

ยาเสพติดป้องกันได้

1. ป้องกันตนเอง ทำได้โดย...

- ศึกษาหาความรู้ เพื่อารู้เท่าทันโทษพิษภัยของยาเสพติด
- ไม่ทดลองใช้ยาเสพติดทุกชนิดและปฏิเสธเมื่อถูกชักชวน
- ระวังระวังเรื่องการใช้จ่าย เพราะยาบางชนิดอาจทำให้เสพติดได้
- ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- เลือกคบเพื่อนดี ที่ชักชวนกันไปในทางสร้างสรรค์
- เมื่อมีปัญหาชีวิต ควรหาหนทางแก้ไขที่ไม่ข้องเกี่ยวกับยาเสพติด หากแก้ไขไม่ได้ควรปรึกษาผู้ใหญ่

2. ป้องกันครอบครัว ทำได้โดย...

- สร้างความรัก ความอบอุ่นและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว
- รู้และปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเอง
- ดูแลสมาชิกในครอบครัว ไม่ให้ข้องเกี่ยวกับยาเสพติด
- ให้กำลังใจและหาทางแก้ไข หากพบว่าสมาชิกในครอบครัวติดยาเสพติด

3. ป้องกันชุมชน ทำได้โดย...

- ช่วยชุมชนในการต่อต้านยาเสพติด
- เมื่อทราบแหล่งเสพ แหล่งค้า หรือผลิตยาเสพติด ควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบทันที



การเล่นกีฬาทำให้มีความสุขได้

การเล่นกีฬาไม่ใช่เป็นแต่เพียงกิจกรรมทางเลือกที่เบี่ยงเบนความสนใจของเยาวชนให้ห่างไกลยาเสพติดเท่านั้น แต่ทางวิทยาศาสตร์การแพทย์เชื่อว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬานั้น จะทำให้ต่อมไร้ท่อได้สมองหลังสารเคมีชนิดหนึ่งชื่อ “เอนโดฟิน” ออกมา ซึ่งสารชนิดนี้จะทำให้รู้สึกสดชื่นและมีความสุข ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจึงมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์สมกับที่กล่าวว่า “กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ” ดังนั้นจึงควรที่จะช่วยกันส่งเสริมให้ เยาวชนได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อให้มีสาร “เอนโดฟิน” อยู่ในร่างกายเกิดความสุขได้โดยไม่ต้องพึ่งพายาเสพติด



การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด



องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยเหนือ
อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี

ยาเสพติด คืออะไร

ยาเสพติด หมายถึง ยาหรือสารเคมี หรือวัตถุชนิดใดๆ ที่อาจเป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติหรือจากการสังเคราะห์ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยวิธีการกิน ดม สูบ ฉีด หรือวิธีใดๆ ก็ตาม เป็นช่วงระยะเวลา หรือนานติดกันจนทำให้ร่างกายทรุดโทรมและตกอยู่ใต้อำนาจหรือเป็นทาสของสิ่งนั้น ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ หรือจิตใจเพียงอย่างเดียว

ประเภทของยาเสพติด

1.ประเภทออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท กระตุ้นการทำงานของสมองหัวใจ ทำให้หัวใจเต้นแรงและเร็ว ความดันเลือด ขึ้นสูง หากเสพมากทำให้มีอาการหงุดหงิด กระวนกระวาย หวาดระแวง ก้าวร้าว ยาเสพติดประเภทนี้ได้แก่ ยาบ้า ยาไอซ์ ยาเลฟ โคลเคน เป็นต้น



2.ประเภทออกฤทธิ์กดประสาท กดการทำงานของกล้ามเนื้อเนื้อศูนย์ควบคุมการหายใจ และสมองส่วนควบคุมความคิด ทำให้เชื่องซึม ง่วง สะลึมสะลือ ปฏิกริยาตอบโต้ช้า ยาเสพติดประเภทนี้ได้แก่ ฝิ่น มอร์ฟิน เฮโรอีน ยานอนหลับ ยาระงับประสาท เครื่องดื่มมีเมาทุกชนิด รวมทั้งสารระเหย เช่น ทินเนอร์ แล็กเกอร์ กาว เบนซิน เป็นต้น



3.ประเภทออกฤทธิ์หลอนประสาท มีผลต่อสมองส่วนการรับรู้ ทำให้การรับรู้ทางประสาทสัมผัสสปรวนแปร ความจำระยะสั้นและความนึกคิดเสื่อม หากเสพมากทำให้มีอาการประสาทหลอน รับรู้เสียงและภาพเปลี่ยนไป เช่น เห็นภาพหลอน ป่วยเป็นโรคจิต ยาเสพติดประเภทนี้ได้แก่ ยาเค แอลเอสดี เห็ดขี้ควาย เป็นต้น



4.ประเภทออกฤทธิ์ผสมผสาน ออกฤทธิ์ผสมผสานทั้งกด กระตุ้นและหลอน ขึ้นอยู่กับขนาดและระยะเวลาของการเสพ ทำให้หวาดระแวง ความคิดสับสน เห็นภาพลวงตา ควบคุมตนเองไม่ได้ สุดท้ายจะกลายเป็นโรคจิต ยาเสพติดประเภทนี้ได้แก่ เฮโรอีน



สาเหตุสำคัญที่ทำให้ติดยาเสพติด

- ✦ จากการถูกชักชวน
- ✦ จากการอยากทดลอง อยากรู้ อยากเห็น อยากสัมผัส
- ✦ จากการถูกหลอกลวง
- ✦ จากความคึกคะนอง บุคคลประเภทนี้คิดว่าตัวเองเป็นคนเก่ง
- ✦ จากสิ่งแวดล้อม เช่น สถานที่อยู่อาศัยแออัด เป็นแหล่งสลิ้มหรือเป็นแหล่งที่มีการเสพและค้ายาเสพติดภาวะทางเศรษฐกิจบีบคั้นจิตใจ

การป้องกันการติดยาเสพติด

- ✦ **ป้องกันตนเอง** ไม่ใช้ยาโดยมิได้รับคำแนะนำจากแพทย์ และจงอย่าทดลอง เสพยาเสพติดทุกชนิด โดยเด็ดขาด เพราะติดง่ายหายยาก
- ✦ **ป้องกันครอบครัว** ควรสอดส่องดูแลเด็กบุคคลในครอบครัวหรือที่อยู่ร่วมกัน อย่าให้เกี่ยวข้องกับยาเสพติด ต้องคอยอบรมสั่งสอนให้รู้ถึงโทษและภัยของยาเสพติด หากมีผู้เสพยาเสพติดในครอบครัวจงจัดการให้เข้ารักษาตัวที่โรงพยาบาล
- ✦ **ป้องกันเพื่อนบ้าน** โดยช่วยชี้แจงให้เพื่อนบ้านเข้าใจถึงโทษและภัยของยาเสพติด โดยมิให้เพื่อนบ้านที่รู้เท่าไม่ถึงการณ์ต้องถูกหลอกลวง และหากพบว่าเพื่อนบ้านติดยาเสพติด จงช่วยแนะนำให้ไปรักษาตัวที่โรงพยาบาล
- ✦ **ป้องกันโดยให้ความร่วมมือกับทางราชการ** เมื่อทราบว่าบ้านใด ตำบลใดมียาเสพติดแพร่ระบาด ขอให้แจ้งเจ้าหน้าที่ ตำรวจทุกแห่งทุกท้องที่ทราบ

