

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่วงไกลยาเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

๑. ความสำคัญของการฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

ตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. ๒๕๔๕ ไปดำเนินการแนวทางการดำเนินการดังกล่าว คาดหวังให้เกิดประโยชน์ ดังนี้

๑. ให้โอกาสผู้ติดสารเสพติดได้กลับตัวกลับใจเป็นคนดี
๒. ลดการสูญเสียทรัพยากรมนุษย์ที่อาจมีศักยภาพช่วยพัฒนาประเทศได้
๓. ช่วยให้ผู้ติดสารเสพติดไม่ต้องมีประวัติต่างพร้อย ไม่ต้องถูกครหาหน้าว่าเป็นคนชั่วๆ
๔. ส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจของผู้ติดสารเสพติด เมื่อผู้ติดสารเสพติดกลับตัวเป็นคนดี จะช่วยลดปัญหาอาชญากรรมได้ในทางอ้อม

๕. ช่วยลดปัญหาผู้ต้องโทษล้นเรือนจำ และช่วยลดค่าใช้จ่ายที่ต้องเลี้ยงดูผู้ต้องโทษ

๒. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับผู้ติดสารเสพติด

๒.๑ ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดสารเสพติด สาเหตุของปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดสารเสพติด ประกอบด้วยปัจจัย ๓ ประการ ดังนี้

๑) ยาและฤทธิ์ยา ตามความหมายของสารเสพติด จะเห็นว่า สารเสพติดถ้าใช้เป็นเวลาานาน ๆ จะเกิดความเคยชิน โดยต้องการเพิ่มปริมาณมากขึ้นจะมีอาการขาดยาไม่ได้ ทั้งนี้สารเสพติดจะออกฤทธิ์ต่อระบบต่างๆ ของร่างกายจนทำให้มีโอกาสติดสารเสพติดนั้น หรือทำลายร่างกายและสุขภาพได้

๒) ตัวผู้เสพ เกิดจากสาเหตุต่าง ๆ ดังนี้

๒.๑) ปัจจัยด้านร่างกาย จากสถานการณ์เจ็บป่วยทางร่างกาย และใช้ยาบำบัดรักษา เช่น การใช้มอร์ฟีนแก้ปวดแก้ผู้ป่วยภายหลังการผ่าตัด โรคกระดูกโรคกระดูกเรื้อรัง เป็นต้น จนทำให้เป็นสาเหตุการติดสารเสพติดได้

๒.๒) ปัจจัยทางด้านจิตใจ อารมณ์ และบุคลิกภาพ เช่น บุคคลที่มีบุคลิกภาพและอารมณ์แปรปรวน อารมณ์อ่อนไหว ขาดความมั่นใจในตนเองสติปัญญาต่ำ ร่างกายอ่อนแอ ผู้ป่วยด้วยโรคจิตและโรคประสาท ตลอดจนพฤติกรรมเบี่ยงเบน เช่น ความศึคคะนอง การเลียนแบบ เป็นต้น บุคคลประเภทนี้เสี่ยงต่อการมีแนวโน้มที่จะถูกชักจูงง่าย การขาดความรับผิดชอบ การขาดความมั่นคงในอารมณ์และจิตใจของตนเอง สามารถเป็นสาเหตุของการใช้จนติดสารเสพติดได้ง่าย

๓) สิ่งแวดล้อม เกิดจากสาเหตุต่าง ๆ ดังนี้

๓.๑) ปัจจัยด้านครอบครัว จากปัญหาครอบครัว เช่น การขาดความรักความอบอุ่น การเข้มงวด หรือละเลยจนเกินไป ความขัดแย้ง การทะเลาะวิวาท การขาดความสามัคคี การขาดความสนใจ การขาดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในครอบครัว เป็นต้น ซึ่งเป็นสาเหตุนำไปสู่การติดสารเสพติดได้

๓.๒) ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ เนื่องจากฐานะความยากจนของครอบครัวจนเป็นสาเหตุของการต้องกลายเป็นผู้ขาย และติดสารเสพติดในที่สุด

๓.๓) ปัจจัยด้านสังคม เนื่องจากค่านิยมที่ผิด ๆ ของตนเอง เช่น การเป็นที่ยอมรับผูกมิตรกับกลุ่มเพื่อนหรือสังคม การเลียนแบบในเรื่องบุหรี่ยา สาราเสพติดต่าง ๆ เป็นต้น

๒.๒ การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดให้ประสบความสำเร็จ

ต้องอาศัยปัจจัยที่สำคัญ ๓ ประการ ดังนี้

๑. ผู้ติดสารเสพติดต้องมีความรู้ความเข้าใจพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. ๒๕๔๕ โดยมีความเข้าใจถึงเจตนาดีของพระราชบัญญัติฉบับดังกล่าวที่ให้โอกาสผู้ติดสารเสพติดได้มีโอกาสปรับปรุงตนเอง

๒. ผู้ติดสารเสพติดต้องให้ความร่วมมือและมีความมุ่งมั่นในการเลิกสารเสพติด รวมถึงต้องตั้งใจอย่างเด็ดเดี่ยวที่จะไม่กลับไปใช้สารเสพติดซ้ำอีกเมื่อพ้นจากการฟื้นฟูแล้ว

๓. ผู้ติดสารเสพติดต้องมีความยินยอมพร้อมใจที่จะเข้ารับการอบรมในกระบวนการฟื้นฟู เช่น

๓. ขั้นตอนการบำบัดรักษาผู้ติดสารเสพติด

| ขั้นตอน | ความหมาย | การดำเนินการ |
|--|---|--|
| ๑. ขั้นเตรียมการ (Pre-Admission) | การศึกษาประวัติข้อมูล และภูมิหลังผู้ติดยาเสพติด ทั้งจากผู้ขอรับการรักษาและครอบครัว เพื่อซักจูงให้คำแนะนำ และกระตุ้นให้ผู้ติดยาเสพติด มีความตั้งใจในการรักษา | การสัมภาษณ์ การลงทะเบียนและวิธีการทางการแพทย์ ได้แก่การตรวจร่างกาย เอกซเรย์ ตรวจเลือด ตรวจปัสสาวะ ชั่งน้ำหนัก |
| ๒. ขั้นถอนพิษยา (Detoxification) | การบำบัดอาการทางกาย ที่เกิดจากการใช้ยาเสพติด | การให้ยาชนิดอื่นทดแทน เช่น เมธาโดน ยาสมุนไพรหรือให้เลิกเสพทันทีที่เรียกว่า หักดิบ แบ่งเป็นการถอนพิษแบบผู้ป่วยนอกคือ ไม่ต้องค้างคืนในสถานพยาบาล แต่ต้องรับประทานยาตามเวลาที่กำหนด และแบบผู้ป่วยในคือการค้างคืนในสถานพยาบาล ซึ่งนอกจากจะถอนพิษยาแล้ว ยังมีการรักษาโรคแทรกซ้อนต่างๆ รวมทั้งการให้ความรู้ด้วย เช่น การดูแลสุขภาพ การป้องกันโรคเป็นต้น |
| ๓. ขั้นตอนการฟื้นฟูสมรรถภาพ (Rehabilitation) | เป็นการปรับสภาพร่างกายและจิตใจของผู้ติดยาให้มีความเข้มแข็งปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพและ | ใช้กิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ การให้คำแนะนำปรึกษา ทั้งเป็นรายบุคคล |

| ขั้นตอน | ความหมาย | การดำเนินการ |
|--|---|---|
| | <p>พฤติกรรม ให้สามารถกลับคืนสู่สังคมได้อย่างปกติ</p> | <p>และเป็นกลุ่ม การอบรมธรรมะ การสันตนาการ การฝึกอาชีพ เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีรูปแบบอื่น ๆ เช่น การฟื้นฟูสมรรถภาพแบบ "ชุมชนบำบัด" ซึ่งเป็นการสร้างชุมชน หรือสังคมจำลองให้ผู้เลิกยาเสพติดมาอยู่ร่วมกัน เพื่อให้การช่วยเหลือกัน เลียนแบบแปลงพฤติกรรม ฝึกความรับผิดชอบการรู้จักตนเอง และการฟื้นฟูจิตใจ โดยใช้หลักศาสนา ได้แก่ การนำผู้เลิกยาเสพติดเข้ารับการอุปสมบท</p> |
| <p>๔. ขั้นตอนติดตามดูแล (After-Care)</p> | <p>การติดตามดูแลผู้เลิกยาเสพติดที่ผ่านการบำบัดรักษา ทั้ง ๓ ขั้นตอน เพื่อให้คำแนะนำปรึกษา ให้กำลังใจ ทั้งนี้เพื่อมิให้หวนกลับไปเสพยาซ้ำอีก</p> | <p>การเยี่ยมเยียน โทรศัพท์ นัดพบ ใช้แบบสอบถามและการตรวจปัสสาวะหาสารเสพติด</p> |

