

คู่มือผู้นำชุมชน



0000015448

sl. 6/3.8

Q. 546(P).

Q-1



กรมวิชาการ

กระทรวงศึกษาธิการ

จุดประกาย ด้านสาธารณสุขที่ดี



กรมการแพทย์



ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ

กรมวิชาการ

กระทรวงศึกษาธิการ

เลขทะเบียน 56786 ๘.1
วันที่ ๗/๕/๕๖ กค.๐๖๐4
เลขบัญชี 131543๗



จุดประกาย... ตำนานชัยสงครามชัย

คู่มือผู้เข้าชม

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2543

จำนวนพิมพ์ 25,000 เล่ม

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

ISBN 974-268-8354

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์การศาสนา 314-316 ซอยบ้านบาตร ถนนบำรุงเมือง เขตป้อมปราบฯ

กรุงเทพมหานคร 10100 โทร. 223-5548, 223-3351

คุณปกรณ์ ดันสกุล ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

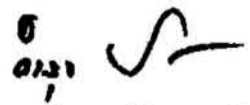


สังคมที่เปลี่ยนไปทำให้ทุกคนต่างดิ้นรน แ่งแย่ง เพื่อความอยู่รอด ไม่มีเวลา
เหลียวมองคนรอบตัว ขาดน้ำใจไมตรีที่ดีต่อกัน ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา
มากมาย ปัญหาที่น่ากลัวและเป็นภัยร้ายแรงในขณะนี้ คือ ปัญหาสารเสพติด
การที่จะหยุดยั้ง หรือแก้ปัญหานี้ได้เป็นผลสำเร็จ ต้องอาศัยความร่วมมือ ร่วมใจของ
ทุกฝ่าย ชุมชนแม้จะเป็นสังคมเล็กๆ แต่สมาชิกมีความใกล้ชิดผูกพันกันอย่าง
แน่นแฟ้น จึงเป็นที่มุ่งหวังว่า การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดที่ได้ผลอย่าง
แท้จริง อยู่ที่การพัฒนาสมาชิกของชุมชนหรือลูกบ้านให้มีภูมิคุ้มกันภัยสารเสพติด
เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม มีคุณธรรม จริยธรรม สร้างสรรค์สิ่งดีงาม และอยู่ร่วมกัน
ด้วยความรัก ความสามัคคี พร้อมทั้งจะช่วยพัฒนาชุมชนให้มีบรรยากาศที่น่าอยู่ รมเย็น
สุขสงบ ซึ่งผู้ที่มีบทบาทสำคัญยิ่งในการปฏิบัติภารกิจนี้ คือ ผู้นำชุมชน

กรมวิชาการ จึงได้จัดทำหนังสือ จุดประกาย...ด้านภัยสารเสพติด
โดยหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นการจุดประกายผู้นำชุมชน ผู้ซึ่งเป็นบุคคลที่มีความรู้
ความสามารถ ได้รับความไว้วางใจ ยกย่องนับถือ และเป็นเสมือนเสาหลักในการ
สนับสนุน สร้างเสริมและพัฒนาลูกบ้าน ได้ใช้เป็นแนวคิดเพื่อปฏิบัติงานสร้างสรรค์สร้าง
ชุมชนให้มีความเข้มแข็ง ลูกบ้านอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และปลอดภัยจาก
ปัญหายาเสพติด

กรมวิชาการขอขอบคุณคณะผู้จัดทำ เจ้าของเอกสารบทความที่ใช้อ้างอิง
และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องที่ได้ร่วมแรงร่วมใจ ท่วมเทเวลา กำลังความคิด และมีความ
มุ่งมั่นในการร่วมเสริมสร้างชุมชนให้มีความเข้มแข็งยั่งยืนตลอดไป

วันที่	๒๐ มิ.ย. ๒๕๔๕
เลขทะเบียน	๗.๐๐๗๕๖ ๘.๑
เลขเรียกหนังสือ	๗.๖๑๓.๘ ๘.๕๔๖ ๙.


(นายอำรุง จันทวานิช)
อธิบดีกรมวิชาการ
กันยายน ๒๕๔๕



	หน้า
ชุมชน ของเรา	1
ใกล้...ไกล อันตรายเหมือนกัน	9
ผู้นำ...นำชุมชน พันภัยสารเสพติด	21
❖ รวมใจรักษ์ กักกันชุมชน	34
❖ ชุมชนน่าอยู่	37
❖ รู้และบอกต่อ	40
❖ บ้านดีดีเกราะ	45
❖ เวลาเป็นของมีค่า	49
❖ ลูกบ้านเข้มแข็ง	53
❖ กลับตัว กลับใจ	64
❖ ตัดไฟแต่ต้นลม	70
❖ กันไว้ดีกว่าแก้	74
❖ ผลก็ได้เป็นอย่างไร	80

ชุมชนของเรา



ที่นี่คือชุมชน
ผู้นำ ล้วนสำคัญ
ผู้นำ ผู้รอบรู้
บำบัตขจัดทุกข์

รวมผู้คนหลากหลายพันธุ์
ช่วยสร้างสรรค์กิจทุกยุค
นำชนสู่ความผาสุก
ชุมชนสุขสามัคคี



ชุมชนลานสัก...ลานสุข

ณ หมู่บ้านลานสักชักกว่าย
แม่ร้องไห้ฟูมฟายแทบวายชนม์
เพราะขาดเงินขาดยาพาโทสะ
ทรพีฆ่าพ่อตนจนวางวาย

ท่านกำนันสมพรสะท้อนจิต
หากจะหยุดนิ่งเฉยไม่ขึ้นนำ
นำปัญหาเข้ากลุ่มประชุมคิด
เชิญชาวบ้านสมภารครุมาตุไว

ประชาสงเคราะห์หมอใหญ่ให้มาด้วย
พัฒนา อบต. ร่วมเหตุการณ์
วางแผนงานชีวิตรับผิดชอบ
แก้ปัญหาสารเสพติดในชุมชน

ให้ชุมชนตระหนักรักชีวิต
กระจายข่าวสื่อสารอันตราย
ผลตามมาร่างกายจะผ่ายผอม
หากพลาดพลั้งวิปริตผิดทำนอง

ประสานงานทั้งบ้านโรงเรียนวัด
สารเสพติดช่วยกันคิดทำลาย
กิจกรรมใดดีริเริ่มคิด
ติดประจำหมู่บ้านอ่านทุกวัน

โจรผู้ร้ายชุกชุมรุมสับสน
ด้วยลูกตนติดยาฆ่าพ่อตาย
มีโมหะอนาคตหมดสลาย
ช่างโหดร้ายอำมหิตผิดศีลธรรม

เหตุวิกฤตดาลดลคนถลำ
มีแต่กรรมเวรก่อต่อกันไป
เกิดวิกฤตเลวร้ายหมายแก้ไข
รวมแรงใจทุ่มสมองตรองแผนงาน

เกษตรกรช่วยอนามัยใฝ่ประสาน
ประสานงานประสานกลุ่มชุมชนคน
คิดรอบคอบหาแนวทางสร้างหวังผล
ไม่สับสนแก้ปัญหาที่ทำทลาย

อย่าได้คิดเสพยาพาฉิบหาย
ถึงผลร้ายสารเสพติดอย่าคิดลอง
จิตตรมตรอมเกิดอาการทางสมอง
กรรมสนองสันดานชั่วไม่กลัวตาย

รณรงค์จัดติดตามห้ามซื้อขาย
ทั้งหญิงชายร่วมปกป้องต้องช่วยกัน
สุภาพิตคำคมหรือคำขวัญ
มอบของขวัญรางวัลเสริมเพิ่มระดม

กิจกรรมกีฬามาประสาน
อุปกรณ์พร้อมสนามตามนิยม
ถึงวันดีคืนดีมีแข่งขัน
ดังพลังเยาวชนห่างพินยา

พวกคนเลวคนชั่วที่ชั่วสุด
ละทิ้งชั่วสร้างควมดีจิตใจ
หากหลงผิดติดยาพาช่วยจัด
เพื่อชุมชนสร้างเสริมเพิ่มทวี

ถึงโอกาสจัดงานในหมู่บ้าน
พร้อมยกย่องคนดีศรีชุมชน
คำนิยมเก่าแก่เหล่าบุหรี
บ้านลานสักศักดิ์สิทธิ์พันพิชัย

สารเสพยิตติพิชรายภัยมนุษย์
คนเคยเสพทรัพย์สินหมดสิ้นตัว
ท่านกำนันสมพรนอนเป็นสุข
นายอำเภอมอบโล่ให้ไว้ครอบครอง

จังหวัดเห็นผลงานหมู่บ้านเด่น
มอบรางวัลพร้อมพริ้งสามัคคี
บ้านลานสักร่มเย็นเป็นลานสุข
เป็นตัวอย่างเชิดชูอยู่ยืนยาว

ให้ลูกหลานฝึกเล่นเน้นเหมาะสม
ชวนชื่นชมชวนชักจูงกีฬา
มอบรางวัลเสริมสร้างความบรรณา
สุขถ้วนหน้ารัฐรักกันภัย

จัดตั้งกลุ่มขกต๋อยค้อยริดไถ
ทุกเพศวัยเป็นแบบอย่างสร้างคนดี
รับบำบัดช่วยไว้ไม่หลีกหนี
ให้ศักดิ์ศรีสูงค่าราคาคน

ร่วมประสานไมตรีมีเหตุผล
ชั่วหลีกพ้นงามได้ทั้งกายใจ
อบายมุขมากมีหมดไปได้
เป็นบ้านใหม่ลานสุขทุกครอบครัว

เริ่มยังหยุดไม่ขยายไปถ้วนทั่ว
เล็กเมามัวหมดสิ้นเป็นถิ่นทอง
ประชาชนพันทุกภัยทั้งผอง
เพื่อรับรองผู้นำมุ่งทำดี

จัดให้เป็นหมู่บ้านหลักสมศักดิ์ศรี
เป็นเครื่องชี้ผลงานผ่านดวงดาว
ไว้ความทุกข์ร่วมพลังทั้งหนุ่มสาว
ลานสักราวลานสวรรค์...นิรันดร์



กลอนชุมชนลานสัก ทำให้กำนันหวนนึกถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อสัปดาห์ที่แล้ว น่าเสียดาย... วิชัยไม่น่าอายุสั้นเลย

เรื่องของวิชัย

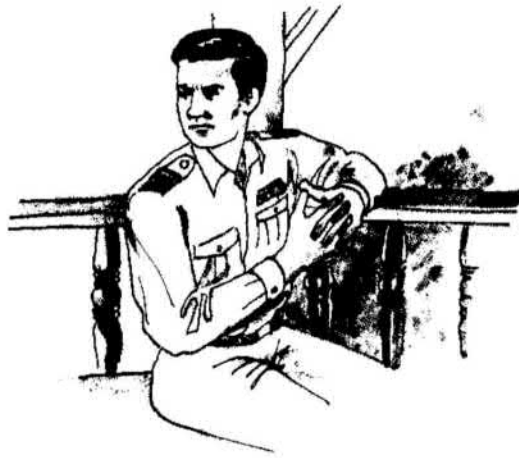


วิชัยเป็นใครหรือ..... เขาก็เป็นชายหนุ่มที่มีครอบครัวอบอุ่นพอสมควร บิดามารดารักใคร่ปรองดองกันดี แต่วิชัยก็มีลักษณะส่วนตัวของเขาเอง คือ ชอบคบเพื่อน มีนิสัยออกจะเป็นนักเลง จึงไม่แปลกที่วิชัยจะเริ่มเสพยาเสพติดเมื่ออายุ 27 ปี เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน และทำให้เพื่อนฝูงยอมรับ เริ่มจากการสูบบุหรี่

กัญชาเพียงอย่างเดียวก็ไม่ทำให้วิชัยเป็นที่ยอมรับและกว้างขวางมากพอในแวดวงเพื่อนฝูงนักเลงทั้งหลายในหมู่บ้าน เขาเริ่มทดลองใช้เฮโรอีนเมื่ออายุ 30 ปี ปริมาณของยาและความต้องการที่จะใช้ยาจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

ถึงแม้เขาติดสารเสพติด แต่ในจิตใต้สำนึก วิชัยต้องการเป็นคนดีเช่นคนอื่น ๆ เหมือนกัน วิชัยจึงอยากหาใครสักคนที่เขาสามารถระบายความในใจได้ คนนั้นคือกำนัน ผู้นำชุมชนของวิชัยนั่นเอง คำพูดที่วิชัยบอกลูกกำนันคือ เมื่อ 2-3 ปีที่ผ่านมา ผมอยากเลิกใช้สารเสพติดเหมือนกัน แต่มันยากจังเลย เพราะยังต้องคบเพื่อนกลุ่มนี้อยู่ จึงทำให้ผมยังใช้สารเสพติดเรื่อยมาจนอายุ 38 ปี วิชัยปรารถนาได้แค่นั้น และนั่นคือระยะสุดท้ายของชีวิต วันนั้นวิชัยต้องการยามาก เขาตัดสินใจเสพยาที่บ้านโดยไม่ได้นึกถึงภรรยา และลูกอีก 2 คนที่เขาจะต้องรับผิดชอบ ไม่ถึงเสียเวลาที่วิชัยก็มีอาการชักกระตุก 2-3 ครั้ง แขนขาเกร็ง ตาเหลือกค้างตัวอ่อน ร่างที่กระตุกค่อย ๆ คลายกระตุกและแน่นิ่งไปต่อหน้าต่อตาภรรยาและลูก แน่นอนวิชัยได้หลุดพ้นจากสารเสพติดชั่วนี้วันหนึ่ง...แต่ใครล่ะจะรับภาระภรรยาและลูกอีก 2 คนที่จะต้องต่อสู้ชีวิตในโลกนี้ไปอีกนาน วิชัยสบาย แต่สังคมจะต้องรับผิดชอบภาระที่วิชัยทิ้งเอาไว้

ตลอดชีวิตหนุ่มของวิชัยเขาได้พบความสุขที่แท้จริงอย่างที่เขาต้องการหรือ? หรือเพียงแค่หาวิธีหลีกหนีความทุกข์เท่านั้นเอง ใครบ้างที่จะตอบปัญหานี้ได้ ต้นเหตุอยู่ที่ไหน? สารเสพติด หรือตัวของเขา หรือสังคม แล้วปัญหาจะตกอยู่กับผู้ใด ใครจะเป็นคนแก้



กำนันยังขบคิดปัญหาไม่แตก ก็ได้ยินเสียงเรียกของยายแกละ

ยายแกละ : กำนัน กำนัน ทำอะไรอยู่ ไปเยี่ยมยายฉาบด้วยกันหน่อย

กำนัน : อ้าว ยายฉาบเป็นอะไรอี!

ยายแกละ : ก็ลูกชายยายฉาบนะสิ มันอยากยา มาขอเงิน ยายฉาบไม่มีให้ มันเลยโกรธ หว่าแม่มันโกหก รื้อข้าวของในบ้านกระจุย พอหาไม่พบ มันก็วิ่งไปในเดรั่วหีบมิดมาพินยายฉาบ พวกเรา ได้ยินเสียงเอะอะเลยเข้าไปห้าม และพยายายฉาบส่งโรงพยาบาล

กำนันยังไม่ทันตอบตกลงว่าไปหรือไม่ ก็ได้ยินเสียงเอะอะดังมาจากบ้านของตาซิด

ตาซิด : ปล่อยหลานข้า เอ็งจะจับนางนกน้อยทำไม

นกน้อย : ปล่อยหนูเถอะตุง หนูเจ็บ หนูเจ็บ (ฮือ ฮือ ฮือ)

ชาวบ้าน : ปล่อยนางนกน้อยมันเถอะ สงสารมัน เลือดมันไหลใหญ่แล้ว

เปี้ยก : (ตาขวาง) ถอยออกไป ไม่งั้นข้าจะเชือดคองานเด็กคนนี้ให้ดู

หมูนีเหตุการณร้ายเกิดขึ้นบ่อยมาก
ยิ่งเรื่องโมยใจมีทุกวัน
คนดีๆ ไม่เป็นอันทำมาหากิน
ต้องคอยระแวงระวัง อยู่กันไม่เป็นสุข
เกิดจากพวกติดยาเพียงไม่กี่คน
ถ้าชุมชนเรามีคนติดยามาก อะไรจะเกิดขึ้น



จิตใจ

หงุดหงิด

อารมณ์อ่อนไหว

วิตกกังวล

ไม่มีเหตุผล

ขาดสติ

ฯลฯ

ครอบครัว

ขาดความรับผิดชอบ

ครอบครัวแตกแยก

หวาดระแวง

ทำลายชื่อเสียง

ฯลฯ

ร่างกาย

ทรุดโทรม

อ่อนแอ หดเหี่ยวแรง

เบื่ออาหาร

ริมฝีปากเขียวคล้ำ

สมองและประสาทเสื่อม

ฯลฯ



เศรษฐกิจ

สูญเสียทรัพยากรบุคคล

สูญเสียเงิน

สูญเสียแรงงาน

สูญเสียงบประมาณ

ฯลฯ

สังคม

ลักเล็กขโมยน้อย

โจรกรรม

ทะเลาะวิวาท

ฆาตกรรม

อุบัติเหตุ

ฯลฯ

ปัญหาสารเสพติดร้ายแรงเพียงใด ใครๆ ก็รู้

ท่านคิดว่า

- ◆ ชุมชนของท่าน ไม่มีปัญหาสารเสพติดอย่างแน่นอน
- ◆ ปัญหาสารเสพติด คงอีกไกลกว่าจะมาถึง
- ◆ สารเสพติดเป็นภัยร้ายที่ใกล้ตัวเข้ามาทุกขณะ
- ◆ ขณะนี้ชุมชนของท่านกำลังเผชิญปัญหาสารเสพติดอยู่

ในสถานการณ์ปัจจุบันที่ปัญหาสารเสพติดได้ลุกลามแพร่ระบาดอย่างรวดเร็วไปทั่วทุกหนทุกแห่ง ไม่ว่าปัญหานี้จะอยู่ใกล้ หรือ ไกล ชุมชนของท่านก็กำลังเสี่ยงอันตรายกับภัยสารเสพติดเหมือนกัน

ลูกบ้านจะติดสารเสพติดมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบสำคัญ คือ ผู้นำชุมชน สิ่งแวดล้อม และความร่วมมือ ร่วมใจของสมาชิกในชุมชน

ผู้นำชุมชน

ผู้นำชุมชนที่ดี จะทำบทบาทหน้าที่พัฒนาชุมชนให้มีความเจริญก้าวหน้า ลูกบ้านอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ผู้นำที่ดีควรมีคุณลักษณะอย่างน้อย ดังนี้

1. มีความรอบรู้
2. มีความสามารถในการบริหารจัดการ
3. มีคุณธรรม ที่สำคัญได้แก่ ความเสียสละ ยุติธรรม และรับผิดชอบ

ลองมาสำรวจดูว่า ท่านมีคุณลักษณะความเป็นผู้นำอย่างไรบ้าง
(ขีด ✓ ลงใน □)



- ☐ คล่องแคล่ว ตื่นตัวในทุกเรื่อง
- ☐ รอบรู้ทันสมัย ทันเหตุการณ์
- ☐ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
- ☐ สามารถคิด ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างฉลาด
- ☐ เชื่อมั่นในตนเอง
- ☐ มีวิธีการแยกคายให้ผู้ร่วมงานทำงานให้มีคุณภาพ
- ☐ มีศีล มีสัตย์ มั่นคงและเที่ยงธรรม
- ☐ มีความสุภาพ เป็นมิตร เมตตากรุณาและเห็นอกเห็นใจ
- ☐ มีความหนักแน่น อดทน
- ☐ มีความศรัทธาต่องานและผู้ร่วมงาน
- ☐ มีความสามารถในการสร้างเสริมความสามัคคีและความเข้าใจอันดีระหว่างกัน
- ☐ นั่งเฉยไม่ได้ ถ้าชุมชนมีปัญหาสารเสพติด
- ☐ อื่น ๆ.....

ที่ผ่านมา ท่านได้มีส่วนร่วมในการสร้างความผาสุกแก่ชุมชนมากมาย ได้แก่

- ☐ สำรวจ ตรวจสอบ สภาพของชุมชนอยู่เสมอๆ
- ☐ ดูแลสารทุกข์สุขดิบของลูกบ้าน
- ☐ ริเริ่มกิจกรรมสร้างสรรค์ชุมชน
- ☐ เปิดโอกาสให้ลูกบ้านมีส่วนร่วมพัฒนาชุมชน
- ☐ สร้างเสริม ปรับปรุง สภาพแวดล้อมในชุมชนให้น่าอยู่
- ☐ คอยเฝ้าระวังภัยต่าง ๆ
- ☐ อื่น ๆ



สิ่งแวดล้อมดี คือ สภาพทั่วไปของชุมชน มีบรรยากาศดี น่าอยู่ ลูกบ้านมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีน้ำใจเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ มีการประกอบสัมมาชีพ

ท่านคิดว่า สภาพชุมชนของท่านเป็นอย่างไร

- ☐ มีการตั้งบ้านเรือนอยู่กันอย่างหนาแน่น
- ☐ มีสถานพักผ่อนหย่อนใจสำหรับทุกคนในครอบครัว
- ☐ สภาพทั่วไปดูสกปรก ไม่น่าอยู่
- ☐ มีสถานเริงรมย์หลายแห่ง ได้แก่.....
- ☐ สภาพแวดล้อมโดยทั่วไปสะอาดและสงบ
- ☐ มีแหล่งเสื่อมโทรม และแหล่งมั่วสุม
- ☐ ชาวบ้านส่วนใหญ่ประกอบอาชีพสุจริต
- ☐ ชาวบ้านมีความรัก สามัคคี และมีการช่วยเหลือพึ่งพากัน
- ☐ ชาวบ้านมีการย้ายเข้า-ออก อยู่เสมอ
- ☐ ชาวบ้านต่างคนต่างอยู่ ไม่มีการไปมาหาสู่ซึ่งกันและกัน
- ☐ มีเหตุร้ายเกิดขึ้นเสมอ
- ☐ มีคนแปลกหน้าเข้า-ออกในชุมชนบ่อยมาก
- ☐ มีการจัดงานวันบุญประเพณีอยู่เสมอ
- ☐ ชาวบ้านนิยมไปวัดหรือศาสนสถานเป็นประจำ
- ☐ อื่น ๆ ได้แก่.....



ความร่วมมือ ร่วมใจ

การพัฒนาชุมชนให้เจริญก้าวหน้า ต้องอาศัยความร่วมมือ ร่วมใจของสมาชิกในชุมชน หากชุมชนใดที่สมาชิกทุกกลุ่ม ทุกฝ่าย มีการร่วมมือกันเป็นอย่างดี ย่อมแสดงว่า ชุมชนนั้นจะสามารถทำสิ่งที่เป็นโยบายต่อชุมชนและส่วนรวมได้ เป็นผลสำเร็จสมประสงค์



นอกจากท่านแล้ว ยังมีกลุ่มพลังอีกมากมายที่พร้อมจะให้ความร่วมมือร่วมใจ สร้างเสริมชุมชนให้ปลอดสารเสพติด

- | | |
|--------------------------|------------------------------------|
| ★ กลุ่มเกษตรกร | ★ กำนัน/ผู้ช่วยกำนัน |
| ★ กลุ่มแม่บ้าน | ★ ผู้ใหญ่บ้าน/ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน |
| ★ กลุ่มผู้นำสตรี | ★ สารวัตรกำนัน |
| ★ กลุ่มออมทรัพย์ | ★ แพทย์ประจำอำเภอ |
| ★ กลุ่มธนาคารหมู่บ้าน | ★ ผู้ทรงคุณวุฒิ/ปราชญ์ชาวบ้าน |
| ★ กลุ่มยุวเกษตรกร | ★ อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน(อสม.) |
| ★ กลุ่มสตรีอาสา | ★ ผู้บริหาร ครู-อาจารย์ |
| ★ กลุ่มสหกรณ์ | ★ องค์การพัฒนาเอกชน (NGO) |
| ★ กลุ่มผู้นำศาสนา | ★ กลุ่มเยาวชน |
| ★ กลุ่มผู้นำทางจิตวิญญาณ | ★ อื่นๆ..... |
| ★ กลุ่มศิลปินพื้นบ้าน | |



ผู้นำของชุมชน
รวมพลังเพื่อสร้างสรรค์
ปลอดจากสารเสพติด
สิ่งแวดล้อมปลอดพิษภัย

เป็นบุคคลที่สำคัญ
พัฒนาสังคมไทย
ทุกชีวิตสุขสดใส
เพราะเรามี ผู้นำดี



เริ่มต้นที่นี่

ท่านตระหนักดีว่า ปัญหาสารเสพติดเป็นภัยร้ายแรงที่ต้องระดมสรรพกำลังมาร่วมกันคิด ร่วมกันแก้ไข เพื่อปกป้องลูกบ้านให้ปลอดภัยจากสารเสพติด ซึ่งในการดำเนินงานให้ได้ผลดี ควรมีข้อมูลเกี่ยวกับสภาพปัญหานั้นก่อน

การเริ่มต้น จึงต้องรู้จักสภาพชุมชน โดยทำการรวบรวมข้อมูลสภาพชุมชน ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสารเสพติด เพื่อนำไปใช้ในการกำหนดแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาดังตรงจุดและมีความเหมาะสมกับสภาพชุมชน ข้อมูลดังกล่าว อาจได้มาด้วยวิธีการหลากหลาย เช่น การสังเกต การสอบถาม สัมภาษณ์ รวมทั้งสิ่งที่ได้พบเห็นหรือหลักฐานร่องรอย เป็นต้น นอกจากนี้อาจใช้แบบสำรวจ ควบคู่ไปด้วยเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดมากยิ่งขึ้น

ลองมาสำรวจสภาพชุมชนกันก่อนดีไหม?

แบบสำรวจปัญหาและสภาพของชุมชน

1. ลักษณะการตั้งบ้านเรือน ที่อยู่อาศัย

* ความหนาแน่นของที่อยู่

☐ แออัดมาก

☐ ปานกลาง

☐ ไม่แออัด

* ความสะอาด สวยงาม

☐ ดี

☐ ปานกลาง

☐ ไม่น่าอยู่

การตั้งบ้านเรือนที่อยู่อาศัย ถ้าหนาแน่นมากไป ไม่มีการจัดให้เป็นสัดส่วน และขาดการดูแลรักษาความสะอาดเรียบร้อย นอกจากจะไม่เจริญตา เจริญใจแล้ว ยังทำให้การดูแลไม่ทั่วถึง อาจเป็นที่หลบซ่อนของคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่หวังดี และเกิดมั่วสุมใช้เป็นที่พักพิงทำสิ่งไม่ดีได้

2. แหล่งที่ลูกบ้านใช้เป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ ได้แก่

* สวนสาธารณะ

☐ มาก

☐ ปานกลาง

☐ น้อย

☐ ไม่มีเลย

* ศูนย์เยาวชน

☐ มาก

☐ ปานกลาง

☐ น้อย

☐ ไม่มีเลย

* วัด/ศาสนสถาน

☐ มาก

☐ ปานกลาง

☐ น้อย

☐ ไม่มีเลย

* ตลาด/ศูนย์การค้า

☐ มาก

☐ ปานกลาง

☐ น้อย

☐ ไม่มีเลย

* สวนสนุก

☐ มาก

☐ ปานกลาง

☐ น้อย

☐ ไม่มีเลย

* ร้านกาแฟหรือร้านอาหาร

☐ มาก

☐ ปานกลาง

☐ น้อย

☐ ไม่มีเลย

* โรงมหรสพ (เช่น โรงภาพยนตร์ คาราโอเกะ ดิสโก้เธค ฯลฯ)

☐ มาก

☐ ปานกลาง

☐ น้อย

☐ ไม่มีเลย

การมีสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับลูกบ้านและครอบครัวได้พักผ่อนหย่อนใจ คลายเครียด หรือสมาชิกในครอบครัวได้ทำกิจกรรมที่ดีร่วมกัน จะช่วยให้ลูกบ้านมี สุขภาพจิตดี มีกำลังใจ และครอบครัวมีความรัก ความผูกพันยิ่งขึ้น

3. สภาพแวดล้อมในชุมชน

* การกำจัดขยะและน้ำทิ้งในครัวเรือน

- ☐ ทุกบ้านเรือนกำจัดและดูแลกันเอง
- ☐ มีรถเก็บขยะของเทศบาล อบต. และอื่น ๆ
- ☐ มีทางระบายน้ำสาธารณะ
- ☐ ไม่มี

* การดูแลรักษาสาธารณสมบัติของชุมชน เช่น ศาสนสถาน แหล่งน้ำ ป่า สวนสาธารณะ ทรัพยากรธรรมชาติอื่น ๆ

- ☐ มีคณะกรรมการดูแลรักษา
- ☐ ลูกบ้านทุกคนช่วยกันบำรุงรักษา
- ☐ ไม่มีใครดูแล

สาธารณสมบัติในชุมชน มีอิทธิพลต่อวิถีการดำเนินชีวิตของลูกบ้าน หากได้มีการจัดระบบดูแลบำรุงรักษาที่เหมาะสมกับสภาพชุมชน สาธารณสมบัติเหล่านั้นก็จะเอื้อประโยชน์ต่อลูกบ้านและเป็นการพึ่งพาซึ่งกันและกัน

4. กลุ่มพลังต่าง ๆ ที่มีอยู่ในชุมชน

- | | | |
|---|--------------|--------------------|
| ☐ กลุ่มเยาวชน | มี.....กลุ่ม | จำนวนสมาชิก.....คน |
| ☐ กลุ่มสตรี แม่บ้าน | มี.....กลุ่ม | จำนวนสมาชิก.....คน |
| ☐ กลุ่มสหกรณ์ | มี.....กลุ่ม | จำนวนสมาชิก.....คน |
| ☐ กลุ่มออมทรัพย์ | มี.....กลุ่ม | จำนวนสมาชิก.....คน |
| ☐ กลุ่มฌาปนกิจ | มี.....กลุ่ม | จำนวนสมาชิก.....คน |
| ☐ กลุ่มเกษตรกร | มี.....กลุ่ม | จำนวนสมาชิก.....คน |
| ☐ กลุ่มองค์กรพัฒนาเอกชน | มี.....กลุ่ม | จำนวนสมาชิก.....คน |

- กลุ่มผู้สูงอายุ มี.....กลุ่ม จำนวนสมาชิก.....คน
○ อื่นๆ (ระบุ)..... มี.....กลุ่ม จำนวนสมาชิก.....คน

ในชุมชนจะมีกลุ่มคนรวมตัวกันตั้งเป็นกลุ่มพลังต่างๆ และแสดงความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวในการปฏิบัติงานของแต่ละกลุ่ม ซึ่งการป้องกันแก้ไขปัญหาระยะยาวจะสำเร็จได้ ต้องอาศัยความร่วมมือของทุกฝ่าย จึงต้องระดมกลุ่มพลังในชุมชนทั้งหมดหรือให้ได้มากที่สุด มาร่วมกันปฏิบัติงาน

5. แหล่งอบายมุขในชุมชน ได้แก่

- * แหล่งค้าสารเสพติด ○ ไม่มี ○ มี.....แห่ง
* บ่อนการพนัน ○ ไม่มี ○ มี.....แห่ง
* ซ่องโสเภณี ○ ไม่มี ○ มี.....แห่ง
* อื่นๆ (ระบุ)..... ○ ไม่มี ○ มี.....แห่ง

การที่ชุมชนมีแหล่งอบายมุขมาก เป็นการจูงใจให้ลูกบ้านทำในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนเสียหายทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และอาจสร้างปัญหาให้กับสังคม อีกทั้งล่อแหลมต่อการใช้สารเสพติด

6. อาชีพของลูกบ้านส่วนใหญ่

- * เกษตรกร ประมาณ.....คน
* กรรมกร/รับจ้าง ประมาณ.....คน
* ค้าขาย ประมาณ.....คน
* รับราชการ ประมาณ.....คน
* ช่างประเภทต่างๆ ประมาณ.....คน
* อาชีพไม่แน่นอน ประมาณ.....คน
* ผู้ไม่มีอาชีพ ประมาณ.....คน
* อื่นๆ (ระบุ)..... ประมาณ.....คน

ชุมชนที่ลูกบ้านจำนวนมาก ไม่มีอาชีพ มีอาชีพแต่ไม่สามารถเลี้ยงตัวได้ หรือเป็นอาชีพที่ต้องใช้แรงงานหนัก ทำให้เป็นเวลา เช่น ขับรถบรรทุก กรรมกรรับจ้าง ชุมชนนั้นมีแนวโน้มหรือเสี่ยงต่อการใช้และค้าสารเสพติด

7. ลูกบ้านมักใช้เวลาว่างทำกิจกรรม

กิจกรรม	บ่อย ๆ	นาน ๆ ครั้ง	ไม่มี
* ดื่มเหล้า			
* เล่นการพนัน/ดูมวย/ชนไก่ ฯลฯ			
* เล่นกีฬา/ดนตรี			
* ดูโทรทัศน์			
* ศึกษาปฏิบัติธรรม			
* อื่น ๆ (ระบุ).....			

ถ้าลูกบ้านส่วนมากใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ เช่น เล่นกีฬา ดนตรี ดูโทรทัศน์ ศึกษาปฏิบัติธรรม แม้จะเป็นสิ่งที่ดีก็ต้องดูด้วยว่า สถานที่ และกลุ่มเพื่อนที่ทำกิจกรรมร่วมกันเป็นอย่างไร หรือในกรณีที่ลูกบ้านส่วนมากใช้เวลาว่างในการดื่มเหล้า เล่นการพนัน ดูมวย ชนไก่ และอื่นๆ ที่มีผลเสียมากกว่าผลดี จะเป็นการเพิ่มปัญหาให้ตนเอง ครอบครัว สังคม และอาจพลัดหลงตกเป็นเหยื่อของสารเสพติด

8. ค่านิยมของลูกบ้านต่อผู้ติดสารเสพติด

- ☐ รังเกียจ
 ☐ สงสาร
 ☐ เฉยๆ

ค่านิยมของลูกบ้านต่อผู้ติดสารเสพติด สามารถบ่งบอกถึงความเชื่อ ความรู้สึกนึกคิดของแต่ละคนที่มีต่อสารเสพติด รวมไปถึงการปฏิบัติต่อผู้ติดสารเสพติด

9. ลูกบ้านให้ความสนใจต่อการป้องกัน แก้ไขปัญหาสารเสพติดเพียงไร

- ☐ มาก ☐ ปานกลาง ☐ น้อย ☐ ไม่สนใจ-ไม่ร่วมมือ

ถ้ามีลูกบ้านจำนวนมากให้ความสนใจต่อการป้องกัน แก้ไขปัญหาสารเสพติด ชุมชนนั้นจะมีความร่วมมือ แต่ถ้าลูกบ้านส่วนมากไม่สนใจ ไม่ให้ความร่วมมือ แสดงว่ายังขาดความตระหนักถึงภัยของสารเสพติด และความรับผิดชอบในฐานะ สมาชิกของชุมชน ผู้นำชุมชนต้องพยายามดึงผู้ที่ไม่สนใจเข้ามามีส่วนร่วมในการ ปฏิบัติงาน

10. ผู้ที่ลูกบ้านนับถือและมักจะไปปรึกษาขอความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหาความ เดือดร้อนคือ

- | | | | |
|------------------------|---------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| * พระ/นักบวชในศาสนา | ☐ มาก | ☐ ปานกลาง | ☐ น้อย |
| * ผู้ใหญ่บ้าน/กำนัน | ☐ มาก | ☐ ปานกลาง | ☐ น้อย |
| * ตำรวจ | ☐ มาก | ☐ ปานกลาง | ☐ น้อย |
| * ครู | ☐ มาก | ☐ ปานกลาง | ☐ น้อย |
| * เจ้าหน้าที่สาธารณสุข | ☐ มาก | ☐ ปานกลาง | ☐ น้อย |
| * พัฒนาการ | ☐ มาก | ☐ ปานกลาง | ☐ น้อย |
| * อื่นๆ (ระบุ)..... | ☐ มาก | ☐ ปานกลาง | ☐ น้อย |

การที่ชุมชนมีบุคคลที่ลูกบ้านศรัทธา ให้ความเคารพนับถือและไว้วางใจเป็น จำนวนมาก อีกทั้งมีหลากหลายประเภทและกระจายอยู่ทั่วไปในชุมชน เป็นการ สะดวกที่ลูกบ้านจะได้พึ่งพิงยามเกิดปัญหาเดือดร้อนใจ นอกจากนั้นบุคคล เหล่านี้ยังมีอิทธิพลสามารถชักจูงให้ลูกบ้านตระหนักถึงพิษภัยของสารเสพติดและ ให้ความร่วมมือในการป้องกันแก้ไขปัญหา

11. ประเพณีท้องถิ่น ที่ลูกบ้านร่วมมือกันทั้งชุมชน ได้แก่.....

ชุมชนมีการจัดงานประเพณีที่เป็นการร่วมมือของลูกบ้านทั้งชุมชนอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง จะเป็นการสร้างความรัก ความสามัคคีในชุมชน ลูกบ้านได้พบปะสังสรรค์ และมีโอกาสทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน หรืออาจมีการสอดแทรกกิจกรรมอื่น เช่น ความรู้ใหม่ๆ เกี่ยวกับภัยสารเสพติด การเลี้ยงดูลูก และกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่างๆ

12. ผู้มีอิทธิพลในการชักจูงหรือมีอำนาจในการตัดสินใจเพื่อปรับปรุงหรือพัฒนาชุมชน ได้แก่.....

ถ้าผู้มีอิทธิพลในการชักจูงหรือมีอำนาจในการตัดสินใจเพื่อปรับปรุงหรือพัฒนาชุมชน ตระหนักถึงพิษภัยของสารเสพติด และพร้อมจะให้ความร่วมมือเป็นที่ปรึกษาในการป้องกันแก้ไขปัญหายาเสพติดของชุมชน จะช่วยให้การดำเนินงานประสบความสำเร็จได้ดียิ่งขึ้น

นอกจากนี้ ท่านอาจเพิ่มเติมข้อความเพื่อให้ได้ข้อมูลชัดเจนยิ่งขึ้น เช่น

- สารเสพติดที่ใช้ ☐ บุหรี่ ☐ เฮโรอีน ☐ สารระเหย
☐ เหล้า ☐ ยาบ้า ☐ อื่นๆ ได้แก่.....

- ผู้ใช้สารเสพติดมีอายุ ☐ ต่ำกว่า 10 ปี ☐ 10-15 ปี
☐ 16-20 ปี ☐ 21-25 ปี
☐ 26-30 ปี ☐ 31 ปี ขึ้นไป

- สาเหตุการใช้สารเสพติด

1.

3.

2.

4.

ผลจากการสำรวจ สรุปได้ว่า ชุมชนของท่านเป็นอย่างไร

- ☐ มีบรรยากาศที่น่าอยู่
- ☐ มีแหล่งอบายมุข และแหล่งมั่วสุม
- ☐ ชาวบ้านประกอบสัมมาอาชีพ
- ☐ ในยามว่าง ลูกบ้านมีการทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์เป็นประโยชน์
- ☐ มีกลุ่มพลังต่าง ๆ ให้ความร่วมมือในการพัฒนาชุมชนอยู่เสมอ
- ☐ เมื่อชุมชนประสบปัญหา ผู้นำชุมชนได้ระดมสรรพกำลังเพื่อแก้ไขปัญหาในทางที่ถูกต้องเหมาะสม
- ☐ อื่นๆ ได้แก่.....

ผลที่ได้จากการสำรวจเป็นไปตามที่ท่านคาดการณ์ไว้หรือไม่ และเมื่อประเมินแล้ว ท่านคิดว่าปัญหาสารเสพติดในชุมชนอยู่ในเกณฑ์ใด

- ☐ ปลอดภัย
- ☐ เสี่ยง
- ☐ มีปัญหาสารเสพติดในระดับ
 - ☐ น้อย
 - ☐ ปานกลาง
 - ☐ มาก
 - ☐ รุนแรง

แม้ว่าชุมชนท่านจัดอยู่ในเกณฑ์ปลอดภัย เสี่ยง หรือมีปัญหากก็ตาม สารเสพติด ยังคงเป็นภัยร้ายที่น่ากลัว และทวีความรุนแรงได้อย่างรวดเร็ว ลูกบ้านทุกคนคาดหวังว่าผู้นำชุมชน จะนำชุมชนให้ปลอดสารเสพติด



การนำชุมชนให้พ้นภัยสารเสพติด ท่านได้เริ่มต้นแล้ว นับตั้งแต่ท่านตระหนักว่า ปัญหาสารเสพติดเป็นภัยร้ายแรงและมีความตั้งใจอย่างแน่วแน่ที่จะปกป้องลูกบ้านให้ปลอดภัยจากสารเสพติด

สิ่งที่ท่านได้ทำไปแล้ว

- ☐ สำรวจสภาพปัญหาสารเสพติดในชุมชน
- ☐ สรุปผลการสำรวจ
- ☐ ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับปัญหาสารเสพติด จากเอกสาร บทความ งานวิจัย สอบถามสัมภาษณ์ จากผู้รู้ ผู้เชี่ยวชาญ และผู้ปฏิบัติงานทางด้านนี้โดยเฉพาะ
- ☐ อื่นๆ ได้แก่.....

