

การดูแลผู้เสพในชุมชน... หลังจากบำบัดรักษา



การเลิกยาเสพติดเป็นเรื่องยาก ดังนั้นเพื่อไม่ให้ผู้ผ่านการบำบัดรักษากลับไปเสพยาเสพติดซ้ำอีก ชุมชน จำเป็นต้องช่วยดูแลช่วยเหลือพวกเขาให้กลับไปใช้ชีวิตได้อย่างปกติและปลอดภัยจากยาเสพติดทั้งหลาย โดยทำได้ดังนี้

1. ให้กำลังใจ และสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ผู้ผ่านการบำบัดรักษาว่า การเลิกยาเสพติดเป็นสิ่งที่น่าชื่นชมของผู้พบเห็น เป็นผลดีแก่ตนเองครอบครัว เพื่อน



2. กระตุ้นให้ผู้ผ่านการบำบัดรักษาตั้งเป้าหมายในการดำเนินชีวิตตนเอง เช่น จะประกอบอาชีพอะไร ต้องการเรียนต่อหรือไม่ จะทำอะไรเมื่อรักษาหายแล้ว เป็นต้น

3. สนับสนุนผู้ผ่านการบำบัดรักษาในการพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมาย ชีวิตที่ตั้งไว้ได้อย่างเหมาะสม เช่น ให้ฝึกอาชีพ ให้ทุนประกอบอาชีพให้ทุนการศึกษา เป็นต้น



4. พยายามชักชวนหรือจัดกิจกรรมที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้ผ่านการบำบัดรักษาทำในเวลาว่าง เช่น การร่วมออกกำลังกายกับผู้สูงอายุในชุมชนร่วมเล่นกีฬากับเยาวชน ร่วมงานอาชีพเสริมกับกลุ่มแม่บ้าน เพื่อให้ผู้ผ่านการบำบัด ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และให้ชาวบ้านเริ่มยอมรับตัวตนใหม่ของเขา

5. ติดตามพฤติกรรมและพูดคุยให้คำแนะนำแก่ผู้ผ่านการบำบัดในเรื่องต่อไปนี้

- ▶ ให้รู้จักตนเองว่าสิ่งใดเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความคิดถึงหรืออยากใช้ยาเสพติด อีก เช่น กิจกรรม/สถานที่/บุคคลใดๆ ที่กระตุ้นให้อยากเสพยา
- ▶ ให้รู้จักหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นเหล่านั้น เช่น ไม่ไปในสถานที่ที่เคยเสพยา ไม่ทำกิจกรรมที่ชวนให้อยากเสพยา
- ▶ ให้รู้จักจัดการกับจิตใจและอารมณ์ของตนเอง หากเกิดปัญหาชีวิตหรือคิดถึงยาเสพติด เช่น ฝึกทำความเข้าใจปัญหา ฝึกการคลายเครียด ด้วยวิธีต่างๆ รู้จักปรึกษาปัญหากับผู้ที่ไม่วางใจ



การดูแลรักษา...ในชุมชน



การบำบัดรักษาในชุมชน

การสอดส่องเฝ้าระวังยาเสพติดในชุมชน

การปราบปราม เป็นหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ผู้มีอำนาจตามกฎหมาย แต่ในฐานะคนที่อยู่อาศัยในหมู่บ้าน/ชุมชน ย่อมรู้พฤติกรรมของคน และปัญหาในหมู่บ้าน/ชุมชน ดังนั้น คนในหมู่บ้าน/ชุมชน สามารถ ทำหน้าที่สอดส่องและเฝ้าระวังได้ดีกว่าคนนอก โดยช่วยได้ ดังนี้

