



社區藥物教育輔導會

Community Drug Advisory Council



คู่มือความรู้ ... เรื่องสุขภาพและยาเสพติด

สำหรับ
ผู้ปกครอง



เกี่ยวกับสภาที่ปรึกษายาเสพติดในชุมชน

สภาที่ปรึกษายาเสพติดในชุมชน (CDAC) ซึ่งเป็นองค์กรพัฒนาเอกชนสองภาษา ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี 1985 โดยกลุ่มผู้ปกครองและอาสาสมัครมืออาชีพที่มีความกังวลร่วมกัน นั่นคือ การใช้ยาเสพติดของวัยรุ่นในฮ่องกง

หน้าที่ของ CDAC คือการป้องกันการใช้ยาเสพติดในทางที่ผิดและลดอันตรายที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดให้น้อยที่สุด ซึ่งเราจะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายได้โดย :



จัดโปรแกรมให้ความรู้เพื่อสร้างจิตสำนึกให้กับชุมชน



พัฒนากิจกรรมทางสังคมของผู้ใช้บริการในการปฏิเสธการใช้สารเสพติด



ส่งเสริมการเลือกวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีในสังคม

มีหลักฐานมากมายที่แสดงให้เห็นว่าปัญหาสุขภาพและยาเสพติดได้รับอิทธิพลอย่างมากจากปัจจัยทางสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม CDAC มุ่งมั่นที่จะจัดความไม่เสมอภาคทางสุขภาพในหมู่ผู้คนหลากหลายเชื้อชาติ ซึ่งเป็นผลมาจากปัจจัยภายนอกเหล่านี้และเพื่อปรับปรุงคุณภาพชีวิตของทุกคนให้ดียิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของคู่มือเล่มนี้

การศึกษาเรื่องยาเสพติดและสุขภาพนั้นมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง แต่กลับไม่ได้รับการใส่ใจมากนักในฮ่องกง นำเสียดายที่มีโรงเรียนเพียงไม่กี่แห่งเท่านั้นที่พยายามให้ความรู้แก่นักเรียนเกี่ยวกับเรื่องสำคัญนี้ การให้การศึกษาเรื่องยาเสพติดและสุขภาพที่ไม่เพียงพอได้ก่อให้เกิดผลกระทบทางด้านลบมาบ้างแล้ว ยกตัวอย่างเช่น คนหนุ่มสาวจำนวนมากกว่าครึ่งหนึ่งไม่สามารถบรรลุมาตรฐานการออกกำลังกายประจำวันได้ตามที่แนะนำโดยองค์การอนามัยโลก อีกทั้งจำกัดความของผู้ใช้กัญชาในทางที่ผิดที่มีอายุน้อยกว่า 21 ปียังเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมาสถานการณ์ในชุมชนหลากหลายวัฒนธรรมของเรายังเลวร้ายลงไปอีก

ในขณะที่เรากำลังแก้ไขคู่มือเล่มนี้อยู่อัตราส่วนของคดีผู้ใช้ยาเสพติดในทางที่ผิดในหมูชนกลุ่มน้อยมีมากกว่าในหมู่ชาวจีนอยู่ประมาณสามเท่า ปัจจัยหลายอย่าง เช่น สถานะทางวัฒนธรรมและเศรษฐกิจสังคมมีส่วนทำให้เกิดสถานการณ์นี้ โดยปัจจัยหลักอย่างหนึ่งคือการขาดความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดในหมู่ชุมชนหลากหลายวัฒนธรรม

ดังนั้น การเสริมสร้างความรู้ของผู้คนเหล่านี้เป็นทางออกสำคัญในกาแก้ไขปัญหาดังกล่าวคู่มือเล่มนี้มีวัตถุประสงค์เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้ปกครองและบุตรหลานที่มาจากหลากหลายเชื้อชาติและภูมิหลังทางวัฒนธรรมในการเรียนรู้ให้มากขึ้นเกี่ยวกับความปลอดภัยของยาและวิถีการใช้ชีวิตในแบบที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น รวมถึงเพื่อให้ข้อมูลและคำแนะนำที่ง่ายต่อทำความเข้าใจแก่พวกเขา



สารบัญ

บทที่ 1. การใช้ยาอย่างปลอดภัย

1.1	ทำไมเราจึงต้องใช้ยา?	01
1.2	หากเราไม่รู้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องของการใช้ยา อาจเกิดผลตามมาอย่างไร?	01
1.3	ฉันสามารถซื้อยาได้ที่ไหน?	02
1.4	ฉันจะรู้ได้อย่างไรว่ายาที่ฉันซื้อมานั้นเชื่อถือได้หรือไม่?	04
1.5	หากฉันซื้อยาจากแหล่งที่ไม่รู้จัก จะเกิดความเสียหายอะไรได้บ้าง?	05
1.6	ทำไมฉันจึงควรทำตามคำแนะนำวิธีการใช้ยาเมื่อฉันต้องทาน?	06
1.7	เคล็ดลับอะไรบ้างที่ฉันควรรู้เกี่ยวกับการใช้ยาอย่างปลอดภัย?	07
1.8	ฉันควรทำอย่างไรหากฉันลืมทานยา?	08
1.9	เราควรเก็บยาไว้ที่ไหน?	09
1.10	ลูกๆ ของฉันรู้สึกว้าวุ่นกับคำแนะนำวิธีการใช้ยานั้นอ่านยาก มีอะไรบ้างที่ฉันพอทำได้เพื่อช่วยพวกเขา?	10
1.11	อะไรคือการใช้ยาเสพติดและมันก่อให้เกิดความเสียหายอะไรบ้าง?	12
1.12	ทำไมเราจึงต้องรู้เกี่ยวกับการใช้ยาเสพติด?	14

บทที่ 2. บอกว่า “รู้เท่าทัน” ยาเสพติด

2.1	ความสำคัญของการบอกว่า “รู้เท่าทัน” ยาเสพติด	15
2.2	แนวโน้มการใช้ยาในกลุ่มเยาวชนที่มีอายุต่ำกว่า 21 ปีในฮ่องกง	16
2.3	กัญชา (Cannabis)	17
2.4	โคเคน (Cocaine)	19
2.5	เคตามีน (Ketamine)	20
2.6	ยาไอซ์ (Ice)	21
2.7	เฮโรอีน (Heroin)	22
2.8	ยาอี (Ecstasy)	23
2.9	ยาแก้ไอ (Cough Medicine)	24
2.10	จะระบุพฤติกรรมกรรมการใช้ยาเสพติดได้อย่างไร?	26
2.11	กัณฑ์ของยาเสพติดโดยทั่วไปคืออะไร?	27

บทที่ 3. วิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

3.1	สุขภาพดีคืออะไร?	28
3.2	ทำไมการเรียนรู้เรื่องสุขภาพตั้งแต่ที่บ้านจึงเป็นเรื่องสำคัญ?	29
3.3	ความคิดเห็นของศาสนาเกี่ยวกับสุขภาพเป็นอย่างไร?	30
3.4	เราควรทำอย่างไรเพื่อรักษาวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี?	31
3.5	วิธีการรักษาโภชนาการที่ดีทำอย่างไร?	32
3.6	เราจะรู้ได้อย่างไรว่าอาหารนั้นมีประโยชน์ต่อสุขภาพหรือไม่?	33
3.7	เราควรออกกำลังกายมากแค่ไหน?	34
3.8	ฉันจะส่งเสริมและพัฒนามนสิญ์ลูกของฉันให้ออกกำลังกายได้อย่างไร?	35
3.9	เราจะทำอย่างไรเพื่อรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี?	36
3.10	เหตุใดสุขอนามัยในการนอนหลับจึงมีความสำคัญจะปรับให้ดีขึ้นได้อย่างไร?	37
3.11	เรามีวิธีจัดการกับความเครียดได้อย่างไร?	38
3.12	การประเมินคืออะไร? ทำไมเราจึงไม่ควรประเมินผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต?	39
3.13	สุขภาพทางสังคมคืออะไร จะสร้างพัฒนาการในเด็กได้อย่างไร?	40

บทที่ 4. เคล็ดลับที่เป็นประโยชน์และแหล่งทรัพยากรสำหรับผู้ปกครอง

4.1	วิธีในการควบคุมยาเสพติดและความรู้เรื่องสุขภาพสำหรับบุตรหลานที่บ้าน?	41
4.2	ฉันควรทำอย่างไรเมื่อพบ/สงสัยว่าบุตรหลานของฉันเสพยาเสพติด?	43
4.3	หากต้องการความช่วยเหลือ ฉันสามารถขอความช่วยเหลือได้จากที่ไหน?	44

บทส่งท้าย

57



1

บทที่ 1



การใช้ยาอย่างปลอดภัย

1.1 ทำไมเราจึงต้องใช้ยา?

ยา จะถูก ใช้เมื่อเรารู้สึกไม่สบาย หรือเจ็บป่วย อย่างไรก็ตาม การใช้ยาในสถาน การณ์อื่นๆ ได้แก่ ก่

เพื่อรักษาโรคด้วยยา

เช่น ยาแก้ปวดสามารถ
ใช้เพื่อรักษาอาการอักเสบ

เพื่อบรรเทาอาการ

ตัวอย่างเช่น ยาแก้ปวด
สามารถลดอาการปวด
และลดอุณหภูมิรา
งกายให้ต่ำลง

เพื่อป้องกันโรค

ตัวอย่างเช่น วัคซีนป้องกันไข้
หวัดใหญ่สามารถช่วยลดการ
ติดเชื้อไข้หวัดใหญ่หรือลด
อาการของการติดเชื้อได้

1.2 หากเราไม่รับ อัมลู่ที่เกยวข้องของการใช้ยาอาจเกิดผลตามมาอย่างไร?

หลักการและข้อบ่งชี้เกี่ยวกับยา การใช้ยาในทางที่ผิดจะส่งผลกระทบต่อชีวิตและสุขภาพของเราต่อไปนี้เป็นผลที่เกิดจากการใช้ยาบางประการ:

- ☠ อาการที่ไม่พึงประสงค์จากการใช้ยา
- ☠ ความเสียหายต่อเนื้อเยื่อหรืออวัยวะ
- ☠ ภูมิแพ้
- ☠ เป็นพิษ
- ☠ ภาวะพึ่งพา
- ☠ ต้อยา
- ☠ เสียชีวิต

1.3 ฉันสามารถซื้อยาได้ที่ไหน?

เมื่อคุณไปพบแพทย์ตามคลินิกหรือโรงพยาบาล แพทย์อาจสั่งยาให้คุณ คุณสามารถหาซื้อยาได้เองด้วยใบรับรองแพทย์ที่ออกโดยแพทย์ ร้านขายยาปลีกที่ได้รับอนุญาตมีสองประเภท - ร้านเภสัชกรรมหรือร้านยาที่มีเภสัชกรพร้อมใบอนุญาต และร้านขายยาที่มีใบอนุญาต แม้ว่าทั้งสองร้านจะขายยา แต่ลักษณะและข้อบ่งชี้ต่างกัน ต่อไปนี้เป็นข้อแตกต่างที่สำคัญระหว่างร้านเภสัชกรรมและร้านขายยา

	ร้านเภสัชกรรม	ร้านขายยา
ใช้ชื่อ "ร้านเภสัชกรรม" หรือ "ร้านขายยา" (ภาษาจีน: 藥房)	✓	✗
การใช้สัญลักษณ์ของเภสัชกรรม "Rx"	✓	✗
มีเภสัชกรประจำร้าน	✓	✗

ประเภทของยาที่พวกเขาได้รับอนุญาตให้ขายก็ต่างกัน

ในอಂಗก ยาถูกแบ่งออกเป็นสามประเภทหลัก ตามความรุนแรงของโรคที่พวกเขาเป็นอยู่และขนาดของผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นต่อพวกเขา

ประเภท I: ยาที่ต้องสั่งโดยแพทย์

ยาในประเภทนี้ต้องสั่งจ่ายยาและขายยาตามใบสั่งแพทย์ประจำร้านขายยาที่จดทะเบียนภายใต้การกำกับดูแลโดยตรงของเภสัชกรที่มีใบอนุญาต

ตัวอย่างเช่น
ยารักษาโรคความดันโลหิตสูง/
เบาหวาน I



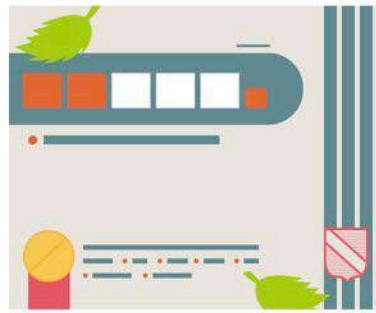
ประเภท II: ยาภายใต้คำสั่งควบคุมดูแล

ยาในประเภทนี้ไม่จำเป็นต้องมีใบสั่งแพทย์ แต่ต้องขายในร้านขายยาที่จดทะเบียนภายใต้การดูแลและการดูแลของเภสัชกรที่ขึ้นทะเบียน ผู้ใช้ยาต้องปฏิบัติตามวิธีการใช้และปริมาณของยาเพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่อสุขภาพ



ประเภท III: ยาที่ไม่มีการควบคุมการขาย

ยาในหมวดหมู่นี้สามารถขายได้ทั้งในร้านเภสัชกรรมหรือร้านขายยาโดยทั่วไปที่ไม่มีเภสัชกรประจำร้าน ตัวอย่างได้แก่ ยาสำหรับโรคไข้หวัด ยาลดไข้ และยาแก้ปวด มักใช้รักษาหรือบรรเทาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยและมีผลข้างเคียงน้อย



นี่คือความแตกต่างในการขายระหว่างร้านเภสัชกรรมและร้านขายยา



ร้านเภสัชกรรม	ร้านขายยา
ประเภท I: ยาตามใบสั่งแพทย์	/
ประเภท II: ยาภายใต้คำสั่งควบคุมดูแล	/
ประเภท III: ยาที่ไม่มีการควบคุมการขาย	ประเภท III: ยาที่ไม่มีการควบคุมการขาย



1.4 ฉันจะรู้ได้อย่างไรว่ายาที่ฉันซื้อมานั้นเชื่อถือได้หรือไม่?

ขั้นตอนแรกและสำคัญที่สุดคือการตรวจสอบหมายเลขทะเบียน ยาทั้งหมดที่สามารถขายหรือแจกจ่ายได้ ในอันดับแรกจะต้องลงทะเบียนกับคณะกรรมการสภาเภสัชกรรมและสารพิษ (Pharmacy and Poison Board (PPB)) ต้องพิมพ์หมายเลขทะเบียน PPB บนฉลากยาสำหรับประชาชนทั่วไปเพื่อตรวจสอบว่ายาที่ต้องการซื้อได้รับการจดทะเบียนหรือไม่



นอกจากหมายเลขทะเบียนยาแล้วยังต้องพิมพ์ข้อมูลต่อไปนี้บนฉลากด้วย:

- 1 ชื่อผลิตภัณฑ์
- 2 ชื่อและปริมาณของตัวยาสำคัญแต่ละชนิด
- 3 ชื่อและที่อยู่ของผู้ผลิต
- 4 หมายเลขรอบการผลิต
- 5 วันหมดอายุ
- 6 ขนาดหีบห่อสินค้าและปริมาณที่บรรจุ
- 7 วิธีการเก็บรักษา (รวมถึงสภาพการเก็บรักษาเฉพาะ หากมี)
- 8 คำแนะนำในการใช้ ขนาดยา และระยะระหว่างการใช้ยาแต่ละครั้ง หากจำเป็นต้องขายยาผ่านเคาน์เตอร์

1 เมนโทลาทิม บรรเทาอาการคัดจมูก

ประสิทธิภาพ สำหรับผู้ใหญ่และเด็กที่มีอายุมากกว่า 3 ปี
น้ำมันหอมระเหยสกัดจากธรรมชาติและเมนทอล
ทำให้คุณรู้สึกสดชื่น

หมายเลขรุ่น:
โปรดดูที่ด้านล่างของ
หลอด

- 8 คำแนะนำ**
1. เอาฝาด้านนอกออกก่อนใช้งาน
 2. วางไว้ใกล้ๆกับจมูกแต่ละข้าง
 3. ให้เปิดรูจมูกอีกข้าง แล้วหายใจเข้าลึกๆ
 4. ปิดฝาด้านนอกหลังการใช้งาน

ผลิตโดย
the flower
Pharmaceuticals
Co., Ltd. in UK

2 วัตถุดิบ เมนทอล, น้ำมันยูคาลิปตัส, น้ำมันต้นสนไพน์
เม็ดเด็ลลอยส์, น้ำมันดอกลาเวนเดอร์

3 ข้อควรระวัง ไม่แนะนำสำหรับผู้กำลังตั้งครรภ์, ผู้ให้นม
บุตร และผู้ที่แพ้ น้ำมันหอมระเหย

1903 Net wt.: 1g



5 วันหมดอายุ: 02/2024

4

3

6



1.5 หากฉันซื้อยาจากแหล่งที่ไม่รู้จัก จะเกิดความเสียหายอะไรได้บ้าง?

ยาทั้งหมดที่สามารถขายได้ในตลาดควรได้รับการจดทะเบียน การซื้อยาจากแหล่งที่ไม่ทราบที่มา ไม่เพียงแต่เป็นอันตรายและเสี่ยงเท่านั้น แต่ยังอาจผิดต่อกฎหมายอีกด้วย

ในอีก ด้านหนึ่ง ผลข้างเคียงของผลิตภัณฑ์ยาที่ไม่มีข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับวันหมดอายุ วิธีการเก็บรักษา หรือ คำแนะนำที่น่าสงสัย ในทางกลับกัน คุณไม่สามารถตรวจสอบว่าตัวยาประกอบด้มีส่วนผสมตามที่กล่าวอ้างหรือไม่ ดังนั้นจึงเป็นที่น่าสงสัยว่ายาที่ไม่มีรายละเอียดเหล่านี้ จะสามารถรักษาอาการเจ็บป่วยของคุณได้

นอกจากนี้ ยาบางชนิดที่ไม่ทราบแหล่งที่มาอาจมีส่วนผสมที่ผิดกฎหมายซึ่งถูกห้ามหรือควบคุมโดยกฎหมาย เช่น กฎหมายว่าด้วยยาอันตราย การไม่รู้ถึงคุณลักษณะของยาไม่อาจใช้เป็นข้ออ้างที่จะหลีกเลี่ยงจากความผิดทางกฎหมาย

ข่าว

เมื่อวันที่ 25 กุมภาพันธ์ ค.ศ. 2021

เมื่อวันที่ 25 กุมภาพันธ์ ค.ศ. 2021 ตำรวจฮ่องกงจับกุมชายวัย 27 ปีในข้อหาขายยาลดน้ำหนักที่ไม่ทราบแหล่งที่มาบนอินเทอร์เน็ตด้วยความโฆษณาเกินจริง รวมถึงข้อความ "ลด 10 ปอนด์ใน 2 สัปดาห์" และ "ยายิ่งแพง ยิ่งเห็นผลไว ยิ่งได้ผลดียิ่งขึ้น" มีการยึดถุงพลาสติกกว่า 1,000 ใบ ยาอันตราย 18,510 เม็ด และเงินสด 20,000 เหรียญฮ่องกงถูกยึดได้ ยาเหล่านี้ประกอบด้วยเอเฟดริน (Ephedrine) และฟลูออกซีทีน (Fluoxetine) ซึ่งจะทำให้เกิดอาการระส่ำระสาย นอนไม่หลับและวิตกกังวล รวมถึงผลกระทบร้ายแรงอื่นๆ ตำรวจเรียกร้องให้ประชาชน **อย่าซื้อผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีรายละเอียดชัดเจนและยาที่ไม่ทราบแหล่งที่มา**



1.6 ทำไมฉันจึงควรทำตามคำแนะนำวิธีการใช้ยามันต้องทานยา?

แม้ว่ายาสามารถช่วยลดอาการหรือรักษาอาการเจ็บป่วยของเราได้ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเราควรรับประทานยาเกินขนาด ตรงกันข้าม แม้ว่ายาบางชนิดจะมีพิษ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเราควรหลีกเลี่ยงการรับประทานยาเหล่านั้น ทั้งนี้เราควรปฏิบัติตามวิธีการใช้ยาจากคำแนะนำของผู้ให้บริการด้านสุขภาพแทน.

นี่คือความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นหาก你不ปฏิบัติตามคำแนะนำรับประทานยา:



1. ยาเกินขนาด

การใช้ยาเกินขนาดเป็นอันตรายต่อร่างกายของเราและอาจถึงแก่ชีวิตได้ บางครั้งอาจล้มกินยาตามเวลาที่กำหนด ไม่ควรกินยาเพิ่มเป็นสองเท่าในช่วงเวลาที่ผ่านไป



2. ลดประสิทธิภาพการรักษา

เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จในการรักษา ใบบังยาบางรายการกำหนดให้คุณต้องกินยาเป็นประจำ มิฉะนั้นผลกระทบอาจลดลงหรือถูกกำจัดออกไป ตัวอย่างเช่น ยาแก้ซึมเศร้าบางชนิดจำเป็นต้องได้รับอย่างน้อยสองถึงสี่สัปดาห์ติดต่อกัน เพื่อให้มีผลการรักษา



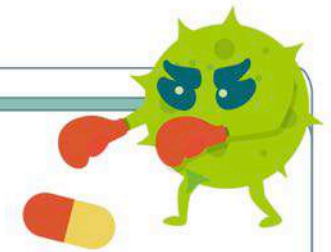
3. อาการดื้อยา

การใช้ยาในทางที่ผิดอาจกระตุ้นอาการดื้อยาในร่างกายของคุณ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ยาขนาดเดียวกันอาจไม่ได้ผลสำหรับการรักษาครั้งต่อไป



การใช้ยาปฏิชีวนะในทางที่ผิด

ยาปฏิชีวนะเป็นยาชนิดสำคัญในการรักษาอาการอักเสบของกาติดเชื้อแบคทีเรีย อย่างไรก็ตาม การใช้ยาปฏิชีวนะในทางที่ผิดทำให้เกิดการดื้อยาปฏิชีวนะในแบคทีเรียบางชนิด กล่าวอีกนัยหนึ่ง นักวิทยาศาสตร์อาจต้องพัฒนายาปฏิชีวนะชนิดใหม่หรือวิธีการใหม่ในการรักษาการติดเชื้อแบคทีเรานั้น ดังนั้นการใช้ยาปฏิชีวนะอย่างถูกต้องจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง



1.7 มีเคล็ดลับอะไรบ้างที่ฉันควรรู้เกี่ยวกับการใช้ยาอย่างปลอดภัย?

จำไว้ว่า หนึ่งในขั้นตอนที่สำคัญที่สุดคือการทำตามคำแนะนำในการใช้ยา อย่างไรก็ตาม มีเคล็ดลับอื่นๆ ที่คุณควรปฏิบัติตาม



1 ยาบางชนิดไม่สามารถผสมหรือรับประทานพร้อมกันได้ หากคุณต้องการทำเช่นนั้น คุณควรปรึกษาแพทย์ของคุณก่อน มิฉะนั้น ปฏิกริยาเคมีที่เกิดจากยาอาจเป็นอันตรายต่อร่างกายของคุณหรือลดประสิทธิภาพของยา



2 ควรรับประทานยากับน้ำเปล่า แทนการดื่มชา น้ำผลไม้ เครื่องดื่มหรือน้ำดื่มต่างๆ เนื่องจากอาจส่งผลกระทบต่อผลการรักษาหรือกระทั่งทำให้เกปฏิบัติกริยาที่ไม่พึงประสงค์จากยา เว้นแต่คุณจะได้รับคำแนะนำจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญอื่นๆ ให้ทำเช่นนั้น



3 เมื่อยาบางชนิดไม่สามารถตัด แบ่ง หรือบดได้ ขึ้นอยู่กับรูปแบบของยาเม็ด หากคุณพบ "CR, SR, ZOK หรือ GITS" บนฉลากยาหรือยาเม็ด แสดงว่ายาเหล่านี้มีรูปแบบพิเศษและต้องไม่บดหรือแบ่งออก



4 อย่ากินยาเปียกน้ำหมาดๆ ควรทิ้งยาเปียกน้ำหมาดๆ ทั้งหมดไปเร็วที่สุด



5 เมื่อมีอาการแพ้ (ผื่น ลมพิษ อาการคัน มีไข้ น้ำตาไหล/ตาแดง และน้ำมูกไหล ฯลฯ) **โปรดหยุด** ใช้ยาและปรึกษาแพทย์หรือผู้ให้บริการทางการแพทย์โดยเร็วที่สุด



6 หากยาส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของคุณ เช่น ทำให้คุณง่วง **คุณต้องหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิ** เช่น การขับรถ

* Source: Smart Patient, Hospital Authority

1.8 ฉันควรทำอะไรหากฉันลืมทานยา?

หากยาที่ควรรับประทานวันละหนึ่งครั้ง คุณต้องรับประทานยาที่พลาดทันที หากคุณเพิ่งจำได้ในวันถัดไป ห้ามเพิ่มขนาดยาเป็นสองเท่า และแค่ทานยาครั้งต่อไปตามปกติ

หากยาที่ควรรับประทานวันละหลายๆ ครั้ง จำเป็นจะต้องพิจารณาช่วงระยะเวลาห่างของการรับประทานด้วย หากคุณพบว่าลืมทานยาก่อน ½ ของช่วงระยะเวลาห่างของการรับประทานยา ในเวลานั้นควรรับประทานยาทันที ในทางกลับกัน หากพบว่าไม่ได้รับประทานยาเกินกว่า ½ ของช่วงระยะเวลาห่างของการรับประทานยาช่วงปกติ คุณสามารถเพิกเฉยและทานยาครั้งต่อไปโดยตรงได้เลยในช่วงเวลาปกติ

ระวัง, หลีกเลี่ยงการรับประทานยาเกินขนาด

ยาที่ใช้รับประทานวันละหนึ่งครั้ง	
จำได้ในวันดังกล่าวว่าลืมรับประทานยา	→ รับประทานยาที่ลืมไปโดยทันที
จำได้ในวันถัดไปว่าลืมรับประทานยา	→ เพียงทานยาครั้งต่อไปตามปกติ
ยาที่ใช้รับประทานหลายครั้งต่อวัน	
หากพบว่าลืมทานยาก่อนหน้า ½ ของช่วงเวลาเฉลี่ยของมือยาลัดไป	→ รับประทานยาที่ลืมไปโดยทันที
หากพบว่าลืมทานยาหลังจาก ½ ของช่วงเวลาเฉลี่ยของมือยาลัดไป	→ ให้ข้ามยามือที่ลืมไปและควรรับประทานยามือต่อไปให้ตรงตามเวลาปกติ

1.9 เราควรเก็บยาไว้ที่ไหน?

ควรวางหรือจัดเก็บยาไว้ในสถานที่ที่เหมาะสมเพื่อรักษาประสิทธิภาพและคุณภาพของยา

นี่คือแนวทางที่สำคัญบางประการสำหรับการจัดเก็บ



1.10 ลูกๆ ของฉันรู้สึกว่าการแนะนำวิธีการใช้นั้นอ่านยาก มีอะไรบางอย่างที่ฉันพอจะทำได้เพื่อช่วยพวกเขา?

ในฮ่องกง ฉลากยามักแสดงเป็นถ้อยคำและบางคนอาจไม่สามารถเข้าใจฉลากยาได้อย่างถ่องแท้, **Drug Icon CC** ได้พัฒนากล่องเก็บยาที่มีสัญลักษณ์รูปภาพและชุดสติ๊กเกอร์เพื่อช่วยอำนวยความสะดวกให้กับประชาชนโดยเฉพาะเด็กและผู้สูงอายุ

นี่คือตัวอย่างบางส่วนของสัญลักษณ์รูปภาพ:

				รับประทานยาในตอนเช้า, กลางวัน, ตอนเย็นหรือก่อนนอน
		30 นาที -1 ชั่วโมง หลังมื้ออาหารหรือก่อนมื้ออาหาร		รับประทานยาตามความจำเป็นสำหรับอาการที่เกี่ยวข้อง
		รับประทานครึ่งละหนึ่งหรือครึ่งเม็ด		รับประทานยาครึ่งละ 1 ช้อนชา (5 มล.)
		ควรเก็บยาในที่เย็นหรือห่างจากแสงแดด		ควรเขย่าก่อนใช้
		เคี้ยวยาให้ละเอียดหรือไม่ต้องเคี้ยวยาก่อนกลืน		หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
		ทานยาพร้อมกับดื่มน้ำตามมากๆ (อย่างน้อย 150 มล.)		ยาใช้สำหรับภายนอกเท่านั้น
		หายใจเข้าทางปาก		วางไว้ใต้ลิ้นจนกว่าจะละลายจนหมด

นอกจากนี้ยังมีหลากหลายเวอร์ชันภาษาอูรดูอีกด้วย เพื่อสนับสนุนประชาชนที่มาจากภูมิหลังชาติพันธุ์ที่หลากหลาย



! **ฉันจะรับชุดฉลากยาได้อย่างไร?**

สัญลักษณ์รูปภาพยาทั้งหมดเผยแพร่ภายใต้ใบอนุญาตครีเอทีฟ คอมมอนส์ (Creative Commons License). เพื่อส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์รูปภาพยาให้แพร่หลายออกไป บุคคลและองค์กรสามารถทำการคัดลอกและแจกจ่ายสัญลักษณ์รูปภาพยาซ้ำได้เพื่อวัตถุประสงค์ต่างๆ ขณะเดียวกันห้ามทำการดัดแปลงและจำเป็นต้องมี กิตติกรรมประกาศ

ต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับสัญลักษณ์รูปภาพยาและคำแนะนำทั่วไปเกี่ยวกับการรับประทานยา? โปรดเข้าไปที่:

<https://www.drugicon.cc/>

หรือสแกนรหัส QR:



1.11 **อะไรคือการใช้อยาเสพติดและมันก่อให้เกิดผลเสียอะไร?**

มีว่าคนที่ใช้ยาเสพติดอาจมีพฤติกรรมที่ต่างกัน แต่พวกเขามักแสดงให้เห็นในลักษณะดังต่อไปนี้

- 1 รับประทานยาที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทอย่างต่อเนื่องหรือในปริมาณที่มากเกินไปโดยไม่มีกรวินิจฉัยทางการแพทย์
- 2 รับประทานยาที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทโดยมีวัตถุประสงค์ไม่ใช่เพื่อการรักษา- เพื่อให้บรรลุสภาวะด้านจิตใจหรือร่างกายบางอย่าง
- 3 มีการพัฒนาในการพึ่งพาสารหรือภาวะการเสพติด
- 4 พฤติกรรมการใช้ยาเสพติดนำไปสู่ความเสียหายระยะสั้นถึงถาวรต่อสภาพจิตใจหรือร่างกายของผู้ใช้

พฤติกรรมการใช้ยาเสพติดไม่เพียงแต่จะทำร้ายร่างกายและจิตใจของเราเท่านั้นแต่มันยังจะส่งผลอย่างมากต่อชีวิตทางสังคมและความสามารถทางสังคมของเราด้วย นอกจากนี้ การเสพ ครอบครอง และการลักลอบค้ายาที่ผิดกฎหมายถือเป็นความผิดตามกฎหมาย

! **การรับผิดตามกฎหมายเกี่ยวกับปัญหาเสพติด**

ตามกฎหมายว่าด้วยยาเสพติดที่เป็นอันตราย(มาตรา 134), การเสพ, ครอบครอง และลักลอบค้ายาที่ผิดกฎหมาย ถือเป็นความผิดทางอาญา นี้คือบทลงโทษสูงสุดของพฤติกรรมเหล่านี้

เสพยาผิดกฎหมาย
จำคุก 7 ปี และปรับเป็นจำนวนเงิน HKD1,000,000

อวิษ นशीली दवाएं रखना
จำคุก 7 ปี และปรับเป็นจำนวนเงิน HKD1,000,000

अविष नशीली दवाओं की तस्करी
จำคุกตลอดชีวิต! และปรับเป็นจำนวนเงิน HKD\$5,000,00



วิดีโอ



ตอน1.

