

ร่วมกันเป็นหูเป็นตา เพื่อระวังคนใกล้ตัว จาก 5 สัญญาณเตือน

ไม่หลับไม่นอน 

เดินไปเดินมา 

พูดจากคนเดียว 

หงุดหงิดคนเดียว 

เที่ยวหวาดระแวง 

หากพบอย่างน้อย
1 สัญญาณเตือน
สามารถแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
ตำรวจ ผู้นำชุมชนหรือ
นำส่งโรงพยาบาลใกล้บ้าน



การให้ความช่วยเหลือเบื้องต้น สำหรับผู้โชยาสเสพติด

ให้จัดลำดับ
ความคิด
และการตัดสินใจ
ของท่านว่า
จะพูดอะไร

“ตระหนักเสมอว่า
เราอาจมีการโต้ตอบทางลบ
เพราะเราคิดว่า
การโชยาสเสพติดนั้น
ไม่ใช่ปัญหา”



เคล็ดลับการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

DO สิ่งที่คุณควรทำ

- ✓ จัดสรรเวลาที่จะพูดคุย แสดงความห่วงใย
- ✓ รับฟังโดยไม่ตัดสินคุณค่า
- ✓ ใจกว้างใจ
- ✓ ทำทางสงบ และมีเหตุผล
- ✓ พูดตรงประเด็น
- ✓ พูดด้วยเสียงเบา หรือพูดในสถานที่ส่วนตัว
- ✓ ตามเกี่ยวกับการโชยาสเสพติดว่าส่งผล
กระทบอะไร ต่อตนเองบ้าง
- ✓ ตามความต้องการและให้ข้อมูลที่
เกี่ยวข้องกับยาเสพติดหรือความเสี่ยง

DON'T สิ่งที่ไม่ควรทำ

- ✗ ไม่ทำร้าย หรือก้าวร้าว
- ✗ ไม่ตำหนิ หรือเรียกผู้โชยาสเสพติด
ด้วยคำพูดทางลบ
- ✗ ไม่ควรตั้งประเด็นมาโต้แย้ง หรือ
พูดคุยเรื่องอื่น



เมื่อพูดจบให้สรุปสิ่งที่ได้รับฟังและถามเพื่อความกระจ่างใน
บางประเด็น หลายคนโชยาสเสพติดอาจไม่มีเหตุผลที่ชัดเจนว่าโชยาส
เพราะอะไร ค้นหาความต้องการความช่วยเหลือที่จะเลิกยาเสพติดหรือไม่ พูดคุย
ว่าท่านยินดีช่วยเหลือ และสามารถช่วยอะไรได้บ้าง มีข้อมูลหรือสอบถามข้อมูล
เพิ่มเติม เช่น **สายด่วนยาเสพติด 1165** หรือ
ปรึกษาทางโทรศัพท์และไม่ควรคาดหวังจะมีการเปลี่ยนแปลงทันที
ทันใด แบบหน้ามือเป็นหลังมือ



ทำอย่างไรกับบุคคลนั้นไม่ต้องการ จะเปลี่ยนแปลง



บอกให้เขารู้ว่า
ท่านพร้อมจะพูดคุยเสมอ
ถ้าต้องการ



ไม่ควรใช้วิธีการทางลบ
เช่น สั่งสอน หรือ
ทำให้เขารู้สึกผิด



ยังคงรักษา
ความสัมพันธ์ที่ดีไว้

แหล่งช่วยเหลือ/แหล่งบำบัดรักษา

- 1 **สายด่วน เหตุด่วนเหตุร้าย 191**
กรณีพบผู้ติดยาสเสพติดที่มีความเสี่ยงก่อความรุนแรง
- 2 **สายด่วนรับแจ้งเหตุเจ็บป่วยฉุกเฉิน 1669**
กรณีที่พบผู้ติดยาสเสพติดมีภาวะฉุกเฉิน เช่น ชัก หดสติ
- 3 **โรงพยาบาลทุกแห่งทั่วประเทศ**
กรณีต้องการเข้ารับการบำบัดรักษา
- 4 **สายด่วนบำบัดรักษายาสเสพติด 1165**
กรณีขอทราบข้อมูล และคำปรึกษาด้านการบำบัดรักษา
ผู้ติดยาสเสพติด
- 5 **สายด่วนแจ้งเบาะแสยาเสพติด 1386**
กรณีต้องการแจ้งเบาะแส/ข่าว
- 6 **สายด่วนสุขภาพจิต 1323**
กรณีขอทราบข้อมูล และคำปรึกษาด้านสุขภาพจิต

ขอขอบคุณข้อมูล

- กองบริหารระบบบริการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
- กองสนับสนุนบริการสุขภาพภาคประชาชน กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
- สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาสเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.



กรมสุขภาพจิต
Department of Mental Health

รู้ทัน... สัญญาณเสี่ยง ก่อความรุนแรง

(กรณีผู้โชยาสเสพติดที่มีความเสี่ยงก่อความรุนแรง)



สถานการณ์ยาเสพติด

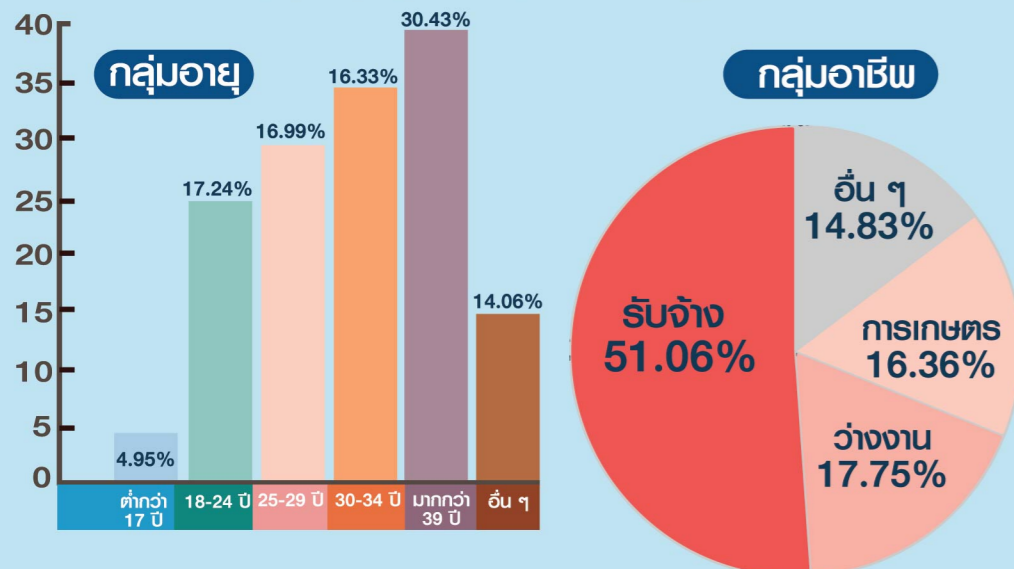
สถานการณ์ยาเสพติดทั่วโลก

มีผู้ติดยาเสพติดกว่า **284** ล้านคนจากทั่วโลก

ซึ่งเพิ่มขึ้นมา **26%** เมื่อเทียบกับ **10 ปีที่ผ่านมา**
โดยมีแนวโน้มที่ผู้เสพยาจะมีอายุน้อยลง

(ข้อมูลจากสำนักงานว่าด้วยยาเสพติดและอาชญากรรมแห่งสหประชาชาติ: UNODC ปี 2564)

สถานการณ์ยาเสพติดในประเทศไทย



ข้อมูลจากระบบข้อมูลการบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดของประเทศ (บสค.) ปี 2566 : ณ วันที่ 20 ก.พ. 2567

ยาเสพติด “เสพ” แล้วทำไมถึง “ติด”
การเสพยาจะทำให้สารแห่งความสุขหลั่งออกมามากกว่าปกติ ทำให้ผู้เสพมีความสุขอย่างมากและรวดเร็ว สัมผัสความทุกข์ได้ชั่วคราว จึงทำให้ผู้เสพติดใจ และหากหยุดเสพยาจะรู้สึกหงุดหงิด กระวนกระวาย นอนไม่หลับ หรือที่เรียกว่า “อาการเสียนยา” ทำให้ผู้เสพอยากเสพยามากขึ้นเรื่อย ๆ หมกมุ่น ควบคุมตนเองไม่ได้ จนทำให้เกิดเป็น “โรคสมองติดยา” ส่งผลทำให้มีอาการทางจิตและเกิดโรคจิตในที่สุด

กฎหมายใหม่!! “ผู้เสพ คือ ผู้ป่วย”

สมัครใจเข้าบำบัดที่โรงพยาบาลรัฐใกล้บ้าน

- สะดวกสบาย
- ไม่เสียค่าใช้จ่าย

บำบัดครบ

- อยู่ภายใต้การดูแลรักษาและฟื้นฟูโดยแพทย์และบุคลากรผู้เชี่ยวชาญ

กลับมาเป็นคนดีใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

- ไม่เสียประวัติ ไม่มีคามพิດ
- รัฐบาลมีการส่งเสริมอาชีพ
- มีการติดตามให้ความช่วยเหลือหลังการบำบัดรักษา

