

## การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

### 1. การป้องกันและแก้ไขตนเองจากยาเสพติด

- 1.1 ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโทษและพิษภัยของยาเสพติด
- 1.2 แสวงหากิจกรรมดี ๆ และสร้างสรรค์เพื่อค้นหาความถนัด และความสามารถของตนเอง
- 1.3 สำนึกในบทบาทหน้าที่ของตนเอง
- 1.4 เลือกคบเพื่อนที่ดี
- 1.5 ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
- 1.6 รู้จักแก้ไขปัญหาวชีวิตในทางที่ถูก
- 1.7 ปรึกษาผู้ใหญ่เมื่อมีปัญหา

### 2. การป้องกันและแก้ไขครอบครัวของตนเองจากปัญหายาเสพติด

- 2.1 สร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว
- 2.2 รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเองในการเป็นสมาชิกของครอบครัว

### 3. การป้องกันและแก้ไขชุมชนของตนเองให้ปลอดภัยจากปัญหายาเสพติด

- 3.1 รวมตัวกันเป็นกลุ่มอาสาสมัครป้องกันยาเสพติด
- 3.2 ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการป้องกันยาเสพติดและติดตามสถานการณ์ข่าวสารเกี่ยวกับยาเสพติดอยู่เสมอ

### 3.3 เยาวชนควรประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีของชุมชน

### 3.4 ให้ความร่วมมือกับทางราชการ เช่น

- แจ้งข่าวสารแนะนำให้ผู้เสพยาเสพติดเข้าบำบัดรักษา
- เป็นอาสาสมัครติดตามผลการบำบัดรักษาเพื่อป้องกันการติดยาซ้ำ
- เป็นอาสาสมัครสมัครเผยแพร่ความรู้เรื่องยาเสพติด



ด้วยความปรารถนาดีจาก

งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลคลองเรือ



ยาเสพติด...หมายถึง สารหรือยาที่อาจเป็นผลิตภัณฑ์ได้จากธรรมชาติ หรือจากการสังเคราะห์ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการกิน ดม สูบ ฉีด หรือวิธีการใดๆ แล้ว จะทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจในลักษณะสำคัญ เช่น

- มีความต้องการเสพทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรงและต่อเนื่อง
- มีอาการอยากยา เมื่อยา
- ต้องเพิ่มขนาดการเสพยาขึ้นเรื่อยๆ
- สุขภาพโดยทั่วไปจะทรุดโทรมลง

#### สาเหตุของการติดยาเสพติด

สามารถแบ่งได้ 3 ปัจจัยสำคัญ ดังนี้

##### 1. ปัจจัยตัวคน (ผู้เสพติด) ได้แก่

- ความอยากรู้อยากลองด้วยความคึกคะนอง
- มีค่านิยมและความเชื่อที่ผิด เช่น มองเป็นความโก้หรือเชื่อว่าจะทำงานได้มากขึ้น ทำให้สนุกสนาน ลืมความทุกข์
- ขาดความระมัดระวังในการใช้ยา
- ขาดทักษะในการดำรงชีวิตที่เหมาะสม เช่น ปฏิเสธไม่เป็นจัดการความเครียดของตนเองไม่ได้
- ขาดความรู้เรื่องยาเสพติดทำให้ถูกหลอก เชื้อคำชักจูง
- บุคลิกภาพบกพร่อง เช่น ขาดความรู้สึกรักตนเอง

##### 2. ปัจจัยสิ่งแวดล้อม ได้แก่

- ปัจจัยครอบครัว เช่น การสื่อสารในครอบครัวไม่ดี ครอบครัวแตกแยก ได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้อง รวมทั้งในครอบครัวมีผู้ใช้ยาเสพติด
- ปัจจัยจากกลุ่มเพื่อน เช่น อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ใช้ยาเสพติด
- ปัจจัยจากสังคม เช่น ละแวกบ้านมียาเสพติดแพร่ระบาดหรือมีพื้นที่เสี่ยงมาก เช่น สถานบันเทิง แหล่งมั่วสุ่ม ฯลฯ ขาดพื้นที่สำหรับกิจกรรมที่ดีๆ และสร้างสรรค์ เช่น กีฬา กิจกรรมแสดงออกต่างๆ ฯลฯ

##### 3. ปัจจัยตัวยา ได้แก่

ยาเสพติดจะไปกระตุ้นทำให้สมองสร้างสารเคมีที่ทำให้เกิดความรู้สึกสุข แต่เป็นการสร้างที่ผิดธรรมชาติ สมองจึงต้องปรับตัวด้วยการลดการหลั่งสารเคมีนั้นลง เมื่อหมดฤทธิ์ของยาเสพติด ร่างกายมีอาการหงุดหงิด ซึมเศร้า ส่งผลให้ต้องพยายามแสวงหายามาใช้ซ้ำเมื่อใช้ยาเสพติดบ่อยๆ สมองจะถูกทำลาย การใช้ความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล ความยับยั้งใจจะเสียไป จนทำตามใจอารมณ์มากกว่าเหตุผล ผู้ที่ใช้จึงไม่สามารถหยุดการใช้ยาได้ และกระทำสิ่งที่ไม่ควรเพื่อให้ได้ยามาเสพอย่างต่อเนื่อง จนเกิดการติดขึ้น

#### การสังเกตผู้ติดยาเสพติด

- ร่างกายทรุดโทรมผิวพรรณไม่เปล่งปลั่ง(ในกรณีเด็กและวัยรุ่น)
- ปากดำ ขอบตาดำ และมีลักษณะเหมือนคนอดนอน (ในกรณียาเสพติดที่กระตุ้นประสาท)
- มีอาการกำตกรามบ่อยๆ โดยไม่รู้สึกรู้สึ เนื่องจากฤทธิ์กระตุ้นของตัวยา (ในกรณียาเสพติดที่กระตุ้นประสาท)
- ลูกลี้ลูกลอน พูดคววนไม่รู้เรื่อง
- สวมเสื้อแขนยาวตลอดเวลาเพื่อปกป้องรอยเข็มฉีดยา(กรณีใช้ยาเสพติดประเภทกดประสาทด้วยวิธีการฉีด)
- มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างผิดปกติ เช่น มีผลการเรียนแย่งลง ทำงานประสิทธิภาพลดลง ห้างเหินสมาชิกในครอบครัว
- อารมณ์ฉุนเฉียว จึงมักพบผู้ใช้ยาเสพติดทะเลาะวิวาทและทำร้ายผู้อื่น หรือในทางกลับกัน บางคนอาจเงียบขรึมผิดปกติ ชอบแยกตัวอยู่คนเดียวหนีออกจากพรรคพวกเพื่อนฝูง

#### การบำบัดผู้ติดยาเสพติด

หมายถึง การให้ความช่วยเหลือผู้ติดยาเสพติด เพื่อให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลด ละ เลิก ยาเสพติด โดยวิธีการบำบัดรักษาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม