

# SELF-HELP STRATEGIES

## คู่มือการดูแลตัวเองเพื่อ ลด ละ เลิกสารเสพติด

For cutting down or stopping substance use

A guide



สนับสนุนโดย  
แผนงานวิชาการสารเสพติดชุมชน



# คู่มือการดูแลตัวเอง เพื่อลด ละ เลิกสารเสพติด

SELF-HELP STRATEGIES  
For cutting down or  
stopping substance use  
A guide



สนับสนุนโดย  
แผนงานวิชาการสารเสพติดชุมชน

ตีพิมพ์โดยองค์การอนามัยโลกในปี ค.ศ. 2010 ภายใต้ชื่อเรื่อง

## Self-help strategies for cutting down or stopping substance use : a guide

© องค์การอนามัยโลก ค.ศ. 2010

ผู้อำนวยการองค์การอนามัยโลกได้มอบลิขสิทธิ์การแปลและเผยแพร่ในฉบับภาษาไทย

โดยแผนงานพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา (ผรส.) เป็นผู้รับผิดชอบฉบับภาษาไทยแต่เพียงผู้เดียว

(Agreement No: TR/11/022)

**คู่มือการดูแลตัวเองเพื่อลด ละ เลิกสารเสพติด**

ISBN : 978-974-296-762-8

© แผนงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา พ.ศ. 2554

แปลและเรียบเรียงโดย

รองศาสตราจารย์แพทย์หญิง ดร.สาวิตรี อัจฉนงค์กรชัย

แพทย์หญิงพันธุ์นภา กิตติรัตนไพบูลย์

**สนับสนุนโดย**

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

แผนงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา (ผรส.)

แผนงานวิชาการสารเสพติดชุมชน

**พิมพ์ เผยแพร่ และสงวนลิขสิทธิ์โดย**

แผนงานวิชาการสารเสพติดชุมชน

กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต

ชั้น 3 อาคาร 1 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0 2590 8043, 08 1287 9202 โทรสาร 0 2149 5539

[www.i-maphailand.org](http://www.i-maphailand.org)

พิมพ์ครั้งที่ 1 : พฤศจิกายน 2554

จำนวน : 54 หน้า

จำนวนที่พิมพ์ : 10,000 เล่ม

จัดพิมพ์โดย : พิมพ์เดือนดี โทรศัพท์ 08 2190 4819

เอกสารนี้เผยแพร่เป็นเอกสารสาธารณะ ไม่อนุญาตให้จัดเก็บ ถ่ายทอด ไม่ว่าจะด้วยรูปแบบหรือวิธีการใดๆ ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก การสำเนา หรือวิธีการอื่นใดเพื่อวัตถุประสงค์ทางการค้า หน่วยงานหรือบุคคลที่มีความสนใจ สามารถติดต่อขอรับการสนับสนุนเอกสารได้ที่แผนงาน ผรส.

โทรศัพท์ 0 5328 0228 ต่อ 60918, 60527 โทรสาร 0 5327 3201

หรือแผนงานวิชาการสารเสพติดชุมชน โทรศัพท์ 0 2590 8043, 08 1287 9202 โทรสาร 0 2149 5539

หรือดาวน์โหลดข้อมูลได้ที่ [www.i-maphailand.org](http://www.i-maphailand.org)

1	บทนำ .....	1
2	ทราบได้อย่างไรว่าคุณเสี่ยง.....	2
3	อะไรคือปัญหาจากการใช้สารเสพติด.....	3
4	เริ่มลงมือ .....	4
5	หาตัวช่วย .....	5
6	ฉันต้องทำอะไรกับการใช้สารเสพติดของฉัน .....	6
7	ตาซึ่งการใช้สารเสพติดของคุณเป็นอย่างไร เสพติดใหม่ .....	8
8	คุณกังวลกับการใช้สารเสพติดใหม่.....	10
9	ตรวจวัดปริมาณการใช้สารเสพติดของคุณ.....	11
10	เท่าไรที่มากเกินไป .....	13
11	ตัดสินใจ.....	14
12	เลือกเป้าหมาย .....	15
13	เปลี่ยนจากที่เคยเป็น .....	17
14	สัญญากับตัวเอง .....	18
15	ทำต่อไป .....	19
16	สถานการณ์เสี่ยง .....	20
17	กำหนดแนวทาง: เลิกอย่างไร.....	22
18	กำหนดแนวทาง: ลดได้อย่างไร.....	23
19	จัดการกับความรู้สึก “อยากยา” .....	25
20	เกร็ดที่เป็นประโยชน์ .....	27
21	จัดการกับสถานการณ์เสี่ยง .....	29
22	บอกว่า “ไม่” .....	32
23	ยึดกับแนวทางที่ตั้งไว้.....	34
24	ถ้าพลาด .....	36
25	ทำอะไรแทนดี.....	37

## ภาคผนวก

ก	ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ช่วยเหลือ .....	38
ข	สำเนาแบบบันทึกที่ใช้ในคู่มือนี้.....	39

# กิตติกรรมประกาศ

คู่มือการดูแลตัวเองเพื่อลด ละ เลิกสารเสพติดนี้เป็นฉบับปรับปรุงจากต้นฉบับเดิมเขียนโดย Rachel Humeniuk, Sue Henry-Edwards and Robert Ali (Rachel Humeniuk, Sue Henry-Edwards and Robert Ali. Self-help strategies for cutting down or stopping substance use: guide. (Draft version 1.1 for field testing). Geneva, World Health Organization, 2003). เอกสารต้นฉบับอิงตาม *The Drinkers Guide to Cutting Down or Cutting Out* by David Ryder, Simon Lenton, Ilse Blignault, Carole Hopkins and Alex Cooke. © Western Australian Alcohol and Drug Authority, 1995.

คู่มือนี้พัฒนาภายใต้กรอบแนวคิดของแบบคัดกรองประสบการณ์การดื่มสุรา สูบบุหรี่ และใช้สารเสพติดขององค์การอนามัยโลก (WHO Alcohol, Smoking and Substance Involvement Screening Test : WHO ASSIST) ได้รับการประสานงาน สนับสนุน และเผยแพร่โดยองค์การอนามัยโลก

คณะทำงานของ ASSIST ระยะ 3 ประกอบด้วย :

ROBERT ALI (AUSTRALIA)

THOMAS BABOR (USA)

MICHAEL FARRELL (UK)

MARIA LUCIA FORMIGONI (BRAZIL)

RACHEL HUMENIUK (AUSTRALIA)

JAROON JITTIWUTIKARN (THAILAND)

ROSELI BOERNGEN DE LACERDA (BRAZIL)

WALTER LING (USA)

JOHN MARSDEN (UK)

JOSE MARTINEZ-RAGA (SPAIN)

BONNIE MCREE (USA)

MARISTELA MONTEIRO (PAHO/WHO)

DAVID NEWCOMBE (AUSTRALIA)

HEMRAJ PAL (INDIA)

VLADIMIR POZNYAK (WHO)

SARA SIMON (USA)

JANICE VENDETTI (USA)

IV

การจัดเตรียมคู่มือต้นฉบับประสานงานโดย Vladimir Poznyak และ Maristela Monteiro จาก Department of Mental Health and Substance Abuse องค์การอนามัยโลก และ Rachel Humeniuk และ Robert Ali จาก Drug and Alcohol Services South Australia, WHO Collaborating Centre for Research in the Treatment of Drug and Alcohol Problems (Australia). การปรับปรุงคู่มือต้นฉบับจัดทำโดย Robert Ali และ Sonali Meena จาก WHO collaborating Centre for Research in the Treatment of Drug and Alcohol Problems (Australia) และจัดทำคู่มือด้วยการประสานงานจาก Vladimir Poznyak (WHO) และความช่วยเหลือจาก Rachel Humeniuk, Sonali Meena และ Lidia Segura (Spain) ขอขอบคุณ Anna Dzadey (Ghana), Maristela Monteiro (PAHO/WHO), Isy vromans (WHO) and Deepak Yadav (India) สำหรับข้อคิดเห็นในคู่มือฉบับร่าง

ข้อมูลเพื่อการค้นคว้า (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)

Humeniuk RE, Henry-Edwards S, Ali RL and Meena S (2010). Self-help strategies for cutting down or stopping substance use: a guide. Geneva, World Health Organization.

เอกสารที่ใช้ประกอบกัน (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)

Humeniuk RE, Henry-Edwards S, Ali RL, Poznyak V and Monteiro M (2010). The Alcohol, Smoking and Substance Involvement Screening Test (ASSIST): manual for use in primary care. Geneva, World Health Organization.

Humeniuk RE, Henry-Edwards S, Ali RL, Poznyak V and Monteiro M (2010). The ASSIST-linked brief intervention for hazardous and harmful substance use: manual for use in primary care. Geneva, World Health Organization.

# 1

## บทนำ

ถ้าคุณคิดว่าการใช้สารเสพติดของคุณ ทำให้คุณเสี่ยงที่จะมีปัญหาสุขภาพ สังคม กฎหมาย จิตใจ การงาน หรือครอบครัว คู่มือเล่มนี้จะช่วยให้คุณย้อนดูพฤติกรรมการใช้สารเสพติดของตัวเอง และให้แนวคิดว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเหล่านั้นได้อย่างไร



หากคุณเคยรู้สึกไม่สบายมาก หรือมีอาการ  
ขาดยา หรือลงแดงเมื่อหยุดดื่มสุรา สูบบุหรี่  
หรือใช้สารเสพติดอื่น **คุณควรปรึกษาแพทย์**  
พยาบาล บุคลากรสุขภาพหรือผู้เชี่ยวชาญ  
ที่ให้บริการบำบัดรักษาสุราและสารเสพติด

คู่มือนี้ใช้สำหรับ  
ผู้ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป  
ที่มีความเสี่ยง  
จากปัญหาการใช้  
สารเสพติด  
ระดับปานกลาง  
และต้องไม่มีปัญหา  
รุนแรงหรือ  
ติดสารเสพติด

# 2

## ทราบได้อย่างไรว่าคุณเสี่ยง

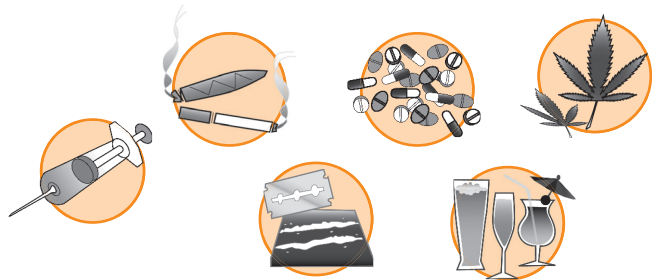
หากคุณได้รับคู่มือนี้ แสดงว่าแพทย์พยาบาลหรือบุคลากรสุขภาพที่คุณได้ถามคุณเกี่ยวกับการใช้สารเสพติดของคุณ และคิดว่าคุณอาจมีความเสี่ยงต่ออันตรายจากการใช้สารเสพติดตัวใดตัวหนึ่ง

2

ความเสี่ยงที่จะมีปัญหามักแตกต่างกันไปในแต่ละคน และขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม ปริมาณที่ใช้ วิธีการใช้ อายุ เพศ และปัจจัยอื่นๆ

สารเสพติดแต่ละชนิดก่อให้เกิดอันตรายและความเสี่ยงต่างกัน ตัวอย่างเช่น คุณมีความเสี่ยงที่จะมีปัญหา:

- ถ้าคุณสูบบุหรี่หรือผลิตภัณฑ์จากยาสูบเป็นประจำ
- ถ้าคุณดื่มสุรานั้นเป็นประจำ หรือดื่มจนเมา
- ถ้าคุณใช้สารเสพติดต่อไปนี้ เช่น กัญชา โคเคน ยาบ้า ยาไอซ์ สารระเหย (เช่น กาว ทินเนอร์ เบนซิน) ยาแก้ปวดประสาทหรือยานอนหลับ นอกเหนือจากที่แพทย์สั่ง สารหลอนประสาท (เช่น แอลเอสดี เห็ดเมา) เฮโรอีน ผีนโบกระท่อม หรือสีกุนร้อย





# 3 อะไรคือปัญหาจากการ ใช้สารเสพติด

ปัญหาจากการใช้สารเสพติดอาจเกิดจากการเมา การใช้เป็นประจำ หรือการเสพติด ขึ้นอยู่กับชนิดสารเสพติดที่ใช้

บางคนอาจมีปัญหาจากเหตุทั้งหมดนี้

การใช้สารเสพติดโดยการฉีดทำให้เกิดปัญหาสุขภาพรุนแรง ไม่ว่าจะเป็นสารเสพติดชนิดใดก็ตาม การใช้เข็มฉีดยาเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อโรคติดเชื้อทางกระแสเลือด เช่น เอชไอวี/เอดส์ ไวรัสตับอักเสบบี และซี และเสี่ยงต่อการติดเชื้ออื่นๆ เป็นอันตรายต่อผิวหนังและเส้นเลือด ซึ่งอาจเกิดจากเทคนิคการฉีดที่ไม่ดี การฉีดซ้ำๆ และอุปกรณ์ที่ไม่ปลอดเชื้อ คนที่ฉีดสารเสพติดจะเสี่ยงสูงที่จะเสพติดและมีโอกาสที่จะติดเชื้อรุนแรงมากกว่าคนที่ไม่ได้ฉีด

การฉีดสารกระตุ้นประสาท เช่น ยาบ้าหรือโคเคน ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคจิต ส่วนการฉีดสารกดประสาท เช่น เฮโรอีน มักเพิ่มความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตเกินขนาด

แพทย์หรือ

บุคลากรสุขภาพ

ที่ดูแลคุณ อาจจะให้

บัตรรายงานผลหรือ

แจกแผ่นพับแสดง

ข้อมูลปัญหาสุขภาพ

ที่เกี่ยวข้องกับ

การใช้สารเสพติด

ตัวที่คุณใช้อยู่

# 4 เริ่มลงมือ

การปรับเปลี่ยน  
พฤติกรรมการใช้สารเสพติด  
เป็นสิ่งทำได้  
และหลายคน  
ได้ทำมาแล้ว

คุณอาจจะตัดสินใจได้แล้วว่าการใช้สารเสพติดก่อให้เกิดปัญหา  
แก่ตัวคุณ

หรือคุณอาจจะอยากตรวจสอบว่าคุณใช้สารเสพติดมากเกินไป  
จริงๆ หรือไม่

ไม่ว่าจะเป็นแบบไหน คู่มือเล่มนี้จะช่วยให้คุณสำรวจว่าคุณกำลัง  
อยู่ที่จุดใด และคุณจะเปลี่ยนแปลงมันได้อย่างไร

การเปลี่ยนแปลงนิสัยหรือพฤติกรรมโดยเฉพาะพฤติกรรม  
การใช้สารเสพติด อาจจะดูน่ากลัวและทำได้ยาก แต่...การ  
เปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งทำได้

# 5

## หาตัวช่วย

คุณอาจจะใช้คู่มือนี้ด้วยตัวเอง โดยไม่มีคนช่วย อย่างไรก็ตาม ถ้าคุณมีคนคอยช่วยเหลือ ให้การสนับสนุนใครบางคนที่เขาใจว่า คุณต้องการจะทำอะไร เต็มใจที่จะให้เวลาช่วยเหลือคุณ จะเป็นประโยชน์อย่างมาก

“ผู้ช่วยเหลือ” คนนี้ควรเป็นคนที่คุณไว้วางใจและรู้สึกสบายใจเมื่ออยู่ด้วย เช่น คู่ครอง เพื่อน ญาติ เพื่อนที่ทำงาน พยาบาล พระหรือนักบวช ผู้ให้คำปรึกษาหรือแพทย์ สิ่งที่สำคัญคือ ผู้ช่วยเหลือคนนี้ต้องไม่ใช่คนที่กำลังมีปัญหาจากการใช้สารเสพติดในขณะที่เขากำลังช่วยเหลือคุณอยู่

ถ้าคุณขอให้ใครสักคนช่วยคุณ แล้วเขาปฏิเสธ ให้พยายามหาคนอื่น คนส่วนมากมักจะรู้สึกดีใจเวลามีใครมาขอความช่วยเหลือ เพราะรู้สึกว่าคุณเองมีประโยชน์และได้ทำความดี

เอาคู่มือนี้ให้ผู้ช่วยเหลือของคุณอ่านก่อนที่จะเริ่มลงมือกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบท “ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ช่วยเหลือ”



เช่นเดียวกับคำพูดที่ว่า “การเดินทางพันไมล์ เริ่มต้นด้วยการก้าวเดินทีละก้าว”

ไม่มีปัญหาหากคุณจะหยุดพักเป็นช่วงๆ ระหว่างทาง คุณก็ยังไปถึงที่หมายจนได้

สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ คุณตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง และคุณก็ลงมือทำ

ไปที่ละก้าว  
ทีละก้าว

# 6 ฉันต้องทำอะไร กับการใช้สารเสพติดของฉัน

ตัวอย่าง  
เอกเป็นชายอายุ 33 ปี  
อยู่กับภรรยาและ  
ลูกเล็กๆ หนึ่งคน  
เขาไปพบแพทย์เพราะ  
รู้สึกเหนื่อยตลอดเวลา  
และเป็นหวัดบ่อยๆ  
หลังจากตรวจร่างกาย  
ทั่วไป แพทย์ถามเอก  
เกี่ยวกับการดื่มสุรา  
และการใช้สารเสพติด

เอกสูบกัญชาวันละ  
1-2 บ้อง เกือบทุกเย็น  
และ 4-5 บ้อง  
ในวันเสาร์อาทิตย์  
เขาเริ่มสังเกตว่ามี  
ปัญหาที่บ้านและ  
ที่ทำงานซึ่งแย่ลง  
เรื่อยๆ จากการ  
สูบกัญชา

แพทย์บอกเอกว่า  
เขามีความเสี่ยงที่จะ  
มีปัญหาสุขภาพและ  
ปัญหาอื่นๆ จากการ  
สูบกัญชา และให้เอก  
คิดว่าปัญหาเหล่านี้  
มีอะไรบ้าง

คุณจะได้คำตอบสำหรับคำถามนี้ โดยการเขียนปัญหาใดๆ ก็ตาม  
ที่คุณคิดว่าเกิดจากการใช้สารเสพติดของคุณ ในช่วง 3 เดือน  
ที่ผ่านมา

ให้คุณคิดว่ามีสารเสพติดอะไรบ้างที่คุณใช้ และปัญหาที่คุณ  
คิดว่าเกิดจากสารเสพติดเหล่านั้น คุณอาจพบว่าสารเสพติด  
เพียงตัวเดียวเป็นสาเหตุของปัญหาได้หลายอย่าง ตัวอย่าง  
เช่น ทำให้คุณทะเลาะกับครอบครัวหรือเพื่อน มีปัญหาสุขภาพ  
เช่น นอนไม่หลับ รู้สึกซึมเศร้าหรือกังวล กระสับกระส่าย  
บางคนพบว่าการใช้สารเสพติดมีผลต่อความจำและสมาธิ  
ทำให้เกิดปัญหาในการทำงานหรือการเรียนได้

ตัวอย่าง : เอกเขียนปัญหาของเขาดังนี้

สารเสพติด	ปัญหา
1 กัญชา	หลงลืมง่าย
2 กัญชา	ไม่ค่อยมีสมาธิ
3 กัญชา	แฟนโกรธผม เพราะผมไม่ช่วยเขาทำงานบ้าน
4 กัญชา	ไม่ค่อยอยากทำอะไรนอกจากดูโทรทัศน์
5 กัญชา	
6 กัญชา	

คุณคิดว่าการใช้สารเสพติดของคุณอาจทำให้คุณเกิดปัญหาในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาหรือไม่?



บันทึกปัญหาที่เกิดจากการใช้สารเสพติดของคุณ

สารเสพติด	ปัญหา
1	
2	
3	
4	
5	
6	

คุณอาจเคยมีปัญหาจากการใช้สารเสพติด เมื่อคุณเมา หรือใช้เป็นประจำ หรือฉีดยาสารเสพติด ถ้าคุณใช้สารเสพติดแบบฉีดยาหรือใช้เป็นประจำ คุณอาจจะเสพติดแล้ว

หากมีใครเคยถามคุณ (ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัวหรือบุคลากรสุขภาพ) เกี่ยวกับปัญหาจากการใช้สารเสพติดของคุณให้บันทึกลงไปในตารางนี้ด้วย

ถ้าคุณตอบแบบสอบถามกับบุคลากรสุขภาพหรือได้รับ

ใบรายงานผลให้ตรวจสอบดูหากมีอะไรที่คิดว่าจะตรงกับคุณ ให้บันทึกลงในตารางนี้ด้วย

ไม่ว่าคุณจะพบว่าปัญหาหรือไม่ก็ตาม

คุณเลือกเอง

คุณอาจเลือกที่จะใช้สารเสพติดต่อไปหรือเลือกที่จะลดการใช้ลง หรือเลือกที่จะเลิกใช้เลยก็ได้



# 7 7 ข้อการใช้สารเสพติดของคุณ เป็นอย่างไร

ให้คิดถึงข้อดีและข้อเสียทั้งระยะสั้นและระยะยาว

แน่นอนว่า  
ไม่ว่าคุณจะทำอะไร  
มีทั้งข้อดี  
(ประโยชน์)  
และข้อเสีย  
(ความสูญเสีย)  
ตามมาทั้งสิ้น

8

ตัวอย่าง : ตารางที่ 1 ตารางของเอก

	หากยังคงใช้สารเสพติดเหมือนเดิม	หากลดหรือหยุดใช้สารเสพติด
+	<ul style="list-style-type: none"> <li>[✓] ช่วยให้ผมผ่อนคลายหลังทำงาน</li> <li>[✓] ปลดปล่อยและลืมสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน</li> <li>[✓] ทำให้ผมสนุกมากขึ้นเวลาไปงานเลี้ยงหรืออยู่กับเพื่อนๆ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[✓] ผมจะได้ไม่รู้สึกเหนื่อยแบบนี้</li> <li>[✓] ผมจะได้จำอะไรต่างๆได้ดีขึ้น</li> <li>[✓] สัมพันธภาพระหว่างแฟนกับผมจะได้ดีขึ้น เธอจะได้ไม่โกรธผม</li> <li>[✓] ผมจะมีสมาธิในการทำงานมากขึ้น</li> <li>[✓] ผมจะได้ไม่ขาดงานบ่อย</li> </ul>
-	<ul style="list-style-type: none"> <li>[✓] มีผลต่อความจำ</li> <li>[✓] มีผลต่อสมาธิของผม</li> <li>[✓] ผมรู้สึกมีเงิน เหลือและเหนื่อยในตอนกลางคืน</li> <li>[✓] บางวันผมก็ขาดงานหากใช้กัญชามากในตอนกลางคืน</li> <li>[✓] แฟนผมไม่ค่อยพอใจและเรามักจะทะเลาะกันเสมอด้วยเรื่องนี้</li> <li>[✓] ผมเสียเวลามากไปกับการติดต่อหาซื้อกัญชา</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[✓] มันคงยากที่ผ่อนคลายหลังทำงาน</li> <li>[✓] ผมคงไม่ค่อยสนุกมากเวลาไปงานเลี้ยง</li> <li>[✓] เพื่อนๆ คงจะหัวเราะเยาะผม</li> </ul>

นี่เป็นตาชั่งที่จะช่วยคุณชั่งน้ำหนักระหว่างผลจากการใช้สารเสพติดต่อไปหรือลดการใช้ลงหรือหยุดใช้ไปเลย ถ้าคุณใช้สารเสพติดหลายตัว คุณอาจจะทำตาชั่งแยกสำหรับสารเสพติดแต่ละชนิด



ตัวอย่าง : ตาชั่งที่ 1

	หากยังคงใช้สารเสพติดเหมือนเดิม	หากลดหรือหยุดใช้สารเสพติด
+		
-		

เมื่อเสร็จแล้ว มาทบทวนตาชั่งนี้อีกครั้งและทำเครื่องหมาย [✓] ที่ข้อดี ข้อเสียที่สำคัญที่สุดสำหรับคุณ

# 8

## คุณกังวลกับการใช้สารเสพติดไหม

ตัวอย่าง เมื่อเอกถูกถามว่า : “คุณกังวลกับการใช้สารเสพติดของคุณมากน้อยเพียงไร” จากคะแนน 0 ถึง 10 เมื่อ 0 หมายถึง ไม่กังวลเลย และ 10 คือกังวลมากที่สุด

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ไม่กังวลเลย

กังวลมากที่สุด

เอกให้คะแนนตัวเองเท่ากับ 6 เพราะว่าเขากังวลเกี่ยวกับอาการเหนื่อยอ่อนเพลีย และหลงลืม และเขาต้องการให้ความสัมพันธ์กับแฟนดีขึ้น ในขณะเดียวกัน เขาก็ยังรู้สึกว้าวัยสนุกกับการสูบบุหรี่และคงเสียใจถ้าต้องเลิก



ให้คะแนนตัวเอง

“คุณกังวลกับการใช้สารเสพติดของคุณมากน้อยเพียงไร”

จากมาตราคะแนน 0 ถึง 10

เมื่อ 0 หมายถึง ไม่กังวลเลย และ 10 คือกังวลมากที่สุด

คุณจะให้คะแนนตัวเองเท่าไร



0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ไม่กังวลเลย

กังวลมากที่สุด

ตัวอย่าง

เอกตัดสินใจว่าเขากังวลกับการใช้กัญชามากที่สุด เขาไม่กังวลกับการใช้สารเสพติดตัวอื่น เพราะว่าไม่ได้ใช้เป็นประจำ หรือไม่ได้ใช้มากนัก



คุณกังวลกับการใช้สารเสพติดตัวไหน

ให้เรียงลำดับสารเสพติดที่คุณกังวลจากมากที่สุดไปยังน้อยที่สุด

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.



# 9 ตรวจสอบวัดปริมาณการใช้สารเสพติดของคุณ

บันทึกประจำวันการใช้สารเสพติด			
ตัวอย่าง : บันทึกของเอกหนึ่งสัปดาห์ก่อนไปพบแพทย์			
เมื่อไร ที่ไหน กับใคร	สารเสพติดปริมาณอะไร	เท่าไร	จ่ายเงินเท่าไร
คืนวันเสาร์ ที่งานเลี้ยงของป๊อบ	กัญชา	6 บ้อง	500 บาท (ลุง)
วันอาทิตย์ ทำสวนและเล่นฟุตบอลในสนาม	ไม่ได้ใช้เลย	-	-
คืนวันจันทร์ พักผ่อน หลังเลิกงาน ดูทีวีที่บ้าน	กัญชา	2 บ้อง	ไม่ได้เสียเงิน เพราะยังมีของเก่าเหลืออยู่
วันอังคาร ไปเรียน กีตาร์หลังเลิกงาน กลับบ้านดึก	ไม่ได้ใช้เลย	-	-
คืนวันพุธ ดูบอลในทีวีที่บ้าน	กัญชา	4 บ้อง	250 บาท (ลุง)
คืนวันพฤหัสบดี ดูทีวีที่บ้าน	กัญชา	4 บ้อง	ไม่ได้เสียเงิน เพราะยังมีของเก่าเหลืออยู่
คืนวันศุกร์ เดี่ยวกับป๊อบ มาหาที่บ้าน ดูวิดีโอด้วยกัน	กัญชา	5 บ้อง	500 บาท (ลุง)
เมื่อเอกดูบันทึกทั้งสัปดาห์ เขารู้สึกแปลกใจว่าเขาสูบกัญชาไปทั้งหมด 21 บ้อง และใช้เงินไปถึง 1,250 บาท			

เริ่มจากเมื่อวานนี้ และย้อนไปที่ละวัน บันทึกลงไปว่า

เวลาและสถานที่ที่ใช้สารเสพติด



อยู่กับใคร



11

ใช้สารเสพติดอะไร

ใช้ปริมาณเท่าไร

จ่ายเงินไปเท่าไร



คุณลองดูว่าคุณใช้สารเสพติดมากน้อยเพียงไรด้วยการทำ “บันทึกประจำวันการใช้สารเสพติด” เพื่อบันทึกการใช้สารเสพติดของคุณในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา

ย้อนกลับไปทีละวันจนครบสัปดาห์ และบันทึกข้อมูลของแต่ละวัน (เวลาและสถานที่, อยู่กับใคร, ใช้สารเสพติดอะไร, ใช้ปริมาณเท่าไร, จ่ายเงินไปเท่าไร) เมื่อเสร็จแล้วคุณ จะเห็นว่า你能ได้ใช้สารเสพติดไปปริมาณเท่าไรในสัปดาห์ที่ผ่านมา



**“บันทึกประจำวันการใช้สารเสพติด”**  
สำหรับการใช้สารเสพติดของคุณในสัปดาห์ที่ผ่านมา

เมื่อไร ที่ไหน กับใคร	สารเสพติดอะไร	ปริมาณเท่าไร	จ่ายเงินไปเท่าไร



# 10 เเท่าไรที่มากเกินไป

ถ้าคุณดื่มสุรา คุณมีความเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาสุขภาพและปัญหาอื่นๆ โดยเฉพาะ ถ้า:

- คุณดื่มมากกว่า 2 แก้ว\*ต่อวัน
- คุณมีวันที่ไม่ดื่มเลย น้อยกว่า 2 วันต่อสัปดาห์
- ไม่มีการดื่มในขนาดที่ปลอดภัย และสำหรับคนส่วนใหญ่ การดื่มเพียง 2 แก้ว\*ต่อวันก็เป็นเหตุให้เกิดความเสี่ยงที่สำคัญได้

**หากคุณมีสิ่งต่อไปนี้ จะเพิ่มความเสี่ยงมากขึ้น ได้แก่**

- มีประวัติสมาชิกในครอบครัวเป็นโรคติดสุรา
- กำลังใช้ยารักษาโรคหรือโรคประจำตัวอยู่
- มีน้ำหนักตัวน้อยกว่าคนอื่นที่เพศเดียวกันและสูงเท่ากัน
- คุณยังไม่ได้กินอะไรเลย

**คุณไม่ควรดื่มเลยถ้าคุณ**

- ตั้งครรภ์ หรือให้นมบุตร
- ขับรถ ทำงานกับเครื่องจักร หรือทำกิจกรรมที่เสี่ยงอันตราย
- มีปัญหาสุขภาพที่อาจแย่งหากดื่มสุรา
- กำลังใช้ยารักษาโรคอยู่ ซึ่งมีปฏิริยาโดยตรงกับแอลกอฮอล์
- คุณไม่สามารถควบคุมการดื่มสุราของตัวเองได้

ถามผู้ดูแลสุขภาพของคุณ หาก你不แน่ใจในข้อมูลข้างต้น

**แก้ว\* หรือดื่มมาตรฐาน หมายถึง**

- เบียร์ธรรมดาหนึ่งกระป๋อง (330 มล. ที่ 5%)
- เหล้า/วิสกี้/เหล้าขาวหนึ่งเป็กเล็ก (เช่น 30 มล. ที่ 40%)
- ไวน์หนึ่งแก้ว (100 มล. ที่ 12% หรือ 70 มล. ที่ 18%)

ไม่มีขนาดที่

ปลอดภัยสำหรับการดื่มสุรา การสูบบุหรี่ หรือ การใช้สารเสพติดใดๆ

การสูบเป็นวิธีที่อันตรายที่สุดในการใช้ผลิตภัณฑ์จากยาสูบ

การใช้ผลิตภัณฑ์จากยาสูบโดยวิธีอื่น เช่น การเคี้ยว การนัตถุยา และการสูดดมก็เสี่ยงต่ออันตรายเช่นกัน



# 11

## ตัดสินใจ

หลังจาก  
ซึ่งน้ำหนักแล้ว  
มีเหตุผลอะไรใหม่  
ที่จะทำให้คุณ  
เปลี่ยนแปลง  
พฤติกรรมการใช้  
สารเสพติด

ตอนนี้กลับมาดูตาซึ่ง บั่บที่กั่บประจำวันการใช้สารเสพติด  
และปัญหาจากการใช้สารเสพติดของคุณ

มีเหตุผลอะไรใหม่ที่จะทำให้คุณเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้สารเสพติด

ตัวอย่าง: เอกตัดสินใจว่ามีหลายเหตุผลที่ทำให้เขาควร  
เปลี่ยนแปลง เขาจึงทำเครื่องหมาย ...  ในช่องว่างด้านหน้า

- มี - ซ้ำมไปที่บที่ 12
- ไม่มี - คุณอาจจะไม่ยอกอ่านคู่มือเล่มนี้ต่อ
- ไม่แนใจ - เขียนเหตุผลลงในตารางซึ่งล่างนี้  
คุณอาจจะต้องการคุ้กับผู้ช่วยเหลือของคุณก่อน



คุณตัดสินใจว่ามีเหตุผลอะไรใหม่ที่ทำให้คุณ  
เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้สารเสพติด

- มี - ซ้ำมไปที่บที่ 12
- ไม่มี - คุณอาจจะไม่ยอกอ่านคู่มือเล่มนี้ต่อ
- ไม่แนใจ - เขียนเหตุผลลงในตารางซึ่งล่างนี้  
คุณอาจจะต้องการคุ้กับผู้ช่วยเหลือของคุณก่อน



เหตุผลในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้  
สารเสพติดของคุณ

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

# 12 เลือกเป้าหมาย

ตอนนี้คุณก็ได้ตัดสินใจแล้วว่า คุณจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้สารเสพติดของคุณ ถึงเวลาที่ คุณต้องตัดสินใจต่อแล้วว่า คุณจะใช้น้อยลงหรือคุณจะไม่ใช้ไปเลย

เพื่อช่วยให้คุณตัดสินใจ ลองทำ 3 ข้อต่อไปนี้

## 1 คิดถึงคำถามต่อไปนี้

- คุณมีปัญหาสุขภาพหรือปัญหาจิตใจที่อาจแย่งจากการใช้สารเสพติดหรือไม่ แพทย์หรือบุคลากรสุขภาพอาจช่วยแนะนำคุณได้
- คุณเคยมีอาการขาดยาหรือไม่ เวลาที่คุณหยุดใช้สารเสพติด ถ้าคุณเคยมีอาการดังกล่าว การเลิกใช้อย่างเด็ดขาดน่าจะเป็นเป้าหมายที่ดีที่สุดสำหรับคุณ แพทย์หรือบุคลากรสุขภาพจะช่วยดูแลรักษาอาการขาดยาของคุณได้ กรุณาศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมในบทที่ 17
- คุณมีปัญหากฎหมาย ปัญหาการเงิน หรือปัญหาการงานที่เป็นผลจากการใช้สารเสพติดของคุณหรือไม่
- คุณมีปัญหาสัมพันธภาพหรือปัญหาครอบครัวที่เป็นผลจากการใช้สารเสพติดของคุณหรือไม่
- คุณเคยแก้ไขปัญหาระบบประสาทของคุณโดยการหยุดใช้ไปเลยหรือไม่ ตอนนี้น่าจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดสำหรับคุณ

ฉันจะลดหรือฉันจะเลิกใช้สารเสพติด

จำไว้ว่าสิ่งที่คุณตัดสินใจในตอนนี้ อาจจะไม่ใช่ว่าสิ่งที่คุณจะทำต่อไปอีกตลอดชีวิต

คุณสามารถทบทวนเป้าหมายการใช้สารเสพติดของคุณได้ใหม่เป็นระยะ

ไม่ว่าคุณคิดจะเลือกเป้าหมายว่าอย่างไร ก็จะเป็นการดีหากคุณสามารถลองคุยกับใครสักคน



## 2 บันทึกทั้งข้อดีและข้อเสียของการลดหรือเลิกใช้สารเสพติดลงในตาชั่งที่ 2

ตัวอย่างตาชั่งที่ 2 : เอกบันทึกข้อมูลในตาชั่งที่ 2 จนเสร็จ และตัดสินใจที่จะลดการใช้กัญชาลง

	ลดการใช้ลง	เลิกใช้เด็ดขาด
+	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> ฉันยังคงใช้กัญชากับเพื่อนๆ ได้ในบางครั้ง</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> ฉันจะยังคงสนุกในงานปาร์ตี้ได้</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> การใช้น้อยลงจะทำให้ฉันไม่รู้สึกเหนื่อยมากและขี้ลืม</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> ถ้าฉันจะใช้เพียงในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ก็จะเป็นทำให้ฉันไม่ต้องขาดงาน</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> แฟนของฉันก็จะพอใจและเราก็จะทะเลาะกันน้อยลง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> ฉันจะไม่รู้สึกเหนื่อยและขี้ลืม</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> ฉันก็จะไม่ขาดงาน</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> แฟนของฉันก็จะมีความสุข</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> ฉันก็ประหยัดเงินที่ต้องไปซื้อกัญชา</li> </ul>
-	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ฉันก็จะไม่สามารถรู้สึกผ่อนคลายด้วยการใช้สีกบ้องสองบ้องหลังเลิกงานทุกวันได้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> ฉันคงรู้สึกคิดถึงช่วงเวลาที่สนุกสนานกับเพื่อนๆ</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> ฉันจะขาดการผ่อนคลายด้วยกัญชา บ้องสองบ้องหลังเลิกงานไปจริง</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> เพื่อนก็จะหัวเราะเยาะฉัน</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> ฉันจะไม่ค่อยรู้สึกสนุกสนานมากนักเวลาไปงานเลี้ยง</li> </ul>

16

เมื่อเขียนเสร็จแล้วให้ทำเครื่องหมาย  หน้าข้อที่สำคัญที่สุดสำหรับคุณ



ตาชั่งที่ 2

	ลดการใช้ลง	เลิกใช้เด็ดขาด
+		
-		

3 เลือกเป้าหมายของคุณ ลองดูสิ่งที่คุณเขียนลงไป คุณรู้สึกว่าวิธีการใดดีที่สุดสำหรับคุณ



เลือกคำตอบ

- |  |   |                              |
|--|---|------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ลดการใช้สารเสพติดลง - อ่านบทที่ 18</li> <li><input type="checkbox"/> หยุดใช้สารเสพติดเด็ดขาด - อ่านบทที่ 17</li> </ul> | } | แต่ควรอ่านบทที่ 13 - 16 ก่อน |
|--|---|------------------------------|

# 13

## เปลี่ยนจากที่เคยเป็น

ถ้าคุณตัดสินใจจะลดการใช้สารเสพติดลง คุณต้องทบทวนตัวเอง ว่าตอนนี้คุณใช้อย่างไร และจะเปลี่ยนอย่างไรเพื่อลดอันตรายลง

ตัวอย่างเช่น คุณอาจจะคิดถึงการหยุดใช้สารเสพติดแบบฉับพลัน หรือเปลี่ยนจากฉีดไปใช้วิธีอื่นที่เสี่ยงอันตรายน้อยกว่า

ถ้าคุณใช้สารเสพติดแบบฉีด คุณได้เพิ่มความเสี่ยงให้กับตัวเองทั้งจากตัวสารเสพติดและจากการฉีดยา



การฉีดยาบ้าหรือโคเคนเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคจิตและการติดยา การฉีดเฮโรอีนหรือสารกดประสาทอื่นๆ เพิ่มความเสี่ยงของการใช้ยาเกินขนาดและการติดยา

การไม่ใช้วิธีฉีดจะดีที่สุด เพราะการฉีดเพิ่มความเสี่ยงการติดเชื้อทางกระแสเลือด เช่น ตับอักเสบบี ซี หรือเอดส์/เอชไอวี และการติดเชื้ออื่นๆ ถ้าคุณจะยังคงฉีดอยู่ คุณต้องปรับพฤติกรรมบางอย่าง เพื่อลดอันตรายจากการใช้สารเสพติดแบบฉีด ตัวอย่างเช่น ใช้อุปกรณ์ที่สะอาด ปลอดภัย ทั้งเข็มฉีดยา หลอดฉีดยา ฯลฯ

**การใช้สารเสพติดเป็นอันตราย แต่หากคุณยังเลือกที่จะเสพอยู่ คุณต้องลดความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้น**

ลดความเสี่ยง :

- ไม่ขับรถหรือทำกิจกรรมที่อันตรายขณะใช้สารเสพติด
- ใช้ปริมาณน้อยและไม่บ่อยเพื่อลดความเสี่ยงของการติดยา
- ไม่ใช้สารเสพติดทุกวัน
- ไม่ใช้สารเสพติดหากอยู่ในสถานการณ์ที่การช่วยเหลือทำได้ลำบาก หากเกิดเรื่องขึ้น
- ไม่ใช้สารเสพติดหลายตัวในแต่ละวัน
- ไม่ใช้สารเสพติดขณะตั้งครรภ์หรือให้นมบุตรเพราะจะเกิดผลเสียต่อเด็ก

# 14 สัญญากับตัวเอง

เทคนิคการตั้งเป้าหมาย จะช่วยให้คุณทำได้ สำเร็จตามเป้า

เป้าหมายควรจะ SMART.

SPECIFIC :

ชัดเจน

MEASURABLE :

วัดได้

ATTAINABLE :

สำเร็จ

REALISTIC :

ทำได้

TIME BOUND :

มีกรอบเวลา

ตอนนี้คุณได้ตัดสินใจเกี่ยวกับการใช้สารเสพติดของคุณและสิ่งที่คุณตั้งใจจะทำ **ให้คุณเขียนสัญญากับตัวเอง** การทำเช่นนี้จะช่วยเตือนความจำของคุณได้เป็นอย่างดีว่าคุณตั้งใจจะทำอะไร

ตัวอย่าง : สัญญากับตัวเอง

ตัวอย่าง ก.

ฉันจะหยุดใช้ (สารเสพติด) ในวันที่ ...../...../.....

ตัวอย่าง ข.

ฉันจะลดการใช้ (สารเสพติด) ของฉันลงให้ไม่เกินหนึ่งครั้งต่อสองสัปดาห์ โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ ...../...../.....

ฉันจะทำอย่างนี้ไปเป็นเวลาสามเดือนจนกระทั่งถึงวันที่ ...../...../..... แล้วฉันจะทบทวนตัวเอง



ฉันสัญญากับตัวเองว่า

ฉันจะ...

ฉันจะ...

ฉันจะ...

ฉันจะ...

ฉันจะ...

ฉันจะ...





# 15 ทำต่อไป

คุณอาจใช้วิธีตรวจสอบการใช้สารเสพติดของคุณโดยการจดลงในสมุดบันทึกประจำวันการใช้สารเสพติด (คล้ายกับที่คุณทำในบทที่ 9) เพื่อช่วยให้คุณสามารถเปลี่ยนแปลงได้อย่างที่ตั้งใจ

**ใช้บันทึกประจำสัปดาห์ที่อยู่ตอนท้ายของคู่มือนี้ และปฏิบัติดังนี้**

- จดบันทึกประจำวันการใช้สารเสพติดทุกวัน
- เขียนลงไปเมื่อ**คุณ**ใช้สารเสพติดหรือเมื่อคุณรู้สึกอยากใช้ (มีช่องเพิ่มเติมว่า “อยากใช้แต่ไม่ได้ใช้”)
- ทำตลอดสามเดือนจะช่วยให้คุณเห็นการเปลี่ยนแปลง หลังจากนั้นคุณอาจจะบันทึกเพื่อเป็น “**การตรวจสอบเป็นครั้งคราว**” สักหนึ่งถึงสองสัปดาห์ทุกๆ สองสามเดือนก็ได้
- รวมจำนวนเงินที่คุณใช้ไปกับสารเสพติด
- คุณอาจจะทบทวนบันทึกนี้กับเพื่อนหรือผู้ช่วยเหลือของคุณก็ได้
- ใส่เครื่องหมายที่ “**ครั้งที่มีความเสี่ยงสูง**” หากคุณใช้มากกว่าที่ตั้งใจไว้ หรือมีความอยากใช้อย่างมาก
- อ่านสิ่งที่คุณได้บันทึกลงไป และคิดทบทวนดูหลายๆ ครั้ง ในแต่ละสัปดาห์

บันทึกประจำวันจะช่วยให้คุณเห็นว่าเกิดอะไรขึ้น และการเปลี่ยนแปลงเริ่มต้นตั้งแต่เมื่อไร และที่ไหน

บันทึกประจำวันยังช่วยให้คุณเห็นสถานการณ์ที่ “**มีความเสี่ยงสูง**” ได้ง่ายขึ้น เช่น เวลาที่คุณใช้สารเสพติด หรือใช้มากเกินไป หรืออยากใช้อย่างมาก

สถานการณ์ที่ทำให้คุณรู้สึกอยากใช้สารเสพติด อาจจะเป็นเวลาที่อยู่กับคนบางคน หรืออยู่ในสถานที่บางแห่ง หรืออาจจะเป็นเวลาที่รู้สึกโกรธ เสียใจ หรือมีความสุข หรือผ่อนคลายก็ได้

จดบันทึกใน

“สมุดบันทึก

ประจำวันการใช้

สารเสพติด”

ข้อมูลในสมุดบันทึกนี้

เป็นข้อมูลส่วนตัวควร

เก็บไว้ในที่ที่ปลอดภัย

การทำเช่นนี้

เป็นส่วนสำคัญ

ที่จะช่วยให้คุณ

เปลี่ยนแปลงได้

# 16

## สถานการณ์เสี่ยง

สถานการณ์  
เสี่ยงสูงของคุณ  
มีอะไรบ้าง

สถานการณ์  
สภาพแวดล้อม  
สถานที่หรืออารมณ์  
ที่ทำให้คุณอยากใช้  
สารเสพติด

มีสถานการณ์ใด  
เฉพาะหรือไม่ ที่ทำให้  
คุณใช้สารเสพติดหรือ  
ใช้มากกว่าที่คุณตั้งใจ  
หรือใช้ตอนที่คุณ  
ไม่ได้ตั้งใจที่จะใช้

คุณสามารถบอกสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูงของคุณได้ เช่น สถานการณ์ที่คุณใช้สารเสพติด หรือใช้มากกว่าที่ตั้งใจหรืออยากใช้อย่างมาก จะช่วยให้คุณสมารถกำหนดแนวทางให้กับตัวเองได้ :

- สถานที่บางแห่งที่มีโอกาสใช้ได้ง่าย เช่น บ้าน บ้านเพื่อน หรือในสถานเริงรมย์ เป็นต้น
- อยู่กับคนบางคน เช่น แฟน หรือเพื่อนบางคน เป็นต้น
- บางเวลา เช่น หลังอาหารเย็น วันหยุดสุดสัปดาห์ หรือไปงานเลี้ยง เป็นต้น
- สถานการณ์เสี่ยงของคุณอาจเป็นเวลาที่มีอารมณ์ เช่น เศร้า โกรธ รู้สึกผิด เครียด หรือกังวล
- ลองคิดถึงสองสามครั้งล่าสุดที่คุณใช้สารเสพติดแล้วเกิดปัญหา... หรือครั้งที่ไม่ได้เกิดปัญหา แล้วลองคิดดูว่ามีอะไรแตกต่างระหว่างสองครั้งนี้

ดู “บันทึกประจำวันการใช้สารเสพติด” ของคุณในบทที่ 9 และเขียนลงในตารางต่อไปนี้ (ดูตัวอย่างข้างล่าง)

ตัวอย่าง : เอกฉันพบสถานการณ์เสี่ยงของตัวเอง และพบว่าเขามีแนวโน้มที่จะใช้กัญชา เมื่อ...

1 เพื่อให้ฉันผ่อนคลายเวลาเลิกงานกลับมาที่บ้าน

2 เวลาที่ฉันดูทีวี

3 เวลาที่ฉันอยู่กับเพื่อนในช่วงสุดสัปดาห์

4 ที่งานเลี้ยงฉลองกับเพื่อนๆ

5

6



บันทึก “สถานการณ์เสี่ยง” ของคุณ

1

2

3

4

5

6

ไม่ใช่สารเสพติด  
ไม่ว่าสถานการณ์  
ใดๆ



22

บ่อยครั้งที่ หลังจาก  
หยุดใช้ไปพักหนึ่งแล้ว  
อาจมีการกลับไป  
ใช้ซ้ำอีก

เป็นธรรมดาที่คุณจะ  
รู้สึกผิดหวังแต่อย่า  
ปล่อยให้มันผ่านไป

# 17 กำหนดแนวทาง: เลิกอย่างไร

ถ้าเป้าหมายของคุณคือ เลิกใช้โดยเด็ดขาด

- อย่าฝัดวันประกันพรุ่ง กำหนดวันที่จะเลิกใช้ และหยุดตั้งแต่วันนั้น
- ประกาศให้คนรู้ว่าคุณตั้งใจจะเลิก เพื่อที่จะได้ช่วยให้คุณควบคุมตัวเองให้หยุดใช้ได้
- อยู่ให้ห่างจากสิ่งกระตุ้น หรือสิ่งที่ทำให้คุณคิดถึงสารเสพติดให้มากที่สุด

คุณอาจมีอาการขาดยาหลังหยุดใช้สารเสพติด ถ้าอาการรุนแรง ให้รับการช่วยเหลือจากบุคลากรสุขภาพของคุณ

**หลีกเลี่ยงการกลับไปใช้ซ้ำได้อย่างไร**

**การกลับไปใช้ซ้ำ** หมายถึง การกลับไปใช้สารเสพติดอีกหลังจากคุณหยุดใช้ได้ระยะหนึ่ง เป็นเรื่องสำคัญที่คุณต้องค้นหาสถานการณ์ที่กระตุ้นให้คุณกลับไปใช้ซ้ำ เพราะจะช่วยให้คุณหยุดมันได้

สิ่งกระตุ้นให้กลับไปใช้ซ้ำที่พบบ่อยได้แก่

- เมื่อคุณมีอาการ เช่น ไม่พอใจ โกรธ กลัว กังวล เครียด ซึมเศร้า เหนง เสียใจ เบื่อ หิงหวง กลุ่มใจ รู้สึกผิด รู้สึกสูญเสีย
- เมื่อคุณต้องควบคุมอาการทางร่างกาย จากการใช้สารเสพติด เช่น ความอยากอย่างมาก หรืออาการขาดยา
- เมื่อคุณอยากจะลองทดสอบใจตัวเอง หรือทดสอบความสามารถในการควบคุมตัวเอง
- เมื่อคุณต้องจัดการกับปัญหาจากการโต้เถียง หรือความขัดแย้ง
- แรงกดดันจากเพื่อนที่ใช่ยา

ให้อ่านเพิ่มเติมในบทที่ 19 “จัดการกับความรู้สึกอยากยา” และบอกว่า “ไม่” ในคู่มือนี้จะทำให้คุณได้เรียนรู้วิธีป้องกันการกลับไปใช้ซ้ำ

# 18 กำหนดแนวทาง : ลดได้อย่างไร

ถ้าเป้าหมายของคุณคือลดการใช้สารเสพติดลง คุณจะต้องมีแนวปฏิบัติต่อไปนี้

- จะมีวันที่ฉันไม่ใช้เลยกี่วันต่อสัปดาห์ หรือกี่วันต่อเดือน
- ฉันจะใช้บ่อยแค่ไหน
- ในวันที่ใช้ ฉันจะใช้กี่ครั้ง
- ในแต่ละครั้งที่ใช้ ฉันจะใช้ครั้งละเท่าไร ใช้มากที่สุดเท่าไร
- ฉันจะใช้ปริมาณเท่าไรต่อสัปดาห์ หรือต่อเดือน
- สถานการณ์เสี่ยงของฉันมีอะไรบ้าง ที่ฉันจะต้องหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด
- ฉันจะใช้สารเสพติดโดยวิธีการใด
- ฉันจะลดอันตรายจากการใช้สารเสพติดของฉันได้อย่างไร

กำหนดแนวทาง  
การใช้สารเสพติด

ตัวอย่าง : เอกตัดสินใจว่าวิธีการต่อไปนี้จะได้ผลดีที่สุด  
สำหรับเขา...

- 1 ฉันจะหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่หลังเลิกงานในวันทำงาน (จันทร์ถึงศุกร์)
- 2 ฉันจะสูบบุหรี่เพียงคนเดียวของวันสุดสัปดาห์
- 3 ฉันจะไม่สูบบุหรี่มากกว่าสองบ็อกซ์ต่อวัน
- 4 ฉันจะหลีกเลี่ยงการซื้อบุหรี่ปริมาณมากๆ เพราะจะทำให้ฉันอยากสูบบุหรี่
- 5
- 6



แนวทางการใช้สารเสพติดของฉันทันเป็นดังนี้...

1

2

3

4

5

6

# 19

## จัดการกับความรู้สึก “อยากยา”

คุณสามารถใช้เทคนิคต่อไปนี้ เพื่อจัดการกับสิ่งกระตุ้นให้เกิด  
ความรู้สึกอยากยา

**ถ่วงเวลา** - ยึดเวลาที่จะใช้สารเสพติดออกไปอีก 30 นาที ความ  
รู้สึกอยากยาจะลดลงหรือผ่านไป รวมทั้งความต้องการที่จะใช้  
ก็จะลดลงตามไปด้วย

**เบี่ยงเบนความสนใจ** - อย่างน้อยอยู่ที่เดิมแล้วคิดถึงสารเสพติด  
ขณะที่คุณรู้สึกอยากยา ทำตัวเองให้ยุ่ง ดึงตัวเองไปทำกิจกรรม  
อื่นๆ ไม่ว่าจะเป็งานบ้าน หรืองานอดิเรก

**ตัดสินใจ** - บันทึกข้อดีและข้อเสียของการใช้สารเสพติด  
เพื่อเตือนใจตัวเองว่าทำไมคุณถึงต้องเลือกหยุดใช้โดยเด็ดขาด

**พูดกับตัวเองในด้านดี** - พูดกับตัวเองจริงๆ ว่าความรู้สึกอยาก  
ยามันทำให้คุณรู้สึกแย่เพียงไร และมันจะหายไปในที่สุด พูดกับ  
ตัวเองถึงผลที่ตามมา และปัญหาที่จะเกิดขึ้นหากกลับไปเริ่มใช้  
สารเสพติดอีก

**ผ่อนคลายและจินตนาการ** - ผีกผ่อนคลายด้วยการใช้ทั้ง  
จินตนาการที่สงบผ่อนคลาย สามารถช่วยดึงจิตใจคุณออกมา  
จากความรู้สึกอยากได้

ความรู้สึกอยากยา  
เป็นสิ่งที่พบได้บ่อย  
และเป็นเรื่องปกติ  
ไม่ใช่การแสดงถึง  
ความล้มเหลว

การหยุดใช้โดย  
เด็ดขาด เป็นวิธี  
ที่ดีที่สุดที่จะช่วย  
ขจัดความรู้สึก  
อยากยา

จัดการกับความ  
รู้สึกอยากยาได้  
อย่างไร

- ถ่วงเวลา
- เบี่ยงเบนความสนใจ
- ตัดสินใจ
- พูดกับตัวเองในด้านดี
- ผ่อนคลายและจินตนาการ

ความรู้สึกอยากยา (craving) เกิดขึ้นจากสารเคมีและการทำงานของสมองเปลี่ยนแปลงไป จากที่เคยใช้สารเสพติดเป็นประจำ

ค้นหาตัวกระตุ้นความรู้สึกอยากยาของคุณ คุณสามารถใช้ “บันทึกความรู้สึกอยากยา” ช่วยได้สรุปความรู้สึกอยากยาของคุณว่าเป็น “พฤติกรรม” “อาการทางร่างกาย” หรือ “ความคิด”

**ตัวอย่าง : บันทึกความรู้สึกอยากยาของเอก**

สถานที่และเวลา	ความคิด	อาการทางกาย	พฤติกรรม
วันที่ 23 มิถุนายน ตอนเย็นที่บ้านเพื่อน	“ฉันรู้สึกว่าฉัน ต้องการมันเดี๋ยวนี้” “ฉันไม่สามารถ เอาความคิดนี้ ออกไปจากหัวได้” “มันเรียกฉัน”		
วันที่ 23 มิถุนายน ตอนเย็นที่บ้านฉัน		“ฉันรู้สึกทรมาน จากอาการ อยากยาฉันปวด เข้าไปในท้อง” “ฉันเริ่มได้กลิ่นมัน”	
วันที่ 23 มิถุนายน ตอนเย็นที่ถนน			“ฉันเดินลงไป ที่ถนนที่ที่ฉันเคยใช้ มันกับเพื่อนแล้วฉัน ก็รู้สึกอยากขึ้นมา อย่างรุนแรง”

**บันทึกความรู้สึกอยากยา**

สถานที่และเวลา	ความคิด	อาการทางกาย	พฤติกรรม



# 20 เกร็ดที่เป็นประโยชน์

หลังจากที่เลิกใช้สารเสพติดไประยะหนึ่งแล้ว มักพบว่าการเปลี่ยนกิจวัตรประจำวันไป ซึ่งจะช่วยไม่ให้ไม่กลับไปใช้สารเสพติดอีก

## เกร็ดเหล่านี้จะช่วยคุณ ไม่ว่าจะคุณที่ตั้งเป้าหมายเช่นไร

- ให้แน่ใจว่าคุณกินอาหารที่มีประโยชน์และนอนหลับเพียงพอ
- ออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น เดิน โยคะ หรือเล่นกีฬา
- ดื่มน้ำมากๆ และดื่มเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์
- ทำตัวให้ยุ่งไปกับกิจกรรมต่างๆ ที่ไม่เกี่ยวกับการใช้สารเสพติด
- หางานอดิเรกใหม่ๆ มาทำ หรือใช้เวลามากขึ้นกับงานเก่าที่เคยทำ
- ทำตัวเองให้กระฉับกระเฉง และยุ่ง
- คบเพื่อนที่ไม่ใช้สารเสพติด
- เก็บเงินที่คุณประหยัดได้จากการไม่ใช้สารเสพติดไว้ในบัญชีพิเศษ เพื่อสะสมเอาไว้ใช้กับสิ่งที่คุณต้องการหรืออยากได้จริงๆ
- หางานทำหรือทำงานอาสาสมัคร

เกร็ดเหล่านี้จะช่วยให้คุณทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ไม่ว่าจะเป้าหมายนั้นจะเป็นอย่างไร

