

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่วงไกลยาเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด
รายวิชา สุขศึกษาหัตถศึกษา พ ๒๒๑๐๓ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๒

๑. ความสำคัญของการฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

ตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. ๒๕๔๕ ไปดำเนินการแนวทางการดำเนินการดังกล่าว คาดหวังให้เกิดประโยชน์ ดังนี้

๑. ให้โอกาสผู้ติดสารเสพติดได้กลับตัวกลับใจเป็นคนดี
๒. ลดการสูญเสียทรัพยากรมนุษย์ที่อาจมีศักยภาพช่วยพัฒนาประเทศได้
๓. ช่วยให้ผู้ติดสารเสพติดไม่ต้องมีประวัติต่างพร้อย ไม่ต้องถูกครหาหน้าว่าเป็นคนชั่ว
๔. ส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจของผู้ติดสารเสพติดเมื่อผู้ติดสารเสพติดกลับตัวเป็นคนดี จะช่วยลดปัญหาอาชญากรรมได้ในทางอ้อม
๕. ช่วยลดปัญหาผู้ต้องโทษล้นเรือนจำ และช่วยลดค่าใช้จ่ายที่ต้องเลี้ยงดูผู้ต้องโทษ

๒. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับผู้ติดสารเสพติด

๒.๑ ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดสารเสพติดสาเหตุของปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดสารเสพติด ประกอบด้วยปัจจัย ๓ ประการ ดังนี้

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

๒) ตัวผู้เสพ เกิดจากสาเหตุต่าง ๆ ดังนี้

๒.๑) ปัจจัยด้านร่างกาย จากสถานการณ์เจ็บป่วยทางร่างกาย และใช้ยาบำบัดรักษา เช่น การใช้มอร์ฟีนแก้ปวดแก่ผู้ป่วยภายหลังการผ่าตัด โรคกระดูกโรคกระดูกเรื้อรัง เป็นต้น จนทำให้เป็นสาเหตุการติดสารเสพติดได้

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

๓) สิ่งแวดล้อม เกิดจากสาเหตุต่าง ๆ ดังนี้

๓.๑) ปัจจัยด้านครอบครัว จากปัญหาครอบครัว เช่น การขาดความรักความอบอุ่น การเข้มงวด หรือ ละเลยจนเกินไป ความขัดแย้ง การทะเลาะวิวาท การขาดความสามัคคี การขาดความสนใจ การขาดความสัมพันธ์ ที่ดีต่อกันในครอบครัว เป็นต้น ซึ่งเป็นสาเหตุนำไปสู่การติดสารเสพติดได้

๓.๒) ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ เนื่องจากฐานะความยากจนของครอบครัวจนเป็นสาเหตุของการต้องกลายเป็น ผู้ชาย และติดสารเสพติดในที่สุด

๓.๓) ปัจจัยด้านสังคม เนื่องจากค่านิยมที่ผิด ๆ ของตนเอง เช่น การเป็นที่ยอมรับจากมิตรกับกลุ่มเพื่อน หรือสังคม การเลียนแบบในเรื่องบุหรื สุรา สารเสพติดต่าง ๆ เป็นต้น

๒.๒ การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดให้ประสบความสำเร็จ

ต้องอาศัยปัจจัยที่สำคัญ ๓ ประการ ดังนี้

๑. ผู้ติดสารเสพติดต้องมีความรู้ความเข้าใจพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. ๒๕๔๕ โดยมีความเข้าใจถึงเจตนาคดีของพระราชบัญญัติฉบับดังกล่าวที่ให้โอกาสผู้ติดสารเสพติดได้มี โอกาสปรับปรุงตนเอง

๒. ผู้ติดสารเสพติดต้องให้ความร่วมมือและมีความมุ่งมั่นในการเลิกสารเสพติด รวมถึงต้องตั้งใจ อย่างเด็ดเดี่ยวที่จะไม่กลับไปใช้สารเสพติดซ้ำอีกเมื่อพ้นจากการฟื้นฟูแล้ว

๓. ผู้ติดสารเสพติดต้องมีความยินยอมพร้อมใจที่จะเข้ารับการอบรมในกระบวนการฟื้นฟู เช่น

๓. ขั้นตอนการบำบัดรักษาผู้ติดสารเสพติด

ขั้นตอน	ความหมาย	การดำเนินการ
๑. ขั้นเตรียมการ (Pre-Admission)	การศึกษาประวัติข้อมูล และภูมิหลัง ผู้ติดยาเสพติด ทั้งจากผู้ขอรับการ รักษาและครอบครัว เพื่อซักถามให้ คำแนะนำ และกระตุ้นให้ผู้ติดยา เสพติด มีความตั้งใจในการรักษา	การสัมภาษณ์ การลงทะเบียนและ วิธีการทางการแพทย์ ได้แก่การตรวจ ร่างกาย เอกซเรย์ ตรวจเลือด ตรวจ ปัสสาวะ ชั่งน้ำหนัก
๒. ขั้นตอนพิษยา (Detoxification)	การบำบัดอาการทางกาย ที่เกิดจาก การใช้ยาเสพติด	การให้ยาชนิดอื่นทดแทน เช่น เมธา โดน ยาสมุนไพรหรือให้เลิกเสพทันทีที่ เรียกว่า หักดิบ แบ่งเป็นการถอนพิษ แบบผู้ป่วยนอกคือ ไม่ต้องค้างคืนใน สถานพยาบาล แต่ต้องรับประทานยา ตามเวลาที่กำหนด และแบบผู้ป่วยใน คือการค้างคืนในสถานพยาบาล ซึ่ง นอกจากจะถอนพิษยาแล้ว ยังมีการ รักษาโรคแทรกซ้อนต่างๆ รวมทั้งการ

ขั้นตอน	ความหมาย	การดำเนินการ
		ให้ความรู้ด้วย เช่น การดูแลสุขภาพ การป้องกันโรคเป็นต้น
๓. ขั้นตอนการฟื้นฟูสมรรถภาพ (Rehabilitation)	เป็นการปรับสภาพร่างกายและจิตใจของผู้เสียหายให้มีความเข้มแข็ง ปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพและพฤติกรรม ให้สามารถกลับคืนสู่สังคมได้อย่างปกติ	ใช้กิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ การให้คำแนะนำปรึกษา ทั้งเป็นรายบุคคล และเป็นกลุ่ม การอบรมธรรมะ การสนทนาการ การฝึกอาชีพ เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีรูปแบบอื่น ๆ เช่น การฟื้นฟูสมรรถภาพแบบ "ชุมชนบำบัด" ซึ่งเป็นการสร้างชุมชน หรือสังคมจำลองให้ผู้เสียหายเสพติดมาอยู่รวมกัน เพื่อให้การช่วยเหลือกัน เลียนแบบแปลงพฤติกรรม ฝึกความรับผิดชอบการรู้จักตนเอง และการฟื้นฟูจิตใจ โดยใช้หลักศาสนา ได้แก่ การนำผู้เสียหายเสพติดเข้ารับการอุปสมบท
๔. ขั้นตอนการติดตามดูแล (After-Care)	การติดตามดูแลผู้เสียหายเสพติดที่ผ่านการบำบัดรักษา ทั้ง ๓ ขั้นตอน เพื่อให้คำแนะนำปรึกษา ให้กำลังใจ ทั้งนี้เพื่อมิให้หวนกลับไปเสพยาซ้ำอีก	การเยี่ยมเยียน โทรศัพท์ นัดพบ ใช้แบบสอบถามและการตรวจปัสสาวะหาสารเสพติด

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 นอกจากการพาบุคคลอื่นเป็นที่รักเข้าสู่กระบวนการบำบัดอาการติดยาแล้ว นี่คือ ๕ สิ่งที่คนใกล้ชิดจะสามารถช่วยเหลือผู้ป่วยยาเสพติดได้

๑. ยอมรับในปัญหาร่วมกัน

แน่นอนว่าหากคุณรู้ว่ามีคนในครอบครัวหรือคนใกล้ชิดยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด คุณย่อมรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจ แต่ก่อนที่จะแสดงอาการเกรี้ยวกราดออกไป ควรตั้งสติและใจเย็นลงเสียก่อน เพราะความโกรธ การตำหนิ ด่าทอนั้นไม่ได้ช่วยแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ถึงอย่างไรคุณเองก็คงไม่สามารถย้อนเวลากลับไปแก้ไข การจับมือกับผู้ป่วยที่เป็นบุคคลอื่นเป็นที่รักของคุณเพื่อร่วมแก้ไขปัญหานั้น จะสร้างผลลัพธ์ที่ดีได้มากกว่า หากในช่วงที่ต้องเผชิญปัญหาใหม่ๆ คนใกล้ชิดมีอิทธิพลอย่างมากที่จะช่วยเหลือให้ผู้ป่วยยอมเข้ารับการรักษาอาการติดยาเสพติด