เจตนาารมณ์ของการ
บัญญัติกฎหมายยาเสฟ
ติดอันตรายของอ่องกง



ตอน2.

ข้อสันนิษฐานในการ
ครอบครองและความรู้
เรื่องยาเสฟติดที่เป็น
อันตราย



ตอน3.

การใช้ยาเสฟติด=คือการ
ครอบครองยาเสฟติด
หรือ



ตอน4.

การค้ายาเสฟติดไม่จำเป็น
ต้องเกี่ยวข้องกับเงิน

เรื่องราวของเยาวชนชนกลุ่มน้อย (EM) ที่เพิ่งเข้ามาอยู่ใหม่

บิเบก (Bibek), อายุ 18 ปี, มาถึงและอาศัยอยู่ใน
อ่องกงน้อยกว่า 5 ปี เขาถูกจับกุมในข้อหาเสฟกัญชา
เขามาจากประเทศที่รับรองให้กัญชาถูกกฎหมายมา
ยาวนาน ดังนั้นเขาจึงคิดว่าเมืองมหนครอย่างอ่องกง
น่าจะรับรองให้กัญชาถูกกฎหมายด้วย โดยไม่เข้าใจใน
กฎหมายของอ่องกงอย่างถ่องแท้เขาเสฟกัญชาและถูก
จับในเวลาต่อมา

เมื่อตำรวจเข้าจับกุมเขา เขาตกใจที่รู้ว่าการซื้อ, ขาย แล
การบริโภคกัญชาในอ่องกงผิดกฎหมาย เขาพยายามที่
จะแก้ต่างให้ตัวเอง โดยแย้งว่าเขาเพียงแค่เสฟกัญชา
เพื่อบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อเท่านั้น และเขาไม่รู้
จริงๆ ว่าการกระทำของเขานั้นขัดต่อกฎหมาย

กฎหมายของอ่องกงไม่มีการอ่อนข้อเกี่ยวกับการใช้ยา
ที่ผิดกฎหมายและดำเนินการอย่างเด็ดขาดกับการใช้
ที่ผิดกฎหมาย ยาเสฟติด เช่น กัญชา ยาอี (Ecstasy)
ถือเป็นยาที่ใช้ในการผ่อนคลายจิตใจในบางประเทศ แต่
ทั้งหมดนั้นผิดกฎหมายในอ่องกงใครก็ตามที่เสฟยาผิด
กฎหมายในอ่องกงต้องได้รับผลที่ร้ายแรงตามมา ไม่ว่า
พวกเขาจะอายุน้อยแค่ไหนก็ตาม

1.12 ทำไมเราจึงต้องรู้เกี่ยวกับการใช้ยาเสฟติด?

การใช้ยาเสฟติดคือการประพฤติตนที่ไม่เหมาะสมในชีวิต

การบอกว่า “รู้เท่ากัน” ยาเสฟติดไม่ได้หมายความว่าลูกๆ ของเราจะเผชิญกับความเสี่ยงใน
การใช้ยาเสฟติดดังนั้นเราจึงไม่ควรต่อต้านความรู้เรื่องยาเสฟติดแต่ควรเตรียมตัวเราเอง
ในฐานะพ่อแม่เพื่อให้คำแนะนำที่ถูกต้องและการอบรมสั่งสอนที่บ้านเกี่ยวกับการใช้ยาที่ถ
ต้องให้กับลูกของเรา

เพื่อปกป้องคนที่เรารัก, เราควรเสริมสร้างความรู้ของเราเกี่ยวกับการป้องกันการใช้ยาเสฟ
ติดให้มากขึ้น



2

บทที่ 2

บอกว่ารู้เท่าทันยาเสพติด*



2.1 ความสำคัญของการบอกว่า “รู้เท่าทัน” ยาเสพติด

การล้มลงยาเสพติดครั้งแรกมักมาจากความอยากรู้อยากเห็นและอิทธิพลจากเพื่อน หลายกรณีแสดงให้เห็นว่าผู้ติดยาเสพติดมีแรงกระตุ้นมาจากความอยากรู้อยากเห็นในครั้งแรก ผู้ติดยาเสพติดจำนวนมากยังเชื่อมั่นในตอนแรกว่าพวกเขาจะไม่มีวันติดยาเสพติดเป็นอันขาด แต่ในที่สุดพวกเขาก็พบว่าพวกเขาไม่สามารถที่จะเลิกยาเสพติดได้ ปรากฏการณ์นี้สะท้อนให้เห็นว่าผู้ติดยาเสพติดเหล่านี้มักประเมินค่าต่ำเกินไปหรือไม่เข้าใจถึงอันตรายของยาเสพติดที่ผิดกฎหมาย ความโชคร้ายของพวกเขาส่วนใหญ่เกิดจากการขาดความเข้าใจเกี่ยวกับยาเสพติด ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับเราที่มีภาพที่ชัดเจนมากขึ้นเกี่ยวกับยาเสพติดที่ผิดกฎหมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งอันตรายของมัน

เรื่องราวของเยาวชนชนกลุ่มน้อย (EM) ที่เกิดในฮ่องกง

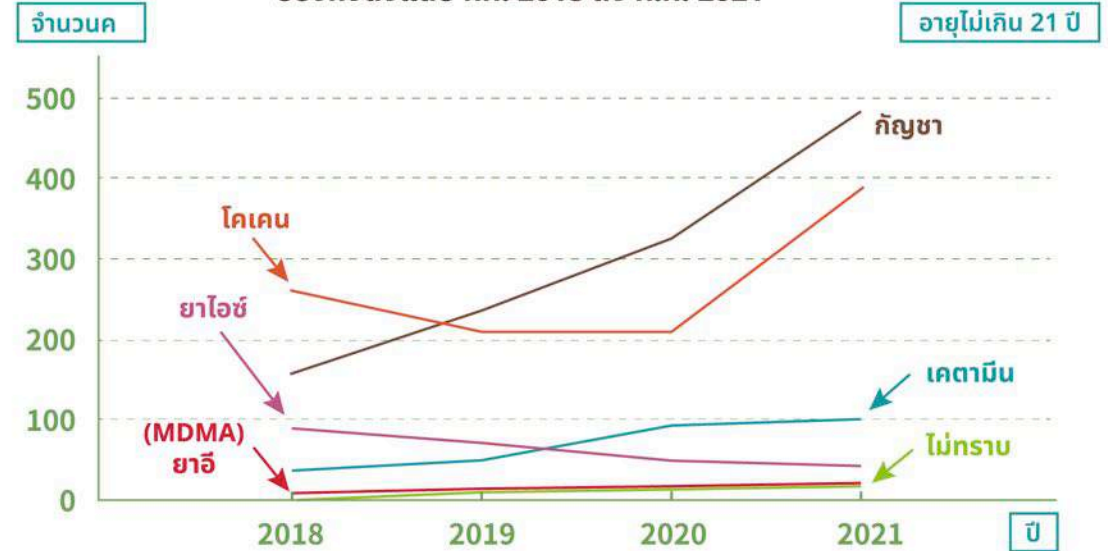
ดีเพนดรา (Dipendra), เกิดและเติบโตในฮ่องกง เมื่อตอนที่เขาถูกจับในข้อหาขนยาเสพติดเขามีอายุเพียง 19 ปี เขากำลังมองหางานพาร์ทไทม์ทำและเพื่อนของเขาแนะนำงานที่ทำได้แล้ว ซึ่งสัญญาว่าจะให้ “เงินก้อนใหญ่และเร็ว” เพื่อนของเขาบอกว่าทั้งหมดที่เขาต้องทำคือส่งกระเป๋าจากฝั่งเกาลูนไปฝั่งเซ็นทรัล จากนั้นเขาก็สามารถรับค่าธรรมเนียมเป็นเงินสดได้ เขาได้ส่งกระเป๋าโดยที่ไม่รู้ว่ากระเปาะบรรจุยาผิดกฎหมาย เขาถูกจับได้คาหน้าขาเขาอย่างรวดเร็วและในที่สุดก็รู้ว่าถูกบรรจุยาเมกแอมเฟตามีน

ประชาชนควรระมัดระวังประกาศรับสมัครงานหรือผู้ที่เสนอแนะนำงานพาร์ทไทม์ที่สามารถได้เงิน “รวดเร็วและง่ายดาย”

* ข้อมูลบางส่วนในบทนี้ ได้มาจากกองปราบปรามยาเสพติด, สำนักงานรักษาความปลอดภัย

2.2 แนวโน้มยาเสพติดในวัยรุ่นอายุต่ำกว่า 21 ปีในฮ่องกง

รายงานผู้เสพยาเสพติดตามประเภทยาเสพติดที่พบบ่อยในฮ่องกงตั้งแต่ปี ค.ศ. 2018 ถึง ค.ศ. 2021



หมายเหตุ: เนื่องจากผู้เสพยาเสพติดที่รายงานอาจเสพยาเสพติดตั้งแต่หนึ่งชนิดขึ้นไป จึงไม่ควรนำตัวเลขรายงานผู้เสพยาเสพติดชนิดที่แตกต่างกันมารวมกัน ที่มา: สำนักทะเบียนกลางด้านยาเสพติด ฮ่องกง เมื่อ: 31.3.2022

แนวโน้มยาเสพติดในวัยรุ่นอายุต่ำกว่า 21 ปีในฮ่องกงที่อายุต่ำกว่า 21 ปีในฮ่องกงเพิ่มสูงขึ้นในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา เป็นแนวโน้มที่น่าเป็นห่วง

กัญชาเป็นยาเสพติดที่ใช้กันมากที่สุดในหมู่วัยรุ่นอายุต่ำกว่า 21 ปีในฮ่องกง ตั้งแต่ปี 2019, จำนวนผู้ใช้กัญชามีมากกว่าผู้ใช้โคเคนและเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องจนเกือบถึง 500 คนที่เป็นผู้ใช้รายวันในฮ่องกงในเวลาสองปี ผู้ใช้โคเคนลดลงเล็กน้อยและมีแนวโน้มคงที่ตั้งแต่ปี 2018 ถึง 2020 แต่เพิ่มขึ้นอย่างมากในปี 2021 ถึงเกือบ 400 ราย นอกจากนี้คนกลุ่มสาวประมาณ 100 คนมีการรายงานการใช้ยาเคนตามีนในปี 2021 ตามมาด้วยยาไอซ์, ยาเอ็กซ์ตาซี และยาเสพติดชนิดอื่นๆ

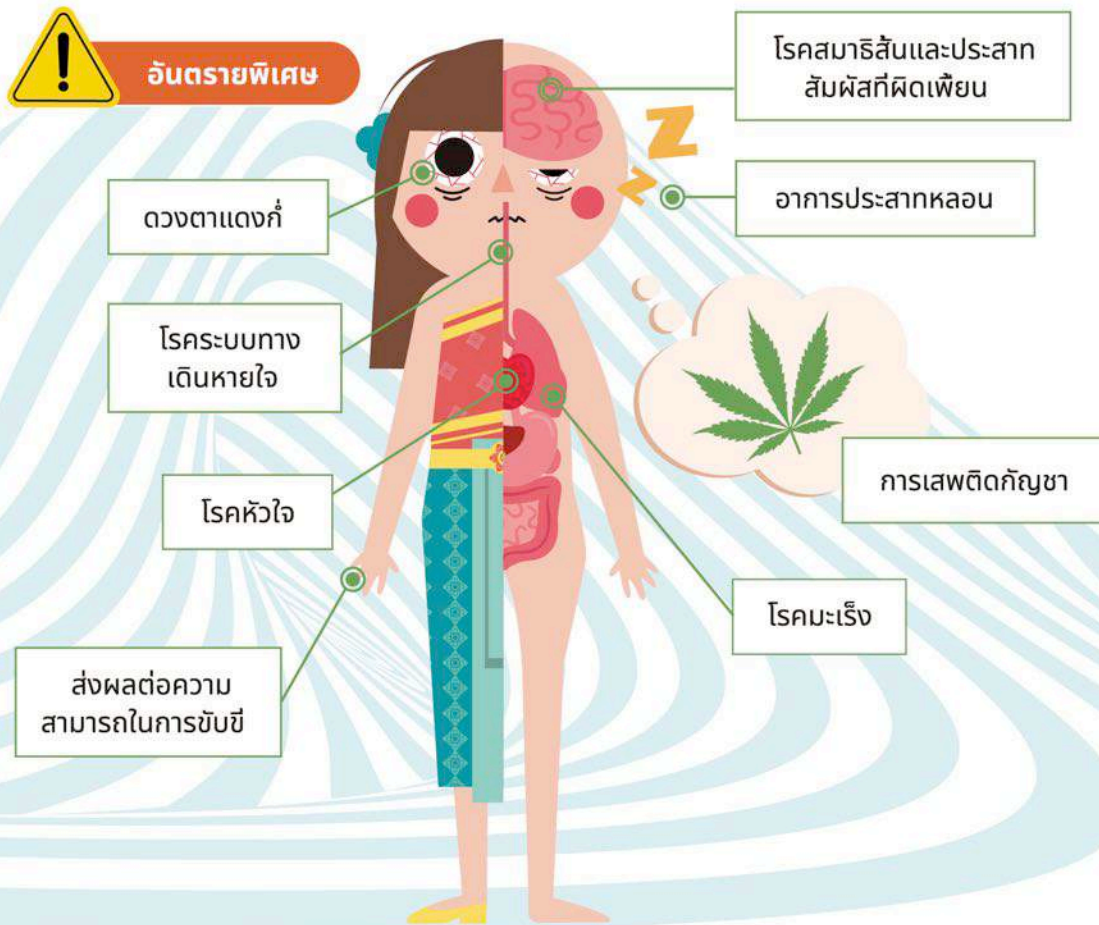
แนวโน้มของคนกลุ่มสาวที่เสพยาสมควรได้รับความสนใจและการแทรกแซงจากพวกเรา ในบทนี้จะแสดงข้อมูลและอันตรายบางประการเกี่ยวกับยาเสพติดทั่วไปเจ็ดชนิด

