

## ยาเสพติดคืออะไร

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

## ประเภทของสิ่งเสพติด

### ★ แบ่งตามลักษณะการผลิด

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

### ★ แบ่งตามลักษณะการออกฤทธิ์ต่อระบบประสาท

- ประเภทออกฤทธิ์กดประสาท จะมีฤทธิ์ทำให้สมองมีประสาทชา ง่วงซึม ได้แก่ ฝิ่น มอร์ฟิน โคลเคน
- ประเภทออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทจะมีฤทธิ์ทำให้เกิดอาการตื่นเต้น ตลอดเวลา ไม่รู้สึกง่วงนอน แต่เมื่อหมดฤทธิ์ยาผู้เสพจะหมด ได้แก่ แอมเฟตามีน หรือยาบ้า กระต่อม
- ประเภทออกฤทธิ์หลอนประสาท จะมีฤทธิ์ทำให้เกิดอาการประสาทหลอนเห็นภาพ ลวงตาหูแว่ว อารมณ์แปรปรวน ได้แก่ แอลเอสดี หรือ เหล้าแห้ง เห็ดขี้ควาย
- ประเภทออกฤทธิ์กดประสาท และหลอนประสาทด้วย ได้แก่ กัญชา



## สาเหตุสำคัญที่ทำให้ติดยาเสพติด

- ✚ จากการถูกชักชวน
- ✚ จากการอยากทดลอง อยากรู้ อยากเห็น อยากรู้ อยากสัมผัส
- ✚ จากการถูกหลอกลวง
- ✚ เหตุทางกาย ความเจ็บป่วยทางกาย เช่น ต้องถูกผ่าตัดหรือเป็นโรคปวดศีรษะ เป็นหืด เป็นโรคประสาทได้รับความทรมานทางกายมากผู้ป่วยต้องการบรรเทา พยายามช่วยตัวเองมานานแต่ก็ไม่หาย จึงหันเข้าหายาเสพติด จนติดยาในที่สุด
- ✚ จากความคึกคะนอง บุคคลประเภทนี้คิดว่าตัวเองเป็นคนเก่ง
- ✚ จากสิ่งแวดล้อม เช่น สถานที่อยู่อาศัยแออัด เป็นแหล่งส้วมหรือเป็นแหล่งที่มีการเสพยาและค้ายาเสพติดภาวะทางเศรษฐกิจบีบบังคับจิตใจ

## เยาวชนกับยาเสพติด

เมื่อพูดถึงปัญหา ยาเสพติด คนส่วนใหญ่ก็มักจะมุ่งความสนใจไปที่กลุ่มผู้ผลิตผู้ค้าและผู้เสพยาเสพติด โดยเฉพาะผู้เสพยาเสพติดที่เป็นเยาวชน ซึ่งเป็นผู้เสียหายโดยตรงจึงทำให้ทุกฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นบิดามารดา ครู ผู้ปกครอง องค์กรภาครัฐ และภาคเอกชน ตลอดจนสื่อมวลชนต่างก็ให้ความสนใจที่จะเข้ามามีส่วนร่วมในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด โดยเฉพาะการพยายามสื่อสาร เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องแก่เด็กและเยาวชนให้มีชีวิตที่ดีงาม ห่างไกลจากยาเสพติด ซึ่งต้องระมัดระวังทั้งในเรื่องของการสรรหาวิธีการและเลือกเพื่อนเนื้อหา ข้อความที่เข้าถึงเยาวชนได้ตรงจุด ทั้งนี้เพราะเด็กและเยาวชนนั้นจะมีลักษณะพิเศษ เช่น ไม่ชอบให้ใครว่ากล่าว ตักเตือนตรง ๆ โดยเฉพาะผู้ใหญ่แต่จะรับข่าวสารข้อมูล ได้มากขึ้นถ้าเยาวชนด้วยกันเป็นผู้ให้ข่าวสารข้อมูลนั้น หรือตนเองเป็นผู้มีส่วนร่วมในการสื่อสารด้วย

## ติดกีฬาที่มีความสุขได้

การเล่นกีฬาไม่ใช่เป็นแต่เพียงกิจกรรมทางเลือกที่เบี่ยงเบนความสนใจของเยาวชนให้ ห่างไกลยาเสพติดเท่านั้น แต่ทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ เชื่อว่า การออกกำลังกายหรือ การเล่นกีฬานั้น จะทำให้ต่อมไร้ท่อได้สมองหลังสารเคมีชนิดหนึ่งชื่อ “เอนโดฟิน” ออกมา ซึ่งสารชนิดนี้จะทำให้รู้สึกสดชื่น และเป็นสุข ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจึงมีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์สมกับที่กล่าวว่า “กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ” ดังนั้น จึงควรที่จะช่วยกันส่งเสริมให้เยาวชนได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อให้มีสาร “เอนโดฟิน” อยู่ในร่างกายเกิดความสุขได้ โดยไม่ต้องพึ่งพายาเสพติด



