

จาก
ผู้ติดยาเสพติด ้วยรุ่น
เพื่อ ผู้ติดยาเสพติด
้วยรุ่น



Copyright © 2014 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
 สงวนลิขสิทธิ์

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



บทความฉบับนี้ แปลโดยได้รับการรับรอง จาก เอ็นเอ

Narcotics Anonymous,    และ The NA Way

สัญลักษณ์ข้างต้นได้รับการ สงวนลิขสิทธิ์อย่างเป็นทางการ
ว่าเป็นสัญลักษณ์ของ

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-006-7

Thai

8/14

WSO Catalog Item No. TH-3113



เอกสารฉบับนี้พัฒนาขึ้นโดยสมาชิกวัยรุ่นของสมาคมผู้ติดยาเสพติดนิรนามที่สามารถหยุดใช้ยาเสพติดและค้นพบวิถีชีวิตใหม่ ผู้ติดยาเสพติดวัยรุ่นทั่วโลกที่มาจากต่างภาษากำลังพยายามหยุดและใช้ชีวิตอย่างปลอดยาเสพติดกับเอ็นเอ เราเขียนเอกสารชุดนี้ขึ้นเพื่อบอกเล่าประสบการณ์ของเราในการปฏิบัติตามวิถีทางของเอ็นเอ ที่ผู้ติดยาเสพติดคนไหน ไม่ว่าจะเด็กแค่ไหน ก็สามารถหยุดใช้ยาเสพติด ละความอยากที่จะใช้ยาเสพติด และค้นพบวิถีใหม่ในการใช้ชีวิตได้

ในฐานะสมาชิกวัยรุ่น พวกเราเกือบทุกคนไม่ได้มาที่สมาคมผู้ติดยาเสพติดนิรนามเพื่อหาวิถีชีวิตแบบใหม่ เราเพียงแค่เบื่อหน่ายกับการใช้ชีวิตที่เราทำอยู่ เราใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับความรู้สึกโกรธ เงา เจ็บปวด หรือหวาดกลัว การเมายาเป็นเพียงสิ่งเดียวที่ช่วยให้คุณจะได้แต่ไม่นานยาเสพติดก็เริ่มจะทำให้ชีวิตเรายากขึ้นไปอีก เราเบื่อหน่ายกับความเจ็บปวดและความสับสน แต่เราไม่อยากจะคิดว่ายาเสพติดเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตเราแย่ลงไปกว่าเดิม ไม่ว่าเราจะมองว่าตัวเองเป็นผู้ติดยาเสพติดหรือไม่ ความคิดที่จะต้องเลิกใช้ยากมันอยากเกินกว่าจะจินตนาการได้ และถ้าเราคิดถึงเรื่องการหยุดใช้ยาเสพติด ความคิดนั้นก็จะอยู่กับเราเพียงไม่นาน

ถ้าเรื่องเหล่านี้ฟังดูคุ้นหู คุณก็อาจจะเป็นเหมือนเราก็ได้ แผ่นพับชุดนี้เป็นช่องทางให้เราได้แลกเปลี่ยนสิ่งที่เราได้เรียนรู้มาว่าเราไม่ได้เด็กเกินไปที่จะเป็นผู้ติดยาเสพติด และเราก็ไม่ได้เด็กเกินไปที่จะเลิกยาเสพติดเช่นกัน เราสามารถหยุดใช้ยาเสพติดและค้นพบวิถีชีวิตแบบใหม่ คุณอาจจะไม่ได้เห็นสมาชิกวัยรุ่นในการประชุมที่คุณไปเข้าร่วม แต่ถ้าคุณหยุดใช้ยาเสพติดและมาเข้าประชุมเรื่อยๆ คุณจะได้พบกับพวกเราแน่

ตอนที่เรามาที่สมาคมผู้คิดยาเสพติดนิรนาม เราได้เห็นว่าสมาชิกปฏิบัติต่อกันอย่างไร เราได้เห็นสิ่งที่ซื่อสัตย์และจริงใจ เรารับฟังผู้คิดยาเสพติดคนอื่นๆ แลกเปลี่ยนเรื่องราวเกี่ยวกับการใช้ชีวิตโดยไม่ต้องใช้ยาเสพติดอีกต่อไป เราได้ฟังผู้คิดยาเสพติดคนอื่นๆ บอกเล่าการข้ามผ่านความหวาดกลัว การใช้ชีวิตตามกระบวนการของเอ็นเอและอิสระที่จะใช้ชีวิตที่ต่างออกไป คนอื่นๆ ในชีวิตเราดูเหมือนพยายามที่จะควบคุมเรา แต่สมาชิกของเอ็นเอเพียงแค่แบ่งปันประสบการณ์กำลังใจ และความหวังของพวกเขา พวกเขาบอกกับเราว่า เราไม่จำเป็นต้องกลับไปใช้ยาเสพติดอีก ถึงแม้เราารู้สึกอยากจะใช้ก็ตาม เราเริ่มจะรู้สึกที่เราเข้ากับคนอื่นได้

เพราะว่าเราไม่ค่อยได้เจอกับสมาชิกวัยรุ่นคนอื่นๆ ในการประชุมที่เราเข้าร่วม เราก็เลยคิดว่าเราอาจจะเด็กเกินไปที่จะเป็นผู้คิดยาเสพติดหรือเด็กเกินไปที่จะเลิกยาเสพติด ด้วยการสนับสนุนจากสมาชิกคนอื่นๆ เราที่ใช้ชีวิตโดยปราศจากยาเสพติด เราได้รู้จักกับผู้คนจากหลากหลายช่วงอายุที่สมาคมผู้คิดยาเสพติดนิรนาม เราอาจจะไม่ได้ใช้ยาเสพติดมาเป็นเวลานาน แต่เราก็ได้เรียนรู้ว่าอาการคิดยาเสพติดนั้นมันมากกว่าแค่การใช้ยาเสพติด ตอนที่เรามาที่เอ็นเอครั้งแรก มันเป็นเรื่องง่ายกว่าที่จะสนิทสนมกับคนที่มึนเพคัลล่ายกับเราหรือใช้ยาเสพติดชนิดเดียวกับที่เราใช้ หลังจากได้ทำความรู้จักกับผู้คิดยาเสพติดคนอื่นๆ เราพบว่าเราทุกคนผ่านความคิดและความรู้สึกที่คล้ายๆ กัน ไม่ว่าเราจะอายุเท่าไรก็ตาม หรือว่าเราจะมาจากที่ไหนก็แล้วแต่



ฉันเป็นผู้ติดยาเสพติดจริงหรือ?

ก่อนที่จะมาที่เอ็นเอ พวกเราหลายคนคิดว่าการใช้ยาเสพติดเป็นเพียงเรื่องปกติในการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เราอาจจะเคยใช้อายุของเราเป็นข้อแก้ตัว แต่ไม่นานมันก็ยากที่จะปฏิเสธว่ายาเสพติดทำให้ชีวิตเราลำบากขึ้น เราสามารถสร้างทำเป็นว่าไม่สนใจอะไรทั้งนั้น แต่ลึกๆ ลงไปแล้วเรารู้ดีว่าเราต้องสูญเสียอะไรหลายสิ่งมากกว่าที่เราคิดไว้ เพราะยาเสพติด

