

## บทที่ 8

### สุขภาพจิต และสิ่งเสพติดให้โทษ

ในบทนี้จะกล่าวถึง (1) ความหมายและลักษณะของสุขภาพจิต (2) ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ (3) สาเหตุที่ทำให้สุขภาพจิตเสื่อม (4) ปัญหาสุขภาพจิต (5) ความหมาย ประเภท และผลเสียของสิ่งเสพติดให้โทษ (6) สาเหตุของการติดสิ่งเสพติดให้โทษ (7) ลักษณะของผู้ติดสิ่งเสพติดให้โทษ (8) การป้องกันและแก้ไขการติดสิ่งเสพติดให้โทษ (9) หน่วยงานที่ให้บริการเกี่ยวกับเรื่องสิ่งเสพติดให้โทษ (10) ข้อควรปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพจิตดี

#### 1. ความหมายและลักษณะของสุขภาพจิต

คำว่า สุขภาพจิต (Mental Health) ตามความหมายที่องค์การอนามัยโลกได้ให้ไว้คือ ความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุขอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดีมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างสมดุลและสุขสบาย รวมทั้งสามารถสนองความต้องการของตนเองได้โดยไม่มีความขัดแย้งภายในจิตใจ ทั้งนี้คำว่าสุขภาพจิตมิได้หมายถึงแต่เพียงการไม่มีอาการของโรคประสาทและโรคจิตเท่านั้น

สุขภาพจิต คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุขหรือคุณภาพของชีวิต ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ก็คือผู้ที่สามารถดำเนินชีวิตโดยการปรับตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางสังคม ซึ่งเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอได้อย่างปกติสุข

ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ประกอบด้วยลักษณะต่อไปนี้

1.1 สามารถรู้จักและเข้าใจตนเองได้ดี หรือที่เรียกว่า “อ่านตัวออก บอกตัวได้ ใจตัวเป็น” หมายถึง เป็นผู้ที่เข้าใจตนเอง ทั้งสภาพร่างกายและจิตใจ ตามความเป็นจริงในเรื่องต่างๆ ดังนี้

(1) รู้จักและยอมรับสภาพของตนเอง ทั้งในทางเศรษฐกิจและสังคมรวมทั้งการรู้จักเหตุ ผล คน ประมาณ กาลเวลา บุคคล และชุมชน

(2) รู้จักประมาณตนเอง และวางตนเองได้อย่างเหมาะสม ไม่ดูถูกตนเอง แต่ควรเป็นผู้ที่อ่อนน้อมถ่อมตน

(3) สามารถยอมรับสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ ยอมรับความผิดหวังในชีวิต และสามารถจัดการกับเหตุการณ์หรือปัญหาได้อย่างเหมาะสมและมีเหตุผล

(4) รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง ไม่เป็นคนเจ้าอารมณ์ ไม่โกรธง่าย ไม่หวั่นไหวง่าย ไม่วิตกกังวลมาก ไม่อิจฉาริษยา และไม่โลภมาก มีความพอใจในชีวิตและความเป็นอยู่ของตนเองตามสภาพที่แท้จริง

(5) รู้จักสนองความต้องการของตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม มีความสนุกสนานเพลิดเพลินตามอัธยาศัย

**1.2 รู้จักและเข้าใจบุคคลอื่นได้ดี** บุคคลต้องอยู่ในสังคม ดังนั้น จึงจำเป็นต้องรู้จักเข้าใจบุคคลอื่นด้วย ดังนี้

(1) สามารถให้ความสนใจและความรักแก่ผู้อื่นได้ และยอมรับความรักความสนใจจากผู้อื่นที่มีต่อตนเองได้ดี

(2) สามารถเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของบุคคลได้ บุคคลย่อมแตกต่างกันทั้งด้านร่างกายและจิตใจ แม้แต่ฝ่าฝ่าแผดก็ย่อมมีส่วนที่แตกต่างกัน รวมทั้งสามารถยอมรับความคิดของบุคคลอื่นได้ด้วย

(3) สามารถสร้างสัมพันธภาพเป็นส่วนตัวกับเพื่อนฝูงได้อย่างราบรื่นและน่าพอใจ

(4) รู้จักเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีได้ สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นและประสบผลสำเร็จ

(5) มีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะหรือสังคม และรู้จักรับผิดชอบต่อผู้ที่ตนเกี่ยวข้องด้วย

**1.3 สามารถเผชิญกับปัญหาและสภาพความจริงแห่งชีวิตได้ดี** ดังนี้

(1) มีความรับผิดชอบต่อตนเองและหน้าที่การงานอย่างสมบูรณ์

(2) ดำเนินชีวิตด้วยความมีสติรอบคอบ ไม่ประมาท ไม่วิตกกังวลและไม่หวาดกลัวต่อเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ดังคำกล่าวที่ว่า “รู้รับ รู้สู้ รู้อาศัย”

(3) รู้จักการวางแผนในการดำเนินชีวิตและประกอบกิจกรรมต่างๆ ให้อย่างมีระเบียบล่วงหน้า โดยมีการกำหนดความมุ่งหมายในชีวิตไว้พอสมควรอย่างเหมาะสม ไม่มากเกินไป

(4) มีความมานะพยายามในการประกอบหน้าที่การงานด้วยความดี ขันติอดทน อดกลั้นต่อความลำบาก ทั้งทางร่างกายและจิตใจโดยไม่ทอดทิ้ง

(5) สามารถคิดและตัดสินใจในการเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ได้อย่างมีเหตุผล โดยไม่ลังเลใจ

## 2. ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ

ตามหลักจิตวิทยาได้กล่าวไว้ว่า บุคคลย่อมประกอบด้วยร่างกาย (Body) และจิตใจ (Mind) ซึ่งมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ร่างกายเป็นวัตถุซึ่งมองเห็นได้ ส่วนจิตใจเป็นนามธรรม เป็นสภาพการรับรู้ทางอารมณ์ เป็นสิ่งไม่มีตัวตนและจับต้องไม่ได้ แต่เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะจิตใจเป็นใหญ่ควบคุมการทำงานของร่างกายทั้งหมด ถ้าจิตใจดี สะอาด สดชื่น สงบ ไม่วิตกกังวล ไม่หุดหู่ หรือไม่มีความตึงเครียด ขัดแย้ง ภายในใจ ย่อมส่งผลให้การปฏิบัติหน้าที่ของอวัยวะในร่างกายเป็นไปด้วยความสงบเรียบร้อยตามปกติ ร่างกายย่อมแข็งแรง จิตใจที่ดี ย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ บุคคลที่มีจิตใจดี ร่างกายแข็งแรง ย่อมสามารถปรับตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวันได้อย่างราบรื่น และสามารถแก้ปัญหาชีวิตได้อย่างมีเหตุผล ในทางตรงกันข้าม ถ้าหากบุคคลที่มีจิตใจไม่ปกติ มีอารมณ์รุนแรงมาก เช่น อารมณ์โกรธง่าย และบ่อย ๆ หงุดหงิด จิตใจเศร้าหมอง อารมณ์อ่อนไหวไม่มั่นคง ชอบวิตกกังวล อิจฉาริษยา หรือมีความโลภจนเกินไป ต้องการสิ่งต่างๆ ในชีวิตโดยไม่รู้จักประมาณตน ย่อมมีผลให้ความต้านทานโรคต่ำ เกิดการเจ็บป่วยง่าย มีโรคร้ายไข้เจ็บเบียดเบียน เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิตสูง โรคประสาท โรคจิต เป็นต้น

จิตใจที่เปลี่ยนแปลงไปจะมีอิทธิพลต่อร่างกายดังนี้ คือ

(1) ระบบกล้ามเนื้อผิดปกติ เช่น เมื่อมีความตึงเครียดแล้วจะเกิดอาการกล้ามเนื้อเกร็ง ตันตั้น ปากสั่น ขาสั่น เป็นต้น

(2) ระบบไหลเวียนของโลหิต และระบบหายใจผิดปกติ เช่น หัวใจทำงานผิดปกติ ชีพจรเต้นเร็วและแรง หายใจเร็ว กลั่นหายใจ แน่นหน้าอก เมื่อเกิดความตึงเครียด ตันตั้น หรือความกลัว

(3) ต่อมน้ำลายทำงานผิดปกติ เช่น คอแห้งผาก ปากแห้ง เมื่อมีความกลัวหรือตันตั้น

(4) ระบบย่อยอาหารผิดปกติ เช่น เมื่อคิดมาก ฟุ้งซ่าน วิตกกังวล จะมีผลทำให้ท้องไส้ปั่นป่วน คลื่นไส้ อาเจียน อาหารไม่ย่อยตามปกติ ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้อง เป็นต้น

(5) ระบบประสาทผิดปกติ เช่น เมื่อมีความโกรธมาก ๆ หงุดหงิด เจ้าอารมณ์ ซึมโหมโหโโส ขี้ฉงฉาง หวาดระแวง จิตใจไม่ปกติ จะมีผลให้ระบบประสาทควบคุมการทำงานของร่างกายไม่ได้ หรืออาจไม่สั่งงานเลย

(6) ผิวหนัง เมื่อมีอารมณ์ เช่น หวาดกลัว รู้สึกหนาวเย็น จะมีอาการขนลุกได้ ผู้ที่มีปัญหาขัดแย้งทางอารมณ์มากและติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน อาจแสดงอาการผิวหนัง โดยมีอาการลมพิษ ผื่นคัน บวมแดง หรือผิวหนังอักเสบ

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ร่างกายและจิตใจของบุคคลย่อมมีความสัมพันธ์กัน อย่างแยกไม่ออก ถ้าหากร่างกายขาดจิตใจก็ทำให้บุคคลไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้ คือคนที่ตายแล้ว นั้นเอง

### 3. สาเหตุที่ทำให้สุขภาพจิตเสื่อม มีดังนี้คือ

(1) ความบกพร่องทางร่างกาย ได้แก่ การที่มีร่างกายผิดปกติ พิกัด และ ทูพพลภาพ เช่น ตาบอด หูหนวก นิ้วด้วน ขาดนิ้ว ข้อมเป็นสาเหตุให้เกิดความละอาย มีปมด้อย ทำให้ไม่อยากเข้าสังคม และไม่สามารถปรับตนเองเข้ากับผู้อื่นได้

(2) ความบกพร่องทางสมองหรือสติปัญญา ได้แก่ ผู้ที่มีสติปัญญาต่ำ ปัญญา อ่อน ซึ่งทำให้เราเรียนช้า เรียนไม่ทันเพื่อน ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นไม่ได้ หรืออาจแสดงออกในทาง พฤติกรรมอันไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม

(3) สภาพทางครอบครัวที่มีปัญหา ได้แก่ ครอบครัวที่ไม่ราบรื่น พ่อแม่ ทะเลาะเบาะแว้งกันเสมอ พ่อแม่แยกกันอยู่หรือหย่ากัน เป็นสภาพบ้านแตก ขาดความรัก ความอบอุ่น และสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว อีกประการหนึ่ง พ่อแม่ไม่อบรม ไม่เลี้ยงดู ให้ความเอาใจใส่แก่บุตรธิดา ปล่อยปละละเลย ทอดทิ้งเด็ก หรือเข้มงวดกับเด็กจนเกินไป รวมทั้งพ่อแม่ไม่ประพฤติตนเป็นตัวอย่างที่ดีในครอบครัว ชอบเสพสุราเมเมาในอบายมุข ต่างๆ สภาพของครอบครัวเหล่านี้ย่อมมีอิทธิพลต่อเด็กเป็นอย่างมาก ทำให้เด็กมีปัญหาทาง จิตใจ ประพฤติตนเกรไม่เหมาะสม

(4) สภาพแวดล้อมของครอบครัวไม่ดี สภาพบ้านเรือนไม่ถูกสุขลักษณะ ตั้งอยู่ในแหล่งเสื่อมโทรม แหล่งโสเภณี แหล่งประกอบอาชญากรรม และแหล่งอบายมุขต่างๆ ซึ่งทำให้เด็กได้เลียนแบบจากตัวอย่างที่ไม่ดี ซึ่งจำเจอยู่เสมอในชีวิตประจำวัน จนเห็นเป็น ของธรรมดา

