ມັນສມອງທີ່ຍັງໜຸ່ມນ້ອຍມັກຮັບເອົາຢາເສບຕິດໄດ້ໄວຢ່າງພິເສດ, ຍ້ອນວ່າສມອງໜຸ່ມນ້ອຍກຳລັງຍັງຢູ່ ໃນການກໍ່ສ້າງການຕິດຕໍ່, ກຳລັງຮຽນຮູ້-ຮັບຮູ້ເອົາ ແລະກຳລັງຢູ່ໃນການເຕີບໃຫຍ່ຂຍາຍຕົວ.

ໃນເມື່ອຄົນຕິດຢາເສບຕິດ ຫາກບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຢາແລ້ວ ມັນຈະບໍ່ມີຄວາມໝາຍສະເພາະເອົາເຈົ້າ, ເຊັ່ນການກິນອາຫານ ກໍບໍ່ອາດສາມາດເຮັດໃຫ້ມີຄວາມໝາຍໄດ້ເລີຍ.

ເພາະສະນັ້ນ ການເວົ້າລົມກັບຄົນຕິດຢາ ກໍເປັນການຍາກ, ຍ້ອນວ່າ ທ່ານຄິດກ່ຽວກັບຢາເສບຕິດ ແມ່ນແຕກຕ່າງກັບທີ່ເອົາເຈົ້າຄິດ (ມັນສມອງຂອງເອົາເຈົ້າ ຄິດໃນສິ່ງທີ່ເອົາເຈົ້າຕ້ອງການ, ທ່ານກໍຮູ້ວ່າມັນບໍ່ອາດສາມາດເປັນໄປໄດ້).

ຄົນຕິດຢາ ບໍ່ຮູ້ຈັກວ່າ ມັນບໍ່ທັມມະດາ ຫຼືປົກກະຕິຄືຄົນທົ່ວໄປໃນສິ່ງທີ່ເອົາເຈົ້າຄິດ, ເພາະສນັ້ນເອົ້າເຈົ້າກໍບໍ່ຮູ້ຈັກ ທີ່ຈະເລືອກເຟັ້ນເອົາອັນໃດ. ເອົາເຈົ້າມີຄວາມຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫຼືອເພື່ອປົດປ່ອຍສິ່ງດັ່ງກ່າວ. ການປິ່ນປົວຮັກສາທີ່ຈະຊ່ວຍໄດ້ມີຢູ່ໃສ. ມັນບໍ່ໄດ້ມີສຳລັບຄົນຕິດຢາ. ບໍ່ມີໃຜຜູ້ໃດທີ່ມີພູມຕ້ານທານສຳລັບການຕິດຢາ.

