

คู่มือวัยรุ่น



เส้นทางรอด...  
ปลอดภัยบ้าง...



กรมสุขภาพจิต  
กระทรวงสาธารณสุข

โครงการ TO BE NUMBER ONE  
ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

เส้นทางรอด

ปลอดภัย...

ยาบ้า



จำนวนพิมพ์ : 66,660 เล่ม

พิมพ์ที่ : ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

## ...ตำนาน...

ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี องค์ประธานโครงการ TO BE NUMBER ONE มีน้ำพระทัยที่ทรงมุ่งมั่น ดำเนินงานด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในกลุ่มเยาวชนทั่วไป และเยาวชนกลุ่มเสี่ยง ทรงติดตามการดำเนินงานโครงการในพื้นที่ภูมิภาค และเขตกรุงเทพมหานคร รวมทั้งเสด็จเป็นองค์ประธานการจัดกิจกรรม ในโครงการหลากหลายรูปแบบด้วยพระองค์เอง อาทิ กิจกรรม TO BE NUMBER ONE DANCE, มหกรรมรวมพลสมาชิก TO BE NUMBER ONE, TO BE NUMBER ONE IDOL และ TO BE NUMBER ONE CAMP โดยทรงงานต่อเนื่องนับแต่ปี 2545 เป็นต้นมา

กรมสุขภาพจิต ในฐานะที่ได้รับพระกรุณาธิคุณให้ทำหน้าที่เลขานุการโครงการ TO BE NUMBER ONE เนื่องจากทรงเห็นว่า การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดให้ได้ผลอย่างยั่งยืนต้องอาศัยองค์ความรู้สุขภาพจิต เป็นสำคัญ จึงได้เร่งทบทวนและพัฒนาองค์ความรู้เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานโครงการ TO BE NUMBER ONE สู่เป้าหมายการ “เป็นหนึ่งในโดยไม่พึ่งยาเสพติด” และการเติบโตอย่างเต็มศักยภาพของเยาวชนตามเป้าหมายโครงการวิชาการ



คู่มือวิจัยรุ่น...เส้นทางรอด...ปลอดภัยยาบ้า...



โดยที่ “คู่มือวัยรุ่น เส้นทางรอด ปลอดภัยยาบ้า” เป็นสื่อเทคโนโลยี  
เดิมที่ผู้ทรงคุณวุฒิ และนักวิชาการของกรมสุขภาพจิต ได้พัฒนาและผลิตขึ้น  
ซึ่งกรมสุขภาพจิตพิจารณาเห็นว่าเนื้อหายังมีความเป็นปัจจุบัน เหมาะ  
สำหรับการนำมาพิมพ์ซ้ำ โดยปรับปรุงรูปแบบให้มีความทันสมัย สวยงาม  
เพื่อให้เหมาะสำหรับการเผยแพร่ให้กับเยาวชนสมาชิก TO BE NUMBER  
ONE ในทุกโอกาสที่องค์ประธานเสด็จปฏิบัติภารกิจในโครงการ TO BE  
NUMBER ONE ซึ่งกรมสุขภาพจิต เชื่อมั่นว่าจะเป็นประโยชน์กับเยาวชน  
และผู้สนใจโดยทั่วไป

(นายแพทย์เจษฎา โชคดำรงสุข)

อธิบดีกรมสุขภาพจิต

## ...สารบัญ...

คำนำ.....	
สารบัญ.....	
บทนำ.....	
รู้ไหมว่าใครเสี่ยง.....	5
เชื่อผิดๆ ก็ติดยาได้.....	11
เส้นทางรอดปลอดภัยบ้าง.....	19
ประตูนี้มีทางออก.....	39
แหล่งบำบัดและช่วยเหลือผู้เสพ/ติดยาบ้าง.....	43
บทส่งท้าย.....	47



คู่มือวัยรุ่น...เส้นทางรอด...ปลอดภัยบ้าง...



## รู้มั๊ย... ว่าใครเสี่ยง

ก่อนอื่น... ต้องรู้ว่า มีปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้คนเราเสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติด นักวิชาการบอกให้ดูปัจจัยหลัก 3 ประการเอาไว้ คือตัวของเราเอง ครอบครัว และสิ่งแวดล้อม ซึ่งก็คือสิ่งที่ใกล้ชิด อยู่ในชีวิตของคนเรานั้นเอง ดังนั้น การรู้จุดอ่อนทั้งของตนเอง ครอบครัวและสิ่งแวดล้อมรอบตัวจะช่วยกระตุ้นให้เกิดความระมัดระวัง และเตรียมหาทางปรับปรุงแก้ไขเพื่อรับมือกับภัยที่อาจมาถึงสำหรับวัยรุ่นแล้ว มีอะไรหลายอย่างในชีวิตที่ต้องเรียนรู้ และการรู้เท่าทันชีวิตคือเกราะป้องกันยาเสพติดที่ดีที่สุด ขอให้ลองตอบคำถามเหล่านี้ดูแล้วจะรู้ว่า คุณเสี่ยงหรือไม่ที่จะใช้ยาบ้า



คู่มือวัยรุ่น...เส้นทางรอด...ปลอดภัยยาบ้า...



## ตัวคุณ...

- เมื่อทำอะไรไม่สำเร็จ คุณมักจะรู้สึกว่าคุณล้มเหลว คุณเก่งสู้คนอื่นๆ ไม่ได้
- คุณชอบเก็บความกังวล ความทุกข์ ความเศร้าไว้กับตัวเอง
- คุณเป็นคนขี้อาย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง สนิทกับคนยาก และรู้สึกว่าไม่ได้รับการยอมรับจากคนอื่น
- คุณมักจะตามใจเพื่อนๆ เพราะไม่รู้ว่าจะปฏิเสธอย่างไร
- คุณยังค้นไม่พบว่าคุณเก่งด้านไหน
- คุณมักจะเลือกทำในสิ่งที่ต้องสนองความต้องการของคุณอย่างรวดเร็ว แม้ว่าจะทำให้เกิดปัญหาในภายหลังก็ตาม แต่คุณก็อดใจที่จะไม่ทำได้ยาก



## ครอบครัว...



- คนในครอบครัวต่างคนต่างอยู่
- การพูดคุยกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวมีน้อย ไม่ค่อยมีการทำกิจกรรมร่วมกัน
- พ่อแม่คาดหวังในตัวลูกๆ สูง ชอบเปรียบเทียบระหว่างพี่น้องหรือเปรียบเทียบกับคนอื่น

- ชอบตำหนิ และพูดประชดประชัน
- มีผู้ใหญ่ในบ้านติ้มเหล้า สูบบุหรี่ หรือใช้ยาต่างๆ เช่น ใช้ยาเพื่อเพิ่มน้ำหนัก ลดน้ำหนัก ใช้ยาเพื่อช่วยให้นอนหลับ หรือให้ตาสว่าง หรือเพื่อผ่อนคลายความเครียด
- พ่อหรือแม่ให้ทำยลुक เช่น คอยแก้ตัวให้ลูก เก็บงำปัญหา ไม่มีการลงโทษว่ากล่าวตักเตือนเมื่อลูกทำผิด เป็นต้น
- สมาชิกในครอบครัวมีการทะเลาะเบาะแว้งกันเนืองๆ

## เพื่อนและสิ่งแวดล้อม

- อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มีพฤติกรรมชอบเที่ยว
- อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มองว่าการดื่มสุราและการสูบบุหรี่เป็นเรื่องธรรมดา
- อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มีพฤติกรรมชอบหนีเรียน หรือไม่เรียนหนังสือ ชอบทำผิดกฎระเบียบ
- อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ไม่มีงานทำ หรือมีเวลาว่างมากและชอบจับกลุ่มมั่วสุมกัน
- อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ใช้ยาเสพติด
- อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีการขายยา ใช้ยาเสพติด



คู่มือวัยรุ่น...เส้นทางรอด...ปลอดภัยยาบ้า...



## คำตอบของคุณเป็นอย่างไร

คุณเข้าข่าย “เสียง” ถ้าคุณตอบ “ใช่” ข้อใดข้อหนึ่ง ทั้งสามปัจจัยคือในส่วน “ตัวคุณ” “ครอบครัว” “เพื่อนและสิ่งแวดล้อม” กล่าวง่ายๆ คือ ถ้าตัวคุณรู้สึกขาดความภาคภูมิใจ ในตนเอง ชอบเก็บกดอารมณ์ไม่ดีทั้งหลายให้ค้างคาอยู่ในใจ (โกรธ เศร้า เหม่า กังวล เบื่อหน่าย) โดยไม่รู้ว่าจะจัดการอย่างไร ไม่รู้วิธีการปกป้อง และรักษาสิทธิของตนเองอย่างถูกวิธี แกรมขาดความรู้สึกอึดใจจาก ครอบครัว บ้านไม่เป็นที่พึ่งพิงใจ เมื่อผนวกกับการถูกเพื่อนๆ ชักชวน ไปในทางที่ผิด และสิ่งแวดล้อมก็เป็นใจ จึงเป็นแรงผลักดันให้หันเข้าสู่ ยาเสพติดได้ง่าย หาก你不รีบแก้ไขป้องกัน

ถ้าจะเปรียบว่ายาบ้าคือระเบิด ความเสี่ยงที่มีอยู่ในตัวบุคคล และความเสียงของครอบครัวก็เปรียบเสมือนเชื้อเพลิง ส่วนเพื่อน และสิ่งแวดล้อมก็เท่ากับเป็น ชนวนที่มาจอกับเชื้อเพลิงนั่นเอง เมื่อเสียงขนาดนี้ก็ต้องมองหาทาง รอดต่อไป







## เชื่อผิดๆ ก็ทำได้

การกระทำของคนเราหลายอย่างมีผลมาจากความเชื่อเรื่องของยาเสพติดก็เช่นเดียวกัน ถ้าเรามีความเชื่อที่ถูกต้องก็จะโน้มนำเราไปสู่การกระทำที่ถูกต้องได้ มาตรวจสอบกันดูว่าความเชื่อของคุณเป็นเช่นไร

ความเชื่อ	จริง	ไม่จริง
- การเสพยาบ้าไม่ใช่เรื่องน่าอันตรายไม่มีพิษภัยแต่อย่างใด		
- การปฏิเสธเพื่อนเพื่อไม่เสพยาบ้า จะทำให้เสียสัมพันธภาพกับเพื่อนได้และอาจทำให้เพื่อนๆ ไม่ยอมรับ		
- ยาบ้าจะทำให้เราขยันเรียนหนังสือขยันทำงานยิ่งขึ้น		
- ใช้ชีวิตให้คุ้ม ต้องทำในทุกสิ่งที่ยากลอง		
- ฤทธิ์ยาบ้ามีผลทำให้มีเพศสัมพันธ์ได้ง่ายขึ้น		
- เมื่อเราเครียดและปรับทุกข์กับเพื่อน การที่เพื่อนยื่นยาบ้าให้ก็เพราะหวังดีอยากให้เราคลายทุกข์		
- ยาบ้าไม่มีฤทธิ์ทำให้ติด จะเลิกเมื่อใดก็ได้		
- การใช้ยาในงานปาร์ตี้ ช่วยเพิ่มความสุขสนาน ถ้าใช้เป็นครั้งคราวก็ไม่น่าจะเป็นอะไร		
- คนที่เลิกใช้ยาเสพติดได้นานถึง 2-3 เดือนก็อาจหวนกลับมาใช้ได้อีก		



คู่มือวัยรุ่น...เส้นทางรอด...ปลอดภัยยาบ้า...



## คำตอบ



การเสพยาบ้าไม่ใช่เรื่องน่าอันตราย ไม่มีพิษภัยแต่อย่างใด ในความเป็นจริง ยาบ้ามีผลต่อร่างกาย สติปัญญา และอารมณ์

**ด้านร่างกาย** แม้ในระยะแรก ยาบ้าจะทำให้สดชื่น กระตือรือร้น และรู้สึกสนุก เนื่องจากฤทธิ์ของยาบ้าจะไปเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ และความดันโลหิต ทำให้หลอดเลือด หลอดลม ขยายตัว ไม่รู้สึกหิวเพราะฤทธิ์ยาไปกดศูนย์ความรู้สึกริวในสมอง แต่ถ้าใช้มากๆ ใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานๆ จะทำให้ร่างกายทรุดโทรม น้ำหนักลด เกิดอาการมึนงง สับสน สั่นตามมือ เท้าและร่างกาย ประสาทหลอน หัวใจเต้นผิดปกติ



**ด้านสติปัญญา** ตอนแรกอาจทำให้ความคิดแจ่มใส แต่ในระยะยาว จะทำให้เซลล์ประสาทเสื่อม สติปัญญาถดถอยลง เนื่องจากยาบ้าส่งผลต่อระบบการทำงานของสมอง ทำให้เกิดความผิดปกติ

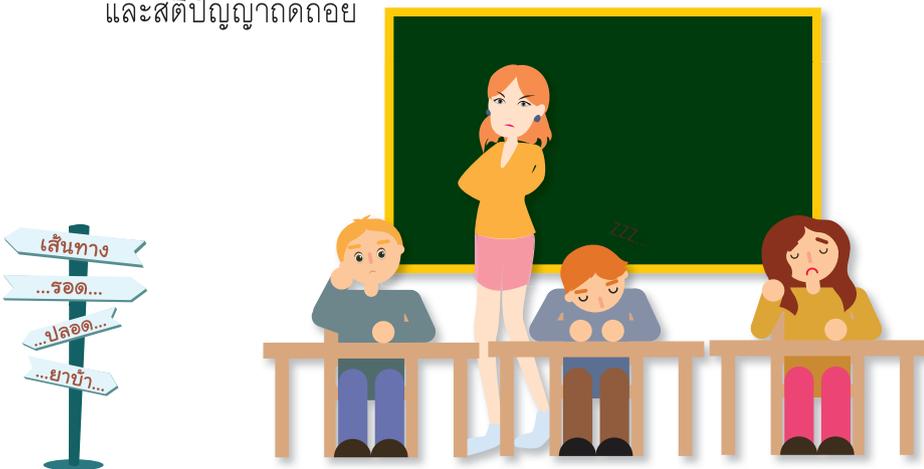
**ด้านอารมณ์** ระยะแรกของการใช้จะทำให้มีอารมณ์ดี อารมณ์เหินห่างหายไป รู้สึกตื่นตัว กระตือรือร้น ไม่ง่วง แต่เมื่อหมดฤทธิ์ยาจะทำให้อ่อนเพลีย เหมือนปิดสวิตไฟ เนื่องจากร่างกายไม่ได้พักผ่อน และส่งผลทำให้การทำงานของสมองผิดปกติ คือทำให้หงุดหงิด เกิดภาวะอารมณ์รุนแรง เช่น ครั่นเครงผิดปกติ ก้าวร้าว

## - การปฏิเสธเพื่อนเพื่อไม่เสพยาบ้าจะทำให้เสียสัมพันธภาพกับเพื่อนได้ และอาจทำให้เพื่อนๆ ไม่ยอมรับ

ก็อาจเป็นไปได้ แต่ลองชั่งน้ำหนักดูว่า การเสียสัมพันธภาพกับเพื่อนที่ติดยาเป็นเรื่องที่น่าเสียดายหรือไม่ ยิ่งถ้าคุณหลงติดยาและต้องอยู่ภายใต้อิทธิพลของเพื่อนร่ำไปจะคุ้มไหม อย่างไรก็ตาม ถ้าคุณมีวิธีการปฏิเสธที่เหนือชั้นกว่า เพื่อนจะรู้สึกทึ่งด้วยซ้ำที่เห็นถึงความเป็นตัวของตัวเอง และความมั่นใจในตนเองของคุณ ไม่แน่ว่าเพื่อนอาจจะชื่นชมในบุคลิกภาพที่มั่นคงเข้มแข็งและมีจุดยืนของคุณก็ได้ จำไว้เสมอว่าการจะให้เพื่อนยอมรับคุณต้องมีความเชื่อมั่นในตนเอง คนที่เข้มแข็งกว่าจะดึงดูดผู้ที่อ่อนแอกว่าเสมอ

## - ยาบ้าจะทำให้เราขยันเรียนหนังสือ ขยันทำงานยิ่งขึ้น

แม้ว่าในระยะแรกยาอาจทำให้รู้สึกกระตือรือร้น ไม่่วงนอน ตื่นตัว อยู่เสมอ แต่พอมดฤทธิ์ยาจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย ออยากแต่จะนอนทำอะไรไม่ไหว ต้องพยายามเสพอีกเพื่อคงฤทธิ์ยาเอาไว้ และถ้าใช้ไปนาน ๆ จะมีผลเสียต่อระบบ การทำงานของสมอง ทำให้ผลการเรียนแย่ลง และการทำงานมีคุณภาพลดลง ยิ่งในระยะยาวจะทำให้สุขภาพสมองเสื่อม และสติปัญญาถดถอย



คู่มือวัยรุ่น...เส้นทางรอด...ปลอดภัยยาบ้า...



- ใช้ชีวิตให้คุ้ม ต้องทำในทุกสิ่งที่  
อยากลอง



ถามตัวเองว่า ถ้าสิ่งที่คุณอยากลอง นำผลเสียมาสู่ชีวิตคิดว่าคุ้มแล้วหรือ ยกตัวอย่าง คุณอยากขับรถซึ่ง แต่อาจ ทำให้คุณพิการไปตลอดชีวิต ผลของมันควรค่า แก่การเสี่ยงหรือไม่ หรืออยากลองนัดเดทกับ คนที่คุณคบกันทางอินเทอร์เน็ต แต่คุณอาจถูกหลอกไปข่มขืนหรือ ลอกคราบ (ซึ่งก็มีหลายคนโดนมาแล้ว) คุณคิดว่าคุ้มค่าหรือไม่

การลองใช้ยาบ้าก็เช่นกัน คุณจะเสี่ยงกับการเอาสุขภาพกาย และความสามารถทางสมองของคุณเป็นเดิมพันหรือ ไม่ต้องคิดไกลไปถึง อนาคตข้างหน้าก็ได้

คุณมีคำตอบให้กับตนเองแล้วหรือยัง...

- ฤทธิ์ยาบ้ามีผลทำให้มีเพศสัมพันธ์ได้ง่ายขึ้น

เมื่อยาบ้าออกฤทธิ์ ทำให้เกิดความกล้าที่จะทำกิจกรรมใดๆ ที่มี



ความเสี่ยงได้ง่ายขึ้น โดยไม่คิดถึงผลเสีย ที่จะตามมา ยิ่งถ้าใช้ยามากๆ โดยการ สูดควันจะเกิดความรู้สึกเคลิ้มสุขเหมือน อยู่ในอวกาศ กล้ามเนื้อทุกๆ มัดในร่างกาย จะสั่น และทำให้ความต้องการทางเพศ เพิ่มมากขึ้น ทำให้มีเพศสัมพันธ์โดยไม่มี การป้องกันทั้งในเรื่องการตั้งครรภ์ โรคทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์

- เมื่อเราเครียดและปรับทุกข์กับเพื่อน การที่เพื่อนยื่นยาบ้าให้ ก็เพราะหวังดี อยากให้เราคลายทุกข์

มืออยู่สองกรณีคือ เพื่อนอาจรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เคยใช้แล้วรู้สึก ตื่นตัวกระชุ่มกระชวย ก็เลยแนะนำต่อ โดยลืมนึกถึงผลเสียที่จะตามมาอีก มากมายหรืออาจเจตนาอยากให้เสพเหมือนเขา จะได้เป็นพวกเดียวกันก็ได้ อย่างไรก็ตาม อยากให้คำนึงอยู่เสมอว่า เพื่อนที่ดีคือเพื่อนที่หวังดีให้อภัย และคอยดักเตือนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นำไปสู่ความเจริญก้าวหน้า ไม่พากันดิ่งเหว

- ยาบ้าไม่มีฤทธิ์ทำให้ติด จะเลิกเมื่อใดก็ได้

เมื่อหยุดใช้ยา ยาบ้าไม่ก่อให้เกิดอาการลงแดงที่รุนแรงเหมือน เฮโรอีน แต่ถ้าใช้ไปนานๆ ยาจะไปทำลายสมอง ทำให้เกิดอาการ สมองติดยา จนยากที่จะเลิกโดยใช้กำลังใจของตนเองเพียงอย่างเดียว แต่ต้องอาศัยการช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขร่วมด้วย

- การใช้ยาในงานปาร์ตี้ ช่วยเพิ่มความสุขสนาน ถ้าใช้เป็น ครั้งคราวก็ไม่น่าจะเป็นอะไร



ยาบ้าจะทำให้สนุกสนานเพียงชั่วคราว ช่วยยาม แต่หลังจากนั้นจะมีผลเสียตามมา อเนกอนันต์เกินคาดคิด เช่น เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์โดยมิได้ป้องกัน (เพราะเป็นช่วงที่ขาดสติและขาดการควบคุม) อาจนำไปสู่การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงปรารถนา การติดเชื้อเอชไอวี รวมทั้ง อาจถูกตำรวจจับดำเนินคดีได้ เรียกว่า สุขแค่คืบ (ไม่ก็ชั่วโมง) แต่ทุกข์อีกยาวไกล

คู่มือวัยรุ่น...เส้นทางรอด...ปลอดภัยยาบ้า...



- คนที่เลิกใช้ยาเสพติดได้นานถึง 2-3 เดือนก็อาจวนกลับมาใช้ได้อีก

แม้จะหยุดการใช้ยาเสพติดได้แล้ว แต่ก็ต้องระมัดระวังการถูกชักชวนให้เสพ ต้องอาศัยจิตใจที่แน่วแน่ มั่นคงเข้มแข็ง และอาศัยทักษะในการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะนำไปสู่การโน้มน้าวให้เสพยาอีก เหมือนกับคนที่อดบุหรี่ หรือลดความอ้วน ถ้าไม่เข้มแข็งพอก็อาจกลับไปสูบใหม่







เส้นทางรอด  
ปลอดภัย



# เส้นทางรอดปลอดภัย



ทุกวันนี้สังคมซับซ้อนขึ้นทุกวัน มีอันตราย คิปปคลานเข้ามารอบด้าน คนเราจึงจำเป็นต้องฉลาด ในการใช้ชีวิต รู้เท่าทันสถานการณ์ต่างๆ รู้เท่าทันคน และรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง

เคล็ดลับในการใช้ชีวิตอย่างฉลาดและ รู้เท่าทัน มีหลักใหญ่ๆ ที่ต้องเรียนรู้และฝึกฝนอยู่ 3 ประการ คือ

## 1. วิธีการเอาตัวรอดจากปัญหาเสพติด ได้แก่

- วิธีการปฏิเสธ
- วิธีประเมินสถานการณ์
- วิธีพัฒนาความคิด เพื่อพิชิตอารมณ์

## 2. วิธีตัดสินใจและแก้ปัญหา ได้แก่

- วิธีการสื่อสารเพื่อขอความช่วยเหลือ

## 3. วิธีสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

### วิธีการเอาตัวรอดจากปัญหาเสพติด

**วิธีการปฏิเสธเป็นทักษะที่จำเป็นและควรทำให้ได้**

คนที่มีความคิดและมีความมั่นใจในตนเองจะไม่คล้อยตามหรือ ขอมตามคนอื่นอยู่เสมอ ถ้าคุณเห็นว่าเพื่อน (แม้จะเป็นเพื่อนรัก ก็ตาม) หรือคนอื่นฯ ชักชวนให้คุณทำในสิ่งที่จะเกิดผลเสียตามมา คุณย่อมมีสิทธิ์ที่จะปฏิเสธ

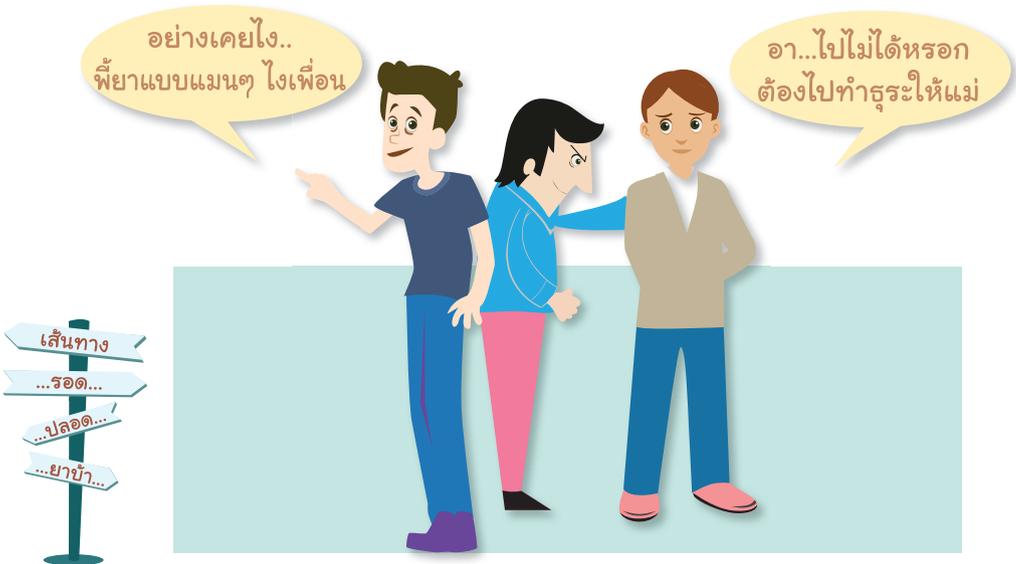


คู่มือวัยรุ่น...เส้นทางรอด...ปลอดภัย...



### เคล็ดลับในการปฏิเสธให้ได้ผลคือ

- แสดงออกอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง จะทำให้อีกฝ่ายไม่กล้าเข้าซ้ำ
  - ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะใช้เหตุผลอย่างเดียวอาจถูกโต้แย้งได้ แต่ถ้าอ้างความรู้สึกจะทำให้อีกฝ่ายโต้แย้งได้ยากขึ้น เช่น “เราไม่ชอบ...” “เรากลัวพ่อแม่เสียใจ” “เราเป็นห่วงเรื่องสอบ” “เรารู้สึกไม่สบาย อยากพักผ่อน”
  - สูดหายใจลึกๆ รวบรวมความกล้ากล้าว่าปฏิเสธออกไป “เราไม่ไปดีกว่า” “เราไปไม่ได้จริงๆ” อาจตบท้ายด้วยการขอบคุณ เพื่อเป็นการรักษาน้ำใจ
  - ถ้าถูกเข้าซ้ำหรือสบประมาททำนอง “ไม่แน่จริงนี่หว่า” “นายมันลูกแห่งติดแม่” “ยังเป็นเพื่อนกันหรือเปล่า” ก็อย่าหวั่นไหวกับคำพูดเหล่านั้น ให้รู้เท่าทันว่านั่นคือการแหย่เพื่อล่อให้คุณทำตามความต้องการของเขา จงแสดงให้เขาเห็นว่าคุณแน่จริง ด้วยการแสดงจุดยืนอย่างหนักแน่น คือปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกลา หากทางเลี้ยวออกไป หรือใช้วิธียิ้มสู้ บอกด้วยน้ำเสียงนุ่มๆ แต่หนักแน่นว่า “ไม่ละ...ชอบใจ”
- แต่ถ้าคุณอยากใช้วิธีที่นุ่มนวลกว่า ก็อาจพูดต่อรองโดยชวนไปทำกิจกรรมอื่นที่ดีกว่าแทน หรือขอผิดผ่อนเลื่อนเวลาไปก่อน เช่น “เอาไว้โอกาสหน้าก็แล้วกัน” “รอให้สอบเสร็จก่อนนะ” “วันนี้ไม่ได้จริงๆ วันหลังแล้วกัน” (คุณอาจฝึกท่วงหน้ากระຈกเตรียมไว้ ก่อนออกไปเจอศึกหนักก็ได้) แต่ถ้าเพื่อนไม่ยอม ก็ต้องใช้วิธีเดินหนีและรีบบอกลา



คู่มือวัยรุ่น...เส้นทางรอด...ปลอดภัยยาบ้า...



ไม่ต้องเอาแม่  
มาอ้างหรอกแก

ไปธุระให้แม่...  
ขออ้างรีปาวะ!!



เฮ้ย!! ไม่ไปไม่ได้นะพวกเรา  
เข้าห้องแหล่่มๆ มาดูด้วย

ยังไงก็ไปไม่ได้วะ  
เราสัญญากับแม่ไว้แล้วว่า  
จะกลับตัวกลับใจ





คู่มีอัจฉริยะ...เส้นทางรอด...ปลอดภัยย่ำ...



## วิธีประเมินสถานการณ์ และใช้ไหวพริบในยามคับขัน

คนที่ประเมินสถานการณ์ว่าเสี่ยงหรือไม่ได้แก่ง มักจะเป็นคนช่างสังเกต สนใจความเป็นไปต่างๆ ในสังคม อาจจะช่วยการฟังหรืออ่านบ่อยๆ โดยเฉพาะข่าวต่างๆ ซึ่งเป็นความรู้ที่ไม่ต้องเสี่ยงด้วยการแสวงหาประสบการณ์ด้วยตนเอง เช่น วัยรุ่นบางคนเล่าว่า ถ้าไปเที่ยวอาร์ซีเอ เวลาลุกออกไปเดินรำ ต้องให้เพื่อนที่ไว้ใจเฝ้าโต๊ะ มิเช่นนั้นอาจมีคนแอบเอายามาใส่ในแก้วเครื่องดื่ม วัยรุ่นบางคนเพื่อนให้กินยาบ้า โดยหลอกว่าเป็นยาลดความอ้วน หรือควมอเตอร์ไซด์ปากซอยที่คอยหักท่าย ชวนคุยอย่างมีมิตรจิต ก็อาจยื่นยาให้ทดลองใช้ในขณะที่คุณกำลังตายใจ ไม่ก็ประสบการณ์ของเด็กหนุ่มคนหนึ่งที่ถูกเพื่อนๆ ชักชวนไปงานปาร์ตี้ โชคดีที่เขาพาแฟนสาวไปด้วย พอเพื่อนเริ่มมึนตยาออกมา แจกจ่ายเขาก็ใช้ไหวพริบบอกว่า ต้องรีบพาแฟนสาวไปส่งบ้าน อยู่ต่อไม่ได้ หรือคุณอาจจะหลบเข้าห้องน้ำ แอบใช้โทรศัพท์มือถือโทรฯ ให้คนที่บ้านโทรฯ มาเรียกกลับบ้านก็เป็นหนทางเอาตัวรอดอย่างหนึ่ง



### หลักในการประเมิน คือ

- การประเมินสถานที่ สิ่งแวดล้อมว่าเสียงหรือไม่ สถานที่เสียงมากๆ ได้แก่ สถานเริงรมย์ผับ/เเตค ที่เปลี่ยว แหล่งมั่วสุขของกลุ่มคนที่ว่างงาน งานปาร์ตี้บ้าน/หอพักหรือคอนโดมิเนียมที่ไม่มีผู้ใหญ่อยู่ด้วย
- การประเมินบุคคล แน่แน่นอนว่าคนแปลกหน้าที่ไม่รู้จักลึกซึ่งไม่รู้จักทั้งครอบครัวและภูมิหลังของเขาอย่ามต้องระแวงระวังไว้ก่อน แต่บางครั้งคนที่สนิทชิดใกล้ก็อาจจะไวใจได้เสมอไป เพื่อนรุ่นพี่หรือคนรักที่ชักชวนพาไปเสียคนก็มีให้เห็นอยู่เนื่อง ๆ

### ดังนั้น หลักสำคัญในการเอาตัวรอด มีข้อแนะนำดังนี้

- อย่าด่วนตัดสินใจ หรือรับปาก รับคำชวนอย่างรวดเร็ว ให้ชั่งใจก่อนทุกครั้ง อาจตอบแบ่งรับแบ่งสู้ แล้วคิดหรือพยายามหาข้อมูลว่าสิ่งที่เขาบอกหรือสิ่งที่เขาชักชวนนั้นจะนำผลอะไรตามมาบ้างอาจเล่าให้ผู้ใหญ่ฟังแล้วถามความคิดเห็น จะได้มุมมองที่กว้างขึ้นทำให้คุณฉลาดมากขึ้นด้วย เช่น เพื่อนชวนไปค้างคืนต่างจังหวัดบอกว่ามีการตั้งแคมป์ไฟ ทำอาหารทานกัน และร้องเพลงเล่นกีตาร์ “รับรองว่าสนุกสุดเหวี่ยง”



คู่มือวัยรุ่น...เส้นทางรอด...ปลอดภัยยาบ้า...



