

## 5 วิธีรับมืออย่างเข้าใจ เมื่อรู้ว่าคนใกล้ตัวติดยาเสพติด

นำเสนอเมื่อ : 24 มี.ค. 2568

ปัญหาเสพติดเกิดได้จากหลายปัจจัย บางคนอาจเริ่มจากความอยากรู้อยากลอง

หรือทำตามเพื่อนเพราะความตึกคะนอง

ขณะที่บางคนอาจใช้ยาเสพติดเป็นทางออกจากความเครียดและแรงกดดันในชีวิต แต่ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลอะไร หากคนใกล้ตัวของคุณกำลังเผชิญกับปัญหานี้ คุณเองก็มีส่วนช่วยให้พวกเขาหลุดพ้นจากวังวนของยาเสพติดได้ โดยการสนับสนุนให้เขารับการบำบัดใน **ศูนย์บำบัดยาเสพติด** อย่างถูกวิธี แต่ขั้นตอนนี้อาจไม่ง่ายนัก เพราะผู้ที่ติดยามักไม่ให้ความร่วมมือเท่าที่ควร แล้วจะมีวิธีการรับมืออย่างไร? ไปหาคำตอบในบทความนี้กัน

### 1. ตั้งสติและยอมรับความจริง

ความรู้สึกโกรธ ผิดหวัง หรือเสียใจ อาจเกิดขึ้นได้เมื่อรู้ว่าคนใกล้ตัวติดยา แต่การระเบิดอารมณ์ใส่ โวยวาย ต้าทอ หรือตำหนิอย่างรุนแรง จะยิ่งทำให้สถานการณ์แย่ลง และปิดโอกาสที่จะได้พูดคุยกัน สิ่งแรกที่ต้องทำจึงเป็นการตั้งสติ และทำความเข้าใจว่าไม่มีใครอยากติดยา แต่ปัญหาได้เกิดขึ้นไปแล้ว แทนที่จะมัวแต่โทษกัน ควรจะมาช่วยกันหาทางออกดีกว่า

### 2. ทำความเข้าใจ

การศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการติดยาเสพติดและผลกระทบ จะช่วยให้เห็นภาพชัดขึ้นว่า

ทำไมพวกเขาถึงแสดงพฤติกรรมบางอย่าง เช่น อาการหงุดหงิดก้าวร้าว เกียจคร้าน หรือโกหกเพื่อให้ได้เงินไปซื้อยา สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่แค่เรื่องของนิสัย แต่เป็นผลจากสารเคมีในสมองที่เปลี่ยนแปลงไปจากการใช้ยาเสพติด เมื่อเข้าใจก็จะสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ได้อย่างมีสติ ไม่ถือสาหรือปล่อยให้อารมณ์พาไป และสามารถพูดคุยอย่างเข้าใจ ทำให้พวกเขาเปิดใจมากขึ้น

### 3. คนหาสาเหตุ

หลายคนหันไปพึ่งยาเสพติดเพราะรู้สึกว่าตัวเองไม่มีทางออก ไม่มีใครที่สามารถพูดคุยหรือเป็นที่พึ่งให้ได้ แต่เมื่อไม่ทราบสาเหตุ การแก้ไขก็จะเป็นไปโดยยาก

คุณอาจเริ่มจากการพูดคุยและถามเขาว่ามีอะไรอยากเล่าให้ฟังไหม หรือลองสอบถามจากคนรอบตัว เพราะบางครั้งผู้ช่วยก็เลือกที่จะระบายกับเพื่อนมากกว่าครอบครัว ที่สำคัญคือต้องเปิดใจที่จะรับฟังจริงๆ อย่ามัวแต่ตำหนิ หรือเปรียบเทียบกับตัวเอง เช่น "ทำไมไม่คิดให้ดีกว่า" หรือ "ฉันก็เคยเจอปัญหาแต่ไม่เห็นต้องติดยาเลย" เพราะคำพูดเหล่านี้จะทำให้ผู้ช่วยรู้สึกโดดเดี่ยวมากขึ้น

### 4. ใจเวลา

การพูดคุยครั้งเดียวอาจไม่ช่วยให้ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงได้ทันที

และการบังคับหรือสั่งให้เลิกยาจะทำให้ผู้ช่วยยิ่งต่อต้าน สิ่งที่ได้คือ ค่อยๆ พูดโน้มน้าวใจ เช่น พูดคุยถึงผลกระทบต่อ **สุขภาพ** อนาคต และคนรอบข้าง แสดงให้เขาเห็นว่าเราห่วงใยและหวังดีจริงๆ ไม่ได้แค่ตำหนิหรือบังคับ แต่อยากให้เขากลับมามีชีวิตที่ดีขึ้น และอาจเตรียมข้อมูล เช่น แนวทางการรักษา ข้อมูลของศูนย์บำบัด ให้ผู้ช่วยเห็นว่า การบำบัดยาเสพติดไม่ได้ยากอย่างที่คิด

### 5. พาไปรักษาที่ศูนย์บำบัด

เมื่อผู้ช่วยพร้อมที่จะเลิกยา ควรพาไปพบแพทย์หรือ **เลือกเข้ารับการรักษา** ที่ศูนย์บำบัดยาเสพติด เพราะการบำบัดที่ถูกต้องจะช่วยเพิ่มโอกาสในการเลิกยาได้สำเร็จ และป้องกันการกลับไปเสพซ้ำ นอกจากนี้การสนับสนุนจากคนรอบข้างก็สำคัญ การมีคนที่คอยอยู่เคียงข้าง ให้กำลังใจ และแสดงความเชื่อมั่นในตัวพวกเขา จะทำให้ผู้ช่วยผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้ไปได้ง่ายขึ้น

การเลิกยาเสพติดอาจไม่ง่าย แต่สามารถทำได้หากได้รับความร่วมมือจากทุกฝ่าย ทั้งตัวผู้เสพเอง ครอบครัว และคนใกล้ตัว ยิ่งเริ่มรักษาเร็วเท่าไร โอกาสที่จะกลับมาใช้ชีวิตปกติก็มีมากขึ้นเท่านั้น เพราะยาเสพติดไม่ได้ทำลายแค่สุขภาพร่างกาย แต่ยังรวมไปถึงจิตใจ และความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง เมื่อใดที่พบเห็นพฤติกรรมผิดปกติ สงสัยว่ามีอาการเสพยา จึงควรรีบเข้าไปพูดคุย และพาไปรับการบำบัดให้เร็วที่สุดก่อนที่ทุกอย่างจะสายเกินแก้