

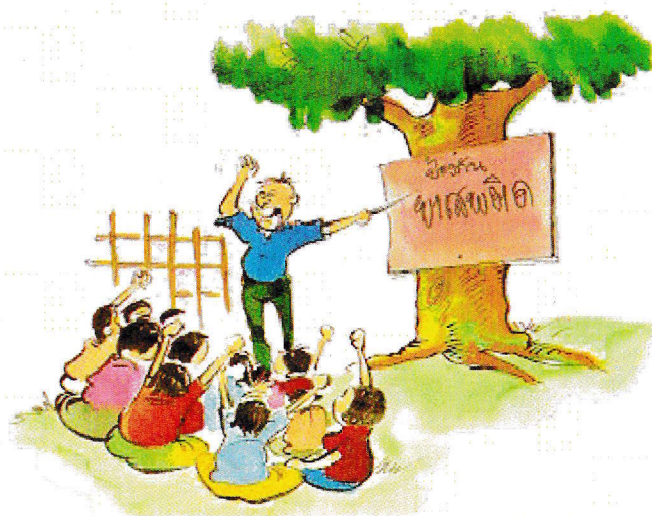
การป้องกันการติดยาเสพติด

👉 **ป้องกันตนเอง** ไม่ใช้ยาโดยมิได้รับคำแนะนำจากแพทย์ และ
จงอย่าทดลอง เสพยาเสพติดทุกชนิดโดยเด็ดขาด เพราะติด
ง่ายหายยาก

👉 **ป้องกันครอบครัว** ควรสอดส่องดูแลเด็กบุคคลในครอบครัว
หรือที่อยู่ร่วมกัน อย่าให้เกี่ยวข้องกับยาเสพติด ต้องคอยอบรม
สั่งสอนให้รู้ถึงโทษและภัยของยาเสพติด หากมีผู้เสพยาเสพติด
ในครอบครัวจงจัดการให้เข้ารับบำบัดที่โรงพยาบาล

👉 **ป้องกันเพื่อนบ้าน** โดยช่วยชี้แจงให้เพื่อนบ้านเข้าใจถึงโทษ
และภัยของยาเสพติด โดยมิให้ เพื่อนบ้าน รู้เท่าไม่ถึงการณ์
ต้องถูกหลอกลวง และหากพบว่าเพื่อนบ้านติด ยาเสพติดจง
ช่วยแนะนำให้ไปรักษาตัวที่โรงพยาบาล

👉 **ป้องกันโดยให้ความร่วมมือกับทางราชการ** เมื่อทราบว่าบ้าน
ใด ตำบลใดมียาเสพติดแพร่ระบาด ขอให้แจ้งเจ้าหน้าที่
ตำรวจทุกแห่งทุกท้องที่ทราบ



ยาเสพติดป้องกันได้

1. ป้องกันตนเอง ทำได้โดย..

- ศึกษาหาความรู้ เพื่อให้รู้เท่าทัน โทษภัยภัยของยาเสพติด
- ไม่ทดลองใช้ยาเสพติดทุกชนิดและปฏิเสธเมื่อถูกชักชวน
- ระมัดระวังเรื่องการใช้จ่าย เพราะยาบางชนิดอาจทำให้เสพติดได้
- ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- เลือกคบเพื่อนดี ที่ชักชวนกันไปในทางสร้างสรรค์
- เมื่อมีปัญหาชีวิต ควรหาหนทางแก้ไขที่ไม่ข้องเกี่ยวกับยาเสพติด หากแก้ไขไม่ได้ควรปรึกษา ผู้ใหญ่

2. ป้องกันครอบครัว ทำได้โดย..

- สร้างความรัก ความอบอุ่นและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว
- รู้และปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเอง
- ดูแลสมาชิกในครอบครัว ไม่ให้ข้องเกี่ยวกับยาเสพติด
- ให้กำลังใจและหาทางแก้ไข หากพบว่าสมาชิกในครอบครัวติดยาเสพติด

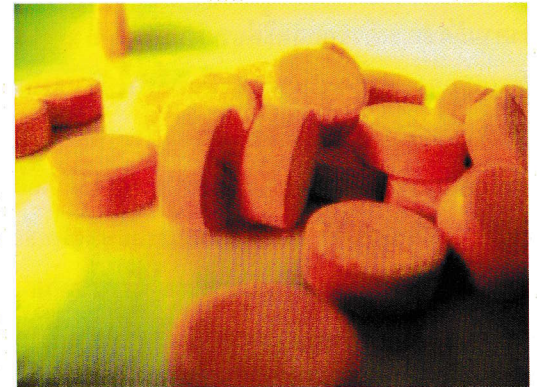
3. ป้องกันชุมชน ทำได้โดย

- ช่วยชุมชนในการต่อต้านยาเสพติด
- เมื่อทราบแหล่งเสพยา แหล่งค้า หรือผลิตยาเสพติด ควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบทันที



เอกสารประชาสัมพันธ์

ความรู้เกี่ยวกับยาและสารเสพติด



ด้วยความปรารถนาดีจาก
อบต.บันนังสตา
อำเภอบันนังสตา จังหวัดยะลา

ยาเสพติดคืออะไร

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

ประเภทของสิ่งเสพติด

★ แบ่งตามลักษณะการผลิต

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

★ แบ่งตามลักษณะการออกฤทธิ์ต่อระบบประสาท

- ประเภทออกฤทธิ์กดประสาท จะมีฤทธิ์ทำให้สมองมีประสาทช้าลง ชึม ใต้อ่อน นอนหลับได้แก่ ฝิ่น มอร์ฟิน โคเคน
- ประเภทออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทจะมีฤทธิ์ทำให้เกิดอาการตื่นเต้น ตลอดเวลา ไม่รู้สึกง่วงนอน แต่เมื่อหมดฤทธิ์ยาผู้เสพจะหมดได้แก่ แอมเฟตามีน หรือยาบ้า กระตือรือร้น
- ประเภทออกฤทธิ์หลอนประสาท จะมีฤทธิ์ทำให้เกิดอาการประสาทหลอนเห็นภาพ หลงตาหูแว่ว อารมณ์แปรปรวนได้แก่ แอลเอสดี หรือ เหล้าแห่ง เห็ดขี้ควาย
- ประเภทออกฤทธิ์กดประสาท และหลอนประสาทด้วยได้แก่ กัญชา



สัญญาณที่ทำให้ติดยาเสพติด

- ✚ จากการถูกชักชวน
- ✚ จากการอยากทดลอง อยากรู้ อยากเห็น อยากรู้ อยากสัมผัส
- ✚ จากการถูกหลอกลวง
- ✚ เหตุทางกาย ความเจ็บป่วยทางกาย เช่น ต้องถูกผ่าตัดหรือเป็นโรคปวดศีรษะ เป็นหิด เป็นโรคประสาท ได้รับ ความทรมานทางกายมากผู้ป่วยต้องการบรรเทา พยายามช่วยตัวเองมานานแต่ก็ไม่หาย จึงหันเข้าหา ยาเสพติด จนติดยาในที่สุด
- ✚ จากความฉีกคระนอง บุคคลประเภทนี้คิดว่าตัวเองเป็นคนเก่ง
- ✚ จากสิ่งแวดล้อม เช่น สถานที่อยู่อาศัยแออัด เป็นแหล่งสลับหรือเป็นแหล่งที่มีการเสพยาและค้ายาเสพติดภาวะทางเศรษฐกิจบีบคั้นจิตใจ

เยาวชนกับยาเสพติด

เมื่อพูดถึงปัญหายาเสพติด คนส่วนใหญ่ก็คงจะมุ่งความสนใจไปที่กลุ่มผู้ผลิตผู้ค้าและ ผู้เสพยาเสพติด โดยเฉพาะผู้เสพยาเสพติดที่เป็นเยาวชน ซึ่งเป็นผู้เสียหายโดยตรงจึงทำให้ทุกฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นบิดามารดา ครู ผู้ปกครอง องค์กรภาครัฐ และภาคเอกชน ตลอดจนสื่อมวลชนต่างก็ให้ความสนใจที่จะเข้ามามีส่วนร่วมในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด โดยเฉพาะการพยายามสื่อสาร เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องแก่เด็กและเยาวชนให้มีชีวิตที่ดีงาม ห่างไกลจากยาเสพติด ซึ่งต้องระมัดระวังทั้งในเรื่องของการสรรหาวิธีการและเลือกเฟ้นเนื้อหา ข้อความที่เข้าถึงเยาวชนได้ตรงจุด ทั้งนี้เพราะเด็กและเยาวชนนั้นจะมีลักษณะพิเศษ เช่น ไม่ชอบให้ใครว่ากล่าว ตักเตือนตรง ๆ โดยเฉพาะผู้ใหญ่แต่จะรับข่าวสารข้อมูล ได้มากขึ้นถ้าเยาวชนด้วยกันเป็นผู้ให้ข่าวสารข้อมูลนั้น หรือตนเองเป็นผู้มีส่วนร่วมในการสื่อสารด้วย

ติดกีฬาก็มีความสุขได้

การเล่นกีฬาไม่ใช่เป็นแค่เพียงกิจกรรมทางเลือกที่เบี่ยงเบนความสนใจของเยาวชนให้ ห่างไกลยาเสพติดเท่านั้น แต่ทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ เชื่อว่า การออกกำลังกายหรือ การเล่นกีฬานั้น จะทำให้ต่อมไร้ท่อได้สมองหลังสารเคมีชนิดหนึ่งชื่อ “เอนโดฟิน” ออกมา ซึ่งสารชนิดนี้จะทำให้รู้สึกสดชื่น และ เป็นสุข ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจึงมีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์สมกับที่กล่าวไว้ว่า “กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ” ดังนั้น จึงควรที่จะช่วยกันส่งเสริมให้เยาวชนได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อให้มีสาร “เอนโดฟิน” อยู่ในร่างกายเกิดความสุขได้ โดยไม่ต้องพึ่งพายาเสพติด

