

1  
TO BE NUMBER ONE

# รู้เท่านั้น ภาษาฯ ฉบับปรับปรุง



# รู้กัน ยาบ้า



พิมพ์ครั้งที่ 1 : มีนาคม 2558

จำนวน 10,000 เล่ม

จัดทำโดย : โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในสหกรณ์อมนุสิงคโปร์ ศิริวัฒนาพรรณวดี  
กรรมสูขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ที่ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก  
ในพระบรมราชูปถัมภ์

# คำนำ

ปัญญาเสพติด เป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบและคุกคามความมั่นคงและความอยู่รอดของประเทศไทย บั้นทอนศักยภาพของมนุษย์ ทำลายทั้งเป้าหมายชีวิต และความคาดหวังในอนาคตโดยเฉพาะการแพร่ระบาดของยาเสพติดในกลุ่มเด็กและเยาวชน ต่อการป้องกันและแก้ไขปัญญาเสพติดโครงการ TO BE NUMBER ONE ใน ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี ได้ดำเนินงานภายใต้การมีส่วนร่วมของเยาวชน และทุกภาคส่วนของสังคม ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2545 เป็นต้นมาและแม้การดำเนินโครงการ จะมีพัฒนาการ มีความก้าวหน้าและมีผลสัมฤทธิ์มา โดยลำดับ แต่รูปแบบที่ยังมีความสำคัญและจำเป็น ต้องดำเนินงานโดยต่อเนื่อง คือการให้ความรู้แก่เด็กและเยาวชนทั้งในและนอกระบบสถานศึกษา ทั่วประเทศ ให้ตระหนักและรู้เท่าทันพิษภัยของยาเสพติด โดยเฉพาะยาบ้า หรือ แอมเฟตามีน ซึ่งเป็นปัญญาเสพติด

ที่มีความรุนแรงและมีการแพร่กระจายมากที่สุดในสังคมไทย ด้วยเหตุนี้ กรมสุขภาพจิต ในฐานะเลขานุการโครงการ TO BE NUMBER ONE จึงได้จัดทำ คู่มือ “รู้ทันยาบ้า” โดยปรับปรุงเนื้อหาจากคู่มือ “ความรู้เรื่องยาบ้า” เพื่อเผยแพร่ให้กับกลุ่มเป้าหมายเยาวชนสมาชิก TO BE NUMBER ONE ทั่วประเทศ จึงขอขอบคุณ นักวิชาการและผู้จัดทำคู่มือ “ความรู้เรื่องยาบ้า” ทุกท่านไว ณ ที่นี่

## กรมสุขภาพจิต



# สารบัญ

คำนำ	3
รู้จักยาบ้า	7
พิษภัยของยาบ้า	9
ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับยาบ้า	17
สภาพบดติดยา	21
สาเหตุของการติดยา	23
กลไกการติดยาสเปตติด	25
เมื่อคนใกล้ชิดติดยาสเปตติด	33
การช่วยเหลือผู้ติดยา	37
ภาวะการติดยา	41
เส้นทางสู่การเลิกยา	45
แนวทางการบำบัดรักษาผู้ติดยา	53
การดูแลผู้สเปตติดวัยรุ่น	59
การบำบัดรักษาทางจิตสังคม	65

# สารบัญ

แนะนำโครงการ TO BE NUMBER ONE (ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี)	67
● โครงการ TO BE NUMBER ONE	69
● ค่ายพัฒนาสมาชิก TO BE NUMBER ONE สู่ความเป็นหนึ่ง	71
● การประกวดเยาวชนต้นแบบเก่งและดี TO BE NUMBER ONE	73
● การแข่งขัน TO BE NUMBER ONE	75
TEEN DANCERCISE THAILAND CHAMPIONSHIP	
● ศูนย์เพื่อนใจTO BE NUMBER ONE (TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER)	77
● เพลง TO BE NUMBER ONE	78
● เพลง ไม่มีอะไรใกล้เกินฝัน	79
● เพลง เป็นหนึ่งไม่พึงยา	80

# รู้จักยาบ้า



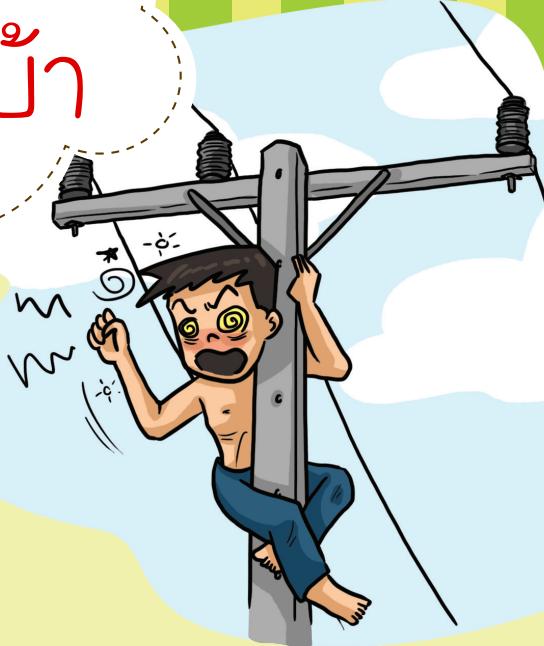
“ยาบ้า” หรือเอมเพตามีน หรือที่รู้จักกันในชื่อเดิมว่า ยาบ้า เป็นสารเสพติดที่มีการแพร่ระบาดอย่างรุนแรงจนเป็นปัญหาสำคัญที่คุกคามสภาพสังคมอย่างกว้างขวางทั้งทางตรง และทางอ้อม มีลักษณะเป็นผงผลึกสีขาว ไม่มีกลิ่น มีรสขม มีทั้งชนิดแคปซูลและชนิดเป็นเม็ดรูปร่างต่างๆ ยาบ้ามีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง จากผลของสารออกฤทธิ์สำคัญ คือ เมทเอมเพตามีน ซึ่งจัดเป็นยาเสพติดให้โทษประเภท 1 ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 พ布ในปีมิถุนายน เนื่องจากมีผลลัพธ์ต่อเม็ด บางครั้งพบสารออกฤทธิ์เป็นอีเฟดรีน ผสมกับ แคฟเฟอีน นอกจากนี้อาจพบสารปลอมปนอื่นได้แก่ คลอร์ฟেนามีน เฟนิลໂປປາโนລามีน พาราเซตามอล และสไปริน 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

การเสพยาบ้าเป็นปัญหาที่มีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบ ไม่น้อย เมื่อเทียบกับสารเสพติดชนิดอื่น เริ่มต้นจากการที่ยาบ้า เคยเป็นสารที่นิยมในหมู่ผู้ประกอบอาชีพขับจักรยานยนต์ ซึ่งต้อง การใช้ฤทธิ์กระตุ้นประสาทของสารนี้ให้ทำงานได้ทันนาต่อมา ได้มีรายงานการใช้ยาบ้าด้วยวัตถุประสงค์เดียวกันในกลุ่มผู้ใช้ แรงงานอื่นๆ เช่น กลุ่มแรงงานประมง กลุ่มแรงงานตัดอ้อย และกลุ่ม แรงงานแยกหาม รวมไปถึงการใช้ยาบ้าเพื่อกระตุ้นการทำงาน ของสัตว์ใช้แรงงาน เช่น ช้าง เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ปัญหาการใช้ยาบ้าที่นับว่ารุนแรงและมีผลในการทำลายสภาพสังคมสูงที่สุด กลับไม่ใช่การใช้ยาบ้าเพื่อวัตถุประสงค์การใช้แรงงานเพื่อ เลี้ยงชีพเหล่านี้แต่เป็นการใช้ยาบ้าของเยาวชนในสถานศึกษา เพื่อความบันเทิงโดยที่ปัญหานี้มีการขยายตัวอย่างรวดเร็วมาก

# พิษร้าย ของยาบ้า



ยาบ้านั้นส่งผลเสียอย่างมากต่อผู้เสพ คือจะทำให้ทำงานมากเกินปกติและไม่รู้สึกอยากอาหารจึงทำให้ร่างกายทรุดโทรมและทำให้มีอาการทางจิตเห็นภาพหลอนต่างๆ เกิดความหวาดระแวงและปรากว่า bangรายตื่นตกใจวิงหนีหรือปืนขึ้นไปบนที่สูงจนตกลงมาตาย ถูกกราชนาทำร้ายผู้อื่นเพื่อป้องกันตัวเอง เพราะคิดว่าจะทำร้ายตน ขณะขับรถเห็นคนตามมาทำร้ายหรือเห็นภาพที่น่ากลัว

## รู้กัน ยาน้ำ

น่าสยดสยอง จึงขับรถหนีด้วยความเร็วสูงจนเกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น เมื่อหมดฤทธิ์ยาแล้วผู้แพ้ไม่ได้เสพต่ออีก ก็จะรู้สึกอ่อนเพลีย ง่วงนอน เวียนศีรษะ เคราซึมและหลับในซึ่งเป็นอันตรายอย่างมาก สำหรับผู้ที่กำลังขับรถหรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักร หากปรากฏให้ยาเกินขนาดจะทำให้เกิดประสาทเครียด หัวใจเต้นแรงผิดปกติ เวียนศีรษะ จิตใจสับสน อาจจะมีอาการรุนแรงถึงกับชักหมดสติ หลอดโลหิต ในสมองแตก หัวใจวาย และถึงแก่ความตายในที่สุด

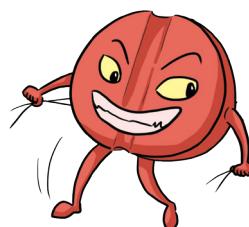
ยาบ้านั้นไม่愧ให้เกิดผลดีแก่ร่างกายและจิตใจ ในทางตรงกันข้าม กลับส่งผลเสียอย่างรุนแรงจนอาจเสียชีวิตได้ โดยสามารถแยกผลกระทบของยาบ้าต่อร่างกายและจิตใจได้ดังนี้

**ด้านร่างกาย** ยาบ้าจะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น หลอดเลือดขยายตัว หลอดลมขยายตัว ปากแห้ง ห้องปัสพาน เป็นปีนปวน น้ำหนักลดเนื่องจากแอมเฟตามีนไปกดศูนย์ความรู้สึก ในสมองทำให้มีรู้สึกหิว การที่ได้รับยาเกินขนาดจะทำให้เกิดอาการมึนงง ลับสน ลืมตาตามเมื่อตามเท้าและร่างกาย ประสาทหลอน มีอาการตีนกาลัว หัวใจเต้นผิดปกติ และอาจหมดสติได้



## รู้กัน ยาน้ำ

ด้านอารมณ์ ยาน้ำจะทำให้ผู้ใช้ยามีความรู้สึกดีและอารมณ์ดี และรู้สึกว่าอาการเหนื่อยล้านั้นหายไป มีความกระตือรือร้นมากขึ้น สมองแจ่มใส มีความรู้สึกอิจฉาที่ห่างแล้ว หากใช้ยาขนาดสูงโดยการฉีดหรือสูดดมจะทำให้เกิดความรู้สึกเคลิมสูขและมีความพึงพอใจมาก ผู้เสพบางคนพูดว่าเป็นอาการที่มีความสุขเหมือนอยู่บันลุวรรณ์ บางคนรู้สึกเข้าอ่อน หัวใจจะเต้นเร็วมาก ทำให้หายใจเร็วมาก จะเหมือนอยู่บันลุวรรณ์ บางคนเนื้อหุกมัดจะลันเต้มไปด้วยความสุขและทำให้ความต้องการทางเพศเพิ่มมากขึ้น การได้รับยาขนาดสูงๆ อาจเป็นสาเหตุให้เกิดอาการทางจิตได้ โดยมีอาการหลอนทางหู มีภาพหลอน มีอาการหวาดระแวง ว่าจะมีคนมาทำร้าย บางครั้งกลับก้าวร้าวและสามารถทำร้ายผู้อื่นได้ อาการทางจิตเนื่องจากยาที่จะเกิดได้ โดยไม่จำเป็นว่าผู้คนจะมีประวัติเป็นโรคจิตมาก่อนหรือไม่ อาการเหล่านี้จะหายไปเองแต่กินเวลาหลายวัน โดยปราศจากฤทธิ์ตกค้าง ถ้าหากว่าผู้คนไม่มีการผิดปกติทางจิตมาก่อน



## ยาบ้ากับวัยรุ่น

วัยรุ่นนั้นนิยมนับตั้งแต่อายุ 13-18 ปี วัยรุ่นเป็นวัยช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ และเป็นวัยแห่งการอยากรู้อยากลองวัยรุ่นมีความเจริญทั้งร่างกายและจิตใจ ชอบมโนจะเพิ่มขึ้นอย่างมาก ขณะที่จิตใจยังไม่พัฒนาอย่างเต็มที่ วัยรุ่นรักอิสระเสรีและต้องการแสดงออกถึงความเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว พฤติกรรมของวัยรุ่นบางครั้งจะแปรปรวนและมีจิตใจที่อ่อนไหว อารมณ์ลับสนวุ่นวายและมีความต้องการเพื่อนเป็นอย่างสูง เมื่อมีเพื่อนแล้วก็ต้องการการยอมรับในกลุ่มเพื่อน เพื่อนจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับเด็กวัยนี้ หากวัยรุ่นพบเพื่อนที่เสพยา ก็มีความเลี่ยงสูงที่เพื่อนจะซักนำให้รู้จักและลองเสพยาบ้าด้วยและวัยรุ่นส่วนใหญ่ก็จะมองไม่เห็นผลร้ายของยาบ้าเนื่องจากเพื่อนๆ ล้วนเสพยาบ้าด้วยกันทั้งนั้น

ในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมา ได้มีการศึกษามากมายเพื่อทำความเข้าใจถึงรูปแบบของการใช้สารเสพติดในวัยรุ่น เพื่อนำไปสู่การป้องกันแก้ไขที่มีหลักฐานทางวิชาการรองรับอย่างชัดเจน การศึกษาเหล่านี้ได้สะท้อนถึงปัจจัยเลี่ยงในวัยรุ่นและปัจจัยที่จะมีผลต่อการติดยาของวัยรุ่นนั้น ได้แก่

## รู้กัน ยaga

- สภาพครอบครัวที่มีปัญหา โดยเฉพาะอย่างยิ่งครอบครัวที่มีพ่อแม่ใช้สารเสพติดหรือเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวช
- รูปแบบการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม ซึ่งปัญหาที่พบบ่อยได้แก่กรณีที่เด็กมีพื้นฐานอารมณ์เป็นเด็กเลี้ยงยาก
- การปราศจากความผูกพันกับครอบครัว
- การควบเพื่อนที่ติดยาและมีความคิดว่าผู้ใช้สารเสพติดเป็นผู้ที่เป็นจุดเด่นของกลุ่มเพื่อนหรือลังคอม



ปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้อาจสอดคล้องกับความเข้าใจทั่วไปว่า ปัญหายาเสพติดมักเกิดขึ้นกับเด็กวัยรุ่นที่มีปัญหาเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงแล้วเด็กวัยรุ่นโดยทั่วไปก็มีโอกาสล้มเหลว และสามารถเป็นเหยื่อของยาบ้าได้ เช่นกันจากอิทธิพลของภาวะสังคมที่มีความเครียด การแพร่ระบาดอย่างรุนแรงของยาบ้า เช่น ในปัจจุบัน โดยเฉพาะมีกลุ่มเพื่อนที่เสพยาบ้า หรือพ่อแม่ และคนใกล้ชิดเสพยา เป็นต้น

## การป้องกันไม่ให้วัยรุ่นติดยา

การป้องกันไม่ให้วัยรุ่นติดยาบ้านั้นส่วนสำคัญอยู่ที่พ่อแม่ ที่ต้องใกล้ชิดลูกและสร้างความสัมพันธ์อันดีให้เกิดขึ้นในครอบครัว นอกจากนั้นต้องดูแลให้ความรู้และให้ลูกทราบถึงพิษภัยและอันตรายของยาบ้า ค่อยดูแลเอาใจใส่และเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่ลูก พ่อแม่เป็นปราการด้านแรกที่จะไม่ให้ลูกหลานหันไปพึ่งยาเสพติดและสอนให้ลูกรู้จักการปฏิเสธเพื่อนที่ซักจุ่งไปทดลองยาอย่างสุภาพและถอยห่างจากยาบ้า มีดังนี้

## รู้กัน ยaga

- การให้ความรักและสร้างความผูกพันที่เหนียวแน่นระหว่างครอบครัว
- เอาจайлีสู่บุตรหลานและให้บุตรหลานรู้สึกว่าตนได้รับการติดตามดูแลจากพ่อแม่อย่างใกล้ชิด
- ให้กำลังใจเรื่องการเรียนและชื่นชมลูกเมื่อประสบความสำเร็จในการเรียนหรือกิจกรรมนอกหลักสูตร
- สร้างความผูกพันระหว่างหน่วยต่างๆ ทางสังคม เช่น โรงเรียน และสถานที่ทางศาสนา

สร้างค่านิยมในครอบครัวในการที่จะไม่ยอมรับยาเสพติดอย่างเด็ดขาด นอกจากพ่อแม่แล้วครูอาจารย์ก็มีบทบาทสำคัญในการป้องกันปัญหานี้ เช่นกัน โดยโรงเรียนควรกำหนดนโยบายป้องกันและต่อต้านยาเสพติดในโรงเรียนอย่างเด่นชัดและต่อเนื่องตลอดจนสอนให้นักเรียนทราบถึงอันตรายจากยาบ้าที่จะเกิดต่อร่างกาย รวมทั้งใกล้ชิดนักเรียนและร่วมรับรู้ปัญหาต่างๆ เพื่อที่จะสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างตรงเป้าหมาย นอกจากนั้นโรงเรียนควรส่งเสริมให้นักเรียนทำกิจกรรมร่วมกันเป็นกลุ่มอันเป็นประโยชน์ ต่อสังคมและเป็นเตัวอย่างที่ดีให้กับนักเรียนรุ่นน้องและเป็นที่ชื่นชมของบุคคลทั่วไป

# ความเชื่อ ผิดๆ เกี่ยวกับ ยาบ้า



## 1. ช่วยเพิ่มพลัง

การใช้ยาบ้าในปริมาณเล็กน้อยในระยะแรกจะทำให้ร่างกายเกิดการตื่นตัวตลอดเวลา รู้สึกกระปรี้กระเปร่า ทำงานมากกว่าปกติ มีอารมณ์คึกคักนอง ออยู่ได้นานโดยไม่ต้องนอน หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มมากขึ้น ใจสั่น ผลของยาบ้าดังกล่าววนี้เองที่ทำให้เกิดความเข้าใจผิดว่ายาบ้านั้นช่วยเพิ่มพลัง แต่มื่อหมดฤทธิ์แล้ว ผู้เสพจะหลับและอ่อนเพลียกว่าปกติ หากมีการใช้ยาติดต่อ กันอย่างต่อเนื่อง ฤทธิ์ยาจะทำให้ร่างกายมีการปรับตัวทำให้ฤทธิ์เพิ่มพลังนั้นลดลง ผู้เสพจึงต้องเพิ่มปริมาณยาขึ้นเพื่อให้ได้ผลใกล้เคียงกับครั้งแรก การใช้ยาปริมาณสูงขึ้นจะทำให้เกิดผลเสียต่างๆ ต่อร่างกาย เช่น ปากและมูกแห้งริมฝีปากแตก คลื่นไส้ เปื้ออาหาร

## รู้กัน ยaga

ท้องเสีย หรือท้องผูก เหงื่อออ กลิ่นตัวแรง สูบบุหรี่จัด ตื้นเต้นง่าย พูดมาก อญมีสุข มือสั่น เหงื่อออมาก นอนไม่หลับ หงุดหงิด ชุนเนี้ยะ ชอบทะเลาะวิวาท นอกจานั้นยังมีผลให้เกิดอาการ ทางจิตและประสาทด้วย เช่น สับสน พูดไม่รู้เรื่อง เพ้อ ได้ยินเสียงแ่าวหรือเห็นภาพหลอน อาหารที่เกิดขึ้นจะคล้ายคนที่เป็นโรคจิตชนิดหวาดระแวงซึ่งนำไปสู่ปัญหาการปรับตัวและความ รุนแรงต่างๆ ได้ เช่น มีความคิดผิดปกติว่ามีคนจะทำร้าย จึงพยายามป้องกันตัวเองด้วยการทำร้ายผู้อื่นตามที่เรามักจะเห็น ข่าวคนเมายาบ้าแล้วทำร้ายผู้อื่นตามหน้าหนังสือพิมพ์ในปัจจุบัน หรือหนังซุกซ่อนไม่กล้าออกจากบ้าน หรือมีความรู้สึกอย่าง ผ่าตัวตาย เป็นต้น การใช้ยาบ้านนานๆ จะทำให้ร่างกายทรุดโทรม และเป็นโรคติดเชื้อได้ง่าย มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคตับอักเสบ ได้ไม่ทำงาน และโรคปอด หากเสพยาในขนาดสูงจะมีฤทธิ์ กดประสาทและระบบหายใจ ไข้สูง ซัก 昏迷สติ และมีโอกาส เสียชีวิตจากหลอดเลือดในสมองแตกหรือหัวใจตายได้

## 2. ช่วยแก้ปัญหาทางเพศ

ทัศนคติผิดๆ เกี่ยวกับยาบ้าอีกประการหนึ่งคือ เรื่องเพศ และความพึงพอใจทางเพศ จริงอยู่ที่ยาบ้าจะมีผลต่อสมองส่วนที่ควบคุมพฤติกรรมทางเพศและความพึงพอใจทางเพศในระดับเริ่มแรกของการใช้ยาโดยจะมีผลชั่วคราวที่เกิดขึ้นกับผู้เสพยาดังนี้

- ช่วยให้ผู้เสพกล้าพบปะผู้คนมากขึ้น
- ทำให้กล้าทำในสิ่งที่เคยไม่กล้าหรือเคยรู้สึกไม่สมควร
- เพิ่มความพึงพอใจทางเพศ
- ทำให้กังวลน้อยลงในการเริ่มต้นมีความสัมพันธ์ทางเพศ

กับคนที่ตนไม่รู้จัก

- ยืดระยะเวลาในการมีเพศสัมพันธ์
- เพิ่มความตื่นเต้นในการมีเพศสัมพันธ์

อย่างไรก็ตามประสบการณ์ดังกล่าวเป็นสิ่งปกติที่สามารถเกิดขึ้นได้กับคนที่เริ่มเสพยา แต่เมื่อเสพจนเป็นนิสัยแล้ว ความรู้สึกพึงพอใจที่มีจะค่อยลดลงและติดตามมาด้วยภาวะเสพติดอย่างง่ายดาย ซึ่งในระยะนี้เรื่องเพศจะกลับกลายเป็นปัญหาใหญ่ สำหรับผู้เสพ คือ

## รู้กัน ยาน้ำ

- ระยะเวลาในการมีเพศสัมพันธ์จะนานขึ้นแต่ความสูงทางเพศจะน้อยลงเมื่อเทียบกับประสบการณ์ในครั้งก่อนๆ
- มีความคิดผิดปกติต่อการมีเพศสัมพันธ์ร่วมกับการใช้ยาเสพติด เช่น คิดว่าเป็นสิ่งที่น่าดื่นเด้นเกินกว่าความเป็นจริง มีเพศสัมพันธ์ในรูปแบบแปลกๆ และบางครั้งกล้ายเป็นปัญหาจนแรงต่อตนเองและผู้อื่น
- การบรรลุถึงจุดสุดยอดในการมีเพศสัมพันธ์เป็นไปได้ยากขึ้น
- ลุ่มเสียสมรรถภาพทางเพศ
- เสพยาทดแทนการมีเพศสัมพันธ์เนื่องจากภาระมุ่นในยาเสพติดมากกว่าเรื่องอื่นๆ

ดังนั้นทัศนคติและความเชื่อที่ผิดๆ ที่ว่าบำบัดสามารถช่วยเพิ่มพลังทางเพศได้ จึงเป็นเพียงภาพลวงตาในระยะแรกของการเสพเท่านั้น

