

AFRO

๒๕๖๕

๒๕๖๕

๒๕๖๕

ปฏิเสธการ  
**NO!**  
เสพตัด

2022



สิ่งที่ควรทำ

ทำงาน  
หนัก



มีชีวิตที่มี  
สุขภาพดี



สิ่งที่ไม่ควรทำ

ติดสิ่งเสพ  
ตัด



นี่เป็นช่วงปีใหม่เวลาที่ทุกคนเริ่มตั้งเป้าหมายในปีใหม่  
ของตัวเอง การจะใช้ชีวิตอย่างมีความสุขดีนั้นเราจะ  
ต้องการความสมดุลระหว่างจิตใจกับร่างกายหากเสีย  
สมดุลคุณภาพ ชีวิตของคนๆหนึ่งอาจได้รับผลกระทบ  
ไปด้ว้ยนี้ อาจเป็นการบ่งบอกด้ว้ยว่าคุณได้พัฒนา  
เรื่องการพึ่งพาอาศัยกัน หรือการเสพติด  
การเสพติดมีหลายประเภทเช่นการเสพติดอินเท  
อร์เน็ตแอลกอฮอล์นิโคตินยาเสพติดข้อปั้งหรือ  
แม้ ด้เรื่อ ึง เพศหากคุณได้พัฒนาพฤติกรรมบาง  
อย่างที่ไม่สามารถควบคุมได้คุณอาจกำลังทรมานจาก  
การเสพติดแล้วก็ได้

# DEPENDENCY ADDICTION

## อาการของการเสพติด ได้นัก



รู้สึกกระวนกระวาย  
ใจทุกครั้งที่คุณ  
พยายามหยุดทำ  
พฤติกรรมดังกล่าว



ความต้อ  
งการที่จะทำ  
พฤติกรรมนั้น  
เพิ่มขึ้น



ปฏิเสธว่าการเสพ  
ติดพฤติกรรมดังกล่าวส่งผลกระท  
บอย่างลึกซึ้งต่อชีวิต  
ของคุณาหนึ่ง



ใช้เวลาและเงิน  
มากกว่าครั้งหน  
งกับพฤติกรรมด  
ังกล่าวมา

เมื่อ มีการเสพติดเกิดขึ้นนี้ อาจส่งผลกระทบในวงกว้างและลึกซึ้ง ต่อคุณภาพชีวิตของคุณ การป้องกันเป็นกุญแจสำคัญ หากคุณสามารถพัฒนาความสนใจและกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตได้อย่างหลากหลาย โอกาสในการเสพติดก็จะลดลงอย่างมาก

เพื่อลดความเสี่ยงจากการเสพติด นอกเหนือจากการตั้งใจละเว้น ความหมกมุ่น นั้นแล้ว คุณยังสามารถพยายาม พัฒนาความสนใจในชีวิตให้กว้างขึ้นได้อีกสิ่งหนึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงจากการเสพติดได้อย่างมาก

2022

มกราคม

JAN

1



สิ่งที่ควรทำ

รักครอบครัวของคุณ



# วันครอบครัว วิสาข

สิ่งที่ไม่ควรทำ

เสี่ยงต่อความ  
สัมพันธ์



แม้ว่าการเสฟติดเข้าร้านนี้ รุนแรงไม่เพียงแต่จะส่งผลต่อชีวิตของคนๆ หนึ่งเท่านั้น แต่ยังอาจทำลายทั้งครอบครัวอีกด้วย ด้วย เมอี มีการเสฟติดเกิดขึ้น โดยพื้น ฐานมันจะรบกวนคุณภาพการนอนหลับ ของคุณ เมื่อคุณนอนหลับ ไม่เพียงพอ คุณจะรู้สึกกระวนกระวาย และหงุดหงิดหากคุณเอาความหงุดหงิดนั้น ไปลงกับครอบครัวมันจะส่งผลโดยตรงต่อ ความสัมพันธ์ของคุณกับพวกเขา

ข้อแนะ  
แนะ

การเสฟติดการช้อปปิ้งเป็นปัญหาที่หลายครอบครัวเผชิญอยู่ ผู้ที่ เสฟติดถูกวาง ระเบิดและครอบงำโดยทางรუნที่ กระตุน ในเวลาเดียวกันพฤติกรรมของพวกเขา จะทำให้เกิดความยุ่งยากทางอารมณ์ สังคมและชีวิตการงาน ตลอดจนความเครียด ดทางการเงิน ในรูปแบบที่ รุนแรงที่สุด ผู้ที่ เสฟติดอาจตอง ึงเผชิญกับหนี้สิน และสญ เสี่ยงความ ใววางใจจากครอบครัวนี้ เป็นประเด็นหลักที่ หลายครอบครัวเผชิญ

2022

กุมภาพันธ์

FEB

6



สิ่งที่ควรทำ

เคารพในอิสระ  
ทางเพศ

วันต่อต้านการ  
ขลบบิวัยวะเพศ  
หญิงสากล

สิ่งที่ไม่ควรทำ

เอาเปรียบคนอื่น

ทุก คนเกิดมาพร้อม กับอวัยวะสืบพันธุ์ที่ พระเจ้า ประทานให้, ความสุข ทางเพศเป็นสิทธิ ที่ทุกคนมีสิทธิ ใ้ใคร บั เพศ ของบุคคลไม่ได้กีดกัน สตรีตั้งกล่าวร่างกายของทุกคนมีอวัยวะ บางส่วนที่สามารถสร้างความสุขทางเพศได้ทุก คนควร ใ้ใคร รับความสุขนี้ โดยไม่มีการเลื้อ กปฏิบัติ การขลบบิวัยวะเพศหญิงส่วน ใหญ่กระทำนี้ในประเทศแอฟริกาและตะวันออกกลางจุด ประ สงคหลักคือเพื่อลด ความต้องการทางเพศของผุ่ หญิงซึ่งจะชว่ลดโอกาสที่ผุ่ หญิงจะมีเพศ สัมพันธ์ก่อนสมรส



การกระทำนี้เป็นอันตรายต่อผุ่ หญิงเท่านั้นอาจทำให้เกิดปัญหาทางระบบทาง เตินบัสสวะไต หลายอย่างและ อาจถึงขั้นเสียชีวิตเนื่องจากการเสีเลือดและ การติดเชื้อ มีการไม่ยอมรับการกระทำนี้ที่ ทำให้ผุ่ คนสูญเสีย ความรู้สึกและก่อ ให้เกิดอันตรายต่อร่างกายอย่างร้ายแรง

2022

มีนาคม

MAR



สิ่งที่ควรทำ

ทำกิจวัตรประจำ  
วันให้เป็นปกติ



ง่วงนอน  
หลับโลก



สิ่งที่ไม่ควรทำ

ใช้ยาเสพติดเพื่อ



คุณเคยได้ยินเกี่ยวกับโรคลมหลับหรือไม่? บางครั้งเราอาจเห็นคนพลัดหลับไปอย่างกะทันหันระหว่างวัน โรคลมหลับ เป็นโรคนอนไม่หลับ อายุที่เรามี มีอาการอยู่ระหว่าง 10 - 20 ปี ผู้ที่เป็นโรคนี้มักจะพลัดหลับไปในระหว่างวัน ในเวลากลางคืนพวกเขาอาจประสบกับอาการประสาทหลอนทางการได้ยินและเห็นภาพหลอนด้วยบางคนอาจ ประสบกับสิ่ง ที่เรียกว่าฝออาในขณะที่นอนหลับอยู่ ซึ่งเราไม่สามารถขยับร่างกายหรือพูดได้ และเหลือเพียง ความสามารถในการหายใจเท่านั้น



เมท(Methampheta mine)(เมทแอมเฟตามีน)เป็นสารที่ทำให้เกิดความผิดปกติของ การนอนหลับ คนๆหนึ่ง เขาสูสัภาวะเคลมีสุขและคึกคักหลังจากกินสารนี้เขาไป คนๆหนึ่งสามารถถอย โดนานถึงสามวันโดยไม่ต้องหลับ ต้องนอนอย่างไรก็ตามเมื่อฤทธิ์ของสารนี้ลดลงคนๆนี้ก็สามารถนอนหลับได้เป็นวัน ๆ ในระยะยาวการทาเช่นนี้อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บกับการทำงานของร่างกายและ อาจทำให้เสียชีวิตกะทันหัน ได้

