ร่วมกันเป็นหูเป็นตา เฝ้าระวังคนใกล้ตัว จาก 5 สัญญาณเตือน

- ไม่หลับไม่นอน
- เดินไปเดินมา
- พูดจาคนเดียว
- หงุดหงิดฉุนเฉียว
- เที่ยวหวาดระแวง



หากพบอย่างน้อย 1 สัญญาณเตือน
สามารถแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ตำรวจ ผู้นำชุมชนหรือ นำส่งโรงพยาบาลใกล้บ้าน

สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH

การให้ความช่วยเหลือเบื้องต้น สำหรับผู้ใช้ยาเสพติด

ให้จัดลำดับความคิดและการตัดสินใจของท่านว่าจะพูดอะไร

"ตระหนักเสมอว่าเขาอาจมีการโต้ตอบทางลบ เพราะเขาคิดว่าการใช้ยาเสพติดนั้นไม่ใช่ปัญหา"



เคล็ดลับการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

DO สิ่งที่ควรทำ	DON'T สิ่งที่ไม่ควรทำ
✓ จัดสรรเวลาที่จะพูดคุย แสดงความห่วงใย	✗ ไม่ท้าทาย หรือก้าวร้าว
✓ รับฟังโดยไม่ตัดสินคุณค่า	✗ ไม่ตำหนิ หรือเรียกผู้ที่ใช้ยาเสพติดด้วยคำพูดทางลบ
✓ ให้กำลังใจ	✗ ไม่ควรตีประเด็นมาโต้แย้ง หรือพูดคุยเรื่องอื่น
✓ ทำทางสอบ และมีเหตุผล	
✓ พูดตรงประเด็น	
✓ พูดด้วยเสียงเบา หรือพูดในสถานที่ส่วนตัว	
✓ ถามเกี่ยวกับการใช้ยาเสพติดว่าส่งผลกระทบอะไร ต่อตนเองบ้าง	
✓ ถามความต้องการและให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดหรือความเสี่ยง	



เมื่อพูดจบให้สรุปสิ่งที่ได้รับฟังและถามเพื่อความกระจ่างในบางประเด็น หลายคนที่ใช้ยาเสพติดอาจไม่มีเหตุผลที่ชัดเจนว่าใช้ยาเพราะอะไร ค้นหาว่าเขาต้องการความช่วยเหลือที่จะเลิกยาเสพติดหรือไม่ พูดคุยว่าท่านยินดีช่วยเหลือ และสามารถช่วยอะไรได้บ้าง มีข้อมูลหรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม เช่น **สายด่วนยาเสพติด 1165** หรือปรึกษาทางโทรศัพท์และไม่ควรคาดว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงทันทีทันใด แบบหน้ามือเป็นหลังมือ



สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH

ทำอย่างไรถ้าบุคคลนั้นไม่ต้องการจะเปลี่ยนแปลง



บอกให้เขารู้ว่าท่านพร้อมจะพูดคุยเสมอถ้าต้องการ

ไม่ควรใช้วิธีการทางลบ เช่น สั่งสอน หรือทำให้เขารู้สึกผิด

ยังคงรักษาความสัมพันธ์ที่ดีไว้

แหล่งช่วยเหลือ/แหล่งบำบัดรักษา

1. **สายด่วน เหตุด่วนเหตุร้าย 191** — กรณีพบผู้ติดยาเสพติดที่มีความเสี่ยงก่อความรุนแรง
2. **สายด่วนรับแจ้งเหตุเจ็บป่วยฉุกเฉิน 1669** — กรณีที่พบผู้ติดยาเสพติดมีภาวะฉุกเฉิน เช่น ชัก หมดสติ
3. **โรงพยาบาลทุกแห่งทั่วประเทศ** — กรณีต้องการเข้ารับการบำบัดรักษา
4. **สายด่วนบำบัดรักษายาเสพติด 1165** — กรณีขอการบริการข้อมูล และคำปรึกษาด้านการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด
5. **สายด่วนแจ้งเบาะแสยาเสพติด 1386** — กรณีต้องการแจ้งเบาะแส/ข่าว
6. **สายด่วนสุขภาพจิต 1323** — กรณีขอการข้อมูล และคำปรึกษาด้านสุขภาพจิต

ขอขอบคุณข้อมูล
- กองบริหารระบบบริการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
- กองสนับสนุนบริการสุขภาพแพทย์ประชาชน กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
- สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติ มหาราชนครินทร์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH

กรมสุขภาพจิต
Department of Mental Health

รู้ทัน... สัญญานเสี่ยง ก่อความรุนแรง

(กรณีผู้ใช้ยาเสพติดที่มีความเสี่ยงก่อความรุนแรง)



สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH

สถานการณ์ยาเสพติด

สถานการณ์ยาเสพติดทั่วโลก

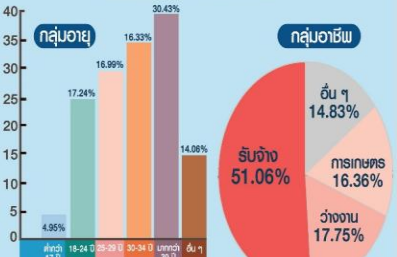
มีผู้ติดยาเสพติดกว่า **284** ล้านคนจากทั่วโลก

ซึ่งเพิ่มขึ้นมา **26%** เมื่อเทียบกับ 10 ปีที่ผ่านมา

โดย**มีแนวโน้ม**ที่ผู้เสพจะมี**อายุน้อยลง**

(ข้อมูลจากสำนักงานว่าด้วยยาเสพติดและอาชญากรรมแห่งสหประชาชาติ: UNODC ปี 2564)

สถานการณ์ยาเสพติด ในประเทศไทย



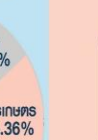
พบว่ามีผู้ที่ติดยาเสพติด **192,627 คน**

- เพศชาย 90.64%
- เพศหญิง 9.36%
- ยาบ้า 85.15%
- เฮโรอีน 3.92%
- ฝิ่น 3.45%

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

ยาเสพติด "เสพ" แล้วทำไมถึง "ติด"

การเสพยาจะทำให้สารแห่งความสุขหลั่งออกมามากกว่าปกติ ทำให้ผู้เสพมีความสุขอย่างมากและรวดเร็ว ลืมความทุกข์ได้ชั่วคราว จึงทำให้ผู้เสพติดใจ และหากหยุดเสพยาจะรู้สึกหงุดหงิด กระวนกระวาย นอนไม่หลับ หรือที่เรียกว่า "อาการเสี้ยนยา" ทำให้ผู้เสพอยากเสพยามากขึ้นเรื่อย ๆ หมกมุ่น ควบคุมตนเองไม่ได้ จนทำให้เกิดเป็น "โรคสมองติดยา" ส่งผลทำให้มีอาการทางจิตและเกิดโรคจิตในที่สุด



สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH

กฎหมายใหม่!! "ผู้เสพ คือ ผู้ป่วย"



สมัครใจเข้าบำบัด ที่โรงพยาบาลรัฐใกล้บ้าน
- สะดวกสบาย
- ไม่เสียค่าใช้จ่าย



บำบัดครบ
- อยู่ภายใต้การดูแลรักษาและฟื้นฟู โดยแพทย์และบุคลากรผู้เชี่ยวชาญ



กลับมาเป็นคนดี ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข
- ไม่เสียประวัติ ไม่มีความผิด
- รัฐบาลมีการส่งเสริมอาชีพ
- มีการติดตามให้ความช่วยเหลือหลังการบำบัดรักษา

การกลับมาเสพยาซ้ำไม่ใช่ความล้มเหลวของผู้ป่วยยาเสพติด หากคุณหรือคนที่คุณรู้จักมีปัญหายาเสพติด สามารถเข้ารับการบำบัดได้ที่โรงพยาบาลรัฐใกล้บ้าน **ปรึกษารายละเอียดโทร 1165**

"สมัครใจเข้าบำบัด ไม่เสียประวัติ ไม่มีความผิด"

สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH

ป้องกัน การกลับไปเสพซ้ำ.. ทำอย่างไร



1 รู้จักและหยุดวงจรการใช้ยา เพื่อป้องกันการกลับไปเสพซ้ำ

ตัวกระตุ้น → คิดถึงยา → อยากยา → เสพยา

2 รู้จักตัวกระตุ้นของตนเอง

กุญแจสำคัญในการหยุดวงจร คือ **หลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น** ตั้งแต่เริ่มต้นก่อนที่จะไปถึงขั้นอยากยา



ตัวกระตุ้น คือ สิ่งที่ทำให้เราอยากเสพยาเสพติด โดยตัวกระตุ้น แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

2.1 ตัวกระตุ้นภายใน ได้แก่ อารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ที่อยู่ภายในตัวเรา ที่ทำให้เรารู้สึกอยากเสพยา 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 หาวิธีการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นของตนเอง เช่น



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



4 หาสิ่งยึดเหนี่ยว/แรงจูงใจที่ช่วยให้เลิกยา เช่น

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



สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH