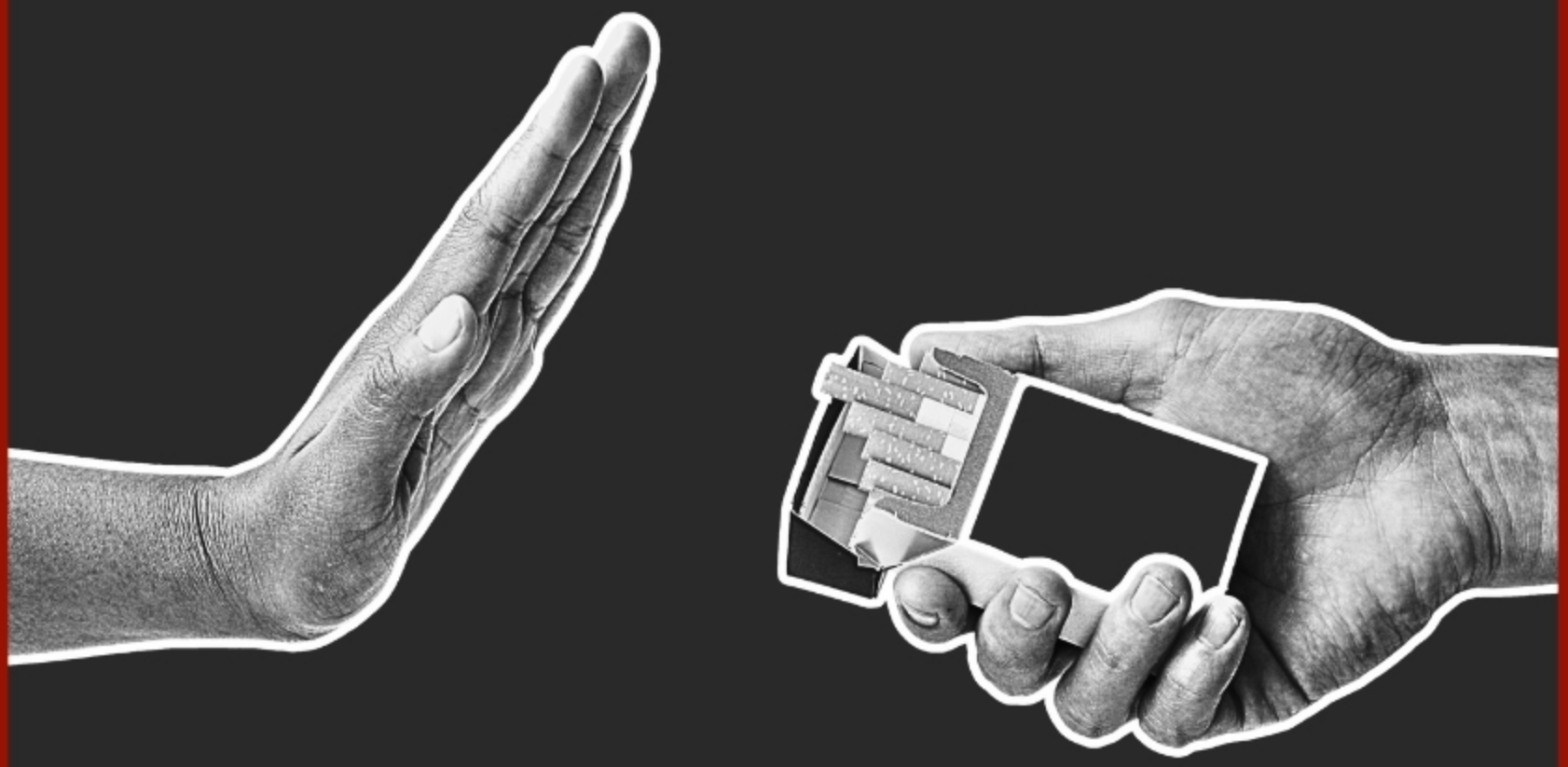
การเลิกใช้
สารเสพติด
จุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงสู่ชีวิตที่ดีขึ้น

โดย ร้อยเอก นายแพทย์ ยงยุทธ มัยลาภ
นายกสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาวะไทย



ในแนวทางของเวชศาสตร์วิถีชีวิต มีเสาหลักอยู่หกประการที่มุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาวะที่ยั่งยืน หนึ่งในนั้นคือ “การลดละเลิกบุหรี่และสารเสพติด” ซึ่งแตกต่างจากเสาหลักอื่นที่เน้นการเพิ่มพูนสิ่งดีงาม เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ หรือการนอนหลับอย่างมีคุณภาพ เสาหลักนี้กลับเน้นที่การลด ละ และเลิก—การหยุดพฤติกรรมที่ส่งผลร้ายต่อสุขภาพ โดยเฉพาะการใช้สารเสพติดที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท หรือสารที่ก่อให้เกิดการพึ่งพิง

การตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ เลิกใช้สารเสพติด ไม่เคยสายเกินไป ไม่ว่าคุณจะเคยสูบหรือใช้มานานแค่ไหน หรือผ่านอะไรมาบ้างในอดีต ทุกก้าวสู่การฟื้นฟูล้วนมีคุณค่า และสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณให้ดีขึ้นอย่างลึกซึ้ง การหยุดสูบบุหรี่ เลิกใช้ยาเสพติด รวมไปถึงบุหรี่ไฟฟ้า ไม่เพียงช่วยให้ร่างกายและจิตใจฟื้นคืนสู่สมดุล แต่ยังลดความเสี่ยงของโรคร้าย ความเสียหายถาวรต่ออวัยวะสำคัญ และโอกาสในการเสียชีวิตจากการใช้บุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า และสารเสพติด

มากกว่าความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

การเลิกสารเสพติดเหล่านี้ ยังเป็นก้าวสำคัญที่ช่วยฟื้นฟูความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับคนรอบข้าง ความเชื่อใจ ความรัก และความผูกพันที่อาจเคยสูญหาย สามารถกลับคืนมาได้ เมื่อคุณเริ่มฟื้นฟูจากการเสพติด คุณจะรู้สึกเชื่อมโยงกับอารมณ์ของตนเองมากขึ้นเข้าใจตัวเองได้ดีขึ้น และสามารถเผชิญปัญหาหรือความเครียดด้วยสติที่มั่นคง

ผู้ที่ผ่านกระบวนการเลิกเสพติดมักพบว่า พวกเขานอนหลับได้ดีขึ้น มีพลังงานมากขึ้น และรูปลักษณ์ภายนอกก็ดูสดใสขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ยิ่งไปกว่านั้น คุณยังสามารถประหยัดค่าใช้จ่ายจากการไม่ต้องซื้อสารเสพติด และนำเงินนั้นไปใช้ในสิ่งที่มีคุณค่าและยั่งยืนกว่ามาก

แม้หนทางอาจไม่ง่าย แต่คุ้มค่าที่จะเดินต่อ

การเลิกสารเสพติดอาจเป็นกระบวนการที่ท้าทาย ต้องใช้ทั้งเวลา ความอดทน และกำลังใจ แต่ผู้ที่สามารถผ่านพ้นมันไปได้ ต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า พวกเขาไม่เคยรู้สึกมีชีวิตชีวาเท่านี้มาก่อน การรู้ว่าคุณ “ต้องการเลิก” เพราะอะไร จะช่วยหล่อเลี้ยงแรงจูงใจและทำให้คุณยืนหยัดในเส้นทางฟื้นฟูนี้ได้อย่างมั่นคง

การสร้างแรงจูงใจในการหยุด อาจต้องมองหาเป้าหมายในการเลิก เช่น หยุดบุหรี่เพื่อลูก มีการกำหนดวันเลิกบุหรี่ให้เร็วที่สุด บอกคนรอบข้างไม่ให้ชักชวนสูบบุหรี่ วางแผนรับมือเมื่ออยากสูบบุหรี่ เช่น จิบน้ำบ่อย ๆ เคี้ยวหรืออมมะนาวฝาน ทิ้งบุหรี่และอุปกรณ์การสูบให้หมด หลีกเลี่ยงควันบุหรี่เพราะเป็นสิ่งกระตุ้นให้อยากสูบ

การหยุดบุหรี่อาจทำให้เกิดอาการด้านอารมณ์ หงุดหงิด โมโหง่าย ฉุนเฉียว ไม่ค่อยมีสมาธิ อาการด้านร่างกาย เช่น เปรี้ยวปากอยากสูบบุหรี่ ง่วง ไอ มีเสมหะ เวียนหัว ท้องผูก อยากอาหาร อาการเหล่านี้จะค่อย ๆ หายไปหลังเลิกบุหรี่สักระยะ การขอความช่วยเหลือจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ เพื่อคอยเป็นพี่เลี้ยง ช่วยประคับประคอง จะช่วยได้อย่างมาก

การลดหรือเลิกสารเสพติดต่างๆ อาจมาพร้อมอาการถอนยา หรือความอยากยาที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล บางคนอาจมีอาการไม่มาก แต่อาการในบางคนอาจรุนแรง การมีทีมแพทย์ดูแลจะช่วยให้คุณได้รับการบำบัดอย่างปลอดภัย มีคำแนะนำที่ถูกต้อง และได้รับการดูแลทางจิตใจในวันที่คุณรู้สึกอ่อนแอ

จุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลง คือการยอมรับ

การเลิกใช้สารเสพติด เริ่มต้นจากการยอมรับอย่างซื่อตรงต่อตนเองว่า “เรากำลังมีปัญหา” สำหรับบางคน ความรู้สึกไม่แน่ใจอาจยังคงอยู่ หากเป็นเช่นนั้น ลองย้อนกลับมาทบทวนตัวเองด้วยความสัตย์จริงว่า คุณเคยรู้สึกว่าจำเป็นต้องใช้ยาเพื่อให้ผ่านพ้นวันหนึ่งไปได้หรือไม่? คุณเคยสังเกตเห็นความกังวลหรือความไม่พอใจจากคนใกล้ชิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ยาของคุณหรือเปล่า? หรือคุณเคยต้องปิดบังความจริงเกี่ยวกับปริมาณหรือความถี่ในการใช้ยา เพราะไม่อยากให้ใครรู้ความจริง?

ในบางช่วงเวลา คุณอาจรู้สึกเหมือนสูญเสียการควบคุมตัวเอง ใช้ยาแม้จะรู้ว่าเป็นอันตราย หรืออาจเคยตัดสินใจบางอย่างที่เจ็บปวดใจ เช่น ขายของมีค่า หรือแม้กระทั่งขโมย เพื่อให้ได้มาซึ่งยาเหล่านั้น หากคุณเคยเผชิญกับประสบการณ์เหล่านี้ แม้เพียงหนึ่งครั้ง มันอาจเป็นสัญญาณที่สำคัญว่าคุณควรหยุดหลอกตัวเอง และหันกลับมาเผชิญหน้ากับความจริง

การยอมรับว่าเรากำลังมีปัญหา ไม่ใช่ความอ่อนแอ แต่คือความกล้าหาญ เป็นก้าวแรกที่สำคัญที่สุดที่จะพาเราออกจากวังวนแห่งการเสพติด เริ่มต้นขอความช่วยเหลือ และเดินเข้าสู่เส้นทางแห่งการเปลี่ยนแปลงสู่ชีวิตใหม่ที่ดีกว่า ... ไม่มีคำว่าสายเกินไปสำหรับการเริ่มต้นใหม่

และเมื่อคุณผ่านพ้นก้าวแรกนี้ไปได้คุณจะพบว่าหนทางแห่งการฟื้นฟูไม่ได้เดียวดาย ยังมีแพทย์ ครอบครัว เพื่อนฝูง และชุมชนที่พร้อมจะสนับสนุนคุณอยู่เสมอ

จงเชื่อมั่นว่า ชีวิตใหม่ที่ปราศจากสารเสพติดนั้นเป็นไปได้ และงดงามเกินกว่าที่คุณเคยจินตนาการไว้.....

หากต้องการคำแนะนำในการลด เลิก บุหรี่ สารเสพติด

สามารถปรึกษาได้หลายแห่ง เช่น ที่

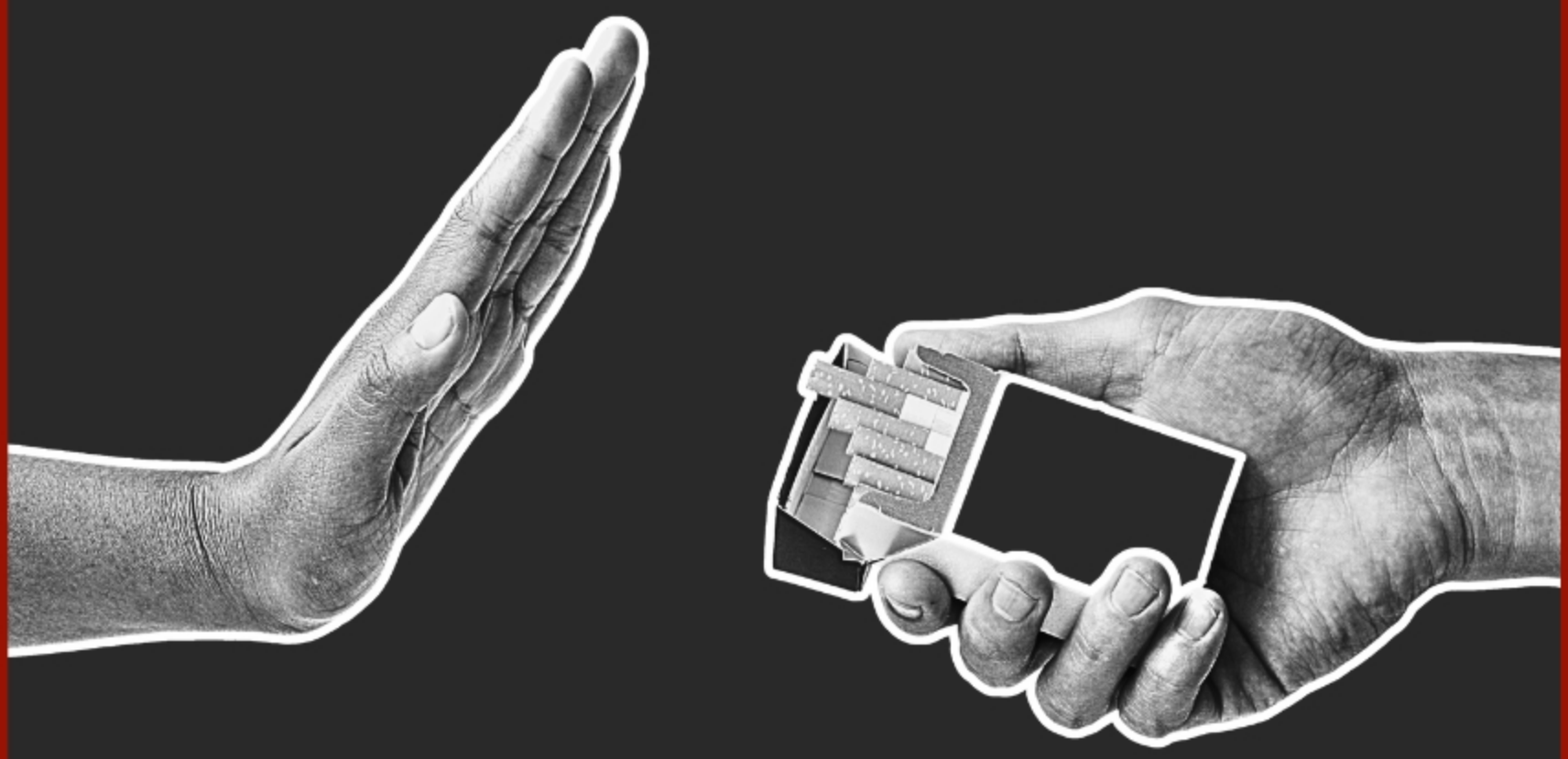
- 1600 ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ หรือ QUITLINE 1600 กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
- คลินิกอดบุหรี่ในโรงพยาบาลรัฐทั่วประเทศ
- คลินิกเลิกสูบบุหรี่แบบบูรณาการ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เปิดทุกวันพฤหัสบดี เวลา 9.00-15.00 น. ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ ขอคำปรึกษาเพื่อการบำบัดเลิกสูบบุหรี่และรับยาสมุนไพรทางโทรศัพท์ โทร 02-1437759 หรือ 02-1437959 หรือ กรอกลิ้งค์ด้านล่างเพื่อรอเจ้าหน้าที่ติดต่อกลับ

  HTTPS://DOCS.GOOGLE.COM/.../1EFACJYQ4OZDJNW3S.../VIEWFORM...
- สายด่วนบำบัดยาเสพติด 1165 คุยไลน์ @1165HUANGYAI ตอบทุกเรื่องเพื่อประเมินตัวเองเกี่ยวกับการติดสารเสพติด
- สายด่วนจิตเวชยาเสพติด 1667 ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
- สายด่วนปรึกษาปัญหาแอลกอฮอล์ 1413 โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เป็นต้น

Reference :

Australian Government Department of Health and Aged Care. (2025, February 5). How to reduce or quit drugs. https://www.health.gov.au/topics/drugs/about-drugs/how-to-reduce-or-quit-drugs

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. (2565, พฤศจิกายน 15). การเลิกบุหรี่ ไม่ยากอย่างที่คิด. RAMA Channel. https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/infographic/%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%80%E0%B8%A5%E0%B8%B4%E0%B8%81%E0%B8%9A%E0%B8%B8%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B9%88-%E0%B9%84%E0%B8%A1%E0%B9%88%E0%B8%A2%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B9%88/



สมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาวะไทย

The Thai Lifestyle Medicine and Wellbeing Association (TLWA)

Floor 1, Satharanasuk Wisit Building, Faculty of

Public Health, Mahidol University,

420/1 Ratchawithi Road, Ratchathewi, Bangkok

10400, Thailand

Tel. 093-584-0840, 080-989-7415;

Website: TLWA.or.th