



Thai

BREAKING THE ICE IN OUR COMMUNITY

การรับมือกับปัญหาสารเสพติดยาไอซ์
ในชุมชนของเรา

FACT
SHEET
เอกสาร
ข้อเท็จจริง

Crystal meth (ice)

A support guide for family and friends

คริสตัล เมท (ไอซ์)

คู่มือเพื่อให้คำแนะนำแก่ครอบครัวและเพื่อน

ขอบคุณสมาชิกของกลุ่มผู้นำของชนพื้นเมืองอะบอริจินด้านเครือข่ายแอลกอฮอล์และยาเสพติดและสภาวิจัยทางการแพทย์และสุขภาพชนพื้นเมืองอะบอริจินสำหรับข้อมูลที่น่ามารวบรวมไว้ในสิ่งตีพิมพ์ชิ้นนี้

“ไอซ์” คืออะไร?

ไอซ์ หรือคริสตัลไลน์ เมทแอมเฟตามีน คือสารกระตุ้น ซึ่งหมายความว่ามันจะไปเร่งการเดินทางของสารที่ส่งไปมาระหว่างสมองกับร่างกายให้เร็วขึ้น

ไอซ์ ปกติแล้วใช้สูบหรือฉีด และฤทธิ์ของมันนั้นรู้สึกได้ทันที นอกจากนี้ยังใช้วิธีการกลืนหรือการสูดเข้าไป ซึ่งสองวิธีนี้ก็จะออกฤทธิ์ใช้เวลาประมาณ 30 นาที

ชื่อที่ใช้เรียกกันทั่วไป ไอซ์, คริสตัล เมท, คริสตัล, กลาส, ชาร์ด, ซาบู, เมท, ที่น่า, ไรซ์

ไอซ์ออกฤทธิ์อย่างไรบ้าง?

เมื่อผู้เสพมีอาการ “ไฮ” หรืออารมณ์ทะยานขึ้นสูง (ฤทธิ์ยาอยู่ได้นานถึง 8 ชั่วโมง) ผู้เสพไอซ์จะรู้สึกถึงอาการต่าง ๆ ดังนี้

ร่างกาย

- รุ่มาตาขยาย ปากแห้ง
- กัดฟัน และเหงื่อออกมาก
- หัวใจเต้นเร็ว หายใจถี่ขึ้น
- หิวบ่อยลง
- เวียนหัว ตัวสั่น
- ผิวหนังระคายเคืองง่ายผิดปกติ ซึ่งอาจทำให้เกาทั่วตัวไม่หยุด

จิตใจ

- มีความสุขมาก
- ความมั่นใจ ความตื่นตัว พลังงาน เพิ่มขึ้น
- ความต้องการจะมีเพศสัมพันธ์มากขึ้น
- กระวนกระวาย ตระหนกตกใจ
- ขอมทำสิ่งที่เสี่ยงมากกว่าปกติ ทำสิ่งที่ปกติจะไม่ทำ
- หวาดระแวง หรือรู้สึกเหมือนคนอื่นต้องการจะทำร้ายเรา
- ตะโกนเสียงดัง หรือก้าวร้าว
- ในบางคน เกิดการใช้ความรุนแรง

เมื่อถึงตอน “ขาลง”

ช่วงที่ขาลงหลายฤทธิ์ลง อาจใช้เวลาสองสามวันหลังจากการเสพ ในช่วงนั้น ผู้เสพยาจะรู้สึกตัว

- มีปัญหาในการนอน แขนและขากระตุก
- เหนื่อยมาก ต้องการนอน
- ปวดศีรษะ เวียนหัว ตาพร่า
- หวาดระแวง (ชักกลัว ไม่เชื่อใจใคร) เห็นภาพหลอน (เห็นหรือได้ยินไปเอง) และสับสน
- อารมณ์เสียง่าย รู้สึก “ขำแย้”
- เสียความจำระยะสั้น

อาการติดยา

เมื่อเสพยาเป็นประจำหรือเสพยาบ่อย จะทำให้ติดไอซ์ได้ง่าย และการเลิกเสพยาไอซ์จะต้องใช้ความพยายามหลายครั้งกว่าจะทำได้

