

# ใช้ชีวิตอย่างปลอดภัย เมื่ออยู่ในโลกภายนอก

พวกเราหลายคนได้รู้จักกับสารแห่งการฟื้นฟูสภาพของสมาคมผู้คิดยาเสพติดนิรนามเป็นครั้งแรกระหว่างที่รักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลหรือสถานบำบัดต่างๆ การก้าวออกจากสถานบำบัดต่างๆ กลับไปสู่โลกภายนอกอีกครั้งนับว่าเป็นเรื่องยากไม่ว่ากับใคร โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเราต้องเจอกับความเปลี่ยนแปลงหลังจากได้รับการฟื้นฟู สำหรับพวกเราหลายคน การฟื้นฟูจากยาเสพติดในช่วงแรกๆ นั้นเป็นเรื่องยาก การที่ต้องเผชิญหน้ากับสิ่งต่างๆ ในชีวิตโดยไม่พึ่ง ยาเสพติดอย่างที่เคยอาจจะดูเป็นเรื่องที่น่ากลัว แต่สำหรับคนที่สามารถก้าวผ่านจุดๆ นั้นไปได้แล้วก็จะพบว่าชีวิตนั้นน่าอยู่ขึ้นเยอะ แผ่นพับใบนี้เป็นเหมือนข้อความแห่งความหวังสำหรับทุกๆ คนที่กำลังรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลหรือสถานบำบัดต่างๆ ว่า คุณเองก็สามารถฟื้นฟูสภาพและใช้ชีวิตอย่างอิสระได้เช่นกัน พวกเราหลายๆ คนก็เคยอยู่ในสถานการณ์เดียวกับที่คุณกำลังเผชิญอยู่ในตอนนี้ เราเคยลองรักษาหลายวิธี พวกเราบางคนเคยล้มเหลวและกลับไปใช้ยาซ้ำ บางคนไม่มีแม้แต่โอกาสอีกครั้งที่จะฟื้นฟูสภาพ พวกเราจึงเขียนแผ่นพับใบนี้ขึ้นมาเพื่อบอกพวกคุณถึงวิธีที่พวกเราใช้ได้ผล

ถ้าคุณสามารถที่จะเข้าร่วมประชุมระหว่างที่กำลังรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลหรือสถานบำบัดต่างๆ ได้ นั่นถือเป็นจุดเริ่มในการสร้างนิสัยที่ดีต่อการฟื้นฟูสภาพ อย่างการมาในที่ประชุมก่อนและกลับทีหลัง และเริ่มต้นที่จะพูดคุยทำความเข้าใจกับผู้คิดยาเสพติดที่ฟื้นฟูสภาพให้เร็วที่สุดเท่าที่คุณจะทำได้ ถ้ามีสมาชิกอื่นจากกลุ่มอื่นมาร่วมการประชุมกับกลุ่มคุณ ให้ขอเบอร์ติดต่อและโทรหาพวกเขาในตอนแรกคุณอาจจะรู้สึกแปลกๆ หรือใจเฝ้าที่จะโทรหาพวกเขา ก่อน แต่การที่ปลีกวิเวกอยู่คนเดียวนั้นเป็นสาเหตุของการใช้ยา เพราะฉะนั้นการติดต่อเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ถือเป็นก้าวสำคัญในการฟื้นฟูสภาพ มันไม่จำเป็นเลยที่จะต้องรอให้เกิดปัญหาใหญ่ๆ ก่อนที่จะโทรหาคนในสมาคมฯ เพราะสมาชิกส่วนใหญ่ยินดีที่จะช่วยเหลือคุณอย่างเต็มความสามารถ นี่ถือเป็นโอกาสที่ดีที่จะรู้จักคนในสมาคมฯ เอาไว้ เพื่อติดต่อพบปะหลังจากที่คุณออกจากสถานบำบัดต่างๆ หากคุณรู้ว่าจะมีคนคุ้นเคยในการร่วมประชุมหลังจากออกจากสถานบำบัดต่างๆ แล้ว มันจะยิ่งช่วยให้คุณรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสมาคม

ผู้คิดยาเสพติดนิรนามมากขึ้น พวกเราไม่อยากให้คุณรู้สึกแปลกแยกเวลาอยู่ในสมาคมของเรา

