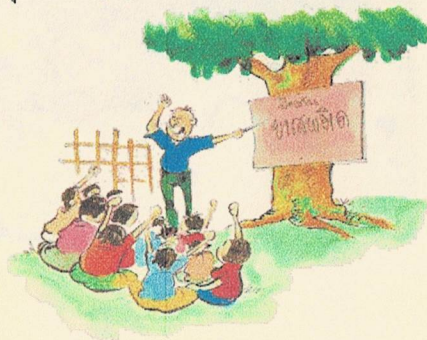


การป้องกันการติดยาเสพติด

- ✎ **ป้องกันตนเอง** ไม่ใช้ยาโดยมิได้รับคำแนะนำจากแพทย์ และจงอย่าทดลอง เสพยาเสพติดทุกชนิด โดยเด็ดขาด เพราะติดยาหายยาก
- ✎ **ป้องกันครอบครัว** ควรสอดส่องดูแลเด็กบุคคลในครอบครัว หรือที่อยู่ร่วมกัน อย่าให้เกี่ยวข้องกับยาเสพติด ต้องคอยอบรมสั่งสอนให้รู้ถึงโทษและภัยของยาเสพติด หากมีผู้เสพยาเสพติดในครอบครัวจงจัดการให้เข้ารักษาตัวที่โรงพยาบาล
- ✎ **ป้องกันเพื่อนบ้าน** โดยช่วยชี้แจงให้เพื่อนบ้านเข้าใจถึงโทษและภัยของยาเสพติด โดยมีให้เพื่อนบ้าน รู้เท่าไม่ถึงการณ์ ต้องถูกหลอกลวง และหากพบว่าเพื่อนบ้านติด ยาเสพติดจงช่วยแนะนำให้ไปปรึกษาตัวที่โรงพยาบาล
- ✎ **ป้องกันโดยให้ความร่วมมือกับทางราชการ** เมื่อทราบว่าบ้านใด ตำบลใดมียาเสพติดแพร่ระบาด ขอให้แจ้งเจ้าหน้าที่ ดำรวจทุกแห่งทุกท้องที่ทราบ



ยาเสพติดป้องกันได้

1. ป้องกันตนเอง ทำได้โดย..

- ศึกษาหาความรู้ เพื่อให้รู้เท่าทัน โทษพิษภัยของยาเสพติด
- ไม่ทดลองใช้ยาเสพติดทุกชนิดและปฏิเสธเมื่อถูกชักชวน
- ระมัดระวังเรื่องการใช้จ่าย เพราะยาบางชนิดอาจทำให้เสพติดได้
- ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- เลือกคบเพื่อนดี ที่ชักชวนกันไปในทางสร้างสรรค์
- เมื่อมีปัญหาชีวิต ควรหาหนทางแก้ไขที่ไม่ข้องเกี่ยวกับยาเสพติด หากแก้ไขไม่ได้ควรปรึกษาผู้ใหญ่

2. ป้องกันครอบครัว ทำได้โดย..

- สร้างความรัก ความอบอุ่นและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว
- รู้และปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเอง
- ดูแลสมาชิกในครอบครัว ไม่ให้ข้องเกี่ยวกับยาเสพติด
- ให้กำลังใจและหาทางแก้ไข หากพบว่าสมาชิกในครอบครัวติดยาเสพติด

3. ป้องกันชุมชน ทำได้โดย

- ช่วยชุมชนในการต่อต้านยาเสพติด
- เมื่อทราบแหล่งเสฟ แหล่งค้า หรือผลิตยาเสพติด ควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบทันที

เอกสารประชาสัมพันธ์



ความรู้เกี่ยวกับยาและสารเสพติด



ด้วยความปรารถนาดีจาก
องค์การบริหารส่วนตำบลแป้น
อำเภอสาบบุรี จังหวัดปัตตานี

ยาเสพติดคืออะไร

ยาเสพติด หมายถึง ยาหรือสารเคมี หรือวัตถุชนิดใด ๆ ที่อาจเป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ หรือจากการสังเคราะห์ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยวิธีการกิน ดม สูบ ฉีด หรือวิธีใด ๆ ก็ตาม เป็นช่วงระยะเวลา หรือนานติดกันจนทำให้ร่างกายทรุดโทรมและตกอยู่ใต้อำนาจหรือเป็นทาสของสิ่งนั้น ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ หรือจิตใจเพียงอย่างเดียว

ประเภทของสิ่งเสพติด

★ แบ่งตามลักษณะการผลิด

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

★ แบ่งตามลักษณะการออกฤทธิ์ต่อระบบประสาท

- ประเภทออกฤทธิ์กดประสาท จะมีฤทธิ์ทำให้สมองมึนงง ประสาทช้า ง่วงซึม ได้แก่ ฝิ่น มอร์ฟีน โคเคน
- ประเภทออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทจะมีฤทธิ์ทำให้เกิดอาการตื่นเต้น ตลอดเวลา ไม่รู้สึกง่วงนอน แต่เมื่อหมดฤทธิ์ยาผู้เสพจะหมด ได้แก่ แอมเฟตามีน หรือยาบ้า กระทั่ง
- ประเภทออกฤทธิ์หลอนประสาท จะมีฤทธิ์ทำให้เกิดอาการประสาทหลอนเห็นภาพ ลวงตาหูแว่ว อารมณ์แปรปรวน ได้แก่ แอลเอสดี หรือ เหล้าแห้ง เห็ดขี้ควาย
- ประเภทออกฤทธิ์กดประสาท และหลอนประสาทด้วย ได้แก่ กัญชา



สาเหตุสำคัญที่ทำให้ติดยาเสพติด

- ✚ จากการถูกชักชวน
- ✚ จากการอยากทดลอง อยากรู้ อยากเห็น อยากรู้ อยากสัมผัส
- ✚ จากการถูกหลอกลวง
- ✚ เหตุทางกาย ความเจ็บป่วยทางกาย เช่น ต้องถูกผ่าตัดหรือเป็นโรคปวดศีรษะ เป็นหืด เป็นโรคประสาทได้รับ ความทรมานทางกายมากผู้ป่วยต้องการบรรเทา พยายามช่วยตัวเองนานแต่ก็ไม่หาย จึงหันเข้าหาเสพติด จนติดยาในที่สุด
- ✚ จากความนึกคณอง บุคคลประเภทนี้คิดว่าตัวเองเป็นคนเก่ง
- ✚ จากสิ่งแวดล้อม เช่น สถานที่อยู่อาศัยแออัด เป็นแหล่งสลัม หรือเป็นแหล่งที่มีการเสพยาและค้าขายเสพติดภาวะทางเศรษฐกิจบีบคั้นจิตใจ

เยาวชนกับยาเสพติด

เมื่อพูดถึงปัญหาเสพติด คนส่วนใหญ่ก็มักจะมุ่งความสนใจไปที่กลุ่มผู้ผลิตผู้ค้าและผู้เสพยาเสพติด โดยเฉพาะผู้เสพยาเสพติดที่เป็นเยาวชน ซึ่งเป็นผู้เสียหายโดยตรงจึงทำให้ทุกฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นบิดามารดา ครู ผู้ปกครอง องค์กรภาครัฐ และภาคเอกชน ตลอดจนสื่อมวลชนต่างก็ให้ความสนใจที่จะเข้ามามีส่วนร่วมในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด โดยเฉพาะการพยายามสื่อสาร เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องแก่เด็กและเยาวชนให้มีชีวิตที่ดีงาม ห่างไกลจากยาเสพติด ซึ่งต้องระมัดระวังทั้งในเรื่องของการสรรหาวิธีการและเลือกเฟ้นเนื้อหา ข้อความที่เข้าถึงเยาวชนได้ตรงจุด ทั้งนี้เพราะเด็กและเยาวชนนั้นจะมีลักษณะพิเศษ เช่น ไม่ชอบให้ใครว่ากล่าว ดักเตือนตรง ๆ โดยเฉพาะผู้ใหญ่แต่จะรับข่าวสาร

ข้อมูล ได้มากขึ้นถ้าเยาวชนด้วยกันเป็นผู้ให้ข่าวสารข้อมูลนั้น หรือตนเองเป็นผู้มีส่วนร่วมในการสื่อสารด้วย

ติดกีฬาที่มีความสุขได้

การเล่นกีฬาไม่ใช่เป็นแต่เพียงกิจกรรมทางเลือกที่เบี่ยงเบนความสนใจของเยาวชนให้ ห่างไกลยาเสพติดเท่านั้น แต่ทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ เชื่อว่า การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬานั้น จะทำให้ต่อมไร้ท่อได้สมองหลังสารเคมีชนิดหนึ่งชื่อ “เอนโดฟิน” ออกมา ซึ่งสารชนิดนี้จะทำให้รู้สึกสดชื่น และเป็นสุขผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจึงมีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์สมกับที่กล่าวว่า “กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ” ดังนั้น จึงควรที่จะช่วยกันส่งเสริมให้เยาวชนได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อให้มีสาร “เอนโดฟิน” อยู่ในร่างกายเกิดความสุขได้ โดยไม่ต้องพึ่งพายาเสพติด

