

**SAY
NO
TO DRUGS**



ความรู้เกี่ยวกับ
การป้องกัน

ยาเสพติด



องค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี

www.pathumpao.go.th



ยาเสพติดคือมารร้าย บ่อนทำลายสังคมไทย

คำนำ

ยาเสพติด เป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อความมั่นคงและความปลอดภัยของประชาชนในทุกมิติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มเป้าหมายเด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายวัยเสี่ยงสูง และเป็นกำลังสำคัญของประเทศ มาตรการป้องกันจึงมุ่งเน้นให้ความสำคัญในกลุ่มเป้าหมายดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง โดยดำเนินการให้ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด ที่ถูกต้องควบคู่กับการพัฒนาทักษะชีวิตที่สอดคล้องเหมาะสมกับช่วงวัย เช่น การคิดวิเคราะห์ ยับยั้งชั่งใจ รู้จักปฏิเสธ แก้ไขปัญหาเป็น รู้ทันข้อมูลข่าวสาร ฯลฯ ทั้งนี้ เพื่อลดโอกาสการเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด โดยผ่านกระบวนการนำความรู้ยาเสพติดเข้าสู่การเรียนการสอนในสถานศึกษาอย่างเป็นระบบ ต่อเนื่อง และยั่งยืน เปรียบได้กับการให้วัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันชีวิตให้เข้มแข็ง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี ได้ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหายาเสพติด โดยปลูกฝังค่านิยม เจตคติ และทักษะในด้านต่างๆ ด้วยวิธีการที่หลากหลาย เพื่อให้เด็กและเยาวชนมีวัคซีนเป็นภูมิคุ้มกันในทุกปัญหาที่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต เนื่องจากเด็กและเยาวชนถือเป็นกำลังสำคัญในการสร้างความเจริญในอนาคต และเพื่อให้การดำเนินงานเกิดประสิทธิภาพประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น องค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมและพัฒนาเครือข่ายเฝ้าระวังปัญหายาเสพติดจังหวัดปทุมธานี ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันปัญหายาเสพติดแก่ประชาชน ตลอดจนเยาวชนกลุ่มเสี่ยงให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดให้ได้อย่างเด็ดขาดและยั่งยืน ตั้งแต่ระดับหมู่บ้าน ชุมชน ตำบล อำเภอ และจังหวัด ดึงพลังของทุกภาคส่วนเข้ามามีส่วนร่วมกันทำงานแบบบูรณาการ ซึ่งเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยแก้ไขปัญหายาเสพติดในระดับท้องถิ่น ได้เป็นอย่างดี โดยจะดำเนินการจัดทำเอกสารให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันปัญหายาเสพติด เช่น ประเภทและโทษของยาเสพติด ทักษะชีวิตป้องกันยาเสพติดในวัยเรียน หน่วยงานที่ให้คำปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับยาเสพติด ฯลฯ เพื่อใช้เป็นสื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ให้กับประชาชน เยาวชน และเป็นสื่อการเรียนการสอนให้กับสถานศึกษา โรงเรียนในสังกัด องค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี และโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาปทุมธานี สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต ๑ และเขต ๒

องค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ในการป้องกันปัญหายาเสพติด สร้างภูมิคุ้มกันให้แก่เด็กและเยาวชน อันจะส่งผลให้เด็กและเยาวชนเกิดการเรียนรู้อย่างมีความสุข มีความปลอดภัยในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งความปลอดภัยจากปัญหายาเสพติดตามเป้าประสงค์ที่วางไว้

องค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
ตอนที่ 1 ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับยาเสพติด	
สถานการณ์เกี่ยวกับยาเสพติด	4
รู้จักยาเสพติด	4
ตอนที่ 2 ความรู้เรื่องสารเสพติด	
สุราหรือแอลกอฮอล์	6
บุหรี่	6
ตอนที่ 3 โทษพิษภัยและอันตรายจากยาเสพติด	
ผลกระทบต่อผู้เสพยาเสพติด	15
ผลกระทบต่อร่างกาย	15
ผลกระทบจากปัญหายาเสพติด (ครอบครัว/สังคม)	16
การสูญเสียด้านบุคลิกภาพและจิตใจ	16
การสูญเสียทางสุขภาพอนามัย	16
การสูญเสียทางเศรษฐกิจ	18
การสูญเสียทางสังคม	19
ตอนที่ 4 ความรู้เกี่ยวกับกัญชา	
ข้อเท็จจริงของกัญชา	20
น้ำมันกัญชา	22
สาร CBD และ THC ออกฤทธิ์ต่อร่างกายได้อย่างไร	23
น้ำมันกัญชา มีประโยชน์	23
น้ำมันกัญชา ทุกคนสามารถใช้ได้	24
น้ำมันกัญชามีผลข้างเคียงอะไรบ้าง	24
น้ำมันกัญชา ถ้าจะเริ่มใช้ควรทำอย่างไร	24
น้ำมันกัญชา ใช้อย่างไรไม่อันตราย	25
น้ำมันกัญชาทางการแพทย์ในรูปแบบหยดใต้ลิ้น มีวิธีการใช้อย่างไร	25
ตอนที่ 5 ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการใช้ยารักษาโรคในทางที่ผิด	
การใช้ยาในทางที่ผิด	26
“รู้ทันปัญหาการใช้ยาของวัยรุ่น” หนึ่งในปัญหาของการใช้ยาในทางที่ผิด	31
ตอนที่ 6 ยาเสพติดที่แพร่ระบาดในปัจจุบัน	
เคนมผง	33

ตอนที่ 7 ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับกฎหมายยาเสพติดเบื้องต้น

การเปลี่ยนแปลงตามประมวลกฎหมายยาเสพติด พ.ศ.2564

ความผิดเกี่ยวกับการผลิต 37

ความผิดเกี่ยวกับการจำหน่าย 37

บทกำหนดโทษความผิดร้ายแรงเกี่ยวกับยาเสพติด 38

ตอนที่ 8 การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันปัญหา ยาเสพติด

การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันปัญหา ยาเสพติด 39

แนวคิดการพัฒนาทักษะชีวิต 40

ความหมายทักษะชีวิตและองค์ประกอบของทักษะชีวิต 40

การสร้างทักษะชีวิต 41

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต 41

ทักษะชีวิตในการป้องกันยาเสพติด 41

ตอนที่ 9 ทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันยาเสพติด

การป้องกันตนเองและเพื่อน 43

การป้องกันยาเสพติดในวัยรุ่น 43

การป้องกันตนเอง 44

การป้องกันในครอบครัว 44

การป้องกันในโรงเรียน 44

การป้องกันชุมชน 45

ปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยป้องกัน 45

วิธีช่วยเหลือเพื่อน นุดดึงเพื่อนไปในทางบวก 48

การส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการป้องกันยาเสพติด 49

การใช้สื่อโซเชียลมีเดียในทางที่ถูกต้อง 50

ภาคผนวก

รูปภาพ ยาเสพติดภัยร้ายใกล้ตัว

- ไอซ์ 53

- ยาบ้า 54

- การใช้สารเสพติดหลายชนิด 55

- ยาเสพติดน่ากลัวกว่าที่คิด 56

- โทษพิษภัยของยาเสพติดต่อตนเอง 57

- โทษพิษภัยของยาเสพติดต่อชุมชน 58

รูปภาพ ระวังเป็นเหยื่อ ยาเสพติด

59

รูปภาพ การป้องกันยาเสพติดในสถานศึกษา

60

รูปภาพ 10 วิธีหลีกเลี่ยงยาเสพติด

61

รูปภาพ ผู้เสพ คือ ผู้ป่วย

62

รูปภาพ สายด่วนทันใจ รับใช้ประชาชน

63



1. สถานการณ์เกี่ยวกับยาเสพติด

ปัญหาหายาเสพติด เป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อสังคม เศรษฐกิจ บั่นทอนความเจริญของประเทศชาติ เป็นภัยที่ร้ายแรงต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้เสพยาเสพติด และบุคคลอื่น สถานการณ์ปัจจุบัน กลุ่มเยาวชนจะติดยาเสพติดมากกว่ากลุ่มอื่น ดังนั้น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง จึงต้องประสานความร่วมมือช่วยกันคุ้มครอง สร้างความรักความอบอุ่นให้กับครอบครัว เพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันแก่เยาวชน และสร้างความตระหนักถึงพิษภัย และโทษของยาเสพติด ไม่ให้เยาวชนติดยาเสพติด รวมทั้งร่วมกันเสริมสร้างทักษะในการคิดวิเคราะห์ แยกแยะ สามารถเอาตัวรอดจากสถานการณ์ที่เสี่ยง มีทักษะการตัดสินใจ และรู้จักการปฏิเสธต่อรอง และร้องขอความช่วยเหลือ ในสถานการณ์เสี่ยงจากภัยอันตรายต่างๆ

ปัจจุบันพบว่าเยาวชนไทยเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากสภาวะสังคมไทย มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว อีกทั้งเยาวชนอยู่ในวัยที่มีความอยากรู้ อยากเห็น อยากลอง ทำให้สามารถเข้าถึงยาเสพติดได้ง่ายขึ้น ซึ่งสิ่งที่สำคัญที่ทำให้เยาวชนห่างไกลยาเสพติดได้ คือ การปลูกฝังเรื่องของยาเสพติดให้กับเยาวชน ตั้งแต่วัยเด็ก เพื่อเป็นการฝังลึกลงในความคิดว่ายาเสพติดเป็นสิ่งอันตราย ทำลายชีวิต พร้อมกับการสร้างความรู้ ความเข้าใจว่าสิ่งใดเป็นยาเสพติด และให้ตระหนักถึงโทษของยาเสพติด ซึ่งไม่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและร่างกาย แล้วจะก่อให้เกิดปัญหาภายในครอบครัว สังคม และประเทศชาติอีกด้วย ดังนั้นจะเห็นได้จากข่าวสถานการณ์ที่เกิดจากผลกระทบ ของผู้ช้ยา และสารเสพติด ซึ่งในชีวิตประจำวันเด็กและเยาวชนอาจต้องพบเจอหรือตกอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่างๆ เหล่านั้น ได้เช่นกัน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องปลูกฝังให้เด็กและเยาวชนรู้ถึงผลกระทบของการเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาและสารเสพติด รู้วิธีหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่เสี่ยงหรือคับขันหากถูกชักชวนให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับยาและสารเสพติด และรู้วิธีการป้องกันตนเองและคนรอบข้างให้สามารถเอาตัวรอดจากสถานการณ์ที่เสี่ยงต่างๆ ได้

2. รู้จักยาเสพติด

ประมวลกฎหมายยาเสพติด มาตรา 1 ให้คำนิยามที่สำคัญไว้ดังนี้

“ยาเสพติด” หมายความว่า ยาเสพติดให้โทษ วัตถุออกฤทธิ์ หรือสารระเหย

“ยาเสพติดให้โทษ” หมายความว่า สารเคมี พิษ หรือวัตถุชนิดใด ๆ ซึ่งเมื่อเสพแล้ว ทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจในลักษณะสำคัญ เช่น ต้องเพิ่มขนาดการเสพขึ้นเป็นลำดับ มีอาการถอนยาเมื่อขาดยา มีความต้องการเสพทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรงตลอดเวลา และสุขภาพโดยทั่วไปจะทรุดโทรมลง กับให้รวมถึงสารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดให้โทษด้วย แต่ไม่หมายความรวมถึง ยาสามัญประจำบ้านบางตำรับที่มียาเสพติดให้โทษผสมอยู่ตามกฎหมายว่าด้วยยา

“วัตถุออกฤทธิ์” หมายความว่า วัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาทที่เป็นสิ่งธรรมชาติหรือที่ได้จากสิ่งธรรมชาติ หรือวัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาทที่เป็นวัตถุสังเคราะห์

“สารระเหย” หมายความว่า สารเคมีหรือผลิตภัณฑ์ที่อาจนำไปใช้เพื่อสนองความต้องการของร่างกายหรือจิตใจซึ่งทำให้สุขภาพโดยทั่วไปทรุดโทรมลง

“ความผิดเกี่ยวกับยาเสพติด” หมายความว่า ความผิดตามที่บัญญัติไว้ในประมวลกฎหมายนี้

“ความผิดร้ายแรงเกี่ยวกับยาเสพติด” หมายความว่า ความผิดเกี่ยวกับการผลิต นำเข้า ส่งออก จำหน่าย หรือมีไว้ในครอบครองซึ่งยาเสพติด เว้นแต่มีไว้ในครอบครองเพื่อเสพ และให้หมายความรวมถึงการสมคบ สนับสนุน ช่วยเหลือ หรือพยายามกระทำความผิดดังกล่าวด้วย

มาตรา 29 ยาเสพติดให้โทษแบ่งออกเป็น 5 ประเภท คือ

- (1) ประเภท 1 ยาเสพติดให้โทษชนิดร้ายแรง เช่น เฮโรอีน (Heroin)
- (2) ประเภท 2 ยาเสพติดให้โทษทั่วไป เช่น มอร์ฟีน (Morphine) โคคาอีน (Cocaine) โคเดอีน (Codeine) หรือฝิ่นยา (Medicinal Opium)
- (3) ประเภท 3 ยาเสพติดให้โทษที่มีลักษณะเป็นตำรับยา และมียาเสพติดให้โทษในประเภท 2 ผสมอยู่ด้วย ทั้งนี้ ตามหลักเกณฑ์ที่รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขโดยการเสนอแนะของคณะกรรมการควบคุม ยาเสพติดประกาศกำหนด
- (4) ประเภท 4 สารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดให้โทษในประเภท 1 หรือประเภท 2 เช่น อาเซติก แอนไฮไดรด์ (Acetic Anhydride)
- (5) ประเภท 5 ยาเสพติดให้โทษที่มีได้เข้าอยู่ในประเภท 1 ถึงประเภท 4 เช่น ฝิ่น

การระบุชื่อยาเสพติดให้โทษว่ายาเสพติดให้โทษชื่อใดอยู่ในประเภทใดตามวรรคหนึ่ง (1) (2) (4) และ (5) และการเพิกถอนหรือเปลี่ยนแปลงชื่อหรือประเภทยาเสพติดให้โทษดังกล่าว ให้เป็นไปตามที่รัฐมนตรีว่าการ กระทรวงสาธารณสุขโดยความเห็นชอบของคณะกรรมการ ป.ป.ส. ประกาศกำหนด

ประมวลกฎหมายยาเสพติด มีบทบัญญัติรวมทั้งสิ้น 186 มาตรา และมีผลบังคับใช้ ตั้งแต่วันที่ 9 ธันวาคม 2564 ที่ผ่านมา ซึ่งจะมีผลเป็นการยกเลิกกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดเดิมและให้ใช้ประมวล กฎหมายยาเสพติดฉบับนี้แทน โดยอนุบัญญัติที่ออกตามประมวลกฎหมายยาเสพติดในบางเรื่องยังไม่มี การออกใช้บังคับ ซึ่งยังอยู่ระหว่างการดำเนินการ ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดข้อมูลที่ปรับปรุงแก้ไขให้เป็นปัจจุบัน จากคิวอาร์โค้ดด้านล่างนี้



ประมวลกฎหมาย
ยาเสพติด





ความรู้เรื่อง สาร เสพติด

สุราหรือแอลกอฮอล์ เป็นสารเสพติดที่มีทั้งคุณและโทษ เมื่อดื่มแล้วจะทำให้เกิดผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง โดยโทษของสุรานั้นอาจมีตั้งแต่ขั้นเบา ไปจนถึงขั้นรุนแรง อย่างเช่น เสียการทรงตัว พูดไม่ชัด และที่รุนแรงคือหมดสติ ดังนั้น สุราจึงถูกควบคุมทั้งการจำหน่าย และการผลิต จากกฎหมายอย่างเคร่งครัด



“บุหรี่” “ยาสูบ” หรือ “ผลิตภัณฑ์ยาสูบ” หมายความว่า ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบของใบยาสูบหรือพืชนิโคเตียนาตา แบกกุ่ม (Nicotiana tabacum) และให้ความหมายรวมถึงผลิตภัณฑ์อื่นใดที่มีสารนิโคตินเป็นส่วนประกอบ ซึ่งบริโภคด้วยวิธี สูบ ดูด ดม อม เคี้ยว เป่า กิน หรือพ่นเข้าไปในปาก จมูก ทา หรือโดยวิธีอื่นใด เพื่อให้ได้ผลเช่นเดียวกัน (ตามพระราชบัญญัติ ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.2560)

บุหรี่มีคุณสมบัติเป็นยาเสพติด ผลิตมาจากใบยาสูบตากแห้ง มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า Nicotiana tabacum เป็นพืชในตระกูล Solanaceae นำไปผ่านกระบวนการทางเคมี และมีการเพิ่มสารอื่นๆ โดยมีส่วนประกอบของ “นิโคติน” นิโคตินในควันบุหรี่ที่ผู้สูบได้รับเข้าไปในร่างกายทำให้เกิดการเสพติดเช่นเดียวกับเฮโรอีน เมื่อมีการสูดควันบุหรี่เข้าไป นิโคตินจะถูกดูดซึมอย่างรวดเร็วเข้าสู่กระแสเลือด และสมองภายใน 10 วินาที โดยจะกระตุ้นให้หลั่งสารสื่อประสาทในสมอง คือ Dopamine ทำให้เกิดอารมณ์แห่งความสุข และ Norepinephrine ทำให้เกิดการตื่นตัว มีพลัง มีสมาธิ ลดความรู้สึกซึมเศร้า เมื่อหยุดสูบบุหรี่ปริมาณของสารสื่อประสาทเหล่านี้จะลดลง ทำให้อารมณ์แห่งความสุขของผู้สูบบุหรี่หายไป จึงเกิดความต้องการเสพติดทั้งทางร่างกายและจิตใจโดยไม่สามารถหยุดเสพได้ (Dependence) ดังนั้น ผู้สูบจึงต้องแสวงหาบุหรี่มาสูบต่อไปเรื่อยๆ (Craving) เพื่อบรรเทาอาการถอนนิโคติน (Withdrawal Symptoms) ได้แก่ ภาวะกระหาย หงุดหงิดง่าย ไม่มีสมาธิ หัวบ่อย น้ำหนักขึ้น และต้องเพิ่มปริมาณการสูบบ่อยมากขึ้นจึงให้ผลเท่าเดิม (Tolerance) นอกจากนี้ภาวะการเสพติดทางจิตใจ คือ หักศนคติ ความเชื่อ ความรู้สึกที่มีต่อการสูบบุหรี่ว่าบุหรี่ทำให้คลายความเครียด ลดความวิตกกังวล ทำให้มีสมาธิ และภาวะการเสพติดทางสังคม หรือนิสัยความเคยชิน เกิดจากการที่ผู้สูบบุหรี่ได้สร้างความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมประจำวันกับการสูบบุหรี่ กระทรวงสาธารณสุขของประเทศสหรัฐอเมริกา จัดบุหรี่เป็นยาเสพติดประเภทหนึ่ง แต่ปัจจุบันประเทศไทยยังไม่ได้จัดบุหรี่ให้เป็นยาเสพติดให้โทษ แต่เป็นยาเสพติดที่ถูกกฎหมาย

ที่มา : เว็บไซต์ สสส.

บุหรี่



รายละเอียด

ยาเส้นหรือยาปรง ซึ่งม้วนด้วยกระดาษหรือวัตถุที่ทำขึ้นใช้แทนกระดาษ หรือใบยาแห้ง หรือยาอัด

การออกฤทธิ์/อาการ

กระตุ้นระบบประสาท โดยนิโคตินกระตุ้นหัวใจให้ทำงานหนัก ผู้สูบบุหรี่มีอาการตาแห้งตาแดง ริมฝีปากแห้งเขียว เล็บเหลือง ฟันมีคราบดำ ลมหายใจมีกลิ่นเหม็น หลอดลมอักเสบ เสียงแหบ

บุหรี่ไลท์/บุหรี่ไมลด์



รายละเอียด

บุหรี่ที่มีการใส่สีและสารปรุงแต่งกลิ่นเพิ่มเติม เพื่อโฆษณาว่าเป็นบุหรี่ชนิดรสอ่อน มีอันตรายน้อยกว่าบุหรี่ธรรมดา แต่จากการวิจัยพบว่าบุหรี่ไลท์/บุหรี่ไมลด์ ไม่ได้มีอันตรายน้อยกว่าบุหรี่ธรรมดา เพียงแต่มีรสชาติที่แตกต่างกันเท่านั้น

การออกฤทธิ์/อาการ

ออกฤทธิ์เหมือนกับบุหรี่

บุหรี่มือสอง



รายละเอียด

การสูดดมควันบุหรี่จากผู้อื่น โดยที่เราไม่ได้เป็นผู้สูบบุหรี่ ซึ่งในควันบุหรี่นี้มีสารเคมีชนิดต่างๆ ปนอยู่ถึงประมาณ 7,000 ชนิด และเป็นสารก่อมะเร็งประมาณ 70 ชนิด

การออกฤทธิ์/อาการ

ออกฤทธิ์เหมือนกับบุหรี่ ซึ่งผู้ที่ได้รับควันบุหรี่ สามารถเกิดโรคต่างๆ เช่นเดียวกับผู้สูบบุหรี่ แต่ในอัตราที่สูงกว่า เนื่องจากผู้สูบบุหรี่มือสองสูดดมควันเข้าไปลึกมาก โดยไม่มีการพ่นออกมา

บุหรี่มือสาม



รายละเอียด

ละอองสารพิษจากควันบุหรี่ซึ่งตกค้างเกาะติดตามสิ่งต่างๆ ในสถานที่ที่มีการสูบบุหรี่ เช่น เสื้อผ้า เส้นผม ผิวหนัง ผ้าม่าน พรม เบาะที่นอน ช่างแอร์ เป็นต้น ซึ่งรู้สึกได้จากกลิ่นที่ยังอวลอยู่ในห้อง หรือจากตัวผู้สูบเอง สารในควันบุหรี่มือสามเป็นสารพิษร้ายแรง โลหะหนัก เช่น ตะกั่ว ไซยาไนด์ นิโคติน สารหนู และยังมีฝุ่นละออง 2.5 PM ที่ถูกปล่อยออกมาปริมาณมาก ซึ่งก่อมะเร็งได้ โดยกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงคือ เด็กเล็ก ที่มีโอกาสซึมซับฝุ่นละอองและสารพิษมากกว่าผู้ใหญ่ถึง 2 เท่า เนื่องจากเด็กเล็กมักหายใจใกล้พื้นผิวสิ่งของต่างๆ คลานเล่นตามพื้นที่มีสารพิษ หรือนำสิ่งของสกปรกเข้าปาก จึงเสี่ยงได้รับอนุภาคโลหะหนัก สารก่อมะเร็ง และสารกัมมันตรังสี ซึ่งเป็นอันตรายอย่างยิ่ง

การออกฤทธิ์/อาการ

ออกฤทธิ์เหมือนกับบุหรี่

บุหรี่ไฟฟ้า



รายละเอียด

เป็นยาสูบชนิดใหม่ โดยผู้สูบจะได้รับสารนิโคตินเหลวที่ระเหยด้วยความร้อนจากไฟฟ้าเข้าสู่ร่างกาย การสูบบุหรี่ไฟฟ้า เป็นการนำสารเสพติดเข้าสู่ร่างกายเช่นเดียวกับการสูบบุหรี่ แต่ไม่มีการเผาไหม้ยาสูบ นอกจากนี้บุหรี่ไฟฟ้าจัดเป็นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ชนิดหนึ่ง

การออกฤทธิ์/อาการ

กระตุ้นระบบประสาท จากนิโคตินเหลว ทำให้เกิดอาการมึนงง กระตุ้นอัตราการทำงานของหัวใจ ทำให้หัวใจต้องทำงานหนักขึ้น และเกิดภาวะหัวใจวายได้ เส้นเลือดในสมองแตก มีความผิดปกติทางอารมณ์ สมาธิ

บุหรี่ไฟฟ้า



รายละเอียด

ซึ่งใช้แบตเตอรี่ในการทำงาน เพื่อสร้างความร้อนให้กับน้ำยา บุหรี่ไฟฟ้า (E-Liquid หรือ E-Juice) จนเกิดไอน้ำที่ประกอบด้วยสารต่างๆ เช่น นิโคติน โพรไพลีนไกลคอล กลีเซอริน น้ำ สารแต่งกลิ่นและรส เมื่อเปิดเครื่องจะมีไฟสีแดงขึ้น พร้อมกับการทำงานของแบตเตอรี่ ทำให้เกิดความร้อนจนน้ำยาที่บรรจุอยู่ ภายในระเหยขึ้นมาเป็นควัน เมื่อสูบเข้าไปในปอด ร่างกายจะรับนิโคตินก่อนที่จะถูก ฟ่นออกมา ปัจจุบันศูนย์ควบคุมโรค ของประเทศสหรัฐอเมริกา (CDC) พบว่า การเจ็บป่วยด้วยโรคปอดอักเสบ รุนแรงสัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ไฟฟ้า ถึง 450 ราย การสูบบุหรี่ไฟฟ้า จึงอันตรายไม่แตกต่างจากบุหรื ธรรมดา

การออกฤทธิ์/อาการ

และความคิด ปัญหาของ ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย นอกจากนี้การใช้บุหรี่ไฟฟ้า อาจมีอันตรายหากผู้ใช้ได้รับ ปริมาณนิโคตินเกินขนาด รวมทั้งการระเบิดของบุหรื ไฟฟ้าที่ปรากฏเพิ่มขึ้นตาม สื่อต่างๆ และการได้รับสาร ปนเปื้อนจากโลหะหนัก เช่น นิกเกิล ดีบุก ตะกั่ว ของ อุปกรณ์ ตลอดจนสารเคมี ที่เป็นอันตราย เช่น สารหนู พอร์มาร์ลดีไฮด์ ไดอะซีทิล ซึ่งล้วนเป็นอันตรายจนถึงแก่ ชีวิตได้

บาราอู



รายละเอียด

เป็นการสูดควันผ่านน้ำจากยาเส้น หมักร่วมกับสารที่มีความหวาน เช่น น้ำผึ้ง กากน้ำตาล หรือผลไม้ ตากแห้ง โดยใช้อุปกรณ์ที่มีรูปลักษณ์ คล้ายแจกัน เรียกว่า ฮุกคา โดยมี สายที่เป็นท่อเพื่อสูดควันขึ้นมาจาก เตา ประเทศไทยเรียกว่าเตาบาราอู การสูดยาสูบโดยใช้อุปกรณ์นี้เป็น วัฒนธรรมแถบตะวันออกกลาง

การออกฤทธิ์/อาการ

ออกฤทธิ์เหมือนกับบุหรื และ บุหรี่ไฟฟ้า

บาราคุไฟฟ้า



รายละเอียด

เป็นอุปกรณ์เลียนแบบการสูบบุหรี่ชนิดใหม่ มีลักษณะเป็นแท่งยาวภายในมีสายพลาสติกขนาดเล็กต่อกับแบตเตอรี่เพื่อทำให้เกิดละอองฝอยจากแผ่นใยสังเคราะห์ที่ชุบน้ำยาปรุงแต่งกลิ่น ซึ่งน้ำยามีลักษณะเป็นน้ำมันเคมีสังเคราะห์ที่มีกลิ่นผลไม้ชนิดต่างๆ มีกลิ่นฉุนแรง มีสารประกอบ เช่น โพรไพลีนไกลคอล สารปรุงแต่งกลิ่น และสารพิษกลุ่มโลหะหนัก การทำงานของบาราคุไฟฟ้าเหมือนกับบุหรี่ไฟฟ้า แต่บาราคุไฟฟ้า เมื่อใช้แบตเตอรี่และน้ำยาหมดในแต่ละมวนจะไม่มี การเติมน้ำยา หรือชาร์ตแบตเตอรี่ใหม่ โดยสรุปคือ บาราคุไฟฟ้ากับบุหรี่ไฟฟ้ามียุทธศาสตร์การสูบที่ทำงานในลักษณะเดียวกัน แต่น้ำยาที่ใช้แตกต่างกัน ถ้าน้ำยาที่ใช้กับบาราคุไฟฟ้า มีสารนิโคตินผสมอยู่ด้วยก็อาจเรียกได้ว่าเป็น “บุหรี่ไฟฟ้าซุรส” คือ เป็นบุหรี่ไฟฟ้าที่ปรุงแต่งให้เกิดกลิ่นและรสชาติต่างๆ โดยส่วนใหญ่เป็นรสผลไม้ นอกจากนี้บาราคุไฟฟ้า ยังไม่มีการอนุญาตให้ขายอย่างถูกต้องตามกฎหมายอีกด้วย

การออกฤทธิ์/อาการ

มีการอ้างว่าบาราคุไฟฟ้า ไม่มีสารนิโคติน ซึ่งอาจจะจริงหรือไม่จริงก็ได้ นอกจากนี้จากการแกะแท่งบาราคุไฟฟ้า แยกส่วนประกอบ พบว่าน้ำยาที่ทำให้เกิดกลิ่นผลไม้ภายในแท่งบาราคุไฟฟ้ามีกลิ่นฉุนติดนิ้วมือที่สัมผัสน้ำยา ล้างออกยากมาก กลิ่นติดนิ้วมือข้ามคืน จึงน่าจะอนุมานได้ว่าสารเคมีที่เป็นไอ น้ำจากการสูบบาราคุไฟฟ้า จะตกค้างอยู่ในปอดของผู้สูบ เป็นอันตรายต่อหลอดลมและปอด และอาจมีสารเคมีอันตรายที่ถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายผ่านปอด ซึ่งทำลายอวัยวะต่างๆ ทั่วร่างกายเหมือนกรณีสารพิษจากการสูบบุหรี่ธรรมดาได้

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (สุรา, เบียร์, ไวน์, สาโท ฯลฯ)



รายละเอียด

เป็นเครื่องดื่มที่เกิดจากการหมักผักผลไม้ หรือผลิตภัณฑ์พืชชนิดต่างๆ แล้วแต่งกลิ่น เป็นเครื่องดื่มที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ผสมอยู่

การออกฤทธิ์/อาการ

กดระบบประสาทส่วนกลาง กดจิตใต้สำนึกที่ควบคุมตนเอง ทำให้ไม่สามารถยับยั้งตนเองได้จึงอาจแสดงอาการบางอย่างออกมา เช่น

เครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ (สุรา, เบียร์, ไวน์, สาโท ฯลฯ)



รายละเอียด

การออกฤทธิ์/อาการ

ดูร้าย พุดมาก ทะเลาะวิวาท นอกจากนี้ยังมีอาการหน้าแดง ตัวแดง ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นแรง และหากดื่มในปริมาณมากแอลกอฮอล์จะกดสมองบริเวณอื่นๆ ทำให้เสียการทรงตัว พุดไม่ชัดหมดสติ ถ้าบริโภคต่อเนื่องเป็นระยะเวลาสั้นๆ จะทำให้เกิดการเสพติดทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง ทำลายตับและสมอง สติปัญญาเสื่อม จิตใจผิดปกติ กระทบอาหารอีกเสบ ร่างกายสุบผอม และเป็นโรคตับแข็งได้

สารระเหย



รายละเอียด

การออกฤทธิ์/อาการ

สารที่ได้มาจากกระบวนการผลิตน้ำมันปิโตรเลียม มีลักษณะเป็นไอระเหยได้รวดเร็วในอากาศ ซึ่งสารระเหยจะพบเห็นอยู่ในรูปผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปต่างๆ เช่น ทินเนอร์ แลคเกอร์ สีพ่น กาวน้ำ กาวยาง น้ำยาล้างเล็บ ซึ่งมีลักษณะเป็นของเหลวเฉพาะตัวระเหยได้ดี สามารถดูดซึมได้รวดเร็วนิยมนำมาเสพโดยวิธีการสูดดมเข้าสู่ร่างกาย

กระตุ้นประสาท หลอนประสาทและกดประสาท กล่าวคือ ผู้ที่เสพสารระเหยในระยะแรกจะมีอาการตื่นเต้น ร่าเริง เหมือนคนเมาสุราแต่ไม่มีกลิ่นสุรา พุดไม่ชัด ความคิดสับสน ควบคุมตนเองไม่ได้ เกิดอาการระคายเคืองเยื่อในปากและจมูก ตาไวต่อแสง หูแว่ว กล้ามเนื้อทำงานไม่ประสานกัน นอนไม่หลับ มีอาการแพ้ผื่น หลังจากนั้นจะเกิดอาการเหม่อ ซึม ง่วง

สารระเหย



รายละเอียด

การออกฤทธิ์/อาการ

หาวนอน หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ ไอ คลื่นไส้ ใจสั่น ชักเกร็ง จนหมดสติได้ หากสูดดมใน ปริมาณที่มากขึ้นจะออกฤทธิ์ ไปกดศูนย์การหายใจ ทำให้ หัวใจทำงานผิดปกติ อาจถึงขั้น เสียชีวิต ผู้ที่สูดดมต่อเนื่องเป็น เวลานาน ระบบอวัยวะต่างๆ จะถูกทำลาย ก่อให้เกิดโรค ร้ายแรง เช่น โรคไต หลอดลม อักเสบ มะเร็งปอด การทำงาน ของหัวใจผิดปกติ ที่สำคัญ สารพิษจะทำลายระบบประสาท และสมอง ทำให้สมองเสื่อม ความจำเสื่อม หลงลืม อาจถึง ขั้นพิการทางสมอง เป็นโรค “สมองฝ่อถาวร” ซึ่งปัจจุบัน วงการแพทย์ได้ยืนยันว่า ยังไม่มี ยาหรือวิธีการใดๆ ที่จะสามารถ รักษาโรคสมองฝ่อให้หายเป็น ปกติได้

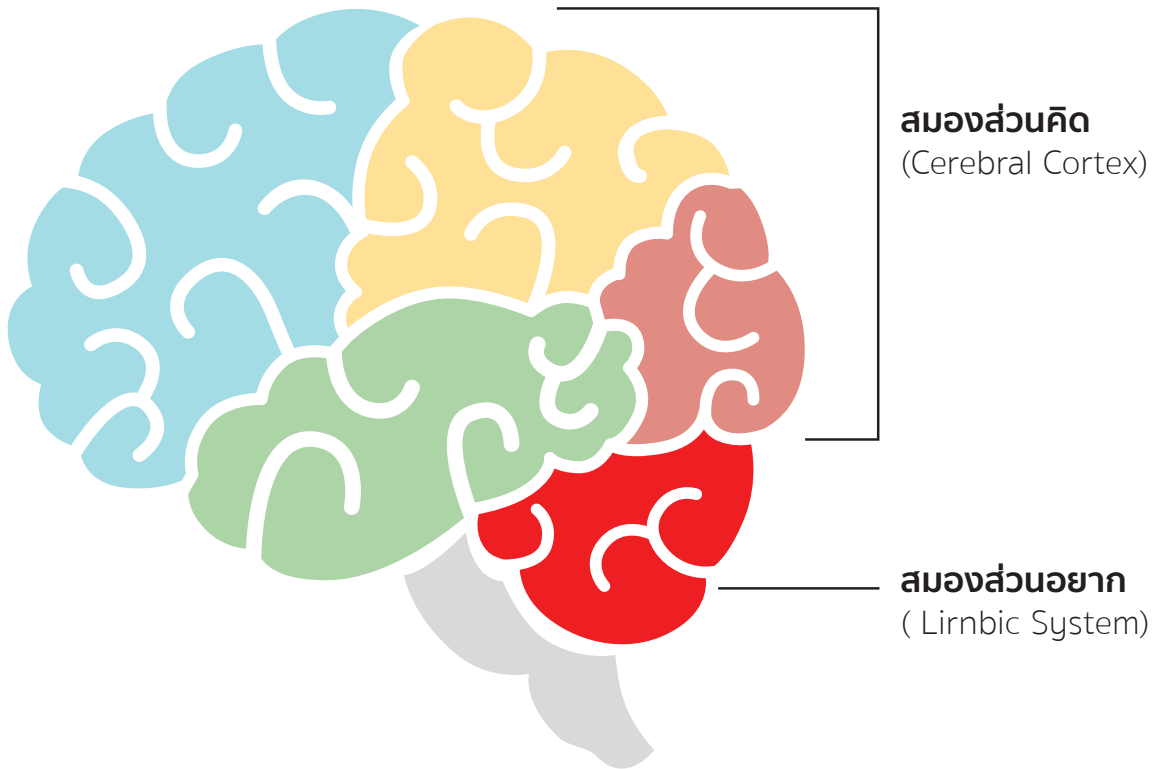
ที่มา คู่มือการดำเนินงานด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขกรุงเทพมหานคร



ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันยาเสพติด



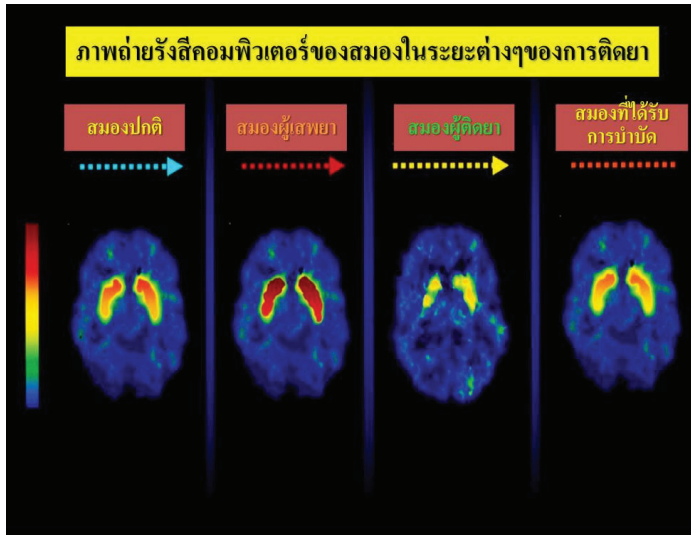
โทษพิษภัยและอันตรายจากยาเสพติด



สมองส่วนคิด
(Cerebral Cortex)

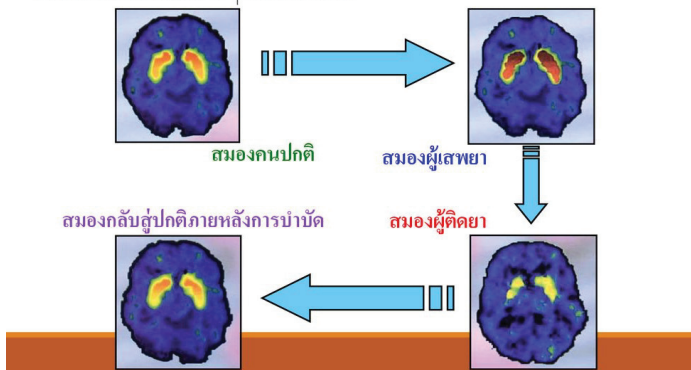
สมองส่วนอยาก
(Lirnbic System)

การใช้ยาเสพติดจะมีผลต่อสมอง 2 ส่วน คือสมองส่วนคิด และสมองส่วนอยาก สมองส่วนคิด ทำหน้าที่ควบคุมสติปัญญา ใช้ความคิดแบบมีเหตุผล ขณะที่สมองส่วนอยากเป็นศูนย์ควบคุมอารมณ์ความรู้สึก เวลาคนเราเสพยาเสพติดด้วยจะไปกระตุ้นทำให้สมองส่วนอยากสร้างสารเคมีชื่อโดปามีน ซึ่งเป็นสารที่ทำให้มนุษย์เกิดความรู้สึกสุข แต่ยาเสพติดทำให้สมองสร้างโดปามีนมากกว่าที่ธรรมชาติกำหนดจนทำให้รู้สึกเป็นสุขมากขึ้นกว่าปกติ สมองจึงมีการปรับตัวด้วยการลดการหลั่งสารเคมีนั้นลง เมื่อหมดฤทธิ์ของยาเสพติด จึงเสมือนว่าร่างกายมีอาการขาดสารโดปามีนทำให้มีอาการหงุดหงิด หรือซีมีเศร้า ส่งผลให้ผู้เสพยาพยายามแสวงหายามาใช้ซ้ำ ในขณะที่เดียวกันเมื่อใช้ยาเสพติดบ่อยๆ จะทำให้สมองส่วนคิดถูกทำลาย การใช้ความคิดที่เป็นผลจะหายไป แล้วสมองส่วนอยากจะอยู่เหนือสมองส่วนคิด จนทำอะไรตามใจตามอารมณ์มากกว่าเหตุผล ผู้ที่ใช้ยาจึงมักแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีอารมณ์ก้าวร้าว หงุดหงิด ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ หากใช้ยาเสพติดบ่อยครั้ง สมองจะสูญเสียความสามารถควบคุมการหลั่งโดปามีน ทำให้ไม่สามารถมีความสุขตามธรรมชาติได้ จนเกิดอาการทรมานทรมาย เมื่ออยากมีความสุขจึงต้องพึ่งยาเสพติด สมองจึงจะหลั่งโดปามีนมามากพอจนเกิดความสุขได้ อาการเช่นนี้เรียกว่า “สมองติดยา” ในที่สุดก็ห้ามตัวเองไม่ได้ ต้องทำทุกวิถีทางให้ได้ยาเสพติดมาเสพ ผลสุดท้ายจะเกิดความสูญเสียอย่างรุนแรงในด้านต่างๆ ของชีวิต ผู้เสพไม่สามารถควบคุมตนเองได้ด้วยสติปัญญาหรือความคิดและทำให้มีอาการทางจิตและสามารถเป็นโรคจิตเต็มขั้นได้ในที่สุด



สมองติดยา

ภาพเอ็กซเรย์คอมพิวเตอร์ที่เรียกว่า PET SCAN (Positron Emission Tomography) สามารถแสดงบริเวณที่มีการไหลเวียนของกระแสเลือดในสมองด้วยความเข้มของสีต่างๆ ที่แตกต่างกัน



ผลร้ายต่อร่างกาย

สมอง

สมองส่วนอยาก มีอิทธิพลมากกว่าสมองส่วนเหตุผล
ความคิดความอ่านช้าลง หลงลืมง่าย

ผิวหนัง
เหงื่อออกง่ายและเยอะ ฆ่าตัวตบตัวหนึ่ง เป็นฝี เนื้อเยื่ออ่อนติดเชื่อง่าย

ระบบไหลเวียนโลหิต
ความดันโลหิตสูง เส้นเลือดเป็นแผล อุดตัน

กระเพาะอาหาร
เมื่ออาหาร ท้องผูก มีโรคแทรกซ้อนทางกระเพาะอาหารและลำไส้

ตา
รูปร่างตาขยาย สายตาพร่ามัว

ระบบภูมิคุ้มกัน
บกพร่อง ติดเชื่อง่าย

ฟัน
ฟันสึกกร่อน ฟันผุ

จมูก
สูญเสียการดมกลิ่น

ตับ
ตับอักเสบ

หัวใจ
เต้นไม่สม่ำเสมอ เจ็บหน้าอก หัวใจวาย

จิตใจ
นอนไม่หลับ จุกเฉียว หวาดระแวง คลั่ง ซึมเศร้า

ปาก
ปากแห้ง เหงือก มีปัญหาในช่องปาก

กล้ามเนื้อ
กระตุก ชัก ทำงานไม่ประสานกัน

ระบบสืบพันธุ์
เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

ไต
ไตไม่ทำงาน

ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันยาเสพติด

ผลกระทบต่อผู้เสียหาย

1. ผลต่อร่างกาย หงุดหงิด ใจสั่น หลอดเลือดอุดตัน ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ ทำลาย หลอดเลือดในสมอง ระบบหายใจมีปัญหา ในกรณีไอซ์ ผิวหน้าจะแห้งเสีย และเป็นแผลได้ง่าย เพราะ หลอดเลือดเปราะบาง ใบหน้าจะแก่กว่าวัย

2. ผลต่อระบบประสาท ตึงเครียด แต่เมื่อหมดฤทธิ์ยาจะมีอาการประสาทหล้า การตัดสินใจช้าและผิดพลาด หากใช้นานจะทำให้สมองเสื่อม ทำลายระบบการหายใจทำให้หมดสติและถึงแก่ความตายได้

3. ผลต่อจิตใจ ซึมเศร้า กลายเป็นโรคจิตชนิดหวาดระแวง มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป เช่น หวาดหวั่น หวาดกลัว ประสาทหลอน ซึ่งเกิดขึ้นแล้ว อาการจะคงอยู่ตลอดไป แม้ช่วงที่ไม่ได้เสพยาก็ตาม

4. ผลต่อพฤติกรรม กระวนกระวายใจ ก้าวร้าวขึ้น เมื่อรวมกับโรคจิตชนิดหวาดระแวง คิดว่าจะมีคน มาทำร้าย มักจะทำร้ายผู้อื่นก่อน

ที่มา : แผ่นพับยาเสพติดหยุดได้ถ้ารู้ทัน

ผลกระทบต่อร่างกาย

สมอง : สมองส่วนอยากมีอิทธิพลมากกว่าสมองส่วนเหตุผล ความคิดอ่านช้าลง หลงลืมง่าย ควบคุมตัวเองไม่ได้ ทำสิ่งเลวร้ายที่ไม่ควรทำ

จิตใจ : นอนไม่หลับ ฉุนเฉียว ก้าวร้าว ความคิดสับสน ประสาทหลอน หวาดระแวง คลั่ง ซึมเศร้า

ตา : รูม่านตาขยาย ตาพร่ามัว

จมูก : สูญเสียการดมกลิ่น

ปาก : ปากแห้ง เหม็น มีปัญหาในช่องปาก

ฟัน : ขบฟันตลอดเวลา ฟันสึกกร่อน ผุ

ปอด : หายใจขัด หายใจถี่ หลอดลมอักเสบเรื้อรัง

หัวใจ : หัวใจเต้นไม่สม่ำเสมอ เจ็บหน้าอก หัวใจวาย

กระเพาะอาหาร : เบื่ออาหาร ท้องผูก มีโรคแทรกซ้อนทางกระเพาะอาหารและลำไส้

ผิวหนัง : เหนือออกง่าย และมาก ขาตามผิวหนัง เป็นฝี เนื้อเยื่ออ่อนติดเชื้อง่าย

กล้ามเนื้อ : กระตุก ชัก ทำงานไม่ประสานกัน

ตับ : โรคตับอักเสบ

ไต : ไตไม่ทำงาน

ระบบไหลเวียนโลหิต : ความดันโลหิตสูง เส้นเลือดเป็นแผล อุดตัน แข็งตัว

ระบบภูมิคุ้มกัน : บกพร่อง ติดเชื้อง่าย

ระบบสืบพันธุ์ : เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ แห้ง หรือคลอดก่อนกำหนด คลอดลูกออกมาพิการ

ที่มา : แผ่นพับยาเสพติดหยุดได้ถ้ารู้ทัน

ผลกระทบจากปัญหายาเสพติด (ครอบครัว/สังคม)

1. การสูญเสียด้านบุคลิกภาพและจิตใจ

เยาวชนย่อมมีบุคลิกภาพที่กำลังเจริญเติบโต มีการสร้างประสบการณ์ต่างๆ และหัดวิธีการและชั้นเชิงในการผจญปัญหา หรือกระทำการ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย การแก้ปัญหาต้องอาศัยกระบวนการทางจิตหลายประการ เช่น ความอดทน การควบคุมอารมณ์ การแสดงอารมณ์ตามความเหมาะสม การใช้ความคิด และประมาทการตลอดจนการหาวิธีแก้ปัญหาให้เกิดผลดีที่สุด

หากเยาวชนใช้และติดยาเสพติดโดยอาศัยเป็นทางหนีจากความทุกข์ยากหรือปัญหาต่างๆ แล้วบุคลิกภาพของผู้นั้นก็ย่อมหยุดเจริญแทนที่จะหาทางแก้ปัญหาที่เหมาะสมกลับไปใช้ยาแทน เยาวชนที่ติดยาจึงมีบุคลิกภาพใหม่ที่มีความอดทนน้อย ระวัง และหาความสุขจากชีวิตธรรมดาที่ไม่ใช้ยาเสพติดไม่ได้

หากผู้นั้นได้ผ่านการรักษาหลายครั้งและเลิกได้ไม่นานก็ต้องกลับไปใช้อีก ความเชื่อมั่นในตนเองและความหวังว่าจะเลิกจากยา ก็ค่อยๆ หายไปทุกที

หากผู้นั้นถูกจับและติดคุกหลายๆ ครั้ง ความกลัวคุกตะรางและการลงโทษต่างๆ ตลอดจนความไม่ดีในสายตาของสังคม ก็ค่อยลดเสื่อมและชินชาไป การติดคุกตะราง หรือการถูกลงโทษทางกฎหมายกลายเป็นเรื่องเล็ก ค่านิยมของเขาก็เปลี่ยนไป ความดีกับความชั่ว ตามแนวคิดปกติก็เลื่อนไป ความสุขที่เกิดจากการกระทำ ความดีก็ถอยไป นับได้ว่า เป็นการเสื่อมสลายของสภาพจิต เมื่อเยาวชนคนหนึ่งคนใดติดยาเสพติดและมีบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงไปจนถึงขั้นนี้ ก็จะเป็นพลเมืองดีไม่ได้ ไม่สามารถใช้ชีวิตที่เป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่นได้ กลับเป็นผู้ก่อให้เกิดปัญหาสำหรับตนเอง ครอบครัวและสังคม จึงนับว่าเป็นการสูญเสียทรัพยากรมนุษย์ของชาติ ซึ่งเป็นการสูญเสียที่สำคัญที่สุด

2. การสูญเสียทางสุขภาพอนามัย

ผู้ที่ติดยาเสพติด อาจเกิดปัญหาทางสุขภาพ อนามัย หรือโรคต่างๆ ได้หลายอย่าง ได้แก่

2.1 การใช้ยาเกินขนาด โดยที่การใช้ยาเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ ผู้ที่พยายามเลิกยาหรือเข้ารับการรักษาความดันยาจะลดลง ประกอบกับยาที่ได้จากการลักลอบค้าไม่ได้มีการควบคุมมาตรฐาน ความแรงอาจเปลี่ยนแปลงได้อยู่เสมอ เพราะมีการเจือปนสารชนิดอื่นเข้าไป ก่อนนำออกจำหน่ายผู้ติดยาจึงอาจใช้ยาเกินขนาดและเป็นอันตรายได้ ยิ่งเป็นการใช้ยาที่ฉีดเข้าหลอดเลือดแล้วยังมีโอกาสเกินขนาดได้มากกว่าที่มีฤทธิ์กดระบบประสาทกลาง เมื่อใช้เกินขนาดจะทำให้ไม่รู้สึกรู้ตัว การหายใจลดลง และอาจเป็นอันตรายเสียชีวิตได้ ในบางรายอาจเกิดการบวมของปอด ทำให้หายใจหอบและเสมหะเป็นฟองได้



2.2 อาการจากการขาดยา อาการถอนยาที่เกิดขึ้นในผู้ติดยาบางคนที่ติดอย่างรุนแรงและสุขภาพไม่ดี อาจเป็นอันตรายได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการติดยานอนหลับ อาจเกิดอาการไข้สูง ชัก และไม่รู้สีกตัวได้ ผิวหนังอักเสบเนื่องจากติดเชื้อจากเข็มฉีดยา ในบางรายอาจมีอาการถอนยาที่ปรากฏคล้าย โรคทางกาย เช่น อาการปวดท้องอย่างรุนแรง เหมือนการอุดตันของลำไส้ ทำให้ได้รับการผ่าตัดแก้ไข โดยวินิจฉัยผิดได้ อาการถอนยาที่เกิดในเด็กแรกเกิด เนื่องจากมารดาติดยาเสพติดและใช้ยาในระยะก่อนคลอดจะทำให้เด็กไม่แข็งแรง หายใจน้อย และเสียชีวิตได้ง่าย



ที่มา <https://shorturl.asia/QgxdC>

2.3 พิษจากยาเสพติด ยาเสพติดบางชนิด เช่น แอมเฟตามีน กัญชา โคเคน และแอลเอสดี มีผลทำให้เกิดอาการทางจิตได้ บางรายอาจคลุ้มคลั่ง วิกลจริต ไปเป็นระยะเวลานาน ยาแอมเฟตามีน ทำให้เกิดอาการระแวงอย่างรุนแรง คิดว่าผู้อื่นจะมาร้ายจึงอาละวาดและทำร้ายผู้อื่นได้ ในยาเสพติดที่ลักลอบขายกัน อาจมีสารอื่นเจือปน เพื่อให้ได้ปริมาณมากขึ้น เช่น สารหนู และ สตรีกนิน (strychnine) เป็นต้น ซึ่งเป็นยาพิษ ทำให้เป็นอันตรายได้



ที่มา <https://www.tcijthai.com/news/2016/18/scoop/6305>

ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันยาเสพติด

2.4 อันตรายจากการฉีดยาที่ไม่สะอาด ผู้ติดยาที่ใช้ยาฉีดเข้าหลอดเลือดหรือเข้ากล้ามเนื้อ มักไม่ได้ทำความสะอาดหลอดฉีดยาให้ปราศจากเชื้อเสียก่อน น้ำที่ใช้ละลายยาเพื่อฉีดก็ไม่สะอาด จึงอาจฉีดเอาเชื้อโรคต่างๆ เข้าไปในร่างกายได้ ทำให้เกิดการอักเสบของผิวหนังและเนื้อเยื่อบริเวณที่ฉีดเกิดเป็นฝีหรือเนื้อตายได้ อาจลุกลามเกิดการอักเสบของหลอดเลือด หรือโลหิตเป็นพิษได้ ในบางรายเชื้อโรคอาจเข้าไปยังอวัยวะภายใน เช่น หัวใจ ปอด สมอง และกระดูก ทำให้เกิดลิ้นหัวใจอักเสบ และฝีตามอวัยวะต่างๆ ผู้ที่ฉีดยาหลายคนอาจใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน ทำให้โรคจากคนหนึ่งติดไปยังคนอื่นๆ ได้ เช่น โรคตับอักเสบ เป็นต้น ผู้ติดยามีอัตราการเป็นโรคนี้นั้น มากกว่าบุคคลทั่วไป และอาจเกิดการระบาดเป็นโรคที่ละหลายๆ คนได้

2.5 อันตรายจากการฉีดยาที่ไม่เหมาะสม เข้าร่างกาย ผู้ติดยาอาจใช้ยาเม็ดมาละลายน้ำ ฉีดเข้าหลอดเลือด โดยไม่ทราบว่าเป็นยาเม็ดมีแป้งพวกทัลคัม (talcum) อยู่ด้วย บางทีก็ใช้สำลีกรองน้ำยาก่อนจะใช้ฉีด แป้งและใยสำลีจะเข้าไปติดอยู่ตามหลอดเลือดฝอยของปอด เกิดโรคปอดแข็งทำให้การหายใจลำบากเรื้อรัง และไม่มีวิธีการรักษาในบางกรณีอาจจะละลายไม่ได้ มีเกล็ดหรือผลึกของยาเข้าไปในหลอดเลือด ไปอุดตันหลอดเลือดต่างๆ เช่น ที่สมอง เกิดเป็นอัมพาตได้

2.6 โรคบางชนิดที่พบร่วมกับการติดยาเสพติด ผู้ติดยาเสพติดมักมีสุขภาพไม่ดี อาหารไม่เพียงพอ และการดูแลสุขภาพอนามัย ตลอดจนการรักษาความสะอาดของร่างกายไม่ดี จึงมีโรคต่างๆ เกิดได้มาก เช่น วัณโรคของปอด โรคผิวหนังต่างๆ เป็นต้น มีผู้รายงานว่า พบโรคบางชนิดร่วมกับการติดยาเสพติด โดยความสัมพันธ์และวิธีการเกิดยังไม่ได้เป็นที่เข้าใจชัดเจน เช่น โรคเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อละลายตัว (rhabdomyolysis) มีอาการปวดกล้ามเนื้อ และอ่อนเพลีย ขยับเขยื้อนลำบาก มีการสลายตัวของเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้มีสารไมโอโกลบินเข้าไปในเลือดและขับถ่ายออกไปในปัสสาวะ (myoglobinemia, myoglobinuria) เห็นเป็นปัสสาวะสีดำน รอยแผลเป็นจากเข็มฉีดยา โรคไตอักเสบ และโรคเส้นประสาทอักเสบ ก็พบได้ในผู้ติดยาเสพติด

3. การสูญเสียทางเศรษฐกิจ

3.1 ค่าใช้จ่ายในการใช้ยา ผู้ติดยาเสพติด ย่อมต้องใช้จ่ายเงินในการซื้อยามาใช้ ยิ่งติดมากขึ้นยิ่งจำเป็นต้องใช้ปริมาณยามาก เพราะเกิดการดื้อยาได้กล่าวแล้ว โดยเฉลี่ยเมื่อ พ.ศ. 2522 ผู้ที่ติดเฮโรอีนใช้เงินซื้อยาราววันละ 55 บาท ซึ่งนับว่าเป็นค่าใช้จ่ายที่สูงมาก ผู้ที่สูบฝิ่นหากมีฐานะไม่ค่อยดีนั้นก็จำเป็นต้องขายทรัพย์สินสมบัติต่างๆ เพื่อใช้ในการสูบฝิ่น จึงทำให้มีฐานะยากจนลง ผู้ที่ยากจนอยู่แล้วและต้องรับจ้างหาเงินยังมีความลำบากในการยังชีพและเลี้ยงดูครอบครัว หากพิจารณาการสูญเสียทั้งประเทศซึ่งมีผู้ติดยาอยู่มาก ผู้ติดยาเฮโรอีน 100,000 คน จะใช้ยามีมูลค่าถึงวันละ 5.5 ล้านบาท หรือปีละ 2,000 ล้านบาท

3.2 การขาดงาน ผู้ติดยาเสพติดบางคนอาจสามารถปรับการใช้ยาได้และสามารถทำงานได้ตามปกติ บางคนใช้ยานานน้อย ๆ ในเวลาเช้าและกลางวัน เพื่อไม่ให้เกิดอาการถอนยาและสามารถทำงานได้ แล้วใช้ยามากในตอนเย็นหรือกลางคืน ผู้ติดยาส่วนใหญ่เมื่อติดจนแฉะแล้วจะไม่สามารถทำงานได้ เพราะจะมีผลต่อร่างกายและจิตใจที่ขัดกับการทำงาน เมื่อใช้ยามากในเวลากลางวันก็มีอาการซึม สลึมสลือ ความคิดช้า ทำงานได้ลำบาก เมื่อยาหมดฤทธิ์ก็เกิดอาการถอนยา คือ กระวนกระวาย และปวดเมื่อยตามตัว ฤทธิ์ของยาและอาการถอนยานี้เกิดสลับกันอยู่ทั้งวัน จนไม่สามารถทำงานหรือเรียนหนังสือได้ นอกจากนี้ยังมีความจำเป็นต้องใช้เวลาในการไปหายามาเพื่อใช้ในคราวต่อไป และหาที่ซุกซ่อนเพื่อใช้ยาสิ่งต่างๆ เหล่านี้ จะรบกวนและขัดขวางการทำงาน ทำให้ประสิทธิภาพลดลงจนอาจต้องออกจากงาน

3.3 ค่าใช้จ่ายในการจัดการแก้ปัญหาของรัฐและเอกชน ทั้งในด้านการปราบปราม การลักลอบค้ายาเสพติด การให้บริการบำบัดรักษาและการป้องกัน ทำให้สูญเสียงบประมาณและทรัพยากรไปไม่น้อย

4. การสูญเสียทางสังคม

4.1 การเสียชื่อเสียงและฐานะทางสังคม ของผู้ติดยา ผู้ติดยาย่อมเป็นที่รังเกียจของสังคม

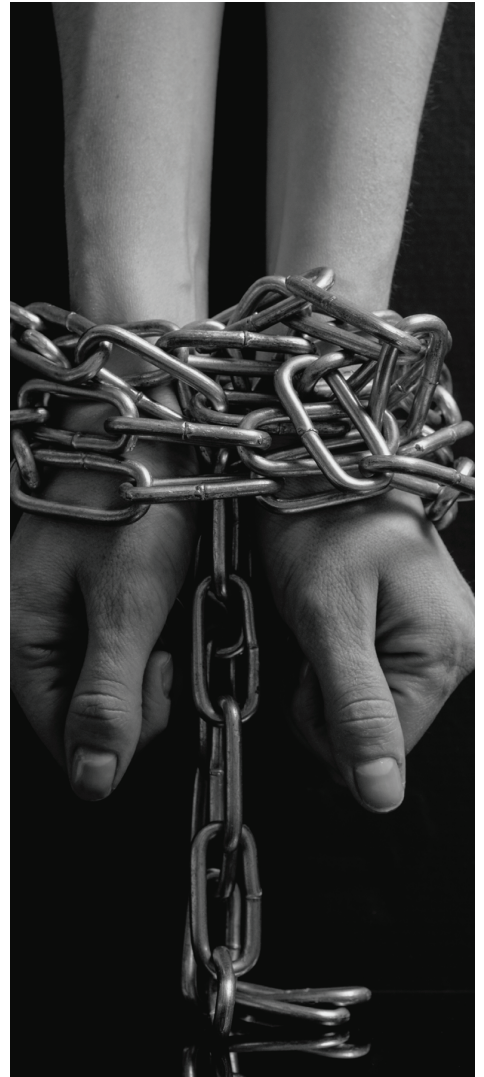
4.2 ปัญหาในครอบครัว การติดยาเสพติดทำให้คนในครอบครัวได้รับความลำบากทั้งด้านจิตใจ และฐานะการเงิน มีผลให้เกิดความแตกแยกในครอบครัวได้ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าผู้ติดยามีอัตราการหย่าร้างสูง

4.3 ปัญหาอาชญากรรม ผู้ติดยาจำเป็นต้องใช้เงินจำนวนมากในการซื้อยามาใช้ ประกอบกับความอยากยารุนแรงทำให้ขาดการยั้งคิด จึงเกิดอาชญากรรมต่างๆ ขึ้นได้ ในชุมชนใดที่มีผู้ติดยาเสพติดอยู่ โอกาสที่จะเกิดการลักขโมยมีมากขึ้น

นอกจากนี้ ปัญหายาเสพติดอาจเป็นปัญหาทางการเมืองในประเทศหรือระหว่างประเทศ และมีผลกระทบต่อความมั่นคงของชาติได้

ที่มา : <http://saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=9&chap=13&page=t9-13-infodetail04.html>

มูลนิธิสารนุกรมไทยสำหรับเยาวชน





ความรู้ เกี่ยวกับ กัญชา

1. ข้อเท็จจริงของกัญชา



กัญชาถูกกฎหมาย นับแต่วันที่ 9 มิถุนายน 2565 รัฐบาลได้ปลดล็อกพืชกัญชา โดยไม่ถือเป็นยาเสพติด และยกเลิกความผิดฐานผลิต นำเข้า หรือส่งออก มีไว้ในครอบครอง จำหน่ายมีไว้ในครอบครองเพื่อเสพ หรือเสพพืชกัญชา ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ระบุชื่อยาเสพติดให้โทษในประเภท 5 พ.ศ.2565 อาศัยอำนาจตามความในมาตรา 29 วรรคสอง แห่งประมวลกฎหมายยาเสพติด รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดออกประกาศไว้ ดังต่อไปนี้

ข้อ 1 ให้ยาเสพติดให้โทษที่ระบุชื่อต่อไปนี้ เป็นยาเสพติดให้โทษในประเภท 5 ตามประมวลกฎหมายยาเสพติด (3) สารสกัดจากทุกส่วนของพืชกัญชาหรือกัญชง ซึ่งเป็นพืชในสกุล Cannabis ยกเว้น สารสกัดดังต่อไปนี้

(ก) สารสกัดที่มีปริมาณสารเตตราไฮโดรแคนนาบินอล (tetrahydrocannabinol, THC) ไม่เกินร้อยละ 0.2 โดยน้ำหนัก เฉพาะที่ได้รับอนุญาตให้สกัดจากพืชกัญชาหรือกัญชงที่ปลูก ภายในประเทศ

(ข) สารสกัดจากเมล็ดของพืชกัญชาหรือกัญชง ที่ได้จากการปลูกภายในประเทศ

ข้อ 2 กรณียาเสพติดให้โทษตามข้อ 1 ที่เป็นสารควบคุมคุณภาพในการตรวจวิเคราะห์ และควบคุมคุณภาพของการตรวจสารเสพติดในร่างกาย ซึ่งเป็นเครื่องมือแพทย์ตามกฎหมายว่าด้วย เครื่องมือแพทย์ และต้องใช้ตามวัตถุประสงค์ของเครื่องมือแพทย์นั้น ให้ยกเว้นจากการเป็นยาเสพติดให้โทษ ในประเภท 5

ข้อ 3 ประกาศนี้ให้ใช้บังคับเมื่อพ้นกำหนดหนึ่งร้อยยี่สิบวันนับแต่วันประกาศในราชกิจจานุเบกษา เป็นต้นไป ประกาศ ณ วันที่ 8 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2565

รัฐบาลได้ควบคุมการใช้กัญชา โดยพิจารณาออกประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่องสมุนไพรรักษา (กัญชา) พ.ศ.2565 โดยพิจารณาเห็นว่า กัญชา เป็นสมุนไพรมีค่าต่อการศึกษาหรือวิจัย มีความสำคัญทางเศรษฐกิจ เพื่อประโยชน์ในการคุ้มครองและส่งเสริมการใช้ประโยชน์อย่างยั่งยืน อาศัยอำนาจตามความในมาตรา 4 มาตรา 44 มาตรา 45 (3) และ (5) แห่งพระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ. 2542 รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข โดยคำแนะนำของคณะกรรมการคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย จึงออกประกาศไว้ ดังต่อไปนี้

ข้อ 1 ให้กัญชา หรือสารสกัดจากกัญชา ซึ่งเป็นพืชในสกุล Cannabis เป็นสมุนไพรรักษา

ข้อ 2 อนุญาตให้ผู้ที่มิใช่แพทย์ตั้งแต่ยี่สิบปีขึ้นไปสามารถครอบครอง ใช้ประโยชน์ ดูแล เก็บรักษา ขนย้าย จำหน่ายสมุนไพรรักษาตามข้อ 1 ได้ ยกเว้นการกระทำ ดังต่อไปนี้

(1) การใช้ประโยชน์ในที่สาธารณะโดยการสูบ

(2) การใช้ประโยชน์กับสตรีมีครรภ์หรือสตรีให้นมบุตร

(3) การจำหน่ายให้กับผู้ที่มีอายุต่ำกว่ายี่สิบปี สตรีมีครรภ์หรือสตรีให้นมบุตร

ข้อ 3 อนุญาตให้ผู้ประกอบวิชาชีพเวชกรรม ผู้ประกอบวิชาชีพการแพทย์แผนไทย ผู้ประกอบวิชาชีพการแพทย์แผนไทยประยุกต์ ผู้ประกอบโรคศิลปะสาขาการแพทย์แผนจีน และ หมอพื้นบ้านตามกฎหมายว่าด้วยวิชาชีพการแพทย์แผนไทย สามารถใช้ประโยชน์จากสมุนไพรควบคุม ตามข้อ 1 ให้กับผู้ป่วยของตน

ข้อ 4 อนุญาตให้ผู้ป่วยตามข้อ 3 สามารถครอบครอง ขนย้าย ดูแล เก็บรักษา ใช้ประโยชน์ ในปริมาณที่จ่าย ให้สำหรับการใช้ประโยชน์เป็นเวลาสามสิบวัน

ข้อ 5 ประกาศฉบับนี้ให้ใช้บังคับตั้งแต่วันถัดจากวันประกาศในราชกิจจานุเบกษาเป็นต้นไป
ประกาศ ณ วันที่ 16 มิถุนายน พ.ศ.2565

ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง แนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับกัญชาหรือกัญชงในสถานศึกษาส่วนราชการ หรือหน่วยงานในสังกัด และในกำกับของกระทรวงศึกษาธิการ อาศัยอำนาจตามความในมาตรา 12 แห่งพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการกระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ. 2546 ดังต่อไปนี้

ข้อ 1 สถานศึกษา ส่วนราชการ หรือหน่วยงานในสังกัดและในกำกับของกระทรวงศึกษาธิการ ห้ามใช้กัญชาหรือกัญชงกับนักเรียน นักศึกษา หรือบุคลากรโดยเด็ดขาด เพราะอาจมีผลต่อการพัฒนาสมอง ของนักเรียน นักศึกษา หรือบุคลากร

ข้อ 2 ห้ามมิให้นักเรียน นักศึกษา หรือบุคลากร ของสถานศึกษา ส่วนราชการ หรือหน่วยงานในสังกัดและในกำกับของกระทรวงศึกษาธิการ ใช้กัญชาหรือกัญชง เพื่อการนันทนาการใด ๆ เพราะอาจเกิดผลกระทบต่อสุขภาพได้ ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว เช่น อาการทางจิต และระบบ การทำงานต่าง ๆ ของร่างกาย



2. น้ำมันกัญชา คือ ?



น้ำมันกัญชาเป็นสารสกัดจากช่อดอกกัญชาซึ่งผ่านกระบวนการสกัดเพื่อนำประโยชน์มาใช้ทางการแพทย์ ใช้ตัวทำละลายเป็นน้ำมัน มีลักษณะเหนียวหนืด สีเข้ม โดยน้ำมันที่นิยมใช้ เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันทานตะวัน น้ำมันถั่วลิสง เป็นต้น ทั้งนี้ สารออกฤทธิ์หลักที่นำมาใช้ทางการแพทย์มี 2 ชนิด คือ แคนนาบิไดออล (Cannabidiol : CBD) และเตตราไฮโดรแคนนาบินอล (Tetrahydrocannabinol : THC) โดยสาร CBD และ THC ออกฤทธิ์แตกต่างกัน ดังนี้

THC มีฤทธิ์ต่อจิตและประสาท เปลี่ยนการรับรู้และความรู้สึกตัว ทำให้รู้สึกมึนเมาได้ ช่วยให้ความรู้สึกผ่อนคลาย นอนหลับ ลดอาการปวด กระตุ้นให้อยากอาหาร และต้านอาการคลื่นไส้อาเจียน ซึ่งจากการออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาทของ THC จึงมีข้อห้ามสำหรับผู้ป่วยบางโรคที่ไม่ควรใช้สาร THC

CBD ไม่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท เป็นสารที่นิยมนำมาใช้ทางการแพทย์และการวิจัย เพื่อการรักษาโรค ได้แก่ ภาวะคลื่นไส้อาเจียนจากการทำเคมีบำบัด ลดอาการบวมอักเสบ โรคลมชักที่รักษายาก ในเด็กโรคลมชักที่ต้องต่อยารักษา ภาวะกล้ามเนื้อหดเกร็งในผู้ป่วยปลอกประสาทเสื่อมแข็ง และอาการปวดประสาทที่รักษาด้วยวิธีต่างๆไม่ได้ผล

ทั้งนี้ องค์การเภสัชกรรมได้วิจัยพัฒนา และผลิตสารสกัดกัญชาสำหรับใช้ทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ภายใต้หลักเกณฑ์ มาตรฐาน และการควบคุมคุณภาพทุกขั้นตอน โดยผลิตภัณฑ์สารสกัดน้ำมันกัญชาชนิดหยดได้ลีนมี 3 สูตร ได้แก่



1. สูตรที่มีสารทีเอชซี (THC) กล่องสีแดง มีฤทธิ์มึนเมาและเสพติดได้
2. สูตรซีบีดี (CBD) กล่องสีเขียวมีฤทธิ์มึนเมาต่ำ
3. สูตรที่มีอัตราส่วนสารซีบีดีและทีเอชซีเท่ากัน (THC : CBD 1:1) กล่องสีเหลือง มีฤทธิ์มึนเมาปานกลาง

3. สาร CBD และ THC ออกฤทธิ์ต่อร่างกายได้อย่างไร ?

CBD และ THC เป็นสารกลุ่มแคนนาบินอยด์ (Cannabinoids) ซึ่งมีการค้นพบ THC ก่อน และภายหลัง จึงค้นพบ CBD สารทั้งสองชนิดนี้มีความคล้ายคลึงกันมากมีโครงสร้างทางเคมีคล้ายสาร “เอ็นโดแคนนาบินอยด์” ที่ร่างกายผลิตได้เอง ซึ่งคนที่มีร่างกายแข็งแรง และมีระบบภายในสมดุลนั้นไม่จำเป็นต้องใช้กัญชา เนื่องจากร่างกายของคนเราจะมีการผลิตสารเอ็นโดแคนนาบินอยด์และมีตัวรับแคนนาบินอยด์ที่ทำหน้าที่ควบคุมปริมาณสารสื่อประสาท เช่น โดปามีน (Dopamine) ที่ช่วยคลายความกังวล ลดความเศร้าปรับระดับกรดต่างของเลือดปรับภูมิคุ้มกันของร่างกายปรับปริมาณอินซูลินเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ รวมไปถึงความจำ อารมณ์ ความอยากอาหาร การนอนหลับ ความปวด และการอักเสบ เมื่อทุกอย่างอยู่ในภาวะสมดุล ร่างกายจะสามารถต่อต้านโรคและซ่อมแซมตัวเองได้ตามกลไกปกติ ดังนั้น คนที่ใช้กัญชาจึงได้รับผลของสารแคนนาบินอยด์เพราะร่างกายสามารถผลิตได้บางส่วน และมีตัวรับอยู่ในร่างกายของคน

สารแคนนาบินอยด์ที่ได้จากพืชกัญชง และพืชกัญชา เช่น CBD, THC จึงถูกนำมาใช้ในผู้ป่วยที่ร่างกายผลิตสารเอ็นโดแคนนาบินอยด์ไม่เพียงพอ อยู่ในภาวะเจ็บป่วย ไม่สมดุล แต่หากสุขภาพแข็งแรงก็ไม่มี ความจำเป็นต้องนำมาใช้ เนื่องจากในกัญชา จะมี THC ประกอบอยู่ถึง 12% และมี CBD เพียงไม่ถึง 0.30% การสูบโดยตรงเพื่อรักษาโรคที่ CBD ทำได้นั้น ล้วนแต่ทำให้ร่างกายได้รับ THC มากเกินไป การจะนำ CBD มาใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงต้องอาศัยการสกัด CBD ออกมา นั้นหมายถึงการนำกัญชาเข้าสู่กระบวนการอุตสาหกรรมแปรรูปเสียก่อน ซึ่งเป็นเรื่องที่คนทั่วไปนั้นแทบจะทำได้

4. น้ำมันกัญชา มีประโยชน์ ?



4.1 การใช้ผลิตภัณฑ์กัญชาที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์อย่างมีคุณภาพยืนยันถึงประสิทธิผลชัดเจนในการรักษาทางการแพทย์ ได้แก่

- 1) ภาวะคลื่นไส้อาเจียนจากเคมีบำบัด
- 2) โรคลมชักที่รักษายากซึ่ง CBD สามารถต้านอาการชักได้ดี และไม่มีความเป็นพิษต่อระบบประสาท
- 3) ภาวะกล้ามเนื้อหดเกร็ง ในผู้ป่วยโรคปลอกประสาทเสื่อมแข็ง
- 4) ภาวะปวดประสาทส่วนกลางที่รักษาด้วยมาตรฐานแล้วไม่ได้ผลสารในกลุ่มแคนนาบินอยด์ส่วนใหญ่โดยเฉพาะ THC สามารถใช้ลดอาการปวดแบบฉับพลัน และแบบเรื้อรัง
- 5) ภาวะเบื่ออาหารในผู้ป่วยเอดส์ (AIDS) ที่มีน้ำหนักน้อย
- 6) การเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้ป่วยที่ได้รับการดูแลแบบประคับประคองหรือผู้ป่วยระยะสุดท้ายของชีวิต

4.2 การใช้ผลิตภัณฑ์กัญชาที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์สนับสนุนอยู่จำกัด แต่มีรายงานการวิจัย หรือหลักฐานทางวิชาการสนับสนุนว่าการใช้กัญชาอาจจะได้ประโยชน์ในการควบคุมอาการ ได้แก่

- 1) โรคพาร์กินสัน ที่ได้รับการรักษาด้วยวิธีมาตรฐานอย่างน้อย 1 ปี
- 2) โรคอัลไซเมอร์
- 3) ผู้ป่วยที่มีภาวะผิดปกติทางจิตจากเหตุการณ์รุนแรง
- 4) ผู้ป่วยโรคมะเร็ง เพื่อใช้ในการบรรเทาอาการปวด
- 5) โรคโครห์น (Crohn's Disease) เป็นความผิดปกติเรื้อรังของลำไส้ใหญ่ ทำให้เกิดการระคายเคืองและทางเดินอาหาร ซึ่งโรคนี้อาจอยู่ในกลุ่มโรคลำไส้อักเสบเรื้อรัง แต่ยังคงต้องมีการศึกษาเพิ่มเติม

5. น้ำมันกัญชา ทุกคนสามารถใช้ได้ ?

ผู้ที่ไม่สามารถรับการรักษาด้วยสารสกัดกัญชาทางการแพทย์ได้ คือ

- 5.1 สตรีตั้งครรภ์ หรือให้นมบุตร
- 5.2 ผู้ที่มีประวัติแพ้ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากสารสกัดกัญชา
- 5.3 ผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคตับ โรคไตที่รุนแรง
- 5.4 ผู้ที่รับประทานยาต้านการแข็งตัวของเลือด
- 5.5 ผู้ป่วยโรคจิตเภท โรคจิตจากยา/สารเสพติด โรคซึมเศร้า โรคอารมณ์สองขั้ว (ไบโพล่า)
- 5.6 ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงในการทำร้ายตนเอง

6. น้ำมันกัญชามีผลข้างเคียงอะไรบ้าง ?

ผลข้างเคียงของการใช้น้ำมันกัญชาที่พบบ่อยคือ ง่วงนอนมากกว่าปกติ คลื่นไส้ อาเจียน ปากแห้ง ปวดศีรษะ ตาแดง กล้ามเนื้อล้า อารมณ์เปลี่ยนแปลง ซึ่งอาจต้องปรับลดขนาดยาลง สำหรับบางรายที่เกิดอาการหัวใจเต้นเร็ว และรบกวนจิตใจ หมดสติ เจ็บหน้าอก ราวไปที่แขน เหงื่อแตก ตัวสั่น อึดอัดหายใจไม่สะดวก เดินเซ พูดไม่ชัด สับสนกระวนกระวาย วิดกกังวล ซึมเศร้า หวาดระแวง หูแว่ว พูดคนเดียว ประสาทหลอน จำเป็นต้องหยุดใช้ทันทีและไปพบแพทย์

7. น้ำมันกัญชา ถ้าจะเริ่มใช้ควรทำอย่างไร ?

ทราบและตรวจสอบข้อมูลก่อนใช้

- จำเป็นต้องใช้หรือไม่ หากการรักษาปัจจุบันยังได้ผลดี เพราะสารสกัดกัญชาไม่ใช่ทางเลือกแรกในการรักษา
- ใช้สารสกัดกัญชาเสริมจากการรักษามาตรฐาน โดยไม่หยุดการรักษาที่รับอยู่ในปัจจุบัน
- ต้องทราบประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ และความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้น
- มีโรค/อาการที่กำหนดให้ใช้สารสกัดกัญชาทางการแพทย์หรือไม่
- ไม่ควรซื้อใช้เอง ต้องพบแพทย์เพื่อประเมินความจำเป็นในการใช้ และให้แพทย์เป็นผู้สั่งจ่าย
- แจ้งชื่อยาที่ผู้ป่วยใช้อยู่ก่อนให้แพทย์ทราบ เพื่อป้องกันการเกิดปฏิกิริยาระหว่างยากับสารสกัดกัญชา

ระหว่างใช้

- ใช้ผลิตภัณฑ์สารสกัดกัญชาที่ถูกกฎหมาย รู้แหล่งที่มาของผู้ผลิต มีคุณภาพมาตรฐาน และสั่งจ่ายโดยแพทย์ที่ผ่านการอบรมแล้วเท่านั้น
- ไม่มีขนาดยาเริ่มต้นที่แน่นอนในผลิตภัณฑ์กัญชาแต่ละชนิด ขนาดยาที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้ป่วยแต่ละคน ดังนั้นควรเริ่มที่ขนาดต่ำและปรับเพิ่มขนาดช้า ๆ จนได้ขนาดยาที่เหมาะสมให้ผลการรักษาสูงสุด และเกิดผลข้างเคียงต่ำสุด
- ควรมีผู้ดูแลอยู่ด้วยเมื่อเริ่มใช้ หากเกิดผลข้างเคียง ให้หยุดใช้และรีบไปพบแพทย์
- การใช้สารสกัดกัญชาครั้งแรก ควรใช้ก่อนนอนและมีผู้ดูแลใกล้ชิด

8. น้ำมันกัญชา ใช้อย่างไรไม่อันตราย ?

ปัจจุบันประชาชนและผู้ป่วยจำนวนมากมีความสนใจและต้องการใช้สารสกัดกัญชาในการบำบัดรักษา บรรเทาอาการของโรคหรือฟื้นฟูสุขภาพ แพทย์และบุคลากรสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องจำเป็นต้องใช้ดุลยพินิจ อย่างมีอาชีพในการพิจารณาว่าสารสกัดกัญชาเป็นการรักษาที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยแต่ละรายหรือไม่ และ จะต้องเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการรับรองด้านคุณภาพ ประสิทธิภาพ และความปลอดภัยจากสำนักงาน คณะกรรมการอาหารและยา (อย.) เท่านั้น ทั้งนี้ในกรณีที่ยังไม่มีเหตุผลทางการแพทย์ที่เพียงพอ ผู้ป่วยอาจ ไม่สามารถรับการรักษาโดยใช้ผลิตภัณฑ์กัญชาทางการแพทย์ดังกล่าวได้

ข้อควรปฏิบัติในการใช้น้ำมันกัญชาอย่างปลอดภัยมี ดังนี้

- 1) ใช้ผลิตภัณฑ์กัญชาตามวิธีที่ระบุบนฉลากและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด
- 2) ควรปรึกษาแพทย์/เภสัชกร หากจะใช้ผลิตภัณฑ์กัญชาร่วมกับยาหรือผลิตภัณฑ์อื่นที่นอกเหนือ จากแพทย์สั่ง
- 3) ไม่ควรขับรถ หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรหลังจากการใช้ผลิตภัณฑ์กัญชา
- 4) หลีกเลี่ยงการใช้ผลิตภัณฑ์กัญชาร่วมกับแอลกอฮอล์และ/หรือสารอื่นๆ ที่ออกฤทธิ์ต่อจิต และประสาท
- 5) หลีกเลี่ยงการใช้กัญชาจากแหล่งอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น การสูบกัญชา การรับประทานยากัญชา ยาต้ม ยาชงจากพืชกัญชา หรือน้ำมันกัญชาที่ไม่ถูกกฎหมาย
- 6) จัดเก็บผลิตภัณฑ์กัญชาในที่ปลอดภัยให้พ้นมือเด็กและอยู่ห่างจากเยาวชน
- 7) ห้ามนำผลิตภัณฑ์กัญชาของท่านไปให้ผู้อื่นใช้ การที่ท่านใช้แล้วได้ผลดี ไม่ได้หมายความว่า ผลิตภัณฑ์ดังกล่าวจะมีประโยชน์แก่ผู้อื่นด้วยเช่นกัน



9. น้ำมันกัญชาทางการแพทย์ในรูปแบบหยดใต้ลิ้น มีวิธีการใช้อย่างไร ?

- 1) บ้วนปากด้วยน้ำเปล่า กลืนน้ำลาย
- 2) เปิดปาก ยกลิ้นของคุณให้สัมผัสกับเพดานปาก จากนั้นหยดยาที่ใต้ลิ้น 1 หยด
- 3) รอประมาณ 1 นาที ให้ยาซึมเข้าใต้ลิ้น พยายามอย่ากลืนน้ำลายในช่วงนี้ หลังจาก 1 นาทีแล้ว สามารถกลืนน้ำลายและหยดยาหยดต่อไปได้
- 4) หลังจากหยดยาครบตามจำนวนที่แพทย์สั่ง ไม่ควรบ้วนปาก ดื่มน้ำ หรือกินอาหารเป็นเวลา 5 ถึง 10 นาที หลังจากนั้นไม่มีข้อจำกัดในการบ้วนปาก ดื่มน้ำ หรือรับประทานอาหาร
- 5) หากยังไม่ชำนาญในการหยดยาเข้าใต้ลิ้น แนะนำให้หยดยาหน้ากระจกเพื่อจะได้เห็นจำนวนหยด และตำแหน่งหยดยาที่ถูกต้อง






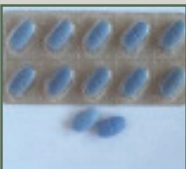
ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการใช้ยารักษาโรคในทางที่ผิด

การใช้ยาในทางที่ผิด

การใช้ยาในทางที่ผิด หมายถึง การนำยารักษาโรคมาใช้โดยไม่มีจุดมุ่งหมายทางการแพทย์ แต่มุ่งหวังเพื่อตอบสนองความต้องการบางอย่าง เช่น การกระตุ้นประสาทเพื่อให้ร่างกายมีการตื่นตัวอยู่เสมอ การใช้เพื่อความสนุกสนาน การทำให้เกิดความเคลิบเคลิ้ม การหลบหนีจากความกดดันของสังคม เป็นต้น ซึ่งทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย และจิตใจของผู้ใช้ยา

ปัจจุบันเด็กและเยาวชนมีการนำยารักษาโรคหลายชนิดมาใช้ในทางที่ผิด ซึ่งก่อให้เกิดผลกระทบต่อร่างกาย และจิตใจ โดยยาที่เด็กและเยาวชนมักจะนำมาใช้ในทางที่ผิด มีดังนี้

ชนิดของยา	ลักษณะของยา	ลักษณะการนำมาใช้ในทางที่ผิด	การออกฤทธิ์/ผลต่อจิตประสาท
<p>1. ยาแก้ไอผสมโคเดอีน</p> <p>ชื่อเรียกอื่น : MB, ลีน, บาร์</p> 	<p>โคเดอีนผลิตจากฝิ่นและถูกนำมาผลิตเป็นส่วนผสมของยาแก้ไอในรูปแบบต่างๆ ได้แก่ ยาแก้ไอชนิดเม็ด ยาแคปซูล และยาน้ำเชื่อม</p>	<p>ใช้ปริมาณมาก เพื่อมุ่งหวังให้เกิดอาการเคลิบเคลิ้ม โดยการ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ต้มโดยไม่ผสมกับอะไรเลย - ผสมกับน้ำอัดลม และใส่น้ำแข็งต้ม - ผสมกับยาบางชนิด 	<p>ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ง่วงซึม ท้องผูก ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว กล้ามเนื้อแข็ง เกร็ง พูดไม่ชัด เคลิบเคลิ้ม มึนงง ประสาทหลอน การใช้ในขนาดที่สูงมาก ทำให้เกิดอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ การใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานทำให้เกิด การติดยาได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ อีกทั้งมีอาการถอนยาเมื่อขาดยา</p>
<p>2. ยาแก้ไอเด็กซีโทรเมทอร์แฟน</p> <p>ชื่อเรียกอื่น : เรดเดวิล, เด็กซ์, DXM, CCC, robo</p> 	<p>เป็นยาลดอาการไอแบบไม่มีเสมหะ มีลักษณะเป็นยาเม็ด และยาน้ำเชื่อม</p>	<p>ใช้ปริมาณมาก ทำให้เกิดอาการเมาเคลิบเคลิ้ม ลดความเจ็บปวด โดยการ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ยาเม็ดนำไปบดเป็นผงเพื่อสูดเข้าทางจมูก หรือ ใส่น้ำเชื่อมรับประทาน - ยาน้ำนำไปผสมกับน้ำอัดลม 	<p>ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาท การใช้ยาเกินขนาดจะทำให้มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ มึนงง ง่วงนอน กล้ามเนื้อทำงานไม่ประสานกัน พูดไม่ชัด ม่านตาขยาย เคลิบเคลิ้ม หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง กังวล หงุดหงิด ประสาทหลอน ภาวะวณกระวาย สั่น ชัก เสียความทรงจำ หมดสติ กตการหายใจ และอาจถึงแก่ชีวิตได้</p>

ชนิดของยา	ลักษณะของยา	ลักษณะการนำมาใช้ ในทางที่ผิด	การออกฤทธิ์/ผลต่อจิตประสาท
<p>3. ยาโรฮิบนอล ชื่อเรียกอื่น : แมว ยาหลับ สีม่วง ยาเมาโรเซ่</p> 	<p>เป็นยานอนหลับ มีลักษณะเป็นยาเม็ด รูปวงรีขนาดใหญ่ สีเขียวเข้ม</p>	<p>นำไปผสมเครื่องดื่ม โดยเฉพาะเครื่องดื่ม ที่มี แอลกอฮอล์ เพื่อให้ออกฤทธิ์แรงขึ้น โดยหวังผลในการ ก่ออาชญากรรม เช่น การปลดทรัพย์ การ ลวนลาม การข่มขืน เป็นต้น</p>	<p>ออกฤทธิ์กดระบบประสาท ทำให้ง่วงซึม มึนงง ปวดศีรษะ ความทรงจำในระหว่างที่ได้รับยา ลดลง ประสาทหลอน พฤติกรรม ผิดปกติ การใช้ติดต่อกันเป็น เวลานานทำให้เกิดภาวะพึ่งพิงได้ พึ่งยา ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เมื่อหยุดยาจะทำให้เกิดอาการ ถอนยา เช่น คลื่นไส้ อาเจียน เปลือกตากระตุก สั่น เป็นต้น กรณี ใช้ร่วมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จะมีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตสูง เพราะแอลกอฮอล์จะเสริมฤทธิ์ ทำให้กดประสาทมากขึ้น และอาจ กดศูนย์ควบคุมการหายใจ</p>
<p>4. ยามิดาโซแลม หรือยาโดมิกุ่ม ชื่อเรียกอื่น : กุ่มกุ่ม ยามอมยา สลัดผ้ายาสาย</p> 	<p>เป็นยานอนหลับ มีทั้ง ยาเม็ด และยาน้ำ โดยยาเม็ดมีสีฟ้า ด้านหนึ่งมีตัวอักษร ส่วนอีกด้านหนึ่งมีขีด แบ่งครึ่งเม็ด</p>	<p>นำไปใช้ในการ ก่ออาชญากรรม โดยการมอมเมา เหยื่อเป้าหมาย ที่เป็นหญิงสาว</p>	<p>ออกฤทธิ์กดระบบประสาท ทำให้ ง่วงซึม เดี๋ยวเซ เพื่อ มึนงง สับสน พูดไม่ชัด คลื่นไส้ อาเจียน หากได้ รับยาติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดภาวะพึ่งพิงยา ทั้งทางร่างกาย และจิตใจได้ เมื่อหยุดยากะทันหัน อาจก่อให้เกิด อาการถอนยา คือ นอนไม่หลับ</p>

ชนิดของยา	ลักษณะของยา	ลักษณะการนำมาใช้ในทางที่ผิด	การออกฤทธิ์/ผลต่อจิตประสาท
<p>5. ยาอัลปราโซแลม ชื่อเรียกอื่น : โซแลม, ซาแนก, ยาแมว, ยาแฮปปี้, ลูกเม็ด, เอ็ม 10, ยาเสียวสาว</p> 	<p>เป็นยารักษาอาการวิตกกังวล สงบประสาท และช่วยให้นอนหลับ เป็นยาเม็ด มีทั้งสีขาว สีชมพู และสีม่วง โดยสีม่วงจะมีความแรงมากที่สุด ซึ่งการใช้ยานี้ต้องสั่งจ่ายโดยแพทย์เท่านั้น</p>	<p>นำไปใช้ เป็นยานอนหลับอย่างแรง หรือผสมในเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อล่วงละเมิดทางเพศ และใช้ผสมยาแก้ไอหรือน้ำต้มใบกระท่อม แล้วดื่มเพื่อให้เกิดความมึนเมา</p>	<p>ออกฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง ทำให้มีอาการง่วงซึม อ่อนแรง เดี๋ยวเซ หลงลืม โดยจะจำเหตุการณ์ต่างๆ หลังรับประทานยาไม่ได้ จึงเป็นที่มาของการนำยามาใช้ในทางที่ผิด นอกจากนี้การใช้ยาติดต่อกันเป็นเวลานาน ทำให้เกิดการติดยาได้ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ซึ่งถ้าหยุดยาทันทีอาจเกิดอาการขาดยา หรือถอนยา เช่น คลื่นไส้ นอนไม่หลับ มือสั่น หัวใจเต้นเร็ว ชัก ซึมเศร้า อาจเป็นโรคจิตได้ กรณีใช้ร่วมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะมีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตสูง เพราะแอลกอฮอล์จะเสริมฤทธิ์ ทำให้กดประสาทมากขึ้น และอาจเกิดการหายใจ จะทำให้เสียชีวิตได้</p>
<p>6. ยาไดอาซีแพม ชื่อเรียกอื่น : วาเลียม, แวลีเยม</p> 	<p>เป็นยาคลายกังวล หรือยากล่อมประสาท ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว และระงับอาการชัก มีลักษณะเป็นยาเม็ด ยาแคปซูล และยาฉีด ซึ่งการใช้ยานี้ ต้องมีใบสั่งจากแพทย์ และอยู่ภายใต้การควบคุมของแพทย์เท่านั้น</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ใช้ยาในปริมาณมาก - ใช้ยาติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน - ใช้ยาร่วมกับยาแก้ปวดที่สกัดจากฝิ่น - ใช้ยาร่วมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ <p>โดยมุ่งหวังให้เกิดความผ่อนคลาย และเคลิบเคลิ้ม</p>	<p>ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ง่วงซึม อ่อนเพลีย กล้ามเนื้ออ่อนแรง มีอาการคล้ายอาการเมาค้าง ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ปากแห้ง หากใช้ปริมาณมาก ทำให้มีอาการง่วงนอนมาก สับสน หายใจลำบาก ไม่รู้สึกตัว นอกจากนี้การใช้ยาต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน อาจทำให้ติดยาได้ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ซึ่งหากหยุดใช้ทันที อาจเกิดอาการขาดยาหรือถอนยา เช่น คลื่นไส้ นอนไม่หลับ มือสั่น หัวใจเต้นเร็ว ชัก ซึมเศร้า เป็นโรคจิตได้</p>

