

## พลังครอบครัว...ชนะยาเสพติด

นำเสนอเมื่อ : 21 มิ.ย. 2552

### พลังครอบครัว...ชนะยาเสพติด

#### ...พ่อแม่ผู้ปกครอง ญาติ คือ

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



### 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  
ตลอดจนเฝ้าระวังปัญหา ยาเสพติด 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  
หากครอบครัวของเรามาความเข้มแข็งที่สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีในสังคมชุมชนได้  
\* ควร ร่วมมือกับครอบครัวอื่น ๆ  
เพื่อร่วมดำเนินการสร้างเครือข่ายระหว่างครอบครัวกับชุมชน เพื่อสร้าง  
บ้านจำลองในชุมชนขึ้นทั้งนี้ จะได้นำผู้เสพ/ติดยาเสพติดที่ผ่านการบำบัดรักษาแล้ว  
เข้ามาอยู่ร่วมกันในบ้านจำลองพร้อม  
กับครอบครัวของตน  
และครอบครัวอาสาสมัครเปลี่ยนกันดูแลและเรียนรู้การทำหน้าที่ของครอบครัวที่ดีก่อนกลับสู่สังคม  
\* ควรให้กำลังใจ ช่วยเหลือครอบครัวที่มีลูกหลานเสพ/ติดยาเสพติด  
และผ่านการบำบัดรักษาฟื้นฟูแล้ว เช่น  
อาจช่วยพัฒนาเรื่องอาชีพ หรือการส่งเสริมให้มีอาชีพ เป็นต้น



