

คู่มือ

สำหรับผู้เข้ารับการฟื้นฟู สมรรถภาพผู้ติดยา **เสพติด**



กรมคุมประพฤติ
กระทรวงยุติธรรม



กรมคุมประพฤติ
กระทรวงยุติธรรม



คู่มือ



สำหรับผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด



๑๑๑ สารบัญ ๑๑๑

	หน้า
๑. ปรัชญาชุมชนบำบัด	๑
อุดมการณ์	๓
กฎข้อห้าม	๔
๒. โครงสร้างสายบังคับบัญชา	๕
๓. เครื่องมือบ้าน	๕
๓.๑ กลุ่มบำบัด	๖
๓.๒ งานบำบัด	๙
๓.๓ การให้ความช่วยเหลือ	๑๐
๔. การเตรียมตัวก่อนกลับสู่สังคม	๑๑
• ยาเสพติดให้โทษ	๑๒
• โรคสมองติดยา	๑๔
• อารมณ์ทางลบต่างๆที่นำไปสู่พฤติกรรมการใช้สารเสพติด	๑๗
• การเลิกสุราและสารเสพติดโดยเด็ดขาด	๑๘
• การหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ	๒๑
• การฟื้นฟูความสัมพันธ์	๒๕
• หยุดเสพยาเสพติดที่ละวัน	๒๗
• การป้องกันการกลับไปเสพยา	๒๘
• สติ คืออะไร	๒๙
• อุปนิสัยแห่งการมีสติ	๓๑
• คิดเป็น ก็เป็นสุข (โยนิโสมนสิการ)	๓๓

๑.ปรัชญา

อุดมการณ์และกฎข้อห้าม

ปรัชญา

ปรัชญาเป็นสิ่งที่ผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ทุกคนจะต้องท่องได้ และทำความเข้าใจความหมายของปรัชญาให้กระจ่างชัด เพื่อใช้เป็นหลักยึดในการดำเนินชีวิต

ปรัชญาชุมชนบำบัด

ณ แ่งนี้ที่เราอยู่ร่วมพิงพัก
แหล่งลี้ภัยใด ไใด ในโลกา
นับแต่วันที่เราพร้อมเผชิญหน้า
รับความจริงจากเขาอื่นไม่หวั่นเกรง
ความปลอดภัยหาไม่ได้ในผู้อื่น
กลัวไปใยหากเขาจะรู้จักตัว
กระจกใดหรือจะส่องชี้ได้ดีเท่า

ณ แ่งนี้ที่เราอยู่พร้อมเพรียงกัน
ไม่ใช่ยักษ์ไม่ใช่มารในความฝัน
หากแต่เป็นมนุษย์ผู้มีตัวตน
ชีวิตใหม่เริ่มต้นได้ในที่นี่
ไม่เดียวดายดังความตายที่กลัวกัน

เพราะตระหนักแก้ไขแห่งตนว่า
สุดพิงพานอกจากตัวของเราเอง
กล้าสบตาเปิดใจอย่างผู้เก่ง
วันนั้นเองที่หยุดวิ่งหนีสิ่งกลัว
หากเราขึ้นมีความลับกับเขาทั่ว
รู้ดีชั่วทั้งเราเขาเข้าใจกัน
เราสองเราแน่ชัดกว่าว่าเธอฉัน
ประจักษ์ปล้นชัดแจ้งแห่งตัวตน
หรือคนแคะที่นำพรันหวั่นสับสน
มีระคนผิดชอบประกอบกัน
ปลูกชีวีให้งอกงามไม่คร้ามครั่น
มีชีวันเพื่อทั้งเขาและเราเอง



คำอธิบายปรัชญาชุมชนบำบัด

ณ แหน่งนี้ที่เราอยู่ร่วมพิงพัก
แหล่งลี้ภัยใด ๆ ในโลกา

เพราะตระหนักแก่ใจแห่งตนว่า
สุดพิงพานอกจากตัวของเราเอง

คำอธิบาย จากข้อความด้านบนกล่าวถึงตัวผู้ติดยาเสพติดที่กำลังบอกกับตนเองว่าการที่เราจะเลิกยาเสพติดได้นั้น ไม่ว่าเราจะอยู่สถานที่ใดหรือหวังที่จะให้ใครช่วยเหลือในการเลิกยาเสพติดนั้นจะไม่ประสบความสำเร็จเลย หากตัวเองไม่คิดที่จะเลิกอย่างจริงจัง ซึ่งนี่เองคือการพึ่งพาตนเอง

นับแต่วันที่เราร่วมเผชิญหน้า
รับความจริงจากเขาอื่นไม่หวั่นเกรง

กล้าสบตาเปิดใจอย่างผู้เก่ง
วันนั้นเองที่หยุดวิ่งหนีสิ่งกลัว

คำอธิบาย จากข้อความด้านบนเป็นการบอกให้ผู้ติดยาเสพติดทราบว่า ตัวผู้ติดยาเสพติดนั้นต้องเรียนรู้ที่จะยอมรับว่าตนเองเป็นผู้ติดยาเสพติด รวมทั้งยังมีพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสมอันก่อให้เกิดการติดยาเสพติดได้ เพราะในอดีตผู้ติดยาเสพติดจะไม่ยอมรับในการติดยาเสพติดของตน หรือแม้กระทั่งว่าตนมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม ซึ่งส่วนใหญ่มักจะมีเหตุผลเข้าข้างตนเอง

ความปลอดภัยหาไม่ได้ในผู้อื่น
กลัวไปใยหากเขาจะรู้จักตัว
กระจกใดหรือจะส่องชี้ได้ดีเท่า

หากเราขึ้นมีความลับกับเขาทั่ว
รู้ดีชั่วทั้งเราเขาเข้าใจกัน
เราส่องเราแน่ชัดกว่าว่าเธอฉนั้น

คำอธิบาย จากข้อความด้านบนเป็นการบอกให้ผู้ติดยาเสพติดทราบว่า โดยธรรมชาติของผู้ติดยาเสพติดแล้ว มักจะโกหก หรือไม่ก็มีความลับ ซึ่งในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดนั้นหากผู้บำบัดไม่ทราบข้อมูลหรือข้อเท็จจริงเกี่ยวกับตัวผู้ติดยาเสพติดแล้วก็ให้การฟื้นฟูสมรรถภาพได้ไม่เหมาะสม เปรียบได้กับแพทย์ก่อนที่จะทำการรักษาคนไข้ก็จะต้องมีการตรวจอย่างละเอียดก่อนว่าคนไข้ป่วยเป็นโรคอะไร นอกจากการที่ไม่มีความลับแล้วก็จะต้องเรียนรู้ที่จะบอกผู้อื่นด้วยว่าเขาเป็นอย่างไรจากการมองของเรา

ณ แหน่งนี้ที่เราอยู่ร่วมเพรียงกัน
ไม่ใช่อภัยไม่ใช่มารในความฝัน

ประจักษ์ปล้นชัดแจ้งแห่งตัวตน
หรือคนแคะที่นำพรันหวั่นสับสน

คำอธิบาย จากข้อความด้านบนเป็นการบอกให้ผู้ติดยาเสพติดทราบว่า การที่เรามาอยู่ที่นี่นั้นเป็นการทำให้เรารู้จักตัวเราเอง ซึ่งการที่จะรู้จักตนเองได้นั้นไม่ได้ง่ายนัก หรือเป็นเรื่องยากแต่อย่างใด

หากแต่เป็นมนุษย์ผู้มีตัวตน
ชีวิตใหม่เริ่มต้นได้ในที่นี้
ไม่เดียวดายดังความตายที่กลัวกัน

มีระคนผิชอบประกอบกัน
ปลูกชีวิตให้งอกงามไม่คร้ามครั่น
มีชีวันเพื่อทั้งเขาและเราเอง

คำอธิบาย จากข้อความด้านบนเป็นการบอกให้ผู้ติดยาเสพติดทราบว่า คนเราเมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์ไม่ได้มีใครดีทั้งหมดหรือเลวทั้งหมด คนหนึ่งคนก็จะมีทั้งดีและไม่ดีประกอบกันไป เพราะฉะนั้นเราสามารถที่จะเริ่มต้นใหม่ได้ เพื่อชีวิตที่ดีต่อไป



อุดมการณ์

อุดมการณ์เป็นเป้าหมายเชิงพฤติกรรมที่ผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ จะต้องทำความเข้าใจและถือปฏิบัติ

อุดมการณ์

๑. ความซื่อสัตย์
๒. ความรับผิดชอบ ความรักและความห่วงใย
๓. ผลจากการกระทำดีต้องได้รับการตอบแทน
๔. ความประมาทเป็นหนทางแห่งความพินาศ
๕. จงเข้าใจผู้อื่นดีกว่าให้ผู้อื่นเข้าใจเรา
๖. กรรมใดใครก่อกรรมนั้นย่อมตามสนอง
๗. จงไว้วางใจในสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่
๘. จงเป็นผู้ให้ก่อนที่จะเป็นผู้รับ
๙. การพัฒนาตนเองย่อมจะมาก่อนตำแหน่งหน้าที่อันสมควร
๑๐. ต้องมีการแสดงบทบาทที่เหมาะสม
๑๑. ที่นี้ไม่มีของฟรี
๑๒. พึงสังวรในสิ่งที่ตนเองร้องขอซึ่งอาจจะได้รับสิ่งนั้นจริง ๆ

คำอธิบายอุดมการณ์

๑. ความซื่อสัตย์

เนื่องจากผู้ติดยาเสพติดส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมที่ไม่ตรงไปตรงมา มีเล่ห์เหลี่ยม กล้าทำแต่ไม่กล้ารับ เพราะฉะนั้นเป้าหมายของพฤติกรรมควรที่จะมี ความตรงไปตรงมา ไม่มีเล่ห์เหลี่ยม กล้าทำกล้ารับในสิ่งที่ตนเองทำ

๒. ความรับผิดชอบ ความรักและความห่วงใย

เนื่องจากผู้ติดยาเสพติดส่วนใหญ่จะไม่มี ความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองกระทำ เห็นแก่ตัว เพราะฉะนั้นเป้าหมายของพฤติกรรมควรที่จะมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ประกอบกับมีความรักและความห่วงใยผู้อื่น ความเห็นแก่ตัวลดลง

๓. ผลจากการกระทำดีต้องได้รับการตอบแทน

เนื่องจากผู้ติดยาเสพติดส่วนใหญ่จะมีความคิดว่า “ทำดีได้ดีมีที่ไหน ทำชั่วได้ดีมีถมไป” ซึ่งเป็นความคิดที่ไม่เหมาะสม เพราะฉะนั้นเป้าหมายของพฤติกรรมควรที่จะมีการยอมรับในผลของการกระทำที่ตนเองกระทำ



๔. ความประมาทเป็นหนทางแห่งความพินาศ

เนื่องจากผู้ติดยาเสพติดส่วนใหญ่จะมีความประมาทในการดำเนินชีวิต หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือขาดสติในการดำเนินชีวิต เพราะฉะนั้นเป้าหมายของพฤติกรรมควรที่จะสร้างให้เรามีสติในการดำเนินชีวิต

๕. จงเข้าใจผู้อื่นดีกว่าให้ผู้อื่นเข้าใจเรา

เนื่องจากผู้ติดยาเสพติดส่วนใหญ่จะมีลักษณะยึดความคิดตนเองเป็นใหญ่ และมักที่จะมองออกนอกตนเอง หรือเป็นไปในลักษณะโทษผู้อื่น เพราะฉะนั้นเป้าหมายของพฤติกรรมควรที่จะสร้างให้เกิดการเรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่นบ้าง และเข้าใจผู้อื่นตามที่เขาเป็น

๖. กรรมใดใครก่อกรรมนั้นย่อมตามสนอง

เนื่องจากผู้ติดยาเสพติดส่วนใหญ่จะไม่ค่อยคิดถึงผลของการกระทำที่ตนเองได้ทำ จะคิดแต่สิ่งที่ตนเองอยากได้หรืออยากจะทำ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสม เพราะฉะนั้นเป้าหมายของพฤติกรรมที่ควรสร้างให้เกิดขึ้นคือสร้างให้เชื่อในกฎแห่งกรรม

๗. จงไว้วางใจในสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่

เนื่องจากผู้ติดยาเสพติดส่วนใหญ่จะไม่ค่อยไว้วางใจผู้ใดง่าย ๆ และจะมีความเชื่อว่าไม่มีใครเข้าใจตนเอง คนที่จะเข้าใจตนได้นั้นจะเป็นคนที่เคยใช้ยาเสพติดด้วยกันเท่านั้น เพราะฉะนั้นเป้าหมายของพฤติกรรมที่ควรสร้างให้เกิดขึ้นนั้น ต้องเรียนรู้ที่จะไว้วางใจผู้อื่น โดยสังเกตได้จากการกล้าที่จะเล่าเรื่องส่วนตัวของตนให้แก่ผู้อื่นฟัง

๘. จงเป็นผู้ให้ก่อนที่จะเป็นผู้รับ

เนื่องจากผู้ติดยาเสพติดส่วนใหญ่จะเป็นคนเห็นแก่ตัว จะไม่ค่อยให้อะไรแก่ใครหรือถ้าจะให้ก็จะต้องมีเรื่องผลตอบแทนมาด้วย เพราะฉะนั้นเป้าหมายของพฤติกรรมที่ควรสร้างให้เกิดขึ้นเพื่อลดความเห็นแก่ตัวคือให้ฝึกเป็นผู้ให้ ไม่ว่าจะเป็นการให้คำแนะนำ หรือให้แนวทาง ก็ตาม

กฎข้อห้าม

กฎข้อห้ามเป็นข้อปฏิบัติที่ผู้เข้ารับการฟื้นฟูห้ามฝ่าฝืนโดยเด็ดขาด

กฎข้อห้าม

๑. ห้ามมียาเสพติดทุกชนิด
๒. ห้ามมีเพศสัมพันธ์
๓. ห้ามทะเลาะวิวาท
๔. ห้ามลักทรัพย์



๒. โครงสร้างสายการ บังคับบัญชา

โครงสร้างสายการบังคับบัญชา

สถานที่เพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบ่งโครงสร้างสายบังคับบัญชาเป็น ๒ ส่วน

๑. สายการบังคับบัญชาในส่วนของผู้บริหาร ประกอบด้วย
ผู้อำนวยการสถานที่เพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
นักบำบัด (Pro staff)
พี่เลี้ยงผู้ติดยาเสพติด (Ex staff)
๒. สายการบังคับบัญชาในส่วนของผู้เข้ารับการฟื้นฟู
Co ordination on duty (COD) คือผู้ประสานกิจกรรม
Chief คือผู้ควบคุมกิจกรรม
Expeditors คือผู้ตรวจสอบ
Department heads คือหัวหน้าทีมงาน
Resident คือสมาชิกทั่วไป

๓. เครื่องมือบ้าน

เครื่องมือบ้าน

เครื่องมือบ้านเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อการฟื้นฟูสมรรถภาพเป็นอย่างมากโดยเครื่องมือบ้านจะแบ่งตามระยะในการฟื้นฟูสมรรถภาพ ๓ ระยะ ดังนี้

- ระยะแรกรับ (เดือนแรก)
- ระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ (เดือนที่ ๒-๔)
- ระยะเตรียมตัวก่อนกลับสู่สังคม (เดือนสุดท้าย)

เครื่องมือบ้าน ประกอบด้วย

- กลุ่มบำบัด
- งานบำบัด
- การช่วยเหลือ
- สิทธิพิเศษ



๓.๑ กลุ่มบำบัด

กิจกรรมกลุ่มสำหรับผู้เข้ารับการฟื้นฟูระยะแรก (Induction Phase)

ประกอบด้วย

การสัมภาษณ์เบื้องต้น (Initial Interview Group)

