

## ข้อควรระวัง อุปสรรคในการเลิกสารกระตุ้น

ความอยากเสพยาสารกระตุ้น มักเกิดในช่วง 1-2 สัปดาห์แรกหลังหยุดเสพยาสารกระตุ้น หลังจากนั้นอาการจะลดลงเรื่อยๆ อุปสรรคสำคัญที่อาจเกิดขึ้นในการเลิกสารกระตุ้น ได้แก่

1. **อาการถอนยาจากการขาดเมทแอมเฟตามีน** ซึ่งเป็นสารเสพติดที่ออกฤทธิ์กระตุ้นสมอง เมื่อหยุดเสพยาจะเกิดความรู้สึกไม่สบาย การกินการนอนเปลี่ยนไป อารมณ์หงุดหงิด แปรปรวน กระสับกระส่าย จนทนไม่ได้ทำให้ต้องกลับไปเสพยาซ้ำ

2. **ความเครียด** เบื่อ เศร้า เหนงา เซ็ง ทดทุ จะทำให้กลับไปเสพยาซ้ำได้ จึงต้องคอยเตือนตนเองเสมอว่ากำลังเลิกสารกระตุ้นและข้อดีถ้าสามารถเลิกได้

3. **ความต้องการสนุกสนาน** ครึ้นเครงในงาน รื่นเรึง ต้องการมีความสุขชั่วครั้งคราว เป็นปัจจัยกระตุ้น ต้องเอาชนะความอยากให้ได้

4. **ความเคยชิน** อุปกรณ์ในการเสพยา กลุ่มเพื่อน สถานที่เดิมๆ อาจเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความอยากเสพยาเพิ่มขึ้นได้

**" ขงเสพติดเลิกได้ "**

**รับรักษา อย่งปล่องงให้เรื่อรัง**



## สถานพยาบาล

1. สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี (สบยช.) โทร 02-531-0080-8
2. โรงพยาบาลธัญญารักษ์เชียงใหม่ โทร 053-298-082-4
3. โรงพยาบาลธัญญารักษ์แม่ฮ่องสอน โทร 053-613-051-5
4. โรงพยาบาลธัญญารักษ์ขอนแก่น โทร 043-424-500-2
5. โรงพยาบาลธัญญารักษ์อุดรธานี โทร 042-295-760
6. โรงพยาบาลธัญญารักษ์สงขลา โทร 074-302-450-499
7. โรงพยาบาลธัญญารักษ์ปัตตานี โทร 073-460-351-3
8. โรงพยาบาลในสังกัดกระทรวงสาธารณสุขทั่วประเทศ



[www.pmnidat.go.th](http://www.pmnidat.go.th)

**1165**

**สายด่วนบำบัดยาเสพติด**



แนวทางการเลิกสารกระตุ้น

**ยาบ้า**  
**ยาไอซ์**



องค์การบริหารส่วนตำบลทาดสองแคว

โทร. ๐๕๕ - ๔๙๖๐๙๘

โทร. ๐๕๕ - ๔๕๒๓๑๘

[www.hardsongkwaee.go.th](http://www.hardsongkwaee.go.th)



## แนวทางการเลิกสารกระตุ้น

### การเลิกสารกระตุ้นอาจเป็นสิ่งที่ยาก

แต่หากต้องการเลิกสามารถทำได้โดยเอาชนะความต้องการความอยากยาและต้องมีความตั้งใจอย่างแรงกล้าต่อสู้กับความสับสนภายในจิตใจและอาการถอนพิษสารกระตุ้นทางร่างกาย

ดังนั้นสิ่งที่จะเสริมสร้างความตั้งใจที่จะเลิกสารกระตุ้นให้เกิดพลัง และกำลังใจอย่างแน่วแน่ คือ การหาความรู้ โทษพิษภัยของสารกระตุ้น กฎหมาย บทลงโทษของการเสพยาเพื่อกระตุ้นเดือนให้งดเสพยา เช่น

- ☛ **ยาบ้า** - เป็นสิ่งเสพติดที่มีโทษร้ายแรง
- ☛ **ยาบ้า** - ก่อโรคสมองตื้อยา
- ☛ **ยาบ้า** - ทำให้เกิดอาการทางประสาท
- ☛ **ยาบ้า** - ผิดกฎหมายทำให้ติดคุก
- ☛ **ยาบ้า** - ทำให้เสียชีวิตได้
- ☛ **ยาบ้า** - ทำให้เสียเงิน เสียค่าปรับ
- ☛ **เลิก** - ร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี
- ☛ **เลิก** - ไม่ตาย มีเวลาอยู่กับคนที่รักนานๆ
- ☛ **เลิก** - ไม่มีปัญหาทะเลาะในครอบครัว
- ☛ **เลิก** - ไม่ต้องหลบตำรวจ ไม่ถูกจับ
- ☛ **ดี** - ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ดี
- ☛ **ดี** - ครอบครัวมีความสุข
- ☛ **ดี** - สังคมสงบ ปลอดภัย



## หลักการปฏิบัติตนเพื่อเลิกสารกระตุ้น

1. **ขอคำปรึกษา** เพื่อให้มีแนวทางในการเลิกอาจ พบเจ้าหน้าที่สาธารณสุข แพทย์หรือสายด่วนยาเสพติด 1165



2. **หากำลังใจ** บอกคนที่ใกล้ชิด หรือบอกว่าเลิกสารกระตุ้นครั้งนี้เพื่อคนที่คุณรัก

3. **ตั้งเป้าหมายให้หนักแน่น** เช่น กำหนดวันที่เลิก แต่ไม่ควรนานเกินไปเพราะจะทำให้ความตั้งใจ ลดน้อยลงไป

4. **ถือคำมั่น ไม่หวั่นไหว** แม้มีอาการไม่สบาย

6. **ห่างไกลสิ่งทีกระตุ้น** ความอยากเสพยาสารกระตุ้น เช่น เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ บุหรี่ หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดคนที่เสพยาสารกระตุ้น



7. **ถ้ารู้สึกเครียดควรหยุดพัก**

และหาทางคลายเครียดเช่น เล่นดนตรี กีฬา ดูหนัง ฟังเพลง



8. **ควรจัดเวลาออกกำลังกาย**

อย่างน้อย 15-30 นาที จะช่วยให้สมองปลอดโปร่ง



9. **ถ้ามีอาการถอนพิษยาเสพติด** เช่นนอนไม่หลับ หงุดหงิด จนท้อใจควรปรึกษาแพทย์

10. **ไม่ท้อทลายไม่ควรลอง** เสพยาสารกระตุ้นแม้สักครั้งเดียวเพราะจะทำให้ทวนกลับไปเสพยาได้

11. **ตั้งเป้าหมายวางแผนอนาคต** ในการเรียน การงานที่มั่นคง จะช่วยป้องกันการกลับไปเสพยา

12. **หากล้มเหลว** ควรเริ่มต้นอีกครั้งอย่าท้อถอย จะพบความสำเร็จในไม่ช้า

