"ล้อมรักให้ครอบครัว ล้อมรั้วป้องกันยาเสพติด"

ความสุขของพ่อแม่
คือการได้เห็นลูกประสบความสำเร็จในชีวิต
เป็นคนดีในสังคมและไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

ความต้องการของลูก
คืออยากให้พ่อแม่เข้าใจ รับฟัง
ให้เวลาและคำปรึกษา

มาร่วมกันสร้างความรักและความเข้าใจในครอบครัวเพราะความเข้มแข็ง
และพลังของครอบครัวเป็นปราการด่านแรกในการป้องกันปัญหายาเสพติด

สำนักพัฒนาการป้องกันและและแก้ไขปัญหายาเสพติด
สำนักงาน ป.ป.ส. เลขที่ 5 ถนนดินแดง แขวงสามเสนใน เขตพญาไท
กรุงเทพมหานคร 10400 โทรศัพท์ 02-247-0901-19 โทรสาร 02-245-9083
จัดพิมพ์ พ.ศ. 2554 หมายเลขเอกสารเผยแพร่ 1-12-2554

ครอบครัวท่านเป็นแบบใด?

ลักษณะครอบครัวที่ควรปรับตัว

▶ **ลักษณะของครอบครัวที่เป็นเหตุผลักดันให้บุตรหลานเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด ได้แก่**

- **ครอบครัวที่มีการอบรมไม่คงเส้นคงวา**

ความไม่คงเส้นคงวา เดี๋ยวดี เดี๋ยวร้าย ตอบสนองกับการกระทำของลูกไม่สม่ำเสมอ ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกสับสน ไม่รู้ว่าอะไรผิด อะไรถูก อะไรเป็นที่ยอมรับหรือไม่เป็นที่ยอมรับ อะไรคือกติกาของบ้าน

- **ครอบครัวที่ห่างเหิน**

การกระทำต่อกันในครอบครัวที่เป็นไปอย่างแห้งแล้ง ไม่อบอุ่น ไม่มีชีวิตชีวา ไม่มีการสื่อสารด้วยคำพูดที่ดี ไม่มีการชื่นชมเมื่อลูกทำดี แต่กลับสนใจเมื่อลูกกระทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม ทำให้ลูกเรียนรู้ว่าวิธีเดียวที่จะทำให้พ่อแม่สนใจ คือ ทำในสิ่งที่คนในบ้านยอมรับไม่ได้ เช่น การใช้ยาเสพติด

- **ครอบครัวที่มีความคาดหวังไม่เหมาะสม** ความคาดหวังที่เกินความสามารถของลูก เป็นเสมือนดาบที่เชือดความมั่นใจของลูกลงทีละน้อย เพราะลูกจะรู้สึกว่าตนเองล้มเหลวและไร้ค่าทุกครั้งที่ไม่สามารถทำตามที่พ่อแม่ต้องการได้สำเร็จ การหันไปใช้ยาจึงเป็นหนทางหนึ่งของการประชดพ่อแม่ ในทางกลับกัน หากครอบครัวมองว่าลูกเป็นคนไม่ได้เรื่อง ทำอะไรไม่เอาถ่านมาตั้งแต่เกิด เด็กที่เกิดมาท่ามกลางครอบครัวเช่นนี้ ก็จะเต็มไปด้วยความโกรธและรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ลงท้ายก็หาทางออกด้วยการใช้ยาแทนการหาคุณค่าชีวิตให้กับตนเอง

- **ครอบครัวที่เลี้ยงดูลูกแบบตามใจ**

พ่อแม่รักลูกมากเกินไป และปฏิบัติต่อลูกเหมือนทารกตลอดเวลา ดูแลแก้ปัญหาแทนลูกในทุกเรื่อง เท่ากับพ่อแม่สนับสนุนให้ลูกเป็นคนหนีปัญหา ขาดทักษะในการเผชิญปัญหาด้วยตนเอง กลายเป็นคนเปราะบาง ไม่สามารถอดทนต่อความผิดหวังได้ แม้เป็นความผิดหวังเพียงเล็กน้อย จนอาจทำให้เขาต้องหันเข้าไปพึ่งยาเพื่อลดความรู้สึกเหล่านั้น พ่อแม่ที่รักแบบตามใจ มักไม่กล้าตักเตือนเมื่อลูกทำผิด เพราะกลัวว่าลูกจะไม่รักตนเอง เมื่อพบว่าลูกเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติดก็ไม่กล้าห้ามปรามหรือตักเตือน เพราะกลัวว่าลูกจะเตลิดไป ทำให้ลูกได้ใจและกล้าใช้ยาอย่างเปิดเผยมากขึ้น จนแก้ไขไม่ได้ในที่สุด

