

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง ผลกระทบและแนวทาง
การป้องกันสารเสพติด

ครูผู้สอน ครูกิตติเทพ นิตินสมบัติกุล

ครูเอกชัย ณ พัทลุง



ผลกระทบและแนวทาง

การป้องกันสารเสพติด



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

นักเรียนสามารถบอกผลกระทบจากการใช้
สารเสพติดได้อย่างถูกต้อง

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

นักเรียนสามารถเสนอแนวทางการป้องกันตนเอง
ครอบครัว ชุมชนจากสารเสพติดได้อย่างเหมาะสม และ
สอดคล้องกับความเป็นจริง

จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีความซื่อสัตย์สุจริต (ปฏิบัติตนโดยคำนึงถึงความถูกต้อง ละลายและเกรงกลัวต่อการกระทำผิด)
๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้รวมทั้งแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยวิธีการต่าง ๆ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน)
๓. นักเรียนปฏิบัติตนและตัดสินใจด้วยความรอบคอบและมีเหตุผล
๔. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงานให้สำเร็จ)

จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะเฉพาะ

๑. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ผลกระทบของการใช้สารเสพติด
๒. นักเรียนสามารถนำแนวทางการป้องกันตนเอง ครอบครัว ชุมชนจากสารเสพติดไปใช้ในชีวิตประจำวัน



มือสอง

“ภัยบุหรี่มือสอง
และภัยเหล้ามือสอง”

นักเรียนเคยได้ยิน

๒ ประโยคดังกล่าวหรือไม่
และเข้าใจว่าอย่างไรบ้าง



ควันบุหรี่มือสาม ภัยมืดที่มองไม่เห็น

อันตราย จากควันบุหรี่มือสาม

- ▲ สารพิษจากบุหรี่ ตกค้างในบ้านอย่างน้อย 6 เดือน เป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อเด็ก - สตรีมีครรภ์
- ▲ เด็กและทารก ได้รับควันบุหรี่มือสาม เป็น 2 เท่าของผู้ใหญ่
- ▲ แม่ที่สูบบุหรี่ หรือสัมผัสควันบุหรี่ เมื่อให้นมลูกสารพิษจะตกไปถึงลูกด้วย
- ▲ เมื่อผู้สูบบุหรี่สัมผัส วัม เล่น หรือป้อนอาหารให้ลูก สามารถทำให้เด็กเสี่ยงต่อโรคทางเดินหายใจส่วนล่าง

ควันบุหรี่มือสาม คืออะไร?

สารพิษจากควันบุหรี่ที่ตกค้างตาม เส้นผม ผิวหนัง เสื้อผ้า ตุ๊กตา พรม โซฟา ฝ้าบ้าน ที่นอน ช่องแอร์ ฯลฯ ย่อมเป็นแหล่งของควันบุหรี่มือสาม ที่เราสูดหายใจโดยไม่รู้ตัว และมีสารพิษตกค้าง ที่ก่อให้เกิดมะเร็ง



จากรายงานขององค์การอนามัยโลก ปี พ.ศ. 2558 พบว่า ในแต่ละปีมีผู้เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ทางอ้อม ประมาณ 600,000 คน อันตรายส่วนหนึ่งมาจาก “ควันบุหรี่มือสาม” สสส. และภาคีเครือข่าย ร่วมมือกันทำงานเชิงรุก รณรงค์ให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม กระตุ้นให้ประชาชนได้ตระหนักถึงพิษภัยบุหรี่ โดยเฉพาะต่อทารกและเด็กจากการได้รับสัมผัส ควันบุหรี่มือสาม เพื่อหวังลดจำนวนผู้เสียชีวิตบุหรี่และนักสูบรายใหม่



ภัยเหล้ามือ 2

เหล้ามือ 2 คือ ผลกระทบเชิงลบด้านต่างๆ ที่เกิดกับบุคคลรอบข้างผู้ดื่ม แม้จะไม่ได้ร่วมดื่มด้วยก็ตาม ซึ่งอาจจะเป็นบุคคลในครอบครัว หรือบุคคลที่คุณรู้จักคุ้นเคยเป็นอย่างดี รวมไปถึงคนแปลกหน้าที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน



สร้างปัญหาการเงิน



ทรัพย์สินเสียหาย



ถูกรบกวนและคุกคาม



สร้างภาระในการดูแลให้ผู้อื่น



ได้รับอุบัติเหตุจากนักดื่ม



ก่อให้เกิดปัญหากับเพื่อนนักดื่ม



ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง



สร้างความไม่ปลอดภัย และความไม่สงบสุขของชุมชน/สังคม



ถูกทำร้ายร่างกายหรือจิตใจ ซึ่งส่งผลกระทบต่อเด็กและครอบครัว



ผลกระทบของเหล้ามือ 2 สร้างความเดือดร้อนรำคาญใจ และสร้างความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สิน สสส, สสภ, และภาคีเครือข่าย ร่วมรณรงค์ให้เกิดสังคมปลอดเหล้า เพื่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีของตนเองและคนรอบข้าง

ที่มา : งานวิจัยเรื่องผลกระทบของการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อบุคคลรอบข้างผู้ดื่มในประเทศไทย โดย ดร.กัญ ตรีวิทย์ และคณะ : สำนักวิจัยนโยบายสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานส่งเสริมสุขภาพและสุขภาพแห่งชาติ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาของจีนและยาควบคุมในต่างประเทศ

คำถามชวนคิด



“การใช้สารเสพติดนอกจาก
จะมีโทษต่อสุขภาพของตนเองแล้ว
ยังมีผลกระทบต่อใครหรืออะไรอีกบ้าง”



เล่าสู่กันฟัง

ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์
เกี่ยวกับผลกระทบจากการใช้สารเสพติด
ที่นักเรียนเคยพบเจอ
โดยอาจเป็นประสบการณ์ใกล้ตัว



เรื่องน่ารู้ “กัญชา”

กับผลกระทบต่อสมองเด็กและวัยรุ่น

กัญชาส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของสมอง อารมณ์และจิตใจ รวมถึงส่งผลเสียต่อสุขภาพกายทั้งในระยะสั้นและระยะยาว



- พัฒนาการล่าช้า
- ปัญหาพฤติกรรม
- เชาวน์ปัญญาลดลง
- โรคจิตเภท
- ภาวะฆ่าตัวตาย
- เสี่ยงต่อการเกิดสารเสพติดชนิดอื่นๆ

เด็กที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี ไม่ควรเข้าถึงและบริโภคกัญชา เนื่องจากสมองยังพัฒนาไม่เต็มที่ การบริโภคกัญชามีผลต่อสมองของเด็ก และอาจส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและการทำงานของสมองที่กำลังพัฒนา

เหรียญสองด้าน“กัญชา”

ปี 2562

ปลดล็อกกัญชาเสพ “กัญชา” อันดับ 1

- ผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดราว 2 แสนกว่ารายต่อปี
- ผู้ป่วย 5 อันดับแรกที่ใช้รักษาจากการเสพ ได้แก่ ยาบ้า ยาไอซ์ กัญชา กระท่อม และเฮโรอีน
- ผู้รับการบำบัด โดยบังคับมากที่สุด ถัดมาคือ สมุนไพร, ตองโก

อาการระยะสั้น

- ภาวะเฉื่อยชาอาจส่งผลต่อการจับที่ เคลิ้ม อาการตกค้างระยะยาวที่น่าห่วงคือ อาการทางจิต
- สัดส่วนผู้ป่วยกัญชาในหอผู้ป่วยวิกฤตจิตเวชยาเสพติด มีอาการรุนแรงเพิ่มมากขึ้นจากปี 2563 สัดส่วน 15.52%

ปี 2564

ผู้ป่วยจากกัญชาสัดส่วน 28.70%

- อายุที่เจอบ่อยคือ 18 - 25 ปี
- จากแต่เดิม 90% เป็นผู้ป่วยจากยาบ้า

อาการหลอนที่พบบ่อย

- หูแว่ว สอดคล้องกับอาการหลงผิดว่ามีคนมาทำร้าย ถัดมาคือ ภาพหลอน อาการซึมเศร้า ไม่สนใจไม่ยอมทำอะไร ไม่มีแรง
- ส่วนใหญ่อายุเป็นต้นหากอายุน้อยจะมีโอกาสมากกว่า และหากแต่ละวันใช้เยอะจะมีโอกาสให้เกิดอาการทางจิตได้ ยิ่งพันธุ์ที่มีสาร THC เข้มข้นยิ่งมีผลมากขึ้น

31/3/2564

ที่มา : สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี (สบยช.)

กราฟฟิค กรุงเทพมหานคร

มาสาระ

มารู้จัก "พืชกระท่อม" กันเถอะ ! UNLOCK KRATOM

INFO STORY

พืชกระท่อม (Kratom)

คือเป็นพืชสมุนไพรของประเทศไทยที่เป็นวิถีชีวิตพื้นบ้านของคนภาคใต้

มีต้นกำเนิดในไทย มาเลเซีย อินโดนีเซีย และปาปัวนิวกินี



อยู่ใน วงศ์ของกาแฟ *Mitragyna speciosa*

"Mitragyna" คือชื่อทางพฤกษศาสตร์ของกระท่อมว่ากันว่ามาจากนักพฤกษศาสตร์ชาวต่างชาติที่มาค้นพบพืชกระท่อมจากประเทศไทย ในช่วงปี 1831

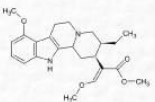


ที่มาชื่อของ "กระท่อม"

ไม่ปรากฏชัดเจนแต่เริ่มจากการเรียกชื่อ "กระท่อม" ทางภาคใต้ของไทย

ชื่อกระท่อม "Kratom" นี้ยังถูกใช้เป็นชื่อเรียกสากลไปทั่วโลกอีกด้วยนะ !

กระท่อมยังมีชื่อเรียกอีกมากมายเช่น "กระท่อม" "อีต้าง" หรือ "เบ็ยะ" !



"ไมทราไจนีน (Mitragnine)"

สารสำคัญที่พบในพืชกระท่อมเท่านั้น ช่วยบรรเทาอาการปวดและต้านอักเสบ มีฤทธิ์คล้ายกับมอร์ฟิน

สรรพคุณทางสมุนไพรของกระท่อม

-  นอนหลับสบาย
-  บรรเทาอาการเจ็บปวด
-  แก้โรคมึด ท้องร่วง และปวดมวนท้อง
-  บำบัดคนติดยาเสพติดประเภทอื่น ๆ

เพื่อนของพืชกระท่อม ที่ถูกปลดล็อคมาพร้อมกัน แตกต่างกันอย่างไรร ?



กระท่อม (Kratom)

เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่นานกลางอาจสูงได้มากถึง 16 เมตร ใบคล้ายใบกระดังงา



นิยมนำมาเคี้ยวกานหรือทำเป็นชาสมุนไพร



กัญชา (Marijuanas/Cannabis)

ลำต้นมักจะมีลักษณะเตี้ยและเป็นพุ่ม ตัวใบมีสีเขียวเข้มกว่ากัญชง



นำไปใช้งานเป็นยาทางการแพทย์ เช่น น้ำมันกัญชา



กัญชง (Hemp)

เป็นพืชที่อยู่ในสปีชีส์เดียวกับกัญชา แต่ลำต้นจะสูงกว่ากัญชา



ใช้เป็นยาแผนปัจจุบัน, ยาแผนไทย ผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องสำอาง



รู้จัก...พืชกระท่อม

กระท่อม ไม้ต้นขนาดกลาง ใบเดี่ยว เรียงตรงข้าม รูปไข่ ปลายแหลม โคนป้าน หูใบระหว่างก้านใบเป็น แผ่นคล้ายใบ ช่อดอกกระจุกแน่น แต่ละช่อประกอบด้วยดอกสีเหลือง

ปัจจุบันไม่จัดเป็นพืชเสพติดแล้ว

การแพทย์แผนไทย

- **ไม่นิยม**ใช้เป็นยาเดี่ยว
- **นิยม**ใช้ในตำรับยาแก้ท้องเสีย ปวดเบ่ง ท้องร่วง เช่น ตำรับยาประสะกระท่อม

สารสำคัญ : ไมตราไจนีน (Mitragynine)

ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง เชื่อว่า ลดปวด ทำให้ชา กระปรี้กระเปร่า ไม่รู้สึกเมื่อยล้า **ใช้ต่อเนื่องเป็นประจำ อาจทำให้เกิดภาวะติดการใช้ได้**

กรณีทำเป็นผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป เช่น ยา อาหาร ผลิตภัณฑ์สมุนไพร **ต้องขออนุญาตกับ อย. ก่อนเพื่อความปลอดภัยและประสิทธิภาพ**

กรณีใช้ภายในครัวเรือน **ควรปรึกษาหมอฟื้นบ้าน หรือบุคลากรทางสาธารณสุข**

อาการไม่พึงประสงค์ เช่น



คลื่นไส้ อาเจียน



เบื่ออาหาร



ถ้ารับประทานต่อเนื่องเป็นเวลานาน

ผิวหนังสีผิวคล้ำและเข้มขึ้น



เกิดภาวะติดการใช้ได้



ร่วมด้วยช่วยกันทำ

“บัตรประสบการณ์ ยาเสพติด”

๑.๑ ให้นักเรียนจับกลุ่มตามความเหมาะสมของชั้นเรียน

๑.๒ นักเรียนรับใบงานที่ ๑ เรื่อง ผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด

๑.๓ นักเรียนสุ่มเลือกบัตรประสบการณ์ ยาเสพติด
ให้นักเรียนกลุ่มละ ๑ ใบ



รายละเอียดกิจกรรม

- บัตรแต่ละหมายเลขจะมีประสบการณ์ที่แตกต่างกัน
- นักเรียนแต่ละกลุ่ม ร่วมกันวิเคราะห์ผลกระทบจากการใช้สารเสพติดในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านครอบครัว ด้านสังคม และด้านประเทศชาติ
- นักเรียนแต่ละคนจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบหลักของผลกระทบจากการใช้สารเสพติด อย่างน้อยคนละ ๑ ด้าน

ใบงานที่ ๑

ใบงานที่ ๑ เรื่อง ผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ผลกระทบและแนวทางแก้ไขปัญหาการใช้สารเสพติด
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง นักเรียนจับกลุ่ม (กลุ่มละ ๓-๕ คน) เพื่อศึกษาข้อมูลจากบัตรประสบการณ์ยาเสพติด และวิเคราะห์เกี่ยวกับผลกระทบและแนวทางแก้ไขปัญหาการใช้สารเสพติดในประเด็นดังต่อไปนี้

บัตรประสบการณ์ ยาเสพติด หมายเลข _____
เรื่อง _____

ยกตัวอย่างผลกระทบเกี่ยวกับสารเสพติดจากบัตรประสบการณ์ ด้านละอย่างน้อย ๓ ข้อ

๑. ผลกระทบของสารเสพติดต่อตนเอง

- ๑) _____
- ๒) _____
- ๓) _____
- ๔) _____

๒. ผลกระทบของสารเสพติดต่อครอบครัว

- ๑) _____
- ๒) _____
- ๓) _____
- ๔) _____

๓. ผลกระทบของสารเสพติดต่อสังคม

- ๑) _____
- ๒) _____
- ๓) _____
- ๔) _____

๔. ผลกระทบของสารเสพติดต่อประเทศชาติ

- ๑) _____
- ๒) _____
- ๓) _____
- ๔) _____

แนวทางการแก้ไขปัญหาการใช้สารเสพติดจากประเด็นที่ได้รับมอบหมาย

ยกตัวอย่างแนวทางการป้องกันสารเสพติด (หากเป็นฉัน ฉันจะ.....)

แนวทางการป้องกันตนเองจากสารเสพติด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แนวทางการป้องกันครอบครัวจากสารเสพติด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แนวทางการป้องกันโรงเรียน หรือ ชุมชนจากสารเสพติด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ฉันจะทำ...

ให้นักเรียนช่วยกันบอกกิจกรรม
ที่นักเรียนทำอยู่ในชีวิตประจำวัน
ที่เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เรา
ห่างไกลจากสารเสพติด



สรุปบทเรียน

การพยายามให้ผู้ที่ผิดพลาดจากการใช้
สารเสพติดได้กลับมาใช้ชีวิตปกติ ก็เป็น
สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่จะทำให้สังคม
มีคุณภาพยิ่งขึ้นเช่นกัน





บทเรียนครั้งต่อไป

ปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือ
ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

