การป้องกันการติดยาเสพติด

- ***ป้องกันตนเอง*** ไม่ใช้ยาโดยมิได้รับคำแนะนำจากแพทย์ และจงอย่าทดลอง เสพยาเสพติดทุกชนิดโดยเด็ดขาด เพราะติดง่ายหายยาก
- ***ป้องกันครอบครัว*** ควรสอดส่องดูแลเด็กบุคคลในครอบครัวหรือที่อยู่รวมกัน อย่าให้เกี่ยวข้องกับยาเสพติด ต้องคอยอบรมสั่งสอนให้รู้ถึงโทษและภัยของยาเสพติด หากมีผู้เสพยาเสพติดในครอบครัวจงจัดการให้เข้ารักษาตัวที่โรงพยาบาล
- ***ป้องกันเพื่อนบ้าน*** โดยช่วยชี้แจงให้เพื่อนบ้านเข้าใจถึงโทษและภัยของยาเสพติด โดยมิให้ เพื่อนบ้าน รู้เท่าไม่ถึงการณ์ต้องถูกหลอกลวง และหากพบว่าเพื่อนบ้านติด ยาเสพติดจงช่วยแนะนำให้ไปรักษาตัวที่โรงพยาบาล
- ***ป้องกันโดยให้ความร่วมมือกับทางราชการ*** เมื่อทราบว่าบ้านใด ตำบลใดมียาเสพติดแพร่ระบาด ขอให้แจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจทุกแห่งทุกท้องที่ทราบ

1. ***ป้องกันตนเอง*** ทำได้โดย..
   - ศึกษาหาความรู้ เพื่อให้รู้เท่าทันโทษพิษภัยของยาเสพติด
   - ไม่ทดลองใช้ยาเสพติดทุกชนิดและปฏิเสธเมื่อถูกชักชวน
   - ระมัดระวังเรื่องการใช้ยา เพราะยาบางชนิดอาจทำให้เสพติดได้
   - ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
   - เลือกคบเพื่อนดี ที่ชักชวนกันไปในทางสร้างสรรค์
   - เมื่อมีปัญหาชีวิต ควรหาหนทางแก้ไขที่ไม่ข้องเกี่ยวกับยาเสพติด หากแก้ไขไม่ได้ควรปรึกษา ผู้ใหญ่
2. ***ป้องกันครอบครัว*** ทำได้โดย..
   - สร้างความรัก ความอบอุ่นและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว
   - รู้และปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเอง
   - ดูแลสมาชิกในครอบครัว ไม่ให้ข้องเกี่ยวกับยาเสพติด
   - ให้กำลังใจและหาทางแก้ไข หากพบว่าสมาชิกในครอบครัวติดยาเสพติด
3. ***ป้องกันชุมชน*** ทำได้โดย
   - ช่วยชุมชนในการต่อต้านยาเสพติด
   - เมื่อทราบแหล่งเสพ แหล่งค้า หรือผลิตยาเสพติด ควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบทันที

เอกสารประชาสัมพันธ์

ความรู้เกี่ยวกับยาและสารเสพติด

ด้วยความปรารถนาดีจาก
องค์การบริหารส่วนตำบลสิชล
อำเภอสิชล
จังหวัดนครศรีธรรมราช

ยาเสพติดคืออะไร

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

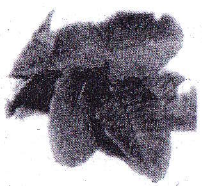
ประเภทของสิ่งเสพติด

☆ **แบ่งตามลักษณะการผลิต**

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

☆ **แบ่งตามลักษณะการออกฤทธิ์ต่อระบบประสาท**

- *ประเภทออกฤทธิ์กดประสาท* จะมีฤทธิ์ทำให้สมองมึนงง ประสาทชา ง่วงซึม ได้แก่ ฝิ่น มอร์ฟีน โคเคน
- *ประเภทออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท*จะมีฤทธิ์ทำให้เกิดอาการตื่นเต้น ตลอดเวลา ไม่รู้สึกง่วงนอน แต่เมื่อหมดฤทธิ์ยาผู้เสพจะหมด ได้แก่ แอมเฟตามีน หรือยาม้า กระท่อม
- *ประเภทออกฤทธิ์หลอนประสาท* จะมีฤทธิ์ทำให้เกิดอาการประสาทหลอนเห็นภาพ ลวงตาหูแว่ว อารมณ์แปรปรวน ได้แก่ แอลเอสดี หรือ เหล้าแห้ง เห็ดขี้ควาย
- *ประเภทออกฤทธิ์กดประสาท และหลอนประสาทด้วย* ได้แก่ กัญชา

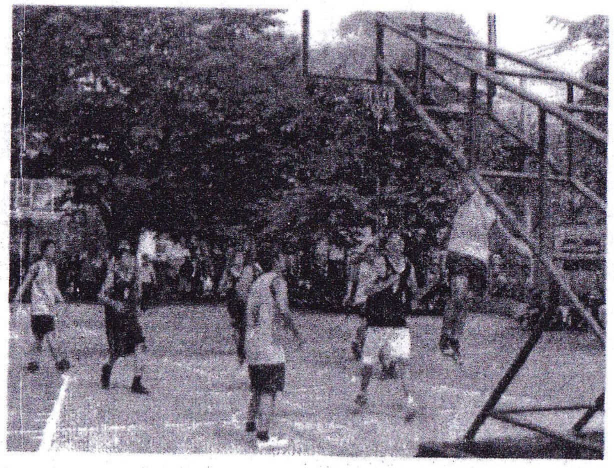


สาเหตุสำคัญที่ทำให้ติดยาเสพติด

- จากการถูกชักชวน
- จากการอยากทดลอง อยากรู้อยากเห็น อยากรู้ อยากสัมผัส
- จากการถูกหลอกลวง
- เหตุทางกาย ความเจ็บป่วยทางกาย เช่น ต้องถูกผ่าตัดหรือเป็นโรคปวดศีรษะ เป็นหืด เป็นโรคประสาทได้รับ ความทรมานทางกายมากผู้ป่วยต้องการบรรเทา พยายามช่วยตัวมานานแต่ก็ไม่หาย จึงหันเข้าหายาเสพติด จนติดยาในที่สุด
- จากความคึกคะนอง บุคคลประเภทนี้คิดว่าตัวเองเป็นคนเก่ง
- จากสิ่งแวดล้อม เช่น สถานที่อยู่อาศัยแออัด เป็นแหล่งสลัม หรือเป็นแหล่งที่มีการเสพและค้ายาเสพติดภาวะทางเศรษฐกิจบีบคั้นจิตใจ

เยาวชนกับยาเสพติด

เมื่อพูดถึงปัญหายาเสพติด คนส่วนใหญ่ก็มักจะมุ่งความสนใจไปที่กลุ่มผู้ผลิตผู้ค้าและ ผู้เสพยาเสพติด โดยเฉพาะผู้เสพยาเสพติดที่เป็นเยาวชน ซึ่งเป็นผู้เสียหายโดยตรงจึงทำให้ทุกฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นบิดามารดา ครู ผู้ปกครอง องค์กรภาครัฐ และภาคเอกชนตลอดจนสื่อมวลชนต่างก็ให้ความสนใจที่จะเข้ามามีส่วนร่วมในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด โดยเฉพาะการพยายามสื่อสาร เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องแก่เด็กและเยาวชนให้มีชีวิตที่ดีงาม ห่างไกลจากยาเสพติด ซึ่งต้องระมัดระวังทั้งในเรื่องของการสรรหาวิธีการและเลือกเฟ้นเนื้อหา ข้อความที่เข้าถึงเยาวชนได้ตรงจุด ทั้งนี้เพราะเด็กและเยาวชนนั้นจะมีลักษณะพิเศษ เช่น ไม่ชอบให้ใครว่ากล่าว ตักเตือนตรง ๆ โดยเฉพาะผู้ใหญ่แต่จะรับข่าวสารข้อมูล ได้มากขึ้นถ้า เยาวชนด้วยกันเป็นผู้ให้ข่าวสารข้อมูลนั้น หรือตนเองเป็นผู้มีส่วนร่วมในการสื่อสารด้วย

ติดกีฬาก็มีความสุขได้

การเล่นกีฬาไม่ใช่เป็นแต่เพียงกิจกรรมทางเลือกที่เบี่ยง -เบนความสนใจของเยาวชนให้ ห่างไกลยาเสพติดเท่านั้น แต่ทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ เชื่อว่า การออกกำลังกายหรือ การเล่นกีฬานั้น จะทำให้ต่อมไร้ท่อใต้สมองหลั่งสารเคมีชนิดหนึ่งชื่อ "เอนโดฟีน" ออกมา ซึ่งสารชนิดนี้จะทำให้รู้สึกสดชื่น และ เป็นสุข ผู้ที่ออกกำลังกาย อยู่เสมอจึงมีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์สมกับที่กล่าวว่า "กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ" ดังนั้น จึงควรที่จะช่วยกันส่งเสริมให้เยาวชนได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อให้มีสาร "เอนโดฟีน" อยู่ในร่างกายเกิดความสุขได้ โดยไม่ต้องพึ่งพายาเสพติด