

Articles from Ramamental

ยาเสพติด: การดูแลรักษาตนเองเบื้องต้นและการ ปฐมพยาบาล

2011-12-01 10:12:51 admin

วิทยากร ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงศรีประภา ชัยสินธพ

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

สถานที่ หอประชุมครุสภา สำนักงานเลขาธิการครุสภา

วัตถุประสงค์ เมื่อจบการบรรยายแล้ว ผู้เข้ารับการอบรมสามารถบอก

๑. ลักษณะอาการผิดปกติเนื่องจากการใช้ยาเสพติดที่พบบ่อย
๒. ตัดสินใจในการส่งต่อนักเรียนเมื่อมีปัญหายาเสพติด ไปยังสถานบริการที่เหมาะสมได้
๓. ให้การดูแลช่วยเหลือแนะนำนักเรียน ครอบครัว และตนเอง เมื่อมีปัญหายาเสพติด และยาเสพติดในเบื้องต้นได้
๔. ป้องกันการเกิดปัญหายาเสพติด โดยให้คำแนะนำแก่นักเรียนและชุมชนได้
๕. นำความรู้เรื่องสุขภาพจิตและปัญหายาเสพติดไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมงานอนามัยโรงเรียนได้

สุขภาพจิต และปัญหายาเสพติด

ความสำคัญ

ปัญหายาเสพติดเป็นปัญหาใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นปัญหาที่เกิดกับเด็กและวัยรุ่น

ทุกชาติทั่วโลก จากปัญหาสุขภาพจิตไม่ดีทำให้มีการใช้ยาเสพติดมากขึ้น เมื่อความต้องการยาเสพติด

ติดมากการลักลอบค้ายา ก็มากขึ้นตามส่วน กลายเป็นปัญหาระดับชาติและเป็นปัญหาเรื้อรังของสังคม

ในประเทศไทยตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา ผื่นเป็นปัญหาสำคัญ จนกระทั่งมีการประกาศ

ให้ยกเลิกการเสพและจำหน่ายผื่นโดยเด็ดขาด ตั้งแต่วันที่ ๑ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๐๒ เป็นต้นมา

หลังจากนั้นก็ยังมีปัญหาการใช้มอร์ฟินและเฮโรอีนมาแทนที่ รวมทั้งยาเสพติดอื่นๆ เช่น สุรา กัญชา เป็นต้น

สมัยก่อนผู้ติดยาฝิ่นเกือบจะทั้งหมดเป็นผู้ใหญ่ กรรมกรผู้ใช้แรงงานหรือผู้สูงอายุ

เยาวชนนั้นแทบจะไม่ได้ยุ่งเกี่ยวกับฝิ่นเลย จนกระทั่งยี่สิบกว่าปีมานี้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทาง

วัฒนธรรม ภาวะเศรษฐกิจและสังคม ช่องว่างทางด้านความคิด ความเข้าใจระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ก็

มีมากขึ้น การใช้เฮโรอีนในเยาวชนก็เพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ รวมทั้งการใช้ยา เช่น เฮโรอีน ก็มี

ปรากฏมากขึ้น มีการใช้ยาประเภทแอมเฟตามีน เพื่อกระตุ้นไม่ให้ง่วงและดูหนังสือได้นาน

ปัญหา เรื่องโรคเอดส์ที่พ่วงติดกับปัญหายาเสพติด การสูดดมสารระเหย โดยเฉพาะในเด็กและ

เยาวชนที่

แพร่หลายขึ้นมากจนเป็นแฟชั่น เป็นต้น

ความหมายของการติดยาเสพติด2

เมื่อพูดถึงยาเสพติดเรามักจะหมายถึงฝิ่นหรืออนุพันธ์ของฝิ่น คือ มอร์ฟีนและฝิ่น

สังเคราะห์ คือ เฮโรอีน พวกนี้เป็นยาเสพติดให้โทษ (Narcotic drugs) ผู้ที่ติดยาจะต้องใช้

ยาอยู่เสมอและต้องเพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อขาดยา ก็จะมีอาการทั้งทางร่างกายและจิตใจ

องค์การอนามัยโลกได้ให้คำจำกัดความของคำว่า “การติดยา” ว่าเป็น “ภาวะที่

เกิดขึ้นจากการใช้ยาเป็นประจำโดยสม่ำเสมอหรือเป็นพักๆ และการใช้ยานี้มีผลเป็นอันตราย

ต่อ

ผู้ใช้ยาเอง ต่อสังคมหรือ ต่อทั้งตัวเองและสังคม”

การวินิจฉัยว่าผู้ใดติดยาเสพติดหรือไม่นั้นจะต้องยึดถือหลักสำคัญ คือ “มีการใช้ยา

เป็นประจำจนเป็นนิสัย และเมื่อหยุดยาแล้วจะมีอาการของการหยุดยา คือ Withdrawal

Symptom”

