



คู่มือความรู้เรื่องยาเสพติด

อย่าไปเลือกคบกับ
เพื่อนอันตราย!



กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

องค์การบริหารส่วนตำบลสร้างมิ่ง



ความรู้เรื่องยาเสพติด

๑. ความหมายของยาเสพติด

ยาเสพติด หมายถึง สารใดก็ตามที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ หรือสารที่สังเคราะห์ขึ้นเมื่อนำเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยวิธีรับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยวิธีการใด ๆ แล้ว ทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้ยังจะทำให้เกิดการเสพติดได้ หากใช้สารนั้นเป็นประจำทุกวัน หรือวันละหลาย ๆ ครั้ง

ลักษณะสำคัญของสารเสพติด จะทำให้เกิดอาการ และอาการแสดงต่อผู้เสพดังนี้

๑. เกิดอาการตื้อยา หรือต้านยา และเมื่อติดแล้ว ต้องการใช้สารนั้นในปริมาณมากขึ้น
๒. เกิดอาการขาดยา ถอนยา หรืออยากยา เมื่อใช้สารนั้นเท่าเดิม ลดลง หรือหยุดใช้
๓. มีความต้องการเสพทั้งทางร่างกายและจิตใจ อย่างรุนแรงตลอดเวลา
๔. สุขภาพร่างกายทรุดโทรมลง เกิดโทษต่อตนเอง ครอบครัว ผู้อื่น ตลอดจนสังคม และประเทศชาติ

๒. ประเภทของยาเสพติด

ยาเสพติด แบ่งได้หลายรูปแบบ ตามลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

๒.๑ แบ่งตามแหล่งที่เกิด ซึ่งจะแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ

๒.๑.๑ ยาเสพติดธรรมชาติ (Natural Drugs) คือยาเสพติดที่ผลิตมาจากพืช เช่น ฝิ่น กระท่อม กัญชา เป็นต้น

๒.๑.๒ ยาเสพติดสังเคราะห์ (Synthetic Drugs) คือยาเสพติดที่ผลิตขึ้นด้วยกรรมวิธีทางเคมี เช่น เฮโรอีน แอมเฟตามีน เป็นต้น



๒.๒ แบ่งตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ.๒๕๒๒ ซึ่งจะแบ่งออกเป็น ๕ ประเภท คือ



๒.๒.๑ ยาเสพติดให้โทษ ประเภทที่ ๑ ได้แก่ เฮโรอีน แอลเอสดี แอมเฟตามีน หรือยาบ้า ยาอีหรือยาเลิฟ

๒.๒.๒ ยาเสพติดให้โทษ ประเภทที่ ๒ ยาเสพติดประเภทนี้สามารถนำมาใช้เพื่อประโยชน์ทางการแพทย์ได้ แต่ต้องใช้ภายใต้การควบคุมของแพทย์และใช้เฉพาะกรณีที่จำเป็นเท่านั้น ได้แก่ ผีน มอร์ฟิน โคเคน หรือโคคาอีน โคเคอีน และเมทาโดน

๒.๒.๓ ยาเสพติดให้โทษ ประเภทที่ ๓ ยาเสพติดประเภทนี้ เป็นยาเสพติดให้โทษที่มียาเสพติดประเภทที่ ๒ ผสมอยู่ด้วย มีประโยชน์ทางการแพทย์ การนำไปใช้เพื่อจุดประสงค์อื่น หรือเพื่อเสพติดจะมีบทลงโทษกำกับไว้ ยาเสพติดประเภทนี้ ได้แก่ ยาแก้ไอที่มีตัวยาโคเคอีน ยาแก้ท้องเสีย ที่มีฝิ่นผสมอยู่ด้วยยาฉีตระงับปวดต่างๆ เช่น มอร์ฟิน เพทิดีน ซึ่งสกัดมาจากฝิ่น

๒.๒.๔ ยาเสพติดให้โทษ ประเภทที่ ๔ คือสารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดให้โทษ ประเภทที่ ๑ หรือประเภทที่ ๒ ยาเสพติดประเภทนี้ไม่มีการนำมาใช้ประโยชน์ในการบำบัดโรคแต่อย่างใดและมีบทลงโทษกำกับไว้ด้วย ได้แก่ น้ำยาอะเซติคแอนไฮโดรย และอะเซติลคลอไรด์ ซึ่งใช้ในการเปลี่ยนมอร์ฟินเป็นเฮโรอีน สารคลอซูไดอีเฟครีน สามารถใช้ในการผลิตยาบ้าได้ และวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทอีก ๑๒ ชนิด ที่สามารถนำมาผลิตยาอีและยาบ้าได้

๒.๒.๕ ยาเสพติดให้โทษประเภทที่ ๕ เป็นยาเสพติดให้โทษที่มีได้เข้าขายอยู่ในยาเสพติดประเภทที่ ๑ ถึง ๔ ได้แก่ ทุกส่วนของพืชกัญชา ทุกส่วนของพืชกระท่อม เห็ดขี้ควาย เป็นต้น

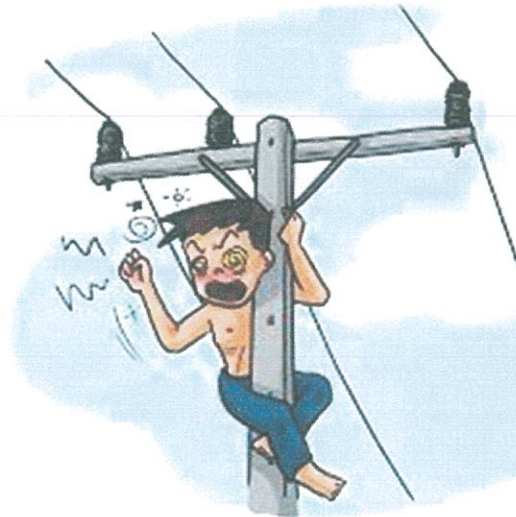
๒.๓ แบ่งตามการออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ซึ่งแบ่งออกเป็น ๔ ประเภท คือ

๒.๓.๑ ยาเสพติดประเภทกดประสาท ได้แก่ ฝิ่น มอร์ฟีน เฮโรอีน สารระเหย และยากล่อมประสาท

