

การป้องกันในโรงเรียน

ครูควรให้ความรู้เกี่ยวกับโทษและอันตรายของสิ่งเสพติดให้กับนักเรียน จัดให้มีกิจกรรมนันทนาการในโรงเรียนให้เพียงพอและสนับสนุนให้นักเรียนได้ร่วมกิจกรรมนันทนาการต่างๆและสอนให้เด็กรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์



การป้องกันชุมชน

การป้องกันชุมชนจากปัญหาสิ่งเสพติดทำได้หลายวิธี เช่น

๑. การให้ความรู้ โดยการอบรมแก่ทุกคนในชุมชนให้เห็นโทษหรืออันตรายจากสิ่งเสพติด
๒. เสริมกิจกรรมยามว่าง โดยการส่งเสริมอาชีพแก่ชุมชนยามว่าง เช่น การเย็บเสื้อผ้า การทำรองเท้า เป็นต้น
๓. ตั้งศูนย์รับแจ้งเบาะแสเกี่ยวกับสิ่งเสพติด เมื่อพบว่ามี การซื้อขายหรือเสพสิ่งเสพติดภายในชุมชน
๔. เข้าร่วมโครงการชุมชนปลอดสิ่งเสพติดต่างๆ ทั้งที่ทางราชการจัดขึ้น และชุมชนคิดริเริ่มขึ้นมาเอง

ป้องกันชุมชน ทำได้โดย

- ช่วยชุมชนในการต่อต้านยาเสพติด
- เมื่อทราบแหล่งเสพ แหล่งค้า หรือผลิตยาเสพติด ควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบทันทีที่...

*สำนักงาน ป.ป.ส. โทร. ๐๒-๒๔๕๙๔๑๔
หรือ ๐๒-๒๔๗๐๙๐๑-๑๙ ต่อ ๒๕๘
โทรสาร ๐๒-๒๔๖๘๕๒๖

*ศูนย์รับแจ้งข่าวยาเสพติด สำนักงานตำรวจ
แห่งชาติ โทร. ๑๖๘๘





การป้องกันปัญหา ยาเสพติด

การป้องกันปัญหาสิ่งเสพติดต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายฝ่าย ดังนี้

การป้องกันตนเอง

๑. ไม่ทดลองเสพสิ่งที่มีภัย เพราะอาจจะทำให้ติดได้ง่าย
๒. เลือกคบเพื่อนที่ดี พยายามหลีกเลี่ยงเพื่อนที่ชอบชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย
๓. รู้จักใช้วิจารณญาณในการแก้ปัญหา แต่หากว่าไม่สามารถแก้ไขเองได้ ก็ควรจะปรึกษากับพ่อแม่หรือญาติผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้
๔. การสร้างทักษะชีวิต โดยเฉพาะทักษะการปฏิเสธ เมื่อถูกเพื่อนชักชวนให้เสพยาเสพติดต้องรู้จักปฏิเสธอย่างนุ่มนวล โดยการชี้แจงผลเสียของสิ่งเสพติดต่อการเรียนและอนาคต การรู้จักปฏิเสธอย่างจริงจังและจิตใจแน่วแน่จะทำให้เพื่อนเกรงใจไม่กล้าชวนอีก

ป้องกันตนเอง ทำได้โดย..

- ศึกษาหาความรู้ เพื่อให้รู้เท่าทันโทษพิษภัยของยาเสพติด
- ไม่ทดลองใช้ยาเสพติดทุกชนิดและปฏิเสธเมื่อถูกชักชวน
- ระวังระวังเรื่องการใช้จ่าย เพราะยาบางชนิดอาจทำให้เสพติดได้
- ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- เลือกคบเพื่อนดี ที่ชักชวนกันไปในทางสร้างสรรค์
- เมื่อมีปัญหาชีวิต ควรหาหนทางแก้ไขที่ไม่ข้องเกี่ยวกับยาเสพติด หากแก้ไขไม่ได้ควรปรึกษา ผู้ใหญ่



การป้องกันในครอบครัว

ผู้ที่ติดสิ่งเสพติดส่วนใหญ่จะเกิดจากครอบครัวที่แตกแยกมีปัญหา ขาดความรักความอบอุ่น เกิดความว้าเหว่ ขาดที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ซึ่งเป็นเหตุให้เด็กๆ หันไปพึ่งยาเสพติดแทน ดังนั้นพ่อแม่จึงควรให้ความรักความอบอุ่น และพ่อแม่ก็ควรประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดี และเป็นທີ່ปรึกษาให้แก่ลูกๆได้ ทำให้ลูกไม่หันไปพึ่งพายาเสพติด

ป้องกันครอบครัว ทำได้โดย

- สร้างความรัก ความอบอุ่นและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว
- รู้และปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเอง
- ดูแลสมาชิกในครอบครัว ไม่ให้ข้องเกี่ยวกับยาเสพติด
- ให้กำลังใจและหาทางแก้ไข หากพบว่าสมาชิกในครอบครัวติดยาเสพติด

