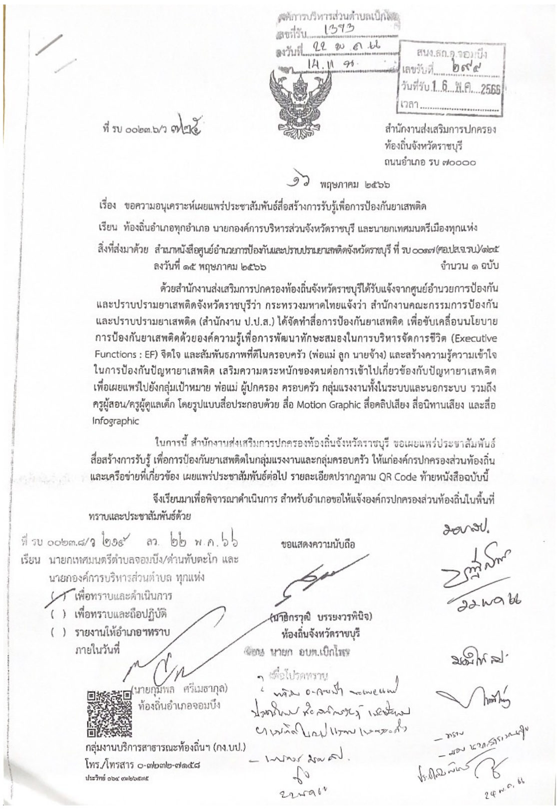
# ประชาสัมพันธ์สื่อสร้างการรับรู้เพื่อการป้องกันยาเสพติด

เขียนโดย นางสาวศิรประภา จันทร

วันพฤหัสบดีที่ 25 พฤษภาคม  2023 เวลา 13:42 น. -



องค์การบริหารส่วนตำบลเบิกไพร
เลขที่รับ 1393
ลงวันที่ 22 พ.ค. 66
เวลา 14.11 น.

สนง.สถ.อ.จอมบึง
เลขรับที่ ๒๙๕
วันที่รับ 16 พ.ค. 2566
เวลา ..........

ที่ รบ ๐๐๒๓.๖/ว ๗๒๕

สำนักงานส่งเสริมการปกครอง
ท้องถิ่นจังหวัดราชบุรี
ถนนอำเภอ รบ ๗๐๐๐๐

๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เผยแพร่ประชาสัมพันธ์สื่อสร้างการรับรู้เพื่อการป้องกันยาเสพติด

เรียน ท้องถิ่นอำเภอทุกอำเภอ นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดราชบุรี และนายกเทศมนตรีเมืองทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดจังหวัดราชบุรี ที่ รบ ๐๐๑๗(ศอ.ปส.จ.รบ)/๑๒๕
ลงวันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดราชบุรีได้รับแจ้งจากศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดจังหวัดราชบุรีว่า กระทรวงมหาดไทยแจ้งว่า สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (สำนักงาน ป.ป.ส.) ได้จัดทำสื่อการป้องกันยาเสพติด เพื่อขับเคลื่อนนโยบายการป้องกันยาเสพติดด้วยองค์ความรู้เพื่อการพัฒนาทักษะสมองในการบริหารจัดการชีวิต (Executive Functions : EF) จิตใจ และสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว (พ่อแม่ ลูก นายจ้าง) และสร้างความรู้ความเข้าใจในการป้องกันปัญหายาเสพติด เสริมความตระหนักของตนต่อการเข้าไปเกี่ยวข้องกับปัญหายาเสพติด เพื่อเผยแพร่ไปยังกลุ่มเป้าหมาย พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครอบครัว กลุ่มแรงงานทั้งในระบบและนอกระบบ รวมถึงครูผู้สอน/ครูผู้ดูแลเด็ก โดยรูปแบบสื่อประกอบด้วย สื่อ Motion Graphic สื่อคลิปเสียง สื่อนิทานเสียง และสื่อ Infographic

ในการนี้ สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดราชบุรี ขอเผยแพร่ประชาสัมพันธ์สื่อสร้างการรับรู้ เพื่อการป้องกันยาเสพติดในกลุ่มแรงงานและกลุ่มครอบครัว ให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ต่อไป รายละเอียดปรากฏตาม QR Code ท้ายหนังสือฉบับนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ สำหรับอำเภอขอให้แจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ทราบและประชาสัมพันธ์ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นายกรวุฒิ บรรยงวรพินิจ)
ท้องถิ่นจังหวัดราชบุรี

ที่ รบ ๐๐๒๓.๘/ว ๒๑๕ ลว. ๒๒ พ.ค. ๖๖
เรียน นายกเทศมนตรีตำบลจอมบึง/ด่านทับตะโก และ
นายกองค์การบริหารส่วนตำบล ทุกแห่ง
(✓) เพื่อทราบและดำเนินการ
( ) เพื่อทราบและถือปฏิบัติ
( ) รายงานให้อำเภอฯทราบ
ภายในวันที่

(นายกุมพล ศรีเมธากุล)
ท้องถิ่นอำเภอจอมบึง

เรียน นายก อบต.เบิกไพร
เพื่อโปรดทราบ

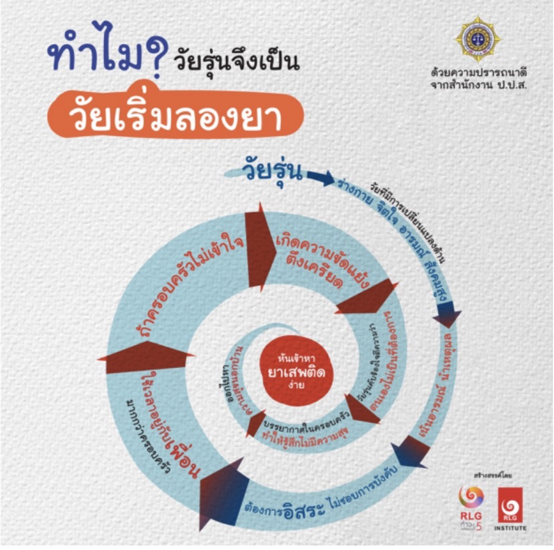
มอบ สป.
22 พ.ค. 66

กลุ่มงานบริการสาธารณะท้องถิ่นฯ (กง.บป.)
โทร./โทรสาร ๐-๓๒๓๒-๗๑๕๘
ประวิทย์ ๑๖๙ ๓๒๖๕๙๕

22 พ.ค. 66

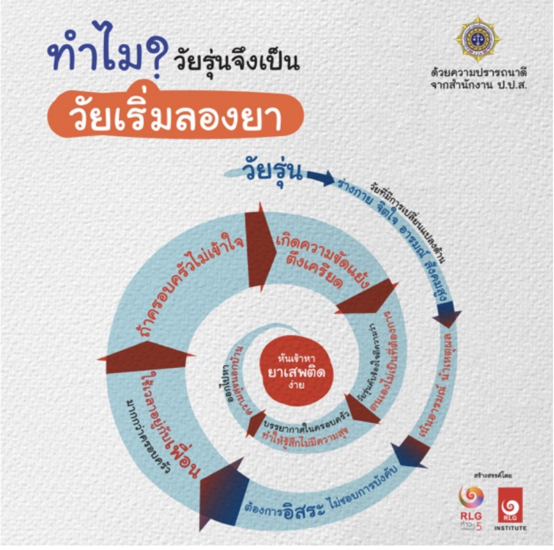
- ทราบ

24 พ.ค. 66



สื่อความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด https://www.oncb.go.th/Home/Pages/Drug-knowledge/Drug-prevention-media-labor.aspx

สื่อความรู้สำหรับปฐมวัย https://www.oncb.go.th/Home/Pages/DrugEducational/mediaforYouth.aspx

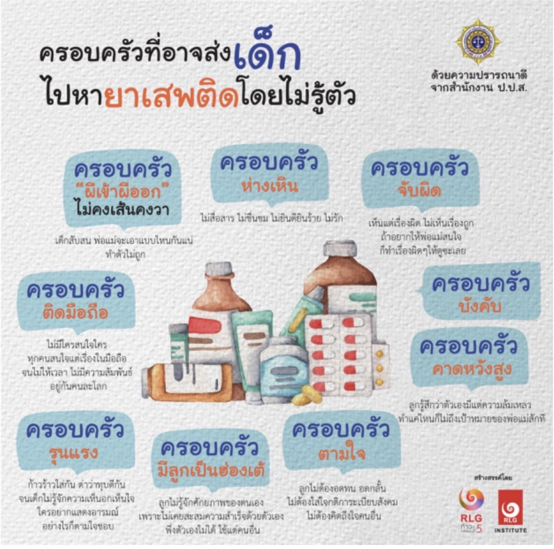


ทำไม? วัยรุ่นจึงเป็น
วัยเริ่มลองยา

ด้วยความปรารถนาดี
จากสำนักงาน ป.ป.ส.

วัยรุ่น
วัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมสูง
เน้นอารมณ์ นำเหตุผล
ต้องการอิสระ ไม่ชอบการบังคับ
ใช้เวลาอยู่กับเพื่อน มากกว่าครอบครัว
ถ้าครอบครัวไม่เข้าใจ
เกิดความขัดแย้ง ตึงเครียด
วัยรุ่นคับข้องใจคิดว่า ตนเองไม่เป็นที่ต้องการ
บรรยากาศในครอบครัว ทำให้รู้สึกไม่มีความสุข
ออกไปหา ความสุขนอกบ้าน
หันเข้าหา ยาเสพติด ง่าย

สร้างสรรค์โดย
RLG
RLG INSTITUTE



ครอบครัวที่อาจส่งเด็ก
ไปหายาเสพติดโดยไม่รู้ตัว

ด้วยความปรารถนาดี
จากสำนักงาน ป.ป.ส.

ครอบครัว "ผีเข้าผีออก" ไม่คงเส้นคงวา
เด็กสับสน พ่อแม่จะเอาแบบไหนกันแน่ ทำตัวไม่ถูก

ครอบครัว ห่างเหิน
ไม่สื่อสาร ไม่ชื่นชม ไม่ยินดียินร้าย ไม่รัก

ครอบครัว จับผิด
เห็นแต่เรื่องผิด ไม่เห็นเรื่องถูก ถ้าอยากให้พ่อแม่สนใจ ก็ทำเรื่องผิดๆให้ดูซะเลย

ครอบครัว ติดมือถือ
ไม่มีใครสนใจใคร ทุกคนสนใจแต่เรื่องในมือถือ จนไม่ให้เวลา ไม่มีความสัมพันธ์ อยู่กันคนละโลก

ครอบครัว บังคับ

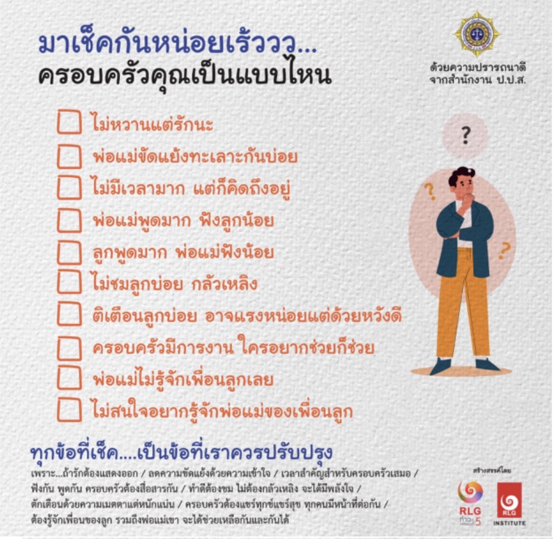
ครอบครัว คาดหวังสูง
ลูกรู้สึกว่าตัวเองมีแต่ความล้มเหลว ทำแค่ไหนก็ไม่ถึงเป้าหมายของพ่อแม่สักที

ครอบครัว รุนแรง
ก้าวร้าวใส่กัน ด่าว่าทุบตีกัน จนเด็กไม่รู้จักความเห็นอกเห็นใจ ใครอยากแสดงอารมณ์ อย่างไรก็ตามใจชอบ

