



เอกสารประกอบการสอน สัปดาห์ที่ 10

รายวิชาพลศึกษาและนันทนาการ (129-101)

เรื่อง ปัจจัยที่เป็นอันตรายต่อวัยรุ่น

การปล่อยใจปล่อยกายไปกับอบายมุข เช่น เล่นไฟตลอดคืน กลุ่มหลงอยู่กับสตรี สุนัขบ้า ด้มสุรา เทียวบาร์ ย่อมทำให้เสียสุขภาพ ผู้ที่รู้จักรักษาสุขภาพ รู้จักยับยั้งควบคุมตนเองเท่านั้น จึงจะมีอายุที่ยืนยาว คนที่มีอายุยืนยาวส่วนใหญ่จะหลีกเลี่ยงบุหรี่กับสุรา และมีคนจำนวนมากที่ไม่ได้แต่ต้องสองสิ่งนี้ตลอดชีวิตสุขภาพแข็งแรงเป็นเงื่อนงำในการมีชีวิตอยู่ ปัจจุบันมีคนจำนวนมากที่ไม่ได้ตายด้วยโรค แต่ตายด้วยความไม่รู้ ตายด้วยการใช้ชีวิตที่ไม่ถูกต้องถึงแม้เราจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมภายนอก แต่หากเราตั้งใจเปลี่ยนนิสัยการใช้ชีวิต ดูแลสุขภาพตนเองให้ดี เราก็จะสามารถมีสุขภาพที่ดีได้

ปัญหาการพนัน

การพนันอาจนำไปสู่ปัญหาอาชญากรรมและความรุนแรง โดยวัยรุ่นไทยที่เล่นการพนันเคยพัวพันเหตุการณ์การทำร้ายร่างกาย การลักขโมย การขู่กรรโชกทรัพย์เพื่อรีดไถเงินและการค้าประเวณี

การพนัน เป็นกิจกรรมที่คนไทยนิยมชมชอบ นอกจากเป็นการเสี่ยงโชคแล้วยังแฝงไปด้วยความสนุกสนาน ดังนั้นผู้เล่นที่ยังไม่มีสถานะด้านอารมณ์อย่างสมบูรณ์แล้ว โอกาสที่ติดการพนันก็ย่อมมีสูง เช่น วัยรุ่น เป็นกลุ่มที่ถูกชักจูงให้ติดการพนันได้ง่าย จึงพบว่าเกือบ 1 ใน 3 ของวัยรุ่นไทยเล่นการพนัน โดยเฉพาะผู้ชายมีส่วนการเล่นพนันสูงกว่าผู้หญิง

วัยรุ่นไทยที่ติดพนันส่วนใหญ่ใช้เงินที่ผู้ปกครองให้ไว้สำหรับการเรียนและใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ในการเล่นการพนัน ทั้งนี้การเล่นการพนันจะเป็นผลให้วัยรุ่นมีหนี้สินติดตัว และพยายามทุกวิถีทางในการหาเงินคืน เจ้าหนี้ เช่น การลักขโมย รีดไถเงิน หรือวัยรุ่นชายหญิงที่ติดพนันบางคนจำใจเอาตัวเข้าแลกเพื่อจ่ายหนี้พนัน หรือใช้แฟนเป็นตัวขูดคอกเพื่อใช้หนี้พนัน โดยค่าตัวแต่ละครั้งประมาณ 1,500 - 5,000 บาท

การทนายผลฟุตบอลอาจเป็นก้าวแรกให้วัยรุ่นเข้าสู่การเล่นพนัน มากกว่าครึ่งหนึ่งของวัยรุ่นไทยเลือกเล่นไพ่มากกว่าพนันประเภทอื่นๆ ข้อมูลที่น่าสนใจคือ ในการสำรวจการเล่นพนันของประชากรไทยอายุตั้งแต่ 15 ปี ขึ้นไป พบว่าส่วนใหญ่ผู้เล่นพนันที่มีการศึกษาในระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่าประถมศึกษา นิยมเล่นหวยใต้ดินและสลากกั้นแบ่งรัฐบาลมากกว่าการพนันชนิดอื่น แพทย์หญิงกนกกาญจน์ วิโรจน์อุไรเรือง โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ จังหวัดอุบลราชธานี กล่าวว่า วันรุ่นที่เป็นโรคติดพนัน จะมีลักษณะดังนี้

1. จะเล่นทุกครั้งที่มีโอกาส
2. เพิ่มจำนวนเงินขึ้นเรื่อยๆ
3. ถึงแม้จะรู้ว่าการเล่นทำให้เสียโอกาสทางสังคมแต่ก็ยังจะเล่นการพนัน เป็นอาการที่พยายามจะเลิกการเล่นแต่ก็เลิกไม่ได้

การแก้ไขปัญหาต้องให้ “ผู้ใหญ่” เป็นตัวขับเคลื่อนภายในครอบครัวเพื่อสร้างค่านิยมที่ดี มีกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวให้มากขึ้น ส่งเสริมจริยธรรมที่พึงประสงค์ และสร้างคุณค่าทางวัฒนธรรมในการมีสัมมาอาชีพ ขณะเดียวกันหน่วยงานภาครัฐควรมีมาตรการควบคุมปราบปรามบ่อยการพนันอย่างจริงจัง และสนับสนุนเครือข่ายพ่อแม่ให้เข้มแข็ง

ปัญหาการสูบบุหรี่

จากข้อมูลเมื่อปี 2550 พบว่า สถิติการเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ของประเทศไทยในปัจจุบันสูงถึงประมาณปีละ 50,000 คน หรือคิดเป็นชั่วโมงละ 6 คน โดยเฉพาะในช่วงอายุ 25-34 ปี ซึ่งนับเป็นการสูญเสียที่มีมูลค่าสูงทั้งๆ ที่การสูบบุหรี่นั้น มีแต่โทษทำลายทั้งตนเองและคนรอบข้าง แต่คนจำนวนหนึ่งก็ยังไม่ใส่ใจในอันตรายที่เกิดจากการสูบบุหรี่มากนัก อันตรายจากบุหรี่มีอยู่มากมาย เช่น

