

ความเป็นไปได้ของการใช้กัญชาเพื่อการนันทนาการในประเทศไทย

The Possibility of Using Cannabis for Recreation in Thailand

กัลพฤกษ์ พลสร

Kanlapruk Polsorn

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Department of Physical Education, Faculty of Education, Kasetsart University

บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอถึงแนวโน้มการใช้กัญชาเพื่อการนันทนาการของประเทศไทยในปัจจุบันและในอนาคต มุ่งเน้นการถ่ายทอดองค์ความรู้เกี่ยวกับกัญชา ทั้งลักษณะทั่วไป ประเภทของกัญชา สารออกฤทธิ์ในกัญชา และโดยเฉพาะการนำกัญชามาใช้ประโยชน์อย่างถูกกฎหมาย ตามวัตถุประสงค์และประโยชน์การใช้งานของกัญชา เช่น เส้นใยกัญชา น้ำมันกัญชา เมล็ดกัญชา เพื่อใช้บริโภค ใช้เพื่อการผ่อนคลาย และใช้ในการบำบัดโรค จากการศึกษาข้อมูลจะเห็นได้ว่าความเป็นไปได้ของการใช้กัญชาเพื่อการนันทนาการในประเทศไทย ต้องใช้เวลาอีกหลายปีในการพัฒนาให้ถูกต้องตามกฎหมาย แม้ปัจจุบันจะมีแนวโน้มนโยบายที่นำเสนอรูปแบบการปลูกกัญชาเพื่อสร้างรายได้ให้ประชาชน การใช้กัญชาเพื่อประโยชน์ทางการแพทย์ การรักษาผู้ป่วย การใช้รักษาโรคเฉพาะตัว โดยต้องใช้ภายใต้การควบคุมของแพทย์ในปริมาณที่เหมาะสม มิฉะนั้นอาจเกิดผลลบ ส่วนในวัตถุประสงค์และประโยชน์ด้านอื่น ๆ ยังไม่ได้รับการอนุญาตให้ใช้อย่างถูกกฎหมาย ทั้งนี้คงต้องใช้เวลาหลายปีที่จะสามารถนำเสนอผลงานวิจัยที่สนับสนุนและแสดงให้เห็นว่าการใช้กัญชาเพื่อนันทนาการนั้นก่อให้เกิดประโยชน์มากกว่าโทษสำหรับประชาชนคนไทย

คำสำคัญ: กัญชา นันทนาการเชิงต้องห้าม

Abstract

This article presents the trend of using Cannabis for recreation in Thailand at the present time and in the future and emphasizes on transferring knowledge about Cannabis; general characteristics, types, active compounds in Cannabis, and especially legal utilization of Cannabis such as its fiber, oil, and seed for consumption, relaxation, and therapy. According to the study, it can be seen that the possibility in using Cannabis for recreation in Thailand needs a number of years for

legal development. Even there are policies representing Cannabis cultivation patterns for people higher income nowadays, Cannabis for medical use, patient treatment, and treatment for specific diseases are still under physician's control for adequate amount of usage. Otherwise, it causes negative outcomes. For other benefits and purposes, it is not allowed using legally. However, a great amount of time is required to represent researches supporting and showing that the use of Cannabis for recreation results in advantages more than disadvantages for Thai people.

Keywords: Cannabis, Taboo Recreation

บทนำ

กัญชาได้รับการจัดอยู่ในกลุ่มยาเสพติดให้โทษในประเภท 5 ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ.2522 และถูกแก้ไขชื่อและประเภทในราชกิจจานุเบกษา ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ระบุชื่อและประเภทยาเสพติดให้โทษ (ฉบับที่ 12) (Government Gazette, 2013) ที่กำหนดให้ ยาเสพติดให้โทษในประเภท 5 กัญชา (Cannabis) ซึ่งหมายความรวมถึงทุกส่วนของพืชกัญชา (Cannabis sativa L. และ Cannabis indica Auth) และวัตถุหรือสารต่าง ๆ ที่มีอยู่ในพืชกัญชา ยกเว้นเปลือกแห้ง แก่นลำต้นแห้ง เส้นใยแห้ง และผลิตภัณฑ์ที่ผลิตจากเปลือกแห้ง แก่นลำต้นแห้ง เส้นใยแห้ง (Government Gazette, 2013)

ปัจจุบันประเทศไทยอนุญาตให้ใช้กัญชาเฉพาะทางการแพทย์เพื่อการดูแลรักษาผู้ป่วยและการศึกษาวิจัยในมนุษย์ ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ (ฉบับที่ 7) พ.ศ.2562 ซึ่งประกาศในราชกิจจานุเบกษา เมื่อวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2562 การนำกัญชามาใช้ทางการแพทย์ต้องดำเนินการตามกฎหมายกำหนด ซึ่งไม่อนุญาตให้ใช้เพื่อนันทนาการ โดยต้องมีหลักฐานทางวิชาการที่สนับสนุน

การใช้ประโยชน์จากกัญชาในการรักษาโรคร้อยอย่างชัดเจน ส่วนการแพทย์แผนไทยควรเป็นไปตามตำรับยาแผนไทยที่กำหนดให้มีกัญชาเป็นส่วนประกอบแต่ละตำรับ และจะต้องมีการเฝ้าระวัง ควบคุม และติดตามผลกระทบที่เกิดขึ้นอย่างใกล้ชิด เช่น การเสพติดกัญชา การนำไปใช้เพื่อการสันตนาการ รวมทั้งวางแผนทางการรักษาเมื่อเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์จากกัญชา ทั้งนี้ ความเป็นไปได้ของการใช้กัญชาเพื่อการนันทนาการในหลาย ๆ ประเทศ เริ่มได้รับการอนุญาตให้สามารถใช้กัญชาเพื่อนันทนาการได้ แต่ประเทศไทยซึ่งอยู่ในประชาคมโลกสามารถทำ “กัญชาเสรี” ได้จริงหรือไม่ จะแยกแยะอย่างไร ระหว่างใช้เพื่อรักษาโรค ใช้เพื่อสันตนาการ และใช้เพื่อเสพติด

กัญชา

พืชกัญชา จัดอยู่ในกลุ่มยาเสพติดให้โทษในประเภท 5 ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 ในกัญชามีสารเคมี cannabinoids อยู่จำนวนหนึ่ง โดยสารสำคัญในกลุ่มนี้ที่เชื่อว่าจะออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท คือ d9-tetrahydrocannabinol (THC) และสารดังกล่าวจัดอยู่ในกลุ่มวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาทในประเภท 1 ตามพระราชบัญญัติวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท พ.ศ. 2518 การค้นคว้าเกี่ยวกับฤทธิ์ของ THC นำไปสู่การผลิตยา dronabinol (marinol) ซึ่งมีส่วนผสมของ THC สำหรับใช้ในผู้ป่วยมะเร็งที่รักษาด้วยวิธีเคมีบำบัดเพื่อป้องกันอาการคลื่นไส้ อาเจียน และทำให้เพิ่มความอยากอาหารในผู้ป่วยเอดส์ กัญชานิยมเสพโดยการสูบ ฤทธิ์ของกัญชาเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกาย จะแทรกซึมเข้าสู่กระแสเลือดอย่างรวดเร็วภายใน 2-3 นาที และจะออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทได้สูงสุดถึง 1 ชั่วโมง อาการโดยทั่วไปจะเซื่องซึมลงอย่างช้า ๆ แต่บางรายก็ลดลงอย่างรวดเร็ว ผู้เสพกัญชาจะมีอาการเคลิ้มจิต (euphoric “high” or “stoned”) โดยในขั้นต้น ๆ มักจะเป็นอาการกระตุ้นประสาท และบางคนจะมีอาการตึงเครียดทางใจหรืออาการกังวล ต่อมาก็มีอาการเคลิ้มจิตเคลิ้มใจ ทำให้ผู้สูบบุหรี่ว่า บรรยากาศทั่ว ๆ ไปเงียบสงบ จากนั้นมักจะมีปฏิกิริยาที่เปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหัน เดี่ยวหัวเราะลั่นเดียวสงบ เพราะฉะนั้นอาการเคลิ้มจิตจึงควรเรียกว่า “อาการบ้ากัญชา” มากกว่าอาการอื่น ๆ ที่พบคือ ผู้เสพจะรู้สึกล่องลอย ปากแห้ง สับสนอยากอาหาร ชีพจรเพิ่มขึ้น ตาแดงขึ้นในขณะที่เสพยา หากเสพเป็นประจำจะทำให้สุขภาพเสื่อมลง ได้แก่โรคหลอดเลือดอักเสบ ไช้สออักเสบทางเดินหายใจอักเสบ ตะคริว ท้องร่วง โดยรวมแล้ว กัญชามีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาที่คล้ายกับพวกยากระตุ้นประสาท (stimulant) ยากดประสาท (depressant)

ยาหลอนประสาท (hallucinogen) ยาแก้ปวด (analgesic) และยาที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท (psychotomimetic) หลายประการในยาตัวเดียวกัน มีรายงานการวิจัยว่า lsd มีฤทธิ์ต่อจิตประสาทสูงเป็น 160 เท่าของ THC และในขนาดใช้ที่ต่ำแล้ว กัญชาและแอลกอฮอล์มีฤทธิ์คล้ายกัน คือในขั้นต้นนั้น ทั้งสองตัวมีฤทธิ์กระตุ้นประสาท แต่หลังจากนั้นจะมีฤทธิ์กล่อมประสาท (Narcotic Control Division, 2012)

