
CAFE
BOOKSTORE
BOOKS
คู่มือ
รู้ทัน
ป้องกันยาเสพติด
HEROIN
BE SMART
SAY NO TO DRUGS


คู่มือ
รู้คิด รู้ทัน
ป้องกันยาเสพติด
BE SMART SAY NO TO DRUGS
SELF ESTEEM,
LIFE EXTREME

ชื่อหนังสือ : คู่มือ รู้คิด รู้ทัน ป้องกันยาเสพติด
BE SMART SAY NO TO DRUGS

จัดทำโดย : ส่วนป้องกันยาเสพติดในกลุ่มเยาวชน
สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด
สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด
กระทรวงยุติธรรม

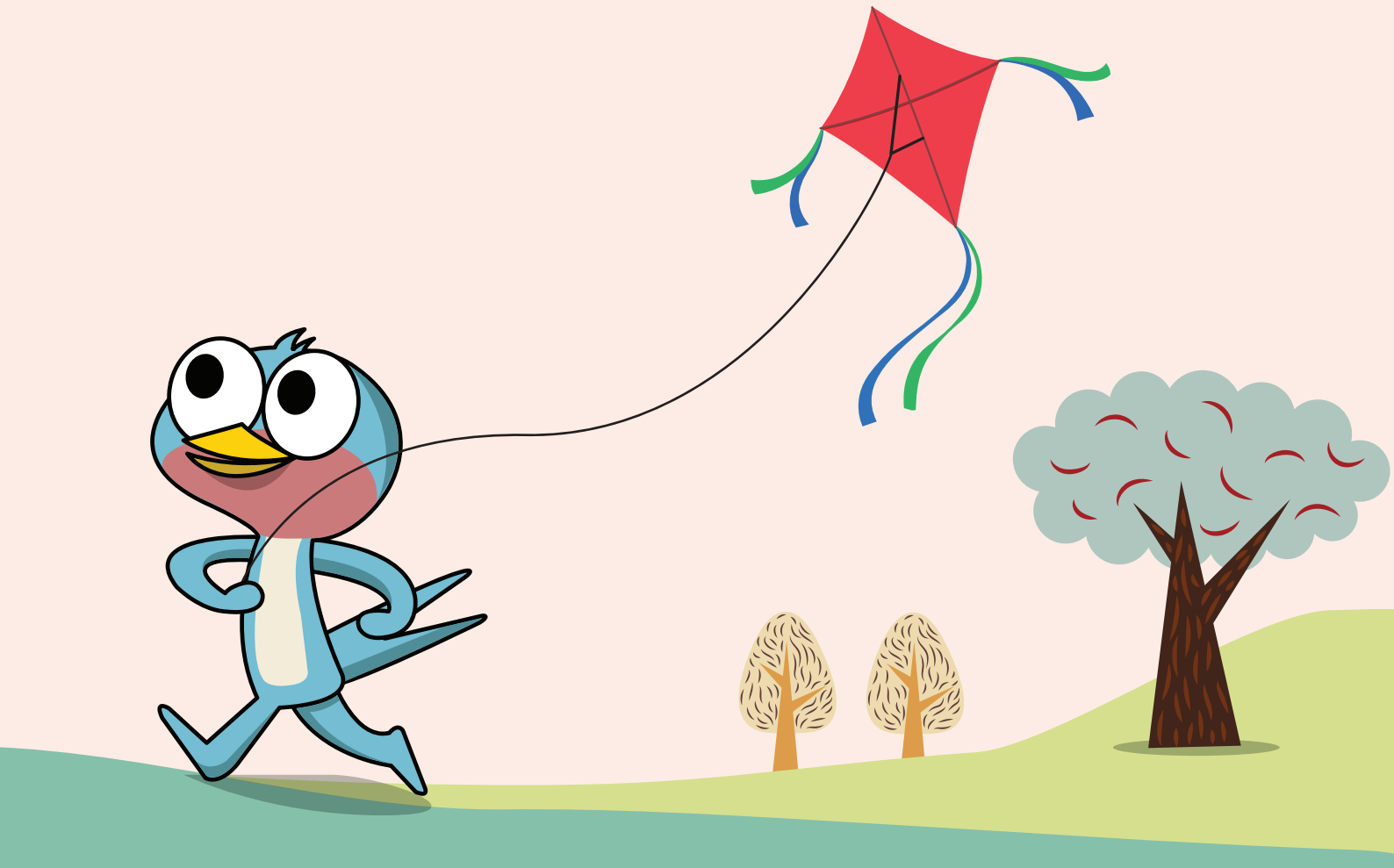
ผู้เขียน/รวบรวม/เรียบเรียง : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
และสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด

ปีที่พิมพ์ : พิมพ์ครั้งที่ 1 ปี 2564 จำนวน 200 เล่ม
และจัดทำในรูปแบบหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E - Book)

ISBN : 978-616-7777-35-1

เลขที่ขอเอกสารเผยแพร่ : สำนักงาน ป.ป.ส. 1 - 03 - 2564

พิมพ์ที่ : บริษัท ออนป้า จำกัด ONPA COMPANY LIMITED
ที่อยู่ สำนักงานใหญ่ 111/1 อาคารนวสร ถนนพระรามที่ 3
แขวงบางคอแหลม เขตบางคอแหลม กรุงเทพฯ 10120
โทรศัพท์ 66 (0) 2689 - 2888, 66 (0) 2689 - 2999
แฟกซ์ 66 (0) 2689 - 1054



คำนำ

ยาเสพติดเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อความมั่นคงและความปลอดภัยของประชาชนในทุกมิติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มเป้าหมายเด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายวัยเสี่ยงสูงและเป็นกำลังสำคัญของประเทศ มาตรการป้องกันจึงมุ่งเน้นให้ความสำคัญในกลุ่มเป้าหมายดังกล่าวมาอย่างต่อเนื่อง โดยดำเนินการให้ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดที่ถูกต้องควบคู่การพัฒนาทักษะชีวิตที่สอดคล้องเหมาะสมกับช่วงวัย เช่น การคิดวิเคราะห์ ยับยั้งชั่งใจ รู้จักปฏิเสธ แก้ไขปัญหาเป็น รู้ทันข้อมูลข่าวสาร ฯลฯ ทั้งนี้ เพื่อลดโอกาสการเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติดในอนาคต ผ่านกระบวนการนำความรู้ยาเสพติดเข้าสู่การเรียนการสอนในสถานศึกษาอย่างเป็นระบบ ต่อเนื่อง และยั่งยืน เปรียบดังการให้วัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันชีวิตให้เข้มแข็ง

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (สำนักงาน ป.ป.ส.) สังกัดกระทรวงยุติธรรม ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษา นักวิชาการศึกษา ผู้อำนวยการโรงเรียน ครูผู้สอนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ กระทรวงศึกษาธิการ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย) กระทรวงมหาดไทย (กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น) และกรุงเทพมหานคร ดำเนินการพัฒนาและจัดทำคู่มือการสอนยาเสพติดในสถานศึกษา โดยเน้นทำการสอนในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาภายใต้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 สำหรับใช้ในการสอนระดับชั้นประถมศึกษา มัธยมศึกษา หรือเทียบเท่า โดยเนื้อหาแบ่งออกเป็น 3 ตอน ประกอบด้วย ตอนที่ 1 การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันยาเสพติด ตอนที่ 2 แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ยาเสพติดตามการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พฤติกรรมทักษะชีวิต และสมรรถนะด้านยาเสพติด และตอนที่ 3 สาระการเรียนรู้ยาเสพติดศึกษา

สำนักงาน ป.ป.ส. ขอขอบคุณ กระทรวงศึกษาธิการ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย) กระทรวงมหาดไทย (กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น) กรุงเทพมหานคร และบุคลากร/หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ที่ให้ความสำคัญและร่วมจัดทำคู่มือ “รู้คิด รู้ทัน ป้องกันยาเสพติด” (Be Smart Say No To Drugs) ฉบับนี้ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือการสอนยาเสพติดในสถานศึกษาฉบับนี้ ครูผู้สอนจะได้นำไปใช้เป็นส่วนหนึ่งในการจัดการเรียนรู้เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันยาเสพติดให้กับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา มัธยมศึกษา หรือเทียบเท่า อันจะส่งผลให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีคุณภาพ มีความสุข มีความปลอดภัยในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งความปลอดภัยจากปัญหายาเสพติดตามเป้าประสงค์ที่กำหนด



สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด

ปีพุทธศักราช 2564

คำชี้แจง

คู่มือการสอนยาเสพติดในสถานศึกษาเล่มนี้ เป็นแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ยาเสพติดในส่วนที่สอดคล้องกับตัวชี้วัดชั้นปีของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาระดับชั้นประถมศึกษา มัธยมศึกษา หรือเทียบเท่า สอดคล้องกับการพัฒนาทักษะชีวิต 4 องค์ประกอบในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้แก่ (1) การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น (2) การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (3) การจัดการกับอารมณ์และความเครียด และ (4) การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เหล่านี้อันจะนำไปสู่การสร้างภูมิคุ้มกันยาเสพติดแก่ผู้เรียน

ครูผู้สอนสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาระดับชั้นประถมศึกษา มัธยมศึกษา หรือเทียบเท่า รวมถึงสถานศึกษาหรือครูผู้สอนอื่นๆ สามารถนำแผนการจัดกิจกรรมในเอกสารเล่มนี้ไปใช้ได้หลายลักษณะ เช่น

ลักษณะที่ 1 จัดการเรียนรู้ตามแผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาฯ (แผนการสอน) ปกติของครู และนำสาระในเอกสารเล่มนี้ที่ตรงกับตัวชี้วัดที่ระบุไว้ในแผนการจัดการเรียนรู้ปกติของครู ไปบูรณาการกับแต่ละองค์ประกอบของแผนการจัดการเรียนรู้ปกติของครู

ลักษณะที่ 2 จัดการเรียนรู้ตามแผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาฯ (แผนการสอน) ปกติของครู และเมื่อจะสอนตัวชี้วัดที่ตรงกับเอกสารเล่มนี้ ให้นำแผนการจัดกิจกรรมในเอกสารเล่มนี้ไปใช้จัดการเรียนการสอนแทนแผนการจัดการเรียนรู้ปกติของครูเฉพาะตัวชี้วัดนั้นๆ

ลักษณะที่ 3 ศึกษาตารางวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวชี้วัดชั้นปี กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษากับพฤติกรรมทักษะชีวิตในเอกสารเล่มนี้ แล้วออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับใช้ในสถานศึกษาของตนเอง

ลักษณะที่ 4 จัดการเรียนรู้ตามแผนการจัดการเรียนรู้ (แผนการสอน) ปกติของครู และนำแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในเอกสารเล่มนี้ ไปใช้จัดการเรียนการสอนโดยบูรณาการหรือประยุกต์ให้เหมาะสมกับบริบท ในรูปแบบการเรียนการสอนที่นอกเหนือสายสามัญ เช่น

- การศึกษานอกระบบ (กศน.) ในกลุ่มสาระทักษะการดำเนินชีวิต (สุขศึกษา) ระดับประถม มัธยมต้น และมัธยมปลาย หรือกลุ่มสาระอื่น ๆ ตามความเหมาะสม
- การศึกษาสายอาชีพ (อาชีวศึกษา) ในกลุ่มวิชาสุขศึกษา (ทักษะการดำรงชีวิตเพื่อสุขภาวะ) หรือกลุ่มสาระอื่นๆ ตามความเหมาะสม
- อื่นๆ ตามความเหมาะสม

ลักษณะที่ 5 บูรณาการหรือประยุกต์ใช้เนื้อหาและกิจกรรมในเอกสารเล่มนี้ ในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมนอกหลักสูตร กิจกรรมโฮมรูม คาบว่าง กิจกรรมหลังเลิกเรียน กิจกรรมปิดภาคเรียน หรือกิจกรรมทางเลือกเชิงสร้างสรรค์ต่างๆ ตามบริบทและความเหมาะสม

ลักษณะที่ 6 บูรณาการหรือประยุกต์ใช้เนื้อหาและกิจกรรมในเอกสารเล่มนี้ ในการจัดฝึกอบรม/การพัฒนาทักษะ/การศักยภาพผู้เรียน หรือรูปแบบการเรียนการสอนเฉพาะด้าน เช่น สถาบันการศึกษาทางทหาร ตำรวจ ฯลฯ โดยให้ครูผู้สอนวิเคราะห์กิจกรรมที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายและช่วงชั้นวัย

อนึ่ง ในส่วนของแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ยาเสพติด ครูผู้สอนสามารถปรับประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบทและสถานการณ์ ทั้งในการเรียนการสอนในชั้นเรียน หรือการเรียนการสอนแบบออนไลน์ นอกจากนี้ เอกสารเล่มนี้สามารถปรับใช้ประโยชน์ภายใต้กรอบหลักสูตรฐานสมรรถนะ (Competency - based) ที่มุ่งเป้าหมายในการพัฒนาความสามารถที่จำเป็นของผู้เรียนในการทำงาน การแก้ไขปัญหา และการดำรงชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคต ตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงในโลกศตวรรษที่ 21 ได้อย่างทันท่วงที

ตารางวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมทักษะชีวิต สมรรถนะด้านยาเสพติด สาระการเรียนรู้ยาเสพติดศึกษา

	พฤติกรรมทักษะชีวิต	สมรรถนะด้านยาเสพติด	สาระการเรียนรู้ยาเสพติดศึกษา	แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ยาเสพติด	แนวทางการนำคู่มือฯ ไปใช้ประโยชน์ในกิจกรรมการเรียนการสอน				
					ในหลักสูตร				นอกหลักสูตร
					สายสามัญ (ใช้ได้ตามตัวชี้วัดสุขศึกษา)	กศน. (บูรณาการ/ประยุกต์ใช้)	สายอาชีพ (บูรณาการ/ประยุกต์ใช้)	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน หรือกิจกรรมอื่น ๆ	
ป.1	1. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (รู้จักการสังเกต ตั้งคำถาม แสวงหาคำตอบ) 2. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (รู้จักปฏิเสธ ต่อรอง และร้องขอความช่วยเหลือในสถานการณ์เสี่ยง)	1. แยกแยะยาเสพติดจากสิ่งอื่นๆ 2. สังเกตและตั้งคำถามเกี่ยวกับคนที่พบเพื่อประเมินอันตราย 3. สามารถหลีกเลี่ยงคนที่ต้องสงสัย	1. รู้จักยาเสพติด 2. โทษพิษภัยและอันตรายจากยาเสพติด (ร่างกาย) 3. วิธีหลีกเลี่ยงและขอความช่วยเหลือเบื้องต้น เมื่อต้องเจอสถานการณ์คับขัน	1. หนูแยกแยะได้ 2. คนที่ต้องสงสัย	สาระสุขศึกษา ป.1	สาระทักษะการดำเนินชีวิต (สุขศึกษา) ระดับประถม	-	ปรับใช้ได้ตามความเหมาะสม	ปรับใช้ได้ตามความเหมาะสม
ป.2	การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (มีความสามารถในการเชื่อมโยง)	รักและมีเจตนาที่จะดูแลรักษา“สมอง” ไม่ให้ได้รับอันตราย โดยไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด	1. รู้จักยาเสพติด 2. โทษพิษภัยและอันตรายจากยาเสพติด (เน้นความสำคัญของสมองกับยาเสพติด)	1. สมองพังเพราะยาเสพติด 2. บั้นไดงู	สาระสุขศึกษา ป.2	สาระทักษะการดำเนินชีวิต (สุขศึกษา) ระดับประถม	-	ปรับใช้ได้ตามความเหมาะสม	ปรับใช้ได้ตามความเหมาะสม
ป.3	การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (รู้จักปฏิเสธ ต่อรอง และร้องขอความช่วยเหลือในสถานการณ์เสี่ยง)	1. สามารถประเมินตนเองว่ามีความเสี่ยงต่อการเข้าไปยุ่งกับยาเสพติด (สถานที่/เหตุการณ์/คน ฯลฯ) เพียงใด 2. สามารถหลีกเลี่ยงจากปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ	1. สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงต่อการเกี่ยวข้องกับยาเสพติด 2. วิธีปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงจากปัจจัยเสี่ยง 3. วิธีร้องขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น 4. ข่าวสารเกี่ยวกับผลร้ายของยาเสพติด และภัยร้ายต่าง ๆ ที่เป็นสถานการณ์เสี่ยงในปัจจุบัน	ช่วยหนูหน่อยนะ	สาระสุขศึกษา ป.3	สาระทักษะการดำเนินชีวิต (สุขศึกษา) ระดับประถม	-	ปรับใช้ได้ตามความเหมาะสม	ปรับใช้ได้ตามความเหมาะสม
ป.4	1. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (การใช้ภาษาและกิริยาที่เหมาะสมในการสื่อสาร รวมถึงการรู้จักปฏิเสธ ต่อรอง และร้องขอความช่วยเหลือในสถานการณ์เสี่ยง) 2. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (จัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม)	1. แยกแยะประเภทของเพื่อน 2. รู้จักตนเองและเห็นคุณค่าของตนเองและคนอื่น 3. ปฏิบัติต่อเพื่อนอย่างเหมาะสม 4. แนะนำเพื่อนถึงผลเสียของสาร/ยาเสพติด และไม่ไปเกี่ยวข้อง	1. โทษพิษภัยและผลกระทบจากปัญหายาเสพติด (ตนเอง เพื่อน ครอบครัว) 2. ทักษะการปฏิเสธ 3. ทักษะการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง 4. วิธีการป้องกันตนเองและเพื่อน / การชักชวนเพื่อนไปในทางที่ดี 5. วิธีหลีกเลี่ยงและการแก้ไขปัญหาเบื้องต้นเมื่อต้องเจอสถานการณ์คับขัน	1. รักเพื่อน ต้องเตือนกัน 2. เสี่ยง เสี่ยงได้	สาระสุขศึกษา ป.4	สาระทักษะการดำเนินชีวิต (สุขศึกษา) ระดับประถม	-	ปรับใช้ได้ตามความเหมาะสม	ปรับใช้ได้ตามความเหมาะสม
ป.5	1. การคิดวิเคราะห์ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (รู้จักวิธีการ/ขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง) 2. การวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (รู้จักวิพากษ์วิจารณ์บนพื้นฐานข้อมูลสารสนเทศที่ถูกต้อง)	1. วิเคราะห์ความน่าเชื่อถือของข้อมูลรอบตัวได้ 2. ตรวจสอบปัญหายาเสพติดในบริบทของตนเองอย่างถูกต้อง	1. การตรวจสอบข้อมูลข่าวสาร 2. ผลกระทบจากการใช้สื่อต่างๆ โดยเฉพาะการใช้สื่อโซเชียลมีเดียในทางที่ผิด 3. ผลกระทบจากปัญหายาเสพติด (ร่างกาย จิตใจ สังคม สติปัญญา) 4. วิธีการป้องกันตนเองและเพื่อน	1. จิ๊กซอว์พาเพลิน 2. เช็คก่อนเชื่อ	สาระสุขศึกษา ป.5	สาระทักษะการดำเนินชีวิต (สุขศึกษา) ระดับประถม	-	ปรับใช้ได้ตามความเหมาะสม	ปรับใช้ได้ตามความเหมาะสม
ป.6	การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (รู้จักวิธีการ/ขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง)	1. แยกแยะประเภทของยาเสพติด ยาที่ใช้ในทางที่ผิด และอันตรายจากการใช้ยาเสพติดในทางที่ผิด 2. สามารถให้เหตุผล การปฏิเสธ การยับยั้งชั่งใจ และโน้มน้าวใจเพื่อนไม่ให้ใช้ยาเสพติด	1. รู้จักประเภทของยาเสพติด 2. การใช้ยาในการที่ผิด 3. ยาเสพติดที่แพร่ระบาดในปัจจุบัน 4. ทักษะการปฏิเสธ การยับยั้งชั่งใจ 5. การปฏิบัติตนเมื่ออยู่ในสถานการณ์เสี่ยง	1. (เกี่ยว) กับ DRUGS 2. My choice	สาระสุขศึกษา ป.6	สาระทักษะการดำเนินชีวิต (สุขศึกษา) ระดับประถม	-	ปรับใช้ได้ตามความเหมาะสม	ปรับใช้ได้ตามความเหมาะสม
ม.1	1. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (เลือกรับข้อมูลข่าวสารอย่างไตร่ตรองและรู้เท่าทันสังคมที่เปลี่ยนแปลง) 2. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (ตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เผชิญอย่างมีเหตุผลและรอบคอบ)	1. ตรวจสอบและรู้เท่าทันข่าวสารจากโซเชียลมีเดีย โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด 2. พิจารณาข้อมูลก่อนแชร์ในโซเชียลมีเดีย (ขัวร์ก่อนแชร์)	1. การคิดวิเคราะห์เนื้อหาและความน่าเชื่อถือได้ของสื่อต่างๆ 2. ผลกระทบจากการใช้สื่อต่างๆ โดยเฉพาะการใช้สื่อโซเชียลมีเดียในทางที่ผิด 3. การใช้สื่อโซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์	1. เท่าทันสื่อ 2. ขัวร์ก่อนแชร์	สาระสุขศึกษา ม.1	สาระทักษะการดำเนินชีวิต (สุขศึกษา) ระดับมัธยมต้น	-	ปรับใช้ได้ตามความเหมาะสม	ปรับใช้ได้ตามความเหมาะสม
ม.2	การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (รู้จักแก้ไขปัญหาในสถานการณ์วิกฤตได้อย่างเป็นระบบและสร้างสรรค์)	1. ใช้ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากยาเสพติด 2. ร่วมรณรงค์เผยแพร่ให้ความรู้เพื่อการป้องกันและบำบัดรักษายาเสพติด	1. กฎหมายยาเสพติดและบทลงโทษเมื่อกระทำความผิด 2. การดูแล บำบัด รักษา ผู้ป่วยยาเสพติด และการให้โอกาสคืนสู่สังคม 3. ทักษะการปฏิเสธ (มิตเพื่อน ครอบครัว คนรัก)	1. คนไหนต้องรับโทษ 2. ปฏิเสธอย่างไร	สาระสุขศึกษา ม.2	สาระทักษะการดำเนินชีวิต (สุขศึกษา) ระดับมัธยมต้น	-	ปรับใช้ได้ตามความเหมาะสม	ปรับใช้ได้ตามความเหมาะสม
ม.3	การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (ประเมินและสร้างข้อสรุปบทเรียนชีวิตของตนเอง)	วิเคราะห์ปัจจัย/พฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อค่านิยมในการใช้ยาเสพติด/สารเสพติด	1. ค่านิยมของวัยรุ่นไทยในปัจจุบัน (สื่อออนไลน์ โฆษณาชวนเชื่อ ความอยากรู้อยากลอง ฯลฯ) 2. การใช้ยาในทางที่ผิด	อวสานเซลล์แมน	สาระสุขศึกษา ม.3	สาระทักษะการดำเนินชีวิต (สุขศึกษา) ระดับมัธยมต้น	-	ปรับใช้ได้ตามความเหมาะสม	ปรับใช้ได้ตามความเหมาะสม
ม.4	การตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่น (มีความรับผิดชอบต่อสังคม)	1. บริหารจัดการ วางแผน ออกแบบกิจกรรมและแก้ปัญหายาเสพติดได้อย่างสร้างสรรค์ 2. นำทักษะความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดมาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง 3. สำนึกรับผิดชอบต่อสังคมในการป้องกันและแก้ปัญหายาเสพติด 4. ควบคุมอารมณ์ ความคิด ตัดสินใจ ทำสิ่งต่าง ๆ สำเร็จตามเป้าหมายโดยไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด	1. โทษพิษภัยและอันตรายจากยาเสพติด 2. การใช้ยาในทางที่ผิด 3. ทักษะการส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการป้องกันยาเสพติด	สแกนความเสี่ยง	สาระสุขศึกษา ม.4	สาระทักษะการดำเนินชีวิต (สุขศึกษา) ระดับมัธยมปลาย	กลุ่มวิชาสุขศึกษา (ทักษะการดำรงชีวิตเพื่อสุขภาวะ)	ปรับใช้ได้ตามความเหมาะสม	ปรับใช้ได้ตามความเหมาะสม
ม.5	การคิด วิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (เลือกรับข้อมูลข่าวสารอย่างไตร่ตรองและรู้เท่าทันสังคมที่เปลี่ยนแปลง)		1. ผลกระทบจากปัญหายาเสพติด 2. ตัวอย่างข่าวยาเสพติดที่ปรากฏข่าวสารในปัจจุบัน 3. แนวทางการทำสื่อประชาสัมพันธ์	Campaign “Say No To Drugs”	สาระสุขศึกษา ม.5	สาระทักษะการดำเนินชีวิต (สุขศึกษา) ระดับมัธยมปลาย	กลุ่มวิชาสุขศึกษา (ทักษะการดำรงชีวิตเพื่อสุขภาวะ)	ปรับใช้ได้ตามความเหมาะสม	ปรับใช้ได้ตามความเหมาะสม
ม.6	การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (มีจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่น)		1. ผลกระทบจากการใช้ยาเสพติด (ชุมชน สังคม ประเทศชาติ) 2. การมีจิตสำนึกรับผิดชอบต่อสังคมในการป้องกันและการแก้ไขปัญหายาเสพติด 3. วิธีการเขียนโครงการ	Big Brothers พี่ใหญ่ใจโต	สาระสุขศึกษา ม.6	สาระทักษะการดำเนินชีวิต (สุขศึกษา) ระดับมัธยมปลาย	กลุ่มวิชาสุขศึกษา (ทักษะการดำรงชีวิตเพื่อสุขภาวะ)	ปรับใช้ได้ตามความเหมาะสม	ปรับใช้ได้ตามความเหมาะสม

สารบัญ

หน้า

คำนำ ก
คำชี้แจง ข
ตารางวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมทักษะชีวิต สมรรถนะด้านยาเสพติด และสาระการเรียนรู้ยาเสพติดศึกษา ค

ตอนที่ 1 การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันยาเสพติด 1
1.1 แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันยาเสพติดในสถานศึกษา 1
1.2 แนวคิดการพัฒนาทักษะชีวิต 3
1.3 ความหมายทักษะชีวิต และองค์ประกอบของทักษะชีวิต 4
1.4 การสร้างทักษะชีวิต 6
1.5 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต 6
1.6 ทักษะชีวิตในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 7
1.7 ทักษะชีวิตในการป้องกันยาเสพติด 9

ตอนที่ 2 แนวทางการจัดการเรียนรู้ยาเสพติด 10
ประถมศึกษา 10
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 10
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 24
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 37
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 44
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 54
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 77
มัธยมศึกษา 97
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 97
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 107
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 129
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 140
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 149
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 155



หน้า

ตอนที่ 3 สาระการเรียนรู้ยาเสพติดศึกษา 165
3.1 ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด 165
1. รู้จักยาเสพติด 165
2. รู้จักประเภทยาเสพติด 167
3. โทษพิษภัยและอันตรายจากยาเสพติด 177
4. ผลกระทบจากปัญหายาเสพติด 180
5. การใช้ยาในทางที่ผิด 184
6. ยาเสพติดที่แพร่ระบาดในปัจจุบัน 196
7. กฎหมายยาเสพติดเบื้องต้น 200
8. ยาเสพติดเพื่อใช้ประโยชน์ทางการแพทย์ 205
9. การดูแล บำบัด รักษา ผู้ป่วยยาเสพติด และการให้โอกาสคืนสู่สังคม 209
10. ช่องทางการให้บริการรักษาผู้ติดยาเสพติด 216
3.2 ทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันยาเสพติด 218
1. ทักษะการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง 218
2. ทักษะการคิดวิเคราะห์ 219
3. ทักษะการตัดสินใจ 221
4. ทักษะการยับยั้งชั่งใจ 222
5. ทักษะการปฏิเสธ 224
6. ทักษะการแก้ไขปัญหาในชีวิต 224
7. ทักษะการประเมินตัวเอง 225
8. ทักษะการวางแผนอนาคต และกำหนดเป้าหมายชีวิต 226
9. ทักษะในการส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการป้องกันยาเสพติด 226
10. วิธีการป้องกันตนเองและเพื่อน 227
11. วิธีช่วยเหลือเพื่อน ฉุดดึงเพื่อนไปในทางบวก 231
12. วิธีหลีกเลี่ยง การขอความช่วยเหลือ และแก้ไขปัญหาเบื้องต้นเมื่อเจอสถานการณ์คับขัน 232
13. การใช้สื่อโซเชียลมีเดียในทางที่ถูก 235
14. การมีจิตสำนึกรับผิดชอบต่อสังคม 239

ภาคผนวก 240
- ชุดความรู้เพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด และแนวทางการใช้ 240
- รายชื่อคณะทำงานและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดทำคู่มือหลักสูตรการสอนยาเสพติดในสถานศึกษาประจำปี 2564 241
- สถานที่ติดต่อสำนักงาน ป.ป.ส. 249

ตอนที่ 1



1.1 การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันปัญหายาเสพติด

ความสำเร็จของการจัดการศึกษา คือ การพัฒนาผู้เรียนทุกคนให้มีความรู้ความสามารถมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และสมรรถนะตามความมุ่งหมายและเจตนารมณ์ของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 แต่ด้วยสถานการณ์ปัญหาทางสังคม ซึ่งคุกคามเข้าสู่สถาบันครอบครัวอย่างรวดเร็ว รุนแรง และมีความสลับซับซ้อน ส่งผลกระทบต่อเด็กและเยาวชน ทั้งทางตรงและทางอ้อมจึงเป็นอุปสรรคสำคัญในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนให้เป็นไปตามหลักการและแนวคิดดังกล่าวได้ โรงเรียนทุกระดับจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาให้มีระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่เข้มแข็ง มีแนวทางใหม่ๆ ในการรับมือกับสถานการณ์ปัญหา โดยเฉพาะสถานการณ์ปัญหาการแพร่ระบาดของสิ่งเสพติดที่แทรกซึมอยู่ในทุกซอกส่วนของสังคมไทย การจัดกิจกรรมการเรียนรู้จึงต้องคำนึงถึงการสร้างความสมดุลระหว่างความเก่ง ความดี และความสุข รวมทั้งสวัสดิภาพและความปลอดภัยของผู้เรียน

การเสริมสร้างทักษะชีวิต เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันให้แก่ผู้เรียนจึงมีความสำคัญและความจำเป็นเร่งด่วนที่ครูทุกคนจะต้องคำนึงถึง และสามารถสอดแทรกบูรณาการลงในกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาในแต่ละมาตรฐานและตัวชี้วัด สามารถบูรณาการสอดแทรกกิจกรรมการพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อให้ผู้เรียนมีภูมิคุ้มกันทางร่างกายและจิตใจได้เป็นอย่างดี

การพัฒนาผู้เรียนให้มีทักษะชีวิตอย่างเพียงพอต่อการเผชิญปัญหายาเสพติด โรงเรียนสามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพตามแนวทางต่างๆ ดังนี้

1.ระบบข้อมูล สถานศึกษาควรมีข้อมูลสภาพปัญหายาเสพติดในสถานศึกษา เช่น สภาพการใช้สารเสพติดของครู นักเรียน ข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนที่มีพฤติกรรมทุกด้านทั้งด้านดีและเบี่ยงเบน ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมยาเสพติดและการแก้ไข ข้อมูลการดำเนินงาน เพื่อเป็นองค์ความรู้สำคัญในด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในสถานศึกษา

2. ระบบป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด เน้นกิจกรรมด้านการป้องกันและสร้างภูมิคุ้มกัน เช่น การให้ความรู้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนกำหนดให้เนื้อหาการเรียนรู้เพื่อป้องกันยาเสพติดในหลักสูตร กำหนดมาตรการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ป้ายนิเทศ การจัดนิทรรศการเนื่องในโอกาสสำคัญๆ การจัดเสียงตามสาย กิจกรรมหน้าเสาธง การบรรยายพิเศษ ตลอดจนการสร้างเสริมทักษะชีวิต เพื่อสร้างคุณลักษณะหรือความสามารถในเชิงสังคมจิตวิทยาให้นักเรียนได้สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ระบบให้คำปรึกษา การให้คำปรึกษาจะช่วยให้นักเรียนแสวงหาแนวทางในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ทั้งปัญหาส่วนตัว ครอบครัว หรือการเรียน เป็นต้น โดยใช้ทรัพยากรบุคคลที่เกี่ยวข้องเข้ามามีส่วนช่วยเหลือ เช่น กลุ่มเพื่อน ครูที่ปรึกษา ครูแนะแนว

4. ระบบการเฝ้าระวัง สถานศึกษาควรสร้างระบบกลไกเฝ้าระวังยาเสพติดในสถานที่ให้เป็นระบบ การแจ้งเตือนในเรื่องยาเสพติดให้ผู้เกี่ยวข้องทราบ สำรวจสภาพปัญหาและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดอยู่เสมอ รับแจ้งข่าวสารเบาะแสจากบุคคลภายในสถานศึกษาและชุมชนจัดให้มีช่องทางการแจ้งข่าวสาร เช่น โทรศัพท์สายด่วน ตู้รับแจ้งเบาะแส เป็นต้น

5. ระบบการสนับสนุนจากชุมชน และสร้างเครือข่ายการทำงาน การสร้างความร่วมมือภาคีเครือข่ายในการทำงาน เป็นการช่วยเสริมความเข้มแข็งในการทำงาน และมีพลังในการทำงานมากขึ้น เช่น ผู้ปกครอง เป็นบุคคลที่มีบทบาทสำคัญในการอบรมเลี้ยงดูบุตรหลานให้เหมาะสมกับวัย ให้ความรัก ความอบอุ่น สถานศึกษาควรให้ความรู้และสร้างความร่วมมือช่วยเหลือระหว่างผู้ปกครองด้วยกัน รวมทั้งผู้นำชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและหน่วยงานภาครัฐและเอกชน ระดมทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องเข้ามามีส่วนร่วมคิดร่วมวิเคราะห์ตัดสินใจเลือกแนวทางในการป้องกัน ตลอดจนร่วมประเมินผลสำเร็จของการดำเนินงาน

6. ระบบบริหารจัดการ สถานศึกษาควรกำหนดผู้รับผิดชอบที่ชัดเจน ซึ่งอาจจะประกอบด้วยผู้บริหารสถานศึกษา ครู บุคลากรทุกฝ่าย ผู้ปกครอง นักเรียนและชุมชนในรูปของคณะกรรมการโดยมีภารกิจหลัก คือ

6.1 จัดทำแผนปฏิบัติการประจำปี บริหารทรัพยากรได้อย่างคุ้มค่า และลดความซ้ำซ้อนในการดำเนินงาน

6.2 อำนวยความสะดวกในการขับเคลื่อนกิจกรรมต้านยาเสพติด และระดมทรัพยากรดำเนินงานจากหน่วยงานภาคีเครือข่าย เครือข่ายการทำงานและชุมชน

6.3 พัฒนาบุคลากรเพื่อปฏิบัติงานด้านยาเสพติด เช่น นักเรียนแกนนำ ครูแกนนำ เป็นต้น

6.4 กำกับติดตามการดำเนินงาน

6.5 รวบรวมและรายงานผลการดำเนินงาน

6.6 วิจัยและพัฒนาการต่อต้านยาเสพติดในสถานศึกษา เพื่อเผยแพร่ และศึกษาพัฒนาต่อยอดพัฒนารูปแบบการดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดอย่างมีประสิทธิภาพ

การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันปัญหายาเสพติดในสถานศึกษา ควรบูรณาการกับทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ซึ่งมีสาระการเรียนรู้และมาตรฐานการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันปัญหายาเสพติด รวมทั้งพัฒนาระบบงานเพื่อรองรับการปฏิบัติงานสร้างภูมิคุ้มกันปัญหายาเสพติดในสถานศึกษา ประกอบด้วย ระบบข้อมูล ระบบป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ระบบให้คำปรึกษา ระบบการเฝ้าระวัง ระบบการสนับสนุนจากชุมชนและสร้างเครือข่ายการทำงาน และระบบบริหารจัดการ จะช่วยให้นักเรียนพ้นภัยจากยาเสพติดได้อย่างยั่งยืน



1.2 แนวคิดการพัฒนาทักษะชีวิต

สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้ส่งผลกระทบต่อเด็กวัยเรียนเป็นอย่างมาก ทั้งการดำเนินชีวิตท่ามกลางกระแสเทคโนโลยีที่ล้ำสมัย และความคาดหวังของผู้ปกครองต่อการศึกษาของบุตรหลาน ตลอดจนการเผชิญสิ่งยั่วยุ หรือตัวแบบที่ไม่เหมาะสมต่างๆ รอบตัว ก่อให้เกิดปัญหาเด็กและเยาวชนที่ทวีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น เช่น การปรับตัว การรับข้อมูลข่าวสารที่ไม่เหมาะสม ปัญหายาเสพติด เป็นต้น และจากการสำรวจของสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด พบว่า ปี พ.ศ. 2555 นักเรียนระดับประถมศึกษา (อายุต่ำกว่า 15 ปี) ใช้ยาเสพติดเพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2554 ถึง 1 เท่าตัว (จาก 2,211 คน เป็น 5,016 คน) เด็กและเยาวชนที่มีทักษะชีวิตในระดับต่ำหรือขาดภูมิคุ้มกัน เมื่อเขาพ้นวัยการศึกษาขั้นพื้นฐานไปแล้วอาจเป็นคนที่ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตแล้วหันไปพึ่งยาเสพติดในที่สุด สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานตระหนักถึงความจำเป็นในการสร้างและพัฒนาทักษะชีวิตให้กับผู้เรียนในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐานอย่างเร่งด่วน จึงได้จัดทำแนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันปัญหายาเสพติดขึ้นมาบูรณาการกับการเรียนการสอนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 เพื่อพัฒนาให้นักเรียนมีทักษะชีวิตที่ดีและมีภูมิคุ้มกันปัญหายาเสพติดขึ้นมา ขอบข่ายเนื้อหาประกอบด้วย ทักษะชีวิต คืออะไร องค์ประกอบของทักษะชีวิต การสร้างทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ทักษะชีวิตในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ทักษะชีวิตกับกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา แนวทางและวิธีป้องกันยาเสพติดในสถานศึกษา แต่ละเนื้อหามีรายละเอียด ดังนี้



1.3 ความหมายทักษะชีวิตและองค์ประกอบของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้กำหนดองค์ประกอบของทักษะชีวิตสำคัญที่จะสร้างและพัฒนาเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตให้แก่เด็กและเยาวชนในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมความพร้อมสำหรับอนาคต ไว้ 4 องค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้ความถนัด ความสามารถรู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับ เห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิต และมีความรับผิดชอบต่อสังคม ซึ่งระบุพฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง ดังนี้

1. ค้นพบความชอบ ความถนัด และความสามารถของตนเอง
2. ค้นพบจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง
3. ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่น
4. มองตนเองและผู้อื่นในแง่บวก
5. รู้สิทธิของตนเองและเคารพสิทธิผู้อื่น
6. รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
7. มีความภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น
8. มีความเชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น
9. มีความรับผิดชอบต่อสังคม

องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การแยกแยะข้อมูล ข่าวสารปัญหาและสถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้อง รับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกและตัดสินใจในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ อย่างสร้างสรรค์ ซึ่งระบุพฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง ดังนี้

1. รู้จักสังเกต ตั้งคำถาม และแสวงหาคำตอบ
2. วิเคราะห์ความน่าเชื่อถือของข้อมูลข่าวสารได้สมเหตุสมผล
3. ประเมินสถานการณ์และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
4. มีความสามารถในการคิดเชื่อมโยง
5. รู้จักวิพากษ์วิจารณ์บนพื้นฐานของข้อมูลสารสนเทศที่ถูกต้อง
6. รู้จักวิธีการและขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง

องค์ประกอบที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคล รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเลี่ยง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี ซึ่งระบุพฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง ดังนี้

1. รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง
2. ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้
3. จัดการกับอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสม
4. มีวิธีผ่อนคลายอารมณ์และความเครียดให้กับตนเอง
5. สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง
6. ยุติข้อขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนด้วยสันติวิธี
7. รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเอง

องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากายเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง รับรู้ความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ซึ่งระบุพฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง ดังนี้

1. เป็นผู้ฟังที่ดี
2. ใช้ภาษาและกิริยาที่เหมาะสมในการสื่อสาร
3. รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา
4. รู้จักแสดงความคิด ความรู้สึก ความชื่นชม และการกระทำที่ดีงามให้ผู้อื่นรับรู้
5. รู้จักปฏิเสธ ต่อรองและร้องขอความช่วยเหลือในสถานการณ์เสี่ยง
6. ให้ความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์
7. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และระเบียบของสังคม

(เอกสารอ้างอิง : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน การพัฒนาทักษะชีวิตในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน)

1.4 การสร้างทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถที่เกิดในตัวผู้เรียนได้ด้วยวิธีการสำคัญ 2 วิธี คือ

1. เกิดเองตามธรรมชาติ เป็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ของตนเอง และมีการเปลี่ยนแปลงที่ดี แต่การเรียนรู้ตามธรรมชาติจะไม่มีทิศทางและเวลาที่แน่นอน บางครั้งกว่าจะเรียนรู้ก็อาจจะสายเกินไป

2. การสร้างและพัฒนาโดยกระบวนการเรียนการสอน เป็นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้เรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม ผ่านกิจกรรมรูปแบบต่างๆ ได้ลงมือปฏิบัติจริง ได้ร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น ได้แลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สะท้อนความรู้สึกนึกคิด มุมมอง เชื่อมโยงสู่วิถีชีวิตของตนเองเพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่และปรับใช้กับชีวิต



1.5 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่างๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันจากการเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงานและการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่างๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

1.6 ทักษะชีวิตในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

การพัฒนาทักษะชีวิต เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งให้ผู้เรียนพัฒนาตนเองในด้านความรู้ ทักษะและเจตคติในการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เพื่อการปรับตัว การป้องกันตนเองในสถานการณ์ต่างๆ จัดการกับชีวิตตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่กำหนดให้ทักษะชีวิตเป็นสมรรถนะสำคัญที่ผู้เรียนทุกคนพึงได้รับการพัฒนา โดยสถานศึกษาต้องจัดการศึกษาให้ผู้เรียนมีคุณภาพตามตัวชี้วัดมาตรฐานการเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามเจตนารมณ์ของหลักสูตร

ทักษะชีวิตในกลุ่มสาระการเรียนรู้ จำแนกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ

1. ทักษะชีวิตทั่วไป เป็นทักษะพื้นฐานของผู้เรียนในการเผชิญปัญหาปกติในชีวิตประจำวัน เช่น ความขัดแย้งทางความคิด การทะเลาะเบาะแว้ง การสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพ การวิพากษ์วิจารณ์การจำแนกแยกแยะข้อมูลข่าวสาร การตัดสินใจเลือกกระทำสิ่งต่างๆ การแก้ปัญหาในการดำรงชีวิตประจำวัน การคิดวางแผนในการดำรงชีวิตประจำวัน ฯลฯ ซึ่งผู้ที่ได้รับการพัฒนาทักษะชีวิตทั่วไปจะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ คิดตัดสินใจ และแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม หรือที่เรียกว่ามีความสามารถในการคิดและการสื่อความหมาย

ทักษะชีวิตทั่วไป ถือเป็นทักษะที่เป็นแกนของทักษะต่างๆ และเป็นทักษะพื้นฐานของการเกิดทักษะชีวิต องค์ประกอบอื่นๆ รวมทั้งความรู้ในเนื้อหาสาระต่างๆ อย่างกว้างขวาง

ครูผู้สอนสามารถจัดการเรียนรู้ที่สร้างทักษะชีวิตทั่วไปด้วยกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นสำคัญจากการสอนปกติในชั้นเรียนด้วยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมหรือกระบวนการกลุ่มและเทคนิคเกมการศึกษา ที่ให้ผู้เรียนได้มีการอภิปรายแสดงความรู้สึกนึกคิดอย่างมีประสิทธิภาพ หลังการเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมตามจุดประสงค์แต่ละครั้ง ด้วยประเด็นคำถามให้เกิดการสะท้อน (Reflect) การเชื่อมโยง (Connect) การปรับประยุกต์ความคิดและนำไปใช้ (Apply) ในชั่วโมงการเรียนปกติเป็นการบูรณาการหรือสอดแทรกทักษะชีวิตในกระบวนการเรียนการสอนทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้ที่อิงมาตรฐานและตัวชี้วัดหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

นอกจากนี้ ยังพัฒนาทักษะชีวิตทั่วไปผ่านกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เช่น กิจกรรมชมรม กิจกรรมการแสดงความสามารถพิเศษต่างๆ การศึกษาแหล่งเรียนรู้ภายในและภายนอกสถานศึกษา เป็นต้น

2. ทักษะชีวิตเฉพาะ เป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับใช้ในการเผชิญกับปัญหาในชีวิตที่เฉพาะเจาะจง เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาเอดส์ ปัญหาเพศ การตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม ปัญหาการปรับตัวในสภาวะวิกฤต ปัญหาสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับเพื่อนและผู้อื่น ผู้ที่มีทักษะชีวิตในการเผชิญปัญหาเฉพาะเจาะจง จะเป็นผู้ที่มีความเข้มแข็งทางใจหรือมีพลังสุขภาพจิต ซึ่งจะช่วยให้สามารถเอาชนะปัญหาอุปสรรคไปสู่ความสำเร็จที่ต้องการ สามารถปรับตัวในสถานการณ์วิกฤต และผ่านพ้นเหตุการณ์วิกฤตไปได้โดยไม่เกิดผลกระทบตามมาหรือสามารถฟื้นตัวกลับมาดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างรวดเร็ว

ทักษะชีวิตเฉพาะ ถือว่าเป็นทักษะชั้นสูงที่มีความสำคัญต่อการจัดการกับชีวิตตนเอง ได้แก่ ทักษะการรู้จักตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เช่น การรู้ความแตกต่างระหว่างชายหญิง คุณค่าและศักดิ์ศรีของชายหญิง ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด เช่น การคิดที่ไม่เครียด การคิดเชิงบวก ทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เช่น ทักษะการปฏิเสธ การชวนไปมีพฤติกรรมเสี่ยง ทักษะการใช้ภาษากายที่สร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน การพูดสื่อสารที่สร้างมิตร

ทักษะชีวิตเฉพาะสามารถพัฒนาได้ด้วยกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์และการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นสำคัญที่ผู้เรียนได้เรียนรู้และสร้างความรู้ด้วยตนเองร่วมกับกลุ่ม ได้เรียนรู้จากเหตุการณ์ สถานการณ์จริงในชีวิต จากสื่อและแหล่งเรียนรู้ที่มีความหมายกับชีวิตของตนเอง เชื่อมโยงชีวิตและการดำเนินชีวิตของผู้เรียนในปัจจุบันและอนาคตสาระการเรียนรู้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่มีสาระการเรียนรู้เฉพาะเจาะจงทั้งมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด ประกอบด้วย

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจในธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

จะเห็นว่ารายละเอียดในแต่ละชั้นปี มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันปัญหายาเสพติด ดังนั้น ทักษะชีวิตกับกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จึงเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อดำรงสุขภาพ การเสริมสร้างสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลให้สามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันปัญหายาเสพติดที่ดีมีคุณภาพอีกรูปแบบหนึ่ง

1.7 ทักษะชีวิตในการป้องกันยาเสพติด

การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด เป็นการเสริมสร้างทักษะส่วนบุคคล และทักษะทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่มีการใช้ยาเสพติด เช่น ทักษะในการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล ทักษะในการตัดสินใจ และคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ทักษะในการประมาณตน และการควบคุมสถานการณ์ ทักษะในการสื่อสาร ต่อรอง ปฏิเสธ และโน้มน้าวจิตใจ ทักษะในการปรับตัว เป็นต้น ซึ่งสามารถจำแนกทักษะที่จำเป็นตามองค์ประกอบทักษะชีวิตได้ดังนี้

1. การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

การสร้างความตระหนักในคุณค่าของตนเองเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง ในการป้องกันการใช้ยาในทางที่ผิดในหมู่เด็กและเยาวชน เด็กมีความตระหนักในคุณค่าของตนเองต่ำ จะสร้างความสัมพันธ์ความเอื้ออาทรต่อผู้อื่นได้ยาก จะแยกตัวจากคนอื่น และมีแนวโน้มในการใช้ยา และฆ่าตัวตายสูง เพราะฉะนั้นเด็กจะต้องมีการพัฒนาพฤติกรรมสำคัญต่อไปนี้

- คิดเชิงบวก
- ฝึกให้มีความอดทนกับตัวเอง
- หลีกเลี่ยงจากสถานการณ์เสี่ยง (การทะเลาะวิวาท ยาเสพติด)
- ปฏิบัติตนเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น
- มีอารมณ์ขัน
- มีความรับผิดชอบต่อผู้อื่น

2. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

การเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ที่ต้องตัดสินใจเลือก ต้องตัดสินใจว่าจะยอมรับหรือปฏิเสธข้อเสนอ เด็กจะต้องตระหนักถึงผลที่ตามมาของการตัดสินใจเลือก ฉะนั้น ต้องมีการฝึกฝนในการตัดสินใจ โดยต้องศึกษาข้อมูลในเรื่องที่ต้องตัดสินใจหรือแก้ปัญหา แล้วจึงพิจารณาทางเลือก และผลที่จะเกิดจากแต่ละทางเลือก แล้วจึงตัดสินใจเลือกทางที่ดีที่สุด

3. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ความสามารถในการจัดการความเครียด ความโกรธ ความขัดแย้งและการบริหารเวลาเป็นทักษะที่สำคัญในการเผชิญปัญหา เด็กและเยาวชนที่ไม่สามารถจัดการกับความกดดันทางสังคม จากตัวเองหรือจากกลุ่มเพื่อน จะมีแนวโน้มในการใช้สารเสพติด

4. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

การสื่อสารเป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลทั้งที่เป็นคำพูดและไม่เป็นคำพูด การพัฒนาทักษะในการสื่อสาร เช่น สามารถปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ที่อาจถูกชักชวนไปใช้สารเสพติดหรือเตือนเพื่อนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด ให้หลีกเลี่ยงหรือเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ถูกจะช่วยให้เด็กและเยาวชนมีความมั่นใจที่จะปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น และสามารถจัดการกับสถานการณ์เสี่ยงได้

แนวทางการจัดการเรียนรู้ยาเสพติด

ประถมศึกษา

ตารางวิเคราะห์ความสัมพันธ์

ระหว่างตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พฤติกรรมทักษะชีวิต และสมรรถนะด้านยาเสพติด

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

สาระที่	ตัวชี้วัด	พฤติกรรมทักษะชีวิต	สมรรถนะด้านยาเสพติด
สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	**พ 2.1 ป. 1/1** ระบุสมาชิกในครอบครัว และความรัก ความผูกพัน ของสมาชิกที่มีต่อกัน **พ 2.1 ป. 1/2** บอกสิ่งที่ชอบ และภาคภูมิใจในตนเอง	**องค์ประกอบที่ 1** การตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่น ข้อ 6 รักและเห็นคุณค่า ในตนเองและผู้อื่น **องค์ประกอบที่ 4** การสร้างสัมพันธภาพที่ดี กับผู้อื่น ข้อ 2 ใช้ภาษาและกิริยา ที่เหมาะสมในการสื่อสาร	บูรณาการเนื้อหายาเสพติด ได้ตามความเหมาะสม
สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพสมรรถภาพและการป้องกันโรค	**พ 4.1 ป.1/1** ปฏิบัติตนตามหลัก สุขบัญญัติแห่งชาติ ตามคำแนะนำ	**องค์ประกอบที่ 2** การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา อย่างสร้างสรรค์ ข้อ 4 มีความสามารถ ในการคิดเชื่อมโยง	บูรณาการเนื้อหายาเสพติด ได้ตามความเหมาะสม

สาระที่	ตัวชี้วัด	พฤติกรรมทักษะชีวิต	สมรรถนะด้านยาเสพติด
สาระที่ 5 **ความปลอดภัย** **ในชีวิต**	**พ. 5.1 ป.1/1** ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตราย ที่บ้านโรงเรียน และการป้องกัน **พ 5.1 ป.1/3** แสดงคำพูดหรือท่าทาง ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้าน และโรงเรียน	**องค์ประกอบที่ 2** การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหา อย่างสร้างสรรค์ ข้อ 1 รู้จักสังเกต ตั้งคำถาม และแสวงหาคำตอบ **องค์ประกอบที่ 4** การสร้างสัมพันธภาพที่ดี กับผู้อื่น ข้อ 5 รู้จักปฏิเสธ ต่อรอง และร้องขอความช่วยเหลือ ในสถานการณ์เสี่ยง	1. แยกแยะยาเสพติดจาก สิ่งอื่นๆ 2. สังเกตและตั้งคำถาม เกี่ยวกับคนที่พบ เพื่อประเมินอันตราย 3. สามารถหลีกเลี่ยงคน ที่ต้องสงสัย

แนวทางการจัดการเรียนรู้ยาเสพติดระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	เวลาที่ใช้จัดกิจกรรม (นาที)
1	หนูแยกแยะได้	60
2	คนที่ต้องสงสัย	60

แนวทางการจัดการเรียนรู้ยาเสพติดระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1	
เรื่อง หนูแยกแยะได้	(เวลา 60 นาที)



มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

พ 5.1 ป.1/1 ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน

สาระสำคัญ

ปัจจุบันพบว่าเยาวชนไทยเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากสภาวะสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว อีกทั้งเยาวชนอยู่ในวัยที่มีความอยากรู้ อยากเห็น อยากลอง ทำให้สามารถเข้าถึงยาเสพติดได้ง่ายขึ้น ซึ่งสิ่งสำคัญที่จะทำให้เยาวชนห่างไกลจากยาเสพติดได้ คือ การปลูกฝังเรื่องยาเสพติดให้กับเยาวชนตั้งแต่วัยเด็ก เพื่อเป็นการฝังลึกลงในความคิดว่า ยาเสพติดเป็นสิ่งอันตรายทำลายชีวิต พร้อมกับการสร้างความรู้ความเข้าใจว่า สิ่งใดเป็นยาเสพติด และให้ตระหนักถึงโทษของยาเสพติด ซึ่งไม่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและร่างกายแล้วยังจะก่อให้เกิดปัญหาภายในครอบครัว สังคม และประเทศชาติอีกด้วย

จุดประสงค์การเรียนรู้	พฤติกรรมทักษะชีวิต	สาระการเรียนรู้
1. นักเรียนสามารถแยกแยะสิ่งที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพกับสิ่งที่ไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพได้ 2. นักเรียนสามารถบอกได้ว่าสิ่งใดเป็นสารเสพติด	**องค์ประกอบที่ 2** การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ **ข้อ 1** รู้จักสังเกต ตั้งคำถาม และแสวงหาคำตอบ	1. รู้จักยาเสพติด 2. โทษพิษภัย/อันตรายจากยาเสพติด (สมอง ร่างกาย จิตใจ)

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (10 นาที)

นักเรียนและครูสนทนาเกี่ยวกับอาหารที่นักเรียนรู้จัก

ขั้นกิจกรรม (30 นาที)

ใช้ใบงาน หนูแยกแยะได้

1. นักเรียนดูบัตรภาพ จำนวน 2 หมวด คือ หมวดอาหารที่มีประโยชน์ และหมวดอาหารที่ไม่มีประโยชน์/สารเสพติด พร้อมชื่อภาษาไทย และภาษาอังกฤษ ดังนี้

- หมวดอาหารที่มีประโยชน์ ได้แก่ สปาเก็ตตี้ พิซซ่า นม ขนมปัง มะเขือเทศ ไส้กรอก สับปะรด แอปเปิล กล้วย ก๋วยเตี๋ยว แซนด์วิช น้ำผลไม้ ไข่ไก่ แครอท ข้าวผัด
- หมวดอาหารที่ไม่มีประโยชน์/สารเสพติด ได้แก่ กาว บุหรี่ ยาอี ยาบ้า ไอซ์ ฝิ่น สุรา บุหรี่ไฟฟ้า กัญชา เบียร์ น้ำอัดลม ลูกอม สายไหม เยลลี่ ขนมขบเคี้ยว

2. นักเรียนรับป้ายมือ YES (สิ่งที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ) และป้ายมือ NO (สิ่งที่ไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ) (ทำเป็นหน้า-หลัง เท่ากับ 1 อัน) ให้นักเรียนทุกคนคนละ 1 อัน

กิจกรรมการเรียนรู้

3. นักเรียนฟังครูอธิบายขั้นตอนการทำกิจกรรม “หนูแยกแยะได้” ให้นักเรียนฟัง ดังนี้

- นักเรียนดู บัตรภาพที่ครูแสดง และครูอ่านออกเสียง พร้อมให้นักเรียนอ่านตาม จากนั้นครูตั้งคำถามว่า บัตรภาพนี้เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพหรือไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ
- ให้นักเรียนชูป้ายมือเพื่อเป็นการตอบคำถาม (ป้ายมือ YES หมายถึง สิ่งที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ และป้ายมือ NO หมายถึง สิ่งที่ไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ)
- เมื่อนักเรียนตอบคำถามโดยการชูป้ายมือครบทุกคนแล้ว ให้ครูเฉลยว่า บัตรภาพนี้เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพหรือไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

4. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปบัตรภาพ โดยการอ่านออกเสียงทบทวนพร้อมกันอีกครั้งหนึ่ง และช่วยกันนำบัตรภาพไปปิดแสดงไว้บนบอร์ดเสนอผลงาน “หนูแยกแยะได้”

ขั้นสรุป (10 นาที)

1. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปกิจกรรม “หนูแยกแยะได้” โดยสนทนาด้วยคำถาม R - C - A เพื่อนำไปสู่การพัฒนาทักษะชีวิต

R : นักเรียนรู้สึกอย่างไร เมื่อสามารถแยกแยะบัตรภาพได้ถูกต้อง

C : ที่ผ่านมานักเรียนเคยใช้วิธีการแยกแยะสิ่งที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์อย่างไร

A : ในอนาคตหากนักเรียนต้องพบเจอยาเสพติด นักเรียนจะสามารถแยกแยะว่าสิ่งใดเป็นยาเสพติดได้หรือไม่

2. นักเรียนทำใบงาน เรื่อง “หนูแยกแยะได้”

ภาระ/ชิ้นงาน

การจำแนกกลุ่มของบัตรภาพ

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

1. บัตรภาพ จำนวน 2 หมวด
2. ป้ายมือ YES และ NO
3. ใบงาน เรื่อง “หนูแยกแยะได้”

การวัดผลและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนตามการตอบคำถาม โดยใช้เกณฑ์ดังนี้

ระดับคุณภาพดี	หมายถึง	สามารถแยกแยะบัตรภาพได้ 10 รายการขึ้นไป
ระดับคุณภาพพอใช้	หมายถึง	สามารถแยกแยะบัตรภาพได้ 6 - 9 รายการ
ระดับคุณภาพปรับปรุง	หมายถึง	สามารถแยกแยะบัตรภาพน้อยกว่า 6 รายการ

2. EF ทักษะการยั้งคิด ไตร่ตรอง
ทักษะความจำเพื่อนำใช้งาน
ทักษะประเมินตนเอง

ป้าย YES

สิ่งที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ



ป้าย NO

สิ่งที่ไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ



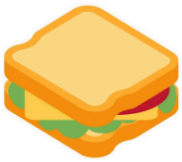
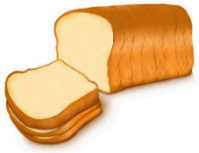
แอปเปิล  apple	สปาเก็ตตี้  spaghetti	พิซซ่า  pizza	สุรา  alcohol	กาว  sniffing glue	บุหรี่  cigarette
กล้วย  banana	น้ำผลไม้  juice	ขนมปัง  bread	ยาอี  ecstasy	ไอซ์  ice	น้ำอัดลม  soft drink
มะเขือเทศ  tomato	ไส้กรอก  sausage	ก๋วยเตี๋ยว  noodle	ฝิ่น  opium	เบียร์  beer	ยาบ้า  methamphetamine
แซนด์วิช  sandwich	สับปะรด  pineapple	นม  milk	กัญชา  cannabis	ลูกอม  candy	บุหรี่ไฟฟ้า  electronic cigarette
ไข่ไก่  egg	แครอท  carrot	ข้าวผัด  fried rice	เยลลี่  jelly	สายไหม  cotton candy	ขนมขบเคี้ยว  snack

ใบงาน

เรื่อง หนูแยกแยะได้

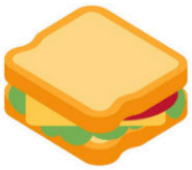
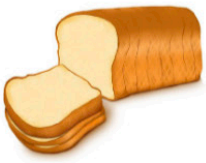
<u>คำชี้แจง</u> ให้นักเรียนระบายสีลงในบัตรภาพสิ่งที่ไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

ชื่อ.....ชั้น.....

แซนด์วิช  sandwich	กัญชา  cannabis	ขนมปัง  bread	แอปเปิล  apple
บุหรี่ไฟฟ้า  electronic cigarette	ก๋วยเตี๋ยว  noodle	น้ำอัดลม  soft drink	ลูกอม  candy
กล้วย  banana	บุหรี่  cigarette	นม  milk	สุรา  alcohol

ใบเฉลย

เรื่อง หนูแยกแยะได้

แซนด์วิช  sandwich	กัญชา  cannabis	ขนมปัง  bread	แอปเปิล  apple
บุหรี่ไฟฟ้า  electronic cigarette	ก๋วยเตี๋ยว  noodle	น้ำอัดลม  soft drink	ลูกอม  candy
กล้วย  banana	บุหรี่  cigarette	นม  milk	สุรา  alcohol

แนวทางการจัดการเรียนรู้ยาเสพติดระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง คนที่ต้องสงสัย	(เวลา 60 นาที)

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

พ 5.1 ป.1/1 ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน

ป.1/2 แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านหรือโรงเรียน

สาระสำคัญ

ประเทศไทยเข้าสู่ยุคการพัฒนาของนวัตกรรมและเทคโนโลยี ทำให้เกิดช่องทางหลากหลายในการติดต่อสื่อสารระหว่างกันได้อย่างสะดวกและรวดเร็วขึ้น จึงส่งผลทำให้เด็กมีโอกาสได้พบปะผู้คนทั้งที่รู้จัก ไม่รู้จักหรือคนแปลกหน้าจำนวนมาก ซึ่งบุคคลเหล่านี้อาจจะเป็นคนที่น่าเชื่อถือได้ หรืออาจจะเป็นคนที่ควรหลีกเลี่ยง ดังนั้น จึงควรให้เด็กรู้จักการประเมินอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นจากบุคคลหรือสถานการณ์ต่างๆ โดยการสังเกตลักษณะ พฤติกรรม สภาพแวดล้อมต่างๆ เพื่อให้สามารถแยกแยะและตัดสินใจได้ว่าควรหลีกเลี่ยงหรือไม่ เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดเหตุร้าย พร้อมทั้งสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายได้

จุดประสงค์การเรียนรู้	พฤติกรรมทักษะชีวิต	สาระการเรียนรู้
1. นักเรียนสามารถประเมินอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นจากบุคคลที่ใช้สารเสพติดหรือบุคคลแปลกหน้าได้ 2. นักเรียนสามารถสังเกตและแยกแยะลักษณะบุคคลที่ใช้สารเสพติดได้ 3. นักเรียนสามารถตัดสินใจหลีกเลี่ยงอันตรายจากบุคคลแปลกหน้าหรือสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย และขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายได้	**องค์ประกอบที่ 4** การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ข้อ 5 รู้จักปฏิเสธ ต่อรอง และร้องขอความช่วยเหลือในสถานการณ์เสี่ยง	1. รู้จักยาเสพติด 2. โทษพิษภัย/อันตรายจากยาเสพติด (สมอง ร่างกาย จิตใจ) 3. วิธีหลีกเลี่ยงเบื้องต้น 4. วิธีการขอความช่วยเหลือเบื้องต้น เมื่อต้องเจอสถานการณ์คับขัน

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (15 นาที)

1. นักเรียนดูวีดีโอเกี่ยวกับการป้องกันตนเองจากบุคคลแปลกหน้าและการขอความช่วยเหลือให้นักเรียนดู

2. นักเรียนตอบคำถามครูเกี่ยวกับอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากบุคคลแปลกหน้าตามสื่อวิดีโอ

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นกิจกรรม (35 นาที)

1. นักเรียนดูบัตรภาพ จำนวน 2 ชุด คือ บัตรภาพบุคคลและบัตรภาพสถานการณ์ จากนั้นครูชูบัตรภาพพร้อมสนทนาถาม – ตอบ ร่วมกับนักเรียน ดังนี้

1.1 บัตรภาพบุคคล

- บุคคลในบัตรภาพนี้มีลักษณะอย่างไร
- เป็นบุคคลที่ใช้สารเสพติดหรือไม่
- เป็นบุคคลที่ควรหลีกเลี่ยง หรือบุคคลที่สามารถขอความช่วยเหลือได้

1.2 บัตรภาพสถานการณ์

- สถานการณ์ในบัตรภาพนี้มีลักษณะอย่างไร
- มีบุคคลที่ใช้สารเสพติดหรือกระทำสิ่งที่ไม่ดีหรือไม่
- เป็นสถานการณ์ที่ควรหลีกเลี่ยงหรือไม่

2. แบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ 5 - 6 คน (คละตามความสามารถ) และแจกบัตรเหตุร้ายให้นักเรียนกลุ่มละ 1 ใบ โดยให้นักเรียนร่วมกันคิดคำพูดหรือท่าทางการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น ตามบัตรเหตุร้ายที่ได้รับและร่วมกันออกมาแสดงหน้าชั้นเรียน

ขั้นสรุป (10 นาที)

นักเรียนและครูร่วมกันสรุปลักษณะของบุคคลหรือสถานการณ์ที่ควรหลีกเลี่ยง โดยสนทนาด้วยคำถาม R - C - A เพื่อนำไปสู่การพัฒนาทักษะชีวิต

R : นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ต้องอยู่ในสถานการณ์เสี่ยง

C : ที่ผ่านมานักเรียนเคยพบบุคคลแปลกหน้าที่ไม่น่าไว้วางใจหรือสถานการณ์เสี่ยงหรือไม่ นักเรียนทำอย่างไร

A : ถ้ามีบุคคลแปลกหน้าชักชวนให้ไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด หรือให้นักเรียนเป็นผู้นำยาเสพติดไปส่ง นักเรียนจะมีวิธีปฏิเสธหรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นอย่างไร

ภาระ/ชิ้นงาน
1. การตอบคำถาม 2. การแสดงคำพูดหรือท่าทางการขอความช่วยเหลือ
สื่อ/แหล่งเรียนรู้
1. สื่อวิดีโอเกี่ยวกับการป้องกันตนเองจากบุคคลแปลกหน้าและการขอความช่วยเหลือ 2. บัตรภาพ จำนวน 2 ชุด 3. บัตรเหตุร้าย
การวัดผลและประเมินผล
พิจารณาจากคำตอบของคำถามการนำไปใช้ (A) ถ้าคำตอบ มีความเหมาะสมถือว่าผ่าน

“สื่อวิดีโอเกี่ยวกับการป้องกันตนเอง จากบุคคลแปลกหน้าและการขอความช่วยเหลือ”



นิทาน เรื่อง ระวังคนแปลกหน้า



วันหนึ่ง ณ บ้านของน้องเป็ดมีลูกพี่ลูกน้องของคุณแม่กับลูกสาวที่อายุเท่าๆ กับน้องเป็ด ชื่อว่า น้องเอิงเอยมาเที่ยวที่บ้าน คุณแม่เห็นเด็กๆ เบื่อก็เลยพามาเล่นเครื่องเล่นที่สวนสาธารณะที่คุณแม่มักจะพาน้องเป็ดมาเดินเล่นบ่อยๆ ตอนนี้ที่สวนสาธารณะ มีเด็กๆ อีกหลายคน กำลังเล่นกันอย่างสนุกสนาน

คุณแม่ : น้องเป็ดกับเอิงเอยเล่นได้ตามสบายเลยจ้า แต่ห้ามออกจากนอกสวนสาธารณะ อย่าไปไหนกับคนแปลกหน้า และอย่ารับของจากคนแปลกหน้านะจ๊ะ

น้องเป็ด : ค่ะ พวกหนูจะไม่ไปไหนกับคนแปลกหน้า

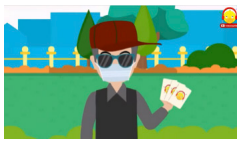
น้องเป็ดจึงช่วยเอิงเอยไปเล่นชิงช้า เล่นม้าลื่นแล้วก็เล่นบ่อทรายกันอย่างสนุกสนาน แต่แล้วจู่ๆ ก็มีคนลงมาจากรถคันสีดำที่จอดอยู่ข้างสวนสาธารณะ ตรงมาที่บ่อทราย คนๆ นั้น เป็นคุณลุงสวมแว่นตาสีดำ ใส่หมวก และสวมผ้าปิดปากด้วย คุณลุงหันมาทางพวกเด็กๆ แล้วก็หยิบขนมซองเล็กๆ ออกมาโบกให้เด็กๆ เห็น

คุณลุงแปลกหน้า : เด็กคนไหนอยากกินลูกอม อยากกินขนมอร่อยๆ บ้าง ลุงมีแจกฟรีนะ วิ่งมารับเลย

พอได้ยินคำว่า ขนม พวกเด็กๆ ก็หยุดเล่น แล้ววิ่งไปหาคุณลุงคนนั้นทันที น้องเป็ดที่อยากได้ขนมเหมือนกับคนอื่นๆ ก็กำลังจะเดินไปหาคุณลุง แต่ถูกเอิงเอยดึงมือไว้ซะก่อน

น้องเอิงเอย : น้องเป็ด ลืมไปแล้วเหรอว่า คุณป้าห้ามไม่ให้เรารับของจากคนแปลกหน้า

น้องเป็ดจึงนึกถึงคำเตือนของแม่ขึ้นมาได้ว่า ห้ามออกไปนอกสวนสาธารณะ อย่าไปไหนกับคนแปลกหน้า และอย่ารับของจากคนแปลกหน้า



คุณลุงแปลกหน้า : ใครอยากดูมายากลไพ่บ้าง มารวมกันตรงนี้เลย

ครานี้น้องเป็ดเป็นฝ่ายดึงมือเอิงเอยให้เข้าไปดูด้วยกัน

น้องเป็ด : น้องเป็ดจะเข้าไปดูมายากล คุณแม่บอกว่า ไม่ให้รับของจากคนแปลกหน้า ห้ามคุยและห้ามตามไป แต่ไม่ได้ห้ามเราดูมายากลนี่นาจริงไหม

น้องเอิงเอย : ก็จริงนะ

เอิงเอยคล้อยตามคำอธิบายของน้องเป็ด ทั้งคู่ก็เลยเดินไปดูมายากลของคุณลุงอย่างตื่นเต้น พร้อมๆ กับเด็กคนอื่น พอมายากลจบลง เด็กๆ ก็ปรบมือกันเสียงดัง ร้องเรียกให้คุณลุงเล่นอีก คุณลุงหัวเราะอย่างชอบใจ

คุณลุงแปลกหน้า : ถ้าใครอยากดูมายากลระดับที่สุดยอดกว่านี้ก็ตามไปดูที่รถของลุงสิ ลุงต้องใช้อุปกรณ์ที่อยู่ในรถ

คุณลุงเดินไปที่รถตู้คันสีดำข้างหน้าสวนสาธารณะ พร้อมกวักมือเรียกเด็กๆ และพยายามโน้มน้าวให้เด็กๆ ตามมา มีเด็กบางคนหลงเชื่อเดินตามไปที่รถ แต่น้องเป็ดกับเอิงเอยไม่กล้าตามไปได้แต่ยืนนิ่งอยู่อย่างนั้น

น้องเอิงเอย : เรากลับไปหาคุณแม่กันเถอะน้องเป็ด

เอิงเอยเริ่มรู้สึกแปลกๆ จึงชวนน้องเป็ดกลับไปหาคุณแม่ คุณแม่เห็นเด็กทั้งสองคนวิ่งกลับมาหน้าตาตื่น

“นิทานเรื่องระวังคนแปลกหน้า”

คุณแม่ : เป็นอะไรไปจ๊ะน้องเป็ดกับเอิงเอยวิ่งหนีอะไรกันมา
น้องเป็ดเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งหมดให้คุณแม่ฟัง คุณแม่ได้ยินก็หน้าซีด และรีบบอกให้เด็กๆ กลับบ้านทันที เมื่อกลับมาที่บ้านคุณแม่ก็ซักถามเรื่องราวที่เกิดขึ้น

คุณแม่ : โชคดีแล้วล่ะที่น้องเป็ดไม่รับขนม เราไม่รู้หรอกว่า คนพวกนั้นเขาเอาอะไรใส่ไว้ในขนมบ้าง มันอาจจะเป็นของอันตรายทำให้กินแล้วไม่สบายได้ แล้วก็ลักพาตัวน้องเป็ดกับเอิงเอยไป

น้องเป็ด : แล้วพวกเขาจะลักพาตัวน้องเป็ดกับเอิงเอยไปทำไมคะ

คุณแม่ : พวกนั้นเป็นคนใจร้าย เขาจะลักพาตัวเด็กๆ แบบน้องเป็ดกับเอิงเอยไปใช้งานให้ทำงานหนักๆ หรือให้เป็นขอทาน ถ้าทำไม่ได้ตามที่เขาต้องการ พวกเขาก็จะทุบตี น้องเป็ดรู้ไหมว่า เด็กๆ ที่โดนลักพาตัวไป จะไม่ได้กิน ไม่ได้นอน ไม่ไปโรงเรียน ไม่ได้กลับบ้านอีกเลย
น้องเป็ดและเอิงเอยได้ยินแล้วก็รู้สึกกลัวมาก ทั้งคู่จับมือกันแน่น



น้องเป็ด : น่ากลัวจังค่ะ

คุณแม่ : ใช่จ้ะ ถ้าน้องเป็ดระวังตัวดี ก็ไม่ต้องกลัวคนแปลกหน้าหรอก ที่สำคัญน้องเป็ดต้องแยกแยะให้ออกว่าใครคือ คนแปลกหน้า และใครคือคนที่เราเชื่อได้

น้องเป็ด : น้องเป็ดจะแยกแยะยังไงเหรอคะ

คุณแม่ : คนแปลกหน้าก็คือทุกคนที่น้องเป็ดไม่รู้จักไงจ๊ะ แต่ก็มีคนแปลกหน้าบางคนที่น้องเป็ดเชื่อใจได้นะจ๊ะ อย่างเช่น คุณตำรวจ คุณพยาบาล คุณหมอ หรือคุณครู คนพวกนี้คือคนที่น้องเป็ดขอความช่วยเหลือได้ถ้ามีปัญหา แล้วก็พยายามอย่าไปไหนคนเดียว อย่าไปในที่ที่ไม่มีคน น้องเป็ดจำได้ไหมจ๊ะ

น้องเป็ด : ค่ะ น้องเป็ดจะจำไว้ให้ดีเลย

หลายวันผ่านไป.....คุณแม่ได้ยินข่าวเด็กถูกลักพาตัวไป ก็มาเล่าให้น้องเป็ดฟัง

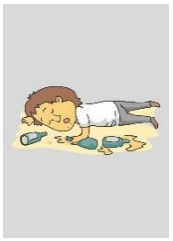
คุณแม่ : เด็กคนนั้นได้รับความช่วยเหลือแล้ว โชคดีที่ตำรวจช่วยได้ทัน เด็กผอมลงไปนิดหน่อย มีแผลตามตัว แต่ก็ยังไม่ถึงอันตราย และโชคดีมากๆ ที่ได้กลับบ้านมาอยู่กับครอบครัว ได้เจอพ่อและแม่อีกครั้ง น้องเป็ดได้ฟังแล้วก็รู้สึกดีใจที่วันนั้น เอิงเอยช่วยเตือนให้น้องเป็ดนึกถึงคำเตือนของคุณแม่และตั้งใจว่าจะทำตามคำเตือนของคุณแม่อย่างเคร่งครัด

เด็กๆ ได้ฟังแล้วก็ต้องระวังตัวนะคะ สมัยนี้มีคนร้ายอยู่ทุกที่ และคนเหล่านี้ก็สามารถหาวิธีการต่างๆ มาหลอกล่อให้เราเชื่อใจได้ง่ายๆ ต้องทำตามที่คุณแม่ของน้องเป็ดบอกนั่นแหละค่ะ ไม่คุยกับคนแปลกหน้า ไม่ไปไหนกับคนแปลกหน้า ไม่รับของจากคนแปลกหน้า ไม่ไปไหนคนเดียว ควรมีเพื่อนไปด้วย และไม่ไปในที่ที่ไม่มีคน เพราะสถานที่เหล่านี้ลับตาคน ทำให้เกิดการลักพาตัวได้ง่ายๆ



เครดิต : www.youtube.com/watch?v=Cv0f9BtrHTI&t=503s

บัตรภาพบุคคล ได้แก่ พ่อแม่ คุณครู ตำรวจ ทหาร หมอ พยาบาล
คนดมกาว โจร นักเลง คนเมา คนสูบบุหรี่ คนใช้ยาเสพติด

บุคคลที่สามารถขอความช่วยเหลือได้	บุคคลที่ควรหลีกเลี่ยง/บุคคลที่ใช้สารเสพติด
     	     

บัตรภาพสถานการณ์ ได้แก่ ปลูกป่า ทำบุญใส่บาตร เล่นดนตรี รดน้ำผู้ใหญ่ เรียนหนังสือ บำเพ็ญประโยชน์ หนีเรียน ดื่มแอลกอฮอล์ เล่นการพนัน ทะเลาะวิวาท แข่งรถซิ่ง ดมกาว

สถานการณ์ทั่วไป	สถานการณ์ที่ควรหลีกเลี่ยง
	
	
	
	
	
	

บัตรเหตุร้าย

ด้านหน้า	ด้านหลัง
	เหตุคนอาละวาด ร้องตะโกนดัง ๆ ว่า “ช่วยด้วย ๆๆๆ” แสดงท่าทาง โบกมือขอความช่วยเหลือ และรีบวิ่งหนีไปแจ้งผู้ปกครองหรือคุณครู
	เหตุคนแปลกหน้าชวนลองให้สูบบุหรี่ พูดว่า “หนูไม่สูบค่ะ / ครับ” แสดงท่าทาง โบกมือปฏิเสธ และรีบไปแจ้งผู้ปกครองหรือคุณครู
	เหตุคนแปลกหน้าชวนกินลูกอม พูดว่า “คุณแม่สอนว่า อย่ากินขนมจากคนแปลกหน้าค่ะ/ครับ” แสดงท่าทาง โบกมือปฏิเสธ และรีบไปแจ้งผู้ปกครองหรือคุณครู
	เหตุคนแปลกหน้าใช้ให้ไปส่งของ พูดว่า “คุณแม่สอนว่า อย่ารับของจากคนแปลกหน้าค่ะ/ครับ” แสดงท่าทาง โบกมือปฏิเสธ และรีบไปแจ้งผู้ปกครองหรือคุณครู

ตารางวิเคราะห์ความสัมพันธ์

ระหว่างตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พฤติกรรมทักษะชีวิต และสมรรถนะด้านยาเสพติด
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

สาระที่	ตัวชี้วัด	พฤติกรรมทักษะชีวิต	สมรรถนะด้านยาเสพติด
สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	**พ 1.1 ป.2/1** อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน	**องค์ประกอบที่ 2** การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อที่ 1 รู้จักสังเกต ตั้งคำถามและแสวงหาคำตอบ	บูรณาการเนื้อหายาเสพติดได้ตามความเหมาะสม
สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	**พ 2.1 ป.2/1** ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว	**องค์ประกอบที่ 1** การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ข้อ 6 รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	บูรณาการเนื้อหายาเสพติดได้ตามความเหมาะสม
สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพสมรรถภาพและการป้องกันโรค	**พ 4.1 ป.2/1** บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี **พ 4.1 ป.2/2** เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	**องค์ประกอบที่ 2** การวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อ 1 รู้จักสังเกต ตั้งคำถามและแสวงหาคำตอบ	บูรณาการเนื้อหายาเสพติดได้ตามความเหมาะสม
สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต	**พ 5.1 ป.2/3** ระบุโทษของสารเสพติดสารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน	**องค์ประกอบที่ 2** การวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อ 4 มีความสามารถในการเชื่อมโยง	รักและมีเจตนาที่จะดูแลรักษา “สมอง” ไม่ให้ได้รับอันตราย โดยไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด

แนวทางการจัดการเรียนรู้ยาเสพติดระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	เวลาที่ใช้จัดกิจกรรม (นาที)
1	สมองพังเพราะยาเสพติด	60
2	บันไดงู	60

แนวทางการจัดการเรียนรู้ยาเสพติดระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2	
เรื่อง สมองพังเพราะยาเสพติด	(เวลา 60 นาที)



มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด พ 5.1 ป.2/3 ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน

สาระสำคัญ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของยาเสพติดในปัจจุบันเป็นปัญหาที่สำคัญมากโดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและเยาวชน ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างมากที่จะต้องให้เด็กและเยาวชนเรียนรู้ถึงโทษพิษภัยของสารเสพติด และวิธีการป้องกันยาเสพติด ทั้งนี้ เพื่อให้เด็กและเยาวชนรู้จักวิธีการหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากยาเสพติดได้

จุดประสงค์การเรียนรู้	พฤติกรรมทักษะชีวิต	สาระการเรียนรู้
นักเรียนได้ทราบและเรียนรู้ถึงโทษพิษภัยของยาเสพติดที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย	**องค์ประกอบที่ 2** การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ **ข้อ 4** มีความสามารถในการเชื่อมโยง	1. รู้จักยาเสพติด 2. โทษพิษภัย/อันตรายจากยาเสพติด (สมอง ร่างกาย จิตใจ)

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (10 นาที)

1. นักเรียนและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับหน้าที่และความสำคัญของสมอง
2. นักเรียนชมคลิป เรื่อง “คุณสมอง ยอดฮีโร่” 5.12 นาที

ขั้นกิจกรรม (30 นาที)

1. นักเรียนและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับคลิป “คุณสมอง ยอดฮีโร่”
2. นักเรียนร่วมตอบคำถามจากการ์ดสมอง
3. นักเรียนทำใบงาน ทายซิ...ฉันอยู่ตรงไหน

ใช้ใบงาน ทายซิ ฉันอยู่ตรงไหน

ขั้นสรุป (10 นาที)

นักเรียนและครูร่วมกันสรุปภาพรวมของการทำกิจกรรม

R : ในการชมคลิป “คุณสมอง ยอดฮีโร่ นักเรียนรู้สึกอย่างไร

C : นักเรียนมีวิธีดูแลตัวเองอย่างไรให้มีสุขภาพแข็งแรง สมองแจ่มใส

A : ถ้ามีผู้อื่นชักชวนให้ใช้สารเสพติดนักเรียนมีวิธีหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธอย่างไร

ภาระ/ชิ้นงาน

1. การ์ดสมอง
2. ใบงาน

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

1. คลิปวิดีโอ “คุณสมอง ยอดฮีโร่”
2. การ์ดสมอง
3. ใบงาน เรื่อง ทายซิ....ฉันอยู่ตรงไหน

การวัดผลและประเมินผล

1. ประเมินจากการดูคลิปวิดีโอ “คุณสมอง ยอดฮีโร่”
2. ประเมินจากความสามารถในการตอบคำถามในใบงาน
3. ประเมินจากการตอบคำถาม R - C- A

เกณฑ์การประเมิน

ผ่าน/พอใช้	ดี	ดีมาก
1. ให้ความสนใจในการดูคลิปวีดิโอ	สามารถนำความรู้ในคลิปมาแสดงตอบคำถามได้	สามารถนำความรู้ในคลิปมาร่วมอภิปรายได้
2. ตอบคำถามในใบงานได้ 5 ข้อ	ตอบคำถามในใบงานได้ 7 ข้อ	ตอบคำถามในใบงานได้มากกว่า 7 ข้อ
3. สามารถตอบคำถาม R -C- A ได้ 1 ข้อ	สามารถตอบคำถาม R - C- A ได้ 2 ข้อ	สามารถตอบคำถาม R -C - A ได้ 3 ข้อ

สคริปท์ เรื่อง

“คุณสมอง ยอดฮีโร่”

สมองของคนเรามี 5 ส่วน

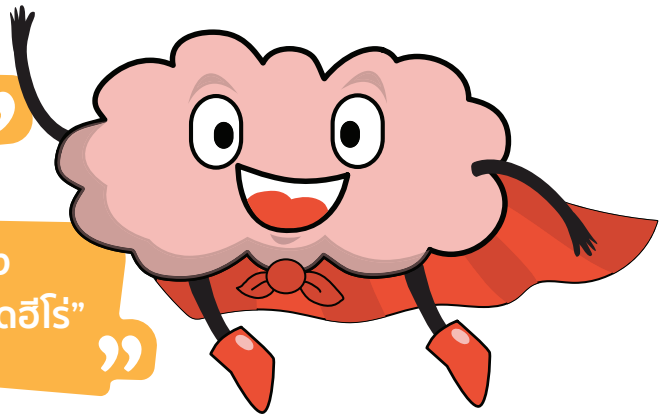
ส่วนที่ 1 อยู่ด้านหลังศีรษะ ทำหน้าที่ในการมองเห็น การสังเกต
ส่วนที่ 2 อยู่ด้านข้างหูทั้งสองข้าง ทำหน้าที่ในการฟัง พูด อ่าน
ส่วนที่ 3 อยู่ด้านบนของศีรษะ ทำหน้าที่ในการรับรู้ทางผิวหนัง
ส่วนที่ 4 อยู่ด้านหน้าของศีรษะ ทำหน้าที่ในการคิดแยกแยะผิดถูก
ส่วนที่ 5 อยู่ใจกลางศีรษะ ทำหน้าที่รับรู้ด้านอารมณ์ ความรู้สึก เช่น ตื่นเต้น ดีใจ

ถ้าเราไปใช้ยาเสพติด มันจะไปทำลายสมองทั้ง 5 ส่วน ทำให้เรียนไม่รู้เรื่อง เล่นกีฬาไม่เก่ง คิดอะไรไม่ออก ขี้เกียจ ขาดเหตุผล ขาดการยับยั้งชั่งใจ ชอบแกล้งเพื่อน เกิดภาพหลอน เกิดอาการคลุ้มคลั่ง ทำร้ายคนอื่น ทำร้ายคนในครอบครัว

การป้องกันที่ดีเราต้องรู้จักดูสุขภาพให้แข็งแรง ไม่ให้ไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด สมองก็จะแข็งแรง เรียนดี ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน เล่นกีฬาเก่ง เล่นดนตรีเก่ง เป็นต้น

“สคริปท์ เรื่อง “คุณสมอง ยอดฮีโร่”

“วิดีโอ เรื่อง “คุณสมอง ยอดฮีโร่”



การ์ดสมอง

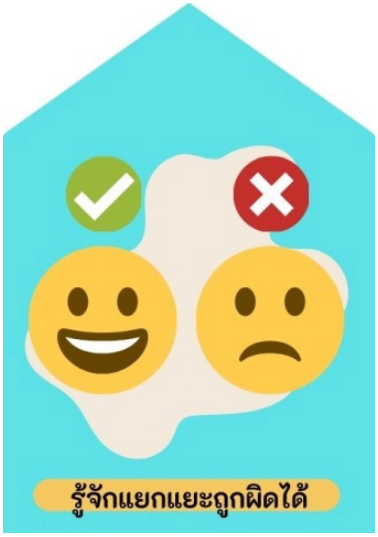

สมองที่ไม่ใช้ยาเสพติด


เล่นกีฬาเก่ง


เรียนเก่ง


เล่นดนตรีเก่ง


เข้ากับคนอื่นได้ดี


รู้จักแยกแยะถูกผิดได้


มีความคิดสร้างสรรค์


มีความกล้าหาญ


คิดบวก มองโลกในแง่ดี

การ์ดสมอง

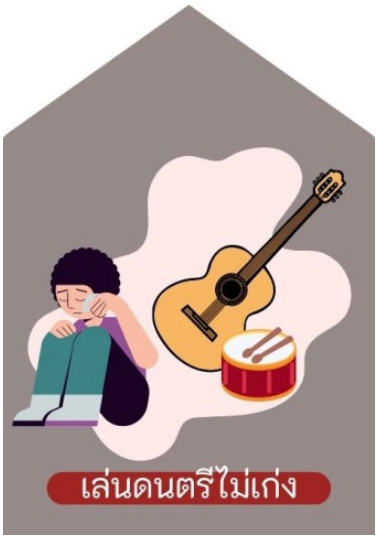

สมองที่ใช้ยาเสพติด


เล่นกีฬาไม่เก่ง


เรียนไม่เก่ง


เข้ากับคนอื่นไม่ได้


ไม่คิดแยกแยะถูกผิด


เล่นดนตรีไม่เก่ง


คิดอะไรไม่ออก

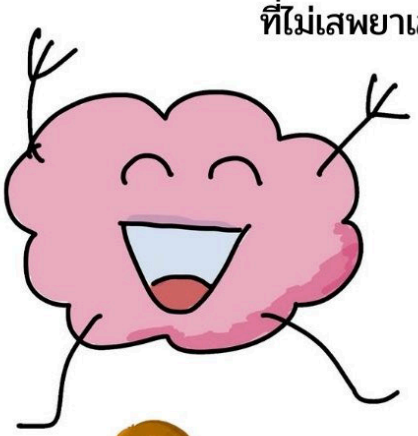

ไม่มีความกล้าหาญ


มองโลกในแง่ลบ

ใบงานสุขศึกษา เรื่อง ทายซิ...ฉันอยู่ตรงไหน

ชื่อ ..... นามสกุล ..... ชั้น ..... เลขที่ .....