ลักษณะครอบครัวที่ดี ที่เป็นเกราะป้องกันภัยยาเสพติด

- ให้ความอบอุ่นกับลูก
- มีเวลาไถ่ถามสารทุกข์สุขดิบของกันและกัน
- ให้เวลาเมื่อลูกต้องการ
- สนใจและชื่นชมเมื่อลูกมีพฤติกรรมที่ดี
- เป็นที่ปรึกษาได้เมื่อลูกมีปัญหา
- ฝึกให้ลูกเผชิญกับความรู้สึกไม่สมหวัง หากสิ่งที่ลูกต้องการเป็นสิ่งที่พ่อแม่อนุญาตให้ทำไม่ได้
- สนับสนุนให้ลูกทำในสิ่งที่มีความสามารถพอที่จะทำได้
- กำหนดระเบียบและฝึกวินัยในครอบครัว ควบคุมพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
- ให้อิสรภาพกับลูกภายในขอบเขตที่เหมาะสม
- ปฏิบัติต่อลูกอย่างสม่ำเสมอ
- ไม่ใช้อารมณ์เป็นที่ตั้ง

การปฏิบัติเหล่านี้จะช่วยให้ลูกสามารถควบคุมตัวเอง เลียนแบบการใช้อารมณ์ วิธีการแก้ปัญหา รวมถึงเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความหนักแน่นเพียงพอที่จะไม่เลือกใช้ยาเสพติด เมื่อเขาต้องเผชิญกับความเครียด

รู้ได้อย่างไรว่าสมาชิกในครอบครัว ติดยาเสพติด?

ให้สังเกต ดังต่อไปนี้

▶ **การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย**

- สุขภาพทรุดโทรม ซูบซีด น้ำหนักตัวลด
- มักมึนตัว ไม่ใส่ใจทำความสะอาดร่างกาย หรือไม่ดูแลตนเอง
- อาจมีร่องรอยหรืออุปกรณ์การเสพยาเสพติด

▶ **การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ อารมณ์และพฤติกรรม**

- ขาดเรียน หรือขาดงาน ความรับผิดชอบลดลง กลับบ้านผิดเวลา
- แยกตัวเอง ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม เนื่องจากการหมกมุ่นกับการเสพยาเสพติด
- คิดช้า สติปัญญาเสื่อม ขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง
- อารมณ์เปลี่ยนแปลง หงุดหงิดง่าย ก้าวร้าวรุนแรงมากขึ้น ขาดเหตุผล
- อารมณ์ซึมเศร้า วิตกกังวล
- ขอเงินจากผู้ปกครองเพิ่ม ยืมเงินจากเพื่อนฝูง ใช้เงินเปลืองผิดปกติ รวมถึงมีปัญหาลักเล็กโมย
- ในบางรายอาจมีอาการคลุ้มคลั่ง เสียสติ พูดคนเดียว หูแว่ว มีภาพหลอน หวาดระแวง
- ติดต่อกับเพื่อนแปลกๆ ใหม่ๆ ซึ่งมีพฤติกรรมผิดปกติ

สมาชิกในครอบครัวติดยาเสพติด

ทำอย่างไรดี?

ผู้ที่ใช้ยาเสพติดสามารถเลิกได้ หากได้รับการแก้ไขอย่างถูกวิธี ซึ่งครอบครัวจะต้องร่วมมือในการแก้ไข โดยหัวใจที่สำคัญ 2 ประการ คือ

1. ต้องไม่โทษว่าเป็นความผิดของคนใดคนหนึ่ง
2. ต้องคิดเสมอว่าสมาชิกในครอบครัวที่หลงผิดไปใช้ยาเสพติดเองก็เสียใจมากที่เกิดปัญหาและทำให้คนในครอบครัวผิดหวัง

ดังนั้นครอบครัวสามารถช่วยเหลือให้สมาชิกในครอบครัวรอดพ้นจากปัญหานี้ โดย...

