**ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด (Drugs)**

การป้องกันยาเสพติด หมายถึง การให้การศึกษา ข่าวสาร ความรู้ และข้อมูลในเรื่องคุณภาพ   
ชีวิตยาและยาเสพติด ตลอดจนการป้องกันตนเอง ครอบครัว และชุมชน ให้รอดพ้นจากยาเสพติด  
ด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันให้ประชาชนไม่ใช้ยาเสพติด ถึงแม้จะประสบปัญหาต่าง ๆ รวมทั้งการปรับปรุงสภาพแวดล้อมใกล้ตัวที่มีส่วนผลักดันให้ใช้ยาเสพติดควบคู่กันไปด้วย การป้องกันตัวเองและคนรอบข้างให้พ้นจากวังวนของยาเสพติดเปรียบเสมือนก้าวแรกที่สำคัญที่จะทำให้เราไม่ต้องไปยุ่งเกี่ยวกับมัน หากเราไม่คิดจะป้องกัน มัวแต่จะแก้ไขปัญหายาเสพติดก็ไม่มีวันหมดไปได้ เพราะกันไว้ดีกว่าแก้เราสามารถป้องกันตัวเองจากยาเสพติดได้ไม่ยาก อย่าคิดว่ายาเสพติดเป็นสิ่งไกลตัว ใช่ว่ายาเสพติด จะมีแค่ยาบ้าเพียงอย่างเดียว ซึ่งของแบบนั้นเรา เองยังไม่รู้ว่าจะเจอได้ยังไง เพราะยาเสพติดมี หลายประเภท ของบางอย่างเราอาจคาดไม่ถึงว่า มันก็ทำให้เราติดได้ แม้ไม่ใช่ยาเสพติดโดยตรง ก็ตาม เมื่อได้ชื่อว่าเสพติดแล้ว ก็่ยอมยากที่จะเลิก มัน การป้องกันจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุด ซึ่งสามารถเริ่มได้ จากตัวเรา ครอบครัว และคนรอบข้าง   
สาเหตุ ปัจจุบันเยาวชนที่ตกเป็นทาสของยาเสพติด ส่วนมากมาจากสาเหตุหลายประการที่เกิดจาก ตัวเยาวชน เอง ปัจจุบันเยาวชน ที่ตกเป็นทาสของยาเสพติดส่วนมากมาจากสาเหตุหลายประการที่เกิด จากตัวเยาวชนเอง เช่น

- ความอยากรู้ อยากทดลอง ความคึกคะนองของเยาวชน   
- ความต้องการให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนหรือ เข้ากับเพื่อนได้  
- ความไม่รู้หรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของเยาวชนใช้ยาใน ทางที่ผิดหรือหลงเชื่อคำโฆษณา   
- จิตใจของเยาวชนเอง จิตใจอ่อนแแอ ใจคอไม่หนักแน่น เมื่อมีปัญหา ไม่สมหวัง ไม่ไตร่ตรองหา

เหตุผลเพื่อแก้ปัญหา ก็ใช้ยาหรือยาเสพติดเป็นเครื่องช่วยระงับความ รู้สึกทุกข์ ของตน ใช้บ่อยๆ ทำให้เกิด การเสพติด สาเหตุเกิดจากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

1. อยากทดลอง เกิดจากความอยากรู้อยากเห็นซึ่งเป็นนิสัย ของคนโดยทั่วไป และโดยที่ไม่คิดว่า ตนจะติดสิ่งเสพย์ติดนี้ได้ จึงไปทำการทดลองใช้สิ่งเสพย์ติดนั้น ในการทดลองใช้ครั้งแรก ๆ อาจมี ความรู้สึกดีหรือไม่ดีก็ตาม ถ้ายังไม่ติดสิ่งเสพย์ติดนั้น ก็อาจประมาทไปทดลองใช้สิ่งเสพย์ติดนั้นอีก จนใจที่สุดก็ติดสิ่งเสพย์ติดนั้น หรือถ้าไปทดลองใช้สิ่งเสพย์ติดบางชนิด เช่น เฮโรอีน แม้จะเสพ เพียงครั้งเดียว ก็อาจทำให้ติดได้

2. ความคึกคะนอง คนบางคนมีความคึกคะนอง ชอบพูดอวดเก่งเป็นนิสัยโดยเฉพาะวัยรุ่นมักจะมีนิสัยดังกล่าว คนพวกนี้อาจแสดงความเก่งกล้าของตนในกลุ่มเพื่อนโดยการแสดง การใช้สิ่งเสพย์ ติดชนิดต่างๆ เพราะเห็นแก่ความสนุกสนาน ตื่นเต้น และให้เพื่อนฝูงยอมรับว่าตนเก่ง โดยมิได้คำนึง ถึงผลเสียหายหรืออันตรายที่จะเกิดขึ้นในภายหลังแต่อย่างไร ในที่สุดจนเองก็กลายเป็นคนติดสิ่งเสพย์ติดนั้น

3.การชักชวนของคนอื่นอาจเกิดจากการเชื่อตามคำชักชวนโฆษณาของผู้ขายสินค้าที่เป็นสิ่งเสพย์ติดบางชนิด เช่น ยากระตุ้นประสาทต่างๆ ยาขยัน ยาม้า ยาบ้า เป็นต้นโดยผู้ขายโฆษณาสรรพคุณของสิ่งเสพย์ติดนั้นว่ามีคุณภาพดีสารพัดอย่างเช่น ทำให้มีกำลังวังชา ทำให้มีจิตใจแจ่มใส ทำให้มี สุขภาพดี ทำให้มีสติปัญญาดี สามารถรักษาโรคได้บางชนิด เป็นต้นผู้ที่เชื่อคำชักชวนโฆษณาดังกล่าวจึงไปซื้อตามคำชักชวนของเพื่อนฝูง ซึ่งโดยมากเป็นพวกที่ติดสิ่งเสพย์ติดนั้นอยู่แล้ว ด้วย ความเกรงใจเพื่อน หรือเชื่อเพื่อน หรือต้องการแสดงว่าตัวเป็นพวกเดียวกับเพื่อน จึงใช้สิ่งเสพย์ ติดนั้นสาเหตุ เกิดจากการถูกหลอกลวงต่างๆ   
ปัจจุบันนี้มีผู้ขายสินค้าประเภทอาหาร ขนม หรือเครื่องดื่มบางรายใช้สิ่งเสพย์ติดผสมลงในสินค้าที่ขาย เพื่อให้ผู้ซื้อสินค้านั้นไปรับประทานเกิดการติด อยากมาซื้อไปรับประทานอีก ซึ่งในกรณีนี้ ผู้ซื้ออาหารนั้นมารับประทาน จะไม่รู้สึกว่าตนเองเกิดการติดสิ่งเสพย์ติดขึ้นแล้ว รู้แต่เพียงว่าอยากรับประทานอาหาร ขนม หรือเครื่องดื่มที่ซื้อจากร้านนั้นๆ กว่าจะทราบก็ต่อเมื่อตนเองรู้สึกผิดสังเกตต่อความต้องการ จะซื้ออาหารจากร้านนั้นมารับประทาน หรือต่อเมื่อ มีอาการเสพย์ติดรุนแรง และมีสุขภาพเสื่อมลง สาเหตุที่เกิดจากความเจ็บป่วย

