

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่วงไกลยาเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ผลกระทบจากการใช้สารเสพติด

1. ผลกระทบต่อตนเอง สารเสพติดจะมีฤทธิ์ทำให้สุขภาพผู้เสพเสื่อมโทรมอย่างรวดเร็ว เพราะระบบต่างๆ ในร่างกายได้รับพิษจากสารเสพติดชนิดนั้นๆ ทำให้เกิดภาวะภูมิคุ้มกันต้านทานโรคต่ำ เกิดอาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ได้ง่าย หรือแม้กระทั่งทำให้ติดเชื้อเอดส์จากการใช้สารเสพติด หรือเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย เนื่องจากการควบคุมระบบประสาทบกพร่อง ทำให้เหม่อลอยไม่มีสมาธิ ส่งผลให้เกิดความพิการหรือเสียชีวิตได้ นอกจากนี้ อาจส่งผลให้มีนิสัยโกหก เก็บตัว หรือมีอาการซึมเศร้า คลุ้มคลั่ง หวาดระแวง อาจทำร้ายตนเองและผู้อื่นต่อไปได้

2. ผลกระทบต่อครอบครัว ผู้ติดสารเสพติด จะขาดความรับผิดชอบต่อครอบครัว ทำงานไม่ได้ เนื่องจากไม่ได้รับความไว้วางใจ หรือสูญเสียสมรรถภาพในการทำงาน ครอบครัวเสียใจ สูญเสียรายได้ และยังเป็นภาระแก่ครอบครัวทั้งในเรื่องเศรษฐกิจ และการรักษาพยาบาล ในกรณีที่ไมเกิดความเจ็บป่วยจากการใช้สารเสพติด ทำให้เสียชื่อเสียงและอาจจะเกิดปัญหาครอบครัวแตกแยก

3. ผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสังคม ในประเทศไทย ปัญหาการระบาดของสารเสพติด กำลังลุกลามและเป็นอันตรายอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียน นักศึกษา พบว่ามีการใช้สารเสพติดมากขึ้น ซึ่งเป็นวัยที่จะต้องเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติในอนาคต นอกจากนี้ยังพบว่า การซื้อสารเสพติด จะต้องสูญเสียเงินจำนวนมาก ส่งผลให้คุณภาพชีวิตในสังคมลดต่ำลง ในขณะเดียวกัน รัฐต้องจัดสรรงบประมาณ เพื่อการป้องกันปราบปราม และบำบัดผู้ติดสารเสพติด ทำให้สูญเสียงบประมาณในการพัฒนาประเทศ แทนที่จะได้นำงบประมาณไปพัฒนาด้านอื่นๆ และที่สำคัญ ก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรมต่างๆ ในสังคมตามมา ซึ่งเป็นบ่อเกิดให้สังคมเสื่อมโทรม

4. ผลกระทบต่อประเทศ สารเสพติด เป็นอันตรายต่อความมั่นคงของประเทศชาติประการหนึ่ง เพราะประเทศชาติจะก้าวหน้า มั่นคง ก็ต้องขึ้นอยู่กับคุณภาพของประชากรเป็นสำคัญ การเสพสารเสพติดจึงถือเป็นบ่อนทำลายประเทศชาติทั้งทางตรงและทางอ้อม และยังอาจจะก่อให้เกิดปัญหาความเข้าใจผิดทางด้านการเมืองได้อีกด้วย เนื่องจากการลักลอบค้าสารเสพติดข้ามชาติ

กลวิธีในการแก้ไขปัญหาราสารเสพติด

ปัญหาราสารเสพติดเป็นปัญหาสำคัญของประเทศ การแก้ไขปัญหาราสารเสพติดจึงเป็นสิ่งที่ควรตระหนักถึงพิช ภัย อันตราย ตั้งแต่วัยเด็ก เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันต่อตนเองครอบครัว สังคม และประเทศชาติ โดยอาศัยยึดหลัก ๓ ป. คือ "ป้องกันปราบปรามปรับปรุง" ดังนี้

๑) ป้องกัน ทำได้หลายวิธี คือ

๑.๑) การให้ความรู้ เกี่ยวกับสารเสพติดให้โทษประเภทอันตราย โทษ การป้องกันตนเองจากสารเสพติด การสร้างแบบอย่างที่ดีโดยปราศจากสารเสพติด การใช้สื่อในทางที่ถูกต้องในการโฆษณา เป็นต้น

๑.๒) การส่งเสริมสถาบันครอบครัว คือการสนับสนุนให้มีความสำคัญความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัว ด้านความรัก ความอบอุ่น การร่วมกิจกรรมกันตลอดจนสร้างสัมพันธ์ภาพแก่กันและกัน

๑.๓) การส่งเสริมสถาบันการศึกษา คือการร่วมกันสนับสนุน หนุนเสริมต่อต้านสารเสพติดในโรงเรียน โดย การให้ความรู้ สร้างความตระหนัก และจิตสำนึกที่ดีต่อตนเอง การกำหนดเป็นนโยบายของโรงเรียน การจัด หลักสูตรและส่งเสริมกิจกรรมต่อต้านยาเสพติดในโรงเรียน เช่น โครงการ To be number one เป็นต้น

๑.๔) การส่งเสริมสถาบันสังคม และชุมชน คือ การร่วมมือกันสร้างความเข้มแข็งของพลังชุมชนเพื่อ ต่อต้านยาเสพติด การชี้เบาะแสการลักลอบผู้ผลิตและผู้จำหน่าย การสอดส่องให้ความช่วยเหลือแก่เจ้าหน้าที่ใน การปราบปรามอย่างเด็ดขาดและจริงจัง

๒) ปราบปราม ทำได้ดังนี้

๒.๑) การปราบปรามผู้ลักลอบผลิต และผู้จำหน่ายอย่างจริงจัง โดยไม่มีการละเว้นใดๆ ทั้งสิ้น

๒.๒) กำหนดเพิ่มบทลงโทษแก่ผู้กระทำความผิดอย่างรุนแรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ใช้เด็กและเยาวชนเป็นผู้ซื้อ หรือผู้ขายแทน

๒.๓) การให้รางวัลสินบนในการแจ้งเบาะแส แหล่งผลิต หรือผู้กระทำความผิด

๓) **ปรับปรุง** คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้สารเสพติดด้วยการเลิกเสพยา โดยถือว่าผู้ติดยาเป็น ผู้ป่วยที่ต้องได้รับการบำบัดรักษาเช่นเดียวกับผู้ป่วยด้วยโรคอื่น ๆ เมื่อหายและฟื้นฟูสมรรถภาพแล้วสามารถ กลับไปดำเนินชีวิตในสังคมได้เป็นปกติ และที่สำคัญที่สุดก็คือการเลิกพฤติกรรมที่จะกลับไปใช้ซ้ำซ้ำอีก

ปัญหาสารเสพติดไม่ได้เป็นปัญหาของผู้เสพหรือผู้ติดสารเสพติดเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบทำให้สังคมไม่สงบสุข คนในสังคมได้รับอันตรายจากการกระทำของผู้ติดสารเสพติด ดังนั้น ทุกคนต้องร่วมมือกันป้องกัน โดยเริ่มจากการป้องกันตนเอง ครอบครัว โรงเรียน ตลอดจนสามารถช่วยป้องกันชุมชน ซึ่งมีผลให้เกิดการป้องกันระดับประเทศต่อไป ดังนี้

1. การป้องกันตนเองจากปัญหาสารเสพติด

1.1 ปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้ทดลองสารเสพติด เราต้องมีความมั่นใจในตนเองและกล้าที่จะปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้ทดลองประเพณีปฏิบัติสิ่งที่ไม่เหมาะสม

1.2 ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโทษหรือพิษภัยของสารเสพติด ปัจจุบันสารเสพติดที่แพร่ระบาดมีหลายชนิด และได้พัฒนารูปแบบการผลิต การลักลอบค้าที่แยบยลขึ้น การศึกษาความรู้เกี่ยวกับโทษ พิษภัยของสารเสพติด สถานการณ์แพร่ระบาด เหตุการณ์หรือสาเหตุที่ชักนำไปสู่การเสพยาเสพติดจะช่วยให้นักเรียนรู้เท่าทัน และปลอดภัยจากการถูกล่อลวงให้เสพหรือกระทำผิดกฎหมายเกี่ยวกับสารเสพติด

1.3 เลือกคบเพื่อนที่ดี ในสังคมเราจะต้องพบปะผู้คนมากมาย มีทั้งดีและไม่ดี เราควรรู้จักเลือกคบเพื่อน เพื่อนที่ดี เพื่อนที่แนะนำให้กระทำในสิ่งที่ดี ต้องมีวิจารณญาณในการตัดสินใจที่จะเลือกทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองมากกว่าทำตามเพื่อน