(5) สภาพทางโรงเรียนไม่ดี ได้แก่ โรงเรียนตั้งอยู่ในสิ่งแวดล้อมไม่ดี อยู่ใน ย่านธุรกิจการค้า มีเสียงรบกวนอยู่ตลอดเวลา อยู่ใกล้กับแหล่งอบายมุข เช่น บาร์ ในที่คลับ สถานเริงรมย์ต่างๆ ตลอดจนสภาพภายในโรงเรียนไม่เหมาะสม เช่น โรงเรียนที่มีกฎเกณฑ์ และข้อบังคับที่เข้มงวดมากจนเกินไป ครูขาดความรักและความเข้าใจเด็ก มีจำนวนนักเรียน มากเกินไปจนครูไม่สามารถอบรมดูแลได้อย่างทั่วถึง และครูทำตัวเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีแก่เด็ก เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ย่อมมีผลให้สุขภาพจิตเสื่อมได้

(6) สภาพแวดล้อมของสถานที่ทำงานไม่ดี ได้แก่ สภาพที่ทำงานไม่ถูก สุขลักษณะ ตั้งอยู่ในแหล่งที่มีเหตุรำคาญรบกวนอยู่ตลอดเวลา บรรยากาศของสถานที่ทำงาน ไม่ดี ตลอดจนสัมพันธ์ภาพของผู้ร่วมงานไม่ราบรื่น เป็นต้น

(7) สภาพแวดล้อมทางสังคมทั่วไปไม่ดี ได้แก่ สิ่งแวดล้อมเป็นพิษ อากาศเป็นพิษ น้ำเสีย การจราจรแออัด ประชากรเพิ่มอย่างรวดเร็วทำให้มีประชากรอยู่อย่างหนาแน่นเกินไปจนต้องแข่งขันกันทำมาหากิน และความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันที่ได้รับร้อนและเร่งรีบเต็มไปด้วยการแก่งแย่ง แข่งขัน ประกอบกับขาดการพักผ่อนหย่อนใจตามสมควร และการออกกำลังกายที่เหมาะสม ย่อมทำให้เกิดภาวะความกดดัน ความตึงเครียดทางจิตใจ เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตต่าง ๆ ได้

#### 4. ปัญหาสุขภาพจิต ความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจและอารมณ์ แบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ

(1) โรคทางอารมณ์ หรืออาการผิดปกติที่เกิดกับจิตใจและร่างกายควบคู่กัน (Psychosomatic Reaction) ในทางการแพทย์ยอมรับกันว่าความขัดแย้งทางอารมณ์ ซึ่งไม่ได้รับการแก้ไขและเป็นอยู่เรื้อรังเป็นเวลานาน ย่อมทำให้เนื้อเยื่อของร่างกายถูกทำลายได้ การที่จิตใจไม่ดี อารมณ์เสียบ่อย ๆ อาจทำให้เกิดอาการทางกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง นอนไม่หลับ ท้องผูก ท้องเดิน โรคกระเพาะอาหาร โรคมุมิแพ้ว เป็นต้น

(2) โรคประสาท (Neurosis) เป็นลักษณะหนึ่งของความเจ็บป่วยทางจิตใจ ซึ่งมีอาการน้อยกว่าโรคจิต โรคประสาทมักเกิดจากความวิตกกังวลเป็นสาเหตุใหญ่ มีความไม่แน่ใจ ย้ำคิดย้ำทำ ทำอะไรซ้ำซาก กระวนกระวายใจ มองโลกในแง่ร้าย ประสาทตึงเครียด บางรายที่เป็นมากอาจถึงกับฆ่าตัวตายได้ แต่ตรงกันข้าม โรคประสาทบางชนิดมีอาการเล็กน้อย ไม่รุนแรง ผู้ป่วยยังสามารถประกอบอาชีพตามปกติในชีวิตประจำวันได้ ลักษณะของโรคประสาทมีหลายชนิด คือ

ก. โรคประสาทชนิดที่มีความกังวล บุคคลที่เป็นโรคนี้อาจมีความวิตกกังวลมากผิดปกติอย่างเห็นได้ชัด เช่น นักศึกษาที่สอบเข้าสอบจะมีคามกังวลมาก ต้องวิ่งเข้าห้องน้ำหลายครั้ง บางคนกลัวความสกปรก ล้างมือวันละ 50 ครั้ง

ข. โรคประสาทชนิดที่มีความเศร้า บุคคลพวกนี้จะมีอาการซึมเศร้าอยู่ตลอดเวลา และชอบร้องไห้ ส่วนใหญ่เกิดมาจากการสูญเสียวัตถุหรือของรัก เช่น สูญเสียพ่อแม่ คนรัก ตามธรรมดาคนเขาจะเสียใจอยู่เพียงประมาณ 2-3 เดือน แต่ผู้ป่วยโรคนี้อาจเสียใจนานเป็นปี ๆ หรือตลอดไป

ค. โรคประสาทชนิดฮิสทีเรีย (Hysteria) คือ โรคประสาทที่มีลักษณะเฉพาะในเวลาที่มีความคับข้องใจ (Frustration) หรือความไม่สบายใจ ก็จะเปลี่ยนความไม่สบายใจให้เป็นการเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น อาจจะชัก หรือกลายเป็นอัมพาตโดยหาสาเหตุทางกายไม่ได้

ง. โรคประสาทชนิดกลัว ผู้ที่เป็นโรคนี้อีกกลัวสิ่งที่ไม่น่ากลัวจนผิดปกติ เช่น กลัวความสูง กลัวความมืด กลัวห้องว่าง กลัวฝูงคน กลัวสุนัข เป็นต้น

จ. โรคประสาทชนิดที่ขาดความนับถือตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ด้ยความเป็นมนุษย์ลงไปทุกวัน ตัวอย่างเช่น โรคจิต จากการเชื่อว่าไปปรับประทานก้วยเดี่ยวญวน ซึ่งเคยปรากฏเมื่อ 4-5 ปีมานี้

ฉ. โรคประสาทที่ชอบคิดว่าตนเองเป็นโรคต่าง ๆ เช่น คิดว่าตนเองจะเป็นโรคหัวใจ โรคปอด โรคสมอง โรคกระดูก และไปหาแพทย์เปลี่ยนแพทย์อยู่เสมอ รับประทานยาเพื่อแสดงให้เห็นว่าตนเองเป็นโรคนั้น ทั้งนี้เพื่อเรียกร้องความสนใจจากบุคคลอื่น และเป็น การยอมแพ้ต่ออุปสรรคเฉพาะหน้า

ช. โรคประสาทเกิดจากการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายบกพร่อง เช่น สมองอาจทำงานผิดปกติ โดยที่เนื้อสมองไม่ได้ถูกทำลายเลย หรือมีความพิการทางสมอง จากอุบัติเหตุ เชื้อหุ้มสมองอักเสบโดยเกิดจากสารเคมี หรือเชื้อโรคบางชนิด เช่น ชิฟิลิสชั้นสมอง ลมชัก ลมบ้าหมู เนื้องอกในสมอง เป็นต้น ผู้ป่วยสามารถติดต่อกับโลกแห่งความเป็นจริงได้ แต่การติดต่อก้อาจมีความบกพร่องอยู่บ้าง เพราะผู้ป่วยมักมีอาการนี้ไม่ใคร่คงที่

(3) โรคจิต (Psychosis) ผู้ป่วยโรคจิตจะมีอาการของโรคก่อนข้างรุนแรงมาก ผู้ป่วยจะมีชีวิตอยู่ในโลกแห่งความฝัน ไม่สามารถจะติดต่อกับโลกแห่งความเป็นจริงได้ เหมือนกับผู้ป่วยด้วยโรคประสาท นับว่าเป็นการเสียสติสัมปชัญญะเกือบสิ้นเชิง โรคจิตแบ่งได้ หลายชนิดตามลักษณะอาการของโรคจิต ได้แก่

ก. โรคจิตเภท (Schizophrenia) โรคจิตประเภทนี้พบมากที่สุด ผู้ป่วยจะแยกตัว ออกจากสังคม มีความคิดเชื่องช้า มีอาการประสาทหลอน (Hallucination) และหลงผิด (Delusion) ก้อ มีการรับสัมผัสผิดปกติ เช่น หูแว่ว ตามองเห็นภาพโดยการสร้างภาพเอาเอง หรือหลงผิดว่า มีคนจะมาทำร้าย มีความหวาดระแวงมากผิดปกติโดยไม่มีเหตุผล บางครั้งมีอาการรำเริง แล้วกลับมีอาการโศกเศร้าสลับกันไป ผู้ป่วยอาจมีลักษณะคลุ้มคลั่ง หรือดื้อนิ่งโดยไม่มี การเคลื่อนไหวอวัยวะของร่างกายอยู่ได้นาน ๆ บางครั้งอาจทำให้มีอาการแข็งตัวของกล้ามเนื้อ

ข. โรคจิตหวาดระแวง (Paranoid) ผู้ป่วยจะมีอาการหวาดระแวงในสิ่งต่าง ๆ อย่างไม่มีเหตุผล มองคนในแง่ร้าย

ค. โรคจิตเนื่องจากสมองพิการ เช่น สมองได้รับความกระทบกระเทือน จากอุบัติเหตุ ทำให้มีจิตใจผิดปกติ จิตฟั่นเฟือน หรือเกิดจากโรคลมชักหรือลมบ้าหมู โรคเนื้องอกในสมอง โรคชิฟิลิสชั้นสมอง ทำให้เชื้อหุ้มสมองอักเสบ โรคมาลาเรียชั้นสมอง เป็นต้น

ง. โรคจิตเนื่องจากอารมณ์แปรปรวน ได้แก่ ผู้ป่วยที่มีอาการโศกซึม (Depressive) ท้อแท้ หมดหวังในชีวิต มองโลกในแง่ร้าย และคิดจะฆ่าตัวเอง เป็นต้น หรือผู้ป่วย

ที่มีอาการอะอะและโศกซึ่มสลับกันไป (Manic-Depressive) คือ บางครั้งก็ก้าวร้าวอะอะไววาย และสนุกสนาน แล้วเปลี่ยนเป็นโศกซึ่มโดยไม่มีสาเหตุ

จ. โรคจิตเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ได้แก่ ผู้ป่วยโรคจิตเนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมนเพศ เช่น หญิงที่เข้าสู่วัยหมดประจำเดือน หญิงหลังคลอด อาจมีอาการโศกซึ่มหลังคลอด หรือชายที่เป็นโรคจิตในวัยชรา เป็นต้น

ฉ. โรคจิตเนื่องจากการแพ้สารพิษ ได้แก่ สิ่งเสพติดต่างๆ เช่น ฝิ่น เฮโรอีน ผงขาว กล้วยา ยาระงับประสาท ยากระตุ้นประสาท สุรา ทินเนอร์ กาว มานชิน เป็นต้น

## 5. ความหมาย ประเภท และผลเสีย ของสิ่งเสพติดให้โทษ

5.1 ความหมายของสิ่งเสพติดให้โทษ องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของสิ่งเสพติดให้โทษว่า สิ่งเสพติดให้โทษหมายถึงสิ่งที่เสพเข้าไปแล้วจะเกิดความต้องการ ทั้งทางร่างกายและจิตใจต่อไป โดยไม่สามารถจะหยุดเสพได้ และต้องเพิ่มปริมาณการเสพขึ้นเรื่อยๆ หลังจากนั้นก็จะเกิดโรคร้ายไข้เจ็บต่อร่างกายและจิตใจได้

ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2465 ระบุว่า สิ่งต่อไปนี้ เป็นสิ่งเสพติดให้โทษ ซึ่งต้องมีการควบคุมตามกฎหมาย ดังนี้

(1) ยาฝิ่น

(2) แอลคาลอยด์ (Alkaloid) หรือสารประกอบของฝิ่น รวมทั้งวัตถุที่แปรธาตุจากแอลคาลอยด์ของฝิ่น

(3) โคลคา (Coca) และแอลคาลอยด์หรือสารประกอบของโคลคา

(4) ยาผสมต่างๆ ที่เข้าฝิ่น

(5) ยาอื่น ๆ ที่รัฐมนตรีกระทรวงสาธารณสุขประกาศว่าเป็นยาเสพติด

### 5.2 ประเภทของยาเสพติดให้โทษ มีดังนี้

(1) ประเภทออกฤทธิ์กดประสาท ได้แก่ ฝิ่น (Opium) มอร์ฟีน (Morphine) เฮโรอีน (Heroin) เซโคบาร์บิทัล (Secobarbital) หรือเหล้าแห้ง บาร์บิทูเรต (Barbiturate) หรือยานอนหลับระงับประสาท เป็นต้น ซึ่งทำให้ระบบประสาทส่วนกลางถูกกด สมองมึนงง ประสาทและมึนเมา

