

คู่มือวัยรุ่น



เส้นทาง

รอด

ปลอดภัย

กว่า



โครงการ TO BE NUMBER ONE ในทูลกระหม่อมหญิง
อุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



เส้นทางรอด

ปลอดภัย...

ยาบ้า



ISBN : 978-974-296-890-8
จัดพิมพ์โดย : โครงการ TO BE NUMBER ONE
ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
พิมพ์ครั้งที่ 4 : มิถุนายน 2563
จำนวนพิมพ์ : 32,000 เล่ม
พิมพ์ที่ : ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

...ตำนาน...

“คู่มือวัยรุ่น เส้นทางรอด ปลอดภัยยาบ้า” ฉบับนี้เป็นองค์ความรู้เดิมที่กรมสุขภาพจิต พัฒนาขึ้นเพื่อเป็นแนวทางสำหรับวัยรุ่นและเยาวชนในการป้องกันและดูแลตนเอง ไม่ให้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาบ้า โดยคู่มือนี้เป็นฉบับปรับปรุงครั้งที่ 4 ซึ่งปรับเนื้อหาและรูปเล่มให้เป็นปัจจุบันและน่าสนใจ เพื่อเผยแพร่ให้สมาชิก TO BE NUMBER ONE และวัยรุ่นเยาวชนที่สนใจนำไปใช้ดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากยาบ้าต่อไป

กรมสุขภาพจิต

มิถุนายน 2563



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

...ตำนาน...

(ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 1)



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

กรมสุขภาพจิต ในฐานะที่ได้รับพระกรุณาธิคุณให้ทำหน้าที่เลขานุการ โครงการ TO BE NUMBER ONE เนื่องจากทรงเห็นว่าการป้องกันและแก้ไข ปัญหาเสพติดให้ได้ผลอย่างยั่งยืนต้องอาศัยองค์ความรู้สุขภาพจิต เป็นสำคัญ จึงได้เร่งทบทวนและพัฒนาองค์ความรู้เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานโครงการ TO BE NUMBER ONE สู่เป้าหมายการ “เป็นหนึ่งในโดยไม่พึ่ง ยาเสพติด” และการเติบโตอย่างเต็มศักยภาพของเยาวชน

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



(นายแพทย์เจษฎา โชคดำรงสุข)

อธิบดีกรมสุขภาพจิต



คู่มือวัยรุ่น...เส้นทางรอด...ปลอดภัยบ้า...

...สารบัญ...



คำนำ.....	
สารบัญ.....	
บทนำ.....	
รู้ไหมว่าใครเสี่ยง.....	6
เชื่อผิดๆ ก็ติดยาได้.....	12
เส้นทางรอดปลอดภัยยาบ้า.....	20
ประตูนี้มีทางออก.....	40
แหล่งบำบัดและช่วยเหลือผู้เสพ/ติดยาบ้า.....	44
บทส่งท้าย.....	48

รู้มั๊ย...
ว่าใครเลี้ยงง!!





รู้มั๊ย...ว่าใครเสี่ยง



ก่อนอื่น... ต้องรู้ว่ามียปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้คนเราเสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติด นักวิชาการบอกให้ดูปัจจัยหลัก 3 ประการเอาไว้ คือตัวของเราเอง ครอบครัว และสิ่งแวดล้อม ซึ่งก็คือสิ่งที่ใกล้ชิด อยู่ในชีวิตของคนเรานั้นเอง ดังนั้น การรู้จุดอ่อนทั้งของตนเอง ครอบครัวและสิ่งแวดล้อมรอบตัวจะช่วยให้เกิดความระมัดระวัง และเตรียมหาทางปรับปรุงแก้ไขเพื่อรับมือกับภัยที่อาจมาถึงสำหรับวัยรุ่นแล้ว มีอะไรหลายอย่างในชีวิตที่ต้องเรียนรู้ และการรู้เท่าทันชีวิต คือเกราะป้องกันยาเสพติดที่ดีที่สุด ขอให้ลองตอบคำถามเหล่านี้ ดูแล้วจะรู้ว่าคุณเสี่ยงหรือไม่ที่จะใช้ยาบ้า



ตัวคุณ...

- เมื่อทำอะไรไม่สำเร็จ คุณมักจะรู้สึกว่าคุณล้มเหลว คุณเก่งสู้คนอื่น ๆ ไม่ได้
- คุณชอบเก็บความกังวล ความทุกข์ ความเศร้าไว้กับตัวเอง
- คุณเป็นคนขี้อาย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง สนิทกับคนยาก และรู้สึกว่าคุณไม่ได้รับการยอมรับจากคนอื่น ๆ
- คุณมักจะตามใจเพื่อน ๆ เพราะไม่รู้ว่าจะปฏิเสธอย่างไร
- คุณยังค้นไม่พบว่าคุณเก่งด้านไหน
- คุณมักจะเลือกทำในสิ่งที่คุณต้องสนองความต้องการของคุณ อย่างรวดเร็ว แม้ว่าจะทำให้เกิดปัญหาในภายหลังก็ตาม แต่คุณก็อดใจที่จะไม่ทำได้ยาก

ครอบครัว...

- คนในครอบครัวต่างคนต่างอยู่
- การพูดคุยกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวมีน้อย ไม่ค่อยมีการทำกิจกรรมร่วมกัน
- พ่อแม่คาดหวังในตัวลูก ๆ สูง ชอบเปรียบเทียบระหว่างพี่น้องหรือเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ
- ชอบตำหนิ และพูดประชดประชัน



คู่มือวิจัยรุ่น...เส้นทางรอด...ปวดขา...



