



กรมการแพทย์
โรงพยาบาลธัญญารักษ์ปัตตานี

“ขอความช่วยเหลือ = ความกล้าหาญ” (ไม่ใช่ความอ่อนแอ)

1 ทำไมการขอความช่วยเหลือจึงสำคัญ



- ✓ 1. เพราะโรคเสพติดรักษาได้ และไม่ใช่เรื่องที่ต้องสู้คนเดียว เพราะไม่มีใครต้องสู้เพียงลำพัง
- ✓ 2. เพิ่มโอกาสฟื้นตัวอย่างเห็นได้ชัด การเข้ารับบริการช่วยลดความเสี่ยงกลับไปใช้ซ้ำ
- ✓ 3. ความกล้าคือการยอมรับความจริงของตัวเอง ไม่ใช่ความล้มเหลว แต่เป็นพลังใจที่สำคัญที่สุด

2

ประโยชน์ของการขอความช่วยเหลือ



- ★ ได้รับการดูแลทางการแพทย์ที่ถูกต้อง
- ★ มีคนรับฟังโดยไม่ตัดสิน
- ★ ลดความเครียด และลดความอยากเสพ
- ★ มีทีมสนับสนุนช่วยรับมือช่วงยากลำบาก
- ★ เพิ่มโอกาสเริ่มต้นชีวิตใหม่

3 ทำอย่างไรให้เริ่มได้ง่าย



- ☎ โทรปรึกษา 1165 สายด่วนบำบัดยาเสพติด
- 👤 เข้าพบแพทย์/คลินิกบำบัดสารเสพติด
- 💬 บอกคนที่ไว้ใจ เช่น: “ฉันอยากปรึกษาเรื่องยาเสพติด”
“ผมคิดว่าผมต้องการความช่วยเหลือครับ”
- 🚶♂️ ให้ญาติพาไปโรงพยาบาลได้ทันที



เพียง “เริ่มพูด” ก็ถือว่าเริ่มฟื้นตัวแล้ว

การให้กำลังใจตัวเอง ทำได้ง่ายๆ

- 💛 “คนเข้มแข็งที่สุด คือคนที่รู้ว่าเมื่อไหร่ควรขอความช่วยเหลือ”
- 💛 “ความกล้าหาญ คือการเลือกดูแลตัวเอง”
- 💛 “คุณไม่จำเป็นต้องเดินคนเดียว”



โรงพยาบาลธัญญารักษ์ปัตตานี
294 ถ.ปากน้ำ หมู่ 6 ตำบล รุสะมิแล อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี 94000
ช่องทางติดต่อ
โทรศัพท์ 073460351-3



ที่มา :

WHO – mhGAP Intervention Guide (Psychosocial Support) World Health Organization. (2016). mhGAP intervention guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings: Version 2.0. World Health Organization.
World Health Organization. (2020). International standards for the treatment of drug use disorders. United Nations Office on Drugs and Crime; World Health Organization.
Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (n.d.). Recovery and recovery support. U.S. Department of Health and Human Services. United Nations Office on Drugs and Crime. (2008). Treatnet training package: Volume A-Introduction and programme management. United Nations.