เพื่อสามารถใช้ชีวิตอย่างปลอดภัยในโลกลูกนอกได้ เราจำเป็นต้องลงมือปฏิบัติตัวใหม่ เข้าร่วมประชุมในทันทีหลังจากที่ออกจากสถานบำบัดต่างๆ มันสำคัญมากที่คุณจะต้องสร้างนิสัยในการเข้าร่วมประชุมอย่างสม่ำเสมอ ทั้งความสับสนและความตื่นเต้นจาก "การเพิ่งออกจากสถานบำบัดต่างๆ" นั้นกล่อมให้พวกเราบางคนคิดอยากที่จะขอหยุดพักจากความรับผิดชอบต่างๆ สักพักก่อนที่จะเริ่มต้นปฏิบัติตามหลักการดำเนินชีวิตประจำวัน แต่การตัดสินใจแบบนั้นได้ทำให้เราหลายๆ คนหลงผิดกลับไปใช้ยาซ้ำมาแล้ว การคิดยาเสพติดนั้นเป็นโรคที่กำลังระบาดได้ตลอดเวลา ถ้าไม่รักษาให้หายขาดอาการมันก็ยังแย่งลง สิ่งที่เราทำเพื่อฟื้นฟูสภาพในวันที่ไม่ได้หมายความว่าเราจะยังคงฟื้นฟูสภาพในวันพรุ่งนี้ การที่คิดว่ามาเข้าร่วมสมาคมผู้คิดยาเสพติดนิรนามของเราเพียงชั่วคราวแล้วจะสามารถช่วยให้คุณหายขาดได้นั้นเป็นความคิดที่ผิด เราต้องยืนยันความตั้งใจของเราด้วยการกระทำ ยิ่งเร็วเท่าไรก็ยิ่งดี

หากคุณจะต้องย้ายไปอาศัยอยู่ในเมืองอื่นหลังจากออกจากสถานบำบัดต่างๆ คุณควรขอตารางการประชุมและเบอร์สายด่วนของสมาคมฯ ในพื้นที่อาศัยใหม่ของคุณจากสมาชิกของเรา พวกเขาจะได้ช่วยให้คุณติดต่อกับทางสมาคมฯ และสมาชิกของเอ็นเอในพื้นที่ที่คุณอาศัยได้ หรือคุณสามารถที่จะสอบถามข้อมูลการประชุมของสมาคมผู้คิดยาเสพติดนิรนามทั่วโลกโดยส่งจดหมายไปที่

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA

การสนับสนุนเป็นส่วนสำคัญของโปรแกรมการฟื้นฟูสภาพของสมาคมผู้คิดยาเสพติดนิรนาม มันเป็นหนึ่งในช่องทางหลักที่สมาชิกใหม่จะสามารถใช้ประโยชน์จากประสบการณ์ของสมาชิกที่ดำเนินชีวิตตามวิถีทางปฏิบัติของเอ็นเอ ความเป็นห่วงเป็นใยอย่างแท้จริงของผู้สนับสนุน รวมทั้งประสบการณ์ในการฟื้นฟูสภาพของผู้สนับสนุนสามารถช่วยให้คุณได้ เราพบว่าการที่มีผู้สนับสนุนเป็นคนที่มีความพิเศษเกี่ยวกับคุณเป็นสิ่งที่ดีที่สุด เพราะฉะนั้นควรหาผู้สนับสนุนถึงแม้จะเป็นเพียงผู้สนับสนุนชั่วคราวให้ได้เร็วที่สุด เพราะผู้สนับสนุนเหล่านี้เองที่จะเป็นคนช่วยคุณในเรื่องกระบวนการ 12 ขั้นตอนและหลักปฏิบัติ 12 ข้อของสมาคมผู้คิดยาเสพติดนิรนาม ผู้สนับสนุน

สามารถช่วยแนะนำคุณให้รู้จักสมาชิกเอ็นเอคนอื่นๆ พาคุณไปเข้าร่วมประชุม และทำให้คุณรู้สึกสบายใจมากขึ้นในการฟื้นฟูสภาพ แผ่นพับของเราเรื่อง *การสนับสนุน* มีรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องนี้

หากเราต้องการผลลัพธ์ที่ดีจากวิธีการของเอ็นเอ เราก็ต้องปฏิบัติตามกระบวนการ 12 ขั้นตอนของเอ็นเอ และเข้าประชุมอย่างสม่ำเสมอ ขั้นตอนเหล่านี้คือพื้นฐานของวิธีการของสมาคมฯ ที่จะนำคุณไปสู่ความสำเร็จในการเลิกใช้ยาเสพติด พวกเราพบว่าการปฏิบัติตามขั้นตอนต่างๆ อย่างเคร่งครัดและสม่ำเสมอสามารถป้องกันอาการกลับไปใช้ยาซ้ำและความทุกข์ที่มากับการใช้ยาได้

*Narcotics Anonymous*<sup>1</sup> มีงานเขียนที่เกี่ยวกับการฟื้นฟูสภาพอยู่มากมาย หนังสือปกขาวของเอ็นเอ ( เล่มเล็ก) และหนังสือตำราพื้นฐานของสมาคมผู้คิดยาเสพติดนิรนามรวบรวมหลักปฏิบัติในการฟื้นฟูสภาพของสมาคมของเรา คุณควรที่จะทำความคุ้นเคยกับวิธีการของเอ็นเอโดยการอ่านงานเขียนเหล่านี้ การอ่านงานเขียนที่เกี่ยวกับการฟื้นฟูสภาพจากยาเสพติดนั้นเป็นส่วนสำคัญของวิธีการของเอ็นเอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อไม่ได้เข้าร่วมประชุมหรือเมื่อสมาชิกเอ็นเอไม่มาช่วยคุณได้ พวกเราหลายคนพบว่าการทำงานเขียนเหล่านี้ทุกวันช่วยให้พวกเราที่มีทัศนคติที่ดีและมีความเคร่งครัดในการฟื้นฟูสภาพได้

เมื่อคุณเข้าร่วมประชุมในครั้งแรกๆ คุณควรที่จะเข้าร่วมกับกิจกรรมกับเพื่อน ๆ ในกลุ่ม ช่วยทำความสะอาด จัดสถานที่ ชงกาแฟ หรืออาจจะอยู่ช่วยทำความสะอาดห้องหลังจากการประชุมก็ได้ งานเหล่านี้เป็นสิ่งที่สมาชิกต้องช่วยกันทำเพื่อให้กลุ่มยังคงดำเนินงานต่อไปได้ แสดงให้คนอื่นเห็นว่าความต้องการที่จะช่วยและอยากที่จะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การก้าวเข้ามารับผิดชอบงานเหล่านี้มีส่วนสำคัญในการฟื้นฟูสภาพของคุณ และยังช่วยให้คุณจัดการความรู้สึกแปลกแยกจากกลุ่มอีกด้วย ความรับผิดชอบเหล่านี้ ถึงแม้จะดูเหมือนเป็นเรื่องเล็กๆ แต่มันก็ช่วยทำให้คุณรู้สึก *อยาก* ที่จะไปเข้าร่วมประชุมมากกว่าทำให้คุณรู้สึกว่าคุณ *ต้อง* ไปเข้าร่วม มันไม่มีคำว่าเร็วเกินไปสำหรับการเริ่มปฏิบัติตามวิธีการของเอ็นเอในชีวิตประจำวัน การทำตามขั้นตอนอย่างเคร่งครัดในทุกๆ วันถือเป็นวิธีในการรับผิดชอบต่อการฟื้นฟูสภาพของเรา แทนที่เราจะกลับไปใช้ยาเสพติดเหล่านั้น มันจะดีเสียกว่าถ้าเราทำเรื่องต่อไปนี้

<sup>1</sup> ยังไม่มีการตีพิมพ์เป็นภาษาไทย

- ★ ไม่กลับไปใช้ยาอีกเลย ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใด
- ★ ไปเข้าร่วมประชุมกับเอ็นเอ
- ★ สวดมนต์ภาวนาคือสิ่งที่เหนือกว่าตัวเราเพื่อช่วยให้เราอยู่อย่างปลอดภัยเสพคิกในวันนี้
- ★ โทรหาผู้สนับสนุน
- ★ อ่านงานเขียนของเอ็นเอ
- ★ สนทนากับผู้ติดยาเสพคิกที่พื้นสภาพคนอื่นๆ
- ★ ปฏิบัติตามกระบวนการ 12 ขั้นตอนของสมาคมผู้ติดยาเสพคิกนิรนาม