สิ่งที่ท่านคิดว่าจะทำต่อไป ☐ พบปะพูดคุยกับแกนนำและกลุ่มคนสำคัญๆ ในชุมชน สอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาสารเสพติดในชุมชน อาจโน้มน้าวให้เห็นความจำเป็น ที่ทุกคนจะต้องช่วยกันแก้ปัญหาละเอียดเป็นคนหนึ่ง กลุ่มหนึ่งที่จะช่วยให้การดำเนินงานประสบผลสำเร็จ

☐ จัดประชุม คณะกรรมการชุมชน คณะกรรมการหมู่บ้าน แกนนำกลุ่มต่างๆ และบุคคลอื่นๆ ที่มีบทบาทสำคัญในชุมชน โดยให้ทุกคนช่วยกันคิดหาแนวทางที่จะป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในชุมชน ผลจากการประชุมอาจได้แนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในชุมชน ดังนี้

1. สร้างแนวร่วมและเครือข่ายต้านภัยยาเสพติดในชุมชน
2. จัดสภาพแวดล้อมในชุมชนให้สะอาด น่าอยู่ มีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ ปราศจากแหล่งอบายมุข แหล่งเสื่อมโทรม และแหล่งมั่วสุม
3. ให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องของยาเสพติดแก่ลูกบ้าน
4. เสริมสร้างความรักความเข้าใจในครอบครัว
5. ส่งเสริมให้ลูกบ้านรู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
6. จัดกิจกรรมสร้างภูมิคุ้มกันภัยยาเสพติดให้ลูกบ้าน
7. มีการจัดกิจกรรมและให้คำปรึกษาเพื่อช่วยเหลือลูกบ้านที่มีปัญหา
8. ส่งเสริม สนับสนุนให้มีการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพในกลุ่มที่ใช้ยาเสพติด ตลอดจนกำหนดมาตรการในการจัดการกับกลุ่มผู้ค้าสารเสพติด
9. มีการเฝ้าระวัง สอดส่องดูแลอย่างใกล้ชิดและต่อเนื่อง
10. มีการติดตามผลการดำเนินงาน ปรับปรุงแก้ไขและพัฒนา

- ☐ กำหนดกิจกรรมที่จะทำทั้งด้านการป้องกันปราบปราม การบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ที่มีความสอดคล้องเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและความพร้อมของชุมชน
- ☐ วางแผนปฏิบัติงาน วิธีการทำงาน และผู้รับผิดชอบ
- ☐ ติดต่อประสานงานเพื่อจัดหางบประมาณในการดำเนินงานตามความจำเป็น จากแหล่งต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน เช่น อบต. ป.ป.ส.จังหวัด สาธารณสุขจังหวัด มูลนิธิ บริษัทห้างร้าน
- ☐ ระดมสรรพกำลังทั้งในชุมชนและนอกชุมชนมาร่วมกันปฏิบัติงาน
- ☐ ลงมือปฏิบัติงาน
- ☐ นอกจากนี้ยังมีสิ่งที่คุณคิดว่าจะทำเพิ่มเติม คือ
 - 1
 - 2
 - 3
 - 4

ผู้นำชุมชนบางท่านอาจต้องการเพิ่มพูนความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องสารเสพติด เพื่อจะนำไปใช้ในการปฏิบัติงานให้ได้ผลดียิ่งขึ้น ได้แก่

- ▲ 1 ความรู้เรื่องสารเสพติด
- ▲ 2 ลักษณะอาการและพฤติกรรมของผู้ใช้สารเสพติด
- ▲ 3 หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- ▲ 4 สถานบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพ

ความรู้เรื่องสารเสพติด

ความหมายของสารเสพติด

สารเสพติด หมายถึง สารเคมีหรือวัตถุชนิดใดก็ตาม เมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยรับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือวิธีใดก็ตาม ก่อให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจที่สำคัญ 4 ประการ คือ

1. มีความต้องการเสพยา นั้น ทั้งทางร่างกายและจิตใจ
2. ต้องเพิ่มขนาดของยาที่เสพมากขึ้น
3. เมื่อหยุดเสพจะมีอาการขาดยา
4. สุขภาพทั่วไปทรุดโทรมจากการเสพยานั้น

ประเภทของสารเสพติด

แบ่งตามลักษณะการออกฤทธิ์ต่อประสาทส่วนกลางได้ 7 ประเภท ดังนี้

1. ประเภทออกฤทธิ์กดประสาท ได้แก่ ฝิ่น มอร์ฟีน โคเคอิน เฮโรอิน และรวมถึงสารสังเคราะห์ที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกัน เช่น เพทิดีน เมทาโดน ฯลฯ
2. ประเภทออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท ได้แก่ แอมเฟตามีน (ยาบ้า) อีเฟดรีน ฯลฯ
3. ประเภทออกฤทธิ์หลอนประสาท ได้แก่ ลำโพง แอลเอสดี ฯลฯ
4. ประเภทออกฤทธิ์ผสมผสาน ได้แก่ กัญชา (ซึ่งอาจกระตุ้นหรือหลอนประสาทร่วมกัน)
5. ประเภทยานอนหลับ ได้แก่ ยานอนหลับทั้งในและนอกกลุ่มบาร์บิทูเรต (Barbiturate & Non-Barbiturate) ยากล่อมประสาทชนิดต่างๆ
6. ประเภทสารระเหย ได้แก่ กาว ทินเนอร์ เบนซิน น้ำยาซักแห้ง ฯลฯ
7. ประเภทอื่นๆ เช่น บุหรี่ หมาก กระท่อม เปียร์ กระแช่ เหล้า

สารเสพติดที่พบในปัจจุบัน

1. ยาบ้า
 - ◆ มีลักษณะเป็นผลึกสีขาว ไม่มีกลิ่น รสขมเล็กน้อย
 - ◆ มีฤทธิ์กระตุ้นประสาทส่วนกลาง
2. เฮโรอีน
 - ◆ เฮโรอีนจัดเป็นสารเสพติดที่ร้ายแรงที่สุด มีฤทธิ์ในการเสพติดสูง เสพเพียง 1-2 ครั้ง อาจทำให้ติดได้ แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ
 - 2.1 เฮโรอีนบริสุทธิ์ เป็นผงสีขาว ไม่มีกลิ่น รสขมจัด นิยมเรียก “ผงขาว”
 - 2.2 เฮโรอีนผสม ลักษณะเป็นเกล็ด ไม่มีกลิ่น มีหลากหลายสี มีสารพิษผสมอยู่นิยมเรียก “แค้นป” หรือ “ไอระเหย”
 - ◆ มีฤทธิ์กดประสาท ทำให้มีเหงื่อเคลิบเคลิ้ม
 - ◆ สำหรับผู้เสพจนติด ร่างกายจะทรุดโทรม สมองและประสาทเสื่อม
 - ◆ หากใช้ยาเกินขนาด จะทำให้หัวใจหยุดทำงาน ถึงแก่ความตายได้ทันที
3. ผีน
 - ◆ มีสีน้ำตาล กลิ่นเหม็นเขียว รสขม เรียกว่า “ผีนดิบ” และหากต้มเคี้ยว จะมีสีน้ำตาลไหม้ปนดำ รสขม เรียกว่า “ผีนสุก”
 - ◆ มีฤทธิ์ในการกดประสาท ทำให้จิตใจเลื่องลอย ซึม พุดจาวกไปวนมา
 - ◆ เสพติดต่อกันเป็นเวลานาน ร่างกายทรุดโทรม ดวงตาเหม่อลอย ความจำเสื่อม
4. มอร์ฟีน
 - ◆ สกัดจากฝิ่น เป็นผงสีขาวนวล สีเทา ไม่มีกลิ่น รสขม
 - ◆ มีฤทธิ์กดประสาทและสมองรุนแรงกว่าฝิ่น 8-10 เท่า เสพติดง่าย
 - ◆ หากเสพจนติด จะมีอาการเหม่อลอย ซึม ร่างกายทรุดโทรม

5. กัญชา ♦ ลักษณะใบเรียวยาวแตกเป็นแฉก ส่วนที่นำมาเสพคือ ใบ และยอดช่อดัวเมีย
- ♦ ออกฤทธิ์หลายอย่างผสมผสานกัน เริ่มตั้งแต่กระตุ้น กด และหลอนประสาท
- ♦ ระยะแรกของการเสพ จะมีอาการร่าเริง หัวเราะง่าย ต่อมา จะซึมเห็นภาพหลอน หูแว่ว มีอาการทางจิต
6. สารระเหย ♦ ได้จากกระบวนการผลิตน้ำมันปิโตรเลียม ลักษณะเป็นไอ ระเหยได้เร็ว
- ♦ มีฤทธิ์ในการกระตุ้น และกดประสาท อาการที่เกิดขึ้นทันที ทันใด หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ ตาพร่า ชัก เกร็ง อาจถึงขั้น เสียชีวิตได้
- ♦ เสพต่อเนื่องเป็นเวลานาน อวัยวะต่างๆ ในร่างกายจะถูก ทำลายก่อให้เกิดโรคร้ายแรงโดยเฉพาะสมอง ซึ่งไม่มีทาง รักษาให้หายเป็นปกติได้
7. โคเคน ♦ ได้จากการสังเคราะห์ส่วนใบของต้นโคคา เป็นผงสีขาว รสขม ไม่มีกลิ่น
- ♦ มีฤทธิ์ในการกระตุ้นประสาทส่วนกลางเช่นเดียวกับยาบ้า แต่ติด ง่ายกว่า
8. แอลเอสดี ♦ ลักษณะเป็นผงสีขาว ไม่มีกลิ่น สกัดจากเชื้อราที่เกิดขึ้นบน เม็ดข้าวไรย์ (LSD)
- ♦ มีฤทธิ์ร้ายแรงในการหลอนประสาท เสพติดต่อกันเป็นเวลา นานจะทำให้เกิดอาการโรคจิตเรื้อรัง

ลักษณะอาการและพฤติกรรมของผู้ใช้สารเสพติด

1. ร่างกายซูบผอม
2. ปวดศีรษะเป็นประจำ
3. น้ำตาไหล น้ำมูกไหล หาวนอน
4. นัยน์ตาสีแดงกล้า
5. เหงื่อออกมาก ชนลุก
6. อารมณ์ฉุนเฉียวหรือเจียบขริ่มผิดปกติ
7. สวมแว่นกันแดดตลอดเวลา
8. ใส่เสื้อแขนยาวตลอดเวลา
9. ติดต่อกับเพื่อนแปลกหน้า
10. มีลบลมคมในหรือมักอยู่ในที่ลับตาคน
11. ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยโดยไม่มีเหตุผล
12. ลักษณะของเล็กๆ น้อยๆ
13. ชอบเข้าห้องน้ำนานๆ
14. กลับบ้านผิดเวลาเป็นประจำ
15. สีหน้าวิตกกังวล ซึมเศร้า
16. พูดจាក้าวร้าว ตีรันกว่าเดิม
17. คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร น้ำหนักลด
18. ไม่สนใจตนเองและสิ่งแวดล้อม



หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

1. กองประสานการปฏิบัติการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดและสารเสพติด
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข โทร. (02) 5918271, 5906299 และ
5906300-4
2. สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด
กรุงเทพมหานคร
โทร. (02) 2470101, 2470901-19
3. สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติดภาคกลาง กรุงเทพมหานคร
โทร. (02) 2459352, 2453972
4. สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติดภาคเหนือ จังหวัดเชียงใหม่
โทร. (053) 211793, 212028
5. สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
จังหวัดขอนแก่น โทร. (043) 241029, 334220
6. สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติดภาคใต้ จังหวัดสงขลา
โทร. (074) 312088, 323300
7. สำนักงานเลขาธิการศูนย์ปฏิบัติการยาเสพติดแห่งชาติ
โทร. (02) 5378085-8
8. กองบัญชาการตำรวจปราบปรามยาเสพติด สำนักงานตำรวจแห่งชาติ
โทร. (02) 2517968



สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพ

หน่วยงาน

ที่อยู่

โทรศัพท์

กรุงเทพมหานคร

- | | | |
|---------------------------|---------------|----------------------|
| 1. โรงพยาบาลนิติจิตเวช | เขตตลิ่งชัน | (02) 4119026-9 |
| 2. โรงพยาบาลตำรวจ | เขตปทุมวัน | (02) 2528111-9 |
| 3. โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ | เขตปทุมวัน | (02) 2527592 |
| 4. โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า | เขตราชเทวี | (02) 2460066 |
| 5. โรงพยาบาลทหารเรือ | เขตบางกอกน้อย | (02) 4112191 |
| 6. วชิรพยาบาล | เขตดุสิต | (02) 2430151 ต่อ 257 |
| 7. โรงพยาบาลตากสิน | เขตคลองสาน | (02) 4370166 ต่อ 266 |

ภาคกลาง

- | | | |
|---------------------------------|----------------------|------------------------|
| 1. โรงพยาบาลธัญญารักษ์ | อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี | (02) 5310080-8 |
| 2. โรงพยาบาลอานันทมหิดล | อ.เมือง จ.ลพบุรี | (036) 411623-6 ต่อ 162 |
| 3. โรงพยาบาลลพบุรี | อ.เมือง จ.ลพบุรี | (036) 411250 |
| 4. โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร | อ.เมือง จ.สุพรรณบุรี | (035) 511033 |
| 5. โรงพยาบาลพระปกเกล้า | อ.เมือง จ.จันทบุรี | (039) 311611, 311270 |
| 6. โรงพยาบาลอาภากรเกียรติวงศ์ | อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี | (038) 436167 |
| 7. โรงพยาบาลตราด | อ.เมือง จ.ตราด | (039) 511284 |
| 8. โรงพยาบาลไทรโยค | อ.ไทรโยค จ.กาญจนบุรี | (034) 591034 |
| 9. โรงพยาบาลค่ายธนรัชต์ | อ. ปราณบุรี | (032) 621155 |
| | จ.ประจวบคีรีขันธ์ | |

ภาคเหนือ

- | | | |
|--|-----------------------|----------------------|
| 1. โรงพยาบาลกำแพงเพชร | อ.เมือง จ.กำแพงเพชร | (055) 711232 |
| 2. โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้า
ตากสินมหาราช | อ.เมือง จ.ตาก | (055) 511024-5 |
| 3. โรงพยาบาลสุโขทัย | อ.เมือง จ.สุโขทัย | (055) 611701-2 |
| 4. โรงพยาบาลศรีสังวร | อ.ศรีสำโรง จ.สุโขทัย | (055) 681331-2 |
| 5. โรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระ
พระนเรศวรมหาราช | อ.เมือง จ.พิษณุโลก | (055) 285021 ต่อ 395 |
| 6. โรงพยาบาลพิจิตร | อ.เมือง จ.พิจิตร | (056) 611310, 611230 |
| 7. โรงพยาบาลนครพิงค์ | อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่ | (053) 211957, 222152 |
| 8. โรงพยาบาลแม่แจ่ม | อ.แม่แจ่ม จ.เชียงใหม่ | (053) 485098-9 |
| 9. โรงพยาบาลมหาราช
นครเชียงใหม่ | อ.เมือง จ.เชียงใหม่ | (053) 221122 |
| 10. โรงพยาบาลแม่จัน | อ.แม่จัน จ.เชียงราย | (053) 771056 |
| 11. โรงพยาบาลแม่สรวย | อ.แม่สรวย จ.เชียงราย | (053) 786017 |
| 12. โรงพยาบาลแม่พริก | อ.แม่พริก จ.ลำปาง | (054) 291569 |
| 13. ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด
ภาคเหนือ | อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่ | (053) 297976-7 |
| 14. ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด
จังหวัดแม่ฮ่องสอน | อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน | (053) 612607 |

หน่วยงาน

ที่อยู่

โทรศัพท์

ภาคใต้

- | | | |
|---------------------------------------|-------------------|----------------|
| 1. โรงพยาบาลเกาะสมุย | อ.เกาะสมุย | (077) 421230-1 |
| | จ.สุราษฎร์ธานี | |
| 2. โรงพยาบาลค่ายวชิราวุธ | อ.เมือง | (075) 341111 |
| | จ.นครศรีธรรมราช | |
| 3. โรงพยาบาลสงขลา | อ.เมือง จ.สงขลา | (074) 311017 |
| 4. โรงพยาบาลยะลา | อ.เมือง จ.ยะลา | (073) 212223 |
| 5. ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด
ภาคใต้ | อ.เมือง จ.สงขลา | (074) 245062 |
| 6. ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด
ปัตตานี | อ.เมือง จ.ปัตตานี | (074) 333291 |

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

- | | | |
|---|-----------------------|----------------------|
| 1. โรงพยาบาลค่ายสุรนารี | อ.เมือง จ.นครราชสีมา | (044) 243517 |
| 2. โรงพยาบาลบุรีรัมย์ | อ.เมือง จ.บุรีรัมย์ | (044) 612081 |
| 3. โรงพยาบาลศรีสะเกษ | อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ | (045) 611503 |
| 4. โรงพยาบาลปากชม | อ.ปากชม จ.เลย | (042) 213045, 811944 |
| 5. โรงพยาบาลหนองคาย | อ.เมือง จ.หนองคาย | (042) 411504 |
| 6. โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ | อ.เมือง จ.อุบลราชธานี | (045) 254053 ต่อ 201 |
| 7. ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ | อ.เมือง จ.ขอนแก่น | (043) 225103-5 |



ท่านทราบดีว่าสภาพแวดล้อมในชุมชน เป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ปัญหา
สาธารณสุขติดลดลงหรือแพร่ขยายได้รวดเร็วยิ่งขึ้น ถ้าชุมชนไม่มีแหล่งผลิต
แหล่งค้า ไม่มีแหล่งมั่วสุม มีบรรยากาศที่สงบน่าอยู่ มีที่พักผ่อนหย่อนใจ ลูกบ้าน
ทุกคนมีอาชีพหาเลี้ยงตัวได้ มีกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ทำในยามว่าง
ครอบครัวอบอุ่น มีน้ำใจไมตรีต่อกัน และมีการเฝ้าระวังภัยสาธารณสุขติดอยู่เสมอ
ชุมชนนั้นจะเป็นเสมือนสวรรค์ของลูกบ้าน แต่ชุมชนในลักษณะดังกล่าว มีไม่มาก
นัก ในเมื่อชุมชน มีทั้งคนดี และคนไม่ดี ปะปนกัน ชุมชนส่วนใหญ่ จึงมีสภาวะที่
ล่อแหลม เต็มไปด้วยอบายมุขนานาชนิด การใช้กฎหมายไม่ศักดิ์สิทธิ์พอ ผู้กระทำ
ผิดและประพฤติมิชอบทั้งหลายคงลอยนวลสร้างปัญหาให้ชุมชน สาธารณสุขติดต่าง
หาซื้อได้ง่าย นอกจากนี้ สภาพความเป็นอยู่ได้แก่ ความแออัดยัดเยียดของที่อยู่อาศัย
การคมนาคม การแก่งแย่ง แข่งขัน เร่งรีบ เร่งรัดในการทำงาน การยั่วยุ ปลุกเร้า
ของสื่อมวลชนที่เสนอสินค้าให้บริโภคอุปโภคในรูปแบบต่างๆ ทำให้คนเกิด
ความต้องการและความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจมากยิ่งขึ้น

สภาพแวดล้อมเช่นนี้ ผลักดันให้มีการใช้สารเสพติดเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหา
โดยการทำให้มีเมามัวดื่มด่ำความสุขอย่างฉาบฉวยแม้เพียงชั่วขณะ หรือใช้
สารเสพติดเพื่อช่วยให้ทำงานได้ทน แข่งกับเวลา แม้ในสังคมเล็กๆ ของเด็กคือ
บ้านและโรงเรียน บางแห่งก็เป็นนรกเพราะก่อให้เกิดความร้อนทั้งกายและใจ
โดยเฉพาะในแหล่งเสื่อมโทรมจะมีลักษณะเช่นนี้ปรากฏชัดมาก จึงไม่น่าสงสัย
เลยว่าทำไมเด็กในแหล่งเสื่อมโทรมจึงติดสารเสพติดได้ง่ายและมากกว่าแหล่งอื่น

การจัดหรือปรับปรุงสภาพแวดล้อมในชุมชนให้เป็นสถานที่น่าอยู่ สมาชิกในชุมชนมีน้ำใจไมตรี เกื้อกูลกัน บรรยากาศในครอบครัวมีความอบอุ่น มีความรักความเข้าใจ จะเป็นการป้องกันและแก้ไขปัญหาระยะยาวได้อย่างดียิ่ง

หาอย่างไรล่ะ !

สามารถทำได้มากมายและหลากหลายวิธีการ ขึ้นอยู่กับสภาพปัญหาและความพร้อมของชุมชน อาจจะเริ่มที่ละหมู่บ้านและขยายผลออกไปจนทั่วทั้งชุมชน มีการจัดกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นการป้องกันและแก้ไขปัญหาระยะยาวโดยยึดหลักการมีส่วนร่วมของลูกบ้าน ภูมิปัญญาท้องถิ่น และกลุ่มพลังทั้งในและนอกชุมชน

ขอเชิญศึกษา

ตัวอย่างแนวทาง/กิจกรรม

เพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหาระยะยาว

ในชุมชน ต่อไปนี้

- 1 รวมใจรักษ์ พัทธกิจชุมชน
- 2 ชุมชนน่าอยู่
- 3 รู้และบอกต่อ
- 4 บ้านติดเกราะ
- 5 เวลาเป็นของมีค่า
- 6 ลูกบ้านเข้มแข็ง
- 7 กลับตัวกลับใจ
- 8 ตัดไฟแต่ต้นลม
- 9 กันไว้ดีกว่าแก้
- 10 ผลที่ได้เป็นอย่างไร

รวมใจรักษ์ พิทักษ์ชุมชน



การ อยู่ร่วมกันในสังคม มีผู้คนต่างอยู่ ทุกคนเป็นสมาชิกของชุมชนจึงควรมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนให้น่าอยู่ และช่วยกันป้องกันภัยต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นในชุมชน ภัยที่น่ากลัวอย่างยิ่ง และเป็นปัญหาระดับชาติ คือ ปัญหาสารเสพติด

การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในชุมชนจะได้ผลดี ต้องอาศัยความร่วมมือ ร่วมใจ จากบุคคลทุกกลุ่ม ทุกฝ่าย ทั้งในชุมชนและนอกชุมชน

การสร้างแนวร่วมและเครือข่ายต้านภัยสารเสพติด ด้วยการรวมกลุ่มพลังต่าง ๆ ทั้งในและนอกชุมชนเพื่อปฏิบัติงาน จึงเป็นการ **รวมใจรักษ์ พิตักษ์ชุมชน** ให้ปลอดสารเสพติด

ทำอย่างไร

◇ **รวมกลุ่มพลังต่าง ๆ ที่มีในชุมชน** ได้แก่ กลุ่มเกษตรกร กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มผู้นำสตรี กลุ่มออมทรัพย์ กลุ่มธนาคารหมู่บ้าน กลุ่มยุวเกษตรกร กลุ่มสตรีอาสา กลุ่มสหกรณ์ กลุ่มผู้นำศาสนา กลุ่มผู้นำทางจิตวิญญาณ กลุ่มเยาวชน กลุ่มศิลปินพื้นบ้าน รวมทั้งกำนัน/ผู้ช่วยกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน/ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน สารวัตรกำนัน แพทย์ประจำอำเภอ อสม. ผู้ทรงคุณวุฒิ และปราชญ์ชาวบ้าน ตลอดจนผู้ที่ลูกบ้านเชื่อถือศรัทธา เป็นต้น นอกจากนี้อาจเสาะหาลูกบ้านที่มีความรู้ ความสามารถด้านต่าง ๆ หรือมีแววเป็นผู้นำเข้ามามีส่วนร่วมด้วย

❖ เชิญแกนนำกลุ่มพลังต่าง ๆ และผู้เกี่ยวข้อง มาประชุมร่วมกัน เพื่อให้ทุกคนตระหนักถึงภัยของสารเสพติดที่อยู่ใกล้ตัว และผลกระทบที่จะเกิดขึ้นต่อลูกบ้าน ชุมชน รวมทั้งมีจิตสำนึกที่จะร่วมกันปฏิบัติงานด้านภัยสารเสพติดด้วยความเต็มใจ มีการปรึกษาหารือ แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันแก้ไขปัญหาวางแผนการปฏิบัติงาน

ผลที่คาดว่าจะได้รับการประชุมครั้งนี้ คือ

1 ทุกคนตระหนักถึงภัยของสารเสพติด และพร้อมจะร่วมแรงร่วมใจปฏิบัติงานด้านภัยสารเสพติด

2 แผนงานและกิจกรรมที่ครอบคลุมทั้งในด้านการป้องกันปราบปรามการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

3 ร่วมกันคิดหาวิธีการทำงานที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสม เช่น จัดตั้งคณะกรรมการอำนวยการ คณะอนุกรรมการ คณะทำงาน หรืออาจมีการมอบหมายให้กลุ่มพลังต่าง ๆ ปฏิบัติงานในส่วนที่สอดคล้องกับบทบาทหน้าที่ของแต่ละกลุ่ม

4 วางระบบเครือข่ายและการประสานงาน ระหว่างคณะกรรมการ คณะทำงาน กลุ่มพลังต่าง ๆ รวมทั้งบุคคลและองค์กรภายนอกชุมชน ตลอดจนการร่วมมือกับชุมชนใกล้เคียงหรือชุมชนอื่น

5 มอบหมายแกนนำกลุ่มต่าง ๆ เพื่อให้สามารถปฏิบัติภารกิจที่ได้รับมอบหมาย เช่น แกนนำเยาวชน สตรีอาสาสมัคร

6 อื่นๆ ได้แก่.....