- ให้ความเข้าใจ ให้เวลา ให้ความใกล้ชิด และพร้อมที่จะรับฟังปัญหา ด้วยท่าทีเห็นใจ ไม่ดุด่า ถึงแม้ว่าจะรู้สึกโกรธที่ทำให้ผิดหวัง และต้องพยายามให้ผู้ใช้ยาเสพติดสำนึกผิดและสารภาพเอง
- พาไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการรักษาปัญหาการติดยาเสพติดโดยเฉพาะ หรือหน่วยจิตเวชใกล้บ้านที่ให้บริการรักษาปัญหานี้ ทั้งนี้ไม่ควรบังคับ แต่ควรพยายาม โน้มน้าวให้สมัครใจเข้ารับการบำบัดรักษาเอง
- ให้กำลังใจว่าจะสามารถเลิกยาได้ และการตัดสินใจเลิกของเขาก็เป็นความรับผิดชอบที่เขาควรกระทำเพื่ออนาคตของตัวเอง และจงเชื่อมั่นว่าจะเลิกได้ด้วยความอดทนและกำลังใจที่คนในครอบครัวมีให้อย่างเต็มเปี่ยม
- บอกสมาชิกในครอบครัวผู้หลงผิดว่าความผิดพลาดไม่ใช่เรื่องน่าอับอาย คนที่รู้ตัวว่าพลาดแล้ว พยายามเปลี่ยนแปลงตัวเองต่างหาก ที่ควรให้อภัยและได้รับการยกย่อง
- อดทนต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ไม่สม่ำเสมอในการพยายามหยุดยา เพราะฤทธิ์ของยาที่มีผลต่อระบบประสาท จะทำให้เขามีความยากลำบากในการเลิก ซึ่งยากยิ่งกว่าที่คนอ้วนพยายามเลิกรับประทานอาหารที่ตนเองชอบหลายร้อยเท่า
- ช่วยและเตือนให้พยายามหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ หรือสิ่งกระตุ้นภายนอกร่างกาย เช่น บุคคล สถานที่ อุปกรณ์ ช่วงเวลาที่เคยเกี่ยวข้องกับการเสพยา และรู้จักวิธีการจัดการกับตัวกระตุ้นภายในร่างกาย ได้แก่ อารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ที่ทำให้เขาต้องการยา
- หากผู้เลิกยาเสพติดรู้สึกว่าต้องการใช้ยาซ้ำ ให้ติดต่อพ่อแม่หรือคนที่ไว้วางใจทันที เพื่อช่วยกันยับยั้ง การกลับไปใช้ยาซ้ำอีก
- พยายามหากิจกรรมให้ทำร่วมกับเพื่อนๆ หรือร่วมกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อให้ไม่มีเวลาว่างที่จะไปคิดฟุ้งซ่าน และเห็นคุณค่าของการทำตัว ให้มีประโยชน์ต่อสังคมมากกว่าการเลือกเสพยาเสพติด ซึ่งมีแต่จะทำให้ชีวิตตกต่ำลงไปทุกวัน

"จงเชื่อมั่นว่าความรัก การให้อภัยและความอบอุ่นที่คนในครอบครัวมีให้ จะทำให้ผู้ที่พยายามเลิกใช้ยาเสพติดรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า เป็นที่รักของคนในครอบครัวและมีความมั่นใจในตนเองเพียงพอ จนสามารถกล้าปฏิเสธเมื่อถูกเพื่อนชักชวนให้เข้าไปใช้ยาเสพติดซ้ำอีกได้"

ใคร? หน่วยงานใด? ช่วยเหลือท่านได้

หน่วยงานให้บริการด้านการบำบัดรักษายาเสพติด

- สายด่วนกรมการแพทย์ โทรศัพท์ 1165 (ไม่เสียค่าใช้จ่าย)
- ศูนย์บริการสาธารณสุข (คลินิกยาเสพติด) สำนักอนามัย กทม. โทรศัพท์ 0 2245 3933, 0 2245 3845
- โรงพยาบาลประจำจังหวัดทุกจังหวัด

แจ้งเบาะแสยาเสพติด

- สายด่วน ป.ป.ส. โทรศัพท์ 1386
- ศูนย์รับแจ้งเบาะแสยาเสพติด สำนักงานตำรวจแห่งชาติ โทรศัพท์ 1688

บำบัดปัญหาเด็ก เยาวชนและครอบครัว

- สายด่วนศูนย์ประชาบดี โทรศัพท์ 1300

สำนักงาน ป.ป.ส.
โทรศัพท์ 0-2247-0901-19
www.oncb.go.th