## เกร็ดต่อไปนี้จะช่วยให้คุณได้ ถ้าเป้าหมายของคุณคือ ลดการใช้ลง

- อย่าซื้อสารเสพติดมากกว่าที่คุณตั้งใจจะใช้ในครั้งนั้นๆ
- หลีกเลี่ยงการเก็บตุนสารเสพติดไว้ เพราะจะทำให้คุณใช้มากขึ้น
- เริ่มใช้ให้ช้ากว่าที่เคยใช้และหยุดใช้ให้เร็วขึ้น และทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ
- กำหนดวันที่จะไม่ใช้สารเสพติดเป็นประจำ อย่างน้อย...วันต่อสัปดาห์



### บันทึกเกร็ดที่เป็นประโยชน์ที่คุณคิดไว้

1

2

3

4

5

6

# 21

## จัดการกับสถานการณ์เสี่ยง

ก่อนหน้าที่เราทราบแล้วว่าจะค้นหาสถานการณ์เสี่ยงได้อย่างไร  
ทั้งเวลา สถานที่ โอกาส คน ความคิด และอารมณ์ ที่อาจกระตุ้น  
ให้คุณใช้สารเสพติด หรืออยากใช้สารเสพติด

การค้นหาสถานการณ์เสี่ยงเป็นเพียงขั้นตอนแรก ขั้นตอนที่สอง  
คือการเรียนรู้วิธีการรับมือ แทนที่จะระจอนกว่าจะรู้สึกกดดัน  
หาวิธีการจัดการกับสถานการณ์เหล่านี้เอาไว้ล่วงหน้า

คุณอาจตัดสินใจไม่ใช้หรือยืดเวลาออกไป หรือคุณอาจใช้วิธี  
เบี่ยงเบนความสนใจโดยไปทำกิจกรรมอื่นแทน คุณอาจจดข้อดี  
ที่ไม่ใช้สารเสพติด และสิ่งที่จะสูญเสียไปหากกลับไปใช้ สิ่งเหล่านี้  
สามารถช่วยให้คุณตัดสินใจได้

วิธีการที่คนส่วนใหญ่พบว่าได้ผลดีในการเตรียมตัวรับมือกับ  
สถานการณ์เสี่ยง คือ “เทคนิคการแก้ไขปัญหา” ให้เติมข้อความ  
ในตารางหน้าถัดไป (ดูตัวอย่าง)

วิธีนี้เป็นเทคนิคที่ดีที่จะแก้ปัญหาอื่นๆ ด้วย

1. ค้นหาว่าตัวปัญหาคืออะไร
2. ระดมความคิดว่าจะจัดการกับปัญหาอย่างไร - อย่า  
หงุดหงิดรำคาญ บันทึกลงไปให้หมด แม้ว่าจะเป็วิธี  
ที่ไม่เข้าท่า หรือทำไม่ได้
3. คิดว่าจะเกิดอะไรขึ้นถ้าคุณลองทำแต่ละวิธี และเลือกวิธีการ  
ที่คุณคิดว่าได้ผลดีที่สุดเอาไว้
4. ลองทำทีละวิธี ถ้าวิธีแรกไม่ได้ผล ก็ลองวิธีถัดไป ลองทำไป  
เรื่อยๆ จนคุณพบวิธีการที่ได้ผลดีที่สุด ถ้าวิธีการที่คุณลอง  
ทำดูแล้วไม่ได้ผล ทำข้อ 3 และ 4 ใหม่ จนคุณพบวิธีการ  
ที่ได้ผล

คุณจะรู้สึกว่  
จัดการได้ดีกว่า  
หากคุณสามารถ  
เตรียมตัวกับ  
สถานการณ์ยากๆ  
เหล่านี้เอาไว้  
ล่วงหน้า

ถ้าไม่มีวิธีการที่ได้  
ผลเลยให้ขอความ  
ช่วยเหลือ -

จากผู้ช่วยเหลือของคุณ  
เพื่อนฝูง แฟน คู่ครอง  
หรือคนที่ให้หนังสือ  
คู่มือเล่มนี้แก่คุณ  
หรือผู้เชี่ยวชาญ  
ให้คำปรึกษา



ตัวอย่าง : เอกค้นพบสถานการณ์เสี่ยงของเขาและใช้เทคนิคการแก้ไขปัญหา เพื่อตัดสินใจว่าจะใช้วิธีการใด เวลาเผชิญกับสถานการณ์เหล่านี้

**สถานการณ์เสี่ยง ก.** ฉันใช้กัญชาตอนเย็นๆ เพื่อผ่อนคลายตนเองเวลาที่กลับบ้านหลังเลิกงานและนั่งดูทีวี

**วิธีการที่ได้**  
**จากการระดม**  
**ความคิด**

ฉันจะนั่งยืดขาพักผ่อนเวลาที่ฉันกลับถึงบ้าน  
 ฉันจะฝึกซ้อมเล่นกีตาร์  
 ฉันจะไปเตะบอลที่สวนสาธารณะ  
 ฉันจะคุยกับแฟนของฉันว่าวันนี้เป็นอย่างไร  
 ฉันจะแวะบ้านเพื่อนตอนเดินทางกลับบ้าน  
 ฉันจะใช้กัญชาเพื่อผ่อนคลายตนเอง

**วิธีที่ดีที่สุด** ซ้อมเล่นกีตาร์และคุยกับแฟน

**สิ่งที่เกิดขึ้น** ฉันเล่นกีตาร์และคุยกับแฟนตอนที่เรากินอาหารเย็นด้วยกัน และรู้สึกดีขึ้น

**สถานการณ์เสี่ยง ข.** ฉันสูบกัญชากับเพื่อนของฉันในวันสุดสัปดาห์ และทำงานเลี้ยงฉลอง

**วิธีการที่ได้**  
**จากการระดม**  
**ความคิด**

ฉันจะไม่ไปงานเลี้ยงฉลองหรือเจอเพื่อนฝูงอีกเลย  
 ฉันจะพยายามทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับเด็วและป๊อบ และจะไม่อยู่เฉยๆ ที่บ้าน  
 ฉันจะไปเลี้ยงฉลองกับเพื่อนที่ไม่ใช้สารเสพติด  
 ฉันจะเอากัญชาไปงานเลี้ยงฉลองด้วยเพียงสองบ๊องเท่านั้น  
 ฉันจะบอกเด็วและป๊อบว่าฉันตั้งใจจะใช้น้อยลงสักกระยะหนึ่ง  
 ฉันจะรับกัญชาที่มีคนให้มาเอามาใช้ทั้งหมด

**วิธีที่ดีที่สุด** ฉันจะพยายามทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับเด็วและป๊อบ และจะบอกพวกเขาว่าฉันกำลังลดการใช้กัญชาลง

**สิ่งที่เกิดขึ้น** บอกเด็วและป๊อบว่า ฉันต้องการจะลดการใช้กัญชาลง และทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น เราใช้เวลาในงานเลี้ยงฉลอง คุยกันว่าเราจะตั้งทีมฟุตบอลขึ้นมาด้วยกัน

## สถานการณ์เสี่ยง

### สถานการณ์เสี่ยง ก.

วิธีการที่ได้จากการ  
ระดมความคิด

วิธีที่ดีที่สุด

สิ่งที่เกิดขึ้น

### สถานการณ์เสี่ยง ข.

วิธีการที่ได้จากการ  
ระดมความคิด

วิธีที่ดีที่สุด

สิ่งที่เกิดขึ้น

# 22 บอกว่า "ไม่"

เตรียมตัวที่จะ  
บอกว่า "ไม่"



วิธีที่ดีวิธีหนึ่งในการควบคุมการใช้สารเสพติดของคุณก็คือ การบอกว่า "ไม่" เวลามีคนมาชวนให้คุณใช้สารเสพติด

ถ้าคุณเคยแต่บอกว่า "ได้" ในอดีต มันก็อาจจะยากที่ตอบว่า "ไม่" ในครั้งแรก แต่ถ้าคุณเคยปฏิเสธสักครั้งหนึ่งแล้ว มันก็จะง่ายขึ้นเรื่อยๆ ในการจะพูด "ไม่" อีกในครั้งต่อไป และคุณก็จะเกิดความรู้สึกดีๆ กับตัวเองอีกด้วย

คำพูดง่ายๆ เพียงพูดว่า "ไม่ครับ/ค่ะ ขอขอบคุณ" "คืนนี้ ไม่เอาครับ/ค่ะ" แค่นี้ก็ได้ผลดีแล้ว หรืออาจจะพูดว่า

- "ไม่ครับ/ค่ะ ขอขอบคุณ ผม/ฉันกำลังลดการใช้ลง"
- "ไม่ครับ/ค่ะ ขอขอบคุณ ผม/ฉันจะหยุดพักสักระยะหนึ่ง"
- "ขอโทษครับ/ค่ะ หมอสั่งไม่ให้ผม/ฉันใช้ เชิญคุณตามสบาย"

คุณจะพบว่า คนจะยอมรับเวลาคุณตอบปฏิเสธได้โดยไม่มีปัญหา หรือถ้ามันเป็นปัญหาและคุณไม่สบายใจเวลามีคนชวน คุณก็อาจจะออกจากสถานการณ์นั้นไป และจำไว้เสมอว่า นี่เป็นสถานการณ์เสี่ยงอันหนึ่งที่**คุณต้องพยายามหลีกเลี่ยงมันให้ได้**

วางแผนฝึกตัวเองให้ปฏิเสธ เพื่อรับมือกับสถานการณ์เสี่ยง

## หาวิธีปฏิเสธของคุณเอง โดยใช้ท่าทางและคำพูด

เคล็ดลับในการใช้ท่าทาง	เคล็ดลับในการใช้คำพูด
<ul style="list-style-type: none"><li>• มองตรงไปที่คนนั้นขณะตอบคำถาม - จะช่วยให้ประโยคที่พูดได้ผลมากขึ้น</li><li>• ยืนหรือนั่งตัวตรง - เป็นการแสดงว่าคุณมั่นใจในทางเลือกของตัวเอง</li><li>• อย่ารู้สึกผิดเมื่อตอบปฏิเสธ - คุณไม่ได้ทำร้ายใคร หากคุณเลือกไม่ใช้สารเสพติด</li><li>• ออกจากห้อง - หากคนอื่นพยายามชักชวนและตามตื้อคุณอยู่</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ใช้น้ำเสียงที่ชัดเจน หนักแน่น มั่นใจ</li><li>• คำว่า “ไม่” ควรจะเป็นคำแรกที่หลุดออกจากปาก</li><li>• เสนอให้ทำอย่างอื่นแทน หากคุณต้องการจะทำกิจกรรมร่วมกับคนนั้น</li><li>• บอกคนที่ชวนว่า อย่าถามอีกไม่ว่าจะตอนนี้หรือตอนไหนๆ เพื่อที่จะหยุดไม่ให้เขาถามคุณอีก</li><li>• เปลี่ยนเรื่องพูดเป็นเรื่องอื่น</li><li>• หลีกเลี่ยงการใช้ข้ออ้าง หรือคำตอบที่ไม่ชัดเจน เพราะจะบ่งบอกว่าคุณอาจจะเปลี่ยนใจภายหลัง</li></ul>

# 23 ยึดกับแนวทางที่ตั้งไว้

มาถึงตอนนี้คุณสามารถเขียนตาชั่งการใช้สารเสพติดเป้าหมาย และแนวปฏิบัติตนของคุณเอง คุณได้สำรวจสถานการณ์เสี่ยงของคุณเองและวิธีการที่จะรับมือกับมัน

ตอนนี้คุณต้องเกาะติดกับสิ่งเหล่านี้...