วิธีอื่น ๆ ในการรวมกลุ่มพลังด้านภัยสารเสพติด ที่ท่านคิดว่าได้ผลและเหมาะสมกับสภาพชุมชนของท่าน คือ.....

.....

.....

.....

★ ท่านทำอย่างนี้หรือยัง ★

- ❖ มีความเชื่อมั่นในความสามารถ และศักยภาพของกลุ่มพลังทุกกลุ่ม และทุกคน
- ❖ เปิดโอกาสให้ทุกกลุ่มทุกฝ่าย มีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชน
- ❖ เป็นแกนนำในการรวมกลุ่มพลังต่าง ๆ ให้เป็นเครือข่าย และจัดระบบการประสานงานเครือข่าย
- ❖ เป็นผู้ประสานงานให้กลุ่มพลังต่าง ๆ ได้ทำงานอย่างพร้อมเพรียง
- ❖ ส่งเสริมให้กลุ่มพลังได้แลกเปลี่ยนความรู้ข้อมูลข่าวสาร
- ❖ กระตุ้นให้กลุ่มพลังทำงานอย่างต่อเนื่อง
- ❖ คอยดูแล ให้ความช่วยเหลือการทำงานของกลุ่มพลัง
- ❖ ติดตามผลการทำงานของกลุ่มพลัง
- ❖ ให้ขวัญและกำลังใจแก่กลุ่มพลัง
- ❖ สิ่งที่จะทำเพิ่มเติม คือ.....



ผลที่ได้รับ

- ❖ ท่านรู้สึกภูมิใจมากที่สามารถรวมกลุ่มพลังได้
- ❖ กลุ่มพลังได้มีการแสดงความคิดเห็นอย่างหลากหลาย
- ❖ กลุ่มพลังต่าง ๆ มีความกระตือรือร้นในการร่วมต้านภัยสารเสพติด
- ❖ ผู้นำชุมชนและแกนนำกลุ่มต่าง ๆ ในชุมชน ร่วมกันจัดทำโครงการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ด้วยการพึ่งพาตนเอง โดยใช้ทรัพยากรและภูมิปัญญาชาวบ้าน
- ❖ เกิดสิ่งที่ท่านไม่คาดคิด คือ
- ❖ อื่น ๆ ได้แก่ 1
- 2
- 3
- 4

ชุมชนน่าอยู่



สภาพ ของชุมชนมีผลต่อชีวิตความเป็นอยู่ของคนในชุมชน ทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต ชุมชนที่มีการตั้งบ้านเรือนที่อยู่อาศัย เป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่หนาแน่นจนเกินไป บริเวณบ้าน ชุมชน สะอาด สวยงาม มีการดูแลรักษาแหล่งทรัพยากรธรรมชาติให้อื้อประโยชน์ต่อชุมชน มีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ ออกกำลังกาย ไม่มีแหล่งอบายมุขและแหล่งที่ใช้ในการมั่วสุม จัดเป็นชุมชนที่มีบรรยากาศดี น่าอยู่ ลูกบ้านรู้สึกสบายกายสบายใจ

ทำอย่างไร

1 ชักชวนให้ทุกคนในครอบครัว ดูแลรักษา บริเวณบ้านของตน ให้สะอาด เรียบร้อยอยู่เสมอ และมีการมอบรางวัล หรือเกียรติบัตร หรือเชิญผู้หลักผู้ใหญ่มา เยี่ยมชม และทำกิจกรรมร่วมกับชุมชน อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง หรือจัดทำเป็นโครงการ **หมู่บ้านน้อมอง** มีการประกวดประจำปีและมอบธงหรือป้าย “หมู่บ้านน้อมอง” ปักไว้เป็นสัญลักษณ์แก่หมู่บ้านที่ผ่านการประเมิน

๕ จัดให้มีวันพัฒนาหมู่บ้าน/ชุมชน ด้วยการร่วมกันกำหนดกิจกรรมที่จะทำ วันเวลาและวิธีการทำ ทั้งนี้จะต้องช่วยกันศึกษา คิดหาเทคนิควิธีที่จะให้ลูกบ้าน มาร่วมงานให้มากที่สุด

๖ ประสานความร่วมมือกับตำรวจ รวมทั้งผู้เกี่ยวข้อง กำกับ ดูแลแหล่ง บ้านเชิงจริมย์ในชุมชน เช่น ดิสโก้เธค ผับ คาราโอเกะ โรงภาพยนตร์ ให้ ปฏิบัติตามกฎหมายอย่างเคร่งครัด

๗ ทุกหมู่บ้านควรมีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ หรือที่ออกกำลังกายสำหรับ ลูกบ้าน อาจจัดสร้างในบริเวณที่เหมาะสม หรือปรับปรุงแหล่งเสื่อมโทรมให้เป็น สวนสาธารณะ

๘ มีศูนย์รวมใจให้ลูกบ้านทุกเพศ ทุกวัย ได้ร่วมกิจกรรมหรือสังสรรค์ใน ยามว่าง เช่น มีมุมหนังสือ ของเล่น/เกมสำหรับเด็ก โต๊ะปิงปอง โต๊ะหมากรุก สวนสุขภาพ ลานคลายเครียด หรือมีแพทย์ พยาบาล สาธารณสุขมาให้คำปรึกษา ปัญหาสุขภาพสัปดาห์ละ 1 ครั้ง หรือ จัดศาลาให้ลูกบ้าน ได้พบปะพูดคุยแลกเปลี่ยน ข้อมูล ข่าวสาร ความคิดเห็น หรือมีการสาธิตอาชีพต่างๆ โดยผู้ชำนาญการ หรือ ผู้ประกอบอาชีพนั้น เป็นต้น

๙ จัดกิจกรรมสร้างสรรค์ให้กับกลุ่มลูกบ้านทดแทนการมั่วสุมดื่มสุราใน ตอนเย็นหลังเลิกงาน เช่น จัดแข่งหมากรุก การสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์จากเศษวัสดุ

อื่นๆ ได้แก่



★ ท่านทำอย่างนี้หรือยัง ★

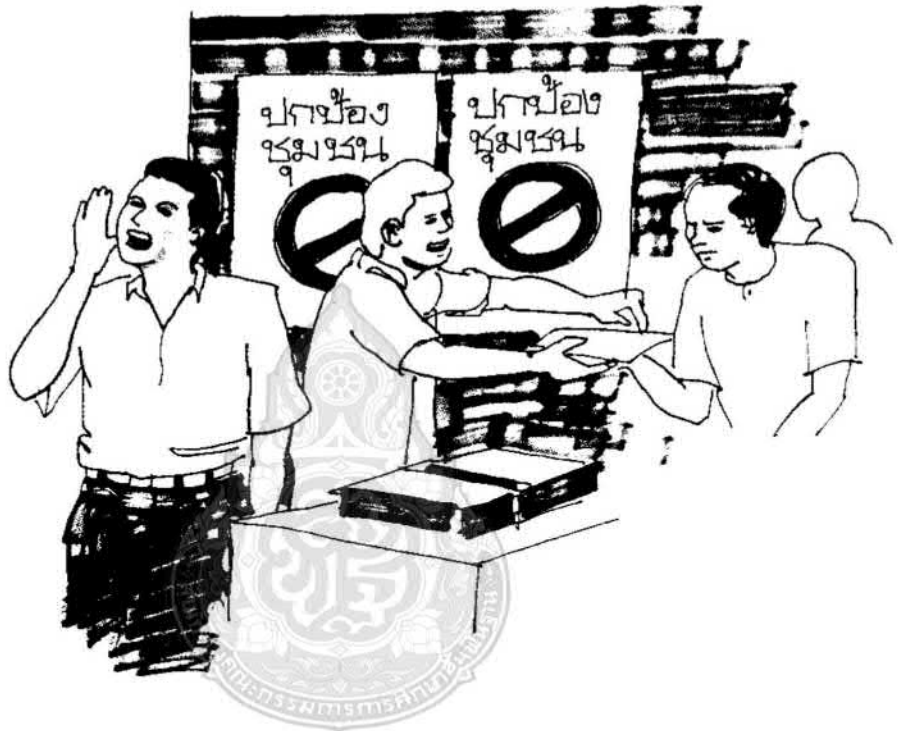
- ☛ สำรวจสภาพแวดล้อมของหมู่บ้านทุกหมู่บ้าน
- ☛ วิเคราะห์และวางแผน พัฒนาสภาพแวดล้อมของชุมชน
- ☛ มีการจัดลำดับความสำคัญของงานที่จะทำก่อน ทำหลัง
- ☛ แกนนำชุมชนและลูกบ้านต่างมีส่วนร่วมในการพัฒนาสภาพแวดล้อมของชุมชน
- ☛ มีการประสานงานกับหน่วยงาน/บุคคลภายนอกชุมชนได้แก่.....
- ☛ สิ่งอื่นๆ ที่ท่านได้ทำแล้ว คือ.....
- ☛ มีการสรุปผลรายงานความก้าวหน้า และชื่นชมในผลสำเร็จของงาน

★ ผลที่ได้รับ ★

- ๕ ลูกบ้านมีความผูกพัน รักใคร่ กลมเกลียว และมีน้ำใจไมตรีต่อกัน
- ๕ ลูกบ้านของแต่ละหมู่บ้านมีการตื่นตัวในการช่วยกันดูแลรักษาความสะอาดเรียบร้อยรอบๆ บ้าน และบริเวณหมู่บ้านของตน
- ๕ ชุมชนสะอาด สงบ มีบรรยากาศดี น่าอยู่
- ๕ กลุ่มอันธพาล เกเร ลดน้อยลง และมีพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น
- ๕ เหตุการณ์ร้ายต่างๆ ลดน้อยลง เช่น การขโมย ฉกชิง วังราว การทะเลาะเบาะแว้ง ทำร้ายกัน ฯลฯ
- ๕ อื่นๆ ได้แก่



รู้และบอกต่อ



การ ที่คนส่วนหนึ่งไม่มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง เกี่ยวกับเรื่องสารเสพติด ทำให้ใช้สารเสพติดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เช่น การทาสี หรือการทำงานที่ต้องสูดดมสารระเหยประเภททินเนอร์ กาวยาง เบนซิน อยู่เป็นประจำในที่ๆ ไม่มีการถ่ายเทอากาศอย่างรวดเร็ว และไม่มีผ้าปิดจมูก หรือการใช้แอมเฟตามีน (ยาบ้า) เพื่อลดความอ้วน เพื่อให้ทำงานได้ทน และยังเป็นช่องทางที่จะถูกหลอกลวงหรือชักจูงให้เสพยาเสพติด โดยการเข้าใจผิดหรือโดยไม่รู้ตัว เช่น การปลอมปนสารเสพติดมาในรูปเครื่องดื่ม ทอฟฟี่ อาหารต่างๆ หรือโดยอ้างว่าสารเสพติดเหล่านั้นเป็นยาช่วยระงับทุกข์ ความวิตกกังวล และช่วยเพิ่มความสุข เพิ่มรสชาติให้กับชีวิต

ลูกบ้านทุกคนในชุมชน จึงจำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับ โทษภัยของสารเสพติด และอะไรบ้างที่เป็นสารเสพติด รวมไปถึง การแพร่ระบาดของสารเสพติด และหากจำเป็นต้องทำงานที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด เช่น ช่างทาสี หรือเด็กปั๊ม ควรจะป้องกันตนอย่างไร

การให้ความรู้ ความเข้าใจ เรื่องสารเสพติดแก่ลูกบ้าน ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ทำได้หลายแบบ หลายวิธี

ทำอย่างไร

จัดทำแผ่นป้ายที่เป็นความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร เกี่ยวกับสารเสพติด แสดงในงานต่างๆ หรือในที่อ่านหนังสือประจำหมู่บ้าน หรือตามสถานที่สาธารณะที่เป็นแหล่งชุมนุมของลูกบ้าน

จัดตั้งศูนย์ข่าวประจำหมู่บ้าน

จัดทำหรือจัดหาเอกสาร แผ่นปลิว แผ่นพับ แจกให้อ่าน

ให้คนที่รู้บอกต่อๆ กันไป

ทำเป็นจดหมายข่าว หรือแบบจดหมายลูกโซ่

ออกอากาศเสียงตามสาย หอกระจายข่าว หรือวิทยุชาวบ้าน

สอดแทรกในการประชุมต่าง ๆ หรือในเทศกาลงานพิธีที่มีการรวมกลุ่ม พบปะสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ข้อมูล ข่าวสาร

ให้กลุ่มพลังต่าง ๆ เผยแพร่ กระจายความรู้ ข้อมูลข่าวสาร หรือสอดแทรกในโอกาสที่เหมาะสม เช่น ให้ผู้นำทางศาสนาสอดแทรกในการแสดง ธรรมเทศนาหรือกลุ่มศิลปินสอดแทรกในขณะแสดงบนเวที

จัดประกวดเรียงความ คำขวัญ ภาพวาด เรื่องสารเสพติด และคัดเลือกมาเผยแพร่ตามสถานที่ต่างๆ เช่น วัด โรงเรียน ตลาด ร้านค้า ฯลฯ

๔ เชิญวิทยากรมาให้ความรู้ ความเข้าใจแก่ลูกบ้าน ในวันสำคัญ เช่น วันงดสูบบุหรี่โลก (31 พฤษภาคม) วันสารเสพติดโลก (26 มิถุนายน) หรืออาจใช้วิธีการหมุนเวียนไปตามหมู่บ้านต่างๆ โดยจัดทำกำหนดการแล้วกระจายข่าวเชิญชวนลูกบ้านมาร่วมฟัง และให้ผู้ฟังมีส่วนร่วม เช่น คิดคำขวัญ ตอบข้อคำถามของวิทยากร หรืออื่นๆ จะทำให้รายการเป็นที่น่าสนใจ มีลูกบ้านมาร่วมฟังมากๆ

๕ จัดอาสาสมัครที่มีแววหรือมีความสามารถ ส่งไปอบรมเพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจ และประสบการณ์ เพื่อกลับมาเป็นกลุ่มแกนนำ เผยแพร่ความรู้ ความเข้าใจ ที่ถูกต้องให้กับลูกบ้านทุกหมู่บ้าน ด้วยเทคนิควิธีที่เหมาะสมกับลูกบ้าน

๖ ขอความร่วมมือจากสถานศึกษาในชุมชนให้สอดแทรกความรู้เรื่องสารเสพติดแก่ผู้ปกครองในโอกาสต่าง ๆ เช่น วันพบผู้ปกครอง วันปฐมนิเทศ นอกจากนี้ยังมีวิธีอื่น ๆ อีกมากมายที่ท่านสามารถทำได้ คือ.....

.....

.....



ข้อควรระวัง

การให้ความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร เรื่องสารเสพติดนี้ หากให้ไม่ถูกวิธีจะเป็นดาบสองคม คือ อาจได้ผลตรงข้าม เช่น ทำให้อยากรู้ อยากลองมากขึ้น หรืออาจทำให้รู้สึกชินชาจนไม่กลัว

★ ท่านทำอย่างนี้หรือยัง ★

- ☞ เพิ่มพูนความรู้เรื่องสารเสพติดให้กับผู้นำชุมชนทุกคน
- ☞ มีการจัดหาหรือจัดทำเอกสารเกี่ยวกับสารเสพติด เผยแพร่ให้ลูกบ้านได้อ่าน
- ☞ ออกวิทยุชาวบ้าน/หอกระจายข่าว/เสียงตามสาย
- ☞ ทำป้ายรณรงค์ต่อต้านสารเสพติด ตามที่ที่เหมาะสม
- ☞ จัดหาวิทยากรมาให้ความรู้ ความเข้าใจ เรื่องสารเสพติดที่ถูกต้องแก่ลูกบ้าน
- ☞ อบรบให้ความรู้กลุ่มอาสาสมัคร เพื่อถ่ายทอดความรู้เรื่องสารเสพติดแก่ลูกบ้าน
- ☞ อื่นๆ ได้แก่ 1
- 2
- 3
- 4

★ ผลที่ได้รับ ★

- ☞ ลูกบ้านมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับสารเสพติดเพิ่มขึ้น
- ☞ มีอาสาสมัครสนใจเข้าร่วมกิจกรรมนี้มากขึ้น
- ☞ มีการทำกิจกรรมบางอย่างเกิดขึ้น ได้แก่.....
- ☞ ท่านได้รับเชิญเป็นวิทยากรไปถ่ายทอดความรู้แก่สมาชิกในหมู่บ้านต่างๆ และชุมชนอื่น
- ☞ อื่นๆ ได้แก่ 1
- 2
- 3
- 4

ตัวอย่างคำขวัญสารเสพรัด

-  รักในหลวง นุ่งลูกหลาน ช่วยกันต้านสารเสพรัด
-  ประสานลอน เป็นโรคจิต วิกฤต เพราะเสพยา
-  สมองเผื่อ รักษาไม่หาย คือภัยร้ายจากยาเสพรัด
-  มุ่งทำความดี มีวินัย หลีกไกลยาเสพรัด
-  เล่นกีฬา ฝึกศึกษา ไม่พึ่งพาเสพรัด
-  สารเสพรัดเป็นภัยต่อชีวิต เป็นภัยต่อสังคม
-  มีปัญหาปรึกษาพ่อแม่ อย่างถูกต้องด้วยยาเสพรัด
-  ชีวิตมดน้อย อนาคตทั้ง นานคิดพึ่งพาเสพรัด
-  ความรักของพ่อแม่ คือทางแก้ยาเสพรัด
-  วัยรุ่นยุคใหม่ ไม่พึ่งพาเสพรัด
-  ลดสูบ ลดขาย ลดปัญหาสังคม
-  ชีวิตมีคุณค่า อย่างแก้ปัญหาด้วยยาเสพรัด
-  ครอบครัวดีมีเกราะ จะกันแฉะน้ำจากสารเสพรัด
-  รักพ่อ รักแม่ รักอนาคต งดเว้นการใช้ยาเสพรัด
-  ห่างไกลอบายมุข ปลุกพลังสิ่งที่ดี ทุกชีวิปลอดยาเสพรัด

บ้านติดเกราะ



ครอบครัว ครัวเป็นส่วนสำคัญที่สุดในการอบรมเลี้ยงดูลูก ถ้าครอบครัวรู้จักการสร้างความรัก ความเข้าใจ และบรรยากาศที่อบอุ่น ครอบครัวก็จะมีความสุข สมาชิกในครอบครัวมีความรักใคร่ปรองดอง มีความผูกพัน และมีสุขภาพจิตดี ส่วนครอบครัวที่สมาชิกในครอบครัวไม่ทำบทบาทหน้าที่ของตนเอง เช่น พ่อไม่ทำมาหากิน ชอบดื่มสุรา แม่ใช้เวลาเกือบทั้งหมดในแต่ละวันกับการนินทาคนอื่น เข้าวงไพ่ มีการทะเลาะเบาะแว้ง ตบตีกัน ต่างคนต่างอยู่ ลูกที่เติบโตในครอบครัวเช่นนี้ มักมีสุขภาพจิตไม่ดี เช่น ก้าวร้าว เจ้าอารมณ์ ซึมเศร้า

การช่วยส่งเสริมให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง รู้จักวิธีการอบรมเลี้ยงดูลูกที่เหมาะสมกับวัย การสร้างบรรยากาศในบ้านให้อบอุ่น มีความรัก ความเข้าใจระหว่างพ่อแม่ลูก และทุกคนในครอบครัวจะทำให้ครอบครัวมีความสุข และประการสำคัญ คือ เป็นการสร้างเกราะคุ้มกันภัยสารเสพติดได้อย่างดี



จัดกิจกรรมในวันครอบครัว (14 เมษายน) ซึ่งมีกิจกรรมต่างๆ ให้เลือกทำได้มากมาย ได้แก่

- ✦ ให้ครอบครัวทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น จัดบ้านให้สะอาด สวยงาม ทำบุญ การก่อเจดีย์ทราย
- ✦ จัดประกวดครอบครัวตัวอย่าง ครอบครัวสะอาด ประทศเรียงความ คำขวัญวันครอบครัว
- ✦ จัดแข่งขันทำกิจกรรมระหว่างครอบครัว อาจจะเป็นการแข่งขันทำอาหาร ทำสิ่งประดิษฐ์ เล่นเกม เช่น ปิดตาหาลูก หรือมีการผูกเรื่องให้พ่อแม่ทายใจลูก ลูกทายใจพ่อแม่ หรือสัมภาษณ์สิ่งที่พ่อแม่ประทับใจลูก สิ่งที่ลูกประทับใจพ่อแม่ ลูกกลับบ้านผิดเวลาพ่อแม่ทำอย่างไร ลูกทำอย่างไรถ้าต้องกลับบ้านผิดเวลาพ่อแม่มีหลักในการเลี้ยงดูลูกอย่างไร ลูกอยากให้พ่อแม่อบรมเลี้ยงดูอย่างไร

นอกจากนี้อาจมีการตั้งคำถามให้ตอบปัญหาเกี่ยวกับเรื่องของครอบครัวหรือสารเสพติด

ตัวอย่างคำถาม

1. รูปแบบของพ่อแม่ที่ดีควรเป็นอย่างไร
2. หน้าที่ของลูกมีอะไรบ้าง
3. สารเสพติดมีอะไรบ้างและบอกโทษภัยที่สำคัญของสารเสพติด
4. สารเสพติดที่มีคนใช้มากที่สุด เพราะเหตุใด

ส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์ใกล้ชิดในครอบครัว เช่น ถ้าในจังหวัดหรือชุมชนมีสถานที่ท่องเที่ยวที่เก็บค่าผ่านประตู ควรจัดให้มีส่วนลดสำหรับผู้มาทั้งครอบครัว พ่อแม่ลูก หรือมีสิทธิจับสลากของรางวัล เป็นต้น

ให้ความรู้เกี่ยวกับชีวิตคู่ ชีวิตครอบครัว ด้วยวิธีการต่าง ๆ

- ◆ ในงานประเพณีที่มีอยู่แล้ว ให้เพิ่มสาระสำคัญเกี่ยวกับชีวิตครอบครัว เช่น งานแต่งงาน ผู้ที่ได้รับเลือกให้ปูที่นอนจะสอดแทรกความรู้การครองคู่ นอกจากนั้นก็มีการวันเกิด งานบวช
- ◆ จัดทำ/จัดหาคู่มือเกี่ยวกับชีวิตคู่ ชีวิตครอบครัว การเลี้ยงดูลูก แจกให้ในโอกาสต่างๆ เช่น งานพิธีแต่งงาน หรือให้อำเภอแจกเมื่อไปจดทะเบียนสมรส หรือให้โรงพยาบาลแจกคู่มือเลี้ยงลูกแก่หญิงมีครรภ์ หรือหญิงคลอดบุตร

ยกย่องพ่อแม่ดีเด่น ในวันแม่แห่งชาติ วันพ่อแห่งชาติ

จัดกิจกรรมครอบครัววันข่าว โดยรับสมัครครอบครัวที่สนใจจะสืบเสาะหาข่าวที่เกิดขึ้นในหมู่บ้าน และนำมาเขียนเสนอเป็นข่าวให้ลูกบ้านทุกคนทราบ ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ตัดป้ายที่ชุมชนจัดให้ ออกอากาศตามหอกระจายข่าว ส่งเสียงตามสาย วิทยุชุมชน แต่ทั้งนี้การเสนอข่าวจะต้องมีการตรวจสอบก่อนที่จะเผยแพร่ นอกจากนี้อาจมีการประกวดครอบครัววันข่าวดีเด่นประจำปี

สอดส่อง ดูแล หากพบครอบครัวที่มีปัญหา ควรหาทางและดำเนินการแก้ไข เช่น ให้คำปรึกษา หรือช่วยสร้างความเข้าใจให้กันและกัน

ฝึกอาชีพเสริม ให้กับครอบครัวที่ยากจน เพื่อเพิ่มพูนรายได้ให้พอเลี้ยงชีพ หรือ ให้คำปรึกษาแนะนำในการพัฒนาอาชีพ หรือแนวทางการดำรงชีวิตที่เหมาะสม

จัดให้มีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจสำหรับทุกคนในครอบครัว เช่น สนามเด็กเล่น สถานที่ออกกำลังกาย สนามกีฬาต่างๆ ศาลารวมใจสำหรับผู้ปกครอง พบปะ พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ฯลฯ



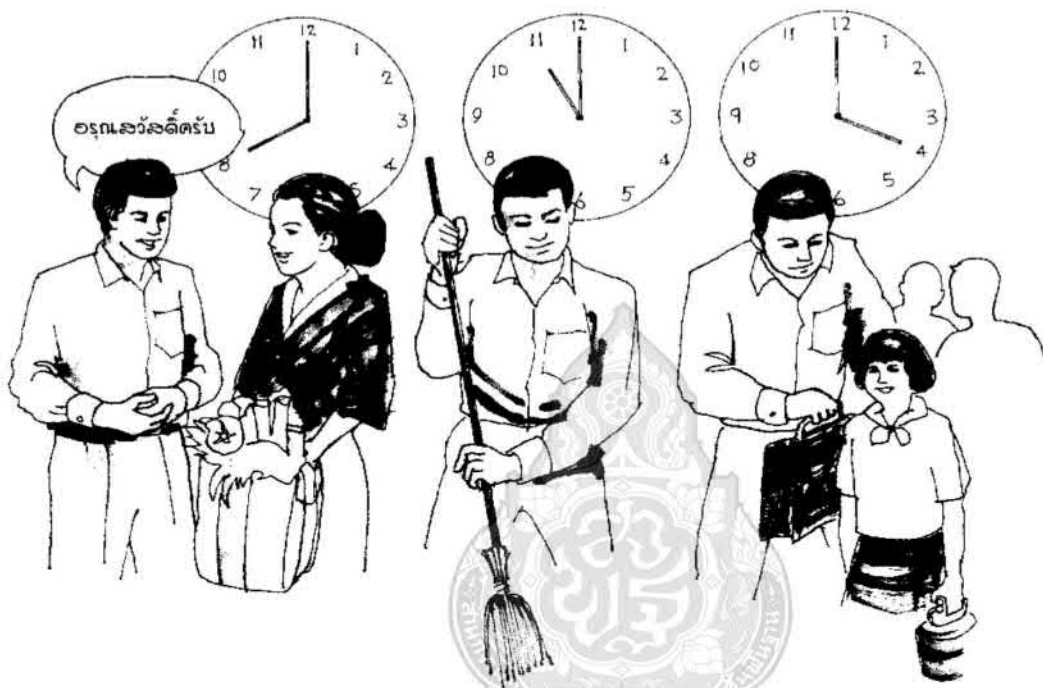
★ ทำนองอย่างนี้หรือจ้ะ ★

- มีการเยี่ยมเยียนครอบครัว พบปะพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว
- ร่วมกับกลุ่มสตรี แม่บ้าน หรือกลุ่มอื่นที่เกี่ยวข้อง สัญจรไปตามหมู่บ้านต่างๆ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูลูก ให้กับบรรดาพ่อแม่ ผู้ปกครอง
- ให้คำปรึกษา แนะนำ ครอบครัวที่มีปัญหา
- ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวได้ทำกิจกรรมร่วมกัน
- ให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการสอดส่องดูแล เฝ้าระวังภัยสารเสพติดทั้งในครอบครัว หมู่บ้าน และชุมชน
- ให้ลูกบ้านรู้จักแบบอย่างของครอบครัวและการเป็นพ่อแม่ที่ดี
- อื่นๆ ได้แก่

★ ผลที่ได้รับ ★

- ๑ แต่ละครอบครัวได้รู้วิธีการอบรมเลี้ยงดูลูกที่ถูกต้อง และปรับปรุงวิธีการเลี้ยงดูลูกของตนให้เหมาะสม
- ๒ พ่อแม่ลูกได้ร่วมกันแสดงกิจกรรมที่ชุมชนจัดขึ้น อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
- ๓ พ่อแม่และครอบครัวที่ได้รับการยกย่องให้เป็นตัวอย่าง มีความภาคภูมิใจ และมีกำลังใจที่จะทำดียิ่งขึ้น
- ๔ สมาชิกในครอบครัวมีความรัก ความสัมพันธ์กันดีขึ้น
- ๕ ความเป็นอยู่ในครอบครัวมีความสุขมากขึ้น
- ๖ พ่อแม่ให้ความใส่ใจดูแลลูกมากขึ้น
- ๗ มีเครือข่ายครอบครัวร่วมด้านภัยสารเสพติด โดยแต่ละครอบครัวจะช่วยกันระวังภัยสารเสพติดให้กับครอบครัวตนเอง และครอบครัวเพื่อนบ้าน
- ๘ อื่นๆ ได้แก่

เวลาเป็นของมีค่า



เวลา เป็นสิ่งเดียวที่คนทุกคนมีเท่าเทียมกัน วันละ 24 ชั่วโมง แต่ทุกคนก็ใช้เวลาไปตามที่ตนต้องการ

เราลองมาคิดทบทวนดูว่า ในวันหนึ่งๆ เราได้ใช้เวลาทำอะไรบ้าง.... สิ่งนั้นเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่น หรือเป็นประโยชน์ต่อสังคมหรือไม่.... เป็นสิ่งที่ทำให้ตนเองเดือดร้อน ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน สร้างปัญหาให้กับสังคม และสิ่งที่ทำนั้นใช้เวลามาก น้อยเพียงใด มีเวลาว่างบ้างไหม.... เวลาว่างที่มีทำอะไรบ้าง

สิ่งที่ทำในแต่ละวันย่อมมีมากน้อยแตกต่างกัน บางวันก็ใช้เวลามาก บางวันก็ใช้นเวลาน้อย ทุกคนจะมีเวลาว่าง.... มากบ้างน้อยบ้าง อยู่ที่การบริหารเวลา และบุคคลที่รู้ถึงคุณค่าของเวลา จะรู้จักใช้เวลาอย่างคุ้มค่าให้บังเกิดประโยชน์สูงสุด

การบริหารจัดการกับเวลาเป็นความสามารถอย่างหนึ่ง ซึ่งจะต้องได้รับการฝึกฝน ให้รู้จักการใช้เวลาอย่างเป็นประโยชน์และสร้างสรรค์ มาตั้งแต่เยาว์วัย ชุมชนจึงควรมีส่วนส่งเสริมให้ทุกคนทั้งเด็กและผู้ใหญ่ มีการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทั้งต่อตนเองและส่วนรวม



จัดกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ในวันสำคัญ โดยพิจารณากิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพชุมชน อาทิ การบริจาคโลหิต ปลูกต้นไม้ ทำความสะอาดสถานที่สาธารณะ หรือพบปะเยี่ยมเยียนลูกบ้านที่อยู่ห่างไกล มีกลุ่มแพทย์ ทันตแพทย์ไปตรวจรักษา มีบริการให้คำปรึกษา แนะนำการเลี้ยงดูลูก มีบริการฝึกอาชีพ เป็นต้น

ฝึกอาชีพเสริมให้ลูกบ้าน เป็นงานอาชีพที่สามารถทำได้ในยามว่าง อาจจะเป็นงานทอผ้า จักสาน การแปรรูปอาหาร การประดิษฐ์สิ่งของจากวัสดุที่มีในท้องถิ่น หรือทำการสำรวจความต้องการของตลาดก่อนแล้วฝึกอาชีพให้ลูกบ้านผลิตสินค้าตามความต้องการนั้น

จัดกิจกรรมกลุ่มสนใจ โดยอาจจะมีการสอบถาม หรือสำรวจความสนใจของลูกบ้านทุกเพศ ทุกวัย แล้วนำข้อมูลที่ได้มาพิจารณาจัดกลุ่มสนใจ เช่น ดนตรี นาฏศิลป์ การทำอาหาร-ขนม-เบเกอรี่ ตัดเย็บเสื้อผ้า

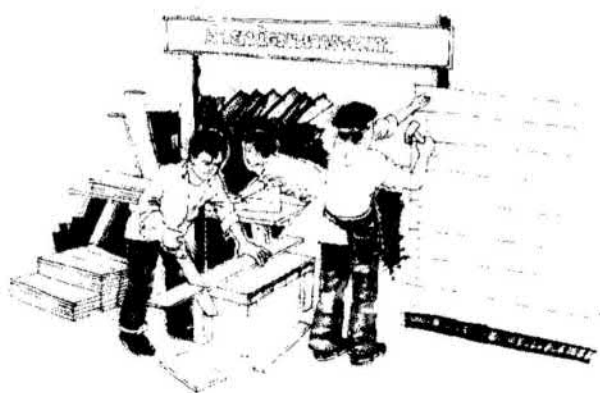
จัดตลาดนัดชุมชน เป็นแหล่งจำหน่ายสินค้า ผลิตผลที่ได้จากงานอาชีพเสริมและกลุ่มสนใจ หรือเป็นลักษณะตลาดนัดเคลื่อนที่ไปตามหมู่บ้านที่ได้กำหนดไว้

จัดตั้งชมรมต่าง ๆ ให้สมาชิกของชมรมได้พบปะ ทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น ชมรมกีฬา ชมรมรักต้นไม้ ชมรมผู้สูงอายุ ชมรมศิลปินพื้นบ้าน ชมรมอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม ชมรมฝึกอาชีพ

จัดกิจกรรมสำหรับเด็กและเยาวชนในวันเสาร์-อาทิตย์ หรือช่วงปิดภาคเรียน มีกิจกรรมที่สามารถจัดได้หลายประเภท เช่น ลานกีฬา ค่ายเยาวชน ฤดูร้อน ฝึกอาชีพ ทำงานหารรายได้พิเศษ พัฒนาหมู่บ้าน เข้าวัดพัฒนาจิต รุ่นพี่สอนพิเศษให้รุ่นน้อง

ที่กล่าวมาเป็นเพียงตัวอย่างกิจกรรมส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ผู้นำชุมชนอาจร่วมกันคิดหากิจกรรมอื่นๆ ที่เหมาะสมกับกลุ่ม เพศ วัย และสภาพของชุมชน ควรเน้นให้ลูกบ้านได้ปฏิบัติจริง ซึ่งการได้ปฏิบัติด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง จะเป็นการฝึกการรู้จักใช้เวลาอย่างมีคุณค่า

งานหรือกิจกรรมที่จัดส่วนมาก ต้องขอความร่วมมือจากหน่วยงาน องค์กร และบุคคลหลายกลุ่ม หลายฝ่าย ทั้งภายในและภายนอกชุมชนที่เกี่ยวข้อง เช่น กรมส่งเสริมอุตสาหกรรม พัฒนาการ เกษตรจังหวัด สถาบันพัฒนาฝีมือแรงงาน หน่วยฝึกฝนอาชีพเคลื่อนที่ ค่ายอาสาพัฒนาของนิสิตนักศึกษาสถาบันต่างๆ สาธารณสุขจังหวัด แพทย์ พยาบาล ทันตแพทย์ ผู้ประสบความสำเร็จในอาชีพ วิทยากรจากหน่วยงานต่างๆ มูลนิธิ องค์กรพัฒนาเอกชน สถานประกอบการ ฯลฯ จึงต้องมีการวางแผน ติดต่อประสานงานขอความร่วมมือ และหาสถานที่เพื่อใช้จัดกิจกรรม ซึ่งอาจจะเป็นศาสนสถาน (วัด มัสยิด โบสถ์) สวนสาธารณะ สหกรณ์ หมู่บ้าน โรงเรียน หรืออาจมีการทัศนศึกษานอกสถานที่



★ ท่านทำอย่างนั้นหรือจ๊ะ ★

- สำรวจดูว่าลูกบ้านใช้เวลาว่างทำอะไรบ้าง
- มีการประชุมกับแกนนำกลุ่มต่างๆ เพื่อร่วมกันคิดกิจกรรมหลากหลายรูปแบบที่เป็นการส่งเสริมลูกบ้านทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ หญิง ชาย และผู้สูงอายุ ให้รู้จักใช้เวลาอย่างเป็นประโยชน์
- นำกิจกรรมที่ได้ร่วมกันคิด ไปสอบถามความสนใจของลูกบ้าน และเปิดโอกาสให้ลูกบ้านได้เสนอความคิดเห็นเพิ่มเติม
- ได้ตรวจสอบกิจกรรมที่จะจัดว่ามีความเหมาะสมกับกลุ่มลูกบ้าน สภาพชุมชน และภูมิปัญญาท้องถิ่น รวมทั้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งในและนอกชุมชนมีความเต็มใจและพร้อมให้ความร่วมมือ
- มีการมอบหมายงานให้แกนนำกลุ่มต่างๆ ร่วมกันรับผิดชอบ หรือมีการจัดตั้งคณะทำงาน
- ในกรณีที่พบลูกบ้านใช้เวลาไปในทางที่ไม่ถูกไม่ควรจะช่วยชักนำให้ลูกบ้าน วิเคราะห์ แยกแยะผลดีผลเสียในสิ่งที่ทำ และสรุปว่าควรจะทำอย่างไรจึงจะถูกต้องเหมาะสม
- ได้กล่าวชื่นชมคณะทำงานและผู้รับผิดชอบ ที่ปฏิบัติงานอย่างเต็มความสามารถ
- อื่นๆ ได้แก่

★ ผลที่ได้รับ ★

- คณะทำงานหรือผู้รับผิดชอบรู้สึกภาคภูมิใจและเต็มใจที่จะให้ความร่วมมือในการทำงานครั้งต่อไป
- ลูกบ้านทุกกลุ่มวัย สนใจ และเข้าร่วมกิจกรรมเกินความคาดหมาย
- ลูกบ้านที่เข้าร่วมกิจกรรม มีความพึงพอใจในผลที่ตนได้รับ
- ลูกบ้านมีการเปลี่ยนแปลงการใช้เวลาว่างทำสิ่งที่เป็ประโยชน์มากยิ่งขึ้น
- อื่นๆ ได้แก่

ลูกบ้านเข้มแข็ง



นอก จากความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกายแล้ว การพัฒนาสุขภาพจิตมีความสำคัญมาก สุขภาพจิตที่ดีมีความเข้มแข็ง จะเป็นภูมิคุ้มกันภัยสารเสพติดได้อย่างดียิ่ง จุดเน้นที่จะพัฒนา คือ อารมณ์ความรู้สึก และความสามารถในการคิดตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างฉลาด

คนที่ใช้สารเสพติดส่วนใหญ่ มีสาเหตุมาจากการมีจิตใจที่อ่อนแอ หรือเมื่อรู้สึกเสียใจ ผิดหวัง เกิดความเครียด และการมีปัญหาความวิตกกังวลต่างๆ แล้วไม่รู้วิธีแก้ที่ถูกต้อง จึงหันไปใช้สารเสพติด เพื่อให้มีเมเา ทำให้ลืมหรือหลบปัญหาได้ชั่วคราว ซึ่งมักจะพบเห็นอยู่เสมอว่า เมื่อผู้ใหญ่มีปัญหาคลุ้มใจ จะดื่มเหล้า สูบบุหรี่ สูบเฮโรอีน ส่วนเด็กที่ไม่มีเงินจะซื้อสิ่งเหล่านี้ ก็หันไปใช้พวกสารระเหย ซึ่งราคาถูกและหาได้ง่ายกว่า

การพัฒนาลูกบ้านให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้า และมีการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบนั้น ผู้นำชุมชนควรประสานความร่วมมือกับ กลุ่มแกนนำชุมชน ผู้นำทางศาสนา นักการศึกษา นักจิตวิทยา จิตเวช องค์กร พัฒนาเอกชน ราษฎรชาวบ้าน เพื่อฝึกเทคนิคการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ มี ขั้นตอนที่มีการวางแผนในการแก้ปัญหาอย่างรอบคอบ มีการฝึกพลังจิตและ กำลังใจให้เกิดขึ้นในตนเอง และการรู้จักผ่อนคลายความเครียดไปในทาง สร้างสรรค์ สิ่งเหล่านี้หากลูกบ้านทุกคน โดยเฉพาะเด็กเยาวชนและวัยทำงานได้ รับการฝึกอย่างสม่ำเสมอ ก็จะสามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดไปในทาง สร้างสรรค์ หรือเมื่อประสบปัญหา ก็จะหาทางแก้ปัญหาอย่างเหมาะสมและ สามารถคลายเครียดด้วยตนเองได้

ทำอย่างไร

มีการจัดสัปดาห์ส่งเสริมสุขภาพประจำปี

- ♦ ด้านสุขภาพกาย ให้บริการตรวจสุขภาพแก่ลูกบ้าน มีการบรรยาย ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงหรือให้คำปรึกษาแนะนำ ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ มีการประกวดสุขภาพเด็กแต่ละช่วงวัย ประกวด คำขวัญ-เรียงความ
- ♦ ด้านสุขภาพจิต ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ลูกบ้านรักและเห็นคุณค่า ในตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเองด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ให้มอง ส่วนดีในตน บอกสิ่งที่ตนทำสำเร็จและความรู้สึกที่เกิดขึ้น จัดตั้ง ธนาคารความดี ให้ลูกบ้านเขียนความดีที่ได้กระทำเก็บสะสมไว้ใน ธนาคารและยกย่องคุณความดีของลูกบ้านให้เป็นที่ยอมรับแก่คนอื่นๆ

ฝึกทักษะการคิดตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบให้แก่ลูกบ้านทุกกลุ่มตามโอกาสอันควร เช่น

- ◆ ในที่ประชุมผู้นำชุมชน เมื่อมีปัญหาที่ต้องการให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา อาจใช้ประเด็นคำถามต่อไปนี้ ให้ผู้เข้าประชุมช่วยกันคิดและอภิปราย

▲ ปัญหาเรื่อง.....