กัญชา เป็นผลผลิตที่ได้จากกิ่ง ก้าน ใบ และช่อดอกของต้นกัญชาที่นำมาตากหรืออบแห้ง ปกติมีสีเขียวแกมน้ำตาลอยู่ในสกุล Cannabis จัดเป็นพืชล้มลุกจำพวกหญ้า ขึ้นได้ง่ายในเขตร้อน ลำต้นสูงประมาณ 2-4 ฟุต ลักษณะใบจะแยกออกเป็นแฉกประมาณห้าถึงแปดแฉก คล้ายใบมันสำปะหลังที่ขอบใบทุกใบจะมีรอยหยักอยู่เป็นระยะ ๆ ออกดอกเป็นช่อเล็ก ๆ ตามง่ามของกิ่งและก้าน กัญชาอยู่ในอาณาจักรพืช (Plantae) หมวดแมกโนเลียโฟตา (Magnoliophyta) ชั้นแมกโนเลียอปสิดา (Magnoliopsida) อันดับโรซาลีส (Rosales) วงศ์แคนนาบัสซีอี (Cannabaceae) สกุลแคนนาบิส (Cannabis) แม้การจำแนกชั้นหมวดหมู่ทางวิทยาศาสตร์ของกัญชาจะมีมานานแล้ว แต่ก็ยังไม่ได้ข้อสรุปที่แน่นอน มีการโต้แย้งกันมาตลอดเกี่ยวกับชนิดของกัญชาว่าน่าจะประกอบด้วยชนิดหลักเพียงชนิดเดียวหรือมีหลากหลายชนิดแต่มีลักษณะโดดเด่นแตกต่างกัน จากหลักฐานข้อมูลต่างๆ ที่มีผู้รวบรวมไว้ชี้ว่า กัญชาแบ่งออกเป็น 3 ชนิด ได้แก่ พันธุ์ชาตีวา (Cannabis sativa) พันธุ์อินดิกา (Cannabis indica) และพันธุ์รูเดอแรลิส (Cannabis ruderalis) ทั้ง 3 ชนิดมีความแตกต่างกันในหลายด้าน เริ่มตั้งแต่ลักษณะการเจริญเติบโต ลักษณะผล โดยเฉพาะอย่างยิ่งลักษณะของโครงสร้างภายในลำต้น ซึ่งประกอบด้วยท่อน้ำเลี้ยงที่มีขนาดต่างกัน กัญชาพันธุ์อินดิกาและพันธุ์ชาตีวา หรือที่คนไทยเรียกว่า กัญชา สามารถนำไปตากหรืออบเป็นผลิตภัณฑ์กัญชาแห้ง หรือแปรรูปเป็นยางกัญชา (hashish) และน้ำมันกัญชา (hashish oil) ส่วนกัญชาพันธุ์รูเดอแรลิสโดยปกติไม่นิยมใช้ผลิตสารข้างต้น แต่หากนำไปผสมข้ามพันธุ์กับพันธุ์ชาตีวาหรือพันธุ์อินดิกา ก็แปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ที่กล่าวมาข้างต้นได้เช่นกัน เมื่อต้นกัญชาเจริญเติบโตภายใต้เงื่อนไขที่เหมาะสม กัญชาบางชนิดจะผลิตสารเคมีธรรมชาติจำนวนหนึ่ง เรียกว่า เตตราไฮโดรแคนนาบินอล (tetrahydrocannabinol) หรือเรียกย่อ ๆ ว่า THC ดังนั้น ต้นกัญชาที่ปลูกเพื่อสกัดสาร THC จึงมีชื่อเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “มารีฮวนา” (marihuana) หรือสมุนไพรกัญชา (cannabis herb) (Pratanporn, 2014)

สายพันธุ์ของกัญชา

ประกอบด้วย (Pratanporn, 2014)

1. กัญชาพันธุ์อินดิกา (Cannabis Indica)

กัญชาพันธุ์อินดิกา น่าจะมีต้นกำเนิดในพื้นที่แถบเทือกเขาหิมาลัยในทวีปเอเชีย ปัจจุบันพบว่ามีการปลูกกันเกือบทั่วโลก กัญชาชนิดนี้ในลำต้นเดี่ยวคล้ายทรงกรวยและมีใบที่ใหญ่และกว้าง เมื่อปลูกกลางแจ้ง ลำต้นมักสูงไม่เกิน 10 ฟุต กัญชาพันธุ์อินดิกามีใบดกหนาเป็นพุ่ม ผลผลิตกัญชาที่ได้จากต้นกัญชาชนิดนี้มักมีสารแคนนาบินอยด์ (cannabidiol: CBD) ในปริมาณสูง แต่มีสาร THC ต่ำ ดังนั้นผลผลิตกัญชาที่ได้จากต้นกัญชาชนิดอินดิกาล้วน ๆ จึงมักไปออกฤทธิ์ต่อประสาทโดยก่อให้เกิดอาการเซื่องซึมและง่วงนอน

2. กัญชาพันธุ์ซาติวา (Cannabis sativa)

กัญชาพันธุ์ซาติวาอาจจะเริ่มปลูกครั้งแรกในทวีปเอเชียหรือยุโรป แต่ปัจจุบันแพร่ขยายไปเกือบทั่วโลก กัญชาพันธุ์นี้มีลำต้นสูง ใบค่อนข้างบางเรียวยาว ปลายแหลม ห่างหรือมีแฉก ไม่หนาติดกันเหมือนพันธุ์อินดิกา เมื่อปลูกกลางแจ้ง บ้างต้นอาจโตได้ถึง 20-25 ฟุต เนื่องจากเป็นพันธุ์ที่มีขนาดลำต้นสูง จึงนิยมนำลำต้น ก้าน และใบไปผลิตเป็นเส้นใยสำหรับประกอบในวัสดุต่าง ๆ ที่สร้างรายได้สูงให้กับเกษตรกร เนื่องจากมีความยาวมากกว่าเส้นใยของพืชหลายชนิด ผลผลิตกัญชาที่ได้จากกัญชาพันธุ์ซาติวาปกติจะมีปริมาณของสาร THC สูงแต่มีสาร CBD ต่ำเมื่อเทียบกับพันธุ์อินดิกา มักออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทโดยทำให้ผู้ใช้มีอาการเคลิบเคลิ้มคล้ายเมาเหล้าอย่างอ่อน ๆ รวมทั้งมีอาการตื่นเต้น สับสน ช่างพูด หรือหัวเราะตลอดเวลา

3. กัญชาพันธุ์รูเดอแรลิส (Cannabis ruderalis)

กัญชาพันธุ์รูเดอแรลิสได้รับการค้นพบครั้งแรกในยุโรปตะวันออก ปัจจุบันพบได้ตามป่าบริเวณประเทศรัสเซีย โปแลนด์ สาธารณรัฐเช็ก และประเทศใกล้เคียง รูเดอแรลิสเป็นพันธุ์กัญชาที่มีลักษณะลำต้นเตี้ย มีขนาดความสูงไม่เกิน ๒๔ นิ้ว มักเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและเติบโตได้ในสภาพอากาศที่มีความรุนแรง ซึ่งกัญชาพันธุ์อินดิกาและซาติวาทนทานไม่ได้ กล่าวกันว่ากัญชาชนิดนี้น่าจะเกิดมาจากเมล็ดกัญชาพันธุ์ซาติวาที่ถูกพัดพาและปลิวกระจายไปตกและเจริญเติบโตตามพื้นที่ต่าง ๆ โดยเฉพาะในป่า กัญชาพันธุ์รูเดอแรลิสมีสาร THC ในปริมาณต่ำ จึงไม่มีประโยชน์ทั้งในทางการแพทย์และทางสันทนาการ อย่างไรก็ตาม นักเพาะพันธุ์หลายรายยังคง

นิยมปลูกกัญชาชนิดนี้ เนื่องจากเป็นชนิดที่ขยายพันธุ์มาจากซาติวาจึงมีคุณสมบัติคล้ายกัน โดยนำไปผลิตเส้นใยสำหรับเสื้อผ้า วัสดุ และผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ

สารออกฤทธิ์ในกัญชา (Pratanporn, 2014)

สารสำคัญที่พบในกัญชา ซึ่งมีผลในทางการแพทย์และออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ได้แก่ สารที่มีโครงสร้างทางเคมีเฉพาะที่เรียกว่า แคนนาบินอยด์ (cannabinoids) จวบจนปัจจุบันมีการค้นพบสารแคนนาบินอยด์ธรรมชาติในกัญชาประมาณ 86 ชนิด ส่วนที่เหลือเป็นแคนนาบินอยด์ที่เกิดจากกระบวนการสังเคราะห์ทางเคมี แคนนาบินอยด์ที่เป็นสารออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทหลัก ๆ ในกัญชา ได้แก่ เดลตา-9-เตตราไฮโดรแคนนาบินอล (delta-9-tetrahydrocannabinol) หรือที่เรียกกันว่า THC นอกเหนือจากสารตัวเก่ง THC แล้วแคนนาบินอยด์สำคัญอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติในกัญชา ซึ่งมีองค์ประกอบทางยาและออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท เช่นเดียวกับกับสาร THC ได้แก่ แคนนาบินโดล (cannabidiol: CBD), แคนนาบินอล (cannabinol: CEN), แคนนาบาวาริน (cannabavarin: THCV), แคนนาไบเจอโรล (cannabigerol: CBG), แคนนาไบโครมิน (cannabichromena: CBC), เดลตา-8-ทีเอชซี (delta-8-THC), แคนนาไบไซโคล (cannabicyclol: CBL) แคนนาไบทริออล (cannabitriol: CBT) และแคนนาไบเอลซอยน์ (cannabielsoin: CBE) สารเหล่านี้ได้ชื่อว่ามีฤทธิ์ในการกระตุ้นประสาท และมีสมบัติทางเภสัชวิทยาคล้ายคลึงหรือเทียบเท่ากับสารแคนนาบินอยด์สังเคราะห์หลายชนิด

1. เดลตา-9-เตตราไฮโดรแคนนาบินอล (delta-9-tetrahydrocannabinol: THC)

เนื่องจากเดลตา-9-เตตราไฮโดรแคนนาบินอล เป็นสารออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติในพืชกัญชาจึงมักถูกใช้เป็นเกณฑ์หลักในการวัดฤทธิ์หรือประสิทธิภาพของกัญชาโดยทั่วไปพบปริมาณสาร THC ในส่วนต่าง ๆ ของกัญชาดังนี้ ในเส้นใยกัญชาซึ่งไม่มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาหรือมีผลต่อจิตประสาทพบว่ามีปริมาณ THC เข้มข้นน้อยกว่าร้อยละ 0.5 สำหรับใบกัญชามีสาร THC ประมาณร้อยละ 2-3 ส่วนใบกัญชาเกรดดีพบสาร THC เข้มข้นในปริมาณตั้งแต่ร้อยละ 4-20 ในช่อดอกหรือตาดอกที่ไม่มีเมล็ดที่เรียกว่าเซนซิมิลลา (sensimilla) ก็อาจพบสาร THC ในปริมาณที่เข้มข้นสูงสุดตั้งแต่ร้อยละ 10-20 หรือมากกว่านั้น THC ในปริมาณเข้มข้นสูงกี่ยังพบได้ในสารสกัดกัญชาโทนิค หรือสารเหลวในกัญชาและยางกัญชาเข้มข้น อย่างไรก็ตามโดยปกติสาร THC ที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติในต้นกัญชาเป็นสารที่ไม่ออกฤทธิ์ เนื่องจาก

อยู่ในรูปของกรดเตตราไฮโดรแคนนาบินอิก (tetrahydrocannabinolic acid, THCA) แต่เมื่อกรดนี้ถูกเผาไหม้ หรือนำไปผ่านกระบวนการความร้อนหรือทำให้สุกมันจะเปลี่ยนเป็นสาร THC ที่มีฤทธิ์อย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากกระบวนการผ่านความร้อนดังกล่าวนี้ เรียกว่า ปฏิกิริยาดีคาร์บอกซิเลชัน (decarboxylation) ถึงแม้ว่ากรด THCA จะแตกต่างไปจากสาร THC ในแง่ที่ไม่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท

2. แคนนาบิไดออล (cannabidiol: CBD)

เป็นสารในกลุ่มแคนนาบินอยด์อีกชนิดหนึ่งที่พบในกัญชา โดยเฉพาะกัญชาพันธุ์ชาตีวาที่นิยมปลูกเพื่อใช้ประโยชน์จากเส้นใยเป็นหลัก แคนนาบิไดออลปกติจะไม่ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทหรือจิตอย่างชัดเจนนอกจากนี้ ยังไม่แสดงปฏิกิริยาต่อต้านรับสารแคนนาบินอยด์ในร่างกายอีกด้วย แม้กระนั้นเริ่มมีหลักฐานหลายชิ้นบ่งชี้ว่าแคนนาบิไดออลมีสมบัติทางยาที่มีคุณค่า โดยทำงานออกฤทธิ์ประสานกับ THC ได้อย่างดีเยี่ยม จึงช่วยเพิ่มพูนศักยภาพและประโยชน์ในทางการแพทย์ และบรรเทาผลกระทบของ THC ที่มีต่อจิตประสาทให้น้อยลง นักวิจัยบางท่านเชื่อว่า แคนนาบิไดออลมีสรรพคุณต้านโรคทางจิต จึงเป็นไปได้ว่า น่าจะช่วยลดอาการวิตกกังวลและหวาดกลัวในผู้ป่วยที่ได้รับสาร THC นอกจากนี้ยังมีการศึกษาพบว่า สารแคนนาบิไดออลอาจมีผลช่วยกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัว เพิ่มความกระฉับกระเฉง และเมื่อใช้เสริมร่วมกับ THC สามารถเพิ่มฤทธิ์แก้ร่างกายในการต่อต้านอาการเจ็บปวด รวมทั้งอาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ จากการทดลองเบื้องต้น โดยให้สารแคนนาบิไดออลในหนูพบว่าแคนนาบิไดออลมีส่วนทำให้สาร THC ในสมองของหนูเพิ่มขึ้นเกือบ 3 เท่า ผลการทดลองดังกล่าวชี้ชัดว่าแคนนาบิไดออลน่าจะมีส่วนไปช่วยเพิ่มการออกฤทธิ์และประสิทธิภาพของยาชนิดอื่นโดยทำงานประสานกับตัวยาชนิดอื่นได้เป็นอย่างดีและให้ผลตามที่ต้องการ เมื่อออกฤทธิ์ตามลำพังแคนนาบิไดออลมีสมบัติต้านโรคร้ายหลายชนิด อาทิ อาการอักเสบโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดเป็นยากล่อมประสาท และช่วยป้องกันระบบประสาทและสมองยิ่งไปกว่านั้นแคนนาบิไดออลยังมีสรรพคุณเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพค่อนข้างดี โดยช่วยป้องกันความเสียหายของเซลล์ที่ถูกทำลายจากกระบวนการออกซิเดชันจากการทดลองกับสัตว์ทดลองระบุว่าสารแคนนาบิไดออลช่วยต้านอาการผิดปกติหรือป้องกันการเกิดโรค อาทิ โรคเบาหวานโรคเมตาบอลิกซินโดรม โรคข้อรูมาตอยด์ระบบประสาทและสมองถูกทำลายเนื่องจากโรคหลอดเลือดสมองโรคพิษสุราเรื้อรังโรคฮันติงตัน (มีอาการประสาทชักกระตุกและเซลล์ประสาทเสื่อม) โรคจากโปรตีนพรีออน (คล้ายโรควัวบ้า)

3. แคนนาบินอล (cannabinol: CBN)

แคนนาบินอยด์ชนิดที่สามที่พบมากในกัญชา ได้แก่ แคนนาบินอล (CBN) ซึ่งจะว่าไปแล้วก็คือผลพลอยได้ที่เกิดจากการสลายตัวทางเคมีของสาร THC นั่นเอง โดยทั่วไป สารแคนนาบินอลมีสมบัติออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทในระดับต่ำมากและไม่มีประโยชน์ทางการแพทย์ ส่วนใหญ่พบในกัญชาที่มีคุณภาพต่ำหรือในกัญชาเสื่อมสภาพที่มีการเก็บรักษาที่ไม่ได้คุณภาพ

4. เทอร์ปีนอยด์ (terpenoid)

แม้ว่าแคนนาบินอยด์จะเป็นดาวเด่นและได้รับความสนใจจากวงการวิจัยและสื่อต่าง ๆ อย่างมาก ทว่า สารสำคัญอีกชนิดหนึ่งที่พบในกัญชายังประกอบด้วยเทอร์ปีนซึ่งมีมากกว่า 100 ชนิด เทอร์ปีนเป็นสารที่มีกลิ่นหอมซึ่งนอกจากจะพบมากในกัญชาแล้วยังพบได้ในพืชชนิดอื่น อาทิ ต้นสน พืชตระกูลส้ม และพืชที่มีกลิ่นหอมอีกหลายชนิดนอกจากสารเทอร์ปีนอยด์จะผลิตกลิ่นหอมและรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ให้กับกัญชาแล้ว นักวิจัยหลายคนยังเชื่อว่า เทอร์ปีนอยด์อาจมีส่วนสำคัญในทางการแพทย์ อย่างไรก็ตาม เมื่อเปรียบเทียบกับแคนนาบินอยด์ปัจจุบัน ยังพบข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ดังกล่าวน้อยมาก

5. ฟลาโวนอยด์ (Flavonoids)

ในกัญชายังประกอบด้วยสารฟลาโวนอยด์อีกมากกว่า 20 ชนิด ฟลาโวนอยด์ เป็นสารเคมีสำคัญที่พบในพืชส่วนใหญ่ และสำคัญต่อการดำรงชีวิต อย่างไรก็ตาม พบว่ามีสารฟลาโวนอยด์ที่ชื่อ แคนนาฟลาวิน (cannaflavins) ที่จะพบได้ในกัญชาเท่านั้น สารกลุ่มฟลาโวนอยด์นอกจากจะขึ้นชื่อว่ามีสมบัติพิเศษช่วยต้านอาการอักเสบในร่างกาย และต้านอนุมูลอิสระแล้วยังอาจมีส่วนช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งและโรคสำคัญอีกหลายชนิด ถึงตอนนี้เราก็คงได้ความกระจ่างกันแล้วว่าอาการหลงทางจิต อาการตื่นเต้นต่าง ๆ และผลทางการแพทย์ที่พบในผู้ที่ใช้กัญชา ต่างก็เป็นผลพวงมาจากการออกฤทธิ์ที่ผสมผสานกันระหว่างสารแคนนาบินอยด์เทอร์ปีนอยด์และฟลาโวนอยด์ที่มีอยู่ในกัญชานั้นเอง

นันทนาการ

ในยุคปัจจุบัน การนันทนาการเปรียบเสมือนอาหารใจที่ทำให้เกิดความสุขทางด้านสมองและจิตใจ ดังนั้นการนันทนาการจึงมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าอาหารที่มนุษย์รับประทานเข้าไป จากการที่มนุษย์ต้องตรากตรำทำงานหนักตลอดทั้งวันหรือสัปดาห์ จะทำให้ร่างกายเหน็ดเหนื่อยเมื่อถึงเวลาพักผ่อนจึงจำเป็นต้องหาเวลาพักผ่อนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการ

ทำงานให้ดียิ่งขึ้น ดังจะเห็นได้จากวันสิ้นสุดสัปดาห์หรือวันหยุดเทศกาลต่างๆ ประชาชนชาวเมืองจะเดินทางออกไปพักผ่อนในชนบทที่อยู่ห่างไกลออกไป ในขณะที่คนในชนบทจะหลั่งไหลกันเข้าเมืองเพื่อพักผ่อนตามโรงภาพยนตร์ หรือแหล่งท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม และเลือกซื้อสินค้าตามศูนย์การค้าต่างๆ