1. การเจ็บป่วยทางกาย คนที่มีอาการเจ็บป่วยทางกายเกิดขึ้นเพราะ สาเหตุต่างๆ เช่นได้รับบาด  
เจ็บรุนแรงเป็นแผลเรื้อรัง มีความเจ็บปวดอยู่เป็นประจำ เป็นโรคประจำตัวบางอย่าง เป็นต้น ทำให้ ้ได้รับทุกข์ทรมานมากหรือเป็นประจำจึงพยายามแสวงหาวิธีที่จะช่วยเหลือตนเองให้พ้นจาก  
ความทุกข์ทรมานนั้นซึ่ง วิธีหนึ่งที่ทำได้ง่ายคือ การรับประทานยาที่มีฤทธิ์ระงับอาการเจ็บปวดนั้นได้ ซึ่งไม่ใช่เป็นการรักษาที่เป็นต้นเหตุของความเจ็บป่วยเพียงแต่ระงับอาการเจ็บปวดให้หมดไปหรือ  
ลดน้อยลงได้ชั่วขณะ เมื่อฤทธิ์ยาหมดไปก็จะกลับเจ็บปวดใหม่ ผู้ป่วยก็จะใช้ยานั้นอีก เมื่อทำเช่นนี้  
ไปนานๆ เกิดอาการติดยานั้นขึ้น

2. การเจ็บป่วยทางจิต ผู้ที่มีจิตใจไม่เป็นปกติเช่น มีความวิตก กังวล เครียด มีความผิดหวังในชีวิต  
มีความเศร้าสลดเสียใจ เป็นต้นทำให้สภาวะจิตใจไม่เป็นปกติจนเกิดการป่วยทางจิตขึ้นจึงพยายาม  
หายาหรือสิ่งเสพย์ติดที่มีฤทธิ์สามารถคลายความเครียด จากทางจิต ได้ชั่วขณะหนึ่งมารับประทาน แต่ไม่ได้รักษาที่ต้นเหตุเมื่อยาหมดฤทธิ์ จิตใจก็จะกลับเครียดอีก และผู้ป่วยก็จะเสพสิ่งเสพย์ติด ถ้าทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ก็จะทำให้ผู้นั้นติดยาเสพย์ติดในที่สุด

3 การปฏิบัติไม่ถูกต้องในการใช้ยาการไปซื้อยามารับประทานเองโดยไม่ทราบสรรพคุณยาที่แท้จริง ขนาดยาที่ควรรับประทาน การรับประทานยาเกินจำนวนกว่าที่แพทย์ได้สั่งไว้ การรับประทานยา  
บางชนิดมากเกินขนาด หรือรับประทานติดต่อกันนานๆ บางครั้งอาจมีอาการถึงตายได้ หรือบางครั้ง  
ทำให้เกิดการเสพติดยานั้นได้   
**สาเหตุอื่นๆ**

1. การอยู่ใกล้ชิดกับแหล่งสิ่งเสพย์ติด การอยู่ใกล้แหล่งขายหรือใกล้แหล่งผลิต หรือ เป็นผู้ขายหรือ  
ผู้ผลิตเอง จึงทำให้มีโอกาสติดสิ่งเสพย์ติดให้โทษนั้นมากกว่าคนทั่วไป

2. การอยู่ใกล้ชิดกับผู้ติดสิ่งเสพย์ติด เมื่อมีเพื่อนสนิทหรือพี่น้องที่ติดสิ่งเสพย์ติดอยู่ ผู้นั้นย่อมได้  
เห็นวิธีการเสพ ของผู้ที่อยู่ใกล้ชิด รวมทั้งใจเห็นพฤติกรรมต่างๆ ของเขาด้วยและยังอาจได้รับคำ  
แนะนำหรือชักชวนจากผู้เสพด้วย จึงมีโอกาสติดได้

