



จดหมายข่าวเพื่อการเท่าทันสถานการณ์สุขภาพ
โดย สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ
และ โครงการศูนย์วิชาการ สสส.

36

ฉบับที่ 36 มิถุนายน พ.ศ.2554

สงครามยาเสพติด สนามรบที่ต้องชนะ!

ล้อมจับ! ประเด็นยาเสพติด

- ตะลึง...นักเสพยาหน้าใหม่วัย “ต่ำ 15”
- เมายา... แรงแผลกสู่โลกอาชญากรรม
- สุรา...ก่อสารพัดพิษ ความจริงของ “สิ่งเสพติดที่ไม่ผิดกฎหมาย”
- ดื่มน้ำถูกวิธี เพื่อสุขภาพที่สมดุล



Hi5 Hiso

นพ.พินิจ พ้าอำนวยการผล

สำนักงานพัฒนา
ระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ

ยาเสพติด ภัยสังคมที่ต้องเฝ้าระวัง!

ต้นคิด

2



จดหมายข่าว “ต้นคิด” รายเดือน

เจ้าของ

สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ
ที่ปรึกษา

นพ.พินิจ พ้าอำนวยการผล
เบญจมาภรณ์ จันทพรพัฒน์

ข้อมูลจาก

หน่วยประสานวิชาการ สำนักงานพัฒนาระบบ
ข้อมูลข่าวสารสุขภาพ

บรรณาธิการ

อภิญา ตันทวีวงศ์

ผู้เขียน

สิริกร คำภูไทย, ลักษณันท์ สุวรรตนานนท์

รูปเล่ม

วัฒน์สินธุ์ สุวรรตนานนท์

สนับสนุนโดย

โครงการศูนย์วิชาการ

สำนักงานกองทุนสนับสนุน

การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ

ห้อง A3 ชั้น 3 อาคาร 4 PLUS Building

เลขที่ 56/22-24 ซ.งามวงศ์วาน 4 ถ.งามวงศ์วาน

ต.บางเขน อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

ติดต่อ และ สมัครสมาชิก

ตู้ ปณ.126 ปณ.คลองจั่น 10240

โทรศัพท์ 02-668-2854 โทรสาร 02-241-0171

ข้อมูลทั้งหมดจากชุดสื่อ “ต้นคิด” สืบค้นได้
จาก เว็บไซต์สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูล

ข่าวสารสุขภาพ www.hiso.or.th หรือ

www.hiso.or.th/hiso/tonkit

พิมพ์ที่ บริษัท ทิคิวที จำกัด

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (สสช.) เปิดเผยแพร่ผลการสำรวจ
ความคิดเห็นประชาชนด้านการจัดระเบียบสังคม พบประเด็น
ที่น่าสนใจอย่างยิ่งคือ ประชาชนกว่า ร้อยละ 83.3 ต้องการ
ให้รัฐบาลแก้ไข **ปัญหายาเสพติด** รองลงมาคือ การทุจริต
คอร์รัปชัน อาชญากรรม อบายมุข เช่น การพนัน หวยใต้ดิน
และการประพุดิผิดหรือมั่วสุมทางเพศ

ประชาชนส่วนใหญ่ยังเห็นด้วยว่า รัฐบาลควรเร่งกวาดล้าง
และควบคุมสถานที่เสี่ยงต่อการแพร่ระบาดของยาเสพติด
เนื่องจากยาเสพติดเป็นต้นเหตุสำคัญของการใช้ความรุนแรง
และการก่อปัญหาอาชญากรรมมากมาย

“ต้นคิด” ฉบับนี้เจาะลึกข้อมูลยาเสพติดที่ก่อ
ผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพ **สงกรานต์ยาเสพติด สบมรส**
ที่ต้องชนะ! นำเสนอข้อมูลคดียาเสพติดในรอบ 13 ปี และ
ชี้ถึงกลุ่มยาเสพติดที่มีการระบาดหนักในประเทศไทย รวมถึง
ข้อมูลการบำบัดกลุ่มผู้ติดยา และใครคือกลุ่มที่ต้องจับตาใน

บทความ **ตะลึง...นักสพยาหน้าใหม่วัย “ต่ำ 15”** และ
บทความเรื่อง **เมายา... แรพหลักสู่โลกอาชญากรรม** เพื่อ
ดูความสัมพันธ์ระหว่างยาเสพติดกับการก่ออาชญากรรม

อีกประเด็นที่น่าสนใจคือ **สุรา...ก่อสารพัดพิษ ความ**
จริงของ “สิ่งเสพติดที่ไม่ผิดกฎหมาย”

วิถีสุข เปิดประเด็นเบาๆ แต่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ
ต้นน้ำถูกวิธี เพื่อสุขภาพที่สมดุล นำเสนอเคล็ดลับดื่มน้ำ
อย่างถูกวิธีและถูกเวลา เพื่อช่วยยืดอายุการทำงานของคุณ
อวัยวะต่างๆ ในร่างกายได้นานขึ้น

ยาเสพติดเป็นภัยต่อชีวิต เป็นพิษต่อสังคม วลีที่
แสนคุ้นหู ซึ่งช่วยเตือนใจให้คนไทยตระหนักถึงอันตราย
ของยาเสพติดได้อย่างไม่ตกยุค...



ยาเสพติดเมืองไทย มหาภัย “ฆ่าไม่ตาย”

จากการสำรวจความคิดเห็นของประชาชนเกี่ยวกับปัญหา ยาเสพติด ส่วนใหญ่ต่างเห็นพ้องต้องกันว่า ปัญหายาเสพติดมี แนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น โดยสำนักงานตำรวจแห่งชาติชี้ว่า ปี 2553 ผู้กระทำความผิดส่วนใหญ่เป็นผู้ต้องหาคดียาเสพติดมากถึง 266,010 ราย ซึ่งถือเป็นสัดส่วนที่มากที่สุดในรอบ 10 ปีที่ผ่านมาเลยทีเดียว

ประเภทยาเสพติดหลักที่มีข่าวการจับกุมและมีการแพร่ระบาด ในทุกภูมิภาคของประเทศ คือ “ยาบ้า” โดยจับกุมได้ในทุกพื้นที่ใน สัดส่วนเกินกว่า ร้อยละ 70 ส่วนภาคใต้จับกุมได้ ร้อยละ 43.7

ส่วนกัญชาเป็นสารเสพติดที่จับได้มากในพื้นที่ภาคใต้ ร้อยละ 24.3 และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 13.7 ปัจจัย สำคัญคือ เป็นพื้นที่ต้นทางที่มีการลักลอบนำเข้ามาจากประเทศ เพื่อนบ้าน

นอกจากนี้ ยังพบการลักลอบขนสารเสพติดอีกหลายประเภท ในภูมิภาคต่างๆ ทั่วประเทศ อาทิ เฮโรอีนจับกุมได้มากในพื้นที่

ภาคใต้และภาคเหนือ กระทั่งพบมากทางภาคใต้ และสารระเหย พบมากในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ในขณะที่ยาไอซ์และสารเสพติดประเภทใช้เพื่อความบันเทิง มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นตามการขยายตัวของเมืองใหญ่ โดยเด็กและ เยาวชนเป็นเป้าหมายหลัก

ที่น่ากังวลคือ ประเทศไทยยังเป็นพื้นที่สำคัญในการลำเลียงของ กระบวนการค้ายาเสพติดข้ามชาติตั้งแต่อดีตมาจนถึงทุกวันนี้

ทั้งที่ได้มีการทุ่มเททรัพยากรมหาศาลในการแก้ปัญหา แต่ จนถึงวันนี้ยาเสพติดยังคงเป็น “มหาภัยที่ฆ่าไม่ตาย” ซ้ำร้ายกลับ เป็นตัวการที่คร่าชีวิตและเบียดบังสุขภาวะไปจากสังคมไทยไป มากมายชนิดที่ไม่อาจประมาณได้

ตามมาดูกันว่า ในวันนี้สถานการณ์ยาเสพติดก้าวไป สู่ทิศทางใด เพื่อให้ความฝันที่จะสร้าง “เส้นทางสีขาว” เป็นจริงได้ในเร็ววัน... 



สงครามยาเสพติด สนามรบที่ต้องชนะ!

ปี 2540-2544 สังคมไทยต้องเผชิญกับปัญหายาเสพติดอย่างหนักหน่วง จนรัฐบาลไทยต้องประกาศนโยบาย “ประกาศสงครามต่อต้านยาเสพติด” อย่างจริงจัง จากนั้น นับตั้งแต่ปี 2545 ภาครัฐใช้มาตรการ “ตาต่อตา ฟันต่อฟัน” เพื่อกวาดล้างกระบวนการค้ายาเสพติดในประเทศให้สิ้นซาก จนสถานการณ์ปัญหาดังกล่าวมีแนวโน้มเบาบางลง

ทว่า ช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมาดูเหมือนภัยยาเสพติด กำลังได้กลับมาคุกคามสังคมไทยอีกครั้งใหญ่...

ปี 2553 คดียาเสพติดสูงสุดในรอบ 10 ปี

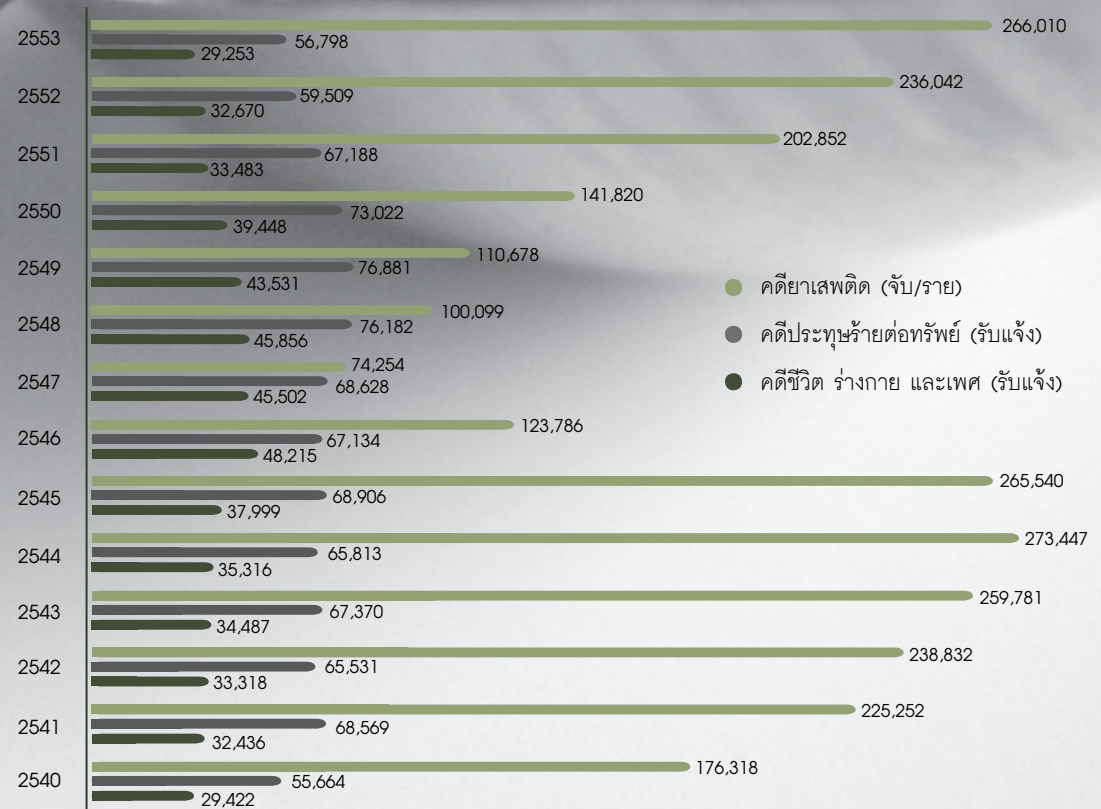
จากข้อมูลการกระทำผิดคดีอาญาตั้งแต่ปี 2540-2553 ของ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ ระบุว่า ปี 2553 มีผู้กระทำความผิดในคดียาเสพติดสูงมากที่สุด จำนวน 266,010 ราย ซึ่งมากกว่าคดีอื่นๆ โดยเป็นคดีประทุษร้ายต่อทรัพย์ จำนวน 56,798 ราย และคดีชีวิต ร่างกาย และเพศ จำนวน 29,253 ราย (ดังภาพที่ 1)

เมื่อเปรียบเทียบจำนวนคดียาเสพติดที่ผ่านมา เห็นได้ว่า ปี 2553 มีสัดส่วนคดีสูงมากที่สุดในรอบ 10 ปี

ยกเว้นปี 2545 ซึ่งถือเป็นช่วงที่ประเทศไทยมีผู้กระทำความผิดต้องโทษในคดียาเสพติดระบอบมากที่สุด เมื่อรัฐบาลประกาศนโยบายทำสงครามกวาดล้างยาเสพติด ส่งผลให้สัดส่วนคดีมีแนวโน้มลดน้อยลง จากจำนวน 273,447 ราย ในปี 2545 เหลือ 100,099 ราย ในปี 2548

แต่จากนั้นเป็นต้นมา สถานการณ์ยาเสพติดค่อยๆ กลับมาเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ และเพิ่มขึ้นเกือบเท่าตัว ในช่วงระยะเวลา 4 ปีที่ผ่านมา

ภาพที่ 1 คดีประทุษร้ายต่อทรัพย์ และคดียาเสพติด ปี พ.ศ.2540-2553



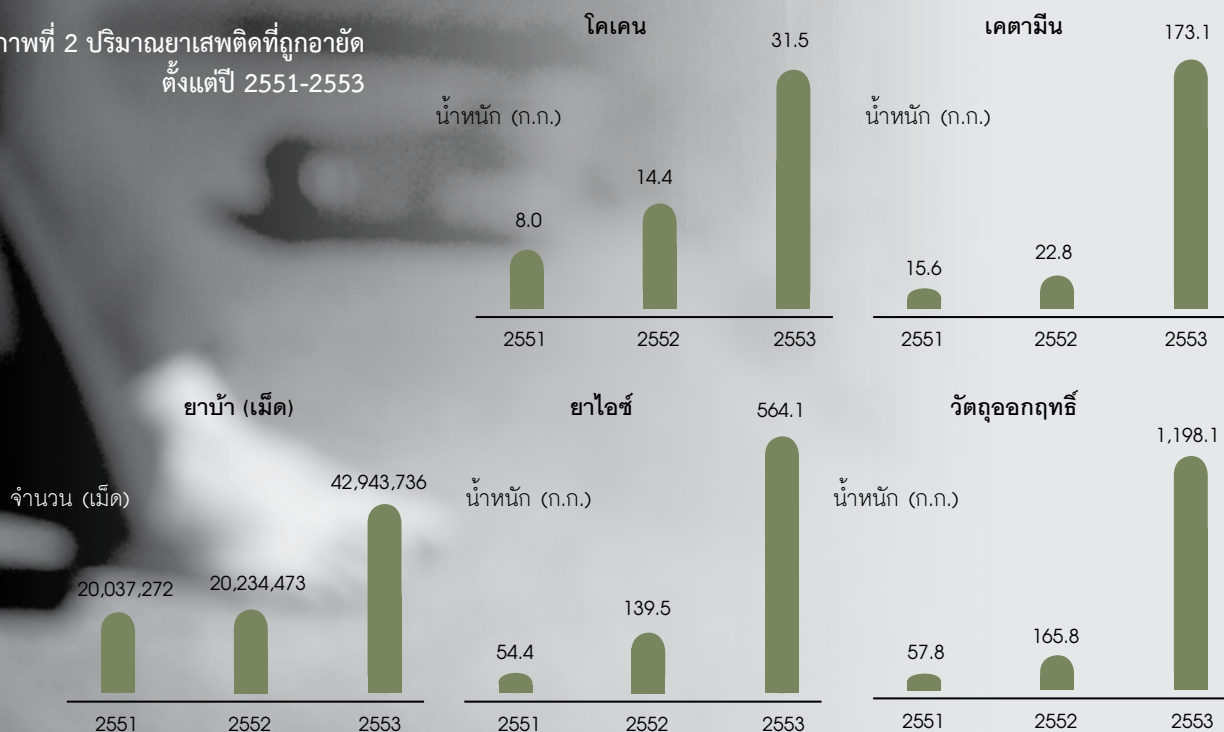
ที่มา : สำนักงานตำรวจแห่งชาติ อ้างในhttp://social.nesdb.go.th/SocialStat/StatReport_Final.aspx?reportid=157&template=1R2C&year=M&subcatid=45

รบกวนนักช็อกชนัก!

จากข้อมูลปริมาณยาเสพติดที่เป็นของกลางถูกอายัด ตั้งแต่ปี 2551-2553 พบว่า ยาเสพติดทุกประเภทมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น โดยจำแนกเป็นข้อมูลที่น่าสนใจดังนี้ (ภาพที่ 2)

- “ยาบ้า” ที่ยึดได้มีปริมาณเพิ่มขึ้นถึง 2 เท่าจากเดิม โดยปี 2552 เคยยึดของกลางได้ 20,234,473 เม็ด เพิ่มเป็น 42,943,736 เม็ด ในปี 2553
- “ยาไอซ์” สามารถยึดได้มากขึ้นถึง 4 เท่า โดยปี 2552 ยึดได้ 139.5 ก.ก. ปี 2553 เพิ่มเป็น 564.1 ก.ก.

ภาพที่ 2 ปริมาณยาเสพติดที่ถูกอายัด ตั้งแต่ปี 2551-2553



ที่มา : สถานการณ์ยาเสพติดภายใต้ยุทธศาสตร์ 5 รื้อป้องกัน ระยะที่ 2 (ช่วง ตุลาคม 2552 - กันยายน 2553) สำนักงาน ป.ป.ส. กระทรวงยุติธรรม
อ้างอิงใน [http://www.nccd.go.th/upload/content/suj.pdf\(7\).pdf](http://www.nccd.go.th/upload/content/suj.pdf(7).pdf)

- “โคเคน” เพิ่มขึ้น 2 เท่า โดยปี 2552 ยึดได้ 14.4 ก.ก. เพิ่มขึ้นเป็น 31.5 ก.ก. ปี 2553
- “เคตามีน” เพิ่มขึ้นถึง 7.5 เท่า ปี 2552 ยึดได้ 22.8 ก.ก. เพิ่มขึ้นเป็น 173.1 ก.ก. ปี 2553
- “วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท” เพิ่มขึ้น 7 เท่า ปี 2552 ยึดได้ 165.8 ก.ก. เพิ่มขึ้นเป็น 1,198.1 ก.ก. ปี 2553

“ภาคกลาง” ตลาดใหญ่ของธุรกิจมก

คณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด เปิดเผยถึง สถานการณ์การขยายตัวทางการตลาดของกระบวนการค้ายาเสพติด โดยระบุว่า ปี 2553 สัดส่วนการจับกุมผู้กระทำความผิดมากที่สุดในพื้นที่ **ภาคกลาง** มีสัดส่วนของผู้กระทำความผิด ร้อยละ 34.6 จากจำนวนที่จับกุมทั้งหมด รองลงมาคือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 21.4 กรุงเทพฯ ร้อยละ 16.3 ภาคใต้ ร้อยละ 15.9 และภาคเหนือ ร้อยละ 11.8 (ภาพที่ 3)

สำหรับพื้นที่ที่มีจำนวนผู้ค้ายาเสพติดมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น คือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยปี 2551 เฉลี่ย ร้อยละ 15.2 เพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละ 21.4 ในปี 2553 และภาคใต้ ในปี 2551 เฉลี่ย ร้อยละ 11.5 เพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละ 15.9 ในปี 2553

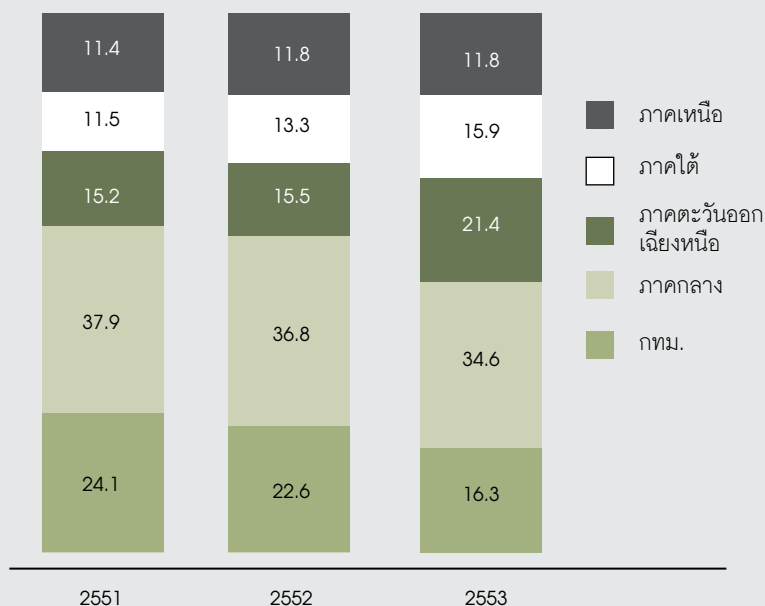
พนักงานพิชิตสงครามอินเรื้อรัง

โลกสากลถือว่า ประเทศไทยเป็นหนึ่งในพื้นที่สำคัญของกระบวนการค้ายาเสพติดข้ามชาติ รัฐบาลไทยจึงประกาศกร้าวถึงนโยบายต่อสู้กับยาเสพติดอย่างต่อเนื่องและเข้มข้น โดยเดินทางปฏิบัติการประเทศไทยเข้มแข็ง ชนะยาเสพติดยั่งยืน ภายใต้ยุทธศาสตร์ “5 ร้วป้องกัน” ซึ่งดำเนินการมาถึงระยะที่ 3 ตั้งแต่เดือนมกราคม-มีนาคม 2554

ทว่า ปริมาณยาเสพติดนอกประเทศ โดยเฉพาะตรงข้ามแนวชายแดนภาคเหนือยังมีอยู่เป็นจำนวนมาก และมีการจับกุมผู้เสพได้เป็นจำนวนมาก

หนทางในการกำจัดยาเสพติดให้สิ้นซากไปจากสังคมไทย ต้องอาศัยเราทุกคนต้องช่วยกันดูแลสอดส่อง อย่างน้อยที่สุด อย่าให้ลูกหลานของเราเป็นหนึ่งในเหยื่อที่เปลืองพลังเข้าสู่สงครามยาเสพติดนี้เลย... 

ภาพที่ 3 สัดส่วนการจับกุมคดียาเสพติด ตั้งแต่ปี 2551-2553



ที่มา : สถานการณ์ยาเสพติดภายใต้ยุทธศาสตร์ 5 ร้วป้องกัน ระยะที่ 2 (ช่วง ตุลาคม 2552 - กันยายน 2553) สำนักงาน ป.ป.ส. กระทรวงยุติธรรม อ้างใน [http://www.ncccd.go.th/upload/content/suj.pdf\(7\).p](http://www.ncccd.go.th/upload/content/suj.pdf(7).p)



ตะลึง...นักเสพยาหน้าใหม่ วัย “ต่ำ 15”

ใครคือกลุ่มเสี่ยงการติดยาเสพติดมากที่สุด?

ดูเหมือนคนไทยทุกคนรู้ว่าคำตอบคือ **เด็กและเยาวชน**

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (ปปส.) เผยข้อมูลล่าสุดว่า กลุ่มผู้เสพยาเสพติดที่เข้าบำบัดรักษาครั้งแรกมากที่สุดคือ เยาวชนอายุ 15-24 ปี

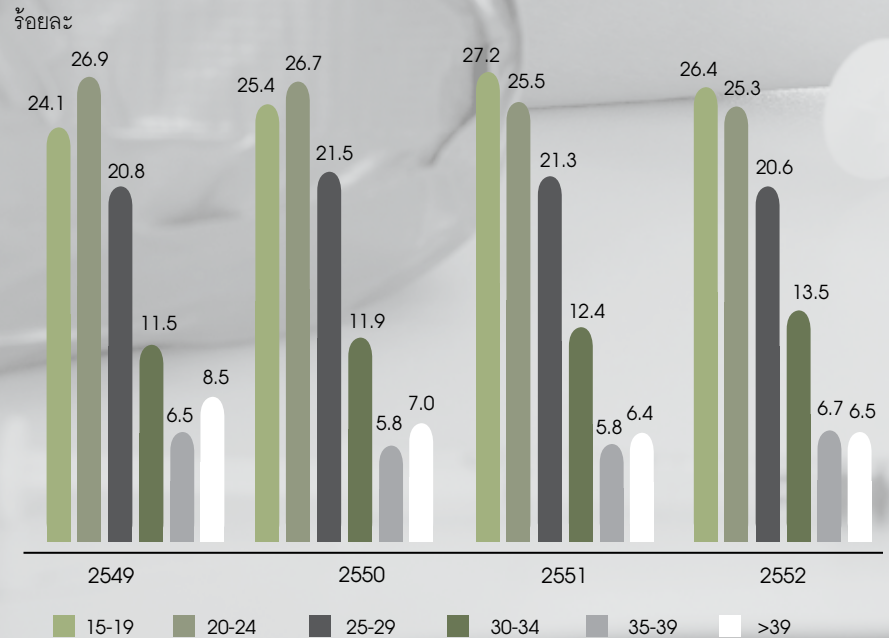
และกลุ่มที่มีแนวโน้มขยับเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ คือ เด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี

วัยรุ่นบำบัดยาเสพติดมากที่สุด

จากข้อมูลการเฝ้าระวังรักษาผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการบำบัดครั้งแรก พบว่า นับตั้งแต่ปี 2549 ผู้เข้ารับการรักษาส่งส่วนใหญ่ เป็นกลุ่มเยาวชนอายุระหว่าง 20-24 ปี รองลงมาคือ กลุ่มอายุ 15-19 ปี และกลุ่มอายุ 25-29 ปี ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบข้อมูล ปี 2552 กับปี 2551 เห็นได้ว่า เกือบทุกช่วงอายุมีจำนวนคนที่เข้ารับการบำบัดลดลงเล็กน้อย ยกเว้นกลุ่มอายุ 15 ปี และกลุ่มอายุ 35-39 ปีที่มีสัดส่วนเพิ่มมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม ในภาพรวมสัดส่วนผู้ที่เข้ารับการบำบัดมีจำนวนลดลงไม่มากนักเมื่อเปรียบเทียบกับที่ผ่านมา โดยกลุ่มที่น่าจับตามองเป็นพิเศษคือ กลุ่มอายุน้อยกว่า 15 ปีที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ (ภาพที่ 1)

ภาพที่ 1 สัดส่วนอายุผู้ติดยาเสพติดที่เข้าบำบัดรักษาครั้งแรก

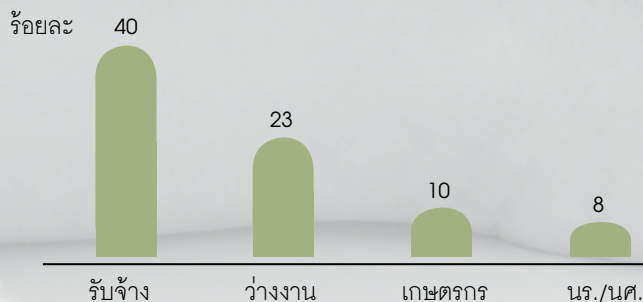


ที่มา : สถานการณ์ยาเสพติดภายใต้ยุทธศาสตร์ 5 รื้อป้องกัน ระยะที่ 2 (ช่วง ตุลาคม 2552 - กันยายน 2553) สำนักงาน ป.ป.ส. กระทรวงยุติธรรม อ้างใน [http://www.ncccd.go.th/upload/content/suj.pdf\(7\).pdf](http://www.ncccd.go.th/upload/content/suj.pdf(7).pdf)

อาชีพรับจ้าง...ครองแชมป์บำบัดยา

เมื่อจำแนกตามอาชีพของกลุ่มคนที่เข้าทำการบำบัดรักษา พบว่า ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 40 รองลงมาคือ ผู้ว่างงาน ร้อยละ 23 อาชีพเกษตรกร ร้อยละ 10 และนักเรียน/นักศึกษาอีก ร้อยละ 8 (ภาพที่ 2)

ภาพที่ 2 สัดส่วนผู้เข้ารับการบำบัดรักษา จำแนกตามอาชีพ



ที่มา : สถานการณ์ยาเสพติดภายใต้ยุทธศาสตร์ 5 รื้อป้องกัน ระยะที่ 2 (ช่วง ตุลาคม 2552 - กันยายน 2553) สำนักงาน ปปส. กระทรวงยุติธรรม อ้างใน [http://www.nccd.go.th/upload/content/suj.pdf\(7\).pdf](http://www.nccd.go.th/upload/content/suj.pdf(7).pdf)

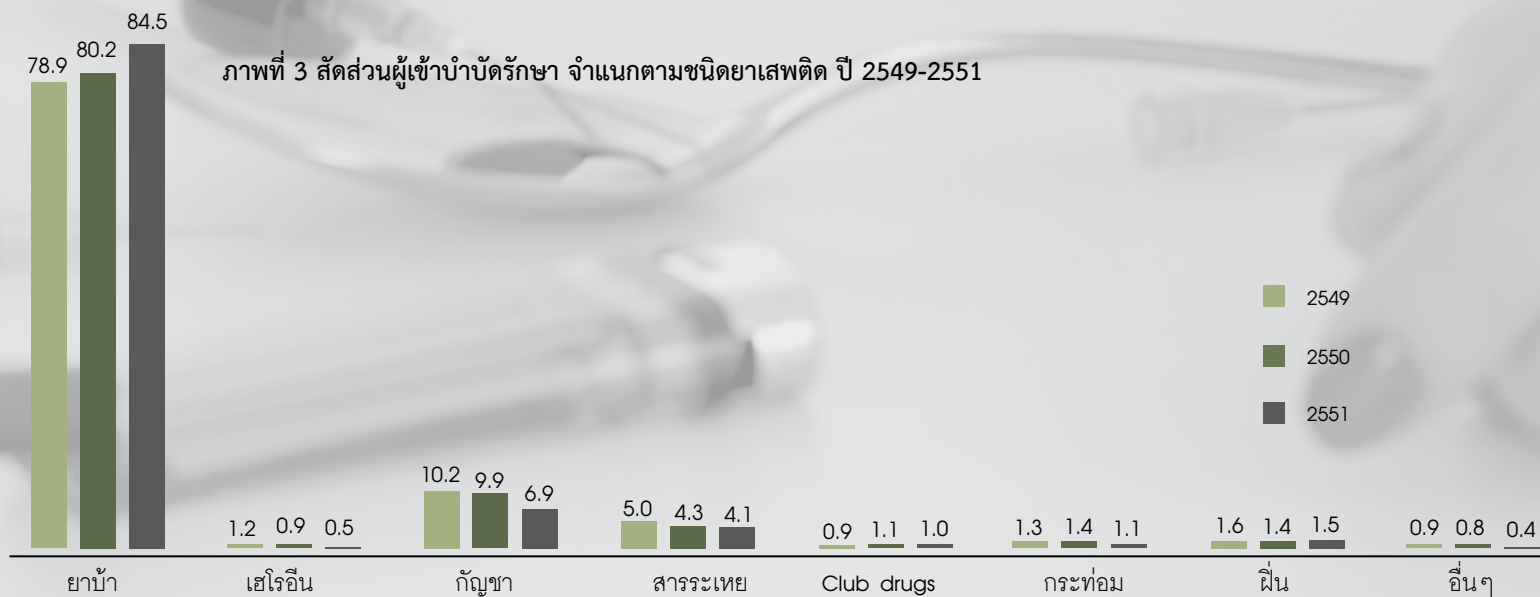
ส่วนใหญ่บำบัด “ยาบ้า”

ชนิดยาเสพติดที่ผู้เข้ารับการบำบัดครั้งแรกเสพมากที่สุดคือ ยาบ้า โดยมีสัดส่วน ร้อยละ 79-84 ของผู้เข้ารับการบำบัดทั้งหมด รองลงมาคือ กัญชา ร้อยละ 7-10 และสารระเหย ร้อยละ 4-5

เมื่อพิจารณาโดยรวมพบว่า ยาบ้ามีสัดส่วนมากกว่าสารเสพติดชนิดอื่นสูงมาก และเป็นสารเสพติดที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นด้วย (ภาพที่ 3)

ด้วยวัยไม่ถึง 15 ปี เด็กไทยจำนวนหนึ่งได้มีประสบการณ์ใช้ยาเสพติดจนถึงขั้นต้องเข้ารับการบำบัด

สภาพเช่นนี้สะท้อนคุณภาพชีวิตของสังคมเราได้เป็นอย่างดีว่า กำลังก้าวไปในทางใด... 



ที่มา : สถานการณ์ยาเสพติดภายใต้ยุทธศาสตร์ 5 รื้อป้องกัน ระยะที่ 2 (ช่วง ตุลาคม 2552 - กันยายน 2553) สำนักงานปปส. กระทรวงยุติธรรม อ้างใน [http://www.nccd.go.th/upload/content/suj.pdf\(7\).pdf](http://www.nccd.go.th/upload/content/suj.pdf(7).pdf)



สุรา... ก่อสารพัดพิษ

ความจริงของ “สิ่งเสพติดที่ไม่ผิดกฎหมาย”

ปัจจุบันมีคนไทยติดเหล้ามากถึง 4.3 ล้านคน ข้อมูลจาก การสำรวจระดับชาติครั้งล่าสุด ระหว่างปี 2551-2554 ชี้ว่า ผู้ป่วยที่มีอาการติดสุรา มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยผู้ที่มีอาการติดสุราและมีอาการของโรคจิตเวชร่วมด้วยมีจำนวน ร้อยละ 7.1

นอกจากนี้ ยังพบว่าภายใน 1 เดือน มีผู้ป่วยติดสุราและป่วยทางจิตมากถึง 20 ราย และอายุผู้ติดสุราเฉลี่ยจาก 30-45 ปีขึ้นไป ลดเหลือเพียง 20-30 ปี

สุราและเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์จัดเป็นสิ่งเสพติดประเภทกดระบบประสาทส่วนกลาง แม้ฤทธิ์การติดยาและฤทธิ์ต่อร่างกายไม่รุนแรงเท่ายาเสพติดจำพวกฝิ่น แต่ก็สร้างผลกระทบ ต่อบุคคลและสังคมในเชิงลบมากกว่าเชิงบวก

แต่กระนั้น สุราและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ยังอยู่ในสถานะสิ่งเสพติดที่ถูกกฎหมาย...

สุรา...ต้นเหตุปัญหาชีวิต

จากการศึกษาคุณภาพชีวิตและสุขภาพของประชาชน เพื่อประมาณการจำนวนผู้เกี่ยวข้องกับสารเสพติดและผู้บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2550 พบว่า ทั้งเพศชายและเพศหญิงเคยมีปัญหาชีวิต เพราะการดื่มสุรา

ปัญหาที่ **ผู้ชาย** ประสบมากที่สุดจากการดื่มสุรา คือ รู้สึกผิดหรือเสียใจ หลังการดื่ม ร้อยละ 19.2 รองลงมาคือ ประสบปัญหาทางการเงิน ร้อยละ 18.8 และมีผลเสียต่อการทำงาน การเรียน หรือโอกาสที่จะไม่ได้งานทำ ร้อยละ 15.5 โดยกลุ่มอายุที่ประสบปัญหาดังกล่าวส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 20-24 ปี

สำหรับ **ผู้หญิง** ปัญหาที่ประสบส่วนใหญ่คือ มีปัญหาทางสุขภาพ ร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการดื่มสุรา ร้อยละ 14.3 รองลงมาคือ รู้สึกผิดหรือเสียใจหลังการดื่มสุรา ร้อยละ 13.3 และประสบกับปัญหาการเงิน ร้อยละ 10.3 โดยกลุ่มที่ประสบ 2 ปัญหาแรกส่วนใหญ่คือ กลุ่มอายุ 25-44 ปี ส่วนกลุ่มที่ประสบปัญหาการเงินส่วนใหญ่คือ กลุ่มอายุ 12-19 ปี

ปัจจัยเสริมส่งพฤติกรรมเลวร้าย

ผลจากการศึกษาของ **กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน** พบว่า เด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดส่วนหนึ่งมีสาเหตุมาจากการดื่มสุรา

คดีที่พบว่ามีการกระทำความผิดร่วมกับการดื่มสุรามากที่สุดคือ การกระทำความผิดฐานชีวิตและร่างกาย ร้อยละ 55.9 รองลงมาคือ ฐานความผิดเกี่ยวกับเพศ ร้อยละ 46.2 และฐานความผิดเกี่ยวกับอาวุธ วัตถุระเบิด ร้อยละ 41.4 เป็นต้น

ตารางความสัมพันธ์ระหว่างฐานความผิดในเด็กและเยาวชน และการกระทำความผิดระหว่างที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ฐานความผิด	รวม		กระทำความผิดระหว่างดื่ม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ชีวิตและร่างกาย	320	100	179	55.9
เพศ	199	100	92	46.2
อาวุธ วัตถุระเบิด	99	100	41	41.4
ทรัพย์สิน	499	100	176	35.3
ความสงบสุข	24	100	7	31.3
ยาเสพติดให้โทษ	359	100	40	29.2
อื่นๆ	16	100	5	11.1
รวม	1288	100	448	34.8

ที่มา : ผลการวิจัยเรื่อง ยุทธศาสตร์ลดการกระทำความผิดของเด็กและเยาวชนจากการดื่มแอลกอฮอล์ (ข้อมูลปี 2549) โดยกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

ด้วยเหตุที่สุราเป็นยาเสพติดที่ไม่ผิดกฎหมาย จึงทำให้พฤติกรรม การดื่มสุรากลายเป็นสิ่งที่สังคมให้การยอมรับ แต่หากเรายังนิ่งเฉย สุราจะนำพาเด็กและเยาวชนของชาติไปสู่พฤติกรรมที่สุ่มเสี่ยงที่จะก่อ ปัญหาให้กับสังคมมากขึ้นดังเช่นทุกวันนี้ **สุริ**



เมามายา...

แรงผลักดันสู่โลกอาชญากรรม

ข้อมูลด้านสุขภาพจิตชี้ว่า “ยาเสพติด” เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการหนุนนำให้ก่อเหตุและการใช้ความรุนแรง ตั้งแต่การทำร้ายตนเอง การเกิดอุบัติเหตุจราจร ฆ่าตัวตาย ไปจนถึงการก่อเหตุสะเทือนขวัญและฆาตกรรมผู้อื่น...

ยาเสพติด พลังมืดขับเคลื่อนโศกนาฏกรรม

จากการศึกษาวิจัยความสัมพันธ์ของยาเสพติดกับการก่อเหตุความรุนแรงประเภทต่างๆ ทั้งที่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น โดยในระดับทำร้ายตนเองมีดังนี้ ร้อยละ 68 จมน้ำ ร้อยละ 62 ทำร้ายร่างกาย ร้อยละ 50 ก่อให้เกิดอุบัติเหตุจราจร และ ร้อยละ 20-35 ฆ่าตัวตาย

ส่วนระดับการทำร้ายผู้อื่น พบว่า ร้อยละ 68 ฆาตกรรมโดยการไต่รถรอก่อน ร้อยละ 52 ฆ่านอน ร้อยละ 50 ทำร้ายคู่สมรส ร้อยละ 49 จงใจฆาตกรรม และ ร้อยละ 30 ทารุณกรรมเด็ก

จงใจกำพิด เพราะหาเงินซื้อยา

จากผลการศึกษาของ นัทธี จิตสว่าง และคณะ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เสพยาบ้าและเฮโรอีน ร้อยละ 37.0 ได้เงินจากการประกอบอาชญากรรมไปซื้อยาเสพติด โดยบางคนขโมยเงินจากที่บ้านหรือจากพ่อแม่ของตน การวิ่งราวทรัพย์ การลักทรัพย์ และการปล้นทรัพย์

นอกจากนี้ ยังพบว่ายาเสพติดมีความสัมพันธ์กับการเกิดอาชญากรรม โดยการศึกษาของ ขวลิขิต ยอดมณี และคณะ (2536) ชี้ว่า หากจำนวนผู้ติดยาเสพติดเพิ่มมากขึ้น จะส่งผลให้ปัญหาอาชญากรรมเพิ่มขึ้นด้วย ซึ่งผู้ต้องหาส่วนใหญ่กระทำผิดเกี่ยวกับยาเสพติดเท่านั้น รองลงมาคือ ต้องการเงินเพื่อนำไปซื้อยาเสพติดหรือใช้จ่ายอื่น ๆ โดยผู้ต้องหาที่ติดยาเสพติดส่วนใหญ่ติดยาเสพติดก่อนที่จะก่อคดีครั้งแรก

ความตาย จุดจบของนักค้ายา

ปัญหาและอุปสรรคในการค้ายาเสพติดของกลุ่มผู้ค้ารายย่อยที่อาจนำไปสู่การประกอบอาชญากรรม ได้แก่ ปัญหาการถูกหักหลังจากเพื่อน ลูกน้อง และผู้ร่วมขบวนการค้ายาเสพติด รวมทั้งปัญหาการแย่งลูกค้ากันโดยการตัดราคาเพื่อให้ยาเสพติดราคาต่ำสุด

ในขณะที่ปัญหาและอุปสรรคในการค้ายาเสพติดของกลุ่มผู้ค้ารายใหญ่ที่อาจนำไปสู่การประกอบอาชญากรรมที่สำคัญ ได้แก่ ปัญหาการหักหลังกันในช่วงการการค้ายาเสพติด โดยมีกลุ่มตัวอย่างรายหนึ่งยอมรับว่าถูกจับกุม เพราะลูกน้องหักหลัง จึงตอบแทนลูกน้องที่หักหลังด้วยการแลกด้วยชีวิต

นอกจากนี้ “การฆาตกรรมตัดตอน” เป็นอีกปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในกระบวนการค้ายาเสพติด โดยเฉพาะปี 2545 รัฐบาลไทยประกาศสงครามยาเสพติด ส่งผลให้มีผู้ต้องสงสัยเกี่ยวข้องกับยาเสพติดจำนวนมากถูกฆาตกรรมกว่า 2,000 ราย

อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์ระหว่างยาเสพติดกับการก่ออาชญากรรม เป็นเรื่องที่สลับซับซ้อน ซึ่งยังต้องนำตัวแปรอื่น ๆ มาวิเคราะห์เพิ่ม อาทิ ผลจากการเสพยาที่มากกว่า 1 ชนิด วิธีการเสพยาที่แตกต่างกัน ปริมาณยาที่เสพ ตลอดจนสภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น สภาพแวดล้อมในชุมชน และการคบเพื่อน ซึ่งมีส่วนกระตุ้นให้เกิดการใช้ความรุนแรง และการประกอบอาชญากรรม 

ยาเสพติด คือ ต้นเหตุของอาชญากรรม?

ยาเสพติดมีอำนาจครอบงำจิตใจของผู้เสพได้ เพราะสารเคมีที่เข้าทำลายระบบประสาท ทั้งความทรงจำ การควบคุมตัวเอง รวมทั้งเป็นสาเหตุของการเกิดความหวาดระแวงว่าคนจะมาทำร้าย

นอกจากนี้ ยาเสพติดยังได้ทำลายระบบการรับรู้ ความอดทนอดกลั้นต่อความละอายและเกรงกลัวต่อการกระทำผิด จึงอาจกล่าวได้ว่าผู้กระทำผิดหลายคนประกอบอาชญากรรมเนื่องจากฤทธิ์ของยาเสพติด

ตารางสรุปความสัมพันธ์ระหว่างประเภทยาเสพติดและผลต่อการใช้ความรุนแรง

ประเภทยาเสพติด	คุณสมบัติ	ผลต่อการใช้ความรุนแรง
โคเคน	กระตุ้นสมองส่วนกลาง	ส่งผลให้เกิดภาวะจิตบกพร่อง หวาดระแวงว่าจะมีคนทำร้ายหรือฆ่า ในบางครั้งเมื่อยาหมดฤทธิ์ อาจทำให้เกิดความโกร่ง่าย ถ้าถูกกระตุ้นและวิตกกังวล
PCP (phen - cyclidine)	กระตุ้นสมองส่วนกลาง เป็นยาหลอนประสาท ยาบรเทาปวด และทำให้เกิดการชา เพื่อบรรเทาปวด	เป็นยาเสพติดที่มีฤทธิ์เป็นอันดับสองรองจากเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ในการก่อให้เกิดการใช้ความรุนแรง
ยาบ้า	กระตุ้นสมองส่วนกลาง	ก่อให้เกิดภาวะจิตบกพร่อง มีความหวาดระแวงว่าจะมีคนมาทำร้าย มีความวิตกกังวล และเกิดความผิดปกติของจิต



ดื่มน้ำถูกวิธี เพื่อสุขภาพที่สมดุล

เรามีชีวิตอยู่ได้ แม้อดอาหารเป็นเดือนๆ แต่ไม่อาจอยู่รอดได้หากขาดน้ำเกิน 3-7 วัน...
ทั้งนี้ เพราะน้ำเป็นส่วนประกอบสำคัญภายในร่างกายถึง ร้อยละ 75 ของน้ำหนักตัว

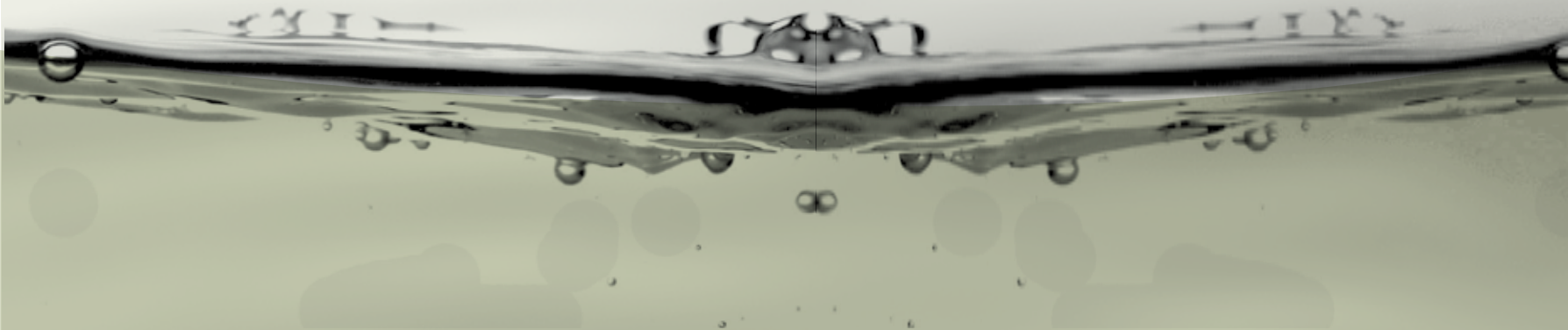
เมื่อใดที่ร่างกายขาดน้ำจะมีสัญญาณสุขภาพบางอย่างเป็นข้อบ่งชี้ อาทิ ผิวหนังแห้ง ไม่ชุ่มชื้น
ตาแห้ง มีกลิ่นปาก ท้องผูก เป็นริดสีดวงทวาร เป็นต้น

“น้ำ” จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการรักษาสมดุลในร่างกาย และที่สำคัญคือ น้ำยังสามารถช่วย
รักษาโรคบางชนิดได้อย่างน่าอัศจรรย์

วิธีสุขฉบับนี้ขอแนะนำเสนอเคล็ดลับในการดื่มน้ำอย่างถูกวิธีและถูกเวลา เพื่อช่วยยืดอายุการทำงานของ
อวัยวะต่างๆ ในร่างกายได้นานขึ้น

ดื่มน้ำถูกวิธีคือ ดื่มแบบกลับคืนสู่ธรรมชาติ

วิธีการง่ายๆ ในการดื่มน้ำให้ถูกวิธี คือ ถ้าดื่มในช่วงพระอาทิตย์ยังไม่พ้นขอบฟ้าต้องดื่มน้ำอุ่น แต่
ถ้าพระอาทิตย์พ้นขอบฟ้าแล้ว ให้ดื่มน้ำเย็น



เนื่องจากน้ำสามารถทำลายเชื้อแบคทีเรียได้ ทำให้โอกาสในการเป็นโรคมุมิแพ้ต่ำ สามารถล้างคราบไขมันตามลำคอ และล้างลำไส้ที่มีความยาวถึง 12 เมตรได้ และที่สำคัญ ยังส่งผลดีต่อระบบการขับถ่ายให้ทำงานเป็นปกติ

14 แก้ว เพื่อสุขภาพดี

มีข้อเสนอแนะถึงปริมาณน้ำที่ควรดื่มในแต่ละวัน เพื่อบำบัดรักษาโรคและเป็นการรักษาสุขภาพ โดยแบ่งน้ำสำหรับดื่มในแต่ละช่วงเวลา ดังนี้

1. เวลาตื่นนอนให้ดื่มน้ำอุ่น 4 แก้ว
2. ก่อนอาหารทุกมื้อ มื้อละ 1 แก้ว
3. หลังอาหารทุกมื้อ มื้อละ 1 แก้ว
4. ในเวลา 10.00, 14.00, 16.00 น. ครั้งละ 1 แก้ว
5. ก่อนนอนดื่มน้ำอุ่น 1 แก้ว

เพียงการดื่มน้ำสะอาดอย่างเพียงพอในแต่ละวัน ก็สามารถช่วยลดและลดโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ ได้ไม่ยาก... วันนี้คุณดื่มน้ำเพียงพอแล้วหรือยัง? 

ดื่มน้ำน้อย โอกาสอ้วนสูง

เมื่อเราดื่มน้ำน้อย ไตจะทำงานหนักและขาดประสิทธิภาพในการทำงาน เป็นเหตุให้ตับซึ่งปกติจะทำหน้าที่เร่งการเผาผลาญไขมันที่สะสมในร่างกาย ต้องมาทำหน้าที่แทนไต จึงทำให้ร่างกายเผาผลาญไขมันได้น้อยลง และยังเพิ่มการสะสมไขมันในร่างกายมากขึ้น อันเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคอ้วนได้

ทั้งนี้ ต้องควบคู่ไปกับการควบคุมดูแลการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ วิธีการนี้จึงจะได้ผลดี

หากจะกล่าวถึงสรรพคุณของน้ำ เราจะพบว่าน้ำสะอาดมีคุณประโยชน์ต่อร่างกายอีกมากมายอย่างที่เราคาดไม่ถึง อาทิ ช่วยย่อยและดูดซึมอาหาร รวมทั้งของเสียไปตามกระแสเลือด ช่วยในการสร้างปฏิกิริยาทางเคมีของร่างกาย ช่วยหล่อลื่นและรับการเคลื่อนไหวของเอ็นและข้อต่อต่างๆ ช่วยปฏิกิริยาทางเคมีและการเผาผลาญอาหารในร่างกายเป็นไปตามปกติ รวมถึงการช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกายให้เหมาะสม



คนต้นคิด

Big Trees Project

พิทักษ์ไม้ใหญ่ด้วย “สื่อไอที”

ปี 2553 ณ พื้นที่ท่าเลทองอย่างปากซอยสุขุมวิท 35 กำลังถูกแปรสภาพเป็นพื้นที่ธุรกิจแห่งใหม่ แต่ภาพที่สะดุดตาและสะดุดใจเป็นอย่างยิ่งคือ ไม้ใหญ่กว่า 300 ต้นกำลังถูกโค่นล้ม บางต้นมีอายุกว่า 50 ปี มีขนาดใหญ่เท่า 3 คนโอบ นี่อาจเป็นภาพเหตุการณ์ที่สร้างความสลดใจแก่ผู้พบเห็นจำนวนไม่น้อย แต่จะมีสักกี่คนที่มองเห็นและเข้าไปปกป้อง....

คุณธนบูรณ์ สมบูรณ์ หนึ่งในคนที่บังเอิญผ่านไปเห็นเหตุการณ์ จึงรวมกลุ่มกับเพื่อนๆ เข้าไปเจรจากับเจ้าของพื้นที่ และใช้โซเชียลเน็ตเวิร์กอย่าง “เฟซบุ๊ก” สร้างกระแสเรียกร้อง จนกลายเป็นข่าวใหญ่ที่ปรากฏบนสื่อต่างๆ พาดหัวว่า “ชาวเฟซบุ๊กฮือฮาดันตัดต้นไม้ใหญ่ริมถนนสุขุมวิท” เหตุการณ์นั้นมีผู้ยินดีบริจาคเงิน 1 ล้านบาท เพื่อขนย้ายต้นไม้ออกมา

ทว่า แม้การเจรจาครั้งนั้นอาจช่วยไม้ใหญ่ให้รอดพ้นจากกลุ่มนายทุนได้ แต่ก็จุดเริ่มต้นของการรวมกลุ่มคนรักต้นไม้ ภายใต้ชื่อ Big Trees Project

“ต้นไม้ให้ร่มเงา ให้อากาศสดชื่น ให้ความร่มรื่น และรื่นรมย์กับมนุษย์มาโดยตลอด สุดท้ายก็ถูกตัด ถูกฟันด้วยน้ำมือของมนุษย์ มีใครจะกล้าลุกขึ้นมาพูดในนามของต้นไม้บ้างไหม?”



Big Trees Project

มีพัฒนาการอย่างไร

ตอนเริ่มต้นเป็นเรื่องยากที่จะรณรงค์ให้คนมารักต้นไม้ แค่ฟังชื่อก็น่าเบื่อแล้ว โจทย์ของเราคือ จะทำอะไรให้คน 1 คน เพิ่มเป็น 17,000 คน ให้มารักต้นไม้ ช่วงแรกเรารณรงค์ไม่ให้ตัดต้นไม้

10,000 คนแรกภายในเวลา 1 เดือน จากนั้นมีการให้ความรู้และข้อมูลต่างๆ รวมทั้งมีการจัดกิจกรรม อาทิ กิจกรรมออฟไลน์ จัดอีเว้นท์ให้สมาชิกมาพบกัน การประกวดต้นไม้ และต้นไม้ใหญ่ในกรุงเทพฯ โดยการส่งภาพต้นไม้ที่อยู่ใกล้ตัวมาร่วมกิจกรรม และการถ่ายรูปจากมือถือแล้ว

ส่งมา ซึ่งตอนนี้เรารวบรวมภาพต้นไม้ 100 ต้นที่ใหญ่ที่สุดกำลังจะถูกตีพิมพ์เป็นหนังสือเพื่อเผยแพร่

อย่างกิจกรรมล่าสุด เราจัดที่หอพุทธทาส มีการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ขวนคนมาปลูกต้นไม้ ซีจีรยานทำกิจกรรมร่วมกัน

ช่วงที่มีสมาชิกเพิ่มขึ้น 10,000 คนภายใน 1 เดือน เป็นไปโดยธรรมชาติ หรือมีสื่อสาธารณะอื่นๆ ช่วยกันขยาย

มีสื่อสาธารณะด้วยครับ ผมใช้สยามอาสาช่วย ใช้วิธีการหาพาหนะในการกระจายข่าว สยามอาสาสมัครอยู่แล้ว ซึ่งเป็นคนสนใจช่วยเหลือสังคม ผมก็เอาเพจไปแนะนำว่า ใครทนนไม่ได้ที่ต้นไม้ถูกตัด ต้นไม้ถูกโค่น มารวมกลุ่มที่ Big Trees ก็เอาเพจมาแชร์กัน

ช่วยเผยเทคนิคการบริหารสมาชิกบนเฟซบุ๊ก

นโยบายของกลุ่มสมาชิกคือ หนึ่ง ไม่ออกสื่อสอง ไม่พูดเรื่องการเมือง และ สาม ไม่รับบริจาค เราทำหน้าที่เป็นสื่ออาสาสมัครอย่างเดียวเลย ฟังดูก็น่าเบื่อเหมือนกัน แต่เราก็มีวิธีการที่จะทำให้เพจนั้นโตขึ้นมาได้ด้วยข่าวที่น่าเบื่อ

ตอนนี้เรามีสมาชิกประมาณ 38,000 คน ที่มีความตั้งใจพร้อมที่จะเผยแพร่ เราบอกทุกคนว่าอาสาสมัครออนไลน์ใครๆ ก็เป็นได้ แค่ช่วยรีทวีตข้อมูลในทวีตเตอร์หรือกดแชร์หน้าตาเหล่านี้

เราพยายามชี้ปัญหาให้เปิดกว้าง โดยเราดูแลปัญหาในกลุ่มสมาชิก อย่างการแก้ปัญหาการตัดต้นไม้ที่ติดสายไฟ เราพยายามให้ข้อมูล หรือหากเกิดกรณีมีการฟ้องกัน เราเปิดประเด็นให้สมาชิก

ร่วมกันคอมเมนต์ ในขณะที่เดียวกันเราไม่ใช่แค่กันด่าเหมือนนักเรียนร้องโดยทั่วไป แต่เราชี้แนะว่าทำอะไรได้บ้าง เช่น การนำภาพการตัดแต่งกิ่งต้นไม้เป็นตัวอย่างให้ดู

ทำอย่างไรให้สื่อมีการพัฒนา และมีความเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอ

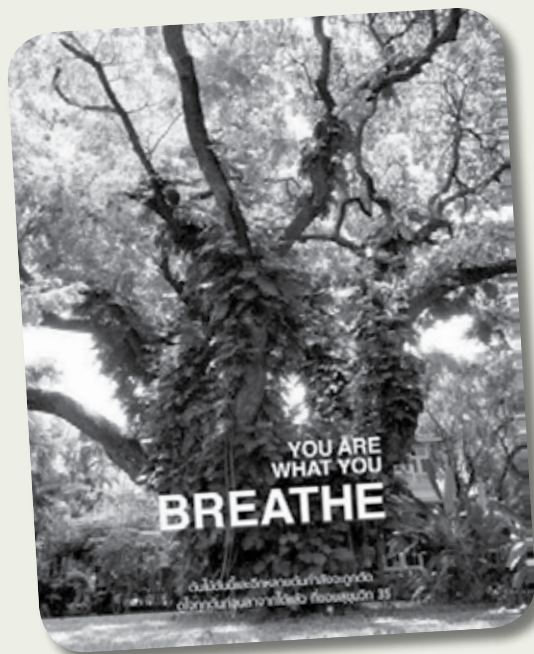
ประการแรกคือ การทำงานเป็นทีม ทุกคนจะช่วยเหลือกัน เวลาที่มีกิจกรรมอะไรเกิดขึ้นแต่ละคนจะช่วยกันโพสต์หน้าเพจตัวเอง เพื่อดึงกลับไป Big Trees ทีมที่ทำจริงๆ มีประมาณ 5 คน แต่ตอนนี้สมาชิกเริ่มแชร์ข้อมูลให้พวกเราแล้ว

สอง อย่ารู้สึกว่าเป็นหน้าที่เวลาทำเพจอย่างผมไปกินข้าวที่ระยอง เจอดันไม้ต้นหนึ่ง เราก็โพสต์ขึ้นมาด้วยความตื่นเต้นว่ามันเป็นต้นไม้ที่ใหญ่มาก ปรากฏว่ารูปนี้มีคนเข้ามาดูกันถึง 174 คอมเมนต์ และมีคนดู 13,000 ครั้ง การทำบนเพจอย่าพยายามใส่เนื้อหาโดยบอกว่าเราอยากได้อะไร อยากได้ต้นไม้ อย่าตัดต้นไม้ อยากได้ พ.ร.บ. ต้นไม้ แต่เราพยายามให้การศึกษาเขา ค่อยๆ ให้อย่างเนียนๆ เช่น ให้ความรู้เกี่ยวกับต้นไม้มีประโยชน์อย่างไรต่อเขาบ้าง

สาม มีความฉับไว ถ้ามีข่าวอะไร พยายามเอาขึ้นตลอดเวลา ใช้มือถือให้เป็นประโยชน์ กล้องถ่ายรูปทุกคนถ่ายรูปได้ มีอะไรก็โพสต์ขึ้นไป



“สิ่งที่ได้คือเขาเห็นว่าทุกคนเห็นว่าต้นไม้สวย ต้นไม้มันเจ๋ง เราต้องมีมัน เราล้าสมองเขาอยู่ทางอ้อม... เขาเริ่มมองเห็นคุณค่าของต้นไม้มากขึ้น เรามองว่าเราสำเร็จไปขั้นหนึ่งแล้ว”



เช่น มีกิจกรรมไปงานเมื่อวานก็โพสขึ้น ก็มีคนกด like เข้ามามากพอสมควร

สุดท้ายคือ **สร้างแรงจูงใจ** เนื้อหาที่อยู่บนเพจในแต่ละวัน เราจะไปหาภาพต้นไม้สวยๆ จากในเมืองไทยและทั่วโลกมาลงให้ ทุกคนจะได้เห็น ในขณะที่ได้เห็นเขากด like สิ่งที่ได้คือเขาเห็นว่าทุกคนเห็นว่าต้นไม้สวย ต้นไม้มันเจ๋ง เราต้องมีมัน เราล้าสมองเขาอยู่ทางอ้อม ทุกวันนี้สมาชิกหลายๆ คน เวลาไปต่างจังหวัดพอเขาเห็นต้นไม้ จะรีบคว้ากล้องมาถ่ายต้นไม้แชร์กับ Big Trees

เขาเริ่มมองเห็นคุณค่าของต้นไม้มากขึ้น เรามองว่าเราสำเร็จไปขั้นหนึ่งแล้ว มีตัวอย่างภาพต้นไม้จากต่างประเทศที่สวยงามๆ มีคนกด like ไป 200 ครั้ง เป็นต้น หรือบางทีเราก็ไปหา Big Tree Art เป็นการเอาภาพต้นไม้สวยๆ จากทั่วโลกและในเมืองไทยที่สุดยอดๆ มาให้คนได้ดูกัน และต้องให้สมาชิกมีส่วนร่วม ใครไปเจอต้นไม้สวยๆ ช่วยมาแชร์กันด้วย ไม่ว่าจะเป็นเจอตามบ้าน แถวต่างจังหวัด ก็ถ่ายส่งกันมา

หากทำเพจแล้วไม่มีใครเข้าไปดูก็ให้พยายามหาพาทเนอร์ที่มีข้อมูลใกล้เคียงกันอยู่ในกลุ่มเดียวกัน โยงเนื้อหาเข้าไป แนะนำกันไปมา และวิธีที่น่าเสนอไม่ควรเป็นวิธีทางกานจนเกินไป เช่น เรื่องของการกินอาหารสุขภาพ แนะนำเรื่องผักปลอดสารพิษ หรือแนะนำร้านอาหารที่ขายผักน่าสนใจ มีอาหารเพื่อสุขภาพ เป็นต้น

การใช้รูปภาพต่างๆ มีกฎหมาย หรือข้อกำหนดเรื่องลิขสิทธิ์หรือไม่

วิธีป้องกันตัวเองขั้นแรกคือ ใส่เครดิตว่ามาจากไหน สมมติว่าคุณเอารูปมาลงแล้วให้บอกที่มาของภาพ ให้เครดิตเจ้าของไว้ก่อน โดยหลักการแล้ว ถ้าเจ้าของไม่ให้ใช้เลยเขาจะห้ามที่เพจไว้เลย

แต่ถ้าแชร์ได้ก็ให้ใส่ที่มาหรือเจ้าของภาพ หากเจอข้อมูลดีๆ น่าสนใจจะนำลิงค์นั้นมาแปะไว้แล้วบอกที่มาของเพจ เจ้าของก็จะยินดีอยู่แล้วที่มีคนเอาข้อมูลของเขาไปแชร์ เพราะจะทำให้คนรู้จักเพจของเขามากขึ้น

มีเคล็ดลับอย่างไรในการทำให้คนสนใจ และติดตามอย่างต่อเนื่อง

ช่วงเริ่มแรก เราเล่นกันเองก่อนประมาณ 10 คน เป็นหน้าม้า เป็นไกดี้ ใครไปเจออะไรเอามาถ่ายแชร์ๆ ถ้าคาดหวังว่าเราจะเริ่มแคมเปญโดยที่เราไม่ทำอะไร จะทำได้ลำบากและยาก

นอกจากนี้ มีการหาเรื่องเข้ามาช่วยสร้างสีสัน เช่น มีการจัดชุดขี่จักรยานแฟชั่นญี่ปุ่น มีการให้คนใส่เสื้อสีไปทำงานได้ ลดโลกร้อน ไม่จำเป็นต้องใส่เสื้อผ้าหนา ลดจำนวนเสื้อผ้า ซึ่งอาจไม่ได้เกี่ยวกับ Big Trees โดยตรง แต่เป็นเรื่องของสิ่งแวดล้อม การลดโลกร้อน บางทีไม่ต้องไปถ่ายทอดตรงๆ มีอะไรที่เกี่ยวข้องก็นำมาเสนอได้

เรามีการจัดกิจกรรมให้คนประกวดต้นไม้ มีการจัดงานรับรางวัล ในกลุ่มมี 17,000 คน ที่ผ่านมาจากทาง กทม. มาร่วมงานกับเรา และช่วยอำนวยความสะดวกหลายๆ อย่าง เช่น การติดต่อ สถานที่ การให้มีนโยบายเรื่องจักรยาน เป็นต้น 

เผยโฉมหน้า 5 โรคร้าย... คร่าชีวิตคนไทย

จากการศึกษาข้อมูลการตายของคนไทยในแต่ละปี ซึ่งทำการศึกษาโดยโครงการทางเลือกเชิงนโยบายต่อภาระโรค หรือ สปไซซ์ (SPICE) ในปี 2542 และ ปี 2548 พบว่า 5 โรคร้ายที่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตของคนไทย คือ โรคเรื้อรัง มะเร็ง หัวใจและหลอดเลือด โรคติดเชื้อ และสาเหตุภายนอก

ในกลุ่มโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไต ฯลฯ แม้ว่ามิใช่โรคติดเชื้อ แต่ผลจากการดำเนินชีวิตที่ขาดการดูแลสุขภาพ ทำให้คนไทยป่วยและตายจากกลุ่มโรคนี้สูงมาก โดยในระยะ 6 ปี ดังกล่าวมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น และที่ตามมาติดๆ เป็นโรคในกลุ่มเดียวกัน นั่นคือ โรคหัวใจและหลอดเลือด

ส่วนโรคมะเร็งมีสัดส่วนผู้ป่วยที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงเท่าไรนัก เช่นเดียวกับการเสียชีวิตจากสาเหตุภายนอก เช่น การเกิดอุบัติเหตุในลักษณะต่างๆ ก็มีแนวโน้มคงที่เช่นกัน

กลุ่มโรคที่ผู้ป่วยมีแนวโน้มลดลงอย่างเห็นได้ชัด คือ โรคติดเชื้อ หรือโรคที่เกิดจากเชื้อโรค ซึ่งรวมถึงโรคเอดส์ 

ที่มา : โครงการทางเลือกเชิงนโยบายต่อภาระโรค (SPICE)
อ้างอิง <http://info.thaihealth.or.th/situation/people/12485>

เตือนภัยซุ่มเงียบ ระเบิดเวลาในร่างกาย

กลุ่มผู้ป่วยที่นอกเหนือจากกลุ่มคนที่พาตัวมา “หาหมอ” เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรักษาโรคแล้ว ยังมี “คนป่วย” ที่มีได้เข้ารับการรักษากลายเป็น “ผู้ป่วยแอบแฝง” ซึ่งเป็นกลุ่มคนที่มักถูกมองข้าม

โครงการสำรวจสุขภาพประชาชนที่ “รุก” ออกไปปฏิบัติการนอกเขตโรงพยาบาล ในการสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 3 ระหว่าง พ.ศ.2546-2547 โดย สำนักงานการสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัย (สสอ.) พบว่า ตามชุมชนทั่วประเทศมีคนจำนวนมากที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โลหิตจาง ไขมันในเลือดสูง ฯลฯ

คนเหล่านี้มักไม่รู้ตัวว่ากำลังตกอยู่ในสภาพเสมือนพอกพูน “ระเบิดเวลา” ที่จะก่อวิกฤตให้แก่วิถีในวันข้างหน้า 

ที่มา : โครงการการสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย อ้างอิง <http://info.thaihealth.or.th/situation/disease/12482>





ยิ้มก่อนอ่าน

แก่นสารของชีวิต

รู้ไหมว่า...เรามีเวลาอยู่ในโลกนี้คนละกี่ปี

ชีวิตนั้นสั้นยิ่งกว่าหยดน้ำค้างเสียอีก

จะตายวันตายพรุ่งก็ไม่มีใครรู้ล่วงหน้า

ถ้าเราใช้เวลาอันแสนสั้นนี้ไปมัวหลับๆ ตื่นๆ

อยู่ในความรัก โลภ โกรธ หลง

หมั่นไล่คนนั้น ปลายปลื้มคนนี้

ริษยาเจ้านาย ใส่ไคล้ลูกน้อง

ปกป้องภาพลักษณ์ (อวดตา) กต (หัว)

คนรุ่นใหม่หลงไหลเปลือกของชีวิต โดยลืมไปเลยว่า

อะไรคือสิ่งที่ตนควรทำอย่างแท้จริง

คิดดูเถิดว่า เราจะขาดทุนขนาดไหน

ควรคิดเสียใหม่ว่า เราไม่ได้เกิดมา

เพื่อที่จะชอบ หรือไม่ชอบใคร

หรือเพื่อที่จะให้ใครมาชอบ หรือมาขัง

แต่เราเกิดมาสู่โลกนี้

เพื่อทำในสิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์คนหนึ่งควรจะทำ

เอาเวลาที่รู้สึกแย่ๆ กับคนอื่นนั้น

หันกลับมามองตัวเองดีกว่า

ชีวิตนี้เรามีอะไรบ้างที่เป็นแก่นสาร

มีงานอะไรบ้างที่เราควรทำ

นอกจากนั้นก็ควรมองกว้างออกไปอีกว่า

เราได้ทำอะไรไว้ให้แก่โลกบ้างแล้วหรือยัง...

ว.วชิรเมธี

ที่มา : <http://www.dhammathai.org/articles/view.php?No=303>

สืบค้นจาก : http://www.hiso.or.th/hiso/health/health6_6.php