เมื่อเราได้พบกับเอ็นเอ เราารู้สึกเหมือนว่าเราอาจจะเด็กเกินไปที่จะเลิกยาเสพติด เราอาจเคยคิดว่าการติดยาเสพติดเป็นเพียงเรื่องทางร่างกาย และคิดว่าผู้ติดยาเสพติดจะต้องใช้ยาประเภทใดประเภทหนึ่งเป็นระยะเวลาสักพักใหญ่จึงจะเกิดอาการติดยาเสพติด แต่สิ่งที่เราได้ยินจากการประชุมก็คือ เอ็นเออธิบายการติดยาเสพติดว่า สิ่งที่มีผลกับเราใน 3 ทางหลักคือ ทางจิตใจ ทางร่างกาย และทางจิตวิญญาณ ความสำคัญของปัญหาเรื่องนี้ไม่ใช่เพียงเรื่องว่ายาเสพติดส่งผลกับเราอย่างไร แต่มันเป็นเรื่องว่า เราใช้ยาเสพติดอย่างไรมากกว่า เราไม่จำเป็นต้องใช้ยาเสพติดเป็นประจำจนเป็นนิสัยหรือว่ามีอาการติดยาเสพติดถึงจะทำให้เรามีปัญหา การใช้ยาเสพติดของเราห่อหุ้มไปด้วยการครอบงำ การยึดติด และความเอาแต่ใจตนเอง เราถูกครอบงำด้วยความคิดเรื่องยาเสพติดและการใช้ชีวิตกับการใช้ยาเสพติด เรายึดติดอยู่กับการใช้ยาเสพติดแม้ในเวลาที่เราไม่ต้องการใช้ยาเสพติดหรือในเวลาที่เราบอกกับตัวเองว่า เราจะไม่ใช่ยาเสพติด เราไม่สามารถหยุดใช้ยาเสพติดได้หากเราได้เริ่มใช้ไปแล้ว ด้วยความเอาแต่ใจตนเองอย่างที่สุด เรายอมที่จะเสียทุกอย่างเพื่อให้ตัวเองรู้สึกต่างจากเดิม ถึงแม้ว่านั่นหมายความว่าเราจะต้องทำร้ายตัวเองและคนที่เรารักก็ตาม แต่สุดท้ายแล้วเราส่วนใหญ่กลับรู้สึกขุนเคืองใจโกรธแค้น และกลัว

ตอนที่ฉันได้ยินคำพูดที่ว่า

"ผู้ติดยาเสพติดคือผู้ชายหรือผู้หญิง"

ฉันคิดว่าเราจะต้องเป็นผู้ใหญ่ก่อน ถึงจะตกลง

สู่จุดต่ำสุดและค่อยเลิกยาเสพติด

เราสามารถเข้าใจสมาชิกที่มาแลกเปลี่ยนความรู้สึกเหล่านั้น ถึงแม้ว่าการใช้ยาเสพติดของพวกเขาจะต่างจากเราก็ตาม เรารู้แล้วว่าชนิด

ของยาเสพติดไม่ใช่เรื่องสำคัญ มันไม่สำคัญว่าเราใช้ยาเสพติดเฉพาะ
ช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์หรือว่าเราใช้ก่อน หลัง หรือระหว่างชั่วโมง
เรียน เราสูญเสียอำนาจควบคุมการใช้ยาเสพติด และทำสิ่งที่เราไม่ได้
ภูมิใจเพื่อเราจะได้มียาเสพติดมาเสพ สุดท้ายเรารู้สึกโดดเดี่ยวและ
ละอายใจ สำหรับผู้ติดยาเสพติดแล้ว การใช้ยาเสพติดชนิดใดก็ตาม
จะทำให้เราสูญเสียอำนาจควบคุมและรู้สึกสิ้นหวังได้เหมือนกันทั้งนั้น

เพียงเพราะเรายังเด็กไม่ได้หมายความว่า การติดยาเสพติดจะเป็น
เรื่องอันตรายน้อยกว่าสำหรับเรา เราสามารถตัดสินใจที่จะเลิก
ยาเสพติดเมื่อไหร่ที่เราพร้อมก็ได้ ตอนที่เราได้ยินสมาชิกแลกเปลี่ยน
เรื่องราวที่พวกเขาตกต่ำจนถึงขีดสุด เราก็รู้ว่าจุดต่ำสุดของเราคือ
เมื่อไหร่ก็ตามที่เราหยุดขุดหลุมฝังตัวเอง สิ่งเดียวที่จำเป็นในการเป็น
สมาชิกก็คือ ความต้องการที่จะหยุดใช้ยาเสพติด ดังนั้นใครก็ตาม
ที่มาหาเอ็นเอ สามารถมีชีวิตใหม่ได้ ไม่ว่าคุณจะเป็นเด็กหรือแก่

