



การป้องกันยาเสพติดเริ่มจากที่บ้าน

Mr. Gurung Ganesh เป็นชาวเนปาลที่อาศัยในฮ่องกง เขาเริ่มใช้ยาตั้งแต่อายุ 16 ปี ในปีต่อมาเขาตัดสินใจเลิกยาแต่ใช้เวลากว่า 14 ปีจึงทำได้สำเร็จ ตอนนี้เขาเป็น Peer Educator ของสมาคมการฟื้นฟูสภาพและป้องกันอาชญากรรมแห่งฮ่องกง (Hong Kong Society of Rehabilitation and Crime Prevention) เขาช่วยในการเข้าถึงผู้ติดยาชาวเนปาลให้เข้ารับการรักษาบำบัดเพื่อเลิกยาเสพติด

จากประสบการณ์ของ Mr. Ganesh ยาเสพติดไม่ใช่ปรากฏการณ์ที่พบทั่วไปในหมู่ผู้ที่ไม่ได้มีเชื้อสายจีน และพบเฉพาะในหมู่นักกลุ่มเล็กๆ เท่านั้น เขาตั้งข้อสังเกตว่ากัญชาและยาแก้ไอเป็นยาเสพติดที่พบบ่อยที่สุดในกลุ่มวัยรุ่นที่ไม่ได้มีเชื้อสายจีนที่อยู่ในฮ่องกง เขายังกล่าวด้วยว่าในบางประเทศ เช่น เนปาล กัญชาจัดว่าเป็น "ยาประจำเทศกาล" เพราะตามวัฒนธรรมดั้งเดิม ชาวเนปาลบางคนสูบกัญชาเพื่อเฉลิมฉลองช่วงเทศกาลถึงแม้จะผิดกฎหมายก็ตาม เขายังชี้ให้เห็นด้วยว่ายาแก้ไอหาได้ง่ายและราคาถูกกว่าเคตามีนและเมทแอมเฟตามีน

เขาเห็นว่าผู้ปกครองต้องช่วยให้เด็กและเยาวชนแก้ปัญหา ยาเสพติด ครอบครัวเป็นเหมือนปราการป้องกันวัยรุ่นจากยาเสพติด และเป็นสถานที่ป้องกันยาเสพติดที่มีประสิทธิภาพ ผู้ปกครองควรถามบุตรหลานของตนให้มากขึ้นเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ และควรให้ลูกรับรู้ถึงความรักและความเอาใจใส่ที่พ่อแม่มีให้ ท้ายที่สุดแล้วความรักเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการต่อต้านยาเสพติด การขาดความรักความอบอุ่นอาจทำให้เด็กคบเพื่อนไม่ดี ซึ่งเป็นการเพิ่มโอกาสที่จะไปเจอยาเสพติด

เขายังกล่าวด้วยว่า "การสื่อสารที่ดีคือการสื่อสาร 2 ทาง" ผู้ปกครองและเด็กต้องแสดงออกถึงความรักที่มีให้แก่กัน ผู้ปกครองต้องและควรแสดงความรู้สึกของตน อารมณ์ที่อ่อนไหว และเคารพบุตรหลาน อย่างลัวที่จะบอกให้บุตรหลานของคุณรู้ถึงความกดดันหรือปัญหาในชีวิต" เขากล่าวเสริมว่า "สำหรับผมเอง ไม่ว่าจะเหนื่อยสักแค่ไหนในตอนเย็น ผมจะเล่าเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่ผมเจอในวันนั้นให้ลูกชายฟัง และเขาก็จะเล่าเรื่องของเขาให้ผมฟังด้วย" นอกจากนี้ Mr. Ganesh ยังได้แนะนำผู้ปกครองให้ทำกิจกรรมต่างๆ กับลูก การสร้างบรรยากาศในบ้านให้อบอุ่นเพื่อลูกช่วยลดความเสี่ยงในการใช้ยาเสพติดได้มากเลยทีเดียว

คัดลอกจาก "หนังสือความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดสำหรับผู้ปกครอง" ของ Community Drug Advisory Council (CDAC) ปี 2013
(เอกสารฉบับนี้ได้รับการสนับสนุนจาก Hong Kong Committee for UNICEF)

หากต้องการสนทนากับผู้ที่เคยใช้ยาซึ่งเข้ารับการรักษาบำบัดแล้วเพื่อเป็นความรู้ โปรดติดต่อ CDAC ที่ 2521 2880 หรือ enquiry@cdac.org.hk



GAMES

ทายชื่ออย่างเป็นทางการของยาเสพติดต่อไปนี้ ซึ่งเป็นที่นิยมในฮ่องกง

1. "HK money"
2. "K"
3. "Snow"
4. "Meow Meow"
5. "Marijuana"

คำใบ้ :

- ◆ กัญชา
- ◆ โคเคน
- ◆ อนุพันธ์ของคาเฟอีน
- ◆ เคตามีน
- ◆ เฮโรอีน



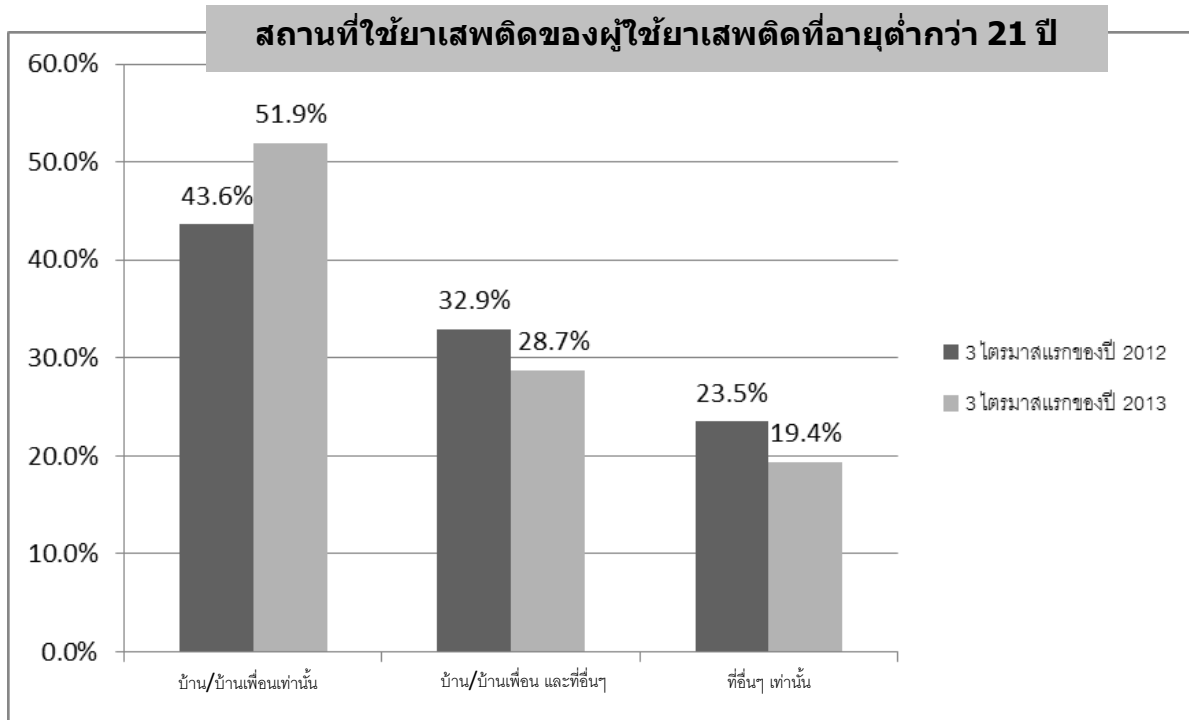
6. นี่คืออะไร??



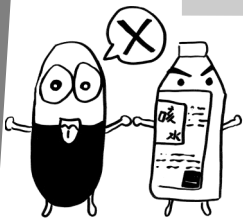
ดูเฉลยในหน้า 4

สถานการณ์ล่าสุดของการใช้ยาเสพติดในวัยรุ่น

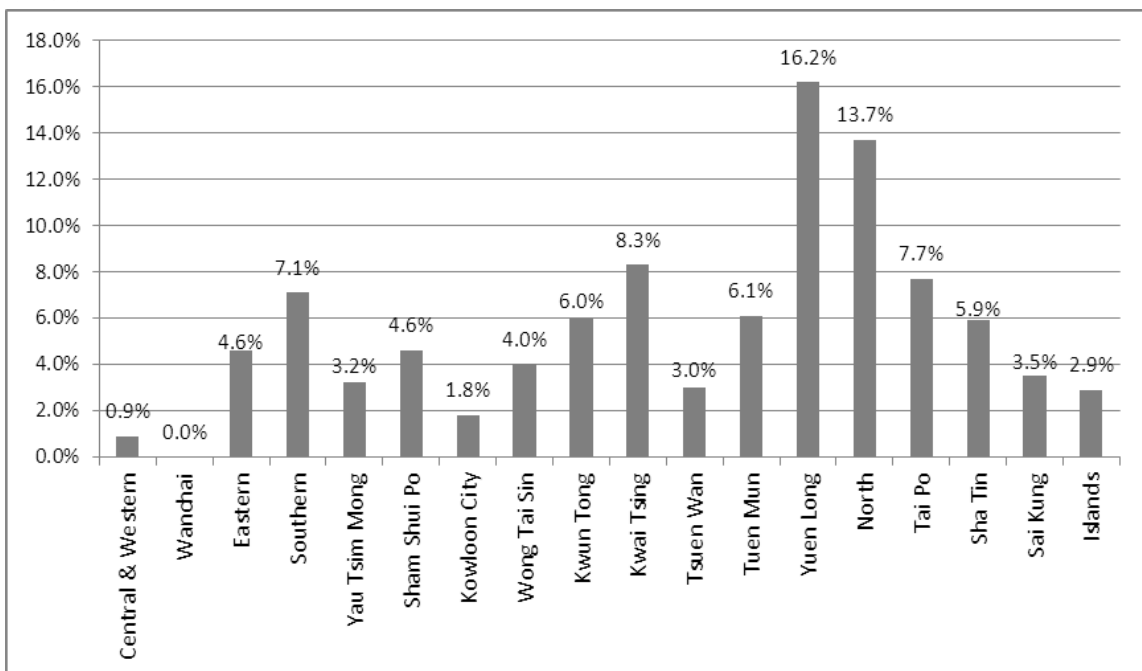
ที่มา: Central Registry of Drug Abuse, Narcotics Division ของ Security Bureau (สถิติจากไตรมาสที่ 1-3 ของปี 2013)



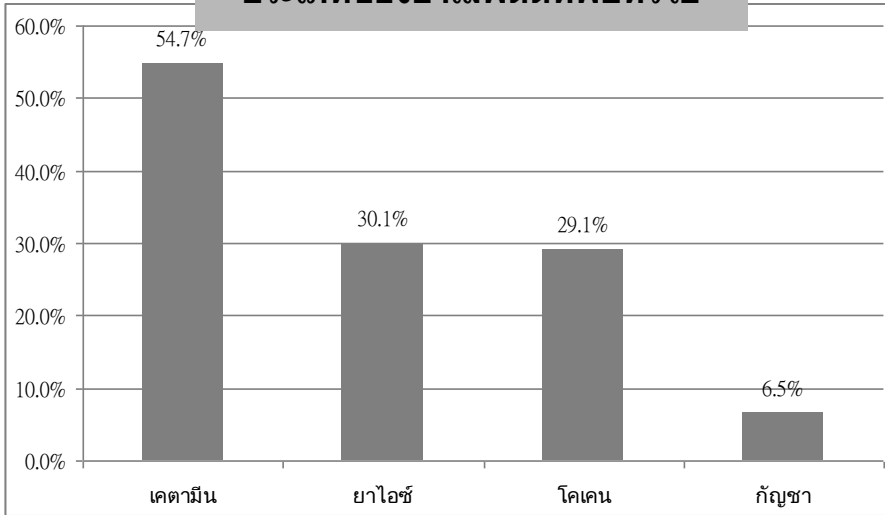
- สถิตินี้แสดงให้เห็นถึงปัญหาที่เพิ่มขึ้นของการใช้ยาเสพติดอย่างหลบซ่อน ผู้ใช้ยาเสพติดที่เป็นวัยรุ่นส่วนใหญ่เลือกใช้ยาที่บ้าน
- ค่ากลางของเวลาในการใช้ยาเสพติดโดยผู้ที่รายงานว่าเพิ่งใช้ยาเพิ่มขึ้นจาก 1.9 ปี ในปี 2008 เป็น 4.6 ปี ใน 3 ไตรมาสแรกของปี 2013



