



วัยรุ่นนอเขย... มีอะไรจะบอก



โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

วัยรุ่นเอ้ย...มีอะไรจะบอก



โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



ชื่อหนังสือ : วัยรุ่นเอย...มีอะไรจะบอก

จัดพิมพ์โดย : โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในทูลกระหม่อมมหัศจรรย์อุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

ISBN : 978-616-8340-05-9

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กันยายน 2566 จำนวน 20,800 เล่ม

พิมพ์ที่ : ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด



คำนำ

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยสำคัญที่ต้องเตรียมความพร้อมเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจ ดังนั้นวัยรุ่นต้องเรียนรู้และเข้าใจเพื่อการปรับตัวที่เหมาะสม ซึ่งสิ่งเหล่านี้มักส่งผลต่อการเรียนรู้ของวัยรุ่น

หนังสือ “วัยรุ่นเอ๋ย มีอะไรจะบอก เล่มนี้ปรับปรุงมาจากคู่มือวัยรุ่นเอ๋ยจะบอกให้ ปี 2564” โดยเพิ่มเติมเนื้อหาให้เข้ากับสถานการณ์ในปัจจุบัน และปรับรูปเล่ม ให้ทันสมัยและเหมาะสมกับวัยรุ่น เพื่อเผยแพร่ให้สมาชิก TO BE NUMBER ONE นำมาใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองและปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และนำไปประยุกต์ใช้เพื่อเป็นประโยชน์ต่อเพื่อนสมาชิกอื่นๆ ต่อไป

แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์

อธิบดีกรมสุขภาพจิต

เลขาธิการคณะกรรมการอำนวยการ

โครงการรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด



สารบัญ

1. ทำอย่างไรเมื่อเกิดปัญหา 8
 - 1.1 ปัญหา/ความขัดแย้ง
 - 1.2 การจัดการความขัดแย้งในใจ
 - o วิธีการจัดการความขัดแย้ง
2. เมื่อมีปัญหาจะหันหน้าไปหาใคร 10
 - เพื่อน
 - ครอบครัว
 - ผู้เชี่ยวชาญ
 - ช่องทาง/ทางเลือกอื่น
3. ปัญหา/เรื่องกวนใจของวัยรุ่น 12
 - 3.1 การใช้สารเสพติด
 - ทำไมวัยรุ่นจึงเปลืองใจใช้ยาเสพติด 12
 - จะป้องกันยาเสพติดได้อย่างไร 13
 - เรียนรู้ทักษะ “การปฏิเสธ” 14
 - ติดยาแล้วเลิกอย่างไร 15
 - สารเสพติดชนิดต่าง ๆ 16
 - 3.2 การดื่มเหล้า สูบบุหรี่
 - ทำไมบางคนดื่มเหล้าถึงตัวแดง หน้าแดง ? 17
 - ดื่มเหล้ายังงไม่ใหติด ? ไม่ให้เดือดร้อน ไม่ให้เมา 18
 - การสูบบุหรี่ 19



3.3 เรื่องเพศศึกษานำรู้

3.3.1 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ 20

3.3.2 การคุมกำเนิด

o วิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราว

1) ถุงยางอนามัย 21

2) ยาเม็ดมีฟอง 22

3) ยาเม็ดคุมกำเนิด 23

- วิธีกินยาเม็ดคุมกำเนิด 24

- อาการแทรกซ้อนภายหลังกินยาเม็ดคุมกำเนิด 25

4) ยาฝังคุมกำเนิด 26

5) การนับระยะปลอดภัย 28

6) การหลั่งนอก และการกลั่นอสุจิ 29

3.4 ความรู้สึกที่มีต่อรูปลักษณ์ทางกาย 30

ของตนเอง (Body image)

3.5 เพื่อน 31

o เมื่อโกรธ หรือทะเลาะกับเพื่อน

3.6 ความรัก 33

o มีแฟนอย่างไรให้ถูกวิธี

o ออกหัก 34

o วิธี MOVE ON... ของคนออกหัก 35

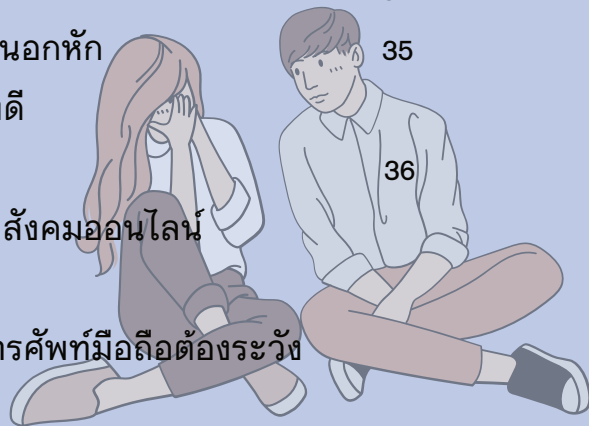
เมื่อเธอต้องไป...ทำใจได้ดี

3.7 รู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ 36

o ข้อควรระวังในการใช้สื่อสังคมออนไลน์

(Social Media)

o 5 โรคยอดฮิตที่คนติดโทรศัพท์มือถือต้องระวัง



| | | |
|------|--|----|
| 3.8 | เพศทางเลือก | 39 |
| | o ปัจจัยที่ทำให้เราอยากเป็นเพศที่สาม | |
| | o เป็นเพศที่สามอย่างไรให้มีความสุข | |
| 3.9 | ชีวิตสดใส ห่างไกลการพนัน | 40 |
| | o สาเหตุของการติดพนัน | |
| | o วิธีแก้ไขการติดการพนัน | |
| 3.10 | วัยรุ่นที่ดีต้องไม่รุนแรง | 41 |
| | o การใช้ความรุนแรงทำให้เราแก้ไขปัญห ได้จริงหรือ | |
| | o ถ้าเพื่อนทะเลาะกันทำอย่างไร | |
| | o ทำอย่างไรไม่ให้เกิดการทะเลาะวิวาท หรือใช้ความรุนแรง | |
| 3.11 | ครอบครัวแตกแยกต้องทำอย่างไร | 43 |
| 3.12 | เล่นเกมอย่างไรไม่ให้ติด | 44 |
| | o พฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกม | |
| | o การแก้ปัญหาติดเกม | |



1. ทำอย่างไรเมื่อเกิดปัญหา

ปัญหา ความขัดแย้งในใจ

ปัญหา หรือ ความขัดแย้งเกิดขึ้นเมื่อความคิด ค่านิยม หรือความต้องการของเราไม่สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เรา กำลังเผชิญอยู่ในขณะนั้น

การจัดการความขัดแย้งในใจ

1) การรับรู้และยอมรับความขัดแย้งที่เกิดขึ้น เป็นขั้นตอนแรกในการแก้ปัญหา เพราะเมื่อเรายอมรับว่ามีความขัดแย้งเกิดขึ้นในชีวิตเราแล้ว เราก็จะพยายามแก้ไขและจัดการความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

2) การสำรวจสาเหตุ พยายามหาสาเหตุหรือปัจจัยที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในใจ อาจเป็นเรื่องความสัมพันธ์กับผู้อื่น ความกดดันในการเรียน หรือปัญหาส่วนตัวอื่นๆ

3) สงบใจ และหาทางออกเพื่อการแก้ไขปัญหา



วิธีการแก้ไข้ปัญหา

- ✓ 1. แก้ปัญหาด้วยตัวเอง การแก้ปัญหาด้วยตนเองเป็นทักษะที่สำคัญในชีวิตประจำวัน เมื่อเกิดปัญหาขึ้น เราควรที่จะแก้ไข้เองก่อนที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น
- ✓ 2. การค้นหาเครื่องมือที่จะช่วยแก้้ปัญหา ปรึกษาผู้ใหญ่คนที่เราไว้ใจ หรือผู้เชี่ยวชาญ เช่น จิตแพทย์ นักจิตวิทยา



2. เมื่อมีปัญหาจะหันหน้าไปหาใคร

- กลุ่มเพื่อน เพื่อนที่อยู่รุ่นราวคราวเดียวกันย่อมมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน ดังนั้นเมื่อมีปัญหาไม่กล้าตัดสินใจเพียงลำพัง เพื่อนอาจเป็นผู้ชี้แนะแนวทางให้ทางเลือกในการตัดสินใจที่เหมาะสม
- ครอบครัว เป็นส่วนหนึ่งที่สามารถช่วยเป็นที่ปรึกษาให้กับเรา ยามเมื่อเรามีปัญหา
- ผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ โดยเฉพาะถ้าเราต้องการคำแนะนำหรือแนวทางในการแก้ปัญหาที่ซับซ้อน หรือต้องการความรู้และความเชี่ยวชาญเฉพาะ
- ช่องทางเลือกอื่นในการขอคำปรึกษา เช่น สายด่วนสุขภาพจิต 1323 หรือผ่านแอปพลิเคชัน เช่น MENTAL HEALTH CHECK IN (โดยกรมสุขภาพจิต), หมอพร้อม Chatbot, แอป Jubjai, แอป Psyjai หรือสามารถติดต่อปรึกษาศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE/ ชมรม TO BE NUMBER ONE



แต่สิ่งสำคัญที่เราไม่ควรลืม คือ ตัดสินใจหรือแก้ไขปัญหด้วยตัวเรา
เองก่อน ดังนี้

1. ค้นหาแนวทางหลายๆ ทางที่จะใช้ในการตัดสินใจ
2. ค้นหาเป้าหมายที่แท้จริงของตนเอง
3. รู้ว่าความต้องการที่แท้จริงของตนเองคืออะไร
4. วิเคราะห์ผลดีผลเสียของแต่ละแนวทาง
5. การตัดสินใจทุกอย่างควรเป็นเรื่องที่เป็นไปได้และ
ตนเองพอใจด้วย
6. เลือกแนวทางที่ดีที่สุด เพื่อให้สอดคล้องกับเป้าหมาย
ของตนเอง



3. ปัญหา/เรื่องกวนใจของวัยรุ่น

3.1 การใช้สารเสพติด

ทำไมวัยรุ่นจึงเปลืองใจใช้ยาเสพติด

- รู้เท่าไม่ถึงการณ์ คิดเพียงอยากลองสิ่งแปลกใหม่หรือเพื่อความสนุก แต่เมื่อใช้บ่อยๆ ทำให้ติดยาเสพติดชนิดนั้นได้
- ปัญหาครอบครัว จึงหันหน้าพึ่งยาเสพติด เพื่อว่าจะได้สบายใจ ลืมทุกอย่างที่คิดว่าเป็นเหตุการณ์ที่ขุ่นข้องหมองใจต่างๆ ได้
 - กลุ่มเพื่อนหรือกลุ่มสังคม เช่น เลียนแบบคนดังในสังคม หรือกลุ่มเพื่อน
 - ในปัจจุบันมีการคิดค้นยาเสพติดในรูปแบบใหม่ที่หลากหลาย และมีการโฆษณาถึงสรรพคุณต่างๆ จึงเป็นที่สนใจของวัยรุ่น ทำให้อยากลองอยากลองมากยิ่งขึ้น



จะป้องกันยาเสพติดได้อย่างไร

ควรสำรวจบุคลิกภาพของตนเอง สิ่งใดควรปรับเปลี่ยนก็ควรกระทำ เช่น เป็นคนถูกชักจูงง่าย ควรฝึกเชื่อมั่นในตนเอง รู้จักคิดไตร่ตรอง

ความรู้ที่ถูกต้องของโทษยาเสพติด เราควรต้องมีความรู้ที่ถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริงเกี่ยวกับโทษของยาเสพติด

กลุ่มเพื่อน การตักเตือนกันในกลุ่มเพื่อนด้วยกันเองนั้น ย่อมกระทำได้ง่าย

ควรมหากิจกรรมพิเศษทำ เช่น ออกกำลังกาย เล่นดนตรี

ความเป็นตัวของตัวเอง มีการตัดสินใจที่เด็ดขาด รู้จักปฏิเสธ ไม่โอนอ่อนตามเพื่อนที่หลงผิด



เรียนรู้ทักษะ “การปฏิเสธ” (Saying No)

“ทักษะการปฏิเสธ” เป็นอาวุธที่สำคัญในการป้องกันการติดยา มีหลายวิธีขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่พบเจอ เช่น

1. เดินเลี่ยงไปทางอื่นเมื่อพบกลุ่มที่เสพยาเสพติด
2. ปฏิเสธตรงๆ สั้นๆ หรือพูดเสียงดังให้ผู้คนรอบข้างได้ยิน
3. หากสนิทกัน นอกจากจะปฏิเสธแล้วควรชักชวนให้เลิกด้วย
4. หากไม่สนิทหรือเป็นกลุ่มที่มีอิทธิพล ให้ปฏิเสธแบบผัดผ่อนหรืออ้างว่ามีธุระที่ต้องไปทำ
5. เปลี่ยนเรื่องอื่นพูดแทรกขึ้นมาทันทีแทนการปฏิเสธแบบตรงๆ
6. ชักชวนให้ทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น เล่นกีฬา เล่นดนตรี
7. ปฏิเสธไปว่ามีโรคประจำตัวที่ไม่สามารถเข้ายาเสพติดได้
8. ทำเป็นไม่เข้าใจในสิ่งที่พูด หรือพูดเฉไฉกวนจนผู้ชวนเบื่อไปเอง

ติดยาแล้วเลิกอย่างไร

คิดว่าเราต้องทำเพื่อคนที่เรารัก พยายามลดละเลิก ปรีกษาเพื่อนสนิท คนใกล้ชิด คนในครอบครัว หาแรงจูงใจในการเลิก บำบัดรักษา ปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม ใช้ความมุ่งมั่นในการเลิก และใช้ใจที่เข้มแข็ง หากไม่ได้ผล ให้หาแหล่งช่วยเหลือในการเลิกและบำบัด แนะนำให้ไปสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน หรือ

- สถานบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี (สถาบันธัญญารักษ์) สายด่วน 1165

- สถานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดบ้านพิชิตใจ สำนักงานป้องกันและบำบัดการติดยาเสพติด สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

- สำนักสงฆ์ถ้ำกระบอก จังหวัดสระบุรี แผนกรักษายาเสพติด

โทร. 036 266 393

- ศูนย์บริการสาธารณสุข และคลินิกยาเสพติดแห่งชาติ
- โรงพยาบาลของรัฐทุกแห่ง



Call Now

สารเสพติดชนิดต่างๆ

กลุ่มออกฤทธิ์กดประสาท

ได้แก่ เหล้าแห้งหรือเชโคனால் กลุ่มยาหลับนอน มอร์ฟีน เฮโรอีน

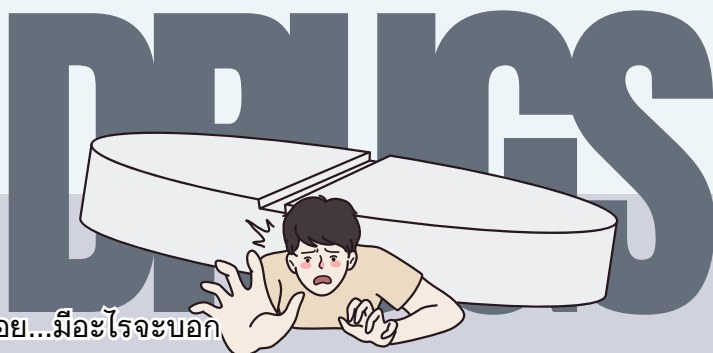
กลุ่มออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท

ได้แก่ ยาบ้า ยาไอซ์ โคเคน

กลุ่มออกฤทธิ์หลอนประสาท

ได้แก่ ยาเคหรือเคตامين ยาอี แอลเอสดี (LSD) เห็ดไซโลไซบิน หรือเห็ดขี้ควาย

กลุ่มออกฤทธิ์ผสมผสาน ออกฤทธิ์กดประสาท หรือ หลอนประสาท หรือ กระตุ้นประสาทได้พร้อม ๆ กัน
ได้แก่ กระท่อม กัญชา สารระเหย เช่น น้ำมันเบนซิน กาว ทินเนอร์



3.2 การดื่มเหล้า สูบบุหรี่

ทำไมบางคนดื่มเหล้าถึงตัวแดง หน้าแดง ?

เวลาเราดื่มเหล้าเข้าไปในร่างกาย ร่างกายจะเปลี่ยนแอลกอฮอล์ไปเป็นสารที่ใช้ในการสร้างพลังงาน ซึ่งในขั้นตอนดังกล่าว จะสร้างสารแอลดีไฮด์ขึ้น ซึ่งเป็นพิษต่อร่างกาย ในคนปกติ ร่างกายจะมีเอนไซม์ที่ชื่อว่า Aldehy dehydrogenase ทำหน้าที่เปลี่ยนสารแอลดีไฮด์เป็นสารอื่นต่อไป ซึ่งในบางคนอาจสร้างเอนไซม์ตัวนี้ได้น้อยกว่าปกติ ดังนั้นเมื่อกินเหล้าเข้าไป เหล้าจะเปลี่ยนเป็นพลังงานได้ช้ากว่าโดยไปเกิดการคั่งของสารกลุ่มแอลดีไฮด์นี้ ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน เวียนหัว บวมและคันตามตัว หลอดเลือดขยายตัว หน้าแดง มือแดงได้



ดื่มเหล้ายังไงไม่ให้ติด? ไม่ให้เตื่อร้อน? ไม่ให้เมา?

ตั้งสติก่อนกิน รู้จักยับยั้ง มีความรับผิดชอบ เว้นช่วงระยะเวลาการดื่ม โดยหากิจกรรมที่เป็นประโยชน์ทำ เปลี่ยนสิ่งแวดล้อมหรือกลุ่มเพื่อน **ดื่มแค่ไหนถึงไม่โดนตำรวจจับ** ในประเทศไทยกฎหมายตั้งเกณฑ์ไว้ที่ 50 mg% โดยถ้ากินเหล้าประมาณ 6-7 ฝาหรือเบียร์ 1 กระป๋อง ก็สามารถโดนจับได้

ดื่มยังไงไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ หลายคนมักบอกว่าตัวเองไม่เมื่อยังไหว แต่รู้หรือไม่ว่า กลไกการเกิดอุบัติเหตุของคนดื่มเหล้าเกิดจากการตัดสินใจเข้าไปเพียงเสี้ยววินาที แม้ว่ามีปริมาณแอลกอฮอล์ในกระแสเลือดเพียงแค่ 10 mg% แม้ว่าน้อยขนาดนี้ก็จะไม่สามารถตรวจได้จากการวัดด้วยวิธีปกติ แต่สามารถตรวจได้จากการวัดความรู้สึกตอบสนองของร่างกาย ซึ่งหมายถึงเราจะตอบสนองช้าลงโดยที่ยังไม่รู้สึกรึมด้วยซ้ำ

ดื่มอย่างไรไม่เมาค้าง คือ อย่าดื่มมากเกินไปอย่าดื่มเร็วเกิน ดื่มน้ำบ่อยๆ ส่วนยาแก้เมาค้างที่มีขาย ไม่มีผลทางวิทยาศาสตร์

การสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่ของเด็กวัยรุ่นนั้น อาจเกิดจากบุรุษหรือหาซื้อได้ง่าย ถูกเพื่อนชักจูงให้ลองสูบและเห็นว่าการสูบบุหรี่เป็นสิ่งที่โก้เก๋ในกลุ่มเพื่อนๆ จึงทำให้นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายในเด็กวัยรุ่นทุกกลุ่ม แต่ถ้าสูบบ่อยๆ โอกาสจะเป็นโรคมะเร็งปอด โรคถุงลมโป่งพองก็มีสูง จึงเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตของคนในสังคม



3.3 เรื่องเพศศึกษาน่ารู้

3.3.1 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ได้แก่

1. โรคซิฟิลิส (Syphilis) เป็นกามโรคชนิดหนึ่งที่อันตรายและร้ายแรงมากที่สุด เป็นโรคที่มีอาการเรื้อรัง มีระยะติดต่อยาวนานมากถึง 2 ปี และยังก่อให้เกิดความพิการหรืออัมพาตแก่อวัยวะที่สำคัญๆ ของร่างกาย

2. โรคหนองใน (Gonorrhea) หากผู้ที่ติดเชื้อกำลังตั้งครรภ์จะทำให้ลูกที่เกิดมามีอาการตาอักเสบหรือตาบอดได้

3. เริม (Herpes) เป็นโรคติดต่อทางการสัมผัส ถ้าหญิงตั้งครรภ์ป่วยเป็นโรคนี้ก็จะมีผลกระทบต่อเด็กด้วย

4. โรคเอดส์ (AIDS) โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง ถ้าหญิงตั้งครรภ์ป่วยเป็นโรคนี้ สามารถถ่ายทอดไปสู่ทารกในครรภ์ได้



3.3.2 การคุมกำเนิด

โดยวิธีการคุมกำเนิดในปัจจุบันนี้มีด้วยกัน 2 ชนิดคือ การคุมกำเนิดแบบชั่วคราว และการคุมกำเนิดแบบถาวร ซึ่งวิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราวนี้สามารถกลับมามีบุตรได้อีกตามความต้องการ

วิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราว

1. ถุงยางอนามัย

ป้องกันปัญหาการหลั่งน้ำอสุจิเข้าไปในช่องคลอดของฝ่ายหญิง และการเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ขึ้น

ข้อเสียของการใช้ถุงยางอนามัย

1. ถุงยางอนามัยอาจฉีกหรือขาดได้ แต่ในกรณีนี้ในปัจจุบันพบได้น้อยมาก
2. ต้องใส่ก่อนร่วมเพศทุกครั้ง บางครั้งอาจจะทำให้เสียอารมณ์ในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์
3. หากมีเพศสัมพันธ์ที่มีการเคลื่อนไหว พลิกแพลงมากๆ ถุงยางอนามัยอาจฉีกหลุดได้



2. ยาเม็ดมีฟอง (Vaginal Foam)

คือ ยาเม็ดสำหรับใส่ช่องคลอด ซึ่งเมื่อถูกความชื้นจะละลายตัวออกเป็นฟองแทรกไปทั่วช่องคลอดและปากมดลูก

วิธีใช้

1. ยานี้จะต้องเก็บไว้ในที่แห้งเสมอจนกว่าจะถึงเวลาใช้
- 2.สตรีผู้ใช้ยานี้จะต้องจุ่มเม็ดยาในน้ำสะอาดก่อนสอดใส่เข้าไปในช่องคลอด
3. สอดเม็ดยาเข้าไปในช่องคลอดให้ลึกที่สุด
4. คู่ที่จะมีเพศสัมพันธ์จะต้องรอประมาณ 5 นาที เพื่อให้เกิดฟองเต็มทีก่อนจึงจะสามารถร่วมเพศได้
5. ยานี้จะมีฤทธิ์อยู่ประมาณ 1 ชั่วโมง ถ้าต้องการมีเพศสัมพันธ์หลังจากสอดยาไปแล้ว 1 ชั่วโมง ให้สอดยาเม็ดใหม่ไปอีก 1 เม็ด

ข้อเสียของการใช้ยาเม็ดมีฟอง

1. ต้องสอดยาเม็ดก่อนร่วมเพศทุกครั้ง เป็นเหตุให้ต้องเสียเวลาในการรอคอยก่อนการมีเพศสัมพันธ์
2. ต้องหาซื้อยาใหม่เสมอ เพราะยาเก่าจะไม่มีฟอง
3. ทำให้มีการหล่อลื่นมากเกินไป หรือในบางรายจะมีอาการแพ้ยาทำให้มีอาการระคายเคืองหรือตกขาวมาก

3. ยาเม็ดคุมกำเนิด

ทำหน้าที่ช่วยป้องกันมิให้ไข่สุก สารเคมีเหล่านี้เรียกว่า “ฮอร์โมน” มีลักษณะคล้ายฮอร์โมนธรรมชาติ ซึ่งจะช่วยให้ไข่ยุติการผลิต ทำให้ไม่มีไข่สุกตกมาจากรังไข่

ข้อห้ามสำหรับคนกินยาเม็ดคุมกำเนิด

1. เมื่อเกิดการตั้งครรภ์ให้หยุดกินยาเม็ดคุมกำเนิด
2. มีอาการเนื้องอกที่เต้านมและในอวัยวะสืบพันธุ์ ทั้งชนิดธรรมดาและร้ายแรง
3. มีเลือดออกผิดปกติทางช่องคลอดและยังวินิจฉัยไม่ได้
4. ผู้ที่ป่วยเป็นโรคเส้นเลือดอุดตัน
5. ผู้ที่ป่วยเป็นโรคอายุกรรมอื่นๆ เช่น โรคตับ โรคหัวใจ

ความดันโลหิตสูง โรคไต โรคเบาหวาน
ต่อมไทรอยด์ ลมบ้าหมู โรคภูมิแพ้ต่างๆ



วิธีกินยาเม็ดคุมกำเนิด

1. เริ่มกินวันที่ 5 ของประจำเดือนที่มาทุกวันจนยาหมด 1 ชุด (แบบ 20-22 เม็ด) แล้วหยุดรอประจำเดือนซึ่งมักจะมาภายหลังหยุดยาแล้วประมาณ 2-4 วันเป็นอย่างช้า แต่ไม่เกิน 7 วัน จากนั้นให้เริ่มกินยาใหม่ ในวันที่ 5 ของประจำเดือนที่มาอีก
2. กินก่อนนอนทุกวัน ถ้าลืมกินยาต้องกินยาเม็ดที่ลืมในเช้าวันรุ่งขึ้น
3. กินยา 1 ชุด แล้วเว้นไป 7 วัน (แบบ 21 เม็ด) กิน 3 สัปดาห์ แล้วจึงหยุดยา 1 สัปดาห์ โดยไม่คำนึงถึงวันที่มีประจำเดือน
4. กินตามวันในปฏิทิน โดยเริ่มกินยารวันเดียวกันทุกเดือน
5. ในกรณีหลังคลอดบุตรหรือหลังแท้ง ให้เริ่มกินยาเมื่อ 3 สัปดาห์หลังคลอดหรือหลังแท้ง โดยไม่ต้องรอให้มีประจำเดือน



อาการแทรกซ้อนภายหลังจากกินยาเม็ดคุมกำเนิด

1. คลื่นไส้
2. น้ำหนักตัวเพิ่ม
3. มีอาการเจ็บตึงที่เต้านม
4. ปวดศีรษะ
5. ประจำเดือนมาน้อยหรือลดจำนวนลง
6. หน้าเป็นฝ้า

ข้อเสียของการกินยาเม็ดคุมกำเนิด

1. ต้องจดจำการกินยาทุกวัน
2. อาจมีอาการข้างเคียงเกิดขึ้นภายหลังจากกินยาเม็ดคุมกำเนิด เช่น อาการคลื่นไส้ อาเจียน เลือดออกกระปริดกระปรอย



4. ยาฝังคุมกำเนิด หรือ การฝังยาคุม

โดยการฝังหลอดบรรจุฮอร์โมนเล็กๆ ใต้ผิวหนังบริเวณ
ใต้ท้องแขนด้านใน โดยมีประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์สูง
มาก ถึง 99 % และป้องกันการตั้งครรภ์ได้เป็นเวลา 3 หรือ 5 ปี ตาม
ชนิดของยา

การฝังยาคุมกำเนิดเหมาะสมกับใคร ??

- ผู้ที่ต้องการคุมกำเนิดด้วยวิธีการที่มีประสิทธิภาพสูง ใน
ระยะเวลา 3 ปีขึ้นไป
- ผู้ที่ต้องการความสะดวก ไม่ต้องการรับประทานยาคุม
กำเนิดบ่อย ๆ
- ผู้ที่เคยมีบุตรแล้ว และไม่ประสงค์มีบุตรในขณะนี้ แต่
ประสงค์จะมีบุตรอีกในอนาคต



การฝังยาคุมกำเนิดไม่เหมาะสมกับใคร ??

- ผู้ที่ตั้งครรภ์ หรือสงสัยว่าตั้งครรภ์ให้ตรวจหาการตั้งครรภ์ก่อน
- ผู้ที่แพ้ส่วนประกอบใด ๆ ในยาคุม
- ผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือสภาวะผิดปกติต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง

เต้านม โรคตับแข็ง ตับอักเสบ เป็นต้น



สำหรับผู้ที่มียายุต่ำกว่า 20 ปี
สามารถฝังยาคุมกำเนิดได้ “ฟรี”
โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย
ณ โรงพยาบาลเครือข่ายของสำนักงาน
หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)
ทั้งภาครัฐและเอกชน
หรือ โทรสายด่วน 1663

5. การนับระยะปลอดภัย หรือ ที่เรียกกันว่า “หน้า 7 หลัง 7”

คือ การมีเพศสัมพันธ์ ก่อนวันที่จะมีประจำเดือน 7 วัน และ
หลังวันแรกที่มีประจำเดือนอีก 7 วัน

ตัวอย่าง เช่น

B มีรอบเดือนวันที่ 8 9 10 11 ในเดือนนี้ ระยะปลอดภัยช่วง
หน้า 7 ก็จะเป็นวัน 1-7 ของเดือนนี้ และระยะปลอดภัยช่วงหลัง 7
ได้แก่ 8-14 ของเดือนนี้ เท่ากับว่าระยะปลอดภัยหน้า 7 หลัง 7 ของ B
ที่จะมีเพศสัมพันธ์แบบเสี่ยงที่จะตั้งครรภ์ ต่ำ ก็ คือ วันที่ 1-14
ของเดือนนี้

แม้จะเป็นวิธีคุมกำเนิดที่ไม่ต้องเสียเงินหรือเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ
แต่ก็มีความเสี่ยงในการตั้งครรภ์สูง จากปัจจัยต่าง ๆ เช่น ประจำเดือน
ของผู้หญิงที่มาไม่สม่ำเสมอ ความเครียด ฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลง
อาหารการกิน ทำให้ระยะของไข่ที่ตกก็คาดเคลื่อนไปด้วยนั่นเอง

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| 38 | 38 | 30 | 31 | | | |

6. การหลั่งนอก และการกลั่นอสุจิ

คือ การกลั่นอสุจิไม่ให้ไหลเข้าไปในช่องคลอด เป็นวิธีการคุมกำเนิด ไม่มีประสิทธิภาพเลย มีโอกาสตั้งครรภ์หรือท้องค่อนข้างสูง เพราะอสุจิบางตัวอาจจะติดมากับน้ำหล่อลื่นที่ออกมาในขณะที่มีเพศสัมพันธ์ และการควบคุมตนเองด้วยการถอนอวัยวะเพศก่อนถึงจุดหลั่งอสุจิ หรือรู้ตัวว่าจะหลั่งอสุจิจึงหว่าดั้นนั้น ทำไม่ได้ ก็มีโอกาตั้งครรภ์หรือท้องสูงเหมือนกัน



3.4 ความรู้สึกที่มีต่อรูปลักษณ์ทางกายของตนเอง (Body image)

คือ ความคิดหรือความรู้สึกที่เรามีต่อรูปร่างของตนเอง การอยากมีรูปร่างแบบในอุดมคติ เช่น วัยรุ่นหญิงไทย มักอยากมีหุ่นผอม สูง ผิวขาว มีหน้าอก เอวคอด สะโพกผาย หรือวัยรุ่นชายไทย ก็มักอยากมีรูปร่างสูง มีกล้ามเนื้อ มีซิกแพ็ก เป็นต้น

หากมีรูปร่างไม่ตรงกับความคาดหวังของตนเอง อาจก่อให้เกิดความเครียด บางคนอาจหาทางออกด้วยวิธีที่ผิด เช่น ทานยาลดน้ำหนัก ฉีดยาเพื่อให้อ้วน ซึ่งเป็นวิธีการที่อันตรายและไม่ควรทำอย่างยิ่ง ถ้าอยากมีรูปร่างดี และมีสุขภาพดี สิ่งที่ต้องทำ คือ ทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงของมัน-ของทอด ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงการปรับความคิด หยุดเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น พุดกับตัวเองในแง่ดี ชื่นชมส่วนที่เราชอบในรูปลักษณ์ของเรา

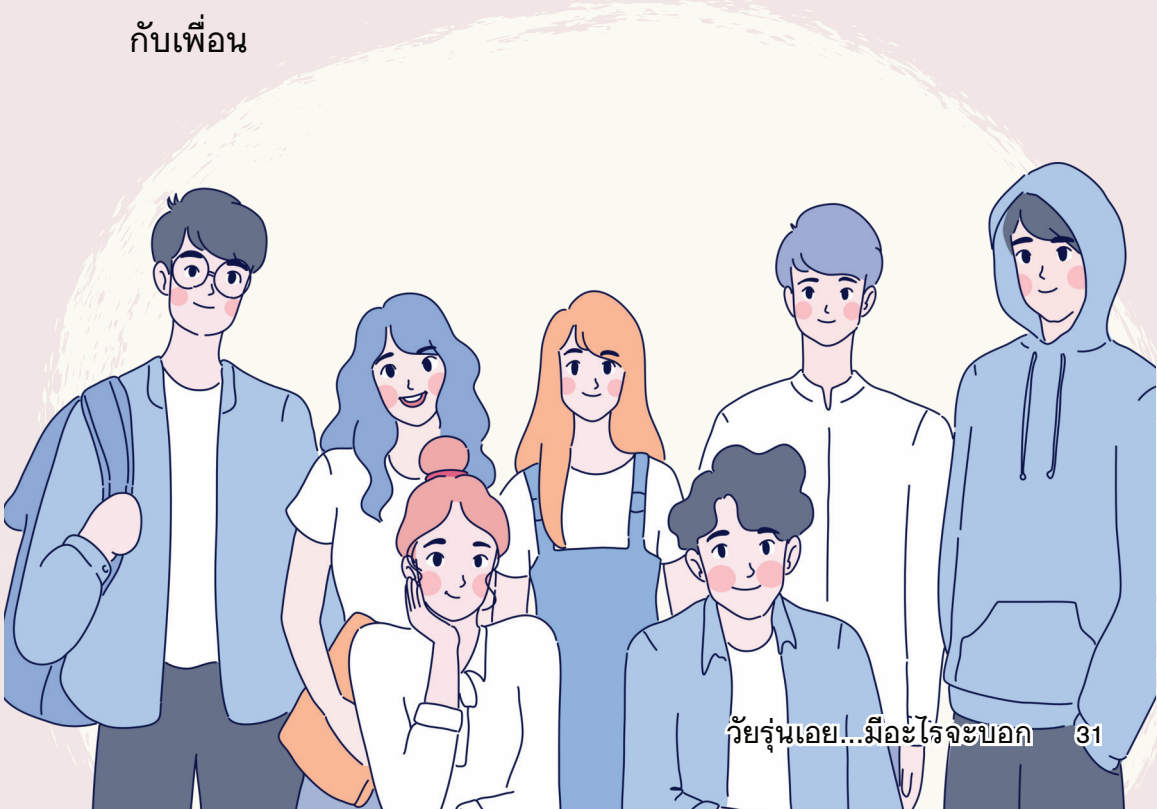


3.5 เพื่อน

ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่เริ่มติดเพื่อน ความเครียดที่เกิดขึ้นอาจเกิดได้จากการทะเลาะเบาะแว้งกับเพื่อน การผิดใจกัน หรือการถูกเมิน ถูกแบน ออกจากกลุ่ม

เมื่อโกรธหรือทะเลาะกับเพื่อน

การมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน เข้าใจผิดกัน จนโกรธหรือทะเลาะกัน เป็นเรื่องธรรมดา แต่ละคนมีความแตกต่างกัน เพื่อนบางคนอาจโกรธง่าย หายเร็ว บางคนโกรธนาน อย่างไรก็ตาม เมื่อโกรธหรือทะเลาะกัน คงต้องรู้สึกอึดอัด ไม่สบายใจ เหงา เศร้า ดังนั้นเมื่อโกรธหรือทะเลาะกับเพื่อน



สิ่งที่ควรทำคือ

ลดทิวฐอง ซึ่งแสดงถึงการมีวุฒิภาวะ ไม่ใช่เรื่องน่าอายหรือเสียดศักดิ์ศรี
เพราะอย่างไรเราก็เป็นเพื่อนกัน ให้นึกถึงมิตรภาพ
และสิ่งดี ๆ ที่มีต่อกัน

ทำตัวให้เป็นปกติ ไม่พูดถึงเรื่องที่ทำให้ทะเลาะกัน
บรรยากาศก็จะดีขึ้น

พูดกันอย่างเปิดเผย พูดคุยอย่างตรงไปตรงมาถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้น
เมื่อรู้ถึงสาเหตุก็หาวิธีแก้

อธิบายให้เพื่อนเข้าใจ หากสิ่งที่เกิดขึ้นเราเป็นฝ่ายผิด
ให้รีบขอโทษเพื่อน



3.6 ความรัก

มีแฟนอย่างไรให้ถูกวิธี

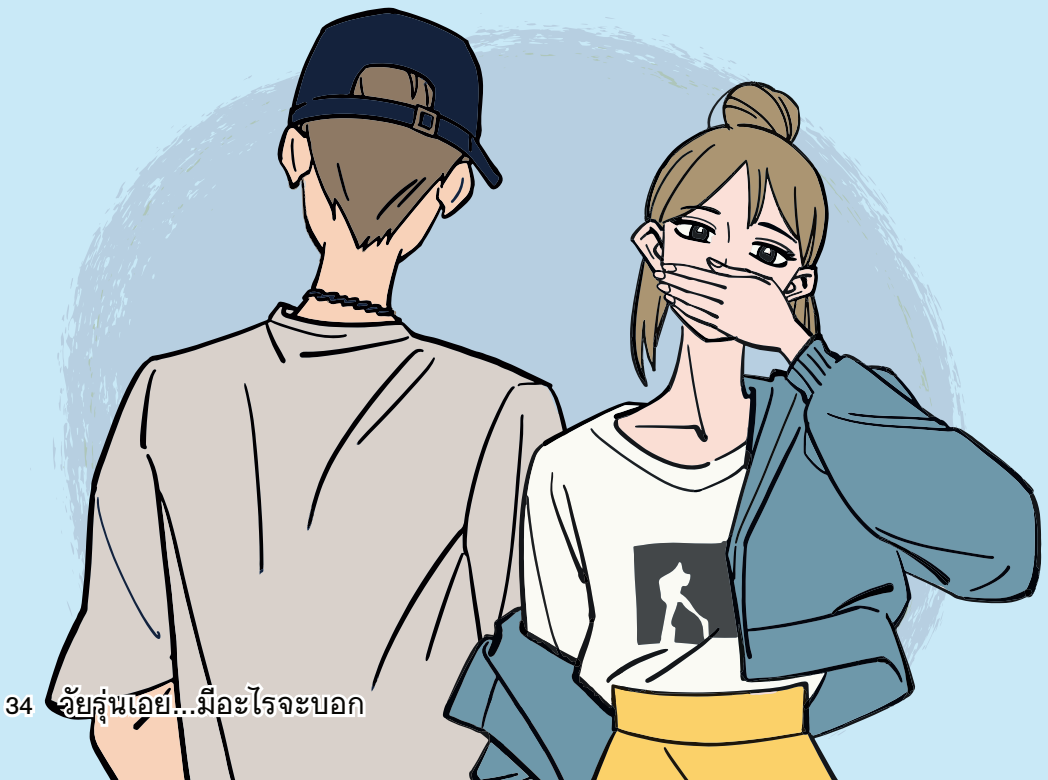
ควรสุภาพให้เกียรติซึ่งกันและกัน แสดงออกต่อกันอย่างเหมาะสม มีความรับผิดชอบมากขึ้น ช่วยกันเรื่องเรียน หลีกเลี้ยงการอยู่ในที่ลับตาคน ตามลำพัง เช่น ภายในห้องนอน หรือบ้านที่ไม่มีใครอยู่ รวมทั้งการไม่ไปเที่ยวและค้างแรมอยู่ด้วยกันสองต่อสอง เพราะธรรมชาติของหญิงชาย ไวต่อความรู้สึกทางเพศถึงแม้จะไม่ตั้งใจ



อกหัก

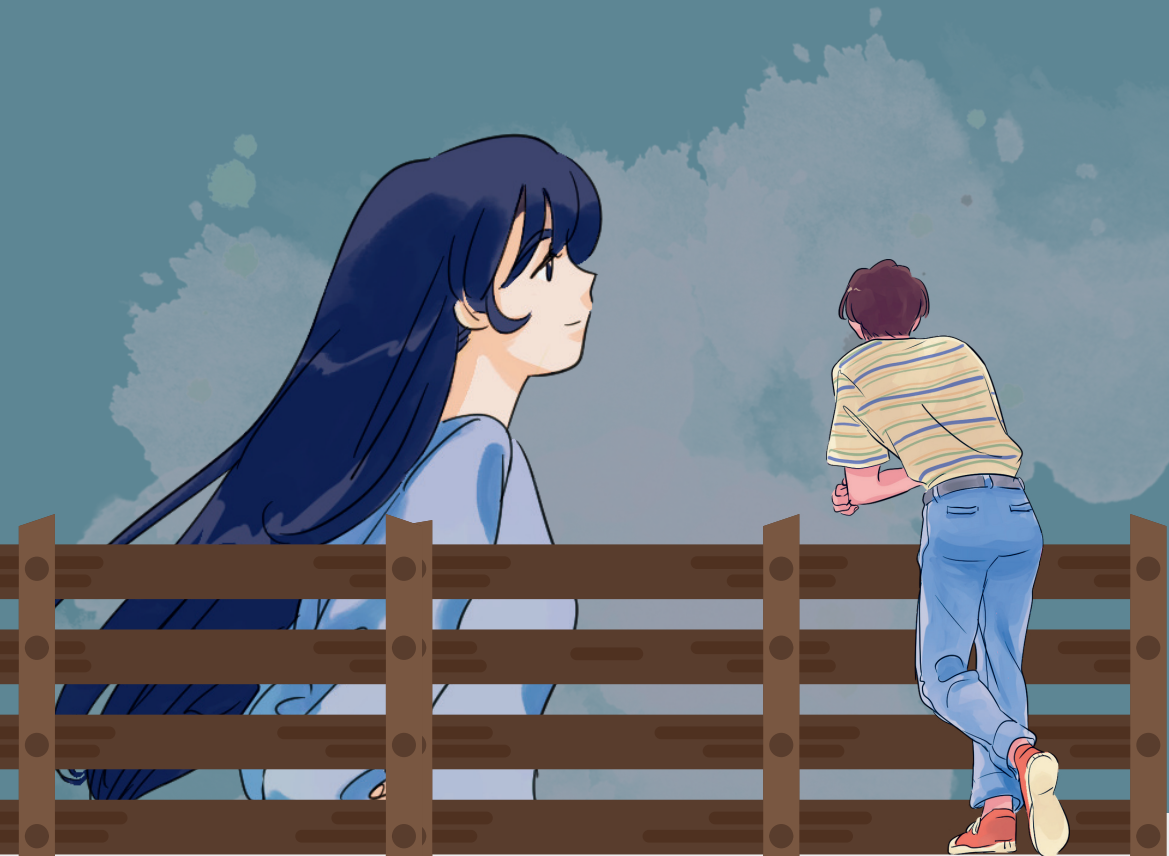
“อกหัก” เป็นความรู้สึกเจ็บปวดทางอารมณ์ จากความผิดหวังในความรัก เมื่อสภาวะนี้เกิดขึ้น ฮอร์โมนแคทีโคลามีน(Catecholamine) ในร่างกายจะเพิ่มสูงขึ้นอย่างเฉียบพลันทำให้มีอาการหัวใจเต้นเร็ว หายใจเร็ว เหงื่อออกมากกว่าปกติ

ถ้าเริ่มรู้สึกว่าการอกหักนั้นมันส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันของเรา เช่น เกิดปัญหาการนอนหลับ การกินอาหาร การเรียน ก็ไม่ควรจะปล่อยผ่านไป หรือจมกับความรู้สึกอีกต่อไป รวมถึงอาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาหากเราปล่อยความรู้สึกแค้นนั้นอยู่กับเรานานมากเกินไป



วิธี MOVE ON... ของคนอกหัก เมื่อเธอต้องไป...ทำใจได้ดี

ร้องไห้เถอะ คนที่ร้องไห้ “ไม่ใช่คนที่อ่อนแอ” แต่เป็นเพียงการปลดปล่อย ฉะนั้นอนุญาตให้ตัวเองได้ร้องไห้ ให้เวลา การสูญเสียมีระยะให้เราทำความเข้าใจ แต่ก็ไม่อาจวัดได้ว่าต้องใช้ระยะเวลานานเท่าไร ขึ้นกับมุมมองประสบการณ์ต่อการสูญเสีย ยิ่งลึกซึ้งมากอาจยิ่งส่งผลต่อความรู้สึกมาก ย่อมใช้เวลาในการก้าวผ่าน อย่างอู่ว่าง หากิจกรรมที่ชื่นชอบและสร้างสรรค์ ค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไป ค่อย ๆ พาดตัวเองออกไป เจอโลกใบเดิมและมองโลกตามความจริง



3.7 รู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์

Social Media เปรียบเสมือนดาบสองคม หากผู้ใช้ขาด การรู้จัก เคารพสิทธิของผู้อื่น ขาดความไตร่ตรอง และความระมัดระวังใน การใช้งานแล้ว สื่อสังคมออนไลน์เหล่านี้ก็จะเป็น “สังคมอันตราย” ที่จะ เป็นด้านมืดของสังคมไทย ดังนั้นเราจึงควรระวังในการใช้สื่อสังคม ออนไลน์ (Social Media) ดังนี้

ข้อควรระวังในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ (Social Media)

1. ไม่ควรตั้งโปรไฟล์เป็นสาธารณะ
2. ไม่ให้ข้อมูลส่วนตัวมากเกินไป
3. ไม่รับแอดใครง่ายๆ คัดกรองคนที่ขอเป็นเพื่อน
4. ใช้ความระมัดระวังในการคลิกลิงก์ต่างๆ
5. ไม่ให้เบาะแสของรหัสผ่านกับคนอื่น
6. ใช้วิจารณญาณอย่างสูงในการรับข่าวสาร และอย่าปักใจเชื่อข้อมูลที่ เผยแพร่เข้ามาในทันที
7. ก่อนที่จะโพสต์อะไร ควรคิดให้รอบคอบเสียก่อน

5 โรคยอดฮิตที่คนติดโทรศัพท์มือถือต้องระวัง

1. โรคนิ้วล็อค การใช้สมาร์ทโฟนเป็นเวลานาน ๆ อาจทำให้เกิดอาการนิ้วล็อคได้ เราสามารถรักษาอาการเบื้องต้นได้ด้วยตนเอง ด้วยการนำมือแช่น้ำอุ่นและนวดเบา ๆ บริเวณโคนนิ้วเบาและค่อย ๆ เหยียดมือออกขณะแช่ในน้ำอุ่น

2. Text Neck Syndrome มีอาการเจ็บปวดของกล้ามเนื้อบริเวณคอ บ่า ไหล่ ผู้ป่วยจะมีอาการเจ็บชา ร้าวจากคอไปถึงมือ ซึ่งเกิดจากก้มหน้าดูจอโทรศัพท์มือถือมากเกินไป

3. โรคหมอนรองกระดูกเสื่อม เกิดการกดทับของปลายประสาท รากประสาท สาเหตุของกล้ามเนื้ออ่อนแรง โคนนอนไม่หลับ หากเราเล่นโทรศัพท์ก่อนนอนอาจส่งผลกับคุณภาพของการนอนได้ เพราะแสงจากจอโทรศัพท์รบกวนต่อระบบของสมอง รวมถึงข้อมูลข่าวสารในสื่อออนไลน์มีผลต่อความรู้สึกก่อนนอน เช่น วิตกกังวล เครียด ตื่นเต้น จนเรานอนไม่หลับในที่สุด



3.8 เพศทางเลือก

ปัจจัยที่ทำให้เราอยากเป็นเพศที่สาม

ภาวะเบี่ยงเบนทางเพศมี 2 แบบ คือ

1. ภาวะทางจิตใจ และฮอร์โมน แสดงพฤติกรรมตั้งแต่เด็ก รู้สึกอยากเป็นเพศตรงข้าม ชอบเพศเดียวกัน
2. สภาพแวดล้อม มีเพื่อนที่เบี่ยงเบนทางเพศ แสดงพฤติกรรมแล้วเป็นที่สนใจของผู้อื่น อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีแต่เพศเดียวกัน เช่น โรงเรียนหญิงล้วนชายล้วน กลุ่มนี้สามารถทำให้กลับมาเป็นปกติได้

เป็นเพศที่สามอย่างไรให้มีความสุข

เราจะมีความสุขได้นั้น อย่างแรกเลยคือการยอมรับตนเอง ไม่ดูถูกตนเอง พอใจในชีวิต มีจิตใจที่เข้มแข็ง มองโลกในแง่ดี ค้นหาศักยภาพข้อดีของตนเอง แสดงพฤติกรรมให้เหมาะสมแก่กาลเทศะ รู้จักปรับตัว



3.9 ชีวิตสดใส ห่างไกลการพนัน

การพนันมีหลายอย่าง เช่น เล่นไพ่ ซ้ำลอตเตอรี่ พนันกีฬา เล่น บิงโก พนันกับเครื่องเล่น การพนันทางอินเทอร์เน็ต

สาเหตุของการติดพนัน

1. รู้สึกสนุกกับการได้เสี่ยง
2. ทำให้อารมณ์ดีขึ้น หรือเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาชีวิต
3. การพนันชนิดใดที่ยิ่งได้รางวัลเร็ว จะยิ่งทำให้ติดพนันชนิดนั้นได้ง่ายและเร็วมากขึ้น

วิธีแก้ไขการติดการพนัน

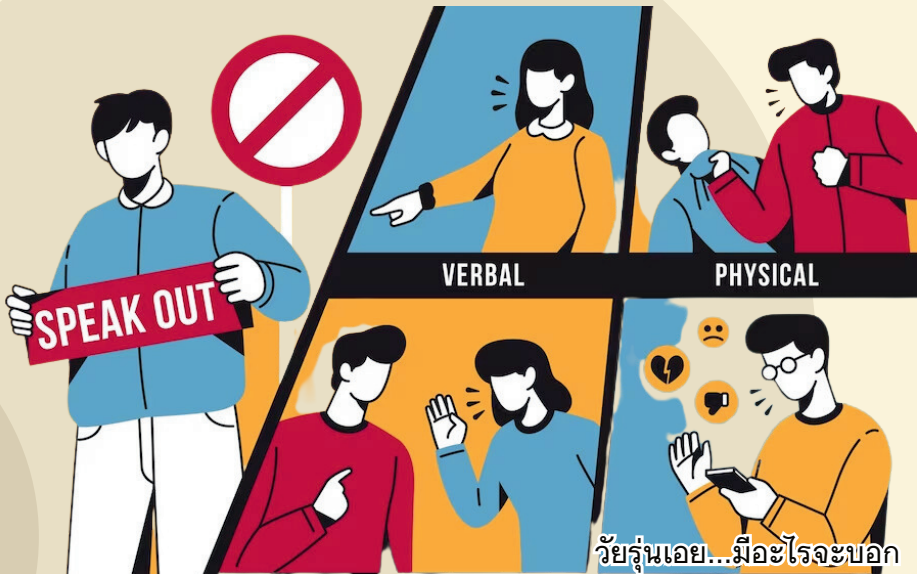
1. ต้องการคำปรึกษา ติดต่อสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน หรือ สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ให้บริการปรึกษา 24 ชม.
2. ตั้งใจแน่วแน่ที่จะเลิกเล่นการพนัน โดยหากิจกรรมอื่นทำ หรือ ปรึกษาผู้ใหญ่



3.10 วัยรุ่นที่ดีต้องไม่ใช้ความรุนแรง

การใช้ความรุนแรงทำให้เราแก้ไขปัญหาได้จริงหรือแม้ว่าการใช้ความรุนแรงจะทำให้เรารู้สึกได้ระบายอารมณ์ แต่ต้องถามตัวเองว่าจะเกิดอะไรขึ้นตามมา หากจะดีกว่านี้ถ้า...ใช้เหตุผลคุยกัน รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น อย่ายึดตนเองเป็นใหญ่

- ✓ เดินหนีไปตั้งหลัก ระบายสติอารมณ์แล้วค่อยกลับมาคุยกันใหม่
 - ✓ นับ 1 ถึง 10 ในใจ หายใจเข้าลึกๆ นึกถึงภาพตลกๆ ดื่มน้ำเย็นๆ ร้องเพลง เป็นต้น
 - ✓ เรียนรู้และฝึกฝนตนเองให้เป็นคนใจเย็น เช่น ฝึกสมาธิ
 - ✓ ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์
 - ✓ ไม่ตัดสินปัญหาโดยใช้กำลัง และหลีกเลี่ยงเมื่อถูกผู้อื่นใช้กำลัง
- ไม่พูดตอบโต้ ไม่ใช่สายตาหรือทำที่ขี้ขโมโห

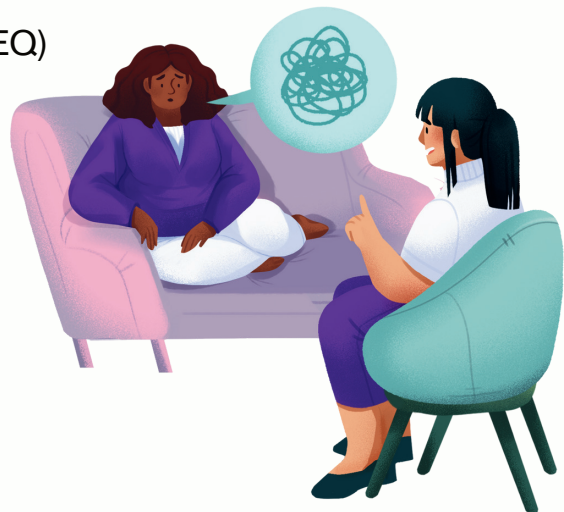


ถ้าเพื่อนทะเลาะกันจะอย่างไร

- ไม่ร่วมวงทะเลาะด้วย
- ไม่เชียร์หรือยืนดูด้วยความสนุกสนาน
- พุดห้ามหรือจับแยก
- บอกอาจารย์ให้มาช่วยจับแยก (ไม่จำเป็นต้องแสดงตัวให้เพื่อนรู้ว่าเราเป็นคนแจ้ง)

ทำอย่างไรไม่ให้เกิดการทะเลาะวิวาทหรือใช้ความรุนแรง

- ทำความเข้าใจว่าคนเราย่อมมีความคิดเห็นแตกต่างกัน “แตกต่างกันแต่ไม่แตกแยก”
- รู้จักควบคุมอารมณ์ตัวเอง เรียนรู้การระบายอารมณ์ที่ไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน
- ไม่นำตัวไปอยู่ในสถานการณ์เสี่ยง
- ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- รู้จักยั้งคิด คิดถึงผลที่จะตามมา ฝึกคิดบวก
- พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)
เช่น เข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น
วิธีสื่อสารไม่ให้เกิดความขัดแย้ง



3.11 ครอบครัวแตกแยกต้องทำอะไร

- ยอมรับความจริง ทำใจในสิ่งที่เกิดขึ้นว่าปัญหาของผู้ใหญ่เป็นเรื่องที่ซับซ้อนเกินกว่าที่เราจะแก้ไขได้
- ปรับตัวให้สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้
- ดูแลตัวเองให้ได้ดี
- ถ้ามีปัญหาคับข้องใจ ควรระบายให้ผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจฟัง เพื่อลดความกดดันและขอคำชี้แนะ



3.12 เล่นเกมอย่างไร ไม่ให้ติด



พฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกม

1. เล่นเกมตลอดเวลา เพิ่มชั่วโมงการเล่นจากเดิม
2. มีอาการขาดการเล่นไม่ได้ ถ้าไม่ได้เล่นจะมีอารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียวกับคนรอบข้าง หรือหงอยที่ไม่ได้เล่น
3. ชอบพูดโกหก มีพฤติกรรมลักขโมยเงินไปเล่นเกม

การแก้ปัญหาติดเกม

1. เห็นคุณค่าในตนเอง ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ทบทวนตนเอง มองข้อดีของตนเอง ชื่นชมตัวเอง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเอง
2. ฝึกวินัยในตัวเอง ลดระยะเวลาเล่นเกม บริหารเวลาในแต่ละวัน กำหนดว่าจะเล่นเกมวันละไม่เกิน 2 ชั่วโมง
3. หากิจกรรมอื่นๆทำ เช่น เล่นกีฬา เล่นดนตรี พูดคุยกับเพื่อน ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว





บรรณานุกรม

และ

คณะทำงานพัฒนาสื่อองค์ความรู้
ในโครงการ TO BE NUMBER ONE

More Info :



บรรณานุกรม

รศ.ดร. เกสัชกรหญิง นงลักษณ์ สุขวานิชย์ศิลป์ หน่วยคลังข้อมูลยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ยาคุมกำเนิดชนิดฝัง, (<https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/547/ยาคุมกำเนิดชนิดฝัง/>), 22 กุมภาพันธ์ 2564

นพ.นาวิน ศักดาเดช อาจารย์ที่ปรึกษา รศ.พญ.ทวิวัน พันธศรี คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ยาฝังคุมกำเนิด Implant contraception, (<https://w1.med.cmu.ac.th/obgyn/lecturesttopics/topic-review/6847/>), 23 พฤศจิกายน 256

แพทย์หญิงอภิรดี จิรัฎฐิตกาลโชติ ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, ยาฝังคุมกำเนิด (http://www.med.nu.ac.th/dpMed/fileKnowledge/62_2016-07-04.pdf), 4 กรกฎาคม 2559

AnamaiMedia, กรมอนามัย เผย วัยรุ่น อายุต่ำกว่า 20 ปี ฝังยาคุมกำเนิด-ห่วงอนามัย ฟรี ได้ทุกสิทธิ (<https://multimedia.anamai.moph.go.th/news/201164-2/#:~:text=กรมอนามัย%20กระทรวงสาธารณสุข%20เผย,โทร%201663%20ได้ทุกวัน>)



WebMD, Depo-Provera (Birth Control Shot)

(<https://www.webmd.com/sex/birth-control/birth-control-depo-provera>), 13 March 2022.

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ยาคุมกำเนิดชนิดฉีด

(<https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/528/ยาคุมกำเนิดชนิดฉีด/>), 13 มีนาคม 2565.

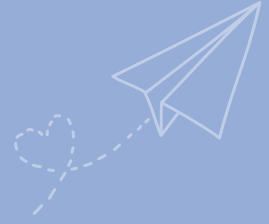
อินทัชเมดิแคร์, วิธีปฏิบัติตัวหลังการฉีดยาคุมกำเนิด

(<https://www.intouchmedicare.com/วิธีการปฏิบัติตัวหลังการฉีดยาคุมกำเนิด>), 13 มีนาคม 2565.

สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. 2561. คู่มือการใช้ชีวิตวัยรุ่น พิมพ์ครั้งที่ 3. บริษัท ดีนาคู มีเดีย พลัส จำกัด.



คณะกรรมการพัฒนาสื่อองค์ความรู้ในโครงการ TO BE NUMBER ONE



ที่ปรึกษา

- 1) แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต
- 2) นายแพทย์จุมภฏ พรหมสีดา รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
- 3) นายแพทย์ศิริศักดิ์ ธิติติลกรรัตน์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
- 4) นายแพทย์ธิตี แสงธรรม รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
- 5) หม่อมหลวงยุพดี ศิริวรรณ ที่ปรึกษาโครงการ TO BE NUMBER ONE

คณะกรรมการ

- 1) นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์ ประธาน
รองประธานกรรมการมูลนิธิ TO BE NUMBER ONE
- 2) นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง รองประธาน
ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้อำนวยการสำนักวิชาการสุขภาพจิต
- 3) นางสาวนันทาวดี วรสุวิธ รองประธาน
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
- 4) นางสาวอมรากลุ อินโชนนท์ คณะทำงาน
นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต
- 5) นางอรวรรณ ดวงจันทร์ คณะทำงาน
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต
- 6) นางธิดา จุลินทร คณะทำงาน
ผู้อำนวยการกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต

- 7) นางอรวรรณ สุวรรณบุญ คณะทำงาน
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 8) นางสาวสตรีรัตน์ รุจิระชาคร คณะทำงาน
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
- 9) นางนฤภัค ฤทธาทิพย์ คณะทำงาน
นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
- 10) นางสาวธิดารัตน์ ทิพย์โชติ คณะทำงาน
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สำนักงานวิชาการสุขภาพจิต
- 11) นายภพธร วุฒิหาร คณะทำงาน
นักสังคมสงเคราะห์ สำนักงานวิชาการสุขภาพจิต
- 12) นางสาวสุมาลี หวะสุวรรณ คณะทำงาน
นักสังคมสงเคราะห์ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 13) นางพจณีย์ ดาราพิชัย คณะทำงาน
นักสังคมสงเคราะห์ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 14) นายมานะ ป้องกัน คณะทำงาน
นักวิเคราะห์นโยบายและแผน สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 15) นางสาวเนตรชนก บัวเล็ก คณะทำงานและเลขานุการ
ผู้อำนวยการสำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 16) นางสาวปัทมา พ่วงเจริญ คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ
นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 17) นางสาวพันธ์วัลลี สิทธิณรงค์ คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ
นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 18) นางสาวนิตยา ฉวยกระโทก คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ
นักวิชาการคอมพิวเตอร์ปฏิบัติการ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE

คณะผู้เรียบเรียง

1. นางสาวรดา ศิริพานิช นักจิตวิทยา
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
2. นายชัยพร เขื่อนเมืองพาน นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
3. นางสาววิศรา มีจันเพชร นักจิตวิทยา
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
4. นางสาวเนตรชนก บัวเล็ก นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE



วัยรุ่นเอ๋ย...มีอะไรจะบอก





โครงการ TO BE NUMBER ONE
ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข