



Good Bye

NARKOBA

*BERHENTI SEKARANG SOBAT, SEBELUM
SEMUA TERLAMBAT*

- Dari Pengalaman Hidup Mantan Pecandu -

Ahmad Sabilal Muhtadin



Good Bye

NARKOBA

*BERHENTI SEKARANG SOBAT, SEBELUM
SEMUA TERLAMBAT*

- Dari Pengalaman Hidup Mantan Pecandu -

Ahmad Sabilal Muhtadin

Good Bye
NARKOBA

**BERHENTI SEKARANG SOBAT, SEBELUM
SEMUA TERLAMBAT**

- Dari Pengalaman Hidup Mantan Pecandu -

Ahmad Sabial Muhtadin



Good Bye Narkoba

Penulis:

Ahmad Sabilal Muhtadin

Editor:

Brili Agung

Desain Cover:

Irfan Efendy

Layout:

Irfan Efendy

Penerbit:



Satria Indra Prasta Publishing (Anggota IKAPI)
Jl. Curug Cipendok Km.1
Kalisari, Cilongok, Banyumas, Jawa Tengah

Cetakan Pertama:

Oktober 2023, 190 hlm, A5

ISBN : 978-623-156-135-0

Hak Cipta pada penulis.

Hak cipta dilindungi Undang Undang.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh buku ini tanpa izin tertulis dari penulis.

TERIMA KASIH

Laa haulaa wala quwwata illabillah, Alhamdulillahirobil 'alamin, atas segala puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, Yang Maha Indah, Maha Pengasih, Maha Penyayang, Maha Pengatur, Maha Penulis, dan Segala Maha yang jika saya tulis kalimat-kalimat ilmu-Nya, jika lautan ibaratkan tinta, air lautan itu akan habis sebelum selesai penulisan kalimat-kalimat-Nya tersebut, bahkan meskipun didatangkan tambahan berupa laut-laut yang lain, maka ia pasti akan habis pula sebelum selesai menuliskannya. Ridho-Mu, Cinta-Mu dan dekat dengan-Mu, hanya itu tujuan dalam menuliskan buku ini.

Syukron katsiron, kepada Sang Kekasih, Penghulu Alam, Mahluk-Nya Yang Terindah, Rasulullah Shollahu 'alaihi wasalam. Sungguh buku ini dibuat atas dasar cinta kepadamu, atas dasar rindu kepadamu.

Untuk Para Guru kami di TQN Suryalaya, khususnya Guru Mursyid kami tercinta, Syekh Ahmad Sohibulwafa Tajul 'Arifin (Pangersa Abah Anom Radiallahuanhu), “Nuhun Pangersa Abah, atas limpahan bimbingan dan karomah yang selalu mengucur kepada kami semua murid-muridmu, yang selalu merindukan kelembutan dan kasih sayangmu, yang tiada henti saya bersyukur karena telah menjadi muridmu.”

Terima kasih banyak saya ucapkan juga kepada para Guru Ilmu, yang maaf tidak bisa disebutkan satu-persatu, khususnya kepada Ayahanda Walid Ibrahim Bin Malik, yang selalu mengajarkan kami indahnya sholat, mengajarkan cinta kepada sesama, mengajarkan untuk menjadi pelayan bagi seluruh alam.

Terima kasih kepada para leluhur kami, juga kepada para keluarga, khususnya Orangtua (Bapak, Emak, Mami, Papi), Istri

dan anak-anak tercinta yang merupakan anugerah terindah dalam hidup ini (ummi lia, Kak Naura, Kak Ais, Bang Akbar dan Dek Khaulah. Tak henti Abi panjatkan doa, semoga kita dan semua keturunan kita hingga kiamat kelak, semuanya jadi kekasih Allah Subhaanahu wata'ala, Aamiin3x) serta semua saudara (Kak Ita dan lainnya), terima kasih baiknya, sabarnya, dukungannya.

Semua keluarga besar Pontren Suryalaya di Tasikmalaya, saudara seperjuangan di LDTQN Suryalaya, Keluarga besar MUI Kalbar, serta yayasan serta komunitas yang maaf tidak bisa disebutkan satu-persatu, semoga kita tetap istiqomah dalam Taqwa dan Tawakal, serta menjadi sebaik-baiknya asbab kebaikan.

Terima kasih untuk mas Brili Agung dan team yang telah membantu project buku ini, semoga menjadi salah satu amal terbaik kita bersama.

Terima kasih semua yang telah mengisi hidup saya dari sejak dilahirkan sampai kembali pulang ke akhirat kelak, yang maaf tidak bisa ditulis semuanya, karena satu buku ini tak akan cukup untuk nulis semua nama kalian wahai orang-orang baik. Intinya I love u all, doa terbaik untuk kalian, Aamiin3x.

Dan tentunya untuk anda yang mau merogoh kocek untuk membeli buku ini, semoga bermanfaat dan tercapai tujuan anda membeli buku ini, Aamiin3x.

DAFTAR ISI

PENDAHULUAN	III
DAFTAR ISI	IV
BAB I Bahaya Narkoba	7
BAB II Zat Psikoaktif	16
A. Zat Psikoaktif	19
B. Metabolisme	21
C. Efek Umum Dari Zat Psikoaktif	22
D. Pengelompokan Zat Psikoaktif	24
BAB III TINGKATAN & FAKTOR PENDORONG PEMAKAI NARKOBA	56
A. Coba - Coba (Rekreasional / Eksperimental)	57
B. Pemakai Narkoba Pada Saat Atau Keadaan Tertentu (Sirkum sial / Situasional)	58
C. Pemakai Intensif / Reguler (Penyalahgunaan)	59
D. Pemakai Kompulsif / Adiktif (Ketergantungan)	60
BAB IV CARA LEPAS NARKOBA	75
A. PAW SYNDROME	79
B. Apa Faktor Pemicu Saya ???	84
C. Wheel Of Change	93
D. Pahami Relapse	103

E. Awali Dengan Doa dan Mohon Ampunan	114
F. Kuatkan Niat	124
G. Renungi Kerugian dan Aneka Masalah yang Timbul Akibat Narkoba	127
H. Baca Kisah Sukses Stop Narkoba	131
I. Merapat ke Tuhan	142
J. Halo, kenalkan nama saya “ EMOSI “	146
K. Dukungan keluarga dan orang terdekat	154
L. Keseimbangan Jasmani dan Rohani	159
M. Belajar Berbuat Baik	167
N. Lakukan Aktivitas Yang Positif	172
O. Join Tempat Rehabilitasi	175
P. Social Pressure !!!	181
Q. Multi Level Dosa	183
 PENUTUP	 185
DAFTAR PUSTAKA	190

BAB I

BAHAYA NARKOBA

Wahai sobat, saudaraku yang baik. Apakah di saat ini posisi kamu sudah merasa capek dalam melawan kecanduan narkoba, tapi kamu gagal terus ???

Apakah kamu tahu bahwa kamu ini sedang kecanduan narkoba, tapi merasa susah banget untuk berhenti?

Apakah kamu tahu, apa sih penyebabnya kamu gagal terus dan susah banget untuk berhenti dari kecanduan narkoba ??? Tahu tidak apa penyebabnya ??? Repotnya kadang kamu itu tidak mau tahu kenapa kamu kecanduan !!!

Untuk tahu, kita harus belajar ilmunya. Pertanyaannya belajar dari siapa ??? Dari yang telah mengalami, yang telah paham dan telah merasakan. Jadi didalam hidup itu ada yang tahu, ada yang paham dan ada yang merasakan. Tiga tingkatan yang berbeda. Kata Guru saya, **KH. Ahmad Sohibulwafa Tajul 'Arifin atau dikenal dengan nama Pangersa Abah Anom**, Pontren Suryalaya, Tasikmalaya, **“Sedalam-dalamnya tahu, belum tentu paham. Sedalam-dalamnya paham belum tentu merasakan.”**

Di buku ini, kita akan belajar bersama dari pengalaman-pengalaman saya dan teman-teman saya yang telah bertahun-tahun merasakan menjadi pecandu narkoba. Bahkan ada dari kami yang sudah sampai puluhan tahun berjuang untuk melepas diri dari jeratan Narkoba. Jadi ilmu yang ada di buku ini, berdasarkan praktek kami dilapangan, bukan hanya sekedar teori semata. Sudah kami rasakan banget.

Nah, sekarang atas izin Tuhan, buku ini akan menjadi wasilah untuk memberikan petunjuk untuk kamu saudaraku. Petunjuk bagaimana cara melepas diri dari jeratan narkoba.

Ada beberapa penyebab orang memakai narkoba. Sebagian besar diluaran sana ketika lagi dilanda masalah, stress, penat, menyentuh narkoba yang akhirnya membuat kecanduan. Itu artinya selama ini sebagian besar dari kita menyentuh narkoba untuk pelarian, untuk mencari sumber kebahagiaan.

Dan menurut kita narkoba inilah sumber kebahagiaan terbaik ketika berada dalam masalah. Faktanya, justru masalah makin bertambah, makin runyam.



Sebenarnya yang harus dipertanyakan adalah bagaimana cara kita bisa berdamai dengan hidup dan mencari sumber kebahagiaan sejati. Setiap orang ada masalah, karena hidup di dunia ini tempatnya kita untuk diuji, tempat persinggahan sementara yang penuh dengan masalah. Baru aja selesai gempa bumi, ehh banjir datang. Kadang – kadang, belum selesai gempa bumi, ehh banjir datang barengan sama wabah penyakit. **Ya itulah kenyataan hidup, tempatnya ujian, tempatnya masalah.** Tapi, tidak semua orang yang bermasalah itu menjadikan narkoba untuk mencari kebahagiaan. Permasalahan sebenarnya bukan kepada narkoba ini, tapi pada pilihan kita karena memilih narkoba untuk mencari kebahagiaan.

Faktanya semua orang butuh kebahagiaan. Orang-orang yang memilih narkoba untuk mencari kebahagiaan, itu adalah sebuah kesalahan yang besar. Contohnya siapa? Ya kita hehe. Ayo ngaku hehe.

Jadi, sekarang sudah tahu ya, salah satu penyebab kita kecanduan??? Lantas gimana cara mengobatinya???

Maka caranya, cari sumber kebahagiaan yang lain, yang baik, yang positif. (Akan kita bahas di bab 4 nanti).

Sekarang lihat ke cermin dan katakan dengan jujur, “Hai kamu, ya kamu,... yang dicermin, kamu butuh sumber kebahagiaan yang baik”. Lalu buat list beberapa hal dan lakukan hal baik itu. Pilih hal baik yang sesuai aturan Tuhan, yang bisa buat kita tenang, tentram dan bahagia lahir batin.

Kadang kita itu sibuk mikirin masalah yang kadang tidak penting-penting banget, kadang kita mikir hal yang belum tentu kejadian. Itu yang buat kita tidak bisa berhenti kecanduan, karena kita berkhianat kepada ketenangan.

Balik lagi ke list hal-hal yang bisa buat kita bahagia tadi, hal tersebut wajib dicoba, wajib dilakukan, maka akan ada perubahan, kamu akan berpeluang sembuh dari kecanduan. Dan masih banyak hal yang akan kita bahas lainnya. Untuk lebih lengkapnya mengenai kiat-kiat untuk lepas dari jeratan narkoba, akan kita bahas di Bab 4 nanti. Sebelum ke Bab 4 nanti, kita akan bahas dulu tentang pengetahuan seputar narkoba.

Saudaraku, saya izin curhat dikit, ya. Pengalaman di dunia narkoba dari tahun 1997 membuat saya melihat dan mengalami banyak hal buruk, bisnis sampai bangkrut, **badan payah, hati susah**, sakit lahir batin, muntah darah, hampir overdosis, membuat sedih keluarga, dan lainnya. Lalu tidak sedikit orang sekitar saya yang masuk penjara, karir hancur, bangkrut, rumah tangga hancur berantakan dan juga banyak yang mengalami kematian. Kematian karena overdosis dan juga karena sakit yang ditimbulkan karena efek dari tubuh yang sekian lama mengkonsumsi narkoba.



Mengingat, banyaknya kasus narkoba di kalangan masyarakat, terutama di kalangan para remaja yang dalam masa serba ingin tahu dan ingin melakukan hal-hal yang belum pernah dilakukannya. Kebanyakan yang terjerat karena pergaulan yang terlalu bebas, awalnya hanya coba-coba, akhirnya menjadi pecandu. Sedih rasanya melihat remaja yang harusnya menikmati masa pertumbuhannya malah harus merasakan kejamnya narkoba yang perlahan-lahan merusak kesehatan organ tubuhnya dan merusak masa depannya.

Bila narkoba digunakan secara terus menerus dan melebihi takaran yang telah ditentukan, maka akan mengakibatkan ketergantungan. Kecanduan inilah yang akan mengakibatkan gangguan fisik dan psikologis, karena terjadinya kerusakan pada sistem syaraf pusat (SSP) dan organ-organ tubuh seperti jantung, paru-paru, hati, dan ginjal.

Dampak penyalahgunaan narkoba pada seseorang sangat tergantung pada jenis narkoba yang dipakai, kepribadian pemakai, dan situasi atau kondisi pemakai. Secara umum, dampak

kecanduan narkoba dapat terlihat pada fisik, psikis, maupun sosial seseorang.

Faktanya, bahaya narkoba menyengol berbagai aspek kehidupan. Di Indonesia, darurat narkoba dilihat pula dari kuantitas dan kualitas tindak kriminal hingga kerugian yang dihasilkan. **Setiap tahun, narkoba telah merugikan negara hingga lebih dari Rp, 50 triliun.** Jumlah ini, didapatkan dari perhitungan uang yang disedot ke luar negeri atas campur tangan bandar narkoba. Kemudian, dana rehabilitasi para korban, efek sosial, penurunan kualitas sumber daya manusia, dan kejahatan berkontribusi pula terhadap pembengkakan nominal kerugian tersebut.

Menurut Badan Narkotika Nasional (BNN) yang bersumber dari kompas.id, ada sekitar 4,8 juta penduduk desa dan kota pernah memakai narkoba dari rentang usia 15 – 64 tahun, sepanjang tahun 2022-2023. Ada 768 kasus tindak pidana dengan tersangka sebanyak 1.209 orang.

NARKOBA (Narkotika, Psikotropika dan Bahan Adiktif lainnya) adalah bahan atau zat yang dimasukkan dalam tubuh manusia, baik secara diminum, dihirup, atau disuntikkan pikiran atau perasaan hati dan juga orang lain. Narkoba mengandung zat Psikoaktif (Dibahas di bab 2). Narkoba dapat menimbulkan kesulitan (adiksi) fisik dan psikologis.

Dampak Fisik:

- Gangguan pada sistem syaraf (neurologis), seperti kejang-kejang, halusinasi, gangguan kesadaran, kerusakan syaraf tepi
- Gangguan pada jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler), seperti infeksi akut otot jantung, gangguan peredaran darah
- Gangguan pada kulit (dermatologis), seperti penanahan (abses), alergi, eksim

- Gangguan pada paru-paru (pulmoner), seperti penekanan fungsi pernapasan, kesukaran bernafas, pengerasan jaringan paru-paru
- Sering sakit kepala, mual-mual dan muntah, murus-murus, suhu tubuh meningkat, pengecilan hati dan sulit tidur
- Dampak terhadap kesehatan reproduksi adalah gangguan pada Endokrin, seperti penurunan fungsi hormon reproduksi (estrogen, progesteron, testosteron), serta gangguan fungsi seksual
- Dampak terhadap kesehatan reproduksi pada remaja perempuan antara lain perubahan periode menstruasi, ketidakteraturan menstruasi, dan amenorhoe (tidak haid)
- Bagi pengguna narkoba melalui jarum suntik, khususnya pemakaian jarum suntik secara bergantian, risikonya adalah tertular penyakit seperti hepatitis B, C, dan HIV yang hingga saat ini belum ada obatnya
- Penyalahgunaan narkoba bisa berakibat fatal ketika terjadi overdosis, yaitu konsumsi narkoba melebihi kemampuan tubuh untuk menerimanya. Overdosis bisa menyebabkan kematian.

Dampak Psikis:

- Lamban kerja, ceroboh kerja, sering tegang, dan gelisah
- Hilang kepercayaan diri, apatis, pengkhayal, penuh curiga
- Agitatif, menjadi ganas, dan tingkah laku yang brutal
- Sulit berkonsentrasi, perasaan kesal, dan tertekan
- Cenderung menyakiti diri, perasaan tidak aman, bahkan bunuh diri



Dampak Sosial:

- Gangguan mental, anti-sosial dan asusila, dikucilkan oleh lingkungan
- Merepotkan dan menjadi beban keluarga
- Pendidikan menjadi terganggu, masa depan suram

Dampak fisik, psikis, dan sosial berhubungan erat. Ketergantungan fisik akan mengakibatkan rasa sakit yang luar biasa (sakau) bila terjadi putus obat (tidak mengkonsumsi obat pada waktunya) dan dorongan psikologis berupa keinginan sangat kuat untuk mengkonsumsi (bahasa gaulnya sugest). Gejala fisik dan psikologis ini juga berkaitan dengan gejala sosial seperti dorongan untuk membohongi orang lain, mencuri, pemaarah, manipulatif, dan lainnya.



Ini baru sebagian kecil yang saya gambarkan tentang bahaya narkoba, yuk saudaraku, kita lanjut ke bab berikutnya.

BAB II

ZAT

PSIKOAKTIF

Narkoba (narkotika dan obat-obatan berbahaya). Di Indonesia, narkoba memiliki nama lain Napza (Narkotika, Psikotropika, dan zat aditif).

