

3. อย่าดื่มแก้วแรก

การเริ่มดื่มแก้วแรกมีโอกาสเสี่ยงที่ทำให้ดื่มแบบติดลมและจะทำให้ท่านกลับมาติดซ้ำอีกได้



4. ครอบครัว

ควรช่วยดูแลและให้กำลังใจผู้ป่วยหยุดดื่มอย่างต่อเนื่องเมื่อผู้ป่วยหยุดดื่มได้ต่อเนื่องควรแสดงความชื่นชมยินดี เป็นระยะๆ เพื่อให้ผู้ป่วยเห็นว่าเป็นสิ่งสำคัญที่เขาสามารถปฏิบัติได้ และเกิดกำลังใจในการเลิกดื่ม



สถานพยาบาล

1. สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี (สบยช.) โทร 02-531-0080-8
2. โรงพยาบาลศัลยกรรมรักษ์เชียงใหม่ โทร 053-298-082-4
3. โรงพยาบาลศัลยกรรมรักษ์แม่ฮ่องสอน โทร 053-613-051-5
4. โรงพยาบาลศัลยกรรมรักษ์ขอนแก่น โทร 043-424-500-2
5. โรงพยาบาลศัลยกรรมรักษ์อุดรธานี โทร 042-295-760
6. โรงพยาบาลศัลยกรรมรักษ์สงขลา โทร 074-302-450-499
7. โรงพยาบาลศัลยกรรมรักษ์ปัตตานี โทร 073-460-351-3
8. โรงพยาบาลคิงกิตติภกรวงศาธารณสุขทั่วประเทศ



www.pmnidat.go.th

1165

สายด่วนบำบัดยาเสพติด



กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

เลิกสุรา อย่างไร ให้ได้ผล



สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
60 ถนนพหลโยธิน ต.ประเวศชัย อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี 12130
โทร 0 2531-0080-8 โทรสาร 0 2531-0085
www.pmnidat.go.th

เลิกสูร่าอย่างไรให้ได้ผล สำหรับผู้ป่วยสูร่าที่ผ่านการบำบัด

การดื่มสูร่าเป็นระยะเวลาที่ย่อมส่งผลกระทบต่อผู้ติดทำให้เสียสุขภาพเสียสัมพันธภาพกับคนในครอบครัวและเสียการทำงานซึ่งการสูญเสียเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของผู้ติดสูร่าทำให้ต้องเข้ารับการรักษาบำบัดรักษาแต่หลังการบำบัดรักษาแล้วจะเลิกสูร่าอย่างไรให้ได้ผล

เลิกสูร่าอย่างไรให้ได้ผล



1. ตัวกระตุ้นภายนอก

- **สิ่งของต่างๆ** ที่เกี่ยวกับการดื่มสูร่า ได้แก่ ขวดสูร่า ขวดเบียร์ แก้วสูร่า กับแก้ม ฯลฯ ท่านควรเก็บสิ่งของเหล่านี้ออกจากบ้าน หรือที่พักของท่าน เพื่อลดตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากดื่ม
- **ร้านค้าที่จำหน่ายสูร่า เบียร์** ควรหลีกเลี่ยง หากจำเป็นต้องเข้าร้านให้ท่านรีบทำธุระซื้อของให้เสร็จแล้วรีบออกจากร้านค้านั้น
- **งานเลี้ยงต่างๆ** ที่มีการดื่มแอลกอฮอล์ ควรหลีกเลี่ยงหากต้องร่วมงานควรพาคนในครอบครัวไปด้วยเพื่อช่วยดูแลท่านให้งดดื่มได้สำเร็จ
- **เพื่อนชวน** ให้บอกเพื่อนว่า “กำลังพยายามเลิกเหล้าอยู่ เพราะดื่มมานานแล้ว สุขภาพทรุดโทรมจนต้องไปรักษา”
- **คำพูดที่กระทบจิตใจ** ที่แสดงความไม่เชื่อถือหรือดูหมิ่น เช่น คงเลิกไม่ได้หรอก เตียวก็กลับไปกิน

เหมือนเดิมคอยดู ฯลฯ ท่านจะยอมแพ้ หรือพิสูจน์ให้คนเหล่านั้นกลับมายอมรับนับถือว่าท่านทำได้สำเร็จด้วยการหยุดดื่มอย่างต่อเนื่องแล้วท่านจะเห็นความแตกต่างที่เกิดขึ้น

2. ตัวกระตุ้นภายใน



- **อารมณ์ทางลบ** ได้แก่ โกรธ ซึมเศร้า เหงา ท้อแท้ เบื่อหน่าย เจ็บ หงุดหงิด เครียด ท่านควรหาวิธีจัดการอารมณ์เหล่านี้สร้างสรรค์ เช่นควบคุมอารมณ์ ตั้งสติ หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า ฝึกการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ออกกำลังกาย หากิจกรรมที่เป็นประโยชน์ทำ