2.3 ภัยพิษ (Cannabis)

ภัยพิษเป็นยาเสพติดที่สกัดมาจากแคนนาบิส ซาติวา เป็นสมุนไพรที่ปลูกง่ายแม้แต่ปลูกในกระถาง ประกอบไปด้วยสารประกอบทางเคมีที่เรียกว่า "THC" ซึ่งสามารถส่งผลกระทบต่อระบบประสาทของเรา ภัยพิษเป็นยาเสพติดที่อันตราย แต่จะทำให้เกิดอาการประสาทหลอนเมื่อใช้ในปริมาณมากๆ ดังนั้นจึงจัดให้อยู่ในประเภทยาเสพติด

ภัยพิษสามารถสูบ, รับประทาน และสูดดมได้โดยการทำให้กลายเป็นไอ บางคนยังใส่ภัยพิษลงในอาหารประเภทต่างๆด้วย โดยปกติแล้วจะใช้เวลานานหนึ่งถึงสองชั่วโมงในการรู้สึกถึงฤทธิ์ของภัยพิษ ซึ่งสามารถอยู่ได้นาน 8 ถึง 12 ชั่วโมง

ชื่อเรียกในตลาดมืด "มาลีฮวนน่า", "แฮช", "กราส", "หวีด", "420", หรือ "สโตเนอร์"



CBD เปรียบเทียบกับ THC

THC (tetrahydrocannabinol) เป็นสารแคนนาบินอยด์หลักในต้นภัยพิษ สามารถส่งผลกระทบต่อเป็นอันตรายได้ เช่น อาการอยู่ไม่นิ่งและการเสพติด THC ได้รับการควบคุมอย่างเข้มงวดภายใต้กฎหมายว่าด้วยยาเสพติดที่เป็นอันตราย

CBD (cannabidiol) เป็นสารประกอบที่แพร่หลายมากที่สุดเป็นอันดับสองในภัยพิษ ขณะที่ CBD เป็นองค์ประกอบสำคัญของภัยพิษที่ใช้ทางการแพทย์ ซึ่งได้มาจากต้นภัยพิษโดยตรง (เป็นลูกพี่ลูกน้องของภัยพิษ) CBD ไม่ได้ทำให้เกิดความรู้สึก "เมา" ด้วยตัวมันเอง

	CBD	THC
ทำให้รู้สึก "เมา"	ไม่	ใช่
ศักยภาพในการเสพติด	ไม่	ใช่
ผิดกฎหมาย	ใช่ ¹ (เริ่มตั้งแต่ กุมภาพันธ์ ค.ศ. 2023)	ใช่
ผลข้างเคียง	ปากแห้ง ท้องเสีย เบื่ออาหาร เหนื่อยล้า	อาการประสาทหลอน วิตกกังวล ความจำเสื่อม ตาแดง เวลาตอบสนองช้าลง ปัญหาความสัมพันธ์ในการทำงานของอวัยวะ

การแยกสารสกัด CBD ออกจากภัยพิษเป็นเรื่องยากมากและสารสกัดมักประกอบด้วย THC เนื่องจากมีโครงสร้างทางเคมีที่คล้ายคลึงกัน โปรดทราบว่าผลิตภัณฑ์ใดๆ ก็ตามที่มี THC โดยไม่คำนึงถึงปริมาณ เป็นสิ่งที่จะต้องห้ามในฮ่องกงอย่างเด็ดขาดและการครอบครองผลิตภัณฑ์ THC ด้กล่าวถึงเป็นความผิดทางอาญา

¹ เนื่องจาก THC สามารถพบได้ง่ายในผลิตภัณฑ์ของ CBD, รัฐบาลกำลังวางแผนที่จะทำให้ CBD ผิดกฎหมาย โดยรวมไว้ในกฎหมายว่าด้วยยาเสพติดที่เป็นอันตรายฉบับที่หนึ่ง (ข้อที่ 134) เรื่องนี้ได้ถูกส่งไปที่คณะกรรมการเกี่ยวกับความปลอดภัยของสภานิติบัญญัติสำหรับการพิจารณา

2.4 โคเคน (Cocaine)

โคเคนและรูปแบบต่างๆของโคเคน เป็นสารกระตุ้นที่ได้จากใบของต้นโคคา โคเคนไม่มีกลิ่น, พงสีขาว, สารตกผลึกที่มีรสขม ละลายได้ดีในน้ำหรือแอลกอฮอล์

ชื่อเรียกในตลาดมืด "C", "บี๊ก C", "โค๊ก", "เฟลค", "สโนว์", "สตาร์ตัส", "ชาร์ลี", "แครก"



อันตรายพิเศษ

โคเคนเป็นยากระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางที่ทรงอำนาจมากที่สามารถทำให้เกิดผลกระทบมากมาย



ทำให้อารมณ์ดี นอนหล้า
ยากหรือทำให้เกิดอาการ
นอนไม่หลับ



ทำให้พูดเก่งหรือ
สมาธิจดจ่อ



เบื่้อาหาร

2.5 เคตามีน (Ketamine)

เคตามีนเป็นสารยับยั้งระบบประสาทส่วนกลาง ผู้ที่เสพเคตามีนจะรู้สึกว่ามีอาการ "ถูกแยก" ออกจากร่างกาย นอกจากนี้ยังสามารถขัดขวางการยังคิดโดยปกติและการทำงานของประสาทสัมผัสส่วนใหญ่ รวมทั้งนำไปสู่การสูญเสียความทรงจำชั่วคราว

ผู้ใช้สารเสพติดมักจะสูดดมผงเคตามีนหรือรับประทานยาเม็ดที่มีเคตามีนบรรจุ

ชื่อเรียกในตลาดมืด "K", "คิกแคท", "วิตามิน", "วิตามิน K", "เจ๊ก" ฯลฯ



อันตรายพิเศษ

ความไม่สัมพันธ์กันของอวัยวะ
แขนขาเนื่องจากความเสียหาย
ของระบบประสาท



อาการประสาทหลอน



เนื่องจากฤทธิ์ของยาสงบและยาแก้ปวดของยาเสพติด ผู้ใช้สารเสพติดอาจทำร้ายตัวเองโดยไม่รู้ตัว นอกจากนี้ยังทำให้ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ถ้าใช้ปริมาณมากเคตามีนจะนำไปสู่ภาวะระสับและกล้ามเนื้อขาออกซิเจน (อาการโคมาหรือแม้กระทั่งเสียชีวิต)

2.6 ยาไอซ์ (Ice)

ชื่อที่ถูกต้องของ The proper name for “ยาไอซ์ice” คือเมกแอมเฟตามีน เป็นแอมเฟตามีนชนิดหนึ่ง ยาไอซ์Ice” เป็นสารกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางที่มีประสิทธิภาพ ช่วยเพิ่มความเร็วในการส่งผ่านคำสั่งการของสมองไปยังทุกส่วนของร่างกาย

“ยาไอซ์Ice” มีลักษณะกึ่งโปร่งใส, ไม่มีสี, เป็นผลึกเม็ดขนาดเล็กที่มีรสขม

ชื่อเรียกในตลาดมืด “ไอซ์”, “ชาบู”, “คริสตัล”, “ซอล์ก” ฯลฯ

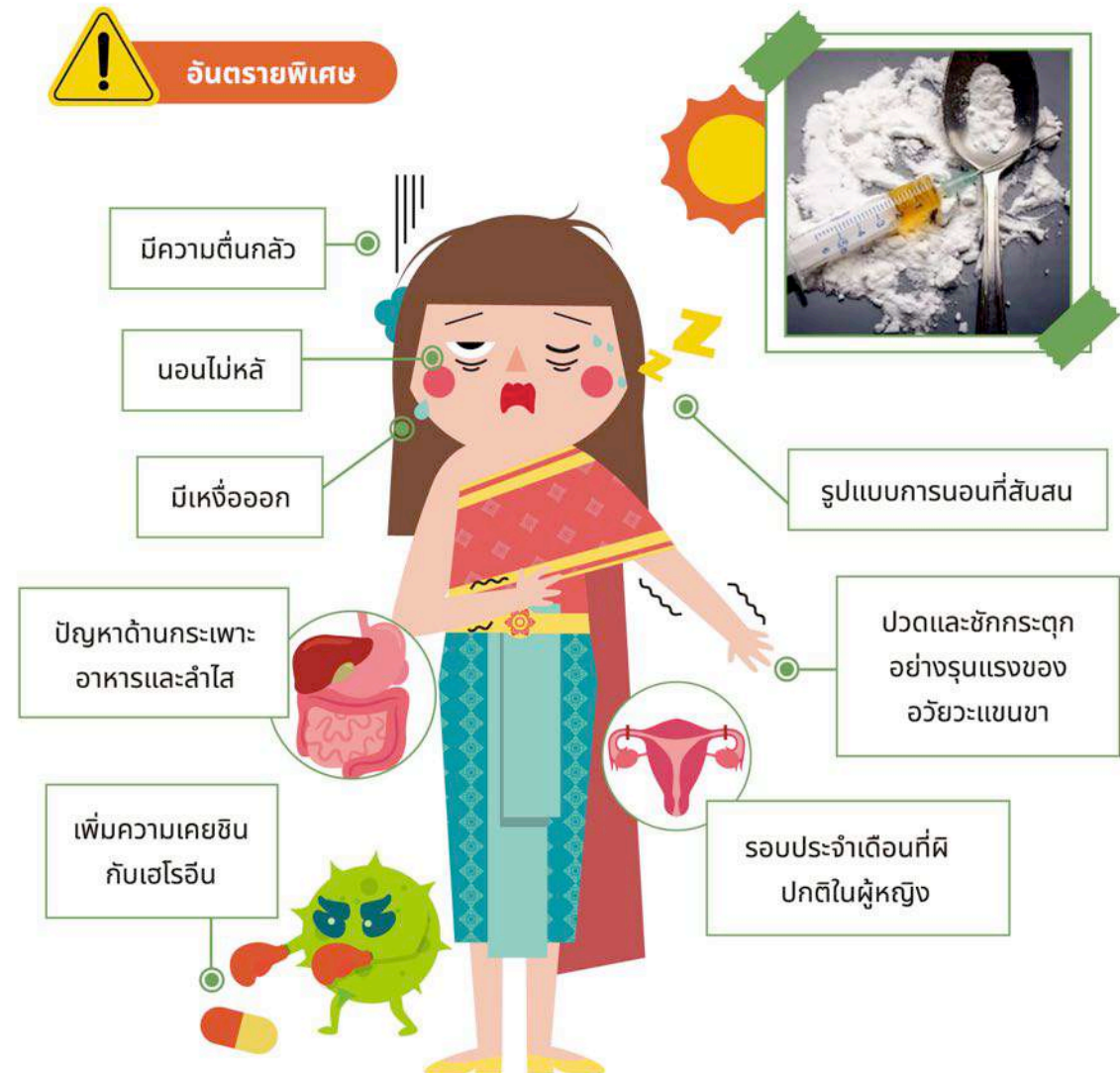


2.7 เฮโรอีน (Heroin)

ฝิ่น มอร์ฟีน และเฮโรอีนทั้งหมดได้มาจากดอกฝิ่น (Papaver somniferum) และด้วยเหตุนี้จึงมักเรียกว่าโอปิแอต ซึ่งพวกมันจะชะลอหรือกีดการทำงานของสมอง

เฮโรอีนบริสุทธิ์มีผงผลึกสีขาว เฮโรอีนมักปรากฏหลากหลายสีสีนตามท้องตลาดเนื่องจากมักจะมีการผสมสารอื่นๆเข้าไป ส่งผลให้องค์ประกอบไม่ตายตัว

ชื่อเรียกในตลาดมืด “ผงขาว”, “บราวน์ซูการ์”, “สแมค”, “ฮอช”, “แฮร์รี่” ฯลฯ



2.8 ยาอี (Ecstasy)

ชื่อที่ถูกต้องของ "ยาอี" คือ MDMA เป็นตัวกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางและอาจทำให้ผู้ใช้เกิดอาการประสาทหลอน หลังจากการเสพ MDMA, ผู้ใช้ยาเสพติดอาจรู้สึกว่ามีพลังงานอย่างไม่จำกัด แต่ในความเป็นจริง MDMA อาจทำให้กล้ามเนื้อกระตุกได้ (มักจะเป็นกล้ามเนื้อแขนขาและคอ) ดังนั้น "อาการตัวสั่นและการตื้อตัน" ทั้งหมดนี้จึงเป็นพฤติกรรมที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของผู้ใช้ยาเสพติด

MDMA มักจะขายเป็นเม็ดกลมๆ หลากสีส้น โฉมหน้าใจด้วยการทำตราสัญลักษณ์ที่หลากหลาย

ชื่อเรียกในตลาดมืด "เอ็กσταซี", "อี", "XTC", "อดัม", "แอปป์พิล" ฯลฯ



2.9 ยาแก้ไอ (Cough Medicine)

ยาแก้ไอบางชนิดมีสารพิษส่วนที่ 1 เช่น โคเดอีนและเดกซ์โทรเมทอร์แฟน ซึ่งควบคุมภายใต้กฎหมายเภสัชกรรมและสารพิษ จึงต้องได้รับการวินิจฉัยของแพทย์ หากผู้ใช้ยาแก้ไอที่มีสารเสพติดโอปิเอต (opiates) ทำให้เกิดการใช้เพื่อวัตถุประสงค์ที่ไม่ใช่ทางการแพทย์ พวกเขาอาจประสบปัญหาการเสพติดได้

มักจะอยู่ในรูปแบบของน้ำเชื่อม

ชื่อเรียกในตลาดมืด "Robo", "DXM" ฯลฯ



ผลของการใช้สารเสพติด

	อาการทางจิต	อารมณ์แปรปรวน	ซึมเศร้า	นอนไม่หลับ	การติดยาทางจิตใจ	ความอยากอาหารเปลี่ยนไป	ความวิตกกังวลและหวาดระแวงเล็กน้อย	การทำงานของสติปัญญาลดลง	ไร้สมรรถภาพทางเพศ
กัญชา	!	!	!	!	!	↑	!	!	!
โคเคน	!	!	!	!	!	↓	!	!	!
เคตามีน	!	!	!	!	!		!	!	
ไอซ์	!	!	!	!	!	↓	!	!	!
เฮโรอิน	!	!	!	!	!		!		
ยาอี	!	!	!	!	!		!	!	
ยาแก้ไอ	!	!		!	!		!		