๒.๓.๒ ยาเสพติดประเภทกระตุ้นประสาท ได้แก่ แอมเฟตามีน กระท่อม และ โคคาอีน

๒.๓.๓ ยาเสพติดประเภทหลอนประสาท ได้แก่ แอลเอสดี ดีเอ็มพี และ เห็ดขี้ควาย

๒.๓.๔ ยาเสพติดประเภทออกฤทธิ์ผสมผสาน กล่าวคือ อาจกดกระตุ้นหรือ หลอนประสาทได้พร้อม ๆ กัน ตัวอย่างเช่น กัญชา



๒.๔ แบ่งตามองค์การอนามัยโลก ซึ่งแบ่งออกได้เป็น ๙ ประเภท คือ

๒.๔.๑ ประเภทฝิ่น หรือ มอร์ฟีน รวมทั้งยาที่มีฤทธิ์คล้ายมอร์ฟีน ได้แก่ ฝิ่น มอร์ฟีน เฮโรอีน เพทิดีน

๒.๔.๒ ประเภทยาพิษเรท รวมทั้งยาที่มีฤทธิ์ทำนองเดียวกัน ได้แก่ เซโคบาร์บิทัล อะโมบาร์บิทัล พาราลดีไฮด์ เมโพรบาเมท ไดอาซีแพม เป็นต้น

๒.๔.๓ ประเภทแอลกอฮอล์ ได้แก่ เหล้า เบียร์ วิสกี้

๒.๔.๔ ประเภทแอมเฟตามีน ได้แก่ แอมเฟตามีน เมทแอมเฟตามีน

๒.๔.๕ ประเภทโคเคน ได้แก่ โคเคน ใโบโคคา

๒.๔.๖ ประเภทกัญชา ได้แก่ ใบกัญชา ยางกัญชา

๒.๔.๗ ประเภทใโบกระท่อม

๒.๔.๘ ประเภทหลอนประสาท ได้แก่ แอลเอสดี

ดีเอ็นที เมสตาไลน์ เมล็ดมอNINGกลอรี่ ต้นลำโพง เห็ดเมาบางชนิด

๒.๔.๙ ประเภทอื่น ๆ นอกเหนือจาก ๘ ประเภทข้างต้น ได้แก่ สารระเหยต่าง ๆ เช่น ทินเนอร์ เบนซิน น้ำยาล้างเล็บ ยาแก้ปวด และบุหรี



๓. วิธีการเสพยาเสพติด

กระทำไ้หลายวิธี ดังนี้คือ

- ๓.๑ สอดใ้หนังงตา
- ๓.๒ สูบ
- ๓.๓ ดม
- ๓.๔ รับประทานเข้าไป
- ๓.๕ อมใ้ใ้ลิ้น
- ๓.๖ ฉีดเข้าเหงือก
- ๓.๗ ฉีดเข้าเส้นเลือด
- ๓.๘ ฉีดเข้ากล้ามเนื้อ
- ๓.๙ เหน็บทางทวารหนัก



๔. ยาเสพติดที่แพร่ระบาดในประเทศไทย ได้แก่

- | | |
|---------------------------------|------------------|
| ๔.๑ ยาบ้า | ๔.๙ ฝิ่น |
| ๔.๒ ยาอี ยาเลิฟ หรือ เอ็กซ์ตาซี | ๔.๑๐ มอร์ฝิ่น |
| ๔.๓ ยาเค | ๔.๑๑ กระท่อม |
| ๔.๔ โคเคน | ๔.๑๒ เห็ดขี้ควาย |
| ๔.๕ เฮโรอีน | |
| ๔.๖ กัญชา | |
| ๔.๗ สารระเหย | |
| ๔.๘ แอลเอสดี | |



๕. สาเหตุของการติดยาเสพติด มีหลายประการ ดังนี้คือ

๕.๑ อยากลอง อยากรู้ อยากเห็น อยากสัมผัส ซึ่งเป็นสัญชาตญาณอย่างหนึ่งของมนุษย์ โดยคิดว่า "ไม่ติด" แต่เมื่อลองเสพเข้าไปแล้วมักจะติด

๕.๒ ถูกเพื่อนชักชวน ส่วนใหญ่พบในกลุ่มเยาวชน ทำตามเพื่อน เพราะต้องการ การยอมรับจากเพื่อนฝูง หรือถูกชักจูงว่าใช้แล้วทำให้สมองปลอดโปร่ง หรือใช้แล้วทำให้ขยันจึงเหมาะแก่การเรียน และการทำงาน

๕.๓ ถูกหลอกลวง โดยอาศัยรูปแบบสีสันสวยงาม ทำให้ผู้รับไม่อาจทราบได้ว่า สิ่งที่ได้รับเป็นยาเสพติด

๕.๔ ใช้เพื่อลดความเจ็บปวดทางกาย อันเนื่องมาจากโรคภัยไข้เจ็บ จนเกิดการติดยา เพราะใช้เป็นประจำ

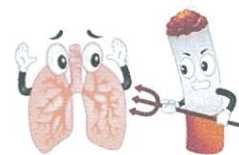
๕.๕ เกิดจากความคะนอง และขาดสติยั้งคิด ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าเป็นยาเสพติด แต่อยากแสดง ความเก่งกล้า อวดเพื่อน จึงชวนกันเสพจนติด

๕.๖ ภาวะสิ่งแวดล้อมรอบตัว เอื้ออำนวยที่จะส่งเสริม และผลักดันให้หันเข้าหา ยาเสพติด เช่น ครอบครัวแตกแยก สมาชิกในครอบครัวขาดความเข้าใจซึ่งกันและกัน ภาวะเศรษฐกิจบีบบังคับให้ทำเพื่อความอยู่รอด อยากรวยเร็ว หรือพักอาศัยอยู่ในแหล่งที่มีการเสพและค้ายาเสพติด



๖. โทษ/พิษภัย ของยาเสพติด

การใช้ยาเสพติด มีโทษและพิษภัยรอบตัว นอกจากจะส่งผลกระทบในทางไม่ดี โดยตรงต่อตัวผู้เสพแล้ว ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ยังส่งผลกระทบทางอ้อมไปยังครอบครัวผู้เสพ ตลอดจนเศรษฐกิจ สังคม และประเทศชาติอีกด้วย



๗. วิธีสังเกตอาการผู้ติดยาเสพติด

จะสังเกตว่าผู้ใดใช้หรือเสพยาเสพติด ให้สังเกตจากอาการและการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย และจิตใจดังต่อไปนี้



๗.๑ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จะสังเกตได้จาก

๗.๑.๑ สุขภาพร่างกายทรุดโทรม ชูบผอม ไม่มีแรง อ่อนเพลีย

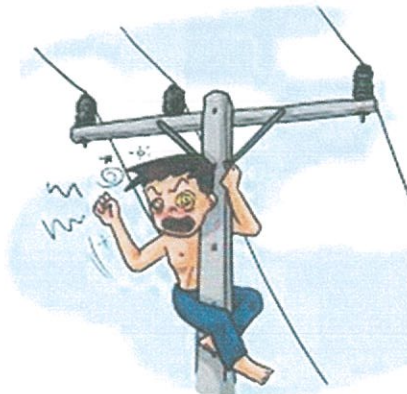
๗.๑.๒ ริมฝีปากเขียวคล้ำ แห้ง และแตก

๗.๑.๓ ร่างกายสกปรก เหงื่อออกมาก กลิ่นตัวแรงเพราะไม่ชอบอาบน้ำ

๗.๑.๔ ผิวหนังหยาบกร้าน เป็นแผลพุพอง อาจมีหนองหรือน้ำเหลือง คล้ายโรคผิวหนัง

๗.๑.๕ มีรอยกรีดด้วยของมีคม เป็นรอยแผลเป็นปรากฏที่บริเวณแขน และ/หรือ ท้องแขน

๗.๑.๖ ชอบใส่เสื้อแขนยาว กางเกงขายาว และสวมแว่นตาดำเพื่อปิดบังม่านตาที่ ขยาย



๗.๒ การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ความประพฤติกและบุคลิกภาพ สังกัดได้จาก

๗.๒.๑ เป็นคนเจ้าอารมณ์ หงุดหงิดง่าย เอาแต่ใจตนเอง ขาดเหตุผล

๗.๒.๒ ขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่

๗.๒.๓ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

๗.๒.๔ พูดจากร้าวร้าว แม้แต่บิดามารดา ครู อาจารย์ ของตนเอง

๗.๒.๕ ชอบแยกตัวอยู่คนเดียว ไม่เข้าหาผู้อื่น ทำตัวลึกลับ

๗.๒.๖ ชอบเข้าห้องนํ้านาน ๆ

๗.๒.๔ ใช้เงินเปลืองผิดปกติ ทรัพย์สินในบ้านสูญหายบ่อย

๗.๒.๕ พบอุปกรณ์เกี่ยวกับยาเสพติด เช่น หลอดฉีดยา เข็มฉีดยา กระดาศ

ตะกั่ว

๗.๒.๖ มั่วสุมกับคนที่มีพฤติกรรมเกี่ยวกับยาเสพติด

๗.๒.๗ ไม่สนใจความเป็นอยู่ของตนเอง แต่งกายสกปรก ไม่เรียบร้อย ไม่ค่อย

อาบน้ำ

๗.๒.๘ ชอบออกนอกบ้านเสมอ ๆ และกลับบ้านผิดเวลา

๗.๒.๙ ไม่ชอบทำงาน เกียจคร้าน ชอบนอนตื่นสาย

๗.๒.๑๐ มีอาการวิตกกังวล เศร้าซึม สีหน้าหมองคล้ำ





๗.๓ การสังเกตอาการขาดยา ดังต่อไปนี้

๗.๓.๑ น้ำมูก น้ำตาไหล หวบบ่อย

๗.๓.๒ กระสับกระส่าย กระวนกระวาย หายใจถี่ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร น้ำหนักลด อาจมีอาการเป็นเลือด

๗.๓.๓ ขนลุก เหงื่อออกมากผิดปกติ

๗.๓.๔ ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดเสียวในกระดูก

๗.๓.๕ ม่านตาขยายโตขึ้น ตาพร่าไม่สู้แดด

๗.๓.๖ มีอาการสั่น ชัก เกร็ง ไข้ขึ้นสูง ความดันโลหิตสูง

๗.๓.๗ เป็นตะคริว

๗.๓.๘ นอนไม่หลับ

๗.๓.๙ เพ้อ คลุ้มคลั่ง อาละวาด ควบคุมตนเองไม่ได้



๘. การตรวจพิสูจน์หาสารเสพติดในร่างกาย

การตรวจหาสารเสพติดในร่างกาย แบ่งออกเป็น ๒ ขั้นตอน



๘.๑ การตรวจขั้นต้น : ราคาถูก ได้ผลเร็ว มีชุดตรวจสำเร็จรูป ความแม่นยำในการตรวจปานกลาง สะดวกในการนำไปตรวจนอกสถานที่

๘.๒ การตรวจขั้นยืนยัน : เป็นการตรวจที่ให้ผลแม่นยำแต่ใช้เวลาตรวจนานค่าใช้จ่ายสูง

๙. การบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด

การบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด หมายถึง การดำเนินงานเพื่อแก้ไขสภาพร่างกาย และจิตใจของผู้ติดยาเสพติดให้เลิกจากการเสพ และสามารถกลับไปดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติ การบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด แบ่งออกเป็น ๓ ระบบคือ



๙.๑ ระบบสมัครใจ หมายถึง ผู้ติดยาเสพติดสมัครใจเข้ารับการบำบัดรักษาในสถานพยาบาลต่าง ๆ ทั้งของภาครัฐและเอกชน

๙.๒ ระบบต้องโทษ หมายถึง ผู้ติดยาเสพติดที่กระทำความผิดและถูกคุมขัง จะได้รับการบำบัดรักษา ในสถานพยาบาลที่กำหนดได้ตามกฎหมาย เช่น ทักษะสถานบำบัดพิเศษ กรมราชทัณฑ์ กระทรวงมหาดไทย, สำนักงานคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรมหรือสถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลาง กระทรวงยุติธรรม

๙.๓ ระบบบังคับบำบัด หมายถึง ผู้ที่ทางราชการตรวจพบว่ามีสารเสพติดในร่างกาย จะต้องถูกบังคับบำบัดตาม พ.ร.บ. พันฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ.๒๕๓๔ ในสถานพยาบาลที่จัดขึ้นตาม พ.ร.บ. ดังกล่าว เป็นระยะเวลา ๖ เดือน และขยายได้จนถึงไม่เกิน ๓ ปี ระบบนี้ยังไม่เปิดใช้ในขณะนี้ การบำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด มี ๔ ขั้นตอน คือ

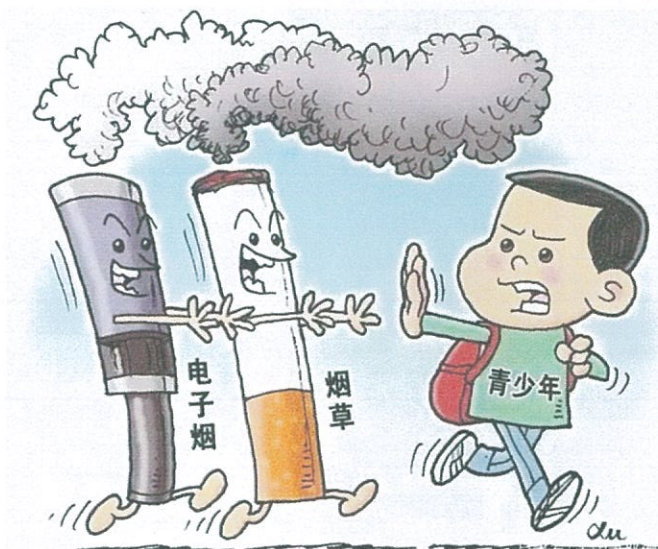
๙.๓.๑ **ขั้นเตรียมการก่อนบำบัดรักษา (Pre - admission)** เพื่อศึกษาประวัติภูมิหลังของผู้ติดยาเสพติดทั้งจากผู้ขอรับการรักษา และครอบครัว

๙.๓.๒ **ขั้นถอนพิษยา (Detoxification)** เป็นการบำบัดรักษาอาการทางกายที่เกิดจากการใช้ยาเสพติด โดยผู้ขอรับการรักษา สามารถเลือกใช้บริการแบบผู้ป่วยนอกหรือผู้ป่วยใน ก็ได้ตามสะดวก



แสดงความห่วงใย





๙.๓.๓ **ขั้นการฟื้นฟูสมรรถภาพ (Rehabilitation)** เป็นการบำบัดรักษา เพื่อปรับเปลี่ยน ลักษณะนิสัย บุคลิกภาพ พฤติกรรม เพื่อให้รู้จักตนเอง และมีความ เข้มแข็งในจิตใจ เพื่อให้ผู้รับการบำบัดมีความเชื่อมั่นในการกลับไปดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่าง ปกติ โดยไม่หวนกลับไปเสพซ้ำอีก

๙.๓.๔ **ขั้นติดตามดูแล (After - case)** เป็นการติดตามดูแลผู้เลิกยาเสพติด ที่ได้ผ่านการบำบัดครบทั้ง ๓ ขั้นตอนข้างต้นแล้ว เพื่อให้คำแนะนำ แก้ไขปัญหาและให้ กำลังใจผู้เลิกยาเสพติด ให้ดำเนินชีวิตอย่างปกติสุขในสังคมได้ยิ่งขึ้น

ยาเสพติด



เป็นพิษต่อสังคม

ยาเสพติด

ภัยพิบัติร้าย

ทำลายชีวิต



ยาเสพติด คืออะไร?

ตาม พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 หมายถึง

สารเคมี หรือ วัตถุชนิดใดๆ หรือ พืช

เมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าด้วยการ กิน สูบ ฉีด หรือด้วยวิธีใดๆ ก็ตาม

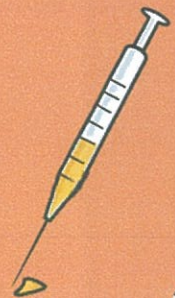
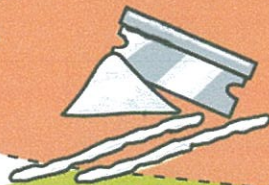
ก่อให้เกิดผลต่อ ร่างกาย และ จิตใจ

เช่น ต้องเพิ่มขนาดการเสพมากขึ้นเรื่อยๆ

มีความต้องการเสพทั้งต่อ ร่างกาย และ จิตใจ อย่าง รุนแรง และ ต่อเนื่อง

แสดงอาการ อายากยา เมื่อ ขาดยา

สุขภาพร่างกายทรุดโทรม



ชุดนิทรรศการ “ยาเสพติด ภัยพิบัติร้าย ทำลายชีวิต”

สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

สำนักงาน ป.ป.ส. โทรศัพท์ : 0-22470901-19 www.oncb.go.th

ปีที่พิมพ์ 2554 หมายเลขเอกสารเผยแพร่ 1-17-2554





2

ยาเสพติด

อันตราย

กัญชา



ออกฤทธิ์ผสมผสาน ทั้งกระตุ้น กด และหลอน ประสาท แรกเสพทำให้ข้างพูด หัวเราะ ร่าเริง ต่อมาจะมีอาการคล้ายคนเมา เชื่องซึม ถ้าเสพมาก จะหลอนประสาท เห็นภาพลวงตา ควบคุมตนเองไม่ได้

โทษ ทำลายระบบภูมิคุ้มกัน ของร่างกาย ติดเชื้อโรคได้ง่าย สมอ่งมินชา ความจำเสื่อม ทำให้ความรู้สึกทางเพศลดลงหรือหมดไป มีโอกาสเป็นโรคมะเร็งปอดได้มากกว่าคนสูบบุหรี่ถึง 5 เท่า

ฝิ่น



ออกฤทธิ์กดประสาท ผู้เสพจะมีอาการ จิตใจเลื่องลอย ง่วงซึม พูดจาวกวน ความคิด เชื่องช้า เป็นที่มาของยาเสพติดร้ายแรง คือ มอร์ฟีน และเฮโรอีน

โทษ ทำให้ร่างกายซูบซีด ผอม ตัวเหลือง สมอ่งเสื่อม หากเสพเกินขนาด อาจถึงแก่ความตายได้

สารระเหย



ออกฤทธิ์กดประสาท ผู้เสพจะเคลิบเคลิ้ม คล้ายมึนเมา พูดจาอ้อแอ้ หูแว่ว หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ

โทษ ทำลายระบบประสาทและอวัยวะในร่างกาย ก่อให้เกิดโรคร้ายแรง เช่น มะเร็งปอด มะเร็งในเม็ดเลือดขาว ทำให้กล้ามเนื้อฝ่อลีบ จนถึงขั้นเป็นอัมพาต และสมองฝ่อถาวร ไม่สามารถรักษาให้หายได้

เฮโรอีน (ผงขาว)



ออกฤทธิ์กดประสาทเป็นยาเสพติดร้ายแรง เสพเพียงเล็กน้อยก็ติดได้ ออกฤทธิ์แรงกว่าฝิ่น ผู้เสพจะเกิดอาการมึนงง เชื่องซึม เคลิบเคลิ้ม บางรายมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน

โทษ ร่างกายจะทรุดโทรม ขาดภูมิคุ้มกัน ผอม ตัวซีดเหลือง ขอบตาคล้ำ สมอ่งและประสาทเสื่อม หากขาดยาหรือลงแดงจะทุกข์ทรมาน เจ็บปวดกระดูกและกล้ามเนื้อ หากใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้อื่น อาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี



ชุดนิทรรศการ “ยาเสพติด ภัยพิบัติร้าย ทำลายชีวิต”

สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

สำนักงาน ป.ป.ส. โทรศัพท์ : 0-22470901-19 www.oncb.go.th

ปีที่พิมพ์ 2554 หมายเลขเอกสารเผยแพร่ 1-17-2554

ยาเสพติด

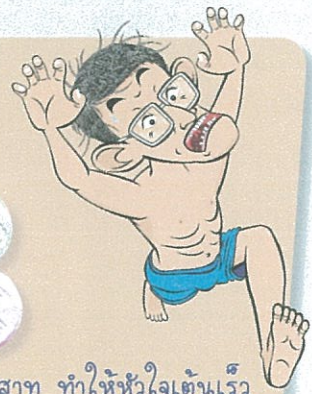
3



อันตราย

ยาบ้า

(เมทแอมเฟตามีน, ขาม้า, ขาชัน)



ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท ทำให้หัวใจเต้นเร็ว ใจสั่น กระวนกระวาย ความดันโลหิตสูง เมื่อหมดฤทธิ์ยาจะอ่อนเพลียมาก ประสาทล้า ทำให้การตัดสินใจผิดพลาด

โทษ เมื่อเสพเป็นเวลานาน ทำให้สมองเสื่อม เห็นภาพลวงตา เกิดอาการทางจิต คลุ้มคลั่ง เสียสติ ทำร้ายตัวเอง และผู้อื่น

ไอซ์

(เมทแอมเฟตามีน ไฮโดรคลอไรด์)



เป็นสารชนิดเดียวกับยาบ้า แต่อยู่ในรูปผลึก มีฤทธิ์ทำลายสมองและระบบประสาทรุนแรงกว่ายาบ้า

โทษ ทำให้สมองฝ่อ ไอคิวต่ำ ก้าวร้าว หูแว่ว หวาดระแวง หัวใจเต้นผิดจังหวะ เสพในปริมาณมากติดต่อกัน ละทำให้หัวใจวาย อาจตายเฉียบพลัน

ยาเค

(โคคาอีน, เคตาเว, เคตาโล)



ออกฤทธิ์หลอนประสาทอย่างรุนแรง ในทางการแพทย์ใช้เป็นยาสลบ ผู้เสพจะรู้สึกเคลิบเคลิ้ม ความคิดสับสน การรับรู้และการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ผิดปกติ ตาลาย ร่างกายเคลื่อนไหวไม่สัมพันธ์กัน



โทษ การหายใจติดขัด มีอาการประสาทหลอนแม้หยุดเสพแล้ว หูแว่ว กลายเป็นคนวิกลจริตได้

ยาอี

(เอ็กซ์ทรี)



แรกเสพออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท เหมือนยาบ้า แต่รุนแรงกว่า ต่อมาจะออกฤทธิ์หลอนประสาท การมองเห็นแสงสีผิดไปจากความเป็นจริง ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ มีเหงื่อออกมาก หัวใจเต้นเร็ว

โทษ เกิดภาวะกดดันทางจิต มีอาการประสาทหลอน ความคิดสับสน หวาดวิตก นำไปสู่โรคจิตประเภทซึมเศร้า มีแนวโน้มในการฆ่าตัวตายสูง กล้ามเนื้อเกร็ง ระบบการหายใจล้มเหลว อาจช็อค ถึงแก่ความตายได้



ชุดนิทรรศการ “ยาเสพติด ภัยพิบัติร้าย ทำลายชีวิต”

สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

สำนักงาน ป.ป.ส. โทรศัพท์ : 0-22470901-19 www.oncb.go.th

ปีที่พิมพ์ 2554 หมายเลขเอกสารเผยแพร่ 1-17-2554





4

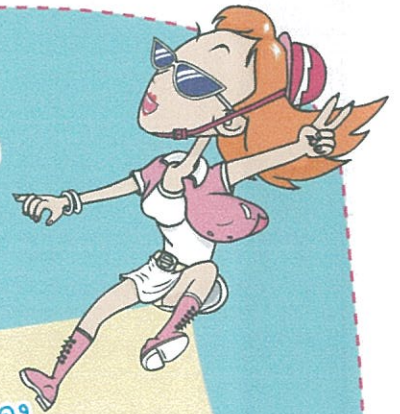
ระวังเป็นเหยื่อ

ยาเสพติด



เพราะตนเอง

- ➔ อขากรู้ อขากลอง และคึกคะนอง
- ➔ คิดว่าลองแล้วจะไม่ทำให้ติด
- ➔ มีความเชื่อที่ผิดว่ายาเสพติดช่วยให้อิ่มความทุกข์



