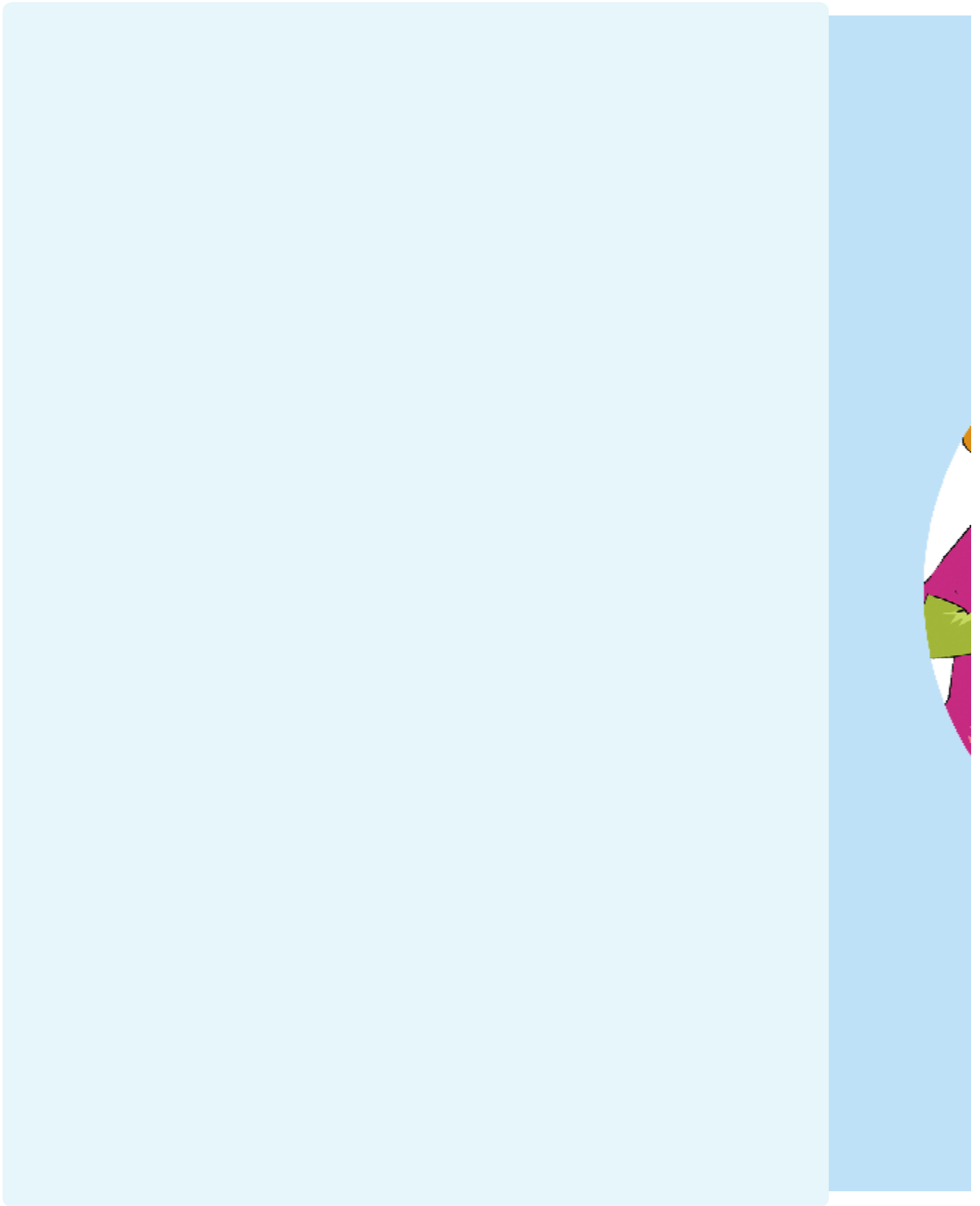


ดีดญา ตลกเทรนต์







ชื่อหนังสือ	คิดขบ คณิตศาสตร์
ISBN	978-974-296-553-2
บรรณาธิการ	หม่อมหลวงอรุณพดี ศิริวรรณ (ผู้อำนวยการสำนักศึกษาพิเศษฯ)
จัดพิมพ์โดย	สำนักศึกษาพิเศษฯ กรมศึกษาพิเศษ กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
พิมพ์ครั้งที่ 1	สิงหาคม 2550
จำนวนพิมพ์	20,000 เล่ม
พิมพ์ที่	สำนักกิจการโรงพิมพ์องค์การส่งเสริมหนังสือแห่งชาติ

คำข่า

หนังสือเรื่อง " ดิฉัน ดกพรรณดี " เป็นคู่มือสำหรับเยาวชน
และ ประชาชนทั่วไป เพราะการใช้สารเสพติดพบมากที่สุดในกลุ่มวัยรุ่น
การป้องกันดูแล โดยผู้ใกล้ชิด ไม่ว่าจะเป็น พ่อ แม่ พี่น้อง และสมาชิก
ในครอบครัวจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ด้วยการให้ความรู้ด้านยาเสพติด
เสริมสร้างทักษะการดำเนินชีวิตที่ดีแก่เด็ก เพื่อหาขอรหนังสือ
ประกอบตัวอย่างกิจกรรมสารเสพติดหลายประเภท ปัจจุบันวัยรุ่น
ในการใช้สารเสพติด ทักษะในการป้องกันให้ห่างไกลจากสารเสพติด
รวมทั้งเคล็ดลับในแง่สุขภาพที่ เกี่ยวข้องกับสารเสพติดในวัยรุ่นและเยาวชน
กรมสุขภาพจิต หรือเป็นอย่างไรก็ตามความรู้ในหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ประโยชน์
สำหรับผู้อ่านทุกท่าน ที่มีส่วนร่วมช่วยกันสร้างภูมิคุ้มกันให้เยาวชนมี
ความเข้มแข็งและห่างไกลจากสารเสพติดได้ตลอดไป

กรมสุขภาพจิต





6
คิดยา ดนทธารณ์

สารบัญ

ทำไมจึงเรียกว่ายาเสพติด	7
การออกฤทธิ์	7
ชนิดของยาเสพติด	11
อาการของผู้ติดสารเสพติด	13
ความรุนแรงไปเกี่ยวกับยาเสพติด	13
รู้ไหมว่าใครเสี่ยง	31
ถาม - ตอบ ปัญหาที่น่าสนใจ	33
ปัจจัยเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของวัยรุ่น	35
วิธีการเอาตัวรอดจากปัญหาเสพติด	38
หัดโกหกการประเมินสถานการณ์	39
ข้อเสนอแนะในการเอาตัวรอดจากปัญหาเสพติด	40
เมื่อติดยาไปแล้ว หารอดเป็นอย่างไร	40
หัดโกหกการใจไหวพริบ	42
เมื่อรู้ว่า Friend ติดยา	43
ทำไม...ดีกับยาเสพติด	44
เอกสารอ้างอิง	45



ทำไมจึงเรียกว่ายาเสพติด

ยาเสพติด หมายถึง
สารหรือยาที่อาจเป็น
ผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ
หรือจากการสังเคราะห์



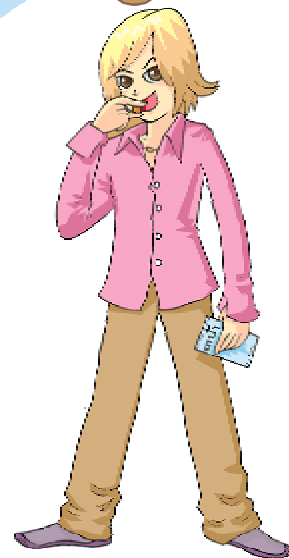
จิตยา ดกเทรอนด์

ทำไมจึงเรียกว่ายาเสพติด

ยาเสพติด หมายถึง สารหรือยาที่อาจเป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติหรือจากการสังเคราะห์ ซึ่งเมื่อบุคคลใดเสพ หรือได้รับเข้าไปในร่างกายซ้ำๆ กันแล้ว ไม่ว่าจะด้วยวิธีใดๆ ซึ่งอาจเป็นช่วงระยะเวลาหนึ่งหรือนานติดต่อกันก็ตาม จะทำให้บุคคลนั้นต้องตกอยู่ใต้อำนาจหรือเป็นทาสของสิ่งนั้นทางด้านร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้ยังอาจต้องเพิ่มปริมาณการเสพขึ้นเรื่อยๆ หรือทำให้สุขภาพของผู้เสพติดเสื่อมโทรมลง และเมื่อถึงเวลาอยากเสพแล้วไม่ได้เสพจะมีอาการผิดปกติทางด้านร่างกายและจิตใจเกิดขึ้นในผู้เสพนั้น

การออกฤทธิ์

การกิน สารจะถูกย่อยดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดนำไปยังสมอง โดยทั่วไปจะออกฤทธิ์ภายใน 30 นาที และออกฤทธิ์สูงสุดในเวลาประมาณ 2 ชั่วโมง



การดมหรือสูด สารถูกดูดซึม
เข้ากระแสเลือดโดยผ่านเส้นเลือดฝอยของ
เยื่อจมูกทางเดินหายใจ แล้วขึ้นสู่สมอง
ออกฤทธิ์ได้เร็วภายในเวลาไม่ถึง 1 นาที และ
ออกฤทธิ์สูงสุดภายในเวลาครึ่งชั่วโมง



การสูบ เข้าทางปากอัดลงไปทีปอด
เข้าสู่กระแสเลือดอย่างรวดเร็วภายใน
8 วินาที และออกฤทธิ์ภายในเวลาไม่เกิน
5 นาที นับเป็นการออกฤทธิ์
เร็วที่สุด