## การป้องกันการติดยาเสพติด

- 👉 **ป้องกันตนเอง** ไม่ใช้ยาโดยมิได้รับคำแนะนำจากแพทย์ และจงอย่าทดลอง เสพยาเสพติดทุกชนิดโดยเด็ดขาด เพราะติดง่ายหายยาก
- 👉 **ป้องกันครอบครัว** ควรสอดส่องดูแลเด็กบุคคลในครอบครัว หรือที่อยู่รวมกัน อย่าให้เกี่ยวข้องกับยาเสพติด ต้องคอยอบรมสั่งสอนให้รู้ถึงโทษและภัยของยาเสพติด หากมีผู้เสพยาเสพติดในครอบครัวจงจัดการให้เข้ารับบำบัดที่โรงพยาบาล
- 👉 **ป้องกันเพื่อนบ้าน** โดยช่วยชี้แจงให้เพื่อนบ้านเข้าใจถึงโทษและภัยของยาเสพติด โดยมิให้ เพื่อนบ้าน รู้เท่าไม่ถึงการณ์ ต้องถูกหลอกลวง และหากพบว่าเพื่อนบ้านติด ยาเสพติดจงช่วยแนะนำให้ไปปรึกษาตัวที่โรงพยาบาล
- 👉 **ป้องกันโดยให้ความร่วมมือกับทางราชการ** เมื่อทราบว่ามีบ้านใด ตำบลใดมียาเสพติดแพร่ระบาด ขอให้แจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจทุกแห่งทุกท้องที่ทราบ



## ยาเสพติดป้องกันได้

- 1. ป้องกันตนเอง** ทำได้โดย..
  - ศึกษาหาความรู้ เพื่อให้รู้เท่าทันโทษพิษภัยของยาเสพติด
  - ไม่ทดลองใช้ยาเสพติดทุกชนิดและปฏิเสธเมื่อถูกชักชวน
  - ระมัดระวังเรื่องการใช้จ่าย 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



ด้วยความปรารถนาดีจาก  
องค์การบริหารส่วนตำบลละมไหมพัฒนา  
อำเภอโชคชัย จังหวัดนครราชสีมา

## วิธีการป้องกันไม่ให้วัยรุ่นตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

จากสถิติของสาธารณสุขพบว่า ในระหว่างปีพ.ศ. 2544-2552 วัยรุ่นมีการตั้งครรภ์ก่อนวัยเพิ่มขึ้นจาก 10% มาเป็น 40% และจากการสำรวจ ในช่วง 7 ปี ระหว่าง พ.ศ. 2455-2550 พบว่าช่วงอายุมีแนวโน้มลดลงด้วย โดยพบว่าเด็กอายุ 10 ปีมีการตั้งครรภ์สูงถึง 60 คน และเด็กต่ำกว่า 15 ปี คลอดบุตรจำนวน 55,648 คน ซึ่งเป็นตัวเลขที่สำรวจในโรงพยาบาลของรัฐเท่านั้น

ปัญหาดังกล่าวนี้เป็นปัญหาใหญ่ที่เป็นเรื่องหนักใจของทั้งคุณพ่อคุณแม่ของเด็กและตัวเด็กเอง เพราะโดยปกติแล้วเด็กวัยรุ่นในวัย 10 - 20 ปี ยังไม่พร้อมต่อการเป็นพ่อแม่คน ทั้งทางด้านเสถียรภาพทางการเงิน และ ภาวะทางอารมณ์ ตลอดจนการดูแลรับผิดชอบ วันนี้ผู้เขียนจึงขอแนะนำวิธีการป้องกันไม่ให้วัยรุ่นตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ดังนี้

### การให้ความรู้

คุณพ่อคุณแม่ต้องให้ความรู้ในเรื่องเพศศึกษากับลูก อย่าถือเป็นเรื่องน่าอายและปกปิดไว้ ลูกอาจเรียนรู้ในห้องเรียนมาบ้าง แต่คุณพ่อคุณแม่เป็นผู้ใกล้ชิด และเข้าใจลูกมากกว่า จึงทำให้การสอนการพูดคุย ตลอดจนให้คำแนะนำต่าง ๆ ได้มีประสิทธิภาพกว่า