คำชี้แจง ให้นักเรียนโยงภาพจับคู่สมองของคนที่เสพยาเสพติดและสมองของคนที่ไม่เสพยาเสพติด







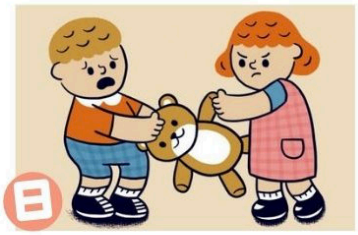












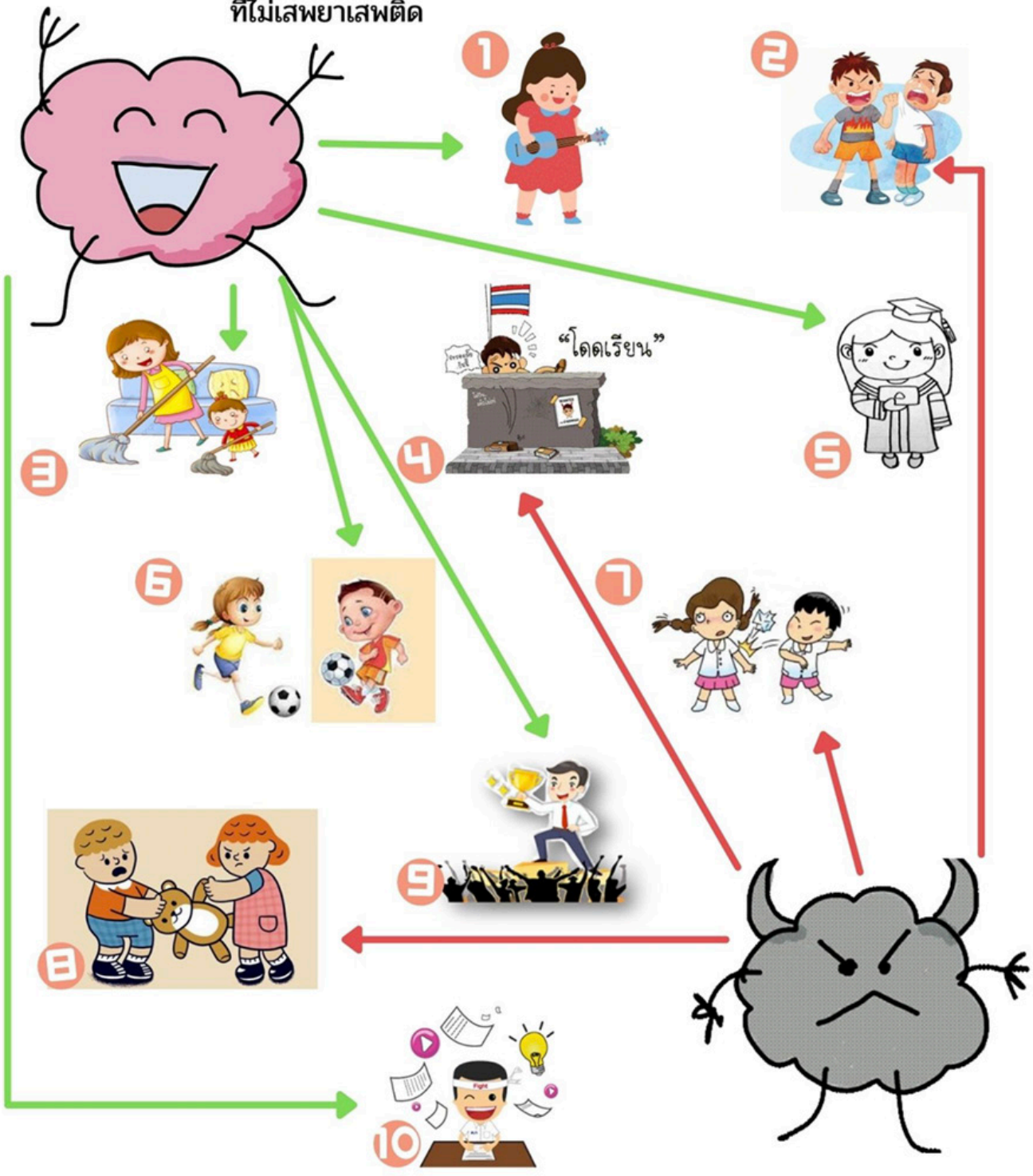






เฉลย

<u>คำชี้แจง</u> ให้นักเรียนโยงภาพจับคู่สมองของคนที่เสพยาเสพติดและสมองของคนที่ไม่เสพยาเสพติด



แนวทางการจัดการเรียนรู้ยาเสพติดระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2	
เรื่อง บันไดงู	(เวลา 60 นาที)

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด พ 5.1 ป.2/3 ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน

สาระสำคัญ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของยาเสพติดในปัจจุบันเป็นปัญหาที่สำคัญมากโดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและเยาวชน ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างมากที่จะต้องให้เด็กและเยาวชนเรียนรู้ถึงโทษพิษภัยของสารเสพติด และวิธีการป้องกันยาเสพติด ทั้งนี้ เพื่อให้เด็กและเยาวชนรู้จักวิธีการหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากยาเสพติดได้

จุดประสงค์การเรียนรู้	พฤติกรรมทักษะชีวิต	สาระการเรียนรู้
นักเรียนได้ทราบและเรียนรู้ถึงโทษพิษภัยของยาเสพติดที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย	**องค์ประกอบที่ 2** การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ **ข้อ 1** รู้จักสังเกต ตั้งคำถามและแสวงหาคำตอบ **ข้อ 4** มีความสามารถในการเชื่อมโยง	1. รู้จักยาเสพติด 2. โทษพิษภัย/อันตรายจากยาเสพติด (สมอง ร่างกาย จิตใจ)

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (15 นาที)

1. นักเรียนและครูร่วมกันสนทนาเรื่อง “ผลกระทบยาเสพติดต่อร่างกาย”
2. นักเรียนฟังคำชี้แจงจากครูถึงการทำกิจกรรมเกมบันไดงู

ขั้นกิจกรรม (35 นาที)

อุปกรณ์เกมบันไดงู

1. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม หรือตามความเหมาะสม
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มทอยลูกเต๋า กลุ่มละ 1 ครั้ง คนที่ทอยลูกเต๋าได้แต้มสูงสุดจะเป็นผู้ที่ได้เล่นก่อนตามลำดับ
3. นักเรียนที่เล่นกลุ่มแรกทอยลูกเต๋าและขยับตัวเดินไปบนช่อง ตามจำนวนแต้มของลูกเต๋าที่ทอยได้ จากนั้นก็ให้ผู้เล่นคนถัดไปทอยลูกเต๋าและเล่นไปเรื่อยๆ จนครบทุกคน จากนั้นก็ให้ผู้เล่นคนแรกเล่นแล้วก็ตามด้วยผู้เล่นคนถัดไป เล่นแบบนี้ไปเรื่อยๆ
4. นักเรียนที่กำลังเดินบนช่องในบางช่องก็จะมีคำสั่งต่างๆ ให้นักเรียนอ่านคำสั่งพร้อมๆ กัน และปฏิบัติตามคำสั่ง โดยที่ครูอธิบายผลกระทบต่อร่างกายเมื่อผู้เล่นเดินตกช่องยาเสพติด ตามใบความรู้

กิจกรรมการเรียนรู้

5. กลุ่มที่ถึงจุดหมายก่อนเป็นผู้ชนะ โดยครูสรุปว่าการที่ถึงจุดหมายเป็นการผ่านพ้นอุปสรรคจากยาเสพติด

ขั้นสรุป (10 นาที)

1. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปกิจกรรม โดยบอกถึงความสำคัญของอวัยวะภายในร่างกาย โดยเฉพาะสมอง ถ้าเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด จะได้รับผลกระทบต่ออวัยวะภายในร่างกายทั้งสิ้น
2. นักเรียนตอบคำถามครูใช้คำถาม R - C - A เพื่อนำไปสู่การพัฒนาทักษะชีวิต

R : นักเรียนเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับการเล่นกิจกรรมบันไดงู

C : นักเรียนเคยทำกิจกรรมใดในบันไดงูบ้าง ทำอย่างไร

A : หากมีเพื่อนมาชักชวนให้นักเรียนทำกิจกรรมที่ไม่ดี เช่น ลองดื่มเหล้า ขายยาไอซ์ นักเรียนจะมีวิธีหลีกเลี่ยงอย่างไร

หมายเหตุ รูปแบบกิจกรรมสามารถปรับประยุกต์ได้หลายรูปแบบ เช่น การนำเสนอรูปบันไดงูบน Power Point แล้วให้นักเรียนเล่นด้วยกันในห้อง หรือ การจัดพื้นที่ในห้องเรียน/สนาม เป็นฐานกิจกรรมบันไดงูได้โดยพิจารณาตามความเหมาะสม

ภาระ/ชิ้นงาน

เกมบันไดงู

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

1. แผ่นภาพบันไดงู
2. ลูกเต๋า
3. ใบความรู้โทษพิษภัยยาเสพติด

การวัดผลและประเมินผล

1. ประเมินจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. ประเมินจากการตอบคำถาม R - C- A

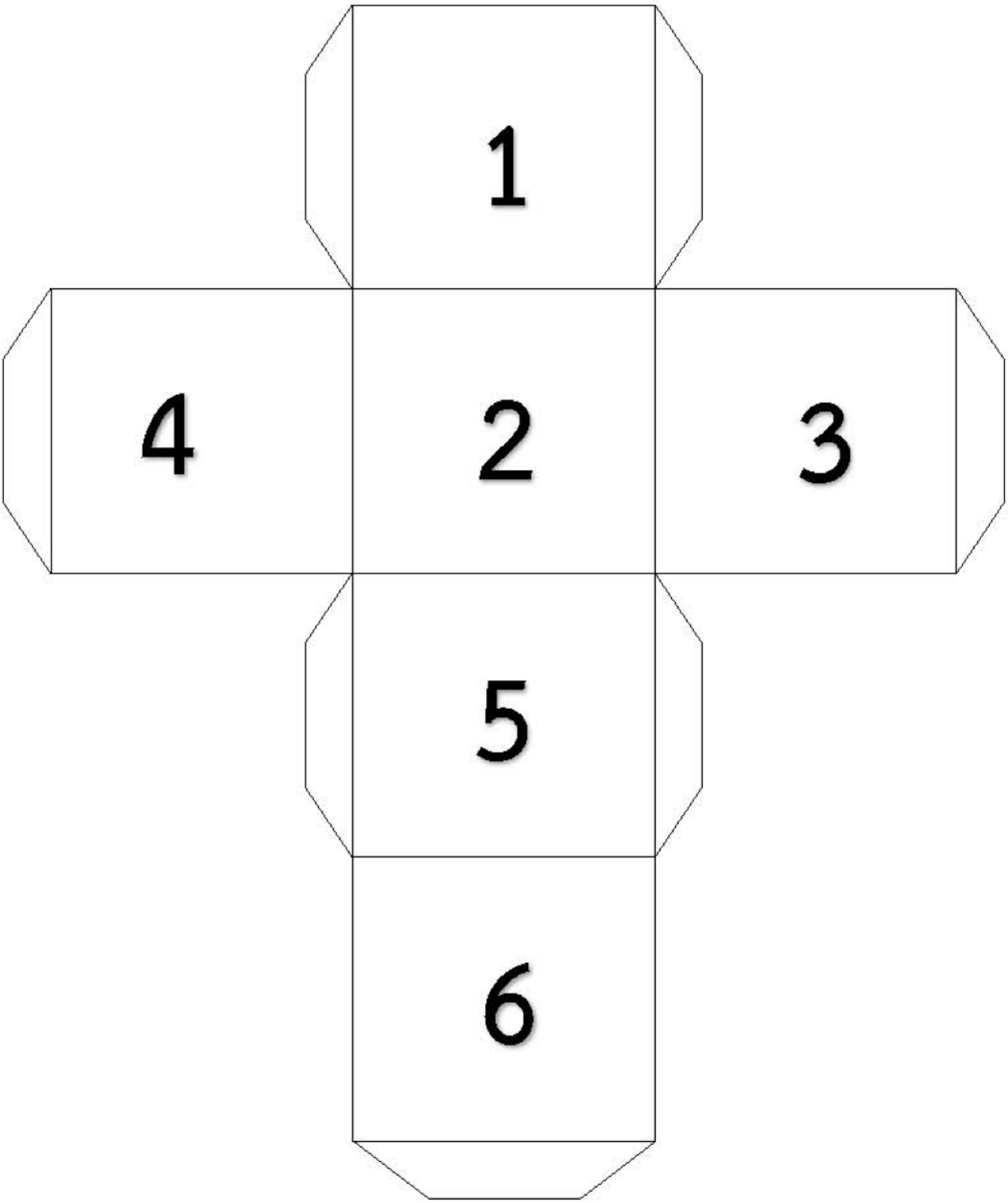
เกณฑ์การประเมิน

ผ่าน/พอใช้	ดี	ดีมาก
1. ให้ความสนใจในการทำกิจกรรม	สามารถร่วมกันทำกิจกรรมกลุ่มได้	สามารถร่วมกันตอบคำถามกิจกรรมกลุ่มได้
2. สามารถตอบคำถาม R - C - A ได้ 1 ข้อ	สามารถตอบคำถาม R - C - A ได้ 2 ข้อ	สามารถตอบคำถาม R - C - A ได้ 3 ข้อ

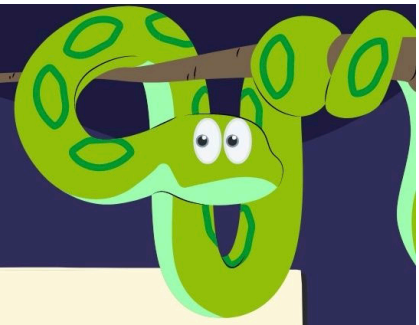
บันไดงู


START!!
จัดตารางสอนไปโรงเรียน
แอบสูบบุหรี่ทำร้ายปอด
ตั้งใจเรียนทุกวิชา
เก็บเงินได้แล้วส่งให้ครู
ซื้อกาวมาดมกับเพื่อนสมองเบลอ
ช่วยครูถือหนังสือ
เพื่อนชวนเสพยาบ้าประสาทหลอน
รีบกลับบ้านไม่แอบเที่ยว
ซื้อเฮโรอีนให้รุ่นพี่
หลบออกจากบ้านไปเสพยาเค หัวใจวาย
ขายไอซ์ติดคุก
ลองดื่มเหล้าหลังเลิกเรียนตับพังเลย

ลูกเต๋า



ใบความรู้



1 บุหรี่
- ทำร้ายปอด
- ลมหายใจมีกลิ่นเหม็น
- หัวใจเต้นเร็วขึ้น
- ริมฝีปากดำ

2 กาว
- หายใจติดขัด
- เกิดอาการชัก
- หัวใจเต้นผิดจังหวะ
- เลือดออกทางจมูก

3 ยาบ้า
- หัวใจเต้นเร็ว
- ทำให้สมองเสื่อม , เกิดอาการประสาทหลอน , เห็นภาพลวงตา , หวาดระแวง
- คลุ้มคลั่ง , เสียสติ อาจทำร้ายตนเองและผู้อื่นได้

4 เหล้า
- ขาดความยับยั้งชั่งใจ
- ขาดสมาธิ
- การตัดสินใจบกพร่อง
- ความจำเสื่อมง่าย

5 เฮโรอีน
- จุกแน่นในอก คล้ายใจจะขาด
- มีอาการชักตาตั้ง น้ำลายฟูมปาก
- ประสาทเสื่อม ความจำเสื่อม
- อ่อนเพลียอย่างหนัก หมดเรี่ยวแรง

6 ไอซ์
- หงุดหงิด กระวนกระวาย
- อารมณ์รุนแรง ก้าวร้าว หุนหัน
- จิตบกพร่อง
- มีอาการหวาดระแวงกลัวคนมาทำร้าย

7 ยาเค
- เกิดอาการหวาดระแวง
- ปัญหาทางจิต กลายเป็นคนวิกลจริต จิตหลอน
- จำอะไรไม่ได้
- เป็นอัมพาตชั่วขณะ

ตารางวิเคราะห์ความสัมพันธ์

ระหว่างตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พฤติกรรมทักษะชีวิต และสมรรถนะด้านยาเสพติด

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

สาระที่	ตัวชี้วัด	พฤติกรรมทักษะชีวิต	สมรรถนะด้านยาเสพติด
สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	**พ 1.1 ป.3/3** ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	**องค์ประกอบที่ 2** การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อ 1 รู้จักสังเกต ตั้งคำถามและแสวงหาคำตอบ	บูรณาการเนื้อหายาเสพติดได้ตามความเหมาะสม
สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	**พ 2.1 ป.3/3** บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	**องค์ประกอบที่ 2** การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อ 6 รู้จักวิธีการและขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง	1. สามารถประเมินตนเองว่ามีความเสี่ยงต่อการเข้าไปยุ่งกับยาเสพติด (สถานที่/เหตุการณ์/คน ฯลฯ) เพียงใด 2. สามารถหลีกเลี่ยงจากปัจจัยเสี่ยงต่าง
สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล	**พ 3.2 ป.3/1** เลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่นจุดด้อยและข้อจำกัดของตนเอง	**องค์ประกอบที่ 1** การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ข้อ 2 ค้นพบจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง **องค์ประกอบที่ 3** การจัดการอารมณ์และความเครียด ข้อ 7 รู้จักปฏิเสธ ต่อรองและขอร้อง ขอความช่วยเหลือในสถานการณ์เสี่ยง	บูรณาการเนื้อหายาเสพติดได้ตามความเหมะสม
สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต	**พ 5.1 ป.3/2** แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ	องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ข้อที่ 5 รู้จักปฏิเสธ ต่อรองและร้องขอความช่วยเหลือในสถานการณ์เสี่ยง	1. สามารถประเมินตนเองว่ามีความเสี่ยงต่อการเข้าไปยุ่งกับยาเสพติด (สถานที่/เหตุการณ์/คน ฯลฯ) เพียงใด 2. สามารถหลีกเลี่ยงจากปัจจัยเสี่ยงต่างๆ

แนวทางการจัดการเรียนรู้ยาเสพติดระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	เวลาที่ใช้จัดกิจกรรม (นาที)
1	ช่วยหนูหน่อยนะ	60

แนวทางการจัดการเรียนรู้ยาเสพติดระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3	
เรื่อง ช่วยหนูหน่อยนะ	(เวลา 60 นาที)



มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด พ 2.1 ป.3/3 บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ตัวชี้วัด พ 5.1 ป.3/2 แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ

สาระสำคัญ

ปัญหายาเสพติดเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อสังคม เศรษฐกิจ บั่นทอนความเจริญของประเทศชาติ เป็นภัยที่ร้ายแรงต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้เสพยาเสพติด และบุคคลอื่น สถานการณ์ปัจจุบันกลุ่มเยาวชนจะติดยาเสพติดมากกว่ากลุ่มอื่น ดังนั้น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง จึงต้องประสานความร่วมมือช่วยกันคุ้มครอง สร้างความรัก ความอบอุ่นให้กับครอบครัวเพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันแก่เยาวชน และสร้างความตระหนักถึงพิษภัยและโทษของยาเสพติด ไม่ให้เยาวชนติดยาเสพติด รวมทั้งร่วมกันเสริมสร้างทักษะในการคิดวิเคราะห์ แยกแยะ สามารถเอาตัวรอดจากสถานการณ์เสี่ยง มีทักษะการตัดสินใจ และรู้จักการปฏิเสธต่อรอง และร้องขอความช่วยเหลือในสถานการณ์เสี่ยงจากภัยต่างๆ

จุดประสงค์การเรียนรู้	พฤติกรรมทักษะชีวิต	สาระการเรียนรู้
1. นักเรียนสามารถบอกถึงวิธีการขั้นตอนการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง 2. นักเรียนสามารถบอกวิธีการปฏิเสธ ต่อรอง และร้องขอความช่วยเหลือในสถานการณ์เสี่ยงจากบุคคลอื่น	**องค์ประกอบที่ 4** การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น **ข้อที่ 5** รู้จักปฏิเสธ ต่อรอง และร้องขอความช่วยเหลือในสถานการณ์เสี่ยง	1. ข่าวสารเกี่ยวกับผลร้ายของยาเสพติด และภัยร้ายต่างๆ ที่เป็นสถานการณ์เสี่ยงในปัจจุบัน 2. สาเหตุ/ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกี่ยวข้องกับยาเสพติด 3. วิธีปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงจากปัจจัยเสี่ยง 4. วิธีร้องขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (10 นาที)

นักเรียนชมคลิปการ์ตูน เป็นการเล่าเรื่องให้นักเรียนทราบถึงการร้องขอความช่วยเหลือเมื่อมีภัยอันตราย คลิปการ์ตูน เรื่อง การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ / การขอความช่วยเหลือ

ที่มา https://www.youtube.com/watch?v=4p4GCNbWAhw

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นกิจกรรม (30 นาที)

ใช้ใบงาน ช่วยหนู หน่อยนะ

1. นักเรียนแบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน
2. ตัวแทนนักเรียนออกมาจับฉลากสถานการณ์สมมติ
3. นักเรียนศึกษาสถานการณ์สมมติจากประตูสู่ความเสี่ยงที่ได้รับ แล้วแสดงวิธีและเหตุผล ขอความช่วยเหลือจากการ์ดภาพวิเศษ นักเรียนสามารถหยิบการ์ดได้มากกว่า 1 การ์ด และมีการ์ดวิเศษเพิ่มมา 1 การ์ด คือ การ์ดสารพัดนึก x 2 ความหมายของการ์ดนี้คือ การ์ดที่นักเรียนสามารถนึกขึ้นมาเองได้ แล้วหลังจากนั้นให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอหน้าชั้นเรียน
4. นักเรียนรับใบงานกิจกรรม เรื่อง ช่วยหนูหน่อยนะ

ขั้นสรุป (20 นาที)

1. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปกิจกรรมในสถานการณ์สมมติประตูสู่ความเสี่ยง ให้นักเรียนบอกวิธีการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้
2. นักเรียนและครูร่วมกันสนทนา ตอบคำถามจากกิจกรรมถึงวิธีการหลีกเลี่ยงจากปัจจัยเสี่ยง (สถานที่/เหตุการณ์/คน ฯลฯ)

นักเรียนตอบคำถาม R - C - A เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

R : นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่มีความเสี่ยง

C : ที่ผ่านมานักเรียนเคยอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงหรือไม่ มีวิธีการปฏิบัติตนอย่างไร

A : ถ้านักเรียนตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยง นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงเหล่านั้น

ภาระ/ชิ้นงาน

1. กิจกรรมกลุ่ม
2. ใบงาน

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

1. คลิปการ์ตูน
2. สถานการณ์สมมติ
3. ใบงานช่วยหนูหน่อยนะ

การวัดผลและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมและการแสดงเหตุและผลในการถาม – ตอบ
2. ประเมินการคิดวิเคราะห์และการตัดสินใจ
3. ประเมินจากการตอบคำถาม R – C – A

“คลิปวีดีโอเรื่อง การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ”

การ์ดเกมช่วยด้วย



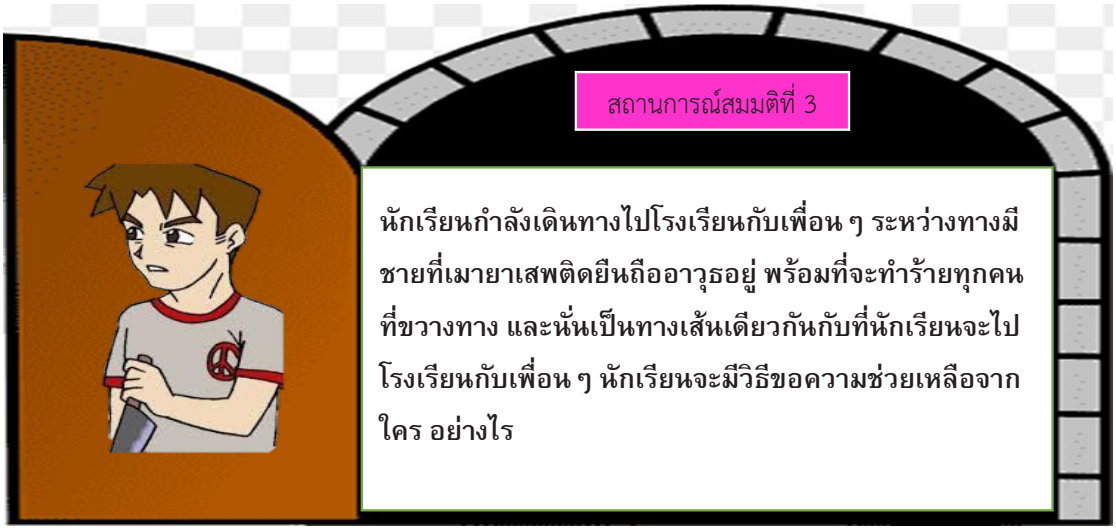
สถานการณ์สมมติที่ 1

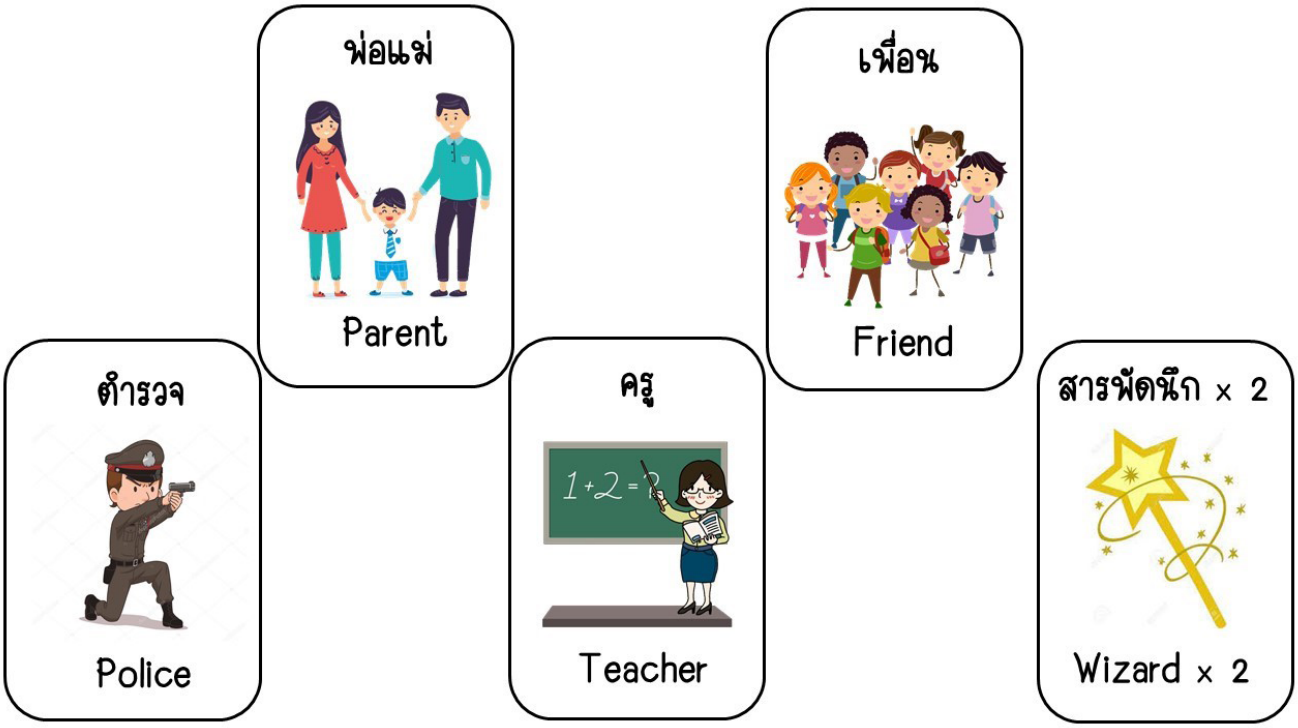
นักเรียนกำลังเดินไปเข้าห้องน้ำ หลังโรงเรียน ในขณะที่กำลังยืนรอจะเข้าห้องน้ำ ก็ได้ยินเสียงคนพูดคุยกัน และมีควันลอยอยู่ด้านบน หลังจากนั้นรุ่นพี่ป.6 เดินออกมาจากห้องน้ำห้องเดียวกันหลายคน เมื่อรุ่นพี่เห็นนักเรียนก็ขู่และบังคับ และบอกไม่ให้ฟ้องครู และบังคับให้นักเรียนสูบบุหรี่ นักเรียนจะขอความช่วยเหลือจากใคร อย่างไร



สถานการณ์สมมติที่ 2

พี่ของนักเรียนดื่มสุรากับเพื่อนข้างบ้านแล้วมาขอเงินแม่ เพื่อจะซื้อสุราไปดื่มอีก แต่ผลปรากฏว่าแม่ปฏิเสธและไม่ยอมให้เงินกับพี่ พี่โกรธและโมโหแม่มาก จึงผลักแม่และนักเรียนล้มลง จนได้รับบาดเจ็บ นักเรียนจะมีวิธีขอความช่วยเหลือจากใคร อย่างไร


สถานการณ์สมมติที่ 3
นักเรียนกำลังเดินทางไปโรงเรียนกับเพื่อน ๆ ระหว่างทางมีชายที่เมายาเสพติดยืนถืออาวุธอยู่ พร้อมที่จะทำร้ายทุกคนที่ขวางทาง และนั่นเป็นทางเส้นเดียวกันกับที่นักเรียนจะไปโรงเรียนกับเพื่อน ๆ นักเรียนจะมีวิธีขอความช่วยเหลือจากใคร อย่างไร


พ่อแม่
Parent
เพื่อน
Friend
ตำรวจ
Police
ครู
Teacher
สารพัดนึก x 2
Wizard x 2

ใบงาน
วิชาสุขศึกษา กิจกรรม ช่วยหนูหน่อยนะ

ชื่อ.....**ชั้น**.....**เลขที่**.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความที่กำหนดให้ และเติมคำในช่องว่างให้ถูกต้อง

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์	**เข้าใกล้**	**ครู**	**ตำรวจ**	**พ่อแม่**
				

สารเสพติดให้โทษ เป็นอันตรายต่อร่างกาย เช่น บุหรี่ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น ถ้านักเรียนพบเห็นคนสูบบุหรี่ **นักเรียนไม่ควร**.....1.....เนื่องจากควันบุหรี่เป็นอันตรายต่อร่างกายและถ้ามีคนให้นักเรียนลองดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ **นักเรียนไม่ควรดื่ม** เนื่องจาก.....2.....ทำลายสุขภาพของนักเรียน

ภัยอันตรายที่ใกล้ตัว เช่น คนเมายาอาละวาด คนดมกาวใต้สะพานลอย อาจทำให้เกิดอันตรายต่อชีวิตและร่างกายของเรา นักเรียนควร**บอก**.....3..... เมื่อพบเห็นคนดมกาว คนเมายาอาละวาด หรือ**แจ้ง**.....4.....ให้มาจับกุม และควรออกห่างไม่อยู่ใกล้คนเหล่านั้น นักเรียนมีวิธีป้องกันตัวเองจากภัยอันตรายของยาเสพติดได้โดย**อยู่ใกล้**.....5.....ครอบครัวเป็นสิ่งที่ดีในการป้องกันภัยอันตรายที่จะเกิดกับตัวนักเรียนเอง

เฉลย...
ใบงานช่วยหนูหน่อยนะ

1. เข้าใกล้
2. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
3. คุณครู
4. ตำรวจ
5. พ่อแม่

ตารางวิเคราะห์ความสัมพันธ์

ระหว่างตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พฤติกรรมทักษะชีวิต และสมรรถนะด้านยาเสพติด

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

สาระที่	ตัวชี้วัด	พฤติกรรมทักษะชีวิต	สมรรถนะด้านยาเสพติด
สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	**พ 2.1 ป. 4/1** อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว	**องค์ประกอบที่ 4** การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ข้อ 2 ใช้ภาษาและกิริยาที่เหมาะสมในการสื่อสาร	1. แยกแยะประเภทของเพื่อน 2. รู้จักตนเองและเห็นคุณค่าของตนเองและคนอื่น 3. ปฏิบัติต่อเพื่อนอย่างเหมาะสม 4. แนะนำเพื่อนถึงผลเสียของสาร/ยาเสพติด และไม่ไปเกี่ยวข้อง
สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล	**พ 3.1 ป.4/4** เล่นกีฬาพื้นฐานอย่างน้อย 1 ชนิด **พ 3.2 ป.4/2** ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น	**องค์ประกอบที่ 4** การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ข้อ 7 ปฏิบัติตามกฎ กติกาและระเบียบของสังคม	บูรณาการเนื้อหายาเสพติดได้ตามความเหมะสม
สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต	**พ 5.1 ป.4/3** วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่และการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน	**องค์ประกอบที่ 3** การจัดการกับอารมณ์และความเครียด ข้อ 3 จัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม **องค์ประกอบที่ 4** การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ข้อ 5 รู้จักปฏิเสธ ต่อรองและร้องขอความช่วยเหลือในสถานการณ์เสี่ยง	1. แยกแยะประเภทของเพื่อน 2. รู้จักตนเองและเห็นคุณค่าของตนเองและคนอื่น 3. ปฏิบัติต่อเพื่อนอย่างเหมาะสม 4. แนะนำเพื่อนถึงผลเสียของสาร/ยาเสพติด และไม่ไปเกี่ยวข้อง

แนวทางการจัดการเรียนรู้ยาเสพติดระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	เวลาที่ใช้จัดกิจกรรม (นาที)
1	รักเพื่อน ต้องเตือนกัน	60
2	เสี่ยง...เลี่ยงได้	60

แนวทางการจัดการเรียนรู้ยาเสพติดระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4	
เรื่อง รักเพื่อน ต้องเตือนกัน	(เวลา 60 นาที)



มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด พ 2.1 ป.4/1 อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว

สาระสำคัญ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของยาเสพติดในปัจจุบันเป็นปัญหาที่สำคัญมากโดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและเยาวชน และสาเหตุส่วนใหญ่มักจะมาจากความอยากรู้อยากลอง หรือเพื่อนชวน ดังนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่าย จะต้องร่วมมือกันสร้างความรู้ ความเข้าใจ และปลูกฝังเรื่องการคบเพื่อน วิธีการปฏิบัติตนให้เป็นที่รักของคนอื่นและรู้วิธีปฏิบัติตนต่อเพื่อนอย่างเหมาะสม เพื่อให้เด็กและเยาวชนเกิดทัศนคติที่ดีในการคบเพื่อน สามารถชักชวนหรือแนะนำเพื่อนไม่ให้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาและสารเสพติดได้

จุดประสงค์การเรียนรู้	พฤติกรรมทักษะชีวิต	สาระการเรียนรู้
1. นักเรียนสามารถบอกถึงวิธีการปฏิบัติตนให้เป็นที่รักของคนอื่นและรู้วิธีปฏิบัติตนต่อเพื่อนอย่างเหมาะสม 2. นักเรียนสามารถบอกถึงผลเสียของการใช้ยาและสารเสพติดและมีทักษะในการปฏิเสธ 3. นักเรียนสามารถแนะนำเพื่อนถึงผลเสียของยาและสารเสพติดและไม่ชักชวนกันไปยุ่งเกี่ยวกับยาและสารเสพติด	**องค์ประกอบที่ 4** การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ข้อ 2 ใช้ภาษาและกิริยาที่เหมาะสมในการสื่อสาร	1. ประเภทยาเสพติด 2. ผลกระทบจากปัญหายาเสพติด 3. โทษพิษภัยและอันตรายจากยาเสพติด 4. ทักษะการปฏิเสธ 5. วิธีการป้องกันตนเองและเพื่อน 6. วิธีช่วยเหลือเพื่อน ชักชวนเพื่อนให้ปฏิบัติตนในทางที่ดี

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (10 นาที)

1. นักเรียนรับกระดาษการ์ดจากครูให้แต่ละคนเขียนว่า “เพื่อนที่นักเรียนอยากได้เป็นแบบไหน” แล้วให้นักเรียนแต่ละคนเอาไปติดบนกระดาน
2. นักเรียนจัดกลุ่มกระดาษการ์ดว่า มีเพื่อนแบบไหนบ้างที่นักเรียนอยากได้มากที่สุด โดยเรียงลำดับตามปริมาณมาก/น้อยตามที่นักเรียนเขียน

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นกิจกรรม (35 นาที)

ใช้ใบงาน รักเพื่อน ต้องเตือนกัน

1. นักเรียนชมคลิปวิดีโอเรื่องสั้นเกี่ยวกับยาเสพติด เรื่อง “ยาเสพติดต้องรู้แต่ไม่ต้องลอง” ความยาว 1.45 นาที

2. แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ 5 - 6 คน ร่วมกันทำใบงาน “รักเพื่อน...ต้องเตือนกัน” พร้อมทั้งนำเสนอหน้าชั้นเรียน

ขั้นสรุป (10 นาที)

นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายสรุปถึงการป้องกันตนเองและเพื่อนจากการใช้ยาและสารเสพติด โดยใช้หลัก R - C - A ดังนี้

R : นักเรียนรู้สึกอย่างไรขณะที่ปฏิบัติกิจกรรม “รักเพื่อน...ต้องเตือนกัน”

C : นักเรียนเคยมีเพื่อนหรือคนในครอบครัวที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดหรือไม่ นักเรียนปฏิบัติอย่างไร

A : หากนักเรียนมีเพื่อนที่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับการใช้ยาและสารเสพติด นักเรียนจะมีวิธีแนะนำเพื่อนอย่างไรให้ห่างไกลจากสิ่งเหล่านั้น

ภาระ/ชิ้นงาน

ใบงาน

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

1. คลิปวิดีโอเรื่องสั้นเรื่อง “ยาเสพติดต้องรู้แต่ไม่ต้องลอง”
2. เนื้อหาประกอบ เรื่องสั้นเรื่อง “ยาเสพติดต้องรู้แต่ไม่ต้องลอง”
3. ใบงาน “รักเพื่อน...ต้องเตือนกัน”

การวัดผลและประเมินผล

1. ประเมินจากการทำใบงาน
2. ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรม
3. พิจารณาจากการตอบคำถาม R - C - A

“วิดีโอเรื่องสั้น เรื่อง “ยาเสพติดต้องรู้แต่ไม่ต้องลอง””

ยาเสพติดต้องรู้แต่ไม่ต้องลอง

เสพยาไม่ได้เท่ อย่างที่คิด ฉลาดเลือกทางเดินที่ดีให้ชีวิต
อย่าคิดเอายาเสพติดมาทำลายชีวิตตัวเอง



วันหนึ่งหลังเลิกเรียน...

บี : เอ วันนี้เลิกเรียนแล้วไปบ้านเราเถอะ มีเพื่อน ๆ ไปหลายคนเลยนะ เรามีอะไรใหม่ ๆ สนุก ๆ ให้ลองด้วยนะจะบอกให้
เอ : เอาสิ วันนี้ว่างพอดีเลย

เมื่อ เอ ได้ไปถึงบ้านของเพื่อนก็พบว่า มีเพื่อน 2 – 3 คน กำลังนั่งทำอะไรบางอย่างอยู่ แต่รับรู้ว่าคงไม่ใช่สิ่งที่ดีแน่ ด้วยความตกใจ เอ จึงขอกลับบ้านก่อน พอกลับถึงบ้าน เอ ก็ครุ่นคิดในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และสงสัย จึงไปตั้งกระทู้ถามในเว็บ KED-D.COM และพบว่าสิ่งนั้นคือ ยาเสพติด มีคนเข้ามาให้ข้อมูลเกี่ยวกับโทษของสารเสพติดมากมาย เช่น ร่างกายผ่ายผอม ทรุดโทรม อารมณ์แปรปรวน ถ้าเสพเกินขนาดอาจถึงแก่ชีวิตได้ เอ รู้สึกโชคดีที่ยับยั้งชั่งใจและปฏิเสธในการลองในตอนนั้น และได้รับรู้ถึงโทษของสารเสพติดว่าน่ากลัวขนาดไหน แต่เอก็ยังรู้สึกเป็นห่วงเพื่อนที่กำลังหลงผิด

วันต่อมา...
บี : เอ วันนี้ไปบ้านเราอีกไหม วันนั้นยังไม่ได้ลองของใหม่เลยนะ มีเพียบเลย ยังไม่เห็นมาลองเลย
เอ : อย่าเลยเพื่อน นั่นมันยาเสพติดนะ แล้วมันก็ไม่ได้ดีแบบที่พวกนายคิดหรอก มันทำลายอนาคต ทำลายชีวิต นายมีคุณค่าต่อตนเอง และต่อคนที่รักนายด้วย อย่าเอาอนาคตไปเสี่ยงกับยาเสพติดเลยนะ



ชีวิตเป็นของเรา จะไปซ้าย ไปขวา เดินหน้า ถอยหลัง ชีวิตเลือกได้
เลือกที่จะไม่ ดีกว่าเลือกเสียใจภายหลัง

ใบงาน



รักเพื่อน...ต้องเตือนกัน



คำชี้แจง : บอกวิธีการป้องกันตนเองและเพื่อนให้ปลอดภัยจากยาและสารเสพติด

วิธีป้องกันตนเองจากยาและสารเสพติด	วิธีการแนะนำเพื่อนให้ห่างไกลจากยาและสารเสพติด
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

สมาชิกกลุ่ม

ชื่อ - นามสกุล .....เลขที่.....

ชื่อ - นามสกุล .....เลขที่.....

ชื่อ - นามสกุล .....เลขที่.....

ชื่อ - นามสกุล .....เลขที่.....

ชื่อ - นามสกุล .....เลขที่.....

ชื่อ - นามสกุล .....เลขที่.....

แนวทางการจัดการเรียนรู้ยาเสพติดระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

เรื่อง เสี่ยง...เลี่ยงได้	(เวลา 60 นาที)

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด พ 5.1 ป.4/3 วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่และการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน

สาระสำคัญ

ยาและสารเสพติด ให้โทษและเป็นพิษภัยต่อสุขภาพของผู้เสพ และยังส่งผลกระทบหรือความเสี่ยงต่อคนรอบข้าง ครอบครัว และสังคมอีกด้วย ดังจะเห็นได้จากข่าว/สถานการณ์ที่เกิดจากผลกระทบของผู้ใช้ยาและสารเสพติด ซึ่งในชีวิตประจำวันเด็กและเยาวชนอาจต้องพบเจอหรือตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ เหล่านั้นได้เช่นกัน ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องปลูกฝังให้เด็กและเยาวชนรู้ถึงผลกระทบของการเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาและสารเสพติด และรู้วิธีหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์เสี่ยงหรือคับขันหากถูกชักชวนให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับยาและสารเสพติดเพื่อป้องกันตนเองและคนรอบข้างให้สามารถเอาตัวรอดจากสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ ได้

จุดประสงค์การเรียนรู้	พฤติกรรมทักษะชีวิต	สาระการเรียนรู้
1. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ถึงผลเสียของการใช้ยาและสารเสพติด 2. นักเรียนสามารถบอกวิธีหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์เสี่ยงหรือคับขันหากถูกชักชวนให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับยาและสารเสพติด	**องค์ประกอบที่ 3** การจัดการกับอารมณ์และความเครียด **ข้อ 3** จัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม **องค์ประกอบที่ 4** การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น **ข้อ 5** รู้จักปฏิเสธ ต่อรองและร้องขอความช่วยเหลือในสถานการณ์เสี่ยง	1. ผลกระทบจากปัญหายาเสพติด 2. วิธีหลีกเลี่ยงเบื้องต้น 3. วิธีแก้ไขเบื้องต้นเมื่อต้องเจอสถานการณ์เสี่ยงหรือคับขัน 4. ทักษะการปฏิเสธ 5. ทักษะการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (15 นาที)

1. นักเรียนชมคลิป “คดีเด็ด-ไล่จับยาบ้าในโรงพยาบาล” ความยาว 4.30 นาที

2. นักเรียนและครูพูดคุยถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในคลิปว่า นักเรียนคิดว่าสถานการณ์ในคลิปมีต้นเหตุมาจากอะไร สถานการณ์ดังกล่าวมีความเสี่ยงหรือไม่ และหากนักเรียนต้องตกอยู่ในสถานการณ์นั้น นักเรียนจะทำอย่างไร

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นกิจกรรม (30 นาที)

ใช้ใบงาน เสี่ยง... เลี่ยงได้

1. แบ่งกลุ่มนักเรียน 3 กลุ่ม เพื่อวิเคราะห์สถานการณ์เสี่ยงอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับยาและสารเสพติดที่อาจเกิดได้ใกล้ตัวของนักเรียน 3 สถานการณ์ต่อไปนี้

สถานการณ์ที่ 1 เห็นรุ่นพี่แอบสูบบุหรี่ในห้องน้ำในโรงเรียน

ในขณะที่นักเรียนกำลังเดินไปเข้าห้องน้ำหลังโรงเรียน ระหว่างที่นักเรียนกำลังยืนรอจะเข้าห้องน้ำอยู่ ก็ได้ยินเสียงคนพูดคุยกัน และมีควันลอยอยู่ด้านบนของห้องน้ำ หลังจากนั้นก็มีรุ่นพี่ ป.6 เดินออกมาจากห้องเดียวกันหลายคน เมื่อรุ่นพี่เห็นนักเรียนก็ขู่แล้วบังคับ พร้อมทั้งกำชับว่าไม่ให้ไปฟ้องครู และบังคับให้นักเรียนสูบบุหรี่ด้วย นักเรียนจะทำอย่างไร

สถานการณ์ที่ 2 พบคนติดยากำลังคลุ้มคลั่งระหว่างทางกลับบ้าน

ในขณะที่นักเรียนกำลังเดินทางกลับบ้านหลังเลิกเรียน ระหว่างทางนักเรียนพบว่ามีชายคนหนึ่งคล้ายคนที่ติดยาเสพติดยืนถืออาวุธอยู่ พร้อมที่จะขู่ทำร้ายทุกคน ชายคนนั้นยืนขวางถนนอยู่ ซึ่งเป็นถนนเส้นทางเดียวกันกับบ้านของนักเรียน นักเรียนจะทำอย่างไร

สถานการณ์ที่ 3 คนแปลกหน้า

วันนี้เป็นวันหยุด นักเรียนกำลังเดินเล่นอยู่ในหมู่บ้าน ระหว่างนั้นมีชายคนหนึ่งมีท่าทีแปลกๆ เดินเข้ามาหานักเรียนพร้อมของชิ้นหนึ่งบรรจุอยู่ในห่อ ชายคนนั้นยื่นของชิ้นนั้นให้นักเรียน พร้อมบอกกับนักเรียนว่าให้นำของชิ้นนี้ไปวางไว้ที่หลังศาลาท้ายหมู่บ้าน แล้วจะมีค่าขนมให้ นักเรียนจะทำอย่างไร

2. นักเรียนช่วยกันคิดว่าหากนักเรียนหรือเพื่อนมีความเสี่ยงหรือตกอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าว นักเรียนจะมีวิธีป้องกันตัวเองอย่างไร และนักเรียนจะมีวิธีป้องกันเพื่อนหรือแนะนำเพื่อนให้หลีกเลี่ยงจากสถานการณ์นั้น ด้วยการร้องขอความช่วยเหลือหรือปฏิเสธได้อย่างไรบ้าง

3. นักเรียนบันทึกคำตอบใบงาน “เสี่ยง...เลี่ยงได้” พร้อมทั้งนำเสนอหน้าชั้นเรียน

ขั้นสรุป (10 นาที)

นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายสรุปถึงสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ ที่นักเรียนอาจพบเจอได้ในชีวิตประจำวัน และวิธีการปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ดังกล่าว โดยใช้หลัก R – C – A ดังนี้

R : นักเรียนรู้สึกอย่างไรถ้าตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงแต่ละสถานการณ์ที่ได้รับมอบหมายในการทำงานกลุ่ม

C : นักเรียนเคยพบเห็นหรืออยู่ในเหตุการณ์เดียวกัน/ใกล้เคียงกับสถานการณ์เหล่านั้น

A : ถ้านักเรียนหรือเพื่อนมีความเสี่ยงหรือต้องตกอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าว นักเรียนจะมีวิธีการหลีกเลี่ยงอย่างไร และนักเรียนจะแนะนำเพื่อนอย่างไรให้หลีกเลี่ยงจากสถานการณ์นั้น

ภาระ/ชิ้นงาน
ใบงาน
สื่อ/แหล่งเรียนรู้
1. คลิปข่าวเรื่อง “คดีเด็ด-ไล่จับยาบ้าในโรงพยาบาล” 2. ใบกิจกรรมสถานการณ์ “เสี่ยง...เลี่ยงได้” 3. ใบงาน “เสี่ยง...เลี่ยงได้”
การวัดผลและประเมินผล
1. ประเมินจากการตอบคำถามในกิจกรรม 2. ประเมินจากพฤติกรรมการร่วมกิจกรรม 3. ประเมินจากการนำเสนอหน้าชั้นเรียน



ใบกิจกรรม เสี่ยง..เลี่ยงได้



สถานการณ์ที่ 1 เห็นรุ่นพี่แอบสูบบุหรี่ในห้องน้ำในโรงเรียน

ในขณะที่นักเรียนกำลังเดินไปเข้าห้องน้ำหลังโรงเรียน ระหว่างที่นักเรียนกำลังยืนรอจะเข้าห้องน้ำอยู่ ก็ได้ยินเสียงคนพูดคุยกัน และมีควันลอยอยู่ด้านบนของห้องน้ำ หลังจากนั้นก็มีรุ่นพี่ ป.6 เดินออกมาจากห้องเดียวกันหลายคน เมื่อรุ่นพี่เห็นนักเรียนก็ขู่แล้วบังคับ พร้อมทั้งกำชับว่าไม่ให้ไปฟ้องครู และบังคับให้นักเรียนสูบบุหรี่ด้วย นักเรียนจะทำอย่างไร



สถานการณ์ที่ 2 พบคนติดยากำลังคลุ้มคลั่งระหว่างทางกลับบ้าน

ในขณะที่นักเรียนกำลังเดินทางกลับบ้านหลังเลิกเรียน ระหว่างทางนักเรียนพบว่ามีชายคนนึงคล้ายคนที่ติดยาเสพติดยืนถืออาวุธอยู่ พร้อมที่จะขู่ทำร้ายทุกคน ชายคนนั้นยืนขวางถนนอยู่ ซึ่งเป็นถนนเส้นทางเดียวกันกับทางกลับบ้านของนักเรียน นักเรียนจะทำอย่างไร



สถานการณ์ที่ 3 คนแปลกหน้า

วันนี้เป็นวันหยุด นักเรียนกำลังเดินเล่นอยู่ในหมู่บ้าน ระหว่างนั้นมีชายคนหนึ่งมีท่าทีแปลก ๆ เดินเข้ามาหานักเรียนพร้อมของชิ้นหนึ่งบรรจุอยู่ในห่อ ชายคนนั้นยื่นของชิ้นนั้นให้นักเรียน พร้อมบอกกับนักเรียนว่าให้นำของชิ้นนี้ไปวางไว้ที่หลังศาลาท้ายหมู่บ้าน แล้วจะมีค่าขนมให้ นักเรียนจะทำอย่างไร



ใบงาน เสี่ยง...เลี่ยงได้

หากนักเรียนหรือเพื่อนมีความเสี่ยงหรือตกอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าว นักเรียนจะมีวิธีป้องกันตัวเองอย่างไรและนักเรียนจะมีวิธีป้องกันเพื่อนให้หลีกเลี่ยงจากสถานการณ์นั้นได้อย่างไร

วิธีป้องกันตัวเอง

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

วิธีป้องกันเพื่อน

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ตารางวิเคราะห์ความสัมพันธ์

ระหว่างตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พฤติกรรมทักษะชีวิต และสมรรถนะด้านยาเสพติด

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

สาระที่	ตัวชี้วัด	พฤติกรรมทักษะชีวิต	สมรรถนะด้านยาเสพติด
สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต	**พ. 5.1 ป.5./1** วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้สารเสพติด **พ. 5.1 ป.5/3** วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา **พ. 5.1 ป.5/3** ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด	**องค์ประกอบที่ 2** การวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อ 5 รู้จักวิพากษ์วิจารณ์บนพื้นฐานข้อมูลสารสนเทศที่ถูกต้อง ข้อ 6 รู้จักวิธีการและขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง **องค์ประกอบที่ 4** การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ข้อ 5 รู้จักปฏิเสธต่อรองและร้องขอความช่วยเหลือในสถานการณ์เสี่ยง	1. วิเคราะห์ความน่าเชื่อถือของข้อมูลรอบตัวได้ 2. ตรวจสอบปัญหายาเสพติดในบริบทของตนเองอย่างถูกต้อง

แนวทางการจัดการเรียนรู้ยาเสพติดระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	เวลาที่ใช้จัดกิจกรรม (นาที)
1	จิ๊กซอว์พาเพลิน	60
2	เช็คก่อนเชื่อ	60

แนวทางการจัดการเรียนรู้ยาเสพติดระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	
เรื่อง จิ๊กซอว์พาเพลิน	(เวลา 60 นาที)



มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

พ 5.1 ป.5/3 วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

สาระสำคัญ

สถานการณ์ปัญหายาเสพติดในปัจจุบันแพร่ระบาดมากในกลุ่มเด็กและเยาวชน ดังนั้น เพื่อเป็นการป้องกันปัญหายาเสพติดในเด็กและเยาวชน โรงเรียนจึงเป็นส่วนสำคัญในการกระตุ้นและสร้างความตระหนักเพื่อให้นักเรียนเห็นผลกระทบของยาเสพติดที่เป็นภัยต่อร่างกาย จิตใจ สังคม สติปัญญา พร้อมทั้งการปลูกจิตใต้สำนึกเพื่อให้เด็กรู้จักการป้องกันตนเองจากปัญหายาเสพติดและตระหนักถึงโทษพิษภัยยาเสพติด

จุดประสงค์การเรียนรู้	พฤติกรรมทักษะชีวิต	สาระการเรียนรู้
1. นักเรียนสามารถอธิบายผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดได้ 2. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดได้	**องค์ประกอบที่ 2** การคิดวิเคราะห์ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อ 6 รู้จักวิธีการและขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง	1. ผลกระทบจากปัญหายาเสพติด (ร่างกาย/จิตใจ/สังคม/สติปัญญา) 2. วิธีการป้องกันตนเองและเพื่อน

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ (10 นาที)

1.นักเรียนดูภาพยาเสพติดจากนั้นให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็น โดยครูถามคำถามดังนี้

- ภาพนี้เป็นยาเสพติดชนิดใด (ตัวอย่างคำตอบ ยาบ้า)
- ถ้าเสพ จะมีผลเสียต่อผู้เสพอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ทำให้เกิดอาการประสาทหลอน เห็นภาพลวงตา หวาดระแวง คลุ้มคลั่ง เสียสติ เป็นต้น)

ขั้นกิจกรรม (40 นาที)

ใช้ใบกิจกรรมผลที่ตามมา

1. นักเรียนดูคลิปวิดีโอเกี่ยวกับผลกระทบของยาเสพติดเพื่อเป็นการกระตุ้นผู้เรียน

2. นักเรียนแบ่งกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรมต่อจิ๊กซอว์ โดยแบ่งกลุ่มเป็น 5 กลุ่ม ตามความเหมาะสมให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาจับฉลากเป็นการเลือกหัวข้อจิ๊กซอว์ ดังนี้

กิจกรรมการเรียนรู้

- กลุ่มที่ 1 เหล้า/บุหรี่
- กลุ่มที่ 2 ยาบ้า
- กลุ่มที่ 3 ไอซ์
- กลุ่มที่ 4 เคตามีน
- กลุ่มที่ 5 สารระเหย

3. ให้แต่ละกลุ่มต่อจิ๊กซอว์ตามที่กลุ่มได้รับมอบหมายโดยใช้เวลา 5 นาที

4. นักเรียนวิเคราะห์ผลกระทบของยาเสพติดที่เห็นเป็นแผนผังความคิดลงในใบกิจกรรมที่ 1 “ผลที่ตามมา” ตามหัวข้อที่กำหนดให้ ดังนี้

- กลุ่มที่ 1 ผลกระทบด้านร่างกาย
- กลุ่มที่ 2 ผลกระทบด้านจิตใจ อารมณ์
- กลุ่มที่ 3 ผลกระทบด้านสังคม
- กลุ่มที่ 4 ผลกระทบสติปัญญา
- กลุ่มที่ 5 การป้องกัน

5. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ

6. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอแผนผังความคิด

ขั้นสรุป (10 นาที)

นักเรียนและครูร่วมกันสรุปเนื้อหาเกี่ยวกับผลกระทบจากการใช้ยาเสพติด

ครูใช้คำถาม R - C- A เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

R : นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการเล่นกิจกรรมต่อจิ๊กซอว์

C : จากประสบการณ์ของนักเรียนเอง เคยทราบผลกระทบหรือผลที่ตามมาของสารเสพติดหรือไม่

A : นักเรียนมีวิธีการป้องกันตนเอง เพื่อน และครอบครัวให้ห่างไกลจากสารเสพติดเหล่านั้นอย่างไร

ภาระ/ชิ้นงาน

ใบกิจกรรม “ผลที่ตามมา”

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- รูปภาพตัวอย่างยาเสพติด (สามารถดาวน์โหลดรูปภาพได้จากคิวอาร์โค้ด)
- จิ๊กซอว์ (สามารถดาวน์โหลดภาพจิ๊กซอว์ได้จากคิวอาร์โค้ด)

การวัดผลและประเมินผล

1. พิจารณาจากผลงานการวิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาเสพติด ถ้ามีการวิเคราะห์ได้อย่างกว้างขวางตรงประเด็นถือว่าผ่าน

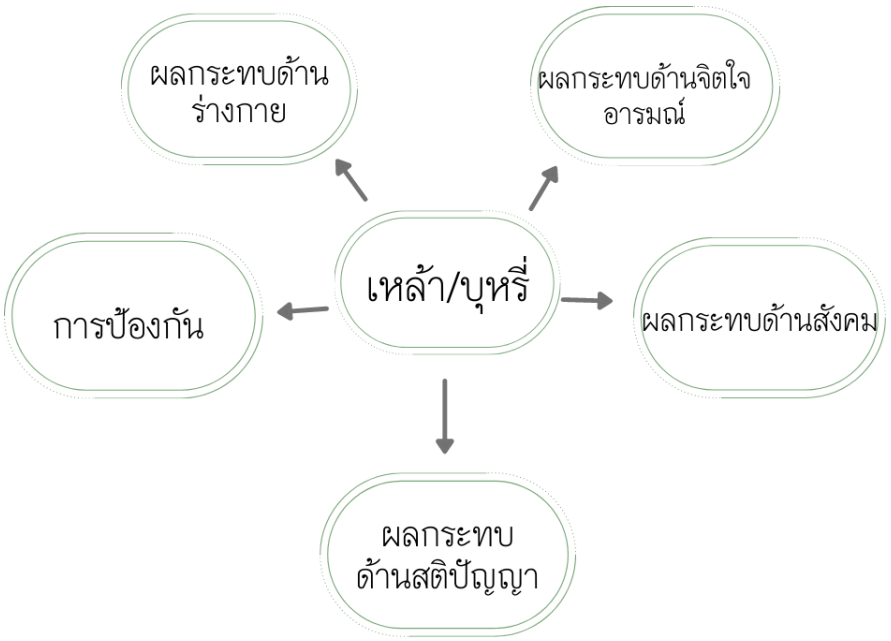
2.พิจารณาจากการนำเสนอ

ชื่อกลุ่ม

ใบกิจกรรมที่ 1 "ผลที่ตามมา"

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมกันทำแผนผังความคิดในหัวข้อผลกระทบของยาเสพติด

สมาชิกกลุ่มที่ 1 เหล้า/บุหรี่

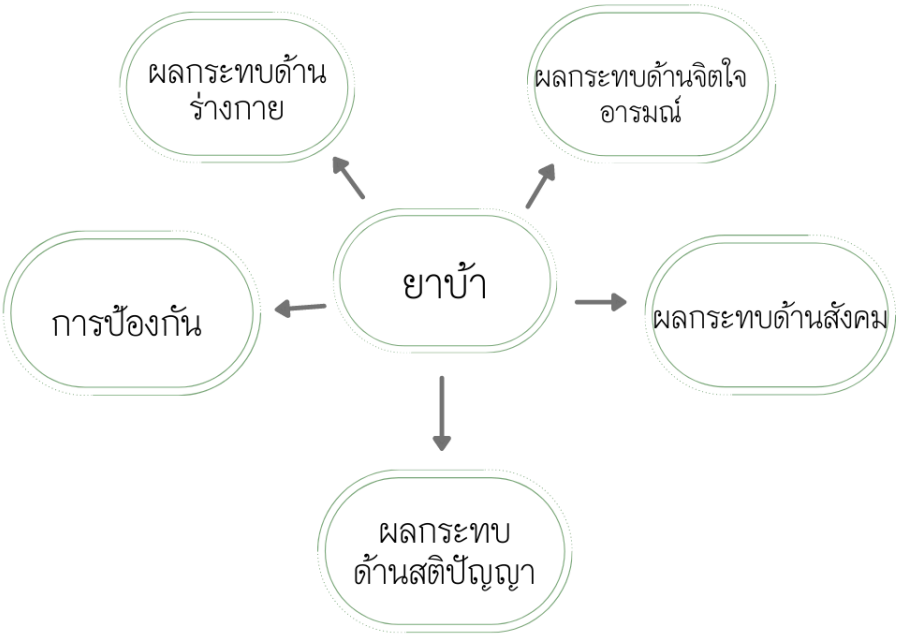


ชื่อกลุ่ม _____

ใบกิจกรรมที่ 1 "ผลที่ตามมา"

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมกันทำแผนผังความคิดในหัวข้อผลกระทบของยาเสพติด

สมาชิกกลุ่มที่ 2 ยาบ้า

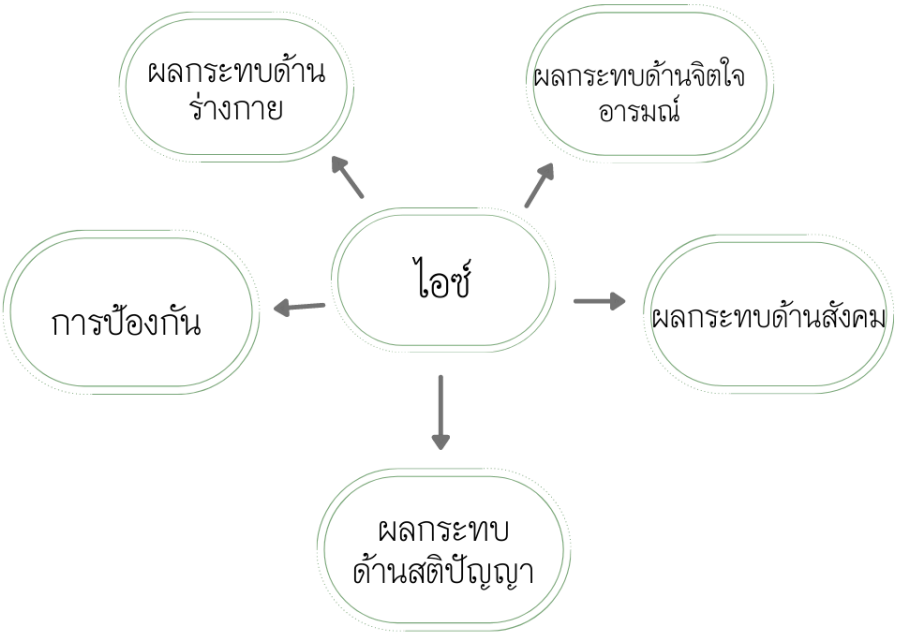


ชื่อกลุ่ม _____

ใบกิจกรรมที่ 1 "ผลที่ตามมา"

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมกันทำแผนผังความคิดในหัวข้อผลกระทบของยาเสพติด

สมาชิกกลุ่มที่ 3 ไอซ์

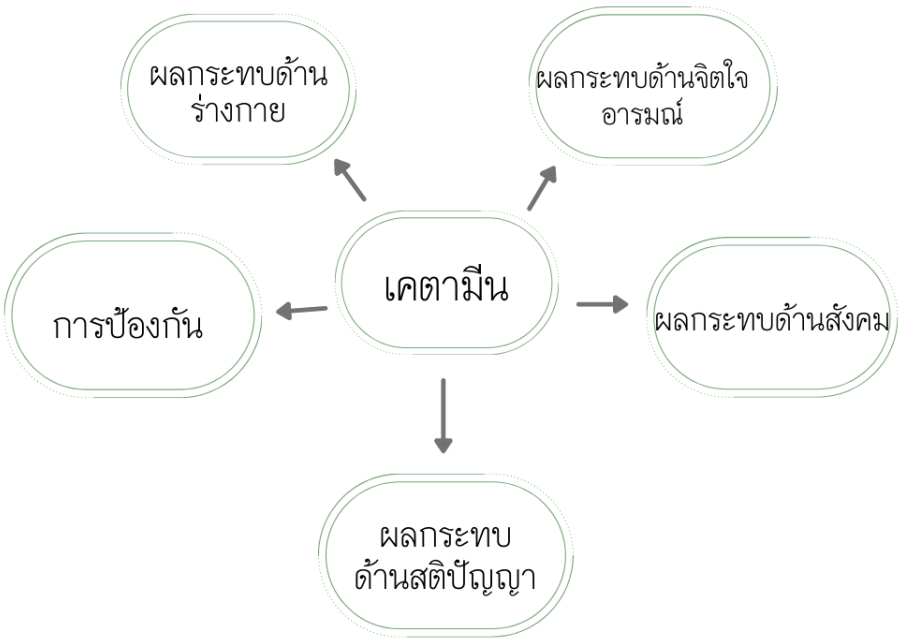


ชื่อกลุ่ม _____

ใบกิจกรรมที่ 1 "ผลที่ตามมา"

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมกันทำแผนผังความคิดในหัวข้อผลกระทบของยาเสพติด

สมาชิกกลุ่มที่ 4 เคตามีน

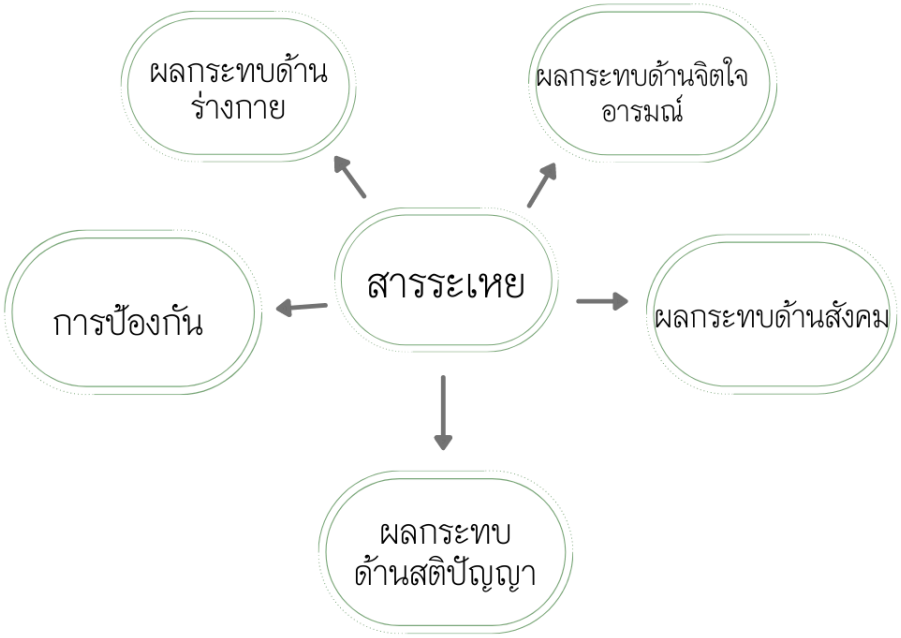


ชื่อกลุ่ม _____

ใบกิจกรรมที่ 1 "ผลที่ตามมา"

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมกันทำแผนผังความคิดในหัวข้อผลกระทบของยาเสพติด

สมาชิกกลุ่มที่ 5 สาระเหย



ใบความรู้ที่ 1

ผลกระทบของยาเสพติด

ผลกระทบของการใช้ยาเสพติด

สารเสพติดเป็นอันตรายต่อผู้เสพและบุคคลใกล้ชิดมากมายทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และด้านอื่นๆ อาจก่อให้เกิดโทษและอันตรายต่อครอบครัว สังคม ชุมชน สังคม ในด้านต่างๆ อีกมากมาย ดังต่อไปนี้

1. ผลกระทบทางด้านร่างกาย

สารเสพติดแต่ละชนิดจะให้โทษและอันตรายต่อสุขภาพของผู้เสพต่างกันไป

1) สารเสพติดทำให้ร่างกายเสื่อมโทรม อ่อนเพลีย เกียจคร้าน เฉื่อยชา เช่น สมอง และประสาทเสื่อมโทรม กระเพาะอาหารและลำไส้พิการ เกิดอาการท้องผูกอย่างรุนแรง ร่างกายมีความต้านทานโรคต่ำ ทำให้เกิดโรคได้ง่าย

2) ผลต่อร่างกาย ทรุดโทรม ใจสั่น หลอดเลือดอุดตัน ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ ทำลายหลอดเลือดในสมอง ระบบหายใจมีปัญหา ในกรณีไอซ์ ผิวหน้าจะแห้งเสียและเป็นแผลได้ง่าย เพราะหลอดเลือดเปราะบาง ใบหน้าจะแก่กว่าวัย

ที่มา : แผ่นพับยาเสพติดหยุดได้ถ้ารู้ทัน

ผลกระทบต่อร่างกายในแต่ละส่วน

- **สมอง** : สมองส่วนอยากมีอิทธิพลมากกว่าสมองส่วนเหตุผล ความคิดอ่านช้าลง หลงลืมง่าย ควบคุมตัวเองไม่ได้ ทำสิ่งเลวร้ายที่ไม่ควรทำ
- **ตา** : รูม่านตาขยาย ตาพร่ามัว
- **จมูก** : สูญเสียการดมกลิ่น
- **ปาก** : ปากแห้ง เหม็น มีปัญหาในช่องปาก
- **ฟัน** : ขบฟันตลอดเวลา ฟันสึกกร่อน ผุ
- **ปอด** : หายใจขัด หายใจถี่ หลอดลมอับเสบเรื้อรัง
- **หัวใจ** : เต้นไม่สม่ำเสมอ เจ็บหน้าอก หัวใจวาย
- **กระเพาะอาหาร** : เบื่ออาหาร ท้องผูก มีโรคแทรกซ้อนทางกระเพาะอาหารและลำไส้
- **ผิวหนัง** : เหงื่อออกง่าย และมาก ชาตามผิวหนัง เป็นฝี เนื้อเยื่ออ่อนติดเชื้อง่าย
- **กล้ามเนื้อ** : กระตุก ชัก ทำงานไม่ประสานกัน
- **ตับ** : โรคตับอับเสบ
- **ไต** : ไตไม่ทำงาน
- **ระบบไหลเวียนโลหิต** : ความดันโลหิตสูง เส้นเลือดเป็นแผล อุดตัน แข็งตัว
- **ระบบภูมิคุ้มกัน** : บกพร่อง ติดเชื้อง่าย
- **ระบบสืบพันธุ์** : เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ แท้ง หรือคลอดก่อนกำหนด คลอดลูกออกมาพิการ

ที่มา : ข้อมูลจากห้องยาเสพติดนิทรรศน์ สำนักงาน ป.ป.ส.

ผลกระทบของยาเสพติด

2. ผลกระทบทางด้านจิตใจและอารมณ์

1. นอนไม่หลับ ฉุนเฉียว ก้าวร้าว ความคิดสับสน ประสาทหลอน หวาดระแวง คลั่ง

2. ซึมเศร้า กลายเป็นโรคจิตชนิดหวาดระแวง

3. พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป เช่น หวาดหวั่น หวาดกลัว ประสาทหลอน ซึ่งเกิดขึ้นแล้วอาการจะคงอยู่ตลอดไป แม้ช่วงที่ไม่ได้เสพยาก็ตาม

3. ผลกระทบด้านสังคม

1) เกิดปัญหาอาชญากรรมต่างๆ ในชุมชน เช่น จี้ ปล้น ฆ่าข่มขืน คลุ้มคลั่ง เป็นต้น

2) เป็นบ่อเกิดของสิ่งแวดล้อมของชุมชนเสื่อมโทรม สังคมถูกทำลาย

3) ทรัพย์สินของคนในชุมชนและสังคมเสียหายเนื่องจากพฤติกรรมทางจิตประสาท

4) ทำลายเยาวชนที่เป็นกำลังของชุมชน ให้เป็นเยาวชนที่อ่อนแอทั้งร่างกายและจิตใจในที่สุดก็กลายเป็นปัญหาสังคมต่อไป

5) ทำให้ชุมชนขาดรายได้

ที่มา หนังสือแนวการจัดการเรียนรู้การสร้างภูมิคุ้มกันยาเสพติดเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน

4. ผลกระทบสติปัญญา

1) ยาเสพติดอันตรายต่อร่างกาย เนื่องจากสารออกฤทธิ์ในตัวยาเสพติดจะไปทำลายสมองและระบบประสาททำให้สมองเสื่อม ไม่ทำงาน ความรู้สึกและความต้องการต่างๆ จะแปรเปลี่ยนไป เช่น เกิดการวิตก กระวนกระวาย เกิดอาการเหม่อลอย และร่างกายอ่อนเพลียไม่มีเรี่ยวแรง ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ของตัวเองอย่างคนปกติได้ ชีวิตของเขาจะอยู่ในความมืนงงและง่ายต่อการเกิดโรคจิต วิกลจริต หรือกลายเป็นคนบ้า ส่งผลให้เป็นบุคคลไร้ความสามารถ

2) ขาดสติสัมปชัญญะ มีอากัปกิริยาแปลกๆ เปลี่ยนไปจากเดิม

3) การเป็นบ้า มีโอกาสจะเกิดขึ้นเมื่อร่างกายขาดยา เริ่มจากอาการนอนไม่หลับ มีน้ำตาเปียกแฉะไหลออกตลอดเวลา ตามตัวจะชุ่มด้วยเหงื่อ จะเริ่มอาเจียน ปวดท้องอย่างรุนแรง กล้ามเนื้อกระตุก แล้วในที่สุดท่าทางอากัปกิริยาจะมีลักษณะคล้ายคนบ้า และนี้คือจุดเริ่มต้นของอาชญากรรมอาจฆ่าแม้ผู้เป็นที่รักได้ เช่น ลูก ภรรยา หรือแม้แต่บิดามารดา

ที่มา หนังสือแนวการจัดการเรียนรู้การสร้างภูมิคุ้มกันยาเสพติดเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน

5.การป้องกัน

1) การป้องกันยาเสพติดในวัยรุ่น เยาวชนจำนวนไม่น้อยที่ตกเป็นทาสของยาเสพติด

อันเนื่องมาจากสาเหตุต่างๆ อาทิ ความอยากรู้อยากลอง ความต้องการให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของกลุ่มเพื่อน ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เป็นต้น ซึ่งการป้องกันตนเองของเยาวชนให้ปลอดภัยจากปัญหายาเสพติดสามารถทำได้โดย

- ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโทษและพิษภัยของยาเสพติด
- มีความภาคภูมิใจโดยนับถือตนเอง

ผลกระทบของยาเสพติด

- สำนึกในบทบาทหน้าที่ของตน
- ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส
- เลือกคบเพื่อนที่ดี
- ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
- รู้จักแก้ไขปัญหาชีวิตในทางที่ถูก
- ปรึกษาผู้ใหญ่เมื่อมีปัญหา

2) การป้องกันตนเอง

- ไม่ทดลองเสพสิ่งที่รู้ว่ามีภัย เพราะอาจจะทำให้ติดได้ง่าย
- เลือกคบเพื่อนที่ดี พยายามหลีกเลี่ยงเพื่อนที่ชอบชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย
- รู้จักใช้วิจารณญาณในการแก้ปัญหา แต่หากว่าไม่สามารถแก้ไขเองได้ ก็ควรจะปรึกษากับพ่อแม่หรือญาติผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้
- การสร้างทักษะชีวิต โดยเฉพาะทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกเพื่อนชักชวนให้เสพสิ่งเสพติดต้องรู้จักปฏิเสธอย่างนุ่มนวล โดยการชี้แจงผลเสียของสิ่งเสพติดต่อการเรียนและอนาคต การรู้จักปฏิเสธอย่างจริงจังและจิตใจแน่วแน่จะทำให้เพื่อนเกรงใจไม่กล้าชวนอีก
- ป้องกันตนเอง
  - ศึกษาหาความรู้ เพื่อให้รู้เท่าทันโทษพิษภัยของยาเสพติด
  - ไม่ทดลองใช้ยาเสพติดทุกชนิดและปฏิเสธเมื่อถูกชักชวน
  - ระมัดระวังเรื่องการใช้ยา เพราะยาบางชนิดอาจทำให้เสพติดได้
  - ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
  - เลือกคบเพื่อนดี ที่ชักชวนกันไปในทางสร้างสรรค์
  - เมื่อมีปัญหาชีวิต ควรหาหนทางแก้ไขที่ไม่ข้องเกี่ยวกับยาเสพติด หากแก้ไขไม่ได้ควรปรึกษา ผู้ใหญ่

3) การป้องกันในครอบครัว

ผู้ที่ติดสิ่งเสพติดส่วนใหญ่จะเกิดจากครอบครัวที่แตกแยกมีปัญหา ขาดความรัก ความอบอุ่น เกิดความว้าเหว่ ขาดที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ซึ่งเป็นเหตุให้เด็กๆ หันไปพึ่งยาเสพติดแทน ดังนั้น พ่อแม่จึงควรให้ความรักความอบอุ่น และพ่อแม่ก็ควรจะประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดี และเป็นที่ปรึกษาให้แก่ลูกๆ ได้ ทำให้ลูกไม่หันไปพึ่งพายาเสพติด

- สร้างความรัก ความอบอุ่นและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว
- รู้และปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเอง
- ดูแลสมาชิกในครอบครัว ไม่ให้ข้องเกี่ยวกับยาเสพติด
- ให้กำลังใจและหาทางแก้ไข หากพบว่าสมาชิกในครอบครัวติดยาเสพติด

ผลกระทบของยาเสพติด

4) การป้องกันในโรงเรียน

ครูควรให้ความรู้เกี่ยวกับโทษและอันตรายของสิ่งเสพติดให้กับนักเรียน จัดให้มีกิจกรรมนันทนาการในโรงเรียนให้เพียงพอและสนับสนุนให้นักเรียนได้ร่วมกิจกรรมนันทนาการต่างๆ และสอนให้เด็กรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

5) การป้องกันชุมชน

การป้องกันชุมชนจากปัญหาสิ่งเสพติดทำได้หลายวิธี เช่น

- การให้ความรู้โดยการอบรมแก่ทุกคนในชุมชนให้เห็นโทษหรืออันตรายจากสิ่งเสพติด
- เสริมกิจกรรมยามว่าง โดยการส่งเสริมอาชีพแก่ชุมชนยามว่าง เช่น การเย็บเสื้อผ้า การทำรองเท้า เป็นต้น
- ตั้งศูนย์รับแจ้งเบาะแสเกี่ยวกับสิ่งเสพติด เมื่อพบว่ามีการซื้อขายหรือเสพสิ่งเสพติดภายในชุมชน
- เข้าร่วมโครงการชุมชนปลอดสิ่งเสพติดต่างๆ ทั้งที่ทางราชการจัดขึ้น และชุมชนคิดริเริ่มขึ้นมาเอง

ป้องกันชุมชน ทำได้โดย

- ช่วยชุมชนในการต่อต้านยาเสพติด
- เมื่อทราบแหล่งเสพ แหล่งค้า หรือผลิตยาเสพติด ควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบทันทีที่สายด่วน 1386

6) รัฐบาล

- การให้การศึกษาแก่ประชาชนอย่างทั่วถึง
- แก้ไขปัญหาเศรษฐกิจและสังคมอย่างจริงจัง และจัดสรรงบประมาณในการป้องกันและปราบปรามสิ่งเสพติด
- จัดบุคลากรและหน่วยงานในการป้องกันและปราบปรามสิ่งเสพติดให้เพียงพอและดำเนินการอย่างต่อเนื่อง
- การบังคับใช้กฎหมายอย่างจริงจัง บางครั้งเจ้าหน้าที่ตำรวจบางคนที่ดูแลด้านสิ่งเสพติดก็ปล่อยปละละเลย หรือทำการค้าสิ่งเสพติดเสียเอง ทำให้การปราบปรามไม่ได้ผลเท่าที่ควร ดังนั้น รัฐบาลจึงควรเข้มงวดกับผู้กระทำผิดและลงโทษผู้กระทำผิดอย่างจริงจังและต่อเนื่อง

ที่มา : http://bangtakean.go.th/public/news/data/detail/news_id/62/menu/132

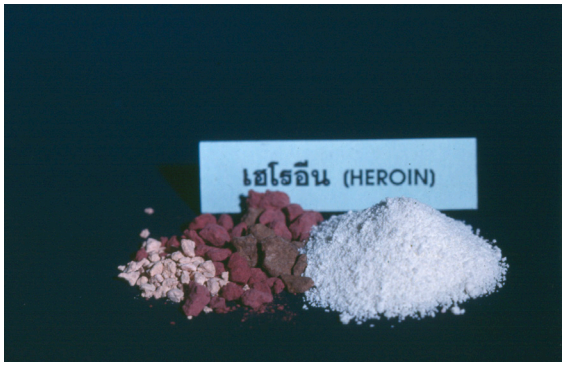
ตัวอย่างยาเสพติด



ยาบ้า



ยาอี



เฮโรอีน



โคเคน



ฝิ่น



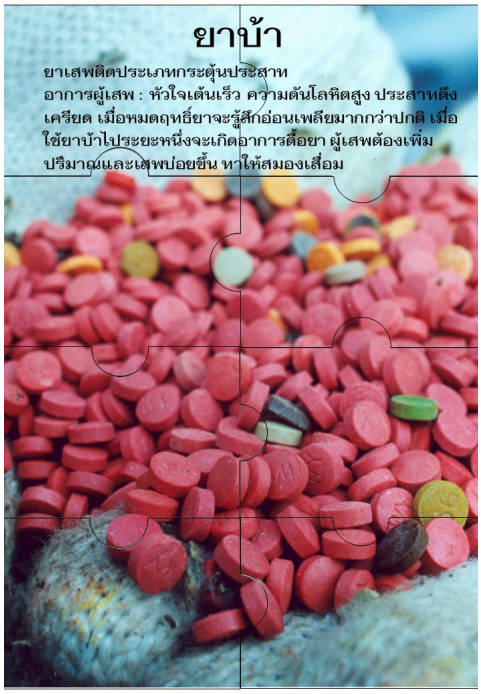
เห็ดขี้ควาย

ตัวอย่างจิ๊กซอว์

สามารถดาวน์โหลดเพิ่มเติมได้จากคิวอาร์โค้ด

แบบที่ 1





แบบที่ 2





ตัวอย่างจิ๊กซอว์

สามารถดาวน์โหลดเพิ่มเติมได้จากคิวอาร์โค้ด

แบบที่ 3

(รูปภาพสามารถตัดเป็นจิ๊กซอว์ได้ตามความเหมาะสม)



แนวทางการจัดการเรียนรู้ยาเสพติดระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	
เรื่อง เช็คก่อนเชื่อ	(เวลา 60 นาที)

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

พ.5.1 ป.5/3 วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีผลต่างร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

พ. 5.1 ป.5/3 ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด

สาระสำคัญ

ข้อมูลข่าวสารในปัจจุบันมีความรวดเร็วและทันต่อเหตุการณ์ การเข้าถึงข่าวสารในโลกปัจจุบันสามารถเข้าถึงตัวบุคคลได้ง่ายขึ้น และในปัจจุบันมีกระแสข่าวปลอมเพิ่มมากขึ้น สาเหตุหนึ่งมาจากการแชร์ข่าวสารผ่านทางโซเชียลมีเดีย มีทั้งผลดีและผลเสีย กล่าวคือ ผลดี ถ้าเป็นข่าวที่ถูกต้อง ก็จะทำให้รู้ทันเหตุการณ์ต่างๆ ผลเสีย คือ การแชร์อย่างรวดเร็ว อาจจะส่งให้ข่าวที่แชร์ทำให้ผู้อื่นเสียหาย หรือเป็นข่าวลวง ข่าวปลอมได้ ฉะนั้น เพื่อให้นักเรียนรู้เท่าทันข้อมูลข่าวสาร จึงควรเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้ข่าวสารและวิธีการตรวจสอบข่าวสาร ในการรู้เท่าทันข่าวสารสื่อ เหตุการณ์ต่างๆ เด็กควรจะมีความรู้และใช้วิจารณญาณให้เพียงพอ ในการตรวจสอบข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ รวมถึงเรื่องราวและเหตุการณ์หรือโฆษณาชวนเชื่อ เพื่อที่นักเรียนจะมีทักษะรู้เท่าทันข่าวสารและตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลข่าวสารได้

จุดประสงค์การเรียนรู้	พฤติกรรมทักษะชีวิต	สาระการเรียนรู้
นักเรียนสามารถวิเคราะห์ความน่าเชื่อถือของข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ ได้	**องค์ประกอบที่ 2** การคิดวิเคราะห์ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อ 5 รู้จักวิพากษ์วิจารณ์บนพื้นฐานข้อมูลสารสนเทศที่ถูกต้อง	- การตรวจสอบข้อมูลข่าวสาร - ผลกระทบจากการใช้สื่อต่างๆ โดยเฉพาะ สื่อโซเชียลมีเดียในทางที่ผิด

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ (15 นาที)

นักเรียนดูภาพข่าว/คลิป “สงขลา หนุ่มเมากาว - เสพยาบ้าคลั่ง อาละวาดทำลายข้าวของ” จากนั้นให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็น (ที่มา https://www.youtube.com/watch?v=A6EuibbPDNI)

- นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับข่าวนี้
- นักเรียนคิดว่าข่าวนี้เป็นเรื่องจริงหรือไม่ อย่างไร
- ถ้านักเรียนเห็นข่าวที่อยู่ตามหน้า Facebook หรือสื่อออนไลน์ต่างๆ นักเรียนสามารถบอกได้หรือไม่ว่าเป็นข่าวที่เชื่อถือได้

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นกิจกรรม (35 นาที)

ใช้ใบงาน เช็คก่อนเชื่อ

1. นักเรียนและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับข้อมูลข่าวสารที่เกิดขึ้นในปัจจุบันที่มีทั้งข่าวจริงและข่าวปลอม พร้อมบอกแหล่งที่มาของข้อมูลข่าวสารที่มีอยู่ในปัจจุบัน เช่น ไทยรัฐ ข่าวสด เดลินิวส์

- นักเรียนดูภาพข่าวที่ครูนำมาที่เป็นข่าวจริง/ข่าวปลอม ถามนักเรียนว่า “นักเรียนสามารถบอกได้หรือไม่ว่าข่าวใดเป็นเรื่องจริง หลังจากนั้นครูเปิดคลิปวิดีโอ เกี่ยวกับการตรวจสอบข้อมูลข่าวสารให้กับนักเรียนดู พร้อมยกตัวอย่างเว็บไซต์สำหรับตรวจสอบข้อมูลข่าวสาร เช่น

- Anti-Fake News Center Thailand ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย (https://www.antifakenewscenter.com/)
- Thai D.I. Machine (https://thaidimachine.org/searchNews/)

2. แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละเท่าๆ กัน

3. นักเรียนรับใบงานจากครู “เช็คก่อนเชื่อ” พร้อมใบข่าว (ข่าวจริง/ข่าวปลอม) ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารที่แต่ละกลุ่มได้รับลงในใบกิจกรรม “เช็คก่อนเชื่อ” แล้ววิเคราะห์ความน่าเชื่อถือของข้อมูลเหล่านั้นตามหัวข้อที่กำหนดให้

4. นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอโดยครูกำหนดขั้นตอนในการนำเสนอข้อมูลดังนี้

- นำเสนอหัวข้อข่าว
- เล่าเนื้อหาข่าวพอสังเขป
- นำเสนอใบกิจกรรม “เช็คก่อนเชื่อ”

ขั้นสรุป (10 นาที)

นักเรียนและครูร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการตรวจสอบข้อมูลข่าวสารและการวิเคราะห์ข่าวสารและความน่าเชื่อถือ

โดยใช้คำถาม R - C - A เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ดังนี้

R : นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับข่าวปลอมที่ถูกแชร์ในปัจจุบัน

C : ในชีวิตประจำวันนักเรียนเคยเจอข้อมูลข่าวสารที่เป็นข่าวปลอม หรือการแชร์ในรูปแบบต่างๆ ที่ไม่มีความน่าเชื่อถือหรือไม่ และพบจากที่ใด

A : ในอนาคตถ้านักเรียนพบเห็นข่าวบนโลกออนไลน์ นักเรียนสามารถตรวจสอบข้อมูลข่าวสารได้หรือไม่ ตรวจสอบด้วยวิธีใดบ้าง

ภาระ/ชิ้นงาน
ใบงาน “เช็คก่อนเชื่อ”
สื่อ/แหล่งเรียนรู้
1. ภาพข่าว (สามารถดาวน์โหลดรูปภาพได้จากคิวอาร์โค้ด) 2. คลิปข่าว (สามารถดาวน์โหลดรูปภาพได้จากคิวอาร์โค้ด) 3. คลิปประกอบการตรวจสอบข้อมูลข่าวสาร (สามารถดาวน์โหลดรูปภาพได้จากคิวอาร์โค้ด)
การวัดผลและประเมินผล
1. พิจารณาจากผลงานการวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารถ้ามีการวิเคราะห์ได้อย่างกว้างขวางตรงประเด็นถือว่าผ่าน 2. พิจารณาจากการนำเสนอ

“คลิปวิดีโอ เรื่อง ดูไว้! ฤทธิ์ยานรก หนุ่มคลั่งโชว์พลังขว้างปาข้าวของโต๊ะ ตู้ ถังแก๊สพังยับ พ่อแม่สุดช้ำได้แต่ยืนดู”

(ที่มา https://www.youtube.com/watch?v=A6EuibbPDNI)

“คลิปวิดีโอ เรื่อง การรู้เท่าทันข่าวปลอม Fake News EP 1 : ความรู้เกี่ยวกับข่าวปลอม”

(ที่มา Thai Media Fund https://www.youtube.com/watch?v=9kfjp09v5bc)

“คลิปวิดีโอ เรื่อง การรู้เท่าทันข่าวปลอม Fake News EP 2 : รูปแบบกับข่าวปลอม”

(ที่มา Thai Media Fund https://www.youtube.com/watch?v=iSI2U8YDw3Q&t=1s)

“คลิปวิดีโอ เรื่อง การรู้เท่าทันข่าวปลอม Fake News EP 3 : วิธีตรวจสอบข่าวปลอม”

(ที่มา Thai Media Fund https://www.youtube.com/watch?v=dVUllc-5h9U&t=15s)

ใบความรู้ที่ 1

การตรวจสอบข้อมูลข่าวสาร

1. อย่าหลงเชื่อหัวข้อข่าว ข่าวปลอมมักมีข้อความพาดหัวที่สะดุดตาที่ใช้ตัวหนาและเครื่องหมายอัศเจรีย์ (!) หากหัวข้อข่าวฟังดูหวือหวาและไม่น่าเป็นไปได้ ข่าวนั้นก็น่าจะเป็นข่าวปลอม

2. พิจารณาลิงก์อย่างถี่ถ้วน ลิงก์ปลอมหรือลิงก์ที่ดูคล้ายลิงก์จริง อาจเป็นสัญญาณเตือนของข่าวปลอม เว็บไซต์ข่าวปลอมจำนวนมากปรับเปลี่ยนลิงก์เล็กๆ น้อยๆ เพื่อเลียนแบบแหล่งข่าวจริง คุณสามารถไปที่เว็บไซต์และเปรียบเทียบลิงก์นั้นกับลิงก์ของแหล่งข่าวที่ได้รับการยอมรับและน่าเชื่อถือได้

3. ตรวจสอบแหล่งข่าว ตรวจสอบให้แน่ใจว่าเรื่องราวนั้นเขียนขึ้นโดยแหล่งข่าวที่คุณเชื่อถือและมีชื่อเสียงด้านการให้ข้อมูลที่ถูกต้อง หากเรื่องราวนั้นมาจากแหล่งข่าวที่คุณไม่รู้จัก ให้ตรวจสอบที่ส่วน “เกี่ยวกับ” ของเพจแหล่งข่าวนั้นเพื่อเรียนรู้เพิ่มเติม

4. สังเกตสิ่งที่ผิดปกติ เว็บไซต์ข่าวปลอมหลายแห่งมักสะกดคำผิดหรือมีการจัดวางรูปแบบที่ดูไม่เป็นมืออาชีพ หากคุณเห็นลักษณะเหล่านี้ควรอ่านข่าวอย่างระมัดระวัง



5. พิจารณารูปภาพ ข่าวปลอมมักมีรูปภาพหรือวีดีโอที่ถูกบิดเบือน บางครั้งรูปภาพอาจเป็นรูปจริงแต่ไม่เกี่ยวข้องกับบริบทของเรื่องราว คุณสามารถค้นหารูปภาพนั้นเพื่อตรวจสอบยืนยันแหล่งที่มาของรูปภาพได้

6. ตรวจสอบวันที่ ข่าวปลอมอาจมีลำดับเหตุการณ์ที่ไม่สมเหตุสมผลหรือมีการเปลี่ยนแปลงวันที่ของเหตุการณ์

7. ตรวจสอบหลักฐาน ตรวจสอบแหล่งข้อมูลของผู้เขียนเพื่อยืนยันว่าแหล่งข้อมูลนั้นถูกต้อง ข่าวที่ไม่มีหลักฐานหรืออ้างอิงผู้เชี่ยวชาญที่ไม่ระบุชื่ออาจชี้ให้เห็นว่าข่าวดังกล่าวเป็นข่าวปลอม

8. เปรียบเทียบข่าวจากแหล่งอื่นๆ หากไม่มีแหล่งข่าวอื่นที่รายงานเรื่องเดียวกัน ก็อาจเป็นสัญญาณบ่งชี้ว่าข่าวนั้นอาจเป็นข่าวปลอม ถ้าข่าวนั้นมีการรายงานจากหลายแหล่งข่าวที่คุณเชื่อถือก็เป็นไปได้ว่าข่าวนั้นจะเป็นข่าวจริง

9. ข่าวนั้นเป็นมุกตลกหรือไม่ บางครั้งเราก็แยกข่าวปลอมออกจากมุกตลกหรือข่าวเสียดสีได้ยาก ตรวจสอบดูว่าเรื่องนั้นมาจากแหล่งที่มาที่ขึ้นชื่อเรื่องล้อเลียนและเสียดสีข่าวหรือไม่ และพิจารณาว่ารายละเอียด ตลอดจนน้ำเสียงในการเล่าเรื่องฟังดูเป็นไปเพื่อความสนุกสนานหรือไม่

10. บางเรื่องก็จงใจสร้างขึ้นให้เป็นข่าวปลอม ใช้วิจารณญาณในการอ่าน และแชร์เฉพาะข่าวที่คุณแน่ใจว่าเชื่อถือได้เท่านั้น

โดย.. นายกุลางกูร พัฒนเมธาด อ้างอิงจาก https://stri.cmu.ac.th/tip_detail.php?id=56

การตรวจสอบข้อมูลข่าวสาร

10 วิธีตรวจสอบข่าวปลอม

1) ตรวจสอบชื่อเว็บไซต์ (โดเมน)
2) ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของผู้เขียน
3) ตรวจสอบวัน เวลา ที่ข้อมูล ถูกเผยแพร่/ตีพิมพ์
4) ระวังบทความที่ยั่วยุ
5) หาข้อมูลเปรียบเทียบกับเว็บไซต์อื่น
6) ควรอ่านเนื้อหาต่อจากพาดหัวข่าว
7) อย่าเชื่อข้อมูลที่ไม่มีที่มาชัดเจนและน่าเชื่อถือ
8) ตรวจสอบรูปภาพบางภาพอาจเป็น ภาพปลอม
9) ตรวจสอบว่าเป็นเรื่องล้อเล่นหรือไม่
10) หากมีคำถามหรือข้อสงสัย ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ

ที่มา : กรมอนามัย



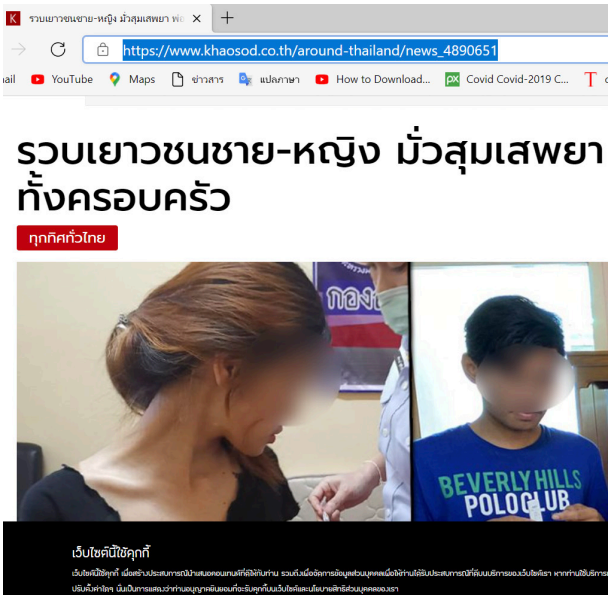
ตัวอย่างข่าวจริงบนสื่อโซเชียลมีเดีย
(เนื้อหาและแหล่งที่มา)



ที่มา https://www.bbc.com/thai/thailand-56289278



ที่มา https://www.khaosod.co.th/crime/news_6253720

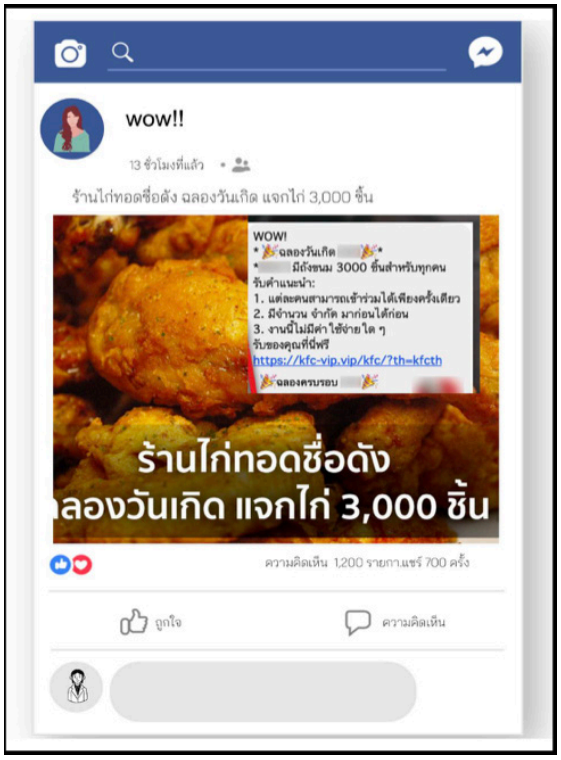


ที่มา https://www.khaosod.co.th/aroundthailand/news_4890651



ที่มา https://www.thairath.co.th/news/local/central/1810301

ตัวอย่างข่าวปลอม









ที่มาตัวอย่างข่าวปลอม https://www.antifakenewscenter.com/

ใบกิจกรรม

“เช็คก่อนเชื่อ”

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มวิเคราะห์และตรวจสอบข้อมูลข่าวสารที่นักเรียนได้รับว่าเป็นข่าวจริงหรือข่าวปลอม

ชื่อกลุ่ม

1. ชื่อ – สกุล_____เลขที่_____ป._____
2. ชื่อ – สกุล_____เลขที่_____ป._____
3. ชื่อ – สกุล_____เลขที่_____ป._____
4. ชื่อ – สกุล_____เลขที่_____ป._____
5. ชื่อ – สกุล_____เลขที่_____ป._____
6. ชื่อ – สกุล_____เลขที่_____ป._____

ภาพข่าว

1. ชื่อข่าว

2. แหล่งที่มา

3. เนื้อหาข่าวโดยย่อ

4. ข่าวที่นักเรียนได้รับเป็นข่าวจริงหรือไม่อย่างไร พร้อมบอกวิธีตรวจสอบข้อมูลข่าวสาร

ตารางวิเคราะห์ความสัมพันธ์

ระหว่างตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พฤติกรรมทักษะชีวิต และสมรรถนะด้านยาเสพติด

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

สาระที่	ตัวชี้วัด	พฤติกรรมทักษะชีวิต	สมรรถนะด้านยาเสพติด
สาระที่ 1 การเจริญ เติบโต และพัฒนาการของมนุษย์	**พ 1.1 ป.6/2** อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	**องค์ประกอบที่ 2** การวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อ 4 มีความสามารถในการคิดเชื่อมโยง	บูรณาการเนื้อหายาเสพติดได้ตามความเหมาะสม
สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	**พ 2.1 ป.6/2** วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธุ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	**องค์ประกอบที่ 2** การคิด วิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อ 6 รู้จักวิธีการและขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง **องค์ประกอบที่ 4** การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ข้อ 5 รู้จักปฏิเสธ ต่อรอง และร้องขอความช่วยเหลือในสถานการณ์เสี่ยง	บูรณาการเนื้อหายาเสพติดได้ตามความเหมาะสม
สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล	**พ 3.1 ป.6/5** ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่นๆ	**องค์ประกอบที่ 3** การจัดการกับอารมณ์และความเครียด ข้อ 7 รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเอง	บูรณาการเนื้อหายาเสพติดได้ตามความเหมาะสม
สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค	**พ 4.1 ป.6/3** แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	**องค์ประกอบที่ 1** การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ข้อ 9 มีความรับผิดชอบต่อสังคม	บูรณาการเนื้อหายาเสพติดได้ตามความเหมาะสม

สาระที่ 5 **ความปลอดภัย** **ในชีวิต**	**พ 5.1 ป.6/3** วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติดและชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	**องค์ประกอบที่ 2** การคิด วิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อ 6 รู้จักวิธีการและขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง	1. แยกแยะประเภทของยาเสพติด/ยาที่ใช้ในทางที่ผิดและอันตรายจากการใช้ยาเสพติดในทางที่ผิด 2. สามารถให้เหตุผลการปฏิเสธ การยับยั้ง ชั่งใจและโน้มน้าวใจเพื่อนไม่ให้ใช้ยาเสพติด

แนวทางการจัดการเรียนรู้ยาเสพติดระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	เวลาที่ใช้จัดกิจกรรม (นาที)
1	(เกี่ยว) กับ DRUGS	60
2	My choice	60

แนวทางการจัดการเรียนรู้ยาเสพติดระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6	
เรื่อง (เกี่ยว) กับ DRUGS	(เวลา 60 นาที)

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

พ 5.1 ป.6/3 วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติดและชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

สาระสำคัญ

ในปัจจุบันสารเสพติดแพร่ระบาดอย่างกว้างขวาง ส่งผลต่อเด็กและเยาวชน ที่ต้องเผชิญกับสิ่งยั่วยุ ตัวแบบที่ไม่เหมาะสม อันตรายต่างๆ ที่เกิดขึ้น จึงสมควรที่เด็ก เยาวชน หรือนักเรียนต้องทราบประเภทของสารเสพติด สาเหตุของการติดและวิธีการหลีกเลี่ยงสารเสพติด

จุดประสงค์การเรียนรู้	พฤติกรรมทักษะชีวิต	สาระการเรียนรู้
1. นักเรียนสามารถแยกแยะประเภทของยาเสพติดได้ 2. นักเรียนสามารถบอกวิธีที่จะไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดได้	**องค์ประกอบที่ 2** การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อ 6 รู้จักวิธีการและขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง	1. รู้จักประเภทของยาเสพติด 2. การใช้ยาในการที่ผิด 3. ยาเสพติดที่แพร่ระบาดในปัจจุบัน

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ (10 นาที)

นักเรียนชมคลิปวีดิโอ/เนื้อข่าว เรื่อง “พ่อคลั่งยา จับลูกแฝดฟาดพื้นตายสยอง” และร่วมกันสนทนาถึงประเภทการออกฤทธิ์ของยาเสพติดที่ใช้เสพในข่าว

ขั้นกิจกรรม (40 นาที)

1. นักเรียนฟังครูให้ความรู้เรื่องประเภทการออกฤทธิ์ของยาเสพติด
2. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละเท่าๆ กัน จำนวน 5 กลุ่ม หรือตามความเหมาะสม สุ่มประเภทการออกฤทธิ์ของยาเสพติด กลุ่มละ 1 ประเภท เพื่อจัดทำโปสเตอร์ตามประเภทการออกฤทธิ์ที่สุ่มได้
3. นักเรียนร่วมกันจัดทำโปสเตอร์ที่แสดงถึงยาเสพติดที่แบ่งตามการออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง ประกอบไปด้วย ประเภทการออกฤทธิ์/อาการ และยกตัวอย่างยาเสพติด ลงในกระดาษ 100 ปอนด์ หรือตามความเหมาะสม
4. นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นสรุป (10 นาที)

1. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากกิจกรรมกลุ่ม
2. นักเรียนฟังครูให้ความรู้เรื่องการใช้ยาในทางที่ผิด และยาเสพติดที่แพร่ระบาดในปัจจุบันเพิ่มเติม
3. นักเรียนตอบคำถามครูโดยใช้คำถาม R - C - A เพื่อนำไปสู่การพัฒนาทักษะชีวิต

R : นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับคลิปวิดีโอ/เนื้อข่าว

C : ในชีวิตประจำวันของนักเรียน เคยพบเห็นเหตุการณ์ที่ใกล้เคียงกับในคลิปวิดีโอหรือไม่ นักเรียนทำอย่างไร

A : ถ้าในอนาคต นักเรียนพบเห็นเหตุการณ์หรือข่าวไม่ว่าจะผ่านทางช่องทางใดก็ตาม นักเรียนสามารถแยกประเภทของการออกฤทธิ์ของยาเสพติดได้หรือไม่ และนักเรียนจะไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดได้อย่างไร

ภาระ/ชิ้นงาน

สื่อการนำเสนอ เช่น โปสเตอร์ / การเขียนเค้าโครงเรื่องราวหนังสั้น (Story Board) / หนังสือพิมพ์ / แผ่นพับ / แต่งเพลง

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

1. คลิปวิดีโอ/เนื้อข่าว
2. กระดาษ 100 ปอนด์ หรือตามความเหมาะสม
3. ดินสอสี/ปากกาสีเมจิก
4. ตัวอย่างโปสเตอร์/ใบความรู้

การวัดผลและประเมินผล

1. ประเมินความรู้ความเข้าใจของนักเรียนจากการนำเสนอกิจกรรมกลุ่ม
2. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม

คลิปวิดีโอ เรื่อง
“พ่อคลั่งยา จับลูกแฝดฟาดพื้นตายสยอง”

เนื้อข่าว เรื่อง
“พ่อคลั่งยา จับลูกแฝดฟาดพื้นตายสยอง”


ทั่วไป 01
DRUGS
ยาเสพติด มหันตภัยร้าย!!!
1. ยาเสพติดธรรมชาติ
2. ยาเสพติดสังเคราะห์
ฝิ่น (Opium)
- เป็น พืชล้มลุก มี สีน้ำตาลไหม้ หรือ ดำ กลิ่นเหม็นเขียว รสขม ยางจากดอกฝิ่นมี สีขาวข้น
- มีกรดอินทรีย์ ประเภทอัลคาลอยด์ (Alkaloid) ออกฤทธิ์ กระตุ้นประสาทส่วนกลาง ทำให้สมองทำงานช้า ง่วงซึม ใจลอย กดฮอร์โมนเพศ และภูมิคุ้มกันของร่างกาย
กระท่อม (Kratom)
- เป็น พืชยืนต้นขนาดกลาง ใบคล้ายกระดังงาหรือฝรั่ง
- ใบมีสารไมตราจัยนิน (Mitragynine) ออกฤทธิ์ กระตุ้นประสาท และ กดประสาท ทำให้มึนชา คอแห้ง คลื่นไส้ อาเจียน ผิวหนังไหม้เกรียม ไม่มีความรู้สึกเวลาโดนแดดแรงๆ
กัญชา (Cannabis)
- เป็น พืชล้มลุก สูง 2-4 ฟุต ใบแยกเป็นแฉก 5-8 แฉก คล้าย ใบพัดสำปะหลัง
- มีสารเตตราไฮโดรแคนนาบินอล (Tetrahydrocannabinol) หรือ THC ออกฤทธิ์ กระตุ้นประสาท ทำให้ตื่นเต้น ตกใจง่าย ต่อมาจะ กดประสาท ทำให้เซื่องซึม ง่วงนอน และทำให้ หลอนประสาท เห็นภาพลวงตา หูแว่ว เกิดความคิดสับสน ควบคุมตัวเองไม่ได้
เฮโรอีน (Heroin)
- เป็น ผงละเอียดสีขาว หรือ อัดเป็นก้อนสีเหลี่ยมพับผ้า ไม่มีกลิ่น มีรสขมจัด
- ออกฤทธิ์ กดประสาทส่วนกลาง ทำให้เคลิบเคลิ้ม เชื่องช้า ฟุ้งซ่าน หากไม่ได้เสพจะมีอาการขาดยารุนแรง หรือ ลงแดง
ยาบ้า (Methamphetamine)
- ยาเม็ด กลมแบนขนาดเล็ก มีสีต่างๆ กัน
- ออกฤทธิ์ กระตุ้นประสาท ระยะแรกทำให้ตื่นตัว เมื่อหมดฤทธิ์จะอ่อนเพลีย ถ้าใช้ติดต่อกันจะมีอาการ ประสาทหลอน เห็นภาพลวงตา หวาดระแวง
ยาอี (Ecstasy)
- เป็นเม็ด แคปซูล เม็ดกลมแบน
- ออกฤทธิ์ กระตุ้นประสาท และ หลอนประสาท ทำให้ หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง การได้ยินและการมองเห็น ผิดเพี้ยน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ทำลายระบบคุ้มกันของร่างกาย
เคตามีน (Ketamine)
- เป็นยาสลบ ใช้ในการผ่าตัด มีทั้ง ผงสีขาว และ น้ำ
- ออกฤทธิ์ หลอนประสาท ทำให้เคลิบเคลิ้ม สูญเสีย กระบวนการความคิด สับสน การรับรู้ การตอบสนอง ต่อภาพแสง สี เสียง ร่างกายเคลื่อนไหวไม่สัมพันธ์กัน
ไอซ์ (Ice)
- เมทแอมเฟตามีน ในรูปผลึกใส
- ออกฤทธิ์ กระตุ้นระบบประสาท เช่นเดียวกับยาบ้า แต่รุนแรงกว่า และเป็นอันตรายมากกว่า
การป้องกัน
DRUGS
1. ตัวเอง
- ตั้งคำถาม ว่าทำแล้วจะได้อะไรดีขึ้น?
- อย่าเชื่อ หรือคิดไปเอง
- ยับยั้งชั่งใจ ทำใจให้เข้มแข็ง
- ปรึกษาครอบครัวหรือคนรัก เพื่อช่วยในการตัดสินใจ
- หากิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุข
2. ครอบครัว
ครอบครัวมีอิทธิพลต่อเด็กในการ บ่มเพาะให้เด็กเข้าหาสิ่งผิด หรือจูงใจ ให้หาสิ่งถูก ดูแล ให้ข้อมูล พูดคุย และทำความเข้าใจในตัวเด็ก จึงเป็นเรื่องสำคัญ
3. ชุมชน
ควรสอดส่องดูว่ามีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้น ในชุมชนของคุณหรือไม่ และช่วยแก้ไข หากพบผู้ติดยา อย่ารังเกียจหรือขับไล่ ให้ติดต่อหน่วยราชการ เพื่อรับคำแนะนำ และการสนับสนุน
ศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดแห่งชาติ
สำนักงาน ป.ป.ส. กระทรวงยุติธรรม
" ยาเสพติด คือ มหันตภัยร้าย บ่อนทำลาย สังคมไทย "
แจ้งเบาะแส ยาเสพติด 1386


ยาเสพติด
ผิดกฎหมาย
1. ยาบ้า (Amphetamine)
ไอซ์ (Methamphetamine)
ออกฤทธิ์ :
กระตุ้นประสาท
2. โคเคน
(Cocaine)
ออกฤทธิ์ :
กระตุ้นประสาท
3. ยาอี (Ecstasy)
ออกฤทธิ์ :
กระตุ้นประสาท
4. เฮโรอีน
(Heroin)
ออกฤทธิ์ :
กดประสาท
Heroin
5. ยาเค
(Ketamine)
ออกฤทธิ์ :
หลอนประสาท
Ketamine
6. กัญชา
(Canabis)
ออกฤทธิ์ :
ผสมผสาน


ป้องกัน 03-04
ยาเสพติด
ภัยร้ายใกล้ตัว!!!
DRUGS
โทษพิษภัยของยาเสพติด
ยาบ้า
ไอซ์
สารระเหย
ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว
สมองเสื่อม
ประสาทหลอน หวาดระแวง
เสียสติ เป็นบ้า
ทำร้ายตนเองและผู้อื่น
หงุดหงิด อารมณ์รุนแรง ก้าวร้าว
หวาดระแวง กลัวคนทำร้าย
ริมฝีปากแห้ง ร่างกายทรุดโทรม
ผิวเสีย มีบาดแผลตามร่างกาย
โรคในช่องปาก ฟันผุ ฟันดำ
สมองเสื่อม
สูญเสียความทรงจำ
การรับรู้บกพร่อง
สูญเสียการดมกลิ่น
พูดไม่ชัด มือสั่น แขนขาสั่น
สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ สำนักงาน ป.ป.ส.
http://www.oncb.go.th
สำนักงาน ป.ป.ส.
สายด่วน ป.ป.ส. โทร.1386
ยุติธรรมถ้วนหน้า ประชามีส่วนร่วม
กระทรวงยุติธรรม

ป้องกัน 01

อันตราย ที่เกิดจาก การใช้ยาในทางที่ผิด



ยาแก้ปวด



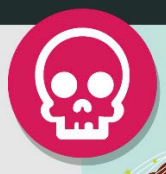
ยาแก้แพ้/ยานอนหลับ



ยาแก้ไอ

ยารักษาโรค ที่มักใช้ในทางที่ผิด

"การใช้ยาในทางที่ **ผิด อันตราย นำไปสู่ การใช้สารเสพติดที่รุนแรง หรือยาเสพติดในที่สุด"



อันตรายจากยาไม่ว่าจะใช้เดี่ยว ผสม หรือสลับ

- การใช้ยาเกินขนาด
- ผลข้างเคียงของยา
- การแพ้ยา





ผลกระทบ

ตนเอง สุขภาพเสื่อมโทรม
ครอบครัว เสียทรัพย์สิน เสียชื่อเสียง
สังคมและชุมชน ความไม่ปลอดภัยในชุมชน

อาการ

เป็นพิษ ต่อตับ ไต มึนงง ง่วงซึม หมดสติ ชัก หยุดหายใจ และเสียชีวิตเฉียบพลัน



พบการลักลอบจำหน่ายยาเพื่อใช้ในทางที่ผิดแจ้ง สายด่วน อย. 1556

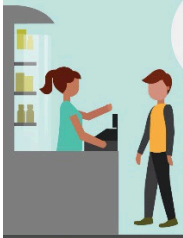
ร่วมแก้ไขปัญหา



พ่อแม่/ครู
ให้ความรู้ถึงโทษพิษภัยอันตราย ให้ความเอาใจใส่ พูดคุย ด้วยความเข้าใจ สังเกตพฤติกรรม และให้คำปรึกษาที่เหมาะสม



เพื่อน สังเกตพฤติกรรม หากสงสัยว่าเพื่อนอาจเกี่ยวข้องกับการใช้ยา ให้แจ้งครู เพื่อดูแลอย่างใกล้ชิด



ธุรกิจร้านขายยา/เภสัชกร
เฝ้าระวังและไม่จำหน่ายให้กับผู้ที่น่าสงสัยว่าจะนำไปใช้ในทางที่ผิด

การดูแลช่วยเหลือเบื้องต้น

ก่อนรีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล



- กรณีผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น ให้ทำการปั๊มหัวใจ
- กรณีผู้ป่วยหยุดหายใจ ให้ผายปอด
- กรณีผู้ป่วยหมดสติ จัดให้นอนในท่าตะแคงซ้าย เพื่อลดอาการสำลัก
(**ห้าม** กระตุ้นให้อาเจียน ล้วงคอ หรือให้กินสารใดๆ)
- กรณีผู้ป่วยชัก ป้องกันการล้ม หรือบาดเจ็บจากการกระแทก
(**ห้าม** ใช้ไม้ ช้อน ของแข็ง หรือมืองัดปากผู้ป่วย เพราะอาจทำให้สำลักหรืออุดกั้นทางเดินหายใจ เมื่อหยุดชัก จัดผู้ป่วยในท่าตะแคงซ้าย)



ขอคำแนะนำช่วยเหลือผู้ป่วยฉุกเฉิน
สายด่วนศูนย์พิษวิทยา โรงพยาบาลรามาธิบดี 1367
สายด่วนสถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ 1669
สายด่วนการบำบัดยาเสพติด สารเสพติด 1165

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงยุติธรรม

"ดูแล ใส่ใจเยาวชน ไม่ตกเป็นทาส...ยาเสพติด"

แจ้งเบาะแสยาเสพติด 1386

การใช้ยาเสพติดแบบผสมผสาน

<u>เคนมผง</u>

พบว่ามีการนำยาเสพติดหลายชนิดมาผสมกัน มีชื่อเรียกแตกต่างกัน เช่น เคนมผง เคทะเลทราย ในต่างประเทศเรียกว่า ค็อกเทล เป็นต้น ซึ่งส่วนผสมหลักจะประกอบไปด้วย

1) เมทแอมเฟตามีน (Methamphetamine)

2) เคตามีน (Ketamine)

3) เฮโรอีน (Heroin)

4) ฟลูไนตราซีแปม (Flunitrazepam)



การนำยารักษาโรคมาใช้ในทางที่ผิด

ยานอนหลับ ยากล่อมประสาท

- ไดอาซีแพม



ยาแก้ไอ

- เดกซ์โทรเมเทอร์แฟน (Dextromethorphan)



ที่มา : https://yaandyou.net/content-view.php?conid=158

ยาแก้ปวด

- ทรามาดอล (Tramadol)



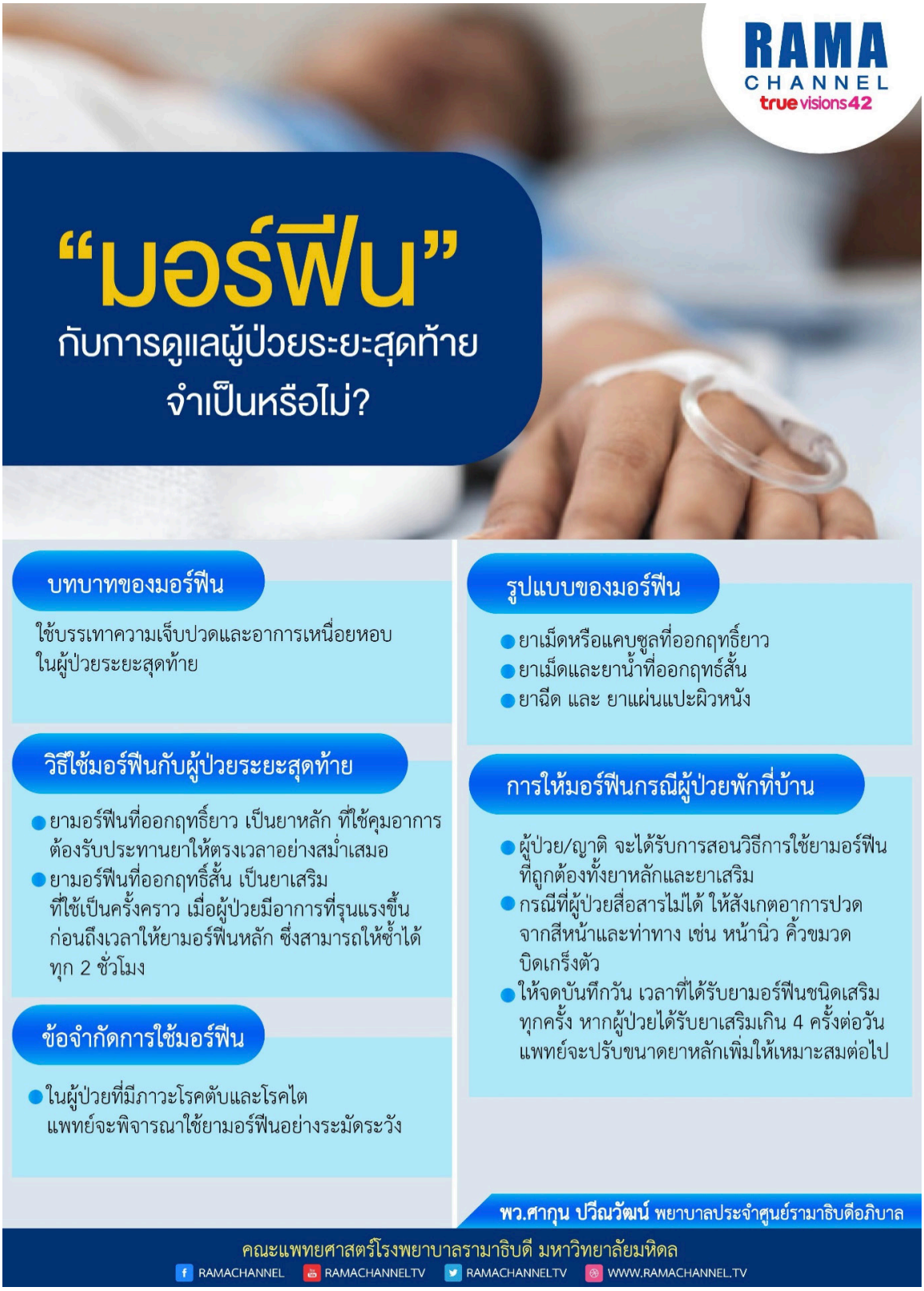
ยาแก้แพ้ / ยาแก้หวัด

- โปรโคดิล (Procodyl)



กลุ่มยาโอปิออยด์

- มอร์ฟีน (Morphine)



แนวทางการจัดการเรียนรู้ยาเสพติดระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6	
เรื่อง My Choice	(เวลา 60 นาที)

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

พ 5.1 ป.6/3 วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติดและชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

สาระสำคัญ

ปัจจุบันปัญหายาเสพติดมีผลกระทบและเป็นภัยต่อประเทศ เด็กและเยาวชนเป็นกลุ่มที่มีโอกาสเข้าไปใช้ยาเสพติดได้ง่ายเนื่องจากเป็นวัยที่อยากรู้อยากเห็นและอยากลอง ต้องการสร้างการยอมรับ จึงจำเป็นต้องให้เด็ก เยาวชนเรียนรู้วิธีป้องกันยาเสพติด วิธีการปฏิเสธไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งมอมเมาต่างๆ

จุดประสงค์การเรียนรู้	พฤติกรรมทักษะชีวิต	สาระการเรียนรู้
1. นักเรียนสามารถบอกความสำคัญของการป้องกันตนเองจากยาเสพติดได้ 2. นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากยาเสพติดได้ 3. นักเรียนสามารถบอกวิธีการปฏิเสธเมื่ออยู่ในสถานการณ์จริงได้อย่างถูกต้อง	**องค์ประกอบที่ 2** การคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อ 6 รู้จักวิธีการและขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง	1. ทักษะการปฏิเสธการยับยั้งชั่งใจ 2. การปฏิบัติตนเมื่ออยู่ในสถานการณ์เสี่ยง

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ (10 นาที)

1. นักเรียนและครูร่วมกันทบทวนเนื้อหาและกิจกรรมเกี่ยวกับประเภทการออกฤทธิ์ของยาเสพติดและการใช้ยารักษาโรคในทางที่ผิด

2. นักเรียนชมคลิปวีดิโอเรื่อง “การบำบัดฟื้นฟูผู้ใช้ยาเสพติดโดยชุมชนเป็นฐาน” และร่วมกันอภิปรายถึงตัวละครแต่ละตัวพอสังเขป

ขั้นกิจกรรม (40 นาที)

1. นักเรียนแบ่งเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆ กัน หรือตามความเหมาะสม สุ่มตัวละครในคลิปวีดีโอ (ถ้ามีมากกว่า 4 กลุ่ม สามารถใช้ตัวละครซ้ำกันได้) ครูแจกใบงาน “My Choice” ของตัวละครตามที่แต่ละกลุ่มสุ่มได้

ใช้ใบงาน My Choice

กิจกรรมการเรียนรู้

2. ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมสมองแต่งเรื่องราวต่อจากใบงาน “My Choice” ที่ครูแจกให้ โดยให้ออกแบบทางเลือกใหม่ โดยที่ตัวละครไม่เลือกใช้ยาเสพติด และให้แทรกเนื้อหาการตัดสินใจ การแก้ปัญหา การรู้จักหลีกเลี่ยงปฏิเสธ และการต่อรอง เข้าไปด้วย

3. ให้ทุกกลุ่มนำเสนอเรื่องราวที่แต่งขึ้น เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้หน้าชั้นเรียน

ขั้นสรุป (10 นาที)

1. นักเรียนและคุณครูร่วมกันสรุปเนื้อหาและกิจกรรมในชั่วโมงเรียนเกี่ยวกับทักษะการปฏิเสธและการหลีกเลี่ยงยาเสพติด

2. ใช้คำถาม R – C – A เพื่อนำไปสู่การพัฒนาทักษะชีวิต

R : นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับพฤติกรรมตัวละครในหนังสั้น

C : ในอดีตที่ผ่านมานักเรียนเคยพบเจอเหตุการณ์ที่ตรงกับในหนังสั้นบ้างหรือไม่ มีวิธีการปฏิบัติตนอย่างไร

A : หากในอนาคต มีคนชวนให้นักเรียนใช้ยาเสพติด นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร

ภาระ/ชิ้นงาน

เรื่องราวที่นักเรียนแต่งขึ้น

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

1. หนังสั้น / เนื้อเรื่องของตัวละคร
2. ใบงาน

การวัดผลและประเมินผล

1. ใบงาน
2. ทักษะการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม
3. สังเกตแนวคิดของนักเรียนในการเลือกทางเลือกใหม่ของตัวละคร

“คลิปวีดิโอ “การบำบัดฟื้นฟูผู้ใช้ยาเพสติดโดยชุมชนเป็นฐาน””

“การบำบัดฟื้นฟูผู้ใช้ยาเสพติดโดยชุมชนเป็นฐาน”

แบงค์ (ไม่ชอบเรียนหนังสือ)

แบงค์ เป็นเด็กที่เรียนหนังสือไม่เก่ง แต่เก่งในด้านกีฬา ไม่ว่าจะเป็นฟุตบอล ปิงปอง ตะกร้อ เขาแข่งไม่เคยแพ้เลย ปัจจุบันเขาอาศัยอยู่กับแม่ในแหล่งชุมชนที่เต็มไปด้วยยาเสพติดหลากหลายรูปแบบ พ่อของเขาได้เสียชีวิตลงเมื่อเขายังเด็ก แม่ของแบงค์คาดหวังในตัวของเขามากและมักจะพูดเสมอว่า “ตั้งใจเรียนนะลูก เรียนหนังสือให้เก่งๆ จบมาจะได้เป็นเจ้าคนนายคน”

แบงค์มักจะไปปรับทุกข์กับกลุ่มเพื่อนเป็นประจำ เรื่องที่แม่คาดหวังในตัวของเขามากเกินไป และไม่ยอมเข้าใจในความชอบของแบงค์เลย ซึ่งสุดท้ายก็ลงเอยด้วยการโดดเรียน

อยู่มาวันหนึ่ง ขณะที่แบงค์และกลุ่มเพื่อนโดดเรียนอยู่นั้น ก็ได้พบกันรุ่นพี่คนหนึ่ง รุ่นพี่คนนั้นได้ชักชวนให้ลองเสพยาเสพติดดูเพื่อคลายเครียด.....

แตน (เด็กมีปัญหา)

ครอบครัวของแตนประกอบไปด้วย พ่อ แม่ และต่อ พี่สาวของแตน พี่ต่อเป็นคนที่ขยันเรียนเป็นอย่างมาก สอบได้เกรด 4 ตลอด และประสบความสำเร็จในชีวิต ซึ่งผิดกับตัวแตนเอง แตนเป็นคนที่ชอบร้องเพลง เต้นรำ เล่นละคร ความฝันของเธอคืออยากจะเป็นศิลปิน เธอมักจะน้อยเนื้อต่ำใจ และโทษตัวเองอยู่เสมอว่าพ่อแม่ไม่สนใจเพราะตนไม่เก่งเท่าพี่ต่อ

แตนมีนิสัยที่อยากรู้อยากลอง ชอบเสี่ยง และมักจะแอบหนีเที่ยวเป็นประจำ เพราะการที่เธอได้อยู่กับเพื่อนๆ ได้ลองทำอะไรแปลกๆ ใหม่ๆ ด้วยกัน จนไม่สนว่าสิ่งนั้นจะผิดกฎหมายหรือไม่ เธอคิดเพียงว่าสิ่งที่เธอทำนั้น มันจะทำให้เธอได้เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน และได้รับความสนใจจากคนรอบข้างบ้าง

จนคืนหนึ่ง มีกลุ่มรุ่นพี่ที่เธอรู้จัก ได้ท้าให้เธอได้ลองยาเสพติดชนิดหนึ่ง เพื่อที่กลุ่มรุ่นพี่จะได้รับเธอเข้ากลุ่มใหญ่.....

โก๋ (ชอบสร้างความเดือดร้อน)

โก๋เป็นเด็กกำพร้า ไม่มีพ่อแม่ เขาอาศัยอยู่ยายแค่ 2 คน ยายของโก๋มักจะใช้เวลาทั้งวันหมดไปกับการเล่นไพ่ เล่นการพนัน ไม่ค่อยสนใจใส่ใจโก๋เท่าที่ควร

ในทุกๆ วัน โก๋ชอบไปรวมกลุ่มกับแก๊งมอเตอร์ไซค์ซิ่งแถวบ้าน เพราะเขาชื่นชอบมอเตอร์ไซค์และความเร็วเป็นชีวิตจิตใจ โก๋คิดว่าการที่ซิ่งมอเตอร์ไซค์ดังๆ มันทำให้เขาดูเท่ และเป็นที่สนใจของคนรอบข้าง เขาไม่รู้เลยว่า สิ่งที่เขาทำนั้น มันเป็นการสร้างความรำคาญ สร้างความเดือดร้อนให้กับคนในชุมชนมากแค่ไหน

และแล้วเขาจึงตัดสินใจออกจากโรงเรียนกลางคัน ทำให้เขาเรียนไม่จบชั้น ม.1 แล้วหันมาซิ่งมอเตอร์ไซค์แทน หลังจากนั้นไม่นาน ครูประจำชั้นมาหาโก๋ที่บ้าน เพื่อโน้มน้าวให้โก๋กลับไปเรียนให้จบ โก๋รู้สึกไม่พอใจจึงรีบหนีออกจากบ้านทันที.....

มาวิน (ติดยา)

มาวิน เคยติดคุกข้อหาเสพสารเสพติด แต่เขาได้รับการช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่ ป.ป.ส. พาเขาเข้ารับการบำบัด จนกระทั่งหายดี และได้ออกจากโรงพยาบาลกลับมาใช้ชีวิตตามปกติที่บ้าน

มาวินหวังว่า เมื่อกลับมาแล้ว เพื่อนบ้านและคนในชุมชนจะเข้าใจและยอมรับในตัวเขาใหม่ แต่สิ่งที่เขาหวังก็ไม่เป็นดั่งหวัง คนในชุมชนต่างพากันซุบซิบนินทา บ้างก็ตราหน้าว่าเขาเป็นคนติดยา บ้างก็บอกว่าเขาไม่มีทางเลิกได้หรอก เดี๋ยวก็กลับไปใช้มันอีก แม้เขาพยายามจะทำตัวใหม่ให้ดีขึ้นมากแค่ไหน หรือพยายามหางานทำเพื่อเลี้ยงชีพ ก็ไม่มีใครให้โอกาสเขาเลย มาวินเริ่มรู้สึกท้อแท้และสิ้นหวัง

จนกระทั่งวันหนึ่ง มีชายคนหนึ่งได้มาเสนอขายยาเสพติดให้มาวินอีกครั้ง....

ใบงาน

เรื่อง “My Choice”

ชื่อ - สกุล : _____ **ชั้น :** _____ **เลขที่ :** _____

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่งเรื่องราวตอนจบที่อยากจะให้เป็นของตัวละครด้านล่างนี้
โดยที่ตัวละครต้องปฏิเสธไม่เลือกใช้ยาเสพติด พร้อมนำเสนอหน้าชั้นเรียน

แบงค์

ไม่ชอบเรียนหนังสือ



แบงค์ เป็นเด็กที่เรียนหนังสือไม่เก่ง แต่เก่งในด้านกีฬา ไม่ว่าจะเป็นฟุตบอล ปิงปอง ตะกร้อ เขาแข่งไม่เคยแพ้เลย ปัจจุบันเขาอาศัยอยู่กับแม่ในแหล่งชุมชนที่เต็มไปด้วยยาเสพติดหลากหลายรูปแบบ พ่อของเขาได้เสียชีวิตลงเมื่อเขายังเด็ก แม่ของแบงค์คาดหวังในตัวของเขามากและมักจะพูดเสมอว่า “ตั้งใจเรียนนะลูก เรียนหนังสือให้เก่งๆ จบมาจะได้เป็นเจ้าคนนายคน”

แบงค์มักจะไปปรับทุกข์กับกลุ่มเพื่อนเป็นประจำ เรื่องที่แม่คาดหวังในตัวของเขามากเกินไป และไม่ยอมเข้าใจในความชอบของแบงค์เลย ซึ่งสุดท้ายก็ลงเอยด้วยการโดดเรียน

อยู่มาวันหนึ่ง ขณะที่แบงค์และกลุ่มเพื่อนโดดเรียนอยู่นั้น ก็ได้พบกันรุ่นพี่คนหนึ่ง รุ่นพี่คนนั้นได้ชักชวนให้ลองเสพยาเพติดดูเพื่อคลายเครียด.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงาน

เรื่อง “My Choice”

ชื่อ - สกุล : _____ **ชั้น :** _____ **เลขที่ :** _____

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่งเรื่องราวตอนจบที่อยากจะให้เป็นของตัวละครด้านล่างนี้
โดยที่ตัวละครต้องปฏิเสธไม่เลือกใช้ยาเสพติด พร้อมนำเสนอหน้าชั้นเรียน

แตน
เด็กมีปัญหา



ครอบครัวของแตนประกอบไปด้วย พ่อ แม่ และต่อ พี่สาวของแตน พี่ต่อเป็นคนที่ขยันเรียนเป็นอย่างมาก สอบได้เกรด 4 ตลอด และประสบความสำเร็จในชีวิต ซึ่งผิดกับตัวแตนเอง แตนเป็นคนที่ชอบร้องเพลง เต้นรำ เล่นละคร ความฝันของเธอคืออยากจะเป็นศิลปิน เธอมักจะน้อยเนื้อต่ำใจ และโทษตัวเองอยู่เสมอว่าพ่อแม่ไม่สนใจเพราะตนไม่เก่งเท่าพี่ต่อ

แตนมีนิสัยที่อยากรู้อยากลอง ชอบเสี่ยง และมักจะแอบหนีเที่ยวเป็นประจำ เพราะการที่เธอได้อยู่กับเพื่อนๆ ได้ลองทำอะไรแปลกๆใหม่ๆด้วยกัน จนไม่สนว่าสิ่งนั้นจะผิดกฎหมายหรือไม่ เธอคิดเพียงว่าสิ่งที่เธอทำนั้น มันจะทำให้เธอได้เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน และได้รับความสนใจจากคนรอบข้างบ้าง

จนคืนหนึ่ง มีกลุ่มรุ่นพี่ที่เธอรู้จัก ได้ท้าให้เธอได้ลองยาเสพติดชนิดหนึ่ง เพื่อที่กลุ่มรุ่นพี่จะได้รับเธอเข้ากลุ่มใหญ่.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

เรื่อง “My Choice”

ชื่อ - สกุล : _____ **ชั้น :** _____ **เลขที่ :** _____

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่งเรื่องราวตอนจบที่อยากจะให้เป็นของตัวละครด้านล่างนี้
โดยที่ตัวละครต้องปฏิเสธไม่เลือกใช้ยาเสพติด พร้อมนำเสนอหน้าชั้นเรียน





โก๋เป็นเด็กกำพร้า ไม่มีพ่อแม่ เขาอาศัยอยู่ยายแค่ 2 คน ยายของโก๋มักจะใช้เวลาทั้งวันหมดไปกับ การเล่นไพ่ เล่นการพนัน ไม่ค่อยสนใจใส่ใจโก๋เท่าที่ควร

ในทุกๆ วัน โก๋ชอบไปรวมกลุ่มกับแก๊งมอเตอร์ไซค์ซิ่งแถวบ้าน เพราะเขาชื่นชอบมอเตอร์ไซค์และความเร็ว เป็นชีวิตจิตใจ โก๋คิดว่าการที่ซิ่งมอเตอร์ไซค์ดังๆ มันทำให้เขาดูเท่ และเป็นที่สนใจของคนรอบข้าง เขาไม่รู้เลยว่าสิ่งที่เขาทำนั้น มันเป็นการสร้างความรำคาญ สร้างความเดือดร้อนให้กับคนในชุมชนมากไหนแค่

และแล้วเขาจึงตัดสินใจออกจากโรงเรียนกลางคัน ทำให้เขาเรียนไม่จบชั้น ม.1 แล้วหันมาซิ่งมอเตอร์ไซค์แทน หลังจากนั้นไม่นาน ครูประจำชั้นมาหาโก๋ที่บ้าน เพื่อโน้มน้าวให้โก๋กลับไปเรียนให้จบ โก๋รู้สึกไม่พอใจ จึงรีบหนีออกจากบ้านทันที.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

เรื่อง “My Choice”

ชื่อ - สกุล : _____ **ชั้น :** _____ **เลขที่ :** _____

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่งเรื่องราวตอนจบที่อยากจะให้เป็นของตัวละครด้านล่างนี้
โดยที่ตัวละครต้องปฏิเสธไม่เลือกใช้ยาเสพติด พร้อมนำเสนอหน้าชั้นเรียน

มาวิน
ติดยา



มาวิน เคยติดคุกข้อหาเสพสารเสพติด แต่เขาได้รับการช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่ ป.ป.ส. พาเขาเข้ารับการบำบัด จนกระทั่งหายดี และได้ออกจากโรงพยาบาลกลับมาใช้ชีวิตตามปกติที่บ้าน

มาวินหวังว่า เมื่อกลับมาแล้ว เพื่อนบ้านและคนในชุมชนจะเข้าใจและยอมรับในตัวเขาใหม่ แต่สิ่งที่เขาหวังก็ไม่เป็นดั่งหวัง คนในชุมชนต่างพากันซุบซิบนินทา บ้างก็ตราหน้าว่าเขาเป็นคนติดยา บ้างก็บอกว่าเขาไม่มีทางเลิกได้หรอก เดี๋ยวก็กลับไปใช้มันอีก แม้เขาพยายามจะทำตัวใหม่ให้ดีขึ้นมากแค่ไหน หรือพยายามหางานทำเพื่อเลี้ยงชีพ ก็ไม่มีใครให้โอกาสเขาเลย มาวินเริ่มรู้สึกท้อแท้และสิ้นหวัง

จนกระทั่งวันหนึ่ง มีชายคนหนึ่งได้มาเสนอขายยาเสพติดให้มาวินอีกครั้ง.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



แนวทางการจัดการเรียนรู้ยาเสพติด
มัธยมศึกษา

ตารางวิเคราะห์ความสัมพันธ์

ระหว่างตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พฤติกรรมทักษะชีวิต และสมรรถนะด้านยาเสพติด

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สาระที่	ตัวชี้วัด	พฤติกรรมทักษะชีวิต	สมรรถนะด้านยาเสพติด
สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต	พ 5.1 ม.1/2 อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด	**องค์ประกอบที่ 2** การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อ 2 ตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆ ที่เผชิญอย่างมีเหตุผลและรอบคอบ	1) ตรวจสอบ/รู้เท่าทันข่าวสารจากโซเชียลมีเดีย โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับยาเสพติด 2) พิจารณาข้อมูลก่อนแชร์ในโซเชียลมีเดีย (ชัวร์ก่อนแชร์)
	พ 5.1 ม.1/3 อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการป้องกันโรคและอุบัติเหตุ	**องค์ประกอบที่ 2** การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อ 1 เลือกรับข้อมูลข่าวสารอย่างไตร่ตรองและรู้เท่าทันสังคมที่เปลี่ยนแปลง	
	พ 5.1 ม.1/4 แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่างๆ	**องค์ประกอบที่ 4** การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ข้อ 5 สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นด้วยการสื่อสารเชิงบวก ข้อ 7 ให้คำปรึกษากับผู้อื่นได้	

แนวทางการจัดการเรียนรู้ยาเสพติดระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	เวลาที่ใช้จัดกิจกรรม (นาที)
1	เท่าทันสื่อ	50
2	ชัวร์ ก่อน แชร์	50

แนวทางการจัดการเรียนรู้ยาเสพติดระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	
เรื่อง เท่าทันสื่อ	(เวลา 50 นาที)



มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

พ 5.1 ม.1/2 อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด

พ 5.1 ม.1/3 อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ

สาระสำคัญ

บุคคลที่ได้รับผลกระทบจากปัญหายาเสพติดทั้งต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ซึ่งเด็กและเยาวชนเป็นประชากรกลุ่มเสี่ยงต่อปัญหานี้มากที่สุด ในปัจจุบันปัจจัยเสี่ยงสำคัญประการหนึ่ง คือ การที่เด็กและเยาวชนได้รับสื่อเชิงลบที่ชักนำให้เกี่ยวข้องกับยาเสพติด โดยเฉพาะสื่อโซเชียลมีเดีย

ดังนั้น นักเรียนจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องได้เรียนรู้และพัฒนาสมรรถนะให้รู้เท่าทันสื่อต่างๆ โดยเป็นผู้รับสื่ออย่างมีวิจารณญาณ ทั้งข่าวสารจากสื่อที่เกี่ยวกับยาเสพติดและเรื่องอื่นๆ ทั้งนี้ เพื่อให้ที่นักเรียนมีทักษะรู้เท่าทันข่าวสาร สามารถหลีกเลี่ยง และป้องกันตนเองจากสารเสพติดที่มาพร้อมข้อมูลข่าวสารที่ผิด จากสื่อต่างๆ

จุดประสงค์การเรียนรู้	พฤติกรรมทักษะชีวิต	สาระการเรียนรู้
1. นักเรียนสามารถรู้เท่าทันสื่อและเผยแพร่ข้อมูลได้ 2. นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์และตัดสินใจในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารได้อย่างเหมาะสม	**องค์ประกอบที่ 2** การคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อ 1 เลือกรับข้อมูลข่าวสารอย่างไตร่ตรองและรู้เท่าทันสังคมที่เปลี่ยนแปลง	1. การคิดวิเคราะห์เนื้อหาความเชื่อถือได้ของสื่อต่างๆ 2. ผลกระทบจากการใช้สื่อต่างๆ โดยเฉพาะสื่อโซเชียลมีเดียในทางที่ผิด 3. การใช้สื่อโซเชียลมีเดียอย่างเหมาะสม

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (5 นาที)

นักเรียนและครูร่วมกันสนทนาแลกเปลี่ยนถึงการรับข่าวสารของนักเรียนที่มาจากช่องทางต่างๆ อะไรบ้าง โดยในปัจจุบันการรับข่าวสารจากสื่อมีหลากหลายช่องทาง และมีความรวดเร็ว โดยเฉพาะโซเชียลมีเดีย ซึ่งเป็นช่องทางที่นักเรียนเข้าถึงมากที่สุด

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นกิจกรรม (40 นาที)

ใช้ใบงาน เท่าทันสื่อ

1. นักเรียนรับใบงานจากครูและนักเรียนแต่ละคนระบุข่าวเกี่ยวกับบุคคลที่ใช้สารเสพติดที่มีคนอ่านและแชร์สูงสุด (ติดเทรนด์) ทางสื่อโซเชียลมีเดียในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมาคนละ 1 หัวข้อข่าว แล้วรวบรวมหัวข้อข่าวจากใบงานที่มีซ้ำกันมากที่สุด 5 อันดับแรก มาเขียนขึ้นบนบอร์ดหน้าห้องเรียน (ประมาณ 5 นาที)

2. นักเรียนและครูทบทวนข่าวบนบอร์ดแต่ละเรื่อง มีนักเรียนได้แสดงคอมเม้นท์ กดไลค์และแชร์หรือรีทวิต (เผยแพร่ต่อ) ข่าวใดบ้าง (ประมาณ 5 นาที)

ตัวอย่าง

ข่าวที่ติด Trend ในสัปดาห์ที่ผ่านมา

1. นักเรียนตีกัน (มีนักเรียนกดไลค์ 8 คน / คอมเม้นท์ 9 คน / แชร์ต่อ 12 คน)
2. ดาราคู่รักเลิกกัน (มีนักเรียนกดไลค์ 10 คน / คอมเม้นท์ 5 คน / แชร์ต่อ 6 คน)
3. อื่นๆ .....
4. .....

3. นักเรียนดูคลิปเกี่ยวกับการสื่อสารทางโซเชียลมีเดียเชิงลบ (ที่ให้มาพร้อมแผนฯ) ให้นักเรียนดู (ประมาณ 5 นาที)

4. หลังจากดูคลิปจบแล้ว นักเรียนตอบคำถาม ดังนี้ นักเรียนคิดว่า คลิปบอกอะไร และนักเรียนเชื่อเรื่องในคลิปหรือไม่ อย่างไร (ประมาณ 5 นาที)

5. แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็น 5 กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์ข่าวบนบอร์ด (กลุ่มละ 1 เรื่อง)

6. นักเรียนนำเสนอ (กลุ่มละ 2 นาที x 5 กลุ่ม) (ประมาณ 10 นาที)

ขั้นสรุป (5 นาที)

7. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปคอมเม้นท์ การกดไลค์ แชร์หรือรีทวิต (เผยแพร่ต่อ) ข่าวที่มีผลต่อบุคคลอื่นทั้งทางบวกและทางลบ นักเรียนจำเป็นต้องรู้เท่าทันสื่อ เพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบต่อผู้อื่น โดยที่นักเรียนจะเจตนาหรือไม่เจตนาก็ตาม (ประมาณ 5 นาที) โดยใช้คำถาม R - C - A เพื่อนำไปสู่กระบวนการสรุป

R : นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับคลิปข่าวหรือข่าวที่ติดเทรนด์บนบอร์ด

C : ที่ผ่านมานักเรียนเคยกดไลค์ แชร์หรือคอมเมนท์ข่าวที่นักเรียนอ่านในโซเชียลหรือไม่ การทำเช่นนั้นส่งผลอย่างไร

A : ถ้านักเรียนเห็นข่าวในโซเชียลที่มีผลกระทบต่อบุคคลอื่น นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร

ภาระ/ชิ้นงาน
ใบงาน สำหรับให้นักเรียนเขียน ข่าวที่ติดเทรนด์ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา 3 หัวข้อข่าว
สื่อ/แหล่งเรียนรู้
- คลิปวิดีโอข่าว - เนื้อข่าว - ใบงาน
การวัดผลและประเมินผล
- แบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน - การประเมินจากการตอบคำถาม

ใบงาน
เรื่อง เท่าทันสื่อ



ชื่อ – สกุล : _____ ห้อง : _____
ชื่อกลุ่ม : _____

ลำดับที่	ข่าวที่ได้รับความนิยมสูงสุด	การมีส่วนร่วมกับข่าว		
		Like	Shared	Comment
1	ข่าวดาราเกาหลี	35	10	7
2	ข่าวคนป่วยซึมเศร้า	15	2	9
3	ข่าวค้ายาเสพติด	10	7	5

คำชี้แจง : ให้นักเรียนแต่ละคนระบุข่าวที่มีคนอ่าน - แชร์สูงสุด (ติดเทรนด์) ทางสื่อโซเชียลมีเดีย ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา คนละ 1 หัวข้อข่าว แล้วรวบรวมหัวข้อข่าวจากใบงานที่มีซ้ำกันมากที่สุด 5 อันดับแรก มาเขียนขึ้นบนบอร์ดหน้าห้องเรียน (สามารถใช้มือถือ/คอมพิวเตอร์สืบค้นข้อมูลได้)

แนวทางการจัดการเรียนรู้ยาเสพติดระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง ชัวร์ ก่อน แชร์	(เวลา 50 นาที)

1. มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

พ 5.1 ม.1/4 แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดโดยใช้ทักษะต่างๆ

2. สาระสำคัญ

บุคคลที่ได้รับผลกระทบจากปัญหายาเสพติดทั้งต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ซึ่งเด็กและเยาวชนเป็นประชากรกลุ่มเสี่ยงต่อปัญหานี้มากที่สุด ในปัจจุบันปัจจัยเสี่ยงสำคัญประการหนึ่ง คือ การที่เด็กและเยาวชนได้รับสื่อเชิงลบที่ชักนำให้ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด โดยเฉพาะสื่อโซเชียลมีเดีย

ดังนั้น นักเรียนจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดเพิ่มเติมจากระดับชั้นประถมศึกษา เช่น ลักษณะและอาการของผู้ติดสารเสพติด ผลกระทบของปัญหายาเสพติด ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ ควบคู่กับมีทักษะรู้เท่าทันสื่อ เพื่อที่นักเรียนจะมีความสามารถหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองและผู้อื่นจากสารเสพติด รวมทั้งการรู้เท่าทันข่าวสารและสามารถเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารได้อย่างถูกต้อง

จุดประสงค์การเรียนรู้	พฤติกรรมทักษะชีวิต	สาระการเรียนรู้
1. นักเรียนสามารถรู้เท่าทันสื่อและเผยแพร่ข้อมูลได้ 2. นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์และตัดสินใจในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารได้อย่างเหมาะสม	**องค์ประกอบที่ 2** การคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อ 2 ตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เผชิญอย่างมีเหตุผลและรอบคอบ	1. การคิดวิเคราะห์เนื้อหาความเชื่อถือได้ของสื่อต่างๆ 2. ผลกระทบจากการใช้สื่อต่างๆ โดยเฉพาะสื่อโซเชียลมีเดียในทางที่ผิด 3. การใช้สื่อโซเชียลมีเดียอย่างเหมาะสม

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (5 นาที)

นักเรียนและครูทบทวนสาระสำคัญของการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยนักเรียนพบว่า การไม่เท่าทันสื่ออาจทำให้นักเรียนคอมเม้นท์ กดไลค์ แชร์หรือรีทวิต (เผยแพร่ต่อ) ข่าวต่างๆ ที่ส่งผลกระทบทั้งทางลบและทางบวก หรือ ละเมิดต่อผู้อื่นได้ ทั้งโดยเจตนาหรือไม่เจตนา

ขั้นกิจกรรม (35 นาที)

1. นักเรียนดู Power point เล่าเรื่อง เกี่ยวกับ การสื่อสารทางโซเชียลมีเดียเชิงบวก (ที่ให้มาพร้อมแผนฯ) และสรุปผลของการใช้สื่อโซเชียลมีเดีย อาจมีผลต่อผู้ที่เกี่ยวข้องได้ 2 ทาง คือ ผลกระทบทางลบ (ดังที่เรียนมาแล้ว) และผลกระทบทางบวก (ตาม Power point) (ประมาณ 5 นาที)

Power point

illride with you

กิจกรรมการเรียนรู้

2. นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 4 คน โดยแต่ละกลุ่มศึกษาเนื้อหาในใบงานที่มีข่าวเกี่ยวกับยาเสพติด (ที่มาพร้อมแผนฯ) และให้นักเรียนคิดข้อความหรือ Caption เพื่อส่งต่อหรือโพสต์ข่าวดังกล่าว โดยแต่ละกลุ่มคิดข้อความหรือ Caption เชิงบวกและเชิงลบ แล้วเขียนลงในกระดาษ A4 พร้อมคำอธิบายพอสังเขป (ประมาณ 20 นาที)

ใช้ใบงาน ชัวร์ ก่อน แชร์

ตัวอย่างการเขียนบอร์ดหน้ากระดาน

กลุ่มผลกระทบเชิงบวก		กลุ่มผลกระทบเชิงลบ	
ผลงานกลุ่ม	ผลงานกลุ่ม	ผลงานกลุ่ม	ผลงานกลุ่ม

3. ครูแบ่งกระดานเป็น 2 ฝั่ง ให้นักเรียนนำข้อความหรือ Caption ที่เขียนออกมาติดบอร์ดหน้าห้องและนำเสนอหน้าชั้นเรียน (ประมาณ 10 นาที)

ขั้นสรุป (10 นาที)

4. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปโดยใช้คำถาม R - C - A เพื่อนำไปสู่กระบวนการคิดวิเคราะห์

R : นักเรียนรู้สึกอย่างไร ถ้าข่าวที่นักเรียนกดไลค์ แชร์ ส่งต่อหรือคอมเมนท์มีผลกระทบต่อบุคคลอื่น

C : ที่ผ่านมา นักเรียนเคยส่งต่อข่าวที่ส่งผลกระทบทางลบหรือทางบวกลงในสื่อโซเชียลหรือไม่ ผลเป็นอย่างไร

A : ถ้านักเรียนพบข่าวที่อาจส่งผลกระทบทั้งทางบวกหรือทางลบต่อบุคคลอื่น นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร

ภาระ/ชิ้นงาน

ใบงานของกลุ่มที่เขียนข้อความหรือ Caption ของนักเรียนในห้อง

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- เนื้อข่าว
- ใบงาน

การวัดผลและประเมินผล

- แบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน

Power point
“illride with you”

แบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน



กลุ่มที่ (ชื่อกลุ่ม).....

สมาชิกในกลุ่ม

1..... 2.....

3..... 4.....

5..... 6.....

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความเป็นจริง

พฤติกรรมที่สังเกต	คะแนน			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (ปานกลาง)	1 (ปรับปรุง)
1. การตอบคำถามสอดคล้องกับเนื้อหา				
2. การมีส่วนร่วมในการทำงานเป็นทีม				
3. การให้ความร่วมมือในการทำงาน				
4. การแสดงความคิดเห็น				
5. การนำเสนอความคิดสร้างสรรค์				
รวม				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

...../...../.....

เกณฑ์การให้คะแนน

พฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำ ให้ 4 คะแนน (ดีมาก)

พฤติกรรมที่ปฏิบัติบ่อยครั้ง ให้ 3 คะแนน (ดี)

พฤติกรรมที่ปฏิบัติบางครั้ง ให้ 2 คะแนน (ปานกลาง)

พฤติกรรมที่ปฏิบัติน้อยครั้ง ให้ 1 คะแนน (ปรับปรุง)

เด็กชายวัยประถม นำ “ยาอี” ที่เจอในรถพ่อ ไปแจกเพื่อนๆ เพราะคิดว่าเป็น “ขนม”

เน็กซ์ซาร์ก รายงานว่า เมื่อวันที่ 10 ก.ย. ที่ผ่านมา ที่ เมืองเรียว ประเทศอินโดนีเซีย คุณพ่อวัย 46 ปีถูกจับกุม หลังจากลูกชายของเขาพบห่อ ยาอี และนำไปแจกเพื่อนๆ ที่โรงเรียนประถม เพราะคิดว่ามันคือ “ขนม”



ในตอนแรก ห่อยาอีถูกพบในรถของพ่อโดยลูกชายคนเล็กวัย 2 ขวบ เขาจึงนำมันไปให้กับพี่ชายคนโตวัย 8 ขวบ ซึ่งคิดว่ามันคือขนม พี่ชายวัยประถมนำมันไปโรงเรียนเพื่อแจกจ่ายเพื่อนๆ ให้กินด้วยกัน จนเกิดอาการปวดหัว วิงเวียนศีรษะ ต้องส่งโรงพยาบาล ส่วนน้องชายวัย 2 ขวบ และเพื่อนของเขาไม่ได้กินยาอีเข้าไปเพราะมันมีรสชาติขม

“เด็กๆ คิดว่ายาอีในรถของพ่อเป็นขนม แล้วก็เอามันไปแจกเพื่อนๆ” ตำรวจเมืองเรียวกล่าว **“พวกเขาดีขึ้นแล้วตอนนี้หลังได้รับการรักษา”**

ทางด้านพ่อของเด็ก หลังรับสารภาพว่ายาอีดังกล่าวเป็นของตน ยังไม่มีรายงานระบุว่าเขาถูกตั้งข้อหาหรือดำเนินคดีอะไรหรือไม่ อย่างไรก็ตามเหตุการณ์ลักษณะนี้ก็เป็นเรื่องน่ากังวลใจของผู้ปกครองในอินโดนีเซีย เพราะมีความเชื่อว่าผู้ค้ายาอาจหลอกให้ยาอีกับเด็กๆ ในรูปแบบของขนม เพื่อให้เด็กๆ เสพติดยาในที่สุด

ที่มา : เด็กชายวัยประถม นำ “ยาอี” ที่เจอในรถพ่อ ไปแจกเพื่อนๆ เพราะคิดว่าเป็น “ขนม” - ข่าวสด **(khaosod.co.th)**

ชื่อกลุ่ม : _____ ห้อง : _____

ใบงาน
เรื่อง ชัวร์ ก่อน แชร์

คำชี้แจง : ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน โดยให้ศึกษาเนื้อหาในใบงานที่มีข่าวเกี่ยวกับยาเสพติด (ที่มาพร้อมแผนฯ) และให้นักเรียนคิดข้อความหรือ Caption เพื่อส่งต่อหรือโพสต์ข่าวดังกล่าว โดยกลุ่มแรกคิดข้อความหรือ Caption เชิงบวก และกลุ่มที่สองคิดข้อความหรือ Caption เชิงลบ พร้อมคำอธิบายพอสังเขป เขียนลงในกระดาษ A 4 (ประมาณ 20 นาที)

Caption เชิงบวก / Caption เชิงลบ

คำอธิบาย : .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ตารางวิเคราะห์ความสัมพันธ์

ระหว่างตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พฤติกรรมทักษะชีวิต และสมรรถนะด้านยาเสพติด

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สาระที่	ตัวชี้วัด	พฤติกรรมทักษะชีวิต	สมรรถนะด้านยาเสพติด
สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต	พ 5.1 ม.2/1 ระบุวิธีการ ปัจจัย แหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟู ผู้ติดสารเสพติด	**องค์ประกอบที่ 4** การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ข้อ 4 มีจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่น	1) ใช้ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากยาเสพติด 2) ร่วมรณรงค์เผยแพร่ให้ความรู้เพื่อป้องกันยาเสพติด
	พ 5.1 ม.2/2 อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	**องค์ประกอบที่ 2** การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อ 3 รู้จักแก้ปัญหาในสถานการณ์วิกฤตได้อย่างเป็นระบบและสร้างสรรค์	
	พ 5.1 ม.2/3 ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน	**องค์ประกอบที่ 2** การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อ 3 รู้จักแก้ไขปัญหาในสถานการณ์วิกฤตได้อย่างเป็นระบบและสร้างสรรค์	

แนวทางการจัดการเรียนรู้ยาเสพติดระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	เวลาที่ใช้จัดกิจกรรม (นาที)
1	คนไหน ต้องรับโทษ	50
2	ปฏิเสธอย่างไร	50

แนวทางการจัดการเรียนรู้ยาเสพติดระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง คนไหน ต้องรับโทษ	(เวลา 50 นาที)

1. มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด พ5.1 ม.2/1 ระบุวิธีการปัจจัย แหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

ตัวชี้วัด พ5.1 ม.2/3 ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน

2. สาระสำคัญ

เด็กและเยาวชน คือ อนาคตของชาติ เป็นวัยที่มีความเสี่ยงสูงต่อการใช้ยาเสพติด เนื่องจากเป็นช่วงของการปรับตัว มีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในร่างกายสูงที่สุด ทำให้มีความอยากรู้อยากลอง มีความเป็นตัวของตัวเอง เมื่อเสพยาเสพติดจนติดแล้วมักจะถูกชักจูงไปเป็นผู้ค้ายาเสพติด ซึ่งการครอบครอง การเสพ การจำหน่ายยาเสพติด เป็นการกระทำผิดที่ต้องรับโทษตามกฎหมาย โดยส่งผลกระทบ และโทษที่เกิดขึ้นต่อตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ และสังคม

จุดประสงค์การเรียนรู้	พฤติกรรมทักษะชีวิต	สาระการเรียนรู้
1. นักเรียนระบุหรืออธิบายวิธีการบำบัดรักษายาเสพติดได้ 2. นักเรียนอธิบายหรือให้เหตุผลเกี่ยวกับกรณีตัวอย่างของข้อหาและอัตราโทษของการกระทำความผิดที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดได้	**องค์ประกอบที่ 2** การคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อ 3 รู้จักแก้ไขปัญหาในสถานการณ์วิกฤตได้อย่างเป็นระบบและสร้างสรรค์	1. การดูแล บำบัด รักษา ผู้ป่วยยาเสพติด และการให้โอกาสคืนสู่สังคม 2. กฎหมายยาเสพติดและบทลงโทษเมื่อกระทำความผิด

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (5 นาที)

นักเรียนและครูสนทนาประเด็นความรู้ในข้อหาและอัตราโทษของผู้กระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสพติด

ขั้นกิจกรรม (30 นาที)

ใช้ QR CODE เนื้อข่าว

1. นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละเท่าๆ กัน จำนวน 3 กลุ่ม หรือตามความเหมาะสม
2. นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มออกมารับใบงานเนื้อข่าว “คนไหน....ต้องรับโทษ” กลุ่มละ 1 เรื่อง ดังนี้
   - 2.1 ตำรวจล่อซื้อยานรก
   - 2.2 ทลายแก๊งยาข้ามชาติ ตะลึงเงินหมุน 10 ล้าน
   - 2.3 จับไอซ์ลอตใหญ่

กิจกรรมการเรียนรู้

3. ตัวแทนกลุ่มแจกใบงานเนื้อข่าว “คนไหน....ต้องรับโทษ” ให้**นักเรียนทุกคนในกลุ่มอ่านข่าว**ว่าใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร

4. นักเรียนในกลุ่มร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับเนื้อข่าวตามใบงาน ยกตัวอย่างเช่น

4.1 ผู้กระทำความผิดมีจำนวนกี่คน

4.2 ยาเสพติดตามข่าวมีอะไรบ้าง ปริมาณเท่าใด

ใช้ใบงาน
คนไหน
ต้องรับโทษ

5. นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ข้อหาและอัตราโทษของผู้กระทำความผิดที่ลงในกระดาษ ฟลิปชาร์ต หรือกระดาษตามความเหมาะสม

6. นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอ แลกเปลี่ยนเรียนรู้หน้าชั้นเรียน

ขั้นสรุป (10 นาที)

1. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปข้อหาและอัตราโทษของการกระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสพติดตามข่าวที่เป็นตัวอย่าง ตามใบสรุป เรื่อง “คำพิพากษา”

2. ครูใช้คำถาม R - C - A เพื่อนำไปสู่การพัฒนาชีวิต

R : นักเรียนมีความรู้สึกต่อข้อหาและอัตราโทษคดียาเสพติดอย่างไร

C : ที่ผ่านมานักเรียนทราบหรือไม่ว่าหากกระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสพติดจะมีโทษอย่างไร

A : ในอนาคตหากมีบุคคลที่กระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสพติดนักเรียนจะสามารถคาดคะเนข้อหาและลงโทษได้หรือไม่ อย่างไร

ภาระ/ชิ้นงาน

ใบงาน

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ใบงาน เรื่อง “คนไหน....ต้องรับโทษ”
- กระดาษฟลิปชาร์ต หรือ ตามความเหมาะสม
- ปากกาเคมี หรือ ตามความเหมาะสม
- ใบสรุป เรื่อง “คำพิพากษา”

การวัดผลและประเมินผล

- ครูประเมินความรู้ความเข้าใจของนักเรียนจากการนำเสนอกิจกรรมกลุ่ม
- สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
- การตอบคำถามเพื่อกระตุ้นความคิด

เนื้อข่าวที่ 1

“ตำรวจล่อซื้อยานรก”

ตำรวจกองบังคับการสายตรวจและปฏิบัติการพิเศษ ล่อซื้อยาเสพติดจากพ่อค้ายา

ตำรวจสืบทราบว่า “นาย A ชายชาวต่างชาติ” มีพฤติกรรมเป็นเอเย่นต์ค้ายาอีรายใหญ่ จากขยายผลผ่าน “นาย B ผู้เสพ” จึงให้สายลับติดต่อล่อซื้อยาเสพติด

นัดรับยา

ต่อมา “นาย A ชายชาวต่างชาติ” ยอมเจรจาซื้อขายยาเสพติด ณ ร้านกาแฟ หลังจากพูดคุยกันประมาณ 30 นาที สายลับขับรถพา “นาย A ชายชาวต่างชาติ” ไปที่ร้านส้มตำ โดยเสนอขอซื้อยาอี 1,000 เม็ด ราคา 150,000 บาท แต่ “นาย A ชายชาวต่างชาติ” เกี่ยงขอดูเงินให้แน่ใจก่อน จึงมีการนัดอีกครั้งเพื่อขอดูเงิน ณ ห้างสรรพสินค้า โดยเจ้าหน้าที่ได้ถ่ายสำเนาเงินของกลางไว้เป็นหลักฐานแล้ว จากนั้นเมื่อ “นาย A ชายชาวต่างชาติ” ตรวจนับเงินของกลางจนพอใจ จึงพาสายลับไปที่ลานจอดรถของคอนโดเพื่อไปรับยาอี โดย “นาย A ชายชาวต่างชาติ” ได้โทรศัพท์ไปหา “นาย C” ให้ลงมาพบที่ลานจอดรถ

เจรจากับตำรวจก่อนขึ้นไปหยิบยาบนห้องมาส่งให้

เมื่อเจรจากันได้พักหนึ่ง “นาย C” ได้เดินกลับขึ้นไปบนคอนโด ก่อนจะกลับลงไปอีกครั้งพร้อมกับถุงกระดาษสีขาว ยื่นส่งให้ “นาย A ชายชาวต่างชาติ” และส่งต่อมาถึงมือสายลับ เมื่อเปิดดูพบว่าเป็นยาอี 10 ถุง บรรจุถุงละ 100 เม็ด รวม 1,000 เม็ด สายลับจึงส่งสัญญาณให้ตำรวจที่แอบซุ่มอยู่แสดงตัวเข้าจับกุมทันที หลังถูกจับ “นาย C” ยอมรับสารภาพ และบอกว่าพักอยู่กับแฟนสาว “นางสาว D” และยังมียาเสพติดซุกซ่อนอยู่อีก เจ้าหน้าที่จึงเข้าตรวจค้น พบยาอี 1,989 เม็ด ยาเคชนิดน้ำจำนวน 4 ขวด และกัญชา 1 ห่อ (13 กรัม) แต่ในระหว่างจับกุม “นางสาว D” ไม่ได้อยู่ในห้องพัก

ตำรวจจับกุมแฟนสาว

ต่อมาตำรวจกองปราบฯ ก็สามารถจับกุม “นางสาว D” ได้ที่บ้านพักในต่างจังหวัด แต่ “นางสาว D” ปฏิเสธว่าไม่มีส่วนรู้เห็นในการกระทำความผิดแต่อย่างใด

เนื้อข่าวที่ 2

“ทลายแก๊งยาข้ามชาติ ตะลึงเงินหมุน 10 ล้าน”

ตำรวจ บช.ปส. บุกขยายผลจับกุมแก๊งยาเสพติดข้ามชาติ

เจ้าหน้าที่ตำรวจจากกองบัญชาการปราบปรามยาเสพติด บุกเข้าจับกุม “นายดำชาวต่างชาติ” ได้ที่ห้องพักโรงแรมแห่งหนึ่ง พร้อมของกลางเคตามีน น้ำหนักรวมสิ่งห่อหุ้ม 5,170 กรัม บรรจุถุงใส ซุกซ่อนในที่เขี่ยบุหรี่ 39 ชิ้น ในกล่องกระดาษ

สอบสวนให้การซัดทอดผู้ร่วมขบวนการ จึงติดตามไปจับกุม “นายแดง” และ “นางสาวขาว” ซึ่งทั้งคู่เป็นสามีภรรยากัน ที่บ้านพัก พร้อมตรวจยึดของกลางยาเสพติดที่พบภายในบ้าน ประกอบด้วย ไอซ์ 98.3 กรัม ยาบ้า 8 เม็ด ยาอี 10 เม็ด เคตามีน 10 กรัม กัญชาแห้ง 40 กรัม และสารเคมีหลายชนิด พร้อมอุปกรณ์ที่เชื่อว่าจะใช้ผลิตยาเสพติด พร้อมส่งผู้ต้องหาทั้งสาม ทำบันทึกจับกุมที่สำนักงาน ป.ป.ส. ท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ แล้วส่งตัวไปควบคุมตัวที่ บช.ปส.

ตำรวจเปิดเผยว่า เจ้าหน้าที่ได้รับข้อมูลว่า “นายดำชาวต่างชาติ” จะเดินทางเข้ามาในประเทศไทย เพื่อลักลอบนำยาเสพติดออกนอกประเทศ จึงเฝ้าติดตามจนกระทั่งพบว่า “นายดำชาวต่างชาติ” เข้าพักที่โรงแรม จากนั้น “นายแดง” ก็เช่าห้องพักในโรงแรมเดียวกัน โดยนำกระเป๋าสัมภาระและกระเป๋าเดินทางใบใหญ่ไปเก็บไว้ในห้องดังกล่าว ก่อนจะออกมาพร้อมกล่องกระดาษใบใหญ่แล้วเดินทางกลับบ้านพักไป

ต่อมา “นายดำชาวต่างชาติ” เข้าไปเอาสัมภาระในห้องพักที่ “นายแดง” เปิดไว้ พร้อมฝากให้เจ้าหน้าที่โรงแรมส่งพัสดุจำนวนมากไปยังต่างประเทศ ในช่วงเช้า กระทั่งช่วงบ่ายบริษัทจัดส่งเข้ามารับพัสดุ “นายดำชาวต่างชาติ” ออกมาชำระเงิน ชุดจับกุมจึงแสดงตัวเข้าตรวจค้นพัสดุดังกล่าว ภายในพบเคตามีน 5,170 กรัม บรรจุถุงใสในที่เขี่ยบุหรี่แบบตลับกลม ใส่ในลังกระดาษ 4 กล่อง กล่องละ 10 ชิ้น รวม 39 ชิ้น

จากการสอบสวน “นายดำชาวต่างชาติ” ซัดทอดไปถึง “นายแดง” และ “นางสาวขาว” จึงขยายผลตรวจค้นบ้านพักของทั้งสอง ก่อนพบยาเสพติดหลายชนิด ขณะที่การสอบสวน ผู้ต้องหาทั้งหมดรับสารภาพ

เนื้อข่าวที่ 3

“จับไอซ์ลอตใหญ่”

ตำรวจสายตรวจ พบรถต้องสงสัยสีดำคันหนึ่งจอดอยู่บริเวณริมถนนก่อนถึงด่านตรวจยาเสพติด มี “นายหนึ่ง” เป็นผู้ขับขี่เมื่อ นายหนึ่ง เห็นตำรวจได้แสดงท่าทางมีพิรุธ ตำรวจจึงขอเข้าตรวจค้น เบื้องต้นไม่พบสิ่งผิดกฎหมาย แต่ระหว่างตรวจค้นอยู่นั้นได้มีโทรศัพท์โทรเข้ามาหา นายหนึ่งทำตัวมีพิรุธไม่ยอมรับโทรศัพท์ ตำรวจจึงสันนิษฐานว่ารถของนายหนึ่งเป็นรถขับนำทางรถขนยาเสพติด

หลังจากนั้นไม่นานมีรถสีขาวคันหนึ่งซึ่งมี “นายสอง” เป็นผู้ขับขี่ เป็นผู้ขับขี่ได้ขับเข้ามาใกล้ด่านตรวจ เมื่อรถคันดังกล่าวเห็นด่านตำรวจจึงพยายามจะขับหลบหนี ตำรวจจึงแจ้งสกัดจับและจับได้ ในเวลาต่อมา จากการตรวจสอบพบว่ามีของกลางไอซ์ซุกซ่อนอยู่บริเวณเบาะหลังรถสีขาวจำนวน 209 ถุง และกระโปรงหลังรถอีก 295 ถุง คำนวณเป็นสารบริสุทธิ์มากถึง 495,382.680 กรัม

จากการสอบสวนนายสองให้การว่าไอซ์ส่วนหนึ่งจะนำไปขายในตลาดมืด อีกส่วนหนึ่ง “นายสาม” ซึ่งเป็นน้องชายจะนำไปโพสต์ขายผ่านสื่อโซเชียลมีเดีย โดยกลุ่มลูกค้าเป็นเยาวชนและนักเที่ยวสถานบันเทิง ข้อความที่มักใช้ในการโพสต์ เช่น “ตำรวจว่าไง ขายยาเสพติดเดลิเวอรี่ ลดแลกแจกแถม ส่งจริงภายใน 24 ชั่วโมง” หรือ “โอน แพ็ค ส่ง 1g 1,000 บาท / 5g 3,500 บาท / 10g 5,000 บาท”

แนวการตอบ

คำพิพากษา “ตำรวจล่อซื้อยานรก”

นาย A ชายชาวต่างชาติ

ศาลพิพากษาให้ ชายชาวต่างชาติ มีความผิดฐานครอบครองยาอี จำคุกตลอดชีวิต ปรับ 1 ล้านบาท และฐานจำหน่ายยาอี จำคุกตลอดชีวิต ปรับ 1 ล้านบาทเช่นกัน แต่คำรับสารภาพฐานจำหน่ายยาอีเป็นประโยชน์ โทษจำคุกตลอดชีวิต ให้ลดลงเหลือ 25 ปี และปรับ 5 แสนบาท โทษฐานเป็นคนต่างด้าวหลบหนีเข้าเมือง จำคุก 2 เดือน เมื่อใช้โทษสูงสุดเป็นเกณฑ์แล้ว ให้จำคุกจำเลยตลอดชีวิต ปรับ 1.5 ล้านบาท

นาย B ผู้เสพ

การบำบัดฟื้นฟูผู้เสพผู้ติดยาเสพติดมี 3 ระบบ ได้แก่ ระบบสมัครใจ กรณีเข้ารับการบำบัดรักษาที่สถานพยาบาลด้วยตนเอง ระบบบังคับบำบัด กรณีสมัครใจเข้ารับการบำบัดฟื้นฟูต่อเจ้าหน้าที่กฎหมายยาเสพติด (ไม่มีประวัติคดีอาญา) และระบบต้องโทษ กรณีถูกบังคับบำบัดตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. 2545 (มีประวัติคดีอาญาจนกว่าจะบำบัดฟื้นฟูสำเร็จ)

นาย C

ศาลพิพากษาให้ นาย C มีความผิดฐานมียาอีในครอบครอง ให้จำคุกตลอดชีวิต ปรับ 1 ล้านบาท ฐานจำหน่ายยาอี จำคุกตลอดชีวิต ปรับ 1 ล้านบาท มีกัญชาเพื่อเสพ จำคุก 4 เดือน มียาเคเพื่อจำหน่าย จำคุก 5 ปี คำรับสารภาพมีประโยชน์ คงลดโทษ ให้กึ่งหนึ่ง ให้รับโทษฐานครอบครองจำคุก 25 ปี ปรับ 5 แสนบาท ฐานจำหน่าย 25 ปี ปรับ 5 แสนบาท ฐานมี กัญชา จำคุก 2 เดือน ครอบครองยาเค จำคุก 2 ปี 6 เดือน ทั้งนี้ กฎหมายอาญาให้ลงโทษแล้วไม่เกิน 50 ปี คงจำคุกเป็นเวลา 50 ปี ปรับ 1 ล้านบาท

นางสาว D

ในชั้นพิจารณาคดี ศาลชั้นต้นได้พิพากษายกฟ้อง เพราะได้ปฏิเสธมาตั้งแต่ต้น รวมทั้งหลักฐานและพยานก็ไม่สามารถระบุได้ว่ามีความผิด

แนวการตอบ

คำพิพากษา “ทลายแก๊งยาข้ามชาติ ตะลึงเงินหมุน 10 ล้าน”

ศาลชั้นต้นตัดสินคดี นายดำชาวต่างชาติ นายแดง และนางสาวขาว ฐานสมคบฯเกี่ยวกับยาเสพติด ฐานสมคบฯความผิดฐานฟอกเงินฯ และร่วมกันฟอกเงิน ฐานร่วมกันมียาเสพติดให้โทษประเภท 1 ไว้ในครอบครองเพื่อจำหน่ายฯ ฐานร่วมกันมีคีตามีนและสารเสพติดชนิดอื่น ๆ ไว้ในครอบครองเพื่อจำหน่ายฯ

พิพากษาว่า ให้ลงโทษ ดังนี้

- ความผิดฐานร่วมกันมีคีตามีนไว้ในครอบครองเพื่อขายซึ่งเป็นโทษหนักสุด จำคุก**นายดำชาวต่างชาติ นายแดง และนางสาวขาว** คนละ 20 ปี ปรับคนละ 2,000,000 บาท

- ความผิดฐานมีคีตามีนไว้ในครอบครอง เพื่อขาย และจำคุก**นายดำชาวต่างชาติ** กำหนด 5 ปี ปรับ 500,000 บาท

- ความผิดฐานร่วมกันมีเมทแอมเฟตามีน เมทิล-ลีนไดออกซีเมทแอมเฟตามีน เฮโรอีนผสมรวมกับฟีโนบาร์บิทาลไทยฟลูออโรเมทิล ฟีนีลพิเพอราซีนเมฟีโดรน และเมทิลลีนไดออกซีไพโรวาเลนโรน ไว้ในครอบครองเพื่อจำหน่าย และจำคุก**นายแดง และนางสาวขาว**ตลอดชีวิต ปรับคนละ 1,000,000 บาท

- ความผิดฐานร่วมกันมีคีตามีนไว้ในครอบครองเพื่อขายและจำคุก**นายแดง และนางสาวขาว** คนละ 6 ปี ปรับคนละ 600,000 บาท

- ความผิดฐานร่วมกันมีเจดับเบิลยูเอช-018 ไว้ในครอบครองโดยไม่ได้รับอนุญาต และจำคุก**นายแดง และนางสาวขาว** คนละ 1 ปี

- ความผิดฐานเสพเมทแอมเฟตามีน จำคุก**นายแดงและนางสาวขาว** คนละ 6 เดือน

สรุปได้ว่า ศาลสั่งจำคุก “นายแดง” และ “นางสาวขาว” ตลอดชีวิต แต่คำให้การเป็นประโยชน์ลดโทษกึ่งหนึ่ง เหลือจำคุก คนละ 38 ปี 9 เดือน ปรับอีกคนละ 1.8 ล้านบาท ส่วน “นายดำชาวต่างชาติ” ได้ลดโทษกึ่งหนึ่งเช่นกัน เหลือจำคุก 12 ปี 6 เดือน ปรับ 1,250,000 บาท หากไม่ชำระค่าปรับให้กักขังแทนที่ศาลอาญา

แนวการตอบ

คำพิพากษา “จับไอซ์ลอตใหญ่”

นายหนึ่ง และนายสอง

ในชั้นพิจารณาผู้ต้องหาทั้งหมดให้การรับสารภาพ ซึ่งศาลได้พิพากษาความผิดของจำเลย ได้แก่ นายหนึ่ง นายสอง ให้ลงโทษฐานร่วมกันมีไอซ์ (ยาเสพติดประเภท 1 เมทแอมเฟตามีน) ไว้ในครอบครองเพื่อจำหน่าย ให้ประหารชีวิต แม้ว่าจะสารภาพ แต่พิเคราะห์การกระทำความผิดครั้งนี้เป็นกระบวนการค้ายาเสพติดรายใหญ่ โดยมีของกลางจำนวน 500 ถุง คำนวณเป็นสารบริสุทธิ์มากถึง 495,382.680 กรัม หากมีการจำหน่ายไปจะส่งผลกระทบและสร้างปัญหาแก่สังคมและประเทศชาติ เป็นอย่างมาก พฤติกรรมเป็นเรื่องร้ายแรง จึงไม่ลดโทษให้ ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 78 คงให้ประหารชีวิตสถานเดียว และริบ เมทแอมเฟตามีน รถยนต์ โทรศัพท์เคลื่อนที่เป็นของกลาง

นายสาม

การโพสต์ขายยาเสพติดในสื่อโซเชียลมีเดียเป็นความผิดฐาน “โฆษณายาเสพติดให้โทษ” ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 มาตรา 48 มีโทษ จำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับตั้งแต่ 20,000 – 200,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

สำหรับการโพสต์ภาพขายยาเสพติดนั้น หากตรวจสอบพบว่าเป็นความผิดจริงจะเข้าข่ายความผิด พ.ร.บ.ยาเสพติดทันที แต่ยังไม่เข้าข่ายความผิด พ.ร.บ.คอมพิวเตอร์ เนื่องจากยังไม่มีการบิดเบือนข้อมูลในระบบคอมพิวเตอร์



คนไหน...ต้องรับโทษ

คำชี้แจง

นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ข้อหาและอัตราโทษของผู้กระทำความผิดแต่ละรายลงในกระดาษ และส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

1 ชื่อผู้กระทำความผิด :

2 ฐานความผิด

3 อัตราโทษ

BMA NOW!
พลักดันทันใจ แก้ไขทันที

การบำบัดรักษา ผู้ติดยาเสพติด



คลินิกบำบัดยาเสพติด

การบำบัดรักษาผู้เสพ/ติดยาเสพติด คือ การดำเนินงานเพื่อแก้ไขสภาพร่างกายและจิตใจของผู้ติดยาเสพติด ให้เลิกจากการเสพ และสามารถกลับไปดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติ

สังคมจะช่วยดูแลผู้เสพ/ติดยาเสพติด...ได้อย่างไร

ค้นหา **ผู้เสพ/ติดยาเสพติดใน ครอบครัว ชุมชน โรงเรียน สถานประกอบการ**

ลักษณะของผู้เสพ/ติดยาเสพติด

ร่างกายทรุดโทรม ซูบผอม
ผิวหนังหยาบกร้าน ปากแห้ง ฯลฯ

จิตใจอ่อนแอ เจ้าอารมณ์ หงุดหงิดง่าย
ฉุนเฉียว ไม่รับผิดชอบ ฯลฯ

พฤติกรรมเปลี่ยนไป พูดปด
ลักขโมย ก้าวร้าว ขาดงาน ขาดเรียน
ใช้เงินมากผิดปกติ ฯลฯ





ติดยาเป็น "ความเจ็บป่วย" ไม่ใช่เรื่องของนิสัย

บำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพ

หน่วยงานบริการบำบัด รักษายาเสพติด ของกรุงเทพมหานคร ให้บริการตั้งแต่เวลา 8.00-16.00น. ในวันและเวลาราชการ

บริการ แบบผู้ป่วยนอก

คลินิกบำบัดยาเสพติด 2 ลาดพร้าว	โทร. 0 2513 2509
คลินิกบำบัดยาเสพติด ศูนย์ฯ 3 บางซื่อ	โทร. 0 2587 0873
คลินิกบำบัดยาเสพติด ศูนย์ฯ 4 ดินแดง	โทร. 0 2246 1553 ต่อ 401
คลินิกบำบัดยาเสพติด ศูนย์ฯ 7 บุญมี ปุรุราชรังสรรค์	โทร. 0 2294 3305
คลินิกบำบัดยาเสพติด ศูนย์ฯ 9 ประชาธิปไตย	โทร. 0 2281 9730
คลินิกบำบัดยาเสพติด ศูนย์ฯ 16 ลุมพินี	โทร. 0 2250 0286
คลินิกบำบัดยาเสพติด ศูนย์ฯ 19 วงศ์สว่าง	โทร. 0 2587 4501 ต่อ 131,111
คลินิกบำบัดยาเสพติด ศูนย์ฯ 21 วัดธาตุทอง	โทร. 0 2390 1500 0 2391 8539
คลินิกบำบัดยาเสพติด ศูนย์ฯ 22 วัดปากบ่อ	โทร. 0 2321 2566
คลินิกบำบัดยาเสพติด ศูนย์ฯ 23 สี่พระยา	โทร. 0 2236 4171
คลินิกบำบัดยาเสพติด ศูนย์ฯ 24 บางเขน	โทร. 0 2576 8994
คลินิกบำบัดยาเสพติด ศูนย์ฯ 29 ช่วงนุชเนตร	โทร. 0 2468 0705
คลินิกบำบัดยาเสพติด ศูนย์ฯ 31 เอิบ-จิต ทังสุบุตร	โทร. 0 2424 3236
คลินิกบำบัดยาเสพติด ศูนย์ฯ 40 บางแค	โทร. 0 2455 3870 ต่อ 601,602
คลินิกบำบัดยาเสพติด ศูนย์ฯ 41 คลองเตย	โทร. 0 2249 1852
คลินิกบำบัดยาเสพติด ศูนย์ฯ 43 มีนบุรี	โทร. 0 2540 5618
คลินิกบำบัดยาเสพติด ศูนย์ฯ 48 นาควัชระ	โทร. 0 2412 4245 ต่อ 606-607
คลินิกบำบัดยาเสพติด ศูนย์ฯ 51 วัดไผ่ตัน	โทร. 0 2278 0013
ศูนย์ชับน้ำตาโรงพยาบาลตากสิน	โทร. 0 2437 0123

บริการ แบบผู้ป่วยใน

สถานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ประเวศ (บ้านพิชิตใจ)	โทร. 0 2329 1353 0 2329 1566

ดูแลผู้เสพ/ติดยาเสพติดอย่างไร

ครอบครัวและชุมชน มีส่วนร่วมในการช่วยดูแลให้ความช่วยเหลือ ให้ความรักความเข้าใจให้กำลังใจ ให้คำปรึกษา ไม่รังเกียจ ให้โอกาสเข้าร่วมกิจกรรมของครอบครัว/ชุมชน และสนับสนุนการจ้างงาน อาชีพรวมทั้งสังเกตลักษณะพฤติกรรมที่อาจกลับไปเสพซ้ำได้อีก

สำนักงานป้องกันและบำบัดการติดยาเสพติด
www.bangkok.go.th/drugabuse
bangkok.drugabuse Fax. 0 2354 4243
โทร. 0 2354 4236, 0 2354 4238, 0 2354 4240
ศูนย์ กทม. 1555

สสส. 01/09/60

ใบความรู้ที่
2


ทั่วไป 05
สายด่วนทันใจ
รับใช้ประชาชน
รับเรื่องร้องเรียน ไขข้อสงสัย แก้ไขปัญหา สร้างความมั่นคงและยั่งยืน
1386
แจ้งเบาะแสยาเสพติด
สำนักงาน ป.ป.ส.
1165
ปรึกษา/บำบัดรักษายาเสพติด
สถาบันธัญญารักษ์
1567
ศูนย์ดำรงธรรม
กระทรวงมหาดไทย
1600
เลิกบุหรี่
ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ
GCC 1111
ศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชน
รัฐบาล
191
เหตุด่วน เหตุร้าย
สำนักงานตำรวจแห่งชาติ
1374
แจ้งเบาะแสเหตุความไม่มั่นคง
กอ.รมน.
สำนักงาน ป.ป.ส.
สายด่วน ป.ป.ส. โทร.1386
ยุติธรรมถ้วนหน้า ประชามีส่วนร่วม
กระทรวงยุติธรรม

ใบความรู้ที่ 3


ผู้เสพ
คือ
ผู้ป่วย
บำบัด 01
สมัคร ♥ เข้าบำบัด ไม่เสียประวัติ ไม่มีความผิด
4 ขั้นตอน การรักษา
ไม่น่ากลัวอย่างที่คิด
1 เตรียมตัว เข้ารักษา
2 ถอน พิษยา
3 ฟื้นฟู สมรรถภาพ
4 ติดตาม ดูแล
ติดยารักษาได้ ใช้ชีวิตอย่างปกติสุข
นำบัดได้ที่โรงพยาบาลของรัฐทุกแห่ง ตามสิทธิหลักประกันสุขภาพ
ไม่มีค่าใช้จ่าย ในการบำบัดรักษายาเสพติด
ไม่เสียประวัติ ไม่ลงบันทึกอาชญากรรม
ได้รับ การส่งเสริมอาชีพ
5 เทคนิค เปลี่ยนคนติดยาเสพติด เป็นคนใหม่
ให้กำลังใจ และเชื่อมั่นในตัวเขา
เปิดใจคุย ไม่ควรตำหนิ
พูดคุย ให้บ่อยขึ้น
พาไปพบแพทย์ เพื่อรักษาให้ถูกวิธี
อ้อมกอด สัมผัสทางกาย
สายด่วน
ผู้เสพสามารถสมัครใจเข้ารับการบำบัดได้ที่
โรงพยาบาลรัฐทุกแห่ง ตั้งแต่ระดับ รพ.สต. ขึ้นไป 10,655 แห่ง
โรงพยาบาลสังกัด กรมสุขภาพจิต 16 แห่ง
โรงพยาบาลเฉพาะทาง โรงพยาบาลธัญญารักษ์ 7 แห่ง
แจ้งเหตุผู้มีอาการคลุ้มคลั่ง 1669
ขอรับคำปรึกษา ด้านการบำบัดรักษา 1165
สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงยุติธรรม
“ ชุมชนทำได้ ด้วยพลังชุมชน ”
แจ้งเบาะแส ยาเสพติด 1386

ใบความรู้ที่ 4

บทลงโทษเกี่ยวกับยาเสพติด

สรุปข้อหาและอัตราโทษ
ของการกระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษ (ประเภทที่ 1 – 5 : อัตราโทษสูงสุด)

ข้อหา	ยาเสพติดให้โทษ				
	ประเภทที่ 1	ประเภทที่ 2	ประเภทที่ 3	ประเภทที่ 4	ประเภทที่ 5
ความหมายยาเสพติดให้โทษแต่ละประเภท	ชนิดให้โทษร้ายแรง เช่น เฮโรอีน ยาบ้า ไอซ์	ให้โทษทั่วไป เช่น มอร์ฟีน โคเคน	ให้โทษมีลักษณะเป็นตำรับยา ซึ่งมียาเสพติดให้โทษประเภทที่ 2 ผสมอยู่ เช่น ยาแก้ไอที่มีฝิ่นผสม	สารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดประเภทที่ 1 และ 2 เช่น อาเซติคแอนไฮไดรด์	เป็นยาเสพติดที่มิได้เข้าข่ายยาเสพติดประเภท 1 - 4 ได้แก่ กัญชา พืชกระท่อม ฯลฯ
ผลิต นำเข้า ส่งออก	จำคุก 10 ปี - ตลอดชีวิต และปรับ 1 - 5 ล้านบาท หรือประหารชีวิต	จำคุก 1 - 10 ปี และปรับ 100,000 บาท - 1 ล้านบาท กรณี เป็นมอร์ฟีน ฝิ่น โคคาอีน จำคุก 20 ปี - ตลอดชีวิต และปรับ 2 - 5 ล้านบาท	จำคุก 1 - 3 ปี และปรับ 100,000 - 300,000 บาท	จำคุก 1 - 15 ปี และปรับ 100,000 - 1.5 ล้านบาท	จำคุกไม่เกิน 5 ปี และปรับไม่เกิน 500,000 บาท
จำหน่าย ครอบครองเพื่อจำหน่าย	จำคุกตลอดชีวิต และปรับ 1 - 5 ล้านบาท หรือประหารชีวิต	จำคุก 1 - 10 ปี หรือปรับ 20,000 - 200,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ	จำคุกไม่เกิน 2 ปี และปรับไม่เกิน 200,000 บาท		จำคุก 1 - 15 ปี และปรับ 100,000 - 1.5 ล้านบาท กรณี เป็นพืชกระท่อม จำคุกไม่เกิน 2 ปี และปรับไม่เกิน 200,000 บาท
ครอบครอง	จำคุก 1 - 10 ปี หรือปรับ 20,000 - 200,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ	จำคุก 1 - 10 ปี หรือปรับ 20,000 - 200,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ	-	จำคุกไม่เกิน 5 ปี หรือปรับไม่เกิน 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ	จำคุกไม่เกิน 5 ปี หรือปรับไม่เกิน 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ กรณี เป็นพืชกระท่อม ปรับไม่เกิน 20,000 บาท
เสพ	จำคุก 6 เดือน - 3 ปี หรือปรับตั้งแต่ 10,000 - 60,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ		-		จำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำและปรับ
ใช้อุบายหลอกลวง ข่มขู่ ใช้กำลังประทุษร้ายฯ ให้ผู้อื่นเสพยาเสพติดให้โทษ	จำคุก 1 ปี - ประหารชีวิต และปรับตั้งแต่ 100,000 - 5 ล้านบาท ขึ้นอยู่กับตัวยาเสพติด หรือการกระทำความผิด เช่น มอร์ฟีน เฮโรอีน กระทำต่อหญิงหรือบุคคลยังไม่บรรลุนิติภาวะ เป็นต้น				
ใช้อุบายหลอกลวง ข่มขู่ ใช้กำลังประทุษร้ายฯ ให้ผู้อื่นผลิต นำเข้า ส่งออก จำหน่าย ครอบครองเพื่อจำหน่าย หรือครอบครอง	ระวางโทษ เป็นสองเท่าของโทษที่กฎหมายบัญญัติสำหรับความผิดนั้น				
ยุยงส่งเสริมให้ผู้อื่นเสพยาเสพติดให้โทษ	จำคุก 1 - 5 ปี หรือปรับ 20,000 - 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ				

24H **ขอคำปรึกษาบำบัดรักษายาเสพติด โทรสายด่วน 1165** หรือโรงพยาบาลจังหวัด/โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ด้วยความปรารถนาดีจาก สำนักงาน ป.ป.ส. กระทรวงยุติธรรม

ที่มา: สำนักงาน ป.ป.ส. กระทรวงยุติธรรม

สำนักงาน ป.ป.ส. กระทรวงยุติธรรม

แจ้งเบาะแสยาเสพติด โทรสายด่วน **1386**

SAVE ZONE • No New Face
พื้นที่ปลอดภัย คนหน้าใหม่ไม่ใช้ยาเสพติด

แนวทางการจัดการเรียนรู้ยาเสพติดระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	
เรื่อง ปฏิเสธอย่างไร	(เวลา 50 นาที)

1. มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด พ5.1 ม.2/2 อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

2. สาระสำคัญ

การปฏิเสธ เป็นทักษะชีวิตที่สำคัญและจำเป็นในการสื่อสารระหว่างบุคคลลักษณะหนึ่ง ต้องได้รับการฝึกฝน โดยเฉพาะการปฏิเสธในเรื่องที่ไม่ต้องการ หรือในสถานการณ์เสี่ยงที่อาจนำภัยเข้ามาสู่ชีวิต เช่น เพื่อนชวนไปเสพยาเสพติด ฯลฯ ซึ่งการปฏิเสธอย่างถูกวิธี นอกจากจะช่วยให้นักเรียนรอดพ้นจากภัยต่างๆ ที่จะตามมาได้แล้ว ยังช่วยรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นด้วย

จุดประสงค์การเรียนรู้	พฤติกรรมทักษะชีวิต	สาระการเรียนรู้
1. นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากยาเสพติด 2. นักเรียนสามารถแสดงทักษะการปฏิเสธเมื่ออยู่ในสถานการณ์จริงได้อย่างถูกต้อง	**องค์ประกอบที่ 2** การคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อ 3 รู้จักแก้ไขปัญหาในสถานการณ์วิกฤตได้อย่างเป็นระบบและสร้างสรรค์	ทักษะการปฏิเสธ

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (10 นาที)

นักเรียนและครูสนทนาเกี่ยวกับความรู้ในเรื่องของทักษะการปฏิเสธเพื่อเชื่อมโยงกับการป้องกันตนเองจากยาเสพติด

ขั้นกิจกรรม (30 นาที)

1. นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละเท่าๆ กัน ตามความเหมาะสม และให้แต่ละกลุ่มระดมสมองวิเคราะห์ การหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงตามบทบาทสมมติในใบงาน “ปฏิเสธอย่างไร” และให้เขียนการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพลงในใบงานให้ได้มากที่สุด โดยให้นักเรียนวิเคราะห์ทีละบทบาท

ใช้ใบงาน ปฏิเสธอย่างไร

กิจกรรมการเรียนรู้

2. นักเรียนแต่ละกลุ่มแข่งขันกันบอกทักษะการปฏิเสธของสถานการณ์เสี่ยงทีละบทบาท ตามลำดับ กลุ่มละ 1 คำตอบ วนไปเรื่อยๆ ห้ามซ้ำกัน โดยมีครูเป็นผู้ดำเนินการแข่งขัน อาจจับเวลาในการคิดก่อนตอบ กลุ่มละ 5 วินาที ถ้าครบ 5 วินาทีแล้ว ยังคิดคำตอบไม่ได้ ให้ข้ามไปอีกกลุ่ม กลุ่มไหนได้จำนวนคำตอบมากที่สุด ถือว่า ชนะ

<u>การวิเคราะห์การหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยง โดยใช้ทักษะปฏิเสธ</u>

<u>ตามบทบาทสมมติ มีดังนี้</u>

- **เพื่อน**

วันปิดภาคการศึกษา เป็นวันสุดท้ายของการสอบก่อนการปิดเทอมใหญ่ เด็กชายเอและเด็กชายบีเป็นเพื่อนสนิทกันตั้งแต่ชั้นประถม เพราะบ้านใกล้กัน เด็กชายเอได้ชวนเด็กชายบีมาเลี้ยงฉลองเรียนจบที่บ้านของเขาเหมือนทุกปี แต่มีสิ่งที่ไม่เหมือนเดิมคือ คืนนั้นบ้านของเด็กชายเอไม่มีใครอยู่เลย

ณ คืนนั้น เด็กชายเอได้เข้ามาหาเด็กชายบี และบอกว่า

“ลองนี่หน่อยมั้ย เม็ดเดียว ฟินทั้งคืน”

ด้วยความตกใจ เด็กชายบีจึงถามไปว่า “ไปเอามาจากไหน นี่มันยาเสพติด ผิดกฎหมายนะ”

เด็กชายเอได้บอกว่า “เอาน่า ไม่มีใครรู้หรอก ไหนๆ ก็ปิดเทอมแล้ว”

ถ้านักเรียนเป็นเด็กชายบี นักเรียนจะมีแนวทางการปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงโดยไม่เสียสัมพันธภาพอย่างไร

- **ครอบครัว**

ครอบครัวของเด็กหญิงซี ประกอบไปด้วย พ่อกับแม่ที่ทำงานหามรุ่งหามค่ำ ในบางครั้งพ่อกับแม่ก็จะขอให้ป้ามาช่วยเลี้ยงเด็กหญิงซีตอนที่พวกเขากลับดึก เด็กหญิงซีจึงมีความสนิทสนมกับป้าของเธอมาก แต่มีพฤติกรรมบางอย่างที่ป้าขอให้เด็กหญิงซีเก็บเป็นความลับระหว่างพวกเขา นั่นก็คือ ป้ามักจะขอให้เธอช่วยเอาของที่บรรจุอยู่ในซองไปให้เพื่อนของป้าอยู่เสมอ ด้วยความสนิทกันเด็กหญิงซีจึงทำให้โดยไม่เอะใจอะไร จนกระทั่งวันหนึ่งเด็กหญิงซีบังเอิญได้ยินป้าคุยโทรศัพท์ จึงได้รู้ว่าผงที่อยู่ในซองนั้นคือเฮโรอีน มันคือยาเสพติดและมันผิดกฎหมาย

ในวันเดียวกันนั้นเอง พ่อกับแม่ของเธอก็ออกไปทำงาน และปล่อยให้เด็กหญิงซีและป้าอยู่ด้วยกันตามปกติ ในขณะที่เด็กหญิงซีดูโทรทัศน์อยู่นั้น ป้าก็เดินมาพร้อมยื่นซองมาให้เธอ และบอกว่า

“ซีจ๊ะ ป้าฝากเอาของนี่ไปให้ ลุงหน้าปากซอยหน่อยสิ”

ถ้านักเรียนเป็นเด็กหญิงซี นักเรียนจะมีแนวทางการปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงโดยไม่เสียสัมพันธภาพอย่างไร

- **คนรัก**

เด็กหญิงเอฟเป็นเด็กขยัน ตั้งใจเรียน แต่เธอมีรูปร่างค่อนข้างท้วม เธอมักจะถูกเพื่อนๆ ในชั้นเรียนล้อรูปร่างเป็นประจำ ในทุกวันเธอจะกลับบ้านมาด้วยความน้อยใจ และหวังว่าจะมาปรับทุกข์กับตายายที่เธออาศัยอยู่ด้วย และนี่ก็เป็นอีกหนึ่งวันที่ปกติที่ตายายของเธอไม่อยู่บ้าน เนื่องจากต้องทำงานหนัก จึงไม่มีเวลาดูแลให้คำปรึกษาในเรื่องต่างๆ กับเธอ แต่กลายเป็นว่า นายจี รุ่นพี่ชายคนสนิทของเธอ

กิจกรรมการเรียนรู้

กลับทำหน้าที่คอยดูแล ให้คำปรึกษา ให้กำลังใจ ทั้งด้านการเรียน ด้านจิตใจ เด็กหญิงเอฟจึงเปรียบเขาเสมือนเป็นทุกอย่างในชีวิตของเธอ

อยู่มาวันหนึ่ง นายจี ได้มาบอกกับเด็กหญิงเอฟว่า

“น้องเอฟ พี่มีวิธีหาเงินให้ได้เยอะๆ แล้วนะ” เด็กหญิงเอฟถามกลับด้วยความสงสัย ว่าวิธีอะไรที่ทำให้เงินเยอะขนาดนั้น นายจีจึงตอบว่า

“พี่มียาตัวนี้ ขายได้เงินดีมาก ถ้าน้องเอฟมาช่วยพี่ขาย เราจะได้เงินตอบแทนเป็นสองเท่าเลยนะ มาเถอะ”

ถ้านักเรียนเป็นเด็กหญิงเอฟ นักเรียนจะมีแนวทางการปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงโดยไม่เสียสัมพันธภาพอย่างไร

2. นักเรียนและครูร่วมอภิปรายแนวทางการปฏิเสธแต่ละบทบาท โดยให้นักเรียนทุกคนเสนอแนวทางที่ตนเขียน และร่วมกันสรุปรายบทบาท

ขั้นสรุป (10 นาที)

1. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากยาเสพติด
2. นักเรียนตอบคำถาม R - C - A เพื่อนำไปสู่การพัฒนาชีวิต

R : นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อเป็นผู้ปฏิเสธ

C : ที่ผ่านมานักเรียนเคยถูกชักชวนให้ลองใช้ยาเสพติดหรือไม่ และตอนนั้นนักเรียนทำอย่างไร

A : ถ้ามีคนชักชวนให้ใช้ยาเสพติด นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรที่จะปฏิเสธ โดยไม่ให้เสียสัมพันธภาพ

ภาระ/ชิ้นงาน

ใบงานการแสดงทักษะการปฏิเสธ

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ใบงาน
- ใบความรู้
- หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.2

การวัดผลและประเมินผล

- การตอบคำถามเพื่อกระตุ้นความคิด
- สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม

ใบงานที่ 1

ชื่อ - สกุล ชั้น เลขที่

วันที่



ปฏิเสธอย่างไร



คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแนวทางการปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยง ในสถานการณ์เสี่ยง โดยไม่เสียสัมพันธภาพ จากเรื่องต่อไปนี้

เพื่อน

วันปิดภาคการศึกษา เป็นวันสุดท้ายของการสอบก่อนการปิดเทอมใหญ่ เด็กชายเอและเด็กชายบีเป็นเพื่อนสนิทกันตั้งแต่ชั้นประถม เพราะบ้านใกล้กัน เด็กชายเอได้ชวนเด็กชายบีมาเลี้ยงฉลองเรียนจบที่บ้านของเขาเหมือนทุกปี แต่มีสิ่งที่เหมือนเดิมคือ คืนนั้นบ้านของเด็กชายเอไม่มีใครอยู่เลย

ณ คืนนั้น เด็กชายเอได้เข้ามาหาเด็กชายบี และบอกว่า "ลองนี่หน่อยมั้ย เม็ดเดียวฟินทั้งคืน" ด้วยความตกใจ เด็กชายบีจึงถามว่า "ไปเอามาจากไหน นี่มันยาเสพติด ผิดกฎหมายนะ" เด็กชายเอได้บอกว่า "เอาน่า ไม่มีใครรู้หรอก ไหน ๆ ก็ปิดเทอมแล้ว"

ตอบคำถาม

ถ้านักเรียนเป็นเด็กชายบี นักเรียนจะมีแนวทางการปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงโดยไม่เสียสัมพันธภาพอย่างไร

ใบงานที่ 2

ชื่อ - สกุล ชั้น เลขที่

วันที่



ปฏิเสธอย่างไร



คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแนวทางการปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยง ในสถานการณ์เสี่ยง โดยไม่เสียสัมพันธภาพ จากเรื่องต่อไปนี้

ครอบครัว

ครอบครัวของเด็กหญิงซี ประกอบไปด้วย พ่อกับแม่ที่ทำงานหามรุ่งหามค่ำ ในบางครั้งพ่อกับแม่ก็จะขอให้ป้ามาช่วยเลี้ยงเด็กหญิงซีตอนที่พวกเขากลับดึก เด็กหญิงซีจึงมีความสนิมสนมกับป้าของเธอมาก แต่มีพฤติกรรมบางอย่างที่ป้าขอให้เด็กหญิงซีเก็บเป็นความลับระหว่างพวกเขา นั้นก็คือ ป้ามักจะขอให้เธอช่วยเอาของที่บรรจุอยู่ในซอง ไปให้เพื่อนของป้าอยู่เสมอ ด้วยความสนิทกัน เด็กหญิงซีจึงทำให้โดยไม่เอะใจอะไร จนกระทั่งวันหนึ่ง เด็กหญิงซีบังเอิญได้ยินป้าคุยโทรศัพท์ จึงได้รู้ว่า ผงที่อยู่ในซองนั้นคือ เฮโรอีน มันคือยาเสพติดและมันผิดกฎหมาย

ในวันเดียวกันนั้นเอง พ่อกับแม่ของเธอ ก็ออกไปทำงาน และปล่อยให้เด็กหญิงซีและป้า อยู่ด้วยกันตามปกติ ในขณะที่เด็กหญิงซีดูโทรทัศน์อยู่นั้น ป้าก็เดินมา พร้อมยื่นซองมาให้เธอ และบอกว่า

“ซีจ๊ะ ป้าฝากเอาของนี่ไปให้ ลุงหน้าปากซอยหน่อยสิ”

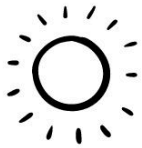
ตอบคำถาม

ถ้านักเรียนเป็นเด็กหญิงซี นักเรียนจะมีแนวทางการปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงโดยไม่เสียสัมพันธภาพอย่างไร

ใบงานที่ 3

ชื่อ - สกุล ชั้น เลขที่

วันที่



ปฏิเสธอย่างไร



คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแนวทางการปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยง ในสถานการณ์เสี่ยง โดยไม่เสียสัมพันธภาพ จากเรื่องต่อไปนี้

คนรัก

เด็กหญิงเอฟเป็นเด็กขยัน ตั้งใจเรียน แต่เธอมีรูปร่างค่อนข้างท้วม เธอมักจะถูกเพื่อน ๆ ในชั้นเรียนล้อรูปร่างเป็นประจำ ในทุกวันเธอจะกลับบ้านมาด้วยความน้อยใจ และหวังว่าจะมาปรับทุกข์กับตายายที่เธออาศัยอยู่ด้วย และนี่ก็เป็นอีกหนึ่งวันที่ปกติที่ตายายของเธอไม่อยู่บ้าน เนื่องจากต้องทำงานหนัก จึงไม่มีเวลาดูแล ให้คำปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ กับเธอ แต่กลายเป็นว่า นายจี รุ่นพี่ชายคนสนิทของเธอ กลับทำหน้าที่คอยดูแล ให้คำปรึกษา ให้กำลังใจ ทั้งด้านการเรียน ด้านจิตใจ เด็กหญิงเอฟจึงเปรียบเขาเสมือนเป็นทุกอย่างในชีวิตของเธอ

อยู่มาวันหนึ่ง นายจี ได้มาบอกกับเด็กหญิงเอฟว่า
"น้องเอฟ พี่มีวิธีหาเงินให้ได้เยอะ ๆ แล้วนะ"
เด็กหญิงเอฟถามกลับด้วยความสงสัย ว่าวิธีอะไรที่ทำให้เงินเยอะขนาดนั้น นายจีจึงตอบว่า "พี่มียาตัวนี้ ขายได้เงินดีมาก ถ้าน้องเอฟมาช่วยพี่ขาย เราจะได้เงินตอบแทนเป็นสองเท่าเลยนะ มาเถอะ"

ตอบคำถาม

ถ้านักเรียนเป็นเด็กหญิงเอฟ นักเรียนจะมีแนวทางการปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงโดยไม่เสียสัมพันธภาพอย่างไร

ใบความรู้เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ



ในสังคมปัจจุบัน มีสิ่งยั่วยุมากมายที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมไม่เหมาะสมกับวัย ปัญหาทั้งเรื่อง บุหรี่ สุรา ยาเสพติด การมีเพศสัมพันธ์รวมไปถึงเรื่องของการติดเกม จนทำให้เกิดปัญหาตามมาอีกหลายเรื่อง ทั้งทะเลาะวิวาท อาชญากรรม เหล่านี้ดูเหมือนว่าจะมีเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะในกลุ่มของเด็กๆ และวัยรุ่น นักวิชาการหลายแขนงต่างๆ ออกมาวิเคราะห์และให้เหตุผลร่วมกันว่า ส่วนหนึ่งมีเหตุมาจากเด็กขาดทักษะที่เรียกว่า ทักษะการปฏิเสธ เพราะวัยนี้เป็นวัยที่ให้ความสำคัญต่อเพื่อน ในบางครั้งเมื่อมีเพื่อนมาชักชวนก็ไม่ได้คิดให้รอบคอบ เพราะเกรงใจ หรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์หรือไม่รู้จะปฏิเสธอย่างไร กลัวเพื่อนโกรธ ดังนั้น ทักษะปฏิเสธ จึงจำเป็นสำหรับวัยรุ่น โดยจะต้องวิเคราะห์สถานการณ์ ว่ามีความเสี่ยงต่อการที่จะเดือดร้อนหรือได้รับอันตราย โดยวิธี ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนการตัดสินใจ

การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคล ในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำ มี 4 ขั้นตอน คือ

1. กำหนดทางเลือกเพื่อตัดสินใจ
2. วิเคราะห์ผลดี-ผลเสียของทางเลือกทั้งสองทาง
3. ตัดสินใจเลือกทางใดทางหนึ่ง
4. หาทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้น

และเมื่อวิเคราะห์สถานการณ์ ว่าต่อไปจะเป็นอย่างไร(คาดเหตุการณ์)แล้ว ตัดสินใจที่จะไม่ทำแล้ว จึงบอกให้คนที่มาชวนรับรู้การตัดสินใจของเราการปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพ และยอมรับ การปฏิเสธที่ใช้ได้ผลมักเป็นการปฏิเสธในสถานการณ์ที่ถูกชวนไปกระทำในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์หรือเกิดผลกระทบในแง่ลบตามมา จึงมีหลักในการปฏิเสธเพื่อให้ได้ผลและไม่เสียเพื่อน ดังนี้

<u>หลักการปฏิเสธ</u>

1. ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทางคำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจน

2. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผลเพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้นเช่น ฉันไม่สบายใจเลยเพราะอาจทำให้คนเข้าใจผิดได้

3. การบอกปฏิเสธให้ชัดเจน เช่น ฉันไม่ไปด้วยหรอก ฉันขอไม่ไป ผมไม่ชอบ ... ฯลฯ

4. การขอความเห็นชอบและแสดงอาการขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับและเป็นการรักษาน้ำใจของผู้ชวน เช่น คุณคงไม่ว่านะ คุณคงเข้าใจนะ ฯลฯ

5. เมื่อถูกเซ้าซี้หรือสบประมาท ไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิ ควรยืนยันการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้

5.1 ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้างพร้อมทั้งบอกลาแล้วเดินจากไปทันที

5.2 การต่อรอง โดยการชักชวนให้ทำกิจกรรมอื่นทดแทน เช่น เรากลับบ้านกันดีกว่าเดี๋ยวพ่อ แม่จะเป็นห่วง เราไปเล่นกีฬากันดีกว่า ไปห้องสมุดกันไหม พร้อมทั้งบอกลาแล้วเดินจากไปทันที

5.3 การผัดผ่อน โดยการขอยืดระยะเวลาออกไป เพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ เช่น เอาไว้วันหลังดีกว่า ไว้โอกาสหน้าก็แล้วกัน ตอนนี้ยังไม่ว่างไว้ให้มีเวลาว่างก่อนนะ ฯลฯพร้อมทั้งบอกลาแล้วเดินจากไปทันที

6. ออกจากสถานการณ์นั้น

<u>หมายเหตุ</u> หากเป็นสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นๆที่ไม่น่าไว้วางใจมากๆและอาจเป็นอันตราย ไม่จำเป็นต้องรักษาน้ำใจเพียงแต่ปฏิเสธให้สุภาพแล้วออกมาจากสถานการณ์โดยเร็ว

บางครั้งผู้ชักชวนจะมีการสร้างความสับสนให้คู่สนทนามี 6 แบบ ดังนี้

1. การดูถูก : เอ็งกลัวใช่ไหม, ไม่กล้านี่
2. การโต้แย้ง : ทำไมละ ใครๆเขาก็ทำกันทั้งนั้น, คนรุ่นใหม่เขาทำกันอย่างนี้ทุกคนละ
3. การข่มขู่ : จะทำหรือไม่ทำ ไป..ไปเดี๋ยวนี้, นี่ถ้าแกไม่ทำ..เจ็บแน่
4. การพยายามมองไม่เห็นปัญหา : ไม่มีอะไรร้ายแรงหรอก, พ่อไม่ว่าหรอก, ไม่มีใครเห็นหรอก, ไม่มีใครรู้หรอก
5. การอ้างเหตุผล : เธอโตแล้วนะอย่าเป็นเด็กอยู่เลย, ผมรักคุณจริงๆนะ มาเถอะ, ไม่มีใครทำอะไรคุณน่า.. ผมอยู่ทั้งคน, ทำไมต้องแคร์คนอื่นนี่เป็นเรื่องของเราสองคนเท่านั้น
6. การพยายามออกนอกเรื่อง : เพิ่งรู้ว่า..เธอโมโหแล้วสวยจังเลย

คำพูดเพื่อยุติการสร้างความสับสนให้คู่สนทนา มีดังนี้

1. ขอให้ฉันพูดให้จบก่อน
2. เดี๋ยวฉันพูดก่อนซิ
3. อย่าเพิ่งขัดจังหวะซิ..ฉันยังพูดไม่จบเลย
4. ดี..ข้อเสนอเธอ..แต่ฟังฉันก่อนนะ
5. ฉันเข้าใจ..แต่ให้ฉันพูดให้จบก่อนนะ

อ้างอิงจาก : http://elsd.ssru.ac.th/jarmon_si/mod/page/view.php?id=13

ตารางวิเคราะห์ความสัมพันธ์

ระหว่างตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พฤติกรรมทักษะชีวิต และสมรรถนะด้านยาเสพติด

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สาระที่	ตัวชี้วัด	พฤติกรรมทักษะชีวิต	สมรรถนะด้านยาเสพติด
สาระที่ 2 **ชีวิตครอบครัว**	พ 2.1 ม.3/2 วิเคราะห์ปัจจัย ที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์	**องค์ประกอบที่ 2** การคิดวิเคราะห์ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อ 5 มีทักษะในการแสวงหาข้อมูลให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น	บูรณาการเนื้อหายาเสพติดได้ตามความเหมะสม
สาระที่ 3 **การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล**	พ 3.1 ม.3/2 นำหลักการความรู้และทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพ อย่างต่อเนื่องเป็นระบบ พ 3.2 ม.3/3 ปฏิบัติตนตามกฎกติกาและข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือก และนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม	**องค์ประกอบที่ 1** การตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ข้อ 5 รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	บูรณาการเนื้อหายาเสพติดได้ตามความเหมะสม
สาระที่ 4 **การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค**	พ 4.1 ม.3/3 รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	**องค์ประกอบที่ 4** การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ข้อ 3 ทำงานร่วมกับผู้อื่นตามวิถีประชาธิปไตย ข้อ 4 มีจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่น	บูรณาการเนื้อหายาเสพติดได้ตามความเหมะสม

สาระที่	ตัวชี้วัด	พฤติกรรมทักษะชีวิต	สมรรถนะด้านยาเสพติด
สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต	พ 5.1 ม.3/1 วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน	**องค์ประกอบที่ 2** การวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อ 6 ประเมินและสร้างข้อสรุปบทเรียนชีวิตของตนเอง	วิเคราะห์ปัจจัย/พฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อค่านิยมในการใช้ยาเสพติด/สารเสพติด
	พ 5.1 ม.3/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	**องค์ประกอบที่ 3** การจัดการกับอารมณ์และความเครียด ข้อ 4 รู้จักคลายเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ ข้อ 4 รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น	

แนวทางการจัดการเรียนรู้ยาเสพติดระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	เวลาที่ใช้จัดกิจกรรม (นาที)
1	อวสานเซลล์แมน	50

แนวทางการจัดการเรียนรู้ยาเสพติดระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	
เรื่อง อวสานเซลล์แมน	(เวลา 50 นาที)



1. มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

พ 5.1 ม.3/1 วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีต่อสุขภาพและแนวทางการป้องกัน

พ 5.1 ม.3/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ

2. สาระสำคัญ

ปัจจุบันปัญหายาเสพติดที่แพร่ระบาดในกลุ่มวัยรุ่น เกิดจากทัศนคติและความเชื่อที่ผิดในการชักชวนกลุ่มเพื่อนมาลองใช้เหล้า บุหรี่ และนำยารักษาโรคมาใช้ในทางที่ผิด จนนำไปสู่การใช้ยาเสพติดและก่อให้เกิดภัยร้ายแรงทั้งต่อบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต ตลอดจนความปลอดภัยของผู้เสพ อีกทั้งยังสร้างปัญหาต่างๆ ให้กับผู้อื่น

จุดประสงค์การเรียนรู้	พฤติกรรมทักษะชีวิต	สาระการเรียนรู้
นักเรียนสามารถวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีความสัมพันธ์ต่อการใช้ยาเสพติดของวัยรุ่นได้	**องค์ประกอบที่ 2** การคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อ 6 ประเมินและสร้างข้อสรุปบทเรียนชีวิตของตนเอง	1. ค่านิยมของวัยรุ่น (ใบความรู้ที่ 1) 2. การใช้ยาในทางที่ผิด (ใบความรู้ที่ 2) 3. แนวทางการตอบคำถามในการสนทนา (ใบความรู้ที่ 3)

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (10 นาที)

1. นักเรียนและครูร่วมกันสนทนาถึงเทคนิคการขายสินค้า ที่สามารถดึงดูดลูกค้า และสามารถเพิ่มยอดขายให้ได้มากที่สุด พร้อมทั้งเปิด คลิป/สคลิป “บังฮันซัน ขายของทะเล” และสื่อโฆษณา

(ที่มา คนมีดี kon_me_d https://www.youtube.com/watch?v=MoXHpGzVX4k&t=75s)

2. นักเรียนตอบคำถาม

- นักเรียนรู้สึกอย่างไรบ้างหลังจากที่นักเรียนได้รับชมคลิป/สคลิปหรือโฆษณา
- ที่ผ่านมานักเรียนเคยตัดสินใจซื้อสินค้าจากการดูคลิป/สคลิปหรือสื่อโฆษณาหรือไม่
- นักเรียนมีวิธียับยั้งหรือปฏิเสธการซื้อสินค้าจากคลิป/สคลิปหรือสื่อโฆษณาที่ได้รับชมอย่างไรบ้าง

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นกิจกรรม (30 นาที)

ใช้ใบกิจกรรม อวสานเซลล์แมน

1. นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มละเท่าๆ กัน เพื่อช่วยกันคิดวิธีโฆษณาสินค้าที่ครูกำหนดให้ โดยครูนำโมเดล/หรือรูปสินค้ามาให้นักเรียนประกอบการขาย
2. ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาจับฉลากสินค้าที่ครูกำหนดให้ ได้แก่
   - เหล้า
   - บุหรี่
   - ยาที่ใช้ในทางที่ผิด เช่น โซแลม ยาแก้ไอ เดกซ์โทรเมทอร์แฟน ยาทรามาดอล สี่คูณร้อย
3. จากนั้นแต่ละกลุ่มส่งตัวแทน กลุ่มละ 1 คน เพื่อทำหน้าที่เป็นเซลขายสินค้าที่กลุ่มของตนเองจับฉลากได้ โดยมีเวลาในการขายสินค้ากลุ่มละ 3 - 5 นาที เมื่อนักเรียนที่ทำหน้าที่เป็นเซลขายสินค้าได้ขายสินค้าเสร็จให้ผู้ขายหันหลังให้กับผู้ซื้อทั้งหมด
4. วิธีการ ให้นักเรียนทุกคนเป็นผู้ซื้อสินค้า (ยกเว้นเซลขายสินค้า)
   - นักเรียน 1 คนสามารถเลือกซื้อสินค้าได้ 1 อย่าง
   - ผู้ซื้อมีสิทธิในการเลือกว่าจะซื้อสินค้าหรือไม่ซื้อก็ได้ ผู้ที่ซื้อสินค้าชนิดใด (เหล้า บุหรี่ ยาที่ใช้ในทางที่ผิด) ให้ไปต่อหลังคนขายสินค้าชนิดนั้น ผู้ที่ไม่เลือกสินค้าให้นั่งอยู่กับที่
   - แบ่งนักเรียนออกตามกลุ่ม ที่ซื้อสินค้า และไม่ซื้อสินค้า แล้วให้ทั้ง 2 กลุ่ม อธิบายถึงเหตุผลที่เลือกซื้อสินค้าชนิดนั้น และเหตุผลที่ไม่เลือกซื้อสินค้าชนิดนั้น

ขั้นสรุป (10 นาที)

นักเรียนตอบคำถาม R - C - A เพื่อนำไปสู่การพัฒนาทักษะชีวิต

R : นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับการขายสินค้าที่ผิดกฎหมาย

C : นักเรียนเคยเห็นโฆษณาชวนเชื่อ ที่แอบอ้างสรรพคุณเกินจริงหรือไม่ นักเรียนตัดสินใจอย่างไร

A : ในอนาคตถ้านักเรียนถูกเชิญชวนให้ซื้อสินค้าที่โฆษณาเกินจริงหรือสินค้าผิดกฎหมาย นักเรียนสามารถบอกวิธีป้องกันและปฏิเสธได้หรือไม่ อย่างไร

ภาระ/ชิ้นงาน

ใบกิจกรรม อวสานเซลล์แมน

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- คลิป/สคลิป “บังฮันซัน ขายของทะเล”
- สื่อโฆษณาสินค้า

การวัดผลและประเมินผล

- พิจารณาจากการตอบคำถาม สามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง ร้อยละ 80
- พิจารณาจากคำถาม R - C - A

“คลิปวีดีโอ เรื่อง LIVE ฮาซัน ทั้งมันและฮา ลูกค้าติดตรึม!”

(ที่มา คนมีดี kon_me_d https://www.youtube.com/watch?v=MoXHpGzVX4k&t=75s)

ใบกิจกรรม อวสานเซลล์แมน

ให้นักเรียนบอกเหตุผลของการซื้อสินค้าในชีวิตประจำวัน พร้อมยกตัวอย่างสินค้าที่นักเรียนซื้อเป็นประจำ จำนวน 2 ชนิด พร้อมบอกความจำเป็นของสิ่งของชนิดนั้น

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่ .....ชั้น.....

ใบความรู้ 1
ค่านิยมของวัยรุ่น

1. ค่านิยมของวัยรุ่นไทยในปัจจุบัน

1.1 แฟชั่นการแต่งตัวของวัยรุ่น

ปัจจุบันนี้มีการนำวัฒนธรรมต่างๆของชาวต่างชาติเข้ามาเป็นอย่าง ต่อเนื่อง ซึ่งเรียกได้ว่า นั่นจะเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นในปัจจุบันนี้มีทัศนคติ ต่าง ๆ ที่เปลี่ยนไปอีกด้วยเช่นกัน ซึ่งนั่นก็ทำให้วัยรุ่นมีค่านิยมที่เปลี่ยนไปจากเดิมอีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นค่านิยมในการแต่งตัวของวัยรุ่นไทย ที่ทุกวันนี้มีการเลียนแบบต่างประเทศมาก ซึ่งวัยรุ่นจะมีการแต่งตัวที่ไม่เหมือนเดิมด้วยการที่มีแฟชั่นใหม่ๆ เกิดขึ้นเรื่อยๆนั่นเอง ซึ่งอาจจะเป็นการที่วัยรุ่นได้เสพเอาค่านิยมอย่างประเทศเกาหลีเข้ามามากกว่าเดิมก็ได้ และก็ยังมีอีกหลายประเทศด้วยกัน วัยรุ่นนั้นเป็นวัยที่มีความคิดแปลกใหม่ และไม่สนใจความคิดของคนอื่น คิดว่าความคิดของตนเองนั้นเป็นใหญ่และก็ถูกอยู่เสมอเป็นส่วนใหญ่ จึงเป็นวัยที่กล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออกใน ด้านต่าง ๆ ด้วย

1.2 การทานผักของวัยรุ่น

ปัจจุบันนี้วัยรุ่นได้มีการเปลี่ยนค่านิยมต่างๆ ใหม่ๆ อยู่เสมอ อีกทั้งยังมีความคิดที่มั่นใจและเป็นของตัวเองมากขึ้น เช่น การทานอาหารของวัยรุ่นก็มีค่านิยมที่เปลี่ยนไปด้วยเช่นกัน ซึ่งการทานอาหารของวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนไปนั้นก็อย่างเช่นมีการนั่งทาน อาหารตามร้านที่มีคนเยอะ เพื่อเป็นการอวดกัน วัยรุ่นก็ยังหันไปบริโภคแต่อาหารที่ไม่มีประโยชน์มากขึ้น อีกทั้งยังมีการทานหรือดื่มพวกอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพด้วย อย่างเช่นการดื่มสุรา ของมึนเมาต่างๆที่เป็นส่วนที่ก่อให้ร่างกายเกิดความเสื่อมโทรมได้ง่าย

2. สาเหตุที่ส่งผลให้ค่านิยมของวัยรุ่นเปลี่ยนไปจากสมัยก่อน

2.1 ชอบทดลอง

วัยรุ่นเป็นวัยที่อยากรู้ - อยากเห็น โดยปัจจุบันมีสิ่งยั่วยุต่างๆ ที่เป็นแรงผลักดันให้วัยรุ่นแสดงออกถึงความต้องการมีเพศสัมพันธ์กันมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น แผ่นซีดีลามก หนังสือการ์ตูนอุปกรณ์เสริมเพื่อเพิ่มความสนุกระหว่างร่วมเพศกันมากขึ้น ซึ่งปัจจุบันสิ่งต่างๆเหล่านี้ ก็หาซื้อได้ง่ายขึ้นและเป็นสิ่งกระตุ้นให้วัยรุ่นอยากมีเพศสัมพันธ์กันมากขึ้น ทั้งที่สังคมไทยในสมัยก่อน ไม่ค่อยจะยอมรับกับสิ่งต่างๆเหล่านี้ แต่ในปัจจุบันกลายเป็นเรื่องปกติธรรมดาไปเสียแล้ว สำหรับสังคมไทย

2.2 การออดอ้อน

ทนต่อแรงออดอ้อนของอีกฝ่ายไม่ไหว บางคนอาจจะอ้างมาเพื่อพิสูจน์รักแท้ที่มีต่อกันบ้าง หรือว่าถ้าไม่ยอมก็แสดงว่าไม่รักกันจริง ทำให้อีกฝ่าย [ซึ่งมักจะเป็นผู้หญิง] ทนต่อคำออดอ้อนของอีกฝ่ายหนึ่งไม่ไหว หรือการออดอ้อนในเทศกาลต่างๆ เช่น พิสูจน์กันในเทศกาลแห่งความรัก

2.3 แฟชั่น

การได้เสียกันในปัจจุบันถือว่าเป็นไปตามกระแสของแฟชั่น กล่าวคือ หากคนรักคู่ใดเป็นแฟนกันมา นาน แล้วไม่มีอะไรกันถือว่าเชย หรือบางคู่ถ้าฝ่ายหญิงไม่ยอมตกเป็นของฝ่ายชาย ถึงขั้นเลิกกันก็มี เพราะหาว่าไม่รักกันจริง “คำก็อ้างว่าไม่รัก สองคำก็อ้างว่าไม่รัก สุดท้ายก็ยอมมันเสียเลย”

2.4 ความรู้สึกเป็นเจ้าของซึ่งกันและกัน

การมีเพศสัมพันธ์กันนั้น เหมือนกับการได้สัมผัสเรือนร่างของอีกฝ่ายหนึ่ง ได้สัมผัสร่างกายของกันและกัน ทำให้ต่างฝ่ายต่างมีความรู้สึกว่าเป็นของกันและกัน

2.5 ความรู้สึกว่าตนเองมีค่าต่ออีกฝ่ายหนึ่ง

การรู้จักและคบหากันจนถึงขั้นที่เรียกว่า “ แฟน ” นั้น หลายคู่ใช้ระยะเวลาสั้น - ยาวที่แตกต่างกันแน่นอนว่าเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์ของคู่รักจบลงที่การมีเพศสัมพันธ์กันซึ่งทำให้อีกฝ่ายรู้สึกว่าตนเป็นที่ต้องการหรือมีค่าสำหรับอีกฝ่ายหนึ่ง

2.6 สัญชาตญาณของการสืบพันธุ์

วัยรุ่นเมื่อถึงวัยจะมีแรงผลักดันจากฮอร์โมนภายในร่างกาย ให้แสดงออกถึงความต้องการของการมีเพศสัมพันธ์ โดยการแสดงออกของแต่ละคนจะแตกต่างกันออกไป

ที่มา www.canva.com
ที่มา : http://nanasatun.blogspot.com/2013/01/blog-post.html?m=1

ใบความรู้ที่ 2

การใช้ยาในทางที่ผิด

การใช้ยาในทางที่ผิด หมายถึง การนำยารักษาโรคมาใช้โดยไม่มีจุดมุ่งหมายทางการแพทย์ แต่มุ่งหวังเพื่อตอบสนองความต้องการบางอย่าง เช่น การกระตุ้นประสาทเพื่อให้ร่างกายมีการตื่นตัวอยู่เสมอ การใช้เพื่อความสนุกสนาน การทำให้เกิดความเคลิบเคลิ้ม การหลบหนีจากความกดดันของสังคม เป็นต้น ซึ่งทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย และจิตใจของผู้ใช้ยา ปัจจุบันเด็ก และเยาวชนมีการนำยารักษาโรคหลายชนิดมาใช้ในทางที่ผิด ซึ่งก่อให้เกิดผลกระทบต่อร่างกาย และจิตใจ โดยยาที่เด็ก และเยาวชนมักจะนำมาใช้ในทางที่ผิด ได้แก่ ยาแก้ไอผสมโคเดอีน ยาแก้ไอเดกซ์โทรเมทอร์แฟน ยาโรฮิบนอล ยามิดาโซแลม หรือยาโดมิคุ่ม ยาอัลปราโซแลม ยาไดอาซีแพม ยาทรามาดอล ยาโปรเมทธาซีน เป็นต้น



ยาแก้ไอผสมโคเดอีน



ยาแก้ไอ เดกซ์โทรเมทอร์แฟน



ยาโรฮิบนอล



ยามิดาโซแลม หรือยาโดมิคุ่ม



ยาอัลปราโซแลม



ยาไดอาซีแพม



ยาไนเมตาซีแพม



ยาทรามาดอล



ยาโปรเมทธาซีน

ที่มา คู่มือการดาเนินงานด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด สาหรับอาสาสมัครสาธารณสุขกรุงเทพมหานคร

ใบความรู้ 3
แนวทางการตอบคำถามในการสนทนา



บุหรี่

ผลกระทบต่อร่างกาย

- มีกลิ่นปาก ลมหายใจมีกลิ่นเหม็น
- โรคมะเร็งปอด และมะเร็งในส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น กล่องเสียง ลำคอ หลอดอาหาร และกระเพาะปัสสาวะ
- โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ และโรคหัวใจขาดเลือด มีความเสี่ยงต่อการเกิดอาการ หัวใจวาย
- โรคหลอดเลือดสมอง หลอดเลือดส่วนอื่นๆ ตีบตัน และหลอดเลือดใหญ่ทรวงอก และช่องท้องโป่งพอง
- โรคถุงลมโป่งพอง โรคหลอดลม อักเสบเรื้อรัง

ความเสี่ยงที่เกิดขึ้น

ทำให้การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น บกพร่อง ไม่มีเพื่อน แยกตัว ไม่เข้า สังคม และเป็นที่รังเกียจของบุคคลใน สังคม เนื่องจากการสูบบุหรี่มีผลเสีย ต่อสุขภาพและจิตใจของบุคคลที่อยู่ ใกล้เคียงอีกทั้งยังเป็นการ สิ้นเปลืองเงินและเวลาในการแสวงหา บุหรี่มาสูบอีกด้วย รวมทั้งเป็นจุดเริ่มต้นของการใช้สารเสพติดชนิดอื่น

ที่มา www.canva.com

ใบความรู้ 3
แนวทางการตอบคำถามในการสนทนา เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ [สุรา, เบียร์, ไวน์,]

ผลกระทบต่อร่างกาย



- กดจิตใต้สำนึกที่ควบคุมตนเอง ทำให้ไม่สามารถยับยั้งตนเองได้
- ดื่มในปริมาณมากแอลกอฮอล์จะกดสมองทำให้เสียการทรงตัว พูดไม่ชัด หมดสติ ถ้าบริโภคต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานจะทำให้เกิดการเสพติดทั้งทางร่างกายและจิตใจ
- เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง ทำลายตับและสมอง สติปัญญาเสื่อม จิตใจผิดปกติ กระเพาะอาหารอักเสบ ร่างกายซูบผอม และเป็นโรคตับแข็งได้

ความเสี่ยงที่เกิดขึ้น

- อารมณ์ดุร้าย,พูดมาก,ทะเลาะวิวาท
- เกิดอุบัติเหตุ
- สูญเสียครอบครัวหรือคนที่รัก
- ทำให้สังคมไม่ปลอดภัยนำไปสู่การทำร้ายร่างกาย หรือสูญเสียทรัพย์สิน
- อารมณ์ชั่ววูบ ขาดสติทำร้ายร่างกายผู้อื่น ปล้น จี้ชิงทรัพย์ หรือร้ายแรงที่สุดคือการข่มขืนและทำร้ายร่างกายผู้อื่น
- เครื่องดื่มแอลกอฮอล์นำไปสู้การมั่วสุ่ม และใช้ยาเสพติด

การใช้ยาในทางที่ผิด



ผลกระทบต่อร่างกาย

- ส่งผลกระทบต่อสมองอย่างถาวร สมองเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่สามารถต้านทานความอยากสัมผัสอาการเมายาที่คุณเสพเข้าไป
- มึนงง เสียบุคลิกภาพ
- คัดจมูกหรือน้ำมูกไหลตลอดเวลา
- ตาแดง (มักสวมแว่นดำเพื่ออำพราง)
- ไอและหอบ
- รอยช้ำดำที่มองเห็นได้ตามแขนและขา
- พูดไม่เป็นคำ
- คลื่นไส้และอาเจียน

ความเสี่ยงที่เกิดขึ้น

- ขาดเรียน หรือผลการเรียนหรือการทำงานตกต่ำลง
- ปลีกตัวหรือหลบเลี่ยงคนอื่น ๆ
- หดหู่ กระวนกระวาย
- ใช้จ่ายเงินมากเป็นประจำหรืออยู่ ๆ ก็มีเงินมาก
- เปลี่ยนกลุ่มเพื่อน
- เปลี่ยนนิสัยการกินการนอน
- อารมณ์แปรปรวนตลอดเวลา ก้าวร้าว และมีแนวโน้มใช้ความรุนแรง
- มีความลับเกี่ยวกับการกระทำ ที่อยู่ หรือทรัพย์สิน
- ขาดความสนใจในสภาพของตนเองและสุขอนามัย
- อยู่นอกบ้านจนดึก หรือไม่กลับบ้านหลายวันบ่อย ๆ
- พบยาหรืออุปกรณ์การเสพยา
- ทรัพย์สินมีค่าในบ้านหายไป
- เป็นจุดเริ่มต้องของการใช้ยาเสพติด

ที่มา www.canva.com

ตัวอย่างโฆษณา



ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม SLIM



เซตล้มช้าง เห็นผล ภายใน 7 วัน

ทานแล้วช่วยยับยั้งไขมัน เห็นผลภายใน 7 วัน
ล้างไขมันขับของเสีย บล็อกน้ำตาล บล็อกแป้ง

People vector created by brgfx - www.freepik.com
www.canva.com

รู้ทัน
ป้องกันซื้อของออนไลน์



แนวทางแก้ไขเมื่อเจอปัญหาซื้อขายออนไลน์

ถูกลักลอบ/โจรกรรมข้อมูลบัตรเครดิตระหว่างชำระเงินออนไลน์

1. ติดต่อธนาคารเจ้าของบัตรเพื่อระงับการใช้
2. ทำลายบัตรเก่าทิ้ง
   เน้นทำลายแถบแม่เหล็กและชิปบันทึกข้อมูลบนบัตร
3. ตรวจสอบกับทางธนาคารถึงการคืนเงิน
   ว่าสามารถทำได้หรือไม่ และต้องใช้หลักฐานอย่างไรในการยืนยันว่าการทำธุรกรรมซื้อขายที่เป็นปัญหานั้นไม่ได้เกิดจากความตั้งใจของเราจริง ๆ
4. ลบข้อมูลบัตรเครดิต
   ที่เคยบันทึกไว้บนเว็บไซต์หรือระบบต่าง ๆ ที่ช่วยในการซื้อของออนไลน์เพื่อเป็นการทำลายข้อมูลทั้งหมด

เกิดข้อพิพาทระหว่างผู้ซื้อและผู้ขาย กรณีปัญหาไม่ใหญ่

เช่น สินค้าที่ไม่ได้คุณภาพ สินค้าแตกหัก หรือได้รับสินค้าไม่ครบ

1. อ่านข้อกำหนดบนเว็บไซต์ที่ขายสินค้า
   ว่ามีนโยบายการคืนสินค้า หรือแก้ปัญหาเหล่านี้หรือไม่
2. หากชี้แจงไว้ก็ให้ทำตามเพื่อแก้ปัญหา
3. แต่ถ้าหากไม่ได้ชี้แจง
   ควรติดต่อผู้ขายและเจรจาเพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งผู้ขายอาจรับผิดชอบโดยการคืนเงิน การเปลี่ยนสินค้า

เกิดข้อพิพาทเป็นการทำผิดโดยตั้งใจของผู้ขาย

เช่น ผู้ซื้อจ่ายเงินแล้วแต่ผู้ขายไม่ส่งสินค้ามาให้ แสดงถึงเจตนาไม่ดีของผู้ขาย

1. รวบรวมเอกสารทุกอย่าง
   ที่เกิดขึ้นในการซื้อสินค้าออนไลน์
2. เข้าแจ้งความกับตำรวจ
   เป็นความผิดฐานฉ้อโกงประชาชน และรับใบแจ้งความกลับมา
3. อาจสืบหาข้อมูลเพิ่มเติมของร้านค้า/ผู้ขาย
   จากเลขที่บัญชี พร้อมใบแจ้งความและหลักฐานการโอนเงินไปยังธนาคาร แล้วทำเรื่องขอรายละเอียดของเจ้าของบัญชีดังกล่าว
4. ติดตามความคืบหน้าจากหน่วยงานที่ร้องเรียน หรือแจ้งเรื่องร้องเรียนไปที่ 1212 OCC
   หรือหน่วยงานด้านการคุ้มครองผู้บริโภค เช่น สคบ. สายด่วน 1166 อย. สายด่วน 1556

GO DIGITAL with ETDA

ตารางวิเคราะห์ความสัมพันธ์

ระหว่างตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พฤติกรรมทักษะชีวิต และสมรรถนะด้านยาเสพติด

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

สาระที่	ตัวชี้วัด	พฤติกรรมทักษะชีวิต	สมรรถนะด้านยาเสพติด
สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	พ 1.1 ม.4 - 6/2 วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว	**องค์ประกอบที่ 1** การตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ข้อ 5 รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	1) บริหารจัดการ วางแผน ออกแบบกิจกรรมและแก้ปัญหายาเสพติดได้อย่างสร้างสรรค์ 2) นำทักษะความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดมาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง 3) สำนึกรับผิดชอบต่อสังคมในการป้องกันและแก้ปัญหายาเสพติด 4) ควบคุมอารมณ์ ความคิด ตัดสินใจ ทำสิ่งต่างๆ สำเร็จตามเป้าหมายโดยไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด
สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	พ 2.1 ม.4 - 6/3 เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกันและลดความขัดแย้งและแก้ไขปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว	**องค์ประกอบที่ 3** การจัดการกับอารมณ์และความเครียด ข้อ 2 จัดการความขัดแย้งต่างๆ ได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม	
	พ 2.1 ม.4 - 6/4 วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชนและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา		
สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค	พ 4.1 ม.4 - 6/6 มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน	**องค์ประกอบที่ 4** การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ข้อ 4 มีจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่น	
สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต	พ 5.1 ม.4 - 6/1 มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติดและความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและสังคม	**องค์ประกอบที่ 4** การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ข้อ 3 ทำงานร่วมกับผู้อื่นตามวิถีประชาธิปไตย	
	พ 5.1 ม.4 - 6/2 วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด	**องค์ประกอบที่ 2** การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อ 1 เลือกรับข้อมูลข่าวสารอย่างไตร่ตรองและรู้เท่าทันสังคมที่เปลี่ยนแปลง	

สาระที่	ตัวชี้วัด	พฤติกรรมทักษะชีวิต	สมรรถนะด้านยาเสพติด
สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต	พ 5.1 ม.4 - 6/3 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน	**องค์ประกอบที่ 2** การคิด วิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อ 2 ตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เผชิญอย่างมีเหตุผลและรอบคอบ	
	พ 5.1 ม.4 - 6/4 วางแผนกำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุและสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน พ 5.1 ม.4 - 6/5 มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	**องค์ประกอบที่ 1** การตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ข้อ 10 มีความรับผิดชอบต่อสังคม	
	พ 5.1 ม.4 - 6/6 ใช้ทักษะการตัดสินใจ แก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง	**องค์ประกอบที่ 2** การคิด วิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อ 3 แก้ปัญหาในสถานการณ์วิกฤตได้อย่างเป็นระบบและสร้างสรรค์	

แนวทางการจัดการเรียนรู้ยาเสพติดระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	ระดับชั้น	เวลาที่ใช้จัดกิจกรรม (นาที)
1	สแกนความเสี่ยง	ม.4	50
2	Campaign “Say no to drugs”	ม.5	50
3	Big Brothers พี่ใหญ่ใจโต	ม.6	50

แนวทางการจัดการเรียนรู้ยาเสพติดระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	
เรื่อง สแกนความเสี่ยง	(เวลา 50 นาที)



1. มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

พ 5.1 ม.4-6/1 มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติด/สารเสพติดและความรุนแรงเพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและสังคม

2. สาระสำคัญ

ในปัจจุบันภัยจากสิ่งเสพติดแพร่ระบาดในสถานศึกษาอย่างรุนแรง ทั้งนี้เยาวชนมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด อันเป็นผลมาจากสารเสพติด ผู้เสพ และสิ่งแวดล้อม ดังนั้น ทุกคนและทุกหน่วยงานจึงต้องร่วมมือกันป้องกัน เฝ้าระวัง ความเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดโดยใช้มาตรการทางกฎหมายอย่างเคร่งครัด รวมทั้งส่งเสริมให้เยาวชนตระหนักถึงภัยจากการใช้สารเสพติด ด้วยกิจกรรมต่างๆ และความร่วมมือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้แก้ไขปัญหาการระบาดของสารเสพติดได้อย่างเป็นรูปธรรม

จุดประสงค์การเรียนรู้	พฤติกรรมทักษะชีวิต	สาระการเรียนรู้
1. นักเรียนสามารถวิเคราะห์สาเหตุและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดได้ 2. นักเรียนสามารถวิเคราะห์แนวทางป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดได้	**องค์ประกอบที่ 1** การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ข้อ 10 มีความรับผิดชอบต่อสังคม	1. โทษพิษภัยและอันตรายจากยาเสพติด (ใบความรู้ที่ 1) 2. การใช้ยาในทางที่ผิด (ใบความรู้ที่ 2) 3. ทักษะการส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการป้องกันยาเสพติด (ใบความรู้ที่ 3)

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (10 นาที)

1. นักเรียนและครูดูรูปภาพหรือคลิปที่เกี่ยวกับผลกระทบของการติดยาเสพติด ได้แก่ ผลกระทบต่อผู้เสพ ผลกระทบต่อครอบครัว ผลกระทบต่อชุมชน และผลกระทบต่อประเทศชาติ โดยครูชวนนักเรียนร่วมกันสนทนาถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นว่าส่งผลให้เกิดปัญหาสังคมอย่างไรบ้าง

2. นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายว่าในชุมชนโดยรอบโรงเรียน มีพื้นที่ใดบ้างที่มีโอกาสเป็นพื้นที่ที่มีความเสี่ยงต่อการใช้ยาและสารเสพติดของเยาวชนและคนในชุมชน

ขั้นกิจกรรม (30 นาที)

1. นักเรียนร่วมกันจัดทำแผนที่ความเสี่ยงยาเสพติดของชุมชน โดยเริ่มจากการวาดแผนที่ของชุมชนรอบโรงเรียนระยะ 500 เมตร ใช้โรงเรียนเป็นศูนย์กลางและครอบคลุมพื้นที่

กิจกรรมการเรียนรู้

2. หลังจากวาดแผนที่แล้วนักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ว่า มีพื้นที่ใดบ้างที่เป็นพื้นที่สุ่มเสี่ยงต่อการใช้ยาและสารเสพติดของเยาวชนและคนในชุมชน โดยให้ทำสัญลักษณ์หรือนำลูกอมไปวางไว้บนแผนที่ในจุดนั้นเพื่อแสดงสัญลักษณ์มากน้อยตามปริมาณความเสี่ยง

3. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 6 กลุ่ม เพื่อร่วมกันอภิปรายบทบาทของผู้เกี่ยวข้องและแนวทางการมีส่วนร่วมในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในชุมชน พร้อมทั้งนำเสนอหน้าชั้นเรียน ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ผู้นำชุมชน
กลุ่มที่ 2 ครู
กลุ่มที่ 3 ทหาร/ตำรวจ/ฝ่ายปกครอง
กลุ่มที่ 4 เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
กลุ่มที่ 5 ครอบครัว
กลุ่มที่ 6 นักเรียน

ขั้นสรุป (10 นาที)

นักเรียนและครูร่วมกันสรุปว่าในชุมชนโดยรอบโรงเรียนมีพื้นที่ใดบ้างที่มีความเสี่ยงต่อการใช้ยาและสารเสพติดของเยาวชนและคนในชุมชน โดยใช้หลัก R - C - A สรุปในประเด็นดังต่อไปนี้

R : นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ในชุมชนรอบบริเวณโรงเรียนมีพื้นที่เสี่ยงต่อการใช้ยาและสารเสพติด

C : ที่ผ่านมา นักเรียนเคยทราบหรือไม่ว่าบุคคลต่างๆ ในชุมชนมีส่วนร่วมในการป้องกันยาและสารเสพติด บุคคลเหล่านั้นทำอย่างไร

A : ในฐานะที่นักเรียนเป็นคนในชุมชน นักเรียนจะมีวิธีการป้องกันหรือลดพื้นที่เสี่ยงในชุมชนอย่างไร

ภาระ/ชิ้นงาน

แผนที่ความเสี่ยงยาเสพติดของชุมชน

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

1. ภาพ/คลิปผลกระทบของการใช้ยาเสพติด 2. กระดาษชาร์ท 3. สี 4. ลูกอม

การวัดผลและประเมินผล

แบบประเมินการทำงานกลุ่ม

“ภาพผลกระทบของการใช้ยาเสพติดที่มีต่อร่างกาย”

“ภาพผลกระทบของการใช้ยาเสพติดที่มีต่อสังคม”

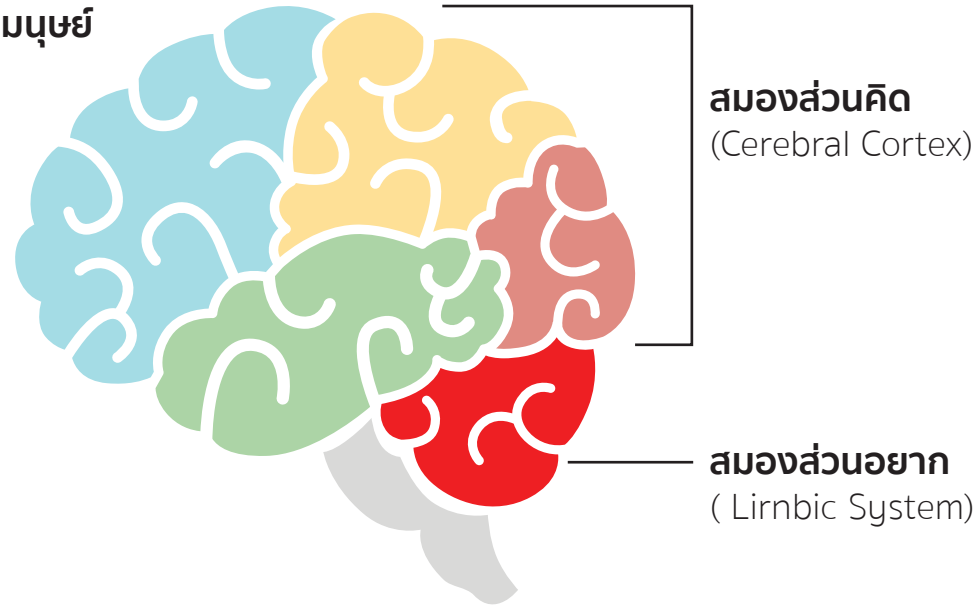
แบบประเมินการทำงานกลุ่ม

คำชี้แจง ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างเรียนและนอกเวลาเรียน แล้วขีด ✓ลงในช่องว่างที่ตรงกับระดับคะแนน

ลำดับที่	ชื่อ-สกุลของผู้รับการประเมิน	ความร่วมมือกันทำกิจกรรม				การแสดงความคิดเห็น				การรับฟังความคิดเห็น				การตั้งใจทำงาน				การแก้ไขปัญหา/หรือปรับปรุงผลงานกลุ่ม				รวม 20 คะแนน
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	

ใบความรู้ที่ 1

โทษพิษภัยและอันตรายจากยาเสพติด



การใช้ยาเสพติดจะมีผลต่อสมอง 2 ส่วน คือ สมองส่วนคิด และสมองส่วนอยาก สมองส่วนคิดทำหน้าที่ควบคุมสติปัญญา ใช้ความคิดแบบมีเหตุผล ขณะที่สมองส่วนอยากเป็นศูนย์ควบคุมอารมณ์ความรู้สึก เวลาคนเราเสพยาเสพติด ตัวยาจะไปกระตุ้นทำให้สมองส่วนอยาก สร้างสารเคมีชื่อ “โดปามีน” ซึ่งเป็นสารที่ทำให้มนุษย์เกิดความรู้สึกสุข แต่ยาเสพติดทำให้สมองสร้างโดปามีนมากกว่าที่ธรรมชาติกำหนด จนทำให้รู้สึกเป็นสุขมากขึ้นกว่าปกติ สมองจึงมีการปรับตัวด้วยการลดการหลั่งสารเคมีนั้นลง เมื่อหมดฤทธิ์ของยาเสพติด จึงเสมือนว่าร่างกายมีอาการขาดสารโดปามีน ทำให้มีอาการหงุดหงิด หรือซึมเศร้า ส่งผลให้ผู้เสพพยายามแสวงหายามาใช้ซ้ำ ในขณะเดียวกันเมื่อใช้ยาเสพติดบ่อยๆ จะทำให้สมองส่วนคิดถูกทำลาย การใช้ความคิดที่เป็นผลจะเสียไป แล้วสมองส่วนอยากจะอยู่เหนือสมองส่วนคิด จนทำอะไรตามใจตามอารมณ์มากกว่าเหตุผล ผู้ที่ใช้ยาจึงมักแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีอารมณ์ก้าวร้าว หงุดหงิด ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ หากใช้ยาเสพติดบ่อยครั้ง สมองจะสูญเสียความสามารถควบคุมการหลั่งโดปามีน ทำให้ไม่สามารถมีความสุขตามธรรมชาติได้ จนเกิดอาการทุรนทุราย เมื่ออยากมีความสุขจึงต้องพึ่งยาเสพติด สมองจึงจะหลั่งโดปามีนมามากพอจนเกิดความสุขได้ อาการเช่นนี้เรียกว่า “สมองติดยา” ในที่สุดก็ห้ามตัวเองไม่ได้ต้องทำทุกวิถีทางให้ได้ยาเสพติดมาเสพ ผลสุดท้ายจะเกิดความสูญเสียอย่างรุนแรงในด้านต่างๆ ของชีวิต ผู้เสพไม่สามารถควบคุมตนเองได้ด้วยสติปัญญาหรือความคิดและทำให้มีอาการทางจิตและสามารถเป็นโรคจิตเต็มขั้นได้ในที่สุด

ที่มา : แผ่นพับยาเสพติดที่แพร่ระบาดในประเทศไทย และหนังสือความรู้พื้นฐานเพื่อการป้องกันยาเสพติดในเยาวชน

ใบความรู้ที่ 1

โทษพิษภัยและอันตรายจากยาเสพติด

ผลกระทบของการใช้ยาเสพติด

ผลกระทบต่อผู้เสพยาเสพติด

1. ผลต่อร่างกาย ทรุดโทรม ใจสั่น หลอดเลือดอุดตัน ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ ทำลายหลอดเลือดในสมอง ระบบหายใจมีปัญหา ในกรณีไอซ์ ผิวหน้าจะแห้งเสีย และเป็นแผลได้ง่าย เพราะหลอดเลือดเปราะบางใบหน้าจะแก่กว่าวัย

2. ผลต่อระบบประสาท ตึงเครียด แต่เมื่อหมดฤทธิ์ยาจะมีอาการประสาทล้า การตัดสินใจช้าและผิดพลาด หากใช้นานจะทำให้สมองเสื่อม ทำลายระบบการหายใจทำให้หมดสติและถึงแก่ความตายได้

3. ผลต่อจิตใจ ซึมเศร้า กลายเป็นโรคจิตชนิดหวาดระแวง มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป เช่น หวาดหวั่นหวาดกลัว ประสาทหลอน ซึ่งเกิดขึ้นแล้ว อาการจะคงอยู่ตลอดไป แม้ช่วงที่ไม่ได้เสพยาก็ตาม

4. ผลต่อพฤติกรรม กระวนกระวายใจ ก้าวร้าวขึ้น เมื่อรวมกับโรคจิตชนิดหวาดระแวง คิดว่าจะมีคนมาทำร้าย มักจะทำร้ายผู้อื่นก่อน

ผลกระทบต่อครอบครัว

1. ขาดความรับผิดชอบต่อครอบครัวหรือญาติพี่น้อง ครอบครัวหมดความสุข และเป็นภาระต่อบุคคลในครอบครัว ทำความเดือดร้อนให้ครอบครัว

2. ครอบครัวประสบปัญหาด้านเศรษฐกิจ

ผลกระทบต่อสังคมหรือชุมชน

1. เป็นที่รังเกียจของสังคมหรือชุมชนไม่มีใครอยากคบด้วยเข้าสังคมไม่ได้

2. เป็นอาชญากรเพราะผู้ติดยาต้องพยายามทุกวิถีทางที่จะให้ได้ยาเสพติด

ใบความรู้ที่ 2
การใช้ยาในทางที่ผิด



ยาแก้ไอผสมโคเดอีน
ชื่อเรียกอื่น : MB, ลีน, บาร์



ยาแก้ไอ เดกซ์โทรเมทอร์แฟน
ชื่อเรียกอื่น : เรดเดวิล, เด็กซ์



ยาโรฮิบนอล
ชื่อเรียกอื่น : แมว ยาหลับ
สีม่วง ยาเมาโรเช่



ยามิดาโซแลม หรือยาโดมิคุ่ม
ชื่อเรียกอื่น : กุ้มคุ่ม
ยามอมยาสลัดผ้ายาส่าย



ยาอัลปราโซแลม
ชื่อเรียกอื่น : โซแลม,
ยาแฮปปี้, ยาเสียสาว



ยาไดอาซีแพม
ชื่อเรียกอื่น :วาเลียม,
แวเลียม



ยาไนเมตาซีแพม
ชื่อเรียกอื่น : อิริมิน 5,
ไฟว์-ไฟว์ (five - five)



ยาทรามาดอล
ชื่อเรียกอื่น :แค็บ, แท็กซี่,
เขียวเหลือง



ยาโปรเมทธาซีน
ชื่อเรียกอื่น : โพโคดิล,
โปรโคดิล



ยาเบนซ์เฮกซอล
ชื่อเรียกอื่น : บีไฟว์,B5

การใช้ยาในทางที่ผิด หมายถึง การนำยารักษาโรคมาใช้โดยไม่มีจุดมุ่งหมายทางการแพทย์ แต่มุ่งหวังเพื่อตอบสนองความต้องการบางอย่าง เช่น การกระตุ้นประสาทเพื่อให้ร่างกายมีการตื่นตัวอยู่เสมอ การใช้เพื่อความสนุกสนาน การทำให้เกิดความเคลิบเคลิ้ม การหลบหนีจากความกดดันของสังคม เป็นต้น ซึ่งทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย และจิตใจของผู้ใช้ยา ปัจจุบันเด็ก และเยาวชนมีการนำยารักษาโรคหลายชนิดมาใช้ในทางที่ผิด ซึ่งก่อให้เกิดผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ โดยยาที่เด็กและเยาวชนมักจะนำมาใช้ในทางที่ผิด เช่น ยาแก้ไอผสมโคเดอีน ยาแก้ไอ เดกซ์โทรเมทอร์แฟน ยาโรฮิบนอล ยามิดาโซแลมหรือยาโดมิคุ่ม ยาอัลปราโซแลม ยาไดอาซีแพม ยาไนเมตาซีแพม ยาทรามาดอล ยาโปรโคดิล หรือยาเบนซ์เฮกซอล (บีไฟว์) เป็นต้น

ใบความรู้ที่

3

ทักษะการส่งเสริมการมีส่วนร่วม ในการป้องกันยาเสพติด

ทักษะในการส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการป้องกันยาเสพติดจาก ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน สังคม

สร้างพื้นปลอดภัย หมายถึง การดำเนินงานเพื่อให้ พื้นที่หนึ่ง ๆ มีความสามารถบริหารหน่วยงาน/องค์กรต่างๆ และทุกภาคส่วนในพื้นที่ ได้แก่ สถานศึกษา สถานประกอบการ หมู่บ้านชุมชน เกิดการดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดด้วยการมีส่วนร่วมของประชากรในพื้นที่นั้นๆ เพื่อนำสู่ความปลอดภัยจากปัญหายาเสพติดและลดผลกระทบที่เกิดขึ้นจากปัญหายาเสพติด โดยครอบคลุมใน ๓ มิติสำคัญ ได้แก่

1. ดูแลช่วยเหลือกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง เพื่อป้องกันมิให้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด และดูแลแก้ไขปัญหากลุ่มที่ประสบปัญหา อาทิ ผู้เสพ - ผู้ติด เพื่อลดผลกระทบต่อครอบครัว ชุมชน และสังคม รวมทั้ง ประคับประคองจนสามารถลดละเลิกยาเสพติดได้ และให้โอกาสคืนสู่สังคม

2. เพิ่มปัจจัย/กิจกรรม/พื้นที่เชิงบวก เพื่อส่งเสริมให้ประชากรในพื้นที่มีบริบทแวดล้อมที่ดี สามารถมีทางเลือกที่ดีในการใช้ชีวิต ไม่หันไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด อาทิ การจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต การฝึกอาชีพ และสร้างงานเพื่อให้เด็กและเยาวชนมีอนาคตที่ดี การจัดให้มีพื้นที่ดำเนินกิจกรรมสร้างสรรค์ การเสริมสร้างสถาบันครอบครัวที่อบอุ่น การสร้างองค์กรชุมชนที่เข้มแข็ง

3. ขจัด หรือ ควบคุม เฝ้าระวังปัจจัยเสี่ยง/พื้นที่เสี่ยง อาทิ การจัดระเบียบสังคม สถานบันเทิง สถานบริการ ตลอดจนแหล่งมั่วสุ่มต่างๆ ในพื้นที่ และเฝ้าระวังมิให้ปัจจัย/พื้นที่เหล่านั้น มีอิทธิพลเหนี่ยวนำประชากรเข้าไปสู่วงจรยาเสพติด



แนวทางการจัดการเรียนรู้ยาเสพติดระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

เรื่อง Campaign “Say No To Drugs”	(เวลา 50 นาที)



1. มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

พ 5.1 ม.4 - 6/1 มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติดและความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและสังคม

พ 5.1 ม.4 - 6/2 วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด

2. สาระสำคัญ

ปัจจุบันปัญหาแพร่ระบาดยาเสพติดทั้งในโรงเรียนและนอกโรงเรียนมีแนวโน้มทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น จึงส่งผลให้เด็กและเยาวชนมีความเสี่ยงที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติดอย่างง่ายดาย ไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบการครอบครอง การเสพ และการจำหน่ายยาเสพติด ซึ่งการเข้าไปเกี่ยวข้องจะสร้างผลกระทบและเกิดปัญหาอย่างร้ายแรงต่อตัวเด็กและเยาวชน เกิดเป็นปัญหาครอบครัว ปัญหาสังคม ส่งผลกระทบต่อประเทศ ดังนั้น เพื่อป้องกันการเกิดปัญหาและผลกระทบดังกล่าว โรงเรียนจึงเป็นส่วนสำคัญที่ต้องเสริมสร้างการมีส่วนร่วมและสร้างจิตสำนึกรับผิดชอบของนักเรียนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในโรงเรียนให้ปลอดภัยจากยาเสพติด

จุดประสงค์การเรียนรู้	พฤติกรรมทักษะชีวิต	สาระการเรียนรู้
1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบจากปัญหายาเสพติดได้ 2. นักเรียนสามารถนำความรู้เกี่ยวกับผลกระทบจากปัญหายาเสพติดมาออกแบบเป็นสื่อเผยแพร่รณรงค์สร้างการรับรู้ได้	**องค์ประกอบที่ 2** การคิด วิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อ 1 เลือกรับข้อมูลข่าวสารอย่างไตร่ตรองและรู้เท่าทันสังคมที่เปลี่ยนแปลง	1. ตัวอย่างข่าวยาเสพติดในปัจจุบัน (ใบความรู้ที่ 1) 2. ผลกระทบจากปัญหายาเสพติด (ใบความรู้ที่ 2) 3. แนวทางการทำสื่อประชาสัมพันธ์ (ใบความรู้ที่ 3)

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (10 นาที)

1. นักเรียนและครูกับร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับปัญหายาเสพติดในปัจจุบัน เช่น ข่าวเคนมผงหรือข่าวอื่นๆ ที่ปรากฏในสื่อ

- นักเรียนคิดว่าหากนักเรียนใช้สารเสพติดจะส่งผลกระทบต่อใคร อย่างไรบ้าง
- นักเรียนคิดว่านักเรียนสามารถเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยเหลือหรือป้องกันตนเอง ครอบครัว สังคม ประเทศชาติจากยาเสพติดได้หรือไม่ อย่างไร

2. นักเรียนและครูสนทนาเกี่ยวกับสื่อรณรงค์ที่นักเรียนรู้จักในปัจจุบัน (เช่น Poster Infographic Facebook Youtube TikTok หนังสั้น หนังสือเล่มเล็ก เป็นต้น)

3. นักเรียนและครูร่วมกันสนทนาตัวอย่างสื่อรณรงค์ป้องกันยาเสพติด

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นกิจกรรม (35 นาที)

ใช้ใบงาน Campaign "Say No To Drugs"

1. แบ่งกลุ่มนักเรียน จำนวน 4 กลุ่มหรือตามความเหมาะสม โดยแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาจับฉลากเลือกหัวข้อ ดังนี้

- กลุ่มที่ 1 ผลกระทบของยาเสพติดต่อตนเอง
- กลุ่มที่ 2 ผลกระทบของยาเสพติดต่อครอบครัว
- กลุ่มที่ 3 ผลกระทบของยาเสพติดต่อสังคม
- กลุ่มที่ 4 ผลกระทบของยาเสพติดต่อประเทศชาติ

2.นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมความคิดรายละเอียดเนื้อหาตามหัวข้อที่ได้รับและให้แต่ละกลุ่มเลือกรูปแบบสื่อรณรงค์ที่ต้องการออกแบบโดยไม่ซ้ำกัน เช่น กลุ่มที่ 1 เลือกรูปแบบ Poster กลุ่มอื่นจะต้องเลือกรูปแบบอื่น เช่น Infographic Facebook Youtube TikTok หนังสั้น หนังสื่อเล่มเล็ก เป็นต้น

3. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียนเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน พร้อมทั้งจัดแสดงผลงานในห้องเรียน โดยครูแนะนำให้นักเรียนต่อยอดนำไปใช้ในกิจกรรมรณรงค์ต่อต้านยาเสพติดในโรงเรียน

ขั้นสรุป (5 นาที)

นักเรียนและครูร่วมกันสรุปแผนรณรงค์ของแต่ละกลุ่มโดยใช้คำถาม R - C - A

R : นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับรูปแบบสื่อรณรงค์ที่เพื่อนนำเสนอ

C : ที่ผ่านมานักเรียนเคยทำกิจกรรมรณรงค์เพื่อป้องกันยาเสพติดหรือไม่ นักเรียนทำอย่างไร ผลเป็นอย่างไร

A : ถ้านักเรียนได้รับมอบหมายให้เชิญชวนเพื่อนหรือบุคคลทั่วไปเข้ามามีส่วนร่วมในการรณรงค์ป้องกันยาเสพติด นักเรียนจะใช้วิธีการใดและสื่อชนิดใด

ภาระ/ชิ้นงาน

รูปแบบสื่อรณรงค์ตามหัวข้อที่ได้รับมอบหมาย

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

ข่าวยาเสพติดในปัจจุบัน

การวัดผลและประเมินผล

การวัดผลและประเมินผล	เครื่องมือที่ใช้วัด
ผลการนำเสนอแผนผังความคิด	แบบประเมินชิ้นงานกลุ่ม

"คลิปวีดีโอ เรื่อง เชนไดร้ท์โฟมตายเกลี้ยง"

แบบประเมินการทำงานกลุ่ม

กลุ่ม .....

สมาชิกในกลุ่ม 1. ..... 2. .....

3. ..... 4. .....

5. ..... 6. .....

พฤติกรรมที่สังเกต	คะแนน		
	3	2	1
1. ความร่วมมือในการทำงาน			
2. ความตั้งใจในการทำงาน			
3. ความรับผิดชอบ			
รวม			

รายการประเมิน	คะแนน		
	3	2	1
1. ความร่วมมือในการทำงาน	สมาชิกภายในกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำงานดีมาก	สมาชิกภายในกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำงานปานกลาง	สมาชิกภายในกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำงานน้อย
2. ความตั้งใจในการทำงาน	สมาชิกในกลุ่มมีการวางแผนในการทำงานร่วมกัน และปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ได้ครบถ้วน	สมาชิกในกลุ่มมีการวางแผนในการทำงานร่วมกันและปฏิบัติตามแผนที่วางไว้แต่ไม่ครบถ้วน	สมาชิกในกลุ่มไม่มีการวางแผนในการทำงานร่วมกัน
3. ความรับผิดชอบ	มีการแบ่งหน้าที่ของสมาชิกภายในกลุ่มอย่างชัดเจนและปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	มีการแบ่งหน้าที่ของสมาชิกภายในกลุ่มแต่ไม่ชัดเจนหรือสมาชิกไม่ได้ปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	ไม่มีการแบ่งหน้าที่ของสมาชิกภายในกลุ่มอย่างชัดเจนและสมาชิกส่วนใหญ่ไม่ปฏิบัติงาน
รวม			

เกณฑ์การประเมิน

7 - 9 คะแนน ดี

4 - 6 คะแนน พอใช้

1 - 3 คะแนน ควรปรับปรุง

ใบความรู้ที่ 1 ตัวอย่างข่าวยาเสพติดในปัจจุบัน

จาก KETAMINE ถึง เคนมผง
สูตรนรก “เสริมฤทธิ์” ไม่ตายก็วิกลจริต



Ketamine ที่ทางการแพทย์ใช้ในกระบวนการดมยาสลบ ในรูปยาฉีดเข้าเส้นเลือดหรือเข้ากล้ามเนื้อ โดยมีฤทธิ์สงบประสาท รู้สึกเคลิบเคลิ้ม ระงับอาการปวด ออกฤทธิ์เร็ว ทำให้หลับอย่างตื้นๆ ปฏิกิริยารีเฟลกซ์ของร่างกายยังคงอยู่ และสามารถปลุกให้ฟื้นเป็นปกติได้ในระยะเวลาอันสั้น จึงนิยมใช้ร่วมกับยาตัวอื่นในกระบวนการดมยาสลบ หรือระหว่างการทำหัตถการทางการแพทย์ที่ใช้เวลาไม่นานนัก"

อย่างไรก็ตามในขนาดยาที่ใช้ในทางการแพทย์สามารถพบผลข้างเคียงได้คือความดันโลหิตสูงขึ้น ชีพจรเร็วขึ้นหายใจช้าลงมีอาการฝันและบางครั้งจะเป็นฝันร้ายกระสับกระส่าย ปวดศีรษะ

"แต่เนื่องจาก **Ketamine** มีฤทธิ์ต่อจิตประสาท จึงมีผู้นำไปใช้เป็นสิ่งมึนเมาในรูปแบบยาผง นำมาเสพเพื่อให้เกิดอาการมึนเมาจากฤทธิ์กดประสาท โดยเรียกว่าเป็น ยาเค และพบว่ามีการนำไปใช้ร่วมกับยาเสพติดประเภทอื่น เช่น ยาอี ยาไอซ์ โคเคน เฮโรอีน หรือดื่มแอลกอฮอล์ร่วมด้วย”

ทั้งนี้ ผู้ที่นำไปใช้เสพติด จะเกิดผลข้างเคียงที่อันตรายได้ เช่น มีอาการกดระบบประสาทรุนแรง คล้ายคนเมา เดินเซ ไม่มีสติ กระบวนการทางความคิด การรับรู้และตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ทั้งภาพแสงสีเสียงเปลี่ยนแปลงไป ระบบการทำงานของหัวใจและการหายใจแปรปรวน มีการกดการหายใจ มีอาการทางจิต เช่น ฝันร้าย เพ้อคลั่ง หากใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานจะทำให้เกิดอาการทางจิต ประสาทหลอน หูแว่ว กลายเป็นคนวิกลจริตได้

"**Ketamine** จัดเป็นวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ประเภท 2 การใช้ต้องอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลโดยแพทย์และสั่งจ่ายในสถานพยาบาลเท่านั้น ผู้ที่ลักลอบผลิต นำเข้า ส่งออก โดยไม่ได้รับอนุญาต หรือไม่มีใบอนุญาตนำผ่าน ต้องเสียค่าปรับและระวางโทษจำคุก"



พล.ต.ต.ธนิต กล่าวว่า สำหรับส่วนประกอบของ 'เคนมผง' เป็นการนำยาเสพติดหลายตัวผสมรวมกัน โดยมียาเคเป็นส่วนประกอบหลัก ร่วมกับ ยาไอซ์ เฮโรอีน และยานอนหลับที่เรียกว่า 'โรเซ่' นำมาบดรวมกันจนละเอียดลักษณะคล้ายนมผง จึงเรียกว่า เคนมผง จากสอบถามข้อมูลพบว่า มีราคาการจำหน่ายที่ค่อนข้างสูงถึงกรัมละ 500 บาท เนื่องจากเป็นการ ผสมยาออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทรุนแรงหลายตัวรวมกัน จึงทำให้เกิดการเสริมฤทธิ์ของยาที่เป็นส่วนผสม และเกิดอันตรายร้ายแรงได้ การใช้ ยาเคนมผง ทำให้ผลข้างเคียงต่างๆ ของยาเคเพิ่มมากขึ้น เช่นทำให้มีฤทธิ์หลอนประสาทที่รุนแรง ทำให้ผู้เสพมีอาการหวาดระแวงและประสาทหลอนตลอดเวลา

จึงขอเตือนว่า "ยาเคนมผง"
คือยาเสพติดอันตรายร้ายแรง
เพราะมียาเสพติดหลายชนิดรวมกัน
ผู้เสพจะเสียชีวิตได้อย่างไม่คาดคิด...

อ้างอิง : https://www.thairath.co.th/news/crime/2010956

ใบความรู้ที่ 2

ผลกระทบจากปัญหายาเสพติด

1 ผลกระทบของยาเสพติดต่อตนเอง

1. ด้านสุขภาพ ผู้ตกเป็นทาสสารเสพติดเกือบทุกประเภทร่างกายจะซูบซีด ผอมเหลือง เหลือแต่หนังหุ้มกระดูก ความคิดอ่านช้า ความจำเสื่อม ขาดสติ อาเจียน นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร และจะเสียชีวิตในที่สุด

2. ด้านบุคลิกภาพ ผู้เสพจะเป็นคนขาดความสนใจในตัวเองและสิ่งแวดล้อมรอบตัวจึงเฉื่อยชา เกียจคร้าน ขาดความรับผิดชอบ แต่งกายสกปรก ทำให้มีบุคลิกภาพที่ไม่ดี เป็นที่รังเกียจของคนอื่นในสังคม

2 ผลกระทบของยาเสพติดต่อครอบครัว

1. ทำให้สิ้นเงินทองของครอบครัวที่นำไปใช้ซื้อยาเสพติด

2. ทำให้ผู้เสพขาดความรับผิดชอบต่อครอบครัว สนใจคนรอบข้างหรือสิ่งต่างๆ และเป็นภาระต่อสมาชิกในครอบครัว หากต้องพักการเรียน ถูกออกจากงาน ถูกจับกุม

3. ทำให้เกิดปัญหาครอบครัว ผู้เสพอาจมีอาการผิดไปจากปกติ ทำให้สมาชิกในครอบครัว วิตกกังวล หวาดระแวง ทำให้ครอบครัวไม่มีความสุข

3 ผลกระทบของยาเสพติดต่อสังคม

ก่อให้เกิดปัญหาในสังคมอย่างมาก เกิดปัญหาอาชญากรรม เพราะผู้ติดยาต้องใช้ยาเสพติดเป็นประจำทุกวัน และจำเป็นต้องเพิ่มปริมาณขึ้นอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น การประกอบอาชีพสุจริตทั่วๆ ไปนั้นย่อมเป็นการยากที่จะหาเงินมาซื้อสารเสพติดได้อย่างพอเพียง และในสภาพความเป็นจริงผู้ติดยาจะไม่มีใครคบค้าหรือร่วมสมาคมด้วยเหตุนี้จึงเป็นจุดเริ่มต้นของการประกอบอาชญากรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาชญากรรมที่เกี่ยวกับทรัพย์ นอกจากนั้นยังเป็นสาเหตุของปัญหาสังคมอื่นๆ

4 ผลกระทบของยาเสพติดต่อประเทศชาติ

1. บ่อนทำลายเศรษฐกิจ และความมั่นคงของประเทศชาติ

2. รัฐบาลต้องสูญเสียกำลังเจ้าหน้าที่และค่าใช้จ่ายในการป้องกันปราบปราม

3. สูญเสียทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพสำหรับการพัฒนาประเทศ

4. การพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศเป็นไปอย่างเชื่องช้า

5. สูญเสียแรงงานในการปฏิบัติงานทำให้ประเทศขาดรายได้

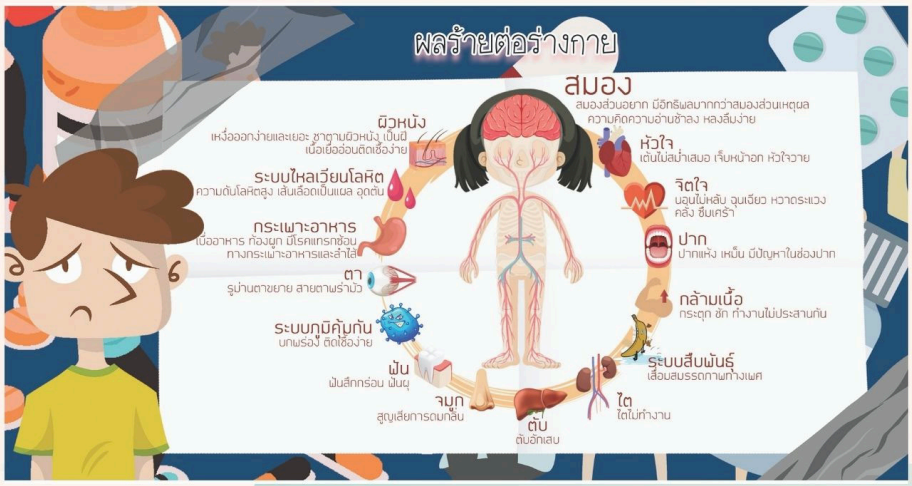
ใบงานความรู้ที่ ๓ แนวทางการทำสื่อประชาสัมพันธ์

เนื้อหา : ผลร้ายต่อร่างกาย

สมอง : สมองส่วนอยาก มีอิทธิพลมากกว่าสมองส่วนบุคคล ความคิดความอ่านช้าลง หลงลืมง่าย
หัวใจ : เต้นไม่สม่ำเสมอ เจ็บหน้าอก หัวใจวาย
จิตใจ : นอนไม่หลับ ฉุนเฉียว หวาดระแวง คลั่ง ซึมเศร้า
ปาก : ปากแห้ง เหม็น มีปัญหาในช่องปาก
ระบบภูมิคุ้มกัน : บกพร่อง ติดเชื้อง่าย
ตา : รูม่านตาขยาย สายตาพร่ามัว
กล้ามเนื้อ : กระตุก ชัก ทำงานไม่ประสานกัน
ระบบสืบพันธุ์ : เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

จมูก : สูญเสียการดมกลิ่น
ฟัน : ฟันสึกกร่อน ฟันผุ
ระบบไหลเวียนโลหิต : ความดันโลหิตสูง เส้นเลือดเป็นแผล อุดตัน
ผิวหนัง : เหงื่อออกง่ายและเยอะ ชาตามผิวหนัง เป็นฝี เนื้อเยื่ออ่อนติดเชื้อง่าย
ไต : ไตไม่ทำงาน
กระเพาะอาหาร : เบื่ออาหาร ท้องผูก มีโรคแทรกซ้อน ทางกระเพาะอาหารและลำไส้
ตับ : ตับอักเสบ

สื่อรณรงค์ :



ใบความรู้ที่ 3 แนวทางการทำสื่อประชาสัมพันธ์

การโฆษณา

หมายถึง การให้ข้อมูล ข่าวสาร ผ่านสื่อประเภทต่าง ๆ เพื่อจูงใจหรือโน้มน้าวใจให้กลุ่มผู้บริโภคหรือกลุ่มเป้าหมาย มีพฤติกรรมคล้อยตามเนื้อหาของสารที่โฆษณาออกไป อันเอื้ออำนวยจูงใจให้มีการซื้อหรือใช้สินค้าและบริการนั้น ๆ ตลอดจนชักนำให้ปฏิบัติตามแนวความคิดต่าง ๆ

สื่อโฆษณา

หมายถึง เครื่องมือทางการตลาดที่มีบทบาทหรือมีหน้าที่นำข้อมูลข่าวสารเหล่านั้น ไปยังกลุ่มผู้บริโภคหรือกลุ่มเป้าหมาย โดยการใช้สื่อโฆษณานั้นๆจะเกิดประโยชน์หรือประสบความสำเร็จหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการเลือกใช้สื่อแต่ละชนิดอย่างเหมาะสมต่อกลุ่มเป้าหมายด้วย

สื่อโฆษณา

แบ่ง เป็นประเภทต่าง ๆ ได้เป็น 4 ประเภท คือ

1.สื่อโฆษณาประเภทสิ่งพิมพ์ (Print Media)
เช่น หนังสือพิมพ์ นิตยสาร ใบปลิว แผ่นพับ โปสเตอร์ คู่มือการใช้สินค้า แบบตัวอย่างสินค้า (catalogs) เป็นต้น ซึ่งสื่อประเภทนี้ก็เป็นหนึ่งในประเภทของสื่อโฆษณายุคแรกเริ่มด้วย



2.สื่อโฆษณาประเภทกระจายเสียงและแพร่ภาพ (broadcasting media)
เป็นการโฆษณาโดยการใช้เสียงภาพ หรือตัวหนังสือ ได้แก่ โฆษณาทางวิทยุ ภาพยนตร์โฆษณาทางโทรทัศน์



3.สื่อโฆษณาออนไลน์
สื่อโฆษณาประเภทที่มาแรงเป็นอย่างมากในปัจจุบัน มีทั้งแบบภาพนิ่งที่สื่อสารด้วยรูปภาพและตัวหนังสือ หรือแบบภาพเคลื่อนไหวที่ครบไปด้วยภาพและเสียง



4.สื่อโฆษณาประเภทอื่น ๆ
เป็นสื่อโฆษณาอื่น ๆ นอกเหนือจากสื่อที่กล่าวไปแล้วข้างต้น เช่น สื่อที่โฆษณาสำหรับติดตั้งเฉพาะกับสถานที่ต่างๆ สื่อโฆษณานอกสถานที่อย่างป้ายโฆษณา ขนาดต่างๆโฆษณาที่ติดตามรถที่ใช้สำหรับคมนาคม เป็นต้น





สื่อโฆษณา

เป็นเครื่องมือ ทางการตลาดที่มีบทบาทสำคัญต่อองค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน เป็นสื่อที่มีหน้าที่นำข้อมูลข่าวสารสื่อสารเรื่องราวเหล่านั้นไปยังกลุ่มเป้าหมายหรือกลุ่มผู้บริโภค ซึ่งสามารถใช้ได้ทั้งในรูปแบบของธุรกิจที่หวังผลกำไรหรือเป็น งานบริการสาธารณะที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ก็ได้ โดย สื่อโฆษณา ก็มีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย กาลเวลา มีการปรับตัวให้เหมาะสมและมีหลากหลายรูปแบบมากขึ้น

- PowerPoint
- คลิปสื่อโฆษณา

แนวทางการจัดการเรียนรู้ยาเสพติดระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

เรื่อง Big Brothers พี่ใหญ่ใจโต	(เวลา 50 นาที)



1. มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา/สารเสพติด และความรุนแรง

พ 5.1 ม.4 – 6 /2 วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด

2. สาระสำคัญ

ปัญหายาเสพติดเป็นปัญหาสำคัญประการหนึ่งของประเทศ ซึ่งบ่อนทำลายทรัพยากรและความมั่นคงของประเทศชาติและสังคมเป็นอย่างมาก ซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตและอนาคต โดยการแก้ไขปัญหายาเสพติดที่สำคัญ คือ การส่งเสริมให้ทุกคนได้มีส่วนร่วม มีจิตอาสา และมีจิตสำนึกในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดร่วมกันเพื่อให้สังคมปลอดภัยจากยาเสพติดอย่างมีคุณภาพโดยผ่านโครงการ/กิจกรรมต่างๆ ที่ทุกคนที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น นักเรียนในโรงเรียน (รุ่นพี่/รุ่นน้อง) ครู ฯลฯ ได้ระดมความคิด ออกแบบการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดได้อย่างตรงจุด สามารถลดปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงได้อย่างยั่งยืน รวมถึงการเสริมสร้างพื้นที่ปลอดภัยในโรงเรียนให้มีความเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้	พฤติกรรมทักษะชีวิต	สาระการเรียนรู้
1. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนสามารถออกแบบกิจกรรม/โครงการเพื่อการพัฒนาโรงเรียนในมิติต่างๆ ได้ 2. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีจิตสาธารณะในการทำคุณประโยชน์เพื่อรุ่นน้องและโรงเรียน	**องค์ประกอบที่ 4** การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ข้อ 4 มีจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่น	1. ผลกระทบการใช้ยาเสพติด 2. โปสเตอร์อินโฟกราฟฟิก “ยาเสพติดภัยร้ายใกล้ตัว” 3. วิธีการเขียนโครงการ (ใบความรู้ที่ 1) 4. การมีจิตสำนึกรับผิดชอบต่อสังคมในการป้องกันและการแก้ไขปัญหายาเสพติด (ใบความรู้ที่ 2)

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (10 นาที)

1. นักเรียนและครูร่วมสนทนาเกี่ยวกับผลกระทบของยาเสพติดพร้อมยกตัวอย่างภาพประกอบ เช่น ภาพผลกระทบของการใช้ยาเสพติด

2. นักเรียนฟังครูอธิบายผลกระทบของยาเสพติด (อินโฟกราฟฟิก “ยาเสพติดภัยร้ายใกล้ตัว”)

กิจกรรมการเรียนรู้

3. นักเรียนฟังครูทบทวนความรู้ ผลกระทบของยาเสพติด โดยการถามตอบ หรือใช้เกม kahoot เป็นตัววัดความรู้

ขั้นกิจกรรม (35 นาที)

ใช้ใบงาน Big Brothers พี่ใหญ่ใจโต

1. นักเรียนศึกษาจุดประสงค์การเรียนรู้การสำรวจทำกิจกรรมในโรงเรียน Big Brothers พี่ใหญ่ใจโต ตระหนักถึงพื้นที่ปลอดภัยในโรงเรียน
2. นักเรียนแบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆกัน
3. นักเรียนวางแผนการทำโครงการบริเวณภายในโรงเรียน
4. นักเรียนฟังครูอธิบายประเด็นในการเขียน Big Brothers พี่ใหญ่ใจโต เพื่อให้นักเรียนเข้าใจจุดประสงค์ และออกแบบกิจกรรมหรือโครงการได้อย่างสร้างสรรค์ โดยมีประเด็นการเขียนโครงการตามใบความรู้ที่ 1

ขั้นสรุป (5 นาที)

1. นักเรียนและครูสรุปกิจกรรมในคาบเรียน และนำเสนอโครงการหน้าชั้นเรียน
2. นักเรียนตอบคำถาม R - C - A เพื่อนำไปสู่การพัฒนาทักษะชีวิต

R: นักเรียนรู้สึกอย่างไรต่อกิจกรรม Big Brothers พี่ใหญ่ใจโต

C: ที่ผ่านมานักเรียนเคยทำกิจกรรมช่วยป้องกันหรือแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่โรงเรียนหรือไม่ ทำกิจกรรมใด

A: ถ้าภายในบริเวณโรงเรียนมีพื้นที่เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด นักเรียนจะใช้วิธีการใดที่จะสร้างพื้นที่ปลอดภัยในโรงเรียน

ภาระ/ชิ้นงาน

- กิจกรรม Big Brothers พี่ใหญ่ใจโต

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- สื่อบุคคล เช่น เพื่อน,ครู ฯลฯ
- สื่ออินเทอร์เน็ต
- https://kahoot.it/

การวัดผลและประเมินผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
2. แบบประเมินการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนรายบุคคล
3. เกณฑ์การวัดและประเมินผลการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนรายบุคคล (Rubric)

แบบประเมินการทำงานกลุ่ม

คำชี้แจง ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างเรียนและนอกเวลาเรียน แล้วขีด ✓ลงในช่องว่างที่ตรงกับระดับคะแนน

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล ของผู้รับการประเมิน	ความร่วมมือกันทำกิจกรรม				การแสดงความคิดเห็น				การรับฟังความคิดเห็น				การตั้งใจทำงาน				การแก้ไขปัญหา/หรือปรับปรุงผลงานกลุ่ม				รวม 20 คะแนน
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	

แบบประเมินการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนรายบุคคล

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่.....

สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ลำดับที่	ชื่อ – สกุล	เกณฑ์การให้คะแนน				รวม (16)	ระดับคุณภาพ
		ความตั้งใจในการเรียน (4)	ความสนใจและการซักถาม (4)	การตอบคำถาม (4)	มีส่วนร่วมในกิจกรรม (4)		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

...../...../.....

เกณฑ์การให้คะแนนดังตารางแนบท้าย

เกณฑ์การประเมินในการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ ดังนี้

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
14-16	ดีมาก
11-13	ดี
8-10	พอใช้
0-7	ปรับปรุง

เกณฑ์การวัดและประเมินผลการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนรายบุคคล (Rubric)

ประเด็นการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน			
	ดีมาก (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ต้องปรับปรุง (1)
1. ความตั้งใจในการเรียน	สนใจในการเรียน ไม่คุยหรือเล่นกันในขณะเรียน	สนใจในการเรียน คุยกันเล็กน้อยในขณะเรียน	สนใจในการเรียน คุยกันและเล่นกันในขณะเรียนเป็นบางครั้ง	ไม่สนใจในการเรียน คุยและเล่นกันในขณะเรียน
2. ความสนใจและการซักถาม	มีการถามในหัวข้อที่ตนไม่เข้าใจทุกเรื่องและกล้าแสดงออก	มีการถามในหัวข้อที่ตนไม่เข้าใจเป็นส่วนมากและกล้าแสดงออก	มีการถามในหัวข้อที่ตนไม่เข้าใจเป็นบางครั้งและไม่ค่อยกล้าแสดงออก	ไม่ถามในหัวข้อที่ตนไม่เข้าใจและไม่กล้าแสดงออก
3. การตอบคำถาม	ร่วมตอบคำถามในเรื่องที่ครูถามและตอบคำถามถูกทุกข้อ	ร่วมตอบคำถามในเรื่องที่ครูถามและตอบคำถามส่วนมากถูก	ร่วมตอบคำถามในเรื่องที่ครูถามเป็นบางครั้งและตอบคำถามถูกเป็นบางครั้ง	ไม่ตอบคำถาม
4. มีส่วนร่วมในกิจกรรม	ร่วมมือและช่วยเหลือเพื่อนในการทำกิจกรรม	ร่วมมือและช่วยเหลือเพื่อนเป็นส่วนใหญ่ในการทำกิจกรรม	ร่วมมือและช่วยเหลือเพื่อนในการทำกิจกรรมเป็นบางครั้ง	ไม่มีความร่วมมือในขณะทำกิจกรรม



1. นักเรียนดูภาพผลกระทบการใช้ยาเสพติด และให้นักเรียนวิเคราะห์ว่าภาพผู้หญิงคนนี้เกิดจากสาเหตุใด


DRUGS
ยาเสพติด
ภัยร้ายใกล้ตัว!!!
ต่อตนเอง
• ด้านร่างกาย
• ด้านอารมณ์
ต่อครอบครัว
• เสียทรัพย์สิน / เงินทอง
• เสียชื่อเสียง
• ครอบครัวแตกแยก
ต่อชุมชน
• ความไม่ปลอดภัยต่อร่างกาย
• ความไม่ปลอดภัยต่อทรัพย์สิน
ตัวยาที่ควรระวัง
ยาบ้า
• ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว
• สมองเสื่อม
• ประสาทหลอน หวาดระแวง
• เสียสติ เป็นบ้า
• ทำร้ายตนเองและผู้อื่น
ไอซ์
• หงุดหงิด อารมณ์รุนแรง ก้าวร้าว
• หวาดระแวง กลัวคนทำร้าย
• ริมฝีปากแห้ง ร่างกายทรุดโทรม
• ผิวเสีย มีบาดแผลตามร่างกาย
• โรคในช่องปาก ฟันผุ ฟันดำ
สารระเหย
• สมองเสื่อม
• สูญเสียความทรงจำ
• การรับรู้บกพร่อง
• สูญเสียการดมกลิ่น
• พูดไม่ชัด มือสั่น แขนขาสั่น
กัญชา
• หูแว่ว ความคิดสับสน
• ฟันสึกหรอ
• เวียนศีรษะ
• ท้องผูก
• เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
ชุมชนปลอดภัย ต้องเริ่มด้วยความเชื่อมั่น 4 ประการ
1 ปัญหายาเสพติดไม่สามารถปราบปรามอย่างเดียว ต้องควบคู่ทั้งการป้องกัน เฝ้าระวัง บำบัดรักษา
2 ต้องแก้ปัญหาหลายด้าน จึงไม่มีใครสามารถแก้ไขปัญหายาเสพติดได้โดยลำพัง ทุกภาคส่วนต้องช่วยกัน
3 คนในหมู่บ้าน/ชุมชนด้วยกันเองจะรู้ปัญหาดีที่สุด
4 หมู่บ้าน/ชุมชนต้องเริ่มด้วยตนเองก่อน
ศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดแห่งชาติ
สำนักงาน ป.ป.ส. กระทรวงยุติธรรม
" ชุมชนทำได้ ด้วยพลังชุมชน "
แจ้งเบาะแส ยาเสพติด 1386

ใบความรู้ที่ 1



ขั้นตอนการทำโครงการ มีดังนี้

1.ชื่อโครงการ ต้องเป็นชื่อที่เหมาะสม ชัดเจน ดึงดูดความสนใจ และเฉพาะเจาะจงว่าจะทำอะไร

2.หลักการและเหตุผล เป็นการแสดงถึงปัญหาความจำเป็น ผู้เขียนโครงการต้องพยายามหาเหตุผลต่างๆ เพื่อแสดงให้ผู้พิจารณาโครงการเห็นความจำเป็น และความสำคัญของโครงการ เพื่อที่จะสนับสนุนต่อไป

3.วัตถุประสงค์/เป้าหมาย เป็นการแสดงถึงความต้องการที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งการเขียนวัตถุประสงค์ต้องเขียนให้ตรงกับปัญหาว่าระบุไว้เพื่อแสดงให้เห็นถึงจุดมุ่งหมายที่จะแก้ปัญหานั้นๆ และต้องกำหนดวัตถุประสงค์ในสิ่งที่เป็นไปได้ สามารถวัดได้

4.วิธีดำเนินการ แสดงขั้นตอนภารกิจที่จะต้องทำให้การดำเนินงานตามโครงการและระยะเวลาในการปฏิบัติแต่ละขั้นตอน เพื่อเป็นแนวทางในการพิจารณาความเป็นไปได้ของโครงการ

5.ระยะเวลาและสถานที่ดำเนินการ เป็นการระบุเวลาที่เริ่มต้นและสิ้นสุดโครงการและสถานที่ที่จะทำโครงการเพื่อสะดวกในการพิจารณาและติดตามผลของโครงการ

6.งบประมาณ แสดงยอดรวมงบประมาณทั้งหมดที่ใช้ในการดำเนินโครงการแหล่งที่มาและแยกรายละเอียดค่าใช้จ่ายที่ชัดเจนว่าเป็นค่าใช้จ่ายอะไรบ้าง

7.ผู้รับผิดชอบโครงการ ต้องระบุชื่อผู้ที่ทำโครงการ

8.ผลที่คาดว่าจะได้รับ เป็นการระบุประโยชน์ที่คิดว่าจะได้จากความสำเร็จเมื่อสิ้นสุดโครงการ เป็นการระบุว่าใครจะได้รับผลประโยชน์และผลกระทบหรือมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องอะไรทั้งเชิงคุณภาพและปริมาณและต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

9.การประเมินผลโครงการ เป็นการระบุว่าหากได้มีการดำเนินโครงการแล้ว จะมีการติดตามดูผลได้อย่างไร เมื่อใด

ใบความรู้ที่ 2

การมีจิตสำนึกรับผิดชอบต่อสังคมในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

จิตสาธารณะ (Public mind) หมายถึง จิตสำนึกเพื่อส่วนรวม เพราะคำว่า “สาธารณะ” คือ สิ่งที่มิได้เป็นของผู้หนึ่งผู้ใด จิตสาธารณะจึงเป็นความรู้สึกถึงการเป็นเจ้าของในสิ่งที่เป็นสาธารณะ ในสิทธิและหน้าที่ที่จะดูแลและบำรุงรักษาร่วมกัน เช่น การช่วยกันดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม โดยการไม่ทิ้งขยะลงในแหล่งน้ำ การดูแลรักษาสาธารณะสมบัติ เช่น โทรศัพท์สาธารณะ หลอดไฟที่ให้แสงสว่างตามถนนหนทาง แม้แต่การประหยัดน้ำประปา หรือไฟฟ้า ที่เป็นของส่วนรวม โดยให้เกิดประโยชน์คุ้มค่าตลอดจนช่วยดูแลรักษาให้ความช่วยเหลือผู้ทุกข์ได้ยาก หรือผู้ที่ร้องขอความช่วยเหลือเท่าที่จะทำได้ ตลอดจนร่วมมือกระทำเพื่อให้เกิดปัญหาหรือช่วยกันแก้ปัญหา แต่ต้องไม่ขัดต่อกฎหมายเพื่อรักษาประโยชน์ส่วนร่วม

จิตสาธารณะเพื่อส่วนรวม

จิตสำนึกเพื่อส่วนรวมนั้นสามารถกระทำได้ โดยมีแนวทางเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

1. โดยการกระทำตนเอง ต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเอง เพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบและเกิดความเสียหาย

2. มีบทบาทต่อสังคมในการรักษาประโยชน์ของส่วนรวม เพื่อแก้ปัญหา สร้างสรรค์สังคม ซึ่งถือว่าเป็นความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

ความรับผิดชอบต่อสังคม

เป็นการช่วยเหลือสังคม ไม่ทำให้ผู้อื่นหรือสังคมเดือดร้อนได้รับความเสียหาย เช่น

1. มีความรับผิดชอบต่อครอบครัว เช่น เชื่อฟังพ่อแม่ ช่วยเหลืองานบ้าน ไม่ทำให้พ่อแม่เสียใจ

2. มีความรับผิดชอบต่อโรงเรียน ครูอาจารย์ เช่น ตั้งใจเล่าเรียน เชื่อฟังคำสั่งสอนของครูอาจารย์ปฏิบัติตามกฎระเบียบวินัยของโรงเรียน ช่วยรักษาทรัพย์สมบัติของโรงเรียน

3. มีความรับผิดชอบต่อบุคคลอื่น เช่น ให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ ไม่เอาเปรียบเคารพสิทธิซึ่งกันและกัน

4. มีความรับผิดชอบในฐานะพลเมือง เช่น ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม ปฏิบัติตามกฎหมาย รักษาสมบัติของส่วนรวม ให้ความร่วมมือต่อสังคมในฐานะพลเมืองดี ให้ความช่วยเหลือ

ใบงาน

แบบฟอร์มการเขียนโครงการ



ชื่อโครงการ:

หลักการและเหตุผล:

วัตถุประสงค์:

เป้าหมาย:

สถานที่ดำเนินการ:

ระยะเวลา:

งบประมาณ:

วิธีการ/ขั้นตอนการดำเนินการ:

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:

ผู้รับผิดชอบโครงการ:

ตอนที่ 3.1

สาระการเรียนรู้ยาเสพติดศึกษา

1. รู้จักยาเสพติด

ยาเสพติด หมายถึง สารเคมี วัตถุชนิดใดๆ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยรับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยประการใดๆ แล้วทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจในลักษณะสำคัญ เช่น ต้องเพิ่มขนาดการเสพเรื่อยๆ มีอาการถอนยาเมื่อขาดยา มีความต้องการเสพทั้งร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรงอยู่ตลอดเวลา และสุขภาพโดยทั่วไปจะทรุดโทรมลง และให้รวมถึงพืชหรือส่วนต่างๆ ของพืชที่เป็นหรือให้ผลผลิตเป็นสารเสพติดให้โทษ หรืออาจใช้ผลิตเป็นสารเสพติดให้โทษ และสารเคมีที่ใช้ในการผลิตสารเสพติดให้ โทษ ตามกฎหมายว่าด้วยสารเสพติดให้โทษ วัตถุออกฤทธิ์ ต่อจิตประสาท และ สารระเหย



สุราหรือแอลกอฮอล์ เป็นสารเสพติดที่มีทั้งคุณและโทษ เมื่อดื่มแล้วจะทำให้เกิดผลต่อระบบประสาทส่วนกลางโดยโทษของสุรานั้นอาจมีตั้งแต่ขั้นเบา ไปจนถึงขั้นรุนแรงอย่างเช่น เสียการทรงตัว พูดไม่ชัด และที่รุนแรงคือหมดสติ ดังนั้นสุราจึงถูกควบคุมทั้งการจำหน่าย และการผลิต จากกฎหมายอย่างเคร่งครัด



“บุหรี่” คือ “ยาสูบ” หรือ “ผลิตภัณฑ์ ยาสูบ” หมายความว่า ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วน ประกอบของใบยาสูบ หรือพืชนิโคเทียนาทา แบกกุ้ม (Nicotiana tabacum) และให้ความหมายรวมถึงผลิตภัณฑ์อื่นใดที่มีสารนิโคติน เป็นส่วนประกอบ ซึ่งบริโภคด้วยวิธี สูบ ดูด ดม อม เคี้ยว เป่า กิน หรือพ่นเข้าไปในปาก จมูก ทา หรือโดยวิธีอื่นใด เพื่อให้ได้ผลเช่นเดียวกัน (ตามพระราชบัญญัติ ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.2560)

บุหรี่มีคุณสมบัติเป็นยาเสพติด ผลิตมาจากใบยาสูบตากแห้ง มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า Nicotiana tabacum เป็นพืชในตระกูล Solanaceae นำไปผ่านกระบวนการทางเคมี และมีการเพิ่มสารอื่นๆ โดยมีส่วนประกอบของ “นิโคติน” นิโคตินในควันบุหรี่ที่ผู้สูบได้รับเข้าไปในร่างกายทำให้เกิดการเสพติดเช่นเดียวกับเฮโรอีน เมื่อมีการสูดควันบุหรี่เข้าไป นิโคตินจะถูกดูดซึมอย่างรวดเร็วเข้าสู่กระแสเลือด และสมองภายใน 10 วินาที โดยจะกระตุ้นให้หลั่งสารสื่อประสาทในสมอง คือ dopamine ทำให้เกิดอารมณ์แห่งความสุข และ Norepinephrine ทำให้เกิดการตื่นตัว มีพลัง มีสมาธิ ลดความรู้สึกซึมเศร้า เมื่อหยุดสูบบุหรี่ปริมาณของสารสื่อประสาทเหล่านี้จะลดลง ทำให้อารมณ์แห่งความสุขของผู้สูบบุหรี่หายไป จึงเกิดความต้องการเสพทั้งทางร่างกายและจิตใจโดยไม่สามารถหยุดเสพได้ (dependence) ดังนั้นผู้สูบจึงต้องแสวงหาบุหรี่มาสูบต่อไปเรื่อยๆ (craving) เพื่อบรรเทาอาการถอนนิโคติน (withdrawal symptoms) ได้แก่ กระวนกระวาย หงุดหงิดง่าย ไม่มีสมาธิ หิวบ่อย น้ำหนักขึ้น และต้องเพิ่มปริมาณการสูบมากขึ้นจึงให้ผลเท่าเดิม (tolerance) นอกจากนี้ภาวะการเสพติดทางจิตใจ คือ ทัศนคติ ความเชื่อ ความรู้สึกที่มีต่อการสูบบุหรี่ว่าบุหรี่ทำให้คลายความเครียด ลดความวิตกกังวล ทำให้มีสมาธิ และภาวะการเสพติดทางสังคม หรือนิสัยความเคยชินเกิดจากการที่ผู้สูบบุหรี่ได้สร้างความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมประจำวันกับการสูบบุหรี่ กระทรวงสาธารณสุขของประเทศสหรัฐอเมริกา จัดบุหรี่เป็นยาเสพติดประเภทหนึ่ง แต่ปัจจุบันประเทศไทยยังไม่ได้จัดบุหรี่ให้เป็นยาเสพติดให้โทษ แต่เป็นยาเสพติดที่ถูกกฎหมาย

ที่มา : เพจ สสส.

2. รู้จักประเภทของยาเสพติด

2.1 แบ่งตามแหล่งที่เกิด แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

2.1.1 ยาเสพติดธรรมชาติ คือ ยาเสพติดที่ผลิตมาจากพืช เช่น ฝิ่น กระท่อม กัญชา เป็นต้น

2.1.2 ยาเสพติดสังเคราะห์ คือ ยาเสพติดที่ผลิตขึ้นด้วยกรรมวิธีทางเคมี เช่น เฮโรอีน ยาบ้า (แอมเฟตามีน) ยาอี คีตามีน ไอซ์ เป็นต้น

2.2 แบ่งตามการออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง แบ่งเป็น 4 ประเภท ได้แก่

2.2.1 ยาเสพติดประเภทกดประสาท เช่น ฝิ่น มอร์ฟีน เฮโรอีน สารระเหย เป็นต้น

2.2.2 ยาเสพติดประเภทกระตุ้นประสาท เช่น ยาบ้า (แอมเฟตามีน) ไอซ์ ยาอี กระท่อม โคเคน เป็นต้น

2.2.3 ยาเสพติดประเภทหลอนประสาท เช่น แอลเอสดี เห็ดขี้ควาย สารระเหย เป็นต้น

2.2.4 ยาเสพติดประเภทออกฤทธิ์ผสมผสาน กล่าวคือ ในช่วงแรกออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท เมื่อเสพมากขึ้นจะออกฤทธิ์กดประสาทและทำให้ประสาทหลอน ซึ่งได้แก่ กัญชา

ยาเสพติดที่แพร่ระบาดในปัจจุบัน

ยาเสพติดประเภทกดประสาท ได้แก่



ฝิ่น

ชื่อเรียกอื่น : หมู (ฝิ่นที่คลุกยาฉุน ยาเส้น ยาสูบ หรือกัญชา)
อาการ : ง่วง ซึม แก้วตาหรี่ พูดจาวกวน ความคิดเชื่องช้า ซูบผอม ขี้เกียจ มีอาการเสพติดทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีอาการขาดยาทางร่างกาย หากเสพเกินขนาดจะทำให้กดระบบการหายใจ ทำให้เสียชีวิตได้



มอร์ฟีน

ชื่อเรียกอื่น : -
อาการ : คลื่นไส้ อาเจียน ท้องผูก คันหน้า ตาแดง ซึมง่วงนอน หายใจลำบาก ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม



เฮโรอีน

ชื่อเรียกอื่น : ผงขาว แป้ง
อาการ : ดวงตาเหม่อลอย เคลิบเคลิ้ม เชื่องซึม เชื่องช้า ร่างกายซูบผอม ซีด สมองเสื่อม ถ้าเสพเกินขนาดอาจทำให้เสียชีวิตได้ การขาดยาจะมีอาการทุรนทุราย หงุดหงิด เหงื่อออกมาก ปวดกล้ามเนื้อ ปวดท้อง อาเจียน รายที่รุนแรงมาก อาจถ่ายเป็นเลือดที่เรียกว่า ลงแดง

ยาเสพติดประเภทกระตุ้นประสาท ได้แก่



ยาบ้า

ชื่อเรียกอื่น : เมท ตัวเล็ก

อาการ : หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง ประสาทตึงเครียด เมื่อหมดฤทธิ์ยาจะรู้สึกอ่อนเพลียมากกว่าปกติ เมื่อใช้ยาบ้าไประยะหนึ่งจะเกิดอาการดื้อยา ผู้เสพต้องเพิ่มปริมาณและเสพบ่อยขึ้น ทำให้สมองเสื่อม



ไอซ์

ชื่อเรียกอื่น : น้ำแข็ง เกล็ด ตัวใหญ่

อาการ : บดบังความรู้สึกเหนื่อยล้า รู้สึกเคลิ้มฝัน อยู่นิ่งไม่ได้ ก้าวร้าว เชื่อมั่นในตนเองมากเกินไป มีอาการเสพติดทางจิตใจ ภูมิต้านทานถดถอย และการทำงานของตับ ไตและปอดเสื่อมลง



โคเคน

ชื่อเรียกอื่น : โค๊ก

อาการ : ทำให้อารมณ์ ครื้น มือสั่น หัวใจเต้นเร็ว ความดันเลือดสูง บางรายชัก เลือดออกในสมอง เนื้อสมองตายบางส่วน กล้ามเนื้อหัวใจเสื่อม หัวใจล้มเหลว ถ้าเสพมากเกินขนาดอาจจะเสียชีวิตได้



ยาอี

ชื่อเรียกอื่น : ยาเลิฟ เอ็คซ์ตาซี่ ยากอด ยาส่ายหัว ขนม

อาการ : กระตุ้นประสาทในระยะสั้นๆ และออกฤทธิ์หลอนประสาทอย่างรุนแรง ทำให้ผู้เสพรู้สึกร้อน เหงื่อออกมาก หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง การได้ยินเสียงและการมองเห็นผิดไปจากความเป็นจริงเคลิบเคลิ้ม ทำลายระบบภูมิคุ้มกัน และสมอง



กระท่อม

ชื่อเรียกอื่น : ท่อม กระทุ่ม โคก อีถ่าง

อาการ : กระตุ้นระบบประสาทเมื่อใช้**ปริมาณน้อย**และกดประสาทเมื่อใช้**ปริมาณมาก** ขึ้นกับปริมาณที่ใช้ ทำให้มึนชา คอแห้ง คลื่นไส้ อาเจียน ผิวหน้าแห้งเกรียม เนื่องจากไม่มีความรู้สึกร้อนเวลาโดนแดดแรงๆ **แต่มักจะหนาวสั่นเมื่ออากาศชื้น**

ยาเสพติดประเภทหลอนประสาท ได้แก่



เห็ดขี้ควาย

ชื่อเรียกอื่น : เห็ดโอสถ หลวงจิต

อาการ : ทำให้รู้สึกสนุกสนาน อารมณ์เปลี่ยนแปลงเร็ว ควบคุมตนเองไม่ได้ หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง มีไข้ สำหรับผู้ที่เป็นโรคหัวใจ อาจส่งผลรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้



แอล เอส ดี

ชื่อเรียกอื่น : กระดาษมหัศจรรย์

อาการ : รูม่านตาขยาย อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออก เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ปากแห้ง



คีตามีน

ชื่อเรียกอื่น : ยาเค เคตาลา เคตาวา แครกซ์ Super K

อาการ : จัดอยู่ในกลุ่มยาสลบ ทำให้รู้สึกเคลิบเคลิ้ม ความคิดสับสน การรับรู้และตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมทั้งภาพ แสง สี เสียง จะเปลี่ยนแปลงไป ตาลาย ร่างกายเคลื่อนไหวไม่สัมพันธ์กัน หากใช้ปริมาณมากจะเกิดการหายใจติดขัด

ยาเสพติดประเภทออกฤทธิ์ผสมผสาน คือ กดประสาท กระตุ้นประสาท และหลอนประสาท ได้แก่



กัญชา

ชื่อเรียกอื่น : เนื้อ ปุ๊น

อาการ : ในช่วงแรกผู้เสพจะมีอาการคล้ายเมาเหล้า เมื่อเสพปริมาณที่มากขึ้น ทำให้ความคิดอ่านช้า สับสน หูแว่ว ประสาทหลอน ควบคุมตนเองไม่ได้ ร่างกายเสื่อมโทรม สมองและความจำเสื่อม



ปัจจุบันกัญชาเป็นยาเสพติดผิดกฎหมายหรือไม่ ?

กัญชายังเป็นยาเสพติดให้โทษ ประเภท ๕ ปลูกและขายไม่ได้ ผิดกฎหมาย **แต่สามารถทำได้ในกรณีจำเป็น** เพื่อประโยชน์ทางราชการ การแพทย์ การรักษาผู้ป่วย การศึกษาวิจัยและพัฒนา ทั้งนี้ ต้องได้รับอนุญาตจากเลขาธิการ อย. โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการควบคุมยาเสพติดให้โทษ

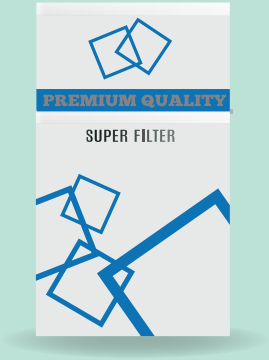
กัญชาเป็นยาครอบจักรวาลสามารถรักษาได้สารพัดโรคจริงหรือไม่ ?

ไม่เป็นความจริง สารสกัดกัญชาที่ได้ประโยชน์ในการรักษา และมีข้อมูลวิชาการที่สนับสนุนชัดเจน ได้แก่ 1. ภาวะคลื่นไส้ อาเจียนในผู้ป่วยที่ได้รับยาเคมีบำบัด 2. โรคลมชักที่รักษายากและดื้อยา 3. ภาวะกล้ามเนื้อหดเกร็งในผู้ป่วยปลอกประสาทเสื่อมแข็ง และ 4. ภาวะปวดประสาทส่วนกลางที่ใช้วิธีการรักษาอื่นๆ แล้วไม่ได้ผล ทั้งนี้ ต้องอยู่ในการดูแลของแพทย์

หลังจากกฎหมายมีผลบังคับใช้ประชาชนทั่วไปปลูกกัญชาได้หรือไม่ ?

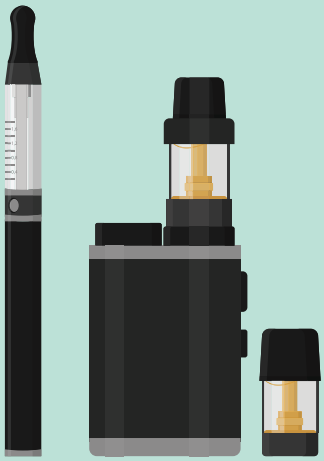
ประชาชนทั่วไปจะได้รับอนุญาตให้ปลูกกัญชาได้ต่อเมื่อ...เป็นเกษตรกรที่รวมกลุ่มเป็นวิสาหกิจชุมชน หรือสหกรณ์การเกษตรที่จดทะเบียน และร่วมดำเนินการกับหน่วยงานรัฐหรือสถาบันการศึกษา จึงจะสามารถขออนุญาตปลูกกัญชาได้

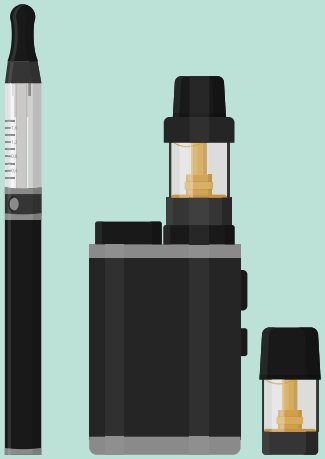
บุหรี่	รายละเอียด	การออกฤทธิ์/อาการ
	ยาเส้นหรือยาปรุง ซึ่งม้วนด้วยกระดาษหรือวัตถุที่ทำขึ้นใช้แทนกระดาษ หรือใบยาแห้ง หรือยาอัด	**กระตุ้นระบบประสาท** โดยนิโคตินกระตุ้นหัวใจให้ทำงานหนัก ผู้สูบจะมีอาการตาแห้งตาแดง ริมฝีปากแห้งเขียวเล็บเหลือง ฟันมีคราบดำ ลมหายใจมีกลิ่นเหม็น หลอดลมอักเสบ เสียงแหบ

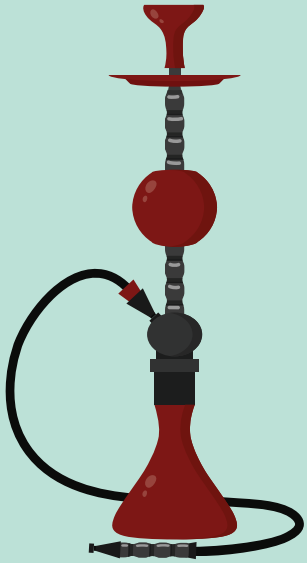
บุหรี่ไลท์/บุหรี่ไมลด์	รายละเอียด	การออกฤทธิ์/อาการ
	บุหรี่ที่มีการใส่สีและสารปรุงแต่งกลิ่นเพิ่มเติม เพื่อโฆษณาว่าเป็นบุหรี่ชนิดรสอ่อน มีอันตรายน้อยกว่าบุหรี่ธรรมดา แต่จากการวิจัยพบว่าบุหรี่ไลท์/บุหรี่ไมลด์ ไม่ได้มีอันตรายน้อยกว่าบุหรี่ธรรมดา เพียงแต่มีรสชาติที่แตกต่างกันเท่านั้น	ออกฤทธิ์เหมือนกับบุหรี่

บุหรี่มือสอง	รายละเอียด	การออกฤทธิ์/อาการ
	การสูดดมควันบุหรี่จากผู้อื่น โดยที่เราไม่ได้เป็นผู้สูบบุหรี่ ซึ่งในควันบุหรี่นี้มีสารเคมีชนิดต่างๆ ปนอยู่ถึงประมาณ 7,000 ชนิด และเป็นสารก่อมะเร็งประมาณ 70 ชนิด	ออกฤทธิ์เหมือนกับบุหรี่ ซึ่งผู้ที่ได้รับควันบุหรี่ สามารถเกิดโรคต่างๆ เช่นเดียวกับผู้สูบบุหรี่ แต่ในอัตราที่สูงกว่า เนื่องจากผู้สูบบุหรี่มือสองสูดดมควันเข้าไปลึกมาก โดยไม่มีการพ่นออกมา

บุหรี่มือสาม	รายละเอียด	การออกฤทธิ์/อาการ
	ละอองสารพิษจากควันบุหรี่ซึ่งตกค้างเกาะติดตามสิ่งต่างๆ ในสถานที่ที่มีการสูบบุหรี่ เช่น เสื้อผ้า เส้นผม ผิวหนัง ผ้าม่าน พรม เบาะที่นอน ช่องแอร์ เป็นต้น ซึ่งรู้สึกได้จากกลิ่นที่ยังอวลอยู่ในห้อง หรือจากตัวผู้สูบเอง สารในควันบุหรี่มือสามเป็นสารพิษร้ายแรง โลหะหนัก เช่น ตะกั่ว ไซยาไนต์ นิโคติน สารหนู และยังมีฝุ่นละออง 2.5 PM ที่ถูกปล่อยออกมาปริมาณมาก ซึ่งก่อมะเร็งได้ โดยกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง คือ เด็กเล็ก ที่มีโอกาสซึมซับฝุ่นละอองและสารพิษมากกว่าผู้ใหญ่ถึง 2 เท่า เนื่องจากเด็กเล็กมักหายใจใกล้พื้นผิวสิ่งของต่างๆ คลานเล่นตามพื้นที่มีสารพิษ หรือนำสิ่งของสกปรกเข้าปาก จึงเสี่ยงได้รับอนุภาคโลหะหนัก สารก่อมะเร็ง และสารกัมมันตรังสี ซึ่งเป็นอันตรายอย่างยิ่ง	ออกฤทธิ์เหมือนกับบุหรี่

บุหรี่ไฟฟ้า	รายละเอียด	การออกฤทธิ์/อาการ
	เป็นยาสูบชนิดใหม่ โดยผู้สูบจะได้รับสารนิโคตินเหลวที่ระเหยด้วยความร้อนจากไฟฟ้าเข้าสู่ร่างกาย การสูบบุหรี่ไฟฟ้า เป็นการนำสารเสพติดเข้าสู่ร่างกายเช่นเดียวกับการสูบบุหรี่ แต่ไม่มีการเผาไหม้ยาสูบ นอกจากนี้บุหรี่ไฟฟ้าจัดเป็นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ชนิดหนึ่ง	**กระตุ้นระบบประสาท** จากนิโคตินเหลว ทำให้เกิดอาการมึนงง กระตุ้นอัตราการทำงานของหัวใจ ทำให้หัวใจต้องทำงานหนักขึ้น และเกิดภาวะหัวใจวายได้ เส้นเลือดในสมองแตก มีความผิดปกติทางอารมณ์ สมาธิ

บุหรี่ไฟฟ้า	รายละเอียด	การออกฤทธิ์/อาการ
	ซึ่งใช้แบตเตอรี่ในการทำงาน เพื่อสร้างความร้อนให้กับน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้า (E-Liquid หรือ E-Juice) จนเกิดไอน้ำที่ประกอบด้วยสารต่างๆ เช่น นิโคติน โพรไพลีนไกลคอล กลีเซอรีน น้ำ สารแต่งกลิ่นและรส เมื่อเปิดเครื่องจะมีไฟสีแดงขึ้น พร้อมกับการทำงานของแบตเตอรี่ ทำให้เกิดความร้อนจนน้ำยาที่บรรจุอยู่ ภายในระเหยขึ้นมาเป็นควัน เมื่อสูบเข้าไปในปอด ร่างกายจะรับนิโคตินก่อนที่จะถูกพ่นออกมา ปัจจุบันศูนย์ควบคุมโรคของประเทศสหรัฐฯ (CDC) พบว่าการเจ็บป่วยด้วยโรคปอดอักเสบรุนแรงสัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ไฟฟ้าถึง 450 ราย การสูบบุหรี่ไฟฟ้าจึงอันตรายไม่แตกต่างจากบุหรี่ธรรมดา	และความคิด ปัญหาของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย นอกจากนี้การใช้บุหรี่ไฟฟ้าอาจมีอันตรายหากผู้ใช้ได้รับปริมาณนิโคตินเกินขนาด รวมทั้งการระเบิดของบุหรี่ไฟฟ้าที่ปรากฏเพิ่มขึ้นตามสื่อต่างๆ และการได้รับสารปนเปื้อนจากโลหะหนัก เช่น นิกเกิล ดีบุก ตะกั่ว ของอุปกรณ์ ตลอดจนสารเคมีที่เป็นอันตราย เช่นสารหนู ฟอร์มาร์ลดีไฮด์ ไดอะซิทิล ซึ่งล้วนเป็นอันตรายจนถึงแก่ชีวิตได้

บาราคู่	รายละเอียด	การออกฤทธิ์/อาการ
	เป็นการสูดควันผ่านน้ำจากยาเส้นหมักร่วมกับสารที่มีความหวาน เช่น น้ำผึ้ง กากน้ำตาล หรือผลไม้ตากแห้งโดยใช้อุปกรณ์ที่มีรูปลักษณ์คล้ายแจกัน เรียกว่า ฮุคคา โดยมีสายที่เป็นท่อเพื่อสูบควันขึ้นมาจากเตา ประเทศไทยเรียกว่าเตาบาราคู่ การสูบยาสูบโดยใช้อุปกรณ์นี้เป็นวัฒนธรรมแถบตะวันออกกลาง	ออกฤทธิ์เหมือนกับบุหรี่ และบุหรี่ไฟฟ้า

บารากู่ไฟฟ้า	รายละเอียด	การออกฤทธิ์/อาการ
	เป็นอุปกรณ์เลียนแบบการสูบบุหรี่ชนิดใหม่ มีลักษณะเป็นแท่งยาว ภายในมีสายพลาสติกขนาดเล็กต่อกับแบตเตอรี่เพื่อทำให้เกิดละอองฝอยจากแผ่นใยสังเคราะห์ที่ชุบน้ำยาปรุงแต่งกลิ่น ซึ่งน้ำยามีลักษณะเป็นน้ำมันเคมีสังเคราะห์ให้มีกลิ่นผลไม้ชนิดต่างๆ มีกลิ่นฉุนแรง มีสารประกอบ เช่น โพรไพลีนไกลคอล สารปรุงแต่งกลิ่น และสารพิษกลุ่มโลหะหนัก การทำงานของบารากู่ไฟฟ้าเหมือนกับบุหรี่ไฟฟ้า แต่บารากู่ไฟฟ้า เมื่อใช้แบตเตอรี่และน้ำยาหมดในแต่ละมวนจะไม่มีการเติมน้ำยา หรือชาร์ตแบตเตอรี่ใหม่ โดยสรุปคือ บารากู่ไฟฟ้ากับบุหรี่ไฟฟ้ามีอุปกรณ์การสูบที่ทำงานในลักษณะเดียวกัน แต่น้ำยาที่ใช้แตกต่างกัน ถ้าน้ำยาที่ใช้กับบารากู่ไฟฟ้า มีสารนิโคตินผสมอยู่ด้วยก็อาจเรียกได้ว่าเป็น “บุหรี่ไฟฟ้าชูรส” คือ เป็นบุหรี่ไฟฟ้าที่ปรุงแต่งให้เกิดกลิ่นและรสชาติต่างๆ โดยส่วนใหญ่เป็นรสผลไม้ นอกจากนี้บารากู่ไฟฟ้ายังไม่มีการอนุญาตให้ขายอย่างถูกต้องตามกฎหมายอีกด้วย	มีการอ้างว่าบารากู่ไฟฟ้า ไม่มีสารนิโคติน ซึ่งอาจจะจริงหรือไม่จริงก็ได้ นอกจากนี้จากการแกะแท่งบารากู่ไฟฟ้าแยกส่วนประกอบ พบว่าน้ำยาที่ทำให้เกิดกลิ่นผลไม้ภายในแท่งบารากู่ไฟฟ้ามีกลิ่นฉุนติดนิ้วมือที่สัมผัสน้ำยา ล้างออกยากมาก กลิ่นติดนิ้วมือข้ามคืน จึงน่าจะอนุมานได้ว่าสารเคมีที่เป็นไอน้ำจากการสูบบารากู่ไฟฟ้า จะตกค้างอยู่ในปอดของผู้สูบ เป็นอันตรายต่อหลอดลมและปอด และอาจมีสารเคมีอันตรายที่ถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายผ่านปอด ซึ่งทำลายอวัยวะต่างๆ ทั่วร่างกาย เหมือนกรณีสารพิษจากการสูบบุหรี่ธรรมดาได้

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (สุรา, เบียร์, ไวน์, สาโท ฯลฯ)	รายละเอียด	การออกฤทธิ์/อาการ
	เป็นเครื่องดื่มที่เกิดจากการหมักผักผลไม้ หรือผลิตภัณฑ์พืชชนิดต่างๆ แล้วแต่งกลิ่น เป็นเครื่องดื่มที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ผสมอยู่	**กดระบบประสาท**ส่วนกลาง กดจิตใต้สำนึกที่ควบคุมตนเอง ทำให้ไม่สามารถยับยั้งตนเองได้จึงอาจแสดงอาการบางอย่างออกมา เช่น

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (สุรา, เบียร์, ไวน์, สาโท ฯลฯ)	รายละเอียด	การออกฤทธิ์/อาการ
		ดุร้าย พูดมาก ทะเลาะวิวาท นอกจากนี้ยังมีอาการหน้าแดง ตัวแดง ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นแรง และหากดื่มในปริมาณมากแอลกอฮอล์จะกดสมองบริเวณอื่นๆ ทำให้เสียการทรงตัว พูดไม่ชัด หมดสติ ถ้าบริโภคต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานจะทำให้เกิดการเสพติดทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง ทำลายตับและสมอง สติปัญญาเสื่อม จิตใจผิดปกติ กระเพาะอาหารอักเสบ ร่างกายสูบผอม และเป็นโรคตับแข็งได้

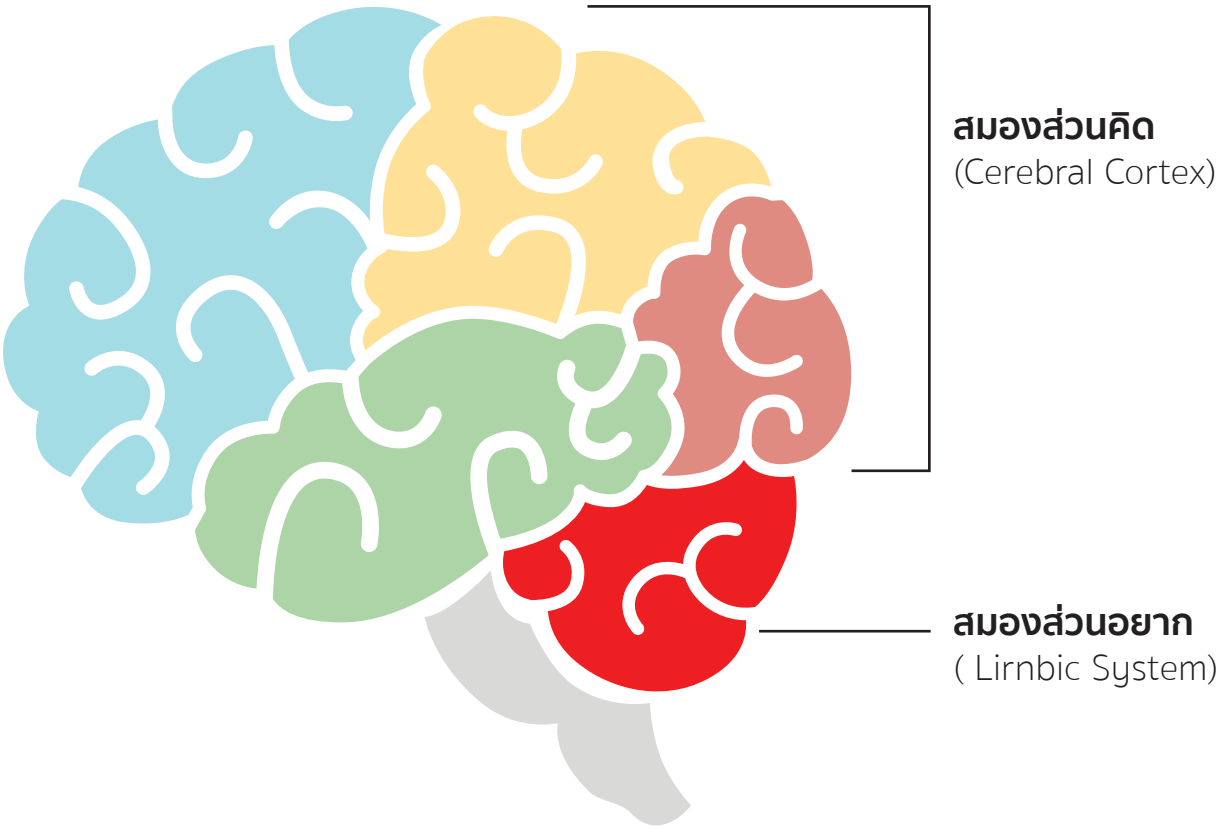
สารระเหย	รายละเอียด	การออกฤทธิ์/อาการ
	สารที่ได้มาจากกระบวนการผลิตน้ำมันปิโตรเลียม มีลักษณะเป็นไอระเหยได้รวดเร็วในอากาศ ซึ่งสารระเหยจะพบเห็นอยู่ในรูปผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปต่างๆ เช่น ทินเนอร์ แลคเกอร์ สีพ่น กาวน้ำ กาวยาง น้ำยาล้างเล็บ ซึ่งมีลักษณะเป็นของเหลวเฉพาะตัวระเหยได้ดี สามารถดูดซึมได้รวดเร็วนิยมนำมาเสพโดยวิธีการสูดดมเข้าสู่ร่างกาย	**กระตุ้นประสาท หลอนประสาทและกดประสาท** กล่าวคือ ผู้ที่เสพสารระเหยในระยะแรกจะมีอาการตื่นเต้นร่าเริง เหมือนคนเมาสุราแต่ไม่มีกลิ่นสุรา พูดไม่ชัด ความคิดสับสน ควบคุมตนเองไม่ได้ เกิดอาการระคายเคืองเยื่อบุในปากและจมูก ตาไวต่อแสง หูแว่ว กล้ามเนื้อทำงานไม่ประสานกัน นอนไม่หลับ มีอาการเพ้อฝัน หลังจากนั้นจะเกิดอาการเหม่อ ซึม ง่วง

สารระเหย	รายละเอียด	การออกฤทธิ์/อาการ
		หาวนอน หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ ไอ คลื่นไส้ ใจสั่น ชักเกร็ง จนหมดสติได้ หากสูดดมในปริมาณที่มากขึ้นจะออกฤทธิ์ไปกดศูนย์การหายใจ ทำให้หัวใจทำงานผิดปกติ อาจถึงขั้นเสียชีวิต ผู้ที่สูดดมต่อเนื่องเป็นเวลานาน ระบบอวัยวะต่างๆ จะถูกทำลาย ก่อให้เกิดโรคร้ายแรง เช่น โรคไต หลอดลมอักเสบ มะเร็งปอด การทำงานของหัวใจผิดปกติ ที่สำคัญสารพิษจะทำลายระบบประสาทและสมอง ทำให้สมองเสื่อม ความจำเสื่อม หลงลืม อาจถึงขั้นพิการทางสมอง เป็นโรค “สมองฝ่อถาวร” ซึ่งปัจจุบันวงการแพทย์ได้ยืนยันว่า ยังไม่มียาหรือวิธีการใดๆ ที่จะสามารถรักษาโรคสมองฝ่อให้หายเป็นปกติได้

ที่มา คู่มือการดำเนินงานด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขกรุงเทพมหานคร

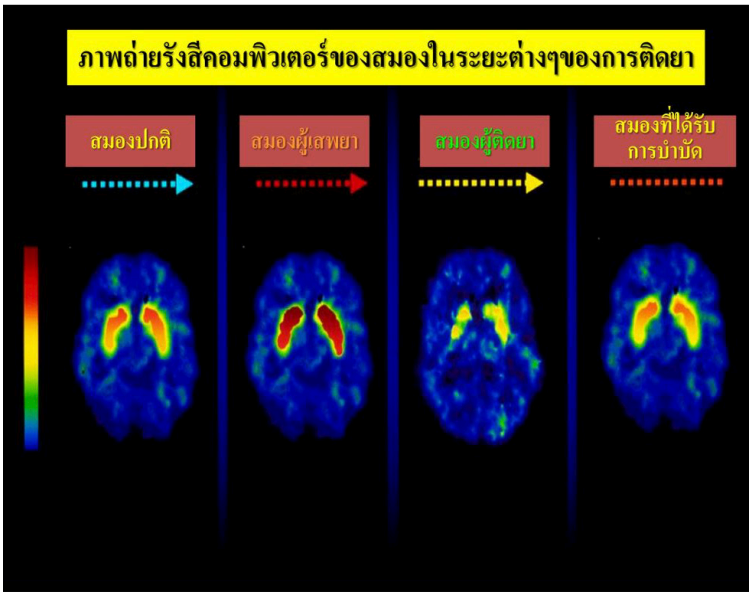


3. โทษพิษภัยและอันตรายจากยาเสพติด



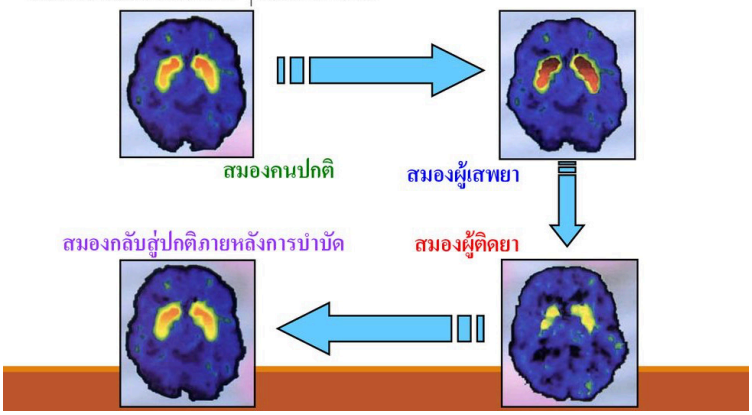
การใช้ยาเสพติดจะมีผลต่อสมอง 2 ส่วน คือสมองส่วนคิด และสมองส่วนอยาก สมองส่วนคิด ทำหน้าที่ควบคุมสติปัญญา ใช้ความคิดแบบมีเหตุผล ขณะที่สมองส่วนอยากเป็นศูนย์ควบคุมอารมณ์ความรู้สึก เวลาคนเราเสพยาเสพติดตัวยาจะไปกระตุ้นทำให้สมองส่วนอยากสร้างสารเคมีชื่อโดปามีน ซึ่งเป็นสารที่ทำให้มนุษย์เกิดความรู้สึกสุข แต่ยาเสพติดทำให้สมองสร้างโดปามีนมากกว่าที่ธรรมชาติกำหนดจนทำให้รู้สึกเป็นสุขมากขึ้นกว่าปกติ สมองจึงมีการปรับตัวด้วยการลดการหลั่งสารเคมีนั้นลง เมื่อหมดฤทธิ์ของยาเสพติด จึงเสมือนว่าร่างกายมีอาการขาดสารโดปามีนทำให้มีอาการหงุดหงิด หรือซึมเศร้า ส่งผลให้ผู้เสพพยายามแสวงหายามาใช้ซ้ำ ในขณะเดียวกันเมื่อใช้ยาเสพติดบ่อยๆ จะทำให้สมองส่วนคิดถูกทำลาย การใช้ความคิดที่เป็นผลจะเสียไป แล้วสมองส่วนอยากจะอยู่เหนือสมองส่วนคิด จนทำอะไรตามใจตามอารมณ์มากกว่าเหตุผล ผู้ที่ใช้ยาจึงมักแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีอารมณ์ก้าวร้าว หงุดหงิด ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ หากใช้ยาเสพติดบ่อยครั้ง สมองจะสูญเสียความสามารถควบคุมการหลั่งโดปามีน ทำให้ไม่สามารถมีความสุขตามธรรมชาติได้จนเกิดอาการทุรนทุราย เมื่ออยากมีความสุขจึงต้องพึ่งยาเสพติด สมองจึงจะหลั่งโดปามีนมามากพอจนเกิดความสุขได้ อาการเช่นนี้เรียกว่า “สมองติดยา” ในที่สุดก็ห้ามตัวเองไม่ได้ ต้องทำทุกวิถีทางให้ได้ยาเสพติดมาเสพ ผลสุดท้ายจะเกิดความสูญเสียอย่างรุนแรงในด้านต่างๆ ของชีวิต ผู้เสพไม่สามารถควบคุมตนเองได้ด้วยสติปัญญาหรือความคิดและทำให้มีอาการทางจิตและสามารถเป็นโรคจิตเต็มขั้นได้ในที่สุด

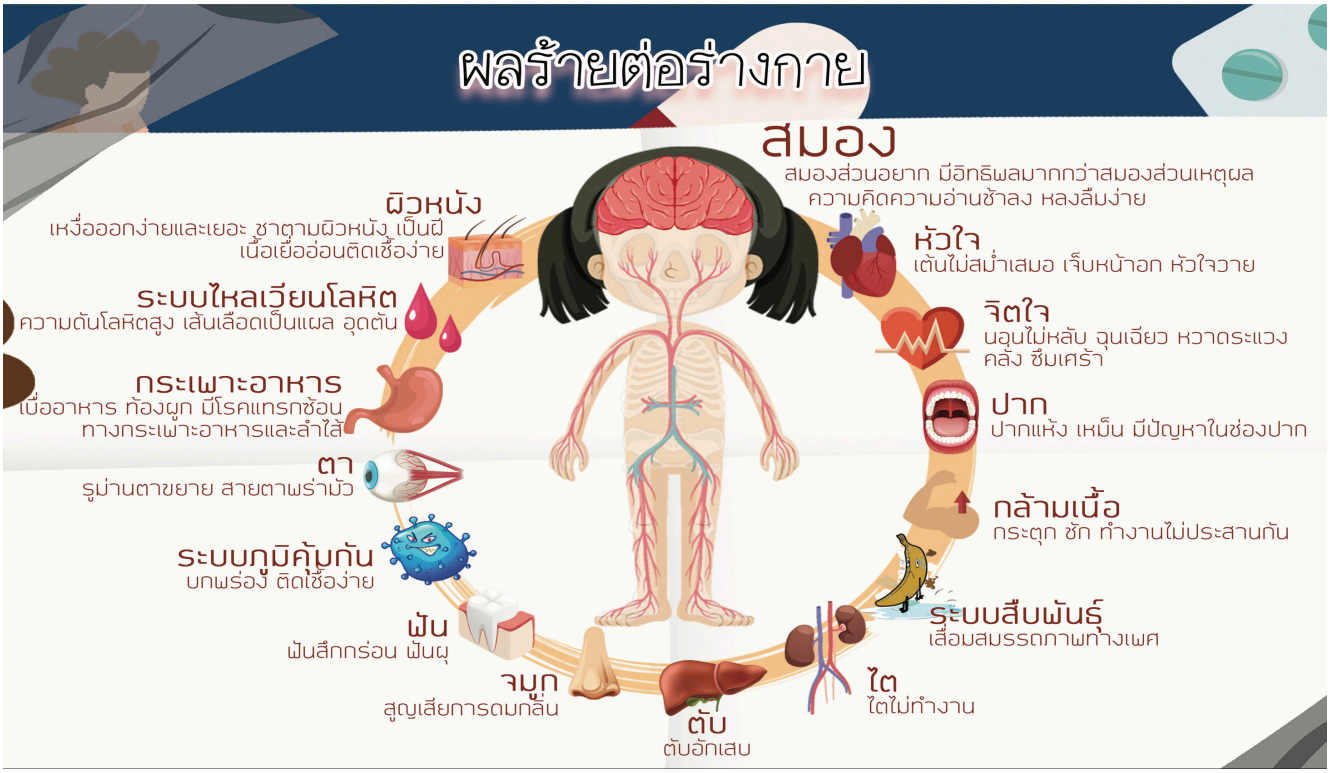
ที่มา : จากแผ่นพับยาเสพติดที่แพร่ระบาดในประเทศไทย และหนังสือความรู้พื้นฐานเพื่อการป้องกันยาเสพติดในเยาวชน



สมองติดยา

ภาพเอ็กซเรย์คอมพิวเตอร์ที่เรียกว่า PET SCAN (Positron Emission Tomography) สามารถแสดงบริเวณที่มีการไหลเวียนของกระแสเลือดในสมองด้วยความเข้มของสีต่าง ๆ ที่แตกต่างกัน





ผลกระทบต่อผู้เสพยาเสพติด

1. ผลต่อร่างกาย ทรุดโทรม ใจสั่น หลอดเลือดอุดตัน ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ ทำลายหลอดเลือดในสมอง ระบบหายใจมีปัญหา ในกรณีไอซ์ ผิวหน้าจะแห้งเสีย และเป็นแผลได้ง่าย เพราะหลอดเลือดเปราะบาง ใบหน้าจะแก่กว่าวัย

2. ผลต่อระบบประสาท ตึงเครียด แต่เมื่อหมดฤทธิ์ยาจะมีอาการประสาทล้า การตัดสินใจช้าและผิดพลาด หากใช้นานจะทำให้สมองเสื่อม ทำลายระบบการหายใจทำให้หมดสติและถึงแก่ความตายได้

3. ผลต่อจิตใจ ซึมเศร้า กลายเป็นโรคจิตชนิดหวาดระแวง มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป เช่น หวาดหวั่น หวาดกลัว ประสาทหลอน ซึ่งเกิดขึ้นแล้ว อาการจะคงอยู่ตลอดไป แม้ช่วงที่ไม่ได้เสพยาก็ตาม

4. ผลต่อพฤติกรรม กระวนกระวายใจ ก้าวร้าวขึ้น เมื่อรวมกับโรคจิตชนิดหวาดระแวง คิดว่าจะมีคนมาทำร้าย มักจะทำร้ายผู้อื่นก่อน

ที่มา : แผ่นพับยาเสพติดหยุดได้ถ้ารู้ทัน

ผลกระทบต่อร่างกาย

สมอง : สมองส่วนอยากมีอิทธิพลมากกว่าสมองส่วนเหตุผล ความคิดอ่านช้าลง หลงลืมง่าย ควบคุมตัวเองไม่ได้ ทำสิ่งเลวร้ายที่ไม่ควรทำ

จิตใจ : นอนไม่หลับ ฉุนเฉียว ก้าวร้าว ความคิดสับสน ประสาทหลอน หวาดระแวง คลั่ง ซึมเศร้า

ตา : รูม่านตาขยาย ตาพร่ามัว

จมูก : สูญเสียการดมกลิ่น

ปาก : ปากแห้ง เหม็น มีปัญหาในช่องปาก

ฟัน : ขบฟันตลอดเวลา ฟันสึกกร่อน ผุ

ปอด : หายใจขัด หายใจถี่ หลอดลมอับเสบเรื้อรัง

หัวใจ : หัวใจเต้นไม่สม่ำเสมอ เจ็บหน้าอก หัวใจวาย

กระเพาะอาหาร : เบื่ออาหาร ท้องผูก มีโรคแทรกซ้อนทางกระเพาะอาหารและลำไส้

ผิวหนัง : เหงื่อออกง่าย และมาก ชาตามผิวหนัง เป็นฝี เนื้อเยื่ออ่อนติดเชื้อง่าย

กล้ามเนื้อ : กระตุก ชัก ทำงานไม่ประสานกัน

ตับ : โรคตับอับเสบ

ไต : ไตไม่ทำงาน

ระบบไหลเวียนโลหิต : ความดันโลหิตสูง เส้นเลือดเป็นแผล อุดตัน แข็งตัว

ระบบภูมิคุ้มกัน : บกพร่อง ติดเชื้อง่าย

ระบบสืบพันธุ์ : เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ แท้ง หรือคลอดก่อนกำหนด คลอดลูกออกมาพิการ

ที่มา : แผ่นพับยาเสพติดหยุดได้ถ้ารู้ทัน

4. ผลกระทบจากปัญหายาเสพติด (ครอบครัว/สังคม)

1. การสูญเสียด้านบุคลิกภาพและจิตใจ

เยาวชนย่อมมีบุคลิกภาพที่กำลังเจริญเติบโต มีการสร้างประสบการณ์ต่างๆ และหัดวิธีการและชั้นเชิงในการผจญปัญหา หรือกระทำการ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย การแก้ปัญหาย่อมต้องอาศัยกระบวนการทางจิตหลายประการ เช่น ความอดกลั้น การควบคุมอารมณ์ การแสดงอารมณ์ตามความเหมาะสม การใช้ความคิดและประมาณการตลอดจนการหาวิธีแก้ปัญหาให้เกิดผลดีที่สุด

หากเยาวชนใช้และติดยาเสพติดโดยอาศัยเป็นทางหนีจากความทุกข์ยากหรือปัญหาต่างๆ แล้วบุคลิกภาพของผู้นั้นก็ย่อมหยุดเจริญแทนที่จะหาทางแก้ปัญหาที่เหมาะสมกลับหันไปใช้ยาแทน เยาวชนที่ติดยาจึงมีบุคลิกภาพใหม่ที่มีความอดทนน้อย ระแวง และหาความสุขจากชีวิตธรรมดาที่ไม่ใช้ยาเสพติดไม่ได้

หากผู้นั้นได้ผ่านการรักษาหลายครั้งและเลิกได้ไม่นานก็ต้องกลับไปใช้อีก ความเชื่อมั่นในตนเองและความหวังว่าจะเลิกจากยา ก็ค่อยๆ หายไปทุกที

หากผู้นั้นถูกจับและติดคุกหลายๆ ครั้ง ความกลัวคุกตะรางและการลงโทษต่างๆ ตลอดจนความไม่ดีในสายตาของสังคม ก็ค่อยลดเสื่อมและชินชาไป การติดคุกตะราง หรือการถูกลงโทษทางกฎหมายกลายเป็นเรื่องเล็ก ค่านิยมของเขาก็เปลี่ยนไป ความดีกับความชั่ว ตามแนวคิดปกติก็เลือนไปความสุขที่เกิดจากการกระทำ ความดีก็ถอยไป นับได้ว่า เป็นการเสื่อมสลายของสภาพจิต เมื่อเยาวชนคนหนึ่งคนใดติดยาเสพติดและมีบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงไปจนถึงขั้นนี้ ก็จะเป็นพลเมืองดีไม่ได้ ไม่สามารถใช้ชีวิตที่เป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่นได้ กลับเป็นผู้ก่อให้เกิดปัญหาสำหรับตนเอง ครอบครัวและสังคม จึงนับว่า เป็นการสูญเสียทรัพยากรมนุษย์ของชาติ ซึ่งเป็นการสูญเสียที่สำคัญที่สุด

2. การสูญเสียทางสุขภาพอนามัย

ผู้ที่ติดยาเสพติด อาจเกิดปัญหาทางสุขภาพ อนามัย หรือโรคต่างๆ ได้หลายอย่าง ได้แก่

2.1 การใช้ยาเกินขนาด โดยที่การใช้ยาเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ ผู้ที่พยายามเลิกยาหรือเข้ารับการรักษาความด้านยาจะลดลง ประกอบกับยาที่ได้จากการลักลอบค้าไม่ได้มีการควบคุมมาตรฐาน ความแรงอาจเปลี่ยนแปลงได้อยู่เสมอ เพราะมีการเจือปนสารชนิดอื่นเข้าไป ก่อนนำออกจำหน่ายผู้ติดยาจึงอาจใช้ยาเกินขนาดและเป็นอันตรายได้ ยิ่งเป็นการใช้ยาที่ฉีดเข้าหลอดเลือดแล้วยิ่งมีโอกาสเกินขนาดได้มากยาที่มีฤทธิ์กดระบบประสาทกลาง เมื่อใช้เกินขนาดจะทำให้ไม่รู้สึกตัว การหายใจลดลง และอาจเป็นอันตรายเสียชีวิตได้ ในบางรายอาจเกิดการบวมของปอด ทำให้หายใจหอบและเสมหะเป็นฟองได้



ที่มา : https://shorturl.asia/NsSYh

2.2 อาการจากการขาดยา อาการถอนยาที่เกิดขึ้นในผู้ติดยาบางคนที่ติดอย่างรุนแรงและสุขภาพไม่ดี อาจเป็นอันตรายได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการติดยานอนหลับ อาจเกิดอาการไข้สูง ชัก และไม่รู้สึกตัวได้ ผิวหนังอักเสบเนื่องจากติดเชื้อจากเข็มฉีดยา ในบางรายอาจมีอาการถอนยาที่ปรากฏคล้าย โรคทางกาย เช่น อาการปวดท้องอย่างรุนแรง เหมือนการอุดตันของลำไส้ ทำให้ได้รับการผ่าตัดแก้ไข โดยวินิจฉัยผิดได้อาการถอนยาที่เกิดในเด็กแรกเกิด เนื่องจากมารดาติดยาเสพติดและใช้ยาในระยะก่อนคลอดจะทำให้เด็กไม่แข็งแรง หายใจน้อย และเสียชีวิตได้ง่าย



ที่มา https://shorturl.asia/QgxdC

2.3 พิษจากยาเสพติด ยาเสพติดบางชนิด เช่น แอมเฟตามีน กัญชา โคเคน และแอลเอสดี มีผลทำให้เกิดอาการทางจิตได้ บางรายอาจคลุ้มคลั่ง วิกลจริต ไปเป็นระยะเวลานาน ยาแอมเฟตามีน ทำให้เกิดอาการระแวงอย่างรุนแรง คิดว่าผู้อื่นจะมาทำร้ายจึงอาละวาดและทำร้ายผู้อื่นได้ ในยาเสพติดที่ลักลอบขายกันอาจมีสารอื่นเจือปน เพื่อให้ได้ปริมาณมากขึ้น เช่น สารหนู และ สตริกนิน (strychnine) เป็นต้น ซึ่งเป็นยาพิษ ทำให้เป็นอันตรายได้



ที่มา https://www.tcijthai.com/news/2016/18/scoop/6305

2.4 อันตรายจากการฉีดยาที่ไม่สะอาด ผู้ติดยาที่ใช้ยาฉีดเข้าหลอดเลือดหรือเข้ากล้ามเนื้อ มักไม่ได้ทำความสะอาดหลอดฉีดยาให้ปราศจากเชื้อเสียก่อน น้ำที่ใช้ละลายยาเพื่อฉีดก็ไม่สะอาด จึงอาจฉีดเอาเชื้อโรคต่างๆ เข้าไปในร่างกายได้ ทำให้เกิดการอักเสบของผิวหนังและเนื้อเยื่อบริเวณที่ฉีดเกิดเป็นฝีหรือเนื้อตายได้ อาจลุกลามเกิดการอักเสบของหลอดเลือด หรือโลหิตเป็นพิษได้ ในบางรายเชื้อโรคอาจเข้าไปยังอวัยวะภายในเช่น หัวใจ ปอด สมอง และกระดูก ทำให้เกิดลิ้นหัวใจอักเสบ และฝีตามอวัยวะต่างๆ ผู้ที่ฉีดยาหลายคนอาจใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน ทำให้โรคจากคนหนึ่งติดไปยังคนอื่นๆ ได้ เช่น โรคตับอักเสบ เป็นต้น ผู้ติดยามีอัตราการเป็นโรคนี้ มากกว่าบุคคลทั่วไป และอาจเกิดการระบาดเป็นโรคทีละหลายๆ คนได้

2.5 อันตรายจากการฉีดยาที่ไม่เหมาะสม เข้าร่างกาย ผู้ติดยาอาจใช้ยาเม็ดมาละลายน้ำ ฉีดเข้าหลอดเลือดโดยไม่ทราบว่า ในยาเม็ดมีแป้งพวกทัลคัม (talcum) อยู่ด้วย บางทีก็ใช้สำลีกรองน้ำยาก่อนจะใช้ฉีด แป้งและใยสำลีจะเข้าไปติดอยู่ตามหลอดเลือดฝอยของปอด เกิดโรคปอดแข็งทำให้การหายใจลำบากเรื้อรัง และไม่มีวิธีรักษาในบางกรณียาอาจจะละลายไม่ดี มีเกล็ดหรือผลึกของยาเข้าไปในหลอดเลือด ไปอุดหลอดเลือดต่างๆ เช่น ที่สมอง เกิดเป็นอัมพาตได้

2.6 โรคบางชนิดที่พบร่วมกับการติดยาเสพติด ผู้ติดยาเสพติดมักมีสุขภาพไม่ดี อาหารไม่เพียงพอ และการดูแลสุขภาพอนามัย ตลอดจนการรักษาความสะอาดของร่างกายไม่ดี จึงมีโรคต่างๆ เกิดได้มาก เช่น วัณโรคของปอด โรคผิวหนังต่างๆ เป็นต้น มีผู้รายงานว่า พบโรคบางชนิดร่วมกับการติดยาเสพติด โดยความสัมพันธ์และวิธีการเกิดยังไม่ได้เป็นที่เข้าใจชัดเจน เช่น โรคเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อละลายตัว (rhabdomyolysis) มีอาการปวดกล้ามเนื้อ และอ่อนเพลีย ขยับเขยื้อนลำบาก มีการสลายตัวของเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้มีสารไมโอโกลบินเข้าไปในเลือด และขับถ่ายออกไปในปัสสาวะ (myoglobinemia, myoglobinuria) เห็นเป็นปัสสาวะสีดำ รอยแผลเป็นจากเข็มฉีดยา โรคไตอักเสบ และโรคเส้นประสาทอักเสบ ก็พบได้ในผู้ติดยาเสพติด

3. การสูญเสียทางเศรษฐกิจ

3.1 ค่าใช้จ่ายในการใช้ยา ผู้ติดยาเสพติด ย่อมต้องใช้จ่ายเงินในการซื้อยามาใช้ ยิ่งติดมากขึ้นยิ่งจำเป็นต้องใช้ปริมาณยามาก เพราะเกิดการด้านยาดังได้กล่าวแล้ว โดยเฉลี่ยเมื่อ พ.ศ. 2522 ผู้ที่ติดเฮโรอีนใช้เงินซื้อยาราววันละ 55 บาท ซึ่งนับว่าเป็นค่าใช้จ่ายที่สูงมาก ผู้ที่สูบฝิ่นหากมีฐานะไม่ค่อยดีนักก็จำเป็นต้องขายทรัพย์สมบัติต่างๆ เพื่อใช้ในการสูบฝิ่น จึงทำให้มีฐานะยากจนลง ผู้ที่ยากจนอยู่แล้วและต้องรับจ้างหาเงินยิ่งมีความลำบากในการยังชีพและเลี้ยงดูครอบครัว หากพิจารณาการสูญเสียทั้งประเทศซึ่งมีผู้ติดยาอยู่มาก ผู้ติดยาเฮโรอีน 100,000 คน จะใช้ยามีมูลค่าถึงวันละ 5.5 ล้านบาท หรือปีละ 2,000 ล้านบาท

3.2 การขาดงาน ผู้ติดยาเสพติดบางคนอาจสามารถปรับการใช้ยาได้และสามารถทำงานได้ตามปกติ บางคนใช้ยาขนาดน้อย ๆ ในเวลาเช้าและกลางวัน เพื่อไม่ให้เกิดอาการถอนยาและสามารถทำงานได้ แล้วใช้ยามากในตอนเย็นหรือกลางคืน ผู้ติดยาส่วนใหญ่เมื่อติดงอมแงมแล้วจะไม่สามารถทำงานได้ เพราะจะมีผลต่อร่างกายและจิตใจที่ขัดกับการทำงาน เมื่อใช้ยามากในเวลากลางวันก็มีอาการซึม สะลึมสะลือ ความคิดช้า ทำงานได้ลำบาก เมื่อยาหมดฤทธิ์ก็เกิดอาการถอนยา คือ กระวนกระวาย และปวดเมื่อยตามตัว ฤทธิ์ของยาและอาการถอนยานี้เกิดสลับกันอยู่ทั้งวัน จนไม่สามารถทำงานหรือเรียนหนังสือได้ นอกจากนี้ยังมีความจำเป็นต้องใช้เวลาในการไปหายามาเพื่อใช้ในคราวต่อไป และหาที่ซุกซ่อนเพื่อใช้ยาสิ่งต่างๆ เหล่านี้ จะรบกวนและขัดขวางการทำงาน ทำให้ประสิทธิภาพลดลงจนอาจต้องออกจากงาน

3.3 ค่าใช้จ่ายในการจัดการแก้ปัญหาของรัฐและเอกชน ทั้งในด้านการปราบปราม การลักลอบค้ายาเสพติด การให้บริการบำบัดรักษาและการป้องกัน ทำให้สูญเสียงบประมาณและทรัพยากรไปไม่น้อย

4. การสูญเสียทางสังคม

4.1 การเสียชื่อเสียงและฐานะทางสังคม ของผู้ติดยา ผู้ติดยาย่อมเป็นที่รังเกียจของสังคม

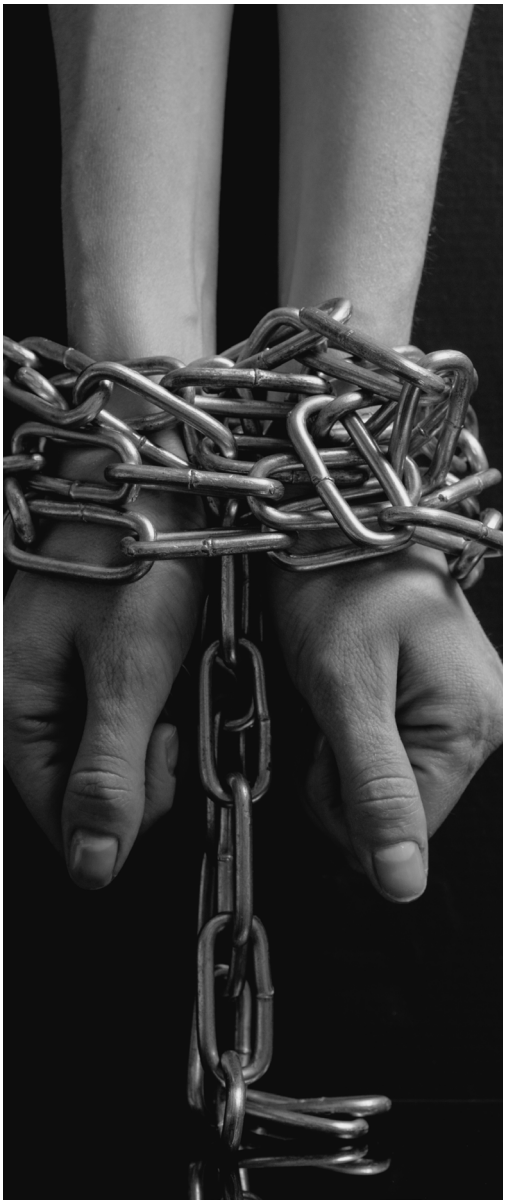
4.2 ปัญหาในครอบครัว การติดยาเสพติดทำให้คนในครอบครัวได้รับความลำบากทั้งด้านจิตใจและฐานะการเงิน มีผลให้เกิดความแตกแยกในครอบครัวได้ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าผู้ติดยามีอัตราการหย่าร้างสูง

4.3 ปัญหาอาชญากรรม ผู้ติดยาจำเป็นต้องใช้เงินจำนวนมากในการซื้อยามาใช้ ประกอบกับความอยากยารุนแรงทำให้ขาดการยั้งคิด จึงเกิดอาชญากรรมต่างๆ ขึ้นได้ ในชุมชนใดที่มีผู้ติดยาเสพติดอยู่โอกาสที่จะเกิดการลักขโมยมีมากขึ้น

นอกจากนี้ ปัญหายาเสพติดอาจเป็นปัญหาทางการเมืองในประเทศหรือระหว่างประเทศ และมีผลกระทบต่อความมั่นคงของชาติได้

ที่มา : http://saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=9&chap=13&page=t9-13-infodetail04.html
มูลนิธิสารนุกรมไทยสำหรับเยาวชน





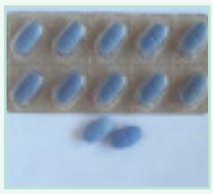


5. การใช้ยาในทางที่ผิด

การใช้ยาในทางที่ผิด หมายถึง การนำยารักษาโรคมาใช้โดยไม่มีจุดมุ่งหมายทางการแพทย์ แต่มุ่งหวังเพื่อตอบสนองความต้องการบางอย่าง เช่น การกระตุ้นประสาทเพื่อให้ร่างกายมีการตื่นตัวอยู่เสมอ การใช้เพื่อความสนุกสนาน การทำให้เกิดความเคลิบเคลิ้ม การหลบหนีจากความกดดันของสังคม เป็นต้น ซึ่งทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย และจิตใจของผู้ใช้ยา

ปัจจุบันเด็กและเยาวชนมีการนำยารักษาโรคหลายชนิดมาใช้ในทางที่ผิด ซึ่งก่อให้เกิดผลกระทบต่อร่างกาย และจิตใจ โดยยาที่เด็กและเยาวชนมักจะนำมาใช้ในทางที่ผิด มีดังนี้

ชนิดของยา	ลักษณะของยา	ลักษณะการนำมาใช้ในทางที่ผิด	การออกฤทธิ์/ผลต่อจิตประสาท
1. ยาแก้ไอผสมโคเดอีน **ชื่อเรียกอื่น : MB, ลีน, บาร์** 	โคเดอีนผลิตจากฝิ่น และถูกนำมาผลิตเป็นส่วนผสมของยาแก้ไอในรูปแบบต่างๆ ได้แก่ ยาแก้ไอชนิดเม็ด ยาแคปซูล และยาน้ำเชื่อม	ใช้ปริมาณมากเพื่อมุ่งหวังให้เกิดอาการเคลิ้มสุข โดยการ - ดื่มโดยไม่ผสมกับอะไรเลย - ผสมกับน้ำอัดลมและใส่น้ำแข็งดื่ม - ผสมกับยาบางชนิด	**ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง**มีอาการคลื่นไส้อาเจียน ง่วงซึม ท้องผูก ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว กล้ามเนื้อแข็ง เกร็ง พูดไม่ชัด เคลิบเคลิ้ม มึนงง ประสาทหลอน การใช้ในขนาดที่สูงมาก ทำให้กด**ศูนย์ควบคุมการหายใจ** ช็อก และอาจถึงแก่ชีวิตได้ การใช้ติดต่อเป็นเวลานานทำให้เกิด การติดยาได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ อีกทั้งมีอาการถอนยาเมื่อขาดยา
2. ยาแก้ไอเดกซ์โทรเมทอร์แฟน **ชื่อเรียกอื่น : เรดเดวิล,เด็กซ์,** DXM, CCC, robo 	เป็นยาลดอาการไอแบบไม่มีเสมหะมีลักษณะเป็นยาเม็ดและยาน้ำเชื่อม	ใช้ปริมาณมากทำให้เกิดอาการเมาเคลิบเคลิ้ม ลดความเจ็บปวด โดยการ - ยาเม็ดนำไปบดเป็นผงเพื่อสูดเข้าทางจมูกหรือใส่แคปซูลรับประทาน - ยาน้ำนำไปผสมกับน้ำอัดลม	**ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาท** การใช้ยาเกินขนาดจะทำให้มีอาการ คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ มึนงง ง่วงนอน กล้ามเนื้อทำงานไม่ประสานกัน พูดไม่ชัด ม่านตาขยาย เคลิบเคลิ้ม หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง กังวล หงุดหงิด ประสาทหลอน กระวนกระวายสั่น ชัก เสียความทรงจำ หมดสติ กดการหายใจ และอาจถึงแก่ชีวิตได้

ชนิดของยา	ลักษณะของยา	ลักษณะการนำมาใช้ในทางที่ผิด	การออกฤทธิ์/ผลต่อจิตประสาท
3. ยาโรฮิบนอล **ชื่อเรียกอื่น : แมวยาหลับ สีม่วง ยาเมาโรเช่** 	เป็นยานอนหลับ มีลักษณะเป็นยาเม็ด รูปวงรีขนาดใหญ่ สีเขียวขี้ม้า	นำไปผสมเครื่องดื่ม โดยเฉพาะเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพื่อให้ออกฤทธิ์แรงขึ้น โดยหวังผลในการก่ออาชญากรรม เช่น การปลดทรัพย์ การลวนลาม การข่มขืน เป็นต้น	**ออกฤทธิ์กดระบบประสาท** ทำให้ง่วงซึม มึนงง ปวดศีรษะ ความทรงจำในระหว่างที่ได้รับยาลดลง ประสาทหลอน พฤติกรรมผิดปกติ การใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานทำให้เกิดภาวะพึ่งพิงได้ พึ่งยา ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เมื่อหยุดยาจะทำให้เกิดอาการถอนยา เช่น คลื่นไส้ อาเจียน เปลือกตากระตุก สั่น เป็นต้น กรณีใช้ร่วมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะมีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตสูง เพราะแอลกอฮอล์จะเสริมฤทธิ์ทำให้กดประสาทมากขึ้น และอาจกดศูนย์ควบคุมการหายใจ
4. ยามิดาโซแลม หรือยาโดมิคุ่ม **ชื่อเรียกอื่น : กุ้มคุ่ม ยามอมยา สลัดผ้ายาส่าย** 	เป็นยานอนหลับ มีทั้งยาเม็ด และยาฉีด โดยยาเม็ดมีสีฟ้า ด้านหนึ่งมีตัวอักษร ส่วนอีกด้านหนึ่งมีขีดแบ่งครึ่งเม็ด	นำไปใช้ในการก่ออาชญากรรม โดยการมอมเมาเหยื่อเป้าหมาย ที่เป็นหญิงสาว	**ออกฤทธิ์กดระบบประสาท** ทำให้ง่วงซึม เดินเซ เพ้อ มึนงง สับสน พูดไม่ชัด คลื่นไส้ อาเจียน หากได้รับยาติดต่อกันเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดภาวะพึ่งยาทั้งทางร่างกาย และจิตใจได้ เมื่อหยุดยากะทันหัน อาจก่อให้เกิดอาการถอนยา คือ นอนไม่หลับ

ชนิดของยา	ลักษณะของยา	ลักษณะการนำมาใช้ในทางที่ผิด	การออกฤทธิ์/ผลต่อจิตประสาท
5. ยาอัลปราโซแลม **ชื่อเรียกอื่น :** **โซแลม, ซาแนก, ยาแมว, ยาแฮปปี้, ลูกเม็ด, เอ็ม 10, ยาเสียสาว** 	เป็นยารักษาอาการวิตกกังวล สงบประสาท และช่วยให้นอนหลับ เป็นยาเม็ด มีทั้งสีขาว สีชมพู และสีม่วง โดยสีม่วงจะมีความแรงมากที่สุด ซึ่งการใช้ยานี้ต้องสั่งจ่ายโดยแพทย์เท่านั้น	นำไปใช้เป็นยานอนหลับอย่างแรง หรือผสมในเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อล่วงละเมิดทางเพศ และใช้ผสมยาแก้ไอหรือน้ำต้มใบกระท่อมแล้วดื่มเพื่อให้เกิดความมึนเมา	**ออกฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง** ทำให้มีอาการง่วงซึม อ่อนแรง เดินเซ หลงลืม โดยจะจำเหตุการณ์ต่างๆ หลังรับประทานยาไม่ได้ จึงเป็นที่มาของการนำยามาใช้ในทางที่ผิด นอกจากนี้การใช้ยาติดต่อกันเป็นเวลานาน ทำให้เกิดการติดยาได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งถ้าหยุดยาทันทีอาจเกิดอาการขาดยาหรือถอนยา เช่น คลื่นไส้ นอนไม่หลับ มือสั่น หัวใจเต้นเร็ว ชัก ซึมเศร้า อาจเป็นโรคจิตได้กรณีใช้ร่วมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะมีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตสูง เพราะแอลกอฮอล์จะเสริมฤทธิ์ทำให้กดประสาทมากขึ้น และอาจกดการหายใจจะทำให้เสียชีวิตได้
6. ยาไดอาซีแพม **ชื่อเรียกอื่น :** **วาเลียม, แวเลียม** 	เป็นยาคลายกังวลหรือยากล่อมประสาท ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว และระงับอาการชัก มีลักษณะเป็นยาเม็ด ยาแคปซูล และยาฉีด ซึ่งการใช้ยานี้ต้องมีใบสั่งจากแพทย์และอยู่ภายใต้การควบคุมของแพทย์เท่านั้น	- ใช้ยาในปริมาณมาก - ใช้ยาติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน - ใช้ยาร่วมกับยาแก้ปวดที่สกัดจากฝิ่น - ใช้ยาร่วมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยมุ่งหวังให้เกิดความผ่อนคลาย และเคลิบเคลิ้ม	**ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง** ทำให้ง่วงซึม อ่อนเพลีย กล้ามเนื้ออ่อนแรง มีอาการคล้ายอาการเมาค้าง ปวดศีรษะ คลื่นไส้อาเจียน ปากแห้ง หากใช้ปริมาณมากทำให้มีอาการง่วงนอนมาก สับสน หายใจลำบาก ไม่รู้สึกตัว นอกจากนี้การใช้ยาต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานอาจทำให้ติดยาได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งหากหยุดใช้ทันทีอาจเกิดอาการขาดยาหรือถอนยา เช่น คลื่นไส้ นอนไม่หลับ มือสั่น หัวใจเต้นเร็ว ชัก ซึมเศร้า เป็นโรคจิตได้

ชนิดของยา	ลักษณะของยา	ลักษณะการนำมาใช้ในทางที่ผิด	การออกฤทธิ์/ผลต่อจิตประสาท
7. ยาไนเมตาซีแพม **ชื่อเรียกอื่น :** **อิริมิน 5,** **ไฟว์-ไฟว์** **(five - five),** **กิฟมีไฟว์,** **แฮปปี้ 5** 	เป็นยานอนหลับและคลายเครียด ซึ่งใช้ภายใต้การควบคุมของแพทย์เท่านั้น แต่ยาไนเมตาซีแพมนี้ไม่มีการอนุมัติทะเบียนตำรับยาในประเทศไทย ยาที่พบจึงเป็นการลักลอบนำเข้ามาจำหน่ายจากต่างประเทศ มีลักษณะเป็นยาเม็ด	- ใช้ยาในปริมาณมาก - ใช้ยาติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน - ใช้ยาร่วมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อให้เกิดอาการเคลิ้มฝัน - ใช้เป็นยาที่ทำให้หลับหลังจากการใช้ยาอีและยาบ้า	**ออกฤทธิ์กดประสาท** มีอาการง่วงซึม มึนงง สับสน สูญเสียการทรงตัว และสูญเสียความทรงจำ หากหยุดยาทันทีหลังได้รับยาขนาดสูง หรือเป็นระยะเวลานาน อาจเกิดอาการถอนยา อีกทั้งถ้าใช้ร่วมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือสารที่มีฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนกลาง เช่น ยาแก้ปวดที่สกัดจากฝิ่น หรือยาแก้ปวดอื่นๆ อาจทำให้เสียชีวิตได้
8. ยาทรามาดอล **ชื่อเรียกอื่น :** **แค็บ,แท็กซี่,** **เขียวเหลือง** 	เป็นยาบรรเทาอาการปวดระดับปานกลางถึงระดับรุนแรง ทั้งชนิดเฉียบพลันและเรื้อรัง มีทั้งยาเม็ด ยาน้ำ ยาเหน็บทวารยาฉีด และยาแคปซูลสีเขียวเหลือง	ใช้ยาปริมาณมาก โดยใช้ครั้งละหลายๆ เม็ดต่อเนื่องกัน หรือนำไปใช้ร่วมกับเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มชูกำลัง หรือน้ำอัดลม โดยหวังผลให้รู้สึกสบาย และเคลิ้มสุขได้แรงอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เกิดความต้องการใช้ยาทุกวัน	**ออกฤทธิ์กดการทำงานของระบบประสาท**เช่นเดียวกับมอร์ฟีน ทำให้คลื่นไส้ อาเจียน ง่วงซึม มึนงง ปวดศีรษะ ชัก การใช้ยาเกินขนาด ทำให้กด**ศูนย์ควบคุมการหายใจ** การหายใจช้า ง่วงซึม หากรุนแรงจะหมดสติถึงขั้นโคม่า กล้ามเนื้ออ่อนแรง อาจมีอาการชัก หัวใจเต้นช้า ความดันโลหิตต่ำ และหัวใจอาจจะหยุดเต้น ทำให้เสียชีวิตได้

ชนิดของยา	ลักษณะของยา	ลักษณะการนำมาใช้ในทางที่ผิด	การออกฤทธิ์/ผลต่อจิตประสาท
9. ยาโปรเมทธาซีน **ชื่อเรียกอื่น :** **โพโคดิล, โปรโคดิล** 	เป็นยาใช้เพื่อบรรเทาอาการแพ้ชนิดน้ำ สำหรับเด็กป้องกันอาการคลื่นไส้อาเจียน มีลักษณะเป็นยาน้ำเชื่อมใส สีน้ำตาล มีรสหวาน	นำไปผสมกับเครื่องดื่มน้ำแข็ง หรือยาชนิดต่างๆ เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้ ยาแก้ปวด ยาทรามาดอล น้ำต้มใบกระท่อม โดยหวังผลให้เกิดอาการมึนเมาคล้ายดื่มเหล้า	**ออกฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนกลาง**ทำให้ง่วงซึม ปากแห้ง มองเห็นภาพไม่ชัด หัวใจเต้นเร็ว ปวดศีรษะ ปัสสาวะขัด ท้องผูก หากใช้ยาในขนาดที่สูง ทำให้กระสับกระส่าย ชักเกร็ง หัวใจเต้นผิดปกติ ประสาทหลอน หวาดกลัวอย่างควบคุมไม่ได้ กด**ศูนย์ควบคุมการหายใจ** หมดสติ กล้ามเนื้ออ่อนแรง หยุดหายใจชั่วคราว และเสียชีวิตได้
10. ยาเบนซ์เฮกซอล **ชื่อเรียกอื่น :** **บีไฟว์, B5**  	เป็นยารักษาโรคพาร์กินสัน รักษาอาการสั่นที่มีสาเหตุมาจากการรับประทานยาบางชนิด และบรรเทาอาการข้างเคียงจากการกินยาทางจิตเวช มีลักษณะเป็นยาเม็ดกลมสีขาว	นำไปใช้ร่วมกับยาหลอนประสาทตัวอื่นๆ โดยหวังผลให้เกิดความเคลิบเคลิ้มเป็นเวลานานๆ	ทำให้ง่วงซึม คลื่นไส้ อาเจียน บวมบริเวณหน้า ริมฝีปาก ลิ้น ประสาทหลอน ซึมเศร้า มีผื่นแดง คัน ผื่นลมพิษ มีอาการสับสน การใช้ปริมาณมาก และใช้ร่วมกับยาหลอนประสาทตัวอื่นๆ จะทำให้หัวใจเต้นเร็ว ไม่เป็นจังหวะ หายใจลำบาก และชักได้

ที่มา : คู่มือการดำเนินงานด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขกรุงเทพมหานคร

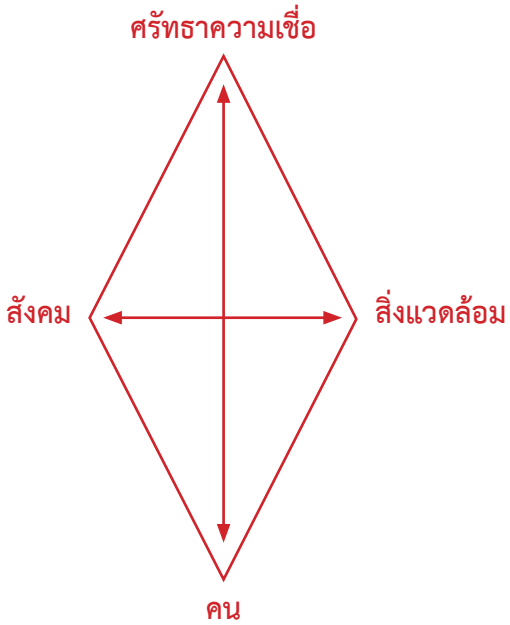


สาเหตุที่เยาวชนใช้ยาในทางที่ผิด

ไม่มีเหตุผลข้อหนึ่งข้อใดโดยเฉพาะว่าทำไมเยาวชนใช้ยาในทางที่ผิด ตัวผู้ใช้ยาและครอบครัวมักจะถูกกล่าวโทษก่อน แต่จริงๆ แล้วยังมีปัจจัยอื่นๆ อีกมากมายที่นำไปสู่การใช้ยาในทางที่ผิด เช่น ปัจจัยทางสังคมและสภาพแวดล้อม การที่หายาได้ง่าย และความขาดแคลน หรือไม่สามารถเข้าถึงการสนับสนุนทางสังคม

ปัจจัยอีกปัจจัยหนึ่งที่นำไปสู่การใช้ยาเสพติดที่มักจะไม่ค่อยนึกถึงกันก็คือ องค์ประกอบด้านศรัทธาความเชื่อ (Spiritual component) ในขณะที่สังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยภายนอกที่นำไปสู่การใช้ยาเสพติด การไม่มีความตระหนักในคุณค่าของตนเอง และขาดศรัทธาความเชื่อในทางบวก มีผลทำให้ไม่สามารถเผชิญหน้ากับความท้าทายต่างๆ ในชีวิต และเป็นความเสี่ยงต่อการใช้ยาในทางที่ผิด

องค์ประกอบทั้ง 4 คือ คน สิ่งแวดล้อม สังคม และศรัทธาความเชื่อ เป็นองค์ประกอบที่กำหนดหรือมีอิทธิพลต่อการใช้หรือไม่ใช้ยาเสพติดของคนเรา



องค์ประกอบเหล่านี้มีการปฏิสัมพันธ์กันตลอดเวลา โดยเฉพาะแต่ละตัวมีผลต่อการเติบโตและพัฒนาการของแต่ละบุคคล การขาดหรือปราศจากองค์ประกอบตัวใดตัวหนึ่งส่งผลถึงพัฒนาการของบุคคลและทำให้ทักษะทางสังคมและการเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ ลดลง

คน ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงเวลาของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและอารมณ์อย่างมหาศาล วัยรุ่นมักจะรู้สึกกระอักกระอ่วนและกังวลเกี่ยวกับตนเอง และบางทีรู้สึกว่าตนเองต้องเลือกระหว่างการดำเนินตามแบบแผนกับความต้องการที่จะแตกต่าง วัยรุ่นอาจจะไม่มีทักษะ ประสบการณ์ และการสนับสนุนเพื่อจัดการกับความเครียดและแรงกดดันในชีวิตเสมอไป ทั้งๆ ที่วัยรุ่นมีจุดอ่อนในเรื่องเหล่านี้มาก ปัจจัยด้านตัวคน รวมถึงการมีทักษะทางสังคมที่เข้มแข็ง สภาพแวดล้อมทางครอบครัวที่เกื้อหนุนและพื้นฐานทางศรัทธาความเชื่อในทางบวก หากขาดองค์ประกอบตัวใดตัวหนึ่งไป เยาวชนอาจจะหันไปยาเสพติดเพื่อเป็นหนทางในการเผชิญกับปัญหาต่างๆ

ศรัทธาความเชื่อ เป็นตัวกำหนดคุณธรรมและจริยธรรมของแต่ละคน ศรัทธาความเชื่อมักถูกเข้าใจว่าเป็นความเชื่อทางศาสนาหรือความเลื่อมใสศรัทธา ทั้งๆ ที่ความจริงแล้ว ศรัทธาความเชื่อเป็นการเชื่อในพลังอำนาจที่สูงกว่าหรือแหล่งของพลังที่คนแต่ละคนสามารถพึ่งพาได้ ในเวลาที่พบกับความยุ่งยากลำบาก สำหรับเยาวชนการมีพื้นฐานความเชื่อที่เข้มแข็งจะช่วยให้สามารถเผชิญกับความขัดแย้ง ความท้าทาย และความเข้าใจจากเพื่อน สื่อมวลชน และสังคม ดังนั้น ในการพยายามเผชิญหน้ากับชีวิต การขาดความตระหนักในศรัทธาความเชื่อและพลังของตนเอง อาจนำเยาวชนบางคนไปสู่การใช้ยาในทางที่ผิด

สังคม เยาวชนเป็นส่วนประกอบที่มีคุณค่าของสังคม และมีบทบาทสำคัญในการมีส่วนช่วยจัดรูปสังคมของเรา ข่าวสารที่ผสมผสานจากสื่อ เพื่อน พ่อแม่ ผู้ปกครอง สถานศึกษาและที่ทำงาน มักจะสวนทางหรือขัดแย้งกับประสบการณ์ของเยาวชน ซึ่งสื่อให้เห็นว่าเยาวชนได้รับข้อมูลป้อนกลับทั้งที่เป็นการส่งเสริมและยับยั้งการใช้ยาเสพติด ในบางสังคมเยาวชนอาจรู้สึกถูกกดดันให้ใช้ยาเสพติดเพื่อให้ได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ดังนั้น การใช้ยาในทางที่ผิดจึงมักถูกมองว่าให้ผลเป็นความบันเทิงที่ดีสำหรับเยาวชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่ขาดกิจกรรมทางเลือกที่เหมาะสมอื่นๆ

สภาพแวดล้อม ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อการใช้ยาในทางที่ผิด รวมถึงการโฆษณาและส่งเสริมการใช้ยา ซึ่งมักพุ่งเป้าไปที่เยาวชน ยิ่งกว่านั้นการที่หายาเสพติดได้ง่ายและมีอยู่พร้อมในบางชุมชน ทำให้เยาวชนเข้าสู่วงจรยาเสพติดได้ง่ายขึ้น สภาพที่ไม่มั่นคงในครอบครัว รวมทั้งความสัมพันธ์ที่ไม่ดีที่โรงเรียนหรือที่ทำงานเป็นสภาพแวดล้อมอีกแบบหนึ่งที่อาจทำให้เกิดการใช้ยาในทางที่ผิด **การประมาณการจำนวนการใช้ยาในทางที่ผิดในกลุ่มเยาวชน ทำได้ยากด้วยสาเหตุหลายประการ ผลที่เกิดจากการใช้ยาแตกต่างกันไปในแต่ละคนและการใช้ยาเสพติดของแต่ละคนจะแตกต่างกันไปในแต่ละช่วงเวลา**



ข้อบ่งชี้ที่แสดงว่าเยาวชนอาจมีการใช้ยาในทางที่ผิด

สัญญาณและอาการของการใช้ยาในทางที่ผิด

การระบุสัญญาณที่แน่นอนว่าเยาวชนมีการใช้ยาในทางที่ผิดไม่ใช่เรื่องง่าย สัญญาณต่างๆ เหล่านี้ หลายตัวเป็นเพียงกระบวนการปกติของการเติบโตในช่วงวัยรุ่น แต่ในขณะที่ยังไม่มีสัญญาณเตือนที่แน่นอนว่ามีการใช้ยาในทางที่ผิด มีข้อบ่งชี้บางอย่างที่อาจแสดงถึงปัญหาดังกล่าว ถึงกระนั้นการที่สังเกตเห็นสัญญาณเหล่านี้ก็อาจจะไม่ได้หมายความว่าคนนั้นใช้ยาเสพติด

สัญญาณ**ทางร่างกาย**ของการใช้ยาในทางที่ผิด	- คัดจมูกหรือน้ำมูกไหลตลอดเวลา - ตาแดง (มักสวมแว่นดำเพื่ออำพราง) - ไอและหอบ - รอยช้ำดำที่มองเห็นได้ตามแขนและขา - พูดไม่เป็นคำ - คลื่นไส้และอาเจียน - เดินโซเซและปฏิกิริยาช้า - ลมหายใจมีกลิ่นแอลกอฮอล์ - ไม่สนใจตัวเอง - เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย
สัญญาณ**ทางพฤติกรรม**ของการใช้ยาในทางที่ผิด	- ขาดเรียน ผลการเรียนหรือการทำงานตกต่ำลง - ปลีกตัวหรือหลบเลี่ยงคนอื่นๆ - หดหู่ และ/หรือกระวนกระวาย - ใช้จ่ายเงินมากเป็นประจำ หรืออยู่ๆ ก็มีเงินมาก - เปลี่ยนกลุ่มเพื่อน - เปลี่ยนนิสัยการกินการนอน - อารมณ์แปรปรวนตลอดเวลา ก้าวร้าว และมีแนวโน้มใช้ความรุนแรง - มีความลับเกี่ยวกับการกระทำ ที่อยู่ หรือทรัพย์สิน - ขาดความสนใจในสภาพของตนเองและสุขอนามัย - ใช้น้ำหอม โคโลญจน์ หรือน้ำยาปรับอากาศมากขึ้น - อยู่นอกบ้านจนดึก หรือไม่กลับบ้านหลายวันบ่อยๆ
สัญญาณ**ทางสภาพแวดล้อม**ของการใช้ยาในทางที่ผิด	- พบยาหรืออุปกรณ์การเสพยา - ทรัพย์สินมีค่าในบ้านหายไป

สาเหตุที่เยาวชนยังคงใช้ยาในทางที่ผิดต่อไปเมื่อไม่สามารถแก้ปัญหาหรือไม่ได้รับความช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหา อย่างไรก็ตาม การใช้ยาเสพติดหรือใช้ยาในทางที่ผิดต่อเนื่องนี้มักจะมีความซับซ้อนเพิ่มขึ้นเนื่องจากปัจจัยทางชีววิทยา ทางสังคม และปัจจัยส่วนตัว

การใช้ยาเสพติดอย่างต่อเนื่องมักจะมีปัจจัยเสริมจากสถานการณ์ทางสังคม เช่น อิทธิพลของเพื่อน สัญญาณอีกอย่างหนึ่งของการใช้ยาเสพติดต่อเนื่องคือ สภาพแวดล้อมทางครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกที่กดดันหรือไม่ดี หรือพ่อแม่ที่ดื่มจัดหรือใช้ยาเสพติดมักจะเป็นเครื่องชี้ว่าเยาวชนมีปัญหาการใช้ยาในทางที่ผิด

เยาวชนใช้ยาเสพติดชนิดเดียวกับผู้ใหญ่ทั้งที่เป็นยาเสพติดถูกกฎหมาย เช่น สุรา บุหรี่ กาแฟ ยารักษาโรค และยาต่างๆ ทั้งที่ถูกกฎหมายและผิดกฎหมายสามารถก่อให้เกิดอันตราย โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าใช้เป็นประจำหรือใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งนำไปสู่การติดยาทางร่างกายและจิตใจ

การรับรู้ของสาธารณชนทั่วไป คือ การใช้ยาเสพติดของวัยรุ่นเป็นความไม่ปกติโดยแท้ แม้จะเป็นการรักษาโรค จากความคิดนี้นำไปสู่ทัศนะว่าการใช้ยาเท่าการใช้ในทางที่ผิดหรือติดยา จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องแยกแยะระหว่างเยาวชนที่ใช้ยาอย่างเป็นอันตรายหรือเป็นภัยกับเยาวชนที่ไม่ได้ใช้ยาในทางที่ผิด

ที่มา : คู่มือ “เทคนิคการจัดกิจกรรมเพื่อสอนทักษะชีวิตสำหรับเยาวชน” สนับสนุนโดยโครงการที่ปรึกษาด้านยาเสพติด สำนักงานแผนโคลัมโบ จัดทำโดย สำนักงาน ป.ป.ส.

การใช้ยา “อย่างปลอดภัย”

“ยา” แม้สามารถใช้รักษาทำให้หายป่วยและร่างกายรู้สึกดีขึ้นได้ แต่สิ่งสำคัญที่ควรตระหนักไว้เสมอ คือ ยาทั้งหลายล้วนแล้วแต่มีอันตรายเฉกเช่นเดียวกับที่มีคุณประโยชน์ ฉะนั้น ทำอย่างไรจึงปลอดภัยจากการใช้ยา...

“ประโยชน์ของยา” มาจากฤทธิ์ของยาตามวัตถุประสงค์ที่ใช้ เช่น ช่วยลดความดันโลหิต ช่วยรักษาการติดเชื้อ บรรเทาอาการปวดหรือลดไข้ ซึ่งทราบได้จากสรรพคุณหรือข้อบ่งใช้ของแต่ละตัวยา

“อันตรายจากยา” ก็สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาเช่นกัน เริ่มจากอาการไม่พึงประสงค์ หรือผลข้างเคียงของยา ซึ่งมีทั้งที่ไม่รุนแรง เช่น คลื่นไส้ กระสับกระส่าย นอนไม่หลับหรือง่วงนอน จนกระทั่งรุนแรงถึงแก่ชีวิต เช่น การทำลายตับ หรือทำให้เกิดอาการหายใจไม่ออก เป็นต้น อันตรายจากยายังอาจเกิดขึ้นได้จากสาเหตุอื่น เช่น เกิดจากปฏิกิริยาระหว่างยาตั้งแต่ 2 ชนิดขึ้นไป (drug interaction) ปฏิกิริยาระหว่างยากับอาหาร เครื่องดื่ม หรืออาหารเสริม (เช่น วิตามิน หรือ สมุนไพร) ที่รับประทานระหว่างการใช้ยา โดยอาจส่งผลให้ยาที่รับประทานบางชนิดมีประสิทธิภาพลดลงหรือออกฤทธิ์รุนแรงเกินไป เกิดผลข้างเคียงนอกเหนือความคาดหมาย หรืออาจเกิดสารเคมีตัวใหม่ที่มีอันตรายสูง

แม้ว่าการใช้ยามีอันตรายควบคู่ไปกับคุณประโยชน์ก็ตาม แต่ท่านสามารถที่จะปฏิบัติตน เพื่อลดอันตรายจากการใช้ยาได้อย่างไม่ยาก ซึ่งประโยชน์ที่ได้รับจะคุ้มค่าเป็นอย่างยิ่ง

คำแนะนำเบื้องต้นสำหรับ การใช้ “ยา” อย่างปลอดภัย คือ การทำให้ความเสี่ยงจากการใช้ยาลดลงและได้รับประโยชน์จากยาสูงสุด มี 5 ประการ ได้แก่

1. คุยกับแพทย์ เภสัชกร บอกเล่ารายละเอียดเกี่ยวกับตัวท่านเองให้มากที่สุด เช่น
   - ท่านมีประวัติการแพ้ยาอะไรหรือไม่
   - รับประทานยาหรืออาหารเสริมอื่นๆ อยู่หรือไม่ อะไรบ้าง
   - ข้อจำกัดบางประการต่อใช้ยา (เช่น มีปัญหาการกลืนยา หรือ ต้องทำงานกับเครื่องจักรที่เป็นอันตรายไม่สามารถทานยาที่ทำให้ง่วงได้)
   - อยู่ในระหว่างการตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร (กรณีของผู้หญิง)

นอกจากนั้นหากท่านสงสัยหรือไม่เข้าใจเรื่องอะไร ควรสอบถามให้ละเอียด เพื่อหลีกเลี่ยงการใช้ยาอย่างผิดๆ

2. ทำความรู้จักยาที่ใช้ ทั้งยาที่แพทย์สั่งจ่าย หรือที่ซื้อเองจากร้านขายยา เช่น

- ชื่อสามัญทางยา เพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงการใช้ยาซ้ำซ้อน และได้รับยาเกินขนาด
- ชื่อทางการค้าของยา
- ลักษณะทางกายภาพของยา เช่น สี กลิ่น รูปร่าง เป็นต้น เมื่อสภาพของยาเปลี่ยนแปลงไป เช่น สีเปลี่ยนไป ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาดังกล่าว เพราะอาจก่อให้เกิด อันตรายได้
- ข้อกำหนดการใช้ยา เช่น รับประทานอย่างไร เวลาใด จำนวนเท่าไร และควรรับประทานนานแค่ไหน
- ภายใต้สถานการณ์ใด ที่ควรหยุดใช้ยาทันที
- ผลข้างเคียงของยาหรือปฏิกิริยาของยาที่ควรระวัง

3. อ่านฉลากยาและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

- ทำความเข้าใจรายละเอียดเกี่ยวกับยาจากฉลากยา ควรอ่านฉลากยาอย่างน้อย 2 ครั้ง ก่อนการใช้ยา เพื่อความมั่นใจว่ารับประทานยาถูกต้อง หากไม่เข้าใจประการใดควรปรึกษาแพทย์ เภสัชกร หรือผู้เชี่ยวชาญ
- เก็บยาในที่ที่เหมาะสมตามที่ระบุในฉลาก
- ห้ามเก็บยาต่างชนิดกันในภาชนะเดียวกัน และไม่ควรเก็บยาสำหรับใช้ภายในและยาสำหรับใช้ภายนอกไว้ใกล้เคียงกัน

4. หลีกเลี่ยงการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดปฏิกิริยาระหว่างยา

- ระลึกถึง และหลีกเลี่ยงอย่างเคร่งครัด ต่อการรับประทานยา อาหารหรือเครื่องดื่มที่ทำให้เกิดปฏิกิริยากับยาที่รับประทาน ซึ่งทำให้เกิดผลเบี่ยงเบนการออกฤทธิ์และเพิ่มอันตรายจากยาได้
- หากเป็นไปได้ ทุกครั้งที่ท่านต้องมีการรับประทานยาใหม่ๆ เพิ่มเติม ควรนำยาเดิมที่รับประทานอยู่ไปแสดงให้แพทย์ หรือเภสัชกร ได้ตรวจสอบให้ด้วยว่า มียาใดที่ซ้ำซ้อน หรือทำให้เกิดปฏิกิริยาระหว่างกันได้ เพื่อที่จะได้จัดยาให้ร่วมรับประทานได้เหมาะสม

5. สังเกตตัวเองต่อผลของยาและอาการข้างเคียงจากการใช้ยา

- สังเกตว่าผลของยาเป็นไปตามแผนการใช้ยาหรือไม่ หากไม่เป็นเช่นนั้น ควรไปหาแพทย์หรือเภสัชกรอีกครั้ง เพื่อประเมินและปรับการรักษา
- ให้ความสำคัญกับอาการต่างๆ ของร่างกาย หากมีสิ่งใดผิดปกติควรรีบปรึกษาแพทย์
- สอบถามล่วงหน้าว่า ควรจะปฏิบัติตนอย่างไรเมื่อเกิดอาการข้างเคียงจากการใช้ยา หรือสอบถามข้อมูลบางอย่างเพื่อลดอาการข้างเคียง เช่น ควรรับประทานยาหลังรับประทานอาหารทันทีเพื่อลดอาการปวดท้อง ที่สำคัญ ท่านควรระลึกไว้เสมอว่า การที่ท่านมีส่วนร่วมกับแพทย์ เภสัชกร และผู้เชี่ยวชาญในการปฏิบัติตามวิธีที่ถูกต้องในการใช้ยาของตัวท่านเองอย่างใกล้ชิด จะทำให้ท่านมีความปลอดภัยในการใช้ยามากยิ่งขึ้น และนำมาสู่ความสำเร็จในการรักษาโรค

“รู้ทันปัญหาการใช้ยาของวัยรุ่น” หนึ่งปัญหาของการใช้ยาในทางที่ผิด

ยาโปรโคดิล (procodyl) และยาทรามาดอล (tramadol) ยากลุ่มแก้แพ้ และแก้ปวดที่มีความจำเป็นต่อการรักษาโรคที่ผู้ป่วยสามารถเข้าถึงเพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วยในเบื้องต้นโดยไม่ต้องเสียเวลาในการเดินทางไปถึงโรงพยาบาล เนื่องจากผู้ป่วยสามารถหาซื้อได้เองตามร้านยาทั่วไป แต่ใครจะคิดว่ายาที่ก่อประโยชน์ในการรักษาอาการเจ็บป่วยนี้กลับมีกลุ่มวัยรุ่นนำมาใช้แบบผิดวิธีกันอย่างแพร่หลาย และทำให้เกิดเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต เพื่อสร้างความตระหนักในการใช้ยาอย่างถูกต้องและปลอดภัย หน่วยเวชศาสตร์ผู้ป่วยนอกเด็กและวัยรุ่น ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ ร่วมกับศูนย์พิษวิทยา คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ร่วมแถลงข่าว “ปัญหาที่พบจากการใช้ยาโปรโคดิล (procodyl) และยาทรามาดอล (tramadol) ในหมู่วัยรุ่น” เนื่องจากขณะนี้มีเด็กและวัยรุ่นนำไปใช้ในทางที่ผิด ซึ่งทำให้มีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ

อ.พญ.จิราภรณ์ อรุณากูร อาจารย์ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า ขณะนี้เด็กมัธยมมีการใช้ยาที่ใช้ในการรักษาโรคอื่นๆ แต่นำมาใช้ผิดวัตถุประสงค์ เช่น ยาโปรโคดิล และยาทรามาดอล ผสมยาแก้ไอและน้ำอัดลมกินกันในหมู่วัยรุ่นจำนวนมาก โดยตัวยาสามารถหาซื้อได้จากร้านขายยาใกล้โรงเรียน ลักษณะการกินคือ การชักชวนกันในบรรดาเพื่อนๆ มาจับกลุ่มกินกัน โดยสถานที่ที่นิยมกินกันคือ สถานศึกษา บ้านเพื่อน โดยขณะนี้โรงพยาบาลรามาธิบดีมีผู้ป่วยวัยรุ่นอายุน้อยกว่า 15 ปี มาเข้ารับการรักษาด้วยอาการชัก หมดสติ แล้วจำนวน 4 ราย โดยทุกรายได้ให้ประวัติตรงกันว่า ยานี้กินกันอย่างแพร่หลายในโรงเรียน โดยบางรายได้กินยาทรามาดอลแผงละ 10 เม็ด สูงถึง 11 แผง ผสมยาโปรโคดิลขวดใหญ่ และน้ำอัดลม 1 ลิตร กินกับเพื่อนขณะนั่งเรียนพิเศษตอนเย็น ผู้ป่วยมีอาการชักเกร็งและหมดสตินานประมาณ 4 นาที จึงถูกนำส่งโรงพยาบาล

ข้อมูลอ้างอิง http://www.wongkarnpat.com/viewya.php?id=1717

อาจารย์ ดร.ภก.ลือรัตน์ อนุรัตน์พานิช
ภาควิชาเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ปัจจุบันปัญหาการใช้ยาในทางที่ผิดของวัยรุ่นกำลังทวีความรุนแรงขึ้นและส่งผลกระทบต่อสังคมไทยในรูปแบบของปัญหายาเสพติด ปัญหาอาชญากรรมและปัญหาเศรษฐกิจในที่สุด ร้านขายยามีบทบาทสำคัญการแก้ปัญหาใช้ยาในทางที่ผิด ดังนี้

1. บทบาทในการคัดกรองผู้ใช้ยาในทางที่ผิด
2. ส่งเสริมให้เกิดกำลังใจแก่วัยรุ่นไม่ให้ข้องแวะกับยาที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
3. เป็นผู้ให้เบาะแสแก่ผู้ปกครองหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการแก้ไขปัญหาของวัยรุ่นในชุมชน

วิธีการที่ร้านขายยามีส่วนร่วมในการป้องกันการใช้ยาทางที่ผิดของวัยรุ่นทำได้ดังนี้

1. สังเกตพฤติกรรมการซื้อยาของวัยรุ่นและการสอบถามเพื่อตรวจสอบ-ป้องกัน

เริ่มต้นจากการไม่ใช้อคติต่อวัยรุ่นต้องไม่ใช้สีหน้าของการจับผิด การใช้คำพูดต้องอ่อนโยนเพื่อสร้างความอุ่นใจแก่วัยรุ่นสิ่งที่ควรสังเกตคือ วัยรุ่นมีอาการหลบสายตา ไม่กล้าสู้หน้า หรือมีท่าทีของการระแวดระวังในการของซื้อยาหรือไม่ เพราะพฤติกรรมเหล่านี้ เป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่าวัยรุ่นอาจมีเจตนาซื้อยาไปใช้ในทางที่ผิด

เภสัชกรหรือเจ้าของร้านควรสอบถามวัยรุ่นว่าจะซื้อยาดังกล่าวไปเพื่ออะไร บางกรณีเขาอาจมีความจำเป็นต้องใช้ยาเหล่านั้น หรือซื้อให้คนที่บ้านก็ได้ แต่ถ้าวัยรุ่นตอบมาว่าใช้เพื่อบรรเทาอาการไอหรือหวัด เภสัชกรหรือเจ้าของร้านควรมีการซักประวัติเพื่อประกอบการตัดสินใจ เพราะวัยรุ่นที่ซื้อยาเพื่อไปใช้ในทางที่ผิด จะไม่มีอาการที่ชี้นำให้เห็นความจำเป็นในการจ่ายยา

เมื่อมีสัญญาณของการซื้อยาไปใช้ในทางที่ผิด เภสัชกรและเจ้าของร้านควรที่จะปฏิเสธการขายยาให้แก่วัยรุ่น เพราะการขายยาให้แก่เขาจะเป็นการสร้างปัญหาแก่สังคมและบ้านเมือง

อย่าคิดว่าถึงเราไม่ขายยาแก่วัยรุ่น เขาก็จะไปซื้อได้ที่ร้านยาอื่น เพราะถ้าร้านยาอื่นๆ ที่มีความรับผิดชอบต่อสังคมร่วมมือกันไม่ขายจะทำให้วัยรุ่นเข้าถึงยาเหล่านี้ไปยากขึ้น ทั้งการไม่ขายยาแก่วัยรุ่นที่มีแนวโน้มจะนำยาไปใช้ในทางที่ผิดจะเป็นการแสดงความรักชาติ และรับผิดชอบกับเยาวชนซึ่งเป็นอนาคตของชาติ โดยที่เรายอมสละประโยชน์ที่เราได้จากการขาย แต่รักษาประโยชน์ของสังคมคือคนส่วนใหญ่ สมดังปณิธานของสมเด็จพระมหิตลาธิเบศรอดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก ที่ว่า “ขอให้ถือประโยชน์ส่วนตนเป็นที่สอง ประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์เป็นกิจที่หนึ่ง”

2. สื่อสารเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงวัยรุ่นให้มีจิตใจเข้มแข็ง และห่างไกลจากการใช้ยาในทางที่ผิด

ก่อนอื่นต้องเริ่มจากการสื่อสารเพื่อสร้างความไว้วางใจ มีท่าทีที่เป็นมิตรและเป็นกันเอง น่าอุ่นใจชวนพูดคุยเพื่อให้เข้าใจสถานการณ์ของวัยรุ่น เพื่อให้ทราบว่าพวกเขากำลังประสบความกดดันอะไรบ้าง เราต้องรับฟังอย่างตั้งใจและไม่ใช้อคติ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและนำเสนอทางเลือกที่เหมาะสม เช่น การออกกำลังกาย การทำสาธารณประโยชน์ เพื่อสร้างการยอมรับ บางครั้งวัยรุ่นต้องการสร้างการยอมรับจึงใช้ยาในทางที่ผิดร่วมกับเพื่อน เพื่อให้ได้การยอมรับจากการมีอัตลักษณ์ร่วมกัน ดังนั้น เราควรที่จะสร้างโอกาสในชุมชนให้แก่วัยรุ่นกลุ่มนี้ผ่านกิจกรรมสาธารณประโยชน์ดังกล่าว ยกตัวอย่างของวัยรุ่นที่เข้มแข็งและพ้นจากพิษภัยให้รับทราบ พร้อมทั้งชี้ให้เห็นตัวอย่างในทางเสื่อมเสียจากการใช้ยาในทางที่ผิด

3. การให้ข้อมูลแก่หน่วยงานที่รับผิดชอบในการพัฒนาเยาวชนและสาธารณสุข เช่น ศูนย์เยาวชน ศูนย์กีฬาและนันทนากร ห้องสมุด รวมทั้งโรงพยาบาลชุมชนและศูนย์บริการสาธารณสุข เพื่อให้ทราบปัญหาและร่วมสร้างกิจกรรมเพื่อให้วัยรุ่นทราบถึงพิษภัยของการใช้ยาในทางที่ผิด และมีกิจกรรมที่ส่งเสริมให้วัยรุ่นใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ รวมทั้งสร้างการยอมรับจากชุมชน

4. พูดคุยกับพ่อแม่ผู้ปกครองของวัยรุ่นเพื่อรับทราบพฤติกรรม และร่วมมือกันชักชวนให้ ลด ละ เลิก การใช้ยาในทางที่ผิด

ทั้งนี้เพราะพ่อแม่ผู้ปกครองเป็นองค์ประกอบสำคัญของสังคม จึงจำเป็นที่ต้องให้พ่อแม่ผู้ปกครองมีความเข้าใจถึงปัญหาเหล่านี้ โดยต้องแนะนำให้พ่อแม่ให้เวลากับบุตรหลานให้มากกว่าที่เป็นอยู่ การพูดคุยกับบุตรหลาน รวมทั้งการสอดส่งพฤติกรรมที่ผิดปกติของวัยรุ่นเพื่อให้เกิดการรับมือเสียแต่เนิ่นๆ เพื่อการป้องกันปัญหา

นี่คือวิธีการเบื้องต้นในการช่วยแก้ปัญหาการใช้ยาที่ผิดในวัยรุ่น และจะเป็นการป้องกันเยาวชนของชาติจากโทษของการใช้ยาในทางที่ผิด อีกทั้งยังเป็นการทำให้พลเมืองของประเทศในอนาคตมีความเข้มแข็งทั้งร่างกายและจิตใจในการพัฒนาชาติต่อไป

6. ยาเสพติดที่แพร่ระบาดในปัจจุบัน

เคนมผง

ตามข่าวสารระบุว่า ยาเคนมผง ประกอบด้วย เฮโรอีน โรเซ่ ไอซ์ (เมทแอมเฟตามีน) และบางแหล่งข่าวระบุว่ามี คีตามีน ซึ่งสารแต่ละตัว มีพิษต่อร่างกาย ดังนี้

1) เมทแอมเฟตามีน (Methamphetamine) ปริมาณที่ปลอดภัย - อันตราย

จากการศึกษาพบว่าผู้ที่เสพ methamphetamine ในขนาด 5 - 30 มิลลิกรัม จะมีอาการตื่นตัว เคลิ้มสุข เมื่อเสพในขนาดที่สูงกว่า 50 มิลลิกรัม ทำให้มีอาการทางจิตได้ ปริมาณที่เสพมากขึ้นทำให้เกิดอันตรายและเกิดภาวะเป็นพิษได้มากขึ้น อย่างไรก็ตาม มีรายงานการฉีดเข้าหลอดเลือดดำปริมาณ 30 มิลลิกรัม สามารถทำให้เกิดภาวะเป็นพิษรุนแรง และหากได้รับในปริมาณ 120 มิลลิกรัม ทำให้เสียชีวิตได

พิษเฉียบพลัน

ผู้เสพจะมีอาการที่ระบบประสาทอัตโนมัติ sympathetic ถูกกระตุ้นมากเกินไป เช่นเดียวกับผู้เสพ cocaine แต่จะมีอาการนานกว่า กล่าวคือ มีความดันโลหิตสูง ชีพจรเต้นเร็ว หัวใจเต้นผิดจังหวะ มีอุณหภูมิร่างกาย สูง เหงื่อแตก รูม่านตาขยาย การกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางทำให้มีอาการกระวนกระวาย หวาดระแวง (paranoid psychosis) ประสาทหลอน ชัก และเสียชีวิต นอกจากนี้ผู้เสพอาจมีอาการเจ็บหน้าอกจากภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตาย (acute myocardial infarction) มีอาการผิดปกติทางระบบประสาทจากภาวะผิดปกติของหลอดเลือดสมอง

อวัยวะเป้าหมาย และอันตรายที่สำคัญ

อวัยวะเป้าหมายหลัก คือ สมองและระบบหัวใจและหลอดเลือด โดยเมื่อเกิดผลต่อสมองจะทำให้ ผู้เสพเกิดโรคหลอดเลือดสมองได้ทั้งแบบหลอดเลือดสมองอุดตัน (ischemic stroke) และหลอดเลือดในสมองแตก (hemorrhagic stroke) ชักได้ ส่วนระบบหัวใจและหลอดเลือด จะพบหลอดเลือดหดตัวจนทำให้เกิดความดันโลหิต สูงวิกฤต (hypertensive emergency) ทำให้เกิดการฉีกเซาะของหลอดเลือดแดงใหญ่เออร์ตา (aortic dissection) หัวใจเต้นเร็ว หัวใจเต้นผิดจังหวะ กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด (myocardial ischemic)

นอกจากนี้ผู้เสพอาจมีอาการกระวนกระวาย อุณหภูมิร่างกายสูง ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน กล้ามเนื้อลายสลายตัว (rhapdomiolysis) ไตวายเฉียบพลัน การแข็งตัวของเลือดผิดปกติ (coagulopathy) อวัยวะต่างๆ ทำงานล้มเหลวและเสียชีวิตได

2) เคตามีน (Ketamine) ปริมาณที่ปลอดภัย - อันตราย

ขนาดของยาที่ใช้ในการนำสลบโดยการฉีดเข้าหลอดเลือดดำคือ 1 - 4.5 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม โดยพบว่ายาในขนาด 1 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม จะเริ่มส่งผลให้ผู้ป่วยเริ่มมีอาการง่วงซึม จากการศึกษาในประเทศฮ่องกง พบว่า ร้อยละ 48 ของผู้ที่มาด้วยอาการเฉียบพลันจะมีอาการทางระบบประสาท โดยจะมีอาการสับสน ซึม หรือหมดสติชั่วขณะ และยังสามารถพบอาการหัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูงได้ นอกจากนี้ยังพบอาการอักเสบของกระเพาะปัสสาวะได้ถึงร้อยละ 32 ของผู้ที่เสพ

อวัยวะเป้าหมายและอันตราย

อวัยวะเป้าหมายหลักในการออกฤทธิ์ของสาร คือ ระบบประสาท โดยสามารถทำให้เกิดอาการประสาทหลอน อาการเคลิ้มสุขและง่วงซึมได้ และยังสามารถส่งผลกระทบต่อระบบหัวใจและระบบทางเดินปัสสาวะได้ด้วย

3) เฮโรอีน (Heroin) ปริมาณที่ปลอดภัย - อันตราย

ขนาดของ heroin ที่ใช้ปกติในผู้ใหญ่ 4 มิลลิกรัม (ซึ่งมีค่าเทียบเท่า morphine 10 มิลลิกรัม) ในผู้ใหญ่ heroin เป็นสารที่มีพิษสูง ดังนั้นหากกินน้อยกว่า 1 grain (65 มิลลิกรัม) ก็ทำให้เสียชีวิตได้ ปริมาณหรือขนาดยาที่ก่อให้ภาวะพิษจาก morphine ค่อนข้างกว้างและไม่แน่นอน เนื่องจากการเกิดพิษขึ้นกับหลายปัจจัย เช่น ช่องทางที่ใช้ยา ความเร็วในการใช้ยา และภาวะทนยา (tolerance) จากการใช้ยานั้นเป็นประจำหรือต่อเนื่อง โดยทั่วไปทารกและเด็กไม่เคยใช้ยาที่มีฤทธิ์แบบนี้มาก่อน จะเกิดภาวะพิษได้ง่ายกว่าการเสียชีวิตเป็นผลจากภาวะหายใจล้มเหลว ซึ่งเกิดจากการหยุดหายใจหรือสำลักน้ำย่อยในกระเพาะ อาหารลงปอด นอกจากนี้ยังทำให้เกิดภาวะน้ำท่วมปอดที่ไม่ใช่เหตุหัวใจ (noncardiogenic pulmonary edema)

อาการแสดงของการเกิดพิษ

พิษเฉียบพลัน

Heroin สามารถดูดซึมได้ดีจากทุกช่องทาง (โพรงจมูก การหายใจ การฉีดใต้ชั้นผิวหนัง การฉีดเข้ากล้าม การฉีดเข้าทางหลอดเลือดดำ และการเหน็บยาทางทวารหนัก) แต่การฉีดเป็นวิธีที่ใช้บ่อย ผลทั่วไป คือ ลดอาการ ปวด เหงื่อออก หน้าแดง เวียนศีรษะ คิดช้า การมองเห็นผิดปกติ ง่วงซึม อ่อนแรง เป็นลม อยู่ไม่นิ่ง กระสับกระส่าย เคลิ้มสุข (euphoria) หรืออึดอัด (dysphoria) ชัก เพ้อ กดการหายใจ โคม่า รูม่านตาอาจเล็กหรือใหญ่ได้ ความดัน โลหิตอาจสูงหรือต่ำได้ การกดหายใจหรือการหยุดหายใจเกิดขึ้น ภาวะน้ำท่วมปอดพบได้ร้อยละ 48 ในรายที่ใช้ heroin เกินขนาด โดยมีอาการของน้ำท่วมปวดหลังใช้ภายใน 2 ชั่วโมง แต่ถ้าใช้ทางโพรงจมูกอาการน้ำท่วมปอด จะช้าลงเป็น 4 ชั่วโมง การใช้ heroin แบบสูดดมอาจก่อให้เกิดโรคปอดอักเสบสาร opioid สามารถกระตุ้นให้เกิดภาวะซึมและโคม่าซึ่งอาจเกิดซ้ำได้ ผลทางระบบประสาทส่วนกลางอื่นๆ ประกอบด้วย อาการ tonic clonic seizures และคลื่นไฟฟ้าสมองเปลี่ยน นอกจากนี้ยังทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง กระตุกเป็นระยะ และเส้นประสาทรับความรู้สึกส่วนปลายไม่ทำงาน นอกจากนี้ยังเพิ่มความตึงตัวของ กล้ามเนื้อและแรงในการหดรัดของกล้ามเนื้อเรียบ ทำให้สูญเสียการบีบตัวของลำไส้ และเป็นเหตุให้กระเพาะอาหารว่างช้าลง และเกิดอุจจาระแข็ง ถ่ายไม่ออก การปัสสาวะออกยากขึ้นจากกล้ามเนื้อหูรูดของกระเพาะ ปัสสาวะหดรัดเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อลายสลายตัว (rhabdomyolysis)

ระดับรุนแรง กดการหายใจนำไปสู่การหยุดหายใจ ภาวะขาดออกซิเจน โคม่า หัวใจหยุดเต้น หรือการบาดเจ็บของปอดเฉียบพลัน (acute lung injury) ส่วนการชักซึ่งพบได้น้อย เกิดจากการขาดออกซิเจน การเสียชีวิตอาจเกิดจากภาวะแทรกซ้อน

การเสียชีวิตเป็นผลจากภาวะหายใจล้มเหลว ซึ่งเกิดจากการหยุดหายใจหรือสำลักน้ำย่อยในกระเพาะอาหารลงปอด นอกจากนี้ยังทำให้เกิดภาวะน้ำท่วมปอดที่ไม่ใช่เหตุหัวใจ (noncardiogenic pulmonary edema)

4) ฟลูไนตราซีแปม (Flunitrazepam) หรือ ยาโรเซ

ปริมาณที่ปลอดภัย - อันตราย

ขนาดยาที่ใช้ในการรักษาโรคปกติอยู่ที่ 0.5 - 2 มิลลิกรัมต่อวัน การเสียชีวิตจากยาในกลุ่ม benzodiazepine เกินขนาดเกิดขึ้นน้อยมาก ยกเว้นได้รับร่วมกับยากดประสาทชนิดอื่น

อาการเฉียบพลัน

ยามีฤทธิ์ทำให้เกิดอาการง่วงซึมเป็นหลัก ผู้เสพบางรายอาจมีอาการเดินเซ พูดไม่ชัด สับสน การประสานงานของกล้ามเนื้อผิดปกติ หากกินปริมาณมากหรือใช้ร่วมกับยากดประสาทชนิดอื่น อาจกดการหายใจได้

การเสพสารที่มีฤทธิ์ต่างกัน

การเสพสารที่มีฤทธิ์ต่างกันอาจทำเพื่อเพิ่มให้เกิดผลต่อจิตประสาทหลายแบบในคราวเดียวกัน ในกรณีนี้ขออธิบายเฉพาะ **การใช้สารกระตุ้นประสาทร่วมกับสารที่มีฤทธิ์ง่วงซึม** ดังนี้

อาการ ทำให้มีอาการเคลิ้มสุข สับสน ขณะที่อาการกระวนกระวายและพฤติกรรมก้าวร้าวจากสารกระตุ้นประสาทลดลง และการง่วงซึมจะไม่รุนแรงเท่ากับการใช้สารที่มีฤทธิ์ง่วงซึมเพียงอย่างเดียว ในบางครั้งผู้เสพจึงใช้ สารเหล่านี้ในปริมาณที่สูงขึ้นทำให้เกิดผลต่อร่างกายรุนแรงขึ้นได้ ตัวอย่างเช่น การใช้เมทแอมเฟตามีน (methamphetamine) ร่วมกับยานอนหลับในกลุ่ม benzodiazepine หรือสุรา การใช้โคเคน (cocaine) ร่วมกับเฮโรอีน (heroin) มีชื่อเรียกการเสพแบบนี้ว่าสปีดบอล (speedball) ซึ่งจะทำให้การขับ cocaine และ heroin ออกจากร่างกายช้าลง และอาจมีอาการเคลิ้มสุขไวขึ้น แต่การใช้นี้เสี่ยงต่อการเสียชีวิตจาก heroin สูงมาก เนื่องจากช่วงแรกมี cocaine กระตุ้นประสาททำให้ฤทธิ์ง่วงซึม กดประสาทและการหายใจของ heroin ไม่ชัดเจน เมื่อ cocaine ซึ่งมีระยะเวลาออกฤทธิ์สั้นกว่าหมดฤทธิ์ผลของ heroin จึงเด่นขึ้น ทำให้เกิดอาการโคม่า หยุดหายใจและเสียชีวิตในเวลาต่อมา

สารกดประสาท

การเสพสารที่มีฤทธิ์ง่วงซึมหลายชนิดร่วมกัน อาจเสริมฤทธิ์กัน ทำให้มีอาการเมา ง่วงซึม หลับลึก โคม่า ชีพจรช้า ความดันโลหิตต่ำ และอาจหยุดหายใจได้

การรักษา เน้นการรักษาตามอาการและประคับประคอง ตรวจสอบทางเดินหายใจและการหายใจว่าปกติหรือไม่ หากมีทางเดินหายใจอุดกั้นหรือหลับลึกจนไม่อาจป้องกันการสำลักเองได้ จะต้องทำการใส่ท่อช่วยหายใจ หากมีการหายใจช้าหรือไม่หายใจต้องทำการช่วยหายใจ

“การใช้ยาเสพติด/สารเสพติดตัวเดียวก็มีอันตรายแล้ว แต่การใช้ผสมหลายตัวยา และฤทธิ์ต่างกันยิ่ง อันตราย”

ที่มา : ศูนย์พิษวิทยารามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี. ๒๕๖๑. รายงานองค์ความรู้พิษวิทยาของ ยาเสพติดและยาอันตรายที่มีการนำมาใช้ในทางที่ผิดทั้งในประเทศและต่างประเทศ




สำนักงาน ป.ป.ส.
กระทรวงยุติธรรม
เคตามีน (Ketamine)
หรือ ยาเค
จัดเป็นวัตถุออกฤทธิ์ประเภทที่ 2 ตามพระราชบัญญัติวัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท พ.ศ. 2518
เป็นกลุ่มยาสลบ รักษาอาการปวดเรื้อรัง ระงับประสาทในผู้ป่วยหนัก หากใช้ในปริมาณมาก
จะหลอนประสาทอย่างรุนแรง หูแว่ว กลายเป็นคนวิกลจริตได้
ผลข้างเคียง
เกิดอาการประสาทหลอน ง่วงซึม
ส่งผลกระทบต่อระบบหัวใจ
ระบบทางเดินปัสสาวะ
หากใช้ในปริมาณมาก ทำให้กลั้นปัสสาวะไม่อยู่
ความผิดทางกฎหมาย
ผู้ขาย มีโทษ จำคุก 4 - 20 ปี และปรับตั้งแต่ 400,000 - 2,000,000 บาท
มีไว้ในครอบครอง มีโทษ จำคุกไม่เกิน 1 - 5 ปี หรือปรับตั้งแต่ 20,000 - 100,000 บาท
หรือทั้งจำทั้งปรับ


ไดอาซีแพม
(Diazepam)
หรือยาที่รู้จักกันในทางการค้าว่า
แวเลียม (Valium)
ประเภทการออกฤทธิ์
จัดเป็นวัตถุออกฤทธิ์ในประเภท 4
ตามพระราชบัญญัติวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท พ.ศ. 2559
โดยออกฤทธิ์ที่สมองหรือระบบประสาทส่วนกลาง
ในทางการแพทย์ใช้เป็นยากล่อมประสาทหรือสงบประสาท
ทำให้จิตใจสงบ ใช้สำหรับรักษาอาการผิดปกติทางอารมณ์
เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล
ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว แก้อาการชัก เป็นต้น
ผลข้างเคียง
ผลข้างเคียงจากการใช้ไดอาซีแพมนั้น
อาจทำให้มีอาการง่วงซึม เหนื่อยล้า
กล้ามเนื้ออ่อนแรง ร่างกายสูญเสียความสมดุล
ลมหายใจอ่อนแรง มึนงง เห็นภาพหลอน ซึมเศร้า กล้ามเนื้อกระตุก
กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ รวมถึงเกิดอาการชักได้
ความผิดทางกฎหมาย
ผู้ขายมีโทษ จำคุก 2-10 ปี
และปรับตั้งแต่ 200,000 – 1,000,000 บาท
มีไว้ในครอบครอง มีโทษ
จำคุกไม่เกิน 3 ปี หรือปรับไม่เกิน 60,000 บาท
หรือทั้งจำทั้งปรับ
สำนักงาน ป.ป.ส.
กระทรวงยุติธรรม

7. กฎหมายยาเสพติดเบื้องต้น

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกฎหมายยาและสารเสพติด

1. กฎหมายเกี่ยวกับยาเสพติด

1.1 กฎหมายเกี่ยวกับการบำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพผู้เสพ/ผู้ติดยาและสารเสพติด

1.1.1 กรณีสมัครใจเข้ารับการบำบัดรักษาที่สถานพยาบาลด้วยตนเอง

กฎหมายที่เกี่ยวข้อง	รายละเอียดโดยสรุป
1. พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 (มาตรา 94)	- ผู้ใดเสพยาเสพติดให้โทษ/เสพวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท - ผู้ใดเสพและมีไว้ในครอบครอง ทั้งยาเสพติดให้โทษ และวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท - ผู้ใดเสพและมีไว้ในครอบครองเพื่อจำหน่าย หรือเสพและจำหน่ายยาเสพติดให้โทษ และวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท - ผู้ใดใช้สารระเหยบำบัดความต้องการของร่างกายหรือจิตใจ และได้สมัครใจขอเข้ารับการบำบัดรักษาในสถานพยาบาลก่อนความผิดจะปรากฏต่อพนักงานเจ้าหน้าที่หรือพนักงานฝ่ายปกครองหรือตำรวจ อีกทั้งได้ปฏิบัติครบถ้วนตามระเบียบข้อบังคับเพื่อควบคุมการบำบัดรักษา และระเบียบวินัยสำหรับสถานพยาบาลดังกล่าว จนได้รับการรับรองเป็นหนังสือจากพนักงานเจ้าหน้าที่ที่รัฐมนตรีกำหนดแล้ว ให้พ้นจากความผิดตามที่กฎหมายบัญญัติไว้ แต่ทั้งนี้ไม่รวมถึงกรณีความผิดที่ได้กระทำไปภายหลังการสมัครใจเข้ารับการบำบัดรักษา
2. พระราชบัญญัติวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท พ.ศ. 2559 (มาตรา 155)	
3. พระราชกำหนดป้องกันสารระเหย พ.ศ. 2533 (มาตรา 24/2)	

1.1.2 กรณีสมัครใจเข้ารับการบำบัดฟื้นฟูต่อเจ้าหน้าที่กฎหมายยาเสพติด(ไม่มีประวัติคดีอาญา)

กฎหมายที่เกี่ยวข้อง	รายละเอียดโดยสรุป
ประกาศ คสช. ฉบับที่ 108/2557 (ข้อที่ 1)	ผู้ใดต้องสงสัยว่ากระทำความผิดฐานเสพยาเสพติด หรือเสพและมียาเสพติดไว้ในครอบครองตามลักษณะชนิดประเภทและปริมาณที่กำหนดตามบัญชีท้ายประกาศนี้ ได้แก่ ยาเสพติดให้โทษประเภท 1 : เฮโรอีน เมทแอมเฟตามีน ฯลฯ ยาเสพติดให้โทษประเภท 2 : โคคาอีน และฝิ่น ยาเสพติดให้โทษประเภท 5 ได้แก่ กัญชา ถ้าไม่ปรากฏว่าผู้นั้นเป็นผู้ต้องหาหรืออยู่ในระหว่างถูกดำเนินคดีในความผิดฐานอื่นซึ่งเป็นความผิดที่มีโทษจำคุก หรืออยู่ในระหว่างรับโทษจำคุกตามคำพิพากษาของศาล และไม่มีพฤติกรรมที่อาจก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้อื่นหรือสังคม หากผู้นั้นยินยอมเข้ารับการบำบัดฟื้นฟูให้เจ้าหน้าที่ตามกฎหมายเกี่ยวกับยาเสพติดดำเนินการให้ผู้นั้นเข้ารับการบำบัดฟื้นฟู

1.1.3 กรณีถูกบังคับบำบัดตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. 2545 (มีประวัติคดีอาญาจนกว่าจะบำบัดฟื้นฟูสำเร็จ)

กฎหมายที่เกี่ยวข้อง	รายละเอียดโดยสรุป
พระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. 2545 (มาตรา 19)	ผู้ใดต้องหาว่ากระทำความผิดฐานเสพยาเสพติด เสพและมีไว้ในครอบครอง เสพและมีไว้ในครอบครองเพื่อจำหน่าย หรือเสพและจำหน่ายยาเสพติดตามลักษณะชนิด ประเภท และปริมาณที่กำหนดในกฎกระทรวง ถ้าไม่ปรากฏว่าต้องหาหรืออยู่ในระหว่างถูกดำเนินคดีในความผิดฐานอื่น ซึ่งเป็นความผิดที่มีโทษจำคุก หรืออยู่ในระหว่างรับโทษจำคุกตามคำพิพากษาของศาล... การส่งไปตรวจพิสูจน์การเสพ หรือการติดยาเสพติดให้ศาลพิจารณาส่งตัวไปควบคุมเพื่อตรวจพิสูจน์ที่ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด สถานที่เพื่อการตรวจพิสูจน์ การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด หรือการควบคุมตัวตามที่รัฐมนตรีประกาศกำหนด โดยคำนึงถึงอายุ เพศ และลักษณะเฉพาะบุคคลประกอบด้วย... ในระหว่างที่ผู้ต้องหาถูกควบคุมตามพระราชบัญญัตินี้ พนักงานสอบสวนหรือพนักงานอัยการไม่ต้องดำเนินการฝากขัง หรือขอผัดฟ้องตามกฎหมาย

1.2 บทกำหนดโทษการผลิต นำเข้า หรือส่งออก การเสพ ครอบครองและจำหน่ายยาเสพติด

1.2.1 ฐานความผิดยาเสพติดให้โทษประเภทที่ 1 ได้แก่ ยาบ้า ไอซ์ ยาอี เฮโรอีน แอลเอสดี ยาเลิฟ เป็นต้น

ความผิด	บทกำหนดโทษ
1.ผู้ผลิต นำเข้า หรือส่งออก (มาตรา 65)	- มีโทษจำคุกตั้งแต่ 10 ปี ถึงตลอดชีวิต และปรับตั้งแต่ 1,000,000 - 5,000,000 บาท - หากเป็นการผลิต นำเข้า หรือส่งออกเพื่อจำหน่าย มีโทษจำคุกตลอดชีวิต และปรับตั้งแต่ 1,000,000 - 5,000,000 บาท หรือประหารชีวิต - หากเป็นการผลิต นำเข้า หรือส่งออกโดยการแบ่งบรรจุ หรือรวมบรรจุ มีโทษจำคุกตั้งแต่ 4 - 15 ปี หรือปรับตั้งแต่ 80,000 - 300,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ - หากเป็นการผลิต นำเข้า หรือส่งออกโดยการแบ่งบรรจุ หรือรวมบรรจุ เพื่อจำหน่าย มีโทษจำคุกตั้งแต่ 4 ปี ถึงตลอดชีวิต และปรับตั้งแต่ 400,000 - 5,000,000 บาท
2. ผู้เสพ (มาตรา 91)	- มีโทษจำคุกตั้งแต่ 6 เดือน - 3 ปี หรือปรับตั้งแต่ 10,000 - 60,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ความผิด	บทกำหนดโทษ
3. ผู้ครอบครอง (มาตรา 67)	- มีโทษจำคุกตั้งแต่ 1 - 10 ปี หรือปรับตั้งแต่ 20,000 - 200,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ - หากเป็นแอลเอสดี ที่มีน้ำหนักสุทธิตั้งแต่ 300 มิลลิกรัม ขึ้นไป ถือเป็นการครอบครองเพื่อจำหน่าย - หากเป็นเมทแอมเฟตามีน ที่มีน้ำหนักสุทธิตั้งแต่ 1.5 กรัม ขึ้นไป ถือเป็นการครอบครองเพื่อจำหน่าย - ยาเสพติดให้โทษประเภท 1 นอกจากแอลเอสดีและเมทแอมเฟตามีน ที่มีปริมาณคำนวณเป็นสารบริสุทธิ์ตั้งแต่ 3 กรัม ขึ้นไป ถือเป็นการครอบครองเพื่อจำหน่าย
4. ผู้จำหน่าย หรือครอบครองเพื่อจำหน่าย (มาตรา 66)	-หากเป็นแอลเอสดี ที่มีน้ำหนักสุทธิไม่เกิน 300 มิลลิกรัม เมทแอมเฟตามีน ที่มีน้ำหนักสุทธิไม่เกิน 1.5 กรัม และยาเสพติดให้โทษประเภท 1 นอกจากแอลเอสดีและเมทแอมเฟตามีน ที่มีปริมาณคำนวณเป็นสารบริสุทธิ์ไม่เกิน 3 กรัม มีโทษจำคุกตั้งแต่ 4 - 15 ปี หรือปรับตั้งแต่ 80,000 - 300,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ - หากเป็นแอลเอสดี ที่มีน้ำหนักสุทธิเกิน 300 มิลลิกรัม เมทแอมเฟตามีนที่มีน้ำหนักสุทธิเกิน 1.5 กรัม และยาเสพติดให้โทษประเภท 1 นอกจากแอลเอสดีและเมทแอมเฟตามีน ที่มีปริมาณคำนวณเป็นสารบริสุทธิ์เกิน 3 กรัม แต่ไม่เกิน 20 กรัม มีโทษจำคุกตั้งแต่ 4 ปี ถึงตลอดชีวิต และปรับตั้งแต่ 400,000 - 5,000,000 บาท - หากเป็นสารบริสุทธิ์เกิน 20 กรัมขึ้นไป มีโทษจำคุกตลอดชีวิต และปรับตั้งแต่ 1,000,000 - 5,000,000 บาท หรือประหารชีวิต

1.2.2 ฐานความผิดยาเสพติดให้โทษประเภทที่ 5 ได้แก่ พืชกัญชา และพืชกระท่อม

ความผิด	บทกำหนดโทษ
1. ผู้ผลิต นำเข้า หรือส่งออก (โดยไม่ได้รับอนุญาตตามที่กฎหมายกำหนด) (มาตรา 75)	- มีโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี และปรับไม่เกิน 500,000 บาท - หากเป็นการผลิต นำเข้า หรือส่งออกเพื่อจำหน่าย มีโทษจำคุกตั้งแต่ 1 - 15 ปี และปรับตั้งแต่ 100,000 - 1,500,000 บาท
2. ผู้เสพ (โดยไม่เป็นการเสพเพื่อรักษาโรคตามคำสั่งของแพทย์ที่ได้รับอนุญาต หรือไม่เป็นการเสพเพื่อการศึกษาวิจัย) (มาตรา 92)	- มีโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ - หากเป็นพืชกระท่อม มีโทษปรับไม่เกิน 2,000 บาท

ความผิด	บทกำหนดโทษ
3. ผู้ครอบครอง (โดยไม่ได้รับอนุญาตตามที่กฎหมายกำหนด) (มาตรา 76)	- มีโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี หรือปรับไม่เกิน 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ - หากเป็นพืชกระท่อม มีโทษปรับไม่เกิน 20,000 บาท - หากมียาเสพติดประเภท 5 ตั้งแต่ 10 กิโลกรัมขึ้นไป ถือเป็นการครอบครองเพื่อจำหน่าย
4. ผู้จำหน่าย หรือครอบครองเพื่อจำหน่าย (โดยไม่ได้รับอนุญาตตามที่กฎหมายกำหนด) (มาตรา 76/1)	- หากยาเสพติดมีจำนวนไม่ถึง 10 กิโลกรัม มีโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี หรือปรับไม่เกิน100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ - หากยาเสพติดมีจำนวนตั้งแต่ 10 กิโลกรัมขึ้นไป มีโทษจำคุก 1 - 15 ปี และปรับตั้งแต่ 100,000 - 1,500,000 บาท - หากเป็นพืชกระท่อม จำนวนไม่ถึง 10 กิโลกรัม มีโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกิน 40,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ - หากเป็นพืชกระท่อม จำนวนตั้งแต่ 10 กิโลกรัมขึ้นไป มีโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี และปรับไม่เกิน 200,000 บาท

หมายเหตุ : พืชกระท่อมอยู่ระหว่างการพิจารณายกเลิกออกจากยาเสพติดให้โทษภายในปี 2564

สืบเนื่องจาก พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ (ฉบับที่ 7) พ.ศ. 2562 ที่มีการแก้ไขเพิ่มเติมเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษในประเภทที่ 5 โดยสรุปสาระสำคัญได้ ดังนี้

1) ผู้ที่สามารถขออนุญาตผลิต (ปลูก) นำเข้า ส่งออก จำหน่าย หรือมีไว้ในครอบครองซึ่งพืชกัญชาหรือพืชกระท่อมได้ ได้แก่ (มาตรา26/5)

(1) หน่วยงานของรัฐที่มีหน้าที่ศึกษาวิจัย จัดการเรียนการสอนทางการแพทย์ เภสัชกรรม วิทยาศาสตร์ หรือเกษตรกรรม หรือหน่วยงานของรัฐที่มีหน้าที่ในการป้องกัน ปราบปราม และแก้ไขปัญหายาเสพติด หรือสภากาชาดไทย

(2) ผู้ประกอบวิชาชีพแพทย์ เภสัชกร ทันตแพทย์ สัตวแพทย์ แพทย์แผนไทย แพทย์แผนไทยประยุกต์ หรือหมอพื้นบ้านตามกฎหมายว่าด้วยวิชาชีพการแพทย์แผนไทย ทั้งนี้ ผู้ประกอบวิชาชีพแพทย์ทั้งแผนปัจจุบัน และแพทย์แผนไทยต้องผ่านการอบรมและได้รับใบอนุญาตจากกระทรวงสาธารณสุข

(3) สถาบันอุดมศึกษาที่มีหน้าที่ศึกษาวิจัย และจัดการเรียนการสอนทางการแพทย์ หรือเภสัชศาสตร์

(4) ผู้ประกอบอาชีพเกษตรกรรมที่รวมกลุ่มเป็นวิสาหกิจชุมชน โดยจดทะเบียนตามกฎหมายว่าด้วยการส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน ซึ่งต้องดำเนินการภายใต้ความร่วมมือและการกำกับดูแลของหน่วยงานของรัฐ

(5) ผู้ประกอบการขนส่งสาธารณะระหว่างประเทศ

(6) ผู้ป่วยเดินทางระหว่างประเทศที่มีความจำเป็นต้องนำยาเสพติดให้โทษในประเภท 5 ติดตัวเข้ามาหรือออกไปนอกราชอาณาจักร เพื่อใช้รักษาโรคเฉพาะตัว

(7) ผู้ขออนุญาตอื่นๆ โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการที่กำหนดในกฎกระทรวง

2) การเสพยาเสพติดให้โทษในประเภท 5 ยังคงผิดกฎหมาย ยกเว้นเป็นการเสพเพื่อการรักษาโรคตามคำสั่งของแพทย์ ทันตแพทย์ แพทย์แผนไทย แพทย์แผนไทยประยุกต์ หรือหมอพื้นบ้านตามกฎหมายว่าด้วยวิชาชีพการแพทย์แผนไทย ซึ่งแพทย์ดังกล่าวต้องได้รับใบอนุญาต หรือเป็นการเสพเพื่อการศึกษาวิจัย ทั้งนี้ยาที่เสพต้องถูกกฎหมายและได้มาตรฐาน(มาตรา 58 วรรคสอง)

1. พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษ



2. การป้องกันการขนส่งยาเสพติดหรือสิ่งของผิดกฎหมายทางไปรษณีย์





8. ยาเสพติดเพื่อใช้ประโยชน์ทางการแพทย์

2.1 น้ำมันกัญชา คือ ?



น้ำมันกัญชาเป็นสารสกัดจากช่อดอกกัญชาซึ่งผ่านกระบวนการสกัดเพื่อนำประโยชน์มาใช้ทางการแพทย์ ใช้ตัวทำลายเป็นน้ำมัน มีลักษณะเหนียวหนืด สีเข้ม โดยน้ำมันที่นิยมใช้ เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันทานตะวัน น้ำมันถั่วลิสง เป็นต้น ทั้งนี้ สารออกฤทธิ์หลักที่นำมาใช้ทางการแพทย์มี 2 ชนิด คือ แคนนาบิไดออล (Cannabidiol : CBD) และเตตราไฮโดรแคนนาบินอล (Tetrahydrocannabinol : THC) โดยสาร CBD และ THC ออกฤทธิ์แตกต่างกัน ดังนี้

THC มีฤทธิ์ต่อจิตและประสาท เปลี่ยนการรับรู้และความรู้สึกตัว ทำให้รู้สึกมึนเมาได้ ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย นอนหลับ ลดอาการปวด กระตุ้นให้อยากอาหาร และต้านอาการคลื่นไส้อาเจียน ซึ่งจากการออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาทของ THC จึงมีข้อห้ามสำหรับผู้ป่วยบางโรคที่ไม่ควรใช้สาร THC

CBD ไม่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท เป็นสารที่นิยมนำมาใช้ทางการแพทย์และการวิจัยเพื่อการรักษาโรค ได้แก่ ภาวะคลื่นไส้อาเจียนจากการทำเคมีบำบัด ลดอาการบวมอักเสบ โรคลมชักที่รักษายากในเด็กโรคลมชักที่ดื้อต่อยารักษา ภาวะกล้ามเนื้อหดเกร็งในผู้ป่วยปลอกประสาทเสื่อมแข็ง และอาการปวดประสาทที่รักษาด้วยวิธีต่างๆไม่ได้ผล

ทั้งนี้ องค์การเภสัชกรรมได้วิจัยพัฒนา และผลิตสารสกัดกัญชาสำหรับใช้ทางการแพทย์แผนปัจจุบันภายใต้หลักเกณฑ์ มาตรฐาน และการควบคุมคุณภาพทุกขั้นตอน โดยผลิตภัณฑ์สารสกัดน้ำมันกัญชาชนิดหยดใต้ลิ้นมี 3 สูตร ได้แก่



1. สูตรที่มีสารทีเอชที (THC) กล่องสีแดง มีฤทธิ์มึนเมาและเสพติดได้
2. สูตรซีบีดี (CBD) กล่องสีเขียวมีฤทธิ์มึนเมาต่ำ
3. สูตรที่มีอัตราส่วนสารซีบีดีและทีเอชซีเท่ากัน (THC : CBD 1:1) กล่องสีเหลือง มีฤทธิ์มึนเมาปานกลาง

2.2 สาร CBD และ THC ออกฤทธิ์ต่อร่างกายได้อย่างไร ?

CBD และ THC เป็นสารกลุ่มแคนนาบินอยด์ (Cannabinoids) ซึ่งมีการค้นพบ THC ก่อน และภายหลังจึงค้นพบ CBD สารทั้งสองชนิดนี้มีความคล้ายคลึงกันมากมีโครงสร้างทางเคมีคล้ายสาร “เอ็นโดแคนนาบินอยด์” ที่ร่างกายผลิตได้เอง ซึ่งคนที่มีร่างกายแข็งแรง และมีระบบภายในสมดุลนั้นไม่จำเป็นต้องใช้กัญชา เนื่องจากร่างกายของคนเราจะมีการผลิตสาร**เอ็นโดแคนนาบินอยด์**และมี**ตัวรับแคนนาบินอยด์**ที่ทำหน้าที่ควบคุมปริมาณสารสื่อประสาท เช่น โดปามีน (Dopamine) ที่ช่วยคลายความกังวล ลดความเศร้าปรับระดับกรดด่างของเลือดปรับภูมิต้านทานของร่างกายปรับปริมาณอินซูลินเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ รวมไปถึงความจำ อารมณ์ ความอยากอาหาร การนอนหลับ ความปวด และการอักเสบ เมื่อทุกอย่างอยู่ในภาวะสมดุล ร่างกายจะสามารถต่อต้านโรคและซ่อมแซมตัวเองได้ตามกลไกปกติ ดังนั้น คนที่ใช้กัญชาจึงได้รับผลของสารแคนนาบินอยด์เพราะร่างกายสามารถผลิตได้บางส่วน และมีตัวรับอยู่ในร่างกายของทุกคน

สารแคนนาบินอยด์ที่ได้จากพืชกัญชง และพืชกัญชา เช่น CBD, THC จึงถูกนำมาใช้ในผู้ป่วยที่ร่างกายผลิตสารเอ็นโดแคนนาบินอยด์ไม่เพียงพอ อยู่ในภาวะเจ็บป่วย ไม่สมดุล แต่หากสุขภาพแข็งแรงก็ไม่มีความจำเป็นต้องนำมาใช้ เนื่องจากในกัญชา จะมี THC ประกอบอยู่ถึง 12% และมี CBD เพียงไม่ถึง 0.30% การสูบโดยตรงเพื่อรักษาโรคที่ CBD ทำได้นั้น ล้วนแต่ทำให้ร่างกายได้รับ THC มากเกินไป การจะนำ CBD มาใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงต้องอาศัยการสกัด CBD ออกมา นั่นหมายถึงการนำกัญชาเข้าสู่กระบวนการอุตสาหกรรมแปรรูปเสียก่อน ซึ่งเป็นเรื่องที่คนทั่วไปนั้นแทบจะทำไม่ได้

2.3 น้ำมันกัญชา มีประโยชน์ ?



2.3.1. การใช้ผลิตภัณฑ์กัญชาที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์อย่างมีคุณภาพยืนยันถึง**ประสิทธิผลชัดเจนในการรักษาทางการแพทย์** ได้แก่

1) ภาวะคลื่นไส้อาเจียนจากเคมีบำบัด

2) โรคลมชักที่รักษายากซึ่ง CBD สามารถต้านอาการชักได้ดี และไม่มีความเป็นพิษต่อระบบประสาท

3) ภาวะกล้ามเนื้อหดเกร็ง ในผู้ป่วยโรคปลอกประสาทเสื่อมแข็ง

4) ภาวะปวดประสาทส่วนกลางที่รักษาด้วยมาตรฐานแล้วไม่ได้ผลสารในกลุ่มแคนนาบินอยด์ส่วนใหญ่โดยเฉพาะ THC สามารถใช้ลดอาการปวดแบบฉับพลัน และแบบเรื้อรัง

5) ภาวะเบื่ออาหารในผู้ป่วยเอดส์ (AIDS) ที่มีน้ำหนักน้อย

6) การเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้ป่วยที่ได้รับการดูแลแบบประคับประคองหรือผู้ป่วยระยะสุดท้ายของชีวิต

2.3.2 การใช้ผลิตภัณฑ์กัญชาที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์สนับสนุนอยู่จำกัด แต่มีรายงานการวิจัย หรือหลักฐานทางวิชาการสนับสนุนว่าการใช้กัญชา**อาจจะได้ประโยชน์ในการควบคุมอาการ** ได้แก่

1) โรคพาร์กินสัน ที่ได้รับการรักษาด้วยวิธีมาตรฐานอย่างน้อย 1 ปี

2) โรคอัลไซเมอร์

3) ผู้ป่วยที่มีภาวะผิดปกติทางจิตจากเหตุการณ์รุนแรง

4) ผู้ป่วยโรคมะเร็ง เพื่อใช้ในการบรรเทาอาการปวด

5) โรคโครห์น (Crohn’S Disease) เป็นความผิดปกติเรื้อรังของลำไส้ใหญ่ ทำให้เกิดการระคายเคืองและทางเดินอาหาร ซึ่งโรคนี้จัดอยู่ในกลุ่มโรคลำไส้อักเสบเรื้อรัง แต่ยังต้องมีการศึกษาเพิ่มเติม

2.4 น้ำมันกัญชา ทุกคนสามารถใช้ได้ ?

ผู้ที่ไม่สามารถรับการรักษาด้วยสารสกัดกัญชาทางการแพทย์ได้ คือ

2.4.1 สตรีตั้งครรภ์ หรือให้นมบุตร
2.4.2 ผู้ที่มีประวัติแพ้ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากสารสกัดกัญชา
2.4.3 ผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคตับ โรคไตที่รุนแรง
2.4.4 ผู้ที่รับประทานยาต้านการแข็งตัวของเลือด
2.4.5 ผู้ป่วยโรคจิตเภท โรคจิตจากยา/สารเสพติด โรคซึมเศร้า โรคอารมณ์สองขั้ว (ไบโพล่า)
2.4.6 ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงในการทำร้ายตนเอง

2.5 น้ำมันกัญชามีผลข้างเคียงอะไรบ้าง ?

ผลข้างเคียงของการใช้น้ำมันกัญชาที่พบบ่อย คือ ง่วงนอนมากกว่าปกติ คลื่นไส้อาเจียน ปากแห้ง ปวดศีรษะ ตาแดง กล้ามเนื้อล้า อารมณ์เปลี่ยนแปลง ซึ่งอาจต้องปรับลดขนาดยาลง สำหรับบางรายที่เกิดอาการหัวใจเต้นเร็วและรัวผิดจังหวะ หมดสติ เจ็บหน้าอก ร้าวไปที่แขน เหงื่อแตก ตัวสั่น อึดอัดหายใจไม่สะดวก เดินเซ พูดไม่ชัด สับสนกระวนกระวาย วิตกกังวล ซึมเศร้า หวาดระแวง หูแว่ว พูดคนเดียว ประสาทหลอน จำเป็นต้องหยุดใช้ทันทีและไปพบแพทย์

2.6 น้ำมันกัญชา ถ้าจะเริ่มใช้ควรทำอย่างไร?

ทราบและตรวจสอบข้อมูลก่อนใช้

- จำเป็นต้องใช้หรือไม่ หากการรักษาปัจจุบันยังได้ผลดี เพราะสารสกัดกัญชาไม่ใช่ทางเลือกแรกในการรักษา
- ใช้สารสกัดกัญชาเสริมจากการรักษามาตรฐาน โดยไม่หยุดการรักษาที่รับอยู่ในปัจจุบัน
- ต้องทราบประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ และความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้น
- มีโรค/อาการที่กำหนดให้ใช้สารสกัดกัญชาทางการแพทย์หรือไม่
- ไม่ควรซื้อใช้เอง ต้องพบแพทย์เพื่อประเมินความจำเป็นในการใช้ และให้แพทย์เป็นผู้สั่งจ่าย
- แจ้งชื่อยาที่ผู้ป่วยใช้อยู่ก่อนให้แพทย์ทราบ เพื่อป้องกันการเกิดปฏิกิริยาระหว่างยากับสารสกัดกัญชา



ระหว่างใช้

- ใช้ผลิตภัณฑ์สารสกัดกัญชาที่ถูกกฎหมาย รู้แหล่งที่มาของผู้ผลิต มีคุณภาพมาตรฐาน และสั่งจ่ายโดยแพทย์ที่ผ่านการอบรมแล้วเท่านั้น
- ไม่มีขนาดยาเริ่มต้นที่แน่นอนในผลิตภัณฑ์กัญชาแต่ละชนิด ขนาดยาที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้ป่วยแต่ละคน ดังนั้นควรเริ่มที่ขนาดต่ำและปรับเพิ่มขนาดช้า ๆ จนได้ขนาดยาที่เหมาะสมให้ผลการรักษาสูงสุด และเกิดผลข้างเคียงต่ำสุด
- ควรมีผู้ดูแลอยู่ด้วยเมื่อเริ่มใช้ หากเกิดผลข้างเคียง ให้หยุดใช้และรีบไปพบแพทย์
- การใช้สารสกัดกัญชาครั้งแรก ควรใช้ก่อนนอนและมีผู้ดูแลใกล้ชิด

2.7 น้ำมันกัญชา ใช้อย่างไรไม่อันตราย ?

ปัจจุบันประชาชนและผู้ป่วยจำนวนมากมีความสนใจและต้องการใช้สารสกัดกัญชาในการบำบัดรักษาบรรเทาอาการของโรคหรือฟื้นฟูสุขภาพ แพทย์และบุคลากรสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องจำเป็นต้องใช้ดุลยพินิจอย่างมืออาชีพในการพิจารณาว่าสารสกัดกัญชาเป็นการรักษาที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยแต่ละรายหรือไม่ และจะต้องเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการรับรองด้านคุณภาพ ประสิทธิผล และความปลอดภัยจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) เท่านั้น ทั้งนี้ในกรณีที่ยังไม่มีเหตุผลทางการแพทย์ที่เพียงพอ ผู้ป่วยอาจไม่สามารถรับการรักษาโดยใช้ผลิตภัณฑ์กัญชาทางการแพทย์ดังกล่าวได้

ข้อควรปฏิบัติในการใช้น้ำมันกัญชาอย่างปลอดภัยมี ดังนี้

1) ใช้ผลิตภัณฑ์กัญชาตามวิธีที่ระบุบนฉลากและปฏิบัติตนตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

2) ควรปรึกษาแพทย์/เภสัชกร หากจะใช้ผลิตภัณฑ์กัญชาร่วมกับยาหรือผลิตภัณฑ์อื่นที่นอกเหนือจากแพทย์สั่ง

3) ไม่ควรขับรถ หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรหลังจากการใช้ผลิตภัณฑ์กัญชา

4) หลีกเลี่ยงการใช้ผลิตภัณฑ์กัญชาร่วมกับแอลกอฮอล์และ/หรือสารอื่นๆ ที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท

5) หลีกเลี่ยงการใช้กัญชาจากแหล่งอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น การสูบกัญชา การรับประทานยากัญชา ยาต้ม ยาชงจากพืชกัญชา หรือน้ำมันกัญชาที่ไม่ถูกกฎหมาย

6) จัดเก็บผลิตภัณฑ์กัญชาในที่ปลอดภัยให้พ้นมือเด็กและอยู่ห่างจากเยาวชน

7) ห้ามนำผลิตภัณฑ์กัญชาของท่านไปให้ผู้อื่นใช้ การที่ท่านใช้แล้วได้ผลดี ไม่ได้หมายความว่าผลิตภัณฑ์ดังกล่าวจะมีประโยชน์แก่ผู้อื่นด้วยเช่นกัน



2.8 น้ำมันกัญชาทางการแพทย์ในรูปแบบหยดใต้ลิ้น มีวิธีการใช้อย่างไร ?

1) บ้วนปากด้วยน้ำเปล่า กลืนน้ำลาย

2) เปิดปาก ยกลิ้นของคุณให้สัมผัสกับเพดานปาก จากนั้นหยดยาที่ใต้ลิ้น 1 หยด

3) รอประมาณ 1 นาที ให้ยาดูดซึมเข้าใต้ลิ้น พยายามอย่ากลืนน้ำลายในช่วงนี้ หลังจาก 1 นาทีแล้วสามารถกลืนน้ำลายและหยดยาหยดต่อไปได้

4) หลังจากที่หยดยาครบตามจำนวนที่แพทย์สั่ง ไม่ควรบ้วนปาก ดื่มน้ำ หรือกินอาหารเป็นเวลา 5 ถึง 10 นาที หลังจากนั้นไม่มีข้อจำกัดในการบ้วนปาก ดื่มน้ำ หรือรับประทานอาหาร

5) หากยังไม่ชำนาญในการหยดยาเข้าใต้ลิ้น แนะนำให้หยดยาหน้ากระจกเพื่อจะได้เห็นจำนวนหยดและตำแหน่งหยดยาที่ถูกต้อง

9. การดูแล บำบัด รักษา ผู้ป่วยยาเสพติดและการให้โอกาสคืนสู่สังคม

1. การบำบัดฟื้นฟูผู้ป่วยยาเสพติด กระทรวงสาธารณสุข

1.1 การจัดระบบบริการ

ให้โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป จัดเตียงสำรองไว้รองรับผู้ป่วยยาเสพติดที่ต้องดูแลแบบผู้ป่วยใน ในระยะเวลาไม่เกิน 2 สัปดาห์ และให้สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติ บรมราชชนนี สังกัดกรมการแพทย์ รับผู้ป่วยในแต่ละเขตสุขภาพที่โรงพยาบาลสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุขเกินขีดความสามารถ อีกทั้งให้โรงพยาบาลสังกัดกรมสุขภาพจิต รับผู้ป่วยยาเสพติดที่มีอาการจิตเวชที่รุนแรง กรณี : โรงพยาบาลสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข เกินขีดความสามารถ

1.2 ระบบสมัครใจบำบัด (Walk in) และสมัครใจตามประกาศ คสช.108/2557 ตามประกาศสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด พ.ศ. 2560 ดังนี้

(1) การค้นหา

ให้บุคลากรสาธารณสุข ในพื้นที่ร่วมแผนปฏิบัติการในการค้นหาผู้เสพผู้ติดยาเสพติด

(2) การคัดกรอง

ให้จัดตั้งศูนย์เพื่อการคัดกรอง ในระดับโรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลศูนย์สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูยาเสพติดแห่งชาติ บรมราชชนนี สังกัดกรมการแพทย์ และโรงพยาบาลสังกัดกรมสุขภาพจิต โดยใช้แบบคัดกรองผู้ป่วยยาและสารเสพติด กระทรวงสาธารณสุข (บคก.สธ. (V2)) จำแนกผู้ป่วยยาเสพติด กลุ่มผู้ใช้ ผู้เสพ และผู้ติดยาเสพติด

(3) การบำบัดฟื้นฟู

ให้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์ สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูยาเสพติดแห่งชาติ บรมราชชนนี สังกัดกรมการแพทย์ และโรงพยาบาลสังกัดกรมสุขภาพจิต ดำเนินการบำบัดฟื้นฟูและติดตามผู้ป่วยยาเสพติด ตามศักยภาพ ของสถานบริการที่มาตรฐานกำหนด ดังนี้

3.1) กรณีผู้ใช้ : ให้การบำบัดฟื้นฟู ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์ สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติ บรมราชชนนีสังกัดกรมการแพทย์ และโรงพยาบาลสังกัดกรมสุขภาพจิต ด้วยการให้คำแนะนำแบบสั้น (Brief Advice : BA) และหรือการบำบัดแบบสั้น (Brief Intervention : BI) อย่างน้อย 1 ครั้ง และการช่วยเหลือของครอบครัว โรงเรียน และชุมชน รวมถึงการบำบัดโรคร่วมทางจิตเวช (ถ้ามี)

3.2) กรณีผู้เสพ : ให้การบำบัดฟื้นฟู ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ที่มีความพร้อม โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์ สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติ บรมราชชนนีสังกัดกรมการแพทย์ และโรงพยาบาลสังกัดกรมสุขภาพจิต และศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ผู้ป่วยต้องห้ามเข้ารับการอบรมด้วยวิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ได้แก่

1) ภาวะแทรกซ้อนทางจิตรุนแรง
2) โรคทางกายภาพที่รุนแรง
3) โรคติดต่อในระยะติดต่อ
4) ผู้เสพสารกลุ่มฝิ่น (ฝิ่น มอร์ฟีน เฮโรอีน)
5) ผู้ป่วยติดสุราเรื้อรังและรุนแรง

6) เยาวชนที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี

7) บุคคลที่อาจมีผลกระทบต่อการศึกษา/การทำงาน/ความรับผิดชอบต่อครอบครัว อันหลีกเลี่ยงไม่ได้อยู่ในดุลยพินิจของคณะกรรมการคัดกรอง ซึ่งประกอบด้วย เจ้าหน้าที่ฝ่ายปกครอง สาธารณสุข ตำรวจ และผู้นำท้องที่

3.3) กรณีผู้ติด : ให้การบำบัดฟื้นฟู ในโรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์ สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนีสังกัดกรมการแพทย์ และโรงพยาบาลสังกัดกรมสุขภาพจิต

(4) การติดตามดูแลผู้ผ่านการบำบัดฯ

กรณีสมัครใจรักษา (Walk in) ให้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์ สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนีสังกัดกรมการแพทย์ และโรงพยาบาลสังกัดกรมสุขภาพจิต ให้ดำเนินการติดตามดูแลผู้ผ่านการบำบัด อย่างน้อย 4 ครั้ง ใน 1 ปี

กรณีสมัครใจตามประกาศ คสช.108/2557 ตามประกาศสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด พ.ศ. 2560 มี 2 ประเภท ดังนี้

ประเภทที่ 1 ผู้ผ่านการบำบัดตามประกาศ คสช.108/2557 (ศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม) ติดตามโดยบุคลากรกระทรวงมหาดไทย กำหนดให้ผู้ผ่านการบำบัดมารายงานตัวทุกเดือนและตรวจปัสสาวะทุกครั้ง เป็นเวลา 1 ปี

ประเภทที่ 2 ผู้ผ่านการบำบัดตามประกาศ คสช.108/2557 (สถานพยาบาล) สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ประสานศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดจังหวัด ให้มีคำสั่งกำหนดให้โรงพยาบาลในสังกัดกระทรวงสาธารณสุขในพื้นที่ เป็นสถานที่ที่รับแสดงตนเพื่อการติดตามดูแลช่วยเหลือภายหลังการบำบัดฟื้นฟูของผู้ผ่านการบำบัดฟื้นฟู ณ โรงพยาบาลในสังกัดกระทรวงสาธารณสุขและบุคลากรกระทรวงสาธารณสุขเป็นหลักในการติดตาม โดยให้ผู้ผ่านการบำบัดฟื้นฟูมารายงานตัวทุกเดือน และตรวจปัสสาวะทุกครั้งเป็นระยะเวลา 1 ปี

(5) ระบบข้อมูลยาเสพติด

ให้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์ สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนีสังกัดกรมการแพทย์ และโรงพยาบาลสังกัดกรมสุขภาพจิต บันทึกข้อมูลการคัดกรอง บำบัดรักษา และติดตามดูแลผู้ผ่านการบำบัดในระบบรายงานยาเสพติด (บสต.)

1.3 ระบบสมัครใจ (จิตสังคมในสถานศึกษา)

(1) การค้นหา

ครู/อาจารย์ กระทรวงศึกษาธิการ เป็นผู้รับผิดชอบหลักดำเนินการค้นหานักเรียน/นักศึกษาที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติดในสถานศึกษา และประสานความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ร่วมดำเนินการค้นหานักเรียน/นักศึกษาที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด

(2) การคัดกรอง

ให้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์ สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนีสังกัดกรมการแพทย์ และโรงพยาบาลสังกัดกรมสุขภาพจิต ให้การสนับสนุนพัฒนาองค์ความรู้ในการคัดกรองผู้ป่วยยาเสพติด (จิตสังคมในสถานศึกษา) โดยใช้แบบคัดกรองและส่งต่อผู้ป่วยที่ใช้ยาและสารเสพติด กระทรวงสาธารณสุข (บคก.สธ. (V2))

(3) การบำบัดฟื้นฟู

กรณีผู้ใช้ : ครู/อาจารย์ บำบัดฟื้นฟูให้เป็นไปตามคู่มือแนวทางการจัดกิจกรรมการดูแลด้านจิตสังคมในสถานศึกษาระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษา ระดับอาชีวศึกษา และระดับโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาที่กระทรวงศึกษาธิการกำหนด ซึ่งผ่านการเห็นชอบจากกระทรวงสาธารณสุข

กรณีผู้เสพ : ให้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลที่มีความพร้อม โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์ สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนีสังกัดกรมการแพทย์ และโรงพยาบาลสังกัดกรมสุขภาพจิต ดำเนินการบำบัดฟื้นฟูกลุ่มผู้เสพและผู้ติดยาเสพติด ของสถานพยาบาลบริการที่มาตรฐานกำหนด

กรณีผู้ติด : ให้โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์ สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนีสังกัดกรมการแพทย์ และโรงพยาบาลสังกัดกรมสุขภาพจิต ดำเนินการบำบัดฟื้นฟูกลุ่มผู้เสพและผู้ติดยาเสพติดของสถานพยาบาลบริการที่มาตรฐานกำหนด

(4) การติดตาม

กรณีผู้ใช้ : ติดตามโดยครู/อาจารย์ กระทรวงศึกษาธิการ

กรณีผู้เสพและผู้ติด : ให้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์ สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี สังกัดกรมการแพทย์ และโรงพยาบาลสังกัดกรมสุขภาพจิต ดำเนินการติดตามผู้ผ่านการบำบัดฟื้นฟูฯ อย่างน้อย 4 ครั้ง ในระยะเวลา 1 ปี กรณีพบว่าผู้ผ่านการบำบัดฟื้นฟูยังคงศึกษาอยู่ในระบบการศึกษา หน่วยบริการสาธารณสุข ประสานแจ้งข้อมูลผู้ผ่านการบำบัดฟื้นฟู ให้สถานศึกษาและครู/อาจารย์ร่วมติดตาม และเฝ้าระวังพฤติกรรมการเสพติดซ้ำ

(5) ระบบข้อมูล

กรณีผู้ใช้ : ผู้รับผิดชอบ กระทรวงศึกษาธิการ บันทึกในระบบ CATAS ของกระทรวงศึกษาธิการ

กรณีผู้เสพและผู้ติด : ผู้รับผิดชอบ กระทรวงสาธารณสุข บันทึกในข้อมูลการบำบัดและการติดตามในระบบรายงานยาเสพติด (บสต.)

4 ระบบบังคับบำบัด

(1) การตรวจพิสูจน์

ให้นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด หรือผู้แทนระดับจังหวัด เข้าร่วมเป็นคณะอนุกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ซึ่งเป็นไปตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพ พ.ศ. 2545

(2) การตรวจหาสารเสพติดในปัสสาวะตามพรบ.ฟื้นฟูฯ พ.ศ. 2545 ดังนี้

ให้โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์ สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนีสังกัดกรมการแพทย์ และโรงพยาบาลสังกัดกรมสุขภาพจิต ถือปฏิบัติตามการตรวจหาสารเสพติดในปัสสาวะตามพรบ.ฟื้นฟูฯ พ.ศ. 2545 ดังนี้

(๒.๑) การตรวจปัสสาวะขั้นแรก : ตรวจโดยเจ้าพนักงานทั่วไป เช่น เจ้าหน้าที่ตำรวจ หรือผู้ออกตรวจนอกสถานที่ ซึ่งการตรวจดังกล่าว ใช้ชุดตรวจสำเร็จรูป

(๒.๒) การตรวจปัสสาวะขั้นที่สอง : เป็นการตรวจที่รับรองผลการตรวจ โดยเจ้าหน้าที่ห้องปฏิบัติการหรือผู้ปฏิบัติการหรือผู้ปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายในโรงพยาบาลของรัฐ เป็นการตรวจยืนยันการคัดกรองโดยบุคคลที่สาม และคณะอนุกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. 2545 ให้สามารถใช้เป็นหลักฐานประกอบการพิจารณาผู้เข้ารับการตรวจพิสูจน์ว่าเป็นผู้เสพ/ผู้ติดยาเสพติด ตามพรบ.ฟื้นฟูฯ พ.ศ. 2545

(2.3) การตรวจปัสสาวะขั้นที่สาม : เป็นการตรวจยืนยันด้วยวิธีการทางห้องปฏิบัติการโดยกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ในเขตพื้นที่รับผิดชอบ

(3) การบำบัดฟื้นฟู

ให้โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์ สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนีสังกัดกรมการแพทย์ และโรงพยาบาลสังกัดกรมสุขภาพจิตถือปฏิบัติตามมาตรฐานกระทรวงสาธารณสุข

(4) การติดตาม

(4.1) ก่อนการบำบัด : ในกรณีที่ผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ไม่มาพบบุคลากรของหน่วยงานสังกัดกระทรวงสาธารณสุขตามกำหนดนัด หน่วยงานสังกัดกระทรวงสาธารณสุขดำเนินการจัดทำหนังสือแจ้งสำนักงานคุมประพฤติทราบภายใน 7 วัน นับตั้งแต่ได้รับหนังสือส่งตัว

(4.2) ระหว่างการบำบัด : ในกรณีที่ผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ มาพบบุคลากรของหน่วยงานในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ไม่ครบตามกำหนดนัด หน่วยงานสังกัดกระทรวงสาธารณสุขต้องติดตามตัวผู้เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูฯ จำนวน 2 ครั้ง พร้อมบันทึกการติดตามตามแบบที่กำหนด ถ้าไม่สามารถติดต่อได้ หน่วยงานสังกัดกระทรวงสาธารณสุข จะดำเนินการทำหนังสือแจ้งพร้อมแนบบันทึกการติดตามส่งคืนคณะอนุกรรมการฯ ภายใน 15 วัน นับตั้งแต่ได้รับหนังสือส่งตัว

(4.3) หลังการบำบัด : เมื่อหน่วยบริการรับผู้ป่วยเข้าสู่กระบวนการฟื้นฟูฯ ให้ดำเนินการรายงานผลการบำบัดฟื้นฟูฯ เมื่อครบระยะเวลาการฟื้นฟูฯ โดยการประสานแจ้งหนังสือไปยังสำนักงานคุมประพฤติจังหวัด เพื่อดำเนินการในการส่วนที่เกี่ยวข้อง กรณีบำบัดครบตามระยะเวลาฟื้นฟู สำนักงานคุมประพฤติจังหวัด ส่งต่อผู้ป่วยในระบบ บสต.ให้ศูนย์เพื่อประสานการดูแลผู้ผ่านการบำบัดฟื้นฟูอำเภอเป็นผู้ติดตามต่อไป

(5) ระบบข้อมูลยาเสพติด

ให้โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์ สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนีสังกัดกรมการแพทย์ และโรงพยาบาลสังกัดกรมสุขภาพจิตให้บันทึกข้อมูลการบำบัดรักษาในระบบรายงานยาเสพติด (บสต.)

3.5 ระบบต้องโทษ

(1) การคัดกรอง

ให้หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ ให้การสนับสนุนพัฒนาองค์ความรู้ในการคัดกรองผู้ป่วยยาเสพติดในระบบต้องโทษ โดยใช้แบบคัดกรองและส่งต่อผู้ป่วยที่ใช้ยาและสารเสพติด กระทรวงสาธารณสุข (บคก.สธ. (V2))

(2) การบำบัดฟื้นฟู

สนับสนุนการให้ความรู้ หรือเข้าร่วมบำบัดฟื้นฟูในระบบต้องโทษ ศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชนและสถานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดในเรือนจำ/ทัณฑสถาน

(3) ระบบข้อมูลยาเสพติด

ให้สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สนับสนุนองค์ความรู้ในการบันทึกข้อมูลการบำบัดรักษาและติดตามดูแลผู้ผ่านบำบัดในระบบรายงานยาเสพติด (บสต.) ให้แก่ศูนย์ฝึกอบรมเด็ก และเยาวชน กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน สถานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดในเรือนจำ/ทัณฑ์สถาน กรมราชทัณฑ์ กรณีผู้ต้องขังหลังพ้นโทษยาเสพติดมีโรคร่วมฝ่ายกาย และจิต ซึ่งเรือนจำ/ทัณฑสถานในพื้นที่

ส่งข้อมูลให้สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด อย่างน้อย 1 ครั้ง/เดือน เพื่อดำเนินการติดตามดูแลช่วยเหลือสุขภาพกายและจิต

2. การลดอันตรายจากยาเสพติด (Harm Reduction)

หมายถึง การลดปัญหาหรือภาวะเสี่ยงอันตราย การแพร่ระบาด การสูญเสียจากการใช้ยาเสพติด ที่อาจเกิดกับตัวบุคคล ชุมชน และสังคม เป็นการป้องกันอันตรายโดยการทำให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นอันตรายลดลง ในขณะที่ยังไม่สามารถหยุดยาเสพติดได้ เป็นการยืดหยุ่นวิธีการรักษา ที่ยึดความพร้อมของผู้ป่วยเป็นฐาน โดยคำนึงถึงศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ มนุษยธรรม สิทธิมนุษยชนและความเข้าใจธรรมชาติของผู้ใช้ยาเสพติด การลดอันตรายจากยาเสพติด (Harm Reduction) ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

(1) การค้นหา

ให้หน่วยงานสังกัดกระทรวงสาธารณสุข สนับสนุนภาคประชาสังคมในการค้นหากลุ่มผู้ใช้ยาเสพติด ร่วมกับเจ้าหน้าที่ของรัฐในพื้นที่

(2) การจัดบริการ “ชุดบริการลดอันตรายจากยาเสพติดด้านสุขภาพ”

กรณีใช้ยาเสพติดแบบฉีด

(2.1) ให้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล จัดบริการการให้ความรู้เกี่ยวกับโทษพิษภัยยาเสพติด การป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ วัณโรค และไวรัสตับอักเสบบีและซี การสนับสนุนให้ใช้ถุงยางอนามัย อย่างถูกวิธี และการคัดกรองจิตเวช

(2.2) ให้โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์ สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนีสังกัดกรมการแพทย์ และโรงพยาบาลสังกัดกรมสุขภาพจิต จัดบริการให้ความรู้เกี่ยวกับโทษพิษภัยยาเสพติด การป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ วัณโรค และไวรัสตับอักเสบบี และซีการบำบัดรักษายาเสพติดโดยใช้สารทดแทนระยะยาว เช่น เมทาโดน การจัดให้มีบริการป้องกันและดูแลรักษาอาการจากการใช้ยาเสพติดเกินขนาดในพื้นที่ เช่น การให้บริการ Naloxone การให้คำปรึกษาและตรวจการติดเชื้อเอชไอวีโดยสมัครใจ และส่งต่อเข้ารับบริการดูแลรักษาด้วยยาต้านไวรัสเอดส์ การให้คำปรึกษา ตรวจหา และส่งต่อเข้ารับบริการดูแลรักษาการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีและซี การสนับสนุนให้ใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี การคัดกรอง ตรวจวินิจฉัย และรักษาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การคัดกรอง ตรวจวินิจฉัย และรักษาวัณโรค และการคัดกรองรักษาโรคทางจิตเวช ตามบริบทและศักยภาพของสถานพยาบาล

กรณีใช้ยาเสพติดวิธีอื่น

(2.3) ให้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล จัดบริการการให้ความรู้เกี่ยวกับ โทษพิษภัยยาเสพติด การป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ วัณโรค และไวรัสตับอักเสบบี และซี การสนับสนุนให้ใช้ถุงยางอนามัย อย่างถูกวิธี และการคัดกรองโรคทางจิตเวช

(2.4) ให้โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลสถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนีสังกัดกรมการแพทย์ และโรงพยาบาลสังกัดกรมสุขภาพจิต จัดบริการให้ความรู้เกี่ยวกับโทษพิษภัยยาเสพติด การป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ วัณโรค และไวรัสตับอักเสบบี และซี การใช้ยาเพื่อลดอาการจากการใช้ยาเสพติดการให้คำปรึกษาและตรวจการติดเชื้อเอชไอวีโดยสมัครใจ และส่งต่อเข้ารับบริการดูแลรักษาด้วยยาต้านไวรัสเอดส์ การสนับสนุนให้ใช้ถุงยางอนามัย อย่างถูกวิธี การคัดกรอง ตรวจวินิจฉัย และรักษาโรคติดต่อ ทางเพศสัมพันธ์ การคัดกรอง ตรวจวินิจฉัย และรักษาวัณโรค และการคัดกรอง ตรวจวินิจฉัย รักษาโรคทางจิตเวช

(3) ระบบข้อมูล

ให้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์ สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี สังกัดกรมการแพทย์ และโรงพยาบาลสังกัดกรมสุขภาพจิต บันทึกข้อมูลผู้เข้ารับบริการตามมาตรการการลดอันตรายจากยาเสพติด ในฐานข้อมูล 43 แฟ้ม และระบบรายงาน บสต.

ที่มา : 1. แนวทางการปฏิบัติสำหรับนักสังคมสงเคราะห์กับผู้ป่วยยาเสพติด ปี 2562

2. แนวทางการดำเนินงานด้านการบำบัดฟื้นฟูและลดอันตรายจากยาเสพติด กระทรวงสาธารณสุขปีงบประมาณ พ.ศ. 2561

2. มาตรการด้านบำบัดฟื้นฟูผู้ป่วยยาเสพติด

2.1 มาตรการคัดกรองผู้ป่วยยาเสพติด

1. มาตรการสื่อสารเชิงบวกกับผู้ใช้/ผู้เสพ/ผู้ติด ยาเสพติด เพื่อเข้าสู่ระบบสมัครใจบำบัด โดยอาศัยความร่วมมือของครอบครัว ชุมชน โรงเรียน สถานประกอบการ ตำรวจ และภาคีเครือข่าย

2. มาตรการ คสช.108 ค้นหาผู้ป่วยยาเสพติดโดยการตั้งจุดตรวจ, จัดระเบียบสังคม, ประชาคมแบบบูรณการ ร่วมกับภาคีเครือข่ายฝ่ายปกครอง ตำรวจ สาธารณสุข แรงงาน ฯลฯ ในกรณียินยอม ให้ส่งศูนย์เพื่อการคัดกรอง

3. ให้จัดตั้งศูนย์เพื่อการคัดกรอง ในระดับโรงพยาลาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลสังกัดกรมสุขภาพจิต โรงพยาบาลธัญญารักษ์ กรมการแพทย์ และศูนย์บริการสาธารณสุข กทม.

4. ใช้แบบคัดกรองและส่งต่อผู้ป่วยที่ใช้ยาและสารเสพติดเพื่อรับการบำบัดรักษากระทรวงสาธารณสุข (บคก.กสธ.) V.2 แยกผู้ป่วยเป็น 3 ประเภท ผู้ใช้ (V2=2-3) ผู้เสพ (V2=4-26) และผู้ติด (V2 มากกว่าหรือเท่ากับ 27)

2.2 มาตรการบำบัดฟื้นฟูผู้ป่วยยาเสพติด

1. การบำบัดยาเสพติดในกลุ่มผู้ใช้ ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลขึ้นไป โดยให้คำปรึกษาระยะสั้น 1 ครั้ง

2. การบำบัดยาเสพติดในกลุ่มผู้เสพ ในโรงพยาบาลชุมชนขึ้นไป โดยให้คำปรึกษา (brief Counselling) อย่างน้อย 3 - 12 ครั้ง ในระยะเวลา 4 เดือน และสุ่มตรวจปัสสาวะหาสารเสพติดอย่างน้อย 2 ครั้ง บำบัดได้ในโรงพยาบาลชุมชนขึ้นไป การส่งตัวเข้ารับการรักษาในค่ายปรับพฤติกรรม 9 วัน ในกรณี ประเมินด้วยแบบคัดกรองและส่งต่อผู้ป่วยที่ใช้ยาและสารเสพติด เพื่อเข้ารับการบำบัดรักษากระทรวงสาธารณสุข บคก.สธ. (V.2) เป็นกลุ่มผู้เสพ ในระดับเสพน้อยร่วมกับดุลพินิจของผู้คัดกรองในศูนย์คัดกรองกระทรวงสาธารณสุข เห็นว่าควรส่งเข้าบำบัดระบบค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และขณะบำบัดฟื้นฟู ผู้ป่วยยังมีอาการอยากยารุนแรงจากการใช้สารเสพติดมาก สามารถส่งตัวเข้ารับการบำบัดฟื้นฟูภายในโรงพยาบาลธัญญารักษ์ สังกัดกรมการแพทย์ได้

3. การบำบัดยาเสพติดในกลุ่มผู้ติด ในโรงพยาบาลชุมชนขึ้นไป ในกรณีบำบัดแบบผู้ป่วยนอกบำบัดฟื้นฟูโดยใช้ Matrix program อย่างน้อย 16 ครั้ง ใน 4 เดือน และสุ่มตรวจปัสสาวะหาสารเสพติดอย่างน้อย 4 ครั้ง

4. การบำบัดยาเสพติดในกลุ่มผู้ติด ในโรงพยาบาลชุมชนขึ้นไป (ที่มีศักยภาพ) กรณีบำบัดแบบผู้ป่วยใน รับผู้ป่วยไว้ในการบำบัดฟื้นฟูจำนวน 4 เดือน หรือรับไว้แบบผู้ป่วยในจำนวน 1 เดือน + ผู้ป่วยนอกจำนวน 3 เดือน และสุ่มตรวจปัสสาวะหาสารเสพติดอย่างน้อย 4 ครั้ง

5. การบำบัดยาเสพติดในกลุ่มผู้ติดรุนแรง/เรื้อรัง หรือนอนรักษาแบบผู้ป่วยในมากกว่า 7 - 14 วัน ให้ส่งตัวบำบัดฟื้นฟูในโรงพยาบาลธัญญารักษ์ กรมการแพทย์

6. การบำบัดยาเสพติดในกลุ่มผู้ติด ในกรณีผู้ติดยาเสพติดและมีอาการทางจิตเวชร่วมด้วยที่รุนแรง ให้ส่งตัวบำบัดฟื้นฟูในโรงพยาบาลสังกัดกรมสุขภาพจิต

7. ระบบบังคับบำบัด แบบไม่ควบคุมตัว ส่งเข้าบำบัดฟื้นฟูยาเสพติดในหน่วยบริการของกระทรวงสาธารณสุข

8. ระบบบังคับบำบัด แบบควบคุมตัว แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ไม่เข้มงวด บำบัดฟื้นฟู โดยหน่วยบริการกรมการแพทย์ กรมสุขภาพจิต และพหุภาคี (ทอ. ทบ. ทร. ตร. ปค.) กรณีเข้มงวด เข้ารับการบำบัดในหน่วยของกรมคุมประพฤติ และ ทอ. ทร.

2.3 มาตรการติดตามผู้ป่วยยาเสพติดหลังบำบัดฟื้นฟู

1. ระบบสมัครใจ

1.1) การติดตามผู้ป่วยยาเสพติดในกลุ่มใช้ โดยบุคลากรกระทรวงสาธารณสุขเป็นหลักร่วมกับพหุภาคี จำนวน 1 ครั้ง

1.2) การติดตามผู้ป่วยยาเสพติดในกลุ่มผู้เสพ ให้มีการติดตามผู้ป่วยอย่างน้อย 4 ครั้ง และสุ่มตรวจปัสสาวะอย่างน้อย 4 ครั้ง ในระยะเวลา 1 ปี

1.3) การติดตามผู้ป่วยยาเสพติดในกลุ่มผู้ติด ให้มีการติดตามผู้ป่วยอย่างน้อย 4 ครั้ง และสุ่มตรวจปัสสาวะอย่างน้อย 4 ครั้ง ในระยะเวลา 1 ปี

2. ระบบบังคับบำบัด

ติดตามโดยเจ้าหน้าที่กระทรวงมหาดไทยเป็นหลัก ร่วมกับพหุภาคี

3. ระบบต้องโทษ

ติดตามโดยเจ้าหน้าที่กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กรมราชทัณฑ์ เป็นหลักร่วมกับพหุภาคี โดยประสานสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดในพื้นที่ รับทราบขณะบำบัดและพ้นโทษ

ที่มา : คู่มือการดำเนินงานด้านการแก้ไขปัญหาผู้เสพติดยาเสพติด ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2560



10. ช่องทางการให้บริการรักษาผู้ติดยาเสพติด

รูปแบบการบำบัดรักษา

เน้นนโยบายผู้เสพคือผู้ป่วย โน้มน้าว/ชักชวน/จูงใจให้ผู้เสพเข้าสู่กระบวนการบำบัดรักษาในระบบสมัครใจ โดยสถานพยาบาลในระดับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลธัญญารักษ์สังกัดกรมการแพทย์ และโรงพยาบาล สังกัดกรมสุขภาพจิต ในพื้นที่ดำเนินการคัดกรองโดยใช้แบบคัดกรองผู้ป่วยที่ใช้ยาและสารเสพติด กระทรวงสาธารณสุข (V2) เพื่อจำแนกผู้ป่วยยาเสพติดเป็นกลุ่มผู้ใช้ ผู้เสพ และผู้ติด และดำเนินการบำบัดฟื้นฟูหรือส่งต่อตามสภาพการเสพติดภายใต้มาตรฐานที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด ดังนี้

1) กรณีผู้ใช้ : ให้การบำบัดฟื้นฟูในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลธัญญารักษ์สังกัดกรมการแพทย์ และโรงพยาบาลสังกัดกรมสุขภาพจิตด้วยการให้ความรู้และส่งเสริมสุขภาพ (Health Education & Promotion) การให้คำแนะนำแบบสั้น (Brief Advice : BA) หรือการบำบัดแบบสั้น (Brief Intervention : BI) อย่างน้อย 1 ครั้ง และการช่วยเหลือของครอบครัว โรงเรียน และชุมชน รวมถึงการบำบัดโรคร่วมทางจิตเวช (ถ้ามี)

2) กรณีผู้เสพ : ให้การบำบัดฟื้นฟูในโรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลธัญญารักษ์สังกัดกรมการแพทย์ โรงพยาบาล สังกัดกรมสุขภาพจิต การบำบัดในรูปแบบศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

3) กรณีผู้ติด : ให้การบำบัดฟื้นฟูในโรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลธัญญารักษ์สังกัดกรมการแพทย์ และโรงพยาบาล สังกัดกรมสุขภาพจิต

สถานที่ในการบำบัดรักษา

ผู้ที่ใช้ยาเสพติดหรือผู้ปกครองหรือครอบครัวนำผู้เสพซึ่งรัฐบาลถือว่าเป็นผู้ป่วยเข้ามารับการบำบัดรักษาได้ที่โรงพยาบาลรัฐทุกแห่งตามสิทธิหลักประกันสุขภาพ ซึ่งอาจจะเป็นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล หรือโรงพยาบาลชุมชนที่เป็นโรงพยาบาลระดับอำเภอที่มีอยู่กว่า หนึ่งหมื่นแห่งทั่วประเทศ รวมไปถึงโรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์ และโรงพยาบาลเฉพาะทาง ซึ่งได้แก่ โรงพยาบาลธัญญารักษ์ ที่มีอยู่ 7 แห่งทั่วประเทศ ได้แก่ จังหวัดปทุมธานี เชียงใหม่ แม่ฮ่องสอน ขอนแก่น อุดรธานี สงขลา และปัตตานี และโรงพยาบาลในสังกัดกรมสุขภาพจิตจำนวน 16 แห่ง

เตรียมตัวอย่างไร

ขั้นตอนในการเตรียมตัว สำหรับผู้ป่วยที่สมัครใจเข้ารับการบำบัดรักษาในโรงพยาบาล ดังนี้

1) เตรียมความพร้อมผู้ป่วยและญาติผู้ดูแล ซึ่งทั้งผู้ป่วยและญาติต้องเข้าใจขั้นตอนการบำบัดรักษาว่ามีแนวทางอย่างไร ใช้เวลาเท่าไร

2) เตรียมเอกสารที่แสดงตัวตนของผู้ป่วย เช่น บัตรประจำตัวประชาชน สำเนาทะเบียนบ้าน หรือบัตรที่ทางราชการออกให้และมีรูปถ่ายของผู้ป่วยติดไว

3) การบำบัดรักษายาเสพติดไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น ยกเว้นถ้าหากมีโรคร่วมโรคแทรก เช่น วัณโรค ท้องเสีย ไวรัสตับอักเสบ ฯลฯ ผู้ป่วยสามารถใช้สิทธิบัตรประกันสุขภาพหรือบัตรทอง บัตรประกันสังคมร่วมได้ในสถานพยาบาลตามที่ระบุในบัตร

สื่อรณรงค์ประชาสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้อง



ที่มา : เว็บไซต์สำนักงาน ป.ป.ส.

ตอนที่ 3.2

ทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันยาเสพติด

1. ทักษะการตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง

การสร้างความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งในการป้องกันการใช้ยาเสพติดและการใช้ยาในทางที่ผิดในเยาวชน แต่ความตระหนักในคุณค่าของตนเองมักจะกำหนดได้ยากมาก เพราะเยาวชนบางคน มีความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองสูง ในขณะที่บางคนไม่มี ซึ่งเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล อาจขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมหรือบริบทเฉพาะบุคคลด้วย



ความตระหนักในคุณค่าของตนเองคืออะไร

ความตระหนักในคุณค่าของตนเอง อาจอธิบายได้ว่าเป็นการมองเห็นคุณค่าของตนเองและอาจได้รับอิทธิพลจากการกระทำ กิจกรรมบุคลิกภายนอกและการตัดสินของคนอื่นๆ ที่มีความสำคัญต่อบุคคลนั้น และมักจะเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์หรือผู้คนที่แวดล้อมตัวเยาวชน

การสร้างความตระหนักในคุณค่าของตนเอง ควรต้องมีสิ่งต่อไปนี้

- คิดเชิงบวก
- ยินดีกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ในทุกวัน
- อดทนกับตัวเอง
- หลีกเลี่ยงอิทธิพลที่ไม่ดี (การทะเลาะวิวาท ยาเสพติด และอื่นๆ)
- อยู่ในกลุ่มคนที่ชอบช่วยเหลือผู้อื่น
- รู้จักจัดลำดับความสำคัญ
- มีอารมณ์ขัน
- มีความรับผิดชอบต่อผู้อื่น

ทำไมความตระหนักในคุณค่าของตนเองจึงเป็นทักษะชีวิตที่สำคัญ

ความตระหนักในคุณค่าของตนเองสูงจะทำให้มีการตัดสินใจที่ดีและสามารถทำในสิ่งที่เหมาะสมและเป็นตัวของตัวเองในสถานการณ์ที่มีความขัดแย้งโดยความตระหนักในคุณค่าของตนเองซึ่งได้รับอิทธิพลจากผู้อื่นจะมีมากขึ้นในบรรยากาศที่ดีและมีความช่วยเหลือกัน

ความตระหนักในคุณค่าของตนเองอาจจะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับเหตุการณ์และสภาพแวดล้อมในชีวิตส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับความรู้สึกที่เกิดกับเหตุการณ์เหล่านี้ และเป็นสิ่งที่เราสามารถควบคุมได้ ในการควบคุมความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง เราจำเป็นต้องเข้าใจว่าอะไรทำให้เรามีความรู้สึกดีๆ เกี่ยวกับตนเองและเพราะอะไรและวางแผนเพื่อทำในสิ่งเหล่านั้นขึ้น ในทางกลับกันเราต้องเรียนรู้ที่จะหลีกเลี่ยงอิทธิพลหรือผู้คนที่ไม่ดีหรือเรียนรู้ที่จะเรียนรู้ให้ทันอิทธิพลหรือบุคคลเหล่านี้ และผลที่จะเกิดขึ้นกับเรา

ที่มา : คู่มือเทคนิคการจัดกิจกรรมเพื่อสอนทักษะชีวิตในเยาวชน

2. ทักษะการคิดวิเคราะห์

เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ข้อมูล ประเมินปัญหาและปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรมการดำเนินชีวิตให้ปลอดภัยจากปัญหาต่างๆ เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและท่าทางเพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเองในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

อ้างอิงจาก https://sites.google.com/site/khrusirwithy/sthankarn-seiyng/thaksa-chiwit5W1H

กระบวนการคิดวิเคราะห์ เป็นการแสดงให้เห็นจุดเริ่มต้น สิ่งที่สืบเนื่องหรือเชื่อมโยงสัมพันธ์กันในระบบการคิด และจุดสิ้นสุดของการคิด โดยกระบวนการคิดวิเคราะห์มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบเรื่องความสามารถในการให้เหตุผลอย่างถูกต้อง รวมทั้งเทคนิคการตั้งคำถามจะต้องเข้าไปเกี่ยวข้องในทุกๆ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ระบุหรือทำความเข้าใจกับประเด็นปัญหา ผู้ที่จะทำการคิดวิเคราะห์จะต้องทำความเข้าใจปัญหาอย่างกระจ่างแจ้ง ด้วยการตั้งคำถามหลายๆ คำถาม เพื่อให้เข้าใจปัญหาต่างๆ ที่กำลังเผชิญอยู่นั้นอย่างดีที่สุด ตัวอย่างคำถาม เช่น ปัญหานี้เป็นปัญหาที่สำคัญที่สุดของบ้านเมืองใช่หรือไม่ (ความสำคัญ) ยังมีปัญหาอื่นๆ ที่สำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่ากันอีกหรือไม่ (ความสำคัญ) ทราบได้อย่างไรว่าเรื่องนี้เป็นปัญหาที่สำคัญที่สุด (ความชัดเจน)

ขั้นที่ 2 รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหา ในขั้นนี้ผู้ที่จะทำการคิดวิเคราะห์ จะต้องรวบรวมข้อมูลจากแหล่งต่างๆ เช่น จากการสังเกต จากการอ่าน จากข้อมูลการประชุม จากข้อเขียน บันทึกการประชุม บทความจากการสัมภาษณ์ การวิจัย และอื่นๆ การเก็บข้อมูลจากหลายๆ แหล่ง และด้วยวิธีการหลายๆ วิธีจะทำให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ ชัดเจน และมีความเที่ยงตรงคำถามที่จะต้องตั้งในตอนนี้ ได้แก่

1. เราจะหาข้อมูลให้ครบถ้วนโดยวิธีใดได้อีกบ้างและหาอย่างไร (เที่ยงตรง)
2. ข้อมูลนี้มีความเกี่ยวข้องกับปัญหาอย่างไร (ความสัมพันธ์เกี่ยวข้อง)
3. จำเป็นต้องหาข้อมูลเพิ่มเติมในเรื่องใดอีกบ้าง (ความกระชับพอดี)

ขั้นที่ 3 พิจารณาความน่าเชื่อถือของข้อมูล หมายถึง ผู้ที่คิดวิเคราะห์พิจารณาความถูกต้องเที่ยงตรงของสิ่งที่นำมาอ้าง รวมทั้งการประเมินความพอเพียงของข้อมูลที่จะนำมาใช้ คำถามที่ควรจะนำมาใช้ในตอนนี้ได้แก่

1. ข้อมูลที่ได้มามีความเป็นไปได้มากน้อยเพียงไร (ความเที่ยงตรง)
2. เราจะหาหลักฐานได้อย่างไรถ้าข้อมูลที่ได้มาเป็นเรื่องจริง (ความเที่ยงตรง)
3. ยังมีเรื่องอะไรอีกในส่วนนี้ที่ยังไม่รู้ (ความชัดเจน)
4. ยังมีข้อมูลอะไรในเรื่องนี้อีกที่ยังไม่นำมากล่าวถึง (ความกว้างของการมอง)

ขั้นที่ 4 การจัดข้อมูลเข้าเป็นระบบ เป็นขั้นที่ผู้คิดจะต้องสร้างความคิด ความคิดรวบยอด หรือสร้างหลักการขึ้นให้ได้ด้วยการเริ่มต้นจากการระบุลักษณะของข้อมูล แยกแยะข้อเท็จจริง ข้อคิดเห็น จัดลำดับความสำคัญของข้อมูล พิจารณาขีดจำกัดหรือขอบเขตของปัญหารวมทั้งข้อตกลงพื้นฐาน การสังเคราะห์ข้อมูลเข้าเป็นระบบและกำหนดข้อสันนิษฐานเบื้องต้นคำถามที่ควรนำมาใช้ในตอนนี้ ได้แก่

1. ข้อมูลส่วนนี้เกี่ยวข้องกับปัญหาอย่างไร (ความสัมพันธ์เกี่ยวข้อง)
2. จำเป็นต้องหาข้อมูลเพิ่มเติมในเรื่องนี้อีกหรือไม่ จากใครที่ใด (ความกว้างของการมอง)
3. อะไรบ้างที่ทำให้การจัดข้อมูลในเรื่องนี้เกิดความลำบาก (ความลึก)
4. จะตรวจสอบได้อย่างไรว่าการจัดข้อมูลมีความถูกต้อง (ความเที่ยงตรง)
5. สามารถจัดข้อมูลโดยวิธีอื่นได้อีกหรือไม่ (ความกว้างของการมอง)

ขั้นที่ 5 ตั้งสมมติฐาน เป็นขั้นที่นักคิดวิเคราะห์จะต้องนำข้อมูลที่จัดระบบระเบียบแล้วมาตั้งเป็นสมมติฐานเพื่อกำหนดขอบเขตและการหาข้อสรุปของข้อคำถาม หรือปัญหาที่กำหนดไว้ซึ่งจะต้องอาศัยความคิดเชื่อมโยงสัมพันธ์ในเชิงของเหตุผลอย่างถูกต้อง สมมติฐานที่ตั้งขึ้นจะต้องมีความชัดเจนและมาจากข้อมูลที่ถูกต้องปราศจากอคติหรือความลำเอียงของผู้ที่เกี่ยวข้องคำถามที่ควรนำมาใช้ในตอนนี้ ได้แก่

1. ถ้าสมมติฐานที่ตั้งขึ้นถูกต้อง เราจะมีวิธีตรวจสอบได้อย่างไร (ความเที่ยงตรง)
2. สามารถทำให้กระชับกว่านี้ได้อีกหรือไม่ (ความกระชับ ความพอดี)
3. รายละเอียดแต่ละส่วนเกี่ยวข้องกับปัญหาอย่างไร (ความสัมพันธ์เกี่ยวข้อง)

ขั้นที่ 6 การสรุป เป็นขั้นตอนของการลงความเห็น หรือการเชื่อมโยงสัมพันธ์ระหว่างเหตุผลกับผลอย่างแท้จริง ซึ่งผู้คิดวิเคราะห์จะต้องเลือกพิจารณาเลือกวิธีการที่เหมาะสมตามสภาพของข้อมูลที่ปรากฏโดยใช้เหตุผลทั้งทางตรรกศาสตร์ เหตุผลทางวิทยาศาสตร์ และพิจารณาถึงความเป็นไปได้ตามสภาพที่เป็นจริงประกอบกัน คำถามที่ควรนำมาถามได้แก่

1. เราสามารถจะตรวจสอบได้หรือไม่ ตรวจสอบอย่างไร (ความเที่ยงตรง)
2. ผลที่เกิดขึ้นมีที่มาอย่างไร (ความสัมพันธ์เกี่ยวข้อง)
3. ข้อสรุปนี้ทำให้เราเข้าใจอะไรได้บ้าง (ความสัมพันธ์เกี่ยวข้อง)
4. สิ่งที่สรุปนั้นเป็นเหตุผลที่สมบูรณ์หรือไม่ (หลักตรรกวิทยา)

ขั้นที่ 7 การประเมินข้อสรุป เป็นขั้นสุดท้ายของการคิดวิเคราะห์ เป็นการประเมินความสมเหตุสมผลของการสรุป และพิจารณาผลสืบเนื่องที่จะเกิดขั้นต่อไป เช่น การนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริง หรือการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจริงๆ คำถามที่ควรนำมาถาม ได้แก่

1. ส่วนไหนของข้อสรุปที่มีความสำคัญที่สุด (ความสำคัญ)
2. ยังมีข้อสรุปเรื่องใดอีกที่ควรนำมากล่าวถึง (ความกว้างของการมอง)
3. ถ้านำเรื่องนี้ไปปฏิบัติจะมีปัญหาอะไรเกิดขึ้นบ้าง (ความกว้างของการมอง)
4. อะไรจะทำให้ปัญหามีความซับซ้อนยิ่งขึ้น (ความลึก)

สรุปได้ว่ากระบวนการคิดวิเคราะห์มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการแก้ปัญหาต่างๆ ของมนุษย์ การคิดวิเคราะห์เป็นจะช่วยให้มนุษย์มองเห็นปัญหา ทำความเข้าใจปัญหา รู้จักปัญหาอย่างแท้จริง และจะสามารถแก้ปัญหาทั้งหลายได้

ที่มา : http://tishafan-analysisthinking.blogspot.com/

3. ทักษะการตัดสินใจ

เป็นทักษะที่ต้องใช้ควบคู่กันและผสมผสานกันระหว่างความคิดและความรู้สึกในการใช้เหตุผลตัดสินใจ เนื่องจากจะมีผลกระทบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ดังนั้น จึงต้องมีการตัดสินใจอย่างรอบคอบโดยกระบวนการตัดสินใจและการแก้ปัญหา มี 6 ขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดปัญหาโดยระบุปัญหาอย่างชัดเจน

2. ค้นหาสาเหตุของปัญหาและกำหนดแนวทางเลือกโดยเขียนแนวทางการแก้ไขปัญหาให้มีหลากหลายวิธีป้องกัน

3. การวิเคราะห์ทางเลือก เพื่อวิเคราะห์ถึงวิธีการแก้ไขปัญหาตามวิธีการต่างๆ

4. การตัดสินใจเลือก เพื่อกำหนดแนวทางวิธีการแก้ไขปัญหาที่ดีที่สุด

5. ตรวจสอบผลภายหลังที่ได้ดำเนินการตามวิธีเลือกว่าได้ผลหรือปัญหายังคงมีอยู่ เพื่อแก้ไขข้อบกพร่องของทางเลือกที่เกิดจาการตัดสินใจ

6. ประเมินผลจากการติดสินใจ ว่าตัดสินใจถูกหรือผิด เกิดผลดีหรือผลเสียอย่างไร ขั้นตอนนี้ถือว่าสำคัญที่สุดการตัดสินใจที่ดีจะช่วยในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาได้

การตัดสินใจ

การตัดสินใจคืออะไร

การตัดสินใจเป็นทักษะที่ช่วยให้เยาวชนสามารถจัดการอย่างสร้างสรรค์กับการตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง เป็นทักษะชีวิตที่สามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้โดยใช้วิธีการ 3 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ทำความกระจ่าง หรือระบุเรื่องที่จะต้องทำการตัดสินใจหรือปัญหาที่จะต้องแก้ให้ชัดเจน

ขั้นที่ 2 พิจารณาทางเลือกที่เป็นไปได้และผลที่เกิดจากทางเลือกแต่ละทาง

ขั้นที่ 3 เลือกทางเลือกที่ดีที่สุด

ทำไมการตัดสินใจจึงเป็นทักษะชีวิตที่สำคัญ

ชีวิตเต็มไปด้วยการตัดสินใจและปัญหาที่ต้องแก้ไข การตัดสินใจต้องฉลาดและอยู่บนพื้นฐานของความรู้และข้อเท็จจริง ความเข้าใจในสถานการณ์ ความตระหนักถึงจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง และใช้ทักษะในการตัดสินใจ

การตัดสินใจเกี่ยวข้องกับการป้องกันการใช้ยาในทางที่ผิดอย่างไร

การใช้ยาเสพติดเสี่ยงต่อหลายเรื่อง เช่น เสี่ยงต่อกฎหมาย เสี่ยงต่อสุขภาพ เสี่ยงทางสังคมในการทำลายความสัมพันธ์ และเสี่ยงต่อการกลายเป็นคนติดยาเสพติด เยาวชนควรได้รับการเสริมสร้างให้สามารถตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล โดยการได้รับข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับผลของยาต่างๆ ทางเลือกอื่นๆ และทักษะในการตัดสินใจเพื่อให้สามารถตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง การตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพเป็นสิ่งที่จำเป็นในการเลือกกิจกรรมทางเลือกแทนการเลือกเข้าสู่วงจรอบายมุขหรือพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ

ที่มา : คู่มือ “เทคนิคการจัดกิจกรรมเพื่อสอนทักษะชีวิตสำหรับเยาวชน” สนับสนุนโดยโครงการที่ปรึกษาด้านยาเสพติด สำนักงานแผนโคลัมโบ จัดทำโดย สำนักงาน ป.ป.ส.

4. ทักษะการยับยั้งชั่งใจ

Inhibition หรือ Inhibitory คือ ทักษะด้านการยับยั้งชั่งใจ คิดไตร่ตรอง เป็นทักษะพื้นฐานในการควบคุมตนเอง (Self - Control) และความต้องการของตนให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม สามารถหยุดยั้งพฤติกรรมได้ในเวลาที่สมควรโดยอาศัยสมาธิและเหตุผลเป็นตัวช่วย ทักษะ Inhibition เป็นส่วนหนึ่งของทักษะด้าน Executive Functions (EFs) หรือกระบวนการทางความคิดที่ช่วยให้เรามุ่งมั่นสามารถจัดการกับงานหลายๆ อย่างให้สำเร็จ ควบคุมแรงกระตุ้นต่างๆ ไม่ให้สนใจไปนอกลู่นอกทาง ทักษะด้าน Inhibition จะช่วยควบคุมพฤติกรรมและการกระทำที่ไม่เหมาะสม และให้เราตอบสนองในทางที่ดีขึ้นต่อเหตุการณ์ต่างๆ

การที่ทักษะด้าน (Inhibition) อ่อนหรือบกพร่อง เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคสมาธิสั้น (ADHD) โดยความรุนแรงของอาการสามารถแสดงให้เห็นได้ใน 3 ระดับ ดังนี้

ระดับร่างกาย (Motor level) : ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมได้ อยู่ไม่นิ่ง ซุกซน

ระดับสมาธิ (Attention Level) : ไม่ค่อยมีสมาธิในการทำงานหรือทำสิ่งต่างๆ มักโดนรบกวนได้ง่าย

ระดับพฤติกรรม (Behavioral level) : หุนหันพลันแล่น ถูกกระตุ้นได้ง่าย ไม่สามารถหยุดยั้งพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ เช่น อารมณ์ร้อนและหงุดหงิดขณะขับรถ บีบแตรรัวหลายครั้งเวลาโดนขับรถปาดหน้า

Inhibition เป็นหนึ่งในทักษะที่เราใช้มากที่สุดในชีวิตประจำวัน สมองจะช่วยปรับพฤติกรรมให้เป็นไปในทิศทางเหมาะสม ทักษะนี้จะช่วยให้เราสามารถคิดก่อนที่จะพูด ช่วยให้สงบสติอารมณ์และยับยั้งชั่งใจไม่วอกแวกกับสิ่งกระตุ้น หากทักษะด้านนี้ดีก็จะส่งผลที่ดีต่อการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น ช่วยให้สามารถขับรถได้อย่างใจเย็นและมีสติ ช่วยให้ตื่นไปทำงานหรือเรียนแม้ในวันที่เราขี้เกียจ ช่วยให้เราสามารถรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว ทั้งยังช่วยปรับปรุงพฤติกรรม และเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียน การทำงาน การขับรถ และการใช้ชีวิต ให้เป็นไปในทางที่ดี

ที่มา : https://www.brainandlifecenter.com/inhibition-attention-selfcontrol

5 แนวคิด! ยับยั้งชั่งใจตัวเอง เมื่อคุณเริ่มรู้ตัวว่ากำลังจะลงมือทำผิด

ทุกคนคงเคยได้ยินว่ารสชาติขอความลุ่มหลงนั้นหอมหวานและเป็นเหมือนยาชูกำลังทางใจ แต่ไม่ได้หมายความว่ารสหวานของการทำผิดหรือความลุ่มหลงเป็นเรื่องที่ดี แต่จะพูดถึงแนวคิดที่จะช่วยในการยับยั้งชั่งใจความคิดของตัวเอง ก่อนที่จะลงมือทำอะไรที่ผิดเกินกว่าจะแก้ไขได้ โดยมีแนวคิด 5 วิธีที่จะช่วยให้ทุกคนไตร่ตรองตัวเองก่อนว่าควรทำหรือไม่

1. หยุดความคิดนั่นซะ

จุดเริ่มต้นของการกระทำหลายๆ อย่าง ล้วนเกิดมาจากความคิด ส่งต่อไปจนถึงการกระทำและเมื่อเรากระทำ สิ่งต่อมาก็คือผลของการกระทำเพราะขั้นตอนแรกของการยับยั้งชั่งใจ คือการหยุดความคิดที่จะทำผิดนั้น ไม่ว่าในความคิดของเราจะสุข จะดีขนาดไหนก็ตาม เพราะความจริงแล้วอะไรที่ทำให้คนอื่นเป็นทุกข์ แล้วเรามีความสุขแบบนั้นไม่ได้เรียกว่าความสุขแต่มันเรียกว่าความผิดแบบเห็นแก่ตัว เพราะเราทำร้ายคนอื่นเพื่อได้ความสุขนั้นมา

2. รู้จักผิดชอบชั่วดี

ทำไมเวลาคนเราไม่พอใจอะไรใคร ทำไมถึงไม่ฆ่าให้รู้แล้วรู้รอดล่ะ บอกได้เลยว่าถ้าทุกคนคิดแบบนั้นกันหมดโลกนี้คงไม่มีเหลือ แต่สิ่งที่หยุดและคัดกรองความคิดแบบนั้นของมนุษย์เราได้ คือความรู้สึกผิดชอบชั่วดีที่อยู่ในใจคนแทบจะทุกคน โดยสิ่งที่ยึดเหนี่ยวไว้ไม่ว่าจะเป็นศาสนา โรงเรียนหรือพ่อแม่ ก็ล้วนแต่คอยบอกและสอนให้ทุกคนเป็นคนดี ดังนั้น อย่าลืมคิดทุกครั้งที่จะลงมือทำ ว่าชั่วหรือดี จะได้ไม่เป็นทุกข์ในใจคอยระแวงในการกระทำของตัวเอง

3. ยับยั้งชั่งใจ

เรายังเชื่อว่าทุกคนรู้ว่าอะไรดีไม่ดี รู้ว่าอะไรควรไม่ควร แต่กลับมีบางครั้งที่ลงมือหรือพลาดพลั้งทำผิดไปทั้งๆ ที่ใจก็รู้ เพียงเพราะไม่มีความยับยั้งชั่งใจ โดยเรื่องของความยับยั้งชั่งใจนั่นไม่ใช่แค่เฉพาะเรื่องของการคิดก่อนลงมือทำผิดเท่านั้น แต่หมายความไปถึงเรื่องของความประสบความสำเร็จในชีวิตและการตัดสินใจในหน้าที่การงานอีกด้วยเพราะเราควรรู้จักฝึกยับยั้งชั่งใจกันเข้าไว้ (จากหนังสือ Don’t Eat the Marshmallow Yet! The Secret to Sweet Success in Work and Life)

4. อย่าคิดว่าคนอื่นรับได้

อย่าเอาเหตุผลเป็นข้ออ้างของการกระทำความผิด รู้ว่าอะไรดีไม่ดีแต่ก็ยังทำอยู่ โดยคนเรามักจะชอบโทษคนอื่น แต่ไม่รู้จักโทษตัวเองว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่นั้นดีหรือไม่ดี เราว่าทุกคนมีความคิด มีจิตใจ เพราะขออย่าทำอะไรลงไปโดยคิดว่า “ทำไมคนอื่นรับไม่ได้ล่ะแค่นี้เองนะ” เพราะความคิดและความรู้สึกคนเราไม่เท่ากันอาจทำให้คุณพลาดพลั้งทำร้ายจิตใจใครไปตลอดชีวิตเลยก็ได้

5. อย่าทำผิดเพื่อลบล้างความผิด

คนที่อยากลบความผิดที่เคยทำมากับคนนี้ด้วยการไปทำความผิดกับคนอื่น แบบนี้ไม่ใช่การลบล้างความผิดโดยสิ่งที่ดีที่สุดในการลบล้างสิ่งที่ก่อไว้ คือควรเลิกทำผิดและจะไม่ทำอีกแล้วต่างหาก โดยคนส่วนใหญ่ชอบพยายามลบล้างสิ่งที่ทำลงไปด้วยด้วยคำว่าแค่นี้คงไม่เป็นไรหรอก จนติดเป็นนิสัย แต่แท้จริงแล้วเป็นเรื่องที่ไม่ควรทำตั้งแต่แรกต่างหาก เราอาจเริ่มทำทีละข้อหรือนึกถึงทุกครั้งที่จะทำอะไรที่คล้ายกับว่าผิดหรือไม่ดี ต้องสำรวจตัวเองและหักห้ามใจตัวเอง เพราะวันที่พลาดพลั้งไปแล้ว จะไม่สามารถย้อนวัน ย้อนเวลา กลับมาแก้ไขได้อีก

ที่มา : https://www.unlockmen.com/continental-maxcontact-mc6



5. ทักษะการปฏิเสธ

หลักการปฏิเสธ

1. ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทางคำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจน

2. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผลเพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้นเช่น ฉันไม่สบายใจเลยเพราะอาจทำให้คนเข้าใจผิดได้

3. การบอกปฏิเสธให้ชัดเจน เช่น ฉันไม่ไปด้วยหรอก ฉันขอไม่ไป ผมไม่ชอบ ... ฯลฯ

4. การขอความเห็นชอบและแสดงอาการขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับและเป็นการรักษาน้ำใจของผู้ชวน เช่น คุณคงไม่ว่านะ คุณคงเข้าใจนะ ฯลฯ

5. เมื่อถูกเซ้าซี้หรือสบประมาท ไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิ ควรยืนยันการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้

5.1 ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้างพร้อมทั้งบอกลาแล้วเดินจากไปทันที

5.2 การต่อรอง โดยการชักชวนให้ทำกิจกรรมอื่นทดแทน เช่น เรากลับบ้านกันดีกว่าเดี๋ยวพ่อ แม่จะเป็นห่วง เราไปเล่นกีฬากันดีกว่า ไปห้องสมุดกันไหม พร้อมทั้งบอกลาแล้วเดินจากไปทันที

5.3 การผัดผ่อน โดยการขอยืดระยะเวลาออกไป เพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ เช่น เอาไว้วันหลังดีกว่า ไว้โอกาสหน้าก็แล้วกัน ตอนนี้ยังไม่ว่างไว้ให้มีเวลาว่างก่อนนะ ฯลฯพร้อมทั้งบอกลาแล้วเดินจากไปทันที

6. ออกจากสถานการณ์นั้น

หมายเหตุ หากเป็นสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นๆที่ไม่น่าไว้วางใจมากๆและอาจเป็นอันตราย ไม่จำเป็นต้องรักษาน้ำใจเพียงแต่ปฏิเสธให้สุภาพแล้วออกมาจากสถานการณ์โดยเร็ว

อ้างอิงจาก : http://elsd.ssru.ac.th/jarmon_si/mod/page/view.php?id=13

6. ทักษะการแก้ไขปัญหาในชีวิต (ทางเลือกในการแก้ไขปัญหา โดยไม่แก้ปัญหาด้วยยาเสพติด)

ทักษะการแก้ไขปัญหา เป็นทักษะที่ต้องทำหลังจากใช้ทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางปฏิบัติแล้ว โดยใช้เหตุผลและสติในการแก้ไขปัญหาอย่างรอบคอบแทนการใช้อารมณ์ เพื่อให้ปัญหาคลี่คลายไปในทางที่ถูกต้อง การแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผลการแก้ปัญหา จะทำให้ปัญหาต่างๆ ได้รับการแก้ไขให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี และช่วยป้องกันและลดความขัดแย้ง ดังนั้น จะต้องฝึกใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาจนติดเป็นนิสัย และต้องรู้จักแยกแยะอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งต้องฝึกการควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อไม่ให้อารมณ์เข้าไปมีบทบาทในการแก้ปัญหา ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อการแก้ปัญหาได้

ทักษะในการเผชิญปัญหา

ทักษะในการเผชิญปัญหาคืออะไร

ทักษะในการเผชิญปัญหา เกี่ยวข้องกับความสามารถของบุคคลในการรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง โดยใช้ความรู้ ทัศนคติและทักษะ และเป็นทักษะที่ปรากฏและแสดงออกมาทางพฤติกรรมที่ดีต่อตนเองและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ หรือโดยสภาวะทางจิตที่สมบูรณ์และบุคลิกภาพที่ดี ในชีวิตประจำวัน

แล้วทักษะในการเผชิญปัญหาอาจหมายถึงความสามารถในการจัดการความเครียด ความโกรธ ความขัดแย้ง และการบริหารเวลา

ทำไมทักษะในการเผชิญปัญหาจึงสำคัญ

การพัฒนาทักษะในการเผชิญปัญหาทำให้บุคคลสามารถดูแลตนเองและคนอื่นๆ ได้ และทำให้สามารถควบคุมปัจจัยต่างๆ ที่แวดล้อมทั้งทางสังคมและทางกายภาพของตนเอง ในขณะที่จัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาและความกดดันต่างๆ ในชีวิตปัจจุบัน บุคคลที่มีทักษะในการเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถแปลความหมายและตอบสนองอิทธิพลทางสังคม สภาพแวดล้อมที่มีต่อพฤติกรรมของตนเองได้อย่างฉับไว

ทักษะในการเผชิญปัญหาเกี่ยวข้องกับเยาวชนในการป้องกันการใช้ยาเสพติดและการใช้ยาในทางที่ผิดอย่างไร

การใช้ยาเสพติดและการใช้ยาในทางที่ผิดของเยาวชนมักจะเกิดจากความไม่สามารถเผชิญหน้ากับความกดดันจากสังคม จากตัวเอง หรือกลุ่มเพื่อน การมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง การสามารถปฏิเสธคนอื่น การรับมือกับความกดดัน การบริหารเวลา การคิดเชิงบวกและสร้างสรรค์ และตั้งเป้าหมายที่สามารถบรรลุได้ ล้วนแล้วแต่มีส่วนร่วมในการทำให้บุคคลสามารถจัดการกับแรงกดดันและอิทธิพลเหล่านี้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพและปลอดจากการใช้ยาเสพติดและการใช้ยาในทางที่ผิด

ที่มา : คู่มือ “เทคนิคการจัดกิจกรรมเพื่อสอนทักษะชีวิตสำหรับเยาวชน” สนับสนุนโดยโครงการที่ปรึกษาด้านยาเสพติด สำนักงานแผนโคลัมโบ จัดทำโดย สำนักงาน ป.ป.ส.

7. ทักษะการประเมินตัวเอง เมื่อพลั้งพลาดเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด

การประเมินตนเอง ไม่ให้พลั้งพลาด การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้ความถนัด ความสามารถ รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับ เห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิต และมีความรับผิดชอบต่อสังคม ซึ่งระบุพฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง ดังนี้

1. ค้นพบความถนัด ความสามารถ และบุคลิกภาพของตนเอง ไม่ให้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดนั้นอีก
2. ค้นพบจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง เมื่อก้าวพลาดกับการใช้ยาเสพติด
3. ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่น
4. มองตนเองและผู้อื่นในแง่บวก
5. รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นให้มากขึ้น
6. มีความภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น
7. มีความเชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น
8. รู้สิทธิของตนเองและเคารพสิทธิผู้อื่น
9. มีทักษะชีวิตในการกำหนดเป้าหมายและทิศทางสู่ความสำเร็จให้มากขึ้น
10. มีความรับผิดชอบต่อสังคม ในเรื่องของการไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดอีก การไม่กลับไปเสพซ้ำ

ที่มา : https://www.oncb.go.th/ONCB_OR5/PublishingImages/Pages/DownloadManual

8. ทักษะการวางแผนอนาคต การกำหนดเป้าหมายชีวิต

การมีเป้าหมายในชีวิต เกิดจากมีความเชื่อที่ว่า ชีวิตของตนเองมีความสำคัญหรือมีความหมาย และเมื่อค้นพบความหมายและเป้าหมายในชีวิต ทำให้เกิดความรู้สึกถึงความมีคุณค่าในตนเอง รู้สึกพึงพอใจในชีวิต มีความหวัง มีความเข้มแข็ง และมีพลังในการดำเนินชีวิต

1. ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง และความภาคภูมิใจในตนเอง

1.1 สามารถพึ่งตนเองได้และสามารถเอาชนะอุปสรรคด้วยความขยัน

1.2 เป็นความหวังและเป็นที่พึ่งของพ่อแม่

1.3 เป็นลูกศิษย์ที่ดีของครู

1.4 เป็นกำลังในการพัฒนาชาติในอนาคต

1.5 เป็นที่พึ่งของเพื่อน

2. รับรู้เป้าหมายของชีวิต คือ การสำเร็จการศึกษาเพราะการศึกษามีความสำคัญต่อการมีอาชีพที่ดี การมีชีวิตที่ดี และการเป็นที่พึ่งของผู้อื่นได้

3. เรียนรู้วิธีการที่จะไปถึงเป้าหมาย ซึ่งเชื่อมโยงกับสุขภาพองค์รวมและการดำเนินชีวิตด้วยปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เช่น มีทักษะในการใช้ชีวิต เรียนรู้และศึกษาประวัติผู้บรรลุเป้าหมาย คบเพื่อนที่ดี มีความขยัน มีความมุ่งมั่นและตั้งใจเรียน วางแผนอนาคต และมีเป้าหมายในชีวิต

4. ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคของเป้าหมายในชีวิต ซึ่งเกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาวะทางจิตสังคม สติปัญญาและจิตวิญญาณ และการใช้ชีวิตอย่างขาดเหตุผล เช่น ติดเกมส์ ตามเพื่อน มีแฟนในวัยเรียน ไม่ตั้งใจเรียน และเลือกเรียนในสิ่งที่ไม่เหมาะสมกับตนเอง ดังที่สะท้อนว่า “ถ้าท้องจะเรียนต่อไม่ได้ อายเพื่อน”

5. คิดหาวิธีการป้องกันอุปสรรคของเป้าหมายในชีวิตด้วยสติปัญญาและความพอเพียง เช่น หางานอดิเรกทำ มีความคิดเห็นของตนเอง คบเพื่อนที่ดี ปรับความเข้าใจกับผู้ปกครอง ไม่ติดแฟน ไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร และปรับตัวในเรื่องการเรียนได้อย่างเหมาะสม

ที่มา : บทความวิจัย การพัฒนารูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย

9. ทักษะในการส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการป้องกันยาเสพติดจากครอบครัว โรงเรียน ชุมชน สังคม

การสร้างพื้นที่ปลอดภัย หมายถึง การดำเนินงานเพื่อให้พื้นที่ หนึ่งๆ มีความสามารถบริหารจัดการให้หน่วยงาน/องค์กรต่างๆ และทุกภาคส่วนในพื้นที่ ได้แก่ สถานศึกษา สถานประกอบการ หมู่บ้านชุมชน เกิดการดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดด้วยการมีส่วนร่วมของประชากรในพื้นที่นั้นๆ เพื่อนำสู่ความปลอดภัยจากปัญหายาเสพติดและลดผลกระทบที่เกิดขึ้นจากปัญหายาเสพติด โดยครอบคลุมใน 3 มิติสำคัญ ได้แก่

1. ดูแลช่วยเหลือกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง เพื่อป้องกันมิให้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด และดูแลแก้ไขปัญหากลุ่มที่ประสบปัญหา อาทิ ผู้เสพ - ผู้ติด เพื่อลดผลกระทบต่อครอบครัว ชุมชน และสังคม รวมทั้ง ประคับประคองจนสามารถลดละเลิกยาเสพติดได้

2. เพิ่มปัจจัย/กิจกรรม/พื้นที่เชิงบวก เพื่อส่งเสริมให้ประชากรในพื้นที่มีบริบทแวดล้อมที่ดี สามารถมีทางเลือกที่ดีในการใช้ชีวิต ไม่หันไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด อาทิ การจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต การฝึกอาชีพและสร้างงานเพื่อให้เด็กและเยาวชนมีอนาคตที่ดี การจัดให้มีพื้นที่ดำเนินกิจกรรมสร้างสรรค์ การเสริมสร้างสถาบันครอบครัวที่อบอุ่น การสร้างองค์กรชุมชนที่เข้มแข็ง

3. ขจัด หรือ ควบคุม เฝ้าระวังปัจจัยเสี่ยง/พื้นที่เสี่ยง อาทิ การจัดระเบียบสังคมสถานบันเทิง สถานบริการ ตลอดจนแหล่งมั่วสุ่มต่างๆ ในพื้นที่ และเฝ้าระวังมิให้ปัจจัย/พื้นที่เหล่านั้น มีอิทธิพลเหนี่ยวนำประชากรเข้าไปสู่วงจรยาเสพติด

10. วิธีการป้องกันตนเองและเพื่อน

1. ไม่ควรลองยาเสพติดทุกชนิด
2. หาความรู้และศึกษาให้เข้าใจถึงโทษพิษภัยของยาเสพติดและการใช้ยาอื่นอย่างถูกวิธี
3. ระมัดระวังการใช้การใช้ยาและไม่หลงเชื่อคำโฆษณาหรือคำแนะนำใดๆ ที่ชักชวนให้เสพยาเสพติด
4. เลือกคบเพื่อนที่ดี หลีกเลี่ยงเพื่อนที่ชอบชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย ปฏิเสธหากเพื่อนชักจูงไปในทางที่ผิด
5. ใช้ความคิดและเหตุผลในการแก้ไขปัญหาต่างๆ
6. ถ้าไม่สามารถแก้ปัญหาได้ควรปรึกษา พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ หรือญาติผู้ใหญ่ที่สนิทและไว้วางใจ
7. หลีกเลี่ยงให้ห่างไกลสิ่งแวดล้อมที่มียาเสพติด
8. สร้างความรัก ความเข้าใจและความสัมพันธ์ อันดีต่อครอบครัว
9. ใช้เวลาว่างในทางที่ถูกและให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น
10. ค้นหาและตั้งเป้าหมายของชีวิตในทางที่ดี เช่น อยากมีอาชีพอะไร อยากประสบความสำเร็จด้านใด เป็นต้น แล้วเริ่มเดินทางตามเส้นทางนั้นอย่างมุ่งมั่น

ที่มา : โปสเตอร์ 10 วิธีหลีกหนียาเสพติด

การป้องกันยาเสพติดในวัยรุ่น

เยาวชนจำนวนไม่น้อยที่ตกเป็นทาสของยาเสพติด อันเนื่องมาจากสาเหตุต่างๆ อาทิ ความอยากรู้อยากลอง ความต้องการให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของกลุ่มเพื่อน เป็นต้น ซึ่งการป้องกันตนเองของเยาวชนให้ปลอดภัยจากปัญหายาเสพติดสามารถทำได้โดย

1. ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโทษและพิษภัยของยาเสพติด
2. มีความภาคภูมิใจโดยนับถือตนเอง
3. สำนึกในบทบาทหน้าที่ของตน
4. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส
5. เลือกคบเพื่อนที่ดี
6. ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
7. รู้จักแก้ไขปัญหาชีวิตในทางที่ถูก
8. ปรึกษาผู้ใหญ่เมื่อมีปัญหา

การป้องกันตนเอง

1. ไม่ทดลองเสพสิ่งที่รู้ว่ามีภัย เพราะอาจจะทำให้ติดได้ง่าย

2. เลือกคบเพื่อนที่ดี พยายามหลีกเลี่ยงเพื่อนที่ชอบชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย

3. รู้จักใช้วิจารณญาณในการแก้ปัญหา แต่หากว่าไม่สามารถแก้ไขเองได้ ก็ควรจะปรึกษากับพ่อแม่หรือญาติผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้

4. การสร้างทักษะชีวิต โดยเฉพาะทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกเพื่อนชักชวนให้เสพสิ่งเสพติดต้องรู้จักปฏิเสธอย่างนุ่มนวล โดยการชี้แจงผลเสียของสิ่งเสพติดต่อการเรียนและอนาคต การรู้จักปฏิเสธอย่างจริงจังและจิตใจแน่วแน่จะทำให้เพื่อนเกรงใจไม่กล้าชวนอีก

ป้องกันตนเอง ทำได้โดย..

- ศึกษาหาความรู้ เพื่อให้รู้เท่าทันโทษพิษภัยของยาเสพติด
- ไม่ทดลองใช้ยาเสพติดทุกชนิดและปฏิเสธเมื่อถูกชักชวน
- ระมัดระวังเรื่องการใช้ยา เพราะยาบางชนิดอาจทำให้เสพติดได้
- ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- เลือกคบเพื่อนดี ที่ชักชวนกันไปในทางสร้างสรรค์
- เมื่อมีปัญหาชีวิต ควรหาหนทางแก้ไขที่ไม่ข้องเกี่ยวกับยาเสพติด หากแก้ไขไม่ได้ควรปรึกษา ผู้ใหญ่

การป้องกันในครอบครัว

ผู้ที่ติดสิ่งเสพติดส่วนใหญ่จะเกิดจากครอบครัวที่แตกแยกมีปัญหา ขาดความรักความอบอุ่น เกิดความว้าเหว่ ขาดที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ซึ่งเป็นเหตุให้เด็กๆ หันไปพึ่งยาเสพติดแทน ดังนั้นพ่อแม่จึงควรให้ความรัก ความอบอุ่น พ่อแม่ก็ควรจะประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดี และเป็นที่ปรึกษาให้แก่ลูกๆ ได้ ทำให้ลูกไม่หันไปพึ่งพายาเสพติด

ป้องกันครอบครัว ทำได้โดย

- สร้างความรัก ความอบอุ่นและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว
- รู้และปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเอง
- ดูแลสมาชิกในครอบครัว ไม่ให้ข้องเกี่ยวกับยาเสพติด
- ให้กำลังใจและหาทางแก้ไข หากพบว่าสมาชิกในครอบครัวติดยาเสพติด

การป้องกันในโรงเรียน

ครูควรให้ความรู้เกี่ยวกับโทษและอันตรายของสิ่งเสพติดให้กับนักเรียน จัดให้มีกิจกรรมนันทนาการในโรงเรียนให้เพียงพอและสนับสนุนให้นักเรียนได้ร่วมกิจกรรมนันทนาการต่างๆ และสอนให้เด็กรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

การป้องกันชุมชน

การป้องกันชุมชนจากปัญหาสิ่งเสพติดทำได้หลายวิธี เช่น

1. การให้ความรู้ โดยการอบรม/การรณรงค์ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ทุกคนในชุมชนให้เห็นโทษหรืออันตรายจากสิ่งเสพติด

2. เสริมกิจกรรมยามว่าง โดยการส่งเสริมอาชีพแก่ชุมชนยามว่าง เช่น การเย็บเสื้อผ้า การทำรองเท้า เป็นต้น

3. ตั้งศูนย์รับแจ้งเบาะแสเกี่ยวกับสิ่งเสพติด เมื่อพบว่ามีการซื้อขายหรือเสพสิ่งเสพติดภายในชุมชน

4. เข้าร่วมโครงการชุมชนปลอดสิ่งเสพติดต่างๆ ทั้งที่ทางราชการจัดขึ้น และชุมชนคิดริเริ่มขึ้นมาเอง ป้องกันชุมชน ทำได้โดย

- ช่วยชุมชนในการต่อต้านยาเสพติด
- เมื่อทราบแหล่งเสพ แหล่งค้า หรือผลิตยาเสพติด ควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบทันที ที่สายด่วน 1386

ปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยป้องกัน

โครงการด้านป้องกันควรเพิ่มปัจจัยป้องกันและแก้ไขหรือลดปัจจัยเสี่ยงการแทรกแซงปัจจัยเสี่ยงตั้งแต่แรกในระหว่างช่วงวัยที่เป็นการกำหนดรูปแบบความคิดและพฤติกรรมมีผลกระทบมากกว่าการแทรกแซงในภายหลัง จึงมีความจำเป็นที่จะต้องสามารถระบุปัจจัยเสี่ยงที่มีในช่วงวัยเด็กระยะต้นทั้งในส่วนของตัวบุคคล กลุ่มเพื่อน ครอบครัว สถานศึกษา และสิ่งแวดล้อม แล้วแก้ไขปัจจัยเสี่ยง เหล่านั้นให้กลับมาเป็นปัจจัยป้องกันต่อไป

ปัจจัยเสี่ยง

ครอบครัว

- ความขัดแย้งกับพ่อแม่ผู้ปกครอง
- ความรุนแรงในครอบครัว
- พ่อแม่ผู้ปกครองใช้ยาเสพติดหรือติดสุรา
- เป็นลูกหลานหรือเกี่ยวข้องกับตระกูลนักเลง
- ขาดความยึดเหนี่ยวในครอบครัว
- มีความกดดันในครอบครัว
- ขาดการดูแลเอาใจใส่
- ขาดระเบียบวินัยในครอบครัว
- ครอบครัวแยกตัวจากชุมชน

ตัวบุคคล

- ไม่มีความสามารถในการเรียน
- หนีเรียน
- ชอบเสี่ยง
- แสวงหาความตื่นเต้น

- ทำตัวตามกลุ่ม
- มีความผิดปกติต้านพฤติกรรม
- ทักษะการเรียนต่ำ
- มีพฤติกรรมต่อต้านสังคม

กลุ่มเพื่อน

- คบกลุ่มเพื่อนที่กระทำความผิด
- คบกลุ่มเพื่อนที่ใช้ยาเสพติด
- เกี่ยวข้องกับกลุ่มเพื่อนที่เป็นก๊วน แกงค์
- คบกลุ่มเพื่อนที่ถูกให้ออกจากโรงเรียน
- คบกลุ่มเพื่อนที่แยกตัวจากสังคม
- คบกลุ่มเพื่อนที่ต่อต้านความสำเร็จต้านการศึกษา

สถานศึกษา

- ขาดความผูกพันกับสถานศึกษา
- ความล้มเหลวที่สถานศึกษา
- นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อการใช้ยาเสพติด
- สถานศึกษาขาดคุณภาพ
- ขาดประสิทธิภาพในการจัดการกับนักเรียน

สภาพแวดล้อมในชุมชน

- ไม่มีการรวมตัวในชุมชน/แบ่งกันเป็นก๊วน แกงค์
- การบังคับใช้กฎหมายไม่ดี
- มีปัญหายาเสพติดในพื้นที่

ปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับการใช้ยาและสารเสพติด

ลักษณะในตัวบุคคล และสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวบุคคลที่มีอิทธิพลด้านลบ ส่งผลให้บุคคลมีภูมิคุ้มกันยาเสพติดที่อ่อนแอ และตกอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อปัญหาการใช้ยาเสพติด

ปัจจัยเสี่ยงในตนเอง เกิดจาก

ความไม่รู้ ไม่รู้ว่าสิ่งใดเป็นยาเสพติด ไม่รู้โทษพิษภัยของยาเสพติด ทำให้เชื่อคำชวน/แอบอ้างของผู้อื่น เช่น ทำให้มีแรงทำงาน ทำให้ผิวขาว รูปร่างดี ฯลฯ

ความอยากรู้อยากเห็น หลงทดลองใช้ยาเสพติดจนเสพติด

- ความคึกคะนอง ต้องการทำสิ่งอันตราย เช่น ใช้สิ่งเสพติด ด้วยหวังให้เพื่อนฝูงยอมรับว่าตนเก่ง โดยมิได้คำนึงถึงผลเสียหายที่จะเกิดขึ้นภายหลัง

- ความหลงผิด คิดว่าเป็นทางออกของชีวิต เช่น ท้อแท้หมดหวังแก้ปัญหาชีวิตไม่ได้ จึงใช้ยาเสพติดด้วยหวังช่วยคลายทุกข์ หรือเพื่อประชดตนเอง/คนใกล้ตัว หรือเห็นการเสพยาเสพติดเป็นสิ่งโก้เก๋ เห็นความเมามายด้วยฤทธิ์ยาเสพติดเป็นความสุขสนุกสนาน

- ขาดทักษะในการดำเนินชีวิต ไม่รู้จักวิธีปฏิเสธเมื่อถูกเพื่อนหรือคนใกล้ชิดชวนให้เสพ ด้วยเกรงจะเสียเพื่อน/เสียความสัมพันธ์

- เพื่อนเสี่ยง ผู้เสพ/ติดส่วนใหญ่รู้จักยาเสพติดจากเพื่อน ได้รับยาครั้งแรกจากเพื่อน ใช้ยาครั้งแรกที่บ้านเพื่อน เห็นการใช้ยาเสพติดเป็นสิ่งแสดงความเป็นพวกเดียวกัน เป็นเครื่องมือทำให้เพื่อนยอมรับ

- ครอบครัวเสี่ยง มีครอบครัวที่ไม่ใส่ใจ ไม่ช่วยเหลือกัน ตำหนิ ดุว่า ประชดประชัน คอยจับผิด ใช้ความรุนแรงต่อกัน หรือครอบครัวที่ตามใจกันมากเกินไป จนลูกหลานกลายเป็นคนอ่อนแอ พึ่งพาคนอื่นเสมอ ไม่อดทน ไม่รับผิดชอบ ครอบครัวที่ปลูกฝังค่านิยมผิดๆ สอนหรือปล่อยปละให้เห็นแก่ตนเอง บริโภคนิยม มากกว่าคุณธรรมจริยธรรม

- ชุมชนเสี่ยง

1. ละแวกบ้านมีอบายมุขมากมาย ทั้งยาเสพติด การพนัน ฯลฯ
2. ขาดผู้ใหญ่ที่เป็นแบบอย่างอันดี หรือผู้ใหญ่ที่จะให้คำแนะนำไปในทางดี
3. ไม่มีพื้นที่หรือกิจกรรมดีๆ ทำยามว่าง ทำให้มั่วสุมกันในที่สุดจะถูกชักจูงไปสู่อบายมุขเหล่านั้นได้

ที่มา : บทความวิจัย การพัฒนารูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย

11. วิธีช่วยเหลือเพื่อน ฉุดดึงเพื่อนไปในทางบวก

ในโลกแห่งความจริง เยาวชนต้องพบปะบุคคลมากมาย ทั้งดีและไม่ดี การคบเพื่อนและบุคคลต่างๆ เยาวชนควรรู้จักคบเพื่อน แนะนำสิ่งที่ดีของเพื่อนเหล่านั้นมาปรับใช้กับชีวิตประจำวันของตนเอง ต้องรู้จักปฏิเสธในสิ่งที่ควรปฏิเสธ เช่น การพูดปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้ลองยาเสพติด เป็นต้น

ลักษณะของเพื่อนที่ดี มิตรที่ควรคบ

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม ดังนั้น ไม่ว่าอย่างไรก็ตามทุกคนจะต้องมีเพื่อนอย่างแน่นอน จะเพื่อนมากเพื่อนน้อยก็ขึ้นอยู่กับสภาพสังคมของแต่ละคน อย่างไรก็ตามจำนวนของเพื่อนไม่ได้สำคัญนัก หากเพื่อนที่มีล้วนแต่เป็นประเภทที่ชักจูงไปในทางที่เสื่อมเสีย

การจะเลือกคบเพื่อน ควรที่จะเลือกคบคนที่เป็นมิตรแท้ คอยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และพากันไปในทางแห่งความสุขความสำเร็จ เรื่องฐานะหรือระดับการศึกษาไม่ได้เกี่ยวข้องและบ่งบอกได้เลยว่าเพื่อนที่คบจะเป็นคนที่ดี หากแต่ควรพิจารณาอุปนิสัยใจคออย่างละเอียดดังนี้

ลักษณะของเพื่อนที่ดี

1. ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน คนที่มีนิสัยชอบทำให้คนอื่นเดือดร้อน เช่น ชอบหาเรื่องทะเลาะวิวาท ข้องเกี่ยวกับอบายมุขที่ผิดกฎหมาย ฯลฯ คนเหล่านี้จัดอยู่ในกลุ่มคนพาลที่จะนำมาแต่ความเดือดเนื้อร้อนใจ

2. รู้จักทำมาหากิน พึ่งพาตนเอง บุคคลที่ขยันขันแข็ง สู้การสู้งาน ทำมาหากิน เลี้ยงชีพด้วยการพึ่งพาตนเอง เป็นบุคคลที่น่ายกย่อง ไม่สำคัญว่างานที่เขาทำจะมีตำแหน่งใหญ่โตหรือไม่ เพียงแค่เป็นงานสุจริตก็น่าชื่นชมแล้ว

3. พัฒนาตนเองอยู่เสมอ คนที่รู้จักเพิ่มความสามารถให้ตนเอง เป็นบุคคลที่ควรคบหาสมาคม เพราะจะทำให้เราก้าวหน้าตามไปด้วย

4. ให้คำแนะนำ ชักจูงไปในทางที่ถูกต้อง หากเพื่อนของคุณแนะนำให้คุณเข้าสู่หนทางของสิ่งไม่ดี ไม่ว่าจะเป็นงานผิดกฎหมายหรือยาเสพติด แสดงว่าเขาไม่ได้ปรารถนาดีต่อคุณเลย

ที่มา : https://sites.google.com/site/chonnnikan334455/laksna-khxng-pheuxn-thi-di-mitr-thi-khwr-khb

12. วิธีหลีกเลี่ยง การขอความช่วยเหลือ และแก้ไขปัญหาเบื้องต้นเมื่อเจอสถานการณ์คับขัน

วิธีหลีกเลี่ยงเบื้องต้น

1. เชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ และผู้ใหญ่ที่หวังดี

2. เมื่อมีปัญหาควรปรึกษาพ่อแม่ ผู้ปกครองหรือครูอาจารย์ ไม่เก็บปัญหาเอาไว้ และไม่ควรคิดว่าการเสพสิ่งเสพติดจะช่วยให้ลืมปัญหาเหล่านั้นได้

3. ศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับพิษภัยของสิ่งเสพติดชนิดต่าง ๆ

4. ไม่มั่วสุมกับเด็กที่ติดสิ่งเสพติด

5. ไม่ชักชวนเพื่อนฝูงทดลองเสพสิ่งเสพติด เมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนควรจับกลุ่มกันทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์หรือเล่นกีฬา

6. อย่าคิดว่าการดื่มสุรา การสูบบุหรี่ หรือการเสพสิ่งเสพติด เป็นสิ่งโก้เก๋

7. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส และปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อน

8. ไม่ทดลองสิ่งเสพติดทุกชนิดเพราะติดง่ายและรักษาให้หายได้ยาก

9. ไม่ใช้ยาทุกชนิดโดยไม่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์หรือ เภสัชกร

10. ยึดมั่นในหลักธรรมของศาสนา คำสอนของทุกศาสนามีจุดมุ่งหมาย ให้บุคคลประพฤติแต่สิ่งดีงามและละเว้นความชั่ว

11. หากรู้สึกตัวเองหรือว่าสงสัยว่าถูกหลอกให้เสพสิ่งเสพติด ต้องรีบบอกพ่อแม่หรือผู้ปกครองทันที

12. เมื่อพบผู้ใดติดหรือสงสัยว่าติดสิ่งเสพติด จงช่วยแนะนำให้ไปรับการรักษาโดยเร็ว

วิธีการขอความช่วยเหลือเบื้องต้น เมื่อต้องเจอสถานการณ์คับขัน

1. สอนให้เขารู้จักปฏิเสธ สอนให้ไม่รับหรือปฏิเสธสิ่งของที่คนแปลกหน้าให้

2. การสอนให้สนใจสิ่งรอบตัว ให้เขารู้จักระวังตัว รวมถึงสอนให้รู้จักจดจำสิ่งต่าง ๆ ที่จำเป็นด้วย ไม่ว่าจะเป็นเบอร์โทรศัพท์ของคุณพ่อ คุณแม่ ชื่อซอยบ้าน สถานที่ตั้งของบ้าน และสถานที่ใกล้เคียง

3. สอนลูกเอาตัวรอด ในสถานการณ์คับขัน เช่น การวิ่ง การหลบซ่อน เป็นต้น

4. สอนให้รู้จักบอกผู้ใหญ่ เมื่อมีเหตุการณ์ผิดปกติ

ที่มา : https://www.amarinbabyandkids.com/health/accident/teach-kids-to-survive/2/

การไม่เชื่อคนแปลกหน้า ถ้าโดนชักชวนจะทำยังไงดี

1. สอนเรื่องบุคคลและสถานที่ในชุมชน เพื่อให้เด็กรู้ว่าในสังคมมีทั้งคนดีและคนไม่ดี ดังนั้น การสอนให้รู้จักคนในอาชีพต่างๆ เช่น แม่ค้า ตำรวจ ทหาร หมอ พยาบาล ว่าใครมีหน้าที่อย่างไร เช่น ตำรวจมีหน้าที่จับโจรผู้ร้าย ก็จะทำให้เด็กเข้าใจง่ายๆ ได้ว่าหากเกิดเหตุร้ายจะขอความช่วยเหลือจากใคร

2. สอนให้เป็นเด็กช่างสังเกต ว่าคนที่เข้ามาคุยด้วยมีลักษณะอย่างไร ผอม สูง อ้วน ผิวดำ ขาว และลักษณะการพูดเป็นอย่างไร พูดชัดหรือไม่ เพื่อเป็นการฝึกจำลักษณะท่าทางเบื้องต้นได้

3. เล่าข่าวให้เด็กฟัง เพื่อให้เด็กรู้เรื่องภัยที่อยู่รอบตัวที่เป็นสถานการณ์ปัจจุบัน

4. ใช้สถานการณ์จำลอง / เล่นบทบาทสมมุติ / ใช้คำถาม ถามเด็กว่าหากมีคนแปลกหน้าเข้ามาหาหนูจะทำอย่างไร เพื่อเป็นการสังเกตพฤติกรรมของเด็กและให้คำแนะนำเพิ่มเติม

5. ไม่ปล่อยเด็กไว้เพียงลำพัง สอนให้หลีกเลี่ยงการพูด รับของ และให้ของกับคนแปลกหน้า เพราะเหตุร้ายเกิดขึ้นได้ทุกเวลา

6. สอนเด็กให้กล้าขอความช่วยเหลือ เพื่อให้พ่อแม่ ครู หรือผู้ใหญ่คนอื่นๆ เข้าไปช่วยเหลือได้ทันท่วงที

7. ให้เด็กจำชื่อของตัวเอง ชื่อและเบอร์โทรศัพท์คุณพ่อ คุณแม่ และ 191

8. สอนให้เด็กรู้จักการป้องกันตัวเองเบื้องต้น เช่น การวิ่งหนี การร้องขอความช่วยเหลือ เป็นต้น

9. สังเกตการณ์การใช้สื่อออนไลน์ของเด็ก ว่ามีความผิดปกติหรือไม่ เช่น การหมกมุ่นอยู่กับสื่อออนไลน์มากเกินไป

10. คอยสังเกตพฤติกรรมของเด็ก หากเด็กมีอาการซึมเศร้าผิดปกติ ไม่อยากพูดคุยกับใคร หรือมีอาการหวาดกลัว ผวา ควรรีบสอบถามเพื่อแก้ปัญหาให้ทันท่วงที

ที่มา : https://www.parentsone.com/10-ways-for-protecting-your-kids-from-stangers/

วิธีแก้ไขปัญหาเบื้องต้น เมื่อต้องเจอสถานการณ์คับขัน

ยุคสมัยที่เปลี่ยนไป ทำให้คนเราต้องระแวดระวังตัวอยู่ตลอดเวลา เพื่อความปลอดภัยทั้งร่างกาย จิตใจ และทรัพย์สิน วันนี้จึงนำข้อควรปฏิบัติเมื่อผู้หญิงต้องอยู่ในที่สาธารณะโดยลำพัง ไม่ว่าจะในลิฟต์ ห้องน้ำสาธารณะ หรือแม้กระทั่งบ้านของตัวเอง

กรณีอยู่ในสถานการณ์คับขัน

1. พยายามรวบรวมสติอย่าตกใจจนเกินไป

2. หาวิธีการช่วยเหลือตนเองเฉพาะหน้า โดยการใช้น้ำเย็นเข้าลูบ หรือพูดจาถ่วงเวลาให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อหาทางหลบหนีออกมาจากสถานการณ์นั้นๆ

3. พยายามไม่ยั่วยุคนร้าย เพราะอาจทำให้คนร้ายใช้ความรุนแรง

กรณีอยู่ท่ามกลางฝูงชนหรือบริเวณที่มีผู้คน

1. ไม่ควรอาย ให้ร้องขอความช่วยเหลือดังๆ หากพบว่ามีคนทำร้าย

2. วิ่งหนีให้เร็วที่สุด ควรแจ้งความหรือให้เจ้าหน้าที่ตำรวจลงบันทึกประจำวัน เพื่อนำตัวคนทำผิดมาลงโทษ หรือเพื่อเป็นการตักเตือนผู้กระทำผิด ไม่ว่าในกรณีใดก็ตาม ต้องตั้งสติให้มั่นเพื่อที่จะเลือกวิธีเอาตัวรอดได้อย่างเหมาะสม

กรณีความรุนแรงในครอบครัว

1. ยุติการโต้เถียงในขณะที่ต่างฝ่ายต่างมีอารมณ์โกรธ

2. หันหน้ามาปรึกษาพูดคุยกัน เมื่อต่างฝ่ายอยู่ในสภาพที่พร้อม

3. กรณีที่ไม่สามารถพูดคุยกันได้โดยตรง อาจให้ผู้ใหญ่ที่นับถือ หรือญาติพี่น้องมาเป็นตัวกลางในการพูดคุย

4. กรณีที่ถูกทำร้ายหรือไม่มั่นใจในความปลอดภัย ให้พยายามเลี่ยงจากสถานการณ์หรือสถานที่นั้น โดยอาจติดต่อขอความช่วยเหลือจากตำรวจ ญาติพี่น้อง เพื่อน บุคคลที่ไว้ใจ หรือย้ายที่อยู่ชั่วคราวจนกว่าปัญหาจะคลี่คลาย

5. โทรศัพท์ขอคำปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากญาติพี่น้อง เพื่อน หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือ หากยังไม่ได้ผล ควรตัดสินใจใช้สิทธิตามกฎหมาย แจ้งความต่อตำรวจ เพราะไม่มีใครมีสิทธิทำร้ายผู้อื่น แม้จะเป็นสามี ตั้งสติพยายามทบทวนเรื่องราว หาเหตุผลและวิธีการแก้ไขปัญหา รวมถึงพิจารณาว่า หากจะใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันต่อไป ควรมีข้อตกลงกันอย่างไร เพื่อไม่ให้เกิดเหตุการณ์ขึ้นอีก ไม่ระบายอารมณ์กับเด็ก โดยดุด่า ทุบตี หรือทำร้าย เพื่อประชดอีกฝ่ายหนึ่ง

กรณีถูกล่วงละเมิดทางเพศ

1. ควรรีบให้แพทย์ตรวจร่างกายอย่างเร่งด่วนภายใน 24 ชั่วโมง

2. ไม่ควรอาบน้ำหรือชำระล้างร่างกายหรือเปลี่ยนเสื้อผ้า เพื่อให้สามารถเก็บหลักฐานได้ชัดเจนและครบถ้วน เพราะการตรวจร่างกายอย่างเร่งด่วนไม่ว่าจะตัดสินใจดำเนินคดีหรือไม่ จะเป็นผลดีในแง่การป้องกันการติดโรคจากเพศสัมพันธ์ ป้องกันการตั้งครรภ์ ซึ่งสามารถทำได้ดีภายใน 48 ชั่วโมง และเมื่อตัดสินใจที่จะแจ้งความร้องทุกข์เมื่อใด พยานหลักฐานทางการแพทย์เหล่านี้จะเป็นประโยชน์ ว่าถูกละเมิดทางเพศจริง เพราะการดำเนินคดีการละเมิดทางเพศในประเทศไทยให้ความสำคัญกับผลการตรวจร่างกายของแพทย์เป็นสำคัญ

3. หลีกเลี่ยงการอยู่คนเดียวตามลำพัง เพราะอาจนำไปสู่การตัดสินใจที่เป็นผลร้ายกับตนเอง เช่น ทำร้ายตนเอง พยายามฆ่าตัวตาย ให้กำลังใจตนเอง ไม่ควรลงโทษตนเอง เพราะไม่มีผู้ใดต้องการถูกข่มขืน เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจึงไม่ใช่ความผิดของตนเอง แต่เป็นความผิดของชายที่มากระทำต่างหาก ให้รำลึกอยู่เสมอว่า คุณค่าอนาคต ความสามารถของเรามิได้สูญเสียไปกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ควรตัดสินใจคลี่คลายปัญหาโดยอาจหาบุคคลที่ไว้ใจได้ เช่น พ่อแม่ เล่าเรื่องที่เกิดขึ้นเพื่อร่วมกันคิดแก้ไขปัญหาหรือแจ้งความนำผู้กระทำผิดมาลงโทษ เพื่อไม่ให้เขามีโอกาสมากระทำซ้ำ หรือไปกระทำกับคนอื่นอีก



13. การใช้สื่อโซเชียลมีเดียในทางที่ถูก

อิทธิพลของการเสพสื่อโฆษณา

1. ด้านสุขภาพร่างกาย

ผลของการเลือกรับสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพทางกาย จากการที่ผู้ผลิตได้ผลิตสินค้าชนิดเดียวกันจำนวนมาก ทำให้เกิดการแข่งขันโดยมีการทำให้สินค้าของตนที่ผลิตออกมามีคุณภาพและราคาถูก ย่อมเป็นผลดีต่อผู้บริโภคในการเลือกพิจารณาได้หลากหลาย และสามารถเปรียบเทียบข้อดีและข้อเสียก่อนที่จะตัดสินใจซื้อสินค้าและบริการเกี่ยวกับสุขภาพต่างๆ เมื่อมีการบริโภคแล้วโอกาสที่จะเกิดความพอใจมีสูง เนื่องจากได้สินค้าที่มีคุณภาพ แต่ถ้าสินค้าบางชนิดมีให้เลือกน้อย ในขณะที่ผู้บริโภคมีความจำเป็นต้องกินและใช้มาก จะเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ผลิตสามารถเอารัดเอาเปรียบได้ง่าย โดยการผลิตสินค้าที่ไม่มีคุณภาพมาขาย ทำให้ส่งผลต่อสุขภาพทางร่างกาย เช่น ดื่มนมแล้วเกิดอาการท้องเสีย ผงซักฟอกบางยี่ห้อ ซักแล้วเกิดการแพ้อย่างรุนแรง ดังนั้น สื่อโฆษณาจึงมีอิทธิพลให้คนตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์หรือใช้บริการต่างๆ ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพร่างกายของผู้บริโภคโดยตรง

2. ด้านสุขภาพจิต

ผลของการเลือกรับสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพจิต คือ ความรู้สึกพึงพอใจและความไม่พึงพอใจในการบริโภคสินค้าและบริการเกี่ยวกับสุขภาพต่างๆ มีผลอย่างยิ่งต่อสุขภาพจิตของผู้บริโภค เช่น มีการใช้สินค้าที่มีคุณภาพ มีคุณสมบัติเป็นจริงตามคำโฆษณาย่อมส่งผลให้เกิดความพึงพอใจ ส่วนสินค้าและบริการต่าง ๆ ที่ผู้บริโภคเลือกใช้มีคุณภาพไม่เป็นจริงตามที่ผู้ผลิตโฆษณา ส่งผลเสียหายและเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ย่อมทำให้เกิดความไม่พึงพอใจในสินค้าและบริการต่างๆ นอกจากนี้ การซื้อสินค้าหรือบริการสุขภาพบางชนิดอาจมีราคาสูง เมื่อได้สินค้าและบริการที่มีคุณภาพไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ก็จะก่อให้เกิดความเครียด วิตกกังวล หรือเสียใจกับการตัดสินใจที่ผ่านมาได้ ดังนั้นสื่อโฆษณาจึงส่งผลต่อสุขภาพจิตของผู้บริโภคโดยตรง

3. ด้านสุขภาพสังคม

สื่อที่มีความสร้างสรรค์จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในทางที่พึงประสงค์ ในขณะที่สื่อที่นำเสนอพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม แต่พยายามนำเสนอว่าเป็นค่านิยมของสังคมที่จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในทางที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การโฆษณาอาหารประเภทจานด่วน ซึ่งเป็นอาหารที่มีการแข่งขันในการโฆษณาที่สูงมากทั้งที่อาหารเหล่านี้มีปริมาณแคลอรี่สูงและมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายในปริมาณต่ำ เด็กหรือเยาวชนที่รับประทานอาหารเหล่านี้มากๆ จึงเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคมะเร็งบางชนิดในช่วงชีวิตต่อไป ทำให้เป็นปัญหาสาธารณสุขของบุคคลในสังคมต่อไป

4. ด้านสุขภาพปัญญา

สื่อโฆษณามีอิทธิพลต่อสุขภาพทางปัญญา เพราะมีสื่อโฆษณาจำนวนมากที่ใช้กลวิธีการโฆษณาประชาสัมพันธ์จูงใจผู้บริโภคให้มีความต้องการสินค้า ส่งเสริมค่านิยมหรือแบบแผนการดำเนินชีวิตที่เป็นวัตถุนิยมแทนที่จะเป็นการใช้ชีวิตแบบพอเพียงตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่เน้นการดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง ด้วยความมีเหตุผล ความรู้จักพอประมาณ และมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี เช่น การที่เราจะซื้อสินค้าชิ้นหนึ่งเราจะต้องตัดสินใจอย่างมีเหตุมีผลที่เหมะสมว่าสมควรซื้อหรือไม่ ดังบทกลอนของสุนทรภู่ที่ว่า “ไม่ควรซื้อก็อย่าไปพิไรซื้อ ให้เป็นมื้อเป็นคราวทั้งคาวหวาน” ความรู้จักพอ

ประมาณคือซื้อในจำนวนเท่าที่จำเป็น ในราคาที่เหมาะสม การมีภูมิคุ้มกันคือ การมีสติสัมปชัญญะก่อนการตัดสินใจซื้อ ไม่หลงใหลหรือตกเป็นเหยื่อของคำโฆษณา หรือสิ่งจูงใจใดๆ ที่ผู้จำหน่ายนำมาส่งเสริมการขาย เช่น ของแถม การใช้ชิ้นส่วนชิงรางวัล เป็นต้น เพราะจะทำให้เราตัดสินใจซื้อสินค้านั้นด้วยความต้องการทางจิตวิทยามากกว่าเป็นการตัดสินใจซื้อโดยใช้เหตุผลและปัญญา

ที่มา : https://sites.google.com/site/nissancamou/xiththiphl-khxng-sux-khosna-keiyw-kab-sukhphaph

อิทธิพลของสื่อต่อสุขภาพและความรุนแรง อินเทอร์เน็ต

ความปลอดภัยในชีวิตเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานที่ประชาชนทุกคนควรได้รับ อันตรายที่เกิดขึ้นมีทั้งแบบที่มาโดยเปิดเผย เช่น อุบัติเหตุ แต่อันตรายบางประเภทมีความสลับซับซ้อนมาก เช่น ภัยจากสื่อ โดยเฉพาะอินเทอร์เน็ต ดังนั้น การมีความรู้ความเข้าใจถึงอันตรายจากสื่อประเภทต่างๆ ทั้งสื่อโฆษณา สื่อสิ่งพิมพ์ และสื่ออินเทอร์เน็ต เพื่อจะได้สามารถวิเคราะห์เลือกใช้สื่อที่ปลอดภัย และมีแนวทางการปฏิบัติตน ในการป้องกันภัยที่เกิดขึ้นได้

1) สื่อโฆษณาและอินเตอร์เน็ต

1.1) สื่อโฆษณา เป็นเครื่องมือการติดต่อสื่อสารซึ่งทำหน้าที่ส่งข่าวสารจากแหล่งข่าวสารโดยผู้ส่งข่าวไปยังผู้รับข่าว สื่อโฆษณาแบ่งเป็นหลายประเภทดังนี้

1. สื่อกระจายเสียง เช่น โทรทัศน์ วิทยุ
2. สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น นิตยสาร หนังสือ จดหมาย
3. สื่อนอกสถานที่ เช่น การโฆษณากลางแจ้ง การโฆษณาเคลื่อนที่
4. สื่อการตลาดทางตรง เช่น การแนะนำหรือโฆษณาสินค้า
5. สื่ออื่นๆ เช่น โฆษณาก่อนหนังฉายในโรงภาพยนตร์

1.2) สื่ออินเทอร์เน็ต เป็นเครือข่ายคอมพิวเตอร์ขนาดใหญ่ เกิดขึ้นจากระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์ขนาดเล็ก รวมกันเป็นเครือข่ายใหญ่ เพื่อใช้ในการติดต่อสื่อสารแลกเปลี่ยนข้อมูลกัน

2) สื่อที่อาจนำไปสู่ความไม่ปลอดภัยในชีวิต สื่อมีหลายชนิด เช่น ภาพนิ่ง ภาพยนตร์ โทรทัศน์ วิทยุ โฆษณา ซึ่งบางสื่อมีเจตนาก่อให้เกิดความไม่ปลอดภัยแก่ประชาชน มีการแสวงหาผลประโยชน์ การขโมยข้อมูลบัตรเครดิต การเผยแพร่หรือส่งภาพโป๊ ภาพลามก โฆษณาผ่านเว็บไซด์ เป็นต้น

3) แนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันตนเองจากสื่อที่ไม่ปลอดภัย

3.1) การป้องกันตนเองจากสื่อโฆษณาที่ไม่ปลอดภัย สื่อโฆษณาที่ไม่ปลอดภัย เช่น การโฆษณาชวนเชื่อเกี่ยวกับยาลดความอ้วนเห็นผลเร็วภายในหนึ่งสัปดาห์สามารถลดได้ 10 กิโล โดยไม่ต้องควบคุมเรื่องอาหาร หรือ นิตยสารที่มีภาพโป๊และมีเรื่องราวเกี่ยวกับเรื่องเพศอย่างชัดเจน โดยมีแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันตนเองจากสื่อโฆษณาที่ไม่ปลอดภัย ดังนี้

1. เมื่อมีปัญหาเรื่องสุขภาพหรือปัญหาชีวิตควรปรึกษาพ่อแม่ ครู หรือ เพื่อน
2. ก่อนตัดสินใจเชื่อตามคำโฆษณาควรตรวจสอบข้อเท็จจริงและหาข้อมูลที่ถูกต้องเพื่อช่วยในการตัดสินใจว่าเชื่อถือได้หรือไม่
3. หลีกเลี่ยงการซื้อหรืออ่านสื่อที่ไม่ปลอดภัยควรใช้วิจารณญาณในการเลือกซื้อทุกครั้ง

3.2) การป้องกันตนเองจากความไม่ปลอดภัยทางอินเทอร์เน็ต เช่น

1. ไม่ควรบอกข้อมูลส่วนตัวของตนเอง เช่น ชื่อ นามสกุล ที่อยู่ ชื่อ โรงเรียน เบอร์โทรศัพท์ ชื่อพ่อแม่ สถานที่ทำงาน เป็นต้น

2. ไม่ควรนัดพบกับบุคคลที่รู้จักกันทางอินเทอร์เน็ต และควรบอกพ่อแม่ให้รับทราบ

3. ไม่ควรให้รูปถ่ายกับคนที่ติดต่อกันทางอินเทอร์เน็ต เพราะอาจนำไปทำสิ่งไม่ดีและเสื่อมเสียได้

4. ไม่ควรตอบข้อความสนทนา ซึ่งมีลักษณะการพูดจาชวนคุยเรื่องเพศ เรื่องลามก เรื่องการทำสงคราม ก่อการร้าย การข่มขู่

5. ระวังบุคคลที่เสนอสิ่งของ เช่น การได้รับรางวัลเป็นเงิน อุปกรณ์เครื่องใช้ หรือของขวัญอื่นๆ โดยอาจจะเป็นพวกหลอกลวง

6. ผู้ปกครองควรตั้ง กฎ กติกาในการเล่นอินเทอร์เน็ต เช่น วันละกี่ชั่งโมง เล่นได้ช่วงเวลาใด เป็นต้น

7. ระมัดระวังบุคคลที่ติดต่อทางอินเทอร์เน็ต เพราะอาจไม่ได้บอกความจริงและพิสูจน์ตัวตนได้ยาก

8. จดจำรหัสผ่าน ในการใช้อินเทอร์เน็ตและบอกเฉพาะคนใกล้ชิดที่ไว้ใจ เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง เป็นต้น

ที่มา : https://sites.google.com/site/uhg0p5tujgp50/xiththiphl-khxng-sux-tx-sukhphaph-laea-khwam-runraeng-xinthexr-netthexrnet

รู้ทันข้อมูลข่าวสารจากสื่อ

การรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเข้าถึงสื่อออนไลน์เพื่อการใช้งานตามวัตถุประสงค์ ความสามารถวิเคราะห์แยกแยะข้อมูล ตรวจสอบข้อเท็จจริงและความคิดเห็น ความสามารถในการตีความเชิงคุณค่า ประเมินสารประโยชน์และโทษ ผลกระทบเนื้อหาของสื่อออนไลน์ ความสามารถในการคิดเชิงวิพากษ์และมองเห็นบริบททางสังคมอื่นๆ ที่เกี่ยวเนื่องกับสื่อ โดยที่ไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลสื่อหรือเป็นทาสของสื่อเทคโนโลยี ความสามารถในการเลือกรับและใช้ประโยชน์จากสื่อในทางสร้างสรรค์สังคม

ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของเด็กและเยาวชนอย่างขาดการรู้เท่าทัน

1) ผลกระทบด้านร่างกาย พบว่า การติดสื่อสังคมออนไลน์เป็นเวลานานทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดข้อ ปวดท้อง เจ็บหน้าอก อ่อนเพลีย โรคความดัน อาการลมชัก ปัญหาสายตา เป็นต้น นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อสมองส่วนหน้าทำให้มีขนาดเล็กและมีการเชื่อมโยงของเซลล์ประสาทสมองส่วนหน้าลดลง (คอลัมน์การศึกษา สยามรัฐสัปดาห์วิจารณ์ ฉบับวันที่ 4 เมษายน 2557 โดยเสมาธิการ)

2) ผลกระทบด้านจิตใจและอารมณ์ ส่งผลให้เด็กและเยาวชนกระทำความผิดในลักษณะเดียวกับการเล่นเกมออนไลน์ได้ รวมทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง เนื่องจากเด็กและเยาวชนยังไม่สามารถแยกแยะสถานการณ์จริงกับจินตนาการหรือสิ่งที่เกิดขึ้นได้ รวมทั้งการขาดทักษะการเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น

3) ผลกระทบในครอบครัว พบว่า ครอบครัวขาดความอบอุ่น สัมพันธภาพในครอบครัวลดลง เกิดความไม่เข้าใจและความขัดแย้งในครอบครัว

4) ผลกระทบด้านสังคม ก่อให้เกิดการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน รวมทั้งเด็กและเยาวชนตกเป็นเหยื่อในการถูกล่อลวงจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่ไม่เหมะสม

ข้อดี - ข้อเสียของสื่อออนไลน์

การใช้สื่อสังคมออนไลน์มีความแตกต่างขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์การใช้งาน และมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ดังนี้

ข้อดี

- เป็นพื้นที่ให้เด็กและเยาวชนที่มีความสนใจเหมือนกันได้มารวมกลุ่มเพื่อพัฒนา แลกเปลี่ยนความรู้ความสนใจและประสบการณ์ให้แก่กัน
- เป็นพื้นที่สร้างสรรค์ให้เด็กและเยาวชนสร้างผลงานและรายได้ เกิดการจ้างงานแบบใหม่ๆ ขึ้น
- เป็นคลังข้อมูลความรู้
- ประหยัดค่าใช้จ่ายและเวลาในการติดต่อสื่อสาร เนื่องจากมีความสะดวกและรวดเร็ว
- ใช้เพื่อความบันเทิง ผ่อนคลายความเครียด

ข้อเสีย

- เว็บไซต์ที่ให้บริการบางแห่งอาจจะเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวมากเกินไป หากผู้ใช้ไม่ระมัดระวังในการกรอกข้อมูลอาจเกิดความเสียหาย หรือละเมิดสิทธิส่วนบุคคลได้
- สื่อสังคมออนไลน์เป็นสังคมที่กว้างขวาง หากรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ขาดวิจารณญาณ อาจถูกล่อล่วงได้
- เป็นช่องทางในการถูกละเมิดลิขสิทธิ์ ขโมยผลงาน หรือถูกแอบอ้างได้
- ผู้ใช้ถ้าใช้นานเกินอาจมีผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้เสียการเรียน และอาจเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์
- เป็นช่องทางที่สามารถวิพากษ์วิจารณ์กระแสสังคมเชิงลบ และอาจทำให้เกิดข้อพิพาท
- ทำให้ขาดปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง เป็นช่องทางในการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
- ทำให้เกิดภัยคุกคามด้านความมั่นคง เช่น การเผยแพร่ภาพและข้อความอันมีลักษณะดูหมิ่นและไม่เหมาะสมต่อสถาบันพระมหากษัตริย์

ที่มา : กรมกิจการเด็กและเยาวชน www.dcy.go.th › news › news_th_20152208073025_1



14. การมีจิตสำนึกรับผิดชอบต่อสังคม

จิตสาธารณะ (Public mind) หมายถึง จิตสำนึกเพื่อส่วนรวม เพราะคำว่า “สาธารณะ” คือ สิ่งที่มิได้เป็นของผู้หนึ่งผู้ใด จิตสาธารณะจึงเป็นความรู้สึกถึงการเป็นเจ้าของในสิ่งที่เป็นสาธารณะ ในสิทธิและหน้าที่ที่จะดูแลและบำรุงรักษาร่วมกัน เช่น การช่วยกันดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม โดยการไม่ทิ้ง ขยะลงในแหล่งน้ำ การดูแลรักษาสาธารณะสมบัติ เช่น โทรศัพท์สาธารณะ หลอดไฟที่ให้แสงสว่างตามถนนหนทาง แม้แต่การประหยัดน้ำประปา หรือไฟฟ้า ที่เป็นของส่วนรวม โดยให้เกิดประโยชน์คุ้มค่าตลอดจนช่วยดูแลรักษาให้ความช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก หรือผู้ที่ร้องขอความช่วยเหลือเท่าที่จะทำได้ ตลอดจนร่วมมือกระทำเพื่อให้เกิดปัญหาหรือช่วยกันแก้ปัญหา แต่ต้องไม่ขัดต่อกฎหมาย เพื่อรักษาประโยชน์ส่วนร่วม

จิตสาธารณะเพื่อส่วนรวม

จิตสำนึกเพื่อส่วนรวมนั้นสามารถกระทำได้ โดยมีแนวทางเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

1. โดยการกระทำตนเอง ต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเอง เพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบและเกิดความเสียหาย

2. มีบทบาทต่อสังคมในการรักษาประโยชน์ของส่วนรวม เพื่อแก้ปัญหา สร้างสรรค์สังคม ซึ่งถือว่าเป็นความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

ความรับผิดชอบต่อสังคม

เป็นการช่วยเหลือสังคม ไม่ทำให้ผู้อื่นหรือสังคมเดือดร้อนได้รับความเสียหาย เช่น

1. มีความรับผิดชอบต่อครอบครัว เช่น เชื่อฟังพ่อแม่ ช่วยเหลืองานบ้าน ไม่ทำให้พ่อแม่เสียใจ

2. มีความรับผิดชอบต่อโรงเรียน ครูอาจารย์ เช่น ตั้งใจเล่าเรียน เชื่อฟังคำสั่งสอนของครูอาจารย์ ปฏิบัติตามกฎระเบียบวินัยของโรงเรียน ช่วยรักษาทรัพย์สมบัติของโรงเรียน

3. มีความรับผิดชอบต่อบุคคลอื่น เช่น ให้ความช่วยเหลือให้คำแนะนำ ไม่เอาเปรียบเคารพสิทธิซึ่งกันและกัน

4. มีความรับผิดชอบในฐานะพลเมือง เช่น ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม ปฏิบัติตามกฎหมาย รักษาสมบัติของส่วนรวม ให้ความร่วมมือต่อสังคมในฐานะพลเมืองดี ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นตามความเหมาะสม



ชุดความรู้
เพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด



แนวทางการใช้

ชุดความรู้เพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด เป็นชุดความรู้ที่รวบรวมและจัดทำขึ้นเพิ่มเติมเพื่ออำนวยความสะดวกและสนับสนุนการดำเนินกิจกรรมด้านยาเสพติดในหลายลักษณะ เช่น ใช้ประกอบการเรียนการสอน การอบรมให้ความรู้ กิจกรรมค่าย กิจกรรมส่งเสริมทักษะต่างๆ โดยผู้ใช้สามารถเลือกใช้เนื้อหาความรู้และกิจกรรมที่สอดคล้องเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายและช่วงวัย อาทิ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับยาเสพติด การใช้ยาในทางที่ผิด กฎหมายยาเสพติดเบื้องต้น แนวทางการป้องกันยาเสพติด แนวทางการบำบัดรักษายาเสพติด ทักษะชีวิต ฯลฯ ในรูปแบบ Power point สำเร็จรูป สื่อคลิปวีดิโอ สื่อหนังสั้น ตัวอย่างกิจกรรมต่างๆ เป็นต้น ทั้งนี้สามารถประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบทและพื้นที่ได้

รายชื่อคณะทำงานและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง
ในการจัดทำคู่มือหลักสูตรการสอนยาเสพติดในสถานศึกษา ประจำปี 2564

มิติการพัฒนาหลักสูตรภาพรวมระดับนโยบาย

นายไชยา กัญญาพันธุ์	ที่ปรึกษาพิเศษ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นายนิสิต เนินเพิ่มพิสุทธิ์	ผู้อำนวยการศูนย์เฉพาะกิจคุ้มครองและช่วยเหลือเด็กนักเรียน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นางสาวอารีภักดิ์ เงินบำรุง	ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด สำนักงาน ป.ป.ส.
หม่อมหลวงพรวิศิษฎ์ วรวรรณ	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนเชี่ยวชาญ สำนักงาน ป.ป.ส.
นางสายพันธุ์ ศรีพงษ์พันธุ์กุล	รองผู้อำนวยการศูนย์เฉพาะกิจคุ้มครองและช่วยเหลือเด็กนักเรียน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นางชุลีพร พิเศษกุล	ผู้อำนวยการส่วนป้องกันยาเสพติดในกลุ่มเยาวชน สำนักงาน ป.ป.ส.
นางสุขเกษม เทพสิทธิ์	นักวิชาการศึกษาชำนาญการพิเศษ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นางสุดจิตร์ ไทรนิ่มนวล	นักวิชาการศึกษาชำนาญการพิเศษ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นายสุรัตน์ สรวงสิงห์	ข้าราชการบำนาญ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นางเชาวนีย์ สายสุดใจ	สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดราชบุรี
นางทองเจือ เอี่ยมธนานุรักษ์	สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดราชบุรี
นางภัครดา เทียนสมบัติ	ศูนย์ประสานงานและบริหารการศึกษาจังหวัดชายแดนภาคใต้
นายบุญชื่น วิบูลย์	สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ
นางจันตรี นันทกิจ	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากรุงเทพมหานคร
นายเดวิด ด้วงจินดา	โรงเรียนดอนเมืองจาตุรจินดา กรุงเทพมหานคร
นางสาวสมสมร ลายพิกุน	โรงเรียนพรพินิตพิทยาคาร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
นางสาวปุณญานิดา กุลจันทร์ไพบูลย์	โรงเรียนปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

นายธงชัย ฟุ้งเฟื่อง	โรงเรียนเทพศิรินทร์คลองสิบสาม จังหวัดปทุมธานี
นางจำเริญ สีมารัตน์	โรงเรียนพระตำหนักสวนกุหลาบมหามงคล จังหวัดนครปฐม
นางสาวจีระวรรณ ปักกัดตัง	สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นางกรวรรณ ใสยจิตต์	สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นางสาวอรวรรณ จันทร์ชะลอ	โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ กรุงเทพมหานคร
นายอัครวัฒน์ จีระอมรินทร์	โรงเรียนลาซาล กรุงเทพมหานคร
นางภัทราพรรณ เล็งวัฒนกิจ	สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน
นางสาวพจมาน สีพล	สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน
นายวชิราวุฒิ อุ่นใจ	สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน
นางสาวบุสรา นิลเต๊ะ	สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เขตบางบอน
นางทัศนีย์ นิวาศะบุตร	สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เขตบางบอน
นางมณฑาทิพย์ จันทร์เพ็ญ	สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เขตบางบอน
นายกิตติพงศ์ จันทวงศ์	สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย
นายวรัตม์ ศรีเทพ	สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย
นางสาวฉันทนา โพธิครูประเสริฐ	วิทยาลัยบริหารธุรกิจและการท่องเที่ยวกรุงเทพ
ว่าที่ร้อยตรีหญิง ทิตา ดวงสวัสดิ์	ศูนย์พัฒนา ส่งเสริม ประสานงานกิจการนักศึกษาและกิจการพิเศษ
นางสาวฐิตาภา ราตรีวิจิตร์	สำนักมาตรฐานการอาชีวศึกษา
นางสาวภาวิดา ทรงไชยธราเวช	กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
นายธนกฤต วิเศษฤทธิ์	กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
นายพุทธรัตน์ นัยวิกุล	โรงเรียนมัธยมรังสิต จังหวัดปทุมธานี
นายวิเชียร นุ้ยเย็น	โรงเรียนเทศบาลวัดหนองผา จังหวัดอุตรดิตถ์
นางกิ่งแก้ว ใหม่สุวรรณ	เทศบาลเมืองปราจีนบุรี จังหวัดปราจีนบุรี
นางสมฤดี ปิ่นแก้ว	โรงเรียนวัดลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร
นายชยพล แสงย้อย	โรงเรียนมัธยมวัดปุรณาวาส กรุงเทพมหานคร
นางสาวสนธยา พูนไธสง	สำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร
นางสาวเนาวรัตน์ ฝ้ายเทศ	สำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร
นางสาวเปรมณพิชญ์ วิสันต์ชูบูรณ์	สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นายสุรัก วินิจสร	สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นางสาวญานิกา กู๊ดวิน	สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นางสาวทวีพร บุญเส็ง	สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

นางสาวพจนีย์ สาริพันธ์	สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด สำนักงาน ป.ป.ส.
นางสาวปฐมพร ชื่นใจชน	สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด สำนักงาน ป.ป.ส.
นางรัตนา ถามั่งมี	สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด สำนักงาน ป.ป.ส.
นางสาวสุพริกา ประพฤติตรง	สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด สำนักงาน ป.ป.ส.
นางสาวนภัสณัชชนก หญิงประยูร	สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด สำนักงาน ป.ป.ส.
นางสาวณัฐยา โชติแสงสังข์	สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด สำนักงาน ป.ป.ส.
นางสาวศรัญญา ศรีหานนท์	สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด สำนักงาน ป.ป.ส.
นางสาวอมรรัตน์ ดรประทุม	สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด สำนักงาน ป.ป.ส.
นางสาวรัตนาภรณ์ กุญชร ณ อยุธยา	สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด สำนักงาน ป.ป.ส.
นางสาวแสงทอง แสงสว่าง	สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด สำนักงาน ป.ป.ส.

มิติการพัฒนาและจัดทำแผนการเรียนรู้ยาเสพติดระดับประถมศึกษา

นายนพพร มากคงแก้ว	ผู้อำนวยการ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานนทบุรี เขต 1
นายทนงศักดิ์ ศรีงามคุณพัฒน์	รองผู้อำนวยการ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานนทบุรี เขต 1
นางวชิรนุช พรหมภัทร์	รองผู้อำนวยการ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานนทบุรี เขต 1
นางสาวหฤทัย บุญประดับ	รองผู้อำนวยการ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานนทบุรี เขต 1
นางสาวพรชนก คณาอนันต์	รักษาการผู้อำนวยการกลุ่มนิเทศ ติดตามฯ

นายศรากร เสนะเวส	ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดลานนาบุญ (น้อม หงสะเดชอุปถัมภ์)
นางศศิธร ดีเหมาะ	ศึกษานิเทศก์
นางจารุณี น้อยเปรม	รองผู้อำนวยการโรงเรียนวัดลานนาบุญ (น้อม หงสะเดชอุปถัมภ์)
นางสาวนริศรา โชคชยสุนทร	รองผู้อำนวยการโรงเรียนวัดลานนาบุญ (น้อม หงสะเดชอุปถัมภ์)
นางสาววรรณชนก มั่นแน่	ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบางระโหง (ภิรมย์ศิริ)
นายอภิสิทธิ์ บุตรน้ำเพ็ชร	ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดปากน้ำ (พิบูลสงคราม)
นางณัฐธิยา เหมือนมาตย์	ผู้อำนวยการโรงเรียนชุมชนวัดบางไกรใน (ศีลพิบูลย์วิทยา)
นายสิงขร สังข์ประเสริฐ	รองผู้อำนวยการโรงเรียนอนุราชประสิทธิ์
นางสาวปิยะดา ศรีอินทร์สุทธิ์	รองผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลนนทบุรี
นางสาวนภัษมน เขียวนิล	ศึกษานิเทศก์
นายฉัตรชัย ไกรเทพ	ครู โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์
นางสาวเบ็ญจมาศ สังข์เผือก	ครู โรงเรียนวัดบางระโหง (ภิรมย์ศิริ)
นางสาวกรรทิพย์ ปานแสงแก้ว	ครู โรงเรียนวัดบางระโหง (ภิรมย์ศิริ)
นายสุนันท์ ลาภประเสริฐ	ครู โรงเรียนอนุบาลนนทบุรี
นายณรงค์ศักดิ์ สันทัดเลขา	ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดสำโรง (หิรัญราษฎร์ภักดีวิทยา)
นางศิริลักษณ์ ศรีวีระนุรัตน์	ผู้อำนวยการโรงเรียนประชาอุปถัมภ์
นางสุภาพรรณ ประทุมมา	ผู้อำนวยการโรงเรียนท่าทรายประชาอุปถัมภ์
	รักษาการในตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนมหาสวัสดิ์ (ราษฎรบำรุง)
นายเอกไผท แก้วหอม	รองผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบัวขวัญ (มีทับราษฎร์บำรุง)
นางสาวณัฐริน เจริญเกียรติบวร	ศึกษานิเทศก์
นางสาวพัชริดา เมืองคำ	ศึกษานิเทศก์
ว่าที่ร้อยตรีมนตรี พระสมิง	ครู โรงเรียนอนุบาลนนทบุรี
นายสุพจน์ เทศน์ธรรม	ครู โรงเรียนอนุบาลนนทบุรี
นายอรรถวิทย โรจนบุรานนท์	ครู โรงเรียนวัดเฉลิมพระเกียรติ
นายธนภัทร จันทกลิ่น	ครู โรงเรียนวัดลานนาบุญ (น้อม หงสะเดชอุปถัมภ์)
นางคมคาย น้อยสิทธิ์	ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดเฉลิมพระเกียรติ (พิบูลบำรุง)
นายจีระพงษ์ สิทธิทิม	ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดตำหนักใต้ (วิลาศโอสถานนท์นุเคราะห์)
นายทวิช โคตรชมภู	ผู้อำนวยการโรงเรียนทานสัมฤทธิ์วิทยา
นายสนอง อัดแสง	รองผู้อำนวยการโรงเรียนอนุราชประสิทธิ์
	รักษาการณ์ในตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนอนุราชประสิทธิ์
นางรัชฎาภรณ์ ทิพย์กาญจนรัตน์	ศึกษานิเทศก์
นายนรากร พูลขวัญ	ครู โรงเรียนวัดลานนาบุญ (น้อม หงสะเดชอุปถัมภ์)
นายณรงค์ บัวโพธิ์	ครู โรงเรียนอนุบาลนนทบุรี

นางพันธนันท์ จิตรนัย	ครู โรงเรียนวัดปากน้ำ (พิบูลสงคราม)
นางสาวชไมพร ทีรวม	ครู โรงเรียนวัดปากน้ำ (พิบูลสงคราม)
ว่าที่ ร.ต.ประเชิญ รอดบ้านเกาะ	ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดแจ้งศิริสัมพันธ์ (สโมสรสากลอุทิศ)
นายอาชวินทร์ กัญญสกุล	ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดทางหลวงโพธิ์ทอง
นายสนั่น ไชยหงษ์	ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบางไกรนอก (แย้มพร้อมอุปถัมภ์)
นายภัทระ รัตนรังษี	รองผู้อำนวยการโรงเรียนอนุราชประสิทธิ์
นางขวัญชนก เสมานารถ	รองผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลนนทบุรี
นางสาวสุภาณัน ยศมงคล	ศึกษานิเทศก์
นางสาวจิตตากานต์ วังคำ	ศึกษานิเทศก์
นางสาวบุษบาวรรณ โทหนองตอ	ครู โรงเรียนกลาโหมอุทิศ
นายพิชัย แสงศิลา	ครู โรงเรียนไทยรัฐวิทยา 55
นางสาวสินีนาฎ ใสแจ่ม	ครู โรงเรียนวัดแจ้งศิริสัมพันธ์
นายกฤษณะ ลาเกิด	ครู โรงเรียนอนุบาลนนทบุรี
นางสาลินี สุขศิริ	ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบัวขวัญ (มีทับราษฎร์บำรุง)
นางนุชจริน อุชชิน	ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดพุฒิปรางค์ปราโมทย์
นางพนิดา อุสายพันธ์	ผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลนนทบุรี
นายศักดิ์รินทร์ แป๊ะอุ้ย	รองผู้อำนวยการโรงเรียนอนุราชประสิทธิ์
นายเอกพล เหล่าวงศ์พานิช	รองผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลนนทบุรี
นางหัทยาพร สุภาสูรย์	ศึกษานิเทศก์
นายณัฐพงษ์ พลหน่วยตระกูล	ศึกษานิเทศก์
นายชัยชนะ มะติยะภักดิ์	ครู โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์
นายเพชร สามชื่นฉ่ำ	ครู โรงเรียนวัดตำหนักใต้ (วิลาศโอสถานนท์นุเคราะห์)
นายวันชนะ ธรรมศิริกุล	ครู โรงเรียนวัดตำหนักใต้ (วิลาศโอสถานนท์นุเคราะห์)
นายสามารถ สายวิชัย	ครู โรงเรียนวัดแจ้งศิริสัมพันธ์ (สโมสรสากลอุทิศ)
นางลัดดาวรรณ ศรีนวลจันทร์	ครู โรงเรียนวัดลานนาบุญ (น้อม หงสะเดชอุปถัมภ์)
นางสาวิตรี สิทธิชัยกานต์	ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดปราสาท (ปราสาทพิทยา)
นางสาวเดือนฉาย ชุติดำรง	ผู้อำนวยการโรงเรียนไทยรัฐวิทยา 55 (วัดโบสถ์ดอนพรหม)
นางสาวจริยา ตระกูลเลิศลักษณ์	ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดฝาง
นายภราดร สังขรัตน์	ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดเชิงกระบือ
นายสมจิตร์ ศิลานนท์	รองผู้อำนวยการโรงเรียนกลาโหมอุทิศ รักษาการณ์ในตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนกลาโหมอุทิศ
นางสาวสาวิตรี จุ้ยทอง	ศึกษานิเทศก์
นายธงชัย แกว่นพรหม	ครู โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์

น.ส.พิชามญชุ์ พานทอง	ครู โรงเรียนอนุบาลบางกรวย
นายเอกวิทย์ ผิวจันทร์	ครู โรงเรียนประชาอุปถัมภ์
นายบุญเลิศ เบิกบาน	ครู โรงเรียนไทยรัฐวิทยา 55
นางสาวสุธิดา รัตนโชติ	ครู โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์
นายทศพล แช่มช้อย	ครู โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์
นายศุภวัฒน์ กองขันท์	ครู โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์
นางอักษราภัค ศิลปจิราลักษณ์	ครู โรงเรียนวัดลานนาบุญ (น้อม หงสะเดชอุปถัมภ์)
นางสาวขวัญใจ ผดุงศักดิ์	ครู โรงเรียนวัดเฉลิมพระเกียรติ
นายพีรภัทร หวังชม	ครู โรงเรียนวัดเฉลิมพระเกียรติ

มิติการพัฒนาและจัดทำแผนการเรียนรู้ยาเสพติดระดับมัธยมศึกษา

นายสมใจ วิเศษทักษิณ	ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1
นายนิสิต เนินเพิ่มพิสุทธิ์	รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1
นายถนอม บุญโต	รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1
นายศรายุทธ ธิศรีชัย	รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1
นายไชยา กัญญาพันธุ์	ที่ปรึกษาพิเศษ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นายประทีป หมื่นขำ	ผู้อำนวยการกลุ่มส่งเสริมการศึกษา
นายณัฏฐมธร์ ดุลคนิต	ศึกษานิเทศก์ ปฏิบัติหน้าที่ผู้อำนวยการกลุ่มนิเทศ ติดตาม และประเมินผล
นางเบญจรัตน์ แก้วประเสริฐ	นักจิตวิทยาโรงเรียนประจำเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1
นายภูมิสิษฐ์ สุคนธวงศ์	ผู้อำนวยการโรงเรียนโพธิสารพิทยากร
นางสาวเพ็ญศรี ขจรกริกไกร	ศึกษานิเทศก์
นายสราวุฒิ พัฒรากุล	รองผู้อำนวยการโรงเรียนโพธิสารพิทยากร
นายอภิภูมิ เบี้ยปลูก	รองผู้อำนวยการโรงเรียนโพธิสารพิทยากร
นางสิริกร วัฒนธัญญากร	รองผู้อำนวยการโรงเรียนโพธิสารพิทยากร
นางวรรณวิสา สมบัติวงศ์	รองผู้อำนวยการโรงเรียนนวมินทราชินูทิศสตรีวิทยา พุทธมณฑล

นายรชฎ ลัฐิกา	รองผู้อำนวยการโรงเรียนวัดสิงห์
นางสาวขนิษฐา ปราชญ์วิทยา	ครู โรงเรียนนวมินทราชินูทิศสตรีวิทยา พุทธมณฑล
นางสาวชุลีพร เนืองศรี	ครู โรงเรียนนวมินทราชินูทิศสตรีวิทยา พุทธมณฑล
นางสาวณัฐนันท์ แช่มเพ็ชร	ครู โรงเรียนนวมินทราชินูทิศสตรีวิทยา พุทธมณฑล
นายฤทธิพงษ์ ประทุมสุวรรณ์	ครู โรงเรียนมัธยมวัดสิงห์
นายโปลิศ เชื้อแก้ว	ครู โรงเรียนมัธยมวัดสิงห์
นางสาวกิ่งแก้ว แช่มบริสุทธิ์	ครู โรงเรียนมัธยมวัดสิงห์
นางสาวชุติกาญจน์ ถูกจิตต์	ครู โรงเรียนมัธยมวัดสิงห์
นางมนฑิรา นิ่มสมบุญ	ครู โรงเรียนโพธิสารพิทยากร
นางสาวศิริณทิพย์ เรืองประพันธ์	ครู โรงเรียนโพธิสารพิทยากร
นางสาวพิชชาอร ฉิมนาคพันธ์	ครู โรงเรียนโพธิสารพิทยากร
นายธาดา คุณาปราโมทย์	ครู โรงเรียนโพธิสารพิทยากร
นายเจษฎา คงชูดี	ครู โรงเรียนมัธยมวัดหนองแขม
นายณัฐดนัย ไชยพร	ครู โรงเรียนมัธยมวัดหนองแขม
นายณัฐพงษ์ ปั้นศักดิ์	ครู โรงเรียนชิโนรสวิทยาลัย
นางสาวพิมพ์ชนก ฟักไพโรจน์	ครู โรงเรียนชิโนรสวิทยาลัย
นางสาวรัชนี พุทธาสมศรี	ครู โรงเรียนศีลาจารพิพัฒน์
นางจริยา ภูริธิติมา	ครู โรงเรียนไตรมิตรวิทยาลัย
นายอัครพนธ์ นวนจันทร์	ครู โรงเรียนวัดราชาธิวาส
นางชญาณี นาคะไพบูลย์	ครู โรงเรียนเบญจมราชาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์
นางวริษา พุทธรักษ์	ครู โรงเรียนโยธินบูรณะ
นายเจษฎากร เพิ่มพรทวีสุข	ครู โรงเรียนโยธินบูรณะ
นายชวลิต โล่ห์รักษา	ครู โรงเรียนสวนกุหลาบ ธนบุรี
นางสาวสุนิษา ทองมาก	ครู โรงเรียนสวนกุหลาบ ธนบุรี
นายพัชรากร วรรณจงคำ	ครู โรงเรียนราชวินิต มัธยม
นางปริญญรัตน์ พลวิชัย	ครู โรงเรียนวัดนวลนรดิศ
นายศราวุธ วงศ์สกุล	ครู โรงเรียนวัดนวลนรดิศ
นางนภารัตน์ คล้ายแจ้ง	ครู โรงเรียนศึกษานารี
นางสาวดวงฤดี เทศสนั่น	ครู โรงเรียนศึกษานารี
นายศักดา พึ่งเจียม	ครู โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย
นายปิยเพชร จูจันทร์	ครู โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย
นางสาววีรวรรณ โพธิ์แย้ม	ครู โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย
นางสาววิมณเทียร เพราะบุญ	ครู โรงเรียนมหรรณพาราม

นายอนุวัฒน์ ไชยศิลป์	ครู โรงเรียนมหรรณพาราม
นายอภิชาติ เพิ่มสุข	ครู โรงเรียนทวีธาภิเศก
นายฐิติวัชร จำปาแดง	ครู โรงเรียนทวีธาภิเศก
นางสาวฌัชธิชชา ทีฆายุพรรค	ครู โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม
นางสาวจิราภา ลิ้มศิริเกียรติ	ครู โรงเรียนวัดราชโอรส
นายพงศกร ชุ่มแจ่ม	ครู โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน
นางสาวณิชารัศม์ วีรสนองศักดิ์	ครู โรงเรียนสตรีวัดอัปสรสวรรค์
นางสาวอารีรัตน์ ทองมูล	ครู โรงเรียนสตรีวัดอัปสรสวรรค์
นายสุรชาติ กัลยา	ครู โรงเรียนทีปังกรวิทยาพัฒน์ (ทวีวัฒนา) ในพระราชูปถัมภ์ฯ
นางสาวสรัลลักษณ์ วิชิตถาวรชัย	ครู โรงเรียนทีปังกรวิทยาพัฒน์ (ทวีวัฒนา) ในพระราชูปถัมภ์ฯ
นางปัทมา เอกมณีโรจน์	ครู โรงเรียนราชนันทาจารย์ สามเสนวิทยาลัย 2
นายเปรมศักดิ์ ปัญญาสาร	ครู โรงเรียนทีปังกรวิทยาพัฒน์ (วัดน้อยใน) ในพระราชูปถัมภ์ฯ
นายสุภาพ พงษ์สุวรรณ	ครู โรงเรียนทีปังกรวิทยาพัฒน์ (วัดน้อยใน) ในพระราชูปถัมภ์ฯ
นายสุชาติ เขียวสอาด	ศึกษานิเทศก์
นายปิยนัฐ ธนะบุตร	ศึกษานิเทศก์
นายสุรวิชญ์ พึ่งแก้ว	ครู โรงเรียนชิโนรสวิทยาลัย
นายสินธัช มีผล	ครู โรงเรียนชิโนรสวิทยาลัย
ว่าที่ ร.ต.จักรกฤษณ์ พอสอน	ครู โรงเรียนราชวินิตมัธยม
นางสาวจุฑามาศ ฉุยฉาย	ครู โรงเรียนวัดราชาธิวาส
นางจิรนันท์ ตุ้ยตระกูล	ครู โรงเรียนวีรานุวัตร



สถานที่ติดต่อ
สำนักงาน ป.ป.ส.



สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด
เลขที่ 5 ถนนดินแดง แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์: 0 2247 0901-19
โทรสาร: 0 2245 9350
www.oncb.go.th
E-mail: oncb@oncb.go.th

สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด ภาค 1 (9 จังหวัด)
จังหวัดปทุมธานี ชัยนาท นนทบุรี พระนครศรีอยุธยา ลพบุรี สิงห์บุรี สมุทรปราการ สระบุรี และอ่างทอง
เลขที่ 88/9 หมู่ 3 ตำบลคูบางหลวง อำเภอลาดหลุมแก้ว จังหวัดปทุมธานี 12140
โทรศัพท์: 0 2593 4529-33
โทรสาร: 0 2593 4510
E-mail: or1@oncb.go.th

สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด ภาค 2 (8 จังหวัด)
จังหวัดชลบุรี จันทบุรี ฉะเชิงเทรา ตราด นครนายก ปราจีนบุรี สระแก้ว และระยอง
เลขที่ 222/4 หมู่ 3 ตำบลเสม็ด อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี 20000
โทรศัพท์: 0 3846 7840-3
โทรสาร: 0 3846 7844
E-mail: or2@oncb.go.th

สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด ภาค 3 (8 จังหวัด)
จังหวัดนครราชสีมา ชัยภูมิ บุรีรัมย์ ยโสธร สุรินทร์ ศรีสะเกษ อำนาจเจริญ และอุบลราชธานี
เลขที่ 333 หมู่ 9 บ้านหนองปลิง ตำบลหนองบัวศาลา อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา 30000
โทรศัพท์: 0 4432 7015-17
โทรสาร: 0 4432 7107-8
E-mail: or3@oncb.go.th

สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด ภาค 4 (12 จังหวัด)
จังหวัดขอนแก่น กาฬสินธุ์ มุกดาหาร มหาสารคาม เลย นครพนม ร้อยเอ็ด สกลนคร หนองบัวลำภู หนองคาย อุดรธานี และบึงกาฬ
เลขที่ 108 หมู่ 14 ตำบลศิลา อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น 40000
โทรศัพท์: 0 4324 1029,0 4324 4019,0 4324 5459, 0 4324 6324,0 43246960
โทรสาร: 0 4324 6790
E-mail: or4@oncb.go.th

สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด ภาค 5 (8 จังหวัด)
จังหวัดเชียงใหม่ เชียงราย แม่ฮ่องสอน น่าน พะเยา แพร่ ลำพูน และลำปาง
เลขที่ 199 หมู่ 3 ถนนหนองฮ่อ ตำบลช้างเผือก อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ 50300
โทรศัพท์: 0 5321 7259,0 5321 7269,0 5321 7279
โทรสาร: 0 5321 7239
E-mail: or5@oncb.go.th

สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด ภาค 6 (9 จังหวัด)
จังหวัดพิษณุโลก กำแพงเพชร ตาก นครสวรรค์ พิจิตร เพชรบูรณ์ สุโขทัย อุตรดิตถ์ และอุทัยธานี
เลขที่ 112 หมู่ 6 ตำบลมะตูม อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก 65150
โทรศัพท์: 0 5536 8165-9
โทรสาร: 0 5536 8169
E-mail: or6@oncb.go.th

สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด ภาค 7 (8 จังหวัด)
จังหวัดสมุทรสาคร นครปฐม กาญจนบุรี ราชบุรี เพชรบุรี ประจวบคีรีขันธ์ สุพรรณบุรี และสมุทรสงคราม
เลขที่ 90/9 หมู่ 1 ตำบลบางโทรัด อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร 74000
โทรศัพท์: 0 3443 2740-4
โทรสาร: 0 3443 2745
E-mail: or7@oncb.go.th

สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด ภาค 8 (7 จังหวัด)
จังหวัดสุราษฎร์ธานี กระบี่ ชุมพร ภูเก็ต นครศรีธรรมราช พังงา และระนอง
เลขที่ 102/27 หมู่ 9 นิคมพัฒนาซอย 2 ตำบลขุนทะเล อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84100
โทรศัพท์: 0 7760 2927-29
โทรสาร: 0 7760 2926
E-mail: or8@oncb.go.th

สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด ภาค 9 (7 จังหวัด)
จังหวัดสงขลา ตรัง นราธิวาส ปัตตานี พัทลุง ยะลา และสตูล
เลขที่ 434 ถนนไทรบุรี ตำบลบ่อยาง อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา 90000
โทรศัพท์: 0 7431 2088,0 7432 1515
โทรสาร: 0 7432 1514
E-mail: or9@oncb.go.th

สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติดกรุงเทพมหานคร
เลขที่ 213 ซอยวิภาวดีรังสิต 25 ถนนกำแพงเพชร 6 แขวงตลาดบางเขน เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210
โทรศัพท์: 0 2588 5037-9 ต่อ 13001 - 13009
โทรสาร: 0 2589 7964
E-mail: bkk@oncb.go.th

คู่มือ
รู้คิด รู้ทัน
ป้องกันยาเสพติด
BE SMART SAY NO TO DRUGS



สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด

เลขที่ 5 ถนนดินแดง แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร 10400

โทรศัพท์ 0 2247 0901 ต่อ 25017 โทรสาร 0 2644 4589