

ฉันเป็นผู้ติดยาเสพติดหรือไม่?

มีเพียงคุณเท่านั้นที่สามารถตอบคำถามนี้ได้

นี่อาจจะไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ ที่เราจะยอมรับ ตลอดช่วงการใช้ยาเสพติด เรามักจะบอกตัวเองเสมอว่า "ฉันสามารถจัดการกับมันได้" ถึงแม้ว่าเราจะทำได้อย่างที่ทุกคนในตอนแรก แต่เหตุการณ์กลับไม่ใช่อย่างนั้นแล้ว มันกลับกลายเป็นว่า ยาเสพติดจัดการเราแทน เรามีชีวิตอยู่เพื่อใช้มันและเราใช้มันเพื่อมีชีวิตอยู่ หากสรุปสั้น ๆ ก็คือผู้ติดยาเสพติดคือบุคคลที่ถูกยาเสพติดเข้าครอบงำชีวิตนั่นเอง ถึงแม้ว่าคุณจะยอมรับว่าคุณมีปัญหาเกี่ยวกับยาเสพติด แต่คุณมักจะไม่ยอมรับว่าคุณเป็นผู้ติดยาเสพติด พวกเราส่วนใหญ่มักจะมียกคคือพวกเขาเหล่านั้น แต่ในความเป็นจริงแล้ว การเป็นผู้ติดยาเสพติดไม่ได้น่าอับอายอย่างที่คิด เพียงแค่เราเริ่มต้นอย่างถูกต้อง ถ้าหากคุณคิดว่าปัญหาของคุณตรงกับปัญหาของเรา บางทีคุณน่าจะลองหันมาใช้วิธีแก้ปัญหาที่เราแนะนำ แบบสอบถามข้างล่างนี้จะจัดทำโดยผู้ติดยาเสพติดที่ฟื้นฟูสภาพแล้วของสมาคมผู้ติดยาเสพติดนิรนาม ถ้าคุณยังไม่แน่ใจว่าคุณเป็นผู้ติดยาเสพติดหรือไม่ ลองสละเวลาเพียงไม่กี่นาที ตอบแบบสอบถามข้างล่างนี้ และที่สำคัญ คุณจะต้องซื่อสัตย์กับตัวเองเพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด

1. คุณเคยใช้ยาเสพติดโดยล้าพังหรือไม่? เคย ไม่เคย
2. คุณเคยใช้ยาเสพติดชนิดอื่นทดแทนชนิดที่คุณใช้อยู่ เพราะคุณคิดว่าชนิดเดิมที่ใช้อยู่นั้นไม่ดีหรือไม่? เคย ไม่เคย
3. คุณเคยล่องลอยหรือโกหกเพื่อขอใบสั่งยาจากแพทย์หรือไม่? เคย ไม่เคย
4. คุณเคยลักขโมยยาเสพติด หรือลักขโมยเพื่อนำเงินไปซื้อยาเสพติดหรือไม่? เคย ไม่เคย
5. คุณใช้ยาเสพติดตอนตื่นนอน หรือตอนเข้านอนเป็นประจำหรือไม่? ใช่ ไม่ใช่
6. คุณเคยใช้ยาเสพติดชนิดอื่นเพื่อข่มฤทธิ์ยาอีกชนิดที่ใช้อยู่หรือไม่? เคย ไม่เคย
7. คุณหลีกเลี่ยงกลุ่มคนหรือสถานที่ที่ไม่เห็นชอบกับการใช้ยาเสพติดของคุณหรือไม่? ใช่ ไม่ใช่

