



พฤติกรรมที่ดีสิ่งเสพติด

life  beats

lyondellbasell

การเสพติด

การติดยาเสพติดไม่ว่าในรูปแบบไหนๆ ไม่ใช่เรื่องผิดปกติทั่วโลก ซึ่งผลที่ตามมาจากการติดยานั้นทำให้สุขภาพเสียเรื้อรัง สูญเสียงานทำให้มีปัญหาทางการเงิน, การสูญเสียความสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่ว่าจะอย่างไรยังมีผลทำให้ดูแลก่อนวัยอีกด้วย

“การติดยาเสพติด – เมื่อใดที่เรารู้สึกอยากยอมแพ้ เราจะรู้สึกว่าช่วงเวลาช่างยาวนานมาก แต่อย่ายอมแพ้ตอนนี้” –
Nikki Sixx

“เมื่อไหร่ที่คุณสามารถหยุดได้ คุณจะไม่อยากหยุด และเมื่อไหร่ที่คุณอยากหยุด คุณจะไม่สามารถหยุดได้” – Luke
Davies

“คุณต้องยอมรับกับการปฏิบัติและการดูแลในฐานะผู้ที่ติดสิ่งเสพติด ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้มีความสนใจในสิ่งใดสิ่ง
หนึ่ง” – Marian Keyes

ถ้าคุณสามารถเอาชนะยาเสพติดได้ จะสามารถปรับปรุงทั้งสุขภาพจิตและร่างกายของคุณได้ตั้งแต่วันนี้จนถึงระยะยาว จงเชื่อว่า **“คุณสามารถควบคุมได้”**

อะไรบ้างที่ถือว่าเป็น “เสพติด”

- **ติดยาเสพติด** – อาการเริ่มต้นของการติดยาเสพติดมักเริ่มจากการมีลักษณะนิสัย หรือ พฤติกรรมที่เปลี่ยนไป สภาพจิตใจที่แย่ลง รวมถึงสภาพร่างกายหรือสุขภาพที่เปลี่ยนไป ซึ่งเมื่อติดสิ่งเสพติดจนเป็นนิสัย เมื่อถึงเวลาที่ต้องการเลิก ผลเหล่านั้นจากการติดสิ่งเสพติด มีผลทำให้สุขภาพร่างกายทุกอย่างแย่ลงอย่างมาก”- . – Dictionary.reference.com
- คนส่วนใหญ่คิดว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นเหมือนการเสพติด แต่จริงๆแล้ว การเสพติดสิ่งนี้ ไม่เพียงแต่ติดยานิโคติน หรือคาเฟอีน แต่รวมถึงการเสพติด พฤติกรรมบางอย่างจนกลายเป็นนิสัยและเลิกได้ยาก เช่น
 - ชอบช้อปปิ้ง
 - ติดการพนัน
 - ชอบออกกำลังกาย
 - ทำงานหนัก
 - ติดอินเทอร์เน็ต
 - ชอบลักขโมย
 - พฤติกรรมการกินที่ผิดปกติ
- เพราะฉะนั้น หากคุณหรือคนที่คุณรักมีอาการหมกมุ่นอยู่กับกิจกรรมหรือสารบางอย่างจน ไม่สามารถเลิกได้ และเมื่อนานไปส่งผลร้ายต่อทั้งสภาพร่างกายและจิตใจของพวกเขา นั้น ถือว่าเป็นอาการของ “การเสพติด” เช่นกัน



อาการทั่วไปของผู้ที่เริ่มติดสิ่งเสพติด

ครอบครัว, เพื่อนและเพื่อนร่วมงานทุกคนสามารถมีบทบาทในการระบุอาการติดสิ่งเสพติดจากคนอื่น ๆ ได้ ซึ่งบางคนอาจมีสัญญาณเตือนว่าเขามีอาการทรมาณมากจากการติดสิ่งเสพติด

- มีปัญหาในที่ทำงานรวมถึงมีอาการเซื่องช้า เหม่อลอย ประสิทธิภาพการทำงานแยลง; เริ่มขอความช่วยเหลือจากคนอื่นเมื่อรู้สึกว่าการทำงานมากเกินไป
- หากเป็นเด็กหรือวัยรุ่น: ปัญหาจะทวีความรุนแรงในโรงเรียนและไม่ค่อยสนใจกับกิจกรรมต่างๆ (เช่นดนตรีกีฬาและงานอดิเรก)
- การเพิ่มขึ้นของปริมาณและความถี่ในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือการใช้ยาเสพติดแม้จะเริ่มมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตและร่างกาย
- เริ่มรำคาญเมื่อคนอื่นแสดงความคิดเห็นเรื่องการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือการใช้ยาเสพติดของพวกเขา
- เริ่มมีอาการไม่สนใจ ดูแลลูกๆ สัตว์เลี้ยง หรือแม้แต่ไม่จ่ายบิลค่าเช่าต่างๆ ต่างๆในบ้าน
- การเปลี่ยนแปลงทางสังคม
- มีลักษณะทางกายภาพภายนอก หรือสุขอนามัยส่วนตัวที่เปลี่ยนไป
- เริ่มสมาธิสั้น รู้สึกหงุดหงิดที่ต้องจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นระยะเวลานานๆ
- ปัญหาทางกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการใช้สารเสพติด ยังไม่ดีพอ เช่น การขับรถขณะมึนเมา
- มีปัญหาเรื่องการนอนหลับ หรือแม้แต่มีอาการง่วงนอนอยู่ตลอดเวลา



“เมื่อพบว่ามีปัญหา”

- หากคุณสงสัยว่าคุณหรือคนที่คุณรู้จักมีปัญหาเรื่องการติดสิ่งเสพติด มีเว็บไซต์มากมายที่มีชื่อเสียงที่สามารถช่วยคุณได้ แต่สิ่งแรกคือคุณต้องซื้อสัตย์ต่อการประเมินตัวเองก่อน เพราะถ้าอย่างนั้นความช่วยเหลือจะไม่มีผลอะไรเลย ถ้าคุณไม่รู้ถึงปัญหาของตัวเองอย่างแท้จริง
- มีเพียงแต่ผู้เชี่ยวชาญเท่านั้นที่สามารถวิเคราะห์พฤติกรรมการติดสิ่งเสพติดได้ โดยสิ่งด้านล่างและคำถามเหล่านี้บางคำถามมักพบบ่อยในการเริ่มประเมินตนเอง
 - คุณเคยไหมที่พยายามจะหยุดบางสิ่งบางอย่าง แต่คุณไม่สามารถหยุดได้
 - คุณเคยรู้สึกหงุดหงิดไหม เมื่อไม่ได้ทำกิจกรรมนั้นๆ หรือการไม่ใช้สารบางอย่าง
 - ความสัมพันธ์ในบ้านหรือในครอบครัวเริ่มเปลี่ยนไป เพราะนิสัยของคุณเองที่เปลี่ยนไป
 - งานของคุณหรือชื่อเสียงของคุณเริ่มเสียหาย เพราะพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปของคุณ
 - คุณเริ่มมีปัญหาทางการเงินไหม
- **สิ่งเครื่องมือในการประเมิน**
 - [Alcohol](#)
 - [Drugs](#)
 - [Gambling](#)
 - [Internet Use](#)



การเริ่มต้นเข้ารับการรักษา

If you think you or a loved one is an addict, and you want help, fortunately, there are many resources available.

- ถ้าคุณคิดว่าคุณหรือคนที่คุณรักเข้าข่ายผู้ติดยาเสพติดและถ้าคุณต้องการความช่วยเหลือ โชคดีที่มีทรัพยากรมากมายที่สามารถช่วยได้
- ทางการแพทย์— ครอบครัวคุณสามารถเป็นหมอช่วยคุณได้เรื่องในเรื่องของการบำบัด การเสพติด
- Employee Assistance Plan (EAP) — ถ้า EAP มีในพื้นที่ของคุณ EAP สามารถช่วยแนะนำคุณเป็นผู้เชี่ยวชาญที่เหมาะสมได้
- องค์กรด้านยาเสพติด — หลายองค์กรระดับโลกที่มีความเชี่ยวชาญในการช่วยในการเอาชนะยาเสพติดได้
- Alcoholics Anonymous – EN, ES, FR
 - Narcotics Anonymous
 - Gamblers Anonymous



คุณจะทำอย่างไรเมื่อคนที่คุณรักติดสิ่งเสพติด

คุณไม่ได้เป็นเพียงคนเดียวที่ต้องจัดการกับอาการเสพติดของคนที่คุณรัก ตามที่องค์การอนามัยโลก หรือ WHO เคยบอกไว้ว่า 7.5% ของนักดื่มทั้งหลาย เพียงดื่มหนักแค่เดือนละครั้งเท่านั้นก็เป็นตัวบ่งชี้อย่างหนึ่งของผู้ที่เริ่มมีอาการติดเหล้า ซึ่งมีคนจำนวนไม่น้อยที่มีพฤติกรรมแบบนี้



คุณอาจจะมีส่วนช่วยคนที่คุณรักติดสิ่งเสพติด โดยที่คุณไม่รู้ตัว เพียงแค่:

- รับผิดชอบสิ่งต่างๆแทนเขา
- สร้างข้อแก้ตัวต่างๆเพื่อครอบคลุมความผิดปกติหรืออุบัติเหตุที่เกิดขึ้นจากเขา
- เห็นด้วยกับข้อแก้ตัวต่างๆของเขา
- ช่วยเหลือเรื่องการเงิน
- ทำความสะอาดให้เขา

คุณจะทำอย่างไรเมื่อคนที่คุณรักติดสิ่งเสพติด

คุณไม่ควรช่วยเหลือคนที่คุณรักจากพฤติกรรมแ่ลบนเหล่านั้น คุณควรจะปล่อยให้คนที่คุณรักเผชิญกับสถานการณ์เหล่านั้นด้วยตัวเอง ซึ่งให้คุณสังเกตคนที่คุณรักต่อไป ว่าเขาจะมีพฤติกรรมเหล่านั้นแ่ลลงไปเรื่อยๆ

- ข้างล่างนี้เป็นองค์กรที่มีชื่อเสียงที่สามารถช่วยให้คุณรับมือกับการติดยาเสพติดของคนที่คุณรัก นอกจากนี้คุณยังสามารถเปิดให้ EAP หรือแพทย์สำหรับการอ้างอิง

– [Al-Anon](#) – EN, ES, FR

– [Nar-Anon](#)

– [Gam-Anon](#)

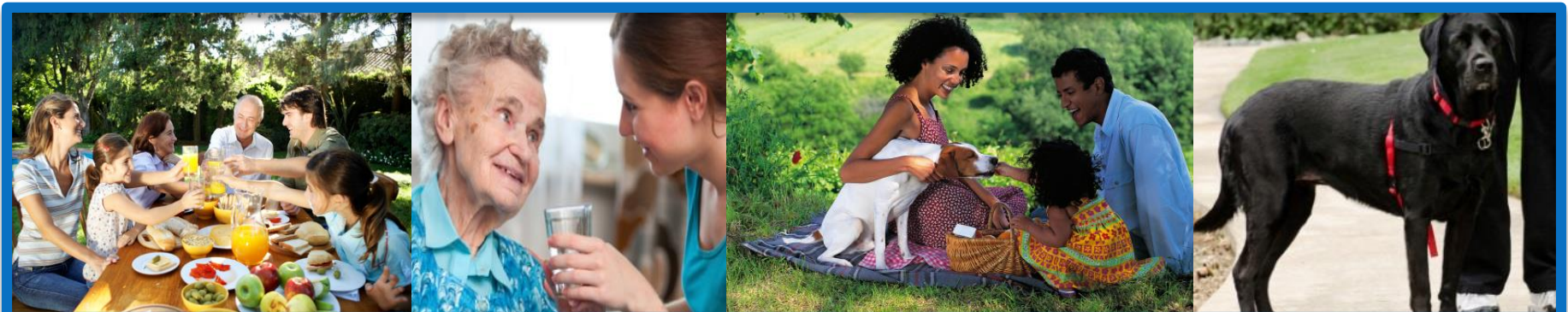


ทำไมคุณต้องหยุดพฤติกรรมการติดสิ่งเสพติดของเขา

ประโยชน์ของการเลิก

- Getting help for your addiction will not solve all of your problems but it could: การได้รับการช่วยเหลือในอาการติดยาของคุณ ไม่สามารถขจัดปัญหาทั้งหมดได้ แต่จะสามารถขจัดได้บางอย่าง เช่น
 - ช่วยให้คุณเริ่มมีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นทั้งกับครอบครัวและคนอื่นๆ
 - ให้คุณสังเกตภาวะทางจิตใจของคุณว่ามีอาการที่ดีขึ้น
 - สภาพทางการเงินของคุณจะดีขึ้น
 - ร่างกายและสภาพจิตใจของคุณจะค่อยๆฟื้นตัวและดีขึ้นจากอาการติดสิ่งเสพติด

เหตุผลอะไรหรือใครที่ควรควบคุม?



อ้างอิงข้อมูลจาก:

ต้องการหาข้อมูลเพิ่มเติมได้จาก:

- *The family physician*—can be a great resource. He or she may recommend a specialist.
- *Your Magellan program (EAP – US only)*—offers extensive information, self-assessments and community resources. Log on at www.MagellanHealth.com/member.
- *Find local treatment resources*—the Substance Abuse and Mental Health Services Administration: www.samhsa.gov/treatment.
- *Get informed help and support*—learn about the addiction recovery and rehabilitation process, plus find treatment centers in your area, at www.recovery.org. Or, visit the National Alcoholism and Substance Abuse Information Center at www.addictioncareoptions.com.
- *General information about alcohol problems*—the National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism: www.niaaa.nih.gov.
- *Drug support groups for families and friends*—Nar-Anon Family Groups: www.nar-anon.org.

รวมทั้งสามารถอ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้จากเว็บ LifeBeats [Focus Area Page](#).

เจริญวัยด้วยสุขภาพที่ดี

สุขภาพที่ดีอยู่ในมือของคุณ!

เริ่มตั้งแต่วันนี้



life  beats