

# การป้องกันการ ติดยาเสพติด

**ป้องกันตนเอง** ไม่ให้ยาโดยมีคำแนะนำจากแพทย์ และจรรยาบรรณ เสาพยาเสพติดทุกชนิดโดยเด็ดขาด เพราะติดง่ายหายยาก

**ป้องกันครอบครัว** ควรสอดส่องดูแลเด็กบุคคลในครอบครัว หรือที่อยู่ร่วมกัน อย่านำให้เกี่ยวข้องกับยาเสพติด ต้องคอยอบรมสั่งสอนให้รู้ถึงโทษและภัยของยาเสพติด หากมีผู้เสพยาเสพติดในครอบครัวจงจัดการให้เข้ารักษาตัวที่โรงพยาบาล

**ป้องกันเพื่อนบ้าน** โดยช่วยเหลือให้เพื่อนบ้านเข้าใจถึงโทษและภัยของยาเสพติด โดยมิให้เพื่อนบ้านรู้เท่าไม่ถึงการณ์ต้องถูกหลอกลวง และหากพบว่าเพื่อนบ้านติดยาเสพติดจงช่วยแนะนำให้ไปรักษาตัวที่โรงพยาบาล

**ป้องกันโดยให้ความร่วมมือกับหน่วยงาน** เพื่อทราบที่บ้านโด ตำบลดิสัยยาเสพติดแพร่ระบาด ขอให้แจ้งเจ้าหน้าที่ ตำรวจทุกแห่งทุกท้องที่ทราบ

# ยาเสพติดป้องกันได้

## 1. ป้องกันตนเอง ทำได้โดย..

- ศึกษาหาความรู้ เพื่อให้รู้เท่าทันโทษภัยของยาเสพติด
- ไม่ทดลองใช้ยาเสพติดทุกชนิดและปฏิเสธเมื่อถูกชักชวน
- ระมัดระวังเรื่องการให้ยา เพราะยาบางชนิดอาจทำให้เสพติดได้
- ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- เลือคบเพื่อนดี ที่ชักชวนกันไปในทางสร้างสรรค์
- เมื่อมีปัญหาชีวิต ควรหาหนทางแก้ไขที่ไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด หากแก้ไม่ได้ควรปรึกษาผู้ใหญ่

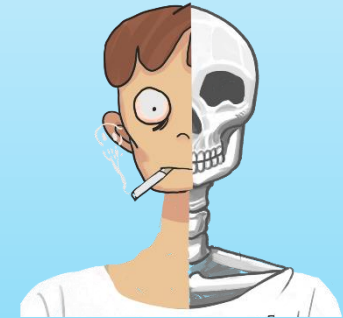
## 2. ป้องกันครอบครัว ทำได้โดย..

- สร้างความรัก ความอบอุ่นและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว
- รู้และปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเอง
- ดูแลสมาชิกในครอบครัว ไม่ให้ข้องเกี่ยวกับยาเสพติด
- ให้ความสนใจและหาทางแก้ไข หากพบว่าสมาชิกในครอบครัวติดยาเสพติด

## 3. ป้องกันชุมชน ทำได้โดย

- ช่วยชุมชนในการต่อต้านยาเสพติด
- เมื่อทราบแหล่งเสพยา แหล่งค้า หรือผลติยาเสพติด ควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบทันที

# เยาวชน บางตะบูน "ห่างไกลยาเสพติด"



ด้วยความ  
ปราณณาดีจาก  
เทศบาลตำบลบางตะบูน  
อำเภอบ้านแหลม  
จังหวัดเพชรบุรี



เทศบาลตำบลบางตะบูน

อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี

# ยาเสพติดคืออะไร

**ยาเสพติด** หมายถึง ยาหรือสารเคมี หรือวัตถุชนิดใด ๆ ที่อาจเป็นผลึกภัณฑ์จากรธรรมชาติ หรือจากการสังเคราะห์ ซึ่งเมื่อเสพยาเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยวิธีการกิน ดม สูบ ฉีด หรือวิธีใด ๆ ก็ตาม เป็นช่วงระยะเวลา หรือนานติดกันจนทำให้ร่างกายทรุดโทรมและตกอยู่ใต้อำนาจหรือเป็นทาสของสิ่งนั้น ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ หรือจิตใจเพียงอย่างเดียว

## ยาเสพติดมีกี่ประเภท

### ● แบ่งตามลักษณะการผลิต

- สิ่งเสพติดที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น ฝิ่น กัญชา ฯลฯ
- สิ่งเสพติดสังเคราะห์ ได้แก่ สิ่งเสพติดที่ผลิตด้วยกรรมวิธีทางเคมี เช่น เฮโรอีน มอร์ฟีน ฯลฯ

### ● แบ่งตามลักษณะการออกฤทธิ์ต่อระบบประสาท

- ประเภทออกฤทธิ์กดประสาท จะมีฤทธิ์ทำให้สมองมีง่วง ประสาทชา ง่วงซึม ได้แก่ ฝิ่น มอร์ฟีน โคเคน
- ประเภทออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทจะมีฤทธิ์ทำให้เกิดอาการตื่นเต้น ตลอดเวลา ไม่รู้สึกง่วงนอน แต่เมื่อหมดฤทธิ์ยาผู้เสพยาจะหมด ได้แก่ แอมเฟตามีน หรือยาบ้า กระห่อม
- ประเภทออกฤทธิ์หลอนประสาท จะมีฤทธิ์ทำให้เกิดอาการประสาทหลอนเห็นภาพ ลวงตาหูแว่ว อารมณ์แปรปรวน ได้แก่ แอลเอสดี หรือ เหล้าแข็ง เห็ดขี้ควาย
- ประเภทออกฤทธิ์กดประสาท และหลอนประสาทด้วย ได้แก่ กัญชา

## เยาวชนกับยาเสพติด

เมื่อพูดถึงปัญหายาเสพติด คนส่วนใหญ่ก็มักจะมุ่งความสนใจไปที่กลุ่มผู้ผลิตผู้ค้าและ ผู้เสพยาเสพติด โดยเฉพาะผู้เสพยาเสพติดที่เป็นเยาวชน ซึ่งเป็นผู้เสียหายโดยตรงจึงทำให้ทุกฝ่ายไม่ว่าจะเป็นบิดามารดา ครู ผู้ปกครอง องค์กรภาครัฐ และภาคเอกชน ตลอดจนสื่อมวลชนต่างก็ให้ความสนใจที่จะเข้ามามีส่วนร่วมในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด โดยเฉพาะการพยายามสื่อสาร เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องแก่เด็กและเยาวชนให้ใช้ชีวิตที่ดีงาม ห่างไกลจากยาเสพติด ซึ่งต้องระมัดระวังทั้งในเรื่องของการสรรหาวิธีการและเลือกเพื่อนำเนื้อหาข้อความที่เข้าถึงเยาวชนได้ตรงจุด ทั้งนี้เพราะเด็กและเยาวชนนั้นจะมีลักษณะพิเศษ เช่น ไม่ชอบให้ใครว่ากล่าว ตักเตือนตรง ๆ โดยเฉพาะผู้ใหญ่แต่จะรับข่าวสารข้อมูล ได้มากขึ้นถ้า เยาวชนด้วยกันเป็นผู้ให้ข่าวสารข้อมูลนั้น หรือตนเองเป็นผู้มีส่วนร่วมในการสื่อสารด้วย

## ติดก็พาก็มีความสุขได้

การเล่นกีฬาไม่ใช่เป็นแต่เพียงกิจกรรมทางเลือกที่เบี่ยงเบนความสนใจของเยาวชนให้ห่างไกลยาเสพติดเท่านั้น แต่ทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ เชื่อว่า การออกกำลังกายหรือ การเล่นกีฬานั้น จะทำให้ต่อมไร้ท่อไทรโสมองหลังสารเคมีชนิดหนึ่งชื่อ เอนโดฟิน ออกมา ซึ่งสารชนิดนี้จะทำให้รู้สึกสดชื่น และเป็นสุข ผู้ที่ออกกำลังกาย อยู่เสมอจึงมีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ สัมกับที่กล่าวว่า "กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ" ดังนั้น จึงควรที่จะช่วยกันส่งเสริมให้เยาวชนได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อให้มีสาร "เอนโดฟิน" อยู่ในร่างกายเกิดความสุใจได้ โดยไม่ต้องพึ่งพายาเสพติด