ຈົ່ງປ້ອງກັນຕົວຂອງທ່ານເອງ,

ຄອບຄົວຂອງທ່ານ,

ແລະປະຊາຄົມຂອງທ່ານ

ອອກຈາກຢາເສບຕິດ

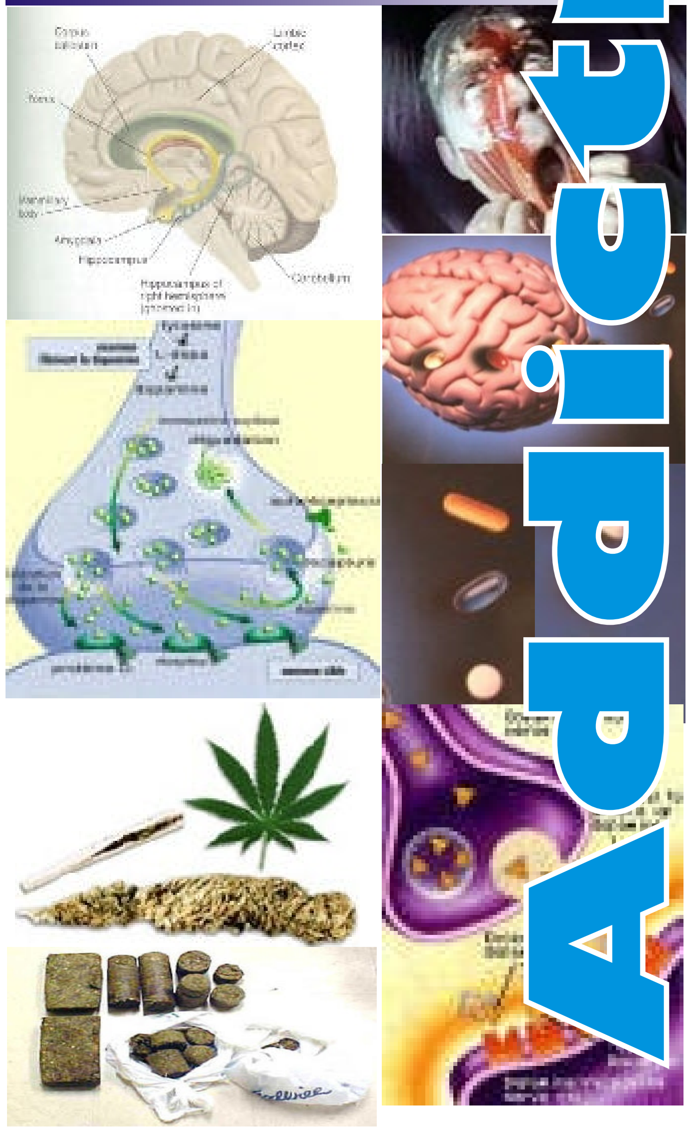
ຮຽບຮຽງເປັນພາສາລາວ ຈາກບົດປາຖະກະຖາຂອງ Carol Akley
ເມື່ອໃນໂອກາດ ກອງປະຊຸມສັມມະນາກ່ຽວກັບການກ່ຽວເສບຕິດ
ຄັ້ງວັນທີ 19 ເດືອນກໍລະກະດາ ຄສ 2004 ທີ່ສູນວັດ ລະຄັງ ລາວ

Sponsored by: MN Department of Human Services. CHD
LAO America@2004

ອົງການລາວເພື່ອຄວາມກ້າວໜ້າ ໃນສະຫະຣັດ
Lao Advancement Organization of America
Lao Cultural Center Building, 2648 West Broadway Avenue. Minneapolis, MN 55411-USA
Tel: 612.302.9048. Fax: 612.522.2431. Eamail: laoptamn@laopta.org. WWW.LAOPTA.ORG

ເປັນຫຍັງ ຄົນຈຶ່ງຕິດ ຢາເສບຕິດ?

Addiction



ຜູ້ທີ່ຕິດຢາ ເປັນນຶ່ງໃນຈຳນວນຄົນທີ່ສ່ວນຫຼວງຫຼາຍບໍ່ໄດ້ເຂົ້າໃຈຢ່າງເລິກເຊິ່ງເຖິງການເຈັບເປັນ ຊຶ່ງເກີດມາຈາກຜົນສະທ້ອນ ຂອງຢາເສບຕິດ. ຜົນກະທົບເຫຼົ່ານັ້ນ ສາມາດສົ່ງຜົນສະທ້ອນອັນບໍ່ດີໃຫ້ແກ່ທຸກໆຄົນ.

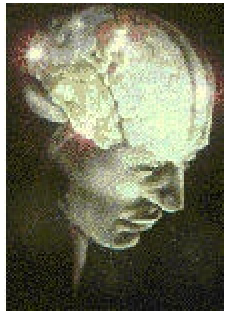
ທ່ານຈະກຳນົດ ຫຼືໃຫ້ການໄຈ້ແຍກເຊື້ອສານການກະທົບ ແລະການຕິດຢາເສບຕິດນັ້ນໄດ້ແນວໃດ. ມັນເປັນສິ່ງທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດ ເພາະມັນຈະກຳນົດວ່າບັນຫາທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນຈາກເຊື້ອສານເຫຼົ່ານັ້ນ ແລະການຕິດຢາເສບຕິດໄດ້ແນວໃດ. ທ່ານມີຄວາມຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງໄດ້ເຂົ້າໃຈເຖິງບັນຫາທີ່ຈະຕິດຕາມມາ ແລະຈາກນັ້ນ ຄວນຊອກຫາວິທີແກ້ໄຂມັນ. ເຊັ່ນດຽວກັນກັບສິ່ງທີ່ມີຊີວິດຊນິດອື່ນໆ, ມະນຸດມີຄວາມຕ້ອງການທີ່ຈະຕ້ອງໄດ້ກິນ, ໄດ້ນອນ, ໄດ້ດື່ມ ແລະມີການໃຫ້ການກຳເນີດ. ມັນສມອງຂອງທ່ານຈະເຮັດໃຫ້ສິ່ງດັ່ງກ່າວເຫຼົ່ານັ້ນ ບັງເກີດຂຶ້ນດ້ວຍຄວາມແນ່ນອນແນວໃດ? ເດັກນ້ອຍເກີດໃໝ່ເປັນຫຍັງຈຶ່ງຮູ້ວ່າມັນຕ້ອງການຢາກຈະກິນ? ມັນຮູ້ສຶກເຈັບ.ຄວາມເຈັບປວດເປັນສີສັນຍານອັນທຳອິດທີ່ມັນສມອງຂອງທ່ານສັ່ງອອກມາວ່າ ທ່ານມີຄວາມຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງເຮັດຫຍັງແດ່, ແລະວິທີທາງທີ່ໄດ້ຮັບຜົນສ່ວນຫຼວງຫຼາຍ, ມັນສມອງຂອງທ່ານໄດ້ສັ່ງໃຫ້ທ່ານເຮັດໃນສິ່ງທີ່ທ່ານຕ້ອງການເຮັດ ສຳລັບສິ່ງທັງໝົດໃນຊີວິດຂອງທ່ານ.

ໃນຂນະເວລາທີ່ທ່ານເກີດມີອາການຫິວ, ທ່ານຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກເຈັບທ້ອງ (ກະເພາະອາຫານ), ເກີດມີອາການເຈັບຫົວ, ແລະທ່ານສາມາດເກີດມີອາຣົມໝົ່ນໝອງ, ໃຈຄໍບໍ່ດີ, ແລະທ່ານກໍຄິດຫາພຽງແຕ່ອາຫານເທົ່ານັ້ນ. ອາຫານເທົ່ານັ້ນ ທີ່ທ່ານພຍາຍາມທີ່ຈະໄດ້ມັນມາໃນຊ່ວງຂນະເພື່ອຊີວິດ ຈົນກ່ວາທີ່ທ່ານ ຈະໄດ້ກິນສິ່ງໃດ

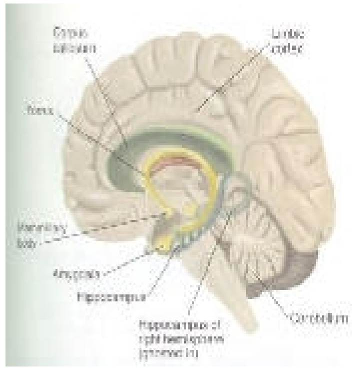
ສິ່ງນຶ່ງ. ພາຍຫຼັງທີ່ທ່ານໄດ້ກິນແລ້ວ, ທ່ານຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ. ຄວາມຕ້ອງການ ແລະປາຖນາຢາກຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກອັນດີໆ ເຮັດໃຫ້ທ່ານຕ້ອງໄດ້ກິນ ແລະເຮັດໃຫ້ທ່ານໄດ້ຫຼັບ. ນີ້ມັນຄືກັນກັບຣະບົບສັນຍານ ໃນມັນສມອງຂອງທ່ານ ແລະຜົນກະທົບຂອງເຫຼົ້າ.

ທ່ານຄິດວ່າ ມັນຮູ້ສຶກຄ້າຍຄືຫຣັງ, ໃນເມື່ອຫາກຜູ້ຕິດຢາຜູ້ນຶ່ງ ຫຼືຂີ້ເຫຼົ້າຜູ້ນຶ່ງມີຄວາມຕ້ອງການຢາກໄດ້ມັນແທ້ໆ. ເກີດມີອາການເຈັບຫົວ, ເຈັບກະເພາະອາຫານ, ມີຄວາມຮູ້ສຶກຫງຸດຫງິດ ແລະໃຈຄໍບໍ່ດີ. ພຽງແຕ່ສິ່ງນຶ່ງສິ່ງດຽວ ທີ່ພວກເຂົາເຈົ້າເຫຼົ່ານັ້ນຄິດຫາ? ກໍຄືຢາເສບຕິດ. ໃນເມື່ອຫາກເຂົາເຈົ້າໄດ້ເສກສົມມັນແລ້ວ ຫຼືເອົາຢາເສບຕິດປ້ອນເຂົ້າສູ່ຣະບົບແລ້ວ, ເຂົາເຈົ້າຈະບັນເທົາຄວາມເຈັບປວດລົງ ແລະໃນທີ່ສຸດກໍຮູ້ສຶກມີອາການດີຂຶ້ນ.

ມັນສມອງຂອງຜູ້ຕິດຢາ ຫຼືຂອງຄົນຂີ້ເຫຼົ້າ ເຮັດໜ້າທີ່ສັບສົນເຂົ້າໄປໃນຄວາມຄິດວ່າ ຢາເສບຕິດແມ່ນຄວາມຈຳເປັນ ຫຼືຄວາມຕ້ອງການອັນໜຶ່ງ ທີ່ໃຫ້ຊີວິດຢູ່ລອດຄືກັນກັບອາຫານ, ນ້ຳ ແລະການຫຼັບນອນ. ທັງໆທີ່ວ່າມັນສມອງກົ່ນກອງຂອງທ່ານຮັບຮູ້ວ່າ ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ມັນເປັນຂໍ້ມູນທີ່ບໍ່ແມ່ນຄວາມຈິງ, ແຕ່ພາກສ່ວນຕົ້ນຕໍ ແລະໃຫ້ຊີວິດຂອງມັນສມອງ ບອກວ່າມັນເປັນຄວາມຈິງ.

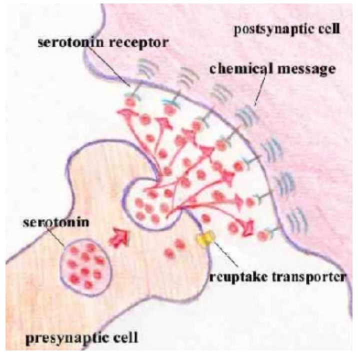


ຖ້າຫາກມັນສມອງຂອງທ່ານໄດ້ຕັດສິນໃຈບົນພື້ນຖານຂອງການເລືອກເຟັ້ນເອົາຣະຫວ່າງ ມັນຄິດຫຣັງແດ່ ແລະມັນຕ້ອງການຫຣັງແດ່, ມັນຈະຕ້ອງເລືອກເອົາໃນສິ່ງທີ່ມັນຕ້ອງການ. ຖ້າຫາກມັນສມອງເລີ້ມຕົ້ນເຊື່ອໃນສິ່ງທີ່ວ່າ ຢາເສບຕິດມັນເປັນສິ່ງທີ່ຈຳເປັນ ແລະມີຄວາມຕ້ອງການ. ມັນຈະເລີ້ມຕົ້ນຮຽກຮ້ອງເອົາຢາເສບຕິດ ດ້ວຍການສ້າງໃຫ້ມີຄວາມຮູ້ສຶກທາງດ້ານຄວາມເຈັບປວດ ໃນເວລາທີ່ທ່ານບໍ່ມີຢາເສບຕິດ. ພາຍຫຼັງທີ່ທ່ານໄດ້ຊົມໃຊ້ຢາເສບຕິດທີ່ຕ້ອງການເຫຼົ່ານັ້ນ, ມັນສມອງຂອງທ່ານຈະເກີດມີຄວາມເພິ່ງພໍໃຈ ແລະເຮັດໃຫ້ທ່ານມີຄວາມຮູ້ສຶກດີໃຈ, ເພາະສັ້ນ ທ່ານຈະຕ້ອງຊົມໃຊ້ຢາເຫຼົ່ານັ້ນອີກຕື່ມ. ນີ້ແມ່ນບຸກຄົນຜູ້ທີ່ທ່ານຮັກ ແລະນັບຖືທີ່ໄດ້ຮັບພະຍາດຈາກການເຂົ້າກໍ່ກວນຂອງເຊື້ອສານເຫຼົ້າ ແລະຢາເສບຕິດອື່ນໆ.