๒. ให้ความช่วยเหลือในการบำบัด

ผู้ป่วยยาเสพติดนับเป็นผู้ป่วย คือเป็นผู้ที่เจ็บป่วย ไม่สบายจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง จำเป็นต้องเข้ารับการรักษา ในที่นี้คือการบำบัดอาการติดยา รักษาอาการติดยา ทั้งเลิกยาไอซ์ เลิกยาบ้า เลิกกัญชา ฯลฯ สิ่งสำคัญที่จะทำให้การบำบัดอาการติดยา สามารถดำเนินไปได้อย่างรวดเร็วคือข้อมูลของผู้ป่วย เริ่มเสพติดเมื่อไหร่ ทำไมจึงเสพยาเสพติด ยาเสพติดที่เสพคือยาเสพติดชนิดใด ได้มาจากที่ไหน เสพบ่อยแค่ไหน เสพด้วยวิธีใด ฯลฯ ข้อมูลเหล่านี้คนใกล้ชิดที่ผู้ป่วยไว้วางใจสามารถสอบถามจากผู้ป่วย เพื่อใช้เป็นข้อมูลที่จะช่วยในการบำบัดอาการติดยาเสพติดได้เป็นอย่างดี รวมถึงการเลือกสถานบำบัดรักษาอาการติดยาเสพติด ที่ได้มาตรฐาน พร้อมด้วยแพทย์และเจ้าหน้าที่ที่เชี่ยวชาญในด้านการบำบัดยาเสพติด จะช่วยให้บุคคลอื่นเป็นที่รักของคุณสามารถรักษาอาการติดยาได้ในที่สุด และไม่หวนกลับไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดอีกครั้ง

๓. ให้กำลังใจผู้ป่วย

ช่วงที่ผู้ป่วยเข้ารับการรักษาอาการติดยาเสพติด สิ่งสำคัญที่คนใกล้ชิดสามารถช่วยเหลือผู้ป่วยได้คือ การให้กำลังใจ ในขั้นตอนการรักษาอาการติดยาเสพติดต้องใช้เวลาและกำลังใจเป็นอย่างมาก บางช่วงผู้เข้ารับการรักษาอาจเกิดการท้อแท้ โดยเฉพาะช่วงที่ต้องปรับตัวให้ยอมรับการบำบัดใหม่ๆ คนใกล้ชิดหรือคนใน

ครอบครัว ควรคอยพูดคุย ให้กำลังใจอย่างสม่ำเสมอ และไม่กล่าวโทษหรือตำหนิ หากมีบางช่วงที่ผู้ป่วยเกิดความ ล้มเหลวในการบำบัดจนทำให้ต้องยืดระยะเวลาการบำบัดอาการติดยาออกไป

๔. สร้างโอกาสให้ผู้ป่วยยาเสพติดสร้างคุณค่าให้ตัวเอง

คนเราจะรู้สึกมีคุณค่าเมื่อมองเห็นว่าตนเองมีประโยชน์กับผู้อื่น ในผู้ป่วยที่เข้ารับการบำบัดรักษาอาการ ติดยา อาจจะต้องใช้การสร้างโอกาสให้ผู้ป่วยได้ช่วยเหลือผู้อื่น โดยที่คนใกล้ชิดสามารถชักชวนให้ผู้ป่วยเข้าร่วม กิจกรรมสร้างสรรค์สังคม กิจกรรมในการช่วยเหลือผู้ป่วยอื่นๆ โดยอาจจะเริ่มจากกิจกรรมเล็กๆก่อน อาทิ บริจาคสิ่งของ ช่วยเลี้ยงอาหารกลางวันเด็กในมูลนิธิ กิจกรรมประดิษฐ์สิ่งของเหลือใช้เพื่อผู้ด้อยโอกาสต่างๆ เมื่อ ผู้ป่วยยาเสพติดได้เริ่มทำสิ่งดีๆเพื่อผู้อื่น ก็จะเริ่มรู้สึกมีตัวตนและมองเห็นว่าตนเองนั้นก็สามารถทำสิ่งดี ๆ ให้กับ ผู้อื่นได้เช่นเดียวกัน

๕. ช่วยให้ผู้ผู้ป่วยกลับเข้าสู่สังคมอย่างแข็งแรง

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

คนใกล้ชิดเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลมากสำหรับผู้ป่วยยาเสพติด ความรัก ความช่วยเหลือ ความเอาใจใส่ของ คนใกล้ชิด เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้ป่วยติดยาเสพติดประสบความสำเร็จในการรักษาอาการติดยาเสพติดและ กลับมามองเห็นคุณค่าในตัวเอง กลับคืนสู่สังคมได้โดยไม่หวนกลับไปใช้ยาเสพติดอีก

แหล่งอ้างอิง

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. (2556). กฎหมายและระเบียบเกี่ยวกับยาเสพติด. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.oncb.go.th>.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2554). *คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น*. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ยูเรนัสอิมเมจ กรุป จำกัด.

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