

# ໜຶ່ງຂັ້ນຕອນ ງ່າຍໆ

ຢຸດການໃຊ້  
OPIOID ໃນ  
ທາງທີ່ຜິດ

ທ່ານສາມາດເປັນສ່ວນໜຶ່ງໃນການຮັກ  
ສາຄວາມປອດໄພໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານ.

ມັນເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍພຽງແຕ່ໜຶ່ງຂັ້ນຕອນ. ໜຶ່ງການ  
ປະພຶດດ້ວຍຄວາມກະຕືລືລົ້ນ. ໜຶ່ງການສິນທະນາ  
ດ້ວຍຄວາມຊື່ສັດ.

ເມື່ອເວົ້າເຖິງການບ້ອງກັນການໃຊ້ opioid ໃນ  
ທາງທີ່ຜິດ, ທ່ານສາມາດສ້າງຄວາມແຕກຕ່າງ  
ໄດ້. ລົມກັບຄົນຮັກຂອງທ່ານ ແລະ ແບ່ງປັນຂໍ  
ເທັດຈິງ.



ປັດຈຸບັນນີ້ Opioids ແມ່ນໜຶ່ງໃນສາເຫດ  
ຕົ້ນຕໍ ຂອງການເສຍຊີວິດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການບ  
າດເຈັບໃນລັດວໍຊິງຕັນ. ຫຼາຍຄົນເສຍຊີວິດຍ້ອນ  
ການກິນຢາຫຼາຍກວ່າການປະສົບອຸບັດຕິເຫດທາ  
ງລົດຍົນ.<sup>1</sup>



75 ເປີເຊັນຂອງການໃຊ້ opioid ໃນທາງທີ່ຜິດເລີ່ມ  
ຈາກການໃຊ້ຢາທີ່ບໍ່ໄດ້ຖືກກຳນົດສຳລັບພວກເຂົາ  
ເຈົ້າ – ມັກຈະນຳມາຈາກໝູ່ເພື່ອນ ຫຼື ສະມາຊິກ  
ໃນຄອບຄົວ.<sup>2</sup>



ເດັກນ້ອນໜ້ອຍກວ່າ 50 ເປີເຊັນມີແນວໂນ້ມທີ່ຈະ  
ໃຊ້ຢາເສບຕິດ ໃນເວລາທີ່ພໍ່ແມ່ບອກພວກເຂົາເຈົ້າ  
ກ່ຽວກັບຄວາມສ່ຽງ.<sup>2</sup>

ອິດທິພົນ  
ຂອງທ່ານ  
ມີຄວາມ  
ສຳຄັນ

ໃສ່ກະແຈຢາຂອງທ່ານໄວ້.

ລົມກັບຄົນຮັກຂອງທ່ານກ່ຽວກັບຄວາມສ່ຽງ  
ຂອງການໃຊ້ opioid ໃນທາງທີ່ຜິດ.

ລົມກັບທ່ານໝໍຂອງທ່ານກ່ຽວກັບວິທີການອື່ນໆ  
ເພື່ອຈັດການກັບອາການເຈັບປວດ. ສົ່ງເສີມໃຫ້  
ຄົນຮັກຂອງທ່ານເຮັດຄືກັນ.

ໃຫ້ກຳຈັດຢາທີ່ບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຢ່າງປອດໄພຢູ່ທີ່ໂຄງ  
ການຮັບກັບຄືນທີ່ຢູ່ໃກ້ທ່ານ. ຊອກຫາໄດ້ທີ່  
[TakeBackYourMeds.org](https://www.TakeBackYourMeds.org).

## ຮັບຮູ້ ເທັດຈິງ

### Opioid ແມ່ນຫຍັງ?

Opioids ແມ່ນປະເພດຂອງຢາເສບຕິດສະເພາະທີ່ນິຍົມໃຊ້ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບປວດ.

ເຮໂຣອິນໃນຢາເສບຕິດທີ່ຜິດກົດໝາຍແມ່ນ opioid, ເນື່ອງຈາກແມ່ນຢາບັນເທົາອາການເຈັບປວດຫຼາຍປະເພດທີ່ທ່ານໄດ້ກຳນົດ.

Opioids ສາມາດສົ່ງຜົນເສຍຕໍ່ສູນ reward ໃນສະໝອງ. ເມື່ອເວລາຜ່ານໄປ, ຜູ້ໃຊ້ອາດຈະຕ້ອງການເພີ່ມຂຶ້ນເລື້ອຍໆ, ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ຢາເສບຕິດເຫຼົ່ານີ້ເສບຕິດສູງຂຶ້ນ.<sup>4</sup>

## ທາງເລືອກ ໃນການ ບັນເທົາອາ ການເຈັບ ປວດອື່ນໆ



ຖ້າທ່ານໄດ້ຖືກກຳນົດ opioid, ໃຫ້ລົມກັບທ່ານໝາຍການກ່ຽວກັບທາງເລືອກອື່ນໆ.



ລົມກັບຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບທາງການປະພຶດກ່ຽວກັບແຜນການທີ່ສາມາດຊ່ວຍໃນການຈັດການຄວາມຕຶງຄຽດ.<sup>3</sup>



ລອງເຮັດກາຍະພາບບຳບັດ ຫຼື ວິທີການປິ່ນປົວອື່ນໆ ເຊັ່ນວ່າ ການຝັງເຂັມ ຫຼື ການນວດ.<sup>3</sup>

ຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມທີ່

**GetTheFactsRx.com**

ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ: <sup>1</sup>ພະແນກສາທາລະນະສຸກຂອງລັດວໍຊິງຕັນ. <sup>2</sup>ໜ່ວຍງານບໍລິຫານຈັດການກ່ຽວກັບການໃຊ້ສານໃນທາງທີ່ຜິດ ແລະ ການບໍລິຫານດ້ານສຸຂະພາບທາງຈິດ. <sup>3</sup>ສູນການຄວບຄຸມ ແລະ ປ້ອງກັນໂລກພະຍາດ <sup>4</sup>ສະຖາບັນແຫຼ່ງຊາດກ່ຽວກັບການໃຊ້ຢາເສບຕິດໃນທາງທີ່ຜິດສຳລັບໄວລຸ້ນ

Washington State  
Health Care Authority