- เป็นหูเป็นตาสอดส่องเฝ้าระวังคนแปลกหน้าและคนในหมู่บ้าน/ชุมชน ที่มีพฤติกรรมน่าสงสัย
- ช่วยชักชวนคนเสพ/ติดย ในหมู่บ้าน/ชุมชน ให้เลิกเสพยา และ ขจัดแหล่งมั่วสุมเสพยาเสพติด
- เป็นหูเป็นตาสอดส่องเฝ้าระวังคนแปลกหน้าและคนในหมู่บ้าน/ชุมชน ที่มีพฤติกรรมน่าสงสัย

แม้การบำบัดรักษาจะเป็นเรื่องที่ต้องอาศัยบุคคลที่มีความชำนาญเฉพาะด้าน เช่น นายแพทย์ นักบำบัด ฯลฯ แต่มีหลายเรื่องที่คนเหล่านั้นทำไม่ได้ คนในหมู่บ้าน/ชุมชน เท่านั้นจึงต้องช่วยในเรื่องต่อไปนี้

- ช่วยคนหาคนเสพ/ติดยาเสพติด ในหมู่บ้าน/ชุมชน
- ช่วยชักชวนคนเสพ/ติดย ในหมู่บ้าน/ชุมชน ให้เลิกเสพยา
- ช่วยกันหรือร่วมมือกับเจ้าหน้าที่ นำคนเสพ/ติดย เข้ารับ การรักษา ณ สถานบำบัด
- ช่วยกันสนับสนุนครอบครัวญาติพี่น้องผู้เสพผู้ติดย ให้หันมา ร่วมมือกันบำบัดรักษา
- ช่วยติดตามดูแลช่วยเหลือผู้ผ่านการบำบัดรักษาให้กลับตัว สู่สังคมอย่างปกติ

เข้ารับการบำบัดรักษา...ได้ที่

- + โรงพยาบาลประจำอำเภอ และจังหวัดทุกแห่ง
- + คลินิกยาเสพติด และศูนย์บริการสาธารณสุข สังกัดกรุงเทพมหานคร
- โทรศัพท์ 02 245 3933 , 02 245 3845



ศูนย์รับแจ้งเบาะแสยาเสพติด

สายด่วน 1389

สายด่วนยาเสพติด สตช : 1688

ตู้ ปณ. 123 สามเสนใน พญาไท
กรุงเทพ 10400



Change
for Good



ชุมชนทำอะไรได้บ้าง



การป้องกันยาเสพติดในชุมชน

ปัญหา ยาเสพติด จะให้เป็นหน้าที่ของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง คงลำเจียก ต้องร่วมมือกัน ใช้ภาครัฐในบางเรื่อง เช่น ขจัดผู้มีอิทธิพล บำบัดรักษาผู้ที่ติดหนักๆ ส่วนการสอน ลูกหลานไม่ให้ไปยุ่งเกี่ยวกับการช่วยติดตามดูแลคนที่เลิกยา การสอดส่องเฝ้าระวังไม่ให้ยาเสพติดเข้ามาในหมู่บ้าน เป็นเรื่องที่ชุมชนควรมีบทบาท... สิ่งที่ชุมชนสามารถทำได้ มีดังนี้

ป้องกันตนเอง

ชาวบ้านทุกคนต้องไม่ทดลอง เสพยาเสพติดทุกชนิดระดับระวัง การใช้ยาทุกชนิด ศึกษาหาความรู้ เกี่ยวกับโทษพิษภัยยาเสพติด หลีกเลี่ยงการมั่วสุมใช้เวลาไปกับ อบายมุขต่าง ๆ



ป้องกันครอบครัว

ทุกครอบครัวต้องสร้างความอบอุ่นในครอบครัว สอดส่องดูแลคนในครอบครัว อย่าให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับ ยาเสพติด อบรมสั่งสอน ให้รู้ถึงโทษพิษภัยของยาเสพติด ปฏิบัติหน้าที่ของตนเอง ในครอบครัวให้สมบูรณ์ หากคนในครอบครัวมีปัญหา ยาเสพติด ต้องไม่ทอดทิ้ง แต่ต้องร่วมกันดูแลแก้ไข จนหาย กลับมาใช้ชีวิต ปกติสุขได้