หนึ่งในหลาย ๆ เหตุผลที่คนเสพยาไอซ์ก็เพราะว่า ไอซ์ นั้นตรงเข้าไปถึงส่วนของสมองที่ “ทำให้เรารู้สึกดี” จริง ๆ แล้ว ไอซ์ เข้าไปทำให้สมองส่วนนั้นทำงานมากเกินไป จนกระทั่งสิ่งที่เคยทำให้ผู้เสพยาไอซ์รู้สึกดี เช่นการได้ใช้เวลาอยู่กับครอบครัวและเพื่อนฝูง การไปชมภาพยนตร์ตลก ๆ หรือการได้คุยกับเพื่อน นั้นไม่สามารถทำให้พวกเขามีความสุขได้อีกต่อไป คนเหล่านี้ต้องการฤทธิ์อันรุนแรงของไอซ์มาทำให้ตัวเองมีความสุข ดังนั้น เมื่อผู้เสพยาไอซ์ต้องการเลิกเสพยา เขาก็จะรู้สึกเครียด อารมณ์เสียง่าย และรู้สึก “ขำแย้” จนกว่าสมองของเขาจะกลับมาสู่จุดปกติ ซึ่งอาจจะใช้เวลาเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน และในบางรายหรือสำหรับบางคน อาจใช้เวลาเป็นปี ซึ่งเป็นเหตุผลที่ว่าทำไมการเลิกเสพยาไอซ์นั้นเป็นเรื่องยาก

คุณทำอะไรได้บ้าง

เพียงเต็มใจที่จะรับฟัง ก็ช่วยได้

ถ้ามีใครสักคนต้องการพูดคุยกับคุณถึงการเสพยาไอซ์ของเขา พยายามรับฟังโดยไม่ขัด ไม่รีบด่วนตัดสินเขา หรือไม่โกรธ เมื่อเขาพูดจบแล้ว ให้พูดสิ่งที่เขาเล่ากลับไปให้เขาลองฟังด้วยน้ำเสียงเรียบ สงบ สิ่งนี้จะช่วยทบทวนว่าคุณเข้าใจสิ่งที่เขากำลังเล่าให้ฟังหรือไม่

การทำเช่นนี้ช่วยทำให้เกิด “พื้นที่ปลอดภัย” เพื่อที่เขาจะเล่าปัญหาได้โดยโดยตรงไปตรงมา ถ้าเขาต้องการความช่วยเหลือ เขาจะรู้ว่า เขามาหาคุณได้เสมอและคุณจะไม่ตัดสินว่าเขาถูกหรือผิด

ให้กำลังใจเพื่อให้เขาเปลี่ยน

คุณสามารถช่วยเขาให้เปลี่ยนได้ โดยใช้เวลาร่วม ๆ จดบันทึกกับเขา และให้กำลังใจ ช่วยเหลือ

เลือกเวลาที่จะคุยกัน เมื่อทั้งคุณและเขาเองผ่อนคลาย และคน ๆ นั้น ไม่ได้กำลังเสพยาไอซ์อยู่ ถามเขาด้วยคำถามที่ใช้คำพูดเรียบ ๆ และไม่ต้องถูกเขา ตัวอย่างเช่น

- คุณชอบอะไรในการเสพยาไอซ์
- คุณไม่ชอบอะไรในการเสพยา

ถ้าเขาไม่ต้องการคุย ก็อย่าบังคับ

กำหนดขอบเขต

อธิบายให้คน ๆ นั้นเข้าใจชัดเจนว่าพฤติกรรมแบบใดที่ยอมรับได้ แบบใดที่ยอมรับไม่ได้ และนอกจากนี้บอกเขาด้วยว่าจะเกิดอะไรขึ้นถ้าเขาไม่ทำตามกฎเหล่านี้

สิ่งสำคัญคือตัวคุณเองก็ต้องปลอดภัยด้วย ขอแรงสนับสนุนให้ตัวคุณเองและครอบครัว

ช่วยให้เขารับผิดชอบตัวเอง

การที่จะต้องเห็นบุคคลที่คุณรักมีปัญหาหนี้สินหรือทำผิดกฎหมายเป็นเรื่องยาก แต่ลองคิดว่าการที่ให้เงินเขา อาจกลายเป็นการช่วยให้เขายังเสพยาไอซ์อยู่