8. คุณเคยใช้ยาเสพติดทั้งๆที่คุณไม่ทราบชนิดของยา หรือฤทธิ์ของยาเลยหรือไม่? เคย ไม่เคย
9. การใช้ยาเสพติดของคุณเคยมีผลกระทบต่อการทำงานหรือการเรียนของคุณหรือไม่? เคย ไม่เคย
10. คุณเคยถูกจับกุมด้วยข้อหาใช้ยาเสพติดหรือไม่? เคย ไม่เคย
11. คุณเคยโกหกเกี่ยวกับชนิดของยาเสพติดที่คุณใช้ หรือปริมาณที่คุณเสพหรือไม่? เคย ไม่เคย
12. คุณให้ความสำคัญกับการซื้อยาเสพติดมากกว่าภาระด้านการเงินอื่นๆ ของคุณหรือไม่? ใช่ ไม่ใช่
13. คุณเคยพยายามหยุดหรือควบคุมการใช้ยาเสพติดของคุณหรือไม่? เคย ไม่เคย
14. คุณเคยถูกจับเข้าคุก หรือถูกส่งเข้าโรงพยาบาล หรือสถานบำบัดผู้ติดยาเสพติด เนื่องจากใช้ยาเสพติดหรือไม่? เคย ไม่เคย
15. การใช้ยาเสพติดของคุณเป็นอุปสรรคต่อการนอนหรือการรับประทานอาหารของคุณหรือไม่? ใช่ ไม่ใช่
16. ความคิดที่ว่ายาเสพติดกำลังจะหมดทำให้คุณกลัวหรือไม่? ใช่ ไม่ใช่
17. คุณคิดว่ามันเป็นไปไม่ได้ในการใช้ชีวิตโดยไม่ใช้ยาเสพติดหรือไม่? ใช่ ไม่ใช่
18. คุณเคยสงสัยในสุขภาพจิตของคุณหรือไม่? เคย ไม่เคย
19. การใช้ยาเสพติดของคุณทำให้ชีวิตครอบครัวของคุณไม่มีความสุขหรือไม่? ใช่ ไม่ใช่
20. คุณเคยคิดบ้างหรือไม่ว่าถ้าขาดยาเสพติด คุณจะไม่สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ หรือไม่สามรถมีความสุขได้? เคย ไม่เคย
21. คุณเคยปิดบังความผิด รู้สึกผิด หรืออับอายกับการใช้ยาเสพติดของคุณหรือไม่? เคย ไม่เคย
22. คุณคิดมากเรื่องยาเสพติดหรือไม่? ใช่ ไม่ใช่
23. คุณเคยมีอาการกลัวแบบไม่มีสาเหตุหรือไม่? เคย ไม่เคย
24. การใช้ยาเสพติดมีผลกระทบต่อความสัมพันธ์ทางเพศของคุณหรือไม่? ใช่ ไม่ใช่

25. คุณเคยใช้ยาเสพติด ซึ่งอันที่จริงคุณก็ไม่ได้อยากเสพ? เคย ไม่เคย
26. คุณเคยใช้ยาเสพติดเพื่อคลายความเจ็บปวดหรือความเครียดหรือไม่? เคย ไม่เคย
27. คุณเคยใช้ยาเสพติดใดๆ เกินขนาดหรือไม่? เคย ไม่เคย
28. คุณจะยังคงใช้ยาต่อไปถึงแม้ว่าจะมีผลกระทบต่อในแง่ลบหรือไม่? ใช่ ไม่ใช่
29. คุณคิดว่าคุณอาจจะมีปัญหาเกี่ยวกับการใช้ยาเสพติดหรือไม่? ใช่ ไม่ใช่

"ฉันเป็นผู้ติดยาเสพติดหรือไม่?" เป็นคำถามที่มีเพียงตัวคุณเองเท่านั้นที่สามารถตอบได้ เราพบว่า พวกเราล้วนตอบ "เคย/ใช่" กับคำถามเหล่านี้ในจำนวนที่แตกต่างกัน แต่จำนวนของคำตอบ "เคย/ใช่" ไม่ได้มีความสำคัญเท่ากับความรู้สึกข้างในของเราและผลกระทบของการติดยาเสพติดกับชีวิตของเรา

มีหลายคำถามที่ไม่ได้ถามเกี่ยวกับยาเสพติดเลย นั่นก็เป็นเพราะว่าโรคติดยาเสพติดเป็นโรคร้ายที่มีเล่ห์เหลี่ยม และมีผลกระทบต่อชีวิตของเราในทุกแง่มุม แม้แต่ในแง่มุมที่ดูเหมือนว่ายาเสพติดจะไม่มีอิทธิพลเลยแม้แต่เล็กน้อย ชนิดของยาเสพติดที่เราใช้ไม่ได้มีความสำคัญเท่ากับสาเหตุที่ทำให้เราหันไปพึ่งมัน และผลกระทบที่ยาเสพติดมีต่อเรา

ในตอนแรกๆ ที่เราเริ่มอ่านคำถามเหล่านี้ เราอาจจะรู้สึกกลัวไปก่อนว่าเราอาจจะเป็นผู้ติดยาเสพติดจริงๆก็ได้ พวกเราหลายคนพยายามกำจัดความคิดนี้โดยการคิดว่า

"คำถามพวกนั้นไม่เห็นเข้าท่าเลย"

หรือ

"ฉันไม่ได้เป็นอย่างนี้เสียหน่อย ฉันยอมรับว่าฉันใช้ยาเสพติด แต่ฉันไม่ใช่ผู้ติดยาเสพติด แต่พวกปัญหาด้านอารมณ์จิตใจ ปัญหาครอบครัว ปัญหาการงาน ล้วนแต่เป็นปัญหาที่ต้องเกิดขึ้นตามธรรมชาติอยู่แล้ว"

หรือ

"ตอนนี้ ชีวิตฉันยังไม่ลงตัวดี ก็เท่านั้นเอง"

หรือ

"ฉันจะหยุดใช้ยาได้ก็ต่อเมื่อฉันเจอคนที่ใช่ หรือได้งานที่พอใจ ฯลฯ"

