**บทความเสียงตามสาย/วิทยุ
มิถุนายน 2563**

**บทความเสียงที่ 1 พื้นที่ปลอดภัย ไม่ใช้ยาเสพติด (สัปดาห์ที่ 1)**

หากไม่มีผู้ป่วยรายใหม่ ประเทศของเราก็จะปลอดจากโรคโควิด 19

ปัญหายาเสพติดก็เช่นกัน หากไม่มีหน้าใหม่ใช้ยาเสพติด หมู่บ้านชุมชนของเราก็จะปลอดภัยจากยาเสพติด

ซึ่งพื้นที่ปลอดภัย ไม่มีหน้าใหม่ใช้ยาเสพติดนี้ เราทุกคนสามารถสร้างขึ้นได้ ตั้งแต่ในระดับครอบครัวจนถึงระดับชุมชน โดยเริ่มจาก

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

**- พื้นที่ปลอดภัยในชุมชน** สามารถร่วมสร้างด้วยการช่วยเหลือครอบครัวในชุมชนให้เข้มแข็ง ส่งเสริมพื้นที่เชิงบวก สร้างกิจกรรมเพื่อเด็กและเยาวชน เฝ้าระวังปัญหา เช่น เดินเวรยาม หรือตั้งจุดตรวจในหมู่บ้าน และให้โอกาสแก่ผู้ที่พลั้งพลาดใช้ยาเสพติด ตั้งแต่การค้นหา ช่วยเหลือเพื่อให้เข้ารับการบำบัด ดูแลและติดตามอย่างต่อเนื่อง

เมื่อมีรักและเข้าใจ ก็จะเกิดพื้นที่ปลอดภัยในครอบครัว

และหากเราสอดส่องอย่างใส่ใจ ก็จะเกิดพื้นที่ปลอดภัยในชุมชน

พื้นที่ปลอดภัย เราทุกคนร่วมสร้างได้

***“Save Zone, No New Face พื้นที่ปลอดภัย ไม่มีหน้าใหม่ เพราะคนรุ่นใหม่ ไม่ใช้ยาเสพติด***

***๒๖ มิถุนายน วันต่อต้านยาเสพติดโลก”***

**บทความเสียงที่ ๒ ทางเลือกคนรุ่นใหม่ ไม่ใช้ยาเสพติด (สัปดาห์ที่ ๒)**

ทุกวันของคนเราต้องตัดสินใจเลือกสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ หากคุณเป็นวัยรุ่น คนรุ่นใหม่ หรือมีลูกหลานวัยรุ่น คุณจะเลือกใช้ชีวิตอย่างไรให้มีสุขและปลอดภัย

เรามีทางเลือกการใช้ชีวิตมานำเสนอว่า คุณจะมีสุขและปลอดภัยในโลกนี้ได้อย่างไร ลองมาฟังกัน

1. เชื่อมั่น ศรัทธา และรู้จักคุณค่าในตัวเอง นึกถึงคนที่รักเราและเป็นห่วงเราให้มาก ๆ

2. ค้นหาและตั้งเป้าหมายของชีวิตในทางที่ดี เช่น อยากมีอาชีพอะไร อยากประสบความสำเร็จด้านใด แล้วเริ่มเดินตามเส้นทางนั้นอย่างมุ่งมั่น

3. เลือกคบเพื่อนที่ดี หลีกเลี่ยงเพื่อนที่ชอบชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย รู้จักปฏิเสธหากถูกชักชวนไปในทางที่ผิด

4. รู้จักการคิด วิเคราะห์ ยับยั้งชั่งใจ ระมัดระวัง ไม่หลงเชื่อคำโฆษณา หรือคำแนะนำใด ๆ ที่ชักชวนให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติดหรืออบายมุขต่าง ๆ

5. พยามหลีกเลี่ยงอยู่ให้ห่างไกลสิ่งแวดล้อมที่มีปัญหาสุ่มเสี่ยง หรือไม่นำพาตัวเองไปในพื้นที่เสี่ยง

**6. ฝึกแก้ปัญหา** มีสติ ไม่ตื่นตระหนก ฝึกจัดการกับอารมณ์

7. ถ้าไม่สามารถแก้ปัญหาได้ควรปรึกษา พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ หรือญาติผู้ใหญ่ที่เราสนิทและไว้วางใจ ไม่หมกมุ่นอยู่กับตัวเองมากจนเกินไป

8. กำจัดความคิดด้านลบ ที่มาบั่นทอนความพยายาม และความมุ่งมั่นในใจของเรา

9. มองโลกในด้านบวก จะทำให้เกิดแรงบันดาลใจ มีความคิดสร้างสรรค์ และมีทัศนคติที่ดี

10. หากิจกรรมที่เราสนใจ มีความชอบ หรือมีความถนัด แล้วลงมือทำ ไม่ปล่อยเวลาว่างให้เปล่าประโยชน์ ที่สำคัญต้องเป็นกิจกรรมที่ไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดหรืออบายมุขต่าง ๆ

ชีวิตคุณ ทางเลือกของคุณ คุณเลือกได้ ว่าอยากมีสุขและปลอดภัยหรือไม่

แล้วคุณล่ะ เลือกอย่างไร

***“Save Zone, No New Face พื้นที่ปลอดภัย ไม่มีหน้าใหม่ เพราะคนรุ่นใหม่ ไม่ใช้ยาเสพติด***

***๒๖ มิถุนายน วันต่อต้านยาเสพติดโลก”***

**บทความเสียงที่ ๓ คนรุ่นใหม่ รู้ทันภัย ไม่ใช้ยาเสพติด (สัปดาห์ที่ ๓)**

สวัสดีวัยรุ่น คนรุ่นใหม่ยุคนี้ เป็นคนที่เฉียบไว รู้เท่าทันภัยต่าง ๆ

เพราะโลกยุคปัจจุบันเราสามารถแสวงหาความรู้ด้วยตัวเองได้จากหลากหลายช่องทาง โดยเป็นความรู้ที่ไร้พรมแดน

ซึ่งการหาความรู้ด้วยตัวเองก็ต้องอาศัยทักษะในการคิด วิเคราะห์ พิจารณาควบคู่ไปด้วยเพื่อให้เท่าทันภัยที่มากับข้อมูลข่าวสาร และเท่าทันภัยต่าง ๆ โดยเฉพาะภัยจากยาเสพติด

แล้ววัยรุ่นที่ไม่ตกยุคสมัยนี้ หาข้อมูลกันได้ที่ไหนบ้าง ลองมาฟังกัน

1. จากสื่อต่าง ๆ โดยเฉพาะสื่อโซเชียลมีเดีย ซึ่งเป็นสิ่งที่ใกล้ตัวเราที่สุด เพราะโทรศัพท์มือถือแทบจะอยู่ในมือใครหลาย ๆ คน ทุกวันเกือบตลอดเวลา โดยสื่อโซเชียลมีเดียนี้สามารถเผยแพร่ไปอย่างรวดเร็วและกระจายในวงกว้าง ดังนั้น เราจึงควรต้องคิดวิเคราะห์ให้รอบคอบก่อนที่จะเชื่อในทันที ไม่เชื่อเพียงเพราะว่าเขาเป็นพวกของเรา ไม่เชื่อเฉพาะในสิ่งที่อยากจะเชื่อ ควรหาข้อมูลให้รอบด้าน ซึ่งข้อมูลเกี่ยวกับยาเสพติดก็มีให้เห็นอย่างหลากหลายด้าน แน่นอนว่าปัญหาและผลเสียที่เกิดจากการใช้ยาเสพติด หาดูจากสื่อเหล่านี้ได้ไม่ยากนัก วัยรุ่นยุคใหม่ที่เฉียบไว จึงรู้เท่าทันภัยยาเสพติดได้ไม่ยากนักเช่นกัน

2. 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 สื่อคลิปวีดิโอหลายชิ้นก็มาจากเพื่อน ๆ เยาวชนทำเอง เพื่อเตือนภัยแก่เพื่อน ๆ ด้วยกัน

โลกยุคปัจจุบัน จึงเป็นโลกที่ง่ายต่อการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ อย่างรอบด้าน

คนรุ่นใหม่จึงเฉียบไว รู้ทันภัย ไม่ใช้ยาเสพติด

***“Save Zone, No New Face พื้นที่ปลอดภัย ไม่มีหน้าใหม่ เพราะคนรุ่นใหม่ ไม่ใช้ยาเสพติด***

***๒๖ มิถุนายน วันต่อต้านยาเสพติดโลก”***

**บทความเสียงที่ ๔ พื้นที่ปลอดภัย ไม่มีหน้าใหม่ เพราะคนรุ่นใหม่ ไม่ใช้ยาเสพติด (สัปดาห์ที่ ๔)**

 ปัญหาโรคระบาดโควิด 19 ลดระดับความรุนแรงลงได้ จากที่ทุกคนช่วยกันอยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ ทำให้ยอดผู้ป่วยรายใหม่ไม่เพิ่มขึ้น

 ปัญหายาเสพติดก็เช่นกัน 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 ไม่ใช้ยาเสพติด***

***๒๖ มิถุนายน วันต่อต้านยาเสพติดโลก”***