

บทที่ 31 รู้ทันสิ่งเสพติด (第三十一章 認識毒品)

มีผู้ติดสิ่งเสพติดมากมายที่ติดเพราะอยากลอง อยากได้ความท้าทาย หลอกเลี้ยงแรงกดดัน ความล้มเหลว และได้รับแรงกดดันจากผู้อื่น ทำให้เริ่มลองเสพสิ่งเสพติด เมื่อถูกเป็นผู้เสพติดแล้ว พลัดพลั้ง ชีวิตมีค่าอนันต์ อายุตัดสินใจผิดๆทำให้อาจเสียชีวิตได้ เมื่อเริ่มเสพติด จะเกิดความคึกคักนอง เกิดภาพหลอนและความสบายนิ่ว เมื่อใช้ไปนานๆจะเกิดการเสพติดจนต้องพึ่งพา หากหยุดใช้ก็จะเกิดความต้องการทางใจ ซึ่งเป็นปัญหาที่ผู้ติดสิ่งเสพติดอาจเผชิญมากที่สุด

บทสุดท้ายของผู้ติดสิ่งเสพติด (吸毒者的下場)

1. เสียสุขภาพและเกิดเป็นปัญหาสังคม เช่น การลักขโมย การปล้น
2. ความดื้อยา: จะต้องเพิ่มปริมาณยาจึงจะได้ผลแบบเดิม
3. เกิดการพึ่งพา: พึ่งพาทั้งทางร่างกายและจิตใจ
4. การเลิกเสพ: เลิกในทันที จะรู้สึกไม่สบายทางร่างกาย
5. ยิงเสพติดสิ่งเสพติดเร็วเท่าไร ยิงเป็นผลร้ายต่อร่างกาย
6. มาตรฐานเสพสิ่งเสพติด: เกิดثارกรพิการ พิการทางสมอง เนื่องจากการติดสิ่งเสพติดของมารดา
7. สิ่งเสพติดแบบนี้ดีเข้าเส้นเลือด มักพบโรคไวรัสตับอักเสบ B ไวรัสตับอักเสบ C เป็นต้น เนื่องจากมักใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน



สิ่งเสพติดที่พบบ่อย (常見的毒品)

1. ฟัน มอร์ฟีน เอโรอิน:

จะเกิดความรู้สึกดีนั่นและดีใจ แต่สิ่งที่ตามมาคือความรู้สึกอ่อนเพลียและเบื่อหน่าย หากใช้เป็นระยะเวลานานจะทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดความต้องการพึงพาสารเสพติด การเลิกสารเสพติดจะทำให้เกิดการหายน้ำตาไหล น้ำมูกไหล เกิดอาการ「ลงแดง」เป็นต้น

2. แอมเฟตามีน:

ในการใช้งานครั้งแรกจะมีอาการกระปรี้กระเปร่า ดีใจ ครึ่กครื้น พึงพอใจ เป็นต้น เมื่อใช้ยาไปนานๆ จะมีความรู้สึกอยาก กายหาก หยุดเสพ จะเกิดอาการลง แดง มีพฤติกรรมอยากม่าตัวตาย หรือทำร้ายผู้อื่น

3. โคลเคน กัญชา:

แรกเริ่มจะมีความรู้สึกสนับย รู้สึกง่าาตน มีพลังงานมาก มีความรู้สึกไว มีความคิดดีเป็นต้น เมื่อเสพยาเพิ่มแล้วจะมีความต้องการพึงพายากสูง เกิดภาพหลอน ความรู้สึกบิดเบือนจากความจริง มีความหวาดระแวง

4. ยาอี(MDMA) :

เป็นยาที่ส่งผลกระทบต่อระบบประสาทส่วนกลาง ปลายประสาท ถูกดูดซึมเข้าไป ปราสาทหลอน ใจไม่อุ้งกับเนื้อกับตัว แม้มแต่มีความต้องการม่าตัวตาย ทำให้เกิดการติดยา และมีความอยากယายสูง

5. ยาเค(Ketamine) :

ยาเคจะส่งผลต่อระบบความรู้สึก ความสัมพันธ์ของร่างกาย



และการตัดสินใจ ทำให้อายากอาเจียน สายตาพร่า ภาพบิดเบื้อง ลุญเสียความทรงจำชั่วคราว และทำให้อายากยา อิกหึ้งยังเลิกยาก จากผลการวิจัยล่าสุดพบว่าการใช้ยาเคมาก จะทำให้เกิดโรคทางเดินปัสสาวะระยะยาว ทำให้ผนังไตหนาขึ้น ปัสสาวะได้น้อยลง ทำให้เกิดอาการปัสสาวะบ่อย ปวดท้อง เมื่อต้องการปัสสาวะ ปัสสาวะเป็นเลือด ปวดท้องน้อย เป็นต้น ผู้ที่เป็นมากอาจเกิดการปัสสาวะน้อย ไตบวม เป็นต้น อาจเป็นเหตุให้ต้องทำการผ่าตัดเพื่อรักษาไต

ปฏิบัติการปฏิเสธสิ่งสพดิ (反轉毒害四核心行動)

1. การกระทำที่หนึ่ง รักชีวิต รักตนเอง

ทุกชีวิตเป็นสิ่งมีค่า แต่มักจะประสบกับสิ่งล่อแหลม

หากมีการตัดสินใจที่ถูกต้อง

ผลที่ออกมาก็จะแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง

(1) เป็นเจ้าของของ: ตัวเองสร้างวิถีการดำรงชีวิตที่ดี ไม่พึงพาฯ ชูกำลังและการลดน้ำหนัก เลือกใช้วิธีการคลายเครียดที่ดี คิด ในเร่งบอกเพื่อเพิ่มความมั่นใจให้กับตนเอง และสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้ดียิ่งขึ้น

(2) เรียนรู้เห็นนิคการคนเพื่อน: คนเพื่อนที่มีพฤติกรรมที่ดี และคนที่ซื่อตรง ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ สร้างเป้าหมายในการดำรงชีวิตและค่านิยมที่ถูกต้อง

(3) เพิ่มความยืดหยุ่นของตนเอง:

ฝึกฝนการเข้าสังคมผ่านกิจกรรมต่างๆ ในโรงเรียนและกิจกรรมทางศาสนา เพื่อฝึกฝนการรับมือกับปัญหา



2. การกระทำที่สอง ป้องกันและหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด—ปฏิเสธบุหรี่ เหล้า และสารเสพติด ปฏิเสธปั๊มห่าและการถูกทำร้าย เสพยาครร งเดียวเลิกยาทึ่งชีวิต

- (1)อยู่ห่างจากสถานที่อุบัติเหตุ เช่น อินเทอร์เน็ตคาเฟ่ Pub ร้านเหล้า เป็นต้น เพิ่มการระวังตนเอง ไม่รับเครื่องดื่มหรือบุหรี่จากคนแปล กอนหน้า ระวังโดยเฉพาะเพื่อนของเพื่อน แม้แต่เป็นเพื่อนสนิท ที่สนิทก็ต้องระวังเอาไว้ หากถูกบุหรี่บุหรี่หรือทำร้ายร่างกาย ให้รีบโทรศัพท์ 1996 หรือขอความช่วยเหลือจากญาติพี่น้อง
- (2)ปฏิเสธสิ่งที่ทำให้เสพติด: คนเพื่อนด้วยวิธีการที่ดี ควรหลีกเลี่ยงสุรา บุหรี่ มาก หรือสารเสพติดที่ส่งผลร้ายต่อสุขภาพ
- (3)เรียนรู้การปฏิเสธอย่างมีเทคนิค: ในการเพชิญหน้ากับความกดดันที่ถูกเพื่อนบังคับให้สูบบุหรี่ สุรา มาก หรือสารเสพติดอื่นๆ สามารถปฏิเสธโดยตรง หรือหาข้ออ้าง ออกจากแหล่งนั้น เช่น เปลี่ยนเรื่องคุย พูดคุยหยอกล้อ ตักเตือน หรือใช้ข้ออ้างทางบ้าน ปฏิเสธอย่างอ่อนโยนแต่หนักแน่น
- (4)อยากHigh ไม่อยากถูกทำร้าย: ไม่ต้องใช้แอลกอฮอล์ ไม่พิงพายา ใช้วิธีการที่ดีต่อสุขภาพ ดีต่อตนเอง หากความสุขได้ตัว และฟ่อนคลาย อาจเข้าร่วมการแบ่งบันกิพา เข้าชุมชนศิลปะ เป็นต้น