การติดยานั้นเมื่อเริ่มใช้ใหม่ๆจะเป็นการติดทางใจ คือ ยาทำให้สบายใจ หายคิดถึง

เครียด หายอึดอัดใจ ผู้ใช้รู้สึกพอใจ ติดใจ ทำให้ใช้ไปเรื่อยๆ เมื่อใช้ไปนานเข้าขนาดของยาที่

ต้องเพิ่มมากขึ้นทุกทีเพื่อให้ออกฤทธิ์เท่าเดิม สภาวะทางร่างกายก็เปลี่ยนไปเพื่อปรับให้เข้า

กับ

สภาพที่มียาอยู่ในร่างกาย เมื่อหยุดยาร่างกายก็จะเสียสภาวะที่ปรับไว้แล้ว และทำให้เกิดอาการ

ของการหยุดยาขึ้น อาการจะแล้วแต่ชนิดของยาที่ใช้

สุขภาพจิตและสาเหตุของการติดยาเสพติด1

มนุษย์นั้นมีความวิตกกังวล (anxiety) อยู่เสมอในชีวิตประจำวันต่างๆไป มากบ้าง

น้อยบ้าง ถ้ามีแต่เพียงเล็กน้อย สุขภาพจิตดีก็แก้ไขไปได้ไม่มีปัญหาอะไร แต่ถ้าความตึงเครียดมี

มากร่วมกับสุขภาพจิตไม่ดี ปัญหาทางจิตใจและยาเสพติดก็เกิดขึ้นตามมา นอกจากยาเสพติดให้

โทษแล้ว ยาอื่นๆประเภทที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทก็ถูกนำมาใช้กันในทางที่ผิด ใช้กันพรั้าเพรื่อจน

ติดเป็นนิสัยได้ ยาในกลุ่มนี้ 3 ได้แก่

๑. ยาระงับหรือกล่อมประสาท เช่น เหล้า สารระเหย และยากลุ่ม Benzodiazepine

๒. ยากระตุ้นประสาท เช่น Amphetamine

๓. ยากลุ่มที่ทำให้เกิดอาการประสาทหลอน เช่น LSD

การที่คนจะติดยาเสพติดได้นั้น จะต้องอาศัยองค์ประกอบทั้งด้านตัวคนคนนั้นเอง

และด้านภาวะแวดล้อม

ทางด้านภาวะแวดล้อมนั้น ได้แก่ วัฒนธรรม ประเพณี กฎเกณฑ์ต่างๆของสังคม

ซึ่งมีส่วนส่งเสริมหรือขัดขวางการใช้ยาเสพติดที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละสังคม กฎหมายเกี่ยว

กับยาเสพติด การบังคับให้เป็นไปตามกฎหมาย ความยากง่ายในการแสวงหายาเสพติดก็มี ความ

สำคัญไม่น้อย

ทางด้านจิตเวชศาสตร์นั้นเป็นที่ยอมรับกันว่า สาเหตุที่สำคัญอันหนึ่งในส่วนของตัว

ผู้ติดยาเสพติดเอง คือ พื้นฐานเดิม บุคลิกลักษณะของบุคคลนั้น ซึ่งมักจะเป็นคนที่ไม่มั่นใจในตนเอง

และชอบพึ่งคนอื่น ไม่ค่อยมีความอดทนต่อความกังวลหรือไม่สบายใจ และไม่สามารถอดทนรอคอย

ใช้ความพยายามแก้ไขปัญหาต่างๆได้ ต้องการพ้นจากปัญหาต่างๆโดยเร็วที่สุดและง่ายที่สุดโดย

ไม่คำนึงถึงผลเสียที่จะตามมาในภายหลัง ต้องการเพียงความพอใจสบายใจเฉพาะหน้าเท่านั้น

บุคคลเหล่านี้เมื่อรู้สึกกังวลว่าเหว่ทางใจ และพบว่ายาเสพติดช่วยให้สบายใจขึ้นได้ทันทีแม้ชั่วครั้ง

ชั่วคราว ก็ยึดเอาเป็นที่พึ่งโดยไม่ทันคำนึงถึงผลที่ตามมาหรือไม่สนใจผลที่ตามมา นอกจากนี้บุคคล

ที่มีโรคทางจิตเวชหลายชนิด เช่น พวกที่เป็นโรคซึมเศร้า โรคประสาท ก็อาจใช้ยาเสพติดเพื่อให้ตัวเองสบายใจขึ้น คนบางจำพวกก็ใช้ยาเพื่อให้เกิดความพอใจที่สามารถทำอะไรขัดกับกฎหมายของสังคมได้ เป็นการลดความเจ็บใจจากการที่ตัวเองไม่ประสบความสำเร็จในการปรับตัว สร้างฐานะทางสังคม

นอกจากนี้ สาเหตุอื่นๆอาจจะมาจากความเชื่อผิดๆเกี่ยวกับผลของยาที่มีต่อร่างกาย เช่น ต่อเรื่องทางเพศ ความอยากจะลอง อยากรู้ หรือพยายามรักษาตัวเองให้พ้นจากโรค หรือความทุกข์ทรมานทางกายหรือทุกข์ทางใจ

