

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

มีผู้ติดสิ่งเสพติดมากมายที่ติดเพราะอยากลอง อยากได้ความท้าทาย หลีกเลี่ยงแรงกดดัน ความล้มเหลว และได้รับแรงกดดันจากผู้อื่น ทำให้เริ่มลองเสพสิ่งเสพติด เมื่อกลายเป็นผู้เสพติดแล้ว พลาดพลังชีวิตมีค่านันต์ อย่าตัดสินใจผิดๆ ทำให้อาจเสียชีวิตได้ เมื่อเริ่มเสพติด จะเกิดความทึ่กคะนอง เกิดภาพหลอนและความสบายใจ เมื่อใช้ไปนานๆ จะเกิดการเสพติดจนต้องพึ่งพา หากหยุดใช้ก็จะเกิดความต้องกาารทางใจ ซึ่งเป็นปัญหาที่ผู้ติดสิ่งเสพติดเอาชนะยากมากที่สุด

บทสุดท้ายของผู้ติดสิ่งเสพติด (吸毒者的下场)

1. เสียสุขภาพและเกิดเป็ปัญหาสังคม เช่น การลักขโมย การปล้น
2. ความคื้อยา: จะต้องเพิ่มปริมาณยาจึงจะได้ผลแบบเดิม
3. เกิดการพึ่งพา: พึ่งพาทั้งทางร่างกายและจิตใจ
4. การเลิกเสพ: เลิกในทันที จะรู้สึกไม่สบายทางร่างกาย
5. ยิงเสพติดสิ่งเสพติดเร็วเท่าไร ยิ่งเป็นผลร้ายต่อร่างกาย
6. มารดาติดเสพสิ่งเสพติด: เกิดทารกพิการ พิการทางสมอง เนื่องจากการติดสิ่งเสพติดของมารดา
7. สิ่งเสพติดแบบฉีดเข้าเส้นเลือด มักพบ โรคไวรัสตับอักเสบบ B ไวรัสตับอักเสบบ C เป็นต้น เนื่องจากมักใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน

สิ่งเสพติดที่พบบ่อย (常見的毒品)

1. ฝิ่น มอร์ฟิน เฮโรอิน :

จะเกิดความรู้สึกตื่นเต้นและดีใจ แต่สิ่งที่ตามมาคือความรู้สึกอ่อนเพลียและเบื่อหน่าย หากใช้เป็นระยะเวลาานจะทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดความต้อง การพึ่งพาสารเสพติด การเลิกสารเสพติด จะทำให้เกิดการหาว น้ำตาไหล น้ำมูกไหล เกิดอาการ「ลงแดง」 เป็นต้น

2. แอมเฟตามีน :

ในการใช้งานครั้งแรกจะมีอาการกระปรี้กระเปร่า ดีใจ ครึกครื้น พึงพอใจ เป็นต้น เมื่อใช้ไปนานๆจะมีความรู้สึกอยาก กยาหากหยุดเสพ จะเกิดอาการลง แดงมีพฤติกรรมอยากฆ่าตัวตาย หรือทำร้ายผู้อื่น

3. โคเคน กัญชา :

แรกเริ่มจะมีความรู้สึกสบาย รู้สึกว่าตนมีพลังงานมาก มีความรู้สึกไว มีความคิดดี เป็นต้น เมื่อเสพยาเพิ่มแล้วจะมีความต้องการพึ่งพา ยาสูง เกิดภาพหลอน ความรู้สึกบิดเบือนจากความจริง มีความหวาดระแวง

4. ยาอี(MDMA) :

เป็นยาที่ส่งผลกระทบต่อระบบประสาทส่วนกลาง ปลายประสาท ถดถอย ซึมเศร้า ปราสามหลอน ใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว แม้แต่มีความต้อง การฆ่าตัวตาย ทำให้เกิดกา รติดยา และมีความอยากยาสูง

5. ยาเค(Ketamine) :

ยาเคจะส่งผลกระทบต่อระบบความรู้สึก ความสัมพันธ์ของร่างกาย

และการตัดสินใจ ทำให้อยากอาเจียน สายตาพร่า ภาพบิดเบือน สูญเสียความทรงจำชั่วคราว และทำให้อยากยา อีกทั้งยังเลิกยาก จากผลการวิจัยล่าสุดพบว่าการใช้ยาเคมาก จะทำให้เกิดโรคทางเดินปัสสาวะระยะยาว ทำให้ผนังไตหนาขึ้น จุปัสสาวะได้น้อยลง ทำให้เกิดอาการปัสสาวะบ่อย ปวดท้องเมื่อต้องการปัสสาวะ ปัสสาวะเป็นเลือด ปวดท้องน้อย เป็นต้น ผู้ที่เป็นมากอาจเกิดการปัสสาวะน้อย ไตบวม เป็นต้น อาจเป็นเหตุให้ต้องทำการผ่าตัดเพื่อรักษาไต

ปฏิบัติการปฏิเสขสิ่งเสพติด (反轉毒害四核心行動)

1. การกระทำที่หนึ่ง รักชีวิต รักตนเอง

ทุกชีวิตเป็นสิ่งมีค่า แต่มักจะประสบกับสิ่งล่อแหลม หากมีการตัดสินใจที่ถูกต้อง

ผลที่ออกมา ก็จะแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง

(1) เป็นเจ้านายของ: ตัวเองสร้างวิถีการดำรงชีวิตที่ดี ไม่พึ่งพา ยา ชูกำลังและการลดน้ำหนัก เลือกใช้วิธีการคลายเครียดที่ดี คิดในแง่บวกเพื่อเพิ่มความมั่นใจให้กับตนเอง และสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้ดียิ่งขึ้น

(2) เรียนรู้เทคนิคการคบเพื่อน: คบเพื่อนที่มีพฤติกรรมที่ดี และคบคนที่ซื่อตรง ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ สร้างเป้าหมายในการดำรงชีวิตและค่านิยมที่ถูกต้อง

(3) เพิ่มความยืดหยุ่นของตนเอง:

ฝึกฝนการเข้าสังคมผ่านกิจกรรมต่างๆ ในโรงเรียนและกิจกรรมทางศาสนา เพื่อฝึกฝนการรับมือกับปัญหา

2. การกระทำที่สอง ป้องกันและหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด—ปฏิเสธบุหรี่ยาเสพติด ปฏิเสธปัญหาและการถูกทำร้าย ยาเสพติดร้ายแรงเดียวเลยตลอดชีวิต

- (1)อยู่ห่างจากสถานที่โคจร เช่น อินเทอร์เน็ตคาเฟ่ Pub ร้านเหล้า เป็นต้น เพิ่มการระวังตนเอง ไม่รับเครื่องดื่มหรือบุหรี่ยาเสพติดจากคนแปลกหน้า ระวัง โดยเฉพาะเพื่อนของเพื่อน แม้แต่เป็นเพื่อนหญิงที่สนิทก็ต้องระวังเอาไว้ หากถูกข่มขืนหรือทำร้ายร่างกาย ให้รีบโทรแจ้ง 1996 หรือขอความช่วยเหลือจากญาติพี่น้อง
- (2)ปฏิเสธสิ่งที่ทำให้เสพติด: คบเพื่อนด้วยวิธีการที่ดี ควรหลีกเลี่ยงสุรา บุหรี่ หมาก หรือสารเสพติดที่ส่งผลร้ายต่อสุขภาพ
- (3)เรียนรู้การปฏิเสธอย่างมีเทคนิค: ในการเผชิญหน้ากับความกดดันที่ถูกเพื่อนบังคับให้สูบบุหรี่ สุรา หมาก หรือสารเสพติดอื่นๆ สามารถปฏิเสธโดยตรง หรือหาข้ออ้าง ออกจากแหล่งนั้น เปลี่ยนเรื่องคุย พุดคุยหยอกล้อ ตักเตือน หรือใช้ข้ออ้างทางบ้าน ปฏิเสธอย่างอ่อนโยนแต่หนักแน่น
- (4)อยากHigh ไม่อยากถูกทำร้าย: ไม่ต้องใช้แอลกอฮอล์ ไม่พึ่งพายา ใช้วิธีการที่ดีต่อสุขภาพ ดีต่อตนเอง หากความสุขใส่ตัว และผ่อนคลาย อาจเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา เข้าชมงานศิลปะ เป็นต้น

3. การกระทำที่สาม รู้จักสิ่งเสพติดและต่อต้านสิ่งเสพติด—ต่อต้านอันตรายจากสารเสพติด หยุดการใช้สิ่งเสพติด ยาเสพติดไม่มีการแบ่ง แยกความรุนแรง ล้วนแต่ทำให้ผู้เสพเสียสุขภาพ โปรดอย่าก้าวพลาดแม้เพียงก้าวเดียว

(1) รู้จักฤทธิ์ของยา:

ฤทธิ์ของยาจะส่งผลกระทบต่อการทำงานของร่างกาย สามารถแบ่งได้เป็นหลายประเภท คือยากดประสาท(เช่นฝิ่น ยาK) ยากระตุ้น ประสาท(เช่น แอมเฟตามีน ยาอี) และยาหลอนประสาท(เช่น กัญชา กาว ยาอิลิซ่า)

(2) เข้าใจยาเสพติดชนิดใหม่: ยาออกฤทธิ์ในตับ เช่น กัญชา ยาอี ยาK FM2 เป็นต้น ยาเหล่านี้มักตั้งชื่อใหม่ เพื่อดึงดูด ผู้คน เมื่อใช้แล้วจะเสพติดง่าย และสารเสพติดเหล่านี้มักทำพิดต้องการยาที่มีฤทธิ์แรงขึ้น

(3) ต่อกรกับผู้กระทำความผิด: ผู้ที่ผลิต จำหน่าย ใช้

และผู้ทีล่อลวงให้ผู้อื่นติดสารเสพติดล้วนผิด กฎหมาย และผู้ติดยาเสพติดที่เข้ามาขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานทางการแพทย์ที่เป็นมืออาชีพสามารถได้รับการลดโทษหลังการมอบตัวได้

(4) ป้องกันอันตรายจากสารเสพติด:

สารเสพติดส่งผลกระทบต่อชีวิต และทำให้ประสาทเสื่อม ไตหดตัว เกิด อุปสรรคนกการมีเพศสัมพันธ์ เกิดปัญหาทางระบบหายใจ เกิดอันตรายต่อหลอดเลือด อาจทำให้ติดเชื้อเอดส์ และโรคติดต่ออื่นๆ เป็นต้น ทั้งยังมีปัญหาที่เกิดอันสืบเนื่องจากติงเสพติด เช่น ปลิ้น ทำร้ายร่างกาย ทำร้ายตนเอง เป็นต้น

4. การกระทำที่สี ห่วงใยช่วยเหลือ—ช่วยการเผยแพร่

นอกจากการป้องกันตนเองจากยาเสพติดแล้วก็ยังสามารถยื่นมือเพื่อช่วยเหลือเพื่อน ๆ และญาติพี่น้อง เพื่อป้องกันไม่ให้พวกเขาถูกสารเสพติดทำร้าย

(1)แนวโน้มของการติดสารเสพติด :

ผู้เสพยาเสพติดมักเกิดอาการสติไม่อยู่กับเนื้อกับตัว เกิดตุ่มแดงตามตัว มีกลิ่นบนตัวหรือในห้องนอน ใช้เงินมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด มักจะขโมยและโกหก นิสัยก้าวร้าว มีความสนใจลดลง ทานอาหารน้อยลงหรือผอมลงอย่างเห็นได้ชัด มักพกสิ่งของที่เกี่ยวข้องกับการเสพยาเสพติด เป็นต้น

(2)ให้ความช่วยเหลือที่เป็นมืออาชีพหรือแจ้งไปยังผู้อื่น :

ความเข้าใจของครอบครัว เพื่อน

และสังคมเป็นกำลังใจที่ดีที่สุดในการให้กำลังใจผู้ติดสารเสพติด ให้เลิกยา สามารถแจ้งไปยังหน่วยงานสาธารณสุขที่เกี่ยวข้อง สถานพยาบาล หน่วยงานป้องกันและบรรเทาการติดสิ่งเสพติด หรือองค์กรช่วยเหลือให้เลิกเสพยาเสพติด(เช่นคริสตจักรเงินอี) เป็นต้น