Menurut UU Narkotika pasal 1 ayat 1 menyatakan bahwa narkotika merupakan zat buatan atau pun yang berasal dari tanaman yang memberikan efek halusinasi, menurunnya kesadaran, serta menyebabkan kecanduan.

Semua istilah ini, baik “narkoba” ataupun “napza”, mengandung ZAT PSIKOAKTIF, mengacu pada kelompok senyawa yang memiliki efek penurunan kesadaran, halusinasi, daya rangsang yang umumnya memiliki risiko kecanduan bagi penggunaannya. Menurut pakar kesehatan, narkoba sebenarnya adalah senyawa-senyawa psikotropika yang biasa dipakai untuk membius pasien saat hendak dioperasi atau obat-obatan untuk penyakit tertentu. Namun kini persepsi itu disalahartikan akibat pemakaian di luar peruntukan dan dosis yang semestinya.

Oh iya saudaraku, nanti selain penjelasan, saya akan memberikan contoh gambarnya juga, karena buku ini tidak hanya untuk dibaca para pecandu saja, tapi juga untuk umum, agar pemahannya tuntas. Karena dulu pernah kejadian teman saya digerebek keluarganya karena Narkoba, tapi saat digeledah dikamarnya, keluarganya melihat bong (alat hisap narkoba) dibiarkannya saja, dikira hanya botol kaca hiasan, ya itu karena tidak pernah mempelajarinya secara detil.

Sebelum nya kita harus mengenal seputar zat psikoaktif, kita bahas di halaman berikutnya,...

A. ZAT PSIKOAKTIF

Zat psikoaktif merupakan zat yang mempengaruhi kerja sistem syaraf pusat (SSP) dan mengubah perilaku atau persepsi tentang kejadian disekitarnya. Zat psikoaktif termasuk zat ilegal / terlarang dan beberapa obat yang digunakan untuk medikasi (pengobatan).

Medikasi mempunyai potensi untuk mencegah atau menyembuhkan penyakit atau meningkatkan kesejahteraan fisik atau mental seseorang, tetapi medikasi menggunakan zat psikoaktif (seperti untuk mengobati gangguan anxietas, atau nyeri) juga mempunyai potensi untuk menimbulkan masalah.

SSP merupakan bagian dari sistem syaraf yang terdiri dari otak dan sumsum tulang belakang. Otak manusia dilindungi oleh membran yang disebut sawar otak. Sawar otak ini merupakan suatu seri sel-sel yang saling erat merekat, yang hanya dapat dilalui oleh zat kimia tertentu. Karena sel-sel pada sawar otak saling merekat erat, zat dengan struktur molekul besar dan larut dalam air (yang berarti bahwa mereka larut dengan mudah dalam cairan) tidak dapat menembusnya. Medikasi dengan menggunakan aspirin atau antibiotika, termasuk dalam kategori ini.

Namun demikian, zat dengan struktur molekul kecil dan larut dalam lemak, seperti pada kebanyakan zat psikoaktif, dapat dengan mudah menembus sawar otak. Dengan cara ini, zat psikoaktif dapat memberikan efek langsung pada otak.

Meskipun medikasi psikotropik digunakan untuk mengobati gangguan mental mayor (seperti penggunaan antipsikotik dan antidepresan) termasuk dalam zat psikoaktif, pengguna medikasi (pasien) ini bukan tergolong dalam kategori penyalahgunaan, karena tidak menimbulkan efek menyenangkan yang sama seperti penyalahguna.

Selain memberikan efek langsung pada otak, zat psikoaktif juga dapat mempengaruhi proses biokimiawi jaringan tubuh dan organ-organ.

B. METABOLISME

Farmakologi merupakan cabang ilmu pengetahuan yang mempelajari efek-efek dari zat psikoaktif pada tubuh dan otak, termasuk bagaimana proses metabolismenya :

- Metabolisme adalah proses kimiawi kompleks yang terus-menerus terjadi di dalam tubuh. Sebagai contoh, energi yang dibutuhkan manusia didapatkan dari makanan melalui proses metabolisme.
- Reaksi kimiawi sel dalam badan manusia mengubah makanan menjadi energi yang diperlukan untuk bergerak, berpikir hingga bertumbuh-kembang, zat tersebut kemudian mengeliminasi yang tersisa dari makanan.
- Semua zat yang kita telan akan dimetabolisasi dengan cara ini.
- Sesaat setelah orang menggunakan zat, tubuh akan segera memproses dengan memecahkan dan mengeliminasi-nya.
- Liver (hati) bertanggung jawab memetabolisir zat-zat asing yang masuk ke dalam tubuh, dengan dibantu oleh ginjal dalam prosesnya.
- Saat sebuah zat telah dimetabolisasi, zat tersebut utamanya dieliminasi dari tubuh melalui urin atau feses, dan juga melalui keringat, air liur atau nafas.

Masing-masing zat dipecah dan dieliminasi (dibuang) dengan cara dan durasi yang berbeda. Waktu yang dibutuhkan untuk mengeliminasi separuh dari dosis asli zat dari tubuh disebut waktu paruh zat :

- Waktu paruh zat mempengaruhi seberapa lama efek zat berlangsung dan berapa lama zat tersebut dikeluarkan seluruhnya dari tubuh.

- Ketika seseorang menghentikan penggunaan zat, penting untuk mengetahui waktu paruh zat dimaksud, untuk mengetahui lamanya waktu detoksifikasi atau bersihnya zat dari dalam tubuh.

Faktor-faktor lain seperti umur pengguna, lama dan banyaknya jumlah zat yang digunakan secara teratur, juga mempengaruhi berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk memetabolisir zat di dalam tubuh kita. Hal-hal tersebut juga menimbulkan perbedaan bagaimana kemampuan tubuh kita untuk :

- Mengabsorpsi (menyerap) zat psikoaktif,
- Memetabolisir zat tersebut,
- Mengeliminasi zat.

Contohnya :

- Proses metabolisme dan eliminasi zat dari anak kecil dan remaja terjadi lebih lambat.
- Jika seseorang sering menggunakan zat dan dalam dosis yang besar, mungkin metabolisme dan eliminasinya lebih cepat.

C. Efek Umum Dari Zat Psikoaktif

Karakteristik utama dari zat psikoaktif mempengaruhi perasaan (mood), pikiran, penilaian (judgement), sensor persepsi, dan perilaku.

Contoh pengaruh zat yang **mempengaruhi perasaan**, yaitu :

- Perasaan lebih waspada,
- Perasaan lebih santai,
- Perasaan lebih atau kurang depresi dari biasanya,
- Perasaan mudah tersinggung atau marah,
- Perasaan lebih mudah bersosialisasi,
- Perasaan berbahagia,
- Perasaan (nafsu) lebih atau kurang terhadap seks,
- Perasaan ketakutan.

Contoh pengaruh zat **terhadap pikiran dan penilaian**, yaitu:

- Pikiran cepat,
- Tidak mampu memutuskan atau membuat rencana,
- Distorsi persepsi (penyimpangan makna sudut pandang manusia dalam memilih opini dan kepercayaan mengenai suatu hal),
- Peningkatan kejernihan pikiran,
- Pikiran paranoid,
- Penilaian (judgement) buruk.

Contoh pengaruh zat **terhadap sensor persepsi**, yaitu :

- Distorsi persepsi,
- Perubahan dalam persepsi terhadap suhu tubuh,
- Perubahan dalam persepsi terhadap nyeri.

Contoh pengaruh zat **terhadap perilaku**, yaitu :

- Menurun atau meningkatkan aktivitas,
- Meningkatkan tindakan berisiko atau aktivitas berbahaya,
- Perilaku tidak sesuai dengan tata nilai pribadi,
- Agresi atau kekerasan kekejaman,
- Pasif,
- Peningkatan atau penurunan perilaku seksual,
- Secara ringkas, zat psikoaktif menghasilkan berbagai efek, baik positif maupun negatif. Efek ini tergantung dari jenis zat yang digunakan.

D. Pengelompokan Zat Psikoaktif

Ada 4 jenis zat psikoaktif, yaitu *Narkotika (Opioid)*, *Stimulan*, *Halusinogen* dan *Depresan*. Akan kita kupas satu persatu dibawah ini.

1. Narkotika (Opioid)

Narkotika adalah zat sintetis maupun semi sintetis yang dihasilkan tanaman atau lainnya yang dapat berdampak pada penurunan atau perubahan kesadaran dan hilangnya rasa nyeri. Zat ini dapat menimbulkan ketergantungan pada penggunaanya. Golongan ini disebut opioid karena bekerja pada reseptor opiat di dalam otak. Contohnya: morfin, heroin (putaw), opium, demerol dan lainnya.

Berikut ini adalah contoh narkotika dan penampakkannya :

a) Morfin

Morfin berasal dari kata "*Morpheus*" (dewa mimpi) adalah alkaloid analgesik yang sangat kuat dan ditemukan pada opium. Zat ini bekerja langsung pada sistem saraf pusat sebagai penghilang rasa sakit.



Cara Penggunaan :

- Cara penggunaannya adalah dengan disuntikkan ke otot atau pembuluh darah.

Gejala fisik pengguna:

- Pupil mata menyempit
- Melambatnya denyut nadi
- Tekanan darah menurun
- Suhu badan menurun
- Mengalami kelemahan pada otot, akan tetapi jika sudah kecanduan akan mengalami kejang otot.

Efek samping pemakaian:

- Menurunnya kesadaran pengguna
- Menimbulkan euforia
- Kebingungan
- Berkeringat
- Dapat menyebabkan pingsan, dan jantung berdebar-debar
- Menimbulkan gelisah, dan perubahan suasana hati
- Mulut kering dan warna muka berubah
- Mengalami kejang lambung
- Produksi air seni berkurang
- Mengakibatkan gangguan menstruasi dan impotensi

b) Heroin / Putaw

Heroin dihasilkan dari pengolahan morfin secara kimiawi. Akan tetapi, reaksi yang ditimbulkan heroin menjadi lebih kuat

dari pada morfin itu sendiri, sehingga mengakibatkan zat ini sangat mudah menembus ke otak.

Cara Penggunaan:

- Cara pemakaiannya, bubuknya dibakar disendok agar cair, lalu disuntikkan ke anggota tubuh ataupun bisa juga dengan cara dihisap, biasanya dihisap dengan uang kertas yang digulung.



Gejala atau efek yang ditemukan pada pengguna hampir sama dengan pengguna morfin, yaitu:

- Melambatnya denyut nadi
- Tekanan darah menurun
- Otot menjadi lemas
- Pupil mengecil
- Hilang kepercayaan diri
- Suka menyendiri
- Seringkali berdampak kriminal, misalnya berbohong, menipu

- Kesulitan saat buang air besar
- Sering tidur
- Kemerahan dan rasa gatal pada hidung
- Gangguan bicara (cadel)
- Jika dipakai dalam kurun waktu yang panjang dapat berakibat overdosis, bahkan kematian.

c) Opiat / Opium

Adalah zat berbentuk bubuk yang dihasilkan oleh tanaman yang bernama *Papaver somniferum*. Kandungan morfin dalam bubuk ini biasa digunakan untuk menghilangkan rasa sakit, yang kemudian banyak disalahgunakan.

Berawal dari buah opium yang dilukai dengan pisau sadap akan mengeluarkan getah kental berwarna putih. Setelah kering dan berubah warna menjadi cokelat, getah ini dipungut dan dipasarkan sebagai opium mentah. Opium mentah ini bisa diproses secara sederhana hingga menjadi candu siap konsumsi. Kalau getah ini diekstrak lagi, akan dihasilkan morfin. Morfin yang diekstrak lebih lanjut akan menghasilkan heroin.

Tanaman opium yang berasal dari kawasan pegunungan Eropa Tenggara ini sekarang telah menyebar sampai ke Afganistan dan “segitiga emas” perbatasan Myanmar, Thailand, dan Laos. Menurut Perserikatan Bangsa-Bangsa, Afganistan saat ini merupakan penghasil opium terbesar di dunia dengan 87%. Laos juga merupakan salah satu penghasil terbesar.



Cara Penggunaan:

- Penggunaan opiat adalah dengan cara dihisap.

Adapun efek/gejala yang timbul dari narkotika jenis ini antara lain:

- Memiliki semangat yang tinggi
- Sering merasa waktu berjalan begitu lambat
- Merasa pusing/mabuk
- Birahi meningkat
- Timbul masalah kulit di bagian mulut dan leher
- Sering merasa sibuk sendiri

d) Demerol

Demerol merupakan obat bius analgesik zat yang sering disalahgunakan sehingga termasuk golongan narkoba. Demerol di kenal juga dengan nama pethidine atau meperidine. Di luar negara Indonesia Demerol juga dikenal sebagai isoniprocaine, lidol, pethanol, piridosal, algil, alodan, centralgin, dispadol, dolantin dan nama lainnya. Bentuk dari senyawa ini biasanya cair atau tablet. Fungsi utama dari demerol adalah meredakan rasa nyeri pada bagian tubuh. Jika overdosis, obat ini dapat berakibat kematian bagi penggunanya. Bagi penderita asma dilarang keras mengkonsumsinya. Obat ini juga memberikan efek kecanduan.



Ciri/efek yang ditimbulkan jika kecanduan obat ini adalah:

- Melambatnya sistem pernafasan dan detak jantung
- Mengantuk
- Kelemahan pada otot
- Berkeringat
- Gangguan pada pupil
- Pingsan

e) **Methadone**

Methadone adalah obat untuk meredakan nyeri berat dan mengobati ketergantungan opioid. Methadone tidak boleh digunakan sembarangan dan harus sesuai dengan resep dokter.

Methadone termasuk dalam obat pereda nyeri (*analgesik opioid*). Obat ini bekerja dengan cara mengubah respon sistem saraf dan otak dalam merespons rasa sakit dan nyeri. Efek yang ditimbulkan oleh narkotika ini sama seperti heroin. Digunakan oleh pemerintah untuk terapi substitusi bagi pengguna Putaw, tujuannya baik namun terkadang pengawasannya yang kurang baik, sehingga menjadikan masalah ketergantungan yang baru. Sakau nya lebih sakit dari putaw.

Juga ada beberapa obat lain yang digunakan untuk terapi substitusi, seperti subutex dan subuxon, yang mempunyai efek untuk mengunci opioid sehingga ketika menggunakan, tidak ada efek sedatifnya sama sekali.



Cara Penggunaan:

- Di suntik dan bisa di minum layaknya minum obat pada umumnya.

Adapun efek/gejalanya antara lain:

- Mengalami sembelit
- Sering mengantuk tetapi tidak bisa tidur
- Pada wanita hamil dapat mengalami keguguran/bayi pre-matur
- Mengalami koma

2. Stimulan

Yaitu jenis narkoba yang meningkatkan aktifitas system saraf pusat dan system saraf simpatik dengan cara meningkatkan neurotransmisi pada sinaps norepinefrin dan dopamine (katekolaminergik).

Stimulan dapat digolongkan menjadi stimulant alam dan stimulan sintetik.

Berefek mempercepat kerja jantung dan otak lebih dari biasanya. Pengguna narkoba jenis ini akan memiliki tenaga ekstra, meningkatkan performa (doping). Efek lainnya adalah si pengguna merasa lebih senang dan gembira untuk sementara waktu.

Berikut ini adalah contoh Stimulan dan penampakkannya :

a) Kokakin

Kokain merupakan berasal dari tanaman *Erythroxylon coca* di Amerika Selatan. Tanaman ini banyak tumbuh di Amerika Selatan dan sudah sejak lama digunakan masyarakat setempat untuk ritual keagamaan dan penambah stamina. Biasanya daun tanaman ini dimanfaatkan untuk mendapatkan efek stimulan, yaitu dengan cara dikunyah. Kokain dapat memicu metabolisme sel menjadi sangat cepat.

Kokain mempunyai 2 bentuk, yakni:

- Kokain hidroklorida, berupa kristal berwarna putih, rasanya sedikit pahit, serta bersifat mudah larut.
- Kokain *free base*, ia tidak berbau dan rasanya pahit.



Cara Pemakaian:

- Cara pemakaian Kokain bubuk sering digunakan dengan cara disedot atau dihirup melalui hidung, disuntik ke pembuluh darah, dikonsumsi melalui mulut, atau digosokkan ke gusi.

Efek / gejala yang timbul dari pemakaian kokain adalah:

- Dapat memberikan efek kegembiraan yang berlebihan bagi si pengguna
- Sering merasa gelisah
- Menurunnya berat badan
- Timbul masalah pada kulit
- Mengalami gangguan pernafasan
- Sering kejang-kejang
- Sering mengeluarkan dahak
- Mengalami emfisema (kerusakan pada paru-paru)

- Turunnya selera makan
- Mengalami paranoid
- Mengalami gangguan penglihatan
- Sering merasa kebingungan

b) Ekstasi

Adalah senyawa kimia yang sering digunakan sebagai obat yang dapat mengakibatkan penggunaanya menjadi sangat aktif. Ekstasi umumnya berbentuk tablet, tetapi ada juga yang berbentuk pil, serta serbuk. Nama lain ekstasi adalah inek, kancing dan lainnya. Karena efeknya yang termasuk lintas klasifikasi, ekstasi juga bisa termasuk bagian dari halusinogen.



Cara Penggunaan:

- Cara penggunaan dengan diminum, sebagian besar digunakan di Lounge atau Karaoke dengan *House Music*. Banyak juga anak-anak muda zaman sekarang, cukup menggunakan handphone dengan *headset*.

Efek yang timbul dari penggunaannya antara lain:

- Timbulnya euphoria, tubuh pemakai khususnya kepala maunya bergoyang, ampun DJ hehe,...
- Mengalami mual
- Dehidrasi
- Timbul percaya diri yang berlebihan
- Sering merasa kebingungan
- Meningkatnya denyut jantung, suhu tubuh, dan tekanan darah
- Mengalami pusing, bahkan pingsan
- Terganggunya daya ingat dan jika dipakai dalam jangka panjang dapat merusak otak
- Mengalami gangguan mental

c) Sabu-Sabu (Metamfetamin)

Metamfetamin kristal atau biasa disebut dengan sabu di Indonesia adalah narkoba yang berbentuk seperti pecahan kaca atau batu putih kebiruan mengkilat. Sabu memiliki kemiripan secara kimiawi dengan amfetamin, yaitu obat yang digunakan untuk mengobati gangguan hiperaktivitas defisit perhatian (ADHD) dan narkolepsi.

Dulu sejarahnya, ini digunakan untuk berperang oleh tentara luar negeri sana, agar selalu terjaga dalam waktu lama. Tapi akhirnya malah menjadi masalah. Para tentara yang memakainya tidak dapat bekerja secara efektif untuk satu atau dua hari berikutnya. Menderita mabuk narkoba dan lebih terlihat seperti zombie daripada pejuang hebat. Beberapa tentara berubah menjadi lebih kejam, melakukan kejahatan perang terhadap warga sipil, bahkan ada yang sampai menyerang petugas mereka sendiri.

Penyalahgunaan metamfetamin adalah masalah besar, dan karena potensinya, zat ini dapat menyebabkan ketergantungan yang cepat. Banyak pengguna rekreasi akan mengalami periode “*crash*” setelah mereka berhenti menggunakan zat, yang dapat berlangsung beberapa hari. Namun, pengguna yang kecanduan atau tergantung akan mengalami gejala putus zat metamfetamin yang dapat bertahan hingga beberapa minggu. Gejala penarikan meth melemahkan dan menyakitkan, dan dapat menyebabkan pengguna untuk mengambil lebih banyak zat dengan harapan menetralkan proses penarikan. Hal ini dapat menyebabkan spiral penggunaan met berulang yang berulang, yang dapat melanggengkan siklus kecanduan.



Cara Penggunaan:

- Cara penggunaan sabu-sabu adalah dengan jalan dihisap dengan Bong, sebagian kecil pemakai ada yang juga dengan suntikan.

Efek yang ditimbulkan:

- Jantung berdebar-debar
- Naiknya suhu tubuh
- Mengalami insomnia (Bisa tidak tidur sampai berhari-hari)

- Timbul euforia
- Nafsu makan menghilang, berat badan akan menurun
- Kekurangan kalsium
- Mengalami depresi yang berkepanjangan
- Jika dipakai dalam jangka panjang dan sering, akan impotensi, halusinasi, rusak ginjal, jantung, serta memperlambat saraf otak

d) **Speed**

Speed atau biasa disebut methamphetamine merupakan stimulan sistem saraf pusat yang kuat dan adiktif. Obat ini berbentuk bubuk dan berwarna putih, tidak berbau, dan berasa pahit. Cara kerja obat ini adalah dengan merangsang sel-sel otak, meningkatkan mood dan gerakan tubuh. Methamphetamine merupakan stimulan yang kuat dan tahan lama karena mampu menembus sistem saraf pusat lebih mudah daripada amfetamin. Cara pemakaiannya bisa dicampurkan pada rokok, dihisap, ataupun disuntikkan.



Cara Penggunaan :

- Dihisap ataupun disuntikkan.

Efek dari pemakaian:

- Menjadi hiperaktif
- Banyak bicara
- Nafsu makan menurun
- Libido meningkat
- Meningkatnya denyut jantung, suhu tubuh dan tekanan darah
- Pupil mata melebar
- Insomnia
- Tangan gemetar (tremor)
- Sering gugup
- Cepat marah
- Sering mengalami kebingungan dan cemas
- Sering berhalusinasi

e) **Nikotin**

Nikotin adalah senyawa kimia yang dihasilkan secara alami oleh tumbuh-tumbuhan sejenis suku terung-terungan seperti tembakau dan tomat. Nikotin merupakan salah satu racun saraf. Jenis zat ini biasanya digunakan untuk bahan baku pembuatan insektisida.

Pada seorang perokok, proses kerja nikotin adalah masuk ke dalam paru paru untuk selanjutnya diserap oleh aliran darah, dan dalam waktu kurang lebih 8 detik, zat ini akan sampai ke otak untuk selanjutnya merubah kerja otak. Proses penyebaran racun ini berlangsung cepat dikarenakan bentuknya mirip dengan acetylcholine yang normal terdapat di dalam otak.

Adapun efek dari penggunaan nikotin antara lain:

- Meningkatkan denyut jantung
- Meningkatnya kadar gula dalam darah seperti bahaya mengkonsumsi gorengan secara rutin.
- Menimbulkan efek segar setelah memakainya
- Menimbulkan euforia
- Nafas terasa berat
- Dapat mengakibatkan kanker dan stroke seperti bahaya makan mie instan terlalu sering.

f) **Kafein**

Kafein adalah zat adiktif yang bekerja untuk mempengaruhi sistem metabolisme dan saraf pusat. Kafein digunakan sebagai pengurang rasa lelah serta untuk mencegah/mengurangi rasa kantuk. Bagi para atlet, kafein biasanya dapat meningkatkan daya tahan agar kuat dalam berlari. Namun, zat ini adalah penyebab asma dan makanan untuk penderita asam lambung yang harus di hindari. Kafein dapat menyebabkan efek kecanduan bagi penggunaanya. Biasanya zat ini **terdapat pada kopi dan teh.**

Adapun beberapa efek yang ditimbulkan zat ini adalah:

- Saat pengguna mulai menghentikan pemakaian zat ini, maka dapat menimbulkan pusing, ngantuk, pemarah, serta timbul kecemasan.
- Gangguan mood
- Meningkatnya stress
- Mempercepat rusaknya tulang
- Meningkatkan gula darah dan tekanan darah
- Meningkatnya detak jantung
- Insomnia

- Meningkatkan kadar asam dalam perut
- Mempercepat penuaan dini
- Gangguan prostat

3. Halusinogen

Halusinogen menghasilkan spektrum distorsi sensori yang hidup dan nyata mengubah suasana hati dan berpikir. Pengguna narkoba jenis ini memiliki halusinasi yang kuat pada saat melihat suatu hal/benda yang sebenarnya tidak ada / tidak nyata.

Berikut ini adalah contoh halusinogen dan penampakkannya:

a) LSD atau Lysergic Acid/Trips/Tabs

LSD atau *lysergic acid diethylamide* adalah salah satu jenis narkotika yang tergolong dalam halusinogen atau zat-zat yang menyebabkan halusinasi pada penggunanya.



Narkotika ini memiliki banyak sebutan, seperti *acid*, *trip*, prangko, atau kertas dewa. Umumnya, LSD ditemukan dalam bentuk prangko atau sobekan kertas kecil. Penggunaanya akan mengonsumsinya dengan cara diletakkan pada lidah selama beberapa menit.

Senyawa *lysergic acid diethylamide* ditemukan pada 1943 oleh Albert Hoffman dari hasil pengolahan senyawa ergotamine yang diperoleh dari jamur ergot.

Ia secara tidak sengaja menelannya dan merasakan “pengalaman yang luar biasa”. Sejak itu, LSD sering disalahgunakan dan menjadi jenis narkotika yang dilarang peredarannya.

Cara pemakaiannya:

- Pemakaian LSD adalah diletakkan di lidah. Narkotika ini akan bereaksi setelah 30 sampai 60 menit kemudian, dan akan berakhir efeknya setelah 8 hingga 12 jam.

Efek yang ditimbulkan:

- Sering berhalusinasi mengenai berbagai kejadian, tempat, warna, dan waktu
- Sering terobsesi dengan apa yang ada dalam halusinasinya
- Sering juga mengalami paranoid akibat hal-hal yang dihalusinasikannya
- Denyut jantung dan tekanan darahnya meningkat
- Diafragma mata melebar
- Mengalami demam
- Sering depresi dan merasa pusing
- Memiliki rasa panik dan takut yang berlebihan
- Mengalami gangguan persepsi.

b) Ganja / Kanabis / Mariyuana

Ganja (*Cannabis sativa syn. Cannabis indica*) adalah tumbuhan budidaya yang menghasilkan serat, kandungan zat narkotika terdapat pada bijinya. Narkotika ini dapat membuat si pemakai mengalami euforia (rasa senang yang berkepanjangan tanpa sebab).

Tumbuhan ini telah dikenal manusia sejak lama, seratnya digunakan sebagai bahan pembuat kantung, dan bijinya digunakan sebagai bahan dasar pembuatan minyak.

Awalnya, tanaman ini hanya ditemukan di negara-negara beriklim tropis. Namun belakangan ini, di negara-negara beriklim dingin pun telah banyak membudidayakan tanaman ini, yaitu dengan cara dikembangkan di rumah kaca.



Cara Penggunaan:

- Cara penggunaan narkotika jenis ini adalah dengan cara dipadatkan menyerupai rokok linting lalu dihisap. Bisa juga memakai alat hisap Bong.



Efek / gejala yang terlihat dari pecandu ganja adalah:

- Denyut nadi dan jantung lebih cepat
- Mulut dan tenggorokan terasa kering
- Sulit dalam mengingat
- Sulit diajak berkomunikasi
- Kadang-kadang terlihat agresif
- Mengalami gangguan tidur
- Sering merasa gelisah

- Berkeringat
- Nafsu makan bertambah
- Sering berfantasi, bawaan mau ketawa aja. Pernah saya dulu Makai ganja di atas kapal, sambal melihat bulan, lah kok si bulan mirip muka si Budi teman kami. Kalau Makai Ganja ini, mungkin kalau melihat hantu, diketawain hantunya hehe.
- Euforia

Banyak yang anggap Ganja atau Cimeng atau Gelek ini ringan, biasa aja. Jangan salah, Ganja merupakan salah satu jenis narkotika yang dapat mengakibatkan kecanduan. Jika pemakaiannya dihentikan, si pemakai sering mengalami sakit kepala, mual yang berkepanjangan, sering merasa kelelahan dan badan menjadi lesu.

c) **Angel Dust (PCP/Phencyclidine)**

Angel dust termasuk halusinogen. Awalnya dikembangkan pada 1950-an sebagai anestesi bedah, obat itu segera dihentikan setelah ditemukan menyebabkan agitasi dan mania, halusinasi, dan pemikiran irasional pada pasien setelah penggunaannya.

Zat ini dikonsumsi sebagai sampingan oleh pengguna narkoba terutama di Amerika Serikat. Obat ini diproduksi dalam bentuk bubuk dan bentuk cair, biasanya disemprotkan ke bahan berdaun seperti ganja, mint, oregano, peterseli atau jahe daun, dan rokok.



Cara Penggunaan:

- Dihirup melewati hidung, disuntikan ke pembuluh darah atau diminum.

Efek yang ditimbulkan:

- Sering berhalusinasi
- Gangguan fungsi motoric, kehilangan keseimbangan dan koordinasi
- Bicara cadel, bahkan kesulitan bicara
- Kecemasan akut, agitasi dan perubahan suasana hati
- Meningkatnya detak jantung
- Suhu tubuh meningkat

d) Peyote - Mescaline

Peyote adalah kaktus kecil tanpa tulang. Mescaline adalah zat halusinogen yang ditemukan di dalam kaktus Peyote. Mescaline dapat diambil dari kaktus peyote atau dibuat secara sintetis.

Sepanjang sejarah, Peyote dan Mescaline telah digunakan oleh penduduk asli di Meksiko utara dan Amerika Serikat bagian barat daya sebagai bagian dari ritual keagamaan tradisional.

Dibagian atas kaktus memiliki kancing berbentuk cakram yang dipotong dan dikeringkan.

Cara Penggunaan:

- Dikunyah atau direndam air.



Efek yang ditimbulkan :

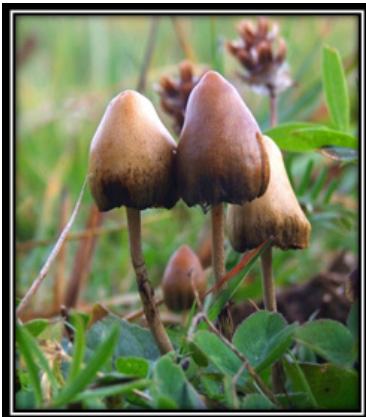
- Halusinasi selama 12 jam
- Visualisasi mata terbuka dan tertutup
- Euforia
- Memperlambat perjalanan waktu

- Amnesia
- Pencampuran indra. “Melihat suara atau mendengar warna”
- Sakie kepala
- Mual yang kuat sehingga terkadang muntah
- Menyebabkan penyakit mental

e) Magic Mushroom

Nama latin dari Magic Mushroom adalah *Psilocybe cubensis*. Dapat diartikan kepala botak karena bentuk tudungnya. Jamur ini kurang umum untuk dikonsumsi dan tumbuh di atas kotoran sapi atau pun kerbau. Magic Mushroom berciri seperti jamur keripik pada umumnya dengan stem yang ramping berwarna abu keputihan dan tudung berwarna coklat gelap dengan warna coklat muda atau putih di tengahnya. Bentuknya yang menyerupai jamur beracun sehingga dapat meningkatkan risiko keracunan.

Kandungan ***psilocybin*** di dalam Magic Mushroom merupakan bahan psikoaktif juga halusinogen. Orang pertama yang berhasil menemukan *psilocybin* dalam Magic Mushroom merupakan orang yang sama dengan penemu ***lysergic acid diethylamide (LSD)*** yakni Dr. Albert Hofmann pada tahun 1985.



Psilocybin diubah menjadi *psilocin* dalam tubuh dan meningkatkan kadar serotonin dalam otak, menyebabkan persepsi yang tidak biasa. Efeknya berlangsung sekitar 20-40 menit dan dapat bertahan hingga 6 jam.

Cara Penggunaan:

- Dimakan mentah atau kering. Direbus seperti teh.

Efek yang ditimbulkan :

- Gangguan kepekaan terhadap waktu, tempat, dan realita
- Euforia
- Halusinasi baik visual atau pendengaran
- Merasakan pengalaman spiritual
- Reaksi panik
- Paranoid
- Psikosis (tidak dapat membedakan imajinasi dan dunia nyata)
- Rasa gugup atau gelisah

Namun perlu dicatat bahwa zat halusinogen dapat memicu masalah mental dan emosional bahkan kecelakaan dalam pengaruhnya. Umumnya jamur ini tidak bersifat adiktif karena efek penggunaannya yang intens. Efek halusinasi yang muncul setelah penggunaan dapat berbeda-beda setiap orang menyebabkan potensi racunnya yang tidak terduga. Umumnya Magic Mushroom dikonsumsi bersama alkohol oleh penyalahguna muda sehingga risiko psikologi dan risiko fisiknya meningkatkan. Penggunaan yang rutin dapat menyebabkan toleransi yang cepat terhadap jamur ini, sehingga penyalahguna akan membutuhkan jumlah konsumsi yang lebih banyak untuk mendapatkan efek yang sama. Hal ini dapat memunculkan gejala overdosis seperti agitasi (perasaan jengkel), muntah, diare, otot melemah, panik atau paranoid, psikosis, dan ataupun kejang.

4. Halusinogen

Depresan menurunkan aktivitas SSP. Depresan cenderung menurunkan debar jantung, kecepatan pernafasan dan membuat relaksasi, kadang mengantuk, merasa sejahtera atau eforia.

Berikut ini adalah contoh depresan dan penampakannya :

a) Alkohol

Alkohol adalah senyawa organik yang memiliki gugus hidroksil yang terikat pada atom karbon. Alkohol biasanya digunakan sebagai bahan dasar pembuatan obat. Ia juga bisa berfungsi sebagai zat pengawet.

Dalam dunia otomotif, alkohol digunakan sebagai bahan bakar kendaraan, dimana Alkohol dapat digunakan sebagai antibeku pada radiator.

Alkohol mengandung ethyl etanol, inhalen/sniffing berupa karbon yang menghasilkan efek yang sama dengan yang dihasilkan oleh minuman yang beralkohol atau obat anaestetik yang dihisap.

Minuman beralkohol biasanya dijadikan cara untuk melepas kecanduan Narkoba oleh sebagian orang, ya dulu saya juga gitu mindsetnya, tapi yang terjadi adalah, justru ketika minum alkohol, akhirnya mencari narkoba, makanya para ahli katakan minuman beralkohol itu adalah Mother Of Drug, emaknya narkoba.

Ada satu kisah, seseorang disuruh memilih, membunuh, memperkosa atau minum alkohol. Maka dia pikir yang ringan meminum alkohol dosanya, akhirnya dia minum, begitu mabuk, akhirnya dia memperkosa dan membunuh wanita yang diperkosanya, sungguh terlalu (Kak roma mode on hehe,...).

Dan juga banyak kita lihat berita nyata diluaran sana, gara-gara mabuk minuman keras, ada pemuda yang memperkosa nenek-nenek, ada pembunuhan, ada perampokan sadis, ada pengeroyokan, ada kecelakaan tragis, dan banyak hal buruk lainnya telah terjadi.

Ngeri ya saudaraku minuman alkohol ini, jangan mau ya, jangan lagi ya. Ingat seagala sesuatu yang dilarang Tuhan, pasti membawa keburukan untuk kita hamba-Nya.



Alkohol dapat diperoleh dengan dua cara, yakni:

- Sistem fermentasi, dapat memanfaatkan glukosa yang diproduksi dari gula dari hidrolisis amilum yang dibantu dengan khamir yang diproses dengan suhu dibawah 37 °C.
- Dengan hidrasi langsung, yaitu menggunakan etilena (Hidrasi etilena) atau alkana lain dari proses *cracking* dari minyak bumi yang didistilasi.