34



## เกร็ดเหล่านี้จะช่วยคุณ

- คิดถึงเหตุผลที่คุณตั้งใจจะเลิกหรือลดใช้สารเสพติดบ่อยๆ ซ้ำๆ ตรวจสอบตาชั่งของคุณเพื่อเตือนตัวเองว่าทำไมคุณถึงอยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง
- ตรวจสอบบันทึกประจำวันการใช้สารเสพติดของคุณเป็นประจำเพื่อดูว่าตอนนี้คุณใช้มาน้อยแค่ไหนเปรียบเทียบกับเมื่อก่อน
- อ่านแนวทางปฏิบัติตนของคุณหลายๆ รอบ โดยเฉพาะการปฏิบัติตนในวันที่ใช้สารเสพติด
- เบี่ยงเบนความสนใจหาอะไรทำ เพื่อให้ตัวคุณเองยุ่งเข้าไว้ เช่น ออกกำลังกาย ทำงานบ้าน ดูหนัง โยคะ รำมวยจีน สมัครเรียนหลักสูตรต่างๆ ทำสวน เป็นต้น
- ทุกครั้งที่คุณยับยั้งชั่งใจได้ คุณก็ใกล้เป้าหมายที่จะชนะขึ้นทุกที ถ้าคุณรู้สึกว่าคุณจะต้องใช้สารเสพติด รีบทำตัวให้ยุ่งไว้ด้วยงานอื่นๆ แล้วความรู้สึกนี้มันจะหายไปเอง
- ตั้งเป้าว่าจะคุยกับผู้ช่วยเหลือของคุณทุกสัปดาห์ บอกเขาว่าคุณเปลี่ยนแปลงอย่างไร คุยทั้งเรื่องดีและเรื่องไม่ดีที่เกิดขึ้น
- อย่าถอดใจล้มเลิกหากเกิดวันที่แย่มากมาสักวัน เมตตาตัวเอง ให้คิดว่า “ฉันจะทำให้ดีกว่านี้ในครั้งต่อไป” จำเทคนิคการแก้ไขปัญหาเอาไว้ให้ดี



- ให้รางวัลตัวเองด้วยสิ่งที่คุณชอบ เช่น ไปช้อปปิ้ง ไปเดินเล่น ในที่ที่คุณชอบ แชน้ำอุ่น ฟังเพลง ออกไปกับเพื่อน กินอาหารอร่อยๆ ให้รางวัลเล็กๆ น้อยๆ กับตัวเองบ่อยๆ ดีกว่าเก็บสะสมไว้แล้วรอรางวัลชิ้นใหญ่
- เมตตากับตัวเองให้มากๆ แม้คุณจะคิดว่าคุณยังทำได้ไม่ดี บอกตัวเองด้วยว่า การเปลี่ยนแปลงไม่ได้เกิดขึ้นภายในชั่วคืนและต้องอดทน การเดินก้าวเล็กๆ แต่ไปถูกทาง จะช่วยทำให้คุณถึงเป้าหมายในที่สุด



# 24 ถ้าพลาด...

ถ้าการใช้สารเสพติด  
ของคุณควบคุมไม่ได้  
ให้รีบขอความช่วยเหลือ  
บอกกับผู้ช่วยเหลือ  
บุคลากรสุขภาพ  
เพื่อน หรือผู้เชี่ยวชาญ  
เฉพาะทาง

คุณเลือกเอง

ไม่ถึงกับวันโลกแตกหรอก หากคุณไม่สามารถทำตามแนวทาง  
ที่ตั้งใจไว้

เคล็ดลับก็คือต้องไม่ปล่อยให้การใช้สารเสพติดครั้งต่อๆ ไป  
เกิดขึ้นอีก กลับไปสู่แนวปฏิบัติเดิมของคุณ ดูว่าเกิดอะไรขึ้น  
สถานการณ์เสี่ยงนั้นเป็นสิ่งที่เราเคยบันทึกไว้หรือไม่ ถ้าใช่  
คุณอาจจะต้องคิดหาวิธีการใหม่ในการจัดการ

กลับไปดูที่ตาชั่งของคุณอีกครั้ง นี่เป็นเป้าหมายที่ดีที่สุดของคุณ  
แล้วหรือยัง คุยกับผู้ช่วยเหลือหรือบุคลากรสุขภาพอีกครั้ง

ที่สำคัญที่สุด ต้องซื่อสัตย์กับตัวเอง

# 25 ทำอะไรแทนดี

หลายๆ คน การใช้สารเสพติดกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตไปแล้ว กลายเป็นนิสัยประจำตัว ทำให้รู้สึกว่าคุณทำอะไรไปหากไม่ได้ใช้สารเสพติด แต่ก็เหมือนกับตอนที่เริ่มนิสัยนี้ในตอนต้นนั้นละ คุณก็สามารถสร้างนิสัยใหม่ได้ ไปทีละขั้น

ทุกครั้งที่คุณหยุดตัวเองจากนิสัยเก่าๆ ที่ใช้สารเสพติด คุณก็จะเริ่มก้าวเข้ามาใกล้นิสัยใหม่ที่ดีและปลอดภัยมากขึ้นทุกที

คุณอาจเลือกที่จะไม่ใช้สารเสพติด ถ้าเป็นเช่นนี้ ช่วยให้ทางเลือกของคุณง่ายขึ้นโดยหากิจกรรมอื่นที่สนุกสานกับเพื่อนฝูงที่ไม่ใช้สารเสพติดมาทำแทน

คนจำนวนมากบอกว่า เขาจะอยากใช้สารเสพติดมากที่สุด ก็ตอนที่พยายามจะจัดการกับความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นในชีวิต หรือที่เกิดกับตัวเอง

คุณต้องพยายามหาวิธีการใหม่ที่จะจัดการกับอารมณ์ของคุณเองโดยไม่พึ่งสารเสพติด

เปิดใจ บอกความรู้สึกของคุณกับแฟน เพื่อน ผู้ช่วยเหลือหรือผู้ให้คำปรึกษาของคุณ หากิจกรรมที่คุณชอบมาแทน

พยายามอยู่ใกล้ๆ กับคนที่จะเป็นกำลังใจให้คุณ

สมัครเรียนวิชาต่างๆ อ่านหนังสือ ดูหนังฟังเพลงที่จะช่วยให้คุณมีความสุขมากขึ้น และมีวิถีชีวิตที่ดีขึ้น

มีทางเลือก  
อันเสมอ

คุณช่วยได้  
อย่างไร

จำไว้ว่าการ  
เปลี่ยนแปลงนิสัย  
ไม่ใช่เรื่องง่าย  
และอาจมีบ่อยไป  
ที่เขาไม่สามารถทำได้  
ตามแผนที่วางไว้

เขาอาจจะต้องการ  
ความช่วยเหลือจาก  
คุณเพื่อให้กลับไป  
ทำได้ตามแผน

ช่วยให้เขามองเห็นว่า  
การกลับไปใช้  
สารเสพติดสักครั้ง  
เป็นเพียงการพลั้งเผลอ  
ไม่ได้เป็นเหตุผลให้เขา  
ต้องล้มเลิกแผนการลด  
ละ เลิกสารเสพติด  
ของเขาตลอดไป

## ภาคผนวก ก.

### ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ช่วยเหลือ

ใครสักคนที่ใกล้ชิดคุณ เช่น แฟน เพื่อน สามี/ภรรยา หรือญาติ  
พี่น้อง มาขอให้คุณช่วยให้เขาทำตามแนวทางการลดสารเสพติด  
ตามที่ตั้งใจไว้

ให้อ่านคู่มือนี้ไปพร้อมๆ กับเขา ถามเขาว่าอยากให้ช่วยอย่างไร  
ในการจัดการกับสถานการณ์เสี่ยงและเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

เขาอาจจะอยากติดต่อกับคุณเวลาที่เจอปัญหา ไม่สามารถทำตาม  
แผนได้ ให้ออกเขาว่าจะติดต่อกับคุณได้ที่ไหน เมื่อไรถ้าเขาอยาก  
จะคุยกับคุณ

จะเป็นประโยชน์ถ้าเขาได้คุยกับคุณเรื่อยๆ ว่าเขาทำตามแผนไป  
ได้มากน้อยเพียงใด หรือมีปัญหาอะไรเกิดขึ้น คุณจะให้กำลังใจ  
ได้มากหาก คุณแสดงความยินดีเวลาเขาทำได้สำเร็จ หลีกเลี่ยง  
ที่จะตำหนิเขาเวลาที่เขาเผลอไปใช้สารเสพติด

พยายามให้รางวัลเวลาที่เขาทำได้ตามแนวทางที่ตั้งใจไว้ เช่น  
ทำอาหารให้กิน ไปดูหนัง หรืออะไรก็ได้ที่เป็นสิ่งพิเศษสำหรับเขา

## ภาคผนวก ข

### สำเนาแบบบันทึกที่ใช้ในคู่มือนี้

สามารถถ่ายสำเนาไปใช้ได้



บันทึกปัญหาที่เกิดจากการใช้สารเสพติดของคุณ  
(ดูหน้า 6 บทที่ 6 ของคู่มือนี้)

สารเสพติด	ปัญหา
1	
2	
3	
4	
5	
6	



ตารางที่ 1  
(ดูหน้า 8 บทที่ 7 ของคู่มือนี้)

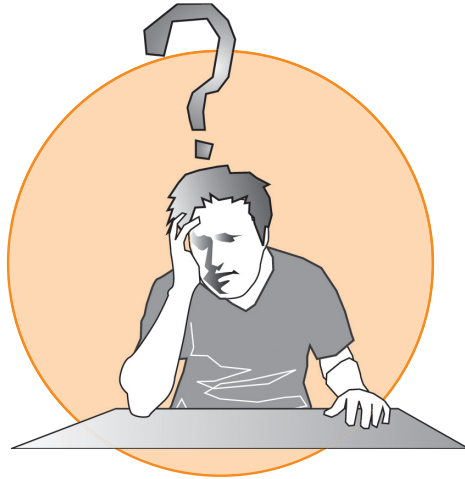
	หากยังคงใช้สารเสพติดเหมือนเดิม	หากลดหรือหยุดใช้สารเสพติด
+		
-		



ให้คะแนนตัวเอง (ดูหน้า 10 บทที่ 8 ของคู่มือนี้)

“คุณกังวลกับการใช้สารเสพติดของคุณมากน้อยเพียงไร”

จากคะแนน 0 ถึง 10 เมื่อ 0 หมายถึง ไม่กังวลเลย และ 10 คือกังวลมากที่สุด



40

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ไม่กังวลเลย					กังวลมากที่สุด					



ให้เรียงลำดับสารเสพติดที่คุณกังวลจากมากที่สุดไปยังน้อยที่สุด  
(ดูหน้า 10 บทที่ 8 ของคู่มือนี้)

1
2
3
4
5
6



**สัปดาห์ที่ 1 บันทึกประจำวันการใช้สารเสพติด (ดูหน้า 11 บทที่ 9 ของคู่มือนี้)**

เมื่อไร ที่ไหน กับใคร	สารเสพติดอะไร ปริมาณเท่าไร	จ่ายเงินไปเท่าไร	อยากใช้ แต่ไม่ได้ใช้*

\* ถ้าคุณกำลังลดการใช้สารเสพติดลง ให้บันทึกลงในช่องนี้  
 หากคุณอยากจะใช้มากกว่าที่คุณกำหนดแต่ไม่ได้ใช้จริง  
 ถ้าคุณกำลังหยุดใช้ให้บันทึกข้อมูล คุณอยากจะใช้แต่ไม่ได้ใช้จริง  
 ไม่ว่าจะเป็นอย่างไหนก็ตาม ให้เขียนสิ่งที่คุณทำจริงๆ ลงไป



**สัปดาห์ที่ 2 บันทึกประจำวันการใช้สารเสพติด (ดูหน้า 11 บทที่ 9 ของคู่มือนี้)**

เมื่อไร ที่ไหน กับใคร	สารเสพติดอะไร ปริมาณเท่าไร	จ่ายเงินไปเท่าไร	อยากใช้ แต่ไม่ได้ใช้*

\* ถ้าคุณกำลังลดการใช้สารเสพติดลง ให้บันทึกลงในช่องนี้  
 หากคุณอยากจะใช้มากกว่าที่คุณกำหนดแต่ไม่ได้ใช้จริง  
 ถ้าคุณกำลังหยุดใช้ให้บันทึกข้อมูล คุณอยากจะใช้แต่ไม่ได้ใช้จริง  
 ไม่ว่าจะเป็นอย่างไหนก็ตาม ให้เขียนสิ่งที่คุณทำจริงๆ ลงไป



สัปดาห์ที่ 3 บันทึกประจำวันการใช้สารเสพติด (ดูหน้า 11 บทที่ 9 ของคู่มือนี้)

เมื่อไร ที่ไหน กับใคร	สารเสพติดอะไร ปริมาณเท่าไร	จ่ายเงินไปเท่าไร	อยากใช้ แต่ไม่ได้ใช้*

\* ถ้าคุณกำลังลดการใช้สารเสพติดลง ให้บันทึกลงในช่องนี้  
 หากคุณอยากจะใช้มากกว่าที่คุณกำหนดแต่ไม่ได้ใช้จริง  
 ถ้าคุณกำลังหยุดใช้ให้บันทึกข้อมูล คุณอยากจะใช้แต่ไม่ได้ใช้จริง  
 ไม่ว่าจะป็นกรณีไหนก็ตาม ให้เขียนสิ่งที่คุณทำจริงๆ ลงไป



สัปดาห์ที่ 4 บันทึกประจำวันการใช้สารเสพติด (ดูหน้า 11 บทที่ 9 ของคู่มือนี้)

เมื่อไร ที่ไหน กับใคร	สารเสพติดอะไร ปริมาณเท่าไร	จ่ายเงินไปเท่าไร	อยากใช้ แต่ไม่ได้ใช้*

\* ถ้าคุณกำลังลดการใช้สารเสพติดลง ให้บันทึกลงในช่องนี้  
 หากคุณอยากจะใช้มากกว่าที่คุณกำหนดแต่ไม่ได้ใช้จริง  
 ถ้าคุณกำลังหยุดใช้ให้บันทึกข้อมูล คุณอยากจะใช้แต่ไม่ได้ใช้จริง  
 ไม่ว่าจะป็นกรณีไหนก็ตาม ให้เขียนสิ่งที่คุณทำจริงๆ ลงไป





**สัปดาห์ที่ 5 บันทึกประจำวันการใช้สารเสพติด (ดูหน้า 11 บทที่ 9 ของคู่มือนี้)**

เมื่อไร ที่ไหน กับใคร	สารเสพติดอะไร ปริมาณเท่าไร	จ่ายเงินไปเท่าไร	อยากใช้ แต่ไม่ได้ใช้*

\* ถ้าคุณกำลังลดการใช้สารเสพติดลง ให้บันทึกลงในช่องนี้  
 หากคุณอยากจะใช้มากกว่าที่คุณกำหนดแต่ไม่ได้ใช้จริง  
 ถ้าคุณกำลังหยุดใช้ให้บันทึกข้อมูล คุณอยากจะใช้แต่ไม่ได้ใช้จริง  
 ไม่ว่าจะป็นกรณีไหนก็ตาม ให้เขียนสิ่งที่คุณทำจริงๆ ลงไป



**สัปดาห์ที่ 6 บันทึกประจำวันการใช้สารเสพติด (ดูหน้า 11 บทที่ 9 ของคู่มือนี้)**

เมื่อไร ที่ไหน กับใคร	สารเสพติดอะไร ปริมาณเท่าไร	จ่ายเงินไปเท่าไร	อยากใช้ แต่ไม่ได้ใช้*

\* ถ้าคุณกำลังลดการใช้สารเสพติดลง ให้บันทึกลงในช่องนี้  
 หากคุณอยากจะใช้มากกว่าที่คุณกำหนดแต่ไม่ได้ใช้จริง  
 ถ้าคุณกำลังหยุดใช้ให้บันทึกข้อมูล คุณอยากจะใช้แต่ไม่ได้ใช้จริง  
 ไม่ว่าจะป็นกรณีไหนก็ตาม ให้เขียนสิ่งที่คุณทำจริงๆ ลงไป



สัปดาห์ที่ 7 บันทึกประจำวันการใช้สารเสพติด (ดูหน้า 11 บทที่ 9 ของคู่มือนี้)

เมื่อไร ที่ไหน กับใคร	สารเสพติดอะไร ปริมาณเท่าไร	จ่ายเงินไปเท่าไร	อยากใช้ แต่ไม่ได้ใช้*

\* ถ้าคุณกำลังลดการใช้สารเสพติดลง ให้บันทึกลงในช่องนี้  
 หากคุณอยากจะใช้มากกว่าที่คุณกำหนดแต่ไม่ได้ใช้จริง  
 ถ้าคุณกำลังหยุดใช้ให้บันทึกข้อมูล คุณอยากจะใช้แต่ไม่ได้ใช้จริง  
 ไม่ว่าจะเป็นอย่างไหนก็ตาม ให้เขียนสิ่งที่คุณทำจริงๆ ลงไป



สัปดาห์ที่ 8 บันทึกประจำวันการใช้สารเสพติด (ดูหน้า 11 บทที่ 9 ของคู่มือนี้)

เมื่อไร ที่ไหน กับใคร	สารเสพติดอะไร ปริมาณเท่าไร	จ่ายเงินไปเท่าไร	อยากใช้ แต่ไม่ได้ใช้*

\* ถ้าคุณกำลังลดการใช้สารเสพติดลง ให้บันทึกลงในช่องนี้  
 หากคุณอยากจะใช้มากกว่าที่คุณกำหนดแต่ไม่ได้ใช้จริง  
 ถ้าคุณกำลังหยุดใช้ให้บันทึกข้อมูล คุณอยากจะใช้แต่ไม่ได้ใช้จริง  
 ไม่ว่าจะเป็นอย่างไหนก็ตาม ให้เขียนสิ่งที่คุณทำจริงๆ ลงไป



**สัปดาห์ที่ 9 บันทึกประจำวันการใช้สารเสพติด (ดูหน้า 11 บทที่ 9 ของคู่มือนี้)**

เมื่อไร ที่ไหน กับใคร	สารเสพติดอะไร ปริมาณเท่าไร	จ่ายเงินไปเท่าไร	อยากใช้ แต่ไม่ได้ใช้*

\* ถ้าคุณกำลังลดการใช้สารเสพติดลง ให้บันทึกลงในช่องนี้  
 หากคุณอยากจะใช้มากกว่าที่คุณกำหนดแต่ไม่ได้ใช้จริง  
 ถ้าคุณกำลังหยุดใช้ให้บันทึกข้อมูล คุณอยากจะใช้แต่ไม่ได้ใช้จริง  
 ไม่ว่าจะป็นกรณีไหนก็ตาม ให้เขียนสิ่งที่คุณทำจริงๆ ลงไป



**สัปดาห์ที่ 10 บันทึกประจำวันการใช้สารเสพติด (ดูหน้า 11 บทที่ 9 ของคู่มือนี้)**

เมื่อไร ที่ไหน กับใคร	สารเสพติดอะไร ปริมาณเท่าไร	จ่ายเงินไปเท่าไร	อยากใช้ แต่ไม่ได้ใช้*

\* ถ้าคุณกำลังลดการใช้สารเสพติดลง ให้บันทึกลงในช่องนี้  
 หากคุณอยากจะใช้มากกว่าที่คุณกำหนดแต่ไม่ได้ใช้จริง  
 ถ้าคุณกำลังหยุดใช้ให้บันทึกข้อมูล คุณอยากจะใช้แต่ไม่ได้ใช้จริง  
 ไม่ว่าจะป็นกรณีไหนก็ตาม ให้เขียนสิ่งที่คุณทำจริงๆ ลงไป



สัปดาห์ที่ 11 บันทึกประจำวันการใช้สารเสพติด (ดูหน้า 11 บทที่ 9 ของคู่มือนี้)

เมื่อไร ที่ไหน กับใคร	สารเสพติดอะไร ปริมาณเท่าไร	จ่ายเงินไปเท่าไร	อยากใช้ แต่ไม่ได้ใช้*

\* ถ้าคุณกำลังลดการใช้สารเสพติดลง ให้บันทึกลงในช่องนี้  
 หากคุณอยากจะใช้มากกว่าที่คุณกำหนดแต่ไม่ได้ใช้จริง  
 ถ้าคุณกำลังหยุดใช้ให้บันทึกข้อมูล คุณอยากจะใช้แต่ไม่ได้ใช้จริง  
 ไม่ว่าจะป็นกรณีไหนก็ตาม ให้เขียนสิ่งที่คุณทำจริงๆ ลงไป



สัปดาห์ที่ 12 บันทึกประจำวันการใช้สารเสพติด (ดูหน้า 11 บทที่ 9 ของคู่มือนี้)

เมื่อไร ที่ไหน กับใคร	สารเสพติดอะไร ปริมาณเท่าไร	จ่ายเงินไปเท่าไร	อยากใช้ แต่ไม่ได้ใช้*

\* ถ้าคุณกำลังลดการใช้สารเสพติดลง ให้บันทึกลงในช่องนี้  
 หากคุณอยากจะใช้มากกว่าที่คุณกำหนดแต่ไม่ได้ใช้จริง  
 ถ้าคุณกำลังหยุดใช้ให้บันทึกข้อมูล คุณอยากจะใช้แต่ไม่ได้ใช้จริง  
 ไม่ว่าจะป็นกรณีไหนก็ตาม ให้เขียนสิ่งที่คุณทำจริงๆ ลงไป



เหตุผลในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้สารเสพติดของฉันทัน  
(ดูหน้า 14 บทที่ 11 ของคู่มือนี้)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.



ตารางที่ 2  
(ดูหน้า 15 บทที่ 12 ของคู่มือนี้)

	ลดการใช้ลง	เลิกใช้เด็ดขาด
+		
-		



ฉันสัญญากับตัวเองว่า...

(ดูหน้า 18 บทที่ 14 ของคู่มือนี้)

ฉันจะ...

ฉันจะ...

ฉันจะ...

ฉันจะ...

ฉันจะ...

ฉันจะ...



บันทึก “สถานการณ์เสี่ยง” ของคุณ...

(ดูหน้า 20 บทที่ 16 ของคู่มือนี้)

1.

2.

3.

4.

5.

6.



แนวทางการใช้สารเสพติดของฉัน...

(ดูหน้า 23 บทที่ 18 ของคู่มือนี้)

1.

2.

3.

4.

5.

6.



บันทึกความรู้สึกอยากยา  
(ดูหน้า 25 บทที่ 19 ของคู่มือนี้)

สถานที่และเวลา	ความคิด	อาการทางกาย	พฤติกรรม



บันทึกเกร็ดที่เป็นประโยชน์ที่คุณคิดได้  
(ดูหน้า 27 บทที่ 20 ของคู่มือนี้)

1.
2.
3.
4.
5.
6.

## สถานการณ์เสี่ยง

(ดูหน้า 29 บทที่ 21 ของคู่มือนี้)

### สถานการณ์เสี่ยง ก.

วิธีการที่ได้จากการระดมความคิด

วิธีที่ดีที่สุด

สิ่งที่เกิดขึ้น

### สถานการณ์เสี่ยง ข.

วิธีการที่ได้จากการระดมความคิด

วิธีที่ดีที่สุด

สิ่งที่เกิดขึ้น





## แผนงานวิชาการสารสนเทศชุมชน

กลุ่มที่ปรึกษากลุ่มสุขภาพจิต

ชั้น 3 อาคาร 1 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนครบุรี 11000

โทรศัพท์ 0 2590 8043, 08 1287 9202 โทรสาร 0 2149 5539

[www.i-mapthailand.org](http://www.i-mapthailand.org)