(2) ประเภทออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท ได้แก่ โคลเคอีน (Cocaine) แอมเฟตามีน (Amphetamine) หรือยาบ้า ยาขยัน ยาแก้วัง รวมทั้งใบกาแฟ ใบกระท่อม เป็นต้น ซึ่งทำให้เกิดอาการตื่นเต้นสมองตื่นตัวตลอดเวลา ร่างกายไม่ได้พักผ่อน เพราะไม่รู้สึกร่างงอน

(3) ประเภทออกฤทธิ์หลอนประสาท ได้แก่ น้ำมันระเหยหอม เช่น ทินเนอร์

กาว เบนซิน แลคเกอร์ น้ำมันก๊าด สีทาบ้าน ยาชาครอบเท้า รวมทั้งแอลเอสดี (L.S.D.) เป็นต้น ซึ่งทำให้มีอาการแปรปรวน ประสาทหลอน สมองเสื่อม ปลายประสาทอักเสบ ตับอักเสบ ปอดอักเสบ เกิดความเสียหายต่ออวัยวะทุกส่วนและทุกระบบของร่างกาย นับว่าเป็นอันตรายที่รุนแรงมาก

(4) ประเภทออกฤทธิ์หลายอย่าง ได้แก่ กัญชา (Cannabis) เป็นต้น ซึ่งทำให้เกิดการกดประสาท กระตุ้นประสาท และหลอนประสาท มีอาการสบายในตอนแรก แล้วเคลิบเคลิ้มเหมือนฝัน ต่อมาจะตื่นเร็ง หัวเราะ พุดมากผิดปกติ บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง สับสน เลอะเทอะ วิงเวียนศีรษะ หูอื้อ ตาลาย ประสาทหลอน หวาดกลัว ระวัง ฟุ้งซ่าน หรือคลังอารมณ์ฉุนเฉียวมาก อาจก่ออาชญากรรมได้

### 5.3 ผลเสียของสิ่งเสพติดให้โทษ มีดังนี้

- (1) ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม ทั้งร่างกายจิตใจ และสังคม
- (2) ทำให้ความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ได้ง่ายหรือถึงแก่ชีวิต
- (3) ทำให้เป็นที่รังเกียจของสังคมและทำลายวัฒนธรรมอันดีงาม
- (4) ทำให้เสียทรัพย์ และทำลายเศรษฐกิจของส่วนรวม
- (5) ทำให้เป็นบ่อเกิดของอาชญากรรม และความไม่สงบสุขในสังคม

## 6. สาเหตุของการติดสิ่งเสพติดให้โทษ ได้แก่

(1) ความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่ราบรื่น มีปัญหาครอบครัว เด็กที่มาจากครอบครัวที่ขาดความรักและความอบอุ่น เพราะสภาพครอบครัวแตกแยก (Broken Home) หรือพ่อแม่ทะเลาะเบาะแว้งกันเป็นประจำ หรือครอบครัวมีปัญหาเศรษฐกิจจึงไม่ให้ความรัก ความเข้าใจและความเอาใจใส่ต่อบุตรหลานอย่างเพียงพอ ตามใจ หรือเข้มงวดมากจนเกินไป อาจมีผลทำให้เด็กเกิดปัญหาสุขภาพจิตเสื่อม และหาทางออกโดยการเสพติดให้โทษ

(2) สภาพทางโรงเรียนไม่ส่งเสริมความเข้าใจเด็ก เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีปัญหา ถ้าหากทางโรงเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งครูมีความรักและความเข้าใจเด็ก พร้อมทั้งให้เวลาเอาใจใส่ดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ย่อมสามารถช่วยทดแทนสิ่งที่เด็กขาดจากทางบ้านได้ แต่ปัจจุบันนี้ นักเรียนมีเป็นจำนวนมาก ซึ่งครูไม่สามารถดูแลได้อย่างทั่วถึง ประกอบกับบางโรงเรียนไม่เน้นในเรื่องการฝึกอบรมให้เด็กมีความประพฤติดี เน้นแต่เพียงการให้ความรู้ดี ดังนั้น เด็กที่ประสบกับสภาพเช่นนี้จึงควรมีปัญหาทางจิตใจ สุขภาพจิตเสื่อมได้

(3) ปัญหาเศรษฐกิจและสภาพแวดล้อมทางสังคมไม่เหมาะสม เด็กที่มาจากครอบครัวยากจนอาศัยอยู่ในแหล่งเสื่อมโทรมหรือชุมชนแออัด ซึ่งมีการขายและเสพยาเสพติดให้โทษกันทั่วไป ย่อมเป็นตัวอย่างทางสังคมที่ไม่ดี มีผลให้เด็กอาจเลียนแบบ หรือ



ต้องการหาเงินใช้ด้วยตนเอง อาจถูกชักจูงหลอกลวงจากผู้ใหญ่ที่ค้ายาเสพติดใช้เป็นเครื่องมือ ในการประกอบธุรกิจได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กที่มาจากครอบครัวแตกแยกย่อมมีจิตใจ อ่อนไหวง่ายและถูกชักจูงได้ง่าย

(4) ปัญหาขาดการศึกษาความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องถึงโทษของยาเสพติด ทำให้เด็กอยากทดลอง เมื่อทดลองเสพแล้ว ก็ทำให้ติดยาได้

(5) ลักษณะงานอาชีพและสุขภาพทางกายไม่แข็งแรง เช่น งานอาชีพ กรรมกร ผู้ขายรถยนต์โดยสาร หญิงบริการตามสถานเริงรมย์ ผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เป็นต้น บุคคลพวกนี้อาจทดลองใช้ยาเสพติดเพื่อเพิ่มพูนพลังและแก้อาการอ่อนเพลีย โดยไม่ตระหนัก ถึงผลร้ายของสิ่งเสพติดให้โทษ แล้วเกิดการติดยาเสพติดดังกล่าวได้

## 7. ลักษณะของผู้ติดยาเสพติดให้โทษ มีดังนี้

(1) ร่างกายผอม ซีด ตาเหลือง หน้าหมองคล้ำ ริมฝีปากเขียว ตาเหม่อลอย น้ำหนักลดอย่างรวดเร็ว สุขภาพทรุดโทรม

(2) อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย จิตใจฟุ้งซ่าน หว่นไหวง่าย ไม่มีความมั่นคงทาง จิตใจ หุนหันุนใจ โมโหง่าย และเอาแต่ใจตนเอง

(3) ความประพฤติเปลี่ยนแปลง ชอบแยกตัวอยู่คนเดียวเงียบ ๆ เมื่อหน้าเย การเรียนและการงาน ชอบหนีโรงเรียน