2022

เมษายน

APR

(อาทิตย์สุดท้ายของเดือนเมษายน)



สิ่งที่ควรทำ

สนุกกับการมีเพศสัมพันธ์โดยสมัครใจ



วัน ภาพรูเข็มโลก



สิ่งที่ไม่ควรทำ

บังคับคนอื่นเพื่อให้ตัวเองพอใจ

กล้องรูเข็มเป็นกล้องที่มีโครงสร้างเรียบง่ายซึ่งสร้างขึ้นเพื่อบันทึกกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

สำหรับเพื่อนๆของเรากล้องรูเข็มเป็นวัตถุที่ไวต่อสิ่งกระตุ้นหลายคุณลักษณะที่ภาพในที่ทำงานโดยไม่รู้ตัวโดยผู้ที่ใช้กล้องรูเข็มแบบดิจิทัลด้วยเหตุนี้กล้องรูเข็มจึงไม่เป็นที่นิยมในหมู่เพื่อนๆของเรา



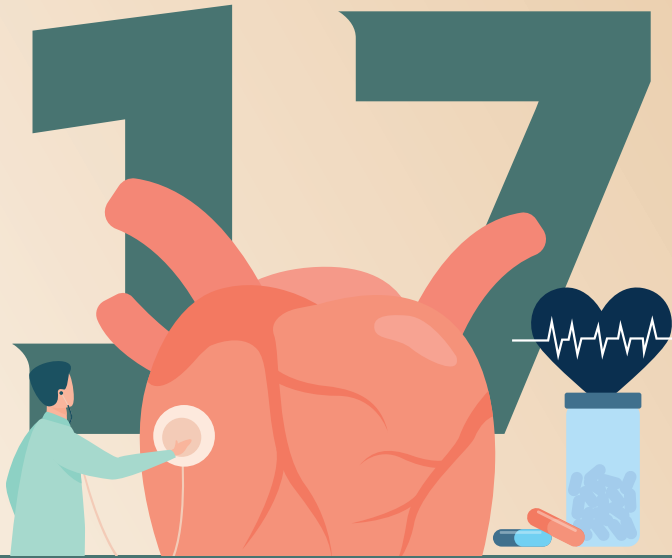
โรคการแอบมองคนเปลือยกายหรือร่วมเพศ(โรคล้ามอง)เป็นศัพท์ทางการแพทย์อย่างเป็นทางการที่ใช้อธิบายผู้ที่เสพติดการแอบดูคนที่ไมมีความระแวงในระหว่างที่ทำกิจกรรมส่วนตัวหมายถึงคนที่ใช้เวลาเป็นอนาจาร 6 เดือนในการจินตนาการถึงสิ่งที่กระตุ้น อารมณ์ทางเพศอย่างรุนแรง มีความต้องการทางเพศ หรือมีพฤติกรรมที่ เกี่ยวข้องกับการสังเกตคนที่ไมมีความระแวงซึ่งกำลังเปลือยกายอยู่ อยู่ในขั้นตอนการเปลือยหรือทำกิจกรรม ทางเพศและการกระทำเหล่านี้ มาซึ่งจิตความทุกข์แก่ผู้อื่น

โรคการแอบมองไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะในผู้ชายเท่านั้นแต่เกิดได้กับคนทุกเพศทว้ยอีกด้วยการเสพติดนี้เช่นก็เหมือนกับ โรคอื่น ๆสามารถรักษาได้ด้วยจิตบำบัดนี้ไม่ใช่การเสพติดที่รักษาไม่ได้

2022

พฤษภาคม

MAY



สิ่งที่ควรทำ

รับการตรวจ  
ร่างกายเป็น  
ประจำ



# วันความดันโลหิตสูงโลก



สิ่งที่ไม่ควรทำ

ซ่อนตัวจาก  
แพทย์ของคุณ



ความดันโลหิตสูงเป็นโรคระยะยาว หลายคนไม่พบอาการใด ๆ ในตอนแรก นี่เป็นเหตุผลว่าทำไมจึงมักถูก มองข้าม อาการของความดันโลหิตสูงได้แก่ปวดศีรษะเวียนศีรษะใจสั่น หูอื้อ เลือดกำเดาไหลปวดไหล่หากอาการ รุนแรงอาจทำให้เกิดอาการคลื่นไส้อาเจียนเป็นลมและมีปัญหาเกี่ยวกับหัวใจแบบฉับพลันเป็นต้น



MDMA เป็นสารกระตุ้น ที่อาจทำให้เกิดอาการใจสั่น ความดันโลหิตสูงเฉียบพลัน และภาวะหัวใจหยุดเต้น กะทุนั้นหนักนอกจากนี้ยังอาจทำให้เกิดความเสียหายต่อสมองที่ไม่สามารถเยียวยาได้

2022

มิถุนายน

JUN



สิ่งที่ควรทำ

แสวงหาการรักษาที่เหมาะสม



วันต่อต้านยาเสพติดโลก



สิ่งที่ไม่ควรทำ

ใช้ยาโดยไม่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์



การใช้ยาที่ผิดกฎหมายเป็นสิ่ง ที่เสพติดมาก นอกจากนี้ยังสามารถนำไปสู่ ความตายก่อนวัยอันควร ทุกคนอาจ สมผัสกับยาผิดกฎหมายเช่นยาแก้ไอหรือยาแก้ปวดพวกนี้สามารถหาซื้อได้ ง่ายดายผ่านเคาน์เตอร์จึงทำให้หลายคนเชื่อว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ยาที่เสพติด เป็นความเข้าใจที่ผิดหากคนใช้ยาใดๆโดยไม่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์ ถือว่าเป็นการใช้ยาในทางที่ผิดมันอาจ ทำให้คุณ เสี่ยง ชีวิตได้



การล้างพิษเป็นกระบวนการที่เจ็บปวดมาก คนหนึ่งอาจเจอกับอาการหนึ่ง ๆ ลงๆ หลายรอบ วงจรของอาการ กาเรบีและหยุดชะงักหลายครั้งความเจ็บปวดที่เกิดกับร่างกายและจิตใจไม่สามารถอธิบายเป็นคำพูดได้ง่ายๆ อย่าปล่อยให้ตัวเองตกหลุมพรางของการใช้สารเสพติด

2022

กรกฎาคม

JUL



สิ่งที่ควรทำ

พัฒนาความ  
สนใจ

สิ่งที่ไม่ควรทำ

เสพยาเพื่อความ  
สุขระยะสั้น

# วันจูบ สากล



บริการทางเพศของเพื่อน ๆ มักไม่รวม "การจูบ" ในหลาย ๆ ระดับ สาเหตุของเรื่องนี้ เกิดจากความกังวลว่า นิสัยนามัยการติดเซ็กส์สามารถติดต่อได้ทางนลายและตัวอย่างจากในช่องปาก ในเวลาเดียวกัน การวิจัยได้ชี้ให้เห็นถึงความจริงที่ว่า การจูบระหว่างคู่รักที่ใกล้ชิดนั้น เป็นกิจกรรมที่ติดต่อสุขภาพ การจูบช่วยลดการหลังอะตริณาสีน้ำตาลให้รู้สึกปลอดภัย ในเวลาเดียวกัน สมถองจะปล่อยสารที่ทาหุนาที่ส่ง สัญญาณระหว่างเส้นประสาทชนิดเดียวกันซึ่งมีกลูโคกปล่อยออกมาหลังการออกกวางักายหรือเมื่อเรารีดสาร กระตุน บางอย่างซึ่งทำให้เกิดอาการใจสนและหายใจลจก็ ๆ



โคเคนเป็นยาชาและสารกระตุ้นซึ่งอาจทำให้เกิดอารมณ์ล่งโคลและแมกัระทั้ง เป็นโรคจิตเภทที่สำคัญมันเป็น สารเสพติดที่เสพติดกันสูงหากคุณต้องการที่จะ มีอารมณ์เชิงบวกให้หากิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของ คุณทาเช่นการ รับประทานอาหารที่คุณชอบหรือการหาคนคุยด้วย

2022

สิงหาคม

AUG



สิ่งที่ควรทำ

ต่อสู้เพื่อสิทธิในการทำงานที่เท่าเทียมกัน

วันรอลงกิจการ  
ดาทาสและการ  
เลิกทาสสากล

สิ่งที่ไม่ควรทำ

ยอมรับการบังคับใช้แรงงาน



ในฮ่องกง บริการทางเพศส่วนใหญ่ให้บริการโดยเพื่อน ๆ โดยสมัครใจ อย่างไรก็ตาม การค้ามนุษย์ยังคงเป็นปัญหาในบางมุมของโลก ในประเทศยากจนบางประเทศ มีคนเสี่ยงชีวิตไปต่างประเทศเพื่อทำงานอย่างผิดกฎหมายโดยหวังว่าจะมีชีวิตที่ดีขึ้น บางคนถูกค้ามนุษย์ไปยังส่วนต่างๆของโลกและต้องทำงานโดยไม่ได้รับเงิน ด้วยการใช้ความรุนแรงการลงละเมิดทางเพศหรือการบังคับใช้ยา



ในบางภาคส่วนของอุตสาหกรรมบริการทางเพศในฮ่องกงคนงานบางคนมาที่ฮ่องกงโดยไม่รู้ว่าพวกเขาถูกจ้างใหม่มาทำงานบริการทางเพศพวกเขาถูกทำให้เข้าใจผิดโดยเชื่อว่าพวกเขา กำลังจะกลายเป็นนักเดิน หรือพนักงานเสรีฟ บางคนททำงานในบรหรัหรือในทคลบ้ออาจสมีฝ้สกับยาผิดกฎหมายในที่ทางานยาเหล่านี้ส่วน ใหญ่เป็นกัญชาหรือโคเคน เนื่องจากตอ งจ่ายค่าตัวกลางจนวนมากเพื่อมาที่นี้ พวกเขาจึงไม่มีทางเลือกอื่น นอกจากต้องอยู่และทำงานพวกเขาอาจเสพยาตามคาขอของลกูคาเพื่อแลกกับรายไดที่มากขึ้นเพื่อชาระหนี้

2022

กรกฎาคม

SEP

10



สิ่งที่ควรทำ

ออกกำลังกายเพื่อคลายเครียด



วันป้องกัน  
การฆ่าตัวตายโลก



สิ่งที่ไม่ควรทำ

ปฏิเสธตัวเอง

องค์การอนามัยโลก (WHO) ชี้ว่าในแต่ละปีมีผู้เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตาย 800,000 คน ทุกคนมีอาการแปรปรวนและมีความสามารถในการจัดการกับความเครียดแตกต่างกันไป เป็นเรื่องปกติที่จะมีอาการแปรปรวนบางครั้งเมื่อมีอาการและความวิตกกังวลไม่ได้รับการแก้ไขเป็นระยะเวลานานอาจส่งผลให้เกิดความคิดฆ่าตัวตายได้ การฆ่าตัวตายสามารถป้องกันได้ด้วยการสร้างความคิดเชิงบวก



เนื่องจากสถานการณ์ COVID-19 เราจึงทำงานและเรียนจากที่บ้านมากขึ้น การเสพติดการเล่นวิดีโอเกมอาจทำให้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่แยลงจึงเป็นผลให้กรณีการฆ่าตัวตายที่เกี่ยวข้องของกบฏการติดวิดีโอเกมเพิ่มขึ้น es. วิดีโอเกมเป็นเรื่องที่น่าตื่นเต้น ลึกลับ และบางเกมถึงกับมีความรุนแรง แต่การหาตามใจมากเกินไปอาจทำให้หลายคนแยกตัวออกจากโลกที่พวกเขาสร้าง ขึ้นในวิดีโอเกมโดยยาก เบลีย์ นชอบเขตระหว่างความเป็นจริงและพื้นที่เสมือนไม่เพียงแต่จะส่งผลต่อความสามารถในการตั้งสมาธิของคุณเท่านั้น แต่ยังทำให้เกิดความตึงเครียด ในความสัมพันธ์ทางสังคมและมีแนวโน้มความรุนแรงอีกด้วย การฆ่าตัวตายที่เกี่ยวข้องกับการเสพติดวิดีโอเกมกลายเป็นเรื่องธรรมดาที่น่าสยดสยอง