ในการศึกษาปัญหาสุขภาพจิตและการใช้ยาเสพติดนั้น มีความจำเป็นที่จะต้องพิจารณาถึงปัจจัยหลายประการด้วยกัน ที่สำคัญคือ เรื่องของเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม เรื่องของชุมชน

เรื่องทางชีววิทยา ซึ่งทั้งหมดนี้จะนำไปสู่ปัจจัยเรื่องของจิตใจหรือสุขภาพจิตทั้งสิ้น ปัญหาเสพติดในเด็กและวัยรุ่น

ปัจจุบันมีเด็กและวัยรุ่นเป็นจำนวนมากที่ใช้ยาผิดหรือติดยาเสพติด ซึ่งไม่ควรจะมีและน่าจะต้องป้องกันมิให้มี เพราะเด็กเหล่านี้คืออนาคตของชาติ เมื่อเด็กจิตใจว่าวุ่นสุขภาพจิตไม่ดี

โอกาสที่จะหลงใช้ยาผิดก็มีมาก จึงควรรหาทางป้องกันโดยศึกษาว่าความต้องการในจิตใจเด็กนั้นมี

อย่างไรบ้าง หรือศึกษาว่าจิตใจของเด็กซึ่งใช้ยาเสพติดนั้นเป็นอย่างไร ซึ่งจะพบว่าเด็กๆเหล่านี้

ก็มีความต้องการเช่นเดียวกับจิตใจของเด็กที่กำลังพัฒนาคนอื่น ๆ กล่าวคือ มีความต้องการซึ่งเป็น

ตัวผลักดันให้เด็กกระทำพฤติกรรมต่างๆ ความต้องการเหล่านี้ คือ

- ความต้องการให้สังคมรับรอง (Need to be accepted)
- ความต้องการมีส่วนร่วมในสังคม (Need to belong)
- ความต้องการให้คนรัก (Need to be loved)
- ความต้องการจะรักคนอื่น (Need to love)
- ความต้องการจะแสดงความรู้สึกที่อัดอั้น (Need to express oneself)
- ความต้องการเป็นคนสำคัญ (Need to be important)
- ความต้องการให้คนยกย่อง (Need to gain recognition)

ถ้าเด็กได้รับสิ่งซึ่งสนองความต้องการตามสมควร เด็กก็จะเกิดความมั่นคงและอบอุ่น

ในจิตใจ เด็กเหล่านี้มักจะอยู่ในครอบครัวที่พ่อแม่รักใคร่กันดี มีศีลธรรม ไม่วิวาท ไม่แตกแยก

และมีเมตตากรุณา บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น เด็กที่พ่อแม่วิวาทกันเสมอครอบครัวแตกแยก

จะไม่ได้รับความรักความอบอุ่น และความต้องการตามธรรมชาติของจิตใจ เด็กก็หันไปหาที่อื่นซึ่ง

อาจเป็นยาเสพติดได้ ครอบครัวนับเป็นสถาบันแรกและสถาบันหลัก โรงเรียนคือสถาบันที่สอง การร่วมมือกันระหว่างครอบครัว ผู้ปกครองและโรงเรียน น่าจะช่วยให้เด็กที่มีปัญหาได้รับการช่วยเหลือ

เหลือที่เหมาะสมขึ้น

จะเห็นได้ว่าการป้องกันปัญหาเสพติดในเด็กนั้น ต้องพิจารณาจากหลายๆปัจจัย

เหนือสิ่งอื่นใดทั้งหมด คือ การให้การศึกษแก่นักเรียนและประชาชน ซึ่งถือว่าเป็นการป้องกันที่ดีที่

สุดและถูกที่สุด นอกเหนือไปจากปฏิบัติการอื่นๆ เพื่อให้มีสังคมที่อบอุ่นมีกฎหมายควบคุมที่ดีมีการ

รักษาที่ดีและมีมาตรการการฝึกนิสัยและอาชีพที่มั่นคง ไม่ให้กลับมาเป็นผู้ติดยาเสพติดอีก มาตรการ

เหล่านี้ น่าจะพิจารณาแบ่งได้เป็น ๔ ประเภท คือ

- ๑. การปลูกพืชหรือสร้างอาชีพขึ้นแทนการปลูกฝิ่น
- ๒. การใช้กฎหมายบังคับในการป้องกันปราบปรามสิ่งเสพติด
- ๓. การรักษาผู้ติดยาเสพติดในโรงพยาบาล
- ๔. การให้สุขภาพจิตศึกษา

การให้สุขภาพจิตศึกษาเป็นประโยชน์มากสำหรับเด็กและวัยรุ่น อาจจะมีการปฏิบัติใน

โรงเรียน ต่อไปทางวิทยุ โทรทัศน์ จากคนไปสู่คน จากครอบครัวหนึ่งไปสู่ครอบครัวหนึ่ง ให้เด็ก ๆ

เข้าใจว่ายานั้นมีไว้เพื่อรักษาโรค ยาไมใช่ของที่จะลองเล่น ให้รู้จักผลร้ายของยาเสพติดต่างๆ สำหรับวัยรุ่นก็ให้เข้าใจว่ายาเสพติดนั้นมิได้มีผลดีในด้านใดเลย รวมทั้งเรื่องทางเพศด้วย มิแต่จะ

ทำลายร่างกาย สมอง และจิตใจในภายหลัง ควรให้เด็กได้พิจารณาเห็นภาพความทุกข์ทรมานของ

ผู้ติดยา ว่ามีความทรุดโทรมน่าเวทนาเพียงใด

การให้สุขภาพจิตศึกษาที่น่าสนใจเรื่องหนึ่ง คือ เรื่องของการสร้างสุขภาพจิต

การสร้างสุขภาพจิต 1

การปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพจิตที่ดีนั้น จะพิจารณาได้เป็น

- ๑. ระยะยาว และ
- ๒. ระยะสั้น

การสร้างสุขภาพจิตระยะยาวหรือการป้องกันสุขภาพจิตเสื่อมระยะยาวนั้น สิ่งสำคัญที่สุด คือ การศึกษาให้เข้าใจชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางจิตวิทยาในเรื่องของสุขภาพจิตกับครอบครัวและชุมชน ซึ่งตามวิชาการสุขภาพจิตแล้ว การป้องกันนี้แบ่งได้เป็น ๓ ระยะ คือ การป้องกันระยะแรก การป้องกันระยะที่สอง และการป้องกันระยะที่สาม การป้องกันระยะแรก ประกอบไปด้วยการป้องกันสมองมิให้เกิดอันตราย หรือกระทบกระเทือนนับแต่ระยะที่เด็กอยู่ในครรภ์มารดาจนกระทั่งเจริญเติบโต การป้องกันอุบัติเหตุ การป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ตลอดจนภาวะทุพโภชนาการต่างๆอันจะทำให้สมองเกิดอันตรายได้ เป็นต้น

อีกส่วนหนึ่งนั้น คือ การป้องกันเกี่ยวเนื่องกับอารมณ์และจิตใจ คือ การให้ความรู้เรื่องการพัฒนา

เด็กกับบิดามารดา สิ่งที่จิตใจของเด็กๆต้องการ การให้การศึกษาและแนะแนวก่อนชีวิตสมรส การให้การศึกษา และเข้าใจในเรื่องสุขภาพจิต แก่ผู้มีอาชีพหลักที่จะเป็นผู้นำในสังคม เช่น ครู แพทย์ เป็นต้น การศึกษาให้เข้าใจในเรื่องของเศรษฐกิจ ปัญหาของสังคม การสงเคราะห์ แก่ไข

ปัญหาติงเครียดที่เผชิญอยู่ เช่น ปัญหาการอพยพ ปัญหาอุตสาหกรรม สุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ปัญหา

เด็กถูกทอดทิ้ง เป็นต้น

การป้องกันระยะที่สอง คือ การรักษาโรคหรืออาการที่เกิดขึ้นในระยะเริ่มแรกก่อนที่ จะลุกลามต่อไป ได้แก่ งานของโรงพยาบาล ศูนย์สุขภาพจิต งานของนักสังคมสงเคราะห์ เป็นต้น

การป้องกันระยะที่สาม คือการฟื้นฟูสมรรถภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจให้สังคมยอมรับและให้ผู้ติดยาเสพติดกลับเข้าอยู่ในสังคมได้

การสร้างสุขภาพจิตระยะเฉพาะหน้า

ส่วนใหญ่จะอยู่ที่ตัวเราหรือตั้งต้นที่ตัวเรานั่นเอง ศาสตราจารย์นายแพทย์ฝนแสงสิงแก้ว ได้เคยแนะนำข้อปฏิบัติบางประการ ซึ่งท่านได้ประยุกต์จากวิชาการสุขภาพจิตและพุทธปรัชญาบางประการ พอสรุปได้ดังนี้

๑. ในสังคมที่ผันผวนเปลี่ยนแปลง เมื่อมีทุกข์หรือสุขภาพจิตเสื่อมพึงเข้าใจว่า

ใครก็ตามที่ทุกข์ทั้งนั้น ใคราก็พบความเปลี่ยนแปลงทั้งนั้น ชีวิตหรือสังคมทั่วไปไม่มีเกิด มีพัฒนา มีตั้งอยู่

แล้วก็มีดับหรือสลายไปในที่สุด การรู้จักเปรียบเทียบก็ช่วยได้บ้าง คือ มีทุกข์ก็มองให้ซึ่งต่อไปอีกว่า

เราทุกข์เท่านี้แต่ยังมีคนอื่นอีกมากที่ทุกข์มากกว่าเรา

๒. ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงเราหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็ให้เพียงมองดูแง่ดีของสังคมนั้นบ้าง

๓. การเริ่มสร้างงานที่เป็นประโยชน์ก็ช่วยสร้างสุขภาพจิตดีได้ เมื่อมีงานทำ

จิตใจไม่ว่างและมีรายได้ก็มีสุขภาพจิตดีขึ้น นอกจากงานแล้วต้องมีสิ่งชดใช้อารมณ์ที่ดึงเครียดบ้าง

สิ่งนั้นคือ กีฬา การบันเทิง การอ่านหนังสือ การคบหาบัณฑิต การมีงานอดิเรก เป็นต้น

๔. เมื่อรู้สึกมีสุขภาพจิตเสื่อมหรืออารมณ์แปรปรวน อย่าเก็บนิ่งไว้ให้พุดออกมา

ทันที ถ้ายังได้พุดกับบัณฑิตหรือคนที่เรารักไว้ใจก็ยิ่งดี เพราะการได้พุดออกมานั้นเป็นการระบาย

ได้ดีที่สุด ผู้ที่มีทุกข์มากประเภทหนึ่งคือ ผู้ไม่มีเพื่อน ไม่มีคนรับฟังคำระบาย ไม่มีใครยินดียินร้าย

ด้วยในชีวิต ผู้ที่หมั่นตรวจสอบตนเองด้วยความเที่ยงธรรมของจิตใจคอยเตือนตนเองและแก้ตนเอง

เสมอ จะแก้เหตุของความทุกข์ได้ การค้นหาสาเหตุนั้นมีจำนวนมากที่สาเหตุเนื่องมาจากครอบครัว

เศรษฐกิจและอารมณ์ภายในของตัวเอง การแก้จึงต้องขจัดปัญหาครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม ส่วน

การแก้ไขอารมณ์ตัวเองนั่นคือ การตัดเสียซึ่งความอยากมีอยากใหญ่แล้วสร้างความรู้จักพอต่อจาก

นั้นก็สร้างความดีงามให้เกิดขึ้นในตนเองต่อไปตามลำดับ คือ สร้างนิสัยของความมีคุณธรรมศีลธรรม

และวัฒนธรรม

๕. การเป็นผู้มีศรัทธาในศาสนาใดศาสนาหนึ่งและปฏิบัติตามคำสอนของศาสนาจะ

ช่วยผ่อนคลายความทุกข์และสร้างสุขภาพจิตที่ดีได้

๖. ในกรณีที่มีอารมณ์ก่อกวนในสังคมซึ่งผันผวน และไม่สามารถตัดสัจใจทำอะไร

ได้เลยกลุ้มมากขึ้น ทางออกที่ง่ายที่สุด คือ ให้พิจารณาว่าการทำอะไรที่ขวาสุดและอะไรซ้าย

สุด แล้วให้เลือกทางสายกลาง

การให้สุขภาพจิตศึกษาในเด็กและเยาวชน

การอบรมโดยการพูดจะได้ผลดีในเมื่อเด็กยังเล็กและยังอยู่ในครอบครัว อบรมโดย

บิดามารดาหรือผู้ปกครองเอง และโดยความใกล้ชิดร่วมกับลักษณะที่ทำให้การอบรม ต้องประกอบด้วย

๑. ความรัก ความเข้าใจ ความเห็นใจ หรือความเมตตา

๒. การเป็นตัวอย่างที่ดี และความมีศีลธรรมของผู้ใหญ่เอง

การให้ความรัก ความเข้าใจ ความเห็นใจ และความมีศีลธรรมของผู้ใหญ่นั้น ทำให้

เด็กเกิดความอบอุ่น ความสัมพันธ์ใกล้ชิด ความรักใคร่ และความเป็นกันเองไม่มีช่องว่างระหว่าง

วัย เด็กก็จะเติบโตขึ้นพร้อมด้วยความอบอุ่นและมีศีลธรรม

การอบรมเยาวชนด้วยคำพูดคำสอนไม่ค่อยได้ผล เยาวชนมักจะนึกประท้วงในใจว่า

เขานั่นโตแล้ว จากสภาพจิตใจของเยาวชน การเรียนรู้การสร้างสุขภาพจิต และศีลธรรม จึงมัก

จะมาจากกีฬา การบันเทิง และสังคม

การกีฬาทำให้เด็กอดทน รู้จักแพ้-ชนะ ให้อภัย รู้จักเอื้อเฟื้อ รู้จักตรงต่อเวลา ซึ่ง

สามารถทำได้ เพราะเด็กวัยนี้มีจิตใจอยากเด่นเป็นธรรมดา ดังนั้นจึงพร้อมที่จะรับฟังคำแนะนำที่

จะให้เด่น อาจจะเป็นการเด่นทางการเรียน ทางกีฬา หรืออื่นๆ เด็กนั้นกำลังโตมีพลังงานมาก

มาย การกีฬาช่วยตอบสนองความต้องการต่างๆเหล่านี้ ถ้าไม่ได้เล่นกีฬาที่เป็นระเบียบมีกติกา

เด็กอาจหาทางออกทางเกะกะก็ได้

การบันเทิงนั้นเพื่อระบายอารมณ์และรับเอาเรื่องของค่านิยม ศีลธรรมต่างๆในการ

แสดงนั้น เด็กอาจจะอุปโลกน์ตัวเองต่อบุคลิกภาพของตัวเอง โดยการประทับใจบทบาทนั้นๆ

การส่งเสริมละครในโรงเรียน ถ้าเรื่องดีจะมีประโยชน์มาก นอกจากนั้นละครดีๆมักจะลงท้าย

ด้วยคติธรรมเสมอ เท่ากับสร้างศีลธรรมในจิตใจเด็กไปด้วยในตัว

การสังคมมีหลายรูปแบบ กิจกรรมร่วมกันทำให้เยาวชนมีโอกาสสร้างสรรค์ แลกเปลี่ยน

ความคิดเห็น ระบายความรู้สึกอัดอั้นของตนได้มากขึ้น การพูดระบายความในใจออกมานั้น ไม่มีที่

ไหนดีเท่ากับเพื่อนอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน และได้รับประโยชน์จากกันและกันมากด้วย

สำหรับ

ผู้ใหญ่ นั่นถ้าเด็กมีปัญหาที่จะพึ่งช่วยได้ก็โดยการเข้าใจชีวิต พัฒนาการทางจิตของเด็กความต้องการ

การของเด็กวัยนี้ และโดยการเห็นใจ ถ้าเขาแสดงความคิดเห็นก็ฟังเขา บางทีเขาจะมีความคิดเห็นดีๆก็ได้ เพียงแต่ฟังและให้การยอมรับเขาเท่านั้น เขาจะปิติภูมิใจ เกิดความอบอุ่นใจ มีกำลังใจที่จะทำความดีขึ้นได้

กิจกรรมของโรงเรียนนั้นจะได้ผลดียิ่งขึ้น ถ้าผู้ปกครองทางบ้านร่วมมือด้วย จะส่งเสริมเด็กได้ทั้งการเรียนและทางศิลปกรรม ดังนั้น สิ่งที่น่าสนับสนุนสิ่งหนึ่งคือ สมาคมครูและผู้ปกครอง 1

ศูนย์เยาวชนก็เป็นอีกอย่างหนึ่งที่มีประโยชน์ สนับสนุนให้เด็กทำอะไรไม่ห้าม ให้เด็กใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เมื่อไม่ว่าง จิตก็ไม่ว่าง ไม่วุ่นวาย ให้เด็กมีความรู้สึกรับผิดชอบ มีสิทธิและหน้าที่ และทุกคนช่วยกันทำเพื่อส่วนรวม เด็กรู้สึกว่ามันเป็นส่วนหนึ่งและเป็นที่ยอมรับ

ของกลุ่มของสังคม

ในส่วนของหลักสูตรในโรงเรียนนั้น กระทรวงศึกษาธิการก็ได้มีการปรับปรุงเนื้อหาในเรื่องของยาเสพติด และระบบการเรียนการสอน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในเรื่องของการป้องกันยาเสพติดในสถานศึกษา

ลักษณะอาการของการติดยาเสพติด

การป้องกันระยะที่สองที่สำคัญ คือ การรู้ปัญหาในระยะเริ่มแรก เพื่อจะได้ให้การ

ดูแลรักษาได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นการรู้จักลักษณะอาการของการติดยาเสพติดจึงมีความจำเป็น

ลักษณะที่เด่นชัด คือ การที่ร่างกายเกิดการทนต่อยาเสพติดขึ้น ทำให้ต้องเพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อยๆ เพื่อให้ยาเสพติดออกฤทธิ์เท่าเดิม และเมื่อใดก็ตามที่ร่างกายขาดยาเสพติด ก็จะเกิด

อาการหงุดหงิด กระวนกระวาย นิ่งไม่ติด ปวดท้อง อาเจียน ท้องเดิน ม่านตาขยาย

การวินิจฉัย

- ๑. พบอาการของการขาดยาเสพติด
- ๒. พบรอยเข็มฉีดยา
- ๓. ตรวจพบสารเสพติดในปัสสาวะ

เรื่องน่ารู้อื่นๆที่เกี่ยวข้องกับการใช้ยาเสพติดและพบบ่อย

๑. มีโอกาสตายได้มาก เนื่องจาก

- ๑.๑ ใช้ยาเกินขนาด
- ๑.๒ สืบเนื่องจากพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงต่างๆ

๒. ปัญหาเนื่องจากการใช้ยาฉีดเข้าเส้นเลือดดำ เช่น เกิดการติดเชื้อ โรคเอดส์ ตับอักเสบ เป็นต้น

๓. อัตราการตายต่อปีประมาณ ๑:๑๐๐ ผู้ติดยาเสพติด3

การดูแลรักษา

๑. การใช้เมทาโดน (Methadone) ทดแทน โดยให้รับยาแบบผู้ป่วยนอก

ส่วนใหญ่มักเป็นที่นิยมของผู้ติดยาที่ไม่มีความต้องการจะหยุดเฮโรอีนอย่างแท้จริง เพียงแต่หันมาใช้