ถึงเพื่อนจะคะยั้นคะยอก็อย่าเพิ่งรับคำชวนแม้อยากไปใจแทบขาด แต่ให้ผัดผ่อนไว้ก่อนว่า ต้องขออนุญาตพ่อกับแม่ก่อน ระหว่างนั้นก็ลองสืบๆ ดูว่ามีใครไปบ้าง มีผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้ไปหรือเปล่า ไปกันยังไง ที่พักเป็นอย่างไร มีการเตรียมเหล่าเตรียมเบียร์หรือไม่ เป็นต้น

- ช่างซักช่างถาม ถามเหตุผลว่า ทำไม...เพื่ออะไร ให้ติดปาก พิจารณาว่าเหตุผลที่ได้นั้นเหมาะสมหรือไม่ เช่น เพื่อนชวนไปดิวหนังสื่อที่หอพัก บอกว่าไปกันหลายคน ฟังดูแล้วมีทั้งเพื่อนหญิงเพื่อนชาย ก็ให้ถามว่าทำไมต้องไปดิวที่หอพัก ไปกันหลายคนไม่คับแคบไปหน่อยหรือทำไมไม่นัดไปดิวที่โรงเรียน หรือถ้าเพื่อนชวนไปดิวหนังสื่อที่บ้าน ก็ลองถามว่าในวันนั้นมีใครอยู่ที่บ้านบ้างถ้าไม่มีใครอยู่เลยก็กลัวว่าไม่มีผู้ใหญ่แล้วจะพากันไปดูทีวี ดูวิดีโอแทนที่จะดูหนังสื่อ เป็นต้น

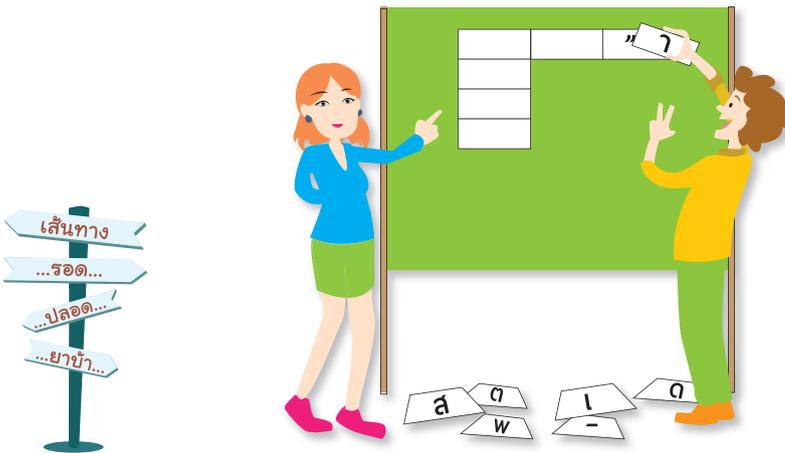
- ช่างสังเกต อ่านคนให้เป็น ดูสีหน้า แววตา ถ้าเป็นไปได้ การรู้จัก “ครอบครัว” จะทำให้เรียนรู้และเข้าใจอีกฝ่ายได้มากขึ้น



### หลักการใช้ไหวพริบ มีหลักง่าย ๆ คือ

- **ฝึกคิดแก้ปัญหา** เหมือนเล่นเกมปริศนาอักษรไขว้ เล่นบ่อยๆ ก็จะเก่งไปเอง เช่นเดียวกันการได้ฝึกคิดว่าถ้าเจอสถานการณ์อย่างนั้น อย่างนี้จะแก้ไขอย่างไร เป็นการลับไหวพริบให้เฉียบคม บางครั้งการจับกลุ่ม วิพากษ์วิจารณ์ข้อมูลข่าวสารก็ช่วยฝึกสมองได้ คุณเคยเห็นเขียนหมากรุก หรือเขียนบิลเลียดบ้างไหม คนพวกนี้ต้องฝึกคิดแก้เกมบ่อยๆ จึงสามารถ เล่นได้เก่ง ดังนั้นถ้าคุณอยากมีไหวพริบดีก็ควรฝึกสมมุติสถานการณ์ และ ฝึกคิดแก้ปัญหาบ่อยๆ

- **ฟัง** อ่านเกี่ยวกับประสบการณ์ของวัยรุ่นคนอื่นๆ ให้มาก จะได้เรียนรู้ว่าเขาคิดอย่างไรจึงถลำติดบ่วงปัญหา หรือมีกับดักใดที่ทำให้พลาดพลั้ง เช่นเรื่องของแก้วตา บ้านของแก้วตากำลังแตกแยก พ่อตงงานและใช้เหล้า ดับทุกข์ เมื่อเหล้าเข้าปากสติก็โอบยิบ และทำร้ายลูกเมียอย่างขาดสติ จนในที่สุดแม่ต้องพาแก้วตาย้ายออกมา แก้วตาต้องการทำงานเพื่อหารายได้พิเศษช่วยแม่ ต่อมามีคนแนะนำแก้วตาให้ไปทำงานห่อลูกอม โดย คนว่าจ้างอนุญาตให้กินได้วันละ 1-2 เม็ดแก้วตาไม่รู้ระแคะระคายเลย



คู่มือวัยรุ่น...เส้นทางรอด...ปลอดภัยยาขี้...



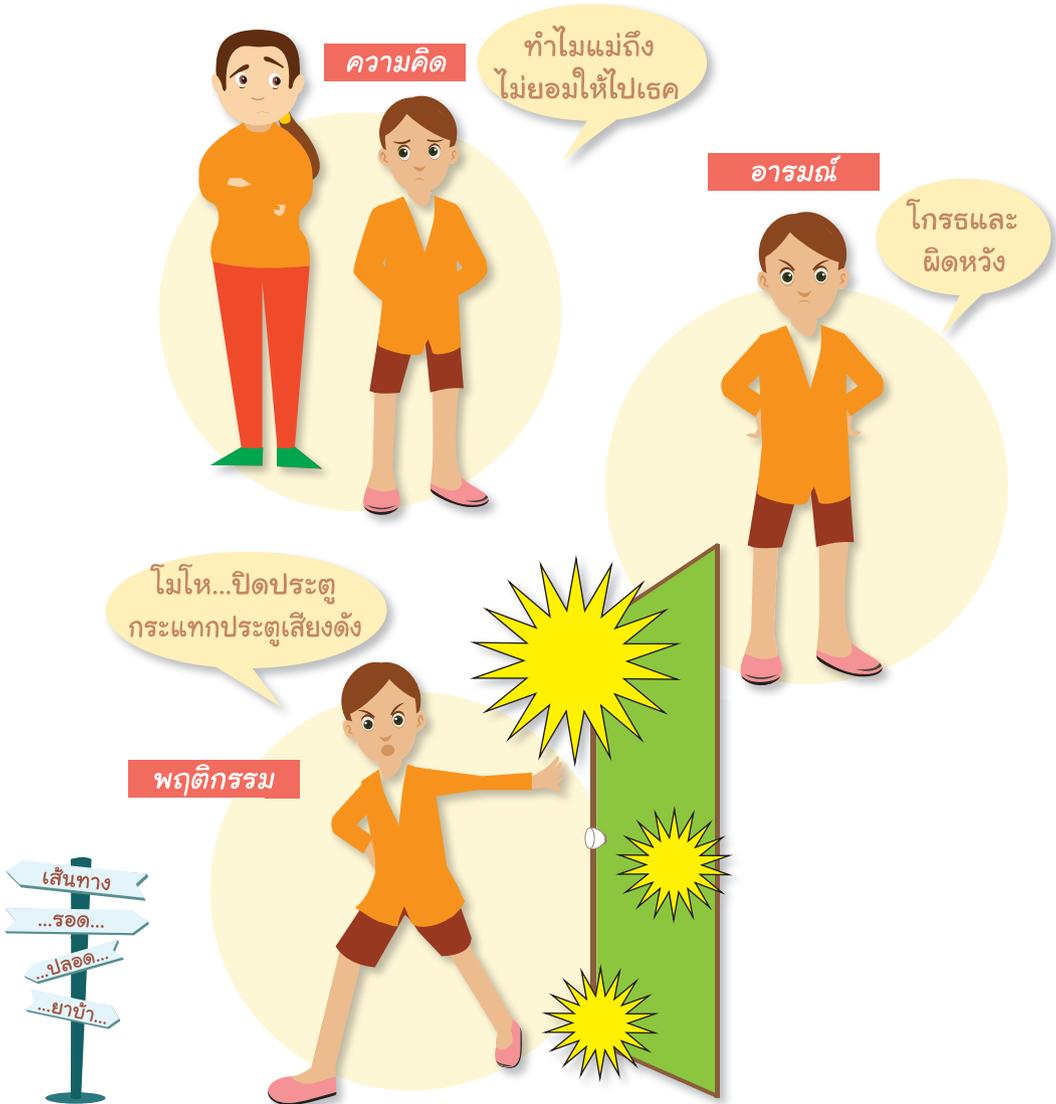
ว่าลูกอมนั้นผสมยาบ้าด้วย เมื่อกินเข้าไปแล้วจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่า  
อยากทำงาน แต่พอเวลาผ่านไปแก้ตัวเริ่มกินลูกอมผสมยาบ้ามากขึ้น  
สุขภาพก็แย่ลง แล้ววันหนึ่งจู่ๆ แก้วตาก็ร้องไห้สะอึกสะอื้นโดยไม่มีสาเหตุ  
และคร่ำครวญเหมือนเสียสติจนต้องช่วยกันส่งโรงพยาบาล

