



# 10 วิธี

## หลีกเลี่ยงยาเสพติด



1

เตรียมใจให้พร้อม

เต็มใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก



2

เมื่อมีปัญหา

ทบทวนหาสาเหตุ คุยกับเพื่อนหรือคนที่ไว้วางใจ เพื่อหาแนวทางแก้ไข



3

สร้างบรรยากาศ

ปรับปรุงสถานที่ให้เหมาะสมทั้งบ้าน และที่ทำงานให้มีบรรยากาศที่ดี



4

ออกกำลังกาย

อย่างน้อย 3-5 วัน/สัปดาห์ เป็นประจำ



5

นอนหลับ

ให้เพียงพอ อย่างน้อย 7-8 ชม./วัน



6

เมื่อมีเวลาว่าง

ควรหางานอดิเรกหรือทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์



7

งดอบายมุข

ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา งดการพนัน ไม่สำล่อนทางเพศ



8

เข้าใจชีวิต

ยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิต ไม่คิดท้อถอย



9

ภูมิใจในตัวเอง

ชื่นชมและสร้างกำลังใจให้ตนเอง



10

คิดบวก

มองโลกในแง่ดี นำความสุขมาสู่ตนเอง



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่สายด่วนยาเสพติด โทร. 1165