- มีผู้ใหญ่ในบ้านดื่มเหล้า สูบบุหรี่ หรือใช้ยาต่างๆ เช่น ใช้ยาเพื่อเพิ่มน้ำหนัก ลดน้ำหนัก ใช้ยาเพื่อช่วยให้นอนหลับ หรือให้ตาสว่าง หรือเพื่อผ่อนคลายความเครียด
- พ่อหรือแม่ให้ท้ายลูก เช่น คอยแก้ตัวให้ลูก เก็บงำปัญหา ไม่มีการลงโทษว่ากล่าวตักเตือนเมื่อลูกทำผิด เป็นต้น
- สมาชิกในครอบครัวมีการทะเลาะเบาะแว้งกันเนื่องๆ

เพื่อนและสิ่งแวดล้อม

- อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มีพฤติกรรมชอบเที่ยว
- อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มองว่าการดื่มสุราและการสูบบุหรี่เป็นเรื่องธรรมดา
- อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มีพฤติกรรมชอบหนีเรียน หรือไม่เรียนหนังสือ ชอบทำผิดกฎระเบียบ
- อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ไม่มียานพาหนะ หรือมีเวลาร่างมากและชอบจับกลุ่มมั่วสุมกัน
- อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ใช้ยาเสพติด
- อยู่ในพื้นที่แวดล้อมที่มีการขายยา ใช้ยาเสพติด



คำตอบของคุณเป็นอย่างไร

คุณเข้าข่าย “เสี่ยง” ถ้าคุณตอบ “ใช่” ข้อใดข้อหนึ่ง ทั้งสามปัจจัยคือในส่วน “ตัวคุณ” “ครอบครัว” “เพื่อนและสิ่งแวดล้อม” กล่าวง่ายๆ คือ ถ้าตัวคุณรู้สึกขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ชอบเก็บกดอารมณ์ไม่ดีทั้งหลายให้ค้างคาอยู่ในใจ (โกรธ เศร้า เหงา กังวล เบื่อหน่าย) โดยไม่รู้ว่าจะจัดการอย่างไร ไม่รู้วิธีการปกป้องและรักษาสิทธิของตนเองอย่างถูกวิธี แฝมขาดความรู้สึกลุ้นใจจากครอบครัว บ้านไม่เป็นที่พักพิงใจ เมื่อผนวกกับการถูกเพื่อนๆ ชักชวนไปในทางที่ผิด และสิ่งแวดล้อมก็เป็นใจ จึงเป็นแรงผลักดันให้หันเข้าสู่ยาเสพติดได้ง่าย หากคุณไม่รีบแก้ไขป้องกัน

ถ้าจะเปรียบว่ายาบ้าคือระเบิด ความเสี่ยงที่มีอยู่ในตัวบุคคลและความเสี่ยงของครอบครัวก็เปรียบเสมือนเชื้อเพลิง ส่วนเพื่อนและสิ่งแวดล้อมก็เท่ากับเป็นชนวนที่มาจอกับเชื้อเพลิงนั่นเอง เมื่อเสี่ยงขนาดนี้ก็ต้องมองหาทางรอดต่อไป



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



ເຊື່ອຢືດໆ ກໍ່ຕິດຢາໄດ້





เช็ดผิวกาย ก็ทำได้

การกระทำของคนเราหลายอย่างมีผลมาจากความเชื่อ เรื่องของยาเสพติดก็เช่นเดียวกัน ถ้าเรามีความเชื่อที่ถูกต้องก็จะโน้มนำเราไปสู่การกระทำที่ถูกต้องได้ มาตรวจสอบกันดูว่าความเชื่อของคุณเป็นเช่นไร

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

คำตอบ

การเสพยาบ้าไม่ใช่เรื่องน่าอันตราย ไม่มีพิษภัยแต่อย่างใด ในความเป็นจริง ยาบ้ามีผลต่อร่างกาย สติปัญญา และอารมณ์

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



ด้านสติปัญญา ตอนแรกอาจทำให้ความคิดแจ่มใส แต่ในระยะยาวจะทำให้เซลล์ประสาทเสื่อม สติปัญญาถดถอยลง เนื่องจากยาบ้าส่งผลต่อระบบการทำงานของสมอง ทำให้เกิดความผิดปกติ

ด้านอารมณ์ ระยะแรกของการใช้จะทำให้มีอารมณ์ดี อารมณ์เหินห่าง หายไป รู้สึกตื่นตัว กระตือรือร้น ไม่ง่วง แต่เมื่อหมดฤทธิ์ยาจะทำให้อ่อนเพลีย เหมือนปิดสวิตไฟ เนื่องจากร่างกายไม่ได้พักผ่อน และส่งผลทำให้การทำงานของสมองผิดปกติ คือทำให้หงุดหงิด เกิดภาวะอารมณ์รุนแรง เช่น ครั่นเครงผิดปกติ ก้าวร้าว



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



- การปฏิเสธเพื่อนเพื่อไม่เสพยาบ้าจะทำให้เสียสัมพันธภาพกับเพื่อนได้ และอาจทำให้เพื่อนๆ ไม่ยอมรับ

ก็อาจเป็นได้ แต่ลองชั่งน้ำหนักดูว่า การเสียสัมพันธภาพกับเพื่อนที่ติดยาเป็นเรื่องที่น่าเสียตายหรือไม่ ยิ่งถ้าคุณหลงติดยาและต้องอยู่ภายใต้อิทธิพลของเพื่อนร่ำไปจะคุ้มไหม อย่างไรก็ตามถ้าคุณมีวิธีการปฏิเสธที่เหนือชั้นกว่า เพื่อนจะรู้สึกทึ่งด้วยซ้ำที่เห็นถึงความเป็นตัวของตัวเอง และความมั่นใจในตนเองของคุณ ไม่นานเพื่อนอาจจะชื่นชมในบุคลิกภาพที่มั่นคงเข้มแข็งและมีจุดยืนของคุณก็ได้ จำไว้เสมอว่าการจะให้เพื่อนยอมรับ คุณต้องมีความเชื่อมั่นในตนเอง คนที่เข้มแข็งกว่าจะดึงดูดผู้ที่อ่อนแอกว่าเสมอ

- ยาบ้าจะทำให้เราขยันเรียนหนังสือ ขยันทำงานยิ่งขึ้น

แม้ว่าในระยะแรกยาอาจทำให้รู้สึกกระตือรือร้น ไม่่วงนอน ตื่นตัวอยู่เสมอ แต่พอมดฤทธิ์ยาจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย อยากแต่จะนอนทำอะไรไม่ไหว ต้องพยายามเสพยาอีกเพื่อคงฤทธิ์ยาเอาไว้ และถ้าใช้ไปนานๆ จะมีผลเสียต่อระบบ การทำงานของสมอง ทำให้ผลการเรียนแย่ลง และการทำงานมีคุณภาพลดลง ยิ่งในระยะยาวจะทำให้เซลล์ประสาทสมองเสื่อมและสติปัญญาถดถอย





