

"ล้อมรั้วให้ครอบครัว ล้อมรั้วป้องกันความปลอดภัย"

1

ความสุขของพ่อแม่
คือการได้เห็นลูกประสบความสำเร็จในชีวิต
เป็นคนดีในสังคมและเฝ้าทำให้ผู้อื่นหันเห็ดร้อน

ความต้องการของลูก
คืออยากให้อแม่เข้าใจ รับฟัง
ให้เวลาและคำปรึกษา



มาร่วมกันสร้างความรักและความเข้าใจในครอบครัวเพราะความเข้มแข็ง
และพลังของครอบครัวเป็นปราการด่านแรกในการป้องกันปัญหาความปลอดภัย

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

ครอบครัวท่านเป็นแบบใด?

ลักษณะครอบครัวที่ควรปรับตัว

▶ ลักษณะของครอบครัวที่เป็นเหตุผลที่ดีให้บุตรหลานเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด ได้แก่

- ครอบครัวที่มีการอบรมไม่คงเส้นคงวา

ความไม่คงเส้นคงวา เด็ดขอดี เด็ดขอดำ ขอบสนองกับการกระทำของลูกไม่สม่ำเสมอ ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกสับสน ไม่รู้ว่าจะไรผิด อะไรถูก
อะไรเป็นที่ยอมรับหรือไม่เป็นที่ยอมรับ อะไรคือกติกาของบ้าน

- ครอบครัวที่ห่างเหิน

การกระทำต่อกันในครอบครัวที่เป็นไปอย่างแห้งแล้ง ไม่อบอุ่น ไม่มีชีวิตชีวา ไม่มีการสื่อสารต่อกันคำพูดที่ดี ไม่มีการชื่นชมเมื่อลูกทำดี
แต่กลับสนใจเมื่อลูกกระทำการสิ่งที่ไม่เหมาะสม ทำให้ลูกเกิดความรู้สึกผิดใจที่จะทำให้อแม่พอใจ คือ ทำในสิ่งที่คนในบ้านยอมรับไม่ได้ เช่น การใช้ยาเสพติด

- ครอบครัวที่มีความคาดหวังไม่เหมาะสม ความคาดหวังที่เกินความสามารถของลูก เป็นเสมือนดาบที่เขียดความมั่นใจของลูกลงทีละน้อย

เพราะลูกจะรู้สึกว่าเขาต้องทำอะไรก็ตามที่พ่อแม่ต้องการได้สำเร็จ การหันไปใช้ยาจึงเป็นหนทางหนึ่งของการประท้วงพ่อแม่
ในทางกลับกัน หากครอบครัวมองว่าลูกเป็นคนไม่ได้อะไร ทำอะไรไม่เอาถ่านมาตั้งแต่เกิด เด็กที่เกิดมาท่ามกลางครอบครัวเช่นนี้ ก็จะเต็มไปด้วยความโกรธแค้นและรู้สึกว่าเขาไม่
สำคัญกับเขาทางออกคือการใช้เวลาหาหนทางหาคุณค่าชีวิตให้กับตนเอง

- ครอบครัวที่เลี้ยงดูลูกแบบตามใจ

พ่อแม่รักลูกมากเกินไป และปฏิบัติต่อลูกเหมือนทหารตลอดเวลา ดูแลแก้ปัญหาแทนลูกในทุกเรื่อง เท่ากับพ่อแม่ส่งสัญญาณให้ลูกเป็นคนไร้ปัญหา ขาดทักษะในการเผชิญ
ปัญหาคือตนเอง กลายเป็นคนเปราะบาง ไม่สามารถทนต่อความผิดหวังได้ แม้เป็นความผิดหวังเพียงเล็กน้อย จนอาจทำให้เขาต้องหันเข้าไปพึ่งยาเพื่อลดความรู้สึกเหล่านั้น
พ่อแม่ที่รักแบบตามใจ มักไม่กล้าตั้งกติกาสอนเมื่อลูกทำผิด เพราะกลัวว่าลูกจะไม่รักตนเอง เมื่อพบว่าลูกเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติดก็ไม่กล้าห้ามปรามหรือตั้งกติกาสอน
เพราะกลัวว่าลูกจะเกลียดไป ทำให้ลูกได้ใจและกล้าใช้ยาอย่างเปิดเผยมากขึ้น จนเลิกไม่ได้ในที่สุด

2 - 3



ลักษณะครอบครัวที่ดี

ที่เป็นเกราะป้องกันภัยความปลอดภัย

- ให้ความอบอุ่นกับลูก
- มีเวลาได้ถามสารทุกข์สุกดิบของกันและกัน
- ให้เวลาเมื่อลูกต้องการ
- สนใจและชื่นชมเมื่อลูกมีพฤติกรรมที่ดี
- เป็นที่ปรึกษาได้เมื่อลูกมีปัญหา
- พยายามแก้ไขปัญหาด้วยความรู้สึกไม่ล้มเหลว
- หากสิ่งที่ลูกต้องการเป็นสิ่งที่พ่อแม่อนุญาตให้ทำไม่ได้
- ส่งเสริมให้ลูกทำในสิ่งที่มีความสามารถพอที่จะทำได้
- กำหนดระเบียบและฝึกวินัยในครอบครัว คอบคุมพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
- ให้อิสระกับลูกภายในขอบเขตที่เหมาะสม
- ปฏิบัติต่อลูกอย่างสม่ำเสมอ
- ไม่ใช้อารมณ์เป็นที่ยึด



การปฏิบัติเหล่านี้จะช่วยให้อแม่สามารถ
ควบคุมตัวเอง
เลี้ยงแบบการใช้อารมณ์
วิธีการแก้ปัญหา รวมถึงเกิด
ความเชื่อมั่นในตนเอง
และมีความหวังว่าแม่เพียงพอ
ที่จะไม่เลือกใช้ยาเสพติด
เมื่อเขาต้องเผชิญกับความเครียด



รู้ได้อย่างไรว่าสมาชิกในครอบครัว ติดยาเสพติด?

5

ให้สังเกต ดังต่อไปนี้

▶ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

- สุขภาพทรุดโทรม ซูบผอม น้ำหนักลดลง
- มีกลิ่นตัว ไม่ใส่ใจทำความสะอาดร่างกาย หรือไม่ดูแลตนเอง
- อาจมีอาการหรืออุปกรณ์การเสพติด

▶ การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ อารมณ์และพฤติกรรม

- ขาดสมาธิ หรือขาดงาน ความรับผิดชอบลดลง กลับบ้านผิดเวลา
- แยกตัวอยู่ ไม่สนใจสิ่งแวดลอม เนื่องจากอาการทรุดโทรมกับการเสพติด
- คิดช้า สติปัญญาเสื่อม ขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง
- อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย การอารมณ์แปรปรวนมากขึ้น ขาดเหตุผล
- อารมณ์ซึมเศร้า วิตกกังวล
- ขาดวินัยจากอุปกรณ์การเสพติด ซึมเศร้าจากเพื่อนฝูง ใช้เงินเบียดเบียนปกติ
- ร้องถึงปัญหาที่ปรึกษา
- ในบางรายอาจมีอาการคลุ้มคลั่ง เสียสติ พูดคนเดียว หูแว่ว มีภาพหลอน
- หวาดระแวง
- ติดต่อกับเพื่อนแปลกๆ ใหม่ๆ ซึ่งมีความผิดปกติ



สมาชิกในครอบครัวติดยาเสพติด

6 - 7

ทำ อย่างไร ดี?

ผู้ที่ใช้ยาเสพติดสามารถเลิกได้ หากได้รับการแก้ไขอย่างถูกวิธี ซึ่งครอบครัวจะต้องร่วมมือในการแก้ไข โดยหัวใจที่สำคัญ 2 ประการ คือ

1. ต้องไม่โทษว่าเป็นความผิดของใครคนคนหนึ่ง
2. ต้องคิดเสมอว่าสมาชิกในครอบครัวที่หลงผิดไปใช้ยาเสพติดเองก็เสียใจมากที่เกิดปัญหาและทำให้คนในครอบครัวผิดหวัง

ดังนั้นครอบครัวสามารถช่วยเหลือให้สมาชิกในครอบครัวรอดพ้นจากปัญหานี้ โดย...

- ให้ความเข้าใจ ให้เวลา ให้ความใกล้ชิด และพร้อมที่จะรับฟังปัญหา ด้วยความเข้าใจ ไม่ดูถ่า ถึงแม้ว่าจะรู้สึกโกรธที่ทำให้ผิดหวัง

และต้องพยายามให้ผู้ใช้ยาเสพติดสำนึกผิดและสำราญเอง

- พาไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการรักษาปัญหาการติดยาเสพติดโดยเฉพาะ หรือหาจิตเวชใกล้บ้านให้บริการรักษาปัญหานี้ ทั้งนี้ไม่ควรบังคับ

แต่ควรพยายาม โน้มน้าวให้สมัครใจเข้ารับการบำบัดรักษาเอง

- ให้กำลังใจว่าสามารถเลิกได้ และการตัดสินใจเลิกของเขาเป็นความรับผิดชอบที่เขาควรกระทำเพื่ออนาคตของตัวเอง

และจงเชื่อมั่นว่าจะเลิกได้ด้วยความอดทนและกำลังใจที่คนในครอบครัวมีให้อย่างเต็มที่

- บอกสมาชิกในครอบครัวผู้หลงผิดว่าความผิดพลาดไม่ใช่เรื่องน่าอับอาย คนที่รู้ตัวว่าพลาดแล้ว

พยายามเปลี่ยนแปลงตัวเองต่างหาก ที่ควรให้อภัยและได้รับการยกโทษ

- อดทนต่อพฤติกรรมและการดูแลตนเองที่ไม่สม่ำเสมอในการพยายามหยุดยา เพราะฤทธิ์ของยาที่มีผลต่อระบบประสาท

จะทำให้เขาที่มีความยากลำบากในการเลิก ซึ่งยากยิ่งกว่าที่คนรอบข้างพยายามเลิกรับประทานยาที่ตนเองชอบหลายร้อยเท่า

- ช่วยและเตือนให้เขาพยายามหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ หรือสิ่งกระตุ้นภายนอกอย่าง เช่น บุคคล สถานที่

อุปกรณ์ ช่วงเวลาที่เคยเกี่ยวข้องกับการเสพติด และรู้จักวิธีการจัดการกับตัวกระตุ้นภายในร่างกาย ได้แก่

- อารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ที่ทำให้เขาต้องการยา

หากผู้เลิกยาเสพติดรู้สึกว่าการใช้ยาซ้ำ ให้ติดต่อพ่อแม่หรือคนที่ไว้วางใจทันที เพื่อช่วยกันยับยั้ง

การกลับไปใช้ยาซ้ำอีก

- พยายามหากิจกรรมให้ทำร่วมกับเพื่อนๆ หรือร่วมกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อให้เขามีเวลาว่างที่จะไปคิดมุ่งหน้า

และเห็นคุณค่าของการทำตัว ให้มีประโยชน์ต่อสังคมมากกว่าการเลือกเสพติด ซึ่งแม้แต่จะทำให้ชีวิตตกต่ำลงทุกวัน



ใคร? หน่วงานใด? ช่วยเหลือท่านได้

8



หน่วงานให้บริการด้านการบำบัดรักษาเสพติด

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

แจ้งเบาะแสยาเสพติด

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

ปรึกษาปัญหาเด็ก เยาวชนและครอบครัว

- สายด่วนศูนย์ปรึกษาฯ โทรศัพท์ 1300

สำนักงาน ป.ป.ส.

โทรศัพท์ 0-2247-0901-19

www.oncb.go.th



"จงเชื่อมั่นว่าความรัก การให้อภัยและความอบอุ่นที่คนในครอบครัวมีให้ จะทำให้ผู้ที่พยายามเลิกใช้ยาเสพติดรู้สึกว่าการเลิกตัวเองมีคุณค่า
เป็นที่รักของคนในครอบครัวและมีความมั่นใจในตนเองเพียงพอ จนสามารถกล้าปฏิเสธเมื่อถูกเพื่อนชักชวนให้เข้าไปใช้ยาเสพติดซ้ำอีกได้"

จะเลี้ยงดูบุตรหลานอย่างไร? ให้ห่างไกลยาเสพติด

10 สร้างทรงพลังป้องกันยาเสพติด

โดย นพ.ทรงเกียรติ ปิยะกะ

3

สร้างการรู้คุณค่าของตนเอง

ฝึกให้มองตนเอง มองพ่อแม่ พี่น้อง
มองผู้อื่นและมองโลกในแง่ดี
ฝึกลูกให้รักถึงแต่สิ่งดีงามประจำตัว
ให้รู้จักชมสมาชิกในครอบครัว
รู้จักมองเห็นข้อดีของผู้อื่น
รู้จักให้กำลังใจตนเองและผู้อื่น

2

สร้างการสื่อสารที่มีคุณภาพ

ต้องสร้างระบบการสื่อสารแบบไปกลับ
สองทาง คือ ให้รู้จักพูด รู้จักฟัง
รู้จักออกความคิดเห็น รู้จักวิจารณ์
รู้จักชม รู้จักตำหนิ
รู้จักรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น
เพื่อฝึกให้ “พูดกันรู้เรื่อง”

1

สร้างเวลาที่มีคุณภาพ

การให้เวลาต่อกันในครอบครัว
ไม่จำเป็นต้องใช้เวลานาน
แต่ขอให้เป็นเวลาที่มีความหมาย
หรือใช้เวลาทุกนาทีให้คุ้มค่า
เป็นประโยชน์

4

สร้างกฎระเบียบในบ้าน

ให้มีกฎเกณฑ์และกติกาอยู่ร่วมกัน
โดยทำความตกลงร่วมกันก่อน
วางกฎการไม่ใช้ยาเสพติด ไม่ออกกฎ
และลงโทษตามอารมณ์หรือ
เกินกว่าเหตุไม่ใจอ่อนเมื่อถึงเวลา
ที่ต้องลงโทษหากละเมิดกฎกติกา

5

สร้างหน้าที่และความรับผิดชอบ

แบ่งงานบ้านให้ทำเพื่อฝึกให้รู้จักหน้าที่และความรับผิดชอบ
ฝึกให้รู้จักทำงาน/กิจกรรมร่วมกันในครอบครัว
ฝึกให้รู้จักช่วยเหลือสังคมและผู้ด้อยโอกาสกว่า
เพื่อลดความเห็นแก่ตัวและเพิ่มศักดิ์ศรีของตนเอง

6

สร้างทักษะในการจัดการกับอารมณ์

ความเครียดและอารมณ์ด้านลบ ได้แก่ อารมณ์โกรธ
อารมณ์บูด เบี้ยวฉุนเฉียว อารมณ์เศร้า เบื่อหน่าย
หงอยเหงาและอื่นๆ เป็นสิ่งผลักดันให้ลูกไปใช้ยาเสพติด
ต้องฝึกให้รู้จักจัดการความเครียดและอารมณ์ด้านลบ
ฝึกให้รู้ว่าเมื่อไหร่เครียดหรือมีอารมณ์ไม่ดี
รู้ถึงผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม
รู้จักหาสาเหตุและฝึกวิธีคลายเครียด
และระบายอารมณ์ให้เป็น

7

สร้างความคุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อมของลูก

พ่อแม่ต้องรู้จักกับเพื่อนและสังคมนอกบ้านของลูก
ฝึกลูกให้แยกเพื่อนออกจากเพื่อนไม่ดี
พร้อมช่วยลูกยามที่คบเพื่อนผิดและควรรู้จักกับ
พ่อแม่ของเพื่อนลูกเพื่อจะได้เป็นแนวร่วมปรึกษาหารือ
และทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อลูกด้วยกัน

8

สร้างความรู้เรื่องยาเสพติดให้แก่วัยรุ่น

พ่อแม่ควรหมั่นศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด
หาโอกาสที่เหมาะสมพูดคุยกับลูก
ให้ข้อเท็จจริงเจาะลึกถึงผลเสีย
ให้ลูกแสดงความเห็นและสิ่งที่เขารู้อาจมาจากเพื่อนฝูง

9

สร้างทักษะในการแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจ

ฝึกให้ลูก “คิดเป็น”
รู้จักแยกแยะปัญหา รู้จักทางแก้ทุกอย่างที่อาจเป็นไปได้
รู้จักไตร่ตรองถึงข้อดีและข้อเสีย รู้จักปรึกษาหารือ
และรู้จักการตัดสินใจโดยมีสติปัญญากับ
ให้ฝึกทักษะด้านนี้จากชีวิตจริงของลูก
โดยพ่อแม่สนับสนุนให้นำปัญหามาพูดคุย
หาสาเหตุและทางแก้ไขเมื่อยามลูกผิดพลาดไป
เพื่อให้ลูกได้รู้จักสาเหตุและยึดไว้เป็นบทเรียน

10

สร้างทักษะการปฏิเสธยาเสพติด

ต้องฝึกซ้อมการปฏิเสธในสิ่งที่ไม่ได้อยู่เสมอ
โดยการสมมติสถานการณ์จำลอง
เพื่อให้ลูกรู้จักเทคนิคปฏิเสธยาเสพติดในสถานการณ์
เสี่ยงต่างๆ ฝึกให้ลูกรู้จักสถานที่ที่ปลอดภัย
และสื่อโฆษณาแอบแฝง