ครอบครัว มีลูกเป็นฮ่องเต้
ลูกไม่รู้จักศักยภาพของตนเอง เพราะไม่เคยสะสมความสำเร็จด้วยตัวเอง พึ่งตัวเองไม่ได้ ใช้แต่คนอื่น

ครอบครัว ตามใจ
ลูกไม่ต้องอดทน อดกลั้น ไม่ต้องใส่ใจกติการะเบียบสังคม ไม่ต้องคิดถึงใจคนอื่น

สร้างสรรค์โดย
RLG
RLG INSTITUTE



มาเช็คกันหน่อยเร้ววว...
ครอบครัวคุณเป็นแบบไหน

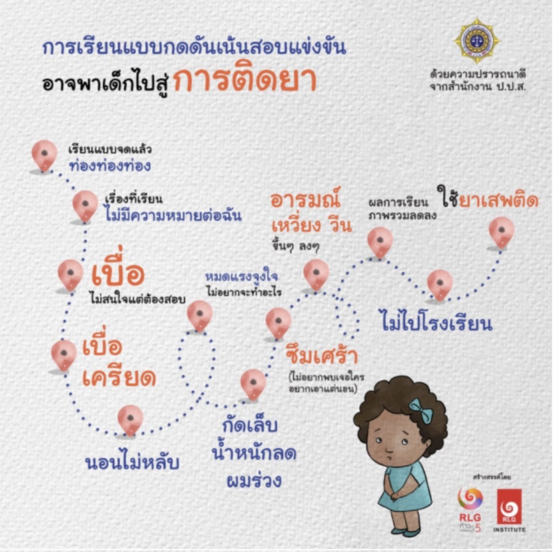
ด้วยความปรารถนาดี
จากสำนักงาน ป.ป.ส.

- ☐ ไม่หวานแต่รักนะ
- ☐ พ่อแม่ขัดแย้งทะเลาะกันบ่อย
- ☐ ไม่มีเวลามาก แต่ก็คิดถึงอยู่
- ☐ พ่อแม่พูดมาก ฟังลูกน้อย
- ☐ ลูกพูดมาก พ่อแม่ฟังน้อย
- ☐ ไม่ชมลูกบ่อย กลัวเหลิง
- ☐ ติเตือนลูกบ่อย อาจแรงหน่อยแต่ด้วยหวังดี
- ☐ ครอบครัวมีการงาน ใครอยากช่วยก็ช่วย
- ☐ พ่อแม่ไม่รู้จักเพื่อนลูกเลย
- ☐ ไม่สนใจอยากรู้จักพ่อแม่ของเพื่อนลูก

ทุกข้อที่เช็ค....เป็นข้อที่เราควรปรับปรุง

เพราะ...ถ้ารักต้องแสดงออก / ลดความขัดแย้งด้วยความเข้าใจ / เวลาสำคัญสำหรับครอบครัวเสมอ / ฟังกัน พูดกัน ครอบครัวต้องสื่อสารกัน / ทำดีต้องชม ไม่ต้องกลัวเหลิง จะได้มีพลังใจ / ตักเตือนด้วยความเมตตาแต่หนักแน่น / ครอบครัวต้องแชร์ทุกข์แชร์สุข ทุกคนมีหน้าที่ต่อกัน / ต้องรู้จักเพื่อนของลูก รวมถึงพ่อแม่เขา จะได้ช่วยเหลือกันและกันได้

สร้างสรรค์โดย



การเรียนแบบกดดันเน้นสอบแข่งขัน
อาจพาเด็กไปสู่การติดยา

ด้วยความปรารถนาดี
จากสำนักงาน ป.ป.ส.

เรียนแบบจดแล้ว
ท่องท่องท่อง

เรื่องที่เรียน
ไม่มีความหมายต่อฉัน

เบื่อ
ไม่สนใจแต่ต้องสอบ

เบื่อ
เครียด

นอนไม่หลับ

หมดแรงจูงใจ
ไม่อยากจะทำอะไร

กัดเล็บ
น้ำหนักลด
ผมร่วง

ซึมเศร้า
(ไม่อยากพบเจอใคร
อยากเอาแต่นอน)

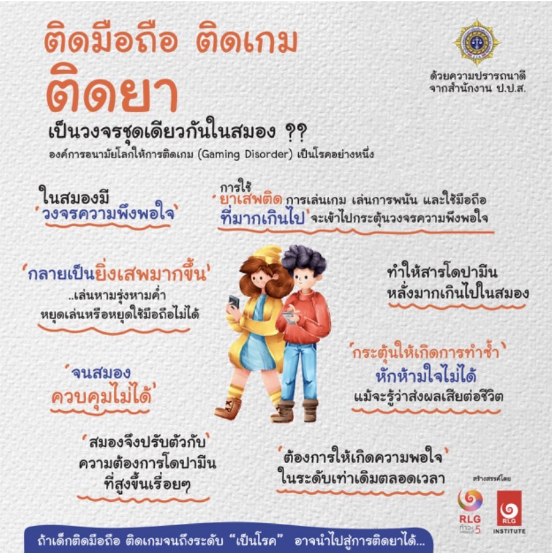
อารมณ์
เหวี่ยง วีน
ขึ้นๆ ลงๆ

ผลการเรียน
ภาพรวมลดลง

ไม่ไปโรงเรียน

ใช้ยาเสพติด

สร้างสรรค์โดย



ติดมือถือ ติดเกม
ติดยา
เป็นวงจรชุดเดียวกันในสมอง ??
องค์การอนามัยโลกให้การติดเกม (Gaming Disorder) เป็นโรคอย่างหนึ่ง

ด้วยความปรารถนาดี
จากสำนักงาน ป.ป.ส.

ในสมองมี
'วงจรความพึงพอใจ'

การใช้
'ยาเสพติด การเล่นเกม เล่นการพนัน และใช้มือถือ
ที่มากเกินไป' จะเข้าไปกระตุ้นวงจรความพึงพอใจ

ทำให้สารโดปามีน
หลั่งมากเกินไปในสมอง

'กระตุ้นให้เกิดการทำซ้ำ'
หักห้ามใจไม่ได้
แม้จะรู้ว่าส่งผลเสียต่อชีวิต

'ต้องการให้เกิดความพอใจ'
ในระดับเท่าเดิมตลอดเวลา

'สมองจึงปรับตัวกับ'
ความต้องการโดปามีน
ที่สูงขึ้นเรื่อยๆ

'จนสมอง
ควบคุมไม่ได้'

'กลายเป็นยิ่งเสพมากขึ้น'
..เล่นหามรุ่งหามค่ำ
หยุดเล่นหรือหยุดใช้มือถือไม่ได้

สร้างสรรค์โดย

ถ้าเด็กติดมือถือ ติดเกมจนถึงระดับ "เป็นโรค" อาจนำไปสู่การติดยาได้...

## คนที่เห็นคุณค่าในตนเอง ยากจะตกเป็นเหยื่อยาเสพติด

ด้วยความปรารถนาดี
จากสำนักงาน ป.ป.ส.

- ✓ คนที่รู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญได้รับการยอมรับ เป็นที่รัก
- ✓ คนที่เคารพนับถือตนเอง ยอมรับความล้มเหลวได้พอๆ กับความสำเร็จ
- ✓ คนที่สามารถเผชิญหน้ากับปัญหาและพยายามแก้ปัญหาให้ลุล่วง
- ✓ คนที่เชื่อมั่นในตนเอง เห็นพลังในตนเอง
- ✓ คนที่มีเป้าหมายชีวิต
- ✓ คนที่มีอารมณ์หนักแน่น กำกับตนเองได้
- ✓ คนที่มีความสุขในชีวิตทุกๆ วัน ร่าเริงแจ่มใส มองโลกทางบวก

มักจะไม่ติดยา...
ท่านเลี้ยงลูกให้เป็นคนที่มีคุณสมบัติเหล่านี้แล้วหรือยัง?

สร้างสรรค์โดย
RLG ก้าวสู่ปีที่ 5
RLG INSTITUTE

## การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ กับการเสพติด

ด้วยความปรารถนาดี
จากสำนักงาน ป.ป.ส.