3. สภาพแวดล้อมทางสังคมคนบางคนอยู่ในสภาพที่มีปัญหา เช่น ว่างงาน ยากจน ค่าใช้จ่ายเพิ่มโดย  
มีรายได้ลดลงหรือคงที่ มีหนี้สินมาก ฯลฯ เมื่อแก้ปัญหาต่างๆ เหล่านี้ไม่ได้ก็หันไปใช้สิ่งเสพย์ติด  
ช่วยผ่อนคลายความรู้สึกในความทุกข์ยากต่างเหล่านี้ แม้จะรู้ว่าเป็นชั่วครู่ชั่วยามก็ตาม เช่น กลุ้ม ใจที่เป็นหนี้คนอื่นก็ไปกินเหล้าหรือสูบกัญชาให้เมาเพื่อที่จะ ได้ลืมเรื่องหนี้สินบางคนต้องการราย  
ได้เพิ่มขึ้นโดยพยายามทำงานให้หนักและ มากขึ้นทั้ง ๆ ที่ร่างกายอ่อนเพลียมากจึงรับประทานยา กระตุ้น ประสาทเพื่อ ให้สามารถทำงานต่อไปได้ เป็นต้น ถ้าทำอยู่เป็นประจำทำให้ติดสิ่งเสพย์ติด  
นั้นได้  
 4. การเลียนแบบ การที่ไปเห็นผู้ที่ตนสนิทสนมรักใคร่หรือเพื่อนเสพสิ่งเสพย์ติด จึงเห็นว่าเป็นสิ่ง น่าลอง เป็นสิ่งโก้เก๋ เป็นสิ่งแสดงความเป็นพวกเดียวกัน จึงไปทดลองใช้สิ่งเสพย์ติดนั้นจนติด

5. การประชดชีวิต คนบางคนมีความผิดหวังในชีวิตตนเอง ผิดหวังในชีวิตครอบครัวหรือผิดหวังในชีวิตสังคม เพื่อเป็นการประชดตนเองหรือคนอื่น จึงไปใช้สิ่งเสพย์ติดจนติด ทั้งที่ทราบว่าเป็นสิ่งไม่ดี ก็ตาม