วิธีง่าย ๆ คือการถามลูกว่าลูกทราบเกี่ยวกับเรื่องเพศสัมพันธ์ และการป้องกันมากน้อยขนาดไหน เมื่อคุณพ่อคุณแม่เข้าใจและรู้ว่าลูกมีความเข้าใจขึ้นไหนแล้วก็ให้เสริมความรู้ต่อจากที่ลูกมี บอกลูกถึงข้อพึงระวัง การวางตัวกับเพศตรงข้าม รวมถึงฮอร์โมนและ

ความต้องการทางเพศของมนุษย์ สิ่งเหล่านี้อาจดูเหมือนเป็นเรื่องน่าอาย และยากต่อการพูดคุย แต่คุณพ่อคุณแม่ควรพูดคุยกับลูกในเรื่องนี้โดยพยายามทำให้เป็นเรื่องปกติธรรมดา ค่อย ๆ พูดทีละเล็กทีละน้อย เพราะจะช่วยให้มากกว่าการอธิบายทุกอย่างในครั้งเดียว อีกทั้งยังทำให้ลูกรู้สึกชิน และไม่กระอักกระอ่วนใจอีกด้วย

### การคุมกำเนิด

วิธีการคุมกำเนิดมีมากมายหลายวิธี แต่ละวิธีมีทั้งข้อดีและข้อเสีย และเหมาะสมแตกต่างกันในแต่ละสถานการณ์ อาจให้ลูกมีโอกาสพูดคุยกับหมอหรือผู้ที่มีความรู้ในเรื่องเพศศึกษาเพื่อที่จะเข้าใจถึงลักษณะที่แตกต่างกันของการคุมกำเนิด ซึ่งการคุมกำเนิดมีหลัก ๆ ดังนี้

**1. การคุมกำเนิดแบบฮอร์โมน** เป็นวิธีที่นิยมใช้กัน เพราะสะดวกและมีอยู่มากมายตามท้องตลาด แต่มีข้อห้ามในการใช้สำหรับผู้ที่มิโรคประจำตัวหรือมีเลือดออกทางช่องคลอดผิดปกติ โดยต้องปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยา ซึ่งโดยรวมแล้วการคุมกำเนิดแบบใช้ฮอร์โมนแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม คือ

1.1 ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม เอสโตรเจน (estrogen) และ โปรเจสโตเจน (progestogen) ซึ่งเป็นแบบที่นิยมใช้กันมากที่สุด

1.2 การใช้แผ่นแปะคุมกำเนิด

1.3 ยาฉีดคุมกำเนิด เป็นฮอร์โมนสังเคราะห์ที่ออกฤทธิ์ได้นานที่นิยมใช้มากเป็นพวก DMPA (Depomedroxy Progesterone Acetate) และ

1.4 การใช้ยาฝังคุมกำเนิด ยาฝังคุมกำเนิด (implant) เป็น

ฮอร์โมนโปรเจสโตเจนบรรจุหลอดฝังไว้ใต้ผิวหนัง

แต่ทั้งนี้การคุมกำเนิดประเภทต่าง ๆ เหล่านี้อาจมีผลกระทบต่อร่างกายจึงควรศึกษาให้ดีก่อนใช้

**2. การคุมกำเนิดแบบไม่ใช้ฮอร์โมน** เช่นการใส่ห่วงคุมกำเนิด ฤชยางอนามัย และการนับวัน เป็นต้น

นอกจากนี้แล้วยังมีการคุมกำเนิดแบบการหลังภายนอก การใช้ยาฆ่าเชื้ออสุจิ การสวนล้างช่องคลอด

### การจัดกฏระเบียบภายในบ้าน

การควบคุมดูแลให้มีผู้ใหญ่คอยอยู่ด้วยในเวลาที่มีการจัดงานเลี้ยง หรือให้ลูกโทรศัพท์กลับมาหาทุกครั้งช่วงหัวค่ำ หรือในวันเรียนหนังสือไม่อนุญาตให้กลับบ้านเกิน 3 ทุ่ม เป็นต้น สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ลูกวัยรุ่นอาจคิดว่าเป็นการริดรอนสิทธิเสรีภาพ แต่เป็นวิธีที่จะช่วยลดปัญหาการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ได้

วัยรุ่นเป็นวัยที่เข้าใจยาก ต้องการอิสระเสรีภาพ และมีโลกส่วนตัวสูง ดังนั้น ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวระหว่างพ่อแม่ลูก การทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีของพ่อแม่ ตลอดจนทั้งความรักความเข้าใจกันในครอบครัวจะช่วยวัยรุ่นห่างไกลจากปัญหานี้ได้ค่ะ

## **การตั้งครรภ์.....ในวันและวัยที่ไม่พร้อม**





- ผู้หญิงมีเพศสัมพันธ์เพราะความรัก ถ้ามีเพศสัมพันธ์กับชาย  
ใดจะต้องการมีความผูกพันกับชายคนนั้น

2. วัยรุ่นชายควรคิดเสมอว่าวัยรุ่นหญิงเป็นเพศเดียวกับแม่ พี่น้อง  
ควรช่วยเหลือและให้เกียรติ

**"การตั้งครรภ์"** หากเกิดขึ้นกับหญิงที่มีความพร้อมไม่ว่าจะเป็นทางด้านสรีระร่างกาย วุฒิภาวะทั้งด้านคุณวุฒิและวัยวุฒิก็  
คงเป็นเรื่องที่น่ายินดีและสร้างความสุขให้กับครอบครัวของ  
หญิงนั้นๆ แต่ถ้าหากเกิดขึ้นกับผู้ที่ยังเป็น "เด็กหญิง" อายุ  
ระหว่าง 9 -19 ปี ซึ่งก็มักก่อเกิดปัญหาตามมาอย่างหลีกเลี่ยง  
ไม่ได้ทั้งต่อตัวเด็กเองและครอบครัว

## สถานการณ์การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

### สถานการณ์ที่ผ่านมา

ข้อมูลจากกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของ  
มนุษย์ พบว่าสภาวะการตั้งครรภ์และคลอดบุตรก่อนวัยอันควร  
ของหญิงอายุต่ำกว่า 15 ปีบริบูรณ์ (รูปที่ 1) และหญิงอายุต่ำ  
กว่า 20 ปีบริบูรณ์ (รูปที่ 2) ตั้งแต่ปี 2540 - 2551 มีแนวโน้ม  
เพิ่มขึ้นเกือบทุกปี

ห้ามตัวห้ามใจป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควร

1. เรียนรู้ถึงความคิดต่างกันของหญิงชายในเรื่องเพศ ความ  
ตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างชายหญิง จะเป็นการป้องกันการ  
มีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด

- ผู้ชายมีเพศสัมพันธ์ได้โดยไม่มีความรัก เพศสัมพันธ์ว่าเป็น  
การหาความสุขร่วมกันและไม่ต้องผูกพัน

3. หลีกเลี่ยงการถูกเนื้อต้องตัวกัน เพราะอาจนำไปสู่การมี  
เพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดได้

4. หลีกเลี่ยงการ ไปพักค้างคืนร่วมกันเป็นหมู่คณะ หรือตามลำพัง

5. หลีกเลี่ยงการอยู่ด้วยกันตามลำพังในที่ลับตาคน

6. หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่เปลี่ยว โรงแรมและสถานเริงรมย์ทุก  
รูปแบบ

7. หลีกเลี่ยงการนัดหมายกับเพศตรงข้ามในยามวิกาล โดยเฉพาะ  
วัยรุ่นหญิง

8. ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด หรือสารเสพติดใดๆ เพราะ  
อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจได้

9. วัยรุ่นหญิงควรแต่งกายเรียบร้อย และมีมิดชิด ไม่ควรแต่งกายใน  
ลักษณะที่ขู่ขู ให้ผู้พบเห็นเกิดอารมณ์ทางเพศ เช่น เสื้อสายเดี่ยว  
เสื้อเกาะอก กระโปรงสั้น และกางเกงรัดรูปเกินไป

10. หลีกเลี่ยงการคบเพื่อนที่ชวนออกไปเที่ยวข้างนอก โดยเฉพาะ  
กับคนแปลกหน้า

11. หลีกเลี่ยงการออกไปเที่ยวหรือเดินทางในยามวิกาล และใน  
สถานที่เปลี่ยวๆ

12. วัยรุ่นชายหญิงควรวางตัวต่อกันอย่างสุภาพ ให้เกียรติซึ่งกัน  
และกัน

13. ถ้าจะสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองควรทำในสถานการณื  
ที่เหมาะสม แม้ว่าการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นทางออกที่ดีทาง  
หนึ่ง ใช้เป็นไม้ตายสุดท้าย แต่ก็ควรทำในที่ลับและอย่างปราณีเพื่อ  
จนเกิน ไป



ด้วยความปรารถนาดีจาก  
องค์การบริหารส่วนตำบลละมใหม่พัฒนา  
อำเภอโชคชัย จังหวัดนครราชสีมา