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อทราบประวัติความเป็นมาของผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ
๒. เพื่อรับรู้ถึงระดับความต้องการในการเข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพ
๓. เพื่อให้รับรู้ถึงปัญหาเบื้องต้นของผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ซึ่งจะได้นำมากำหนดเป็นแผนฟื้นฟูสมรรถภาพให้เหมาะสม

กลุ่มเตรียมการก่อนการประชุมเช้า (Pre morning Group)

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อตรวจสอบหัวข้อบอร์ดที่สมาชิกได้มีส่วนร่วมในแต่ละวัน
๒. เพื่อเตรียมความพร้อมในการใช้หัวข้อบอร์ดของสมาชิก

กลุ่มการประชุมเช้า (Morning meeting Group)

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกเกิดความซื่อสัตย์ต่อการกระทำของตนเอง
๒. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองและผู้อื่น
๓. เพื่อให้สมาชิกกล้าแสดงออกต่อหน้าชุมชนในทางที่ถูกต้อง
๔. เพื่อให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาของกันและกัน

กลุ่มสัมมนา (Seminar Group)

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเพื่อให้สมาชิกได้เกิดการพัฒนาด้านความคิด สติปัญญา
๒. เพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาความกล้าในการแสดงออก แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และระงับความรู้สึกประหม่าที่จะพูดต่อหน้าคนอื่น
๓. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทักษะการดำเนินชีวิตร่วมกันในศูนย์ ช่วยกันหาแนวคิดโดยใช้เหตุผล ประสบการณ์และความรู้สึกมาแก้ไขปัญหาต่างๆ
๔. เพื่อให้สมาชิกเกิดทักษะในการฟัง และยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น



กลุ่มให้คำปรึกษา (Group Counseling)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิก สามารถปรับตัวในการดำรงชีวิตอยู่ภายในสถานฟื้นฟูฯ รวมทั้งแสดงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อสถานที่แวดล้อม กฎระเบียบ กลุ่มกิจกรรม และเพื่อนสมาชิกด้วยกัน
2. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ในปัจจุบันได้อย่างเหมาะสมด้วยตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความมั่นใจในตนเองในการที่จะกลับไปอยู่กับครอบครัวและสังคม

กลุ่มสรุปความรู้สึกประจำสัปดาห์ (Weekend Wrap Up)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกการกล้าแสดงออก และระบายความรู้สึกต่างๆ
2. เพื่อให้เพื่อนในกลุ่มได้ร่วมแสดงความรู้สึกและข้อเสนอแนะ

กลุ่มประชุมทั้งบ้าน (House Meeting)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกทั้งหมด ให้คำแนะนำแก่สมาชิกที่กระทำความผิดค่อนข้างรุนแรง เช่น กฎข้อใหญ่, ห้ามใช้ยาเสพติด, ห้ามทะเลาะวิวาท, ห้ามมีเพศสัมพันธ์, ห้ามลักขโมย
2. เพื่อให้สมาชิกที่ทำผิดได้เรียนรู้ถึงพฤติกรรมที่ไม่เป็นที่ยอมรับ
3. เพื่อให้สมาชิกกระทำผิดที่ต้องการเปลี่ยนแปลงแก้ไขตนเองได้เปลี่ยนพฤติกรรม
4. เพื่อให้สมาชิกร่วมกันแก้ไขปัญหาในทางที่ถูกต้อง

กลุ่มประชุมทีมงาน (Working Team Meeting)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับงานที่ปฏิบัติ
2. เพื่อเสริมสร้างทักษะในการทำงานร่วมกัน
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดการยอมรับ และการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในทีมงาน

กลุ่มประชุมเจ้าหน้าที่ (Staff Meeting)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เจ้าหน้าที่ทุกคน รับทราบรายงานเหตุการณ์ ๒๔ ชม.
2. เพื่อให้เจ้าหน้าที่รับทราบการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิก
3. เพื่อให้เจ้าหน้าที่ทุกคนร่วมกันพิจารณาแนวทางการแก้ไขพฤติกรรมของสมาชิก

กลุ่มจูงใจ (Motivation Group)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ กับเจ้าหน้าที่
2. เพื่อสร้างความตระหนักเกี่ยวกับการเลิกยาเสพติด



การจูงใจ

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
๒. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ดีต่อการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
๓. เพื่อให้สมาชิกทราบว่าจะได้รับอะไรจากการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

การปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกรับทราบเกี่ยวกับกระบวนการฟื้นฟูฯ กฎระเบียบ ข้อบังคับและการปฏิบัติตนระหว่าง
การฟื้นฟูฯ
๒. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจบทบาทและหน้าที่ของตนเองและเจ้าหน้าที่ของสถานที่เพื่อการฟื้นฟูฯ
๓. เพื่อเตรียมความพร้อมให้สมาชิกทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
๔. เพื่อให้สมาชิกเกิดแรงจูงใจในการเข้ารับการฟื้นฟูฯ ได้ตามโปรแกรม

การดูแลสุขภาพ

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องโรคต่างๆ และสารเสพติดที่มีผลต่อสุขภาพอนามัย
๒. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้ ความเข้าใจ ในด้านการดูแลสุขภาพที่ถูกวิธีตลอดจนการส่งเสริมสุขภาพ
๓. เพื่อให้สมาชิกสามารถนำความรู้ที่ได้ ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้
๔. เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้านสุขภาพไปทิศทางที่พึงประสงค์

ศาสนบำบัด

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้มีเวลาที่จะระลึกถึงหรือน้อมรับฟังคำสั่งสอนของแต่ละศาสนา ซึ่งเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางกายและจิตใจ ให้ก่อเกิดความสุขทางกายและจิตใจ ตามที่ศาสดาของแต่ละคนได้สั่งสอนไว้พึงปฏิบัติตาม โดยอาศัยความยึดมั่นและศรัทธา ซึ่งมีส่วนช่วยในการฟื้นฟูร่างกายและจิตใจแน่วแน่ในการเลิกยาเสพติด

วินัยทหารและการออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางด้านร่างกาย
๒. เพื่อสร้างควมมีระเบียบวินัยให้แก่ผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ



๓.๒ งานบำบัด

๑. ทีมงาน

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อสร้างประสบการณ์ให้กับสมาชิกในงานต่างๆ ทั้งงานที่สมาชิกนัดและงานที่สมาชิกไม่ชอบหรือไม่นัด
๒. เพื่อให้สมาชิกรู้จักการวางแผนในการทำงานว่าสิ่งใดควรทำก่อนสิ่งใดควรทำหลัง
๓. เพื่อฝึกให้สมาชิกได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
๔. สร้างความขยัน อดทน ให้เกิดขึ้นในตัวสมาชิก
๕. สร้างความรัก ความสามัคคีในหมู่สมาชิกด้วยกัน ขณะทำงานเป็นกลุ่ม เมื่อกลับออกสู่สังคมจะสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้
๖. เพื่อนำความรู้ความชำนาญจากการฝึกงานไปเป็นประโยชน์ในการประกอบอาชีพได้

ตัวอย่างทีมงาน

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| - ทีมงานบ้าน | - ทีมธุรการ |
| - ทีมงานประชาสัมพันธ์ | - ทีมงานผู้ตรวจสอบ |
| - ทีมงานครัว | - ทีมงานซ่อมบำรุง |
| - ทีมงานเกษตร | - ทีมงานโยธา |

๒. การฝึกอาชีพและกิจกรรมชมรม (Vocational skill and Alternative Activity)

นอกจากการลงทีมงานต่างๆ ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดยังต้องได้รับการฝึกอาชีพในหลักสูตรระยะสั้นๆ เป็นการฝึกให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดได้พัฒนาทักษะ ความรู้ ความสามารถ ให้เกิดความชำนาญมากขึ้นในกรณีที่เป็นวิชาชีพที่ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพที่มีความรู้เดิมมาก่อน นอกจากนั้นมิีวิชาชีพบางอย่างที่ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพยังไม่ได้ทำมาก่อนก็เป็นการเรียนรู้เพิ่มขึ้น เพื่อนำความรู้ที่ได้ไปประกอบอาชีพหารายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัว



๓. การบำเพ็ญประโยชน์

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ลดความคิดฟุ้งซ่าน ลดอาการอยากยาลงได้
๒. เพื่อให้สมาชิกรู้จักการเสียสละ ทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม
๓. เพื่อให้สมาชิกมีความอดทนและรู้สึว่าตนเองมีคุณค่าต่อสังคม
๔. เพื่อให้สมาชิกรู้จักทำงานร่วมกันสร้างความสามัคคี

๔. เศรษฐกิจพอเพียง

๓.๓ การให้การช่วยเหลือ

การลงโทษ ประกอบด้วย

- การว่ากล่าว Talking to
- การตักเตือน Pull up
- การทำทัณฑ์บน Deal with
- การคาดโทษ Hair cut
- การนั่งเก้าอี้ Hot chair
- การเรียนรู้ประสบการณ์ Learning experience
- การทำงานใช้ความคิด Shut down

สิทธิพิเศษ

- เช่น การได้รับสิทธิโทรศัพท์และการได้รับสิทธิเยี่ยม



๔. การเตรียมตัวก่อนกลับสู่สังคม

กิจกรรมกลุ่มสำหรับผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ตีระยะเตรียมตัวกลับสู่สังคม (Re-entry Phase) การให้การฟื้นฟูฯ ระยะเตรียมตัวกลับสู่สังคม (Re-entry Phase)

การเตรียมตัวก่อนกลับสู่สังคม เป็นอีกขั้นตอนหนึ่งที่มีความสำคัญในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด เพราะการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดด้วยรูปแบบชุมชนบำบัดนั้น เป็นการสร้างชุมชนจำลองขึ้นมาเพื่อให้ติดยาเสพติดเข้ามาฝึกและปรับพฤติกรรมตนเอง ซึ่งส่วนใหญ่จะใช้เวลาในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดเป็นเวลานาน หากเมื่อฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดเรียบร้อยแล้วปล่อยผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ เหล่านั้นกลับคืนสู่สังคมเลย ผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ อาจปรับตัวไม่ทัน เพราะฉะนั้น การเตรียมตัวก่อนกลับสู่สังคมจึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างมากเช่นกัน

วัตถุประสงค์

เพื่อเตรียมความพร้อมให้แก่ผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ในการออกไปใช้ชีวิต



ยาเสพติดให้โทษ

ยาเสพติด ในความหมายของ องค์การอนามัยโลก (World Health Organization or WHO) จะเกิดความต้องการทั้งทางร่างกายและจิตใจต่อไป โดยไม่สามารถหยุดเสพได้และจะต้องเพิ่มปริมาณมากขึ้นเรื่อยๆ จนในที่สุดจะทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บทั้งร่างกายและจิตใจ

พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พุทธศักราช ๒๕๒๒ ที่ใช้ในปัจจุบันได้กำหนดความหมายสิ่งเสพติดให้โทษ หมายถึง สารเคมีหรือวัตถุชนิดใดๆ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยรับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยประการใดแล้วทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจในลักษณะสำคัญ เช่น ต้องเพิ่มปริมาณการเสพขึ้นเรื่อยๆ มีอาการขาดยาเมื่อไม่ได้เสพมีความต้องการเสพเข้าทางด้านร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรงตลอดเวลา มีผลทำให้สุขภาพร่างกายทรุดโทรมกับให้รวมตลอดถึงพิษ หรือส่วนของพิษที่เป็นหรือให้ผลผลิตเป็นยาเสพติดให้โทษ หรืออาจใช้ผลิตเป็นยาเสพติดให้โทษและสารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดให้โทษ

ประเภทของยาเสพติดให้โทษ จำแนกตามการออกฤทธิ์ต่อระบบประสาท แบ่งออกเป็น ๔ ประเภท

๑. ประเภทกดประสาท ได้แก่ ฝิ่น มอร์ฟิน เฮโรอีน ยากล่อมประสาท ยาระงับประสาท ยานอนหลับ เครื่องดื่มมีเนมา บาร์บิทูเรต ทุกชนิด รวมทั้ง สารระเหย เช่น ทินเนอร์ แล็กเกอร์ น้ำมันเบนซิน กาว เป็นต้น ผู้เสพติดจะมีร่างกายซูบซีด ผอมเหลืองอ่อนเพลีย อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ฟุ้งซ่าน

๒. ประเภทกระตุ้นประสาท ได้แก่ ยาบ้า ยาไอซ์ ยาอี กระท่อม โคเคน เครื่องดื่มคาเฟอีน ผู้เสพติดจะมีอาการหงุดหงิด กระวนกระวาย จิตใจสับสนหวาดระแวง คลุ้มคลั่ง ทำในสิ่งที่คนปกติไม่ทำ เช่น ทำร้ายตนเองหรือทำร้ายผู้อื่น เป็นต้น

๓. ประเภทหลอนประสาท ได้แก่ แอลเอสดี เห็ดขี้ควาย ดี.เอ็ม.ที ยาเค เป็นต้น ผู้เสพติดจะมีอาการประสาทหลอน ฝันเพื่อง หูแว่ว เห็นภาพหลอนที่น่าเกลียดทากแล้ว ควบคุมตนเองไม่ได้ ถ้าเสพต่อไปจะป่วยเป็นโรคจิต

๔. ประเภทออกฤทธิ์ผสมผสาน คือ ทั้งประเภทกดประสาทและหลอนประสาทร่วมกัน ผู้เสพติดมักมีอาการหวาดระแวง ความคิดสับสน เห็นภาพลวงตา หูแว่ว ควบคุมตนเองไม่ได้และป่วยเป็นโรคจิต ได้แก่ กัญชา

สาเหตุของการติดยาเสพติด การติดยาเสพติดส่วนใหญ่เกิดจาก

๑. ความอยากรู้อยากลอง ด้วยความคึกคะนอง ส่วนมากพบในกลุ่มวัยรุ่น
๒. เพื่อนชวนหรือต้องการให้เป็นที่ยอมรับจากกลุ่มเพื่อน
๓. มีความเชื่อในทางที่ผิด เช่น เสพยาแล้ว ช่วยทำให้ทำงานได้มากขึ้น บางคนเชื่อว่า ยาเสพติดช่วยให้สบายใจและลืมความทุกข์ได้



๔. ขาดความระมัดระวังในการใช้ยา เพราะคุณสมบัติของยาบางชนิดอาจทำให้ติดยาเสพติดโดยไม่รู้ตัว หากใช้ยาติดต่อกันนานหรือใช้ยาไม่ถูกวิธีโดยขาดการแนะนำจากแพทย์หรือเภสัชกร

๕. ถูกหลอกให้ใช้สารเสพติดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์

๖. เมื่อมีปัญหาแล้ว ไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง จึงใช้ยาเสพติดสภาพแวดล้อม ถิ่นที่อยู่อาศัย มีการค้ายาเสพติด หรือมีผู้ติดยาเสพติด

ผลเสียหรือผลกระทบจากการใช้ยาหรือสารเสพติด

๑. มีผลต่อสภาพร่างกาย : ทำให้ร่างกายทรุดโทรม ชูบผอม เสี่ยงต่อการเกิดโรคหรือติดเชื้อโรคต่างๆ ได้ง่าย เช่น วัณโรคปอด เชื้อรา โรคหัวใจเต้นผิดปกติ โรคหัวใจโต โรคไตวาย การทำงานของตับผิดปกติ มะเร็งปอด ถุงลมโป่งพอง การทำงานของตับผิดปกติ เป็นต้น

๒. มีผลกระทบต่อสภาพจิตใจ : ทำให้มีอาการซึมเศร้า ก้าวร้าว มีอาการหวาดระแวง หูแว่ว ประสาทหลอน อารมณ์แปรปรวน เช่น มีอารมณ์ฉุนเฉียว หรือเจ็บขี้นผิดปกติ ทำร้ายผู้อื่น ทำร้ายตนเอง แยกตัว ถ้าใช้ยาในปริมาณมากหรือใช้ยาเสพติดติดต่อกันเป็นเวลานานจะทำให้เป็นโรคจิต โรคประสาทตามมาได้

๓. มีผลกระทบต่อครอบครัวและสังคม : ผู้ใช้ยาเสพติดไม่เป็นที่ยอมรับของครอบครัวและสังคมอาจก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาท และความรุนแรงในครอบครัวได้ นอกจากนี้ อาจก่อให้เกิดปัญหาทางสังคม เช่น การลักขโมย วิ่งราวทรัพย์ ปล้นทรัพย์ เพื่อทำงานที่ได้ไปซื้อยาเสพติดหรือแลกยาเสพติด บางรายเงินไม่พอใช้จ่ายและไม่พอจากการซื้อยาก็จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองไปเป็นผู้จำหน่ายยาเสพติดรายย่อย และเป็นผู้เสพยาใหม่ต่อไป

ผู้ที่ใช้ยาเสพติดมีผลทำให้เกิดความไม่เข้าใจกันภายในครอบครัวทำให้ครอบครัวแตกแยกก่อให้เกิดการหย่าร้างและส่งผลกระทบต่อบุตรต่อ

๔. มีผลกระทบต่อเศรษฐกิจ : ผู้ใช้ยาเสพติด ส่วนมากจะไม่รับผิดชอบตนเองและหน้าที่การทำงานทำให้ว่างงาน ตกงาน หางานทำไม่ได้ ต้องมีสภาพพึ่งพาทางเศรษฐกิจการเงินจากครอบครัวและเป็นภาระของครอบครัวและสังคม นอกจากนี้ ผู้ใช้ยาเสพติดที่มีร่างกายทรุดโทรมหรือมีโรคที่เกิดจากการใช้ยา การรักษาพยาบาลต้องใช้งบประมาณจากประเทศชาติในการบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยและต้องใช้งบประมาณในการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด จึงทำให้ประเทศชาติต้องสูญเสียงบประมาณเป็นจำนวนมาก



โรคสมองติดยา

สมอง ถือว่าเป็นอวัยวะที่สำคัญของชีวิต ในทางการแพทย์สมองคือส่วนสำคัญในการทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของร่างกายส่วนต่างๆ เช่น การมองเห็น การคิด การเดิน การหายใจ การรับรู้ความรู้สึก สุข และทุกข์ เป็นต้น

สมองติดยาเสพติดเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นทีละเล็กละน้อย จากการเสพยาเป็นครั้งคราว สู่การเสพยาถี่ขึ้น บ่อยขึ้น จากเสพยาวันก็จะกลายเป็นเสพวันละหลายครั้ง เมื่อเสพยาบ้าหรือสารแอมเฟตามีนเข้าสู่ร่างกาย สารแอมเฟตามีนจะไปกระตุ้นประสาทที่อยู่ในสมองส่วนกลางส่วนที่เรียกว่า ลิมบิกซิสเต็ม (Limbic System) หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “สมองส่วนอยาก” ซึ่งเป็นศูนย์ควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมโดยสารแอมเฟตามีน จะไปกระตุ้นปลายประสาทให้หลั่งสารโดพามีน (Dopamine) ออกมาจำนวนมาก ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกเป็นสุขพึงพอใจ หรือมีความคึกคักสนุกสนานในระดับที่เกินกว่าภาวะปกติของคนทั่วไป (บุคคลปกติจะมีการหลั่งสารโดพามีน ในระดับที่สมดุล จึงมีภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่เป็นปกติไม่สุขหรือซึมเศร้าเกินไป) ผู้เสพยาบ้าในระยะแรกจึงมีความสุขอย่างท่วมท้นหรือมีแรงมากทำงานได้มาก ไม่เหน็ดเหนื่อย แต่ภาวะเช่นนี้เป็นการกระตุ้นให้สมองและร่างกายถูกใช้พลังอย่างหนักเกินไป จึงพบว่า เมื่อหมดฤทธิ์ยาผู้เสพจะมีความเหนื่อยล้า ซึมเศร้าและต้องการกระตุ้นเสพยาบ้าอีก เพื่อให้ได้พบกับภาวะที่เป็นสุขอย่างท่วมท้น แต่ผู้เสพจะเสพปริมาณเท่าเดิมไม่ค่อยได้ผล ต้องเพิ่มปริมาณมากขึ้นเรื่อยๆ และเสพบ่อยครั้งขึ้น เพื่อให้ได้ผลเหมือนเดิม

สมองอีกส่วนหนึ่งคือ ซีรีบรอล คอर्टิก (Cerebral Cortex) ซึ่งอยู่ในสมองส่วนกลางเช่นกัน มีหน้าที่เกี่ยวกับความจำ การตัดสินใจ การใช้ความคิดเป็นเหตุเป็นผล ก็จะถูกทำลายและถูกควบคุมโดยสมองส่วนอยาก ส่งผลให้การคิดและความจำแย่ลง ไม่สามารถนึกคิดแยกแยะเหตุผล ถูกผิดได้เหมือนกับคนปกติ จึงพบว่า ผู้เสพยาบ้า จะมีความคิด พฤติกรรมและอารมณ์เปลี่ยนไปจากเดิม เช่น ก้าวร้าว หงุดหงิดง่าย ผู้เสพติดยาจะไม่สามารถควบคุมตนเองให้หยุดใช้สารเสพติดได้ ถ้าเสพต่อเนื่อง ผู้เสพจะมีอาการทางจิตและเป็นโรคจิตในที่สุด

วิธีการเสพและการติดยา

ระยะเวลาตั้งแต่เริ่มต้นเสพยาเสพติดครั้งแรก จนกระทั่งเกิดการติดยาต้องใช้ระยะเวลานานพอสมควร ระยะเวลาดังกล่าวขึ้นอยู่กับประเภทของยาเสพติดและวิธีการเสพ

การเสพยาบ้าโดยวิธีกิน จะออกฤทธิ์ในช่วง ๒๐ – ๓๐ นาที

การเสพยาบ้าโดยวิธีสูบไอ จะออกฤทธิ์ต่อสมองรวดเร็วมาก ประมาณ ๘ วินาที



เส้นทางการติดยา ได้แก่ เส้นทางการติดยาตั้งแต่เริ่มเสพยาจนติด แบ่งออกเป็น ๔ ระยะ

๑. ระยะเริ่มต้นเสพยา เป็นช่วงทดลองเสพยาหรือเสพนานๆ ครั้ง เพื่อเข้าสังคมหรือกลุ่มเพื่อน โดยผู้เสพยาจะมีความรู้สึกผิดว่า ตนเองทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง

๒. ระยะเวลาเสพยาต่อเนื่อง เป็นระยะที่ผู้เสพยาเสพติด เพราะรู้สึกว่ายาสเสพติดมีประโยชน์ ช่วยลดความเครียด ทำให้เสพยาบ่อยขึ้น โดยมีข้ออ้างต่างๆ มากมาย เริ่มเสียการเรียนและความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด และหรือมีอาการขาดยาให้เห็นเมื่อหยุดเสพยาระยะหนึ่ง

๓. ระยะหมกมุ่น ผู้เสพยาต้องการเสพยาในปริมาณมากขึ้นและบ่อยขึ้น เพราะเกิดอาการติดยา จะเสียการเรียนหรือการทำงาน จะมีเรื่องทะเลาะวิวาทกับผู้อื่นเป็นประจำ สมอจะถูกทำลายมากขึ้น สมอในด้านความคิดและความจำแย่ลง

๔. ระยะวิกฤติ ผู้เสพยาจะตกเป็นทาสของยาเสพติด คิดถึงยาและแสวงหายาเสพติดตลอดเวลา ไม่สนใจกิจกรรมอื่นๆ มีความล้มเหลวทั้งชีวิตส่วนตัว การงาน สังคม ผู้ติดยาจะไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ เป็นภาระต่อครอบครัวที่ต้องให้การดูแลและเลี้ยงดู

หลักสำคัญในการเลิกยา

๑. การหลีกเลี่ยงหรือจัดการกับตัวกระตุ้น โดยผู้เลิกยาต้องพิจารณาให้รู้ว่า อะไรคือตัวกระตุ้นที่มีอิทธิพลต่อตนเอง ทั้งตัวกระตุ้นภายนอกและตัวกระตุ้นภายใน แล้วหลีกเลี่ยงไม่เผชิญตัวกระตุ้นนั้นๆ หรือหาวิธีกำจัดตัวกระตุ้นนั้นๆ หาวิธีกำจัดตัวกระตุ้นนั้นๆ ซึ่งต้องอาศัยความมุ่งมั่นความฉลาดที่หลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นรวมทั้ง อาศัยความร่วมมือและความช่วยเหลือจากครอบครัว เช่น เงินคือตัวกระตุ้น เพื่อนที่เคยใช้ยาด้วยกัน สถานที่ที่เคยเสพยา ส่วนตัวกระตุ้นภายใน ไม่สามารถจัดการได้โดยตรง เช่น ความเหงา ความหิวเหว การจัดการกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อความรู้สึก เช่น การไปอยู่คนเดียว เป็นต้น ตัวกระตุ้นบางอย่างเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไปได้ เช่น มีอาการอยากยาช่วงเวลายืน ก็ต้องจัดการโดยใช้เทคนิคการหยุดความคิด ได้แก่ การจินตนาการ การเปลี่ยนกิจกรรมที่กำลังทำอยู่เพื่อลบความคิดอยากยา การฝึกผ่อนคลาย การทำสมาธิ การโทรศัพท์ปรึกษาคนที่ไว้วางใจ

๒. การดำเนินชีวิตที่พอดี ได้แก่ การจัดตารางเวลาให้สมดุลโดยมีตารางกิจกรรมการทำงาน การนอน การใช้เวลาว่าง การสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นและกิจกรรมในการดำรงชีวิตด้วยการจัดตารางเวลาไม่ให้มีเวลาว่างมีกิจกรรมที่เป็นประโยชน์และทำให้เกิดความเพลิดเพลิน เช่น การออกกำลังกาย การทำงานอดิเรก การทำงานบ้าน



๓. ระวิ้งการกลับไปเสพยาซ้ำ ให้ระวิ้งความคิดของตนเองซึ่งเป็นข้ออ้างในการกลับไปเสพยาซ้ำ เช่น

- ฉันเข้มแข็งพอที่จะกลับไปเผชิญหน้ากับยาเสพติดได้อีก
- เมื่อคนอื่นยังไม่ไวใจฉัน ฉันจะทำดีไปทำไม
- แค่ลองใช้ยาเพียง ๑ ครั้ง แล้วฉันจะไม่ยุ่งกับยาเสพติดอีก

ให้สร้างกำลังใจให้กับตนเองว่า ตนก็สามารถเลิกเสพยาเสพติดได้โดยพยายามหยุดยาให้ได้วันต่อวัน ต่อเนื่องกันไปเรื่อยๆ รวมทั้งการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับครอบครัว การเริ่มต้นมีความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนใหม่ที่ไม่ใช้ยาเสพติด หรือหางานทำที่เป็นหลักแหล่ง



อารมณ์ทางลบต่างๆ ที่นำไปสู่พฤติกรรมการใช้สารเสพติด

อารมณ์ (emotion) แปลว่าเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนที่ หรือเป็นภาวะของความรู้สึกภายในที่มีการเคลื่อนไหว เคลื่อนที่ไปที่ต่างๆ ไม่มีความคงที่ มีหลายรูปแบบ และเป็นตัวกระตุ้นทำให้เกิดการกระทำขึ้น

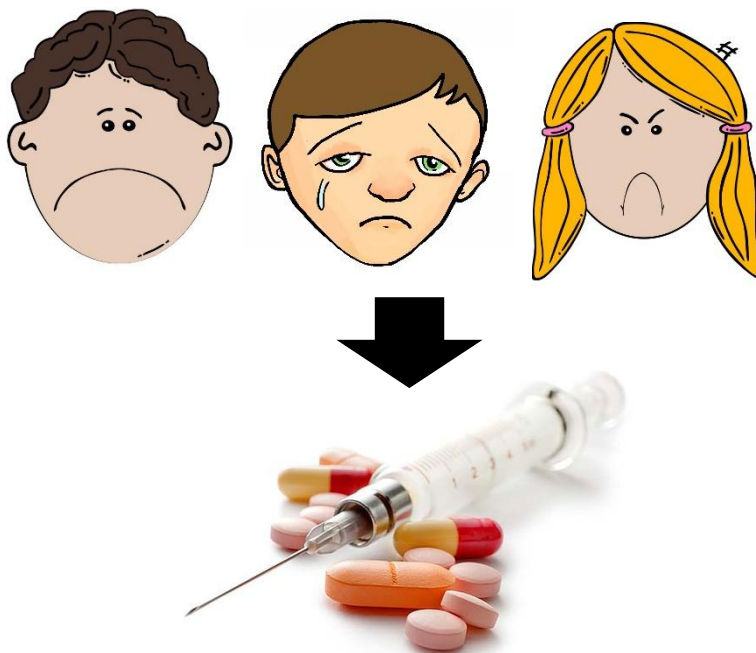
อารมณ์ทางลบ ความรู้สึกภายในที่เกิดขึ้นจากความไม่สบายใจ หรือไม่สมหวังตามที่ตนเองต้องการในที่นี่จะขอกล่าวถึง “อารมณ์ทางลบ” ที่มักเกิดขึ้นก่อนการใช้สารเสพติดและเป็นอารมณ์ที่อันตราย และทำให้กลับไปใช้สารเสพติดได้โดยอัตโนมัติ

อารมณ์เศร้า และรู้สึกด้อย ช่วงที่คุณพยายามและตั้งใจจะเลิกสารเสพติด คุณอาจต้องเผชิญกับปัญหาบางอย่าง ที่ทำให้คุณรู้สึกท้อแท้ ไม่อยากพยายามทำสิ่งดีๆ นี้อีก หากเกิดความรู้สึกเช่นนี้ขึ้นจะทำให้กลับไปเสพยาได้ง่ายขึ้น

อารมณ์เหงา ผู้เลิกสารเสพติดอาจรู้สึกลำบากใจที่ต้องเลิกคบเพื่อนกลุ่มที่ใช้สารเสพติดและเลิกกิจกรรมต่างๆที่เคยชินขณะใช้สารเสพติด เมื่อเลิกสารเสพติดการอยู่เพียงลำพังจะทำให้ตนเองรู้สึกเหงา ทำให้มีแนวโน้มกลับไปใช้สารเสพติดอีกครั้ง

อารมณ์โกรธ การเผชิญกับอารมณ์หงุดหงิดในระยะแรกของการเลิกใช้สารเสพติดอาจทำให้กลายเป็นความโกรธที่รุนแรงจนเป็นตัวกระตุ้นขึ้นมาได้ หากคุณเคยใช้สารเสพติดเพื่อขจัดโกรธ มันง่ายที่คุณจะกลับไปใช้วิธีเดิมอีก เพราะไม่พยายามใช้เหตุผลในการจัดการกับอารมณ์นั้นอย่างเหมาะสม

อารมณ์เบื่อ ความเบื่อทำให้คนเฉื่อยชาและเป็นสัญญาณของการกลับไปเสพยา เมื่อเลิกสารเสพติดบางคนมักรู้สึกเบื่อกับชีวิตประจำวันที่ไม่มีสารเสพติด และเป็นสิ่งที่ไม่คุ้นเคย สำหรับความเบื่อนั้นไม่สามารถหายไปได้เอง แต่ต้องทำกิจกรรมบางอย่างเพื่อขจัดมันออกไป



วิธีการจัดการอารมณ์ทางลบ พบว่าได้ผลในผู้ป่วยที่ต้องการเลิกสุราสารเสพติด โดยศึกษาจากสถิติของผู้ป่วยสุราสารเสพติด ทั้งนอกและในกองจิตเวช รพ.พระมงกุฎเกล้า ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๐ จนถึงปัจจุบัน

การจัดการกับอารมณ์เศร้า

- เล่าให้คนที่ไวใจได้ฟัง
- ออกกำลังกาย
- ให้รางวัลตัวเอง
- อย่าเก็บตัวอยู่คนเดียว
- อย่าคิดหมกมุ่นถึงอดีต หรือ กังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง
- แก้ปัญหาที่มีอยู่ให้ตรงจุด



การจัดการกับอารมณ์โกรธ

๑. ค้นหาต้นเหตุของความโกรธคืออะไร
๒. ควรหาทำกิจกรรมหรือที่ระบายอารมณ์ เช่น ไปนอน อาบน้ำ ออกกำลังกาย ระบายอารมณ์ด้วยตะโกนดังๆ ในที่ที่เหมาะสมเช่น ทะเล ภูเขา ฯลฯ
๓. บอกตัวเองว่า

“ห้ามความโกรธไม่ได้ แต่ควบคุมความโกรธให้แสดงออกอย่างเหมาะสมได้”

“การจัดการกับความโกรธโดยใช้สุราสารเสพติดมีแต่ผลกระทบทางลบ”

“ผู้ที่ทำให้เราโกรธ เขาคงมีเหตุผลของเขา”



การเลิกสุราและสารเสพติดโดยเด็ดขาด

การจะเลิกสารเสพติดให้ได้โดยเด็ดขาดนั้น เป้าหมายสูงสุดคือการเลิกสารเสพติดทุกชนิดทั้งสุราและสารเสพติดอื่นๆทุกชนิด แต่สมาชิกมักไม่เข้าใจเหตุผลว่าทำไมต้องเลิกดื่มสุรานี้ เนื่องจากสุรากลายเป็นวิถีชีวิตส่วนหนึ่งของคนในสังคม เช่น ในงานเลี้ยงสังสรรค์ งานแต่งงาน งานบวช เป็นต้น สมาชิกจึงคิดว่าสุราไม่ใช่สารเสพติด แต่สำหรับผู้ที่กำลังจะเลิกสารเสพติด สุราอาจเป็นตัวกระตุ้นให้กลับไปเสพซ้ำได้ ดังนั้นการทำความเข้าใจและวางแผนล่วงหน้าสำหรับเหตุการณ์เหล่านั้น จะช่วยให้สมาชิกจัดการกับมันได้แต่สำหรับนักเรียนบางคนอาจมีความยุ่งยากใจที่จะหยุดดื่มสุรา

เหตุผลที่ทำให้สมาชิกหันไปดื่มสุรา คือ

๑. ตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากดื่มสุรามีอยู่ทุกหนทุกแห่ง ดังนั้นการเข้าสังคมโดยไม่ดื่มสุราจึงทำได้ยาก
๒. เพื่อตอบสนองอารมณ์ของตนเองเพราะคิดว่าเมื่อดื่มสุราแล้วความเศร้า และความวิตกกังวลจะหายไปจึงอยากที่เขาจะตระหนักว่าบางครั้งสุราก็ทำให้เกิดความเศร้าได้เหมือนกัน
๓. ผู้ติดยาเสพติดแล้วดื่มสุรามีความคิดว่าการดื่มสุราไม่ใช่ปัญหา แต่เมื่อเขาพยายามหยุดดื่มแล้วไม่สามารถหยุดได้ จึงตระหนักว่าการดื่มสุราเป็นปัญหา
๔. การดื่มสุรามีผลกระทบต่อความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล จึงทำให้คิดหรือตัดสินใจอย่างมีเหตุผลเกี่ยวกับสารเสพติดได้ยาก
๕. สุราทำให้ความสามารถของสมองส่วนคิดลดลงและเพิ่มความสามารถของสมองส่วนอยากให้มากขึ้น ด้วยเหตุนี้คนที่ดื่มสุราจึงมีอารมณ์ทางเพศมากขึ้น และกล้าเข้าสังคมมากขึ้น แต่มีความยับยั้งชั่งใจตนเองน้อยลง ถ้าเคยชินกับการดื่มสุราเพื่อเพิ่มอารมณ์ทางเพศ และช่วยให้กล้าเข้าสังคมแล้ว หากไม่ได้ดื่มสุราก็จะรู้สึกไม่มั่นใจในการทำกิจกรรมอื่นๆ
๖. พวกเราหลายคนเติบโตขึ้นท่ามกลางสังคมที่ใช้สุราเพื่อการเฉลิมฉลองต่างๆ ดังนั้นการเรียนรู้ที่จะไม่ใช้สุราในการฉลองจึงทำได้ยาก
๗. หลายครอบครัวและหลายสังคมถือว่าการดื่มสุราเป็นการแสดงถึงความเข้มแข็งและเจนนต่อโลก รวมทั้งวัฒนธรรมของเรายังคงสนับสนุนให้มีการดื่มสุราด้วย
๘. การดื่มกลายเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมต่างๆ ไปแล้ว ดังนั้นการทำกิจกรรมต่างๆ โดยไม่มีการดื่มเบียร์หรือสุราร่วมด้วยจึงเป็นไปได้ยาก (เช่น การรับประทานอาหารบางประเภทการเล่นกีฬากการพักผ่อน)

เหตุผลที่ทำให้สมาชิกหันไปใช้สารเสพติด คือ

๑. สมาชิกมักมองว่าตนเองมีปัญหาเรื่องการใช้สารเสพติด แต่ไม่ได้มีปัญหาเรื่องการใช้สารเสพติดตัวอื่น เช่น กัญชา
๒. สมาชิกมักบอกกับตัวเองว่าตัวเองมีปัญหาจริง แต่ไม่ติด จะเลิกเมื่อไหร่ก็เลิกได้

สิ่งสำคัญที่ควรระลึกไว้เสมอคือทุกคนที่หยุดดื่มสุรา หยุดใช้สารเสพติด มักต้องเจอกับปัญหาต่างๆ ในระยะแรกแต่ถ้าสามารถผ่านสถานการณ์ยุ่งยากเหล่านั้นโดยไม่ดื่มสุรา ไม่ใช้สารเสพติดไปได้หลายๆ ครั้ง การเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ เหล่านี้ในอนาคตต่อไปก็จะดลละ เลิก สุรา สารเสพติดได้ง่ายขึ้น

เหตุผลที่ให้หยุดดื่มสุราและยาเสพติดทุกชนิด



๑. ผู้ติดสารกระตุ้นที่ยังคงดื่มสุราจะมีโอกาสกลับไปเสพซ้ำสูงถึง ๘ เท่า ส่วนผู้ที่ยังคงใช้กัญชาจะมีโอกาสกลับไปเสพซ้ำสูงถึง ๓ เท่า
๒. การเข้าไปเกี่ยวข้องกับสถานที่หรือบุคคลที่ดื่มสุรามักจะเป็นตัวกระตุ้นให้กลับไปเสพซ้ำได้ง่าย
๓. การดื่มสุรา หรือ การใช้สารเสพติดชนิดอื่น จะไปขัดขวางการเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาโดยไม่ใช้สารเสพติด



การหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ

สำหรับผู้ที่เคยใช้สารเสพติดเมื่อพบกับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาเกิดขึ้น เขามักจะรู้สึกว่าตนเองอ่อนแอ ไม่มีพลัง ไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้ และถ้าไม่มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจของตนเองไว้ด้วยแล้ว อาจทำให้ต้องหวนกลับไปพึ่งสารเสพติดอีกได้ง่าย ซึ่งแต่ละคนจะมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจของตนเองที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลโดยที่เราอาจเริ่มจากการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างตัวเรากับสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ จะช่วยให้เกิดความพอใจในชีวิต โดยไม่ต้องกลับไปพึ่งสารเสพติดอีก

สิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจหมายถึง

๑. ความรู้สึกหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับตนเอง
(เช่น รู้สึกดีต่อตัวเอง รักตัวเอง ภูมิใจในตัวเอง นับถือตัวเอง เป็นต้น)
๒. ความรู้สึกหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับธรรมชาติ
(เช่น ลำธาร น้ำตก ภูเขา ต้นไม้ ทะเล เป็นต้น)
๓. ความรู้สึกหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น
(เช่น พ่อ แม่ พี่ น้อง เพื่อนฝูง แฟน เป็นต้น) และสัตว์เลี้ยง (เช่น หมา แมว หนู ไก่ ปลา เป็นต้น)
๔. ความรู้สึกหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่เราเคารพนับถือที่ไม่มีตัวตน
(เช่น เทพเจ้า ศาสนพระภูมิ เจ้าที่เจ้าทาง รูปเคารพ เป็นต้น)
๕. ความรู้สึกหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับศาสนา
(เช่น คำสอน นักบวช ความเชื่อ/ศรัทธาในศาสนา เป็นต้น)

ความรู้สึกหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับตนเอง : คนเรารู้สึกดีกับตัวเอง เมื่อมีประสบการณ์ที่ดีในวัยเด็ก ได้รับความรักความเข้าใจอย่างสม่ำเสมอจนกลายเป็นต้นทุนทางใจที่แข็งแกร่งเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่

อาจกล่าวได้ว่าความรู้สึกดีกับตัวเองเกิดขึ้นเมื่อมีประสบการณ์ชีวิตที่ดี ได้ทำในสิ่งที่ดี มองโลกในแง่ดี และที่สำคัญเมื่อค้นพบความถนัด ก็ได้บ่มเพาะพัฒนาความถนัดนั้นจนกลายเป็นความสำเร็จที่ภาคภูมิใจจนเราไม่สามารถเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตในวัยเด็กของตนเองได้ ไม่สามารถเลือกได้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นบ้างในชีวิต

แต่เราสามารถฝึกมองโลกในแง่ดี และค้นหาความถนัดของตนเอง เพื่อบ่มเพาะเป็นความสำเร็จให้ภาคภูมิใจ และเราเลือกได้ที่จะทำความดี เพื่อสร้างความรู้สึกดี และความภาคภูมิใจให้กับตนเอง

ทำอย่างไรให้ “มีความสัมพันธ์ที่ดี” ต่อตัวเอง

๑. สร้างความตระหนักในตนเอง รู้ทันความคิดที่เราพูดกับตัวเอง ว่าช่วยให้เรารู้สึกดีขึ้น หรือทำให้เรารู้สึกแย่
๒. ค้นหาความถนัดของตนเอง บ่มเพาะความถนัดนั้นให้เกิดเป็นผลสำเร็จที่ภาคภูมิใจ
๓. ฝึกมองโลกในแง่ดี มีวิธีอธิบายสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิต ในทางที่สร้างกำลังใจในการดำเนินชีวิตให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น
๔. ยอมรับข้อดีข้อเสียของตัวเอง ไม่คิดเปรียบเทียบกับคนอื่น ที่ทำให้รู้สึกด้อยกว่า
๕. รู้จักหาแบบอย่างที่ดีชื่นชม และเรียนรู้จากเขาเหล่านั้น ฝึกหัดที่จะเรียนรู้และรับฟังผู้อื่น โดยเฉพาะจากแบบอย่างที่ดี



๖. รู้จักตั้งเป้าหมายและลงมือทำงานประสบความสำเร็จ อาศัยความสำเร็จจากการกระทำเป็นสิ่งที่เพิ่มพูนความรู้สึกที่ดีให้กับตัวเอง
๗. หมั่นดูแลร่างกายและจิตใจให้สดชื่น แข็งแรงอยู่เสมอ

ความรู้สึกหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับธรรมชาติ

ธรรมชาติทำให้ชีวิตเบาและสบายขึ้น ในอีกด้านหนึ่งการได้อยู่กับกับธรรมชาติทำให้เกิดความเจ็บสงบ และเห็นความเป็นจริงว่า ธรรมชาติเป็นอย่างไร มีสายลม แสงแดด มีนกร้อง มีความงดงาม เมื่อเห็นอย่าง ที่ธรรมชาติเป็น จะเกิดความเจ็บสงบขึ้นภายใน ไม่ฝืน ไม่หนี ไม่ผลักดัน ไม่วิ่งหา เพราะรู้ว่ามีมันเป็นอย่างนี้เอง ถ้าเราได้อยู่กับธรรมชาติที่เย็นสบาย งดงาม สงบเยือกเย็น เราจะรู้สึกถึงความยั่งยืน นิ่ง ไม่เสื่อมลง และไม่แปรเปลี่ยนง่าย

ทำอย่างไรให้ “มีความสัมพันธ์ที่ดี” ต่อธรรมชาติ

การอยู่กับธรรมชาติยังทำให้เห็นกระบวนการของชีวิตได้ชัดเจนขึ้น “เราเห็นว่า ผัก ข้าว ปลา มาจากไหน เพราะเราอยู่กับมัน เราปลูกมันมา แคเราหว่านเมล็ดพันธุ์ลงไป รดน้ำ เราเห็นมันงอกขึ้นมา ใส่ปุ๋ยหมัก เราเห็นมันเติบโต แล้วเราก็กิน เรารู้ตั้งแต่ต้นจนจบจนเป็นเลือดเป็นเนื้อของเรา แล้วก็ขับถ่ายออกไป เราเห็นขั้นตอนกระบวนการของมัน จึงมีความมั่นใจในวิถีชีวิตของเรามากกว่า เราต่างพึ่งพาอาศัยสิ่งเหล่านี้ เราอยู่ร่วมกันเป็นหนึ่งเดียว การได้เห็นร่างกายของเราไม่ได้มีแค่นี้ มีพืชผัก น้ำ แสงแดด ที่อยู่รอบๆ ตัวเราด้วย มัน เป็นชีวิตจริงๆ ฉะนั้นการเห็นต้นไม้ใบหญ้า มันก็เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเราเช่นกัน การดูแลร่างกายเราคือการดูแลสิ่งเหล่านี้ การเห็นชีวิตตรงนี้ทำให้เราเกิดความสงบ และผ่อนคลาย

ความรู้สึกหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น

การมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นเป็นสิ่งจำเป็นในการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์ พัฒนาการทางสังคมและความคิดความเข้าใจของบุคคล พัฒนาขึ้นจากการมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น เอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ การค้นพบความหมายของชีวิตและสุขภาพจิต ล้วนได้รับผลกระทบจากสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล มนุษย์แต่ละคนถูกหล่อหลอมจากประสบการณ์ให้มีความคิด ความเชื่อ ทศนคติ และค่านิยม ที่แตกต่างกัน ดังนั้นการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างคน ๒ คน จึงต้องอาศัยความเข้าใจถึงปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อสัมพันธ์ภาพที่มีระหว่างกัน เพื่อบุคคลทั้งสองฝ่ายจะได้ประสบความสำเร็จในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

คุณค่าของสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล

บุคคลเรียนรู้จักตนเองได้จากการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น จากสัมพันธ์ภาพนี้ บุคคลจะได้รู้จุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง รู้และเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล รวมทั้งเรียนรู้ความเป็นจริงของโลก โดยสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างบุคคลจะช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปโดยไม่บิดเบือน มีการยอมรับและเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างที่เป็นจริง ดังนั้นสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างบุคคล จึงเป็นกุญแจสำคัญที่จะนำบุคคลไปสู่ การพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง การมีความรู้สึกที่ชีวิตมีความหมายและมีคุณค่า และการมีสุขภาพจิตที่ดีและสามารถพัฒนาตนให้ไปถึงศักยภาพสูงสุดของตนได้แต่บุคคลที่ไม่สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ จะรู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยว เกิดความรู้สึกว่าชีวิตไร้ความหมาย และนำไปสู่ความรู้สึกซึมเศร้า และท้อแท้ในชีวิต



และการมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ เช่น พฤติกรรมแยกตัวจากสังคม การติดสารเสพติด เป็นต้นการสร้างและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นจะเกิดบรรลุลผลได้ ต้องอาศัยคุณลักษณะที่สำคัญของบุคคลในการยอมรับและส่งเสริมซึ่งกันและกัน และนอกจากนี้ ปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น อันได้แก่ การเปิดเผยตนเอง การไว้วางใจซึ่งกันและกัน และการสื่อสารความเข้าใจ

ทำอะไรให้ “มีความสัมพันธ์ที่ดี” กับผู้อื่น

ความสัมพันธ์ระหว่าง คน ๒ คน จะเป็นสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ต้องอาศัยคุณลักษณะภายในหรือทัศนคติของบุคคลที่สำคัญบางประการ ได้แก่

๑. การยอมรับและให้เกียรติ หมายถึง การยอมรับลักษณะส่วนตัวหรือลักษณะเฉพาะของบุคคลตามที่เขาเป็น ให้เกียรติและเคารพในคุณค่าของบุคคล มีความเป็นมิตร และความอบอุ่นใจแก่ผู้อื่น
๒. การเข้าใจสาระและความรู้สึก หมายถึง การเข้าใจในเนื้อหาสาระของสิ่งที่สื่อสารระหว่างกัน และเข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่นเสมือนเราเป็นตัวเขา ซึ่งในสัมพันธภาพที่ขาดความเข้าใจความรู้สึกซึ่งกันและกัน สัมพันธภาพนั้นไม่สามารถดำเนินไปถึงขั้นที่ลึกซึ้งได้
๓. การจริงใจ หมายถึง การไม่เสแสร้งในการแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก และทัศนคติของตนเอง

ความรู้สึกหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับศาสนา

ประเทศไทยมีศาสนาหลายศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้ชาวไทยครองตนอยู่ในศีลธรรม มีพระมหากษัตริย์เป็นร่มเกล้าทรงช่วยให้เราได้อยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุขสืบมาทุกสมัย ความสัมพันธ์ใกล้ชิดระหว่างสถาบันพระมหากษัตริย์กับสถาบันศาสนาจึงเป็นลักษณะพิเศษอย่างหนึ่งของชาติไทย แต่อย่างไรก็ตามศาสนาทั้งหลายล้วนมีจุดมุ่งหมายที่จะอบรมสั่งสอนศาสนิกของตนให้เป็นคนดีด้วยกันทั้งนั้นนอกจากนี้ในกลุ่มหลักการ ๑๒ ขั้นตอน ได้ให้ความสำคัญกับการค่อยๆ พัฒนาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจของแต่ละบุคคลโดยมีความเชื่อว่าการใช้ชีวิตโดยมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจจะบ่งบอกถึงคุณภาพชีวิตของบุคคลนั้นๆ ได้ ซึ่งคุณสามารถสำรวจถึงความสำคัญของสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจของตนเองได้

ทำอะไรให้ “มีความสัมพันธ์ที่ดี” กับศาสนา

หลัก ๑๒ ขั้นตอนแนวพุทธ Buddhism: the Twelve Steps ได้ให้ความสำคัญกับการค่อยๆ พัฒนาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจของแต่ละบุคคล โดยมีความเชื่อว่าการใช้ชีวิตโดยมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจจะบ่งบอกถึงคุณภาพชีวิตของบุคคลนั้นๆ ได้ ซึ่งมีหลักการให้ผู้ใช้นิสารเสพติด พิจารณาตัวเองดังนี้

๑. ข้าพเจ้ายอมรับว่าเนื่องจากข้าพเจ้าติดสุราสารเสพติดข้าพเจ้าจึงไม่สามารถดูแลตนเองและครอบครัวได้
๒. ข้าพเจ้าศรัทธาและเชื่อมั่นว่าปัญญาสามารถนำพาชีวิตข้าพเจ้าไปสู่หนทางที่ถูกต้องได้
๓. ข้าพเจ้าขออาศัยมรรคมืองค์แปดซึ่งเป็นหนทางในการเข้าถึงปัญญาเป็นที่พึ่ง
๔. ข้าพเจ้าเพียรพยายามเพื่อเข้าใจมรรคมืองค์แปดซึ่งมืองค์ประกอบดังต่อไปนี้สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติและสัมมาสมาธิ
๕. ข้าพเจ้าขอยอมรับต่อตนเองและบุคคลอื่นอันเป็นที่เคารพถึงการกระทำทางกาย วาจาและใจที่ไม่เหมาะสมของข้าพเจ้า



๖. ข้าพเจ้าพร้อมแล้วที่จะปฏิบัติตามแนวทางมรรคมีองค์แปด
๗. ข้าพเจ้าปฏิบัติตามแนวทางมรรคมีองค์แปดอย่างสม่ำเสมอทุกวัน
๘. ข้าพเจ้าทบทวนถึงบุคคลที่ข้าพเจ้าเคยล่วงเกินและบุคคลที่เคยล่วงเกินข้าพเจ้าข้าพเจ้ามีความจริงใจที่จะขอและให้อโหสิกรรม
๙. ด้วยปัญญาเป็นเครื่องชี้แนวทางข้าพเจ้าขอและให้อโหสิกรรมแก่บุคคลนั้นๆทุกๆที่เมื่อมีโอกาส
๑๐. ข้าพเจ้าปฏิบัติตามแนวทางมรรคมีองค์แปดอย่างต่อเนื่องหากค้นพบว่าข้าพเจ้ามีการกระทำทางกาย วาจา และใจที่ไม่เหมาะสม ข้าพเจ้าก็พร้อมจะยอมรับและแก้ไขมัน
๑๑. ข้าพเจ้าเพียรเจริญสมาธิ สัมผัสกับปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เพื่อเข้าถึงซึ่งปัญญา
๑๒. เมื่อเข้าถึงซึ่งปัญญา เกิดความรู้ความเข้าใจ สามารถเลิกสุราสารเสพติดได้ข้าพเจ้าก็จะแบ่งปันความรู้ความเข้าใจและหนทางในการปฏิบัติแก่ผู้ติดสุราสารเสพติดอื่นๆต่อไป

นอกจากสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจที่กล่าวมาแล้วยังมีสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจอื่นๆอีกมากมาย เช่น การออกกำลังกาย, เล่นกับสัตว์เลี้ยง, ฟังเพลง, ดูโทรทัศน์, อ่านหนังสืออ่านเล่น, ปลุกต้นไม้, ไปเดินช้อปปิ้ง, ไปดูภาพยนตร์ หรือทำอะไรก็ได้ที่ใจชอบ ทำแล้วเพลิดเพลินมีความสุข



การฟื้นฟูความสัมพันธ์

ในช่วงเวลาที่ใช้สารเสพติดตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของฤทธิ์สารเสพติด ผู้ใช้สารเสพติดมักมีความคิด พฤติกรรม และอารมณ์ที่เปลี่ยนไปจากเดิม บางคนอาจมีอาการหงุดหงิด โมโหง่ายขึ้น บางคนอาจมีพฤติกรรม ก้าวร้าวมากขึ้น บางคนอาจมีพฤติกรรมแยกตัวเองออกจากครอบครัวหรือคนใกล้ชิด หรือบางคนอาจเคยพูด โทษหกับคนใกล้ชิดเพื่อปกปิดการใช้สารเสพติด ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของผู้ใช้สารเสพติด ที่เปลี่ยนไปนี้อาจส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับคนรอบข้างได้ ไม่ว่าจะเป็นบิดามารดา สามีภรรยา ลูกหลาน หรือแม้กระทั่งเพื่อนฝูงคนสนิทผลจากความคิด พฤติกรรม และอารมณ์ที่เปลี่ยนไปนั้น อาจจะทำให้บุคคลรอบ ข้างเกิดความไม่พึงพอใจ ไม่ไว้วางใจ และขาดความเชื่อมั่นในตัวผู้ใช้สารเสพติด



การฟื้นฟูความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดหรือคนในครอบครัวหลังเลิกใช้สารเสพติดจึงเป็นเรื่องที่จำเป็น เนื่องจากบุคคลใกล้ชิดหรือบุคคลในครอบครัวนั้น มีส่วนสำคัญที่จะคอยช่วยเหลือ สนับสนุน และเป็นกำลังใจ ให้ผู้ใช้สารเสพติดกลับมาใช้ชีวิตที่เข้มแข็งหลังเลิกสารเสพติดอีกครั้ง อีกทั้งผู้บำบัดสารเสพติดจะได้แสดงความ รับผิดชอบต่อผลการกระทำของตนเอง

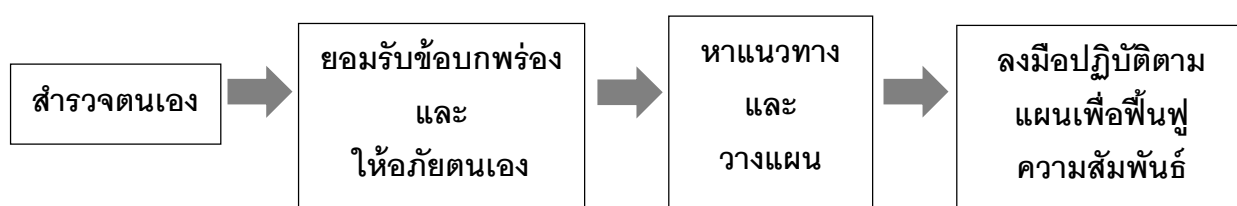
ปัจจัยสำคัญสำคัญที่จะช่วยให้สามารถฟื้นฟูความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิดได้ คือ การให้อภัยตนเอง และผู้อื่น

การให้อภัยตนเอง คือ การที่ผู้รับการบำบัดสามารถยอมรับสิ่งที่ตนทำผิดพลาดในอดีต ยอมรับได้ว่า ตัวเรานั้นไม่ได้ดีพร้อม หรือสมบูรณ์แบบไปทุกอย่าง เช่น ยอมรับได้ว่าก่อนหน้านี้ตนเองเคยโทษคนรอบข้าง เพื่อปกปิดความจริงเกี่ยวกับการใช้สารเสพติด หรือยอมรับได้ว่าตนเองเคยแสดงพฤติกรรมหงุดหงิด ฉุนเฉียวใส่ คนรอบข้าง เมื่อผู้บำบัดสามารถยอมรับข้อผิดพลาดของตนเองได้แล้ว ก็ควรจะเปิดโอกาสให้ตนเองได้ลอง เริ่มต้นใหม่อีกครั้ง เพื่อเป็นการพิสูจน์ให้ทั้งตนเองและผู้อื่นเห็นว่าสามารถปรับปรุงข้อบกพร่องได้



การให้อภัยผู้อื่น คือ การที่ผู้รับการบำบัดสามารถละวางความโกรธ ความไม่พึงพอใจ ยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็สามารถทำสิ่งผิดพลาดได้เช่นเดียวกัน และเปิดโอกาสให้เขาแก้ตัวใหม่อีกครั้งอาจทำได้โดยการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด และทำความเข้าใจเหตุผลของการกระทำของผู้อื่นในแง่มุมที่หลากหลายมากขึ้น เช่น มองว่าการที่บุคคลในครอบครัวดำเนินเรื่องที่เราใช้สารเสพติดเพราะเขาเป็นห่วงเรา เป็นต้น

ในการฟื้นฟูความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิดหรือบุคคลในครอบครัวนั้น จำเป็นต้องใช้เวลาทั้งตัวเองและครอบครัวในการค่อยๆ ปรับตัวการหาแนวทางและวางแผนเพื่อที่จะฟื้นฟูความสัมพันธ์ จะช่วยให้ผู้ที่เพิ่งเลิกใช้สารเสพติดลงมือปฏิบัติได้ง่ายขึ้น

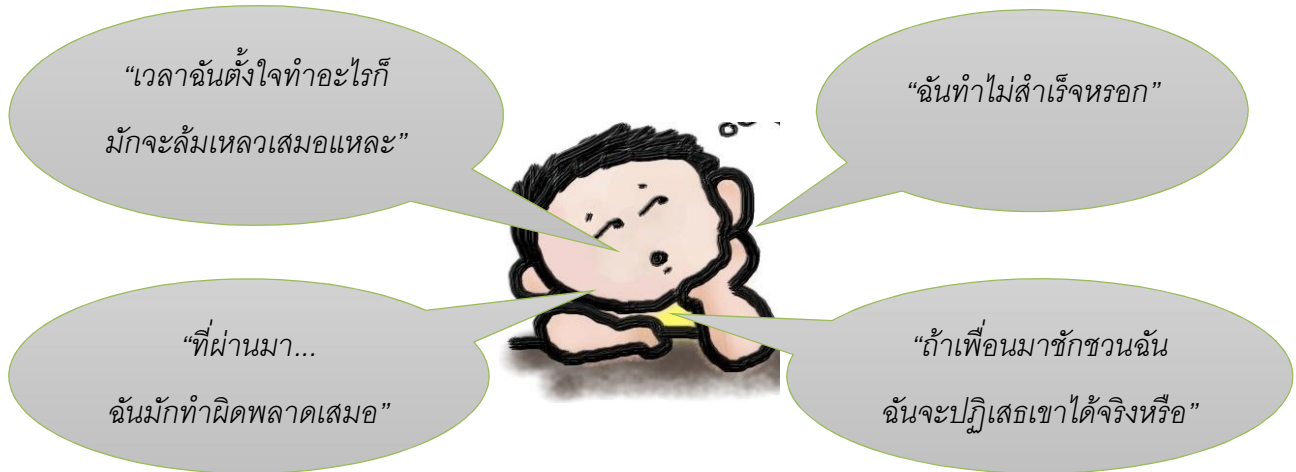


โดยอาจเริ่มต้นจาก ‘การสำรวจตนเอง’ และมองหาปัจจัยจากตัวเราที่ทำให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์ก่อน และพยายามยอมรับข้อบกพร่องของตนเองให้ได้ จากนั้นจึงหาแนวทางหรือวิธีการที่เหมาะสมมาแก้ไขลักษณะข้อบกพร่องนั้นๆ ก่อนลงมือปฏิบัติตามแผนที่เราวางเอาไว้

ผู้ที่เพิ่งเลิกใช้สารเสพติด อาจจะรู้สึกว่าตนเองยังไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ กลัวว่าผู้อื่นจะไม่ยอมรับตน หรือกังวลว่าจะถูกผู้อื่นจับตามอง ดังนั้น ผู้ที่เพิ่งเลิกใช้สารเสพติดอาจจะต้องใช้เวลาในการพิสูจน์ตัวเอง และฝึกทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างตั้งใจ หากสามารถทำได้ก็จะได้รับการยอมรับจากผู้อื่น และปรับตัวกับบุคคลในสังคมได้ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง



หยุดเสพยาเสพติดทีละวัน



ผู้รับการบำบัดที่อยู่ในระหว่างการเลิกสารเสพติดมักจะนำเหตุการณ์หรือเรื่องราวในอดีตมาตำหนิตัวเองซ้ำๆ เช่นคิดตำหนิตนเองในเรื่องที่ทำผิดพลาดว่า “เวลาฉันตั้งใจทำอะไรก็มักจะล้มเหลวเสมอแหละ” หรือคิดว่า “ที่ผ่านมา..ฉันมักทำผิดพลาดเสมอ” การหวนกลับไปคิดถึงเรื่องราวในอดีตในแง่ลบนั้น มักทำให้บุคคลเกิดความเครียด รู้สึกสิ้นหวัง และส่งผลให้บุคคลไม่กล้าลงมือทำหรือเปิดรับสิ่งใหม่ๆ ที่จะเข้ามาในชีวิต การกังวลกับอดีตที่ผ่านมาแล้วนั้นก็เท่ากับว่าเรายอมจำนนให้เรื่องราวแย่ๆ ในอดีตมาเป็นตัวกำหนดปัจจุบันของเรานั่นเอง

ในขณะเดียวกัน ผู้รับการบำบัดส่วนหนึ่งก็อาจคิดวิตกกังวลถึงอนาคตของตนเอง หวั่นเกรงว่าจะเกิดอะไรขึ้นในอนาคตหรือไม่ เช่น การคิดกังวลในแง่ร้ายไปก่อนว่า “ฉันไม่สามารถทำได้สำเร็จหรอก” หรือ “อย่างไรเสีย คนอื่นๆ คงไม่ยอมรับฉันหรอก” หรือ “ถ้าเพื่อนมาชักชวนฉัน ฉันจะปฏิเสธเขาได้จริงหรือ” การคิดเช่นนี้จะยิ่งทำให้ผู้ที่ตั้งใจจะเลิกสารเสพติดเกิดความหวาดกลัว ไม่มั่นใจในศักยภาพของตนเอง และอาจจะทำให้เป็นอุปสรรคต่อการเลิกใช้สารเสพติดได้

ผู้รับการบำบัดที่มีความตั้งใจจะเลิกสารเสพติดอย่างแท้จริง ควรพึงระลึกอยู่เสมอว่า อดีต คือสิ่งที่ผ่านไปแล้ว เราไม่สามารถกลับไปแก้ไขได้ สิ่งที่เราทำได้ คือ การใช้เหตุการณ์หรือเรื่องราวในอดีตมาเป็นบทเรียนหรือเป็นอุทาหรณ์สอนใจ เพื่อให้เรานำมาปรับปรุงและแก้ไขสิ่งต่างๆ ในปัจจุบันให้ดีขึ้น ส่วนอนาคตก็เป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึง และเป็นสิ่งที่เราไม่สามารถคาดเดาได้ การที่เราคิดกังวลไปก่อนก็จะยิ่งบั่นทอนกำลังใจ ทำให้เราเกิดความกังวลใจจนไม่กล้าเริ่มต้นทำสิ่งใหม่ๆ ในปัจจุบัน

ผู้ที่อยู่ในระหว่างเลิกสารเสพติดจึงควรอยู่กับปัจจุบัน และพยายามหยุดสารเสพติดในแต่ละวันให้ได้ เมื่อไหร่ก็ตามที่เริ่มต้นนึกถึงอดีต ก็ให้มีสติรู้ทันและพยายามวางข้อผิดพลาดในอดีตนั้นลงให้เร็วที่สุดเมื่อไหร่ที่เริ่มคิดกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ก็ให้ใช้สติดึงตนเองกลับมาอยู่ปัจจุบันและเมื่อผู้รับการบำบัดสามารถหยุดสารเสพติดในวันนี้ได้ ผู้รับการบำบัดก็จะมีกำลังใจที่จะหยุดสารเสพติดได้ในวันนี้ต่อไป



การป้องกันการกลับไปเสพซ้ำ

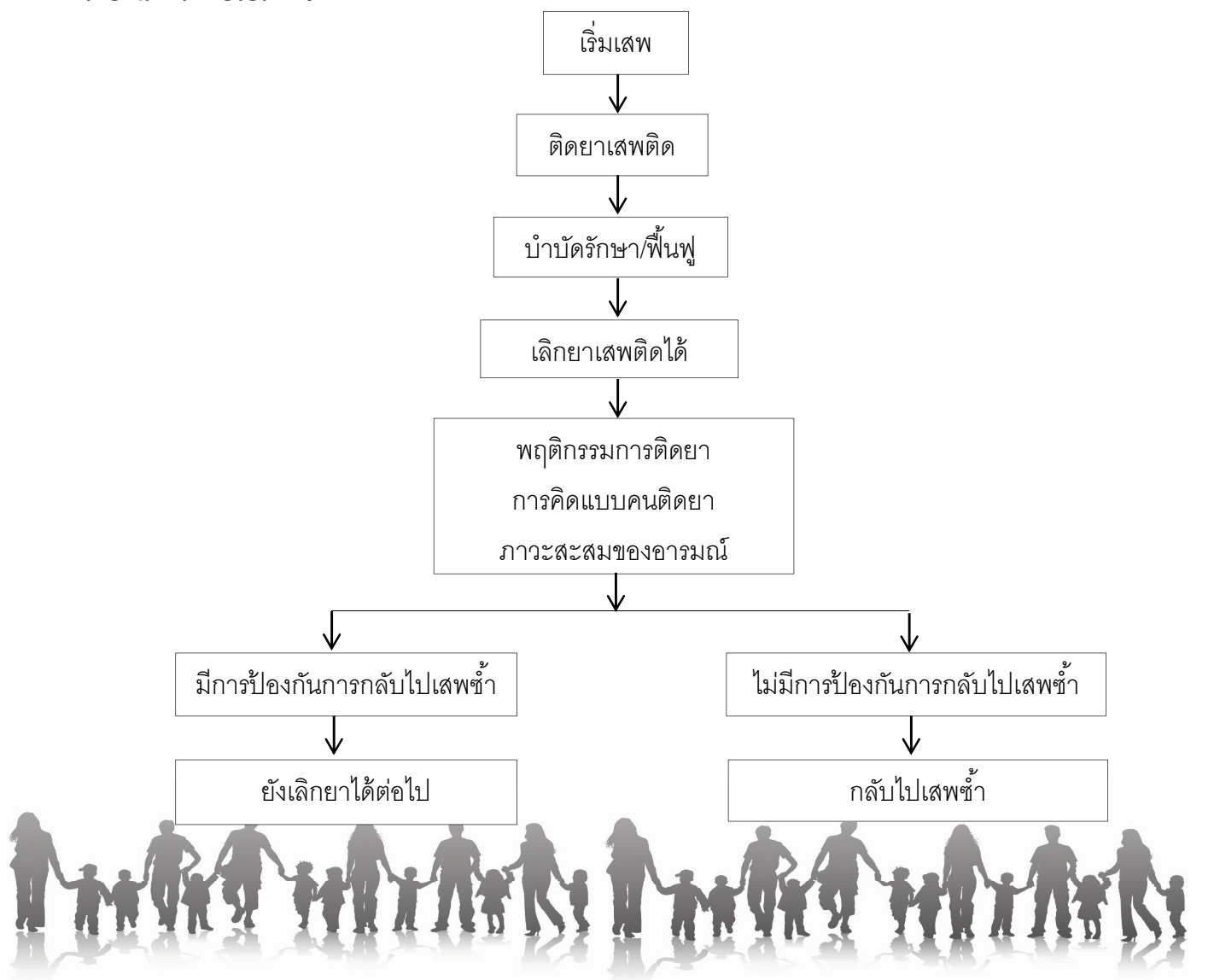
การเลิกยาเสพติดมีความหมายลึกซึ้งมากกว่าเพียงแต่การไม่ใช้ยาเสพติดอีก แต่หมายถึง การป้องกันไม่ให้กลับไปใช้ยาเสพติดอีกอย่างต่อเนื่องและถาวร ขั้นตอนของการบำบัดรักษาคือ การหยุดใช้ยาเสพติด ขั้นต่อไปคือ ไม่เริ่มกลับไปใช้ยาอีกซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ และกระบวนการรักษานี้เรียกว่า “การป้องกันการกลับไปเสพซ้ำ”

การกลับไปใช้ยาเสพติด คือ การหวนกลับไปใช้ยาเสพติดอีกหลังเลิกยาแล้ว หรือกลับไปมีพฤติกรรมและรูปแบบชีวิตที่เอื้อต่อการใช้ยามักพบว่าพฤติกรรมและรูปแบบชีวิตดังกล่าวจะเกิดขึ้นก่อนการกลับไปติดยา การฝึกให้รู้ถึงจุดเริ่มต้นของการกลับไปติดยา จะสามารถช่วยให้นักเรียนและครอบครัวหยุดกระบวนการกลับไปใช้ยาได้ก่อนที่จะเริ่มหวนไปใช้ยาเสพติดจริง

พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการติดยา คือ พฤติกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของการใช้ยาเสพติด พฤติกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่นักเรียนทำเพื่อให้ได้เสพหรือปิดบังการเสพ เช่น การโกหก การขโมย การทำตัวเป็นคนไวใจไม่ได้ ฯลฯ การสร้างอารมณ์ คือ ความรู้สึกที่ยังไม่จากหายไป แต่ทวีความรุนแรงขึ้นเป็นลักษณะของการเกิดอารมณ์ที่นำไปสู่การคิดถึงยาเสพติด บางครั้งอารมณ์เหล่านี้รุนแรงจนทนไม่ได้ ความรู้สึกนี้ได้แก่ ความเบื่อ ความวิตกกังวล ความเมา ความหงุดหงิด ฯลฯ

การเรียนรู้การเริ่มต้นวงจรของการกลับไปเสพซ้ำ จะช่วยให้นักเรียนและครอบครัว หยุดกระบวนการนี้ได้ทัน ก่อนที่จะกลับไปติดยาอีกดังภาพต่อไปนี้

กระบวนการกลับไปเสพซ้ำ



สติ คืออะไร

สติ คือ ภาวะระลึกอยู่กับปัจจุบัน การตามรู้ทันปัจจุบัน การระลึกเพื่อพิจารณา

สติ คืออย่างไร

๑. จิตใจเป็นอิสระจากอารมณ์ ความคิดปรุงแต่ง
๒. เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกและความคิด
๓. ไม่ปรุงแต่งต่อเติม
๔. ไม่ยึดมั่นถือมั่น ปล่อยาวได้ง่าย
๕. อยู่กับปัจจุบัน ไม่ถดถอยไปสู่อดีต หรือเลื่อนไหลไปสู่อนาคต
๖. ทำให้เกิดสมาธิ จิตตั้งมั่นมีคุณภาพ มีความสุข ความจำดี
๗. เอื้อให้ปัญญาทำงาน พิจารณาสິงต่างๆ ได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล

สติ อารมณ์ สมาธิ ปัญญา

สติ คือ จิตรู้อารมณ์ปัจจุบัน

อารมณ์ คือ สิ่งที่จิตรู้ ได้แก่ ความทรงจำ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ลมหายใจ การเคลื่อนไหวของกาย ความคิด อารมณ์ความรู้สึก

สมาธิ คือ จิตที่จับอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งจนนิ่ง

ปัญญา คือ การพิจารณา ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องตามสภาวะความเป็นจริง ทำให้ปล่อยาว ละวางได้ง่าย ไม่ยึดมั่นถือมั่น ได้แก่ เห็นการเปลี่ยนแปลงไม่หยุดนิ่งของสิ่งต่างๆ ความไม่คงทนอยู่ถาวร การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป ความไม่เป็นตัวตน เป็นต้น

การทำงานของสติ สมาธิและปัญญา

ในกรณีของการฝึกสมาธิ – จิตเปรียบเหมือนลูกวัวพยศ อารมณ์เปรียบเหมือนหลัก สติเปรียบเหมือนเชือก ลูกวัวพยศวิ่งไปวิ่งมาแต่ก็ใกล้หลัก เปรียบเหมือนจิตนิ่งเกิดเป็นสมาธิ ในกรณีของการฝึกสติ และปัญญา เปรียบเทียบการทำงานของสติได้ดังต่อไปนี้

๑. สติเปรียบเสมือนเชือกหรือเครื่องยึด อารมณ์เปรียบเสมือนคนไข้ที่อยู่บนเตียงผ่าตัด จิตที่เป็นสมาธิเปรียบเหมือนเตียงคนไข้ ปัญญาเปรียบเหมือนหมอผ่าตัด

๒. คนดูแลของที่อยู่ในอ่างที่สงบนิ่ง สติคือการเฝ้าดู ปัญญาคือการพิจารณา น้ำที่สงบนิ่งคือจิตที่มีสมาธิ ปลาในน้ำเปรียบได้กับอารมณ์ที่จิตเฝ้าดูและพิจารณา หากน้ำนิ่ง เราก็สามารถมองเห็นปลาที่อยู่ในน้ำได้อย่างชัดเจน

๓. คนเฝ้าประตูเฝ้าคนผ่านเข้าออก จำได้ว่าใคร อะไรบ้างที่ผ่านเข้าออก บวกกับว่าคนเฝ้าประตู มีปัญญาก็จะรู้ว่าใครบ้างที่ผ่านเข้าออก มีจุดมุ่งหมายอย่างไร ดีหรือไม่ดี ใครควรยอมที่จะปล่อยให้ผ่านเข้าออก

รูปแบบการฝึกสติ

๑. การกำหนดลมหายใจเข้าออก เป็นการกำหนดรู้ที่ลมหายใจเข้าออก ลมหายใจยาวก็รู้ว่ายาว ลมหายใจสั้นก็รู้ว่าสั้น หรือสัมผัสกับจมูกหรือผนังโพรงจมูกขณะหายใจเข้าและออก อาจนับเลขในใจรวมไปด้วยหรือใช้คำว่า “พุท” ขณะหายใจเข้า “โธ” ขณะหายใจออก



๒. กำหนดยุบ – พอง การกำหนดที่การเคลื่อนไหวของผนังหน้าท้อง โดย ผนังหน้าท้องพองในขณะที่หายใจเข้า กำหนดรู้ว่า “พอง” ผนังหน้าท้องยุบ ในขณะที่หายใจออก กำหนดรู้ว่า “ยุบ”

๓. การเคลื่อนไหว เช่น การเดินจงกรม การเคลื่อนไหว ๑๖ จังหวะ การคลึงนิ้ว การรู้อยู่กับอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น เป็นการกำหนดรู้ที่อยู่สัมผัสทางกายที่เกิดขึ้นจากการเคลื่อนไหว

๔. การฟังเพลง อาจใช้เพลงบรรเลงที่ไม่มีเสียงร้อง กำหนดรู้ที่เสียงเพลง ไม่ได้คิดปรุงแต่งต่อเติม เพียงแต่เฝ้ามองสิ่งที่เกิดขึ้นในใจ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

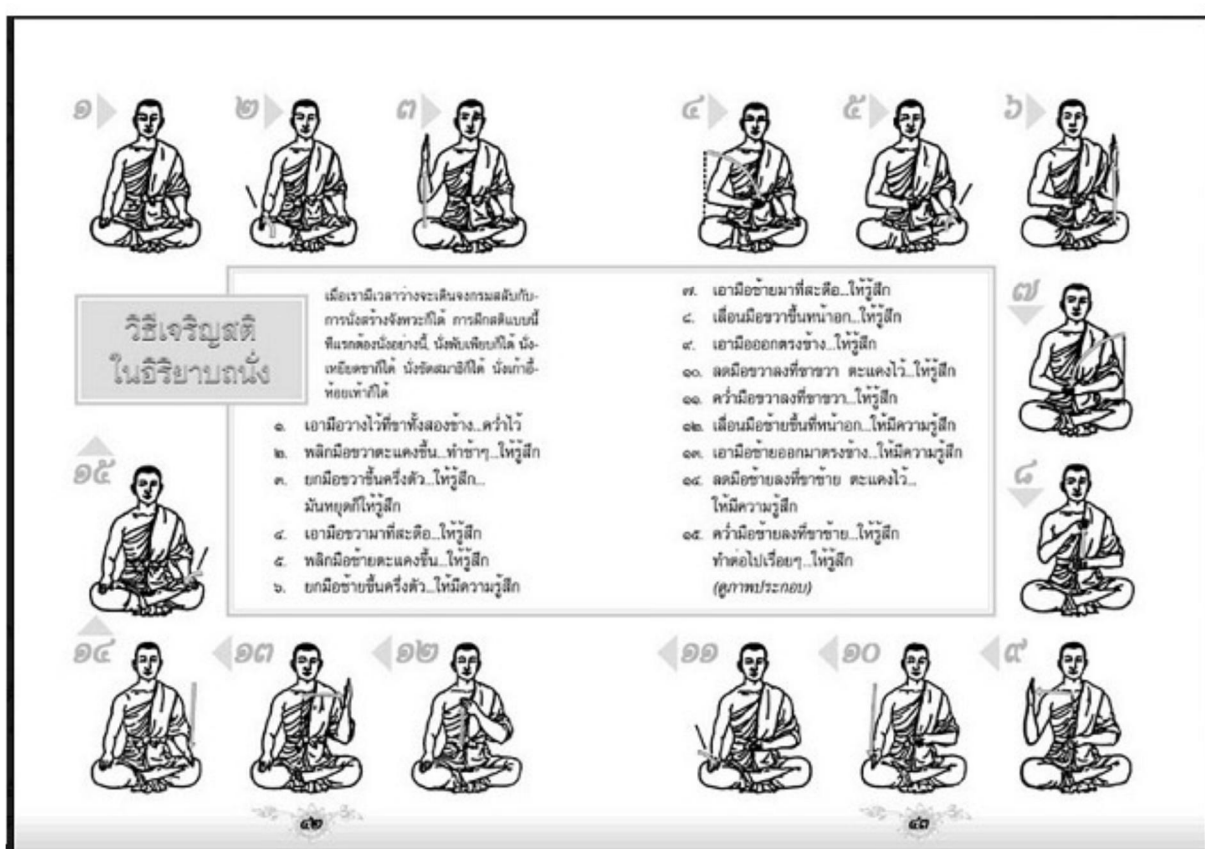
๕. การพิจารณาถึงกาย ซึ่งประกอบด้วยอวัยวะต่างๆ เป็นที่รวมของสิ่งปฏิภูลต่างๆ เช่น ผม ขน หนัง น้ำเหลือง น้ำลาย เสดด เหงื่อไคล ไขมัน เศษอาหาร ปัสสาวะ และอุจจาระ เป็นต้น และยังมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ไม่ติดอยู่ในสมมติบัญญัติ เพื่อเห็นเข้าใจตามความเป็นจริงและไม่ยึดมั่นถือมั่น

๖. การเฝ้าดูความคิด อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิตใจ เฝ้ามองมันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป

๗. การกำหนดอิริยาบถในกิจวัตรประจำวัน เลือกกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่จะใช้ในการฝึก เช่น การอาบน้ำ ซักผ้า ล้างจาน แปร่งฟัน เป็นต้น ให้กำหนดรู้อยู่กับความเคลื่อนไหวในปัจจุบัน หากจิตวอกแวกออกไป ก็ดึงกลับมาที่กิจกรรมในปัจจุบัน ไม่ต้องหงุดหงิดต่อว่าตนเอง ทำอย่างช้าๆ ไม่ต้องเร่งรีบ กิจกรรมเหล่านี้ จัดขึ้นเพื่อเป็นการฝึก ไม่เน้นที่ผลงาน แต่เน้นที่การฝึก

วิธีเจริญสติในอิริยาบถนั่ง

การฝึกสติแบบนี้ ที่แรกต้องนั่งอย่างนี้, นั่งพับเพียบก็ได้, นั่งเหยียดขาก็ได้, นั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเก้าอี้ห้อยขาก็ได้



อุปนิสัยแห่งการมีสติ

อุปนิสัยแห่งการมีสติ

อุปนิสัยแห่งการมีสติ คือ การมีสติเหมือนอุปนิสัยชนิดหนึ่งที่สามารถฝึกฝนตนเองให้มีสติที่เข้มแข็งได้ โดยมีความเพียรในการฝึกฝนให้ตนเองมีอุปนิสัยแห่งสติ อุปนิสัยแห่งสติประกอบด้วยลักษณะ ดังต่อไปนี้

๑. การเฝ้าติดตามสังเกต (Observing)
๒. การบรรยายสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจออกมาเป็นคำพูด (Describing)
๓. การอยู่กับกิจกรรมในปัจจุบัน (Participating)
๔. การไม่ตีคุณค่าและการไม่ปรุงแต่งต่อเติม (Non – judgmentally)
๕. การทำสิ่งเดียวในขณะหนึ่งๆ (One – mindfully)
๖. การพิจารณาเหตุปัจจัยที่ก่อผล (Effectively)

๑. ลักษณะอุปนิสัยแห่งการมีสติ

การเฝ้าติดตามสังเกต (Observing)

๑. เฝ้าสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจ มองอย่างใจเป็นกลาง ไม่กระโดดลงไปร่วมกับสิ่งนั้นๆ ไม่มีปฏิกิริยาตอบโต้ใดๆ

๒. ปล่อยให้ความคิด อารมณ์ สิ่งต่างๆ ผุดขึ้นในใจโดยไม่ได้ตั้งใจคิด

๓. ปฏิบัติตนเหมือนยามเฝ้าประตู ตื่นตัว รับรู้กับทุกความคิดที่ผ่านเข้าออก

๔. เฝ้าสังเกตธรรมชาติของความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นว่ามัน “เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป” เฝ้าสังเกตว่าเรามีปฏิกิริยาอย่างไรกับมัน

๕. เฝ้าสังเกตสิ่งที่รับรู้ได้จากประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ได้แก่ ภาพที่เห็นทางตา เสียงที่ได้ยินทางหู กลิ่นที่ดมทางจมูก รสที่ได้ลิ้มทางลิ้น และสัมผัสที่ได้จากทางร่างกาย เฝ้าสังเกตว่าเรามีปฏิกิริยาอย่างไรกับมัน

ตัวอย่างกิจกรรม : รูปทิวเขาที่ดูซับซ้อนเปรียบเทียบกับหยดน้ำบนใบบัว, รูปคลื่นในทะเล เป็นต้น

การบรรยายสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจออกมาเป็นคำพูด (Describing)

๑. ใส่คำพูดลงไปในประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในจิตใจ เมื่อความรู้สึกหรือความคิดเกิดขึ้น ให้รู้สิ่งที่เกิดขึ้น เช่น พุดในใจ “โกรธหนอ” “ปวดหนอ” “อยากเสพยาเสพติดหนอ” “ความคิดว่าฉันไม่สามารถทำได้ กำลังเกิด ขึ้นหนอ” “ความคิดว่าฉันไม่เก่งกำลังเกิดหนอ” “ความคิดว่าฉันถูกจับผิดกำลังเกิดขึ้นหนอ” “ฉันกำลังหลอกตนเองหนอ” เป็นต้น

๒. บรรยายประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในจิตใจออกมาเป็นคำพูด พยายามอธิบายว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นในจิตใจ หากมาบรรยายความรู้สึก รู้ความคิดว่ามันเป็นความคิด รู้อารมณ์ว่ามันเป็นอารมณ์ แต่อย่าไปยึดติดกับความคิดหรืออารมณ์นั้น

ตัวอย่างกิจกรรม : ให้สมาชิกเหยียดแขนทั้งสองข้างออกมาพร้อมกับหลับตา ให้บรรยายออกมาเป็นคำพูด



การอยู่กับกิจกรรมในปัจจุบัน (Participating)

๑. ลงไปมีส่วนร่วมกับกิจกรรม มีสติอยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ปัจจุบัน ปล่องวางความคิดวิตกกังวล เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น การฝึกขับขี่จักรยาน เป็นต้น
๒. เป็นธรรมชาติและทำตามที่เป็นอยู่อย่างรู้เท่า อะไรที่ควรทำอะไรที่ไม่ควรทำในเหตุการณ์นั้นๆ
๓. ฝึกฝนในสิ่งที่ตนเองเรียนรู้มาจนชำนาญเกิดเป็นทักษะและกลายเป็นส่วนหนึ่งของเรา

ตัวอย่างกิจกรรม : ให้สมาชิกยกตัวความคิดตนเองขณะนั่งฟังครูพูดนึกถึงเรื่องอื่นหรือไม่ และเกิดผลอย่างไร

การไม่ตีคุณค่าและการไม่ปรุงแต่งต่อเติม (Non – judgmentally)

๑. พิจารณาแต่ไม่ตีคุณค่า มองอย่างไม่ตีคุณค่า พิจารณาข้อเท็จจริง มุ่งที่เนื้อหา ไม่ใช่มุ่งที่ว่าเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดี เป็นสิ่งเลวร้ายหรือสิ่งดีเลิศ หรือเป็นสิ่งที่ควรหรือไม่ควร
๒. ไม่ต้องให้ความคิดเห็นต่อข้อเท็จจริง หรือว่าเป็นใคร เป็นอะไร เมื่อไร และที่ไหน
๓. ยอมรับทุกๆ สิ่งในทุกขณะจิต
๔. รู้ถึงความดี ความเป็นประโยชน์ แต่ไม่ตัดสินดีค่าของมัน รู้ถึงความไม่ดี ความไม่เป็นประโยชน์ แต่ไม่ตัดสินตีคุณค่าของมัน
๕. หากพบว่าตนเองกำลังตัดสินตีคุณค่า ก็อย่าตัดสินการที่ตนเองตีคุณค่า

ตัวอย่างกิจกรรม : จิกซอว์ หรือส่วนหนึ่งของรูปภาพที่ทำให้คิดได้หลายๆ แบบ แตกต่างกันในแต่ละคน

กระทำสิ่งเดียวในขณะหนึ่งๆ (One – mindfully)

๑. ทำทีละอย่างในขณะหนึ่งๆ เมื่อคุณกำลังรับประทานอาหาร คุณก็รับประทานอาหาร เมื่อคุณกำลังเดินคุณก็เดิน เมื่อคุณสนทนากับใครสักคน คุณก็มุ่งความสนใจทุกขณะจิตในสิ่งที่สนทนากับคนคนนั้น
๒. หากมีกิจกรรมอื่น ความคิดอื่น หรือ อารมณ์ที่รุนแรงอื่นๆ มาเบี่ยงเบนคุณ จงฝึกปล่อยวางสิ่งที่มาเบี่ยงเบนคุณไป และกลับมามุ่งความสนใจในสิ่งที่คุณกำลังทำอยู่ ฝึกซ้ำแล้วซ้ำเล่า
๓. ฝึกจิตใจให้มีสมาธิ หากคุณพบว่าคุณกำลังทำสองอย่างในเวลาเดียวกัน หยุดทำอย่างนั้นแล้วกลับมาทำทีละอย่างในเวลาหนึ่งๆ

ตัวอย่างกิจกรรม : ให้สมาชิกใช้มือขวาตีบนหน้าขาขวา มือซ้ายลูบหน้าขาซ้ายขึ้นลง ทำพร้อมๆ กันทั้งสองข้าง สักระยะหนึ่ง แล้วสลับมือเป็นมือซ้ายตีบนหน้าขาซ้าย มือขวาลูบหน้าขาขวาขึ้นลง ทำพร้อมกันทั้งสองข้าง

การพิจารณาเหตุปัจจัยที่ก่อผล (Effectively) เป็นอุปนิสัยของการใช้ทั้งสติและปัญญา

๑. มุ่งไปที่เหตุปัจจัยที่ก่อผล สร้างเหตุปัจจัยที่ก่อผลในเหตุการณ์นั้นๆ หลีกเลียงจากสิ่งที่ยุติธรรมหรือไม่ยุติธรรม สิ่งถูกหรือสิ่งผิด สิ่งที่ดีหรือไม่ควร
๒. กระทำอย่างเต็มความสามารถเท่าที่คุณจะกระทำได้ เพื่อให้บรรลุถึงเหตุปัจจัยที่ก่อผลในสถานการณ์จริงนั้นๆ ที่คุณกำลังประสบอยู่ ไม่ใช่สถานการณ์ที่คุณอยากให้เป็น ไม่ใช่สถานการณ์ที่คุณจะรู้สึกสบายขึ้น
๓. มุ่งไปที่วัตถุประสงค์ของคุณต่อสถานการณ์นั้นๆ และสร้างเหตุปัจจัยที่ก่อผลให้ประสบความสำเร็จในสิ่งนั้นๆ
๔. ปล่องวางความพยาบาท ความโกรธที่ไม่ก่อประโยชน์ ความชอบธรรมที่คอยทำร้ายคุณและไม่ก่อผลใดๆ

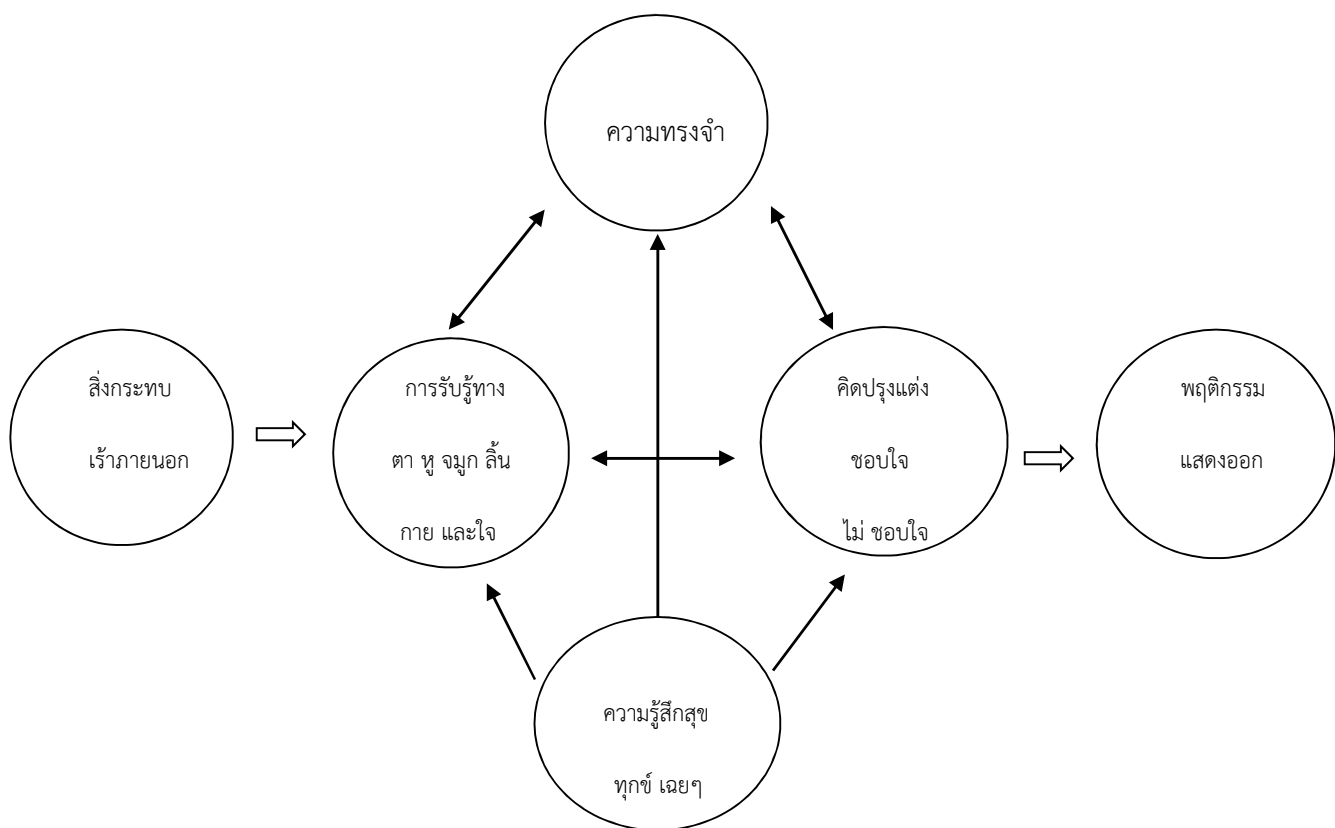
ตัวอย่างกิจกรรม : ให้สมาชิกวิเคราะห์เหตุปัจจัยที่ทำให้เสพสารเสพติด และเหตุปัจจัยที่เลิกสารเสพติด