- ใช้ชีวิตให้คุ้ม ต้องทำในทุกสิ่งที่อยากลอง

ถามตัวเองว่า ถ้าสิ่งที่อยากลอง นำผลเสีย มาสู่ชีวิตคิดว่าคุ้มแล้วหรือ ยกตัวอย่าง คุณอยากขับรถซึ่ง แต่อาจทำให้คุณพิการไป ตลอดชีวิต ผลของมันควรค่าแก่การเสี่ยง หรือไม่ หรืออยากลองนัดเดทกับคนที่คุณ คบกันทางอินเทอร์เน็ต แต่คุณอาจถูกหลอกไป ข่มขืนหรือล่อลวง (ซึ่งก็มีหลายคนโดนมาแล้ว) คุณคิดว่าคุ้มค่าหรือไม่ การลองใช้ยาบ้าก็เช่นกัน คุณจะเสี่ยงกับการเอาสุขภาพกาย และความสามารถทางสมองของคุณเป็นเดิมพันหรือไม่ ต้องคิดไกลไปถึง อนาคตข้างหน้า

คุณมีคำตอบให้กับตนเองแล้วหรือยัง...

- ฤทธิ์ยาบ้ามีผลทำให้มีเพศสัมพันธ์ได้ง่ายขึ้น

เมื่อยาบ้าออกฤทธิ์ ทำให้เกิดความกล้าที่จะทำกิจกรรมใดๆ ที่มีความเสี่ยงได้ง่ายขึ้น โดยไม่คิดถึงผลเสียที่จะตามมา ยิ่งถ้าใช้ยามากๆ โดย



การสูดควัน จะเกิดความรู้สึกเคลิบเคลิ้ม สุขเหมือนอยู่ในอวกาศ กล้ามเนื้อ ทุกๆ มัดในร่างกายจะสั่น และทำให้ ความต้องการทางเพศเพิ่มมากขึ้น ทำให้มีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีการ ป้องกันทั้งในเรื่องการตั้งครรภ์ โรคทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์

คุ้มว่ะจ้ะ...เส้นทางรอด...ปลอดภัยยาบ้า...



- เมื่อเราเครียดและปรับทุกข์กับเพื่อน การที่เพื่อนยื่นยาบ้าให้ก็เพราะหวังดี อยากให้เราคลายทุกข์

มีอยู่สองกรณีคือ เพื่อนอาจรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เคยใช้แล้วรู้สึกตื่นตัว กระชุ่มกระชวย ก็เลยแนะนำต่อ โดยลืมนึกถึงผลเสียที่จะตามมาอีกมากมาย หรืออาจเจตนาอยากให้เราเหมือนเขา จะได้เป็นพวกเดียวกันก็ได้ อย่างไรก็ตาม อยากให้คำนึงอยู่เสมอว่า เพื่อนที่ดีคือเพื่อนที่หวังดี ให้อภัยและคอยดักเตือน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นำไปสู่ความเจริญก้าวหน้า ไม่พากันดิ่งเหว

- ยาบ้าไม่มีฤทธิ์ทำให้ติด จะเลิกเมื่อใดก็ได้

เมื่อหยุดใช้ยา ยาบ้าไม่ก่อให้เกิดอาการลงแดงที่รุนแรงเหมือนเช่นเฮโรอีน แต่ถ้าใช้ไปนานๆ ยาจะไปทำลายสมอง ทำให้เกิดอาการสมองตื้อยา จนยากที่จะเลิกโดยใช้กำลังใจของตนเองเพียงอย่างเดียว แต่ต้องอาศัยการช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขร่วมด้วย

- การใช้ยาในงานปาร์ตี้ ช่วยเพิ่มความสนุกสนาน ถ้าใช้เป็นครั้งคราวก็ไม่น่าจะเป็นอะไร



ยาบ้าจะทำให้สนุกสนานเพียงชั่วคราว ชั่วยาม แต่หลังจากนั้นจะมีผลเสียตามมาอีกอนันต์เกินคาดคิด เช่น เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์โดยมิได้ป้องกัน (เพราะเป็นช่วงที่ขาดสติและขาดการควบคุม) อาจนำไปสู่การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงปรารถนา การติดเชื้อเอดส์ รวมทั้ง อาจถูกตำรวจจับดำเนินคดีได้ เรียกว่าสุขแค่คืบ (ไม่กี่ชั่วโมง) แต่ทุกข์อีกยาวไกล

- คนที่เลิกใช้ยาเสพติดได้นานถึง 2-3 เดือนก็อาจหวนกลับมา
ใช้ได้อีก

แม้จะหยุดการใช้ยาเสพติดได้แล้ว แต่ก็ต้องระมัดระวังการ
ถูกชักชวนให้เสพ ต้องอาศัยจิตใจที่แน่วแน่ มันคงเข้มแข็ง และอาศัยทักษะ
ในการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะนำไปสู่การโน้มน้าวให้เสพยาอีกเหมือนกับ
คนที่อดบุหรี่ หรือลดความอ้วน ถ้าไม่เข้มแข็งพอก็อาจกลับไปสูบบุหรี่
หรือกินจนน้ำหนักเพิ่มขึ้นอีก



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



เส้นทางรอด ปลอดภัย





เส้นทางรอดปลดขาด้า



ทุกวันนี้สังคมซับซ้อนขึ้นทุกวัน มีอันตราย คืบคลานเข้ามารอบด้าน 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

วิธีการปฏิเสธเป็นทักษะที่จำเป็นและควรทำได้

คนที่มีความคิดและมีความมั่นใจในตนเองจะไม่คล้อยตามหรือ ยอมตามคนอื่นอยู่เสมอ ถ้าคุณเห็นว่าเพื่อน (แม้จะเป็นเพื่อนรักก็ตาม) หรือคนอื่นๆ ชักชวนให้คุณทำในสิ่งที่จะเกิดผลเสียตามมาคุณย่อมมีสิทธิ์ที่จะปฏิเสธ

เคล็ดลับในการปฏิเสธให้ได้ผลคือ

- แสดงออกอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง จะทำให้อีกฝ่ายไม่กล้าเข้าซื้อ

- ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะใช้เหตุผลอย่างเดียวอาจถูกโต้แย้งได้ แต่ถ้าอ้างความรู้สึกจะทำให้อีกฝ่ายโต้แย้งได้ยากขึ้น เช่น “เราไม่ชอบ...” “เรากลัวพ่อแม่เสียใจ” “เราเป็นห่วงเรื่องสอบ” “เรารู้สึกไม่สบาย อยากพักผ่อน”

- สุดหยาบใจลึกๆ รวบรวมความกล้ากล่าวปฏิเสธออกไป “เราไม่ไปดีกว่า” “เราไปไม่ได้จริงๆ” อาจจบท้ายด้วยการขอบคุณ เพื่อเป็นการรักษาน้ำใจ

- ถ้าถูกเข้าซื้อหรือสบประมาททำนอง “ไม่แน่ว่าจริงนี่หว่า” “นายมันลูกแห่งติดแม่” “ยังเป็นเพื่อนกันหรือเปล่า” ก็อย่าหวั่นไหวกับคำพูดเหล่านั้น ให้รู้เท่าทันว่า นั่นคือการแหย่เพื่อล่อให้คุณทำตามความต้องการของเขา จงแสดงให้เขาเห็นว่าคุณแน่จริง ด้วยการแสดงจุดยืนอย่างหนักแน่น คือปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกลา หากทางเลี้ยวออกไป หรือใช้วิธียิ้มสู้ บอกด้วยน้ำเสียงนุ่มๆ แต่หนักแน่นว่า “ไม่ละ...ชอบใจ”

แต่ถ้าคุณอยากใช้วิธีที่นุ่มนวลกว่า ก็อาจพูดต่อรอง โดยชวนไปทำกิจกรรมอื่นที่ดีกว่าแทน หรือขอผัดผ่อนเลื่อนเวลาไปก่อน เช่น “เอาไว้โอกาสหน้าก็แล้วกัน” “รอให้สอบเสร็จก่อนนะ” “วันนี้ไม่ได้จริงๆ วันหลังแล้วกัน” (คุณอาจฝึกท่องหน้ากระจกเตรียมไว้ ก่อนออกไปเจอศึกหนักก็ได้) แต่ถ้าเพื่อนไม่ยอม ก็ต้องใช้วิธีเดินหนีและรีบบอกลา





ไม่ต้องเอาแม่
มาอ้างหรอกแก

ไปรู้จะให้แม่...
ข้ออ้างรีปาวะ!!



เฮ้ย!! ไม่ไปไม่ได้นะพวกเรา
เข้าหนังแหล่มๆ มาดูด้วย

ยังงี้ก็ไปไม่ได้วะ
เราสัญญากับแม่ไว้แล้วว่า
จะกลับตัวกลับใจ



คู่มือวัยรุ่น...เส้นทางรอด...ปลดข่า...



ไม่ดีกว่าจะเพื่อน...ชอบใจพวกนาย
มากนะที่มาชวนเรา เอาเป็นว่า
ถ้าพวกนายจะไปเตะบอลกันเมื่อไหร่
ค่อยมาชวนเรานะเพื่อน

เออๆ ไม่ไปก็ไม่ไป
แล้วแต่นายละกัน



งั้นพวกเราไปก่อนนะ
ถ้าเปลี่ยนใจก็ตามไปละกัน

ชอบใจจะเพื่อนที่เข้าใจ
จะไปเตะบอลกันเมื่อ
ไหร่ก็เรียกนะ

วิธีประเมินสถานการณ์ และใช้ไหวพริบในยามคับขัน

คนที่ประเมินสถานการณ์ว่าเสี่ยงหรือไม่นั้น มักจะเป็นคนช่างสังเกต สนใจความเป็นไปต่างๆ ในสังคม อาจจะได้จากการฟังหรืออ่านบ่อยๆ โดยเฉพาะข่าวต่างๆ ซึ่งเป็นความรู้ที่ไม่ต้องเสี่ยงด้วย การแสวงหาประสบการณ์ด้วยตนเอง เช่น วัยรุ่นบางคนเล่าว่า ถ้าไปเที่ยวอาร์ซีเอ เวลาลุกออกไปเต้นรำ ต้องให้เพื่อนที่ไวใจเฝ้าโต๊ะ มิเช่นนั้นอาจมีคนแอบเอายามาใส่ในแก้วเครื่องดื่ม วัยรุ่นบางคนเพื่อนให้กินยาบ้า โดยหลอกว่าเป็นยาลดความอ้วน หรือคิวนมอเตอร์ไซด์ปากซอยที่คอย

หักท่าย ชวนคุยอย่างมีโมตรจริต ก็อาจยื่นยาให้ทดลองใช้ในขณะที่คุณกำลังตายใจ ไม่ก็ประสบการณ์ของเด็กหนุ่มคนหนึ่งที่ถูกเพื่อนๆ ชักชวนไปงานปาร์ตี้ โชคดีที่เขาพาแฟนสาวไปด้วย พอเพื่อนเริ่มรัดยาออกมาแจกจ่ายเขาก็ใช้ไหวพริบบอกว่า ต้องรีบพาแฟนสาวไปส่งบ้าน อยู่ต่อไม่ได้ หรือคุณอาจจะหลบเข้าห้องน้ำ แอบใช้โทรศัพท์

มือถือโทรให้คนที่บ้านโทรมาเรียกกลับบ้าน ก็เป็นหนทางเอาตัวรอดอย่างหนึ่ง



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



หลักในการประเมิน คือ

- การประเมินสถานที่ สิ่งแวดล้อมว่าเสี่ยงหรือไม่ สถานที่เสี่ยงมากๆ ได้แก่ สถานเริงรมย์ดับ/เเค่ ที่เปลี่ยว แหล่งมั่วสุมของกลุ่มคนที่ว่างงาน งานปาร์ตี้ บ้าน/หอพัก หรือคอนโดมิเนียมที่ไม่มีผู้ใหญ่อยู่ด้วย

- การประเมินบุคคล แน่ใจว่าคนแปลกหน้าที่ไม่รู้จักลึกซึ้ง ไม่รู้จักทั้งครอบครัวและภูมิหลังของเขาย่อมต้องระแวงระวังไว้ก่อน แต่บางครั้งคนที่สนิทชิดใกล้ก็อาจจะไวใจได้เสมอไป เพื่อนรุ่นพี่หรือคนรักที่ชักชวนพาไปเสียคนก็มีให้เห็นอยู่เนือง ๆ

ดังนั้น หลักสำคัญในการเอาตัวรอด มีข้อแนะนำดังนี้

- อย่าด่วนตัดสินใจ หรือรับปาก รับคำชวนอย่างรวดเร็ว ให้ชั่งใจก่อนทุกครั้ง อาจตอบแบ่งรับแบ่งสู้ แล้วคิดหรือพยายามหาข้อมูลว่าสิ่งที่เขาบอกหรือสิ่งที่เขาชักชวนนั้นจะนำผลอะไรตามมาบ้าง อาจเล่าให้ผู้ใหญ่ฟังแล้วถามความคิดเห็น จะได้มุมมองที่กว้างขึ้น ทำให้คุณฉลาดมากขึ้นด้วย เช่น เพื่อนชวนไปค้ายาเสพติดต่างจังหวัด บอกว่ามีการตั้งแคมป์ไฟ ทำอาหารทานกัน และร้องเพลง เล่นกีตาร์ “รับรองว่าสนุกสุดเหวี่ยง” ถึงเพื่อนจะคะยั้นคะยอ



อย่าเพิ่งรับคำชวนแม้อยากไปใจแทบขาด แต่ให้ผัดผ่อนไว้ก่อนว่า ต้องขออนุญาตพ่อกับแม่ก่อน ระหว่างนั้นก็ลองสืบๆ ดูว่ามีใครไปบ้าง มีผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้ไปหรือเปล่า ไปกันยังไร ที่พักเป็นอย่างไร มีการเตรียมเหล้าเตรียมเบียร์หรือไม่ เป็นต้น

- ช่างซักช่างถาม ถามเหตุผลว่า ทำไม...เพื่ออะไร ให้ติดปากพิจารณาว่าเหตุผลที่ได้นั้นเหมาะสมหรือไม่ เช่น เพื่อนชวนไปตีวหนังสือที่หอพัก บอกว่าไปกันหลายคน ฟังดูแล้วมีทั้งเพื่อนหญิงเพื่อนชาย ก็ให้ถามว่าทำไมต้องไปตีวที่หอพัก ไปกันหลายคนไม่คับแคบไปหน่อยหรือทำไมไม่นัดไปตีวที่โรงเรียน หรือถ้าเพื่อนชวนไปตีวหนังสือที่บ้าน ก็ลองถามว่าในวันนั้นมีใครอยู่ที่บ้านบ้างถ้าไม่มีใครอยู่เลยกลัวว่าไม่มีผู้ใหญ่แล้วจะพากันไปดูทีวี ดูวิดีโอแทนที่จะดูหนังสือ เป็นต้น

- ช่างสังเกต อ่านคนให้เป็น ดูสีหน้า แววตา ถ้าเป็นไปได้การรู้จัก “ครอบครัว” จะทำให้เรียนรู้และเข้าใจอีกฝ่ายได้มากขึ้น





หลักการใช้ไหวพริบ มีหลักง่ายๆ คือ

- ฝึกคิดแก้ปัญหา เหมือนเล่นเกมปริศนาอักษรไขว้ เล่นบ่อยๆ ก็จะเก่งไปเอง เช่นเดียวกัน การได้ฝึกคิดว่าถ้าเจอสถานการณ์อย่างนั้นอย่างนี้จะแก้ไขอย่างไร เป็นการลับไหวพริบให้เฉียบคม บางครั้งการจับกลุ่มวิพากษ์วิจารณ์ข้อมูลข่าวสารก็ช่วยฝึกสมองได้ คุณเคยเห็นเซียนหมากรุก หรือเซียนบิลเลียดบ้างไหม คนพวกนี้ต้องฝึกคิดแก้เกมบ่อยๆ จึงสามารถเล่นได้เก่ง ดังนั้น ถ้าคุณอยากมีไหวพริบดีก็ควรฝึกสมมติสถานการณ์ และฝึกคิดแก้ปัญหาบ่อยๆ

- ฟัง อ่านเกี่ยวกับประสบการณ์ของวัยรุ่นคนอื่นๆ ให้มาก จะได้เรียนรู้ว่าเขาคิดอย่างไรจึงถลำติดบ่วงปัญหา หรือมีกับดักใดที่ทำให้พลาดพลั้ง เช่น เรื่องของแก๊งค์ต๋อง บ้านของแก๊งค์ต๋องกำลังแตกแยก พ่อต๋องงานและใช้เหล้าดับทุกข์ เมื่อเหล้าเข้าปากสติก็โอบยบิน และทำร้ายลูกเมียอย่างขาดสติ จนในที่สุดแม่ต้องพาแก๊งค์ต๋องย้ายออกมา แก๊งค์ต๋องต้องการทำงานเพื่อหารายได้พิเศษช่วยแม่ ต่อมามีคนแนะนำแก๊งค์ต๋องให้ไปทำงานห่อลูกอม โดยคนว่าจ้างอนุญาตให้กินได้วันละ 1-2 เม็ด แก๊งค์ต๋องไม่รู้ระแคะระคายเลย



ว่าลูกอมนั้นผสมยาบ้าด้วย เมื่อกินเข้าไปแล้วจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่าอยากทำงาน แต่พอเวลาผ่านไปแก้ตาเริ่มกินลูกอมผสมยาบ้ามากขึ้น สุขภาพก็แย่ลง แล้ววันหนึ่งจู่ๆ แก้วตาก็ร้องไห้สะอึกสะอื้นโดยไม่มีสาเหตุ และคร่ำครวญเหมือนเสียสติจนต้องช่วยกันส่งโรงพยาบาล