การกลับมาเสพยาซ้ำไม่ใช่ความล้มเหลวของผู้ป่วยยาเสพติด หากคุณหรือคนที่คุณรู้จักมีปัญหาเสพยาเสพติด สามารถเข้ารับการบำบัดได้ที่โรงพยาบาลรัฐใกล้บ้าน **ปรึกษารายละเอียดโทร 1165** “สมัครใจเข้าบำบัด ไม่เสียประวัติ ไม่มีคามพิດ”

ป้องกัน การกลับไปเสพซ้ำ.. ทำอย่างไร



2 รู้จักตัวกระตุ้นของตนเอง

กฎเกณฑ์สำคัญในการหยุดวงจร คือ **หลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น** ตั้งแต่เริ่มต้นก่อนที่จะไปถึงขั้นอยากยา

ตัวกระตุ้น คือ สิ่งที่ทำให้เราอยากเสพยาเสพติด โดยตัวกระตุ้น แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

2.1 ตัวกระตุ้นภายใน ได้แก่ อารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ที่อยู่ภายในตัวเรา ที่ทำให้เราอยากเสพยา เช่น สุข โกรธ เครียด เศร้า เหงา เบื่อ เหนื่อย เป็นต้น



2.2 ตัวกระตุ้นภายนอก ได้แก่ คน สิ่งของ สถานที่ ช่วงเวลา สถานการณ์ หรือ สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่อยู่รอบ ๆ ตัวเราที่ทำให้เราอยากเสพยา เช่น เพื่อน สุรา การอยู่บ้านคนเดียว งานเลี้ยงสังสรรค์ บาร์/ผับ วันเงินเดือนออก ช่วงหลังเลิกงาน เทศกาลรื่นเริงต่างๆ เป็นต้น

3 ทาวิธีการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นของตนเอง เช่น

- ฝึกทักษะการปฏิเสธหากมีคนชักชวน
- รู้จักคบเพื่อนที่ดี และเลิกคบเพื่อนที่ชวนเสพยา
- ลด/เลิกสูบบุหรี่หรือดื่มสุรา
- กั๊งยาหรืออุปกรณ์เสพยาทั้งหมด
- ไม่ไปสถานที่ที่เคยเสพยา เช่น บ้านเพื่อน งานเลี้ยงสังสรรค์ บาร์/ผับ เป็นต้น
- จัดการกับอารมณ์ความรู้สึกที่ทำให้อยากเสพยา โดยเบี่ยงเบนความสนใจไปทำงานอดิเรกหรือกิจกรรมอื่นแทน ฝึกมองโลกในแง่ดี คิดบวก มีอารมณ์ขัน ฝึกทำสมาธิ/สวดมนต์ เป็นต้น
- ดูแลสุขภาพร่างกายตนเอง เช่น ออกกำลังกาย ตรวจสอบสุขภาพประจำปี ดูแลทรงผมและเสื้อผ้า ทำความสะอาดบ้าน เป็นต้น

4 ทาสัญคิดเหนียว/แรงจูงใจที่ช่วยให้เลิกยา เช่น

- หาเหตุผลที่อยากเลิกเสพยา เช่น อยากมีสุขภาพที่ดี ครอบครัวยากให้เลิก อยากมีเงินเก็บเยอะ ๆ เป็นต้น
- กำหนดเป้าหมายในการเลิกเสพยา โดยอาจจะตั้งเป้าหมายระยะสั้น ๆ ก่อน เช่น จะเลิกเสพยาให้ได้ 1 สัปดาห์ แล้วทำแบบนี้ซ้ำ ๆ ทุกสัปดาห์ เป็นต้น จากเป้าหมายเล็ก ๆ ก็จะได้ผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่
- ตั้งเป้าหมายในการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน จะทำให้ผู้ป่วยเห็นคุณค่าในชีวิต อยากพัฒนาตนเอง เพื่อให้ตนเองมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เช่น อยากเรียนจบ อยากสอบติดมหาวิทยาลัย อยากมีงานทำ อยากมีบ้าน เป็นต้น
- หาบุคคลที่คอยเป็นที่ปรึกษาหรือเป็นกำลังใจให้ เช่น ครอบครัว ญาติ เพื่อน รุ่นพี่ ครู พระ นักจิตวิทยา/จิตแพทย์ เป็นต้น