อย่างไรก็ตาม การนันทนาการอาจทำได้หลายวิธี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับรสนิยม ความถนัด และความต้องการ ในสภาพปัจจุบัน สถานการณ์นันทนาการจะเพิ่มพูนความสำคัญมากยิ่งขึ้น เพราะการเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากร ความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยี และมีเวลาว่าง

นันทนาการ (Recreation) เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม โดยใช้เวลาว่างหรือเวลาอิสระเข้าร่วมกิจกรรมในรูปแบบที่หลากหลายตามความสมัครใจและสนใจ นันทนาการมีลักษณะหลายประการ พอสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. นันทนาการหมายถึง การทำให้สดชื่นหรือการสร้างพลังขึ้นมาใหม่ (Re + Fresh, Re + Creation) กล่าวคือ บุคคลต้องการนันทนาการเพื่อสร้างพลังขึ้นมาใหม่ หรือสร้างความสดชื่นขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง หรือการที่บุคคลมีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อสร้างความสดชื่นและพลังงานขึ้นมาใหม่ในรูปแบบของการเล่น การแสดงออกในด้านกีฬา ดนตรี ศิลปะ งานอดิเรก หรือไปท่องเที่ยว เป็นต้น ถือเป็นนันทนาการ

2. นันทนาการ หมายถึง กิจกรรม (Activities) ซึ่งมีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย การที่บุคคลหรือชุมชนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมตามความสนใจของตน แล้วก่อให้เกิดผลการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนาน หรือสุขสงบ กิจกรรมในที่นี้หมายถึง กิจกรรมประเภทเกม กีฬา ศิลปะ ดนตรี การแสดงละคร การเดินทางท่องเที่ยว การอยู่ค่ายพักแรม งานอาสาสมัคร งานอดิเรก กีฬาทำหาย เป็นต้น

3. นันทนาการ หมายถึง กระบวนการ (Process) กล่าวคือ นันทนาการเป็นกระบวนการในการพัฒนาประสบการณ์ หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือสังคม โดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการต่างๆ เป็นสื่อในช่วงเวลาว่างเวลาอิสระ โดยที่บุคคลเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ หรือมีแรงจูงใจ แล้วส่งผลให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนาน และสงบสุข

4. นันทนาการ หมายถึง สวัสดิการสังคม (Social Welfare) รัฐบาลและฝ่ายบริหารท้องถิ่นจะต้องมีหน้าที่จัดการให้บริการแก่ชุมชน เพื่อสร้างบรรยากาศของ

เมืองและของประเทศให้น่าอยู่ มีความอบอุ่นใจ เช่น จัดอุทยานแห่งชาติ วนอุทยานแห่งชาติ ศูนย์เยาวชนสวนสาธารณะ เป็นต้น

จากความหมายของนันทนาการ สามารถตีความหมายได้หลากหลาย ซึ่งอาจจะมองในเรื่องของประสบการณ์ หรือกระบวนการ หรือกิจกรรมที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต หรือแหล่งสถาบันทางสังคม ดังนั้น นักวิชาการหลายท่านได้วางหลักเกณฑ์ในเรื่องของลักษณะพื้นฐานของนันทนาการ ไว้ดังนี้

1. นันทนาการเกี่ยวข้องกับกิจกรรม ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมต่างๆ ทั้งที่กระทำและถูกกระทำ รูปแบบของกิจกรรมนั้นหลากหลาย ตั้งแต่เกมกีฬา ศิลปะ ดนตรี ละคร กิจกรรมกลางแจ้งนอกเมือง งานอดิเรก การท่องเที่ยว โยคะ สมาธิ เป็นต้น

2. นันทนาการมีรูปแบบหลากหลาย มีขอบเขตไม่จำกัด ตั้งแต่ในรูปแบบของกิจกรรม นันทนาการยังมีรูปแบบที่จัดบริการเป็นสวัสดิการสังคม เป็นแหล่งนันทนาการบริการแก่กลุ่มประชากรทุกระดับวัย และประชากรกลุ่มพิเศษ

3. นันทนาการจะต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจและมีแรงจูงใจ นั่นคือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะต้องเป็นการเข้าร่วมด้วยความสนใจ สมัครใจ และมีแรงจูงใจในกิจกรรมที่เข้าร่วม โดยมิได้ถูกบังคับ

4. นันทนาการเกิดขึ้นได้ในเวลาที่ไม่จำกัด บุคคลและชุมชนมีอิสระที่เข้าร่วมในสิ่งที่เขาต้องการจะเล่นหรือเข้าร่วมโดยไม่จำกัดเวลา

5. นันทนาการจะต้องเป็นสิ่งที่จริงจังและมีจุดมุ่งหมาย ประสบการณ์นันทนาการเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต พัฒนาอารมณ์สุข มีคุณค่าสาระ เป็นสิ่งจริงจังและมีจุดหมายเสมอ

6. นันทนาการเป็นการบำบัดรักษา กิจกรรมนันทนาการช่วยฟื้นฟูและรักษาคอนไค์ และเปิดโอกาสให้คนไค์เลือกกิจกรรมในเวลาว่าง กระทำเพื่อพัฒนาสุขภาพกายและจิตใจยามฟื้นไข้ หรือระหว่างการบำบัดรักษา

7. นันทนาการเป็นกิจกรรมที่สามารถยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม กิจกรรมนันทนาการสามารถจัดให้ตามความเหมาะสม ตามสภาพแวดล้อม ความต้องการและสนใจของชุมชน ตลอดจนอุปสรรคและสถานที่สิ่งอำนวยความสะดวก

8. นันทนาการจะต้องเป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม กิจกรรมนันทนาการของสังคมหรือชุมชนหนึ่งอาจจะไม่เหมาะสมกับอีกชุมชนหนึ่ง ทั้งนี้ เพราะความสนใจต้องการค่านิยม วัฒนธรรม ศาสนา ประเพณี สภาพแวดล้อม ความเชื่อ เป็นข้อบ่งชี้วิถีชีวิตของชุมชน ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการจะต้องเป็นที่ยอมรับในสังคมนั้น ๆ

ดังนั้น นันทนาการเป็นกิจกรรมที่ประชาชนมีส่วนร่วมในช่วงเวลาว่างที่คนชื่นชอบ เกิดการยอมรับและเล็งเห็นถึงคุณค่า ไม่เหมือนกับการใช้เวลาว่าง เพราะนันทนาการมีความหมายแฝงทางศีลธรรมที่ยอมรับได้ ไม่เพียงเฉพาะบุคคล แต่รวมถึงสังคมด้วย ดังนั้น โปรแกรมสำหรับกิจกรรมภายในบริบทของแต่ละบุคคล ในขณะที่กิจกรรมนันทนาการสามารถทำได้หลายรูปแบบ จึงต้องการร่วมมือและการยอมรับจากสังคมด้วย (Hurd & Anderson, 2011) ซึ่งเป็นไปตามนิยามความหมายของนันทนาการที่ผู้เชี่ยวชาญได้สรุปไว้ดังนี้ (McLean & Hurd, 2015)

1. นันทนาการเป็นกิจกรรมที่กว้างมาก (ส่งเสริมด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านอารมณ์) ตรงข้ามกับความเครียดหรือความวิตกกังวลที่เกิดจากการพักผ่อนทั้งหมด นันทนาการ ประกอบด้วย กิจกรรมที่ทำหาย กิจกรรมกีฬา เกมส่ งานฝีมือ ศิลปะการแสดง วิจิตรศิลป์ ดนตรี ละคร การเดินทาง งานอดิเรก และกิจกรรมทางสังคม กิจกรรมนันทนาการสามารถเกิดขึ้นได้จากกลุ่มหรือบุคคล แม้จะเกิดขึ้นเพียงครั้งเดียวหรือการเข้าร่วมที่เกิดขึ้นหลายครั้ง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความถี่ในการเข้าร่วมตามวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล

2. เป็นตัวเลือกของกิจกรรมหรือการมีส่วนร่วมที่มาจากความสมัครใจ ปราศจากการบังคับ หรือข้อผูกมัดใด ๆ

3. นันทนาการเป็นการกระตุ้นที่มีที่มาจากแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก ผลที่ได้รับเป็นความพึงพอใจที่ค่อนข้างดีกว่าเป้าหมายหรือรางวัล

4. นันทนาการเป็นปัจจัยเกี่ยวกับสภาวะทางจิตหรือเจตคติที่ไม่สามารถบ่งชี้ว่ามีเหตุผลใดจึงกระทำสิ่งนั้น และเป็นความรู้สึกของแต่ละบุคคลในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

5. แม้ว่าแรงจูงใจพื้นฐานจะเป็นส่วนที่ทำให้ นันทนาการช่วยให้เกิดความเพลิดเพลิน แต่บางครั้งอาจจะมาจากความต้องการทางสติปัญญา ความต้องการทางกาย หรือความต้องการทางสังคม ในกรณีเดียวกัน นอกเหนือจากความสนุกที่บุคคลได้รับ นันทนาการยังเป็นการหล่อหลอมความรับผิดชอบของบุคคล ที่เกิดจากการฝึกฝนตนเอง

การยอมรับ ความผิดหวัง และการบาดเจ็บอีกด้วย (McLean & Hurd, 2015)

นอกจากนี้ เจมส์ มอร์ฟี่ และคณะได้จำแนกความแตกต่างของพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามแรงจูงใจของบุคคลดังนี้ (McLean & Hurd, 2015)

1. พฤติกรรมการเข้าร่วมสังคม (Socialization Behaviors) กิจกรรม ประกอบด้วย การเดินร่ำ การนัดพบ การเข้าร่วมสังสรรค์ หรือการพบปะเพื่อนฝูง กับบุคคลที่มีความสัมพันธ์แบบกันเองและไม่ตายตัว

2. พฤติกรรมการร่วมกลุ่ม (Associative Behaviors) กิจกรรมที่บุคคลมีความสนใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกันหรือเหมือนกัน เช่น ชมรมรถโบราณ ชมรมสะสมเหรียญ/แสตมป์หรือเครื่องประดับ เป็นกลุ่มที่คัดเลือกบุคคลจากความชอบหรืองานอดิเรก

3. พฤติกรรมการแข่งขัน (Competitive Behaviors) กิจกรรมจะประกอบด้วย เกมส่และกีฬาที่บุคคลนิยมเล่นแต่เป็นการแข่งขันในรูปแบบศิลปะหรือกิจกรรมในร่มที่แข่งขันเพื่อท้าทายความสามารถของตนเองหรือท้าทายกับธรรมชาติ

4. พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความเสี่ยง (Risk-Taking Behaviors) กิจกรรมช่วยเพิ่มความน่าสนใจในการเข้าร่วมด้วยการวางเงินเดิมพัน ที่ส่วนใหญ่่มักจะเกิดการบาดเจ็บหรือเสียชีวิตได้

5. พฤติกรรม การสำรวจ (Exploratory Behaviors) ทุกกิจกรรมนันทนาการมีระดับของการสำรวจ/ค้นหา อาทิ การเดินทางและการเที่ยวชม การปีนเขา การดำน้ำลึก การสำรวจถ้ำ และความเพลิดเพลินอื่น ๆ ที่เปิดประสบการณ์ใหม่ ๆ จากการเข้าร่วมแบบอิงธรรมชาติ

6. ประสบการณ์ในการเป็นตัวแทน (Vicarious Experience) ได้แก่ กิจกรรมการชมภาพยนตร์หรือการชมมหรสพกีฬา

7. การกระตุ้นการรับรู้ (Sensory Stimulation) กิจกรรมได้แก่ การใช้สารเสพติด ความสัมพันธ์เชิงชู้สาว หรือการฟังเพลงแนวร็อค

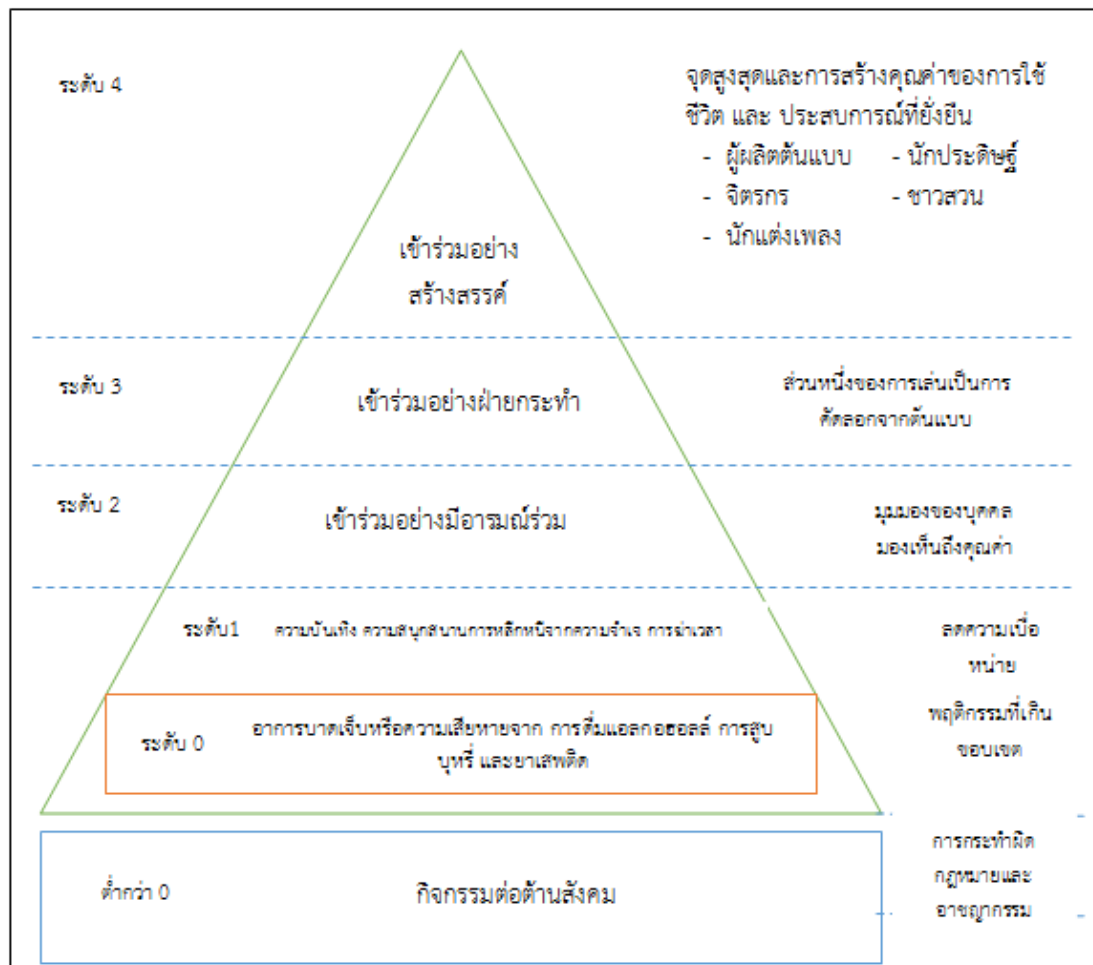
8. ความเกี่ยวข้องกับร่างกาย (Physical Involvement) เป็นกิจกรรมที่มีจุดมุ่งหมาย ตลอดจนโอกาสในการเกมส่การแข่งขัน

9. ศิลปะเชิงสร้างสรรค์ (Creative Arts) กิจกรรมที่ช่วยกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ และเสริมสร้างจินตนาการผ่านการมองเห็นหรืองานศิลปะการแสดง

10. ความเพลิดเพลินทางปัญญา (Intellectual Pursuits) กิจกรรมที่เกิดจากความต้อการด้านทักษะทางปัญญา เช่น การอ่าน เกมสปริศนา เกมสเชิงกลยุทธ์ การเล่นเครื่องดนตรีหรือ การถักไหมพรม

นันทนาการเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่อยู่ในบุคคลมีที่มาจากความรู้สึกในการมีสขภาวะที่ดีและความพึงพอใจส่วนบุคคล ซึ่งเกิดจากความรู้สึกที่ชำนาญงานหรือความรอบรู้ การบรรลุผลสำเร็จ การทำให้มีความสุขและร่าเริง การยอมรับเข้าร่วม การประสบความสำเร็จ การมีคุณค่า

ทางจิตใจของบุคคล และความเพลิดเพลิน มันเป็นการเสริมแรงทางบวกต่อภาพลักษณ์ของตน นันทนาการจึงเป็นความรับผิดชอบต่อประสการณที่สวงาม การบรรลุเป้าหมายของบุคคล หรือการตอบสนองทางบวกจากปัจจัยอื่น ๆ เป็นกิจกรรมที่อิสระ การใช้เวลาว่าง หรือการยอมรับจากสังคม (Gray & Greben, 1974 อ้างถึงใน McLean & Hurd, 2015) นอกจากนี้กิจกรรมนันทนาการยังถูกอธิบายให้เป็นไปตามการแบ่งหมวดหมู่ที่สอดคล้องกับพีระมิดการใช้เวลาว่างของ Nash ดังภาพ 1



ภาพที่ 1 พีระมิดการใช้เวลาว่างของ Nash
ที่มา: Leitner, et al (2012)

จากภาพที่ 1 สามารถอธิบายพีระมิดการใช้เวลาว่างของ Nash (Leitner, et al, 2012) ตามลำดับดังนี้

4 - ความคิดสร้างสรรค์เป็นกิจกรรม เช่น การสร้างสรรค์งานศิลปะ การแต่งเพลง การคิดเกมส์ใหม่ๆ หรือ

การสร้างกลยุทธ์ใหม่ๆ ในลักษณะของเกมส์กีฬาหรือการสร้างงานอดิเรกอื่น ๆ

3 - การเข้าร่วมอย่างเป็นฝ่ายกระทำเป็นกิจกรรม เช่น การเล่นดนตรี การเล่นเกม กิจกรรมอาสาสมัคร หรือรูปแบบกิจกรรมที่มีผลต่อร่างกายและจิตใจ

2 - การมีส่วนร่วมโดยการใช้อารมณ์ เป็นกิจกรรม เช่น การฟังดนตรี การเข้าชมการแข่งขันกีฬา และการเข้าชมการแสดงละครหรือการเดินรำในลักษณะที่เกิดประโยชน์ทางอารมณ์

1 - ความบันเทิง และความรื่นเริง เป็นกิจกรรม เช่น การชมภาพยนตร์ และชมโทรทัศน์ หรือการมีส่วนร่วมในการชมกีฬาและฟังเพลงสามารถอยู่ในหมวดหมู่นี้ได้ ถ้าผู้เข้าร่วมได้รับความบันเทิง แต่ไม่ได้นำไปสู่ความเกี่ยวข้องกับระดับอารมณ์

0 - อุปสรรคของการพัฒนาตนเอง เป็นกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่มากเกินไปของหมวดหมู่นี้ ตัวอย่างที่ดีที่สุด ก็คือ การพนัน การดื่ม การใช้ยาเสพติดเพื่อการนันทนาการ และการดูโทรทัศน์อย่างเรื้อรัง โดยปกติกิจกรรมสุขภาพ เช่น บาสเกตบอล สามารถนำไปสู่กิจกรรม “อุปสรรคของการพัฒนาตนเอง” ถ้ามันเป็นการเข้าร่วมที่มากเกินไป มันจะมีผลต่อการไม่กระตุ้นทางจิตใจและร่างกาย อย่างไรก็ตาม มีเพียงส่วนน้อยที่ใช้แอลกอฮอล์ในปริมาณมากเกินไป เพียงแต่สาเหตุที่ร้ายแรงมากต่อการทำกิจกรรมเล่นบาสเกตบอลที่ทำให้เกิดอุปสรรคของการพัฒนาตนเอง

-0 - การปฏิบัติตนต่อด้านสังคม การกระทำของผู้เยาว์และการทำลายทรัพย์สินทางราชการเป็นตัวอย่างที่เห็นได้ชัดในหมวดหมู่นี้

กิจกรรมนันทนาการจึงเป็นเครื่องมืออันสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากร การที่ประชากรจะได้รับการพัฒนาให้มีคุณภาพที่ดีได้นั้น ต้องได้รับการพัฒนาในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา สังคม วัฒนธรรม และคุณธรรมจริยธรรม ซึ่งกิจกรรมนันทนาการสามารถตอบสนองการพัฒนาในแต่ละด้าน (Lertjitkaron, 2005) ดังต่อไปนี้

ด้านร่างกายและจิตใจ

1. เพื่อฟื้นฟูความอ่อนล้าของร่างกายและจิตใจ
2. เพื่อส่งเสริมสุขนิสัยและสุขปฏิบัติ
3. เพื่อสนองความต้องการตามสมรรถภาพของมนุษย์
4. เพื่อส่งเสริมและฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายและจิตใจ

ด้านอารมณ์และสติปัญญา

1. ให้เกิดความสนุกสนานและผ่อนคลายความตึงเครียด

2. ให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

3. ส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และความกล้าแสดงออก

4. เพิ่มพูนศักยภาพทางด้านอารมณ์และสติปัญญา

ด้านสังคมและวัฒนธรรม

1. ส่งเสริมการทำงานร่วมกับผู้อื่น
2. สร้างความมีมนุษยสัมพันธ์ในกลุ่มบุคคลหรือสังคม
3. ฝึกลักษณะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีตามระบอบประชาธิปไตย
4. ให้รู้จักปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อม
5. เพื่อการอนุรักษ์และสะท้อนให้เห็นแนวคิดค่านิยม ประเพณี

ด้านจริยธรรมและคุณธรรม

1. ส่งเสริมความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา คือรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย
2. ส่งเสริมการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
3. ส่งเสริมความสามัคคีในหมู่คณะ
4. ฝึกฝนการมีมารยาทในการแสดงออก ขณะเป็นผู้นำและผู้ตาม
5. ให้รู้จักการให้ความร่วมมือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และความรับผิดชอบ
6. ให้รู้จักการปฏิบัติตนตามข้อตกลงหรือกติกา
7. ให้คนที่เคารพในความถูกต้องและความยุติธรรม

นันทนาการเชิงต้องห้าม (Taboo Recreation)

นันทนาการเชิงต้องห้าม (Taboo Recreation) เป็นพฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่มีข้อจำกัดตามกฎหมายหรือบรรทัดฐานทางสังคม เพราะบรรทัดฐานที่เกี่ยวกับสังคมเป็นความคิดเห็นและเปลี่ยนแปลงจากกลุ่มสู่กลุ่ม มันเป็นความยุ่งยากที่ได้รับจากสิ่งที่ตกต่ำภายใต้การนันทนาการเชิงต้องห้ามและเป็นกิจกรรมอะไรที่ง่าย ๆ ต่อการละเมิดต่อกฎหมาย สำหรับตัวอย่างของกิจกรรมนันทนาการเชิงต้องห้าม (Russia, 2013) มีดังนี้

1. การทำลายทรัพย์สินของรัฐ (Vandalism) ซึ่งทำให้เกิดความเสียหาย หรือการเขียนขีดจนเสียหายหรือการครอบครองของสาธารณะ การทำลายทรัพย์สินมีหลากหลาย

รูปแบบ ได้แก่ การวาดภาพหรือเขียนบนกำแพง การทำลายไพรมาณ เดินลัดสนามหญ้า ปาไข่ใส่กระจกรถยนต์ ปลอ่ยลมยางรถ แขว่นกระดาศชำระบนต้นไม้ การจ้ด กุญแจ การทำลายหนังสือในห้องสมุด เป็นต้น

2. การพนัน (Gambling) เป็นการวางเดิมพันด้วยเงินหรือบางสิ่งที่เป็นวัตถุที่มีค่าในสถานการณ์กับความไม่แน่นอนกับผลที่ได้รับ กับความคาดหวังในการเป็นผู้ชนะพร้อมทั้งเงินและวัตถุมีค่าที่เพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นหนึ่งในกิจกรรมของมนุษย์ชาติมานาน มีหลักฐานจากงานเขียนและอุปกรณ์การเล่นในหลุมฝังศพของคนจีน อียิปต์ และโรม

3. พฤติกรรมสุขภาพที่ก่อให้เกิดความเสี่ยง (Risky Health Behaviors) เป็นกิจกรรมเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ การใช้ยาและการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันสารที่ก่อให้เกิดความเสี่ยง เช่น ยาเสพติด แอลกอฮอล์ และกัญชา เป็นความจำเป็นในทางการแพทย์เพื่อผ่อนคลายความเจ็บปวดและรักษาโรคต่าง ๆ อย่างไรก็ตาม แอลกอฮอล์ ยา และสารอื่น ๆ ถูกจัดไว้สำหรับการเดินทางระยะสั้นเท่านั้นและถูกใช้มากเกินไปในการเดินทางระยะยาวและการสังสรรค์ที่มากกว่าความสนุก และสามารถนำไปสู่ภาวะที่ไม่สามารถจัดการกับบุคคลหรือควบคุมตนเองได้จนเป็นปัญหาสังคม ซึ่งเรียกว่าการใช้สารในทางที่ผิด ซึ่งเป็นนันทนาการเชิงต้องห้าม

4. ความรุนแรงในการเล่นกีฬา (Violence in Sport) ความรุนแรงในเกมกีฬาสามารถอธิบายเชิงพฤติกรรมที่มีก่อให้เกิดการบาดเจ็บ เกิดขึ้นภายใต้กฎเกณฑ์ และเป็นความไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของเกมส์การแข่งขัน

การใช้กัญชาเพื่อการนันทนาการ

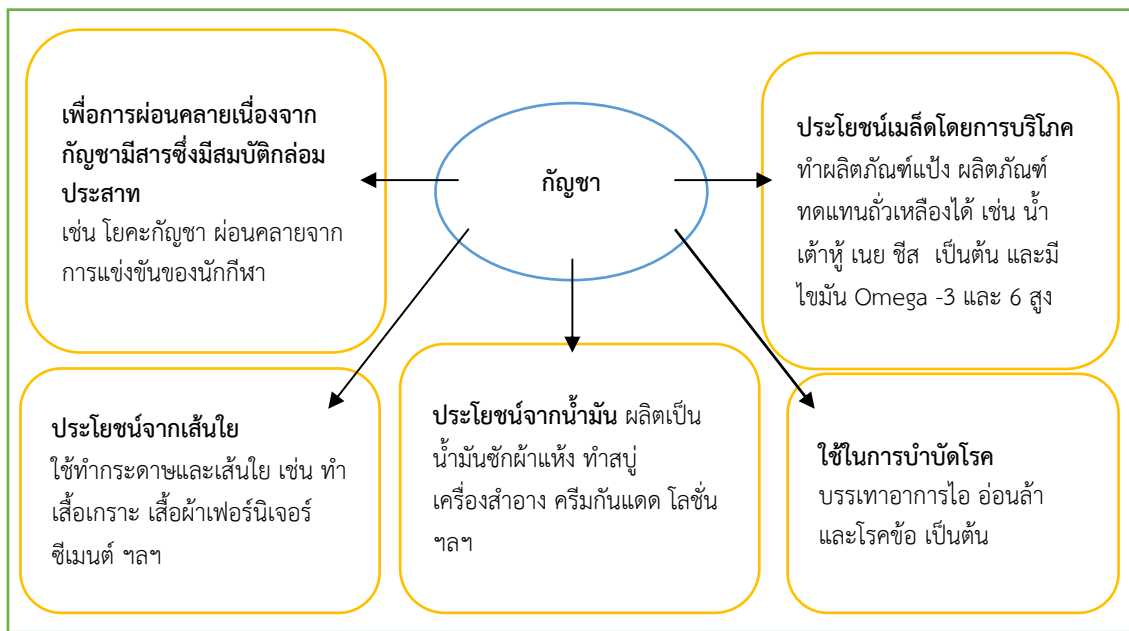
“นันทนาการ” คือ กิจกรรมที่ทำในยามว่าง เพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน และผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ กิจกรรมนันทนาการ มักเกิดขึ้นในช่วงสุดสัปดาห์ และวันหยุด ประกอบด้วย ดนตรี การเดินร่า กีฬา

งานอดิเรก เกม และการท่องเที่ยว การดูโทรทัศน์ และฟังเพลง

นันทนาการ (Recreation) เป็นกิจกรรม (Activity) ที่มีความเป็นรูปธรรม มองเห็นและจับต้องได้ เพื่อใช้ในการแปลความหมายและให้แต่ละบุคคลได้สัมผัสถึงประสบการณ์ของการใช้เวลาว่าง นั่นคือ ประสบการณ์แห่งความสุขและความสมดุลระหว่างจิตวิญญาณ จิตใจ ร่างกาย และพัฒนาการของแต่ละบุคคล (Pigram & Jenkin, 2006) ถึงแม้ว่านันทนาการจะเป็นเครื่องมือที่ทำให้บุคคลได้สัมผัสถึงประสบการณ์ของการใช้เวลาว่าง อันก่อให้เกิดความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน และส่งผลให้เกิดความสุขและความพึงพอใจในชีวิต และนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับสภาวะทางใจ แรงจูงใจ การรับรู้ ประสบการณ์ และทัศนคติที่มีต่อการใช้เวลาว่างด้วยกิจกรรมนันทนาการของแต่ละบุคคล

กิจกรรมนันทนาการที่บางคนได้เลือกกระทำ อาจนำให้คนๆ นั้นได้สัมผัสถึงประสบการณ์ของการใช้เวลาว่าง (Leisure Experience) แต่กับอีกคนหนึ่งอาจไม่เป็นเช่นนั้น นันทนาการจึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่ทำให้บุคคลได้สัมผัสถึงประสบการณ์ของการใช้เวลาว่าง แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอิสระในการเลือก สภาวะทางใจ แรงจูงใจ การรับรู้ ประสบการณ์ มุมมองความคิด ค่านิยม และทัศนคติ ที่มีต่อการใช้เวลาว่างด้วยกิจกรรมนันทนาการของแต่ละบุคคล

จากข้อมูลเกี่ยวกับประเภทของกัญชา และสารออกฤทธิ์ของกัญชาแต่ละประเภท ก่อให้เกิดข้อค้นพบเกี่ยวกับวัตถุประสงค์และประโยชน์ของการปลูกพืชกัญชา ได้แก่ ประโยชน์จากเส้นใย ประโยชน์จากน้ำมัน ประโยชน์จากเมล็ดโดยใช้บริโภคเป็นอาหาร ใช้เพื่อการผ่อนคลายเนื่องจากกัญชามีสารซึ่งมีสมบัติกล่อมประสาท และใช้ในการบำบัดโรค (Pratanporn, 2014) ซึ่งสามารถสรุปดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 บทสรุปวัตถุประสงค์และประโยชน์ของการปลูกพืชถั่วเหลือง

จากประโยชน์ของถั่วเหลืองที่กล่าวไปข้างต้นนั้น มีความเกี่ยวข้องกับนันทนาการและกิจกรรมการใช้เวลาว่าง โดยซึ่งนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์เพื่อการผ่อนคลาย เนื่องจากถั่วเหลืองมีสารซึ่งมีสมบัติกล่อมประสาท ทำให้ในบางรัฐของสหรัฐอเมริกา ได้ใช้ถั่วเหลืองกับการฝึกโยคะ ซึ่งถือเป็นหนึ่งในกิจกรรมนันทนาการที่ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยแก้ปัญหาความเครียดได้ เพราะการใช้ชีวิตในแต่ละวัน ล้วนก่อให้เกิดความเครียดสะสมอยู่ตามกล้ามเนื้อ ดังนั้น การฝึกยืดเส้นกล้ามเนื้อจะทำให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น ซึ่งส่งผลโดยตรงต่ออารมณ์ โดยในปัจจุบันในห้องเรียนโยคะ จะมีการใช้ถั่วเหลืองผสมผสานกับการทำโยคะ เพื่อช่วยสร้างความผ่อนคลายได้มากขึ้น ครูสอนโยคะเปรียบถั่วเหลืองว่าเหมือนกับการกลืนอาหาร คือช่วยเพิ่มรสชาติให้กับการทำโยคะนุ่มนวลกว่าเดิม

ทั้งนี้ การจะเข้าสู่คลาสโยคะถั่วเหลืองในบางรัฐของสหรัฐอเมริกานั้น ผู้สนใจจะสามารถขอใบอนุญาตจากแพทย์ เพื่อเข้าถึงการใช้ถั่วเหลืองในส่วนของการรักษา ความวิตกกังวล โรคนอนไม่หลับ หรือพวกอาการปวดต่าง ๆ ได้อย่างถูกกฎหมาย ทั้งนี้ ผู้ที่เล่นโยคะให้เหตุผลว่า ถั่วเหลืองทำให้สงบ ผ่อนคลาย ส่งผลดีต่อจิตใจ และเมื่อผสมกับการออกกำลังกายอย่างโยคะ ทำให้สามารถเข้าถึงสภาวะแห่งความสุขของร่างกายและจิตใจได้ดียิ่งขึ้น (Suppakitpaiboon, 2019)

สำหรับการฝึกโยคะนั้นสามารถช่วยลดความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจได้ตามงานวิจัยของ Siriprasert &

Wongchaturapat (2000) ที่ศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบหฐะโยคะที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของภาวะความเครียดด้านร่างกายและจิตใจ พบว่า การออกกำลังกายแบบหฐะโยคะมีผลต่อระดับความเครียดทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ทำการฝึกออกกำลังกายแบบหฐะโยคะมีความอ่อนตัว และมีระดับความเครียดแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นส่วนในด้านอัตราการหายใจ อัตราชีพจร และความดันโลหิต เมื่อทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดทางด้านร่างกายและจิตใจภายในกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มก่อนและหลังการทดลอง ปรากฏว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนจากการทดสอบความจุปอด ความอ่อนตัว และระดับความเครียดมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น แต่หากมองถั่วเหลืองในแง่ของนันทนาการที่เป็นไปตามแนวคิดทฤษฎีทางนันทนาการและการใช้เวลาว่างของ Nash จัดอยู่ในระดับ 0 คือ เป็นพฤติกรรมที่เกินขอบเขตซึ่งกิจกรรม “อุปสรรคของการพัฒนาตนเอง” ถ้ามันเป็น การเข้าร่วมที่มากเกินไป มันจะมีผลต่อการไม่กระตุ้นทางจิตใจและร่างกาย อีกทั้ง การใช้ถั่วเหลืองเพื่อการนันทนาการถือเป็นนันทนาการเชิงต้องห้ามที่เป็นพฤติกรรมสุขภาพที่ก่อให้เกิดความเสี่ยง (Risky Health Behaviors)

ซึ่งมีผลงานวิจัยหลายงาน ได้นำเสนอถึงการใช้ถั่วเหลืองที่สอดคล้องกัน อาทิ Liebrechtsa (2015) ได้ศึกษาบทบาทของการใช้เวลาว่างและการกระทำผิดในการใช้งานบอยถั่วเหลืองและการพึ่งพาวิถีในหมู่เยาวชน พบว่า ผู้ใช้

กัญชาบ่อย (ใช้ต่ำกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ในรอบ 12 เดือน) มีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อการใช้เวลาว่างที่คล้ายกันเป็นประชากรผู้ใหญ่ทั่วไป หนุ่มสาวและมีชีวิตที่ค่อนข้างธรรมดาทั่วไป พวกเขาส่วนใหญ่ควบคุมการใช้กัญชาของพวกเขาเพื่อการใช้เวลาว่าง เพื่อเพิ่มกิจกรรมนันทนาการอื่น ๆ รวมทั้งสังคมและวิดีโอเกม ขณะที่พวกเขามักจะให้ความสำคัญกับความรับผิดชอบ (เช่น การทำงานและการศึกษา) ผู้ใช้ตัดแปลงกิจกรรมการใช้เวลาว่างของพวกเขากับการใช้กัญชา และเวลาที่ใช้ในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้งานและการพักผ่อน ในขณะที่ผลการวิจัยของเราทั่วไปสนับสนุนวิทยานิพนธ์ที่นั่นว่าเป็นที่น่าสงสัยว่าบ่อย แต่ไม่ใช่ปัญหาการใช้กัญชาเป็นที่ยอมรับของสังคมในสังคมที่กว้างขึ้น การศึกษาครั้งนี้ยังถามถึงพหุการวินิจฉัยเมื่อเทียบกับที่ไม่ใช่การพึ่งพากัญชา ผลกระทบของการป้องกันและการรักษารวมถึงการอำนวยความสะดวกในการใช้จ่ายที่มีโครงสร้างของการใช้เวลาว่าง (เช่น กีฬา) และการกำหนดเป้าหมายผู้ใช้บ่อยที่ใช้เวลาว่างมากวิดีโอเกมที่บ้าน

งานของ Schaub (2010) ได้ศึกษากิจกรรมการใช้เวลาว่างที่คาดการณ์ว่ามีการแทรกซึมความก้าวหน้าและการลดการใช้กัญชา: การสำรวจโดยใช้ข้อมูลจากประชากรในอนาคต มีข้อสรุปพบว่า การบริโภคกัญชาบ่อยครั้งอาจทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรง การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อระบุความแตกต่างของกิจกรรมเวลาว่างที่คาดการณ์ถึงความรุนแรงของการใช้กัญชา ในการสำรวจประชากรโดยใช้กัญชาในอนาคตใช้กลุ่มประชากรจำนวน 5,025 คนที่มีอายุระหว่าง 13-29 ปี ได้รับการประเมินโดยการสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์และได้รับความนิยมนำขึ้นอีก 3 ปีต่อมา หุ่นส่วน, เพื่อน, พี่น้อง กิจกรรมที่ใช้ไปกับการวิเคราะห์เพื่อการเริ่มต้นความก้าวหน้าและการลด การหยุดใช้กัญชาเมื่อเวลาผ่านไป โดยใช้แบบจำลองถดถอยพหุคูณและแบบลอจิสติกส์ ผลการศึกษา พบว่า คนที่ใช้เวลาว่างกับงานพื้นฐานนำไปสู่ความน่าจะเป็นที่สูงขึ้นของการเริ่มต้นและความก้าวหน้าของการใช้กัญชาในช่วงเวลาหนึ่งกว่าประเภทของกิจกรรมเวลาว่าง นอกจากนี้ยังมีแนวโน้มที่การใช้ยาสูบจะเพิ่มขึ้นในช่วงระยะลูกกลมและจะยังคงอยู่ในระดับสูงหลังจากการลด / เลิกใช้กัญชา การอภิปรายและสรุปผล อิทธิพลของบุคคลที่ใช้เวลามากกว่ากับความสัมพันธ์ที่สูงขึ้นกับขั้นตอนของการใช้กัญชาส่วนใหญ่กว่าประเภทของกิจกรรมด้านเวลาว่าง จากงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าการใช้กัญชาเพื่อการนันทนาการเชิงต้องห้าม ส่งผลเสียต่อร่างกายผู้ใช้กัญชาจะมีอาการคล้ายกับเมาเหล้าอย่างอ่อน เชื่องซึม และง่วงนอน และแม้ว่าจะเสพติดในช่วงเวลาสั้นๆ บางรายอาจสูญเสียความ

ทรงจำ ทำให้สมองและความจำเสื่อม เกิดความสับสน วิดกกังวลได้ และแม้ว่าฤทธิ์ของกัญชาที่ทำให้เกิดความผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล รู้สึกสนุกสนาน เคลิบเคลิ้มมีความสุข จึงทำให้มีผู้รู้เท่าไม่ถึงการณ์และเสพติดกัญชาเป็นจำนวนมากอย่างไม่น่าเชื่อ โดยจำนวนผู้เสพกัญชาเป็นรองแค่กลุ่มผู้ติดสุรา กาแฟ และบุหรี่เท่านั้น

สรุป

สำหรับความเป็นไปได้ของการใช้กัญชาเพื่อการนันทนาการในหลายๆ ประเทศ เริ่มได้รับการอนุญาตให้สามารถใช้กัญชาเพื่อการนันทนาการได้ เช่น แคนาดาเป็นประเทศที่ 2 ของโลกที่กฎหมายการปลูกและบริโภคกัญชา “เพื่อการนันทนาการ” มีผลบังคับใช้อย่างเป็นทางการ จากการรายงานของ สำนักข่าวต่างประเทศรายงานจากเมือง เซนต์จอห์น ประเทศแคนาดา เมื่อวันที่ 17 ตุลาคม 2561 ว่ากฎหมายรับรองการปลูก จำหน่าย และเสพกัญชา “เพื่อการนันทนาการ” มีผลบังคับใช้อย่างเป็นทางการแล้วในแคนาดา ตั้งแต่ช่วงเที่ยงคืนตามเวลาท้องถิ่นของวันพุธ โดยรัฐนิวฟันด์แลนด์ที่อยู่ทางตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศ เป็นรัฐแรกที่ก้าวเข้าสู่ช่วงเวลาที่กฎหมายมีผลบังคับใช้สำหรับสาระสำคัญของกฎหมายระบุให้บุคคลอายุไม่ต่ำกว่า 18 ปี สามารถครอบครองกัญชาแห้งได้ไม่เกิน 30 กรัม หากเกินกว่านั้นอาจต้องรับโทษจำคุกสูงสุดนานถึง 14 ปี เช่นเดียวกับการลักลอบจำหน่ายกัญชาให้แก่ผู้เยาว์ การนำเข้าและส่งออกกัญชา ส่วนการขับชยานพาหนะด้วยความเมามัวที่เป็นผลจากการเสพกัญชาจะมีบทลงโทษจำคุกสูงสุด 10 ปี พร้อมปรับเงินด้วย ขณะที่การปลูกกัญชาภายในเคหสถานมีโคเวตาสูงสุดไม่เกิน 4 ต้น แต่กฎหมายขออนุญาตเว้นรัฐควิเบกและรัฐแมนิโทบา ซึ่งประชาชนต้องซื้อกัญชาจากร้านค้าที่มีใบอนุญาตเท่านั้น ด้านอัตราภาษีกัญชาอยู่ที่ 1 ดอลลาร์แคนาดา (ประมาณ 25.4 บาท) ต่อกัญชาน้ำหนัก 1 กรัม

ทั้งนี้ กฎหมายของแคนาดารับรองการใช้กัญชาในทางการแพทย์เมื่อปี 2544 ขณะที่รัฐบาลของนายกรัฐมนตรีจัสติน ทรูโด พยายามอย่างต่อเนื่องนับตั้งแต่เข้ามาบริหารประเทศเมื่อเดือนพฤศจิกายน 2558 ในการผลักดันให้รัฐสภาออกกฎหมายรับรองการบริโภคและการปลูกกัญชาเพื่อการนันทนาการ ส่วนประเทศแรกของโลกที่มีกฎหมายรับรองกัญชาเพื่อการนันทนาการคืออูรุกวัย มีผลบังคับใช้เมื่อเดือนธันวาคม 2556 (Microsoft News, 2018)

ส่วนความเป็นไปได้ของการใช้กัญชาเพื่อการนันทนาการในประเทศไทยนั้น ผู้เขียนมองว่า คงต้องใช้เวลามากหลายปีในการพัฒนาให้ถูกต้องตามกฎหมาย แม้ว่า

สถานการณ์การเมืองในปัจจุบันที่เพิ่งผ่านการเลือกตั้งมา จะมีแนวนโยบายของพรรคภูมิใจไทยที่นำเสนอรูปแบบการปลูกกัญชาในรัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยให้ผู้ที่ปลูกกัญชาต้องมีการลงทะเบียนและอนุญาตให้ปลูกได้ โดยต้องมีการจ่ายค่าธรรมเนียมต่อต้น เชื่อว่ากัญชาจะสามารถสร้างรายได้เสริมให้กับเกษตรกร เนื่องจากในต่างประเทศมีการซื้อขายกันสูงถึงกิโลกรัมละ 70,000 บาท โดยที่มีการคาดการณ์มูลค่าการตลาดของพืชกัญชาในอนาคตสูงถึง 4.6 ล้านล้านบาท ซึ่งนำเสนอแนวนโยบาย พืชแก้จนของคนไทย นโยบายสร้างรายได้ประชาชน แบบแคลิฟอร์เนียโมเดล กัญชาสามารถรักษาโรคมะเร็งได้ การใช้กัญชาเพื่อความผ่อนคลาย การปลูกกัญชาขายได้ กิโลกรัมละ 7 หมื่นบาท และการแก้กฎหมายเสพติด พ.ศ. 2522 (Bhum Jai Thai Party, 2019) ทำให้การขับเคลื่อนนโยบายเกี่ยวกับกัญชามีแนวโน้มที่จะเป็นไปได้ และจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น คือ พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ (ฉบับที่ 7) พ.ศ. 2562 ในมาตราที่ 22 ที่ระบุว่า....การใช้กัญชาเพื่อประโยชน์ทางการแพทย์ การรักษาผู้ป่วย การใช้รักษาโรคเฉพาะตัว หรือ การศึกษาวิจัยเท่านั้น จะเห็นได้ว่ากัญชาสามารถใช้งานเพื่อประโยชน์ในด้านการบำบัดโรคอย่างถูกกฎหมายเท่านั้น แม้กัญชาจะใช้ประโยชน์ในทางการแพทย์ได้ แต่ก็ต้องใช้ภายใต้การควบคุมของแพทย์ในปริมาณที่เหมาะสม มิฉะนั้นอาจเกิดผลลบ เช่น ความคิดเลือนลอยสับสน ควบคุมตัวเองไม่ได้ ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม ความจำเสื่อม กล้ามเนื้อสั่น หัวใจเต้นเร็ว หูแว่ว เป็นต้น ส่วนในวัตถุประสงค์และประโยชน์ด้านอื่น ๆ ยังไม่ได้รับการอนุญาตให้ใช้อย่างถูกกฎหมาย ทั้งนี้คงต้องใช้เวลาหลายปีที่จะสามารถนำเสนอผลงานวิจัยที่สนับสนุนและแสดงให้เห็นว่าการใช้กัญชาเพื่อนันทนาการนั้น ก่อให้เกิดประโยชน์มากกว่าโทษสำหรับประชาชนคนไทย

References

- Bhum Jai Thai Party. (2019). *Free Cannabis*. Retrieved from <https://bhumjaithai.com/policy/3797.14>. [In Thai].
- Hurd, A. & Anderson, D. (2011). *Park and Recreation Professional's Handbook with Online Resource*. Human kinetic.
- Leitner, Michael J. & Leitner, Sara F. (2012). *Leisure in Later Life*. LLC: Sagamore Publishing.
- Lertjitkaron, P. (2005). *Happiness by Recreation*. Bangkok: The Agricultural Cooperative Federation of Thailand. [In Thai].
- Liebrechts, N., Polder, P., Laa, M., Graaf, R., Brink, W. & Korfa, D. J. (2015). "The Role of Leisure and Delinquency in Frequent Cannabis Use and Dependence Trajectories Among Young Adults." *International Journal of Drug Policy*, 26(2), 143-152.
- McLean, D., Hurd, A. & Anderson, D. (2015). *Kraus' Recreation and Leisure in Modern*. Burlington: Jones & Bartlett Learning.
- Microsoft News. (2018, October 17). "Marijuana Laws "recreational" are Already in Canada." *Daily new*. Retrieved from <https://www.dailynews.co.th/foreign/671838>. [In Thai].
- Narcotic Control Division. (2012). *Cannabis*. Retrieved from <http://www.fda.moph.go.th/sites/Narcotics/SitePages/ViewAcademic.aspx?IDitem=1>. [In Thai].
- Pangkanon, K. (1995). "What's more, the drug cannabis?" *Mor Chao Ban*. 17(193), 38-40. [In Thai].
- Pratanporn. (2014). Cannabis herb were banned. *Update*. 29(323), 44-52. [In Thai].
- Russia, Ruth K. (2013). *Pastime: The Context of Contemporary Leisure-instructor's Guide*. IL: Sagamore publishing.
- Schaub, M., Gmel, G., Annaheim, B., Mueller, M. & Schwappach, D. (2010). Leisure Time Activities that Predict Initiation, Progression and Reduction of Cannabis Use: A Prospective, Population-based Panel Survey. *Drug Alcohol Review*, 29, 378-384.
- Siriprasert, J. & Wongchaturapat, N. (2000). "Effects of Exercise a Hatha Yoga on the Change of the Stress on the Body and the Mind. *Kasetsart Educational Review*, 15(3), 79-89. [In Thai].
- Suppakitpaiboon, S. (2019). *Cannabis medicine*. Bangkok: Panyachon Distributor. [In Thai].
- The Ministry of Health announced the names and types of drugs taken. (No. 12) (2013, May 31). *Government Gazette*. 130 91 E. 31. [In Thai].