้นส่งผลเสียอย่างมากต่อผู้เสพ คือจะทำให้ทำงานมากเกินปกติ แต่ไม่รู้สึกอยากอาหาร จึงทำให้ร่างกายทรุดโทรมและทำให้มีอาการทางจิต เห็นภาพหลอนต่างๆ เกิดความหวาดระแวง และปรากฏว่า บางรายตื่นตกใจวิ่งหนีหรือปีนขึ้นไปบนที่สูงจนตกลงมาตาย ถูกรถชน ทำร้ายผู้อื่นเพื่อป้องกันตัวเอง เพราะคิดว่าจะทำร้ายตน ขณะขับรถเห็นคนตามมาทำร้าย หรือเห็นภาพที่น่ากลัวน่าสยดสยอง จึงขับรถหนีด้วยความเร็วสูง จนเกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น

เมื่อหมดฤทธิ์ยาแล้วผู้เสพไม่ได้เสพต่ออีกก็จะรู้สึกอ่อนเพลีย ง่วงนอน เวียนศีรษะ เศร้าซึมและหลับใน ซึ่งเป็นอันตรายอย่างมาก สำหรับผู้ที่กำลังขับรถหรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักร หากปรากฏใช้ยาเกินขนาดจะทำให้เกิดประสาทเครียด หัวใจเต้นแรงผิดปกติ เวียนศีรษะ จิตใจสับสน อาจจะมีอาการรุนแรงถึงกับชักหมดสติ หลอดโลหิตในสมองแตก หัวใจวายและถึงแก่ความตายในที่สุด

ยาบ้านั้นไม่ก่อให้เกิดผลดีแก่ร่างกายและจิตใจ ในทางตรงกันข้ามกลับส่งผลเสียอย่างรุนแรงจนอาจเสียชีวิตได้ โดยสามารถแยกผลกระทบของยาบ้าต่อร่างกายและจิตใจได้ดังนี้

ด้านร่างกาย

ยาบ้าจะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น หลอดเลือดขยายตัว หลอดลมขยายตัว ปากแห้ง ท้องไส้ปั่นป่วน น้ำหนักลด เนื่องจากแอมเฟตามีนไปกดศูนย์ความรู้สึกในสมอง ทำให้ไม่รู้สึกหิว การที่ได้รับยาเกินขนาดจะทำให้เกิดอาการมึนงง สับสน สั่นตามมือตามเท้าและร่างกาย ประสาทหลอน มีอาการตื่นกลัว หัวใจเต้นผิดปกติ และอาจหมดสติได้

ด้านอารมณ์

ยาบ้าจะทำให้ผู้ใช้ยามีความรู้สึกดีและอารมณ์ดี และรู้สึกว่าอาการเหนื่อยล้านั้นหายไป มีความกระตือรือร้นมากขึ้น สมองแจ่มใส มีความรู้สึกอยากให้งานเสร็จ หากใช้ยาขนาดสูงโดยการฉีดหรือสูดดมจะทำให้เกิดความรู้สึกเคลิ้มสุขและมีความพึงพอใจมาก ผู้เสพบางคนพูดว่าเป็นอาการที่มีความสุขเหมือนอยู่บนสวรรค์ บางคนรู้สึกเข่าอ่อน หัวใจจะเต้นเร็วมาก ทำให้หายใจเร็วมาก จะเหมือนอยู่บนอวกาศ กล้ามเนื้อทุกมัดจะสั่นเต็มไปด้วยความสุขและทำให้ความต้องการทางเพศเพิ่มมากขึ้น การได้รับยาขนาดสูงๆ อาจเป็นสาเหตุให้เกิดอาการทางจิตได้ โดยมีอาการหลอนทางหู มีภาพหลอน มีอาการหวาดระแวงว่าจะมีคนมาทำร้าย บางครั้งกลับก้าวร้าวและสามารถทำร้ายผู้อื่นได้ อาการทางจิตเนื่องจากยานี้จะเกิดได้ โดยไม่จำเป็นว่าผู้นั้นจะมีประวัติเป็นโรคจิตมาก่อนหรือไม่ อาการเหล่านี้จะหายไปเองแต่กินเวลาหลายวัน โดยปราศจากฤทธิ์ตกค้าง ถ้าหากว่าผู้นั้นไม่มีอาการผิดปกติทางจิตมาก่อน

ยาบ้ากับวัยรุ่น

วัยรุ่นนั้นนิยมนับตั้งแต่อายุ13 - 18 ปี วัยรุ่นเป็นวัยช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ และเป็นวัยแห่งการอยากรู้อยากลอง วัยรุ่นมีความเจริญทั้งร่างกายและจิตใจ ฮอร์โมนจะเพิ่มขึ้นอย่างมาก ขณะที่จิตใจยังไม่พัฒนาอย่างเต็มที่ วัยรุ่นรักอิสระเสรีและต้องการแสดงออกถึงความเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว พฤติกรรมของวัยรุ่นบางครั้งจะแปรปรวนและมีจิตใจที่อ่อนไหว อารมณ์สับสนวุ่นวายและมีความต้องการเพื่อนเป็นอย่างสูง เมื่อมีเพื่อนแล้วก็ต้องการการยอมรับในกลุ่มเพื่อน เพื่อนจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับเด็กวัยนี้ หากวัยรุ่นคบเพื่อนที่เสพยา ก็มีความเสี่ยงสูงที่เพื่อนจะชักนำให้รู้จักและลองเสพยาบ้าด้วย และวัยรุ่นส่วนใหญ่ก็จะมองไม่เห็นผลร้ายของยาบ้า เนื่องจากเพื่อนๆ ล้วนเสพยาบ้าด้วยกันทั้งนั้น

ในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมาได้มีการศึกษามากมาย เพื่อทำความเข้าใจถึงรูปแบบของการใช้สารเสพติดในวัยรุ่น เพื่อนำไปสู่การป้องกันแก้ไขที่มีหลักฐานทางวิชาการรองรับอย่างชัดเจน การศึกษาเหล่านี้ ได้สะท้อนถึงปัจจัยเสี่ยงในวัยรุ่น และปัจจัยที่จะมีผลต่อการติดยาของวัยรุ่นนั้น ได้แก่

• สภาพครอบครัวที่มีปัญหา โดยเฉพาะอย่างยิ่งครอบครัวที่มีพ่อแม่ใช้สารเสพติดหรือเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวช

• รูปแบบการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม ซึ่งปัญหาที่พบบ่อยได้แก่ กรณีที่เด็กมีพื้นฐานอารมณ์เป็นเด็กเลี้ยงยาก

• การปราศจากความผูกพันกับครอบครัว

• การคบเพื่อนที่ติดยาและมีความคิดว่าผู้ใช้สารเสพติดเป็นผู้ที่เป็นจุดเด่นของกลุ่มเพื่อนหรือสังคม

ปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้อาจสอดคล้องกับความเข้าใจทั่วไปว่า ปัญหายาเสพติดมักเกิดขึ้นกับเด็กวัยรุ่นที่มีปัญหาเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงแล้ว เด็กวัยรุ่นโดยทั่วไปก็มีโอกาสสัมผัสเป็นกลุ่มเสี่ยงและสามารถตกเป็นเหยื่อของยาบ้าได้เช่นกัน จากอิทธิพลของภาวะสังคมที่มีความเครียด การแพร่ระบาดอย่างรุนแรงของยาบ้า เช่น ในปัจจุบัน โดยเฉพาะมีกลุ่มเพื่อนที่เสพยาบ้า หรือพ่อแม่และคนใกล้ชิดเสพยา เป็นต้น

การป้องกันไม่ให้วัยรุ่นติดยา

การป้องกันไม่ให้วัยรุ่นติดยาบ้านั้น ส่วนสำคัญอยู่ที่พ่อแม่ที่ต้องใกล้ชิดลูกและสร้างความสัมพันธ์อันดีให้เกิดขึ้นในครอบครัว นอกจากนั้นต้องคอยให้ความรู้ และให้ลูกทราบถึงพิษภัย และอันตรายของยาบ้า คอยดูแลเอาใจใส่และเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่ลูก พ่อแม่เป็นปราการด่านแรกที่จะไม่ให้ลูกหลานหันไปพึ่งยาเสพติดและสอนให้ลูกรู้จักการปฏิเสธเพื่อนที่ชักจูงไปทดลองยาอย่างสุภาพ และถอยห่างจากแวดวงที่มั่วสุมกันได้ วิธีสร้างภูมิปกป้องให้ลูกวัยรุ่นห่างไกลจากยาบ้า มีดังนี้

- การให้ความรักและสร้างความผูกพันที่เหนียวแน่นระหว่างครอบครัว
- เอาใจใส่บุตรหลานและให้บุตรหลานรู้สึกว่าตนได้รับการติดตามดูแลจากพ่อแม่อย่างใกล้ชิด
- ให้กำลังใจเรื่องการเรียนและชื่นชมลูกเมื่อประสบความสำเร็จในการเรียนหรือกิจกรรมนอกหลักสูตร
- สร้างความผูกพันระหว่างหน่วยต่างๆทางสังคม เช่น โรงเรียน และสถาบันทางศาสนา

สร้างค่านิยมในครอบครัวในการที่จะไม่ยอมรับยาเสพติดอย่างเด็ดขาด นอกจากพ่อแม่แล้ว ครูอาจารย์ก็มีบทบาทสำคัญในการป้องกันปัญหานี้เช่นกัน โดยโรงเรียนควรกำหนดนโยบายป้องกันและต่อต้านยาเสพติดในโรงเรียนอย่างเด่นชัดและต่อเนื่องตลอดจนสอนให้นักเรียนทราบถึงอันตรายจากยาบ้าที่จะเกิดต่อร่างกายรวมทั้งใกล้ชิดนักเรียน และร่วมรับรู้ปัญหาต่างๆ เพื่อที่จะสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างตรงเป้าหมาย นอกจากนั้น โรงเรียนควรส่งเสริมให้นักเรียนทำกิจกรรมร่วมกันเป็นกลุ่มอันเป็นประโยชน์ต่อสังคมและเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับนักเรียนรุ่นน้องและเป็นที่ชื่นชมของบุคคลทั่วไป

ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับยาบ้า

1. ช่วยเพิ่มพลัง

การใช้ยาบ้าในปริมาณเล็กน้อยในระยะแรกจะทำให้ร่างกายเกิดการตื่นตัวตลอดเวลา รู้สึกกระปรี้กระเปร่า ทำงานมากกว่าปกติ มีอารมณ์คึกคะนอง อยู่ได้นานโดยไม่ต้องนอน หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มมากขึ้น ใจสั่น ผลของยาบ้าดังกล่าวนี้เองที่ทำให้เกิดความเข้าใจผิดว่ายาบ้านั้นช่วยเพิ่มพลัง แต่เมื่อหมดฤทธิ์ยาแล้ว ผู้เสพจะหลับและอ่อนเพลียกว่าปกติ หากมีการใช้ยาติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง ฤทธิ์ยาจะทำให้ร่างกายมีการปรับตัว ทำให้ฤทธิ์เพิ่มพลังนั้นลดลง ผู้เสพจึงต้องเพิ่มปริมาณยาขึ้นเพื่อให้ได้ผลใกล้เคียงกับครั้งแรก การใช้ยาปริมาณสูงขึ้นจะทำให้เกิดผลเสียต่างๆ ต่อร่างกาย เช่น ปากและจมูกแห้ง ริมฝีปากแตก คลื่นไส้ เบื่ออาหาร ท้องเสีย

