

### ប្រការទី 31 ការយល់ដឹងអំពីថ្នាំញៀន

#### (第三十一章 認識毒品)

អ្នកប្រើប្រាស់ថ្នាំអាភាសជាច្រើន ចង់ដឹង ចង់បានអារម្មណ៍ស្រែបស្រាល គេជើសម្តាចនិងបរាជ័យត្រូវគេបង្ខំអោយប្រើប្រាស់អាភាស ។ ប្រសិនបើក្លាយជាអ្នកញៀនអាភាស នឹងហួសពេលស្តាយខ្លួនហើយ ។ ជីវិតមិនអាចកំណត់តំលៃបានទេ ប្រើប្រាស់ក្នុងវេលាយូរអាចបណ្តាលអោយពិបាក ទ្រាំនិងផ្លូវចិត្តខ្លួនត្រូវការ បញ្ឈប់ការប្រើប្រាស់ ក្រៅពីតមអាភាស ផ្លូវចិត្តជាបញ្ហាពិបាកទ្រាំណាស់សំរាប់អ្នកញៀនអាភាស ។

#### ទីបញ្ចប់របស់អ្នកប្រើថ្នាំញៀន (吸毒者的下场)

1. ប៉ះពាល់ដល់សុខភាពខ្លួននិងបង្ករបញ្ហាក្នុងសង្គម មានដូចជា : លួច ផ្តន់
2. ការទ្រាំ : បន្ថែមចំនួនថ្នាំទើបអាចមានប្រសិទ្ធភាពដូចមុន
3. បង្អែក : បង្អែកលើកាយនិងចិត្ត
4. បាត់ភូតតម : ឈប់ប្រើថ្នាំភ្លាមៗ នឹងមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន
5. ឆាប់ប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀន : ឆាប់បំផ្លាញសុខភាព
6. ម្តាយញៀនអាភាស : កូនមានរូបរាងចំឡែក មានប្រាជ្ញាមិនគ្រប់គ្រាន់ ដោយសារម្តាយញៀនអាភាស
7. ចាក់ថ្នាំញៀន ប្រើប្រាស់ម្តុលរូលងាយស្រួលឆ្លងជំងឺអេដស៍ រោគថ្លើមប្រភេទ B រោគថ្លើមប្រភេទ C ។ល ។ ដែលជាជំងឺឆ្លងតាមឈាម

#### ថ្នាំញៀនទូទៅ (常见的毒品)

1. អាភាស ម៉ាហ្វេ ហេរូអ៊ីន :  
អារម្មណ៍ទូទៅគឺសប្បាយរីករាយ ប៉ុន្តែបន្ទាប់បន្ទាប់មកនឹងហត់ឡើយលំបាកខ្លួន

ប្រើប្រាស់វេលាយូរនិងពិបាកទ្រាំនិងអាងលើចិត្តកាយ ។ អាការៈតម្រូវមានដូចជាស្លាប ហូរទឹកភ្នែក ហូរសំបោ ( ព្រឺខ្លួន ) ។ល ។

2. អានហ្វីមីន :

នៅពេលប្រើប្រាស់លើកដំបូងអាចមានស្មារតីល្អ សប្បាយរីករាយ ពេញចិត្ត ។ល ។ ប្រើប្រាស់វេលាយូរនិងពិបាកទ្រាំនិងអាងលើចិត្តកាយ ។ បញ្ឈប់បឺតអាហារនឹងមានអាការៈតម មានអំពើសំលាប់ខ្លួនឬអំពើហិង្សា ។

3. កូកាអ៊ីន កញ្ឆា :

ដំណាក់កាលដំបូងអាចបង្កើតអារម្មណ៍សប្បាយរីករាយ មានស្មារតីខ្លាំង មានស្មារតីភ្លឺថ្លា ។ល ។ ក្រោយពេលបន្ថែមចំនួនប្រើប្រាស់នឹងមិនអាចទ្រាំទ្របាននិងផ្លូវចិត្តស្រមៃស្រមៃ មានអារម្មណ៍គិតផ្ដេសផ្ដាស់ ។

4. ថ្នាំក្រវីក្យាល (MDMA) :

ប្រយោជន៍ជាតិពលនៃប្រព័ន្ធស៊ែប្រសាតស៊ែប្រសាតអន់ថយ ពិបាកចិត្ត មានស្មារតីមិនល្អ ភ័យខ្លាច មានអារម្មណ៍ចង់សំលាប់ខ្លួន ការទ្រាំទ្រនិងអាងផ្លូវចិត្ត បណ្ដាលការប្រើប្រាស់ការបង្ខំ ។

5. ថ្នាំខេថាមីន (Ketamine) :

ថ្នាំខេថាមីនប៉ះពាល់ដល់អារម្មណ៍ខ្លួនប្រាណនិងវិនិច្ឆ័យបណ្ដាលអោយរអើម ក្អក មើលឃើញរូបច្រើន មមើមមា ឃើញរូបវៀង បាត់បង់ការចងចាំបន្ថែមអាសន្ននិងខ្លួនប្រាណបាត់បង់ភាពស្មើ ។ ប្រើប្រាស់ក្នុងវេលាយូរអាចបណ្ដាលអោយអាងលើការទ្រាំទ្រនិងផ្លូវចិត្ត បណ្ដាលអោយបង្ខំខ្លួនប្រើប្រាស់ និងមិនងាយនឹងតមបាន ។ ការស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញអោយឃើញថាការប្រើប្រាស់ខេថាមីន អាចបណ្ដាលអោយមានជំងឺក្រលាស ធ្វើអោយក្រលាសក្រាស់ជាងមុន មានទំហំតូចជាងមុន បណ្ដាលអោយនោមញឹកញាប់ នោមញាប់ ឈឺនៅពេលបត់ដឹងតូច នោមានឈាម ឈឺពោះ ។ល ។ អ្នកធ្ងន់ធ្ងរដល់មាននោមតិចហើម ។ល ។ មានអាការៈដោយសារក្រលាសមិនពេញលេញ ត្រូវទទួលការវះកាត់ក្រលាស ។

### សកម្មភាពទាំង៤ក្នុងការប្រឆាំងនឹងថ្នាំព្យាបាល (反轉毒害四核心行動)

1. សកម្មភាព១ ស្រលាញ់ជីវិត-ស្រលាញ់ខ្លួន  
 ជីវិតនិមួយៗមានតំលៃណាស់ ប៉ុន្តែត្រូវប្រឈមមុខនឹងសម្ពាធនិងការទាក់ទាញគ្រប់ប្រភេទ ការសំរេចចិត្តដ៏ត្រឹមត្រូវ លក្ខណៈខុសគ្នាទាំងស្រុង ។  
 (1) ជាម្ចាស់ខ្លួន : កសាងនិងរក្សាជីវភាពដែលមានសុខភាពល្អ មិនប្រើប្រាស់ថ្នាំដើម្បីអោយមានស្មារតីល្អនិងបញ្ចុះទំងន់ ។ ជ្រើសរើសវិធី សំរួលអារម្មណ៍ បន្ថែមជំនឿចិត្តដោយពិចារណាត្រឹមត្រូវ  
 ។ កសាងគ្រួសារដែលស្ថិតស្ថាលនិងមានមនោសញ្ចេតនាល្អ ។  
 (2) រៀនពីវិធីរាប់អានមិត្តភក្តិ :  
 រាប់អានមិត្តភក្តិដែលមានចិរិកមាយាយាទល្អ ។ ចូលរួមសកម្មភាពកំសាន្តដែលមានសុខភាពល្អ កសាងគោលដៅនិងតំលៃក្នុងជីវិតដែលត្រឹមត្រូវ ។  
 (3) បន្ថែមកំលាំងចិត្តខ្លួន : តាមរយៈសាលាក្នុងទឹកនឹងនិងសកម្មភាពសាសនា ហ្វឹកហាតិវិធីរាប់អានមិត្តភក្តិបន្ថែមកំលាំងក្នុងការប្រឈមមុខចំពោះបញ្ហា ។
2. សកម្មភាព២ បង្ការថ្នាំព្យាបាលនិងបដិសេធថ្នាំព្យាបាល-បដិសេធបរិស្រា ថ្នាំព្យាបាល ថ្នាំព្យាបាលលើខ្លួន  
 ការបដិសេធដ៏ម៉តចត់អាចចាកចេញពីបញ្ហា គ្រោះថ្នាក់ ។ ប្រើថ្នាំព្យាបាល១ថ្ងៃ តមថ្នាំព្យាបាល១ជីវិត ។  
 (1) ឃ្លាតឆ្ងាយពីទីកន្លែងមានបញ្ហា : មានដូចជាទីកន្លែងអ៊ិនធឺណេត Pub បារ ។ល ។ បង្កើនការប្រុងប្រយ័ត្នមិនទទួលរោសជួននិងបរិពិអ្នកដែលមិនស្គាល់ ។ ប្រុងប្រយ័ត្នមិត្តរបស់មិត្តមិនថាស្គាល់ច្បាស់ឬស្រ្តីភេទក៏ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នដែរ ។ ប្រសិនបើត្រូវបានរំលោភផ្លូវភេទឬត្រូវបានធ្វើបាប ត្រូវរក្សាពេលវេលាទូរស័ព្ទលេខ 1996 ។ល ។ ឬសុំជំនួយពីមិត្តភក្តិស្ថិតស្ថាល ។  
 (2) បដិសេធវត្តព្យាបាល :  
 ប្រើប្រាស់វិធីដែលមានសុខភាពល្អក្នុងការរាប់អានមិត្តភក្តិ បរិស្រាស្នាឬថ្នាំព្យាបាលណា១សុទ្ធតែអាចព្យាបាលថ្នាំបាន ប៉ះពាល់ដល់សុខភាពកាយនិងចិត្ត ត្រូវជៀសវាង ។

(3) រៀនពីវិធីបដិសេធ : ចំពោះសម្ពាធមិត្តភក្តិបច្ចុប្បន្នប្រើប្រាស់ហិរី ស្រា  
ស្លាប្តូរថ្នាំព្យាបាលណា១ អាចបដិសេធត្រង់ រកលេស ឃ្នាតឆ្ងាយពីទីកន្លែង  
និយាយពីរឿងផ្សេង សើចខ្លួនដាស់ទើនមិត្តប្តូរយកលេសថាឪពុកម្តាយតឹងរ៉ៃ  
តង និយាយដោយសំលេងសមរម្យប៉ុន្តែបដិសេធអោយច្បាស់លាស់ ។

(4) ចង់ High មិនប្រើថ្នាំ : មិនត្រូវការស្រា មិនប្រើប្រាស់ថ្នាំ ដើម្បីសុខភាពបំ  
ពេញចិត្តខ្លួននិងវិធីចូស្រាល អាចចូលរួមសកម្មភាពហាត់ប្រាណនិងចំណេះដឹង  
មានដូចជាប្រកួតបាល់ ហាត់ប្រាណ គយគន់សិល្បៈ ។ល ។

3. សកម្មភាពពា យល់ដឹងពីថ្នាំព្យាបាលនិងប្រឆាំងថ្នាំព្យាបាល-ទប់ទល់គ្រោះថ្នាក់ពីថ្នាំ  
ព្យាបាល-បញ្ឈប់ថ្នាំព្យាបាល

ថ្នាំព្យាបាលគ្មានបែងចែកខ្លាំងឬខ្សោយទេ សុទ្ធតែមានគ្រោះថ្នាក់ដល់កាយនិង  
ចិត្តអ្នកប្រើប្រាស់ សូមកុំដើរខុសផ្លូវនៅជំហានទី១ ។

(1) ស្គាល់គុណប្រយោជន៍ថ្នាំព្យាបាល :

ថ្នាំព្យាបាលយោងទៅតាមគុណប្រយោជន៍ចំពោះមនុស្ស មានបែងចែកជាថ្នាំទប់  
ទល់ស្វែប្រសាត (មានដូចជាអាភាន ថ្នាំខេតាមីន) ថ្នាំសប្បាយស្វែប្រ  
សាត (មានដូចជាថ្នាំហេតាមីនថ្នាំក្រវីក្យាល) និងថ្នាំមមើមមា (មានដូចជា  
កញ្ចា ជីវការ ខ្យាច់១គ្រាប់) ។

(2) ស្គាល់ថ្នាំព្យាបាលថ្មី : ក៏ហៅថាថ្នាំក្នុងក្រុមសប្បាយរួមមានកញ្ចា ថ្នាំក្រវីក្យាល  
ថ្នាំខេតាមីន FM2 ។ល ។ថ្នាំទាំងនេះមានឈ្មោះថ្មីនិងសំបកក្រៅទាក់ទាញ  
មនុស្ស ក្រោយពេលប្រើប្រាស់ងាយព្យាបាលថ្នាំម្យ៉ាងវិញទៀតសារធាតុថ្នាំ  
ព្យាបាល អាចបណ្តាលអោយអ្នកប្រើប្រាស់មានតំរូវការថ្នាំព្យាបាលកាន់តែខ្លាំង  
ឡើងទៀត ។

(3) ប្រឆាំងនឹងអំពើល្មើសច្បាប់ : ផលិតថ្នាំព្យាបាល លក់ថ្នាំ ប្រើប្រាស់អោយគេ  
ប្រើប្រាស់ដោយល្មើសច្បាប់ឬទាក់ទាញគេប្រើប្រាស់ថ្នាំល្មើសច្បាប់ អ្នកប្រ  
ប្រាស់ថ្នាំព្យាបាលស្នើរសុំការព្យាបាលឯកទេសពីអង្គការព្យាបាល អាចកាត់បន្តិ

យការទទួលខុសត្រូវតាមច្បាប់ ។

- (4) ការពារកុំអោយមានគ្រោះថ្នាក់ពីថ្នាំព្យាបាល : ថ្នាំព្យាបាលមានការប៉ះពាល់ដល់សុខភាពខ្លួននិងមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ស្ថេរភាពប្រសាទ រូញក្រណាត ពិការសមត្ថភាពផ្លូវភេទ រំខានដង្ហើម ប៉ះពាល់ដល់ស្ថេរភាពឈាមបេះដូង ជំងឺអេដស៍ឬគ្រោះថ្នាក់ពីជំងឺឆ្លងដទៃទៀត ។ល ។និងមានអាការរួមគ្នានិងមានការផ្គង់ធ្វើបាបខ្លួន អ្នកដទៃដោយថ្នាំព្យាបាល ។ល ។

4. សកម្មភាព៤ជួយយកចិត្តទុកដាក់--ណែនាំដោយរូសរាស

ក្រៅពីខ្លួនឯងជៀសវាងពីគ្រោះថ្នាក់ថ្នាំព្យាបាល ក៏ត្រូវជួយយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះមិត្តភក្តិក្បែរខ្លួនដែរ អ្នកដទៃដោយថ្នាំព្យាបាល ។ល ។

- (1) អាការរួមគ្នាប្រើប្រាស់ថ្នាំព្យាបាល : អ្នកប្រើប្រាស់ថ្នាំព្យាបាលមានជីវភាពមិនសមស្រប ស្មារតីមិនល្អ តែងតែមានរោគសញ្ញាក្រហម មានខ្លិនចម្រើកលើខ្លួន ឬបន្ទប់ ការចំណាយប្រាក់ច្រើនជាងមុន លូចផ្លូវនិយាយកុហក ឆាប់ខឹងកាត់បន្ថយការយកចិត្តទុកដាក់ ញ៉ាំមិនចូលឬស្តមជាងមុន នាំយកគ្រឿងទាក់ទងនឹងថ្នាំព្យាបាល ។ល ។
- (2) ផ្តល់ជំនួយនិងការណែនាំឯកទេស : គាំទ្រពិក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិនិងសង្គមជួយអ្នកប្រើប្រាស់ថ្នាំព្យាបាលប្រឈមមុខចំពោះខ្លួន ប្រឈមមុខនិងការពិត ឃ្នាតឆ្ងាយពីថ្នាំព្យាបាល ជាក់លាក់ដ៏ធំបំផុត ។អាចណែនាំឬផ្តល់សេវាកម្មឯកទេសពីមន្ទីរសុខាភិបាលទាក់ទង មន្ទីរពេទ្យ មជ្ឈមណ្ឌលបង្ការគ្រោះថ្នាក់ថ្នាំព្យាបាល អង្គការណែនាំអំពីថ្នាំព្យាបាល (មានដូចជាសមាគមន៍ទូរជីវវិទ្យា) ។ល ។