ป้องกันชุมชน

ทำตนเป็นแบบอย่างที่ดี ร่วมมือกับหน่วยงานราชการ เช่น เป็นอาสาสมัครหรือช่วย กิจกรรมต่าง ๆ เช่น เผยแพร่ ประชาสัมพันธ์เรื่องโทษ พิษภัยยาเสพติด จัดกิจกรรม สำหรับเด็กและเยาวชน ให้คำปรึกษาและช่วยเหลือแก่ ครอบครัวและผู้ทีประสบ ปัญหา ยาเสพติด



Change for Good





ด้านการป้องกันยาเสพติด



การป้องกันยาเสพติดในชุมชน

เสริมสร้างการมีส่วนร่วม

1. เตรียมความพร้อมหมู่บ้านชุมชน
2. ทำความเข้าใจหมู่บ้านชุมชน
3. สำรวจคัดกรองบ่งชี้ปัญหา
4. วางแผนอย่างมีส่วนร่วม
5. ประสานหน่วยงานภายนอก

Say No to Drugs

การป้องกันยาเสพติดในสถานศึกษาของ อปท.

ด้านการสร้างภูมิคุ้มกัน

อปท. สนับสนุนให้ ศพด. และสถานศึกษาในสังกัด ส่งเสริมทักษะที่จำเป็นต่าง ๆ เพื่อปลูกฝังหล่อหลอมให้เด็กสามารถดำรงชีวิตได้อย่างปลอดภัยจากยาเสพติด

ด้านการค้นหา

อปท. สนับสนุนให้ ศพด. และสถานศึกษาในสังกัด สำรวจ ค้นหา คัดกรอง โดยใช้ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน การสังเกต ซักถาม และแบ่งกลุ่มเพื่อหามาตรการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดที่เหมาะสม ได้แก่ กลุ่มทั่วไป กลุ่มเสี่ยง กลุ่มใช้ยาเสพติด

สร้างความยั่งยืน

1. พัฒนาคุณภาพชีวิตในหมู่บ้าน/ชุมชน
2. จัดการองค์ความรู้และเชื่อมโยงเครือข่าย
3. พัฒนาแกนนำรุ่นต่อไป



ด้านการรักษา

อปท. สนับสนุนให้ ศพด. และสถานศึกษาในสังกัดให้โอกาสเด็กที่หลังพลาดหวังสามารถเรียนต่อได้ปกติ โดยร่วมกันดูแลช่วยเหลือนปรับความคิดพฤติกรรม และติดตามอย่างใกล้ชิด

ด้านการเฝ้าระวัง

อปท. สนับสนุนให้บุคลากรของ ศพด. และสถานศึกษาในสังกัด สอดส่อง เฝ้าระวัง เป็นหูเป็นตา ร่วมกันระหว่าง ครู นักเรียน ผู้ปกครอง ชุมชน ฝ่ายปกครอง และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยมีกิจกรรมที่เข้ามาส่งเสริม เช่น 1 ตำรวจ 1 โรงเรียน การจัดระเบียบสังคมรอบสถานศึกษา เป็นต้น

ลงมือป้องกันแก้ไข

1. กำหนดกติกาชุมชนป้องกันและสร้างภูมิคุ้มกันเด็กและเยาวชน ครอบครัว คนทำงาน ประชาชนทั่วไป
2. สอดส่อง เฝ้าระวัง
3. แก้ไขผู้เสพ/ผู้ติด ดูแลผู้ผ่านการบำบัด
4. จัดการพื้นที่เสี่ยง/ปัจจัยเสี่ยง



ด้านการบริหารจัดการ

อปท. สนับสนุนการพัฒนาบุคลากร การขับเคลื่อนกลไกคณะกรรมการ คณะทำงานที่เกี่ยวข้อง การจัดทำแผนงาน งบประมาณ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงาน ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในสถานศึกษา



การจัดการยาเสพติดในชุมชน

ชุมชนสามารถจัดการยาเสพติด...ได้จริงหรือไม่?

