

10

วิธีเพื่อนช่วยเพื่อน ในที่ทำงาน

“คุณมีดี คุณมีพลัง คุณทำได้”

- 1 **สังเกต** พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป
- 2 รับฟังด้วยความ **เข้าใจไม่ซ้ำเติม**
- 3 **พูดคุย** ด้วยคำ **เชิงบวก**
- 4 ชักชวน **ไปทำกิจกรรมที่ชอบ**
- 5 **ให้กำลังใจ** และสนับสนุนการศึกษา
- 6 **คุยให้ก้าวผ่านปัญหา** อย่างเข้มแข็ง
- 7 **ช่วยเหลือ** ตามความเหมาะสม
- 8 **สร้างความเข้าใจ** ที่ดีในที่ทำงาน
- 9 **ห่วงใย** เมื่อเพื่อนอยู่ระหว่างการบำบัด
- 10 เป็นหูเป็นตา **เฝ้าระวัง ไม่จับผิด**



• โทษ • พิษ • ภัย •

และผลกระทบจากยาเสพติด

โรคมองตึงตา

เมื่อเสพยาเป็นเวลานาน มองจะถูกทำลาย
ขาดการคิดอย่างมีเหตุผล หักห้ามตัวเองไม่ได้

ร่างกายอ่อนแอ ไม่แข็งแรง

มีความผิดปกติในร่างกาย
จนกระทบการดำเนินชีวิตประจำวัน

โรคจิตประสาท

เมื่อเสพยาเป็นเวลานานต่อเนื่อง
จนเกิดประสาทหลอน
อาจทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น

ถูกตีตรา

ขาดการยอมรับ
ต้องเผชิญกับทัศนคติเชิงลบ

การดำเนินชีวิต ไม่ปลอดภัย

อาจเกิดอุบัติเหตุในรูปแบบต่างๆ
ทั้งที่ทำงานหรือในชีวิตประจำวัน

มีการเจ็บป่วย จากการใช้ยา

เกิดภาวะการเจ็บป่วย
มีโรคร้ายรุนแรง

แยกตัวจากสังคม

โดดเดี่ยว ไม่มีการติดต่อพูดคุย
ขาดสังคม

ผู้ค้ารายย่อย ปัญหาอาชญากรรม

จากผู้เสพยากลายเป็นผู้ค้า
ได้รับการลงโทษทางกฎหมาย

ตกงาน ครอบครัวมีปัญหา

ขาดประสิทธิภาพในการทำงาน
สูญเสียรายได้ เกิดปัญหาครอบครัว

การสังเกตพฤติกรรม

และธรรมชาติผู้ติดยาเสพติด

ใช้จ่ายเงินสิ้นเปลือง
ผิดปกติ



อารมณ์รุนแรง
จัดการความรู้สึกตัวเองไม่ได้

ขาดพลังใจ
ขาดแรงจูงใจ
ในการดำเนินชีวิต



กล่าวโทษผู้อื่น มีข้ออ้าง
มักให้อภัยตนเองเสมอ

ขาดความมั่นใจ ขี้อาย
คิดว่าตัวเองมีปมด้อย



เที่ยวจรจ้าน
ขาดความรับผิดชอบ



ชอบติดต่อกับ
คนแปลกหน้า



คิดทวน คับแค้น
ไม่เผชิญปัญหา
ต่อต้านสังคม

มักชอบเก็บตัว



ลักขโมย



ร่างกายไม่ค่อยแข็งแรง



พูดโกหก

เคล็ดลับ การป้องกันตนเอง จาก **ยาเสพติด**



ไม่ต้องพึ่งยาเสพติด
มีความสุขกับสิ่งรอบตัว



เชื่อว่าเรามีดี



ทำชีวิตให้สมดุล



สร้างสัมพันธภาพที่ดี
ในครอบครัว



ทุกคนมีปัญหา
และมีทางออกเสมอ



ใส่ใจ ดูแลสุขภาพ



แยกแยะผิดถูกได้



หมั่นตรวจตรา
ความเสี่ยงใกล้ตัว



อยู่ท่ามกลางเพื่อนที่ไว้วางใจกัน



มีความรู้เรื่องยาเสพติด



มีเป้าหมายชีวิต

สถานประกอบการให้โอกาส และเสริมสร้างความปลอดภัยจากยาเสพติดได้อย่างไร



1. กำหนดนโยบายให้โอกาสผู้เสพติด

ให้การบำบัดรักษาในรูปแบบที่เหมาะสม อย่างต่อเนื่อง

2. สร้างความเข้าใจ มีทัศนคติที่ดีร่วมกัน

ให้ความรู้ สื่อสาร สัมพันธภาพที่ดีระหว่าง นายจ้าง ลูกจ้าง เพื่อนร่วมงาน



3. ฝ้าระวัง สอดส่อง

ควบคุม กำกับ ไม่ปล่อยให้มีการมั่วสุม กระทำความผิดในสถานประกอบการ

4. ดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

สร้างสภาพแวดล้อมที่ดี ในการทำงาน พุดคุย รับฟัง ให้คำปรึกษา



5. พัฒนาคุณภาพชีวิตลูกจ้าง

ยินดีและสนับสนุน ให้ก้าวผ่านปัญหาอุปสรรค

6. ยึดหลักเหตุผลและเป็นกลาง

ปฏิบัติต่อกันอย่างเสมอภาค ไม่ตีตราคนพลังพลาค



7. เสริมสร้างกำลังใจ และการมีเป้าหมายชีวิต

มุ่งหวังให้ลูกจ้าง ไม่กลับไปเสพยาเสพติดซ้ำ