เกร็ดน่ารู้

๕ สิ่งที่คนใกล้ชิดจะช่วยผู้ป่วยยาเสพติดได้

หากคนที่คุณรักกำลังเผชิญกับปัญหาการติดยาเสพติด นอกจากเข้าสู่กระบวนการบำบัดอาการติดยาแล้ว นี่คือ ๕ สิ่งที่คนใกล้ชิดจะสามารถช่วยเหลือผู้ป่วยยาเสพติดได้

จากผลการทดลองในหนูทดลองของมหาวิทยาลัย Vancouver พบว่าหากหนูทดลองได้อยู่ในสังคมและชุมชนที่เต็มไปด้วยความสุข หนูทดลองจะไม่สนใจน้ำที่ใส่สารเสพติดเอาไว้เลยแม้แต่น้อย ซึ่งจากการทดลองนี้ทำให้ค้นพบว่า สังคม ชุมชน และครอบครัว หรือคนรอบข้างที่มอบความรัก และสร้างความสุขให้เกิดขึ้นนั้น เป็นหนึ่งในปัจจัยที่ช่วยให้ปัญหาการติดยาเสพติดของคนในสังคม แสดงให้เห็นว่าคนใกล้ชิดหรือคนที่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยนั้นมีความสำคัญเป็นอย่างมาก

หนึ่งในสาเหตุที่คนคนหนึ่งหันไปใช้ยาเสพติด นั้นก็เป็นเพราะต้องการหลีกเลี่ยงจากความกดดัน ความเครียด ความผิดหวัง ฯลฯ ดังนั้นหากคนที่คุณรักกำลังเผชิญกับปัญหาการติดยาเสพติด นอกจากการพาบุคคลอันเป็นที่รักเข้าสู่กระบวนการบำบัดอาการติดยาแล้ว นี่คือ ๕ สิ่งที่คนใกล้ชิดจะสามารถช่วยเหลือผู้ป่วยยาเสพติดได้

๑. ยอมรับในปัญหาร่วมกัน

แน่นอนว่าหากคุณรู้ว่ามีคนในครอบครัวหรือคนใกล้ชิดยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด คุณย่อมรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจ แต่ก่อนที่จะแสดงอาการเกรี้ยวกราดออกไป ควรตั้งสติและใจเย็นลงเสียก่อน เพราะความโกรธ การตำหนิ ตำทอนนั้นไม่ได้ช่วยแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ถึงอย่างไรคุณเองก็คงไม่สามารถย้อนเวลากลับไปแก้ไข การจับมือกับผู้ป่วยที่เป็นบุคคลอันเป็นที่รักของคุณเพื่อร่วมแก้ไขปัญหานั้น จะสร้างผลลัพธ์ที่ดีได้มากกว่า หากในช่วงที่ต้องเผชิญปัญหาใหม่ๆ คนใกล้ชิดมีอิทธิพลอย่างมากที่จะช่วยเหลือให้ผู้ป่วยยอมเข้ารับรักษาอาการติดยาเสพติด

๒. ให้ความช่วยเหลือในการบำบัด

ผู้ป่วยยาเสพติดนับเป็นผู้ป่วย คือเป็นผู้ที่เจ็บป่วย ไม่สบายจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง จำเป็นต้องเข้ารับการรักษา ในที่นี้คือการบำบัดอาการติดยา รักษาอาการติดยา ทั้งเลิกยาไอซ์ เลิกยาบ้า เลิกกัญชา ฯลฯ สิ่งสำคัญที่จะทำให้การบำบัดอาการติดยา สามารถดำเนินไปได้อย่างรวดเร็วคือข้อมูลของผู้ป่วย เริ่มเสพยาเมื่อไหร่ ทำไมจึงเสพยาเสพติด ยาเสพติดที่เสพคือยาเสพติดชนิดใด ได้มาจากที่ไหน เสพบ่อยแค่ไหน เสพด้วยวิธีใด ฯลฯ ข้อมูลเหล่านี้คนใกล้ชิดที่ผู้ป่วยไว้วางใจสามารถสอบถามจากผู้ป่วย เพื่อใช้เป็นข้อมูลที่จะช่วยในการบำบัดอาการติดยาเสพติดได้เป็นอย่างดี รวมถึงการเลือกสถานบำบัดรักษาอาการติดยาเสพติด ที่ได้มาตรฐาน พร้อมด้วยแพทย์และเจ้าหน้าที่ที่เชี่ยวชาญในด้านการบำบัดยาเสพติด จะช่วยให้บุคคลอันเป็นที่รักของคุณสามารถรักษาอาการติดยาได้ในที่สุด และไม่หวนกลับไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดอีกครั่ง

๓. ให้กำลังใจผู้ป่วย

ช่วงที่ผู้ป่วยเข้ารับรักษาอาการติดยาเสพติด สิ่งสำคัญที่คนใกล้ชิดสามารถช่วยเหลือผู้ป่วยได้คือ การให้กำลังใจ ในขั้นตอนการรักษาอาการติดยาเสพติดต้องใช้เวลาและกำลังใจเป็นอย่างมาก บางช่วงผู้เข้ารับการรักษาบำบัดอาจเกิดการท้อแท้ โดยเฉพาะช่วงที่ต้องปรับตัวให้ยอมรับการบำบัดใหม่ๆ คนใกล้ชิดหรือคนใน

ครอบครัว ควรคอยพูดคุย ให้กำลังใจอย่างสม่ำเสมอ และไม่กล่าวโทษหรือตำหนิ หากมีบางช่วงที่ผู้ป่วยเกิดความ ล้มเหลวในการบำบัดจนทำให้ต้องยืดระยะเวลาการบำบัดอาการติดยาออกไป

๔. สร้างโอกาสให้ผู้ป่วยยาเสพติดสร้างคุณค่าให้ตัวเอง

คนเราจะรู้สึกมีคุณค่าเมื่อมองเห็นว่าตนเองมีประโยชน์กับผู้อื่น ในผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาอาการ ติดยา อาจจะต้องใช้การสร้างโอกาสให้ผู้ป่วยได้ช่วยเหลือผู้อื่น โดยที่คนใกล้ชิดสามารถชักชวนให้ผู้ป่วยเข้าร่วม กิจกรรมสร้างสรรค์สังคม กิจกรรมในการช่วยเหลือผู้ป่วยอื่นๆ โดยอาจจะเริ่มจากกิจกรรมเล็กๆก่อน อาทิ บริจาคสิ่งของ ช่วยเลี้ยงอาหารกลางวันเด็กในมูลนิธิ กิจกรรมประดิษฐ์สิ่งของเหลือใช้เพื่อผู้ด้อยโอกาสต่างๆ เมื่อ ผู้ป่วยยาเสพติดได้เริ่มทำสิ่งดีๆเพื่อผู้อื่น ก็จะเริ่มรู้สึกมีตัวตนและมองเห็นว่าตนเองนั้นก็สามารถทำสิ่งดีๆให้กับ ผู้อื่นได้เช่นเดียวกัน

๕. ช่วยให้ผู้ป่วยกลับเข้าสู่สังคมอย่างแข็งแรง

หลังการบำบัดผู้ป่วยยาเสพติดต้องกลับเข้าสู่สังคมตามปกติอีกครั้ง คนใกล้ชิดควรช่วยสอดส่องดูแล ผู้ป่วย เพราะหลังการบำบัดรักษาอาการติดยา มีโอกาสที่ผู้ป่วยจะหวนกลับไปเข้าสู่การใช้ยาเสพติดอีกครั้งได้ เมื่อ ต้องเผชิญหน้ากับการปรับตัวอีกครั้งภายนอกสถานบำบัด แต่หากผู้ที่ใกล้ชิดหรือคนในครอบครัวให้ความเอาใจใส่ คอยพูดคุย ถามไถ่ พาออกไปพบปะผู้คน หากิจกรรมให้ผู้ป่วยทำหลังการบำบัด ดูแลอย่างใกล้ชิดด้วยความเข้าใจ และคอยปรึกษาเจ้าหน้าที่ของสถานบำบัดเมื่อมีปัญหา ผู้ป่วยก็จะสามารถกลับสู่สังคมตามปกติได้ในที่สุด

คนใกล้ชิดเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลมากสำหรับผู้ป่วยยาเสพติด ความรัก ความช่วยเหลือ ความเอาใจใส่ของ คนใกล้ชิด เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้ป่วยติดยาเสพติดประสบความสำเร็จในการรักษาอาการติดยาเสพติดและ กลับมามองเห็นคุณค่าในตัวเอง กลับคืนสู่สังคมได้โดยไม่หวนกลับไปใช้ยาเสพติดอีก

แหล่งอ้างอิง

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. (๒๕๕๖). กฎหมายและระเบียบเกี่ยวกับยาเสพติด. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.oncb.go.th>.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (๒๕๕๔). *คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น*. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ยูเรนัสอิมเมจ กรุ๊ป จำกัด.

ภูฟ้าเรสท์โฮม ผู้นำด้านการบริการเลิกยาเสพติด. (๒๕๖๕). ๕ สิ่งที่คุณใกล้ตัวจะช่วยผู้ป่วยยาเสพติดได้. <https://www.phufaresthome.com/blog/๕-thing-that-you-can-help-drug-addict-patient/>