"พลังชุมชน" คือ พลังสำคัญที่จะหยุดยั้งปัญหาเสพติดได้

เพราะไม่มีใครไม่รู้จักปัญหาที่เท่ากับคนในชุมชนเอง ดังนั้น ชุมชนจึงไม่ควรรอให้ใครมาเริ่ม และเลิกคิดว่า "ชาวบ้านทำอะไรไม่ได้" ขอให้ดูบทเรียนตัวอย่าง ต่อไปนี้



1

บทเรียนจากบ้านบุษม อ.เขียงคาน จ.เลย

...เราแก้ไขปัญหายาเสพติดในชุมชนด้วยระบบ **"แบ่งคุ้มกันดูแล"** เป็นการแบ่งกลุ่มบ้านให้หัวหน้าคุ้มดูแล จากเดิมที่แบ่งคุ้มเพื่อเก็บเงินทำบุญจัดสรรของบริจาคและดูแลข้อพิพาทต่าง ๆ ก็เพิ่มวัตถุประสงค์ในการดูแลปัญหายาเสพติดด้วย คุ้มหนึ่งมี 4 - 7 ครัวเรือน ช่วยกันสอดส่องดูแลกันเอง ทำให้ดูแลกันทั่วถึง...

3

บทเรียนจากบ้านร่มเย็น อ.กุดชุม จ.ยโสธร

...จะป้องกันเยาวชนจากยาเสพติดได้ต้องอาศัย **ความใกล้ชิด** รู้ว่าเด็กคนไหนมีนิสัยอย่างไร หนักหรือสนใจด้านไหนแล้วส่งเสริมกิจกรรมหรืออาชีพให้เขาตามความสามารถและความสนใจ...หากเป็นเด็กติดยาแล้วที่สำคัญ คือพ่อแม่ญาติพี่น้อง ต้องเข้าใจและยอมรับว่าเขาติดยา ต้องให้กำลังใจ..

2

บทเรียนจากชุมชนหนองหอย อ.เมือง จ.เชียงใหม่

...มี **"ชาเล้งสังฆอร"** เป็นเหยี่ยวข่าวคอยรายงานข่าวสารคนค้า และคนเสพให้กับแกนนำชุมชน และเจ้าหน้าที่ ...เหยี่ยวข่าวนี้ก็คือคนติดยาที่กลับใจบำบัดหายขาดแล้วสมัครใจมาช่วยแก้ไขปัญหายาเสพติดในชุมชน...

4

บทเรียนจากชุมชนกองขยะหนองแขม กทม.

...เรื่องปราบปรามเราทำไม่ได้...แต่ถ้าป้องกันปราบปรามเราทำได้ คนติดคุกคดียา เราก็ก็นไปเยี่ยมและดูแลครอบครัวของเขา... เป็น **การสร้างการยอมรับ** เมื่อเขาออกจากคุกและไว้เนื้อเชื่อใจเราสามารถชักชวนทำกิจกรรมอื่น ๆ โดยไม่หันไปเสพไปขายอีก...เด็ก ๆ ที่ไปเยี่ยมก็เห็นภาพพลร้ายและได้ฟังคำสอนผ่านลูกทรง ทำให้ฝังใจถึงความเดือดร้อนหากไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด..

บทเรียนจากบ้านจันทน์ อ.ระโนด จ.สงขลา

...คนใต้มีความรักพวกพ้องสูง นิสัยนี้ถูกนำมาใช้ในการเอาชนะยาเสพติด โดยถือว่าคนเสพยาคนค้าต่างเป็นญาติมิตรของพวกเขา ดังนั้น หากคนเหล่านี้สำนึกได้ จึงควร **ให้อภัยและให้ออกมา** ซึ่งพลังจากคนกลุ่มนี้กลายเป็นพลังผลักดันที่สำคัญยิ่งของชุมชน...