ชนิดของยา	ลักษณะของยา	ลักษณะการนำมาใช้ในทางที่ผิด	การออกฤทธิ์/ผลต่อจิตประสาท
<p>7. ยาโนเมตาซีแพม ชื่อเรียกอื่น : อิริมิน 5, ไฟว์-ไฟว์ (five - five), กิปมีไฟว์, แฮปปี้ 5</p> 	<p>เป็นยานอนหลับ และ คลายเครียด ซึ่งใช้ ภายใต้อาการควบคุม ของแพทย์เท่านั้น แต่ ยาโนเมตาซีแพมนี้ ไม่มีการอนุมัติทะเบียน ตำรับยาในประเทศไทย ยาที่พบจึงเป็นการ ลักลอบนำเข้ามาจาก ต่าง ประเทศ มีลักษณะเป็นยาเม็ด</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ใช้ยาในปริมาณมาก - ใช้ยาดัดต่อกันเป็น ระยะเวลาสั้น - ใช้ยาร่วมกับเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ เพื่อให้ เกิดอาการเคลิ้มฝัน - ใช้เป็นยาที่ทำให้หลับ หลังจากการใช้ยาอี และยาบ้า 	<p>ออกฤทธิ์กดประสาท มีอาการ ง่วงซึม มึนงง สับสน สูญเสีย การทรงตัว และสูญเสียความทรงจำ หากหยุดยาทันทีหลังได้รับยา ขนาดสูง หรือเป็นระยะเวลาสั้น อาจเกิดอาการถอนยา อีกทั้งถ้าใช้ ร่วมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือ สารที่มีฤทธิ์กดระบบประสาท ส่วนกลาง เช่น ยาแก้ปวดที่สกัด จากฝิ่น หรือยาแก้ปวดอื่นๆ อาจทำให้เสียชีวิตได้</p>
<p>8. ยาทรามาดอล ชื่อเรียกอื่น : แค็บ,แท็กซี, เซียวเหลื่อง</p> 	<p>เป็นยาบรรเทาอาการ ปวดระดับปานกลาง ถึง ระดับ รุน แรง ทั้งชนิดเฉียบพลัน และเรื้อรัง มีทั้งยาเม็ด ยาน้ำ ยาเหน็บทวาร ยาฉีด และยาแคปซูล สีเซียวเหลื่อง</p>	<p>ใช้ยาปริมาณมาก โดย ใช้ครั้งละหลายๆ เม็ด ต่อเนื่องกัน หรือนำไป ใช้ร่วมกับเครื่องดื่ม ที่มี แอลกอฮอล์ เครื่องดื่มชูกำลัง หรือ น้ำอัดลม โดยหวังผล ให้รู้สึกสบาย และ เคลิ้มสุขได้แรงอย่าง รวดเร็ว ส่งผลให้เกิด ความต้องการใช้ยา ทุกวัน</p>	<p>ออกฤทธิ์กดการทำงานของ ระบบประสาทเช่นเดียวกับ มอร์ฟิน ทำให้คลื่นไส้ อาเจียน ง่วงซึม มึนงง ปวดศีรษะ ชัก การใช้ยาเกินขนาด ทำให้เกิด ศูนย์ควบคุมการหายใจ การหายใจช้า ง่วงซึม หากรุนแรง จะหมดสติถึงขั้นโคม่า กล้ามเนื้อ อ่อนแรง อาจมีอาการชัก หัวใจเต้นช้า ความดันโลหิตต่ำ และหัวใจอาจจะหยุดเต้น ทำให้ เสียชีวิตได้</p>

ชนิดของยา	ลักษณะของยา	ลักษณะการนำมาใช้ในทางที่ผิด	การออกฤทธิ์/ผลต่อจิตประสาท
<p>9. ยาโปรเมทธาซีน</p> <p>ชื่อเรียกอื่น : โพโคติล, โปรโคติล</p> 	<p>เป็นยาใช้เพื่อบรรเทาอาการแพ้ชนิดน้ำสำหรับเด็กป้องกันอาการคลื่นไส้ อาเจียน มีลักษณะเป็นยาน้ำเชื่อมใสสีน้ำตาล มีรสหวาน</p>	<p>นำไปผสมกับเครื่องตีน้ำแข็ง หรือยาชนิดต่างๆ เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้ ยาแก้ปวด ยาทรามาโดล น้ำต้มใบกระท่อม โดยหวังผลให้เกิดอาการมึนเมาคล้ายตีมเหล้า</p>	<p>ออกฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนกลางทำให้วังงซึม ปากแห้ง มองเห็นภาพไม่ชัด หัวใจเต้นเร็ว ปวดศีรษะ ปัสสาวะขัด ท้องผูก หากใช้ยาในขนาดที่สูง ทำให้กระสับกระส่าย ชักเกร็ง หัวใจเต้นผิดปกติ ประสาทหลอนหวาดกลัว ควบคุมการหายใจ หดสติ กล้ามเนื้ออ่อนแรง หยุดหายใจ ชั่วคราว และเสียชีวิตได้</p>
<p>10. ยาเบนซ์เฮกซอล</p> <p>ชื่อเรียกอื่น : บีไฟว์, B5</p> 	<p>เป็นยารักษาโรคพาร์กินสัน รักษาอาการสั่นที่มีสาเหตุมาจากโรครับประทานยาบางชนิด และบรรเทาอาการข้างเคียงจากการกินยาทางจิตเวช มีลักษณะเป็นยาเม็ดกลมสีขาว</p>	<p>นำไปใช้ร่วมกับยาหลอนประสาทตัวอื่นๆ โดยหวังผลให้เกิดความเคลิบเคลิ้มเป็นเวลานานๆ</p>	<p>ทำให้วังงซึม คลื่นไส้ อาเจียน บวมบริเวณหน้า ริมฝีปาก ลิ้น ประสาทหลอน ซึมเศร้า มีผื่นแดงคัน ผื่นลมพิษ มีอาการสับสน การใช้ปริมาณมาก และใช้ร่วมกับยาหลอนประสาทตัวอื่นๆ จะทำให้หัวใจเต้นเร็ว ไม่เป็นจังหวะ หายใจลำบาก และชักได้</p>

ที่มา : คู่มือการดำเนินงานด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขกรุงเทพมหานคร

**SAY NO
TO
DRUGS**



ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันยาเสพติด

“รู้กันปัญหาการใช้ยาของวัยรุ่น” หนึ่งในปัญหาของการใช้ยาในทางที่ผิด

ยาโปรโคดีล (procodyl) และยาทรามาโดล (tramadol) ยากลุ่มแก้แพ้ และแก้ปวดที่มีความจำเป็นต่อการรักษาโรคที่ผู้ป่วยสามารถเข้าถึงเพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วยในเบื้องต้นโดยไม่ต้องเสียเวลาในการเดินทางไปถึงโรงพยาบาล เนื่องจากผู้ป่วยสามารถหาซื้อได้เองตามร้านยาทั่วไป แต่ใครจะคิดว่ายาที่ก่อประโยชน์ในการรักษาอาการเจ็บป่วยนั้นก็กลับมีกลุ่มวัยรุ่นนำมาใช้แบบผิดวิธีกันอย่างแพร่หลาย และทำให้เกิดเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต เพื่อสร้างความตระหนักในการใช้ยาอย่างถูกต้องและปลอดภัย หน่วยเวชศาสตร์ผู้ป่วยนอกเด็ก และวัยรุ่น ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ ร่วมกับศูนย์พิษวิทยา คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ร่วมแถลงข่าว “ปัญหาที่พบจากการใช้ยาโปรโคดีล (procodyl) และยาทรามาโดล (tramadol) ในหมู่วัยรุ่น” เนื่องจากขณะนี้ มีเด็กและวัยรุ่นนำไปใช้ในทางที่ผิด ซึ่งทำให้มีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ

อ.พญ.จิราภรณ์ อรุณากูร อาจารย์ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า ขณะนี้เด็กมัธยมมีการใช้ยาที่ใช้ในการรักษาโรคอื่นๆ แต่นำมาใช้ผิดวัตถุประสงค์ เช่น ยาโปรโคดีล และยาทรามาโดล ผสมยาแก้ไอและน้ำอัดลมกินกันในหมู่วัยรุ่นจำนวนมาก โดยตัวยาสามารถหาซื้อได้จากร้านขายยาใกล้โรงเรียน ลักษณะการกินคือ การชักชวนกันในบรรดาเพื่อนๆ มาจับกลุ่มกินกัน โดยสถานที่ที่นิยมกินกันคือ สถานศึกษา บ้านเพื่อน โดยขณะนี้โรงพยาบาลรามาธิบดีมีผู้ป่วยวัยรุ่นอายุน้อยกว่า 15 ปี มาเข้ารับการรักษาด้วยอาการชัก หมดสติ แล้วจำนวน 4 ราย โดยทุกรายได้ให้ประวัติตรงกันว่า ยานี้กินกันอย่างแพร่หลายในโรงเรียน โดยบางรายได้กินยาทรามาโดลแผงละ 10 เม็ด สูงถึง 11 แผง ผสมยาโปรโคดีลขวดใหญ่ และน้ำอัดลม 1 ลิตร กินกับเพื่อนขณะนั่งเรียนพิเศษตอนเย็น ผู้ป่วยมีอาการชักเกร็งและหมดสตินานประมาณ 4 นาที จึงถูกนำส่งโรงพยาบาล

ข้อมูลอ้างอิง <http://www.wongkarnpat.com/viewya.php?id=1717>

อาจารย์ ดร.ภก.สิริรัตน์ อนุรัตน์พานิช

ภาควิชาเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ปัจจุบันปัญหาการใช้ยาในทางที่ผิดของวัยรุ่นกำลังทวีความรุนแรงขึ้นและส่งผลกระทบต่อสังคมไทยในรูปแบบของปัญหายาเสพติด ปัญหาอาชญากรรมและปัญหาเศรษฐกิจในที่สุด ร้านขายยามีบทบาทสำคัญในการแก้ปัญหาการใช้ยาในทางที่ผิด ดังนี้

1. บทบาทในการคัดกรองผู้ใช้ยาในทางที่ผิด
2. ส่งเสริมให้เกิดกำลังใจแก่วัยรุ่นไม่ให้ข้องแวะกับยาที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
3. เป็นผู้ให้เบาะแสแก่ผู้ปกครองหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการแก้ไขปัญหาของวัยรุ่นในชุมชน

วิธีการที่ร้านขายยามีส่วนร่วมในการป้องกันการใช้ยาทางที่ผิดของวัยรุ่นทำได้ดังนี้

1. สังเกตพฤติกรรมการใช้ยาของวัยรุ่นและการสอบถามเพื่อตรวจสอบ-ป้องกัน

เริ่มต้นจากการไม่ใช่อคติต่อวัยรุ่นต้องไม่ใช่สีหน้าของการจับผิด การใช้คำพูดต้องอ่อนโยนเพื่อสร้างความอุ่นใจแก่วัยรุ่นสิ่งที่ควรสังเกตคือ วัยรุ่นมีอาการหลบสายตา ไม่กล้าสู้หน้า หรือมีท่าทีของการระแวงระวังในการขอซื้อยาหรือไม่ เพราะพฤติกรรมเหล่านี้ เป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่าวัยรุ่นอาจมีเจตนาซื้อยาไปใช้ในทางที่ผิด

เภสัชกรหรือเจ้าของร้านควรสอบถามวัยรุ่นว่าจะซื้อยาดังกล่าวก่อนไปเพื่ออะไร บางกรณีเขาอาจมีความจำเป็น ต้องใช้ยาเหล่านั้น หรือซื้อให้คนที่บ้านก็ได้ แต่ถ้าวัยรุ่นตอบมาว่าใช้เพื่อบรรเทาอาการไอหรือหวัด เภสัชกร หรือเจ้าของร้านควรมีการซักประวัติเพื่อประกอบการตัดสินใจ เพราะวัยรุ่นที่ซื้อยาเพื่อไปใช้ในทางที่ผิด จะไม่มี อาการที่ชี้ให้เห็นความจำเป็นในการจ่ายยา

เมื่อมีสัญญาณของการซื้อยาไปใช้ในทางที่ผิด เภสัชกรและเจ้าของร้านควรที่จะปฏิเสธการขายยา ให้แก่วัยรุ่น เพราะการขายยาให้แก่เขาจะเป็นการสร้างปัญหาแก่สังคมและบ้านเมือง

อย่าคิดว่าถึงเราไม่ขายยาแก่วัยรุ่น เขาก็จะไปซื้อได้ที่ร้านยาอื่น เพราะถ้าร้านยาอื่นๆ ที่มีความรับผิดชอบ ต่อสังคมร่วมมือกันไม่ขายจะทำให้วัยรุ่นเข้าถึงยาเหล่านี้ไปยากขึ้น ทั้งการไม่ขายยาแก่วัยรุ่นที่มีแนวโน้ม จะนำยาไปใช้ในทางที่ผิดจะเป็นการแสดงความรักชาติ และรับผิดชอบต่อเยาวชนซึ่งเป็นอนาคตของชาติ โดยที่เรายอมสละประโยชน์ที่เราได้จากการขาย แต่รักษาประโยชน์ของสังคมคือคนส่วนใหญ่ สมดังปณิธาน ของสมเด็จพระมหิตลาธิเบศรคุดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก ที่ว่า “ขอให้ถือประโยชน์ส่วนตนเป็นที่สอง ประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์เป็นกิจที่หนึ่ง”

2. สื่อสารเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงวัยรุ่นให้มีจิตใจเข้มแข็ง และห่างไกลจากการใช้ยาในทางที่ผิด

ก่อนอื่นต้องเริ่มจากการสื่อสารเพื่อสร้างความไว้วางใจ มีท่าทีที่เป็นมิตรและเป็นกันเอง นำอุ้งใจ ชวนพูดคุยเพื่อให้เข้าใจสถานการณ์ของวัยรุ่น เพื่อให้ทราบว่าพวกเขา กำลังประสบความกดดันอะไรบ้าง เราต้องรับฟังอย่างตั้งใจและไม่ใช้อคติ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและนำเสนอทางเลือกที่เหมาะสม เช่น การออกกำลังกาย การทำสาธารณประโยชน์ เพื่อสร้างการยอมรับ บางครั้งวัยรุ่นต้องการสร้างการยอมรับ จึงใช้ยาในทางที่ผิดร่วมกับเพื่อน เพื่อให้ได้การยอมรับจากมียอดลักษณะร่วมกัน ดังนั้น เราควรที่จะ สร้างโอกาสในชุมชนให้แก่วัยรุ่นกลุ่มนี้ผ่านกิจกรรมสาธารณประโยชน์ดังกล่าว ยกตัวอย่างของวัยรุ่นที่เข้มแข็ง และพ้นจากพิษภัยให้รับทราบ พร้อมทั้งชี้ให้เห็นตัวอย่างในทางเสื่อมเสียจากการใช้ยาในทางที่ผิด

3. การให้ข้อมูลแก่หน่วยงานที่รับผิดชอบในการพัฒนาเยาวชนและสาธารณสุข เช่น ศูนย์เยาวชน ศูนย์กีฬาและนันทนาการ ห้องสมุด รวมทั้งโรงพยาบาลชุมชนและศูนย์บริการสาธารณสุข เพื่อให้ทราบปัญหา และร่วมสร้างกิจกรรมเพื่อให้วัยรุ่นทราบถึงพิษภัยของการใช้ยาในทางที่ผิด และมีกิจกรรมที่ส่งเสริมให้วัยรุ่น ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ รวมทั้งสร้างการยอมรับจากชุมชน

4. พูดคุยกับพ่อแม่ผู้ปกครองของวัยรุ่นเพื่อรับทราบพฤติกรรม และร่วมมือกันชักชวนให้ ลด ละ เลิก การใช้ยาในทางที่ผิด

ทั้งนี้เพราะพ่อแม่ผู้ปกครองเป็นองค์ประกอบสำคัญของสังคม จึงจำเป็นที่ต้องให้พ่อแม่ผู้ปกครอง มีความเข้าใจถึงปัญหาเหล่านี้ โดยต้องแนะนำให้พ่อแม่ให้เวลากับบุตรหลานให้มากกว่าที่เป็นอยู่ การพูดคุยกับ บุตรหลาน รวมทั้งการสอดส่องพฤติกรรมที่ผิดปกติของวัยรุ่นเพื่อให้เกิดการรับมือเสียแต่เนิ่นๆ เพื่อการป้องกัน ปัญหา

นี่คือวิธีการเบื้องต้นในการช่วยแก้ปัญหาการใช้ยาที่ผิดในวัยรุ่น และจะเป็นการป้องกันเยาวชนของ ชาติจากโทษของการใช้ยาในทางที่ผิด อีกทั้งยังเป็นการทำให้พลเมืองของประเทศในอนาคตมีความเข้มแข็ง ทั้งร่างกายและจิตใจในการพัฒนาชาติต่อไป



ยาเสพติดที่แพร่ระบาดในปัจจุบัน

เคนมผง

ตามข่าวสารระบุว่า ยาเคนมผง ประกอบด้วย เฮโรอีน โรเซ โอซ์ (เมทแอมเฟตามีน) และบางแหล่งข่าวระบุว่า มี คีตามีน ซึ่งสารแต่ละตัว มีพิษต่อร่างกาย ดังนี้

1) เมทแอมเฟตามีน (Methamphetamine) ปริมาณที่ปลอดภัย - อันตราย

จากการศึกษาพบว่าผู้ที่เสพยา methamphetamine ในขนาด 5 - 30 มิลลิกรัม จะมีการตื่นตัว เคลิ้มสุข เมื่อเสพยาในขนาดที่สูงกว่า 50 มิลลิกรัม ทำให้มีอาการทางจิตได้ ปริมาณที่เสพมากขึ้นทำให้เกิดอันตรายและเกิดภาวะเป็นพิษได้มากขึ้น อย่างไรก็ตาม มีรายงานการฉีดเข้าหลอดเลือดดำปริมาณ 30 มิลลิกรัม สามารถทำให้เกิดภาวะเป็นพิษรุนแรง และหากได้รับในปริมาณ 120 มิลลิกรัม ทำให้เสียชีวิตได้

พิษเฉียบพลัน

ผู้เสพยาจะมีการที่ระบบประสาทอัตโนมัติ sympathetic ถูกกระตุ้นมากเกินไป เช่นเดียวกับผู้เสพยา cocaine แต่จะมีการนานกว่า กล่าวคือ มีความดันโลหิตสูง ซึ่พบเร็ว หัวใจเต้นผิดจังหวะ มีอุณหภูมิร่างกาย สูง เหงื่อแตก รุม่านตาขยาย การกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางทำให้เกิดอาการกระวนกระวาย หวาดระแวง (paranoid psychosis) ประสาทหลอน ชัก และเสียชีวิต นอกจากนี้ผู้เสพอาจมีอาการเจ็บหน้าอก จากภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตาย (acute myocardial infarction) มีอาการผิดปกติทางระบบประสาทจากภาวะผิดปกติของหลอดเลือดสมอง

อวัยวะเป้าหมาย และอันตรายที่สำคัญ

อวัยวะเป้าหมายหลัก คือ สมองและระบบหัวใจและหลอดเลือด โดยเมื่อเกิดผลต่อสมองจะทำให้ ผู้เสพเกิดโรคหลอดเลือดสมองได้ทั้งแบบหลอดเลือดสมองอุดตัน (ischemic stroke) และหลอดเลือดในสมองแตก (hemorrhagic stroke) ชักได้ ส่วนระบบหัวใจและหลอดเลือด จะพบหลอดเลือดหดตัวจนทำให้เกิดความดันโลหิต สูงวิกฤต (hypertensive emergency) ทำให้เกิดการฉีกขาดของหลอดเลือดแดงใหญ่เอออร์ตา (aortic dissection) หัวใจเต้นเร็ว หัวใจเต้นผิดจังหวะ กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด (myocardial ischemic)

นอกจากนี้ผู้เสพอาจมีอาการกระวนกระวาย อุณหภูมิร่างกายสูง ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน กล้ามเนื้อลายสลายตัว (rhabdomyolysis) ไตวายเฉียบพลัน การแข็งตัวของเลือดผิดปกติ (coagulopathy) อวัยวะต่างๆ ทำงานล้มเหลวและเสียชีวิตได้

2) เคตามีน (Ketamine) ปริมาณที่ปลอดภัย - อันตราย

ขนาดของยาที่ใช้ในการนำสลบโดยการฉีดเข้าหลอดเลือดดำคือ 1 - 4.5 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม โดยพบว่ายานขนาด 1 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม จะเริ่มส่งผลให้ผู้ป่วยเริ่มมีอาการง่วงซึม จากการศึกษานในประเทศฮ่องกงพบว่า ร้อยละ 48 ของผู้ที่มาด้วยอาการเฉียบพลันจะมีอาการทางระบบประสาท โดยจะมีอาการสับสน ซึม หรือหมดสติชั่วคราว และยังสามารถพบอาการหัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูงได้ นอกจากนี้ยังพบอาการอัมพาตของกระเพาะปัสสาวะได้ถึงร้อยละ 32 ของผู้ที่เสพ

อวัยวะเป้าหมายและอันตราย

อวัยวะเป้าหมายหลักในการออกฤทธิ์ของสาร คือ ระบบประสาท โดยสามารถทำให้เกิดอาการประสาทหลอน อาการเคลิ้มสุขและง่วงซึมได้ และยังสามารถส่งผลกระทบต่อระบบหัวใจและระบบทางเดินปัสสาวะได้ด้วย

3) เฮอร์อีน (Heroin) ปริมาณที่ปลอดภัย - อันตราย

ขนาดของ heroin ที่ใช้ปกติในผู้ใหญ่ 4 มิลลิกรัม (ซึ่งมีค่าเทียบเท่า morphine 10 มิลลิกรัม) ในผู้ใหญ่ heroin เป็นสารที่มีพิษสูง ดังนั้นหากกินน้อยกว่า 1 grain (65 มิลลิกรัม) ก็ทำให้เสียชีวิตได้ ปริมาณหรือขนาดยาที่ก่อให้เกิดภาวะพิษจาก morphine ค่อนข้างกว้างและไม่แน่นอน เนื่องจากการเกิดพิษขึ้นกับหลายปัจจัย เช่น ช่องทางที่ใช้ยา ความเร็วในการใช้ยา และภาวะทนยา (tolerance) จากการใช้ยานั้นเป็นประจำหรือต่อเนื่อง โดยทั่วไปทารกและเด็กไม่เคยใช้ยาที่มีฤทธิ์แบบนี้มาก่อน จะเกิดภาวะพิษได้ง่ายกว่าการเสียชีวิตเป็นผลจากภาวะหายใจล้มเหลว ซึ่งเกิดจากการหยุดหายใจหรือสำลั๊กน้ำย่อยในกระเพาะ อาหารลงปอด นอกจากนี้ยังทำให้เกิดภาวะน้ำท่วมปอดที่ไม่ใช่เหตุหัวใจ (noncardiogenic pulmonary edema)

อาการแสดงของการเกิดพิษ

พิษเฉียบพลัน

Heroin สามารถดูดซึมได้ดีจากทุกช่องทาง (โพรงจมูก การหายใจ การฉีดใต้ชั้นผิวหนัง การฉีดเข้ากล้ามเนื้อ การฉีดเข้าทางหลอดเลือดดำ และการเหน็บยาทางทวารหนัก) แต่การฉีดเป็นวิธีที่ใช้บ่อย ผลทั่วไป คือ ลดอาการ ปวด เหงื่อออก หน้าแดง เวียนศีรษะ คิดช้า การมองเห็นผิดปกติ ง่วงซึม อ่อนแรง เป็นลม อยู่ไม่นิ่ง กระสับกระส่าย เคลิ้มสุข (euphoria) หรืออึดอัด (dysphoria) ชัก เพ้อ กตการหายใจ โคม่า รุ่มาตาอาจเล็กหรือใหญ่ได้ ความดัน โลหิตอาจสูงหรือต่ำได้ การกตการหายใจหรือการหยุดหายใจเกิดขึ้น ภาวะน้ำท่วมปอดพบได้ร้อยละ 48 ในรายที่ใช้ heroin เกินขนาด โดยมีอาการของน้ำท่วมปอดหลังใช้ภายใน 2 ชั่วโมง แต่ถ้าใช้ทางโพรงจมูกอาการน้ำท่วมปอด จะช้าลงเป็น 4 ชั่วโมง การใช้ heroin แบบสูดดมอาจก่อให้เกิดโรคปอดอักเสบ สาร opioid สามารถกระตุ้นให้เกิดภาวะซึมและโคม่าซึ่งอาจเกิดซ้ำได้ ผลทางระบบประสาทส่วนกลางอื่นๆ ประกอบด้วย อาการ tonic clonic seizures และคลื่นไฟฟ้าสมองเปลี่ยน นอกจากนี้ยังทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง กระตุกเป็นระยะ และเส้นประสาทรับความรู้สึกส่วนปลายไม่ทำงาน นอกจากนี้ยังเพิ่มความตึงตัวของ กล้ามเนื้อ และแรงในการหดตัวของกล้ามเนื้อเรียบ ทำให้สูญเสียการบีบตัวของลำไส้ และเป็นเหตุให้กระเพาะอาหารว่าง ช้าลง และเกิดอุจจาระแข็ง ถ่ายไม่ออก การปัสสาวะออกยากขึ้นจากกล้ามเนื้อหูรูดของกระเพาะ ปัสสาวะหดรั้งเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อลายสลายตัว (rhabdomyolysis)

ระดับรุนแรง กตการหายใจนำไปสู่การหยุดหายใจ ภาวะขาดออกซิเจน โคม่า หัวใจหยุดเต้น หรือการบาดเจ็บของปอดเฉียบพลัน (acute lung injury) ส่วนการชักพบได้น้อย เกิดจากการขาดออกซิเจน การเสียชีวิตอาจเกิดจากภาวะแทรกซ้อน

การเสียชีวิตเป็นผลจากภาวะหายใจล้มเหลว ซึ่งเกิดจากการหยุดหายใจหรือสำลั๊กน้ำย่อยในกระเพาะ อาหารลงปอด นอกจากนี้ยังทำให้เกิดภาวะน้ำท่วมปอดที่ไม่ใช่เหตุหัวใจ (noncardiogenic pulmonary edema)

4) ฟลูไนตราเซปาม (Flunitrazepam) หรือ ยาโรเซ

ปริมาณที่ปลอดภัย - อันตราย

ขนาดยาที่ใช้ในการรักษาโรคปกติอยู่ที่ 0.5 - 2 มิลลิกรัมต่อวัน การเสียชีวิตจากยาในกลุ่ม benzodiazepine เกินขนาดเกิดขึ้นน้อยมาก ยกเว้นได้รั้บร่วมกับยากดประสาทชนิดอื่น

อาการเฉียบพลัน

ยามีฤทธิ์ทำให้เกิดอาการง่วงซึมเป็นหลัก ผู้เสพบางรายอาจมีอาการเดินเซ พูดไม่ชัด สับสน การประสานงานของกล้ามเนื้อผิดปกติ หากกินปริมาณมากหรือใช้ร่วมกับยากดประสาทชนิดอื่น อาจกตการหายใจได้

การเสพสารที่มีฤทธิ์ต่างกัน

การเสพสารที่มีฤทธิ์ต่างกันอาจทำเพื่อเพิ่มให้เกิดผลต่อจิตประสาทหลายแบบในคราวเดียวกัน ในกรณีนี้ขออธิบายเฉพาะ การใช้สารกระตุ้นประสาทร่วมกับสารที่มีฤทธิ์ง่วงซึม ดังนี้

อาการ ทำให้มีอาการเคลิ้มสุข สับสน ขณะที่อาการกระวนกระวายและพฤติกรรมก้าวร้าวจากสารกระตุ้นประสาทลดลง และการง่วงซึมจะไม่รุนแรงเท่ากับการใช้สารที่มีฤทธิ์ง่วงซึมเพียงอย่างเดียว ในบางครั้งผู้เสพจึงใช้ สารเหล่านี้ในปริมาณที่สูงขึ้นทำให้เกิดผลต่อร่างกายรุนแรงขึ้นได้ ตัวอย่างเช่น การใช้เมทแอมเฟตามีน (methamphetamine) ร่วมกับยานอนหลับในกลุ่ม benzodiazepine หรือสุรา การใช้โคเคน (cocaine) ร่วมกับเฮโรอีน (heroin) มีชื่อเรียกการเสพแบบนี้ว่าสปีดบอล (speedball) ซึ่งจะทำให้การขับ cocaine และ heroin ออกจากร่างกายช้าลง และอาจมีอาการเคลิ้มสุขไวขึ้น แต่การใช้นี้เสี่ยงต่อการเสียชีวิตจาก heroin สูงมาก เนื่องจากช่วงแรกมี cocaine กระตุ้นประสาททำให้ฤทธิ์ง่วงซึม กดประสาทและการหายใจของ heroin ไม่ชัดเจน เมื่อ cocaine ซึ่งมีระยะเวลาออกฤทธิ์สั้นกว่าหมดฤทธิ์ผลของ heroin จึงเด่นขึ้น ทำให้เกิดอาการโคม่า หายใจและเสียชีวิตในเวลาต่อมา

สารกดประสาท

การเสพสารที่มีฤทธิ์ง่วงซึมหลายชนิดร่วมกัน อาจเสริมฤทธิ์กัน ทำให้มีอาการเมา ง่วงซึม หลับลึก โคม่า ชีพจรช้า ความดันโลหิตต่ำ และอาจหยุดหายใจได้

การรักษา เน้นการรักษาตามอาการและประคับประคอง ตรวจสอบทางเดินหายใจและการหายใจว่าปกติหรือไม่ หากมีทางเดินหายใจอุดตันหรือหลับลึกจนไม่อาจป้องกันการสำลักเองได้ จะต้องทำการใส่ท่อช่วยหายใจ หากมีการหายใจช้าหรือไม่หายใจต้องทำการช่วยหายใจ

“การใช้ยาเสพติด/สารเสพติดตัวเดียวก็มีอันตรายแล้ว แต่การใช้ผสมหลายตัวย่า และฤทธิ์ต่างกันยิ่ง อันตราย”

ที่มา : ศูนย์พิษวิทยารามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี. ๒๕๖๑. รายงานองค์ความรู้พิษวิทยาของ ยาเสพติดและยาอันตรายที่มีการนำมาใช้ในทางที่ผิดทั้งในประเทศและต่างประเทศ



เคตามีน (Ketamine)

หรือ **ยาเค**

จัดเป็นวัตถุออกฤทธิ์ประเภทที่ 2 ตามพระราชบัญญัติวัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท พ.ศ. 2518 เป็นกลุ่มยาผสม รักษาอาการปวดเรื้อรัง ระงับประสาทในผู้ป่วยหนัก หากใช้ในปริมาณมาก จะหลอนประสาทอย่างรุนแรง หูแว่ว กลายเป็นคนวิกลจริตได้



ผลข้างเคียง

เกิดอาการประสาทหลอน ง่วงซึม
ส่งผลกระทบต่อระบบหัวใจ
ระบบทางเดินปัสสาวะ
หากใช้ในปริมาณมาก ทำให้กลั้นปัสสาวะไม่อยู่

ความผิดทางกฎหมาย

ผู้ขาย มีโทษ จำคุก 4 - 20 ปี และปรับตั้งแต่ 400,000 - 2,000,000 บาท
มีไว้ในครอบครอง มีโทษ จำคุกไม่เกิน 1 - 5 ปี หรือปรับตั้งแต่ 20,000 - 100,000 บาท
หรือทั้งจำทั้งปรับ

สำนักงาน ป.ป.ส.
กระทรวงยุติธรรม

ไดอาซีแพม (Diazepam)

หรือยาที่รู้จักกันในทางการค้าว่า
แวลเลียม (Valium)

ประเภทการออกฤทธิ์

จัดเป็นวัตถุออกฤทธิ์ในประเภท 4 ตามพระราชบัญญัติวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท พ.ศ. 2559 โดยออกฤทธิ์ที่สมองหรือระบบประสาทส่วนกลาง ในทางการแพทย์ใช้เป็นยาคลายประสาทหรือสงบประสาท ทำให้จิตใจสงบ ใช้สำหรับรักษาอาการผิดปกติทางอารมณ์ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว แก้อาการชัก เป็นต้น

ผลข้างเคียง

ผลข้างเคียงจากการใช้ไดอาซีแพมนั้น อาจทำให้มีอาการง่วงซึม เหนื่อยล้า กล้ามเนื้ออ่อนแรง ร่างกายสูญเสียความสมดุล ลมหายใจอ่อนแรง มึนงง เห็นภาพหลอน ซึมเศร้า กล้ามเนื้อกระตุก กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ รวมถึงเกิดอาการชักได้

ความผิดทางกฎหมาย

ผู้ขายมีโทษ จำคุก 2-10 ปี และปรับตั้งแต่ 200,000 - 1,000,000 บาท
มีไว้ในครอบครอง มีโทษ จำคุกไม่เกิน 3 ปี หรือปรับไม่เกิน 60,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ



สำนักงาน ป.ป.ส.
กระทรวงยุติธรรม



ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับกฎหมายยาเสพติดเบื้องต้น

พระราชบัญญัติให้ใช้ประมวลกฎหมายยาเสพติด พ.ศ. ๒๕๖๔ กฎหมายฉบับนี้มีหลักการสำคัญ คือ การรวบรวมบทบัญญัติของกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับ ยาเสพติดที่เดิมมีอยู่หลายฉบับและกระจายอยู่ใน ความรับผิดชอบของหลายหน่วยงานโดยนำมารวบรวมไว้ เป็นหมวดหมู่ในรูปแบบประมวลกฎหมาย ซึ่งจะช่วยให้ การแก้ไขปัญหายาเสพติดมีความประสานสอดคล้อง เป็นเอกภาพ อีกทั้งยังจะทำให้ประชาชนสามารถเข้าใจ และเข้าถึงกฎหมายยาเสพติดได้สะดวกยิ่งขึ้น โดยจะมีบทบัญญัติรวมทั้งสิ้น ๑๘๖ มาตรา แบ่งออกเป็น ๓ ภาค ประกอบด้วยภาค ๑ การป้องกันปราบปราม และควบคุมยาเสพติด (มาตรา ๑ - มาตรา ๑๐๗) ภาค ๒ การบำบัดรักษา และการฟื้นฟูสภาพทางสังคมแก่ผู้ติดยาเสพติด (มาตรา ๑๐๘ - มาตรา ๑๒๓) และภาค ๓ บทกำหนดโทษ (มาตรา ๑๒๔ - มาตรา ๑๘๖)

การเปลี่ยนแปลงตามประมวลกฎหมายยาเสพติด พ.ศ. 2564 ความผิดเกี่ยวกับการผลิต

กฎหมายเดิม	ประมวลกฎหมายยาเสพติด
“ผลิต” หมายความว่า เพาะ ปลูก ทำ ผสม ปุ๋ย แปรสภาพ เปลี่ยนรูป สังเคราะห์ทางวิทยาศาสตร์ และให้หมายความรวมถึงการแบ่งบรรจุ หรือรวมบรรจุด้วย	“ผลิต” หมายความว่า เพาะ ปลูก ทำ ผสม ปุ๋ย แปรสภาพ เปลี่ยนรูปสังเคราะห์ทางวิทยาศาสตร์

ความผิดเกี่ยวกับการจำหน่าย

กฎหมายเดิม	ประมวลกฎหมายยาเสพติด
“จำหน่าย” หมายความว่า ขาย จำย แจก แลก เปลี่ยน ให้	“จำหน่าย” หมายความว่า ขาย แลกเปลี่ยน จำย แจก หรือให้โดยมีสิ่งตอบแทน หรือผลประโยชน์ อื่นๆ และให้หมายความรวมถึงมีไว้เพื่อ จำหน่าย

การเปลี่ยนแปลงตามประมวลกฎหมายยาเสพติด พ.ศ. 2564 ความผิดเกี่ยวกับการผลิต

กฎหมายเดิม	ประมวลกฎหมายยาเสพติด
ครอบครองเพื่อจำหน่าย (พ.ร.บ. ยาเสพติดฯ ม.66)	ครอบครอง (ม.145)
ครอบครอง (พ.ร.บ. ยาเสพติดฯ ม.67)	ครอบครองเพื่อเสพ (ม.164)
บทสันนิษฐาน : ครอบครองเพื่อจำหน่าย (พ.ร.บ. ยาเสพติดฯ ม.15)	บทสันนิษฐาน : ครอบครองเพื่อเสพ (ม.107 วรรคสอง)

บทกำหนดโทษความผิดร้ายแรงเกี่ยวกับยาเสพติด (มาตรา 145 - 149)

ประเภทยาเสพติด ความผิด ผลิต นำเข้า ส่งออก จำหน่าย ครอบครอง	ยาเสพติดให้โทษ (ประเภท)					วัตถุออกฤทธิ์ (ประเภท)				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	
(โดยไม่ปรากฏว่ามีพฤติการณ์ ร้ายแรง)	ไม่เกิน 15 ปี	ไม่เกิน 10 ปี	ไม่เกิน 3 ปี	ไม่เกิน 10 ปี	ไม่เกิน 5 ปี	ไม่เกิน 10 ปี	ไม่เกิน 7 ปี	ไม่เกิน 5 ปี	ไม่เกิน 5 ปี	
- การกระทำเพื่อการค้า - จำหน่ายแก่เด็กและเยาวชน - จำหน่ายในสถานศึกษา - ใช้กำลังประทุษร้าย / มีหรือใช้อาวุธ ฯลฯ	2 - 20 ปี	1 - 15 ปี			1 - 15 ปี	1 - 15 ปี	1 - 15 ปี			1 - 15 ปี
- เป็นหัวหน้า ผู้สั่งการ ผู้จัดการ ในเครือข่ายอาชญากรรม - ส่งผลกระทบต่อความมั่นคงของรัฐ / ความปลอดภัยของประชาชน	5 ปี - ตลอด ชีวิต ประหาร ชีวิต									

บทกำหนดโทษเกี่ยวกับการเสพยาเสพติดและการมีไว้ในครอบครองซึ่งยาเสพติดเพื่อเสพ (มาตรา 162 - 164)

ประเภท ยาเสพติด ความผิด	ยาเสพติดให้โทษ (ประเภท)					วัตถุออกฤทธิ์ (ประเภท)				สารระเหย
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	
เสพ (ม.162 - 163)	ไม่เกิน 1 ปี	-	-	-	ไม่เกิน 1 ปี	ไม่เกิน 1 ปี	-	-	-	ไม่เกิน 1 ปี
ครอบครองเพื่อเสพ (ม.164)	ไม่เกิน 2 ปี	-	-	-	ไม่เกิน 2 ปี	ไม่เกิน 2 ปี	-	-	-	-



ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันยาเสพติด



การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันปัญหาเสพติด

ความสำเร็จของการจัดการศึกษา คือ การพัฒนาผู้เรียนทุกคนให้มีความรู้ความสามารถ มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และสมรรถนะตามความมุ่งหมายและเจตนารมณ์ของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน แต่ด้วยสถานการณ์ปัญหาทางสังคม ซึ่งคุกคามเข้าสู่สถาบันครอบครัวอย่างรวดเร็ว รุนแรง และมีความสลับซับซ้อน ส่งผลกระทบต่อเด็กและเยาวชนทั้งทางตรงและทางอ้อม จึงเป็นอุปสรรคสำคัญในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนให้เป็นไปตามหลักการและแนวคิดดังกล่าวได้ โรงเรียนทุกระดับจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาให้มีระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่เข้มแข็ง มีแนวทางใหม่ๆ ในการรับมือกับสถานการณ์ปัญหา โดยเฉพาะสถานการณ์ปัญหาการแพร่ระบาดของสิ่งเสพติดที่แทรกซึมอยู่ในทุกซอกส่วนของสังคมไทย การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ จึงต้องคำนึงถึงการสร้างความสมดุลระหว่างความเก่ง ความดี และความสุภาพ รวมทั้งสวัสดิภาพและความปลอดภัยของผู้เรียน

การพัฒนาผู้เรียนให้มีทักษะชีวิตอย่างเพียงพอต่อการเผชิญปัญหาเสพติด โรงเรียนสามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพตามแนวทางต่างๆ ดังนี้

1. ระบบข้อมูล ควรมีข้อมูลสภาพปัญหาเสพติดในสถานศึกษา เช่น สภาพการใช้สารเสพติดของครู นักเรียน ข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนที่มีพฤติกรรมทุกด้าน ทั้งด้านดีและเบี่ยงเบน ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมยาเสพติด และการแก้ไข ข้อมูลการดำเนินงานเพื่อเป็นองค์ความรู้สำคัญในด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหาเสพติดในสถานศึกษา

2. ระบบป้องกันและแก้ไขปัญหาเสพติด เน้นกิจกรรมด้านการป้องกันและสร้างภูมิคุ้มกัน เช่น การให้ความรู้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียน กำหนดให้เนื้อหาการเรียนรู้เพื่อป้องกันยาเสพติดในหลักสูตร กำหนดมาตรการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ป้ายนิเทศ การจัดนิทรรศการเนื่องในโอกาสสำคัญๆ การจัดเสียงตามสาย กิจกรรมหน้าเสาธง การบรรยายพิเศษ ตลอดจนการสร้างเสริมทักษะชีวิต เพื่อสร้างคุณลักษณะหรือความสามารถในเชิงสังคม จิตวิทยาให้นักเรียนได้สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แนวคิดการพัฒนาทักษะชีวิต

สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้ส่งผลกระทบต่อเด็กวัยเรียนเป็นอย่างมาก ทั้งการดำเนินชีวิตท่ามกลางกระแสเทคโนโลยีที่ล้ำสมัย และความคาดหวังของผู้ปกครองต่อการศึกษาของบุตรหลาน ตลอดจนการเผชิญสิ่งยั่วยุ หรือตัวแบบที่ไม่เหมาะสมต่างๆ รอบตัว ก่อให้เกิดปัญหาเด็กและเยาวชนที่ทวีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น เช่น การปรับตัว การรับข้อมูลข่าวสารที่ไม่เหมาะสม ปัญหายาเสพติด เป็นต้น เด็กและเยาวชนที่มีทักษะชีวิตในระดับต่ำหรือขาดภูมิคุ้มกัน เมื่อเขาพ้นวัยการศึกษาขั้นพื้นฐานไปแล้ว อาจเป็นคนที่ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตแล้วหันไปพึ่งยาเสพติดในที่สุด



ความหมายทักษะชีวิตและองค์ประกอบของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้กำหนดองค์ประกอบของทักษะชีวิตสำคัญที่จะสร้างและพัฒนาเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตให้แก่เด็กและเยาวชนในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมความพร้อมสำหรับอนาคตไว้ 4 องค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้ความถนัด ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับ เห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิต และมีความรับผิดชอบต่อสังคม

องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ

การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ หมายถึง การแยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้อง ระบุปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกและตัดสินใจในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ อย่างสร้างสรรค์

องค์ประกอบที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคล รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเลียง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี

องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากาย เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง รับรู้ความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

การสร้างทักษะชีวิต

ทักษะชีวิต เป็นความสามารถที่เกิดในตัวผู้เรียนได้ด้วยวิธีการสำคัญ 2 วิธี คือ

1. เกิดเองตามธรรมชาติ เป็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ของตนเอง และมีการเปลี่ยนแปลงที่ดี แต่การเรียนรู้ตามธรรมชาติจะไม่มีทิศทางและเวลาที่แน่นอน บางครั้งกว่าจะเรียนรู้ก็อาจจะสายเกินไป
2. การสร้างและพัฒนาโดยกระบวนการเรียนการสอน เป็นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้เรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มผ่านกิจกรรมรูปแบบต่างๆ ได้ลงมือปฏิบัติจริง ได้ร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น ได้แลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สะท้อนความรู้สึกนึกคิด มุมมอง เชื่อมโยงวิถีชีวิตของตนเองเพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่และปรับใช้กับชีวิต



ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่างๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันจากการเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงานและการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่างๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

ทักษะชีวิตในการป้องกันยาเสพติด

การเสริมสร้างทักษะชีวิต เพื่อป้องกันยาเสพติด เป็นการเสริมสร้างทักษะส่วนบุคคล และทักษะทางสังคม อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่มีการใช้ยาเสพติด เช่น ทักษะในการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล ทักษะในการตัดสินใจ และคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ทักษะในการประเมินตน และการควบคุมสถานการณ์ ทักษะในการสื่อสาร ต่อรอง ปฏิเสธ และโน้มน้าวจิตใจ ทักษะในการปรับตัว เป็นต้น ซึ่งสามารถจำแนกทักษะที่จำเป็น ตามองค์ประกอบ ทักษะชีวิตได้ ดังนี้

1. การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

การสร้างความตระหนักในคุณค่าของตนเอง เป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง ในการป้องกันการใช้จ่ายในทางที่ผิดในหมู่เด็กและเยาวชน เด็กมีความตระหนักในคุณค่าของตนเองต่ำจะสร้างความสัมพันธ์ความเอื้ออาทรต่อผู้อื่นได้ยาก จะแยกตัวจากคนอื่น และมีแนวโน้มในการใช้จ่าย และฆ่าตัวตายสูง เพราะฉะนั้น เด็กจะต้องมีการพัฒนาพฤติกรรมสำคัญต่อไปนี้

- คิดเชิงบวก
- ฝึกให้มีความอดทนกับตัวเอง
- หลีกเสี่ยงจากสถานการณ์เสี่ยง (การทะเลาะวิวาท ยาเสพติด)
- ปฏิบัติตนเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น
- มีอารมณ์ขัน
- มีความรับผิดชอบต่อผู้อื่น

2. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

การเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ที่ต้องตัดสินใจเลือก ต้องตัดสินใจว่าจะยอมรับหรือปฏิเสธข้อเสนอ เด็กจะต้องตระหนักถึงผลที่ตามมาของการตัดสินใจเลือก ฉะนั้น ต้องมีการฝึกฝนในการตัดสินใจ โดยต้องศึกษาข้อมูลในเรื่องที่ต้องตัดสินใจหรือแก้ปัญหา แล้วจึงพิจารณาทางเลือก และผลที่จะเกิดจากแต่ละทางเลือกแล้ว จึงตัดสินใจเลือกทางที่ดีที่สุด

3. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ความสามารถในการจัดการความเครียด ความโกรธ ความขัดแย้งและการบริหารเวลาเป็นทักษะที่สำคัญในการเผชิญปัญหา เด็กและเยาวชนที่ไม่สามารถจัดการกับความกดดันทางสังคม จากตัวเองหรือจากกลุ่มเพื่อน จะมีแนวโน้มในการใช้สารเสพติด

4. การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น

การสื่อสาร เป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลทั้งที่เป็นคำพูดและไม่เป็นคำพูด การพัฒนาทักษะในการสื่อสาร เช่น สามารถปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ที่อาจถูกชักชวนไปใช้สารเสพติดหรือเตือนเพื่อนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด ให้หลีกเลี่ยงหรือเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ถูก จะช่วยให้เด็กและเยาวชนมีความมั่นใจที่จะปฏิเสธสัมพันธ์กับคนอื่น และสามารถจัดการกับสถานการณ์เสี่ยงได้





ทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันยาเสพติด

1. การป้องกันตนเองและเพื่อน (ป้องกันตนเอง/ครอบครัว/ชุมชน/สังคม)

1. ไม่ควรลองยาเสพติดทุกชนิด
2. หาความรู้และศึกษาให้เข้าใจถึงโทษพิษภัยของยาเสพติดและการใช้ยาอื่นอย่างถูกวิธี
3. ระมัดระวังการใช้การใช้ยาและไม่หลงเชื่อคำโฆษณาหรือคำแนะนำใดๆ ที่ชักชวนให้เสพยาเสพติด
4. เลือกคบเพื่อนที่ดี หลีกเลี่ยงเพื่อนที่ชอบชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย ปฏิเสธหากเพื่อนชักจูงไปในทางที่ผิด
5. ใช้ความคิดและเหตุผลในการแก้ไขปัญหาต่างๆ
6. ถ้าไม่สามารถแก้ปัญหาได้ควรปรึกษา พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ หรือญาติผู้ใหญ่ที่สนิทและไว้วางใจ
7. หลีกเลี่ยงให้ห่างไกลสิ่งแวดล้อมที่มียาเสพติด
8. สร้างความรัก ความเข้าใจและความสัมพันธ์ อันดีต่อครอบครัว
9. ใช้เวลาว่างในทางที่ถูกและให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น
10. ค้นหาและตั้งเป้าหมายของชีวิตในทางที่ดี เช่น อยากมีอาชีพอะไร อยากประสบความสำเร็จด้านใด เป็นต้น แล้วเริ่มเดินทางตามเส้นทางนั้นอย่างมุ่งมั่น

ที่มา : โปสเตอร์ 10 วิธีหลีกเลี่ยงยาเสพติด

การป้องกันยาเสพติดในวัยรุ่น

เยาวชนจำนวนไม่น้อยที่ตกเป็นทาสของยาเสพติด อันเนื่องมาจากสาเหตุต่างๆ อาทิ ความอยากรู้อยากลอง ความต้องการให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของกลุ่มเพื่อน เป็นต้น ซึ่งการป้องกันตนเองของเยาวชนให้ปลอดภัยจากปัญหายาเสพติดสามารถทำได้โดย

1. ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโทษและพิษภัยของยาเสพติด
2. มีความภาคภูมิใจโดยนับถือตนเอง
3. สำนึกในบทบาทหน้าที่ของตน
4. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส
5. เลือกคบเพื่อนที่ดี
6. ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
7. รู้จักแก้ไขปัญหาชีวิตในทางที่ถูก
8. ปรึกษาผู้ใหญ่เมื่อมีปัญหา



การป้องกันตนเอง

1. ไม่ทดลองเสพสิ่งที่ไม่รู้ว่ามีภัย เพราะอาจจะทำให้ติดได้ง่าย
2. เลือคบเพื่อนที่ดี พยายามหลีกเลี่ยงเพื่อนที่ชอบชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย
3. รู้จักใช้วิจารณญาณในการแก้ปัญหา แต่หากว่าไม่สามารถแก้ไขเองได้ ก็ควรจะไปปรึกษากับพ่อแม่หรือญาติผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้
4. การสร้างทักษะชีวิต โดยเฉพาะทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกเพื่อนชักชวนให้เสพสิ่งเสพติดต้องรู้จักปฏิเสธอย่างนุ่มนวล โดยการชี้แจงผลเสียของสิ่งเสพติดต่อการเรียนและอนาคต การรู้จักปฏิเสธอย่างจริงจังและจิตใจแน่วแน่จะทำให้เพื่อนเกรงใจไม่กล้าชวนอีก

ป้องกันตนเอง ทำได้โดย..

- ศึกษาหาความรู้ เพื่อให้รู้เท่าทันโทษพิษภัยของยาเสพติด
- ไม่ทดลองใช้ยาเสพติดทุกชนิดและปฏิเสธเมื่อถูกชักชวน
- ระมัดระวังเรื่องการใช้จ่าย เพราะยาบางชนิดอาจทำให้เสพติดได้
- ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- เลือคบเพื่อนดี ที่ชักชวนกันไปในทางสร้างสรรค์
- เมื่อมีปัญหาชีวิต ควรหาหนทางแก้ไขที่ไม่ข้องเกี่ยวกับยาเสพติด หากแก้ไขไม่ได้ควรปรึกษา ผู้ใหญ่

การป้องกันในครอบครัว

ผู้ที่ติดสิ่งเสพติดส่วนใหญ่จะเกิดจากครอบครัวที่แตกแยกมีปัญหา ขาดความรักความอบอุ่น เกิดความว้าวุ่น ขาดที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ซึ่งเป็นเหตุให้เด็กฯ หันไปพึ่งยาเสพติดแทน ดังนั้นพ่อแม่จึงควรให้ความรัก ความอบอุ่น พ่อแม่ก็ควรที่จะประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดี และเป็นที่ยอมรับให้แก่ลูกๆ ได้ ทำให้ลูกไม่หันไปพึ่งพายาเสพติด

ป้องกันครอบครัว ทำได้โดย

- สร้างความรัก ความอบอุ่นและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว
- รู้และปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเอง
- ดูแลสมาชิกในครอบครัว ไม่ให้ข้องเกี่ยวกับยาเสพติด
- ให้กำลังใจและหาทางแก้ไข หากพบว่าสมาชิกในครอบครัวติดยาเสพติด

การป้องกันในโรงเรียน

ครูควรให้ความรู้เกี่ยวกับโทษและอันตรายของสิ่งเสพติดให้กับนักเรียน จัดให้มีกิจกรรมนันทนาการในโรงเรียนให้เพียงพอและสนับสนุนให้นักเรียนได้ร่วมกิจกรรมนันทนาการต่างๆ และสอนให้เด็กรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

การป้องกันชุมชน

การป้องกันชุมชนจากปัญหาสิ่งเสพติดทำได้หลายวิธี เช่น

1. การให้ความรู้ โดยการอบรม/การรณรงค์ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ทุกคนในชุมชนให้เห็นโทษหรืออันตรายจากสิ่งเสพติด
 2. เสริมกิจกรรมยามว่าง โดยการส่งเสริมอาชีพแก่ชุมชนยามว่าง เช่น การเย็บเสื้อผ้า การทำรองเท้า เป็นต้น
 3. ตั้งศูนย์รับแจ้งเบาะแสเกี่ยวกับสิ่งเสพติด เมื่อพบว่ามี การซื้อขายหรือเสพสิ่งเสพติดภายในชุมชน
 4. เข้าร่วมโครงการชุมชนปลอดสิ่งเสพติดต่างๆ ทั้งที่ทางราชการจัดขึ้น และชุมชนคิดริเริ่มขึ้นมาเอง
- ป้องกันชุมชน ทำได้โดย
- ช่วยชุมชนในการต่อต้านยาเสพติด
 - เมื่อทราบแหล่งเสพ แหล่งค้า หรือผลิตยาเสพติด ควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบทันที ที่สายด่วน 1386

ปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยป้องกัน

โครงการด้านป้องกันควรเพิ่มปัจจัยป้องกันและแก้ไขหรือลดปัจจัยเสี่ยงการแทรกแซงปัจจัยเสี่ยงตั้งแต่แรกในระหว่างช่วงวัยที่เป็น การกำหนดรูปแบบความคิดและพฤติกรรมมีผลกระทบมากกว่าการแทรกแซงในภายหลัง จึงมีความจำเป็นที่จะต้องสามารถระบุปัจจัยเสี่ยงที่มีในช่วงวัยเด็กระยะต้นทั้งในส่วนของตัวบุคคล กลุ่มเพื่อน ครอบครัว สถานศึกษา และสิ่งแวดล้อม แล้วแก้ไขปัจจัยเสี่ยง เหล่านั้นให้กลับมาเป็นปัจจัยป้องกันต่อไป

ปัจจัยเสี่ยง

ครอบครัว

- ความขัดแย้งกับพ่อแม่ผู้ปกครอง
- ความรุนแรงในครอบครัว
- พ่อแม่ผู้ปกครองใช้ยาเสพติดหรือติดสุรา
- เป็นลูกหลานหรือเกี่ยวข้องกับตระกูลนักเลง
- ขาดความยึดเหนี่ยวในครอบครัว
- มีความกดดันในครอบครัว
- ขาดการดูแลเอาใจใส่
- ขาดระเบียบวินัยในครอบครัว
- ครอบครัวแยกตัวจากชุมชน

ตัวบุคคล

- ไม่มีความสามารถในการเรียน
- หนีเรียน
- ชอบเสพยา
- แสวงหาความตื่นเต้น



ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันยาเสพติด

- ทำตัวตามกลุ่ม
- มีความผิดปกติด้านพฤติกรรม
- ทักษะการเรียนรู้ต่ำ
- มีพฤติกรรมต่อต้านสังคม

กลุ่มเพื่อน

- คบกลุ่มเพื่อนที่กระทำความผิด
- คบกลุ่มเพื่อนที่ใช้ยาเสพติด
- เกี่ยวข้องกับกลุ่มเพื่อนที่เป็นก๊วน แก๊งค์
- คบกลุ่มเพื่อนที่ถูกให้ออกจากโรงเรียน
- คบกลุ่มเพื่อนที่แยกตัวจากสังคม
- คบกลุ่มเพื่อนที่ต่อต้านความสำเร็จด้านการศึกษา



สถานศึกษา

- ขาดความผูกพันกับสถานศึกษา
- ความล้มเหลวที่สถานศึกษา
- นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อการใช้ยาเสพติด
- สถานศึกษาขาดคุณภาพ
- ขาดประสิทธิภาพในการจัดการกับนักเรียน

สภาพแวดล้อมในชุมชน

- ไม่มีการรวมตัวในชุมชน/แบ่งกันเป็นก๊วน แก๊งค์
- การบังคับใช้กฎหมายไม่ดี
- มีปัญหา ยาเสพติดในพื้นที่



ปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับการใช้ยาและสารเสพติด

ลักษณะในตัวบุคคล และสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวบุคคลที่มีอิทธิพลด้านลบ ส่งผลให้บุคคลมีภูมิคุ้มกัน ยาเสพติดที่อ่อนแอ และตกอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อปัญหาการใช้ยาเสพติด

ปัจจัยเสี่ยงในตนเอง เกิดจาก

ความรู้ไม่รู้ว่าสิ่งใดเป็นยาเสพติด ไม่รู้โทษพิษภัยของยาเสพติด ทำให้เชื่อคำชวน/แอบอ้างของผู้อื่น เช่น ทำให้มีแรงทำงาน ทำให้ผิวขาว รูปร่างดี ฯลฯ

ความอยากรู้อยากเห็น หลงทดลองใช้ยาเสพติดจนเสพติด

- ความคึกคะนอง ต้องการทำสิ่งอันตราย เช่น ใช้สิ่งเสพติด ด้วยหวังให้เพื่อนฝูงยอมรับว่าตนเก่ง โดยมิได้คำนึงถึงผลเสียที่จะเกิดขึ้นภายหลัง

- ความหลงผิด คิดว่าเป็นทางออกของชีวิต เช่น ท้อแท้หมดหวังแก้ปัญหาชีวิตไม่ได้ จึงใช้ยาเสพติด ด้วยหวังช่วยคลายทุกข์ หรือเพื่อประชดตนเอง/คนใกล้ตัว หรือเห็นการเสพยาเสพติดเป็นสิ่งโก้เก๋ เห็นความเมามาด้วยฤทธิ์ยาเสพติดเป็นความสุขสนุกสนาน

- ขาดทักษะในการดำเนินชีวิต ไม่รู้จักวิธีปฏิเสธเมื่อถูกเพื่อนหรือคนใกล้ชิดชวนให้เสพ ด้วยเกรงจะเสียเพื่อน/เสียความสัมพันธ์

- เพื่อนเสพยาเสพติดส่วนใหญ่รู้จักยาเสพติดจากเพื่อน ได้รับยาครั้งแรกจากเพื่อน ใช้ยาครั้งแรกที่บ้านเพื่อน เห็นการใช้ยาเสพติดเป็นสิ่งแสดงความเป็นพวกเดียวกัน เป็นเครื่องมือทำให้เพื่อนยอมรับ

- ครอบครัวเสียง มีครอบครัวที่ไม่ใส่ใจ ไม่ช่วยเหลือกัน ตำหนิ ดูว่า ประชดประชัน คอยจับผิด ใช้ความรุนแรงต่อกัน หรือครอบครัวที่ตามใจกันมากเกินไป จนลูกหลานกลายเป็นคนอ่อนแอ ฟุ้งพาคคนอื่นเสมอ ไม่อดทน ไม่รับผิดชอบ ครอบครัวที่ปลูกฝังค่านิยมผิดๆ สอนหรือปล่อยให้เห็นแก่ตนเอง บริโภคนิยมมากกว่าคุณธรรมจริยธรรม

- ชุมชนเสียง

1. ละแวกบ้านมีอบายมุขมากมาย ทั้งยาเสพติด การพนัน ฯลฯ
2. ขาดผู้ใหญ่ที่เป็นแบบอย่างอันดี หรือผู้ใหญ่ที่จะให้คำแนะนำไปในทางดี
3. ไม่มีพื้นที่หรือกิจกรรมดีๆ ทำยามว่าง ทำให้มีว่สุขกันในที่สุดจะถูกชักจูงไปสู่อบายมุขเหล่านั้นได้

ที่มา : บทความวิจัย การพัฒนารูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุนไทย



2. วิธีช่วยเหลือเพื่อน จุดถึงเพื่อนไปในทางบวก

ในโลกแห่งความจริง เยาวชนต้องพบปะบุคคลมากมาย ทั้งดีและไม่ดี การคบเพื่อนและบุคคลต่างๆ เยาวชนควรรู้จักคบเพื่อน แนะนำสิ่งที่ดีของเพื่อนเหล่านั้นมาปรับใช้กับชีวิตประจำวันของตนเอง ต้องรู้จักปฏิเสธ ในสิ่งที่ควรปฏิเสธ เช่น การพูดปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้ลองยาเสพติด เป็นต้น

ลักษณะของเพื่อนที่ดี มิตรที่ควรคบ

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม ดังนั้น ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตามทุกคนจะต้องมีเพื่อน อย่างแน่นอน จะเพื่อนมากเพื่อนน้อยก็ขึ้นอยู่กับสภาพสังคมของแต่ละคน อย่างไรก็ตามจำนวนของเพื่อน ไม่ได้สำคัญนัก หากเพื่อนที่มีล้วนแต่เป็นประเภทที่ชักจูงไปในทางที่เลื่อมเสีย

การจะเลือกคบเพื่อน ควรที่จะเลือกคบคนที่เป็มิตรแท้ คอยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และพากันไปในทางแห่งความสุขความสำเร็จ เรื่องฐานะหรือระดับการศึกษาไม่ได้เกี่ยวข้องและบ่งบอกได้เลยว่าเพื่อนที่คบ จะเป็นคนที่ดี หากแต่ควรพิจารณาอุปนิสัยใจคออย่างละเอียดดังนี้

ลักษณะของเพื่อนที่ดี

1. ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน คนที่มีนิสัยชอบทำให้คนอื่นเดือดร้อน เช่น ชอบหาเรื่องทะเลาะวิวาท ซ่องเกี่ยวกับบอบายมุขที่ผิดกฎหมาย ฯลฯ คนเหล่านี้จัดอยู่ในกลุ่มคนพาลที่จะนำมาแต่ความเดือดเนื้อร้อนใจ
2. รู้จักทำมาหากิน พึ่งพาตนเอง บุคคลที่ขยันขันแข็ง สู้งาน ทำมาหากิน เลี้ยงชีพด้วยการพึ่งพาตนเอง เป็นบุคคลที่น่ายกย่อง ไม่สำคัญว่างานที่เขาทำจะมีตำแหน่งใหญ่โตหรือไม่ เพียงแค่เป็นงานสุจริตก็น่าชื่นชมแล้ว
3. พัฒนาตนเองอยู่เสมอ คนที่รู้จักเพิ่มความสามารถให้ตนเอง เป็นบุคคลที่ควรคบหาสมาคม เพราะจะทำให้เราก้าวหน้าตามไปด้วย
4. ให้คำแนะนำ ชักจูงไปในทางที่ถูกต้อง หากเพื่อนของคุณแนะนำให้คุณเข้าสู่หนทางของสิ่งไม่ดี ไม่ว่าจะเป็นงานผิดกฎหมายหรือยาเสพติด แสดงว่าเขาไม่ได้ปรารถนาดีต่อคุณเลย

ที่มา : <https://sites.google.com/site/chonnnikan334455/laksana-khxng-pheuxn-thi-di-mitr-thi-khwr-khb>



ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันยาเสพติด

3. การส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการป้องกันยาเสพติด

การสร้างพื้นที่ปลอดภัย หมายถึง การดำเนินงานเพื่อให้พื้นที่หนึ่ง ๆ มีความสามารถบริหารจัดการให้หน่วยงาน/องค์กรต่างๆ และทุกภาคส่วนในพื้นที่ ได้แก่ สถานศึกษา สถานประกอบการ หมู่บ้านชุมชน เกิดการดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหาเสพติดด้วยการมีส่วนร่วมของประชากรในพื้นที่นั้นๆ เพื่อนำสู่ความปลอดภัยจากปัญหาเสพติดและลดผลกระทบที่เกิดขึ้นจากปัญหาเสพติด โดยครอบคลุมใน 3 มิติสำคัญ ได้แก่

1. ดูแลช่วยเหลือกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง เพื่อป้องกันมิให้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด และดูแลแก้ไขปัญหากลุ่มที่ประสบปัญหา อาทิ ผู้เสพ - ผู้ติด เพื่อลดผลกระทบต่อครอบครัว ชุมชน และสังคม รวมทั้งระดับประจวบจนสามารถลดละเลิกยาเสพติดได้

2. เพิ่มปัจจัย/กิจกรรม/พื้นที่เชิงบวก เพื่อส่งเสริมให้ประชากรในพื้นที่มีบริบทแวดล้อมที่ดี สามารถมีทางเลือกที่ดีในการใช้ชีวิต ไม่หันไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด อาทิ การจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต การฝึกอาชีพและสร้างงานเพื่อให้เด็กและเยาวชนมีอนาคตที่ดี การจัดให้มีพื้นที่ดำเนินกิจกรรมสร้างสรรค์ การเสริมสร้างสถาบันครอบครัวที่อบอุ่น การสร้างองค์กรชุมชนที่เข้มแข็ง

3. ขจัด หรือ ควบคุม ฝ้าระวังปัจจัยเสี่ยง/พื้นที่เสี่ยง อาทิ การจัดระเบียบสังคมสถานบันเทิง สถานบริการ ตลอดจนแหล่งมั่วสุมต่างๆ ในพื้นที่ และฝ้าระวังมิให้ปัจจัย/พื้นที่เหล่านั้น มีอิทธิพลเหนี่ยวนำประชากรเข้าไปสู่วงจรยาเสพติด



4. การใช้สื่อโซเชียลมีเดียในทางที่ถูก

อิทธิพลของการเสฟสื่อโฆษณา

1. ด้านสุขภาพร่างกาย

ผลของการเลือกรับสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพร่างกาย จากการที่ผู้ผลิตได้ผลิตสินค้าชนิดเดียวกันจำนวนมาก ทำให้เกิดการแข่งขันโดยมีการทำให้สินค้าของตนที่ผลิตออกมามีคุณภาพและราคาถูก ย่อมเป็นผลดีต่อผู้บริโภคในการเลือกพิจารณาได้หลากหลาย และสามารถเปรียบเทียบข้อดีและข้อเสียก่อนที่จะตัดสินใจซื้อสินค้าและบริการเกี่ยวกับสุขภาพต่างๆ เมื่อมีการบริโภคแล้วโอกาสที่จะเกิดความพอใจมีสูง เนื่องจากได้สินค้าที่มีคุณภาพ แต่ถ้าสินค้าบางชนิดมีให้เลือกน้อย ในขณะที่ผู้บริโภคมีความจำเป็นต้องกินและใช้มาก จะเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ผลิตสามารถเอาเปรียบได้ง่าย โดยการผลิตสินค้าที่ไม่มีคุณภาพมาขาย ทำให้ส่งผลต่อสุขภาพทางร่างกาย เช่น ดื่มนมแล้วเกิดอาการท้องเสีย ผงซักฟอกบางยี่ห้อ ซักแล้วเกิดการแพ้อย่างรุนแรง ดังนั้น สื่อโฆษณาจึงมีอิทธิพลให้คนตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์หรือใช้บริการต่างๆ ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพร่างกายของผู้บริโภคโดยตรง

2. ด้านสุขภาพจิต

ผลของการเลือกรับสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพจิต คือ ความรู้สึกพึงพอใจและความไม่พึงพอใจในการบริโภคสินค้าและบริการเกี่ยวกับสุขภาพต่างๆ มีผลอย่างยิ่งต่อสุขภาพจิตของผู้บริโภค เช่น มีการใช้สินค้าที่มีคุณภาพ มีคุณสมบัติเป็นจริงตามคำโฆษณาย่อมส่งผลให้เกิดความพึงพอใจ ส่วนสินค้าและบริการต่างๆ ที่ผู้บริโภคเลือกใช้มีคุณภาพไม่เป็นจริงตามที่ผู้ผลิตโฆษณา ส่งผลเสียหายและเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ย่อมทำให้เกิดความไม่พึงพอใจในสินค้าและบริการต่างๆ นอกจากนี้ การซื้อสินค้าหรือบริการสุขภาพบางชนิดอาจมีราคาสูง เมื่อได้สินค้าและบริการที่มีคุณภาพไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ก็จะก่อให้เกิดความเครียด วิตกกังวล หรือเสียใจกับการตัดสินใจที่ผ่านมาได้ ดังนั้นสื่อโฆษณาจึงส่งผลต่อสุขภาพจิตของผู้บริโภคโดยตรง

3. ด้านสุขภาพสังคม

สื่อที่มีความสร้างสรรค์จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในทางที่พึงประสงค์ ในขณะที่สื่อที่นำเสนอพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม แต่พยายามนำเสนอว่าเป็นค่านิยมของสังคมที่จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในทางที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การโฆษณาอาหารประเภทจานด่วน ซึ่งเป็นอาหารที่มีการแข่งขันในการโฆษณาที่สูงมากทั้งที่อาหารเหล่านี้มีปริมาณแคลอรีสูงและมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายในปริมาณต่ำ เด็กหรือเยาวชนที่รับประทานอาหารเหล่านี้มากๆ จึงเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคมะเร็งบางชนิดในช่วงชีวิตต่อไป ทำให้เป็นปัญหาสาธารณสุขของบุคคลในสังคมต่อไป

4. ด้านสุขภาพปัญญา

สื่อโฆษณามีอิทธิพลต่อสุขภาพทางปัญญา เพราะมีสื่อโฆษณาจำนวนมากที่ใช้กลวิธีการโฆษณาประชาสัมพันธ์จูงใจผู้บริโภคให้มีความต้องการสินค้า ส่งเสริมค่านิยมหรือแบบแผนการดำเนินชีวิตที่เป็นวัตถุนิยมแทนที่จะเป็นการใช้ชีวิตแบบพอเพียงตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่เน้นการดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง ด้วยความมีเหตุผล ความรู้จักพอประมาณ และมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี เช่น การที่เราจะซื้อสินค้าชิ้นหนึ่งเราจะต้องตัดสินใจอย่างมีเหตุผลที่เหมาะสมว่าสมควรซื้อหรือไม่ ดังบทกลอนของสุนทรภู่ที่ว่า “ไม่ควรซื้อก็อย่าไปไฟซื้อ ให้เป็นมือเป็นคราวทั้งคาวหวาน” ความรู้จักพอ

ประมาณคือซื้อในจำนวนเท่าที่จำเป็น ในราคาที่เหมาะสม การมีภูมิคุ้มกันคือ การมีสติสัมปชัญญะก่อน การตัดสินใจซื้อ ไม่หลงใหลหรือตกเป็นเหยื่อของคำโฆษณา หรือสิ่งจูงใจใดๆ ที่ผู้จำหน่ายนำมาส่งเสริมการขาย เช่น ของแถม การใช้ชิ้นส่วนชิงรางวัล เป็นต้น เพราะจะทำให้เราตัดสินใจซื้อสินค้านั้นด้วยความต้องการทางจิตวิทยามากกว่าเป็นการตัดสินใจซื้อโดยใช้เหตุผลและปัญญา

ที่มา : <https://sites.google.com/site/nissancamou/xiththipl-khxng-sux-khosna-keiyw-kab-sukhphaph>

อิทธิพลของสื่อต่อสุขภาพและความรุนแรง อินเทอร์เน็ต

ความปลอดภัยในชีวิตเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานที่ประชาชนทุกคนควรได้รับ อันตรายที่เกิดขึ้นมีทั้งแบบที่มาโดยเปิดเผย เช่น อุบัติเหตุ แต่อันตรายบางประเภทมีความลับซับซ้อนมาก เช่น ภัยจากสื่อ โดยเฉพาะอินเทอร์เน็ต ดังนั้น การมีความรู้ความเข้าใจถึงอันตรายจากสื่อประเภทต่างๆ ทั้งสื่อโฆษณา สื่อสิ่งพิมพ์ และสื่ออินเทอร์เน็ต เพื่อจะได้สามารถวิเคราะห์เลือกใช้สื่อที่ปลอดภัย และมีแนวทางการปฏิบัติตน ในการป้องกันภัยที่เกิดขึ้นได้

1) สื่อโฆษณาและอินเทอร์เน็ต

1.1) สื่อโฆษณา เป็นเครื่องมือการติดต่อสื่อสารซึ่งทำหน้าที่ส่งข่าวสารจากแหล่งข่าวสาร โดยผู้ส่งข่าวไปยังผู้รับข่าว สื่อโฆษณาแบ่งเป็นหลายประเภทดังนี้

1. สื่อกระจายเสียง เช่น โทรทัศน์ วิทยุ
2. สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น นิตยสาร หนังสือ จดหมาย
3. สื่อนอกสถานที่ เช่น การโฆษณากลางแจ้ง การโฆษณาเคลื่อนที่
4. สื่อการตลาดทางตรง เช่น การแนะนำหรือโฆษณาสินค้า
5. สื่ออื่นๆ เช่น โฆษณาก่อนหนังฉายในโรงภาพยนตร์

1.2) สื่ออินเทอร์เน็ต เป็นเครือข่ายคอมพิวเตอร์ขนาดใหญ่ เกิดขึ้นจากระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์ขนาดเล็ก รวมกันเป็นเครือข่ายใหญ่ เพื่อใช้ในการติดต่อสื่อสารแลกเปลี่ยนข้อมูลกัน

2) สื่อที่อาจนำไปสู่ความไม่ปลอดภัยในชีวิต สื่อมีหลายชนิด เช่น ภาพนิ่ง ภาพยนตร์ โทรทัศน์ วิทยุ โฆษณา ซึ่งบางสื่อมีเจตนาก่อให้เกิดความไม่ปลอดภัยแก่ประชาชน มีการแสวงหาผลประโยชน์ การขโมยข้อมูลบัตรเครดิต การเผยแพร่หรือส่งภาพโป๊ ภาพลามก โฆษณาผ่านเว็บไซต์ เป็นต้น

3) แนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันตนเองจากสื่อที่ไม่ปลอดภัย

3.1) การป้องกันตนเองจากสื่อโฆษณาที่ไม่ปลอดภัย สื่อโฆษณาที่ไม่ปลอดภัย เช่น การโฆษณาชวนเชื่อเกี่ยวกับยาลดความอ้วนเห็นผลเร็วภายในหนึ่งสัปดาห์สามารถลดได้ 10 กิโล โดยไม่ต้องควบคุมเรื่องอาหาร หรือ นิตยสารที่มีภาพโป๊และมีเรื่องราวเกี่ยวกับเรื่องเพศอย่างชัดเจน โดยมีแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันตนเองจากสื่อโฆษณาที่ไม่ปลอดภัย ดังนี้

1. เมื่อมีปัญหาเรื่องสุขภาพหรือปัญหาชีวิตควรปรึกษาพ่อแม่ ครู หรือ เพื่อน
2. ก่อนตัดสินใจเชื่อตามคำโฆษณาควรตรวจสอบข้อเท็จจริงและหาข้อมูลที่ถูกต้อง เพื่อช่วยในการตัดสินใจว่าเชื่อถือได้หรือไม่
3. หลีกเลี่ยงการซื้อหรืออ่านสื่อที่ไม่ปลอดภัยควรใช้วิจารณญาณในการเลือกซื้อทุกครั้ง

3.2) การป้องกันตนเองจากความปลอดภัยทางอินเทอร์เน็ต เช่น

1. ไม่ควรบอกข้อมูลส่วนตัวของตนเอง เช่น ชื่อ นามสกุล ที่อยู่ ชื่อ โรงเรียน เบอร์โทรศัพท์ ชื่อพ่อแม่ สถานที่ทำงาน เป็นต้น
2. ไม่ควรนัดพบกับบุคคลที่รู้จักกันทางอินเทอร์เน็ต และควรบอกพ่อแม่ให้รับทราบ
3. ไม่ควรให้รูปถ่ายกับคนที่ติดต่อกันทางอินเทอร์เน็ต เพราะอาจนำไปทำสิ่งไม่ดี และเสื่อมเสียได้
4. ไม่ควรตอบข้อความสนทนา ซึ่งมีลักษณะการพูดจาชวนคุยเรื่องเพศ เรื่องลามก เรื่องการทำสงคราม ก่อการร้าย การข่มขู่
5. ระวังบุคคลที่เสนอสิ่งของ เช่น การได้รับรางวัลเป็นเงิน อุปกรณ์เครื่องใช้ หรือของขวัญอื่นๆ โดยอาจจะเป็นพวกหลอกลวง
6. ผู้ปกครองควรตั้ง กฎ กติกาในการเล่นอินเทอร์เน็ต เช่น วันละกี่ชั่วโมง เล่นได้ช่วงเวลาใด เป็นต้น
7. ระมัดระวังบุคคลที่ติดต่อทางอินเทอร์เน็ต เพราะอาจไม่ได้บอกความจริงและพิสูจน์ตัวตนได้ยาก
8. จดจำรหัสผ่าน ในการใช้อินเทอร์เน็ตและบอกเฉพาะคนใกล้ชิดที่ไว้ใจ เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง เป็นต้น

ที่มา : <https://sites.google.com/site/uhg0p5tujgp50/xiththipl-khxng-sux-tx-sukhphaph-laea-khwam-runraeng-xinthexr-netthexrnet>

รู้จักข้อมูลข่าวสารจากสื่อ

การรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเข้าถึงสื่อออนไลน์เพื่อการใช้งานตามวัตถุประสงค์ ความสามารถวิเคราะห์แยกแยะข้อมูล ตรวจสอบข้อเท็จจริงและความคิดเห็น ความสามารถในการตีความเชิงคุณค่า ประเมินสารประโยชน์และโทษ ผลกระทบเนื้อหาของสื่อออนไลน์ ความสามารถในการคิดเชิงวิพากษ์และมองเห็นบริบททางสังคมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับสื่อ โดยที่ไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลสื่อหรือเป็นทาสของสื่อเทคโนโลยี ความสามารถในการเลือกรับและใช้ประโยชน์จากสื่อในทางสร้างสรรค์สังคม

ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของเด็กและเยาวชนอย่างขาดการรู้เท่าทัน

1) ผลกระทบด้านร่างกาย พบว่า การติดสื่อสังคมออนไลน์เป็นเวลานานทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดข้อ ปวดท้อง เจ็บหน้าอก อ่อนเพลีย โรคความดัน อาการลมชัก ปัญหาสายตา เป็นต้น นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อสมองส่วนหน้าทำให้มีขนาดเล็กและมีการเชื่อมโยงของเซลล์ประสาทสมองส่วนหน้าลดลง (คอลัมน์การศึกษา สยามรัฐสัปดาห์วิจารณ์ ฉบับวันที่ 4 เมษายน 2557 โดยเสมอาธิการ)

2) ผลกระทบด้านจิตใจและอารมณ์ ส่งผลให้เด็กและเยาวชนกระทำความผิดในลักษณะเดียวกับการเล่นเกมออนไลน์ได้ รวมทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง เนื่องจากเด็กและเยาวชนยังไม่สามารถแยกแยะสถานการณ์จริงกับจินตนาการหรือสิ่งที่เกิดขึ้นได้ รวมทั้งการขาดทักษะการเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น

ยาเสพติด
ภัยร้ายใกล้ตัว

ไอซ์



ไอซ์

เป็นสารสังเคราะห์กลุ่มแอมเฟตามีน
เหมือนกับยาบ้า
แต่รุนแรงมากกว่า 5 เท่า

ฤทธิ์ของไอซ์

ทำให้ร่างกายหลั่งสารโดพามีน
(สารสร้างความสุข)
ออกมาจำนวนมาก ทำให้การทำงาน
สมองผิดปกติ มีความต้องการเสพ
เพิ่มมากขึ้น

DOPAMINE



เลิกยาก ตาย อันตรายถึง

มีอาการหวาดระแวง
ร่างกายทรุดโทรม
เกิดแผลพุพองตามตัว ไบหน้า
ปากเหม็น ฟันผุ ดูแก่กว่าวัย
หัวใจเต้นเร็ว ความดันเลือดสูง
ไปจนถึงช็อก หมดสติ
และอาจถึงตาย



ไอซ์ **รุนแรง** กว่าที่คิด..
ร้ายทำงานป้องกันได้

พบเห็นหรือต้องการแจ้งเบาะแสยาเสพติด

1 3 8 6



สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด

ยาเสพติด ภัยร้ายใกล้ตัว ยาบ้า

ยาบ้า

เป็นสารสังเคราะห์
กลุ่มแอมเฟตามีน
แพร่ระบาดมาก
ในกลุ่มวัยทำงาน



โทษต่อร่างกาย



เสพเป็นประจำทำให้
ร่างกายทรุดโทรม
เซลล์สมองตาย
มีภาวะสมองเสื่อม



หากเสพต่อเนื่องเป็นเวลานาน หรือใช้ในปริมาณมาก

จะเป็นโรคจิตชนิดหวาดระแวง
หวาดกลัว ประสาทหลอน
ฤทธิ์ยาจะไปกดระบบประสาท
และระบบหายใจ ทำให้หมดสติ
อาจถึงตายได้



วัยทำงาน
อย่าคิดลอง!!



พบเห็นหรือต้องการแจ้งเบาะแสยาเสพติด

1 3 8 6



สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด

ยาเสพติด กัดร้ายใกล้ตัว

การใช้สารเสพติดหลายชนิด



อาการ

เคนมผง
มีอาการประสาทรุนแรง
สับสน ลือสือ มึนเมา
ปากเขียวคล้ำ
เลือดออกทางจมูก
อาจร้ายแรงถึงขั้น
หยุดหายใจ

4X100
ทำให้ใจสั่น
ประสาทหลอน
คลื่นไส้ หมดสติ
ระบบหายใจล้มเหลว
อันตรายถึงชีวิต



อย่าคิดลอง
หากเสพเกินขนาด
หรือเสพร่วมกับ
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
อาจตาย
แม้เสพครั้งแรก



ทำงานยุคใหม่ หากความสุข

อย่าลอง
ใช้สารเสพติดหลายชนิด

พบเห็นหรือต้องการแจ้งเบาะแสยาเสพติด
1386

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด

ยาเสพติด
ภัยร้ายใกล้ตัว

น่ากลัวกว่าที่คิด



เพิ่มความเสี่ยงการแพร่ระบาดของยาเสพติด
ในกลุ่มวัยทำงาน

ยาบ้า ไอซ์ คีตาเม็น การใช้ยาเสพติดหลายชนิด



โทษต่อร่างกาย



ประสาทหลอน คลุ้มคลั่ง
หวาดระแวง เกิดอาการทางจิต
วิกลจริต ซึมเศร้า หมดสติ
อาจเสียชีวิต

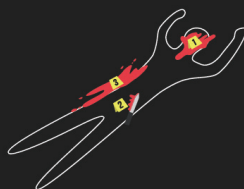
ผลกระทบสังคมส่วนรวม



ทำร้ายร่างกายคนในครอบครัว
ก่ออาชญากรรม
ส่งผลเสียต่อศักยภาพ
การแข่งขันทางเศรษฐกิจ สังคม
ความมั่นคงของประเทศ

ป้องกันได้ แค่บอกว่า
“ไม่”

ทำงานยุคใหม่
ปลอดภัยยาเสพติด



พบเห็นหรือต้องการแจ้งเบาะแสยาเสพติด

1386



สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด

ยาเสพติด



ภัยร้ายใกล้ตัว!!!

รู้หรือไม่

หากมีผู้เสพผู้ติดยาเสพติดเพียงแค่ 1 คน ก็ก่อให้เกิดปัญหาแก่คนในหมู่บ้าน/ชุมชนได้

โทษพิษภัยของยาเสพติด

ต่อตนเอง



ด้านร่างกาย

ทำลายร่างกายระบบต่าง ๆ
ทำให้ประสาทหลอน ความจำเสื่อม
หมดลมอึกเสบ หัวใจวาย
ความต้องการทางเพศลดลง
หรืออาจเสื่อมสมรรถภาพทางเพศได้ ฯลฯ



ด้านอารมณ์

ทำให้อารมณ์เปลี่ยนแปลงเร็ว
หงุดหงิดง่าย ขาดการใช้เหตุผล ฯลฯ



สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ สำนักงาน ป.ป.ส.
<http://www.oncb.go.th>



สำนักงาน ป.ป.ส.
สายด่วน ป.ป.ส. โทร. 1386

ยุติธรรมถ้วนหน้า ประชาธิปไตย

กระทรวงยุติธรรม



ยาเสพติด

ภัยร้ายใกล้ตัว!!!

รู้หรือไม่

หากมีผู้เสพติดเพียงแค่ 1 คน ก็ส่งผลกระทบต่อชุมชนได้



โทษพิษภัยของยาเสพติด ต่อชุมชน

“ ผู้ใช้ยาเสพติดอย่างต่อเนื่อง
หากไม่มีเงินซื้อยา จะเกิดปัญหาความไม่ปลอดภัยต่อคนในชุมชน ”

ความไม่ปลอดภัยต่อทรัพย์สิน

การลักขโมย



ความไม่ปลอดภัยในร่างกาย

ฤทธิ์ของยามีผลต่ออาการทางจิต
และประสาท ก่อให้เกิดการทำร้าย
ร่างกายคนในชุมชนได้



สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ สำนักงาน ป.ป.ส.
<http://www.oncb.go.th>



สำนักงาน ป.ป.ส.
สายด่วน ป.ป.ส. โทร. 1386

ยุติธรรมถ้วนหน้า ประชาธิปไตย

กระทรวงยุติธรรม



ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันยาเสพติด

ระวังเป็นเหยื่อ

ยาเสพติด



เพราะเพื่อน

- ➔ คบเพื่อนไม่ดี มีวสันยาเสพติด และอบายมุข
- ➔ เพื่อนที่ชักชวนเราไปสู่ทางเลื่อม



“เพื่อนดี คือ เพื่อนที่หวังดี ชักชวนให้ทำสิ่งที่ดี เช่น อ่านหนังสือ เล่นกีฬา เล่นดนตรี และต้องกล้าปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้ทดลองยาเสพติด”

ใช้เวลาว่างในทางที่ผิด

- ➔ ปลดปล่อยเวลาว่างให้ล่องลอยไป โดยเปล่าประโยชน์
- ➔ ใช้เวลาอยู่กับเพื่อนทำในสิ่งที่ไม่ดี
- ➔ มีวสันยาเสพติด



“ถ้าว่าง ควรใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ เช่น เล่นกีฬา เล่นดนตรี อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก อาสาทำประโยชน์เพื่อสังคม หรืออื่นๆ เพื่อห่างไกลยาเสพติด”



ศูนย์ทรรศการ “ยาเสพติด ภัยพิบัติร้าย ทำลายชีวิต”
สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด
สำนักงาน ป.ป.ส. โทรศัพท์ : 0-22470901-19 www.oncb.go.th
จีซีเคพี 2555 โทรสารศูนย์ทรรศการ 1-09-2555





1 สร้างภูมิคุ้มกัน

ปฐมวัย

พัฒนาทักษะสมอง

เพื่อวางรากฐานภูมิคุ้มกันระยะยาว ด้วยความรู้เพื่อการบริหารจัดการชีวิต (Brain Executive Functions : EF) ให้เด็กรู้จักยับยั้งชั่งใจ ยังคิด ไตร่ตรอง ควบคุมอารมณ์ ยึดหยุ่น ปรับตัว

เตรียม
ประถมน
อาชีว-

เสริมสร้างทักษะชีวิต

ให้ความรู้ควบคู่คุณธรรม ส่งเสริมกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ กิจกรรมกลุ่มเพื่อน เครือข่ายเยาวชน การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตน

อุดมศึกษา

เสริมสร้างทักษะสังคม

การมีจิตสำนึกรับผิดชอบต่อสังคม ส่งเสริมกิจกรรมจิตอาสา สร้างพลังการมีส่วนร่วม

2 ค้นหา

สำรวจ การสังเกต ค้นหา คัดกรอง โดยใช้ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

3 รักษา

กลุ่มเสี่ยง
ค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยง การให้คำปรึกษา ติดตาม เยี่ยมบ้าน

กลุ่มใช้ยาเสพติด
ร่วมมือกันอย่างใกล้ชิดระหว่างครู ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ปรึกษาคounseling ปรับพฤติกรรม นำจิตในรูปแบบที่เหมาะสม สร้างค่ายยืมใหม่ สถานศึกษาเปิดโอกาสให้เด็กเรียนต่อตามปกติ

4 เฝ้าระวัง

สอดส่อง เฝ้าระวัง เป็นหูเป็นตา ร่วมมือกันระหว่างครู นักเรียน ผู้ปกครอง ชุมชน หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

5 บริหารจัดการ

- ✓ การพัฒนาบุคลากร
- ✓ คณะทำงานที่เกี่ยวข้อง
- ✓ การจัดทำแผนงาน งบประมาณ
- ✓ การขับเคลื่อนกลไกคณะกรรมการ



10 วิธีหลักหนียาเสพติด

1
ไม่ทดลองยาเสพติดทุกชนิด



2
หาความรู้ และศึกษาให้เข้าใจถึงโทษพิษภัยของยาเสพติดและการใช้อย่างถูกต้อง



3
ระมัดระวังการใช้ยาและไม่หลงเชื่อคำโฆษณาหรือคำแนะนำใดๆ ที่ชักชวนให้เสพยาเสพติด

4
เลือกคบเพื่อนที่ดี หลีกเลี่ยงเพื่อนที่ชอบชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย ปฏิเสธหากเพื่อนชักจูงไปในทางที่ผิด



5
ใช้ความคิด และเหตุผล ในการแก้ไขปัญหาต่างๆ



6
ถ้าไม่สามารถแก้ปัญหาได้ ควรปรึกษา พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ หรือญาติผู้ใหญ่ ที่ศรัทธาและไว้วางใจ



7
หลีกเลี่ยงให้ห่างไกลสิ่งแวดลอมที่มียาเสพติด



8
สร้างความรัก ความเข้าใจ และความสัมพันธ์อันดีในครอบครัว



9
ใช้เวลาว่างในทางที่ถูกต้อง และให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น



10
ค้นหาและตั้งเป้าหมายของชีวิตในทางที่ดี เช่น อยากมีอาชีพอะไร อยากประสบความสำเร็จด้านใด เป็นต้น แล้วเริ่มเดินตามเส้นทางนั้นอย่างมุ่งมั่น



ป.ป.ส.

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด
เลขที่ 5 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร 10400
โทรศัพท์: 0 2247 0921-19 โทรสาร: 0 2245 9083
พิกัด: กรุงเทพมหานคร 1-18-2557



“ ผู้เสพ — คือ — ผู้ป่วย ”



4 ขั้นตอน
การรักษา
ไม่หนักล้าอย่างที่คิด

- 1 เตรียมตัวเข้ารักษา
- 2 ก่อนพินยา
- 3 ฟื้นฟูสมรรถภาพ
- 4 ติดตามดูแล

ติดตามรักษาได้ ใช้ชีวิตอย่างปกติสุข

บำบัดได้ที่โรงพยาบาลของรัฐทุกแห่ง
ตามสิทธิหลักประกันสุขภาพ

ไม่มีค่าใช้จ่าย
ในการบำบัดรักษาเสพติด

ไม่เสียประวัติ
ไม่ลงบันทึกอาชญากรรม

ได้รับ
การส่งเสริมอาชีพ

5 เทคนิค เปลี่ยนคนติดยาเสพติด เป็นคนใหม่



- ให้กำลังใจ และเชื่อมั่นในตัวเขา
- เปิดใจคุย ไม่ควรตำหนิ
- พูดคุย ให้บ่อยขึ้น
- พาไปพบแพทย์ เพื่อรักษาให้ถูกวิธี
- อ้อมกอด สัมผัสทางกาย

สายด่วน

แจ้งเหตุผู้มีอาการฉุกเฉิน **1669**
ขอรับคำปรึกษาด้านการบำบัดรักษา **1165**

ผู้เสพสามารถสมัครใจเข้ารับการรักษาบำบัดได้ที่

- โรงพยาบาลรัฐทุกแห่ง ตั้งแต่ระดับ sw.สต. ขึ้นไป 10,655 แห่ง
- โรงพยาบาลสังกัดกรมสุขภาพจิต 16 แห่ง
- โรงพยาบาลเฉพาะทาง โรงพยาบาลรัฐญารัตย์ 7 แห่ง

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงยุติธรรม “ ชุมชนทำได้ ด้วยพลังชุมชน ”

แจ้งเบาะแสยาเสพติด **1386**



สายด่วนทันใจ รับใช้ประชาชน



รับเรื่องร้องเรียน ไขข้อสงสัย แก้ไขปัญหา สร้างความมั่นคงและยั่งยืน



1386

แจ้งเบาะแสยาเสพติด
สำนักงาน ป.ป.ส.



1165

ปรึกษา/บำบัดรักษายาเสพติด
สถาบันรณรงค์รักษาสันติภาพ



1567

ศูนย์ดำรงธรรม
กระทรวงมหาดไทย



1600

เลิกบุหรี่
ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ



1111

ศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชน
รัฐบาล



191

เหตุด่วน เหตุร้าย
สำนักงานตำรวจแห่งชาติ



1374

แจ้งเบาะแสเหตุความไม่มั่นคง
กอ.รมน.



สำนักงาน ป.ป.ส.
สายด่วน ป.ป.ส. โทร.1386

ยุติธรรมด้วยหัวใจ ประชาธิปไตย

กระทรวงยุติธรรม



เอกสารอ้างอิง

เว็บไซต์ www.oncb.go.th

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด

เลขที่ 5 ถนนดินแดง แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร 10400

โทรศัพท์ 0 2247 0901 ต่อ 25017 โทรสาร 0 2644 4589

E-Mail : saraban@oncb.go.th, moj1100@saraban.mail.go.th

หนังสือ คู่มือ รู้คิด รู้ทัน ป้องกันยาเสพติด BE SMART SAY NO TO DRUGS

จัดทำโดย ส่วนป้องกันยาเสพติดในกลุ่มเยาวชน สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงยุติธรรม

ISBN : 978-616-7777-35-1

หนังสือคู่มือการจัดการเรียนรู้ยาเสพติดแก่ทหารกองประจำการ รู้คิด รู้ทัน ป้องกันยาเสพติด

จัดทำโดย ส่วนประสานการป้องกันยาเสพติด สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงยุติธรรม

ISBN : 978-616-7777-37-5

อนาคต **พึ่ง** ถ้ายังเสพยา



พบเบาเสยาเสพติดแั้งสายด่วน ป.ป.ส.

โทร. 1386



องค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี

เลขที่ 50 หมู่ 2 ถนนปทุมธานี-ลาดหลุมแก้ว ตำบลบ้านฉาง อำเภอเมืองปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี

โทรศัพท์ 0-2975-8940-8 โทรสาร 0-2975-8940

E-mail pathumpao123@gmail.com

เอกสารแจกฟรีห้ามจำหน่าย