คิดยา ดกเทรอนด์

การฉีด เข้าเส้นเลือด หรือใต้ผิวหนัง
ออกฤทธิ์ภายใน 15 วินาที และออกฤทธิ์สูงสุด
ภายในเวลาประมาณ 5-10 นาที
วิธีนี้มีโอกาสติดเชื้อทางเข็มฉีดยาได้มาก
เช่น โรคเอดส์ ตับอักเสบ

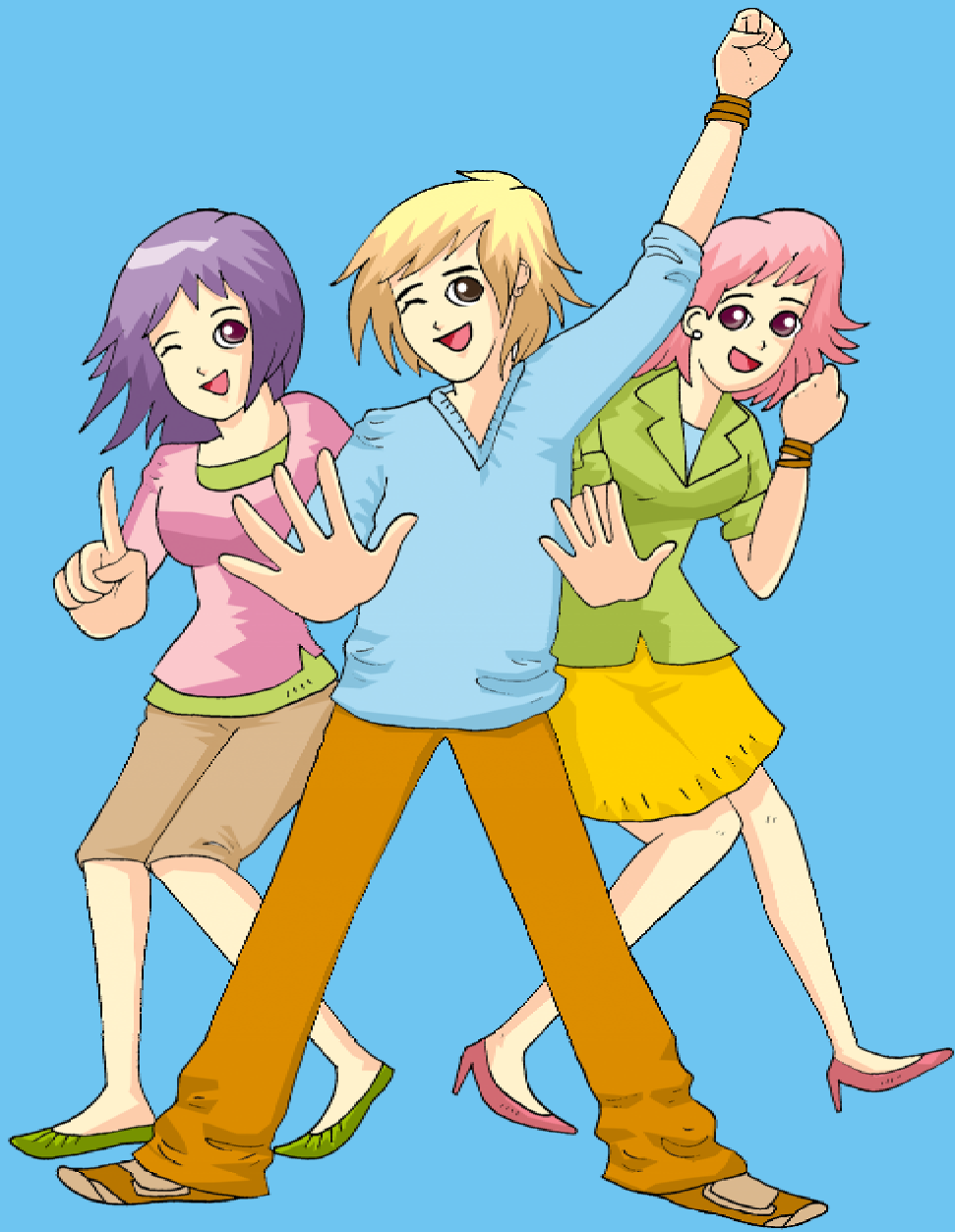


วิธีอื่นๆ

ได้แก่ กระจายเมมาแปะลิ้น
หรือเหน็บทางทวารหนัก



คิดยา ดกเพชรณ์



จิตวิทยา ดนตรี

ชนิดของยาเสพติด

แบ่งยาเสพติดตามฤทธิ์ของยาที่มีต่อร่างกายเมื่อเสพเข้าไป

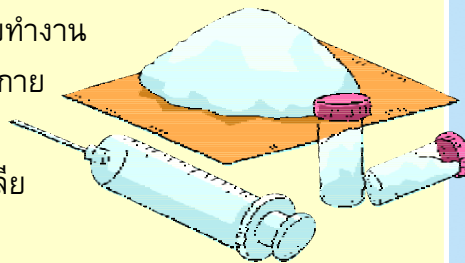
ประเภทที่ 1 กดประสาท เช่น เฮโรอีน ฝิ่น มอร์ฟีน ยานอนหลับ ยาระงับประสาท ยาแก้ปวดประสาท สารระเหย เครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ ฤทธิ์ของยาจะไปกดประสาทส่วนสมองอย่างรุนแรง จนทำให้สมองมีนชา ความคิดอ่านช้าลง นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์กดระบบทำงาน

ของอวัยวะอื่นๆ ภายในร่างกาย

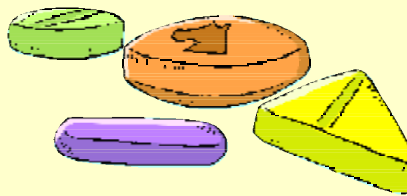
มักพบว่าผู้เสพยาจะมีร่างกาย

ซูบผอม ตัวเหลือง อ่อนเพลีย

อารมณ์ฟุ้งซ่าน



ประเภทที่ 2 กระตุ้นประสาท เช่น ยาบ้า แอมเฟตามีน กระท่อม โคเคน ยาอี มักพบว่าผู้เสพยาจะมีอาการหงุดหงิด กระวน กระวาย จิตสับสน ถ้าใช้ยานี้ในปริมาณมากๆ และนานๆ จะทำให้ร่างกายและสมอง มีความเครียดและเสื่อมโทรมลง มีอาการเสื่อมทางจิตใจจนอาจกลายเป็นโรคจิตคลุ้มคลั่ง เช่น ทำร้ายตนเอง หรือฆ่าผู้อื่นได้



ประเภทที่ 3 หลอนประสาท เช่น แอลเอสดี เมสคาลีน เห็ดขี้ควาย ยาเค ยาประเภทนี้จะออกฤทธิ์ที่ระบบประสาทสมอง ส่วนสัมผัสทั้ง 5 คือ การมองเห็น ได้ยิน ชิมรส สัมผัส และการดมกลิ่นเกิดการเปลี่ยนแปลงไปจากความเป็นจริง ทำให้ผู้เสพมีอาการประสาทหลอน ได้ยินเสียงประหลาด

ประเภทที่ 4 ออกฤทธิ์หลายอย่าง ทั้งกดประสาท กระตุ้นประสาท และหลอนประสาท เช่น กัญชา ผู้เสพยาชนิดนี้มักมีอาการหวาดระแวง ความคิดสับสน เห็นภาพลวงตา หูแว่ว ควบคุมตนเองไม่ได้ และอาจป่วยเป็นโรคจิต จนถึงขั้นทำให้ความจำเสื่อมได้



อาการของผู้ติดสารเสพติด

1. **ติดยาทางกาย** การปรับเปลี่ยนในระบบประสาทที่เกิดขึ้น มีผลทำให้เกิดการติดยาและการขาดยาตามมา ผู้ป่วยบางรายจึงมีการใช้สารเสพติดเพิ่มขึ้นเพื่อไม่ให้เกิดอาการขาดยา
2. **ติดยาทางจิตใจ** แสดงออกในรูปของความอยาก ลักษณะความเคยชิน และพฤติกรรมแสวงหายา การติดยาทางจิตใจมีความสำคัญและเป็นปัญหาต่อการรักษามากกว่าการติดยาทางกาย

ความรุนแรงที่ไปเกี่ยวกับยาเสพติด

เฮโรอีน (Heroin)

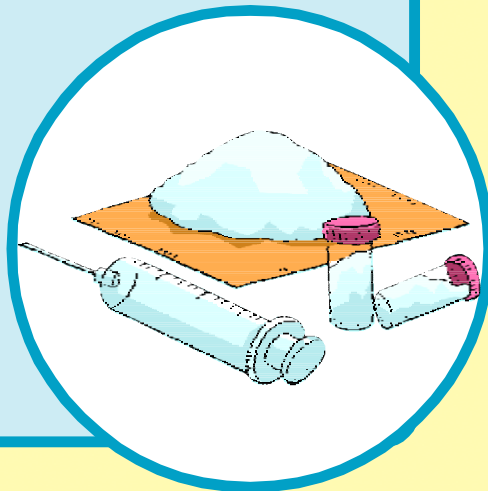
เฮโรอีน หรือผงขาว มีลักษณะเป็นผงสีขาว เป็นสารที่สังเคราะห์มาจากมอร์ฟีน มีฤทธิ์มากกว่ามอร์ฟีนประมาณ 4-8 เท่า และมีฤทธิ์มากกว่าฝิ่น 80-100 เท่า จึงเสพติดได้ง่ายมาก นับว่าเป็นยาเสพติดที่มีอันตรายร้ายแรงที่สุด และแพร่หลายมากที่สุด

ในปัจจุบันมีเฮโรอีนแพร่หลายอยู่ 2 ชนิด

1. เฮโรอีนผงบริสุทธิ์ (ผงขาว) ลักษณะเป็นผงสีขาวละเอียด รสขมจัด ไม่มีกลิ่น มีเนื้อเฮโรอีนบริสุทธิ์ถึง 95 %

2. เฮโรอีนผสม เป็นเฮโรอีนไม่บริสุทธิ์ เพราะมีสารอื่นๆ เข้าไปผสม เช่น สารหนู น้ำประสานทอง (บอแรกซ์) ยานอนหลับ ยาแก้ปวด สตรีกินิน เป็นต้น จึงมีเนื้อเฮโรอีนแท้ๆ อยู่ประมาณ 8-12 % เท่านั้น และยังทำให้มีสีต่างๆ กัน เช่น สีม่วง สีชมพู สีแดง สีเหลือง โดยผลิตให้มีลักษณะเป็นเกล็ดหรือผงหยาบๆ บรรจุ ในแคปซูล หรือบรรจุในถุงพลาสติก

ผู้ที่เสพเฮโรอีนเข้าสู่ร่างกายเพียง 1-2 ครั้งก็จะติด จนต้อง หามาเสพอยู่เสมอ เมื่อเสพแล้วก็จะรู้สึกง่วงนอน ไม่รู้สึกเจ็บปวด จิตใจสับสน เบื่ออาหาร มึนงงและอ่อนเพลีย ร่างกายผ่ายผอม ซุบซิด มีความเกียจคร้าน ไม่อยากทำงาน ถ้าไม่ได้เสพจะมี อาการทรนทราย หงุดหงิด ปวดเมื่อยตามร่างกายและกระดูก ตาแดง หาวน้ำตาไหล อาเจียน และอาจจะถึงกับ "ลงแดง" คือ ถ่ายอุจจาระเป็นเลือด บางรายถึงแก่ความตาย

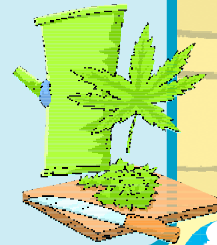


กัญชา (Marijuana)

กัญชาเป็นพืชล้มลุกชนิดหนึ่ง ใบแต่ละใบแตกเป็นแฉกยาวๆ หลายแฉก ออกดอกเป็นช่อเล็กๆ โดยช่อดอกตัวผู้กับดอกตัวเมีย ไม่ได้อยู่ต้นเดียวกัน ช่อดอกตัวเมียเป็นส่วนของกัญชาที่มีฤทธิ์มากทำให้มีอาการมึนเมา ในใบและดอกกัญชาตัวเมียมียางที่มีสารเสพติดคือสาร Tetrahydrocannabinol (THC) ซึ่งมีฤทธิ์กดประสาท กระตุ้นประสาท และหลอนประสาท ทำให้ผู้เสพมีจิตใจและอารมณ์แปรปรวน ไม่สามารถควบคุมตนเองได้

ส่วนมากนิยมเสพกัญชาด้วยวิธีสูบ ฤทธิ์ของกัญชาจะทำให้ผู้เสพเกิดภาพหลอน หัวเราะรำเริง พูดมาก เสียงดังคล้ายเมาสุรา และมีอาการของผู้เป็นโรคจิต หลังจากนั้นผู้เสพจะมีอาการเศร้า ซึมและง่วงนอน ผู้ที่เสพกัญชามักมีโอกาที่จะติดยาเสพติดชนิดอื่นที่ร้ายแรงได้ง่าย เช่น เฮโรอีน

ผู้ที่เสพกัญชาเป็นประจำนั้น จะทำให้ความจำเสื่อม ความคิดสับสน ไม่สนใจต่อสภาพแวดล้อม การตัดสินใจผิดพลาดขาดความระมัดระวัง ถ้าเสพกัญชาติดต่อกันเป็นเวลานาน จะทำให้เป็นโรคหลอดเลือดอักเสบเรื้อรัง หลอดเลือดอุดตัน มะเร็งที่ปอด ไช้ส้ออักเสบ เปลือกสมองเหี่ยว ความรู้สึกทางเพศลดลง แต่จะไม่ทำให้ร่างกายผ่ายผอมทรุดโทรมหนัก เพราะผู้เสพกัญชามักรับประทานอาหารได้มาก และยังชอบรับประทานของหวานอีกด้วย



ยาบ้า (Amphetamine)

ยาบ้า มีส่วนผสมของสารเคมีประเภทแอมเฟตามีน (Amphetamine) และเมทแอมเฟตามีน (Methamphetamine) ยาบ้าที่พบส่วนใหญ่ มักมีลักษณะกลมแบน มีสีต่างๆ เช่น ส้ม เหลือง เขียว น้ำตาล สีฟ้า ฯลฯ บนเม็ดยามีสัญลักษณ์ต่างๆ เช่น เป็นตัวหนังสือ M หรือ เลข 99 หรือรูปดาว เป็นต้น

ยาบ้า มีฤทธิ์กระตุ้นประสาท หลังจากเสพจะมีอาการใจสั่น กระวนกระวาย หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง (อาจทำให้เส้นเลือดในสมองแตก เป็นอัมพาต หรือเสียชีวิตได้) ถ้าใช้เป็นเวลานาน จะทำให้สมองติดยา สุขภาพทรุดโทรม นอนไม่หลับ ร่างกายไม่ได้พักผ่อน อารมณ์ก้าวร้าว ฉุนเฉียว ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ สมองเสื่อม ความคิดสับสน หูแว่ว มีอาการประสาทหลอน หวาดกลัว มักคิดว่าจะมีคนมาทำร้ายและฆ่าตัวเอง จึงมักจะปกป้องตนเองด้วย

ระยะเวลาที่สารเสพติดจะพบสารในปัสสาวะหลังจากการเสพ

ชนิดของสาร	ระยะเวลาที่ตรวจพบ
ยาบ้า (แอมเฟตามีน)	2-4 วัน
ยาหอห้รับ	3-30 วัน
โคเคน	1-3 วัน (กรณีที่ใช้ร่วมกับผู้ติดต่อกันหาอาจพบได้นาน 7-12 วัน)
เฮโรอีน	1-3 วัน
กัญชา	1-3 วัน (คนที่ใช้ยาหนักอาจพบได้นานถึง 30 วัน)
ยาบ้า	8 วัน

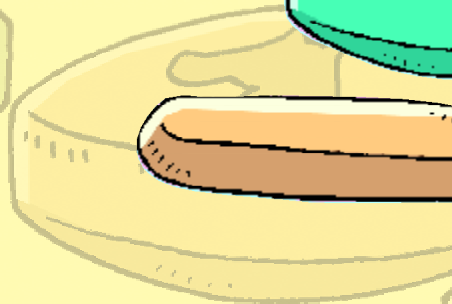


ติดตาม ดกเทรอนด์

ยาอี (Ephedrine)

ยาอี หรืออีเฟดรีน เป็นสารที่มีผลต่อระบบประสาทซิมพาเทติกทางการแพทย์ จึงได้อาศัยคุณสมบัตินี้มาใช้ประโยชน์ อาทิ ลดการเกร็งตัวของหลอดเลือด บรรเทาอาการคัดจมูก ป้องกันการเกิดสภาวะความดันโลหิตลด เมื่อนำมาหยอดตาจะทำให้รูม่านตาขยาย จึงใช้เพื่อการรักษาโรคตาบางอย่างได้

ผลเสียที่เกิดจากการติดอีเฟดรีน จะคล้ายๆ กับการติดแอมเฟตามีน ที่พบเด่นชัดคือ ผลต่อระบบประสาท เช่น นอนไม่หลับ สับสน ตื่นเต้น อ่อนเพลีย (อันสืบเนื่องมาจากตื่นตัวนานขึ้นทำให้การพักผ่อนไม่พอเพียง) อาจเกิดอาการประสาทหลอน เกิดสภาวะการณ่หวาดกลัว โดยเฉพาะในผู้ที่มีอาการทางจิตผิดปกติ สำหรับผลต่อระบบส่วนอื่นๆ โรคหรืออาการที่อาจพบได้ เช่น หัวใจเต้นผิดปกติ เจ็บหน้าอก เหงื่อออกมาก ปากแห้ง เบื่ออาหาร



ขาค (Ketamine)

ยาเคจัดเป็นยาควบคุมพิเศษ หมายถึง ยาที่มีอันตรายสูงที่แพทย์จะจัดให้กับผู้ป่วยเฉพาะเมื่อมีความจำเป็นจริงๆ เท่านั้น ยาเคถูกสังเคราะห์ขึ้นเพื่อใช้เป็นยาสลบก่อนการผ่าตัด สาเหตุที่ทำให้ยาเคกลายเป็นปัญหาเพราะมีการนำยาเคมาใช้เป็นสิ่งมีนเมา และนำมาใช้ร่วมกับยาเสพติดร้ายแรงอื่นๆ เช่น ยาอีและโคเคน ยาเคออกฤทธิ์หลอนประสาทอย่างรุนแรง เมื่อเสพเข้าจะรู้สึกเคลิบเคลิ้ม รู้สึกตนเองมีอำนาจพิเศษ มีอาการสูญเสียกระบวนการทางความคิด ทำให้ความคิดสับสน การรับรู้และตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมทั้งภาพ แสง เสียง เปลี่ยนแปลงไป ร่างกายเคลื่อนไหวไม่สัมพันธ์กัน หากใช้ปริมาณมากจะเกิดอาการหายใจติดขัด เกิดอาการประสาทหลอนเห็นภาพน่ากลัว ซึ่งอาการเหล่านี้อาจปรากฏกับผู้เสพอีกแม้ว่าจะหยุดเสพยาแล้ว ซึ่งในที่สุดผู้เสพอาจประสบภาวะโรคจิตกลายเป็นคนวิกลจริตได้



สารระเหย (Volatile Solvents)

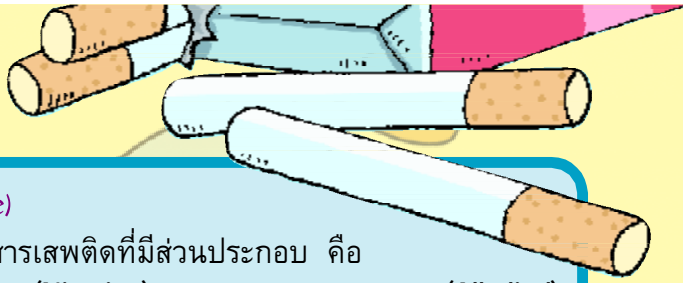
สารระเหย เป็นยาเสพติดชนิดหนึ่งที่หาซื้อได้ง่ายเพราะมีขายอย่างเปิดเผย และราคาถูก มีลักษณะเป็นของเหลว มีกลิ่นระเหยได้ง่าย สารระเหยที่ทำให้เสพติด เช่น ทินเนอร์ แลคเกอร์ น้ำมันเบนซิน น้ำมันก๊าด กาวยาง น้ำยาล้างเล็บ ยาทาเล็บ สเปรย์ สีทาบ้าน เป็นต้น

เมื่อสูดดมสารระเหยเข้าไปสูปอด จะถูกดูดซึมไปตามกระแสเลือดสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างรวดเร็ว

สารระเหยมีพิษต่อร่างกาย 2 แบบ ได้แก่

1. พิษที่เกิดขึ้นทันทีทันใด โดยเกิดขึ้นหลังจากการสูดดมมีอาการเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย หายใจถี่เร็ว มือสั่น ตาพร่า เดินเซคล้ายคนเมาสุรา ถ้าสูดดมต่อไปจนเกินขนาดก็จะทำให้หมดสติ หรืออาจจะหัวใจวายและเสียชีวิต

2. พิษเรื้อรัง ผู้ที่สูดดมติดต่อกันเป็นเวลานาน จะทำให้มีอาการหลอดเลือดอักเสบ ไอ ไตอักเสบ โลหิตจางเกิดมะเร็งในเม็ดเลือดขาว สมองพิการ กล้ามเนื้อลีบเป็นอัมพาต มีอาการทางประสาท ความประพฤติ และอุปนิสัยเปลี่ยนแปลง เป็นต้น



บุหรี่ (Cigarette)

บุหรี่เป็นสารเสพติดที่มีส่วนประกอบ คือ

1. นิโคติน (Nicotine) เป็นสารแอลคาลอยด์ (Alkaloid) มีลักษณะเป็นน้ำมัน ไม่มีสี นิโคตินมีในควันบุหรี่ประมาณ 95 % จะเข้าไปจับอยู่ในปอด บางส่วนจับอยู่ที่เยื่อหุ้มริมฝีปาก และบางส่วนถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือด มีฤทธิ์กระตุ้นประสาทส่วนกลาง และกระตุ้นต่อมหมวกไตทำให้ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว หลอดเลือดหดตัว

2. ทาร์ (Tar) เป็นน้ำมันเหนียวข้น สีน้ำตาล เมื่อสูบบุหรี่ ทาร์ที่เข้าไปพร้อมกับควันบุหรี่จะจับอยู่ที่ปอด ทำให้ระคายเคือง มีอาการไอ ถูกลมในปอดขยายขึ้น และทำให้เป็นมะเร็งได้

3. คาร์บอนมอนอกไซด์ (Carbonmonoxide) เป็นก๊าซจาก ควันบุหรี่ ที่ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนน้อยลง รู้สึกอ่อนเพลีย หายใจสั้น เหนื่อยง่าย อาจจะหน้ามืดเป็นลม และถ้ามีปริมาณ คาร์บอนมอนอกไซด์ ในเลือดสูงถึง 60 % ก็อาจเสียชีวิตได้

4. ไฮโดรเจนไซยาไนด์ (Hydrogencyanide) ก๊าซชนิดนี้ จะเข้าไปทำลายเยื่อหลอดลมชนิดมีขน ทำให้สิ่งแปลกปลอม ผ่านเข้าไปทำลายหลอดลม ก่อให้เกิดอาการไอมีเสมหะ และหลอดลมอักเสบเรื้อรัง

5. ไนโตรเจนไดออกไซด์ (Nitrogendioxide) เป็นก๊าซที่สามารถทำลายเยื่อหลอดลม ทำให้ถุงลมโป่งพอง

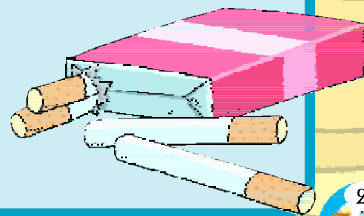
6. แอมโมเนีย (Ammonia) เป็นสาเหตุที่ทำให้หลอดลมอักเสบ ชนิดนี้เป็นสาเหตุที่ทำให้หลอดลมอักเสบ

7. สารกัมมันตภาพรังสี ในควันบุหรี่มีรังสีแอลฟาอยู่ ซึ่งรังสี ชนิดนี้เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง



โทษของบุหรี่

1. เกิดโรคต่าง ๆ คือ โรคมะเร็งที่อวัยวะต่างๆ เช่น มะเร็งในปอด มะเร็งในช่องปาก มะเร็งที่กล่องเสียง มะเร็งที่ลำคอ โรคหลอดลมอักเสบ โรคไอเรื้อรัง โรคถุงลมในปอดโป่งพอง โรคหลอดเลือดแดงแข็งตัว โรคกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิต โรคสมองเสื่อมสมรรถภาพ โรคหัวใจ
2. สิ้นเปลืองเงินที่ต้องจ่ายเป็นค่าบุหรี่
3. เสียนิสัย ถ้าอยากสูบบุหรี่แล้วไม่ได้สูบบุหรี่จะหงุดหงิด อารมณ์เสียอย่างไรเหตุผล
4. ทำให้อากาศเป็นพิษ
5. เป็นตัวอย่างที่ไม่ดีของบุตรหลาน และเยาวชนอื่นๆ
6. มีกลิ่นปาก ฟันดำ ฟันผุ
7. เสื่อมสมรรถภาพทางเพศทั้งชายหญิง
8. อายุสั้นลง การสูบบุหรี่ 1 มวน ทำให้อายุสั้นลงประมาณ 5 นาที
9. ส่งผลเสียกับผู้ที่อยู่ใกล้ชิด ว่ากันว่าใครที่อยู่ใกล้ผู้ที่กำลังสูบบุหรี่ เท่ากับว่าเป็นผู้สูบบุหรี่เสียเอง
10. หญิงมีครรภ์ที่สูบบุหรี่จะมีผลกระทบต่อทารกในครรภ์ อาจจะทำให้แท้งหรือเกิดมาไม่แข็งแรง แคระแกร็นผิวดกตี เสียชีวิตได้ง่าย



สุรา (Alcohol)

สุรา เป็นยาเสพติดที่มีแอลกอฮอล์

เมื่อดื่มสุรา แอลกอฮอล์จะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด ผ่านไปยังประสาทส่วนกลาง ถ้าดื่มบ่อยๆ หรือดื่มติดต่อกัน นานๆ ก็ทำให้ติดสุรา จนต้องดื่มเป็นประจำเมื่อถึงเวลาที่เคยดื่ม

คนที่ติดสุราจะมีหน้าตาแดง ใบหน้าบวมฉุ มือสั่น เนื้อตัว สกปรก การแต่งกายไม่เรียบร้อย และถ้าไม่ได้ดื่มก็จะมีอาการ คลื่นไส้ อาเจียน หงุดหงิด ผื่นร้าย ประสาทหลอน ฯลฯ

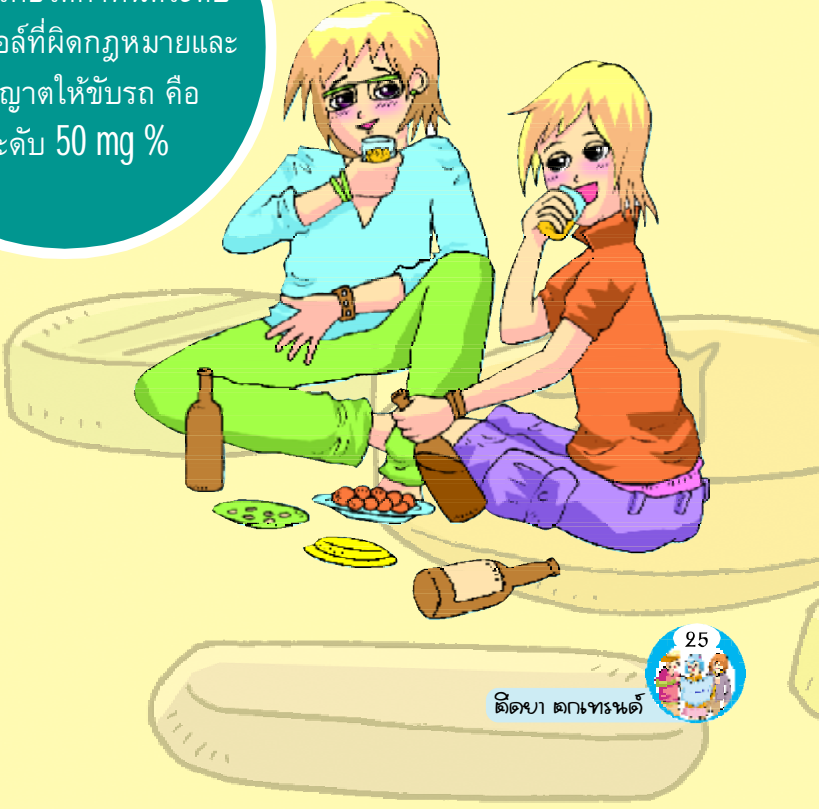
โทษของสุรา

1. ทำให้เป็นโรคต่างๆ เช่น โรคตับแข็ง โรคกระเพาะ โรคไตอักเสบ โรคข้ออักเสบ (เกาต์) โรคพิษสุราเรื้อรัง โรคหัวใจ เป็นต้น
2. เกิดความมีนเมา จนบังคับจิตใจตนเองไม่ได้ ทำให้ ประพฤติตนไม่สุภาพ พุดจาก้าวร้าว
3. ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย เช่น อุบัติเหตุทางรถยนต์ พลัดตกหกล้ม เป็นต้น
4. ทำให้ความสามารถในการทำงานลดลง ทำงานบกพร่อง หรือผิดพลาดได้ง่าย



เรื่อรหน้ารู้ ระดับแอลกอฮอล์กับการเผล่ตรออก	
ระดับในเลือด (มิลลิกรัม / เดซิลิตร)	อาการ
0 - 100	ครึ๊กครึ่น สนุกสนาน ง่วงนอน ช่วยเให้หลับ
100 - 150	กลั่มเนื้อทำงานไม่ประสานกัน กระทบกระวายเป็น
150 - 250	พูดไม่ชัด เเดินเซ
> 250	หมดสติ

เรื่อรหน้ารู้
ประเทศไทยได้กำหนดระดับ
แอลกอฮอล์ที่ผิดกฎหมายและ
ไม่อนุญาตให้ขับรด คือ
ที่ระดับ 50 mg %



5. สร้างความหายนะให้ครอบครัว เพราะผู้ที่ไม่สุราเป็นประจำย่อมไม่อาจสร้างฐานะได้ ทำให้ครอบครัวมีปัญหาทางเศรษฐกิจ ไม่มีความสุข และคนในครอบครัวเสียสุขภาพจิต สิ้นเปลืองเงินทองในการซื้อสุรา สติปัญญาเสื่อม เป็นที่รังเกียจของบุคคลอื่น และไม่น่าเชื่อถือ

เรื่องน่ารู้ อาการของผู้ติดสุรากับปริมาณของสุราที่ดื่ม

ตัวอย่าง คนที่น้ำหนัก 45-55 กิโลกรัม หากดื่มสุรา 35 ดีกรี ขนาดแก้วละ 30 ซีซี หรือ 1 เป๊ก จะเกิดอาการดังนี้

1-2 แก้ว	หน้าตาแดง รำเริง ช่างพูด
3 แก้ว (1 ขวดเบียร์ไทย)	ตัดสินใจช้า การประสานงานของอวัยวะบกพร่อง
5 แก้ว	ความสามารถในการขับรถลดลง ตาพร่ามัว พูดจาเลอะเทอะ ไม่สามารถ แสดงปฏิกิริยาโต้ตอบได้อย่างฉับพลัน

แหล่งที่มา : เอกสารแผ่นพับ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร





เครื่องดื่ม หรือ ใดๆ เคยได้ยินคำว่า "Drink" บ้างหรือเปล่า ?

Drink คือ ปริมาณสุทธิของแอลกอฮอล์

Q : 1 Drink มีค่าเท่ากับเท่าไร ?

A : 1 Drink มีค่าเท่ากับปริมาณของแอลกอฮอล์ 13.7 กรัม

หรือ เท่ากับเบียร์ 12 ออนซ์ (1½ แก้วน้ำ)

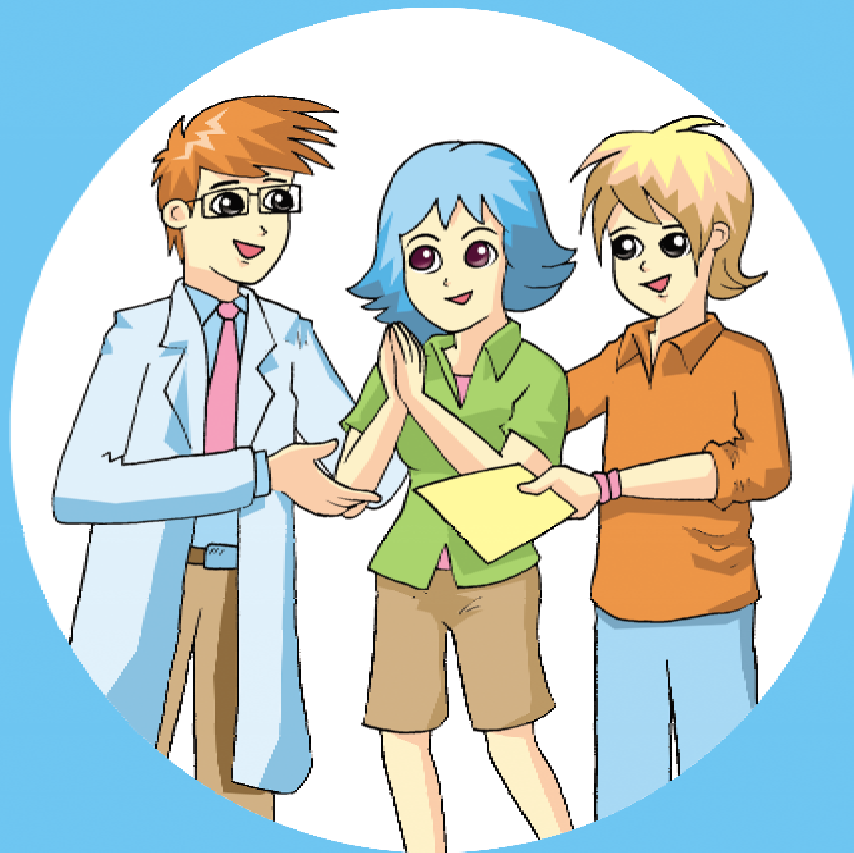
เท่ากับเหล้า 8 ออนซ์ (1 แก้วน้ำ)

เท่ากับไวน์ 5 ออนซ์ (ครึ่งแก้ว)

เท่ากับจิน รัม วอดก้า วิสกี้ 1.5 ออนซ์

Q : แสดงว่าในเครื่องดื่มแต่ละชนิดก็จะมีปริมาณแอลกอฮอล์แตกต่างกันใช่ไหมครับ

A : ถูกต้องแล้วครับ



คิดยา ดนทธรณ์

เรื่องหนู แบบประเมินเบื้องต้น

คุณมีอาการต่อไปนี้หรือไม่ ?

- คุณเคยคิดที่จะดื่มให้น้อยลงหรือไม่ ?
- คุณเคยอารมณ์เสียหรือโมโห เมื่อมีคนท้วงติงการดื่มของคุณหรือไม่
- คุณไม่สบายใจ ต่ำหนัดตนเองคิดว่าตนเองไม่ดี เพราะยังดื่มเหล้าอยู่หรือไม่
- คุณต้องดื่มเหล้าตั้งแต่หัววันหรือไม่

ถ้าตอบว่า "ใช่" น้อยกว่า 2 ครั้ง หมายความว่า "ไม่มีปัญหาในการดื่มเหล้า"

ถ้าตอบว่า "ใช่" 2 ครั้งหรือมากกว่า หมายความว่า "มีปัญหาในการดื่มเหล้า"



7. เวลาคุณตี้มเหล่า คุณสามารถเลิกตี้มได้ทันทีเวลาที่คุณต้องการจะเลิกตี้ม

เลิกได้ ได้ 0 คะแนน

เลิกไม่ได้ ได้ 2 คะแนน

8. คุณเคยเข้ารับการบำบัดรักษาเพื่อเลิกตี้มเหล่าหรือไม่

เคย ได้ 5 คะแนน

ไม่เคย ได้ 0 คะแนน

9. คุณเคยทะเลาะ พิพาท ชกต่อยกับคนอื่นเพราะฤทธิ์เหล่าหรือไม่

เคย ได้ 1 คะแนน

ไม่เคย ได้ 0 คะแนน

10. คุณตี้มเหล่าแล้วเป็นที่รำคาญหรือก่อปัญหาให้แก่คนที่อยู่ใกล้เคียงกัน ใช่หรือไม่