ร้อยละของผู้ใช้ยาเสพติดที่อายุต่ำกว่า 21 ปี ตามเขตที่พักอาศัย



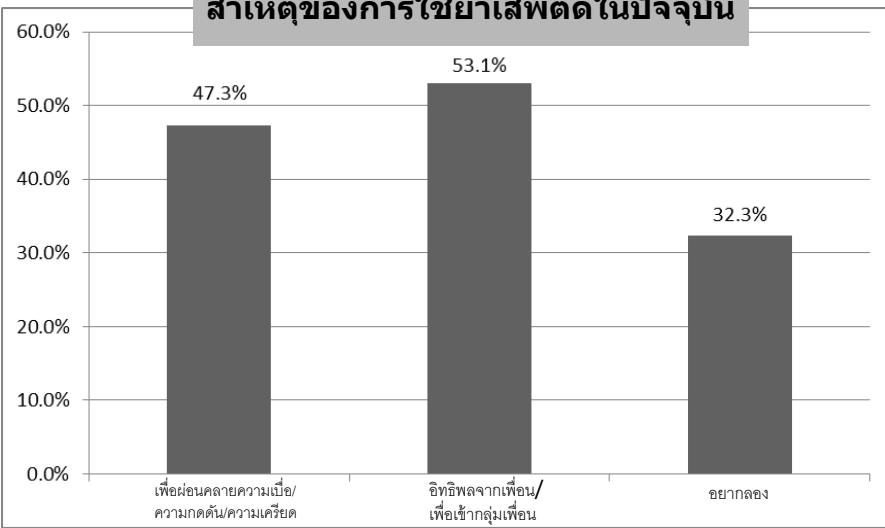
ประเภทของยาเสพติดที่พบทั่วไป



อายุเฉลี่ยของการใช้ยาเสพติดครั้งแรก

ผู้ชาย	15 ปี
ผู้หญิง	14 ปี

สาเหตุของการใช้ยาเสพติดในปัจจุบัน



- เคตามีนยังคงเป็นยาเสพติดที่เป็นที่นิยมที่สุด
- วัยรุ่นส่วนใหญ่ที่มีอายุระหว่าง 14 - 15 ปี กำลังเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2-3 ผู้ปกครองควรมีบทบาทสำคัญในการอบรมเลี้ยงดูบุตรหลาน โดยเฉพาะเมื่อเข้าโรงเรียนมัธยม และให้คำแนะนำที่เหมาะสมแก่บุตรหลาน
- สาเหตุที่พบมากที่สุดของการใช้ยาเสพติดคืออิทธิพลจากเพื่อน



ลูกของฉันใช้ยาเสพติดหรือเปล่า?



สงบจิตใจ เป็นผู้ฟังที่ดี และอย่าตำหนิเด็ก ขอความช่วยเหลือจากมืออาชีพ

- * ถ้าผู้ปกครองสังเกตเห็นสัญญาณของปัญหา ให้คุยกับเด็กอย่างสงบ และอย่าลืมขอความช่วยเหลือจากมืออาชีพ
- ◆ ขาดเรียนโดยไม่มีเหตุผล และผลการเรียนแย่ง
- ◆ กลับบ้านดึกบ่อยขึ้น
- ◆ ยึดเวลาไม่กลับบ้านหรือไม่กลับบ้านบ่อยๆ
- ◆ ยื่นกรานขอค่าขนมโดยไม่สนใจว่าจะใช้เงินสุรุ่ยสุร่ายอย่างไร
- ◆ ขโมยของในบ้านและโรงเรียน
- ◆ หลบเข้าห้องนอน/ห้องน้ำเป็นเวลานานๆ
- ◆ ไม่อยากอาหารหรือทำตัวน่าสงสัย
- ◆ อารมณ์เฉยเฉียว หงุดหงิด ซี้โมโห ไม่เป็นมิตร รู้สึกเหงา หวาดระแวง หรือซึมเศร้า
- ◆ ไม่สนใจกิจกรรมที่โรงเรียนหรือกิจกรรมกับครอบครัว
- ◆ มีอุปกรณ์เสพยา (ยาเม็ด ขวดยาแก๊ไอ เข็มฉีดยา กระดาษฟอยล์ ซ้อน บ้อง และอื่นๆ)

ยาเสพติดในฮ่องกง



โคเคน

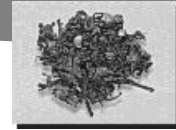
ชื่อที่เรียก: "C", "Coke", "Crack", "Flake", "Snow", "Coco"

ผลกระทบและอันตราย:

- ◆ เสพติด
- ◆ ทำลายระบบทางเดินหายใจ
- ◆ คลุ้มคลั่ง
- ◆ หวาดระแวง
- ◆ ความจำเสื่อม
- ◆ เพ้อ
- ◆ ประสาทหลอน
- ◆ โรคหัวใจ



กัญชา



ชื่อที่เรียก: "Marijuana", "hash", "grass"

ผลกระทบและอันตราย:

- ◆ ประสาทหลอน
- ◆ การทรงตัวไม่ดี
- ◆ เพิ่มความเสี่ยงในการเป็นมะเร็ง
- ◆ สมาธิสั้น ความจำเสื่อม และความสามารถในการตัดสินใจลดลง
- ◆ ชีพจรเร็วและหวาดระแวงผู้อื่นอย่างมาก
- ◆ หงุดหงิดและอารมณ์ร้อน
- ◆ โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ
- ◆ เสพติด

ขอความช่วยเหลือ



186 186

หมายเลขโทรศัพท์บริการตอบคำถามเกี่ยวกับการป้องกันยาเสพติด

หมายเลขโทรศัพท์บริการตอบคำถามเกี่ยวกับการป้องกันยาเสพติด 24 ชั่วโมง ให้บริการโดยนักสังคมสงเคราะห์ที่มีอาชีพอีกช่องทางหนึ่งหากต้องการความช่วยเหลือสำหรับผู้เสพยาผู้ปกครอง และเพื่อนบ้าน

ศูนย์ให้คำปรึกษา 11 แห่ง สำหรับผู้ใช้สารออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท

เครือข่ายโรงพยาบาล Tung Wah - ศูนย์ CROSS

สำนักงาน Central Western, Southern และ Islands (เขต Central Western, Southern และ Islands) โทร : 2884 0282

สำนักงาน Eastern และ Wanchai (เขต Eastern และ Wan Chai) โทร : 2884 0282

สังคมนสงเคราะห์ Hong Kong Lutheran

ศูนย์ Evergreen Lutheran (เขต Kwun Tong) โทร : 2712 0097

ศูนย์ Rainbow Lutheran (เขต Wong Tai Sin และ Sai Kung) โทร : 2330 8004

ศูนย์ Cheer Lutheran (เขต Tai Po และ North) โทร : 2660 0400

บริการ Hong Kong Christian

PS33 - ศูนย์ Tsimshatsui (เขต Kowloon City และ Yau Tsim Mong) โทร : 2368 8269

PS33 - ศูนย์ Sham Shui Po (เขต Sham Shui Po) โทร : 3572 0673

ศูนย์สุขภาพจิตบริการเด็กและเยาวชนฮ่องกง (เขต Tsuen Wan และ Kwai Tsing) โทร : 2402 1010

ศูนย์ Caritas HUGS (เขต Tuen Mun) โทร : 2453 7030

ศูนย์เรื่องปัญหา โบสถ์ Evangelical Lutheran Hong Kong (เขต Yuen Long) โทร : 2446 9226

Neo-Horizon แห่งสภาสวัสดิการ Hong Kong Sheng Kung Hui (เขต Sha Tin) โทร : 8202 1313



เฉลย :

1. HK money (เฮโรอีน)
2. K (เคตามีน)
3. Snow (โคเคน)
4. Meow Meow (อนุพันธ์ของคาทีโนน)
5. Marijuana (กัญชา)
6. อุปกรณ์เสพยาไอซ์ที่หาเองในบ้าน