หรือท้องผูก เหงื่อออก กลิ่นตัวแรง สูบบุหรี่จัด ตื่นเต้นง่าย พูดมาก อยู่ไม่สุข มือสั่น เหงื่อออกมาก นอนไม่หลับ หงุดหงิด ฉุนเฉียว ชอบทะเลาะวิวาท นอกจากนั้นยังมีผลให้เกิดอาการทางจิตและประสาทด้วย เช่น สับสน พูดไม่รู้เรื่อง เพ้อ ได้ยินเสียงแว่ว หรือเห็นภาพหลอน อาการที่เกิดขึ้นจะคล้ายคนที่เป็นโรคจิตชนิดหวาดระแวง ซึ่งนำไปสู่ปัญหาการปรับตัวและความรุนแรงต่างๆ ได้ เช่น มีความคิดผิดปกติว่ามีคนจะทำร้าย จึงพยายามป้องกันตัวเองด้วยการทำร้ายผู้อื่นตามที่เรามักจะเห็นข่าวคนเมายาบ้าแล้วทำร้ายผู้อื่นตามหน้าหนังสือพิมพ์ในปัจจุบัน หรือหนีซุกซ่อนไม่กล้าออกจากบ้านหรือมีความรู้สึกอยากฆ่าตัวตาย เป็นต้น การใช้ยาบ้านานๆ จะทำให้ร่างกายทรุดโทรม และเป็นโรคติดเชื้อได้ง่าย มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคตับอักเสบ ไตไม่ทำงาน และโรคปอด หากเสพยาในขนาดสูงจะมีฤทธิ์กดประสาทและระบบหายใจ ไข้สูง ชัก หมดสติ และมีโอกาสเสียชีวิตจากหลอดเลือดในสมองแตกหรือหัวใจวาย

2. ช่วยแก้ปัญหาทางเพศ

ทัศนคติผิดๆ เกี่ยวกับยาบ้าอีกประการหนึ่งคือ เรื่องเพศและความพึงพอใจทางเพศ จริงอยู่ที่ยาบ้าจะมีผลต่อสมองส่วนที่ควบคุมพฤติกรรมทางเพศและความพึงพอใจทางเพศในระยะเริ่มแรกของการใช้ยา โดยจะมีผลชั่วคราวที่เกิดขึ้นกับผู้เสพยา ดังนี้

- ช่วยให้ผู้เสพกล้าพบปะผู้คนมากขึ้น
- ทำให้กล้าทำในสิ่งที่เคยไม่กล้าหรือเคยรู้สึกไม่สมควร
- เพิ่มความพึงพอใจทางเพศ
- ทำให้กังวลน้อยลงในการเริ่มต้นมีความสัมพันธ์ทางเพศกับคนที่ตนไม่รู้จัก
- ยืดระยะเวลาในการมีเพศสัมพันธ์
- เพิ่มความตื่นเต้นในการมีเพศสัมพันธ์

อย่างไรก็ตาม ประสบการณ์ดังกล่าวเป็นสิ่งปกติที่สามารถเกิดขึ้นได้กับคนที่เริ่มเสพยา แต่เมื่อเสพจนเป็นนิสัยแล้ว ความรู้สึกพึงพอใจที่มีจะค่อยลดลง และติดตามมาด้วยภาวะเสพติดอย่างง่ายดาย ซึ่งในระยะนี้เรื่องเพศจะกลับกลายเป็นปัญหาวิกฤตสำหรับผู้เสพคือ

- ระยะเวลาในการมีเพศสัมพันธ์จะนานขึ้นแต่ความสุขทางเพศจะน้อยลงเมื่อเทียบกับประสบการณ์ในครั้งก่อนๆ
- มีความคิดผิดปกติต่อการมีเพศสัมพันธ์ร่วมกับการใช้ยาเสพติด เช่น คิดว่าเป็นสิ่งที่น่าตื่นเต้นเกินกว่าความเป็นจริง มีเพศสัมพันธ์ในรูปแบบแปลกๆ และบางครั้ง กลายเป็นปัญหารุนแรงต่อตนเองและผู้อื่น
- การบรรลุถึงจุดสุดยอดในการมีเพศสัมพันธ์เป็นไปได้ยากขึ้น
- สูญเสียสมรรถภาพทางเพศ
- เสพยาทดแทนการมีเพศสัมพันธ์ เนื่องจากการหมกมุ่นในยาเสพติดมากกว่าเรื่องอื่นๆ

ดังนั้นทัศนคติและความเชื่อที่ผิดๆ ที่ว่ายาบ้านั้น สามารถช่วยเพิ่มพลังทางเพศได้จึงเป็นเพียงภาพลวงตาในระยะแรกของการเสพเท่านั้น

เสพยากับติดยา

เมื่อกล่าวถึงปัญหาสารเสพติด ยังมีความเข้าใจผิดอยู่มากในเรื่องของ“การใช้ยา”และ“การเสพติดยา”ทำให้การพิจารณากระบวนการดูแลรักษาเป็นไปได้ค่อนข้างยุ่งยาก รวมทั้งอาจทำให้เกิดปัญหาในกระบวนการประเมินผลกิจกรรมการรักษาด้วย

ในช่วงเริ่มต้นของ “การใช้ยา”นั้น ผู้ใช้ยังอาจไม่มีภาวะเสพติดเกิดขึ้น โดยเฉพาะหากใช้สารที่มีฤทธิ์เสพติดไม่สูง แต่เมื่อมีการใช้ต่อเนื่อง ฤทธิ์เสพติดที่สารนั้นมีต่อร่างกายจึงจะทำให้เกิด “ภาวะเสพติด” ขึ้น

องค์การอนามัยโลกได้ให้นิยามของภาวะที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดไว้ ดังนี้

1. การใช้ยาในทางที่ผิด หมายถึง การใช้ยาเสพติดในลักษณะที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ ทั้งด้านร่างกายหรือด้านจิตใจ เช่น ภาวะซึมเศร้าจากการดื่มสุราอย่างหนัก

2. การติดสารเสพติด หมายถึง ภาวะผิดปกติทางด้านพฤติกรรม สติปัญญา ความคิดอ่าน และระบบสรีระร่างกาย ซึ่งเกิดภายหลังจากการใช้สารเสพติดซ้ำๆ และมีอาการต่างๆ ดังต่อไปนี้ ร่วมด้วย

1. มีความต้องการอย่างรุนแรงที่จะใช้สารตัวนั้นๆ
2. มีความยากลำบากในการควบคุมการใช้ ทั้งปริมาณและความถี่
3. ยังคงใช้สารนั้นต่อไปทั้งๆ ที่รู้ว่าจะเป็นอันตรายต่อร่างกาย
4. หมกมุ่นอยู่กับการใช้สารเสพติดมากกว่าการทำกิจกรรมอื่นที่สำคัญกว่า
5. มีอาการดื้อยา คือ ต้องเพิ่มปริมาณการใช้เพื่อให้ได้ผลเท่าเดิม
6. เมื่อหยุดใช้ยาจะเกิดอาการขาดยาหรืออยากยาทางร่างกาย

สาเหตุของการติดยา

สาเหตุที่ทำให้คนติดยาบ้ามีอยู่ด้วยกันหลายสาเหตุ คือ

1. เพื่อหนีความทุกข์ใจ โดยเฉพาะเด็กวัยรุ่นที่มีปัญหาในครอบครัวนั้น จะขาดความรัก ความอบอุ่น ครอบครัวแตกแยก หรือทะเลาะเบาะแว้งกันเป็นประจำ ตลอดจนมีปัญหาทางด้านการเรียน ปัญหาความรัก จะส่งผลให้วัยรุ่นหาทางออก โดยการใช้ยาเสพติดเพื่อระงับความทุกข์ใจที่เกิดขึ้น

2. ความอยากรู้ อยากเห็น อยากทดลอง บางคนลองเสพตามเพื่อนเพราะกลัวเพื่อนไม่ให้เข้ากลุ่มด้วย ตลอดจนวัยรุ่นบางคน ก็อาจลองเสพด้วยความคึกคะนอง เพราะอยากทดลอง

สิ่งใหม่ๆ และคิดว่าตัวเองคงไม่ติดง่ายๆ ซึ่งมักส่งผลให้วัยรุ่นติดสารเสพติดได้ในเวลาต่อมา

3. อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีคนติดยาหรือเป็นแหล่งการขายยาเสพติด

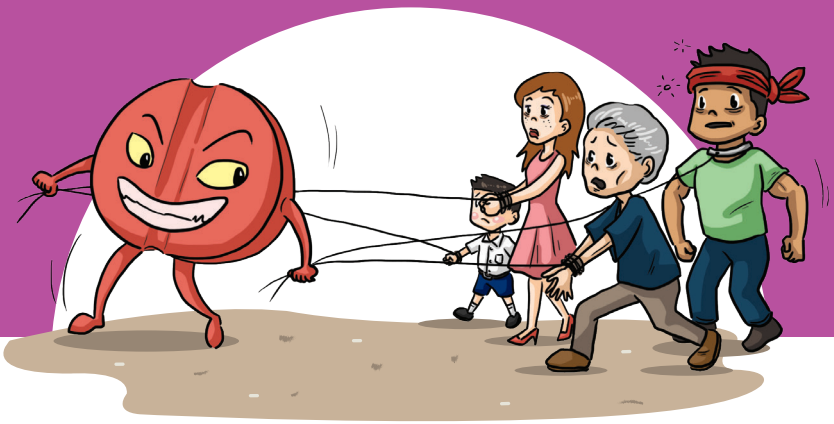
ซึ่งการที่วัยรุ่นอยู่ในสภาพแวดล้อมเช่นนี้ทำให้เห็นว่าการใช้ยาเสพติดเป็นเรื่องธรรมดา เมื่อวัยรุ่นถูกชักจูงให้ลองยาก็จะคล้อยตามได้ง่าย หรือบางคนอาจลองเสพยาเสพติดเอง เพราะเกิดความสงสัยว่ายาเสพติดจะช่วยให้เกิดความสนุกสนานได้อย่างไร

4. ถูกหลอกลวงให้ติดยาเสพติดเนื่องจากสิ่งเสพติด

ในปัจจุบันมักมีมาในรูปแบบต่างๆ เช่น เป็นลูกกวาดหรือท๊อฟฟี่ เป็นแคปซูล เป็นต้น ซึ่งกรณีนี้วัยรุ่นอาจไม่ทราบว่าสิ่งที่ตนเสพเป็นสิ่งเสพติดชนิดร้ายแรง จึงทำให้ลองกินเข้าไปจนกลายเป็นคนติดยาได้

เมื่อท่านทราบแล้วว่ามีสาเหตุอะไรบ้างที่มีส่วนผลักดันให้ลูกหลานวัยรุ่นติดยาเสพติดได้ ท่านและสมาชิกในครอบครัวจึงควรร่วมมือป้องกันไม่ให้ลูกหลานติดยา โดยการให้ความรักความอบอุ่น ให้ความเป็นกันเองกับบุตรหลาน เพื่อเขาจะได้กล้าเข้ามาขอรับคำปรึกษายามที่ต้องเผชิญกับปัญหาที่แก้ไม่ตก ตลอดจนทำความรู้จักกับกลุ่มเพื่อนของเขาด้วย เพื่อท่านจะได้ทราบว่า เพื่อนๆ ของเขาเป็นคนอย่างไร มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติดหรือไม่ เพราะเด็กที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นมักจะติดเพื่อน และชอบทำอะไรเลียนแบบเพื่อน

กลไกการติดยาเสพติด



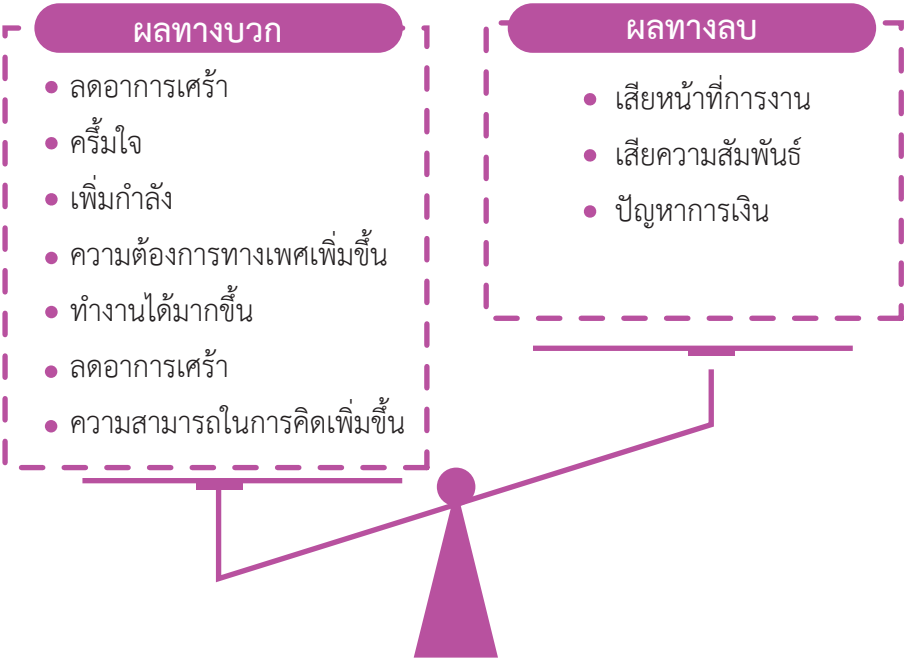
นักจิตวิทยาที่ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมของคนที่ติดยาเสพติด ได้ให้ข้อสรุปที่น่าสนใจเอาไว้ว่า การที่บุคคลคนหนึ่งจะตัดสินใจหันไปใช้ยาเสพติดนั้น จะต้องมีแรงจูงใจอย่างแรงกล้าเกิดขึ้นกับบุคคลนั้น จนทำให้เกิดการตัดสินยอมรับ และเริ่มทดลองใช้ แรงจูงใจที่ทำให้เริ่มทดลองใช้ยาในแต่ละบุคคล จะมีความแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับพื้นฐานการศึกษา อาชีพ สถานะทางสังคม และสภาวะแวดล้อมในชีวิตประจำวัน

เมื่อมีการเริ่มทดลองใช้ยาเสพติดขึ้นแล้ว ต่อมาก็จะมีพัฒนาการทางด้านการใช้ยาเสพติดชนิดนั้นๆ เกิดตามมาเรื่อยๆ จนในที่สุดผู้ที่ทดลองใช้ยาก็จะกลายเป็นผู้ติดยาโดยสมบูรณ์แบบ

การติดยาบ้านั้นเป็นกระบวนการต่อเนื่องที่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว เริ่มต้นจากการใช้ยาเป็นครั้งคราวจนสู่การใช้ยาที่ถี่ขึ้นจนต้องใช้ทุกวันและวันละหลายครั้ง การใช้ยาเสพติดจะมีผลต่อสมอง 2 ส่วนคือ สมองส่วนนอกที่เป็นส่วนคิด (Cerebral Cortex) และสมองส่วนที่อยู่ชั้นใน (Limbic System) ซึ่งเป็นส่วนเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความอยาก สมองส่วนคิดทำหน้าที่ควบคุมสติปัญญาใช้ความคิดแบบมีเหตุผล ขณะที่สมองส่วนอยากเป็นศูนย์ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก ยาบ้าจะกระตุ้นปลายประสาทในสมองให้ส่งโดปามีนซึ่งเป็นสารเคมีชนิดหนึ่งออกมาเป็นปริมาณมาก สารนี้ทำให้เกิดความรู้สึกสบาย สมองจึงมีการปรับตัวด้วยการลดการหลั่งสารเคมีนั้นลง เมื่อหมดฤทธิ์ยาบ้า จึงเสมือนว่าร่างกายมีอาการขาดสารโดปามีน ทำให้มีอาการหงุดหงิด หรือซึมเศร้า ส่งผลให้ผู้เสพยาพยายามแสวงหายามาใช้ซ้ำ ในขณะเดียวกันเมื่อใช้ยาบ้าบ่อยๆ จะทำให้สมองส่วนคิดถูกทำลาย การใช้ความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลจะเสียไป ผู้ที่ใช้ยาบ้าจึงมักแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีอารมณ์ก้าวร้าว หงุดหงิด ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ จึงทำให้มีการใช้ยาเสพติดบ่อยขึ้น ผลสุดท้ายจะเกิดความสูญเสีย

อย่างรุนแรงในด้านต่างๆ ของชีวิต ผู้เสพไม่สามารถควบคุมตนเองได้ด้วยสติปัญญาหรือความคิด และทำให้มีอาการทางจิตและสามารถเป็นโรคจิตเต็มขั้นได้ในที่สุด ขั้นตอนการติดยา แบ่งออกเป็น 4 ระยะด้วยกัน คือ

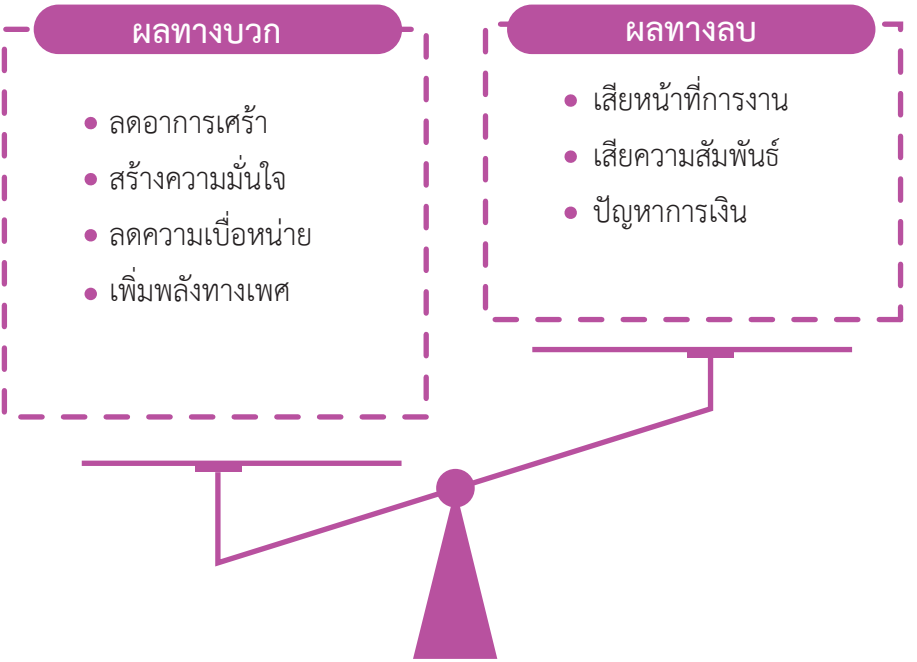
1. ระยะเริ่มใช้ยา
2. ระยะคงการใช้ยา
3. ระยะหมกมุ่นกับยา
4. ระยะวิกฤต



กระบวนการคิดช่วงติดยา
ระยะเริ่มต้นใช้ยา

ระยะเริ่มต้นการใช้ยา

อาจเริ่มใช้ยาเป็นครั้งคราวในโอกาสพิเศษ เช่น มีกิจกรรมสังสรรค์กับเพื่อนฝูงที่ใช้ยาหรือใช้เพราะเหตุผลบางประการ เช่น เพื่อลดน้ำหนัก ลดอาการเศร้า เพิ่มกำลังทำงานได้มากขึ้นหรือไม่ให้ง่วงนอน เป็นต้น ในระยะนี้สมองที่ใช้เหตุผลยังคงตัดสินใจให้ใช้ยา เพื่อตอบสนองเหตุผลบางอย่างที่ตนคิด



กระบวนการคิดช่วงติดยา
ระยะคงการใช้ยา

ระยะคงการใช้ยา

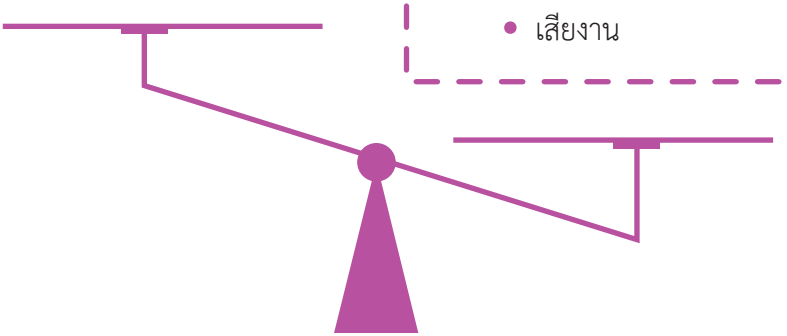
ผู้เสพจะมีการใช้ยาเพิ่มมากขึ้นและเริ่มใช้เป็นประจำ เช่น ใช้ทุกสัปดาห์หรือทุกเดือน ในระยะนี้สมองส่วนนอกยังคงควบคุมความคิดได้ พฤติกรรมยังถูกควบคุมโดยเหตุผล แต่สมองส่วนคิดเริ่มบังคับตนเองได้น้อยลง ในขณะที่สมองส่วนควบคุมความอยากมีพลังมากขึ้น ทำให้การตัดสินใจเริ่มโอนเอียงไปในทางใช้ยาต่อไป แม้มีผลเสียจากการใช้ยาเริ่มมีมากขึ้น

ผลทางบวก

- กระแสสังคม
- ครึ้มใจบางครั้ง
- ลดความอ่อนแรง

ผลทางลบ

- เสียเงิน
- เสียความสัมพันธ์
- ครอบครัวไม่สบายใจ
- เสียงาน



กระบวนการคิดช่วงติดยา
ระยะหมกมุ่นกับยา

ระยะหมกมุ่นกับยา

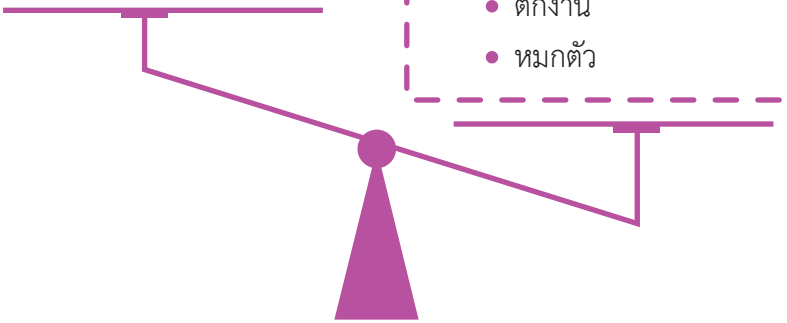
ระยะนี้จะมีผลทางลบกระทบต่อชีวิตผู้ใช้ยามากขึ้น เช่น ปัญหาสุขภาพ ปัญหาสัมพันธภาพ หรือกฎหมาย จะมีผลต่อผู้เสพยาอย่างชัดเจน ถึงจุดนี้ผู้เสพบางคนสามารถหยุดยาได้โดยใช้เหตุผล แต่บางคนจะทำไม่ได้ เพราะสมองส่วนอยากมีอำนาจเหนือสมองส่วนคิดแล้ว จึงไม่สามารถควบคุมตนเองได้ และก้าวเข้าสู่สภาพของการเสพติด ทั้งที่ผู้ที่ติดยายังมีความคิดถึงผลเสียที่เกิดขึ้นและตระหนักว่าตนควรเลิกเสพยา

ผลทางบวก

- ลดความอ่อนแรง
- ลดอาการเศร้า

ผลทางลบ

- น้ำหนักลด
- ระแวง
- สูญเสียครอบครัว
- ชัก
- อารมณ์เศร้ารุนแรง
- ตกงาน
- หมกตัว



กระบวนการคิดช่วงติดยา
ระยะวิกฤต

ระยะวิกฤต

แม้ในระยะนี้ ผลเสียจากการใช้ยาที่เกิดขึ้นกับผู้เสพจะรุนแรงชัดเจน แต่ผู้เสพก็ยังคงการใช้ยาอย่างต่อเนื่อง เพราะการตัดสินใจที่ใช้เหตุผลและสติจากสมองส่วนควบคุมความคิดอ่านไม่เพียงพอที่จะขัดขวางความรู้สึกที่เกิดขึ้นในสมองที่ควบคุมการตอบสนองความอยาก (Limbic System) จึงทำให้หมกมุ่นกับการเสพติดอย่างรุนแรง

จะเห็นได้ว่าการเสพติดยาบ้านั้นจะมีพัฒนาการในการใช้ยาอย่างเป็นขั้นเป็นตอน และเมื่อผู้เสพเข้าสู่ระยะวิกฤตแล้ว จะเป็นการยากที่ผู้เสพจะสามารถเลิกเสพได้ด้วยตัวเอง ผู้ติดยาบ้านั้นต้องการความช่วยเหลือจากสถาบันทางการแพทย์และสังคม เพื่อให้เขาเหล่านั้นสามารถเลิกเสพได้อย่างถาวรและกลับมามีชีวิตอย่างเช่นคนปกติทั่วไป

เมื่อคนใกล้ชิดติดยาเสพติด

สิ่งที่สะท้อนถึงโอกาสในการเสพติดของวัยรุ่นตามหลักฐานที่มีข้อสนับสนุนมากที่สุด คือ ปัญหาของวัยรุ่นในการสร้างสัมพันธภาพกับสังคมสิ่งแวดล้อม ปัญหาเหล่านี้ มีแนวทางสำหรับสังเกตได้จากพฤติกรรมดังต่อไปนี้

★ การแสดงออกในชั้นเรียนที่ไม่เหมาะสม ทั้งในลักษณะของความเขินอายมากหรือในทางตรงกันข้าม คือ ก้าวร้าวรุนแรงมาก

- ผลการเรียนไม่ดี
- การมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับกลุ่มเพื่อนที่มีลักษณะพาลเกเร
- การมีความเข้าใจว่า ผู้ใช้สารเสพติดเป็นผู้ที่เป็นจุดเด่นของกลุ่มเพื่อนหรือสังคม

ในยุคที่ยาบ้ากำลังระบาดอยู่เช่นปัจจุบันนี้ คงเป็นเรื่องธรรมดาที่เราอยากทราบว่าคนใกล้ชิดหรือคนสนิทของเรานั้น ได้ไปข้องเกี่ยวกับยาเสพติดหรือไม่ ต่อไปนี้เป็นข้อสังเกตเบื้องต้นในการตั้งข้อสงสัยว่าคนใกล้ชิดของเรานั้น อาจใช้ยาหรือติดยาอยู่หรือไม่

อารมณ์แปรเปลี่ยนไป

- อารมณ์คุ้มดีคุ้มร้าย เปลี่ยนง่ายมาก
- ซึมเศร้า เบื่อหน่าย เหนื่อยง่าย
- เก็บตัวหรือปล่อยตัว
- โมโหง่าย อารมณ์ฉุนเฉียว
- ชอบขึ้นเสียง น้ำเสียงไม่เป็นมิตร พาลหาเรื่อง

ความสัมพันธ์แปรเปลี่ยนไป

- ความสัมพันธ์กับครอบครัวแย่ลง
- ไม่สามารถพูดคุยกันตามปกติได้
- ทิ้งเพื่อนเก่า คบคนแปลกหน้าที่มีพฤติกรรมผิดปกติเป็นเพื่อน
- ทำตัวลึกลับ

พฤติกรรมเปลี่ยนไป

- ไม่มีสมาธิ เหม่อลอย
- ไม่สนใจการเรียน ผลการเรียนแย่ลง
- ละทิ้งกิจกรรมที่เคยชอบ เช่น กีฬา หรืองานอดิเรกที่เคยทำ
- ไม่กินอยู่หลับนอนตามเวลา
- ไม่ใส่ใจเรื่องการแต่งกาย ปล่อยให้ผมรุงรังหรือสกปรก
- ใช้เงินเปลือง เป็นหนี้เป็นสินคนรอบข้าง

ข้อสังเกตอื่นๆ

- พบเครื่องไม้เครื่องมือในการเสพยา เช่น ไฟแช็ค แบบไฟลอย ผ้าชุบทินเนอร์ กระบอกฉีดยา กระดาษตะกั่ว เป็นต้น
- พบตัวยาหรือสิ่งที่มีจากยา
- เงินทองและข้าวของในบ้านหายไป
- ตาแดง น้ำมูกไหลทั้งๆ ที่ไม่เป็นหวัด
- ฯลฯ

การล่วงรู้ถึงภาวะเหล่านี้ในบุตรหลาน สามารถเป็นไปได้ก็ต่อเมื่อมีความใกล้ชิดและติดตามความเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงมีความร่วมมือระหว่างครอบครัวและสถานศึกษาในการพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อมูลเกี่ยวกับเด็กหรือวัยรุ่นเป็นระยะด้วย

การช่วยเหลือผู้ติดยา

สิ่งที่สะท้อนถึงโอกาสในการเสพติดของวัยรุ่นตามหลักฐานที่มีข้อสนับสนุนมากที่สุด คือ ปัญหาของวัยรุ่นในการสร้างสัมพันธภาพกับสังคมสิ่งแวดล้อม ปัญหาเหล่านี้มีแนวทางสำหรับสังเกตได้จากพฤติกรรมดังต่อไปนี้

- การแสดงออกในชั้นเรียนที่ไม่เหมาะสม ทั้งในลักษณะของความเขินอายมากหรือในทางตรงกันข้าม คือ ก้าวร้าวรุนแรงมาก
- ผลการเรียนไม่ดี

คงไม่มีใครที่อยากให้บุตรหลานและคนที่คุณรักติดยาบ้า การเอาใจใส่ ให้ความใกล้ชิด และดูแลจิตใจซึ่งกันและกันจะเป็นปราการสำคัญที่สามารถป้องกันให้คนที่คุณรักห่างไกลจากยาบ้าได้เป็นอย่างดี อย่างไรก็ตามหากพบว่าบุตรหลานหรือคนใกล้ชิดของท่านติดยาบ้า สิ่งสำคัญที่ต้องกระทำเป็นประการแรก คือ การสงบสติอารมณ์ อย่าปล่อยให้ความโกรธหรือความผิดหวังบั่นทอนความสัมพันธ์ให้เสื่อมถอยลง การลงโทษอย่างรุนแรง หรือการผลักไสไล่ส่งไม่ช่วยให้สถานการณ์ดีขึ้น แต่กลับจะทำให้บุตรหลานซึ่งเป็นผู้ติดยารู้สึกขาดที่พึ่งหมดทางเลือกและมีโอกาสที่จะเข้าไปสู่วงจรการเสพติดที่รุนแรงขึ้น ท่านจึงควรแสดงให้ผู้ติดยารู้ถึงความรักความปรารถนาดีอย่างจริงใจ หาวิธีการสื่อสารให้เข้าใจและนำไปสู่การบำบัดรักษา โดยท่านควรเป็นกำลังใจและอยู่เคียงข้าง เพื่อให้คำปรึกษาผู้ใกล้ชิดผู้ติดยาบ้า ควรได้มีโอกาสทบทวนประเด็นต่างๆ ดังต่อไปนี้ เพื่อส่งเสริมให้ผู้ติดยาบ้าสามารถหลุดพ้นจากปัญหาได้อย่างยั่งยืน

- พ่อแม่และสมาชิกอื่นในครอบครัวไม่ควรตำหนิกันเอง หรือกล่าวโทษกัน
- ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวมองปฏิสัมพันธ์ต่างๆ ในแง่บวกมากขึ้น เช่น การที่พ่อแม่ดุว่าเกิดจากความห่วงใยลูก ไม่ใช่ความรู้สึกเกลียดชัง หรือการที่ลูกเดินหนีจากพ่อแม่ ไม่ใช่ไม่เคารพพ่อแม่ แต่ลูกกำลังไม่สบายใจมาก ต้องการอยู่เงียบๆ คนเดียว เป็นต้น
- ปรับปรุงการสื่อสาร และการแสดงออกทางด้านอารมณ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวให้เหมาะสม
- ส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ในทิศทางที่เห็นอกเห็นใจกันยิ่งขึ้นภายในครอบครัว

- พ่อแม่ต้องพัฒนาทักษะในการอบรม วางกฎเกณฑ์ และฝึกฝนวินัยลูก เพื่อช่วยให้ลูกมีความเป็นตัวของตัวเอง และสามารถรับผิดชอบได้ตามวัย
- แสวงหาความรู้เกี่ยวกับกลไกยาเสพติดและวิธีการเลิก เพื่อประคับประคองให้ลูกหลานหรือผู้ติดยาสามารถผ่านพ้นวิกฤตได้โดยเร็วที่สุด
- ดูแลสภาพจิตใจของกันและกัน รวมทั้งขอคำปรึกษาจากผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ ซึ่งอาจให้ความช่วยเหลือท่านได้
- ทบทวนบทบาทและการทำหน้าที่ของสมาชิกครอบครัวที่เป็นสิ่งส่งเสริมให้มีการเสพติดโดยที่สมาชิกในครอบครัวไม่รู้ตัว หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเหล่านั้นทั้งในระยะเลิกเสพ และระมัดระวังไม่ให้เกิดการกลับไปใช้พฤติกรรมเดิมๆ อีก เมื่อผู้เสพติดสามารถเลิกยาได้แล้วเพื่อมิให้เป็นสาเหตุของการกลับไปเสพซ้ำ

ภาวะการติดยา

เมื่อเกิดภาวะเสพติดแล้ว ผู้เสพติดส่วนหนึ่งอาจอยู่ในภาวะ **"เมินเฉย"** คือไม่สนใจจะทำอะไรเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง หลีกเลี่ยงการยอมรับรู้เกี่ยวกับข้อดีและข้อเสียของพฤติกรรมที่มีอยู่ หรือบางรายอาจท้อใจเพราะไม่สามารถจะหยุดพฤติกรรมที่มีอยู่ หรือบางรายอาจท้อใจเพราะไม่สามารถที่จะหยุดพฤติกรรมเดิมได้ทั้งที่ได้พยายามครั้งแล้วครั้งเล่า

ครอบครัวสามารถมีบทบาทช่วยเหลือได้ด้วยการให้ข้อมูลเกี่ยวกับข้อดีข้อเสียของสารเสพติด ทั้งนี้จำเป็นต้องเป็นไปบนพื้นฐานของการเสริมสร้างสัมพันธภาพให้ผู้เสพติดมีความหวังและเกิดสำนึกรับผิดชอบต่อครอบครัวและสังคมด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ชักชวนให้มีการระบายความรู้สึกนึกคิด หรือใช้การบันทึกหรือบอกเล่าถึงชีวิตตนเองเพื่อให้ผู้เสพติดมีโอกาสใช้ความคิดทบทวนปัญหาชีวิตที่เกิดจากยาและต้องการเปลี่ยนพฤติกรรม หรือนิสัยของตน ขั้นตอนนี้อาจต้องใช้เวลา กำลังใจ และความอดทนในทุกฝ่ายค่อนข้างสูง และสามารถเป็นไปได้โดยเทคนิคที่แตกต่างกันในแต่ละครอบครัว วิธีการหนึ่งที่อาจช่วยได้ คือ การส่งเสริมให้ผู้เสพติดเข้าสู่กระบวนการบำบัดรักษา ที่จะเป็นการจูงใจให้ผู้เสพติดเข้าใจภาวะการณ์และสภาพจิตใจของตนดียิ่งขึ้น

เมื่อผู้เสพเริ่มยอมรับและคิดถึงข้อดีและข้อเสียของพฤติกรรมการเสพติด อาจเกิดภาวะสองจิตสองใจหรือรู้สึกลังเล ครอบครัวและผู้บำบัดควรช่วยให้ผู้เสพพัฒนาสู่ขั้นตอนต่อไป คือให้หมั่นสำรวจตัวเองถึงผลดีผลร้ายของพฤติกรรมเดิม และเน้นเพิ่มการชี้ให้เห็นถึงข้อดีของพฤติกรรมใหม่ เช่น ชักชวนให้คิดว่าชีวิตนี้จะดีอย่างไรหากไม่ติดยา เมื่อผู้ติดมีความร่วมมือระดับหนึ่งแล้วควรมีการเตรียมพร้อมสู่การเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งรวมถึงการวางแผนหาแนวปฏิบัติร่วมกันย้ำถึงความตั้งใจจริง เช่น สัญญากับตนเอง กับครอบครัว

และกับบุคคลที่ผู้เสพติดเคารพนับถือ และให้ขจัดสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง คือ การเรียนรู้ถึงชีวิตใหม่ที่ไม่เป็นทาสยาเสพติด การร่วมมือในการบำบัดรักษาต่างๆ และการป้องกันไม่ให้เกิดติดยาซ้ำอีก

อาการของการเลิกใช้ยาหรือขาดยา โดยทั่วไปผู้ป่วยที่เลิกใช้ยาบ้าจะมีอาการทางร่างกายเพียงเล็กน้อย เช่น มือสั่น เหงื่อออกมาก ปวดตามกล้ามเนื้อ ง่วงนอนจัด ปวดบิดในท้อง หิวจัด วิงเวียน อ่อนเพลีย อาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นหลังจาก ขาดยาไปเพียง 2 - 3 วัน

แม้อาการทางกายจะมีเพียงเล็กน้อยดังกล่าว แต่ผู้ใช้จะมีความรู้สึกทุกข์ทรมานมาก จากความอ่อนเปลี้ยเพลียแรง จนอาจไม่มีแรงแม้จะรับประทานอาหาร รู้สึกกระวนกระวาย กระสับกระส่าย ความคิดสับสน เช่น ไม่รู้ว่าตนเองเป็นใคร อยู่ที่ไหน ปวดศีรษะ มีความรู้สึกร้อนสลับกับหนาวจัด และผู้ใช้ยาอาจทุรนทุรายจนเอะอะอาละวาด ทำร้ายผู้อยู่ใกล้เคียงได้ ปัญหาที่สำคัญคือ อาจพยายามฆ่าตัวตายได้เพราะภาวะซึมเศร้าจากการขาดยา ความรู้สึกเหล่านี้มักคงอยู่เป็นสัปดาห์ ทำให้ผู้เสพติดพ่ายแพ้ จนกระทั่งนำไปสู่การแสวงหายานี้มาใช้อีก เพื่อบำบัดตัวเองให้พ้น ความทรมานกลายเป็นวัฏจักรที่ไม่สิ้นสุดของการเสพติด

อย่างไรก็ตาม ในผู้ที่มุ่งมั่นและมีความพร้อมการเลิกยา อาจพยายามผ่านพ้นอาการทุกข์ทรมานต่างๆ ข้างต้นได้ และสามารถนำไปสู่การเลิกใช้ยาในที่สุด

เส้นทางสู่การเลิกยา

การเลิกยาในแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกัน แต่อาจแบ่งออกเป็นระยะกว้างๆ ได้ ดังนี้

ระยะที่อาการขาดยา เกิดขึ้นในช่วงวันที่ 2 - 10 หลังการหยุดยา อาการที่รุนแรงคือ อาการอยากยา และซึมเศร้า มีหลายคนที่มีอาการไม่รุนแรง เช่น มีเพียงปัญหาการนอนหลับยาก กินเก่งและไม่มีสมาธิ

ระยะฮันนีมูน เป็นระยะต่อเนื่องจากระยะขาดยาและคงอยู่ได้นานถึง 6 สัปดาห์ ในช่วงนี้ผู้เลิกยาจะรู้สึกมีกำลังเพิ่มขึ้น กระตือรือร้น มองโลกในแง่ดี มีความเชื่อมั่นมากจนหลายคนเข้าใจผิดว่าระยะนี้เป็นการสิ้นสุดกระบวนการรักษา ทั้งที่ในความเป็นจริงยังมีความเสี่ยงต่อการกลับไปใช้ยารออยู่ในระยะต่อไป

ระยะฝ่าอุปสรรค จาก 6 สัปดาห์ ถึงประมาณ 4 เดือนหลังการเลิกยา ผู้เลิกยาจะรู้สึกรำคาญและเกิดอารมณ์ยุ่งยาก และไม่สามารถใช้ความคิดได้เต็มที่ ส่วนมากผู้ป่วยจะมีอารมณ์เศร้าหงุดหงิด ไม่มีสมาธิ ไม่มีกำลัง และขาดความกระตือรือร้น เป็นระยะที่มีความเสี่ยงสูงมากในการกลับไปใช้ยาซ้ำ

ระยะปรับตัวหรือระยะคลี่คลาย การเรียนรู้ถึงระยะต่างๆ ของการเลิกยาที่ผ่านมา จะช่วยให้ผู้เลิกยาเข้าใจสิ่งที่อาจชักนำให้กลับไปใช้ยาและเตรียมพร้อมต่อการแก้ไขอาการหรือปัญหาต่างๆ ซึ่งเป็นหลักสำคัญในระยะปรับตัว โดยทั่วไป เมื่อผู้เลิกยาสามารถปรับตัวใหม่กับชีวิตปกติหลังหยุดยาได้ 1 ปี จะมีความพร้อมและปลอดภัยเพียงพอต่อการดำรงชีวิตตามปกติ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงสำคัญๆ ในชีวิตได้ เช่น การเรียนต่อ การย้ายที่อยู่ การแต่งงาน และภาวะที่ส่งผลกระทบทางจิตใจอื่นๆ

ในภาวะเสพติด อาการอยากยาเกิดขึ้นได้จากฤทธิ์ของเสพติดทางกายของยา ขณะเดียวกันสิ่งแวดล้อมทุกอย่างที่เกี่ยวข้องหรือสัมพันธ์กับการเสพยาในประสบการณ์ของผู้เสพติด เช่น ยาเสพติด กลุ่มเพื่อน ผู้ค้ายา สถานที่ สิ่งของ ความรู้สึก และเวลา ล้วนเป็นสาเหตุร่วมที่จะกระตุ้นให้เกิดความคิดถึงกระบวนการเสพยาได้รุนแรงไม่แพ้ผลจากการเสพติดทางกาย ความคิดที่จะใช้ยาจะเกิดขึ้นทีละเล็กทีละน้อยโดยไม่รู้ตัว หากผู้เสพติดปล่อยให้ตนเองคิดหมกมุ่นเรื่องการเสพยามากขึ้นเท่าใด โอกาสที่จะกลับไปใช้ยาก็มีมากขึ้นเท่านั้น

ดังนั้น การที่ผู้เสพยาปล่อยตนเองให้คิดเกี่ยวกับการเสพยาอย่างต่อเนื่อง จะเป็นผลให้กลับไปใช้ยาอีก วิธีการที่จะช่วยป้องกันการเสพยาได้สำเร็จ คือ การตระหนักรู้ถึงความคิดอยากยาของตัวเองให้เร็วที่สุดและหยุดความคิดไว้ตั้งแต่เริ่มต้นก่อนที่จะรู้สึกอยากยาและไม่สามารถควบคุมตนเองได้ เมื่อผู้เสพติดสามารถหยุดยาได้แล้วต้องไม่ประมาท ควรระมัดระวังการติดยาซ้ำอีก ต้องมีความอดทนให้สามารถหยุดได้อย่างถาวร และตระหนักชัดเจนว่ายาเสพติดเป็นของแปลกปลอม ห้ามสัมผัสหรือแตะต้องเด็ดขาด

สำหรับผู้ติดยานั้น เมื่อมีตัวกระตุ้นจะนึกถึงยา ซึ่งสามารถนำไปสู่การอยากยา และส่วนมากก็จะหันกลับไปหายาเสพติดอีกครั้ง การฝึกหยุดความคิดจะป้องกันความคิดถึงยา เพื่อไม่ให้เกิดความอยากยารุนแรงจนควบคุมตัวเองไม่ได้

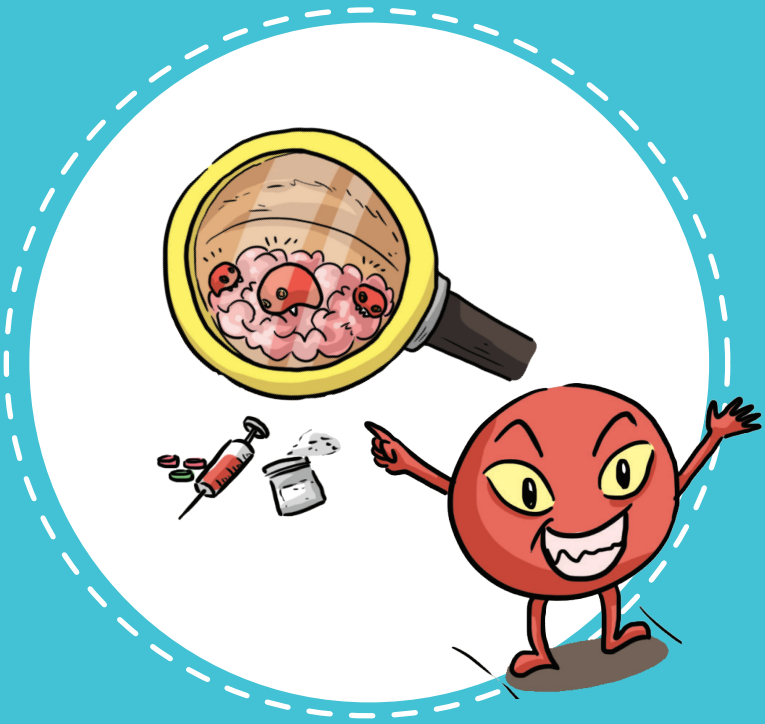
วิธีการหยุดความคิด

สามารถทำได้โดย

- **การสร้างจินตนาการ** ภาพที่สร้างขึ้นในใจ จินตนาการว่าคุณปิดสวิทช์ เพื่อหยุดความคิดที่จะใช้ยา วาดภาพอื่นแทนที่จะคิดถึงการใช้ยา ควรใช้จินตนาการหรือความคิดเป็นสิ่งน่าชื่นชมหรือมีความหมายต่อคุณและไม่เกี่ยวข้องกับยา ถ้าเทคนิคการหยุดความคิดไม่ได้ผล ความคิดที่จะใช้ยายังกลับมาอีก คุณควรเปลี่ยนสภาพแวดล้อมหรือเปลี่ยนไปทำงานที่ต้องใช้สมาธิเต็มที่
- **การเตือนตัวเองด้วยการดีดหนังยาง** คล้องยางที่ข้อมือ ดึงและดีดหนังยางเบาๆ ที่ข้อมือของคุณ ขณะที่คุณพูดว่า "ไม่" เมื่อมีความคิดที่จะใช้ยาและพยายามสร้างมโนภาพแทนการคิดถึงยา
- **การสวดมนต์** เป็นเทคนิคการหยุดความคิดที่ใช้ได้ผล
- **ฝึกการผ่อนคลาย** ความรู้สึกว่ากระเพาะอาหารว่างและเป็นตะคริว เมื่ออยากยา สูดหายใจลึก (ให้ลมเต็มปอด) แล้วผ่อนหายใจออกช้าๆ จะช่วยลดอาการเหล่านี้ได้ ทำอย่างนี้ 3 ครั้ง คุณจะรู้สึกถึงร่างกายที่ตึงแน่น ทำซ้ำเหมือนเดิมเมื่อมีความรู้สึกอยากยากลับมา

- **ปรึกษาคนที่ช่วยเหลือได้** พูดคุยกับคนอื่นเพื่อระบายความรู้สึกของคุณ และเพื่อให้คุณได้รับรู้ว่าความคิดของคุณอยู่ในระยะใดของกระบวนการ คุณควรจะมีเบอร์โทรศัพท์ของคนที่สามารถช่วยคุณได้ และคุณสามารถใช้ได้ทันทีที่คุณต้องการความช่วยเหลือ
- **การทำสมาธิ** เมื่อคิดถึงยาให้หลับตา แล้วเพ่งความสนใจกับความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้า – ออกบริเวณปลายจมูก หากจับความรู้สึกของลมหายใจไม่ได้ให้หายใจ เข้า-ออกยาวๆ 2 - 3 ครั้ง แล้วค่อยผ่อนลมหายใจลงมาเป็นปกติ ทำต่อเนื่องกันอย่างน้อย 1 นาที

วิธีต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วควรมีการฝึกทำทุกวันๆ ละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น เพื่อเวลานำมาใช้จะได้สามารถทำได้ผล เพื่อหยุดความคิด เมื่อผู้เสพติดสามารถหยุดยาได้แล้ว ต้องไม่ประมาท ควรระมัดระวังการติดยาซ้ำอีก ต้องมีความอดทน ให้สามารถหยุดยาได้อย่างถาวร และตระหนักชัดเจนว่ายาเสพติดเป็นของแปลกปลอม ห้ามสัมผัสหรือแตะต้องโดยเด็ดขาด



แนวทางการบำบัดรักษา ผู้ติดยา

การดูแลรักษาปัญหายาเสพติดโดยเฉพาะยาบ้านั้น สามารถประยุกต์ใช้รูปแบบการป้องกันในมุมมองของสาธารณสุข ดังนี้

1. การป้องกันโดยการให้ความรู้แก่วัยรุ่นที่ไม่เคยใช้สารเสพติด เพื่อให้สามารถป้องกันตนเองจากการใช้สิ่งเหล่านี้ได้ กระบวนการนี้สามารถเกิดขึ้นได้ในสถานศึกษาหรือชุมชน เช่น การประชาสัมพันธ์ การให้ความรู้ การสร้างทักษะชีวิต เป็นต้น

2. การป้องกันโดยการให้การดูแลรักษาตั้งแต่ระยะเริ่มแรกของปัญหา โดยกลุ่มเป้าหมายคือผู้มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาหรือผู้ใช้สารเสพติดที่ยังไม่มีปัญหารุนแรง ทั้งนี้มีวัตถุประสงค์ให้เกิดความเข้าใจในสภาพปัญหาของตน และจูงใจให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ดังนั้น จึงต้องอาศัยความใกล้ชิดและใส่ใจในสภาพความเสี่ยงของผู้ติดยาและสามารถเลือกใช้วิธีการคัดกรองที่ถูกต้อง ดำเนินการอย่างเหมาะสม

3. การป้องกันโดยการให้การรักษาแก่ผู้ติดสารเสพติด ซึ่งอาจเป็นไปได้ในรูปแบบผู้ป่วยนอก ผู้ป่วยในหรือชุมชนบำบัด ซึ่งเป็นที่น่าสังเกตว่า รูปแบบการรักษาเหล่านี้ มีลักษณะแตกต่างทั้งในแง่ของความซับซ้อนและการตอบสนองต่อความรุนแรงแต่ละขั้นของการเสพติดเพื่อช่วยให้ผู้ติดยาสามารถผ่านพ้นช่วงวิกฤตของปัญหาไปได้

การบำบัดรักษาผู้เสพติดด้วยวิธีทางการแพทย์

การรักษาแบบผู้ป่วยนอก เป็นรูปแบบที่ไม่มีการค้างคืนในสถานบำบัด ใช้กับผู้ป่วยที่เสพสารไม่มากนัก และไม่มีปัญหาจากอาการขาดยารุนแรง ในบางกรณีใช้การรักษาประเภทนี้หลังจากผู้ป่วยผ่านการบำบัดแบบผู้ป่วยใน

โรงพยาบาลกลางวัน คือการรักษาที่ผู้เสพยามารับการบำบัดในช่วงกลางวัน ใช้เวลาเกินกว่า 20 ชั่วโมงในแต่ละสัปดาห์ และสามารถกลับบ้านได้ในแต่ละวันของการบำบัด จึงเป็นรูปแบบที่กำกึ่งระหว่างการรักษาแบบผู้ป่วยนอกกับการนอนพักในโรงพยาบาล เหมาะสำหรับวัยรุ่นที่มีปัญหาพฤติกรรมรุนแรง หรือมีอาการขาดยาทางกายที่ไม่รุนแรงมากนัก และไม่ถึงขั้นต้องบำบัดในโรงพยาบาล

การรักษาแบบผู้ป่วยใน การรักษาแบบนี้จะรวมการรักษาซึ่งประกอบด้วยการดูแลทางการแพทย์อย่างใกล้ชิด ทั้งในแง่การเจ็บป่วยทางกาย ทางจิตใจและการปรับตัวทางสังคม โดยใช้เวลาตลอด 24 ชั่วโมงของแต่ละวันภายในสถานบำบัด เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่เสพสารปริมาณมากๆ และยังมีการใช้ต่อเนื่องอยู่ หรือผู้มีอาการเป็นพิษจากสารเสพติดหรือกรณีต้องการสภาพแวดล้อมที่ช่วยในกระบวนการถอนพิษนอกจากนี้ยังจำเป็นสำหรับผู้เสพติดที่ต้องการการรักษาด้วยยา การบำบัดภาวะเกลือแร่ไม่สมดุลย์ของร่างกาย หรือการที่ผู้ป่วยต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยต่อการทำร้ายตนเอง หรือทำร้ายผู้อื่น

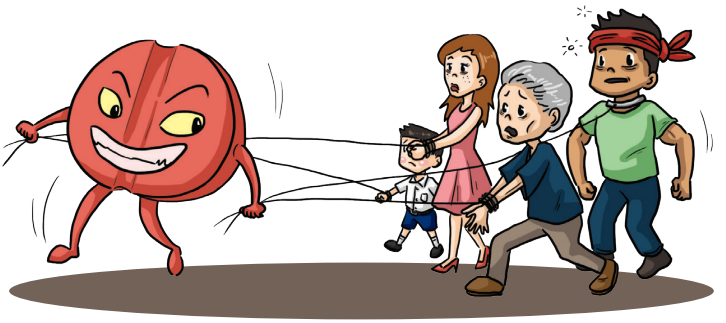
บ้านกึ่งวิถี เป็นรูปแบบการรักษาที่เสมือนรอยต่อระหว่างการกลับคืนสู่สภาพครอบครัวและสังคมที่แท้จริง กับการบำบัดในสถานบำบัด โดยผู้ป่วยใช้ชีวิตอยู่ในบ้านกึ่งวิถี แต่สามารถมีโอกาสทางการศึกษา การทำงาน ตลอดจนการรักษาจากหน่วยงานภายนอกบ้านกึ่งวิถี โดยต้องเคารพกฎเกณฑ์ของบ้าน ซึ่งมีเจ้าหน้าที่คอยกำกับดูแลด้วย ระยะเวลาการบำบัดในบ้านกึ่งวิถีขึ้นอยู่กับเป้าหมายที่ตั้งไว้

ชุมชนบำบัด การบำบัดชนิดนี้เป็นรูปแบบที่ให้ความสำคัญในเรื่องจิตใจและสังคมอย่างยิ่ง จึงเป็นรูปแบบที่ได้รับความสำคัญอย่างสูงในบางประเทศ ในการรักษาปัญหายาเสพติดที่มีความรุนแรงสูงมากในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยระยะเวลาในการรักษานาน

ชุมชนบำบัดมีลักษณะเด่นที่สำคัญอยู่ 2 ประการ คือ

1. การใช้สภาพความเป็นอยู่ของชุมชนเป็นเครื่องบำบัดในกระบวนการรักษา
2. การมีโครงสร้างที่ชัดเจน จำแนกรายละเอียดอย่างรัดกุม และมีกระบวนการต่อเนื่องในการส่งเสริมความมั่นคงทางอารมณ์ของผู้เสพติด

ชุมชนจะประกอบด้วยสภาพแวดล้อมทางสังคม กลุ่มเพื่อนและบุคลากรผู้รับบทบาทเป็นตัวอย่างสังคม การจัดสรรหน้าที่รับผิดชอบต่างๆ ในชุมชน เปรียบเสมือนกลไกที่จะช่วยพัฒนาตนเองสำหรับสมาชิกทุกราย การจัดตารางเวลาในแต่ละวันจึงเป็นไปอย่างรัดกุม มีโครงสร้างชัดเจนทั้งในเรื่องของการทำงาน กิจกรรมกลุ่ม การสัมมนา มื้ออาหาร ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มเพื่อน และบุคลากร ทั้งที่เป็นแบบมีโครงสร้างชัดเจนและแบบส่วนตัว ผลดีอีกประการหนึ่งที่เด่นชัดของชุมชนบำบัด โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นคือการที่ชุมชนมีโอกาสทำหน้าที่เสมือนครอบครัวทดแทน เนื่องจากวัยรุ่นส่วนใหญ่ที่มีปัญหาเสพติดนั้น มักมีสภาพครอบครัวเดิมที่มีปัญหามากมาย อย่างไรก็ตามระยะเวลาในชุมชนควรสั้นกว่าในกรณีผู้ใหญ่ คืออยู่ในช่วง 12 - 18 เดือน และบุคลากรต้องมีการสอดส่องดูแลและประเมินสมาชิกอย่างใกล้ชิดกว่าในกรณีของผู้ใหญ่



การดูแลผู้เสพติดวัยรุ่น

เมื่อเปรียบเทียบปัญหาในการบำบัดรักษาผู้เสพติดวัยรุ่นกับผู้เสพติดวัยผู้ใหญ่แล้ว จะสามารถสังเกตเห็นความแตกต่างที่เด่นชัดประการหนึ่ง กล่าวคือ ผู้เสพติดวัยรุ่นมักมีความยากลำบากกว่าที่จะผ่านพ้นปัญหาและกลับคืนสู่สังคมได้ ทั้งนี้ เนื่องจากการที่วัยรุ่นยังจำเป็นต้องมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงตามวัยของตนเอง ทั้งในส่วนของพัฒนาการ สัมพันธภาพครอบครัวและสิ่งแวดล้อม ในขณะที่เผชิญกับปัญหาการเสพติด

การดูแลจิตใจวัยรุ่นที่ได้ผลดีจำเป็นต้องคำนึงถึงความรู้สึกและความต้องการของวัยรุ่นด้วย นอกจากนี้ยังมีสิ่งจำเป็นต้องตระหนักเป็นแนวทางประกอบ คือ

1. วัยรุ่นต้องการการปฏิบัติจากผู้ให้การบำบัดรักษาที่แตกต่างจากผู้ใหญ่ เพราะวัยรุ่นมีพัฒนาการเฉพาะวัย จึงทำให้มีค่านิยม ความคิดและมุมมองที่เป็นเอกลักษณ์ เช่น การได้รับอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนมากเป็นพิเศษ เป็นต้น
2. วัยรุ่นที่ใช้สารเสพติดบางรายเท่านั้นที่อยู่ในภาวะเสพติด การบำบัดรักษาจึงต้องตระหนักถึงประเด็นนี้และไม่ยัดเยียดการ“เสพติด”ให้แก่วัยรุ่นทุกราย ซึ่งอาจเป็นผลเสียในระยะยาวได้
3. กิจกรรมควรคำนึงถึงความต้องการที่แตกต่างตามวัย แม้ในวัยรุ่นเอง ยังมีความแตกต่างระหว่างวัยรุ่นตอนต้นกับวัยรุ่นตอนปลาย
4. ภาวะเสพติดมักมีความสัมพันธ์กับปัญหาพัฒนาการบางด้าน เช่น สติปัญญา อารมณ์ การรักษาภาวะเสพติดจึงควรมีการประเมินภาวะปัญหาเหล่านี้ด้วย เช่น ปัญหาทางระบบประสาท ปัญหาการเรียนบกพร่อง (LD) โรคสมาธิสั้น (ADHD) ซึ่งเป็นภาวะเสี่ยงสูงต่อการเสพติด รวมทั้งต้องคำนึงถึงผลกระทบของปัญหาเหล่านี้ที่มีต่อการเรียน พฤติกรรม ความภาคภูมิใจในตนเอง และสัมพันธภาพทางสังคม

5. นอกจากการคำนึงถึงวัยแล้ว ควรคำนึงถึงเพศ เชื้อชาติ ความพิการ ความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงและภูมิหลังทางวัฒนธรรม
6. กิจกรรมต้องพยายามดึงความมีส่วนร่วมของครอบครัว ซึ่งเป็นหน่วยที่อาจเป็นส่วนสำคัญของปัญหา และมีบทบาทเป็นสิ่งแวดล้อมสำคัญที่สุดที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นต่อไป
7. แม้จะมีความจำกัดในเรื่องแหล่งการให้บริการรักษา แต่ก็ควรหลีกเลี่ยงการใช้สถานบำบัดสำหรับผู้ใหญ่มาเป็นแหล่งบำบัดวัยรุ่น โดยไม่มีการจัดรูปแบบกิจกรรมเฉพาะ เพราะอาจเกิดปัญหาตามมาและได้รับประสิทธิผลการรักษาที่ไม่ดีพอ
8. การใช้วิธีดูแลที่ส่งเสริมให้เกิดแรงจูงใจ (Motivational Interviewing Approach) เช่น
    - หลีกเลี่ยงการให้ตราบาปหรือการใช้คำที่รุนแรงต่อความรู้สึกเกี่ยวกับภาวะเสพติด เช่น ขี้ยา
    - ให้พิจารณาถึงเป้าหมายของชีวิตและความยากลำบากที่จะบรรลุสู่เป้าหมายนั้น เพราะการติดยาเสพติด
    - ให้รับฟังโดยความจริงใจ ไม่ทะเลาะกับผู้ป่วย

- ให้แสดงความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจต่อผู้เสพติดอย่างจริงใจ
- ผู้บำบัดต้องคำนึงถึงการสร้างความรู้สึกใส่ใจและมีส่วนร่วมจากผู้เสพติด รวมถึงการเน้นความรับผิดชอบของผู้เสพติดในฐานะเจ้าของปัญหา เพราะการมีส่วนร่วมและยอมรับในวัตถุประสงค์ของผู้รับการบำบัดถือเป็นหัวใจที่สำคัญของการรักษา
- หากมีความรู้สึกต่อต้านการรักษาเกิดขึ้น ให้พิจารณาว่าผู้ป่วยอาจจะอยู่ขั้นตอนของวัฏจักรแห่งการเปลี่ยนแปลงในขั้นที่ต่ำกว่าผู้บำบัดเข้าใจและควรพิจารณาถึงพฤติกรรมของผู้บำบัดที่มีผลต่อสัมพันธภาพในการรักษา
- ส่งเสริมให้ผู้เสพติดเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถควบคุมจิตใจตนเองและสถานการณ์ เพื่อไม่ใช้สารเสพติดได้

การบำบัดรักษาทางจิตสังคม

1. การรักษาช่วงอดยา

ส่วนใหญ่เป็นการให้ยารักษาตามอาการ เช่น รักษาอาการเครียด หงุดหงิด ซึมเศร้า อาการทางจิต

2. การบำบัดทางด้านจิตใจและสังคม

เพื่อฟื้นฟูสมองส่วนคิด ให้ควบคุมสมองส่วนอยากได้ดี โดยกรมสุขภาพจิตได้จัดโครงการจิตสังคมบำบัดสำหรับผู้ติดยาบ้าแบบผู้ป่วยนอก ใช้ระยะเวลา 4 เดือน ผู้เสพ ครอบครัว และผู้บำบัดจะมาพบกันสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

โดยมีองค์ประกอบของการบำบัดรักษา 4 หัวข้อ คือ

1. การฝึกทักษะในการเลิกยาเสพติดในระยะเริ่มต้น
2. การป้องกันการหวนกลับไปใช้ยา
3. การให้ความรู้แก่ครอบครัว
4. กลุ่มกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน

จิตสังคมบำบัดสำหรับผู้ติดยาบ้า

จิตสังคมบำบัดสำหรับผู้ติดยาบ้านั้นมีจุดเด่น ดังต่อไปนี้

1. เป็นการรักษาแบบผู้ป่วยนอก (ไป - กลับ) ผู้ป่วยไม่ต้อง นอนพักรักษาในโรงพยาบาล ผู้ป่วยที่เป็นนักเรียนหรือทำงานจึงสามารถเข้าร่วมโครงการนี้ได้

2. เป็นการผสมผสานวิธีบำบัดที่หลากหลาย

3. มีหัวข้อการเรียนรู้ที่แน่นอนในแต่ละวัน ผู้รับการบำบัดและครอบครัวจะได้รับคู่มือคนละ 1 เล่ม มีเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับสาเหตุของการติดยา มีกิจกรรมให้ผู้รับการบำบัดทุกวันที่มา

4. มีแนวคิดว่าการติดยาเป็นการเจ็บป่วยของสมอง ดังนั้นขบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต้องแก้ไขโรคทางสมอง โดยทำให้ผู้รับการบำบัดไม่หวนกลับไปใช้ยาอีกและคงสภาพนี้อย่างต่อเนื่องยาวนานที่สุด ซึ่งจะทำให้สามารถเลิกใช้ยาได้อย่างถาวรต่อไป

5. ใช้วิธีการเชิงบวก ไม่ตำหนิผู้รับการบำบัดและครอบครัว แต่ถือว่าเป็นความผิดพลาด ทุกอย่างคือการเรียนรู้ พร้อมทั้งสอนวิธีการเรียนรู้ที่ถูกต้องให้ใหม่

ความหลากหลายของรูปแบบการรักษาเป็นโอกาสให้ผู้เสพติดมีทางเลือกมากขึ้น วิธีการแต่ละแบบอาจเหมาะกับแต่ละคน จึงต้องพิจารณาเลือกการรักษาเป็นรายๆ ไป เพื่อให้ได้ผลการรักษาที่ดีที่สุด

โครงการ TO BE NUMBER ONE
ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

การประกวดเยาวชนต้นแบบเก่งและดี
TO BE NUMBER ONE IDOL รุ่นที่ 5 ประจำปี 2558
ภาคเหนือ ณ อุทยานการค้าภาคล้วนเค้ว จ.เชียงใหม่
โครงการ TO BE NUMBER ONE
EIAMHENG
A.J
PINE
THE MALL

การประกวดเยาวชนต้นแบบเก่งและดี
TO BE NUMBER ONE IDOL รุ่นที่ 5 ประจำปี 2558
ภาคใต้ ณ คูนย์การค้าจังซีลอน จ.ภูเก็ต
วันเสาร์ที่ 28 กุมภาพันธ์ 2558

โครงการ TO BE NUMBER ONE
EIAMHENG
A.J
PINE
THE MALL

โครงการ TO BE NUMBER ONE
ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

"ข้าพเจ้าได้นำ เอาความคิดและประสบการณ์ในการทำงานวิจัยเกี่ยวกับ Methamphetamine ร่วมกับ University of California at Los Angeles (UCLA) United State of America มาศึกษาเปรียบเทียบกับปัญหายาเสพติดในเมืองไทย สิ่งที่คล้ายกัน คือ กลุ่มเสี่ยงที่มีโอกาสเข้าไปเกี่ยวข้องกับปัญหายาเสพติดจะเป็นกลุ่มเด็กและเยาวชนอายุระหว่าง10 – 25 ปี แต่ในเมืองไทยที่พบอายุน้อยกว่า 10 ปี ก็มี เมื่อข้าพเจ้ากลับมาประเทศไทยในปี 2545 ซึ่งขณะนั้นปัญหายาเสพติดรุนแรงมาก ด้วยความห่วงใยและต้องการป้องกันเด็กและเยาวชนกลุ่มเสี่ยง รวมทั้งต้องการช่วยเหลือผู้เสพยา จึงได้เกิดโครงการ TO BE NUMBER ONE ขึ้นมา"

"กิจกรรมในโครงการ TO BE NUMBER ONE ข้าพเจ้าเน้นกิจกรรมที่ทันสมัยมีประโยชน์คำนึงถึงธรรมชาติ และความต้องการของวัยรุ่นเป็นสำคัญ เพื่อดึงดูดใจให้เยาวชนเข้ามาร่วม จะช่วยให้เขาหันเหจากสิ่งยั่วยุที่ไม่ดีต่างๆ ทำให้เขาได้พบเพื่อนใหม่ๆ สนุกมีความสุข และทำให้มีสังคม เด็กกลุ่มเสี่ยงส่วนใหญ่จะขาดโอกาสทางสังคม โดยเฉพาะเด็กในชุมชนแออัด และในต่างจังหวัด ดังนั้นโครงการ TO BE NUMBER ONE ต้องคำนึงถึงเรื่องนี้ และจัดให้สมาชิกได้เข้าร่วมอย่างทั่วถึง "

(พระดำรัสองค์ประธานโครงการ TO BE NUMBER ONE)

กิจกรรมค่ายพัฒนาสมาชิก TO BE NUMBER ONE สู่ความเป็นหนึ่ง (TO BE NUMBER ONE CAMP)

ค่ายพัฒนาสมาชิก TO BE NUMBER ONE สู่ความเป็นหนึ่ง หรือ TO BE NUMBER ONE CAMP มีแนวคิดการให้โอกาสและทางเลือกแก่เยาวชนที่เท่าเทียมกัน เพื่อพัฒนาทักษะทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม โดยใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงจาก“ภายใน” เช่น การค้นพบความสามารถของตนเอง การนับถือความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง ให้เยาวชนเลือกทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจและชื่นชอบ มีวิทยากรที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านและเป็น Idol ของเยาวชน ด้วยวิธีการสอนและฝึกทักษะแบบไม่กดดัน ซึ่งมีความเหมาะสมสำหรับเยาวชน และสอดคล้องกับแนวคิดของโครงการ TO BE NUMBER ONE ที่เน้นแนวคิดการเรียนรู้สำหรับเยาวชน ในลักษณะ Play and Learn กำหนดจัดปีละ 2 ครั้ง ในช่วงปิดภาคการศึกษา ใช้การจัดสรรโควตาให้กับเยาวชนสมาชิก TO BE NUMBER ONE อายุ 12 – 24 ปี ทั่วประเทศ กำหนดระยะเวลาค่าย 6 วัน 5 คืน

งานแถลงข่าว
การประกวดเยาวชนต้นแบบเก่งและดี

งานแถลงข่าวเปิดตัว

การประกวดเยาวชนต้นแบบ เก่งและดี
TO BE NUMBER ONE IDOL รุ่นที่ 4 ประจำปี 2557

กิจกรรมการประกวดเยาวชนต้นแบบเก่งและดี
TO BE NUMBER ONE
(TO BE NUMBER ONE IDOL)

TO BE NUMBER ONE IDOL เป็นกิจกรรมที่สนับสนุนให้เยาวชนสามารถพัฒนาศักยภาพในตนเอง สู่การเป็นคนเก่ง และคนดี เพื่อเป็นแบบอย่างให้แก่เพื่อนสมาชิกทูบีนัมเบอร์วัน และกลุ่มเยาวชนทั่วไปนำไปปฏิบัติตามได้ ทั้งด้านวิชาการ ด้านบุคลิกภาพ มารยาททางสังคม การแต่งกาย การแสดงออก และความฉลาดทางอารมณ์ เป็นการพัฒนาเยาวชนสมาชิกทูบีนัมเบอร์วัน โดยช่วยให้เขาค้นพบข้อดีที่เป็นจุดเด่นของตัวเอง แล้วเปิดโอกาสการพัฒนาต่อยอดอย่างสร้างสรรค์ด้วยแนวทางที่เหมาะสม เพื่อให้มีความสามารถและพร้อมที่จะก้าวออกมายืนอยู่แถวหน้า เพื่อเป็นต้นแบบให้กับเยาวชนคนอื่นๆ

โดยมีหลักเกณฑ์สำคัญสำหรับผู้ที่จะสมัครเข้าร่วมประกวด คือ เป็นสมาชิก TO BE NUMBER ONE อายุระหว่าง 15 – 18 ปี เกรดเฉลี่ยผลการเรียนในปีที่ผ่านมา ไม่ต่ำกว่า 2.75 และมีคุณลักษณะเด่นอื่นๆ เช่น มีความกตัญญูรู้คุณ ซื่อสัตย์ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีความฉลาดทางอารมณ์ มีจิตอาสา มีความสามารถพิเศษ และมีบุคลิกภาพดี

TEENDANCERCISE
Thailand Championship
2015
o Be Number One
25 มกราคม 2558

ภาคอีสาน
กรุงเทพและปริมณฑล

THE MALL
ทุกกระผมขอแย้งอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

กิจกรรมการแข่งขัน
TO BE NUMBER ONE TEEN DANCERCISE THAILAND CHAMPIONSHIP

การแข่งขัน TO BE NUMBER ONE TEEN DANCERCISE กำหนดจัดขึ้นเป็นประจำทุกปี ตามแนวพระดำริขององค์ประธานที่ทรงให้มีการพัฒนาเยาวชนโดยผ่านกิจกรรม เพราะกิจกรรมจะช่วยให้เยาวชนมีสังคม และได้รับประสบการณ์ที่ดี มีโอกาสได้แสดงศักยภาพ และเห็นคุณค่าของตนเอง รวมทั้งได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่จะเป็นภูมิต้านทานทางด้านจิตใจในการดำเนินชีวิต วัตถุประสงค์การแข่งขันเพื่อเปิดพื้นที่บวกให้เยาวชนได้แสดงออก ส่งเสริมให้เยาวชนคนรุ่นใหม่ได้มาสานฝัน แสดงพลังในการเต้นหลากหลายรูปแบบ เสริมสร้างพลังความคิดสร้างสรรค์ ความสามัคคี ความมุ่งมั่นทุ่มเทโดยไม่ต้องพึ่งพายาเสพติด นอกจากนี้ ยังเป็นเวทีให้เด็กและเยาวชน ได้รับประสบการณ์นอกห้องเรียน ได้เข้าค่ายปฏิบัติการสานฝัน 3 วัน 2 คืน เพื่อพัฒนาทักษะการเต้นที่ชื่นชอบ พร้อมกับการพัฒนาทักษะทางสังคม และความฉลาดทางอารมณ์ เช่น การมีมนุษยสัมพันธ์ การทำงานเป็นทีม การยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น การมีน้ำใจนักกีฬารู้แพ้ รู้ชนะ โดยวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ เกิดการพบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของกลุ่มเยาวชนจากทุกภูมิภาค รวมทั้งก่อให้เกิดกระแสการออกกำลังกาย และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

แก้ปัญหา พัฒนา EQ

Friend

Friend

ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE (TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER)

ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE หรือ TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER เป็นบริการที่ตอบสนองให้กับเยาวชน ในลักษณะเพื่อนช่วยเพื่อน รวมทั้งให้โอกาสแก่เยาวชนได้มีสถานที่ที่เหมาะสม เป็นที่ยอมรับจากทุกฝ่ายในการทำกิจกรรมที่สนใจร่วมกัน ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยเข้าร่วมกิจกรรมที่สร้างสรรค์ ตามคำขวัญบริการ คือ ปรับทุกข์ สร้างสุข แก้ปัญหา พัฒนา EQ

ผู้สนใจสามารถเข้ารับบริการโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ณ ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ต้นแบบ ในห้างสรรพสินค้า 4 แห่ง ในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล ได้แก่

- ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE เดอะมอลล์ บางแค โทร 0 - 2454 - 5105
- ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ฟิวเจอร์พาร์ค รังสิต โทร 0 - 2958 - 0011 กด 1 ต่อ 1496
- ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ซีคอนสแควร์ โทร 0 - 2720 - 2187
- ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE แฟชั่นไอส์แลนด์ โทร 0 - 2947 - 5819
- หรือศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในโรงเรียน ชุมชน สถานประกอบการที่เปิดบริการใกล้บ้าน

เพลง TO BE NUMBER ONE

มีกี่เส้นทางที่คิดจะไป ขอให้ตามหัวใจไป
ไม่ว่าฝันเธอจะไกลแค่ไหน คงต้องจริงสักวัน
มีจุดหมายใดที่คิดจะเป็น เป็นอย่างใจเธอต้องการ
มีกี่เรื่องราวที่เธอคิดทำ ขอให้ทำ ให้ลอง
ด้วยสองมือและด้วยหัวใจ ตามฝันจนกว่าจะเจอ
เมื่อทุกอย่างอยู่ที่ตัวของเธอ ทำให้เป็นไปอย่างเธอต้องการ
ชีวิตมีเรื่องราวตั้งมากมาย ให้ค้นให้เล่าเรียนให้ทำ
มุ่งไปให้ไกลให้ถึงปลายทาง เพื่อความใฝ่ฝัน เพื่อความเป็นหนึ่ง

เธอต้องมั่นคงอย่าหลงไปลอง ความสุขเพียงแค่เลือนลาง
มันจะชักพาให้เธอหลงทาง ทางที่เคยตั้งใจ
ด้วยสองมือและด้วยหัวใจ ตามฝันจนกว่าจะเจอ
เมื่อทุกอย่างอยู่ที่ตัวของเธอ ทำให้เป็นไปอย่างเธอต้องการ
ชีวิตมีเรื่องราวตั้งมากมาย ให้ค้นให้เล่าเรียนให้ทำ
มุ่งไปให้ไกลให้ถึงปลายทาง เพื่อความใฝ่ฝัน เพื่อความเป็นหนึ่ง

...ดนตรี...

ทูบี นัมเบอร์วัน
ทูบี นัมเบอร์วัน
ทูบี นัมเบอร์วัน
ทูบี นัมเบอร์วัน

เพลง ไม่มีอะไรไกลเกินฝัน

ขวากหนาม นั้นเป็นเพียงเครื่องทดสอบ
อย่าไปยอมแพ้ แค่ขอให้เธออดทนไว้
ความฝัน ต้องไม่ปล่อยให้มันเลือนหายไป
ไม่มีอะไรที่ไกลเกินฝัน จงมั่นใจ

TO BE NUMBER ONE TO BE NUMBER ONE
อยากยืนจุดนั้นก้าวเข้าไปอย่าหวั่นไหว
TO BE NUMBER ONE TO BE NUMBER ONE
สักวันที่ฝันนั้นจะกลายเป็นจริง

อยากให้ตอบตัวเองว่าชอบเป็นอะไร หาตัวเองให้เจอ
แบบไหนนะที่เธอต้องการ สานและต่อ และเติมความฝัน
ใฝ่รู้จริงจังและทำอย่างตั้งใจ ให้ถึงปลายทางที่เธอได้วางไว้
เมื่อชีวิตเธอนั้น ไม่ได้เป็นของใคร ก็จงทำมันให้ดี

อุปสรรคนานาไม่ช้าก็พ้นไป ถ้าหัวใจเธอแกร่ง
เข้มแข็งพร้อมรับมือทุกอย่าง ตั้งสติให้ดีเข้าไว้
อย่าแพ้อะไรง่ายดายไปซะก่อน
อย่าให้ใครมองว่าเราไม่เอาไหน
อยากให้เขายอมรับ อยากให้เขาสนใจ พิสูจน์ด้วยตัวของเธอ
ไม่มีอะไรที่จะไกลเกินฝันสักวันที่ฝันนั้นจะกลายเป็นจริง

.....

เพลง เป็นหนึ่งไม่พึ่งยา

(ช้า). ถ้าหากหัวใจไม่คิดยอมแพ้ให้ความผิดพลั้ง
ถึงแม้เธอจะเคยหลงทางก็ยังมีทางแก้ไข
(Chorus). Don't do drug do ดี
(A1). ไม่มีใครไม่เคยพลาดไป ที่วัดกันคือใครกล้ากลับตัวใหม่
ล้มแล้วต้องลุกขึ้นมาได้ แปรความผิดหวังเป็นแรงใจ
ยากเย็นแค่ไหนแค่เพียงหัวใจยังคงยืนยัน
*(H). ไม่มีอะไรไกลเกินฝัน ขอเพียงฝ่าฟันด้วยจิตใจ
มุ่งหน้าเดินก้าวไป มีเพื่อนมากมายเป็นแรงใจให้กัน
ไม่มีอะไรไกลเกินหวัง เริ่มกันอีกครั้งอย่าหวั่นไหว
ให้ได้ดังตั้งใจ เพื่อให้ใครๆ ได้เห็นว่าเราเป็นคนดี
(A2). สิ่งที่หวังยังเฝ้ารออยู่ คนสู้นั้นจะไปได้ถึงจุดหมาย
ชีวิตพรุ่งนี้ต้องดีกว่า อดทนเพื่อแทนสัญญาใจ
ปฏิญญาไว้ ขอเป็นที่หนึ่งโดยไม่ต้องพึ่งยา
นา.นา.นา นา.นา.นา นา.นา.นา อย่าหวั่นไหว
ให้ได้ดังตั้งใจ เพื่อให้ใครๆได้เห็นว่าเราเป็นคนดี
(Chorus). Don't do drug do ดี
(ซ้ำ) *(H) (1 ครั้ง) นา.นา.นา นา.นา.นา นา.นา.นา อย่าหวั่นไหว
ให้ได้ดังตั้งใจ เพื่อให้ใครๆ ได้เห็นว่าเราเป็นคนดี
นา.นา.นา นา.นา.นา นา.นา.นา อย่าหวั่นไหว
ให้ได้ดังตั้งใจ เพื่อให้ใครๆได้เห็นว่าเราเป็นคนดี TO BE NUMBER ONE
ให้ได้ดังตั้งใจ เพื่อให้ใครๆได้เห็นว่าเราเป็นคนดี TO BE NUMBER ONE

.....

สนใจเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ TO BE NUMBER ONE
สอบถามรายละเอียด ได้ที่สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์ 0 - 2590 - 8187 , 0 - 2590 - 8256 - 7
www.tobenumber1.net หรือ facebook โฟโต้ทูบีนัมเบอร์วัน

1 TO BE NUMBER ONE

โทรศัพท์ 0-2590-8256-7