# ເສັພຍາ ກັບຕິດຢາ



ເມື່ອກລ່ວງປົງປໍາຫາສາຮເສພຕິດ ຍັງມีຄວາມເຂົ້າໃຈຜິດອໜູ້ນາກ  
ໃນເຮືອງຂອງ “ກາຣໃຊ້ຢາ” ແລະ “ກາຣເສພຕິດຢາ” ທຳໄ້ກາຣ  
ພິຈາລະນາກະບວນກາຮຽແລ້ວກ່າວເປັນໄປໄດ້ຄ່ອນຂ້າງຢຸ່ງຍາກ ຮວມທັ້ງ  
ອາຈທຳໄ້ເກີດປົງປໍາໃນກະບວນກາຮປະເມີນຜລກິຈກະຮມກາຮ  
ຮ້າກ່າວດ້ວຍ

ໃນຫຼຸ່ມເຮົາໃຫຍ່ໃນກະບວນກາຮ ນັ້ນ ຜູ້ໃຊ້ຢັ້ງອາຈໄມ້ມີກວະ  
ເສພຕິດເກີດຂຶ້ນ ໂດຍເນັ້ນພາຫາກໃຊ້ສາຮທີ່ມີຖືກ ເສພຕິດໄມ້ສູງ ແຕ່ເມື່ອ  
ມີກວະໃຊ້ຕ່ອນເນື່ອງ ຖືກ ເສພຕິດທີ່ສາວນັ້ນມີຕ່ອງຮ່າງກາຍຈຶ່ງຈະທຳໄ້ເກີດ  
“ກວະເສພຕິດ” ຫຼື້ນ

องค์กรอนามัยโลกได้ให้尼ยามของภาวะที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดไว้ ดังนี้

1. **การใช้ยาในทางที่ผิด** หมายถึง การใช้ยาเสพติดในลักษณะที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ ทั้งด้านร่างกายหรือด้านจิตใจ เช่น ภาวะซึมเศร้าจากการดื่มสุราอย่างหนัก

2. **การติดสารเสพติด** หมายถึง ภาวะผิดปกติทางด้านพฤติกรรม สติปัญญาความคิดอ่าน และระบบสื่อสารร่างกาย ซึ่งเกิดภายหลังจากการใช้สารเสพสารช้า ๆ และมีอาการต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ ร่วมด้วย

1. มีความต้องการอย่างรุนแรงที่จะใช้สารตัวนั้น ๆ

2. มีความยากลำบากในการควบคุมการใช้ทั้งปริมาณและความถี่

3. ยังคงใช้สารนั้นต่อไปทั้ง ๆ ที่รู้ว่าจะเป็นอันตรายต่อร่างกาย

4. หมกมุนอยู่กับการใช้สารเสพติดมากกว่าการทำกิจกรรมอื่นที่สำคัญกว่า

5. มีอาการดื้อยา คือ ต้องเพิ่มปริมาณการใช้ เพื่อให้ได้ผลเท่าเดิม

6. เมื่อยุดใช้ยาจะเกิดอาการขาดยาหรืออยากยาทางร่างกาย

# สาเหตุ ของการ ติดยา



สาเหตุที่ทำให้คนติดยาบ้ามีอยู่ด้วยกันหลายสาเหตุ คือ

1. เพื่อหนีความทุกข์ใจ โดยเฉพาะเด็กวัยรุ่นที่มีปัญหาในครอบครัวนั้นจะขาดความรัก ความอบอุ่น ครอบครัวแตกแยก หรือทะเลาะเบาะแส่งกันเป็นประจำ ตลอดจนมีปัญหาทางด้านการเรียน ปัญหาความรักจะส่งผลให้วัยรุ่นหาทางออก โดยการใช้ยาเสพติดเพื่อระงับความทุกข์ใจที่เกิดขึ้น

2. ความอยากรู้อยากเห็น อยากทดลอง บางคนลองเสพตามเพื่อ เพราะกลัวเพื่อนไม่ให้เข้ากลุ่มด้วย ตลอดจนวัยรุ่นบางคน ก็อาจลองเสพด้วยความคึกคักของ เพราะอยากรทดลอง

# รู้กัน ยaga

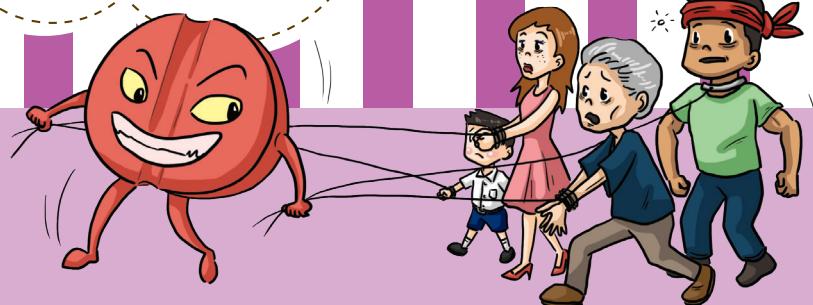
สิ่งใหม่ๆ และคิดว่าตัวเองคงไม่ติดง่ายๆ ซึ่งมักส่งผลให้วัยรุ่นติดสารเสพติดได้ในเวลาต่อมา

**3. อญ្យในสภาพแวดล้อมที่มีคนติดยาหรือเป็นแหล่งที่มีการขายยาเสพติด** ซึ่งการที่วัยรุ่นอญ្យในสภาพแวดล้อมเช่นนี้ทำให้เห็นว่าการใช้ยาเสพติดเป็นเรื่องธรรมดា เมื่อวัยรุ่นถูกซักจุ่งให้ลองยา ก็จะคล้อยตามได้ง่าย หรือบางคนอาจลองเสพยาเสพติดเอง เพราะเกิดความสงสัยว่า ยาเสพติดจะช่วยให้เกิดความสนุกสนานได้อย่างไร

**4. ลูกหลوغหลวงให้ติดยาเสพติด** เนื่องจากสิ่งเสพติดในปัจจุบันมักมีมาในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เป็นลูก gwad หรือห้อฟี่ เป็นแคปซูล เป็นต้น ซึ่งกรณีนี้วัยรุ่นอาจไม่ทราบว่าสิ่งที่ตนเสพเป็นสิ่งเสพติดชนิดร้ายแรง จึงทำให้ลองกินเข้าไปจนกลایเป็นคนติดยาได้

เมื่อท่านทราบแล้วว่ามีสาเหตุอะไรบ้างที่มีส่วนผลักดันให้ลูกหลوغหลวงติดยาเสพติดได้ ท่านและสมาชิกในครอบครัวจึงควรร่วมมือป้องกันไม่ให้ลูกหลوغหลวงติดยาโดยการให้ความรักความอบอุ่น ให้ความเป็นกันเองกับบุตรหลาน เพื่อเขาจะได้กล้าเข้ามาขอรับคำปรึกษาความที่ต้องเผชิญกับปัญหาที่แก้ไม่ตก ตลอดจนทำความรู้จักกับกลุ่มเพื่อนของเขาร่วมเพื่อท่านจะได้ทราบว่าเพื่อนๆ ของเขายังเป็นคนอย่างไร มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติดหรือไม่ เพราะเด็กที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นมักจะติดเพื่อน และชอบทำอะไรเดียนแบบเพื่อน

# galai การติดยา เสพติด



นักจิตวิทยาที่ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมของคนที่ติดยาเสพติด ได้ให้ข้อสรุปที่น่าสนใจเอาไว้ว่า การที่บุคคลคนหนึ่งจะตัดสินใจหันไปใช้ยาเสพติดนั้นจะต้องมีแรงจูงใจอย่างแรงกล้าเกิดขึ้นกับบุคคลนั้นจนทำให้เกิดการตัดสินยอมรับ และเริ่มทดลองใช้แรงจูงใจที่ทำให้เริ่มทดลองใช้ยาในแต่ละบุคคล จะมีความแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับพื้นฐานการศึกษา อาชีพ สถานะทางสังคม และสภาพภาวะแวดล้อมในชีวิตประจำวัน

เมื่อมีการเริ่มทดลองใช้ยาเสพติดขึ้นแล้ว ต่อมาก็จะมีพัฒนาการทางด้านการใช้ยาเสพติดชนิดนั้นๆ เกิดตามมาเรื่อยๆ จนในที่สุดผู้ที่ทดลองใช้ยา ก็จะกลายเป็นผู้ติดยาโดยสมบูรณ์แบบ

การติดยาบ้านี้เป็นกระบวนการต่อเนื่องที่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว เริ่มต้นจากการใช้ยาเป็นครั้งคราวจนสู่การใช้ยาที่ถูกขึ้นจนต้องใช้ทุกวันและวันละหลายครั้ง การใช้ยาเสพติดจะมีผลต่อสมอง 2 ส่วนคือ สมองส่วนนอกที่เป็นส่วนคิด (Cerebral Cortex) และสมองส่วนที่อยู่ข้างใน (Limbic System) ซึ่งเป็นส่วนเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความอยากรถ สมองส่วนคิดทำหน้าที่ควบคุมสติปัญญา ใช้ความคิดแบบมีเหตุผล ขณะที่สมองส่วนอยากรถเป็นศูนย์ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก ยาบ้าจะกระตุ้นปลายประสาทในสมองให้ส่ง impulse เป็นสารเคมีชนิดหนึ่งออกมาระบินมาก สารนี้ทำให้เกิดความรู้สึกสบายน้ำ สมองจึงมีการปรับตัวด้วยการลดการหลังสารเคมีนั้นลง เมื่อหมดฤทธิ์ยาบ้า จึงเสมือนว่าร่างกายมีอาการขาดสารใดปามีน ทำให้มีอาการหงุดหงิด หรือซึมเศร้า ลงผลให้ผู้เสพพยายามแสวงหาความ快ใจซ้ำ ในขณะเดียวกันเมื่อใช้ยาบ้าบ่อยๆ จะทำให้สมองส่วนคิดถูกทำลาย การใช้ความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลจะเสียไป ผู้ที่ใช้ยาบ้าจึงมักแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีอารมณ์ก้าวร้าว หงุดหงิด ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ จึงทำให้มีการใช้ยาเสพติดบ่อยขึ้น ผลสุดท้าย

จะเกิดความสูญเสียอย่างรุนแรงในด้านต่างๆ ของชีวิต ผู้เสพไม่สามารถควบคุมตนเองได้ด้วยสติปัญญาหรือความคิด และทำให้มีอาการทางจิตและสามารถเป็นโรคจิตเต็มขั้นได้ในที่สุด

ขั้นตอนการติดยา แบ่งออกเป็น 4 ระยะด้วยกันคือ

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



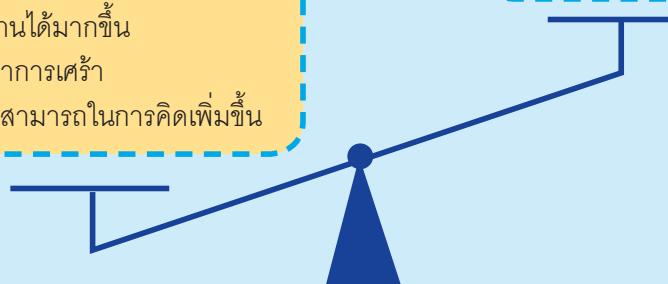
# รู้กัน ยaga

## ผลทางบวก

- ลดอาการเครัว
- ครึ่งใจ
- เพิ่มกำลัง
- ความต้องการทางเพศเพิ่มขึ้น
- ทำงานได้มากขึ้น
- ลดอาการเครัว
- ความสามารถในการคิดเพิ่มขึ้น

## ผลทางลบ

- เสียหน้าที่การงาน
- เสียความสัมพันธ์
- ปัญหาการเงิน



## กระบวนการคิดซึ่งติดยา

### ระยะเริ่มต้นใช้ยา

### ระยะเริ่มต้นการใช้ยา

อาจเริ่มใช้ยาเป็นครั้งคราว ในโอกาสพิเศษ เช่น มีกิจกรรมสังสรรค์กับเพื่อนฝูงที่ใช้ยาหรือใช้เพราะเหตุผลบางประการ เช่น เพื่อลดน้ำหนัก ลดอาการเครัว เพิ่มกำลัง ทำงานได้มากขึ้นหรือไม่ให่ง่วงนอน เป็นต้น ในระยะนี้สมองที่ใช้เหตุผลยังคงตัดสินใจให้ใช้ยา เพื่อตอบสนองเหตุผลบางอย่างที่ตนคิด