2022

ตุลาคม

OCT



สิ่งที่ควรทำ

สิ่งที่ไม่ควรทำ

# วันล้างมือโลก

เชื่อมั่นในตัวเอง

ดูถูกตัวเอง



การล้างมือเป็นนิสัยที่ดีในการป้องกันโรค อย่างไรก็ตามคุณเคยได้ยินเกี่ยวกับอาการที่เรียกว่าโรคย้ำคิดย้ำทำ(Obsessive-Compulsive Disorder (OCD))หรือไม่? ผู้ประสบภัยจากOCDมักจะทำกิจกรรมบางอย่างซ้ำๆ เช่นการทำความสะอาดและตรวจสอบ ซ้ำๆและมากเกินไป บางคนใส่ใจในรายละเอียดมากมีระเบียบและมีมาตรฐานสูงสำหรับทุกอย่างที่พวกเขาทำในชีวิตอย่างไรก็ตาม เมื่อพฤติกรรมเหล่านี้ควบคุมไม่ได้และมากเกินไปก็จะกลายเป็นOCDในทางสรีรวิทยาความไม่สมดุลของสาร เซโรโทนินอาจเป็นสาเหตุหนึ่งของOCDในทางกลับกันอาจมีองค์ประกอบทางพันธุกรรมด้วย



การกินเมทอาจทำให้มีพฤติกรรมซ้ำๆเช่นพิมพ์น้โทรศัพท์การล้างมือ ฯลฯ พฤติกรรมเหล่านี้จะยุติลงเมื่อเลิก ยาซึ่งแตกต่างจากที่ผู้ป่วยโรคOCDประสบ

2022

พฤศจิกายน

NOV

25



สิ่งที่ควรทำ

เป็นอิสระ

วินัยดี ความ  
รุนแรงต่อสตรี  
สากล

สิ่งที่ไม่ควรทำ

เลิกยุ่งกับเรื่องไร้  
สาระ

ของผู้หญิงทั่วโลกต้องทนทุกข์ทรมานจากความรุนแรงทางร่างกายและทางเพศในรูปแบบต่างๆ ในเดือนที่แล้ว เราได้พูดคุยเกี่ยวกับโรคย้ำคิดย้ำทำ (OCD) OCD ไม่เพียงแต่หมายถึงการจับเก็บอาหารและการทำความสะอาด สะอาดมากเกินไปเท่านั้น แต่ยังรวมถึงพฤติกรรมรุนแรงด้วย

ผู้ป่วยโรค OCD ที่มีแนวโน้มที่รุนแรงอาจได้ บั ความสุข จากการทารุณหรือเห็นคนอื่นโดน บั บาดเจ็บ ความพึงพอใจนี้สามารถเป็นไวดูทั้งทางจิตใจภาพหรือความรู้สึก ผู้ป่วยบางคนอาจจินตนาการถึงเหตุการณ์เหล่านี้เท่านั้น ซึ่งไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้ใด อย่างไรก็ตาม การกระทำมักเริ่มต้นจากความเพ้อฝัน ด้วยเหตุนี้จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องป้องกันไม่ให้จินตนาการเหล่านี้เกิดการพัฒนาขึ้น  
แน่นอนว่าเหตุการณ์ร้ายบางคนที่เพียงแสวงหาความสุขแบบเร่งด่วนเท่านั้น



ยาบางชนิด เช่น เมทอจทาให้ เกิดอาการหลงผิดและเห็นภาพหลอน ซึ่ง กระตุ้นให้ เกิดความรุนแรงและจงใจให้ คนทารายพวนี้ การใช้เมทพริมาณมากอาจทาให้เสียชีวิตได้

