



# กลยุทธ์อาสา **พลังดี** ช่วยเลิกเสพยาเฮโรอีน

: การพัฒนากลยุทธ์การมีส่วนร่วมให้เด็กเยาวชนเลิกเสพยาเฮโรอีนด้วยหลักพุทธธรรมร่วมกับศาสตร์พระราชา (มิติการแก้ไข)



โดย ดร.พิศมัย ทองเที่ยง ผู้เขียน, 2567.

ผอ.พรภณ พงษ์เพชร, ผอ.สมบัติ เทพเสนา, และ ดร.ชูลีพร พิเศษกุล ที่ปรึกษา



เว็บไซต์คลังข้อมูลดิจิทัลด้านคุณธรรมความดี ศูนย์คุณธรรม (องค์การมหาชน)

<https://dl.moralcenter.or.th> และ App. Moral Touch

รูปภาพ <https://www.flaticon.com/> สนับสนุนโดยหน่วยงานภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง

QR Code คลังองค์ความรู้-พิศมัย

# กลยุทธ์อาสาสมัครช่วยเลิกเสพยาเฮโรอีน

: การพัฒนากลยุทธ์การมีส่วนร่วมให้เด็กเยาวชนเลิกเสพยาเฮโรอีนด้วยหลักพุทธธรรมร่วมกับศาสตร์พระราชา (มิติการแก้ไข)

ดร.พิศมัย ทองเที่ยง<sup>1</sup> ผู้เขียน

ผอ.พรภณ พงษ์เพชร<sup>2</sup>, ผอ.สมบัติ เทพเสนา<sup>3</sup>, และ ดร.ชูลิพร พิเศษกุล<sup>4</sup> ที่ปรึกษา

## 1. พลังครอบครัว สถานศึกษา และชุมชนมีส่วนสำคัญช่วยให้เด็กเยาวชนเลิกใช้เฮโรอีนได้

ปัญหาเฮโรอีนเป็นปัญหาความมั่นคงปลอดภัยของมนุษยชาติ จากสถานการณ์ยาเสพติดโลกล่าสุดของสำนักงานว่าด้วยยาเสพติดและอาชญากรรมแห่งสหประชาชาติ (United Nations Office on Drugs and Crime: UNODC) ประมาณการผู้เสพยาเสพติด ปี 2565 มีผู้ใช้สารกลุ่มโอปิออยด์ (รวมถึงเฮโรอีน) 60 ล้านคน และจากข้อมูลศูนย์ความร่วมมือด้านยาเสพติดอาเซียน (ASEAN Narcotics Cooperation Center: ASEAN-NARCO) ปี 2565 ในภูมิภาคอาเซียนมีผู้เข้ารับการบำบัดรักษายาเสพติดทั้งหมด 5.68 แสนคน เป็นสารกลุ่มโอปิเอต/โอปิออยด์ 3.99 หมื่นคน ซึ่งส่วนมากเป็นผู้เข้ารับการบำบัดรักษาเฮโรอีนถึงร้อยละ 91.7 สำหรับประเทศไทย ปี 2565 มีผู้เข้ารับการบำบัดรักษาเฮโรอีน 4,847 ราย (ร้อยละ 4.8) จากผู้เข้ารับการบำบัดรักษาเสพติดทั้งหมด 100,986 คน และในปีงบประมาณ 2566 ข้อมูลจากข่าว ป.ป.ส. รายงานว่ามีผู้เข้ารับการบำบัดรักษาเฮโรอีน 6,160 คน (ข้อมูลจากระบบข้อมูลการบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดของประเทศ: บสต.) ซึ่งแนวโน้มมีเด็กและเยาวชนเข้ารับการบำบัดรักษาเฮโรอีนเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะในพื้นที่กรุงเทพมหานคร กาญจนบุรี เชียงใหม่ เชียงราย และสงขลา

ในการนี้ สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (สำนักงาน ป.ป.ส.) ได้เห็นความสำคัญของปัญหาดังกล่าว จึงได้สนับสนุนให้มีการศึกษาวิจัย พร้อมจัดเวทีนำเสนอผลงานวิจัยเกี่ยวกับสถานการณ์ปัญหาเฮโรอีน เมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม 2567 ซึ่งพลตำรวจโท ภาณุรัตน์ หลักบุญ เลขาธิการ ป.ป.ส. ได้ให้เกียรติเป็นประธานกล่าวเปิดการนำเสนอผลงานวิจัยนี้ ณ ห้องประชุมของสำนักงาน ป.ป.ส. ส่วนกลาง และผ่านทาง Facebook live ผู้เข้าร่วมประชุม ประกอบด้วย ผู้แทนจากกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทย หน่วยงานในสังกัดกระทรวงยุติธรรม ครู - นักเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานครเขต 1 และ 2 และผู้บริหาร/เจ้าหน้าที่สำนักงาน ป.ป.ส. รวมถึงโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) นักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไป ในรูปแบบทั้งออนไซต์และออนไลน์ เพื่อหน่วยงานภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องนำองค์ความรู้จากผลงานวิจัยไปปรับประยุกต์ใช้กำหนดมาตรการ แนวทาง ขับเคลื่อนงานป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่ที่เหมาะสมและทันการณ์ พร้อมทั้ง เด็ก เยาวชน และประชาชนทั่วไป ได้ตระหนักรู้ถึงโทษพิษภัยของเฮโรอีนมีส่วนร่วมในการเฝ้าระวัง ป้องกันตนเอง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมปลอดภัยเฮโรอีน สอดรับกับแผนปฏิบัติการภายใต้นโยบายและแผนระดับชาติว่าด้วยการป้องกัน ปราบปราม และแก้ไขปัญหายาเสพติด ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 มุ่งเน้นการแก้ไขปัญหายาเสพติด ผู้ติดยาเสพติด พร้อมป้องกันประชาชนทุกช่วง

<sup>1</sup> นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ สำนักงานพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด สำนักงาน ป.ป.ส. <E-mail: phitsamait@oncb.go.th.>

<sup>2</sup> นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ สำนักงานพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด สำนักงาน ป.ป.ส.

<sup>3</sup> ผู้อำนวยการส่วนพัฒนาสารสนเทศด้านลดอุปสงค์ สำนักงานพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด สำนักงาน ป.ป.ส.

<sup>4</sup> นักวิเคราะห์นโยบายและแผนเชี่ยวชาญ สำนักงานพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด สำนักงาน ป.ป.ส.

วัยไม่ให้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด ทั้งนี้ จากผลงานวิจัยจะเห็นว่าเด็กเยาวชนใช้เฮโรอีนเพราะความไม่รู้ แนวโน้มเด็กเยาวชนเริ่มใช้เฮโรอีนอายุน้อยลงเรื่อย ๆ และครอบครัว คนรอบข้าง เป็นพลังสำคัญที่ช่วยให้เด็กเยาวชนเลิกใช้เฮโรอีนได้

โดยองค์ความรู้ - ข้อค้นพบจากเวทีนำเสนอผลงานวิจัย และการเข้าร่วมประชุมให้ข้อคิดเห็นผลงานวิจัย พื้นที่ภาคตะวันตก ร่วมกับประสบการณ์ทำงานด้านลดอุปสงค์ยาเสพติดที่ผ่านมา พัฒนาต่อยอดสังเคราะห์ องค์ความรู้และข้อค้นพบร่วมกับกรอบแนวคิดหลักพุทธธรรม คือ หลักพรหมวิหาร 4 หลักบุญกิริยาวัตถุ 3 และศีล 5 ผสานศาสตร์พระราชา ได้แก่ หลักการเข้าใจ เข้าถึง พัฒนา หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และหลักจิตอาสา พระราชทาน มาพัฒนากลยุทธ์การมีส่วนร่วมให้เด็กเยาวชนเลิกเสพยาเฮโรอีน เป็นองค์ความรู้ใหม่ “กลยุทธ์อาสาพลังดีช่วยเลิกเสพยาเฮโรอีน” วัตถุประสงค์ เพื่อเติมเต็มการฉีกพลังครอบครัว สถานศึกษา และชุมชนมีส่วนร่วม ช่วยให้เด็กเยาวชนเลิกเสพยาเฮโรอีนกลับคืนเป็นคนดีในสังคม พร้อมพัฒนาต่อยอดนำกรอบแนวทาง ในองค์ความรู้กลยุทธ์ใหม่นี้ไปปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตและการทำงานสร้างเป็นนวัตกรรมแก้ปัญหาจากฐานราก ที่มีคุณค่ากับสังคม โดยองค์ความรู้ใหม่นี้เป็นการนำหลักการทำงานและการใช้ชีวิตที่มีอยู่หลอมรวมเข้ากับ กรอบแนวคิดข้างต้น ช่วยเสริมเติมเต็มการทำงาน - ชีวิตมีความสุขสำเร็จมากยิ่งขึ้น และกลยุทธ์องค์ความรู้ใหม่นี้ เป็นส่วนหนึ่ง (subset) ของ “กลยุทธ์อาสาสร้างภูมิคุ้มกันภัย ‘เฮ’ โรอีน” ซึ่งได้เพิ่มมิติกรอบแนวทางกลยุทธ์ เลิกเสพยาเฮโรอีนให้ชัดมากยิ่งขึ้น ในที่นี้ “ผู้ป่วย” หมายถึง เด็กเยาวชนที่หลงผิดใช้ เสพยา เฮโรอีน ซึ่งอาจอยู่ ระหว่างรับการบำบัดรักษา หรือผ่านการบำบัดรักษาเฮโรอีนแล้ว หรืออาจอยู่ระหว่างหรือผ่านการฟื้นฟูสภาพ ทางสังคมแล้ว มุ่งให้เด็กเยาวชนมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพยายาม ลด ละ เลิกเสพยาเฮโรอีน กลับคืนเป็นคนดี ของสังคมร่วมเป็นพลังสำคัญของประเทศ พร้อมรับความเปลี่ยนแปลงในอนาคตด้วยปัญญาพอดีนันทาน ศีล ภาวนา

