

การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

1. การป้องกันและแก้ไขตนเองจากยาเสพติด

- 1.1 ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโทษและพิษภัยของยาเสพติด
- 1.2 แสวงหากิจกรรมดี ๆ และสร้างสรรค์ เพื่อค้นหาความถนัด และความสามารถของตนเอง
- 1.3 สำนึกในบทบาทหน้าที่ของตนเอง
- 1.4 เลือกคบเพื่อนที่ดี
- 1.5 ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
- 1.6 รู้จักแก้ไขปัญหาระหว่างชีวิตในทางที่ถูกต้อง
- 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

- แจ้งข่าวสาร

แนะนำให้ผู้เสพยาเสพติดเข้าบำบัดรักษา

- เป็นอาสาสมัครติดตามผลการบำบัดรักษาเพื่อป้องกันการติดย้ำ
- เป็นอาสาสมัครสมัครเผยแพร่ความรู้เรื่องยาเสพติด

จัดทำโดย : งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
สำนักงานปตtd
โทร. 053-173-661



เอกสารประชาสัมพันธ์ การป้องกัน และแก้ไขปัญหายาเสพติด



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

- มีความต้องการเสพทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรงและต่อเนื่อง
- มีอาการอยากยา เมื่อยา
- ต้องเพิ่มขนาดการเสพขึ้นเรื่อยๆ
- สุขภาพโดยทั่วไปจะทรุดโทรมลง

สาเหตุของการติดยาเสพติด

สามารถแบ่งได้ 3 ปัจจัยสำคัญ ดังนี้

1. ปัจจัยตัวคน (ผู้เสพติด) ได้แก่

- ความอยากรู้ อยากลองด้วยความคึกคะนอง
- มีค่านิยมและความเชื่อที่ผิด เช่น มองเป็นความโก้หรือเชื่อว่าจะทำงานได้มากขึ้น ทำให้สนุกสนาน ลืมความทุกข์
- ขาดความระมัดระวังในการใช้ยา
- ขาดทักษะในการดำรงชีวิตที่เหมาะสม เช่น ปฏิเสธไม่เป็นจัดการความเครียดของตนเองไม่ได้
- ขาดความรู้เรื่องยาเสพติดทำให้ถูกหลอก เชื่อคำชักจูง
- 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 ที่เล่นกีฬา กิจกรรมแสดงออกต่างๆ ฯลฯ

3. ปัจจัยตัวยา ได้แก่

ยาเสพติดจะไปกระตุ้นทำให้สมองสร้างสารเคมีที่ทำให้เกิดความรู้สึกสุข แต่เป็นการสร้างที่ผิดธรรมชาติ สมองจึงต้องปรับตัวด้วยการลดการหลั่งสารเคมีนั้นลง เมื่อหมดฤทธิ์ของยาเสพติด ร่างกายมีอาการหงุดหงิด ซึมเศร้า ส่งผลให้ต้องพยายามแสวงหายามาใช้ซ้ำเมื่อใช้ยาเสพติดบ่อยๆ สมองจะถูกทำลาย การใช้ความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล ความยับยั้งใจจะเสียไป จนทำตามใจอารมณ์มากกว่าเหตุผล ผู้ที่ใช้ยาจึงไม่สามารถหยุดการใช้ยาได้ และกระทำสิ่งที่ไม่ควรเพื่อให้ได้ยามาเสพอย่างต่อเนื่อง จนเกิดการติดยาขึ้น

การสังเกตผู้ติดยาเสพติด

- ร่างกายทรุดโทรมผิวพรรณไม่เปล่งปลั่ง(ในกรณีเด็กและวัยรุ่น)
- ปากดำ ขอบตาดำ และมีลักษณะเหมือนคนนอนอน (ในกรณียาเสพติดที่กระตุ้นประสาท)
- มีอาการกั๊กรามบ่อยๆ โดยไม่รู้สึกรู้สึกร่างกาย เนื่องจากฤทธิ์กระตุ้นของตัวยา (ในกรณียาเสพติดที่กระตุ้นประสาท)
- ลูกตื้ลูกถน พูดคววนไม่รู้เรื่อง
- สวมเสื้อแขนยาวตลอดเวลาเพื่อปกป้องรอยเข็มฉีดยา(กรณีใช้ยาเสพติดประเภทกดประสาทด้วยวิธีการฉีด)
- มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างผิดปกติ เช่น มีผลการเรียนแย่งลง ทำงานประสิทธิภาพลดลง ห่างเหินสมาชิกในครอบครัว
- อารมณ์ฉุนเฉียว จึงมักพบผู้เสพยาเสพติดทะเลาะวิวาทและทำร้ายผู้อื่น หรือในทางกลับกัน บางคนอาจเงียบขรึมผิดปกติ ชอบแยกตัวอยู่คนเดียวหนีออกจากพรรคพวกเพื่อนฝูง

การบำบัดผู้ติดยาเสพติด

หมายถึง การให้ความช่วยเหลือผู้ติดยาเสพติด เพื่อให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลด ละ เลิก ยาเสพติด โดยวิธีการบำบัดรักษาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม