ศึกษาข้อมูลสุขภาพจิตได้ที่
www.สุขภาพจิต.com

สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH



5 สัญญาณเตือน
ผู้ป่วยจิตเวช
ที่เสี่ยงก่อความรุนแรง



พบสัญญาณเหล่านี้อย่างน้อย 1 อาการ อย่าปล่อยไว้!
รีบประสานเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ตำรวจ
หรือผู้นำชุมชน เพื่อความปลอดภัย

ยาเสพติด “เสพ” แล้วทำไมถึง “ติด”

ยาเสพติด “เสพ” แล้วทำไมถึง “ติด”
การเสพยา กระตุ้นสารแห่งความสุขอย่างรวดเร็ว ทำให้เสพติด หากหยุดเสพจะเกิด “อาการเสี้ยนยา”
เช่น หงุดหงิด กระวนกระวาย นอนไม่หลับ
ส่งผลให้ควบคุมตัวเองไม่ได้ นำไปสู่
“โรคสมองติดยา” และอาการทางจิตในที่สุด

4 ระยะสู่การเสพติด

1 ลองเสพ/เสพเพื่อลอง
ทดลองใช้สารเสพติด
ผลที่ตามมา: สนุก ตื่นเต้น ผ่อนคลาย

2 เสพถี่
เสพอย่างต่อเนื่อง
ผลที่ตามมา: พึ่งพายา ละเลยครอบครัว งาน

3 เสพผิด
เสพในปริมาณมากขึ้น
ผลที่ตามมา: อยากเสพเพิ่ม ควบคุมตัวเองไม่ได้

4 เสพติด
หยุดเสพไม่ได้
ผลที่ตามมา: เสียสุขภาพกายและใจ ครอบครัวพัง สังคมไม่ปลอดภัย

5 ผลกระทบจากสารเสพติด

1 ***สมองเสียหาย***
ความจำเสื่อม หลงลืม สมองติดยา

2 ***ร่างกายทรุดโทรม***
น้ำหนักลด โทรมลง ภูมิคุ้มกันต่ำ

3 ***อารมณ์แปรปรวน***
ดิ่งลง หงุดหงิด ฉุนเฉียว

4 ***พฤติกรรมเปลี่ยนไปจากเดิม***
ขาดเรียน ขาดงาน ไม่หลับไม่นอน
เดินไปเดินมา พูดจาคนเดียว
หงุดหงิดฉุนเฉียว เที่ยวหวาดระแวง

5 ***แยกตัวจากสังคม***
แยกตัว ตกงาน
ห่างเหินครอบครัว



การป้องกัน การกลับไปเสพซ้ำ



● หยุดวงจรการใช้ยา

วงจรการใช้ยาเสพติด :
ตัวกระตุ้น → คิดถึงยา
→ อยากเสพ → เสพยา
• หลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น ก่อนถึงขั้นอยากยา

● รู้จักตัวกระตุ้นของตนเอง

• ***ตัวกระตุ้นภายใน : อารมณ์และความรู้สึก***
เช่น สุข หิว โกรธ เครียด เศร้า เหงา เบื่อ เหนื่อย
• ***ตัวกระตุ้นภายนอก : สิ่งแวดล้อมรอบตัว***
เช่น เพื่อน สุรา การอยู่คนเดียว งานเลี้ยง ผับ/บาร์ วันเงินเดือนออก หรือเทศกาล

● วิธีหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น

• ฝึกปฏิเสธการชักชวน
• คบเพื่อนที่ไม่ใช้ยา หลีกเลี่ยงกลุ่มเสี่ยง
• ทิ้งอุปกรณ์เสพยา
• หลีกเลี่ยงสถานที่เคยเสพ
• จัดการอารมณ์ ฝึกสมาธิ คิดบวก
• ดูแลสุขภาพ เช่น ออกกำลังกาย

การช่วยเหลือ
คนใกล้ชิดที่ติดยา

- ***รับฟังปัญหาอย่างเปิดใจ*** : แสดงความรักและห่วงใย สร้างสภาพแวดล้อมปลอดภัย
- ***ให้ข้อมูลและชวนเข้ารับการบำบัด*** : ให้ข้อมูลเกี่ยวกับผลกระทบของสารเสพติดและประโยชน์การบำบัด สนับสนุนการตัดสินใจรักษา
- ***ติดตามดูแล ป้องกันการกลับไปเสพ*** : ติดตามพฤติกรรมและหลีกเลี่ยงการยั่วยุ สนับสนุนกลุ่มฟื้นฟู
- ***การดูแลตัวเอง :*** จัดการความเครียด ขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น

ทำอย่างไรถ้าบุคคลนั้นไม่ต้องการจะเปลี่ยนแปลง

- บอกให้เขารู้ว่าท่านพร้อมจะพูดคุยเสมอถ้าต้องการ
- ไม่ควรใช้วิธีการทางลบ เช่น สั่งสอน หรือทำให้เขารู้สึกผิด
- ยังคงรักษาความสัมพันธ์ที่ดีไว้



กฎหมายใหม่ *ผู้เสพ* เป็น *ผู้ป่วย*

พ.ร.บ. ยาเสพติด 2564 :
"ผู้เสพเป็นผู้ป่วย"
เข้าบำบัดไม่ต้องรับโทษ

สมัครใจเข้ารับการบำบัดรักษาที่โรงพยาบาลรัฐใกล้บ้าน
- สะดวกสบาย
- ไม่เสียค่าใช้จ่าย

บำบัดครบ
- อยู่ภายใต้การดูแลรักษาและฟื้นฟูโดยแพทย์และบุคลากรผู้เชี่ยวชาญ

กลับมาเป็นคนดีใช้ชีวิตอย่างมีความสุข
- ไม่เสียประวัติ ไม่มีความผิด
- รัฐบาลมีการส่งเสริมอาชีพ
- มีการติดตามให้ความช่วยเหลือหลังการบำบัด

ช่องทาง
การบำบัดรักษาผู้ติดยา



- **บำบัดในโรงพยาบาล**
  ธัญญารักษ์/ โรงพยาบาลรัฐ/ มินิธัญญารักษ์/ สถานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
- **บำบัดในชุมชน** (CBTx)
  ใช้ครอบครัว-ชุมชนช่วยดูแล
- **สถานที่บำบัดใกล้คุณ**
  - สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติ บรมราชชนนี (สบยช.) ปทุมธานี
  - โรงพยาบาลธัญญารักษ์ 6 แห่งทั่วประเทศ

1. โรงพยาบาลธัญญารักษ์เชียงใหม่
2. โรงพยาบาลธัญญารักษ์แม่ฮ่องสอน
3. โรงพยาบาลธัญญารักษ์ขอนแก่น
4. โรงพยาบาลธัญญารักษ์อุดรธานี
5. โรงพยาบาลธัญญารักษ์สงขลา
6. โรงพยาบาลธัญญารักษ์ปัตตานี

สายด่วน

สุขภาพจิต **1323**	เหตุด่วนเหตุร้าย **191**
จิตเวชยาเสพติด **1667**	รับแจ้งเหตุเจ็บป่วยฉุกเฉิน **1669**
ยาเสพติด **1165**	แจ้งเบาะแสยาเสพติด **1386**

แอปพลิเคชัน **ล้อมรักษ์**

ล้อมรักษ์

การบำบัดรักษายาเสพติด
ให้เข้าถึงง่าย สะดวก ปลอดภัย
สำหรับผู้ป่วย/ผู้ปกครอง และประชาชนทั่วไป



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



รู้ทัน... สัญญาณเสี่ยง ก่อความรุนแรง

(กรณีผู้ใช้ยาเสพติดที่มีความเสี่ยงก่อความรุนแรง)

สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH

การช่วยเหลือ
คนใกล้ชิดที่ติดยา



รู้ทัน...
สัญญาณเสี่ยง
ก่อความรุนแรง

(กรณีผู้ใช้ยาเสพติดที่มีความเสี่ยงก่อความรุนแรง)

สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH

ยาเสพติด “เสพ”
ทำไมถึง “ติด”



รู้ทัน...
สัญญาณเสี่ยง
ก่อความรุนแรง

(กรณีผู้ใช้ยาเสพติดที่มีความเสี่ยงก่อความรุนแรง)

สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH

การป้องกัน
การกลับไปเสพซ้ำ



● หยุดวงจรการใช้ยา

วงจรการใช้ยาเสพติด :
ตัวกระตุ้น → คิดถึงยา
→ อยากเสพ → เสพยา

• หลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น
ก่อนถึงขั้นอยากยา

● รู้จักตัวกระตุ้นของตนเอง

• ***ตัวกระตุ้นภายใน :***
อารมณ์และความรู้สึก
เช่น สุข หิว โกรธ เครียด เศร้า
เหงา เบื่อ เหนื่อย

• ***ตัวกระตุ้นภายนอก :***
สิ่งแวดล้อมรอบตัว
เช่น เพื่อน สุรา การอยู่คนเดียว งานเลี้ยง
ผับ/บาร์ วันเงินเดือนออก หรือเทศกาล

● วิธีหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น

• ฝึกปฏิเสธการชักชวน
• คบเพื่อนที่ไม่ใช้ยา หลีกเลี่ยงกลุ่มเสี่ยง
• ทิ้งอุปกรณ์เสพยา
• หลีกเลี่ยงสถานที่เคยเสพ
• จัดการอารมณ์ ฝึกสมาธิ คิดบวก
• ดูแลสุขภาพ เช่น ออกกำลังกาย