



First aid

CHEMSEX



การปฐมพยาบาล
และเหตุฉุกเฉินใน
CHEMSEX



AHF THAILAND

THE
FOUNDATION.
V

**การปฐมพยาบาล
&
เหตุฉุกเฉินใน CHEMSEX
(CHEMSEX FIRST AID)**

คณะกรรมการที่ปรึกษา

1. ดร.จารุวรี สนิทวงศ์ ณ อยุธยา
2. ม.ล.พรวิศิษฏ์ วรรณธรณ
3. เกศรา สุขทรัพย์สิน
4. พรรณี ชัยโพธิ์ศรี
5. ผศ.ดร.ปรัชญานันท์ นักพ็อน
6. ดร.วรวัช กิตติยานันท์
7. รศ.ดร.โรมัส กลาดามูช
8. พญ.สุจิตรา พบเอก
9. พญ.รสพร กิตติเยาวมาลัย
10. พ.ญ.สุพรรณิ จีรจรียาเวช
11. พรรณนิภา สุวรรณจรัส
12. ส.อ.เชาวน์พิชา เตโซ
13. กฤษสยาม อารยะวงศ์ไชย
14. ภูมิพันธุ์ เอี่ยมปรเมศวร์
15. อัครเชตร เซวงชินวงศ์
16. กฤษฏี สว่างยิ่ง
17. นพ.ณัฐเขต แยมอัม
18. กิตติภพ หงศ์ศาลา
19. นิกร จิมคง

การประชุมพยาบาล & เหตุฉุกเฉินใน CHEMSEX (CHEMSEX FIRST AID)

จัดทำโดย

มุลนิธิเอชไอวี เอเชีย

สนับสนุนโดย

มุลนิธิเอดส์ เฮลท์ แคร์

ผู้เรียบเรียง

มารุต ประเสริฐศรี

สุรียันต์ พาโนมัย

คำนำ

“การดูแลกันและกัน” คือหนึ่งในสิ่งที่ดีที่สุดที่ผู้มีความเกี่ยวข้องกับ Chemsex ควรคิดคำนึงและปฏิบัติให้เป็นพื้นฐาน ไม่ว่าจะในฐานะผู้ใช้สารเสพติด เพื่อน คนในครอบครัว หรือผู้ที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องในด้านต่าง ๆ เพราะการช่วยดูแลกันและกันอยู่เสมอนั้นเท่ากับเป็นการสร้างความปลอดภัยให้ทั้งตัวเราและคนรอบข้าง ดังนั้น ข้อมูลและความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการลดอันตรายจากการใช้สารเสพติด รวมถึงทักษะการปฐมพยาบาลเบื้องต้น ในกรณีที่ใช้ยาเกินขนาด หรืออุบัติเหตุอื่น ๆ ที่อาจนำมาซึ่งการสูญเสียได้ จึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับพวกเราทุกคน

คู่มือเล็ก ๆ เล่มนี้ แปลและเรียบเรียงเนื้อหาจาก Chemsex First Aid ซึ่งจัดทำขึ้นโดย David Stuart และ Ignacio Labayen De Inza (ฉบับปรับปรุงข้อมูลล่าสุดในเดือนกันยายน 2018) โดยได้ปรับเนื้อหาให้สอดคล้องกับบริบทและสถานการณ์ Chemsex ล่าสุดในประเทศไทย รวมถึงเพิ่มเนื้อหาบางส่วนเข้าไป เพื่อให้เหมาะสมครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

เนื้อหาในคู่มือเล่มนี้ จะเน้นไปที่แนวทางการปฐมพยาบาลเบื้องต้นสำหรับเหตุฉุกเฉินที่มีความเกี่ยวข้องกับ Chemsex โดยเฉพาะ รวมถึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการตัดสินใจเมื่อเกิดเหตุอันตราย เช่น จำเป็นต้องเรียกรถพยาบาลหรือไม่ การพิจารณาถึงความยินยอมพร้อมใจ (Consent) ตลอดจนคำแนะนำอื่น ๆ เพื่อเลี่ยงอุบัติเหตุหรือเหตุฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้นได้ในสภาพแวดล้อมของ Chemsex พร้อมข้อมูลสำหรับติดต่อบริการฉุกเฉิน สถานพยาบาล และบริการที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นจาก Chemsex

แน่นอนว่า สิ่งที่ปลอดภัยที่สุดก็คือการไม่เข้าไปข้องเกี่ยวกับยาเสพติด หรือสถานการณ์ Chemsex แต่ถ้าหากเข้าไปเกี่ยวข้องแล้ว ไม่ว่าจะด้วยตั้งใจหรือไม่ เราแนะนำให้ศึกษาข้อมูลในคู่มือเล่มนี้ เพื่อให้ตัวคุณสามารถดูแลตนเอง และคนรอบข้างให้ปลอดภัยจากสถานการณ์ต่าง ๆ ได้มากที่สุด

ข้อปฏิเสธการรับผิด Disclaimer

ผู้จัดทำไม่ได้ให้การรับรองหรือรับประกันใด ๆ ถึงความถูกต้องครบถ้วนของเนื้อหาในเอกสารฉบับนี้ ข้อเสนอแนะที่ปรากฏในเอกสารฉบับนี้อาจไม่เหมาะสมกับบางสถานการณ์ และเนื้อหาของเอกสารฉบับนี้ไม่ใช่การสนับสนุนให้ใช้สารเสพติดหรือคำปรึกษาทางวิชาชีพใด ๆ ทั้งสิ้น หากผู้อ่านต้องการคำปรึกษาที่เกี่ยวข้องต้องติดต่อขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญในด้านนั้นโดยตรง

ผู้จัดทำไม่มีส่วนรับผิดชอบใด ๆ ต่อความเสียหายที่อ้างว่าเกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามเนื้อหาของเอกสารฉบับนี้ และหากมีการอ้างอิงใด ๆ ถึงเอกสารฉบับนี้ไม่ว่าในรูปแบบใด ผู้จัดทำขอปฏิเสธอย่างชัดแจ้งว่าไม่ได้ให้การรับรองหรือการรับประกันต่อการอ้างอิงนั้น ๆ การรับรองที่อาจมีขึ้นต้องออกเป็นหนังสือโดยผู้จัดทำเท่านั้น

นอกจากนี้ ผู้อ่านควรตระหนักว่า Chemsex และการใช้สารเสพติดเป็นเรื่องผิดกฎหมายในประเทศไทย อีกทั้งการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของข้อมูลข่าวสารในปัจจุบันอาจทำให้เนื้อหาหลายประการในที่นี้ล้าสมัย หรือไม่เหมาะสมในหลายสถานการณ์เมื่อเวลาผ่านไป รายการอ้างอิงทางเว็บไซต์ใด ๆ ในเอกสารฉบับนี้ ก็อาจมีการเปลี่ยนแปลงหรือสูญหายไปได้เมื่อท่านได้อ่านเอกสารฉบับนี้

สารบัญ

คำนำ 2

สารบัญ 4

Intro

CHEMSEX คืออะไร 6

ประเมินระดับความอันตราย
เมื่อใช้สารเสพติด 8



Part 1

GHB และ GBL คืออะไร? 10

จะอย่างไรถ้ารู้สึกว่ามีคน “ไฮเกินไป” เพราะยา? 13



Part 2

ไอซ์ คืออะไร? 22

เมฟีโดรอน และคาทิโนน คืออะไร? 25

จะอย่างไรถ้ารู้สึกว่ามีคน“ไฮเกินไป”
เพราะไอซ์หรือ เมฟีโดรอนและ คาทิโนน 27

Part 3

เหตุฉุกเฉินอื่นๆ ที่อาจเกิดขึ้นใน
สภาพแวดล้อมของ Chemsex 38

Conclusion

สรุปสถานการณ์และ
การประชุมพยาบาลเบื้องต้น 46



ภาคผนวก 50



CHEMSEX FIRST AID



INTRO

CHEMSEX



Chemsex คืออะไร

คำว่า “Chemsex” มาจากคำว่า Chemical Sex ถูกใช้ครั้งแรกในสหราชอาณาจักร เพื่ออธิบายการใช้ยาเสพติดในบริบทของการมีเพศสัมพันธ์ โดยอาจจะเป็นก่อนหรือระหว่างมีเพศสัมพันธ์ก็ได้ ซึ่งยาเสพติดที่ใช้คือกลุ่มยาจี (GHB - Gamma Hydroxybutyrate และ GBL - Gamma - Butyrolactone), ไอซ์ (Crystal Methamphetamine) และ เมफीโดรอน (Mephedrone) / คาทีโนน (Cathenone) แต่ในที่นี้เราจะหมายรวมถึงการใช้ยาเสพติดชนิดอื่น ๆ นอกเหนือจากที่กล่าวมาด้วย Chemsex มักเชื่อมโยงกับกลุ่มเกย์ หรือชายรักชาย (Men who have sex with men – MSM) ซึ่งเป็นกลุ่มหลักที่มีการใช้ยาเสพติดหรือสารกระตุ้นต่าง ๆ เพื่อยืดระยะเวลาของกิจกรรมทางเพศให้นานขึ้นหลายชั่วโมงหรือข้ามวันข้ามคืน



แล้วถ้าใช้ยาแค่ในปาร์ตี้ แต่ไม่ได้มีเซ็กส์ล่ะ?

อย่าแยกคำว่า Sex ออก แล้วบอกว่าเราไม่เกี่ยวกับ Chemsex เชียวนะ! เพราะเมื่อเราใช้ยาเสพติดหรือสารกระตุ้นบางอย่าง มันย่อมส่งผลต่อทั้งร่างกาย กระบวนการคิด และการตัดสินใจของเรา จนอาจเกิดเรื่องที่ไม่คาดคิดขึ้นได้ ดังนั้น สิ่งที่ดีที่สุดคือการมีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการลดอันตรายที่เกิดจากการใช้สารเสพติด รวมถึงการปฐมพยาบาลที่ถูกต้องและเหมาะสม





ความเสี่ยงและสิ่งที่อาจเกิดขึ้น

เมื่อเราใช้สารเสพติด เราต้องยอมรับว่า มันมีความเสี่ยงและอันตรายที่จะตามมาอย่างแน่นอน ไม่ว่าจะเป็นผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจที่อาจเกิดขึ้นหลังจากใช้สารเสพติดทันที หรืออาจเกิดขึ้นหลังจากใช้สารนั้นระยะเวลาหนึ่ง และมันอาจส่งผลกระทบต่อเนืองยาวนาน รวมถึงมีโอกาสเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด เช่น อุบัติเหตุ การใช้จ่ายเกินขนาด การลวงละเมิดทางเพศ การทำร้ายร่างกาย ฯลฯ ซึ่งคู่มือเล่มนี้พยายามรวบรวมเหตุฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้นไว้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้เรารับมือได้ดีขึ้น



ดูแลกันและกันเสมอ

“การดูแลกันและกัน” คือหนึ่งในสิ่งที่ดีที่สุดที่พวกเราควรทำระหว่าง Chemsex ไม่ว่าจะเป็นการพูดคุยถามไถ่ สังเกตอาการคนรอบตัว หรือคอยเตือนให้พวกเขาพักผ่อน ดื่มน้ำ ล้างหน้าล้างตา ฯลฯ ซึ่งจะช่วยให้เราและคนที่เรารัก รวมถึงเพื่อน ๆ ในปาร์ตี้ปลอดภัยมากขึ้นได้ แต่สิ่งที่สำคัญยิ่งกว่าก็คือ การมีความรู้เกี่ยวกับการลดอันตรายที่เกิดจากการใช้สารเสพติดและมีทักษะการปฐมพยาบาลเบื้องต้น เพราะสิ่งเหล่านี้จะช่วยลดความเสี่ยงของการใช้จ่ายเกินขนาดและเหตุฉุกเฉินอื่น ๆ ที่อาจร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้



ไฮ คืออะไร

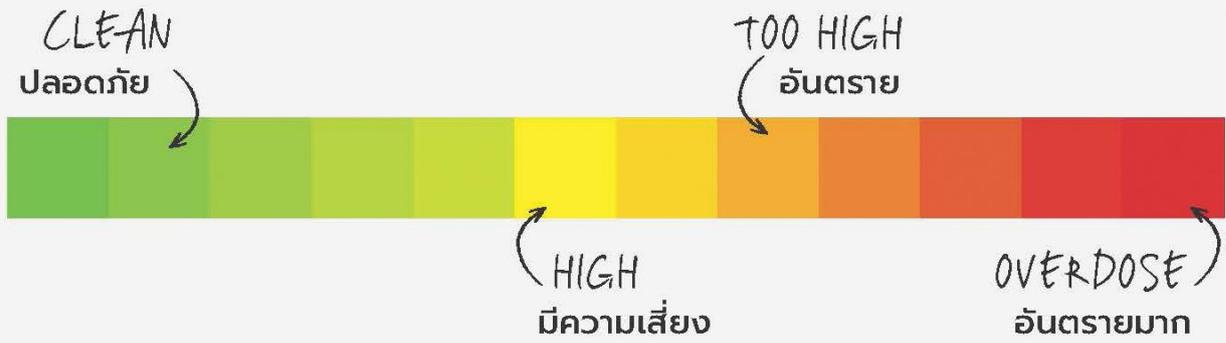
HI!

มีคำศัพท์เฉพาะที่รู้จักเฉพาะผู้ใช้ยามากมาย (และมีการอัปเดตศัพท์ใหม่ ๆ เกือบตลอดเวลา) แต่คำสำคัญที่หลาย ๆ คนน่าจะคุ้นเคยกันดีก็คือ ไฮ (High หรือ Hi) โดยทั่วไปหมายถึงอาการหรือความรู้สึกเมาด้วยการใช้สารเสพติดบางอย่าง แต่เราก็สามารถใช้คำนี้ในหลายบริบท เช่น การส่งข้อความ “ไฮ” หรือ “Hi” ไปถามใครสักคนในแอปพลิเคชันนัดพบต่าง ๆ เพื่อทักทายและถามว่า เขากำลังใช้ยา หรือต้องการใช้ยาไหม และใช้ตั้งสเตตัสในโซเชียลมีเดียหรือแอปฯ ต่าง ๆ เพื่อระบุว่าเจ้าของโปรไฟล์กำลังไฮอยู่ หรืออยากไฮ

Level of Danger

ประเมินระดับ ความอันตราย เมื่อใช้สารเสพติด

บางที่เราอาจไม่แน่ใจว่าตัวเองได้ก้าวเข้าไปสู่พื้นที่ของความเสี่ยงและอันตรายในระดับไหนแล้ว แน่ใจที่สุดว่า หากเราไม่ได้เข้าไปข้องเกี่ยวกับสารเสพติดหรือสภาวะแวดล้อมของ Chemsex เราอยู่สบายอยู่ในพื้นที่สีเขียว อันหมายถึงความปลอดภัย แต่เมื่อเราเริ่มใช้สารเสพติดแล้ว เท่ากับเราได้ก้าวเข้าไปสู่พื้นที่สีเหลือง และมันอาจจะนำพาเราไปสู่พื้นที่สีแดงที่เป็นอันตรายมากขึ้นเรื่อยๆ ได้



CLEAN

พื้นที่ปลอดภัย สำหรับผู้ที่ไม่ได้ใช้สารเสพติด หรือเข้าไปข้องเกี่ยวในสถานะแวดล้อมของ Chemsex อย่างไรก็ตาม บ่อยครั้งที่เราอาจได้รับผลกระทบจากผู้ที่ใช้สารเสพติด ทั้งที่เราไม่ได้เป็นผู้ใช้เอง ดังนั้น การมีความรู้ความเข้าใจ รวมถึงมีทักษะการปฐมพยาบาลเบื้องต้น จึงเป็นเรื่องสำคัญสำหรับทุกคน

HIGH

เมื่อเราเริ่มใช้สารเสพติด เริ่มมีอาการมึนเมา หรือเริ่มไฮแล้ว ก็ถือว่าเราได้ก้าวเข้าสู่พื้นที่สีเหลืองที่มีความเสี่ยง อันเป็นผลมาจากสารเสพติดนั้น ๆ ขณะเดียวกัน ผู้ที่อยู่ในสถานะแวดล้อมของ Chemsex แม้ว่าตัวเองจะไม่ได้เป็นผู้ใช้สารเสพติด ก็ถือว่าอยู่ในพื้นที่ที่มีความเสี่ยงแล้วเช่นกัน

TOO HIGH

เมื่อใครคนใดคนหนึ่งมีอาการ “ไฮเกินไป” หรือมึนเมาจนเกินไปนั้น ถือว่าอยู่ในเขตแดนพื้นที่อันตรายแล้ว เพราะหากปล่อยปละละเลย ไม่ได้รับการดูแลช่วยเหลืออย่างถูกวิธีก็อาจจะเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ ซึ่งคู่มือเล่มนี้จะให้ความสำคัญกับการไฮเกินไปมากเป็นพิเศษ

OVERDOSE

การใช้ยาเกินขนาด คือการให้ยาเสพติดหรือสารอื่น ๆ เข้าสู่ร่างกายในปริมาณที่มากกว่าปริมาณที่ใช้โดยทั่วไป ถือเป็นอันตรายอย่างที่สุดสำหรับสถานการณ์ Chemsex และอาจทำให้เสียชีวิตได้



PART 1

GHB/GBL

GHB และ GBL คืออะไร?

GHB (Gamma Hydroxybutyrate) เป็นยาในกลุ่มกดประสาททำให้ร่างกายรู้สึกอ่อนแอลงอย่างรุนแรง ส่วน GBL (Gamma – Butyrolactone) เป็นสารอีกชนิดที่มีสูตรโครงสร้างและการออกฤทธิ์คล้ายกับ GHB โดยเมื่อ GBL เข้าสู่ร่างกายจะสามารถเปลี่ยนเป็น GHB ได้

GHB/GBL หรือที่ถูกเรียกรวมกันว่า “ยาจี” มีลักษณะเป็นของเหลวใส รสชาติขมรุนแรงติดลิ้น อาจพบในรูปของเหลวสีฟ้า เรียกว่า บลูไนโตร



GBH/GBL ใช้อย่างไร

การเสพยาจีทำได้โดยการดื่มหลังจากนำยาจีปริมาณที่เหมาะสมกับตัวเองไปผสมกับน้ำเปล่าหรือเครื่องดื่มอื่น ๆ เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน น้ำผลไม้ เพื่อเจือจางหรือกลบรสขมของยาจี



HI! อาการโง่ของ GBH/GBL

ปกติยาจีจะออกฤทธิ์ภายใน 15 - 20 นาที และคงอยู่ได้นาน 3 - 4 ชั่วโมง ขึ้นอยู่กับความแรงและปริมาณยาที่ใช้ เมื่อออกฤทธิ์ผู้ใช้จะมีอาการเคลิบเคลิ้ม เป็นสุข มีความต้องการทางเพศเพิ่มขึ้น ความยับยั้งชั่งใจลดลง สับสน งุ่มง่าม ทรงตัวไม่ได้ เวียนหัว ปวดหัว อ่อนหภูมิร่างกายต่ำลง หัวใจเต้นช้าลง คลื่นไส้ ท้องเสีย ปัสสาวะติดขัด



ความเสี่ยงและอันตราย

GBL จะถูกดูดซึมในร่างกายได้ดีกว่า GHB หรือเรียกได้ว่า GBL จะมีฤทธิ์มากกว่า GHB 2 - 3 เท่า การใช้ในปริมาณเท่ากัน GBL จึงทำให้ผู้ใช้ไฮได้เร็วกว่า ดังนั้น ความเสี่ยงจากการใช้ยาเกินขนาดของ GBL จึงมีมากกว่าด้วย ปัญหาสำคัญก็คือ เราไม่อาจรู้ได้ว่าสิ่งที่ตัวเองกำลังใช้อยู่คือ GHB หรือ GBL กันแน่ เพราะมีลักษณะเป็นของเหลวใสเหมือนกัน และนั่นอาจจะทำให้เราใช้ยาเกินขนาด ซึ่งอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้

ข้อแนะนำในการใช้ยาจี

ใช้ในปริมาณเพียงเล็กน้อยก่อน (เริ่มที่ 0.5 ml) แล้วค่อยเติมทีละนิดหลังจากผ่านไปแล้ว 1 - 2 ชั่วโมง ถึงแม้จะเคยใช้ในปริมาณมากมาก่อนแล้วก็ตาม



ข้อควรระวังเมื่อใช้ร่วมกับสารชนิดอื่น ๆ

GBH/GBL + แอลกอฮอล์ หรือยากลุ่มเบนโซไดอะซีปีน

เพิ่มโอกาสการใช้อาเกินขนาด มีโอกาสเสียชีวิต

GBH/GBL + แอมเฟตามีน หรือยาอี

ทำให้ร่างกายทำงานหนัก เสี่ยงต่อการเป็นลมชัก

GBH/GBL + เคตาซีน หรือยาเค

ทำให้เสี่ยงต่อภาวะหัวใจล้มเหลว



จำให้ดีกว่าใส่ไว้ในแก้วไหน!

เมื่อผสมยาไว้ในเครื่องดื่มแล้ว ควรจำให้ดีกว่ามันอยู่ในแก้วหรือขวดไหน เพราะถ้าคนอื่น ๆ มาหยิบแก้วหรือขวดของเราไปดื่มจนหมดเพราะคิดว่าเป็นแค่เครื่องดื่มธรรมดา อาจจะเป็นเรื่องใหญ่ขึ้นมาได้ ถ้าจะให้ดี ควรใช้แก้วหรือขวดที่ต่างจากของคนอื่น ๆ ในปาร์ตี้ และบอกทุกคนว่าเรากำลังใช้ชี เพื่อป้องกันไม่ให้เพื่อน ๆ ดื่มจ (เกินขนาด) ไปโดยไม่ตั้งใจ



จะทำอย่างไร
ถ้ารู้สึกว่ามีคน



"ไฮเกินไป" เพราะยาจ

อะไรที่เรียกว่า "ไฮเกินไป"

จริงอยู่ที่ว่า การจะบอกว่าใครไฮมากเกินไปหรือเปล่านั้นเป็นเรื่องยาก เพราะคำจำกัดความของคำว่า "เกินไป" ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บ่อยครั้งที่คนไฮแล้วมีพฤติกรรมเปลี่ยนไปหรือเรียกได้ว่าไม่ปกติ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่านั่นคือการไฮเกินไปเสมอไป

ดังนั้น ขอให้ยึดหลักไว้ว่า ถ้าพฤติกรรม การกระทำ หรือการตัดสินใจของเขา บ่งบอกว่าเขาอาจทำร้ายตัวเองหรือเป็นอันตรายต่อคนอื่นอย่างรุนแรง เราสามารถเข้าไปช่วยเหลือ ดูแล เตือน หรือห้ามเขาได้



สังเกตอาการของการไฮเกินไปเพราะยา

ยาจะส่งผลให้ผู้ใช้เคลิบเคลิ้ม งุ่มง่าม ง่วงงุน ทรงตัวไม่ได้ เราจึงควรสังเกตอาการของคนที่ใช้ดูว่าพวกเขา นั่ง/ยืน ทรงตัวอยู่กับที่ได้ไหม และเมื่อพูดคุยด้วย พวกเขาตอบสนอง หรือแสดงการตอบรับไหม



ถ้าเขายังทรงตัวได้ดี รู้สึกตัว พุดคุยได้ ไม่ได้ง่วงหรือหลับ



อย่า!

อย่าทำให้เขาอาเจียน

ถึงมันจะฟังดูสมเหตุสมผลแค่ไหนก็ตาม เพราะการอาเจียนจะทำให้เกิดความเสียหายอื่น ๆ ตามมา เช่น ปัญหาเรื่องการหายใจและระบบทางเดินหายใจ ความเสี่ยงในการติดเชื้อที่ปอด ทั้งยังเป็นการทำร้ายกระเพาะอาหารและหลอดอาหารด้วย แต่ถ้าเขารู้สึกอยากอาเจียนเองก็ไม่จำเป็นต้องห้ามหรือฝืนความรู้สึกนั้น แค่คอยสังเกตว่าเขาสำลักหรือเปล่านั้นพอ



อย่า!

อย่าให้ยาใด ๆ กับเขาอีก

มีความเชื่อผิด ๆ ว่า ถ้ามีคนไฮเกินไปก็ให้ยา (เช่น ไอซ์ หรือโคเคน) เพื่อ “ตัด” หรือกระตุ้นให้ร่างกายรู้สึกดีขึ้นสิ แต่จริง ๆ แล้ว นั่นเป็นการเพิ่มภาวะความเป็นพิษในร่างกายของเขามากขึ้นไปอีกต่างหาก แล้วมันจะก่อให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา ทั้งยังทำให้การรักษาอาจยุ่งยากซับซ้อนขึ้นไปอีก เพราะฉะนั้น กฎง่าย ๆ ที่จะต้องจำให้ขึ้นใจก็คือ อย่าให้ยาเพิ่มกับคนที่ไฮเกินไปอีก



อย่า!

อย่าให้พวกเขาดื่มน้ำหรือของเหลวใด ๆ อีก

มีความเชื่อผิด ๆ (อีกแล้ว) ว่าน้ำส้มหรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลอาจช่วยได้ แต่ความจริงคือการดื่มน้ำจะเร่งกระบวนการดูดซึมและเคลื่อนที่ของยาจากกระเพาะอาหารไปสู่กระแสเลือดได้ แต่ถ้าเขามีสติแล้วอยากดื่มน้ำก็ไม่จำเป็นต้องห้ามนะ



ควร!

ดูแลเขาให้ปลอดภัย

ควรหยุดกิจกรรมทางเพศต่าง ๆ ทันที และในกรณีที่เขาเริ่มมีอาการเกร็งตัว ชักเกร็ง หรือล้มลง ให้พาเขาออกห่างจากวัตถุที่เป็นอันตรายและอาจทำให้เขาบาดเจ็บแล้วใช้ผ้าห่มหรือเสื้อผ้ารองศีรษะให้เขาเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ



ควร?

ควรเรียกรถพยาบาลเมื่อไหร่?

ถ้าเขายังเคลื่อนไหว ตอบสนอง และหายใจได้ ก็ไม่จำเป็นต้องเรียกรถพยาบาล แต่ถ้าเขามีอาการชัก หรือมียาในร่างกายจนทำให้มีพฤติกรรมที่อาจเป็นอันตรายต่อตัวเขาเองหรือคนอื่น ๆ และเราไม่สามารถทำให้เขา (หรือคนที่อยู่รอบตัว) ปลอดภัยได้ ก็ควรเรียกรถพยาบาลหรือบริการฉุกเฉิน (โทรสายด่วน 1669 หรือสายด่วน 1646) ซึ่งสิ่งที่จะช่วยได้มากเมื่อหน่วยฉุกเฉินมาถึงก็คือการให้ข้อมูลกับเจ้าหน้าที่ ทั้งชนิดของยาที่เขาใช้ ปริมาณหรือจำนวน รวมถึงระยะเวลาที่ใช้ยา



ควร!

ควรปลุกให้เขาตื่น หากเขาเริ่มมีอาการง่วงหรือหลับอยู่ควรปลุก และพยายามทำให้เขาตื่น

รวมทั้งคอยสังเกตอาการเขาด้วย เพราะเขาอาจตกอยู่ในอาการโคม่าและหยุดหายใจได้ การเสียชีวิตจากการใช้ยาเกินขนาดจะเกิดขึ้นตอนหลับขณะใช้ยาจี (G-sleep) เราอาจจะเคยเห็นคนหลับระหว่างใช้ยาจีโดยไม่ได้รับอันตรายถึงชีวิตมาแล้วหลายครั้ง แต่มันก็ไม่ได้การันตีว่าคนคนนั้นจะตื่นจากการหลับระหว่างใช้ยาจีในครั้งต่อไป สิ่งี่ปลอดภัยและควรทำที่สุดก็คือ ปลุกเขา และทำให้เขาตื่นอยู่เสมอ (ถ้าปลุกแล้วเขาไม่ตื่นหรือไม่ตอบสนอง อ่านหัวข้อในหน้าถัดไป)



NOTE

G-sleep หรือ การหลับขณะใช้ยา

ภาวะหยุดหายใจ สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาเมื่อหลับขณะใช้ยา (G-sleep) โดยอาจมีสัญญาณเตือนที่แสดงให้เห็นว่าการหายใจมีปัญหา เช่น กรนกะกั้นหิ้น และถ้าหายใจน้อยกว่า 8 ครั้งต่อนาที ก็ควรเรียกรถพยาบาลทันที

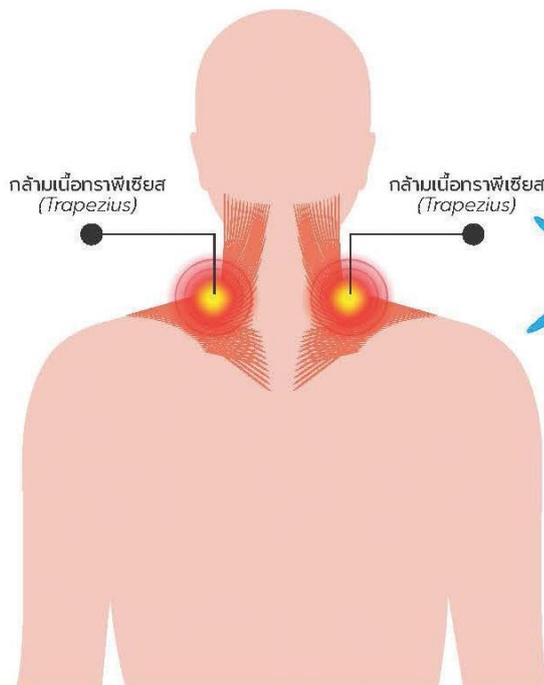
มีหลายคนที่ตื่นจาก G-sleep เองได้ แต่ก็ไม่สามารถรับประกันได้ว่า คนที่เราอยู่ด้วยจะโชคดีขนาดนั้น เราจึงควรปลุกและทำให้เขาตื่นอยู่เสมอ แต่ถ้าเขาไม่ตอบสนอง ปลุกเท่าไรก็ไม่ตื่น อย่าลังเลที่จะโทรเรียกรถพยาบาล เราไม่ได้ทำให้ใครเสียเวลา แต่เรากำลังช่วยชีวิตเขาอยู่ต่างหาก

เมื่อต้องการเรียกรถพยาบาลหรือบริการทางการแพทย์
ฉุกเฉิน **โทรสายด่วน 1669 (ทั่วประเทศ)**
หรือ 1646 (กรุงเทพฯ) 📞



👁️ ถ้าเขาใช้ยาแล้วหลับ เมื่อพยายามปลุกแล้วก็ไม่ตื่น หรือตอบสนองได้ไม่ดี

ลองเขย่าตัวเขา แล้วดูว่าเขาตื่นหรือตอบสนองได้ไหม อาจจะเขย่าเบา ๆ ก่อน แล้วค่อยเขย่าแรงขึ้น ดูว่าเขาหายใจผิดปกติหรือหายใจติดขัดไหม ถ้าเขาหายใจช้าลงกว่า 8 ครั้งต่อนาที ให้รีบเรียกรถพยาบาลทันที

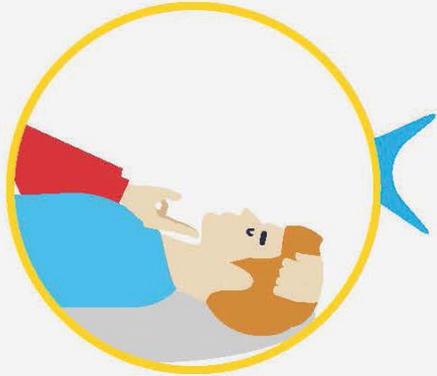


NOTE

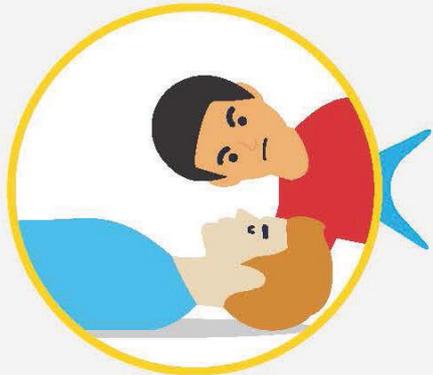
ลองบีบมัดกล้ามเนื้อทราพีเซียส (Trapezius) ให้แน่น (มันเป็นกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ อยู่บริเวณบ่าด้านหลัง) ถ้าหากทำแล้ว เขาก็ไม่ตื่น หรือไม่ตอบสนอง ให้รีบเรียกรถพยาบาลทันที



เมื่อเขาไม่ตอบสนอง โทรเรียกรถพยาบาล และปฏิบัติตามคำแนะนำเหล่านี้



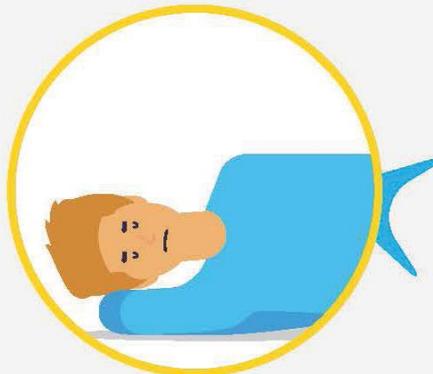
ย้ายให้เขานอนหงาย และเอียงศีรษะไปด้านหลัง เพื่อเคลียร์ทางเดินหายใจ



เช็คความผิดปกติของการหายใจของเขา โดยการดู ฟัง และพิจารณาความรู้สึก



ถ้าเขาไม่หายใจ ให้เรียกรถพยาบาลสายด่วน 1669 (ทั่วประเทศ) หรือ 1646 (กรุงเทพฯ) 📞 และเริ่มทำ CPR โดยจัดทำให้เขานอนหงาย วางสันมือข้างหนึ่งของเรตรงกลางหน้าอกและวางมืออีกข้างกับประสานกันไว้แล้วเริ่มกดหน้าอกแน่น ๆ เหนือ ๆ ด้วยความลึก 5 - 6 เซนติเมตร ในอัตราเร็วสม่ำเสมอ 100 - 120 ครั้งต่อนาทีโดยไม่จำเป็นต้องช่วยหายใจ และทำต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ จนกว่ารถพยาบาลจะมาถึง



หากเขายังหายใจอยู่ ให้เขานอนในท่าพักฟื้น



จะอย่างไร ถ้ามีคนมีอาการถอนยาจาก GHB/GBL เช่น อาการสั่น หรือกล้ามเนื้อกระตุก

ถ้าเขาใช้ GHB/GBL หลายครั้งต่อวัน และใช้แบบนี้มาเป็นเวลานาน เป็นไปได้ว่าร่างกายของเขาอยู่ในภาวะพึ่งพายาแล้ว และถ้าเขาขาดยา ก็อาจจะมีอาการถอนยาเกิดขึ้นได้ ทั้งการวิตกกังวล ตื่นตระหนก มีสภาพจิตใจที่สับสน สูญเสียความทรงจำ ควบคุมการสั่นของร่างกายหรืออวัยวะอะไรก็ได้ หรือมีอาการชัก เราเรียกสภาวะร่างกายช่วงนี้ว่า Delirium หรือ Delirium Tremens (DTs ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เสียชีวิตได้ง่ายมาก ควรเรียกรถพยาบาลทันที สายด่วน 1669 (ทั่วประเทศ) หรือ 1646 (กรุงเทพฯ) 🚑 และบอกทางโทรศัพท์ด้วยว่าเขาคนนั้นมีอาการถอนยาเสพติด



จะหลีกเลี่ยงการโหมมากเกินไป

การใช้ยาเกินขนาด และการเสียชีวิตได้อย่างไร?

สิ่งที่จะช่วยให้เราหลีกเลี่ยงการใช้ยาเกินขนาดและการเสียชีวิต คือการใช้ในปริมาณที่ปลอดภัยและในช่วงเวลาที่เหมาะสม แต่คำว่า “ปริมาณที่ปลอดภัย” ของแต่ละคนก็ไม่เหมือนกันและขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่ต่างกันไป โดยส่วนใหญ่จะรู้จากประสบการณ์และการลองผิดลองถูก ดังนั้น ถ้าไม่เคยใช้หรือไม่มั่นใจกับปริมาณที่เหมาะสมให้เริ่มต้นในปริมาณที่น้อย (ตัวอย่าง GBL ปริมาณน้อยคือ 0.5 มล.) และถ้ารู้สึกไม่ได้ผลก็ค่อย ๆ เพิ่มทีละนิดโดยเว้นช่วงให้เหมาะสม (สัก 2 ชั่วโมง) โดยควรตั้งเวลาหรือจับเวลาทุกครั้งเสมอ อย่าลืมว่ายาคืนนั้นอันตราย และเป็นยาเสพติดที่ทำให้เสียชีวิตมากที่สุด



หลีกเลี่ยงการใช้ยาจีเพิ่ม
ภายในระยะเวลา 2 ชั่วโมง



อย่าใช้ยาจีต่อเนื่องเกิน 5 ชั่วโมง

เพราะอาจเพิ่มโอกาสในการใช้ยาเกินขนาดได้ และอย่าใช้ GHB หรือ GBL ร่วมกับ ยาเค (Ketamine), เหล้า/แอลกอฮอล์, เฮโรอีน, มอร์ฟีน (Morphine), ยารักษาอาการซึมเศร้า, ยานอนหลับ, ยาผ่อนคลาย, ยาแก้ปวดอื่น ๆ



คนที่รับประทานยาต้านเอชไอวีอยู่อาจต้องใช้ยา
ในปริมาณที่น้อยกว่าคนอื่น

เพราะยาเหล่านั้นอาจเพิ่มระดับของ GHB/GBL และทำให้มีเมามาได้
มากขึ้นกว่าปกติ



GBL และ GHB เหมือนกันจนแทบแยกไม่ออก

สิ่งสำคัญที่ต้องจำไว้เสมอคือ GBL มีความรุนแรงสูงกว่า GHB มาก
ดังนั้น เมื่อไม่แน่ใจว่ายาที่อยู่ในมือคืออะไรกันแน่ ก็ควรจะเริ่มใน
ปริมาณที่น้อยก่อนเสมอ



มีองค์กรที่คุณพูดคุยด้วยได้นะ

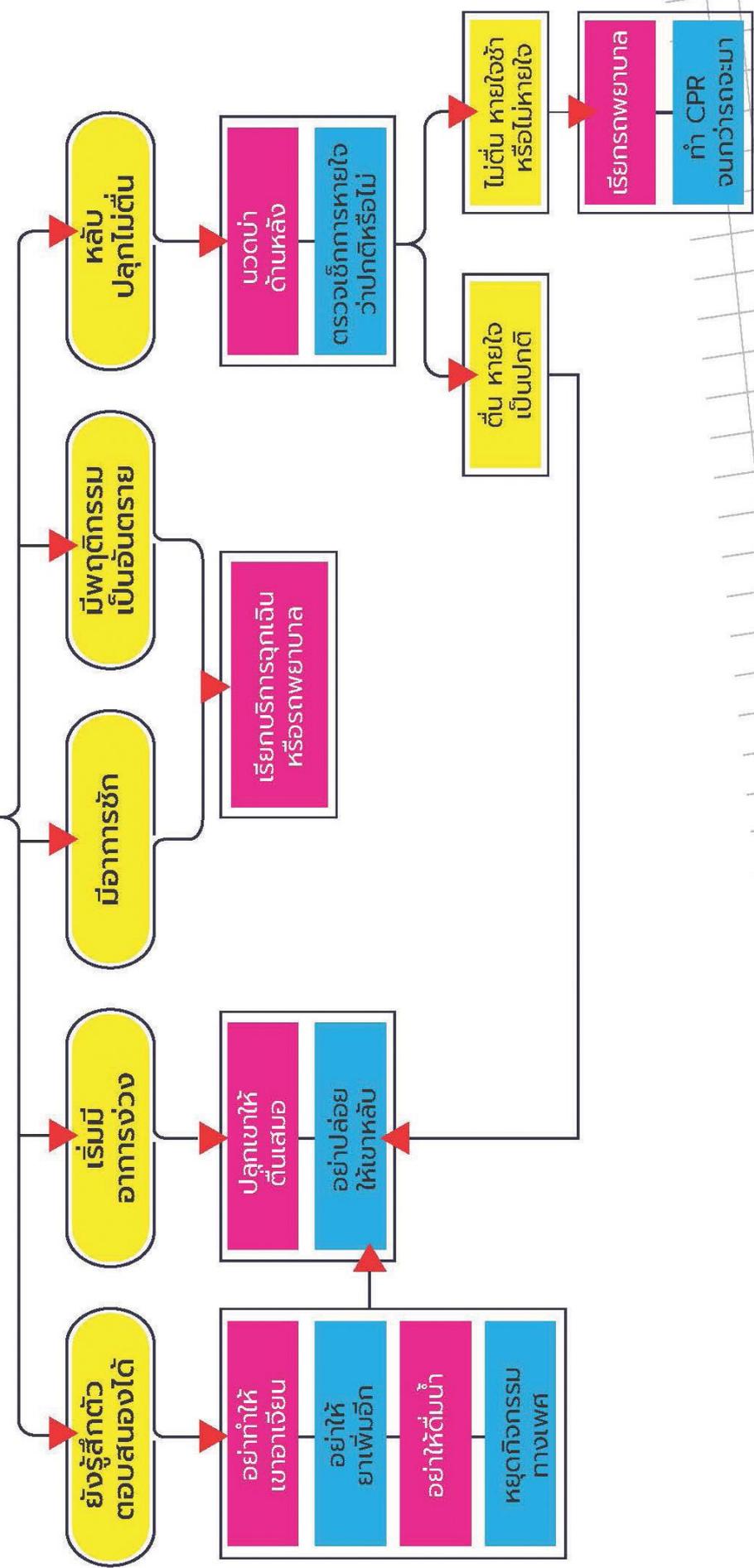
ถ้าอยากพูดคุยขอคำปรึกษาในเรื่อง
ที่ไม่สบายใจ ไม่แน่ใจหรืออยากได้ข้อมูล
ที่ถูกต้อง ไม่ต้องกังวลหรือเป็นอาย
ที่จะแวะเข้าไปนั่งคุยกับองค์กรที่
ทำงานเพื่อ LGBTQ+ ซึ่งมีความรู้และ
ความเข้าใจเรื่องการใช้สารเสพติด
ทุกคนในองค์กรเหล่านี้จะไม่ตัดสิน
และพร้อมให้ความช่วยเหลือเรา
อย่างเป็นมิตร

ลองพลิกไปดูรายชื่อ
องค์กรต่าง ๆ
ได้ที่ท้ายเล่ม



ทำอย่างไร ถ้ารู้สึกว่ามีคน "ไฮเกินไป" เพราะยา?

ประเมินดูอาการของเขาว่าอยู่ในกรณีใด





“เมื่อมีเหตุการณ์ไม่ปกติเกิดขึ้น ขณะที่เรายู่ภายใต้อิทธิพลของสารเสพติด มันอาจจะเป็นเรื่องน่าหวาดกลัว อึดอัด สับสน แต่สิ่งสำคัญที่สุดก็คือ เราต้องพยายามรวบรวมสติ อย่าตื่นตระหนก แล้วจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่ต้องทำ โดยคำนึงเสมอว่าเรากำลังจะช่วยชีวิตคนคนหนึ่ง (หรือหลายคน) อยู่ ดังนั้น ต้องทำทุกอย่างให้เร็วที่สุด ทุกนาทีมีค่าต่อชีวิตของเขาเสมอ ถ้ามีข้อสงสัยให้โทรเรียกบริการฉุกเฉิน สายด่วน 1669 (ทั่วประเทศ) หรือ 1646 (กรุงเทพฯ) ซึ่งจะยินดีพูดคุย ช่วยเหลือ และอยู่กับเราไปตลอดสถานการณ์”



PART 2

ไอซ์ *Crystal Methamphetamine*

**คาทักโนน
เมฟีโดรอน**



ไอซ์
คืออะไร?

ไอซ์ (Crystal Methamphetamine) คือ เมทแอมเฟตามีน (Methamphetamine) หรือยาบ้า (Amphetamine) รูปแบบหนึ่ง ที่มีความบริสุทธิ์สูงกว่า แรงกว่า เสพติดได้ง่ายกว่า และมีผลกระทบต่อร่างกายมากกว่า ถูกจัดอยู่ในกลุ่มยากระตุ้นประสาท ทำให้รู้สึกตื่นตัว บดบังความรู้สึกเหนื่อยล้า รู้สึกเคลิ้มฝัน อยู่นิ่งไม่ได้ ไม่ง่วงหรือนอนไม่หลับ ไอซ์มีรสขม มักอยู่ในรูปผลึกใสขนาดเล็ก คล้ายน้ำแข็ง เป็นที่มาของชื่อ “ไอซ์” (Ice) แต่ก็อาจเป็นผลึกสีขาวหรือน้ำตาลก็ได้



ไอซ์ ใช้อย่างไร?

- การเสพไอซ์มักใช้วิธีสุดไอระเหยย ฉีด กลืน สูดดม หรือสอดทางทวารหนัก
- ถ้าสุดไอระเหยย จะออกฤทธิ์ใน 15 - 20 นาที โดยใส่ไอซ์ในอุปกรณ์ที่ทำจากแก้ว ใสไฟให้เป็นไอ แล้วสูดเข้าปอด
- ถ้าฉีดเข้าเส้นเลือด ยาจะออกฤทธิ์ใน 3 - 7 วินาที ควรใช้อุปกรณ์การฉีดที่ใหม่และสะอาด และต้องรู้วิธีที่ถูกต้องปลอดภัยก่อนตัดสินใจฉีด
- ถ้ากิน จะออกฤทธิ์ใน 15 - 30 นาที
- ถ้าสูดเข้าจมูก จะออกฤทธิ์ใน 3 - 5 นาที
- ถ้าสอดทวารหนัก จะออกฤทธิ์ใน 15 - 30 นาที

HI! อาการไฮของไอซ์

ไอซ์จะทำให้ผู้ใช้รู้สึกเคลิบเคลิ้มเป็นสุข มีความมั่นใจมากขึ้น ความยับยั้งชั่งใจน้อยลง ประสาทตื่นตัว ไม่ง่วงนอน รูปร่างตาขยาย ปากแห้งซีด หัวใจเต้นเร็ว ความอยากอาหารลดลง เหงื่อออกมาก มีความต้องการทางเพศสูงขึ้น แต่เมื่อเข้าสู่ช่วงที่ไอซ์เริ่มหมดฤทธิ์จะส่งผลให้ผู้ใช้รู้สึกแย่งง กระสับกระส่าย หงุดหงิดง่าย วิตกกังวล หวาดระแวง ซึมเศร้า อารมณ์แปรปรวน เชื่องซึม เหนื่อยล้า





ความเสี่ยงและอันตราย

การใช้ไอซ์ปริมาณมากอาจทำให้ปริมาณยาในร่างกายเกินขนาด รวมทั้งเราไม่อาจมั่นใจได้ว่า ไอซ์ที่เราใช้มีความบริสุทธิ์แค่ไหนและส่วนใหญ่มักจะถูกผสมหรือเจือจางด้วยสารที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย

นอกจากนี้การใช้ไอซ์อาจจะทำให้เกิดความรู้สึกไม่มั่นคง ไม่ปลอดภัย ซึ่งอาจก่อให้เกิดการทำร้ายตัวเองหรือคนอื่นได้ ในทางตรงกันข้าม ผู้ใช้อาจจะรู้สึกตื่นตัวกว่าปกติหรือรู้สึกกว่าตัวเองแข็งแรงกว่าปกติจนนำไปสู่ทำร้ายตัวเองหรือคนอื่นได้เหมือนกัน

การใช้ไอซ์โดยวิธีการฉีดเข้าเส้นเลือด จะมีความเสี่ยงตามมาทั้งการติดเชื้อทางหลอดเลือดดำ การติดเชื้อเอชไอวี ไวรัสตับอักเสบบี และถ้ามีฟองอากาศจำนวนมากเข้าสู่เส้นเลือดก็อาจส่งผลร้ายต่อร่างกายได้



ข้อควรระวังเมื่อใช้ร่วมกับสารชนิดอื่น ๆ

ไอซ์ + ยาต้านเศร้า

/ แอลกอฮอล์ / กัญชา

เพิ่มโอกาสเกิดภาวะหัวใจล้มเหลว เลือดในสมองอุดตัน เพิ่มโอกาสการใช้ยาเกินขนาด

ไอซ์ + ไวอากร้า

อันตรายมากทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น เพิ่มโอกาสเกิดภาวะหัวใจล้มเหลว และโรคหลอดเลือดสมองอย่างรุนแรง



Mephedrone

เมฟีโดรอน

และคาทิกิโนน

Cathinone

คืออะไร?

เมฟีโดรอน (Mephedrone) และ คาทิกิโนน (Cathinone) เป็นสารสังเคราะห์ในกลุ่มยากระตุ้นประสาท คล้ายกับสารในกลุ่มยาบ้า (Amphetamine) ยาอี และโคเคน โดยเมฟีโดรอนสามารถพบได้ทั้งในรูปแบบยาเม็ด แคปซูล และผง ส่วนคาทิกิโนน มักพบในรูปแบบผงสีขาวละเอียด คล้ายผงเกลืออาบน้ำ จึงถูกเรียกในกลุ่มผู้ใช้ในต่างประเทศว่า Bath Salt ทั้งนี้ เมฟีโดรอนและคาทิกิโนนถือเป็นสารเสพติดชนิดใหม่ ในประเทศไทยยังมีข้อมูลการใช้สารสองชนิดนี้อยู่ไม่มากนัก



เมฟีโดรน / คาทีโนน ใช้อย่างไร?

การใช้เมฟีโดรน ทำได้ทั้งการกลืน สูดดม สูบควัน ฉีด หรือสอดทางทวารหนัก
การใช้คาทีโนน มักสูดดมเหมือนโคเคน ห่อด้วยกระดาษแล้วกลืน หรือใช้สูบควัน



HI! อาการไฮของเมฟีโดรน / คาทีโนน

มีอาการคล้ายกับการใช้ไอซ์ นั่นคือเคลิบเคลิ้มเป็นสุข มีความมั่นใจเพิ่มมากขึ้น
มีความยับยั้งชั่งใจน้อยลง ประสาทตื่นตัว ไม่ง่วงนอน รุ่มาตาขยาย ปากแห้งซีด
หัวใจเต้นเร็ว ความอยากอาหารลดลง เหงื่อออกมาก ทว่าเมื่อเข้าสู่ช่วงที่ยาเริ่ม
หมดฤทธิ์จะส่งผลให้รู้สึกแยลงกับตัวเอง กระสับกระส่าย หงุดหงิดง่าย วิตกกังวล
หวาดระแวง ซึมเศร้า อารมณ์แปรปรวน เชื่องซึม เหนื่อยล้า



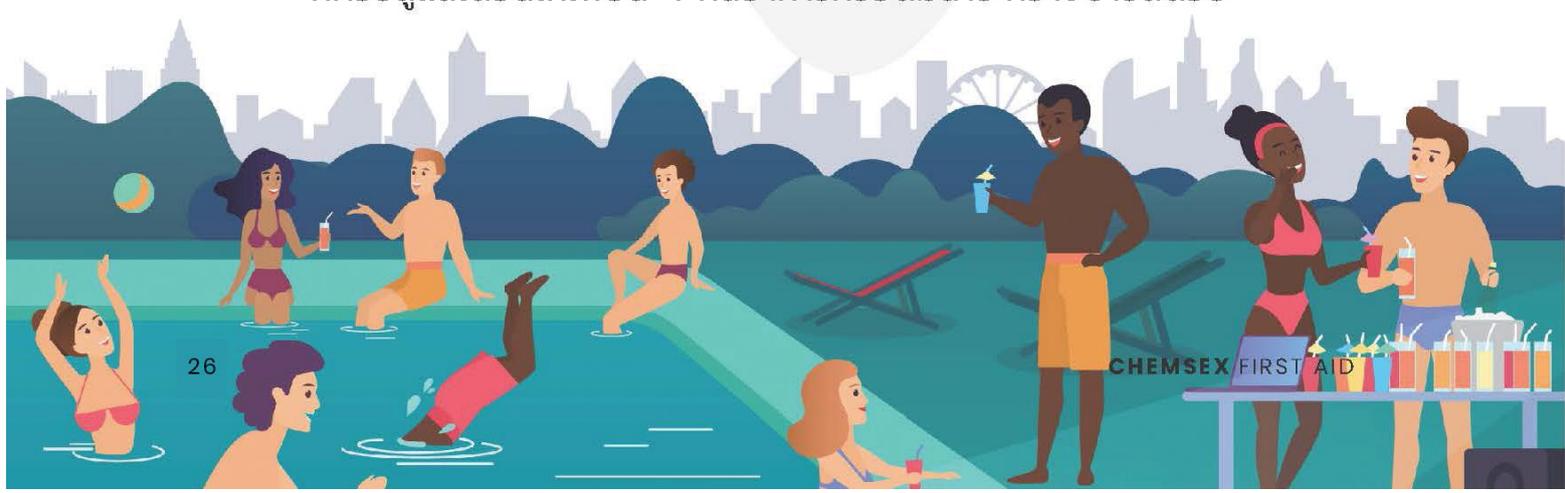
ความเสี่ยงและอันตราย

การใช้เมฟีโดรน/คาทีโนน จะทำให้หัวใจทำงานอย่างหนักมากกว่าปกติ เกิดภาวะ
เสี่ยงต่อการเกิดลิ้มเลือด ทำให้หลอดเลือดตีบ และอาจเกิดภาวะกล้ามเนื้อ
หัวใจตายเฉียบพลัน

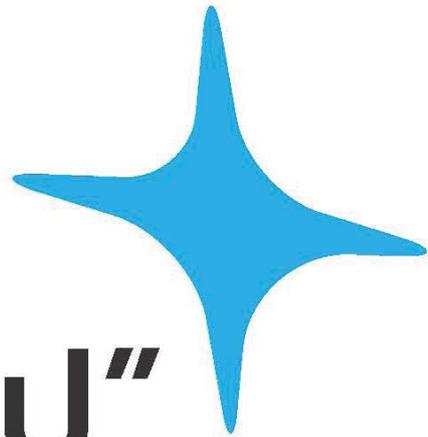


อย่าให้ร่างกายขาดอาหารและน้ำ!

การใช้สารเสพติดต่าง ๆ นั้นมีผลทำให้ร่างกายเกิดภาวะขาดน้ำได้ง่ายกว่าปกติ
และเราต่างรู้ว่า ปาร์ตี้ที่กำลังจะเริ่มนั้นยาวนานข้ามคืนหรือบางทีก็ลากยาว
ไปอีกหลายวัน และการปล่อยให้ร่างกายขาดอาหารและน้ำต่อเนื่องก็ไม่ใช่ว่าเรื่องดีเลย
ควรกินอาหารให้อิ่มก่อนเริ่มใช้ยาต่าง ๆ และกินอะไรรองท้องในเวลาที่เหมาะสมเสมอ
เช่นเดียวกัน อย่าปล่อยให้ร่างกายขาดน้ำเป็นอันขาด และนอกจากดูแลตัวเองแล้ว
ก็ควรดูแลเตือนให้เพื่อน ๆ กินอาหารหรือดื่มน้ำระหว่างปาร์ตี้ด้วย



จะทำอย่างไร
ถ้ารู้สึกว่ามีคน



“ไฮเกินไป”

เพราะไอซ์หรือ

เมฟีโดรอนและ

คาทโนน

อะไรที่เรียกว่า “ไฮเกินไป”

จริงอยู่ที่ว่า การจะบอกว่าใครไฮมากเกินไปหรือเปล่านั้นเป็นเรื่องยาก เพราะคำจำกัดความของคำว่า “เกินไป” ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บ่อยครั้งที่คนไฮแล้วมีพฤติกรรมเปลี่ยนไปหรือเรียกได้ว่าไม่ปกติ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่านั่นคือการไฮเกินไปเสมอไป

ดังนั้น ขอให้ยึดหลักไว้ว่า ถ้าพฤติกรรม การกระทำ หรือการตัดสินใจของเขาบ่งบอกว่าเขาอาจทำร้ายตัวเอง หรือเป็นอันตรายต่อคนอื่นอย่างรุนแรง เราสามารถเข้าไปช่วยเหลือ ดูแล เตือน หรือห้ามเขาได้



สังเกตอาการของการไฮเกินไปเพราะไอซ์ หรือ เมฟีโดรน / คาทีโนน

คนที่ไฮมาก ๆ ด้วยการไอซ์หรือเมฟีโดรน / คาทีโนน มักจะตื่นตัว กระตือรือร้น ระวังระวังสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวเสมอ แทบเป็นไปไม่ได้เลยที่เขาจะมีอาการ ง่วงซึมเหมือนการให้ยาจี ขณะเดียวกัน การไฮมาก ๆ จากไอซ์ หรือเมฟีโดรน / คาทีโนน อาจมีอาการหวาดกลัว วิดกกังวลอย่างรุนแรง (Panic) ขาดสมาธิ ไฮเปอร์ (Hyperactivity) หรือมีพฤติกรรมที่รู้สึกตัวตัวเองแข็งแรงแข็งแรง ไม่มีใครจะมาทำร้ายได้ซึ่งอาจนำไปสู่อันตรายได้ ดังนั้นเราจึงควรสังเกตอาการของคนที่ใช้ไอซ์หรือเมฟีโดรน / คาทีโนน ด้วยว่าพวกเขาตอบสนองอย่างไรเมื่อเราพูดคุยด้วย



ถ้าเขาเริ่มตอบสนองได้ไม่ดี จิตใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ตอบไม่ตรงคำถาม หรือไม่สื่อสารกับเรา



อย่า!

อย่าให้ยาชนิดอื่นกับเขาอีก

มีความเชื่อว่าการให้ยาบางอย่าง เช่น GHB/GBL, แวลเลียม (Valium), เหล้า/แอลกอฮอล์ จะช่วยให้เขาผ่อนคลายขึ้น แต่ก็เหมือนกับกรณีของ ยาจี นั่นเป็นการเพิ่มภาวะความเป็นพิษและจะก่อให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา รวมถึงทำให้การรักษาอาจยุ่งยากซับซ้อนขึ้นไปอีก ยิ่งถ้าเขาใช้ยาจีหรือดื่ม แอลกอฮอล์มาก่อนแล้ว ก็จะเพิ่มโอกาสการใช้ยาเกินขนาดได้ เพราะฉะนั้น ง่ายๆ ๆ ก็จะต้องจำให้ขึ้นใจก็คือ อย่าให้ยาเพิ่มกับคนที่ไฮเกินไปอีก



ควร!

ควรดูแลเขาให้ปลอดภัย

ควรหยุดกิจกรรมทางเพศต่าง ๆ ทันที และถ้าเขาแสดงท่าทางคลุ้มคลั่ง หรือสร้างความวุ่นวายให้พาเขาออกจากจุดที่เป็นอันตรายหรืออาจทำให้เขาบาดเจ็บ



ควร?

ควรเรียกรถพยาบาลเมื่อไหร่?

ถ้าเขายังเคลื่อนไหว ตอบสนอง และหายใจได้ก็ไม่จำเป็นต้องเรียกรถพยาบาล แต่ถ้าเขามีพฤติกรรมที่อาจเป็นอันตรายต่อตัวเขาเองหรือคนอื่นและเราไม่สามารถทำให้เขา (หรือคนที่อยู่รอบตัว) ปลอดภัยได้ ก็ควรเรียกรถพยาบาล หรือบริการฉุกเฉิน โทรสายด่วน 1669 (ทั่วประเทศ) หรือ 1646 (กรุงเทพฯ)

 ซึ่งสิ่งที่จะช่วยได้มากเมื่อหน่วยฉุกเฉินมาถึงก็คือ การให้ข้อมูลกับเจ้าหน้าที่ ทั้งชนิดของยาที่เขาใช้ ปริมาณหรือจำนวน รวมถึงระยะเวลาที่ใช้ยา



อาการทางจิต หรืออาการหลอน

เป็นคำที่น่ากลัวและเต็มไปด้วยชุดความคิดเชิงลบ แต่เราต้องยอมรับว่ามันเป็นเรื่องปกติธรรมดาที่เกิดขึ้นได้เมื่อเราใช้ไอซี หรือเมฟีโดรอน / คาทีโนนแล้วนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ และมันก็เป็นเรื่องน่าหวาดกลัวมากสำหรับคนที่มีอาการหลอนเองและคนอื่นที่ต้องรับมือกับคนที่มีอาการหลอน



อาการหลอนที่เกิดจากการใช้ยาที่เกี่ยวข้องกับ Chemsex โดยเฉพาะมีดังนี้ (อาจเกิดขึ้นข้อใดข้อหนึ่งหรือหลายข้อร่วมกัน)

- รู้สึกเหมือนมีคนกำลังแอบฟังอยู่นอกประตู / นอกบ้าน
- รู้สึกเหมือนโทรศัพท์ / คอมพิวเตอร์ / อุปกรณ์ไฟฟ้าถูกดักฟัง หรือมีกล้องซ่อนอยู่
- รู้สึกว่าตัวเองเป็นเป้าหมายของแผนการที่คิดขึ้นโดยแก๊งหรือลัทธิ
- รู้สึกเหมือนมีคนจงใจทำให้ติดเชื้อเอชไอวี / ไวรัสตับอักเสบบี
- ได้ยินเสียงกระซิบ หรือเสียงข่มขู่ หรือรู้สึกว่าถูกติดตาม
- มองเห็นสิ่งของหรือคนลอยได้ ทั้ง ๆ ที่ไม่มีใครมองเห็น
- รู้สึกเหมือนมีแมลงอยู่ใต้ผิวหนัง - หรือรู้สึกคันอยากหยิกอยากเกาที่ผิวหนัง
- การรับรู้ถึงสิ่งเหลือเชื่อที่ไม่มีใครสามารถเห็นหรือตีความได้
- รู้สึกว่ามีบางสิ่งบางอย่างเป็นอันตราย หรือรู้สึกไม่ปลอดภัยขึ้นมาทันทีในขณะที่ไอ
- เกิดความรู้สึกว่าตนเองกำลังถูกทุกคน ตัดสินว่าตนเองไอเกินไป และไม่เชื่อว่าตนเองกำลังอยู่ในอาการหลอน (ตามอาการต่าง ๆ ข้างต้น)



อาการทางจิตที่เกิดจากยา มักเกี่ยวข้องกับไอซ์ และ เมเฟิโดรน / คาทิโนน โดยอาการเหล่านี้ มักจะเกิดขึ้นตอนที่ผู้ใช้ยาอยู่ในสภาพแวดล้อมที่รู้สึกที่ไม่ปลอดภัย เกิดขึ้นบ่อยกับคนที่ มีสุขภาพจิตอ่อนแอ หรือคนที่มักจะรู้สึกผิด ละอาย หรือมีบาดแผลทางใจเกี่ยวข้องกับเรื่อง เพศหรือสภาพแวดล้อมทางสังคม โดยอาการหลอนจะเกิดขึ้นได้ ถ้าคนคนนั้นไม่ได้นอน หลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ หรือเมื่อใช้ยาแบบฉืด (ในขณะที่การสูดดม, สูดคว้น, กิน หรือสอดทวาร จะเกิดอาการเหล่านี้ได้น้อยกว่า)

ไม่ว่าเราจะมีความคิดเห็นหรือรู้สึกเช่นไรกับอาการหลอน มันก็เป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้ กับทุกคน และเป็นเรื่องยากที่จะต้องรับมือ จัดการ หรือดูแลคนที่มีอาการหรืออยู่ใน สถานการณ์นั้น

ถ้าเขาเริ่มมีอาการหลอน ภาวะกระวาย รู้สึกไม่ปลอดภัย



ควร!

ควรทำให้เขารู้สึกปลอดภัยและผ่อนคลายในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ อาจจะปรับแสงสว่างในห้อง ลดเสียงดนตรี ปิดสื่อลามกที่อาจเปิดอยู่ หรือ พาเขาไปอยู่ในห้องที่จะทำให้เขารู้สึกดีขึ้น คำแนะนำก็คือ ทำอะไรก็ได้ที่จะทำให้ เขารู้สึกปลอดภัยขึ้น ผ่อนคลายขึ้น และลด "การจับจ้อง" ที่ตัวเขาลง นี่คื วิธีที่ดีที่สุดที่จะช่วยให้เขาสงบลงได้



ควร!

ให้ทางเลือกกับเขา

เพราะความรู้สึกถูกบังคับหรือไม่มีทางเลือกจะยิ่งทำให้อาการรุนแรงขึ้น อาจจะลองถามเขาว่าต้องการอะไร หรือเสนอทางเลือกให้เขา เช่น อยากร ดืมน้ำไหม อยากรนอนสักจับหรือเปล่า อยากรนั่งคุยกันหน่อยไหม ฯลฯ การพูดคุยกับเขาอย่างใจเย็นและวิธีต่าง ๆ ข้างต้นเป็นเพียงการปฐม พยาบาลเบื้องต้นที่อาจจะช่วยให้เขาอาการดีขึ้นได้ แต่อาจจะไม่สามารถ หยุดอาการหลอนได้ทันทีหรือหยุดได้ตลอดเวลา

**การนั่งพูดคุย
ได้ตามความต้องการ
เป็นวิธีเบื้องต้นที่ช่วยทำให้
เขาอาการดีขึ้นได้**





ควร?

เรียกหน่วยฉุกเฉินไหม?

หากเขาอยู่ในภาวะซึมเศร้า หรือมีเรื่องทุกข์ใจอย่างหนัก เขาอาจจะตกอยู่ในภาวะที่เป็นอันตรายต่อตนเองหรือผู้อื่นได้ หรือในบางครั้งอันตรายนั้น ๆ ก็เกิดจากความพยายามปกป้องตนเองหรือผู้อื่นจากอันตรายที่เขาคิดเอาเองว่ามี ในกรณีเช่นนี้ ควรเรียกบริการฉุกเฉินมาเพื่อดูแลเขา โดยเราเองต้องรับหน้าที่ในการพิจารณาว่าควรจะเรียกหน่วยฉุกเฉินมาจัดการดูแลในสถานการณ์นั้น ๆ หรือไม่ โดยควรคำนึงถึงความปลอดภัยของทุกคน ทั้งตัวเขา ตัวเรา และคนอื่น ๆ



โทรขอความช่วยเหลือจาก 1669 ได้

หากอาการหลอนนั้นเกินควบคุม

กรมสุขภาพจิต ได้ลงนามร่วม สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ (สพฉ.) จัดบริการการแพทย์ฉุกเฉินสำหรับผู้ป่วยทางจิต มีอาการ และพฤติกรรมรุนแรง 6 ลักษณะ ได้แก่ 1. หูแว่ว 2. เห็นภาพหลอน 3. หวาดระแวงไร้เหตุผล 4. ก้าวร้าว อาละวาด 5. หลงผิดคิดว่าตัวเองมีความสามารถเหนือคนอื่น เช่น เป็นเทพเจ้า เทพเทวดา ฯลฯ และ 6. มีพฤติกรรมที่มีแนวโน้มจะเป็นอันตรายต่อตัวเองหรือคนอื่น ได้แก่ พยายามจะฆ่าตัวตาย ทำร้ายตัวเองหรือคนอื่น หากพบเห็นผู้ที่มีอาการที่กล่าวมาอย่างใดอย่างหนึ่ง สามารถแจ้งเจ้าหน้าที่ในระบบการแพทย์ฉุกเฉิน

**โทร 1669  ได้ตลอด 24 ชั่วโมง
เพื่อนำตัวเข้ารับรักษาที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน**





จะหลีกเลี่ยงอันตรายจากการใช้ยาแบบฉีดได้อย่างไร?

อาการไม่พึงประสงค์หรืออันตรายจากการใช้ยาแบบฉีดนั้นมีหลายอย่าง แต่มีเพียง 3 ข้อต่อไปนี้เท่านั้นที่นับว่าเป็นเหตุฉุกเฉิน และต้องจัดการโดยด่วน

1. การติดเชื้องานหลอดเลือดดำ

เมื่อเราได้รับเชื้อจากเข็มที่ผิวหนังบริเวณที่ฉีด การติดเชื้อสามารถเกิดขึ้นได้ในวันถัดไป หรือในสัปดาห์ถัดไป นี่ไม่ใช่เหตุฉุกเฉิน แต่ถ้าละเอียดก็อาจจะกลายเป็นปัญหาได้ ดังนั้น ควรไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด แต่บางครั้งการติดเชื้อจะเข้าสู่เส้นเลือดโดยตรงหรือแบบที่เรียกว่าชนิตอาจทำให้เกิดภาวะโลหิตเป็นพิษได้ซึ่งมักจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว อาการเริ่มต้นที่พบได้บ่อยคือ



อาการเริ่มต้นของการติดเชื้อ

- หนาวสั่น
- หายใจเร็วมาก
- อุณหภูมิร่างกายสูง (มีไข้)
- หัวใจเต้นเร็ว

ถ้ายังไม่ได้รับการรักษาภาวะโลหิตเป็นพิษที่เหมาะสม ภายในเวลาไม่กี่นาทีก็น่าที่หรือไม่กี่ชั่วโมง อาการจะรุนแรงขึ้นโดยอาจมีอาการต่อไปนี้



หากไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม จะเกิดอาการรุนแรงขึ้น

- สับสนหรือไม่สามารถคิดได้ชัดเจน
- มีจุดสีแดงขึ้นตามตัว
- คลื่นไส้และอาเจียน
- ปริมาณปัสสาวะลดลง
- ช็อก

หากเราเองหรือคนอื่น ๆ ในปาร์ตี้แสดงอาการเหล่านี้หลังจากใช้ยาแบบฉีด ให้โทรเรียกบริการฉุกเฉินโดยเร็วที่สุด

2. การติดเชื้อ HIV

ถ้าใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน โดยเข็มนั้นอาจถูกใช้โดยคนที่มีเชื้อเอชไอวีมาก่อน เราก็มีโอกาสเสี่ยงที่จะติดเชื้อเอชไอวี ดังนั้น จึงควรรีบไปขอรับยา PEP (Post Exposure Prophylaxis) ซึ่งสามารถใช้เพื่อป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีในกรณีฉุกเฉิน

ภายใน 3 วัน (72 ชั่วโมง) และต้องกินยาอย่างสม่ำเสมอเป็นเวลา 4 สัปดาห์หลังจากมีความเสี่ยง

3. มีอาการจำนวนมากเข้าสู่เส้นเลือด

การฉีดอากาศจำนวนมากเข้าไปในเส้นเลือดอาจทำให้เส้นเลือดอุดตันได้



ถ้ามีอาการเหล่านี้ โทรเรียกบริการฉุกเฉินโดยเร็ว

- หายใจได้ลำบาก หรือเกิดภาวะระบบหายใจล้มเหลว
- เจ็บหน้าอก หรือเกิดภาวะหัวใจล้มเหลว
- มีอาการของโรคหลอดเลือดสมอง เช่น หน้าและปากเบี้ยว แขนขาอ่อนแรง พูดลำบาก ทรงตัวไม่อยู่ ปวดหัวรุนแรง
- มีอาการความดันโลหิตต่ำ เช่น วิงเวียน หน้ามืด เป็นลม คลื่นไส้ อ่อนเพลีย ตัวเย็น ผิวดำหนวส้น
- ผิวดำเป็นสีม่วง
- มีการเปลี่ยนแปลงของสภาพจิตใจ เช่น สับสน หรือหมดสติ



ภาวะแทรกซ้อนจากเมฟีโดรอน / คาทิโนน

การใช้ เมฟีโดรอน / คาทิโนน อาจก่อให้เกิดภาวะเป็นพิษต่อหลอดเลือด เกิดลิ่มเลือด ทำให้หลอดเลือดตีบ เกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน และหัวใจวาย ดังนั้น ใครเป็นโรคหัวใจ ควรหลีกเลี่ยงการใช้เมฟีโดรอน / คาทิโนน และถ้าใช้แล้วมีอาการต่อไปนี้ ควรเรียกบริการฉุกเฉินทันที



สังเกตอาการเหล่านี้ ก่อนเรียกบริการฉุกเฉิน

- รู้สึกอึดอัดหรือแน่นหน้าอก
- เจ็บหน้าอก หลัง กราม และส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย ก่อนบนที่กินเวลานานกว่า 2 – 3 นาที หรือเป็น ๆ หาย ๆ
- หายใจถี่
- หัวใจเต้นเร็ว
- เหงื่อแตก
- คลื่นไส้
- อาเจียน
- เกิดความวิตกกังวล
- ไอ
- วิงเวียนศีรษะ



จะหลีกเลี่ยงการโหมมากเกินไป การใช้ยาเกินขนาด และการเสียชีวิตได้อย่างไร?

การใช้ไอซ์ และเมฟีโดรอน / คาทีโนน โดยการสูดดมหรือสูดควันจะเกิดการโหมเกินขนาดได้ยากกว่าการฉีดเข้าเส้นเลือดดำหรือสอดทวารหนัก สำหรับอาการของคนที่ใช้ไอซ์ และเมฟีโดรอน / คาทีโนน เกินขนาด จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและรุนแรง เริ่มจากเริ่มจากหัวใจเต้นเร็ว อุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้น จนเกิดภาวะตื่นตระหนก หวาดกลัว ซึ่งจะยิ่งทำให้ทุกอย่างแย่ลงไปอีก



วิธีช่วยเหลือเบื้องต้นจากอาการโหมมากเกินไป

- ค่อย ๆ พาเขาไปอาบน้ำหรือแช่ในน้ำเย็น อาการจะดีขึ้นภายใน 5 – 10 นาที
- พยายามปลอบหรือช่วยทำให้เขาหายตื่นตระหนก หรือรู้สึกสงบขึ้น ด้วยวิธีการอื่น ๆ เช่น ให้เขาเอน ลงนอน ปิดเพลงหรือสิ่งรบกวนอื่น ๆ ฯลฯ

แต่ถ้านานกว่า 10 นาทีแล้วยังไม่ดีขึ้น หรืออุณหภูมิร่างกายยังสูงกว่า 39.4 องศาเซลเซียส ควรเรียกบริการฉุกเฉิน โทรสายด่วน 1669 (ทั่วประเทศ) หรือ 1646 (กรุงเทพฯ)  โดยแจ้งว่าเขามีอุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นมากหลังฉีดสารกระตุ้น เราจะได้รับคำแนะนำให้ปฐมพยาบาลเบื้องต้นทางโทรศัพท์



คำนี้เรื่องปริมาณและระยะเวลาเสมอ เมื่อจะใช้ไอซ์

การ “เติม” หรือเพิ่มสารเสพติดต้องคำนึงถึงปริมาณที่ปลอดภัยและช่วงเวลาที่เหมาะสมเสมอ แต่คำว่า “ปริมาณที่ปลอดภัย” ของแต่ละคนก็ไม่เหมือนกันและขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่ต่างกันไป โดยส่วนใหญ่จะรู้จากประสบการณ์และการลองผิดลองถูก ดังนั้น ถ้าไม่เคยใช้หรือไม่มั่นใจกับปริมาณที่เหมาะสมก็ให้เริ่มต้นในปริมาณที่น้อย และถ้ารู้สึกไม่ได้ผลก็ค่อยเพิ่มทีละนิด โดยเว้นช่วงให้เหมาะสม



คนที่รับประทานยาต้านเอชไอวีอยู่อาจต้องใช้ไอซ์ในปริมาณที่น้อยกว่าคนอื่น

เพราะยาเหล่านั้นอาจเพิ่มระดับของไอซ์ และทำให้โอกาสการใช้ยาเกินขนาดได้

More & More

ยังมีข้อมูลเกี่ยวกับยาเสพติดต่าง ๆ และเรื่อง
น่ารู้เกี่ยวกับ Chemsex อีกมากมายให้ค้นคว้า
เพิ่มเติมด้วยตนเอง ลองเข้าไปที่เว็บไซต์
www.testbkk.org/



การใช้ยาผสมสูตร จะยิ่งเสี่ยง!

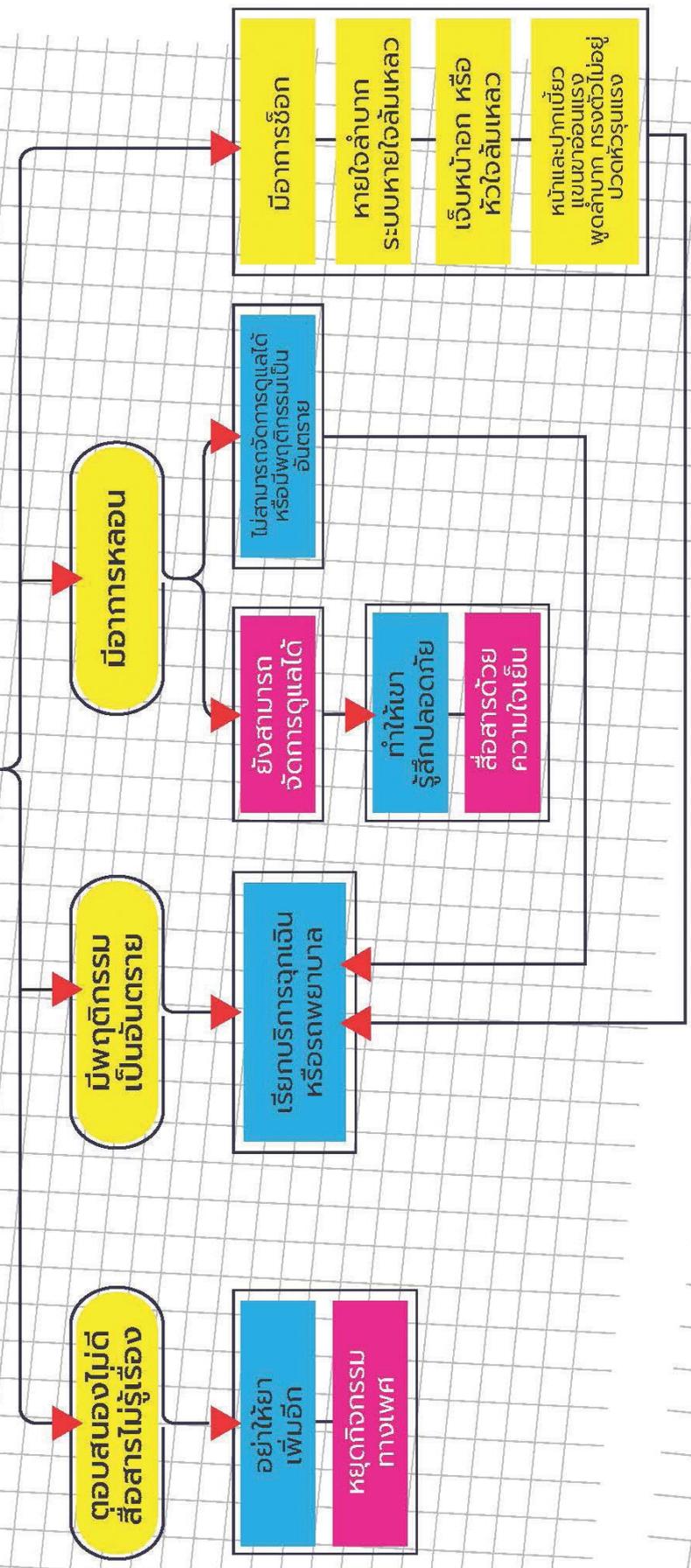
บางครั้งการใช้ยาเกินขนาดก็เกิดจากสารเติมแต่ง
ในยาเสพติดนั้นๆ หรือการใช้ยาที่ผสมสูตรขึ้นมาเอง
อย่าง “เคนมผง” ที่ผสมสารเสพติดหลายชนิดเข้าด้วยกัน
ซึ่งเป็นอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ ถ้ามีอาการที่แสดงว่า
การหายใจและการทำงานของหัวใจผิดปกติ
ให้รีบโทรเรียกรถฉุกเฉินโดยด่วน!

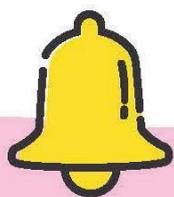


ทำอย่างไร

ถ้ารู้สึกว่ามีคน "ไฮเกินไป" เพราะไอซ์ และคาทิกอน/เมฟิดรอน

ประเมินดูอาการของเขาวางอยู่ในกรณีใด





“เมื่อมีเหตุการณ์ไม่ปกติเกิดขึ้น ขณะที่เรายู่ภายใต้อิทธิพลของสารเสพติด มันอาจจะเป็นเรื่องน่าหวาดกลัว อึดอัด สับสน แต่สิ่งสำคัญที่สุดก็คือ เราต้องพยายามรวบรวมสติ อย่าตื่นตระหนก แล้วจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่ต้องทำ โดยคำนึงเสมอว่าเรากำลังจะช่วยชีวิตคนคนหนึ่ง (หรือหลายคน) อยู่ ดังนั้น ต้องทำทุกอย่างให้เร็วที่สุด ทุกนาทีมีค่าต่อชีวิตของเขาเสมอ ถ้ามีข้อสงสัยให้โทรเรียกบริการฉุกเฉิน สายด่วน 1669 (ทั่วประเทศ) หรือ 1646 (กรุงเทพฯ) ซึ่งจะยินดีพูดคุย ช่วยเหลือ และอยู่กับเราไปตลอดสถานการณ์”



PART 3

เหตุฉุกเฉินอื่น ๆ ที่อาจเกิดขึ้นใน สภาพแวดล้อม ของ Chemsex

ยังมีเหตุฉุกเฉินอีกมากมายที่อาจเกิดขึ้นได้ในขณะที่เรากำลังสนุกกับการใช้ยาในปาร์ตี้หรือขณะมีเพศสัมพันธ์ (Chemsex) ซึ่งเราได้รวบรวมเหตุฉุกเฉินพร้อมการปฐมพยาบาลและการช่วยเหลือเบื้องต้นมาไว้ในบทนี้ เพื่อให้ทุกคนรับมือกับเหตุการณ์ไม่คาดคิดได้อย่างปลอดภัยมากที่สุดเท่าที่จะทำได้



มีวัตถุสิ่งของติดอยู่ในทวารหนัก

บางครั้งอาจเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้สิ่งของบางอย่างเข้าไปติดอยู่ในช่องทวารหนัก แล้วเอาออกมาไม่ได้ เพราะเกิดความกังวล กล้ามเนื้อเกร็ง หรือไม่สามารถผ่อนคลายได้ ซึ่งเป็นผลจากการใช้สารเสพติดหรือยาบางอย่าง ถ้าผ่านไปแล้ว 1 ชั่วโมง และได้ลองพยายามผ่อนคลาย นั่งยองๆ หรือนั่งบนชักโครกแล้วยังไม่ช่วยอะไร ก็อาจจำเป็นต้องไปที่แผนกฉุกเฉินของโรงพยาบาลเพื่อให้คุณหมอช่วยเอาออกให้

สิ่งที่ต้องระวังคือ ถ้าสิ่งของนั้นไม่ได้ถูกออกแบบมาใช้กับช่องทวารหนัก หรือมันเป็นสิ่งที่สามารถแตกหักได้ อาจทำให้ลำไส้ของเราบาดเจ็บได้ และถ้ามีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น ปวดท้อง มีเลือดออกทางทวารหนัก คลื่นไส้ มีไข้ ให้รีบไปที่แผนกอุบัติเหตุและฉุกเฉินของโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด ถึงแม้ว่ามันจะเป็นเรื่องน่าอายแค่ไหน แต่รู้ไว้เถอะว่า มันเป็นเรื่องปกติมากสำหรับแผนกฉุกเฉิน เพราะคุณหมอและพยาบาลต้องรับมือกับเหตุการณ์เช่นนี้บ่อยกว่าที่เราคิด



เกิดบาดแผล มีเลือดออก

การบาดเจ็บที่เป็นผลมาจากพฤติกรรมคึกคัก ตื่นตัว เชื่องซึม หรือชุ่มช้ำมตอนไฮสามารถปฐมพยาบาล ได้ดังนี้

- **บาดเจ็บที่ศีรษะ:** ให้เอาอะไรเย็น ๆ มาประคบแผล เช่น น้ำแข็งห่อด้วยผ้า แต่ถ้าอาการบาดเจ็บรุนแรง หรือเริ่มมีอาการมึนงง ง่วงนอน เชื่องซึม คลื่นไส้ ให้รีบนำตัวส่งโรงพยาบาล
- **เลือดออกมาก:** ใช้ของหาได้อย่างเสื่อผ้าหรือผ้าเช็ดตัวมากดที่บาดแผล เพื่อหยุดเลือด แต่ถ้าแผลใหญ่ ลึก หรือเลือดไม่ยอมหยุดไหล ให้รีบนำตัวส่งโรงพยาบาล
- **ถูกไฟไหม้:** เปิดให้น้ำเย็นไหลผ่านบริเวณที่ถูกไฟไหม้หรือแช่ในน้ำเย็นอย่างน้อย 10 นาที เพื่อบรรเทาอาการเจ็บปวด (ยิ่งแผลไฟไหม้เย็นลงเร็วเท่าไร โอกาสเกิดแผลเป็นก็จะยิ่งน้อยลงเท่านั้น) หลังจากแผลไฟไหม้เย็นลงแล้ว ให้ปิดแผลด้วยแผ่นฟิล์มหรือแผ่นพลาสติกใสสะอาด (เช่น ถุงพลาสติก หรือพลาสติกห่อหุ้มอาหาร) และควรไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษาต่อไป



การติดเชื้อเอชไอวี ในกรณีที่เกิดว่าเป็นเหตุฉุกเฉิน

การใช้เข็มร่วมกัน หรือมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ ในบรรยากาศของ Chemsex และถือว่ามีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีค่อนข้างสูง ดังนั้น ถ้าไม่แน่ใจผลเลือดของคนที่เราใช้เข็มฉีดยาด้วย หรือคนที่มีเพศสัมพันธ์ด้วย ควรขอรับยา PEP (Post Exposure Prophylaxis) ซึ่งสามารถใช้เพื่อป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีในกรณีฉุกเฉิน ภายใน 3 วัน (72 ชั่วโมง) และต้องกินยาอย่างสม่ำเสมอเป็นเวลา 4 สัปดาห์หลังจากมีความเสี่ยง

นอกจากนี้ การใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน และการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย ยังเสี่ยงต่อการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ อีก เช่น ซิฟิลิส หนองใน เริม ฯลฯ รวมทั้งไวรัสตับอักเสบบี แต่ในกรณีนี้ไม่ถือว่าเป็นเหตุฉุกเฉิน และยังไม่มีวิธีการป้องกันแบบฉุกเฉิน คำแนะนำก็คือ ควรตรวจคัดกรองโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ อยู่เสมอ เพื่อเป็นการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยถ้ารู้ตัวว่าติดเชื้อก็ควรรักษาให้หายดี และหลีกเลี่ยงการแพร่เชื้อให้คนอื่น ๆ



ควรใช้ถุงยางอนามัย
ขณะมีเพศสัมพันธ์
เพื่อป้องกันการติดเชื้อ HIV



ภาวะอวัยวะเพศชายแข็งค้าง

ภาวะอวัยวะเพศชายแข็งค้าง (Priapism) มักพบในผู้ป่วยโรคเม็ดเลือดแดงรูปเคียว (Sickle Cell Disease : SCD) และอาจเกิดจากการผสมยาเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ เช่น ไวอะกร้า กับสารเคมีอื่น ๆ เพื่อให้มีเซ็กส์ได้นานขึ้น การแข็งตัวอันยาวนานนั้นนอกจากจะเจ็บปวดแล้ว ยังอาจทำให้อวัยวะเพศของเราเสียหายถาวรได้ ถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างรวดเร็ว

โดยปกติแล้ว ภาวะอวัยวะเพศชายแข็งค้างอาจจะทุเลาลงภายใน 2 ชั่วโมง โดยมีสิ่งทำได้และไม่ควรทำเมื่ออวัยวะเพศชายแข็งค้าง ดังนี้



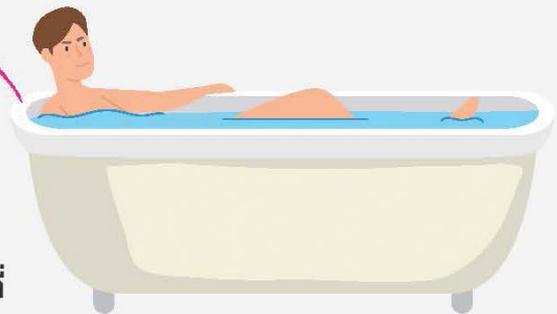
สิ่งที่ห้ามทำ

- ห้ามประคบน้ำแข็ง หรือใช้น้ำเย็นกับอวัยวะเพศ
- ห้ามมีเพศสัมพันธ์ ช่วยตัวเอง หรือพยายามทำให้หลังอสุจิ
- ห้ามดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ห้ามสูบบุหรี่



สิ่งที่ทำได้

- ปิดสื่อลามกต่าง ๆ แล้วปรับเปลี่ยนอารมณ์ของสภาพแวดล้อมที่เราอยู่
- ลองไปปัสสาวะ
- แช่ตัวในน้ำอุ่นหรืออาบน้ำอุ่น
- ดื่มน้ำเยอะ ๆ
- ออกไปเดินเล่นเบา ๆ
- ลองออกกำลังกาย เช่น ทำท่าสควอช หรือวิ่งอยู่กับที่
- กินยาแก้ปวด เช่น พาราเซตามอล (ถ้าต้องการ)



ถ้าอวัยวะเพศแข็งตัว ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้กระตุ้นอารมณ์ทางเพศแล้วนานกว่า 2 ชั่วโมง ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษา โดยแนวทางการรักษาอาจเป็นได้ทั้งการให้รับประทานยา, ฉีดยาเข้าไปที่องคชาติโดยตรง, ใช้เข็มเจาะเลือดจากองคชาติ และผ่าตัดเพื่อระบายเลือด



อาการภูมิแพ้ หรืออาการแพ้ยา

การใช้ยาหลายชนิดผสมกัน (หรือ “ใช้เพื่อตัด” กับสารอื่น ๆ) จะส่งผลกระทบต่อคุณภาพของยา และบางครั้งสิ่งเจือปนต่าง ๆ ก็อาจเป็นพิษหรือทำให้เกิดอาการแพ้ได้ ในขณะที่เดียวกัน สารบริสุทธิ์ (ที่ไม่เจือปน) ในปริมาณที่มากเกินไปก็อาจเป็นพิษหรือทำให้เกิดอาการแพ้ได้เช่นกัน ในบางกรณี อาการแพ้ที่รุนแรงก็อาจส่งผลให้เกิดภาวะภูมิแพ้รุนแรงเฉียบพลัน (Anaphylaxis) ซึ่งอันตรายมากและถือเป็นเหตุฉุกเฉินเร่งด่วน



นี่คือสิ่งที่ควรสังเกต:

- หายใจลำบากติดขัด
- ลิ้นและลำคอบวม
- มีอาการคัน หรือตาบวม
- มีผื่นลามตามผิวหนัง
- มีอาการวิงเวียนศีรษะ
- มีสัญญาณของภาวะช็อก



NOTE

ภาวะช็อก

เกิดขึ้นเมื่อระบบไหลเวียนโลหิตไม่สามารถให้ออกซิเจนกับร่างกายได้เพียงพอ ส่งผลให้อวัยวะและเนื้อเยื่อทำงานได้อย่างไม่ถูกต้อง ถือเป็นเรื่องฉุกเฉินและอันตรายที่ต้องได้รับความช่วยเหลือทางการแพทย์โดยด่วน

สัญญาณของภาวะช็อกได้แก่:



- ชีพจรเร็วและอ่อน
- หัวใจเต้นผิดปกติ
- หายใจเร็วและตื้น
- เวียนศีรษะ
- ตัวเย็นและชื้น
- มีเหงื่อออก
- รูม่านตาขยาย ตามัว
- เจ็บหน้าอก
- คลื่นไส้
- มึนงง สับสน

- ปัสสาวะลดลง
- กระหายน้ำ และปากแห้ง
- เป็นลมหมดสติ

ถ้าใครก็ตามมีภาวะช็อก ต้องรีบติดต่อบริการฉุกเฉิน / รพพยาบาล หรือนำตัวส่งโรงพยาบาลทันที



การล่วงละเมิดทางเพศ และการทำร้ายร่างกาย

ทั้งการล่วงละเมิดทางเพศและการทำร้ายร่างกาย ถือเป็นเหตุฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้นได้ในสภาพแวดล้อมของ Chemsex หรือการใช้สารเสพติด



นี่คือสิ่งที่ควรสังเกต:

- ถ้าเราเป็นผู้เห็นเหตุการณ์ ควรเข้าไปช่วยเหลือคนที่ถูกทำร้ายหรือถูกล่วงละเมิดโดยเร็วที่สุด
- ถ้าเราตกเป็นเหยื่อในขณะที่ยังอยู่ในสภาพแวดล้อมของ Chemsex ควรพยายามพาตัวเองออกจากสถานการณ์นั้นให้เร็วที่สุด อย่าลังเลที่จะขอความช่วยเหลือจากคนอื่น ๆ และควรไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษาบาดแผลหรือตรวจหาหลักฐานต่าง ๆ เพื่อใช้ในการดำเนินคดีต่อไป





ประเด็นความยินยอมทางเพศ

เซ็กส์ที่ดีและควรจะเป็น คือ เซ็กส์ที่เกิดจากความยินยอมพร้อมใจ โดยปราศจากความกดดันของทั้งสองฝ่าย แต่ถ้ามีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่ยินยอม ไม่สบายใจ หรือลำบากใจ นั่นคือการล่วงละเมิดทางเพศหรือข่มขืน ทว่าในสภาพแวดล้อมของ Chemsex บางคนอาจจะแสดงออกถึงความไม่ยินยอมได้ยาก หรืออยู่ในจุดที่ไม่สามารถแสดงความไม่ยินยอมทางเพศได้ จึงเป็นหน้าที่ของเราที่ต้องคอยดูแลช่วยเหลือคนอื่นที่อาจจะกำลังถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การพูดคุยกับคนอื่น ๆ เพื่อประเมินระดับความไฮของแต่ละคนนั้นเป็นเรื่องที่ควรทำเสมอ นอกจากจะประเมินว่าเขายังพูดคุยโต้ตอบได้ดีอยู่ไหม เป็นอย่างไรบ้าง ไฮเกินไปหรือเปล่า ยังทำให้เรารู้ด้วยว่า เขาสามารถแสดงความยินยอมทางเพศของตัวเองได้หรือไม่ และเราต้องเข้าไปช่วยเหลือหรือเปล่า

คนที่ไฮมาก ๆ หรือเมามาก ๆ อาจจะแสดงความต้องการทางเพศอย่างสุดโต่ง เช่น ใช้อาวุธวะเพศของตัวเอง เข้าไปนิ้วเนี่ยลูบคลำคนอื่น เชิญชวนให้มีเซ็กส์ หรือแม้แต่ขอยา / ใ้ยาเพิ่มโดยไม่จำเป็น ซึ่งอาจจะเกิดอันตรายตามมาทั้งต่อตัวเขาเองและคนอื่น ๆ ในกรณีนี้เช่นนี้ เราต้องเป็นคนตัดสินใจว่าจะทำอย่างไรกับเขา หรืออาจจะต้องปรึกษาคนอื่นที่ยังมีสติและสามารถพึ่งพาได้ เพื่อตัดสินใจร่วมกัน

