

## เมื่อโรงเรียนกลายเป็นสถานที่ทำให้นักเรียนติดบุหรี่

ในสมัยนี้ ปัญหาการสูบบุหรี่ยังมีอยู่มาก ซึ่งเป็นยาเสพติดชนิดหนึ่งที่มีเยอะมากที่สุดและสามารถขายได้อย่างถูกกฎหมาย สามารถเข้าถึงง่าย ไม่ว่าจะเป็ยวัยใดก็ตาม ส่งผลให้คนที่เข้าถึงนั้นติดบุหรี่ได้ง่าย โดยเฉพาะวัยที่กำลังเรียนอยู่(วัยเด็ก วัยรุ่น) เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม เป็นวัยที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาต่างๆได้ง่าย เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ชอบลองผิดลองถูก ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ยาก จึงมักเรียกกันว่าเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ

**การติดบุหรี่เริ่มจาก?** มีงานวิจัยเปิดเผยว่า เนื่องจากบุหรืเป็นผลิตภัณฑ์ทางธรรมชาติซึ่งอนุญาตให้ใช้โดยไม่ผิดกฎหมาย คนในบ้านได้มีประสบการณ์สูบ ส่งผลมาให้วัยรุ่นได้มีโอกาสสูดดมกลิ่นบุหรืตั้งแต่เด็กจนคุ้นชิน หรือคนในบ้านที่กั้กันบุหรืจึงทำให้วัยรุ่นลองสูบกั้กันบุหรืที่ทิ้งไว้ บ้านจึงเป็นสถานที่ให้ลองสูบรายบุคคล เมื่อคุ้นกับการสูบแล้วจึงแอบเอาบุหรืจากบ้านไปชวนเพื่อนๆในหมู่บ้านและในโรงเรียนให้ลองสูบ

**บุหรืเกิดขึ้นที่โรงเรียน?** โรงเรียนเป็นสถานที่เจอกันง่ายและบ่อยที่สุดในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่นที่กำลังเรียนอยู่ ถึงแม้ว่าทุกโรงเรียนจะมีนโยบายไม่ให้นักเรียนสูบบุหรื แต่วัยรุ่นก็ยังทำให้ที่โรงเรียนเป็นแหล่งสูบบุหรืกับเพื่อนๆได้ง่าย อย่างในห้องน้ำ หรือตามจุดต่างๆที่ลับตาคนในโรงเรียน กลุ่มวัยรุ่นที่ติดบุหรืก็มีส่วนที่ทำให้วัยรุ่นที่ไม่เคยยุ่งเกี่ยวกับบุหรืสามารถติดบุหรืได้จากการได้กลิ่นหรือเดินผ่านกลุ่มวัยรุ่นที่สูบบุหรืบ่อยๆ แล้วยังมีเหตุผลอีกหลายปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นเริ่มติดบุหรืจากที่โรงเรียน เช่น ทำตามเพื่อน เพราะเห็นเพื่อนๆบางคนสูบเพื่อจะเข้าสังคมกับเพื่อนได้

เมื่อยิ่งสูบหรือยิ่งปล่อยให้ไปเรื่อยๆ จะเป็นอันตรายกับตัววัยรุ่นเองในอนาคตทั้งทางจิตใจ ส่งผลทำให้มีสุขภาพจิตที่แย่งลง มีบุคลิกภาพที่เปลี่ยนไปในทางที่ไม่ดี และเป็นอันตรายทางร่างกาย ไม่ว่าจะเป็ย โรคถุงลมโป่งพอง โรคมะเร็งปอด โรคหัวใจ หรือโรคแทรกซ้อนอื่นๆ ไม่พอแค่นั้น บุหรืยังเป็นสื่อไปสู่ยาเสพติดร้ายแรงอื่นๆ ได้ทดลองยาเสพติดที่แรงขึ้น เช่น กัญชา สุรา ยาบ้า เฮโรอีน มอร์ฟิน เป็นต้น เราต้องทำอย่างไรเพื่อใหัการสูบบุหรืของวัยรุ่นลดน้อยลง ก่อนที่จะนำไปสู่ปัญหาร้ายแรงอื่นๆต่อไป

## โรงเรียนควรจัดการอย่างไร?

1. จัดสภาพแวดล้อมไม่ให้เอื้อต่อการสูบบุหรืในโรงเรียน ไม่มีอุปกรณ์หรือสิ่งอำนวยความสะดวกในการสูบบุหรื เช่น ที่เขี่ยบุหรื

2. นโยบายห้ามสูบบุหรี่ภายในโรงเรียนจะต้องได้รับการสนับสนุนจาก นักเรียน ครู เจ้าหน้าที่และบุคลากรทุกฝ่าย นโยบายต้องชัดเจน และมีการนำไปใช้ออกเป็นกฎระเบียบของโรงเรียนอย่างจริงจัง

3. สร้างความเข้าใจให้กับนักเรียนเกี่ยวกับปัญหาการสูบบุหรี่ คือ กิจกรรมที่ให้ความรู้เพื่อสร้างความเข้าใจในปัญหาการสูบบุหรี่ จะช่วยป้องกันและลดปัญหาการสูบบุหรี่ในเยาวชนได้อย่างดีเยี่ยม เช่น กิจกรรมที่ทำให้เยาวชนทราบถึงสภาพปัญหาของการสูบบุหรี่ ผลกระทบต่อสุขภาพจากบุหรี่ แรงจูงใจและแรงผลักดันต่างๆที่มีอิทธิพลทำให้วัยรุ่นสูบบุหรี่ เป็นต้น

4. ให้พ่อแม่และครอบครัวของนักเรียนมีส่วนร่วมในการป้องกันไม่ให้บุตรหลานสูบบุหรี่ เพราะว่า ครอบครัวก็มีอิทธิพลอย่างมากในการตัดสินใจว่าวัยรุ่นจะเป็นคนที่สูบบุหรี่หรือไม่ สมาชิกในครอบครัวควรจะให้ความร่วมมือกับโรงเรียนด้วยการไม่สูบบุหรี่ ช่วยรณรงค์ไม่ให้สูบบุหรี่ในอีกทางหนึ่ง

ถ้าสามารถลดการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นได้เร็ว ก็จะสามารถลดอัตราการติดบุหรี่ของวัยรุ่นได้มากขึ้น ช่วยให้คนใกล้ชิดปลอดภัยจากควันบุหรี่มากขึ้น ลดความเสี่ยงต่อการติดโรคร้ายอีกมากมาย รวมถึงลดต้นทุนของการแพทย์ในการรักษาโรคเกี่ยวกับบุหรี่ได้อีกด้วย

อ้างอิง

1. healcaresai.com. (2564). สิ่งเสพติดให้โทษ: <https://www.healthcaresai.com/สิ่งเสพติดให้โทษ/>

2. สมจิต แคนสีแก้ว ศศ.ด. (2558). การควบคุมการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมแบบมีส่วนร่วม: <http://www.trc.or.th/th/media/attachments/2562/01/29/2561.pdf>

3. ศิริวรรณ พิทยรังสฤษฏ์, ปวีณา ปันกระจำง. (2561). รายงานสถิติการบริโภคยาสูบของประเทศไทย พ.ศ. 2561

: <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/jnat-ned/article/view/45999/38043>

4. วราภรณ์ หงส์ดีลกุล. (2554). คู่มือครูในการช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่: <http://www.trc.or.th/th/attachments/article/50/คู่มือครู%20การช่วยนักเรียนให้%20เลิกสูบบุหรี่.pdf>