**"ครอบครัว สถานศึกษา และชุมชน เป็นส่วนสำคัญช่วยให้เด็กเยาวชนเลิกเสพยาเฮโรอีน"**

## **2. การพัฒนากลยุทธ์การมีส่วนร่วมให้เด็กเยาวชนเลิกเสพยาเฮโรอีนด้วยหลักพุทธธรรมร่วมกับ ศาสตร์พระราชา (มิติการแก้ไข)**

จากองค์ความรู้/ข้อค้นพบที่ได้จากเวทีการนำเสนอผลงานวิจัยเกี่ยวกับสถานการณ์ปัญหาเฮโรอีน พร้อมมาตรการแนวทางป้องกัน เมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม 2567 จำนวน 2 เรื่อง โดย ศ.ดร.จิตรลดา อารีย์สันติชัย/ ผศ.ดร.อุษณีย์ พึ่งปาน ศูนย์วิจัยยาเสพติด วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และนายเกรียงไกร พึ่งเชื้อ กรรมการบริหารเครือข่ายองค์กรวิชาการสารเสพติด/มูลนิธิศูนย์วิชาการสารเสพติด ร่วมกับข้อค้นพบในการเข้าร่วมประชุมให้ข้อคิดเห็นเสนอแนะการนำเสนอผลงานวิจัยเกี่ยวกับสถานการณ์ ปัญหาเฮโรอีนพื้นที่ภาคตะวันตก เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2567 จังหวัดนครปฐม ร่วมกับประสบการณ์ทำงาน ลดอุปสงค์ยาเสพติดที่ผ่านมา สังเคราะห์กับกรอบแนวคิดหลักพุทธธรรม คือ การใช้ใจที่เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา (หลักพรหมวิหาร 4) ช่วยเหลือเด็กเยาวชนที่เป็นผู้ป่วย ให้ใช้ชีวิตด้วยทาน ศีล (ศีล 5) ภาวนา (หลัก บุญกิริยาวัตถุ 3 หรือหลักไตรสิกขาสำหรับฆราวาส) ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผสานศาสตร์พระราชา โดยก่อน จะทำอะไรต้องเข้าใจสภาพปัญหา บริบท สิ่งต่าง ๆ เพื่อให้การทำงานเข้าถึงใจและความต้องการที่แท้จริงของ กลุ่มเป้าหมาย พร้อมพัฒนาคนสู่ความยั่งยืน (หลักการเข้าใจ เข้าถึง พัฒนา) ด้วยความพอประมาณ มีเหตุผล มี ภูมิคุ้มกันที่ดี ภายใต้เงื่อนไขความรอบรู้ทางหลักวิชาการ คุณธรรม และหลักชีวิต (หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง) ของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร สืบสาน รักษา ต่อยอด หลักการทรงงานของพ่อ ทำความดีด้วยใจ ไม่หวังอะไรตอบแทน (หลักการทำงานจิตอาสาพระราชทาน) ของ

พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว คัดสังเคราะห์จาก ข้างนอกสู่ภายใน สรุประเด็นเนื้อหาสาระสำคัญในการสังเคราะห์ ดังตารางข้างล่างนี้

**ตาราง** ประเด็นสาระสำคัญของเนื้อหาในการสังเคราะห์เพื่อพัฒนากลยุทธ์การมีส่วนร่วมให้เด็กเยาวชนเลิกเสพเฮโรอีนด้วยหลักพุทธธรรมร่วมกับศาสตร์พระราชา (มิติการแก้ไข)