2022

ธันวาคม

DEC



สิ่งที่ควรทำ

หมั่นตรวจร่างกาย เพื่อป้องกันตัวเอง



วันเอดส์โลก



สิ่งที่ไม่ควรทำ

รับความเสี่ยง

วันเอดส์โลกได้จัดตั้งขึ้น เพื่อให้สาธารณชนตระหนักเกี่ยวกับโรคเอดส์ ซึ่งเกิดจากไวรัส ภูมิคุ้มกันบกพร่องของ มนุษย์ (เอชไอวี-HIV) และเพื่อเป็นทริคเกอร์ถึงผู้ที่เสียชีวิตจากโรคนี้ แม้ว่าความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีจะสามารถลดผลกระทบของไวรัสด้วยการใช้ยาได้ แต่หลายคนยังคงมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการแพร่กระจายของไวรัส ตัวอย่างเช่น พวกเขาอาจคิดว่าไวรัสสามารถติดต่อผ่าน การ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเช่น ใช้ห้องน้าเดียวกัน วាយนาในสระเดียวกันและแบ่งปันอาหารบนโต๊ะเดียวกันบางคน ถึงกับเชื่อว่าผลัดเซอิ เอชไอวีเสียชีวิตในระยะเวลานานสั้นในความเป็นจริงเอชไอวีติดต่อทาง เลือดจากแม่สู่ลูก และการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยไม่สามารถติดต่อผ่านการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมปกติได้



สังคมยังคงประณามคนที่ติดเชื้อ เอชไอวีการประณามและการเลฎีกปฏิบัติส่งผล โดยตรงต่อแรงจูงใจของผคนใน การรับการทดสอบซึ่งจะทาให้เสียยงต่อการแพร่ เชื้อมากขนี้ การเลือกปฏิบัติมีรากฐานมาจากความเข้าใจผิดเรฯ จะสามารถสร้างความไววางใจและความเข้าใจได้โดยการเปิดใจและความคิดของเราเท่านั้น การระวางตัวของคณฯหนึ่งมีกจะลดลงเนื่องมาจากการเสพยาสารกระตุ้น

# ปฏิเสธการเสพติด

คนที่ที่รมาจากการเสพติดอาจปฏิเสธว่าพวกเขามีปัญหาในตอนแรกในตอนพวกเขาเชื่อมั่นเป็นเพียงงานอดิเรก อย่งหนึ่ง อย่งไรก็ตาม ความแตกต่างที่ยิ่งใหญ่ที่สุดระหว่างงานอดิเรกกับการเสพติดคือการที่เราสามารถ ควบคุมพฤติกรรมนั้นได้ หือไม่ งานอดิเรกนั้นก่อความวุ่นวายต่อชีวิตของคนๆ หนึ่ง หรือไม และคน ๆ นั้นถูก พฤติกรรมนั้น กลืนกินไปหรือไม

อย่ากลัวที่จะขอความช่วยเหลือหากคุณยินดีที่จะทำตามขั้นตอนนั้น คุณจะพบทางออก

## การสนับสนุนของเรา :

สายด่วนให้คำปรึกษาการเสพติดของAFRO (จันทร์-ศุกร์ 9.00-17.00น.)	62039656
สายด่วนAFRO24ชั่วโมง	27701002
สายด่วนศูนย์ รวมโรงพยาบาลใน Tung Wah Group (TWGHs) เพื่อการป้องกันและรักษาเสพติด (ICAPT) (หมายเหตุ: ไม่พบข้อจำกัดของภาษาสำหรับสายด่วน)	28271000
บริการครีเสียนช่องกง-สนุ่ยให้คำปรึกษาการเสพติดออนไลน์:	25610363
สายด่วนติดต่อสอบถามกองปราบปรามยาเสพติด	186186
Whatsapp/Wechat กองปราบปรามยาเสพติด	98186186
Addiction Counseling Service	31617777

## AFRO :

จันทร์-ศุกร์ · 09:00-22:00

9669 8108

9669 8108

AFRO 27701002

AFRO 27701002

“ยื่นหยัดน็อคเอาท์การเสพติด”

