

ພາກທີ 28

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ຄື:

ໜ້າ

ການດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ເສບແບບຖືກຕ້ອງ ແລະ ບໍ່ຖືກຕ້ອງ	436
ເປັນຫຍັງມະນຸດຈຶ່ງເລີ່ມມາດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ເສບຢາ?	436
ກໍລະນີທີ່ນໍາໃຊ້ແບບບໍ່ຖືກຕ້ອງ	436
ເປັນຫຍັງມະນຸດຈຶ່ງດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ເສບຢາໄປໃນທາງບໍ່ຖືກຕ້ອງ?	437
ບັນຫາທີ່ເກີດຈາກເຫຼົ້າ ແລະ ຢາ	438
ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ມັກເກີດຈາກເຫຼົ້າ ແລະ ຢາຕ່າງໆ	438
ຢາ ແລະ ເຫຼົ້າ ສາມາດເປັນສິ່ງອັນຕະລາຍຕໍ່ແມ່	439
ວິທີເອົາຕົວຫຼີກພົ້ນຈາກບັນຫາເຫຼົ້າ ແລະ ຢາ	440
ການອອກຢາ	440
ຮຽນຮູ້ວິທີໃຊ້ຊີວິດແບບປາສະຈາກເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດ	442
ບັນຫາທີ່ເກີດຈາກຢາສູບ	443
ບັນຫາສຸຂະພາບຈາກການສູບຢາ	443
ການສູບຢາເປັນສິ່ງທີ່ບໍ່ດີຕໍ່ແມ່ຍິງ	443
ການໃຊ້ຊີວິດຢູ່ຮ່ວມກັບບຸກຄົນທີ່ຕິດເຫຼົ້າ ຫຼື ຢາເສບຕິດ	444
ການປ້ອງກັນຢາເສບຕິດ ແລະ ການດື່ມເຫຼົ້າແບບບໍ່ຖືກຕ້ອງ	445

HLI Seattle
 Health Leadership International
 Field Draft Copy

ເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດ



ຢາເສບຕິດຫຼາຍໆຊະນິດໄດ້ຖືກນຳໃຊ້ໃນຊີວິດປະຈຳວັນ. ຢູ່ບາງປະເທດ, ສິ່ງເສບຕິດຫຼາຍຊະນິດ ຫຼື ເຫຼົ້າຕ່າງໆແມ່ນຖືກນຳໃຊ້ໃນພິທີການຕາມຮີດຄອງປະເພນີ. ຢູ່ບາງປະເທດເຄື່ອງດື່ມປະເພດເຫຼົ້າເຊັ່ນວ່າ: ເຫຼົ້າ ແວງ ຫຼື ເບຍແມ່ນເຄື່ອງດື່ມປະກອບສຳລັບການກິນອາຫານທົ່ວໄປ. ສິ່ງເສບຕິດບາງຊະນິດ ແລະ ເຫຼົ້າ ມັກຈະເອົາມາໃຊ້ເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງການສ້າງບັນຍາກາດມ່ວນຊື່ນໃນງານບຸນ ຫຼື ການຈັດງານທາງສັງຄົມຕ່າງໆ. ຢາເສບຕິດບາງຊະນິດຍັງໄດ້ຖືກນຳໃຊ້ເປັນຢາປົວພະຍາດ.

ຄົນສ່ວນຫຼາຍຍັງບໍ່ທັນຮູ້ສຶກຕົວວ່າເຫຼົ້າ ແລະ ຢາສູບເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບ

ສິ່ງເສບຕິດບາງປະເພດໄດ້ຖືກນຳໃຊ້ໃນທາງທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ

• ເຫຼົ້າທີ່ຜ່ານການຕົ້ມກັນ, ເບຍ, ເຫຼົ້າ ແວງ



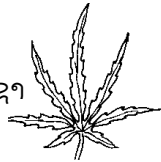
• ໂຄເຄນ, ເຮໂຣອິນ, ຢາຝິນ



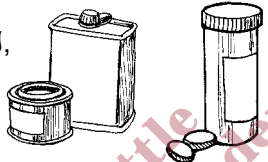
• ໃບພູ, ໝາກຄຽ້ວ, ໃບຢາດູດ



• ກັນຊາ ແລະ ດອກຕົ້ນກັນຊາ



• ກາວ, ນຳມັນເຊື້ອໄຟ, ສາບລະເບີຍ.



• ຢາຫຼຸດຄວາມອ້ອນ ຫຼື ຢາກະຕຸ້ນປະສາດ.

• ຢາປົວພະຍາດ ໂດຍສະເພາະ ແມ່ນ ຢາແກ້ປວດຂະໜານແຮງ, ຫຼື ຢາລະງັບໃຫ້ນອນຫຼັບ ຫຼື ສະຫງົບອາລົມ.

ໃນພາກນີ້ພວກເຮົາຈະກ່າວເຖິງຜົນສະທ້ອນຕໍ່ສຸຂະພາບທີ່ເປັນຜົນເນື່ອງມາຈາກຢາເສບຕິດ, ຜົນຮ້າຍຕໍ່ແມ່ຍິງ ແລະ ວິທີ່ຢຸດເຊົາຢາເສບຕິດເວົ້າສະເພາະແມ່ນເຫຼົ້າ ແລະ ຢາສູບ ແລະ ຈະເວົ້າເຖິງການໃຊ້ຢາໄປໃນທາງທີ່ຜິດພາດໃນຫຼາຍຊຸມຊົນ.

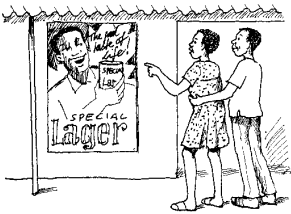


ການນຳໃຊ້ເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດແບບຖືກຕ້ອງ ແລະ ບໍ່ຖືກຕ້ອງ

ເປັນຫຍັງມະນຸດຈຶ່ງເລີ່ມດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ໃຊ້ຢາເສບຕິດ?

ມະນຸດເຮົາມັກຈະເລີ່ມມາດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ໃຊ້ຢາເສບຕິດຢາເນື່ອງຈາກມີຄວາມກົດດັນທາງສັງຄົມ. ເດັກຊາຍ ຫຼື ຊາຍສະກັນ ອາດຖືກກົດດັນໃຫ້ດື່ມ ຫຼື ນຳໃຊ້ຢາເປັນການເສບຕິດ ເພື່ອພິສູດວ່າຕົວເອງແມ່ນລູກຜູ້ຊາຍຢ່າງແທ້ຈິງ. ຊາຍຜູ້ໜຶ່ງອາດຄິດວ່າຍິ່ງດື່ມຫຼາຍເທົ່າໃດ ຫຼື ຍິ່ງໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດຫຼາຍເທົ່າໃດກໍຍິ່ງເຮັດໃຫ້ຕົນເອງເປັນຜູ້ຊາຍເກັ່ງກ້າ.

ຍິງສາວ ແລະ ແມ່ຍິງທົ່ວໄປຈະຖືກກົດດັນຈາກສັງຄົມໃຫ້ທັນມາດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ໃຊ້ຢາເສບຕິດຕ່າງໆ, ເພາະພວກເຂົາຄິດວ່າພວກເຂົາສະແດງຄວາມເປັນຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ຄວາມເປັນຄົນທັນສະໄໝຢ່າງທັນຍຸກທັນເຫດການ. ຫຼື ພວກເຂົາອາດຄິດວ່າຄົນອື່ນຈະຍອມຮັບພວກເຂົາເຈົ້າໃນວົງການສັງຄົມໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ.



ບັນດາບໍລິສັດທີ່ຜະລິດ ແລະ ຂາຍເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດກໍຈະໃຊ້ອິດທິພົນທາງສັງຄົມ ເພື່ອຂາຍຜະລິດຕະພັນ. ນອກນີ້ການໂຄສະນາຍັງເປັນການຊັກຈູງຊາວໜຸ່ມໃຫ້ທັນມາດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດ ແລະ ກະຕຸ້ນໃຫ້ພວກເຂົາຊື້ມາໃຊ້. ໃນເມື່ອບັນດາບໍລິສັດທີ່ຜະລິດເຮັດການໂຄສະນາສິ່ງເສີມການຂາຍຢູ່ຕາມສະຖານທີ່ຕ່າງໆກໍຍິ່ງເຮັດໃຫ້ການຊື້ຂາຍເປັນໄປແບບມ່ວນຊື່ນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຄົນຊື້ສິນຄ້າຫຼາຍຂຶ້ນເລື້ອຍໆ. ການຊັກຈູງທາງສັງຄົມແບບນີ້ລ້ວນແຕ່ເປັນອັນຕະລາຍທັງນັ້ນ ເພາະມັນເຮັດໃຫ້ຜູ້ຊື້ບໍ່ຄ່ອຍຈະຕົນຕົວຮູ້ທັນສິ່ງອັນຕະລາຍທີ່ຈະເກີດກັບພວກເຂົາ.

ການໂຄສະນາ, ການໃຊ້ສຽງດົນຕີ, ແລະ ຮູບເງົາຕ່າງໆເປັນການຊັກຊວນໃຫ້ຊາວໜຸ່ມດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບຕິດ.