(4) ใช้เงินเปลืองอย่างผิดสังเกต เพราะต้องใช้เงินซื้อยาเสพติด บางครั้งถ้า ไม่มีเงิน อาจทำให้ลักขโมย หรือประกอบอาชญากรรมได้ เพื่อให้ได้เงินมา

(5) ผู้ที่ติดยาเสพติดประเภทต้องฉีดยา มักขอไปใส่เสื้อแขนยาว เพื่อซ่อนรอย เข็มฉีดยา และสวมแว่นตาปกปิดดวงตา สำหรับนักเรียนที่ติดสารประเภทระเหยหอม เช่น ทินเนอร์ กาว แกลนซิน มักชอบแอบเข้าไปสูดดมสารระเหยหอมในห้องน้ำบ่อย ๆ อย่างผิดสังเกต

## 8. การป้องกันและแก้ไขการติดสิ่งเสพติดให้โทษ มีดังนี้

(1) ส่งเสริมสุขภาพจิตในครอบครัวและสวัสดิภาพครอบครัว ช่วยให้ครอบครัว มีสัมพันธภาพที่ดี ราบรื่น เรียบร้อย การป้องกันและขจัดปัญหาในครอบครัว ช่วยให้ครอบครัว มั่นคงและมีเศรษฐกิจดี

(2) โรงเรียนควรให้ความรู้แก่นักเรียนเกี่ยวกับโทษและอันตรายของสิ่งเสพติด ให้โทษ และตั้งเตือนดูแลไม่ให้นักเรียนทดลองเสพอย่างเด็ดขาด ครูควรให้ความรักความ เข้าใจและใกล้ชิดเด็ก มีสัมพันธภาพที่ดีต่อนักเรียน

(3) สื่อมวลชน ควรให้ความรู้ความเข้าใจแก่ประชาชนเกี่ยวกับอันตรายของ  
สิ่งเสพติดให้โทษ ควบคุมการโฆษณาอันจะเป็นการส่งเสริมสิ่งเสพติดต่าง ๆ เช่น สุรา บุหรี่

(4) ส่งเสริมกิจกรรมการกีฬา และการพักผ่อนหย่อนใจ แก่นักเรียนและ  
ประชาชนทั่วไป

(5) รัฐบาลควรปราบปรามแหล่งผลิต แหล่งค้า และผู้ค้าสิ่งเสพติดให้โทษ

(6) ส่งเสริมกิจกรรมทางศาสนา โดยเน้นด้านการปฏิบัติตนตามหลักศาสนา  
และส่งเสริมการฝึกทำสติและทำสมาธิ

การรักษาผู้ที่ติดสิ่งเสพติดให้โทษ มีดังนี้

- (1) การถอนพิษยา เป็นวิธีการทางแพทย์ เพื่อรักษาทางกาย ช่วยให้ผู้ป่วยหยุดยา
- (2) การปรับปรุงแก้ไขทางจิตใจ และฟื้นฟูบุคลิกภาพด้วยวิธีการจิตบำบัด  
จิตวิเคราะห์ และการฝึกทำสติ ทำสมาธิ
- (3) การปรับปรุงแก้ไขสภาพแวดล้อม ด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อม  
ของผู้ป่วย การฝึกอาชีพ และหางานอาชีพให้ทำ

## 9. หน่วยงานที่ให้บริการเกี่ยวกับเรื่องสิ่งเสพติดให้โทษ มีดังนี้

- (1) ด้านการป้องกัน ได้แก่ งานยาเสพติดให้โทษ กรมพลศึกษา สำนักงาน  
ป้องกันและปราบปรามยาเสพติดให้โทษ (ป.ป.ส.) สำนักงานศึกษาและป้องกันการติดยา
- (2) ด้านการปราบปราม ได้แก่ ศูนย์ปราบปรามยาเสพติดให้โทษ กรมตำรวจ
- (3) ด้านบำบัดรักษา ได้แก่ โรงพยาบาลธัญญารักษ์ จังหวัดปทุมธานี แผนก  
จิตเวช โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า แผนกจิตเวช โรงพยาบาลตำรวจ ศูนย์บริการสาธารณสุขสุข  
ดินแดง ศูนย์บริการสาธารณสุขวัดธาตุทอง ศูนย์บริการสาธารณสุขลุมพินี ศูนย์บริการสาธารณสุข  
สี่พระยา โรงพยาบาลขอนแก่น โรงพยาบาลสงขลว โรงพยาบาลลำปาง สำนักสงฆ์ถ้ำกระบอก  
ของหลวงพ่ोजรูญ เป็นต้น

## 10. ข้อควรปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพจิตดี มีดังนี้

- (1) รับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ พักผ่อน และออกกำลังกาย  
อย่างเหมาะสม ฝึกขับถ่ายให้ปกติ งดสิ่งเสพติดให้โทษทุกชนิด รวมทั้งสุรา บุหรี่ ฯลฯ และงด  
อบายมุขทุกอย่าง
- (2) ควรรู้จักศึกษาธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ให้มากขึ้นตามขั้นตอนของชีวิต  
ตามวัย เช่น ความต้องการของวัยเด็ก วัยรุ่น วัยสูงอายุ เป็นต้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจถึง  
ความต้องการในแต่ละวัย ซึ่งแตกต่างกันย่อมจะช่วยให้สามารถปรับตนเองได้ตามวัย

(3) ไม่ควรตั้งความหวังในชีวิตให้สูงเกินไป เพราะจะทำให้เกิดความท้อถอยในชีวิต ถ้าหากไม่สามารถสมหวัง

(4) ขอมรับการผิดพลาดในชีวิต พยายามสำรวจตนเอง ปรับปรุงตนเอง โดยคิดเสมอว่าทุกคนย่อมประสบทั้งความผิดหวังและสมหวังด้วยกันทั้งนั้น ดังนั้น จึงไม่ควรประชดชีวิต ควรยึดหลักทำดีได้ดี คือมีความสุข ทำชั่วได้ชั่วคือมีความทุกข์ สาเหตุที่แท้จริงอันเป็นรากฐานของความสุขและความทุกข์เกิดจากตนเอง ต้องแก้ไขปรับปรุงตนเอง จึงจะเป็นสิ่งที่ถูกต้อง

(5) มองโลกในแง่ดี อย่ามองโลกในแง่ร้าย ทำจิตใจให้เบิกบาน สุขุม และรอบคอบ

(6) กล้าเป็นตัวของตัวเอง ขอมรับการจริงตามสภาพ เช่น เราเป็นคนจน ต้องยอมรับสภาพความยากจน ไม่ทำตัวแบบคนร่ำรวย เกินฐานะ และต้องรู้จักประมาณตนเอง

(7) รู้จักการให้และการรับ มีความเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่ผู้อื่น รวมทั้งรู้จักการเสียสละเพื่อผู้อื่นและส่วนรวม

(8) รู้จักแผ่เมตตาให้แก่ผู้อื่น รู้จักให้อภัยตนเองและผู้อื่น ไม่โกรธง่ายและไม่มัวอคติต่อบุคคลอื่น

(9) มีความหนักแน่น อดทน ทนลำบาก ทนตรากตรำ อดกลั้น ทนเจ็บใจ และรู้จักยอมแพ้อ้าง

(10) หัดเป็นคนมีอารมณ์ขัน อย่างจริงจังต่อชีวิตจนเกินไป จะทำให้อารมณ์ไม่เกร็งเครียด

(11) มีความสามัคคีปรองดองกัน นับตั้งแต่ในครอบครัว โรงเรียน ที่ทำงาน และสังคมทั่วไป

(12) มีมารยาท ปฏิบัติตนตามระเบียบประเพณีและวัฒนธรรมของสังคม มีวินัย มีสัจจะ รักษาความสัตย์ และตรงต่อเวลา

(13) หมั่นฝึกทำสติและทำสมาธิอยู่เสมอ ซึ่งเป็นหลักและแนวทางในการพัฒนาจิต ยกกระดับจิตใจให้สูงขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตในปัจจุบัน ปฏิบัติได้ดังนี้

**ประการแรก** คือ หมั่นทำสติโดยการกำหนดรู้ หมายความว่า ระลึกรู้ก่อนคิด ก่อนทำ และก่อนพูด โดยมีสัมปชัญญะ หมายถึง การรู้ตัวขณะคิด ขณะทำ และขณะพูด เป็นการระลึกรู้ตัวในอริยาบทปัจจุบันของตนเอง โดยไม่สนใจสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น ในขณะที่กำลังเดินให้นึกในใจ หรือกำหนดรู้ที่เท้า “ขวา ซ้าย” ขณะที่กำลังวิ่งให้นึกในใจว่า “วิ่ง วิ่งหรือขวา ซ้าย” ในขณะที่เคี้ยวอาหารให้นึกในใจว่า “เคี้ยว เคี้ยว ๆ ๆ” ในขณะที่กำลังถ่ายปัสสาวะหรือ

ถ่ายอุจจาระให้หนักใจว่า “ถ่าย ถ่าย ๆ ๆ” ซึ่งสามารถกำหนดรู้ได้ทุกอริยาบถไม่ว่านั่ง นอน ยืน เดิน เคี้ยว ดื่มน้ำ เห็น ฯลฯ หลักสำคัญคือ ต้องกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบันตรงกับอริยาบถตามความเป็นจริง ถ้าไม่ทันก็แล้วไป อย่าได้เป็นกังวล ตั้งต้นใหม่ได้ และต้องยึดหลักว่า มือเคลื่อนไหว เช่น ยกแขนทำบริหารกาย ก็ให้กำหนดรู้ที่มือ เท้าเคลื่อนไหว เช่น การเดิน หรือวิ่ง ก็ให้กำหนดรู้ที่เท้า กะพริบตา ก็ให้กำหนดรู้ที่ตาว่า “กะพริบ” และถ้าใจเคลื่อนไหว เช่น การคิดนึกก็ให้กำหนดรู้ที่ใจ (ซึ่งมีหัวใจเป็นที่ตั้งของจิตใจ) ว่า “คิด คิด” หรือขณะมีอารมณ์โกรธ เมื่อรู้ตัวให้กำหนดใจว่า “โกรธ ๆ ๆ” พร้อมทั้งแผ่เมตตา ขณะที่ดีใจหรือเสียใจ ก็กำหนดใจว่า “ดีใจ” หรือ “เสียใจ” ในเวลาก่อนนอน ให้กำหนดใจว่า “นอน ๆ ๆ” จนกว่าจะหลับไป ในขณะที่กำหนดใจนั้นก็เป็นทั้งสติและสมาธิ ซึ่งทำให้ใจสงบและสะอาด การกำหนดอริยาบถนี้สามารถทำได้ทุกเวลาและทุกสถานที่

**ประการที่สอง** คือ การเดินจงกรม เมื่อมีเวลาควรฝึกเดินจงกรม ซึ่งจะทำให้สมาธิแนบแน่น จะเดินนานเพียงไรย่อมแล้วแต่การจัดสรรเวลาเท่าที่มีอยู่ในแต่ละวัน ถ้าจะให้ได้ผลเร็ว ควรเดินจงกรมนาน 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง ทุกวัน โดยปฏิบัติดังนี้ ขึ้นตรงในท่าส้ารวม เมื่อก้าวเท้าขวาออกไป ให้ทำความรู้สึกที่เท้าขวาและกำหนดใจว่า “ขวาย่างหนอ” เมื่อก้าวเท้าซ้ายออกไป ให้ทำความรู้สึกที่เท้าซ้ายและกำหนดใจว่า “ซ้ายย่างหนอ” คำว่า “หนอ” เป็นคำรำพึง ช่วยให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน พยายามเดินช้า ๆ เป็นเส้นตรงจนสุดระยะ แล้วหมุนตัวกลับพร้อมกับกำหนดใจโดยทำความรู้สึกที่เท้าซึ่งกำลังหมุนกลับว่า “กลับหนอ ๆ ๆ” แล้วเดินกลับไป กลับมา จนหมดเวลาที่ได้ตั้งใจไว้ หรือเดินตามชาติ นึกในใจ “ขวา ซ้าย” ขณะเดิน