ที่	ประเด็นเนื้อหา	หลักพุทธธรรม	ศาสตร์พระราชา
1.	<b>การรักษาผู้ป่วย</b> - การเข้าใจปัญหาแท้จริงของผู้ป่วย - การให้คำปรึกษาแนะนำ - การจูงใจให้ผู้ป่วยสมัครใจเข้าบำบัดรักษา - การชี้ให้เห็นถึงโทษพิษภัยของเฮโรอีน - การให้ผู้ป่วยพยายามลด ละ เลิกเสพเฮโรอีน	- เมตตา กรุณา - ทาน	- หลักการเข้าใจ - หลักการทำงานจิตอาสา พระราชทาน
2.	<b>การจัดทำแผนชีวิต</b> - การกำหนดเป้าหมายในชีวิต - หลักคิด/หลักปรัชญาในการดำเนินชีวิต	- กรุณา มุทิตา - ทาน ศีล (ศีล 5) ภavana	- หลักการเข้าถึง - หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง - หลักการทำงานจิตอาสา พระราชทาน
3.	<b>การทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ (ในเวลาว่าง)</b> - การทำกิจกรรมจิตสาธารณะ - การทำกิจกรรมสร้างความรักผูกพันในครอบครัว สถานศึกษา และชุมชน	- กรุณา มุทิตา - ภavana	- หลักการเข้าถึง - หลักการทำงานจิตอาสา พระราชทาน
4.	<b>การฟื้นฟูสภาพกาย จิต สังคม</b> - พัฒนากาย: อากาศ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ - พัฒนาจิต: พุทธปัญญา (ภavana) - พัฒนาสังคม: สร้างสายใยความรักความผูกพัน	- มุทิตา อุเบกขา - ภavana	- หลักการพัฒนา - หลักการทำงานจิตอาสา พระราชทาน

จากเนื้อหาสาระสำคัญ 4 ประเด็นข้างต้น ได้แก่ การรักษาผู้ป่วย การจัดทำแผนชีวิต การทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ (ในเวลาว่าง) และการฟื้นฟูสภาพกาย จิต สังคม นำมาสังเคราะห์พัฒนากลยุทธ์การมีส่วนร่วมให้เด็กเยาวชนเลิกเสพเฮโรอีนร่วมกับกรอบคิดหลักพุทธธรรมกับศาสตร์พระราชา ได้แก่ หลักพรหมวิหาร 4 หลักบุญกิริยาวัตถุ 3 หลักการเข้าใจ เข้าถึง พัฒนา หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และหลักจิตอาสาพระราชทาน ให้เหตุผลจากข้างนอกสู่ภายใน ตกผลึกเป็นองค์ความรู้ใหม่ “กลยุทธ์อาสาพลังดีช่วยเลิกเสพเฮโรอีน” จากภายในสู่ภายนอก อันเป็นหลักสากลปรับประยุกต์ใช้ได้กับทุกคน

## ❖ กลยุทธ์อาสาพลังดีช่วยเลิกเสพยาเฮโรอีน

ทุกหน่วยงานภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องทั้งองค์การแพทย อาทิจ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงแรงงาน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) กระทรวงวัฒนธรรม (สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ) กรุงเทพมหานคร สำนักงาน ป.ป.ส. และหน่วยงานภาคีเครือข่ายอื่น ในส่วนกลาง ระดับจังหวัด และระดับพื้นที่มีส่วนร่วมผนึกพลังเป็นส่วนหนึ่งจัดทำแผนงาน มาตรการ แนวทาง โครงการ กิจกรรม ตัวชี้วัด พร้อมงบประมาณ ขับเคลื่อนงาน/ดำเนินงาน - ชีวิต ด้วยกรอบกลยุทธ์อาสาพลังดีช่วยเลิกเสพยาเฮโรอีน ส่งเสริม สนับสนุนให้ครอบครัว สถานศึกษา และชุมชนมีส่วนร่วมดำเนินงานและใช้ชีวิตช่วยผู้ป่วย ใน 4 กรอบแนวทาง ดังนี้

**☞ ดี>1 กลยุทธ์อาสาเข้าใจปัญหาให้คำปรึกษากลับคืนสุขภาพดี:** ใช้ใจอาสาเข้าใจปัญหาให้ความช่วยเหลือ กำลังใจ โอกาส และคำปรึกษากลับคืนเป็นคนดี (ใจที่เมตตา - กรุณาในทาน)

การส่งเสริม สนับสนุน อาสามีส่วนร่วม ใช้ใจเมตตา กรุณา ให้ความรัก ความเข้าใจปัญหาของผู้ป่วย พร้อมช่วยเหลือให้กำลังใจ โอกาส และคำปรึกษาแนะนำ จูงใจ ชักชวน ให้ผู้ป่วยสมัครใจบำบัดรักษาเฮโรอีนตามอาการ หรือบำบัดรักษาด้วยยา (เมทาโดน) ที่ยืดหยุ่นและเหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละคน พร้อมให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพดี ชี้ให้เห็นถึงโทษ พิษภัย และอันตรายที่จะเกิดจากการใช้เฮโรอีน สนับสนุนให้เด็กเยาวชนที่หลงผิดได้คิดกลับใจพยายามลด ละ เลิก เสพยาเฮโรอีน รวมทั้งให้ความสำคัญ กำลังใจ ใส่ใจ และเข้าใจธรรมชาติของผู้ป่วยให้รู้เห็นคุณค่าในตัวเอง เต็มใจอยู่ในระบบสาธารณสุขให้นานที่สุด จนกว่าจะเลิกใช้เฮโรอีนได้จริง

