**จากข้อมูลของเอแบคโพลล์ที่ได้มีการสำรวจเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ยาเสพติดใน ช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาของเยาวชนไทยใน 17 จัง หวัด พบว่ามีการใช้ยาเสพติดประเภทต่างๆ ที่ไม่นับรวมเหล้าและบุหรี่มากถึง 1,715,447 คน โดยเสพกัญชามากที่สุด รองลงมาคือยาบ้า ซึ่งจากผลสำรวจเป็นที่น่าตกใจว่าเด็กอายุเพียง 7 ขวบ ก็เริ่มเสพยากันแล้ว ข้อมูลที่น่าสนใจอีกอย่างคือ เด็กที่สูบบุหรี่มีโอกาสที่จะเสพยาหรือทด ลองใช้สารเสพติดมากถึง 5 เท่าเลยทีเดียว**

          จากสถิติเหล่านี้ สะท้อนให้เห็นว่าปัญหายาเสพติดกำลังเป็นภัยคุกคามเด็กและเยาวชนที่ทุกภาค ส่วนต้องเร่งแก้ไข สาเหตุหนึ่งที่ทำให้เยาวชนไทยเริ่มใช้สารเสพติดเร็วขึ้นเพราะสารเสพติด ประเภทเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่ และเครื่องดื่มชูกำลัง ได้รับอนุญาตในการโฆษณาประชาสัมพันธ์กันอย่างเปิดเผยในสังคมไทย ทำให้เด็กและเยาวชนทดลอง ได้ง่าย จึงเป็นประตูนำไปสู่การใช้สารเสพติดชนิดอื่นๆจนเกิดภาวะสมองติดยา

          การใช้ยาเสพติดจะ มีผลต่อสมอง 2 ส่วนคือ สมองส่วนนอกหรือสมองส่วนคิด (Cerebral Cor tex) และสมองส่วนที่อยู่ ชั้นในหรือสมองส่วนอยาก (Limbic System) สมองส่วนคิดทำหน้าที่ควบคุมสติปัญญา ใช้ความคิดแบบมีเหตุผล ขณะที่สมองส่วนอยากเป็นศูนย์ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก เวลา คนเราเสพยาเสพติด ตัวยาจะไปกระตุ้นทำให้สมองสร้างสารเคมีชื่อโดปามีน ซึ่งเป็นสารที่ทำให้มนุษย์เกิดความรู้สึกมีความสุข แต่ยาเสพติดทำ ให้สมองสร้างโดปามีนมากกว่าที่ธรรมชาติกำหนด จนทำให้รู้สึกเป็นสุขมากขึ้นกว่าปรกติ สมองจึงมีการปรับตัวด้วยการลดการหลั่งสารเคมีนั้นลง เมื่อหมดฤทธิ์ของยาเสพติดจึงเสมือนว่าร่างกายมีอาการขาดสารโดปามีน มีอาการหงุดหงิด หรือซึมเศร้า

          ผู้เสพพยายามแสวงหา ยามาใช้ซ้ำ ทำทุกวิถีทางให้ได้ยาเสพติดมาเสพ และเมื่อสมองไม่ได้รับการกระตุ้นจากยาเสพติด โดปามีนตามธรรมชาติก็ไม่พอสร้างความสุขจนเกิดอาการทุรนทุราย เมื่ออยากมีความสุขก็ต้องพึ่งยาเสพติด สมอง จึงจะหลั่งโดปามีนมามากพอจนเกิดความสุขได้ อาการเช่นนี้เรียกว่าสมองติดยา ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ เป็นโรคจิต เภทเต็มขั้นได้ในที่สุด เนื่องจากสมองถูกทำลายไปแล้ว

          เมื่อใช้ยาเสพติดบ่อยๆจะทำให้สมองส่วนคิดถูกทำลาย การใช้ความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลจะเสียไปแล้วสมองส่วนอยากจะอยู่เหนือสมอง ส่วนคิดจนทำอะไรตามใจตามอารมณ์มากกว่าเหตุผล เรียกง่ายๆว่าความเป็นคนหายไป เหลือแต่สัญชาต ญาณ ซึ่งไม่ต่างอะไรกับสัตว์ ทำให้ผู้ที่ใช้ยามักแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีอารมณ์ก้าวร้าว หงุดหงิด ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ เช่น การปล้น จี้เด็กเป็นตัวประกัน ลักขโมย หรือก่อเรื่องที่ผิดศีลธรรมผิดกฎหมาย เพื่อที่จะหาทางเสพยาเสพติด จึงทำให้เกิดปัญหาต่างๆขึ้นในสังคม

**ข้อควรปฏิบัติและวิธีที่จะช่วยทำให้เด็กหลุดพ้นจากยา เสพติดได้ ซึ่งทั้งพ่อแม่ ผู้ปก ครอง ครูอาจารย์ จะต้องช่วยกัน โดยให้ยึดหลัก 3 คาถาป้องกันยาเสพติดคือ "เกลียด กลัว หนี" ดังนี้**

**1. เกลียด** พ่อแม่และครูจะต้องเน้นย้ำถึงพิษภัยของยาเสพติดให้เข้าไปอยู่ในจิตใจของเด็ก ให้ได้ ทำให้เด็กรู้สึกเกลียดยาเสพติด ปรับทัศนคติให้มีเชิงลบ ต้องให้เด็กไม่ชอบ ไม่ใช้ ตราบใดที่เด็กยังคิดว่า ยาบ้า ยาไอซ์ กัญชา หรือยาเสพติดที่ถูกกฎ หมายอย่างสุรา บุหรี่ เครื่องดื่มชูกำลัง เมื่อเสพแล้วจะทำให้มีความสุข ฮึกเหิม สนุก ครึ้มอกครึ้มใจ ดื่มนิดดื่มหน่อยคงไม่เป็นไร คงหนีไม่พ้นที่จะตกเป็นทาสของยาเสพติด

**2. กลัว** พ่อ แม่และครูจะต้องสอนว่าการใช้ยาเสพติดนอก จากจะเป็นผลเสียต่อร่างกายและอวัยวะส่วนต่างๆแล้ว ยาเสพติดยังไปทำลายสมองอีกด้วย ทำให้สมองส่วนคิดวิเคราะห์ เหตุผลเสียไป ทำให้การเรียน การงาน และหน้าที่ความรับผิดชอบแย่ลง โดยจะต้องช่วยกันให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องแก่เด็ก และทำให้เด็กกลัว ว่า การใช้ยาเสพติดอาจทำ ให้เจ็บป่วยได้ เช่น มะเร็งปอด ถุงลมโป่งพอง โรคจิตเภท ติดเชื้อเอชไอวี ซึมเศร้า ฆ่าตัว ตาย เป็นต้น โดยอาจจะพา เด็กไปเห็นตัวอย่างผู้ป่วยที่โรงพยาบาล

**3. หนี** ต้องพยายามพาเด็กหลีกเลี่ยงสังคมที่มียาเสพติดให้ได้ เพราะเด็กบางคนมีเพื่อนที่สนิทกันตั้งแต่ชั้นประถมศึกษา อาจถูกชักชวนให้ใช้ยาเสพติด จะต้องพาเด็กหนีออกจากสังคมเพื่อนที่ใช้ยาเสพติดให้ได้ ถ้าคิดจะเลิกและไม่ใช้ยาเสพติดจะต้องหนีไปให้ไกล เพราะถ้าไม่หนีสักวันอาจจะต้องเข้าไปใช้ยาเสพติด ต้องหลีกเลี่ยงร้านอา หาร ผับ บาร์ และสถานที่เที่ยวกลางคืนทั้งหลายที่มียาเสพติดแฝงอยู่ อาจจะทำให้เด็กเข้าไปใช้ยาเสพติดได้ ต้องสร้างสังคมใหม่ๆให้กับเด็ก ปรับวิถีชีวิตที่ไม่สุ่มเสี่ยงกับยาเสพติด เช่น พาไปออกกำลังกาย เล่นดนตรี หรือ กิจกรรมสร้างสรรค์กับครอบ ครัว อ่านหนังสือ เลี้ยงสัตว์ ปลูกต้นไม้

          ที่มา : หนังสือพิมพ์โลกวันนี้วันสุข