“เราทุกคนมีคุณค่าต่อตนเอง และต่อคนที่เรารัก เราควรก้าวไปข้างหน้าเพื่อชีวิตที่ดี ด้วยพลังใจที่มั่นคง และไม่ทดลองใช้ยาเสพติดทุกชนิด”



เพราะถูกหลอก

- ➔ จากผู้ค้ายาเสพติดหลอกให้เสพ เพื่อหวังขายยาเสพติด
- ➔ จากนายจ้าง เพื่อให้ทำงานได้มากขึ้น
- ➔ เพื่อให้ค่าประเมิน



“เราจึงควรศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับพิษภัยของยาเสพติด เพื่อจะได้ไม่ตกเป็น “เหยื่อ” ของใคร”



ชุดนิทรรศการ “ยาเสพติด ภัยพิบัติร้าย ทำลายชีวิต”

สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

สำนักงาน ป.ป.ส. โทรศัพท์ : 0-22470901-19 www.oncb.go.th

ปีที่พิมพ์ 2554 หมายเลขเอกสารเผยแพร่ 1-17-2554



ระวังเป็นเหยื่อ

ยาเสพติด



เพราะเพื่อน

- ➔ คบเพื่อนไม่ดี มีวสันยาเสพติด และอบายมุข
- ➔ เพื่อนที่ชักชวนเราไปสู่ทางเสื่อม



“เพื่อนดี คือ เพื่อนที่หวังดี ชักชวนให้ทำสิ่งที่ดี เช่น อ่านหนังสือ เล่นกีฬา เล่นดนตรี และต้องกล้าปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้ทดลองยาเสพติด”

ใช้เวลาว่างในทางที่ดี

- ➔ ปล่อยเวลาว่างให้ล่องลอยไป โดยเปล่าประโยชน์
- ➔ ใช้เวลาอยู่กับเพื่อนทำในสิ่งที่ไม่ดี
- ➔ มีวสันยาเสพติด



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



ชุดนิทรรศการ “ยาเสพติด ภัยพิบัติร้าย ทำลายชีวิต”

สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

สำนักงาน ป.ป.ส. โทรศัพท์ : 0-22470901-19 www.oncb.go.th

ปีที่พิมพ์ 2554 หมายเลขเอกสารเผยแพร่ 1-17-2554





เฝ้าระวัง

ชุมชนเพื่อรอดพ้นภัยใกล้ตัว

7

การที่เรา หรือคนในครอบครัวไม่มีใครติดยาเสพติด ไม่ได้หมายความว่า ชีวิตของเราและคนที่เรารักจะปลอดภัยจากยาเสพติด トラบใดที่สังคม ชุมชน ยังคงมีผู้ผลิต ผู้ขาย และผู้เสพยาเสพติด ผลร้ายที่เกิดจากปัญหายาเสพติด จึงเป็นภัยใกล้ตัวที่เราทุกคนต้องช่วยกันป้องกัน โดย



ปฏิบัติตาม
บทบาทหน้าที่
ของตนเอง



ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
ทั้งตนเอง ครอบครัว
และชุมชน



สอดส่อง
ดูแลชุมชน
ละแวกบ้าน

ให้ปลอดภัยจากยาเสพติด

ช่วยชุมชน
ในการต่อต้าน
ยาเสพติด



เมื่อทราบแหล่งเสพยา
แหล่งค้า
หรือผลิตยาเสพติด
ควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่
ทราบทันที

- * สำนักงาน ป.ป.ส.
โทรศัพท์ 1386
- * สำนักงานตำรวจแห่งชาติ
โทรศัพท์ 1688



ชุดนิทรรศการ “ยาเสพติด ภัยพิบัติร้าย ทำลายชีวิต”

สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

สำนักงาน ป.ป.ส. โทรศัพท์ : 0-22470901-19 www.oncb.go.th

ปีที่พิมพ์ 2554 หมายเลขเอกสารเผยแพร่ 1-17-2554





ผู้ผิดพลาด



ต้องการโอกาส และกำลังใจ

“แม่ผู้เสพยาจะผ่านการบำบัดรักษาจากสถานบำบัดแล้ว
จำเป็นที่ครอบครัว ชุมชน สังคม ต้องให้โอกาส
ช่วยประคับประคอง ให้ความช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจ คอยจูงใจ
เพื่อไม่ให้ผู้เสพยาที่ผ่านการบำบัดรักษากลับไปเผชิญกับปัญหาเดิม
เพื่อจะกลับสู่สังคมอย่างบุคคลปกติ ซึ่งจะเป็นการสกัดกั้น
ปัญหายาเสพติดไม่ให้ลุกลามต่อไป”



คุณทำได้... หากพยายาม... และตั้งใจ



**“ชีวิตได้เริ่มต้น...
ถ้าทุกคนให้โอกาส”**



สำนักงาน ป.ป.ส. สนับสนุนครอบครัวและสังคมไทยให้โอกาสผู้เสพยาเสพติด

ชุดนิทรรศการ “ยาเสพติด ภัยพิบัติร้าย ทำลายชีวิต”

สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

สำนักงาน ป.ป.ส. โทรศัพท์ : 0-22470901-19 www.oncb.go.th

ปีที่พิมพ์ 2554 หมายเลขเอกสารเผยแพร่ 1-17-2554



ติดยา รักษาได้



การบำบัด... ผู้ติดยาเสพติด



ผู้เสพติดเป็นผู้ป่วย ต้องได้รับการบำบัดฟื้นฟู
ก่อนอาการป่วยจะรุนแรงจนไม่สามารถเลิกได้
และมีการแสดงพฤติกรรมที่เป็นภัยต่อสังคม โดย
ให้ความช่วยเหลือผู้ติดยาเสพติด เพื่อให้สามารถ
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และ **ลด ละ เลิก** ยาเสพติด

สถานบำบัดผู้ติดยาเสพติด

- | | | |
|-------------------------------------|----------------------------|--|
| - สถาบันธัญญารักษ์ | ☎ 0-2531 0080-4 | - สถานบำบัดรักษายาเสพติด กรุงเทพมหานคร เช่น |
| - ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดขอนแก่น | ☎ 0-4334 5390-2 | • ศูนย์บริการสาธารณสุข คลินิกยาเสพติด วัดธาตุทอง |
| - ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดอุดรธานี | ☎ 0-4229 5758 | ☎ 0-2391-8539 |
| - ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดเชียงใหม่ | ☎ 0-5329 7976-7 | • ศูนย์บริการสาธารณสุข คลินิกยาเสพติด ลาดพร้าว |
| - ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดแม่ฮ่องสอน | ☎ 0-5361-3051-5 | ☎ 0-2513-2509 |
| - ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดสงขลา | ☎ 0-7446-7453 | • ศูนย์บริการสาธารณสุข คลินิกยาเสพติด บางซื่อ |
| - ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดปัตตานี | ☎ 0-7346-0351-5 | ☎ 0-2586-7829 |
| - โรงพยาบาลราชวิถี | ☎ 0-2246-0052 ต่อ 4302 | • บ้านพิชิตใจ ซอยอ่อนนุช 90 กรุงเทพฯ |
| - โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า | ☎ 0-2354-7600-28 ต่อ 93189 | ☎ 0-2329-1353, 0-2329-1566 |
| - โรงพยาบาลของรัฐทั่วประเทศ | | |

****หากท่านประสบปัญหาเสพติด สามารถขอรับคำปรึกษาได้จาก สายด่วนยาเสพติด 1165****

ชุดนิทรรศการ “ยาเสพติด ภัยพิบัติร้าย ทำลายชีวิต”
สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด
สำนักงาน ป.ป.ส. โทรศัพท์ : 0-22470901-19 www.oncb.go.th
บิทีพิมพ์ 2554 หมายเลขเอกสารเผยแพร่ 1-17-2554





10

เป็นหูเป็นตา

เพื่อระงับปัญหา ยาเสพติด

ตนเอง
ไม่เกี่ยวข้องกับ
ยาเสพติด

สถานศึกษา
ให้ความรู้ และดูแล
ช่วยเหลือด้วยความรักและ
ห่วงใยแก่เด็กและเยาวชน

ประชาชนทุกคนร่วมมือ เป็นพลังแผ่นดิน เพื่อระงับ ปัญหา ยาเสพติดได้ โดย

ครอบครัว
รู้หน้าที่ รับผิดชอบ
ดูแลลูกหลานอย่าง
ใกล้ชิด

สถานประกอบการ
สอดส่องดูแลและให้โอกาส
ผู้ผ่านการบำบัดฟื้นฟู
กลับตัวใหม่

ชุมชน
ร่วมเป็นหูเป็นตา
เพื่อระงับชุมชน
แจ้งเบาะแสยาเสพติด

แจ้งเบาะแสยาเสพติด
 • ศูนย์เฝ้าระวังปัญหาเสพติด สำนักงาน ป.ป.ส. โทรศัพท์ 1386
 • ศูนย์รับแจ้งข่าวสารยาเสพติด สำนักงานตำรวจแห่งชาติ โทรศัพท์ 1688

ชุดนิทรรศการ “ยาเสพติด ภัยพิบัติร้าย ทำลายชีวิต”
 สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด
 สำนักงาน ป.ป.ส. โทรศัพท์ : 0-22470901-19 www.oncb.go.th
 ปีที่พิมพ์ 2554 หมายเลขเอกสารเผยแพร่ 1-17-2554



ทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันยาเสพติดในวัยรุ่น



การป้องกันยาเสพติด

เริ่มจาก**ตัวเรา**ก่อน ...



ความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง

การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้จักความถนัด ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคลรู้จักตนเอง ยอมรับ **เห็นคุณค่า และภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น** มีเป้าหมายในชีวิต และความรับผิดชอบต่อสังคม



การสร้างความตระหนักในคุณค่าของตนเอง ควรต้องมีสิ่งต่อไปนี้

- คิดเชิงบวก
- อดทนกับตัวเอง
- อยู่ในกลุ่มคนที่ชอบช่วยเหลือผู้อื่น
- รู้จักจัดลำดับความสำคัญ
- ยินดีเสียเล็กน้อยๆ ทุกวัน
- หลีกเลี่ยงอิทธิพลที่ไม่ดี (การทะเลาะวิวาท ยาเสพติดและอื่นๆ)
- มีอารมณ์ขัน
- มีความรับผิดชอบต่อผู้อื่น

ความหมายของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิต เป็นความสามารถของบุคคล ในการจัดการกับปัญหาต่างๆรอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต



องค์ประกอบของทักษะชีวิต

1. การตระหนักรู้
และเห็นคุณค่าใน
ตนเองและผู้อื่น

2. การคิดวิเคราะห์
ตัดสินใจและแก้ปัญหา
อย่างสร้างสรรค์

3. การจัดการกับ
อารมณ์และ
ความเครียด

4. การสร้าง
สัมพันธภาพที่ดี
กับผู้อื่น

1. การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

1. ค้นพบความชอบ ความถนัด ความสามารถและบุคลิกภาพของตนเอง	2. ค้นพบจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง
3. ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่น	4. มองเห็นตนเองและผู้อื่นในแง่บวก
5. รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	6. มีความภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น
7. มีความเชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น	8. รู้สิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่น
9. มีทักษะในการกำหนดเป้าหมายและทิศทางการสำเร็จ	10. มีความรับผิดชอบต่อสังคม

2. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

1. เลือกรับข้อมูลข่าวสารอย่างไตร่ตรอง และรู้เท่าทันสังคมที่เปลี่ยนแปลง	2. ตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆที่เผชิญอย่างมีเหตุผลและรอบคอบ	3. แก้ปัญหาในสถานการณ์วิกฤตได้อย่างเป็นระบบและสร้างสรรค์
4. มองโลกในแง่ดี	5. มีทักษะในการแสวงหาข้อมูลและใช้ข้อมูลให้เป็นประโยชน์	6. ประเมินและสร้างข้อสรุปบทเรียนชีวิตของตนเอง