การสนับสนุน

การสนับสนุนสอนเราให้รู้จักบอกเล่าสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น**จริงๆ** ในชีวิต
เรากับใครสักคน เราเรียนรู้ที่จะเปิดเผยสิ่งที่เรารู้สึกภายในและเริ่ม
ที่จะรับฟังข้อเสนอแนะจากคนอื่นและนำกระบวนการ 12 ขั้นตอน
ของเอ็นเอมาปฏิบัติในชีวิต คุณสมบัติสำหรับผู้ที่จะมาเป็นผู้สนับสนุน
ก็คือ จะต้องเป็นคนที่เราไว้วางใจและเป็นตัวอย่างที่เราอยากให้มีอยู่ใน
ชีวิตเรา การปฏิบัติตามกระบวนการ 12 ขั้นตอนไปพร้อมๆ กับ



ผู้สนับสนุนจะช่วยให้เราสามารถมองเห็นว่า การติดยาเสพติดเข้ามาในชีวิตเราอย่างไร ถึงแม้ว่าเราจะไม่ได้ใช้ยาเสพติด การครอบงำและการยึดติดอาจจะมีผลต่อวิถีที่เราใช้เรื่องเพศ อาหาร เงิน และความรู้สึกมาเป็นสิ่งทดแทนวิถีที่เราใช้ยาเสพติด

พวกเราหลายคนได้เจอกับสภาวะหดหู่ วิตกกังวล โกรธแค้น การทำร้ายตัวเอง และการรับประทานอาหารที่ผิดปกติ ผู้สนับสนุนมักจะเป็นคนแรกที่เราไว้วางใจพอที่จะเล่าปัญหาเหล่านี้ให้ฟัง เมื่อเราเปิดใจ ผู้สนับสนุนของเราจะช่วยเราหาทางออกได้

เพศ ยาเสพติด และ...

ในฐานะสมาชิกวัยรุ่น การเริ่มที่จะคิดเกี่ยวกับเรื่องทางเพศในระหว่างการฟื้นฟูสภาพอาจจะเป็นเรื่องยาก ประสบการณ์ทางเพศของเราอาจหมายถึงเรื่องต่างๆตั้งแต่เรื่องรสนิยมทางเพศ การเลิกรา การตั้งครรภ์ การขาดความควบคุมซึ่งใจ ความสับสน ความละอายใจหรือความรู้สึกผิดกับสิ่งที่เราเคยทำหรือสิ่งที่เคยเกิดขึ้นกับเรา เราจะได้ยินความคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่หลากหลายเกี่ยวกับเรื่องเพศและความสัมพันธ์ที่จะเริ่มทำให้เรามองว่า ยาเสพติดอาจจะเป็นทางแก้ปัญหามาให้เราอีกครั้ง แต่แทนที่เราจะทำแบบนั้น เราเลือกที่จะแลกเปลี่ยนสิ่งที่เราต้องเผชิญและร้องขอคำแนะนำและกำลังใจ การฟื้นฟูสภาพจะช่วยสะสมความรู้สึกของเรา เมื่อเราแลกเปลี่ยนเรื่องราวของเราอย่างเปิดเผย เราก็จะกลายเป็นตัวอย่างให้กับคนอื่น ๆ



ฉันยังอายุเด็กเกินไป

ถ้าเรายังต้องได้รับคำอนุญาตจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่ท่านอื่นในการตัดสินใจทำอะไรเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เราอาจจะไม่สามารถไปเข้าร่วมการประชุมเ็นเอได้ทุกครั้งและอาจไม่สามารถเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตตามที่กระบวนการเ็นเอแนะนำได้ทุกอย่าง แต่ทางเลือกหนึ่งที่เราสามารถเลือกให้ตัวเองได้ก็คือการหยุดใช้ยาเสพติด อาจจะต้องใช้เวลาสักระยะก่อนที่จะมีโอกาสที่จะใช้ชีวิตในแบบที่เราต้องการ แต่เราสามารถยึดมั่นอยู่กับการฟื้นฟูสภาพที่เราได้เลือกไว้ แม้จะอยู่ในช่วงเวลาที่ยากลำบากก็ตาม ตอนที่เราสามารถไปร่วมประชุมได้ สมาชิกจะบอกกับเราว่า พวกเขาเชื่อมั่นในตัวเรา และพูดว่าเราสามารถเลิกยาเสพติดได้หากเรายึดมั่น ร้องขอความช่วยเหลือ และรับฟังคำแนะนำจากคนอื่น

ผู้คนในชีวิตฉันยังคงใช้ยาเสพติดอยู่

ตอนที่เรากำลังอยู่ระหว่างขบวนการในการเลิกยาเสพติด เราอาจจะได้ยินผู้ติดยาเสพติดคนอื่นที่กำลังฟื้นฟูสภาพบอกให้เราอยู่ห่างจาก "เพื่อนเก่าๆ สภาพแวดล้อมเดิมๆ และกิจกรรมที่เคยๆ" แต่บางครั้งเราก็ไม่มีทางเลือก เราไม่สามารถอยู่ห่างจากคนบางคนได้เพราะว่าเราอาศัยอยู่กับพวกเขา ไปโรงเรียนกับพวกเขา หรือถูกขังอยู่กับพวกเขา เพื่อนและสมาชิกในครอบครัวของเราอาจใช้ยาเสพติดให้เราเห็นต่อหน้า ทำให้เป็นเรื่องยากที่จะมุ่งความสนใจไปที่การฟื้นฟูสภาพ

เรารู้ว่า เราไม่จำเป็นต้องใช้ยาเสพติดอีกต่อไปแล้ว แต่มันก็เป็นเรื่องยากที่จะไม่คิดถึงยาเสพติดในเมื่อเราต้องเห็นมันอยู่ในชีวิตเราทุกวัน ถ้าเรามีความคิดที่จะกลับไปใช้ยา เราก็ควรที่จะขอความช่วยเหลือจากสมาชิกเ็นเอ ถ้าเราไม่สามารถติดต่อกับผู้ติดยาเสพติดคนอื่นๆ เราก็สามารถเลือกอ่านเอกสารของเ็นเอ เขียนบันทึกประจำวันพยายามที่จะสื่อสารกับพลังเหนือตัวเรา หรือพูดคุยกับเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวที่ไม่ได้ใช้ยาเสพติด เราต้องอยู่อย่างปลอดภัย ยาเสพติดไม่ว่าจะอย่างไรก็ตาม ความคิดที่อยากจะกลับไปใช้ยาเสพติดมาแล้วก็ไป แต่ความคิดเหล่านี้จะอ่อนแรงลงเมื่อเราร้องขอความช่วยเหลือจากคนอื่น

ฉันตื่นเต้นกับการฟื้นฟูสภาพมาก
หลังจากไปร่วมการประชุมของเอ็นเอเป็นครั้งแรก
แต่ว่าฉันก็ยังต้องกลับบ้านไปนอนกลางคืน
และอยู่กับครอบครัว คนในครอบครัวปาร์ตี้เสียงดัง
จนคึก ถึงฉันจะสามารถขังตัวเองอยู่ในห้อง
แต่เสียงและกลิ่นก็ยังลอคเข้ามาในห้องได้อยู่ดี

นี่เป็นวิธีการทางจิตวิญญาณ ไม่ใช่วิธีการ ทางศาสนา

พ่อแม่หรือผู้ปกครองของเราอาจต้องการให้เรานับถือศาสนาเดียวกับพวกเขา จนกว่าเราจะโตพอที่จะเลือกศาสนาของตัวเอง พวกเขาอาจสงสัยว่าเอ็นเอจะสอนสิ่งที่ขัดต่อความเชื่อทางศาสนาที่พวกเขานับถือ หรือสงสัยว่าเราจะถูกบังคับให้หันไปนับถือศาสนาอื่น เราควรจำไว้ว่าเอ็นเอไม่ได้แข่งขันหรือขัดแย้งกับความเชื่อทางศาสนา และเราก็ไม่จำเป็นที่จะต้องเปลี่ยนเป็นคนเคร่งศาสนาเพื่อเลิกยาเสพติด กระบวนการ 12 ขั้นตอนของเอ็นเอสนับสนุนให้เราเข้าหาความเชื่อเดิมของเรา เราสามารถบอกกับพ่อแม่ว่า สมาคมผู้ติดยาเสพติดนิรนามไม่ได้ปลุกฝังหรือต่อต้านศาสนาใดๆ เราอาจจะแค่ต้องการความช่วยเหลือของพ่อแม่จนกว่าเราจะสามารถเลือกทางของเราเองได้

ฉันเป็นสมาชิกเอ็นเอวัยรุ่นเพียงคนเดียว

พวกเราบางคนอาจรู้สึกแปลกแยกในแบบที่ต่างกันไป เพราะว่าเราเป็นสมาชิกวัยรุ่นเพียงคนเดียวในการประชุมเอ็นเอในละแวกบ้าน เราสามารถที่สังสรรค์กับสมาชิกคนอื่นๆ หลังจากการประชุมเล็ก แต่บางครั้งเราก็แค่รู้สึกว่า อยากจะใช้เวลากับคนในวัยเดียวกันบ้าง อาจเป็นเรื่องยากที่จะลืมความรู้สึกว่าตัวเองแตกต่างหรือแปลกแยก เมื่อเราเป็นสมาชิกที่อายุน้อยที่สุดในกลุ่ม เราสามารถมองหาโอกาสที่จะเดินทางไปร่วมกิจกรรมของเอ็นเอ ที่ซึ่งเราจะได้พบผู้ติดยาเสพติดที่กำลังฟื้นฟูสภาพที่อายุน้อยในรุ่นเดียวกับเรา มีวัยรุ่นมากมายทั่วโลกที่อยู่ระหว่างขบวนการในการเลิกยาเสพติดและอยู่อย่างปลอดภัย เราสามารถติดต่อกับสมาชิกเอ็นเอวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ต่างที่โดยใช้เทคโนโลยีและอินเทอร์เน็ต กลุ่มแชทออนไลน์เกี่ยวกับการฟื้นฟูสภาพ รายชื่ออีเมล และเว็บไซต์โซเชียลเน็ตเวิร์คช่วยให้เราสามารถติดต่อกับสมาชิกทั่วโลก ถึงแม้ว่านี่อาจจะไม่สามารถ

แทนที่การพบปะในชีวิตจริงได้ แต่มันก็เปิดโอกาสให้เราพูดคุยกับสมาชิกวัยรุ่นคนอื่นเกี่ยวกับประสบการณ์ในการเลิกยาเสพติดตั้งแต่ยังอายุน้อย

การประชุมใหญ่ของเอ็นเอที่ฉันไปร่วมเป็นครั้งแรกถือเป็นจุดเปลี่ยนสำหรับฉัน ฉันได้เจอกับสมาชิกวัยรุ่นจากที่ต่างๆ เมื่อฉันไปร่วมการประชุมใหญ่ครั้งต่อมาในหลายเดือนหลังจากนั้น ผู้คนที่อาศัยอยู่ในที่ห่างไกลจากฉันมากก็ยังจำชื่อฉันได้ ฉันจึงได้รู้ว่า ฉันเป็นส่วนหนึ่งของเอ็นเอจริงๆ

เมื่อเราอยู่อย่างปลอดภัยและมีความสุข เราจะได้โอกาสที่จะเป็นสมาชิกวัยรุ่นที่คอยต้อนรับสมาชิกวัยรุ่นคนอื่นสู่การประชุมของเรา และบอกพวกเขาถึงสิ่งที่เราจำเป็นต้องรู้ นั่นคือมันเป็นเรื่องปกติที่จะเป็นสมาชิกวัยรุ่นในเอ็นเอ เราบอกกับพวกเขาว่า วิธีการของเอ็นเอใช้ได้ผลจริงแม้กระทั่งกับผู้ติดยาเสพติดวัยรุ่น เราคือข้อพิสูจน์ เราอยู่อย่างปลอดภัยและมีความสุขไปทีละวัน