- **บุหรี่กับระบบหายใจ** ในควันบุหรี่มีสารพิษซึ่งมีฤทธิ์ทำลายเยื่อหลอดเลือดลม ทำให้เกิดการสลายตัวของโปรตีนภายในทางเดินหายใจ เป็นผลให้เยื่อหลอดเลือดลมหนาขึ้น หลอดลมตีบเล็กลง ผู้ที่สูบบุหรี่จึงมักมีอาการคออักเสบเรื้อรัง หลอดลมอักเสบเรื้อรัง ปอดบวม
- **บุหรี่กับหลอดเลือดหัวใจ** ในควันบุหรี่มีคาร์บอนมอนอกไซด์ ซึ่งเข้าสู่กระแสเลือดและจับกับเม็ดเลือดแดงได้ดีกว่าออกซิเจน จึงมีผลต่อการส่งออกซิเจนไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย เป็นผลให้ร่างกายได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ ทำให้ปอดต้องทำงานมากขึ้น เส้นเลือดตีบลง อัตราการไหลของเลือดจึงช้าลงด้วย อีกทั้งยังเพิ่มการสะสมของคอเลสเตอรอลทำให้เส้นเลือดใหญ่แข็งตัว นอกจากนี้นิโคตินในยาสูบยังทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น ทำให้เป็นความดันสูงขึ้น และยังมีผลต่อการเสริมสร้างเซลล์ใหม่ เพิ่มความเข้มข้นของเลือด ทำให้เลือดแข็งตัวเร็วขึ้น โลหิตคั่ง ทำให้หัวใจล้มเหลว
- **บุหรี่กับระบบเส้นประสาท** การสูบบุหรี่ทำให้กระดูกพรุน เนื่องจากพิษของสารประกอบที่สำคัญในนิโคตินไปกระตุ้นระบบประสาทให้ตื่นชั่วคราว ทำให้สมองปลอดโปร่ง เมื่อนิโคตินถูกเผาผลาญจนหมด สมองที่ปลอดโปร่งก็จะลดลงไป หากได้รับเป็นเวลานานจะทำให้ผิวหนังสมองหดตัวความจำเสื่อม
- **บุหรี่กับระบบย่อยอาหาร** สารพิษที่อยู่ในควันบุหรี่ทำให้เส้นเลือดที่เชื่อมกระเพาะหลอดอาหาร ขาดความสมดุลระหว่างกรดและด่าง ทำให้กระเพาะและลำไส้สับสน เบื่ออาหาร เกิดอาการคลื่นเหียน อาเจียน ท้องเสียหรือท้องผูก และยังมีผลระงับน้ำย่อย กระทบกับการดูดซึมสารอาหาร
- **บุหรี่กับช่องปาก** ขณะสูบบุหรี่ อุณหภูมิที่สูงจะทำลายเยื่อในช่องปาก ทำให้ฟันติดเชื้อง่าย เกิดโรคฟัน จากการศึกษพบว่า การสูบบุหรี่ทำให้เกิดโรคเหงือกบวม รากฟันเสีย ฟันเหลือง ปากเหม็น แผลพุพอง เหงือกอักเสบ และ 90% ของสาเหตุที่ทำให้เกิดมะเร็งช่องปากมาจากการสูบบุหรี่

- **บุหรืกับสมรรถภาพทางเพศ** ในควันบุหรืมีสารพิษที่ทำให้หลอดเลือดอุดตัน การหมุนเวียนของโลหิตช้าลง ดังนั้นผู้ชายที่สูบบุหรืจะเกิดอาการอวัยวะเพศอ่อนตัว เป็นอุปสรรคต่อการการร่วมเพศ และทำให้ระบบเส้นประสาทส่วนกลางเสื่อม ในเพศหญิงนั้นนิโคตินจะทำให้การทำงานของรังไข่ขาดความสมดุล สารหล่อเลี้ยงภายในร่างกายสับสน ทำให้ฮอร์โมนเพศหญิงขาด หมดประจำเดือนก่อนกำหนด และไม่มีอารมณ์ทางเพศ
- **บุหรืกับความชรา** จากการวิจัยของสมาคมการแพทย์ญี่ปุ่นยืนยันว่า การสูบบุหรืจะขัดขวางการสืบเชื้อเลือดมาเลี้ยงที่ผิวหนัง ทำให้ผิวหนังขาดความยืดหยุ่น ผู้ที่สูบบุหรืนานๆ จึงมีรอยเหี่ยวย่นบนใบหน้าเพิ่มขึ้น ผิวหนังห่อหุ้มยานเร็ว จากสถิติคนที่สูบบุหรืเกินวันละ 5 มวน จะมีความเหี่ยวย่นนานใบหน้ามากกว่าคนไม่สูบบุหรืถึง 5 เท่า ขณะเดียวกันการสูบบุหรืยังมีผลกับร่างกายอย่างมาก ทำให้ระบบสมองและความคิดเสื่อมเร็ว รอยย่นความแก่จากการสูบบุหรืไม่เพียงปรากฏบนใบหน้า แต่ยังปรากฏในความดันโลหิตและสมรรถภาพของสายตาที่เสื่อมลง
- **บุหรืกับอายุขัย** สูบบุหรืทำให้แก่เร็ว เกิดโรคต่างๆ หลายชนิดยิ่งสูบบมาก อายุก็ยิ่งสั้น ผู้ที่สูบบุหรืวันละ 20 มวน อายุจะสั้นกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรื 5.5 ปี ผู้สูบบุหรืวันละ 40 มวน อายุสั้นกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรื 8.3 ปี มีการคำนวณว่าการสูบบุหรื 1 มวน จะทำให้อายุสั้นลง 8 นาที
- **บุหรืกับโรคอื่นๆ** ผู้ที่สูบบุหรืเป็นเวลานานจะทำให้เหนื่อยไม่หลับความจำเสื่อม ไม่มีสมาธิ การเคลื่อนไหวไม่สมดุล และยังมีผลเสียต่อการรักษาโรคระเพาะอาหาร
- **บุหรืมีผลร้ายต่อผู้อื่น** ผู้สูบบุหรืไม่เพียงแต่ทำลายสุขภาพตนเอง ยังมีผลต่อผู้คนรอบข้าง จากข้อมูลยืนยันว่า ในครอบครัวที่มีผู้สูบบุหรื 1 คน สมาชิกในครอบครัวมีอันตรายจากโรคเพิ่มขึ้น 1.4 เท่า ถ้ามีผู้สูบบุหรื 2 คน ก็จะเพิ่มเป็น 2.3 เท่า เด็กที่ใกล้ชิดกับผู้สูบบุหรืจะเสี่ยงกับการเป็นโรคมะเร็งเพิ่มขึ้น 2.6 เท่า สมาชิกรรยาหากฝ่ายหนึ่งสูบบุหรื อีกฝ่ายก็จะมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคมะเร็งเพิ่มขึ้น 2.5 เท่า เรียกได้ว่าคนที่อยู่รอบข้างผู้สูบบุหรืจะได้รับอันตรายมากกว่าผู้สูบบุหรืเองเสียอีก

ในควันบุหรืมีสารเคมีมากกว่า 4,700 ชนิด และมี 42 ชนิดที่มีสารก่อมะเร็ง จากการวิจัยทางการแพทย์ในหลายๆ ประเทศพบว่า

- ในห้องที่มีอากาศไม่ถ่ายเท การสูบบุหรืทุกๆ 20 วัน จะทำให้ผู้ที่ไม่สูบบุหรืจ้องหายใจเอาควันบุหรืเข้าไปเป็นปริมาณเท่ากับการสูบบุหรื 1 มวน
- ผู้ไม่สูบบุหรืซึ่งอยู่ในห้องทำงาน หรือในสถานที่แออัดเป็นเวลานาน แล้วหายใจเอาควันบุหรืเข้าไปจะมีโอกาสเป็นมะเร็งปอดเพิ่มขึ้น 10 - 30 % จากโดยเฉลี่ยทั่วไป และพบว่าปอดจะถูกทำลาย เช่นเดียวกับปอดของคนที่สูบบุหรื 1 - 10 มวน / วัน
- ผู้ที่ไม่สูบบุหรืที่อยู่ในห้องทำงานที่มีควันบุหรืประมาณ 30 นาที จะมีปริมาณคาร์บอนมอนนอกไซด์ในเลือดเท่ากับคนที่สูบบุหรืเอง 1 มวน

- ผู้หญิงที่ได้รับควันบุหรี่จากการสูดควันบุหรี่เข้าไปวันละ 3 ชั่วโมงขึ้นไป จะมีอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งที่ต่ำกว่าผู้ที่ได้รับควันบุหรี่ 3 เท่า และมีโอกาสเป็นโรคมะเร็งอื่นๆ มากกว่าคนปกติถึง 2 เท่า
- ผู้หญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับควันบุหรี่อย่างต่อเนื่อง สารพิษในควันบุหรี่จะมีผลให้เกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ ในระหว่างตั้งครรภ์ปลอดภัยคลอดบุตรได้ โดยอาจจะมีอาการครรภ์เป็นพิษ ทารกที่คลอดอาจจะมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ

จะเลิกสูบบุหรี่อย่างไร

การเลิกสูบบุหรี่ไม่เพียงช่วยประหยัดเงินเท่านั้น ยังทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรงอีกครั้ง จากการศึกษาของสมาคมโรคมะเร็งแห่งสหรัฐอเมริกาพบว่า ผู้ที่เลิกสูบบุหรี่จะมีอาการไอลดลงหรือหายไป ภายในร่างกายเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น การกำเริบของโรคหัวใจลดลง อัตราการเกิดมะเร็งที่ปอดก็ลดลง เซลล์ที่เปลี่ยนเป็นมะเร็งได้ง่ายก็ถูกเซลล์ใหม่เข้ามาแทนที่ ดังนั้นการเลิกบุหรี่ จึงมีผลดีกับชีวิตมากมาย “เชื่อกันว่าผู้ที่สูบบุหรี่วันละ 1 ของนั้นต้องใช้เวลาถึง 5 ปีในการกำจัดนิโคตินให้หมดไป”

7 วิธีต่อไปนี้ คือเทคนิคจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพเพื่อช่วยให้เลิกบุหรี่ได้ง่ายขึ้น

- ❖ ตัดสินใจให้เด็ดเดี่ยวที่จะเลิกบุหรี่
- ❖ ยืนหยัดต่อเนือง ค่อยๆ ลดจำนวนในการสูบลงจนเลิกได้ในที่สุด
- ❖ กำจัดอุปกรณ์ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับช็อกกับบุหรี่ให้หมด ซักเสื้อผ้าทั้งหมดล้างรถให้สะอาด หยุดสูบบุหรี่ทั้งที่บ้านและในรถทันที อย่าไปในที่มีคนสูบบุหรี่
- ❖ อย่าเพิ่งกังวลเรื่องปัญหาการกิน จนกว่าจะเลิกสูบบุหรี่ได้
- ❖ ขอให้เพื่อนและครอบครัวสนับสนุน
- ❖ พ่อแม่ควรจะเป็นแบบอย่างให้ลูก
- ❖ หาวิธีด้วยตัวเองเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้อยากสูบบุหรี่อีก

ปัญหาการดื่มแอลกอฮอล์

มีคนกล่าวว่าดื่มเหล้าขาวเล็กน้อยสามารถป้องกันโรคเส้นเลือดในสมอง และมีงานวิจัยในต่างประเทศพบว่าเหล้าจีนสามารถต้านความชรา ด้านอนุมูลอิสระแต่การดื่มมากเกินไปย่อมทำให้เกิดโทษ แอลกอฮอล์ในเหล้ามีผลต่อสมองและระบบเส้นประสาทมาก ถ้าดื่มในปริมาณมากติดต่อกันนานๆ จะทำให้เป็นพิษสุราเรื้อรัง ทำลายระบบเส้นประสาท ถ้ารุนแรงจะมีอาการจิตวิปลาสเหล้ายังทำลายตับ ไต ต่อมตับอ่อน และระบบย่อยอาหารอีกด้วย อย่างไรก็ตาม ผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่า การดื่มเบียร์อย่างพอเหมาะจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ดังนี้

- **ถุกอนามัย** เบียร์ทำจากวัสดุธรรมชาติ จึงผลิตได้สอดคล้องกับหลักมาตรฐานอนามัย เป็นอาหารจากธรรมชาติที่วางใจได้
 - **แก้กระหาย** เบียร์มีปริมาณน้ำมากกว่า 90 % เมื่อดื่มแล้วทำให้อ่อนสบาย คล่องคอ
- ดับกระหาย รู้สึกดี

- **ช่วยในการย่อยอาหาร** วัตถุประสงค์ที่สำคัญของเบียร์คือ ข้าวบาร์เลย์ แอลกอฮอล์ ดอกฮอป หากดื่มในปริมาณที่เหมาะสม สามารถเสริมสร้างน้ำย่อย เพิ่มประสิทธิภาพของกระเพาะอาหารและระบบการย่อยของร่างกาย

- **ขับปัสสาวะ** ในเบียร์มีส่วนประกอบโซเดียมเล็กน้อย แอลกอฮอล์และกรดนิวคลีอิก ช่วยเพิ่มการส่งเลือดให้สมอง ขยายหลอดเลือด กระตุ้น ไตเร่งการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

นอกจากนี้ยังพบว่า การดื่มเบียร์ในระดับที่กำหนดสามารถลดความอ้วนได้เพราะมีโซเดียม โปรตีน และแคลเซียมในปริมาณน้อย ไม่มีไขมันและคอเลสเตอรอล มีผลดีต่อผู้ที่ต้องการควบคุมไขมัน

ผลกระทบเนื่องมาจากการดื่มแอลกอฮอล์

ผลกระทบที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือมีแอลกอฮอล์ผสม (เช่น ในรูปแบบน้ำผลไม้ที่วางขายกันเต็มท้องตลาด ห้างสรรพสินค้า ร้านสะดวกซื้อ ฯลฯ) ทั้งหลายนั้น นอกจากปัญหาทางด้านร่างกาย ซึ่งก็คือ ผลต่อตับ ทำให้เป็นโรคตับแข็ง มะเร็งตับ หรือผลต่อหัวใจ ฯลฯ แล้ว อันตรายที่หลายคนอาจจะไม่นึกถึงก็คือผลต่อโรคทางจิตประสาท ซึ่งก็ส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างมากมายมหาศาลได้เช่นกัน

อาการแทรกซ้อนทางจิตประสาทเนื่องจากการใช้แอลกอฮอล์

ความบกพร่องทางสติปัญญา

- ความบกพร่องทางสติปัญญาและการเคลื่อนไหว จะเกิดขึ้นหลังจากการดื่มในแต่ละครั้ง ซึ่งจะขึ้นอยู่กับปริมาณการดื่มในครั้งนั้นๆ ด้วย

- ความจำเสื่อมแบบไปข้างหน้า หลังการดื่มในปริมาณมากๆ เซลล์สมองถูกทำลายเนื่องจากการใช้แอลกอฮอล์

- ความบกพร่องด้านความจำ ซึ่งรูปแบบที่รุนแรงที่สุดคือ Korsakoff syndrome มีความสัมพันธ์กับการขาดไทอามีน ร่วมกับการได้รับพิษจากแอลกอฮอล์ โดยจะมีอาการความจำเสื่อมในระยะสั้น แต่รักษาความจำระยะยาวและการคิดย้อนอดีตได้ดีกว่า

- อาการผิดปกติที่สมองส่วนหน้า ทำให้เกิดความบกพร่องในด้านการคิดรวบยอด การวางแผน และการจัดระบบ

- การฝ่อของสมองส่วนซีรีเบลลัม ทำให้เกิดการเดินเซ ทรงตัวได้ไม่ดี

- ภาวะเลือดได้เชื่อมุมสมอง ทั้งเฉียบพลันและเรื้อรัง อาจเกิดหลังจากมีอุบัติเหตุที่ศีรษะซึ่งอาจถูกมองข้ามไปเนื่องจากการได้รับพิษจากแอลกอฮอล์

อันตรายของหลอดเลือดสมอง

- เส้นเลือดในสมองแตก มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับการบริโภคแอลกอฮอล์ที่ก่อให้เกิดอันตราย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการดื่มในปริมาณมากๆ ในคราวเดียวกัน

- หลอดเลือดสมองอุดตัน มีความสัมพันธ์กับการดื่มที่ก่อให้เกิดอันตรายติดต่อกันเป็นเวลานาน

เส้นประสาทส่วนปลายพิการ

- จะมีอาการชาตามเท้า รู้สึกหนาวเหมือนใส่ถุงมือถุงเท้า หรือกล้ามเนื้อกลุ่ม Proximal หรือ distal อ่อนกำลังลง การฟื้นตัวจะช้ามาก ประมาณ 1 ปี แม้ว่าจะหยุดดื่มอย่างสิ้นเชิงแล้วก็ตาม

บาดแผล

- การบาดเจ็บที่ศีรษะ
- ชีวโครงหัก
- กระดูกขนาดยาวหัก

ผลของแอลกอฮอล์ต่อตัวอ่อนในครรภ์

- ในปัจจุบันพบว่าเป็น 1 ใน 2 สาเหตุที่พบบ่อยที่สุด ของการเกิดภาวะปัญญาอ่อนในประเทศที่พัฒนาแล้วหลายประเทศ
- ค่าเฉลี่ย IQ ของเด็กที่ได้รับผลกระทบจากแอลกอฮอล์จะอยู่ที่ 70 และจะไม่มีพัฒนาการทางด้านสติปัญญาเพิ่มขึ้นตามวัย
- ใบหน้าจะมีลักษณะเฉพาะ ได้แก่ สันจมูกยุบ ริมฝีปากบางผิดปกติ ไม่มีกระดูกอ่อนที่ก้นโพรงจมูก
- พบความผิดปกติของหัวใจได้บ่อย

อาการแทรกซ้อนทางสังคมที่เกิดจากการใช้แอลกอฮอล์

ครอบครัวและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

- เสียเพื่อน
- ทำลายความสัมพันธ์กับคู่สมรส และความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดอื่นๆ
- การแยกกันอยู่ หรือการหย่าร้าง

อาชีพ

- ไม่ได้รับการเลื่อนตำแหน่ง
- ถูกลดตำแหน่ง
- ถูกไล่ออก
- ว่างาน

เศรษฐกิจ

- ขาดรายได้ประจำที่เคยได้จากการทำงาน
- เงินทองไม่พอใช้
- เป็นหนี้การพนัน
- ถูกฉ้อโกง ถูกหลอกลวง

กฎหมาย

- ผ่าฝืนกฎหมายที่ห้ามดื่มสุราหรือเสพยาขณะขับรถ
- ถูกยึดใบอนุญาตขับขี่
- มีคดีเกี่ยวกับทรัพย์สิน
- ถูกทำร้ายร่างกาย

- ฆ่าตัวตาย
- ทอดทิ้ง ไม่เลี้ยงดูเด็ก
- ขยายบริการทางเพศ

แค่ไหนถึงเรียกว่าค้ำไม่มากเกินไป

“มากเกินไป” หมายถึง การค้ำที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ ปัญหาความสัมพันธ์ ปัญหาการงานและหน้าที่ความรับผิดชอบของคุณ และเป็นการค้ำที่เป็นอันตรายต่อความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่นด้วย

คำถามต่อไปนี้จะช่วยให้คุณค้ำจนถึงคำตอบที่ดีกว่าคือ

- แค่ไหนถึงจะเรียกว่ามากเกินไปสำหรับสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง
- แค่ไหนถึงจะเรียกว่ามากเกินไปเมื่อค้ำเป็นประจำติดต่อกันเป็นเวลานานๆ

การค้ำมากเกินไปในบางโอกาส

ยังไม่มีกฎที่ชัดเจนว่าแค่ไหนถือว่ามากเกินไปสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปริมาณและความเร็วที่สุด กับโอกาสที่ค้ำด้วย เช่น อาจเกิดอันตรายได้ถ้าแม่แอลกอฮอล์ก่อนขับรถหรือทำงานกับเครื่องจักร หรือในช่วงที่กำลังเลี้ยงเด็ก แต่ในบางกรณี ก็อาจค้ำได้หลายค้ำโดยไม่เกิดอันตราย เช่น ในงานเลี้ยงสังสรรค์ภายในครอบครัวที่บ้านของตนเอง เป็นต้น

การค้ำมากเกินไปในสถานการณ์หนึ่งอาจทำให้มีผลทางลบตามมาอีกมาก ซึ่งผลที่ตามบางอย่างแม้มันจะอยู่ตนเองไม่นาน เช่น อาการเมาค้าง หรืออาการไม่สบายกายบางอย่าง แต่อาการเหล่านี้อาจส่งผลเสียร้ายแรงต่อหน้าที่ความรับผิดชอบ ต่อความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น ในช่วงต่อไปจะมีรายละเอียดเกี่ยวกับอาการทางกายที่นักค้ำมักจะพบเสมอเมื่อค้ำมากเกินไป

ผลทางลบอย่างรุนแรงที่ตามมาจากการค้ำแอลกอฮอล์ ได้แก่ การได้รับบาดเจ็บสาหัสจากอุบัติเหตุ จำไว้ว่าความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือดในระดับสูง จะทำให้หย่อนความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเอง ทำให้การคิดการตัดสินใจไม่ดี และง่วงซึม ซึ่งทำให้มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดอุบัติเหตุ หรือเกิดปัญหาร้ายแรงอื่นๆ ที่มักเกิดขึ้นอย่างกะทันหันและส่งผลกระทบบที่ร้ายแรงเกินคาด

การค้ำเป็นประจำเป็นเวลานานๆ

การค้ำเป็นประจำเป็นเวลานานๆ ทำให้เกิดปัญหาได้มากมายหลายแบบ ปัญหาหนึ่งที่มีรุนแรงคือการคิดสุรา การค้ำไปเรื่อยๆ จะเกิดการสะสมของแอลกอฮอล์ทำให้เกิดผลเสียขึ้น เช่น ดับจะถูกทำลายเมื่อค้ำจัดแต่กว่าตนจะรู้สึกตัวก็ต้องใช้เวลาเป็นเดือนๆ หรือเป็นปีๆ

รายงานการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การค้ำโดยเฉลี่ยมากกว่าวันละ 4 ค้ำในผู้ชาย หรือมากกว่า 3 ค้ำต่อวันในผู้หญิง จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรคตับแข็ง แผลในกระเพาะอาหาร และมะเร็ง บางชนิดอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหารุนแรงที่จะเกิดขึ้นหลังจากที่ค้ำติดต่อกันเป็นเวลาหลายๆ ปี วิจัยยังแสดงให้เห็นด้วยว่าการค้ำจัดยังทำให้อายุขัยเฉลี่ยของชายและหญิงลดลงอีกหลายปีด้วย

นักดื่มหลายคนที่เคยดื่มวันละ 5-7 ดื่มและมีปัญหามากกว่า 5 ปี นั้นมักจะยังไม่ได้มีปัญหาสุขภาพขั้นร้ายแรง ส่วนใหญ่จะมีปัญหาครอบครัวและปัญหาการทำงานมากกว่า ซึ่งปัญหาเหล่านี้จะทวีความรุนแรงมากขึ้นถ้าพวกเขาไม่เปลี่ยนนิสัยการดื่ม เมื่อพวกเขาเข้าร่วมโปรแกรมนี้ ระดับการติดแอลกอฮอล์อย่างรุนแรงจะถูกส่งต่อไปรับการบำบัดรักษาจากผู้เชี่ยวชาญต่อไป

แนวทางการลดความเสี่ยงและการหลีกเลี่ยงปัญหาจากการดื่ม

ถ้าการดื่มทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ มีปัญหาความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด หรือปัญหาด้านหน้าที่ความรับผิดชอบ หรือการดื่มทำให้ตนและคนอื่นไม่ปลอดภัย นั้นแสดงว่ามีการดื่มมากเกินไปแล้ว แนวทางต่อไปนี้ จะช่วยให้ นักดื่มลดความเสี่ยงจากการดื่ม และสามารถหลีกเลี่ยงปัญหาที่จะเกิดจากการดื่มได้

1. ไม่ดื่มเลยในสถานการณ์ต่อไปนี้
 - ก่อนขับรถหรือก่อนทำงานที่เสี่ยงต่อความปลอดภัยของตนเองและคนอื่น ๆ
 - เมื่อกำลังใช้ยาตามแพทย์สั่ง ซึ่งอาจเกิดปฏิกิริยาทางลบเมื่อผสมกับแอลกอฮอล์
 - ถ้ามีปัญหาสุขภาพที่จะทรุดหนักลงถ้าดื่มแอลกอฮอล์
 - ตั้งครรภ์หรืออยู่ระหว่างให้นมบุตร (แม้จะยังไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ ที่ระบุว่า การดื่มเป็นครั้งคราวจะเป็นอันตรายต่อทารก แต่ก็ขอแนะนำให้อย่าประมาทและอย่าดื่มเลยจะดีกว่า)
2. ไม่ดื่มทุกวัน
3. ไม่ดื่มมากกว่า 4 ดื่มต่อวันสำหรับผู้ชาย และ ไม่มากกว่า 2 ดื่มต่อวันสำหรับผู้หญิง
4. ไม่ดื่มเกิน 1 ดื่มต่อชั่วโมง
5. ไม่ดื่มเกินกว่า 12 ดื่มในแต่ละสัปดาห์สำหรับผู้ชายหรือ 9 ดื่มสำหรับผู้หญิง ทั้งนี้ นักดื่มที่ประสบความสำเร็จในการดื่มให้น้อยลงเมื่อเข้าโปรแกรมนี้ มักจะควบคุมการดื่มให้อยู่ในปริมาณ ที่น้อยกว่า 10 ดื่มต่อสัปดาห์เท่านั้น

ปัญหาการติดยาเสพติด

ปัจจัยเสี่ยงต่อการติดยาเสพติด มีปัจจัยที่สำคัญๆ แบ่งออกเป็น 2 ประการคือ

1. ปัจจัยที่เกิดจากตนเอง คือ ขาดความรู้ ความเข้าใจ การแก้ปัญหาต่างๆ ที่ผิดวิธี การมีค่านิยมที่ไม่ถูกต้อง ตลอดจนการขาดความเข้มแข็งของพลังจิตหรือกำลังใจในการต่อสู้กับอุปสรรคหรือความกดดันในชีวิต ตลอดจนการไม่มีทักษะในด้านมนุษยสัมพันธ์ และการสื่อสารกับผู้อื่นใช้เวลาวางใจให้เกิดประโยชน์ไม่ถูกต้อง

ในแหล่งชุมชนแออัดมีโอกาทำให้เกิดการมั่วสุ่มได้

2. ปัจจัยที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สังคม ครอบครัว สถานศึกษา เพื่อน การสื่อสารต่าง ๆ สื่อมวลชน และสภาพของสังคมรอบ สิ่งแวดล้อมเหล่านี้มีอิทธิพลอย่างมากต่อการชักนำเข้าสู่ การเสพสารเสพติด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในแหล่งเสื่อมโทรมจะเห็นปรากฏชัดมากจึงเป็นเหตุให้นักเรียน/นักศึกษาในแหล่งชุมชนแออัดติดสารเสพติดได้ง่ายและมากกว่าแหล่งอื่น

การติดยาเสพติดส่วนใหญ่จะมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย ซึ่งสามารถแบ่งออกได้ดังต่อไปนี้

- การที่บุคคลนั้นมีโอกาสอยู่ใกล้ชิดกับยาเสพติดและโดยวิชาชีพของเขา

- การอยู่ใกล้ชิดกับผู้ติดยาเสพติด ย่อมมีโอกาสได้
- การใช้ยาอันตราย เพื่อช่วยลดปัญหาผู้ติดยาเสพติดเป็นจำนวนมาก
- ความอยากรู้อยากเห็น
- การหลบหนีจากความจริง
- ความประมาทของแพทย์
- ผู้เจ็บป่วยใช้ยาเอง
- ใช้เพื่อแสดงความเป็นปฎิบัติต่อสังคม

การป้องกันการติดยาเสพติด

การป้องกันตนเอง

- ควรศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการใช้ยาอย่างถูกวิธี และเหมาะสมกับการเจ็บป่วย
- ไม่ทดลองเสพสิ่งเสพติดทุกชนิด หรือเสพยาสิ่งที่มีภัย เพราะติดง่าย เลิกยากและมีอันตราย ต่อสุขภาพร่างกาย และจิตใจ
- การคบเพื่อนควรเลือกคบเพื่อนที่ดี หลีกเลียงเพื่อนที่ชอบชักจูงไปในทางเสื่อมควรรู้จักใช้ความคิดและใช้เหตุผล ในการแก้ไขปัญหา กรณีที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง
- ควรปรึกษา พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์หรือญาติผู้ใหญ่ที่สนิทและไว้วางใจมาช่วยแก้ไข้ปัญหา
- รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

การป้องกันสำหรับครอบครัว

- แนะนำเด็กเฝ้าให้ความรู้ แก่สมาชิกในครอบครัวให้เกิดความตระหนักถึงโทษ พิษภัย ของยาเสพติด
- สอดส่องดูแลสมาชิกในครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ หากพบว่าติดยาให้รีบนำไปบำบัดรักษาทันที
- กรณีบุคคลในครอบครัวเจ็บป่วย ไม่ควรซื้อยารับประทานเอง ควรไปปรึกษาแพทย์
- พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ควรประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีของลูก และเป็นທີ່ปรึกษาแก่ลูกและ สมาชิกในครอบครัวได้
- พ่อแม่ ควรให้ความรัก ความอบอุ่น การดูแลเอาใจใส่ในการอบรมเลี้ยงดูอย่างใกล้ชิดกับลูก

ระบยาอารมณ์อย่างไรดี

ในชีวิตคนเรา เป็นไปได้ที่ใครจะไม่เคยอารมณ์เสียเลย ข้อแนะนำต่อไปนี้จะให้อารมณ์ดีขึ้นได้บ้าง

ยิ้มให้สุขภาพแข็งแรง

การยิ้มเป็นการแสดงออกซึ่งสุขภาพที่แข็งแรง จิตใจที่เบิกบานตามธรรมชาติ สามารถกระตุ้นฮอร์โมนของร่างกาย ทำให้การไหลเวียนของโลหิตเร็วขึ้น เซลล์แข็งแรง เวลายิ้ม อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายจะได้รับการทำให้ร่างกายแข็งแรง ยิ้มจึงเป็นการรักษาสุขภาพจิต และเป็นยาที่ดีของร่างกาย

แพทย์ชาวอเมริกันได้ศึกษาการยิ้ม และได้แจกแจงผลดีของการยิ้มไว้ 10 ข้อ ได้แก่

1. เพิ่มประสิทธิภาพในการหายใจของปอด และทำความสะอาดหลอดลม

2. เป็นเหมือนยาป้องกันโรคต่าง ๆ อย่างหนึ่ง
3. ทำให้อารมณ์ดี
4. ขจัดความเครียด ทำให้มีกำลังวังชา
5. ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย เสมือนเป็นการออกกำลังกาย
6. ช่วยให้เจริญอาหาร นอนหลับพักผ่อนได้เพียงพอ
7. ขจัดอารมณ์ที่กักตักลุ่ม ทำให้มีความสุข
8. ลดความรู้สึกบีบรัดจากสังคม ทำให้สมองปลอดโปร่ง
9. ช่วยขจัดความขวยเขิน มีผลดีต่อการติดต่อร่วมมือกับผู้อื่น
10. ช่วยให้ปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ มองโลกในแง่ดี เฝิญูความจริงของชีวิตได้ทุกสถานการณ์

อย่างไรก็ตาม ควรระวังให้หัวเราะอย่างมีขีดจำกัด มิฉะนั้นอาจพบกับเรื่องน่าเศร้าได้ เช่น การหัวเราะไม่หยุด ทำให้หายใจเอาอากาศเข้าไปไม่ทันจนตาย หรือการหัวเราะขณะกำลังกินอาหารอาจทำให้อาหารตกลงไปในหลอดลม หรือการหัวเราะหลังจากที่กินอาหารอิมใหม่ ๆ อาจทำให้ไส้ติ่งอักเสบหรือลำไส้บิดตัวได้ คนป่วยด้วยโรคหัวใจอาจตาย หากหัวเราะไม่หยุดเพราะความดันภายในหน้าอกสูงขึ้นจนเสียชีวิต ขณะที่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง หากหัวเราะมากเกินไปอาจทำให้เส้นเลือดในสมองแตกได้ ผู้ป่วยโรคไตเสื่อมที่หัวเราะไม่หยุดจะทำให้อาการของโรครุนแรงขึ้น ดังนั้นต้องควบคุมอารมณ์ของตนเอง เพื่อหลีกเลี่ยงจากการ “หัวเราะจนตาย”

ร้องไห้เมื่ออยากร้อง

คำพูดที่ว่า “ลูกผู้ชายต้องไม่ร้องไห้” “ร้องไห้เป็นการแสดงถึงความอ่อนแอ” ล้วนเป็นคำพูดที่ไม่มีเหตุผล ผลการวิจัยทางการแพทย์ยืนยันว่า เมื่อเราถูกกระตุ้นจากภายนอกอย่างรุนแรง จะทำให้เกิดการตอบสนองทำให้ระบบในร่างกายและอวัยวะอยู่ในสภาวะไม่สมดุล หัวใจเต้นเร็ว ความดันสูง กล้ามเนื้อตึง ต่อมไร้ท่อภายในร่างกายทำงานเพิ่มขึ้น การที่ต้องอยู่ในอารมณ์กังวล กลัว เศร้าใจ ฯลฯ นาน ๆ เป็นการบั่นทอนระบบภูมิคุ้มกันโรค และทำให้เกิดโรคที่รุนแรงหรือเสียชีวิต อย่างที่เรียกว่า “อึดอันตันใจจนตาย” “โกรธจนตาย” ได้ “ร้องไห้” จึงเป็นการลดการตอบสนองอย่างหนึ่ง

จากการวิจัยทางการแพทย์พบว่า ในน้ำตาที่ไหลออกมาตอนโศกเศร้าจะมีโปรตีนสูง เป็นโปรตีนที่มีโทษที่เกิดจากความกดดัน และขับออกจากร่างกายผ่านทางน้ำตาเพื่อช่วยลดอารมณ์เครียดที่ทำให้เกิดความหม่นหมองลดความเจ็บปวดและกักตักลุ่ม การกลักลืนอดทนต่อความเศร้าไว้จึงเป็นการทำลายระบบภายในร่างกาย ทำให้ความดันสูง เกิดโรคกระเพาะอาหาร โรคลำไส้อักเสบ

จากการวิเคราะห์ทางด้านสรีรวิทยาพบว่า การที่เรามีน้ำตาไหลออกมาและกระพริบตาเวลาเศร้า จะทำให้เยื่อกระจกตาที่มีความชุ่มชื้น เป็นการชะล้างลูกตาและปกป้องสายตา โดยในน้ำตานี้มีสารฆ่าเชื้อที่สามารถฆ่าและยับยั้งโรคในดวงตา นอกจากนี้ยังเชื่อว่าน้ำตาสามารถช่วยขับสารพิษออกจากร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรงอีกด้วย

การร้องไห้จึงเป็นการแสดงถึงความสบายใจ สามารถระบายความเครียดและความทุกข์ที่อยู่ในใจ ช่วยรักษาความสมดุลของจิตใจ ดังนั้นเวลาที่โมโห โศกเศร้า อย่าเก็บกดอารมณ์ของตนเอง จงระบายออกมาอย่างเหมาะสมเพื่อลดความอึดอันตันใจ สุขภาพจะได้แข็งแรง

ผู้หญิงที่ระบายความทุกข์ความกลัดกลุ้มใจให้สามีหรือเพื่อนฟัง เพื่อลดความเครียดและความกลัดกลุ้มภายในจิตใจ มักจะแข็งแรงไม่มีโรคร้ายแรง ส่วนผู้หญิงที่ชอบสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และทำร้ายตนเองเมื่อมีความทุกข์และความกลัดกลุ้มมักจะมีการประสาทอ่อนล้าในระดับต่าง ๆ ความจำถดถอยลง ประจำเดือนไม่ปกติและป่วยด้วยโรคต่าง ๆ เราต่างรู้กันดีว่าอารมณ์และความวิตกกังวลจะบั่นทอนสุขภาพอย่างรุนแรง ส่วนมากผู้หญิงจะอาศัยการบ่นเป็นการระบายความกลัดกลุ้มที่มีอยู่ออกมา ทำให้จิตใจผ่อนคลาย เป็นการเสริมสุขภาพจิต ทำให้จิตใจเบิกบาน มองโลกในแง่ดี