2.10 วิธีการระบุพฤติกรรมการใช้ยาเสพติด

ในหลายกรณี ผู้ติดยาเสพติดผู้ใช้ยาเสพติดมีการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมอย่างมากหลังจากการเสพยา สัญญาณทั่วไปบางประการดังต่อไปนี้ที่สามารถสังเกตได้จากผู้ติดยาเสพติด:



! หากคุณต้องการความช่วยเหลือ โปรดดู บทที่ 4 เคล็ดลับที่เป็นประโยชน์ และ แหล่งทรัพยากรสำหรับผู้ปกครอง

2.11 ความเชื่อเก่าๆ เกี่ยวกับเรื่องยาเสพติดทั่วไปสามัญคืออะไร?

เพื่อให้นมข่าวผู้คนให้มากขึ้น เหล่านายหน้าค้ายาอาจใช้คำพูดหวานๆ หรือแม้แต่คำโกหก ต่อไปนี้คือข้อความเท็จบางส่วนที่ผู้ค้ายาอาจใช้:

1 ยาเสพติดจะไม่ทำให้ติ ถ้าคุณทานเป็นครั้งคราว เท่านั้น	2 การบริโภคยาเสพติดจะ ไม่ส่งผลทางกฎหมาย
3 การเสพยาสามารถ ฟื้นฟูจิตใจและรักษา โรคได้	4 ยาเสพติดช่วยให้คุณลด น้ำหนักได้

โปรดจำไว้ว่าทั้งหมดนี้เป็นข้อความที่ไม่เป็นความจริงเราคว
สอนลูกๆ ของเราให้รู้จักกับยาเสพติดเหล่านั้น

ผู้ค้ายาบางรายอาจผสมยาที่ผิดกฎหมายกับอาหารว่างและเครื่องดื่ม ดังนั้นโปรดหลีกเลี่ยงรับ
อาหารจากแหล่งที่ไม่รู้จัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเป็นอาหารจากคนแปลกหน้า



3 วิธีชีวิตที่มีสุขภาพดี

3.1 สุขภาพที่ดีคืออะไร?

หลายคนคิดว่าสุขภาพเป็นเพียงเกี่ยวกับสภาพร่างกายของพวกเขาหรือว่าพวกเขาป่วยหรือไม่ อย่างไรก็ตาม ตามที่องค์การอนามัยโลกกำหนด สุขภาพหมายถึง **“สภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ และสังคมที่สมบูรณ์ และไม่ใช้แค่การไม่มีโรคหรือความทุพพลภาพเท่านั้น”** ดังนั้น เพื่อรักษาสุขภาพที่ดี เราไม่ควรเพียงแค่ป้องกันโรคอย่างอดทน แต่ต้องพัฒนาวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีในเชิงรุก

ยิ่งไปกว่านั้น สุขภาพไม่ได้ถูกกำหนดโดยปัจจัยส่วนบุคคลเท่านั้น เช่น ปัจจัยทางพันธุกรรมหรื
นิสัย นอกจากนี้ยังได้รับอิทธิพลอย่างมากจากปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรม ตัวอย่างเช่น การใช้ชีวิต
ในสภาพแวดล้อมที่คับแคบเป็นเวลานานอาจส่งผลต่อสุขภาพดวงตาของเรา เนื่องจากการศึกษา
พบว่ากิจกรรมในระยะใกล้จะเพิ่มอัตราสายตาสั้น เพื่อปรับปรุงสถานการณ์ ความพยายามควรจ่าย
ไม่เพียงแต่ในระดับบุคคล แต่ยังระดับนโยบายเพื่อปรับปรุงคุณภาพชีวิต ดังนั้นการมีส่วนร่วมและ
การสนับสนุนร่วมกันจึงจำเป็นต้องการปรับปรุงคุณภาพสุขภาพของเรา

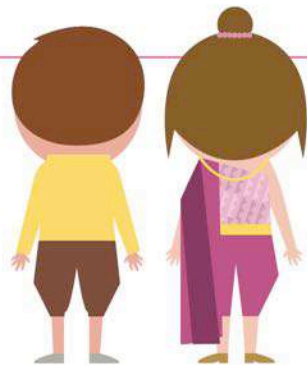
3.2 ทำไมการเรียนรู้เรื่องสุขภาพตั้งแต่ที่บ้านจึงเป็นเรื่องสำคัญ?

เพื่อปรับปรุงสุขภาพชุมชน สุขศึกษาเป็นปัจจัยที่สำคัญมาก การให้ความรู้ด้านสุขภาพต้องอาศัยความร่วมมือจากผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทั้งหมด ตั้งแต่พลเมืองไปจนถึงรัฐบาล จากนักการศึกษาไปจนถึงบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อปรับปรุงสภาพสุขภาพของประชาชนและเพื่อส่งเสริมการเข้าถึงบริการด้านสุขภาพที่เท่าเทียมกัน

ผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญและมีความรับผิดชอบในการให้ความรู้ด้านสุขภาพในครอบครัว ลักษณะการใช้วิถีชีวิตของพ่อแม่ย่อมส่งผลกระทบต่อลูกๆ และสมาชิกครอบครัวคนอื่นๆ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ตัวอย่างเช่น สไตลการรับประทานอาหารของแม่มีผลอย่างมากต่ออาหารของลูกๆ พ่อแม่ยังต้องสอนลูกให้ดูแลตัวเองด้วย หัวข้อเช่นวิธีการรักษาสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลที่ดีและการพัฒนากิจวัตรการออกกำลังกายที่ดีมีความสำคัญอย่างยิ่ง

การให้ความรู้ด้านสุขภาพเป็นกระบวนการในการระบุปัญหาสุขภาพและแนวโน้มของผู้คน และพยายามแก้ไขปัญหเหล่านี้ เกี่ยวข้องกับสุขภาพหลายด้าน ได้แก่ :

- ❖ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเรื้อรังและการป้องกัน
- ❖ การใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล
- ❖ สุขภาพจิตและพฤติกรรม
- ❖ โภชนาการ การออกกำลังกาย และการป้องกันโรคอ้วน



3.3 ความคิดเห็นของศาสนาเกี่ยวกับสุขภาพเป็นอย่างไร?

ทุกศาสนาตีความเรื่องสุขภาพจากมุมมองที่แตกต่างกันไป แต่พวกเขาต่างก็มีจุดมุ่งหมายเดียวกันในการดูแลสุขภาพที่ดี ทุกศาสนามีความเชื่อเน้นย้ำถึงความสำคัญของการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี



ศาสนาคริสต์

“หัวใจที่ร่าเริงทำงานดีตั้งยาแต่จิตใจที่ขอกข้าทำกระดูกแห้งผากไร้ชีวิตชีวา”
— สุภาษิต 17:22



ศาสนาอิสลาม

“กินและดื่มเพื่อสุขภาพและอย่าฟุ่มเฟือย”
— คัมภีร์กุรอ่าน 7:31



ศาสนาพุทธ

สุขภาพเป็นของขวัญที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ความพอใจในความมั่งคั่งที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ความซื่อสัตย์คือความสัมพันธ์ที่ดีที่สุด
— พระพุทธเจ้า



ศาสนาฮินดู

“จงละเว้นจากการกระทำ, คุณไม่สามารถรักษาร่างกายของคุณได้”
— Niyatam kuru karmatwam, karmajayo hrukarmanaha 3:8



3.4 เราควรทำอย่างไรเพื่อรักษาวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี?

การพัฒนาวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีสามารถช่วยให้เด็กมีการเจริญเติบโตทางร่างกายที่ดีขึ้น ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและชีวิตที่มีความสุขมากขึ้น

✓ พวกเราควรปฏิบัติ:



การกินเพื่อสุขภาพ



ออกกำลังกายเป็นประจำ

➔ พวกเราควรรักษา:



สุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี



กิจวัตรประจำวันตามปกติ



สุขภาพจิตที่ดี

✗ พวกเขาควรหลีกเลี่ยง:



สูบบุหรี่



แอลกอฮอล์



ยาผิดกฎหมาย

ที่มา: สำนักงานบริการสุขภาพนักศึกษา กระทรวงสาธารณสุข

3.5 วิธีการรักษาโภชนาการที่ดีทำอย่างไร?

อาหารที่ดีเป็นพื้นฐานของสุขภาพของเรา เราสามารถได้รับสารอาหารที่หลากหลายจากอาหารประเภทต่างๆ สารอาหารบางชนิดมีความสำคัญต่อร่างกายของเราแต่ไม่ได้หมายความว่าเราควรดูข้ามสารอาหารเหล่านี้จากอาหารมากเกินไป แนะนำให้รับประทานอาหารให้มีความสมดุล ปริมาณอาหารที่แนะนำสำหรับเด็กและผู้ใหญ่ต่อวันมีดังนี้

	อายุ 2-5	อายุ 6-11	อายุ 12-17	ผู้ใหญ่
ธัญพืช	1.5-3 ชาม	3-4 ชาม	4-6 ชาม	3-8 ชาม
ผัก	>1.5 การเสิร์ฟ	>2 การเสิร์ฟ	>3 การเสิร์ฟ	>3 การเสิร์ฟ
ผลไม้	>1 การเสิร์ฟ	>2 การเสิร์ฟ	>2 การเสิร์ฟ	>2 การเสิร์ฟ
เนื้อสัตว์, ปลา ไข่ และ ตัวเลือก	1.5-3 ินา	3-5 ินา	4-6 ินา	5-8 ินา
นม และ ตัวเลือกอื่นๆ	2 การเสิร์ฟ	2 การเสิร์ฟ	2 การเสิร์ฟ	1-2 การเสิร์ฟ
ไขมัน/น้ำมัน	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด
ของเหลว	4-5 แก้ว	6-8 แก้ว	6-8 แก้ว	6-8 แก้ว

3.6 เราจะรู้ได้อย่างไรว่าอาหารนั้นมีประโยชน์ต่อสุขภาพหรือไม่?

เรียนรู้วิธีการอ่านฉลากโภชนาการเป็นหนึ่งในขั้นตอนสำคัญในการวัดและคำนวณปริมาณสารอาหารที่เราดูดซึมจากอาหาร ฉลากโภชนาการจะแสดงปริมาณพลังงาน โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต น้ำตาล และโซเดียมที่อาหารให้ บางครั้งก็รวมถึงข้อมูลเกี่ยวกับไฟเบอร์ แคลเซียม หรือสารอาหารอื่นๆ



Nutrition Information			
Servings Per Package : 3			
Serving Size : 5 pieces (50g)			
	Per Serving	Per 100g	% Chinese NRV Per 100g
Energy	220 kcal 924 kJ	440 kcal 1848 kJ	22%
Protein	5.5 g	11 g	18%
Fat, total	8 g	16 g	27%
- Saturated fat	3.5 g	7 g	35%
- Trans fat	0 g	0 g	
Carbohydrates	31 g	62 g	23%
- Sugars	1 g	2 g	
Sodium	365 mg	730 mg	37%



! โภชนาการอาหารสูตร “หนึ่งมาก สามน้อย”

โภชนาการอาหารแบบ “หนึ่งมาก สามน้อย” เป็นวิธีที่แนะนำเพื่อรักษาสุขภาพของเรา รวมถึงป้องกันโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง หนึ่งมาก” หมายถึง ใยอาหารมากขึ้น “สามน้อย” หมายถึง ไขมันน้อย น้ำตาลน้อย แลเกลือเล็กน้อย การอ่านฉลากโภชนาการสามารถช่วยเราระบุอาหารที่เราต้องการได้



3.7 เราควรออกกำลังกายมากแค่ไหน?

การออกกำลังกายมีประโยชน์มากมายต่อสุขภาพของเรา นอกจากจะส่งเสริมการทำงานของหัวใจและปอด การเสริมสร้างกล้ามเนื้อและเสริมสร้างกระดูกแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและการเรียนของเรา ตลอดจนลดระดับความเครียดของเราด้วย

องค์การอนามัยโลกระบุว่า เด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ควรออกกำลังกายหนักปานกลางถึงหนักอย่างน้อยหนึ่งชั่วโมงทุกวัน ในขณะที่ผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ควรออกกำลังกายระดับปานกลางอย่างน้อย 150-300 นาที - ออกกำลังกายแบบหนักหรือหนักหน่วง 75-150 นาที - ออกกำลังกายแบบแอโรบิกแบบเข้มข้น รวมทั้งออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้ออย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์

ตัวอย่างการออกกำลังกายแบบแอโรบิก



ว่ายน้ำ



วิ่ง



กระโดดเชือก



การเต้นแอโรบิก



โยคะ

ประเภทของการออกกำลังกายเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ



ซิต-อัพ



พุก-อัพ

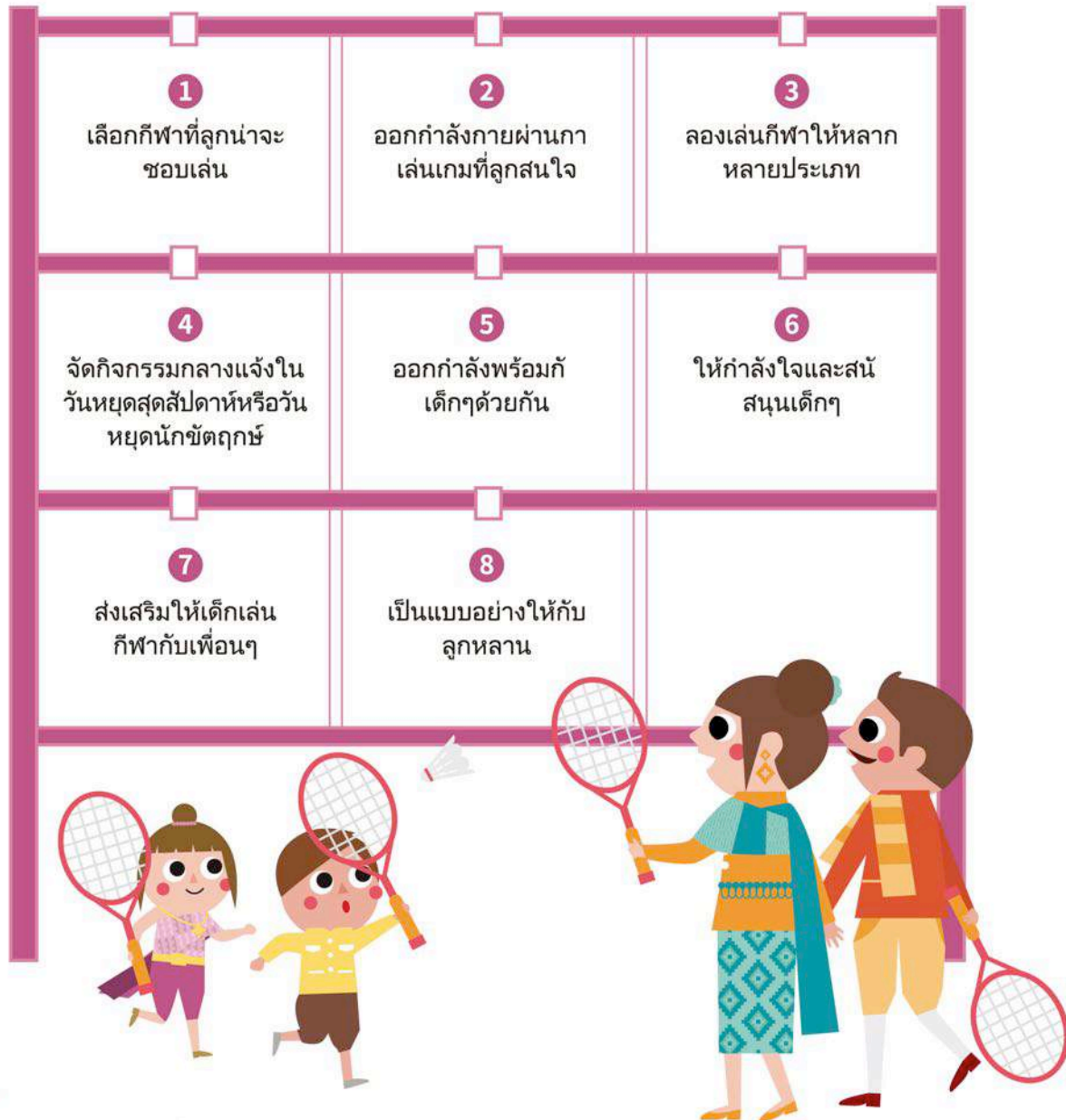


สควอช

นอกจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิกและเสริมสร้างกล้ามเนื้อแล้วการวอร์มอัพและคูลดาวน์ก็มีความสำคัญเช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งก่อนและหลังการออกกำลังกาย ซึ่งรวมถึงการออกกำลังกายเบาๆ เช่น การวอร์มหรือการยืดกล้ามเนื้อ

3.8 ฉันจะส่งเสริมและพัฒนานิสัยลูกของฉันให้ออกกำลังกายได้อย่างไร?

การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็กๆ เพราะมันให้ประโยชน์มากมาย อย่างไรก็ตาม ครั้งเราอาจพบว่าเป็นการยากที่จะเกลี้ยกล่อมให้เด็กๆ ออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเด็กเล่นอุปกรณ์ดิจิทัลหรือโทรทัศน์มากเกินไป ต่อไปนี้เป็นเคล็ดลับบางประการที่จะช่วยให้เด็กพัฒนานิสัยการออกกำลังกาย



3.9 เราจะทำอย่างไรเพื่อรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี?

สุขอนามัยส่วนบุคคลมีความสำคัญต่อการพัฒนาสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของเรา การรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดีต้องมีขั้นตอนต่อไปนี้เป็นอย่างน้อย:

ล้างมืออย่างถูกวิธี:

- ❖ ล้างมือทันทีหลังจากเข้าห้องน้ำ
- ❖ ก่อนหยิบจับอาหารหรือรับประทาน
- ❖ หลังจากเปลี่ยนผ้าอ้อม
- ❖ หลังจากจัดการสิ่งของที่เปื้อนอุจจาระ ทางเดินหายใจ หรือสารคัดหลั่งอื่นๆ ในร่างกาย
- ❖ ก่อนและหลังการเยี่ยมชมโรงพยาบาลหรือสถานดูแลที่อยู่อาศัย
- ❖ หลังจากสัมผัสสัตว์หรือสัตว์ปีกแล้ว



สังเกตสุขอนามัยอาหารที่ดี:

- ❖ ห้ามทิ้งเศษอาหารและขยะในที่สาธารณะ
- ❖ จงมีจิตสำนึกของการเป็นพลเมืองดี
- ❖ อย่ากินอาหารสกปรก



ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีการระบายอากาศที่ดีในบ้านของคุณ:

- ❖ เปิดหน้าต่างไว้เพื่อรักษาการระบายอากาศที่ดีภายใน อาคาร
- ❖ เปิดพัดลมหรือพัดลมดูดอากาศเพื่อเพิ่มการไหลเวียนของอากาศ
- ❖ ล้างแผ่นกรองฝุ่นของเครื่องปรับอากาศบ่อยๆ และตรวจสอบว่ามีน้ำหยดจากเครื่องปรับอากาศหรือไม่
- ❖ สร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดบุหรี่สำหรับการทำงาน การพักผ่อน และสนุกสนาน

ที่มา: ศูนย์ป้องกันสุขภาพ

3.10 เหตุใดสุขอนามัยในการนอนหลับจึงมีความสำคัญ? จะปรับให้ดีขึ้นได้อย่างไร?

คุณภาพการนอนหลับส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันตลอดจนสุขภาพกายและสุขภาพจิต ผู้ใหญ่ควรนอนอย่างน้อย 7 ชั่วโมงขึ้นไปในเวลากลางคืน ในขณะที่เด็กในวัยเรียนควรนอนอย่างน้อย 9 ชั่วโมงต่อวัน

ประโยชน์ของคุณภาพการนอนหลับที่ดี

- ❖ ลดความเครียด 
- ❖ พัฒนาการจำให้ดีขึ้น 
- ❖ รักษาน้ำหนักตัวที่ดีต่อสุขภาพ 
- ❖ ป้องกันการเจ็บป่วย 
- ❖ เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพจิตที่ดี 

อย่างไรก็ตาม ปัญหาการนอนหลับพบได้บ่อยมากในอสังกและทำให้เกิดปัญหาทางจิตใจและร่างกายมากมาย หากคุณพบว่านอนหลับยาก โปรดลองทำตามคำแนะนำดังต่อไปนี้

- ❖ ตั้งเวลาการนอนที่ปฏิบัติได้จริงและยึดถือไว้ทุกคืนแม้แต่วันหยุดสุดสัปดาห์
- ❖ รักษาการตั้งค่าอุณหภูมิที่สบายๆ และแสงระดับต่ำในห้องนอนของคุณ
- ❖ พิจารณาใช้ “การเบนหน้าจอ” โทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ และแท็บเล็ต โทรศัพท์มือถือ และอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่นๆ ในห้องนอน
- ❖ หลีกเลี่ยงคาเฟอีน แอลกอฮอล์ และอาหารมื้อใหญ่ภายในไม่กี่ชั่วโมงก่อนเวลานอน
- ❖ งดเว้นการสูบบุหรี่ในเวลาใดก็ตามทั้งกลางวันหรือกลางคืน
- ❖ ออกกำลังกายระหว่างวัน จะช่วยให้คุณผ่อนคลายในตอนเย็นและเตรียมตัวนอน

หากคุณมีปัญหาเรื่องการนอนเป็นเวลานานและส่งผลอย่างมากต่อชีวิตประจำวันและการทำงานของคุณ หรือสงสัยว่าตัวเองเป็นโรคนอนไม่หลับ โปรดปรึกษาแพทย์โดยเร็วที่สุด

3.11 เราวิธีจัดการกับความเครียดได้อย่างไร?

ความเครียดเป็นการตอบสนองที่ธรรมดาเมื่อเราเผชิญกับความข้อเรียกร้องในชีวิตของเรา หากระดับความเครียดสูงมากเกินไปหรือนานเกินไป อาจส่งผลต่อสุขภาพจิตและสุขภาพของเรา ดังนั้นเพื่อรักษาสุขภาพจิตที่ดีเราจำเป็นต้องรับมือกับความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ

ต่อไปนี้คือเคล็ดลับบางประการ

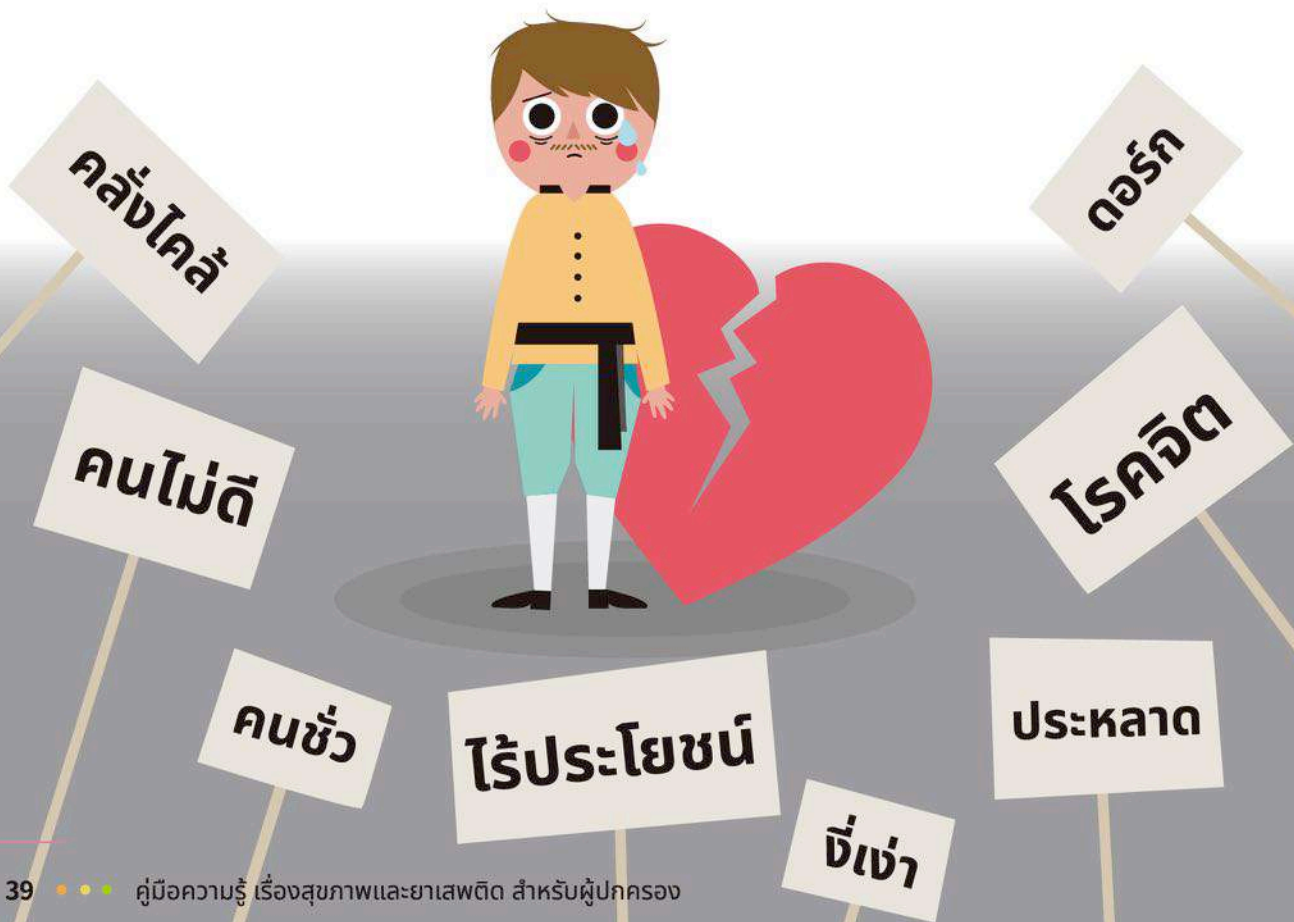
- ❖ รักษาทัศนคติที่ดี
- ❖ ยอมรับถึงเหตุการณ์ที่คุณไม่สามารถควบคุมมันได้
- ❖ กล้าแสดงความรู้สึกแทนการก้าวร้าว ยืนยันความรู้สึก ความคิดเห็นหรือความเชื่อของคุณแทนการโกรธเคือง ตั้งรับหรือไม่ได้แย่ง
- ❖ จัดการเวลาของคุณอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- ❖ กำหนดขอบเขตส่วนบุคคลที่ชัดเจนและปฏิเสธคำขอที่จะสร้างความเครียดในชีวิตของคุณมากเกินไป
- ❖ หาเวลาสำหรับงานอดิเรกและสิ่งที่น่าสนใจ
- ❖ อย่าพึ่งพาแอลกอฮอล์ ยาเสพติด หรือพฤติกรรมเชิงบังคับเพื่อลดความเครียด
- ❖ ขอการสนับสนุนทางสังคม ใช้เวลากับคนที่คุณรักให้เพียงพอ
- ❖ ขอรับการรักษาจากนักจิตวิทยาหรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตอื่นๆที่ได้รับการฝึกอบรมในด้านการจัดการกับความเครียดหรือเทคนิคการตอบสนองทางชีว (biofeedback) เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับความเครียดที่ดีต่อสุขภาพ



3.12 การประณามคืออะไร? ทำไมเราจึงไม่ควรประณามผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต?

การประณามหมายถึงการตีตราหรือทัศนคติทางสังคมในเชิงลบต่อผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิต ยกตัวอย่างเช่น บางคนอาจเรียกคนที่มีความผิดปกติทางอารมณ์ว่า “คนบ้า” การประณามอาจถูกซึมซับอยู่ในประสบการณ์ในชีวิตประจำวันของเราเช่นเดียวกัน ยกตัวอย่างเช่น เราอาจพบว่าเป็นการยากที่จะแบ่งปันประสบการณ์ภายในหรือความลำบากของเราให้กับผู้อื่นได้ง่ายๆ เพราะเรากลัวถูกมองว่าเป็น “คนวิกลจริต” หรือ “คนโง่” ดังนั้นการประณามจึงเป็นอุปสรรคต่อการแสดงอารมณ์และการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมของเรา การที่ไม่สามารถเปิดเผยได้อาจส่งผลกระทบต่อสำคัญต่อการฟื้นตัวของสุขภาพจิตของเรา

ในความเป็นจริง การประณามมักมาจากการเหมารวมและการขาดความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิต ปัญหาสุขภาพจิตเป็นเรื่องธรรมดาในทั่วโลกโดยเฉพาะในเมืองที่ตึงเครียดอย่างฮ่องกง ดังนั้นไม่จำเป็นต้องรู้สึกอายที่มีปัญหาสุขภาพจิต



3.13 สุขภาพทางสังคมคืออะไร จะสร้างพัฒนาการในเด็กได้อย่างไร?

สุขภาพทางสังคมหรือความผาสุกทางสังคมเป็นหนึ่งในสามองค์ประกอบของ “สุขภาพ” เน้นย้ำต่อองค์การอนามัยโลก ซึ่งสามารถกำหนดเป็นสถานะของการพัฒนาและรักษาการคิดบวกรวมทั้งความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีความหมายยกตัวอย่างเช่น ผู้ที่มีสุขภาพทางสังคมที่ดีสามารถที่จะมีส่วนร่วมกับคนในชุมชน รักษาความสัมพันธ์ในเชิงบวกและเครือข่ายสนับสนุนที่แข็งแกร่งกับผู้อื่น รวมทั้งปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ทางสังคมต่างๆได้

นักวิจัยบางคนชี้ให้เห็นว่าการมีสุขภาพทางสังคมที่ไม่ดีนำไปสู่ผลลัพธ์ด้านสุขภาพที่ไม่ดี เช่น มีอัตราการเกิดโรคหัวใจสูงขึ้นความดันโลหิตสูงและภาวะด้านสุขภาพจิตที่แย่ลงดังนั้นการรักษาสุขภาพทางสังคมที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเร

ต่อไปนี้เป็นเคล็ดลับบางประการในการปรับปรุงสุขภาพทางสังคมของเรา

- 1 การดูแลตัวเอง
- 2 พูดคุยเรื่องทั่วไปกับเพื่อนและครอบครัว
- 3 การเข้าถึง
- 4 เข้าร่วมกลุ่มชุมชนหรือกิจกรรมอาสาสมัคร
- 5 สนุกกับการใช้เวลากับตัวเองได้พักผ่อน

4

บทที่ 4

เคล็ดลับที่เป็นประโยชน์และแหล่งทรัพยากรสำหรับผู้ปกครอง



4.1 วิธีการควบคุมยาเสพติดและความรู้เรื่องสุขภาพสำหรับบุตรหลานที่บ้าน?

ก่อนที่จะดำเนินการให้ความรู้เรื่องยาเสพติดและสุขภาพที่บ้าน การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่มความซุขนั้นเป็นสิ่งสำคัญ การเรียนรู้ที่มีความซุขนั้นเริ่มต้นที่การเดินทางเพื่อการเรียนรู้ร่วมกันของพ่อแม่และบุตรหลาน สํารวจความต้องการของบุตรหลาน วางเป้าหมายและความฝึนร่วมกัน พร้อมทั้งตั้งมั่นที่จะทำใ้บุตรหลานบรรลุผลที่ดีที่สุดในแต่ละช่วง

- ใช้เวลาอย่างมีคุณภาพร่วมกัน
- ใ้บุตรหลานมีความสมดุระหว่างพื้นที่ส่วนตัวและการแนะนำ
- ใ้เด็กๆ ลองทำโดยไม่ต้องกังวลถึงผลลัพธ์และไม่ใ้เสียสุขภาพหรือความปลอดภัยของพวกเขา
- รับฟังบุตรหลาน (เช่น แรงกดดันทางวิชาการ/ การกลั้แกล้งจากเพื่อนฝูง)
- พัฒนาวิธีการสื่อสารกับเด็กด้วยแนวทางที่มีประสิทธิภาพและช่วยพวกเขาเรียนรู้ที่มีความซุข

ต่อไปนี้คือองค์ประกอบสำคัญสำหรับกให้ความรู้เรื่องยาเสพติดและสุขภาพ:



• กำหนดแนวคิดที่เหมาะสมสำหรับการใช้ยาอย่างปลอดภัย



• พัฒนากิจกรรมและนิสัยการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข



• สร้างความสัมพันธ์แบบพ่อแม่ลูกที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน



• ให้ความรู้เรื่องการใช้ยาอย่างจริงจัง



• ใส่ใจกับสถานะสุขภาพของบุตรหลานของคุณ



• ส่งเสริมใ้บุตรหลานของคุณดูแลผู้อื่น

4.2 ฉันควรทำอะไรเมื่อพบ/ สงสัยว่าบุตรหลานของฉันเสพยาเสพติด?

ขั้นตอนที่ 1 ใจเย็นๆ

หากคุณพบว่าตัวเองมีความกังวล หวั่นวิตกหรือโกรธมากเกินไป ให้หายใจเข้าลึกๆ ความใจเย็นและมีเหตุผลเป็นสิ่งสำคัญในการรับมือกับสถานการณ์



ขั้นตอนที่ 2 รับฟังบุตรหลานของคุณ

เอาใจใส่สุขภาพของบุตรหลานของคุณ เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีสำหรับการรับฟังเสมอ

ให้ใช้การรับฟังแทนการตัดสินใดๆ และแสดงความเห็นอกเห็นใจว่าเขา/เธอทำไม่ถึงเสพยาเป็นภัยสำคัญในการรักษาความสัมพันธ์ที่น่าเชื่อถือกับบุตรหลานของคุณ การแสดงความเข้ามามีส่วนไม่ได้หมายความว่าความเห็นด้วยกับพฤติกรรมของบุตรหลานของคุณ เป็นเพียงวิธีการที่ทำให้เกียรติเพื่อให้ทั้งสองฝ่ายสร้างการสื่อสารที่ตรงไปตรงมา



ขั้นตอนที่ 3 ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

โปรดดูที่ข้อ 4.3 หากคุณต้องการความช่วยเหลือ

โปรดขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญโดยเร็วที่สุด ซึ่งจะสามารถช่วยให้คุณรับมือกับสถานการณ์ได้ดีมากขึ้น



ขั้นตอนที่ 4 ยึดมั่นในความศรัทธาของคุณ

การเสพยาเสพติดไม่ใช่เรื่องง่าย ลูกของคุณอาจกลับไปสู่สภาพเดิม อย่างไรก็ตาม ทุกคนสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้นได้ ดังนั้นการสนับสนุนที่ไม่หวังไหวของคุณสามารถช่วยบุตรหลานของคุณเอาชนะยาเสพติดได้อย่างแน่นอน

4.3 หากต้องการความช่วยเหลือ ฉันสามารถขอความช่วยเหลือได้จากที่ไหน?

ให้คำปรึกษาทันที

ส่งต่อบริการต่อต้านยาเสพติด



สายด่วนบริการต่อต้านยาเสพติด

186 186

บริการต่อต้านยาเสพติด
Whatsapp / Wechat

98 186 186

บริการนี้ดำเนินการโดยนักสังคมสงเคราะห์ และข้อมูลส่วนตัวของคุณจะเป็นความลับ

ผู้เสพยาที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท

ผู้เสพยาเสพติด

Counselling
Centre for
Psychotropic
Substance
Abusers
see
ภาคผนวก 1

Treatment and
Rehabilitation
Centres
see
ภาคผนวก 2

Substance
abuse
clinics
see
ภาคผนวก 3

Centre for
Drug
Counselling
see
ภาคผนวก 4

Methadone
clinics
see
ภาคผนวก 1

ภาคผนวก 1. ศูนย์ให้คำปรึกษาสำหรับผู้โดยสารเสพติดที่ถูกรื้อต่อจิตประสาท (CCPSA) *

มีศูนย์ CCPSA จำนวน 11 แห่งในฮ่องกง ที่บริการให้คำปรึกษา, ฟื้นฟูสมรรถภาพ และรักษาให้กับผู้ติดยาเสพติดและเยาวชนที่มีความเสี่ยง

เป้าหมาย

- 1 ผู้ที่โดยสารเสพติดที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทเป็นประจำ/บางครั้งคราว/มีความเป็นไปได้
- 2 เยาวชนที่เสี่ยง

บริการ

- 1 กรณีรายบุคคล
- 2 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
- 3 โปรแกรมการศึกษาเชิงป้องกัน
- 4 การฝึกอบรมมืออาชีพ
- 5 บริการช่วยเหลือทางการแพทย์ ณ สถานที่ให้บริการ

ศูนย์	เขต	ที่อยู่/โทรศัพท์/แฟกซ์/อีเมล/หน้าเว็บ
<p>บยัครอส กลุ่มโรงพยาบาลตั้งหว้า: สำนักงานเซ็นทรัลฝั่งตะวันตก, ฝั่งใต้ และหมู่เกาะต่างๆ</p> <p>Tung Wah Group of Hospitals CROSS Centre : Central Western, Southern and Islands Office</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เซ็นทรัล & ฝั่งตะวันตก 2. ฝั่งใต้ 3. หมู่เกาะต่างๆ <ol style="list-style-type: none"> 1. Central Western 2. Southern 3. Islands 	<p>ที่อยู่: Room 1501-1504, 15/F, Tung Ning Building, 2 Hillier Street, Sheung Wan, HK</p> <p>เบอร์โทร: 2884 0282</p> <p>แฟกซ์: 2884 3262</p> <p>อีเมล: csdcross@tungwah.org.hk</p> <p>หน้าเว็บ: crosscentre.tungwahcsd.org</p>
<p>ศูนย์บยัครอส กลุ่มโรงพยาบาลตั้งหว้า: สำนักงานฝั่งตะวันออก และวันจ้าย</p> <p>Tung Wah Group of Hospitals CROSS Centre : Eastern and Wanchai Office</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ฝั่งตะวันออก 2. วันจ้าย <p>Eastern Wanchai</p>	<p>ที่อยู่: 9/F, TWGHs Fong Shu Chuen Social Service Building, 6 Po Man Street, Shau Kei Wan, HK</p> <p>เบอร์โทร: 2884 0282</p> <p>แฟกซ์: 2884 3262</p> <p>อีเมล: csdcross@tungwah.org.hk</p> <p>หน้าเว็บ: crosscentre.tungwahcsd.org</p>
<p>ศูนย์เอเวอร์กรีน ลูเธอรัน บริการสังคมฮ่องกงลูเธอรัน</p> <p>Hong Kong Lutheran Social Service Evergreen Lutheran Centre</p>	<p>ก๊วนทง</p> <p>Kwun Tong</p>	<p>ที่อยู่: 2 Horse Shoe Lane, Kwun Tong, Kowloon</p> <p>เบอร์โทร: 2712 0097</p> <p>แฟกซ์: 2712 9906</p> <p>อีเมล: Y08@hklss.hk</p> <p>หน้าเว็บ: evergreen-ccpsa.hklss.hk</p>

* อัปเดตใน 10.2222

ศูนย์	เขต	ที่อยู่/โทรศัพท์/แฟกซ์/อีเมล/หน้าเว็บ
<p>ศูนย์เรนโบว์ ลูเธอรัน บริการสังคมฮ่องกงลูเธอรัน</p> <p>Hong Kong Lutheran Social Service Rainbow Lutheran Centre</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. หว่องต่ายซิน 2. ไชกง <ol style="list-style-type: none"> 1. Wong Tai Sin 2. Sai Kung 	<p>ที่อยู่: 1/F, Yee Yan House Annex, Yee Ming Estate, No. 6 Chi Shin Street, Tseung Kwan O, N.T.</p> <p>เบอร์โทร: 2330 8004</p> <p>แฟกซ์: 2330 8071</p> <p>อีเมล: Y10@hklss.hk</p> <p>หน้าเว็บ: rainbow-ccpsa.hklss.hk</p>
<p>ศูนย์จิมซาจุ้ย-ฮ่องกงคริสเตียน เซอร์วิส PS33</p> <p>Hong Kong Christian Service PS33 - Tsim Sha Tsui Centre</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เกาลูนซิตี 2. เหย่าจิมหม่ง <ol style="list-style-type: none"> 1. Kowloon City 2. Yau Tsim Mong 	<p>ที่อยู่: G/F, 33 Granville Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon</p> <p>เบอร์โทร: 2368 8269</p> <p>แฟกซ์: 2739 6966</p> <p>อีเมล: ps33tst@hkcs.org</p> <p>หน้าเว็บ: www.hkcs.org/tc/services/ps33tstc</p>
<p>ศูนย์ซัมชุยโป -ฮ่องกง คริสเตียน เซอร์วิส PS33</p> <p>Hong Kong Christian Service PS33 - Sham shui po Centre</p>	<p>ซัมชุยโป</p> <p>Sham Shui Po</p>	<p>ที่อยู่: Unit 11-16, G/F, Nam Yiu House, Nam Shan Estate, Sham Shui Po, Kowloon</p> <p>เบอร์โทร: 3572 0673</p> <p>แฟกซ์: 3188 1221</p> <p>อีเมล: ps33ssp@hkcs.org</p> <p>หน้าเว็บ: www.hkcs.org/tc/services/ps33sspc</p>
<p>ศูนย์เซเน บริการสำหรับเด็ก&เยาวชน ฮ่องกง</p> <p>Hong Kong Children & Youth Services Sane Centre</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. คุนวัน 2. ไควซิง <ol style="list-style-type: none"> 1. Tsuen Wan 2. Kwai Tsing 	<p>ที่อยู่: Units 01-03, 11/F, No. 99 Tai Ho Road, TsuenWan, N.T.</p> <p>เบอร์โทร: 2402 1010</p> <p>แฟกซ์: 2614 2695</p> <p>อีเมล: sane@hkcys.org.hk</p> <p>หน้าเว็บ: www.sanecentre.net</p>

ศูนย์	เขต	ที่อยู่/โทรศัพท์/แฟกซ์/อีเมล/หน้าเว็บ
ศูนย์คาทอลิก ฮักส์ Caritas HUGS Centre	ถุ่่นมู่่น Tuen Mun	ที่อยู่: Unit 41-44, G/F, Hing Shing House, Tai Hing Estate, Tuen Mun, N.T. เบอร์โทร: 2453 7030 แฟกซ์: 2453 7031 อีเมล: ycshugs@caritassws.org.hk หน้าเว็บ: http://hugs.caritas.org.hk
ศูนย์เอนไลท์เทน คริสตจักรลูเธอรันอีแวนเจลิคัล แห่งฮ่องกง The Evangelical Lutheran Church of Hong Kong, Enlighten Centre	หญ่่นหลง Yuen Long	ที่อยู่: Unit 102, 1/F, Tin Ching Amenity and Community Building, Tin Ching Estate, Tin Shui Wai, N.T. เบอร์โทร: 2446 9226 แฟกซ์: 2446 9456 อีเมล: ccpsa@elchk.org.hk หน้าเว็บ: http://ec.elchk.org.hk/
นีโอ-ฮอไรซอน สภาสวัสดิการฮ่องกงเซ็งกงฮุย Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Neo-Horizon	ซาถ่่น Sha Tin	ที่อยู่: Unit 2, G/F., Ming Chuen House, Phase 2, Shui Chuen O Estate, Shatin, N.T. เบอร์โทร: 8202 1313 แฟกซ์: 2633 9331 อีเมล: neoh@skhwc.org.hk หน้าเว็บ: neoh.skhwc.org.hk
ศูนย์เซียร์ ลูเธอรัน บริการสังคมอ่อกงลูเธอรัน Hong Kong Lutheran Social Service Cheer Lutheran Centre	1. ต่ายโป 2. ฟ่ิ่งเหนื่อ 1. Tai Po 2. Northern	ที่อยู่: G/F, Ching Chung House, Ching Ho Estate, Sheung Shui, N.T. เบอร์โทร: 2660 0400 แฟกซ์: 2662 0444 อีเมล: Y07@hklss.hk หน้าเว็บ: cheer-ccpsa.hklss.hk

ภาคผนวก 2. การบำบัดยาเสพติดแบบให้ที่พักและบริการฟื้นฟูสมรรถภาพ*

มีองค์กร NGO 16 แห่ง ดำเนินการศูนย์บำบัดยาเสพติดแบบให้ที่พักและบ้านกึ่งวิถี 37 แห่ง องค์กร NGO เหล่านี้ได้แก่ :

เป้าหมาย

ผู้ติดยาเสพติดที่ต้องการขอรับการบำบัดยาเสพติดแบบให้ที่พักโดยสมัครใจ

บริการ

ให้บริการบำบัดยาเสพติดแบบให้ที่พัก/ บ้านกึ่งวิถีแก่ผู้ติดยาเสพติด

หน่วยงาน	ศูนย์บำบัดยาเสพติด / สถานพักฟื้นทางจิตใจ	โทรศัพท์ & เว็บไซต์
Barnabas Charitable Service Association	1 Lamma Training Centre 2 Ma On Shan Half-way House	2640 1683 www.barnabas.org.hk
Caritas - Hong Kong	Caritas Wong Yiu Nam Centre	2335 5088 http://sing52.wixsite.com/cwyn-3
Christian New Being Fellowship	Life Training Base	2329 6077 www.newbeing.org.hk
Christian New Life Association	Christian New Life Association	2397 6618 www.hknewlife.org
The Evangelical Lutheran Church of Hong Kong	1 Ling Oi Tan Ka Wan Centre 2 Ling Oi Centre	2612 1342 www.lingoi.org/index.php?language=tw
Drug Addicts Counselling and Rehabilitation Services (DACARS)	Enchi Lodge	8104 2188 / 2673 8272

