

### ③ ป้องกันตกยา ได้แก่

- ยาเสพติดจะไปกระตุ้นสมองสร้างสารเคมีที่ทำให้เกิดรู้สึกสุข ซึ่งเป็นกระบวนการกระตุ้นที่ผิดธรรมชาติ เมื่อหมดฤทธิ์ของยาสีฟันหรือยาแก้ปวด ร่างกายมีอาการหงุดหงิด ซึมเศร้า เมื่อใช้ยาเสพติดมากขึ้นสมองจะถูกทำลาย

### ความแตกต่าง ที่ทำให้วัยรุ่นเสพติดยาไอซ์

- ❖ เชื่อว่าเสพติดแล้วจะผอม หุ่นดี ช่วยลดน้ำหนัก
- ❖ เชื่อว่าเสพติดแล้วจะสวย ผิวขาวขึ้น
- ❖ เชื่อว่าเสพติดแล้วจะหล่อ จะสวย ไม่มีกลิ่นตัว
- ❖ เชื่อว่าเสพติดแล้วจะสมมติ เรียนเก่ง
- ❖ เชื่อว่าเสพติดแล้วจะเพิ่มพลังและสมรรถภาพทางเพศ

### เกิดอะไรขึ้นกับร่างกายเมื่อติดยาเสพติด ??

- ไม่สามารถย่อยอาหารซึ่งเป็นสาเหตุให้น้ำหนักลดลง แต่เมื่อเลิกกินน้ำหนักตัวจะขึ้นอย่างรวดเร็วหรือที่เรียกว่า **YoYo Effect**
- เมื่อใช้ยาเสพติดครั้ง ต่อครั้งเป็นเวลานาน
- อารมณ์ขึ้นๆลงๆและปวดมาก หลังจากยาไม่กินยาที่เริ่มยึดติดอย่าง ทำ พูดซ้ำ ๆ หัวกระแวง
- เริ่มมีอาการชากาย การมองพร่ามัว เหงื่อออกมาก
- วิงเวียนศีรษะ ปากแห้ง
- ความดันโลหิตสูงขึ้น ปวดหัวอย่างรุนแรง อัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้นและผิดปกติ มือและนิ้วสั่น
- เชื้อราในช่องปาก หมดความรู้สึกทางเพศ
- อาการประสาทหลอนนำไปสู่การนอนไม่หลับหรือรังสมือทั้งวันน้อยลง
- รู้สึกหงุดหงิดใจ หว้างๆ เต็มเร็ว และอาจเกิดภาวะหัวใจวายเฉียบพลันได้

## การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

### ① ป้องกันตนเอง ทำได้โดย...

- ศึกษาหาความรู้ เพื่อให้รู้เท่าทันยาเสพติด
- ไม่ทดลองเสพยาเสพติดทุกชนิดและปฏิเสธเมื่อถูกชักชวน

- เลือกคบเพื่อนที่ดี โดยไม่คบค้าสมาคมกับผู้ค้าและผู้เสพยาเสพติด

- ใช้เวลาร่วมให้เป็นประโยชน์ เช่น การออกกำลังกาย เล่นกีฬา เล่นดนตรี เป็นต้น

- เมื่อพบว่าตนเองติดยาเสพติดให้รีบปรึกษาครอบครัว หรือ คุณครู อาจารย์ นักพัฒนาชุมชน อบต. กอ. กอ. ทูล ท้องถิ่น โดยไม่ต้องกลัวว่าจะถูกลงโทษหรือมีความผิด เพื่อจะได้หันทางแก้ไขและบำบัดรักษาได้ทันเวลาที่

### ② ป้องกันครอบครัว ทำได้โดย...

- สร้างความรัก ความอบอุ่นและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว

- ให้อภัย ให้อภัยใจ และหาหนทางแก้ไขหากพบว่าสมาชิกในครอบครัวติดยาเสพติด

- สอดส่องให้สมาชิกในครอบครัวเลือกคบคนที่ดี โดยไม่คบค้าสมาคมกับผู้ค้าและผู้เสพยาเสพติด

### ③ ป้องกันชุมชน ทำได้โดย...

- สร้างจิตสำนึกและร่วมรณรงค์ต่อต้านยาเสพติดเมื่อพบผู้ค้าหรือผู้เสพยาเสพติดในชุมชนให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจทันที ซึ่งหน่วยงานราชการจะปกปิดเป็นความลับเพื่อป้องกันผู้แจ้งไม่ให้ได้รับอันตราย

วันต่อต้านยาเสพติดโลก 26 มิถุนายน

เอกสารประชาสัมพันธ์

# การป้องกัน

# และแก้ไขปัญหายา

# ยาเสพติด



ด้วยความปรารถนาดีจาก...

องค์การบริหารส่วนตำบลบางนอน  
อำเภอขุนยวม จังหวัดสุราษฎร์ธานี

โทร. 077-319997

<http://www.bangnong.go.th>