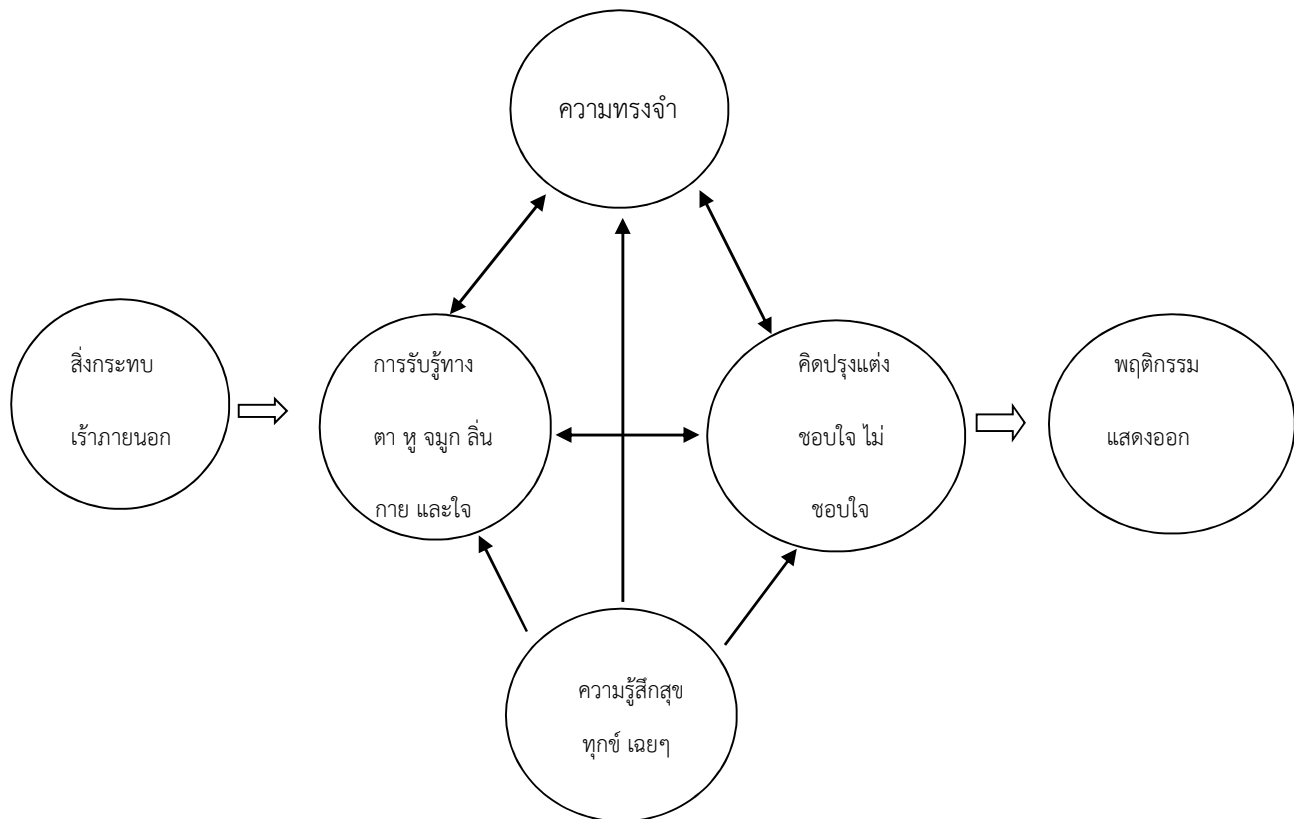


คิดเป็น ก็เป็นสุข (โยนิโสมนสิการ)

พุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนามนุษย์ หลักพัฒนาตนที่สำคัญของพุทธ คือหลักไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วย การพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา ในที่นี้จะเน้นในส่วนของการพัฒนาปัญญา ซึ่งพุทธศาสนาได้เน้นเรื่องของหลักโยนิโสมนสิการ คือ การคิดพิจารณาอย่างเป็นเหตุผล หรือไตร่ตรองอย่างพินิจพิเคราะห์ วิธีคิดตนเอง เข้าใจเหตุและปัจจัยของสิ่งต่างๆ ทำให้เกิดปัญญารู้ว่าเราควรปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ อย่างไร ดังนั้น การทำความเข้าใจหลักโยนิโสมนสิการและนำไปฝึกหัดจนเกิดทักษะความชำนาญจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากในการดำรงชีวิตปัจจุบัน ดังนี้

๑. **วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ** เป็นการคิดแบบแยกเหตุปัจจัยที่เข้ามาเกี่ยวข้อง ในด้านการเข้าใจตนเอง ก็อาจมองแยกแยะเป็นร่างกายเป็นอวัยวะส่วนต่างๆ ส่วนด้านจิตใจ ก็แยกได้เป็น **การรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น การ และทางใจ ความนึกคิด อารมณ์ความรู้สึก ความทรงจำ** เป็นต้น ในทางปฏิบัติ อาจถามตนเองว่าปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทางจิตใจขณะนี้ คือ อะไรบ้าง จนกระทั่งนำพาไปสู่พฤติกรรม องค์ประกอบของจิตใจเราสามารถแยกย่อยเป็นองค์ประกอบได้ต่อไปนี้





๒. **วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย** ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ภายใต้หลักแห่งเหตุผล มีสิ่งนี้ จึงมีสิ่งนั้นสืบสาวกันไป ดังนั้นเราสามารถนำมาปรับใช้เพื่อความเข้าใจในตนเองได้เป็นอย่างดี ในทางปฏิบัติอาจถามตนเองว่า “เพราะอะไรจึงทำไปแบบนั้น” “ก่อนหน้าที่จะทำไป คิดหรือรู้สึกอะไร” หากสืบสาวย้อนกลับไปในแต่ละขณะจิต มีอะไรเป็นสิ่งกระทบเร้า จิตรับรู้อย่างไร เกิดความคิดความรู้สึกอย่างไร คิดปรุงแต่งไปอย่างไร ความทรงจำอะไรที่ปรากฏขึ้น

๓. **วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา** คือ รู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ หรือชีวิต ได้แก่ ทุกๆ สิ่งทุกอย่าง อย่างย่อมเปลี่ยนแปลง ไม่คงทนถาวร ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ความแน่นอนก็คือความไม่แน่นอน ความไม่แน่นอนก็คือความแน่นอน เกิดแก่เจ็บตายเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เขาเป็นคนอย่างนั้นเขาก็เลยทำไปแบบนั้น “มันเป็นเช่นนั้นเอง”

๔. **วิธีคิดแบบแก้ปัญหา** เป็นการคิดเพื่อแก้ไขปัญหา โดยพิจารณาถึงเหตุปัจจัย และมีท่าทีที่เหมาะสมแยกเป็นประเด็นได้ดังนี้

๔.๑ อะไรเป็นสภาวะหรือสิ่งที่เป็นปัญหา ท่าทีที่เหมาะสมของเรา คือ **ทำความเข้าใจมัน รู้จักมัน**

๔.๒ อะไรเป็นเหตุปัจจัยของสภาวะหรือสิ่งที่เป็นปัญหา ท่าทีที่เหมาะสมของเรา คือ **กำจัดหรือละทิ้งมันเสีย**

๔.๓ อะไรเป็นสภาวะหรือสิ่งที่พ้นจากปัญหา ท่าทีที่เหมาะสมของเรา คือ **กำหนดให้เป็นเป้าหมาย**

๔.๔ อะไรเป็นหนทางแห่งการพ้นจากปัญหา ท่าทีที่เหมาะสมของเรา คือ **ลงมือปฏิบัติ**



๕. **วิธีคิดแบบข้อดี – ข้อเสีย** เป็นวิธีคิดถึงข้อดี – ข้อเสียของสิ่งนั้นๆ และการไม่มีสิ่งนั้นๆ เช่น ข้อดีของการใช้ยาเสพติด ข้อเสียของการใช้ยาเสพติด ข้อดีของการเลิกยาเสพติด ข้อเสียของการเลิกยาเสพติด วิธีคิดแบบนี้ ก็จะทำให้เราคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลและรอบคอบ สามารถตัดสินใจเลือกได้อย่างเหมาะสม

๖. **วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ – คุณค่าเทียม** ทุกๆ สิ่งมีคุณค่าอยู่ในตัวของมันทั้งคุณค่าแท้และเทียม หากเราพิจารณาเห็นคุณค่าที่แท้ของมัน เราก็จะปฏิบัติต่อมันได้อย่างสอดคล้องตามความเป็นจริง และบ่อยครั้ง ที่เรามีปัญหาจากการยึดมั่นในคุณค่าเทียมของสิ่งต่างๆ “อะไรคือคุณค่าที่แท้ของสิ่งนั้น” เช่น

๖.๑ อาหาร อาจถามว่า ทานอาหารเพื่ออะไร คุณค่าแท้ของอาหาร คือ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานเป็นปกติ เป็นต้น คุณค่าเทียมของอาหาร เช่น ความอร่อย ความหรูหรา คลายเครียด การแสดงถึงฐานะ เพิ่มพลังทางเพศ เป็นต้น การยึดติดคุณค่าเทียม ทำให้เกิดปัญหาตามมา เช่น โรคอ้วน การรับประทานสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์หรือเป็นโทษแก่ร่างกาย เป็นค่านิยมที่ต้องแสวงหามาบริโภค เป็นต้น

๖.๒ คอมพิวเตอร์ และอินเทอร์เน็ต คุณค่าแท้ ได้แก่ เพื่อช่วยให้เราทำงานได้เร็วขึ้น มีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้เราสามารถแสวงหาความรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นช่องทางติดต่อสื่อสาร ส่วนคุณค่าเทียมได้แก่ ดูภาพนู้ด เล่นการพนัน เล่นเกมส์ เป็นต้น

๗. **วิธีคิดเชิงบวกหรือเป็นกุศล** เป็นวิธีคิดในด้านบวกหรือด้านที่ดี เราสามารถมองสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้หลายแง่มุมต่างๆ ที่เป็นสิ่งเดียวกัน มีทั้งบวกและลบ การมองด้านดีก็ทำให้เรารู้สึกดี มีกำลังใจ และประพจน์ดี คิดดี ทำดี พูดดี ในทางปฏิบัติ เมื่อเกิดความคิดที่ไม่ดีขึ้นมาว่าต่อตนเองหรือผู้อื่น ลองถามตัวเองว่า “จริงหรือที่เขาเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างอื่นได้หรือไม่?” ตัวอย่างความคิดเร้ากุศล เช่น กรณีตนเองมีความเครียดค้นพบยาบาท

๗.๑ คิดถึงความดีงามของสิ่งนั้น

๗.๒ คิดว่าการคิดไม่ดีต่อเขาเป็นการนำความทุกข์มาสู่ตนเอง เนื่องจากเป็นกรรมที่ไม่ดีของเรา

๗.๓ เชื่อในหลักของกรรม เขาทำกรรมไม่ดี เขาย่อมได้รับผลกรรมที่ไม่ดีอย่างแน่นอน

๗.๔ คิดกรุณาขอให้เขาดีขึ้น

๗.๕ คิดกรุณาขออย่าให้เขาได้รับผลร้ายที่เกิดจากการทำไม่ดีของเขา

๗.๖ คิดอธิษฐานแก่เขา เพื่อจะได้ไม่เป็นการสร้างกรรมใหม่ต่อกันต่อไป

๗.๗ เชื่อในความยาวนานของสังสารวัฏ อาจเคยมีความสัมพันธ์เป็นญาติ พ่อ แม่ พี่น้องกันมาก่อน

๗.๘ วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน ยึดปัจจุบันเป็นอารมณ์ ไม่เกาะติดกับอดีต ไม่เลื่อนไหลไปสู่อนาคต มีสติรู้อยู่กับปัจจุบัน ตามดูรู้ทันความคิด อารมณ์ที่เกิดขึ้น การคิดอยู่กับปัจจุบันเป็นประโยชน์อย่างมาก การทำปัจจุบันให้ดี อนาคตย่อมต้องดีแน่นอน ตัวอย่างคำขวัญที่แสดงถึงการอยู่กับปัจจุบันและเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับผู้กำลังเลิกยาเสพติด เช่น One day at a time แปลได้ว่า วันนี้ ผมเลิกได้ ทุกๆ วัน ก็ยังเหมือนเช่นนี้



ข้อคิดจากกลุ่มผู้ติดสุรานินาม (Alcoholics Anonymous)

One day at a time – เลิกสุรายาเสพติดให้ได้ครั้งละวัน ทุกวันให้เหมือนวันนี้ เพียรพยายามในการหยุดดื่มหยุดเสพสำหรับวันนี้ อยู่กับปัจจุบัน ไม่ต้องไปตั้งเป้าหมายการเลิกสุรายาเสพติด หรือถดถอยไปสู่ความล้มเหลวในอดีต ซึ่งล้วนทำให้สมาชิกเกิดความกังวลใจและท้อใจ ส่งผลให้อยากสุรายาเสพติด หรือหันกลับไปเสพอีก

First thing First – เป็นการระลึกถึงลำดับความสำคัญก่อนหลัง สิ่งแรกที่เราควรกระทำ คือ หยุดสุรายาเสพติดก่อน ไม่จำเป็นต้องไปตั้งเงื่อนไขในการเลิก เมื่อเริ่มต้นโดยการหยุดดื่มหยุดเสพ สิ่งต่างๆ ที่ดีๆ ก็จะมาเอง

Fake it Till You Make It – แสร้งปฏิบัติตามไปก่อนจะเห็นผล ศรัทธาและเชื่อมั่นไปก่อนที่ปัญญากจะเกิด บางครั้งการหาเหตุผลมากมาย อาจทำให้สมาชิกไม่ไปสู่การปฏิบัติ ติดอยู่ที่เหตุผล สมาชิกมักอ้างเหตุผลอย่างมากมาย

Easy Does It – ให้ระลึกว่าการฟื้นฟูสภาพจากโรคติดสุรายาเสพติดเป็นสิ่งที่ต้องการเวลาอย่างค่อยเป็นค่อยไป หลีกเลี่ยงความเร่งรัดและความยุ่งยากซับซ้อนที่มักก่อให้เกิดความเครียด ทำให้การเลิกสุรายาเสพติดเป็นเรื่องง่าย ๆ และค่อยเป็นค่อยไป

Think Think Think – เป็นการเตือนสมาชิกให้คิดพิจารณาต่อสถานการณ์ต่างๆ โดยเฉพาะสถานการณ์ที่เกี่ยวกับการดื่มให้ดีกว่าก่อน และช่วยลดความหุนหันพลันแล่น

Keep It Simple – ทำให้มันเป็นเรื่องง่าย เป็นการช่วยปลดปล่อยอย่าคิดอะไรให้ยุ่งยากซับซ้อนเกินไปในการเปลี่ยนแปลงตนเอง

Live and Let Live – เป็นการช่วยเตือนสมาชิกให้มีความสำคัญกับการมุ่งที่ตนเอง การไม่ตัดสินผิดถูก และการอดทนกับผู้อื่น

Turn It Over – ยอมรับในสิ่งที่เราเปลี่ยนแปลงมันไม่ได้ สิ่งที่เราเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ก็คือผู้อื่น สิ่งที่เราเปลี่ยนแปลงได้ ก็คือตัวเราเอง

HALT (Hungry, Angry, Lonely, Tired) - เราควรหลีกเลี่ยงอารมณ์ที่บั่นทอนและทำให้กลับไปดื่มสุราซ้ำ ได้แก่ หิว โกรธ เหงา และเหนื่อยล้า อย่าปล่อยให้ตนเองหิว โกรธ เหงา และเหนื่อยล้า รับประทานอาหารออกอย่างสร้างสรรค์

Grief - การยอมรับการสูญเสีย เพื่อความมั่นคงทางด้านจิตใจ สิ่งทีล่องไปแล้ว ไม่สามารถเรียกกลับคืนได้ ยอมรับมัน และมุ่งมั่นเดินต่อไปข้างหน้า



บันทึก

[illegible]

บันทึก

[illegible]