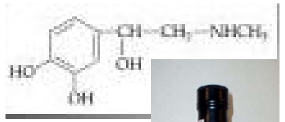
ຖ້າຫາກທ່ານໂຫຍຫິວຄືຈະຕາຍ, ທ່ານຈະໄປລັກເອົາບໍ່? ນັ້ນມັນຈະດີບໍ່? ໃນເມື່ອໄດ້ປະເຊີນໜ້າກັບສິ່ງທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານມີຊີວິດຢູ່ໄດ້, ຊີວິດກັບຄວາມຕາຍ, ກົດເກນທັມມະດາຈະບໍ່ໄດ້ຖືກນຳໃຊ້. ນີ້ຈະເຫັນວ່າມີຫຣັງທີ່ເກີດຂຶ້ນໃຫ້ພວກເຮົາເຫັນ ກັບມັນສມອງທີ່ໄດ້ຖືກເບື່ອເມົາດ້ວຍຢາເສບຕິດ. ມີສິ່ງໃດແດ່ທີ່ເຮີ້ຮາຍ ທີ່ຄົນຕິດຢາເສບຕິດ ແລະຄົນຂີ້ເຫຼົ້າກະທຳ, ສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນຈະຕ້ອງເປັນສິ່ງທີ່ບໍ່ທັມມະດາ ຫຼືປົກກະຕິ, ຖ້າເບິ່ງໄປຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ແມ່ນເຮີ້ຮາຍ. ແທນທີ່ຈະເອົາເງິນໄປຈ່າຍຊື້ອາຫານ ຫຼືເຄື່ອງໃຊ້ປະຈຳຄອບຄົວ ແຕ່ຫາກເອົາໄປໃຊ້ຈ່າຍສຳລັບຢາເສບຕິດ. ນັ້ນມັນກໍມີຄວາມໝາຍ ແລະມີເຫດຜົນ ໃນເວລາທີ່ຕິດຢາເສບຕິດ ແລະໃນຂນະທີ່ພາກສ່ວນຂອງມັນສມອງຕົ້ນຕໍມັນຮ້ອງຮຽກຫາ.

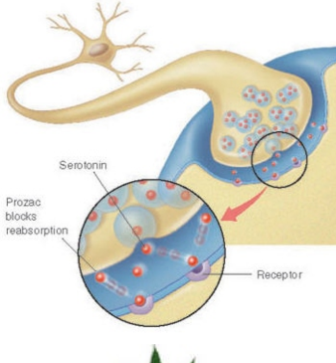
ມັນສມອງມັນປາກເວົ້າພາສາຄືກັນກັບພວກເຮົາ, ແຕ່ບໍ່ແມ່ນເປັນຄວາມເວົ້າ ແຕ່ຫາກເປັນທາດເຄມີ. ທາດເຄມີທີ່ສັງກັດ



ຢູ່ໃນມັນສມອງຂອງພວກເຮົາຮຽກວ່າ ເສັ້ນປະສາດສື່ສານ. ມັນສມອງຂອງທ່ານໄດ້ສົ່ງທາດເຄມີຫຼາຍໆຊນິດໄປພ້ອມກັນ (ຄືກັນກັບການສ້າງປໂຍກຂອງຄຳເວົ້າ) ສັ່ງໃຫ້ພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍໃຫ້ເຮັດວຽກຫຣັງແດ່.

ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານໄດ້ມີ ທາດເຄມີຕາມທັມມະຊາດຊນິດນຶ່ງ ຊຶ່ງມີໜ້າທີ່ກຳຈັດຄວາມເຈັບປວດໃນຮ່າງກາຍ ຮຽກວ່າ ເອັນໂດຟິນ. ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານຢຸດເຊົາຜລິດມັນ ໃນຂນະເວລາທີ່ທ່ານດື່ມ ຫຼືກິນກິນທາດເຄມີຊນິດເຫຼົ່ານີ້ເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍ ເຊັ່ນ ເຫຼົ້າເປັນຕົ້ນ. ດັ່ງນັ້ນ, ໃນເມື່ອທ່ານບໍ່ມີເຫຼົ້າພຽງພໍ ຫຼືບໍ່ມີຢາເສບຕິດຊນິດອື່ນ ທ່ານກໍຈະຖືກກະທົບ ແລະໄດ້ຮັບການເຈັບປວດ.

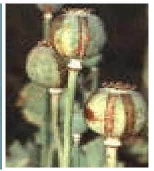




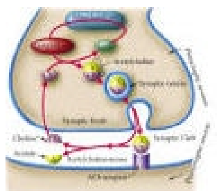
ເຊໂຣໂຕນີນ ເປັນທາດເຄມີຊນິດນຶ່ງ ເຊັ່ນດຽວກັນ ທີ່ຜລິດຂຶ້ນແບບທັມມະຊາດຈາກຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ ເພື່ອຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ທ່ານມີຄວາມ ຮູ້ສຶກດີໃຈ ແລະມ່ວນຊື່ນ. ພາຍຫຼັງທີ່ທ່ານໄດ້ກິນແລ້ວ, ທ່ານຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກດີໃຈ. ນັ້ນ, ມັນເປັນຍ້ອນ ທາດເຄມີ ເຊໂຣຕິນ. ໜຶ່ງໃນບັນດາສິ່ງຕ່າງໆຊຶ່ງຫຼອກລວງມັນສມອງຂອງທ່ານໃນການສັນສ້າງຄວາມຮູ້ ສຶກທີ່ມີລັກສນະແບບທາດເຄມີເຊໂຣຕິນ ແມ່ນກັນຊາ.

ອີປາຍນີຟຣີນ ແມ່ນທາດເຄມີຊນິດນຶ່ງ ທີ່ຜລິດຂຶ້ນແບບທັມມະຊາດໃນຮ່າງກາຍ ຂອງຄົນເຮົາ. ທາດເຄມີດັ່ງກ່າວເປັນເຊື້ອສານເຄມີກະຕຸ້ນ. ຕົວຢ່າງ ມັນຈະມີປະຕິກິຣິຍາທາງເພດເກີດຂຶ້ນຖ້າຫາກທ່ານຕົກຢູ່ໃນຄວາມຮັກ. ຢາເສບຕິດທີ່ຊື້ຂາຍກັນ ແບບຜິດກົດໝາຍຕາມທ້ອງຖິ່ນທີ່ກະທົບໃຫ້ແກ່ຣະບົບນີ້ ແມ່ນຢາ ເມຕາເຟຕາມີນ.

ທາດເຄມີ ດໍປາມີນ ມີພລັງສູງຫຼາຍໃຫ້ແກ່ມັນສມອງຂອງພວກເຮົາ. ມັນເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາມີແຮງດົນໃຈກະຕຸ້ນເຮັດ ໃນສິ່ງທີ່ພວກເຮົາ



ຢາກເຮັດຕ່າງໆແລະເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາຮູ້ສຶກດີໃຈຂຶ້ນ. ຢາເສບຕິດຕາມທ້ອງຖິ່ນ ມີຜົນສະທ້ອນໃຫ້ແກ່ຣະບົບດໍປາມີນ ຍ້ອນວ່າ ສ່ວນຫຼວງຫຼາຍແລ້ວ ຢາຈຳພວກດັ່ງກ່າວສ້າງຄວາມມ່ວນຊື່ນໃຫ້ແກ່ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ.



ທາດເຄມີ ອາເຊຕີນຄໍລາຍ ແມ່ນມີໄວ້ສຳລັບເຮັດໃຫ້ເກີດມີຄວາມວ່ອງໄວ, ຄວາມຈື່ຈຳ ແລະຄວາມຄ່ອງແຄ້ວຂອງກ້າມຊີ້ນ. ທາດນີໂຄຕີນ ສະທ້ອນໃຫ້ແກ່ຣະບົບຂອງອາເຊຕີນຄໍລີນ.

ມັນສມອງຂອງທ່ານຄິດວ່າຢາເສບຕິດມັນແມ່ນທາດເຄມີທັມມະຊາດທີ່ໄດ້ຮັບ ແລະຢຸດເຊົາຜລິດມັນດ້ວຍຕົນເອງ. ເພາະສັ້ນ ໃນເມື່ອຢາເສບຕິດບໍ່ໄດ້ຖືກໃຊ້ສອຍ, ທ່ານຈະຮູ້ສຶກເປັນຕາໜ້າຢ້ານ, ໃນຂນະທີ່ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານບໍ່ໄດ້ຜລິດທາດເຄມີເຫຼົ່ານັ້ນຂຶ້ນເປັນຂອງຕົນເອງ ເພື່ອໃຫ້ມີຄວາມຮູ້ສຶກສະບາຍໃຈ. ສິ່ງດັ່ງກ່າວນັ້ນ ຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານມີຄວາມຢາກຈະນຳໃຊ້ມັນອີກ. ນີ້ແມ່ນການອະທິບາຍໃຫ້ໄດ້ເຫັນຢ່າງຈະແຈ້ງວ່າ ການຕິດຢາໄດ້ເລີ້ມຕົ້ນວົງຈອນຂອງມັນແນວໃດ.