ถ้าหากคุณเป็นผู้ติดยาเสพติด เริ่มแรก คุณจะต้องยอมรับว่าคุณมีปัญหาเกี่ยวกับยาเสพติด ก่อนที่คุณจะเริ่มต้นกระบวนการฟื้นฟูสภาพ หากคุณตอบคำถามอย่างซื่อตรงแล้ว คำถามเหล่านี้ก็จะช่วยให้คุณได้เห็นว่าการใช้ยาเสพติดนั้นส่งผลให้ชีวิตของคุณยุ่งยากเพียงใด การติดยาเสพติดนั้นถือเป็นโรคร้าย และถ้าหากไม่ได้รับการฟื้นฟูสภาพแล้ว ผู้ที่เสพยาอาจจะต้องไปลงเอยที่คุก สถาบันต่างๆ หรือแม้กระทั่งเสียชีวิต พวกเราหลายคนมาที่สมาคมผู้ติดยาเสพติดนิรนาม เนื่องจากว่าพวกเราารู้สึกว่ายาเสพติดเหล่านั้นไม่ได้ทำให้พวกเรา รู้สึกดีขึ้นอย่างที่พวกเราต้องการ การติดยาเสพติดพรากเอาความภาคภูมิใจ การเคารพตัวเอง ครอบครัวและผู้ที่เรารัก และแม้กระทั่งความต้องการจะมีชีวิตอยู่ของเราไป ถ้าหากคุณยังไม่สูญเสียสิ่งเหล่านี้ อย่ารอให้มันสาย เกินไปเลย พวกเราเคยผ่านช่วงเวลาเลวร้ายเหล่านั้นมาแล้ว หากคุณต้องการความช่วยเหลือ คุณสามารถเข้ามาได้ที่สมาคมผู้ติดยาเสพติดนิรนาม

"คอนนั้น พวกเราก็พยายามค้นหาทางออกเช่นกัน และสมาคมผู้ติดยาเสพติดนิรนามก็ยื่นมือเข้ามาช่วย พวกเราเริ่มเข้าประชุมของเอ็นเอด้วยความสิ้นหวังและเลือนลอย แค่อพหลายๆ ครั้งเข้า พวกเราก็รู้สึกได้ถึงกำลังใจและความห่วงใยที่พวกเราติดต่อพวกเรา ถึงแม้ว่า ลึกๆ แล้ว พวกเราจะคิดว่าพวกเราคงทำไม่สำเร็จ แต่ทุกคนในสมาคมได้จุกประกายความหวังให้พวกเรา และให้คำมั่นว่าพวกเราจะต้องฟื้นฟูสภาพได้แน่ๆ การที่พวกเราถูกห้อมล้อมไปด้วยเพื่อนๆ ที่เป็นผู้ติดยาเสพติดเหมือนกัน ก็ยิ่งทำให้มั่นใจว่าพวกเราไม่ได้อยู่โดดเดี่ยวอีกต่อไป การประชุมเหล่านั้นทำให้พวกเราฟื้นฟูสภาพ พวกเราต้องเติมพลังด้วยชีวิตของเราเอง ถ้าเราอยากให้การฟื้นฟูสภาพประสบความสำเร็จ เราต้องให้ความสำคัญกับมันเป็นอันดับแรก และพวกเราก็ค้นพบความจริงที่น่าสะพรึงกลัว 3 ประการ ดังนี้

1. การติดยาเสพติดทำให้เราอ่อนแอ และทำให้ชีวิตเรายุ่งยาก
2. ถึงแม้ว่าเราไม่ต้องรับผิดชอบในโรคร้ายโรคนั้น แต่เราจะต้องรับผิดชอบในการฟื้นฟูสภาพ
3. เราจะต้องไม่โทษคนอื่นๆ สถานที่ต่างๆ และสิ่งของต่างๆ ว่าเป็นสาเหตุของการติดยาเสพติดของเรา เราจะต้องกล้าเผชิญหน้ากับปัญหาและความรู้สึกของเราเอง

อาวุธลับของการฟื้นฟูสภาพก็คือการฟื้นฟูสภาพผู้ติดยาเสพติดนั่นเอง"¹

¹Narcotics Anonymous, Basic Text

Copyright © 2014 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

สงวนลิขสิทธิ์

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

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

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

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



บทความฉบับนี้ แปลโดยได้รับการรับรอง จาก เอ็นเอ

Narcotics Anonymous,    และ The NA Way
สัญลักษณ์ข้างต้นได้รับการสงวนลิขสิทธิ์อย่างเป็นทางการ
ว่าเป็นสัญลักษณ์ของ

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-975-6 Thai 2/14

WSO Catalog Item No. TH-3107



Narcotics Anonymous®

สมาคมผู้ติดยาเสพติดนิรนาม

IP No. 7-TH

ฉันเป็น
ผู้ติดยาเสพติด
หรือไม่?