**☞ ดี>2 กลยุทธ์อาสาเข้าถึงแผนชีวิตดี:** ใช้ใจอาสาเข้าถึงใจผู้ป่วยสนับสนุนการจัดทำแผนชีวิตเลือกทำสิ่งดีด้วยทาน ศีล ภาวนา (ใจที่กรุณา มุทิตา)

การส่งเสริม สนับสนุน ใช้ใจกรุณา มุทิตา อาสาเข้าถึงใจและความต้องการแท้จริงของผู้ป่วย พร้อมจัดทำแผนกำหนดเป้าหมายในชีวิต โดยดำเนินชีวิตบนทางสายกลาง พอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ชื่อสัตย์ สุจริต พร้อมเสริมเติมเต็มชีวิตของผู้ป่วยให้พบความสุขแท้จริงจากการให้ แบ่งปันกัน (ทาน) ปฏิบัติตนเป็นปกติด้วยข้อปฏิบัติพื้นฐาน คือ ศีล 5 ประกอบด้วย เว้นจากการเบียดเบียน เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ให้ เว้นจากการแย่งคนรักของคนอื่น เว้นจากการพูดไม่จริงไม่มีประโยชน์ และเว้นจากการเสพสารเสพติดของมีนเมา พร้อมใช้ปัญญาพัฒนาจิตใจให้ดียิ่งขึ้น เมื่อมีปัญหาใช้ปัญญาหาทางออก ที่ดีสร้างสรรค์เลือกทำสิ่งดีให้กับสุขภาพกายใจของตน (เจริญภาวนา) ปลอดภัยเฮโรอีน

**☞ ดี>3 กลยุทธ์อาสาเข้าถึงกิจกรรมเป็นประโยชน์:** ใช้ใจอาสาเข้าถึงกิจกรรมสานความรักผูกพันเป็นประโยชน์กับสังคมส่วนรวมดี (ใจที่กรุณา มุทิตาเจริญภาวนา)

การส่งเสริม สนับสนุน ใช้ใจกรุณา มุทิตา อาสาสนับสนุนผู้ป่วยเข้าถึงการทำกิจกรรมจิตสาธารณะใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ สานสายใยรักความผูกพันที่ดีให้กับครอบครัว สถานศึกษา ชุมชน และสังคม ทำให้ผู้ป่วยเห็นคุณค่า พลังตัวตน และศักยภาพของตนเอง อันเป็นเกราะป้องกันภัยจากยาเสพติด (เฮโรอีน)

**☞ ดี>4 กลยุทธ์อาสาพัฒนาพื้นกายจิตสังคมดี:** ใช้ใจอาสาพัฒนาการฟื้นคืนสุขภาพกาย จิต สังคมกลับคืนเป็นคนดี (ใจที่มุทิตา อุเบกขาเจริญภาวนา)

การส่งเสริม สนับสนุน ใช้ใจมุทิตา อุเบกขา พลอยยินดี มีเหตุผล อาสาพัฒนาการฟื้นฟูสุขภาพกาย จิต สังคม ให้กับผู้ป่วยมีชีวิตสมดุลแข็งแรง โดยเสริมเติมเต็มให้ผู้ป่วยเลือกหรือฝึกพัฒนาสิ่งดี 3 ด้าน ดังนี้

1) การพัฒนากายด้วยปัญญาดีเลือก 4 อ. ใช้ใจยินดีมีเหตุผลเลือก...

อ.1 อยู่ในสถานที่พัก ทำงาน และสถานที่อื่น ที่มีอากาศถ่ายเท ปลอดภัย และบริสุทธิ์ดี

อ.2 เลือกอาหารที่มีประโยชน์ และครบ 5 หมู่ดี

อ.3 ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเองอย่างสม่ำเสมอดี

อ.4 การฝึกรักษาอารมณ์ให้หนึ่งกับสิ่งที่มากระทบความรู้สึก สุข ทุกข์ ดีใจ หรือเสียใจจนเกินพอดี

2) การฝึกพัฒนาจิตด้วยพุทธปัญญาดี (เจริญภาวนา) ใช้ใจที่ยินดีมีเหตุผลฝึกเจริญสติให้ระลึกทั่วทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบันขณะ เมื่อมีเหตุการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้น มีสติใช้ปัญญาหาทางออกที่ดีในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตน

3) การพัฒนาสังคมด้วยปัญญาสร้างความรักผูกพันดี ใช้ใจที่ยินดีมีเหตุผล สร้างสายใยรัก ความผูกพัน และความอบอุ่น การเป็นแบบอย่างที่ดีในครอบครัว สถานศึกษา ชุมชน และสังคมให้กับผู้ป่วยทำสิ่งดีด้วยปัญญาความดีพอกภายในใจ

โดยทั้งนี้ ให้นำหน่วยงานภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องของดำเนินการทั้ง 4 กรอบกลยุทธ์ข้างต้นนี้ จนครบวงรอบในผู้ป่วยแต่ละคน กรณีผู้ป่วยกลับไปเสพซ้ำให้พัฒนาการดำเนินงาน 4 กรอบกลยุทธ์ครบวงรอบใหม่ ด้วยการปรับวิธีการ/รูปแบบดำเนินงานช่วยเหลือผู้ป่วย โดยแก้ปัญหาจากสาเหตุที่แท้จริงในการเสพแต่ละครั้งที่ไม่เหมือนกัน จนกว่าผู้ป่วยจะเลิกเสพเฮโรอีนได้จริง เพื่อผู้ป่วยมีความสมดุลแข็งแรงทั้งกาย จิต สังคมดีปลอดภัยเฮโรอีนในที่สุด

**"เข้าใจปัญหา เข้าถึงแผนชีวิต กิจกรรรม ผืนกาย จิต สังคมพัฒนาด้วยศาสตร์ปัญญาความพอดี"**

### 3. การบูรณาการขับเคลื่อนการดำเนินงานกลยุทธ์อาสาพลังดีช่วยเลิกเสพยาเฮโรอีน

จาก 4 กรอบกลยุทธ์องค์ความรู้ใหม่ข้างต้น มุ่งหวังให้หน่วยงานภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องทั้งองคคัพพได้แก่ ส่วนกลาง ระดับจังหวัด และระดับพื้นที่ ผนึกพลังบูรณาการจัดทำแผนงาน มาตรการ แนวทาง โครงการ กิจกรรม ตัวชี้วัด พร้อมงบประมาณรองรับการขับเคลื่อนงาน/ดำเนินงาน - ชีวิตด้วยกรอบแนวทางกลยุทธ์อาสาพลังดีช่วยเลิกเสพยาเฮโรอีนสู่การปฏิบัติจริง โดยส่งเสริม สนับสนุนให้ครอบครัว สถานศึกษา และชุมชนเป็นพลังสำคัญในการดำเนินงาน/การใช้ชีวิตช่วยผู้ป่วยกลับคืนเป็นคนดีด้วยกรอบแนวทางกลยุทธ์องค์ความรู้ใหม่นี้ เริ่มจาก

1) ส่งเสริม สนับสนุน ใจใจเมตตา กรุณา อาสาศึกษาเข้าใจปัญหา ให้ความช่วยเหลือ กำลังใจ โอกาส และคำปรึกษาผู้ป่วยส่งเข้ารับการบำบัดรักษากลับคืนเป็นคนดี

2) ส่งเสริม สนับสนุน ใจใจกรุณา มุทิตา อาสาเข้าถึงใจผู้ป่วยสนับสนุนการจัดทำแผนชีวิตเลือกทำสิ่งดี พอดี ในทาน ศิล ภาวนา

3) ส่งเสริม สนับสนุน ใจใจกรุณา มุทิตา อาสาเข้าถึงการทำกิจกรรมจิตสาธารณะ สานความรัก ความผูกพัน ใช้เวลาวางให้เป็นประโยชน์กับสังคมส่วนรวม เพื่อสร้างพลังตัวตนทำสิ่งดี

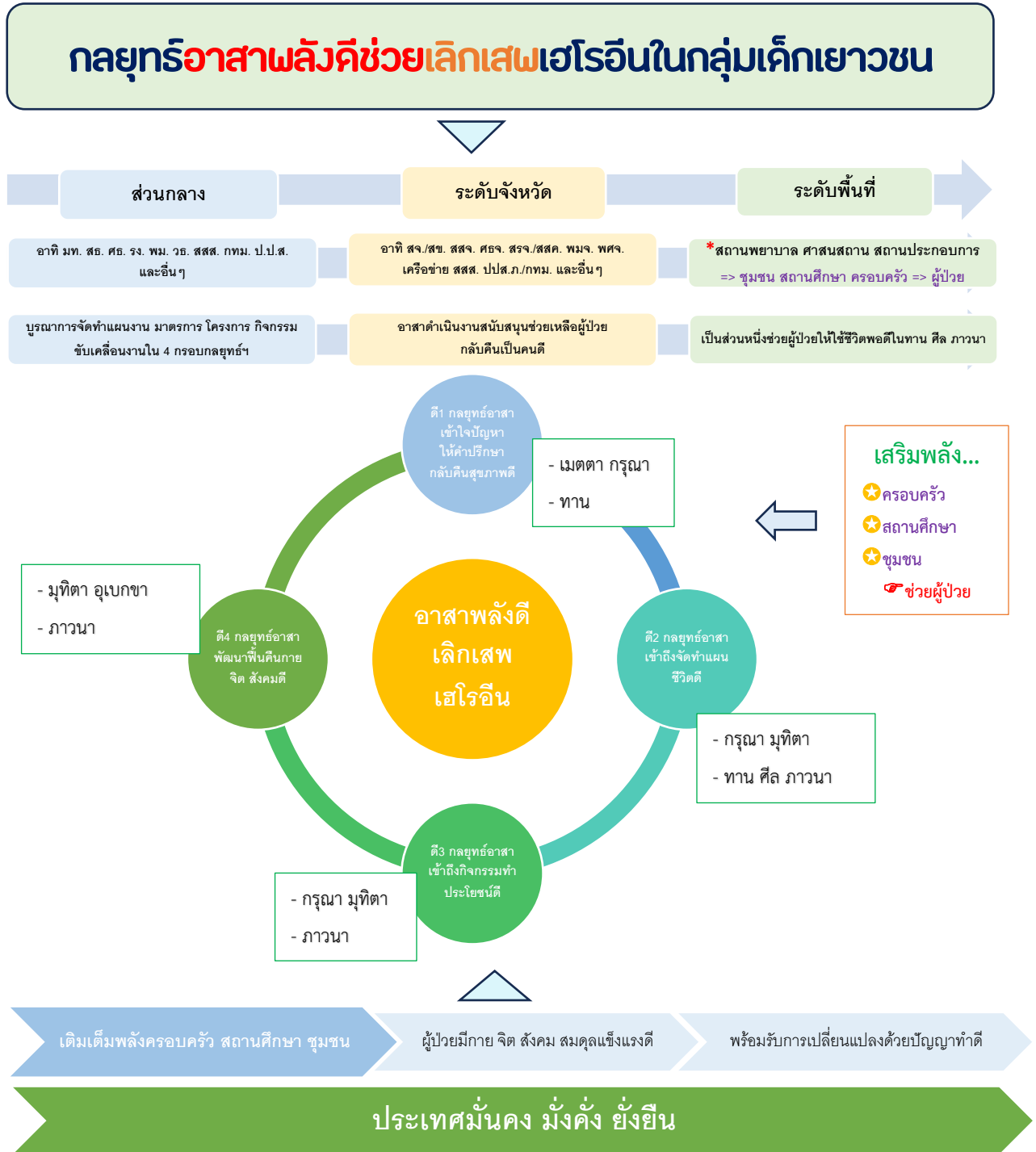
4) ส่งเสริม สนับสนุน ใจใจมุทิตา อุเบกขา อาสาพัฒนาการฟื้นคืนสุขภาพกาย จิต สังคมด้วยปัญญา กลับเป็นคนที่มีความสุขสมดุลแข็งแรงดี

โดยดำเนินงาน - ชีวิตจนครบวงรอบ 4 กรอบกลยุทธ์ย่อย ในผู้ป่วยแต่ละคน กรณีมีการเสพซ้ำให้พัฒนารูปแบบ/วิธีการดำเนินงานที่ยืดหยุ่นและเหมาะสมใน 4 กรอบกลยุทธ์องค์ความรู้ใหม่อีกจนครบวงรอบ จนกว่าผู้ป่วยจะเลิกเสพยาเฮโรอีนได้จริง โดยใช้ใจที่กรุณาแก้ปัญหาจากสาเหตุที่แท้จริงในแต่ละครั้ง

มุ่งหวังให้ครอบครัวอบอุ่น สถานศึกษาปลอดภัย และชุมชนเข้มแข็ง สร้างอนาคตเด็กเยาวชนไทยกลับคืนคนดีมี  
ศักยภาพพร้อมพัฒนาประเทศด้วยศาสตร์พระราชา

"ร่วมจัดทำแผนงาน มาตรการ แนวทาง ขับเคลื่อนงาน 4 กรอบกลยุทธ์ ช่วยผู้ป่วยกลับคืนเป็นคนดี"

แผนภาพ ความสัมพันธ์การขับเคลื่อนการดำเนินงานกลยุทธ์อาสาพลังดีช่วยเลิกเสพยาเฮโรอีนในกลุ่มเด็กเยาวชน



ที่มา: พิศมัย ทองเที่ยง, 2567.



## ข้อมูลประกอบ

1. United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC). (2024). WORLD DRUG REPORT 2023: SPECIAL POINTS OF INTEREST.
2. Kanato Manop, Sarasiri Rachanikorn and Leyatikul Poonrut. (2023). ASEAN DRUG MONITORING REPORT 2022. ASEAN Narcotics Cooperation Center (ASEAN-NARCO).
3. สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. (2567). ข่าว ป.ป.ส.: ป.ป.ส. ระดมหน่วยงานภาคีที่เกี่ยวข้องทั่วประเทศ เข้าร่วมอภิปรายเข้ม ขึ้นนำผลการศึกษาวิจัยมาสะท้อนสภาพปัญหาการแพร่ระบาดของเฮโรอีน เร่งสร้างความตระหนักรู้ในกลุ่มเด็กและเยาวชน, เมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม 2567.
4. สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. (2566). แผนปฏิบัติการภายใต้นโยบายและแผนระดับชาติว่าด้วยการป้องกัน ปราบปราม และแก้ไขปัญหายาเสพติด ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567.
5. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
6. สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. (2566). "สติ" ความระลึกได้เท่านั้น ที่จะเป็นเครื่องช่วยอุปการะให้มี "ปัญญา". สืบค้นเมื่อ 14 กรกฎาคม 2567 จาก <https://www.prd.go.th/th/content/category/detail/id/2119/iid/190092>.
6. สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต). วัตถุนิยม: พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม. สืบค้นเมื่อ 14 กรกฎาคม 2567 จาก <https://www.watnyanaves.net/th/book-full-text/292>.
7. พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (ม.ป.ป.). ชีวิต งาน และสังคมที่สมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ป. สัมพันธ์พาณิชย์.
8. คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2550). การประยุกต์ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียง.
9. สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. แนวพระราชดำริการพัฒนาสู่ความยั่งยืน.
10. หน่วยราชการในพระองค์. จิตอาสา “เราทำความ ดี ด้วยหัวใจ”: ประวัติความเป็นมา. สืบค้นเมื่อ 16 มิถุนายน 2567 จาก <https://www.royaloffice.th/...>
11. อุษณีย์ ฝั่งปาน, จิตรลดา อารีย์สันติชัย และศิริเศรษฐ เนตรงาม. (2566). รายงานการสำรวจสภาพปัญหาการแพร่ระบาดของเฮโรอีนในกลุ่มเด็กและเยาวชน เพื่อหามาตรการป้องกันในระดับพื้นที่.
12. เกรียงไกร ฝั่งเชื้อ และคณะ. (2566). รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ การสำรวจสภาพปัญหาและแนวทางในการป้องกันปัญหาเฮโรอีนของกลุ่มเด็กและเยาวชนในพื้นที่ภาคตะวันตก.
13. อุษณีย์ ฝั่งปาน, จิตรลดา อารีย์สันติชัย, ศิริเศรษฐ เนตรงาม และทีมวิจัยศูนย์วิจัยยาเสพติด วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2567). เอกสารประกอบการนำเสนอ เรื่อง การสำรวจสภาพปัญหาการแพร่ระบาดของเฮโรอีนในกลุ่มเด็กและเยาวชน เพื่อหามาตรการป้องกันในระดับพื้นที่.
14. เกรียงไกร ฝั่งเชื้อ และคณะ. (2567). เอกสารประกอบการนำเสนอ เรื่อง โครงการสำรวจสภาพปัญหาและแนวทางในการป้องกันปัญหาเฮโรอีนของกลุ่มเด็กและเยาวชนในพื้นที่ภาคตะวันตก.
15. SAMHSA. (2023). Harm Reduction. Retrieved 26<sup>th</sup> June 2024, from <https://www.samhsa.gov/find-help/harm-reduction>.
16. Health Station. อินโฟกราฟิก มาตรฐาน “สุขภาพ” ทั้ง 4 มิติ.
17. เติลินิวส์. สื่ออินโฟกราฟิก ดูแลสุขภาพด้วยหลัก 4 อ.อากาศ-อาหาร-ออกกำลังกาย-อารมณ์. ฉ.25871; 10.
18. Ungkana Kerttongmee. iSTRONG: 9 วิธีในการดูแลสุขภาพจิตให้แข็งแรง เพื่อชีวิตที่มีความสุข. สืบค้นเมื่อ 14 กรกฎาคม 2567 จาก <https://www.istrong.co/single-post/how-to-make-happiness-life>.