
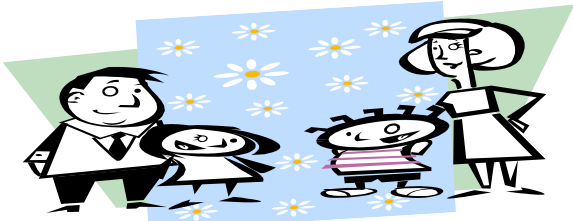


พ่อแม่ยุคใหม่....เข้า  วัยรุ่น

คุณพ่อคุณแม่ที่มีลูกอยู่ในช่วงวัยรุ่น คงมีความกังวลกับลูกวัยรุ่นๆ ไม่น้อยถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจตลอดจนสภาพแวดล้อมสังคมและสิ่งแวดล้อมรอบๆตัวที่มีอิทธิพลและส่งผลกระทบต่อค่านิยม ความคิด และพฤติกรรมของลูก ซึ่งแตกต่างไปจากยุคคุณพ่อคุณแม่ซึ่งคุณพ่อคุณแม่ต้องเข้าใจและยอมรับความเป็นวัยรุ่นโดย...

- ♥ พูดให้น้อยลง ฟังให้มากขึ้น
  - ♥ ขณะที่ลูกกำลังพูดอยู่ ท่านต้องนั่งและฟังด้วยความใส่ใจทุกๆคำพูดของลูก
  - ♥ ถ้าท่านจะพูดหรือสอนลูกควรใช้คำพูดที่ไม่ใช่การประชด ประชัน เพราะ จะยิ่งทำให้ลูกรู้สึกว่าถูกทำทนายมากยิ่งขึ้น
  - ♥ การกอดหรือสัมผัสศีรษะของลูกทำให้ลูกรู้สึกอบอุ่น
  - ♥ สร้างทัศนคติและค่านิยมในเรื่องความรักที่เหมาะสม รู้จักแยกแยะ ดี-ชั่ว-ถูก-ผิด คิดการณ์ไกล มองเห็นผลกระทบที่ตามมา
- “เพียงเรื่องเล็กน้อยที่คุณพ่อคุณแม่กำลังมองข้าม แต่เป็นสิ่งที่กำลังบ่มเพาะนิสัยของลูกให้โตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีและกล้าที่จะปรึกษาท่านทุกในเรื่อง”



โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มหันตภัยที่วัยใสควรรู้

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์คืออะไร

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ คือกลุ่มโรคที่ติดต่อกับคนหนึ่งสู่อีกคนหนึ่งส่วนใหญ่โดยการร่วมเพศ บางโรคอาจติดต่อกันโดยการสัมผัส หรือการถ่ายทอดสู่ลูกขณะอยู่ในครรภ์ แบ่งตามลักษณะอาการดังนี้

- แผล ได้แก่ ซิฟิลิส แผลริมอ่อน เริมอวัยวะเพศ
- ฝี ได้แก่ กามโรคของต่อมและท่อน้ำเหลือง หรือ ฝีมะม่วง แผลริมอ่อนที่มีภาวะแทรกซ้อน
- หนอง ได้แก่ หนองใน หนองในเทียม
- อื่นๆ ได้แก่ หูดหงอนไก่ หูดข้าวสุก พยาธิช่องคลอด เชื้อราในช่องคลอด โลม หิด



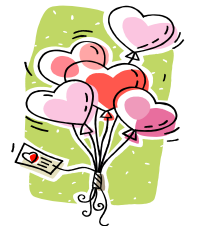
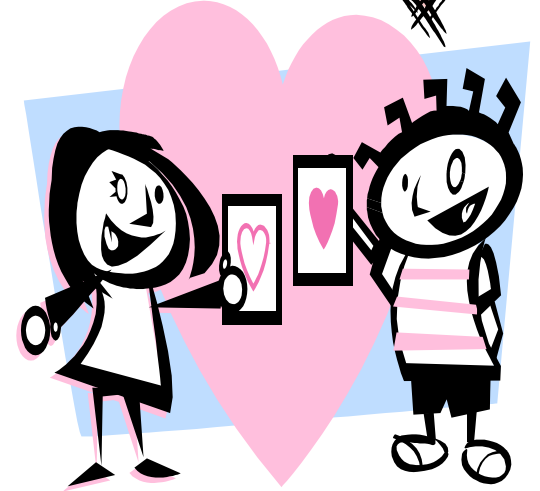
เอดส์...รักษาไม่หาย..แต่ป้องกันได้

เอดส์เป็นโรคติดต่อร้ายแรงที่รักษาไม่หาย เกิดจากเชื้อไวรัสเอช ไอ วี มีช่องติดต่อ 3 ทาง คือทางเลือด ทางเพศสัมพันธ์ และการติดต่อจากแม่สู่ลูก ในปัจจุบันเอดส์ติดจากการมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ติดเชื้ออยู่แล้ว

หากไม่มีทางเลือกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ได้วัยใสต้องรู้จักป้องกัน โดยการสวมถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธีทุกครั้ง เพราะถุงยางอนามัยสามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และป้องกันการตั้งครรภ์ได้

รักใหญ่ทุกวัย

รักนี้ปลอดภัย



ด้วยความปรารถนาดีจาก  
กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลน่าน  
โทรศัพท์ 054-771620-2 ต่อ 3251

## ธรรมชาติของวัยใส

### วัยใสคืออะไรกันแน่ ?

“วัยใส” คือคำที่ใช้ แทนคำเรียกวัยรุ่น ตอนต้น อายุระหว่าง 11-18 ปี และวัยรุ่นตอนปลาย อายุประมาณ 19-24 ปี

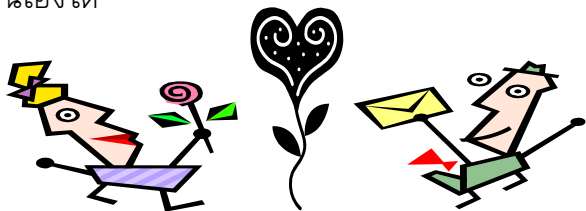
### ธรรมชาติและและการเปลี่ยนแปลง

เป็นการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่น ตัว ยืด ยาว สูงใหญ่ และที่สำคัญที่เป็นธรรมชาติของวัย คือ

**ผู้หญิง** มีหน้าอก สะโพกพวย มีประจำเดือน

**ผู้ชาย** มีหนวด เครา เสียงห้าว นมแตกพาน

ทั้งผู้หญิงและผู้ชายจะมีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ มีความรู้สึกและความต้องการทางเพศ ชอบการเรียนรู้สิ่งต่างๆที่แปลกใหม่ รักอิสระ รักเพื่อน อยากรู้ อยากเห็น ต้องการการยอมรับจากเพื่อน ต้องการทันสมัย แต่ไม่มั่นใจในตัวเองบางครั้งจิตใจยังไม่มั่นคงมากพอที่จะควบคุมอารมณ์และความรู้สึก หรือความต้องการของตนเองได้



## วัยใส.... เข้าใจเรื่องรัก....ไม่พักเรื่องเรียน

วัยใสส่วนใหญ่ยังอยู่ในวัยเรียน ดังนั้นถ้าคิดอยากมีรัก ก็ต้อง

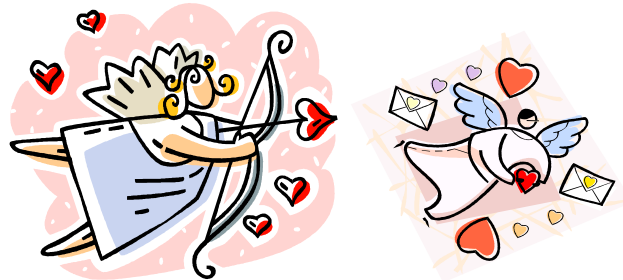
“เข้าใจความรักไม่พักเรื่องเรียน” นะจ๊ะ

### เมื่อวัยใสคบเพื่อนต่างเพศ

- ♥ คิดให้แน่ใจ ว่าคบกันแบบใด
- ♥ คบแบบเพื่อน หรือ คบแบบคนรัก
- ♥ คบเพื่อความอบอุ่นใจ มีคนให้ห่วงใยกัน
- ♥ หรือ คบเพื่อตอบสนองความต้องการทางเพศ ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงตาม ธรรมชาติ

### เมื่อวัยใสมีรัก...ต้องรู้จักยับยั้งชั่งใจ

- ♥ วัยใสรักได้ แต่อยู่ในขอบเขต อยู่ในสายตาผู้ใหญ่ และไม่ส่งผลต่อการเรียน
- ♥ ความรัก ความใคร่ อาจทำให้วัยใสเพเลียงพลา อย่าปล่อยตัวปล่อยใจไปกับความรัก
- ♥ รู้จักหักห้ามใจตัวเอง นึกถึงความถูกต้อง และผลเสียต่างๆ ที่จะตามมา



## วัยใส..ปล่อยตัวปล่อยใจ..ภัยจะมา

### ยาเสพติด

ทุกชนิด ทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็น บุหรี่ เหล้า ยาบ้า ยาไอ ยาเลิฟ ฯลฯ ยาเสพติดพวกนี้ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย การเรียนตกต่ำ ระดับสติปัญญา ลดลง ก้าวร้าว กระทบกระวายกล้าทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ ดังนั้น...ถอยหนี...จึงดีที่สุด



### สื่อต่างๆ

เป็นสิ่งที่มียุทธิพลต่อวัยใสมาก เป็นเสมือนแหล่งเรียนรู้ มีด้วยกันหลายรูปแบบทั้งจากโทรทัศน์ หนังสือการ์ตูน อินเทอร์เน็ต สื่อบางอย่างจะเป็นสื่อ ที่สร้างภาพกระตุ้นอารมณ์ทางเพศที่มีให้เห็นมากในปัจจุบัน ...เป็นวัยใสต้องรู้เท่าทัน..และเลือกรับสื่อที่มีประโยชน์

### การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควร

การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควร เกิดจากความรักรักใคร่และความอยากรู้อยากลอง ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนในร่างกายตามธรรมชาติของวัยใส...ระหว่างนั้น..สติและการยั้งคิดจะหายไป วัยใสจึงเผลอตัวเผลอใจ .ลองคิดถึงผลที่ตามมา...ไม่ว่าจะเป็น การเรียนตกต่ำ การตั้งครรถไม่พึงประสงค์ การทำแท้ง ซึ่งล้วนแต่ทำให้คุณค่าของตัวเองลดลง และภัยที่วัยใสลืมนึกถึงคือการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์

