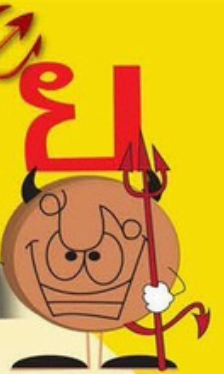




ยาเสพติดทำลาย

ชีวิตคุณและคนที่คุณรัก



โทษพิษภัยกับตัวเอง

- ☹ ร่างกายทรุดโทรมสมองเสื่อม
- ☹ สูญเสียความสามารถอาจพิการได้
- ☹ เกิดอาการคลุ้มคลั่ง ประสาทหลอน
- ☹ สมรรถภาพแย่
- ☹ บุคลิกภาพไม่ดี

คุณมีส่วนร่วมในการป้องกันได้โดย..



หากพบผู้เสพ/ผู้ค้ายาเสพติด
ร่วมแจ้งตำรวจ/แจ้งเบาะแส
สายด่วน ปปส. 1386 สายด่วน กทม. 1565
ปรึกษาปัญหาบำบัดรักษาฟื้นฟู การติดยาเสพติด 0 2354 4238
และศูนย์บริการสาธารณสุขใกล้บ้าน



ผลกระทบต่อครอบครัวและสังคม

- ☹ ครอบครัวแตกแยกขาดแบบอย่างที่ดีในชีวิต
- ☹ เพื่อนฝูงรังเกียจ
- ☹ สูญเสียทรัพย์สิน
- ☹ เกิดอุบัติเหตุ
- ☹ เกิดอาชญากรรม
- ☹ ผิดศีลธรรม ผิดกฎหมาย
- ☹ ขาดแรงงานในการประกอบอาชีพ

ผลดีที่ห่างไกลยาเสพติด

สุขภาพแข็งแรง
ครอบครัวอบอุ่น
สังคมมีความสุข
มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน



การป้องกัน ยาเสพติดในสถานศึกษา

1 สร้างภูมิคุ้มกัน

ปฐมวัย

พัฒนากทักษะสมอง

เพื่อวางรากฐานภูมิคุ้มกันระยะยาว
ด้วยความรู้เพื่อการบริหารจัดการชีวิต
(Brain Executive Functions : EF)
ให้เด็กรู้จักยับยั้งชั่งใจ ยั้งคิด ไตร่ตรอง
ควบคุมอารมณ์ มีเหตุผล ปรับตัว



เสริมสร้างทักษะชีวิต

ให้ความรู้เกี่ยวกับคุณธรรม
ส่งเสริมกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์
กิจกรรมกลุ่มเพื่อน เครือข่ายเยาวชน
การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตน

อุดมศึกษา

เสริมสร้างทักษะสังคม

การมีจิตสำนึกรับผิดชอบต่อสังคม
ส่งเสริมกิจกรรมจิตอาสา
สร้างพลังการมีส่วนร่วม



2

ค้นหา

สำรวจ การสังเกต ค้นหา คัดกรอง
โดยใช้ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน



กลุ่มเสี่ยง

ทำปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยง
การให้คำปรึกษา ติดตาม เยี่ยมบ้าน



3 รักษา

กลุ่มใช้ยาเสพติด

ร่วมมือกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้ปกครอง
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ปรับความผิด ปรับพฤติกรรม
บำบัดในรูปแบบที่เหมาะสม สร้างความนิยมใน
สถานศึกษาเปิดโอกาสให้เด็กเรียนต่อตามปกติ

เฝ้าระวัง

4



สอดส่อง เฝ้าระวัง เป็นหูเป็นตา
ร่วมมือกันระหว่างครู นักเรียน
ผู้ปกครอง ชุมชน หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

5 บริหารจัดการ

- ✓ การพัฒนาบุคลากร
- ✓ คณะทำงานที่เกี่ยวข้อง
- ✓ การจัดทำแผนงาน งบประมาณ
- ✓ การขับเคลื่อนกลไกคณะกรรมการ



สถานศึกษา

ผู้บริหารสถานศึกษา

จนก. สาธารณสุข

วัด บัณฑิต โสภักดิ์

หมู่บ้าน
ชุมชน

ท้องถิ่น

ตำรวจ/ทหาร

บ้าน

เพื่อน

ครอบครัว

การป้องกันยาเสพติด
ต้องร่วมมือจากหลายภาคส่วน

โรงพยาบาลชุมชน/รพ.สต.

ผู้นำชุมชน

พระสงฆ์
ผู้นำศาสนา

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

ครูผู้สอน/ครูผู้ดูแลเด็ก

อื่นๆ

องค์กรเยาวชน



10 วิธี

หลีกเลี่ยงยาเสพติด



1

เตรียมใจให้พร้อม

เต็มใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก



2

เมื่อมีปัญหา

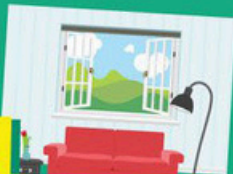
ทบทวนหาสาเหตุ คุยกับเพื่อนหรือคนที่ไว้วางใจ เพื่อหาแนวทางแก้ไข



3

สร้างบรรยากาศ

ปรับปรุงสถานที่ให้เหมาะสมทั้งบ้าน และที่ทำงานให้มีบรรยากาศที่ดี



4

ออกกำลังกาย

อย่างน้อย 3-5 วัน/สัปดาห์ เป็นประจำ



5

นอนหลับ

ให้เพียงพอ อย่างน้อย 7-8 ชม./วัน



6

เมื่อมีเวลาว่าง

ควรหางานอดิเรกหรือทำกิจกรรม ที่สร้างสรรค์



7

งดอบายมุข

ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา งดการพนัน ไม่สำล่อนทางเพศ



8

เข้าใจชีวิต

ยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิต ไม่คิดท้อถอย



9

ภูมิใจในตัวเอง

ชื่นชมและสร้างกำลังใจให้ตนเอง



10

คิดบวก

มองโลกในแง่ดี นำความสุขมาสู่ตนเอง



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่สายด่วนยาเสพติด โทร. 1165