

บทความเสียงตามสาย/วิทยุ

มิถุนายน ๒๕๖๓

บทความเสียงที่ ๑ พื้นที่ปลอดภัย ไม่ใช่ยาเสพติด (สัปดาห์ที่ ๑)

หากไม่มีผู้ป่วยรายใหม่ ประเทศของเราก็จะปลอดภัยจากโรคโควิด 19

ปัญหาเสพติดก็เช่นกัน หากไม่มีหน้าใหม่ใช้ยาเสพติด หมู่บ้านชุมชนของเราก็จะปลอดภัยจากยาเสพติด ซึ่งพื้นที่ปลอดภัย ไม่มีหน้าใหม่ใช้ยาเสพติดนี้ เราทุกคนสามารถสร้างขึ้นได้ ตั้งแต่ในระดับครอบครัว จนถึงระดับชุมชน โดยเริ่มจาก

- **พื้นที่ปลอดภัยในครอบครัว** สามารถสร้างขึ้นได้ ด้วยการให้เวลาและความรักกับคนในครอบครัว สื่อสารกันด้วยหัวใจ รู้จักฟัง รู้จักพูด สร้างแรงบันดาลใจและให้กำลังใจลูกหลาน เพื่อให้เขาเห็นคุณค่าในตนเอง ฝึกให้ลูกหลานสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ฝึกแก้ไขปัญหา การตัดสินใจและฝึกปฏิเสธสิ่งที่ไม่ดี รวมถึงวางกฎและความรับผิดชอบ หรือหน้าที่ช่วยเหลืองานในบ้าน

- **พื้นที่ปลอดภัยในชุมชน** สามารถร่วมสร้างด้วยการช่วยเหลือครอบครัวในชุมชนให้เข้มแข็ง ส่งเสริมพื้นที่เชิงบวก สร้างกิจกรรมสำหรับเด็กและเยาวชน เผื่อระวังปัญหา เช่น เดินเวรยาม หรือตั้งจุดตรวจในหมู่บ้าน และให้โอกาสแก่ผู้ที่พลังพลาดใช้ยาเสพติด ตั้งแต่การค้นหา ช่วยเหลือเพื่อให้เข้ารับการบำบัด ดูแลและติดตามอย่างต่อเนื่อง

เมื่อมีรักและเข้าใจ ก็เกิดพื้นที่ปลอดภัยในครอบครัว

และหากเราสอดส่องอย่างใส่ใจ ก็เกิดพื้นที่ปลอดภัยในชุมชน

พื้นที่ปลอดภัย เราทุกคนร่วมสร้างได้

“Save Zone, No New Face พื้นที่ปลอดภัย ไม่มีหน้าใหม่ เพราะคนรุ่นใหม่ ไม่ใช่ยาเสพติด

๒๖ มิถุนายน วันต่อต้านยาเสพติดโลก”

บทความเสียงที่ ๒ ทางเลือกคนรุ่นใหม่ ไม่ใช่ยาเสพติด (สัปดาห์ที่ ๒)

ทุกวันของคนเราต้องตัดสินใจเลือกสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ หากคุณเป็นวัยรุ่น คนรุ่นใหม่ หรือมีลูกหลานวัยรุ่น คุณจะเลือกใช้ชีวิตอย่างไรให้มีสุขและปลอดภัย

เรามีทางเลือกการใช้ชีวิตมาแนะนำว่าคุณจะมีสุขและปลอดภัยในโลกนี้ได้อย่างไร ลองมาฟังกัน

๑. เชื้อมั้น ศรัทธา และรู้จักคุณค่าในตัวเอง นึกถึงคนที่รักเราและเป็นห่วงเราให้มาก ๆ

๒. ค้นหาและตั้งเป้าหมายของชีวิตในทางที่ดี เช่น อยากมีอาชีพอะไร อยากประสบความสำเร็จด้านใด แล้วเริ่มเดินตามเส้นทางนั้นอย่างมุ่งมั่น

๓. เลือกคบเพื่อนที่ดี หลีกเลี้ยงเพื่อนที่ชอบชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย รู้จักปฏิเสธหากถูกชักชวนไปในทางที่ผิด

