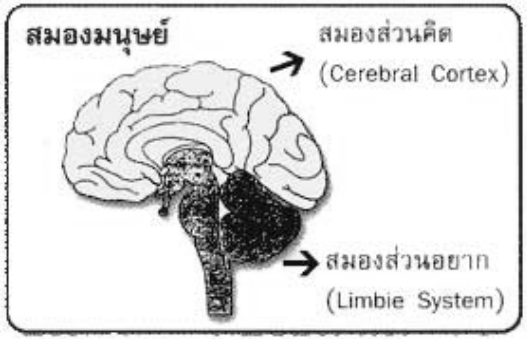
โรคสมองติดยา...

การติดยา
เป็นกระบวนการต่อเนื่อง
เริ่มจากการใช้ยาเป็นครั้งคราว
สู่การใช้ถี่ขึ้น
จนใช้ทุกวัน ๆ ละหลายครั้ง
กระบวนการนี้เกี่ยวข้องกับ
สมอง 2 ส่วน
คือ
สมองส่วนนอกที่เป็นส่วนคิด
(Cerebral Cortex)
และสมองส่วนที่อยู่ชั้นใน
(Limbic System)

สมองส่วนคิด... **ทำหน้าที่คิดแบบมีเหตุผล**



สมองส่วนที่อยู่ชั้นใน... **เป็นส่วนที่ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก เมื่อใช้สารเสพติด สารเสพติดจะกระตุ้นให้สมองหลั่งสารเคมีออกมาชนิดหนึ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกสบาย เมื่อใช้สารเสพติดบ่อย ๆ จะทำให้สมองส่วนคิดถูกทำลาย การใช้ความคิดที่เป็นเหตุผลจะเสียไป ทำให้ผู้เสพสารเสพติดแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีอารมณ์ก้าวร้าว หงุดหงิด ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ จึงทำให้มีการใช้สารเสพติดบ่อยขึ้นจนไม่สามารถเลิกได้**

วงจรการใช้ยา...

ตัวกระตุ้น ⇢ คิด ⇢ อาการอยากยา ⇢ เสพยา

<u>ตัวกระตุ้น</u> **ได้แก่...คน สถานที่ สิ่งของ เงิน อารมณ์ความรู้สึก และเวลา ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดอาการอยากยา**

ตัวกระตุ้น **แบ่งเป็น...**

1. <u>ตัวกระตุ้นภายใน</u>...เป็นภาวะต่าง ๆ ภายในจิตใจ ซึ่งกระตุ้นให้เกิดการเสพยา เช่น อารมณ์โกรธ ความกลัว ความเศร้า ทุกข์ใจ เครียด เซ็ง ๆ เบื่อ ๆ

2. <u>ตัวกระตุ้นภายนอก</u>...เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ทำให้กลับไปเสพยา เช่น สถานที่ สิ่งของ เงิน เพื่อน ยาเสพติด

สมองของคน
ซึ่งเคยผ่านการใช้ยาเสพติดมาก่อน
จะมีความสัมพันธ์กับตัวกระตุ้น
ที่ทำให้เกิดการใช้ยา
การใช้ยาเป็นผลมาจาก
การต้องเผชิญกับสิ่งกระตุ้นเดิม ๆ
ตัวกระตุ้นเพียงอย่างเดียวก็เป็นสาเหตุ
ที่นำไปสู่การเสพยาเสพติดได้

*สิ่งสำคัญที่สุด...*ในการบำบัดรักษา คือ การหยุดกระบวนการที่ทำให้เกิดอาการอยากยา มีวิธีง่าย ๆ ดังนี้...

1. แยกแยะชนิดของตัวกระตุ้น

2. หลีกเลี่ยงการเผชิญกับตัวกระตุ้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

3. มีวิธีการจัดการกับตัวกระตุ้น เช่น ออกกำลังกาย ทำงาน

...พึงระลึกไว้เสมอว่า...
ถึงแม้ตัดสินใจเลิกเสพยาแล้ว
แต่ตัวกระตุ้นยังมีผลต่อสมอง
ทำให้เกิดอาการอยากยา
เพราะฉะนั้นความตั้งใจ
ที่ต้องการหยุดสารเสพติดอย่างเดียวนั้น
ไม่เพียงพอ
ต้องมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วย
จึงจะช่วยให้การเลิกยาเสพติด
ประสบความสำเร็จ

*กลุ่มเพื่อน...*มีอิทธิพลต่อการกลับไปเสพยาซ้ำสูงมาก การที่สามารถปฏิเสธการชวนของเพื่อนให้มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการกลับไปใช้ยาเสพติดซ้ำโดยไม่เสียสัมพันธภาพ มีหลักการปฏิเสธดังนี้...

1. ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่ขอปฏิเสธ

2. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น

3. การขอความเห็นชอบและแสดงการขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับเป็นการรักษาน้ำใจของผู้ชวน

4. เมื่อถูกเซ้าซี้ต่อหรือสบประมาทไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะ...จะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้

4.1 *ปฏิเสธซ้ำ...*โดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกลา หาทางเลี่ยงจากเหตุการณ์ตอนนั้น

4.2 *การต่อรอง...*โดยการหากิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน

4.3 *การพักผ่อน...*โดยการขอยืดระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

อยู่อย่างไร ? ให้ไกลสารเสพติด

การติดสารเสพติด
ทำให้เสียความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
แม้ว่าจะเลิกยาแล้ว
ครอบครัวและเพื่อน ๆ ก็ยังสงสัยว่า
เลิกยาได้จริงหรือไม่
การสร้างความไว้วางใจเป็นสิ่งที่ต้องใช้เวลา
ความไว้วางใจจะกลับคืนมาขึ้นอยู่กับพฤติกรรม
ที่แสดงออกถึงความตั้งใจในการเลิกยาที่ต่อเนื่อง...

ข้อมูล ห้องตรวจจิตเวช
ผลิตโดย กลุ่มงานสุขศึกษา/รพ.ยะลา54