**การป้องกันยาเสพติด**   
**ดูอย่างไร เมื่อลูกริไปติดยา?**

ปัญหาอย่างหนึ่งที่พ่อแม่มักจะปรึกษาแพทย์เป็นประจำก็คือ สงสัยว่าลูกใช้ยาเสพติดเพราะสังเกต  
เห็นความผิดปกติหลายอย่างเกิดขึ้นแต่ก็ไม่มั่นใจจึงอยากรู้ว่ามีวิธีการอะไรไหมที่จะยืนยันว่าลูก ใช้ยาจริง ๆ จะได้หาทางแก้ไขได้ทันท่วงทีปัญหาอย่างหนึ่งที่พ่อแม่มักจะปรึกษาแพทย์เป็นประจำก็คือ สงสัยว่าลูกใช้ยา เสพติดเพราะสังเกตเห็นความผิดปกติ แต่ก็ไม่มั่นใจหลายอย่างเกิดขึ้น จึงอยากรู้ว่ามีวิธีการอะไรไหมที่จะยืนยันว่าลูกใช้ยาจริง ๆ จะได้หาทางแก้ไขได ทันท่วงที หากเกิดกรณีเช่นนี้ทางที่ดีพ่อแม่อย่าพยายามไปคาดคั้นให้ลูกสารภาพ เพราะนอกจากเขาจะไม่สารภาพ แล้วอาจ จะเป็นเหตุ ให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวแย่ลงไปอีก อย่างที่บอกไว้แล้วปัญหาวัยรุ่น ใช้ยาเสพติดสาเหตุส่วนใหญ่มาจากการขาดความ อบอุ่นในครอบครัว และการเลี้ยงดูลูกอย่างไม่เหมาะสม ทำให้เด็กเลือกใช้ยาเสพติดเป็น ทางออก ดังนั้นหากจะคิดแก้ไข อย่าคิดแต่เพียงจะทำให้เด็กเลิกใช้ยาเสพติด แต่ต้องแก้ไขสาเหตุของปัญหาที่แท้จริง เสียก่อน การช่วยเหลือ  
เด็กจึงจะได้ผล สำหรับ การตรวจปัสสาวะ ไม่ใช่วิธีที่ดีที่สุดที่จะแนะนำ วิธีการนี้เปรียบเสมือน  
การคาดคั้นหาหลักฐานมายืนยันเพื่อให้เด็กรับสารภาพและการตรวจปัสสาวะมีข้อจำกัดที่จะตรวจ  
พบได้เฉพาะผู้ที่เสพยาบ้าภายใน ระยะเวลาประมาณ 24 ชั่วโมง และมักพบเสมอว่าถึงผล  
ตรวจปัสสาวะเป็นบวกแต่เด็กก็ยัง ปฏิเสธว่าก็ให้ผลบวกได้ เป็นผลบวกลวง (False Positive) วัยรุ่นที่ เสพยาบ้า (Amphetamine) อยู่ประจำ จะมีการเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งหลายอย่างให้สังเกต  
ได้สิ่งแรกเป็นการ เปลี่ยนแปลงของสุขภาพร่างกาย โดยสังเกตเห็นร่างกายที่ทรุดโทรม โดยเฉพาะ  
พวกที่ใช้ยาแล้วออกเที่ยวเตร่คืนและส่วนมากพอใช้ไปสักระยะหนึ่งน้ำหนักจะลดลงเพราะไม่ค่อย  
อยากอาหาร เมื่อถึงเวลารับประทานอาหารก็มักจะอ้างโน่นอ้างนี่ เพื่อหลีกเลี่ยงไม่รับประทานอาหาร ที่เป็นเช่นนี้เพราะสารแอมเฟตามีนถูกใช้เป็นยาลดน้ำหนัก มีผลต่อศูนย์ ควบคุมความอยากอาหาร  
ในสมองเด็กที่ใช้ยาเสพติดไม่ใช่คนโง่ที่ไม่เคยได้รับการกล่าวถึงพิษภัยของยาเสพติดแต่การรับรู้  
ในหลายด้าน โดยเฉพาะจากเพื่อนฝูงหรือจากการลองเสพจริงเขายังไม่เห็นโทษของยาเสพติด แต่ประโยชน์ที่ได้จากมันเขาสามารถ ได้ รับทันทั้งความสนุกสนาน ความสุขและความพึงพอใจ ดังนั้นท่าทางของพ่อแม่และครูเป็นสิ่งสำคัญ ปัญหาเด็กใช้หรือติดยา เสพติดเป็นสิ่งที่สามารถแก้ไขได้ อย่าแสดงอารมณ์หรือความรู้สึกที่รับไม่ได้ต่อปัญหานี้การแสดงความเข้าใจ และเห็นอก เห็นใจ เด็กเป็นสิ่งสำคัญ ปัญหามันไม่ได้เพิ่งเกิดขึ้น และต้องรีบแก้ไขในขณะนั้นให้เวลากับเด็กได้คิดได้ตัดสินใจสักหน่อยอย่าไปคาดคั้นเด็กมากนักนอกจากผลต่อร่างกายแล้วยาบ้าทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของจิตใจวัยรุ่น พวกนี้จะหงุดหงิดง่าย บางครั้งก่อการทะเลาะวิวาทด้วยเหตุผลเล็กน้อยในบางช่วงของการขาดยาอาจจะมีอาการซึมเศร้าบางรายถึงขนาดคิดฆ่าตัวตายอาการทางจิตอาจจะรุนแรงเมื่อวัยรุ่นติดยาบบ้าเป็นเวลานาน หรือใช้ในปริมาณมาก จะมีอาการประสาทหลอน หลงผิด บางรายถึงขนาดไม่สามารถควบคุมตนเองได้ เกิดอาการคลุ้มคลั่งจับตัวประกันเป็นข่าว ที่เราเห็นอยู่เป็นประจำ สิ่งผิดปกติที่เปลี่ยนแปลงให้เห็นอีกก็คือ การเล่าเรียน หรือการงานของผู้ติดยาบ้าจะแย่ลงอย่าง เห็นได้ชัด เขาจะไม่สนใจเรียนหรือทำงาน ขาดสมาธิมีความคิดหมกมุ่นกับการใช้ยาเสพติด เงินที่เก็บสะสมไว้จะถูกนำออก มาซื้อยาเสพติด หากเงินที่เก็บไว้หมดลงก็จะเริ่มลักขโมยของในบ้านไปขายหรือเอาของไปจำนำเพื่อนฝูงที่เคยคบหาก็ จะหายหน้าไปเปลี่ยนเป็นกลุ่มเพื่อนที่มั่วสุมเสพยาแทน การที่เด็กต้องเสพยาบ้าเป็นประจำ พ่อแม่จะสังเกตเห็นว่าลูก จะเก็บตัวมากขึ้น อยู่ในห้องคนเดียว บางครั้งอาจจะพบอุปกรณ์ที่เด็กใช้เสพยาบ้า เช่น กระดาษฟรอย หลอดกาแฟ เป็นต้น ดังนั้นสิ่งเหล่านี้เป็นเพียงเครื่องชี้หรือข้อสังเกตเท่านั้น สิ่งที่จะยืนยันว่าเด็กใช้ยาเสพติดหรือไม่คือ คำสารภาพจากปาก ของเด็กเอง แต่คำสารภาพก็ไม่ใช่สิ่งสำคัญที่สุด คำยืนยันของเด็กที่จะหยุดยาเสพติด เป็นสิ่งสำคัญหว่าแต่คำยืนยันนั้น จะเป็นจริงขึ้นมาได้ เด็กต้องการความช่วยเหลือและความเข้าใจจาก พ่อแม่อย่างมากพ่อแม่เป็นหมอที่รักษาลูกได้ดีที่สุด ขอให้พ่อแม่และสมาชิกทุกคนในครอบครัวตระหนักว่าความรัก และความเข้าใจเป็นสิ่งสำคัญที่ จะช่วยเหลือเด็ก ให้รอดพ้นจากการติดยาเสพติด บางครั้งพ่อแม่อาจจะเหน็ดเหนื่อยหรือท้อแท้ใจกับพฤติกรรมที่เด็กแสดงออก แต่ต้อง เชื่อมั่นว่าท่านช่วยลูกของท่านได้ แล้วความสำเร็จจะเกิดขึ้นในไม่ช้า

**การป้องกันยาเสพติด   
การป้องกันยาเสพติดด้วยตัวเอง**   
**การป้องกันและแก้ไขตนเองของเยาวชนให้ปลอดภัยจาก ปัญหายาเสพติด สามารถกระทำได้โดย**1.ศึกษาหาความรู้ เกี่ยวกับโทษและพิษภัยของยาเสพติด และระมัดระวังในการใช้ยา   
2.รู้จักเลือกคบเพื่อนที่ดี ส่งเสริมให้คิดและกระทำสิ่งดีมี ประโยชน์กล้าพูดปฏิเสธ เพื่อนที่ชักจูง  
ไปในทางที่ไม่ดี เช่น การพูดปฏิเสธเพื่อนที่ ชวนให้ลองเสพยาเสพติด   
3.ใช้เวลาว่าง และความอยากรู้ อยากลอง ไปในทางที่เป็นประโยชน์พึงระลึกเสมอว่าตนเองนั้นมี ีคุณค่าทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม   
4.มีความภาคภูมิใจและนับถือตนเอง ด้วยการไม่พึงพาหรือเกี่ยวข้องอบายุมขและสิ่งเสพติดใดๆ ซึ่งจะนำความเสื่อมไปสู่ชีวิตของตนเอง   
5.รู้จักแก้ไขปัญหาชีวิตของตนเองด้วยเหตุและผล   
6.รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง ด้วยการตั้งใจศึกษาเล่าเรียน เชื่อฟังคำสั่งสอนของ พ่อแม่และ  
ประพฤติแต่ในสิ่งที่ดีงาม จะช่วยให้เยาวชนประสบกับความสำเร็จในชีวิต   
7.ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส เข้าใจวิธีการดำเนินชีวิตและยอมรับความเป็นจริง ที่ตนเองเป็นอยู่ โดยนำหลักศาสนามาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตจะช่วยให้เยาวชนเกิดความมั่นคงทางด้าน  
จิตใจมากขึ้น 8.เมื่อมีปัญหา รู้จักปรึกษาผู้ใหญ่ พ่อ แม่ หรือผู้ที่ไว้วางใจ หรือ หน่วยงานต่างๆ ที่รับให้คำปรึกษา ในฐานะเยาวชนเป็นสมาชิกคนหนึ่งของครอบครัว จึงควรมีส่วนช่วย พ่อแม่ ผู้ปกครอง  
**การป้องกันยาเสพติดจากครอบครัว   
ป้องกันปัญหายาเสพติดของครอบครัวสามารถทำได้โดย**   
1. พ่อ แม่ สอดส่องดูแลน้องๆ หรือสมาชิกคนอื่นๆภายในครอบครัวมิให้กระทำสิ่งที่ผิด เช่น การคบเพื่อนที่ไม่ดี การมั่วสุมในอบายมุขและสิ่งเสพติด เยาวชนควรทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีแก ่สมาชิกคนอื่นๆภายในครอบครัวด้วย เช่น การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ความมีระเบียบวินัย ความขยันหมั่นเพียร   
2. สร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว มีความรักใคร่กลมเกลียวและมีความเข้าใจกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกันเมื่อมีปัญหา   
3. เมื่อมีโอกาสควรบอกกล่าวหรือตักเตือนสมาชิกคนอื่นๆภายในครอบครัว โดยเฉพาะน้องๆให้รู้เกี่ยวกับโทษพิษภัยของยาเสพติดวิธีการใช้ยาอย่างปลอดภัย   
4. พ่อ แม่ ควรพูดคุยหรือร่วมกันทำกิจกรรมที่ทำให้เกิดความสบายใจและภาคภูมิใจด้วยการประพฤติดี ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน แบ่งเบาภาระหน้าที่การงานของพ่อ แม่ ภายในบ้าน

**การป้องกันยาเสพติด   
การป้องกันยาเสพติดด้วยวิธีอื่นๆ**1. ป้องกันเพื่อนบ้าน โดยช่วยชี้แจงให้เพื่อนบ้านเข้าใจถึงโทษและภัยของยาเสพติด โดยมิให้เพื่อนบ้านรู้เท่าไม่ถึงการณ์ต้องถูกหลอกลวง และหากพบว่าเพื่อนบ้านติดยาเสพติด จงช่วยแนะนำให้ไปรักษาตัวที่โรงพยาบาล   
2. ป้องกันโดยให้ความร่วมมือกับทางราชการ เมื่อทราบว่าบ้านใดตำบลใด มียาเสพติดแพร่ระบาดขอให้แจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจทุกแห่ง ทุกท้องที่ทราบ หรือที่ศูนย์ปราบปรามยาเสพติดให้โทษ กรมตำรวจ (ศปส.ตร.) โทร. 252-7962 , 252-5932 และที่สำนักงานคณดะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (สำนักงาน ป.ป.ส.) สำนักนายกรัฐมนตรี โทร. 245-9350-9   
3.เป็นแบบอย่างที่ดีของลูก ลูกหลานมักเรียนแบบหรือเคยชินต่อการกระทำของผู้ที่เขา ใกล้ชิดโดยไม่รู้ตัว หรือไม่ได้ตั้งใจ พ่อ แม่ ผู้ปกครองจึงควรประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีของลูกหลานทั้ง ในเรื่องของคุณธรรม ความขยันหมั่นเพียร และความมีระเบียบวินัย รวมทั้งไม่ควรหมกมุ่นในอบายมุขและสิ่งเสพติด