## ผลทางลบ

### ผลทางบวก

- ลดอาการเคร็ง
- สร้างความมั่นใจ
- ลดความเบื่อหน่าย
- เพิ่มพลังทางเพศ

- เสียหน้าที่การงาน
- เสียความสัมพันธ์
- ปัญหาการเงิน



กระบวนการคิดซึ่งติดยา

ระยะคงการใช้ยา

## ระยะคงการใช้ยา

ผู้เดพจะมีการใช้ยาเพิ่มมากขึ้นและเริ่มใช้เป็นประจำ เช่นใช้ทุกสปดาห์หรือทุกวัน ในระยะนี้สมองส่วนนอกรังคค ควบคุมความคิดได้ พฤติกรรมยังถูกควบคุมโดยเหตุผลแต่สมอง ส่วนคิดเริ่มบังคับตนเองได้น้อยลงในขณะที่สมองส่วนควบคุม ความอยากมีพลังมากขึ้นทำให้การตัดสินใจเริ่มโอนเอียงไป ในทางใช้ยาต่อไปแม้มีผลเสียจากการใช้ยาเริ่มมีมากขึ้น

## ผลทางบวก

- กระเส้นสั้นคม
- ครีมใจบางครั้ง
- ลดความอ่อนแรง

## ผลทางลบ

- เสียเงิน
- เสียความสัมพันธ์
- ครอบครัวไม่สบายใจ
- เสียงาน



## กระบวนการคิดช่วงติดยา

ระยะที่หอมกมุ่นใช้ยา

## ระยะหอมกมุ่นการใช้ยา

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

## ผลทางบวก

- ลดความอ่อนแรง
- ลดอาการเครียด

## ผลทางลบ

- น้ำหนักลด
- ระวง
- สูญเสียครอบครัว
- ชัก
- อารมณ์เศร้ารุนแรง
- ตกงาน
- หมกตัว

กระบวนการคิดซึ่งติดยา

ระยะวิกฤต

## ระยะวิกฤต

แม้ในระยะนี้ผลเสียจากการใช้ยาที่เกิดขึ้นกับผู้เสพจะรุนแรงขึ้น แต่ผู้เสพก็ยังคงการใช้ยาอย่างต่อเนื่อง เพราะการตัดสินใจที่ใช้เหตุผลและสติจากสมองส่วนควบคุมความคิดอ่อนไม่เพียงพอที่จะขัดขวางความรู้สึกที่เกิดขึ้นในสมองที่ควบคุมการตอบสนองความอยากร (Limbic System) จึงทำให้มักมุ่นกับการเสพติดอย่างรุนแรง

## รู้กัน ยำบា

จะเห็นได้ว่าการสเปดติดยาบ้านนั้นมีพัฒนาการในการใช้ยาอย่างเป็นขั้นเป็นตอน และเมื่อผู้สเปดเข้าสู่ระดับวิกฤตแล้วจะเป็นการยากที่ผู้สเปดจะสามารถเลิกสเปดได้ด้วยตัวเอง ผู้ติดยาบ้านนั้นต้องการความช่วยเหลือจากสถาบันทางการแพทย์และสังคมเพื่อให้เขาเหล่านั้นสามารถเลิกสเปดได้อย่างถาวรและกลับมามีชีวิตอย่างเช่นคนปกติทั่วไป



# ເມື່ອຄນ ໄກລີ້ສົດຕິດຢາ ເສັພຕິໃຈ



ສິງທີສະຫຼອນດຶງໂອກສໃນກາຮເສັພຕິດຂອງວ້າຍຮຸ່ນຕາມໜັກ  
ຮູ້ນທີມີຂໍ້ອສນັບສຳນຸ່ມາກທີສຸດ ຄື່ອ ປັນໝາຂອງວ້າຍຮຸ່ນໃນກາຮສ້າງ  
ສັນພັນຂາພກກັບສັງຄມສິ່ງແວດລ້ອມ ປັນໝາເໜ່ານີ້ ມີແນວທາງ  
ສໍາຫຼັບສັງເກຕໄດ້ຈາກພຸດທິກຣມດັ່ງຕ່ອປິນ໌

- ກາຮແສດງອອກໃນໜັ້ນເຮືອນທີ່ໄມ່ເໜີມາສມ ທັ້ງໃນລັກໝະນະ  
ຂອງຄວາມເຂົ້າມາຍົກຫົວ້ອນທາງຕຽກກັນໜ້າມ ຄື່ອ  
ກໍາວຽວຮຸ່ນແຮງມາກ

## รู้ทัน ยาน้ำ

- ผลการเรียนไม่ดี
- การมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับกลุ่มเพื่อนที่มีลักษณะพาลเกร
- การมีความเข้าใจว่า ผู้ใช้สารเสพติดเป็นผู้ที่เป็นจุดเด่นของกลุ่มเพื่อนหรือสังคม

ในยุคที่ยาบ้ากำลังระบาดอยู่ เช่นปัจจุบันนี้ คงเป็นเรื่องธรรมชาติที่เราอยากร้าบว่าคนใกล้ชิดหรือคนสนิทของเรานั้นได้ไปข้องเกี่ยวกับยาเสพติดหรือไม่ ต่อไปนี้เป็นข้อสังเกตเบื้องต้นในการตั้งข้อสงสัยว่าคนใกล้ชิดของเรานั้นอาจใช้ยาหรือติดยาอยู่หรือไม่

## อารมณ์แปรเปลี่ยนไป

- อารมณ์คุ้มคุ้มร้าย เปลี่ยนง่ายมาก
- ซึมเศร้า เปื่อยหน่าย เหนื่อยง่าย
- เก็บตัวหรือปล่อยตัว
- ไม่苟ง่าย อารมณ์ฉุนเฉียบ
- ชอบขึ้นเสียง น้ำเสียงไม่เป็นมิตร พากหางเรื่อง

## ความสัมพันธ์แปรเปลี่ยนไป

- ความสัมพันธ์กับครอบครัวเปลี่ยนไป
- ไม่สามารถพูดคุยกันตามปกติได้
- ทึ้งเพื่อนเก่า คบคนแปลกหน้าที่มีพฤติกรรมผิดปกติ เป็นเพื่อน
- ทำตัวลึกลับ

## พฤติกรรมเปลี่ยนไป

- ไม่มีสมาธิ เหมื่องล้อย
- ไม่สนใจการเรียน ผลการเรียนแย่ลง
- ละทิ้งกิจกรรมที่เคยชอบ เช่น กีฬา หรืองานอดิเรกที่เคยทำ
- ไม่กินอยู่หลบบอนตามเวลา
- ไม่ใส่ใจเรื่องการแต่งกาย ปล่อยให้ผมรุ่งรังหรือสกปรก
- ใช้เงินเปลี่ยอง เป็นหนี้เป็นสินครอบข้าง



## ຂໍອສັງເກຕວິນໆ

- ພບເຄຣືອງໄນ້ເຄຣືອງມີອີນກາຮເສພຍາ ເຊັ່ນໄຟແຫັ້ງແບບໄຟລອຍ  
ຝ້າຫຼຸບທິນເນອົງ ກະບອກຈີດຍາ ກະດາຊະຕະກ້ວ ເປັນຕົ້ນ
- ພບຕ້ວຍາຫຼືອສິ່ງທີ່ມີຈາກຍາ
- ເງິນທອງແລະຂ້າວຂອງໃນບ້ານຫຍ່ໄປ
- ຕາແດງ ນໍ້າມູກໄຫລທັງໆ ທີ່ໄມ່ເປັນຫວັດ
- ເລັ່ງ

ກາຮລ່ວງຮູ້ຖື່ງກວະເໜ້ານີ້ໃນບຸຕຽບລານ ສາມາຮັດເປັນໄປໄດ້  
ກີ້ຕ່ອເນື່ອມີຄວາມໄກລ໌ສີດແລະຕິດຕາມຄວາມເປັນໄປໂຍ່ງສົມ່າເສນອ  
ຮວມຖື່ງມີຄວາມຮ່ວມມືຂອງກວ່າງຄວບຄວັງແລະສັນຕິກຳໃນກາຮ  
ພຸດຄຸມ ແລກເປີ່ຍນຂໍອນຸລເກີ່ຍວກບັດເດັກຫຼືອວຍ່າຮູ້ນີ້ເປັນຮະຍະດ້ວຍ



# การช่วยเหลือ ผู้ติดยา



สิ่งที่จะต้องดึงโอกาสในการเผยแพร่ด้วยรุ่นตามหลักฐานที่มีข้อสนับสนุนมากที่สุด คือ ปัญหาของวัยรุ่นในการสร้างสัมพันธภาพกับสังคมสิ่งแวดล้อม ปัญหาเหล่านี้ มีแนวทางสำหรับสังเกตได้จากพฤติกรรมดังต่อไปนี้

- การแสดงออกในชั้นเรียนที่ไม่เหมาะสม ห้ามในลักษณะของความเงินอยามากหรือในทางตรงกันข้าม คือ ก้าวร้าวรุนแรงมาก
- ผลการเรียนไม่ดี

คงไม่มีใครที่อยากให้บุตรหลานและคนที่คุณรักติดยาบ้า การเอาใจใส่ ให้ความใกล้ชิด และดูแลจิตใจซึ่งกันและกันจะเป็นปัจจารถสำคัญที่สามารถป้องกันให้คนที่คุณรักห่างไกลจากยาบ้าได้เป็นอย่างดี อย่างไรก็ตามหากพบว่าบุตรหลานหรือคนใกล้ชิดของท่านติดยาบ้า สิ่งสำคัญที่ต้องกระทำเป็นประการแรก คือ การส่งบสติอารมณ์ อย่าปล่อยให้ความโกรธหรือความผิดหวังบันทอนความสัมพันธ์ให้เสื่อมถอยลง การลงโทษอย่างรุนแรงหรือการผลักไส้ไล่ส่งไม่ช่วยให้สถานการณ์ดีขึ้น แต่กลับจะทำให้บุตรหลานซึ่งเป็นผู้ติดยาบ้าสึกขาดที่พึงหมดทางเลือกและมีโอกาสที่จะเข้าไปสู่วงจรการเสพติดที่รุนแรงขึ้น ท่านจึงควรแสดงให้ผู้ติดยาบ้ารู้ถึงความรักความปราณາดีอย่างจริงใจ หาวิธีการสื่อสารให้เข้าใจและนำไปสู่การบำบัดรักษาโดยท่านควรเป็นกำลังใจและอยู่เคียงข้างเพื่อให้คำปรึกษา ผู้ใกล้ชิดผู้ติดยาบ้าควรได้มีโอกาสพบทวนประเด็นต่างๆดังต่อไปนี้ เพื่อส่งเสริมให้ผู้ติดยาบ้าสามารถหดหู่พ้นจากปัญหาได้อย่างยั่งยืน



- พ่อแม่และสมาชิกอื่นในครอบครัวไม่ควรตำหนินักกันเอง หรือกล่าวโทษกัน
- ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวมองปฏิสัมพันธ์ต่างๆ ในแบบมากขึ้น เช่น การที่พ่อแม่ดูว่าเกิดจากความห่วงใยลูก ไม่ใช่ความรู้สึกเกลียดชัง หรือการที่ลูกเดินหนีจากพ่อแม่ ไม่ใช่ไม่เคารพพ่อแม่แต่ลูกกำลังไม่สบายใจมาก ต้องการอยู่เฉยๆ คนเดียว เป็นต้น
- ปรับปรุงการสื่อสาร และการแสดงออกทางด้านอารมณ์ ระหว่างสมาชิกในครอบครัวให้เหมาะสม
- ส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ในทิศทางที่เห็นอกเห็นใจกันยิ่งขึ้นภายในครอบครัว