เช่น ทำงานบ้าน ปลูกต้นไม้ ทำอาหารที่ชอบ เล่นกีฬา ทบทวนสาเหตุของการเกิดอารมณ์เหล่านี้และหาทางแก้ไขอย่างเป็นเหตุเป็นผล

- **ความอยากดื่มสูร่า** ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญในการเลิกสูร่า ป้องกันโดยรับประทานอาหารให้เป็นเวลาครบ 3 มื้อ โดยเฉพาะมื้อเย็นท่านควรรับประทานให้อิ่มก่อนเพื่อป้องกัน ความอยากดื่ม อย่าปล่อยให้ตนเองว่างงานเพราะการว่างงานทำให้ใจคิดถึงสิ่งที่คุ้นเคยคือการดื่มสูร่า หากิจกรรมทำร่วมกับคนในครอบครัว

• ความคิดที่นำไปสู่การดื่มสูร่า

เทคนิคการปรับความคิดที่นำไปสู่การดื่มสูร่า สำหรับผู้ป่วยสูร่า

ความคิดที่นำไปสู่การดื่มสูร่า	วิธีปรับความคิด
<ul style="list-style-type: none"> • นิดเดียวไม่เป็นไร • ขอครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้าย • ให้รางวัลกับตัวเองบ้างเลิกมาตั้งนานแล้ว 	<ul style="list-style-type: none"> • แต่ถ้าลองได้ดื่มแล้วมันจะไม่นิด (เนื่องจากดื่มเข้าไปแล้วจะกระตุ้นสมองส่วนอยากทำให้ดื่มแบบติดลม) • ครั้งสุดท้ายมันผ่านไปแล้วถ้าไม่ดื่มอีก • ดื่มสูร่าเป็นการลงโทษไม่ใช่ให้รางวัล (การดื่มสูร่าทำให้เสียสุขภาพ เสียสัมพันธภาพกับคนในครอบครัว เสียการงาน ดังนั้นจึงถือเป็นลงโทษ ไม่ใช่ให้รางวัล)
<ul style="list-style-type: none"> • อากาศร้อนๆ ได้เบียร์เย็นๆ สักแก้วน่าจะดี 	<ul style="list-style-type: none"> • ลองได้ดื่มแล้วจะเดือดร้อนตามมา (เนื่องจากได้ดื่มแล้วจะกลับมาติดโดยง่าย และเสียสุขภาพ ฯลฯ และต้องกลับมาเลิกอีก จึงกลายเป็นความเดือดร้อน)
<ul style="list-style-type: none"> • คนอื่นดื่มหนักกว่าเราไม่เห็นเป็นไร • เบียร์อ่อนกว่าเหล้าดื่มเบียร์แทนแล้วกัน 	<ul style="list-style-type: none"> • ตอนเขาหนักเขาจะมาบอกเราได้ไหม (ทำไมไม่ดูแบบอย่างคนที่เลิกดื่มได้ จะได้ทำให้ตัวเราริดีขึ้น) • ลองดื่มเบียร์แล้วจะกลับมาดื่มเหล้าถาวร (เพราะดื่มเบียร์ดึกกว่าเหล้า ดื่มแล้วไม่ได้ที่ ต้องกลับมาดื่มเหล้าแบบเดิม)
<ul style="list-style-type: none"> • อยากทดสอบว่าเลิกได้หรือยัง 	<ul style="list-style-type: none"> • เลิกได้แล้วถ้าไม่ดื่มอีก

ด้านระบบประสาทและสมอง

เกิดโรคสมองตึกยา

ความจำและสมาธิสั้นลง
สารสื่อประสาทในสมองผิดปกติ
ก่อให้เกิดอาการหวาดระแวง
หูแว่ว ภาพหลอน หลงผิด



ผลกระทบของการเสพยาบ้า

ด้านครอบครัว

สัมพันธ์ภาพในครอบครัว
แยลงเกิดการทะเลาะเบาะแว้ง
ครอบครัวแตกแยก หย่าร้าง



ด้านสังคมและกฎหมาย

การเสพยาบ้าเป็นสิ่งที่ผิดกฎหมายผู้เสพยาบ้ามีโทษ
ติดคุกและ/หรือ ถูกปรับตามพรบ.ยาเสพติด เป็นภัยต่อ
สังคม ก่อให้เกิดปัญหา
อาชญากรรมสูงขึ้น
ทั้งลักทรัพย์ ช่มเหลง
ทำร้ายผู้อื่น คนในชุมชน
เดือดร้อน



