



รวมพลัง ต่อต้านยาเสพติดไปกับเรา



26 มิถุนายน วันต่อต้านยาเสพติดโลก



สำนักงาน ป.ป.ส.
กระทรวงยุติธรรม

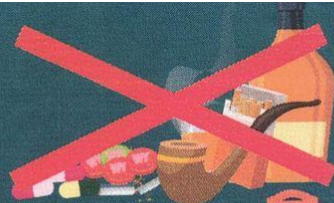


26 มิถุนายน
วันต่อต้านยาเสพติดโลก

แจ้งเบาะแสยาเสพติด
โทรสายด่วน 1386



10 วิธี หลีกหนียาเสพติด



1 เตรียมใจให้พร้อม
เต็มใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก



2 เมื่อมีปัญหา
ทบทวนหาสาเหตุ คุยกับเพื่อนหรือคนที่ไว้วางใจ
เพื่อหาแนวทางแก้ไข



3 สร้างบรรยากาศ
ปรับปรุงสถานที่ให้เหมาะสมทั้งบ้าน
และที่ทำงานให้มีบรรยากาศที่ดี



4 ออกกำลังกาย
อย่างน้อย 3-5 วัน/สัปดาห์
เป็นประจำ



5 นอนหลับ
ให้เพียงพอ อย่างน้อย 7-8 ชม./วัน



6 เมื่อมีเวลาว่าง
ควรหางานอดิเรกหรือทำกิจกรรม
ที่สร้างสรรค์



7 งดอบายมุข
ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา งดการพนัน
ไม่ล่าเล่นทางเพศ



8 เข้าใจชีวิต
ยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิต
ไม่คิดท้อถอย



9 ภูมิใจในตัวเอง
ชื่นชมและสร้างกำลังใจให้ตนเอง



10 คิดบวก
มองโลกในแง่ดี นำความสุขมาสู่ตนเอง



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่สายด่วนยาเสพติด โทร. 1165



ครอบครัว เกษะป้องกัน



ยาเสพติด

ลูกติดยา เพราะ



** พ่อแม่ไม่เข้าใจลูก

** พ่อแม่ทำงานไม่มีเวลาให้ลูก

มักเป็นเหตุผลของปัญหาการติดยาเสพติด เราจึงร่วมกันป้องกันครอบครัวให้ห่างไกล ยาเสพติด โดย



รู้และปฏิบัติตาม
บทบาทหน้าที่ของตนเอง



ให้ทำสิ่งดีและหาทางแก้ไข
หากพบว่าสมาชิก
ในครอบครัวติดยาเสพติด



สร้างความรัก ความอบอุ่น
และความสัมพันธ์อันดี
ระหว่างสมาชิกในครอบครัว



ดูแลสมาชิกในครอบครัว
ไม่ให้เผลอข้อง
กับยาเสพติด