ถ้าคุณให้เงินเขา ไม่ควรจะให้เป็นการเป็นจำนวนที่คุณเองจะลำบากถ้าไม่ได้เงินนั้นคืนมา

การเปลี่ยนแปลงอย่างจริงจังและเปลี่ยนแปลงในระยะยาวนั้นเป็นการตัดสินใจที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนอะไรหลาย ๆ อย่าง สำหรับผู้ที่เสพยาไอซ์เอง เขาอาจต้องให้ได้รับความช่วยเหลือจากคุณหรือคนอื่น ๆ

หาข้อมูลเกี่ยวกับทางเลือกในการรักษา

ถ้าผู้เสพยาถึงจุดเลิกเสพยาไอซ์ คุณควรจะมีข้อมูลเกี่ยวกับทางเลือกในการรักษาไว้ให้พร้อม

ทางเลือกในการรักษา

ปรึกษากับแพทย์ (จิต) หรือผู้ปฏิบัติงานด้านแอลกอฮอล์และยาเสพติด หรือหน่วยบริการด้านสุขภาพ

ทางเลือกในการรักษามีหลายประการสำหรับช่วยผู้ที่ติดยาไอซ์ ทางเลือกเหล่านี้ได้แก่

- การจัดการการถอนยา การล้างพิษ (ดีท็อกซ์)
- โปรแกรมรักษาสารกระตุ้น
- การให้คำปรึกษา
- การบำบัดฟื้นฟูแบบมีที่พำนักให้ (รีแฮบ)
- บริการสำหรับหญิงมีครรภ์ที่ใช้นาเสพยา
- การบำบัดเสริมวิธีต่าง ๆ
- กลุ่มช่วยเหลือต่าง ๆ

ในบางครั้ง ผู้เสพยาจะยังไม่พร้อมที่จะเลิกเสพยาไอซ์ แต่การรักษาที่เน้นไปที่การช่วยลดอันตราย อาจเป็นประโยชน์

การบังคับให้ผู้เสพยาเข้ารับการรักษาเมื่อเขารู้สึกว่ายังไม่พร้อม อาจไม่เป็นผล

คุณไม่ได้อยู่ลำพังคนเดียว และความช่วยเหลือนั้นมีอยู่

เรารู้ว่ามันไม่ใช่เรื่องง่าย คุณอาจจะรู้สึกกังวล ไม่มีใครช่วย และสิ้นหวังในการหาทางออก และยิ่งยากไปกว่านั้นคือ การที่รู้ว่าผู้เสพยาไอซ์จะไม่เปลี่ยนพฤติกรรมมากนักจนกว่าเขาจะพร้อมที่จะยอมรับเองว่ากำลังประสบปัญหา และต้องเต็มใจที่จะตัดสินใจเลิกเสพยาเอง

แต่อย่างไรก็ดี ยังมีสิ่งอื่น ๆ ที่คุณทำได้ เพื่อรับมือกับความรู้สึกที่กล่าวมานั้น

คุณอาจจะคิดถึงสิ่งเหล่านี้

- พูดคุยกับเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวที่ไว้ใจได้
- พูดคุยปรึกษากับแพทย์ใกล้บ้าน
- เข้าร่วมกลุ่มที่ให้ความช่วยเหลือ (กลุ่มสำหรับผู้ชายหรือผู้หญิงโดยเฉพาะ)
- ทำกิจกรรมที่คุณสนุกที่จะทำ
- ดูแลให้ตัวเอง “ได้มีชีวิตของตัวเอง” ทำสิ่งที่ทำให้คุณมีความสุขต่อไป และติดต่อครอบครัวและเพื่อนฝูงอย่างสม่ำเสมอ

การรับมือกับปฏิกิริยาร้าย ๆ ของผู้เสพยาไอซ์ สงบสติอารมณ์

- รักษาความเสี่ยงให้เรียบ ใช้เสียงโทนต่ำ น้ำเสียงมั่นคง
- รักษาการหายใจสงบ และพยายามอย่าสับสนมากเกินไป
- เว้นระยะห่าง ให้พื้นที่เขา อย่าเข้าไปเบียดเสียด
- พาเด็กกับคนแก่และผู้อื่นออกไปจากจุดนั้น
- พยายามทำให้พื้นที่ตรงนั้นปลอดภัยที่สุดเท่าที่คุณจะทำได้ อะไรก็ตามที่เขาอาจใช้ทำร้ายตนเองได้ ให้เขาออกไปให้หมด
- พยายามบอกให้เขาคืนน้ำ
- อย่าถามคำถามมากเกินไป เรียกเขาโดยใช้ชื่อตัว พูดประมาณว่า “เจสัน ผมแค่ต้องการให้คุณรู้สึกปลอดภัยนะ”

ทำให้เขารู้สึกมั่นใจ

- ทำให้เขารู้สึกว่าเราพร้อมจะช่วย บอกเขาว่าเขาจะไม่เป็นไร และสิ่งที่เขากำลังรู้สึกอยู่นั้นจะผ่านไปเมื่อฤทธิ์ของยาไอซ์หมดลง
- ช่วย让他สงบลง พาเขาไปยังที่ที่ไม่พลุกพล่าน เพื่อเขาจะได้พัก
- พึงที่เขาพูด และตอบด้วยคำพูดที่สงบ ไม่ไว้วางใจ เพราะตอนนี้ไม่ใช่เวลาที่จะดื้อต่อเถียงกัน

กรณีฉุกเฉิน

- โทรศัพท์เรียกรถพยาบาลที่หมายเลขศูนย์สามตัว (000) ถ้าผู้เสพยามีอาการดังต่อไปนี้
 - หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น และเจ็บหน้าอก
 - มีปัญหาในการหายใจ
 - ชักหรือกระตุกแบบควบคุมตัวเองไม่ได้
 - กระวนกระวายอย่างที่สุด สับสน หรือซุ่มซ่ามไปทั่ว
 - ปวดศีรษะรุนแรงกระทันหัน
 - หมดสติ
 - เจ้าหน้าที่รถพยาบาลไม่จำเป็นต้องโทรศัพท์แจ้งตำรวจ
- ถ้าผู้เสพยาเกิดก้าวร้าวรุนแรงหรือข่มขู่จะทำร้ายตัวเองหรือผู้อื่น รีบพาตัวคุณเองและผู้อื่น ไปยังที่ที่ปลอดภัยและโทรศัพท์แจ้งตำรวจที่หมายเลขศูนย์สามตัว (000)

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

สายด่วนในการให้ความช่วยเหลือ

(เปิดบริการ 24 ชั่วโมง 7 วันต่อสัปดาห์)

บริการข้อมูลเกี่ยวกับแอลกอฮอล์และยาเสพติด
(Alcohol and Drug Information Service)

เขตเมืองซิดนีย์ หมายเลข 02 9361 8000

เขตภูมิภาคและนอกเมืองหลวง รัฐนิวเซาท์เวลส์ หมายเลข 1800 422 599

สายด่วนในการรักษาสารกระตุ้น (Stimulant Treatment Line)

เขตเมืองซิดนีย์ หมายเลข 02 9361 8088

เขตภูมิภาคและนอกเมืองหลวง รัฐนิวเซาท์เวลส์ โทรฟรี* หมายเลข 1800 10 11 88

หมายเลขสำหรับการโทรฟรี มีค่าบริการ

เมื่อโทรจากโทรศัพท์มือถือ ยกเว้นโทรศัพท์มือถือของเทลสตรา

ศูนย์ช่วยเหลือครอบครัวด้านยาเสพติด - www.fds.org.au

ทั่วประเทศออสเตรเลีย หมายเลข 1300 368 186

สายด่วนสุขภาพจิต (Mental Health Line)

สาธารณสุขรัฐนิวเซาท์เวลส์ หมายเลข 1800 011 511

บริการด้านแอลกอฮอล์และยาเสพติดในเขตสาธารณสุขท้องถิ่น (Local Health District Drug & Alcohol services) -

หมายเลขโทรศัพท์ ดูที่ลิงค์ HYPERLINK

<http://www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/Pages/contact-service.aspx>

Further information

Help and support lines

(24 hours, 7 days a week)

Alcohol and Drug Information Service

Sydney metropolitan: 02 9361 8000

Regional & rural NSW: 1800 422 599

Stimulant Treatment Line

Sydney metropolitan: 02 9361 8088

Regional and rural NSW free call*: 1800 10 11 88

Please note free call numbers are not free from mobile phones, except Telstra mobiles

Family Drug Support - www.fds.org.au

Australia-wide: 1300 368 186

Mental Health Line

NSW IHealth 1800 011 511

Local Health District Drug & Alcohol services -

intake numbers <http://www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/Pages/contact-service.aspx>

Other help and support services and resources

If there are concerns about the health or emotional safety of children within the home, call the **Child Protection Helpline on 132 111**.

Where children are old enough to recognise they would like assistance or to talk to someone the **Kids Helpline – 1800 55 1800** is Australia's only free, private and confidential phone counselling service specifically for young people aged between 5 and 25.

Aboriginal Health & Medical

Research Council of NSW

02 9212 4777

Contact AH&MRC for details of your local Aboriginal Community

Controlled Health or Residential Rehabilitation Service

DAMEC – Drug & Alcohol Multicultural Education Centre – www.damec.org.au

02 8706 0150

Offering multicultural AoD counselling services in Western & South West Sydney for culturally & linguistically diverse clients & their families

NSW Users and AIDS Association – www.nuaa.org.au

Sydney metropolitan: 02 8354 7343

Regional and rural NSW: 1800 644 413

ACON – www.acon.org.au

ACON's Substance Support Service offers specialist LGBTI-friendly counselling for stimulant and crystalline methamphetamine users.

NSW Intake Line: 02 9206 2000

Breaking the Ice (Alcohol & Drug Foundation) website www.adf.org.au/breakingtheice

A joint project by the Australian Drug Foundation and NSW Health aiming to reduce harms from crystalline methamphetamine (ice) in NSW.

Cracks in the Ice – <https://cracksintheice.org.au/>

Evidence based information about for the community

Your Room website – yourroom.com.au

Website providing access to confidential counselling, information and resources for people in NSW, including a range of Indigenous resources.

Stimulant Health Check

An LGBTIQ-friendly resource with information about discussing your stimulant use in regular GP health check-ups. ACON: 02 9206 2000

Links to further help and support

www.health.nsw.gov.au/crystallinemethamphetamine/Pages/treatment.aspx

www.druginfo.adf.org.au/contact-numbers/help-and-support

Statistics

NSW statistics on crystalline methamphetamine

www.healthstats.nsw.gov.au/Indicator/beh_illimethed/

Australian statistics on crystalline methamphetamine

www.druginfo.adf.org.au/topics/quickstatistics

#amphetamines

Online resources

Crystalline methamphetamine

Key messages (NSW Health)

www.health.nsw.gov.au/crystallinemethamphetamine/Publications/key-messages.pdf

Crystalline methamphetamine (ice) (NSW Health)

www.health.nsw.gov.au/crystallinemethamphetamine/Documents/crystalline-methamphetamine.pdf

For information on treatment see www.adf.org.au/cdat-breaking-the-ice-resources

BREAKING THE ICE IN OUR COMMUNITY



twitter.com/AlcoholDrugFdn



facebook.com/AlcoholDrugFdn



adf.org.au



adf.org.au/programs/breaking-the-ice



yourroom.com.au

Suite 903, Level 9
122 Arthur Street, North Sydney NSW 2060
PO Box 338, North Sydney NSW 2059
Email adf@adf.org.au
Telephone 1300 858 584 [DrugInfo]

FACT SHEET

© The Alcohol and Drug Foundation, 2017.
ABN 66 057 731 192.

Disclaimer: The Alcohol and Drug Foundation has used its best endeavours to ensure that material contained in this publication was correct at the time of printing. The Alcohol and Drug Foundation gives no warranty and accepts no responsibility for the accuracy or completeness of information and reserves the right to make changes without notice at any time in its absolute discretion.