**ประการที่สาม** คือ การนั่งสมาธิ หลังจากเดินจงกรมเสร็จแล้ว ควรนั่งสมาธิต่อทันที อย่าหยุดพักไปทำอย่างอื่น เพราะสมาธิจะคลายไป ดังนั้น ก่อนเดินจงกรมควรทำธุระส่วนตัว เช่น เข้าห้องน้ำให้เรียบร้อยเสียก่อน การนั่งสมาธิ ปฏิบัติโดยค่อย ๆ นั่งลง พร้อมกับทำความรู้สึกที่ตนเองขณะกำลังนั่ง (จะนั่งขัดสมาธิ หรือนั่งเก้าอี้ก็ได้) ว่า “นั่งหนอ ๆ ๆ” จนนั่งเสร็จเรียบร้อย แล้วตั้งสติกำหนดรู้ไว้ที่ท้องของตนเอง ซึ่งเคลื่อนไหว ขณะท้องพองออกมาให้กำหนดรู้ที่ท้อง นึกในใจว่า “พอง” หรือ “พองหนอ” ขณะท้องยุบเข้าไป ให้กำหนดรู้ว่า “ยุบ” หรือ “ยุบหนอ” พยายามกำหนดรู้ให้ติดต่อกันไป และนั่งสมาธิให้นานเท่าที่จะมีเวลา โดยต้องรู้จักแบ่งเวลา ถ้ามีเวลาวาง 1 ชั่วโมง ให้แบ่งเดินจงกรม 30 นาที และนั่งสมาธิ 30 นาที ถ้ามีเวลา 30 นาที ให้เดินจงกรม 15 นาที และนั่งสมาธิ 15 นาที หรือถ้ามีเวลาน้อย ก็ให้เดินจงกรมสัก 5 นาที และนั่งสมาธิสัก 5 นาที เวลาที่เหมาะสมคือ ก่อนนอน หรือตอนเช้าหลังจากตื่นนอน ทั้งนี้ย่อมแล้วแต่ผู้ปฏิบัติจะจัดสรรเวลาเอาเองตามความสะดวก การนั่งสมาธิและนอนสมาธิปฏิบัติคล้ายกัน คือ ขณะนอนให้นึกในใจว่า “นอน นอน ๆ ๆ” แล้วตั้งสติไว้ที่ท้อง

กำหนดในใจว่า “พอง ยุบ ๆ ๆ” หรือ “พองหนอ ยุบหนอ ๆ ๆ” จนกว่าจะหลับไป วิธีนี้เป็นการ  
แก้ไขการนอนไม่หลับเป็นอย่างดี โดยไม่ต้องใช้ยา จิตใจจะมีสมาธิและหลับง่าย เมื่อตื่นขึ้นมา  
จะรู้สึกสดชื่น เพราะเป็นการนอนที่ถูกสุขลักษณะ คือ นอนเพื่อสุขภาพได้พักทั้งร่างกาย  
และจิตใจ

การพัฒนาจิตด้วยวิธีนี้ ควรปฏิบัติทำสติและสมาธิทั้ง 3 วิธี ควนคู่กันไปทุกวัน  
ให้ติดเป็นนิสัย ซึ่งจะเป็นสุขนิสัยที่ดี ผลการปฏิบัติก็คือ สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งสุขภาพ  
ทางกาย สุขภาพจิต และด้านการปรับตัวในสังคม นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันโรค ส่งเสริม  
สุขภาพและรักษาโรค เช่น โรคประสาท โรคกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิตสูง โรคกรดสี  
ดวงทวาร ฯลฯ ทั้งนี้ต้องปฏิบัติติดต่อกันทุกวัน ให้นานพอสมควร อย่างน้อย 7 วันขึ้นไป จึงจะ  
เห็นผลเร็ว อีกประการหนึ่งการปฏิบัติเช่นนี้ เป็นการศึกษาตนเอง พัฒนาตนเอง เพื่อเพิ่ม  
พลังจิตหรือกำลังภายในให้แก่ตนเอง ย่อมช่วยให้มีสมาธิดีและความจำดี เป็นประโยชน์แก่นักเรียน นักศึกษา และบุคคลทั่วไป ตลอดจนช่วยนำสันติสุขมาสู่บุคคล ครอบครัว สังคม  
และประเทศชาติโดยรวม

## หนังสืออ่านประกอบ

- คณะกรรมการปราบปรามยาเสพติดให้โทษ. “มัวหลงไหลยาเสพติดให้โทษ ความรุ่งโรจน์ในชีวิตหมดสิ้น.” เอกสารเผยแพร่ของกองป้องกันและเผยแพร่. **วารสารสุขภาพ.** ปีที่ 7, ฉบับที่ 9 (มิถุนายน, 2522). 103-108.
- โครงการเผยแพร่ความรู้เรื่องยาเสพติดให้โทษ, มหาวิทยาลัยมหิดล. “ยาเสพติดให้โทษ.” **วารสารสุขภาพ.** ปีที่ 7, ฉบับที่ 10 (กรกฎาคม, 2522). 99-101.
- ขรรจง สุทธรัตน์. “ความวิตกกังวลในเด็กเมื่อใกล้สอบ.” **วารสารสุขภาพ.** ปีที่ 7, ฉบับที่ 6 (มีนาคม, 2522), 15-18.
- วันเพ็ญ บุญประกอบ. “ปัญหาทางอารมณ์ที่พบได้ในเด็กวัย 0-5 ปี.” **วารสารสุขภาพ.** ปีที่ 9, ฉบับที่ 9 (กรกฎาคม, 2524), 27-36.
- สดีไส เวชชาชีวะ และคณะ. “สมาธิเพื่อสุขภาพ.” **ชีวิตและสุขภาพ.** ปีที่ 2, ฉบับที่ 13 (2525). 48-52.
- สมพร บุษราทิจ. “สุขภาพจิตของผู้สูงอายุ.” **ใกล้หมอ.** ปีที่ 6, ฉบับที่ 4 (เมษายน, 2525). 71-75.
- สุพัฒนา เดชาติวงศ์ ณ อยุธยา. “สุขภาพจิต.” **แพทย์.** ปีที่ 4, ฉบับที่ 41 (กันยายน, 2525), 42-46.
- สุภา มาลากุล ณ อยุธยา. “สุขภาพจิตของเด็กวัยก่อน 5 ขวบ.” **วารสารสุขภาพ.** ปีที่ a , ฉบับที่ 6 (มีนาคม, 2523). 73-81.
- Caplan, G. (Ed.). **Prevention of Mental Disorders in Children.** New York : Basic Book, Inc., 1961.
- Kilander, Frederick H. **Health For Modern Living.** Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall, Inc., 1965.
- Lieberman, James E. (Ed.). **Mental Health : The Public Health Challenge.** Washington, D. C. : The American Public Health Association, Inc., 1975.