ดังนั้นเมื่อภรรยาอารมณ์เสีย บ่นไม่หยุด สามีควรให้ความห่วงใยและเข้าใจ อย่ารำคาญหรือโต้เถียง เพราะการบ่นมีผลดีต่อสุขภาพกายและจิตการบ่นนั้นมีส่วนช่วยให้ชีวิตครอบครัวดำรงอยู่กันต่อไปได้

ควบคุมความเครียด

การจะควบคุมความเครียดให้ได้ผล จำเป็นต้องรู้จักปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดเสียก่อน แล้วจึงพิจารณาว่าจะใช้วิธีไหนมาควบคุมความเครียดของตนดี

1. จัดเวลาให้เหมาะสม รู้จักจัดการเรื่องต่าง ๆ ตามลำดับความสำคัญก่อนหลัง
2. จัดการที่ละเรื่อง หลีกเลี่ยงการทำงานพร้อมกันสองงาน
3. ทำตามกำลัง เลือกทำงานตามความสามารถและความชอบของตนเอง กำหนดเป้าหมายให้ปฏิบัติได้จริง
4. ตัดสินใจอย่างฉลาด ก่อนจะตัดสินใจเรื่องสำคัญใด ๆ ควรหาข้อมูลและรับฟังข้อคิดเห็นจากคนอื่นก่อน เพื่อไม่ให้เสียใจในภายหลัง
5. ยอมรับและพอใจในตัวเอง ทั้งในเรื่องรูปลักษณ์ภายนอก เพศ ฐานะ ความสามารถ ฯลฯ
6. อย่าเป็นคนเก็บกด มีเรื่องไม่สบายใจใด ๆ ควรบอกเล่าหรือปรึกษาใครสักคน จะได้ช่วยคลายความทุกข์ลงได้
7. สร้างครอบครัวให้มีความสุข ความสนิทสนม ความเคารพ และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จะช่วยสานสายใยของครอบครัวให้เหนียวแน่น
8. รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารครบห้าหมู่ และพักผ่อนให้เพียงพอ สิ่งเหล่านี้จะเป็นพื้นฐานไปสู่การมีสุขภาพที่ดี มีร่างกายที่แข็งแรงทำให้สามารถเอาชนะความเครียดได้

ปัญหาการเรียน

ปัญหาเรื่องการเรียนในวัยรุ่น แม้จะไม่เกี่ยวข้องโดยตรงกับสุขภาพทางกาย แต่ก็ยังเป็นหัวใจของการนำไปสู่ปัญหาต่อเนื่องมากมาย

ปัญหาการเรียนในวัยรุ่นเกิดขึ้นเพราะ ในสภาวะปัจจุบันมีสิ่งแวดล้อมภายนอกมาเบี่ยงเบนความสนใจมากขึ้นหลาย ๆ คนบอกว่าเป็นเรื่องน่าเบื่อที่ต้องเรียนหนังสือ

แต่ถ้าท่านเป็นวัยรุ่นที่กำลังฟังอยู่ขณะนี้ ท่านคงต้องหยุดคิดพิจารณาให้ดีกว่า ท่านเรียนหนังสือเพื่ออะไร?

คำตอบก็คือท่านเรียนหนังสือเพื่อตัวเอง ท่านจะเรียนดี สอบได้คะแนนดี เรียนต่อในชั้นสูงๆ ขึ้นไปได้เรื่อยๆ ก็เพื่อตัวเองทั้งสิ้น เพราะคุณพ่อคุณแม่ผู้ปกครองท่านก็มีส่วนในการความภูมิใจ ดีใจที่บุตรหลานประสบความสำเร็จในการเล่าเรียน แต่ความสำเร็จในการเรียนจะติดตัวท่านไป จนท่านเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เป็นเครื่องมือในการประกอบอาชีพ เครื่องมือในการสร้างฐานะของครอบครัวต่อไปในอนาคต และในช่วงระยะเวลาที่ท่านนั้น ที่เป็นโอกาสเหมาะที่จะศึกษาเล่าเรียนให้เต็มที่ คุณพ่อคุณแม่และผู้ปกครองของท่านคงไม่มีใครที่ไม่ต้องการสนับสนุนให้ท่านเรียนหนังสือ ดังนั้นตัวท่านเท่านั้นที่ต้องพยายามให้เต็มที่ มากเท่าที่ท่านจะสามารถทำได้

การเรียนให้ประสบความสำเร็จ มีวิธีการมากมาย แต่หัวใจที่สำคัญที่สุดอยู่ที่ตัวท่าน ตัวท่านต้องการเรียนให้ดีขึ้นหรือไม่ ตัวท่านเห็นความสำคัญของการศึกษาเล่าเรียนในขณะนี้หรือไม่ ถ้าคำตอบของท่านคือท่านต้องการ ความสำเร็จในการปรับปรุงการเรียน จะมีมากกว่า 50% ไปแล้ว ท่านจะต้องมานึกย้อนหลังดูว่า

ท่านบกร่องอะไรบ้างในอดีตที่ผ่านมา ท่านเตรียมการเรียนหรือท่านทำการบ้านครบถ้วนหรือไม่ ทบทวนบทเรียนบ้างหรือเปล่า ให้เวลากับการเที่ยวเตร่คบเพื่อนหรือกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวกับการเรียนมากไปหรือเปล่า ท่านต้องปรับปรุงสิ่งเหล่านี้ และที่สำคัญคือการทุ่มเทให้เวลากับการเรียนมากขึ้น สมองของแต่ละบุคคลรับรู้และเข้าใจบทเรียน โดยใช้เวลาไม่เท่ากัน ซึ่งจะเกิดขึ้นทั้งในคนเรียนเก่งและเรียนไม่เก่ง บางคนอาจฟังครั้งเดียวแล้วเข้าใจ แต่บางคนต้องฟังหลาย ๆ ครั้ง ต้องจดโน้ตย่อ หรือต้องทบทวนด้วยตนเองอีก จึงจำได้และเข้าใจ ซึ่งไม่ใช่เรื่องแปลกอะไร สำคัญอยู่ที่ว่าท่านต้องการเรียนให้ดีขึ้นหรือเปล่า ความพยายามของท่านเท่านั้นที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ

การคบเพื่อน

ปัญหาเรื่องการคบเพื่อน แม้จะไม่เกี่ยวข้องโดยตรงกับสุขภาพทางกาย แต่ก็หัวใจของการนำไปสู่ปัญหาต่อเนื่องมากมาย รวมทั้งปัญหาทางร่างกายและจิตใจที่จะกล่าวถึงต่อไป

วัยรุ่นเป็นวัยที่เบิกบาน สนุกสนาน มีความคิดความเห็นของตนเองมากขึ้น มีการพบปะเพื่อนฝูงต่างๆ ในโรงเรียนมากมาย ทั้งเพศเดียวกันและเพศตรงข้าม ซึ่งไม่ใช่เรื่องแปลกหรือเสียหายอย่างไรที่จะมีเพื่อนเพศตรงข้าม ถ้าอยู่ในกรอบแห่งการคบหาสมาคมเช่นเพื่อนสนิทที่มีความหวังดีต่อกันและกัน