▲ สาเหตุของปัญหา ได้แก่.....

▲ เป้าหมายหรือผลที่ต้องการ คือ.....

▲ วิธีแก้ปัญหา

➤ ทางเลือกที่ 1

2

3

4

➤ แต่ละทางเลือกมีผลดี/ผลเสียอย่างไร และความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ

▲ ทางเลือกที่กลุ่มตัดสินใจนำไปปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหา คือ.....

▲ จะปฏิบัติอย่างไร ช่วยกันคิดวางแผนปฏิบัติการ (ขั้นตอน ช่วงเวลา ผู้รับผิดชอบ)

แผนปฏิบัติการ.....

.....

ภายหลังที่มีการนำไปปฏิบัติจริงแล้ว จะต้องมีการประเมินผลที่ได้ว่าตรงตามเป้าหมายหรือไม่อย่างไร หากยังไม่ประสบผลสำเร็จ ควรมีการแก้ไขปรับปรุงหรือคิดหาทางเลือกใหม่

- ◆ ในโอกาสเยี่ยมเยียนครอบครัวที่มีปัญหา อาจมีการสนทนาพูดคุยและใช้คำถามให้สมาชิกในครอบครัวที่มีปัญหา หรือทุกคนในครอบครัวร่วมกันคิด ตัวอย่างเช่น

- ▲ ปัญหาเกิดจากสาเหตุอะไร
- ▲ สิ่งที่ต้องการคืออะไร
- ▲ จะทำอะไรได้บ้าง ถ้าทำอย่างนั้นจะเกิดผลดี/ผลเสียอะไรบ้าง
- ▲ นอกจากวิธีนี้แล้วลองคิดว่าจะมีวิธีอื่นๆ อีกหรือไม่ แต่ละวิธีมีผลดี/ผลเสีย อย่างไร
- ▲ คิดว่าวิธีใดจะให้ผลดีที่สุด และสามารถทำได้
- ▲ วางแผนปฏิบัติการด้วยตนเอง

ควรสนับสนุนให้สมาชิกในครอบครัว นำวิธีที่ร่วมกันคิดไปปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาและสอบถามผลที่ได้ในการเยี่ยมเยียนครั้งต่อไป

- ◆ ในการจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อพัฒนากลุ่มเด็ก เยาวชนและสตรี รวมทั้งกลุ่มอื่นๆ อาจมีการสอดแทรกการฝึกทักษะการคิดแก้ปัญหา โดยแบ่งเป็นกลุ่มย่อยๆ แล้วแจกใบงาน “ร่วมคิด แก้ปัญหา” ให้แต่ละกลุ่มทุกคนในกลุ่มช่วยกันคิดและเขียนลงไปในใบงาน เมื่อหมดเวลาให้ส่งตัวแทนกลุ่มออกมารายงานผลที่ได้





ใบงาน ร่วมคิด แก้ปัญหา

ปัญหาเรื่อง.....

1. ลักษณะปัญหา.....
2. ผลเสียที่เกิดขึ้นตามมา.....
3. สาเหตุของปัญหา.....
4. เป้าหมายหรือสิ่งที่ต้องการ.....

5. ทางเลือกหรือวิธีการต่าง ๆ ในการแก้ปัญหา	6. ประเมินทางเลือก			
	ผลที่ได้		ความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ	
	ผลดี	ผลเสีย	ปฏิบัติได้	ปฏิบัติไม่ได้
1.				
2.				
3.				
4.				

7. ทางเลือกหรือวิธีการแก้ปัญหาที่ตัดสินใจเลือก ได้แก่.....

8. แผนการดำเนินงาน

กิจกรรม	วัน เวลา	สถานที่	เครื่องมือ	งบประมาณ	บุคคลที่รับผิดชอบ

9. ผลการปฏิบัติงาน

- ◆ ความสำเร็จของงาน สำเร็จ ไม่สำเร็จ
- ◆ ความพอใจในงาน พอใจ ไม่พอใจ

ความคิดเห็น.....

จัดให้มี**ศาลานัดพบ** อาจจะใช้สถานที่ในบริเวณศาสนสถาน หรือสถานที่ที่เป็นศูนย์รวมใจ แล้วกำหนดจุดประสงค์ในการนัดพบ

- ♦ ให้ลูกบ้านได้พบปะสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชุมชน หรือปัญหาในหน้าหนังสือพิมพ์ที่น่าสนใจ
- ♦ มีการให้ความรู้เกี่ยวกับเทคนิควิธีการแก้ปัญหา โดยทำเป็นแผ่นปลิวโปสเตอร์ บทความ ติดไว้ที่ศาลา
- ♦ ให้ข่าวสาร ข้อมูล ความรู้ ที่เป็นประโยชน์กับลูกบ้าน โดยจัดเป็นป้ายนิเทศ หรือในลักษณะเวทีชาวบ้านขอคิดด้วยคน และอื่นๆ ตามความเหมาะสม

ส่งเสริมให้มีการ**สร้างพลังจิต** และการ**คลายเครียด** ด้วยวิธีการที่หลากหลาย เช่น

- ♦ มีการพักผ่อน และการออกกำลังกาย เพื่อเสริมพลังในตน
- ♦ มีการตั้งสัจจะหรือกำหนดจุดมุ่งหมายที่จะทำในสิ่งดีงามมีคุณประโยชน์ และใช้เทคนิคต่างๆ ในการผลักดันตนเองไปสู่จุดหมายนั้น
- ♦ เชิญผู้รู้ ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาจิต เช่น พระ นักบวช นักจิตวิทยา จิตเวช นักวิชาการ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข มาฝึกเทคนิคการควบคุมตนเอง การสร้างพลังในตน เป็นต้น
- ♦ จัดให้มีสถานที่คลายเครียด อาจจะเป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ ที่ออกกำลังกาย ลานกีฬา หรือลานคลายเครียด และมีการฝึกวิถีคลายเครียดแบบง่ายๆ ดังนี้

▲ การคลายเครียดทางจิต โดยฝึกการหายใจ การทำสมาธิ การฟังดนตรี สร้างจินตนาการ ฯลฯ

▲ การคลายเครียดทางกาย โดยการนวดส่วนต่างๆ ของร่างกาย การเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ การบริหารร่างกาย ประกอบดนตรี การเล่นกีฬา โยคะ รำมวยจีน ฯลฯ

ความเครียด

ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ **พฤติกรรม** หรือ **ความรู้สึก** ต่อกันนี้น้อยเพียงใด โปรดขีดเครื่องหมาย ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อย ๆ	เป็นประจำ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาท ตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียว หรือปวดบริเวณ ขมับทั้ง 2 ข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงจะทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลา ไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ				
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณ ท้ายทอย หลังหรือไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงง หรือเวียนศีรษะ				
20. ความสุขทางเพศลดลง				



เมื่อท่านตอบแบบประเมินครบทั้ง 20 ข้อแล้ว ให้ท่านคิดคะแนนแต่ละข้อ
ดังนี้

ถ้าตอบว่า	ไม่เคยเลย	=	0	คะแนน
	เป็นครั้งคราว	=	1	คะแนน
	เป็นบ่อยๆ	=	2	คะแนน
	เป็นประจำ	=	3	คะแนน

จากนั้นให้รวมคะแนนทั้ง 20 ข้อเข้าด้วยกัน คะแนนที่ได้จะอยู่ระหว่าง
0-60 คะแนน ซึ่งแต่ละช่วงคะแนนมีความหมายดังนี้ คือ

0 - 5 คะแนน	แสดงว่า	เครียดน้อยกว่าปกติ
6 - 17 คะแนน	แสดงว่า	เครียดในระดับปกติ
18 - 25 คะแนน	แสดงว่า	เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย
26 - 29 คะแนน	แสดงว่า	เครียดสูงกว่าปกติปานกลาง
30 - 60 คะแนน	แสดงว่า	เครียดสูงกว่าปกติมาก





0-5 คะแนน ท่านมีความเครียดน้อยกว่าปกติ อาจเป็นเพราะท่านมีชีวิตที่เรียบง่าย ไม่จำเป็นต้องต่อสู้ดิ้นรนในการดำเนินชีวิตสักเท่าใดนัก ชีวิตไม่ค่อยมีเรื่องให้ต้องตื่นเต้น และท่านเองก็ไม่ค่อยกระตือรือร้นเลย

6-17 คะแนน ท่านมีความเครียดในระดับปกติ นั่นคือท่านสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ดี และสามารถปรับตัวปรับใจให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ท่านควรพยายามคงระดับความเครียด ในระดับนี้ต่อไปให้นานๆ

18-25 คะแนน ท่านมีความเครียดสูงกว่าระดับปกติเล็กน้อย แสดงว่าท่านอาจกำลังมีปัญหาบางอย่างที่ทำให้ไม่สบายใจอยู่ ความเครียดในระดับนี้ อาจทำให้มีอาการผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมเล็กน้อยพอทนได้ และเมื่อได้พักผ่อนหย่อนใจบ้าง ก็จะรู้สึกดีขึ้นเอง

26-29 คะแนน ท่านมีความเครียดสูงกว่าระดับปกติปานกลาง แสดงว่าท่านอาจกำลังมีปัญหาบางอย่างในชีวิตที่ยังหาทางแก้ไขไม่ได้ ทำให้มีอาการผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมอย่างเห็นได้ชัด แม้จะพักผ่อนหย่อนใจแล้ว ก็อาจจะยังไม่หายเครียด ต้องฝึกเทคนิคเฉพาะในการคลายเครียดจึงจะช่วยได้

30-60 คะแนน ท่านมีความเครียดสูงกว่าระดับปกติมาก ท่านอาจกำลังเผชิญภาวะวิกฤตในชีวิต หรือไม่ได้สะสมความเครียดเอาไว้มากจนเกินไปเป็นเวลานาน ทำให้มีอาการเจ็บป่วยที่รุนแรงหรือเรื้อรัง ความเครียดในระดับนี้ นอกจากจะต้องฝึกเทคนิคการคลายเครียดแล้ว ถ้าจะให้ดี ควรไปพบแพทย์เพื่อขอคำปรึกษาต่อไปด้วย

จากเอกสารคู่มือคลายเครียด
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

★ ท่านทำอย่างนั้นหรือจ้ะ ★

- ❖ ได้คิดตรองถึงต้นเหตุสำคัญที่ทำให้บางคนไม่สามารถเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้
- ❖ ศึกษาข้อมูล ความรู้ และเทคนิควิธีการจากแหล่งความรู้ต่างๆ เพื่อพัฒนาลูกบ้านให้เป็นคนคิดดี ทำดี และสามารถควบคุมตนเองในทางสร้างสรรค์
- ❖ มีการสำรวจภูมิปัญญาชาวบ้าน และหน่วยงานในชุมชน และนอกชุมชนที่สามารถเป็นแหล่งวิทยากรในการพัฒนาลูกบ้านให้มีความเข้มแข็ง โดยเฉพาะด้านจิตใจ
- ❖ มีการปรึกษาหารือกับสถานศึกษาทุกระดับในชุมชน เพื่อร่วมมือกำหนดจุดเน้น และวิธีการพัฒนาเด็กเยาวชนในสถานศึกษา รวมทั้งลูกบ้านกลุ่มอื่นในชุมชน
- ❖ ประชุมแกนนำกลุ่มต่างๆ เพื่อร่วมคิดและวางแผนกำหนดแนวทางการพัฒนาลูกบ้านให้เป็นคนมีสุขภาพกาย-จิตดี คิดดี ทำดี
- ❖ มีการจัดตั้งคณะที่ปรึกษาทางวิชาการ คณะทำงาน และคณะวิทยากร
- ❖ มีการดึงบุคคล หน่วยงาน และองค์กรพัฒนาเอกชนเข้ามามีส่วนร่วมดำเนินการพัฒนาลูกบ้าน
- ❖ เมื่อชุมชนเกิดปัญหา ได้เปิดโอกาสให้แกนนำในชุมชนและลูกบ้าน ร่วมกันแสดงความคิดเห็น หาวิธีการแก้ปัญหาของชุมชน
- ❖ มีการจัดกิจกรรมให้ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต หรือใช้วิธีการสอดแทรกร่วมกับการจัดกิจกรรมอื่นๆ
- ❖ มีการจัดกิจกรรมฝึกทักษะให้ลูกบ้านได้พัฒนาดตนเอง คือ
 - ◆ ฝึกกระบวนการคิดตัดสินใจ แก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลและรอบคอบ
 - ◆ สร้างเสริมการรักและเห็นคุณค่าในตน
 - ◆ การสร้างพลังจิตและเสริมสร้างกำลังใจ
 - ◆ การคลายเครียด
 - ◆ อื่นๆ ได้แก่.....

- มีการประกาศเกียรติคุณยกย่องลูกบ้านที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีเยี่ยม
- ในการพัฒนาลูกบ้านให้มีความเข้มแข็งทางจิตใจ ได้จัดกลุ่มแบ่งการฝึกเป็นรุ่นๆ โดยจัดช่วงเวลาและเรื่องที่จะฝึกตามความเหมาะสมกับแต่ละกลุ่ม

๗๗ที่ได้รับ

เห็นด้วยและยอมรับว่าอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของคนเรา เป็นเรื่องสำคัญมาก และสามารถพัฒนาได้

- ลูกบ้านส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี
- การติดต่อประสานงานกับบุคคลและหน่วยงานต่างๆ เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและได้รับความร่วมมือดี
- ลูกบ้านแสดงความคิดเห็นในสิ่งที่ได้รับว่าเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตท่ามกลางสภาพสังคมในปัจจุบัน
- ลูกบ้านแสดงความชื่นชมผู้นำชุมชนที่ให้ความใส่ใจในการพัฒนาลูกบ้าน
- หลังจากการจัดกิจกรรมพัฒนาลูกบ้านไประยะหนึ่ง สังเกตเห็นว่าลูกบ้านมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น และการแก้ปัญหาจะมีความรอบคอบ มีการใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์
- ชุมชนมีพลังและความสามารถในการพัฒนาลูกบ้านได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ในการดำเนินงาน แม้จะมีปัญหาอุปสรรคบ้าง ทุกฝ่ายได้ช่วยกันแก้ไขจนสำเร็จลุล่วงด้วยดี
- อื่นๆ ได้แก่.....



กลับตัว กลับใจ



บาง ครั้งในชุมชนของท่าน อาจมีลูกบ้านที่หลงผิดไปใช้สารเสพติดเพราะ.....

- ♦ ไม่รู้ว่า สิ่งนั้นเป็นสารเสพติด
- ♦ อยากลอง
- ♦ คิดว่าไม่ติด เลิกเมื่อไรก็ได้
- ♦ จะช่วยแก้ปัญหาได้
- ♦ เชื่อว่าทำให้เกิดความกล้า ชัยชนะทำงานได้มาก
- ♦ ถูกหลอก หรือถูกชักชวน

ฯลฯ

ถ้ามีลูกบ้านติดสารเสพติด ย่อมส่งผลกระทบต่อความสงบสุขในชุมชน นับตั้งแต่ครอบครัวผู้ที่ใช้สารเสพติดเอง หรืออาจมีการรวมกลุ่มมั่วสุมใช้สารเสพติด และชักชวนกันเสพ ทำให้มีผู้ติดสารเสพติดเพิ่มจำนวนขึ้น เมื่อประสบปัญหาทางการเงินก็เปลี่ยนพฤติกรรมเป็นโจร เที้ยวลักเล็กขโมยน้อย หรือเป็นผู้นำและทำการขยายเครือข่ายอย่างกว้างขวาง ดังนั้น เมื่อพบว่า มีลูกบ้านติดสารเสพติดแม้เพียงคนเดียว ควรรีบเร่งจัดการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพ

ทำอย่างไร

ส่งไปบำบัดรักษาในสถานบำบัดรักษาที่มีอยู่แล้วในชุมชน เช่น โรงพยาบาล
สาธารณสุขจังหวัด วัด มูลนิธิ หรือองค์กรเอกชน

ในกรณีที่ไม่มีสถานบำบัดรักษาที่มีคุณภาพในชุมชน ควรส่งไปบำบัดรักษา
ในสถานบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดโดยตรง ซึ่งมีอยู่หลายแห่งทั่วประเทศ

จัดตั้งศูนย์บำบัดรักษาในชุมชน หากชุมชนมีความพร้อมและสามารถ
กระทำได้ หรือประสานความร่วมมือกับชุมชนใกล้เคียง และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
ในการจัดตั้งศูนย์หรือสถานบำบัดรักษา

ขั้นตอนการบำบัดรักษา

ขั้นเตรียมการ

- ◆ หาข้อมูลเกี่ยวกับสถานบำบัด พิจารณาเลือกสถานบำบัดที่เหมาะสมแก่กรณี
และติดต่อประสานงานกับสถานบำบัด
- ◆ เตรียมความพร้อมให้กับลูกบ้านที่ติดยาเสพติด โดย
 - ✦ สร้างกำลังใจให้ลูกบ้านว่าสามารถที่จะเลิกได้
 - ✦ หารายละเอียดเกี่ยวกับการบำบัดรักษา เช่น ช่วงเวลาที่เป็นไปบำบัดรักษา การให้
ความร่วมมือในการบำบัดรักษา
 - ✦ ให้ลูกบ้านทำสัญญากับตัวเอง หรือทำสัญญากับบุคคลที่เขาเคารพรัก
- ◆ ประสานงานกับผู้เกี่ยวข้องใกล้ชิด เช่น พ่อ แม่ สามี ภรรยา ญาติ เพื่อทราบ
และเข้าใจถึงสาเหตุของการติดยาเสพติด และร่วมมือกัน ในการให้ความช่วยเหลือ
ให้ความสนใจ เอาใจใส่ และให้กำลังใจ

ขั้นบำบัดรักษา

การบำบัดรักษามีหลายวิธีด้วยกัน วิธีที่ควรนำมาใช้ คือ

1. การบำบัดรักษาทางจิตใจ ได้แก่

1.1 การให้คำปรึกษา เป็นการให้คำปรึกษาที่มีลักษณะลึกซึ้งกว่าการให้
คำปรึกษาทั่วไป ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญโดยเฉพาะ

1.2 การสะกดจิต โดยใช้จิตใต้สำนึกมาควบคุมกายและพฤติกรรม (ฮยาเกยา)

1.3 การทำสมาธิวิปัสสนา มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างพลังความเข้มแข็งและผ่อนคลายความเครียดทางอารมณ์และจิตใจ วิทยาการสามารถเชิญจากสถานปฏิบัติธรรม

2. การบำบัดรักษาทางกาย ได้แก่

2.1 การช้ำยา ซึ่งมีทั้งสมุนไพร ยาแผนปัจจุบัน เพื่อให้เกิดอาการเบื่อสารเสพติด หรือลดอาการทรมาน

2.2 การฝังเข็ม ตามแนวแพทย์จีนโบราณ

2.3 การหักดิบ คือ งดใช้สารเสพติด โดยไม่มีการทดแทนใดๆ เป็นวิธีรุนแรงเหมือนการลงโทษ เช่น ช้าง ล่ามโซ่ แช่น้ำ เพื่อลดอาการคลั่ง

3. การบำบัดโดยกิจกรรม

3.1 กิจกรรมนันทนาการ เล่นกีฬา ดนตรี บันทึกลง

3.2 กิจกรรมทางอาชีพ ทำงาน ได้ผลผลิต เพื่อการค้า

3.3 กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

3.4 กิจกรรมอื่นๆ ตามความเหมาะสมในแต่ละกรณี

4. การบำบัดโดยการจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม แยกตัวผู้ติดสารเสพติดออกจากสภาพแวดล้อมเดิม และมาทำกิจกรรมร่วมกัน

วิธีบำบัดผู้ติดสาร

หลังจากบำบัดรักษาแล้ว ควรมีการฟื้นฟูสภาพร่างกาย จิตใจ และสังคม เพื่อป้องกันการกลับไปติดซ้ำ แนวทางการฟื้นฟู มีหลายด้าน ดังนี้

1. ฟื้นฟูด้านร่างกาย ได้แก่ การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา

2. ฟื้นฟูจิตใจ และสังคม โดยฝึกทักษะดังต่อไปนี้

รู้จักมองส่วนดีของตนเองและผู้อื่น รักและเห็นคุณค่าในชีวิตของตน

คิดแก้ไขปัญหาได้อย่างฉลาดและสร้างสรรค์

ฝึกสมาธิ และปฏิบัติตามแนวทางศาสนาที่นับถือ

ฝึกการผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีต่างๆ

รู้จักหามิตรที่ดีและการสร้างสัมพันธภาพ รวมทั้งรู้จักการปฏิเสธ

ร่วมทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม

3. ฟื้นฟูด้านอาชีพ ฝึกอาชีพตามความถนัดและความสนใจ

ในบางชุมชน อาจมีลูกบ้านอีกกลุ่มหนึ่งนำสารเสพติดเข้ามาแจกจ่าย หรือจำหน่าย ด้วยจุดมุ่งหมาย

- * เป็นอาชีพที่ทำรายได้ดี
- * ต้องการเงินสักก้อนหนึ่ง
- * ต้องการแลกกับยาบ้า 1-2 เม็ด เพื่อนำมาใช้เสพเอง
- * อื่นๆ

ลูกบ้านกลุ่มนี้จะพยายามทุกวิถีทางที่จะขยายเครือข่ายให้สารเสพติด ค้าง่ายขายคล่อง มีลูกค้ามากๆ ในการต้านภัยสารเสพติดจะละเลยลูกบ้านกลุ่มนี้ไม่ได้ จำเป็นที่ผู้นำชุมชนจะต้องร่วมกันคิดหาทางที่จะทำให้อีกกลุ่มลูกบ้านที่ค้าสารเสพติด หรือสงสัยว่าจะค้าให้กลับตัวกลับใจ