การช่วยเหลือ ดูแล และจัดการให้เขาปลอดภัยจากภาวะที่ไม่สามารถแสดงความยินยอมทางเพศได้ อาจจะเป็น

- หยุดกิจกรรมทางเพศที่อาจจะเกิดขึ้น
- หยุดการถ่ายภาพหรือการถ่ายคลิปที่อาจจะเกิดขึ้น
- ขอให้เขาส่งภาพหรือคลิปอะไรก็ตามจากโทรศัพท์ของตัวเอง
- ขอให้ยาเพิ่มกับเขาอีก
- ขอให้เขาเดินออกไปยังพื้นที่อันตราย เช่น ระเบียบง ท้องถนน สระว่ายน้ํา หรือห้องซาวน้ํา



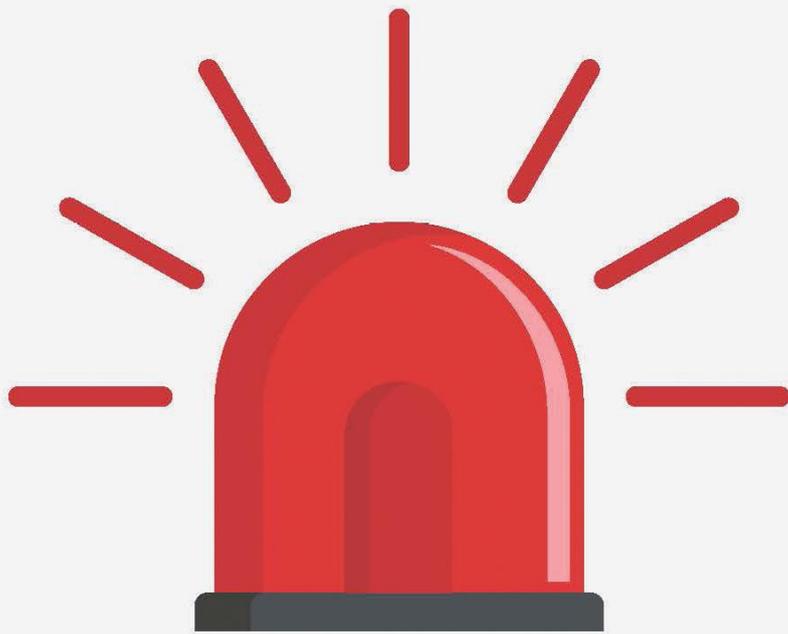
ทำอย่างไร เมื่อเราเป็นฝ่ายล่องละเมิดทางเพศ และทำร้ายร่างกายคนอื่นโดยไม่ตั้งใจ

บางครั้งการใช้ยาติดต่อกันหลายวัน หรืออยู่ในสภาพแวดล้อมที่ทำให้มีเพศสัมพันธ์กันอย่างรุนแรง เราอาจจะรู้สึกเห็นอกเห็นใจหรือคิดถึงความรู้สึกของอีกฝ่ายน้อยลง รวมถึงไม่ได้สนใจถึงความอ่อนแอ (ทั้งทางร่างกายและจิตใจ) ของอีกฝ่ายเหมือนเวลาปกติ ซึ่งอาจทำให้เราพลาดพลั้งไปทำร้ายร่างกายหรือล่องละเมิดทางเพศเขาโดยไม่ตั้งใจ หรือด้วยความเข้าใจผิดว่าเขายินยอมหรือพอใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น แต่จริง ๆ แล้วเขาอาจจะกำลังโหดเกินกว่าจะปฏิเสธได้ต่างหาก เมื่อเกิดกรณีเช่นนี้ขึ้น มันอาจทำให้เรารู้สึกผิดกับสิ่งที่เกิดขึ้นหรือรู้สึกผิดหวังกับตัวเองด้วย ซึ่งความขัดแย้งภายในใจเช่นนี้ควรจะต้องได้รับการเยียวยา



**เพื่อไม่ให้มันเกาะกินจิตใจจนก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา
คุณควรพูดคุยปรึกษากับจิตแพทย์ ซึ่งจะช่วยให้คุณรับมือกับ
ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมต่อไป**

สรุป



สถานการณ์และ

การประชุมพยาบาล

เบื้องต้น



เหตุฉุกเฉินที่เร่งด่วนที่สุด และเกิดขึ้นบ่อยที่สุดในสภาพแวดล้อมของ Chemsex



นี่คือสิ่งที่ควรสังเกต:

- การใช้ GHB / GBL เกินขนาด
- อาการถอนยา GHB / GBL
- การใช้ไอซ์ หรือ เมฟีโดรอน / คาคิโนน เกินขนาด
- อาการทางจิต หรือหลอน จากการใช้ไอซ์ หรือ เมฟีโดรอน/คาคิโนน
- อันตรายจากการใช้ยาแบบฉีด
- ความเสี่ยงในการติดเชื้อเอชไอวี
- อาการที่แสดงว่าระบบการทำงานของหัวใจมีปัญหา
- บาดแผล และอุบัติเหตุ
- การล่องละเมิดทางเพศ



เหตุฉุกเฉินที่ต้องรีบติดต่อ
บริการฉุกเฉิน / รถพยาบาลทันที



นี่คือสิ่งที่ควรสังเกต:

- หมดสติ
- หายใจลำบาก
- เจ็บหน้าอก
- ภาวะสับสนเฉียบพลัน
- ชักไม่หยุด
- เลือดออกรุนแรงและห้ามเลือดไม่ได้
- อาการแพ้อย่างรุนแรง
- แผลไหม้หรือน้ำร้อนลวกรุนแรง
- ภาวะช็อก





สิ่งที่เราสามารถช่วยเหลือได้
เมื่อหน่วยงานบริการฉุกเฉินมาถึง



นี่คือสิ่งที่ควรเตรียมตัว:

- พยายามสงบสติอารมณ์
- ถ้ามีคนอื่นอยู่ด้วย ให้เขาช่วยเปิดประตูและนำทางเจ้าหน้าที่มายังพื้นที่ที่ผู้ป่วยอยู่
- จัดเก็บสัตว์เลี้ยงให้เรียบร้อย (ถ้ามี)
- รวบรวมเก็บของใช้ส่วนตัวของผู้ป่วย และค้นหาเอกสารที่ระบุตัวตนของเขา เช่น บัตรประชาชน ใบขับขี่ ฯลฯ เพื่อเป็นข้อมูลในการเข้ารับการรักษา
- รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับอาการของผู้ป่วยให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อช่วยให้เจ้าหน้าที่สามารถรักษาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เช่น ยาที่ใช้ (ชนิด ปริมาณ และระยะเวลาที่ใช้) กิจกรรมที่ทำก่อนเกิดอาการ

9 ข้อควรรู้ก่อนโทร 1669



- 1.** เมื่อพบเหตุเจ็บป่วยฉุกเฉิน ให้ตั้งสติ และโทรแจ้ง 1669
- 2.** ไร้ข้อมูลว่าเกิดเหตุอะไร มีผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บลักษณะใด
- 3.** บอกสถานที่เกิดเหตุ เส้นทาง จุดเกิดเหตุ ให้ชัดเจน
- 4.** บอกเพศ ช่วงอายุ อาการ จำนวนผู้ป่วยผู้บาดเจ็บ
- 5.** บอกระดับความรู้สึกตัวของผู้ป่วย
- 6.** บอกความเสี่ยงที่อาจเกิดซ้ำ เช่น อยู่กลางถนน รถติดแก๊ส ฯลฯ
- 7.** ชื่อผู้แจ้ง เบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้
- 8.** ช่วยเหลือเบื้องต้นตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่
- 9.** รอทีมกู้ชีพมารับผู้ป่วย เพื่อนำส่งโรงพยาบาล



เจ็บป่วยฉุกเฉิน โทร 1669

ภาพประกอบ : <https://www.niems.go.th/1/News/Detail/7452?group=3>



การเรียกบริการฉุกเฉิน

จะเกี่ยวข้องกับตำรวจด้วยหรือไม่?

โดยปกติแล้ว การเรียกบริการฉุกเฉินจะไม่ได้เกี่ยวข้องกับเจ้าหน้าที่ตำรวจ แต่บางครั้งเจ้าหน้าที่บริการฉุกเฉินอาจจะตัดสินใจโทรหาตำรวจในกรณีที่เกิดการเกิดเหตุอันตรายและอาชญากรรมต่าง ๆ ที่ไม่สามารถควบคุมได้

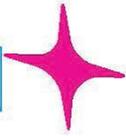


เจ้าหน้าที่บริการฉุกเฉินอาจจะตัดสินใจโทรหาตำรวจในกรณีที่:



- มีข้อสงสัยว่ามีการก่ออาชญากรรม
- รู้สึกว่ามีอันตรายในที่เกิดเหตุ, มีคนในที่เกิดเหตุ (ทั้งเราเจ้าหน้าที่บริการฉุกเฉินและตัวผู้ป่วยเอง) อาจได้รับอันตราย
- การเข้าไปในสถานที่นั้นอาจจะต้องการใช้กำลังหรือการบังคับ เพื่อให้ทุกอย่างเรียบร้อย

“เมื่อมีเหตุการณ์ไม่ปกติเกิดขึ้น ขณะที่เราอยู่ภายใต้อิทธิพลของสารเสพติด มันอาจจะเป็นเรื่องน่าหวาดกลัว อึดอัด สับสน แต่สิ่งสำคัญที่สุดก็คือ เราต้องพยายามรวบรวมสติ อย่าตื่นตระหนก แล้วจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่ต้องทำ โดยคำนึงเสมอว่าเรากำลังจะช่วยชีวิตคนคนหนึ่ง (หรือหลายคน) อยู่ ดังนั้นต้องทำทุกอย่างให้เร็วที่สุด ทุกนาทีมีค่าต่อชีวิตของเขาเสมอ ถ้ามีข้อสงสัยให้โทรเรียกบริการฉุกเฉิน สายด่วน 1669 (ทั่วประเทศ) หรือ 1646 (กรุงเทพฯ) 📞 ซึ่งจะยินดีพูดคุย ช่วยเหลือ และอยู่กับเราไปตลอดสถานการณ์”



ข้อมูลควรรู้เกี่ยวกับยาเสพติดชนิดต่างๆ

ชื่อยาเสพติด	ลักษณะที่พบ	การเสพ	การออกฤทธิ์	ผลต่อร่างกาย	ผลต่ออารมณ์
ปี๊ปเปอร์	สารระเหย ไม่มีสี บรรจุในขวดแก้วสีชาหลายขนาด	เสพโดยการสูดดม	ออกฤทธิ์ทันทีที่สูดดมและคงอยู่หลายนาที มีฤทธิ์คล้ายกล่อมเนื้อเรียบโดยเฉพาะกล่อมเนื้อหูรูด ทวารหนักและช่องคลอด และขยายหลอดเลือดทำให้หัวใจเต้นเร็ว หน้าแดง รู้สึกร้อนรุ่ม ตื่นเต้น มึน เบลอ	มีผลต่อระบบตาหู คอ จมูก ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ระบบหัวใจและหลอดเลือด อาจทำให้เกิดความผิดปกติแบบเฉียบพลันและเรื้อรัง เช่น ทำให้เกิดโรคตับ หิน ระบบทางเดินหายใจผิดปกติ เม็ดเลือดแดงผิดปกติ ภาวะโลหิตจาง ระบบภูมิคุ้มกันผิดปกติ เป็นต้น	เกิดการเสพติดทางใจ เมื่อถอนยาอาจมีอาการ เช่น เหงื่อเย็น อารมณ์แปรปรวน และความพึงพอใจต่อเซ็กซ์ลดลง
โคเคน	ผงผลึกสีขาวหรืออาจเจอในรูปแบบผลึกแข็งสีขาว ไปจนถึงสีน้ำตาล เข้มคล้ายดินลูกรัง มีรสขม	เสพได้หลายวิธี เช่น สูดเข้าโพรงจมูก นำไปละลายน้ำแล้วฉีดเข้าหลอดเลือด หรือนำไปเผาไฟแล้วสูบควันเข้าปอด	เป็นสารออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทอย่างรุนแรง เมื่อใช้โคเคนเราจะรู้สึกเคลิบเคลิ้ม เป็นสุข ความยับยั้งชั่งใจน้อยลง รุ่มาตาขยาย ปากซีดแห้ง หัวใจเต้นเร็ว ความอยากอาหารน้อยลง เหงื่อออกมาก และมีอารมณ์ทางเพศสูง	ทำให้เกิดภาวะตื่นตัว และมีผลกำลั้งอาการที่สังเกตเห็นได้ชัดที่สุดคือ มือจะสั่น อัตราการเต้นหัวใจเร็วขึ้น ความดันเลือดสูง อุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้นจนถึง 45.5 องศาเซลเซียส อาจเกิดอาการชัก หมดสติ ระบบการหายใจล้มเหลว และเสียชีวิตได้	มีอาการเคลิบเคลิ้ม เป็นสุข ความวิตกกังวลลดลง อาการประหม่าต่อการเข้าสังคมลดลง มีอารมณ์ทางเพศ การเสพติดเนื่องไปเรื่อย ๆ จะทำให้เกิดอาการประสาทหลอน และมีความแปรปรวนทางอารมณ์อยู่ตลอดเวลา

ชื่อยาเสพติด	ลักษณะที่พบ	การเสพ	การออกฤทธิ์	ผลต่อร่างกาย	ผลต่ออารมณ์
ยาอี	พบได้ทั้งแบบเม็ดหลายขนาด รูปทรง และสี รวมถึงแบบแคปซูลและผง	เสพโดยการรับประทาน ในรูปแบบเม็ดหรือแคปซูล	ออกฤทธิ์ทั้งกระตุ้นประสาทและหลอนประสาท ทำให้รู้สึกสนุกสนานเป็นสุข มีอาการประสาทหลอนเห็นภาพหรือได้ยินเสียงผิดธรรมชาติ ความคิดสับสน หวาดวิตก	หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ อุนหภูมิของร่างกายสูงขึ้น หายใจเร็ว นอนไม่หลับ กล้ามเนื้อกระตุกมีอาการอยู่ไม่สุข	ทำให้เกิดอาการประสาทหลอนเห็นภาพและได้ยินเสียงหลอน ความคิดสับสน ซึมเศร้า วิตกกังวล
เฮโรอีน	มีลักษณะเป็นผงสีขาวรสมขม แต่สีจะเปลี่ยนไปตามองค์ประกอบที่ใส่เข้าไปในขบวนการผลิต	เสพได้หลายวิธี เช่น การฉีด การสูดเข้าจมูก หรือสูบ	เป็นสารเสพติดที่มีฤทธิ์กดประสาท เมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้วจะเริ่มออกฤทธิ์ทันที รู้สึกตัวร้อนวูบวาบ ปากแห้ง แขนขาหนักอึ้ง ไม่มีความเจ็บปวด เคลิบเคลิ้ม และผ่อนคลายความเครียด	หากเสพเป็นเวลานาน ร่างกายจะทรุดโทรม น้ำหนักลด	ผลระยะยาว อาจทำให้รู้สึก วิตกกังวล หวาดระแวง ซึมเศร้า หดหู่ ความต้องการทางเพศลดลงถึงขั้นเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
เคตาซีน หรือ ยาเค	มักพบในรูปแบบปลั๊กสีขาวและเม็ด หรืออาจพบในรูปแบบละลายในของเหลวก็ได้	เสพได้หลายวิธี เช่น กลืน สูดดม และใช้สูบผสมกับกัญชาหรือยาสูบ	เป็นสารออกฤทธิ์หลอนประสาท ทำให้รู้สึกเคลิบเคลิ้มเป็นสุข คิดช้า เคลื่อนไหวช้า ความเจ็บปวดลดลง	การใช้ยาเคในขนาดที่สูง จะทำให้เกิดอาการอาเจียน ชัก สมองและกล้ามเนื้อขาดออกซิเจน และเสียชีวิตได้	ทำให้เกิดอาการงุนงง เห็นภาพลวงตาหรือประสาทหลอน และอาจมีอาการ วิตกกังวล ตื่นตระหนก

ชื่อยาเสพติด	ลักษณะที่พบ	การเสพ	การออกฤทธิ์	ผลต่อร่างกาย	ผลต่ออารมณ์
GHB หรือยาจี	เป็นสารคนละตัวแต่คล้ายกันจนแยกด้วยตาไม่ออก โดยสารทั้งสองชนิดเป็นของเหลวใสรสชาติดมรุนแรงติดลิ้น หรืออาจพบในรูปของเหลวสีฟ้า เรียกว่า บลูไนโตร	มักเสพโดยการผสมกับเครื่องดื่มเพื่อเจือจางหรือกลบรสขม	เป็นยากลุ่มกดประสาท ทำให้รู้สึกเคลิบเคลิ้มเป็นสุข ความต้องการทางเพศเพิ่มขึ้น ความยับยั้งชั่งใจลดลง ความทรงจำสับสน งุ่มง่าม ทรงตัวไม่ได้ เวียนหัว อุนหภูมิร่างกายต่ำลง หัวใจเต้นช้าลง	อาการง่วงนอน มีแรงคลื่นไส้ อาเจียน เคลื่อนไหวลำบาก ถ้าใช้เยอะมากอาจกวดการทำงานของหัวใจ กวดการหายใจ ชัก และหมดสติ	ทำให้เคลิบเคลิ้มเป็นสุขและช่วยกระตุ้นความรู้สึทางเพศ
ยาไอซ์	อยู่ในรูปผลึกใสคล้ายน้ำแข็ง (อาจมีสีขาวหรือน้ำตาลได้)	เสพโดยการสูดไอระเหย ฉีดกลืน สูดดม หรือสอดทางทวารหนัก	เป็นยากระตุ้นประสาท ทำให้รู้สึกมีความมั่นใจเพิ่มขึ้น เคลิบเคลิ้มเป็นสุข ความยับยั้งชั่งใจน้อยลง รูปร่างตาขยาย ปากแห้ง ชืด หัวใจเต้นเร็ว ความอยากอาหารลดลง เหงื่อออกมาก	เกิดอาการนอนไม่หลับ ปัญหาช่องปากเรื้อรัง ไม่มีสมาธิ มีปัญหาาระบบทางเดินหายใจ	เมื่อยาหมดฤทธิ์จะรู้สึกกระสับกระส่าย หงุดหงิดง่าย วิตกกังวล หวาดระแวง ซึมเศร้า อารมณ์แปรปรวน เหนื่อยล้า รวมถึงอาการทางจิต เช่น หวาดระแวง ประสาทหลอน ก้าวร้าว คลุ้มคลั่ง
ยาบ้า	มีทั้งแบบผงแบบเม็ดกลมหลายสี และอาจจะพบแบบน้ำมันเหนียวข้น เรียกว่า เบส	การเสพยาบ้าทำได้หลายวิธี ทั้งกลืน ละลายในน้ำดื่ม ฉีดสูบ หรือสูดดมเข้าจมูก	เป็นสารกระตุ้นประสาท ทำให้มีร่างกายตื่นตัวตลอดเวลา ไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อย รู้สึกเคลิบเคลิ้ม การยับยั้งชั่งใจน้อยลง รูปร่างตาขยาย ปากแห้งหรือชืด หัวใจเต้นเร็ว ไม่อยากอาหาร เหงื่อออกเยอะ	เกิดอาการนอนไม่หลับ มีปัญหาในช่องปากเรื้อรัง มีกลิ่นปาก ไม่มีสมาธิ ไม่อยู่นิ่ง มีปัญหาาระบบทางเดินหายใจ การทำงานของตับและไต แย่ลง เสี่ยงต่อโรคเส้นเลือดในสมองอุดตัน	เมื่อยาหมดฤทธิ์จะมีอาการวิตกกังวล หวาดระแวง ซึมเศร้า อารมณ์แปรปรวน เหนื่อยล้า รวมถึงอาการทางจิต เช่น หวาดระแวง ประสาทหลอน ก้าวร้าว คลุ้มคลั่ง

ชื่อยาเสพติด	ลักษณะที่พบ	การเสพ	การออกฤทธิ์	ผลต่อร่างกาย	ผลต่ออารมณ์
LSD หรือ แอลเอสดี	ลักษณะเป็นผง สีขาว ไม่มีกลิ่น ละลายน้ำได้	เสพโดยการหยด แอลเอสดีลงบน Blotting Paper (กระดาษสีเหลือง เล็ก ๆ คล้าย แสตมป์) แล้ว วางไว้ใต้ลิ้น	เป็นสารออกฤทธิ์ หลอนประสาท ทำให้การรับรู้และ เข้าใจโลกความ จริงเปลี่ยนไป ซึ่งคาดเดาอาการ ที่จะแสดงออก ได้ยาก เพราะ สภาพจิตใจที่ ต่างกันมีผลต่อ ประสบการณ์ใน การเสพ	เกิดอาการนอน ไม่หลับ เหนื่อยล้า ปวดกล้ามเนื้อ	มีอาการซึมเศร้า
กัญชา	พบได้ทั้งแบบใบ และดอกกัญชา แห้ง ยางกัญชา น้ำมันกัญชา	เสพโดยการสูบ ควัน หรือผสม ในอาหาร	มีสารสำคัญชื่อ THC ที่มีฤทธิ์ กระตุ้นประสาท ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย มีความ สุข ความอยาก อาหารเพิ่มขึ้น ปากแห้ง หรือ ซีด	ปากแห้ง ออยาก อาหาร ชีพจร เพิ่มขึ้น ตาแดง ขึ้นในขณะที่ เสพ อาจเกิด โรคหลอดเลือด อักเสบ ไซนัส อักเสบทางเดิน หายใจอักเสบ ท้องร่วง	ความคิดสับสน ประสาทหลอน สำหรับคนที่เคย มีอาการป่วย ทางจิต การใช้ กัญชาอาจเพิ่ม โอกาสของโรค จิตกึ่งวอล ซึม เศร้าและ จิตเภทได้

แผนภูมินำเสนอข้อมูล

การออกฤทธิ์ของสารเสพติดบางประเภท (เมื่อใช้ร่วมกัน)

	เห็ดเมา	กัญชา	เอ็กซ์ตาซี (ยาอี)	โคเคน	คาเฟอีน	แอลกอฮอล์	เคตามีน (ยาเค)	จีออบี (ยาเสียวสว)	แอลเอสดี (กระดาศาเมา)
เห็ดเมา	...	★	★	🚩	🚩	⚡	★	⚡	★
กัญชา	★	...	★	★	★	★	★	★	★
เอ็กซ์ตาซี (ยาอี)	★	★	...	🗑️	🚩	🗑️	🚩	🚩	★
โคเคน	🚩	★	🗑️	...	🚩	🗑️	🗑️	🗑️	🚩
คาเฟอีน	🚩	★	🚩	🚩	...	🚩	🚩	🚩	★
แอลกอฮอล์	⚡	★	🗑️	🗑️	🚩	...	☠️	☠️	⚡
เคตามีน (ยาเค)	★	★	🚩	🗑️	🚩	☠️	...	☠️	★
จีออบี (ยาเสียวสว)	⚡	★	🚩	🗑️	🚩	☠️	☠️	...	⚡
แอลเอสดี (กระดาศาเมา)	★	★	★	🚩	★	⚡	★	⚡	...

☠️ เมก (ยาไอซ์) ทำให้ผู้ใช้ติดได้ง่าย เป็นอันตรายต่อสุขภาพและทำให้เสียชีวิตได้ ☠️

- คำอธิบาย -

-  สารไม่ติดกัน ไม่ทำปฏิกิริยาต่อกัน
-  ปวดคล้าย และเสริมฤทธิ์กัน
-  ปวดคล้ายแต่ลดระดับ สารที่ใช้ด้วยกัน
-  ควรใช้อย่างระมัดระวัง
-  ไม่ปวดคล้าย
-  ใช้ร่วมกันถึงตาย



สำนักงานมูลนิธิเอดส์ได้ที่ www.impulsegrp.org

คลินิกก้าวใหม่

“คลินิกก้าวใหม่” เป็นคลินิกที่ให้บริการบำบัดรักษาผู้ใช้สารเสพติดฟรี ไม่มีค่าใช้จ่าย โดยดำเนินงานภายใต้สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร เปิดทำการ ตามวันและเวลาราชการ 08.00-16.00 น. หยุดเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดตามประกาศราชการ

พื้นที่	ศูนย์บริการ	ที่ตั้ง	โทรศัพท์
บางซื่อ	คลินิกก้าวใหม่ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 3 บางซื่อ	596 ถ.เตชะวณิช แขวงบางซื่อ เขตบางซื่อ กทม. 10800	02 587 0873
	คลินิกก้าวใหม่ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 19 วงศ์สว่าง	675 ถ.บางซื่อ แขวงบางซื่อ เขตบางซื่อ กทม. 10800	02 910 7314-5 ต่อ 343
ดินแดง	คลินิกก้าวใหม่ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 4 ดินแดง	4395 ถ.ประชาสงเคราะห์ แขวง ดินแดง เขตดินแดง กทม. 10400	02 246 1553
ยานนาวา	คลินิกก้าวใหม่ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 7 บุญมี	663 ถ.สารุประดิษฐ์ แขวง บางโพธิ์พาง เขตยานนาวา กทม. 10120	02 284 2331 02 284 2420
พระนคร	คลินิกก้าวใหม่ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 9 ประชาธิปไตย	257/1 ถ.วิสุทธิกษัตริย์ แขวงบางขุนพรหม เขตพระนคร กทม. 10200	0 2282 8494 ต่อ 302
ปทุมวัน	คลินิกก้าวใหม่ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 16 ลุมพินี	161/82 ซ.ปลุกจิต ถ.พระราม 4 แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กทม. 10330	02 251 2970 ต่อ 305
วัฒนา	คลินิกก้าวใหม่ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 21 วิทยาทอง	214 ถ.สุขุมวิท 63 (ภายในวัด วิทยาทอง) แขวงพระโขนงเหนือ เขตวัฒนา กทม. 10110	02 390 1005
สวนหลวง	คลินิกก้าวใหม่ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 22 วัฒนา	235 ซ.อ่อนนุช35 ถ.สุขุมวิท77 แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กทม. 10250	02 349 1816-7 ต่อ 402
บางรัก	คลินิกก้าวใหม่ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 23 สีพระยา	383/4 ถ.สีพระยา แขวงสีพระยา เขตบางรัก กทม. 10500	02 236 4055

พื้นที่	ศูนย์คัดกรอง	ที่ตั้ง	โทรศัพท์
บางเขน	คลินิกก้าวใหม่ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 24 บางเขน	62 ถ.พหลโยธิน 45 แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กทม. 10900	02 579 9607 ต่อ 10
จอมทอง	คลินิกก้าวใหม่ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 29 ช่วง นุชเนตร	27/21 ซ.วุฒากาศ 49 ถ.วุฒากาศ แขวงบางค้อ เขตจอมทอง กทม. 10150	02 476 6493-5 ต่อ 0
บางพลัด	คลินิกก้าวใหม่ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 31 เอ็ม-จิตร ทังสุบุตร	252 ถ.เจริญสนิทวงศ์ แขวงบางอ้อ เขตบางพลัด กทม. 10700	02 434 7375-6 ต่อ 302
บางแค	คลินิกก้าวใหม่ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 40 บางแค	578 ซ.เพชรเกษม 90 ถ.เพชรเกษม แขวงบางแคเหนือ เขตบางแค กทม. 10160	02 455 3870-72 ต่อ 603-607
คลองเตย	คลินิกก้าวใหม่ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 41 คลองเตย	139 ถ.อาจณรงค์ แขวง คลองเตย เขตคลองเตย กทม. 10110	02 249 1852
มีนบุรี	คลินิกก้าวใหม่ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 43 มีนบุรี	39 หมู่ 1 ถ.สีหบุรานุกิจ แขวง มีนบุรี เขตมีนบุรี กทม. 10510	02 540 5615-6 ต่อ 403
หนองแขม	คลินิกก้าวใหม่ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 48 นาควัชรอุทิศ	40 หมู่ 1 ถ.เลียบคลองภาษีเจริญ ฝั่งเหนือ แขวงหนองแขม เขต หนองแขม กทม. 10162	02 421 2147-9 ต่อ 304
จตุจักร	คลินิกก้าวใหม่ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 51 จตุจักร	4 ซ.พหลโยธิน 24 แขวงจอมพล เขตจตุจักร กทม. 10900	02 279 8972
ห้วยขวาง	คลินิกก้าวใหม่ ลาดพร้าว คลินิกพิเศษ จันทร์, พุธ 08.00-20.00 น. เสาร์-อาทิตย์ 08.00-12.00 น.	900 ถ.ลาดพร้าว แขวงสามเสน นอก เขตห้วยขวาง กทม. 10310	02 513 2509 02 511 4473
ประเวศ	สถานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติด ยาเสพติด บ้านพิชิตใจ	99/9 ซอย อ่อนนุช 90 แขวง ประเวศ เขตประเวศ กทม. 10250	02 329 1353 0 2 329 1566
คลองสาน	ศูนย์ชั่งน้ำหนักผู้ติดยาเสพติด โรงพยาบาลตากสิน	373 ถ.สมเด็จพระเจ้าพระยา แขวง คลองสาน เขตคลองสาน กทม. 10600	02 437 0123 ต่อ 1146

We're here to help

ยังมีกลุ่ม องค์กร และหน่วยงานต่างๆ อีกมากมายที่มีข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องสารเสพติด เอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ พร้อมให้คำปรึกษาอย่างเป็นมิตรกับชาว LGBTQ+

มูลนิธิเอชไอวี เอเชีย (www.thehivfoundation.org/)

องค์กรบางกอกเรนโบว์ (<https://bangkokrainbow.org/>)

มูลนิธิ เอ็ดส์ เฮลท์ แคร์ ประเทศไทย (<https://ahfthailand.com/>)

สมาคมฟ้าสีรุ้งแห่งประเทศไทย (<http://www.rsat.info/>)

KRUBB Bangkok (www.facebook.com/KrubBBKK)

PULSE Clinic (www.pulse-clinic.com/)

เครือข่ายสุขภาพและโอกาส (www.facebook.com/hon.house)

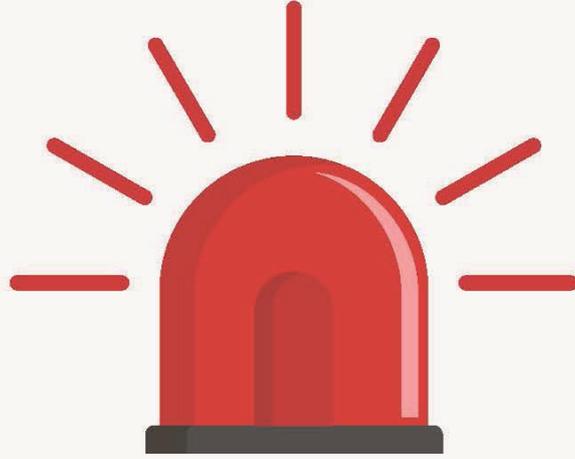
มูลนิธิเพื่อนพนักงานบริการ (www.swingthailand.org/)

testBKK (www.testbkk.org/)

Impulse Bangkok (www.facebook.com/ImpulseBangkok)

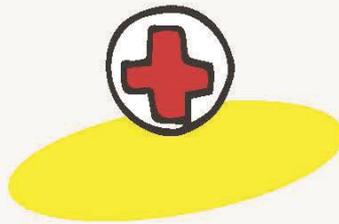
มูลนิธิรักไทย (www.raksthai.org/)





First aid

CHEMSEX



AHF THAILAND

THE
FOUNDATION.
V