



26 มิถุนายน

วันต่อต้านยาเสพติดโลก



ยาเสพติดคืออะไร?

ยาเสพติดคือสารเคมี หรือ วัตถุชนิดใด ๆ หรือพืชเมื่อเสพ
เข้าสู่ร่างกายไม่ว่าด้วยการ กิน สูบ ฉีด หรือด้วยวิธีใด ๆ ก็ตาม
ก่อให้เกิดผลต่อ ร่างกาย และจิตใจ เช่น ต้องเพิ่มขนาดการเสพ
มากขึ้นเรื่อย ๆ มีความต้องการเสพทั้งต่อ ร่างกายและจิตใจ
อย่างรุนแรงและต่อเนื่อง แสดงอาการ อหิวา
เมื่อขาดยา สุขภาพร่างกายทรุดโทรม





ยาบ้า

ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท ทำให้หัวใจเต้นเร็ว
ใจสั่น กระวนกระวาย ความดันโลหิตสูง เมื่อ
หมดฤทธิ์ยาจะอ่อนเพลียมาก ประสาทล้า ทำให้การตัดสินใจ
ผิดพลาด



โทษ

เมื่อเสพเป็นเวลานาน ทำให้สมองเสื่อม
เห็นภาพหลอนตาเกิดอาการทางจิต
คลุ้มคลั่งเสียสติทำร้ายตัวเองและผู้อื่น





ยาไอซ์

เป็นสารชนิดเดียวกับยาบ้า แต่อยู่ในรูปผง
มีฤทธิ์ทำลายสมองและระบบประสาทรุนแรง
กว่ายาบ้า



————— โทษ —————

ทำให้สมองฝ่อ ใจตีต่ำ ก้าวร้าว ชูแว่ว หวาดระแวง
หัวใจเต้นผิดจังหวะ เสพในปริมาณมากติดต่อกัน
จะทำให้หัวใจวายอาจตายเฉียบพลัน





ข่าว

แรกเสนอออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทเหมือนยาบ้า
แต่รุนแรงกว่า ต่อมาจะออกฤทธิ์หลอนประสาท
การมองเห็นแสงสีผิดไปจากความเป็นจริง ไม่
สามารถควบคุมตัวเองได้ มีเหงื่อออกมาก หัวใจเต้นเร็ว



โทษ



เกิดภาวะกดดันทางจิต มีอาการประสาทหลอน ความคิดสับสน
หวาดวิตก นำไปสู่โรคจิตประเภทซึมเศร้า มีแนวโน้ม
ในการฆ่าตัวตายกล้ำเนื้อเกร็ง ระบบหายใจ
ล้มเหลวอาจช็อคถึงแก่ความตายได้





ขาเค

ออกฤทธิ์หลอนประสาทอย่างรุนแรง ใน
ทางการแพทย์ใช้เป็นยาสลบ ผู้เสพจะรู้สึกเคล็ดม
ความคิดสับสน การรับรู้และการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม
ผิดปกติ ตาลาย ร่างกายเคลื่อนไหวไม่สัมพันธ์กัน

★ ————— โทษ ————— ★

การหายใจติดขัด มีอาการประสาทหลอนแม้หยุดเสพแล้ว
ชูแว่ว กลายเป็นคนวิกลจริตได้





กัญชา

เป็นพืชล้มลุกจำพวกหญ้า ต้นสูงประมาณ 2-4 ฟุต
ใบแตกเป็นแฉกคล้ายใบส้มปะหลังหรือใบชะง่อน ริมใบทุกแฉก
มีลักษณะเป็นจักๆ ใบหนึ่งมีราว 5-8 แฉก ในก้านเดียวกัน
ออกดอกตามง่ามกิ่งก้าน



—— ประโยชน์ของกัญชาทางการแพทย์ ——

ลดอาการคลื่นไส้จากยาเคมีบำบัดมะเร็ง ลดอาการปวดเรื้อรัง ลดอาการเบื่ออาหาร
เฉพาะในผู้ป่วยบางกลุ่ม ภายใต้การดูแลของแพทย์ลดอาการเกร็ง
ในผู้ป่วยโรคระบบประสาทจำเพาะบางชนิด (Multiple Sclerosis)

—— โทษ ——

เมา หลอนประสาท เสพติดและอาจเพิ่มอัตราการฆ่าตัวตาย
เพิ่มอุบัติเหตุ หากได้รับในปริมาณสูง อาจเกิดภาวะเป็นพิษ
และอาการผิดปกติได้

เด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี สตรีมีครรภ์ และสตรีให้นมบุตร
ไม่ควรรับประทาน





10 วิธีหลักขี้นยาเสพติด

1.เตรียมใจให้พร้อม เต็มใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง
ก่อนเป็นอันดับแรก

2.เมื่อมีปัญหาคาทวณสาเหตุ คุดกับเพื่อนหรือคนที่ไว้ใจเพื่อหาทางแก้ไข

3.สร้างบรรยากาศ ปรับปรุงสถานที่ให้เหมาะสมทั้งบ้านและที่ทำงาน
ให้มีบรรยากาศที่ดี

4.ออกกำลังกาย อย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์ เป็นประจำ

5.นอนหลับ ให้เพียงพอ อย่างน้อย 7-8
ชั่วโมงต่อวัน





10 วิธีหลักขี้ยาเสพติด

6.เมื่อมีเวลาว่าง ควรหางานอดิเรกหรือทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์

7.งดอบายมุข ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา งดการพนัน ไม่สำส่อนทางเพศ

8.เข้าใจชีวิต ยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิตไม่คิดท้อถอย

9.ภูมิใจในตัวเอง ชื่นชมและสร้างกำลังใจให้ตัวเอง

10.คิดบวก มองโลกในแง่ดี นำความสุขมาสู่ตนเอง

