



## สารเสพติด

สารใดๆ ที่ไม่ใช่อาหาร ที่มีผลกระทบต่อ การทำงานของร่างกายและจิตใจ

### เหตุที่ต้องใช้สารเสพติด

1. ต้องการความสุข
2. ต้องการคลายทุกข์
3. เคยชินติดเป็นนิสัย



### ผลกระทบที่เกิดจากการใช้สารเสพติด

1. สุขภาพร่างกายและจิตใจของผู้เสพทรุดโทรม
2. ครอบครัวสังคม ได้รับความเดือนร้อน
3. กระทบต่อเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม และวิถีชีวิตที่เป็นสุขของคนในประเทศ



## คำแนะนำในการฝึกโยคะ

1. เริ่มต้นการฝึกโยคะ ควรเรียนรู้กับครูที่เชี่ยวชาญด้านโยคะ
2. ต้องมีความเข้าใจว่าการฝึกโยคะ เป็นการรวมกาย-ใจ เข้าด้วยกัน
3. สถานที่ฝึกโยคะควรเป็นที่สงบ อากาศถ่ายเทได้สะดวก
4. ควรจัดเตรียมเวลาสำหรับฝึกโยคะที่เหมาะสม เช่น ตอนเช้า เป็นช่วงที่จิตใจปลอดโปร่งเต็มที่
5. ควรฝึกโยคะในขณะที่ท้องว่าง ก่อนนอนหรือหลังรับประทานอาหาร อย่างน้อย 2 ชั่วโมง
6. ควรฝึกไปที่ละขั้นตอน อย่างช้าๆ นุ่มนวล ใช้แรงน้อย ไม่ฝืนหรือหักโหม
7. อย่าหายใจทางปาก ขณะฝึกโยคะ
8. แต่งกายให้เหมาะสม สะดวกต่อการเคลื่อนไหวและไม่ควรใส่เครื่องประดับใดๆ
9. ผู้มีปัญหาด้านสุขภาพและสตรีมีครรภ์ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
10. ควรเว้นช่วงระหว่างการเล่นกีฬากับการฝึกโยคะ อย่างน้อย 30 นาที



- ▶ กระตุ้นร่างกายและการทำงานของสมองให้ทำงานเร็วขึ้น เช่น ยาบ้า กระท่อม
- ▶ ทำให้ร่างกายและการทำงานของสมองช้าลง เช่น เฮโรอีน
- ▶ ทำให้การมองเห็น ความรู้สึก และการได้ยินเปลี่ยนแปลงไป เช่น ยาอี
- ▶ ออกฤทธิ์ผสมผสาน เช่น กัญชา

## การฝึกโยคะเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

1. การเตรียมร่างกายก่อนฝึกโยคะ ด้วยการบริหารข้อต่อต่างๆ ด้วยเทคนิคง่ายๆ
  2. ทำโยคะเพื่อผ่อนคลาย ได้แก่ ท่าศพอาสนะ และท่าจระเข้
  3. ทำโยคะเพื่อเสริมสร้าง ได้แก่ ท่าภูเขา ท่าตึกแทน ท่าคันไถครึ่งตัว
  4. ฝึกเทคนิคการผ่อนคลายอย่างลึก โดยใช้สติ กำหนดรู้และผ่อนคลายที่อวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย
  5. ฝึกเทคนิคการหายใจด้วยหน้าท้อง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการหายใจ และยังเป็นการผ่อนคลาย ทั้งร่างกายและจิตใจของผู้ฝึกอีกด้วย
- ผลที่ได้รับ :** มีร่างกายที่แข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเลิกเสพยาเสพติด

ที่มา : สิริพมล อัญชลีสังกาศ 2546 รายงานการศึกษา เรื่อง การประเมินผลโครงการดูแลและเสริมสร้างสุขภาพด้วยโยคะ ในค่ายบำบัดยาเสพติด อำเภอโพธารามแก้ว จังหวัดสุพรรณบุรี