๔. รู้จักการคิด วิเคราะห์ ยับยั้งชั่งใจ ระมัดระวัง ไม่หลงเชื่อคำโฆษณา หรือคำแนะนำใด ๆ ที่ชักชวนให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติดหรืออบายมุขต่าง ๆ

๕. พยายามหลีกเลี่ยงอยู่ให้ห่างไกลสิ่งแวดล้อมที่มีปัญหาสุ่มเสี่ยง หรือไม่นำพาตัวเองไปในพื้นที่เสี่ยง

๖. ฝึกแก้ปัญหา มีสติ ไม่ตื่นตระหนก ฝึกจัดการกับอารมณ์

๗. ถ้าไม่สามารถแก้ปัญหาได้ควรปรึกษา พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ หรือญาติผู้ใหญ่ที่เราสนิทและไว้วางใจ ไม่หมกมุ่นอยู่กับตัวเองมากเกินไป

๘. กำจัดความคิดด้านลบ ที่มาบั่นทอนความพยายาม และความมุ่งมั่นในใจของเรา

๙. มองโลกในด้านบวก จะทำให้เกิดแรงบันดาลใจ มีความคิดสร้างสรรค์ และมีทัศนคติที่ดี

๑๐. หากิจกรรมที่เราสนใจ มีความชอบ หรือมีความถนัด แล้วลงมือทำ ไม่ปล่อยเวลาว่างให้เปล่า ประโยชน์ ที่สำคัญต้องเป็นกิจกรรมที่ไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดหรืออบายมุขต่าง ๆ

ชีวิตคุณ ทางเลือกของคุณ คุณเลือกได้ ว่าอยากมีสุขและปลอดภัยหรือไม่

แล้วคุณล่ะ เลือกอย่างไร

“Save Zone, No New Face พื้นที่ปลอดภัย ไม่มีหน้าใหม่ เพราะคนรุ่นใหม่ ไม่ใช่ยาเสพติด

๒๖ มิถุนายน วันต่อต้านยาเสพติดโลก”

บทความเสียงที่ ๓ คนรุ่นใหม่ รู้ทันภัย ไม่ใช่ยาเสพติด (สัปดาห์ที่ ๓)

สวัสดิ์วัยรุ่น คนรุ่นใหม่ยุคนี้ เป็นคนที่เฉียบไว รู้เท่าทันภัยต่าง ๆ

เพราะโลกยุคปัจจุบันเราสามารถแสวงหาความรู้ด้วยตัวเองได้จากหลากหลายช่องทาง โดยเป็นความรู้ที่ไร้พรมแดน

ซึ่งการหาความรู้ด้วยตัวเองก็ต้องอาศัยทักษะในการคิด วิเคราะห์ พิจารณาควบคู่ไปด้วยเพื่อให้เท่าทันภัยที่มาพร้อมกับข้อมูลข่าวสาร และเท่าทันภัยต่าง ๆ โดยเฉพาะภัยจากยาเสพติด

แล้ววัยรุ่นที่ไม่ตกยุคสมัยนี้ หาข้อมูลกันได้ที่ไหนบ้าง ลองมาฟังกัน

๑. จากสื่อต่าง ๆ โดยเฉพาะสื่อโซเชียลมีเดีย ซึ่งเป็นสิ่งที่ใกล้ตัวเรามากที่สุด เพราะโทรศัพท์มือถือแทบจะอยู่ในมือใครหลาย ๆ คน ทุกวันเกือบตลอดเวลา โดยสื่อโซเชียลมีเดียนี้สามารถเผยแพร่ไปอย่างรวดเร็วและกระจายในวงกว้าง ดังนั้น เราจึงควรต้องคิดวิเคราะห์ให้รอบคอบก่อนที่จะเชื่อในทันที ไม่เชื่อเพียงเพราะว่าเขาเป็นพวกของเรา ไม่เชื่อเฉพาะในสิ่งที่อยากจะเชื่อ ควรหาข้อมูลให้รอบด้าน ซึ่งข้อมูลเกี่ยวกับยาเสพติดก็มีให้เห็นอย่างหลากหลายด้าน แน่แน่นอนว่าปัญหาและผลเสียที่เกิดจากการใช้ยาเสพติด หาได้จากสื่อเหล่านี้ได้ไม่ยากนัก วัยรุ่นยุคใหม่ที่เฉียบไว จึงรู้เท่าทันภัยยาเสพติดได้ไม่ยากนักเช่นกัน

๒. ข้อมูลจากหนังสือ ตำรา หรือในกิจกรรมการเรียนการสอน ที่วัยรุ่นต้องเจอในชั้นเรียนอยู่แล้ว ปัจจุบันได้สอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับภัยยาเสพติดในมิติต่าง ๆ นอกจากนี้ อาจมีเสริมด้วยคำบอกเล่าจากผู้มีประสบการณ์จริง หรือการศึกษาเรียนรู้จากสถานที่จริงอีกด้วย

๓. การบอกต่อจากครอบครัว กลุ่มเพื่อน หรือบุคคลที่เรารู้จักและไว้ใจ รักใคร ห่วงใคร ก็ให้เตือนกัน ช่วยกันดูแลความปลอดภัย ให้ระมัดระวังตัวจากภัยสังคมและปัญหายาเสพติด

๔. ข้อมูลข่าวสารจากการรณรงค์ ประชาสัมพันธ์ ผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น สื่อ Info graphic สื่อคลิปวิดีโอ หลายชิ้นก็มาจากเพื่อน ๆ เยาวชนทำเอง เพื่อเตือนภัยแก่เพื่อน ๆ ด้วยกัน

โลกยุคปัจจุบัน จึงเป็นโลกที่ง่ายต่อการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ อย่างรอบด้าน

คนรุ่นใหม่จึงเฉียบไว รู้ทันภัย ไม่ใช่ยาเสพติด

“Save Zone, No New Face พื้นที่ปลอดภัย ไม่มีหน้าใหม่ เพราะคนรุ่นใหม่ ไม่ใช่ยาเสพติด

๒๖ มิถุนายน วันต่อต้านยาเสพติดโลก”

บทความความเสี่ยงที่ ๔ พื้นที่ปลอดภัย ไม่มีหน้าใหม่ เพราะคนรุ่นใหม่ ไม่ใช่ยาเสพติด (สัปดาห์ที่ ๔)

ปัญหาโรคระบาดโควิด 19 ลดระดับความรุนแรงลงได้ จากที่ทุกคนช่วยกันอยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ ทำให้ยอดผู้ป่วยรายใหม่ไม่เพิ่มขึ้น

ปัญหา ยาเสพติด ก็เช่นกัน จะสามารถลดระดับความรุนแรงลงได้ ทุกคนต้องช่วยกัน สร้างพื้นที่หรือสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัย เพื่อป้องกันคนหน้าใหม่ใช้ยาเสพติด

เนื่องในวันที่ ๒๖ มิถุนายน นี้ เป็นวันต่อต้านยาเสพติดโลก จึงขอเชิญชวนทุกท่าน มาร่วมกันสร้างพื้นที่ให้ปลอดภัย ตั้งแต่

- พื้นที่ปลอดภัยในครอบครัว สร้างด้วยความรักและเข้าใจ
- พื้นที่ปลอดภัยในสถานศึกษา สร้างด้วยการส่งเสริมอย่างเข้าใจ
- พื้นที่ปลอดภัยในสถานประกอบการ สร้างด้วยการดูแลและห่วงใย
- พื้นที่ปลอดภัยในชุมชน สร้างด้วยการสอดส่องและใส่ใจ

เพื่อให้ลูกหลานคนรุ่นใหม่ อยู่ในพื้นที่ปลอดภัย ไม่เป็นหน้าใหม่ใช้ยาเสพติด

***“Save Zone, No New Face พื้นที่ปลอดภัย ไม่มีหน้าใหม่ เพราะคนรุ่นใหม่ ไม่ใช่ยาเสพติด
๒๖ มิถุนายน วันต่อต้านยาเสพติดโลก”***