หรือวัยรุ่นคนอื่นๆ ใช้วิธีการใดจึงหลุดรอดพ้นปากเหยี่ยว  
ปากกามาได้ เช่น เรื่องของดอน ทุกวันนี้ดอนรู้สึกเหงาเหลือเกิน พ่อแม่  
ต่างก็ทำงานหนักด้วยกันทั้งคู่ ไม่มีเวลามาใส่ใจดอนเลย ดอนจึงเริ่มออก  
นอกบ้านและเข้ากลุ่มกับวัยรุ่นแถวนั้น เพียงไม่นานก็สนิทสนมกันอย่าง  
รวดเร็ว ต่อมาเพื่อนๆ ชักชวนให้ลองบุหรี่ยี่ห้อไฮ้กัญชา ดอนรู้ว่าไม่ดีจึงทำใจ  
แข็งปฏิเสธ เขาเริ่มคิดว่าถ้าถูกชวนบ่อยๆ คงต้องลองเข้าสักวัน ดอนจึง  
หาทางออกด้วยการไปสมัครเป็นลูกมือซ่อมรถที่อยู่ในเมือง แรกๆ ก็ยังไม่ได้  
รับค่าจ้าง ดอนขอแค่เรียนรู้อะไรบ้างแต่นั้นดอนจึงมีข้ออ้างที่ไม่ต้องไปพบเพื่อน  
กลุ่มนั้น และยังได้วิชาติดตัว แถมไม่รู้สึกรังเกียจอีกด้วย

### วิธีพัฒนาความคิด เพื่อพิชิตอารมณ์

การจะเอาตัวรอดจากสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ นอกจากรู้วิธีปฏิเสธ  
และประเมินความเสี่ยงของคน ของสถานการณ์แล้วยังต้องรู้จักควบคุม  
ความคิดของตนเองด้วย เพราะความคิดของคนเรานำไปสู่การเกิดอารมณ์  
และกระตุ้นให้เกิดการกระทำตามมา เช่น เพื่อนชวนสูบบุหรี่กินเหล้า  
พอปฏิเสธ เพื่อนก็พูดว่า “ผู้ชายอะไรวะ ใจเสาะ” ถ้าคุณคิดว่าเพื่อน  
ถากถาง หยามศักดิ์ศรี ก็จะทำให้ความรู้สึกฮึดสู้ ผลคือยอมสูบบุหรี่กินเหล้า  
เพื่อลบคำสบประมาท แต่ถ้าคุณควบคุมความคิดได้ คิดซ้อนอีกชั้นว่า เพื่อน  
พยายามยั่วให้คุณทำตามความต้องการของเขา ทำไมจะยอมให้เพื่อน  
ปั่นหัวเล่นได้ง่ายๆ ก็จะทำให้ความรู้สึกต่อต้าน ไม่อยากทำตามถ้อยคำ  
ปรามาสนั้น ผลคือไม่ทำตามความต้องการของเพื่อน ยกตัวอย่าง ลูกวัยรุ่น

เถียงกับแม่เรื่องไปเที่ยวเธคกับเพื่อนๆ แต่แม่ไม่ให้ไป ความคิดของลูกจะเป็นตัวบงการพฤติกรรม ดังการ์ตูนต่อไปนี้



คู่มือวัยรุ่น...เส้นทางรอด...ปลอดภัย...ยาฆ่า...



แม่คงไม่ให้ไปแน่ๆ  
เรื่องไปเที่ยวเฮค

ความคิด



อารมณ์



เข้าใจแม่  
ความโกรธลดลง

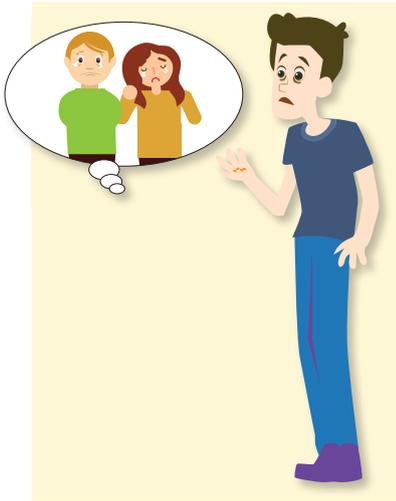
ยอมรับและอยู่  
ที่บ้าน แล้วโทรไป  
บอกเลิกนัดกับเพื่อน

พวกนาย  
ไปกันเถอะเพื่อน  
เราไม่ไปนะ



พฤติกรรม

การควบคุมความคิดจะทำได้ง่ายกว่าการควบคุมอารมณ์ เหมือนดับไฟตั้งแต่ไฟเริ่มคุจะง่ายกว่าดับไฟที่กำลังไหม้ กระหน่ำวิธีการควบคุมความคิดมีหลายวิธี เช่น



- **คิดถึงสิ่งที่จะช่วยเหนี่ยวรั้งใจได้**

ยกตัวอย่าง ถูกชักชวนให้เสพยาก็ต้องคิดถึงคนที่เรารักและรักเรามากที่สุด หรือคนที่เราผูกพันมากที่สุดว่าเขาจะรู้สึกอย่างไร (จะยอมให้พ่อแม่ต้องน้ำตาตกเพราะเราหรือ) คิดถึงผลเสียที่จะตามมา (ยาจะทำลายสมองของเราไปเรื่อยๆ เราจะแย่ลงไปเรื่อยๆ)

- **คิดถึงความเสี่ยงเอาไว้ก่อน** เช่น

เพื่อนชวนจะไปสูบบุหรี่กันเถอะ แทนที่

จะคิดว่า แค่สูบบุหรี่เองไม่กระไรนักหรอก ก็ให้คิดไว้ก่อนว่าถ้าไปถึงแล้วเพื่อนยื่นบุหรี่ยัดใส่ให้ จะทำอย่างไรจะถอยก็คงลำบาก เรื่องแบบนี้อาจเลยเถิดได้ ดังนั้นตัดไฟแต่ต้นลมไว้ก่อนดีกว่า หยุดคิดอยากสนุกกับการสูบบุหรี่ เพราะอาจเลยเถิดไปเป็นความสนุกกับกัญชาหรือยาเสพติดอื่นๆ

- **คิดแบบซั้งน้ำหนัก** ยกตัวอย่าง วัยรุ่นที่ใช้ยาแล้วไม่กล้าบอก

ทางบ้าน เพราะกลัวว่าจะถูกพ่อแม่ลงโทษ ประเภท พ่อต้องเอาผมตายแน่ หรือเกรงว่าพ่อแม่จะเสียใจ ก็ให้ซั้งน้ำหนักว่า สักวันพ่อแม่ต้องรู้จนได้เพราะอาการมันฟ้อง หรืออาจรู้จากคนอื่น และไม่ว่าจะรู้ตอนไหน พ่อแม่ก็ต้องเสียใจวันยังค่ำ ถ้าสู้ให้เขารู้เสียตอนนี้ พ่อแม่จะเสียความรู้สึกน้อยกว่า มีปัญหาน้อยกว่า แก้ไขได้ง่ายกว่า ดีกว่าติดไปนานๆ อาการจะรุนแรงซึ่งต้องใช้เวลารักษานาน พ่อแม่ยิ่งเข้าใจมาก



คู่มือวัยรุ่น...เส้นทางรอด...ปลอดภัย...ยาบ้า...