1.4 มีความภาคภูมิใจในตนเอง ชีวิตของทุกคนย่อมมีคุณค่า เราควรวิเคราะห์ว่าเรามีส่วนดีอะไรบ้าง ควรภูมิใจในความดีของตนเอง และปรับปรุงส่วนเสียให้ดีขึ้น

1.5 ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส เราเลือกเกิดไม่ได้แต่เราเลือกกระทำสิ่งที่ได้ พอใจในสิ่งที่ตนมี มองโลกในแง่ดี ก็จะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

1.6 ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เวลาเป็นสิ่งมีค่าอย่างยิ่งของมนุษย์ นอกจากเวลาที่ใช้ในการศึกษาเล่าเรียนแล้ว ทุกคนย่อมมีเวลาเพื่อการพักผ่อนหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ เช่น ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ วาดภาพ เล่นดนตรี เล่นกีฬาที่ชอบและทำงานอดิเรกต่าง ๆ

1.7 ปรึกษาผู้ใหญ่เมื่อมีปัญหา ปัญหาต่าง ๆ อาจเกิดขึ้นได้ เช่น ปัญหาการเรียน ปัญหาการคบเพื่อน ปัญหาครอบครัว รวมทั้งปัญหาการใช้สารเสพติด หากไม่สามารถแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเองก็ควรขอคำปรึกษาและความช่วยเหลือจากบุคคลใกล้ชิด เช่น พ่อ แม่ ครู อาจารย์ หรือแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เป็นต้น

2. การสร้างครอบครัวให้อบอุ่นเพื่อเป็นภูมิคุ้มกันปัญหาสารเสพติด

ครอบครัวเป็นสถาบันแรกของสังคม สังคมจะสงบสุขได้ จะต้องมียุทธศาสตร์ครอบครัวให้อบอุ่น การที่จะดูแลครอบครัวให้ปลอดภัยจากปัญหาสารเสพติดได้นั้น สมาชิกทุกคนในครอบครัวต้องช่วยกันดูแลอย่างใกล้ชิด เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้ปลอดภัยจากปัญหาสารเสพติดได้โดย

2.1 สร้างความสัมพันธ์อันดีกับสมาชิกในครอบครัว ด้วยการแสดงความรัก ความเอาใจใส่ ช่วยเหลือเกื้อกูล เมื่อมีปัญหาต้องปรึกษาหารือ ช่วยกันหาทางแก้ไขปัญหา

2.2 รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเองในการเป็นสมาชิกของครอบครัว คือ พ่อแม่มีหน้าที่ในการเลี้ยงดู อบรมสั่งสอนลูกให้เป็นคนดี และลูกมีหน้าที่ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพ่อแม่ ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ช่วยเหลืองาน

ภายในครอบครัวเต็มความสามารถ ช่วยพ่อแม่สอดส่องดูแลไม่ให้สมาชิกในครอบครัวกระทำในสิ่งที่ผิด มั่วสุมการ เสพสารเสพติดหรืออบายมุขอื่น ๆ

3. การจัดกิจกรรมป้องกันสารเสพติดในโรงเรียน

โรงเรียนเป็นสถานศึกษาที่มีนักเรียนอยู่ร่วมกันจำนวนมาก และจะใช้เวลาส่วนมากอยู่กับเพื่อนที่โรงเรียน ซึ่งอาจนำไปสู่การชักชวนในการเสพสารเสพติดต่อไปได้ จึงควรร่วมกันป้องกัน ดังนี้

3.1 รวมกลุ่มกับเพื่อนทำกิจกรรมสาธารณประโยชน์ เช่น พัฒนาสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน รักษาความสะอาดของโรงเรียน ปลุกต้นไม้ให้ร่มรื่น

3.2 เข้าร่วมอบรมนักเรียนแกนนำป้องกันสารเสพติด หาเครือข่ายและขยายผลเพื่อรณรงค์ป้องกันสารเสพติดในโรงเรียน โดยเฝ้าระวังเพื่อนที่มีพฤติกรรมเสี่ยง

3.3 ร่วมจัดกิจกรรมด้านต่าง ๆ ในโรงเรียน เช่น จัดนิทรรศการแข่งขันดนตรี กีฬา ประชาสัมพันธ์เสียงตามสาย ประกวดคำขวัญ วาดภาพ ฯลฯ

3.4 ร่วมกิจกรรมรณรงค์กับหน่วยงานอื่น ๆ เช่น เดินหรือวิ่งรณรงค์หรือสร้างเสริมสุขภาพ

3.5 ขอคำแนะนำการจัดกิจกรรมจากครูหรือประสานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อสนับสนุนสื่อหรืองบประมาณในการจัดกิจกรรมป้องกันสารเสพติด

4. การสร้างพลังปกป้องชุมชนให้ปลอดภัยจากสารเสพติด

การป้องกันตนเอง ครอบครัวและโรงเรียนให้ปลอดภัยจากปัญหาสารเสพติดนั้น อาจจะยังไม่ช่วยให้เรารอดพ้นจากสารเสพติดได้อย่างแท้จริง หากชุมชนที่เราอาศัยอยู่ยังมี ปัญหาสารเสพติด หรือปัญหาที่เกิดจากการกระทำของผู้ติดยาเสพติด เช่น ปัญหาอาชญากรรม หรือปัญหาอุบัติเหตุบนท้องถนน อันเนื่องมาจากผลของการใช้สารเสพติด ปัญหาเหล่านี้ย่อมส่งผลกระทบต่อชีวิต และความเป็นอยู่ของทุกคนในชุมชนอย่างแน่นอนดังนั้น ในฐานะที่เราเป็นสมาชิกของชุมชน จึงควรมีบทบาทในการที่จะช่วยป้องกันชุมชนของตนเองให้ปลอดภัยจากปัญหาสารเสพติด ดังนี้

4.1 ร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน เช่น การรวมกลุ่มกันเพื่อดำเนินกิจกรรมต่อต้านสารเสพติด โดยการลด ละ เลิก อบายมุข และสารเสพติด หรือร่วมกิจกรรมสาธารณประโยชน์ต่างๆ เช่น การสร้างสรรค์พัฒนาชุมชนให้มีความสะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย น่าอยู่อาศัยและมีความปลอดภัย เป็นต้น

4.2 ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการป้องกันสารเสพติดและติดตามสถานการณ์ ข่าวสารเกี่ยวกับสารเสพติดอยู่เสมอ โดยศึกษาจากเอกสาร สื่อต่างๆ ที่เผยแพร่ในชุมชน หรือเข้ารับการฝึกอบรม ตลอดจนถ่ายทอดให้กับเพื่อนได้รับความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เพื่อจะได้ร่วมกันป้องกันสารเสพติดในชุมชนต่อไป

4.3 ประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีของชุมชน โดยไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุขและสารเสพติดทุกชนิด และควรช่วยดูแลสมาชิกในชุมชนไม่ให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับปัญหาสารเสพติด เมื่อพบปัญหาควรปรึกษากับผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้

ปัญหายาเสพติดในปัจจุบันยังคงขยายตัวอย่างรวดเร็วและส่งผลกระทบโดยตรงต่อผู้ที่เข้าไปยุ่งเกี่ยวทั้งในด้านสุขภาพร่างกาย ครอบครัว สังคม ก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรมและความรุนแรงตามมา รวมไปถึงความมั่นคงและศักยภาพในการพัฒนาของประเทศ นอกจากนี้ผลกระทบดังกล่าวแล้วผู้ที่เกี่ยวข้องยังต้องได้รับโทษตามที่กฎหมายกำหนดทั้งผู้เสพ ผู้ขาย ผู้ผลิต และผู้ที่ครอบครอง อย่างไรก็ตาม การศึกษาและทำความเข้าใจถึงผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด สามารถช่วยป้องกันตนเองและบุคคลใกล้ชิดไม่ให้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ทั้งนี้การที่เยาวชนไทยมีต้นทุนชีวิตที่ดีนั้น จึงเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันปัญหาต่างๆ และสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างเข้มแข็งและมีความสุข

แหล่งอ้างอิง

พรสุข หุ่นนิรันดร์ และคณะ. (๒๕๕๘). *คู่มือครู รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อักษรเจริญทัศน์ จำกัด.

สมหมาย แดงสกุล และคณะ.(๒๕๕๙). *คู่มือการสอนสุขศึกษาและพลศึกษา ม.๔-๖*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด.

สำนักยุทธศาสตร์ สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. (๒๕๖๕). ผลกระทบจากการใช้สารเสพติด. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.ncoc.moi.go.th>.