## รู้กัน ยaga

- พ่อแม่ต้องพัฒนาทักษะในการอบรม วางแผนเกณฑ์ และฝึกฝนวินัยลูก เพื่อช่วยให้ลูกมีความเป็นตัวของตัวเอง และสามารถรับผิดชอบได้ตามวัย
- แสวงหาความรู้เกี่ยวกับกลไกยาเสพติดและวิธีการเลิก เพื่อป้องคัดป้องให้ลูกหลานหรือผู้ติดยาสามารถผ่านพ้นวิกฤตได้โดยเร็วที่สุด
- ดูแลสภาพจิตใจของกันและกันรวมทั้งขอคำปรึกษาจากผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ซึ่งอาจให้ความช่วยเหลือท่านได้
- ทบทวนบทบาทและการทำหน้าที่ของสมาชิกรอบครัวที่เป็นสิ่งเสริมให้มีการเสพติดโดยที่สมาชิกในครอบครัวไม่รู้ตัว หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเหล่านั้นทั้งในระยะเลิกเสพ และระยะหวังไม่ให้เกิดการกลับไปใช้ พฤติกรรมเดิมๆ อีกเมื่อผู้เสพติดสามารถเลิกยาได้แล้ว เพื่อมิให้เป็นสาเหตุของการกลับไปเสพซ้ำ

# ภาวะ การติดยา



เมื่อเกิดภาวะเสพติดแล้ว ผู้เสพติดส่วนหนึ่งอาจอยู่ในภาวะ “เมินเฉย” คือไม่สนใจจะทำอะไร เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง หลีกเลี่ยงการยอมรับว่าเกี่ยวกับข้อดีและข้อเสียของพฤติกรรม ที่มีอยู่ หรือบางรายอาจหักใจ เพราะไม่สามารถจะหยุดพฤติกรรม ที่มีอยู่ หรือบางรายอาจหักใจ เพราะไม่สามารถที่จะหยุด พฤติกรรมเดิม ได้ทั้งที่ได้พยายามครั้งแล้วครั้งเล่า

ครอบครัวสามารถมีบทบาทช่วยเหลือได้ด้วยการให้ข้อมูลเกี่ยวกับข้อดีข้อเสียของการสे�พติด ทั้งนี้จำเป็นต้องเป็นไปบนพื้นฐานของการเสริมสร้างสัมพันธภาพให้ผู้สे�พติดมีความหวัง และเกิดสำนึกรับผิดชอบต่อครอบครัวและสังคมด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ซักชวนให้มีการระบายความรู้สึกนึงกิด หรือใช้การบันทึก หรือบอกเล่าถึงชีวิตตนของเพื่อให้ผู้สे�พติดมีโอกาสใช้ความคิด ทบทวนปัญหาชีวิตที่เกิดจากยาและต้องการเปลี่ยนพฤติกรรม หรือนิสัยของตนขั้นตอนนี้ อาจต้องใช้เวลา กำลังใจ และความอดทนในทุกฝ่ายค่อนข้างสูงและสามารถเป็นไปได้โดย เทคนิคที่แตกต่างกันในแต่ละครอบครัว วิธีการหนึ่งที่อาจช่วยได้คือการส่งเสริมให้ผู้สे�พติดเข้าสู่กระบวนการบำบัดรักษาที่จะเป็นการจูงใจให้ผู้สे�พติดเข้าใจภาวะการณ์และสภาพจิตใจของตนดียิ่งขึ้น

เมื่อผู้สे�พเริ่มยอมรับและคิดถึงข้อดีและข้อเสียของ พฤติกรรมการสे�พติด อาจเกิดภาวะสองจิตสองใจหรือรู้สึกลังเล ครอบครัวและผู้บำบัดควรช่วยให้ผู้สे�พพัฒนาสู่ขั้นตอนต่อไป คือให้หนึ่นสำราญตัวเองถึงผลดีผลร้ายของพฤติกรรมเดิม และเน้นเพิ่มการชี้ให้เห็นถึงข้อดีของพฤติกรรมใหม่ เช่น ซักชวนให้คิดว่า ชีวิตนี้จะดีอย่างไรหากไม่ติดยา เมื่อผู้ติดมีความร่วมมือระดับหนึ่งแล้วควรมีการเตรียมพร้อมสู่การเปลี่ยนพฤติกรรมซึ่งรวมถึงการวางแผนหาแนวปฏิบัติร่วมกัน ย้ำถึงความตั้งใจจริง เช่น

## รักทันยาบ้า

สัญญา กับตนเอง กับครอบครัว และกับบุคคลที่ผู้เสพติดเคราฟนับถือ และให้ขัดสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง คือ การเรียนรู้ถึงชีวิตใหม่ที่ไม่เป็นทางสายเสพติด การร่วมมือในการบำบัดรักษาต่างๆ และการป้องกันไม่ให้เกิดติดยาซ้ำอีก



อาการของการเลิกใช้ยาหรือขาดยา โดยทั่วไป ผู้ป่วยที่เลิกใช้ยาบ้าจะมีอาการทางร่างกายเพียงเล็กน้อย เช่น มีอ่อนล้า เหงื่ออออกมาก ปวดตามกล้ามเนื้อ ง่วงนอนจัด ปวดบิดในท้อง หัวใจดับ วิงเวียน อ่อนเพลีย อาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นหลังจากขาดยาไปเพียง 2-3 วัน

แม้อาการทางกายจะมีเพียงเล็กน้อยดังกล่าว แต่ผู้ใช้จะมีความรู้สึกทุกข์ทรมานมาก จากความอ่อนเพลียเพลียแรงจนอาจไม่มีแรงแม้จะรับประทานอาหาร รู้สึกกระวนกระวายกระสับกระส่าย ความคิดสับสน เช่น ไม่รู้ว่าตนของเป็นใครอยู่ที่ไหน ปวดศีรษะ มีความรู้สึกร้อนสลับกับหนาวจัด และผู้ใช้อาจทุรนทุรายจนเอกสารอาจละลายทำร้ายผู้อื่นได้ คลื่นไส้ ไอ ปัญหาที่สำคัญคือ อาจพยาຍາมฝ่าตัวตายได้ เพราะภาวะซึมเศร้าจากการขาดยา ความรู้สึกเหล่านี้มักคงอยู่เป็นสัปดาห์ ทำให้ผู้เสพติดพ่ายแพ้จนกระทั้งนำไปสู่การแสวงหา yanima ใช้อึก เพื่อบำบัดตัวเองให้พ้นความทรมาน กล้ายเป็นวัวจักรที่ไม่สิ้นสุดของการเสพติด

อย่างไรก็ตาม ในผู้ที่มุ่งมั่นและมีความพร้อมต่อการเลิกยา อาจพยาຍາมผ่านพ้นอาการทุกข์ทรมานต่างๆ ข้างต้นได้ และสามารถนำไปสู่การเลิกใช้ยาในที่สุด

# เลี้นทาง สู่การเลิก ยา



การเลิกยาในแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกัน แต่อาจ  
แบ่งออกเป็นระยะกว้างๆ ได้ ดังนี้

ระยะมืออาชารขาดยา เกิดขึ้นในช่วงวันที่ 2-10 หลังการ  
หยุดยา อาการที่รุนแรงคือ อาการอยากยาและ ซึมเศร้า  
มีหลายคนที่มีอาการไม่รุนแรง เช่น มีเพียงปัญหาการนอนหลับยาก  
กินเก่งและไม่มีสมาธิ

**ระยะชั้นนิมูน** เป็นระยะต่อเนื่องจากระยะขาดญาและคงอยู่ได้นานถึง 6 สัปดาห์ ในช่วงนี้ผู้เลิกยาจะรู้สึกมีกำลังเพิ่มขึ้น กระตือรือร้น มองโลกในแง่ดี มีความเชื่อมั่นมากจนหลายคนเข้าใจผิดว่าระยะนี้เป็นการสิ้นสุดกระบวนการรักษา ทั้งที่ในความเป็นจริง ยังมีความเสี่ยงต่อการกลับไปใช้ยาออยู่ในระยะต่อไป

**ระยะฝาอุปสรรค** จาก 6 สัปดาห์ ถึงประมาณ 4 เดือน หลังการเลิกยา ผู้เลิกยาจะรู้สึกชำราญและเกิดอารมณ์ยุ่งยาก และไม่สามารถใช้ความคิดได้เต็มที่ ส่วนมากผู้ป่วยจะมีอารมณ์เศร้า หงุดหงิด ไม่มีสมาธิ ไม่มีกำลัง และขาดความกระตือรือร้น เป็นระยะที่มีความเสี่ยงสูงมากในการกลับไปใช้ยาซ้ำ

**ระยะปรับตัวหรือระยะคลื่นคลาย** การเรียนรู้ถึงระยะต่างๆ ของการเลิกยาที่ผ่านมาจะช่วยให้ผู้เลิกยาเข้าใจสิ่งที่อาจซักนำให้กลับไปใช้ยาและเตรียมพร้อมต่อการแก้ไขอาการหรือปัญหาต่างๆ ซึ่งเป็นหลักสำคัญในระยะปรับตัว โดยทั่วไปเมื่อผู้เลิกยาสามารถปรับตัวใหม่กับชีวิตปกติ หลังหยุดยาได้ 1 ปี จะมีความพร้อมและปลดภัยเพียงพอต่อการดำรงชีวิตตามปกติ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงสำคัญๆ ในชีวิตได้ เช่น การเรียนต่อ การเข้าทำงานและภาวะที่ส่งผลกระทบทางจิตใจอื่นๆ

ในภาวะสเปติด อาการอยากยาเกิดขึ้นได้จากฤทธิ์ของสเปติดทางกายของยา ขณะเดียวกันสิ่งแวดล้อมทุกอย่างที่เกี่ยวข้องหรือสัมผัสน์กับการเสพยาในประสบการณ์ของผู้เสพติด เช่น ยาเสพติด กลุ่มเพื่อน ผู้ค้ายา สถานที่ สิ่งของ ความรู้สึก และเวลา ล้วนเป็นสาเหตุร่วมที่จะกระตุ้นให้เกิดความคิดถึงกระบวนการเสพยาได้รุนแรงไม่แพ้ผลจากการเสพติดทางกาย ความคิดที่จะใช้ยาจะเกิดขึ้นทีละเล็กทีละน้อยโดยไม่รู้ตัว หากผู้เสพติดปล่อยให้ตนเองคิดหมกมุนเรื่องการเสพยามากขึ้น เท่าใด โอกาสที่จะกลับไปใช้ยา ก็มีมากขึ้นเท่านั้น





ดังนั้น การที่ผู้เสพยาปล่อยตนเองให้คิดเกี่ยวกับการเสพยาอย่างต่อเนื่อง จะเป็นผลให้กลับไปใช้ยาอีก วิธีการที่จะช่วยป้องกันการเสพยาได้สำเร็จคือ การตระหนักรู้ถึงความคิดอยากร้ายของตัวเองให้เจ็งที่สุดและหยุดความคิดไว้ตั้งแต่เริ่มต้นก่อนที่จะรู้สึกอยากร้ายและไม่สามารถควบคุมตนเองได้ เมื่อผู้เสพติดสามารถหยุดรยาได้แล้ว ต้องไม่ประมาท ควรระมัดระวังการติดยาซ้ำอีก ต้องมีความอดทนให้สามารถหยุดได้อย่างถาวร และตระหนักรู้ด้วยว่ายาเสพติดเป็นของเปลกปลอมห้ามสัมผัสหรือแตะต้องเด็ดขาด

สำหรับผู้ติดยาบ้านั้น เมื่อมีตัวกระตุนจะนึกถึงยาซึ่งสามารถนำไปสู่การอยากร้ายและส่วนมากก็จะหันกลับไปหายาเสพติดอีกครั้ง การฝึกหยุดความคิด จะป้องกันความคิดถึงยาเพื่อไม่ให้เกิดความอยากร้ายอีกครั้งจนควบคุมตัวเองไม่ได้



## วิธีการหยุดความคิด

### สามารถทำได้โดย

- การสร้างจินตนาการ – ภาพที่สร้างขึ้นในใจจินตนาการ ว่าคุณปิดสวิทช์ เพื่อหยุดความคิดที่จะใช้ยา คาดภาพอื่น แทนที่จะคิดถึงการใช้ยา ควรใช้จินตนาการหรือความคิด เป็นสิ่งน่าชื่นชมหรือมีความหมายต่อคุณและไม่เกี่ยวข้อง กับยา ถ้าเทคนิคการหยุดความคิดไม่ได้ผล ความคิดที่จะใช้ยาบังกลับมาอีก คุณควรเปลี่ยนสภาพแวดล้อมหรือเปลี่ยนไปทำงานที่ต้องใช้สมาร์เต็มที่
- การเตือนตัวเองด้วยการติดหนังยาง – คล้องยางที่ข้อมือ ดึงและดีดหนังยางเบาๆ ที่ข้อมือของคุณขณะที่คุณพูดว่า “ไม่” เมื่อมีความคิดที่จะใช้ยาและพยายามสร้างมโนภาพ แทนการคิดถึงยา
- การświadมนต์ – เป็นเทคนิคการหยุดความคิดที่ใช้ได้ผล
- ฝึกการผ่อนคลาย – ความรู้สึกว่ากระเพาะอาหารว่าง และเป็นตะคริว เมื่อออยากยา สรุดหายใจลึก (ให้ลมเต็มปอด) แล้วผ่อนหายใจออกซ้ำๆ จะช่วยลดอาการเหล่านี้ได้ ทำอย่างนี้ 3 ครั้ง คุณจะรู้สึกถึงร่างกายที่ตึงแน่น ทำซ้ำ เหมือนเดิมเมื่อมีความรู้สึกออยากยากลับมา

- **ปรึกษาคนที่ช่วยเหลือได้** – พูดคุยกับคนอื่นเพื่อระบายความรู้สึกของคุณ และเพื่อให้คุณได้รับรู้ว่าความคิดของคุณอยู่ในระดับใดของกระบวนการ คุณควรจะมีเปอร์โตรัสพท์ของคนที่สามารถช่วยคุณได้ และคุณสามารถใช้ได้ทันทีที่คุณต้องการความช่วยเหลือ
- **การทำสมาธิ** – เมื่อคิดถึงยาให้หลับตา แล้วเพ่งความสนใจกับความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้า – ออกบริเวณปลายจมูกหากจับความรู้สึกของลมหายใจไม่ได้ ให้หายใจเข้า-ออกยาวๆ 2-3 ครั้ง แล้วค่อย่อนลมหายใจลงมาเป็นปกติ ทำต่อเนื่องกันอย่างน้อย 1 นาที

วิธีต่างๆ ที่กล่าวมาแล้ว ความมีการฝึกทำทุกวันฯ ละ 2 ครั้ง เข้า-เย็น เพื่อเวลานานมามาใช้จะได้สามารถทำได้ผลเพื่อหยุดความคิด เมื่อผู้เสพติดสามารถหยุดยาได้แล้ว ต้องไม่ประมาท ควรระวังการติดยาซ้ำอีก ต้องมีความอดทนให้สามารถหยุดยาได้อย่างถาวร และตระหนักรู้ด้วยว่ายาเสพติดเป็นของเปลกปลอม ห้ามสัมผัสหรือแตะต้องโดยเด็ดขาด



# แนวทางการ บำบัดรักษา<sup>๔</sup> ผู้ติดยา



การดูแลรักษาปัญหายาเสพติดโดยเฉพาะยาบ้านั้น สามารถประยุกต์ใช้รูปแบบการป้องกันในมุมมองของสาธารณสุข ดังนี้

1. การป้องกันโดยการให้ความรู้แก่วัยรุ่นที่ไม่เคยใช้สารเสพติด เพื่อให้สามารถป้องกันตนเองจากการใช้สิ่งเหล่านี้ได้ กระบวนการนี้สามารถเกิดขึ้นได้ในสถานศึกษาหรือชุมชน เช่น การประชาสัมพันธ์ การให้ความรู้ การสร้างทักษะชีวิต เป็นต้น

2. การป้องกันโดยการให้การดูแลรักษาตั้งแต่ระดับเริ่มแรกของปัญหา โดยกลุ่มเป้าหมายคือผู้มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาหรือผู้ใช้สารเสพติดที่ยังไม่มีปัญหารุนแรง ทั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ให้เกิดความเข้าใจในสภาพปัญหาของตน และจุ่งใจให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ดังนั้นจึงต้องอาศัยความใกล้ชิดและใส่ใจในสภาพความเสี่ยงของผู้ติดยาและสามารถเลือกใช้วิธีการคัดกรองที่ถูกต้องดำเนินการอย่างเหมาะสม

3. การป้องกันโดยการให้การรักษาแก่ผู้ติดสารเสพติดซึ่งอาจเป็นไปได้ในรูปแบบผู้ป่วยนอก ผู้ป่วยในหรือชุมชนบำบัดซึ่งเป็นที่นำเสนอสังเกตว่ารูปแบบการรักษาเหล่านี้ มีลักษณะแตกต่างทั้งในเรื่องความซับซ้อนและการตอบสนองต่อความรุนแรง แต่ละขั้นของการเสพติดเพื่อช่วยให้ผู้ติดยาสามารถผ่านพ้นช่วงวิกฤตของปัญหาไปได้

## ກາຮນຳບັດຮັກໜາຜູ້ເສພຕິດດ້ວຍວິທີກາງກາຣແພທຍ໌

ກາຮຮັກໜາແບບຜູ້ປ່ວຍນອກ ເປັນຮູ້ປະແບບທີ່ໄມ່ມີກາຮຄ້າງຄືນໃນສຕານນຳບັດ ໃຊ້ກັບຜູ້ປ່ວຍທີ່ເສພສາຮ່າມມີມາກນັກແລະໄມ່ມີປ່ອງຫາຈາກອາກາຮຂາດຍາຮຸນແຮງໃນບາງກຣນີ່ ໃຊ້ກາຮຮັກໜາປະເທນີ້ໜັງຈາກຜູ້ປ່ວຍຜ່ານກາຮນຳບັດແບບຜູ້ປ່ວຍໃນ

ໂຮງພຍາບາລກລາງວັນ ດີອາກາຮຮັກໜາທີ່ຜູ້ເສພຍາມາຮັບກາຮນຳບັດໃນຊ່ວງກລາງວັນໃຊ້ເວລາເກີນກວ່າ 20 ຊົ່ວໂມງໃນແຕ່ລະສັປດາຫຼື ແລະສາມາດຄົກລັບບ້ານໄດ້ໃນແຕ່ລະວັນຂອງກາຮນຳບັດຈຶ່ງເປັນຮູ້ປະແບບທີ່ກໍ່າກິ່ງຮ່ວ່າງກາຮຮັກໜາແບບຜູ້ປ່ວຍນອກກັບກາຮນອນພັກໃນໂຮງພຍາບາລ ແນະສໍາຮັບວ່າຍຸ່ນທີ່ມີປ່ອງຫາພຸດຕິກຣມຮຸນແຮງ ອ້ອມມີອາກາຮຂາດຍາທາງກາຍທີ່ໄມ່ຮຸນແຮງມາກນັກແລະໄມ່ເຈິ່ງຂັ້ນຕ້ອງນຳບັດໃນໂຮງພຍາບາລ

การรักษาแบบผู้ป่วยใน การรักษาแบบนี้จะรวมการรักษาซึ่งประกอบด้วยการดูแลทางการแพทย์อย่างใกล้ชิด ทั้งในเรื่องการเจ็บป่วยทางกาย ทางจิตใจและการปรับตัวทางสังคม โดยใช้เวลาตลอด 24 ชั่วโมงของแต่ละวันภายในสถานบำบัด หมายความว่าผู้ป่วยที่เสพสารบิโนมาณมากๆ และยังมีการใช้ต่อเนื่องอยู่ หรือผู้มีอาการเป็นพิษจากสารเสพติด หรือกรณีต้องการสภาพแวดล้อมที่ช่วยในกระบวนการถอนพิษ นอกจากนี้ยังจำเป็นสำหรับผู้เสพติดที่ต้องการการรักษาด้วยยา การบำบัดภาวะเกลือแร่เมื่อมดูลบข้อมูลกายหรือการที่ผู้ป่วยต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยต่อการทำร้ายตนเองหรือทำร้ายผู้อื่น

**ບ້ານກົ່ງວິຖີ** ເປັນຮູບແບບກາරວັກຊາທີ່ເສມືອນຮອຍຕ່ອງຮະຫວ່າງກາຮລັບຄືນສູ່ສພາພຄຣອບຄຣວແລະສັງຄມທີ່ແທ້ຈິງກັບກາຮບໍາບັດໃນສຖານບໍາບັດ ໂດຍຜູ້ປ່ວຍໃຊ້ຫົວຫອຍໃນບ້ານກົ່ງວິຖີແຕ່ສາມາຮົມມີໂຄກສທາງກາຮສຶກຊາ ກາຮທຳນານຕລອດຈນກາຮວັກຊາ ຈາກໜ່ວຍງານພາຍນອກບ້ານກົ່ງວິຖີ ໂດຍຕ້ອງເຄາຮພກງານເກີນທີ່ຂອງບ້ານທີ່ມີເຈົ້າໜ້າທີ່ຄອຍກຳກັບດູແລດ້ວຍ ຮະຢະເວລາກາຮບໍາບັດໃນບ້ານກົ່ງວິຖີຂຶ້ນອຸ່ນກັບເປົ້າໝາຍທີ່ຕັ້ງໄວ້

**ໜຸ່ມໜຸນບໍາບັດ** ກາຮບໍາບັດໜຸ່ມໜຸນນີ້ເປັນຮູບແບບທີ່ໄດ້ຄວາມສຳຄັນໃນເຮືອງຈິຕໃຈແລະສັງຄມອ່າງຍິ່ງ ຈຶ່ງເປັນຮູບແບບທີ່ໄດ້ຮັບຄວາມສຳຄັນອ່າງສູງໃນບາງປະເທີສ ໃນກາຮວັກຊາປໍ່ໝາຍເສັພຕິດທີ່ມີຄວາມຮຸນແຮງສູງນາກໃນກຸລຸ່ມວ້າຍຮຸ່ນທີ່ຈຳເປັນຕົ້ນອາຍະວະເລາໃນກາຮວັກຊານານ ຜຸ່ມໜຸນບໍາບັດມີລິກາຊີນະເດັ່ນທີ່ສຳຄັນອຸ່ນ 2 ປະກາຮ ດືອ

1. ກາຮໃຊ້ສພາພຄຣາມເປັນອຸ່ນຂອງໜຸ່ມໜຸນເປັນເຄື່ອງບໍາບັດໃນກະບວນກາຮວັກຊາ

2. ກາຮມີໂຄຮສ້າງທີ່ໜັດເຈັນ ຈຳແນກຮຍລະເຂີຍດອຍ່າງຮັດກຸມແລະມີກະບວນກາຮຕ່ອນເນື່ອງໃນກາຮສັງເສົມຄວາມມັນຄທາງອາຮມົນຂອງຜູ້ເສັພຕິດ

ชุมชนจะประกอบด้วยสภาพแวดล้อมทางสังคม กลุ่มเพื่อน และบุคลากรผู้รับบทบาทเป็นตัวอย่างสังคม การจัดสรรหน้าที่รับผิดชอบต่างๆ ในชุมชนเปรียบเสมือนกลไกที่จะช่วยพัฒนาตนเองสำหรับสมาชิกทุกราย การจัดตารางเวลาในแต่ละวัน จึงเป็นไปอย่างรัดกุม มีโครงสร้างชัดเจนทั้งในเรื่องของการทำงาน กิจกรรมกลุ่ม การสัมมนา มื้ออาหาร ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มเพื่อน และบุคลากรทั้งที่เป็นแบบมีโครงสร้างชัดเจนและแบบส่วนตัว ผลดีอีกประการหนึ่งที่เด่นชัดของชุมชนบำบัดโดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นคือการที่ชุมชนมีโอกาสทำหน้าที่เสมือนครอบครัว ทดแทนเนื่องจากวัยรุ่นส่วนใหญ่มีปัญหาสภาพติดนั่น มักมีสภาพครอบครัวเดิมที่มีปัญหามากมาย อย่างไรก็ตามระยะเวลาในชุมชนควรสั้นกว่าในกรณีผู้ใหญ่คืออยู่ในช่วง 12-18 เดือน และบุคลากรต้องมีการสอดส่องดูแลและประเมินสมาชิกอย่างใกล้ชิดกว่าในกรณีของผู้ใหญ่

# การดูแล ผู้เสพติด อย่างรุนแรง



เมื่อเปรียบเทียบปัญหาในการบำบัดรักษาผู้เสพติดวัยรุ่น กับผู้เสพติดวัยผู้ใหญ่แล้ว จะสามารถสังเกตเห็นความแตกต่าง ที่เด่นชัดประการหนึ่ง กล่าวคือ ผู้เสพติดวัยรุ่นมักมีความยากลำบากกว่าที่จะผ่านพ้นปัญหาและกลับคืนสู่สังคมได้ ทั้งนี้เนื่องจากกริยาที่วัยรุ่นยังจำเป็นต้องมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงตามวัยของตนเองทั้งในส่วนของพัฒนาการ สัมพันธภาพครอบครัวและสิ่งแวดล้อมในขณะที่เผชิญกับปัญหาการเสพติด

## รู้กัน ยaga

การดูแลจิตใจวัยรุ่นที่ได้ผลดี จะเป็นต้องคำนึงถึงความรู้สึก และความต้องการของวัยรุ่นด้วย นอกจากนี้ยังมีสิ่งจำเป็นต้อง ตระหนักรเป็นแนวทางประกอบ คือ

1. วัยรุ่นต้องการการปฏิบัติจากผู้ให้การบำบัดรักษาที่ เตยกต่างจากผู้ใหญ่ เพราะวัยรุ่นมีพัฒนาการเฉพาะวัย จึงทำให้มี ค่านิยม ความคิด และมุมมองที่เป็นเอกลักษณ์ เช่น การได้รับ อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนมากเป็นพิเศษ เป็นต้น

2. วัยรุ่นที่ใช้สารเสพติดบางรายเท่านั้นที่อยู่ในภาวะ เสพติดการบำบัดรักษาจึงต้องตระหนักรถึงประเด็นนี้ และ ไม่ยัดเยียดการ “เสพติด” ให้แก่วัยรุ่นทุกราย ซึ่งอาจเป็นผลเสีย ในระยะยาวได้

3. กิจกรรมควรคำนึงถึงความต้องการที่เตยกต่างตามวัย แม้ในวัยรุ่นเอง ยังมีความแตกต่างระหว่างวัยรุ่นตอนต้นกับวัยรุ่น ตอนปลาย

4. ภาวะเสพติดมักมีความสัมพันธ์กับปัญหาพัฒนาการ บางด้าน เช่น สติปัญญา อารมณ์ การรักษาภาวะเสพติด จึงควรมีการประเมินภาวะปัญหาเหล่านี้ด้วย เช่น ปัญหาทาง ระบบประสาท ปัญหาการเรียนบกพร่อง (LD) โรคสมาริสัน (ADHD) ซึ่งเป็นภาวะเสี่ยงสูงต่อการเสพติด รวมทั้งต้องคำนึงถึงผลกระทบของปัญหาเหล่านี้ที่มีต่อการเรียน พฤติกรรม ความภาคภูมิใจในตนเองและสัมพันธภาพทางสังคม



5. nok jaka ka rakan nee stieng waiyaleaw ka rakan nee stieng peth cheeo chati  
ka ram pi ka ram ka ram phrom t o ka rakan paelieng paeng laek yu mi hong tha  
wad mun nkrum

6. kijk ram t oong phyayam ding ka ram m i s wan r wan xong  
kroob krav s ieng peen hn waiy t o ja peen s wan samak yu xong p yu ha  
m ieb thapath peen sieng waed lom samak yu t i s du t m ielot t o ka rakan paelieng paeng  
xong waiy ruun t o i pe

7. m e ja m i ka ram ja gak in reieng haeleng ka r ieb ka rakan  
t eek krua h lieg leiy ka r ieb s t an b a d s am h r ab p yu ha  
b a d waiy ruun di y m i ka r a j d roop p a e b ka rakan x o p a  
p yu ha tam ma ale d ieb p r a s i t h i p l a ka rakan t i m i d i p o

8. ka r ieb vi h i d u l e t t i s g s e r i m t i e k i d r e n j u n j i  
(Motivational Interviewing Approach) cheen

- h lieg leiy ka r ieb t raba p h r iek ka r ieb t i r un r eng  
t o ka ram r yu s iek gei y w k b ka r a w a s e p t i d cheen y iya
- h ieb p ija ra na stieng p e a h m a y x o g s i w i t t a l e c a r a m y a g  
l a b a g t i j a b r a d s u p e a h m a y n n m p e r a g a r t i d y a  
s e p t i d
- h ieb r a p p g d o y c a r a m j r i g j i m i t h a l e a g k b p yu p w y



- ให้แสดงความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจต่อผู้เสพติดอย่างจริงใจ
- ผู้บำบัดต้องคำนึงถึงการสร้างความรู้สึกใส่ใจและมีส่วนร่วมจากผู้เสพติดรวมถึงการเน้นความรับผิดชอบของผู้เสพติดในฐานะเจ้าของปัญหา เพราะการมีส่วนร่วมและยอมรับในวัตถุประสงค์ของผู้รับการบำบัดถือเป็นหัวใจที่สำคัญของการรักษา
- หากมีความรู้สึกต่อต้านการรักษาเกิดขึ้น ให้พิจารณาว่าผู้ป่วยอาจจะอยู่ขั้นตอนของวัฏจักรแห่งการเปลี่ยนแปลงในขั้นที่ต่ำกว่าผู้บำบัดเข้าใจและควรพิจารณาถึงพฤติกรรมของผู้บำบัดที่มีผลต่อสัมพันธภาพในการรักษา
- ส่งเสริมให้ผู้เสพติดเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถควบคุมจิตใจตนเองและสถานการณ์เพื่อไม่ใช้สารเสพติดได้





# การบำบัด รักษาทาง จิตสังคม



1. การรักษาซึ่งอดญา ส่วนใหญ่เป็นการให้ยา.rักษาตามอาการ เช่น รักษาอาการเครียด หงุดหงิด ซึมเศร้า อาการทางจิต ส่วนคิดให้ควบคุมสมองส่วนอ่อนโยนได้ดี โดย กรมสุขภาพจิตได้จัดโครงการจิตสังคมบำบัดสำหรับผู้ติดยาบ้าแบบผู้ป่วยนอก ใช้ระยะเวลา 4 เดือน ผู้เดพ ครอบครัว และผู้บำบัดจะมาพบกันสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
2. การบำบัดทางด้านจิตใจและสังคม เพื่อฟื้นฟูสมอง ส่วนคิดให้ควบคุมสมองส่วนอ่อนโยนได้ดี โดย กรมสุขภาพจิตได้จัดโครงการจิตสังคมบำบัดสำหรับผู้ติดยาบ้าแบบผู้ป่วยนอก ใช้ระยะเวลา 4 เดือน ผู้เดพ ครอบครัว และผู้บำบัดจะมาพบกันสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
3. โดยมีองค์ประกอบของการบำบัดรักษา 4 หัวข้อ คือ

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

## จิตสังคมบำบัดสำหรับผู้ติดยาบ้า

จิตสังคมบำบัดสำหรับผู้ติดยาบ้านั้นมีจุดเด่น ดังต่อไปนี้

1. เป็นการรักษาแบบผู้ป่วยนอก (ไป-กลับ) ผู้ป่วยไม่ต้องนอนพักรักษาในโรงพยาบาล ผู้ป่วยที่เป็นนักเรียนหรือทำงานจะสามารถเข้าร่วมโครงการนี้ได้

2. เป็นการผสมผสานวิธีบำบัดที่หลากหลาย

3. มีหัวข้อการเรียนรู้ที่แน่นอนในแต่ละวัน ผู้รับการบำบัดและครอบครัวจะได้รับคู่มือคละ 1 เล่ม มีเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับสาเหตุของการติดยา มีกิจกรรมให้ผู้รับการบำบัดทุกวันที่มา

4. มีแนวคิดว่าการติดยาเป็นการเจ็บป่วยของสมอง ดังนั้นขบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต้องแก้ไขโรคทางสมอง โดยทำให้ผู้รับการบำบัดไม่หวานกลับไปใช้ยาอีกและคงสภาพนี้อย่างต่อเนื่องยาวนานที่สุด ซึ่งจะทำให้สามารถเลิกใช้ยาได้อย่างถาวรต่อไป

5. ใช้วิธีการเชิงบวก ไม่ตำหนิผู้รับการบำบัดและครอบครัวแต่ถือว่าเป็นความผิดพลาดทุกอย่างคือการเรียนรู้พร้อมทั้งสอนวิธีการเรียนรู้ที่ถูกต้องให้ใหม่

ความหลากหลายของรูปแบบการรักษาเป็นโอกาสให้ผู้เสพติดมีทางเลือกมากขึ้น วิธีการแต่ละแบบอาจเหมาะสมกับแต่ละคนเจึงต้องพิจารณาเลือกการรักษาเป็นรายๆ ไปเพื่อให้ได้ผลการรักษาที่ดีที่สุด



# โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในทุกกระแสหมื่นหนึ่งอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรดาดี





## โครงการ TO BE NUMBER ONE ในทุกผลกระทบหมู่บ้านอุบลราชธานี สิริวัฒนาพรพรรณี

“ข้าพเจ้าได้นำความคิดและประสบการณ์ในการทำงานวิจัยเกี่ยวกับ Methamphetamine ร่วมกับ University of California at Los Angeles (UCLA) United State of America มาศึกษาเปรียบเทียบกับปัญหายาเสพติดในเมืองไทย สิ่งที่คล้ายกันคือ กลุ่มเสียงที่มีโอกาสเข้าไปเกี่ยวข้องกับปัญหายาเสพติดจะเป็นกลุ่มเด็กและเยาวชนอายุระหว่าง 10-25 ปี แต่ในเมืองไทยที่พบอยุ่น้อยกว่า 10 ปี ก็มี เมื่อข้าพเจ้ากลับมาประเทศไทย ในปี 2545 ซึ่งขณะนั้นปัญหายาเสพติดรุนแรงมาก ด้วยความห่วงใยและต้องการป้องกันเด็กและเยาวชนกลุ่มนี้เสียง รวมทั้งต้องการช่วยเหลือผู้เสพยา จึงได้เกิดโครงการ TO BE NUMBER ONE ขึ้นมา”

“กิจกรรมในโครงการ TO BE NUMBER ONE ข้าพเจ้าเน้นกิจกรรมที่ทันสมัย มีประโยชน์ คำนึงถึงธรรมชาติ และความต้องการของวัยรุ่นเป็นสำคัญ เพื่อดึงดูดใจให้เยาวชนเข้ามาร่วมจะช่วยให้เข้าหันจากสิ่งยั่วยุที่ไม่ดีต่างๆ ทำให้เข้าได้พบร่องใหม่ สนุก มีความสุข และทำให้มีสังคมเด็กกลุ่มนี้เสียง ส่วนใหญ่จะขาดโอกาสทางสังคม โดยเฉพาะเด็กในชุมชนแออัด และในต่างจังหวัด ดังนั้น โครงการ TO BE NUMBER ONE ต้องคำนึงถึงเรื่องนี้ และจัดให้สมาชิกได้เข้าร่วมอย่างทั่วถึง”

(พระดำรัสสองค์ประทานโครงการ TO BE NUMBER ONE)

# รักกัน ย่าบ้า



# 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 โดยใช้กระบวนการกรากลุ่ม เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงจาก“ภายใน” เช่น การค้นพบความสามารถของตนเอง การนับถือ ภาคภูมิใจ และเห็นคุณค่าในตนเอง ให้เยาวชนเลือกทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจและชื่นชอบ มีวิทยากรที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านและเป็น Idol ของเยาวชน ด้วยวิธีการสอน และฝึกทักษะแบบไม่กดดัน ซึ่งมีความหมาย สมสำหรับเยาวชน และสอดคล้องกับแนวคิดของโครงการ TO BE NUMBER ONE ที่เน้นแนวคิดการเรียนรู้สำหรับเยาวชน ในลักษณะ Play and Learn กำหนดจัดปีละ ๒ ครั้ง ในช่วงปิดภาคการศึกษา ใช้การจัดสรรงบประมาณให้กับเยาวชนสมาชิก TO BE NUMBER ONE อายุ ๑๙ – ๒๔ ปี ทั่วประเทศ กำหนดระยะเวลาค่าย ๖ วัน ๕ คืน

# รักกัน ย่าบ้า



# กิจกรรมการประกวดเยาวชนต้นแบบเก่งและดี

## TO BE NUMBER ONE

### (TO BE NUMBER ONE IDOL)

TO BE NUMBER ONE IDOL เป็นกิจกรรมที่สนับสนุนให้เยาวชนสามารถพัฒนาศักยภาพในตนเอง สู่การเป็น คนเก่ง และ คนดี เพื่อเป็นแบบอย่างให้แก่เพื่อนสมาชิกทุบีนัมเบอร์วัน และกลุ่มเยาวชนทัวร์ไปปักภูติตามได้ ทั้งด้านวิชาการ ด้านบุคลิกภาพ มารยาททางสังคม การแต่งกาย การแสดงออก และความนิลادทางอารมณ์ เป็นการการพัฒนาเยาวชนสมาชิกทุบีนัมเบอร์วัน โดยช่วยให้เข้าค้นพบข้อดีที่เป็นจุดเด่นของตัวเอง แล้วเปิดโอกาสการพัฒนาต่อยอดอย่างสร้างสรรค์ด้วยแนวทางที่เหมาะสม เพื่อให้มีความสามารถและพร้อมที่จะก้าวออกมายืนอยู่เดียวหน้า เพื่อเป็นต้นแบบให้กับเยาวชนคนอื่นๆ

โดยมีหลักเกณฑ์สำคัญสำหรับผู้ที่จะสมัครเข้าร่วมประกวด คือ เป็นสมาชิก TO BE NUMBER ONE อายุระหว่าง 15 – 19 ปี เกรดเฉลี่ยผลการเรียนในปีที่ผ่านมา ไม่ต่ำกว่า 2.7 และมีคุณลักษณะเด่นอื่นๆ เช่น มีความกตัญญูรักคุณ ซื่อสัตย์ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีความนิลادทางอารมณ์ มีจิตอาสา มีความสามารถพิเศษ และมีบุคลิกภาพดี

# รักกัน ย่าบ้า



## กิจกรรมการแข่งขัน

### TO BE NUMBER ONE TEEN DANCERCISE THAILAND CHAMPIONSHIP

การแข่งขัน TO BE NUMBER ONE TEEN DANCERCISE กำหนดจัดขึ้นเป็นประจำทุกปี ตามแนวพระราชดำริขององค์ประธาน ที่ทรงให้มีการพัฒนาเยาวชน โดยผ่านกิจกรรม เพราะกิจกรรมจะช่วยให้เยาวชนมีสังคม และได้รับประสบการณ์ที่ดี มีโอกาสได้แสดงศักยภาพ และเห็นคุณค่าของตนเอง รวมทั้งได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่จะเป็นภูมิต้านทานทางด้านจิตใจในการดำเนินชีวิต วัตถุประสงค์การแข่งขัน เพื่อเปิดพื้นที่บวกให้เยาวชนได้แสดงออก ส่งเสริมให้เยาวชนคนรุ่นใหม่ ได้มานำเสนอ แสดงพลังในการเต้นหลากหลายรูปแบบ เสริมสร้างพลังความคิดสร้างสรรค์ ความสามัคคี ความมุ่งมั่น ทุ่มเท โดยไม่ต้องพึงพยายามเสียสacrifice นอกจากนี้ ยังเป็นเวทีให้เด็กและเยาวชน ได้รับประสบการณ์นอกห้องเรียน ได้เข้าค่ายปฏิบัติการ สามัคคี 3 วัน 2 คืน เพื่อพัฒนาทักษะการเต้นที่ซื่นชอบ พร้อมกับ การพัฒนาทักษะทางสังคม และความฉลาดทางอารมณ์ เช่น การมีมนุษยสัมพันธ์ การทำงานเป็นทีม การยอมรับความคิดเห็น ของผู้อื่น การมีน้ำใจนักกีฬารู้แพ้ รู้ชนะ โดยวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ เกิดการบูรณะ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ของกลุ่มเยาวชนจากทุกภูมิภาค รวมทั้งก่อให้เกิดกระแสการออกกำลังกาย และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

# ຮັກນ ຍາປ່າ



## 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 รวมทั้งให้โอกาสแก่เยาวชนได้มี สถานที่ที่เหมาะสม เป็นที่ยอมรับจากทุกฝ่ายในการทำกิจกรรมที่ สนับสนุน ให้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยเข้าร่วมกิจกรรมที่ สร้างสรรค์ ตามคำขวัญบริการ คือ ปรับทุกชีวิตรักสุข แก้ปัญหา พัฒนา EQ

ผู้สนใจสามารถเข้ารับบริการโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ณ ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ตั้งแต่ 4 แห่ง ในเขตกรุงเทพมหานคร และ ปริมณฑล ได้แก่

- ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE เดอะมอลล์ บางแค โทร 02-454-5105
- ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE พิวเจอร์พาร์ค รังสิต โทร 02-958-0011 ต่อ 1496
- ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ชีค่อนสแควร์ โทร 02-720-2187
- ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE แฟชั่นไอส์แลนด์ โทร 02-947-5819 หรือศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในโรงเรียน ชุมชน สถานประกอบการ ที่เปิดบริการใกล้บ้าน

## เพลง TO BE NUMBER ONE

มีกี่เส้นทางที่คิดจะไป ขอให้ตามหัวใจไป  
ไม่ว่าฝันเรอะไกลแค่ไหน คงต้องจริงสักวัน  
มีจุดหมายใดที่คิดจะเป็น เป็นอย่างใจเรอต้องการ  
มีกี่เรื่องราวที่เรอกิดทำ ขอให้ทำ ให้ลอง  
ด้วยสองมือและด้วยหัวใจ ตามฝันจนกว่าจะเจอ  
เมื่อทุกอย่างอยู่ที่ตัวของเรอ ทำให้เป็นไปอย่างเรอต้องการ  
ชีวิตมีเรื่องราวตั้งมากมาย ให้ค้นให้เล่าเรียนให้ทำ  
มุ่งไปให้ไกลให้ลึกล้ำทาง เพื่อความฝัน เพื่อความเป็นหนึ่ง

เรอต้องมั่นคงอย่าหลงไปลอง ความสุขเพียงแค่เลือนลง  
มั่นจะซักพาให้เรอหลงทาง ทางที่เคยตั้งใจ  
ด้วยสองมือและด้วยหัวใจ ตามฝันจนกว่าจะเจอ  
เมื่อทุกอย่างอยู่ที่ตัวของเรอ ทำให้เป็นไปอย่างเรอต้องการ  
ชีวิตมีเรื่องราวตั้งมากมาย ให้ค้นให้เล่าเรียนให้ทำ  
มุ่งไปให้ไกลให้ลึกล้ำทาง เพื่อความฝัน เพื่อความเป็นหนึ่ง  
...ดนตรี...

ทูบี นัมเบอร์วัน ทูบี นัมเบอร์วัน  
ทูบี นัมเบอร์วัน ทูบี นัมเบอร์วัน

## เพลง ไม่มีอะไรใกล้เกินฝัน

ขากหนาม นั้นเป็นเพียงเครื่องทดสอบ  
อย่าไปยอมแพ้ แค่ขอให้เรออดทนไว  
ความฝัน ต้องไม่ปล่อยให้มันเลือนหายไป  
ไม่มีอะไรที่ใกล้เกินฝัน จะมั่นใจ

TO BE NUMBER ONE TO BE NUMBER ONE

อยากยืนจุดนั้นก้าวเข้าไปอย่าห่วงไหว

TO BE NUMBER ONE TO BE NUMBER ONE

สักวันที่ฝันนั้นจะกลายเป็นจริง

อยากให้ตอบตัวเองว่าชอบเป็นอะไร หาตัวเองให้เจอ  
แบบไหนนะที่เรอต้องการ سانและต่อและเติมความฝัน  
ไฟรุ้จิริงจังและทำอย่างตั้งใจ ให้ถึงปลายทางที่เรอได้วางไว  
เมื่อชีวิตเรอนั้น ไม่ได้เป็นของใคร ก็จะทำมันให้ดี  
อุปสรรคนานไม่ข้าก็พ้นไป ถ้าหัวใจเรอแกร่ง  
เข้มแข็งพร้อมรับมือทุกอย่าง ตั้งสติให้เข้าไว  
อย่าแพ้อะไรจ่ายดายไปซะก่อน  
อย่าให้ครมมองว่าเราไม่เอาไหน  
อยากให้เขายอมรับอยากให้เขาสนใจ พิสูจน์ด้วยตัวของเรอ  
ไม่มีอะไรที่จะใกล้เกินฝันสักวันที่ฝันนั้นจะกลายเป็นจริง

## เพลง เป็นหนึ่งไม่พองยา

(ชา). ถ้าหากหัวใจไม่คิดยอมแพ้ให้ความผิดพลั้ง  
ถึงแม้เรอจะเคยหลงทางก็ยังมีทางแก้ไข

(Chorus). Don't do drug do ดี

(A1). ไม่มีใครไม่เคยพลาดไป ที่รักกันคือครกลักษบัตัวใหม่  
ล้มแล้วต้องลุกขึ้นมาได้ แปรความผิดหวังเป็นแรงใจ  
ยกเย็นแค่ไหนแค่เพียงหัวใจยังคงยืนยัน

\*(H). ไม่มีอะไรไกลเกินฝัน ขอเพียงฝ่าฟันด้วยจิตใจ  
มุ่งหน้าเดินก้าวไป มีเพื่อนมากมายเป็นแรงใจให้กัน  
ไม่มีอะไรไกลเกินหวัง เริ่มกันอีกครั้งอย่าหัวนั่นใหญ่  
ให้ได้ดังตั้งใจ เพื่อให้คราฯ ได้เห็นว่าเราเป็นคนดี

(A2). สิ่งที่หวังยังฝ่ารออยู่ คนสุนัขจะໄပ่ได้ถึงจุดหมาย  
ชีวิตพรุ่งนี้ต้องดีกว่า อดทนเพื่อแทนสัญญาใจ  
ปฏิญญาไว้ ขอเป็นที่หนึ่งโดยไม่ต้องพึงยา  
นา.นา.นา นา.นา.นา นา.นา.นา อย่าหัวนั่นใหญ่  
ให้ได้ดังตั้งใจ เพื่อให้คราฯ ได้เห็นว่าเราเป็นคนดี

(Chorus). Don't do drug do ดี

(ช้า) \*(H) (1 ครั้ง) นา.นา.นา นา.นา.นา นา.นา.นา อย่าหัวนั่นใหญ่  
ให้ได้ดังตั้งใจ เพื่อให้คราฯ ได้เห็นว่าเราเป็นคนดี  
นา.นา.นา นา.นา.นา นา.นา.นา อย่าหัวนั่นใหญ่

ให้ได้ดังตั้งใจ เพื่อให้คราฯ ได้เห็นว่าเราเป็นคนดี TO BE NUMBER ONE  
ให้ได้ดังตั้งใจ เพื่อให้คราฯ ได้เห็นว่าเราเป็นคนดี TO BE NUMBER ONE

สนใจเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ TO BE NUMBER ONE

สอบถามรายละเอียด ได้ที่ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

โทรศัพท์ 0-2590 - 8187 , 0-2590 - 8256 - 7

[www.tobenumber1.net](http://www.tobenumber1.net) หรือ facebook ไฟโต้หูบีนэмเบอร์วัน



# รู้ทัน ป่า

ฉบับปรับปรุง

โครงการ TO BE NUMBER ONE  
ในสุกกระหน่อมหดูงอุบลราชธานี กัญญา สิริวัฒนาพรบรรณวตี

กรมสุขภาพจิต  
กระทรวงสาธารณสุข

โทรศัพท์ 0-2590-8182 , 0-2950-8888  
โทรสาร 0-2589-0938, 0-2149-5531