3. การจัดการกับอารมณ์ และความเครียด

- ประเมินและรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง
- จัดการกับความขัดแย้งต่างๆได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม
- รู้จักคลายเครียดด้วยวิธีที่สร้างสรรค์
- รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น

4. การสร้างสัมพันธภาพ ที่ดีกับผู้อื่น

- ยืนยันความต้องการของตนเอง
- ปฏิเสธและต่อรองบนพื้นฐานของความถูกต้อง
- กล้าแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์
- ทำงานร่วมกับผู้อื่นตามวิถีประชาธิปไตย
- มีจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่น
- สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นด้วยการสื่อสารเชิงบวก
- ปฏิบัติตามกฎกติกาของสังคม
- ให้คำปรึกษาแก่ผู้อื่นได้



ทักษะชีวิตเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันปัญหาเสพติด

ทักษะชีวิตเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันปัญหาเสพติด

1. ตระหนักรู้ในตน
เข้าใจ/เห็นใจผู้อื่น

- ตระหนักว่ายาเสพติด
เป็นภัยใกล้ตัวต้องรู้เท่าทัน
และหลีกเลี่ยงเข้าใจ
- เห็นใจผู้ได้รับผลกระทบ
จากยาเสพติด

แจ้งเบาะแสยาเสพติด
โทร สายด่วน 1386

ทักษะชีวิตเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันปัญหายาเสพติด

2. คิดวิเคราะห์

- **รู้/เข้าใจ** ภัยอันตรายและความเสี่ยงต่อปัญหายาเสพติด

แจ้งเบาะแสยาเสพติด
โทร สายด่วน 1386

ทักษะชีวิตเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันปัญหายาเสพติด

3. เห็นคุณค่าตนเอง รับผิดชอบต่อสังคม

- **ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยง**
- **ป้องกันตนเองและผู้อื่นจากปัญหายาเสพติด**

แจ้งเบาะแสยาเสพติด
โทร สายด่วน 1386

ทักษะชีวิตเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันปัญหายาเสพติด

4. สื่อสารและสร้างสัมพันธ์ภาพ

- เตือน
- ปฏิเสธ
- ให้คำปรึกษา
- มีที่ปรึกษา

แจ้งเบาะแสยาเสพติด
โทร สายด่วน 1386

ทักษะชีวิตเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันปัญหายาเสพติด

5. ตัดสินใจและแก้ไขปัญหา

- ตัดสินใจโดยใช้เหตุผล
- มีทางออกที่เหมาะสมต่อปัญหา

แจ้งเบาะแสยาเสพติด
โทร สายด่วน 1386

ทักษะชีวิตเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันปัญหาเสพติด

6. คิดสร้างสรรค์

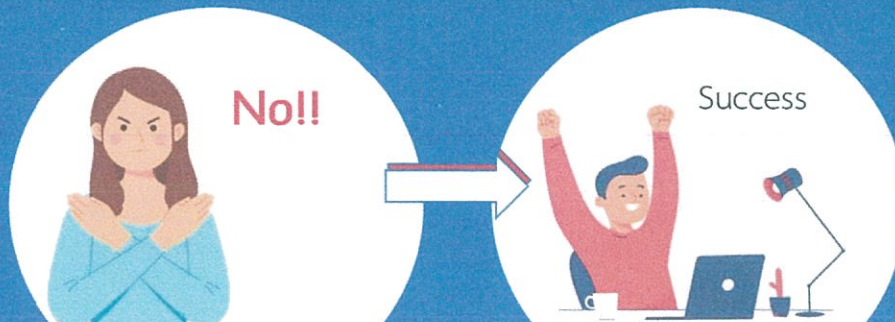
- หาแนวทางในการป้องกันตนเองและผู้อื่น

แจ้งเบาะแสยาเสพติด
โทร สายด่วน 1386

ทักษะการปฏิเสธ ...

การปฏิเสธที่ดี

- การปฏิเสธอย่างมีนวล
- มีเหตุผลไม่เสียสัมพันธภาพ
- ผลปฏิเสธสำเร็จ



การปฏิเสธที่ดี ...



No!!

ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล



No!!

ปฏิเสธให้ชัดเจนเป็นคำพูดไปเลย



No!!

ขอความเห็นชอบ กล่าวขอบคุณ
แสดงความห่วงใย เพื่อรักษาน้ำใจ

ปฏิเสธไม่สำเร็จ ทำไงดี ??

ปฏิเสธซ้ำ ซ้ำ
แล้ว ซ้ำอีก

ต่อรองโดยชวน
ไปทำกิจกรรม
อื่นที่ดีกว่า

ผิดผ่อน ยืดเวลาให้
ผู้ชวนเปลี่ยนความ
ตั้งใจ

การกำหนดเป้าหมายชีวิต

การมีเป้าหมายในชีวิต เกิดจากมีความเชื่อที่ว่า ชีวิตของตนเอง มีความสำคัญหรือมีความหมาย และเมื่อค้นพบความหมายและเป้าหมายในชีวิต ทำให้เกิดความรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง รู้สึกพึงพอใจในชีวิต มีความหวัง มีความเข้มแข็ง และมีพลังในการดำเนินชีวิต



แนวทางการป้องกันยาเสพติด
เพื่อนช่วยเพื่อน ...



designed by freepik

การเสริมสร้างศักยภาพเยาวชน

ส่วนใหญ่ยาเสพติด
แพร่ระบาดในกลุ่มเยาวชน
เยาวชนจึงรู้และเข้าใจในปัญหา
ดังกล่าวได้ดีกว่าผู้ใหญ่

เยาวชนมีความเข้าใจและสื่อสารซึ่งกันและกันได้ดี

เยาวชนแก้ปัญหาตนเองได้ และสามารถเข้าถึงกลุ่ม
เพื่อนเยาวชนได้ดี

อิทธิพลกลุ่มเพื่อน : ชักจูงให้ทำพฤติกรรม
สร้างสรรค์ ควบคุม/ลดพฤติกรรมเบี่ยงเบน

เยาวชนคืออนาคตของชาติ