* อัปเดตใน 10.2222

หน่วยงาน	ศูนย์บำบัดยาเสพติด / สถานพักฟื้นทางจิตใจ	โทรศัพท์ & เว็บไซต์
Christian Zheng Sheng Association	<ol style="list-style-type: none"> 1 Ha Keng Treatment and Rehabilitation Youth Centre for Male 2 Ha Keng Treatment and Rehabilitation Female Centre 3 Cheung Chau Male Training Centre for Youth 4 Cheung Chau Female Training Centre 5 Mui Wo Male Training Centre 6 Tai O Kau San Tei Male Treatment and Rehabilitation Centre 	9027 2547 www.zhengsheng.org.hk/
Glorious Praise Fellowship (Hong Kong)	Glorious Praise Fellowship (Hong Kong)	2451 9802 / 5132 0469 https://bit.ly/3R6cX9Z
Hong Kong Christian Service	Jockey Club Lodge of the Rising Sun	2468 0044 www.hkcs.org/tc/services/jclrs
Mission Ark	Yuen Long Centre	2397 6618 www.hknewlife.org
Operation Dawn	<ol style="list-style-type: none"> 1 Dawn Island Drug Treatment and Rehabilitation Centre 2 Girl Centre 3 Wong Tai Sin Centre (Half-way House) 	2714 2434 opdawn.org.hk

หน่วยงาน	ศูนย์บำบัดยาเสพติด / สถานพักฟื้นทางจิตใจ	โทรศัพท์ & เว็บไซต์
Perfect Fellowship	Koo Tung Rehabilitation Centre	9200 8546 www.perfectfellowship.hk
St Stephen's Society	<ol style="list-style-type: none"> 1 Tuen Mun Multi-purpose Rehabilitation Home (Female) 2 Shing Mun Springs Multi-purpose Rehabilitation Homes (Male/Female) 	2720 0179 www.ststephenssociety.com/indexch.php
The Society of Rehabilitation and Crime Prevention, Hong Kong	<ol style="list-style-type: none"> 1 Bradbury OASIS Hostel 2 Hong Kong Female Hostel 	2527 1322 / 2865 1333 sracp.org.hk/tc/index.html
The Society for the Aid and Rehabilitation of Drug Abusers	<ol style="list-style-type: none"> 1 Au Tau Youth Centre 2 Adult Female Rehabilitation Centre 3 Shek Kwu Chau Treatment and Rehabilitation Centre 4 Bradbury Hong Ching Centre 5 Bradbury Pui Ching Centre 6 Kowloon Hostel 7 Luen Ching Centre 8 Female Hostel 9 Sister Aquinas Memorial Women's Treatment Centre 	2574 3300 www.sarda.org.hk
Wu Oi Christian Centre	<ol style="list-style-type: none"> 1 Shun Tin Half-way House 2 Long Ke Training Centre 3 Tai Mei Tuk Female Training Centre 	2782 2779 www.wuoi.org.hk

ภาคผนวก 3. คลินิกการใช้ สารเสพติด *

คลินิกการใช้สารเสพติดดำเนินการโดยกลุ่มเครือข่ายบริการจิตแห่งสังกัดองค์กรโรงพยาบาล ยอมรับการส่งเรื่องต่อจากศูนย์ให้คำปรึกษาสำหรับผู้ใสสารเสพติดที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทหน่วยงานอาสาสมัครและผู้ให้บริการด้านสุขภาพอื่นๆ ตลอดจนผู้ป่วยที่ต้องการรับบริการโดยตรงจากหน่วยงาน

เป้าหมาย ผู้ติดยาเสพติด

บริการ

- 1 การบำบัดสารเสพติด
- 2 การให้คำปรึกษา
- 3 จิตวิทยาบำบัด

กลุ่มเครือข่าย	ชื่อคลินิก	โทรศัพท์	ที่อยู่
ศูนย์เกาลูน Kowloon Center	Kowloon Hospital Substance Abuse Clinic	3129 6710	Specialist Out-patient Department, 1/F, West Wing, Kowloon Hospital, 147A Argyle Street, Mongkok
เกาลูนตะวันออก Kowloon East	Kowloon East Substance Abuse Clinic	3949 5070	1/F, Block P, United Christian Hospital, 130 Hip Wo Street, Kwun Tong, Kowloon
เกาลูนตะวันตก Kowloon West	Kwai Chung Hospital Substance Abuse Assessment Clinic	2959 8082	Clinic : 10/F, Block K, Princess Margaret Hospital, Lai Chi Kok, Kowloon Day Hospital : G2 Medical Ward, 2/F, Block G, Kwai Chung Hospital, 3-15 Kwai Chung Hospital Road, NT
นิวเทอริทอรีตะวันออก New Territories East	Prince of Wales Hospital Substance Abuse Clinic North District Hospital Alice Ho Miu Ling Nethersole Hospital Substance Abuse Clinic	3505 2584 2683 7644	1 3/F, Li Ka Shing Specialist Clinic (North Wing), Prince of Wales Hospital, 30-32 Ngan Shing Street , Shatin, NT 2 Psychiatric SOPC, North District Hospital, 9 Po Kin Road, Sheung Shui, NT 3 Psychiatric SOPC, Alice Ho Miu Ling Nethersole Hospital, 11 Chuen On Road, Tai Po, NT
นิวเทอริทอรีตะวันตก New Territories West	Castle Peak Hospital Tuen Mun Substance Abuse Clinic	2456 8260	Block C, Castle Peak Hospital, 13 Tsing Chung Koon Road, Tuen Mun

* อัปเดตใน 10.2222

กลุ่มเครือข่าย	ชื่อคลินิก	โทรศัพท์	ที่อยู่
ฮ่องกงตะวันออก Hong kong East	Pamela Youde Nether- sole Eastern Hospital Substance Misuse Clinic	2595 4546	5/F, East block, Pamela Youde Nethersole Eastern Hospital, 3 Lok Man Road, Chai Wan, HK
ฮ่องกงตะวันตก Hong Kong West	Queen Mary Hospital Substance Abuse Clinic	2517 8140	1 3/F, South Wing, David Trench Rehabilitation Centre, 1F High Street, Hong Kong 2 2/F, Block J, Queen Mary Hospital, 102 Pokfulam Road, HK

ภาคผนวก 4. ศูนย์ให้คำปรึกษาด้านยาเสพติด (CDC) *

บริการ

- 1 กรณีแบบรายบุคคล
- 2 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
- 3 โปรแกรมการศึกษาเชิงป้องกัน
- 4 การฝึกอบรมมืออาชีพ
- 5 บริการช่วยเหลือทางการแพทย์ ณ สถานที่ให้บริการ

มีศูนย์ CDC
สองแห่งใน
ฮ่องกง:

ศูนย์	เขต	ที่อยู่/โทรศัพท์/แฟกซ์/อีเมล/หน้าเว็บ
คาร์ิตัส หลก ฮีป คลับ Caritas Lok Heep Club	ศูนย์ฮ่องกง Hong Kong Centre	ที่อยู่: 12/F, Southorn Centre, 130 Hennessy Road, Wan Chai, H.K. เบอร์โทร: 2893 8060 อีเมล: fslhchk@caritassws.org.hk หน้าเว็บ: caritaslokheepclub.org.hk/
คาร์ิตัส หลก ฮีป คลับ Caritas Lok Heep Club	ศูนย์เกาลูน Kowloon Centre	ที่อยู่: Room 1-4, G/F, Yiu Tung House, Tung Tau (II) Estate, Wong Tai Sin, Kowloon เบอร์โทร: 2382 0267 อีเมล: fslhchk@caritassws.org.hk หน้าเว็บ: caritaslokheepclub.org.hk/

	CCPSA	CDC
ผู้ใสยาเสพติดทางจิตเวช	ใช่	ใช่
ผู้ใสยาเสพติดในกลุ่มโอปิแอต	ไม่	ใช่

* อัปเดตใน
10.2222

ภาคผนวก 5. คลินิกเมทาโดน *

คลินิกระหว่างวัน

เวลาเปิดทำการ: 7:00 น. ถึง 22:00 น., วันจันทร์ ถึง วันอาทิตย์, รวมทั้งวันหยุดนักขัตฤกษ์ต่างๆ (เว้นแต่ระบุไว้เป็นอย่างอื่น)

คลินิก	ที่อยู่	เวลาเปิดทำการ	เบอร์โทรศัพท์
ฮ่องกง			
คลินิกเมทาโดนอีสเทิร์นสตรีท Eastern Street Methadone Clinic	45 Eastern Street, Sai Ying Pun	7am to 3pm	2549 5108
คลินิกเมทาโดนไวโอเล็ตพีล Violet Peel Methadone Clinic	G/F, 2 O'Brien Road, Wan Chai		2835 1761
เกาลูน			
คลินิกเมทาโดนโฮมนั่น Ho Man Tin Methadone Clinic	50 Princess Margaret Road, Ho Man Tin	7am to 3pm	2713 6091
คลินิกเมทาโดนโรเบิร์ตแบล็ค Robert Black Methadone Clinic	Robert Black Health Centre, 600 Prince Edward Road East, San Po Kong	ปิดชั่วคราว สำหรับการเปิดใช้งานคลินิกตามที่กำหนดขององค์การโรงพยาบาล	2716 5211
คลินิกเมทาโดนซันชุยโป Sham Shui Po Methadone Clinic	Sham Shui Po Public Dispensary, 137 Yee Kuk Street, Sham Shui Po		3468 2938
นิวเทอริทอรีส์และหมู่เกาะต่างๆ			
คลินิกเมทาโดนเลดี้เทรนช์ Lady Trench Methadone Clinic	Lady Trench Polyclinic, 213 Sha Tsui Road, Tsuen Wan		2869 5611
คลินิกเมทาโดนเจิ้งเจ้า Cheung Chau Methadone Clinic	1/F, Out-patient Department Block, St. John Hospital, Cheung Chau Hospital Road, Tung Wan, Cheung Chau	1pm to 8pm	2981 6806

* อัปเดตใน 10.2222

คลินิกตอนเย็น

เวลาเปิดทำการ: 18:00 pm ถึง 22:00 pm, วันจันทร์ ถึง วันอาทิตย์, รวมทั้งวันหยุดนักขัตฤกษ์ต่างๆ (เว้นแต่ระบุไว้เป็นอย่างอื่น)

คลินิก	ที่อยู่	เวลาเปิดทำการ	เบอร์โทรศัพท์
ฮ่องกง			
คลินิกเมทาโดนอเบอร์ดีน Aberdeen Methadone Clinic	Aberdeen Jockey Club Clinic, 10 Aberdeen Reservoir Road, Aberdeen		2554 1665
คลินิกเมทาโดนเซาเกย์วัน Shau Kei Wan Methadone Clinic	Shau Kei Wan Jockey Club Clinic, 8 Chai Wan Road, Shau Kei Wan		2560 0582
เกาลูน			
คลินิกเมทาโดนห่งฮง Hung Hom Methadone Clinic	Hung Hom Clinic, 22 Station Lane, Hung Hom		2333 8957
คลินิกเมทาโดนกุ้นต๋อง Kwun Tong Methadone Clinic	Kwun Tong Methadone Clinic, 463 Kwun Tong Road, Kwun Tong	โดยมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 23 กุมภาพันธ์ ค.ศ. 2022, เวลาให้บริการจะปรับเป็น 7:00 น. - 22:00 น. จนกว่าจะมีประกาศเพิ่มเติม	2345 7103
คลินิกเมทาโดนเหง่าเก้ากอก Ngau Tau Kok Methadone Clinic	Ngau Tau Kok Jockey Club Clinic, 60 Ting On Street, Ngau Tau Kok		2318 0976
คลินิกเมทาโดนหวู่ยอร์กหยู่ Wu York Yu Methadone Clinic	Wu York Yu Health Centre, 55 Sheung Fung Street, Tsz Wan Shan		2329 7306
คลินิกเมทาโดนเหยาหม่าเตี้ย Yau Ma Tei Methadone Clinic	Yau Ma Tei Jockey Club Polyclinic, 145 Battery Street, Yau Ma Tei, Kowloon	3pm to 10pm	2770 2584



คลินิก	ที่อยู่	เวลาเปิดทำการ	เบอร์โทรศัพท์
นิเวศรיתอร์รี่และหมู่เกาะต่างๆ			
คลินิกเมทาโดนชา ถิ่น (ต่ายโไว) <small>Sha Tin (Tai Wai) Methadone Clinic</small>	Sha Tin (Tai Wai) Clinic, 2 Man Lai Road, Tai Wai, Sha Tin		2604 5355
คลินิกเมทาโดน เล็กห้วยต่ายโไว <small>Shek Wu Hui Methadone Clinic</small>	Shek Wu Hui Jockey Club Clinic, 108 Jockey Club Road, Sheung Shui		2671 9484
คลินิกเมทาโดนต่ายโไว <small>Tai Po Methadone Clinic</small>	Tai Po Jockey Club Clinic, 37 Ting Kok Road, Tai Po		2664 5020
คลินิกเมทาโดนตุ่นมูน <small>Tuen Mun Methadone Clinic</small>	Tuen Mun Clinic, 11 Tsing Yin Street, Tuen Mun	3pm to 10pm	2452 9113
คลินิกเมทาโดนหยุน หลง <small>Yuen Long Methadone Clinic</small>	Yuen Long Jockey Club Health Centre, 269 Castle Peak Road, Yuen Long	วันจันทร์ ถึง วันศุกร์ (ยกเว้นวันหยุดราชการ) 18:00 น. ถึง 22:00 น. ทุกวันเสาร์, อาทิตย์ และ วันหยุดราชการ เปิด 15:00 น. ถึง 19:00 น.	2470 9307

ภาคผนวก 6. แหล่งที่มาเกี่ยวกับการต่อต้านยาเสพติดอื่นๆ

**กองปราบปรามยาเสพติด,
สำนักงานรักษาความปลอดภัย**



2867 2767

โทร



เว็บไซต์



เฟซบุ๊ก



อินสตาแกรม



สถานที่ปรึกษาเสพติดในชุมชน



ที่อยู่: Unit 7, G/F, The Center, 99
Queen's Road, Central
โทรศัพท์: 2521 2880
แฟกซ์: 2525 1317
อีเมล: enquiry@cdac.org.hk
หน้าเว็บ: cdac.org.hk



เฟซบุ๊ก

บทส่งท้าย



Editors

Wong Tsz Wai Keith, Wong Wai Kit, Rai Jenny Samekham,
Wan Liwei (HKU intern), Wang Yifan (HKU intern), Aurora Lai (CityU intern)

Copyediting

Sun Ma

Advisors

Au Yan Ting Albert (Project Drug Icon CC), Yasir Luqman,
H.K.S.K.H Outreaching Team for Multicultural Community,
Kazy (The Society for the Aid and Rehabilitation of Drug Abusers),
Shahla Khan, Pradhan Kanti Nhuchhe, Janet Sun (Health In Action)

Illustration and Design

J Production

Publisher

Community Drug Advisory Council

Copyright©Community Drug Advisory Council

ISBN: 978-988-79882-6-7



All right reserved.

No part of this publication maybe reproduced in any form
without the Editors' written permission.

Project funded by the Beat Drugs Fund



Published by Community Drug Advisory Council



社區藥物教育輔導會

Community Drug Advisory Council

Funded by the Beat Drugs Fund