อย่างไรก็ตาม การพัฒนาความคิดก็เหมือนการพัฒนาฝีมือ  
ในเรื่องต่างๆ ต้องอาศัยการฝึกฝน มุ่งมั่น



### วิธีตัดสินใจและแก้ปัญหา

#### วิธีการสื่อสารเพื่อขอความช่วยเหลือ

เมื่อใดก็ตามที่มีความรู้สึกสับสน ยุ่งยากใจ มีปัญหาที่แก้ไม่ตก  
การขอความช่วยเหลือเป็นวิธีดำเนินชีวิตอย่างฉลาดอีกวิธีหนึ่ง

ลองลำดับดูว่า ใครคือผู้ที่คุณไว้วางใจ ศรัทธา เชื่อมั่นว่าเขา  
หวังดีกับคุณ มีความเฉลียวฉลาด มีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่น่าชื่นชม  
อยู่ในกรอบความดีงาม โดยเริ่มจากคนในครอบครัว ญาติพี่น้อง คนในชุมชน  
(ผู้อาวุโสในชุมชน ผู้ใหญ่บ้าน กำนัน พระสงฆ์ อาสาสมัครสาธารณสุข  
ครูบาอาจารย์ ฯลฯ) แต่ถ้าเป็นเพื่อน ควรเลือกเพื่อนที่มีความคิด มีความ  
เป็นผู้ใหญ่ และหวังดีต่อคุณอย่างแท้จริงเพื่อนบางคนอาจเหมาะแค่  
การระบายความทุกข์ มิใช่คนที่เหมาะแก่การขอคำแนะนำ แต่ถ้าไม่รู้จะ  
ไปปรึกษาใครให้ใช้บริการปรึกษาปัญหาทางโทรศัพท์ (ดูภาคผนวก)

คุณสามารถที่จะขอความช่วยเหลือจากใครคนใดคนหนึ่ง หรือจาก  
หลายๆ คน เพื่อจะได้แนวคิดที่หลากหลาย การขอความช่วยเหลือ คุณควร  
จะบอกความรู้สึกโดยตรง เช่น คุณรู้สึกไม่สบายใจอยากจะทำอะไรขอคำแนะนำ  
ถามอีกฝ่ายว่าพอจะมีเวลาให้คุณบ้างไหม หรือคุณขอรบกวนเวลาสำหรับ  
ปรึกษาปัญหาบางอย่างเพราะคุณไม่รู้อะไรจะหันหน้าไปหาใครหรือคุณรู้สึก  
ตันหนทางจริงๆ อยากให้ช่วยรับฟังคุณหน่อย

การขอความช่วยเหลือ คุณอาจเข้าไปพูดคุยกับอีกฝ่ายโดยตรงหรือ  
ใช้วิธีการอื่นก็ได้ เช่น ใช้โทรศัพท์ เขียนจดหมาย การขอความช่วยเหลือ  
ไม่ใช่เรื่องยาก ขอให้มีความเชื่อว่า

การขอความช่วยเหลือไม่ได้หมายความว่าคุณอ่อนแอ แต่เป็นการแสดงว่าคุณรู้เท่าทันตนเอง รู้เท่าทันปัญหาว่าเป็นเรื่องที่ต้องอาศัยมุมมองจากคนอื่น จึงจะแก้ปมปัญหาให้หลุดได้ เป็นการแสดงออกถึงความกล้าหาญที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาและหาทางแก้ไข ไม่เก็บกดหลบเร้นซ่อนลี้ก และเป็นวิธีการที่คนฉลาดใช้ในการดำเนินชีวิต อย่าให้ทิฐิเข้ามาขัดขวางความต้องการขอความช่วยเหลือและโอกาสที่จะได้รับความช่วยเหลือ

คุณสามารถขอความช่วยเหลือจากคนอื่น ๆ ได้...คุณทำได้!

“จงจำไว้ว่าทุกครั้งที่คุณรู้สึกไม่เป็นสุขทั้งหลายเกิดขึ้น จำเป็นต้องหาคนรับฟัง จะช่วยบรรเทาความเจ็บปวดและความรู้สึกดังกล่าวให้เบาบางลง เพราะเสมือนมีคนมาช่วยแบ่งปันความทุกข์ใจ

นักจิตวิทยาบอกว่า “คนที่อายจนไม่กล้าแสดงความรู้สึกเศร้า กังวลหรือความรู้สึกกลัวออกมา จะก่อให้เกิดความรู้สึกอัดอัด และผลักดันให้อยากกระเปิดความรู้สึกใส่คนอื่น ๆ ซึ่งเป็นวิธีการร้องขอความช่วยเหลืออย่างหนึ่ง แต่ไม่ใช่วิธีการที่ดี เพราะกลับจะทำให้ปัญหามานปลายยิ่งขึ้นคนที่เป็ฝ่ายรองรับอารมณ์ก็จะโกรธพร้อมกับไม่เข้าใจว่าทำไมจึงถูกกระทำเช่นนั้น ปัญหาที่ไม่ได้รับการแก้ไข แต่จะกลายเป็นการขมวดอารมณ์ ผูกปมปัญหาซ้ำซ้อนขึ้นมาอีก”



คู่มือวัยรุ่น...เส้นทางรอด...ปลอดภัย...



**การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง** ให้บทวนการกระทำที่ผ่านมามาของคุณ คิดว่าคุณเป็นคนอย่างไร และอะไรคือจุดเด่นอะไรคือ จุดด้อยของคุณ โดยตอบคำถาม 3 ข้อต่อไปนี้

- ส่วนที่ดี/จุดเด่นที่คุณรู้ตัวหรือมีคนอื่นชมเชย VS ส่วนที่ไม่ดี/จุดด้อยที่ต้องปรับปรุงคืออะไร
- คุณเก่งด้านไหน VS ไม่เก่งด้านไหน
- คุณชอบอะไรหรืออะไรที่ทำแล้วมีความสุข VS ไม่ชอบอะไรหรืออะไรที่ทำแล้วไม่มีความสุข ยกตัวอย่างเช่น

**ส่วนที่ดี/จุดเด่น** ชอบช่วยเหลือ เข้ากับคนได้ง่าย พึ่งพาตนเองได้ ตรงต่อเวลา มีอารมณ์ขัน รักสัตว์ ซื่อสัตย์ ช่างสังเกต

**ส่วนที่ไม่ดี/จุดด้อย** (ที่ยากปรับปรุงแก้ไข) ใจร้อน ไม่ค่อยอดทน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ เครียดง่าย ซ้ำง่าย ไม่มั่นใจในตนเอง อ่อนไหวง่าย ซี้เกียจ ชอบผัดวันประกันพรุ่ง

**ความเก่ง** วาดรูป เล่น กีฬา (เล่นฟุตบอล) ทำอาหาร เต้นรำ ประดิษฐ์สิ่งของ จัดบ้าน เล่นดนตรี

**ไม่เก่ง** การเขียนหนังสือ การจดจำทิศทาง การคิดเลข การพูดคุยเรื่องเครื่องดนตรีกลไก การปรับตัวกับเพื่อนใหม่ การทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่น





ความชอบ (ทำแล้วมีความสุข) อ่านหนังสือ ทำงาน ศิลปะ ซ้อมปี่ ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ดูภาพยนตร์ ไปงานปาร์ตี้  
 ไม่ชอบ (ทำแล้วไม่มีความสุข) เล่นกีฬา ไปงานสังคม ทำงานบ้าน เขียนจดหมาย ใฝ่บ้านอยู่คนเดียว ทำงานกลางแจ้ง นั่งรถนาน ๆ

ลองจดบันทึกเอาไว้ สำหรับจุดด้อยที่อยากปรับปรุงแก้ไข ถ้าพัฒนาได้ก็ขีดออก และบันทึกลักษณะที่พัฒนาแล้วไว้ในจุดเด่น ความเก่ง-ไม่เก่ง ความชอบ-ไม่ชอบ จะทำให้คุณรู้จักศักยภาพของตนเอง นำไปสู่การวางแผนเป้าหมายในชีวิตที่สามารถไปได้ถึง

ข้อสำคัญอย่าลืมปลอบปล้ำและภาคภูมิใจกับส่วนที่ดี และความเก่งที่คุณมีอยู่



คู่มือวัยรุ่น...เส้นทางรอด...ปลอดภัยขี้...



## ทางรอดของวัยรุ่นที่ติดยา

ยอมรับว่าคุณรู้สึกโดดเดี่ยวที่จะต้านพลังของยาเสพติดด้วยตัวเอง ต้องอาศัยความช่วยเหลือจากคนอื่นเพื่อรวมพลังต่อสู้กับความเขี้ยววนของฤทธิ์ยา

- ตระหนักว่ายานาเสพติดทำลายชีวิตของคุณและทำลายสายสัมพันธ์ระหว่างคุณกับครอบครัว

- ตั้งใจแน่วแน่ว่าจะเปลี่ยนชีวิตเสียใหม่ หาสิ่งที่จะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจไว้ให้มัน อาจเป็นครอบครัว ศาสนา หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์

- ค้นหาเป้าหมายของชีวิตให้ได้ แต่ละวันให้พิจารณาปัญหาของตนเองที่มีอยู่ หาทางแก้ปัญหานั้นให้ได้ โดยวางเป้าหมายที่จะแก้ไขไปที่ละเปลาะ การแก้ไขปัญหาได้จะเรียกความภูมิใจในตนเองกลับคืนมา

- สร้างความนับถือตนเองด้วยการแก้ไขตัวเองให้ดีขึ้น บอกกับคนในครอบครัวหรือคนที่รัก และแคร้คุณว่า คุณรู้สึกเสียใจที่เคยสร้างความปวดร้าวให้พวกเขา

- มุ่งมั่นที่จะก้าวไปข้างหน้าเพื่อพัฒนาชีวิตให้มีคุณภาพให้กำลังใจตนเองและให้กำลังใจกับเพื่อนที่หลงทางเช่นเดียวกับคุณ

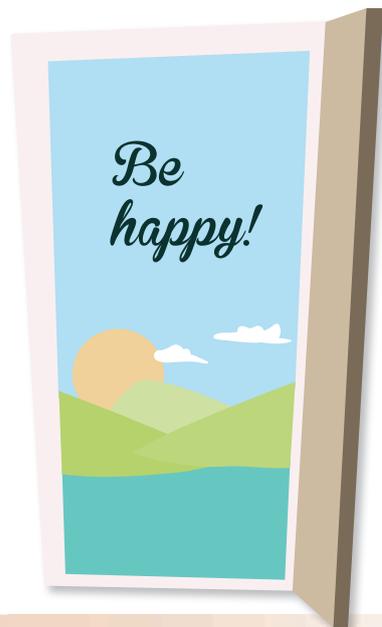




## ประตูนี้มีทางออก

ทางออกที่จะลดความเสี่ยงต่อการติดยาบ้า คือ

- ใช้ชีวิตอย่างสมดุล คนเราจะมีความสุขได้ ต้องรู้จักใช้ชีวิตให้สมดุล คือ มีช่วงที่เป็นงานเป็นการ รับผิดชอบในหน้าที่ เช่น พัฒนาสมอง เสริมความรู้ ทำงานหรือเรียนหนังสือ ยกตัวอย่าง อ่านหนังสือพิมพ์ ดูข่าว/สารคดี ช่วยงานครอบครัว รับฟังข่าวสาร เล่นเกมปริศนาอักษรไขว้ ฯลฯ และมีช่วงที่ผ่อนคลาย สนุกสนานและพักผ่อน ยกตัวอย่าง เล่นกีฬา ออกกำลังกาย ฟังเพลง ทำงานฝีมือวาดภาพ งานศิลปะ งานปั้น แกะสลัก ฯลฯ
- อย่าทำตัวให้ว่าง ความว่างทำให้ฟุ้งซ่าน เหงาเบื่อ เซ็ง ทำให้หาทางออกผิดๆ ได้ ให้ขจัดความรู้สึกเหงา เศร้า เบื่อ เซ็ง ด้วยการหากิจกรรมที่สร้างสรรค์ทำ อาจจะฝึกทำเอง หรือเรียนรู้จากผู้รู้ก็ได้



คู่มือวัยรุ่น...เส้นทางรอด...ปลอดภัยยาบ้า...

สามารถเล่นได้ มีทั้งตัวครู  
ตัวนักเรียน



“เล่นก็พาร่างกายแข็งแรง  
เล่นขำขันร่างกายตลอดไป”





แหล่งบำบัด  
และช่วยเหลือ

ผู้เสพ/ติดยาบ้า

## แหล่งบำบัดและช่วยเหลือผู้เสพ/ติดยาบ้า

โรงพยาบาลประจำจังหวัดทุกแห่งทั่วประเทศ

หน่วยงานในสังกัดกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ได้แก่

- สถาบันธัญญารักษ์  
โทร.0-2531-0080-8  
โทรสายด่วน 0-2531-7777  
Hot Line 1165
- ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดภาคเหนือ  
อ.แมริม จังหวัดเชียงใหม่  
โทร. 0-5329-7976-7
- ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ  
จังหวัดขอนแก่น  
โทร. 0-4324-5366
- ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดภาคใต้  
จังหวัดสงขลา  
โทร. 0-7446-7453, 0-7446-7468
- ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดภาคใต้  
จังหวัดปัตตานี  
โทร.0-7333-8070



คู่มือวิจัยรุ่น...เส้นทางรอด...ปลอดภัยยาบ้า...



### หน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้แก่

- สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา  
คลองสาน กรุงเทพมหานคร  
โทร.0-2437-7061
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น ราชนครินทร์  
พญาไท กรุงเทพมหานคร  
โทร.0-2245-7798
- สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์  
ตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร  
โทร.0-2441-9029
- โรงพยาบาลศรีธัญญา  
นนทบุรี  
โทร.0-2526-3342
- โรงพยาบาลสวนปรุง  
เชียงใหม่  
โทร. 0-5327-6750
- โรงพยาบาลจิตเวชนครพนมราชนครินทร์  
โทร. 0-4259-3136
- โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์  
โทร. 0-4322-5103 ต่อ 218
- โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์  
โทร. 0-4427-16679



- โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์  
อุบลราชธานี  
โทร. 0-4528-1048, 0-4531-2550
- โรงพยาบาลสวนสราญรมย์  
สุราษฎร์ธานี  
โทร. 0-7731-1455, 0-7731-2991
- โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชชนครินทร์  
โทร. 0-5626-7280
- โรงพยาบาลสงขลาราชชนครินทร์  
โทร. 0-7444-2476, 0-7432-4868
- สายด่วนยาเสพติด 1323

### หน่วยงานในสังกัดกรุงเทพมหานคร ได้แก่

- สถานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดสารเสพติดบ้านพิชิตใจ  
โทร. 0-2329-1353 , 0-2329-1566
- ศูนย์บริการสาธารณสุขที่มีป้ายบริการ
- สถานบำบัดและฟื้นฟูที่มีการรับรองและได้คุณภาพ  
โดยมีป้ายให้บริการ



คู่มือวัจน...เส้นทางรอด...ปลอดภัยยาบ้า...

# บทส่งท้าย



“คู่มือวัยรุ่น เส้นทางรอด ปลอดภัยยาบ้า” เล่มนี้ เป็นการประมวลเนื้อหาจากข้อมูลเดิมที่ผู้ทรงคุณวุฒิ นักวิชาการ และคณะทำงาน ได้รวบรวมและจัดพิมพ์เผยแพร่แล้วครั้งหนึ่ง โดยนำมาปรับปรุงรูปแบบเล่ม ให้ความน่าสนใจ ทันสมัย เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายมากยิ่งขึ้น

กรมสุขภาพจิต ขอขอบคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิ นักวิชาการ และคณะทำงานดังกล่าวทุกท่าน ที่ได้มีส่วนร่วมดำเนินงานสนองแนวทางพระราชทานองค์ประธาน TO BE NUMBER ONE ทำให้ คู่มือเล่มนี้ สำเร็จสมบูรณ์พร้อมนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ และเกิดผลดีเยาวชนไทย จึงขอให้อำนาจแห่งคุณความดีนี้ส่งผลให้ทุกท่านประสบแต่ความสุข ความเจริญตลอดไป





## เส้นทางรอด...ปลอดภัยบ้าง...

โครงการ TO BE NUMBER ONE  
ในทุกๆห้องหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี