

ครอบครัวสุขใจ สร้างพื้นที่ปลอดภัย ไร้ยาเสพติด

1



ตั้งสติ ไม่ตระหนก
ติดตามข่าวสาร
จากทางราชการ

2

อยู่บ้าน
หยุดเชื้อ เมื่อชาติ
อยู่



3

ดูแลคนในครอบครัว
ไม่เดินทาง
ไปในพื้นที่เสี่ยง



4

ใช้ยาเสพติด
คิดว่าสนุก
อาจติดคุกไม่รู้ตัว



5

ร่วมสร้างพื้นที่ปลอดภัย
ป้องกันคนหน้าใหม่
ไม่ใช้ยาเสพติด



แจ้งเบาะแสยาเสพติด
โทรสายด่วน
1386



10 สร้าง พื้นที่ปลอดภัย ในครอบครัว

สร้างเวลาที่มีคุณภาพ
ใช้เวลาด้วยกันในครอบครัวอย่างคุ้มค่า
และเป็นประโยชน์



1

สร้างการรับรู้คุณค่าของตนเอง
มองข้อดีและรู้จักให้กำลังใจตนเอง
มองโลกและผู้อื่นในแง่ดี

สร้างการสื่อสารที่มีคุณภาพ
รู้จักพูด รับฟัง และแสดงความคิดเห็น
เพื่อให้พูดคุยกันได้ทุกเรื่อง

2



3

สร้างหน้าที่และความรับผิดชอบ
แบ่งงานบ้าน ทำกิจกรรมร่วมกัน
ในครอบครัว เพื่อลดความเห็นแก่ตัว



4

5

สร้างกฎระเบียบในบ้าน
มีกฎเกณฑ์และกติกาในการอยู่ร่วมกัน
ลงโทษเมื่อละเมิดกฎกติกา

สร้างความคุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อมของลูก
ต้องรู้จักสังคมนอกบ้านของลูก
แนะนำการเลือกคบเพื่อน

7



6

สร้างการจัดการกับอารมณ์
ฝึกจัดการกับความเครียดและอารมณ์ด้านลบ
หาวิธีผ่อนคลาย

สร้างความรู้เรื่องยาเสพติดให้แก่ลูก
หาโอกาสที่เหมาะสมในการให้ข้อเท็จจริง
ผลเสียของการใช้ยาเสพติด

8

9

10

สร้างทักษะการแก้ปัญหและการตัดสินใจ
แยกแยะปัญหา ไตร่ตรองข้อดีข้อเสีย
ตัดสินใจอย่างมีสติปัญญากำกับ

สร้างทักษะการปฏิเสธยาเสพติด
ฝึกซ้อมการปฏิเสธโดยสร้างสถานการณ์จำลอง
รู้ทันโฆษณาแฝง และสถานที่อันตราย



ที่มา: นายแพทย์ทรงเกียรติ ปิยะกะ



สำนักงาน ป.ป.ส.
กระทรวงยุติธรรม

Save Zone เพื่อ Gen Z รุ่นใหม่ ปลอดภัยยาเสพติด

พบนายเสยาเสพติด
แจ้ง 1386
สายด่วน ป.ป.ส.



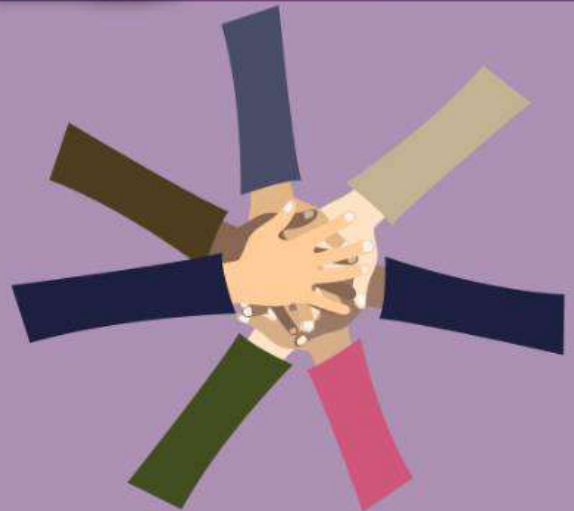
พลังชุมชนเป็นพลังสำคัญ หยุดยั้งปัญหาหายาเสพติดได้



ป้องกัน 04-05



ปัญหาหายาเสพติดในชุมชนต้องดำเนินการ
ควบคู่กัน ทั้งป้องกัน ปราบปราม บำบัด
เฝ้าระวัง และพัฒนาคุณภาพชีวิต



ปัญหาหายาเสพติดต้องอาศัยการมีส่วนร่วม
จากทุกฝ่าย ไม่มีใครสามารถแก้ไขได้
โดยลำพัง



คนในชุมชนจะเข้าใจปัญหาดีที่สุด
จึงเป็นผู้แก้ไขปัญหาได้ดีที่สุด และยั่งยืน



ควรเริ่มต้นจัดการปัญหาด้วยชุมชนเอง
เป็นหลัก และต้องเชื่อมั่นในพลังของชุมชน
ว่าจะแก้ปัญหาคได้

สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ สำนักงาน ป.ป.ส.
<http://www.oncb.go.th>



ชุมชน

ชน

ปลอด

ภัย

ต้องเริ่มด้วยความเชื่อมั่น 4 ประการ

1

ปัญหาสุขภาพที่ไม่สามารถแก้ด้วยการปราบปรามอย่างเดียว
ต้องควบคู่ทั้งการป้องกัน เฝ้าระวัง บำบัดรักษา

2

ปัญหาสุขภาพต้องแก้หลายด้าน
จึงไม่มีใครสามารถทำได้โดยลำพัง ทุกภาคส่วนต้องช่วยกัน

3

คนในชุมชนด้วยตนเองจะรู้ปัญหาที่ดีที่สุด

4

การแก้ปัญหาจะสำเร็จ
ถ้าคนในชุมชนเริ่มต้นด้วยตนเองก่อน

สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ สำนักงาน ป.ป.ส.
<http://www.oncb.go.th>