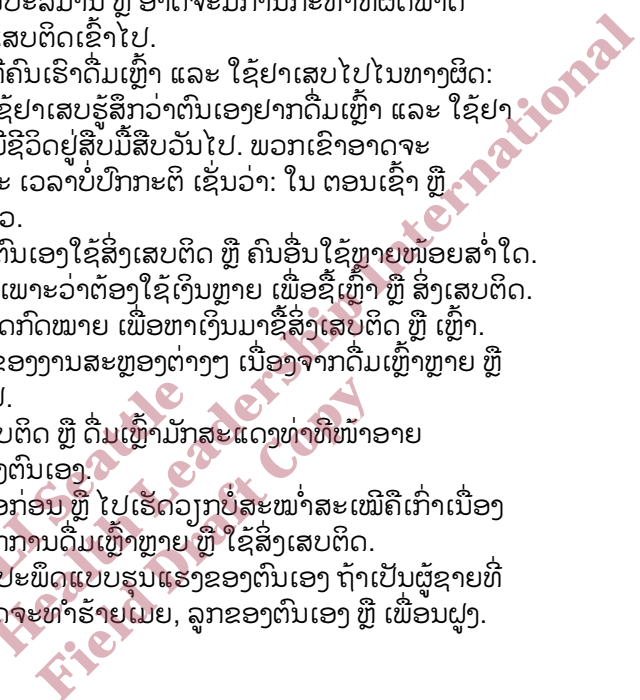
ກໍລະນີການນຳໃຊ້ແບບບໍ່ຖືກຕ້ອງ

ບໍ່ວ່າຈະເປັນເຫດຜົນໃດກໍຕາມທີ່ມີການເລີ່ມດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບຕິດມັນຈະກາຍເປັນການນຳໃຊ້ແບບຖືກຕ້ອງໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ. ຄົນຜູ້ໜຶ່ງດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບໄປໃນທາງຜິດຖ້າຫາກວ່າຜູ້ກ່ຽວບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມຕົນເອງໄດ້ ໃນຂະນະທີ່ຕົນເອງພວມດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບຢູ່ນັ້ນ ເຊິ່ງຜູ້ກ່ຽວອາດຈະໃຊ້ເກີນປະລິມານ ຫຼື ອາດຈະມີການກະທຳທີ່ຜິດພາດເມື່ອດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບຕິດເຂົ້າໄປ.

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງອາການທີ່ຄົນເຮົາດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບໄປໃນທາງຜິດ:

- ຜູ້ທີ່ດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງຢາກດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບເພື່ອໃຫ້ຕົນເອງມີຊີວິດຢູ່ສືບມີສືບວັນໄປ. ພວກເຂົາອາດຈະໃຊ້ໃນສະຖານທີ່ ແລະ ເວລາບໍ່ປົກກະຕິ ເຊັ່ນວ່າ: ໃນ ຕອນເຊົ້າ ຫຼື ເວລາທີ່ຕົນຢູ່ໂດດດ່ຽວ.
- ຂີ້ຕົວະ ຫຼື ບົກບົດວ່າຕົນເອງໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດ ຫຼື ຄົນອື່ນໃຊ້ຫຼາຍໜ້ອຍສຳໃດ.
- ພົບບັນຫາເລື່ອງເງິນ ເພາະວ່າຕ້ອງໃຊ້ເງິນຫຼາຍ ເພື່ອຊື້ເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດ.
- ບາງຄົນກໍເຮັດສິ່ງທີ່ຜິດກົດໝາຍ ເພື່ອຫາເງິນມາຊື້ສິ່ງເສບຕິດ ຫຼື ເຫຼົ້າ.
- ທຳລາຍບັນຍາກາດຂອງງານສະຫຼອງຕ່າງໆ ເນື່ອງຈາກດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍ ຫຼື ໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດເຂົ້າໄປ.
- ໃນຂະນະທີ່ໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດ ຫຼື ດື່ມເຫຼົ້າມັກສະແດງທ່າທັນອາຍ ຍ້ອນການກະທຳຂອງຕົນເອງ.
- ບໍ່ເຮັດວຽກໄດ້ດີຄືເມື່ອກ່ອນ ຫຼື ໄປເຮັດວຽກບໍ່ສະໝໍ່າສະເໝີຄືເກົ່າເນື່ອງຈາກຜົນສະທ້ອນຈາກການດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍ ຫຼື ໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດ.
- ພົບບັນຫາຍ້ອນການປະພຶດແບບຮຸນແຮງຂອງຕົນເອງ ຖ້າເປັນຜູ້ຊາຍທີ່ຕິດສິ່ງ ເສບຕິດກໍອາດຈະທຳຮ້າຍເມຍ, ລູກຂອງຕົນເອງ ຫຼື ເພື່ອນຝູງ.

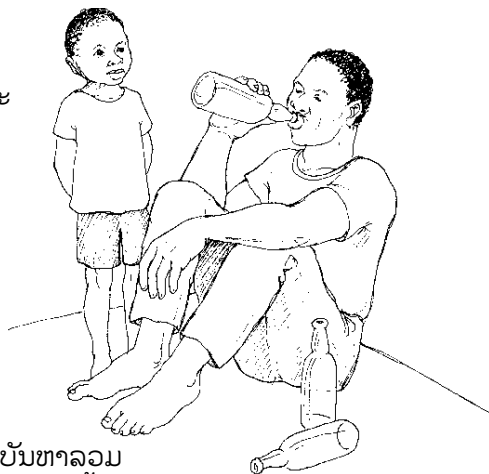
ຖ້າຢາເສບຕິດນຳຜົນຮ້າຍມາສູ່ຊີວິດຂອງທ່ານ ມັນກໍຄວນເຖິງເວລາແລ້ວທີ່ທ່ານຈະຢຸດເຂົ້າ ຫຼື ຫຼຸດຜ່ອນລົງ. ດີແທ້ທ່ານຄວນຢຸດເຂົ້າກ່ອນທີ່ມັນຈະທຳລາຍຕົວຂອງທ່ານ, ຄອບຄົວ ແລະ ເພື່ອນຝູງຂອງທ່ານ.



ເປັນຫຍັງມະນຸດຈຶ່ງຕື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບຕິດໄປໃນທາງບໍ່ຖືກຕ້ອງ.

ເພື່ອໜີຈາກບັນຫາທີ່ຕົນພົບພໍ້ໃນຊີວິດ, ຄົນຫຼາຍຄົນມັກຈະຕັດສິນໃຈຕື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບຕິດໄປຢ່າງຜິດພາດ.

ຫຼາຍຄົນມັກຈະເຮັດແບບນີ້, ແຕ່ວ່າພວກທີ່ພໍ້ແມ່ນີ້ບັນຫາເລື່ອງເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດຜູ້ເປັນລູກກໍ່ມັກແກ້ໄຂບັນຫາແບບດຽວກັບພໍ້ແມ່. ສິ່ງນີ້ແມ່ນ “ຈຸດອ່ອນ” ທີ່ວ່າສິ່ງທີ່ພໍ້ແມ່ທຳຜິດຈະຖືກຖ່າຍທອດສູ່ລູກເຊັ່ນກັນ. ໃນເມື່ອລູກເຫັນພໍ້ແມ່ ແກ້ໄຂບັນຫາດ້ວຍການຕື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ໃຊ້ຢາເສບຕິດພວກລູກກໍ່ຈະເຮັດຕາມຄືກັນ.



ການຕື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດໄປໃນທາງທີ່ຜິດຍັງເປັນບັນຫາລວມຂອງກຸ່ມຄົນທີ່ຂາດຄວາມຫວັງໃນອະນາຄົດສຳລັບຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ຈຳພວກຄົນທີ່ພັດພາກຈາກຖິ່ນຖານ ຫຼື ພົບບັນຫາຢ່າງອຸກອັ່ງໃຈ ເຊັ່ນ: ຖືກໄລ່ອອກການ ຫຼື ຂາດຫົນທາງຫາກິນ, ສູນເສຍສະມາຊິກຄອບຄົວ, ຫຼືຖືກເມີນເສີຍຈາກຄູ່ຮ່ວມຊີວິດມັກຈະຫັນໄປເພິ່ງເຫຼົ້າ ຫຼື ຢາເສບຕິດເປັນທາງອອກທີ່ຜິດພາດ.

ແມ່ຍິງກໍ່ມັກຈະຫັນໄປໃຊ້ເຫຼົ້າ ແລະ ຢາໄປໃນທາງທີ່ຜິດ ເພາະວ່າພວກເຂົາປະເຊີນບັນຫາ ໃນຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ພວກເຂົາອາດຈະຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງຕ້ອງການເອື້ອຍອີງ ຫຼື ອາໄສຄວາມກະລຸນາຂອງຄູ່ຮ່ວມຊີວິດ ຫຼື ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວທີ່ເປັນເພດຊາຍ. ຖ້າເມື່ອແມ່ຍິງຖືກຢູ່ໃນຖານະທີ່ຕ່ຳຕ້ອຍ ໃນຊຸມຊົນມັນກໍ່ຈະເປັນເລື່ອງຍາກສຳລັບເຂົາເຈົ້າທີ່ຈະເຫັນຄຸນຄ່າຂອງຕົນເອງ.

ກໍ່ເປັນໜ້າເສຍດາຍທີ່ເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດບໍ່ໄດ້ແກ້ບັນຫາແຕ່ຍັງຊຳພັດເປັນການເຮັດໃຫ້ສະພາບການຍິ່ງຮ້າຍກວ່າເກົ່າ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຜູ້ພົບບັນຫາຍິ່ງມີຄວາມສາມາດໜ້ອຍທີ່ຈະປັບປຸງຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ແທນທີ່ຈະຫາຫົນທາງແກ້ໄຂສະພາບຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ ແຕ່ຊຳພັດໃຊ້ເວລາກັບເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາເສຍທາງເວລາ ແລະ ເງິນທອງ, ເສຍສຸຂະພາບເພາະມັນເປັນການພະຍາຍາມທີ່ຈະລືມບັນຫາ ເທົ່ານັ້ນ.

ການເອື້ອຍອີງ ແລະ ການຕິດສິ່ງເສບຕິດ

ເມື່ອຄົນຜູ້ໜຶ່ງໃຊ້ເຫຼົ້າຫຼືສິ່ງເສບຕິດໃນທາງຜິດ, ຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈຂອງເຂົາກໍ່ຈະມີຄວາມຮຽກຮ້ອງຫາຢາເສບຕິດ ແບບຂາດບໍ່ໄດ້. ເມື່ອຈິດໃຈຂອງເຂົາຕ້ອງການແບບນີ້ເພິ່ນເອີ້ນວ່າ “ການເອື້ອຍອີງ”. ໃນເມື່ອຮ່າງກາຍຂອງບຸກຄົນໃດໜຶ່ງຫາກມີຄວາມຕ້ອງການແບບຂາດຢາເສບຕິດບໍ່ໄດ້ ແລະ ຖ້າຂາດກໍ່ຈະພາໃຫ້ເຈັບປ່ວຍກໍ່ໝາຍເຖິງວ່າຜູ້ກ່ຽວ “ການຕິດຢາເສບຕິດ”.

ເຫຼົ້າ ແລະ ຢາບາງຊະນິດສາມາດພາໃຫ້ຄົນເຮົາຕິດໄດ້. ໃນເມື່ອຕິດເຂົາໄປແລ້ວຜູ້ກ່ຽວຈະມີຄວາມຕ້ອງການເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດຫຼາຍຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ເພື່ອຕອບສະໜອງກັບຄວາມຮຽກຮ້ອງຕ້ອງການຂອງຮ່າງກາຍ. (ສຳລັບຂໍ້ມູນຕື່ມກ່ຽວກັບວິທີເອົາຕົວອອກຈາກການຕິດເຫຼົ້າໃຫ້ເບິ່ງຕື່ມໃນໜ້າ 441).

Health & Drug Abuse International

**ບັນຫາທີ່ເກີດ
ຈາກເຫຼົ້າ ແລະ
ຢາເສບຕິດ
ຕ່າງໆ**



ການໃຊ້ເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດອາດຈະທຳລາຍຮ່າງກາຍຕະຫຼອດການ.

ຜູ້ທີ່ຄຽງໝາກໃສ່ຢາດູດມີຄວາມສ່ຽງທາງສຸຂະພາບເທົ່າກັບຜູ້ທີ່ສູບຢາ.

ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ມັກເກີດ

ບຸກຄົນທີ່ດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບຕິດມັກຈະເຈັບເປັນເລື້ອຍໆ ແລະ ເຈັບໜັກກວ່າຜູ້ອື່ນ. ພວກເຂົາມັກພົບບັນຫາສຸຂະພາບດັ່ງນີ້:


- ໄດ້ຮັບໂພຊະນາການຕ່ຳ, ເຊິ່ງພາໃຫ້ເກີດພະຍາດ.
- ເປັນມະເຮັງ, ພະຍາດຫົວໃຈ, ຕັບ, ກະເພາະອາຫານ, ຜິວໜັງ, ປອດລະບົບຖ່າຍເບົາ, ລວມທັງພະຍາດບາງຢ່າງທີ່ມີລັກສະນະແບບຖາວອນ.
- ສະໝອງຖືກທຳລາຍ ຫຼື ມີອາການຊັກແບບບ້າໝູ.
- ເສຍຄວາມຊົ່ວເວລາຮູ້ເມື່ອຄົງຂຶ້ນມາບໍ່ຮູ້ວ່າມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນກັບຕົນເອງ.
- ມີບັນຫາທາງປະສາດເຊັ່ນວ່າ: ຖືກກົດດັນ ຫຼື ກັ່ງວັນຫຼາຍເກີນໄປ ປະກົດແນມເຫັນສິ່ງທີ່ແປກ ຫຼື ໄດ້ຍິນສຽງທີ່ແປກໆ, ມີຄວາມລະແວງສົງໃສຕໍ່ຜູ້ອື່ນ, ເຫັນເຫດການຄວາມຫຼັງ ຫຼື ມີຄວາມຮູ້ສຶກແບບມີຄວາມກັງວົນ ຫຼື ຕື່ນເຕັ້ນເກີນໄປ.
- ເສຍຊີວິດຍ້ອນໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດເກີນຂອບເຂດໃນຄັ້ງດຽວ (ເກີນອັດຕາ).

ຍິ່ງໄປກວ່ານັ້ນ. ມັກເກີດມີການບາດເຈັບ ຫຼື ເສຍຊີວິດຍ້ອນອຸບັດຕິເຫດເຊິ່ງມັກຈະເກີດກັບຄົນກຸ່ມນີ້ (ແລະ ມັກເກີດກັບຄອບຄົວຂອງເຂົາເຊັ່ນກັນ). ທັງນີ້ກໍເພາະວ່າພວກເຂົາມັກຕັດສິນໃຈທີ່ຜິດພາດ ຫຼື ມັກເຮັດຕາມຄວາມສ່ຽງທີ່ບໍ່ຈຳເປັນ ຫຼື ເປັນຍ້ອນພວກເຂົາຂາດສະຕິ ຍ້ອນຮ່າງກາຍໄດ້ຮັບຜົນສະທ້ອນຈາກເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດ. ຖ້າພວກຄົນເຫຼົ່ານີ້ມີ ການຮ່ວມເພດແບບບໍ່ປອດໄພ, ໃຊ້ເຂັມສີດຢາເສບຕິດຮ່ວມກັນ ຫຼື ຂາຍຕົວເພື່ອແລກຢາເສບຕິດ ພວກເຂົາກໍມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ຈະຕິດພະຍາດຕັບ ແລະ ພະຍາດທາງເພດສຳພັນ.

ສິ່ງເສບຕິດປະເພດຢາເອົາ: ການສືຢາເສັ້ນ ແລະ ຄຽວໝາກພາໃຫ້ເສບເຫຼືອງອກ ແລະ ແຂ້ວ ແລະ ເຈັບປາກ, ເປັນມະເຮັງປາກ ແລະ ຮູຄໍ ແລະ ເປັນຜົນຮ້າຍດ້ານອື່ນໆຕໍ່ຮ່າງກາຍ. ການຄຽງໝາກຍິ່ງພາໃຫ້ເຈັບກຳເພາະ ແລະ ເປັນທ້ອງຜູກ.

ການດົມກາວສານລະເຫີຍ: ຄົນທຸກຫຼາຍຄົນໂດຍສະເພາະເດັກທີ່ອາໄສຢູ່ແຄມຖະໜົນມັກຈະດົມກາວ ແລະ ສານລະເຫີຍ ເພື່ອໃຫ້ລືມຄວາມຫົວ. ການເຮັດສິ່ງນີ້ຈະເປັນການຕິດຢາເສບຕິດຢ່າງແຮງ ແລະ ພາໃຫ້ເກີດບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ຮ້າຍແຮງເຊັ່ນວ່າ: ບັນຫາສາຍຕາ, ບັນຫາການຄົ້ນຄິດ, ຄວາມຊົ່ວເຈັບ, ການປະພຶດທີ່ຜິດພາດ, ຂາດການຄົ້ນຄິດ ແລະ ຄວບຄຸມຕົນເອງບໍ່ໄດ້, ນ້ຳໜັກຫຼຸດຢ່າງແຮງ, ມີບັນຫາຫົວໃຈ ແລະ ເສຍຊີວິດ.

- ການໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດ ແລະ ເຫຼົ້າລ້ວນແຕ່ເປັນອັນຕະລາຍ ຖ້າວ່າບຸກຄົນກ່ຽວຂ້ອງຫາກ:
- ກຳລັງຂັບຂີ່ລົດ, ກຳລັງໃຊ້ເຄື່ອງຈັກ ຫຼື ເຄື່ອງອຸປະກອນທີ່ອັນຕະລາຍ.
- ກຳລັງຖືພາ ຫຼື ກຳລັງໃຫ້ລູກກິນນົມ.
- ກຳລັງລ້ຽງດູເດັກນ້ອຍອ່ອນ.
- ກິນຢາ, ໂດຍສະເພາະຢາແກ້ປວດ, ຢາລະອຽ້ບອາລົມ ແລະ ຈິດໃຈໃນເວລາເກີດບັນຫາ.
- ເປັນພະຍາດຕັບ ຫຼື ເຈັບໝາກໄຂ່ຫຼັງ.



ການໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດ ແລະ ເຫຼົ້າ ພ້ອມກັນພາໃຫ້ເປັນອັນຕະລາຍ.

HHS Seattle Health Leadership Center Field Draft Copy

ເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ແມ່ຍິງ

ນອກຈາກບັນຫາຕ່າງໆທີ່ຜູ້ດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບຕິດໃນທາງບໍ່ຖືກຕ້ອງ ປະເຊີນແລ້ວແມ່ຍິງຍັງພົບບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບບາງຢ່າງເປັນພິເສດເຊັ່ນ:

- ແມ່ຍິງທີ່ດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍ ຫຼື ໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດຫຼາຍມີໂອກາດຈະເຈັບຕັບຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ.
- ຜູ້ສາວ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ໄປຖືກຜັກດັນໃຫ້ມີເພດສຳພັນ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງການ ເມື່ອພວດເຂົາດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບຕິດ. ສິ່ງນີ້ອາດພາໃຫ້ແມ່ຍິງຖືພາແບບບໍ່ຕ້ອງການ, ຕິດພະຍາດທາງເພດສຳພັນ ແລະ ໂລກເອດສ.
- ຖ້າໃຊ້ຢາເສບຕິດໃນເວລາຖືພາ ຈະພາໃຫ້ເດັກເກີດມາແບບບໍ່ສົມບູນ ແລະ ພິການທາງສະໝອງ, ຕົວຢ່າງ:
 - ບັນຫາທາງຫົວໃຈ, ກະດູກ, ລະບົບສືບພັນ, ຫົວ ແລະ ໃບໜ້າ
 - ເກີດມາແບບນ້ຳໜັກໜ້ອຍ.
 - ເຕີບໂຕຊ້າ.
 - ພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຮຽນຮູ້ເດັກທີ່ເກີດມາອາດຈະມີບັນຫາຢາເສບຕິດອອກມາພ້ອມ ແລະ ພົບບັນຫາດຽວກັບຜູ້ເປັນແມ່ເຄີຍປະເຊີນ (ເບິ່ງໜ້າ 441).

ເປັນການອັບອາຍຫຼາຍສຳລັບແມ່ຍິງ

ເກືອບວ່າຢູ່ທຸກຊຸມຊົນແມ່ຍິງຈະຖືກຈຳກັດຫຼາຍກວ່າ ເພດຊາຍດ້ານການເຄື່ອນໄຫວໃນສາທາລະນະຊົນ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວການດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບຕິດສຳລັບ ເພດຊາຍແມ່ນຖືວ່າເປັນເລື່ອງທຳມະດາ, ແຕ່ວ່າມັນບໍ່ແມ່ນເລື່ອງທຳມະດາສຳລັບ ແມ່ຍິງ. ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມຕົນເອງໄດ້ ເນື່ອງຈາກວ່າດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດເຂົ້າໄປຫຼາຍ, ຄົນອື່ນຈະມອງເບິ່ງວ່າລາວເປັນຜູ້ຍິງທີ່ “ລົ້ວເລງ” ເຖິງວ່າລາວຈະບໍ່ມີການຮ່ວມເພດນຳໃຜກໍຕາມ.

ເພື່ອເປັນການຫຼີກເວັ້ນຄວາມອາຍສຳລັບແມ່ຍິງຈາກການດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບຕິດຕໍ່ທັງສາທາລະນະຊົນ ແມ່ຍິງຈະດື່ມເຫຼົ້າເທໜ້ອຍແບບສະໝໍ່າ ສະເໝີ ເປັນໄລຍະດົນແທນທີ່ຈະດື່ມຫຼາຍພຽງຄັ້ງດຽວ. ການດື່ມວິທີນີ້ເຮັດໃຫ້ງ່າຍສຳລັບແມ່ຍິງສາມາດທີ່ຈະຄວບຄຸມການປະພຶດຂອງຕົນເອງ ແລະ ຍັງເປັນການຮັກສາຊື່ສຽງຂອງແມ່ຍິງຈາກການດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບຕິດໃນທາງຜິດພາດແບບປິດລັບ ແລະ ບໍ່ຮັບການປິ່ນປົວ. ການປະພຶດເຊັ່ນນີ້ ກໍຍັງເປັນການເພີ່ມສິ່ງອັນຕະລາຍຕໍ່ແມ່ຍິງຫຼາຍຂຶ້ນເລື້ອຍໆ.



NOI

ເມື່ອແມ່ຍິງຖືພາດື່ມເຫຼົ້າ, ສູບຢາ ຫຼື ໃຊ້ຢາເສບຕິດລຽນອຍໃນທ້ອງກໍໄດ້ຮັບຄືກັນ.

ການນຳໃຊ້ທີ່ຜິດພາດ ແລະ ຄວາມຮຸນແຮງຢູ່ໃນເຮືອນ

ດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບຕິດຍິ່ງເຮັດໃຫ້ເຫດການຍິ່ງຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ແລະ ເກີດຄວາມຮຸນແຮງຂຶ້ນຢູ່ພາຍໃນເຮືອນ. ແມ່ຍິງທີ່ມີຜົວຫຼືຜິດທາງເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດມັກຈະໄດ້ຮັບເຄາະຮ້າຍດ້ວຍການເຈັບຕົວ ແລະ ອາດເຖິງຄວາມຕາຍໄດ້, ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມໃຫ້ເບິ່ງພາກທີ່ເວົ້າເຖິງ “ການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ”.

**ວິທີແກ້ໄຂ
ບັນຫາເຫຼົ້າ
ແລະ
ສິ່ງເສບຕິດ**

ເຖິງແມ່ນມັນຈະເປັນເລື່ອງຍາກທີ່ຈະເອົາຕົວອອກຈາກການຕິດເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດ ແຕ່ມັນກໍ່ຍັງມີສິ່ງທີ່ສາມາດເຮັດໄດ້. ມັນຈະມີ 2 ໄລຍະຄືດັ່ງນີ້: ການຕັດເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດ ແລະ ການຮຽນຮູ້ວິທີດຳລົງຊີວິດແບບປາສະຈາກເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດ.

ການອອກເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດ

ຖ້າທ່ານຄິດວ່າຕົນເອງຕິດເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດແລ້ວທ່ານຢາກອອກຈາກບັນຫານີ້ ທ່ານຕ້ອງເຮັດດັ່ງນີ້:

1. ຍອມຮັບວ່າທ່ານມີບັນຫາ

2. ຕັດສິນໃຈເຮັດສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງຕັ້ງແຕ່ວັນນີ້ໄປ.



ແຕ່ວ່າຂ້ອຍດື່ມພຽງແຕ່ 3 ຈອກ ຫຼື 4 ຈອກ, ບໍ່ແມ່ນຫວະ? ຂ້ອຍບໍ່ແນ່ໃຈ, ເຈົ້າເວົ້າຖືກແລ້ວ ບາງເທື່ອຂ້ອຍດື່ມຫຼາຍເກີນໄປ.



ມີອື່ນຂ້ອຍຈະຢຸດດື່ມເຫຼົ້າ ເລີຍ

ການອອກເຫຼົ້າ ແລະ ຍາ 3. ຢຸດເຊົາ. ຫຼືວ່າທ່ານຈະເລີ່ມໃຊ້ໜ້ອຍລົງແລ້ວຈຶ່ງຢຸດເຊົາ. ມັນງ່າຍຂຶ້ນເມື່ອໄດ້ຮັບການຫຼາຍຄົນສາມາດອອກເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດໄດ້ພາບດຽວ. ສິ່ງທີ່ຜູ້ທີ່ຕິດສິ່ງຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ສະໜັບ ເສບຕິດຈະຕ້ອງເຮັດນັ້ນ ກໍ່ມີພຽງແຕ່ວ່າເຂົາຕ້ອງມີຄວາມເຕັມໃຈຢາກເຊົາ ແລະ ສະໜູນຈາກຜູ້ອື່ນໆ.



ການລິເລີ່ມສ້າງຕັ້ງກຸ່ມ

ເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງວ່າຕ້ອງເຮັດໄດ້. ແຕ່ກໍ່ມີຫຼາຍຄົນທີ່ຕ້ອງການຄວາມສ່າງເຫຼືອຈາກຄົນກຸ່ມອື່ນ ຫຼື ໂຄງການບໍາບັດຜູ້ອອກສິ່ງເສບຕິດ ຕົວຢ່າງ: ກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ຕິດເຫຼົ້າຕິດຢາເຊິ່ງເຮັດໜ້າທີ່ຊ່ວຍຄົນຜູ້ທີ່ຕິດເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດທົ່ວໄປ. ໃນປະເທດຕ່າງໆໃນໂລກຈະມີກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ຕິດເຫຼົ້າຕິດຢາຫຼາຍກຸ່ມ. ໃນຂົງເຂດທີ່ທ່ານຜູ້ນັ້ນກໍ່ອາດຈະມີກຸ່ມຕ່າງໆທີ່ຊ່ວຍເຫຼືອປົນປົວ ຫຼື ມີໂຄງການບໍາບັດຜູ້ຕິດຢາເສບຕິດ. ທ່ານຕ້ອງເຂົ້າໃຈວ່າຜູ້ເສບຕິດເພດຍິງຕ້ອງໄປປົນປົວກັບກຸ່ມເພດຍິງເທົ່ານັ້ນຈຶ່ງຈະເໝາະສົມ. ຖ້າວ່າບໍ່ມີກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອໃດໆຢູ່ໃນເຂດຂອງທ່ານ ຫຼາຍຄົນຄວນພ້ອມກັນສ້າງກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອຂຶ້ນເອງ ໂດຍປະກອບເອົາສະມາຊິກບາງຄົນທີ່ເຄີຍປະສົບຜົນສໍາເລັດມາກ່ອນໃນການຊ່ວຍຄົນອອກເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດ.

ກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ຕິດເຫຼົ້າຕິດຢາ (Alcoholics Anonymous AA)

ການທີ່ຈະເປັນສະມາຊິກຂອງກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ຕິດເຫຼົ້າຕິດຢານັ້ນ ທ່ານຕ້ອງການສິ່ງໜຶ່ງຄື: ຄວາມຕ້ອງການທີ່ຢາກຢຸດເຊົາ. ໃນເມື່ອເປັນສະມາຊິກແລ້ວ ທ່ານຕ້ອງໝັ້ນພົບປະກັບເພື່ອນສະມາຊິກຜູ້ທີ່ອອກເຫຼົ້າຢາມາແລ້ວ ເພື່ອແລກປ່ຽນບົດຮຽນ ແລະ ສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງ ແລະ ຄວາມຫວັງຄືນໃໝ່. ນອກນັ້ນທ່ານຍັງຕ້ອງການຜູ້ອຸດໜູນອຸ້ມອູ້ ໂດຍສະເພາະແມ່ນຜູ້ທີ່ອອກເຫຼົ້າ ອອກຢາມາດົນແລ້ວ ເຊິ່ງເຂົາຈະໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ໃຫ້ຄໍາແນະນໍາແບບເປັນກັນເອງ.

ກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອປະເພດນີ້ບໍ່ເກັບເງິນຈາກຜູ້ຕິດເຫຼົ້າຕິດຢາໃດໆ ທັງບໍ່ແມ່ນກຸ່ມເຄືອນໄຫວເພື່ອສະໜັບສະໜູນ ຫຼື ຕໍ່ຕ້ານ ແລະ ກໍ່ບໍ່ແມ່ນກຸ່ມເຄືອນໄຫວສາສະໜາ ແລະ ການເມືອງແຕ່ຢ່າງໃດ. ກົງກັນຂ້າມກຸ່ມນີ້ຍັງພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນຄວາມຂັດແຍ້ງກັບ ກຸ່ມອື່ນໆ ແລະ ຕັ້ງໜ້າເຮັດໜ້າທີ່ຂອງຕົນ, ນັ້ນກໍ່ຄື: ພະຍາຍາມສື່ສານກັບຜູ້ຄົນທີ່ກໍາລັງຫຼົງຫຼີວິດຕິດເຫຼົ້າ ຕິດຢາເພື່ອໃຫ້ໝັ້ນຈາກເຄາະຮ້າຍ. ຍັງມີກຸ່ມອື່ນໆທີ່ຕັ້ງຂຶ້ນເພື່ອຄົນຕິດຢາເສບຕິດ ແລະ ສໍາລັບສະມາຊິກຄອບຄົວຂອງຄົນຕິດເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດ.

ການຕິດສິ່ງເສບຕິດ ແລະ

ການຖອນຕົວອອກຈາກສະພາບດັ່ງກ່າວ:

ໃນເມື່ອບຸກຄົນໜຶ່ງທີ່ຕິດສິ່ງເສບຕິດເຂົ້າໄປແລ້ວ ແຕ່ມີຄວາມປະສົງຢາກຢຸດເຂົ້າ

ເຂົ້າຜູ້ນັ້ນກໍຕ້ອງເຮັດຕາມຂັ້ນຕອນການອອກສິ່ງເສບຕິດຕາມໄລຍະເວລາ. ໃນໄລຍະນີ້ຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດຈະຕ້ອງປັບຕົວໃຫ້ຢູ່ໄດ້ໂດຍບໍ່ຕ້ອງເອື້ອຍອີງໃສ່ສິ່ງເສບຕິດ.

ຊາສະມູນໄພບາງຊະນິດ ສາມາດຊ່ວຍເຮັດຄວາມ ສະອາດຕັບ, ຮ່າງກາຍທີ່ຖືກຜິດເມື່ອງ ຈາກດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ຕິດຢາ. ຢາພື້ນເມືອງກໍ ສາມາດ ຊ່ວຍໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

ການຕິດເຫຼົ້າ ແລະ ການອອກເຫຼົ້າ:

ພາຍຫຼັງອອກເຫຼົ້າ ຜູ້ປ່ວຍຈະປະເຊີນກັບອາການສ່ວນໃຫຍ່ທີ່ຮ້າຍແຮງພາຍໃນ 3 ມື້. ມີຫຼາຍຄົນແລ້ວທີ່ສາມາດຜ່ານໄລຍະນີ້ໄດ້ໂດຍບໍ່ມີບັນຫາ. ແຕ່ວ່າກໍຈະມີ ບາງຄົນທີ່ປະເຊີນບັນຫາຂອງອາການຮຸນແຮງຫຼາຍທີ່ສຸດເຊິ່ງຈະຕ້ອງມີຜູ້ຢູ່ໃກ້ ຊິດ ເພື່ອຄອບຊ່ວຍເຫຼືອດ້ວຍຄວາມເອົາໃຈໃສ່.



ອາການຂັ້ນຕົ້ນຈາກການອອກເຫຼົ້າ:

- ຕົວສັ່ນເລັກໜ້ອຍ
- ຮູ້ສຶກກະວົນກວາຍ ແລະ ໃຈຮ້າຍ
- ເຫື່ອອອກຫຼາຍ
- ກິນບໍ່ແຊບ ແລະ ນອນບໍ່ຫຼັບດີ
- ເຈັບປວດທົ່ວຮ່າງກາຍ
- ບຸ້ນທ້ອງ, ປວດຮາກ, ເຈັບກະເພາະ

ອາການເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະຄ່ອຍໆຫາຍໄປໃນຕົວ ຫຼື ອາດຈະເພີ່ມຄວາມຮຸນແຮງຂຶ້ນ. ຖ້າເປັນແນວນີ້ຜູ້ປ່ວຍຕ້ອງໄປຫາ ອສບ ທັນທີ. ຖ້າແພດໝໍຢູ່ໄກ ໃຫ້ເອົາຢາ ດີອາເຊປາມ (diazepam) ໃຫ້ກິນປະມານ 1-20 ມກ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ ເກີດອາການຊັກແບບບ້າໝູ. ຖ້າອາການຍັງບໍ່ດີຂຶ້ນໃຫ້ເອົາຢາຊະນິດເກົ່າ ນີ້ ໃຫ້ກິນອີກ 10 ມກ ໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງຕໍ່ມາ. ໃນໄລຍະເດີນທາງໄປຫາໝໍຢູ່ນັ້ນ ກໍໃຫ້ຜູ້ປ່ວຍກິນຢານີ້ອີກທຸກໆ 4 ຫາ 5 ຊົ່ວໂມງ.



ອາການດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນເປັນການສຸກເສີນ. ຜູ້ປ່ວຍຄົນທີ່ມີອາການເຫຼົ່ານີ້ຕ້ອງໄປ ຫາແພດໝໍດ່ວນ:

- ສະພາບຈິດສັບສົນກະວົນກະວາຍ
- ປະກົດເຫັນສິ່ງທີ່ແປກ ແລະ ປະກົດຍິນສຽງແປກໆ
- ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວຫຼາຍ
- ເປັນຊັກແບບບ້າໝູ

ສົ່ງໂຮງໝໍ!

ເມື່ອຄົນຕິດເຫຼົ້າ ຂາດ ທາດເຫຼົ້າໃນຮ່າງກາຍ ອາດພາໃຫ້ເກີດການ ຊັກແບບເປັນບ້າໝູ.

ພາຍຫຼັງທີ່ອອກຈາກເຫຼົ້າ

ທັນທີທັນໃດທີ່ອອກເຫຼົ້າໄດ້ແລ້ວຕ້ອງກິນອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີທາດໂປຣຕີນ ມີທາດວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດຫຼາຍ (ເບິ່ງໜ້າ 166). ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍປັບຕົວໄດ້ເອງ. ອາຫານທີ່ຈຳເປັນມີຄື: ຕັບ, ເຫັດ, ເຂົ້າມີທິຜະລິດຈາກເຂົ້າວິດ, ອາຫານປະເພດເນັດ, ແກ່ນຖົງ ແລະ ຜັກທີ່ມີສີຂຽວເຂັ້ມ. ຖ້າເຈົ້າບໍ່ສາມາດກິນສິ່ງທີ່ກ່າວມາຂ້າງເຖິງນັ້ນ ແມ່ນໃຫ້ກິນວິຕາມິນແທນ. ກິນວິຕາມິນລວມ ຫຼື ວິຕາມິນ ບີ ຄອມເປັກ (B-complex) ທີ່ປະກອບດ້ວຍທາດອາຊິດໂຟລິກ (folic acid).

ຮຽນຮູ້ວິທີໃຊ້ຊີວິດແບບປາສະຈາກເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດຕ່າງໆ

ໃນເມື່ອຜູ້ເສບຕິດປະສົບຜົນສຳເລັດໃນການອອກຈາກສະພາບການເສບຕິດແລ້ວ ມັນຈຳເປັນຢ່າງຍິ່ງທີ່ຈະຕ້ອງຮຽນຮູ້ວິທີດຳລົງຊີວິດ ໂດຍປາສະຈາກເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດ ເພື່ອບັບປຸງກັນຕົນເອງບໍ່ໃຫ້ຫວນຄືນໄປຕິດກັບບັນຫາເດີມອີກ. ວິທີການທີ່ດີໃນການຕໍ່ສູ້ກັບບັນຫານີ້ກໍຄືການຮຽນເອົາວິຊາຄວາມຮູ້ໃໝ່ເພື່ອລ້ຽງຊີບຕໍ່ໄປ. ສິ່ງນີ້ມັນບໍ່ແມ່ນເລື່ອງງ່າຍ ແລະ ຈະຕ້ອງໃຊ້ເວລາດົນ. ແມ່ຍິງທີ່ຕິດເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດ ຈະຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງມີບົດບາດໜ້ອຍ ແລະ ເຕັມໄປດ້ວຍຄວາມໜ້າອາຍ.



ຄວາມສາມາດ ແກ້ໄຂບັນຫາ ສ່ວນຕົວ

ແມ່ຍິງປະເພດນີ້ມີຄວາມຈຳເປັນຕ້ອງຮຽນຮູ້ວ່າເຂົາເອງກໍ່ມີຄວາມສາມາດທີ່ຈະສ້າງ ຄວາມປ່ຽນແປງ ເພື່ອບັບປຸງຊີວິດຂອງຕົນໃຫ້ດີຂຶ້ນ. ວິທີການທີ່ຈະປ່ຽນແປງສະພາບກໍ່ ຄືການເລີ່ມຕົ້ນ ຈາກສິ່ງນ້ອຍໆເພື່ອພິສູດຕົນເອງ ແລະ ໃຫ້ຄົນອື່ນຮູ້ວ່າຕົວເຂົາເອງກໍ່ ສາມາດຕໍ່ສູ້ກັບບັນຫາໄດ້.

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງຕົວຢ່າງທີ່ແມ່ຍິງສາມາດສ້າງຄວາມຮູ້ຄວາມສາມາດເອົາເອງໄດ້:

- ສ້າງສາຍພົວພັນກັບຜູ້ໃກ້ຊິດເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອກັນ ໃນຍາມທີ່ທ່ານມີຄວາມຈຳເປັນ ການປຶກສາ ແລະ ຮ່ວມວຽກງານກັບຫຼາຍຄົນຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຄົ້ນຄິດ ແລະ ແກ້ໄຂບັນຫາຕ່າງໆງ່າຍຂຶ້ນ.
- ພະຍາຍາມແກ້ໄຂບັນຫາໄປເທື່ອລະກ້າວເພື່ອວ່າບັນຫາມັນຈະບໍ່ຂະຫຍາຍ ໃຫຍ່ອອກໄປຈົນເກີດຂີດຄວາມສາມາດຂອງທ່ານ.
- ພະຍາຍາມບອກເລົ່າໃຫ້ເພື່ອນ ຫຼື ບຸກຄົນທີ່ທ່ານເຊື່ອໝັ້ນກ່ຽວກັບເລື່ອງທີ່ທ່ານ ກັງວົນ ຫຼື ເສຍໃຈຫຼາຍ ຫຼື ວ່າບັນຫາທີ່ພາໃຫ້ທ່ານໂສກເສົ້າ ຫຼື ໃຈຮ້າຍ. ທ່ານ ອາດຈະພະຍາຍາມທຳຄວາມເຂົ້າໃຈວ່າເປັນຫຍັງທ່ານຈຶ່ງມີຄວາມຮູ້ສຶກແບບນັ້ນ ແລະ ມີທາງອອກແນວໃດ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ.
- ເຮັດວຽກຮ່ວມມືກັບຄົນອື່ນເພື່ອເຮັດໂຄງການໜຶ່ງຂຶ້ນເພື່ອບັບປຸງສະພາບຂອງ ຂຸມຊົນຂອງທ່ານໃຫ້ດີຂຶ້ນ. ສິ່ງນີ້ມັນເປັນການພິສູດຕົວທ່ານໃຫ້ຄົນອື່ນຮູ້ວ່າທ່ານ ກໍ່ມີຄວາມສາມາດໃຫ້ການບັບປຸງສະພາບໃຫ້ດີຂຶ້ນ. ທ່ານຍັງຈະຮູ້ສຶກຕົວເອງວ່າ ການເຮັດສິ່ງນີ້ຍັງພາໃຫ້ທ່ານບັບປຸງຄວາມສາມາດຂອງຕົນເອງຂຶ້ນຕື່ມອີກເຊັ່ນ ກັນ.
- ພົບປະກັບເພື່ອນຝູງ ແລະ ຜູ້ອື່ນຜູ້ທີ່ພະຍາຍາມຈະຫຼີກຈາກເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດ.



ການພົວພັນ ຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ.

ຖ້າທ່ານພະຍາຍາມ ຫຼີກເວັ້ນຈາກເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງ ເສບຕິດທ່ານຕ້ອງຫຼີກ ເວັ້ນສະພາບທີ່ບ່ອນທີ່ ຈະນຳຄວາມກົດດັນມາ ສູ່ທ່ານ ແລະ ຊຶກຈຸງທ່ານ ໃສ່ສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນ. ຮ່ວມງານ ກັບຄົນອື່ນເພື່ອຈັດກິດ ຈະກຳທາງສັງຄົມໂດຍ ປາສະຈາກການດື່ມ ເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງແສບຕິດ.



Health Leadership International

ບັນຫາສຸຂະພາບຈາກການສູບຢາ

ບຸກຄົນທີ່ສູບຢາແລ້ວຕິດຢານັ້ນແມ່ນເປັນຍ້ອນທາດນິໂກຕິນ (nicotine) ໃນຢາສູບ. ຖ້າບໍ່ໄດ້ ສູບຢາຜູ້ກ່ຽວອາດຈະຮູ້ສຶກກະວົນກະວາຍ ຫຼື ເຈັບປ່ວຍ. ການເຊົາສູບຢາແມ່ນເລື່ອງຍາກທີ່ສຸດ ເພາະວ່ານິໂກຕິນແມ່ນທາດເສບຕິດທີ່ເຮັດໃຫ້ຜູ້ສູບຕິດແບບຮຸນແຮງທີ່ສຸດ.

ບັນຫາທີ່ເກີດຈາກຢາສູບ

ເນື່ອງຈາກວ່າມີຜູ້ຊາຍສູບຢາຫຼາຍກວ່າແມ່ຍິງ ຈຶ່ງເຫັນວ່າບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ເກີດຈາກການສູບຢາແມ່ນເກີດກັບຜູ້ຊາຍ. ແຕ່ວ່າການສູບຢາໄດ້ແຜ່ລາມອອກຈົນກາຍເປັນບັນຫາຂອງແມ່ຍິງເຊັ່ນກັນ. ການສູບຢາຍັງເປັນຕົ້ນເຫດຂອງບັນຫາສຸຂະພາບຂອງບັນດາປະເທດທີ່ທຸກຍາກນຳອີກດ້ວຍ. ເຫດຜົນໜຶ່ງກໍຄືວ່າບັນດາບໍລິສັດຜະລິດຢາສູບໄດ້ພະຍາຍາມຫາວິທີຂາຍຢາສູບໃຫ້ປະເທດເຫຼົ່ານີ້ ເພາະວ່າຄົນສ່ວນຫຼາຍໃນປະເທດທີ່ຈະເລີນແລ້ວໄດ້ພ້ອມກັນເຊົາສູບຢາ.

ການສູບຢາສາມາດເຮັດໃຫ້ບຸກຄົນທີ່ຢູ່ອ້ອມຂ້າງໄດ້ຮັບພະຍາດເຊັ່ນກັນທັງໆທີ່ບຸກຄົນນັ້ນບໍ່ສູບຢາ.

ບໍ່ວ່າຈະເປັນຊາຍ ຫຼື ຍິງການສູບຢາຈະພາໃຫ້ເກີດພະຍາດເຫຼົ່ານີ້:

- ເປັນພະຍາດປອດຢ່າງຮ້າຍແຮງ, ລວມທັງຫຼອດປອດອັກເສບຂຳເຮື້ອ ແລະ ການພອງລົມໃນຖົງລົມໃນປອດ (emphysema).
- ເປັນຫວັດແຮງ ແລະ ເປັນໄອ.
- ເປັນມະເຮັງປອດ, ປາກ, ຮູຄໍ, ລຳຄໍ ແລະ ພິກຢ່ຽວ.
- ມີບັນຫາໂລກຫົວໃຈ, ເລືອດກ້າມໃນສະໜອງ ແລະ ຄວາມດັນສູງ.

ຊີວິດໄດ້. ຄວາມຈິງແລ້ວມີໜຶ່ງໃນສີ່ຄົນທີ່ສູບຢາຕ້ອງເສຍຊີວິດຍ້ອນພະຍາດທີ່ກ່ຽວພັນກັບການສູບຢາ.

ເດັກນ້ອຍທີ່ມີພໍ່ແມ່ສູບຢາຈະມີບັນຫາໂລກປອດຊຶມເຊື້ອ ແລະ ບັນຫາໂລກປອດອື່ນໆ ແລະ ບັນຫາລະບົບຫາຍໃຈຫຼາຍກວ່າເດັກນ້ອຍຜູ້ທີ່ພໍ່ແມ່ບໍ່ສູບຢາ.



ການສູບຢາເປັນສິ່ງບໍ່ດີຕໍ່ແມ່ຍິງ:

ນອກຈາກໄດ້ກ່າວເຖິງຂ້າງເທິງແລ້ວ ແມ່ຍິງທີ່ສູບຢາຍັງມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ບັນຫາສຸຂະພາບດັ່ງນີ້:

- ມີບັນຫາຫຍຸ້ງຍາກໃນການຖືພາ (ເປັນໝັນ).
- ຫຼຸລຸກ, ແລະ ເດັກເກີດກ່ອນກຳນົດ ຫຼື ນຳໜັກຫຼຸດ.
- ພິບບັນຫາໃນເມື່ອໃຊ້ຢາຄຸມກຳເນີດ.
- ປະຈຳເດືອນຢຸດເຊົາໄວກວ່າອາຍຸທີ່ຄວນ (ໝົດປະຈຳເດືອນ).
- ເມື່ອຮອດໄວກາງຄົນຈະເລີ້ມເປັນໂລກກະດູກຜ່ອຍ ແລະ ຈະຮ້າຍແຮງເມື່ອອາຍຸເຖົ້າແກ່.
- ເປັນມະເຮັງປາກມົດລູກ ແລະ ໃນມົດລູກ.

ແມ່ຍິງຖືພາຕ້ອງຢູ່ຫ່າງໄກຈາກຜູ້ທີ່ສູບຢາ ເພື່ອບ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຄວັນຢານຳຄວາມເສຍຫາຍຕໍ່ຕົວເດັກໃນທ້ອງ.

HLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ການໃຊ້ຊີວິດຢູ່ຮ່ວມກັນກັບບຸກຄົນທີ່ຕິດເຫຼົ້າ ຫຼື ຢາເສບຕິດ

ແມ່ຍິງທີ່ມີຄູ່ຊີວິດເສບຢາ ໂດຍການສັກເອົາແມ່ມີອັດຕາສ່ຽງທີ່ຈະຕິດເຊື້ອເອດສ ແລະ ໂລກຕັບອັກເສບ.

ແມ່ຍິງຈຳນວນໜຶ່ງຈຳຕ້ອງເບິ່ງແຍງລູກແລະຜູ້ຕິດເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດເຊິ່ງແມ່ນຄູ່ຮ່ວມຊີວິດຂອງຕົນເອງເຊັ່ນວ່າ: ຜົວ ຫຼື ຍາດພີ່ນ້ອງ. ການດຳລົງຊີວິດກັບບຸກຄົນທີ່ມີບັນຫາຕິດເຫຼົ້າຕິດຢາແມ່ນເລື່ອງຍາກທີ່ສຸດ ໂດຍສະເພາະແມ່ນຜູ້ທີ່ບໍ່ຍອມປ່ຽນແປງຕົວເອງ. ທ່ານສາມາດຊ່ວຍຕົວທ່ານເອງ ແລະ ຄອບຄົວຖ້າທ່ານເຮັດສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ບໍ່ໃຫ້ຕຳນິຕົວທ່ານເອງ. ການທີ່ຈະຊ່ວຍຄົນອື່ນໃຫ້ຮູ້ຈັກຄວບຄຸມຕົນເອງຈາກບັນຫາການຕິດເຫຼົ້າຕິດຢາສາມາດເຮັດ ໄດ້ສະເໝີໄປ. ພະຍາຍາມບໍ່ຕ້ອງເອື້ອຍອີງໃສ່ແນວຄິດ ຂອງຜູ້ມີບັນຫາເຫຼົ້າ ຫຼື ຢາເສບຕິດເພື່ອເຮັດ ໃຫ້ຕົວຂອງທ່ານຮູ້ສຶກສະບາຍໃຈ.
- ພະຍາຍາມຊອກຫາກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອເພື່ອຊ່ວຍ ທ່ານເອງ ແລະ ຄອບຄົວຂອງທ່ານ. ບາງເທື່ອວິທີນີ້ຈະແມ່ນວິທີດຽວເທົ່ານັ້ນທີ່ຄອບຄົວຂອງທ່ານສາມາດຜ່ານພົ້ນບັນຫາໄດ້.



“

ຂ້ອຍຮູ້ຕົວເອງວ່າຂ້ອຍໄດ້ກາຍເປັນຜູ້ເຕົ້າໂຮມປະຊາຊົນ... ສິ່ງທີ່ພາໃຫ້ຂ້ອຍເຮັດວຽກນີ້ໄດ້ແມ່ນເປັນຍ່ອນຫຼາຍຄົນຊ່ວຍຂ້ອຍ. ຂ້ອຍບໍ່ຄິດເລີຍວ່າຂ້ອຍເປັນຜູ້ນຳ, ແຕ່ຕົວຈິງມັນແມ່ນແນວນັ້ນແທ້ ເພາະຂ້ອຍໄດ້ເຕົ້າໂຮມຄົນຫຼາຍຄົນ ເພື່ອປຶກສາກັນກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້



ອານອານອນ (Al Anon) ແມ່ນກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອສະມາຊິກຄອບຄົວຕ່າງໆທີ່ຕິດເຫຼົ້າ.

ນາງບອນນີ, ຈາກສະຫະລັດອາເມລິກາ, ໄດ້ເວົ້າເຖິງຄວາມພະຍາຍາມຂອງລາວເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາການຕິດເຫຼົ້າຂອງຜົວລາວເອງ. ປະຈຸບັນນີ້ລາວກຳລັງເຮັດວຽກກັບກຸ່ມອານອານອນ (Al Anon).

ວິທີຊ່ວຍເຫຼືອບາງຄົນທີ່ຕິດເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດ:

- ຊ່ວຍຊື່ແນະ ໃຫ້ຜູ້ກ່ຽວຍອມຮັບວ່າຕົນເອງມີບັນຫານີ້ແທ້. ສິ່ງນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ ຜູ້ກ່ຽວ ເຫັນຄວາມຈຳເປັນວ່າຜູ້ກ່ຽວຕ້ອງຫຼຸດຜ່ອນ ຫຼື ຢຸດເລີກການຕິດເຫຼົ້າຕິດຢາ.
- ພະຍາຍາມ ໂອ້ລົມກັບຜູ້ກ່ຽວໃນເວລາທີ່ຜູ້ກ່ຽວບໍ່ຕື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ເວລາທີ່ບໍ່ໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດ.
- ບໍ່ຕ້ອງຕຳນິຕິຕຽນຜູ້ກ່ຽວ.
- ຊ່ວຍຜູ້ກ່ຽວໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນສະພາບ ຫຼື ຄວາມກົດດັນອ້ອມຂ້າງທີ່ຈະເປັນການ ຊັກຈູງເອົາຜູ້ກ່ຽວໃຫ້ຕື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ໃຊ້ຢາເສບຕິດ. ອັນນີ້ໝາຍຄວາມວ່າບໍ່ໃຫ້ຜູ້ກ່ຽວຢູ່ຮ່ວມກັບຜູ້ທີ່ມີບັນຫາແບບດຽວກັນ ເຖິງແມ່ນວ່າພວກເຂົາຈະເປັນເພື່ອນກັນກໍຕາມ.
- ຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ກ່ຽວໃຫ້ຊອກຫາທຶນທາງທີ່ຈະທຳມາຫາກິນໃນອະນາຄົດ ແລະ ເຮັດ ໃຫ້ຜູ້ກ່ຽວມີສະພາບຈິດທີ່ດີ.
- ຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ກ່ຽວເຮັດແຜນການຢຸດເຊົາ ແລະ ປະຕິບັດຕາມແຜນການທີ່ໄດ້ວາງ ໄວ້ນັ້ນ.