เมทาโดน ซึ่งปลอดภัยกว่าและไม่ผิดกฎหมาย

๒. การรักษาในโรงพยาบาลหรือสถานบำบัดรักษายาเสพติดเพื่อการหยุดยา ทั้งนี้

เพื่อรับการดูแลรักษาในช่วงภาวะที่มีอาการเนื่องจากการขาดยา เมื่อพ้นระยะนี้ไปแล้วการบำบัด

รักษาทางจิตใจเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องทำต่อไปเป็นเวลานาน

การติดยาอื่นๆซึ่งไม่ใช่ยาเสพติดให้โทษ

ปัจจุบัน ปัญหาการใช้ยาผิดๆซึ่งไม่ใช่เพื่อการบำบัดโรค โดยเฉพาะพวกยาากล่อม

ประสาทและยากระตุ้นประสาทมีมากขึ้น

ยาากล่อมประสาทหรือยาระงับประสาทพวกเบนโซไดอาซีปีนส์ ทำให้เกิดอาการติด

ทางใจได้ ส่วนอาการติดทางกายมักจะไม่เกิด ยกเว้นในกรณีที่ใช้ยาเป็นจำนวนมากเกิน ๑๐๐

มิลลิกรัมต่อวัน ถ้าหยุดยาทันที อาจจะมีอาการนอนไม่หลับ เบื่ออาหาร หงุดหงิด เหงื่อออกมาก

บางรายมีอาการชัก2

การรักษา คือ การค่อยๆหยุดยาและป้องกันการเกิดอาการชักร่วมไปกับการบำบัด

รักษาทางจิตใจ

ยากระตุ้นประสาท2 พวกแอมเฟตามีน มักจะใช้ในลักษณะยาเสริมพลังสมอง เป็น

พวกยาขยัน ยาม้า พวกที่ใช้ยานี้เป็นประจำเมื่อขาดยาจะมีอาการเหนื่อย เพลีย ไม่มีแรง กังวล

วุ่นวายใจ ฝันร้าย บางคนมีอาการเศร้าถึงกับฆ่าตัวตาย บางคนตื่นตกใจ สับสน ควบคุมตนเองไม่ได้ ทำร้ายผู้อื่น บางรายปวดศีรษะ เหงื่อออกมาก หนาวๆ ร้อนๆ เจ็บปวดเนื่องจากกล้ามเนื้อ บางแห่งหดตัว เจ็บปวดจากการบีบรัดของระบบกระเพาะอาหารและลำไส้ นอกจากนี้ การใช้ยาอยู่นานๆ หรือใช้มากๆ จนเกินขนาด จะเกิดอาการเป็นพิษจากแอมเฟตามีน มีอาการหน้าแดง

หรือหน้าซีด หน้าเขียว มีไข้ หัวใจเต้นเร็ว มีปัญหาต่างๆเกี่ยวกับหัวใจ มีความดันโลหิตขึ้นสูง เลือดออก คลื่นไส้ อาเจียน หายใจลำบาก สั่น เดินไม่ตรง ชักหมดสติ การตายจากการได้รับยาประเภทนี้เกินขนาด มักจะพบในรายที่มีไข้สูง ชัก และช็อคหมดสติ

อาการวิกลจริตที่เกิดจากแอมเฟตามีนพบได้ไม่น้อย โดยจะมีอาการหวาดกลัว

หวาดระแวง มีประสาทหลอนทั้งตาและหู บางรายหวาดกลัวมากจนถึงกับฆ่าตัวตาย หรือหนีจนกระทั่งเกิดอันตรายร้ายแรงขึ้น

การรักษาอาการวิกลจริตนี้ใช้วิธีการประคับประคองทางร่างกายและจิตใจ ป้องกัน

การเกิดอันตรายด้วยการใช้ยาควบคุมอาการวิกลจริตใน ๒-๓ วันแรก อาการนี้จะหายไปได้เอง ในระยะเวลาไม่นานนัก

การใช้สารระเหย

พบบ่อยในเด็กและวัยรุ่น คือ การดมทินเนอร์และกาวติดพลาสติก ซึ่งมีสารอะซีโตน

และโทลูอีนอยู่ นอกจากนี้ อาจจะเป็นของอื่น เช่น น้ำยาลบคำผิด ยาขับรอกแท้ว เป็นต้น

สารพวกนี้ทำให้เกิดผลที่เป็นพิษต่อร่างกายคล้ายยากล่อมประสาท ทำให้เกิดอาการตื่นเต้น มี

ความรู้สึกคล้ายตัวเองลอยอยู่ มีอารมณ์เร่รึง ขาดการยับยั้งชั่งใจ มึนงง ง่วงซึม พูดไม่ชัด

เดินเซ ความอดทนอดกลั้นน้อยลงก่อให้เกิดพฤติกรรมรุนแรงได้ บางรายอาจเกิดประสาทตา หลอน

อาการเป็นพิษจากสารนี้อาจเป็น ๑๕ นาทีถึงหลายชั่วโมงก็ได้ 3 ถ้าใช้น้อยๆจะทำให้ง่วงเหงา