หรือวัยรุ่นคนอื่นๆ ใช้วิธีการใดจึงหลุดรอดพ้นปากเหยี่ยวปากกามาได้ เช่น เรื่องของดอน ทุกวันนี้ดอนรู้สึกเหงาเหลือเกิน พ่อแม่ต่างก็ทำงานหนักด้วยกันทั้งคู่ ไม่มีเวลามาสงladดอนเลย ดอนจึงเริ่มออกนอกบ้านและเข้ากลุ่มกับวัยรุ่นแถวนั้น เพียงไม่นานก็สนิทสนมกันอย่างรวดเร็ว ต่อมาเพื่อนๆ ชักชวนให้ลองบุหรี่ยี่ห้อไฮ้กัญชา ดอนรู้ว่าไม่ดีจึงทำใจแข็งปฏิเสธ เขาเริ่มคิดว่าถ้าถูกชวนบ่อยๆ คงต้องลองเข้าสักวัน ดอนจึงหาทางออกด้วยการไปสมัครเป็นลูกมือซ่อมรถที่อู่ในเมือง แรกๆ ก็ยังไม่ได้รับค่าจ้าง ดอนขอแค่เรียนรู้ฝึกฝน ดังนั้นดอนจึงมีข้ออ้างที่ไม่ต้องไปพบเพื่อนกลุ่มนั้นและยังได้วิชาติดตัว แถมไม่รู้สึเหงาอีกด้วย

วิธีพัฒนาความคิด เพื่อพิชิตอารมณ์

การจะเอาตัวรอดจากสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ นอกจากรู้วิธีปฏิเสธและประเมินความเสี่ยงของคน ของสถานการณ์แล้วยังต้องรู้จักควบคุมความคิดของตนเองด้วย เพราะความคิดของคนเรานำไปสู่การเกิดอารมณ์ และกระตุ้นให้เกิดการกระทำตามมา เช่น เพื่อนชวนสูบบุหรี่กินเหล้าพอปฏิเสธ เพื่อนก็พูดว่า “ผู้ชายอะไรวะ ใจเสาะ” ถ้าคุณคิดว่าเพื่อนถากถาง หยามชกดีศรี ก็จะทำให้ความรู้สึกอึดอัด ผลคือยอมสูบบุหรี่กินเหล้าเพื่อลบคำสบประมาท แต่ถ้าคุณควบคุมความคิดได้ คิดซ้อนอีกชั้นว่า เพื่อนพยายามยั่วให้คุณทำตามความต้องการของเขา ทำไมจะยอมให้เพื่อนปั่นหัวเล่นได้ง่ายๆ ก็จะเกิดความรู้สึกต่อต้าน ไม่อยากทำตามถ้อยคำปรามาสนั้น ผลคือไม่ทำตาม



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



ความต้องการของเพื่อน ยกตัวอย่าง ลูกวัยรุ่นเถียงกับแม่เรื่องไปเที่ยวเฮคกับเพื่อนๆ แต่แม่ไม่ให้ไป ความคิดของลูกจะเป็นตัววงจรพฤติกรรม ดังการ์ตูนต่อไปนี้



ความคิด

ทำไมแม่ถึง
ไม่ยอมให้ไปเฮค



อารมณ์

โกรธและ
ผิดหวัง



โมโห...ปิดประตู
กระแทกประตูเสียงดัง

พฤติกรรม



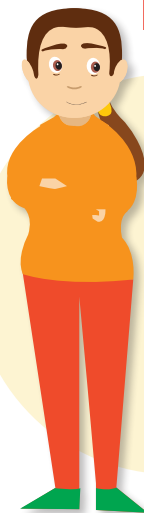


แม่มคงไม่ให้ไปแน่ๆ
เรื่องไปเที่ยวรถ

ความคิด



อารมณ์



เข้าใจแม่
ความโกรธลดลง

ยอมรับและอยู่
กับบ้าน แล้วโทรไป
บอกเลิกนัดกับเพื่อน



พฤติกรรม

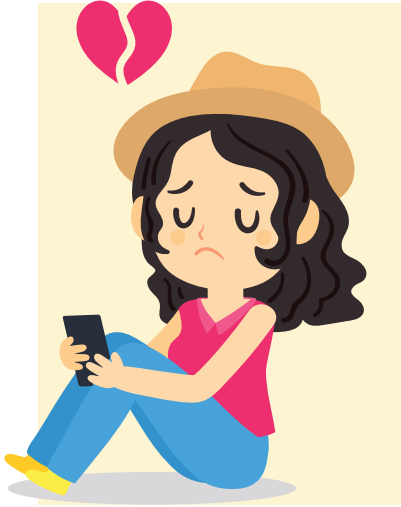
พวกนาย
ไปกันเถอะเพื่อน
เราไม่ไปนะ



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



การควบคุมความคิดจะทำได้ง่ายกว่าการควบคุมอารมณ์ เหมือนดับไฟตั้งแต่ไฟเริ่มคุจะง่ายกว่าดับไฟที่กำลังไหม้กระหน้า วิธี การควบคุมความคิดมีหลายวิธี เช่น



- คิดถึงสิ่งที่จะช่วยเหนี่ยวรั้งใจได้

ยกตัวอย่าง ถูกชักชวนให้เสพยา ก็ต้องคิดถึงคนที่เรารักและรักเราามาก ที่สุด หรือคนที่เราผูกพันมากที่สุดว่าเขา จะรู้สึกอย่างไร (จะยอมให้พ่อแม่ต้อง น้ำตาตกเพราะเราหรือ) คิดถึงผลเสียที่จะตามมา (ยาจะทำลายสมองของเราไปเรื่อยๆ เราจะแย่ลงไปเรื่อยๆ)

- คิดถึงความเสี่ยงเอาไว้ก่อน เช่น

เพื่อนชวนเราไปสูบบุหรี่กันเถอะ แทนที่จะคิดว่า แค่สูบบุหรี่เองไม่กระไรนักหรอก ก็ให้คิดไว้ก่อนว่าถ้าไปถึงแล้ว เพื่อนยื่นบุหรี่ยัดใส่ให้จะทำอย่างไร จะถอยก็คงลำบาก เรื่องแบบนี้อาจเลยเถิดได้ ดังนั้น ดัดไฟแต่ต้นลมไว้ก่อนดีกว่า หยุดคิดอยากสนุกกับการสูบบุหรี่ เพราะอาจเลยเถิดไปเป็นความสนุกกับกัญชาหรือยาเสพติดอื่นๆ

- คิดแบบซั้งน้ำหนัก ยกตัวอย่าง วัยรุ่นที่ใช้ยาแล้วไม่กล้าบอกทางบ้าน เพราะกลัวว่าจะถูกพ่อแม่ลงโทษ ประเทท พ่อต้องเอาผมตายแน่ หรือเกรงว่าพ่อแม่จะเสียใจ ก็ให้ซั้งน้ำหนักว่า สักวันพ่อแม่ต้องรู้จนได้เพราะอาการมันฟ้อง หรืออาจรู้จากคนอื่น และไม่ว่าจะรู้ตอนไหน พ่อแม่ก็ต้องเสียใจวันยังค่ำ ถ้าสู้ให้เขาารู้เสียตอนนี้ พ่อแม่จะเสียความรู้สึกน้อยกว่า มีปัญหาน้อยกว่า แก้ไขได้ง่ายกว่า ดีกว่าติดไปนานๆ อาการจะรุนแรงซึ่งต้องใช้เวลารักษานาน พ่อแม่ยิ่งเข้าใจมาก

อย่างไรก็ตาม การพัฒนาความคิดก็เหมือนการพัฒนาฝีมือในเรื่องต่างๆ ต้องอาศัยการฝึกฝน มุ่งมั่น

วิธีตัดสินใจและแก้ปัญหา

วิธีการสื่อสารเพื่อขอความช่วยเหลือ

เมื่อใดก็ตามที่มีความรู้สึกสับสน ยุ่งยากใจ มีปัญหาที่แก้ไม่ตก การขอความช่วยเหลือเป็นวิธีดำเนินชีวิตอย่างฉลาดอีกวิธีหนึ่ง

ลองลำดับดูว่า ใครคือผู้ที่คุณไว้วางใจ ศรัทธา เชื่อมั่นว่าเขาหวังดีกับคุณ มีความเฉลียวฉลาด มีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่น่าชื่นชม อยู่ในกรอบความดีงาม โดยเริ่มจากคนในครอบครัว ญาติพี่น้อง คนในชุมชน (ผู้อาวุโสในชุมชน ผู้ใหญ่บ้าน กำนัน พระสงฆ์ อาสาสมัครสาธารณสุข ครูบาอาจารย์ ฯลฯ) แต่ถ้าเป็นเพื่อน ควรเลือกเพื่อนที่มีความคิด มีความเป็นผู้ใหญ่ และหวังดีต่อคุณอย่างแท้จริงเพื่อนบางคนอาจเหมาะแค่การระบายความทุกข์ มิใช่ก็คนที่เหมาะแก่การขอคำแนะนำ แต่ถ้าไม่รู้จะไปปรึกษาใครให้ใช้บริการปรึกษาปัญหาทางโทรศัพท์ (ดูภาคผนวก)

คุณสามารถที่จะขอความช่วยเหลือจากใครคนใดคนหนึ่ง หรือจากหลายๆ คน เพื่อจะได้แนวคิดที่หลากหลาย การขอความช่วยเหลือ คุณควรบอกความรู้สึกตรงๆ เช่น คุณรู้สึกไม่สบายใจอยากจะปรึกษาขอคำแนะนำ ถามอีกฝ่ายว่าพอจะมีเวลาให้คุณบ้างไหม หรือคุณขอรบกวนเวลาสำหรับ

ปรึกษาปัญหาบางอย่างเพราะคุณไม่รู้ว่าจะหันหน้าไปหาใครหรือคุณรู้สึกตันหนทางจริงๆ อยากให้ช่วยรับฟังคุณหน่อย

การขอความช่วยเหลือ คุณอาจเข้าไปพูดคุยกับอีกฝ่ายโดยตรง หรือใช้วิธีการอื่นก็ได้ เช่น ใช้โทรศัพท์ เขียนจดหมาย การขอความช่วยเหลือไม่ใช่เรื่องยาก ขอให้คุณมีความเชื่อว่า



คุณมีวิธี...เส้นทางรอด...ปลอดภัย...



การขอความช่วยเหลือไม่ได้หมายความว่า คุณอ่อนแอ แต่เป็นการแสดงว่าคุณรู้เท่าทันตนเอง รู้เท่าทันปัญหาว่าเป็นเรื่องที่ต้องอาศัยมุมมองจากคนอื่น จึงจะแก้ปัญหาลงมือได้ เป็นการแสดงออกถึงความกล้าหาญที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาและหาทางแก้ไข ไม่เก็บกดหลบเร้นซ่อนลึก และเป็นวิธีการที่คนฉลาดใช้ในการดำเนินชีวิต อย่าให้ทิฐิเข้ามาขัดขวางความต้องการขอความช่วยเหลือและโอกาสที่จะได้รับความช่วยเหลือ

คุณสามารถขอความช่วยเหลือจากคนอื่น ๆ ได้...คุณทำได้!

“จงจำไว้ว่าทุกครั้งที่ความรู้สึกไม่เป็นสุขทั้งหลายเกิดขึ้น จำเป็นต้องหาคนรับฟัง จะช่วยบรรเทาความเจ็บปวดและความรู้สึกดังกล่าวให้เบาบางลง เพราะเสมือนมีคนมาช่วยแบ่งปันความทุกข์ใจ

นักจิตวิทยากล่าวว่า “คนที่อายจนไม่กล้าแสดงความรู้สึกเศร้า กังวลหรือความรู้สึกกลัวออกมา จะก่อให้เกิดความรู้สึกอึดอัด และผลักดันให้อยากระเบิดความรู้สึกใส่คนอื่น ๆ ซึ่งเป็นวิธีการร้องขอความช่วยเหลืออย่างหนึ่ง แต่มิใช่วิธีการที่ดี เพราะกลับจะทำให้ปัญหามานพมากยิ่งขึ้น คนที่เป็นฝ่ายรองรับอารมณ์ก็จะโกรธพร้อมกับไม่เข้าใจว่าทำไมจึงถูกกระทำเช่นนั้น ปัญหาที่ไม่ได้รับการแก้ไข แต่จะกลายเป็นการขมวดอารมณ์ ผูกพันปัญหาซ้ำซ้อนขึ้นมาอีก”

การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ให้บทพจนการกระทำที่ผ่านมาของคุณ คิดว่าคุณเป็นคนอย่างไร และอะไรคือจุดเด่น อะไรคือจุดด้อยของคุณ โดยตอบคำถาม 3 ข้อต่อไปนี้

- ส่วนที่ดี/จุดเด่นที่คุณรู้ตัวหรือมีคนอื่นชมเชย VS ส่วนที่ไม่ดี/จุดด้อยที่ต้องปรับปรุงคืออะไร

- คุณเก่งด้านไหน VS ไม่เก่งด้านไหน

- คุณชอบอะไรหรืออะไรที่ทำแล้วมีความสุข VS ไม่ชอบอะไรหรืออะไรที่ทำแล้วไม่มีความสุข ยกตัวอย่างเช่น

ส่วนที่ดี/จุดเด่น ชอบช่วยเหลือ เข้ากับคนได้ง่าย ฟังพาดตนเองได้ ตรงต่อเวลา มีอารมณ์ขัน รักสัตว์ ซื่อสัตย์ ช่างสังเกต

ส่วนที่ไม่ดี/จุดด้อย (ที่อยากปรับปรุงแก้ไข) ใจร้อน ไม่ค่อยอดทน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ เครียดง่าย ขี้อาย ไม่มั่นใจในตนเอง อ่อนไหวง่าย ขี้เกียจ ชอบผัดวันประกันพรุ่ง

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

ไม่เก่ง การเขียนหนังสือ การจดจำทิศทาง การคิดเลข การพูดคุยเรื่องเครื่องยนต์กลไก การปรับตัวกับเพื่อนใหม่ การทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่น



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



ความชอบ (ทำแล้วมีความสุข) อ่านหนังสือ ทำงาน ศิลปะ ซ่อปิ้ง ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ดูภาพยนตร์ ไปงานปาร์ตี้

ไม่ชอบ (ทำแล้วไม่มีความสุข) เล่นกีฬา ไปงานสังคม ทำงานบ้าน เขียนจดหมาย ฝึบ้านอยู่คนเดียว ทำงานกลางแจ้ง นั่งรถนานๆ

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

ข้อสำคัญอย่าลืมปลอบปลื้มและภาคภูมิใจกับส่วนที่ดี และความเก่งที่คุณมีอยู่

ทางรอดของวัยรุ่นที่ติดยา

ยอมรับว่าคุณรู้สึกโดดเดี่ยวที่จะต้านพลังของยาเสพติดด้วยตัวเอง ต้องอาศัยความช่วยเหลือจากคนอื่นเพื่อรวมพลังต่อสู้กับความเย้ายวนของฤทธิ์ยา

- ตระหนักว่ายาสเสพติดทำลายชีวิตของคุณและทำลายสายสัมพันธ์ระหว่างคุณกับครอบครัว

- ตั้งใจแน่วแน่ว่าจะเปลี่ยนชีวิตเสียใหม่ หาสิ่งที่จะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจไว้ให้มั่นคง อาจเป็นครอบครัว ศาสนา หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์

- ค้นหาเป้าหมายของชีวิตให้ได้ แต่ละวันให้พิจารณาปัญหาของตนเองที่มีอยู่ หาทางแก้ปัญหานั้นให้ได้ โดยวางเป้าหมายที่จะแก้ไขไปที่ละเปลาะ การแก้ไขปัญหาได้จะเรียกความภูมิใจในตนเองกลับคืนมา

- สร้างความนับถือตนเองด้วยการแก้ไขตัวเองให้ดีขึ้น บอกกับคนในครอบครัวหรือคนที่รัก และแสร้งคุณว่า คุณรู้สึกเสียใจที่เคยสร้างความปวดร้าวให้พวกเขา

- มุ่งมั่นที่จะก้าวไปข้างหน้าเพื่อพัฒนาชีวิตให้มีคุณภาพ ให้กำลังใจตนเองและให้กำลังใจกับเพื่อนที่หลงทางเช่นเดียวกับคุณ





ประตูนี้ มีทางออก





ประตูนี้ออก



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 เหงา เบื่อ เซ็ง ทำให้หาทางออกผิดๆ ได้ ให้จัดความรู้สึก เหงา เศร้า เบื่อ เซ็ง ด้วยการหากิจกรรมที่สร้างสรรค์ทำ อาจจะฝึกทำเอง หรือเรียนรู้จากผู้รู้ก็ได้



สามารถเสพติด นิสัยวิ่ง ด้ ได้ทุกรุ่นและวัย



“เล่นกีฬาร่างกายแข็งแรง
เล่นกีฬาสร้างสุขภาพที่ดี”



แหล่งบำบัดและช่วยเหลือ ผู้เสพ/ติดยาบ้า





แหล่งบำบัดและช่วยเหลือผู้เสพยา/ ติดยา

โรงพยาบาลประจำจังหวัดทุกแห่งทั่วประเทศ

หน่วยงานในสังกัดกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ได้แก่

- สถาบันธัญญารักษ์
โทร.0-2531-0080-8
โทรสายด่วน 0-2531-7777
Hot Line 1165
- ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดภาคเหนือ
อ.แม่อิง 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

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
- โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์
โทร. 0-5626-7280
- โรงพยาบาลสงขลาราชนครินทร์
โทร. 0-7444-2476, 0-7432-4868
- โรงพยาบาลจิตเวชพิษณุโลก
โทร. 0-5500-2050-3
- สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์
โทร. 0-5390-8159
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
โทร. 0-4391-0770
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นภาคใต้
โทร. 0-7791-6557
- สายด่วนยาเสพติด 1323

หน่วยงานในสังกัดกรุงเทพมหานคร ได้แก่

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

บทส่งท้าย

“คู่มือวัยรุ่น เส้นทางรอด ปลอดภัยบ้า” เล่มนี้ เป็นการประมวลเนื้อหาจากข้อมูลเดิมที่ผู้ทรงคุณวุฒิ นักวิชาการ และคณะทำงาน ได้รวบรวมและจัดพิมพ์เผยแพร่แล้วครั้งหนึ่ง โดยนำมาปรับปรุงรูปแบบเล่ม ให้มีความน่าสนใจ ทันสมัย เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายมากยิ่งขึ้น

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



คู่มือวัยรุ่น...เส้นทางรอด...ปลอดภัยบ้า...



โครงการ TO BE NUMBER ONE
ในทูลกระหม่อมมหัศจรรย์อุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