ใช่ ได้ 2 คะแนน

ไม่ใช่ ได้ 0 คะแนน

11. ญาติพี่น้อง หรือแฟนคุณเคยไปปรึกษาคนอื่นเพื่อให้ช่วยคุณเลิกตี้มเหล่าหรือไม่

เคย ได้ 2 คะแนน

ไม่เคย ได้ 0 คะแนน

12. เพื่อคุณเคยเลิกคบกับคุณเพราะการตี้มเหล่าของคุณหรือไม่

เคย ได้ 2 คะแนน

ไม่เคย ได้ 0 คะแนน

13. การตี้มเหล่าทำให้คุณเกิดมีปัญหาที่ทำงานหรือสถานที่ศึกษา ใช่หรือไม่

ใช่ ได้ 2 คะแนน

ไม่ใช่ ได้ 0 คะแนน



14. คุณเคยถูกให้พักงานหรือปลดออกจากงาน เพราะดื่มเหล้าหรือไม่
- | | |
|--------|-------------|
| เคย | ได้ 2 คะแนน |
| ไม่เคย | ได้ 0 คะแนน |
15. คุณเคยทะเลาะพิวาระที่มีต่อครอบครัวหมายถึงละทิ้งครอบครัวเป็นเวลาติดต่อกัน 2 วัน หรือมากกว่านั้น เพราะเอาแต่ดื่มเหล้าอยู่ยงเดียวหรือไม่
- | | |
|--------|-------------|
| เคย | ได้ 2 คะแนน |
| ไม่เคย | ได้ 0 คะแนน |
16. คุณเริ่มดื่มเหล้าก่อนเที่ยงวันเป็นประจำ ใช่หรือไม่
- | | |
|--------|-------------|
| ใช่ | ได้ 1 คะแนน |
| ไม่ใช่ | ได้ 0 คะแนน |

ผู้ถูกประเมิน รวมคะแนนได้.....คะแนน

ถ้าได้คะแนนรวม 3 คะแนน หรือน้อยกว่า แสดงว่า "ไม่มีปัญหาในเรื่องดื่มเหล้า"

ถ้าได้คะแนนรวม 4 คะแนน แสดงว่า "มีปัญหาในเรื่องการดื่มเหล้า"

ถ้าได้คะแนนรวม 5 คะแนน หรือมากกว่า แสดงว่า "ติดเหล้า"



รู้ไหมว่าใครเสีย?

โดยพิจารณาจากปัจจัยหลัก 3 ประการเอาไว้ คือ ตัวของเราเอง
ครอบครัว และสิ่งแวดล้อม

ขอตอบคำถามดู แล้วคุณจะรู้ว่าใครเสียหรือไม่ที่จะให้เข้าสัพพัตถ์

ตัวคุณ

- ä เมื่อทำอะไรไม่สำเร็จ คุณมักจะรู้สึกว่าคุณล้มเหลว คุณเก่ง
สู้คนอื่น ๆ ไม่ได้
- ä คุณชอบเก็บความกังวล ความทุกข์ ความเศร้าไว้กับตัวเอง
- ä คุณเป็นคนขี้อาย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง สนิทกับคนยาก
และรู้สึกว่าไม่ได้รับการยอมรับจากคนอื่น ๆ
- ä คุณมักจะตามใจเพื่อน ๆ เพราะไม่รู้ว่าจะปฏิเสธอย่างไร
- ä คุณยังค้นไม่พบว่าคุณเก่งด้านไหน
- ä คุณมักจะเลือกทำในสิ่งที่ตอบสนองความต้องการของคุณ
อย่างรวดเร็ว แม้จะทำให้เกิดปัญหาในภายหลังก็ตาม แต่
คุณก็อดใจที่จะไม่ทำได้ยาก

ครอบครัว

- ä คนในครอบครัวต่างคนต่างอยู่
- ä การพูดคุยกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวมีน้อย ไม่ค่อยมีการ
ทำกิจกรรมร่วมกัน

- ä พ่อแม่คาดหวังในตัวลูกๆ สูง ชอบเปรียบเทียบระหว่างพี่น้อง หรือเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ ชอบตำหนิและพูดประชดประชัน
- ä มีผู้ใหญ่ในบ้านตี้มเหล่า สุบบุหรี หรือไ้ช้ยาต่างๆ เช่น ไ้ช้ยาเพื่อเพิ่มน้ำหนัก ลดน้ำหนัก ไ้ช้ยาเพื่อช่วยให้นอนหลับ หรือให้ตาสว่าง หรือเพื่อผ่อนคลายความเครียด
- ä พ่อหรือแม่ให้ท้ายลูก เช่น คอยแก้ตัวให้ลูก เก็บงำปัญหา ไม่มีการลงโทษว่ากล่าวตักเตือนเมื่อลูกทำผิด เป็นต้น
- ä สมาชิกในครอบครัวมีการทะเลาะเบาะแว้งกันเนื่อง ๆ

เพื่อนและสิ่งแวดล้อม

- ä อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มีพฤติกรรมชอบเที่ยว
- ä อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มองว่าการดื่มสุราและการสูบบุหรีเป็นเรื่องธรรมดา
- ä อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มีพฤติกรรมชอบหนีเรียน หรือไม่เรียนหนังสือ ชอบทำผิดกฎระเบียบ
- ä อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ไม่มีงานทำ หรือมีเวลาว่างมากและชอบจับกลุ่มมั่วสุมกันในยามแดดร่มลมตก
- ä อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ไ้ช้ยา
- ä อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีการขายยา ไ้ช้ยา

คุณเข้าข่าย "เสี่ยง" ถ้าคุณตอบ "ใช่" ข้อใดข้อหนึ่ง ทั้งสามปัจจัย คือใน ส่วน "ตัวคุณ" "ครอบครัว" "เพื่อนและสิ่งแวดล้อม"



ถาม การปฏิเสธเพื่อนเพื่อไม่เสพยาเสพติด จะทำให้เสียสัมพันธภาพกับเพื่อนได้ และอาจทำให้เพื่อนๆ ไม่ยอมรับ

ตอบ ก็อาจเป็นไปได้ แต่ลองชั่งน้ำหนักดูว่า การเสียสัมพันธภาพกับเพื่อนที่ติดยาเป็นเรื่องที่น่าเสียดายหรือไม่ ยิ่งถ้าคุณหลงติดยา และต้องอยู่ภายใต้อิทธิพลของเพื่อนร่ำไปจะคุ้มไหม อย่างไรก็ตามถ้าคุณมีวิธีการปฏิเสธที่เหนือชั้นกว่า เพื่อนจะรู้สึกที่งัดด้วยซ้ำที่เห็นถึงความเป็นตัวของตัวเองและความมั่นใจในตนเองของคุณ ไม่นั่นนะ เพื่อนอาจจะชื่นชมในบุคลิกภาพที่มั่นคง เข้มแข็งและมีจุดยืนของคุณก็ได้ จำไว้เสมอว่า การจะให้เพื่อนยอมรับ คุณต้องมีความเชื่อมั่นในตนเอง คนที่เข้มแข็งกว่าจะดึงดูดผู้ที่อ่อนแอกว่าเสมอ

ถาม ยาบ้าจะทำให้เราขยันเรียนหนังสือ ขยันทำงานยิ่งขึ้น

ตอบ ไม่จริงหรอก แม้ว่าในระยะแรกยาอาจทำให้รู้สึกกระตือรือร้นไม่่วงนอน ตื่นตัวอยู่เสมอ แต่พอหมดฤทธิ์ยาจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย ออยากแต่จะนอน ทำอะไรไม่ไหว ต้องหายามาเสพยาอีกเพื่อคงฤทธิ์ยาเอาไว้ และถ้าใช้ไปนานๆ จะมีผลเสียต่อระบบการทำงานของสมอง ทำให้ผลการเรียนแยลงและการทำงานมีคุณภาพลดลง ยิ่งในระยะยาวจะทำให้เซลล์ประสาทสมองเสื่อม และสติปัญญาถดถอย

ถาม เมื่อเราเครียดและปรับทุกข์กับเพื่อน การที่เพื่อนยื่นยาเสพติดให้ก็เพราะหวังดี อยากให้เราคลายทุกข์

ตอบ ประการแรกเพื่อนอาจรู้สึกตื่นตัวกระชุ่มกระชวย ก็เลยแนะนำต่อ โดยลืมนึกถึงผลเสียที่จะตามมาอีกมากมาย ประการที่ 2 เพื่อนอยากให้เราเหมือนเขา จะได้เป็นพวกเดียวกัน อย่างไรก็ตามอยากให้อ่านเรื่องอยู่เสมอว่า เพื่อนที่ดี คือเพื่อน

ที่หวังดีให้อภัยและคอยตักเตือนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นำไปสู่ความเจริญก้าวหน้า ไม่พากันดิ่งเหว

ถาม ยาเสพติดไม่มีฤทธิ์ทำให้ติด จะเลิกเมื่อใดก็ได้

ตอบ เมื่อหยุดใช้ยา ยาเสพติดไม่ก่อให้เกิดอาการลงแดงที่รุนแรงเหมือนเช่น เฮโรอีน แต่ถ้าใช้ไปนานๆ ยาจะไปทำลายสมองทำให้เกิดอาการสมองตื้อยา จนยากที่จะเลิกโดยใช้กำลังใจของตนเองเพียงอย่างเดียว แต่ต้องอาศัยการช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขร่วมด้วย

ถาม การใช้ยาเสพติดในงานปาร์ตี้ ช่วยเพิ่มความสุขสนาน ถ้าใช้เป็นครั้งคราวก็ไม่น่าจะเป็นอะไร

ตอบ ยาเสพติดทุกชนิดจะทำให้สนุกสนานเพียงชั่วครู่ชั่วยาม แต่หลังจากนั้นจะมีผลเสียตามมาเนืองนิตย์ เกินคาดคิด เช่น การเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์โดยมิได้ป้องกัน (เพราะเป็นช่วงที่ขาดสติและขาดการควบคุม) อาจนำไปสู่การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงปรารถนา การติดเชื้อเอดส์ รวมทั้งอาจถูกตำรวจจับดำเนินคดีได้

ถาม คนที่เลิกใช้ยาเสพติดได้นานถึง 2-3 เดือน ก็อาจหวนกลับมาใช้ได้อีก

ตอบ แม้จะหยุดการใช้ยาเสพติดได้แล้ว แต่ก็ต้องระมัดระวังการถูกชักชวนให้เสพ ต้องอาศัยจิตใจที่แน่วแน่ มั่นคงเข้มแข็ง และอาศัยทักษะในการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะนำไปสู่การโน้มหน้าให้เสพยาอีก



ปัจจัยย่อยของการใช้

สารสนเทศของวัยรุ่น

ตัววัยรุ่น / เพื่อน

- ปัจจัยพื้นฐานด้านพันธุกรรม เช่น ขาดการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง
- ปัจจัยด้านสรีระ อารมณ์ ความรู้สึก เช่น แสวงหาความตื่นเต้น อยากรู้ อยากเห็นมีความรู้สึกเบื่อหน่าย ขาดความยับยั้งชั่งใจ
- ปัจจัยด้านบุคลิกภาพ เช่น ขาดความผูกพันทางสังคม รู้สึกแปลกแยก ต้อร้อน ต่อต้านผู้ใหญ่
- ขาดทักษะการปรับตัวทางสังคม
- ปัญหาเดิมที่ฝังแน่น เช่น เคยดื่มสุรา หรือใช้ยาครั้งแรกตั้งแต่อายุยังน้อย
- มีทัศนคติที่ดีต่อการใช้ยา เช่น ใช้แล้วเท่ รับประทานยาบ้าแล้วทำให้ดูหนังสือได้นานมากขึ้น เป็นต้น
- มีความคาดหวังในความสำเร็จต่ำ
- ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง
- ขาดทักษะการจัดการแก้ปัญหา ขาดทักษะทางสังคม
- เข้าร่วมกลุ่มอหังการ เช่น แก๊งค์ลี้กเล็กขโมยน้อย แก๊งค์วัยรุ่นที่ชอบต่อสู้ ยกพวกตีกัน
- มีความรู้สึกหมดหวังกับชีวิต
- อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มีปัญหาทางพฤติกรรม เช่น ชอบมั่วสุมยา
- รับประทานอาหารเสพสารเสพติดจะทำให้ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

37

จิตวิทยา ดกเพชรรัตน์



ครอบครัว

- ä พ่อหรือแม่ใช้ยาเสพติด หรือมีทัศนคติที่ดีต่อการใช้จ่ายมองว่าไม่ใช่พฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น พ่อ แม่มองว่าการใช้จ่ายบ้างเพื่อให้ทำงานได้มากขึ้นเป็นเรื่องธรรมดา หรือการใช้จ่ายนอนหลับบ่อยๆ เป็นเรื่องปกติ เป็นต้น
- ä พ่อ แม่ขาดทักษะการเป็นพ่อแม่ที่ดี เช่น ขาดการสื่อสารที่ดีในครอบครัว มีการทะเลาะเบาะแว้งกันบ่อยๆ ขาดความใส่ใจซึ่งกันและกัน
- ä บรรยากาศในครอบครัวยุ่งเหยิง วุ่นวาย
- ä มีปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว
- ä สัมพันธภาพภายในครอบครัวไม่ดี ขาดการทำกิจกรรมร่วมกัน ขาดการสนับสนุนซึ่งกันและกัน

ชุมชน

- ä มีการผ่อนปรน ไม่เอาจริงเอาจึ่งกับการใช้กฎหมายเกี่ยวกับสารเสพติด
- ä ขาดการผลักดันการออกกฎหมาย
- ä สารเสพติดหาได้ง่ายในชุมชน
- ä เกิดปัญหาวิกฤตเศรษฐกิจอย่างรุนแรง
- ä ประเทศเพื่อนบ้านไม่สงบสุข มีปัญหาชายแดนเกิดสงคราม
- ä ในชุมชนยอมรับพฤติกรรมการใช้สารเสพติดมีแหล่งขายยาในชุมชน



โรงเรียน

- ä ไม่ประสบความสำเร็จในเรื่องการเรียน
- ä ไม่สามารถปรับตัวกับการเรียนการสอนขาดความผูกพันกับโรงเรียน
- ä การอุทิศตนให้กับโรงเรียนอยู่ในระดับต่ำ
- ä ไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนตั้งแต่สมัยเรียนอยู่ในชั้นประถม



๐๐๐ วิธีการเอาตัวรอดจากปัญหาสุขภาพที่ดี

วิธีการปฏิเสธ

วิธีการปฏิเสธเป็นทักษะที่จำเป็นและควรทำให้ได้ คนที่มีความคิดและมีความมั่นใจในตนเองจะไม่คล้อยตาม หรือยอมตามคนอื่น อยู่เสมอ ถ้าคุณเห็นว่าเพื่อน (แม้จะเป็นเพื่อนรักก็ตาม) หรือคนอื่น ๆ ชักชวนให้คุณทำในสิ่งที่จะเกิดผลเสียตามมา คุณย่อมมีสิทธิ์ที่จะปฏิเสธ

เคล็ดลับในการปฏิเสธให้ได้ผล

- ä แสดงออกอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง จะทำให้อีกฝ่ายไม่กล้าเข้าขี
- ä ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะใช้เหตุผลอย่างเดียวอาจถูกโต้แย้งได้ แต่ถ้าอ้างความรู้สึกจะทำให้อีกฝ่ายโต้แย้งได้ยากขึ้น เช่น "เราไม่ชอบ...." "เรากลัวพ่อแม่เสียใจ" "เราเป็นห่วงเรื่องสอบ" "เรารู้สึกไม่สบาย อยากพักผ่อน"
- ä สูดหายใจลึก ๆ รวบรวมความกล้า กล่าวปฏิเสธออกไป "เราไม่ไปดีกว่า" "เราไปไม่ได้จริง ๆ" อาจตบท้ายด้วยคำขอบคุณเพื่อเป็นการรักษาน้ำใจ
- ä ถ้าถูกเข้าขีหรือสบประมาททำนอง "ไม่แนจริงนี่หว่า" "นายมันลูกแห่งติดแม่" "ยังเป็นเพื่อนกัน หรือเปล่า" ก็อย่าหวั่นไหวกับคำพูด



40

คิดยา ดกเทรนต์

ä จุดยืนอย่างหนักแน่น คือ ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกสาเหตุทางเสียงออกไป หรือใช้วิธียิ้มสู้ บอกด้วยน้ำเสียงนุ่มๆ แต่หนักแน่นว่า “ไม่ละ ขอบใจ”

ä แต่ถ้าคุณอยากใช้วิธีที่นุ่มนวลกว่า ก็อาจพูดต่อรองโดยชวนไปทำกิจกรรมอื่นที่ดีกว่าแทน หรือขอผิดผ่อนเลื่อนเวลาไปก่อน เช่น “เอาไว้อีกสัปดาห์ก็แล้วกัน” “รอให้สอบเสร็จก่อนนะ” “วันนี้ไม่ได้จริงๆ วันหลังแล้วกัน” แต่ถ้าเพื่อนไม่ยอม ก็ต้องใช้วิธีเดินหนีและรีบบอกกล่าว

หลักในการประเมินสถานการณ์

ä การประเมินสถานที่ สิ่งแวดล้อมว่าเสียงหรือไม่ สถานที่ที่เสียงมากๆ ได้แก่ สถานะโรงรถ ฝั้ว / เชน ที่เปลี่ยว แหล่งมั่วสุมของกลุ่มคนที่ว่างงาน งานปาร์ตี้ บ้าน / หอพักหรือคอนโดมิเนียมที่ไม่มีผู้ใหญ่อยู่อด้วย

ä การประเมินบุคคล แน่แน่นอนว่าคนแปลกหน้าที่ไม่รู้จักซึ่งไม่รู้จักทั้งครอบครัวและภูมิหลังของเขาย่อมต้องระแวงระวังไว้ก่อน แต่บางครั้งคนที่สนิทชิดใกล้ก็ใช่ว่าจะไว้ใจได้เสมอไป



๕ ข้อข้อข้อในการเอาตัวรอด

- ä อย่ารีบตัดสินใจ หรือรีบปากรับคำชวนอย่างรวดเร็ว ให้ั้งใจก่อนทุกครั้ง อาจตอบแบ่งรับแบ่งสู้ อาจเล่าให้ผู้ใหญ่ฟังแล้วถามความคิดเห็น จะได้มุมมองที่กว้างขึ้น ทำให้คุณฉลาดมากขึ้นด้วย
- ä ช่างซักช่างถาม ถามเหตุผลว่า ทำไม เพื่ออะไร ให้ติดปากพิจารณาว่าเหตุผลที่ได้นั้นเหมาะสมหรือไม่
- ä ช่างสังเกต อ่านคนให้เป็น ดูสีหน้า แววตา ถ้าเป็นไปได้การรู้จัก “ครอบครัว” จะทำให้เรียนรู้และเข้าใจอีกฝ่ายได้มากขึ้น

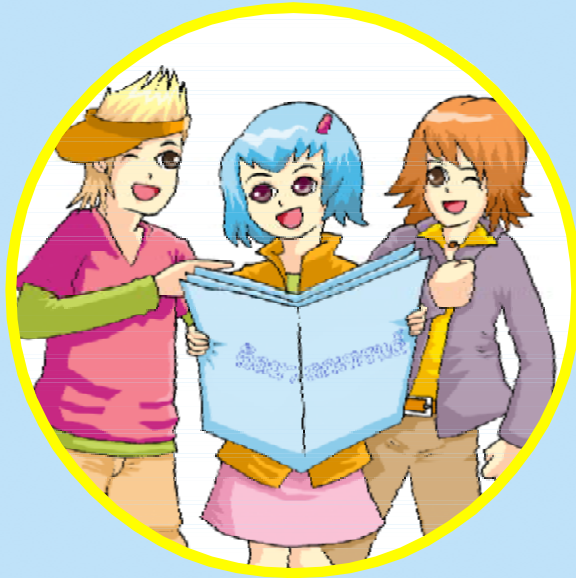
๑๑ ๑๑ ๑๑ คิดเขาไปซะว่ ทารอดเป็นอย่างไร

- ä ยอมรับว่าคุณรู้สึกโดดเดี่ยวที่จะต้านพลังของยาเสพติดด้วยตัวเอง ต้องอาศัยความช่วยเหลือจากคนอื่นเพื่อรวมพลังต่อสู้กับความเย้ายวนของฤทธิ์ยา
- ä ตระหนักว่ายาเสพติดทำลายชีวิตของคุณและทำลายสายสัมพันธ์ระหว่างคุณกับครอบครัว
- ä ตั้งใจแน่วแน่ว่าจะเปลี่ยนชีวิตเสียใหม่ หาสิ่งที่จะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจไว้ให้มั่น อาจเป็นครอบครัว ศาสนา หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์



- ä** ค้นหาเป้าหมายของชีวิตให้ได้ แต่ละวันให้พิจารณาปัญหาของตนเองที่มีอยู่ หาทางแก้ปัญหานั้น ให้ได้ โดยวางเป้าหมายที่จะแก้ไขไปที่ละเปาะ การแก้ไขปัญหาได้จะเรียกความภาคภูมิใจในตนเองกลับคืนมา
- ä** สร้างความนับถือตนเอง ด้วยการแก้ไขตัวเองให้ดีขึ้น บอกกับคนในครอบครัวหรือคนรักและแคร่คุณว่า คุณรู้สึกเสียใจที่เคยสร้างความปวดร้าวให้เขา
- ä** มุ่งมั่นที่จะก้าวไปข้างหน้าเพื่อพัฒนาชีวิตให้มีคุณภาพ ให้กำลังใจตนเองและให้กำลังใจกับเพื่อนที่หลงทางเช่นเดียวกันกับคุณ





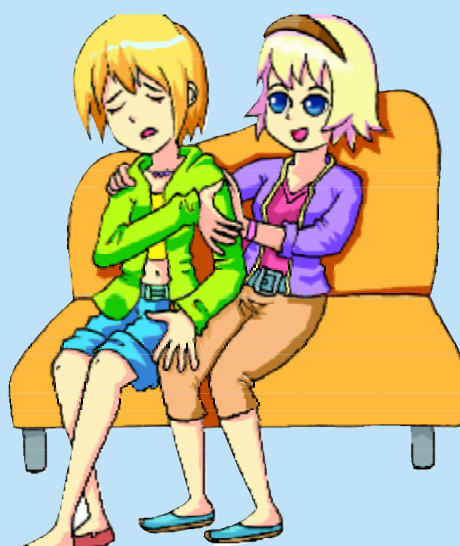
หลักการให้ไหวพริบ มีหลักการง่ายๆ คือ

ä ฝึกคิดแก้ปัญหา เช่น การฝึกคิดว่าถ้าเจอสถานการณ์แบบนั้นแบบนี้จะแก้ไขอย่างไร บางครั้งการจับกลุ่มวิพากษ์วิจารณ์ข้อมูลข่าวสารก็สามารถช่วยฝึกสมองได้ การที่น้องๆ อยากรมีไหวพริบดีก็ควรฝึกสมมุติสถานการณ์ และฝึกคิดแก้ปัญหาบ่อย ๆ

ä การฟัง และการอ่านเกี่ยวกับประสบการณ์ของวัยรุ่นคนอื่นๆ ให้มาก จะได้เป็นการเรียนรู้ว่าเขาคิดอย่างไรจึงถลำติดบ่วงปัญหา หรือมีกับดักใดที่ทำให้พลาดพลั้ง



กำรใจ...ด้าบภ้าบบาสพดัด



แนบ : เอ้อ..ไม่สบายใจเลย..เดี๋ยวเราไป Drink ในผับกันนะส้ม
จะได้สบายใจขึ้น

ส้ม : กินไอติมหน้าโรงเรียนกันดีกว่าแนบสถานที่แบบนั้นมัน
อันตรายนะแนบแล้วมันก็ไม่ได้ช่วยให้สบายใจขึ้นด้วย
การไป Drink และไปเที่ยวเซคไม่ช่วยทำให้สบายใจขึ้น
หรอกนะ.. มันไม่เหมาะสำหรับพวกเราและยังอันตรายอีก
ด้วย



- แหน :** คะแนนสอบไม่ค่อยดีเลย พ่อกับแม่รู้ต้อง โดนเ็ดดแ่งๆ
เลยถ้าไปเที่ยวคงทำให้ สบายใจขึ้น
- ส้ม :** ไม่เป็นไรหรอก ไม่ได้สอบตกซะหน่อย แม่คงจะเข้าใจ
เทอมหน้าแก้ตัวใหม่ก็ได้ ส้มจะช่วยทบทวนให้แหนดเอง
รับรองคะแนนดีขึ้นแน่นอน
อ้าว! ทำไมยังทำหน้าไม่สบายใจอีกล่ะ มีเรื่องอะไรก็บอก
ส้มได้นะ ส้มพร้อมจะช่วยแหนด เสมอนะ
- แหน :** ขอบใจส้มมากเลยนะ ค่อยสบายใจขึ้นหน่อย เราก็จะ
อ่านหนังสือให้มากขึ้น งั้นเราไปกินไอติมกันนะ
- ส้ม :** ต้องอย่างนี้ซิเพื่อน เพื่อนส้มคนเดิม ก็เราเป็นเพื่อนกัน
นี่นา ต้องช่วยกันอยู่แล้ว

กำรังใจ..ความหวังใจ..เป็นรังสำคัญ

โหลรังคณที่หาซื้อไม่ได้ ะระ

เป็นกระระป้อรก็พออย่างดี

ทำให้รังรุ่นเยาวจหน่ารโกสะจากบะระพติด



เอกสารอ้างอิง

เทอดศักดิ์ เดชาภรณ์. **คู่มือปฏิบัติการป้องกันการแพร่กระจายปัญหาเสพติด**

เรื่อง "การป้องกันการเจ็บเสพติดในเด็กและวัยรุ่น" สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต.2546

สกายบุ๊กส์. **บาเสพติดระบบยา**. บริษัทสยามสปอร์ตซินดิเคท จำกัด

อมราภัส อีโคโนมิคส์. **เส้นทางรอด...ปลอดยาสูบ**. สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต. สำนักทำนุบำรุงกิจการรณรงค์เพื่อการลดการสูบบุหรี่แห่งชาติ.

พิมพ์ครั้งที่1. พฤษภาคม 2546

อริจิตรา ปัทมพิศน. **พูดดีมีรัก ทำดีมีพลัง ครอบครัวร่วมใจ ท่องโลกยาเสพติด**.

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. สำนักทำนุบำรุงกิจการรณรงค์เพื่อการ

ลดการสูบบุหรี่แห่งชาติ. พิมพ์ครั้งที่1. มิถุนายน 2546



ខ្លឹមសារ

គិលានុកោល គណៈកម្មាធិការ

ទីបំណង

1. វិទ្យាស្ថានបណ្ឌិតសិក្សាសាស្ត្រសង្គម ភ្នំពេញ ខិតខំបង្កើនស្ថានភាពសិស្ស
2. វិទ្យាស្ថានបណ្ឌិតសិក្សាសាស្ត្រសង្គម ភ្នំពេញ ខិតខំបង្កើនស្ថានភាពសិស្ស
3. វិទ្យាស្ថានបណ្ឌិតសិក្សាសាស្ត្រសង្គម ភ្នំពេញ ខិតខំបង្កើនស្ថានភាពសិស្ស
4. វិទ្យាស្ថានបណ្ឌិតសិក្សាសាស្ត្រសង្គម ភ្នំពេញ ខិតខំបង្កើនស្ថានភាពសិស្ស
5. វិទ្យាស្ថានបណ្ឌិតសិក្សាសាស្ត្រសង្គម ភ្នំពេញ ខិតខំបង្កើនស្ថានភាពសិស្ស

คณะทำงาน

- | | | |
|------------------|--------------|--------------------------|
| 1. นายอดิชา | ทฤษฎี | นักวิชาการสายงานสุข 7 ข. |
| 2. นางสาวพรพรรณ | ปิ่นศรี | นักวิชาการสายงานสุข 7 ข. |
| 3. นางสาวศรัทธา | สุวิระชาดา | นักวิชาการสายงานสุข 6 ข. |
| 4. นางสาวเมทินี | ดีดอ่า | นักส่งเสริมสุขภาพ 4 |
| 5. นางสาวปัทมา | พวงเจริญ | นักส่งเสริมสุขภาพ 3 |
| 6. นางสาวสุภาวดี | หงษ์สุวรรณ | นักส่งเสริมสุขภาพ |
| 7. นางสาววิมลณี | พรทิพย์ | นักส่งเสริมสุขภาพ |
| 8. นางสาวอรอนงค์ | ศิริทอง | นักประชาสัมพันธ์ |
| 9. นางสาวณิชา | สีทองวิวัฒน์ | นักวิชาการคอมพิวเตอร์ |
| 10. นายอานันท์ | ทองอยู่ | นักจิตวิทยา |
| 11. นายชัชวาล | สุมาลัย | นักจิตวิทยา |



ติดยา ตกเทรนด์



www.tobenumber1.net หรือ www.tobefriend.in.th