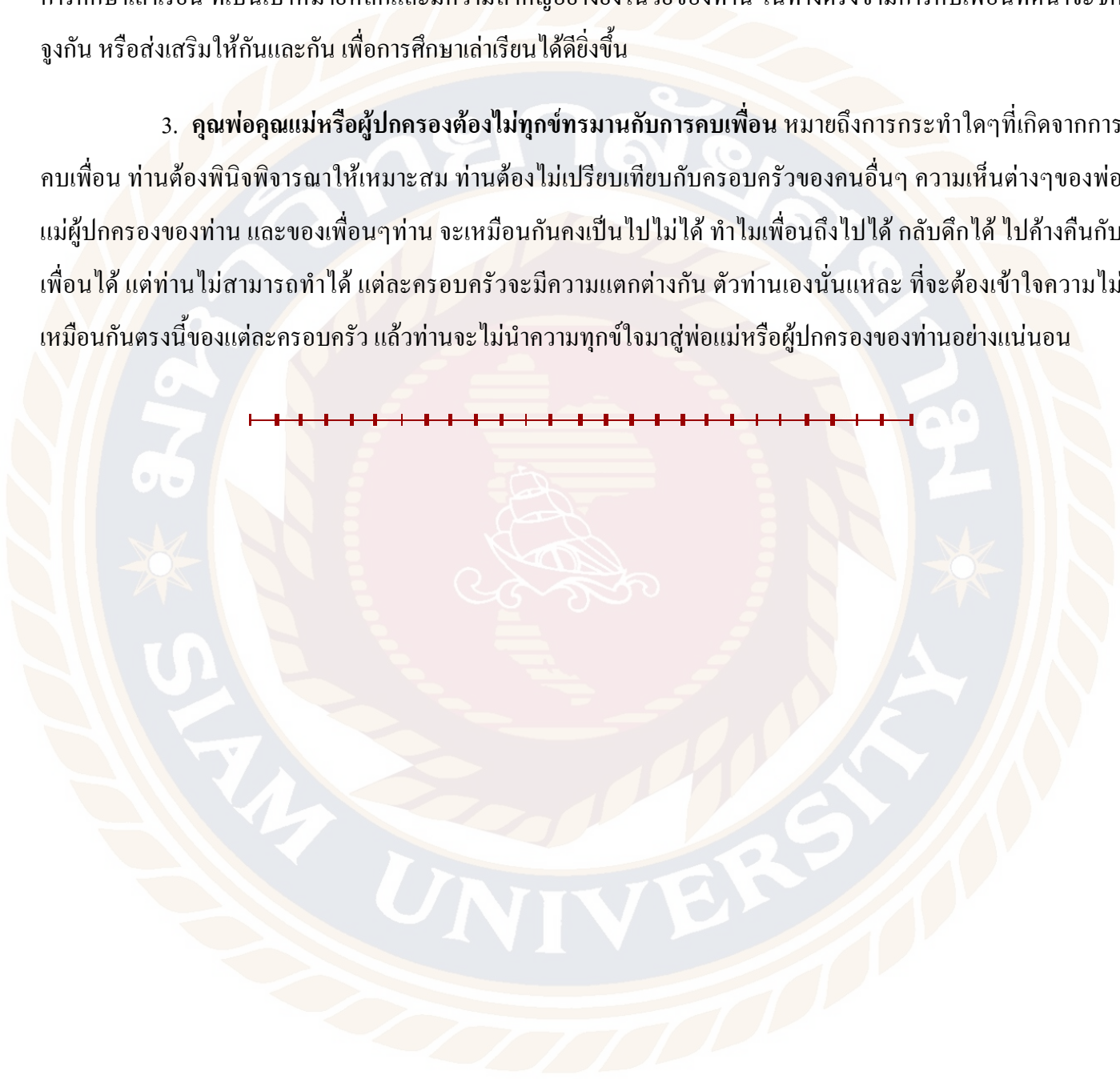
คำแนะนำซึ่งเป็นกฎตายตัวหรือเป็นหลักการในการคบเพื่อนคงไม่มีชัดเจน แต่จะอยู่บนพื้นฐานของความพอดีหรือความสมดุล ที่แต่ละคนแต่ละครอบครัวจะต้องปรับเข้ามาหากัน ทั้งนี้ทั้งนั้นสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ

1. **ตัวของท่านต้องไม่เสียหาย** หมายถึงเพื่อนนั้นต้องไม่นำสิ่งที่ไม่ดีมาสู่ท่าน ไม่ว่าจะเป็นยาเสพติด สุรานะบูห์ การเที่ยวเตร่ดิ้นคืนที่มีผลต่อสุขภาพกายของท่าน ตลอดจนการดื่มสุราหรือเบียร์เป็นสาเหตุให้เกิดอุบัติเหตุจาก

การจรรยา บางครั้งรุนแรงจนถึงกับการเสียชีวิตก็มีขึ้นได้บ่อยๆ การชักจูงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม ซึ่งมี โอกาสที่จะทำให้ท่านติดโรคร้ายเอชไอวีได้

2. การเรียนต้องไม่เสียหาย หมายถึง การคบเพื่อนนั้นต้องไม่ขโมยเวลา หรือนำเอาความสนใจออกไปจาก การศึกษาเล่าเรียน ที่เป็นเป้าหมายหลักและมีความสำคัญอย่างยิ่งในวัยของท่าน ในทางตรงข้ามการคบเพื่อนที่ดีน่าจะชัก จูงกัน หรือส่งเสริมให้กันและกัน เพื่อการศึกษาเล่าเรียนได้ดียิ่งขึ้น

3. คุณพ่อคุณแม่หรือผู้ปกครองต้องไม่ทุกข์ทรมานกับการคบเพื่อน หมายถึงการกระทำใดๆที่เกิดจากการ คบเพื่อน ท่านต้องพิจารณาให้เหมาะสม ท่านต้องไม่เปรียบเทียบกับครอบครัวของคนอื่นๆ ความเห็นต่างๆของพ่อ แม่ผู้ปกครองของท่าน และของเพื่อนๆท่าน จะเหมือนกันคงเป็นไปได้ ทำไมเพื่อนถึงไปได้ กลับคิดได้ ไปค้างคืนกับ เพื่อนได้ แต่ท่านไม่สามารถทำได้ แต่ละครอบครัวจะมีความแตกต่างกัน ตัวท่านเองนั่นแหละ ที่จะต้องเข้าใจความไม่ เหมือนกันตรงนี้ของแต่ละครอบครัว แล้วท่านจะไม่นำความทุกข์ใจมาสู่พ่อแม่หรือผู้ปกครองของท่านอย่างแน่นอน



บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. ผลกระทบเนื่องมาจากการดื่มแอลกอฮอล์. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=966> (วันที่ค้นข้อมูล : 20 พฤษภาคม 2554).

การคบเพื่อน. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.bangkokhealth.com/index.php/Teen/139-2009-01-19-07-40-24.html> (วันที่ค้นข้อมูล : 20 พฤษภาคม 2554).

ช่อเพชร จิตรสกุล เอื้ออาภรณ์. (2551). **เคล็ดลับชีวิตเปลี่ยนด้วยสุขภาพดี**. กรุงเทพฯ.พิมพ์ครั้งที่ 1. นาม มีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.

ปัญหาการเรียน. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.bangkokhealth.com/index.php/Teen/140-2009-01-19-07-40-48.html> (วันที่ค้นข้อมูล : 20 พฤษภาคม 2554).

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2549). **สุขภาพคนไทย 2549**. กรุงเทพฯ.