ทำอย่างไร

เลิกคบหาสมาคม โดยชักชวนให้ลูกบ้านทั้งหมดแสดงปฏิกิริยาไม่ยอมรับ เช่น เมินเฉย ไม่ทักทาย พูดคุย ไม่สังสรรค์ด้วย

ขอความร่วมมือจากผู้อาวุโส ผู้เฒ่า ผู้แก่ ที่เป็นที่เคารพนับถือ พูดคุยกับพ่อแม่ของผู้ค้าให้ตักเตือนลูก หรือ พบปะทั้งครอบครัว พ่อแม่ลูก พูดจาโน้มน้าวให้คิดถึงผลเสียที่เกิดขึ้น หากยังไม่ได้ผล อาจจะขอความร่วมมือตำรวจหมู่บ้าน ตำรวจชุมชน ช่วยตักเตือนอีกทางหนึ่ง

ใช้วิธีการให้คำปรึกษาหรือวิธีอื่นๆ เพื่อให้ผู้ค้ามีการประเมินตนเองเกี่ยวกับสิ่งที่เขากำลังกระทำอยู่ว่ามีผลดี ผลเสียอย่างไร แล้วให้ตัดสินใจว่าจะเลือกปฏิบัติอย่างไรต่อไป

จัดฝึกอาชีพอื่นๆ ที่ผู้ค้าถนัดและสนใจ โดยให้เข้าร่วมกับการฝึกอาชีพของชุมชนที่จัดอยู่แล้ว หรืออาจจะแยกจัดให้เฉพาะก็ได้ พร้อมกันนี้ควรสร้างแรงจูงใจให้เกิดความคิดว่า ยังมีอาชีพสุจริตอีกหลายอาชีพที่เขาสามารถเลือกทำได้ และเขาพร้อมที่จะเปลี่ยนมาประกอบอาชีพที่สังคมยอมรับ

ให้ผู้ค้ำมีส่วนร่วมหรือเป็นแกนนำของชุมชนทำกิจกรรมต่อต้านสารเสพติด เช่น กิจกรรมบำบัดรักษา กิจกรรมรณรงค์ต่อต้านสารเสพติด

การช่วยให้กลุ่มผู้ใช้สารเสพติดและกลุ่มผู้ค้ำ ให้กลับตัวกลับใจ มิใช่เป็นเรื่องง่ายนัก แต่ก็ไม่ยากจนทำไม่ได้ ถ้าเริ่มต้นด้วยการรู้จักและเข้าใจเขาอย่างลึกซึ้งว่าเขาเป็นคนแบบไหน มีความคิดอย่างไร และสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เขาต้องใช้หรือค้าสารเสพติด ก้าวต่อไปพยายามคิดหาวิธีการที่จะช่วยให้เขารอดจากบ่วงของสารเสพติด มีการระดมสรรพกำลัง ร่วมกันคิด ร่วมกันทำ มีการติดตามประเมินผล หากไม่ประสบผลสำเร็จก็ปรับปรุงแก้ไข หรือคิดหาวิธีการใหม่ ความสำเร็จย่อมเกิดขึ้นแน่นอน

★ ท่านทำอย่างนี้หรือยัง ★

- ๑. สำรวจลูกบ้านที่ใช้หรือมีพฤติกรรมที่ถือว่าอาจใช้สารเสพติด
- ๒. ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดสารเสพติด
- ๓. พาคณะกรรมการหรือคณะทำงานไปศึกษาดูงาน ในชุมชนที่ใกล้เคียงหรือชุมชนที่ประสบความสำเร็จในการบำบัดรักษา รวมทั้งสถานพยาบาลหรือหน่วยงานที่มีการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพ
- ๔. ประชุมแกนนำทุกฝ่าย เพื่อกำหนดแนวทางและวิธีการบำบัดรักษาที่เหมาะสม รวมทั้งผู้รับผิดชอบงานแต่ละขั้นตอน/กิจกรรม ตลอดจนการดึงบุคคลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้ามามีส่วนร่วม
- ๕. ขอกการสนับสนุนงบประมาณจาก อบต. ป.ป.ส.จังหวัด ป.ป.ส.ภาค สาธารณสุขจังหวัด องค์กรพัฒนาเอกชน (NGO) มูลนิธิ บริษัท ห้างร้าน ในชุมชน ฯลฯ
- ๖. มีการดึงบุคคลจากทุกฝ่ายเข้ามามีส่วนร่วม เช่น อสม. ตำรวจ ทหาร นักจิตวิทยา แพทย์ พยาบาล จิตเวช ครู-อาจารย์ ปราชญ์ชาวบ้าน

- ❖ ได้มีการขอความร่วมมือบุคคลที่มีความสามารถเป็นที่เคารพศรัทธา ไปโน้มน้าว ชักจูงให้ผู้เสพ สัมผัสใจอยากจะเลิก
- ❖ ให้พ่อแม่ของผู้ค้า-ผู้ติด มีส่วนร่วมในการบำบัดรักษา เมื่อผู้ติดสารเสพติด ได้รับการบำบัดรักษาและฟื้นฟูพร้อมกลับเข้าสู่สังคม ได้มีการติดตาม ผล และจัดให้มีพี่เลี้ยงดูแลอย่างต่อเนื่องไประยะหนึ่งจนมั่นใจว่าจะไม่กลับไปติดซ้ำ
- ❖ แสดงความชื่นชมและให้รางวัล เมื่อการกลับตัวกลับใจเป็นผลสำเร็จ
- ❖ อื่นๆ ได้แก่.....

ผลที่ได้รับ

เกิดการค้นพบวิธีการบำบัดรักษาฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด และมาตรการในการจัดการกับกลุ่มผู้ค้าที่ได้ผลและเหมาะสมกับสภาพชุมชน

เกิดการรวมพลังอย่างจริงจังของทุก ๆ ฝ่าย

ทุกคนทุกฝ่ายมีการใช้ความสามารถของตนอย่างเต็มที่

ผู้มีส่วนร่วมทุกคนรู้สึกภาคภูมิใจที่มีส่วนในการทำประโยชน์ให้ชุมชน

การบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด ประสบความสำเร็จ.....%

การแก้ปัญหาในกลุ่มผู้ค้าสารเสพติด ประสบความสำเร็จ.....%

เป็นแบบอย่างให้ชุมชนอื่น ๆ ใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาสารเสพติด

อื่นๆ ได้แก่.....



ตัดไฟแต่ต้นลม



ปัญหา สารเสพติดในขณะนี้ไม่ต่างไปจากไฟที่กำลังลุกลามทำลายล้างทำลายความมีคุณค่าของทรัพยากรมนุษย์ โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนที่เป็นกำลังของชาติในอนาคต ชุมชนมีความพยายามอย่างยิ่งที่จะป้องกันและแก้ไขปัญหาด้วยยุทธวิธีต่างๆ การเฝ้าระวัง เป็นอีกภารกิจหนึ่งที่ชุมชนได้นำมาใช้เพื่อเป็นการตัดไฟแต่ต้นลม ซึ่งได้ประโยชน์ในการป้องกันมิให้สารเสพติดล่องล่ำเข้าสู่ชุมชน หรือเป็นการควบคุมสถานการณ์ปัญหาสารเสพติดในชุมชนมิให้แพร่ขยายเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งเป็นการป้องกันมิให้ปัญหาสารเสพติดหวนกลับมาสู่ชุมชนอีก

การเฝ้าระวังควรดำเนินการอย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่องจริงจังและอาจมีการพลิกแพลงกลยุทธ์ให้ทันต่อเหตุการณ์

ทำอย่างไร

ประชุมแกนนำทุกหมู่บ้าน ร่วมคิดวางแผนและจัดวางเครือข่ายการเฝ้าระวังภัยสารเสพติดในชุมชน และกำหนดข้อปฏิบัติต่างๆ ได้แก่ การจัดเวรยาม การตรวจตรา การรายงานสิ่งผิดปกติ การขอความร่วมมือจากลูกบ้านและหน่วยงานในชุมชน รวมทั้งการวางมาตรการต่างๆ เช่น การจัดการกับผู้ขายที่มีอิทธิพล การจัดการกับแหล่งผลิตที่อาจมีในชุมชน การลงโทษผู้ฝ่าฝืนกฎข้อปฏิบัติของชุมชน ฯลฯ

๖ ทุกหมู่บ้านมีอาสาสมัครทำหน้าที่เป็น “ตำรวจบ้าน” ประจำหมู่บ้าน เพื่อทำหน้าที่สอดส่อง ดูแลเหตุการณ์ต่างๆ ภายในชุมชน และรายงานสิ่งผิดปกติ ตามสายงานที่ตกลงกันไว้ ไม่ว่าจะเป็นการมั่วสุมใช้สารเสพติด การส่งลำเลียง สารเสพติดผ่านหมู่บ้าน การซื้อขายสารเสพติด คนแปลกหน้าที่มีพฤติกรรม เป็นที่น่าไว้วางใจหรืออาจจัดทำแบบฟอร์มเพื่อให้คนแปลกหน้าที่เข้ามาในหมู่บ้าน โดยให้ลูกบ้านที่คนแปลกหน้าต้องการไปพบ เป็นผู้ลงนามรับรองว่าคนแปลกหน้า นั้นมาพบจริง และส่งแบบฟอร์มนั้นคืนให้ที่ป้อมยามหรือตำรวจบ้านตอนขากลับ ออกจากหมู่บ้าน

๗ จัดทำธรรมนูญชุมชน เพื่อให้ลูกบ้านใช้เป็นกฎระเบียบของชุมชน ซึ่งไม่ ขัดกับกฎหมายบ้านเมือง อาจใช้เวทีชาวบ้าน สถานที่ราชการ สถานที่ทางศาสนา ในการร่างและประชุมชาวบ้าน เพื่อพิจารณาให้ความเห็นชอบ จนสามารถ ประกาศใช้ได้

๘ บันทึกผลการปฏิบัติงานเป็นประจำทุกวัน สรุปและรายงานผลการ ปฏิบัติงานให้ลูกบ้านได้รับทราบอย่างสม่ำเสมอ อาจจะเป็น 3 เดือนต่อ 1 ครั้ง

๙ จัดให้คณะกรรมการหมู่บ้านและลูกบ้าน ช่วยกันสอดส่องดูแลเฝ้าระวัง ภัยสารเสพติด หากพบเหตุการณ์หรือสิ่งผิดปกติ เป็นที่น่าสงสัยให้รายงานต่อ คณะกรรมการหมู่บ้านหรือผู้นำชุมชน

๑๐ ประชาสัมพันธ์ข่าวสารความเคลื่อนไหวเกี่ยวกับสารเสพติดให้ลูกบ้าน ทราบอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ทันต่อเหตุการณ์และรู้จักระวังภัยสารเสพติดที่มาใน ลักษณะต่างๆ อาจใช้แผ่นปลิว หอกระจายข่าวหมู่บ้าน หรือทำเป็นใบความรู้ติด ไว้ในชุมชน ที่อ่านหนังสือประจำหมู่บ้าน ศาลาประชาคม ศาสนสถาน เช่น วัด โบสถ์ มัสยิด และให้ลูกบ้านช่วยกันประชาสัมพันธ์ต่อแบบปากต่อปาก

๑๑ ชุมชนอาจคิดหาวิธีเฝ้าระวังภัยอื่นๆ ที่เหมาะสมกับสภาพของชุมชน ได้แก่.....

★ ทำอย่างไรจึง ★

- ยกตัวอย่างเรื่องราวที่เกิดจากปัญหาสารเสพติดในชุมชนให้ลูกบ้านฟัง ชี้ให้เห็นถึงผลกระทบที่มีต่อลูกบ้านและชุมชน เปิดโอกาสให้ลูกบ้านได้แสดงความคิดเห็น เพื่อให้ลูกบ้านทุกคนรู้สึกว่าเป็นภัยใกล้ตัว และเกิดแรงจูงใจที่จะมีส่วนร่วมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด
- มีการประชุมกลุ่มผู้นำหรือคณะกรรมการหมู่บ้าน วางแผนการเฝ้าระวังภัยในแต่ละหมู่บ้าน
- คัดเลือกบุคคลในหมู่บ้านที่สมัครใจและเสียสละที่จะทำงานเพื่อส่วนรวม เป็นอาสาสมัครเฝ้าระวังภัยสารเสพติดประจำหมู่บ้าน
- อบรมให้ความรู้แก่อาสาสมัครในเรื่อง กฎระเบียบวินัย กฎหมายเบื้องต้น ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด ศิลปะการป้องกันตัว การสังเกต เทคนิคสัมพันธ์ วิธีการบรรเทาสาธารณภัย ฯลฯ
- จัดตั้งป้อมยาม จุดตรวจ ในหมู่บ้านตามที่เหมาะสม
- ให้ลูกบ้านทุกคนช่วยกันสอดส่องดูแล เป็นหูเป็นตา เมื่อพบเห็นสิ่งผิดปกติจะต้องแจ้งให้กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน หรือเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานในระดับตำบล เช่น พัฒนาการ เกษตรตำบล สาธารณสุขตำบล หรือครูทราบ เพื่อดำเนินการแจ้งให้เจ้าหน้าที่ตำรวจทราบต่อไป
- ขอความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่ตำรวจ ทหาร ให้ช่วยลาดตระเวนตรวจดูความเรียบร้อยในชุมชน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
- ประชาสัมพันธ์ข่าวสาร ความเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด เช่น เทคนิคการหลอกล่อชักจูงให้เสพติด สารเสพติดที่ออกมาในรูปแบบใหม่ๆ ฯลฯ ให้ลูกบ้านได้ทราบอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ลูกบ้านทันต่อเหตุการณ์ และรู้จักระวังภัยสารเสพติดที่มาในลักษณะต่างๆ อาจใช้แผ่นปลิวแจกไปตามบ้าน หอกระจายข่าวหมู่บ้าน หรือทำเป็นใบความรู้ติดไว้ในชุมชน ที่อ่านหนังสือประจำหมู่บ้าน ศาลาประชาคม ศาสนสถาน เช่น วัด โบสถ์ มัสยิด และให้ลูกบ้านช่วยกันประชาสัมพันธ์ต่อแบบปากต่อปาก

รายงานผลการปฏิบัติงานและยกย่องชมเชยอาสาสมัครที่ปฏิบัติงานได้ดีหรือยอดเยี่ยม

อื่นๆ ได้แก่.....

★ ผลที่ได้รับ ★

ลูกบ้านทุกเพศทุกวัย มีจิตสำนึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งที่จะต้องช่วยระงับภัย
สาธารณภัยติด และให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเฝ้าระวัง

มีระบบ หรือ รูปแบบการประสานงานที่สามารถปฏิบัติได้ และมีการ
ปรับเปลี่ยน พัฒนาวิธีการประสานงานที่เหมาะสมยิ่งขึ้น

ลูกบ้านและอาสาสมัครที่ได้รับมอบหมายภารกิจสามารถปฏิบัติงานได้
อย่างมีประสิทธิภาพ

ลูกบ้านมีน้ำใจไมตรี มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ชุมชนมีความสุข

ผลที่ไม่คาดคิดว่าจะได้รับอื่นๆ คือ.....



กันไว้ดีกว่าแก้



11.11 ปราสาทหินพิมาย แหล่งผลิต แหล่งค้า รวมทั้งการบำบัดรักษาผู้ติดสารเสพติด เป็นความพยายามอย่างยิ่งที่จะดึงสารเสพติดออกจากคน แต่คงไม่ได้ผลเท่าใดนัก เนื่องจากกฎหมายไม่ศักดิ์สิทธิ์พอ ขาดคนจัดการการใช้กฎหมายเพื่อจับกุมและลงโทษผู้ประพฤตินิคมอบ อีกทั้งสถานบำบัดรักษาและบุคลากรที่ทำหน้าที่นี้ มีไม่เพียงพอ เหตุนี้หลายหน่วยงานจึงมุ่งเน้นการดึงคนออกจากสารเสพติด นอกจากจะเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถช่วยกันทำได้แล้ว ยังเป็นการป้องกันซึ่งจะได้ผลดีกว่าการแก้ไข

อันที่จริงสารเสพติดเป็นเพียงของสิ่งหนึ่ง ถ้าคนเราไม่รับหรือหยิบเอามาใช้ แม้จะถูกยึดเยียดหรือพูดจาโน้มหน้าชักจูงอย่างไรก็ตาม ของสิ่งนั้นก็ยังคงอยู่ตรงนั้นอย่างไรค่า แต่ในบางเวลาบางขณะเมื่อมีปัญหา อาจจะเป็นปัญหาครอบครัว การเงิน การงาน การเรียน ความรัก การคบเพื่อน ฯลฯ และไม่สามารถแก้ปัญหาได้ บังเกิดความว้าวุ่น วิดกกังวล เป็นทุกข์ เศร้า เครียด จิตใจอ่อนแอ ขาดสติหรือด้วยเหตุอื่นใดก็ตาม ทำให้เผลอเผลล หรือจงใจไปหยิบสารเสพติดมาลองใช้เพื่อจุดประสงค์

- ◆ ลดความเจ็บปวดทางใจ
- ◆ สนองความอยากรู้ อยากเห็น อยากลอง
- ◆ ทำหายกฎเกณฑ์และคำสั่งของผู้ใหญ่
- ◆ ทำให้หายกลัว และมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

จึงควรให้ความช่วยเหลือ ก่อนที่ลูกบ้านจะหันไปพึ่งสารเสพติด



1 มีการเตรียมการสำหรับการคืนถิ่นของลูกบ้าน ที่หึ่งถิ่นไปทำมาหากินอยู่ในเมือง เมื่อประสพภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ กลายเป็นผู้ตกงานต้องกลับถิ่นฐานเดิม ลูกบ้านกลุ่มนี้มีทั้งกลุ่มที่กลับมาพัฒนาหมู่บ้าน ดำรงชีพแบบพอกินพออยู่ กับกลุ่มที่อาจเป็นปัญหาต่อหมู่บ้าน เช่น มีหนี้สินล้นพ้นตัว กินเหล้าเมายา ไม่สามารถสร้างงานอาชีพได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ ชุมชนควรมีการสร้างขวัญกำลังใจ และฝึกอาชีพตามความสนใจ หรือร่วมกันคิดสร้างงานอาชีพใหม่ๆ ในชุมชน เพื่อให้เขาเป็นคนมีคุณค่า ไม่เป็นภาระของชุมชน

2 จัดให้มีบริการให้คำปรึกษา ภายใต้ชื่อโครงการที่เหมาะสม เช่น เพื่อนช่วยเพื่อน พี่ช่วยน้อง โดยมีวิธีดำเนินการได้หลายลักษณะ อาทิ

- ♦ ประชุมกลุ่มผู้นำชุมชน คณะกรรมการหมู่บ้าน ร่วมกันคิดและวางแผนหาวิธีการให้ความช่วยเหลือลูกบ้านที่มีปัญหา
- ♦ คัดเลือกแกนนำจากกลุ่มต่างๆ กลุ่มอาสาสมัครและลูกบ้าน ที่มีน้ำใจ โอบอ้อมอารี ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ร่าเริงแจ่มใส มองโลกในแง่ดี จำนวนที่คัดเลือกขึ้นอยู่กับความจำเป็นในการปฏิบัติงาน
- ♦ อบรมให้ความรู้ ความเข้าใจ และฝึกทักษะการให้คำปรึกษา กับกลุ่มที่ได้รับคัดเลือกด้วยวิธีการต่างๆ เช่น จัดส่งไปอบรมร่วมกับหน่วยงานที่จัดอบรมเรื่องเทคนิคการให้คำปรึกษา ขอให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดอบรมให้ ได้แก่ สถานศึกษา สาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาล ป.ป.ส.จังหวัด หรือชุมชนจัดอบรมขึ้นเอง โดยประสานความร่วมมือกับผู้บริหารสถาน ศึกษาในชุมชน ครูแนะแนว นักจิตวิทยา และฝ่ายบริการให้คำปรึกษาของโรงพยาบาลใกล้เคียง เป็นต้น
- ♦ หลังจากที่ได้รับการฝึกอบรมแล้ว เริ่มทำหน้าที่ให้คำปรึกษา มีการแบ่งกลุ่มลูกบ้านให้ดูแลอย่างใกล้ชิด อาจเป็นผู้ให้คำปรึกษา 1 คน ต่อลูกบ้าน 30 คน หรือ 30 ครอบครัว การให้คำปรึกษาในขั้นต้น ผู้ให้คำปรึกษาควรใช้เชิงรุก โดยเป็นผู้ไปพบลูกบ้านที่ตนรับผิดชอบและสร้างความรู้สึกไว้วางใจและยอมรับให้เกิดกับลูกบ้าน หรือมีการจัดตั้งศูนย์บริการให้คำปรึกษาขึ้นในหมู่บ้าน



กระบวนการให้คำปรึกษา

มีขั้นตอนสำคัญ 5 ขั้นตอน คือ

1. เริ่มต้นให้คำปรึกษา โดยการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดความไว้วางใจ
2. สำรวจปัญหา ให้เรียนรู้โลกส่วนตัว ความคับข้องใจ ความคาดหวัง และประสบการณ์ชีวิต เพื่อสำรวจว่า อะไรคือปัญหา
3. ทำความเข้าใจปัญหา ต้องใช้ทักษะ ความชำนาญ ของผู้ให้คำปรึกษาเพื่อให้เลือกใช้แนวทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมกับตัวเอง
4. ดำเนินการแก้ปัญหา ตรงตามเป้าหมาย ส่งเสริมและให้กำลังใจผู้รับคำปรึกษา
5. ยุติการแก้ปัญหา ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา เข้าใจตนเอง และนำสิ่งที่เรียนรู้ไปพัฒนาตนเองได้ตามลำพัง

เทคนิคในการให้คำปรึกษา

1. เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ อ่อนน้อม ความเป็นมิตร สามารถแสดงออกด้วยคำพูด น้ำเสียง กิริยาท่าทาง ที่เมตตา อ่อนโยน และจริงใจ
2. เทคนิคการฟัง ควรฝึกฝนเรื่องการฟังคนอื่นพูดได้นานๆ และสรุปประเด็นสำคัญ รู้จักสังเกตพฤติกรรมของผู้พูด ไม่ต้องเร่งรัดให้พูดถ้าเขาต้องการหยุดคิด หรือ สะดุดใจ ในบางเรื่อง
3. เทคนิคการถาม ใช้คำถามได้ทั้งปลายปิด คือ คำถามที่ตอบสั้นๆ ว่า ใช่ ไม่ใช่ และคำถามปลายเปิด คือ ถามให้ตอบความรู้สึก เหตุผลที่ทำให้เป็นการให้ระบายออกได้เต็มที่
4. เทคนิคการให้กำลังใจ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เห็นคุณค่าของตนเอง เกิดความภาคภูมิใจ และมั่นใจในตัวเองมากขึ้น

5. เทคนิคการสะท้อนคำพูด คือการพูดซ้ำคำพูดของเขา เพื่อสะท้อนให้เขารู้ความคิดและความรู้สึกของตนเอง

6. เทคนิคการแปลความ สรุปตามคำพูด ให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองยิ่งขึ้น

7. เทคนิคการแสดงการยอมรับ เข้าใจ เห็นใจ ผู้พูด โดยการพยักหน้า ยิ้ม มองด้วยสายตาอ่อนโยน พูดโต้ตอบด้วยถ้อยคำที่แสดงความเมตตา และจริงใจ

8. เทคนิคการเผชิญหน้ากับความจริงให้มีความกล้าที่จะยอมรับความจริง ยอมรับข้อบกพร่อง ยอมรับสิ่งที่เปลี่ยนไปว่าเป็นเรื่องธรรมดา ธรรมชาติของชีวิตที่ไม่มีความสมบูรณ์เที่ยงแท้ถาวร

★ ท่านทำอย่างนี้หรือยัง ★

- สำรวจดูว่าลูกบ้านที่กลับสู่ถิ่นฐานเดิม มีจำนวนเท่าไร ดำรงชีวิตอย่างไร และต้องการความช่วยเหลือหรือไม่ อย่างไร
- ศึกษาหาความรู้ ความเข้าใจเพิ่มเติมเกี่ยวกับกระบวนการให้คำปรึกษา
- มีการประชุมปรึกษาหารือในกลุ่มแกนนำต่างๆ เพื่อคิดวิเคราะห์ถึงความจำเป็นในการจัดบริการให้คำปรึกษาแก่ลูกบ้านที่มีปัญหา และความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ
- ร่วมกันคิด วางแผน และกำหนดแนวทางในการดำเนินงานช่วยเหลือลูกบ้านที่มีปัญหา รวมไปถึงกลุ่มลูกบ้านที่กลับสู่ถิ่นฐานเดิม
- มีการเชิญชวนผู้สนใจสมัครเข้าร่วมโครงการที่จัดขึ้น
- มีการระดมพลังจากบุคคลที่มีความสามารถ ความชำนาญ และหน่วยงานต่างๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งในและนอกชุมชนมาช่วยกันดำเนินงาน

- ติดต่อประสานงานกับแหล่งที่ให้การสนับสนุนด้านงบประมาณ เช่น อบต. องค์กรพัฒนาเอกชน (NGO) บริษัท ห้างร้าน ฯลฯ
- คอยให้กำลังใจและสร้างเสริมความมั่นใจให้แก่กลุ่มผู้ผ่านการอบรม แล้วไปปฏิบัติงานให้คำปรึกษา ตลอดจนแสดงความชื่นชมที่สามารถปฏิบัติงานได้เป็นผลสำเร็จ
- มีการขยายผลอบรมเทคนิคการให้คำปรึกษาให้กับกลุ่มอื่นๆ ตามความจำเป็น
- มีการรวบรวมผลการดำเนินงาน ปัญหา อุปสรรคและหาแนวทางแก้ไข พัฒนางานเป็นระยะๆ
- อื่นๆ ที่ได้ทำไปแล้ว คือ.....

★ ผลที่ได้รับ ★

- ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลและหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและองค์กรเอกชนเป็นอย่างดี
- มีลูกบ้านและกลุ่มแกนนำจำนวนมากให้ความสนใจและขอเข้าร่วมโครงการที่จัดขึ้น
- ยอมรับว่าการให้คำปรึกษาแก่ลูกบ้านที่มีปัญหาเป็นสิ่งจำเป็นและชุมชนสามารถทำได้
- กลุ่มแกนนำ ลูกบ้านและอาสาสมัคร มีความสุขที่ได้ทำงานรับใช้ชุมชน
- กลุ่มที่เป็นผู้ให้คำปรึกษา มีการพัฒนาตนเองให้สามารถปฏิบัติงานได้ดียิ่งขึ้น
- ลูกบ้านที่มีปัญหาได้รับการช่วยเหลือทันที
- เป็นแหล่งศึกษาดูงานสำหรับชุมชนใกล้เคียงและชุมชนอื่น
- อื่นๆ ได้แก่.....

ผลที่ได้เป็นอย่างไร



หลัง จากที่ได้ทำกิจกรรมต่างๆ แล้ว ท่านคงต้องการจะรู้ว่า...

♦ ผลที่ได้ เป็นอย่างไรตรงตามเป้าหมายที่ต้องการหรือไม่ เพียงใด ?

- ☐ บรรลุเป้าหมาย ในระดับ ☐ ดีมาก
☐ ดี
☐ พอใช้

☐ ไม่บรรลุเป้าหมาย เพราะ.....

♦ ปัญหาอุปสรรค ☐ ไม่มี

☐ มี ได้แก่.....

♦ ข้อเสนอแนะในการแก้ไข ปรับปรุง และพัฒนา.....

คำตอบเหล่านี้ได้จากการตรวจสอบประเมินผลการดำเนินงาน ซึ่งวิธีการตรวจสอบประเมินผลการดำเนินงาน สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การสังเกต สอบถาม สัมภาษณ์ ดูหลักฐานร่องรอย หรือใช้เครื่องมือชนิดต่างๆ ได้แก่ แบบสังเกต แบบสัมภาษณ์ แบบสอบถาม แบบสำรวจ และแบบทดสอบ เป็นต้น

ประเด็นหรือสิ่งที่ควรตรวจสอบประเมินผล ได้แก่

1. ผลผลิต ได้แก่ สภาพแวดล้อมของชุมชน รวมทั้งลูกบ้าน เป็นอย่างไร มีการปรับปรุงและพัฒนาขึ้นมากน้อย เพียงใด
2. กิจกรรม มีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย และสามารถปฏิบัติได้บรรลุผลมากน้อย เพียงใด
3. กระบวนการในการดำเนินงาน ได้แก่
 - ♦ การบริหารจัดการและประสานงาน
 - ♦ บุคลากรผู้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติงาน
 - ♦ สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ในการปฏิบัติงาน เช่น งบประมาณ สื่อ/เครื่องมือ สถานที่ เป็นต้น

ทำอย่างไร

แต่งตั้งคณะกรรมการหรือคณะทำงานเพื่อทำหน้าที่ตรวจสอบ ติดตาม ประเมินผลเป็นการเฉพาะ

ให้คณะทำงานแต่ละชุดที่ได้รับมอบหมายดำเนินการในแต่ละกิจกรรม เป็นผู้ประเมิน และรายงานผลเบ็ดเสร็จ โดยคณะทำงานนั้นร่วมกันวางแผน และ กำหนดผู้รับผิดชอบในการดูแลการประเมินผล

มีการสรุปผลการดำเนินงานในรอบปี เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ไปตาม หมู่บ้านและทางสื่อมวลชน รวมทั้งรายงานผู้บริหารระดับสูงและผู้เกี่ยวข้องทราบ

จัดประชุมสามัญประจำปีของชุมชน เพื่อแถลงข่าวและรายงานผลการดำเนินงาน ให้คณะกรรมการชุมชนและลูกบ้านทราบ ตลอดจนเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นในเชิงพัฒนา

การประเมินผลด้วยวิธีอื่นๆ ที่มีความเหมาะสมกับสภาพชุมชน และสามารถทำได้ผลดี ได้แก่.....

★ ท่านทำอย่างนี้หรือยัง? ★

- คัดเลือกบุคคลที่มีความรู้ ความสามารถ เข้าร่วมเป็นกรรมการหรือคณะทำงานในการติดตามประเมินผล
- มีการจัดตั้งหน่วยกลางในการตรวจสอบ ติดตามประเมินผล
- มอบหมายให้คณะทำงานแต่ละชุด ดำเนินการติดตามประเมินผลแล้วรายงานให้หน่วยกลางรับทราบ
- จัดทำรายงานสรุปผลการดำเนินงานเป็นประจำ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
- มีการประชุมคณะกรรมการชุมชน เพื่อรับทราบผลการดำเนินงานและให้ข้อคิดเห็น นอกจากนี้ยังได้เชิญผู้อาวุโส ผู้มีชื่อเสียง ผู้มีพระคุณ และผู้บริหารระดับจังหวัด มาเป็นเกียรติในการประชุม หรือเป็นประธานในการมอบเกียรติบัตร โล่ หรืออื่นๆ ให้แก่ลูกบ้านดีเด่น กลุ่มพลังที่ปฏิบัติงานดีเด่น ผลงานดีเด่น ฯลฯ
- ประชาสัมพันธ์เผยแพร่ผลการดำเนินงานไปยังหมู่บ้านต่าง ๆ ด้วยวิธีการที่เหมาะสม เช่น แผ่นปลิว หอกระจายข่าว เสียงตามสาย ป้ายนิเทศ และประชาสัมพันธ์ไปยังสื่อมวลชน
- มีการเชิญผู้บริหารระดับสูงมาเยี่ยมชมชุมชน หมู่บ้าน เป็นการสร้างขวัญกำลังใจ
- อื่นๆ ได้แก่.....

ผลที่ได้รับ

คาดหวังว่าผลการประเมินจะเป็นเช่นนี้

- ๑ ลูกบ้านมีความรักใคร่ ความสามัคคี ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน
- ๒ ผู้นำชุมชนและลูกบ้านรับรู้สภาพปัญหาและแลกเปลี่ยนข่าวสารซึ่งกันและกัน
- ๓ ผู้นำชุมชนและลูกบ้านจัดทำโครงการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดด้วยการพึ่งพาตนเอง โดยใช้ทรัพยากรและภูมิปัญญาชาวบ้าน
- ๔ ลูกบ้านทุกคนให้ความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรมด้านสารเสพติดและกิจกรรมอื่นๆ ได้อย่างดีและต่อเนื่อง
- ๕ ชุมชนมีความเข้มแข็งและเกิดความผาสุก ลูกบ้านมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
- ๖ อื่นๆ ได้แก่ /

2

3

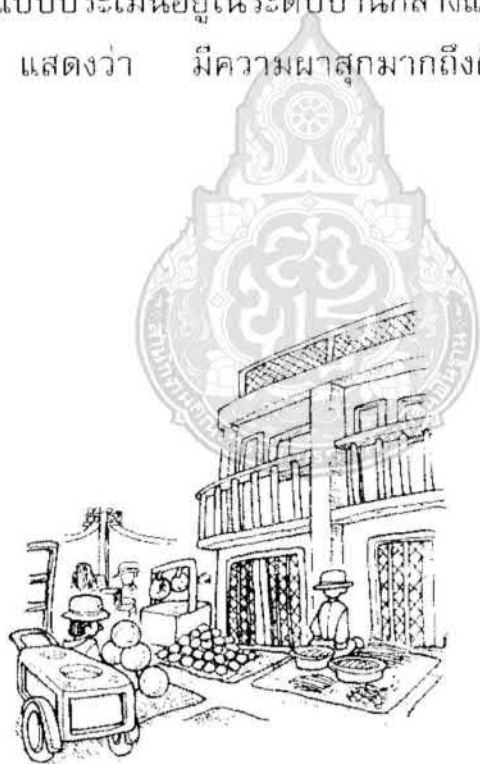


หากท่านต้องการทราบว่า การทำกิจกรรมระหว่างผู้นำชุมชนและลูกบ้าน
ในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดของชุมชน ประสบผลสำเร็จเพียงใด
ท่านลองประเมินดูซิว่า ณ วันนี้ ชุมชนของท่านเป็นอย่างไร
แบบประเมินชุมชนผาสุก (Community well-being Assessment)

ข้อคำถาม	มาก	ปานกลาง	น้อย
+ ลูกบ้านมีความรู้ ความเข้าใจ ในการป้องกันสารเสพติด			
+ ลูกบ้านมีความพร้อม ในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด			
+ ลูกบ้านมีความสามัคคี เกื้อกูลซึ่งกันและกัน			
+ ผู้นำชุมชนได้ประสานการทำงานของกลุ่มพลัง			
+ กลุ่มพลังต่างๆได้เข้าร่วมทำกิจกรรมป้องกันสารเสพติดในชุมชน			
+ จำนวนผู้ใช้สารเสพติดลดน้อยลง			
+ ลูกบ้านได้เข้าร่วมกิจกรรมคลายเครียด			
+ มีการประสานงานของกลุ่มพลังต่างๆ ในชุมชน			
+ องค์กรของรัฐ/เอกชนได้เข้ามามีส่วนร่วม ในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด			
+ ลูกบ้านมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี			
+ จำนวนคดีอาชญากรรมลดลง			
+ มีการจัดตั้งกลุ่มกิจกรรมเพิ่มขึ้น			
+ ผู้นำชุมชนและลูกบ้านได้รับเชิญเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ให้กับชุมชนอื่นๆ			
+ ได้รับความช่วยเหลือในด้านทรัพยากรบุคคล งบประมาณ จากหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน			
+ มีการแลกเปลี่ยนข่าวสารข้อมูลต่าง ๆ ระหว่างชุมชนและลูกบ้าน			
+ มีการริเริ่มจัดทำโครงการใหม่ๆ ในชุมชน			
+ ผู้นำชุมชนได้รับการยอมรับจากลูกบ้าน			
+ ลูกบ้านมีคุณธรรม และจริยธรรมสูงขึ้น			
+ เป็นสถานที่ที่ดูงานที่ได้รับการยอมรับจากชุมชนอื่นๆ ในเรื่องสารเสพติด			
+ สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมได้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น			

เกณฑ์ที่จะบอกว่าชุมชนของท่านมีความสุขหรือไม่

- ▲ ผลการตอบแบบประเมินอยู่ในระดับปานกลางเป็นส่วนมาก
แสดงว่า มีความมีความสุขปานกลาง
- ▲ ผลการตอบแบบประเมินอยู่ในระดับปานกลางและมากเป็นส่วนใหญ่
แสดงว่า มีความสุขมากยิ่งดีมาก



หวังว่าตัวอย่างกิจกรรม เหล่านี้
จะลดประกายให้ท่านมีพลังกาย พลังใจ และพลังความคิด
ที่จะนำชุมชนให้นับภัยจากสารพิษติด และเชื่อว่า
ท่านสามารถริเริ่มวิธีการอีกมากมายที่เหมาะสมกับชุมชนของท่าน





ที่ปรึกษา

นายอำรุง	จันทวานิช	อธิบดีกรมวิชาการ
นายสาโรช	วัฒนสโรช	รองอธิบดีกรมวิชาการ
นางสาวอาภา	ถนัดช่วง	ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านการแนะแนว
นางสาวเอิบบุญ	สุทธิประภา	ผู้อำนวยการศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ (พ.ศ. 2541-2542)
นางมัลลิกา	นิตยาพร	ผู้อำนวยการศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ (พ.ศ. 2542-ปัจจุบัน)

ผู้จัดทำ

นายสุริยา	เหมตะศิลปิน	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ
นางสมพร	เตรียมชัยศรี	คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
นายสุธรรม	เดชดี	ศูนย์พลศึกษาและกีฬาจังหวัดนครศรีธรรมราช
นางสาวสุพรรณิ	ภู่อำชัย	ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดภาคตะวันออกเฉียง เหนือ จ.ขอนแก่น
นางวัชรีย์	เกตุโสภิต	กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข
นางสาวสิริพร	สมบูรณ์บุรณะ	คณะนิเทศศาสตร์และศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกริก
นายสมบัติ	สิงห์คำ	โรงเรียนวัดการ้อง จ.สิงห์บุรี
นายสมร	สุขศรี	องค์การบริหารส่วนตำบล ต.ขามเปี้ย จ.อุบลราชธานี
นายเสน่ห์	โอฐกรรม	โรงเรียนไทยรัฐวิทยา 64 จ.ราชบุรี
นางสาวนลินี	ปานมวย	โรงพยาบาลสวนปรุง จ.เชียงใหม่
นางสุดใจ	แสงสินชัย	วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี

นางอุบลวรรณ	เหรียญรุ่งเรือง	โรงพยาบาลหนองจอก กรุงเทพฯ
นางสาวศิริวรรณ	ชลธาร	สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดตรัง
จ.ส.ต.วิโรจน์	เมณฑกุล	สถานีตำรวจนครบาลคันนายาว กรุงเทพฯ
นายธงชัย	ไชยพรหม	สำนักงาน ป.ป.ส. ภาคเหนือ
นายนิติ	เอี่ยมเที่ยง	ศูนย์สุขภาพจิตเขต 1 กรมสุขภาพจิต
นายชัชวาล	เทียมถนอม	คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
นางสุวรรณา	สาคร	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดศรีสะเกษ
นางเรียม	ศรีทอง	สถาบันราชภัฏสวนดุสิต
นายวิชา	ถาวรศิริ	โรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 3 จ.สุพรรณบุรี
นายสำรวย	มีสมชัย	ประธานธนาคารหมู่บ้านเครดิตยูเนียน ลาดบัวหลวงพัฒนา
นายเกษม	มีสนธิ	กรรมการธนาคารหมู่บ้านเครดิตยูเนียน ลาดบัวหลวงพัฒนา
นางพันธณี	วิศโค	กองวิจัยทางการศึกษา กรมวิชาการ
นางนงคินี	สดคมขำ	สำนักงานทดสอบทางการศึกษา กรมวิชาการ
นางสาวเพ็ญศิริ	กัลยาณมิตร	ศูนย์พัฒนาหนังสือ กรมวิชาการ
นางรุจิเรข	แสงจิตต์พันธุ์	ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ กรมวิชาการ
นางสาวประนอม	มณีวงษ์	ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ กรมวิชาการ
นางจินตนา	สังจจารีรัตน์	ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ กรมวิชาการ

บรรณาธิการกิจ

นางรุจิเรข	แสงจิตต์พันธุ์	ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ กรมวิชาการ
นางสาวประนอม	มณีวงษ์	ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ กรมวิชาการ
นางจินตนา	สังจจารีรัตน์	ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ กรมวิชาการ

ร่วมคิด-ร่วมพัฒนา

เมื่อท่านได้อ่านหนังสือ จุดประกาย... ด้านภัยสารเสพติด คู่มือผู้นำชุมชน แล้ว โปรดแสดงความคิดเห็นเพื่อร่วมกันพัฒนาหนังสือให้มีคุณค่าและสาระประโยชน์ยิ่งขึ้น

1. ด้านเนื้อหา

1.1 ลักษณะการนำเสนอ ☐ ดี ☐ ควรปรับปรุง
ข้อเสนอแนะ.....

1.2 การเขียนและลำดับเนื้อหา ☐ ดี ☐ ควรปรับปรุง
ข้อเสนอแนะ.....

1.3 เนื้อหาสาระ ☐ ดี ☐ ควรปรับปรุง
ข้อเสนอแนะ.....

1.4 อื่นๆ (โปรดระบุ)

2. ประโยชน์ที่ท่านได้รับมีอะไรบ้าง

.....
.....

3. สามารถนำไปสู่การปฏิบัติจริงได้มากน้อยเพียงใด และทำได้อย่างไร

.....
.....

4. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

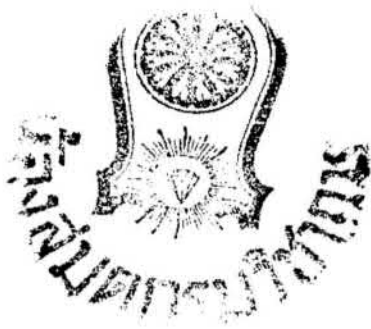
.....
.....

กรมวิชาการขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือตอบคำถาม

ความคิดเห็นของท่านจะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการจัดทำหนังสือฉบับต่อไป

ผู้ตอบ ชื่อ-สกุล.....ตำแหน่ง.....ตำบล.....

อำเภอ.....จังหวัด.....



ส่งคำตอบไปที่

ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ กรมวิชาการ
(กลุ่มพัฒนางานแนะแนวบุคลิกภาพ)

ถนนสุขุมวิท เอกมัย

เขตคลองเตย กทม. 10110

ท่าน **ผู้นำชุมชน** คนดีเริ่ม
ถูกบ้าน เติร์มต้นปลูก เติร์มต้นอง
 ต้นนิ่มงาม ต้นปลูก ถูกทำนอง
 เพื่อกล้าเกรง เป็นคนดี ศรีตงดม
ชุมชน รวมใจรัก พิชิตภัยพิบัติ
สังคม มิตรเพิ่มคุณค่า สว่างไสว
ศรีนคร นนวดิดใหม่ ให้ชื่นชม
พัฒนา ซาติแตรตงดม ปศอดพิชิต
ร่วมมือ กัน วันนี รุ่งมีหวัง
 เพิ่มพูน เพิ่มความดี กิจได้ข
 มอบดอกไม้ แห่งความดี มาคมมีชัย
 เป็น คำต้อใจ ให้ต้วรื่องคน **ชุมชน**

สุดใจ แสงอินชัย