การช่วยเหลือดูแล

ครอบครัว ผู้ปกครอง สามารถป้องกันบุตรหลาน
ของท่าน ไม่ให้ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดได้โดยการอบรม
เลี้ยงดู ให้ความอบอุ่น ให้ความเวลาในการสอนให้เห็นถึงผล
กระทบของยาเสพติด และเป็นแบบอย่างที่ดี หากเขา
พลาดพลั้งเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดแล้ว ต้องดูแล
ช่วยเหลืออย่างถูกต้อง และให้กำลังใจตั้งแต่ระยะเริ่มต้น
โดยสามารถขอรับคำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ใน
สถานพยาบาลใกล้บ้าน หรือสายด่วนยาเสพติด 1165



สถานพยาบาล

1. สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี (สบยช.) โทร 02-531-0080-8
2. โรงพยาบาลศัลยกรรมวิสัญญีเชียงใหม่ โทร 053-298-082-4
3. โรงพยาบาลศัลยกรรมวิสัญญีแม่ฮ่องสอน โทร 053-613-051-5
4. โรงพยาบาลศัลยกรรมวิสัญญีขอนแก่น โทร 043-424-500-2
5. โรงพยาบาลศัลยกรรมวิสัญญีอุดรธานี โทร 042-295-760
6. โรงพยาบาลศัลยกรรมวิสัญญีสงขลา โทร 074-302-450-499
7. โรงพยาบาลศัลยกรรมวิสัญญีปัตตานี โทร 073-460-351-3
8. โรงพยาบาลโสตศอนาสิกักรวบรวมสาธารณสุขทั่วประเทศ

1165

สายด่วนบำบัดยาเสพติด



www.pmnidat.go.th



สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
60 ถ.พหลโยธิน ต.ประชาธิปไตย อ.จตุรพักตรพิมาน จ.ร้อยเอ็ด 42130
โทร 0 2531-0080-8 โทรสาร 0 2531-0085

www.pmnidat.go.th

มารู้จักขี้ก้างกันเถอะ

ยาบ้า (Methamphetamine)

เป็นยาเสพติด ให้โทษตามพ.ร.บ.ยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 และรัฐบาลได้กำหนดเป็นยาเสพติดให้โทษประเภท 1 ในปี พ.ศ. 2539 โดยกำหนดโทษสูงเท่ากับเฮโรอีน ยาบ้าส่วนใหญ่อยู่ในรูปแบบยาเม็ดกลม/แบน มีสีต่างๆ ระบาดมากในกลุ่มวัยรุ่น



การออกฤทธิ์ของยาบ้า

ยาบ้าเป็นสารเสพติดออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทส่วนกลาง เมื่อเสพเข้าสู่ร่างกาย ทำให้เกิดอารมณ์สนุกสนาน สดชื่น กระปรี้กระเปร่า ไม้่วง ไม้หิว ออกฤทธิ์ได้นานถึง 8-24 ชั่วโมง

ดังนั้นการเสพยาบ้า ซ้ำหลายๆ ครั้งใน 1 วัน จะส่งผลให้ปริมาณเมทแอมเฟตามีนในเลือดสูงขึ้น ซึ่งสารจะไปออกฤทธิ์เพิ่มการหลั่งสารสื่อประสาทที่เกี่ยวข้องกับอาการประสาทหลอน ทำให้เกิดอาการหูแว่ว เห็นภาพหลอน ทวาดระแวง คลุ้มคลั่ง ทำร้ายตัวเอง ทำร้ายผู้อื่น



เส้นทางการศึกษา

เส้นทางการศึกษาตั้งแต่เริ่มเสพจนกระทั่งติดแบ่งออก

ได้เป็น 4 ระยะ ได้แก่



ระยะเริ่มเสพยา

เป็นช่วงทศสองเสพยา นานๆ ครั้ง เพื่อเข้าสังคมหรือกลุ่มเพื่อน โดยผู้เสพมักจะมีความรู้สึกผิดว่าตนเองทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง



ระยะเสพต่อเนื่อง

เป็นระยะที่ผู้เสพยา รู้สึกว่ายาเสพติดมีประโยชน์ ช่วยลดความเครียด ทำให้เสพบ่อยขึ้น เริ่มเสียการเรียนและความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด และ/หรือมีอาการขาดยาให้เห็น เมื่อหยุดเสพระยะหนึ่ง



ระยะหมกมุ่น

ผู้เสพต้องเสพยาในปริมาณมากและบ่อยขึ้น เพราะเกิดอาการดื้อยา จนเสียการเรียนหรือการทำงาน และมีเรื่องทะเลาะวิวาทกับผู้อื่น

ความสามารถของสมองในด้านความคิดและความจำแยลง เพราะเซลล์สมองบางส่วนถูกทำลายด้วยฤทธิ์ของยาเสพติด



