



ป ก ญ ก ะ

แนวทางสำหรับครอบครัวในการดูแล หลังการบำบัดยาเสพติด

รวีวรรณ ศรีสุชาติ, สส.บ.*

เมื่อลูกหลานยินยอมเข้ารับการบำบัด
ครอบครัวย่อมเต็มไปด้วยความหวังว่าลูกหลานจะเลิกยา
เสพติดได้และมีมุมมองว่าการเลิกยาได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับ
ใจ แต่แล้วหลายครอบครัวก็ต้องผิดหวังเมื่อพบว่า
หลังจากผ่านการบำบัดไม่นานนัก อาจเป็นแค่สัปดาห์
หรือ เป็นเดือน ลูกหลานของเขาก็มีอันกลับไปเสพติด
ซ้ำใหม่ ซึ่งย่อมตามมาด้วยความโกรธ ความเสียใจ
หลายๆ ครอบครัวที่พบกับความผิดหวังครั้งแล้วครั้งเล่า
ได้แสดงออกด้วยการตัดขาดไม่รับรู้ ไม่เกี่ยวข้องกับ
ผู้เลิกยา และนั่นยิ่งผลักดันให้ลูกหลานไปสู่วิถีทาง
ของการใช้ยาเสพติด คือ คุก สถานบำบัด และความตาย

ทว่าท่านจะยินยอมให้เป็นเช่นนั้นหรือ มี
ตัวอย่างของความสำเร็จในการบำบัดมากมายที่มี
ผู้ประสบความสำเร็จสู่เส้นชัยได้ เพียงแต่ผู้เลิกยา
และครอบครัวจะเรียนรู้ที่จะเข้าใจเส้นทางสู่การเลิกยา
การร่วมมือกัน ด้วยการเรียนรู้เทคนิควิธีการอันชาญฉลาด
ในการเลิกยา จะทำให้ประสบความสำเร็จได้ง่ายขึ้น
ที่สำคัญคือ การมีความรัก ความปรารถนาดี และความ
อดทน มุ่งมั่น ไม่ทอดทิ้งต่อปัญหาอุปสรรค ดาราอย่าง
“โจ้” จักรกฤษณ์ คชรัตน์ เป็นตัวอย่างที่ดีของความ
มุ่งมั่น เขาต้องใช้ความพยายามเลิกยาครั้งแล้วครั้งเล่าใน
สถานบำบัด เคยพยายามเลิกยาด้วยการหักดิบเอง เคย

ท้อแท้คิดฆ่าตัวตายหลายครั้ง แต่การที่ครอบครัวไม่
ล้มเลิกความตั้งใจ ในที่สุดโจ้ก็เลิกยาเสพติดได้สำเร็จ
ซึ่งนั่นทำให้เขามีชีวิตใหม่ที่สดใสดังที่เห็นในปัจจุบัน

กรณีของโจ้เป็นการติดเฮโรอีนขั้นวิกฤติ ซึ่ง
ย่อมเลิกได้ยากมากแต่ก็ยังมีผู้เลิกได้สำเร็จ สำหรับการ
ติดยาเสพติดชนิดอื่นที่รุนแรงน้อยกว่าเช่น ยาบ้าที่เป็น
ปัญหาของประเทศชาติในขณะนี้ ฤทธิ์การติดทางกาย
หรือ อาการที่เกิดจากการขาดยาจะไม่รุนแรงเท่าเฮโรอีน
ก็ย่อมจะเลิกได้ง่ายกว่าหลายเท่า โดยเฉพาะถ้าภาวะการ
เสพติดยังไม่วิกฤติมาก หากผู้รับการบำบัด และครอบ
ครัวมีความมุ่งมั่น ตั้งใจ และร่วมกันฟันฝ่าอุปสรรค
ต่างๆ ด้วยกัน ย่อมพบความสำเร็จได้ในที่สุด

ในการดูแลตนเองไม่ให้กลับไปเสพติดซ้ำ
ผู้เลิกยาต้องเรียนรู้ที่จะหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้นต่างๆ
ที่ทำให้คิดถึงยา และนำไปสู่การเสพยา เรียนรู้ที่จะ
ระมัดระวังสัญญาณเตือนของการกลับไปเสพติดซ้ำ
นอกจากนี้เขายังต้องเรียนรู้การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่
ที่ปราศจากยาเสพติด เช่น การดูแลสุขภาพร่างกาย การ
รู้จักคลายความเครียด การทำกิจกรรมและงานอดิเรก
ที่นำความสุขมาให้ และการรื้อฟื้นสัมพันธ์ภาพกับ
ครอบครัว

*สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

ครอบครัวคือ บุคคลใกล้ชิดที่สุด ที่จะมีส่วนสนับสนุนการดูแลตนเองเหล่านี้ ด้วยการเป็นผู้ให้กำลังใจ ให้ความเข้าใจ เป็นที่ปรึกษาและช่วยเหลือเมื่อผู้เลิกยาพบปัญหาอุปสรรคต่างๆ ในการเลิกยา และในทางตรงกันข้ามครอบครัวก็เป็นปัจจัยสำคัญที่จะผลักดันให้ผู้เลิกยากลับไปใช้ยาเสพติดอีก เช่น หากครอบครัวยังคงพฤติกรรมไม่ไว้วางใจ หวาดระแวง คอยจับผิด ซึ่งจะแสดงออกมาด้วยคำพูดและการกระทำให้เห็น มีผลให้ผู้เลิกยาซึ่งมีสภาพจิตใจที่อ่อนแออยู่แล้วอาจหมดกำลังใจ และประชดด้วยการกลับไปเสพยาซ้ำ

ครอบครัวจึงมีความจำเป็นที่จะต้องปรับเปลี่ยนตนเอง เช่นเดียวกับผู้เลิกยา ด้วยการแสวงหาความรู้ความเข้าใจ และมีวิธีการปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้เลิกยา คำแนะนำต่อไปนี้ เป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับการป้องกันการติดยาซ้ำ กรณียาบ้าที่เป็นปัญหาคำคัญของประเทศไทยในขณะนี้

ประการแรก ครอบครัวต้องปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่ให้ถูกต้องเกี่ยวกับการติดยา ท่านเคยคิดหรือไม่ว่า การที่ถูกหลอกลวงติดยาและเลิกยาไม่ได้ เป็นเพราะอะไร เพราะถูกหลอกลวงเป็นคนเลวคนไม่ดีใช่หรือไม่ การคิดในแง่ลบเช่นนี้ มีแต่ทำให้ท่านคิดตำหนิลงโทษ และไม่ยอมรับถูกหลอกลวงที่ติดยา ทำให้ท่านไม่อาจให้ความช่วยเหลือเขาได้ ขอให้ท่านมีความเข้าใจใหม่ที่ถูกต้องว่า การติดยาในการแพทย์ปัจจุบัน ได้มีการศึกษาพบว่าเป็นภาวะของ “สมองติดยา” เมื่อถูกหลอกลวงของท่านเกิดความผิดพลาดไปทดลองยาเสพติด อาจเกิดจากความฉีกกะนองตามวัย การอยู่ในกลุ่มเพื่อนไม่ดี และไม่รู้จักการปฏิเสธยาเสพติด หรือหลายคนก็ใช้ยาเนื่องจากความต้องการให้ทำงานได้มากขึ้น การทดลองใช้ยาบ้าครั้งแรกๆฤทธิ์ของยาเสพติดจะทำให้ผู้เสพเกิดความรู้สึกเป็นสุข สนุกสนานที่ท่วมท้นผู้ทดลองเสพจึงเกิดความพึงพอใจที่จะใช้ยาอีกในครั้งต่อๆมา แต่เมื่อมีการใช้ยาบ้ามากขึ้น สมองส่วนของการคิด การตัดสินใจ และการคิดเหตุผลจะถูกทำลาย ใน

ขณะเดียวกันฤทธิ์ทางบวกของยาบ้าก็จะลดน้อยลง เมื่อมีการใช้ยาบ้าจนถึงขั้นเสพติด หากขาดยาผู้เสพจะมีความอยากยาจนไม่สามารถควบคุมความอยากยาได้แม้จะรู้โทษของยาบ้าแล้วก็ตาม เขาจะหมกมุ่นกับการเสพยาจนไม่ทำสิ่งอื่น ต้องสูญเสียสุขภาพ การงาน การเรียน และความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว

การติดยาก็เหมือนกับการเป็นโรคเรื้อรังเช่นโรคเบาหวาน ภูมิแพ้ ที่สามารถรักษาได้ คือรักษาให้อาการทุเลา โรคไม่กำเริบ แต่ผู้ป่วยก็ยังคงต้องดูแลตนเองอย่างดีเพื่อป้องกันไม่ให้โรคกำเริบใหม่ ผู้ป่วยเบาหวานต้องดูแลเรื่องการควบคุมอาหาร ผู้ป่วยภูมิแพ้ต้องหลีกเลี่ยงสารที่กระตุ้นภูมิแพ้ และเช่นเดียวกันผู้ป่วยติดยาเสพติด ก็ต้องระมัดระวังไม่ใกล้ชิดสิ่งกระตุ้นต่างๆ ที่จะทำให้เขาพ่ายแพ้ต่อความอยากยาได้แก่ ตัวกระตุ้นที่เป็นบุคคล เช่น เพื่อนที่เคยเสพยาด้วยกัน คนขายยา ตัวกระตุ้นที่เป็นสถานที่เช่น แหล่งบันเทิงที่มียาเสพติด ถนนสายที่มียาเสพติด ตัวกระตุ้นที่เป็นสิ่งของ ได้แก่ สุรา อุปกรณ์การเสพยา และยังมีตัวกระตุ้นที่เกิดขึ้นภายในใจของเขาเช่น ภาวะอารมณ์เศร้า อารมณ์โกรธ อารมณ์เหงา เป็นต้น ครอบครัวจะต้องทำความเข้าใจเรื่องเหล่านี้ และช่วยเหลือให้ผู้เลิกยาหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นต่างๆ และให้เขามีกิจกรรมประจำวันที่เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวให้เลิกยาได้ เช่น การออกกำลังกาย การมีงานอดิเรก สนับสนุนให้เขามีเพื่อนใหม่ที่ไม่ใช้ยาเสพติดเป็นต้น สิ่งสำคัญก็คือ ครอบครัวต้องไม่คาดหวังอะไรมากเกินไป เช่น คาดหวังว่าผู้เลิกยาจะเลิกยาได้ทันทีหลังการบำบัด ซึ่งจะยิ่งเป็นแรงกดดันทางอารมณ์แก่ผู้เลิกยา ครอบครัวควรทำความเข้าใจว่าการกลับไปเสพยาซ้ำ เป็นสิ่งที่อาจเกิดขึ้นได้ ซึ่งผู้เลิกยาอย่าอ้อมรู้สึกละอาย และท้อแท้ใจ ครอบครัวจะช่วยให้เขาได้ โดยการไม่ด่าว่าซ้ำเติม แต่ตรงกันข้ามควรจะให้กำลังใจ รับฟัง และให้กำลังใจเขา ให้เขาพบทวนบทเรียนจากความผิดพลาดนี้แล้วเริ่มต้นตั้งใจใหม่ ด้วยความเข้าใจและความอดทนเช่นนี้ ถูกหลอกลวงก็จะมุ่งมั่นตั้งใจเอาชนะปัญหาอุปสรรคต่างๆ ต่อไปได้

ประการที่สอง ครอบครัวควรเรียนรู้สัญญาณอันตราย เพื่อป้องกันการกลับไปเสพติดซ้ำ การกลับไปเสพยาซ้ำแต่ละครั้งไม่ใช่สิ่งที่อยู่ๆ จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ แต่มักจะมีสัญญาณ หรือการกระทำบางอย่างเกิดขึ้นก่อน หากครอบครัวเข้าใจสัญญาณเหล่านี้ก็จะสามารถดูแลลูกหลานอย่างถูกต้อง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการกลับไปเสพติดซ้ำ

เมื่อลูกหลานกลับสู่ครอบครัว ครอบครัวควรสังเกตการเปลี่ยนแปลงของลูกหลานซึ่งเป็นสัญญาณเตือนในการติดยา ได้แก่

1. ด้านร่างกาย สุขภาพของเขาเป็นอย่างไร เจ็บป่วยบ่อยไหม น้ำหนักลดหรือไม่
2. ด้านอารมณ์ ลูกหลานมีอาการหงุดหงิด อารมณ์เสียบ่อยหรือไม่
3. ด้านสังคม มีการเก็บตัว มีเพื่อนแปลกหน้าทำทางไม่น่าไว้วางใจ การไม่ยอมทำกิจกรรมกับคนในครอบครัว การใช้เงินเปลืองยืมเงินหรือขโมยเงิน
4. ด้านพฤติกรรม การไม่รับผิดชอบงาน ไม่สนใจครอบครัว มีพฤติกรรมปล่อยตัวสกปรก ไม่อยากอาหาร

หากครอบครัวสังเกตพบการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ควรระมัดระวัง และพูดคุยเพื่อหาสาเหตุ และแก้ไขร่วมกับผู้เสพยาต่อไป

นอกจากนี้ มีพฤติกรรมของผู้ติดยา และครอบครัวที่ควรหลีกเลี่ยงเพราะจะนำไปสู่การกลับไปเสพยาซ้ำได้

พฤติกรรมของผู้ติดยา ได้แก่

- การพกเงินจำนวนมาก
- การกลับไปดื่มเหล้า หรือสิ่งเสพติด เช่น บุหรี่ กัญชา
- การไปคบหากับเพื่อนเก่าที่เคยเสพยา
- การอยู่ในสถานการณ์ที่สนุกสนาน หรือสบายใจมากๆ
- การมีภาวะอารมณ์เครียดบ่อยๆ

- การมีเวลาว่างมาก

พฤติกรรมของครอบครัว ได้แก่

- การที่ครอบครัวไม่เชื่อใจ คอยสอดส่องดูแลคอยติดตามผู้เลิกยาตลอดเวลา
- ครอบครัวมีการใช้สารเสพติด และสุรา
- การที่ครอบครัวปกป้อง ตามใจ ผู้เลิกยามากเกินไป เช่น คอยเอาใจ ไม่ต้องรับผิดชอบอะไร ซ้อมอเตอร์ไซด์ให้ตามที่ต้องการ
- การที่ครอบครัวคาดหวังผู้เลิกยามากเกินความเป็นจริง เช่น คาดหวังให้กลับไปทำงานเลี้ยงครอบครัว หรือ ไปเรียนให้ดีเช่นเดิม
- การที่ครอบครัวตอกย้ำถึงความผิดพลาดในอดีต

ผู้เลิกยาและครอบครัว จะต้องสำรวจตนเองว่ายังมีพฤติกรรมผิดพลาดเหล่านี้หรือไม่ และช่วยกันแนะนำแก้ไข ด้วยการเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงที่ตนเองก่อนที่จะลุกลามเป็นเหตุผลกดดันให้มีการเสพยาซ้ำเกิดขึ้น ตัวอย่างในเรื่องนี้เช่น ผู้เลิกยามีข้อจำกัดในการใช้ชีวิตจริงที่เขาไม่ควรยุ่งเกี่ยวกับสุรา แต่หากครอบครัวยังคงสังสรรค์กันด้วยการตั้งวงดื่มสุราอยู่เสมอ ก็เป็นการยากที่ผู้เลิกยาจะหลีกเลี่ยงจากการดื่มสุราได้ ดังนั้นในการเลิกยาครอบครัวจึงต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่างเพื่อช่วยสนับสนุนการเลิกยาให้สำเร็จด้วย

ครอบครัวสามารถเตรียมรับกับสถานการณ์อันตรายได้โดยการพูดคุยกับผู้เลิกยาอย่างเปิดเผยจริงใจ หลีกเลี่ยงการตำหนิว่า ควรมีการตกลงกฎระเบียบอย่างชัดเจนว่าผู้เลิกยาควรทำอะไร และไม่ควรทำอะไร ควรให้คำชมเชยเมื่อผู้เลิกยาประพฤติตนได้ดี ให้ความเข้าใจและกำลังใจเมื่อเขาผิดพลาด และหากมีปัญหาก็ไม่สามารถแก้ไขเองได้ ก็ควรพิจารณาถึงการไปรับความช่วยเหลือจากคนนอกครอบครัว หรือผู้ให้การปรึกษาในสถานบำบัดต่อไป

ประการที่สาม การฟื้นฟูสัมพันธภาพในครอบครัว ในช่วงที่ติดยา ภาวะการติดยาได้ทำลายสัมพันธภาพระหว่างผู้เสพยา และครอบครัวลง พฤติกรรมในทางลบของผู้เสพยาไม่ว่าจะเป็นการโกหก การลักขโมย การก้าวร้าว ทำร้ายคนในครอบครัว ล้วนแล้วแต่สร้างความโกรธ ผิดหวัง และเสียใจแก่ครอบครัว ครอบครัวควรทำความเข้าใจว่าพฤติกรรมที่เกิดขึ้นไม่ใช่เป็นเพราะตัวคนที่แท้จริงของผู้เสพยาแต่เป็นเพราะการไม่สามารถควบคุมตัวเองจากฤทธิ์ของยาเสพติด แล้วให้อภัยความผิดพลาดในอดีต เพื่อจะเริ่มต้นสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

สัมพันธภาพที่ดีต้องเริ่มจากการยอมรับ ให้เกียรติกันและกัน และมีความไว้วางใจต่อกัน

ครอบครัวเคยมีความสงสัยไหมว่าทำไมในบางครอบครัวแม้ว่าพ่อแม่จะมีความรักความปรารถนาดีต่อลูกหลาน แต่ลูกหลานกลับห่างเหินจากพ่อแม่ หรือไม่เชื่อฟัง

เคล็ดลับที่จะทำให้พ่อแม่ประสบความสำเร็จในการสร้างความสัมพันธ์กับลูกหลาน คือ การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ดังนี้

1. การรับฟัง

คือการใช้คำพูดที่เปิดประตูใจให้ผู้เสพยาได้พูดคุยเรื่องต่างๆ เช่น คำพูดว่า “เข้าใจละ “ “อ้อ” “น่าสนใจ “ “เล่าให้ฟังหน่อยซิ” “เมื่ออยากทราบความคิดความรู้สึกของลูก” “ลูกอยากเล่าไหม” “พูดซิ แม่กำลังฟัง”

การรับฟังที่ดี พ่อแม่ควรฟังอย่างเข้าใจเปิดใจกว้างที่จะเรียนรู้ความคิดความรู้สึกความต้องการของลูกหลาน โดยปราศจากการตัดสินว่าสิ่งนั้นถูกผิด และให้เวลารับฟังให้ผู้เสพยาได้พูดออกมาอย่างอิสระ โดยไม่ต้องมีการขัดจังหวะการพูด แล้วใช้คำพูดกระตุ้นให้ลูกหลานคิดแก้ไขปัญหาด้วยตัวของเขาเอง แทนที่พ่อแม่จะเป็นฝ่ายแนะนำสั่งสอนฝ่ายเดียว เช่น “ถ้าลูกยังคบเพื่อนที่ชั่วต่อไป อะไรจะเกิดขึ้นกับลูก” แทน

คำพูดว่า “ลูกไม่ควรคบเพื่อนที่ติดยา เพราะลูกจะต้องกลับไปใช้ยาแน่ๆ” การเปิดโอกาสให้ผู้เสพยาได้พูด ได้คิดแก้ไขปัญหาด้วยตัวเองเท่ากับเป็นการให้เกียรติและยอมรับในคุณค่าของเขาและเขาจะร่วมมือในการแก้ไขปัญหามากขึ้น

2. การสื่อสารด้วยประโยคขึ้นต้นด้วย “พ่อแม่” เป็นการสื่อสารที่บอกความรู้สึก ความปรารถนาทางบวกของพ่อแม่ที่มีต่อลูก ตรงกันข้ามกับประโยคขึ้นต้นด้วย “ลูก” ซึ่งเป็นการสื่อสารความรู้สึกทางลบและมุ่งโจมตีผู้ฟัง ตัวอย่างเช่น เมื่อลูกกลับบ้านไม่ตรงเวลา พ่อแม่รู้สึกเป็นห่วง วิดกกังวล ตามมาด้วยความรู้สึกโกรธที่ลูกไม่รักษาสัญญาว่าจะกลับบ้านตรงเวลา ในทันทีที่ลูกย่างเท้าเข้าบ้าน พ่อแม่ที่สื่อสารด้วยประโยคที่ขึ้นต้นด้วย “พ่อแม่” จะพูดว่า “โล่งอกไปทีที่ลูกกลับบ้านแล้ว” ส่วนพ่อแม่ที่สื่อสารด้วยประโยคที่ขึ้นต้นด้วย “ลูก” จะพูดว่า “ลูกนี่แยจริงๆ กลับบ้านค่ำๆ มีดๆ”

การสื่อสารด้วยประโยคขึ้นต้นด้วย “พ่อแม่” จะบอกความรู้สึกแรกที่เป็นความรู้สึกที่แท้จริงของพ่อแม่ ซึ่งย่อมก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อผู้พูด และเกิดความไว้วางใจต่อกัน ส่วนการสื่อสารด้วยประโยคขึ้นต้นด้วย “ลูก” เป็นการสื่อสารความรู้สึกทางลบที่ตามมาภายหลัง ที่จะส่งผลให้ลูกรู้สึกถูกตำหนิ จะก่อให้เกิดความโกรธและห่างเหินต่อกันมากขึ้น

ด้วยเหตุนี้ เมื่อมีเรื่องขัดแย้งใดๆ พ่อแม่ควรตั้งสติ ควบคุมอารมณ์ และฝึกหัดที่จะสื่อสารด้วยประโยคขึ้นต้นด้วย “พ่อแม่” ที่จะสร้างความใกล้ชิดผูกพัน และเกิดความร่วมมือกันมากขึ้นในการแก้ไขปัญหาต่อไป นอกจากการฝึกหัดการพูดประโยคขึ้นต้นด้วย “พ่อแม่” แล้ว พ่อแม่ควรระมัดระวังคำพูดทางลบต่างๆ ต่อไปนี้

1. คำพูดชี้แนะ บังคับ เช่น “อย่ามาตะโกนกับแม่แบบนี้นะ”

2. คำพูดตกเตือน ว่ากล่าว ชู้ เช่น “ลูกต้องเสียใจ ถ้าทำอย่างนี้”

3. คำพูดตัดสิน วิพากษ์วิจารณ์ ต่ำหนิติเตียน เช่น “ลูกทำผิดอยู่ได้ ชั่วๆ ซากๆ”

4. คำพูดเยาะเย้ย ทำให้ได้ฉาย เช่น “แกมันชิงหมาเกิด”

คำพูดทางลบเหล่านี้ล้วนแล้วแต่ทำลายความมีคุณค่าของผู้ถูกเยาะเย้ย สร้างความเครียดและความกดดันทางอารมณ์ ซึ่งอาจผลักดันให้ผู้ถูกเยาะเย้ยกลับไปใช้ยาเสพติดอีก

การที่ลูกหลานของเราติดยาในทุกวันนี้ จะเห็นว่าไม่ยากเย็นเลย แต่การเลิกยาดูเหมือนจะเป็นเรื่องที่ยากเย็นมากกว่า เมื่อลูกหลานติดยาเท่ากับเขาสูญเสียอำนาจในการควบคุมตัวเอง เขาต้องอยู่ใต้อำนาจของยาเสพติด กำลังของตัวเขาเองตามลำพังไม่มากเพียงพอที่จะเอาชนะยาเสพติดตัวนี้ได้ เขาจำเป็นต้องอาศัยพลังจากครอบครัวช่วยผลักดันเขาขึ้นมาจากอำนาจของยาเสพติดนี้ พลังของครอบครัวคือ

พลังของความรักอันยิ่งใหญ่ที่จะ ไม่ยินยอมให้ลูกหลานเราตายไปตรงหน้าเด็ดขาด ในช่วงเวลาเริ่มต้นแก้ไขปัญหาลูกหลานอาจยังมีกำลังไม่มากพอ เขาอาจผิดพลาด หกล้ม ได้ ครอบครัวก็พร้อมจะผลักดันเขาขึ้นมาใหม่ และช่วยสนับสนุนให้เขาก้าวหน้าไปเรื่อยๆ ด้วยความอดทน และไม่ยอมแพ้ ในที่สุดลูกหลานก็จะค่อยๆ เรียนรู้ด้วยความเข้มแข็งขึ้น และประสบความสำเร็จได้ในที่สุด

เอกสารอ้างอิง

1. ทรงเกียรติ ปิยะกะ. เลี้ยงลูกให้พ้นภัยยาเสพติด. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน; 2545.
2. โจ้ จักรกฤษณ์ คชรินทร์. ชีวิตข้า ชีวิตดารา ชีวิตยาเสพติด. กรุงเทพฯ : Animate Print And Design Co., Ltd; 2545.
3. นิดดา หงษ์วิวัฒน์. ห้องเรียนของพ่อแม่. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อักษรสมัย. 2542.
4. สถานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ราชดำริ. คู่มือปฏิบัติงานการให้คำปรึกษาแก่ครอบครัวเพื่อการฟื้นฟูสภาพผู้ติดยาเสพติดในระยะกลับสู่สังคม. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด; 2537.

.....*