3. การกระทำที่สาม รู้จักสิ่งเสพติดและต่อต้านสิ่งเสพติด— ต่อต้านอันตรายจากสารเสพติด หยุดการใช้สิ่งเสพติด ยาเสพติด ไม่มีการแบ่ง แยกความรุนแรง ล้วนแต่ทำให้ผู้เสพเสียสุขภาพ โปรดอย่าก้าวพลาดแม้เพียงก้าวเดียว



(1) รู้จักฤทธิ์ของยา:

ฤทธิ์ของยาจะส่งผลกระทบต่อการทำงานของร่างกาย สามารถแบ่งได้เป็นหลายประเภท คือยาดีประสาท (เช่น ฟิน ยา K) ยากระตุ้น ประสาท (เช่น แอมเฟตามีน ยาอี)

และยาหลอนประสาท (เช่น กัญชา กาว ยาอิลิช่า)

(2) เข้าใจยาเสพติดชนิดใหม่: ยาของดีติดในผับ เช่น กัญชา ยาอี ยา K FM2 เป็นต้น ยาเหล่านี้มักตั้งชื่อใหม่ เพื่อหลบดูด ผู้คน เมื่อใช้แล้วจะเสพติดง่าย และสารเสพติดเหล่านี้มักทำพิคต้องการยาที่มีฤทธิ์แรงขึ้น

(3) ต่อกรกับผู้กระทำการความผิด: ผู้ที่ผลิต จำหน่าย ใช้ และผู้ที่ล่อ诱导 ให้ผู้อื่นติดสารเสพติดล้วนผิดกฎหมาย และผู้ติดยาเสพติดที่เข้ามายกตัวขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานทางการแพทย์ที่เป็นมืออาชีพสามารถได้รับการลดโทษหลังการมอบตัวได้

(4) ป้องกันอันตรายจากสารเสพติด:

สารเสพติดส่งผลกระทบต่อชีวิต และทำให้ประสาทเสื่อม ไตหดตัว เกิด อุปสรรคในการมีเพศสัมพันธ์ เกิดปัญหาทางระบบหัวใจ เกิดอันตรายต่อหลอดเลือด อาจทำให้ติดเชื้อเอ็คส์ และโรคติดต่ออีกฯ เป็นต้นทั้งยังมีปัญหาที่เกิดอันสืบเนื่องจากสิ่งเสพติด เช่น ปล้น ทำร้ายร่างกาย ทำร้ายคนเอง เป็นต้น

4. การกระทำที่สี ห่วงใยช่วยเหลือ—ช่วยการเผยแพร่

นอกจากการป้องกันตนเองจากยาเสพติดแล้วก็ยังสามารถยืนมือเพื่อช่วยเหลือเพื่อน ๆ และญาติพี่น้อง เพื่อป้องกันไม่ให้พากษาถูกสารเสพติดทำร้าย



(1) แนวโน้มของการติดสารเสพติด:

ผู้เสพสิงเสพติดมักเกิดอาการสติไม่ชัดกับเนื้อกับตัว เกิดตุ่น凸 ตามตัว มีกลืนบันตัวหรือในห้องนอน ใช้เงินมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด มักจะขอเมียและโกรหง กิสสิย์ก้าวร้าว มีความสนใจลดลง ทานอาหารน้อยลงหรือพอมลงอย่างเห็นได้ชัด มักพกสิ่งของที่เกี่ยวข้องกับการเสพสิงเสพติด เป็นต้น

(2) ให้ความช่วยเหลือที่เป็นมืออาชีพหรือแจ้งไปยังผู้อื่น:

ความเข้าใจของครอบครัว เพื่อน

และสังคมเป็นกำลังใจที่ดีที่สุดในการให้กำลังใจผู้ติดสารเสพติด ให้เลิกยา สามารถแจ้งไปยังหน่วยงานสาธารณสุขที่เกี่ยวข้อง สถานพยาบาล หน่วยงานป้องกันและบรรเทาการติดสิงเสพติด หรือองค์กรช่วยเหลือให้เลิกเสพสิงเสพติด(เช่นคริสตจักรเนินอี้) เป็นต้น