ระยะวิกฤติ

ผู้เสพจะเป็นทาสของยาเสพติดคิดถึงยาและแสวงหายาเสพติดตลอดเวลา ไม่สนใจกิจกรรมอื่นๆ ไม่สามารถเรียนรู้หรือประกอบอาชีพได้เป็นภาระต่อครอบครัวที่ต้องให้การดูแลและสร้างความเดือดร้อนกับครอบครัว



ผลกระทบของการเสพขี้ก้าง

ด้านร่างกาย

- สุขภาพกายทรุดโทรม
- ภูมิคุ้มกันต่ำลง
- ติดโรคง่าย
- การกินและการนอน เสียสมดุล
- มีอาการหูแว่ว ประสาทหลอน
- เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
- ความดันโลหิตสูง
- กล้ามเนื้อกระตุก ชัก เสียชีวิตได้



ด้านจิตใจ

- หงุดหงิดโมโหง่าย มากขึ้น
- ก้าวร้าว
- ควบคุมอารมณ์ได้ลดลง
- ก่อให้เกิดภาวะเครียด ซึมเศร้า
- อารมณ์แปรปรวน



สารเสพติดนิโคติน (บุหรี่)

ยาสูบ(บุหรี่) หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่เกิดขึ้นจากใบยาสูบทุกชนิดและบุหรี่ยุคแบบใหม่ (บุหรี่ไฟฟ้าหรือบารากูไฟฟ้า)

❌ ในควันบุหรี่มีสารพิษมากกว่า 4,000 ชนิด

มีสารก่อมะเร็งกว่า 60 ชนิด

❌ สารที่ทำให้เสพติด คือ นิโคติน

บารากูไฟฟ้า หรือ บุหรี่ไฟฟ้า หมายถึง อุปกรณ์ที่ใช้ไฟฟ้าทำให้เกิดละอองไอน้ำในลักษณะคล้ายควันบุหรี่ มีส่วนประกอบคือ นิโคตินเหลว โพรไพลีนไกลคอล กลีเซอริน สารแต่งกลิ่น รส และน้ำ เป็นต้น ที่มีความเข้มข้นแตกต่างกันไป



หม้อบารากู



บารากูไฟฟ้า



บุหรี่ไฟฟ้าประเภท Mini หรือที่เรียกว่า Ciga-Like Mid-size e-cigarettes (eGo)



บุหรี่ไฟฟ้าประเภท



บุหรี่ไฟฟ้าประเภท Advanced Personal Vaporizers (APVs) หรือ Mods

กฎหมายที่เกี่ยวข้อง บารากูไฟฟ้า/บุหรี่ไฟฟ้า

- คำสั่งคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค ที่ 9/2558 เรื่อง ห้ามขายหรือห้ามให้บริการสินค้า พ.ศ. 2558
- พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค (ฉบับที่3) พ.ศ. 2556
- ประกาศกระทรวงพาณิชย์ กำหนดให้บารากูและบารากูไฟฟ้า หรือบุหรี่ไฟฟ้า เป็นสินค้าที่ต้องห้ามในการนำเข้ามาในราชอาณาจักร พ.ศ. 2557
- พระราชบัญญัติการส่งออก ไปนอกและการนำเข้ามาในราชอาณาจักรซึ่งสินค้า พ.ศ. 2522
- พระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2560



สูบบุหรี่แล้วได้อะไร

- ก่อโรค และ มะเร็งต่างๆ
- เสียเงิน เสียงาน
- สังคมไม่ยอมรับ
- เปิดประตูสู่อายาเสพติด



บุหรี่ติดได้อย่างไร

- สารที่ทำให้เสพติด คือ นิโคตินที่อยู่ในควันบุหรี่ไปกระตุ้นสมอง ซึ่งเป็นกลไกเช่นเดียวกับกับการติดยาเสพติดอื่นๆ
- การติดทางอารมณ์และจิตใจ
- การติดทางพฤติกรรมและสังคม



การเลิกบุหรี่

- การเลิกด้วยตนเอง ได้แก่ หักดิบ การออกกำลังกาย การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น ต้มน้ำ อมมะนาว เป็นต้น
- ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ (สายด่วนเลิกบุหรี่ 1600)
- ร้านยาเภสัชอาสาพาเลิกบุหรี่
- สถานบริการสุขภาพ

ข้อดีของการเลิกบุหรี่

การเลิกบุหรี่จะทำให้อายุยืนขึ้น (โดยเฉลี่ย)

เลิกช่วงอายุ 30 ปี

อายุยืนขึ้น 10 ปี

เลิกช่วงอายุ 40 ปี

อายุยืนขึ้น 9 ปี

เลิกช่วงอายุ 50 ปี

อายุยืนขึ้น 6 ปี

เลิกช่วงอายุ 60 ปี

อายุยืนขึ้น 3 ปี