หาวนอน ถ้าใช้มากๆอาจทำให้หมดสติได้ และเมื่อใช้ไปนานๆจะมีการติดยาทางด้านจิตใจ และ

ร่างกาย อาการขาดยาที่พบได้ คือ ใต้กลิ่นกาว น้ำหนัลด รู้สึกเจ็บแสบบริเวณใบหน้าส่วนล่าง สาเหตุของการตายเนื่องจากการดมกาว

- ๑. พิษของสารระเหยมีต่อตับ ไต สมอง และไขกระดูกโดยตรง
- ๒. เกิดการเกร็งของหลอดเลือด ทำให้หยุดหายใจ

- ๓. พิษของกาวทำให้เกิดอาการหมดสติ และตายได้
- ๔. การหายใจไม่ออกเนื่องจากบางรายใช้ถุงพลาสติกครอบหายใจ
- ๕. อุบัติเหตุหรือพฤติกรรมรุนแรงที่เกิดขณะเมาสารระเหย

สารเสพติดอื่นที่ไม่ใช่ฝิ่น

กัญชาเป็นยาเสพติดที่มีมาแต่สมัยโบราณ 2 ผู้ที่สูบกัญชาเข้าไปจะมีอาการเมาใน

ระยะ ๑๐-๓๐ นาทีหลังสูบ จะรู้สึกหวาดกังวล บางทีก็กลัวตาย รู้สึกกลัวโดยไม่มีสาเหตุ มีอาการ
 อยู่ไม่สุข หลังจากนั้น ๒-๓ นาที ผู้สูบจะรู้สึกจิตใจสงบ และเกิดภาวะมีความสุขใจเกินปกติ
 พุดมาก รู้สึกตัวหรือแขนขาเบา หัวเราะบ่อย บังคับให้หยุดหัวเราะไม่ได้ รู้สึกตัวเองหลักแหลม
 มีความคิดต่างๆผ่านไปอย่างรวดเร็ว แต่จะมีความสับสน จำไม่ได้ว่าความคิดที่ผ่านไปนั้นมีอะไร
 บ้าง บางครั้งมีประสาทตาหลอน เห็นแสงสีต่างๆวูบวาบ เป็นภาพสับสน ยุ่งเหยิง หลังจากนั้น
 ผู้สูบจะง่วงนอนและหลับไป เมื่อตื่นขึ้นมาผู้สูบยังจำเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นขณะที่เมากัญชาได้

กัญชาไม่ก่อให้เกิดการติดทางกาย อาจจะมีการติดทางจิตใจได้ เมื่อหยุดสูบกัญชา

อาจกระวนกระวายอยากสูบบ้างในระยะแรก แต่อาการก็จะหายไป ปัญหาของกัญชา คือ เมื่อ
 เด็กและวัยรุ่นได้ทดลองสูบกัญชาแล้ว จะเกิดความอยากลองและนำไปสูยาเสพติดให้โทษที่
 ร้ายแรง

คือ เฮโรอีน ต่อไป

สถานบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด 4

ปัจจุบันมีสถานบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด จำนวน ๑๓๔ แห่ง เป็นรัฐบาล ๑๑๒ แห่ง
 ของเอกชน ๒๒ แห่ง โดยตั้งอยู่ตามภาคต่างๆของประเทศดังนี้

กรุงเทพฯ ๔๑ แห่ง

ภาคกลาง ๓๑ แห่ง

ภาคเหนือ ๓๐ แห่ง

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ๑๑ แห่ง

ภาคใต้ ๒๑ แห่ง

ทั้งนี้ มีรายละเอียดสถานที่ตั้งและสถานที่ใกล้เคียง รวมทั้งรูปแบบการให้บริการใน

เอกสารแนะนำสถานบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด ของสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและ
 ปราบปราม

ยาเสพติด สำนักนายกรัฐมนตรี ฉบับปี พ.ศ.๒๕๒๙ (ISBN 974-7565-86-2)

เอกสารประกอบการเขียนบทความการบรรยาย

๑. ฝน แสงสิงแก้ว. เรื่องของสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ: ชวนพิมพ์, ๒๕๒๒.

๒. ศรีธรรม ฐานะภูมิ, กวี สุวรรณกิจ. ปัญหาทางจิตเวชและปัญหาเสพติดในเด็ก.

ใน : ม.ร.ว.จันทน์วิทย์ เกษมสันต์, บุญชอบ พงษ์พานิชย์, บรรณาธิการ.

กุมารเวชศาสตร์ เล่ม ๔. กรุงเทพฯ: โครงการตำราศิริราช คณะแพทยศาสตร์-
ศิริราชพยาบาล, ๒๕๒๓ : ๒๒๔๓-๘๘.

๓. Rose N. Essential psychiatry. Oxford : Blackwell Scientific
Publications, 1988.

๔. เอกสารแนะนำสถานบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด ของสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและ
ปราบปรามยาเสพติด สำนักนายกรัฐมนตรี ฉบับปี พ.ศ.๒๕๒๙ (ISBN 974-7565-86-2)



Ramamental
Ramathibodi Mental Health Homepage



ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University.

Tweet

tumblr

my

Share



Email