

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง ใช้ชีวิตอย่างไร...ให้ปลอดภัยจากยาเสพติด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ผลกระทบและแนวทางแก้ไขปัญหาการใช้สารเสพติด
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

“วัยรุ่น” ถือเป็นวัยที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาในทุกมิติ เนื่องจากเป็นวัยที่มีพลังทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นฟันเฟืองสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติในอนาคต ขณะเดียวกันตามธรรมชาติของพัฒนาการวัยรุ่นก็เป็นวัยที่มีความรู้สึกนึกคิดเป็นของตัวเอง ต้องการการยอมรับ และต้องการให้คนอื่นเห็นคุณค่าของตน ดังนั้น ด้วยสภาวะจิตใจที่เปราะบางตามธรรมชาติของวัย จึงมีความเสี่ยงสูงที่จะมีโอกาสเข้าไปเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ได้ง่ายกว่าช่วงวัยอื่น สำนักงาน ป.ป.ส. เห็นความสำคัญในประเด็นนี้ จึงขับเคลื่อนยุทธศาสตร์การป้องกันยาเสพติดในกลุ่มเป้าหมายเยาวชนอย่างต่อเนื่อง โดยให้ความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาทักษะชีวิตในเยาวชนควบคู่การพัฒนาทักษะความรู้ ให้เยาวชนรู้เท่าทันโทษพิษภัยและผลกระทบจากยาเสพติด โดยมีข้อเสนอแนะสำหรับเยาวชนในการใช้ชีวิตอย่างไรให้ปลอดภัยจากยาเสพติด ดังนี้

๑. ยึดเหนี่ยวจิตใจด้วยคุณธรรมและหลักธรรมทางศาสนาที่ตนถือ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้ประพฤติดี
๒. ค้นหาและตั้งเป้าหมายของชีวิตในทางที่ดี เช่น อยากมีอาชีพอะไร อยากประสบความสำเร็จด้านใด แล้วเริ่มเดินตามเส้นทางนั้นอย่างมุ่งมั่น
๓. เลือกคบเพื่อนที่ดี หลีกเลี่ยงเพื่อนที่ชอบชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย รู้จักปฏิเสธหากถูกชักชวนไปในทางที่ผิด
๔. รู้จักการคิด วิเคราะห์ ยับยั้งชั่งใจ ระมัดระวัง ไม่หลงเชื่อคำโฆษณา หรือคำแนะนำใด ๆ ที่ชักชวนให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติดหรืออบายมุขต่าง ๆ
๕. พยายามหลีกเลี่ยงอยู่ให้ห่างไกลสิ่งแวดล้อมที่มีปัญหาสุ่มเสี่ยง / ไม่นำพาตัวเองไปในพื้นที่เสี่ยง
๖. ฝึกแก้ปัญหา มีสติ ไม่ตื่นตระหนก ฝึกจัดการกับอารมณ์
๗. ถ้าไม่สามารถแก้ปัญหาได้ควรปรึกษา พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ หรือญาติผู้ใหญ่ที่เราสนิทและไว้วางใจ ไม่หมกมุ่นอยู่กับตัวเองมากเกินไป
๘. มีทัศนคติที่ดี มองโลกในด้านบวก กำจัดความคิดด้านลบที่มาบั่นทอนความพยายามและความมุ่งมั่นในใจของเรา
๙. เชื่อมมั่น ศรัทธา และรู้จักคุณค่าในตัวเอง นึกถึงคนที่รักเราและเป็นห่วงเราให้มากๆ
๑๐. หากิจกรรมที่เราสนใจ มีความชอบ หรือมีความถนัด แล้วลงมือทำ ไม่ปล่อยเวลาว่างให้เปล่าประโยชน์ ที่สำคัญต้องเป็นกิจกรรมที่ไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดหรืออบายมุขต่าง ๆ

แหล่งอ้างอิง

สำนักยุทธศาสตร์ สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. (๒๕๖๕). ใช้ชีวิตอย่างไร...ให้ปลอดภัยจากยาเสพติด. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.facebook.com/ONCB.TH/photos>