การกลับไปใช้ยาซ้ำ

ในฐานะวัยรุ่นที่กำลังฟื้นสภาพ เราอาจจะจะมีเพื่อนในเอ็นเอที่กลับไปใช้ยาเสพติดหลังจากที่พวกเขาจัดการปัญหาได้แล้ว มันเป็นเรื่องเจ็บปวดที่เห็นผู้คนเดินออกจากเอ็นเอ โดยเฉพาะคนที่เราสนิทด้วย การฟื้นสภาพช่วยเราไว้มากจนเราไม่อยากที่จะจินตนาการว่า เพื่อนของเรากำลังทุกข์ทรมานจากการยังใช้ยาเสพติดอยู่ ไม่ว่าเราต้องการแค่ไหน เราไม่สามารถที่จะบังคับให้ใครหยุดใช้ยาเสพติดได้ เราทำได้แค่เพียงทำตัวเป็นตัวอย่างให้เห็นว่า การฟื้นสภาพให้อะไรกับเราบ้าง เราเปิดใจแลกเปลี่ยนสิ่งที่เราได้รับจากการฟื้นสภาพ เราแลกเปลี่ยนความหวังของเราเพื่อพวกเขาจะได้รู้ว่าจะหาความช่วยเหลือที่ไหน เมื่อพวกเขาพร้อมที่จะลองเปลี่ยนแปลงชีวิตในแบบใหม่ เราจำได้ว่าเอกสารของเอ็นเอเขียนไว้ว่า "การกลับไปใช้ยาซ้ำเป็นพื้นฐานของการมีอิสรภาพโดยสมบูรณ์" เราติดต่อกับสมาชิกที่สามารถหยุดใช้ยาเสพติดมาเป็นระยะเวลาหนึ่ง เพราะพวกเขาเข้าใจความเจ็บปวดและความผิดหวังที่เห็นคนเข้ามาที่สมาคมและจากไป เราจำได้ว่าถึงแม้เรายังอายุน้อย แต่เราก็สามารถที่จะอยู่อย่างปลอดภัยและมีความสุขไปได้ตลอดชีวิตเพียงแค่ว่าค่อยๆ ทำมันไปทีละวัน เอกสารและประสบการณ์ของเรายืนยันว่า "เราไม่เคยเห็นใครที่ปฏิบัติตาม

กระบวนการของสมาคมผู้ติดยาเสพติดกลับไปใช้ยาซ้ำอีก" หากต้องการข้อมูลเกี่ยวกับการกลับไปใช้ยาซ้ำ โปรดอ่านบทที่ชื่อว่า "การฟื้นสภาพและการกลับไปใช้ยาซ้ำ" ในหนังสือพื้นฐาน *Narcotics Anonymous*¹ หรือแผ่นพับที่ชื่อว่า "การฟื้นสภาพและการกลับไปใช้ยาซ้ำ"

สมาชิกช่วยให้ฉันรู้สึกปลอดภัยในเอ็นเอ

สมาคมผู้ติดยาเสพติดนิรนามไม่ใช่ภูมิคุ้มกันภัยที่มีอยู่ในสังคม ผู้คนในเอ็นเอที่เราไว้วางใจอาจช่วยให้เราหลีกเลี่ยงปัญหาทางการเงิน ความรัก หรือเพศสัมพันธ์กับคนที่ไม่ได้หวังดีกับเรา เราสร้างความไว้วางใจกับสมาชิกคนอื่นๆโดยการค่อยๆ ทำความรู้จักกันไป เราเริ่มจากผู้สนับสนุน ผู้ที่จะช่วยให้เราทำความรู้จักกับสมาชิกคนอื่นๆ ต่อไป เราทำความรู้จักกับคนในที่สถานที่สาธารณะจนกว่าเราจะรู้สึกสบายใจที่จะอยู่ร่วมกับพวกเขา ถ้าเราตกอยู่ในสถานการณ์ที่น่าอึดอัดใจ เราก็พูดคุยกับสมาชิกคนอื่นที่เราไว้วางใจ เราไม่จำเป็นต้องเก็บเรื่องต่างๆ ไว้ภายในใจคนเดียว คนที่ใส่ใจกับความเป็นคืออยู่ดีของเราจะมีความอดทนรอเพื่อจะให้เราไว้วางใจและไม่กดดันเราให้รู้สึกอึดอัดใจ มันใช้เวลาไม่นานเลยที่จะสร้างเครือข่ายคนสนิทที่ทำให้เรารู้สึกปลอดภัย

การเผชิญหน้ากับเหตุการณ์สำคัญในชีวิตโดยไม่ใช้ยาเสพติด

เพราะว่าเรายังอายุน้อย เราจึงมักมีเหตุการณ์สำคัญในชีวิตและหลักชัยรอเราอยู่มากมาย การเผชิญหน้ากับเหตุการณ์สำคัญอย่างเช่น การจบการศึกษา การถึงวัยที่จะซื้อเครื่องแอลกอฮอล์ได้อย่างถูกกฎหมาย วันเกิด และการเฉลิมฉลองต่างๆ อาจดูเหมือนว่าเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ที่จะหลีกเลี่ยงยาเสพติด เพื่อนและครอบครัวของเราอาจจะไม่เข้าใจเหตุผลที่เราอยู่อย่างปลอดภัยยาเสพติดเสมอ โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นเรื่องปกติ เราขอให้คนที่อยู่ในชีวิตเราเคารพการตัดสินใจของเรา และเราต้องฟังจากการสนับสนุนจากผู้สนับสนุนและเพื่อนในการฟื้นสภาพของเรา ในสถานการณ์แบบนี้ เราสามารถขอให้สมาชิกเอ็นเอไปกับเรา หากเรารู้สึกอึดอัดใจที่จะไปที่นั่นคนเดียว พวกเขาจะช่วยเตือนสติเราว่าเราสามารถผ่านพ้นทุกอย่างไปได้หากเราอยู่อย่างปลอดภัยยาเสพติด

¹ เนื้อหานี้ยังไม่ได้รับการตีพิมพ์ในภาษาไทย

ตอนที่ฉันสามารถเลิกใช้ยาเสพติดได้
ฉันสงสัยว่าฉันจะฉลองการจบการศึกษาหรือว่า
วันเกิดอย่างไร จะเกิดอะไรขึ้น
ถ้าฉันไปบาร์และซื้อเหล้ามาดื่ม?
แล้วถ้าฉันแต่งงานล่ะ ฉันจะสามารถกล่าวฉลอง
ได้ไหม? แล้วเราจะเสิร์ฟเครื่องดื่มอะไร
ให้แขกในงาน?

อีกหลายเรื่องที่จะถูกเปิดเผยอีก...

ไม่ว่าคุณจะมีอายุมากแค่ไหน คนส่วนใหญ่ที่เข้ามาที่เอ็นเอจำเป็นต้อง
เติบโตอีกมาก แกนหลักของโรคของเราคือการครอบงำตัวเอง นั่น
หมายความว่าผู้มาใหม่ทุกคนยังคงต้องดิ้นรนกับการไม่รู้จักโต
เหมือนๆ กัน ไม่ว่าพวกเขาจะอายุจริงเท่าไรก็ตาม เราเรียนรู้ที่จะ
ปฏิบัติตามวิธีการการฟื้นฟูสภาพไปพร้อมกับเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ
ช่วยเหลือพวกเขาในเวลาที่เราทำได้และรับความช่วยเหลือจาก
พวกเขาในเวลาที่เขาหยิบยื่นมาให้ เราอาจจะดูต่างหรือรู้สึกต่างจาก
สมาชิกที่มีอายุมากกว่า แต่พวกเราทุกคนต่างอยู่อย่างปลอดภัยเสถียร
เพียงแค่วันนี้ เมื่อเราเปิดใจให้กับสมาชิกคนอื่น เราจะได้เรียนรู้ว่า
เรามีส่วนคล้ายกันมากกว่าที่เคยคิดไว้ สมาคมผู้ติดยาเสพติดนิรนาม
ทำให้ผู้ติดยาเสพติดทุกวัยสามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ขึ้นเรื่อยและหยุด
ใช้ยาเสพติดด้วยวิธีการฟื้นฟูสภาพ เพียงแค่วันนี้ เรามีชีวิตอีกทั้งชีวิต
รออยู่ข้างหน้า การอยู่อย่างปลอดภัยเสถียรทำให้เรามีอิสระที่จะเป็น
ใครก็ได้ที่เราอยากจะเป็น