### คนที่เห็นว่าตัวเองไม่มีคุณค่า

มักจะมีพฤติกรรม
ทำลายตนเอง เช่น
ใช้ยาเสพติด

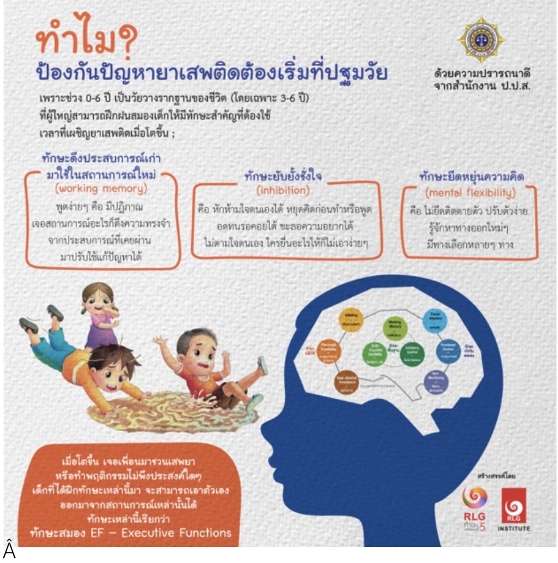
มักโทษตัวเอง
กังวลในความสัมพันธ์กับคนอื่น
พ่ายแพ้ง่าย ไม่ตัดสินใจ

มักมีรากปัญหามาจากตอนเด็ก
ถูกละเลย ถูกทอดทิ้ง
ถูกโกรธเกลียด ถูกละเมิด
ถูกวิจารณ์ทางลบ

มักจะคิดว่าตนเอง
ไม่เท่าเทียม ไม่มีค่า
ไม่เป็นที่รัก สู้คนอื่นไม่ได้

หันไปเสพยา
เพราะ ; แก้ความเจ็บปวดจากความเหงา
ใช้ยาเสพติดรับมือกับความรู้สึกไม่ทัดเทียม
เพิ่มความรู้สึกมีค่าในตนเอง เพื่อเข้ากับเพื่อนได้

สร้างสรรค์โดย
RLG ก้าวสู่ปีที่ 5
RLG INSTITUTE



## ทำไม?
## ป้องกันปัญหายาเสพติดต้องเริ่มที่ปฐมวัย

ด้วยความปรารถนาดี
จากสำนักงาน ป.ป.ส.

เพราะช่วง 0-6 ปี เป็นวัยวางรากฐานของชีวิต (โดยเฉพาะ 3-6 ปี)
ที่ผู้ใหญ่สามารถฝึกฝนสมองเด็กให้มีทักษะสำคัญที่ต้องใช้
เวลาที่เผชิญยาเสพติดเมื่อโตขึ้น ;

**ทักษะดึงประสบการณ์เก่ามาใช้ในสถานการณ์ใหม่ (working memory)**
พูดง่ายๆ คือ มีปฏิภาณ
เจอสถานการณ์อะไรก็ดึงความทรงจำ
จากประสบการณ์ที่เคยผ่าน
มาปรับใช้แก้ปัญหาได้

**ทักษะยับยั้งชั่งใจ (inhibition)**
คือ หักห้ามใจตนเองได้ หยุดคิดก่อนทำหรือพูด
อดทนรอคอยได้ ชะลอความอยากได้
ไม่ตามใจตนเอง ใครยื่นอะไรให้ก็ไม่เอาง่ายๆ

**ทักษะยืดหยุ่นความคิด (mental flexibility)**
คือ ไม่ยึดติดตายตัว ปรับตัวง่าย
รู้จักหาทางออกใหม่ๆ
มีทางเลือกหลายๆ ทาง

เมื่อโตขึ้น เจอเพื่อนมาชวนเสพยา
หรือทำพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ใดๆ
เด็กที่ได้ฝึกทักษะเหล่านี้มา จะสามารถเอาตัวเอง
ออกมาจากสถานการณ์เหล่านั้นได้
ทักษะเหล่านี้เรียกว่า
ทักษะสมอง EF – Executive Functions

สร้างสรรค์โดย
RLG ก้าวสู่ปีที่ 5
RLG INSTITUTE

Â