

สั่งสมอง ให้เลิกเสพติด



ตัวงสติและชีวิตที่มีคุณค่า

นายแพทย์วอลเตอร์ ลิง



สั่งสมอง
ให้เลิกสพ

สั่งสมอง ให้เลิกเสพ

ด้วยสติและชีวิตที่มีคุณค่า



นายแพทย์วอลเตอร์ ลี



ตีพิมพ์โดย New World Library ค.ศ.2017

ภายใต้ชื่อเรื่อง

Mastering the Addicted Brain :

Building a sane and Meaningful Life to Stay Clean

นายแพทย์วอเตอร์ ลิง และ สำนักพิมพ์นิวเวิลด์ไลบรารี ได้มอบลิขสิทธิ์ให้กรมสุขภาพจิต และ แผนงานพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพผู้มีปัญหาสุราและสารเสพติดเป็นผู้รับผิดชอบในการแปลเป็น ภาษาไทยและเผยแพร่เป็นเอกสารสาธารณะโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย (New World Library Publishing Agreement Addendum : September 25th , 2017)

สั่งสมองให้เลิกเสพ: ด้วยสติและชีวิตที่มีคุณค่า

©แผนงานพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพผู้มีปัญหาสุราและสารเสพติด พ.ศ. 2561

แปลและเรียบเรียงโดย

นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์

นายแพทย์ปริทรรศ ศิลปกิจ

แพทย์หญิงพันธุ์นภา กิตติรัตนไพบูลย์

สนับสนุนโดย

แผนงานพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพผู้มีปัญหาสุราและสารเสพติด

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

พิมพ์ครั้งที่ 2

: กันยายน 2562

โดยโครงการณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด TO BE NUMBER ONE

ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

จำนวน

: 156 หน้า

จำนวนที่พิมพ์

: 21,480 เล่ม

ออกแบบ/พิมพ์

: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย

เอกสารฉบับนี้เผยแพร่เป็นเอกสารสาธารณะ ไม่อนุญาตให้จัดเก็บ ถ่ายทอด ไม่ว่าด้วยรูปแบบ หรือวิธีการใดๆ ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก การสำเนา หรือวิธีอื่นใดเพื่อวัตถุประสงค์ทางการค้า

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นเพื่อให้ความรู้ ไม่สามารถใช้ทดแทนการวินิจฉัยโรคหรือบำบัดรักษาโดยแพทย์หรือผู้บำบัดได้ ไม่รับประกันหรือรับผิดชอบต่อผลลัพธ์จากการนำคำแนะนำไปใช้



คำนิยาม ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

คำนำ

บทนำ 1

บทที่ 1 การเสพติดเป็นโรคทางสมองชนิดหนึ่ง: 7
สมองติดยาได้อย่างไร

บทที่ 2 การเลิกยา 21
การถอนพิษและความเสี่ยงในการกลับเสพซ้ำ

บทที่ 3 ไปสนามหลวงหรือเตรียมตัวเริ่มต้นชีวิตใหม่: 41
การป้องกันการกลับเสพซ้ำ

บทที่ 4 สุขภาพกาย 57

บทที่ 5 สุขภาพจิต สุขภาวะอารมณ์ 71

บทที่ 6 ใช้ชีวิตอย่างไรรับผิดชอบ 93

บทที่ 7 สัมพันธภาพกับผู้อื่น 101

บทที่ 8	เป็นสมาชิกของชุมชน	113
บทที่ 9	ชีวิตสมดุล	119
กิตติกรรมประกาศ		129
ประวัติผู้เขียน		133
Forward by Alan I. Leshner, PhD		137

คำนิยม

Dr.Ling หรือคุณหมอ Water Ling เป็นผู้ที่ชักนำข้าพเจ้า ให้มาทำงานแก้ไขปัญหายาเสพติด

ในช่วงเวลานั้น คือเมื่อเกือบ 20 ปีมาแล้ว ยาบ้า หรือ methamphetamine กำลังระบาดมากในเมืองไทย ถึงขั้นวิกฤต เพราะผู้เสพ methamphetamine เป็นจำนวนมากมีอาการ psychotic คือ คลุ้มคลั่งถึงกับทำร้ายตัวเอง ทำร้ายผู้อื่น จนถึงแก่ชีวิต ซึ่งเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นเรียกได้ว่าเป็นรายวัน

Dr.Ling เป็นผู้อำนวยการศูนย์ต่อต้านสิ่งเสพติดที่มหาวิทยาลัย UCLA ซึ่งข้าพเจ้าก็เรียนจบปริญญาโททาง Public Health มาจากที่นั่น ได้มีความสนใจที่จะมาช่วยเหลือแก้ปัญหา ทั้งในด้านการบำบัดผู้เสพและวิจัย ปรากฏการณ์นี้ว่าทำไม ผู้เสพ methamphetamine ในประเทศไทย จึงมีอาการรุนแรงและร้ายแรงมากกว่าผู้เสพในประเทศอื่นๆ

Dr.Ling ได้ grant มาจากองค์กร National Institute of Drug Abuse you National Institute of Health (NIH) สหรัฐอเมริกา และได้เปิดศูนย์บำบัดยาบ้า ด้วยวิธีการจิตสังคมบำบัด (Matrix) ที่อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ และที่จังหวัดขอนแก่น และได้วางแผนที่จะทำวิจัยเรื่องนี้ในเวลาต่อไป

Dr.Ling ได้ชวนข้าพเจ้าให้เข้ามาร่วมงานด้วย เพราะในขณะนั้น ข้าพเจ้ายังเดินทาง ไปๆ มาๆ ระหว่างสหรัฐอเมริกาและประเทศไทย

อย่างไรก็ตาม เมื่อเกิดเหตุการณ์ 911 ขึ้นมา การสนับสนุนจากสหรัฐอเมริกาก็หยุดไปด้วย ซึ่งในขณะนั้น ข้าพเจ้าได้เห็นภาพรวมของการระบาดของยาบ้า โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กวัยรุ่นและเยาวชนแล้ว ข้าพเจ้าก็คิดว่าเราน่าจะทำงานต่อต้านยาเสพติดนี้เองได้

และนอกจากการบำบัดแล้ว ข้าพเจ้ายังคิดว่า เราน่าจะทำในด้านการป้องกันด้วยเพราะนั่นคือหลักการของการสาธารณสุข ซึ่งข้าพเจ้าเรียนมา

นั่นคือการเริ่มต้นของโครงการ TO BE NUMBER ONE ของเรา

จึงถือว่า คุณหมอ Dr.Ling เป็นแรงบันดาลใจ เป็นอาจารย์ในด้านยาเสพติด และเหมือนเป็นญาติผู้ใหญ่ที่คอยดูแลข้าพเจ้า ในช่วงหนึ่งตอนอยู่อเมริกา

ดังนั้นข้าพเจ้าก็รู้สึกยินดีที่คุณหมอเขียนหนังสือเรื่อง “สั่งสมองให้เลิกเสพติด” (Mastering the Addicted Brain) ขึ้นมาโดยใช้ประสบการณ์ในการทำงานทางด้านสิ่งเสพติดมาหลายสิบปี

จากประสบการณ์การทำงานของข้าพเจ้า ความเข้าใจในเรื่องที่ว่า การติดยาเป็นเรื่องของสมองเป็นโรคทางสมองและทางจิตใจโดยตรง เพราะยาเสพติดโดยเฉพาะยาบ้า มีผลต่อสมอง และมีผลทางจิตอย่างแน่นอน

เพราะฉะนั้น การแก้ไขรักษาผู้ติดยา จะต้องเป็นการรักษาโรคทางสมองและทางจิต ซึ่งเป็นการรักษาที่ซับซ้อน ทั้งทางด้านชีวภาพพฤติกรรมบำบัด รวมทั้งการแก้ไขปัญหาสังคมอีกด้วย

นั่นคือสิ่งที่ข้าพเจ้ากำลังทำอยู่และคุณหมอ Dr.Ling ก็เป็นส่วนสำคัญที่ช่วย “เตรียมความพร้อม” ให้ข้าพเจ้าในการทำงานนี้

ดังนั้น ขอให้ท่านได้อ่านแง่มุมในการบำบัดอาการติดยาในหนังสือเล่มนี้

และขอให้สังคมของเรา “เป็นหนึ่งโดยไม่พึ่งยาเสพติด”

ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี



คำนำ

สวัสดีครับ ยินดีต้อนรับ!

หนังสือเล่มนี้เกี่ยวกับการเลิกยาเสพติด การไม่หวนกลับไปใช้ยาเสพติด และการใช้ชีวิตด้วยสติและมีคุณค่าโดยไม่พึ่งยาเสพติด ผมตั้งใจเขียนเพื่อให้ผู้เสพติดที่ไม่ว่าจะใช้สารกลุ่มฝิ่น เช่น เฮโรอีน และยาแก้ปวด หรือสารกระตุ้นประสาท เช่น เมทแอมเฟตามีนและโคเคน โดยหลักการและข้อแนะนำเดียวกันนี้ยังสามารถนำไปใช้กับ การเสพติดอื่นๆ เช่น สุรา บุหรี่ อาหาร ฯลฯ ได้อีกด้วย หนังสือเล่มนี้รวมเรื่องราวเส้นทางชีวิตที่ลำบากทุกข์ทรมานของการเสพติด พร้อมแนวทางที่ละขั้นทีละตอนเพื่อให้เรากลับมามีชีวิตและเริ่มต้นใหม่บนเส้นทางชีวิตที่สมบูรณ์และมีความสุข

เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้ ผมหวังว่าคุณจะพบสิ่งที่คุณต้องการและมีประโยชน์ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อตัวคุณเอง เพื่อคนที่คุณรักหรือคนที่คุณรู้จัก ไม่ว่าคุณจะเป็นบุคลากรสุขภาพหรือเพียงแค่อยากรู้เรื่องสมองและการเสพติด อยากรู้ว่าคนเราติดหรือเลิกยาเสพติดได้อย่างไร และถ้าคุณกำลังพยายามจัดการ

ภาวะเสพติดของตัวเองอยู่ หนังสือเล่มนี้มีคำแนะนำที่เข้าใจและทำตามได้ง่าย
อย่างไรก็ตามควรปรึกษาแพทย์หรือผู้บำบัดเพื่อขอคำแนะนำในการนำหลัก
การและแนวคิด เหล่านี้ไปใช้ตามสถานการณ์เฉพาะของคุณ

หนังสือเล่มนี้รวบรวมและปรับปรุงองค์ความรู้ประสบการณ์
มากมายที่เกิดขึ้นในช่วงหลายปีที่ผ่านมาทั้งจากเพื่อนร่วมวิชาชีพและ
ประสบการณ์ของตัวเองในการช่วยเหลือผู้ป่วยและครอบครัวของผู้บำบัด
และจากการเรียนการสอนของเรา หลายท่านยังคงรักษาผู้ป่วยและทำงาน
ร่วมกันอยู่ นอกจากเพื่อนร่วมวิชาชีพและเพื่อนๆแล้ว ผมยังได้หิบบกงาน
ของผู้ริเริ่มงานยาเสพติดนี้ ได้แก่ อลัน เบ็ค เฮอร์เบิร์ต เคลเบอร์, จิม เคลล์ท, อลัน
เลซเนอร์, อลัน มาร์เลทท์, ทอม แมคคิสเลน, บิล มิลเลอร์, ชัค โอไบรอัน และ
อีกหลายท่าน ที่จริงแล้วความรู้ในหนังสือเล่มนี้ไม่ใช่เรื่องใหม่ และผมพยายาม
จะอ้างอิงบุคคลและแหล่งที่มาที่ถูกต้องเท่าที่จะทำได้ แต่เมื่อเวลาผ่านไป
ความคิดบางอย่างอาจตกผลึกกลายเป็นคำสอน คำพังเพย เรื่องเล่า ฯลฯ คำพูด
เหล่านี้ไม่มี “ชื่อผู้แต่ง” แต่เป็นการให้คำแนะนำตามความรู้สึกหรือเกร็ดใน
ทางปฏิบัติด้วยวิธีที่น่าจดจำ ผมถูกเลี้ยงดูมาท่ามกลางคำสอนเหล่านี้เพราะ
แม่ผมชอบมาก และผมได้ยกบางส่วนของที่เธอชอบไว้ในหนังสือเล่มนี้ด้วย

คุณอาจสงสัยว่าทำไมชื่อหนังสือเล่มนี้ใช้คำว่า “สั่งสมอง” แทนคำว่า
“เลิก”? นั่นเพราะว่าการเสพติดได้เปลี่ยนแปลงสมองคุณไปอย่างถาวร เมื่อ
คนเรากลายเป็นผู้เสพติด ถึงแม้จะสามารถเรียนรู้เพื่อหยุดใช้ยาเสพติดได้ แต่
สมองได้ติดยาไปแล้ว สมองที่ติดยาสามารถชักนำให้คุณกลับไปสู่ชีวิตการเสพ
ติดได้อีก ทั้งนี้เพราะสมองเป็นผู้ตัดสินใจว่าคุณจะทำอะไร ดังนั้นเมื่อสมองติด
ยาก็คงสั่งคุณให้มีพฤติกรรมเสพติด สมองของคุณยังคงเป็นของคุณแต่มันเปลี่ยน
ตัวตนคุณไป ดังนั้นคุณสามารถเรียนรู้ที่จะสั่งสมองที่ติดยาและเอาชนะ

พฤติกรรมเสพติดได้ แต่คุณไม่สามารถเลิกยาเสพติดได้ด้วยการเอาสมองของคุณทิ้งไป

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นมาให้สั้นและอ่านง่าย ทั้งเล่มมีเพียง 31,000 คำเท่านั้น โดยทั่วไปคนจะอ่านหนังสือได้ประมาณ 250 คำต่อนาที นั่นหมายความว่าอ่านจบทั้งเล่มใช้เวลาเพียงสองถึงสามชั่วโมงเท่านั้น เหตุผลหนึ่งที่หนังสือเล่มนี้สั้นคือตัวผมเองไม่ชอบบทสวดหรือบทเรียนศาสนาวันอาทิตย์ยาวๆ ดังนั้นหลักการของหนังสือคือต้องง่าย แม้การนำไปใช้อาจต้องอาศัยเวลาและความพยายามก็ตาม

ที่สำคัญ ผมไม่ชอบพูดถึงเรื่องที่ไม่มีประโยชน์ ดังนั้นในหนังสือเล่มนี้คุณจะไม่พบการกล่าวว่า ตาหนี สั่งสอน อบรม ทำให้รู้สึกผิด หรือใช้คำไม่สุภาพเกี่ยวกับตัวผู้เสพติดหรือการเสพติดเลย เพราะนอกจากจะไม่เป็นประโยชน์แล้ว ยังบั่นทอนขวัญกำลังใจของคนที่กำลังพยายามหาหนทางปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสพติด หนังสือเล่มนี้จะไม่ตัดสินหรือพยายามโน้มน้าวให้ใครเปลี่ยนแปลง แต่จะให้คำแนะนำที่ทำได้สำหรับผู้พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง

อย่างไรก็ตาม ไม่จำเป็นต้องรีบอ่านทีเดียวจนจบ ค่อยๆ ใช้เวลาอ่านเลือกหาวิธีที่ดีที่สุดที่จะนำความคิดและแนวทางเหล่านี้ ไปใช้ในชีวิตหรือสถานการณ์เฉพาะของคุณ ในหนังสือมีคำว่า “พักสักครู่” เป็นระยะเพื่อเตือนให้คุณหยุดพัก

สุดท้ายนี้ คุณจะได้อะไรจากการอ่านหนังสือเล่มนี้น้อยมากน้อย เพียงใด ขึ้นกับคุณได้ทุ่มเทมากแค่ไหน ไม่ใช่เงินทอง แต่เป็นเวลาและพลังของคุณ ดังคำกล่าวที่ว่า *คุณจะได้รับในสิ่งที่คุณจ่าย* ถ้าคุณลงทุน ผมบอกได้เลยว่ามันคุ้มค่ามาก





หนังสือเล่มนี้เริ่มที่สมองว่ามีวิวัฒนาการในการทำงานอย่างไร และการเสพติดเป็นโรคทางสมองได้อย่างไร เราอาจไม่จำเป็นต้องเข้าใจคำอธิบายเรื่องสมองนี้เพื่อช่วยเลิกยาเสพติด แต่ผมคิดว่าความรู้เหล่านี้จะช่วยให้เข้าใจหลักคิดว่าเราจะทำอะไร

“การเสพติดเป็นโรคทางสมองชนิดหนึ่ง” เป็นหลักคิด แม้ผมจะถือว่าเป็นหลักคิดที่ดีที่สุดที่เราได้จากหลักฐานวิทยาศาสตร์ล่าสุดแต่ยังมีหลักคิดอื่นๆ ในการทำความเข้าใจการเสพติดเช่นกัน ในอนาคต อาจเป็นไปได้ที่หลักคิดการเสพติดเป็นโรคทางสมองชนิดหนึ่งนี้ อาจมีการปรับเปลี่ยนหรือเลิกใช้ไป เช่นเดียวกับทฤษฎีมนุษยชาติ อื่นๆ ที่ถึงวันหนึ่งพิสูจน์ได้ว่าไม่ถูกต้องทั้งหมดและมีทฤษฎีอื่น ที่เหมาะสมและถูกต้องมากกว่ามาแทนที่

แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าหลักคิดนี้ไม่มีประโยชน์กับเราในขณะนี้ แท้จริงแล้วหลักคิดนี้ช่วยเราได้เป็นอย่างดี แม้ผมเคยพูดว่า แม้มนุษย์เราจะ

เคยเชื่อว่าโลกแบน (ซึ่งเป็นความเชื่อที่ผิด) แต่มนุษย์ก็ยังมีความรัก ความสุข และสร้างสรรค์สิ่งดีๆ ในชีวิต ดังนั้นหากคุณมีชีวิตที่ยืนยาวพอ คุณจะพบว่า สิ่งที่เราเคยเชื่อว่าถูกต้องอาจจะถูกพิสูจน์ว่าผิด แล้วเป็นอย่างไรล่ะ? ถ้าความคิด นั้นช่วยทำให้เรามีความสุขและสร้างสรรค์สิ่งดีๆ ในชีวิตแล้ว มันก็ไม่น่าสำคัญอะไร?

ผมหมายความว่า หลักคิดเป็นเหมือนโครงนั่งร้านที่ช่วยให้เราก่อสร้าง ชีวิตของเรา ช่วยให้เราทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ トラบเท่าที่ยังใช้ได้และมีประโยชน์ เรายังควรเก็บไว้ใช้ แต่ถ้าเมื่อใดที่หลักคิดนี้ไม่มีประโยชน์แล้วเราจึงควรเลิกใช้ คุณอาจจะไม่เห็นด้วยกับหลักคิดของหนังสือเล่มนี้ทั้งหมด แต่อย่าเพิ่งหยุดอ่าน หรือเสียเวลาถกเถียงหรือขัดแย้ง ให้ทดลองใช้วิธีการตามที่หนังสือเล่มนี้แนะนำ เก็บสิ่งที่ช่วยแก้ปัญหาไว้และทิ้งส่วนที่ไม่ได้ใช้ไป นี่คือเหตุผลว่าทำไมผมทิ้ง หลักคิดที่ตกย่ำว่าการเสพติดเป็นความผิดและน่าอับอาย เป็นบาปและ สิ่งเลวร้าย หรือเกิดจากจิตใจที่อ่อนแอ เพราะจากประสบการณ์ผมพบว่า หลักคิดแบบนี้ไม่ได้ช่วยอะไร

สาระสำคัญของบทที่ 1 คือ ทำความเข้าใจว่าการเสพติดเป็นโรคทาง สมองชนิดหนึ่ง เราสามารถเรียนรู้เพื่อจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้น และฝึกควบคุม พฤติกรรมตัวเอง โดยไม่ต้องเสียพลังไปกับเรื่องอื่นๆ ที่ไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาอะไร ที่สำคัญ “การเริ่มเสพติด” กับ “การเป็นผู้เสพติด” นั้นแตกต่างกัน

ในทำนองเดียวกัน “การหยุดเสพ” ต่างจาก “การไม่หวนกลับไปใช้ ยาเสพติด” ดังจะกล่าวไว้ในบทที่ 2 “การเอาชนะการเสพติด” นั้นหมายถึง การไม่หวนกลับไปใช้ยาเสพติด ส่วนการหยุดเสพหรือการถอนพิษเป็นขั้นตอน แรกที่จำเป็น แต่พื้นฐานสำคัญของการมีชีวิตที่ไร้ยาเสพติดนั้นคือการไม่หวนกลับ ไปใช้ยาเสพติดอีกหรือการป้องกันการกลับเสพซ้ำ แม้การรักษาภาวะถอนพิษ อาจจะเป็นเรื่องยาก แต่การป้องกันการกลับเสพซ้ำนั้นเป็นสิ่งที่ต้องทำตลอด

ทั้งชีวิตการกลับเสพซ้ำไม่ได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ แต่เป็นผลจากทัศนคติและการกระทำที่เฉพาะ เนื้อหาส่วนใหญ่ของหนังสือตั้งแต่บทที่ 3 ถึงบทที่ 9 จะกล่าวถึงการป้องกันการกลับเสพซ้ำ

ถ้าคุณอยู่ในวังวนการเสพติด คุณจะพบว่าชีวิตที่ไม่พึ่งยาเสพติดนั้นยังไม่ทำให้ตัวตนเดิมของคุณกลับมา แม้ว่า您将สามารถหยุดเสพได้ตอนนี้ แต่นั่นไม่เพียงพอที่จะทำให้คุณอยู่โดยไร้ยาเสพติดได้ อย่าลืมนะว่าตัวตนเดิมของคุณเป็นผู้นำพาคุณเข้ามาสู่ปัญหานี้ อย่างไรก็ตาม ในบทที่ 3 จะกล่าวถึงการคงการหยุดเสพโดยจะพาคุณกลับมาที่ “จุดเริ่มต้น” จากจุดนี้คุณสามารถเริ่มต้นใหม่และเลือกเส้นทางเดินใหม่ที่น่าไปสู่การใช้ชีวิตด้วยสติและมีคุณค่า ซึ่งเป็นเป้าหมายแท้จริงของการหยุดเสพและไม่หวนกลับไปใช้ยาเสพติดใช้หรือไม่? นั่นคือการสร้างชีวิตใหม่ที่นำพอใจพร้อมไปกับการเอาชนะการเสพติด

ชีวิตใหม่ที่เริ่มต้น จะต้องมีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจดังที่กล่าวไว้ในบทที่ 4 และ 5 ว่าการสร้างชีวิตที่น่าพึงพอใจและมีคุณค่าต้องใช้พลังกายและพลังใจอย่างมาก อาจฟังดูธรรมดา แต่นี่เป็นรากฐานสำคัญในการเอาชนะการเสพติด ถ้า “จุดเริ่มต้น” เป็นเหมือนฐานรากก่อสร้างแล้ว สุขภาพกายและสุขภาพจิตก็คือปูนซีเมนต์และเหล็กยึดชีวิตที่จะต้องมีความแข็งแรงที่ดี จึงจะสามารถสร้างสิ่งก่อสร้างที่สวยงาม แข็งแรง และมีประโยชน์ได้ หากคำแนะนำและการฝึกปฏิบัติเหล่านี้ดูเหมือนจะยาก ขอให้อดทน การฝึกนิสัยที่ดีอาจดูน่าเบื่อในตอนแรกจนกว่าความสำเร็จจะมาถึง ผู้เสพติดที่เริ่มใช้ยาเสพติดตั้งแต่อายุยังน้อยมักไม่เคยฝึกนิสัยมาก่อน ผู้เสพติดกลุ่มนี้เติบโตขึ้นตามอายุ แต่ตัวยังไม่เติบโต ตอนนี้ถึงเวลาแล้วที่จะเติบโต

การเติบโต นอกจากจะหมายถึงการดูแลตัวเองแล้ว ยังหมายถึงการดูแล และการรับผิดชอบต่อผู้อื่นด้วย ดังรายละเอียดในบทที่ 6, 7 และ 8 คุณต้อง ทำมากกว่าปรับวิถีชีวิตสุขภาพเพื่อให้คงการหยุดเสพ แต่จะต้องเรียนรู้การรับผิดชอบต่อตัวเองไปพร้อมกับการมีส่วนร่วมและทำประโยชน์ให้ชุมชนด้วย รับผิดชอบต่อตัวเอง สร้างสัมพันธ์กับคนอื่น สร้างความเชื่อใจ เรียนรู้ที่จะให้ความรัก และเป็นที่รัก ห่วงใยคนอื่น มีเพื่อนและเป็นเพื่อน รางวัลที่แท้จริงสำหรับ ชีวิตที่ไม่พึ่งพายาเสพติดคือ การเป็นที่รัก มีความสำคัญและสร้างสรรค์ในฐานะ สมาชิกคนหนึ่งของคน

สุดท้ายนี้ ผมได้แทรกข้อความพิเศษสองแบบตลอดทั้งเล่มคือ “ข้อความสำคัญ” และ “พักสักครู่” โดย “ข้อความสำคัญ” จะอยู่ในวงกลม ด้านข้างเพื่อเน้นย้ำจุดสำคัญที่เตือนความจำ ส่วน “พักสักครู่” เป็นข้อความ เตือนไม่ให้รีบอ่านผ่านไป การหยุดตั้งคำถามจะช่วยให้คุณได้วิเคราะห์แนวคิด ที่ได้รับและพิจารณาว่าสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตจริงของคุณได้อย่างไร การหยุดพักก็เหมือนป้ายข้างทางที่บอกว่า “จุดชมวิวยางหน้า” เพื่อให้จอดรถ และชื่นชมวิวทิวทัศน์ คุณเห็นเป้าหมายที่คุณอยากไปถึงหรือไม่? คุณเห็นเส้นทาง ถนนที่จะเดินทางไปถึงหรือไม่? จำภาพในใจไว้ เมื่อคุณอ่านถึง “พักสักครู่” ให้หยุดพักซึมซับสิ่งที่คุณได้เรียนรู้เข้าไป แล้วมันจะคงอยู่ในตัวคุณ

อย่างที่ผมบอกแล้วว่า คำแนะนำส่วนใหญ่ในหนังสือเล่มนี้เป็นคำแนะนำ ทั่วไป คุณอาจคิดเหมือนจะใช้หลักวิทยาศาสตร์ทางสมอง มาอธิบาย แต่คุณ คงสงสัยว่า แล้วจะใช้ได้ผลกับคุณหรือไม่? เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเราทำในสิ่งที่ ถูกต้องแล้ว และเราสามารถนำไปใช้กับการเข้าร่วมกับวิธีบำบัดอื่นๆ เช่น กลุ่มผู้ติดสุรานินาม (Alcoholics Anonymous) ได้หรือไม่ หากคุณเข้ารับ การบำบัดหรือกิจกรรมใดๆ แล้วรู้สึกเหมือนตอนเสพยา ให้หยุดเข้าร่วมกิจกรรม

นั่นเพราะเป็น สัญญาณเตือนว่าคุณกำลังไปผิดทาง แต่ถ้ากิจกรรมนั้นทำให้คุณรู้สึกว่าคุณสามารถคงการหยุดเสพได้และช่วยขับเคลื่อนชีวิตให้คุณเป็นคนดีขึ้นให้ทำต่อไป

ในที่สุด หลังจากที่คุณทำได้สำเร็จระดับหนึ่งและมีชีวิตใหม่ที่สมดุลไม่พึ่งยาเสพติดแล้ว คุณจะเริ่มทบทวนว่าตัวเราคือใคร เกิดมาเพื่ออะไร คุณจะไตร่ตรองและแสวงหาชีวิตที่มีคุณค่า คุณจะค้นหาว່ว่าอะไรทำให้เรามีความสุขกับตัวตนที่เป็นเรา ซึ่งทำให้เกิดคำถามสำคัญเกี่ยวกับการเสพติดว่า: ทำไมคนเราถึงเริ่มใช้ยาเสพติด? ทำไมถึงเป็นเรา?

เมื่อเราค้นคำตอบจะพบว่า คนเราใช้ยาเสพติดเพื่อให้รู้สึกดีหรือดีขึ้นหรือคนเราใช้ยาเสพติดเพื่อแสวงหาความสุข แต่จริงๆ แล้วความสุขมีสองแบบ สุขแบบแรกมุ่งเน้นที่ความสุขส่วนบุคคลมีความสุขกับช่วงเวลาดีๆ ในสิ่งที่สนุกสนาน และสุขอีกแบบหนึ่งที่เป็นความสุขใจ ซึ่งเป็นประสบการณ์เฉพาะของมนุษย์ที่เกิดขึ้น เมื่อเรารู้สึกมีความสุขจากการได้ทำดีหรือมีความสุขกับสิ่งที่เราเป็นการแสวงหาเพียงความสุขส่วนตัวเพียงอย่างเดียวเป็นอันตรายต่อสุขภาพและชีวิตของเรา ในขณะที่การแสวงหาความสุขใจเป็นสิ่งที่ดี เพราะความสุขของเรามาจากการให้ความสุขกับผู้อื่น

ดังคำโบราณที่กล่าวว่า หลังพุดและทำเสร็จ จะพุดมากกว่าทำเสมอ ทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้นนั้นเป็นแค่เพียงการเริ่มต้นเท่านั้น ดังนั้น เรามาเริ่มกันเลยดีกว่า และจำไว้ว่า ถ้าเรื่องใดในหนังสือเล่มนี้เหมาะกับคุณให้อ่านและฝึกทำตามเรื่อยๆ การลงมือทำเท่านั้น จึงจะเปลี่ยนได้

ขอให้โชคดีและได้เรียนรู้สิ่งดีๆ



บทที่ 1

การเสพติด เป็นโรค ทางสมองชนิดหนึ่ง

~ ~ ~

สมองติดยาได้อย่างไร

ถึงวันนี้ นักวิชาการ นักการเมือง หรือผู้กำหนดนโยบาย ต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า จากหลักฐานวิชาการนานกว่าสี่สิบปียืนยันว่า ภาวะเสพติดจัดเป็นโรคเรื้อรังชนิดหนึ่ง และควรได้รับการรักษาเช่นเดียวกับโรคเรื้อรังอื่นๆ ผู้ป่วยควรเข้าถึงบริการบำบัดรักษาได้สะดวกมากขึ้นเช่นเดียวกับบริการสำหรับโรคเรื้อรังอื่นๆ เช่น โรคหัวใจ ในขณะที่ทุกอย่างเหมือนไปในทางที่ดี แต่แท้จริงแล้วโรคทางสมองนั้นเป็นเหมือนโรคเรื้อรังอื่นจริงหรือไม่? ครอบครัว เพื่อนฝูง หรือแพทย์ผู้รักษาคิดอย่างไรกับโรคทางสมองในผู้ติดสารเสพติด? นี่เป็นคำถามที่มีนัยทั้งทางการแพทย์และปรัชญา หรือเพื่อให้เข้าใจถูกต้องมากขึ้น ภาวะเสพติดเป็นเรื่องที่ต้องมีมุมมองทั้งทางการแพทย์และทางปรัชญาร่วมกัน

กรอบแนวคิดเรื่องโรคทางสมอง

กว่าสองพันปีมาแล้ว แพทย์และนักปรัชญาชาวกรีกชื่อ กาลิน ได้สังเกตว่าคนที่ป่วยด้วยโรคทางสมองมีพฤติกรรมแตกต่างจากคนที่ป่วยด้วยโรคทางกายอื่นๆ โดยโรคที่ส่งผลกระทบต่อสมองนั้น ไม่เพียงแค่ร่างกายส่วนหนึ่งส่วนใดที่ทำงานผิดปกติไป แต่ตัวคนทั้งคนจะได้รับผลกระทบไปด้วย โรคที่มีผลต่ออวัยวะอื่นๆนั้น แม้จะทำให้ป่วยไม่สบายมากเพียงใด แต่ตัวตนของเรายังเป็นตัวเรากเดิม ในขณะที่โรคทางสมองมีผลต่อตัวคนทั้งคน ทั้งความเป็นคน บุคลิกภาพ และความเป็นตัวตน คุณจะไม่ใช่คนที่คุณเคยเป็นอีกต่อไป คุณไม่ใช่คนที่คนในครอบครัวและเพื่อนฝูงเคยรู้จักมาก่อน คนอื่นเดาไม่ได้เลยว่าคนที่เสพติดจะเป็นยังไง และในบางครั้งแม้แต่ ตัวผู้เสพติดเองก็ไม่ใช่ตัวเอง

เมื่อนโยบายกำหนดว่า เราควรให้การบำบัดรักษาภาวะเสพติด เช่นเดียวกับการรักษาโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน และโรคหัวใจ ข้อถกเถียงหลักคือ แพทย์ควรให้การบำบัดรักษาผู้เสพติดเช่นเดียวกับผู้ป่วยโรคเรื้อรังอื่นๆ และควรจัดประกันสุขภาพให้ครอบคลุมเหมือนกัน นโยบายนี้เป็นสิ่งที่ดี หากแต่เป็นการเข้าใจผิดว่าโรคจากการเสพติดนั้นเหมือนกับโรคอื่นๆ เพราะโรคทางสมองนั้นส่งผลกระทบมากกว่าเพียงร่างกาย โดยสมองเป็นตัวกำหนดตัวตนเราทั้งในเชิงสัญลักษณ์ ปรัชญา จริยธรรม และจิตวิญญาณ สมองเป็นอวัยวะที่สร้างความสัมพันธ์ และโรคจากสมองทำให้เกิดผลไม่เฉพาะกับตัวเราเองเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อสัมพันธ์ภาพของเราต่อ ครอบครัว สังคม และสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจของเรา สิ่งที่ทำให้เราเป็นตัวเรา

นี่คือเหตุผลว่าทำไมผมถึงอยากอธิบายว่า ยาเสพติดทำอะไรกับสมอง สมองเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรเมื่อเริ่มใช้ยาเสพติดและเมื่อเสพติดแล้วทำไมผู้เสพติดถึงไม่สามารถหยุดใช้ยาเสพติดได้เอง ทั้งๆ ที่อยากเลิก ทำไม

คนเราถึงกลับมาใช้ยาเสพติดอีก ผมอยากให้คุณเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าการเสพติดเป็นโรคทางสมองชนิดหนึ่ง

การอธิบายว่า “การเสพติดเป็นโรคทางสมอง” นั้นเป็นเพียงหลักคิด ซึ่งหลักคิดนี้ไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์หรือถูกต้องร้อยเปอร์เซ็นต์ และหลักคิดนี้อาจจะเปลี่ยนแปลงได้ในอนาคต แต่เราใช้หลักคิดนี้ เพื่อช่วยให้เราแก้ปัญหา ด้วยวิธีที่ได้ผลที่สุด และผมมั่นใจว่าหลักคิดนี้ช่วยเราได้ เมื่อเวลาผ่านไปแล้ว เราเข้าใจภาวะเสพติดมากกว่านี้ เราอาจต้องปรับหลักคิดหรืออาจมีหลักคิดใหม่มาทดแทนได้ หากแนวคิดใหม่นั้นสามารถรักษาภาวะเสพติดได้ดีกว่านี้

หลักคิดจะเกิดประโยชน์มากที่สุด หากตัดสิ่งที่ไม่จำเป็น สิ่งที่เป็นอันตราย หรือยุ่งยากไปได้ ในปัจจุบันนี้การบำบัดรักษามักมุ่งเน้นว่าการเสพติดเป็นสิ่งที่ผิด ไม่ดี หาเรื่องใส่ตัว แม้นักวิทยาศาสตร์พยายามศึกษาและอธิบายว่าการเสพติดเป็นโรคทางสมอง แต่สังคมหรือแม้บุคลากรทางการแพทย์ยังคงบำบัดรักษาผู้เสพติดเสมือนกับว่าเป็นคนกระทำความผิด แต่ผมพบว่าเราไม่จำเป็นต้องไปตอกย้ำ ความรู้สึกผิด ละอาย บาป หรือจิตใจที่อ่อนแอของผู้ป่วยเพื่อจะทำความเข้าใจว่าอะไรเกิดขึ้นกับสมอง หรือเพื่อการบำบัดรักษาภาวะเสพติดของผู้ป่วยเลย

มารู้จักสมองกัน

เรามาร่วมทำความรู้จักสมองของเรา สมองเราแบ่งง่ายๆ เป็นสามส่วน เหมือนมีสมองสามก้อนแยกจากกัน ข้อดีคือสมองทั้งสามส่วนนั้นเป็นที่เก็บ ความคิดสติปัญญาที่หลากหลายและรวดเร็วไว้อย่างดี แต่ข้อเสียคือเราต้องคอยดูแลให้สมองทั้งสามส่วนนั้น ทำงานประสานกันไปได้ด้วยดี ส่วนใหญ่แล้วสมองจะทำงานด้วยตัวเอง โดยที่เราไม่ได้ควบคุมหรือทำงานโดยที่เราไม่รู้ตัว อาจพูดได้ว่าสมองทำงานแบบ “บูรณาการ” ได้เมื่อสิ่งต่างๆ เป็นไปอย่างราบรื่น

แต่บ่อยครั้งที่ระบบการทำงานของสมองผิดพลาดไปจากสมองส่วนใดส่วนหนึ่งหรือจากวิธีการทำงานร่วมกัน เรามาเริ่มศึกษาที่ละส่วน

สมองส่วนแรกที่เราเจอที่สุดและอยู่ลึกที่สุดคือ “สมองส่วนสัตว์ : เลื้อยคลาน (reptilian brain) หรือสมองส่วนดั้งเดิม” สมองส่วนนี้มีวิวัฒนาการมาตั้งแต่ยุคกิ้งก่าและจระเข้รุ่นแรกๆ เมื่อราวสามร้อยล้านปีก่อน สมองดั้งเดิมส่วนนี้จะเน้นการเอาชีวิตรอด และมีบทบาทหน้าที่พื้นฐานหลักสี่อย่าง คือ กิน ต่อสู้ หลีกหนี และสืบพันธุ์ การจะคงให้ระบบสมองทำงานได้อย่างราบรื่น ความท้าทายของเราคือ ให้สมองส่วนเอาชีวิตรอดนี้ทำงานเพื่อให้เรามีชีวิตอยู่ แต่ต้องไม่เด่นเกินสมองอีกสองส่วนที่พัฒนามาภายหลัง ชีวิตมนุษย์นั้นมีความซับซ้อนมากกว่ากิ้งก่าหรือจระเข้ และสมองสัตว์เลื้อยคลานของเราจำเป็นต้องได้รับการควบคุม

สมองส่วนที่สองคือ “สมองส่วนลิมบิก (Limbic brain)” ซึ่งพัฒนาขึ้นเมื่อหลายล้านปีก่อนในสัตว์เลื้อยลูกด้วยนม สมองลิมบิก ทำงานด้านความจำและอารมณ์ หน้าที่หลักคือช่วยเราสร้างและรักษาความสัมพันธ์ ให้เราผูกพันและคงความผูกพันที่มีความหมายและยั่งยืน บนพื้นฐานของความรักและความเชื่อใจ เป็นแหล่งที่มาของความสุขและความทุกข์ สมองส่วนนี้เป็นตัวกำหนดอารมณ์ของเราทั้งความรู้สึกทุกขโศกเศร้าหรือความรู้สึกอบอุ่นเป็นมิตร สัตว์เลื้อยลูกด้วยนมเป็นสัตว์สังคมที่มีทั้งอารมณ์และความจำ ความเห็นอกเห็นใจ และความเมตตากับตนเองและกับผู้อื่น ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของสังคมที่บุคคลจะต้องรักษาสอดคล้องระหว่างการใส่ใจตัวเองกับการช่วยเหลือผู้อื่นและชุมชน การทำงานนี้ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่เราใช้สมองส่วนลิมบิกจัดการกับสถานการณ์ที่ยุ่งยากนี้ได้ หน้าที่ของเราคือ ปลดปล่อยให้สมองส่วนลิมบิกทำงานได้โดยไม่หลุดการควบคุม ปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมส่วนใหญ่รวมทั้งการเสพติด ล้วน

มีสาเหตุเกิดที่สมองลิมบิก และเกิดจากความเชื่อมโยงหรือความสมดุลระหว่างสมองลิมบิกกับสมองสเตรียคลานและสมองส่วนคอร์เท็กซ์ ซึ่งเป็นสมองส่วนที่สามของเรา

สมองส่วนที่พัฒนาใหม่ล่าสุดและใหญ่ที่สุดคือ “สมองส่วน คอร์เท็กซ์ (cortical brain) หรือเปลือกสมอง” เป็นสมองส่วนคิดและตัดสินใจ บ่งบอกสายพันธุ์มนุษย์และทำให้คนแต่ละคนแตกต่างกัน สมองส่วนนี้เป็นตัวกำหนดสติปัญญา ไหวพริบ ความคิดสร้างสรรค์ ความชื่นชมศิลปะและดนตรี ตลอดจนทุกสิ่งที่สวยงาม เป็นเหมือนผู้บริหารสูงสุดของระบบสมองทั้งสามส่วน สมองส่วนคอร์เท็กซ์นี้ยังมีส่วนที่กำลังพัฒนาอีกหลายด้านที่เราเองยังไม่ทราบแน่ชัด แต่พอบอกได้ว่าการอยู่รอดของเผ่าพันธุ์มนุษย์ขึ้นอยู่กับสมองส่วนนี้ จนถึงปัจจุบันสมองส่วนคอร์เท็กซ์นี้ได้ช่วยผลิตนวัตกรรมทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยียอดเยี่ยมมากมายที่ทำให้เราได้มีความสะดวกสบายในชีวิตที่ทันสมัย แต่ขณะเดียวกันก็ทำให้เรามีความสามารถในการทำลายตัวเองและโลกใบนี้ที่เราเรียกว่าบ้านอีกด้วย

การทำงานอย่างกลมกลืนของสมองทั้งสามส่วนของเราเกิดผลลัพธ์ที่มากไปกว่าผลรวมของสมองแต่ละส่วนนั่นคือการตระหนักรู้ตัวเอง (sense of self-awareness) จิตใจเราสามารถสังเกตความคิดของเรา เพื่อให้เราสามารถ สิ่งทำหรือแก้ไขตัวเองได้อย่างมีสติ การรู้สำนึกตน (self-consciousness) ทำให้เกิดความสงสัยและค้นหาความหมายในชีวิต อย่างเช่น คำถามว่า *ฉันเป็นใคร? ฉันเกิด มาทำไม? ชีวิตมีความหมายอย่างไร?* แต่ความสัมพันธ์ที่แท้จริงระหว่างจิตใจที่ตระหนักรู้ตนเองกับตัวสมองนั้นยังไม่ชัดเจน แม้ว่าจิตใจต้องใช้สมองเพื่อแสดงออก แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าจิตใจเป็นผลผลิตของสมอง เปรียบเหมือนกับรายการโทรทัศน์ที่เราดูนั้นไม่ได้ผลิตจากโทรทัศน์ แต่เราจำเป็น

ต้องเปิดโทรทัศน์เพื่อดูรายการ จิตใจมาจากไหนและอยู่ตรงไหนยังคงเป็นความเร้นลับอันยิ่งใหญ่

การใช้โครงสร้างสมองแบบง่าย ๆ นี้ ทำให้เราสามารถอธิบายถึงโรคที่เกิดจากการเสพติดได้ในทุกราย โดยความผิดปกติอาจเกิดขึ้นเฉพาะสมองแต่ละส่วนจากสามส่วนนี้ แต่บ่อยครั้งที่ปัญหาเกิดขึ้น เนื่องจากสมองส่วนใดส่วนหนึ่งทำงานมากเกินไปหรือน้อยเกินไป เมื่อเทียบกับสมองส่วนอื่น

สมองเสพติดได้อย่างไร

ในระดับกายภาพพื้นฐาน สมองทำงานโดยใช้ทั้งคลื่นไฟฟ้า และสารสื่อประสาทร่วมกัน วงจรไฟฟ้าช่วยให้สมองทำงานได้เร็ว แต่ในระดับเซลล์สมองทำงานด้วยสารเคมี เป็นเหมือนเครื่องกลเคมีขนาดใหญ่

โดปามีนเป็นสารเคมีหลักที่โดยทั่วไปมักเป็นพระเอก แต่กลายเป็นตัวร้ายในการเสพติด โดปามีนเป็นสารเคมีที่ทำให้มีแรงจูงใจ หรือ “ความรู้สึกดีมีความสุข” ซึ่งสมองส่วนลิมบิกจะปล่อยออกมา เมื่อเกิดประสบการณ์ที่เป็นสุขเหมือนเป็นรางวัล เช่น ได้กินอาหาร มีกิจกรรมทางเพศ หรือใช้สารเสพติด โดปามีนยังช่วยในการหลั่ง ออกซิโตซินหรือฮอร์โมนแห่งการกอด (cuddling hormone) ที่ทำให้เราอยากจะมีประสบการณ์นั้นซ้ำๆ อีก ระดับโดปามีนที่หลั่งแตกต่างกันไปขึ้นกับสิ่งกระตุ้นแต่ละชนิด ตัวอย่างเช่น สมองปกติที่ไม่เสพติด โดยเฉลี่ยในระหว่างวันจะมีระดับโดปามีน 100 ถ้าได้กินอาหารอร่อย ระดับโดปามีนอาจสูงขึ้นเป็น 150 หากมีกิจกรรมทางเพศหรือใช้ มอร์ฟิน ระดับของโดปามีนอาจสูงขึ้นไปถึง 200 เมื่อสูบบุหรี่เป็น 225 เมื่อใช้โคเคนเป็น 350 และสูงถึง 1,000 เมื่อใช้เมทแอมเฟตามีน คุณจะเห็นว่า การใช้ยาเสพติดทำให้ระดับโดปามีนหลังสูงขึ้นมาก หลายเท่าของความสุขที่ได้จาก

ธรรมชาติทั่วไป เช่น กินอาหาร หรือ มีกิจกรรมทางเพศ นี่เป็นเหตุผลว่าทำไม ยาเสพติดจึงมีอิทธิพลและ เป็นอันตรายสูงกว่ามาก การเสพติดเริ่มมาจาก ปริมาณโดปามีนที่สูงมากในวงจรการให้รางวัล (reward circuit) ของสมอง ส่วนลิมบิกนั่นเอง

อย่างไรก็ตาม นอกจากโดปามีนจะทำให้เรารู้สึกดีมีความสุขแล้ว ยังทำให้เกิดการเรียนรู้แบบพิเศษที่เรียกว่า “การเรียนรู้แบบมีเงื่อนไขหรือ การเรียนรู้ด้วยรางวัล” เนื่องจากโดปามีนช่วยเสริมความทรงจำของประสบการณ์ ใช้ยาเสพติด (ช่วงเวลาที่เราารู้สึกดี) นั้นให้รุนแรงและเข้มข้นมากขึ้น ทำให้เกิดการจดจำที่ “ฝังแน่น” ความรู้สึกดีมาก ๆ นั้นมีพลังและสำคัญมากเหนือสิ่งอื่นใด และสั่งให้ตัวเรามีความต้องการอย่างมากที่จะแสวงหาประสบการณ์เช่นนั้นอีก และเป็นตัวผลักดันให้เรากระทำสิ่งที่จะได้รับรางวัลเช่นเคย ด้วยวิธีนี้สมองจึง เริ่มเสพติดจากประสบการณ์ใช้ยาเสพติดซ้ำๆ ร่วมกับการเรียนรู้ด้วยรางวัลซ้ำๆ ซึ่งทั้งสองอย่างขึ้นกับการทำงานของ โดปามีนทั้งสิ้น

แล้วกระบวนการนี้เกี่ยวกับสมองสามส่วนของเราอย่างไร? ยาเสพติด เป็นตัวกระตุ้นและเสริม “ความสุข” จากสมองส่วนลิมบิกให้มากขึ้น และ ทำให้ความกลัวอันตรายที่เกิดจากสมองส่วนสัตว์เลื้อยคลานน้อยลง และยัง ลดความสามารถในการยับยั้งชั่งใจของสมอง ส่วนคอร์เท็กซ์ซึ่งทำหน้าที่ควบคุม การตัดสินใจและคิดเชิงเหตุผลลง เมื่อกระบวนการยับยั้งของสมองคอร์เท็กซ์ ลดลงจะทำให้พฤติกรรม เสี่ยงนี้กลับดูเหมือนเป็นรางวัลคือมีความสุขมากขึ้น และไม่สนใจผลเสียอันตรายที่จะเกิดขึ้น และยังทำให้การยาเสพติดและผลที่ ตามมากลายเป็นเรื่องปกติธรรมดา

นี่ทำให้เกิดวังวนจมดิ่งลงไปเรื่อยๆ เมื่อใช้ยาเสพติดซ้ำๆ ความอยาก เสพยิ่งเพิ่มขึ้น จนในที่สุดวงจรความอยากได้รางวัลนี้เกินความสามารถใน

การควบคุม และเข้ามาควบคุมระบบสมองทั้งหมด หรือกล่าวได้ว่าวงจรการเรียนรู้ด้วยรางวัลตัดตัวเองออกไปเป็นอิสระ จากการควบคุมของสมองคอร์เท็กซ์ที่ใช้เหตุผล และอาจรวมถึงสัญชาตญาณปกป้องตัวเองของสมอง สัตว์เลื้อยคลานอีกด้วย สรุปได้ว่า นี่คือเหตุผลว่าสมองติดยาได้อย่างไร ผู้เสพติดอาจยังคงทำงานมีบทบาทหน้าที่ในสังคม มีความสำเร็จมากน้อยได้หลากหลาย แต่ภายในใจยังคงหมกมุ่นครุ่นคิดถึง ฝันถึงยาเสพติด จดจำประสบการณ์ใช้ยาเสพติด และยังคงใช้ยาเสพติดอยู่ ใครก็ตามที่เสพติดแล้ว การเสพติดนี้จะมีอำนาจควบคุมเหนือจิตใจให้ต้องใช้ ยาเสพติดต่อไป แม้จะเกิดผลร้ายรุนแรงตามมามากขึ้นเท่าใดก็ตาม

เมื่อสมองส่วนคอร์เท็กซ์ไม่สามารถทำงานได้ บุคคลนั้นจะสูญเสียความสามารถในการยับยั้งชั่งใจตัวเองเหมือนเบรกรถยนต์ที่ชำรุด ซึ่งโดยปกติแล้วรถของคุณมีเบรกที่ทำงานได้ดี แต่ภายใต้อิทธิพลของยาเสพติด แป้นเหยียบเบรกของคุณจะไม่ทำงาน ความเร็วของรถจะยิ่งเพิ่มขึ้นตามเส้นทางที่ลาดชันมาก ดังคำภาษิตญี่ปุ่น เก่าแก่ที่กล่าวไว้ว่า

เริ่มจากคนดื่มเหล้า
จากนั้นเหล้าดื่มเหล้า
แล้วในที่สุดเหล้าก็ดื่มคน

กระบวนการเสพติดนี้เกิดในลักษณะเดียวกันหมดไม่ว่าจะเป็นยาเสพติดชนิดใด ภายใต้การเสพติดทุกชนิดใช้กลไกในสมองเหมือนกัน แม้ว่ายาเสพติดแต่ละชนิดมีฤทธิ์ที่แตกต่างกัน แต่ส่งผลให้เกิดการแสดงพฤติกรรมคล้ายคลึงกันและมักก่อให้เกิดผลร้ายแรงแบบเดียวกัน โดยทั่วไปยาเสพติด

ออกฤทธิ์ต่อสมองได้ 4 รูปแบบ กลุ่มสารกระตุ้นประสาท เช่น บุหรี่ โคเคน ช่วยเพิ่มการทำงานของสมองโดยการเพิ่มพลังในขณะที่กลุ่มสารกดประสาท เช่น ยานอนหลับ เป็นโซโดอาซีพิน แอลกอฮอล์ กดการทำงานของสมอง กลุ่มสารหลอนประสาทจะทำให้การทำงานของสมองสับสน และกลุ่มพื้นที่ออกฤทธิ์เฉพาะต่อสมอง ซึ่งตามหลักการแล้วเพื่อระงับปวด แต่ที่ถูกต้องคือช่วยลดความทุกข์ทรมานจากความปวด โดยสารกลุ่มฝิ่น ไม่ได้ขจัดความเจ็บปวดจริงๆ แต่ทำให้ผู้ใช้รู้สึกว่าได้เป็นอะไรมาก ด้วยเหตุนี้ชาวกรีกโบราณจึงขนานนามสารกลุ่มฝิ่นว่า “ยาของ เทพเจ้า” เนื่องจากพระเจ้าบนเขาโอลิมปัสไม่เคยพบความทุกข์ทรมานใดๆ

แน่นอนว่า คนเราสามารถเสพติดสิ่งอื่นนอกเหนือจากยาเสพติดได้ เช่น เสพติดอาหาร กิจกรรมทางเพศ ภาพลามก การพนัน วิดีโอเกมส์ อินเทอร์เน็ต หรืออื่นๆ ไม่ว่าจะการเสพติดจะเกิดจากสาเหตุใดก็ตาม อาการแสดงหลักก็คือ พฤติกรรมเสพติดนั้นครอบงำทุกกิจกรรมในชีวิต และกลายเป็นตัวขับเคลื่อนหลักในชีวิตประจำวันของบุคคลนั้น ครอบคลุมนำและทำลายทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต ภาวะเสพติดเป็นโรคที่รุนแรงมาก มีอิทธิพลเหนือสิ่งอื่นใดทั้งหมดและกลายเป็นหลักสำคัญของชีวิตไปในที่สุด

ภาวะเสพติดเป็นโรคที่รุนแรงมาก มีอิทธิพลเหนือสิ่งอื่นใดทั้งหมดและกลายเป็นหลักสำคัญของชีวิตไปในที่สุด

ทำไมคนถึงใช้ยาเสพติด

เราทราบแล้วว่าสมองทำงานอย่างไร ยาเสพติดมีผลอย่างไร ต่อสมอง สมองเสพติดได้อย่างไร และทำไมคนถึงเลิกเสพยาไม่ได้ ทั้งนี้เป็นเพราะสมองเรียนรู้และรวบรวมประสบการณ์ใช้ยาเสพติดเข้าไปในความทรงจำ และวงจรการได้

รางวัลสามารถเอาชนะเหนือความยับยั้งชั่งใจด้วยเหตุผลทั้งปวง ตอนนี้เรามาคูคำถามที่น่าสนใจที่สุดว่า แล้วครั้งแรกที่คนเราใช้ยาเสพติดเป็นเพราะอะไร?

อลัน เลชนอร์ อดีตผู้อำนวยการสถาบันยาเสพติดแห่งชาติ (National Institute of Drug Abuse) ได้อธิบายให้ง่ายขึ้นว่า “คนเราใช้ยาเสพติดเพื่อให้รู้สึกดี หรือเพื่อให้รู้สึกดีขึ้น” กล่าวอีกนัยหนึ่งว่า คนเราใช้ยาเสพติดเพราะชอบที่ยาเสพติดทำให้เกิดความรู้สึกดี เพราะทุกคนต่างต้องการจะรู้สึกดี และในคนที่รู้สึกแย่ ก็ต้องการจะรู้สึกดีขึ้น แล้วผิดตรงไหนล่ะ?

จริงๆ แล้วไม่มีอะไรผิด ไม่ผิดที่เราต้องการจะรู้สึกดีและมีความสุข หลังจากทีบรรพบุรุษผู้ก่อตั้งอเมริกาได้เสนอให้การแสวงหาความสุขในชีวิตและเสรีภาพอยู่ในปฏิญาประกาศอิสรภาพในฐานะสิทธิอันชอบธรรมส่วนบุคคล ถ้าบุคคลจะแสวงหาความสุขด้วยการใช้ยาเสพติดแล้ว ปัญหาคืออะไร?

สิ่งที่ต้องคิดคือ “ช่วงเวลาที่ดีและเป็นสุข” จากการใช้ยาเสพติดนั้นนำไปสู่การเสพติดได้ และการเป็นผู้เสพติดไม่ใช่ความสุข ผู้เสพติดไม่ได้ใช้ยาเสพติดเพื่อ “แสวงหาความสุข” แต่ทำไปเพราะแรงบีบบังคับ ที่สำคัญไปกว่านั้นคือ “ความสุข” ที่ได้รับจากการใช้ยาเสพติดนั้น ไม่ใช่ “ความสุข” ตามที่บรรพบุรุษผู้ก่อตั้งประเทศกล่าวถึง “ความสุข” ที่กล่าวไว้ในคำประกาศอิสรภาพนั้นคือ “คุณงามความดี” เป็นความสุขที่ได้รับเมื่อเราได้เป็นคนที่เราต้องการอยากจะเป็น และมีส่วนร่วมทำกิจกรรมที่มีคุณค่าและสร้างประโยชน์ได้ช่วยเหลือผู้อื่น กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ บรรพบุรุษผู้ก่อตั้งประเทศ หมายถึงความสุขที่มีชีวิตที่ประสบความสำเร็จ รู้สึกดีที่ได้ทำความดี ไม่ใช่การแสวงหาความสุข เพื่อตอบสนองความพอใจส่วนตัวเท่านั้น

ความสุขสองแบบนี้แตกต่างกันโดยสิ้นเชิง เป็นความสุขคนละแบบที่เกิดจากกลไกการทำงาน สมองที่ต่างกันและมีผลต่อสุขภาพคนเราต่างกัน

ความสุขส่วนตัวจาก “ช่วงเวลาที่ดีและเป็นสุข” โดยไม่มี คุณค่าความหมาย หรือวัตถุประสงค์อื่นใดนอกจากเกิดประโยชน์กับตัวเองเท่านั้น เรียกว่า “ความสุขสนุก (hedonia)” ความสุขแบบนี้ ก่อให้ร่างกายเกิดปฏิกิริยาตอบสนองทาง สรีรวิทยาเหมือนตอนที่ร่างกายมีความเครียด: เช่น ตื่นเต้น แสดงได้จาก ความดันโลหิตสูง หายใจเร็วขึ้น ระดับน้ำตาลสูงขึ้น ฮอร์โมนความเครียดเพิ่มขึ้น และปฏิกิริยาภูมิคุ้มกันลดลง ซึ่งหมายความว่า ความสุขแบบนี้หากมีมากเกินไป จะเหมือนกับความเครียด สามารถทำให้เราเจ็บป่วยได้ และนี่คือสิ่งที่ต้องแลก เพื่อให้ได้ช่วงเวลาที่ดีและเป็นสุขนั้น

ความสุขอีกแบบหนึ่ง เป็นความรู้สึกดีและเป็นสุขที่เกิดจากความพอใจ ของคนและจากการช่วยเหลือผู้อื่นหรือชุมชนด้วยการกระทำที่มีคุณค่า เรียกว่า “ความสุขใจ (eudemonia)” ปฏิกิริยาตอบสนองทางสรีรวิทยาที่เกิดพร้อม ความรู้สึกนี้ตรงกันข้ามกับ ความสุขสนุก กล่าวคือมีการลดลงทั้งความดันโลหิต การหายใจ ระดับน้ำตาลในเลือด และฮอร์โมนความเครียด และมีภูมิคุ้มกัน เพิ่มขึ้น กล่าวอีกนัยว่า มีสุขภาพดีขึ้นนั่นเอง

คุณอาจไม่แปลกใจหากทราบว่าความสุขสองแบบนี้เกิดขึ้น จากสมอง คนละส่วนกัน ความสุขสนุกหรือความสุขสบายส่วนตัวนั้น เป็นการตอบสนอง จากศูนย์การให้รางวัลในสมองส่วนลิมบิกที่มีอิทธิพลเหนือสมองส่วนคอร์เทกซ์ ที่ใช้เหตุผล ในทางตรงกันข้ามความสุขใจที่เกิดจากการมองตัวเองหรือ การตระหนักรู้ตัวเอง อาศัยการทำงานของสมองส่วนคอร์เทกซ์ในระดับสูงสุด โดยความสุขใจเป็นความสุขอย่างแท้จริงที่เกิดเฉพาะในมนุษย์เท่านั้น เช่น เป็น คนทำงานดี เป็นเพื่อนที่ดี หรือเป็นพ่อแม่ที่ดี นั่นคือเป็นสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกดี กับตัวเราเอง

พักสักครู่

ลองย้อนคิดถึงช่วงเวลาเฉพาะที่คุณรู้สึกมีความสุข ตอนที่มีความสุข สนุกหรือมีความสุขสบายส่วนตัว กับตอนที่คุณรู้สึกสุขใจหรือมีความสุข ที่รู้สึกดีกับตัวเอง มีผู้กล่าวไว้ว่าความสุขใจนั้นคือความสุขที่คุณอยากจะเล่าให้ลูกหลานฟัง เหตุการณ์ความสุขอะไรบ้างในชีวิตที่คุณอยากเล่าให้ลูกหลานฟัง

ทำไมคนเราถึงใช้ยาเสพติด? เหตุเพราะต้องการแสวงหา ความสุขสนุก เพื่อให้รู้สึกดี และเมื่อเสพติดแล้วก็จะติดอยู่กับการแสวงหาความสุขสนุกและยอมทุ่มเททุกอย่างเพื่อให้ได้ความสุขสนุกนั้นมาการเสพติดจะไม่ทำให้รู้สึกสุขใจหรือรู้สึกดีกับตัวเองเลย

ทำไมคนที่เสพติดถึงไม่หยุดหรือไม่สามารถหยุดใช้ยาเสพติดได้?

จากความสุขที่กล่าวมาทำให้เกิดคำถามว่า: ถ้าคนเราใช้ยาเสพติดแล้วไม่มีความสุข ทำไมไม่หยุดใช้? จริงๆ แล้ว ถ้าใครสามารถหยุดใช้ยาเสพติดได้ด้วยตัวเองตามที่ต้องการและไม่ทุกข์ทรมานทางร่างกายหรือจิตใจหลังหยุดใช้ยาเสพติดแล้ว นั่นแสดงว่า คนๆ นั้นยังไม่เสพติด แต่นั่นไม่ใช่สำหรับคนที่เสพติดแล้ว คำถามที่ถูกต้องและตรงกว่าก็คือ ทำไมคนที่เสพติดถึงไม่สามารถหยุดใช้ยาเสพติดได้เมื่อต้องการ คนที่เสพติดจำนวนมากต้องการหยุดใช้ยาเสพติดแต่ไม่สามารถทำได้สำเร็จ เพราะสมองที่เสพติดบังคับให้ ตนเองแสวงหาเคมีในสมองของผู้เสพติดได้เปลี่ยนแปลงไปแล้ว ทำให้ผู้เสพติดไม่ใช่คนๆ เดิมเหมือนก่อนหน้านี้ สำหรับผู้เสพติดการเริ่มใช้กับการหยุดใช้ยาเสพติดไม่เหมือนกับการเปิดปิดหน้าต่าง แต่เหมือนกับการเปิดฝาชวดโซดาที่หลังจากเปิดแล้วน้ำโซดาจะไม่เหมือนเดิม และเมื่อปิดฝาชวดกลับเข้าที่แล้วน้ำโซดาจะไม่มีทางซ่า เหมือนเดิมได้

ยิ่งไปกว่านั้น “การเริ่มเสพติด” ไม่เหมือนกับ “การเสพติด” เมื่อคนเริ่มใช้ยาเสพติดในตอนแรก ฤทธิ์ของยาและผลจากการเรียนรู้ด้วยรางวัลจะผลักดันให้อยากได้รับประสบการณ์ใช้ยาเสพติดซ้ำๆ ในช่วงแรกผู้ที่ใช้ยาเสพติดมักจะยอมทำตามความต้องการของตัวเอง และบอกตัวเองว่าจะหยุดเมื่อใดก็ได้ที่อยากหยุด แต่ในความเป็นจริง การใช้ยาเสพติดต่อเนื่องจะทำให้สมองเกิดการเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ จนทำให้ปฏิเสธยาเสพติดได้ยากมากขึ้นเรื่อยๆ การไม่สามารถเลิกเสฟได้โดยเด็ดขาดหรือกลับเสฟซ้ำหลังผ่านการบำบัดถอนพิษนั้น เป็นเรื่องของความทรงจำการใช้ยาเสพติดที่ฝังแน่นจากการใช้ยาเสพติดซ้ำๆ (ดังได้กล่าวไว้ในบทที่ 2) หรือพูดอีกอย่างหนึ่งก็คือ คนเราจะเสฟติดได้จากฤทธิ์ของยาเสฟติด แต่คนเราจะคงการเสฟติด และไม่สามารถหยุดเสฟได้เพราะความทรงจำถึงฤทธิ์ยาเสฟติดร่วม กับสมองที่เปลี่ยนแปลงไป

ในทำนองเดียวกัน “การเลิกยา” ไม่เหมือนกับ “การไม่หวน กลับไปใช้ยาเสพติด” การเลิกยาเสฟติดหรือการถอนพิษเป็นการทำให้ฤทธิ์ของยาเสฟติดหมดไปจากร่างกาย ส่วนการไม่หวนกลับไปใช้ยาเสฟติดหรือการป้องกันกรกลับเสฟซ้ำหมายถึงการแทนที่ความทรงจำเกี่ยวกับยาเสฟติดด้วยความทรงจำใหม่ที่ไม่เกี่ยวกับยาเสฟติด ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ด้วยการพยายามกระทำเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับยาเสฟติดซ้ำแล้วซ้ำเล่าเพื่อให้มีความทรงจำใหม่ที่ไม่เกี่ยวกับยาเสฟติดจำนวนมาก เมื่อเวลาผ่านไปสมองก็จะพัฒนาฐานประสบการณ์ ความคิด และคุณค่าที่ไม่เกี่ยวกับยาเสฟติด เพื่อช่วยให้บุคคลนั้นมีทางเลือกที่ไม่เกี่ยวกับยาเสฟติดมากขึ้น

การเอาชนะการเสพติด ก็คือการไม่หวน กลับไปใช้ยาเสพติด หรือ การป้องกันการกลับเสพซ้ำนั่นเอง คือสิ่งที่เราต้อง พยายามทุกวิถีทางให้ตรง เป้าและเป็นเนื้อหา หลักในหนังสือเล่มนี้ เราสามารถสรุปการเอาชนะ การเสพติดได้ด้วยคำพูดเพียงหนึ่งประโยค คือ การทดแทนการแสวงหา ความสุขสนุกด้วย ความสุขใจ

เราสามารถสรุป
การเอาชนะการเสพติด
ได้ด้วยคำพูดเพียงหนึ่งประโยค
คือ การทดแทน
การแสวงหา ความสุขสนุก
ด้วยความสุขใจ

บทที่ 2

การเลิกยา

การถอนพิษและความเสี่ยง ในการกลับเสพซ้ำ

การเลิกยา (การถอนพิษหรือการขับพิษระยะสั้น) เป็นบันไดขั้นแรกของการเอาชนะการเสพติด ดังคำพูดที่ว่า *เดินทางไกลนับพันไมล์ย่อมเริ่มต้นด้วยก้าวแรกเสมอ* การเดินทางไกลเพื่อฟื้นฟูตัวเอง หรือเพื่อใช้ชีวิตด้วยสติและมีคุณค่าโดยไม่กลับเสพซ้ำ การถอนพิษคือจุดเริ่มต้นสำหรับทุกคนที่พยายามเอาชนะยาเสพติด และเป็นวิธีการ “บำบัดรักษา” ที่มีการจัดบริการมากที่สุด

ความจริงที่น่าเศร้าก็คือ ผู้เสพติดที่พยายามจะเอาชนะการเสพติดมักจะหยุดที่ขั้นตอนการถอนพิษเท่านั้น ไม่สามารถผ่านไปสู่การป้องกันการกลับเสพซ้ำซึ่งเป็นขั้นตอนต่อไปที่จำเป็นจริงอยู่ว่าการถอนพิษเป็นก้าวแรกของการเดินทางพันไมล์ แต่เป็นเพียงก้าวเดียวเท่านั้น การถอนพิษอย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะป้องกันการกลับเสพซ้ำได้ การถอนพิษซ้ำแล้วซ้ำเล่าก็เหมือนการเดินสวนสนาม

วนไปมา แต่ไม่ใช้การเดินทางและไม่พาคุณหลุดจากที่เดิม แม้การถอนพิษจะมีข้อดีมากมายแต่ไม่ช่วยให้ไม่หวนกลับเสพซ้ำได้ จากประสบการณ์ของผม ผู้เสพติดหลังการถอนพิษแล้วเกือบทั้งหมดกลับใช้สารเสพติด หากไม่ป้องกัน การกลับเสพซ้ำ



ในบทนี้จะพูดถึงวิธีการถอนพิษว่าเป็นอย่างไรและความเสี่ยงสำคัญที่นำไปสู่การกลับเสพซ้ำคืออะไร

ความแตกต่างระหว่างการแต่งงานกับชีวิตแต่งงาน

การถอนพิษอาจเปรียบได้กับความแตกต่างระหว่างการแต่งงานกับชีวิตแต่งงาน

การตัดสินใจเข้ารับการบำบัดถอนพิษเปรียบเหมือน การตัดสินใจแต่งงาน นั่นคือบุคคลนั้นให้คำมั่นว่าจะสละโสโครก การแต่งงานก็เปรียบเหมือนโปรแกรมบำบัดถอนพิษ ที่แม้ว่าจะไม่มีงานเลี้ยง แต่การถอนพิษถือเป็นเหตุการณ์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดอันหนึ่งในชีวิต และคำมั่นสัญญานี้ไม่ใช่เรื่องส่วนตัว แต่เป็นการประกาศให้สาธารณชนรับทราบว่าคุณจะเปลี่ยนแปลงตลอดไป โดยมีผู้บำบัด เป็นผู้ดูแล มีเพื่อนสนิทและสมาชิกในครอบครัวเป็นสักขีพยาน

แล้วหลังจากนั้นเป็นอย่างไร เมื่อคุณแต่งงานแล้ว หลังงานแต่งงานคือชีวิตที่เหลือของคนสองคน พิธีการแต่งงานไม่มีอะไรเกี่ยวข้องกับชีวิตแต่งงานว่าจะประสบความสำเร็จหรือไม่ ไม่ว่างานแต่งงานนั้นจะเรียบง่ายหรือหรูหรา จัดงานในห้องโรงแรมหรือที่ลานสนามหญ้า จัดอย่างเป็นทางการหรือไม่เป็นทางการ คนจัดงาน และพนักงานทั้งหลายที่มาช่วยในพิธีแต่งงานทุกคนต่างกลับไปจัดงานแต่งงานอื่นต่อหลังงานเลิก คุณอาจไปดื่มน้ำผึ้งพระจันทร์ช่วงสั้นๆ

แล้วคุณและคู่ครองต้องกลับมาหาทางใช้ชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุข และซื่อสัตย์ต่อกัน หรือกล่าวได้ว่าชีวิตแต่งงานที่ประสบความสำเร็จนั้น ขึ้นอยู่กับทุกสิ่งที่คุณกระทำหลัง การแต่งงานนั่นเอง ซึ่งได้แก่ สิ่งที่คุณเติมในแต่ละวันเพื่อสร้างชีวิตคู่ให้มีความสุขร่วมกัน ความเอาใจใส่ ความรัก ความซื่อสัตย์ ผ่านร้อนผ่านหนาว ผ่านเรื่องราวที่ดีที่สุดและแย่ที่สุด การแต่งงานเป็นเพียงการสัญญาว่าจะอยู่ร่วมกันตลอดชีวิต แต่ตัวการแต่งงานเองไม่ได้รับประกันชีวิตแต่งงาน

การถอนพิษก็เช่นกัน คุณหยุดเสพยาในช่วงเข้าโปรแกรม แต่ไม่สามารถรับประกันได้ว่าคุณจะไม่เสพยาอีกตลอดไป เช่นเดียวกับคู่แต่งงานจำนวนมากที่สุดท้ายหย่าร้างกัน อาจเป็นเพราะยังไม่พร้อมจะแต่งงาน หรือการแต่งงานยากกว่าที่คิด หรืออาจเพราะเลือกคนผิด ดังนั้นเพื่อป้องกันไม่ให้กลับไปเสพซ้ำ คุณจะต้องมีทัศนคติที่ถูกต้องในการบำบัดถอนพิษก่อนเข้ารับการบำบัด เหมือนกับที่คุณต้องปรับทัศนคติก่อนจะเข้าพิธีแต่งงาน บางคนคิดว่าควรใช้ยาเสพติดครั้งสุดท้ายให้ เต็มที่ก่อนเลิกยาและเข้ารับบำบัดถอนพิษ นั้นเหมือนงานสละโสด เต็มที่วันก่อนแต่งงาน ซึ่งแท้จริงแล้วไม่เกี่ยวอะไรกับสิ่งที่จะตามมา

การถอนพิษเป็นก้าวแรกในการเปลี่ยนแปลงสมองและชีวิตของคุณ แต่คุณยังต้องทำอะไรที่มากกว่าการถอนพิษ เพื่อให้ไม่หวนกลับไปเสพยาและเสริมสร้างชีวิตใหม่ที่ไม่พึ่งยาเสพติด

พักสักครู่

พิธีการสำคัญของงานแต่งงานคือการให้คำมั่นสัญญาซึ่งกันและกัน แล้วคำมั่นสัญญาของคุณที่จะฟื้นฟูตัวเองคืออะไร? ไม่ว่าคุณจะได้เคยได้รับการบำบัดถอนพิษมาก่อนหรือไม่ก็ตาม ให้ลองหยุดคิดว่าคุณได้สัญญากับตัวเองว่าอย่างไร จดบันทึกสิ่งที่คุณอยากเป็น และเก็บไว้เพื่อช่วยเตือนตัวเอง

การบำบัดถอนพิษและการรักษาด้วยยา

การบำบัดถอนพิษทั้งแบบใช้ยาหรือไม่ใช้ยาเป็นวิธีการรักษาภาวะเสพติดที่มีการให้บริการและรับบริการมากที่สุดในสหรัฐอเมริกา ประชาชนสามารถเข้ารับการบำบัดถอนพิษได้เกือบทุกที่ ทั้งแบบผู้ป่วยในหรือผู้ป่วยนอก ทั้งสถานบำบัดหรือที่บ้านตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นการบำบัดแบบไหนต่างมีเป้าหมายเหมือนกันคือ แยกบุคคลนั้นออกจากวังวนของการใช้ยาเสพติด บรรเทาอาการทางร่างกายและจิตใจที่เกิดจากการขาดยา และที่สำคัญที่สุดคือให้สมองได้ฟื้นตัวจากฤทธิ์ของยาเสพติดที่มีต่อสมองซ้ำๆ

การถอนพิษนั้นทำให้เกิดความทุกข์ทรมานทั้งร่างกายและจิตใจ แต่เป็นความทุกข์ทรมานในระดับหนึ่ง อาการไม่ได้คงอยู่ตลอดไป ในที่สุดก็หายไปโดยมากนานเพียงไม่กี่วันหรือไม่เกินหนึ่งหรือสองสัปดาห์ อย่างไรก็ตามด้วยความทุกข์ทรมานดังกล่าว จึงแทบจะเป็นไปไม่ได้ที่จะทำสำเร็จเพียงลำพังได้ ผู้ที่ผ่านการถอนพิษจำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อให้ไม่รู้สึกว่าคุณทอดทิ้งหรือต้องเผชิญความลำบากตามลำพัง ผู้ทุกข์ยากมักต้องการเพื่อนร่วมทาง

การใช้ยารักษาเพื่อบำบัดถอนพิษนั้นโดยมากมักใช้ในระยะสั้น เพียงเพื่อบรรเทาอาการชั่วคราว เช่น อาการเจ็บหรือปวดเมื่อย อาการวิตกกังวล และมีปัญหาการนอน ตัวอย่างยาที่ใช้ทั่วไป ได้แก่ พาราเซตามอลและไอบูโพรเฟน เพื่อบรรเทาอาการเจ็บหรือปวดเมื่อย ซึ่งยาเหล่านี้ไม่ได้ช่วยให้คุณหยุดเสพได้ หรือแม้ยารักษาอื่นที่ได้รับหลังการถอนพิษเพื่อช่วยป้องกันการกลับเสพซ้ำก็ตาม ซึ่งในบทที่ 3 จะพูดถึงการใช้ยารักษาเพื่อป้องกันการกลับเสพซ้ำ

ในที่สุด ไม่ว่าจะด้วยวิธีใดก็ตาม เป้าหมายของการถอนพิษก็คือ การทำให้บุคคลนั้นกลับมายัง “จุดตั้งต้น” ที่จะเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง

การถอนพิษช่วยอะไรได้บ้าง

การถอนพิษฟังดูเหมือนการกำจัดสิ่งมีพิษออกจากร่างกาย แต่ที่จริงแล้วหมายถึงการปล่อยให้ฤทธิ์ของยาเสพติดหมดไปจากร่างกายนั่นเอง การได้รับยาเสพติดซ้ำๆ ทำให้ร่างกายโดยเฉพาะสมองตกอยู่ในความตึงเครียด และร่างกายต้องปรับตัวตามฤทธิ์ของยาเสพติดเพื่อให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ได้ ในที่สุดร่างกายจะเคยชินกับฤทธิ์ของยาเสพติดและปรับตั้งระบบของร่างกายใหม่กลายเป็น “ความปกติใหม่” เพื่อใช้ชีวิตให้ได้เหมือนเดิม ในกระบวนการถอนพิษนั้นเมื่อหมดฤทธิ์ยาเสพติด สมองและร่างกายต้องปรับตัวใหม่อีกครั้งเป็นความตึงเครียดบนความตึงเครียด จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมการถอนพิษจึงเป็นเรื่องยากมาก และทำไมคนจำนวนมากถึงล้มเลิกก่อนทำได้สำเร็จ จำไว้เลยว่าการถอนพิษทำให้เกิดความทุกข์ทรมานในระดับหนึ่ง แต่ความทรมานนั้นมีวันสิ้นสุด

ในตอนแรก สมองจะเคยชินกับฤทธิ์ของยาเสพติดจนรู้สึกปกติดี แต่เมื่อหยุดยาเสพติดกลับรู้สึกเปลี่ยนไปในทางตรงข้าม ไม่รู้สึกปกติเหมือนตอนก่อนเสพยา การถอนพิษทำให้เกิดปฏิกิริยาตรงกันข้าม ตัวอย่างเช่น คนที่เคยใช้สารกระตุ้นประสาทอย่างเมทแอมเฟตามีน หรือโคเคนซึ่งกระตุ้นให้สมองตื่นตัว เมื่อไม่ได้ใช้ยาเสพติดกลับทำให้รู้สึกเฉื่อยชาและอ่อนเพลีย ทุกสิ่งทุกอย่างน่าเบื่อไปหมด แทนที่จะรู้สึกเหมือนอยู่บนยอดเขากลับรู้สึกเหมือนอยู่ในหุบเหวลึก ในคนที่เสพยาติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือยากดประสาทอื่นๆ เมื่อขาดยาจะทำให้มีอาการกระสับกระส่าย กระวนกระวาย ไม่สามารถสงบพอที่จะแยกแยะได้ว่าเป็นเสียงฝนตกบนหลังคาหรือเป็นเสียงโทรทัศน์ดัง นอนไม่หลับจนอยากเอากาวมาทาติดเปลือกตา

สารกลุ่มฝิ่นมีฤทธิ์เฉพาะตัวต่อสมอง โดยจะมีผลต่อร่างกายและ

อารมณ์ที่รุนแรงมาก แต่ในขณะที่เสพส่วนใหญ่เราจะรับรู้ผลทางด้านอารมณ์: เป็นความรู้สึกโล่งสบาย ไม่มีอะไรบงกชหรือไม่มีปัญหาใดๆเลย อย่างไรก็ตาม ในระยะถอนพิษนั้นอาการทางกายกลับเด่นชัด การขาดยาจากสารกลุ่มฝิ่น ทำให้เกิดอาการเจ็บปวดเมื่อย คลื่นไส้และอาเจียน ตะคริว ท้องเสีย หนาวสั่น และขนลุก ที่เรียกว่า “ลงแดง” แข็งขากระดูกเหมือนกำลังเตะนีสัยติดยาออกไป

ชาวดีก็คือในที่สุดอาการขาดยาเหล่านี้จะหมดไป ผู้เสพติดอาจรู้สึกเหมือนแทบจะตาย แต่ที่จริงแล้วอาการขาดยาไม่สามารถทำให้ตายได้ ยกเว้น คนๆ นั้น จะทำอะไรที่โง่เขลาหรือเป็นอันตรายเพราะขาดสติ ด้วยเหตุนี้สถานบำบัดส่วนใหญ่จึงให้การรักษาด้วยยา ในระยะถอนพิษเพื่อบรรเทาอาการขาดยา

ดังนั้น ในช่วงวันแรกๆ ของการถอนพิษ ผู้เสพติดจะรู้สึกเหมือนป่วยมาก ไม่แข็งแรง ช่วงที่ยาเสพติดกำลังหมดไปจากร่างกาย ซึ่งไม่น่าประหลาดใจ หากเราเข้าใจธรรมชาติของการเสพติด จำไว้ว่าช่วงเมายา สมองจะตื่นเครียดอย่างมาก หัวใจเต้นเร็วขึ้นและความดันโลหิตสูงขึ้น ระดับน้ำตาลในเลือดพุ่งขึ้นสูง รวมทั้งคอร์ติซอลและฮอโมนความเครียดตัวอื่นสูงขึ้น ระบบภูมิคุ้มกันลดลง คุณรู้สึกเหมือนไม่ค่อยสบายทั้งนี้เพื่อแลกกับความสุขจากการเมายา สมองต้องปรับตัวให้เหมาะกับการเปลี่ยนแปลงนี้เพื่อรักษาสมดุลใหม่ ดังนั้นในระหว่างถอนพิษ สมองจึงทำในสิ่งตรงกันข้าม เมื่อไม่มียาเสพติดมาชดเชย สมองจึงต้องปรับตัวกลับเพื่อเปลี่ยนแปลงประสาทสรีรวิทยาอีกครั้ง และนั่นยังเพิ่มความตื่นเครียดให้กับระบบสมองที่เรียกว่า เลียนยา

ด้วยเหตุนี้ในช่วงวันแรกๆ ของการบำบัดถอนพิษจึงเป็นช่วงวิกฤติ และยากที่สุดในการฟื้นตัว และเป็นเหตุผลว่าทำไมคนที่ผ่านการถอนพิษมีช่วงเวลายากลำบากที่มีคุณค่าในการฟื้นตัว ผู้ป่วยและครอบครัวจะต้องไม่หมดกำลังใจกับความไม่คืบหน้า และหมอพรีอมทีมผู้ให้การรักษาคงต้องไม่คิดว่าเป็นเพราะ

ผู้ป่วยขาดแรงจูงใจ ความอดทนคือกุญแจสำคัญที่สุด การถอนพิษเป็นเพียงช่วงเวลาที่ยากลำบากที่ทุกคนจะต้องผ่านไป อาจจะมีฟังดูแปลกสักหน่อย แต่ดังคติการรักษาดั้งเดิมที่ว่า “รักษาให้ยาเขา อย่าว่าเขา” หมายความว่าให้การรักษาด้วยยาเพื่อบรรเทาอาการ และใช้เวลาผู้ป่วย

ในขณะที่อาการขาดยาอาจจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับชนิดของยาเสพติด แต่กลไกการเกิดล้วนเหมือนกัน การใช้ยาเสพติดทุกชนิดมีผลทำให้สมองต้องปรับตัวเหมือนกัน ระยะเวลาตั้งแต่เริ่มเสพ และความรุนแรงของการเสพติดเป็นตัวกำหนดความมากน้อยของการเปลี่ยนแปลงในสมองและความรุนแรงของอาการขาดยา

กล่าวในแง่ประสาทเคมีวิทยา คือ การถอนพิษถูกกำหนดตามความเรื้อรังของฮอว์โมนความเครียด (อดรีนาลีนและนอร์อดรีนาลีน คอร์ติซอล และอมิกดาลา CRF) ที่สูงขึ้น ซึ่งแสดงออกเป็นอาการวิตกกังวล ซึมเศร้า หงุดหงิดง่าย ไม่มีเรี่ยวแรง เปื่อยหนื่อย และอ่อนเพลีย โดยยาเสพติด สิ่งเร้า หรือความเครียดในชีวิตประจำวัน เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความอยากยาและความทรงจำเกี่ยวกับยาเสพติดที่รุนแรงมาก การนอนผิดปกติไปและถูกกระตุ้นตื่นได้ง่าย ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นเสริมเพิ่มไปบนการทำงานของวงจรประสาทที่ติ่งเครียดมากอยู่แล้ว ทำให้ไวต่อการกระตุ้นที่เพิ่มขึ้น และความสามารถในการควบคุมสมองที่ซาลง จึงไม่น่าสงสัยที่ผู้เสพมักลืมหันกลับไปใช้ยาเสพติดอีก และไม่แปลกที่การกลับเสพซ้ำพบได้บ่อย

ขณะเดียวกัน อาการที่พบบ่อยทันทีหลังการถอนพิษคือ อาการเฉยเมย (anhedonia) – รู้สึกล่องลอยไร้เป้าหมาย ไม่รับรู้ถึงความสุข โดยสมองรู้สึกหมดแรงและต้องการพลัง นี่คือการหมายความว่าสมองติดยาจำเป็นต้องได้รับการเยียวยา การรักษาด้วยยาสามารถบรรเทาอาการบางอย่างได้ เช่น วิตกกังวล

ซึมเศร้า นอนไม่หลับ และยังช่วยในการจัดการกับความเครียด แต่สิ่งที่สมองอันอ่อนล้าต้องการมากที่สุดก็คือ เวลาเยียวยาภายใต้สิ่งแวดล้อมที่มีสุขภาพดี พุดง่าย ๆ ก็คือ มีร่างกายและสมองที่สุขภาพดี และด้วยความรู้ความเข้าใจธรรมชาติของสมองดังกล่าว จะช่วยให้ผู้เสพประคองตนเองฝ่าฟันช่วงเวลาถอนพิษที่ยากลำบากไปให้ได้ และก้าวไปยังขั้นต่อไปเพื่อเอาชนะการเสพติด นั่นก็คือการป้องกันการกลับเสพซ้ำ

อย่างไรก็ตาม อันตรายด้านสุขภาพหลังการถอนพิษสิ้นสุดลง และผู้ที่

ผ่านพ้นมากำลังมีความสุขหลังอาการทั้งหลายบรรเทา สิ่งต่างๆ เริ่มรู้สึกเปลี่ยนไปและดีขึ้นมากจนเผลอตกกับดักความคิดว่า ตั้งแต่นี้เป็นต้นไป ทุกสิ่งจะดีขึ้นเช่นนี้ตลอดไป ซึ่งอาจเป็นการหลอกตัวเองให้เชื่อว่าได้ผ่านพ้นความยากลำบากไปแล้ว ทั้งๆ ที่มันเป็นเพียงแค่การเริ่มต้นความรู้สึกดีขึ้นนี้เป็นเพียงแค่ช่วงอันนิมิตชั่วครวเท่านั้น การจะทำให้คงการหยุดเสพได้นั้น เราจะต้องรีบปรับการใช้ชีวิตใหม่ทันที ทั้งสองสิ่งนี้เกี่ยวพันกัน

อย่างแยกไม่ออก โดยจะไม่สามารถทำได้สำเร็จหากขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง คุณจะไม่สามารถคงการหยุดเสพได้นาน หากไม่ใช้ชีวิตด้วยสติและมีคุณค่าที่คิดถึงคนรอบข้างนอกจากตัวเอง ในขณะเดียวกันคุณเองไม่สามารถใช้ชีวิตด้วยสติและมีคุณค่าได้หากไม่สามารถคงการหยุดเสพได้

ส่วนที่เหลือในบทนี้จะพูดถึงสาเหตุที่พบบ่อยที่ทำให้คนกลับเสพซ้ำหลังการถอนพิษ

คุณจะไม่สามารถ
คงการหยุดเสพได้นาน
หากไม่ใช้ชีวิตด้วยสติและ
มีความหมายที่คิดถึงคนรอบข้าง
นอกจากตัวเอง ขณะเดียวกัน
คุณเองไม่สามารถใช้ชีวิตด้วยสติ
และมีความหมายได้หากไม่
สามารถคงการหยุดเสพได้

การกลับเสพซ้ำคืออะไร

ตามที่ผมได้พูดไปก่อนหน้านี้แล้วว่า การเริ่มเสพติดกับการเสติดนั้นแตกต่างกันมาก ในผู้เสติดนั้นการใช้ยาเสพติดซ้ำๆ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสมองมานาน จากกลไกการเรียนรู้หรือความทรงจำด้วยรางวัลซ้ำๆ หรือการเรียนรู้แบบมีเงื่อนไขไปสู่แรงผลักดันให้ใช้ยาเสพติด ผู้เสติดไม่สามารถปฏิเสธการเสพหากมีโอกาสเข้าถึงยาเสพติดได้ แม้ว่าจะเลิกเสพได้แล้วหรือผ่านการบำบัดถอนพิษมาแล้วก็ตาม ภาวะเสติดนั้นยังคงอยู่และรบกวนความพยายามที่จะไม่หวนกลับไปเสพอีก นี่คือเหตุผลว่าทำไมผลสุดท้ายของการถอนพิษก็คือการกลับเสพซ้ำ ไม่ว่าจะบำบัดด้วยวิธีการใดก็ตาม ทั้งบำบัดในโรงพยาบาลหรือถูกจำกัดสิ่งแวดล้อมก็ตาม

การกลับเสพซ้ำไม่เหมือนกับการเริ่มเสติดในตอนแรก สิ่งที่เกิดในสมองของการกลับเสติดนั้นแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง ผู้เสติดมีความรู้สึกที่ไม่เหมือนกันด้วย

ครั้งแรกก่อนใช้ยาเสพติด สมองยังปกติอยู่ สมองยังไม่เคยได้รับยาเสพติด และยังไม่เกิดการเรียนรู้ว่ายาสเสพติดทำให้รู้สึกอย่างไร ประสบการณ์ใช้ยาเสพติดเป็นอย่างไร และสมองยังไม่ถูกฝังความทรงจำการใช้ยาเสพติดซ้ำๆ แต่ในคนที่เสติดแล้วจะไม่สามารถรู้สึกปกติได้โดยไม่เสพยา และการกลับไปเสพซ้ำไม่ใช่เพียงเพื่อให้ “รู้สึกดี” แต่เพื่อให้กลับมา “รู้สึกปกติ” หรืออีกนัยหนึ่งคือ สมองได้ป่วยแล้ว จากประสบการณ์การใช้ยาเสพติดซ้ำๆ และการเปลี่ยนแปลงนี้ถูกเก็บไว้อย่างถาวรเป็นความทรงจำในสมอง ซึ่งหากจะป้องกันการกลับเสพซ้ำหรือเอาชนะการเสติด จะต้องจัดการกับความทรงจำและความเชื่อมโยงเหล่านี้ แม้ว่าจะยากเย็นเพียงไรก็ตาม

หลังจากการถอนพิษ ความทำลายที่จะคงการหยุดเสพได้คือความทรงจำเดิมนั้นยังคงถูกเสริมหรือต้องเผชิญกับสิ่งเร้าหรือตัวกระตุ้นที่มีอยู่ทุกหนทุกแห่ง การคงการหยุดเสพได้มีความยาก เช่นเดียวกับการล้มความผิดหวังในความรักหรือความทรงจำที่ฝังลึกใดๆ ดังเนื้อความในเพลง “ความทรงจำในตัวเธอ” ของยูปี เบลค

ท้องฟ้าตื่นเมื่อพระอาทิตย์ขึ้น จนถึงยามพระอาทิตย์ตก
ย้ำความทรงจำให้ฉันคิดถึงเธอ
ที่นี่และที่นั่น ทุกที่ทุกเวลา ทุกความทรงจำที่เราพบกัน
ทั้งหมดนี้ย้ำความทรงจำทำให้ฉันคิดถึงเธอ
ฉันหวังว่าจะสามารถล้มความสุขที่ผ่านมาได้
ทิ้งน้ำตาไว้
แต่ใบหน้าของเธอยังคงอยู่ในฝัน
แม้ว่าฉันจะทำทุกอย่างแล้ว!
ทุกอย่างยังคงทำให้คิดถึงเธอ

การจัดการกับโรคทางสมองนั้นเป็นความท้าทายอย่างมากต้องอาศัยการทำงานอย่างหนัก ซึ่งเป็นเหตุผลว่าทำไมหนังสือเล่มนี้ จึงเน้นที่การป้องกัน การกลับเสพซ้ำ อันดับแรก เรามาดูเหตุที่นำไปสู่การกลับเสพซ้ำกัน

สามองค์ประกอบในการกลับเสพซ้ำ

การกลับเสพซ้ำมีองค์ประกอบสามส่วน ได้แก่ ความทรงจำเกี่ยวกับยาเสพติด ตัวกระตุ้น (รวมถึงยาเสพติด สิ่งเร้า ความเครียด) และอารมณ์ องค์ประกอบทั้งสามส่วนทำงานร่วมกันเหมือนการแสดงบนเวที ความทรงจำเกี่ยวกับยาเสพติดเปรียบเหมือนบทละครที่รู้จักกันดี ตัวกระตุ้นเปรียบเสมือนนักแสดง และอารมณ์เป็นบทสนทนา สุดท้ายแล้วหนทางเดียวที่จะเปลี่ยนแปลงบทละครนี้คือ การเขียนบทใหม่ ซึ่งจะได้กล่าวถึงในบทที่ 3 ถึงบทที่ 8

ความทรงจำ

ความทรงจำเกี่ยวกับยาเสพติดเป็นตัวผลักดันให้กลับเสพซ้ำ อุปมาอุปไมยเหมือนความทรงจำเกี่ยวกับยาเสพติดเป็นเมล็ดพืชที่ถูกฝังในดิน พร้อมจะงอกขึ้นเสมอหากได้รับน้ำฝน แม้ว่าการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นและอารมณ์นั้นเป็นเรื่องสำคัญ แต่ทั้งสององค์ประกอบนั้นจะไม่มีผลอะไรหากไม่มีความทรงจำเกี่ยวกับยาเสพติด เปรียบเหมือนนักแสดงที่ไม่มีบทละครให้พูด

จากการเรียนรู้ด้วยรางวัลหรือการเรียนรู้แบบมีเงื่อนไข ประสบการณ์ใช้ยาเสพติดที่ผ่านมาจึงกลายเป็นความทรงจำสำคัญ ที่มีพลังและมีความสำคัญลำดับต้น กระตุ้นความรู้สึกโหยหาและความต้องการที่หักห้ามไม่ได้ หรือความหวาดหวั่นที่จะได้รับประสบการณ์ใช้ยาเสพติดอีกครั้ง ในเชิงเหตุผลผู้เสพติดที่อยู่ระหว่างฟื้นตัวนั้นต่างเข้าใจดีว่าการใช้ยาเสพติดเป็นอันตราย แต่นั่นไม่สามารถหยุดอาการอยากยาได้ ดังเพลงของ ยูปี เบลค ที่ว่า *เหมือนดั่งการคิดถึงความรักครั้งเก่าที่โชติช่วง จุดประกายความปรารถนาเกินห้ามใจที่จะได้เห็นหน้าเธออีกครั้ง แม้สุดท้ายจะต้องจบลงด้วยความเจ็บปวดก็ตาม*

การได้เผชิญกับยาเสพติด อุปกรณ์การใช้ยาเสพติด หรือแม้แต่ความตึงเครียดในชีวิตประจำวัน สามารถนำพาความทรงจำเกี่ยวกับยาเสพติดเดิมกลับมาอีก เมื่อความทรงจำกลับมา บุคคลนั้นจะมีความต้องการจะสัมผัส “วันวานอันหวานชื่น” อีกครั้ง ทั้งๆ ที่ “วันวานอันหวานชื่น” นั้นเคยทำลายชีวิตตน เราเรียกสิ่งนี้ ว่ากระบวนการถดถอย เปรียบเทียบเหมือนกับได้กลับไปอยู่ในครุภรมารดา เป็นความต้องการที่จะรู้สึกปลอดภัยและได้รับการปกป้องจากความทุกข์ทรมานทั้งปวงโดยยอมแลกกับทุกอย่าง

ตัวกระตุ้น

ตัวกระตุ้นคือ สิ่งที่รื้อฟื้นความทรงจำเกี่ยวกับยาเสพติด “วันวานอันหวานชื่น” ขึ้นมาอีก ทุกสิ่งทุกอย่างสามารถเรียกความทรงจำเกี่ยวกับยาเสพติดกลับมาได้ แต่ที่บ่อยที่สุดคือ ตัวยาเสพติดและอุปกรณ์ที่เกี่ยวกับการเสพยา สิ่งเร้า และความตึงเครียด เราเรียกสิ่งเหล่านี้ว่า “ตัวกระตุ้น” เพราะเป็นตัวเริ่มต้นที่ชักนำให้ผู้เสพติดที่อยู่ระหว่างฟื้นตัวให้กลับไปใช้ยาเสพติดซ้ำ

เมื่อถูกกระตุ้นแล้ว ความทรงจำเกี่ยวกับยาเสพติดจะถูกฉายซ้ำ และเกิดการทำงานซ้ำในสมองส่วนอารมณ์ ทำให้ความทรงจำฟื้นกลับมาเป็นปัจจุบันเสมือนหนึ่งถูกชุบชีวิตขึ้นมาใหม่ เหมือนกับตอนที่คุณได้ยินทำนองเพลงเก่าที่คุณเคยคุณได้ยินเพียงแค่เสี้ยวเดียวแต่แล้วทำนองเพลงกลับก้องกังวานในหัวคุณไปทั้งวัน ซ้ำแล้วซ้ำอีก ยิ่งคุณมีอารมณ์ที่ผูกพันมากกับทำนองเพลงใด คุณก็ยังถูกสะกดให้อยู่ภายใต้ห้วงอารมณ์นั้น หรือเพียงแวบเดียวที่เห็นโฆษณาบุหรี่ยะกระตุ้นให้คนอยากสูบบุหรี่ขึ้นมาทันที หากคุณเป็นโรครกมึแพ้ อะไรบางอย่างอาจกระตุ้นให้คุณจามเพียงแป๊บเดียว แต่หลังจากนั้นคุณจะมีน้ำมูกไหลนานนับชั่วโมง ตัวกระตุ้นก็เช่นเดียวกัน เมื่อใดก็ตาม ที่คุณเริ่มคิดถึงความทรงจำเกี่ยวกับยาเสพติดแล้ว ยากที่จะหยุดได้

ยาเสพติดและอุปกรณ์การเสพ

ยาเสพติดและอุปกรณ์การเสพเป็นตัวกระตุ้นที่ชัดเจนที่สุด จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องกำจัดให้หมดไปในช่วงแรกของการฟื้นตัว อย่าบอกตัวเองว่า “ฉันไม่ไปยุ่งกับมันหรอก และฉันเข้มแข็งขึ้นแล้ว มันทำอะไรฉันไม่ได้หรอก” เพราะนี่เป็นการหลอกตัวเอง

ความเข้าใจผิดหนึ่งที่พบบ่อยคือ ความเชื่อที่ว่าผู้เสพติดมีอาการอยากยาเพราะไม่มียาเสพติดใช้ แท้ที่จริงแล้วกลับตรงกันข้าม กล่าวคือ ผู้เสพติดจะอยากยากี่ต่อเมื่อรู้ว่าจะสามารถหายาเสพติดมาได้อย่างไร แท้จริงแล้วความอยากยาจะสงบลงหากผู้เสพติดรู้ว่า ไม่สามารถหายาเสพติดมาใช้ได้แน่นอน

ตัวอย่างเช่น ผู้ป่วยเสพติดเฮโรอีนที่ผ่านการบำบัดถอนพิษจากสถานบำบัดเข้มงวดที่ไม่สามารถหาเฮโรอีนมาเสพได้ ผู้ป่วยไม่มีอาการอยากยาและไม่มีอาการหรืออาการแสดงของอาการขาดยานานเป็นเดือน จนในที่สุดรู้สึกเป็นปกติและดูเหมือนคนปกติทั่วไป ต่อมาผู้ป่วยได้รับอนุญาตให้ออกจากสถานบำบัดเพราะดูน่าจะละทิ้งพฤติกรรมเสพติดได้แล้ว หลังออกจากสถานบำบัดและนั่งรถประจำทางกลับเข้าเมือง ทันทีที่รถประจำทางไปถึงแถวบ้าน ผู้ป่วยเริ่มมีน้ำมูกไหล น้ำตาไหลและเกิดอาการอยากเสพยาเฮโรอีนขึ้นมา อาการเหล่านี้ไม่ได้เกิดจากการขาดยา แต่เป็นครั้งแรก ตั้งแต่หยุดเสพยาที่ผู้ป่วยรู้ว่าจะสามารถหาเฮโรอีนมาเสพได้ คนขายเฮโรอีนอยู่แถวนี้ โอกาสเข้าถึงยาเสพติดเป็นตัวกระตุ้นความทรงจำเกี่ยวกับยาเสพติดและปลุกให้มันตื่นขึ้น และความอยากยากี่หวนกลับมา

ความเข้าใจผิดหนึ่ง
ที่พบบ่อยคือ ความเชื่อว่า
อาการอยากยาเกิดขึ้นเพราะผู้เสพติด
ไม่สามารถหายาเสพติดมาใช้ได้
แท้ที่จริงแล้วกลับตรงกันข้าม
กล่าวคือผู้เสพติดจะอยากยา
ก็ต่อเมื่อรู้ว่าจะหายาเสพติด
มาได้อย่างไร

ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้เสพติดที่อยู่ในระหว่างฟื้นตัวที่จะต้องหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นเหล่านี้ ทำลายยาเสพติดที่ซ่อนไว้ และอุปกรณ์การเสพติดทิ้งไปให้หมด ไม่ติดต่อกับเพื่อนที่เคยเสพด้วยกัน และหากิจกรรมใหม่ คบเพื่อนใหม่ทดแทน ซึ่งในบทต่อไปจะได้กล่าวถึงวิธีการแทนที่ความทรงจำเก่าเกี่ยวกับยาเสพติดด้วยความทรงจำใหม่ ที่ไม่เกี่ยวกับยาเสพติด

สิ่งเร้า

สิ่งเร้าเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันการกลับเสพซ้ำ เพราะว่ามีอยู่แทบทุกหนทุกแห่ง สิ่งเร้าภายนอกมีมากมาย เช่น ภาพ เสียง กลิ่น รส ผู้คน สถานที่ดนตรี ภาพยนตร์ อาหาร เครื่องดื่ม บาร์ และอื่นๆ ส่วนสิ่งเร้าภายในมีหลายตัว โดยเฉพาะความรู้สึกซึมเศร้า โกรธ และวิตกกังวล ความรู้สึกเหล่านี้เป็นเรื่องปกติที่คนเราจะต้องมีความรู้สึกหนึ่งรู้สึกใดเหล่านี้เกิดขึ้น เรามักรู้สึกเสียใจ โกรธ หรือกลัวอะไรก็ได้ ดังนั้นในความเป็นจริงจึงเป็นไปได้เลยที่จะป้องกันสิ่งเร้าภายในเหล่านี้ไม่ว่าจะพยายามมากเท่าใดก็ตาม จึงควรหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นภายนอกให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และที่สำคัญที่สุด คือการเรียนรู้ที่จะรับมือกับสิ่งเร้าทั้งหมด ทั้งภายนอกหรือภายใน ในทุกครั้งที่เกิดขึ้น ซึ่งจะขอกล่าวรายละเอียดในบทถัดไป

ความตึงเครียด

“ทุกสิ่งทุกอย่างก่อให้เกิดความเครียดได้”

ในทุกๆ วันเรารู้สึกเครียด แต่การเรียนรู้ที่จะจัดการกับความเครียดนั้น เราต้องทำความเข้าใจให้มากขึ้นว่าจริงๆ แล้วความเครียดนั้นหมายถึงอะไร ความเครียดเกิดขึ้นจากการไม่รู้ว่าจะทำอะไร รู้สึกหมดหนทาง แต่การรู้ว่าต้องทำอะไรขึ้นอยู่กับว่าเราเคยหรือไม่เคยเรียนรู้มาก่อนต่างหาก สำหรับผู้เสพติดความเครียดเกิดจากสิ่งที่กระทำในขณะที่เสพยา และเกิดขึ้นจากสิ่งที่ควรจะต้องทำแต่ไม่ได้ทำในช่วงเสพยา การใช้ยาเสพติดครั้งแรกมักเริ่มในช่วงวัยรุ่น ซึ่งในกรณีนี้ผู้เสพติดไม่เพียงแค่เรียนรู้นิสัยไม่ดีของการเสพติด แต่ยังพลาดโอกาสที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่อีกด้วย ทั้งสองประเด็นต่างเป็นสาเหตุของความเครียดทั้งสิ้น

ผู้เสพติดมักถูกตักเตือนให้รู้จัก “ใช้ชีวิต” ปัญหาคือพวกเขาได้ใช้ชีวิตที่เสพติดไปเสียแล้ว การเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตแบบไม่เสพติดนั้น จะต้องละทิ้งนิสัยเก่าและเรียนรู้นิสัยใหม่ที่ดีกว่า นี่เป็นเรื่องที่เครียด กดดันมาก การพัฒนานิสัยต้องผ่านการเรียนรู้ ความทรงจำ และการฝึกฝนปฏิบัติ เพื่อให้ “มีชีวิตใหม่” ที่ต้องอาศัยการเรียนรู้และฝึกฝนปฏิบัติด้วยวิธีใหม่ เพื่อสร้างความทรงจำใหม่ ทดแทนความทรงจำเก่าที่ฝังลึก เป็นงานที่ยากและงานที่ยากนี้นำไปสู่ความเครียด เป้าหมายไม่ใช่การหลีกเลี่ยงความเครียด แต่เป็นการเรียนรู้ที่จะจัดการความเครียดเมื่อเกิดขึ้นต่างหาก เช่นเดียวกับการจัดการกับสิ่งเร้า

พักสักครู่

ลองคิดถึงนิสัยของคุณในขณะนี้ คุณบอกได้ไหมว่าอะไรคือนิสัยที่ดี อะไรคือเฉยๆ อะไรคือนิสัยไม่ดี ให้บอกนิสัยสักสองสามอย่างที่คุณรู้ว่าคุณควรต้องปรับเปลี่ยน และให้คิดถึงไฉไลอันหนัสนี้ คุณคิดว่าจะใช้เวลาอันไหนในการเปลี่ยนหรือสร้างนิสัยใหม่นั้น หากคำตอบในหนังสือเล่มนี้

อารมณ์

ความทรงจำและตัวกระตุ้นเป็นการเตรียมพร้อมสู่การกลับเสพซ้ำ เหมือนเป็นตัวบทละครและนักแสดง ส่วนอารมณ์คือสิ่งที่แสดงออกมา เป็นบทสนทนาในใจของผู้เสพติด หรือบทสนทนาระหว่างผู้แสดงที่จะเย็บคนที่ “พร้อม” ให้มีพฤติกรรมใช้ยาเสพติดจริงๆ อารมณ์เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการกลับเสพซ้ำ

บทสนทนาในใจนี้มีเป้าหมายเดียวคือ ทำให้การกลับเสพซ้ำเป็นเรื่องที่ยอมรับได้ เป็นธรรมชาติ และมีเหตุผล อาจดูเหมือนขัดแย้งกันเองว่าผู้ที่ผ่านการถอนพิษมาแล้วจะพูดให้ตัวเองกลับไปใช้ยาเสพติดอีก แต่เป็นไปได้ จากตัวการเสพติดเอง ผู้เสพติดเคยชิน ทั้งรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวกับพฤติกรรมทั้งหลายที่เกี่ยวกับการเสพติด ตัวอย่างเช่น ผู้เสพติดเคยชินกับการพูดปด คดโกง ลักขโมย ผิดนัด ไม่รักษาสัญญา ละเลยความรับผิดชอบส่วนตัว (เช่น การดูแลสุขภาพ และสุขอนามัยตัวเอง) ละเลยหน้าที่รับผิดชอบต่อชุมชน ไม่ทางใดทางหนึ่ง พฤติกรรมและนิสัยไม่ดีเหล่านี้ยังคงอยู่ถึงปัจจุบัน และทำให้การกลับเสพซ้ำ ดูเป็นเรื่องธรรมดา

กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ อารมณ์เป็นการหาเหตุผลมาอ้างเพื่อโน้มน้าวให้กลับเสพซ้ำ ตัวอย่างที่พบได้บ่อยจนอาจจะคุ้นเคย เช่น

ไม่มีใครสนใจหรอก ว่าฉันจะใช้ยาเสพติด

ฉันทำความสะอาดบ้าน แล้วเจอเฮโรอีนนิดหน่อยที่ลืมไว้

มีคนเอายาเสพติดมาให้ฉันในงานเลี้ยง จะให้ทำยังไงล่ะ?

ฉันตักงาน แล้วทำไมจะใช้ยาเสพติดไม่ได้?

ฉันจำเป็นต้องใช้ยาเพราะทำให้มันใจเวลาอยู่กับคนเยอะๆ

ฉันไม่สามารถมีความสุขทางเพศได้ ถ้าไม่ใช้ยาเสพติด
ฉันไม่สามารถผ่อนคลายในวันที่เครียดได้เลยถ้าไม่ใช้เฮโรอีน
เวลาเดียวที่ฉันไม่รู้สึกซึมเศร้าก็คือตอนที่เสพยาในนั้นแหละ

การอ้างเหตุผลดังกล่าวสะท้อนปฏิกิริยาต่ออารมณ์ที่ไม่เหมาะสม และเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด ซึ่งในช่วงแรกของการฟื้นตัวนั้น บางคนอาจดูเชื่อมั่นตัวเองมากเกินไป โดยรู้สึกว่าสามารถควบคุมการเสพติดของตัวเองได้ หรือต้องการทดสอบว่าตัวเองเอาชนะยาเสพติดได้ หรือเชื่อมั่นตัวเองว่าสามารถกลับไปใช้ยาเสพติดได้อีกเพียงครั้งเดียวหรือเพียงเล็กน้อย นี่เป็นสิ่งที่ผิด เพราะมักจะลืมนึกไปว่า ภัยสำคัญของการไม่กลับเสพซ้ำคือ “การสร้างชีวิตใหม่ที่ไม่ใช้ยาเสพติด ไม่ใช่การมีชีวิตที่เข้มข้นกว่าการเสพติด” และนี่คือตัวอย่างเหตุผลที่แสดงถึงความเชื่อมั่นในตัวเองมากเกินไป

ฉันไม่ได้ใช้ยาเสพติดมาตั้งนานแล้ว ฉันมั่นใจว่าฉันหยุดได้
ฉันเข้มแข็งพอที่จะอยู่ไกลยาเสพติดได้ ฉันอยากรู้ว่าจะ
สามารถบอก “ปฏิเสธ” ยาเสพติดได้จริงหรือไม่
เดี๋ยวนี้ฉันควบคุมตัวเองได้แล้ว และหยุดใช้เมื่อไรก็ได้ถ้าอยากหยุด
ฉันแค่ใช้นิดเดียว นานๆ ครั้ง
ยาเสพติดตัวนี้ได้เป็นปัญหาสำหรับฉัน แต่เป็นตัวอื่น
ฉันใช้ยาเสพติดตัวนี้ได้ และไม่กลับไปเสพติดซ้ำหรอก
ฉันรู้สึกดีจริงๆ ใช้ครั้งเดียวไม่เป็นอันตรายอะไรหรอก
ทุกอย่างกำลังไปได้ดีฉันสมควรต้องให้รางวัลตัวเองบ้าง
นี่เป็นโอกาสพิเศษ เราต้องฉลอง

พักสักครู่

ลองคิดว่า ความทรงจำเกี่ยวกับยาเสพติด ตัวกระตุ้น สิ่งเร้า และสถานการณ์ เครียดอะไร ที่อาจชักนำอารมณ์ของคุณ ตัวกระตุ้นอะไรที่หลีกเลี่ยงได้ง่าย และ อะไรที่หลีกเลี่ยงยากหรือหลีกเลี่ยงไม่ได้ วิธีการอะไรที่คุณสามารถใช้เพื่อเตือนตัวเอง เมื่อความคิดอ้างเหตุผลใดๆ เกิดขึ้นมา เก็บความคิดนี้ไว้ระหว่างอ่านหนังสือเล่มนี้

หากคุณพบว่าตัวเองเคยอ้างเหตุผลแบบนี้มาก่อน อย่าคิดมาก อดีตไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ทางเดียวที่จะจัดการความรู้สึกเหล่านี้คือ สร้างชุด พฤติกรรมใหม่ที่ไม่เกี่ยวกับการเสพติดขึ้นมาแทน ซึ่งหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณได้ อย่างไรก็ตามสำคัญมากที่คุณต้องฝึกที่จะรู้ทันตัวกระตุ้นและอารมณ์ ในขณะที่มันงอกขึ้นมาและเด็ดยอดมันทิ้งเสีย ความอยากเพียงเล็กน้อยสามารถระงับได้ แต่หากความอยากเพิ่มมากขึ้นจะหยุดได้ยากมาก ถ้าเรารู้จักตัวกระตุ้นของเรา แล้วหลีกเลี่ยงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และเมื่อเผชิญกับตัวกระตุ้นนั้น ให้ฝึกหยุดความคิดไม่ตื้นนั้นและพูดกับตัวเองทันทีที่เริ่มเกิด

บางเทคนิคอาจดูเหมือนไร้เหตุผลแต่สามารถช่วยหยุดตัวกระตุ้นได้ ก่อนที่จะมากขึ้นจนจัดการไม่ได้ เช่น การติดนิ้วมือ การติดหนังยางรัดข้อมือ หรือการเปลี่ยนไปคิดเรื่องอื่น ดังนั้น เพื่อเอาชนะอารมณ์และความคิดอ้างเหตุ อ้างผล ให้ลุกขึ้นมาทำอะไรก็ได้ เช่น โทรศัพท์หาเพื่อน หรือโทรหาผู้บำบัด (ถ้ามี) ออกกำลังกาย คุยกับคนในครอบครัว หรือเขียนบันทึกประจำวัน

โปรดจำไว้ว่าการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น และเรียนรู้ที่จะลดความเครียด ล้วนเป็นกลวิธีป้องกันการกลับเสพซ้ำ

คุณไม่สามารถลืมได้ ดังนั้นจึงหยุดเสพแล้วเริ่มต้นชีวิตใหม่

หากผู้เสพติดสามารถลบความทรงจำเกี่ยวกับยาเสพติดไปได้คงจะไม่กลับเสพซ้ำอีก ตัวอย่างเช่น คนที่สูบบุหรี่มานานมากกลับสามารถหยุดสูบได้ง่ายๆ หลังได้รับอุบัติเหตุที่ทำให้สูญเสียความทรงจำในสมอง เขาไม่สูบเพราะจำไม่ได้ว่าสูบบุหรี่แล้วเป็นอย่างไร นักวิทยาศาสตร์ได้พยายามค้นคว้าวิจัยเพื่อลบความทรงจำ หรือตัดแปลงความทรงจำ โดยไม่ทำลายส่วนสำคัญของสมอง และการค้นพบนี้ได้นำไปใช้รักษาผู้ป่วย เช่น โรคเครียดหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (post-traumatic stress disorder) แต่การรักษาเพื่อลบความทรงจำเกี่ยวกับยาเสพติดยังคงอีกนาน ดังนั้นถึงขณะนี้เราจึงต้องจัดการกับการป้องกัน การกลับเสพซ้ำด้วยวิธีดั้งเดิม โดยการสร้างชีวิตใหม่ที่ไร้ยาเสพติดและสังสมความทรงจำใหม่ที่ไม่เกี่ยวกับยาเสพติด

ตามที่ได้อธิบายในบทนี้ว่า ตัวกระตุ้นทำให้ผู้เสพติดที่อยู่ระหว่างฟื้นตัว คิดถึงความทรงจำเกี่ยวกับยาเสพติด และการฟื้นคืนความทรงจำนี้นำไปสู่ความอยากยาและความต้องการใช้ยาเสพติดที่เพิ่มมากขึ้นจนผู้เสพติดหาเหตุผลมาอ้างว่าการกลับไปใช้ยาเสพติดอีกครั้งเป็นเรื่องที่ “ยอมรับได้” เป็นไปตามคาดหรือเป็นธรรมดา กระบวนการที่เกิดขึ้นเป็นขั้นเป็นตอนนี้สำคัญ แต่ที่สำคัญพอๆ กันคือการเข้าใจว่า ยิ่งกระบวนการนี้ดำเนินต่อไปนานเท่าใด โอกาสที่จะนำไปสู่ข้อสรุปที่ไม่ต้องการให้เกิดยิ่งมากขึ้นเท่านั้น นั่นคือการกลับเสพซ้ำนั่นเอง

หนทางเบื้องต้นในการเอาชนะความต้องการที่จะกลับไปเสพซ้ำได้แก่ การรู้ทันและจัดการกับสิ่งเร้าและตัวกระตุ้น หลีกเลี่ยงการเข้าใกล้ยาเสพติดหรือช่องทางเข้าถึงยาเสพติด จัดการอาการอยากยา หยุดยั้งความคิดเกี่ยวกับการเสพยาและหยุดอารมณ์ ฟังดูเหมือนง่ายแต่ทำได้ยาก คุณอาจคิดว่าต้องทำมากขนาดนี้เลยหรือ? ใช่! คุณก็คิดถูก เพราะการไม่หวนกลับไปใช้

ยาเสพติดให้ได้ นั่น คุณจะต้องสร้างชีวิตใหม่ขึ้นมา การที่คุณหยุดเสพหรือผ่านการบำบัดถอนพิษมาได้ นับเป็นความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ คุณควรภาคภูมิใจ และยินดีกับตัวเอง การหยุดเสพเท่ากับการลบกระดานให้สะอาดแล้วพาคุณ มาที่จุดเริ่มต้น แต่ชีวิตไม่ได้หยุดนิ่ง คุณยังต้องก้าวเดินต่อไป จากจุดนี้จะไปที่ไหน ไปอย่างไรขึ้นกับว่าคุณจะสามารถเดินบนเส้นทางชีวิตที่แตกต่างไปจากเดิม โดยไม่พึ่งยาเสพติดได้สำเร็จหรือไม่

บทที่ 3

ไปสนามหลวงหรือ เตรียมตัวเริ่มต้นชีวิตใหม่

การป้องกันการกลับเสพยา

ผมเติบโตในกรุงเทพ ที่นั่นมี “สนามหลวง” อยู่ใกล้พระบรมมหาราชวัง เป็นสนามหญ้าขนาดใหญ่รูปไข่ เมื่อครั้งที่ประเทศไทยยังปกครองด้วยระบอบสมบูรณาญาสิทธิราชย์ ที่นี่เป็นสนามนั่งเล่นเฉพาะพระบรมวงศานุวงศ์เท่านั้น ต่อมาภายหลังได้เปิดเป็นที่สาธารณะสำหรับประชาชนทั่วไป สนามหลวงเป็นที่จัดตลาดนัดกลางแจ้งในวันหยุดสุดสัปดาห์ดึงดูดนักท่องเที่ยวจำนวนมาก และเป็นสถานที่ยอดนิยมสำหรับประชาชนคนไทย โดยเฉพาะเด็กๆ และพ่อแม่ (ปัจจุบันได้ยกเลิกตลาดนัด และย้ายไปที่สวนจตุจักรแล้ว) พื้นที่สีเขียวขนาดใหญ่นี้เหมาะสำหรับกิจกรรมนันทนาการและกีฬาหลากหลาย เช่น ฟุตบอล เล่นว้าว แข่งว้าว เป็นสถานที่ที่คุณได้พบปะเพื่อนๆ ในเช้าวันเสาร์ ก่อนวางแผนไปเที่ยวสนุกกันทั้งวัน เราจะไม่มีแผนอะไรจนกว่าจะไปถึงสนามหลวง

เมื่อเวลาผ่านไป คำว่า “ไปสนามหลวง” จึงหมายถึงการ “เริ่มต้นใหม่” นั่นเอง ฟังดูเผินๆ เหมือนกับเป็นการเสียเวลาเปล่าที่จะต้องไปไหนสักแห่ง เพื่อเริ่มต้นใหม่ แต่นั่นคือ “จุดเริ่มต้น” ที่ให้โอกาสคุณคิดว่าต้องการจะไป ที่ไหน บางครั้งอาจมีทางเลือกที่แตกต่างหรือทางเลือกที่ดีกว่า หากคุณอยู่ กรุงเทพฯ เวลามีปัญหา กับแฟน คุณควร “ไปสนามหลวง” เพื่อเริ่มต้นใหม่

สำหรับชาวตะวันตกแล้วความหมายเดียวกับ “ไปสนามหลวง” ก็คือ “กลับไปเริ่มต้นใหม่ (going back to Square One)” น่าสนใจที่คำพูดว่า “เริ่มต้นใหม่” นี้สะท้อนถึงความแตกต่างทัศนคติตามวัฒนธรรม สำหรับคนไทยแล้ว “ไปสนามหลวง” หมายถึงการก้าวไปข้างหน้า

เราไม่ควรประเมิน
พลังของการกลับไป
เริ่มต้นใหม่ต่ำเกินไป
จุดเริ่มต้นเป็นตัวกำหนด
การเดินทางของเรา

ไปที่ไหนสักแห่งที่เปลี่ยนแปลงไป แต่ในทางตะวันตก “กลับไปเริ่มต้นใหม่” หมายถึงการถอยหลังกลับไป จึงไม่น่าแปลกใจที่คนทางตะวันตกจะรู้สึกผิดหวัง ที่ต้องกลับไปเริ่มต้นใหม่ ที่จริงแล้วเราควรเปลี่ยนความคิดใหม่ เราไม่ควรประเมินพลังของการกลับไปเริ่มต้นใหม่ต่ำเกินไป

จุดเริ่มต้นเป็นตัวกำหนดการเดินทางของเรา ณ ที่นี้ เรารู้ว่าเรายืนอยู่ตรงไหน และจากจุดนี้เราสามารถวางแผนทิศทางและประเมินความก้าวหน้าของเราได้ เป็นที่ที่มีความหวังใหม่และมีการกระทำใหม่ ที่ซึ่งความทรงจำเก่าได้ถูกทิ้งไว้เบื้องหลัง และความทรงจำใหม่ได้สร้างขึ้น

พลังของการเริ่มต้นใหม่

จำไว้ว่า เป้าหมายหลักของการถอนพิษคือ การให้อากาศ และอิสรภาพแก่คุณเพื่อแสวงหาชีวิตใหม่ที่มีสติและมีคุณค่าโดยไม่พึ่งยาเสพติด การถอนพิษพาคุณมาที่สนามหลวง พลังของการเริ่มต้นใหม่คือ จากจุดนี้คุณต้องตัดสินใจว่าชีวิตใหม่ของคุณจะเป็นแบบไหน อะไรคือสิ่งที่คุณต้องการให้เป็น?

เป้าหมายสูงสุดของการสร้างชีวิตใหม่ที่ไร้ยาเสพติดและการป้องกันการกลับเสพช้านั้นเปรียบเหมือนสองด้านของเหรียญที่มีความเชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิดจนขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ได้ ความสำเร็จของสิ่งหนึ่งจะทำให้อีกสิ่งหนึ่งสำเร็จไปด้วย

เริ่มแรกให้คิดถึงความสุขสองแบบที่กล่าวมาแล้วในบทที่ 1 คือความสุขสนุกหรือความสุขส่วนตัว และความสุขใจหรือความสุขที่รู้สึกดีกับตัวเอง การใช้ชีวิตด้วยสติและมีคุณค่านั้นเกิดจากสิ่งที่คุณคิดถึงคนอื่นนอกจากตัวเอง โดยความสุขที่แท้จริงไม่ได้มาจากการมีช่วงเวลาสนุก แต่มาจากการทำสิ่งที่ดีให้กับผู้อื่นและสิ่งนั้นทำให้เรารู้สึกดีกับตัวเอง หากเราใช้แนวทางการแสวงหาความสุขใจเป็นหลักแล้ว ทุกครั้งที่คุณรับรู้ความสุขใจ คุณจะรู้ว่าตัวเองใกล้บรรลุเป้าหมายสูงสุดแล้ว นั่นคือชีวิตที่มีคุณค่า ให้จดจ่อกับสิ่งนั้นทุกๆ วัน เริ่มจากการปรับชีวิตส่วนตัวของคุณให้ดีขึ้น ต่อจากนั้นให้ช่วยเหลือผู้อื่นในการดำเนินชีวิต ทีละขั้นทีละตอน แล้วคุณก็จะถึงจุดหมายปลายทาง

หรือพูดอีกอย่างหนึ่งก็คือ เพื่อให้มีชีวิตที่สร้างสรรค์และมีคุณค่า คุณต้องแทนที่ความทรงจำเก่าเกี่ยวกับยาเสพติดด้วยความทรงจำใหม่ที่ไม่เกี่ยวกับยาเสพติด โดยทำในสิ่งที่แตกต่างไปจากเดิม ความทรงจำใหม่นี้ได้มาจากพฤติกรรมใหม่ที่ไม่ใช้ยาเสพติดและการสร้างนิสัยใหม่ที่พึ่งพาตนเอง การกระทำเช่นนี้ต้องอาศัยความพยายามและพลังอย่างมาก ขงจื้อได้กล่าวไว้ว่า จะครอบครอง

จักรวาล เตรียมตัวเองให้พร้อมก่อน จัดการที่บ้านตัวเองให้เรียบร้อยแล้ว จึงบริหารประเทศ และพิชิตโลกในที่สุด แน่แน่นอนว่าเป้าหมายเราไม่ได้ต้องการมีอำนาจปกครองโลก แต่ต้องการเพียงควบคุมโลกของตัวเองเท่านั้น การทำเช่นนี้คุณต้องวางแผนและเตรียมพร้อมรับมือกับผลกระทบการกระทำของตัวเอง จากนั้นทำในสิ่งที่ต้องทำเพื่อให้มีชีวิตแบบที่ตั้งใจไว้ สุดท้ายคือมีส่วนช่วยเหลือชุมชนของตน

การประชุมกลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านการเสพติดที่เบ็ตตี้พอร์ตเซ็นเตอร์ ไม่นานมานี้ได้ข้อสรุปว่า การฟื้นตัว (recovery) เป็นวิถีชีวิตที่ไม่เสพยา มีสุขภาพดี และเป็นพลเมืองที่รับผิดชอบ ทั้งรับผิดชอบต่อตัวเองและรับผิดชอบต่อในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ดังนั้นขั้นตอนแรกของการฟื้นตัวเมื่อหยุดเสพและพร้อมที่จะเริ่มต้นชีวิตใหม่ คือ ดูแลสุขภาพของตัวเองให้ดีเพื่อให้มีเรี่ยวแรงทำทุกสิ่งที่คุณต้องการทำหรือจำเป็นต้องทำ ที่สำคัญไม่แพ้กันคือการมีสุขภาพจิตที่ดี อารมณ์ทำลายล้างสามแบบที่ดูดพลังและทำให้เราเสี่ยงต่อการกลับเสพซ้ำ คือ อารมณ์วิตกกังวล อารมณ์โกรธ และอารมณ์ซึมเศร้า ซึ่งจะอธิบายเพิ่มเติมอีกครั้ง การเรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์เหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญมาก คุณยังต้องใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางอุปสรรคปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ทำงานหาเงิน จ่ายค่าใช้จ่ายส่วนตัวต่างๆ และยังต้องสร้างความเชื่อใจในสัมพันธภาพกับคนในครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงานและคนอื่นๆ พื้นฐานความผูกพันที่เชื่อใจจะทำให้เกิดความหวัง และความหวังคือสิ่งที่คนที่มีความรับผิดชอบมอบให้กับผู้อื่น และให้กับตัวเอง เมื่อคนมาขอความช่วยเหลือจากคุณ ไม่ใช่เพราะคุณเก่งเป็นอัจฉริยะ แต่เพราะรู้ว่าคุณสามารถให้การช่วยเหลือในทางใดก็ตามที่คุณทำได้ เขาเชื่อใจคุณ!

การเรียนรู้ที่จะรับมือกับมันไม่ยากเสมอไป แต่คนมักจะบอกว่าทำไม่ได้ อย่างไรก็ตามนี่คือการเติบโต ขาวดีคือว่าไม่ว่าคุณจะถูกจุดไหนของช่วงชีวิตไม่ว่าคุณจะรู้สึกว่าคุณจะพลาดอะไรไปมากแค่ไหน ในช่วงที่คุณเสพยาติดก็ตามคุณยังสามารถเรียนรู้ทุกอย่างที่จำเป็นได้ ที่จริงแล้วตอนนี้คุณอายุมากขึ้นคุณสามารถเรียนรู้ได้เร็วขึ้น ไม่เหมือนวัยรุ่นที่ยังมีประสบการณ์ชีวิตน้อย ในฐานะผู้ใหญ่ที่อยู่ระหว่างพื้นตัว คุณมีประสบการณ์ชีวิตมามากมาย เมื่อคุณค้นพบปัญญาดด้วยตัวเอง คุณจะมีช่วงที่รู้สึก “อ้อ” หรือ “ใช่เลย” อยู่หลายครั้ง เมื่อคุณเห็นความเชื่อมโยงที่ทำให้เข้าใจอะไรขึ้นมาทันทีทันใด การรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นทันทีทันใดหรือใช้คำว่า “eureka” หมายความว่า “ฉันรู้แล้ว” เป็นคำที่อาร์คิมิดีสปราชญ์ชาวกรีกโบราณ ตะโกนขึ้นขณะอาบน้ำในอ่าง สิ่งเหล่านี้อาจไม่ได้เกิดขึ้นทุกวันและไม่จำเป็นต้องเกิดทุกวัน ตราบใดที่คุณยังมุ่งมั่นว่าอะไรคือสิ่งสำคัญที่สุด มุ่งความสนใจไปที่นั่น และสะสมความสุขใจ (eudemonia) คุณจะสามารเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วและสร้างชีวิตแบบที่คุณต้องการได้อย่างมั่นคง

พักสักครู่

ลองคิดว่า การเริ่มต้นใหม่มีความหมายกับคุณอย่างไร คุณรู้สึกว่าเป็นเรื่องที่ดีหรือไม่ดี ลองนึกภาพคุณยืนอยู่ที่ “จุดเริ่มต้น” คุณจะพาชีวิตตัวเองมุ่งไปทิศทางใหม่ทางไหนที่แตกต่างไปจากเดิม

แปดขั้นตอนในการสร้างชีวิตที่สมดุลและมีความหมาย

การป้องกันการกลับเสพติดซ้ำบอกว่าคุณต้องไม่ทำอะไร คือไม่ใช่ยาเสพติด แต่การสร้างชีวิตที่มีคุณค่าบอกในสิ่งตรงกันข้าม นั่นคือให้คุณทำอะไร สิ่งดีๆ ที่คุณควรทำ เนื้อหาต่อไปในหนังสือเล่มนี้จะเน้นสิ่งที่คุณสามารถทำได้เพื่อสร้างชีวิตที่สมดุลและมีความหมาย การกระทำเหล่านี้จะสร้างฐานความทรงจำใหม่ทดแทนความทรงจำเดิมเกี่ยวกับยาเสพติดที่เสี่ยงต่อการกลับเสพติดซ้ำเป็นสิ่งที่จะดึงคุณออกจากยาเสพติด

ผมแบ่งการป้องกันการกลับเสพติดซ้ำเป็น 8 ขั้นตอน เพื่ออธิบายความซับซ้อนนี้ อย่างไรก็ตามในทางปฏิบัติขั้นตอนเหล่านี้ไม่สามารถแยกออกจากกันได้โดยเด็ดขาด แต่ละขั้นตอนคาบเกี่ยวกันโดยสนับสนุนหรือสัมพันธ์กับขั้นตอนอื่นๆ ขั้นตอนหนึ่งไม่จำเป็นต้องเกิดก่อนแล้วนำไปสู่อีกขั้นตอนหนึ่งโดยอัตโนมัติ หรืออาจไม่จำเป็นต้องเรียงตามลำดับข้อ ขั้นตอนเหล่านี้ช่วยให้คุณจัดการปัญหาทีละเรื่อง แต่เป้าหมายสูงสุดคือการปฏิบัติตามขั้นตอนเหล่านี้ไปพร้อมกันตลอดเวลา

หากคุณรู้สึกว่ายากเกินไป อย่าเพิ่งท้อแท้ แม้จะมีสิ่งที่ต้องเรียนรู้มากมาย แต่ยิ่งฝึกปฏิบัติมาก จะยิ่งทำได้ง่ายขึ้น

ขั้นที่ 1 (บทที่ 3) วางแผนล่วงหน้าเชิงรุก: จัดตารางกิจกรรม กินยา

รักษาตามกำหนด หาแหล่งช่วยเหลือและหมั่นสร้างนิสัยที่ดี

ขั้นที่ 2 (บทที่ 4) เตรียมพร้อมสุขภาพร่างกาย: สร้างนิสัยการกิน

อาหารที่ดีต่อสุขภาพ มีสุขอนามัยที่ดี ออกกำลังกาย พักผ่อน

ฝึกสมาธิ และนอนหลับ

ไปสนามหลวงหรือเตรียมตัวเริ่มต้นใหม่: การป้องกันการกลับเสพยา

- ขั้นที่ 3 (บทที่ 5) เตรียมพร้อมจิตใจ: พัฒนาสติฝึกเอาชนะความโกรธ ความหงา ความรู้สึกผิด และอับอาย แยกให้ออกระหว่างเป็นคนเก่งกับเป็นคนแกร่ง
- ขั้นที่ 4 (บทที่ 6) รับผิดชอบตัวเอง: หางานทำ กลับไปเรียนหนังสือ มีอาชีพ
- ขั้นที่ 5 (บทที่ 6) มีความรับผิดชอบ: ไม่ทำผิดกฎหมาย ทำงานเป็นประจำ ชำระค่าใช้จ่ายส่วนตัว
- ขั้นที่ 6 (บทที่ 7) มีชีวิตที่ราบรื่นกับครอบครัวและเพื่อน: ปรับแก้สัมพันธภาพไม่ดีที่ผ่านมา สร้างความเชื่อใจ ไว้วางใจ และหาเพื่อนใหม่
- ขั้นที่ 7 (บทที่ 8) เป็นสมาชิกที่ดีของชุมชน: เป็นมิตรช่วยเหลือผู้อื่น รู้จักให้
- ขั้นที่ 8 (บทที่ 9) ใช้ชีวิตให้สมดุลและมีคุณค่า: ค้นหาความหมาย และสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ

ตัวเลข 8 ในภาษาจีนหมายถึง “ความเป็นสิริมงคล” ถือเป็นตัวเลขที่ดีเป็นสัญลักษณ์ของ “ความสมบูรณ์แบบ” คุณลองดูว่า ไม่ว่าจะแบ่งตัวเลข 8 นี้ในแนวราบหรือแนวนอนจะยังคงความสมดุลไว้ได้ดี แม้ว่าคุณจะไม่คุ้นเคยกับวัฒนธรรมจีน คุณยังคงสามารถยึด 8 ขั้นตอนนี้เป็นแนวทางที่เป็นสิริมงคลแก่ชีวิตได้ คำอธิบายโดยละเอียดในแต่ละขั้นตอนและวิธีการทำให้สำเร็จได้ อย่างไรนั้น ให้ติดตามอ่านในแต่ละบทที่อ้างอิงไว้

วางแผนชีวิตใหม่: จากความยุ่งเหยิงสู่ความเป็นระเบียบ

ลักษณะเฉพาะของชีวิตผู้เสพติดคือความยุ่งเหยิง สิ่งที่ต้องทำก่อนที่จะเริ่มสร้างชีวิตใหม่คือ คุณต้องจัดระเบียบให้กับความยุ่งเหยิงเสียก่อน เหมือนกับสิ่งแรกที่ต้องทำหลังรื้อบ้านคือการเก็บกวาด ส่วนในกรณีนี้คือการล้างร่างกายให้สะอาดจากยาเสพติดด้วยการถอนพิษ ชีวิตใหม่ที่ไร้ยาเสพติดนั้นไม่สามารถเกิดขึ้นได้เอง ผู้เสพติดไม่สามารถคงการหยุดเสพได้เพียงแค่ว่าคิดอยากจะเลิกเท่านั้น ต้องมีอะไรบางอย่างไปเติมเต็มช่องว่างที่เคยเป็นที่ที่ของการเสพติด แต่ก่อนจะเริ่มก่อสร้าง คุณต้องวาดแบบเพื่อให้ผู้รับเหมาก่อสร้างดูก่อนว่าจะสร้างอะไร หรือพูดอีกอย่างหนึ่งคือ คุณต้องมีแผน

ขณะที่คุณอ่านหนังสือเล่มนี้ ให้ลองคิดถึงสิ่งๆ ที่คุณอยากได้หรือจำเป็นในการสร้างชีวิตที่มีคุณค่าของคุณ คุณจะเติมเต็มช่วงเวลาที่คุณเคยเสียไปกับการเสพติดได้อย่างไร? คุณไม่จำเป็นต้องคิดถึงทุกอย่างในตอนนี้นั่นที่ แต่คุณจำเป็นต้องเริ่มอะไรบางอย่างก่อน เริ่มจากเรื่องส่วนตัวที่ใกล้ตัวที่สุดก่อน เช่น การกินอาหาร รักษาสุขอนามัย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ เป็นต้น ลองเข้าร่วมกลุ่มช่วยเหลือกันเอง (support group) ปรับแก้สัมพันธภาพที่เคยเสียไป มีเพื่อนใหม่ และดูแลรับผิดชอบตัวเองในด้านรายได้ การงาน บ้านของคุณ

ในช่วงเริ่มต้นนี้ ให้ถอยห่างออกจากสิ่งที่คุณเคยทำในช่วงที่คุณเสพติดด้วยเอาสิ่งของหรืออุปกรณ์ที่เกี่ยวกับการเสพยาทิ้งไป หลีกเลี่ยงการพบเจอเพื่อนที่เคยเสพยาด้วยกันหรือคนที่ขายยาเสพติดให้ และละเว้นพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเสพยา ให้เรียนรู้และฝึกทักษะการปฏิเสธยาเสพติด พร้อมทั้งปลูกฝังทัศนคติและวิถีชีวิตที่ไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดทุกประเภท ทั้งยาเสพติดที่กฎหมายห้ามและผิดกฎหมาย

ขณะที่คุณจดบันทึกสิ่งจำเป็นที่คุณต้องทำอยู่นั้น ให้ดูปฏิทินและจัดตารางแต่ละกิจกรรมเป็นรายวันและรายชั่วโมง เช่น จะไปซื้อของ ไปทำงาน โทรศัพท์หาใคร ไปเจอเพื่อน ไปเข้าร่วมกิจกรรม เมื่อไร? ตอนไหน? เป้าหมายสูงสุดของการวางแผนคือ จัดกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดให้ยุ่งตลอดเวลาทั้งวันทุกวันตั้งแต่ตื่นจนนอนหลับ หากทำเช่นนี้แล้วจะทำให้ไม่มีเวลาหรือโอกาสกลับไปเสพยาได้

การจัดตารางกิจกรรมอาจดูง่ายและไร้สาระ แต่เป็นการสร้างแบบแผนชีวิตใหม่ของคุณ ตารางกิจกรรมเป็นแผนที่คุณออกแบบมาด้วยตัวเอง แน่ใจว่าอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้เมื่อเวลาผ่านไป และคุณอาจจะอยากปรับแก้ให้ยืดหยุ่นบ้าง แต่อย่าปล่อยให้มันเป็นเช่นนั้น ยึดมันตามแผน ทุกวันอาทิตย์ให้วางแผนสำหรับแต่ละสัปดาห์ ทุกเช้าวางแผนสำหรับวันนั้น ให้ถือว่าตารางว่างบนปฏิทินเป็นปัญหาที่ต้องแก้ไข นั่นหมายความว่าต้องทำให้ไม่มีเวลาว่างบนปฏิทินเลย

เพราะอะไร? เพราะว่าการกลับเสพยาซ้ำมักเริ่มตอนที่เรารู้สึกเบื่อหรือไม่รู้จะไปไหนนั่นเอง คนที่เพิ่งหยุดเสพยาในตอนแรก มักจะบ่นว่ารู้สึกเบื่อหลังหยุดเสพยา จิตใจไม่สามารถนั่งหรือจดจ่อกับอะไรได้นาน เมื่อรู้สึกเบื่ोजิตใจก็จะพุ่งชนจนกว่าจะหาสิ่งที่น่าสนใจมาหยุดได้ หากว่าใจของผู้เสพยาติดคิดไปถึงการเสพยา ความทรงจำเกี่ยวกับยาเสพติดจะกลับมาทำให้เกิดกระบวนการอยากเสพยาอีก และเมื่อเริ่มอยากเสพยาแล้ว ความรู้สึกนี้จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนกลับไปเสพยาซ้ำในที่สุด ด้วยเหตุนี้เราจึงบอกว่าใจที่ล่องลอยไร้จุดหมายนั้นเป็นโอกาสของปีศาจ และ “หากต่อรองและยอมตาม หายนะก็จะตามมา” ดังนั้น แน่ใจว่าคุณทำให้ตัวเองให้ยุ่งุ่นวายกับการสร้างชีวิตที่มีคุณค่ามากเกินกว่าที่จะมีเวลาเบื่อน่าย

ให้ระลึกไว้เสมอว่า หากคุณมีกิจกรรมทำทั้งวันตั้งแต่ตื่นนอนหลับ โดยเป็นกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวกับยาเสพติด เมื่อสิ้นสุดวันคุณจะมีหนึ่งวันที่ไม่ใช่ยาเสพติด เป็นหนึ่งวันที่ชีวิตเป็นอิสระจากยาเสพติด หาก你做แบบนี้ซ้ำๆ นานพอ จะกลายเป็นนิสัย หากคุณมีนิสัยแบบนี้ซ้ำๆ นานพอจะกลายเป็นวิถีชีวิตของคุณ หากทำเช่นนี้แล้ว คุณจะสามารถเอาชนะการเสพติดได้

พักสักครู่

คุณรู้สึกเบื่อหน่ายแค่ไหน? แล้วคุณทำอะไร? คุณเคยใช้ยาเสพติดเพียงเพื่อแก้เหงาไหม? แผนสำหรับครั้งต่อไปถ้าคุณรู้สึกเบื่อคือ ให้มุ่งมั่นว่าจะทำสิ่งที่ยากที่สุดในรายการสิ่งที่ต้องทำ ถ้าคุณทำ ผมรับประกันได้เลยว่าชีวิตคุณจะเบื่อน้อยลงทันที

ยารักษาเพื่อป้องกันการกลับเสพติด

ในบทที่ 2 ผมได้กล่าวสั้นๆ ถึงบทบาทของยารักษาที่ใช้ในช่วงการถอนพิษ ในทำนองเดียวกัน ยารักษามีบทบาทในการป้องกันการกลับเสพติด หรือช่วยให้คุณคงการหยุดเสพติดได้เช่นกัน ยาหลายชนิดได้รับการรับรองจากองค์การอาหารและยาของสหรัฐอเมริกา (FDA) สำหรับการรักษาสุราและการรักษาสารกลุ่มฝิ่น หนังสือเล่มนี้จะไม่กล่าวถึงรายละเอียดของยารักษาเหล่านี้ อีกทั้งยังมียาใหม่ๆ ที่พัฒนาเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ แต่สิ่งสำคัญที่ต้องทราบคือมียารักษาที่ได้ผล และคุณควรปรึกษากับแพทย์ผู้รักษาว่ายาเหล่านี้จะช่วยคุณได้หรือไม่

ผู้เสพติดในระหว่างพื้นตัวบางคนปฏิเสธการใช้ยาทุกชนิดโดยคิดว่ายาทุกตัวไม่ดี แม้จะเป็นยาที่มีประโยชน์ในการรักษาอย่างไรก็ตาม ผมอยากแนะนำให้ลองเปิดใจและไม่มองแบบสุดขั้ว จำได้ไหมว่า สมองเป็นเครื่องกลเคมีขนาดใหญ่ และยาทุกชนิดออกฤทธิ์โดยการเปลี่ยนแปลงสารเคมีในสมอง

ในขณะที่สารเคมีในสมองของผู้เสพติดติดปกติไป ยาบางชนิดจึงสามารถปรับเปลี่ยนสารเคมีในสมองนั้นให้ดีขึ้นได้ สิ่งสำคัญคือไม่ควรปฏิเสธการรักษาด้วยยา และที่สำคัญเช่นกันคือ ควรใช้ยาทุกชนิดด้วยความระมัดระวัง และแยกแยะข้อมูลที่เป็นเท็จออกจากข้อมูลที่เป็นจริง อย่างกลัวที่จะถามและให้รางวัลใครก็ตามที่บอกสรรพคุณของยารักษาที่มั่นใจเกินไป

ข้อควรคำนึงบางประการ

1. ยาบางชนิดได้รับการรับรองจากองค์การอาหารและยาสำหรับข้อบ่งใช้เฉพาะ หมายความว่ายานั้นปลอดภัยและได้ผลตามข้อบ่งใช้ดังกล่าว ถึงปัจจุบันนี้มียาที่มีข้อบ่งใช้ในการรักษาสุราและสารกลุ่มฝิ่น แต่ยังไม่มียาในการรักษาโคเคนหรือเมทแอมเฟตามีน (ยาบ้า)
2. แพทย์สามารถใช้ยาที่องค์การอาหารและยารับรอง เพื่อรักษาในข้อบ่งใช้อื่นนอกเหนือจากที่ระบุได้ หากมีหลักฐานเพียงพอจากการวิจัยและประสบการณ์ว่า การใช้ดังกล่าวได้ผลและปลอดภัย การใช้ยาในลักษณะนี้ เรียกรักษาใช้นอกเหนือข้อบ่งใช้ (off label)
3. ควรระวังการใช้ยาใดๆ ที่นอกเหนือข้อบ่งใช้ ให้ถามข้อมูลก่อนเสมอ
4. จำไว้ว่าปัญหาไม่ได้อยู่ที่ยา แต่อยู่ที่การใช้ยาในทางที่ผิดหรือการใช้ยาในทางที่เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นยาชนิดใดก็ตาม
5. การใช้ยารักษาไม่เหมือนกับการใช้ยาเพื่อเสพติด จำไว้ว่าการเสพติดไม่ใช่การใช้ยา การเสพติดคือการใช้ยาแบบเสพติดและมีพฤติกรรมเหมือนคนเสพติด แต่การใช้ยารักษาไม่ได้ใช้เพื่อเสพติดและไม่ได้ทำให้เรามีพฤติกรรมเหมือนคนเสพติด

คนมักถามว่า จะต้องใช้ยารักษาเพื่อป้องกันการกลับเสพยาไปอีกนานแค่ไหน ซึ่งเป็นข้อสงสัยที่มีเหตุผลคำตอบคือแล้วแต่กรณี ยาเหล่านี้ใช้เพื่อช่วย

ป้องกันการกลับเสพยา และหากคุณใช้ยารักษาแล้ว คุณไม่ได้ใช้ยาเสพติดใดๆ เลย เท่ากับว่าคุณมาถึงครึ่งทางของเป้าหมายในการใช้ชีวิตอย่างมีสติและมีคุณค่า โดยไม่พึ่งพายาเสพติดแล้ว คนส่วนใหญ่มักจะรีบ

หยุดยารักษาให้เร็วที่สุดเท่าที่ทำได้ แต่ถือว่าเสี่ยงมาก ถ้าหยุดยาเร็วเกินไป เวลาที่เหมาะสมในการหยุดยารักษา คือ หลังจากที่คุณมีวิธีการที่จะมีชีวิตที่ดีมีคุณค่าโดยไม่พึ่งพายาเสพติดได้อย่างมั่นคง (ตามที่อธิบายไว้ในหนังสือเล่มนี้) สิ่งที่ยารักษาเพื่อป้องกันการกลับเสพยาให้คุณคือ ความเป็นอิสระ จากความคิดหมกมุ่นกับยาเสพติด และคุณสามารถทุ่มเทเวลาให้กับการเสริมสร้างชีวิตที่สมบูรณ์ อย่าด่วนทิ้งอิสรภาพของคุณเร็วเกินไป



กลุ่มช่วยเหลือกันเองและพี่เลี้ยง

น่าเสียดายที่ระบบบำบัดรักษาในปัจจุบัน ผู้เสพติดที่ฟื้นตัวมักจะถูกปล่อยให้จัดการด้วยวิธีการของตัวเอง อย่างไรก็ตาม ไม่มีใครสามารถป้องกันการกลับเสพยาและสร้างชีวิตที่มีคุณค่าได้ด้วยตัวเองเพียงลำพัง คุณต้องค้นหาและขอความช่วยเหลือและสนับสนุนจากผู้อื่น วิธีการที่ใช้มากที่สุดในการป้องกันการกลับเสพยาคือ การพบผู้บำบัดหรือการเข้ากลุ่มฟื้นฟู เช่น กลุ่มผู้ติดสุรานินนาม (Alcoholics Anonymous) หรือกลุ่มบำบัดอื่นๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีและขอแนะนำให้เข้าร่วมกิจกรรมเหล่านี้ การได้พูดคุยกับคนอื่น คนที่เข้าใจดีว่าคุณต้องฝ่าฟันอะไรบ้างจะช่วยให้ได้มาก

กลุ่มบำบัดและการบำบัดไม่เหมือนกันสำหรับทุกคน ผู้เสพติดต้องมีความมุ่งมั่นและความพยายามและไม่ทุกคนที่จะรู้สึกสบายใจเหมือนกันหมด ยิ่งไปกว่านั้นผู้บำบัดแต่ละคนหรือกลุ่มแต่ละกลุ่มก็แตกต่างกัน ไม่มีแบบไหนแบบหนึ่งที่ใช้ได้กับทุกคน บางคนอาจต้องทดลองหลายครั้งก่อนที่จะพบกลุ่มที่ใช้หรือคนที่ใช่ คำแนะนำสำคัญที่สุดคือให้ลองพบผู้บำบัดหรือเข้าร่วมกลุ่มนั้นๆ สักสองสามครั้งและตัดสินใจด้วยตัวเอง ถ้าการเข้าร่วมกิจกรรมใดทำให้คุณรู้สึกว่าไม่อยากหวนกลับไปใช้ยาเสพติดหรือได้ทำสิ่งที่มีคุณค่า ให้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นต่อไป แต่ถ้าไม่ใช่ ให้หยุดและลองไปเข้ากิจกรรมอื่นแทน

อย่างไรก็ตาม อย่าหยุดอยู่ที่เดิม ลองนึกถึงคนที่คุณรู้จักทั้งในชีวิตจริงหรือจากประวัติศาสตร์ที่การกระทำและชีวิตของเขาสร้างแรงบันดาลใจกับคุณและควรค่าแก่การเป็นแบบอย่าง คนเราสามารถเรียนรู้จากผู้อื่นโดยไม่จำเป็นต้องเป็นครูโดยตรง หากเป็นไปได้คุณควรหาใครสักคนในชีวิตมาเป็นพี่เลี้ยงช่วยในระหว่างที่คุณฟื้นตัวใครบางคนที่คุณชอบ เคารพนับถือ คนที่คุณสามารถพูดคุยได้สะดวกใจ เรายังสามารถเรียนรู้บางสิ่งบางอย่างจากทุกคนที่

เราพบเจอได้ รวมทั้งบุคคลในประวัติศาสตร์หรือแม้แต่ตัวละครในนิยาย ขงจื้อกล่าวไว้ว่า “คนสามคนเดินมาด้วยกัน ต้องมีอย่างน้อยหนึ่งคนที่เป็นครูของฉัน” หมายความว่าเราสามารถเรียนรู้ได้จากทุกคน ไม่ว่าจะชอบสิ่งที่เขาทำหรือไม่ก็ตาม นั่นคือการเรียนรู้

ไม่สำคัญหรอกว่าคนที่คุณชื่นชอบนั้นจะยังมีชีวิตอยู่หรือมีตัวตนจริงหรือไม่ เมื่อคุณต้องเผชิญกับความไม่แน่นอน คุณอาจคิดขึ้นมาว่า “พระเอกของฉัน จะทำอะไรในสถานการณ์เช่นนี้” การถามคำถามเช่นนี้จะช่วยให้คุณทำในสิ่งที่ถูกต้องและปลอดภัยจากอันตรายได้ ในทำนองเดียวกัน คุณอาจพูดกับตัวเองว่า “ฉันจะไม่ทำในสิ่งที่ไม่อยากให้แม่รู้”

คนอื่นไม่จำเป็นต้องมีประสบการณ์แบบเดียวกับเราถึงจะช่วยให้เราได้รับความลับหนึ่งของการเรียนรู้คือ เราสามารถประยุกต์ความรู้หนึ่งไปใช้ได้กับเรื่องอื่นๆ ได้อีกมากมาย ทั้งๆ ที่สถานการณ์อาจแตกต่างกัน เราเรียกว่าการประยุกต์ใช้ (generalization) และสามารถปรับใช้กับความรู้ที่เรามีอยู่แล้ว ดังนั้นเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่เฉพาะ เราไม่ต้องเรียนรู้ทุกอย่างใหม่หมดทุกอย่างในสมองของเราเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน สมองเราสามารถเชื่อมโยงสิ่งที่เรารู้อยู่แล้วเข้ากับปัญหาใหม่และหาทางแก้ไขได้ เหมือนกล้องส่องทางไกลที่สามารถใช้ทั้งดูกลุ่มดาว ดุทะเล และดูปลาโลมากระโดดขึ้นมาเหนือน้ำได้เช่นกัน

กล่าวอีกอย่างหนึ่งได้ว่า อย่าอยู่อย่างโดดเดี่ยว หากคนช่วย หากคนแนะนำ ในขณะเดียวกันเชื่อมั่นว่าคุณสามารถเป็นครูที่ดีให้ ตัวเองได้เหมือนกัน

พักสักครู

ลองคิดถึงคนที่คุณชื่นชอบ และบอกคุณลักษณะที่ทำให้คุณชื่นชอบคุณลักษณะอะไรที่จะช่วยให้คุณได้มากที่สุดในตอนนี้ และในสถานการณ์อะไร ลองถามคนเหล่านี้ดูเพื่อขอความช่วยเหลือเมื่อใดก็ตามที่คุณต้องการ แม้จะเป็นเพียงการถามในใจ

จากประสบการณ์สู่นิสัยจนเป็นความชำนาญ: ความทรงจำที่ฝังแน่น

ตามที่ผมได้เคยพูดว่า การป้องกันการกลับเสพยาขึ้นอยู่กับความทดแทน ความทรงจำเก่าเกี่ยวกับยาเสพติดด้วยความทรงจำใหม่ที่ไม่เกี่ยวกับยาเสพติด ในทางปฏิบัติหมายความว่าอย่างไร?

สิ่งที่เรากระทำสร้างประสบการณ์ชีวิตของเรา ซึ่งเป็นสิ่งที่ความทรงจำเราเก็บเอาไว้ การกระทำสร้างความเชื่อมโยงในสมองใหม่ สร้างโปรตีนใหม่ และมีการทำงานของยีนใหม่ที่บ้านพักเป็นความทรงจำ ความทรงจำเป็นตัวกำหนดให้เราคิดหรือรู้สึกอย่างไร และความทรงจำเป็นพื้นฐานของระบบความคิดของเรา ระบบความคิดของเราเป็นตัวกำหนดการกระทำ และการกระทำเป็นตัวกำหนดสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา

กล่าวคือ ทุกความทรงจำไม่เท่ากัน ความทรงจำจะฝังแน่นเพิ่มขึ้น หากเกิดประสบการณ์ที่สร้างความทรงจำนั้นซ้ำๆ จนถึงจุดหนึ่งที่ความทรงจำฝังแน่นเข้มแข็งมากจนผลักดันให้เราเริ่มกระทำพฤติกรรมเดิมซ้ำได้โดยไม่ต้องคิดพยายามทำไปเองโดยอัตโนมัติ จนการกระทำนั้นได้กลายเป็นนิสัยกว่าจะสร้างเป็นนิสัยแสดงว่า ประสบการณ์นั้นได้เกิดขึ้นซ้ำๆ บ่อยมาก เมื่อเราเรียกพฤติกรรมเสพติด ว่า “นิสัย” เราหมายความว่า ผู้เสพติดใช้ยาเสพติดและใช้เวลาส่วนใหญ่ในกิจกรรมเกี่ยวกับยาเสพติด มักจะเลยสิ่งอื่นๆ ที่จำเป็นในชีวิต ซึ่งเป็นการกระทำไปโดยอัตโนมัติ

คำว่า “บ่อยมาก” หมายถึงขนาดไหน? พฤติกรรมซ้ำกี่ครั้งจึงจะกลายเป็นนิสัย? เมื่อพูดว่า “ทำจนชำนาญ” หมายถึงทำมากแค่ไหน?

การทำให้เป็นนิสัยนั้นเป็นการกระทำซ้ำๆ ราวหกสิบถึงสองสามร้อยครั้ง ขึ้นอยู่กับว่าเป็นกิจกรรมอะไร ถึงจุดนั้นการกระทำจะเกิดขึ้นโดยไม่ต้องคิด และในบางครั้งกลายเป็นห้ามไม่ให้ทำได้ยากเสียอีก

กลุ่มช่วยเหลือกันเองไม่ได้ล้อคุณเล่นที่บอกให้คุณเข้ากลุ่มแก้สปีดครั้งในแก้สปีดวัน เพราะการเข้าร่วมกลุ่มสัปดาห์ละครั้งนั้นไม่ทำให้เกิดนิสัย

ถ้าคุณคิดเรื่องนี้ ผู้เสพติดถือเป็นผู้ชำนาญในพฤติกรรมเสพติดเลยก็ว่าได้ พวกเขาใช้เวลานับพันๆ ชั่วโมงกระทำพฤติกรรมเสพติด ไม่เพียงแต่เสาะหายาเสพติดและใช้ยาเสพติดเท่านั้น ยังรวมถึงการโก่ง โกหก ลักขโมย และทำทุกอย่างตามชีวิตที่เสพติด ดังนั้นเพื่อเอาชนะการเสพติด บุคคลนั้นจึงต้องแสวงหาความชำนาญด้านอื่นแทน ต้องยึดกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวกับยาเสพติดอย่างจริงจัง ไม่ย่อท้อ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า วันแล้ววันเล่า จนกว่าความทรงจำใหม่จะแข็งแรงเพียงพอเป็นการกระทำโดยอัตโนมัติ จนเป็นนิสัย มีคนประมาณการไว้ว่าการจะเป็นผู้ชำนาญด้านหนึ่งด้านใด เช่น นักกอล์ฟหรือนักเปียโนที่ฝีมือเยี่ยม คุณต้องฝึกฝนอย่างน้อยหนึ่งหมื่นชั่วโมงหรือมากกว่านั้น ตัวอย่างเช่น บิล เกตส์ผู้ก่อตั้งบริษัทไมโครซอฟท์ ฝึกเขียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์ให้เก่งมากกว่าหนึ่งหมื่นชั่วโมงก่อนที่จะก่อตั้งบริษัทของตนเอง ความสำเร็จไม่ได้เพียงแค่ “เกิดขึ้นเอง”

ดังนั้น การเอาชนะการเสพติดอย่างประสบความสำเร็จ ต้องวางแผนล่วงหน้า จัดตารางเวลาตนเอง หาความช่วยเหลือและใช้เวลาทุกๆ ชั่วโมงในทุกๆ วันอยู่กับกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด และมีพฤติกรรมที่ไม่เกี่ยวกับการเสพติด ตามที่อธิบายไว้ ในหนังสือเล่มนี้ จนกว่าชีวิตที่มีคุณค่าโดยไม่พึ่งยาเสพติดนั้น ไม่เพียงแค่ง่ายเป็นนิสัย แต่เป็นความชำนาญของคุณ

บทที่ 4

สุขภาพกาย

เราจำเป็นต้องมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงดีเพื่อเอาชนะการเสพติดให้สำเร็จ เหตุผลหนึ่งคือ การเปลี่ยนแปลงชีวิตเพื่อ เอาชนะการเสพติดนั้นต้องใช้ความพยายามและเรี่ยวแรงอย่างมาก โดยอาศัยพื้นฐานสำคัญคือสุขภาพร่างกายนั่นเอง แน่นอนว่าสุขภาพจิต ก็มีความสำคัญเช่นกัน ดังที่ผมเคยบอกไปแล้วว่าการเสพติดเป็นโรคของสมองชนิดหนึ่ง สมองที่มีสุขภาพดีจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนจากร่างกายที่แข็งแรง ลองคิดว่าเลือดในร่างกายเราร้อยละ 20 ส่งไปเลี้ยงสมอง ทั้งๆ ที่สมองมีน้ำหนักเพียงร้อยละ 2 ของน้ำหนักตัว จำส่วนนี้ไว้ให้ขึ้นใจ คุณจะไปไม่ผิดทางหากใส่ใจที่สุขภาพร่างกายตัวเอง เพราะวิธีนี้ช่วยให้เกิดสุขภาพจิตและสุขภาพอารมณ์ที่ดีของคุณโดยตรง

อีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายคือเมื่อผู้เสพติดใช้เวลาเกือบทั้งหมดในการเสพยาหรือเมายา จึงมีแนวโน้มที่จะละเลยการดูแลตัวเอง

ทั้งรูปลักษณ์ การแต่งตัว และสุขอนามัย โดยจะไม่เสียเวลากับเรื่องเหล่านี้ เพราะไม่สนใจบุคลิกหน้าตาสักเท่าไร จริงๆ แล้วผู้เสพติดแทบไม่ได้คิดอะไรเกี่ยวกับตัวเองเลย ความภาคภูมิใจและใส่ใจในตัวเองต่ำ ดังนั้นการเริ่มต้นชีวิตใหม่ที่มีคุณค่าโดยไม่พึ่งยาเสพติด สิ่งแรกที่ต้องทำคือสร้างคุณค่าในตัวเอง การมีสุขภาพดีและดูแลตัวเองให้สะอาดดูดีนั้นเป็นสัญญาณสำคัญที่จะบอกว่าคุณคนนั้นรักและใส่ใจตัวเอง เริ่มจากจุดนี้แล้วทำต่อให้ต่อเนื่อง ยิ่งคุณดูแลและใส่ใจตัวเองมากแค่ไหน สุขภาพของคุณก็จะยิ่งดีขึ้นมากเท่านั้น และย้อนกลับมาทำให้คุณรักหรือใส่ใจตัวเองมากขึ้น

ดังนั้นสุขภาพกายส่งเสริมให้เกิดความสุขใจ (eudemonia) หรือมีความสุขในสิ่งที่คุณเป็นตามที่ผมได้บอกไปแล้วว่า การสร้างสุขนิสัยและออกกำลังกายนั้นเป็นการสร้างความทรงจำที่ไม่เกี่ยวกับยาเสพติดที่จะช่วยสนับสนุนชีวิตที่ไม่พึ่งพายาเสพติด หรือพูดได้อีกอย่างหนึ่งว่า เมื่อคุณเริ่มต้นชีวิตใหม่ หลักประกันที่ดีที่สุดสำหรับการใช้ชีวิตใหม่ที่ต่างไปจากเดิมคือ การกระทำต้องแตกต่างไปจากเดิม ถ้าในขณะที่เสพติด คุณละเลยสุขภาพร่างกายของตัวเอง ตอนนี้คุณจะต้องทำในแบบตรงกันข้าม จำไว้ว่ากิจกรรมจะกลายเป็นประสบการณ์ ประสบการณ์ซ้ำๆ จะกลายเป็นนิสัย และนิสัยจะกลายเป็นวิถีชีวิต จงเริ่มต้นด้วยการดูแลตนเอง

จัดตารางกิจกรรมเพื่อวิถีชีวิตสุขภาพ

ในบทที่ 3 ผมได้พูดถึงความสำคัญของการวางแผนล่วงหน้าการบริหารเวลาและการจัดตารางในทุกกิจกรรมของคุณ ไม่มีอะไรสำคัญไปกว่าสุขภาพกายของคุณที่ต้องหมั่นดูแลในทุกวัน วิถีชีวิตสุขภาพคือวิถีชีวิตที่มีองค์ประกอบชัดเจน ในบทนี้จะอธิบายให้เข้าใจว่าสุขภาพกายขึ้นอยู่กับการทำอะไรมากมาย และคุณจำเป็นต้องวางแผนล่วงหน้าเพื่อดูแลเรื่องทั้งหมดนี้

ตัวอย่างเช่น ในบทนี้จะพูดถึง การหยุดเสพโดยเด็ดขาดโภชนาการที่ดี ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม นอนหลับเพียงพอ จัดการกับความเหนื่อยล้า และความเจ็บป่วยอย่างถูกต้อง และความสำคัญของการเล่นและความสนุกสนาน สุขภาพดีหมายถึงการดูแลเชิงป้องกัน เช่น การตรวจสุขภาพร่างกายและช่องปากเป็นประจำ นั่นหมายถึงการไปพบแพทย์ และนัดหมายเพื่อตรวจสุขภาพต่างๆ การกินอาหารที่มีประโยชน์หมายถึงทั้งการซื้อหาอาหาร การปรุงอาหาร และการทำความสะอาดภาชนะและครัว การทำตัวเองให้ดูดีหมายถึงการตัดแต่งผมและใส่เสื้อผ้าสะอาด การออกกำลังกายสม่ำเสมอ เช่น หาเส้นทางไปปั่นจักรยานหรือวิ่ง เข้ายิมหรือคลาสออกกำลังกาย หรือบางครั้งไปทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ

การทำทั้งหมดนี้ในครั้งเดียวอาจดูเหมือนมากเกินไป คุณควรตัดสินใจว่าอะไรสำคัญที่สุดสำหรับคุณ แล้วเริ่มทำสิ่งนั้นก่อนจำสำนวนที่ว่า “ทำแต่ละวันให้ดีที่สุด” และ “ในทุกๆ วัน ในทุกๆ เรื่อง ฉันจะทำได้ดีขึ้น และจะดีขึ้นเรื่อยๆ” (เป็นวิธีการให้กำลังใจตัวเองโดยตัวเองโดย อิมิล คูวี นักจิตวิทยาชาวฝรั่งเศส)

ตามที่บอกไปแล้วว่า ประโยชน์สำคัญของการลงมือทำจริงจัง เพื่อดูแลสุขภาพและรูปลักษณ์ คือทำให้คุณไม่ว่าง การยุ่งอยู่ตลอดเวลาเป็นส่วนสำคัญ

ในการป้องกันการกลับเสพติดซ้ำ ภาวะที่ย่งุ่นวายนั้นทำให้คุณไม่เบื่อหน่ายที่จริงแล้ววิธีที่ดีเร็วและง่ายที่สุด ในการแก้อาการเบื่อคือการเดิน ทุกเวลาที่คุณตื่น หากไม่มีอะไรทำ ให้ทำอะไรก็ได้ที่ช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้น กีฬาและการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดี สนุก และช่วยให้คุณจิตใจสงบ

พักสักครู่

การวิจัยแสดงให้เห็นว่า คนที่รู้สึกดีกับตนเองนั้นจะมีเสน่ห์ต่อผู้อื่น เพราะความรู้สึกดีทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนที่ส่งเสริมความผูกพัน (bonding) ดังนั้นหากเราต้องการเป็นที่น่าสนใจ เราควรทำอะไรที่จะช่วยให้ช่วยให้ความภูมิใจในตัวเองมากขึ้น

การหยุดยาเสพติดโดยสิ้นเชิงช่วยซื้อเวลาคุณ

การบำบัดรักษาจะได้ผลอย่างแท้จริงนั้น คุณต้องหยุดใช้สารเสพติดทุกชนิดรวมทั้งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และผมขอแนะนำว่าหากคุณสูบบุหรี่ คุณควรหยุดสูบบุหรี่ การหยุดยาเสพติดโดยสิ้นเชิง เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการหลีกเลี่ยงการกลับเสพติดซ้ำ ทั้งนี้เพราะเป็นวิธีช่วยซื้อเวลาที่คุณจำเป็นต้องสร้างความทรงจำที่ไม่เกี่ยวกับยาเสพติด และเอาชนะการเสพติดให้ได้

อย่างไรก็ตาม ผู้เสพติดมักเชื่อว่าการมีปัญหาเกี่ยวกับสารเสพติดตัวหนึ่งไม่ได้หมายความว่าตนจะไม่สามารถใช้สารเสพติดอื่นในปริมาณเล็กน้อยได้ เช่น เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือ กัญชา ผู้เสพติดมักรู้สึกว่าการเสพติดของตนนั้นเจาะจงเฉพาะกับสารตัวใดตัวหนึ่งเท่านั้น และสารเสพติดตัวอื่นไม่ใช่ปัญหา ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าเศร้า งานวิจัยบอกชัดเจนว่าหากยังคงใช้สารเสพติดชนิดใดชนิดหนึ่งต่อไป ในขณะที่กำลังเรียนรู้ที่จะหยุดสารเสพติดอีกตัวหนึ่งนั้นเป็นอุปสรรคต่อกระบวนการฟื้นตัว ผู้เสพติดในระหว่างฟื้นตัวที่ยังคงดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่จะมีความเสี่ยงสูงมากที่จะเสพติดแอลกอฮอล์แทน ยิ่งไปกว่านั้นภาวะเมาสุรา

ทำให้การตัดสินใจบกพร่องนำไปสู่การกลับเสพยาได้

สุดท้าย งานวิจัยยังพบว่าแรงจูงใจหรือเหตุผลที่คนต้องการเอาชนะการเสพติดนั้น มีส่วนเพียงเล็กน้อยต่อคนๆ นั้นว่าจะสามารถมีชีวิตที่ไม่พึ่งพายาเสพติดได้หรือไม่ คุณอาจคิดว่าใครก็ตามที่ต้องการเลิกยาเสพติดด้วยตัวเองจะสามารถคงการหยุดเสพยาได้ดีกว่า คนที่ถูกบังคับให้เลิกแต่ยังไม่พบหลักฐานยืนยันเช่นนี้ แท้จริงแล้วสิ่งสำคัญที่สุดคือ ระยะเวลาที่ผู้เสพติดสามารถคงการหยุดเสพยา ผู้เสพติดต้องอยู่ได้โดยไม่ใช้ยาเสพติดเลยนานพอที่จะตระหนักถึงข้อดีของวิถีชีวิตที่แตกต่างไปจากเดิม หลังจากหยุดเสพยาโดยสิ้นเชิงไปได้ ช่วงเวลาหนึ่งและหลังจากที่สิ่งต่างๆ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เช่น หนี้สินไม่มากเกินไป สัมพันธภาพราบรื่น การงานไปได้ดี และสุขภาพดีขึ้น เช่นนี้แล้วคนๆ นั้นมีแนวโน้มที่จะต้องการมีชีวิตที่ไม่พึ่งพายาเสพติดอีกต่อไป

โภชนาการ: กินให้ถูกและกินให้เป็น

โภชนาการที่ดีขึ้นอยู่กับว่าคุณกินอะไรและกินอย่างไร แม้ว่าคุณจะได้แคลอรีที่เพียงพอ แต่อาจได้รับสารอาหารที่ไม่เหมาะสม คำแนะนำโภชนาการมีมากมายเป็นที่ทราบกันทั่วไป แต่สังคมเรายังคงมีปัญหานี้อยู่ เราอยู่ท่ามกลางวิกฤติโภชนาการ คนอเมริกันหลายล้านคนมีน้ำหนักตัวเกิน ทั้งๆ ที่รายการโทรทัศน์และนิตยสารพูดถึง การส่งเสริมโภชนาการที่ดีอยู่ตลอดเวลา ข้อมูลดังกล่าวอาจทำให้สับสนได้ เนื่องจากบางรายการมุ่งเพียงเสนอขายสินค้าและสินค้าบางตัวโฆษณาหลอกล่อให้ใช้ ให้ระมัดระวังและเชื่อในสามัญสำนึกของคุณ ถ้าบางอย่างดูดีเกินไปที่จะเป็นจริงก็มักจะไม่ใช่เรื่องจริง และก่อนที่จะคุณเลือกใช้อาหารประเภทใด ศึกษาให้ดีก่อนและพิจารณาแยกแยะว่าอะไรจริงไม่จริง

คำแนะนำของผมคือ ไม่เพียงแค่ว่าคุณกินอะไร แต่คุณควรกินอย่างไร ในระหว่างพื้นตัว ดังคำโบราณที่กล่าวว่า “คุณกินอะไรเข้าไป คุณก็จะเป็น เช่นนั้น” และ “หัวใจดีทำให้สมองดี” ลำไส้ของเราก็มีอิทธิพลต่อสมองด้วย ดังนั้นจึงเป็นจริงที่ว่า “ลำไส้ดีทำให้สมองดี”

ในภาพรวมแล้วอาหารที่ดีต่อสุขภาพที่สุดชนิดหนึ่งคืออาหาร เมดิเตอร์เรเนียน พื้นฐานของอาหารประเภทนี้จะประกอบด้วย อาหารสด ผลไม้ และผัก ให้หลีกเลี่ยงอาหารที่ผ่านกระบวนการปรุงแต่งให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (ซึ่งเป็นกระบวนการที่เพิ่มคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีและลดคอเลสเตอรอลชนิดดี) ที่จริงก็คือ หลีกเลี่ยงอาหารที่รุ่มร่ามที่คุณยายไม่รู้จักนั่นเอง

รายละเอียดของอาหารเมดิเตอร์เรเนียนมีอธิบายไว้ในหนังสือมากมาย โดยสรุปแล้วอาหารประเภทนี้เน้น: การปรุงด้วยน้ำมันมะกอกเป็นหลัก (โดยเฉพาะน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์) มากกว่าใช้น้ำมันชนิดอื่น มีผักและผลไม้ในทุกมื้อ มีเมล็ดพืชและพืชมีผักหลากหลายรวมทั้งถั่วทุกชนิด มีคาร์โบไฮเดรตชนิดที่ไม่ผ่านการขัดสี (ข้าวไม่ขัดสี ขนมปังโฮลวีท ข้าวกล้องมากกว่าใช้ข้าวขาว) โปรตีนส่วนใหญ่มาจากปลา เช่น ซัลมอนธรรมชาติ และเนื้อไม่ติดมัน เช่น ไก่ และไขมัน ไข่ และผลิตภัณฑ์จากนมในปริมาณพอเหมาะ เมล็ดถั่วเป็นอาหารว่างที่ดี คุณสามารถดื่มกาแฟได้วันละ 3-4 แก้วเล็กและกินขนมหวานได้เป็นครั้งคราว

เมื่อไม่นานมานี้ มีการค้นพบแบคทีเรียในลำไส้ ซึ่งเป็นจุลินทรีย์ในตัวเราเอง โดยพบว่าสิ่งที่เรากินและวิธีการกินของเราส่งผลต่อแบคทีเรียในลำไส้แตกต่างกันในระหว่างการพื้นตัว เพราะลำไส้เรามีผลต่อสมองโดยเกิดจากผลของการอักเสบของลำไส้และระดับของสารอนุมูลอิสระที่มีผลเสียต่อสมองนั่นเอง

ขอสรุปสั้นๆ ถึงความเชื่อมโยงระหว่างลำไส้กับสมองด้วย การแสดงให้เห็นว่านิสัยการกินมีผลต่อสุขภาพสมองของเราอย่างไร เมื่อแรกเกิดลำไส้เราจะมีจำนวนแบคทีเรียมากมายมหาศาลหลากหลายชนิดมาจากระบบการคลอดและการกินอาหาร จุลินทรีย์ในลำไส้เหล่านี้เติบโตตามอายุของเราที่มากขึ้น รูปแบบของระบบจุลินทรีย์ในลำไส้ไม่มีอะไรตายตัว ชนิดและปริมาณของจุลินทรีย์ที่มีจนถึงวัยผู้ใหญ่จะขึ้นอยู่กับสถานที่และวิธีการใช้ชีวิตของเรา หมายรวมถึงภูมิประเทศ อาหาร การออกกำลังกาย และ ขึ้นกับยาปฏิชีวนะที่เราเคยใช้

ดังนั้น เพื่อช่วยให้เราคงความมีสุขภาพและสภาวะที่ดีของลำไส้และสมองนั้น จึงเกิดการสื่อสารซึ่งกันและกันระหว่างสมองกับระบบประสาทของลำไส้ผ่านทางเส้นประสาทเวกัส (เส้นประสาทสมองคู่ที่ 10) ฮอโมน สารสื่อประสาท และระบบภูมิคุ้มกันในปัจจุบันนี้พบว่าความผิดปกติทางจิตประสาทที่ซับซ้อนหลายโรค เช่น มัลติเปิลสเคลอโรซิส (multiple sclerosis) ออติสติกพาร์กินสัน โรควิตกกังวล และโรคซึมเศร้า อาจสัมพันธ์กับความผิดปกติในการส่งสัญญาณระหว่างลำไส้และสมอง จากการรบกวนของระบบจุลินทรีย์ในลำไส้เหล่านี้ ดังนั้นการดูแลนิสัยการกินที่ดีทำให้มีจุลินทรีย์ในลำไส้ที่ดีต่อสุขภาพจะส่งผลดีต่อสุขภาพสมองด้วย

หลักคิดคือ ยึดความสมดุลเพื่อรักษาสุขภาพลำไส้ สุขภาพสมอง สุขภาพจิต และชีวิตที่มีสภาวะ การปฏิบัติตามลักษณะอาหารแบบเมดิเตอร์เรเนียนสามารถช่วยให้คุณรอดพ้นจากกลุ่มโรคเมตาบอลิก (metabolic syndrome) ซึ่งได้แก่ ความดันโลหิตสูง ระดับน้ำตาลในเลือดสูงไตรกลีเซอไรด์สูง คอเลสเตอรอลเสียสมดุล (LDL สูงและ HDL ต่ำ) และไขมันรอบเอวมากเกินไป

คุณจะไม่มีความ
อ้วนจากอาหาร
ที่ยังไม่ได้กิน

โพรไบโอติก (probiotics) ที่พบในอาหารหมักดอง เช่น โยเกิร์ต กิมจิ และอาหารที่มีเส้นใยจะช่วยเสริมการสร้างวิตามินและสารต้านอนุมูลอิสระ และช่วยลดการอักเสบของสมอง

การกินอย่างไรรั้นมีความสำคัญเช่นกัน หลีกเลี่ยงการหิวจัดเพราะอาจกระตุ้นให้เกิดอาการอยาก คนในโลกที่มีชื่อว่าอายุยืนที่สุด และสุขภาพแข็งแรงที่สุดนั้นเป็นคนที่กินพืชผักเป็นส่วนใหญ่และเป็นคนที่ไม่ใส่ใจเรื่องอาหารการกินอย่างมาก ดังนั้นนิสัยของคนพวกนี้จะทำให้การกินเหมือนเป็นสิ่งสำคัญ กินอาหารตามเวลาสม่ำเสมออย่างที่ชาวฝรั่งเศสทำกัน หลีกเลี่ยงการกินอาหารอย่างเร่งรีบหรือกินขณะทำอย่างอื่นไปด้วย เช่น ดูโทรทัศน์ ให้เวลาความสุขกับการกิน นึกถึงความอร่อยในรสชาติอาหาร ตัมน้ำก่อน ใช้นิ้วชี้จางในใบเล็ก (คนเราจะตักอาหารและกินอาหารน้อยลงเมื่อใช้จางในใบเล็ก) กินผักก่อน และหยุดกินก่อนที่จะรู้สึกว่ามี “คุณไม่มีทางอ้วนจากอาหารที่ยังไม่ได้กิน”

การออกกำลังกายทุกวัน

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นต่อสุขภาพ การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยทำให้คุณคงความแข็งแรงและเป็นส่วนสำคัญในชีวิตของคุณ หลักฐานสนับสนุนมากมายที่บอกว่า การออกกำลังกายเพิ่มระดับเอนโดर्फิน (endorphine) และฮอร์โมนอื่นๆ ที่ช่วยให้มีความสุขและความผูกพัน ตลอดจนช่วยลดการอักเสบและความรู้สึกเจ็บปวด งานวิจัยยังพบอีกว่าการออกกำลังกายช่วยส่งเสริมการซ่อมแซมของเซลล์ประสาทที่อายุมากและเสียหาย (neuroplasticity) และส่งเสริมการเกิดเซลล์ประสาทใหม่ (neurogenesis) ดังนั้นการออกกำลังกายจึงช่วยให้สมองของคุณเจริญเติบโตและทำงานได้ดีอยู่เสมอ ช่วยเสริมความจำของคุณ และป้องกันคุณจากสมองเสื่อมก่อนวัยด้วย

การออกกำลังกายที่ดีตัวอย่างเช่น เดิน ร่ำรวยน้ำ เดิน ชีจกรยาน หรือแม้แต่หัวเราะ ให้เลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่สนุกสนานให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ พาสุนัขไปเดินเล่น เดินวันละสี่สิบนาที หรือเดินรอบละยี่สิบนาที วันละสองรอบ มีงานวิจัยบอกว่าการเดินเพียงวันละหนึ่งไมล์ (หนึ่งกิโลกรัม) ก็ถือเป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอแล้ว อย่างไรก็ตามถ้าคุณทำได้ ให้ทำมากกว่านี้ วิธีออกกำลังกายมีหลากหลาย ถ้าคุณนั่งในที่ทำงานให้ลุกขึ้นเดินไปรอบๆ ครั้งละสองสามนาที ทุกๆ ชั่วโมง คุณจะออกกำลังกายอะไรไม่สำคัญเท่ากับออกกำลังกายอะไรก็ได้ทุกวันอย่างสม่ำเสมอ จำไว้ว่าการออกกำลังกายสม่ำเสมอดีกว่า การออกกำลังกายหนัก “การออกกำลังกายที่ดีที่สุดคือการที่คุณได้ลงมือทำ”

พักสักครู่

การออกกำลังกายอะไรที่คุณสามารถเริ่มต้นได้วันนี้? เวลาไหนที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย? เพื่อนคนไหนที่จะเดิน วิ่ง หรือออกกำลังกายกับคุณได้ บันทึกความตั้งใจเหล่านี้ไว้ในตารางของคุณ

สิ่งที่ผิดพลาดเกี่ยวกับการออกกำลังกายคือ คนที่จำเป็นต้องออกกำลังกายมากที่สุด กลับกลายเป็นคนออกกำลังกายน้อยที่สุด สิ่งที่คุณเหล่านี้ต้องการคือการ “เริ่มต้น (kick start)” ดังคำที่ว่า “เมื่อคุณเตะกันใครสักคน ถึงแม้ว่าจะเจ็บ แต่ก็ทำให้เขาขยับไปข้างหน้า” ไม่ว่าคุณเตะกันใครก็ตาม

การออกกำลังกาย
ที่ดีที่สุดคือการที่คุณ
ได้ลงมือทำ

นอนหลับให้เพียงพอ

การออกกำลังกายทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น เราใช้เวลาหนึ่งในสามของชีวิตไปกับการนอน แต่เรากลับไม่ค่อยได้ใส่ใจเรื่องการนอน เพราะเมื่อหมดวันเข้านอน แล้วก็หลับไปเอง ยกเว้นเมื่อเรามีปัญหานอนไม่ค่อยหลับ ซึ่งมักพบได้บ่อยในช่วงแรกของการฟื้นตัว ถ้าคุณเคยใช้ยาเพื่อช่วยให้นอนหลับ ให้ปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับยาและวิธีการอื่นที่ช่วยให้คุณพักผ่อนหลับได้ดี

การนอนหลับกลางคืนจะดีได้แค่ไหนขึ้นอยู่กับว่าเราทำอะไรในช่วงกลางวัน โดยเฉพาะก่อนเข้านอน สาเหตุของการนอนไม่หลับ ที่พบบ่อยที่สุดคือความเครียด เมื่อมีปัญหาที่คิดไม่ตกหรือหมกมุ่นกับความคิดที่กังวล ในบทต่อไปจะกล่าวถึงข้อแนะนำในการจัดการกับความเครียด แต่บ่อยครั้งที่ปัญหาที่เราคิดก่อนนอนนั้นไม่สามารถแก้ไขได้ทันที ในกรณีนี้ วิธีที่ดีที่สุดคือ ตัดสินใจว่าจะไม่ตัดสินใจ อย่างน้อยจนกว่าจะถึงวันพรุ่งนี้ การพักปัญหาไว้ก่อนชั่วคราวจะสามารถบรรเทาความเครียดที่ขัดขวางการนอนหลับลงได้

คำแนะนำต่อไปนี้จะช่วยให้คุณนอนหลับได้ดี กำหนดเวลาดื่นนอนและตื่นเวลาเดิมทุกๆ วัน กำหนดเวลาเข้านอนที่ให้มีเวลานอน 7-8 ชั่วโมง รวมกับยี่สิบนาทีช่วงเตรียมตัวนอน ทำให้เป็นกิจวัตรการนอนมีกิจกรรมหรือสิ่งที่ต้องทำเป็นประจำตามที่คุ้นเคยและง่ายต่อการปฏิบัติ ตัวอย่างเช่น เช็กอีเมล จัดการกับข้อความหรือโทรศัพท์ และปิดคอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์มือถือก่อนที่จะ “เตรียมพร้อม” ด้วยการดูแลสุขอนามัยส่วนตัว อาบน้ำ แปรงฟัน หรือ ออกกำลังกายยืดเหยียดเบาๆ หรือโยคะ ถ้าคุณชอบดูโทรทัศน์หรืออ่านหนังสือควรดูหรืออ่านนอกห้องนอน เพราะแสงสว่างทำให้นอนไม่หลับ แต่อย่าทำในห้องครัว ถ้าคุณชอบฟังเพลง ก่อนนอน เปิดเพลงได้แต่ปิดไฟเสีย

ห้องนอนควรสงบเงียบ เย็น และสะดวกสบายในระหว่างวัน อย่าใช้ห้องนอนทำงานหรือเป็นห้องทำงาน หลีกเลี่ยงแสงที่สว่างจ้าในห้องนอน การกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพช่วยในการนอน และอย่ากินอาหารมื้อหนักก่อนนอน ถ้าคุณหิวหลังมื่อเย็นไปแล้ว ให้กินอาหารว่างเบาๆ ได้ หลีกเลี่ยงกาแฟ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนนอน และลดการดื่มน้ำก่อนนอน

หลีกเลี่ยงความเหนื่อยล้าและความเจ็บป่วย

ในระยะเริ่มฟื้นตัวนั้น คนมักจะรู้สึกอ่อนล้าและไม่มีแรง ร่างกายยังอยู่ในภาวะอ่อนแอและเสี่ยงต่อความเครียดต่างๆ ที่เพิ่มเข้ามาระหว่างการเริ่มต้นชีวิตใหม่เพื่อเอาชนะการเสพติดนั้นต้องอาศัยแรงกายและแรงใจอย่างมาก และบางครั้งมากเกินไปกว่าที่ตัวเองมีอยู่ ให้ระวังระดับเครียดของคุณและถ้าไม่ไหวให้พักก่อน ความเหนื่อยล้าจะรบกวนความสามารถในการทำงาน และนำไปสู่การเจ็บป่วย ซึ่งอาจทำให้กลับไปเสพติดซ้ำถ้าคุณเหนื่อยล้าและอยากจะพักให้รู้ว่าคุณรู้สึกเช่นนี้จะใช้อยู่ชั่วคราวและจะดีขึ้นได้ด้วยการกินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ

นอกจากนี้ เราไม่สามารถจัดตารางล่วงหน้าได้ทุกอย่างในระยะฟื้นตัว สิ่งที่ไม่คาดคิดอาจเกิดขึ้นและคุณจำเป็นต้องจัดการให้ได้ บางครั้งคุณอาจเป็นไข้หวัด เมื่อใดก็ตามที่สิ่งที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้นอย่าฝืนตัวเองมากเกินไปเพื่อให้ได้ตามตาราง ให้จัดสมดุลระหว่างการพักและการรับมือกับความเจ็บป่วยให้เวลาตัวเอง “ลาป่วย” บ้างถ้าจำเป็น และทันทีที่พร้อมให้กลับมาเริ่มกิจกรรมฟื้นตัวใหม่ สำคัญที่สุดคือปรึกษาแพทย์หรือผู้ให้คำปรึกษาของคุณ และขอความช่วยเหลือในวิธีการจัดการปัญหา เพื่อที่คุณจะได้ไม่รู้สึกหนักเกินไป

ตัวอย่างเช่น คุณอาจต้องไปตามนัดหมายพบแพทย์และเข้ากลุ่มบำบัด แต่อาจหยุดพักกิจกรรมอื่นไว้ก่อนเพื่อที่จะได้ไม่เหนื่อยเกินไป อาการเหนื่อยล้าอาจกระตุ้นให้กลับเสพซ้ำได้ เช่นเดียวกับตอนช่วงเวลาขาลง เบื่อหน่าย และยังแคว้งอยู่ นี่เป็นเหตุผลว่าทำไมคุณ ต้องรีบกลับไปสู่ตารางที่กำหนดไว้เดิมให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำยที่สุด อย่างมั่นใจหรือยึดติดกับยารักษามากเกินไป แม้กินยารักษาก็สามารถกลับไปเสพติดได้ กฎุญแจสำคัญคือรักษาสมดุลและความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

อย่าลืมนเล่นและมีเวลาสนุกสนานบ้าง

การอยู่ในระยะฟื้นตัวหมายถึงการใช้ชีวิตอย่างรับผิดชอบแต่ “การยึดติด” อยู่เช่นนี้ตลอดเวลาทำให้อ่อนล้าได้ การรู้สึกหมดพลัง เหนื่อย ซึมเศร้าหรือรู้สึกแย่มากเกิดขึ้นได้ง่าย ชีวิตใหม่ของคุณอาจรู้สึกเหมือนเข้มนวด หรือคุณอาจพบว่าตัวเองเพียงแค่ว่าทำอะไรไปวันๆ ตั้งแต่ตื่นนอน ไปทำงาน กลับบ้าน ดูโทรทัศน์ เข้านอน ตื่นนอน เช่นนี้เรื่อยไป การปล่อยให้ตัวเองเป็นเช่นนี้จะทำให้ความสามารถในการต่อต้านอาการอยากเสพลดลง และทำให้คุณเสี่ยงกลับเสพซ้ำได้ ยาเสพติดเป็นวิธีแก้ที่ได้ผลรวดเร็วและง่ายตายในการบรรเทา “ความเคยชินอันน่าเบื่อ” นี้ และทำให้ลืมเหตุผลทั้งหมดที่จะไม่เสพยาไปได้ในทันที

ในเวลาเช่นนี้ จำไว้ว่าให้เล่นและสนุกสนานบ้าง หากิจกรรมใหม่ๆ มีชีวิตชีวาที่จะช่วยให้ได้พักจากความรู้สึก เครียด ทนไม่ไหว โกรธ หมดพลัง หรืออะไรก็ตาม แนวทางที่ดีที่สุดในการต่อสู้กับความเบื่อหน่ายและอัดอั้นใจคือหากิจกรรมทำ ทำอะไรก็ได้ กิจกรรมทางร่างกาย เช่น เดิน เล่นกีฬา ออกกำลังกาย หรือกิจกรรมทางจิตใจ เช่น ฟังเพลง หรืออ่านหนังสือดีๆ

ไปห้องสมุดหาหนังสือที่น่าสนใจหรือเข้าร่วมสโมสรหนังสือ หรือกิจกรรมสังคมอื่นๆ ที่เชื่อมโยงคุณกับคนอื่นๆ ซึ่งจะดีต่อสุขภาพอย่างมากในการต่อสู้กับความเหงา และเศร้า โทรศัพท์หาเพื่อนและเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มหรือเล่นบอลในสวนสาธารณะ ทำอะไรที่แปลกหรือท้าทายบ้าง เช่น หัดเล่นเครื่องดนตรีชนิดใหม่ หรือทำอะไรที่ไร้สาระ เช่น ร้องเพลงหรือเต้นคนเดียวตอนที่ไม่มีใครเห็น กิจกรรมเหล่านี้ทำได้หมด ไม่จำเป็นที่การฟื้นตัวต้องน่าเบื่อและตึงเครียดเสมอไป

ก็เหมือนกับเวลาที่คอมพิวเตอร์ค้างและมีข้อความว่าแสดงความผิดพลาดว่า “โปรแกรมขัดข้อง” ไม่ว่าคุณจะพยายามทำทุกอย่างแต่ก็ไม่ได้ผล ในที่สุดคุณมีทางเลือกทางเดียว คือปิดเครื่องคอมพิวเตอร์แล้วเปิดใหม่ วิธีนี้ได้ผลทุกครั้ง

พักสักครู่

ถ้าคุณต้องทำอะไรที่แตกต่างเพื่อให้ได้ผลที่ต่างไปจากเดิม ลองคิดว่า คุณจะทำอะไรที่แตกต่างไปเพื่อให้สุขภาพร่างกายของคุณดีขึ้น กิจกรรมน่าสนุกอะไรที่คุณยังไม่เคยลองทำมาก่อน? การออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายของคุณดีขึ้นได้อย่างไร จดบันทึกไว้และเลือกสักอย่างในครั้งต่อไปที่คุณรู้สึกเคยชินจนน่าเบื่อ จำไว้ว่าการลงมือทำเท่านั้นจึงจะเกิดผล

ตามที่แนะนำไปแล้วว่า สุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตนั้นใกล้ชิดกัน ความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายกับจิตใจแน่นแฟ้นมาก ดังนั้นการออกกำลังกายจึงไม่เพียงแต่ทำให้ร่างกายแข็งแรงหรือแกร่งขึ้นเท่านั้น แต่ยังมีประโยชน์ต่ออารมณ์ด้วยโดยช่วยลดระดับความเครียดลงและภูมิคุ้มกันเข้มแข็งขึ้น และช่วยให้เราคิดและสร้างสรรค์ ดังนั้นบางครั้งเมื่อเราเหนื่อยหรือซึมเศร้า เราต้องเปลี่ยนทัศนคติของตัวเองโดยผลักตัวเองออกจากจุดเดิม คนทุกคนจำเป็นต้องมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ และในบทต่อไปเราจะพูดถึงสุขภาพจิตและสุขภาพอารมณ์



บทที่ 5

สุขภาพจิต สุขภาวะอารมณ์

สุขภาวะอารมณ์ที่ดีเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ไม่หวนกลับไปใช้ยาเสพติดอีก สิ่งที่เราารู้สึกและสิ่งที่เราจดจำเป็นตัวกำหนดระบบความคิดความเชื่อของเรา ซึ่งเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมและการกระทำของเราต่อผู้อื่นและต่อตนเอง เราจำเป็นต้องมีสมองที่มีสุขภาวะอารมณ์ที่ดีเพื่อนำไปสู่ชีวิตที่มีสุขภาพ สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ และควบคุมตัวเองไม่ให้กลับเสพติด

เรายังต้องรู้ทันความคิดและอารมณ์ของตนจึงจะมีสุขภาวะอารมณ์ที่ดีได้ เราต้องรับผิดชอบต่อการเปลี่ยนแปลงหรือจัดการความคิดและความรู้สึกใดๆ ที่ไม่ชอบ ในบทที่ 1 ได้พูดถึงการทำงานของสมองที่มีหน้าที่แยกกันของสมองส่วนดั้งเดิม สมองส่วนลิมบิก และสมองส่วนคอร์เท็กซ์ และการทำงานเชื่อมโยงและรักษาสสมดุลกัน ของสมองสามส่วนนี้ ในบทนี้เราพูดถึงสิ่งที่สมองต้องทำ นั่นคือ การจัดการอารมณ์ด้านลบที่นำไปสู่การกลับเสพติด ผู้เสพติด

มักบอกถึงอารมณ์หรือทัศนคติเฉพาะเชิงลบที่เป็น “เหตุผลให้ใช้ยาเสพติด” และเมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้นในระยะสั้นๆ นั้นคือสัญญาณอันตราย อารมณ์ด้านลบนี้จะเป็นตัวกระตุ้นและผู้เสพติดต้องจัดการให้ได้ ผู้เสพติดจะจัดการกับความรู้สึกเหล่านี้ได้อย่างไร ด้วยวิธีเดิมคือกลับไปเสพยาเสพติดซ้ำ หรือด้วยวิธีใหม่ที่ไม่ใช้ยาเสพติด? คนเราสามารถหลีกเลี่ยงไม่ให้อารมณ์เหล่านี้มากเกินไปจนพาเรากลับไปใช้ยาเสพติดอีก ด้วยวิธีการรู้ทันอารมณ์เหล่านี้และด้วยการเรียนรู้ว่าจะหลีกเลี่ยงหรือจัดการกับอารมณ์เหล่านี้ได้อย่างไร

ในบทนี้เราจะพูดถึงวิธีการสร้างสติและรู้ทันตนเอง (self-awareness) วิธีการรับมือขณะที่มีอารมณ์รุนแรง อารมณ์ด้านลบ ที่เป็นตัวกระตุ้นได้บ่อยที่สุด (เช่น ความโกรธ ความเหงา ความรู้สึกผิด และอื่นๆ) และวิธีการดึงทัศนคติที่ดีกลับมาในทุกครั้งที่หายไป

การสร้างสติและรู้ทันตนเอง

เราเข้าใจและสร้างสติของเราได้ดีเพียงใดเป็นตัวกำหนดว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของสังคมได้สำเร็จหรือไม่ และสุขภาวะอารมณ์ของเราเป็นอย่างไร การสร้างสติได้สำเร็จเป็นหัวใจสำคัญของสุขภาพจิตเพราะจะช่วยให้เราสามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบและปฏิกิริยาเอาชีวิตรอดจากสมองส่วนดั้งเดิมของเราได้

มนุษย์เราได้มี “การฝึกสติ (mindfulness training)” มานานแล้วตามประวัติศาสตร์มนุษยชาติ ศาสนาและความเชื่อดั้งเดิมหลายสาขาที่ส่งเสริมการฝึกสติ โดยเฉพาะศาสนาทางตะวันออก เช่น ศาสนาพุทธ และยังถือเป็นการปฏิบัติทั่วไปในทุกวันนี้ คุณไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนศาสนาหรือความเชื่อเพื่อให้ได้ประโยชน์จากการฝึกสติหลักการของศาสนาและความเชื่อดั้งเดิมเหล่านี้แท้จริงแล้ว

เหมือนกัน และเรียบง่าย ประกอบด้วยวิธีการมองตัวเอง (self reflection) การตระหนักรู้ตัวเอง (Self awareness) และการทำสมาธิ (meditation) หลักสำคัญพื้นฐานของการฝึกสติคือ การจดจ่อกับความคิดและความรู้สึกของเรา โดยไม่หมกมุ่นหรือคิดถึงเรื่องอื่นและไม่ตัดสินถูกผิด นั้นหมายถึงมุ่งความสนใจเข้าไปในตัวเองให้รับรู้ความรู้สึก ร่างกาย สภาวะจิตใจ และสภาวะแวดล้อมของเรา การกระทำเช่นนี้ทำให้เราซึ้งความคิดและอารมณ์ทั้งทางด้านบวกและด้านลบได้อย่างเหมาะสมและพิจารณาอย่างระมัดระวังว่าควรจะทำเช่นไร

นี่คือความหมายตามคำกล่าวที่ว่า “ใจอยู่เหนือทุกสิ่ง (mind over matter)” คนเราจะมีตัวตน 3 ระดับ คือ ตัวร่างกาย ตัวอารมณ์ และตัวความคิด ตัวตนแต่ละส่วนจำเป็นต้องถูกฝึกเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของสมอง และของสติ เราเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยการออกกำลังกาย เราเสริมความแข็งแรงของสมองด้วยความรู้สึกและความคิด และเราเสริมความแข็งแรงของสติด้วยการตระหนักรู้ตัวเอง ตัวตนทั้งสามต้องมีความสมดุลกัน แต่สติเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดเพราะเราใช้เป็นตัวชี้นำอีกสองตัวตนที่เหลือ สิ่งที่เราต้องการคือ “สติอยู่เหนือสมองและร่างกาย”

ปรมาจารย์สมัยก่อนใช้การทำสมาธิเป็นวิธีฝึกสติ และรู้ในสิ่งที่นักวิทยาศาสตร์ทางระบบประสาทเพิ่งค้นพบเมื่อไม่นานมานี้ นักวิจัยพบว่าการทำสมาธิจะทำให้เกิดการหลั่งสารสื่อประสาทที่ทำให้เซลล์สมองมีอายุยืนยาวขึ้นและช่วยฟื้นคืนสมองที่เสียหายจากความเครียดและความโกรธ การทำสมาธิไม่เพียงแต่เพิ่มการตระหนักรู้ตนเอง ยังส่งผลดีต่ออารมณ์และร่างกายอีกด้วย

แม้หนังสือเล่มนี้จะไม่นำถึงการสอนทำสมาธิ แต่จะขอกกล่าวถึงวิธีการทำสมาธิด้วยการฝึกสติที่เป็นที่นิยมมากที่สุดสองวิธี คือ การทำสมาธิด้วย

คนเราจะมีตัวตน
สามระดับ คือ ตัวร่างกาย
ตัวอารมณ์ และตัวความคิด
ตัวตนแต่ละส่วนต้องการ
การฝึกเพื่อสร้างความแข็งแรง
ของกล้ามเนื้อ ของสมอง
และของสติ

การกำหนดลมหายใจ และการทำสมาธิด้วย
การเดิน ผมแนะนำให้ทดลองทำดูจริงๆ การทำ
สมาธิจะสำเร็จได้ด้วยการฝึกปฏิบัติปรมาจารย์ทั้ง
หลายท่านเทศน์ชีวิตในการทำสมาธิ แต่ในผู้ที่เริ่ม
ปฏิบัติเองก็สามารถฝึกควบคุมสติได้ในระดับหนึ่ง
และได้ประโยชน์จากการฝึกปฏิบัติ การฝึกฝนจิต
เป็นสิ่งที่คุ้มค่ากับความพยายามเสมอ

การทำสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจ

การทำสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจเป็นวิธีพื้นฐานที่สุดของการทำ
สมาธิด้วยการฝึกสติ ผู้เริ่มฝึกใหม่ๆ นิยมใช้วิธีนี้เพราะการหายใจเป็นเรื่องง่าย
เราทำเป็นประจำอยู่แล้ว อย่างไรก็ตามปรมาจารย์ยุคก่อนอาจมีเหตุผลอื่นแฝงด้วย
ธรรมเนียมเก่าแก่จะถือว่าลมหายใจและจิตวิญญาณมีความเชื่อมโยงกันอย่าง
ใกล้ชิด นอกจากนั้นในคัมภีร์ไบเบิลยังกล่าวว่า พระเจ้าได้ให้ลมหายใจแก่
อาดัมและอาดัมกลายเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีจิตวิญญาณ ดังนั้นไม่ว่ากับใครก็ตาม
การหายใจเป็นจุดตั้งต้นที่ดีอันหนึ่ง

การทำสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจคือการมีสติขณะหายใจแต่ละครั้ง
แต่สามารถปฏิบัติได้หลากหลายวิธีขึ้นอยู่กับสำนักและผู้สอนให้เลือกวิธีและ
เทคนิคที่คุณรู้สึกเป็นธรรมชาติมากที่สุดและยึดวิธีนั้น ไม่จำเป็นต้องยึดติดอย่าง
เข้มงวดในวิธีใดวิธีหนึ่ง ตัวอย่าง เช่น พระพุทธเจ้าสอนลูกศิษย์ว่า เธอจะ
เข้าใจและเกิดประสบการณ์ด้วยตัวเธอเอง และให้แต่ละคนเลือกใช้วิธีที่เหมาะสม
และได้ผลกับตัวเอง

วิธีการทำสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจที่ใช้อยู่วิธีหนึ่งคือ การนั่ง

สมาธิ ด้วยการนั่งท่าสบายบนพื้นหรือบนผ้านรองหรือบนเก้าอี้ นั่งขัดสมาธิหลังตรงเพื่อให้หายใจเข้าออกได้สะดวกและสังเกตลมหายใจของตนเอง หายใจเข้าออกตามปกติ ไม่ต้องฝืน และเฝ้าสังเกตทุกลมหายใจเข้าและลมหายใจออก สังเกตลมหายใจตั้งแต่เริ่มต้นจนจบ ให้รับรู้ลมหายใจที่กระทบปลายจมูกหรือริมฝีปากบน และรับรู้การพองตัวหรือยุบตัวของหน้าอก ท้องหรือสะดือ ครูผู้สอนบางท่านแนะนำให้พูดในใจว่า “พุท” ขณะหายใจเข้า และ “โฮ” ขณะหายใจออก สังเกตลมหายใจที่แตกต่างทั้งความลึกและความเร็วแต่อย่าพยายามบังคับลมหายใจให้เป็นแบบหนึ่งแบบใด เพียงแค่สังเกตลมหายใจ

ในขณะที่เรานั่งสมาธิบางครั้งหรือบ่อยครั้งที่ใจเราจะพลออกไป และวกกลับไปคิดถึงเรื่องอื่นๆ เมื่อไรก็ตามที่สังเกตเห็น ให้ดึงกลับมาที่ลมหายใจอย่ากังวลเมื่อเกิดขึ้น เป็นธรรมชาติของจิตใจ ต้องใช้เวลาและหมั่นฝึกฝนเพื่อควบคุมความคิดเหล่านี้ การทำสมาธิเป็นการฝึกตัวเองให้รู้ทันความคิดและความรู้สึกในขณะที่เราสังเกตลมหายใจเข้าออก เป้าหมายไม่ใช่เพื่อบังคับจิตใจให้สงบแต่เป็นการปรับความอ่อนไหวของจิตใจให้กลับสู่ธรรมชาติ และเป็นการฝึกให้ชำนาญและเข้าใจอย่างกระจ่าง เมื่อจิตใจเราฟุ้งซ่านให้รับรู้และกลับสู่การกำหนดลมหายใจอีกครั้ง สังเกตลมหายใจที่ผ่านเข้าและออก และการรับรู้อื่นๆ ที่เกิดขึ้นไปพร้อมกัน

แม้ว่าการนั่งเป็นท่าที่ใช้บ่อยที่สุดในการทำสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจ แต่สามารถฝึกสมาธิได้ในขณะยืน เดิน หรือนอน ควรเริ่มฝึกปฏิบัติสั้นๆ ครั้งละ 10 หรือ 20 นาที และค่อยๆ เพิ่มเป็น 30 หรือ 60 นาที การทำสมาธิไม่มีวิธีลัดหรือกฎตายตัว การฝึกสติเป็นเรื่องของแต่ละบุคคล ทำในแบบที่รู้สึกว่าจะเหมาะกับเราที่สุด

การทำสมาธิด้วยการเดิน

การทำสมาธิด้วยการเดินเน้นการรับรู้จากส่วนต่างๆ ของร่างกายในขณะที่เราเดินเป็นวิธีการหนึ่งที่ได้รับการยกย่องจากหลายสำนักกว่าเป็นวิธีการฝึกสติที่ดีที่สุด เพราะนอกจากเป็นการฝึกให้กายและจิตเป็นหนึ่งเดียวแล้วยังได้ประโยชน์ทั้งออกกำลังกาย และฝึกจิตใจไปพร้อมกัน การทำสมาธิด้วยการเดินมีความแตกต่างกันตามสำนักและผู้สอน แต่องค์ประกอบหลักเป็นสากลเหมือนกัน ดังต่อไปนี้

เริ่มจากการยืนตรงในท่าที่แยกเท้าออกเล็กน้อยพอรู้สึกสบายไม่กว้างเกินไป ปล่อยแขนและมือในท่าที่สบาย โดยปล่อยมือไว้สองข้างลำตัวหรือกอดอก หรือกุมมือทั้งสองไว้ด้านหน้าหรือด้านหลัง ทดลองหลายๆ แบบ จนได้ท่าที่เรารู้สึกสบายที่สุด ต่อจากนั้นให้หายใจเข้าออกยาวๆ สักสองสามครั้ง และเริ่มรับรู้ลมหายใจ ค่อยๆ กลับไปหายใจตามปกติ และเปลี่ยนไปรับรู้ที่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย และความรู้สึกขณะยืน มองไปข้างหน้า ไม่สูงเกินไป ไม่ต่ำเกินไป ไม่สนใจต่อสิ่งรอบตัว ไม่หลับตา

จากนั้น รับรู้ที่น้ำหนักที่ลงบนเท้าทั้งสองข้างเท่ากันหรือไม่ เตรียมตัวเดิน โดยลงน้ำหนักที่เท้าข้างหนึ่ง สังเกตลำตัวที่เอียงและน้ำหนักที่ถ่ายลงไปยังเท้าข้างเดียว ค่อยๆ ลงน้ำหนักที่เท้าข้างหนึ่ง และผ่อนน้ำหนักที่เท้าอีกข้างหนึ่ง สังเกตความรู้สึกที่ฝ่าเท้า เท้า และขาอย่างใกล้ชิด มุ่งความสนใจไปยังความรู้สึกที่เท้าก่อนที่จะยกขึ้นเดินเป็นครั้งแรก ก้าวไปข้างหน้าจนเท้าแตะพื้น เคลื่อนตัวไปข้างหน้าช้าๆ และสังเกตที่ฝ่าเท้าสัมผัสพื้น ก่อนที่จะเคลื่อนลำตัวไปด้านหน้า สังเกตน้ำหนักที่ลงที่เท้าหน้า และเมื่อรับน้ำหนักเพิ่มขึ้น ลำตัวจะเคลื่อนไปข้างหน้ามากขึ้นไปพร้อมกัน จากนั้นทำซ้ำที่เท้าอีกข้าง เคลื่อนลำตัวไปช้าๆ มุ่งความสนใจว่าเราเดินอย่างไร เดินไปเรื่อยๆ จนสุดทาง หันหลังกลับแล้วเดินต่อเมื่อไรก็ตามที่จิตใจฟุ้งซ่านให้สังเกตรับรู้และดึงกลับมาที่การเดิน อย่าหยุดเดิน

การเขียนบันทึก

การฝึกการตระหนักรู้ตนเองอีกวิธีหนึ่งคือ การเขียนถึงความรู้สึก ความคิด เหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต แผนในชีวิต และความทรงจำต่างๆ ของคุณ หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า คุณสามารถฝึกจิตใจคุณด้วยการเขียนบันทึก

การเขียนบันทึกมีข้อดีหลายประการ ข้อแรกคือ เป็นการทำให้คุณ 'ไม่ว่าง' เมื่อไรก็ตามที่คุณไม่รู้จะทำอะไร ให้เปิดสมุดและเขียนบันทึก ปลดปล่อยใจคุณระบายออกมาในกระดาษ ลองวิธีนี้ดีกว่ากลับไปสู่นิสัยพฤติกรรมเดิม

ในขณะเสพยา ผู้เสพติดมักไม่คิดถึงผลเสียที่จะเกิดขึ้นตามมามีแนวโน้มที่จะกระทำการที่ขาดความยับยั้งชั่งใจเป็นไปตามอารมณ์ในขณะนั้น ขั้นตอนหนึ่งในการเอาชนะการเสพติดคือเรียนรู้ที่จะรู้ทัน และแยกอารมณ์ออกจากความคิดและพฤติกรรม หลังจากนั้นคุณจึงจะสามารถควบคุมความคิดและพฤติกรรมของคุณได้ดีขึ้น การเขียนเป็นเครื่องมือหนึ่งที่จะช่วยให้คุณรับรู้และเข้าใจว่ารู้สึกอย่างไรและทำไม และช่วยให้คุณไม่กล่าวโทษคนอื่นหรืออะไรก็ตามว่าทำให้คุณรู้สึกเช่นนั้น การเขียนช่วยให้ความคิดของคุณกระจ่างชัดขึ้นและหลีกเลี่ยงกระบวนการ “สั่งสมอารมณ์” ที่มักนำไปสู่การกลับเสพซ้ำ

การใช้เครื่องมือนี้ คุณไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนที่เก่ง แม้ในคนที่ไม่ชอบเขียนหรือไม่เคยเขียนอะไรมาๆ มาก่อนก็พบว่าการเขียนบันทึกมีประโยชน์ เป็นวิธีที่ทำให้เรารู้จักตัวเองอีกครั้ง

การเขียนบันทึกสามารถทำได้ทุกที่เหมือนการทำสมาธิ แต่ถ้าจะให้เหมาะ ให้หาสถานที่ที่เป็นส่วนตัว เงียบ สบาย และไม่มีคนมารบกวน ขณะเขียน ก่อนเริ่มเขียนบันทึกให้หายใจเข้าออกยาวๆ หลายๆ ครั้ง และพยายามผ่อนคลาย ให้สังเกตและเขียนความรู้สึกของคุณ อย่าใส่อารมณ์เพิ่ม ถ้าคุณไม่รู้จะเริ่มเขียนอย่างไร ให้ถามความรู้สึกตัวเองและบันทึกคำตอบ เช่น

“ฉันรู้สึกอะไรในขณะนี้” หรือ “ทำไมฉันถึงโกรธขนาดนี้” หรือถามคำถามตามที่จดบันทึกไว้ในช่วง “พักสักครู่” ของหนังสือเล่มนี้

คำถามอื่นที่มีประโยชน์ เช่น “เกิดอะไรขึ้นในขณะนี้” “นี่เป็นปัญหาจริงๆ หรือเราคิดมากไปเอง” “จริงๆ แล้ว ฉันรู้สึกยังไงกับเรื่องนี้” และ “ฉันทำอะไรได้บ้างเพื่อแก้ปัญหานี้” ในขณะที่เขียนไม่ต้องกังวลเรื่องไวยากรณ์และความถูกต้อง ปล่อยให้ข้อความไหลออกมา

สุดท้าย ให้ลองนำประเด็นหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่เขียนบันทึกคุยกับแพทย์ผู้รักษาหรือเล่าในกิจกรรมกลุ่ม

พักสักครู่

ถ้าคุณเขียนบันทึกตอนนี้ คุณจะเริ่มเขียนอย่างไร? บันทึก 2-3 ประโยค ที่อยู่ในหัวคุณ และถ้าคุณรู้สึกอยากเขียนขึ้นมา ให้หยุดอ่านหนังสือก่อน ให้เวลาสักพักในการเขียนบันทึก เก็บสมุดบันทึกไว้กับตัวตลอดเวลา เพื่อที่คุณจะได้จดบันทึกความคิดได้เมื่อคิดขึ้นมา

วิธีการรับมือขณะที่มีอารมณ์รุนแรงฉับพลัน

การทำสมาธิและการเขียนบันทึกเป็นช่วงเวลาสงบในการมองสะท้อนตัวเอง อย่างไรก็ตามขณะที่อารมณ์รุนแรงนั้น คุณจะอย่างไร? บางครั้งอารมณ์รุนแรงเกิดขึ้นทันทีทันใดและเราไม่รู้จะควบคุมได้อย่างไร เราอาจมีอารมณ์ฉุนเฉียวขึ้นมาและแสดงออกหรือมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม หรือเราอาจจะปฏิเสธอารมณ์ตัวเองพยายามเก็บกดอารมณ์ที่เรากลัวนั้นไว้ เช่น ความโกรธหรือ กลบเกลื่อนอารมณ์ ตัวอย่างเช่น เราอาจจะพูดว่า “อารมณ์ไม่ตึงเครียด” ทั้งๆ ที่จริงๆ แล้ว โกรธหรือเศร้ามาก สิ่งเหล่านี้ปิดกั้นเราไม่ให้เข้าใจและจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ยิ่งไปกว่านั้นอารมณ์ของเรามักจะแสดงออก

เป็นอาการทางร่างกายหรือพฤติกรรม คุณอาจเคยมีอาการปวดท้องหรือปวดหัว ที่คุณเครียด กัดนิ้วตอนกังวล หรือกรีดร้องตอนโกรธ สิ่งสำคัญคือคุณต้อง รู้ทันการแสดงพฤติกรรมที่มาจากอารมณ์เพื่อที่อารมณ์จะได้ไม่สั่งสมไว้ ภายในต่อไป

ในทางตรงกันข้าม อาการทางร่างกายอาจเป็นสาเหตุของความรู้สึกได้ คุณอาจรู้สึกแย่สุดๆ เพราะอาการทางร่างกายจากภาวะซึมเศร้า หรือเพราะ อาการอ่อนเพลียอย่างมาก ทันทีหลังขาดยาเสพติด หรือง่าย ๆ เพราะคุณหวาดกลัวเกิดจากโรคซึมเศร้า คุณจำเป็นต้องได้รับการรักษาเฉพาะ แต่บางครั้ง เป็นเพราะหิว ซึ่งคุณต้องการเพียงกินให้อิ่ม หรือกล่าวอีกอย่างได้ว่า เพื่อให้ เราตอบสนองได้เหมาะสมและหลีกเลี่ยงอันตรายต่อคนอื่น เราต้องรู้ต้นเหตุ อารมณ์ของตนเองได้อย่างถูกต้อง พร้อมทั้งฝึกที่จะรู้ทันและเผชิญกับความรู้สึก ที่แท้จริงได้เมื่อเกิดขึ้น

ปัญหาก็คือเมื่ออารมณ์พุ่งขึ้นมาอย่างรวดเร็ว เรามักได้ตอบออกไป ทันที ความเชื่อมโยงระหว่างสมองส่วนอารมณ์และสมองส่วนเอาชีวิตรอดทำงาน สัมพันธ์กันอย่างรวดเร็วเป็นอัตโนมัติก่อนที่จะเรามีเวลาคิดทัน ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่แปลกเพราะสมองส่วนเอาชีวิตรอดกับสมองส่วนอารมณ์เกิดขึ้นมานาน ก่อนมีสมองส่วนคิดที่ทำงานช้าๆ สมองส่วนอารมณ์และเอาชีวิตรอดนี้เป็น จุดแรกที่ได้ตอบกับวิกฤติต่างๆ อารมณ์ที่เกิดขึ้นฉับพลันจะเป็นเหตุให้เกิดการ กระทำทันทีก่อนที่จะมีเวลาคิดมองภาพรวม และนั่นทำให้เราเกิดปัญหา เราจึงต้อง ฝึกให้ทุกอย่างช้าลงเพื่อที่สามารุใช้ความคิดจากสมองส่วนคอร์เท็กซ์ก่อนที่จะ เกิดการกระทำเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหานี้ เราสามารถทำได้ด้วยการฝึก แบบฝึกหัดต่อไปนี้ ที่ผมเองได้เรียนรู้มาจากคุณหมอรูธอล์ฟ ทันชาย ท่านเป็น ศาสตราจารย์ด้านประสาทวิทยาของมหาวิทยาลัยแพทยฮาร์วาร์ด

STOP และ HALT

เข้าใจความเสี่ยงและฝึกควบคุมตัวเอง

STOP มาจากคำเต็มว่า “Stop, take a few deep breaths, observe, and process”

เมื่อคุณสังเกตเห็นปฏิกิริยาทางร่างกายและอารมณ์ที่รุนแรงให้ฝึกปฏิบัติ 4 ขั้นตอนต่อไปนี้ :

1. S-Stop หยุดไม่ว่าคุณกำลังทำอะไรอยู่ ควบคุมความอยากทำนั้นทันที ไม่ว่าคุณกำลังรู้สึกอะไรก็ตาม พุดกับตัวเอง“เดี๋ยวก่อนรอก่อน”
2. T-Take a few deep breath หายใจลึกๆ 2-3 ครั้ง เพื่อให้ตัวเองสงบลง และยิ้ม ยิ้มจริงๆ เพื่อเป็นการระงับอารมณ์และปล่อยฮอร์โมนผูกพันที่ทำให้คนชอบคุณ
3. O-Observe สังเกตว่าเกิดอะไรขึ้นภายในตัวคุณและรอบๆ ตัวคุณ เหตุการณ์อะไรที่มีผลต่อคุณ? คุณได้รับผลกระทบได้อย่างไร จากเหตุการณ์รอบตัวคุณ?
4. P-Proceed กระทำต่อโดยคำนึงถึงคนอื่น กล่าวคือ ให้นั่นใจว่าสิ่งที่เรากระทำไม่ได้ทำอันตรายหรือทำร้ายใคร

ด้วยการเรียนรู้
หลักการ STOP เมื่อรู้สึก
ว่าอารมณ์เกินความควบคุม
เราให้เวลาตัวเองที่จะประเมิน
เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและ
กระทำตอบโต้ได้อย่าง
เหมาะสม

เมื่อเราอารมณ์เสีย และ “ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้” สมองส่วนอารมณ์จะไปกระตุ้นสหายเก่าคือสมองส่วนดั้งเดิมที่มีไว้เพื่อเอาชีวิตรอด ถ้าเราอารมณ์เสียและรู้สึกถูกคุกคาม สมองส่วนดังกล่าวจะตอบโต้ทันทีเพื่อปกป้องด้วยการกระตุ้นให้สู้ (fight) เพื่อกำจัดสิ่งคุกคามหรือหนี (flight)

เพื่อให้รอดพ้นจากสิ่งคุกคาม แต่ในหลายครั้งที่ปฏิกิริยาเหล่านี้มากเกินไปจนจริงไม่เหมาะกับเหตุการณ์และเป็นอันตรายต่อผู้อื่น เราอาจคิดว่าทำไปเพียงเพื่อป้องกันตัวเองแต่เรากลับทำให้ทุกสิ่งแย่ลงไปอีก

เรียนรู้การใช้หลักการ STOP เมื่อรู้สึกว่าการณ์เกินความควบคุม ให้เวลากับตัวเองที่จะคิดประเมินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและกระทำตอบโต้ที่เหมาะสม

ส่วนใหญ่เมื่อเราอ่อนเพลีย หดแรงแรง หรือใจคอไม่อยู่กับเนื้อกับตัว เรามักทำอะไรโดยไม่ได้คิดและไม่ได้ใช้สมองส่วนคิด ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำว่า HALT เพื่อเตือนผู้ที่อยู่ระหว่างพื้นตัว โดยเฉพาะคนที่มีความเสี่ยงให้ระวัง 4 สถานการณ์ที่จะนำไปสู่การกลับเสพยา ได้แก่ H-hungry (ความหิว) A-angry (ความโกรธ) L-Lonely (ความเหงา) และ T-tired (ความเหนื่อยล้า) ความรู้สึกเหล่านี้จะทำให้คุณไม่ได้ใช้สมองส่วนคิด และเมื่อรู้สึกว่าการณ์เริ่มอยู่เหนือสิ่งอื่นใด เราควรใช้ STOP เพื่อให้ตัวเราได้มีโอกาสมองหาว่าจริงๆ แล้วเกิดอะไรขึ้น และยอมให้สมองส่วนคิดของมนุษย์ได้ทำงาน

ทำนองเดียวกับที่สมองส่วนอารมณ์ของเราเชื่อมต่อกับสมองส่วนเอาชีวิตรอด สมองส่วนอารมณ์ก็เชื่อมต่อกับสมองส่วนคิดด้วยเช่นกัน ตามที่ผมได้กล่าวมาแล้ว ความสัมพันธ์ของสมองส่วนอารมณ์กับสมองส่วนเอาชีวิตรอดมีมานานกว่า จึงมีพลังมากกว่า ถูกกระตุ้นได้ง่ายและสื่อสารกันรวดเร็วแบบอัตโนมัติ ในขณะที่สมองส่วนคิดซึ่งทำงานควบคุมจิตใจได้สำนึก (unconscious) ของสมองส่วนอารมณ์และเอาชีวิตรอดนั้น เพิ่งเกิดขึ้นมาไม่นาน ถึงแม้ว่าจะทำงานได้ดีแต่จำเป็นต้องมีการกระตุ้นให้ทำงาน โดยทำงานในระดับจิตสำนึก (consciousness) สมองส่วนคิดนี้เป็นลักษณะเฉพาะในมนุษย์เท่านั้น ทำให้เราสามารถควบคุมจิตใจได้สำนึกจากสมองส่วนอารมณ์และเอาชีวิตรอด

ส่วนใหญ่ได้ แต่ข้อเสียคือทำงานช้า และเราต้องกระตุ้นเพื่อให้ทำงาน

ข่าวดีก็คือ ความพยายามนี้ได้ผลตอบแทนล้ำค่า การใช้สมองส่วนคอร์เท็กซ์นี้ทำให้เราสามารถเปลี่ยนความคิดหรือลองคิดในมุมมองที่แตกต่าง และนั่นจะช่วยให้เราเปลี่ยนความรู้สึกของเราได้ เนื่องจากความรู้สึกทำให้เกิดการกระทำ ดังนั้นความคิดที่ถูกต้องทำให้เกิดความรู้สึกที่ถูกต้องและนำไปสู่การกระทำที่ถูกต้องในที่สุด

ตัวอย่างเช่น เมื่อเรารู้สึกเศร้า อารมณ์เสีย หรือวิตกกังวล และเรารู้ว่าเราไม่สามารถควบคุมหรือเปลี่ยนความรู้สึกนี้ได้ บางครั้งเราโทษคนอื่นที่ทำให้เราเป็นแบบนี้ หรือโทษตัวเองที่อ่อนแอ การใช้สมองส่วนคิดทำให้เราสามารถเห็นได้ว่าความรู้สึกนี้ไม่ได้เกิดจากความอ่อนแอ หรือไม่ได้เกิดจากใครเป็นต้นเหตุ และด้วยการเปลี่ยนมุมมองของเรา เราจะเริ่มรู้สึกแตกต่างไปจากเดิม ตัวอย่างเช่น บางครั้งผู้ที่อยู่ระหว่างพื้นตัว บอกว่า “เพื่อนทุกคนทิ้งฉันไปหมดแล้ว ไม่เคยมีใครโทรมาหาเลย ฉันเลยกลับไปเสพยาดีกว่า” เมื่อเราตั้งสติตามหลัก HALT และทำตามหลัก STOP เราจะเปลี่ยนความคิดใหม่เป็น “ฉันรู้สึกเหงา ยาเสพติดไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาอะไร ฉันโทรคุยกับเพื่อนดีกว่า” การเปลี่ยนวิธีคิดจะช่วยลดความรู้สึกด้านลบและนำไปหาทางออกที่ดีกว่า อีกตัวอย่างหนึ่งก็คือ “ฉันโกรธมาก ที่เธอไม่เห็นด้วยกับฉัน มันทำให้ฉันรู้สึกเหมือนตอนใช้ยาเสพติด” ควรจะเปลี่ยนความคิดเป็น “ก็ไม่ใช่ไร ถ้าเธอจะไม่เห็นด้วยกับฉัน ฉันไม่จำเป็นต้องโกรธ และการใช้ยาเสพติดก็ไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้น”

เมื่อเราคิดแตกต่างจากเดิมแล้ว เราจะกระทำต่างไปจากเดิม และเมื่อเรากระทำต่างไปจากเดิมแล้ว สิ่งต่างๆ ก็เปลี่ยนไปต่างจากเดิม ซึ่งมักจะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น และนั่นช่วยให้เรารับมือกับความรู้สึกแย่ได้ ดังเรา

ไม่ให้กลับไปใช้ยาเสพติดอีก สิ่งสำคัญก็คือ เราต้องรู้ว่าเราสามารถควบคุมอารมณ์ของเราได้ เราสามารถเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกได้ด้วยการเปลี่ยนวิธีคิด

คุณอาจถามว่า ถ้าเรามีพลังมากพอที่จะควบคุมความรู้สึกการกระทำ แล้วทำไมเรายังมีปัญหากันมากขนาดนี้ล่ะ? คำตอบคือ เราไม่ได้คิดให้มากพอกับที่เราคิดว่าได้คิดแล้ว เราต้องใช้ความพยายามด้วยสติที่จะหักห้ามปฏิกิริยาตอบสนองอัตโนมัติของสมองส่วนเอชอีเอซีและใช้สมองส่วนคิดแทน นี่คือเหตุผลว่าทำไมเราจำเป็นต้องเตือนตัวเองถึง HALT และฝึกการทำ STOP เป็นเหตุผลเดียวกับว่าทำไมการเขียนบันทึกและการฝึกสมาธิจึงเป็นประโยชน์ โดยเฉพาะในการป้องกันการกลับเสพยา เป็นการสร้างพื้นที่สงบให้กับสมองส่วนคิดเพื่อทำความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นและทำตามคำสั่งที่ถูกต้องเมื่ออารมณ์อ่อนคลายลงแล้ว เราจะรู้ตนเองได้ดีขึ้น การให้สมองส่วนความคิดเป็นหลักในการทำงานเป็นเรื่องที่ยากอยู่แล้วในภาวะปกติทั่วไป และยากมากขึ้นหากถูกรบกวนโดยอารมณ์ HALT ที่มีพลัง เราจึงต้องฝึกปฏิบัติจนการรู้ทันตัวเองกลายเป็นนิสัย

พักสักครู

ครั้งหนึ่ง เออร์วิน เบอร์ลิน ได้เขียนบทเพลงว่า “เมื่อฉันเบื่อและนอนไม่หลับ ฉันนับสิ่งที่ดีในชีวิตแทนนับแกะ” ความรู้สึกขอบคุณช่วยให้คุณรู้สึกดีในยามที่คุณรู้สึกแย่อย่างไร? คุณหาสิ่งที่ยากจะขอบคุณตัวเองได้ยากหรือไม่ ลองนึกถึงการกระทำแสดงความขอบคุณในแต่ละวัน และดูว่าจะช่วยให้เกิดอะไรแตกต่างจากเดิมหรือไม่

ปัญหาอารมณ์

อารมณ์ใดๆ ก็ตามที่มีมากเกินไปสามารถก่อให้เกิดปัญหาและนำไปสู่การกระทำที่ไม่เหมาะสมได้ทั้งสิ้น อย่างไรก็ตาม อารมณ์และความรู้สึกต่อไปนี้

ผู้เสพติดที่อยู่ในระหว่างฟื้นตัวควรเฝ้าระวังเป็นพิเศษ การเรียนรู้วิธีจัดการกับตัวกระตุ้นจากอารมณ์เหล่านี้จะช่วยให้คุณไม่หวนกลับไปใช้ยาเสพติดอีก

อารมณ์โกรธ

ผู้เสพติดในช่วงแรกของระยะฟื้นตัวมักรู้สึกหงุดหงิดอย่างมาก ส่งผลให้มีอารมณ์โกรธและเกรี้ยวกราดอย่างรุนแรง ความรู้สึกเหล่านี้ มาจากสมองที่ติดยาของคุณและเป็นเหตุให้คุณเสียความตั้งใจและความเป็นเหตุผลไป และอาจเป็นตัวกระตุ้นให้กลับเสพซ้ำ ดังนั้นเมื่อใดก็ตามที่คุณรู้สึกโกรธ จำไว้ว่าให้ใช้หลัก STOP!

อารมณ์ซึมเศร้า

ในจิตใจเบื่องลัแล้ว ซึมเศร้าคืออารมณ์โกรธที่หันเข้าข้างในสู่ตัวเอง เราจะรู้สึกไร้ค่า ไร้ความสามารถ อารมณ์ซึมเศร้าที่รุนแรงมากนำไปสู่ความคิดอยากทำร้ายตนเองได้ ถ้าความคิดนี้เกิดขึ้นหรือความรู้สึกซึมเศร้ามองอยู่ไม่หาย ให้ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ อารมณ์ซึมเศร้าจะคุดพลังของเราและทำให้เราไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้อย่างปกติ รู้สึกเหมือนเราไม่มีพลังเรี่ยวแรง อารมณ์ซึมเศร้าพบได้บ่อยและอาจเป็นอันตรายแต่รักษาได้ อย่าลังเลที่จะขอรับการช่วยเหลือ

ความกลัวและวิตกกังวล

ความกลัวเป็นการตอบสนองตามธรรมชาติต่อภัยอันตรายหรือสิ่งคุกคาม เป็นส่วนหนึ่งของกลไกการเอาชีวิตรอดของมนุษย์และเป็นประโยชน์อย่างมาก ความวิตกกังวลคือความรู้สึกหวาดหวั่นคล้ายๆ กับความกลัว ทั้ง

สองคำนี้มักไปคู่กันเสมอ ปัญหาคือความกลัวและความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นตอนนี้ไม่ได้เกิดขึ้นเพื่อเอาชีวิตรอด กล่าวคือไม่มีภัยคุกคามจริง หรือมีการตอบสนองมากเกินไปกว่าภัยคุกคามที่แท้จริง สิ่งสำคัญคือ ต้องพิจารณาความเหมาะสมของความรู้สึกเหล่านี้ และขอความช่วยเหลือถ้าอาการรุนแรงและรบกวนต่อกิจวัตรประจำวัน อย่าลังเลที่จะเล่าให้แพทย์ฟังถึงความรู้สึก ดังกล่าว

ความรู้สึกหดหู่

การหยุดยาเสพติดได้ถือเป็นความสำเร็จแท้จริงอันยิ่งใหญ่และควรค่าต่อความรู้สึกภาคภูมิใจ อย่างไรก็ตามผู้เสพติดบางคน อาจรู้สึกว่าได้สูญเสียช่วงเวลาดีๆ และความสนุกสนานในชีวิตไป ความรู้สึกหดหู่ทำให้การฟื้นตัวเป็นช่วงเวลาที่ยากลำบากเหมือนต้องทนทุกข์ทรมาน ทักษะคิดเช่นนี้สามารถนำไปให้คุณกลับไปเสพติดได้ โดยเฉพาะในคนที่มีความเสี่ยง ถ้าความรู้สึกหดหู่ให้ทำสมาธิหรือเขียนบันทึก เพื่อให้คิดเรื่องการฟื้นตัวให้ต่างออกไปจากเดิม คิดถึงสิ่งที่ทำให้เราดีใจและสิ่งที่เราได้รับมากกว่าคิดถึงสิ่งที่เราเสียไป

ความรู้สึกเหงา

ผู้เสพติดในระหว่างฟื้นตัวมักเผชิญกับความเหงา ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้กลับไปเสพติดได้ ผู้เสพติดต้องเลิกคบเพื่อนและงดกิจกรรมต่างๆ ตามวิถีชีวิตที่เสพติดเดิม ในขณะที่เพื่อนที่ไม่ใช้ยาเสพติดและครอบครัวอาจยังไม่ยอมรับเราได้ทันที เหตุผลที่ยังไม่กล้าจะคบหากับผู้เสพติดในระหว่างฟื้นตัวเพราะเคยผิดหวังมาก่อนแล้วหลายครั้ง ผลก็คือผู้เสพติดอาจรู้สึกไม่มีเพื่อน เหงา วิธีการแก้คือ การออกไปข้างนอก หาเพื่อนใหม่ที่ไม่ใช้ยาเสพติด

ความเบื่อหน่าย

ในช่วงแรกที่หยุดเสพและระยะแรกของการฟื้นตัว คุณอาจไม่รู้สึกรู้สึกับอะไรเลย และเริ่มรู้สึกเบื่อหน่ายในชีวิต ความรู้สึกเหล่านี้ส่วนหนึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในกระบวนการฟื้นฟูสภาพที่ป้องกันเราไม่ให้รู้สึกอะไรที่รุนแรงมาก สมองของคุณต้องการเวลาในการเยียวยา ชีวิตในระหว่างฟื้นตัวรู้สึกน่าตื่นเต้นน้อยกว่าชีวิตช่วงเสพติดอยู่ช่วงหนึ่ง ผู้เสพติดส่วนใหญ่ไม่เคยมีชีวิตที่มีกิจวัตรและหลักการใช้ชีวิตที่ชัดเจนมาก่อน ผู้เสพติดมักมีอาการที่ขึ้นลงแบบสุดๆ เมื่อเปรียบเทียบกับอารมณ์ปกติเลยกลายเป็นรู้สึกเฉยๆ

ถ้าอยากรู้สึกตื่นเต้นและมีความคาดหวัง ให้วางแผนสิ่งที่เราต้องการอนาคตคุณจะไม่น่าเบื่อและจำเจถ้าคุณไม่ปล่อยตัวเองให้เป็นเช่นนั้น กิจกรรมเหล่านั้นไม่จำเป็นต้องหรูหราฟุ่มเฟือย ตัวอย่าง เช่น วางแผนไปดูกีฬา ไปเยี่ยมญาติ ไปหาเพื่อนที่ไม่ใช่ยาเสพติด ออกไปหาอะไรกิน ลาพักผ่อนไปเที่ยวนอกเมือง ลองเลือกสิ่งที่คุณอยากทำและจัดเวลาเพื่อไม่ให้เราเครียดหรือเหนื่อยมากเกินไป เลือกกิจกรรมที่เราเคยชอบมาก่อนที่จะเสพติด หรือกิจกรรมที่ไม่ได้ทำเลยตั้งแต่เสพติด รวมทั้งกิจกรรมที่ทำหายตัวเอง คุณจะเติบโตอย่างไรต่อไป?

หาสิ่งใหม่ๆ เข้ามาสู่กับความเบื่อหน่าย เพราะความเบื่อหน่าย ทำให้เรากลับเสพซ้ำได้ จำไว้ว่าอารมณ์เหล่านี้เปลี่ยนไปตามกาลเวลา ยิ่งเราหยุดใช้ยาเสพติดไปได้นานเท่าไร ความรู้สึกเบื่อหน่ายก็จะค่อยๆ ลดลง

พักสักครู่

ลองคิดไปข้างหน้า คุณอยากให้อนาคตของคุณเป็นเช่นไร? ประกอบด้วยอะไรบ้าง? ต่อจากนั้น ลองคิดว่า ณ ตอนนี้ เราทำอะไรได้บ้าง เพื่อช่วยให้ชีวิตเป็นไปตามที่ตั้งใจ กิจกรรมอะไรที่เราจะทำอย่างสม่ำเสมอ ในช่วงสั้นๆ นี้? กิจกรรมอะไรที่เราควรทำในระยะยาว

ความรู้สึกผิด

ความรู้สึกผิดเป็นความรู้สึกที่ไม่ดีต่อสิ่งที่เราได้ทำลงไป ส่วนความรู้สึกอับอายเป็นความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตัวเราเอง บ่อยครั้งที่ความรู้สึกผิดมักเกิดขึ้นเมื่อเราไปทำให้ผู้อื่นเจ็บปวดและอยากจะแก้ไข

ความจริงแล้ว ความรู้สึกผิดเป็นการตอบสนองอารมณ์ที่ดีต่อสุขภาพจิต เรารู้สึกผิดเมื่อเราทำอะไรที่เป็นอันตรายหรือทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องขัดกับความรู้สึกผิดชอบชั่วดีของเรา ความรู้สึกผิดเป็นสากลเพราะทุกคนต้องเคยทำอะไรผิดในชีวิต สิ่งสำคัญคือ รู้ตัวเองว่ารู้สึกผิด ยอมรับผิดชอบด้วยตัวเองด้วยการแก้ไขให้ถูกต้อง เรียนรู้จากความผิดพลาดและทำจิตใจให้สงบ คำว่า “รับผิดชอบด้วยตัวเอง” ขึ้นอยู่กับว่าเกิดอะไรขึ้น คุณอาจจำเป็นต้องขอโทษคนที่คุณเคยทำร้ายด้วยวาจาหรือการกระทำ คุณอาจจำเป็นต้องขอโทษตัวเองที่ไม่สามารถทำได้ตามที่ตั้งใจไว้ หรือคุณอาจต้องรู้ตัวว่าความรู้สึกผิดของคุณไม่สมเหตุผลหรือไม่เหมาะสม เพราะไม่ได้ทำร้ายใครหรือบางครั้งไม่ได้เกิดจากความผิดพลาดของคุณ ประการสุดท้าย จำไว้ว่าความผิดพลาดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ เราอาจพูดได้ว่า “ฉันไม่รู้” “ฉันไม่สน” หรือ “ฉันไม่เข้าใจ” แต่ที่สำคัญคือการกระทำการรับผิดชอบ

ความรู้สึกอับอาย

ตรงข้ามกับความรู้สึกผิด ความรู้สึกอับอายไม่ใช่อารมณ์ที่ดีต่อสุขภาพจิต และมักจะนำไปสู่พฤติกรรมทำลายตัวเอง ความรู้สึกอับอายเกี่ยวกับการใช้ ยาเสพติดหรืออายุที่เป็นคนติดยา หรือรู้สึกตัวเองอ่อนแอ โง่ เพราะไม่สามารถหยุดเสพได้นั้น ความรู้สึกเหล่านี้ ไม่ได้ช่วยอะไรในการฟื้นตัวเลย ไม่มีใครรู้ว่าทำไมคนบางคนถึงตัดสินใจเลิกยาเสพติดและสามารถทำได้สำเร็จโดยไม่กลับเสพยา ในขณะที่อีกหลายคนยังไม่สามารถทำได้ การวิจัยพบว่ามีหลายปัจจัยที่มีบทบาทในความสามารถของบุคคลที่จะเลิกยาเสพติดได้ แต่ไม่มีหลักฐานใดที่กล่าวว่าเป็นเพราะความอ่อนแอ ความโง่ หรือความเลวเลย การเสพติดมีผลต่อแต่ละคนแตกต่างกัน

ความรู้สึกอับอายเป็นปฏิกิริยาต่อสิ่งที่คุณเป็น คุณต้องเอาชนะด้วยความรู้สึกมีคุณค่าของตนเอง (self-worth) และความภูมิใจในตนเอง (self-pride) วิธีหนึ่งที่ดีที่สุดที่จะให้ความรู้สึกทั้งสองนี้เข้มแข็งขึ้นคือ ทำสิ่งที่ดีให้คนอื่น โดยคุณจะรู้สึกดีเมื่อได้กระทำการสิ่งที่ดี ตามที่ผมได้กล่าวมาแล้ว นี่คือการมีความสุข (eudemonic happiness) ที่เกิดขึ้น เมื่อเป้าหมายของเราคือไม่เห็นแก่ตัว เราทำสิ่งที่ดีเพื่อทำให้คนอื่นมีความสุข คนที่มีความสุขที่สุดคือคนที่ทำให้คนอื่นมีความสุข

ความเครียด

ความเครียดเป็นภาวะทางอารมณ์ที่เป็นผลมาจากสถานการณ์ที่ลำบาก หรือเหตุการณ์ที่ทำให้อารมณ์ไม่ดี โดยเฉพาะเมื่อเหตุการณ์นั้นยังคงมีอยู่เมื่อคุณคาดหวังตัวเอง หรือเมื่อคนอื่นคาดหวังในตัวคุณมากกว่าที่คุณคิดว่า จะจัดการได้ นั่นจะทำให้คุณเริ่มเครียดคุณอาจไม่รู้ตัวเองจนกว่าจะมีการ

ทางร่างกาย เช่น นอนไม่หลับ เหนื่อยล้า ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดหัว ปวดท้อง
อึดท้อง ไม่มีสมาธิ หรือรู้สึกทนนไม่ไหว ความเครียดยังนำไปสู่ความรู้สึกโกรธ
หงุดหงิด และซึมเศร้าที่รุนแรงได้

ขณะที่คุณสามารถเรียนรู้วิธีการจัดการปัญหาเฉพาะต่างๆ เช่น ควบคุม
ความโกรธ หรือปรับแก้นิสัยการนอน คุณต้องรู้ตัวว่าความเครียดเป็นสาเหตุ
อยู่เบื้องหลังและพยายามลดความเครียดลงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ วิธีการลด
ความเครียดในชีวิตมีมากมายหลายวิธี บางวิธีทำได้ง่ายๆ แต่บางครั้งการลด
ความเครียดจำเป็นต้องมีการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิตที่ต้องอาศัย
ความพยายามและเวลา เป้าหมายคือหาความสมดุลวันต่อวันเพื่อลดความเครียด
ลงและไม่ปล่อยให้ความเครียดท่วมท้นมากเกินไป แต่ไม่มีใครที่สามารถหลีกเลี่ยง
ความเครียดได้ทั้งหมด

ให้ทดลองใช้วิธีต่อไปนี้

- ใช้เวลา เรียวแรงของคุณไปกับกิจกรรมและการงานที่คุณสนุก
- จดจ่ออยู่กับปัจจุบัน อย่าให้อึดอัดหรือความกลัวอนาคตมาทำลายคุณ
- หาเวลาที่จะสนุกกับเพลง อ่านหนังสือ ชมธรรมชาติและสร้าง
สัมพันธ์ภาพกับผู้คน
- จัดการกับปัญหาส่วนตัวที่ทำลายเพื่อเพิ่มความมั่นใจในตัวเอง
- แยกเป้าหมายใหญ่ให้เป็นงานที่เล็กลงและสามารถจัดการได้ง่ายขึ้น
- ทำให้สิ่งแวดล้อมรอบตัวคุณสงบเท่าที่จะทำได้
- ตอบปฏิเสธ “ไม่” เมื่อคุณรู้สึกเช่นนั้น
- ฝึกทำสมาธิหรือเทคนิคผ่อนคลายอื่นๆ ให้เป็นกิจวัตรประจำวัน
- หลีกเลี่ยงน้ำตาลและคาเฟอีน ที่จะเป็นเหตุให้อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้

พักสักครู่

เมื่อคุณเครียด คุณมีปฏิกิริยาอย่างไร? คุณรู้สึกเครียดแตกต่างกัน ในสถานการณ์ที่แตกต่างกันหรือไม่? วิธีคลายความเครียดที่ได้ผลของคุณมีวิธีใดบ้าง

การสร้างทัศนคติด้านบวก

ที่ผ่านมาเราได้พูดถึงวิธีการจัดการความรู้สึกไม่ดีและอารมณ์ด้านลบที่อาจนำไปสู่การกลับเสพซ้ำได้ อย่างไรก็ตาม คุณยังสามารถสร้างทัศนคติด้านบวกที่ช่วยให้คุณฟื้นตัวได้ดีขึ้น วิธีการที่ได้ผลมาก 3 วิธี ได้แก่ การยอมรับตัวเอง (self-acceptance) การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตัวเอง (self-esteem) และการรำลึกถึงความทรงจำที่มีความสุข (happy memories)

การยอมรับตัวเอง

การเอาชนะยาเสพติดได้ เราต้องรู้และเข้าใจความรุนแรงของการเสพติด และยอมรับข้อจำกัดตัวเองในเรื่องนี้ การยอมรับตัวเองนี้ ถือเป็นขั้นตอนแรกแต่ไม่ใช่ขั้นตอนเดียวในการจัดการกับปัญหา ตรงกันข้ามการไม่ยอมรับข้อจำกัดของตัวเองถือเป็นอุปสรรคมากที่สุดต่อการคงการหยุดเสพ การไม่ยอมรับนี้เกิดจากการไม่ปล่อยวางตัวตนหรืออัตตาของเรา หรือการทู่แทะหลังทุกหยดเพื่อให้ตัวเองและคนอื่นเชื่อว่าคุณเอาชนะยาเสพติดได้แล้วโดยปฏิบัติตามกฎอย่างเคร่งครัด แต่สุดท้ายคุณกลับกลายเป็นทาสของมัน การยอมรับว่าตัวคุณเองมีปัญหา ยาเสพติดก็เช่นเดียวกับการยอมรับว่าคุณป่วยเป็นโรคเบาหวาน โรคหัวใจ หรือยอมรับว่าคุณมีผมสีน้ำตาล ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่คุณเป็นอยู่และจะเป็นเช่นนั้นต่อไป นอกจากนี้การยอมรับว่าคุณติดยาเสพติดไม่ได้หมายความว่า คุณจะไม่สามารถกลับมาควบคุมชีวิตคุณได้อีก ที่จริงแล้วในทางตรงกันข้าม

คนที่ยอมรับความจริงของการเสพติดจะทำได้เต็มความสามารถในการฟื้นฟูสภาพตัวเอง วิธีเดียวที่จะเอาชนะการต่อสู้ครั้งนี้ได้คือการรับรู้และยอมรับความจริงว่าคุณติดยาเสพติด คนที่อยู่ในระหว่างฟื้นตัวมักพูดว่า การติดยาอาจไม่ใช่ความผิดของคุณ แต่เป็นความรับผิดชอบของคุณที่จะเอาชนะมันให้ได้

การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตัวเอง

ความภาคภูมิใจในตัวเอง หมายถึง ความรู้สึกว่าคุณค่าหรือคุณค่าในตัวเอง และมีผลโดยตรงว่าคุณรู้สึกต่อตัวเองอย่างไร การใช้ยาเสพติดทำให้ขาดความภาคภูมิใจในตัวเอง แม้ว่าฤทธิ์จากยาเสพติดอาจช่วยทำให้ดีขึ้นบ้างชั่วคราว ในความเป็นจริงแล้วเมื่อคุณหยุดเสพยาในตอนแรกๆ คุณอาจรู้สึกขาดความมั่นใจในตัวเอง แต่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น การสร้างความภาคภูมิใจในตัวเองกลับขึ้นมาใหม่ทำได้โดยเน้นไปที่ความคิดและพฤติกรรมที่เพิ่มความมั่นใจในตัวเอง ภูมิใจที่สามารถหยุดใช้ยาเสพติดได้ และให้ความรู้สึกนี้เป็นพลังให้คุณเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตใหม่ที่ดีขึ้น

พักสักครู่

มีวิธีไหนบ้างที่คุณหวังว่าจะทำให้รู้สึกดีต่อตัวเองได้มากขึ้น? คุณต้องทำอะไร? นอกเหนือจากหยุดเสพยาและไม่กลับไปใช้ยาเสพติดแล้ว ลองบอกวิธีอื่นมาสัก 3-4 วิธีที่คุณจะสามารถฝึกทำได้เลยตอนนี้ เพื่อให้ความภาคภูมิใจในตัวเองดีขึ้น

การฟื้นฟูสภาพตัวเองให้ได้ผล คุณต้องเรียนรู้เกี่ยวกับธรรมชาติการเสพติดของคุณ รวมทั้งวิธีการที่จะช่วยในการฟื้นตัว แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการลงมือทำอย่างจริงจัง ความรู้เพียงอย่างเดียวไม่ช่วยให้คุณไปถึงเป้าหมาย คุณต้องลงมือทำเท่านั้น นั่นหมายถึง คุณต้องเชื่อมั่นในตัวเอง เกือบทุกคนที่

เอาชนะยาเสพติดได้บอกว่าการฟื้นตัวเป็นเรื่องยากที่สุดที่เคยทำ ความจริงคือคุณต้องรับมือขอต่อการฟื้นฟูสภาพของตัวเอง ไม่มีใครทำแทนคุณได้

รำลึกถึงความทรงจำที่มีความสุข

บอกตามตรงเลยว่า บางวันในระหว่างการฟื้นตัวเป็นเหมือนฝันร้าย วิธีหนึ่งที่ดีที่สุดที่จะเอาชนะความทุกข์ทรมานได้คือ คิดถึงเวลาแห่งความสุขที่ไม่เกี่ยวกับยาเสพติด ให้จดบันทึกความทรงจำแห่งความสุขที่ไม่เกี่ยวกับยาเสพติดและรำลึกความทรงจำในใจเหล่านี้ เมื่อคุณรู้สึกแย่ การคิดถึงเหตุการณ์ความสุขจะทำให้สมองปล่อยสารสื่อประสาทที่ช่วยกระตุ้นอารมณ์สุขและเสริมความเชื่อมโยงของเซลล์ประสาทที่เกี่ยวกับความรู้สึกสุข ยิ่งคุณระลึกถึงช่วงเวลาที่มีความสุขได้มากเพียงใด ความสุขก็จะมีมากขึ้นเท่านั้น ดังนั้นในครั้งต่อไปที่คุณรู้สึกเศร้า โกรธ หรือหวาดกลัว ให้นึกถึงความทรงจำที่ทำให้คุณมีความสุข สมองของคุณสามารถมีได้เพียงอารมณ์เดียว ณ เวลาใดเวลาหนึ่ง ดังนั้นให้เป็นอารมณ์สุขเถอะ

บทที่ 6

ใช้ชีวิตอย่างรับผิดชอบ



วิถีชีวิตของผู้เสพติดต้องใช้เวลาและพลังอย่างมาก และความรับผิดชอบตามปกติในชีวิตประจำวันมักถูกละเลยไป อย่างไรก็ตาม เมื่อการฟื้นตัวเริ่มต้นขึ้น ความรับผิดชอบที่ลืมหือละเลยไปนั้นกลับมาใหม่อีกครั้งหนึ่ง อาจทำให้รู้สึกเหมือนมีเรื่องต้องทำมากเกินไป แต่คิดถึงความรับผิดชอบก็ทำให้เกิดความกังวล เครียด หรืออึดอัดไม่สบายใจ อย่างไรก็ตาม การรับผิดชอบต่อสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวันถือเป็นอีกวิธีการที่สำคัญในการควบคุมชีวิตของคุณเอง สำคัญคือคุณให้สัญญาว่าจะจัดการชีวิตของคุณโดยถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลตัวเอง

ขั้นตอนแรกคือการให้คำมั่นสัญญากับตัวเอง หลังจากนั้นคุณต้องหาวิธีจัดการอย่างมีเหตุผลตามที่คุณต้องการโดยเขียนบันทึกสิ่งที่ต้องทำ จัดลำดับความสำคัญก่อนหลัง และแก้ไขทีละเรื่อง ด้วยวิธีนี้ทีละขั้นทีละตอน เริ่มดูแล

สุขภาพตัวเองและความปลอดภัยบนเส้นทางนี้เพื่อบรรลุเป้าหมายใหญ่สุดของคุณ สร้างสัมพันธภาพกับชุมชน ทำงานร่วมกับสังคม จนถึงเป้าหมายชีวิตที่มีคุณค่า และทุกสิ่งจะตามมาภายหลัง

สิ่งแรกที่ต้องทำ: รับผิดชอบตัวเอง

ในบทที่ 3 ได้อธิบายถึงแปดขั้นตอนที่จะสร้างชีวิตที่มีคุณค่า ในขั้นตอนที่ 5 กล่าวถึง มีความรับผิดชอบ (act responsibly) ข้อนี้จริงๆ แล้ว

ใช้ได้กับทุกคนและปรับใช้ตามความต้องการหรือข้อผูกมัดต่างๆ ในชีวิต ตั้งแต่การทำงานและการเรียนไปถึงการเงินและสัมพันธภาพ สำหรับผู้เสพติด ความสำเร็จหลักในชีวิตลดลงเหลือเพียง 3 อย่าง (3Js) คือ ไม่เสพยา (stay off junk)

ไม่ติดคุก (out of jail) และ มีงานทำ (on the job)

ชีวิตที่รับผิดชอบต้องทำหลากหลายอย่าง แต่สำหรับผู้ที่อยู่ระหว่างฟื้นฟูให้เริ่มต้นที่ 3J ก่อน ข้อแรกให้คำมั่นสัญญาว่าจะไม่ใช้ยาเสพติดชนิดใดก็ตามอีก โดยเฉพาะยาเสพติดที่เพิ่งมีปัญหา ต่อจากนั้น ให้คำมั่นว่าจะไม่มีปัญหาทางกฎหมาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับยาเสพติดหรือไม่ก็ตาม การทำผิดกฎใดๆ ของสังคมถือเป็นความไม่รับผิดชอบในการดูแลตัวเอง

ถ้าคุณทำสองข้อแรกได้ แล้วมีงานทำหรือไปโรงเรียน นั้นแสดงว่าคุณมีความรับผิดชอบต่อชีวิตตัวเอง ข้อแนะนำสามข้อนี้จำเป็นสำหรับผู้เสพติด เพื่อให้มีสุขภาพกายและอารมณ์เข้มแข็งขึ้น และอยู่ได้โดยไม่หวนกลับไปใช้ยาเสพติดอีก หลังจากนั้นเมื่อร่างกายและจิตใจพร้อม และมีความรับผิดชอบต่อชีวิตตัวเอง ถึงเวลาที่เราจะจัดการเรื่องอื่นให้เป็นระเบียบต่อไป

สำหรับผู้เสพติด
ความสำเร็จหลักในชีวิตลดลง
เหลือเพียง 3 อย่าง (3Js)
คือ ไม่เสพยา (stay off junk)
ไม่ติดคุก (out of jail) และ
มีงานทำ (on the job)

จัดระเบียบ: เขียนสิ่งที่ต้องทำ

วิธีที่ดี ง่ายและได้ผลที่สุดในการจัดระเบียบชีวิตคือ เขียนสิ่งที่ต้องทำ แม้ว่าจะมีสิ่งที่ต้องทำมากมาย แต่อย่างน้อยเขียนหนึ่งข้อในทุกด้านที่สำคัญในชีวิตประจำวัน

ยกตัวอย่างเช่น คุณสามารถเริ่มโดยการเขียนสิ่งที่คุณจำเป็นต้องจัดการตอนนี้เพื่อการดำรงชีวิต เรื่องหลักๆ ที่ต้องทำให้เสร็จ จัดลำดับตามความสำคัญ เอาสิ่งที่ต้องจัดการก่อนไว้ข้อแรกๆ รายการทั้งหมดไม่ควรมากเกินไป เพื่อไม่ให้รู้สึกมากจนทำไม่ไหว

ขั้นต่อไปคือ เลือกลำดับข้อแรกและแตกออกเป็นข้อย่อย เขียนรายละเอียดใหม่ ลงเป็นกิจกรรมที่จำเป็นต้องทำ เพื่อให้ข้อหลักนั้นทำได้สำเร็จ ตัวอย่างเช่น ถ้าหัวข้อใหญ่คือ “ชำระค่าใช้จ่ายส่วนตัว” ให้เขียนรายการค่าใช้จ่ายทั้งหมดที่จะต้องจ่าย กำหนดวันที่ต้องจ่าย และจำนวนเงิน ถ้าหัวข้อใหญ่คือ “หางานใหม่” ให้ทำรายการกิจกรรมที่จำเป็น เช่น หารายชื่อการจ้างงาน โทรสมัครงาน นัดสัมภาษณ์ กรอกใบสมัคร หาคนรับรอง และอื่นๆ

กล่าวได้อีกอย่างหนึ่งคือ ให้แตกหัวข้อใหญ่เป็นขั้นตอนย่อยๆ เป้าหมายใหญ่หรืองานที่ซับซ้อนจะดูน่ากลัวน้อยลงหรือจัดการได้ดีขึ้นเมื่อแตกเป็นชิ้นงานง่ายขึ้น เน้นที่ขั้นตอนย่อยๆ เหล่านี้ ทำวันละเรื่องทุกวัน และกว่าคุณจะรู้ตัว งานชิ้นใหญ่ก็จะสำเร็จแล้ว

ทำรายการสิ่งของที่จำเป็นต้องซื้อ ทำบัญชีค่าใช้จ่ายเพื่อดูแหล่งรายได้ และรายจ่ายแต่ละอย่าง ทำรายการนัดหมายที่ต้องไป และชื่อคนที่ต้องโทรหา ทำรายการงานบ้าน ทำรายการกิจกรรมสนุกสนานที่คุณอยากทำ ทบทวนรายการเหล่านี้ตามความจำเป็น และกำหนดวันเวลาเพิ่มไว้ในตารางด้วย

ถ้าการทำรายการทำให้คุณท้อแท้ ให้หยุดและพักชั่วคราวระยะเียดด้านล่างเพิ่มเติมในการจัดการกับความกังวล อย่างไรก็ตาม การทำรายการอาจเป็นวิธีที่ดีในการติดตามความก้าวหน้าของตัวเอง ทุกครั้งที่คุณขีดฆ่ารายการออก หมายถึงหนึ่งอย่างที่คุณได้ลงมือทำแล้ว เพื่อให้มีชีวิตที่รับผิดชอบและมีความสำเร็จ

การทำงาน: หางานที่ดีที่สุด

เมื่อผ่านระยะแรกของการฟื้นตัวซึ่งต้องอาศัยความพยายาม และความมุ่งมั่นของคุณหนึ่งร้อยเปอร์เซ็นต์ ซึ่งสำคัญกว่าการทำงาน ตอนนี้ถึงเวลาแล้วที่จะให้ความสำคัญกับการทำงาน

ถ้าคุณไม่มีงานทำจะเกิดผลกระทบอย่างมากในการฟื้นตัว นั่นหมายความว่า คุณมีรายได้จำกัด อาจมีเวลาว่างมากเกินไป และคุณมีปัญหาที่ต้องพยายามหางานทำ อย่างที่ผมบอก จัดการปัญหาที่ละขั้นในแต่ละครั้ง และจัดลำดับความสำคัญ

ถ้าคุณทำงานที่คุณไม่ชอบและคิดว่าอยากจะเปลี่ยนงาน ให้คิดอีกครั้ง หกเดือนถึงหนึ่งปีหลังจากเริ่มการฟื้นตัว การเปลี่ยนแปลงใหญ่ๆ ในชีวิตเป็นเรื่องที่เครียดและอาจรบกวนการฟื้นตัวของคุณได้ ให้รอจนกระทั่งคุณสามารถสำเร็จตามเป้าหมายระยะยาวนั้นคือ หยุดเสพอย่างถาวร คิดไว้เสมอว่าในระยะแรกของการฟื้นตัวคุณยังทำงานได้ไม่เต็มศักยภาพของตัวเอง และคุณควรตัดสินใจเรื่องสำคัญในชีวิตเมื่อคุณเตรียมตัวดีที่สุดแล้ว ไม่ใช่เตรียมตัวได้เพียงครึ่งเดียว

แม้ว่าบางงานเหมาะกับการฟื้นตัวมากกว่างานอื่น แต่งานที่ได้อยู่ร่วมกับคนที่ยังเสพยาอยู่ งานที่มีชั่วโมงการทำงานยาวนานมากหรือชั่วโมงทำงาน

ไม่แน่นอน งานที่ค่าตอบแทนสูงแต่กำหนดวันรับเงินไม่แน่นอน งานลักษณะเหล่านี้ทำให้การฟื้นตัวเป็นไปได้ยากขึ้น ถ้าจำเป็นให้ลองเปลี่ยนงานที่คุณสามารถทำได้ในสิ่งแวดล้อมที่นิ่งมากกว่านี้

ที่สุดแล้ว คุณต้องการงานที่ชอบและสร้างอาชีพที่มั่นคงเพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมายดังกล่าว นั่นคือคุณจำเป็นต้องเรียนรู้หรือฝึกฝน อย่าปล่อยให้คุณหมดกำลังใจ วางแผนล่วงหน้า และเข้าใจว่าการจะทำได้สำเร็จต้องอาศัยเวลา การทำงานและการสร้างอาชีพถือว่าเป็นความท้าทายที่สำคัญ เผชิญหน้าและจัดการกับปัญหาให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ อย่างกลัวที่จะขอความช่วยเหลือจากแพทย์ผู้ให้คำปรึกษาและครอบครัวและเพื่อนๆ

การจัดการเรื่องเงิน

การจะควบคุมชีวิตตนเองได้เต็มทีนั้น คุณจะต้องสามารถควบคุมการเงินของคุณได้ด้วย ถึงแม้ว่าเงินจะไม่ใช่ว่าสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต แต่เงินช่วยในสิ่งจำเป็นพื้นฐานในชีวิตและให้ความรู้สึกมั่นคง การมีเงินไม่เพียงพอเป็นเหตุหลักของอาการวิตกกังวลอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ในตอนที่คุณเสพติดเสาะหาและใช้ยาเสพติดนั้น การเงินมักจะแสดงให้เห็นถึงวิถีชีวิตที่ควบคุมไม่ได้ เมื่อเข้าสู่การรักษา ผู้เสพติดมักจะให้คนที่ไวใจดูแลเรื่องการเงินแทน ซึ่งเป็นขั้นตอนแรกที่ดีที่ช่วยควบคุมการใช้เงินของคุณ เมื่อคุณตัดสินใจว่าถึงเวลาแล้วที่คุณจะจัดการการเงินด้วยตัวเองอีกครั้ง คุณต้องเริ่มจัดการการเงินแบบมีวุฒิภาวะ

นั่นหมายถึงต้องทำหลายอย่าง ติดตามเรื่องสภาพการเงิน จัดการบัญชี และตั้งเป้าหมายทางการเงินของคุณ ขั้นแรกให้ดูสถานการณ์ทางการเงินในปัจจุบันของคุณ ค่าใช้จ่าย หนี้สิน และรายได้ รวมทั้งบัตรเครดิตและเงินใน

บัญชีที่มีอยู่ในตอนนี้ทั้งหมด รายรับและรายจ่ายต่างกันหรือไม่ หากต่างกัน คุณต้องวางแผนออมเงินร่วมกับงบรายเดือนอย่างสมเหตุสมผล หากคุณยังไม่มีบัญชีธนาคาร ให้เปิดบัญชีธนาคารเพื่อช่วยในการจัดการการเงินของคุณ จัดการจ่ายหนี้ก้อนใหญ่ด้วยการผ่อนจ่ายสม่ำเสมอ และทำข้อตกลงการใช้จ่ายกับคนที่ใช้เงินร่วมกับคุณ

ที่สุดแล้ว ไม่ว่าคุณจะอยู่ในสถานการณ์ไหน เน้นการจัดการการเงินของคุณพร้อมไปกับการจัดการเวลาและใช้ชีวิตตามความหมายของคุณ

พักสักครู่

ในขณะที่คุณคิดหาอะไรที่จะควบคุมการเงินของคุณ ลองย้อนคิดถึงการจัดการการเงินของคุณในอดีต และตอนนี้คุณจะทำอะไรที่แตกต่างจากเดิมได้ ไม่ว่าตอนมีเงินหรือไม่มีเงิน แม้จะทำให้คุณเครียด มีวิธีใดที่จะช่วยลดความเครียดลงได้?

การรับมือกับความกังวลและความเครียด

เมื่อคุณรับผิดชอบชีวิตตนเอง ความต้องการและภาระหน้าที่ในแต่ละวันดูเหมือนมากมายไปหมด จำนวนสิ่งที่คุณต้องดูแลเหมือนจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และอีกไม่นานคุณก็จะกังวลและเครียด นี่เป็นเรื่องปกติเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเผชิญ อย่างไรก็ตาม ระวังอย่าให้ความกังวลในแต่ละวันเพิ่มมากขึ้น จนนำไปสู่การกลับเสพซ้ำ

ตามที่กล่าวไว้ในบทที่ 5 ว่าการทำสมาธิหรือการฝึกสติและการเขียนบันทึก เป็นวิธีที่ในการรับมือกับความกังวลในแต่ละวันได้ การฝึกสติช่วยให้เราหลุดจากความกังวล ส่วนการเขียนช่วยให้เรารับรู้และทำความเข้าใจกับสิ่งที่กังวล

อีกวิธีหนึ่งที่ช่วยได้คือ แบ่งความกังวลของคุณเป็น 2 กลุ่ม สิ่งที่เราสามารถแก้ไขได้และสามารถทำอะไรบางอย่างได้เลยในตอนนี้ กับสิ่งที่อยู่เหนือความควบคุมของคุณหรือความกลัวเกี่ยวกับอนาคต ให้เน้นไปที่กลุ่มแรก และสนใจดูแลแก้ไขสิ่งเหล่านี้ ละเว้นกลุ่มที่สองไว้ *อย่ากังวลกับวันพรุ่งนี้ พรุ่งนี้จะดูแลตัวเอง*

ถ้าฟังดูเหมือนทำไม่ได้จริงหรือเง่า ผมแนะนำให้ทดลองอะไรสักหน่อย ให้เขียนรายการสิ่งที่คุณกังวลที่สุดในตอนนี้มาสิบข้อ หรือมากถึงยี่สิบข้อก็ได้ ใส่รายการไปในซองจดหมาย ปิดผนึกแล้วใส่ไว้ในลิ้นชักโต๊ะทำงานหรือที่ไหนก็ได้ที่คุณจะไม่ทำหาย หลังจากนั้นสามเดือน เขียนรายการสิ่งที่คุณกังวลมากที่สุดอีก 10-20 ข้อ แล้วนำรายการทั้งสองมาเปรียบเทียบกัน คุณจะพบว่าสองรายการนั้นไม่เหมือนกัน หลายสิ่งในรายการเก่าไม่มีในรายการใหม่ และมีสิ่งใหม่ๆ ที่กังวลเพิ่มขึ้นจากเดิม คุณอาจจะบอกว่า ก็ไม่น่าแปลกอะไร แต่นั่นไม่ใช่ประเด็น ให้คุณลองดูสิ่งที่อยู่ในรายการชุดแรกแต่ไม่มีในชุดที่สอง คุณได้จัดการหรือแก้ไขปัญหานั้นหรือไม่? ถ้ามี ผมพนันเลยว่าคุณแก้เพียงไม่กี่ข้อของความกังวลเดิมที่มีอยู่เดิม แล้วเกิดอะไรขึ้น? ความกังวลเหล่านั้นหายไปได้อย่างไรถ้าคุณไม่ได้ทำอะไร?

ความกังวลไม่เกิดประโยชน์อะไร ช่วยอะไรไม่ได้ ความกลัวของเรา มักจะเกิดผิดที่ผิดทางหรือไม่สัมพันธ์กัน *ถ้าเราดูแลชีวิตของเราวันนี้ วันพรุ่งนี้ก็จะดูแลตัวเอง* เป็นอีกวิธีที่เราจะบอกว่าเราสามารถจัดการกับวันพรุ่งนี้ได้ก็ต่อเมื่อวันพรุ่งนี้มาถึง ถ้ามีปัญหอะไรที่คุณสามารถจัดการแก้ไขได้ตอนนี้ ให้ลงมือทำเดี๋ยวนี้ ถ้าคุณไม่สามารถแก้ไขได้ตอนนี้ แล้วคุณจะกังวลไปทำไม? ไม่ว่าคุณจะเรียนรู้วิธีการรับมือกับปัญหาหรือชีวิตของคุณจะเปลี่ยนแปลงไป ปัญหาเหล่านั้นก็จะหมดไป

พักสักครู่

ตอนนี้ แทนที่จะคิดแต่เรื่องกังวลของคุณ ลองคิดถึงสิ่งที่ดีในชีวิตคุณ อะไรที่ทำให้คุณรู้สึกปลื้มใจ ลองทำรายการสองชุด ชุดแรกเป็นสิ่งที่ปลื้มใจ อีกชุดเป็นสิ่งที่กังวล เก็บรายการทั้งสองชุดไว้ ทุกครั้งที่คุณนึกถึงเรื่องกังวล ให้นึกถึงเรื่องที่ปลื้มใจด้วย คิดถึงเรื่องที่ดีให้มากๆ สิ่งเหล่านี้ช่วยได้ด้วยวิทยาศาสตร์ของสมอง

บทที่ 7

สัมพันธภาพกับผู้อื่น

ไม่ว่าเราจะดูแลตัวเองดีแค่ไหน ไม่มีใครสามารถอยู่ตัวคนเดียว และมีชีวิตอย่างรับผิดชอบเพียงลำพังในโลกนี้ได้ เราจำเป็นต้องมีการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่นๆ ในหลากหลายวิธี ดังนั้นเป้าหมายหลักในการเอาชนะการเสพติดคือคุณสามารถสร้างความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อน และเป็นสมาชิกของสังคมที่มีคุณค่าและไวใจได้ มีคนรักและดูแลคุณ และในทางกลับกัน มีคนที่คุณรักและคุณอยากจะทำดี สัมพันธภาพด้วยความรักช่วยสร้างความสุขใจ (eudemonic happiness) ที่เพิ่มความรู้สึกละเอียดอ่อน สร้างสัมพันธภาพมากขึ้น เมื่อเราให้ความรัก เราจะได้รับความรัก และเมื่อเราได้รับความรัก เราก็อยากจะมอบความรักให้คนอื่น

แต่ในผู้เสพติดที่อยู่ระหว่างฟื้นตัวนั้นทำได้ยากมาก ยาเสพติดกลายเป็นสัมพันธภาพหลักหรือแทบจะเป็นสัมพันธภาพเดียวที่มีอยู่ในโลกนี้ เหมือนกับยาเสพติดเป็น “ปัญหาที่ค้างคา” หรือ “สิ่งที่รักในชีวิต” การเลิก

ยาเสพติดเป็นการตัดสัมพันธ์ภาพนั้นทิ้ง ดังนั้นเพื่อให้ไม่หวนกลับไปใช้ยาเสพติด เราต้องสร้างสัมพันธ์ภาพใหม่กับคนอื่น ความจริงแล้วผู้เสพติดอาจต้องเรียนรู้ใหม่ว่าจะสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีได้อย่างไร และจะรักษาความสัมพันธ์ไว้ได้อย่างไร

ในบทนี้จะพูดถึงการแก้ไขสัมพันธ์ภาพที่ไม่ดี ทำอย่างไรที่จะสร้างความไว้วางใจ ความสำคัญในการหาเพื่อนที่ไม่ใช้ยาเสพติดและหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่นำไปสู่การขัดแย้งและสถานการณ์เชิงลบ

การแก้ไขสัมพันธ์ภาพที่เสียไป

ในระยะฟื้นฟูไม่มีอะไรที่จะสำคัญไปกว่าการสร้างสัมพันธ์ภาพ และแก้ไขสัมพันธ์ภาพที่เสียหรือบกพร่องไป เป็นก้าวสำคัญสู่วิถีชีวิตใหม่ เพื่อสุขภาวะที่ดีขึ้น โดยธรรมชาติแล้วจะเริ่มต้นกับคนใกล้ชิดที่สุด ครอบครัวและเพื่อน

คนที่ใช้สารเสพติดอาจเคยทำร้ายคนอื่นมาก่อน ดังนั้นในระหว่างฟื้นฟูให้ใช้เวลาคิดว่าเราอาจเคยทำร้ายใครขณะใช้สารเสพติด คิดเรื่องนี้ในช่วงทำสมาธิหรือเขียนบันทึก ให้ทำรายชื่อคนที่เราต้องการกลับไปแก้ไขและเขียนเหตุผลว่าทำไม แม้ว่าอาจจะทำให้เรารู้สึกเจ็บปวด

การปรับแก้ไม่จำเป็นต้องเป็นกระบวนการที่ซับซ้อน ง่ายๆ เพียงแค่ยอมรับว่าเราได้ทำร้ายใครบ้างจากการใช้ยาเสพติด เพื่อนำไปสู่การแก้ไขสัมพันธ์ภาพที่เสียไป จำไว้ว่าไม่ใช่ทุกคนที่พร้อมจะให้อภัยในพฤติกรรมของเรา แต่การพยายามแก้ไขจะช่วยให้คุณเริ่มให้อภัยกับตัวคุณเอง การเรียนรู้ที่จะให้อภัยตัวเองจะช่วยให้คุณสามารถให้อภัยคนอื่นที่เคยทำให้คุณเจ็บปวดได้ และไม่ช้าก็เร็วความพยายามนี้จะช่วยให้คุณละทิ้งความแค้นที่ผ่านมาได้

อย่างไรก็ตาม การแก้ไขความผิดพลาดเป็นเพียงขั้นแรกของการแก้ไขสัมพันธ์ภาพ ต่อไปเราต้องสร้างความไว้วางใจขึ้นมาอีกครั้งด้วยความซื่อสัตย์ รักษาสัญญา และการกำหนดขอบเขต

พักสักครู่

คิดถึงความสัมพันธ์ที่สำคัญที่สุดในชีวิตของคุณ ใครคือเพื่อนแท้ที่ไม่ใช่ยาเสพติดของคุณ? สัมพันธภาพกับคุณในตอนนี้เป็นอย่างไร? สัมพันธภาพได้ถูกทำลายจากพฤติกรรมที่คุณได้ทำร้ายเพื่อนหรือไม่? คุณจะอย่างไรให้ดีขึ้น?

การสร้างควมไว้วางใจ

การแก้ไขสัมพันธภาพเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องและกว่าจะสำเร็จ ต้องใช้เวลาและความพยายามต่อเนื่อง เมื่อมีใครทำร้ายเราหรือทำลายความไว้วางใจของเราซ้ำๆ เรามักต้องการตัวอย่างพฤติกรรมใหม่ๆ มากกว่าหนึ่งครั้ง ก่อนที่จะเชื่อใจว่าคนๆ นั้นจะเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริง

ความซื่อสัตย์

เมื่อผู้เสพติดใช้ยาเสพติด กิจกรรมที่ทำจะมุ่งไปที่การหายาเสพติด และใช้ยาเสพติดเพียงอย่างเดียว ซึ่งทำให้การดำรงชีวิตตามความต้องการในชีวิตประจำวันเป็นไปได้ยากขึ้นเรื่อยๆ จนในที่สุดผู้เสพติดพบว่าตัวเองพูดหรือทำอะไรก็ได้ที่รู้สึกว่าเป็นในการหลีกเลี่ยงปัญหา โดยไม่สนใจความซื่อสัตย์ หรือความจริงอีกต่อไป แต่เนื่องจากสัมพันธภาพขึ้นอยู่กับความซื่อสัตย์ หากไม่มีความจริงแล้วความไว้วางใจจะไม่สามารถคงอยู่ได้ และเมื่อความไว้วางใจสูญเสียไปสัมพันธภาพจึงล้มเหลว การเรียนรู้ที่จะซื่อสัตย์กับตัวเองและผู้อื่น เป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความไว้วางใจใหม่และฟื้นคืนสัมพันธภาพที่สูญเสียไป รวมทั้งการสร้างสัมพันธภาพใหม่ขึ้นมา

หลังจากหลายปีของการโกหกและหลอกลวง บางคนอาจพบว่าเป็นเรื่องยากที่จะกลับมาซื่อสัตย์อีกครั้ง แต่การฟื้นตัวจากการเสพติดแทบจะเป็นไปไม่ได้เลยถ้าไม่เรียนรู้การพูดความจริง นั่นหมายถึงความซื่อสัตย์ทั้งหมด ไม่ใช่เพียงบางส่วน ถ้าคุณไม่เรียนรู้ที่จะซื่อสัตย์กับตัวเองหรือคนอื่นเต็มร้อย ทุกสิ่งที่คุณทำเพื่อสร้างสัมพันธภาพใหม่อีกครั้งจะเป็นการเสียเวลาเปล่า

หมายความว่าอย่างไร? หมายถึงซื่อสัตย์ว่าคุณรู้สึกอย่างไร และรับผิดชอบต่อความรู้สึกนั้น หมายถึงบอกตามสิ่งที่เห็นและยอมรับในสิ่งที่เราไม่รู้ หมายถึงทำในสิ่งที่คุณบอกว่าจะทำ และหมายถึงไม่สัญญาในสิ่งที่คุณไม่สามารถทำได้หรือไม่อยากจะทำ ความซื่อสัตย์อาจไม่เป็นที่ถูกใจคนอื่นทุกครั้งไป แต่ความซื่อสัตย์ไม่ควรจะไม่สุภาพเช่นกัน ด้วยความซื่อสัตย์และความจริงใจ คุณได้แสดงให้เห็นว่าคนอื่นสามารถไว้วางใจและเชื่อมั่นในตัวคุณได้ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น

พักสักครู่

ความจริงใจหรือความซื่อสัตย์มีความสำคัญกับคุณอย่างไร? ตัวอย่างเช่น ถ้าใครบางคนพูดไม่จริงในเรื่องเล็กๆ แล้วจะคาดหวังได้อย่างไรว่าเขาจะพูดจริงในเรื่องใหญ่? คุณเคยทำร้ายคนอื่นด้วยความไม่ซื่อสัตย์ด้วยวิธีใด? สถานการณ์จะเปลี่ยนไปเช่นไรถ้าคุณได้พูดความจริง?

การรักษาสัญญา

การรักษาคำพูด เป็นส่วนประกอบที่สำคัญที่สุดในการสร้างความไว้วางใจ เมื่อสามารถรักษาสัญญาได้สม่ำเสมอ คำพูดและการกระทำของคุณจะไปด้วยกัน และคำพูดของคุณจะกลายเป็นข้อผูกมัดของคุณ คนจะเชื่อถือคุณ เพราะคุณทำตามสัญญาไว้ เมื่อคนเชื่อว่าสามารถไว้วางใจคุณได้แล้วเขาก็จะไว้วางใจคุณ การรักษาสัญญาเป็นเรื่องที่สำคัญมากจริงๆ อย่าสัญญาไปงั้นๆ หรือสัญญาในสิ่งที่คุณรู้ว่าไม่สามารถทำได้

ตัวอย่างเช่น ถ้าเราขี้มของของใครมาแล้วทำลาย หรือเอาไปขายเพื่อชื้อยาเสพติด ให้ยอมรับตามจริง อย่าสัญญาว่าจะเอามาคืนถ้าคุณรู้ว่าคุณไม่สามารถทำหรือจะไม่ทำอะไรบางอย่าง อย่าบอกคนอื่นว่าคุณจะทำเพียงเพราะว่านั่นคือสิ่งที่เขาต้องการได้ยิน อย่าบอกว่าเป็นของเล็กน้อยไม่มีค่าอะไรหรือบอกว่ามันไม่สำคัญหรอก เช่น โอ! ก็แค่โทรศัพท์เก่าๆ คุณไม่ได้ใช้แล้วนี่นา ทุกคำสัญญาที่เรารักษาไม่ได้คือความไว้วางใจที่สูญหายไป เป็นการหักหลังและทำให้เจ็บปวด

การรักษาสัญญาเป็นมากกว่าเพียงการทำตามที่คุณบอกว่า你会จะทำ การรักษาสัญญาเป็นการทำสิ่งที่คุณสัญญาว่าคุณจะทำไม่ว่าจะมีใครรู้หรือไม่ก็ตาม ดอกเตอร์โทนี แคมโพโร นักเผยแพร่ศาสนาร่วมสมัย ได้เล่าถึงเพื่อนที่เป็นคนบติสถาบันเทววิทยาที่ประสบความสำเร็จและเป็นที่น่าเชื่อถือ ได้ลาออกจากตำแหน่งเพื่อมาดูแลภรรยาที่ป่วยเป็นโรคมองเสื่อมอัลไซเมอร์ เพื่อนๆ พยายามชักจูง และชี้ให้เห็นว่าภรรยาของเขาได้รับการดูแลอย่างดีแล้วและไม่ว่าเหตุการณ์ใดๆ เธอก็ไม่สามารถทำอะไรได้และไม่สามารถจำท่านได้เช่นกัน ท่านคนบติกล่าวกับเพื่อนว่า “พวกคุณพูดถูก ภรรยาผมจำไม่ได้ว่าผมสัญญาอะไรไว้กับเธอ แต่ผมจำได้” นี่คือการรักษาสัญญา

การกำหนดขอบเขต

การสร้างควมไว้วางใจไม่ได้หมายถึงการตอบว่า “ได้” ในทุกครั้ง ไม่ใช้การทำให้คนอื่นถูกใจคุณไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรหรือจะอย่างไรก็ตาม การสร้างควมไว้วางใจยังหมายถึงการตอบปฏิเสธอย่างฉลาดเมื่อคุณจำเป็นหรือในสถานการณ์ที่เหมาะสม

ส่วนหนึ่งของความซื่อสัตย์คือการกำหนดขอบเขตให้ชัดเจน นั่นหมายถึงการทำให้บางคนผิดหวังเมื่อคุณตอบว่า “ไม่ได้” เนื่องจากการบอกว่า “ไม่ได้” และทำให้บางคนผิดหวังดีกว่าตอบว่า “ได้” แล้วมานั่งเสียใจภายหลังหรือทำไม่ได้และทำลายควมไว้วางใจ

ผู้เสพติดมักจะชอบสัญญาแต่ไม่สามารถรักษาสัญญาได้ นั่นคือวิถีชีวิตของผู้เสพติดซึ่งเป็นนิสัยที่ไม่ดีและทำไปโดยไม่ยั้งคิดถึงผลที่ตามมาเสียก่อน ในระหว่างการฟื้นตัว เมื่อคุณเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา มีโอกาสมากที่คุณจะเผลอลกลับไปสู่ชีวิตแบบเดิมโดยไม่ทันได้คิด ตัวอย่างเช่น ด้วยความเคยชิน คุณอาจตอบ “ได้” โดยอัตโนมัติ เมื่อใดก็ตามที่เพื่อนที่เข้ายาเสพติดชวนออกไปเที่ยว และคุณยังคงตอบ “ได้” อีกในทุกครั้งที่ชวน โดยไม่ได้หยุดคิดว่าการกระทำเหล่านี้มีผลอย่างไรต่อการฟื้นตัวของคุณ นี่คือเหตุผลว่าทำไมการที่สมองส่วนคิดทำงานช้าลงและการกระตุ้นให้สมองส่วนนี้ทำงานจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก

ในที่สุด การบอกว่า “ได้” หรือ “ไม่ได้” เป็นเรื่องของการให้คุณค่า บางครั้งอาจยากมากที่จะปฏิเสธใครบางคนที่เราอยากจะแสดงความชื่นชอบ แต่การทำให้คนอื่นชื่นชอบสำคัญน้อยกว่าการยึดความเชื่อหลักของตัวเองหลายปีก่อน นักบวชในโบสถ์ของเราสนใจการลงทุนด้านอสังหาริมทรัพย์และมีข้อเสนอการลงทุนที่ดีมาก และได้ให้ข้อเสนอดังกล่าวกับผู้สูงอายุในโบสถ์

รวมถึงแม่ผมด้วย แม่ตอบปฏิเสธแม้ว่าเพื่อนๆ เธอหลายคนจะร่วมลงทุนด้วย สุดท้ายผลการดำเนินธุรกิจไม่ได้อย่างที่คาด ทำให้ผู้สูงอายุหลายคนขาดทุนเสียเงินไปจำนวนมาก หลังจากนั้นหลายคนสงสัยว่าแม่รู้ได้อย่างไรว่าไม่ควรจะลงทุน แม่บอกว่า แม่ไม่รู้หรือว่าการลงทุนดีหรือไม่ดี แต่เพียงรู้สึกว่านักบวชควรจะทำหน้าที่เกี่ยวกับพระเจ้ามากกว่ามาคิดถึงการลงทุนของตัวเอง แม่ผมบริจาคเงินให้นักบวชเพื่อสนับสนุนศาสนาแต่ไม่ให้เงินร่วมลงทุนด้วย

มันไม่มีกฎตายตัวในสถานการณ์เช่นนี้ แม่ผมต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ซับซ้อนและต้องหาทางออกที่สอดคล้องกับความเชื่อหลักของเธอ โดยที่ไม่ขัดแย้งกับคนอื่น ต้องใช้การตัดสินใจและวุฒิภาวะที่มาจากการฝึกฝนและให้สมองส่วนคิดทำงาน ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องของการเติบโต

การหาเพื่อนใหม่ที่ไม่ใช่ยาเสพติด

ผู้เสพติดมักจะแยกตัวเองอยู่คนเดียวในช่วงที่ใช้ยาเสพติดเพราะอึดอัดเมื่ออยู่กับคนอื่น และเป็นเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนถึงช่วงแรกของการฟื้นตัว แต่การอยู่คนเดียวกระตุ้นให้เกิดอาการอยากยาและความคิดที่จะใช้ยาเสพติดได้

การกลับไปสร้างสัมพันธ์ภาพและกลับไปติดต่อกับเพื่อนเก่าๆ ที่ไม่ใช่ยาเสพติดอีกครั้ง เป็นสิ่งสำคัญพอๆ กับการพยายามหาเพื่อนใหม่ที่ไม่ใช่ยาเสพติด การเข้าร่วมกิจกรรมที่สนุกสนานที่ไม่มียาเสพติดและออกจากที่เดิมของคุณ ไปทำความรู้จักกับผู้คนที่เราไม่รู้จักมาก่อน สิ่งเหล่านี้ทำให้ชีวิตคุณน่าสนใจมากขึ้น และนี่เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการสร้างชีวิตใหม่ คุณอาจหา

งานอดิเรกหรือเรียนต่อเนื่องในวิชาที่สนใจ การเข้าร่วมกลุ่มช่วยเหลือกัน เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่มีความสำคัญมากและเป็นพื้นที่หนึ่งที่เราจะได้หาเพื่อนใหม่

จำไว้ว่า การสร้างความไว้วางใจขึ้นมาอีกครั้งด้วยการซื่อสัตย์และรักษาสัญญา สามารถเริ่มทำได้ทุกที่ ทุกเวลา และกับทุกคน ถ้าคุณซื่อสัตย์และรักษาสัญญากับคนแปลกหน้าได้ นั่นแสดงว่าเป็นไปได้มากที่คุณจะรักษาสัญญา กับเพื่อนหรือคนในครอบครัวได้ เมื่อคุณสร้างความเชื่อมั่นในสัมพันธภาพกับทุกคน นั่นแสดงว่า เป็นไปได้มากที่คุณแปลกหน้าที่คุณพบจะกลายเป็น เพื่อนคุณในที่สุด

จำไว้ว่า การสร้าง
ความไว้วางใจขึ้นมา
อีกครั้งด้วยการซื่อสัตย์
และรักษาสัญญาสามารถเริ่ม
ทำได้ทุกที่ทุกเวลา
และกับทุกคน

หลีกเลี่ยงการต่อต้านและความขัดแย้ง

เราทราบกันดีว่า ไม่มีสัมพันธภาพไหนที่จะไม่มีข้อขัดแย้งเลย แต่ด้วยการจัดการความคาดหวังและอารมณ์ของคุณ และด้วยการคาดการณ์และเตรียมตัวก่อนในการเข้าสังคมหรือพบปะผู้คนที่มักก่อให้เกิดความขัดแย้ง จะช่วยลดปัญหาลงไปได้มาก

การจัดการกับความคาดหวัง

เมื่อคุณเริ่มฝึกที่จะซื่อสัตย์ คุณอาจแปลกใจบางคนรอบตัวคุณ ไม่ได้ตอบสนองอย่างที่คุณคิดไว้หรืออย่างที่ความต้องการจริงๆ แล้วคนอาจทำให้คุณผิดหวังหรือทำให้คุณหงุดหงิดด้วยเหตุผลนานาประการ อาจไม่มีคนชื่นชมในความพยายามที่จะผูกสัมพันธ์ของคุณ หรือไม่มีใครอยากผูกสัมพันธ์ด้วย หรืออาจจะหยาบคาย หรือทำให้คุณรู้สึกเจ็บปวด จำไว้ว่า คุณมุ่งมั่นตั้งใจที่จะ

เปลี่ยนแปลงให้เกิดสิ่งที่ดีขึ้น แต่คนอื่นยังเป็นอยู่อย่างที่เป็นอยู่ ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ

ถ้าคนอื่นไม่ได้เป็นตามที่เราคาดหวังของคุณ อย่าปล่อยให้ความรู้สึกหงุดหงิดหรือโกรธเข้ามาครอบงำคุณ อารมณ์ที่สะสมเพิ่มขึ้นเป็นเหมือนก้อนหิมะและนำไปสู่การกลับเสฟซ้ำได้ สัญญาณเตือนสำคัญคือเมื่อคุณเริ่มมีการต่อสู้กับใครในหัวของคุณ คุณคิดว่า “ตอนนี้ฉันจะพูดแบบนี้ แล้วเขาก็จะตอบแบบนี้ จากนั้นฉันก็จะทำอย่างนี้ แล้วเขาก็จะทำอย่างนั้น” ก่อนที่คุณจะรู้ตัวคุณคิดจนสับสนวนวายไปหมด แต่คุณไม่รู้จริงๆ ว่าคนอื่นกำลังรู้สึกหรือกำลังคิดอะไรอยู่

ผมขอยกตัวอย่างเพื่อให้เข้าใจชัดเจนขึ้น บทความ “ขอยืมแม่แรงหน่อย?” ของ เจพี แมคอีวอย เขียนครั้งแรกในรีดเดอร์สไดเจสต์ ปี ค.ศ. 1950 ผมอ่านตอนเรียนชั้นมัธยมที่ลิงคอล์น ยกมาเฉพาะประเด็นนี้

ชายหนุ่มกำลังขับรถเร่งไปบนถนนในชนบทตอนกลางดึก บีม! ยางแตก เขาหลงรถและ อ้าว! ไม่มีแม่แรง เขาพูดกับตัวเองว่า อืม! คีนนี่อากาศดี เดินไปที่บ้านขาวนาแถวนี้แล้วขอยืมแม่แรงดีกว่า เขามองเห็นแสงไฟไม่ไกลและพูดกับตัวเองว่า ถ้าฉันโชคดี ขาวนาจะไม่นอน ฉันแค่เดินไปเคาะประตูและบอกว่ารถผมมีปัญหา ผมขอยืมแม่แรงได้ไหมครับ แล้วขาวนาตอบว่า ได้สิ ตามสบายแล้วเอามาคืนด้วยนะ

เมื่อเขาเดินไปสั๊กฟัก ปรากฏว่าไฟในบ้านดับลง แต่ยังไม่มองเห็นบ้านอยู่ เขาพูดกับตัวเองว่า ขาวนาเข้านอนแล้ว เค้าคงรำคาญที่มีคนมาปลุก ถ้าฉันเค้าอาจจะอยากได้เงินนิดหน่อยค่าขอยืมแม่แรง ฉันจะให้เงินเค้าสัก 25 เซนต์ดีกว่า แต่ขาวนาคงจะตอบว่า นี่คุณคิดว่าคุณมากกลางดึก มาปลุกผมจากเตียง แล้วให้เงินผมแค่ 25 เซนต์นี่นะ คุณน่าจะให้สักหนึ่งเหรียญค่าขอยืมแม่แรง หรือไม่งั้นคุณก็ไปหาแม่แรงที่อื่น

พอคิดถึงตอนนี้ ชายหนุ่มคิดด้วยความกังวล เขาเดินไปที่ประตูและพูดกับตัวเองว่า *ก็ได้ หนึ่งเหรียญ ทั้งหมดเนี่ยะ ฉันจะให้แกแค่เหรียญเดียวนะ เพิ่มอีกเซนต์เดียวก็ไม่ได้ แกเป็นคนยังงั้นเนี่ยะ คนโชคร้ายที่รธมาเสียกลางค่า กลางคืนแบบนี้ และต้องการเพียงแม่แรง แกอาจจะไม่ยอมให้ฉันยืมเลยก็ได้ไม่ว่าฉันจะจ่ายเพิ่ม แกเป็นคนแบบไหนกันนี้....*

ถึงตอนนั้นเขาก็เดินมาถึงหน้าประตู และเคาะประตูเสียงดังด้วยความโกรธ ทูบประตูจนขวานาโผล่หน้าออกมาจากหน้าต่างตะโกนถามว่า *ใครนะ ต้องการอะไร* ชายหนุ่มหยุดทูบประตูแล้วตะโกนกลับว่า *แก และแม่แรงของแกด้วย แกรู้ใช่ไหม ว่าควรจะทำยังไง...**

พวกเราส่วนใหญ่ต้องเผชิญกับอุปสรรคที่สามารถเลี้ยวได้อย่างง่ายดาย การต่อสู้เพื่อแย่งชิง ความโกรธแค้นเหมือนคนตาบอดกับสิ่งที่คิดไปเอง และศัตรูที่ไม่มีตัวตน และเราไม่รู้ตัวเองว่ากำลังทำอะไรอยู่ จนกระทั่งวันหนึ่งมีคนมาเตือนเราด้วยคำพูดที่เห็นภาพชัดเหมือนแสงไฟวาบขึ้นในคำคืนที่มีด

*J. P. McEvoy, "Wanta Borrow a Jack?" in *Charlie Would Have Loved This* (New York: Duell, Sloane & Pearce, 1956), 56-58.

งานเลี้ยงและวันหยุดพักผ่อน

สำหรับผู้เสพติดในระหว่างฟื้นตัว เทศกาลวันหยุดอาจเป็นช่วงเวลาที่ยากลำบาก และคุณอาจมีความวิตกกังวลและเครียดเพิ่มขึ้นอย่างมาก โดยทั่วไปสถานการณ์และเหตุการณ์ในช่วงวันหยุด เพิ่มความเสี่ยงในการกลับเสพยาได้ เหตุผลหนึ่งคืองานเลี้ยงสังสรรค์ช่วงวันหยุดมักจะมีการดื่มสุราและในบางครั้งมีการใช้ยาเสพติดติดด้วย งานเลี้ยงมีได้ตลอดทั้งปีแต่หากเป็นช่วงวันหยุดมักจะหลีกเลี่ยงได้ยาก เพราะมีการพบปะในสังคมและครอบครัว นอกจากนี้ ในคนหมู่มากก็จะมีคนทุกประเภทมาอยู่ในที่เดียวกัน ซึ่งมักจะมีตัวกระตุ้นหรือสิ่งเร้าให้นักถึงยาเสพติดปรากฏให้เห็นได้

วันหยุดพักผ่อนหมายถึงมีการเปลี่ยนแปลงจากกิจวัตรปกติของคุณและไม่มีกำหนดกิจกรรมแน่นอน คุณอาจต้องหยุดเข้าร่วมโปรแกรมออกกำลังกาย ยกเลิกการเข้ากลุ่มช่วยเหลือกันเองหรืองดนัดหมายกับผู้บำบัด นอกจากนั้นค่าใช้จ่ายของขวัญและค่าเดินทางที่แพงอาจเพิ่มความเครียดเรื่องการเงิน ยังไม่รวมถึงการต้องรับมือกับความขัดแย้งหรือความเครียดกับครอบครัวตามปัญหาเดิมที่มีอยู่ จึงจำเป็นอย่างมากที่ต้องเฝ้าระวังอันตรายที่จะเกิดในช่วงเทศกาลวันหยุดและหาวิธีหลีกเลี่ยงไม่ให้กลับไปใช้ยาเสพติดอีก

พักสักครู่

ลองย้อนคิดถึงช่วงวันหยุดที่ผ่านมา คุณเผชิญปัญหาหรือเหตุการณ์ที่เครียดอะไรบ้าง? ถ้าปัญหาเหล่านั้นเกิดขึ้นอีกครั้ง ตอนนี้คุณไม่ใช้ยาเสพติดแล้ว คุณจะจัดการอย่างไร? ก่อนจะถึงเทศกาลวันหยุด ให้วางแผนวิธีการรับมือล่วงหน้า

เพศสัมพันธ์และการฟื้นฟูสภาพ

กิจกรรมทางเพศมักเกี่ยวกับการใช้ยาเสพติดอย่างมาก ผู้เสพติดทั้งชายและหญิงอาจเคยแลกยาเสพติดด้วยการมีเพศสัมพันธ์มาก่อนและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศยังพบได้บ่อยในผู้เสพแบบฉีดและใช้สารกระตุ้นประสาทโรคต่างๆ เช่น เอชไอวี/เอดส์ โรคตับอักเสบชนิดซี และโรคติดต่อทางเพศต่างๆ มีผลต่อสุขภาพอย่างรุนแรงในผู้เสพติดและคู่นอน ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง กิจกรรมทางเพศมักเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของผู้เสพติด

ดังนั้น การมีเพศสัมพันธ์ในระหว่างฟื้นตัวอาจเป็นตัวกระตุ้นไปสู่การกลับเสพซ้ำ สิ่งที่ทำให้แตกต่างกันก็คือวิธีการหรือมุมมองพฤติกรรมทางเพศของผู้เสพติดเป็นอย่างไร พูดโดยทั่วไป เพศสัมพันธ์อาจเป็นได้ทั้งการแสดงความรักหรือความใคร่ ในการแสดงออกถึงความรัก เพศสัมพันธ์จะเพิ่มความสนใจ ความรักและความผูกพันระหว่างคนสองคน ในทางตรงกันข้าม เพศสัมพันธ์ด้วยความใคร่จะเป็นลักษณะของพฤติกรรมซ้ำๆ ที่ทั้งสองฝ่ายมุ่งหาความสุขของตนเองเพียงอย่างเดียว คนอื่นๆ แทบไม่เกี่ยวข้องอะไร เพศสัมพันธ์ด้วยความใคร่มีการเสพและเสพติดได้เหมือนยาเสพติด และเพศสัมพันธ์แบบนี้ จะไม่ช่วยใครเลยในการฟื้นตัวหรือในการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพและมีโอกาสที่จะกลายเป็นเสพติดความใคร่ และนำไปสู่การกลับเสพยาเสพติดซ้ำได้

กล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า ความสัมพันธ์ด้วยความรักอาจกลายเป็น เพศสัมพันธ์ได้ และความสัมพันธ์นี้จะประกอบไปด้วย ความรัก ความซื่อสัตย์ ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีความสุขสมหวังในสัมพันธ์ภาพนั้น แต่ควร ระมัดระวังลักษณะเพศสัมพันธ์ หรือหลีกเลี่ยงเพศสัมพันธ์โดยสิ้นเชิง หากเป็น ด้วยเหตุผลหลักคือเพื่อการมีเพศสัมพันธ์เท่านั้น แม้ว่าสัมพันธ์ภาพทางเพศ ด้วยความรักอาจไม่สมบูรณ์เสมอไป แต่สัมพันธ์ภาพทางเพศด้วยความใคร่ เป็นสัมพันธ์ภาพที่ไม่เป็นผลดี



บทที่ 8

เป็นสมาชิกของชุมชน

ในขณะที่ผู้เสพติดในระหว่างการฟื้นตัวจะต้องมีทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี และรับผิดชอบต่อชีวิตตัวเองนั้น ผู้เสพติดควรหันความสนใจในเรื่องนอกเหนือจากตัวเองด้วยการเป็นสมาชิกของชุมชนที่มีความรับผิดชอบต่อที่เป็นขั้นตอนต่อไปในการสร้างชีวิตที่สมบูรณ์ มีสมดุล น่าพอใจ และมีคุณค่าโดยไม่พึ่งยาเสพติด

ทุกคนมีคุณค่าในการใช้ชีวิตอยู่ในชุมชน เป็นธรรมชาติของเราอยู่ในพันธกรรมของเรา และอยู่ในวิถีชีวิตของเรา การได้ติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่นเป็นสิ่งสำคัญต่อความสุขของเรา ที่สำคัญ “ชุมชน” เป็นการที่คนหลายๆ คนมารวมตัวกันด้วยความรู้สึกที่สัมพันธ์กัน ช่วยเหลือและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน คนที่ได้ติดต่อสัมพันธ์กับชุมชนที่กว้างขึ้นจะมีสุขภาพดีและอายุยืนยาวกว่า ดังนั้นชุมชนจึงเป็นพื้นฐานของความสุขและอายุยืนยาว

ความเห็นอกเห็นใจและความเมตตาสร้างชุมชน

สิ่งสำคัญสองข้อที่เป็นตัวกำหนดคนที่มีความสุขคือ คนที่มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นและคนที่รู้จักให้ผู้อื่น นี่ไม่ใช่เหตุบังเอิญ ทั้งสองอย่างนี้สัมพันธ์กัน และสะท้อนคุณค่าว่าการให้ผู้อื่นสามารถสร้างความสัมพันธ์และสร้างชุมชนที่ทำให้เรามีความสุขได้อย่างไร

ชุมชนเริ่มจากความรู้สึกเห็นอกเห็นใจกัน หรือสามารถที่จะเข้าใจความหมายของการเอาใจเขามาใส่ใจเรา หรือการคิดว่าถ้าเราเป็นเขา หรือการคิดถึงใจคนอื่น การใช้ชีวิตจะยากขึ้นเมื่อต้องเผชิญปัญหาเพียงลำพัง และความเห็นอกเห็นใจเป็นวิธีที่เราเห็นว่าทุกคนต่างต้องต่อสู้ดิ้นรนเหมือนกันทั้งสิ้น คนอื่นมีความต้องการเช่นเดียวกับเรา

ความเมตตาคือสิ่งที่เตือนเราให้ช่วยเหลือหรือเติมเต็มความต้องการของผู้อื่นหรือพูดได้ว่าใส่ใจผู้อื่น แน่แน่นอนว่าเรามักจะช่วยเหลือผู้อื่น เพราะคนเหล่านั้นเคยช่วยเหลือเราเช่นกัน เป็นการช่วยเหลือซึ่งกันและกันซึ่งก็เป็นเรื่องที่ถูกต้องแล้ว การช่วยเหลือผู้อื่นยังเป็นการเชื่อมความสัมพันธ์และสร้างชุมชน และบางครั้งเรียกว่า “ลดการเห็นแก่ตัว” เมื่อคนกลุ่มหนึ่งที่สัญญาว่าจะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แล้วชีวิตของทุกคนก็ง่ายขึ้น

ชุมชนที่เข้มแข็งที่สุดสร้างขึ้นด้วยความเอื้อเฟื้อและความเสียสละ พระคัมภีร์กล่าวไว้ว่า “ไม่มีผู้ใดมีความรักที่ยิ่งใหญ่กว่าการที่ผู้หนึ่งผู้ใดจะสละชีวิตของตนเพื่อมิตรสหายของตน” แม้ว่าอาจจะดูมากไปและทำจริงไม่ได้ขนาดนั้น โชคดีที่การเป็นเพื่อนกันไม่จำเป็นที่เราถึงกับต้องสละชีวิต หรืออย่างที่ประธานาธิบดีลินคอล์นประกาศว่า “เป็นการเสียสละครั้งสุดท้าย” จิตวิญญาณของการให้หรือความเมตตาที่แท้จริงคือ การให้ผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน เราให้เมื่อเราเห็นความจำเป็นและเราเชื่อมั่นเมื่อถึงวันหนึ่งที่เรา

จำเป็นก็จะมีคนมาช่วยเรา เราปฏิบัติต่อทุกคนในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของชุมชน และรู้สึกผูกพันกับทุกคนที่เราพบเจอ

พักสักครู่

ในชีวิตคุณ คุณเคยได้รับความช่วยเหลือทางใดทางหนึ่งจากคนอื่นอะไรบ้าง? ลองคิดถึงทั้งเรื่องใหญ่หรือเรื่องเล็กๆ คนเหล่านั้นช่วยคุณเพียงเพราะรู้ว่าคุณสามารถช่วยกลับเท่านั้นจริงหรือไม่ หรือมีบางครั้งที่คนอื่นทำด้วยความรู้สึกอยากให้คุณจริงๆ?

อย่าเพียงหาเพื่อน ให้เป็นเพื่อนด้วย

ลองดูว่ามันเกี่ยวกันอย่างไร เราต้องการมีความสุข ดังนั้นเราจึงผูกสัมพันธ์กับคนอื่นในชุมชน การผูกสัมพันธ์หมายถึงการมีเพื่อนเราจึงต้องเป็นเพื่อนด้วย การเป็นเพื่อนหมายถึงการให้และใส่ใจคนอื่น อันเป็นพื้นฐานเริ่มต้นของชุมชน

กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ ถ้าคุณต้องการเพื่อน อย่าหาเฉพาะคนที่ดีเป็นมิตรกับคุณ ให้คุณทำตัวเป็นเพื่อนก่อน นั่นหมายถึงการหาเพื่อนใหม่ในกลุ่มคนที่เราพบเจอ คนมีเพื่อนมากคือคนที่เป็เพื่อนที่ดีน่าคบหาด้วย โดยเป็นคนที่ไม่ใส่ใจคนอื่นและคิดถึงความต้องการ และความสนใจของคนอื่น นั่นไม่ได้หมายความว่า คุณต้องละทิ้งเรื่องที่คุณสนใจหรือปฏิเสธความเป็นตัวตนของเราเอง เพียงแต่หมายถึง การใส่ใจ มีเมตตา เสมอภาค และเป็นธรรมเท่านั้นเอง

ถึงตอนนี้อยู่เหมือนมีเรื่องที่ต้องทำเยอะมาก แต่แท้จริงแล้ว หมายถึงการตั้งใจมองหาวิธีที่จะทำประโยชน์ให้ผู้อื่น โดยไม่จำเป็นว่าใครจะช่วยคุณกลับหรือไม่ นอกจากนี้คุณ ผม และทุกคนต่างรู้ดีว่ามีบางคนที่เป็น “ผู้รับอย่างเดียว” คนพวกนี้ยินดีที่จะรับโดยไม่คิดอะไรนอกจากตัวเอง และบางที

คุณอาจถึงจุดที่หมดความอดทนกับคนพวกนี้ แต่ถ้าวการช่วยเหลือคนอื่นคือ สิ่งที่ทำแล้วคุณมีความสุข บางทีคุณก็รู้ว่าไม่คุ้มค่าที่จะไปคิดถึงคนพวกนี้ เพราะคุณเองก็ไม่อยากจะไม่มีความสุขใช่หรือไม่

กลับมาอีกครั้ง คุณไม่ได้ต้องการอยู่คนเดียว ในฐานะผู้เสพติด

ระหว่างพันตัว คุณต้องการความช่วยเหลือและ

ความเป็นเพื่อนเพื่อให้ไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด

แน่นอนว่าบางคนอาจทำให้คุณผิดหวัง คุณอาจ

ต้องตัดความสัมพันธ์กับคนเหล่านั้น แต่

ถ้าคุณกระทำกับเพื่อนในแบบที่คุณอยาก

ให้เพื่อนกระทำกับคุณ ดังนั้นไม่ว่าคนอื่น

จะกระทำอย่างไร คุณจะรู้สึกดีต่อตัวเองและ

การกระทำของตัวเอง ซึ่งจะนำไปสู่ความสุขใจ

(eudemonic happiness) จำไว้ว่าคนที่มีความสุขคือคนโชคดี บรรดา

สไตรแซนด์กล่าวได้ถูกต้องเมื่อร้องเพลง “คนที่เป้นที่ต้องการของคนอื่นเป็น

คนที่โชคดีที่สุดในโลก”

ถ้าคุณกระทำกับเพื่อน
ในแบบที่คุณอยากให้เพื่อน
กระทำกับคุณ ดังนั้น ไม่ว่าคนอื่น
จะกระทำอย่างไร คุณจะรู้สึกดี
ต่อตัวเองและการกระทำของ
ตัวเอง ซึ่งจะนำไปสู่ความสุขใจ
(eudemonic happiness)

การเป็นพลเมืองที่ดี

เรามักจะให้ความหมาย “ชุมชนของเรา” ว่าเป็นกลุ่มคนที่อยู่ใกล้ตัวเราที่สุด เช่น ครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน เพื่อนร่วมวิชาชีพ นอกจากนี้ยังมีชุมชนรูปแบบอื่นอีกมากมาย เช่น องค์กรที่เราสังกัดเมืองหรือประเทศที่เราอาศัยอยู่ และแม้แต่โลกซึ่งเป็นชุมชนใหญ่ของมนุษยชาติ

การเป็น “พลเมืองที่ดี” หมายถึง “การให้” แก่ชุมชนที่กว้างใหญ่ซึ่งเราเป็นส่วนหนึ่ง ชุมชนได้สนับสนุนการใช้ชีวิตของเราทั้งทางตรงและทางอ้อม ดังนั้นเราควรจะ “ตอบแทน” กลับสู่ชุมชนด้วย ถึงแม้ว่าคนส่วนใหญ่ที่เราตอบแทนกลับนั้นเป็นคนที่เราไม่รู้จกก็ตาม เรามักจะลืมไปว่าคนแปลกหน้ามากมายได้ช่วยเหลือเราในแต่ละวันอย่างไรบ้าง ควรคำนึงถึงเรื่องนี้ด้วย

ตัวอย่างที่ดีมากอันหนึ่งคือ มีสุภาพสตรีท่านหนึ่งได้เข้าร่วมโปรแกรมบำบัดของเราอยู่สองสามเดือน วันหนึ่งเธอบอกเราว่าเธอดีขึ้นมาก ไม่ใช่ยาเสพติดแล้ว เธอรับผิดชอบในการงานและมีความรับผิดชอบต่อตัวเอง ผมถามเธอว่า เธอคิดว่าเป็นพลเมืองที่ดีขึ้นแล้วหรือยัง เธอตอบว่า “แน่นอนที่สุด” ผมประหลาดใจและถามเธอว่าอะไรทำให้เธอมั่นใจเช่นนั้น เธอบอกว่า “ฉันเคยทำตัวน่าหงุดหงิดรำคาญให้ห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาล UCLA และซีตาร์ ไชนาย ฉันไปที่ห้องฉุกเฉินและอยู่กวนเค้าอยู่หลายชั่วโมง ไม่ยอมไปไหนจนกว่าเค้าจะจ่ายยาให้ฉัน นี่ฉันไม่ได้ไปที่นั่นเลยตั้งแต่มาเข้าโปรแกรมบำบัดที่นี่ ฉันคิดว่าฉันทำตัวได้ดี คุณคิดว่าจริงไหม”

จริงสิ ผมยอมรับว่าเธอยกตัวอย่างได้ดีทีเดียว ที่แสดงถึงการเป็นพลเมืองที่ดี เธอใส่ใจคนแปลกหน้าในชุมชนที่กว้างขวางมากขึ้น ทั้งหมด พยาบาลและผู้ป่วย

สรุปได้ว่า การเป็นพลเมืองที่ดีนั้นหมายถึง การตระหนักถึงความ ต้องการและความจำเป็นของผู้อื่น และปฏิบัติต่อพวกเขาด้วยความใส่ใจและความเมตตา ในชีวิตประจำวันทำได้หลายวิธี เช่น ไม่โกรธวอยวายเมื่อมีรถขับ ตัดหน้า หยุดรอให้ผู้หญิงและเด็กเดินไปก่อนในร้านซูเปอร์มาร์เกต หรือคุณ อาจเข้าร่วมกิจกรรมอาสาสมัครโดยตรง เช่น เดินการกุศล บริจาคเลือด เลี้ยง อาหารผู้ยากไร้ อาสาสมัครดูแลคนไร้บ้าน วิธีหนึ่งที่เป็นที่ชื่นชอบในผู้เสพติด ที่อยู่ในระหว่างฟื้นฟูคือการช่วยเหลือผู้เสพติดคนอื่นที่กำลังพยายามเลิก ยาเสพติด

นอกจากนี้ยังมีการเสียภาษี การไปลงคะแนนเลือกตั้ง การประพวง ความไม่เป็นธรรม แสดงสิทธิและเสียงของตัวเอง ไม่ไปรบกวนห้องฉุกเฉิน ไม่ทำเรื่องเดือดร้อน และที่สำคัญคือเป็นเพื่อน และเป็นสมาชิกที่ดีของชุมชน และสังคม

พักสักครู่

ลองคิดถึงสิ่งต่างๆ ที่คุณได้ทำในชีวิต ใครคือคนที่คุณได้พบปะติดต่อกับเป็นประจำทุกวัน? คุณจะช่วยทำให้ชีวิตของคนเหล่านั้นง่ายขึ้นมีความสุขมากขึ้น ด้วยการกระทำของคุณได้อย่างไร?

บทที่ 9

ชีวิตที่สมดุล



ชีวิตที่สมดุลคือเป้าหมายสูงสุดในการเอาชนะการเสพติดและเป็นสัญญาณบ่งชี้ความสำเร็จ การเสพติดเป็นโรคที่รุนแรง ดังนั้นการมีชีวิตที่สมดุลได้สำเร็จ เป็นขั้นตอนสำคัญในการเอาชนะการเสพติด และประสบความสำเร็จในการฟื้นตัว

ในการประเมินขั้นสุดท้าย ความสำเร็จของการฟื้นตัวคือ การค้นหาสมดุลชีวิตใหม่ที่ไม่พึ่งยาเสพติด เรามักพูดเสมอว่า เรา “สูญเสียการควบคุม” ยาเสพติด ซึ่งหมายความว่าเราสูญเสียความสมดุลและใช้ยาเสพติดอยู่เรื่อยๆ หรือ “ตบะแตก” ความสำเร็จในการฟื้นตัวของเราหมายถึงการกลับมารับรู้ถึงสัดส่วนในชีวิตอีกครั้ง เราพยายามรักษาสมดุลในสิ่งที่เราได้รับมาจากชีวิต และได้คืนกลับคืนไปให้ชีวิต เราต่างก็มีความต้องการบางอย่างทั้งด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ และสติปัญญา และเราต่างมีความเด่นและพรสวรรค์บางอย่าง

ความรู้สึกมีคุณค่าของเราเกิดขึ้นจากการที่เราดูแลตัวเองดีเพียงใดและเราได้อะไรคนอื่นมากเพียงใด ผู้เสพติดในช่วงฟื้นฟูมักพูดถึงสิ่งที่เขาได้รับจากการให้ ดังนั้นทั้งหมดนี้ ความรู้สึกสมดูลคือสิ่งที่เราพยายามทำให้สำเร็จ การจะทำได้ต้องแยกความแตกต่างของ “การเติบโต” ออกจาก “การเติบโตใหญ่” หรือเพียงอายุมากขึ้น

แม้ว่าคุณจะยังไม่ไปถึงจุดนั้น การหยุดเสพยาและไม่พึ่งยาเสพติดหมายความว่า คุณกำลังเดินบนเส้นทางที่ถูกต้องแล้วในที่สุดด้วยการทำงานหนักและอดทน และส่วนหนึ่งอาจเกิดจากยารักษา และด้วยการช่วยเหลือจากสายสัมพันธ์ที่คุณสร้างและรักษาความไว้วางใจอย่างสม่ำเสมอ คุณจะประสบความสำเร็จในการเอาชนะการเสพติดได้ และมีชีวิตที่ไม่พึ่งยาเสพติดโดยมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ มีความรับผิดชอบในตัวเอง มีสัมพันธภาพที่มั่นคงแข็งแรงกับครอบครัวและเพื่อน และทำประโยชน์ให้สังคม ดังคำกล่าวของแพทย์เชี่ยวชาญยาเสพติดสมัยก่อนท่านหนึ่งกล่าวไว้ว่า คุณเปลี่ยนจากผู้ใช้อาชีกลายเป็นผู้จ่ายภาษี และเพียงแค่อ่านหนังสือเล่มนี้แล้วทำให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เท่านั้นผมก็ขอแสดงความยินดีกับคุณด้วย

อย่างไรก็ตาม ถึงจุดนี้คุณอาจสงสัยว่า ทั้งหมดแค่นี้เองหรือ? ชีวิตมีอะไรมากไปกว่าสมดูลในชีวิตไม่ใช่หรือ? ทำไมเราถึงทำเท่านี้? เราทำเช่นนี้เพื่ออะไร?

คำตอบอยู่ในบทนี้ และก่อนที่เราจะเริ่มต้น ผมมีทั้งข่าวดี และข่าวร้าย

เป้าหมายสูงสุด: ค้นหาความหมายของชีวิต

ข่าวดีคือ เพียงเอาชนะยาเสพติดคุณจะสามารถตอบคำถามนี้ได้ อย่างแท้จริง จนกว่าคุณจะพาตัวเองให้หลุดออกจากการเสพติดของคุณ คุณจึงจะอยู่ในจุดที่แสวงหาความหมายที่แท้จริงของการมีชีวิต ความหมายที่ช่วยให้ชีวิตคุณมีเป้าหมาย ที่แสดงให้เห็นว่าคุณเป็นคนหนึ่งที่อยู่บนโลกนี้และคุณมีความสัมพันธ์กับโลกนี้แน่นอนว่าทุกคนอาจมีคำถามเชิงปรัชญาเกี่ยวกับการดำรงชีวิตของมนุษย์ แต่สำหรับผู้เสพติดไม่สามารถตอบคำถามนี้ได้ ดังสำนวนในภาษาอังกฤษที่ว่า “เมื่อก้นของคุณอยู่ในปากจระเข้แล้ว ยากที่จะคิดได้ว่าสิ่งที่ต้องทำหลักคือปล่อยน้ำออกจากบิง” ใครก็ตามที่จมลึกอยู่กับการเสพยาเสพติดนั้น ไม่อยู่ในสภาพที่จะคิดถึงเรื่องความหมายของชีวิต ชีวิตทั้งหมดถูกล้อมกรอบเฉพาะการพยายามหายาเสพติดมาใช้ในครั้งต่อไป

แล้วข่าวร้ายคืออะไร ข่าวร้ายคือคุณไม่มียาเสพติดเป็นไม้ค้ำยันอีกต่อไปแล้ว คุณต้องค้นหาเป้าหมายของคุณและความหมายของชีวิตด้วยตัวคุณเอง แต่อย่ารู้สึกกังวลหรือท้อใจไปกับเรื่องนี้ การเป็นอิสระจากยาเสพติดและเป็นตัวของตัวคุณนั้นเป็นสิทธิและเอกสิทธิ์ของคุณ คุณควรรู้สึกภูมิใจที่มาถึงจุดนี้ได้ ความหมายของชีวิตเป็นเรื่องของแต่ละบุคคลมากทีเดียว ดังนั้นขึ้นอยู่กับคุณคนเดียวที่จะค้นพบเป้าหมายของการมีชีวิตอยู่ ณ จุดนี้

สำหรับผมเองแล้ว คู่มือเอาชนะการเสพติดเล่มนี้สมควรอย่างมากที่จะปิดท้ายด้วยการพูดถึงความหมายและเป้าหมายของชีวิต ความจริงก็คือที่สุดแล้วการแพทย์และปรัชญาจะมารวมกัน และทุกสิ่งที่สำคัญต่อชีวิตที่มีสุขภาพดีและความหมายจะสอดคล้องประสานกัน วิทยาศาสตร์รวมทั้งประสาทวิทยาเป็นวิธีที่ยอดเยี่ยมในการศึกษาทางกายภาพ ทางวัตถุ แต่ชีวิตเป็นมากกว่าฟิสิกส์ เคมี และชีววิทยาบางแง่มุมของชีวิตยังไม่สามารถอธิบายได้ด้วย

การศึกษาทางวิทยาศาสตร์ อย่างเช่น ความดีและความชั่ว ค่านิยมและศีลธรรมและความหมายของชีวิต ประเด็นเหล่านี้ต้องมีการศึกษาอย่างลึกซึ้ง

ที่จริงแล้วนี่คือการใช้สติ การฝึกสติ ใจเอาชนะได้ทุกสิ่ง หรือใจอยู่เหนือสมองและร่างกาย ทั้งหมดนี้เป็นไปได้ด้วยความเร้นลับของการรับรู้ตัวเอง หรือ การรู้ตัว ไม่ว่าจะเรียกเป็นจิตใจ จิตวิญญาณ สติสัมปชัญญะ หรืออะไรก็ตาม แก่นแท้ของคุณแสดงออกผ่านการทำงานที่สอดคล้องประสานของสมองทั้งสามส่วน และมากไปกว่าผลรวมแต่ละส่วนของสมองทั้งสามส่วน วิธีการศึกษาจิตใจนั้นได้มีการแสวงหาและเข้าใจโดยผู้มีปัญญาทุกวัย และเป็นกับการกล่อมเกลาสมาธิ ความตั้งใจและการใคร่ครวญผ่านการทำสมาธิและเทคนิคการฝึกจิตอื่นๆ แม้กระทั่งมีศาสตร์สาขาใหม่ที่เรียกว่า “ประสาทวิทยาจิตปัญญา” (contemplative neuroscience) เพื่อให้เกิดความเข้าใจทางวิทยาศาสตร์ร่วมสมัยในเรื่องนี้

ตัวอย่างเช่น สิ่งหนึ่งที่เราค้นพบก็คือการไตร่ตรองคำถามเกี่ยวกับความหมายของชีวิตถือเป็นการฝึกการทำงานของสมองอย่างจริงจัง และการฝึกสมองจะสร้างการเชื่อมต่อใหม่ๆ ของเซลล์ประสาทและวงจรระบบประสาทในสมอง อย่างที่กล่าวกันคือ เซลล์ประสาทที่ปล่อยสัญญาณด้วยกันจะเติบโตไปพร้อมกันด้วย ผลที่ได้คือเกิดการเพิ่มสติปัญญา การหยั่งรู้ และความเข้าใจตระหนักรู้ในตนเอง ถึงแม้ว่าคุณจะไม่ได้คำตอบที่พอใจ แต่การตั้งคำถามเหล่านี้ จะทำให้คุณฉลาดขึ้นและเป็นคนดีขึ้น ซึ่งเป็นเรื่องที่ดีเช่นกัน

ไม่ว่ากรณีใด สิ่งสำคัญที่จะควรจดจำไว้คือ การรู้จักตัวเองซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของมนุษย์และช่วยให้เราสังเกตสมอง ควบคุมสมอง ฝึกสมองและพัฒนาสมองของเราเอง เช่นเดียวกับการค้นหา ความหมายของชีวิตจะพัฒนาได้ดีขึ้นด้วยการฝึกฝน ซึ่งจะนำไปสู่ชีวิตที่มีค่าและมีความหมายมากขึ้นในที่สุด

ท่านดาไล ลามะ ได้กล่าวไว้ว่า “ไม่ว่าเราจะเห็นตัวเองว่าเป็นสิ่งมีชีวิตใดชีวิตหนึ่ง หรือ เป็นสิ่งมีชีวิตพิเศษที่อุดมไปด้วยสติปัญญาและสมรรถนะทางศีลธรรม สิ่งนั้นจะส่งผลต่อความรู้สึกที่เรามีต่อ ตัวเองและปฏิบัติต่อผู้อื่น”

พักสักครู่

ประสบการณ์การเสพติดและการฟื้นฟูตัวของคุณ มีอิทธิพลต่อการรับรู้ทางจิตวิญญาณของคุณในทางใดบ้าง? สิ่งนี้ได้เปลี่ยนการคิดถึงชีวิตที่มีความหมายที่สุดของคุณอย่างไรบ้าง?

สิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจคืออะไร

การค้นหาคำหมายของแต่ละบุคคลนั้นหลากหลายและแตกต่างกันมาก บางคนเชื่อว่าเรามีชีวิตเพื่อเป็นพระสิริแด่พระเจ้า ในขณะที่บางคนเห็นว่าเราไม่มีเป้าหมายอะไรเพียงแค่เป็นการส่งผ่านดีเอ็นเอและยืนสืบทอดไปเท่านั้นโดยเชื่อว่าเราไม่มีความหมายอะไรเป็นเพียงเรือส่งสินค้าที่ไม่มีเป้าหมายของตัวเอง พวกเราส่วนใหญ่อยู่ระหว่างสองแนวคิดนี้ เราอาจไม่รู้แน่ชัดว่าเราเกิดมาเพื่ออะไร แต่เรารู้สึกน่าจะทำอะไรได้มากกว่าเพียงแค่เกิดมาเท่านั้น แน่นอนว่าเมื่อเรารู้ว่าเวลาบนโลกของเรานั้นมีอยู่จำกัด เราจะพยายามค้นหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจทดแทน เวลานี้ เหมือนกับความขัดแย้งระหว่างความเชื่อในสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจกับความรู้ในวิทยาศาสตร์ปัจจุบัน

ผู้เสพติดระหว่างพื้นตัวจำนวนมากมองหาสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจด้วยการหาความหมายหรือคุณค่าของชีวิตตน แต่สิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจหมายถึงสิ่งที่แตกต่างกันสำหรับแต่ละคน ในความหมายที่กว้างแล้ว สิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจหมายถึงสิ่งที่อยู่ในระดับลึกที่สุดในการดำรงชีวิตของมนุษย์ หรือเป็น

ปรัชญาในชีวิตของมนุษย์ที่กำหนดความเชื่อหลัก ทศนคติ และศีลธรรมของบุคคล ในขณะที่บางคนให้ความหมายสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจว่า เป็นเรื่องเกี่ยวกับจิตหรือวิญญาณ หรือเป็นความสัมพันธ์กับพระเจ้า ไม่ว่าคำว่าสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจจะมีความหมายอย่างไรกับคุณ ต่างมีหน้าที่เหมือนกันคือ ให้คำตอบคำถามที่เป็นอมตะเหล่านี้ ฉันคือใคร? ฉันเกิดมาทำไม? ฉันต้องทำอะไรเพื่อพิสูจน์ตัวเอง? ความสำเร็จมีความหมายกับฉันอย่างไร? อะไรทำให้ฉันมีความสุขในชีวิต?

ในการใช้ชีวิตที่ไม่พึ่งพายาเสพติดนั้น คุณต้องรู้สึกสุขสนุกด้วยตัวคุณเอง สิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจเป็นสิ่งที่ช่วยให้คุณรู้สึกสงบภายในซึ่งทำให้คุณไม่จำเป็นต้องใช้ยาเสพติด

ดังที่กล่าวไปแล้วว่า การเสพติดเป็นโรคที่รุนแรงมาก แต่ยังเป็นไป

ได้ที่จะผ่านความรุนแรงนั้นในบางครั้ง ด้วย

ความพยายามที่มากเกินไปให้เป็นคนดีและมี

จิตศรัทธา ผู้เสพติดในระหว่างพื้นตัวบางคน

พยายามชดเชยมากเกินไปด้วยการเป็น

คนเคร่งศาสนาหรือเสพติดกับสิ่งยึดเหนี่ยว

ทางจิตใจอย่าลืมนะว่าความสุขคือกุญแจสำคัญ

ในการใช้ชีวิต

ที่ไร้ยาเสพติดได้นั้น

คุณต้องรู้สึกสุขสบายด้วย

ตัวคุณเอง สิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ

เป็นสิ่งที่ช่วยให้คุณรู้สึกสงบภายใน

ซึ่งทำให้คุณไม่จำเป็นต้อง

ต้องใช้ยาเสพติด

ตัวอย่างปรัชญาเดินสายกลางของพุทธศาสนา

ผู้คนในประวัติศาสตร์และในทุกวัฒนธรรมมากมายที่สามารถเกิด ความสงบในจิตใจและความสันติด้วยการความรู้สึกลมดุล ตัวอย่างหนึ่งคือ พระพุทธเจ้า พระพุทธศาสนาไม่เป็นเพียงแค่ศาสนา แต่ยังเป็นปรัชญาชีวิต หรือวิถีแห่งการใช้ชีวิต แม้หนังสือเล่มนี้จะไม่ขออธิบายถึงพุทธศาสนาใน รายละเอียด ผมขอแนะนำให้ลองดูว่าเป็นอย่างไร พุทธศาสนาเป็นวิถีที่ดีที่จะ เรียนรู้ได้ว่ามุมมองบางอย่างสามารถทำให้คุณเข้าใจชีวิตได้ชัดเจนขึ้นได้ อย่างไร

สรุปสั้นๆ หลักปรัชญาของพุทธศาสนาเกี่ยวกับความเชื่อพื้นฐาน สามประการ หรือไตรลักษณ์ ประการแรก ทุกอย่างล้วนไม่เที่ยง (อนิจจัง) หมายถึงไม่มีอะไรคงอยู่ได้ตลอดไป ประการที่สองทุกสิ่งล้วนเป็นทุกข์ (ทุกขัง) มีความยุ่งยากไม่มากนักน้อย และประการที่สาม ทุกสิ่งไม่มีตัวตน (อนัตตา) หมายถึงคุณไม่สามารถเป็นเจ้าของอะไรได้ คุณเห็นอะไรที่คุ้นเคยในหลักนี้ หรือไม่? หลักปรัชญาของพุทธศาสนาพื้นฐานไม่ใช่เรื่องลึกลับ แต่สะท้อนให้เห็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสเสมอว่า ไม่มีอะไรที่คงอยู่ตลอดไป ชีวิตเต็มไปด้วยความทุกข์ทรมาน และคุณไม่สามารถเอาอะไรติดตัวไปกับคุณได้

ในโลกทางวัตถุที่เราอาศัยอยู่อาจเป็นเรื่องยากที่จะละทิ้งกิเลสบน โลกนี้ได้ พระผู้ปฏิบัติบางรูปที่บรรลุนิพพานผ่านการทำสมาธิหรือใช้ชีวิต อย่างเรียบง่าย แต่มีคนทั่วไปเพียงไม่กี่คนเท่านั้นที่สามารถทำได้เช่นนั้น แต่หลักไตรลักษณ์นี้ยังคงมีคุณค่าในการสะท้อนให้เห็นและยังมีอิทธิพลต่อวิถี การใช้ชีวิตของเรา

คำแนะนำของแม่ มาม่าลิง

มาม่าลิง คุณแม่ของผมไม่ใช่ นักปรัชญา เธอไม่เคยเรียนมหาวิทยาลัย แต่เธอเป็นนักสังเกตการณ์ที่ยิ่งใหญ่ถึงแรงจูงใจและพฤติกรรมของมนุษย์ เธออายุยืนมากกว่าหนึ่งร้อยปี เธอจึงมีเวลามากพอที่จะเฝ้าดูผู้คนและเห็นผลสุดท้ายที่เกิดขึ้น แม่ชอบมากที่จะบอกเล่าภูมิปัญญาของเธอในรูปแบบคำพังเพยหรือคำเก่าแก่ซึ่งหลายเรื่องผมเอามาใช้กับตัวเอง สิ่งที่แม่พูดแม่จะไม่ใช้แม่คิดขึ้นมาเอง แต่เป็นข้อเท็จจริงที่ถ่ายทอดกันมานาน และเธอใช้คำพูดเหล่านั้นในวิธีที่ดีและในเวลาที่เหมาะสมที่จะปลุกคนขึ้นมาเกี่ยวกับสิ่งที่สำคัญที่สุด

คำกล่าวอันหนึ่งที่แม่ชอบ (มาม่าลิงเป็นผู้อาวุโสในโบสถ์แต่ไม่เคร่งศาสนา) คือ พระเจ้าได้แบ่งหัวใจคนเป็นสี่ห้องโดยแบ่งเป็นสองข้าง เพื่อที่คุณสามารถใช้ครึ่งหนึ่งสำหรับตัวเองและอีกครึ่งหนึ่งสำหรับคนอื่น สิ่งที่เธอหมายถึงก็คือคุณสามารถมีเรื่องที่คุณสนใจส่วนตัวหรือตามใจตัวเองได้ ตราบเท่าที่คุณยังรู้ดีว่ามีคนอื่นอยู่รอบตัวคุณด้วย และคุณควรจะดูแลคนอื่นเหมือนกับที่คุณดูแลตัวเอง ผมเชื่อว่าเป็นวิธีที่เธอบอกเราว่าจะใช้ชีวิตให้สมดุลได้อย่างไร ถ้าคุณเคยไปโบสถ์หรือโรงเรียนสอนศาสนาวันอาทิตย์ คุณอาจจะรู้ว่าพระคัมภีร์มีคำสอนด้วยคำพังเพยง่ายๆ: จงรักเพื่อนบ้านเหมือนรักตัวเอง

ดังนั้น สรุปลัทธิปรัชญาทั้งพุทธศาสนาและคริสต์ศาสนาได้ว่าไม่มีอะไรคงอยู่ตลอดไป ชีวิตมีความลำบาก และคุณไม่สามารถเอาอะไรติดตัวไปได้ จงรักตัวเอง แต่รักคนอื่นด้วยเท่าๆ กัน

นี่คือภูมิปัญญาที่ผมเสนอให้เพื่อการค้นหาความหมายของคุณ ถ้าคุณยังคงมีความสุขไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นในชีวิต คุณจะทำได้ดี โชคดี พระเจ้าคุ้มครอง



กิตติกรรมประกาศ



กิตติกรรมประกาศ

ผมพยายามสังเคราะห์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากผู้ป่วยของผมในช่วงห้าสัปดาห์ที่ผ่านมาด้วยแนวทางที่ผมหวังว่าจะเป็นประโยชน์ในการค้นหาวิธีเพื่อเอาชนะการเสพติดของคุณ เพื่อนร่วมงานหลายคนมีส่วนร่วมไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่งในหนังสือเล่มนี้ และผมอยากขอบคุณความรู้ความเข้าใจและภูมิปัญญาของทุกคน ขอขอบคุณที่ปรึกษาผมจิม เคลันท์ ที่สอนผมทุกอย่างให้ผู้รู้จักงานวิจัยและการคิดเชิงระบบ ขอคุณเป็นพิเศษสำหรับ อลัน เลขเนอร์ ผู้นำเรื่องการเสพติดเป็นโรคทางสมอง ขอคุณผู้ทำงานร่วมในยุคของผม คริส แชนปโพล, จินนี่ โอเบิร์ด, ชาลส์ โอเคเฟ, ริด รอสัน, เดวิท สมิท, แฟรงค์ ไวซี และ ดอน เวสสัน ขอคุณ เพคกี้ คอมพ์ตัน และ สตีฟ ซอปเทาว์ ผู้ร่วมวิจัยรุ่นถัดไปที่ใกล้ชิดที่สุด ผมยินดีที่จะบอกว่าพวกเราส่วนใหญ่ยังคงร่วมกันทำงานอย่างแข็งขันในงานยาเสพติดนี้ เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งข้อผิดพลาดทั้งหมด คำผิด คำตกหล่น หรือใดๆ ก็ตาม ผมขอรับผิดชอบเพียงผู้เดียว ผมจะขอบคุณมากถ้าผู้ใดบอกต่อให้กับเพื่อนว่าคุณชอบอะไรในหนังสือเล่มนี้ และบอกผมว่าคุณไม่ชอบอะไร

สุดท้ายนี้ ผมขอขอบคุณผู้ช่วยตลอดเวลายาวนานของผม แชนดี้ โดว์ และ ไบรอัน เพอโรเซท ที่ช่วยตรวจทานอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ลูกสาวของผม แพมเมล่า, มิเชลล์, เดบราห์ และคิมเบอร์ลี่ ที่เป็นกำลังใจและเชื่อมั่นว่าหนังสือเล่มนี้มีคุณค่าในการเผยแพร่ โดยเฉพาะมิเชลล์ที่ช่วยตรวจต้นฉบับสุดท้าย; เควิน สามิของมิเชลล์ที่แนะนำให้ผมรู้จักกับ จอร์เจีย บรรณาธิการและผู้จัดพิมพ์ และภรรยาของผม เมย์ ที่ช่วยเหลือผมในทุกๆ ทาง





ประวัติผู้เขียน



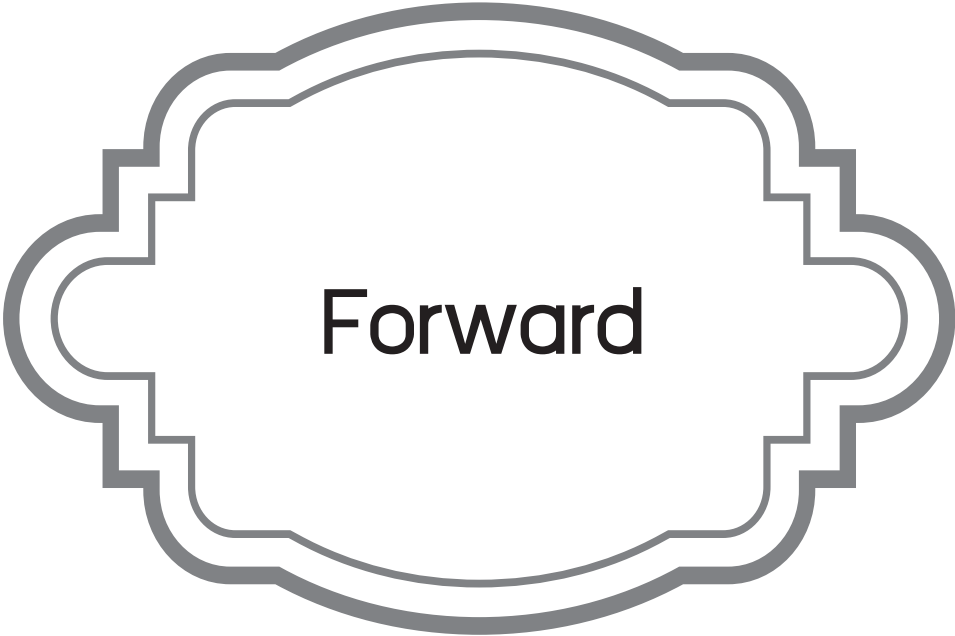
ประวัติผู้เขียน

นายแพทย์วอลเตอร์ ลิง เป็นจิตแพทย์และประสาทแพทย์ได้รับทั้งวุฒิบัตรจิตเวชศาสตร์และวุฒิบัตรประสาทวิทยาจากคณะกรรมการสมาคมแพทย์เฉพาะทางอเมริกา ท่านทำงานมานานกว่าห้าสิบปีด้วยความสุขและประสบความสำเร็จทั้งในด้านการวิจัยและเวชปฏิบัติและได้รับการขึ้นทำเนียบแพทย์ดีเด่นที่สุด Best Doctors in America, Best Doctors in the West, ula: Best Doctors in Los Angeles มาตลอด ท่านเป็นผู้นำในการพัฒนาการบำบัดรักษาการเสพติดด้วยการอิงหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ ตั้งแต่สมัยเฮโรอีนระบาดในสงครามเวียดนาม ที่ประธานาธิบดี ริชาร์ด นิกสันได้จัดตั้งสำนักงานปฏิบัติการพิเศษเพื่อการป้องกันการเสพติด ที่ทำเนียบขาว และต่อมาเป็นสถาบันยาเสพติดระดับชาติ (National Institute of Drug Abuse) การศึกษาวิจัยทางคลินิกหลายชิ้นของท่านช่วงหลายปีที่ผ่านมาได้สนับสนุนข้อมูลให้สำนักงานองค์การอาหารและยาขึ้นทะเบียนรับรองยารักษาการเสพติดในปัจจุบันมีสามตัว ได้แก่ เมธาโดน, บิวพริโนฟพริน และ นาลแทรกโซน

นายแพทย์วอลเตอร์ ลิง ได้รับการยอมรับและนับถือทั้งในระดับประเทศและระดับนานาชาติในฐานะแพทย์ นักวิจัย และอาจารย์ ท่านได้ทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาด้านยาเสพติดให้หน่วยงานยาเสพติดของประเทศสหรัฐอเมริกา องค์การอนามัยโลก และสำนักงานควบคุมยาเสพติดแห่งสหประชาชาติ (UNODC) ในช่วงยี่สิบปีมานี้ท่านเป็นผู้ริเริ่มหน่วยงาน UCLA's Integrated Substance Abuse Program (ISAP) ซึ่งเป็นหนึ่งในองค์กรวิจัยและฝึกอบรมด้านยาเสพติดที่สำคัญที่สุดแห่งหนึ่งในสหรัฐอเมริกาและ

ทั่วโลกได้ให้การยอมรับเกี่ยวกับยาเสพติดอย่างกว้างขวางในเอเชีย
เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และตะวันออกกลาง

นายแพทย์วอลเตอร์ ลิง เป็นศาสตราจารย์กิตติคุณ
ด้านจิตเวชศาสตร์ของมหาวิทยาลัย UCLA ขณะนี้ท่านอาศัยอยู่ใน
ลอสแอนเจลิส ประเทศสหรัฐอเมริกา



Forward



Forward

In *Mastering the Addicted Brain*, Walter Ling has provided an easy-to-read, dual-purpose book in layperson's language. It offers a relatively simple but highly accurate summary of what modern science is showing about the nature of addiction and what to do about it. It also provides some very practical suggestions about ways to, as he puts it, “build a sane and meaningful life to stay clean.”

Dr. Ling draws on over thirty years of basic and clinical scientific research to explain that we now know that addiction is a brain disease - a brain disease with behavioral components that is expressed in important social contexts, but a brain disease nonetheless. That fact has great significance because, in addition to suggesting treatment approaches, it helps explain why an addicted person can't “just say no to drugs.” The brain disease concept, which has been gaining more and more recognition in both professional and lay-public settings, has taken some twenty years to gain broad acceptance. Among other

implications, it dictates that public policy must go beyond relatively simple criminal-justice approaches to include public-health strategies of prevention and treatment. Dr. Ling also explains that addiction is a chronic, relapsing brain disease that is unique among chronic diseases. Among other qualities, its management is extremely complex, in large part because of its multiple interacting components – biological, behavioral, and social.

Along the way, Dr. Ling very clearly busts a variety of myths about addiction and its treatment. One of the most important clarifications is his explanation that taking anti-addiction medications is quite different from taking drugs. Another myth is that one needs to “want treatment” or “reach bottom” before treatment can be effective. Involuntary or mandated treatment can often be as effective as voluntary treatment episodes.

When he turns to advice on preventing relapse after successful treatment and how to build a fulfilling life in spite of one’s addictions, Dr. Ling draws not only on scientific research but also on some of the more interesting and relevant ancient Chinese and Thai philosophical say-

Ings, as well as some wisdom derived from his own mother. I think that many of us - whether professionals, patients, or family members - can resonate with his advice. There are many lessons for all of us in this delightful book.

– Alan I. Leshner, PhD,
Chief Executive Officer Emeritus of the
American Association for the Advancement of Science
and former Director of the National Institute on Drug Abuse,
National Institutes of Health



ตัวบ่งชี้และชีวิตที่มีคุณค่า

โครงการรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

TO BE NUMBER ONE ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

กรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข