

Family Matters
(THAI)

the facts on drugs

> how dangerous are drugs > why do people use drugs > where do young people get ideas about drugs

can I learn more facts about drugs > what are the harms associated with drugs

เรื่องของครอบครัว

จะพูดคุยเรื่องยาเสพติดกับครอบครัวของท่านอย่างไร?

how can I protect my children

one I care about is using drugs > help for families > help for people using drugs

...thinking about problems before they happen

what to do in an emergency

เรื่องของคุณครูป้า

จะพูดคุยเรื่องยาเสพติดกับครอบครัวของท่านอย่างไร?

ในโลกปัจจุบันนี้ เยาวชนหลาย ๆ คนมีโอกาสที่จะผ่านพบกับยาเสพติด
จึงเป็นการยากกับเราในฐานะพ่อแม่
ที่จะทราบถึงทางที่ดีที่สุดที่จะจัดการรับมือกับเรื่องนี้

การเป็นพ่อแม่ในสังคมของหลายหลากวัฒนธรรม
ยิ่งเพิ่มความห่วงใยเหล่านั้นขึ้นไปอีก อุปสรรคทางภาษา
ทำให้ช่องว่างระหว่างท่านกับลูกหลานของท่านกว้างขึ้น
และทำให้การสื่อสารกันลำบากขึ้น

วิธีที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งที่จะป้องกันลูกของท่านคือ รู้เรื่องเกี่ยวกับยาเสพติด
และพูดคุยกับเขาถึงเรื่องนี้
หนังสือเล่มเล็กนี้ให้ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับเรื่องยาเสพติดและแอลกอฮอล์
ให้ข้อคิดว่า จะพูดคุยเรื่องยาเสพติดกับครอบครัวของท่านอย่างไร
และจะขอความช่วยเหลือได้ที่ไหน

ยาเสพติดคืออะไร?

ยาเสพติดคือสารที่สามารถเปลี่ยนแปลงการทำงานของร่างกายและจิตใจ ด้วยการแปลงอารมณ์ และส่งผลกระทบต่อความคิดและความสำนึกของคนเรา ยาเสพติดทุกชนิด ไม่ว่าจะถูกกฎหมายหรือไม่ถูกกฎหมาย อาจก่อให้เกิดอันตรายได้

ยาเสพติดผิดกฎหมาย รวมถึง กัญชา (cannabis, marijuana, pot, weed), เอ็กซ์ตาซี (ecstasy, pills, E, eccy), ยาบ้า (amphetamine, speed, ice), แอลเอสดี (LSD, acid, trips), เคตามีน (ketamine, Special K), จีเอชบี (GHB, liquid E, GBH, fantasy), โคเคน (cocaine) และ เฮโรอีน (heroin)

มันเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ที่จะต้องจำไว้ว่า

ยาเสพติดถูกกฎหมาย เช่น แอลกอฮอล์ ยาสูบ ยารักษาโรค และ แคมเฟอีน (ยกตัวอย่างเช่น “เครื่องดื่มเพิ่มพลัง” หรือ เม็ดยาแคมเฟอีน) อาจก่อให้เกิดอันตรายได้ ตัวอย่างเช่นยาสูบ เป็นยาเสพติดถูกกฎหมายที่มีอันตรายมาก และไม่มีระดับการใช้ที่ปลอดภัย

มี **การควบคุม** ยาเสพติดถูกกฎหมาย โดยการทำให้การขายหรือการให้ของมันไม่ถูกกฎหมาย เช่นเป็นการผิดกฎหมายที่จะขายหรือจัดจำหน่าย แอลกอฮอล์ให้แก่บุคคลที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี เป็นต้น

ในขณะที่ **ยารักษาโรค**

จัดทำขึ้นก็เพื่อใช้ในทางที่เป็นประโยชน์ แต่การนำไปใช้อย่างผิด ๆ หรือให้ผู้อื่นใช้ อาจเป็นอันตรายได้อย่างมาก เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องรู้เรื่องยารักษาโรคให้ถ่องแท้ รวมทั้งชนิดที่ไม่ต้องใส่ใบสั่งแพทย์และที่ต้องใส่ใบสั่งแพทย์ ต้องเข้าใจถึงผลข้างเคียงของมัน และทราบว่าจะทำไม่จึงสำคัญที่ต้องใช้ยาให้ถูกต้องตามปริมาณที่กำหนด

how can I protect my children
someone I care about is using drugs > help for families > help for people using drugs
at if...thinking about problems before they happen
what to do in an emergency

the facts on drugs

what are drugs > how dangerous are drugs > why do people use drugs
where can I learn more facts about drugs > what are

เยาวชนและการใช้ยาเสพติด

ผู้คนที่อายุและภูมิหลัง

ใช้ยาเสพติดด้วยเหตุผลหลายประการ เช่น เพื่อทำให้เขารู้สึกว่าเข้ากับกลุ่มได้ เพื่อช่วยให้เขาผ่อนคลาย เพื่อให้มีความสุขสบาย เพื่อรับมือกับความเครียด, ความเบื่อหน่าย, ความเศร้า, หรือการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเขา หรือเพื่อทดลองผลของมัน

