

เอกสารผลงาน



เรื่อง

คู่มือหลักสูตรการป้องกันบำบัดรักษายาเสพติด

โดย

นายบุญเรือง เข้มทอง

ตำแหน่ง นักวิชาการแรงงาน 6ว

ผู้ขอรับการประเมินเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่ง

นักวิชาการแรงงาน 7ว

สำนักงานแรงงานจังหวัดยโสธร



ว 12.05.6

บ548ท

2546

ร.2

ห้องสมุด: ธรรมสาร



08173

คู่มือหลักสูตรการป้องกัน

2 เล่ม

## คำนำ

คู่มือการป้องกันบำบัดรักษายาเสพติด เล่มนี้จัดทำขึ้นจากประสบการณ์เพื่อเป็นคู่มือในการดำเนินงานป้องกันบำบัดรักษายาเสพติด ของหน่วยงานในสังกัดกระทรวงแรงงาน และผู้ที่มีความสนใจทั้งภาครัฐและเอกชน เนื่องมาจากในระหว่าง ปี พ.ศ. 2540 – 2543 ประเทศไทยประสบกับปัญหายาเสพติดเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะยาเสพติดประเภท แอมเฟตามีนหรือยาบ้า ได้ระบาดเข้ามาในกลุ่มของเยาวชนทั้งในและนอกระบบการศึกษาและประชาชนในวัยแรงงาน ซึ่งนับวันสถานการณ์มีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ และเป็นอันตรายต่อประเทศชาติมากขึ้น จนในปัจจุบันรัฐบาลจึงได้ กำหนดนโยบายด้านการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดเป็นนโยบายเร่งด่วน โดยได้กำหนดยุทธศาสตร์เพื่อเอาชนะยาเสพติดโดยการ “รวมพลังแผ่นดิน” จากทุกหมู่เหล่า ทั้งภาครัฐ เอกชน ประชาชนและทุกศาสนา เพื่อร่วมกันทุกวิถีทางในการต่อต้านยาเสพติดด้วยการตัดวงจร 3 วงจร ได้แก่ การควบคุมตัวยา การแก้ไขปัญหาผู้ติด และการป้องกันการติดยาเสพติด ซึ่งกระทรวงแรงงานได้รับมอบหมายจากรัฐบาลให้เป็นหน่วยงานร่วมในการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสภาพผู้ติดยาเสพติด โดยเน้นความสำคัญเป็นพิเศษในการฟื้นฟูอาชีพและการจัดหางานให้แก่ผู้ผ่านการบำบัดรักษาเพื่อให้มีรายได้ไม่กลับไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดอีก

ผู้จัดทำ จึงได้นำเอาความรู้และประสบการณ์ที่เคยได้ปฏิบัติงานด้านการป้องกันและบำบัดรักษายาเสพติดในกลุ่มเยาวชนวัยแรงงานทั้งในและนอกภาคการศึกษา เมื่อครั้งปฏิบัติราชการที่สำนักงานแรงงานและสวัสดิการสังคมจังหวัดน่าน ระหว่างปี พ.ศ. 2538 – 2544 โดยรวบรวมเป็นคู่มือหลักสูตรการป้องกันและบำบัดรักษายาเสพติด เล่มนี้ขึ้นมา ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือหลักสูตรการป้องกันบำบัดรักษายาเสพติด เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติงานด้านการแก้ไขป้องกันบำบัดรักษาและฟื้นฟูแก่ผู้ติดยาเสพติด ทั้งภาครัฐ เอกชน ประชาชนผู้สนใจ โดยเฉพาะหน่วยงานในสังกัดกระทรวงแรงงาน

บุญเรือง เข้มทอง  
กันยายน 2546

## บทนำ

จากสถานการณ์ยาเสพติดของประเทศไทย ระหว่างปี พ.ศ.2540 – 2543 พบว่าคนไทยประมาณ 1.3 ล้านคนตกเป็นทาสยาเสพติดโดยเฉพาะประเภทแอมเฟตามีนหรือยาบ้า ซึ่งปรากฏว่า ร้อยละ 80 เป็นเยาวชนทั้งในและนอกระบบภาคการศึกษา และประชากรในวัยแรงงาน ส่วนอีกร้อยละ 20 เป็นประชากรทั่วๆ ไปสำนักงานป้องกันปราบปรามยาเสพติดแห่งชาติคาดการณ์ว่าการแพร่ระบาดของยาเสพติดมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปีนับว่าเป็นสถานการณ์ที่รุนแรงและเป็นอันตรายต่อประเทศชาติอย่างมาก

วันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2544 รัฐบาลภายใต้การนำของ พันตำรวจโท ทักษิณ ชินวัตร นายกรัฐมนตรี ได้แถลงนโยบายต่อรัฐสภา ได้กำหนดนโยบายด้านการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดเป็นนโยบายเร่งด่วน ภายใต้หลักการ “การป้องกันนำการปราบปราม ผู้เสพต้องได้รับการรักษาผู้ค้าต้องได้รับการลงโทษอย่างเด็ดขาด ” และรัฐบาลยังได้กำหนดยุทธศาสตร์เพื่อเอาชนะยาเสพติดโดยการรวม “พลังแผ่นดิน” จากทุกหมู่เหล่าทั้งภาคราชการ เอกชน ประชาชน และศาสนา เพื่อร่วมกันทุกวิถีทางในการต่อต้านยาเสพติด ด้วยการตัดวงจรปัญหา 3 วงจร ได้แก่ การควบคุมตัวยา การแก้ไขปัญหาค้าผู้ติดยา และการป้องกันการติดยา

วันที่ 14 มกราคม 2546 นายกรัฐมนตรี (พันตำรวจโททักษิณ ชินวัตร) ได้มอบนโยบายแก่ผู้ว่าราชการจังหวัด และผู้บังคับการตำรวจทั่วประเทศ เรื่องการรวมพลังในการปราบปรามยาเสพติดให้หมดสิ้นและได้ประกาศสงครามกับยาเสพติด โดยให้ทุกส่วนราชการและจังหวัดดำเนินการอย่างจริงจังให้เห็นผลภายใน 3 เดือน ( 1 กุมภาพันธ์ - 30 เมษายน 2546 ) และ ครม.ได้เห็นชอบตามนโยบาย ของนายกรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 21 มกราคม 2546 โดยมีกรอบแนวคิดการดำเนินงาน แบ่งออกเป็น 3 ด้าน/กลุ่มเป้าหมาย คือ

1. การปราบปรามและจับกุมผู้ค้าและผู้เสพทุกรายอย่างเด็ดขาด
2. การแก้ไขปัญหาค้าผู้เสพ / ผู้ติดยาเสพติดอย่างครบวงจร
3. การป้องกันกลุ่มผู้มีโอกาสเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด ด้วยกิจกรรมสร้างสรรค์

ในส่วนของกระทรวงแรงงาน ได้รับมอบหมายจากรัฐบาลให้เป็นหน่วยงานร่วมในด้านการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสภาพผู้ติดยาเสพติด โดยให้เน้นความสำคัญเป็นพิเศษในการฟื้นฟูอาชีพ ทักษะฝีมือ และการจัดหางานให้แก่ผู้ผ่านการบำบัดรักษา เพื่อให้มีรายได้ไม่กลับไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดอีก วันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2546 กระทรวงแรงงาน ได้กำหนดนโยบายด้านยาเสพติดให้แก่ผู้บริหาร และหัวหน้าส่วนราชการระดับจังหวัดทั่วประเทศ โดยให้ทุกหน่วยงานยึดถือนโยบายการป้องกันปราบปรามยาเสพติดของรัฐบาลเป็นหลัก และถือเป็นหน้าที่ของหน่วยงานราชการต้องประสานความร่วมมืออย่างจริงจัง รวมทั้งป้องกันกลุ่มที่ไม่เกี่ยวข้องให้มีภูมิคุ้มกันจากยาเสพติด ช่วยเหลือผู้ใช้แรงงานที่ติดสารเสพติดให้ได้รับการรักษา และกลับ

เข้าทำงานได้ตามปกติ พร้อมทั้งแก้ไขฟื้นฟูผู้ผ่านการบำบัดรักษาให้มีโอกาสชีพ เพื่อเป็นการแก้ไขปัญหายาเสพติด ความยากจน และความมั่นคงของประเทศ

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ผู้จัดทำคู่มือ ซึ่งมีประสบการณ์ในการปฏิบัติงานด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ทั้งในฐานะผู้ปฏิบัติงาน และวิทยากรให้ความรู้ในการบำบัดรักษาเสพติดโดยสมุนไพร ตั้งแต่ พ.ศ. 2538 – 2544 จากความรู้ความสามารถและประสบการณ์ในการจัดทำโครงการบำบัดรักษาเสพติด จึงได้จัดทำ "คู่มือหลักสูตรการป้องกันบำบัดรักษาเสพติด" โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อใช้เป็นคู่มือในการดำเนินงานป้องกันบำบัดรักษาเสพติดของหน่วยงานในสังกัดกระทรวงแรงงาน และผู้ที่มีความสนใจทั้งภาครัฐ และเอกชน ซึ่งคู่มือนี้จะทำให้ทราบถึง

- 1.ประวัติความเป็นมาของยาเสพติด
- 2.วิธีสังเกตผู้ติดยาเสพติด
- 3.ผลกระทบของปัญหายาเสพติดโดยภาพรวม
- 4.ประเภทหลักการป้องกันบำบัดรักษาเสพติด 4 หลักสูตรพร้อมรายละเอียดการจัดทำกิจกรรมในการบำบัดรักษาเสพติดในทุกขั้นตอน ผู้ใช้สามารถพิจารณาสามารถเลือกใช้หลักสูตรได้ตามความเหมาะสม
5. วิธีการจัดแผนงานโครงการด้านการป้องกันบำบัดรักษาเสพติด

คู่มือเล่มนี้ ได้รวบรวมเนื้อหาตามลำดับขั้นตอนของวัตถุประสงค์ เพื่อง่ายต่อการศึกษาและความเข้าใจ เมื่อมีการนำหลักสูตรและรายละเอียดในคู่มือนี้ ไปประยุกต์ใช้ จะทำให้สะดวกต่อการใช้ประโยชน์ ผู้จัดทำ หวังว่า คู่มือหลักสูตรการป้องกันบำบัดรักษาเสพติดเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์และวิทยากรให้กับทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง.

## สารบัญ

|   | หน้า |
|---|------|
| คำนำ  | (1)  |
| บทนำ  | (2)  |
| สารบัญ  | (4)  |
| สารบัญตาราง                                     | (8)  |
| <b>บทที่ 1</b> ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับยาเสพติด   |      |
| 1. ประวัติยาเสพติดในประเทศไทย                   | 1    |
| 2. ประเภทยาเสพติด                               | 3    |
| 3. ชนิดของยาเสพติด                              | 4    |
| 4. วิธีสังเกตผู้ติดยาเสพติด                     | 8    |
| 5. ผลกระทบของปัญหา ยาเสพติด                     | 10   |
| 6. การป้องกันยาเสพติด                           | 11   |
| 7. กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด               | 13   |
| <b>บทที่ 2</b> นิยามศัพท์                       | 19   |
| <b>บทที่ 3</b> หลักสูตรและกิจกรรม               |      |
| 1. ประเภทการป้องกันบำบัดรักษา ยาเสพติด          | 23   |
| 2. คู่มือหลักสูตรการป้องกันบำบัดรักษา ยาเสพติด  | 24   |
| 3. ส่วนประกอบหลักสูตร                           | 26   |
| 4. เนื้อหาหลักสูตรการป้องกันบำบัดรักษา ยาเสพติด |      |
| 4.1 หลักสูตร 1 วัน                              | 27   |
| 4.2 หลักสูตร 3 วัน                              | 28   |
| 4.3 หลักสูตร 5 วัน                              | 30   |
| 4.4 หลักสูตร 7 วัน                              | 33   |
| 5. รายละเอียดกิจกรรมอุณหภูมิจ                   |      |
| 5.1 จดหมายกำลังใจ                               | 36   |
| 5.2 การสร้างความสัมพันธ์                        | 39   |
| 5.3 เกมส้นับเลข                                 | 41   |
| 5.4 เกมส้นับหมาสนุก                             | 42   |
| 5.5 เกมส้นับดอกจอก                              | 43   |

|   | หน้า |
|---|------|
| 5.6 การตรวจอุณหภูมิใจ                             | 44   |
| 5.7 เกมสรีเรียนเสียงสัตว์                         | 46   |
| <b>6. รายละเอียดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์</b>          |      |
| กิจกรรมที่ 1    มารู้จักกันเถอะ                   | 47   |
| กิจกรรมที่ 2    ข้อตกลงร่วมกันและความคาดหวัง      | 49   |
| กิจกรรมที่ 3    การทำงานเป็นทีม(พลังสามัคคี)      | 51   |
| กิจกรรมที่ 4    Mini walk rally                   | 52   |
| กิจกรรมที่ 5    จุดเทียนแห่งปัญญา                 | 60   |
| กิจกรรมที่ 6    สายธารแห่งชีวิต                   | 66   |
| กิจกรรมที่ 7    ทักษะการแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจ  | 68   |
| กิจกรรมที่ 8    ตัวกระตุ้นภายนอก                  | 72   |
| กิจกรรมที่ 9    ตัวกระตุ้นภายใน                   | 76   |
| กิจกรรมที่ 10   ผ้าป่าความดีความชั่ว              | 84   |
| กิจกรรมที่ 11   ต้นไม้แห่งชีวิต                   | 87   |
| กิจกรรมที่ 12   ทักษะชีวิต การปฏิเสธ การเตือน     | 92   |
| กิจกรรมที่ 13   การหยุดความคิดและเส้นทางการเลิกยา | 98   |
| กิจกรรมที่ 14   การไว้วางใจ                       | 101  |
| กิจกรรมที่ 15   วิเคราะห์ตนเอง                    | 105  |
| กิจกรรมที่ 16   ความหวังของชีวิต                  | 106  |
| กิจกรรมที่ 17   แรงกตัญญู                         | 107  |
| กิจกรรมที่ 18   ผูกข้อมือ                         | 110  |
| กิจกรรมที่ 19   กิจกรรมอำลา                       | 111  |
| <b>6. ตัวอย่างอาชีพอิสระ</b>                      |      |
| การเพาะถั่วงอกปลอดสารพิษ                          | 113  |
| ผ้าไทย  | 115  |
| <b>บทที่ 4 การดำเนินงาน</b>                       |      |
| 1. ขั้นตอนเตรียมการ                               | 116  |
| 2. ขั้นตอนการจัดทำแผนงานโครงการ                   | 119  |

|   | หน้า |
|---|------|
| 3. การดำเนินงานตามแผนงาน โครงการ  | 123  |
| 4. การติดตามประเมินผล   | 127  |
| 5. ปัญหาอุปสรรคและการแก้ไข  | 128  |
| <b>สรุป</b>   | 130  |
| <b>บรรณานุกรม</b>   | 132  |
| <b>ภาคผนวก</b>  | 133  |
| 1. สำเนาเกียรติบัตรวิทยากรกระบวนการเพื่อแก้ไขปัญหายาเสพติด<br>ของนายบุญเรือง เข้มทอง  | 134  |
| 2. แผนปฏิบัติการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดจังหวัดน่าน ปี2544  | 135  |
| 3. แบบโครงการและงบประมาณเพื่อการป้องกันและปราบปราม<br>ยาเสพติด ปีงบประมาณ 2544  | 136  |
| 4. สำเนาหนังสือจังหวัดน่าน ที่ นน 0017.2/119 ลงวันที่ 7 มิถุนายน<br>2544 เรื่องการดำเนินงานตามโครงการประสานการแก้ไขปัญหา<br>ยาเสพติดระดับจังหวัด (งบสลากบำรุงการกุศล) | 137  |
| 5. โครงการบำบัดรักษาเยาวชนวัยแรงงานภาคการเกษตร<br>และนอกระบบ โรงเรียนที่เสพตติยาเสพตติ จังหวัดน่าน<br>พ.ศ. 2543   | 138  |
| 6. โครงการสร้างชีวิตใหม่เยาวชนห่างไกลยาเสพติด   | 141  |
| 7. สำเนาหนังสือ ที่ นน 0027 / 280 ลงวันที่ 30 พฤษภาคม 2544<br>เรื่อง ขออนุมัติโครงการ   | 144  |
| 8. โครงการบำบัดรักษาเยาวชนวัยแรงงานภาคการเกษตรและ<br>นอกระบบ โรงเรียนที่เสพตติยาเสพตติ (ปี 2544)  | 146  |
| 9. โครงการตามคูชีวิตใหม่เยาวชน  | 149  |
| 10. โครงการนำนสตสไฟ้ธรรมชาติ  | 152  |
| 11. ตัวอย่างหนังสือ เรื่องแต่งตั้งกรรมการและเชิญประชุม  | 154  |

|   | หน้า |
|---|------|
| 12. สำเนาคำสั่งจังหวัดน่าน ที่ 1566 / 2543 ลงวันที่ 31 กรกฎาคม พ.ศ. 2543 เรื่องแต่งตั้งคณะกรรมการโครงการบำบัดรักษาเยาวชนวัยแรงงานภาคเกษตรและนอกระบบโรงเรียนที่เสพตติยาเสพตติ และโครงการสร้างชีวิตใหม่เยาวชนหนีไกลยาเสพตติ | 156  |
| 13. ตัวอย่างข่าวสำนักงานแรงงานและสวัสดิการสังคมจังหวัดน่าน  | 159  |
| 14. ตัวอย่างใบสมัครและคำยินยอมเข้ารับการบำบัดรักษาเสพตติ จังหวัดน่าน  | 161  |
| 15. ตัวอย่างแบบสอบถามประวัติเยาวชนที่เข้ารับการบำบัดรักษาเสพตติ   | 162  |
| 16. ตัวอย่างหนังสือเชิญผู้ว่าราชการจังหวัดน่าน เป็นประธาน พิธีเปิดโครงการบำบัดรักษาเสพตติฯ  | 164  |
| 17. กำหนดการพิธีเปิดโครงการบำบัดรักษาเยาวชน   | 165  |
| 18. วัยแรงงานภาคการเกษตรและนอกระบบโรงเรียน ที่เสพตติ ปี 2543  |      |
| 19. ตัวอย่างคำกล่าวรายงาน โครงการตามคูชีวิตใหม่เยาวชน   | 166  |
| 20. ตัวอย่างคำกล่าวเปิดโครงการตามคูชีวิตใหม่เยาวชน  | 168  |
| 21. ตัวอย่างหนังสือ เรื่องขออนุญาตใช้ห้องประชุมใหญ่ ศาลากลางจังหวัดน่าน   | 170  |
| 22. ตัวอย่างแบบลงทะเบียนผู้เข้ารับการบำบัดรักษาเสพตติ   | 171  |
| 23. ตัวอย่างบัญชีลงเวลาผู้เข้ารับการบำบัดรักษาเสพตติ  | 172  |
| 24. ตัวอย่างบัญชีลงเวลาวิทยากรประจำกลุ่ม  | 173  |
| 25. ตัวอย่างบัญชีลงเวลาเจ้าหน้าที่ฝ่ายรักษาความสงบ  | 174  |
| 23. สำเนาประเมินผู้เข้ารับการบำบัดรักษาฯ ระหว่างดำเนินการ   | 175  |



## บทที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด

### 1. ประวัติความเป็นมาของยาเสพติดในประเทศไทย

มนุษย์ได้เกี่ยวข้องกับยาเสพติดมาช้านานแล้ว ยาเสพติดชนิดแรกที่รู้จักกันดี คือ ฝิ่น มนุษย์รู้จักปลูกฝิ่นมานับพันปี ยางฝิ่นถูกนำมาใช้เป็นทั้งยารักษาโรคและใช้ในทางบันเทิง

ประเทศไทยไม่ทราบแน่ชัดว่าฝิ่นเข้ามาตั้งแต่เมื่อใด เท่าที่มีหลักฐานครั้งแรกคือสมัย สมเด็จพระรามาธิบดีที่ 1 หรือเมื่อ 600 ปี ผ่านมาแล้ว สมัยนั้นมีการประกาศใช้กฎหมายลักษณะโจร ซึ่งกล่าวถึงราชอาณาจักรแก่ผู้เสพฝิ่นหรือขายฝิ่นว่า “ ให้ประจานด้วยการตระเวนบกตระเวนเรืออย่างละ 3 วัน รับประทานทิว หรือจำคุกไว้จนกว่าจะอดได้ ถ้าอดได้แล้วให้เรียกทัณฑ์บนจากญาติพี่น้อง แล้วจึงปล่อยผู้สูบบุหรี่ออกจากโทษ”

สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ในรัชกาลที่ 3 มีการปราบปรามอย่างเข้มงวด ในปี พ.ศ.2382 มีผลให้การค้าฝิ่นและสิ่งผิดกฎหมายอื่น ๆ ไปอยู่ในมือกลุ่ม “อั้งยี่” ในกรุงเทพฯ และห้าเมืองชายทะเล

ในสมัยรัชกาลที่ 4 ทรงเห็นว่าการปราบปรามไม่สามารถขจัดปัญหาการสูบบุหรี่ขายฝิ่นได้ และก่อให้เกิดความยุ่งยากวุ่นวายขึ้นทางการจึงควบคุมการค้าฝิ่นเสียเอง โดยมีการจัดตั้ง “กรมฝิ่นหลวง” ต่อมากลายเป็นกรมสรรพสามิต ในปัจจุบันมีการอนุญาตให้เปิดโรงยาฝิ่นอย่างถูกต้องตามกฎหมาย แต่ถึงกระนั้นยังมีการลักลอบค้าฝิ่นอย่างผิดกฎหมายกันอย่างแพร่หลาย

จนกระทั่งสมัย จอมพลสฤษดิ์ ธนะรัชต์ ประเทศไทยถูกมองในสายตาของชาวต่างชาติว่ามีความมัวหมองมากในเรื่องของการค้าฝิ่น จอมพลสฤษดิ์ ธนะรัชต์ ได้ให้สัญญาแก่สหประชาชาติว่า จะยกเลิกการค้าฝิ่นในประเทศไทยให้ได้ จึงได้ประกาศคณะปฏิวัติฉบับที่ 37 ลงวันที่ 9 ธันวาคม 2501 ให้เลิกการเสพฝิ่นและจำหน่ายฝิ่นทั่วราชอาณาจักรไทยโดยเด็ดขาด พร้อมทั้งได้ยึดฝิ่นอุปกรณ์สูบฝิ่นจำนวนมากเผาทำลาย ครั้งแรกกลางท้องสนามหลวง สมัยนั้นคนที่ติดฝิ่นมักเป็นคนจีนหรือคนไทยเชื้อสายจีน ใน 2 กลุ่ม คือ กรรมกรและเจ้าสัว รัฐบาลสมัยนั้นได้เปิดโอกาสให้ผู้ที่ติดฝิ่นเข้ารับการบำบัดรักษาและให้เบิกฝิ่นให้ได้ภายใน 6 เดือน ในขณะนั้นมีผู้ติดฝิ่นขึ้นทะเบียนทั้งสิ้น 70,985 คน เป็นชาย 69,961 คน และเป็นหญิง 1,024 คน

ยาเสพติดสมัยนั้นนอกจากฝิ่นแล้วยังมีกัญชา เหล้า และยานอนหลับ มีผู้ขายตั้งกล่าวเป็นเวลานานจนเกิดอาการทางจิตเรียกว่า “โรคจิตจากพิษ” มีหลักฐานการเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลโรคจิตในขณะนั้น ภายหลังการประกาศกฎหมายห้ามการเสพและจำหน่ายฝิ่นทั่วราชอาณาจักร เมื่อปลายปี พ.ศ.2501 เป็นต้นมา ได้มีการระบาดของยาเสพติดชนิดใหม่ และมีฤทธิ์ร้ายแรงกว่าฝิ่นหลายเท่า ได้แก่ “เฮโรอีน” มีการระบาด 2 ระลอก คือในปี พ.ศ.2501 – 2503 และ พ.ศ.2510 – 2512 เป็นเฮโรอีนที่ลักลอบนำเข้ามาจากประเทศฮ่องกง

เฮโรอีนมีระบาศในยุคแรก เป็นเฮโรอีนเบอร์ 3 คือ มีความบริสุทธิ์ต่ำใช้เสพโดยการสูบ ต่อมาในระหว่างสงครามเวียดนามมีการระบาศของเฮโรอีนอย่างหนัก โดยเฉพาะมีการพัฒนาเทคโนโลยีในการผลิต ทำให้ได้เฮโรอีนที่มีความบริสุทธิ์สูง เป็นเฮโรอีน เบอร์ 4 สามารถที่จะใช้ฉีดเข้าเส้นเลือดสู่ร่างกาย ทำให้เฮโรอีนออกฤทธิ์ต่อร่างกายได้เร็วและรุนแรงมากขึ้น

ในปี พ.ศ.2519 เริ่มพบผู้ติดสารระเหยเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลชัยภูมิเป็นรายแรก และเพิ่มจำนวนขึ้นในปีต่อ ๆ มา พ.ศ. 2520 สื่อมวลชนได้ออกข่าวการระบาศของสารระเหยในเด็กนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดเชียงราย โดยซื้อสารระเหยขวดเล็กจากร้านขายของทั่วไปมาสูดดมกันอย่างแพร่หลาย

ยาเสพติดในกลุ่มยากระตุ้นประสาทและยามี ในช่วง 10 กว่าปีที่ผ่านมา มีการนำมาใช้ในหมู่มุขผู้ใช้งาน และคนขับซีทรูทางไกล เพื่อให้สามารถทำงานได้มากขึ้นโดยไม่ง่วงนอน แต่ในระยะหลังยาม้าได้ระบาศเข้าไปในกลุ่ม “วัยรุ่นหรือเยาวชน” อย่างหนัก จุดประสงค์เพื่อความสนุกสนานและความบันเทิง การเสพมักเสพโดยการสูบไอแทนวิธีกิน ซึ่งจะทำให้ติดยาได้ง่าย และเป็นอันตรายต่อสุขภาพมาก ยาม้าได้ถูกเปลี่ยนชื่อเป็นยาบ้า เมื่อปี พ.ศ. 2539 โดย นาย เสนาะ เทียนทอง รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย สาเหตุเนื่องจากเมื่อเสพในปริมาณมาก จะควบคุมจิตใจไม่ได้ แล้วแสดงอาการบ้า ๆ อาจจะทำลายตนเองหรือผู้อื่น

ยากระตุ้นประสาทใหม่ ๆ หลายชนิดเริ่มมีการนำเข้ามาจากต่างประเทศและแพร่หลายในกลุ่มวัยรุ่นบางกลุ่ม เช่น ยาอี หรือ เอ็กซ์ตาซี (Ecstasy) และโคเคน (Cocaine) ซึ่งมีราคาแพงและเป็นอันตรายต่อร่างกายมาก

จากลำดับเหตุการณ์ข้างต้น จะเห็นได้ว่าวิวัฒนาการของการระบาศของยาเสพติด เริ่มต้นจากยาเสพติดที่เป็นสารธรรมชาติ (Natural Products) เช่น ฝิ่น กัญชา เป็นต้น สารดังกล่าวแม้ว่าจะมีอันตรายต่อร่างกายไม่รุนแรงเท่าใด ต่อมาเมื่อมีการนำสารธรรมชาติเหล่านี้มาสังเคราะห์จนกลายเป็นสารเสพติดชนิดใหม่ในลักษณะสารสังเคราะห์ (Synthetic Products) เช่น เฮโรอีน และโคเคน ด้วยความเจริญทางเทคโนโลยีในปัจจุบันทำให้นักเคมีสามารถดัดแปลงโครงสร้างทางเคมีของสารต่าง ๆ ได้ความรู้ทางด้านนี้ถูกนำมาใช้เพื่อผลิตสารเสพติดชนิดใหม่ที่ออกฤทธิ์รุนแรงที่เรียกว่า Designer Drugs ซึ่งเป็นสารเสพติดที่สามารถผลิตได้มากมายหลายชนิดปัจจุบันมีหลายสิบชนิด เช่น ยาอี ก็เป็นหนึ่งในผลิตภัณฑ์ที่ดัดแปลงมาจากเมทแอมเฟตามีน

หากการดำเนินการแก้ไขปัญหายาเสพติดในประเทศไทยไม่ทำอย่างจริงจัง คาดว่าในอนาคตอันใกล้การระบาศของสารกระตุ้นประสาท หรือสารหลอนประสาทจำพวก Designer Drugs จะผลิตภายในประเทศแทนการลักลอบนำเข้า และยากต่อการแก้ไขปัญหาอย่างยิ่ง

## 2 ประเภทของยาเสพติด

พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 ประกาศโดยกระทรวงสาธารณสุขได้ระบุชื่อยาเสพติดไว้ทั้งสิ้น 104 ชนิด และวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท 4 ประเภท 42 ชนิด รวมเป็น 146 ชนิด แต่ทางวิชาการได้แบ่งยาเสพติดออกเป็น 3 ประเภท คือ

### 2.1 แบ่งตามสิ่งที่เกิด ซึ่งแบ่งออกได้เป็น

(1) ยาเสพติดธรรมชาติ เป็นสารที่กลั่นหรือสกัดมาจากพืชบางชนิดโดยตรง เช่น ฝิ่น โคเคน กัญชา รวมทั้งการนำสารจากพืชเหล่านั้นมาปรุงเป็นอย่างอื่น โดยกรรมวิธีทางเคมี เช่น มอร์ฟิน เฮโรอีน ซึ่งผลิตมาจากฝิ่น เป็นต้น

(2) ยาเสพติดสังเคราะห์ เป็นสารที่ผลิตขึ้นมาจากห้องปฏิบัติการด้วยกรรมวิธีทางเคมี มาใช้แทนยาเสพติดธรรมชาติได้ ออกฤทธิ์เหมือนยาเสพติดธรรมชาติ เช่น เมทิลทริน ไฟเซปโดน เททาโดน เป็นต้น

### 2.2 แบ่งฤทธิ์ตามชนิดของยาที่มีผลต่อร่างกายมนุษย์ แบ่งได้ ดังนี้

(1) ออกฤทธิ์กดประสาท ได้แก่ ยาที่ออกฤทธิ์ทางกดประสาทเมื่อเสพแล้วจะทำให้คลายความทรมาน ช่วยบรรเทาความเจ็บปวดทางร่างกาย บรรเทาความว้าวุ่นทางจิตใจ ทางอารมณ์ คลายความหมกมุ่น ทำให้เกิดความสุข เช่น ฝิ่น มอร์ฟิน เฮโรอีน เซโดบาร์บิทัล เป็นต้น

(2) ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท ได้แก่ ยาเสพติดที่ออกฤทธิ์ในทางกระตุ้นเร่งเร้าประสาทและสมอง ในขณะที่ยาออกฤทธิ์ทำให้ผู้เสพเพิ่มความสามารถชั่วระยะเวลาหนึ่ง หรือช่วยเพิ่มความสามารถชั่วระยะเวลาหนึ่ง หรือช่วยเพิ่มความมั่นใจในตนเอง ทำให้เกิดความสุข จิตใจปลอดโปร่ง เช่น โคเคอีน

(3) ออกฤทธิ์หลอนประสาท ได้แก่ ยาเสพติดที่ทำให้ประสาทสัมผัสสูญเสียสมรรถภาพ เกิดความรู้สึกในทางสัมผัสประสาทโดยไม่มีสิ่งที่เกิดขึ้นจริง เช่น ภาพหลอนได้ยินเสียงทั้ง ๆ ที่ไม่มีเสียง บางทีคิดว่าตนเองเป็นผู้วิเศษ หะเหินเดินอากาศได้ เช่น ยาแอลเอสดี ดีเอ็มที เป็นต้น

(4) ออกฤทธิ์ผสมผสานกัน ยาจำพวกนี้อาจออกฤทธิ์ผสมกันทั้งกดประสาท หลอนประสาท หรือกระตุ้นประสาทไปพร้อมกัน เช่น กัญชา เมื่อเสพจำนวนน้อยจะกดประสาทอยู่ชั่วระยะเวลาหนึ่ง เมื่อเสพมากขึ้นจะกลายเป็นหลอนประสาท

### 2.3 แบ่งตามลักษณะของสารที่ใช้ในวงการแพทย์

พวกที่ 1 ได้แก่ ฝิ่น หรือสารที่มีส่วนประกอบของฝิ่น เช่น มอร์ฟิน ทิงเจอร์ เฮโรอีน โคเคอีน รวมไปถึงสารสังเคราะห์หลายอย่างที่มีคุณสมบัติคล้าย ๆ กัน

พวกที่ 2 ได้แก่ ยานอนหลับชนิดต่าง ๆ ที่มีผลโดยตรงต่อสมองส่วนกลาง ยาพวกนี้มีจำหน่ายทั่วไป เช่น ฟีนobarbิทัล เหล้าแห้ง เซอเนอร์บิวริบาล รวมทั้งยา

นอนหลับที่ใช้บาร์บูเรต ได้แก่ ไบรไมด์คลอโรล ไฮเดรตพาร์บตี และยาสังเคราะห์ใหม่ ๆ เช่น กลูตาไมล์ และเมตาไกลูอาโลน

พวกที่ 3 ยากระตุ้นประสาท ได้แก่ แอมเฟตามีน และไบกระท่อม

พวกที่ 4 ยาที่ทำให้ประสาทหลอน ได้แก่ กัญชา แอลเอสดี เอสทีพี ดีเอ็มที ยาเหล่านี้ทำให้ประสาทส่วนการรับฟังของคนผิดไปจากเดิม รวมทั้งสารอย่างอื่นและเห็นบางชนิด

พวกที่ 5 แอลกอฮอล์ เป็นสารเสพติดประเภทหนึ่งด้วย เพราะเมื่อดื่มจนติดแล้วจะทำให้ผู้ดื่มมีความต้องการและเพิ่มปริมาณการดื่มเรื่อย ๆ ไป อีกทั้งมีโทษต่อร่างกายเหมือนยาเสพติดชนิดอื่น ๆ

### 3. ชนิดของยาเสพติด

ยาเสพติดที่พบว่ามีผลกระทบในประเทศไทยมีหลายชนิด แต่ละชนิดมีความสำคัญสรุปได้ ดังนี้

**1 ฝิ่น (Opium)** ฝิ่นเป็นพืชล้มลุก เจริญเติบโตได้ดีในพื้นที่ที่มีอากาศหนาวเย็น เช่น ทางภาคเหนือของประเทศไทย ดอกฝิ่นมีสีสวยสะดุดตา เมื่อดอกบานเต็มที่แล้วกลีบดอกร่วงหมดจะเหลือเป็นผลฝิ่นมีรูปร่างเป็นกระเปาะ พอผลฝิ่นแก่ผู้ปลูกจะใช้มีดเล็ก ๆ กรีดผลฝิ่นเป็นริ้ว ๆ จะมียางสีขาวข้น ๆ ไหลซึมออกมา ปล่อยให้ยางแห้งจนเป็นสีน้ำตาลเข้มจึงจะขูดยางนั้นมาใช้งาน เรียกว่า “ฝิ่นดิบ” ก่อนใช้จะนำยางดิบมาเคี้ยวให้สุก ซึ่งจะมีลักษณะเป็นยางเหนียวสีดำ การเสพมักนิยมใช้วิธีการสูบ โดยบรรจุฝิ่นในกล่องฝิ่นใช้ไฟลนให้ระเหยเป็นควันแล้วสูบเอาควันนั้นเข้าไป บางรายอาจปั้นเป็นลูกกลอนรับประทานก็มี ฝิ่นมีฤทธิ์กดประสาทผู้เสพจะเคลิบเคลิ้ม เบื่ออาหาร ร่างกายผ่ายผอม สุขภาพทรุดโทรม บางรายอาจมีประสาทหลอน บางรายมีโรคแทรกซ้อน เช่น วัณโรค และโรคขาดสารอาหาร

**2 มอร์ฟีน (Morphine)** มอร์ฟีนเป็นสารแอลคาลอยด์ ที่สกัดมาจากฝิ่นเดิมมีลักษณะเป็นผงสีขาว ไม่มีกลิ่น รสขม ฤทธิ์มากกว่าฝิ่น 8 – 10 เท่า มอร์ฟีนมีทั้งชนิดผงชนิดเกล็ด และชนิดน้ำบรรจุในหลอดแก้วสำหรับฉีด มอร์ฟีนมีฤทธิ์กดประสาททำให้มีนชาหมดความรู้สึกความเจ็บปวด วงการแพทย์นำมอร์ฟีนมาใช้เป็นยาระงับความเจ็บปวดของคนไข้จากโรคบางชนิดหรือจากบาดแผล ผู้เสพติดจะมีความต้องการในปริมาณที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ถ้าไม่ได้เสพจะกระวนกระวาย อาเจียน มีไข้สูง เจ็บปวดที่ร่างกาย การใช้เกินขนาดอาจถึงตายได้ เพราะมอร์ฟีนจะกดทับศูนย์การควบคุมการหายใจ ทำให้หายใจช้าลงกว่าปกติ

**3 เฮโรอีน (Heroin)** เฮโรอีน เป็นสารที่สกัดมาจากมอร์ฟีน มีลักษณะเป็นผงสีขาว มีฤทธิ์มากกว่ามอร์ฟีน 4 – 8 เท่า และมีฤทธิ์มากกว่าฝิ่น 80 – 100 เท่า จึงเสพติดง่าย และนับเป็นยาเสพติดที่มีอันตรายร้ายแรงที่สุดและแพร่หลาย ปัจจุบันมีเฮโรอีนแพร่ระบาดอยู่ 2 ชนิด

3.1 เฮโรอีนผงบริสุทธิ์ (ผงขาว) หรือ มีรหัสเรียกว่า เฮโรอีน เบอร์ 4 ลักษณะเป็นผลสีขาวละเอียด รสขมจัด ไม่มีกลิ่น วิธีเสพนิยมละลายน้ำฉีดเข้าเส้นเลือด

3.2 เฮโรอีนผสม หรือเฮโรอีน เบอร์ 3 เป็นเฮโรอีนไม่บริสุทธิ์ มีสารอื่นผสม เช่น สารหนู น้ำประสานทอง (บอแรกซ์) ยานอนหลับ ยาแก้ปวด สตรีกนิน มีเนื้อเฮโรอีนเพียง 8 – 12 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น มีสีต่าง ๆ เช่น สีม่วง สีชมพู สีแดง สีเหลือง บางทีผลิตเป็นเกล็ดหรือผงหยาบ ๆ บรรจุในแคปซูล หรือในถุงพลาสติก การเสพนิยมนำมาลนไฟแล้วสูบเอาควัน เรียกว่าไอระเหย ผู้เสพจะได้ฉายาว่า “สิงห์อมควัน”

**4 กัญชา (Marihuana)** กัญชาเป็นพืชล้มลุกชนิดหนึ่ง แต่ละใบแตกเป็นแฉกยาว ๆ หลายแฉก ออกดอกเป็นช่อเล็ก ๆ โดยช่อดอกตัวผู้กับดอกตัวเมียไม่ได้อยู่ต้นเดียวกัน ช่อดอกตัวเมียเรียกว่า “กระหรีกัญชา” เป็นส่วนของกัญชาที่มีฤทธิ์มาก ทำให้มีอาการมึนเมา ใบและดอกตัวเมียมียางที่มีสารเสพติดคือสาร Tetrahydrocannabinol (THC) ซึ่งมีฤทธิ์กดประสาทกระตุ้นประสาทและหลอนประสาท การเสพนิยมการสูบ ฤทธิ์ของกัญชาจะทำให้ผู้เสพเกิดภาพหลอน หัวเราะรำเริง พูดมาก เสียงดังคล้ายเมาสู่รา และมีอาการของผู้เป็นโรคจิตชนิดหนึ่งเรียกว่า “บ้ากัญชา”

**5 กระต่อม (Kratom)** พืชกระต่อมเป็นต้นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ประเทศไทยมี 2 ชนิด คือ ชนิดก้านและเส้นใบเป็นสีแดงเรื่อ ๆ อีกชนิดหนึ่งสีเขียวดอกกลมโต ผลเท่าลูกพุทราไทย ล้อมรอบด้วยเกสรสีแดงเรื่อ คล้ายดอกกระถิน วิธีเสพใบกระต่อมมี 2 วิธีคือ ใช้เคี้ยวใบสด ๆ ครั้งละ 3 – 4 ใบ โดยลอกก้านและเส้นใบออกก่อน หรือตากแห้งแล้วนำไปป่นชงกับน้ำร้อนดื่ม ครั้งละ 1 ช้อนชา รสของใบกระต่อมขมและเผื่อนเล็กน้อย เนื่องจากมีอินทรียสาร (Alkaloid) ชื่อว่า Matrajina ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทคล้ายโคเคนหรือใบโคคา ผู้เสพประสาทจะมีเมตตาใจคอหนักแน่น อารมณ์ดีแจ่มใส หายปวดเมื่อย เร็วแรงดี ทำงานเพลินไม่เหนื่อย

**6 เห็ดขี้ควาย (Magic Mushroom)** เห็ดขี้ควายเป็นเห็ดพิษที่เกิดขึ้นตามกองขี้ควายแห้ง สีของเห็ดจะมีสีเหลืองซีดคล้ายเห็ดฟาง ขนหัวของเห็ดจะมีสีน้ำตาลเข้มจนถึงสีดำ บริเวณก้าน (Stalk) ที่ใกล้จะถึงตัวเห็ดจะมีแผ่นเนื้อเยื่อบาง ๆ สีขาวแผ่ขยายออกรอบก้าน แผ่นนี้คล้ายวงแหวน พบทั่วไปในประเทศไทย ดอกกว้าง 6.5 – 8.8 เซนติเมตร ลำต้นสูง 5.5 – 8 เซนติเมตร เส้นผ่าศูนย์กลาง 0.8 – 1.0 เซนติเมตร เห็ดขี้ควายมีสารทำลายประสาทอย่างรุนแรง 2 ชนิด คือ ไฮโลซินและไฮโลซิฟีน จะทำให้ผู้เสพมีอาการเมา เคลิบเคลิ้มและบ้าคลั่งในที่สุดวิธีเสพคือการบริโภคดอกเห็ด ผู้ที่มีภูมิต้านทานน้อยถ้าบริโภคปริมาณมากอาจถึงตายได้ คนไทยไม่นิยมบริโภค เพราะรู้ว่าเป็นเห็ดพิษ

**7 ยาบ้า (Amphetamine)** ยาบ้า หรือ ยาขยันมีชื่อเรียกทางยาวว่า “แอมเฟตามีน” มีลักษณะเป็นผงผลึกสีขาว ไม่มีกลิ่น มีรสขม มีทั้งชนิดแคปซูล และชนิดเป็นเม็ด รูปร่างต่าง ๆ เช่น รูปกลม รูปเหลี่ยม รูปหัวใจ มีสีขาว สีเหลือง สีน้ำตาล สีฟ้า หรือหลากสีในเม็ดเดียวกัน การเสพใช้วิธีการรับประทานและสูบควัน ยาบ้ามีฤทธิ์กระตุ้นประสาททำให้ตาแข็ง

ไม่รู้สึกง่วงนอน เบื่ออาหาร ระยะแรกจะขยันทำงาน ต่อมาจะขี้เกียจ นิยมใช้มากในกลุ่มเยาวชน วัยแรงงาน ผู้ขับขีรถยนต์ เมื่อยาหมดฤทธิ์ถ้าไม่ได้เสพอีกจะรู้สึกอ่อนเพลีย ง่วงนอนจัด เวียนศีรษะ เสร้าซึม และหลับใน เป็นอันตรายมากสำหรับผู้กำลังขับรถยนต์ หรือทำงานกับเครื่องจักร ใช้จ่ายเกินขนาด จะทำให้ประสาทเครียด หัวใจเต้นแรงผิดปกติ จิตใจสับสน เป็นลมชักหมดสติ หลอดเลือดในสมองแตก หัวใจวาย และตายในที่สุด

**8 แอลเอสดี (LSD)** แอลเอสดี มีชื่อเต็มว่า Lysergic Acid Diethyl Lamide เป็นสารสังเคราะห์จากเชื้อราชนิดหนึ่ง มีลักษณะเป็นผงสีขาว ไม่มีกลิ่น ไม่มีรส นิยมทำเป็นแคปซูล หรือเป็นเม็ดมีสีต่าง ๆ กัน เช่น สีขาว สีเขียว สีฟ้า สีเหลือง เสพโดยวิธีรับประทาน แอลเอสดีมีฤทธิ์หลอนประสาท การรับรู้แปรปรวน อารมณ์อ่อนไหว ควบคุมตนเองไม่ได้ หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูง เสพติดแล้วเลิกยาก ถ้าไม่ได้เสพจะหงุดหงิดอาจทำร้ายผู้อื่นได้ เสพนาน ๆ จะมีอาการโรคจิตถึงขั้นกังวลจนฆ่าตัวตายได้

**9 บาร์บิทูเรต (Barbiturates)** หรือเหล่าแห่ง บาร์บิทูเรต เป็นยาที่มีฤทธิ์กดประสาททำให้สมองทำงานน้อยลง ซึ่งได้แก่ ยานอนหลับ ยาระงับประสาท บางครั้งเรียกว่าเหล่าแห่ง เซค ไก่แดง ปีศาจแดง มีลักษณะเป็นเม็ดหรือเป็นแคปซูล รับประทาน แพทย์ใช้ยาบาร์บิทูเรตในผู้ป่วยนอนหลับ ผู้เสพที่ไม่ได้อยู่ในการควบคุมของแพทย์จะมีอาการมีนงง หงุดหงิด เลื่อนลอย สมองประสาทเสื่อมโทรม ก้าวร้าวผู้อื่น ทำร้ายตนเอง หรืออาจฆ่าตัวตาย

**10 ยาอี (Ephedrine)** อีเฟดรีน หรือชาวบ้านเรียกว่า อี อี หรือ ยาอี เป็นสารธรรมชาติที่รู้จักดี คือ หมากหวั้ง หมากหวง (สะกดคำอ่านจากภาษาจีน) ข้อดีมีสารต่อระบบประสาท ซิมพาเซติก แพทย์ใช้ลดการเกร็งของหลอดลม บรรเทาอาการคัดจมูก ป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิต หยอดตาทำให้รูม่านตาขยาย จึงรักษาโรคทางตาบางอย่างได้ ข้อเสียมีผลต่อระบบประสาท นอนไม่หลับสับสน ตื่นเต้น อ่อนเพลีย หวาดกลัว จิตผิดปกติ หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ เจ็บหน้าอก เหงื่อออกมาก ปากแข็ง เบื่ออาหาร วิธีเสพนิยมรับประทาน มีฤทธิ์น้อยกว่าแอมเฟตามีน

**11 ยาเค (Ketamine, Ketary, Ketava)** ตามพระราชบัญญัติ พ.ศ.2521 ยาเค จัดเป็นยาควบคุมพิเศษเพราะเป็นยาที่มีอันตรายสูง แพทย์จะใช้กับผู้ป่วยเฉพาะที่จำเป็นจริง ๆ เท่านั้น ยาเคถูกสังเคราะห์ขึ้นมาใช้เป็นยาสลบก่อนการผ่าตัด สาเหตุที่ทำให้ยาเคกลายเป็นปัญหาเพราะมีเยาวชนนำยาเคมาใช้เป็นสิ่งมีนเมา และพบว่า การนำยาเคใช้ร่วมกับยาเสพติดร้ายแรง เช่น ยาอี และโคเคน จะออกฤทธิ์หลอนประสาทอย่างรุนแรง เสพเข้าไปจะรู้สึกเคลิบเคลิ้ม รู้สึกตนเองมีอำนาจพิเศษ ความคิดสับสน ตอบสนองสิ่งแวดลอมผิดไป เห็นภาพหลอน น่ากลัว แม้เลิกเสพยังอาจเป็น Flash backs ที่สุดอาจวิกลจริต

**12 ICE (Methamphetamine Hydrochloride)** ICE คือ เมทแอมเฟตามีน ในรูปของผลึกใสความบริสุทธิ์สูง สกัดได้จากสารอีเฟดรีน ชื่อ "ICE" เรียกตามลักษณะที่ปรากฏ คือเป็นก้อนผลึกใสเหมือนน้ำแข็ง จัดเป็นยาเสพติดประเภท 1 การออกฤทธิ์จะกระตุ้นประสาท

ออกฤทธิ์นาน 8 – 12 ชั่วโมง มีผลต่อสมองโดยตรง วิธีเสพผสมน้ำฉีด สูบ หรือสูดควัน ราคาสูงมาก แหล่งผลิตอยู่ทางตอนใต้ของประเทศจีน ลักลอบนำเข้าจากฮ่องกง

**13 โคเคน (Cocaine)** โคเคน เป็นสารอัลคาลอยด์ สกัดออกมาจากใบของต้นโคคา มีลักษณะเป็นผลึกสีขาว มีฤทธิ์กระตุ้นประสาทให้ตื่นตัวและสามารถระงับความรู้สึกเฉพาะแห่งได้ ทางทางการแพทย์ใช้โคเคนเป็นยาชาเฉพาะที่สำหรับการผ่าตัดคนไข้ บางคนใช้โคเคนเพื่อปลุกประสาท การใช้โคเคนปริมาณมากจะทำให้เสียการทรงตัว ปวดศีรษะกระตั้นหัน เกิดประสาทหลอน รู้สึกหวาดระแวง จึงทำให้เป็นคนดุร้าย เสพมากเกินไปจะทำให้กล้ามเนื้อเป็นอัมพาต ระบบหมุนเวียนของโลหิตหยุดทำงาน หัวใจหยุดเต้นและเสียชีวิตในที่สุด

**14 สารระเหย** สารระเหย เป็นยาเสพติดชนิดที่หาซื้อได้ง่ายเพราะมีขายอย่างเปิดเผยและราคาถูก มีลักษณะเป็นของเหลว มีกลิ่นระเหยได้ง่าย เช่น ทินเนอร์ แลคเกอร์ น้ำมันเบนซิน น้ำมันก๊าด กาวยาง น้ำยาล้างเล็บ น้ำยาทาเล็บ สเปรย์ สีทาบ้าน เป็นต้น สาเหตุที่ทำให้ติดสารระเหยมี 2 สาเหตุ คือ ความไม่ได้ตั้งใจเนื่องจากบางคนทำงานเกี่ยวข้องกับสารระเหยเป็นประจำ ต้องสูดดมเป็นประจำ จึงติดสารระเหยโดยไม่รู้ตัว สาเหตุที่ 2 เกิดจากความตั้งใจนำสารระเหยมาสูดดมอย่างจงใจ บางคนอยากรู้ อยากลอง เพื่อนชักชวน

#### วิธีเสพสารระเหย

1. ใช้สำลีชุบสารระเหย แล้วจ่อจุมูกสูดดมเข้าไป
2. ใช้สำลีชุบสารระเหย ใส่ในหลอดยาต้มใช้สูดดม
3. นำสารระเหยที่ต้องการใส่ในถุงพลาสติกเสียบหลอดกาแฟ รัดปากถุงด้วยยาง เวลาต้องการสูดดมให้ยกปลายหลอดจ่อที่จุมูกแล้วสูดดม
4. ยกขวดหรือกระป๋องที่บรรจุสารระเหยขึ้นสูดดมโดยตรง

พิษภัยของสารระเหย มี 2 แบบ คือ เกิดพิษขึ้นทันทีทันใด โดยเกิดขึ้นหลังจากสูดดมจะเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย หายใจถี่ มือสั่น สูดดมมากจะทำให้หมดสติ หัวใจอาจวาย และเสียชีวิต และแบบที่ 2 พิษเรื้อรัง จะเกิดกับผู้สูดดมติดต่อกันเป็นเวลานาน จะทำให้มีอาการหลอดลมอักเสบ ไอ ไตอักเสบ โลหิตจาง เกิดมะเร็งในเม็ดเลือดขาว สมองพิการ กล้ามเนื้อลีบ เป็นอัมพาต มีอาการทางประสาท ความประพฤติและอุปนิสัยเปลี่ยนไป ปัจจุบันนี้ยังไม่มียาหรือวิธีการใดที่สามารถรักษาอวัยวะระบบต่าง ๆ ที่เสียหรือพิการให้กลับคืนมาเป็นปกติได้

**15 บุหรี่ (Cigarette)** บุหรี่ตามพระราชบัญญัติยาสูบ พ.ศ.2509 หมายถึง ยาเส้น หรือยาเส้นปรุง ไม่ว่าจะมียาแห้งหรือยาอัดเจือปนหรือไม่ ซึ่งมวนด้วยกระดาษหรือวัตถุที่ทำขึ้นใช้แทนกระดาษ หรือใบยาแห้ง หรือยาอัด

สารต่าง ๆ ที่มีอยู่ในบุหรี่ที่สำคัญ

- นิโคติน (Nicotine) เป็นสารอัลคาลอยด์ มีลักษณะเป็นน้ำมัน ไม่มีสี 95% จะจับในปอด มีฤทธิ์กระตุ้นประสาทส่วนกลาง ต่อมหมวกไต ทำให้ความดันโลหิตสูง

- ทา (Tar) เป็นน้ำมันเหนียวข้นสีน้ำตาล ทำให้ระคายเคือง ไอ ฤกษ์ลม ในปอดขยายขึ้น สาเหตุมะเร็งปอด

- คาร์บอนมอนอกไซด์ (Carbonmonoxide) เป็นก๊าซจากควันบุหรี่ ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนน้อยลง หายใจสั้น เหนื่อยง่าย

- ไฮโดรเจนไซยาไนด์ (Hydrogencyanide) จะทำลายเยื่อบุหลอดลม ชนิดมีขน ไอมี่เสมหะ และหลอดลมอักเสบเรื้อรัง

- แอมโมเนีย (Ammonia) เป็นสาเหตุทำให้หลอดลมอักเสบ

- สารกัมมันตภาพรังสี ในควันบุหรี่ยังมีรังสีแอลฟา ก่อให้เกิดมะเร็ง

- แร่ธาตุต่าง ๆ เป็นสารตกค้างในใบยาสูบ จากการพ่นยาฆ่าแมลง เมื่อเข้าสู่ร่างกายก็จะทำให้เกิดภาวะเป็นพิษได้

**16 สุรา (Alcohol)** สุราเป็นยาเสพติดที่มีแอลกอฮอล์ คนที่ติดสุราจะมีหน้าตาแดง ใบหน้าบวมฉุ มือสั่น เนื้อตัวสกรปรก ถ้าไม่ไต่ดื่มจะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน หงุดหงิด ผื่นร้าย ประสาทหลอน สุราก็ทำให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ เช่น โรคตับแข็ง โรคกระเพาะ ไตอักเสบ ข้ออักเสบ (เกาต์) พิษสุราเรื้อรัง โรคหัวใจ

**17 ชาและกาแฟ** ชาและกาแฟ เป็นเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีน (Caffeine) จัดเป็นยาเสพติดอย่างอ่อน มีฤทธิ์กระตุ้นประสาท ทำให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า หายง่วง โหษจากสารคาเฟอีน ทำให้หัวใจเต้นช้า เนื่องจากศูนย์ควบคุมกล้ามเนื้อของผนังหลอดเลือดในสมองถูกกระตุ้น ทำให้หลอดเลือดหดตัว ใจเต้นเร็ว นอนไม่หลับ

#### 4. วิธีสังเกตผู้ติดยาเสพติด

เป็นธรรมดาที่ผู้ติดยาเสพติดย่อมจะแสดงพฤติกรรมซ่อนเร้น ไม่ต้องการให้ใครรู้ว่าตนเองติดยาเสพติด แต่อย่างไรก็ดี ประชาชนทั่วไปสามารถสังเกตได้ว่าใครติดยาเสพติด ดังนี้

##### 4.1 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

4.1.1 สุขภาพทั่วไปทรุดโทรม เพราะฤทธิ์ยาอาจทำให้ไม่หิวหรือเบื่ออาหาร ร่างกายจะผอมซีด น้ำหนักลด ทำงานหนักไม่ไหว บุคคลที่เสพติดจำนวนมากจะมีโรคแทรกต่าง ๆ เกิดขึ้น เช่น โรคทางเดินอาหาร ปวดท้อง ดับแข็ง โรคปอดบวม วัณโรค เป็นผลตามร่างกาย

4.1.2 ร่างกายสกรปรก มีกลิ่นตัวแรงเพราะไม่ชอบอาบน้ำ นิ้วมือมีคราบเหลือง ๆ สกรปรก

4.1.3 ชอบแต่งตัวด้วยการสวมเสื้อแขนยาว กางเกงขายาวเพื่อปิดรอยเข็มฉีดยาหรือแผลเป็นที่เกิดขึ้น และมักนิยมใส่แว่นตาดำ หรือสีเข้มเพื่อปิดบังม่านตาหรือขยาย

##### 4.2 การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและพฤติกรรม



- 4.2.1 ขาดความรับผิดชอบในหน้าที่ เช่น คนทำงานก็ขาดงาน นักเรียนก็ขาดเรียน
- 4.2.2 ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง จิตใจอ่อนแอ
- 4.2.3 อารมณ์หงุดหงิดจนเฉียวไม่มีเหตุผล พุดจก้าวร้าวม്മแต่กับบิตามารดา ชอบอยู่สันโดษ หลบหน้าเพื่อนฝูง
- 4.2.4 มั่วสุมกับคนที่มีพฤติกรรมเกี่ยวกับยาเสพติด
- 4.2.5 สูบบุหรี่จัดขึ้น
- 4.2.6 มีอุปกรณ์เกี่ยวกับยาเสพติด เช่น ดัวยยา อุปกรณ์การฉีดหรือการสูดดมในตั้ว
- 4.2.7 หน้าตาซีมเตร้าทำหน้าวิตก
- 4.2.8 ใช้เงินเปลืองผิดปกติ
- 4.2.9 สิ่งของในบ้านหายบ่อย
- 4.3 การแสดงอาการอยากยาเสพติด เป็นที่ทราบแล้วว่ายาเสพติดทุกชนิดเมื่อเสพแล้วก็ออกฤทธิ์ชั่วคราวระยะหนึ่ง พอหมดฤทธิ์ผู้ติดจะอยากเสพอีก ถ้าไม่ได้ยามาเสพอจะแสดงอาการอยากยาขึ้น อาการอยากยาที่เกิดขึ้น อาจมีความแตกต่าง ขึ้นอยู่กับตัวยยาที่ติด พอจะสังเกตได้ดังนี้
  - 4.3.1 จาม น้ำมูก น้ำตาไหลคล้ายคนเป็นไข้หวัด
  - 4.3.2 คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ
  - 4.3.3 ท้องเดิน บางคนอยากยาเสพติดมากถึงอุจจาระเป็นเลือด เรียกว่า ลงแดง
  - 4.3.4 ตัวสั่นกระตุก อาจถึงชัก
  - 4.3.5 มีไข้ปวดเมื่อยตามตัวอย่างรุนแรง
  - 4.3.6 นอนไม่หลับ ทุรนทุราย ม่านตาขยาย
- 4.4 อาศัยเทคนิคทางการแพทย์ เมื่อทดลองสังเกตผู้ติดยาเสพติดทั้ง 3 วิธีแล้ว เพื่อให้เกิดความมั่นใจควรใช้เทคนิคทางการแพทย์เป็นเครื่องช่วยการสังเกตได้ดังนี้
  - 4.4.1 เก็บปัสสาวะ ซึ่งอาศัยเทคนิคเฉพาะในการตรวจก็สามารถบอกได้ว่าสารที่ออกมาในปัสสาวะเป็นสารเสพติดชนิดใด
  - 4.4.2 ให้ยาบางชนิดที่ล้างฤทธิ์ยาเสพติด (Antidote) แก่คนที่สงสัยว่าติดยาเสพติดเช่น ให้คนที่ติดเฮโรอีน นาลอร์ฟิน (Nalorphine) คนนั้นจะแสดงอาการอยากยาตามข้อ 3 ทั้งนี้เพราะนาลอร์ฟินสามารถทำลายฤทธิ์เฮโรอีนได้

## 5. ผลกระทบของปัญหายาเสพติด

ปัญหาเสพติด นับเป็นปัญหาที่สำคัญที่ส่งผลร้ายต่อตัวผู้เสพ ต่อครอบครัว ต่อสังคม ชุมชน และต่อประเทศชาติ

### 5.1 ผลกระทบต่อตนเอง

- 1) สุขภาพของผู้เสพจะทรุดโทรมทั้งทางร่างกายและจิตใจ สภาพร่างกายจะผ่ายผอม เพราะฤทธิ์ของยาเสพติดจะทำลายระบบประสาท ทำให้ผู้ติดยาเสพติดมีลักษณะมีนงงไม่สนใจตนเอง ไม่คิดรับประทานอาหาร สภาพจิตใจเสื่อมโทรม มีความฝักใฝ่ยาเสพติด ขาดความรู้สึกรู้สึกผิดชอบชั่วดี ขาดความยับยั้งชั่งใจ จนในที่สุดอาจขาดสติทำในสิ่งที่ก่อให้เกิดอันตรายทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้
- 2) ผู้ติดยาเสพติดมักมีนิสัยเกียจคร้านไม่สนใจการเรียน และไม่ชอบทำงาน และยังคงเบียดบังเงินทองเพื่อนำไปซื้อยาเสพติดมาบำบัดความต้องการยาเสพติดของตนเอง และจะต้องใช้เงินมากขึ้นเรื่อย ๆ
- 3) เมื่อมีความต้องการเสพยาเสพติด แล้วไม่ได้เสพยาจะมีอาการทรมานทั้งทางร่างกาย และจิตใจ การใช้ยาเสพติดบางชนิด เมื่อไม่ได้เสพยาจะมีอาการทรมานที่รุนแรงมาก ที่เรียกว่า ลงแดง มีอาการทุรนทุราย ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว ปวดในท้อง อาเจียน บางรายอาเจียนเป็นเลือด ถ้ามีอาการมากอาจทำให้เสียชีวิตได้

### 5.2 ผลกระทบต่อครอบครัว

- 1) ถ้าผู้ติดยาเสพติดได้รับอันตรายเสียชีวิต หรือพิการ จะกลายเป็น ภาระของครอบครัวที่จะต้องคอยดูแลเลี้ยงดู
- 2) เนื่องจากผู้ติดยาเสพติดต้องตกเป็นทาสของยาเสพติดทั้งทางร่างกายและจิตใจ จะต้องหาเงินไปซื้อยาเสพติดมาเสพให้ได้ จึงอาจลักขโมยเงินทองที่หามาเพื่อใช้จ่ายในครอบครัว ไปซื้อยาเสพติดแทน ทำให้ครอบครัวได้รับความเดือดร้อน
- 3) ในบางครั้งไม่สามารถลักขโมยเงินทองในครอบครัวได้ ผู้ติดยาอาจมีพฤติกรรมลักขโมยของคนอื่น ทำให้ครอบครัวต้องได้รับความอับอาย

### 5.3 ผลกระทบต่อสังคมชุมชน

- 1) เกิดปัญหาอาชญากรรมในชุมชน เพราะผู้ติดยาเสพติดเมื่อไม่มีเงิน ซื้อยาเสพติด จะต้องพยายามหาเงินไปซื้อยาเสพติด โดยเริ่มจากขโมยเงินคนในครอบครัว เมื่อขอไม่ได้ก็จะใช้วิธีการขโมยในครอบครัวก่อน แล้วจึงขยายไปขโมยเงินคนในชุมชนจนถึงขั้นจับปล้นได้

- 2) ผู้ใช้ยาเสพติดมาก ๆ และนาน ๆ จะประสบปัญหาทางจิตประสาททำให้เสื่อมโทรมลง ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ทำให้สูญเสียชีวิตและทรัพย์สินของคนในชุมชนได้
- 3) ในสังคมใดที่มีผู้ติดยาเสพติด สังคมและชุมชนนั้นจะหาความสุขไม่ได้และผู้ที่อาศัยอยู่ในชุมชนก็จะต้องหวาดระแวงภัยที่อาจเกิดจากการกระทำของผู้ใช้ยาเสพติด

#### 5.4 ผลกระทบต่อประเทศชาติ

- 1) ทำลายเศรษฐกิจของชาติ เพราะผู้ติดยาเสพติดคนหนึ่งจะต้องเสียค่าใช้จ่ายในการซื้อยาเสพติดขั้นต่ำประมาณคนละ 50 บาทต่อวัน ถ้ามีผู้ติดยาเสพติด 5 แสนคน จะเสียค่าใช้จ่ายประมาณ 25 ล้านบาทต่อวัน หรือ 750 ล้านบาทต่อ 1 เดือน หรือ 9 พันล้านบาทต่อปี ซึ่งเงินจำนวนนี้สามารถนำไปพัฒนาประเทศในด้านต่าง ๆ ได้อย่างมากมาย แต่กลับต้องมาสูญเสียในกิจการเช่นนี้ไปอย่างน่าเสียดาย
- 2) บ่อนทำลายความมั่นคงของประเทศ ผู้ติดยาเสพติดจะมีสุขภาพทรุดโทรมทั้งร่างกายและจิตใจตามฤทธิ์ของยา และมีความคิดคำนึงเพียงต้องเสพยาเสพติดให้ได้เมื่อเวลาอยากยา ฉะนั้นถ้าประเทศใดมีคนติดยาเสพติดเป็นจำนวนมาก ก็จะเป็นการบ่อนทำลายความมั่นคงของประเทศมาก ซึ่งต้องระวังผู้ที่ไม่หวังดีต่อชาติ จะใช้ยาเสพติดเป็นเครื่องมือเพื่อทำลายความมั่นคงของประเทศ

### 6. การป้องกันยาเสพติด

ปัญหา ยาเสพติดไม่ได้เป็นปัญหาของผู้ติดยาเสพติดเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบทำให้สังคมไม่สงบสุข คนในสังคมอาจได้รับอันตรายจากการกระทำของผู้ติดยาเสพติด ดังนั้นจึงควรเป็นหน้าที่ของประชาชนทุกคนที่จะต้องร่วมมือร่วมใจกันป้องกันปัญหา ยาเสพติด ก่อนที่ผลร้ายจะเกิดขึ้นจนทำให้เกิดการสูญเสียทั้งชีวิตและทรัพย์สิน ซึ่งประชาชนทุกคนสามารถช่วยกันป้องกันยาเสพติดได้ โดยเริ่มจากการป้องกันตนเอง ป้องกันครอบครัวจนถึงสามารถช่วยป้องกันสังคม ชุมชน ซึ่งมีผลทำให้เกิดการป้องกันยาเสพติดในระดับประเทศได้ด้วย

#### 6.1 การป้องกันตนเอง การป้องกันยาเสพติดนั้น ควรจะเริ่มต้นที่การป้องกันตนเอง ดังนี้

- 1) ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโทษของยาเสพติด เรื่องของโทษ พิษภัย สถานการณ์การแพร่ระบาด สาเหตุหรือเหตุการณ์ที่ชักนำไปสู่การเสพยาเสพติด จะช่วยให้รู้เท่าทัน และปลอดภัยจากยาเสพติดได้ รวมทั้งปลอดภัยจากการถูกล่อลวงให้เสพยาหรือกระทำผิดกฎหมายเกี่ยวกับยาเสพติด

- 2) ไม่ทดลองใช้ยาเสพติด ไม่ควรหลงเชื่อคำโฆษณาชวนเชื่อถึงสรรพคุณ ของยาเสพติดทุกประเภท และพึงระลึกไว้เสมอว่ายาเสพติดทุกชนิดให้โทษมากกว่าให้คุณประโยชน์
- 3) แก้ไขปัญหาชีวิตในทางที่ถูก ใช้ความคิดไตร่ตรองด้วยเหตุผล หากพบว่าปัญหาที่ประสบอยู่มีความยุ่งยากซับซ้อนเกินกว่าจะสามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง ควรขอคำปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือได้จากบุคคลที่น่าเชื่อถือ และเป็นบุคคลที่เราให้ความเคารพ เช่น พ่อ แม่
- 4) ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น การออกกำลังกาย อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ทำงานพิเศษ ทำงานอดิเรก เช่น วาดภาพ เล่นดนตรี สะสม แสตมป์

6.2 การป้องกันครอบครัว ครอบครัวเป็นสถาบันแรกของสังคมที่ทุกคนได้มีโอกาสสัมผัสในเบื้องต้น สังคมจะดีมีความสงบสุขได้นั้น จะต้องมียุทธศาสตร์ครอบครัวที่เข้มแข็ง การที่จะดูแลครอบครัวให้ปลอดภัยจากปัญหาเสพติดได้นั้น สมาชิกในครอบครัวจะต้องช่วยกันดูแลอย่างใกล้ชิด เพื่อให้ครอบครัวมีภูมิคุ้มกันให้ปลอดภัยจากปัญหาเสพติด ได้โดย

- 1) สร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว
- 2) รู้จักบทบาทหน้าที่ของตัวเองในการเป็นสมาชิกของครอบครัว

6.3 การป้องกันชุมชน การป้องกันตนเองและครอบครัวให้ปลอดภัยจากปัญหาเสพติดนั้น ยังไม่อาจแน่ใจได้ว่าจะช่วยให้เยาวชนพ้นจากยาเสพติดได้ หากชุมชนที่เยาวชนอาศัยอยู่ยังคงมีปัญหาเสพติด หรือปัญหาที่เกิดขึ้นจากการกระทำของผู้ติดยาเสพติด ดังนั้นในฐานะสมาชิกคนหนึ่งในสังคมชุมชน จึงควรมีบทบาทในการที่จะป้องกันชุมชนของตนเองให้ปลอดภัยจากยาเสพติดได้ ดังนี้

- 1) ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการป้องกันยาเสพติดและร่วมกิจกรรมของชุมชน หรือถ่ายทอดให้กับผู้อื่นในชุมชนได้
- 2) ให้ความร่วมมือกับทางราชการในการดำเนินงานป้องกันและแก้ไขยาเสพติดในชุมชน ดังนี้
  - (1) แจ้งข่าวสารข้อมูลแก่เจ้าหน้าที่ตำรวจ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน
  - (2) ร่วมเป็นอาสาสมัครเวรยามตรวจตราแหล่งอบายมุข และแหล่งมั่วสุมเสพยาเสพติด
  - (3) ชักชวนแนะนำให้เยาวชนหรือผู้ติดยาเสพติดเข้ารับการบำบัดรักษาให้กำลังใจแก่ผู้ติดยาเสพติด

## 7. กฎหมายเกี่ยวกับยาเสพติด

ประเทศไทยมีกฎหมายการกระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสพติดอยู่ด้วยกันหลายฉบับ แต่ได้คัดย่อมาเฉพาะยาเสพติดที่เป็นปัญหาและมีแนวโน้มการแพร่ระบาดรุนแรงในกลุ่มเยาวชน ดังนี้

1. พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ.2522 ได้แบ่งยาเสพติดออกเป็น 5 ประเภท

ประเภท 1 ยาเสพติดให้โทษชนิดร้ายแรง ที่เป็นปัญหาและรู้จักกันทั่วไป ได้แก่ เฮโรอีน ยาบ้า ยาอี ฯลฯ

ความผิดและบทลงโทษเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษประเภท 1

| ข้อหา                              | บทลงโทษ  |
|------------------------------------|--|
| - ผลิต นำเข้า หรือส่งออก           | - ต้องระวางโทษจำคุกตลอดชีวิต<br>- หากเป็นการกระทำเพื่อจำหน่าย ต้องระวางโทษประหารชีวิต (กรณีมียาเสพติดให้โทษประเภท 1 ซึ่งคำนวณเป็นสารบริสุทธิ์ได้ตั้งแต่ยี่สิบกรัมขึ้นไป ถือว่าเป็นการกระทำเพื่อจำหน่าย)                  |
| - จำหน่าย หรือครอบครองเพื่อจำหน่าย | - ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ห้าปี ถึงจำคุกตลอดชีวิตและปรับตั้งแต่ห้าหมื่นบาทถึงห้าแสนบาท<br>- หากมียาเสพติดให้โทษประเภท 1 ซึ่งคำนวณเป็นสารบริสุทธิ์ได้ตั้งแต่หนึ่งร้อยกรัมขึ้นไป ต้องระวางโทษจำคุกตลอดชีวิตหรือประหารชีวิต |
| - ครอบครอง                         | - ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่หนึ่งปีถึงสิบปี และปรับตั้งแต่หนึ่งหมื่นบาทถึงหนึ่งแสนบาท (กรณีมียาเสพติดให้โทษประเภท 1 ซึ่งคำนวณเป็นสารบริสุทธิ์ได้ตั้งแต่ยี่สิบกรัมขึ้นไป ถือว่าเป็นการครอบครองเพื่อจำหน่าย)                 |

| ข้อหา  | บทลงโทษ  |
|--|--|
| - เสพ  | - ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่หกเดือนถึงสิบปี และปรับตั้งแต่ห้าพันบาทถึงหนึ่งแสนบาท  |
| - ใช้อุบาย หลอกลวง ชูเชิญ ใช้กำลัง ประทุษร้ายหรือข่มขืนใจให้ผู้อื่นเสพ | - ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สองปีถึงยี่สิบปี และปรับตั้งแต่สองหมื่นบาท ถึงสองแสนบาท<br>- หากกระทำโดยมีอาวุธ หรือร่วมกันกระทำความผิดตั้งแต่สองคนขึ้นไป ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สี่ปีถึงสามสิบปี และปรับตั้งแต่สี่หมื่นบาทถึงสามแสนบาท |
| - ยุยง ส่งเสริมให้ผู้อื่นเสพ   | - ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่หนึ่งปีถึงห้าปี และปรับตั้งแต่หนึ่งหมื่นบาทถึงห้าหมื่นบาท  |

**ประเภท 2** ยาเสพติดให้โทษทั่วไป ที่เป็นปัญหาและรู้จักกันทั่วไป ได้แก่ มอร์ฟีน ฝิ่น ยาโคเดอีน โคลเคน ฯลฯ เป็นต้น

**ความผิดและบทลงโทษเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษ ประเภท 2**

| ข้อหา                | บทลงโทษ  |
|----------------------|--|
| - ผลิต นำเข้า ส่งออก | - ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่หนึ่งปีถึงสิบปี และปรับตั้งแต่หนึ่งหมื่นบาทถึงหนึ่งแสนบาท<br>- หากเป็นมอร์ฟีน ฝิ่น หรือโคเคน ต้องระวางโทษยี่สิบปี ถึงตลอดชีวิต และปรับตั้งแต่สองแสนบาทถึงห้าแสนบาท |

| ข้อหา   | บทลงโทษ   |
|---|---|
| - จำหน่าย หรือครอบครองเพื่อจำหน่าย                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่หนึ่งปีถึงสิบปี และปรับตั้งแต่หนึ่งหมื่นบาทถึงหนึ่งแสนบาท</li> <li>- กรณีเมอร์ฟิน ผีน หรือโคเคน ซึ่งคำนวณเป็นสารบริสุทธิ์ได้ไม่เกินหนึ่งร้อยกรัม ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สามปี ถึงยี่สิบปี และปรับตั้งแต่สามหมื่นบาทถึงสองแสนบาท แต่หากคำนวณเป็นสารบริสุทธิ์ได้เกินกว่าหนึ่งร้อยกรัมขึ้นไป ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ห้าปี ถึงจำคุกตลอดชีวิต และปรับตั้งแต่ ห้าหมื่นบาทถึงห้าแสนบาท</li> </ul> |
| - ครอบครอง  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินห้าปี และปรับไม่เกินห้าหมื่นบาท (กรณีที่มียาเสพติดให้โทษประเภท 2 ซึ่งคำนวณเป็นสารบริสุทธิ์ได้เกินหนึ่งร้อยกรัมขึ้นไปถือว่าเป็นการครอบครองเพื่อจำหน่าย)</li> </ul>  |
| - เสพ   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่หกเดือนถึงสองปี และปรับตั้งแต่ห้าพันบาทถึงหนึ่งแสนบาท</li> </ul>   |
| - ใช้อุบายหลอกลวงขู่เข็ญใช้กำลังประทุษร้ายหรือข่มขู่ใจให้ผู้อื่นเสพ | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่หนึ่งปีถึงสิบปีและปรับตั้งแต่หนึ่งหมื่นบาทถึงหนึ่งแสนบาท (กรณี เป็นเมอร์ฟิน ผีน หรือโคเคน ต้องระวางโทษเพิ่มขึ้นอีกกึ่งหนึ่ง)</li> <li>- หากกระทำโดยมีอาวุธ หรือร่วมกันกระทำความผิดตั้งแต่สองคนขึ้นไป ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สองปีถึงสิบห้าปี และปรับตั้งแต่สองหมื่นบาทถึงห้าแสนบาท</li> </ul>   |
| - ยุยง ส่งเสริมให้ผู้อื่นเสพ  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่หนึ่งปีถึงห้าปี และปรับตั้งแต่หนึ่งหมื่นบาทถึงห้าหมื่นบาท</li> </ul>   |

**ประเภท 3** ยาเสพติดให้โทษชนิดเป็นตำรับที่มียาเสพติด ประเภท 2 บรรจุผสมอยู่ได้  
แก่ ยาแก้ไอที่มีฝิ่นหรือโคเดอีนเป็นส่วนผสม ยาแก้ท้องเสียที่มีไดฟีโนคซี  
เป็นส่วนผสม เป็นต้น

**ความผิดและบทลงโทษเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษ ประเภท**

| ข้อหา   | บทลงโทษ   |
|---|---|
| - ผลิตหรือ นำเข้าโดยมิได้รับใบอนุญาต                                  | - ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสามปีหรือปรับไม่เกินสามหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ      |
| - ส่งออก หรือจำหน่ายโดยมิได้รับอนุญาต                                 | - ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินหนึ่งปี หรือปรับไม่เกินหนึ่งหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ |
| - นำเข้าหรือส่งออก โดยมิได้รับใบอนุญาต<br>ทุกครั้งที่นำเข้าหรือส่งออก | - ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินหกเดือน หรือปรับไม่เกินห้าพันบาทถ้วน หรือทั้งจำทั้งปรับ |

**ประเภท 4** สารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดให้โทษประเภท 1 หรือประเภท 2  
ได้แก่ อะเซติคเอนไฮไดรด์ อะเซติลคลอไรด์ ฯลฯ เป็นต้น

**ความผิดและบทลงโทษเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษ ประเภท**

| ข้อหา   | บทลงโทษ  |
|---|--|
| - ผลิต นำเข้า หรือส่งออก<br>- จำหน่ายหรือครอบครองเพื่อจำหน่าย | - ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่หนึ่งปีถึงสิบปี และปรับตั้งแต่หนึ่งหมื่นบาทถึงหนึ่งแสนบาท  |
| - ครอบครอง  | - ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินห้าปี และปรับไม่เกินห้าหมื่นบาท ( กรณีมียาเสพติดให้โทษในประเภท 4 ตั้งแต่สิบกิโลกรัมขึ้นไป ถือว่าครอบครองเพื่อจำหน่าย ) |



**ประเภท 5** ยาเสพติดให้โทษที่มีได้เข้าข่ายอยู่ในประเภท 1-4 ได้แก่ พืชกระท่อม

กัญชา เห็ดขี้ควาย เป็นต้น

**ความผิดและบทลงโทษเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษ ประเภท 5**

| ข้อหา   | บทลงโทษ   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผลิต นำเข้า หรือส่งออก</li> <li>- จำหน่ายหรือครอบครองเพื่อจำหน่าย</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสองปี ถึงสิบห้าปีและปรับตั้งแต่สองหมื่นบาทถึงหนึ่งแสนห้าหมื่นบาท</li> <li>- หากเป็นพืชกระท่อม ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสองปี และปรับไม่เกินสองหมื่นบาท</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ครอบครอง</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินห้าปี และปรับไม่เกินห้าหมื่นบาท</li> <li>- หากเป็นพืชกระท่อม ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินหนึ่งปี หรือปรับไม่เกินหนึ่งหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ( กรณียาเสพติดให้โทษประเภท 5 ตั้งแต่สิบ กิโลกรัมขึ้นไป ถือเป็น การครอบครองเพื่อการจำหน่าย )</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- เสพ</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ต้องระวางจำคุกไม่เกินหนึ่งปี และปรับไม่เกินหนึ่งแสนบาท</li> <li>- หากเป็นพืชกระท่อม ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินหนึ่งเดือน หรือปรับไม่เกินหนึ่งพันบาท</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ยุยง ส่งเสริมให้ผู้อื่นเสพ</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินหนึ่งปี และปรับไม่เกินหนึ่งหมื่นบาท</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ใช้อุบายหลอกลวง ชูเชิญ ใช้กำลัง ประทุษร้าย และข่มขืนใจให้ผู้อื่นเสพ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่หนึ่งปีถึงสิบปีและปรับตั้งแต่หนึ่งหมื่นบาทถึงหนึ่งแสนบาท</li> <li>- หากกระทำโดยมีอาวุธ หรือร่วมกันกระทำความผิดตั้งแต่สองคนขึ้นไป ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สองปีถึงสิบห้าปี และปรับตั้งแต่สองหมื่นบาทถึงหนึ่งแสนห้าหมื่นบาท</li> <li>- หากกระทำต่อหญิงหรือผู้ที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สามปีถึงจำคุกตลอดชีวิตและปรับตั้งแต่สองหมื่นบาทถึงห้าแสนบาท</li> </ul> |

## 2. พระราชกำหนดป้องกันการใช้สารระเหย พ.ศ. 2533

### ความผิดและบทลงโทษเกี่ยวกับสารระเหย

| มาตรการควบคุม  | บทลงโทษ   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ห้ามมิให้ผู้ใดขายสารระเหยแก่ผู้ที่มีอายุไม่เกินสิบเจ็ดปี เว้นแต่เป็นการขายโดยสถานศึกษาเพื่อใช้ในการเรียนการสอน</li> </ul>   | <p>ผู้ฝ่าฝืนต้องรับโทษจำคุกไม่เกินหนึ่งปี หรือปรับไม่เกินหนึ่งหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้ผลิต ผู้นำเข้า หรือผู้ขายสารระเหยต้องจัดให้มีภาพเครื่องหมาย หรือข้อความที่ภาษาพระบรมจุหีบห่อบรรจุสารระเหยเพื่อเตือนให้ระวังการใช้สารระเหย</li> <li>- ห้ามมิให้ผู้ใดขาย จัดหา หรือใช้สารระเหยแก่ผู้อื่นซึ่งตนรู้ หรือควรรู้ว่าเป็นผู้ติดสารระเหย</li> <li>- ห้ามมิให้ผู้ใดจงใจ ชักนำ ยุยง ส่งเสริมหรือใช้อุบายหลอกลวงให้ผู้อื่นใช้สารระเหย เพื่อบำบัดความต้องการของร่างกายและจิตใจ</li> <li>- ห้ามมิให้ผู้ใด ใช้สารระเหย บำบัดความต้องการของร่างกายและจิตใจ ไม่ว่าโดยวิธีสุดตมหรือวิธีอื่นใด</li> </ul> | <p>ผู้ฝ่าฝืนต้องรับโทษจำคุกไม่เกินสองปี หรือปรับไม่เกินสองหมื่นบาทหรือทั้งจำทั้งปรับ</p>      |

## บทที่ 2

### นิยามศัพท์

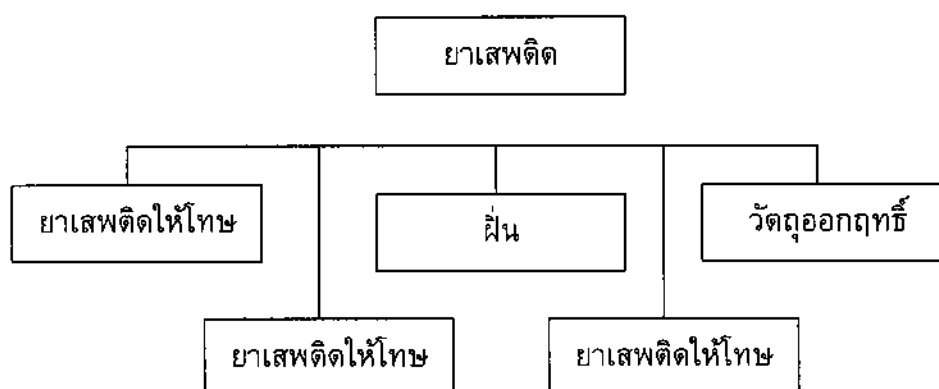
#### 1. ความหมายของคำว่า “ยาเสพติด”

ได้มีบุคคลในสาขาวิชาชีพต่าง ๆ ได้ให้ความหมายคำว่า “ยาเสพติด” ดังนี้

- 1.1 นักสังคมสงเคราะห์ ให้ความหมายว่า “ ยาเสพติดเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเดือด ร้อนในสังคม ”
- 1.2 เกษัชกร ให้ความหมายว่า “ ยาเสพติดเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดพิษเรื้อรัง และปรากฏ อาการของโรคอย่างชัดเจน ภายหลังเมื่อหยุดเสพ ”
- 1.3 แพทย์ ให้ความหมายว่า “ยาเสพติดเป็นสิ่งที่แสดงถึงความผิดปกติของผู้เสพ ”
- 1.4 นักอาชญาวิทยา ให้ความหมายว่า “ ยาเสพติดเป็นวัตถุ มีพิษชนิดหนึ่ง และพิษ ของยาเสพติดเป็นต้นเหตุให้เกิดอาชญากรรม”
- 1.5 คณะกรรมการผู้เชี่ยวชาญยาเสพติดให้โทษขององค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายไว้เมื่อ ค.ศ.1957 (พ.ศ.2500) ว่า “ยาชนิดใดชนิดหนึ่ง (จะเป็นสารธรรมชาติหรือสารสังเคราะห์ก็ได้) เมื่อร่างกายได้รับซ้ำ ๆ จะเป็นครั้งคราวหรือเป็นเวลานานก็ได้ แล้วทำให้เกิดลักษณะสำคัญ 4 ประการ คือ
  - 1.5.1 เกิดความต้องการอย่างสุดจะอดกลั้นได้ (Compulsion) ที่จะต้องหายานั้นมาได้ ไม่ว่าวิธีใดก็ตาม
  - 1.5.2 จะต้องเพิ่มปริมาณของยาที่ใช้ขึ้นเรื่อย ๆ
  - 1.5.3 ตกเป็นทาสของยานั้นทางจิตใจ (Psychic Dependence) และทางกาย (Physical Dependence) และถ้าหยุดเสพจะมีอาการขาดยา (Withdrawal Symptoms)
  - 1.5.4 ทำให้เกิดผลร้ายต่อผู้เสพและสังคม
- 1.6 องค์การอนามัยโลก ในปี ค.ศ.1964 (พ.ศ.2507) ได้เปลี่ยนเรียกชื่อยาเสพติดให้โทษจากคำว่า Narcotic Drugs มาเป็นคำว่า Drug Dependence และให้แก่นิยามเสียใหม่เป็นดังนี้ “Drug Dependence คือ ลักษณะที่ตกเป็นทาสทางจิตใจหรือเป็นทาสทางร่างกาย หรือเป็นทาสทั้งทางจิตใจ และทางร่างกายต่อยาตัวใดตัวหนึ่ง ที่บุคคลนั้นเสพเป็นครั้งคราวหรือติดต่อกันเป็นเวลานาน
- 1.7 ยาเสพติดตามความในมาตรา 3 วรรค 2 ของ พระราชบัญญัติป้องกันและปราบปรามยาเสพติด พ.ศ.2519 ยาเสพติดหมายความว่า “ยาเสพติดให้โทษตามกฎหมาย ว่าด้วยยาเสพติดให้โทษ กัญชาตามกฎหมาย ว่าด้วยกัญชา ผื่น

ตามกฎหมายว่าด้วยฝิ่น พิษกระท่อม ตามกฎหมายว่าด้วยพิษกระท่อม และ วัตถุออกฤทธิ์ ตามกฎหมายว่าด้วยวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท ตามที่รัฐมนตรีกำหนดให้เป็นยาเสพติดตามพระราชบัญญัตินี้ โดยประกาศในราชกิจจานุเบกษา”

คำว่า “ยาเสพติด” ตามกฎหมายไทยมีความหมายกว้างกว่าคำว่า “ยาเสพติดให้โทษ” เพราะยาเสพติดให้โทษเป็นเพียงประเภทหนึ่งของยาเสพติดเท่านั้น ซึ่งจะเห็นได้จากแผนภูมินี้



- 1.8 พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ.2522 ได้ทำการยกเลิกพระราชบัญญัติ กัญชา พ.ศ. 2477 และพระราชบัญญัติพิษกระท่อม พ.ศ.2486 แล้วนำยาเสพติดทั้งสองประเภทมาบัญญัติไว้ในพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ.2522 ทำให้พิษกระท่อมและกัญชาตกอยู่ในความหมายของคำว่า “ยาเสพติดให้โทษ” ความหมายตามมาตรา 4 แห่งพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ.2522 ดังนี้ “ยาเสพติดให้โทษ หมายความว่า สารเคมีหรือ วัตถุที่มีพิษเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกาย ไม่ว่าจะโดยรับประทาน ดม สูด ฉีด หรือ การใช้สารใด ๆ แล้วทำให้เกิดผลต่อร่างกาย และจิตใจในลักษณะสำคัญ เช่น ต้องเพิ่มขนาดการเสพเรื่อย ๆ มีอาการถอนยาเมื่อขาดยา มีความต้องการ เสพทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรงอยู่ตลอดเวลา และสุขภาพโดยทั่วไป จะทรุดโทรมลง กับให้รวมตลอดถึงสารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดดังกล่าว ด้วย ทั้งนี้ตามที่รัฐมนตรีประกาศในราชกิจจานุเบกษา แต่ไม่ได้หมายถึง ยาสามัญประจำบ้านบางตำรับตามกฎหมายว่าด้วยยาที่มียาเสพติดให้โทษผสม อยู่

- 2. กลุ่มเสี่ยง** หมายถึง บุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่อาจจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด โดยการรู้เห็นเป็นใจ หรือไม่ก็ได้ หรืออาจถูกใจ ถูกชักชวนด้วยวิธีการต่างๆ แต่ยังไม่ถึงขั้นลองเสพยาเสพติด
- 3. กลุ่มเสพ** หมายถึง บุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด โดยความสมัครใจของตนเอง ถูกผู้อื่นบังคับ ถูกหลอก ถูกชักชวน หรือโดยไม่รู้ตัว และ เคยเสพยาเสพติด มากกว่า 1 ครั้งขึ้นไป ปริมาณการเสพไม่แน่นอน จะเสพเมื่อมียา และหยุดเสพเมื่อไม่มียาเสพติดให้เสพ
- 4. กลุ่มเสพติด** หมายถึง บุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด โดยความสมัครใจของตนเอง ถูกผู้อื่นบังคับ ถูกหลอก ถูกชักชวน หรือโดยไม่รู้ตัว มีการเสพยาเสพติดในปริมาณมากขึ้นเรื่อย ขาดไม่ได้
- 5. กลุ่มเสพติดเรื้อรัง** หมายถึง บุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่ยาเสพติดในปริมาณมาก และเสพตลอดเวลา จะขาดยาไม่ได้เลย ร่างกายทรุดโทรม คลุ้มคลั่ง มีอาการทางประสาทอย่างใดอย่าง ไม่สามารถรักษาโดยวิธีการอื่นได้นอกจากการรักษาทางยาโดยแพทย์เท่านั้น
- 6. Fa ( Facilitater )** หมายถึง ผู้สนับสนุนการเรียนรู้และร่วมเรียนรู้ ซึ่งอาจเป็นวิทยากรหรือไม่ก็ได้ ผู้ช่วยวิทยากร หรือเจ้าหน้าที่โครงการที่ร่วมอำนวยความสะดวกในการทำกิจกรรมต่าง โดยปกติจะแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ
- 6.1 Fa หลัก** หมายถึง ผู้ทำหน้าที่สนับสนุนหลักในการเรียนและร่วมเรียนกิจกรรมนั้นๆ
- 6.2 Fa ประจำกลุ่ม** หมายถึง ผู้ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วย Fa หลัก ในการทำหน้าที่สนับสนุนการเรียนและร่วมเรียน แต่ละกิจกรรมจะมีหรือไม่มีก็ได้
- 7. วิทยากร** หมายถึง ผู้ที่มีความรู้ความสามารถชำนาญการพิเศษ ที่ได้รับเชิญให้มาทำหน้าที่ถ่ายทอดความรู้สู่บุคคลอื่นด้วยวิธีการใด ๆ
- 8. การบำบัดรักษาโดยสมุนไพร** หมายถึง วิธีการบำบัดรักษาผู้เสพยาเสพติดโดยสมุนไพรสูตรยาสมุนไพร ประกอบด้วย
1. ยาถอนพิษยาเสพติด
  2. ยาบำรุงกำลัง
  3. ยาบำรุงหัวใจ
- 9. ธรรมะรักษา** หมายถึง การใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องมือในการบำบัดรักษาผู้เสพยาเสพติด โดยให้สวดมนต์ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น ฝึกนั่งสมาธิ เดินจงกลม และบำเพ็ญประโยชน์

10. **กิจกรรมกลุ่ม** หมายถึง กิจกรรมที่กำหนดให้ผู้เข้ารับการบำบัดรักษายาเสพติด โดยทุกคนต้องวิเคราะห์และสรุปร่วมกัน หรือร่วมกันคิด ร่วมกันทำ ร่วมกันสรุป
11. **อาชีพอิสระ** หมายถึง การพัฒนาทักษะฝีมือ ผู้เข้ารับการบำบัดรักษายาเสพติด ในสาขาอาชีพที่ต้องการ เพื่อให้สามารถประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้
12. **การจัดหางานและกองทุนส่งเสริมอาชีพ** หมายถึง การจัดหางานและจัดหากองทุนเพื่อการสนับสนุนให้แก่ผู้ผ่านการบำบัดรักษายาเสพติด
13. **การติดตามตรวจสอบ** หมายถึง การติดตามตรวจสอบโดยชุมชน อาสาสมัคร ครอบครัว เป็นผู้ติดตามดูแลผู้ที่ผ่านการบำบัดรักษา
14. **การประเมินผลภายใน (Internal Evaluation)** หมายถึง การติดตามและประเมินผลระดับจังหวัด อำเภอ โดยเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบโครงการ

## บทที่ 3

### หลักสูตรและกิจกรรม

#### 1. ประเภทการป้องกันการบำบัดรักษายาเสพติด

การบำบัดรักษาผู้เสพยาเสพติด มีวิธีการหรือกระบวนการดำเนินการได้หลายรูปแบบ แตกต่างกันตามพื้นที่และกลุ่มเป้าหมาย แต่ส่วนที่เหมือนกันทุกหลักสูตร คือ การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางร่างกาย การสร้างกำลังใจ การฝึกสมาธิ การฝึกให้รู้จักการวิเคราะห์ตนเอง การสร้างจิตสำนึกถึงบาปบุญคุณโทษ การระลึกบุญคุณบิดามารดาบุพการี การสร้างความฝัน และการให้โอกาส ดังนั้นการที่จะเลือกวิธีการและหลักสูตรในมาใช้ในกิจกรรมของแต่ละหน่วยงาน ต้องร่วมกันพิจารณาให้ดีก่อนตัดสินใจเพราะแต่ละกระบวนการมีข้อดีและข้อเสีย โดยทั่วไป ประเภทกระบวนการป้องกันการบำบัดรักษายาเสพติด แบ่งได้ดังนี้

**1.1 การบำบัดรักษาโดยวิธีการหักดิบ** วิธีการนี้ใช้ได้เฉพาะราย ผู้ที่จะใช้วิธีหักดิบนั้นต้องเป็นผู้ที่จิตใจที่เข้มแข็งเด็ดเดี่ยว มีกำลังใจที่ดี ที่สำคัญร่างกายต้องแข็งแรงและมีคนคอยช่วยเหลืออย่างใกล้ชิด การบำบัดรักษายาเสพติดแบบหักดิบ เป็นวิธีการที่ผู้เสพยาจะต้องงดเสพยาเสพติดทันที ซึ่งวิธีการนี้ทรมานทั้งทางร่างกายและจิตใจมาก โดยเฉพาะช่วงที่มีอาการอยากยาหรือช่วงลงแดง บางรายจะมีอาการคลื่นคลื่น อาเจียนอย่างแรง ชักกระตุก เจ็บปวดทั่วร่างกาย บางรายอาจช็อคหมดสติหรือถึงตายได้ ดังนั้นวิธีการหักดิบจึงเป็นวิธีการที่อันตรายที่สุด ไม่ควรกระทำโดยลำพัง ควรผู้ดูแล หรือมีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญคอยให้การช่วยเหลืออย่างใกล้ชิด

**1.2 การบำบัดรักษาโดยวิธีการทางการแพทย์ ( Matric Program )** การบำบัดรักษายาเสพติดแบบ Matric Program นี้ แพทย์หรือเจ้าหน้าที่พยาบาลผู้รับผิดชอบจะนัดให้ผู้ป่วยหรือผู้ที่จะบำบัดรักษาเสพยาเสพติดมาพบที่โรงพยาบาลหรือสถานพยาบาลทุกวัน เป็นเวลาติดต่อกัน 40 วัน ระยะเวลาไม่น้อยกว่า 1 ชั่วโมง เพื่อพบปะพูดคุยสร้างกำลังใจ ตรวจสอบ สอบถามข้อมูลพฤติกรรม และทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน วิธีนี้ไม่ค่อยรับความนิยมเท่าใด วิธีการนี้จะไม่มีการติดตามถึงพื้นที่ ผู้ป่วยต้องเดินทางมาหาแพทย์เอง ประกอบกับพฤติกรรมคนไทยไม่ชอบไปพบแพทย์ทุกวันเพราะคนไทยเบื่อง่าย เสียเวลาและค่าใช้จ่ายในการเดินทาง อย่างไรก็ตามวิธีการนี้ยังเหมาะสมกับผู้เสพยาติดกลุ่มที่เสพยาไม่รุนแรง มีเวลา มีค่าใช้จ่ายในการเดินทาง

**1.3 ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดที่กฎหมายรับรอง** ส่วนมากมักเป็นศูนย์บำบัดรักษาของหน่วยงานราชการ เช่น ศูนย์บำบัดรักษาในความรับผิดชอบของกระทรวงสาธารณสุข ค่ายวิวัฒน์พลเมือง การบำบัดรักษาที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้เสพยาที่มีการเสพยาอย่างรุนแรงเพราะต้องใช้วิธีการบำบัดรักษาชนิดพิเศษ และกลุ่มผู้เสพยาที่ต้องบังคับให้บำบัดรักษา เช่น ผู้ต้องขังคดีเกี่ยวกับยาเสพติด เป็นต้น

1.4 ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดขององค์กรต่าง ๆ ซึ่งปัจจุบันมีจำนวนมากมายหลายแห่ง เช่น ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดวัดถ้ำกระบอก จังหวัดสระบุรี ศูนย์แสงธรรมนำชีวิต จังหวัดอุบลราชธานี ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดโดยสมุนไพรวัดพญาวัด จังหวัดน่าน เป็นต้น กลุ่มเป้าหมายที่เหมาะสมที่สุด คือกลุ่มผู้เสพยาทุกเพศทุกวัยที่มีอัตราการเสพน้อยถึงอัตราการเสพมาก แต่ไม่ถึงขั้นเสพติดเรื้อรัง หากเสพติดชนิดเรื้อรังขอแนะนำ ส่งเข้ารับการบำบัดรักษาที่โรงพยาบาลศรีธัญญาเพราะจะได้รับการรักษาทางสมองและจิตควบคู่กันไปด้วย

1.5 ชุมชนบำบัด วิธีการนี้เป็นการบำบัดรักษายาเสพติดที่จัดขึ้นเป็นการเฉพาะพื้นที่และเป็นการเฉพาะกิจ ชุมชนบำบัดเป็นการนำผู้เสพยาเสพติดในชุมชนนั้นหรือชุมชนใกล้เคียงมาบำบัดรักษาร่วมกัน ในสถานที่ที่ชุมชนกำหนด เช่น วัด โรงเรียน หมู่บ้าน ชุมชน และอื่นๆ วิธีชุมชนบำบัดนี้เป็นวิธีการที่ได้รับความนิยมมากที่สุดเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายทุกกลุ่ม ที่สำคัญชุมชนบำบัดนี้ได้ผลดีที่สุด ด้วยหลักการที่ว่า “ทุกปัญหาอยู่ที่ชุมชน ชุมชนต้องร่วมกันแก้ไข ปัญหาและร่วมกันตรวจสอบติดตาม” ทุกคนและทุกหน่วยงานในหมู่บ้านหรือชุมชนต้องเข้าร่วมกิจกรรม เช่นคนในหมู่บ้าน พระในวัด ครูอาจารย์ในโรงเรียน จะขาดไม่ได้คือบิดามารดาผู้ปกครองของผู้เสพที่จะเข้ารับการบำบัดรักษา บางพื้นที่เรียกหลักการของกระบวนการนี้ว่า “บวร” ซึ่งหมายถึง บ้าน วัด โรงเรียน ข้อจำกัดของวิธี ชุมชนบำบัด คือการขาดงบประมาณสนับสนุน ที่ผ่านมามีส่วนมากคนในชุมชนจะเป็นผู้สมทบค่าใช้จ่ายกันเอง ตัวอย่างชุมชนบำบัดที่สามารถดำเนินการอย่างได้ผลจนเป็นที่ยอมรับทั่วประเทศ คือ ชุมชนบำบัดตำบลน้ำเกีฮ่วน กิ่งอำเภอภูเพียง จังหวัดน่าน ผลงานเป็นตำบลที่ไม่มีผู้เสพผู้ค้าหรือปลอดภัยยาเสพติด ตั้งแต่ พ.ศ. 2539 ปัจจุบันกลายเป็นแหล่งศึกษาดูงานแบบของภาคเหนือ

## 2. คู่มือหลักสูตรการป้องกันบำบัดรักษายาเสพติด

ในคู่มือหลักสูตรการบำบัดรักษายาเสพติดนี้ ขอนำเสนอเฉพาะหลักสูตรที่สำนักงานแรงงานและสวัสดิการสังคมจังหวัดน่าน ได้ร่วมกับเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานการป้องกันปราบปรามยาเสพติด ที่ได้รับการแต่งตั้งจากจังหวัดน่าน ตามคำสั่งจังหวัดน่าน ที่ 1566 / 2543 ลงวันที่ 23 กรกฎาคม 2543 และได้กำหนดให้เป็นหลักสูตรกลางเพื่อใช้สำหรับการดำเนินงานการป้องกันบำบัดรักษายาเสพติด ในจังหวัดน่าน เมื่อระหว่าง ปี พ.ศ. 2543 – 2544 และโครงการบำบัดรักษาเยาวชนวัยแรงงานที่เสพยาเสพติดโดยยาสมุนไพรวัดพญาของสำนักงานแรงงานและสวัสดิการสังคมจังหวัดน่าน เมื่อปี พ.ศ. 2543 – 2544 ซึ่งคู่มือเล่มนี้ได้กำหนดหลักสูตรไว้ทั้งหมด 4 หลักสูตร ดังนี้



## 2.1 หลักสูตร 1 วัน

หลักสูตร 1 วัน เนื้อหาจะเน้นให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับยาเสพติดเบื้องต้น เหมาะสมสำหรับการเป็นหลักสูตรด้านการป้องกัน สามารถใช้ในฝึกอบรมเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจแก่ประชาชน แรงงานในสถานประกอบการ นักเรียนนักศึกษาทุกระดับและเยาวชนทั่วไป ที่ยังไม่มีประวัติเกี่ยวข้องกับยาเสพติด เช่น การฝึกอบรมเยาวชนประชาชนทั่วไป

## 2.2 หลักสูตร 3 วัน

หลักสูตร 3 วัน เป็นหลักสูตรที่เน้นเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด กฎหมายที่เกี่ยวข้อง กระบวนการการวิเคราะห์ตนเอง การตัดสินใจ การมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหา ดังนั้น หลักสูตร 3 วันจึงเหมาะที่จะนำไปจัดกิจกรรม หรือฝึกอบรมด้านการป้องกัน กลุ่มเป้าหมายที่เหมาะสมที่สุดคือ กลุ่มเยาวชน ประชาชนกลุ่มเสี่ยง ผู้นำชุมชนทุกระดับ หรือแรงงานในสถานประกอบการ

## 2.3 หลักสูตร 5 วัน

หลักสูตร 5 วัน เนื้อหาของหลักสูตร จะเน้นให้ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดที่ชัดเจน กระบวนการคิดเน้นกระบวนการกลุ่ม เพื่อให้รู้จักการวิเคราะห์ตนเอง วิเคราะห์สังคมสิ่งแวดล้อมที่เป็นปัจจัยที่นำไปสู่การใช้ยาเสพติด วิเคราะห์แนวทางการเลิกเสพยา มีการสร้างกำลังใจ โดยมีนำหลักธรรมและกิจกรรมทางศาสนา เช่นการนั่งสมาธิ การสวดมนต์ทำวัตรเช้า – เย็น การเดินจงกรม นอกจากนั้นยังมีกระบวนการบำบัดรักษาโดยยาสมุนไพร ควบคู่ไปด้วยกัน หลักสูตร 5 วัน จึงมีความเหมาะสมกับโครงการบำบัดรักษายาเสพติด กลุ่มเป้าหมายที่เหมาะสมที่สุด ได้แก่กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้เสพที่เริ่มลองใช้ยาเสพติด ซึ่งส่วนมากมักจะเป็นเยาวชนวัยแรงงานทั้งในระบบและนอกระบบโรงเรียน กลุ่มแรงงานในสถานประกอบการ ข้อดีของหลักสูตร 5 วัน คือ ใช้ระยะเวลาน้อย ผู้ที่มีงานประจำไม่เสียเวลาการทำงานมากนัก

## 2.4 หลักสูตร 7 วัน

หลักสูตร 7 วัน เนื้อหาของหลักสูตร จะมีความเข้มข้นกว่าหลักสูตร 5 วัน ในทุกกิจกรรม เพราะมีเวลาเพิ่มมากขึ้นจึงมีเวลาที่จะดำเนินกิจกรรมต่างได้มากขึ้น ผู้เข้ารับการบำบัดรักษามีเวลาฟื้นฟูสมรรถภาพมากขึ้น ร่างกายแข็งแรงมากขึ้น ดังนั้น หลักสูตร 7 วัน จึงมีความเหมาะสมที่จะใช้กับโครงการบำบัดรักษายาเสพติด กลุ่มเป้าหมายที่เหมาะสมที่สุด ได้แก่กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มที่เริ่มลองใช้ยาเสพติด แต่ไม่ถึงขั้นเสพยาเสพติดเรื้อรัง เช่น กลุ่มเยาวชนวัยแรงงานทั้งในระบบและนอกระบบโรงเรียน กลุ่มแรงงานในสถานประกอบการ ข้อจำกัดของหลักสูตร 7 วัน คือ ต้องใช้งบประมาณที่สูงมาก สถานที่ดำเนินการต้องกว้างขวางและควรเป็นพื้นที่ที่อยู่ห่างจากชุมชนพอสมควร ถ้าตัดขาดจากสังคมภายนอกได้ตลอดเวลาของการบำบัดรักษา จะดีที่สุด

### 3. ส่วนประกอบของหลักสูตร แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

- 3.1 กิจกรรมอุณหภูมิจำ เป็นกิจกรรมที่ใช้เตรียมความพร้อมของผู้เข้ารับการบำบัด ก่อนเข้าสู่กระบวนการกิจกรรมกลุ่มหลัก หรืออาจเรียกว่าเกมส์ ก็ได้ ในคู่มือนี้ นำเสนอไว้ 7 กิจกรรม
- 3.2 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ นับเป็นกิจกรรมหลักหรือหัวใจหลักของหลักสูตร ได้รวบรวมไว้ 20 กิจกรรมซึ่งครอบคลุมทุกหลักสูตร จะกล่าวถึงจุดประสงค์ของแต่ละกิจกรรม วัสดุอุปกรณ์ วิธีการดำเนินกิจกรรม ซึ่งได้อธิบายไว้อย่างละเอียด
- 3.3 อาชีพอิสระ เป็นตัวอย่างอาชีพอิสระ 2 อาชีพ ที่สามารถนำไปประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้เพราะลงทุนต่ำ ท่าง่าย ก้าวไรดี

#### 4. เนื้อหาหลักสูตรการป้องกันบำบัดรักษายาเสพติด

##### 4.1 หลักสูตร 1 วัน

##### สำหรับการฝึกอบรมประชาชนทั่วไป ฝึกอบรมเยาวชนทั่วไป

|      |                  |  |
|------|------------------|--|
| เวลา | 08.00 – 08.30 น. | ลงทะเบียน  |
| เวลา | 08.30 – 09.00 น. | พิธีเปิด   |
| เวลา | 09.00 – 09.30 น. | สถานการณ์ยาเสพติด<br>นโยบายการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด |
| เวลา | 09.30 – 10.30 น. | กิจกรรมรักบ้านเกิด   |
| เวลา | 10.30 - 10.45 น. | อาหารว่าง  |
| เวลา | 10.45 – 12.00 น. | ธรรมะกับชีวิต  |
| เวลา | 12.00 – 13.00 น. | อาหารกลางวัน   |
| เวลา | 13.00 – 14.30 น. | ความรู้เรื่องยาเสพติด / ทูทซ์ของแผ่นดิน                    |
| เวลา | 14.30 – 14.45 น. | อาหารว่าง  |
| เวลา | 14.45 – 16.00 น. | บาป – บุญคุณโทษ  |
| เวลา | 16.00 – 17.00 น. | สรุปซักถามปัญหา / พิธีปิด                                  |

หมายเหตุ หลักสูตร 1 วัน นี้เหมาะสำหรับโครงการด้านการป้องกัน กลุ่มเป้าหมายที่เหมาะสม  
คือนักเรียนนักศึกษา เยาวชน ผู้ใช้แรงงาน และประชาชนทั่วไป

## 4.2 หลักสูตร 3 วัน

### สำหรับการฝึกอบรมเยาวชนกลุ่มเสี่ยง ผู้นำชุมชน

|                 |      |                  |  |
|-----------------|------|------------------|--|
| <b>วันที่ 1</b> | เวลา | 08.30 – 09.00 น. | รายงานตัว / ลงทะเบียน                        |
|                 | เวลา | 09.00 – 10.30 น. | พิธีเปิด / กลุ่มสัมพันธ์ / ความคาดหวัง       |
|                 | เวลา | 10.30 – 12.00 น. | ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด                     |
|                 | เวลา | 12.00 – 13.00 น. | อาหารกลางวัน                                 |
|                 | เวลา | 13.00 – 16.00 น. | การพัฒนาบุคลิกภาพ + ภาวะผู้นำ                |
|                 | เวลา | 19.00 – 21.00 น. | ธรรมะกับชีวิต                                |
| <b>วันที่ 2</b> | เวลา | 08.30 – 09.00 น. | กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์                         |
|                 | เวลา | 09.00 – 12.00 น. | ทุกข์ของแผ่นดิน / แนวทางแก้ไข                |
|                 | เวลา | 12.00 – 13.00 น. | อาหารกลางวัน                                 |
|                 | เวลา | 13.00 – 14.30 น. | ทุกข์ของแผ่นดิน (ต่อ)                        |
|                 | เวลา | 14.30 – 16.00 น. | ทักษะการตัดสินใจ / การแก้ไขปัญหา / การปฏิเสธ |
| <b>วันที่ 3</b> | เวลา | 19.00 - 21.00 น  | กิจกรรมรอบกองไฟ                              |
|                 | เวลา | 08.30 – 09.00 น. | กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์                         |
|                 | เวลา | 09.00 – 10.30 น. | การวางแผนการดำเนินงานและสร้างเครือข่าย       |
|                 | เวลา | 10.30 – 12.00 น. | การถ่ายทอดประสบการณ์จริง                     |
|                 | เวลา | 12.00 - 13.00 น. | อาหารกลางวัน                                 |
|                 | เวลา | 13.00 – 14.30 น. | สรุปค่าย / ชักถามปัญหา                       |
|                 | เวลา | 14.30 - 16.00 น. | พิธีปิด / มอบวุฒิบัตร (ถ้ามี)                |
|                 | เวลา | 17.00 – 18.00 น. | อาหารเย็น                                    |
| <b>หมายเหตุ</b> | เวลา | 05.00 - 07.00 น. | ธรรมะรับอรุณ / ออกกำลังกาย                   |
|                 | เวลา | 07.00 – 08.00 น. | อาหารเช้า                                    |
|                 | เวลา | 16.00 – 17.00 น. | ฝึกระเบียบวินัย / ออกกำลังกาย                |

หลักสูตร 3 วัน นี้เหมาะสำหรับโครงการด้านการป้องกัน กลุ่มเป้าหมายที่เหมาะสมคือ นักเรียนนักศึกษา เยาวชน ผู้ใช้แรงงาน ประชาชนทั่วไป และกลุ่มเสี่ยงหรือกลุ่มลองใช้ยาเสพติด

ตารางหลักสูตร 3 วัน

หลักสูตรการเข้าค่ายพัฒนาทักษะชีวิตกลุ่มแกนนำและกลุ่มเสี่ยง จังหวัดน่าน ปี 2543

| วัน / เวลา | 08.30 - 09.00 น.       | 09.00 - 10.30 น.                          | 10.30 - 12.00 น.             | 12.00 - 13.00 น. | 13.00 - 14.30 น.                         | 14.30 - 16.00 น.                               | 19.00 - 21.00 น. |
|------------|------------------------|---|------------------------------|------------------|--|--|------------------|
| 1          | รายงานตัว<br>ลงทะเบียน | พิธีเปิด<br>กลุ่มสัมพันธ์<br>ความคาดหวัง  | ความรู้ยาเสพติด              | อาหารกลางวัน     | การพัฒนาบุคลิกภาพ + ภาวะผู้นำ            |  | ธรรมะกับชีวิต    |
| 2          | กลุ่มสัมพันธ์          | ทุกข์ของแผ่นดิน และ แนวทางแก้ไข           |                              | อาหารกลางวัน     | ทุกข์ของแผ่นดิน                          | ทักษะการตัดสินใจ<br>การแก้ไขปัญหา<br>การปฏิเสธ | กิจกรรมรอบกองไฟ  |
| 3          | กลุ่มสัมพันธ์          | การวางแผน<br>ตำแหน่งงาน<br>สร้างเครือข่าย | การถ่ายทอด<br>ประสบการณ์จริง | อาหารกลางวัน     | - สรุปค่าย<br>ซักถามปัญหา<br>ประเมินค่าย | พิธีปิด<br>มอบวุฒิบัตร                         |                  |

หมายเหตุ เวลา 05.00 - 07.00 น.

ธรรมะรับอรุณ / ออกกำลังกาย

เวลา 16.00 - 17.00 น.

ฝึกระเบียบวินัย / ออกกำลัง

เวลา 07.00 - 08.00 น.

อาหารเช้า

เวลา 17.00 - 19.00 น.

ภารกิจส่วนตัว / อาหารเย็น

**4.3 หลักสูตร 5 วัน**  
**สำหรับการบำบัดรักษาเยาวชนวัยแรงงานที่เป็นกลุ่มเสี่ยง**  
**และกลุ่มลงใช้ยาเสพติด**

|          |      |                  |  |
|----------|------|------------------|--|
| วันที่ 1 | เวลา | 07.00 - 08.00 น. | รายงานตัว / ลงทะเบียน                              |
|          | เวลา | 08.00 - 11.00 น. | ซักประวัติ / ตรวจร่างกาย                           |
|          | เวลา | 11.00 - 12.00 น. | กล่องจดหมาย / มารู้อีกกันเถอะ                      |
|          | เวลา | 13.00 - 14.00 น. | พิธีเปิด   |
|          | เวลา | 14.00 - 16.00 น. | กิจกรรมมุลอกคราบ / ซัดตกลงร่วมกัน<br>พลังกลุ่ม     |
|          | เวลา | 16.00 - 17.00 น. | กินยาสมุนไพร สูตรถอนพิษยาเสพติด                    |
| วันที่ 2 | เวลา | 18.00 - 21.00 น. | พักผ่อน  |
|          | เวลา | 08.00 - 09.00 น. | กิจกรรมอุณหภูมิจำ                                  |
|          | เวลา | 09.00 - 12.00 น. | การทำงานเป็นทีม(จิกซอร์)                           |
|          | เวลา | 13.00 - 16.00 น. | Mini Walk Rally                                    |
|          | เวลา | 16.00 - 17.00 น. | กินยาสมุนไพร<br>สูตรบำรุงหัวใจและกำลัง             |
|          | เวลา | 18.00 - 19.00 น. | ทำวัตรเย็น   |
| วันที่ 3 | เวลา | 19.00 - 21.00 น. | จุดเทียนแห่งปัญญา                                  |
|          | เวลา | 08.00 - 09.00 น. | กิจกรรมอุณหภูมิจำ                                  |
|          | เวลา | 09.00 - 12.00 น. | วิเคราะห์ตัวเอง / สายธารแห่งชีวิต                  |
|          | เวลา | 13.00 - 15.00 น. | ครอบครัวแห่งความรัก                                |
|          | เวลา | 15.00 - 16.00 น. | คุณค่าตนเอง  |
|          | เวลา | 16.00 - 17.00 น. | กินยาสมุนไพร<br>สูตรถอนพิษยาเสพติดครั้งที่ 2       |
| วันที่ 4 | เวลา | 18.00 - 19.00 น. | ทำวัตรเย็น   |
|          | เวลา | 19.00 - 21.00 น. | กิจกรรมการไว้วางใจ                                 |
|          | เวลา | 08.00 - 09.00 น. | กิจกรรมอุณหภูมิจำ                                  |
|          | เวลา | 09.00 - 12.00 น. | ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดและ<br>กฎหมายที่เกี่ยวข้อง |
|          | เวลา | 13.00 - 14.00 น. | ทักษะการปฏิเสธ                                     |
|          | เวลา | 14.00 - 15.00 น. | การจัดการกับอารมณ์                                 |
|          | เวลา | 15.00 - 16.00 น. | เส้นทางการเลิกยาเสพติด                             |

|                 |      |                  |   |
|-----------------|------|------------------|---|
|                 | เวลา | 16.00 – 17.00 น. | กินยาสมุนไพร  |
|                 |      |                  | สูตรบำรุงหัวใจและกำลัง  |
|                 | เวลา | 18.00 – 19.00 น. | ทำวัตรเย็น  |
|                 | เวลา | 19.00 – 21.00 น. | ผ้าป่าแห่งความซื่อและความดี   |
| <b>วันที่ 5</b> | เวลา | 08.00 – 09.00 น. | กิจกรรมอุณหภูมิจใจ  |
|                 | เวลา | 09.00 – 10.00 น. | การวางแผนชีวิต  |
|                 | เวลา | 10.00 – 12.00 น. | แรงกตัญญู + ผูกข้อมือรับลูกคนใหม่   |
|                 | เวลา | 13.00 – 14.00 น. | กิจกรรมอำลา   |
|                 | เวลา | 14.00 – 16.00 น. | พิธีปิด /ส่งมอบลูกคนใหม่ให้พ่อแม่<br>และรับยาสมุนไพร สูตรบำรุงกำลังและ<br>หัวใจกลับไปกินที่บ้าน |
| <b>หมายเหตุ</b> | เวลา | 05.00 – 06.30 น. | กายบริหารและทำวัตรเช้า  |
|                 | เวลา | 07.00 – 08.00 น. | อาหารเช้า   |
|                 | เวลา | 12.00 – 13.00 น. | อาหารกลางวัน  |
|                 | เวลา | 17.00 – 18.00 น. | อาหารเย็น   |
|                 | เวลา | 21.00 น.         | เข้านอนพร้อมกัน   |

**ตารางหลักสูตร 5 วัน**  
**โครงการนำเทคโนโลยีไร้พรมแดน (รุ่นที่ 2)**  
**โดยสำนักงานแรงงานและสวัสดิการสังคมจังหวัดน่าน**  
**ณ วัดพญาวัด ตำบลอุยใต้ อำเภอเมือง จังหวัดน่าน**

**8 - 12 สิงหาคม 2544**

| วันที่   | 05.00 - 06.30 น.        | 07.00-08.00 น.         | 08.00 -09.00 น.              | 09.00-10.00 น.                  | 10.00-11.00 น.            | 11.00-12.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน 12.00 - 13.00 น. (เช้าโมง) |   |                        | รับประทานอาหารเย็น 17.00 - 18.00 น (เย็นโมง) |                |                           |  |
|----------|-------------------------|------------------------|------------------------------|---------------------------------|---------------------------|----------------|---|---|------------------------|--|----------------|---------------------------|--|
| 8 สค.44  |                         | รายงานตัว<br>ลงทะเบียน | เปิดพบ<br>ผู้ปกครอง          | จัดประวัติ<br>ตรวจร่างกาย       | แบ่ง อม.<br>มูวี่จับและ   |                | 13.00-14.00 น.<br>พิธีเปิด<br>โดยนางงาม             | 14.00-15.00 น.<br>กิจกรรมบูรณาการ II<br>ข้อตกลงร่วมกัน + มสสจ | 15.00-16.00 น.         | 16.00-17.00 น.<br>ศึกษาศูนย์ไฟพร<br>ถอยพิม 1 | 18.00-19.00 น. | 19.00-20.00 น.<br>พักผ่อน | 20.00-21.00 น.                             |
| 9 สค.44  | กายบริหาร<br>ทำวัตรเช้า | อาหารเช้า              | กลุ่มสัมพันธ์<br>อุโมงภูมิใจ | กลุ่มสัมพันธ์<br>อุโมงภูมิใจ    | ยกน้ำหนักเป็นทีม (จับคู่) |                |   | Mini Walk Rally   |                        | กินยาบำรุง<br>ออกกำลังกาย                    | ทำวัตรเย็น     |                           | จุดเทียนแห่งปัญญา                          |
| 10 สค.44 | กายบริหาร<br>ทำวัตรเช้า | อาหารเช้า              | กลุ่มสัมพันธ์<br>อุโมงภูมิใจ | วิเคราะห์ตนเอง + สสช.รมแม่ชีวัด |                           |                |   | ครบถ้วนแล้วรวมรัก   | บุษดี<br>ตาของ         | ศึกษาศูนย์ไฟพร<br>ถอยพิม 2                   | ทำวัตรเย็น     |                           | การไว้วางใจ                                |
| 11 สค.44 | กายบริหาร<br>ทำวัตรเช้า | อาหารเช้า              | กลุ่มสัมพันธ์<br>อุโมงภูมิใจ | สวนรูปลูกัดกับตลกสด             |                           |                |   | บารจัดการ<br>กิจกรรม  | เส้นทาง<br>บารเด็ก     | กินยาบำรุง<br>ออกกำลังกาย                    | ทำวัตรเย็น     |                           | ศึเป้าความคิดความชั่ว<br>และงดการมายถึงแม่ |
| 12 สค.44 | กายบริหาร<br>ทำวัตรเช้า | อาหารเช้า              | กลุ่มสัมพันธ์<br>อุโมงภูมิใจ | การวาง<br>แม่ชีวัด              | แรงกัญชู่                 |                |   | กิจกรรม<br>อัปเดต   | พิธีไหว<br>โดยพวง.น่าน | รับยาสมุนไพร<br>ไปกินต่อที่บ้าน              |                |                           |  |



## 4.4 หลักสูตร 7 วัน

สำหรับการบำบัดรักษาเยาวชนวัยแรงงานที่เสพยาเสพติด

| .....    |      |                  |  |
|----------|------|------------------|--|
| วันที่ 1 | เวลา | 07.00 – 08.00 น. | รายงานตัว รับลงทะเบียน                         |
|          | เวลา | 08.00 – 09.00 น. | แยกพบผู้ปกครอง                                 |
|          | เวลา | 09.00 – 11.00 น. | ซักประวัติ และตรวจร่างกาย                      |
|          | เวลา | 11.00 – 12.00 น. | กิจกรรมมารู้จักกันเถอะ                         |
|          | เวลา | 13.00 – 14.00 น. | พิธีเปิด                                       |
|          | เวลา | 14.00 – 16.00 น. | กิจกรรมงูลอกคราบ                               |
|          | เวลา | 16.00 – 17.00 น. | กินยาสมุนไพร สูตรถอนพิษยาเสพติด ครั้งที่ 1     |
|          | เวลา | 18.00 – 05.30 น. | พักฟื้น  |
| วันที่ 2 | เวลา | 08.00 – 09.00 น. | กิจกรรมอุณหภูมิจใจ                             |
|          | เวลา | 09.00 – 11.00 น. | การทำงานเป็นทีม                                |
|          | เวลา | 11.00 – 12.00 น. | ครอบครัวแห่งความรัก                            |
|          | เวลา | 13.00 – 16.00 น. | Mini walk rally                                |
|          | เวลา | 16.00 – 17.00 น. | กินยาสมุนไพร สูตรบำรุงกำลังและหัวใจ            |
| วันที่ 3 | เวลา | 19.00 – 21.00 น. | จุดเทียนแห่งปัญญา                              |
|          | เวลา | 08.00 – 09.00 น. | กิจกรรมอุณหภูมิจใจ                             |
|          | เวลา | 09.00 – 10.30 น. | สายธารแห่งชีวิต                                |
|          | เวลา | 11.00 – 12.00 น. | ทักษะการแก้ไขปัญหาการตัดสินใจ                  |
|          | เวลา | 13.00 – 14.30 น. | ตัวกระตุ้นภายนอก                               |
|          | เวลา | 14.30 – 16.00 น. | ตัวกระตุ้นภายใน                                |
|          | เวลา | 16.00 – 17.00 น. | กินยาสมุนไพร สูตรถอนพิษยาเสพติด ครั้งที่ 2     |
| วันที่ 4 | เวลา | 19.00 – 21.00 น. | ผ้าป่าความดีความชั่ว                           |
|          | เวลา | 08.00 – 09.00 น. | กิจกรรมอุณหภูมิจใจ                             |
|          | เวลา | 09.00 – 12.00 น. | ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง |
|          | เวลา | 13.00 – 15.00 น. | เรียนรู้จากคนดี (ประสบการณ์จริง)               |
|          | เวลา | 15.00 – 16.00 น. | ฝึกอาชีพอิสระ                                  |
|          | เวลา | 16.00 – 17.00 น. | กินยาสมุนไพร สูตรบำรุงกำลังและหัวใจ            |
|          | เวลา | 19.00 – 21.00 น. | ต้นไม้แห่งชีวิต                                |

|          |      |                  |  |
|----------|------|------------------|--|
| วันที่ 5 | เวลา | 08.00 – 09.00 น. | กิจกรรมอุณหภูมิจ                             |
|          | เวลา | 09.00 – 12.00 น. | ทักษะชีวิต การตัดสินใจและการปฏิเสธ           |
|          | เวลา | 13.00 – 16.00 น. | การหยุดความคิด<br>และเส้นทางการเลิกยาเสพติด  |
|          | เวลา | 16.00 – 17.00 น. | กัญยาสมุนไพรร สูตรบำรุงกำลังและหัวใจ         |
|          | เวลา | 19.00 – 21.00 น. | กิจกรรมการไว้วางใจ                           |
| วันที่ 6 | เวลา | 08.00 – 09.00 น. | กิจกรรมอุณหภูมิจ                             |
|          | เวลา | 09.00 – 11.00 น. | การวิเคราะห์ตนเอง                            |
|          | เวลา | 11.00 – 12.00 น. | ฝึกอาชีพอิสระ อาชีพที่ 2                     |
|          | เวลา | 13.00 – 16.00 น. | ทัศนศึกษาสถานที่จริง เช่น เรือนจำ            |
|          | เวลา | 16.00 – 17.00 น. | กัญยาสมุนไพรร สูตรบำรุงกำลังและหัวใจ         |
|          | เวลา | 19.00 – 21.00 น. | กิจกรรมความหวังของชีวิต<br>(จดหมายถึงพ่อแม่) |
| วันที่ 7 | เวลา | 08.00 – 09.00 น. | กิจกรรมอุณหภูมิจ                             |
|          | เวลา | 09.00 – 12.00 น. | กิจกรรมแรงกัตัญญ                             |
|          | เวลา | 13.00 – 14.00 น. | กิจกรรมผูกข้อมื่อ                            |
|          | เวลา | 14.00 – 15.00 น. | กิจกรรมอำลา                                  |
|          | เวลา | 15.00 – 16.00 น. | พิธีปิด /คืนลูกคนใหม่ให้พ่อแม่               |
| หมายเหตุ | เวลา | 05.00 – 06.30 น. | ตื่นนอน / เดินจงกลม /<br>สวดมนต์ทำวัตรเช้า   |
|          | เวลา | 06.30 – 07.00 น. | บำเพ็ญประโยชน์                               |
|          | เวลา | 07.00 – 08.00 น. | อาหารเช้า                                    |
|          | เวลา | 12.00 – 13.00 น. | อาหารกลางวัน                                 |
|          | เวลา | 17.00 – 18.00 น. | อาหารเย็น                                    |
|          | เวลา | 18.00 – 19.00 น. | สวดมนต์ทำวัตรเย็น                            |

ตารางหลักสูตร 7 วัน

โครงการบ่มเพาะเยาวชนวัยแรงงานภาคการเกษตรและเกษตรกรบนโรงเรียนที่สหพัฒน์ศึกษาพัฒนาด้วยสมุนไพร

โดย สำนักงบประมาณและสวัสดิการสังคมจังหวัดน่าน

ระหว่างวันที่ 7 - 13 สิงหาคม 2543

ณ วัดพญาวัด ตำบลงูใต้ อำเภอเมือง จังหวัดน่าน

| วันที่   | 05.00 - 06.30 น.           | 06.30-07.00 น.       | 07.00-08.00 น.         | 08.00-09.00 น.              | 09.00-10.00 น.            | 10.00-11.00 น.         | 11.00-12.00 น.                | พิธีเปิด               |                        | 13.00-14.00 น. | 14.00-15.00 น. | 15.00-16.00 น. | 16.00-17.00 น. | รับประทานอาหารเย็น 17.00 - 18.00 น. 1 ชั่วโมง |  | 18.00-19.00 น. | 19.00-20.00 น. | 20.00-21.00 น. |
|----------|----------------------------|----------------------|------------------------|-----------------------------|---------------------------|------------------------|-------------------------------|------------------------|------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---|--|----------------|----------------|----------------|
| วันที่ 1 | ถวายภัตตาหาร<br>ทำวัตรเช้า | เตรียมการ            | รายงานตัว<br>ลงทะเบียน | แยกแยะ<br>ผู้ปกครอง         | ซักประวัติ<br>ตรวจร่างกาย | การล้างมือ<br>เก็บเข็ม | กิจกรรม<br>ทำใจและ<br>ทำใจและ | พิธีเปิด<br>โดย นาย... | พิธีเปิด<br>โดย นาย... | 13.00-14.00 น. | 14.00-15.00 น. | 15.00-16.00 น. | 16.00-17.00 น. | รับประทานอาหารเย็น 17.00 - 18.00 น. 1 ชั่วโมง |  | 18.00-19.00 น. | 19.00-20.00 น. | 20.00-21.00 น. |
| วันที่ 2 | ถวายภัตตาหาร<br>ทำวัตรเช้า | บันทึกผล<br>ประโยชน์ | อาหารเช้า              | กลุ่มสัมพันธ์<br>อุทกวิทยใจ | การล้างมือ<br>เก็บเข็ม    | สรองครัว<br>แห่งสวนรัก | กิจกรรม<br>ทำใจและ<br>ทำใจและ | พิธีเปิด<br>โดย นาย... | พิธีเปิด<br>โดย นาย... | 13.00-14.00 น. | 14.00-15.00 น. | 15.00-16.00 น. | 16.00-17.00 น. | รับประทานอาหารเย็น 17.00 - 18.00 น. 1 ชั่วโมง |  | 18.00-19.00 น. | 19.00-20.00 น. | 20.00-21.00 น. |
| วันที่ 3 | ถวายภัตตาหาร<br>ทำวัตรเช้า | บันทึกผล<br>ประโยชน์ | อาหารเช้า              | กลุ่มสัมพันธ์<br>อุทกวิทยใจ | การล้างมือ<br>เก็บเข็ม    | สรองครัว<br>แห่งสวนรัก | กิจกรรม<br>ทำใจและ<br>ทำใจและ | พิธีเปิด<br>โดย นาย... | พิธีเปิด<br>โดย นาย... | 13.00-14.00 น. | 14.00-15.00 น. | 15.00-16.00 น. | 16.00-17.00 น. | รับประทานอาหารเย็น 17.00 - 18.00 น. 1 ชั่วโมง |  | 18.00-19.00 น. | 19.00-20.00 น. | 20.00-21.00 น. |
| วันที่ 4 | ถวายภัตตาหาร<br>ทำวัตรเช้า | บันทึกผล<br>ประโยชน์ | อาหารเช้า              | กลุ่มสัมพันธ์<br>อุทกวิทยใจ | การล้างมือ<br>เก็บเข็ม    | สรองครัว<br>แห่งสวนรัก | กิจกรรม<br>ทำใจและ<br>ทำใจและ | พิธีเปิด<br>โดย นาย... | พิธีเปิด<br>โดย นาย... | 13.00-14.00 น. | 14.00-15.00 น. | 15.00-16.00 น. | 16.00-17.00 น. | รับประทานอาหารเย็น 17.00 - 18.00 น. 1 ชั่วโมง |  | 18.00-19.00 น. | 19.00-20.00 น. | 20.00-21.00 น. |
| วันที่ 5 | ถวายภัตตาหาร<br>ทำวัตรเช้า | บันทึกผล<br>ประโยชน์ | อาหารเช้า              | กลุ่มสัมพันธ์<br>อุทกวิทยใจ | การล้างมือ<br>เก็บเข็ม    | สรองครัว<br>แห่งสวนรัก | กิจกรรม<br>ทำใจและ<br>ทำใจและ | พิธีเปิด<br>โดย นาย... | พิธีเปิด<br>โดย นาย... | 13.00-14.00 น. | 14.00-15.00 น. | 15.00-16.00 น. | 16.00-17.00 น. | รับประทานอาหารเย็น 17.00 - 18.00 น. 1 ชั่วโมง |  | 18.00-19.00 น. | 19.00-20.00 น. | 20.00-21.00 น. |
| วันที่ 6 | ถวายภัตตาหาร<br>ทำวัตรเช้า | บันทึกผล<br>ประโยชน์ | อาหารเช้า              | กลุ่มสัมพันธ์<br>อุทกวิทยใจ | การล้างมือ<br>เก็บเข็ม    | สรองครัว<br>แห่งสวนรัก | กิจกรรม<br>ทำใจและ<br>ทำใจและ | พิธีเปิด<br>โดย นาย... | พิธีเปิด<br>โดย นาย... | 13.00-14.00 น. | 14.00-15.00 น. | 15.00-16.00 น. | 16.00-17.00 น. | รับประทานอาหารเย็น 17.00 - 18.00 น. 1 ชั่วโมง |  | 18.00-19.00 น. | 19.00-20.00 น. | 20.00-21.00 น. |
| วันที่ 7 | ถวายภัตตาหาร<br>ทำวัตรเช้า | บันทึกผล<br>ประโยชน์ | อาหารเช้า              | กลุ่มสัมพันธ์<br>อุทกวิทยใจ | การล้างมือ<br>เก็บเข็ม    | สรองครัว<br>แห่งสวนรัก | กิจกรรม<br>ทำใจและ<br>ทำใจและ | พิธีเปิด<br>โดย นาย... | พิธีเปิด<br>โดย นาย... | 13.00-14.00 น. | 14.00-15.00 น. | 15.00-16.00 น. | 16.00-17.00 น. | รับประทานอาหารเย็น 17.00 - 18.00 น. 1 ชั่วโมง |  | 18.00-19.00 น. | 19.00-20.00 น. | 20.00-21.00 น. |

## 5. รายละเอียดกิจกรรมอุณภูมิใจ

### 5.1 กิจกรรมจดหมายกำลังใจ

|                              |   |               |                    |
|------------------------------|---|---------------|--------------------|
| <b>จุดประสงค์</b>            | เพื่อให้เยาวชนรู้จักให้กำลังใจตนเอง เพื่อน และคนอื่น  |               |                    |
| <b>อุปกรณ์</b>               | 1. กระดาษโน้ตรูปหัวใจ   | จำนวนเล่ม     | เท่ากับเยาวชน + Fa |
|                              | 2. ปากกาปากกาสี   | จำนวนด้าม     | เท่ากับเยาวชน + Fa |
|                              | 3. ของจดหมายขนาด 11 X 21 ซม.  | จำนวนซอง      | เท่ากับเยาวชน + Fa |
|                              | 4. สีเทียน  | จำนวน 5 กล่อง |                    |
|                              | 5. เทปใส  | จำนวน 1 ม้วน  |                    |
|                              | 6. ใบความรู้ที่ 1 กำลังใจ   |               |                    |
| <b>ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม</b> | เริ่มตั้งแต่วันแรก – วันสุดท้ายของการเข้าค่าย   |               |                    |
| <b>ขั้นตอน</b>               | แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้  |               |                    |
| <b>ขั้นตอนที่ 1</b>          | การเตรียมซองรับกำลังใจ  |               |                    |
|                              | 1. Fa หลัก ให้เยาวชนนั่งล้อมวงเป็นวงกลมโดยมี Fa ทุกคน นั่งกลางวงกลม   |               |                    |
|                              | 2. Fa หลักเกริ่นเรื่องกำลังใจกับเยาวชนตามในความรู้ที่ 1 สรุปท้ายว่า “เพื่อเป็นการสร้างกำลังใจให้ตนเอง และให้กำลังใจกับเพื่อน ๆ ที่ร่วมอบรมพวกเราทุกคนจะสร้างซองจดหมายชีวิตของตัวเอง ทำไว้เพื่อให้ตัวเองเขียนจดหมายใจให้กำลังใจตนเองหรือให้กำลังใจเพื่อน ๆ โดยใครจะให้กำลังใจใครอย่างไรเขียนเสร็จแล้วให้นำมาใส่ซองของเพื่อนที่เราตั้งใจไว้ให้” |               |                    |
|                              | 3. Fa หลัก แจกซองจดหมาย กระดาษโน้ตรูปหัวใจ ปากกา สีเทียน ให้กับเยาวชน และ Fa ทุกคน ๆ ละ 1 ชุด Fa หลัก ให้ทุกคนวาดรูปหรือเขียนข้อความใด ๆ ก็ได้ตกแต่งใด ๆ ก็ได้ลงบนหลังซองจดหมาย (ด้านที่ติดผนึก) ให้สุด ๆ โดยไม่มีข้อจำกัด เมื่อเรียบร้อยแล้วทุกคนมอบให้ Fa หลัก  |               |                    |
|                              | 1. Fa หลัก นำซองทุกซองติดเรียงเป็นแถวสวยงามที่ผนังห้องด้านใดด้านหนึ่ง หรือ บอร์ดที่เตรียมไว้โดยใช้เทปใสวิธีติดให้หันหลังของด้านที่วาดรูปหรือข้อความออกด้านนอกเพื่อสะดวกในการใส่จดหมายของเพื่อน ๆ (ซองนี้ทำหน้าที่เป็นตู้ไปรษณีย์รับจดหมาย)  |               |                    |

**ขั้นตอนที่ 2**    **ขั้นส่งกำลังใจ**

Faหลัก จะให้เยาวชนและ Fa ทุกคนเขียนจดหมายเพื่อเป็นกำลังใจแก่กัน ลงในกระดาษโน้ตรูปหัวใจ แล้วนำไปใส่ในซองจดหมายของเพื่อนคนที่เราจะให้กำลังใจ ควรเขียนทุกวันส่งทุกวัน แต่ทุกคนเมื่อเปิดอ่านกำลังใจของตนเองแล้วควรใส่ซองไว้อย่างเดิม

**ขั้นตอนที่ 3**    **ที่ระลึก**

ภายหลังจากจบการอบรมหรือเข้าค่าย Fa หลัก จะอนุญาตให้เยาวชนทุกคนเก็บซองจดหมายชีวิตของตนเองกลับไปเป็นที่ระลึกได้ เพื่อเป็นกำลังใจแก่ตนเองต่อไป

## ใบความรู้ 1 กำลังใจ

กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นกับมนุษย์ทุกคน การที่จะทำให้ชีวิตประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย หรือความฝันได้ ทุกคนต้องมีกำลังใจ ถ้าหากขาดกำลังใจจะเกิดความท้อแท้ เบื่อหน่าย จะทำสิ่งใดก็ไม่ประสบผลสำเร็จ กำลังใจจึงเปรียบเสมือนยาชูกำลังใจ กำลังใจสามารถแบ่งได้ ดังนี้

1. กำลังใจให้ตนเอง โดยตนเองเป็นคนให้กำลังใจตนเอง กำลังใจประเภทนี้อาจจะเกิดแรงกระตุ้น หรือแรงบันดาลใจจากตัวของตัวเอง หรืออาศัยปัจจัยภายนอกมาเป็นแรงบันดาลใจ เช่น เห็นตัวอย่างจากคนอื่น

2. กำลังใจจากบุคคลอื่น หมายถึง บุคคลอื่นเป็นผู้ให้กำลังใจ เพื่อให้จิตใจของเราอีก เข้ม หรือในกรณีที่ตัวของเราหมดกำลังใจ ท้อแท้ แล้วมีบุคคลอื่นมาให้กำลังใจให้เราลุกขึ้นต่อสู้เพื่อให้ได้ชัยชนะตามที่มุ่งหวัง

3. กำลังใจที่ให้อื่น คล้ายกับประเภทที่ 2 หมายถึง เมื่อตัวของเรามีกำลังใจดี เมื่อเห็นบุคคลอื่นท้อแท้หมดกำลังใจ เราจะเป็นผู้ให้กำลังใจเขา เพื่อให้เขามีกำลังใจที่จะลุกขึ้นมาต่อสู้ หรือถ้าหากบุคคลอื่นมีกำลังใจดีอยู่แล้ว และเราให้กำลังใจกับเขานีก ย่อมก่อให้เกิดพลังมหาศาลในการทำงานตามใจมุ่งหวัง

## 5.2 การสร้างสัมพันธ์ภาพ

- จุดประสงค์**
1. เพื่อสร้างความคุ้นเคย และความรู้จักกัน
  2. เพื่อกระตุ้นความตื่นตัวในการเข้าค่าย
- อุปกรณ์**
1. กระดาษสติ๊กเกอร์รูปหัวใจ จำนวนเท่ากับเยาวชน
  2. นกหวีด
  3. เครื่องให้จังหวะ วัต เช่น กลอง ฉิ่ง ฉาบ
  4. ใบความรู้ที่ 2.1

ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม 40 – 50 นาที

### ขั้นตอน

1. ให้ทุกคนนั่งเป็นรูปวงกลมตัวยู หรือวงกลมแล้วแต่สถานที่
2. แจกสติ๊กเกอร์รูปหัวใจให้กับเยาวชนทุกคน ๆ ละ 1 ดวง แล้วให้ทุกคนคิดที่หน้าอกด้านซ้าย
3. ให้ทุกคนร่วมกันร้องเพลง วันนี้อินดี, สวรรค์บันดาล, ยิ้ม, เบิกบานใจ โดยมีทีมงานช่วยกันบรรเลงดนตรี และเดินรอบ ๆ วงเพื่อกระตุ้นให้ทุกคนร้องเพลงและปรบมือ และแสดงท่าทางประกอบเพลงตามที่กำหนด
4. ทำการแยกกลุ่ม เพราะบางทีการนั่ง ผู้เข้ารับการฝึกอบรมอาจจะนั่งรวมกันเป็นหมู่บ้านเดียวกัน หรือเฉพาะกลุ่ม ผู้ชายแยกกลุ่มผู้หญิง ถ้าเป็นเช่นนี้ให้ทำการแยกกลุ่มโดยเพลงลมเพลมพัด ประมาณ 5 รอบ ที่สุดทุกคนจะสลับที่กันหมด

## ใบงานความรู้ที่ 2

### 1. เพลงวันนี้ยินดี

วันนี้ยินดีที่เราได้มาพบกัน (ซ้ำ) ยินดี ยินดี ยินดี มาเถิดมามาร่วมสนุก ปลดเปลื้อง  
ความทุกข์ให้มันสิ้นไป มาเถิดมาเรามาจริงจัง ช่วยกันคิดทำให้ชาติไทยเจริญ (2 รอบ)

(คำที่ขีดเส้นใต้ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมยืนแขนสองข้างไปข้างหน้า และทำท่ากวักเรียก  
เพื่อนที่อยู่ตรงข้าม ท่อนอื่น ๆ ช่วยกันร้องและปรบมือ)

### 2. เพลงสวรรค์บันดาล

สวรรค์บันดาลลให้เรามา ให้เราสองมาพบกันวันใหม่ เจอะกันวันนี้ดีอกดีใจ รื่นเริง  
กันไปไม่รู้โรยรา จะอยู่แห่งใด (ช) เตือนใจเตือนตา (ญ) สนุกหนักหนา (ช) เตือนตาเตือนใจ  
(ญ) สวรรค์บันดาล (ช-ญ) (2 รอบ)

คำที่ขีดเส้นใต้ ให้ร้องแบ่งชายหญิง หรือร้องพร้อมกันตามวงเล็บท่อนอื่น ๆ ช่วยกัน  
ร้องและปรบมือ)

### 3. เพลงยิ้ม

ยิ้ม ยิ้ม ยิ้ม ยิ้มมานัยตาหวานชื่น ยิ้มนิลชีวิตยั่งยืน สดชื่นอร่ามอย่างนางอ สด  
ชื่นอร่ามอย่างมารอ มายิ้มกันหนอเพื่อนเอ๋ย (2 รอบ)

(ให้ทุกคนยิ้มให้เพื่อนรอบ ๆ วง ช่วยกันร้องและปรบมือ)

### 4. เพลงเบิกบานใจ

เบิกบานใจเมื่อเราอยู่พร้อมเพรียงกัน ชื่นชื่นวันร้องเพลงสุขสันต์ ธรรมชาติต่างคน  
ต่างยิ้มย่องผ่องใสสุขใจเสียยิ่งหนักหนา เพิ่มไมตรีรอยยิ้มนั้นมีคุณค่า หมั่นขยันทุกวันเวลายิ้มนั้น  
จะพาสดชื่นรื่นรมย์ (2 รอบ)

(ทุกคนช่วยกันร้องและปรบมือ)

### 5. เพลงกระต่าย

กระต่ายน้อย ๆ ตัวหนึ่ง มีแมลงมาจับจุมุก (ซ้ำ) มันจึงปิดไปมา แล้วหนีไป ลา ลา  
ลา ลา (2 รอบ)

### 6. เพลงแมงมุมท่องป่อง

ป่อง ป่อง ป่อง ป่อง เจ้าแมงมุมท่องป่อง เดินโซเซ หัวโงเง หาอาหารใส่ท้อง  
ไม่ได้อะไรก็จืด ๆ จ้อง ๆ ไม่ได้อะไรก็มานั่งจ้องป่อง ป่อง ป่อง ป่อง

### 7. เพลงลมเพลมพัด

ลมเพลมพัด โบกสะบัดพัดมาไว ๆ โนนเน่นลมพัดอะไร ๆ ฉันจะบอกให้ พัด.... (สิ่ง  
ที่ต้องการให้ย้ายที่)



### 5.3 เกมส้นับเลข

- วัตถุประสงค์**
1. เตรียมความพร้อมก่อนดำเนินกิจกรรม
  2. ฝึกสมาธิ และการทำงานเป็นทีม

**อุปกรณ์** -

**ระยะเวลาดำเนินการ** 20 – 30 นาที

#### ขั้นตอนการเล่น

1. Fa หลัก ให้เยาวชนทุกคนนั่งล้อมวงเป็นวงกลม หรือรูปตัวยู Fa ประจำกลุ่ม นั่งอยู่กลางวง
2. Fa หลัก กำหนดชื่อสิ่งของหรือชื่อพืช หรือชนิดสัตว์อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือสองอย่างผสมผสานกัน โดยพิจารณาจากสภาพแวดล้อมของท้องถิ่นเป็นหลัก เช่น ผักกาด, ข้าวโพด, แดงโม, แมว, สุนัข อื่น ๆ
3. Fa หลัก กำหนดให้เยาวชนนับเลข จำนวนสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม รอบแรกให้เริ่มนับ 1 จนถึงลำดับสุดท้าย รอบสองให้นับแบบสลับกับชื่อสิ่งของหรือชื่อพืชหรือชนิดของสัตว์สลับกับตัวเลข เป็นช่วง ๆ แต่ละช่วงควรมีความห่างเท่ากัน แล้วห้ามบอกกัน ถ้านับผิดให้เริ่มนับ 1 ใหม่ ตรงจุดที่นับผิด ตัวอย่าง เช่น 1, 2, 3, ผักกาด, 5, 6, 7, ผักกาด, 9, 10, 11, ผักกาด, ..... ถึงลำดับสุดท้าย (เว้นช่วงเท่ากับ 4) หรือ 1, 2, แมว, 4, 5, แมว, 7, 8, แมว, 10, 11, แมว, ..... ถึงลำดับสุดท้าย (เว้นช่วงเท่ากับ 3)  
การนับรอบสองควรใช้ระยะเวลาประมาณ 10 นาที ถ้าหากให้นับโดยเร็วมักนับผิด จะไม่ถึงลำดับสุดท้าย
4. Fa หลักกำหนดให้ นับเลขสลับชื่อสิ่งของหรือพืชหรือชนิดของสัตว์ ตั้งแต่ 1 ถึงลำดับสุดท้าย ด้วยความรวดเร็ว และอนุญาตให้เพื่อนที่นั่งข้างเคียงบอกกันได้ รอบนี้ส่วนมากจะสามารถนับเลขจากเลข 1 ถึงลำดับสุดท้ายได้
5. Fa หลักสรุป เปรียบเทียบกับการทำงานของคนถ้าหากทำงานใหญ่ ๆ คนเดียวยากที่จะสำเร็จได้หากทุกคนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จะสามารถทำงานใหญ่สำเร็จได้โดยง่าย