การป้องกันยาเสพติด เยาวชนกับยาเสพติด เพื่อให้ประชาชน พ่อแม่ผู้ปกครอง ตระหนักถึงพิษภัยและโทษของยาเสพติดและช่วยกันคุ้มครองสร้างความรัก ความอบอุ่นให้กับครอบครัวเพื่อเป็นการ ไม่ให้เยาวชนไทยติดยาเสพติดปัจจุบัน มีผู้ติดยาเสพติดเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะ กลุ่มเยาวชนจะติดยาเสพติด มากกว่ากลุ่มคนกลุ่มอื่น และที่น่าเป็นห่วงกำลังแพร่ระบาดสู่เด็กนักเรียนวัย 9 ขวบ 10 ขวบ สาเหตุอาจเป็นเพราะถูกเพื่อนชักจูงให้ลองเสพ อยากรู้ อยากลอง ถูกล่อลวงและสาเหตุสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การขาดความอบอุ่นในครอบครัวปัญหาพ่อแม่หย่าร้างกัน ผู้ใหญ่ไม่ได้สนใจดูแลหรือเป็นที่พึ่งของเด็กได้ เด็กเกิดความว้าเหว่ ไม่รู้จะปรึกษาใคร เลยหันไปหายาเสพติด หรือเป็นเป้าล่อให้กับผู้ไม่ปรารถนาดีอย่างพอดีปัญหายาเสพติดเป็นปัญหาที่เป็นภัยร้ายแรงต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตส่งผลกระทบต่อสังคม เศรษฐกิจ ปันทอนความเจริญของประเทศชาติหากประเทศใดมีประชาชนติดยาเสพติดจำนวนมาก ก็ไม่สามารถพัฒนาประเทศชาติให้เจริญรุ่งเรืองได้ ยาเสพติดมีมากมายหลายชนิดได้แก่ ฝิ่น เฮโรอีน ทินเนอร์ กัญชา ยาบ้า ยาอี สาระเหย กระท่อม และยากระตุ้นประสาทเป็นต้น แต่ละชนิดก่อให้เกิดผลร้ายแก่ร่างกายทั้งสิ้น ทำให้สุขภาพทรุดโทรมอ่อนแอความจำเสื่อมเสียบุคลิกภาพและปัญหาสำคัญที่ตามมาอีกประการหนึ่ง ก็คือผู้ติดยาเสพติดชนิดฉีด เข้าเส้นมีโอกาสติดเชื้อไวรัสเอดส ์และแพร่กระจายไปยังกลุ่มผู้ผลิตยาเสพติดด้วยกัน รวมไปถึงคนกลุ่มอื่น ๆ ด้วย   
แม้รัฐบาลจะประกาศสงครามกับยาเสพติดก็ตาม ก็ไม่ได้หมายความว่าการป้องกัน การปราบปรามยาเสพติดจะเป็นหน้าที่ของรัฐบาลเท่านั้นการแก้ไขปัญหายาเสพติดเป็นหน้าที่ของทุกฝ่ายที่จะต้องร่วมมือกัน การปราบปรามเป็นการแก้ปัญหา ที่ปลายเหตุ การป้องกันยังเป็นสิ่งที่สำคัญ โดยการให้การศึกษาและความรู้เรื่องพิษภัยและ โทษของยาเสพติดอย่างต่อเนื่อง แก่ประชาชน ครู พ่อแม่ ผู้ปกครอง เด็กและเยาวชน โดยเฉพาะ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง จะต้องเอาใจใส่ดูแลลูกหลานให้ความรักความอบอุ่นแก่ครอบครัว เป็นที่พึ่งของเด็กได้ เมื่อเด็กมีปัญหาสามารถจะพูดคุย ช่วยกันแก้ปัญหาให้เด็กใช้เหตุผลกับเด็ก ไม่ใช้อารมณ์ เพราะการใช้อารมณ์ อาจทำให้เด็กเกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ กลุ้มใจและเตลิดออกจากบ้าน ไปพึ่งยาเสพติดและเสียอนาคตได้ในที่สุด  
  
"เยาวชนคืออนาคตของชาติ อย่าให้ตกเป็นทาสของยาเสพติด"