เยาวชนส่วนมากจะไม่ใช้ยาเสพติดผิดกฎหมาย, แต่ถึงอย่างไรก็ตามบางคนก็จะทดลองใช้ มันเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องจำไว้ว่า ถึงแม้การทดลองใช้อาจจะไม่ใช่ที่ยอมรับ และต้องยับยั้งในทุกกรณีที่ทำได้ แต่ไม่จำเป็นเสมอไปว่ามันจะนำไปสู่การร้ายาเสพติดระยะยาว

ปัญหาเสพติดนั้น

บางครั้งเป็นแค่ส่วนหนึ่งของปัญหาที่ใหญ่มากกว่า เช่น เข้าไม่ได้กับทางโรงเรียน มีปัญหาที่บ้าน หรือไม่รู้ว่าจะเข้าใกล้บุคคลที่เขาสนใจได้อย่างไร

ถ้าท่านคิดว่าลูกหลานของท่านใช้ยาเสพติดอยู่ สิ่งสำคัญคือต้องไม่ตระหนกตกใจ ให้คิดว่าทำไม ลูกหลานของท่านจึงอยากใช้ยาเสพติดคุยกับเขาเกี่ยวกับเรื่องนี้และมองหาข้อแก้ไข ถ้าท่านห่วงใย อย่ารังเรที่จะหาผู้ช่วยที่มีคุณวุฒิ (ให้ดูหน้า 14 สำหรับรายละเอียดของการติดต่อ)

กัญชาเป็นยาเสพติดผิดกฎหมายที่ใช้กันมากที่สุดในประเทศออสเตรเลีย 26 เปอร์เซ็นต์ ของผู้ที่มีอายุระหว่าง 14 ถึง 19 เคยใช้กัญชาอย่างน้อยหนึ่งครั้ง*

*แหล่งข้อมูล:
การสำรวจยาเสพติดในครัวเรือนแห่งชาติ 2004
- 2004 National Household Drug Survey)

เยาวชนเรียนรู้เกี่ยวกับยาเสพติดจากที่ไหน?

เยาวชนเรียนรู้เกี่ยวกับยาเสพติดได้จากหลายแห่ง ส่วนมากจากเพื่อนๆและครอบครัวของเขา จากสื่อมวลชน จากหนังสือแมกกาซีน และจากโรงเรียน

โรงเรียนให้การศึกษารื่องยาเสพติดเป็นส่วนหนึ่งของวิชาการพัฒนาบุคคล (Personal Development), สุขภาพและพลศึกษา (Health and Physical Education (PDHPE)) การศึกษารื่องยาเสพติดในโรงเรียนเน้นถึง ยาสูบ แอลกอฮอล์ กัญชา ยาบรรเทาปวด (ยาแก้ปวด) จากการค้นคว้าได้พบว่ายาเสพติดเหล่านี้เป็นยาส่วนมากที่เยาวชนมักจะใช้กันอย่างผิดๆ

ติดต่อโรงเรียนของท่านเพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการศึกษารื่องยาเสพติด หรือไปที่

www.schools.nsw.edu.au/learning/yrk12focusareas/drugged/prosupport.php

พ่อแม่มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อลูกหลานของเขา พ่อแม่จึงควรศึกษาหาข้อเท็จจริงเกี่ยวกับยาเสพติด คุยอย่างเปิดเผยและตรงไปตรงมากับลูกหลานของท่าน ฟังอย่างตั้งใจถึงสิ่งที่เขาบอกท่าน ฟังระลึกไว้เสมอถึงวิธีที่ตัวท่านเองใช้ยาเสพติด เช่น ยารักษาโรค บุหรี่ และแอลกอฮอล์ การกระทำของท่าน อาจจะมีอิทธิพลต่อลูกหลานของท่าน ในการที่เขาจะตัดสินใจว่าจะใช้ยาเสพติดเมื่อไรและอย่างไร

ยาเสพติดผิดกฎหมายอื่นๆใช้กันน้อยกว่า เช่น 6 เปอร์เซ็นต์ ของผู้ที่มีอายุระหว่าง 14 ถึง 19 ใช้เอ็คซ์ตาซี และ 6.5 เปอร์เซ็นต์ ของผู้ที่มีอายุระหว่าง 14 ถึง 19 เคยใช้ ยาบ้า อย่างน้อยหนึ่งครั้ง*

*แหล่งข้อมูล:
การสำรวจยาเสพติดในครัวเรือนแห่งชาติ 2004
- 2004 National Household Drug Survey)

อันตรายบางอย่างของการใช้ยาเสพติดมีอะไรบ้าง?