ສາຍສຳພັນ ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອກັນ

ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການຕິດເຫຼົ້າຕິດຢາ, ທ່ານຕ້ອງພິຈະລະນາເບິ່ງບັດໃຈ ຫຼື ຄວາມກົດດັນທາງສັງຄົມທີ່ພາໃຫ້ມີການໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດ. ພະຍາຍາມພົບປະໂອລົມກັບຊາວບ້ານວ່າເປັນຫຍັງເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດຈຶ່ງມີບົດບາດສໍາຄັນຕໍ່ ຊີວິດຂອງປະຊາຊົນ. ບັນຫານີ້ເກີດຂຶ້ນມາໄດ້ແນວໃດ? ແມ່ນຫຍັງທີ່ພາໃຫ້ຄົນໃນບ້ານໃຊ້ຫຼາຍຂຶ້ນ? ມີຄວາມກົດດັນອັນໃໝ່ເກີດຂຶ້ນໃນຊຸມຊົນນັ້ນບໍ່ທີ່ພາໃຫ້ພວກຜູ້ຊາຍ ຫຼື ແມ່ຍິງພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ ທີ່ຈະຄວບຄຸມຕົນເອງຈາກບັນຫາເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດ? ຈະເຮັດແນວໃດເພື່ອໃຫ້ເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດຫຼຸດບົດບາດສໍາຄັນລົງຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ?

ການປ້ອງກັນຢາເສບຕິດ ແລະ ການດື່ມເຫຼົ້າແບບບໍ່ຖືກຕ້ອງ

ໃນເມື່ອທ່ານເຂົ້າໃຈສາເຫດທີ່ພາໃຫ້ເກີດບັນຫາແລ້ວ, ກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ທ່ານພ້ອມກັນສ້າງຂຶ້ນນັ້ນຈຶ່ງຊອກຫາທິນທາງເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນ ຄວາມກົດດັນທາງສັງຄົມທີ່ພາໃຫ້ມີຄົນຕິດເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດຕ່າງໆ.

ຢູ່ເມືອງເຈຍປາດສ໌ (Chiapas) ປະເທດແມັກຊິໂກໄດ້ມີກຸ່ມຊາຍຍິງກຸ່ມໜຶ່ງມາຈັດຕັ້ງວຽກງານຕໍ່ຕ້ານການຕິດເຫຼົ້າ ເຊິ່ງມັນແມ່ນວຽກງານອັນໜຶ່ງຂອງການເຄື່ອນໄຫວປະຊາທິປະໄຕ ແລະ ຮຽກຮ້ອງຄວາມຍຸຕິທໍາໃນສັງຄົມ. ພວກເຂົາໄດ້ຮູ້ວ່າຈໍາພວກທີ່ກິນເຫຼົ້າຫຼາຍມັກຈະໃຊ້ອໍານາດຂອງຕົນເອງເປັນການລົບກວນຄົນອື່ນ ເຊິ່ງຄ້າຍກັບຕໍາຫຼວດໃຊ້ອໍານາດຂອງພວກເຂົາຕໍ່ຊາວບ້ານ. ກຸ່ມຍິງຊາຍດັ່ງກ່າວນັ້ນໄດ້ໃຫ້ຄໍາຕັກຕື່ອນແກ່ຜູ້ຕິດເຫຼົ້າທັງຫຼາຍວ່າ ການຕິດເຫຼົ້າພາໃຫ້ເກີດສິ່ງບໍ່ດີຕໍ່ຊາວບ້ານ ແລະ ເກີດມີກໍລະນີທໍາຮ້າຍທາລຸນເມຍຂອງພວກເຂົາເອງ. ເຫຼົ້າມີບົດບາດທີ່ພາໃຫ້ເກີດຜົນທາງລົບ ແລະ ທາງບວກຢູ່ໃນຊຸມຊົນ. ພວກນັກບວດທີ່ໂດ່ງດັງມັກດື່ມເຫຼົ້າພິເສດ (ພິທ) ເຊິ່ງຖືວ່າເປັນສັນຍະລັກອັນສັກສິດຂອງພວກເຂົາໃນການທໍາພິທີສາສະໜາ ເພື່ອບິນປົວສຸຂະພາບໃຫ້ຄົນທົ່ວໄປ. ຕໍ່ກັບສິ່ງນີ້ທາງກຸ່ມດັ່ງກ່າວຊອກຫາວິທີຕ້ານກັບການດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ພະຍາຍາມຮັກສາປະເພນີເອົາໄວ້ໂດຍສະເໝີໃຫ້ມີການທໍາພິທີດັ່ງກ່າວແບບບໍ່ຕ້ອງໃຊ້ເຫຼົ້າເລີຍ.

ຊ່ວຍເຫຼືອຊາວໜຸ່ມບໍ່ໃຫ້ດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດ. ສ່ວນຫຼາຍຄົນຕິດເຫຼົ້າ ຫຼື ສິ່ງເສບຕິດແມ່ນຜູ້ທີ່ເລີ່ມຕິດບັນຫານີ້ມາແຕ່ອາຍຸຍັງນ້ອຍ. ເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດເປັນວິທີອັນໜຶ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ຄົນມ່ວນຊື່ນ ຫຼື ໜີ້ຈາກບັນຫາທີ່ພວມປະເຊີນຢູ່. ພວກຊາວໜຸ່ມມັກຈະຮູ້ສຶກສັບສົນ ແລະ ບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມຕົນເອງກັບສະພາບສັງຄົມທີ່ມີການປ່ຽນແປງຢູ່ເລື້ອຍ. ພວກເຂົາກໍາລັງຢູ່ໃນສະພາບພວມເຕີບໂຕທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ຂະນະດຽວກັນ ກໍມີຄວາມຮັບຜິດຊອບອັນໃໝ່ເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ. ພວກຊາວໜຸ່ມຍັງໄດ້ຮັບອິດທິພົນຈາກຄວາມກົດດັນດ້ານຕ່າງໆ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນຄວາມກົດດັນຈາກເພື່ອນຜູ້, ຜູ້ອາວຸໂສທີ່ຕົນເອງເຄົາລົບ ແລະ ການໂຄສະນາຕ່າງໆ.

ວິທີໜຶ່ງທີ່ຈະຫຼຸດຜ່ອນການດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດໃນໝູ່ຊາວໜຸ່ມແມ່ນການຊ່ວຍພວກຊາວໜຸ່ມໃຫ້ຕ້ານທານກັບຄວາມກົດດັນ ຫຼື ແຮງຈູງໃຈທີ່ເປັນໄພອັນຕະລາຍ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຄໍາແນະນໍາບາງຢ່າງທີ່ໄດ້ຮັບຜົນມາແລ້ວໃນຫຼາຍເຂດຊຸມຊົນ:

- ຊຸກຍູ້ສິ່ງເສີມໂຮງຮຽນຕ່າງໆໃນເຂດຊຸມຊົນຂອງທ່ານໃຫ້ມີການສຶດສອນເດັກນັກຮຽນກ່ຽວກັບບັນຫາອັນຕະລາຍຂອງການໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດ ແລະ ການດື່ມເຫຼົ້າ.
- ຫາວິທີສະກັດກັ້ນຜູ້ທີ່ຂາຍຢາເສບຕິດໃຫ້ນັກຮຽນ.
- ຈັດຕັ້ງກໍາຈັດການໂຄສະນາຂວນເຊື່ອແບບທັນສະໄໝກ່ຽວກັບເຫຼົ້າ ແລະ ຢາສູບ.
- ສ້າງຕົນເອງໃຫ້ເປັນຕົວຢ່າງທີ່ດີແກ່ເດັກ. ຖ້າທ່ານດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍຫຼື ໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດຫຼາຍ ໂອກາດທີ່ພວກລູກໆຈະເຮັດຕາມກໍມີເຊັ່ນກັນ.
- ສົ່ງສອນລູກຂອງທ່ານເອງໃຫ້ເຫັນບັນຫາທີ່ຕາມມາຈາກການດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ເສບສິ່ງເສບຕິດ. ຫຼັງຈາກນັ້ນລູກໆຂອງທ່ານສາມາດຊີ້ແຈງໃຫ້ໝູ່ເພື່ອນເຫັນໄດ້ເຖິງອັນຕະລາຍຂອງສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນເຊັ່ນກັນ.
- ພະຍາຍາມຊ່ວຍເດັກ ແລະ ຊາວໜຸ່ມໃຫ້ສ້າງຄວາມມ່ວນຊື່ນໂດຍບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງໃຊ້ເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດ.
- ສົ່ງເສີມລູກຂອງທ່ານເອງໃຫ້ຮຽນຮູ້ວິຊາຊີບ ແລະ ສ້າງຄວາມມ່ວງຫວັງ ອັນດີໃນອະນາຄົດ ເພື່ອຕ້ານກັບຄວາມກົດດັນທາງສັງຄົມຕໍ່ບັນຫາ ດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ເສບສິ່ງເສບຕິດ.