เราได้พูดถึงสิ่งที่เราควรทำเพื่อที่จะสามารถอยู่อย่างปลอดภัยเสพคิกไปแล้ว ตอนนี้เราจะมาพูดถึงสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง ในการประชุมของเอ็นเอ พวกเรามักจะได้ยินคำพูดที่ว่าเราจะต้องเปลี่ยนวิธีการใช้ชีวิตแบบเดิมๆ ซึ่งนั่นก็แปลว่าไม่อาจจะเกิดอะไรขึ้น เราก็จะต้องไม่กลับไปใช้ยาเสพคิกอีกและเราก็ไม่ควรที่จะไปที่เยวกลางคืน ตามผับ บาร์มากนัก และไม่ควรเลยที่เราจะไปคบหาสมาคมกับคนที่ใช้ยาอยู่ การที่เรากลับไปใช้เวลากับคนรู้จักเก่าๆ ในสถานที่เดิมๆ ก็เท่ากับการที่เราเปิดตัวเองในการเข้าไปใช้ยาอีกครั้ง ผู้คนและสถานที่เหล่านี้ไม่ได้เคยช่วยให้เราอยู่อย่างปลอดภัยเสพคิก มันไม่ฉลาดเอาเสียเลยที่จะคิดว่าสิ่งเหล่านั้นจะไม่มีผลต่อการฟื้นฟูสภาพของเรา

สำหรับผู้ติดยาเสพคิกแล้ว ไม่มีอะไรที่ดีเท่าสมาคมฯ ที่ทุกคนเข้ามาาร่วมอย่างสม่ำเสมอเพื่อจะฟื้นฟูสภาพ มันสำคัญมากที่ควรจะให้ตัวเองได้พักและให้โอกาสตัวเองฟื้นฟูสภาพ ในสมาคมผู้ติดยาเสพคิกนิรนามมีเพื่อนมากมายที่กำลังรอที่จะหยิบยื่นมิตรภาพให้คุณ และรอให้คุณมาพบกับประสบการณ์ใหม่ๆ กับพวกเขา

พวกเราบางคนต้องปรับเปลี่ยนความคาดหวังเมื่อต้องออกมาเจอโลกใบใหม่หลังจากถูกปล่อยตัว สมาคมผู้ติดยาเสพคิกนิรนามไม่มีปาฏิหาริย์ที่จะเปลี่ยนโลกรอบๆ ตัวพวกเราได้ แต่สิ่งที่สมาคมมอบให้คือความหวัง อิศรภาพ และวิธีการดำเนินชีวิตใหม่โดยการเปลี่ยนแปลงตัวเอง พวกเราอาจจะได้พบเจอกับสถานการณ์แบบเก่าที่เคยเจอ แต่ด้วยวิธีของสมาคมฯ จะช่วยให้คุณเปลี่ยนวิธีรับมือต่อสถานการณ์นั้นๆ ได้ การเปลี่ยนตัวเองสามารถเปลี่ยนชีวิตเราได้

เราอยากบอกกับคุณว่า พวกเรายินดีต้อนรับคุณเข้าสมาคมผู้ติดยาเสพคิกนิรนาม สมาคมของเราได้ช่วยเหลือผู้ที่เคยติดยาเสพคิกนับแสนให้เลิกยา ให้อยอมรับความจริงของชีวิตและให้ใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่า

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  
สัญลักษณ์ข้างต้นได้รับการสงวนลิขสิทธิ์อย่างเป็นทางการ  
ว่าเป็นสัญลักษณ์ของ

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-004-3 Thai 7/14

WSO Catalog Item No. TH-3123



**Narcotics Anonymous®**  
สมาคมผู้ติดยาเสพคิกนิรนาม

IP No. 23-TH

**ใช้ชีวิตอย่างปลอดภัยเสพคิก  
เมื่ออยู่ในโลกภายนอก**