ไม่ว่าจะเป็นยาเสพติดชนิดใดก็ตาม อาจจะมีปัญหามากมายที่เกี่ยวข้องกับการใช้ยาเกิดขึ้นได้ ตัวอย่างเช่น:

- ปัญหาด้านสุขภาพ รวมถึงปัญหาทางระบบหัวใจและการหายใจ
- อันตรายต่อร่างกายเนื่องจากอุบัติเหตุ
- ทำให้ร่างกายอ่อนแอและลดสมรรถภาพทางกีฬา
- ปัญหาทางด้านกฎหมายและการรวมกลุ่มอาชญากรรม
- ปัญหาทั้งทางโรงเรียนและการทำงาน
- ปัญหาครอบครัวและความสัมพันธ์ และ
- เสียชีวิตด้วยการใช้ยาเกินปริมาณ

การฉีดยาเสพติดสามารถแพร่เชื้อไวรัสต่าง ๆ ได้ เช่น ตับอักเสบบ (Hepatitis B and C) และ โรคเอดส์ (HIV/AIDS)

บุคคลที่เริ่มใช้ยาเสพติดและ/หรือแอลกอฮอล์อายุน้อยเท่าไร ก็เป็นไปได้ที่พวกเขาจะเกิดมีปัญหามากขึ้นเท่านั้น

และบุคคลที่ใช้ยาเสพติดบ่อยกว่าและนานกว่า มีโอกาสมากกว่าที่จะติดยา

บ่อยครั้ง ที่ยาเสพติดผิดกฎหมายจะถูกผสมกับสารอื่น ๆ ดังนั้นจึงไม่มีใครรู้ว่า มีสารอะไรผสมอยู่ในยาบ้าง และมันแรงแค่ไหน หรืออาจจะมีผลกระทบต่อเขาอย่างไร

การผสมยาเสพติดกับแอลกอฮอล์หรือยาอื่น ๆ เป็นอันตรายมาก ยาชนิดหนึ่งสามารถที่จะทำให้ผลด้านลบของยาอีกชนิดหนึ่งแย่ลงได้ คนส่วนมากที่ป่วยหรือเสียชีวิตเนื่องจากการใช้ยาเสพติด บ่อยครั้งที่ปรากฏว่ามียามากกว่าหนึ่งชนิดในร่างกายของเขาในขณะที่นั้น

เมื่อบุคคลหนึ่งใช้ยาเสพติด ความสำคัญและความสามารถในการตัดสินใจ อย่างแจ่มแจ้งของเขาจะถูกกระทบกระเทือน หมายความว่า เขามีอุบัติเหตุง่ายขึ้น (เช่น จมน้ำหรือหกล้ม) หรือทำอะไรที่เขาจะเสียใจภายหลัง เช่นการรวมเพศอย่างไม่ปลอดภัย

การใช้ยาเสพติด แอลกอฮอล์ และการขับรถ

หลาย ๆ คนเชื่อ อย่างผิด ๆ ว่า การใช้กัญชาหรือยาเสพติดอื่น ๆ แล้วขับรถนั้น เสี่ยงอันตรายน้อยกว่าอิทธิพลของฤทธิ์แอลกอฮอล์

หลักฐานได้ชี้ให้เห็นว่า ทั้งยาเสพติดและแอลกอฮอล์มีผลกระทบต่อสติปัญญาและความสามารถในการตอบสนองต่อการตัดสินใจของคนที่ขับขี่ ยาเสพติดและแอลกอฮอล์สามารถเปลี่ยนความรู้สึกและเพิ่มความมั่นใจของบุคคล บุคคลนั้นอาจจะไม่รู้สึกอันตรายและคิดว่าเขากำลังขับรถได้ดี เมื่อจริง ๆ แล้วไม่ใช่เช่นนั้น

มันเป็นการผิดกฎหมายที่จะขับรถภายใต้อิทธิพลของยาเสพติด และ/หรือ มีระดับแอลกอฮอล์สูงกว่าที่กฎหมายกำหนดไว้

ในรัฐนิวเซาท์เวลส์ ระดับของแอลกอฮอล์ที่กำหนดว่าถูกกฎหมายคือ

- 0.05 สำหรับผู้ขับรถที่ถือใบอนุญาตขับขี่ที่สมบูรณ์ (fully licensed)
- 0.00 สำหรับผู้ขับรถที่ถือป้าย L และ P (L- and P-plate) กฎหมายที่ออกมาในปี 2004 กำหนดว่าเป็นการผิดกฎหมาย สำหรับผู้ถือป้าย L และ P ที่จะดื่มแอลกอฮอล์แล้วขับรถ

ถ้าท่านดื่มหนักในคืนก่อน ท่านอาจจะยังมีฤทธิ์ของแอลกอฮอล์เกินระดับที่กำหนดไว้ในวันนี้ต่อไป

เมื่อผู้ขับรถยังมีผลกระทบจากฤทธิ์ของยาเสพติดหรือแอลกอฮอล์อยู่ มันก็ยังเป็นอันตรายต่อผู้โดยสารในรถได้

ประมาณหนึ่งในห้าของอุบัติเหตุขั้นเสียชีวิตมีแอลกอฮอล์เกี่ยวข้องด้วย

ยาเสพติดและสุขภาพทางจิตเกี่ยวกันอย่างไร?

จากการค้นคว้าได้พบว่า การใช้ยาเสพติดบางชนิดมีส่วนทำให้เกิดหรือกระตุ้นปัญหาสุขภาพจิตในบางคน มีรายงานมากที่สุดถึงการป่วยทางจิตที่เกี่ยวข้องไปถึงการใช้ยาเสพติดคือ การวิตกกังวล การเศร้าซึม มีรายงานถึงการป่วยโรคจิต (เช่น จิตเภท (schizophrenia)) บางด้วย

ถ้าท่านวิตกกังวลเรื่องการเข้ายาเสพติด และสุขภาพจิต กรุณาคุยกับหมอถึงเรื่องนี้

... where do young people get it as it's not drug the harms associated with drug

ข้าพเจ้าจะป้องกันลูกหลานของข้าพเจ้าได้อย่างไร?

พ่อแม่สามารถที่จะมีอิทธิพลที่เข้มแข็งในทางบวกกับลูกหลานของเขา ไม่มีทางใดที่จะรับประกันได้ว่าลูกหลานของท่านจะไม่ทดลองใช้ยาเสพติด แต่ความสัมพันธ์อันดี และคุยกันอย่างเปิดเผยสามารถที่จะลดโอกาสที่จะทำให้เขาประสบปัญหาได้

เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของเขา

ใช้เวลาอยู่กับเขา สนใจในสิ่งที่เขาสนใจ
รับประทานอาหารด้วยกันทุกวัน
และทำสิ่งอื่น ๆ ด้วยกันบ่อย ๆ รู้จักเพื่อนๆ ของลูกท่านด้วย

ฟังลูกหลานของท่าน

พูดคุยและฟังลูกหลานของท่าน
ถามถึงความเห็นของเขาเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ
ฟังเขาและเป็นไปได้ที่ว่าเขาจะฟังท่านมากขึ้น

เป็นตัวอย่างที่ดี

เยาวชนอาจจะเอาความคิดเห็นเกี่ยวกับยาเสพติดมาจากท่าน
ถ้าท่านดื่มแอลกอฮอล์หรือกินยารักษาโรค
ทำในขอบเขตที่สมเหตุสมผลและปลอดภัย
พร้อมที่จะสนทนาเรื่องนี้กับลูกหลานของท่านตรงไปตรงมา

จริงจัง

เรียนรู้ถึงข้อเท็จจริงเกี่ยวกับแอลกอฮอล์และยาเสพติดอื่นๆ
แต่อย่าเสแสร้งว่ารู้ทุกอย่างทุกอย่าง พร้อมทั้งจะยอมรับว่า
“แม่/พ่อ ไม่รู้ แต่จะพยายามค้นหาให้”
ถ้าท่านจริงจังกับลูกหลานของท่าน
ก็จะเป็นการร้ายขึ้นที่เขาคงจะจริงจังกับคุณ

สงบอารมณ์

เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องสงบอารมณ์และมีเหตุมีผล
เมื่อท่านพูดคุยถึงปัญหาต่างๆกับลูกหลานของท่าน
การโมโหจะทำให้ยากขึ้นในการที่จะพูดคุยถึงเรื่องมี
ปัญหาในอนาคต

พูดคุยต่อไป

เมื่อท่านได้พูดคุยเกี่ยวกับเรื่องยาเสพติดหรือเรื่องมี
ปัญหาอื่น ๆ กับบุตรหลานของท่านแล้ว

เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องคุยถึงมันอีกในภายหลัง
เพราะมันจะทำให้ง่ายขึ้นที่ลูกหลานของท่านจะเข้าหา

ท่านเมื่อเขามีปัญหา

ตั้งขอบเขตที่จะแจ้ง

พูดคุยกับลูกหลานของท่านเกี่ยวกับการตั้งกฎว่า
พฤติกรรมใดที่ใช่ได้ และพฤติกรรมใดที่ใช่ไม่ได้
ทำอย่างเสมอต้นเสมอปลาย

และมั่นใจว่าเด็กวัยรุ่นของท่านทราบว่า
อะไรจะเกิดขึ้นถ้าเขาละเมิดกฎนั้นๆ

เพ่งจุดสนใจไปในทางบวก

ให้รางวัลเมื่อลูกหลานประพฤติดี

และเน้นในสิ่งที่เขาทำได้ดี

มั่นใจว่าลูกชายหรือลูกสาวของท่านทราบว่าท่านรักเขา

และพร้อมเสมอที่จะอยู่ฝ่ายเขา

ถึงแม้ว่าบางครั้งท่านจะไม่เห็นด้วยกับความประพฤติของเขา

พยายามปรองดองกัน

ถ้าเป็นไปได้ พยายามเข้าใจว่าท่านและคู่ครองของท่าน
หรือผู้ใหญ่คนอื่นๆที่มีอิทธิพลต่อลูกหลานของท่าน -

ปรองดองกันในการแก้ไขปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น

ตกลงกันถึงวิธีการแก้ไขปัญหานั้น

ก่อนที่จะท่านจะพูดคุยกับลูกหลานของท่าน

และมั่นใจว่าคำสั่งสอนของท่านเหมือนกัน

โทร สายพ่อแม่ (Parent Line)

เพื่อขอความช่วยเหลือ

มันค่อนข้างจะเป็นการทำ
หายอย่างมาก
ที่พ่อแม่พูดคุยกับลูกของเขาในเรื่อง
ต่างๆ รวมทั้งเรื่องของการยาเสพติด
ถ้าท่านต้องการคำแนะนำ
เกี่ยวกับการพูดคุยกับบุตรหลานของท่าน
ในเรื่องยาเส
พติ หรือเรื่องอื่นๆ
ที่เกี่ยวข้องกับการเป็นพ่อแม่
โทร สายพ่อแม่ ที่เบอร์

13 20 55 สายพ่อแม่

ทำการระหว่าง 9.00 น. ถึง
4.30 น. วันจันทร์ ถึง วันเสาร์

ถ้าท่านต้องการคำปรึกษาโทร
สายบริการคำปรึกษาและแปล (TIS)
เบอร์ **13 14 50**
และขอให้เขาต่อไปที่ สายพ่อแม่
(Parent Line)

เยาวชนกับการดื่มแอลกอฮอล์

แอลกอฮอล์และยาสูบดูเหมือนว่าเป็นยาเสพติดที่เยาวชนเข้าสัมผัสมากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเขาเติบโตขึ้นและเริ่มไปงานปาร์ตี้

ดูเหมือนว่าเยาวชนเสพแอลกอฮอล์อย่างมึน ๆ มากกว่ายาเสพติดอื่นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไปในระยะเวลาที่สั้น ๆ (binge drinking) จากการสำรวจของเด็กนักเรียนแห่งชาติ+เร็ว ๆ นี้พบว่า 19% ของผู้ที่มีอายุ 12 ปี และ 50% ของ ผู้ที่มีอายุ 17 ปี ได้ดื่มแอลกอฮอล์ภายในอาทิตย์ก่อนที่จะทำการสำรวจ ในจำนวนเหล่านี้ 44% ของผู้ที่มีอายุ 17 ปี ได้ดื่มแอลกอฮอล์ในระดับสูง (ดื่มเจ็ดแก้วหรือมากกว่าในหนึ่งวันสำหรับผู้ชาย และห้าแก้วหรือมากกว่าในหนึ่งวันสำหรับผู้หญิง) สมาชิกของครอบครัว รวมถึงพ่อแม่และพี่ๆ มักจะเป็นแหล่งของแอลกอฮอล์สำหรับเยาวชน

สถานที่ส่วนใหญ่สามแห่งที่นักเรียนจะดื่มคือ ในครอบครัว บ้านเพื่อน และงานปาร์ตี้

ในรัฐนิวเซาท์เวลส์

เป็นการผิดกฎหมายที่จะจำหน่ายแอลกอฮอล์ให้บุคคลอายุต่ำกว่า 18 ปี ทั้งนี้ รวมถึงที่บ้าน ที่ห้องโถง และตามสถานที่สาธารณะทั่วไป กฎหมายกำหนดด้วยว่าเป็นการผิดกฎหมายที่ผู้น้อยจะดื่มแอลกอฮอล์ ในสถานที่ชุมนุมที่มีใบอนุญาต และในร้านอาหารที่ไม่มีใบอนุญาต ผู้ที่จำหน่ายแอลกอฮอล์โดยผิดกฎหมายจะถูกปรับถึง \$5,500

ถึงอย่างไรก็ตาม กฎหมายได้ให้การป้องกันถ้าถูกฟ้องร้อง ถ้าสามารถที่จะแสดงให้เห็นได้ว่าพ่อแม่หรือผู้ปกครองของผู้เยาว์เป็นผู้จำหน่ายแอลกอฮอล์ให้กับลูกของเขา หรือได้ยินยอมให้ผู้อื่นจำหน่ายให้ ยกเว้นว่าการจำหน่ายนั้นได้เกิดขึ้นในสถานที่ที่มีใบอนุญาต

สำหรับคำแนะนำในการเป็นเจ้าภาพงานปาร์ตี้ของเด็กวัยรุ่น ให้ดูที่เวบไซต์ของตำรวจรัฐนิวเซาท์เวลส์

www.police.nsw.gov.au/community_issues/safe_party_strategy

+ที่มาของข้อมูล: การใช้แอลกอฮอล์ของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศออสเตรเลีย

ปี 2002 - Australian secondary school students' use of alcohol in 2002)

ข้อมูลเกี่ยวกับยาเสพติด

คนส่วนมากไม่รู้เรื่องดีพอเกี่ยวกับยาเสพติดที่ผิดกฎหมาย ข้อมูลนี้จึงจุดประสงค์เพื่อช่วยท่าน ในการสนทนาเรื่องยาเสพติดกับลูกหลานของท่าน มียาเสพติดที่ผิดกฎหมายหลายประเภท อย่างไรก็ตามดูเหมือนว่า ยาเสพติดที่เยาวชนลองใช้หรือสัมผัสมากที่สุดคือ กัญชา (cannabis) เอ็คซ์ตาซี (ecstasy) และยาบ้า (amphetamines)

กัญชา (Cannabis - แคนนาบิส)

ชื่อเรียกทั่วไป : Pot - พอต, marijuana - มาริวานา , dope - โด๊ป, grass - กราส, ganja - กัญชา, weed - วีด, yandi - ยานดี

ลักษณะ : กัญชาสามารถซื้อเป็นดอกแห้ง (หัว 'heads'), ใบ, ลำต้น และเมล็ด โดยปกติแล้วผสมกัญชากับใบยาสูบและสูบเหมือนบุหรี่ ('joints - จอยท์') หรือ ด้วยบอง ('bongs') กัญชาสามารถที่จะอบในขนมเค้กหรือขนมคุกกี้ได้ด้วย บางคนรายงานว่าการเสพยาทำให้ความรู้สึกผ่อนคลายและเป็นสุข

ผล : ตาแดง เจริญอาหาร พูดุ่ยและหัวเราะมากกว่าปกติ ปากแห้ง ขาดสมาธิ และง่วงนอน

ผลที่ตามมาที่อาจเกิดขึ้นได้เมื่อเสพยาเป็นประจำ :

อารมณ์เปลี่ยนแปลงกะทันหัน ต้องพึ่งยา ความจำเสื่อม น้าหนักขึ้น ลดแรงจูงใจและกระตือรือร้น ภาพลวงตา ประสาทหลอน คอยระแวงผู้อื่น เศร้าซึม และปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้เสพยาเหล่านี้มาก่อนแล้ว

ผลที่ตามมาที่อาจเกิดขึ้นได้ในระยะยาว :

กัญชามีสารที่ทำให้เกิดมะเร็งมากกว่าที่พบในยาสูบ ดังนั้นการสูบกัญชาทำให้เพิ่มความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งในปอด ปาก คอ และลิ้น ผลที่ตามมาที่อาจเกิดขึ้นได้ในระยะยาวอย่างอื่น ๆ รวมถึง ตื่นตระหนก วิดกกังวล ขวามารู้สึกทางเพศลดลง เศร้าซึม และปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ

ยาเสพติดมีผลกระทบต่อผู้คนอย่างไร

ผลกระทบของยาเสพติดนั้นกับสิ่งต่างๆเช่น

- ไข่มากแค่ไหน
- ขนาดของบุคคลนั้น น้ำหนัก และ สุขภาพทั่วไป
- ขึ้นอยู่กับว่าเขาเคยใช้มันมาก่อนหรือไม่
- เขาอยู่ที่ไหนในเวลานั้น (เช่น อยู่คนเดียว หรือ กับเพื่อนๆ, อยู่ที่บ้านหรือที่งานปาร์ตี้) และ
- ชนิดของยาเสพติด

ข้อมูลเกี่ยวกับยาเสพติด

เอดซ์ตาซี (Ecstasy)

ชื่อเรียกทั่วไป : (MDM' เอ็มดีเอ็ม, pills - พิล, E - ยาอี, eccy - เอกคี).

ลักษณะ :

มักจะขายในลักษณะของเม็ดยาเล็กๆ หลายสี หลายขนาด บ่อยครั้งที่ จะมี "สัญลักษณ์" ประทับบนเม็ดยา

เมื่อบุคคลเสพยาอีจำนวนน้อยฤทธิ์จะเริ่มออกภายในหนึ่งชั่วโมง และอยู่นานถึงประมาณหกชั่วโมง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ไม่เคยเสพยาอีมาก่อน ในบางกรณี ฤทธิ์เหล่านี้อาจจะอยู่นานขึ้น ผู้ใช้รายงานถึงความรู้สึก 'a rush (ตื่นเต้นพักหนึ่ง)' ตามด้วยความรู้สึกสงบ และเคลิบเคลิ้มเป็นสุข เพิ่มความมั่นใจและพลัง

ผล : ขากรรไกรเกร็ง กัดฟัน คลื่นไส้ ปวดศีรษะ เหงื่อแตก ร้อนผิปกติ ร่างกายขาดน้ำ ปวดกล้ามเนื้อ วิดกกังวล ตื่นเต้นง่าย รุม่านตาขยายตัว เบื่ออาหาร อารมณ์หงุดหงิด หัวใจเต้นแรงขึ้น เสียชีวิตเนื่องจากหัวใจวาย (ในกรณีน้อย)

ผลที่ตามมาที่อาจเกิดขึ้นได้จากการใช้เป็นประจำ :
น้ำหนักลด การหลับนอนผิดปกติ ร่างกายขาดน้ำ พฤติกรรมที่ไร้เหตุผล วิดกกังวล ประสาทหลอน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ เชื่องซึม ซึมเศร้า
เซลล์ประสาทเสีย
ผู้ที่ผลิตยาอี บ่อยครั้งมักจะผสม หรือ 'cut (ลดจำนวนเพื่อเอาสารอย่างอื่นผสม) ยาอีกับยาอื่นๆ เพื่อทำให้ยามีจำนวนมากขึ้น สารบางอย่างในเม็ดหรือผง อาจออกฤทธิ์ที่ไม่พึงพอใจหรือมีอันตราย บ่อยครั้งยากที่จะบอกได้ว่ายาเสพติดนั้นจริงๆแล้วมีส่วนประกอบอะไรบ้าง และจะมีผลกระทบต่อผู้เสพยาอย่างไร

ยาบ้า (Amphetamines - แอมเฟตามีน)

ชื่อเรียกทั่วไป : Speed - สปีด, goey - โกอี, whizz - วิซซ์, ice - ยาไอซ์, crystal - คริสตัลล, meth - เมท , shabu - ซาบู

ลักษณะ : ปกติแล้ว สปีด (Speed)

มีลักษณะเป็นผงสีขาวหรือสีเหลือง

เสพโดยการสูดเข้าทางจมูก ('snort' it) หรือฉีด สามารถเสพโดยการกลืนได้ด้วยถ้าเป็นเม็ดยาหรือแคปซูล ไม่นานมานี้ ยาบ้าที่บริสุทธิ์ขึ้นอยู่ในรูปของผลึก ใช้กันแพร่หลายมากขึ้นในประเทศออสเตรเลีย ดูเหมือนผลึกก้อนน้ำแข็งเล็กๆ หรือเหมือนเศษแก้วแบบนี้มักจะสูดเข้าด้วยการสูบ

สปีด (Speed) เป็นยากระตุ้นประสาท ทำให้ร่างกายตื่นตัว และ ผู้เสพรายงานว่ามันทำให้เขารู้สึกมีพลังและตื่นเต้น

ผล : รู้สึกว่ามีความมั่นใจในตนเอง ซึพจรเต้นเร็วขึ้น กัดฟัน ตื่นเต้นง่าย เหงื่อแตก ปากและริมฝีปากแห้ง รุม่านตาขยายใหญ่ขึ้น เบื่ออาหาร อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย และนอนไม่หลับ

ผลที่ตามมาที่อาจเกิดขึ้นได้จากการใช้เป็นประจำ :
น้ำหนักลด ปวดศีรษะ มีปัญหาเกี่ยวกับการนอน คอยหาความระแวง ตาใจกลัว วิดกกังวล ประหม่า ควบคุมอารมณ์ได้น้อยลง เคร้าซึม พฤติกรรมก้าวร้าวและดุเดือด ดิทยา เซลประสาทเสื่อม เสียชีวิตเนื่องจากหัวใจวาย

ข้าพเจ้าจะเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องยาเสพติดได้ที่ไหน?

โทรหา บริการข้อมูลเกี่ยวกับสุราและยาเสพติด (Alcohol and Drug Information Service (ADIS)) เบอร์โทรศัพท์ (02) 9361 8000 (ภายในซิดนีย์) หรือโทรฟรีที่ 1800 422 599 (นอกซิดนีย์)

เอดิส (ADIS) เป็นบริการทางโทรศัพท์ ตลอด 24 ชั่วโมง จะเก็บข้อมูลไว้เป็นความลับ ผู้ให้คำปรึกษามีคุณสมบัติ ได้รับการฝึกอบรม เพื่อช่วยให้ท่านรู้จักวิธีแก้ปัญหา ให้คำแนะนำ ให้ข้อมูล หรือแจ้งถึงบริการต่างๆ ในเขตของท่าน ที่อาจช่วยท่านได้ในเรื่อง ที่เกี่ยวข้องกับสุราและยาเสพติด

หรือ ไปที่เว็บไซต์ ข้างล่างนี้ : www.druginfo.nsw.gov.au และ www.alcoholinfo.nsw.gov.au เว็บไซต์ทั้งสองนี้บริหารโดย รัฐบาลของรัฐนิวเซาท์เวลส์ รวมถึงข้อมูลเกี่ยวกับยาเสพติดและสุรา และบริการช่วยเหลือต่างๆ

เยี่ยม ห้องสมุดสาธารณะ ในท้องถิ่นของท่าน, Drug Information @ Your Local Library (dl@yll) บริหารโดยบริการข้อมูลสุขภาพ (Health Information Service) ที่ห้องสมุดของรัฐนิวเซาท์เวลส์ (State Library of NSW) ให้ข้อมูลเกี่ยวกับยาเสพติดและสุรา ที่เชื่อถือได้ ทันยุค คลอบคลุมเรื่องกวางขวาง ท่านสามารถ:

- เยี่ยมเว็บไซต์ <http://dlayll.sl.nsw.gov.au>
- เยี่ยมห้องสมุดสาธารณะ ในท้องถิ่นของท่าน สำหรับหนังสือและใบคู่มือ (pamphlets)
- ขอร้องให้พนักงานห้องสมุดช่วยท่าน

จะอย่างไรถ้าคนที่เข้าพเจ้าห่วยไยไยยาเสพติด?

การค้นพบว่าลูกหรือสมาชิกในครอบครัวได้ลองใช้หรือกำลังใช้ยาเสพติดนั้น นับเป็นเรื่องที่น่าเสียใจมาก บ่อยครั้งที่ครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งพ่อแม่จะโทษตนเอง เขาจะถามตนเองว่า “มันเป็นความผิดของฉัน/ผมหรือ?” หรือ “ฉัน/ผมทำผิดพลาดที่ไหน?”

ถ้าลูกของท่าน เพื่อนหรือญาติกำลังใช้ยาเสพติด สิ่งสำคัญคือท่านจะต้องไม่มองหาใครคนหนึ่งเพื่อโทษ โดยเฉพาะตัวท่านเอง แต่ท่านควรหาข้อมูลและผู้ที่ช่วยเหลือท่านได้ ไม่เป็นการอับอายในการที่จะสนทนา เรื่องการใช้ยาเสพติดในครอบครัวของท่าน

อย่ากลัวที่จะขอความช่วยเหลือ ปัญหาเรื่องยาเสพติดยากที่จะจัดการคนเดียว มีสถานที่หลายแห่งที่ช่วยเหลือทั้งผู้ที่กำลังใช้ยาเสพติด และครอบครัวของเขา หรือเพื่อนของเขา

ถ้าท่านคิดว่า ท่านหรือสมาชิกในครอบครัวมีปัญหาเกี่ยวกับยาเสพติด ขั้นแรกคือพูดคุยกับผู้ที่คำปรึกษา หรือพนักงานด้านสุขภาพ บุคคลผู้นี้จะให้คำแนะนำท่านเป็นการส่วนตัวและเป็นความลับ และจะอ้างอิงท่านไปยังหน่วยงานบริการด้านยาเสพติด ที่เหมาะสมกับท่าน

สถานที่ที่สามารถช่วยท่านได้

■ บริการข้อมูลเกี่ยวกับสุราและยาเสพติดของรัฐนิวเซาท์เวลส์

(NSW Alcohol and Drug Information Service (ADIS))

สำหรับคำแนะนำส่วนตัว และข้อมูลเกี่ยวกับสุรา และเรื่องเกี่ยวกับยาเสพติดอื่นๆ

โทรที่ (02) 9361 8000 (ภายในซิดนีย์) หรือ 1800 422 599 นอกซิดนีย์

เป็นบริการ 24 ชั่วโมง ไม่จำเป็นต้องให้ชื่อท่าน

ผู้ให้คำปรึกษามีคุณสมบัติและได้รับการฝึกอบรม เพื่อช่วยให้ท่านรู้จักวิธีแก้ปัญหา ให้คำแนะนำและข้อมูล หรือแจ้งถึงบริการต่างในเขตของท่านที่อาจช่วยท่านได้ ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุราและยาเสพติด

ถ้าท่านต้องการใช้ล่าม กรุณาโทรไปที่ บริการแปลและล่าม

(Translating and Interpreting Service (TIS))

เบอร์โทร 131450 และขอให้เขาต่อไปที่ บริการข้อมูลเกี่ยวกับสุราและยาเสพติดของรัฐนิวเซาท์เวลส์ (ADIS)

■ ไปหาหมอ

■ ท่านสามารถที่จะติดต่อ ศูนย์สุขภาพชุมชน (community health centre)

ในท้องถิ่นของท่าน และขอให้เขาอ้างอิงท่านไปยังผู้เชี่ยวชาญเรื่องแอลกอฮอล์และยาเสพติด

For private advice and information about alcohol and other drug issues call the **NSW Alcohol & Drug Information Service** on (02) 9361 8000 (within Sydney) or 1800 422 599 from outside Sydney. This is a 24-hour service.

If you need an interpreter please ring the **Translating and Interpreting Service (TIS)** on 13 14 50 and ask to be connected to the **NSW Alcohol and Drug Information Service**.

THAI

in I protect my children

urates > help for people using drugs

before they happen

the facts on drugs

what are drugs > how dangerous are drugs > why do people use

where can I learn more facts about drugs > wh

ถ้าต้องการคำแนะนำส่วนตัว และข้อมูลเกี่ยวกับโรงเรียน และเรื่องเกี่ยวกับยาเสพติด
ติดอื่นๆ โทรไปที่ บริการข้อมูลเกี่ยวกับสุราและยาเสพติด ของรัฐนิวเซาท์เวลส์

(Alcohol & Drug Information Service) เบอร์ (02) 9361 8000

ใน ซิดนีย์ หรือ **1800 422 599** จากนอกซิดนีย์ บริการนี้ทำการตลอด 24 ชั่วโมง

ถ้าท่านต้องการล่าม กรุณาโทร สายบริการล่ามและแปล **(TIS) เบอร์**

13 14 50 และขอให้เขาต่อไปที่ สายบริการข้อมูลเกี่ยวกับสุราและยาเสพติด ของ

รัฐนิวเซาท์เวลส์ **(Alcohol & Drug Information Service)**