

พลังครอบครัว...ชนะยาเสพติด

นำเสนอเมื่อ : 21 มิ.ย. 2552

พลังครอบครัว...ชนะยาเสพติด

...พ่อแม่ผู้ปกครอง ญาติ คือ

ผู้ที่ใกล้ชิดกับผู้เสพ/ผู้ติดยาเสพติดมากที่สุด จึงสมควรที่พ่อแม่ ,
สมาชิกในครอบครัวจะเมตตาให้ความรัก ความเข้าใจ เอื้ออาทรต่อลูกหลาน
เพื่อลูกหลานของเราจะกลับมาเป็น **พลังสำคัญ**ของครอบครัว
เป็นความสุขอย่างยั่งยืนในครอบครัว...



พ่อแม่ สมาชิกในครอบครัว ควรปฏิบัติ...

ครอบครัวของผู้เสพ/ผู้ติดยาเสพติด

* ควร ศึกษาหาความรู้ เรื่องบทบาทหน้าที่ของครอบครัวและสมาชิกในครอบครัว

พึงปฏิบัติต่อลูกหลานที่เสพ/ติดยาเสพติด รวมทั้งวิธีการดูแลลูกหลาน ภายหลังจากการบำบัดรักษา

เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดซ้ำไปติดซ้ำ ทั้งนี้ ควรตระหนักว่า **พ่อแม่และสมาชิกในครอบครัว**

คือบุคคลสำคัญที่จะช่วยเหลือลูกหลานให้เลิกยาได้ดีที่สุด

* ควรทำความเข้าใจปัจจัยเสี่ยงทั้งในและนอกครอบครัวที่นำไปสู่การเสพ/ติดยาเสพติด
โดยควรร่วมการลดปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ เช่น การทะเลาะเบาะแว้ง การไม่ไว้วางใจซึ่งกันและกัน เป็นต้น

* ควรแสดงความหวังใจ เมตตา และเข้าใจลูกหลาน ทั้งนี้

จะต้องตระหนักและเข้าใจในพฤติกรรมของลูกหลานที่แสดงออกว่าเป็นผลต่างฤทธิ์ยาที่มีต่อสมอง



* ควรเข้าไปมีส่วนร่วมกับเจ้าหน้าที่ผู้ให้การบำบัดรักษาฟื้นฟูสมรรถภาพ

รวมถึงการดูแลช่วยเหลือ และเฝ้า

ระวังเมื่อลูกหลานผ่านการบำบัดฟื้นฟูแล้ว

* ควร **ช่วยเหลือ** ดูแลลูกหลานอย่างใกล้ชิด เช่นดูแลให้พักผ่อนอย่างเต็มที่
รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

หลีกเลี่ยงการมีกิจกรรมที่อาจกระตุ้นความหงุดหงิด ก้าวร้าว

และหลีกเลี่ยงสถานการณ์ช่วยให้มีการกลับไปติดซ้ำโดยหา

วิธีการเบี่ยงเบนความสนใจจากการใช้ยา เช่น ออกกำลังกาย จัดกิจกรรมที่สนับสนุน

ผ่อนคลาย เป็นต้น

* ควร **รับฟังปัญหาและความรู้สึก**

และชื่นชมความพยายามของลูกหลานที่ตั้งใจเลิกเสพ/ติดยาเสพติด

เพื่อการช่วยเหลือซึ่งกันและกันทั้งระหว่างการบำบัดรักษา ฟื้นฟู

ตลอดจนเฝ้าระวังปัญหาหายาเสพติด หลังการบำบัด

ฟื้นฟู



* ควรเข้าไปมีส่วนร่วมกับผู้ให้การรักษาฟื้นฟูสมรรถภาพ รวมถึงการดูแลช่วยเหลือ และเฝ้า
ระวังเมื่อลูกหลานผ่านการบำบัดฟื้นฟูแล้ว
* ควร ช่วยเหลือ ดูแลลูกหลานอย่างใกล้ชิด เช่นดูแลให้พักผ่อนอย่างเต็มที่
รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
หลีกเลี่ยงการมีกิจกรรมที่อาจกระตุ้นความหงุดหงิด ก้าวร้าว
และหลีกเลี่ยงสถานการณ์ช่วยให้การกลับไปติดซ้ำ โดยหา
วิธีการเบี่ยงเบนความสนใจจากการใช้ยา เช่น ออกกำลังกาย จัดกิจกรรมที่สนับสนุน
ผ่อนคลาย เป็นต้น
* ควร รับฟังปัญหาและความรู้สึก
และชื่นชมความพยายามของลูกหลานที่ตั้งใจเลิกเสพ/ติดยาเสพติด
เพื่อให้การช่วยเหลือซึ่งกันและกันทั้งระหว่างการบำบัดรักษา ฟื้นฟู
ตลอดจนเฝ้าระวังปัญหายาเสพติด หลังการบำบัด
ฟื้นฟู

อย่างไรที่ไม่ควรทำ

* ไม่ควร ดุด่าวากลาว หรือใช้คำตำหนิอย่างรุนแรง เมื่อนึก
เมื่อรู้หรือเห็นว่าลูกหลานเสพ/ติดยาเสพติด
* ไม่ควร แสดงท่าที หรือใช้คำพูดที่แสดง คือ ความหวาดระแวง
ว่าลูกหลานจะกลับไปเสพยาเสพติด
* ไม่ควร รื้อฟื้นเรื่องเก่า ๆ ที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง
หรือรื้อฟื้นเรื่องลูกหลานไปติดยา
* ไม่ควร ใช้อารมณ์ หรือวิพากษ์วิจารณ์ ลูกหลานในทางที่ไม่ดี
* ไม่ควร เปรียบเทียบลูกหลานของตนกับลูกหลานคนอื่น
เพราะจะทำให้ลูกหลานเกิดความรู้สึกที่ไม่ดี
* ไม่ควร รั้งเกี่ยวผู้มีพฤติกรรมเสพ/ติดยาเสพติด
และควรเข้าใจในสภาวะการนำไปสู่การเสพ/การติดยาเสพติด



ทุกครอบครัว ควรปฏิบัติอย่างไร?

* ควรให้การช่วยเหลือ ครอบครัวที่ลูกหลานเสพ/ติดยาเสพติด
ให้คำแนะนำช่วยเหลือผู้ที่เลิกเสพ/ติดยาเสพติด
เข้ามาพักอาศัย หรือดูแลอย่างใกล้ชิด
หากครอบครัวของเราความเข้มแข็งที่สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีในสังคมชุมชนได้
* ควร รวบรวมมือกับครอบครัวอื่น ๆ
เพื่อร่วมดำเนินการสร้างเครือข่ายระหว่างครอบครัวกับชุมชน เพื่อสร้าง
บ้านจำลองในชุมชนขึ้นทั้งนี้ จะได้นำผู้เสพ/ติดยาเสพติดที่ผ่านการบำบัดรักษาแล้ว
เข้ามาอยู่ร่วมกันในบ้านจำลองพร้อม
กับครอบครัวของตน
และครอบครัวอาสาสมัครเปลี่ยนกันดูแลและเรียนรู้การทำหน้าที่ของครอบครัวที่ดีก่อนกลับสู่สังคม
* ควรให้กำลังใจ ช่วยเหลือครอบครัวที่มีลูกหลานเสพ/ติดยาเสพติด
และผ่านการบำบัดรักษาฟื้นฟูแล้ว เช่น
อาจช่วยพัฒนาเรื่องอาชีพ หรือการส่งเสริมให้มีอาชีพ เป็นต้น