Efek/gejala bagi pemakai:

- Teler/mabuk
- Menyebabkan kegagalan pernapasan akut seperti yang terjadi pada bahaya formalin.

- Menghilangkan kesadaran, gangguan perilaku
- Mengganggu fungsi hati atau liver
- Gangguan mental
- Dapat mengakibatkan kematian

b) Barbiturat

Biasa digunakan sebagai obat tidur. Cara kerjanya mempengaruhi sistem syaraf. Efek dari mengkonsumsi barbiturat dapat terlihat 3 hingga 6 jam.

Cara Penggunaan:

- Di minum layaknya minum obat pada umumnya .



Efek dan gejalanya:

- Sering sembrono
- Euforia
- Sering merasa kebingungan
- Mengalami pingsan
- Mengalami masalah pernafasan

c) **Benzodia**

Benzodiazepin (depresan) termasuk obat anti anxietas seperti Xanax, Librium, Valium, Kamlet. Obat ini sering disebut sebagai obat penenang (tranquilizers).

Penyalahgunaan benzodiazepin yang tidak segera ditangani dapat menyebabkan komplikasi berbahaya seperti pneumonia aspirasi, rabdomiolisis, henti nafas, hingga kematian. Dokter akan menjalankan beberapa pemeriksaan sesuai dengan keluhan yang dialami untuk memastikan adanya keracunan benzodiazepine.



Cara Penggunaan:

- Di minum layaknya minum obat pada umumnya .

Efek dan gejalanya:

- Alergi
- Gangguan pernapasan
- Gangguan pada hati
- Merusak penglihatan

d) GHB (Gamma-Hidroksi Butirat)

GHB kadang disebut “club drugs” atau karena pada dosis rendah mereka berpikir akan meningkatkan kemampuan berjoget dan pada dosis tinggi akan membuat sedasi (kantuk). Umum digunakan di club, konser, bar atau saat pesta.

Disebut juga “date rape drugs” atau obat perkosaan karena memiliki efek euphoria, dapat meningkatkan gairah seks dan rasa tenang. Obat ini juga memiliki efek amnesia sementara pada penggunaannya.

Obat sejenis lainnya termasuk Flunitrazepam (Rohypnol), gamma-butyrolactone (GBL) dan ketamine.



Biasanya obat-obat ini akan dicampur dengan minuman, misalnya alkohol. Bentuknya pun berupa bubuk, pila tau cairan yang tidak memiliki warna, bau ataupun rasa. Obat ini sangat kuat, dapat mempengaruhi dengan cepat.

Cara Penggunaan:

- Di minum (dicampur dalam minuman lain)

Efek dan gejalanya:

- Berhenti bernafas
- Kejang
- Gangguan pada jantung
- Gangguan psikis

Untuk diketahui, bahwa nikotin, kafein dan alkohol, ketiganya dilegalkan. Legalitas dari zat berasal dari faktor budaya, tradisi, politik, religi, bukan berdasarkan dari lebih atau kurangnya efek bahaya yang dapat ditimbulkan.

Meski zat ini bersifat legal, namun bukan berarti zat ini lebih aman dari zat-zat illegal, untuk kesehatan kita, ketiganya mesti dihindari.



Jadi dari semua keterangan diatas dapat kita simpulkan bahwa karakteristik para pengguna narkoba :

- Sombong
- Sensitif
- Selfpity (merasa mengasihani diri, merasa diri paling malang, selalu merasa kecewa, sedih, kecewa, yang berlebihan)
- Pemarah
- Penakut
- Lari dari masalah
- Manipulative (sifat seseorang yang sengaja memanfaatkan orang lain untuk mendapatkan keuntungan bagi dirinya sendiri, seringkali menggunakan strategi tidak jujur hingga eksploitatif yang merugikan orang lain tersebut)
- Anti sosial

Perlu juga kita ketahui **kecepatan sampainya zat dalam otak**, mulai dari yang paling cepat sampai paling lambat (urut dari atas kebawah) sesuai cara penggunaannya :

- Dihisap : 7-10 detik,
- Suntikan intravena : 15-30 detik,
- Suntikan dalam otot atau dibawah kulit : 3-5 menit,
- Absorpsi melalui selaput lender (melalui hidung, mulut, dubur) : 3-5 menit,
- Ditelan: 20-30 menit,
- Diabsorbsi melalui kulit : Lambat dalam jangka panjang.



BAB III

TINGKATAN & FAKTOR PENDORONG PEMAKAI NARKOBA

Penting untuk kita pahami tingkatan dalam pemakaian narkoba. Secara umum tingkatan pemakai narkoba yaitu :

A. COBA – COBA (REKREASIONAL / EKSPERIMENTAL)

Mereka yang berada di tahap adalah tahapan terendah tingkat keparahannya. Hanya satu atau dua kali pemakaian dalam jumlah kecil atau sedang. Mereka biasanya belum menyadari penyebab dan akibat dari narkoba. Mereka juga belum mengetahui asal usul barang yang mereka anggap baru itu. Biasanya rasa penasaran, rasa ingin tahu mereka cukup tinggi untuk menggunakannya, apalagi kaum remaja yang memiliki rasa penasaran tinggi terhadap sesuatu yang baru dan masih labil tentunya. Mereka beranggapan apabila sudah mencoba narkoba maka hidup mereka akan lebih maju dan mengikuti perkembangan jaman, biar keren.



Pada tahapan ini terkadang banyak juga yang dijebak oleh bandar narkoba, yang awalnya diberi gratis, akhirnya mereka jual. Kadang juga sengaja diajak teman yang pemakai, agar nanti dia bisa dapat memakai gratis setelah temannya kecanduan. Jadi berhati-hatilah dalam mencari teman. Teman yang baik adalah teman yang mengajak kita pada taat kepada Tuhan kita. Jadi teman yang mengajak kita pada keburukan itu tinggalkan aja mereka, di black list permanen aja.

Orang dalam tahap ini biasanya belum memiliki masalah terkait pemakaian narkobanya, namun tetap beresiko. Banyak yang ditemukan diawal dia langsung overdosis, karena tidak tahu kadar pemakaian dan memakai dalam dosis tinggi.

B. PEMAKAI NARKOBA PADA SAAT ATAU KEADAAN TERTENTU (SIRKUMSIAL / SITUASIONAL)

Kadang kala sebagai manusia kita akan merasakan sedih, stress, depresi, dan galau. Akhirnya Narkoba menjadi pilihan mereka untuk menghilangkan perasaan itu sehingga dia merasa “lebih hidup”, merasa lebih baik setelah memakainya. Mereka menginginkan kesenangan sesaat untuk menutupi perasaan sedihnya. Padahal dengan menggunakan narkoba, permasalahan mereka tidak terselesaikan, justru malah bertambah. Yang akhirnya makin runyam masalah, makin kuat keinginan untuk memakai terus. Sehingga makin jatuh ke lubang yang dalam.

Ada juga yang dirinya pemalu, setelah memakai Narkoba membuatnya lebih santai, mampu berbicara dengan orang lain, merasa lebih gaul. Ada juga supir yang memakai sabu untuk terjaga ketika dia harus bawa kendaraan dalam perjalanan jauh yang memakan waktu lebih dari sehari semalam. Ada juga serdadu yang memakai ganja, heroin atau zat lainnya dalam peperangan untuk santai dan terlepas dari stress yang dihadapinya saat berperang.



Pada tingkat ini, orang secara situasional dapat menggunakan untuk mencari kesenangan atau bersosialisasi. Seseorang pada tingkat ini, dapat saja memiliki masalah atau tidak memiliki masalah terkait penggunaannya.

C. PEMAKAI INTENSIF / REGULER (PENYALAHGUNAAN)

Diawali dari coba-coba, lalu naik ke tingkat sirkumstansial / situasional, akhirnya mulai memakai terus menerus. Dari dosis rendah, naik ke sedang, efek yang dirasakan akan meningkat.

Ketika seseorang sudah berada di tahap ini, dirinya akan merasa lebih baik jika memakai narkoba. Pada tahap ini, biasanya kita termotivasi untuk menggunakan narkoba agar terbebas dari masalah yang dialami, seperti anxietas atau depresi, atau untuk mempertahankan kemampuan yang dikehendaki.



Pada tahap ini kita mulai mengalami masalah nih, contohnya, yang kerja mulai suka telat masuk kerja, sudah malas-malasan kerja, emosi sudah mulai labil, bisnis sudah mulai kacau, rumah tangga sering bertengkar, keuangan sudah mulai kacau. Tapi banyak dari kita ditahap ini yang masih tidak mepedulikan dampak buruk penyalahgunaan narkoba.

D. PEMAKAI KOMPULSIF / ADIKTIF (KETERGANTUNGAN)

Tahapan ini adalah yang paling beresiko, paling berbahaya. Orang yang terbiasa menggunakan narkoba, lama kelamaan akan menjadi kecanduan sehingga ketergantungan terhadap barang haram tersebut. Jika sudah seperti ini, dampaknya akan semakin buruk. Biasanya orang yang sudah ketergantungan dalam menggunakan narkoba, akan memakai rutin setiap hari dan dosisnya juga semakin meningkat, demi mencapai efek fisik atau psikologis yang diinginkan, atau sekedar untuk menghindari gejala putus zat (seperti sakaw). Pada saat tahap ini, Narkoba menjadi sesuatu yang paling penting dalam hidupnya, melebihi aktivitas lainnya. Berbagai cara akan dia lakukan untuk mendapatkan

barang haram ini. Mencuri, merampok, membunuh, akan dilakukannya demi mendapatkan uang untuk membeli barang haram tersebut.



Pada tahap ini kita sadar bahwa masalah sudah sangat luar biasa, ibarat sakit sudah komplikasi, tapi kita tetap saja menggunakan Narkoba tersebut. Pada tahapan ini, mau malaikat maut datang nyuruh stop, bakalan dicuekin aja hehe. Kagak ada urusan hehe. Ditahap ini, wajib masuk ke Pusat Rehabilitasi !!!



FAKTOR PENDORONG SESEORANG MEMAKAI NARKOBA :

- Keingintahuan.
- Karena lingkungan atau karena teman, bahkan karena idola (Artis, Tokoh) yang memakai narkoba.
- Pemakai merasa lebih baik dengan menggunakan narkoba. Untuk mengurangi perasaan tertekan atau kesedihan, mengurangi rasa cemas, mengurangi rasa stress, mengurangi rasa lelah, mengurangi rasa sakit, merasa nyaman dalam bersosialisasi. Merasa dapat meringankan masalah, padahal kenyataannya malah menambah masalah.
- Pemakai mendapatkan kenyamanan dan kesenangan yang intens dengan narkoba. Merasa lebih kuat, lebih kreatif, lebih percaya diri, lebih meningkat energi, lebih relaks, lebih puas, tergantung jenis narkoba yang dipakai, karena beda jenis, beda sensasi.
- Pemakai akan bekerja dengan lebih baik ketika memakai narkoba. Mampu berkonsentrasi, merasa lebih akurat, jika dia atlet menjadi doping utk melipat gandakan energi, mampu melakukan lebih banyak pekerjaan dalam waktu singkat atau terjaga lebih lama.
- Pemakai menduga tidak akan ketergantungan / addicted, padahal kenyataannya tanpa disadari membuat dirinya ketergantungan.

Apapun alasan seseorang untuk mulai menggunakan narkoba, sesungguhnya tidak ada seorangpun yang pernah berencana untuk menjadi kecanduan. Diawali dengan mencoba, hanya sekali atau beberapa kali saja. Namun setiap orang yang menjadi pecandu, mulai memakai sepagai pemakai situasional, dan cara pemakaian awal ini bersifat sukarela dan keputusan yang terkendali.

Dengan berjalannya waktu dan pemakaian yang terus berlanjut, seseorang dapat beralih dari yang tadinya bersifat sukarela, menjadi penggunaan yang kompulsif.

Perilaku Kompulsif adalah suatu gangguan anxietas (kecemasan) di mana pikiran dipenuhi dengan pikiran yang menetap dan tidak dapat dikendalikan dan individu dipaksa untuk terus-menerus mengulang tindakan tertentu, menyebabkan distress yang signifikan dan mengganggu keberfungsian sehari-hari.

Perlu digaris bawahi, bahwa **tidak semua orang yang mencoba narkoba langsung menjadi kecanduan**. Makanya bagi anda yang saat ini sudah pernah mencoba, segera stop, baca buku ini hingga selesai, akan sangat membantu anda untuk paham dan akhirnya akan takut untuk mencoba lagi.

Lalu berikutnya saya akan menjelaskan tentang **ADIKSI**. Karena kita wajib mengetahui seputar adiksi, untuk dapat lepas dari jeratan narkoba.

ADIKSI ???

Menurut National Institute on Drug Abuse (NIDA), ADIKSI adalah “ *Suatu penyakit otak kronis mudah kambuh yang ditandai dengan dorongan kompulsif untuk mencari dan menggunakan zat, walaupun memiliki konsekuensi berbahaya.* ”



Definisi penyakit yang umum adalah setiap perubahan struktur atau fungsi normal berbagai bagian tubuh, organ, atau system yang dapat dari seperangkat gejala-gejala dan tanda-tanda yang khas. Adiksi memenuhi kriteria sebagai penyakit, karena seperti penyakit jantung, adiksi itu mengubah fungsi normal suatu organ, yaitu otak.

Adiksi mempunyai seperangkat gejala-gejala dan tanda-tanda yang khas :

- Gejala bersifat subjektif. Sesuatu yang secara langsung dialami dan tidak bisa dilihat atau diukur orang lain. Contoh gejala yang bersifat subjektif seperti sakit perut, kelelahan atau pusing. Sementara gejala untuk adiksi **adalah SUGESTI (Keinginan yang kuat untuk memakai).**

- Tanda adalah suatu indikasi fisik objektif dari suatu penyakit yang dapat dilihat atau diukur oleh orang lain. Contohnya seperti : ruam kulit, demam atau tekanan darah tinggi. Tanda dari adiksi dapat berupa abses pada bagian tubuh bekas tempat menyuntik, atau adanya perbedaan aktifitas pada otak yang diukur melalui *teknologi pencitraan*. Penelitian telah membuktikan bahwa terdapat perbedaan biologis yang jelas antara otak orang yang mengalami masalah adiksi (kecanduan) dengan orang yang tidak mengalami masalah adiksi. Ya, mirip seperti jantung, aka nada perbedaan yang jelas antara yang bermasalah jantungnya dengan yang tidak bermasalah.

Teknologi pencitraan meliputi Magnetic Resonance Imaging (MRI), Positron Emission Tomography (PET) scan dan Single Photon Emission Computed Tomography (SPECT). Untuk ketiga teknologi ini bisa di googling aja ya, karena terlalu panjang untuk dijabarkan dibuku ini nanti. Harap maklum ya hehe.

Definisi adiksi yang lain adalah penyakit kronis. Penyakit kronis didefinisikan sebagai sebuah penyakit yang bertahan lama dan tidak dapat diobati, tetapi dapat dikendalikan.



Adiksi didefinisikan sebagai suatu penyakit yang kronis, karena otak menunjukkan perubahan-perubahan yang jelas setelah pemakaian narkoba yang dapat bertahan lama, walaupun pemakaian narkoba telah dihentikan. Seperti layaknya penyakit diabetes atau hipertensi, tidak bisa diobati, tetapi dapat dikendalikan dengan intervensi farmakoterapi dan konseling.

Adiksi dipertimbangkan juga sebagai suatu penyakit otak, karena narkoba mengubah struktur otak dan cara kerjanya. Perubahan otak ini dapat berlangsung lama dan dapat menjurus kepada adiksi dan perilaku-perilaku berbahaya yang berhubungan dengan adiksi.

Kekambuhan atau disebut dengan istilah relapse tercakup dalam definisi adiksi dan karena sifatnya yang kronis, maka kekambuhan pemakaian narkoba bukan hanya diaktakan mungkin terjadi, tetapi bisa sering terjadi. Kekambuhan adalah bagian dari semua penyakit kronis, tidak hanya adiksi. Angka kekambuhan pemakaian narkoba, menyerupai angka kekambuhan semua penyakit seperti diabetes dan hipertensi.

Penting untuk kita membedakan antara **LAPSE** (sering disebut juga dengan SLIP) dan **RELAPSE**.

- Lapse adalah pemakaian kembali narkoba untuk waktu singkat, sering kali hanya satu kali. Sebagai contoh, seseorang bertemu dengan teman lama yang masih menggunakan narkoba, lalu akhirnya terjadi pemakaian narkoba, lalu dia menyesalinya. Kadang-kadang lapse ini tercetus oleh stress, ketidakbahagiaan atau kelelahan.
- Relapse adalah kembali menggunakan narkoba dengan cara yang sama seperti sedia kala sebelum berhenti.

Lapse umum terjadi pada awal langkah-langkah recovery. Lapse dapat menjurus kepada relapse, tetapi tidak selalu terjadi dan dapat dicegah.



Tentang relapse akan banyak saya bahas di Bab 4 nanti.



Lalu saudaraku, kita sedikit belajar tentang biologi dulu nanti ya, tentang otak. Sudah ada kita bahas sedikit di bab sebelumnya tentang otak, di bab ini kita tambahkan lagi pembahasannya.

Kita semua tentu sudah baca diatas, dampak buruk yang ditimbulkan oleh penyalahgunaan narkoba. Dari sekian banyak efek yang muncul, otak yang terkena narkoba, tentu dapat memberikan pengaruh negatif terhadap seluruh fungsi tubuh kita. Otak kita fungsinya sebagai pusat komunikasi, yang terdiri dari milyaran neuron atau sel saraf yang mengkoordinir dan mengatur segala hal yang kita rasakan, pikirkan dan kerjakan.

Otak manusia merupakan organ tubuh yang paling kompleks. Seluruh aktivitas tubuh seperti berkendara, makan, bernapas, dan bekerja tidak lepas dari otak. Dengan kata lain, otak merupakan pusat kehidupan manusia

Otak mengatur fungsi dasar tubuh, membuat Anda mampu berpikir dan memahami banyak hal, serta membentuk perilaku Anda.

Namun, bila sudah terkena narkoba, fungsi otak tak akan lagi berjalan sebagaimana fungsinya.

Ketika seseorang mencoba mengonsumsi narkoba, otak akan membaca tanggapan tubuh. Jika merasa nyaman, otak mengeluarkan neurotransmitter (zat kimia otak) yang disebut dopamin untuk memberikan kesan menyenangkan. **Bayangkan yang biasanya normal bisa dikeluarkan 70% saja, dengan memakai narkoba, dopamin akan keluar 100%.**

Ketika efek narkoba hilang, dopamine yang tadinya sudah melimpah-limpah, akhirnya produksinya menurun sehingga jauh dibawah 70%. Jadi jangan heran kalau kita tidak memakai narkoba lagi, bawaannya tidak semangat, risau, putus asa, jauh dari kebahagiaan. Akhirnya muncul keinginan memakai lagi (sakau), agar lebih hidup !!!

Otak merekam mekanisme ini sebagai sesuatu yang dicari sebagai prioritas karena dianggap menyenangkan. Akibatnya, otak mengirim sinyal yang salah, seolah-olah tubuh memperlukannya sebagai kebutuhan pokok dan terjadi kecanduan atau ketergantungan.

Dalam keadaan sakau, pecandu merasa sangat tidak nyaman dan kesakitan. Untuk mendapatkan narkoba, dia akan melakukan segala cara seperti mencuri atau bahkan membunuh.

Pada kasus ketergantungan, seseorang harus senantiasa memakai narkoba. Jika tidak, akan timbul gejala putus obat atau disebut juga sakau begitu pemakaian narkoba dihentikan atau jumlahnya dikurangi.

MENGERIKAN BUKAN ???

Penyalahgunaan narkoba juga menimbulkan sejumlah efek pada kerja sistem saraf. Diantaranya :

- ***Gangguan saraf sensorik.*** Menyebabkan rasa kebas dan penglihatan kita buram, sehingga bisa menyebabkan kebutaan.
- ***Gangguan saraf otonom.*** Menyebabkan gerakan yang tidak dikehendaki melalui gerak motoric, sehingga kita yang di bawah pengaruh narkoba bisa melakukan apa saja di luar kesadaran. Kita mungkin jadi resek, mengganggu orang, berkelahi, dan sebagainya.
- ***Gangguan saraf motoric.*** Membuat seseorang sulit mengendalikan gerakan tubuhnya. Contohnya, kalau kita memakai inek, terus kita “ tinggi ”, kita tidak bisa menghentikan bagian tubuh, khususnya kepala dan kaki, yang maunya bergoyang. Gerakan itu baru berhenti jika pengaruhnya hilang.

- **Gangguan saraf vegetative.** Terkait dengan bahasa yang keluar di luar kesadaran. Tak hanya itu, penggunaannya juga mengalami rasa takut dan kurang percaya diri jika tidak menggunakannya.

Narkoba juga mengganggu fungsi organ-organ tubuhnya, seperti jantung, paru-paru, hati dan sistem reproduksi, sehingga dapat timbul berbagai penyakit.

TAMBAH NGERI KAN ???

Narkoba memengaruhi otak dengan berbagai cara. Berikut ini, adalah **dampak-dampak yang ditimbulkan** dari penggunaan narkoba :

- **Memanipulasi perasaan, suasana hati, dan perilaku**

Salah satu efek narkoba ialah berubahnya cara saraf otak dalam memunculkan perasaan dan suasana hati. Bagian otak yang terdampak dalam hal ini yaitu **ganglia basal**. Bagian ini berperan penting dalam menimbulkan perasaan positif, termasuk efek dari aktivitas yang menyenangkan seperti makan, bersosialisasi, dan hubungan seksual. Penggunaan narkoba akan mengaktifkan fungsi otak ini secara berlebihan, sehingga menghasilkan euforia obat yang tinggi.

Namun, semakin sering seseorang terpapar dengan zat psikotropika, sirkuit otak yang satu ini akan beradaptasi dengan obat. Lama-kelamaan, kepekaannya berkurang dan membuat seseorang sulit untuk merasakan kesenangan selain dari obat. Di sisi lain, **amigdala** yang berperan dalam perasaan stres seperti cemas, marah, dan gelisah malah menjadi semakin sensitif seiring meningkatnya penggunaan narkoba. Seseorang yang memiliki ketergantungan

akan berusaha menghilangkan ketidaknyamanan ini dengan terus mengonsumsi narkoba.

- **Memacu kerja otak berlebihan**

Narkoba merupakan zat stimulan yang berarti dapat memacu kerja otak. Zat stimulan dapat menimbulkan semangat, meningkatkan kepercayaan diri, dan membuat Anda mudah mengakrabkan diri dengan orang lain.

Namun, stimulan juga menyebabkan kesulitan tidur, gelisah, jantung berdebar, dan peningkatan tekanan darah.

Jenis narkoba yang dapat menimbulkan efek ini antara lain amfetamin, ekstasi, sabu-sabu, kokain, dan nikotin yang terdapat dalam tembakau.

- **Memicu halusinasi**

Ada pula narkoba yang menyebabkan khayal (halusinogen). Halusinogen merupakan kelompok obat yang dapat mengubah kesadaran seseorang tentang lingkungan serta pikiran dan perasaannya. Akibatnya, Anda bisa mengalami halusinasi atau delusi.

Halusinogen terbagi menjadi dua kategori, yaitu halusinogen klasik seperti LSD dan obat disosiatif seperti PCP (seperti yang kita bahas di bab sebelumnya). Obat halusinogen klasik membuat penggunanya merasa melihat gambar, mendengar suara, serta merasakan sensasi yang tampak nyata tetapi sebenarnya tidak ada.

Sementara itu obat disosiatif dapat membuat penggunanya merasa di luar kendali atau terputus dari tubuh dan lingkungannya. Penggunaan jangka panjang akan memberikan efek berupa hilang ingatan, panik dan cemas, kejang-kejang, amnesia, ketidakmampuan bergerak, dan perubahan suasana hati yang drastis (*mood swing*).

Perasaan nikmat, nyaman, tenang, atau gembira yang kita cari dari memakai narkoba harus dibayar mahal dengan dampak buruknya. Saya rasa, tidak sesuai antara kenikmatan sementara narkoba, yang seringkali bukan nikmat yang kita dapat, tapi menciptakan banyak masalah di kehidupan kita. Dan sesungguhnya hidup kita itu sudah sangat indah menurut kisah kita masing-masing, yang telah dituliskan oleh Tuhan Yang Maha Indah, Maha Penulis, Maha Sutradara. Hanya kurangnya sabar dan syukur, jadi semua hikmah indah itu jadi tidak nampak.



Tak hanya harus bergulat dengan ketergantungan, pemakai narkoba akan mengalami **kerusakan pada berbagai organ tubuhnya atau terkena bermacam-macam penyakit.**

Dampaknya juga bisa sampai **merusak hubungan** dengan keluarga dan teman, kehidupan moral, kegiatan akademis dan pekerjaan, serta hancurnya masa depan.

Mengonsumsi narkoba secara terus-menerus membuat toleransi tubuh meningkat sehingga kita tidak dapat mengontrol penggunaannya. Akhirnya kita terus meningkatkan dosis pemakaian, sampai akhirnya tubuh kita tidak dapat menerima lagi dan **berujung overdosis**.



Jadi, jangan pernah lagi untuk memakai narkoba, apalagi anda yang belum pernah, atas dasar penasaran. Bagi Anda atau orang terdekat telah menjadi pengguna, segera dapatkan pertolongan agar bisa segera berhenti dari pemakaian narkoba.

Ketika kita pelajari dan pahami seputar kerja otak dan kaitannya dengan narkoba, kalau masih aja berani mau memakai narkoba, wah luar biasa kamu saudaraku hehe, mungkin kamu bukan manusia biasa, mungkin titisan apa gitu hehe. Yuk lanjut bab berikutnya.

Ayo segera buat list semua hal yang ingin kamu lakukan setelah membaca tentang **bab 3 ini**, lalu urutkan mana yang akan didahulukan.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

BAB IV

CARA LEPAS NARKOBA

Di bab ini, semua berdasarkan pengalaman saya dan teman-teman saya bertahun-tahun dalam melepas narkoba. Juga pengalaman kami dalam membantu ummat belajar bersama untuk lepas dari narkoba.

Saya mengenal narkoba dari SMP Kelas 3, waktu itu sedang ada perang suku di Kalimantan Barat (Kalbar), orang sibuk berjaga-jaga, kami malah main bola hehe, karena pengaruh narkoba. Dari alkohol, H5, ganja, putaw, sabu-sabu, inex dan lainnya sudah masuk ke tubuh ini.

Dari SMP kelas 3 sampai sudah ada anak, saya masih saja berjuang bolak balik di dunia hitam. Entah sudah berapa banyak kerugian yang saya alami lahir dan batin. Berapa banyak sudah saya mengecewakan keluarga dan orang sekitar saya. Sudah tak terhitung air mata orangtua, kakak, istri dan anak yang keluar akibat dampak kecanduan saya memakai narkoba dan alkohol. Sempat dulu terpikir untuk lari dari mereka, bahkan sempat terasa ingin mengakhiri hidup, karena berulang kali mengecewakan mereka.

Sungguh, saya bersaksi bahwa Tuhan Maha Pemaaf, Maha Indah, Maha Pemberi Hikmah, Maha Penyayang, Maha Pemberi Hidayah, satu persatu jalan keluar ditunjukkan. Satu persatu semua diperbaiki, dan kehidupan baru yang indah mulai terbangun perlahan. Kata salah satu guru ilmu saya Bpk. Ir. Heppy Trenggono M. Kom “ **Hidup itu kita harus membangun diri, keluarga, bisnis, agama dan bangsa, dalam satu tarikan nafas** “. Dulu saya sempat dimandat beberapa tahun sebagai Ketua IIBF Kalbar oleh beliau, banyak ilmu bisnis dan perjuangan yang saya dapat dari beliau, semoga Allah membalas semua kebaikan beliau dengan aneka keindahan. Jadi, semua harus kita bangun beriringan agar kesuksesan dunia akhirat dapat kita raih. Tidak ada yang instan tentunya, mie instan saja perlu proses untuk bisa kita nikmati hehe.

Alhamdulillah, saat ini bisnis kami mulai terbangun kembali, Properti, Peternakan, Perkebunan dan lainnya. Hutang dan amanah investor satu persatu saya selesaikan, dan saat ini masih

ada beberapa yang proses diselesaikan, doakan ya. Sambil belajar untuk berbuat baik, lewat beberapa Yayasan dan Komunitas Sosial Agama yang sebagian saya dirikan sendiri, dan ditunjuk sebagai pembina. Mendukung pendirian beberapa ponpes dan Rumah Qur'an. Mengirim dai ke pedalaman-pedalaman Kalbar.

12 tahun belakangan ini, saya ikut Ponpes Suryalaya belajar bagaimana menjadi hamba-Nya (melakukan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya, serta menerima semua ketentuan-Nya), belajar menjadi ummat sang Nabi, belajar menjadi murid para Guru kami. Belajar bagaimana mengenal, meridhoi dan mencintai Tuhan dengan maximal, dan Alhamdulillah, sampai saat ini saya terus aktif dan dimandat oleh keluarga besar Pusat Suryalaya, yang berpusat di Tasikmalaya, sebagai ketua ormas LDTQN Suryalaya untuk Kalbar. Melayani saudara-saudara kami yang sedang berjuang melawan diri untuk lepas dari narkoba. Tak sedikit dari mereka yang telah sembuh dan kembali melanjutkan hidup yang baik. Dan saat ini kami juga sedang berkhidmat di salah satu anak pergerakan Majelis Ulama Indonesia, di Gerakan Nasional Anti Narkotika (GANAS ANNAR) MUI Kalbar, saya dimandat sebagai wakil ketua. Demi Allah, sesungguhnya saya tidak ada daya upaya, semua atas izin Allah (Laa haulaa walaa quwwata illabillah). Dan saya tidak punya apa-apa, semua milik Allah.

Jadi kesimpulannya adalah, tidak ada kata terlambat, kalau yang lain bisa, kamu pasti bisa saudaraku. Sama-sama makan nasi kita semua hehe.



Jadi izinkan saya berbagi pengalaman di bab ini saudaraku. Di Bab ini untuk niat dan doa harus diawal, yang lainnya tidak mesti urutan, tapi diharapkan bisa dilakukan semuanya, karena jika tidak dilakukan semua, peluang untuk lepas akan sulit. Akan lebih baik jika buku ini juga dipelajari orang terdekat dari pecandu narkoba, karena peran orang terdekat sangatlah besar, semua ini tidak bisa dilalui pecandu sendirian.

Sebelum memulai pembahasan cara – cara untuk lepas dari narkoba, kita harus mengenal apa yang namanya **Post Acute Withdrawal Syndrome** atau disebut dengan **PAW Syndrome**.

A. PAW SYNDROME

Adalah gejala putus obat atau gejala sesudah pemakaian obat-obatan yang mengakibatkan kita ketergantungan (Addicted). Gejala ini merupakan disfungsi otak sebesar 75% - 95% yang diderita setiap orang yang dalam tahap penyembuhan dari pemakaian narkotika.

Proses penyembuhan / recovery akan menimbulkan suatu rasa stress, karena pecandu tidak pernah belajar untuk menyelesaikan masalah-masalah dalam hidup mereka tanpa bantuan dari narkotika yang mereka konsumsi. Mereka selalu menjadikan narkotika sebagai pelarian dari masalah mereka.

Kerusakan yang ditimbulkan dari gejala PAW terjadi karena disfungsi otak dan syaraf akibat efek pemakaian narkotika, trauma, hurt and pain yang dialami pemakai narkotika selama proses pemakaian atau selama proses penyembuhan.

1. CARA MENGIDENTIFIKASI PAW ???

Cara paling mudah adalah dari ketidakmampuan pemakai untuk menyelesaikan masalah-masalah kecil. Terkadang semua masalah suka dibesar-besarkan. Sering merasa tidak mampu. Cepat berubah sikap dalam waktu singkat, tidak percaya diri, takut akan kesalahan, takut akan kegagalan, takut untuk membuat perubahan, dan takut menjalankan kehidupan yang lebih normal yang sehat.

TANDA – TANDA YANG PALING UMUM DARI GEJALA PAW :

- *Tidak mampu berpikir jernih atau positif.* Gejala yang dimaksud seperti pemikiran yang kaku atau monoton dan berulang-ulang. Kurang mampu untuk menyatukan pemikiran tersebut ke dalam suatu rentetan yang benar. Sulit untuk berkonsentrasi. Mempunyai pola pikir yang sensitive, sehingga cenderung menjadi negative thinking terha-

dap orang lain. Hal ini juga didukung oleh cara beremosi yang nnegatif.

- *Lemahnya daya ingat.* Terkadang dapat mendengarkan arahan atau amsukan yang diberikan, namun dalam waktu singkat tiba-tiba lupa sama sekali. Ketika dalam keadaan tertekan atau stress, terkadang sulit untuk mengingat kejadian yang pernah terjadi, seakan-akan ingatan tersebut menghilang, namun apabila dalam keadaan tenang, ingatan tersebut dapat kembali lagi. Dalam keadaan tertekan atau stress, juga menjadi lebih mudah untuk lupa akan segala sesuatu hal.
- *Emosi yang tidak stabil.* Menjadi mood swing (perubahan suasana hati yang begitu cepat), mulai berpikir tentang hal-hal negative yang dulu pernah terjadi, muncul rasa rindu dengan keluarga, pasangan, teman, maupun kepada orang-orang yang dulu pernah dikecewakan. Mudah tersinggung dan cenderung reaktif dan sensitif.
- *Gangguan tidur.* Banyak Recovering addict memiliki masalah ini, dikarekanakan perubahan pola tidur mereka selama didalam proses penggunaan narkotika, ada yang brsifat sementara dan ada yang permanen. Walaupun dalam keadaan letih sekalipun, terkadang masih susah untuk tidur (insomnia).
- *Gangguan fisik dan kesehatan.* Selama proses pemakaian narkotika, rasa sakit maupun penyakit yang ada dalam tubuh kita ter kamufase atau tidak muncul ke permukaan, begitu juga dengan perubahan hormone yang terjadi. Maka apabila tubuh mulai lepas dari narkotika, hormone endorphin yang ada dalam tubuh kita mulai terganggu, sehingga baru mulailah penyakit-penyakit yang ada didalam tubuh kita keluar. Dan biasanya lebih dari satu macam penyakit yang akan keluar secara bersamaan. Dari segi psikologis, perubahan hormon ini menyebabkan timbulnya rasa mengasihani diri sendiri, karena berbagai macam penyakit yang diderita.

- *Mudah stress atau burnout.* Akibat lemahnya self defense dari masalah yang dihadapi, menjadikan diri cepat merasa putus asa dan stress dalam menghadapi perubahan di dalam recovery. Krena dalam proses ini dihadapkan oleh hal-hal yang realistis (nyata). Tidak lagi hidup didalam dunia sendiri-sendiri seperti disaat masih dalam proses pemakaian narkotika.



- *Rasa bersalah yang berlebihan.* Terkadang dapat juga ditemukan didalam diri setiap recovering addict, rasa bersalah yang berlebihan, baik terhadap diri sendiri, keluarga dan orang terdekat. Ditambah lagi apabila dirinya mendapatkan penyakit yang diderita akibat pemakaian narkotika. Hal ini dapat menyebabkan menjadi tidak memiliki rasa percaya diri, merasa tidak mempunyai harapan dalam hidup, merasa dirinya paling rusak, malu ataupun takut untuk bersosialisasi dengan lingkungan yang positif, serta selalu cenderung kembali ke lingkungan yang pergaulannya negatif.

2. CARA MENANGANI PAW ???

Gejala PAW dapat ditimbulkan karena rasa stress, ada masalah. Sedangkan kedua hal tersebut sangatlah umum terjadi di dalam kehidupan manusia. Namun berbeda dengan recovery addict (kecanduan), karena tidak adanya kemampuan untuk mengatasi masalah dan emosi yang dialaminya.

Berikut ini beberapa cara yang dapat dilakukan agar dapat mempermudah bagi recovery addict untuk mampu memalui proses PAW :

- **SHARING & RELATING.** Orang yang melalui proses PAW diharuskan untuk senantiasa bercerita tentang apapun perasaan yang dialaminya tanpa harus mendapatkan penolakan, kritik, saran dan solusi si pendengar. Tujuan utamanya adalah agar orang tersebut dapat bercerita tanpa memiliki rasa takut pandangan orang lain terhadap dirinya akan berubah terhadap dirinya dan yang paling penting adalah agar orang tersebut dapat menemukan comfortable zone dalam menceritakan ceritanya.
- **MENGEKSPRESIKAN PERASAAN.** Penderita juga diajarkan untuk mengeluarkan semua perasaan yang dirasakan dan dipikirkannya, walaupun terkadang terlihat irasional, tidak masuk akal maupun mustahil sekalipun bagi orang normal sekalipun.
- **FAMILY & SOCIAL SUPPORT.** Banyak keluarga dan lingkungan menganggap PAW ini adalah hal sepele, bahkan mungkin tidak mengetahui tentang hal ini. Banyak keluarga maupun orang lain melihat addiction ini secara sempit. Sebenarnya addiction adalah suatu gejala bukan penyakit, yang hanya dapat dihadapi dengan tidak mengkonsumsi kembali segala jenis narkoba & alkohol (Total Abstinence atau Total untuk tidak melakukannya kembali). Hal ini dapat terjadi apabila keluarga & lingkungan sekitar dapat

menerima, memahami, mengerti & membantu seorang recovering addict dalam menjalankan proses penyembuhannya.

Gaya hidup yang sehat, makan dan istirahat yang teratur, nutrisi yang cukup, olahraga dan rajin beribadah dapat meningkatkan pemulihan metabolisme syaraf motoric otak dan receptor otak, yang juga secara otomatis mengurangi gejala PAW pada recovering addict. Tentunya dukungan keluarga, intensi rehabilitasi dan sosial, juga berperan besar.

Setelah kita pahami tentang PAW Syndrome tadi, kita wajib untuk memahami **WHEEL OF CHANGE (Roda Perubahan)**.

B. Apa Faktor Pemicu Saya ???

Banyak yang bingung, kenapa sih sudah berhenti lama memakai narkoba, tahu-tahu **dengan mudahnya bisa kembali memakai**. Jawabannya ada di materi ini, yaitu Triggers Factor atau Faktor Pemicu.

Ada sebagian dari kita, ketika memikirkan dan berbicara tentang kecanduan narkoba, akan **merangsang kekambuhan** kita untuk memakai narkoba.

Memikirkan tentang narkoba, bahkan juga sering kita bermimpi tentang narkoba, adalah bagian alami dalam pemulihan. Tanpa ilmu tentang kecanduan, kita akan mudah untuk kambuh kembali. Dengan ilmu, akan memudahkan kita untuk stop memakai narkoba.

Saudaraku, entah disadari atau tidak, kebanyakan orang telah mengembangkan hubungan yang kuat antara penggunaan narkoba mereka dengan beberapa kejadian atau situasi.

Triggers (Pemicu) adalah people (orang), place (tempat) dan things (hal-hal) yang entah bagaimana, menjadi terkait dengan penggunaan narkoba seseorang dan sering kali merupakan gabungan dari pemicu internal, eksternal dan sensorik.

Internal Triggers adalah keadaan emosional yang dialami orang sebelum atau selama penggunaan narkoba.



Trigger faktor internal dibagi menjadi beberapa hal :

- Hunger atau haus akan pengakuan. Biasanya hal pertama yang membuat pecandu jatuh kembali, karena mereka berharap setelah berhenti mereka akan mendapatkan pengakuan, padahal dalam kenyataannya pengakuan akan timbul ketika mereka mampu mempunyai pencapaian dan konsistensi.
- Anger atau amarah. Nah ini yang sering terjadi, ketika kita tidak mampu menguasai management emosi, saat marah biasanya disitu langsung timbul ide untuk menggunakan Narkoba.
- Loneliss. Saat berubah, kita harus bisa melewati fase kesendirian dan menimbulkan kepercayaan diri untuk pindah ke pergaulan yang lebih baik. Karena rata-rata kita berada pada fase ambivalensi atau bingung untuk memulai pergaulan baru yang baik. Serba salah, ingin kembali ke teman lama, takut jatuh, akhirnya lebih memilih menyendiri, sedangkan menyendiri biasanya membuat kita mengingat kembali Narkoba tersebut.

External Triggers adalah tempat dimana obat-obatan biasanya dibeli atau digunakan, lokasi tertentu di kota atau bar dan klub tertentu, orang-orang yang biasa sama-sama dalam memakai narkoba, dan bahkan hari dan waktu tertentu, seperti weekend, bisa juga cuaca.

Sensory Triggers atau pemicu sensorik, terkait dengan indra penglihatan, suara, rasa dan sentuhan, termasuk jenis-jenis cahaya tertentu yang terlihat di klub, gaya music tertentu atau lagu tertentu. Rasa obat atau cara yang membuat kita merasa mati rasa atau buru-buru. Melihat gula bubuk yang memicu pengguna heroin dan kokain. Melihat garam batu atau tawas yang memicu pemakaian sabu-sabu.

Hidden Triggers, atau pemicu tersembunyi, adalah hal-hal yang diasosiasikan oleh otak dengan penggunaan narkoba, tetapi tidak diketahui oleh kita. Beberapa pemicu dapat mempromosikan kelaparan narkoba (hunger drug), meskipun orang tersebut tidak menyadari apa yang memicunya. Pemicu tersembunyi dapat berupa pemicu internal, eksternal atau sensorik.

Beberapa dari kita telah bertahun-tahun menggunakan narkoba, maka pemicu kita juga telah bertahun-tahun menjadi sangat terkait dengan narkoba tersebut. Akhirnya pemicu menjadi sangat kuat. Ketika kita lawan, umumnya kita kalah dalam pertarungan dan kambuh. Namun, ketika kita belajar menjinakan pemicu (Defusing Triggers), kita dapat menghentikannya agar tidak kambuh.

1. DEFUSING TRIGGER (MENJINAKAN PEMICU) !!!

Lakukan dengan 4 cara :

- Identifikasi Triggers. Yaitu tindakan yang dilakukan dengan proses mencari, menemukan, meneliti, mencatat data dan informasi mengenai Triggers yang muncul.
- Menghindari Triggers
- Menginterupsi Triggers. Interupsi adalah tindakan atau peristiwa yang mengganggu atau memotong suatu proses atau aktivitas yang sedang berlangsung.
- Membicarakan Triggers tersebut ke orang terdekat kita, agar membantu kita bersama utk defusing triggers.

2. BAGAIMANA TRIGGERS BISA MENYEBABKAN RELAPSE ???

Berikut ini adalah Triggers Chain (Rantai Pemicu) :

- *Tahap 1, yaitu trigger.* Terjadi otomatis dan mengarahkan pemikiran kita untuk memakai.
- *Tahap 2, yaitu Thought.* Pikiran ada dibawah kendali kita, untuk memutuskan tidak berpikir berlebihan tentang keinginan memakai.
- *Tahap 3, yaitu Craving.* Jika kita berpikir berlebihan tentang pemakaian, maka akan ada kemungkinan muncul gejala-gejala fisik dari ketagihan.
- *Tahap 4, yaitu Use.* Jika kita mengalami Craving tanpa mengambil tindakan yang sehat, kemungkinan besar yang terjadi, kita akan memakai narkoba kembali.

3. BAGAIMANA CARA MENGHENTIKAN TRIGGER CHAIN ???

Tanpa kita sadari, kebanyakan dari kita menunggu sampai akhir rantai pemicu untuk menghentikan pemakaian narkoba. Contohnya, banyak orang yang masih memiliki teman dan perlengkapan narkoba, dimana ketika diperlihatkan pada mereka, akan menyebabkan keinginan. Kalau sudah keinginan muncul, akan sulit memikirkan apapun, selain menggunakan narkoba semata.

Trigger chain akan lebih mudah di interupsi pada masa awal dari rantai, terutama pada tahap pertama.

4. KITA KUPAS LEBIH DALAM TENTANG MENGINTERUPSI FAKTOR PEMICU (*INTER-RUPTING THE TRIGGERS*)

- *Menghindar atau meninggalkan triggers.* Ketika kita sadar bahwa tempat, orang atau situasi tertentu adalah pemicu kita, maka harus dihindari sebisa mungkin, apalagi ketika dalam situasi pemicu yang beresiko tinggi, wajib untuk segera pergi !!!
- *Merubah kebiasaan.* Beberapa pemicu seperti hari kita gajian dan Jum'at malam mulai memasuki weekend, tentunya tidak dapat kita hindari. Tetapi, rutinitas normal dapat kita ubah, sehingga pemicu ini memiliki daya yang lebih kecil. Untuk pemicu yang tidak dapat dihindari, lakukan perubahan rutin, seperti menjadwalkan aktifitas sehat, aktifitas positif yang membuat kita melupakan pemikiran ke narkoba tersebut.
- *Tehnik Visualization.* Bayangkan ada tombol atau tuas dalam pikiran Anda. Tekan tombol itu dan ubah ON (menyala) jadi OFF (mati). Bayangkan setelah tombol dimatikan, ide dan keinginan pakai Anda terhapus dan diganti oleh pikiran atau keinginan lainnya. Misal, diganti dengan keinginan minum air, cuci tangan, wudhu, dan sebagainya.
- *Tehnik Relaxation.* Sangat membantu untuk mengurangi tanda-tanda fisik keinginan dan juga membantu membersihkan pikiran kita dari narkoba. Seperti meditasi, yoga, latihan otot, pernapasan dalam, atau hanya dengan duduk sejenak di tempat yang tenang. Bagi yang muslim, baca Qur'an, dzikir dan sholawat juga sangat menenangkan.



Lakukan Snapping. Caranya gunakan karet gelang di pergelangan tangan. Tarik dan lepaskan agar menghentak ke tangan, disetiap kali pemikiran narkoba itu muncul.

LAKUKAN ANALISA S.W.O.T

Nah, pasti yang biasa belajar bisnis bingung, ternyata analisa SWOT bukan hanya dipakai dalam ilmu bisnis hehe. Tepat sekali, dalam bidang apapun, analisa SWOT sangat membantu, khususnya untuk kita melepas kecanduan Narkoba. Pahami SWOT kita, dan biasanya setiap orang berbeda-beda.

Ok saudaraku, kita kupas dulu satu-satu ya.

- **STRENGTH (Kekuatan).** Kita harus tahu hal apa saja yang bisa menguatkan kita dan menjauhkan kita dari Narkoba tersebut. Misalkan, ada teman atau lingkungan yang membuat kita kuat untuk tidak memakai Narkoba, maka terus lah bersama teman atau berada pada lingkungan tersebut.

Contoh lainnya, misalkan ada hobi yang bisa buat kita kuat, maka tekuni hobi tersebut. Intinya harus kita gali apa saja yang buat kita kuat untuk STOP NARKOBA, dan lakukan hal tersebut.

- **WEAKNESS (Kelemahan).** Kita harus tahu kelemahan atau faktor yang bisa menjadi pemicu atau yang bisa membuat kita memakai Narkoba tersebut. Karena setiap orang mempunyai alasan yang berbeda-beda, makanya wajib pemakaian untuk tahu apa yang menjadi pemicunya. Misalkan, jika kita tipe yang banyak uang baru memakai Narkoba, jalan keluaranya, keuangan harus diatur oleh orang terdekat, pasangan misalkan, jangan sampai kita pegang uang yang banyak. Jadi setiap dapat uang, segera berikan ke pasangan kita, kalau basa saya kita bangkrutkan diri kita. Dan **jangan lupa sebagian disedekahkan, karena janji Tuhan, jika kita bantu orang lain, maka Tuhan akan bantu kita.** Semoga dengan bersedekah, Tuhan bantu kita lepas dari Narkoba total. Amin 3x.

Contoh lainnya, misalkan kelemahan kita adalah teman kita, maka kita harus tinggalkan dia, cari teman lain yang positif. Putuskan hubungan dengan para pemakai lainnya, block mereka, jika masih tidak bisa dengan cara block, karena mereka bisa hubungi kita dengan nomor lain, atau akun medsos lain, maka kita wajib ganti nomor HP, tutup akun medsos, isolasi diri kita dari mereka. Fokuskan diri untuk berhenti total. Dulu saya pernah tidak block mereka, akhirnya ngobrol-ngorbol, chat dengan mereka, bercanda masa lalu, akhirnya ngumpul lagi, Makai lagi. Ingat saudaraku, **teman yang baik, adalah teman yang mengajak kita taat kepada Tuhan, bukan yang mengajak kita membangkang kepada Tuhan.** Saya dulu, ada beberapa teman yang jika ketemu, liat muka dia, langsung otomatis mau mabok, mau Makai Narkoba.

Lalu contoh lain lagi, misalkan lingkungan kerja yang membuat kita lemah, karena rata-rata pemakai Narkoba, maka kita wajib pindah kerja. Walau gajinya segunung hehe, kalau memicu kita memakai Narkoba, akhirnya kecanduan, ujung-ujungnya sia-sia, karena efeknya kehancuran lahir batin. Lalu juga ada beberapa tempat, daerah, yang membuat kita lemah, sehingga terpicu untuk memakai, jadi tempat-tempat tersebut wajib kita hindari. Misalkan lingkungan rumah kita yang buat kita lemah karena rata-rata pemakai, maka wajib pindah rumah, bahkan jika harus pindah planet lain sekalipun, ya pindah aja hehe. Paham ya? Berada di lingkungan para pemakai, akan membuat susah berhenti. Godaan terlalu besar apabila terus berada di lingkungan tersebut. **Ayo dilist apa aja yang buat lemah, dan lawan kelemahan itu.**

- **OPPORTUNITY (Peluang).** Kita harus mampu membaca kesempatan yang ada untuk diri kita. Untuk pulih kita harus mencari kesibukan seperti bekerja, atau ber wiraswasta. Tapi jangan sampai kesempatan tersebut, bersinggung dengan weakness kita. Contohnya kita bekerja menjadi security, tapi di tempat hiburan malam, sementara tempat ini memicu kita untuk kembali menggunakan. Maka dari itu kita harus bekerja ditempat yang aman, yang tidak bisa memicu kita untuk menggunakan kembali barang haram tersebut.

Pointnya adalah cari peluang yang aman, yang membuat kita jauh dari Narkoba. Andai kita saat ini bekerja di tempat yang membuat kita bisa kembali memakai Narkoba, maka wajib untuk keluar, pindah pekerjaan lain.

- **THREAT (Ancaman).** Kita harus tahu yang menjadi ancaman untuk kita. Bisa berupa orang atau lingkungan, bisa juga dari segi benda atau alat. Intinya harus HIJRAH dari semua hal yang memicu kita untuk memakai kembali Narkoba.

Menjadi bebas dari narkoba itu mudah. Namun, menjaga konsistensi agar tidak terjerumus kembali ke dalam narkoba itu yang sulit. Untuk itu, pastikan berada di lingkungan yang mendukung untuk bebas dari narkoba. Nafsu jelek kita, Iblis dan Setan, selalu mencari cara. Maka tugas kita untuk menutup semua jalan buruk mereka. Jatuh, bangkit, jatuh bangkit lagi, sampai kita menang.

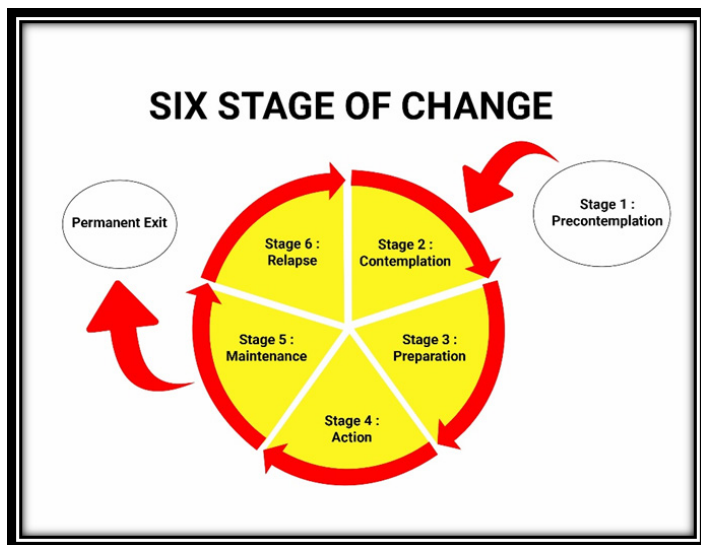
- **JADI FAKTOR PEMICU BISA MEMBUAT KITA KEMBALI UNTUK MEMAKAI NARKOBA.** Ingat ketika itu terjadi, jangan putus asa, jangan pernah menyerah, jangan pernah mengalah. Kesalahan ini banyak dialami disaat awal kita berusaha mengatasi kecanduan. Jika kita menggunakan kembali narkoba setelah berhenti, atasi segera masalah ini sebelum tidak bisa dikendalikan. Tutup lubangnya dan kembali melangkah kedepan. Yakin kita bisa menjadi pemenang dalam hidup ini !!!

Ayo segera buat list semua hal yang ingin kamu lakukan setelah membaca tentang **TRIGGER FACTOR dan Analisa S.W.O.T**, lalu urutkan mana yang akan didahulukan.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

C. Wheel Of Change

Berikut ini adalah diagram wheel of change atau roda perubahan. Dimana yang namanya roda itu berputar, kita harus pahami agar keadaan kita yang sudah baik, tidak berputar kembali ke arah yang buruk.



SIX STAGE OF CHANGE (6 TAHAPAN PERUBAHAN)

Ketika membaca materi ini, saya berharap anda bisa menyesuaikan posisi anda, sebagai pemakai atau orang terdekat pemakai.

Tahap 1 : Pre-Contemplation

Inilah titik masuk seseorang ke dalam proses perubahan. Individu tersebut bahkan belum mempertimbangkan prospek perubahan dan kecil kemungkinannya untuk merasakan suatu masalah. Pada tahap ini, seseorang tidak mungkin memberikan respons positif terhadap siapa pun (keluarga atau profesional) yang bersikap konfrontatif atau menuntut perubahan.

Indikatornya :

- Resistensi total untuk melakukan apa pun.
- Tidak ada kemauan untuk bertemu orang lain, tidak mau berbicara dengan profesional, dan tidak mau dinilai.
- Marah ketika ada indikasi dari orang lain muncul masalah.
- Menyalahkan orang lain.
- Selalu mengatakan semuanya baik-baik saja, padahal tidak. "Aku tidak punya masalah kecanduan narkoba. Penggunaannya masih bisa aku kontrol..."
- Menolak untuk membiarkan seorang profesional masuk dan bekerja dengannya.
- Kurangnya kesadaran.

Apa yang harus dilakukan ???

- Bangunlah sebuah hubungan.
- Redakan krisis yang terjadi.
- Menilai masalah keamanan.
- Tunjukkan empati dan kepedulian.
- Memberikan layanan yang dibutuhkan di area selain yang beresiko spesifik.
- Menilai dan menegaskan kekuatan dan kapasitas individu untuk berubah jika ia ingin melakukannya.
- Memberikan informasi dan umpan balik mengenai kemungkinan risiko perilaku untuk meningkatkan kesadaran akan kemungkinan perubahan.
- Dengarkan jalan peluang yang dibicarakan orang tersebut dalam berbicara tentang masalah, kekhawatiran, dan kebutuhan untuk berubah.
- Berikan informasi yang spesifik.

Tahap 2 : Contemplation

Seseorang mempunyai kesadaran akan masalahnya, maka orang tersebut memasuki tahap yang disebut kontemplasi. Kontemplasi adalah dasar dalam diri manusia untuk menciptakan sesuatu yang indah. Ini adalah keadaan ambivalen (memiliki perasaan campur aduk tentang sesuatu) di mana individu mempertimbangkan perubahan sekaligus menolaknya. Jika dibiarkan hanya membicarakannya, orang tersebut akan bolak-balik tentang perlunya perubahan tanpa pembenaran untuk perubahan.

Indikatornya :

- Mengatakan satu hal, tetapi melakukan hal lain.
- Rasionalisasi dan minimalisasi.
- Kecemasan muncul ketika mencoba beberapa hal yang tidak berhasil.
- Berbicara tentang perubahan, tapi belum membuat rencana.

Apa yang harus dilakukan ???

- Membantu memberi keseimbangan untuk mendukung perubahan.
- Bangkitkan alasan untuk berubah dan risiko jika tidak berubah.
- Terus perkuat efikasi diri.
- Gunakan pertanyaan terbuka, afirmasi, dan rangkuman secara strategis.
- Minta orang tersebut menyuarakan masalah, kekhawatiran, dan niat untuk berubah.
- Mintalah orang tersebut menilai sendiri nilai, kekuatan, dan kebutuhannya

Tahap 3 : Preparation

Di tahap ini seseorang sudah siap untuk berubah. Peluang sudah terbuka, ketika orang tersebut cukup menyelesaikan keadaan ambivalensinya untuk mempertimbangkan melakukan perubahan. Akan mengatakan seperti ini “Aku akan membuat rencana untuk tidak memakai narkoba !!!”

Indikatornya :

- Mengakui perlunya perubahan.
- Menerima konsekuensi negatif dari perilaku mereka.
- Meminta bantuan.
- Mulai melihat aneka pilihan untuk berubah.

Apa yang harus dilakukan ???

- Memfasilitasi pengembangan visi masa depan mereka.
- Berikan informasi tentang semua opsi yang tersedia.
- Jelajahi semua opsi yang tersedia, serta manfaat dan konsekuensi masing-masing opsi.
- Bantu orang tersebut menetapkan tujuan tertentu.
- Bantu orang tersebut mengembangkan rencananya.
- Bantu orang tersebut memilih strategi yang akan digunakan, sumber daya yang dibutuhkan, dan potensi hambatan terhadap rencana tersebut.

Tahap 4 : Action

Di tahap ini orang tersebut terlibat dalam tindakan tertentu yang bertujuan untuk membawa perubahan.

Indikatornya :

- Mulai menyusun rencana.

- Melakukan perubahan perilaku. Misalkan sudah seminggu bisa tidak memakai narkoba.
- Meminta bantuan profesional, atau menggunakan bantuan profesional untuk membuat rencana mereka lebih berhasil.

Apa yang harus dilakukan ???

- Perkenalkan dan praktikkan strategi koping untuk menghindari, mengubah, mengganti, atau mengubah reaksi klien yang mengarah pada perilaku bermasalah.
- Menyarankan metode, memberikan dukungan dalam mencobanya, dan membantu mengevaluasi efektivitas metode tersebut.
- Pertahankan langkah-langkah kecil dan bertahap.
- Mengakses sumber daya untuk perilaku target tertentu.
- Hadiahi langkah-langkah kecil kemajuan.
- Menilai kesuksesan.
- Buat perubahan yang diperlukan dalam perencanaan seiring kemajuan orang tersebut.

Tahap 5 : Maintenance

Di tahap ini seseorang mengidentifikasi dan menerapkan strategi untuk mempertahankan kemajuan dan mengurangi kemungkinan terpeleset atau terulang kembali ke perilaku lama.

Indikatornya :

- Melakukan perubahan hidup jangka panjang, yang diperlukan untuk mengaktualisasikan perubahan yang dilakukan pada tahap tindakan. Biasanya sudah hitungan bulan lepas narkoba.
- Mengurangi fokus pada menahan diri dari perilaku lama dan lebih fokus pada gaya hidup pemulihan.

Apa yang harus dilakukan ???

- Membantu dalam mempertahankan perubahan yang dicapai oleh tindakan sebelumnya.
- Membantu orang tersebut mengembangkan keterampilan dan kemandirian diri untuk membangun kehidupan baru.
- Membangun peta RELAPSE (kekambuhan).
- Siapkan rencana krisis ketika kekambuhan mungkin terjadi.
- Tinjau tanda-tanda peringatan kemungkinan SLIP (terpeleat) atau RELAPSE (kambuh).
- Bantu orang tersebut terhubung dengan sistem pendukung lain untuk gaya hidup yang lebih sehat.

Tahap 6 : Relapse

Di tahap ini seseorang tersebut mengalami kesalahan, atau kembali ke perilaku pada tingkat yang lebih tinggi dari yang dapat diterima oleh orang tersebut atau keluarganya. Kadang-kadang, orang tersebut mungkin tergelincir dan tidak menganggapnya cukup serius sehingga perlu dikhawatirkan, namun ada pula yang mungkin berisiko. Seorang Profesional perlu membantu orang tersebut melihat situasi secara holistic (keseluruhan).

Indikatornya :

- Mengulangi perilaku yang mereka coba ubah. Misalkan sudah 6 bulan tidak memakai narkoba, ketemu teman lama sesama pecandu, akhirnya memakai narkoba lagi.
- Terlibat dalam perilaku yang berbeda, namun sama-sama bermasalah.
- Merasa malu dengan perilakunya.

Apa yang harus dilakukan ???

- Membantu dalam memproses emosi akibat kesalahan tersebut.
- Bantulah orang tersebut memahami apa yang terjadi sehingga menyebabkan kesalahan lainnya.
- Bantulah orang tersebut memproses pengalamannya dan gunakan slip tersebut sebagai pembelajaran.
- Tinjau rencana dan komitmen untuk melanjutkan.
- Sesuaikan rencana sesuai kebutuhan.
- Melaksanakan rencana (sebagaimana disesuaikan).

Kondisi berbahaya (H.A.L.T.)

Ada beberapa kondisi yang membuat kita berisiko terjatuh kembali ke narkoba. Kondisi itu adalah ketika kita lapar (*hungry*), marah (*angry*), kesepian (*lonely*), dan lelah (*tired*) atau yang dalam bahasa Inggris disingkat H.A.L.T. Hindari H.A.L.T ini !!!

HUNGRY = Lapar / HAPPY = Senang. Ketika kita lapar, perasaan kesal dan frustrasi lebih mudah muncul. Perasaan negatif ini bisa menjadi pemicu internal untuk jatuh relaps. Terlebih lagi, kecanduan NAPZA bisa membuat seseorang menanggukhan makan dan asupan gizi yang cukup. Namun, zat seperti ganja sebaliknya dapat meningkatkan nafsu makan.

Di sisi lain, rasa senang juga bisa meningkatkan risiko relaps. Ketika pekerjaan dan urusan pribadi dirasa lancar kita merasa “Semuanya berjalan dengan baik!”, yang malah bisa mendorong kita dekat ke narkoba.

ANGRY = Marah. Banyak yang relapse kembali ke narkoba, ketika mereka marah dan frustrasi. Terkadang sulit bagi kita untuk memendam rasa kesal dan amarah. Amarah tidak akan hilang dengan melampiaskannya ke hal-hal seperti kesal atau berbuat kasar ke orang lain, atau kembali menggunakan narkoba. Namun, bukan berarti memendam amarah adalah hal yang sehat.

Penting halnya bagi kita untuk berbicara dengan keluarga yang disayangi atau teman terpercaya, serta profesional seperti dokter atau staf rehab, mengenai penyebab amarah yang kita rasakan. Akan lebih mudah bagi kita untuk mengontrol amarah apabila perasaan itu muncul.

LONELY = Kesepian. Banyak orang yang mengakui, bahwa jalan menuju kesembuhan total dari narkoba penuh dengan rasa kesepian. Banyak orang yang hubungan relasi dengan orang di sekitarnya terputus akibat narkoba. Banyak juga yang hilang kontak dengan teman, atau bahkan orang-orang yang penting bagi kita, karena gangguan jiwa. Karena itu, untuk memulai jalan menuju kesembuhan, kita harus siap memutus hubungan dengan narkoba.

Rasa kesepian merupakan perasaan yang sangat menyakitkan. Kita harus hati-hati, karena rasa kesepian bisa membuat seseorang jatuh kembali ke narkoba, serta gangguan depresi berat.

TIRED = Lelah. Berhenti menggunakan narkoba bisa membuat kita mengalami insomnia atau susah tidur. Anda harus berhati-hati saat pertama pulang dari tempat rehab, pertama kali pergi ke rehab, atau pertama kali mulai kerja. Rasa stres terpapar lingkungan yang baru bisa membuat kita susah tidur dan lekas lelah.

Rasa lelah seringkali memicu relaps. Saat kita merasa lemas atau tidak bertenaga, kadangkala membuat kita ingin 'meminjam' tenaga dari narkoba seperti sabu. Sekali saja menggunakan zat stimulan, kita akan kesulitan menanggulangi rasa lelah seterusnya, dan kita terjerumus kembali ke kecanduan.

Tindakan apa yang bisa Anda lakukan untuk menghindari kondisi H.A.L.T, yaitu kondisi yang membuat rentan relapse ke narkoba?

Agar tidak hungry : _____

Agar tidak Angry : _____

Agar tidak Lonely : _____

Agar tidak Tired : _____

Ini semua sangatlah penting untuk dipahami, agar kita tahu dimana posisi kita berada. Agar kita bisa membantu diri kita atau membantu orang terdekat kita. Dengan memahami ilmu seputar narkoba, kita berpeluang untuk stop narkoba secara permanen. Aamiin3x.

Ayo segera buat list semua hal yang ingin kamu lakukan setelah membaca tentang materi **wheel of changes**, lalu urutkan mana yang akan didahulukan.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

D. Pahami Relapse

Relapse adalah kembali menggunakan narkoba dengan cara yang sama seperti sediakala sebelum berhenti.

Bagaimana relapse itu terjadi / bermula ??? Banyak faktor yang bisa kita identifikasi saat seorang mulai menjalani recovery. Biasanya terlihat adanya perubahan kearah kemunduran (regression), dari **faktor gaya hidup** (Life style), **coping skill / strategy** (cara yang bisa anda lakukan dalam menghadapi situasi yang menyebabkan stress atau trauma), **value** (keyakinan atau nilai yang dipegang, yang menjadi pedoman dalam bersikap), **emotional, warning sign** (tanda bahaya), **belief system** (sesuatu yang diyakini mempengaruhi jalan kehidupan adalah kunci keberhasilan hidup), bagaimana menanggapi situasi dan bagaimana penempatan diri sendiri terhadap orang yang memakai Narkoba.

Ciri-ciri relapse terbagi menjadi dua :

1. SITUATIONAL CHANGE :

- Mulai menghindari dari peer positive (rekan atau teman positif) atau circle positive.
- Merasa tidak perlu lagi untuk membicarakan hal-hal tentang penanggulangan & preventive terhadap narkoba.
- Sering memperlihatkan sifat cepat marah serta tidak menerima situasi dan kondisi yang dihadapi (kurangnya coping skill untuk coupe dan dealing dengan sesuatu).
- Mulainya menjalani pola hidup yang tidak teratur.
- Sudah mulai jarang lagi memanfaatkan support group sebagai self help group untuk penunjang recovery.
- Seringnya timbul kegusaran dan kebingungan terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi.

- Sudah menjadikan suatu kebiasaan dalam menempatkan diri dengan situasi dimana narkoba itu menjadi hal yang biasa.
- Membicarakan tentang kesenangan dalam memakai narkoba di masa lalu.
- Sering menciptakan sendiri hal-hal yang menimbulkan krisis.
- Membesar-besarkan suatu masalah

2. EMOTIONAL DETERIORATION (KEMUNDURAN EMOSIONAL)

- Menutupi perasaan.
- Gampang marah dan kecewa.
- Sudah mulai tidak menggunakan logika lagi, dan seringkali menggunakan firasat dalam melakukan sesuatu.
- Sudah mulai tidak jujur, baik terhadap diri sendiri, maupun orang lain, denial (tidak mengakui kenyataan atau menyangkal konsekuensi dari kenyataan itu sendiri) merupakan salah satu ciri khas.
- Mulai sering komplain terhadap sesuatu hal atau situasi dan kondisi yang dihadapi.
- Tidak adanya kedewasaan diri dalam menjalani recovery, hanya selalu memikirkan kesenangan saja.
- Berkurangnya percaya diri.
- Sudah mulai merasa hilangnya pengharapan dan mulai asyik dengan kesendiriannya.

Relapse ini penting untuk keluarga dan orang terdekat pahami, karena untuk mendeteksi mantan pecandu yang sedang proses recovery.

Buat yang sedang terjatuh memakai kembali, jangan biarkan penggunaan berulang menghentikan usaha recovery anda. Ini biasa terjadi bagi semua yang sedang recovery. Segera atasi masalah ini sebelum tidak bisa dikendalikan. Jika kamu akhirnya benar-benar memakai narkoba kembali, jangan putus asa, yakinlah kamu bisa mengalahkannya. Tidak peduli mau berapa lama, karena perjuangan mengalahkan narkoba wajib kamu lakukan !!!

Tahap pemulihan dari kecanduan

Orang yang pernah kecanduan narkoba dan berhenti, dalam tahun pertama umumnya akan mengalami 5 tahap seperti yang akan kita bahas dibawah ini. (Tahun pertama di sini berarti hidup seperti biasa di rumah, jadi bukan di rumah sakit, LP atau rehab.)

Kenapa begitu ??? Karena orang yang dulu terbiasa menanggulangi perasaan negatif (cemas, stress, sedih, dsb) dengan alkohol atau narkoba, lalu ketika dia berhenti menggunakan, akan mengalami perubahan fisik dan mental serupa dengan gejala putus obat (withdrawal). Kelima tahap berikut terkait dengan perubahan tersebut, dan bahaya jatuh relapse tetap ada di setiap tahap, dengan risikonya masing-masing.

Coba kita bahas bersama dan pikirkan : Anda sedang berada di tahap yang mana ???



Tahap 1 : Periode STRES (0-14 hari)

Dua minggu pertama setelah berhenti menggunakan narkoba adalah periode yang sangat sulit. Badan terasa sakit dan lelah karena sisa efeknya yang jangka panjang. Rasa lelah yang luar biasa dapat membuat kita ingin tidur terus-menerus, atau malah membuat sulit tidur. Pada beberapa orang dapat muncul rasa ingin makan berlebihan ataupun gejolak emosi berlebihan. Terutama untuk yang mereka yang baru pulang rawat, mungkin sulit beradaptasi dengan hal-hal “baru”, seperti lingkungan baru, tempat tinggal baru, atau cara pengobatan baru.

Anda bisa merasa sangat mudah lelah, atau frustrasi karena hal-hal kecil. Insomnia membuat pikiran semakin lelah dan memunculkan pikiran negatif, seperti mudah cemas dan curiga terhadap orang lain. Namun, semangat untuk hidup dengan tidak menggunakan narkoba masih tinggi, sehingga risiko kambuh atau relaps terbilang kecil. Namun, kita harus tetap waspada, karena rasa cemas atau beban pikiran bisa membuat Anda berpikir, “Andai saja aku bisa minum alkohol atau pakai narkoba sekarang...” Dari sini muncul bahaya relaps. Karena itu, jika gejala di atas dirasa tidak membaik, segera konsultasi dengan dokter. Jika dibiarkan, hal tersebut dapat mendorong Anda menuju relapse.

Yang paling penting adalah jangan terlalu memaksakan diri. Tetap tenang, banyak tidur dan istirahat, dan ciptakan ritme hidup sehari-hari yang nyaman dan santai.

Tahap 2 : Periode BULAN MADU (15-90 hari)

Setelah periode stres terlewati, badan dan pikiran akan terasa jauh lebih baik. Kepercayaan diri Anda akan meningkat, tapi tetap waspada, jangan sampai sesumbar dan berpikir “Ah, aku merasa hebat, tidak akan mungkin kambuh lagi !!! Aman sudah !!! ” Sebaliknya, terlalu percaya diri bisa membuat kita jatuh kembali ke relapse.



Orang yang baru pulang rawat akan merasakan kebebasan di lingkungan baru. Wajah terlihat cerah, badan terasa segar, lebih gembira dibandingkan saat dirawat. Tapi sekali lagi, hati-hati agar tidak terlalu percaya diri. Relaps bisa berawal dari pikiran seperti, *“Aku baik-baik saja, mungkin coba lagi sekali saja tidak apa-apa...”*

Di periode yang penuh energi ini, segera cari aktivitas yang positif seperti menjadwalkan rutinitas baru, latihan fisik, ikut program di panti rehab, dan yang paling penting adalah bergabung dengan kelompok bantu diri (self-help group). Ini adalah kelompok orang-orang yang pernah menggunakan narkoba, yang punya tujuan sama, yang ingin lepas dari narkoba. Aktivitas seperti ini akan sangat membantu untuk melewati periode sulit berikutnya yaitu periode tembok.

Tahap 3 : Periode ‘TEMBOK’ (91-180 hari)

Kira-kira 3 bulan setelah berhenti, badan, pikiran dan emosi juga terasa jauh lebih sehat. Tapi, sebenarnya periode sulit akan datang— rasanya sama seperti menabrak tembok. Yang paling terasa adalah rasa bosan. *“Saat-saat masih pakai dulu asik ya.. Jadi ingin kembali lagi.”* Karena dulu terbiasa dengan gaya hidup narkoba, keinginan untuk menggunakan lagi bisa muncul tanpa

disadari. Berawal dari pikiran sepele, *"Aku bosan !!!"*, *"Kayanya banyak waktu luang"*, ujung-ujungnya bisa kambuh lagi.

Anda mungkin merasa tidak mau dengar saran keluarga atau teman di sekitar, yang selalu mengingatkan, *"Jangan diulang lagi ya !!!"* Mereka terdengar cerewet dan mengesalkan. Terapi obat dari rumah sakit yang sedang dijalani juga cenderung ditinggalkan.

Kadang sulit membedakan rasa bosan dengan rasa kesepian. Beberapa orang mungkin merasa ingin punya teman atau, *"Ah, coba aku punya pacar..."* Hasrat seperti itu bisa mendorong kita pergi bercengkerama seperti ke mall, atau yang berbahaya seperti ke bar, kelab malam atau tempat lokalisasi. Tempat seperti itu bisa menjerumuskan kita untuk minum alkohol atau menggunakan NAPZA lagi.

Kunci menghadapi periode tembok ini adalah untuk menghabiskan waktu tanpa narkoba secara aktif, bukan secara pasif. Salah satu contoh yang baik adalah bergabung ke komunitas suportif atau kelompok bantu diri. Sibukkan diri dengan aktivitas positif, seperti ajak teman-teman untuk ikut program rehab, aktivitas sosial yang positif, atau latihan fisik.



Kita harus memahami **gejala tembok** pada diri kita. Kebanyakan orang merasakan **gejala tembok** pada 3-6 bulan setelah berhenti pakai. Gejala ini pada dasarnya adalah gejala pikiran, akibat perilaku di masa lalu di mana kita bergantung ke narkoba untuk menenangkan pikiran. Karena itu, **gejala tembok** muncul di cara kita berpikir atau merasakan sesuatu, serta dari sikap dan perilaku kita. Gejala ‘tembok’ juga menjadi bukti bahwa pikiran dan badan kita perlahan mencoba lepas dari narkoba. Semua orang yang berada dalam tahap pemulihan dari narkoba akan mengalami kondisi ini.

Penting untuk menyadari apakah Anda sedang berada dalam periode ‘tembok’. Dalam periode ini, kita harus aktif memikirkan cara untuk menjaga kondisi bebas narkoba.

Gejala tembok bisa berupa banyak hal. Di halaman berikut tercantum beberapa contoh **gejala tembok**. Apakah Anda pernah merasakan gejala-gejala tersebut, saat setelah berhenti menggunakan narkoba ???

Daftar gejala “ PERIODE TEMBOK “ :

- Depresi, Cemas,
- Mudah kesal,
- Tidak bertenaga,
- Suasana hati berubah-ubah,
- Bolos kerja/tugas harian,
- Ingin menggunakan narkoba bahkan menggunakan narkoba,
- Mengidam alkohol bahkan meminum alkohol,
- Tidak mau pergi berobat,
- Melanggar anjuran dokter,
- Khawatir akan hal masa lalu,
- Cenderung merusak hubungan dengan orang,

- Membatalkan jadwal berobat,
- Mengabaikan pengobatan,
- Membuat-buat alasan untuk tidak pergi berobat,
- Kehilangan minat di hal umum, acuh tak acuh,
- Hilang minat untuk lepas NAPZA,
- Isolasi diri, Berhenti olahraga teratur,
- Hilang tenaga untuk lepas NAPZA,
- Mencari-cari faktor 'pemicu',
- Menggunakan NAPZA bersama teman pakai masa dahulu,
- Berasa tidak ada harapan,
- Sering lupa,
- Sering bengong, pikiran kosong dan lainnya.

Ketika kita mengalami 5 atau lebih dari gejala diatas, anda sedang berada dalam periode tembok ini. Maka lakukan sesuatu untuk menanggulangi masalah tersebut. Cari waktu untuk merenungkan dan cari solusinya.

Tahap 4 : Periode ADAPTASI (181-270 hari)

Adaptasi biasanya dimulai sekitar 6 bulan setelah berhenti narkoba. Di saat ini, rasa bosan mungkin perlahan-lahan sudah terobati dengan aktivitas rutin, dan keinginan untuk menggunakan seperti yang dirasa saat periode tembok juga berkurang. Badan juga terbiasa dengan kondisi bebas NAPZA. Pada tahap inilah biasanya kita mulai merencanakan dengan serius, bagaimana agar bisa hidup bebas total dari NAPZA dalam jangka panjang.

Tahap 5 : Periode PEMULIHAN (271-365 hari)

Di periode ini, masalah adiksi akan dirasa sudah jauh di masa lampau. Namun, kita tetap tidak boleh lengah. Bukankah periode bebas narkoba ini masih lebih pendek daripada periode narkoba dahulu ???

Penting halnya untuk melanjutkan terapi secara berkesinambungan. Penting juga untuk menjalani kegiatan keseharian dengan teratur dan seimbang, termasuk olahraga, makan dan istirahat yang cukup.

Biasanya akan muncul ide *“Aku mau mulai giat bekerja dengan aktif!!!”* Memang, ini adalah waktu yang bagus untuk mulai bekerja secara profesional. Namun, tetap waspada akan jebakan seperti pada **periode tembok**. Saat bekerja, kita bisa berhadapan dengan risiko menggunakan narkoba lagi. Keinginan menggunakan narkoba bisa meningkat sewaktu-waktu tanpa kita sadari, salah satunya adalah karena terlalu lelah bekerja.

Partisipasi di komunitas suportif tetap bermanfaat. Partisipasi aktif di komunitas terbukti bisa meningkatkan peluang bebas narkoba sampai 5-10 tahun ke depan.

Bermimpi memakai narkoba (drug dream)

Semua yang sedang berjuang melepas narkoba pasti akan mengalami mimpi memakai narkoba. Mimpi ini juga mengindikasikan bahwa narkoba sangat melekat di pikiran kita pada masa lalu, dan berhenti menggunakannya membuat seakan-akan ada 'hal besar yang hilang' dari pikiran dan hati kita.



Munculnya mimpi menggunakan narkoba yang mendadak, mengindikasikan ada masalah penting di situasi hidup atau keseharian kita belakangan ini. Akibatnya tentu, risiko jatuh relaps ke narkoba jadi lebih tinggi dari biasanya.

Berhati-hatilah kita mungkin merasakan perasaan yang tidak enak dan keinginan yang kuat untuk menggunakan narkoba setelah mengalami mimpi tersebut, lawan keinginan tersebut, ingat kekuatan kita pada analisa S.W.O.T, maka gunakan kekuatan tersebut.

Ayo segera buat list semua hal yang ingin kamu lakukan setelah membaca tentang **relapse dan tahap pemulihan**, lalu urutkan mana yang akan didahulukan.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

E. Awali Dengan Doa dan Mohon Ampunan

Kekuatan doa itu luar biasa. Banyak sekali kisah di sekitar kita tentang bagaimana dahsyatnya kekuatan doa. Apapun yang akan kita lakukan, untuk keberkahan, maka awali dengan doa, lakukan sambil berdoa, dan terus berdoa hingga ajal menjemput kita. Kita sangat membutuhkan bantuan Tuhan.

Usaha tanpa doa itu SOMBONG. Doa saja tanpa usaha, sama saja BOHONG. Kita mau minta stop dari narkoba ke Tuhan, doa aja terus kerumah ibadah, tapi usaha gak ada, ilmu untuk STOP gak dipelajari, sama aja BOHONG kan. **Dan ingat ILMU tanpa ACTION itu omong kosong,** untuk SUKSES, ilmu yang kita dapat harus segera di ACTION kan !!!

Perihal SOMBONG, sudah banyak contoh kesombongan yang kita temui dalam hidup ini.



Seperti kisah iblis yang sombong akhirnya dibuang dari surga. Kisah Fir'aun yang sombong mengaku dirinya Tuhan, akhirnya mati tenggelam di lautan. Kisah raja Namrud yang sombong, akhirnya mati karena seekor nyamuk masuk ke hidungnya dan menggigit otaknya, dan banyak kisah lainnya. Semua kisah ini menginspirasi kita agar hidup jangan sombong.

Ingat semua hal terjadi atas kehendak Tuhan Yang Maha Esa, Yang Maha Kuasa, Yang Maha Pengatur, Yang Maha Pengasih, Yang Maha Penyayang. Kekuatan doa bisa mengubah segalanya. Serahkan diri sepenuhnya kepada Tuhan. Karena kita ini hamba Tuhan. Maka kita wajib berdoa kepada Tuhan dengan sungguh-sungguh. Doa yang dilangitkan dengan berulang-ulang pasti dikabulkan Tuhan, yakinlah, terus panjatkan, jangan berhenti sampai waktunya yang tepat nanti, doa kita akan dikabulkan Tuhan.

Maaf karena saya muslim, ada satu doa dari seorang Syekh yang berperan dalam perjuangan saya untuk lepas dari narkoba. Doa selalu saya bacakan setiap habis sholat atau diwaktu Ijabah. Doa ini dari ulama, dalam Bahasa Indonesia, doa tersebut berbunyi, **“Ya Tuhan, haramkan aku (buanglah rasa nikmat) atas kelezatan maksiat, dan berikan aku kelezatan dalam beribadah kepada-Mu.”**

Doa tersebut perlu diulang-ulang agar kita terhindar dari kenikmatan berbuat maksiat. Sehingga ketika kita hendak mendekati maksiat, yang datang hanyalah permasalahan, sehingga lama-lama akan hilang kenikmatan dalam bermaksiat. Doa ini akan memudahkan anda untuk masuk ke tahapan LAPSE, sehingga akhirnya benar-benar akan menjaga diri dari lingkaran narkoba.



Lalu ada satu doa lagi yang sering saya panjatkan, yaitu **meminta agar dijadikan orang yang selalu bersabar dan bersyukur**. Apabila menjadi orang yang sabar, ketika dilanda masalah dijamin kita tidak akan mendekati ke hal-hal maksiat, kita tidak akan menjadi GALAUERS hehe. Sehingga kita tidak mencari pelarian yang buruk seperti dengan menggunakan narkoba. Sekali lagi saya ulangi yang pernah saya bahas di di Bab 1, kebanyakan kasus narkoba terjadi karena orang-orang mencari pelarian atas masalahnya, karena tidak bersabar.

Orang yang dalam pengaruh narkoba cenderung suka membesar-besarkan masalah. Karena orang narkoba otomatis jasmani dan ruhaninya tidak normal, iman nya berada pada posisi terendah (mudah di pengaruhi iblis dan bela tentaranya setan, serta nafsu buruk), sehingga merasa permasalahan mereka itu sangat besar. Padahal jika dalam kondisi normal, kondisi bebas dari narkoba mereka melihat hal itu sebagai masalah yang biasa saja. Hal itu bisa menimbulkan beragam kekacauan dari semua lini kehidupan, mulai dari pekerjaan, rumah tangga, dan hubungan sosial. Bersabarlah, karena ada hikmah yang indah dibalik setiap ujian dan masalah.

Dan belajarlah untuk senantiasa bersyukur atas segala nikmat yang didapatkan sekecil apapun, kebanyakan dari kita tidak bersyukur, diberi rezeki, malah dihabiskan untuk berfoya-foya, untuk Narkoba dan lainnya. Jadi, apapun agama kalian saudaraku, ini adalah contoh do'a yang baik, maka panjatkan menurut agama kalian masing-masing.

Dan satu hal yang juga sangat penting, perbanyak memohon ampunan Tuhan. Bagi yang muslim, harus banyak istighfar, harus banyak Dzikir, baca Qur'an dan sholawat. Ketika kita ber-sungguh-sungguh dalam memohon pengampunan, lalu kita di-ampuni-Nya, maka pertolongan Tuhan akan datang, akan banyak keajaiban muncul, yakinlah.



KISAH DAHSYATNYA SEBUAH DOA

KISAH nyata, terjadi di Pakistan. Seorang dokter ahli bedah terkenal (Dr. Ishan) tergesa-gesa menuju airport. Beliau berencana akan menghadiri Seminar Dunia dalam bidang kedokteran, yang akan membahas penemuan terbesarnya di bidang kedokteran.

Setelah perjalanan pesawat sekitar 1 jam, tiba-tiba diumumkan bahwa pesawat mengalami gangguan dan harus mendarat di airport terdekat.



Beliau mendatangi ruangan penerangan dan berkata, “Saya ini dokter special, tiap menit nyawa manusia bergantung ke saya, dan sekarang kalian meminta saya menunggu pesawat diperbaiki dalam 16 jam?”

Pegawai menjawab, “Wahai dokter, jika Anda terburu-buru Anda bisa menyewa mobil, tujuan Anda tidak jauh lagi dari sini, kira-kira dengan mobil 3 jam tiba.”

Dr. Ishan setuju dengan usul pegawai tersebut dan menyewa mobil. Baru berjalan 5 menit, tiba-tiba cuaca mendung, disusul dengan hujan besar disertai petir yang mengakibatkan jarak pandang sangat pendek.

Setelah berlalu hampir 2 jam, mereka tersadar mereka tersesat dan terasa kelelahan. Terlihat sebuah rumah kecil tidak jauh dari hadapannya, dihampirilah rumah tersebut dan mengetuk pintunya.



Terdengar suara seorang wanita tua, “Silahkan masuk, siapa ya?” Terbukalah pintunya. Dia masuk dan meminta kepada ibu tersebut untuk istirahat duduk dan mau meminjam telefonnya.

Ibu itu tersenyum dan berkata, “Telefon apa Nak? Apa Anda tidak sadar ada dimana? Disini tidak ada listrik, apalagi telepon. Namun demikian, masuklah silahkan duduk saja dulu istirahat, sebentar saya buat teh dan sedikit makanan untuk menyegarkan dan mengembalikan kekuatan Anda.”

Dr. Ishan mengucapkan terima kasih kepada ibu itu, lalu memakan hidangan. Sementara ibu itu sholat dan berdoa serta perlahan-lahan mendekati seorang anak kecil yang terbaring tak bergerak di atas kasur di sisi ibu tersebut, dan dia terlihat gelisah diantara tiap sholat. Ibu tersebut melanjutkan sholatnya dengan doa yang panjang.

Dokter mendatangnya dan berkata, “Demi Tuhan, Anda telah membuat saya kagum dengan keramahan Anda dan kemuliaan akhlak Anda, semoga Tuhan menjawab doa-doa Anda.”

Berkata ibu itu, “Nak, Anda ini adalah ibnu sabil yang sudah diwasiatkan Tuhan untuk dibantu. Sedangkan doa-doa saya sudah dijawab Tuhan semuanya, kecuali satu.” Bertanya Dr. Ishan, “Apa itu doanya?”

Ibu itu berkata, “Anak ini adalah cucu saya, dia yatim piatu. Dia menderita sakit yang tidak bisa disembuhkan oleh dokter-dokter yang ada disini. Mereka berkata kepada saya ada seorang dokter ahli bedah yang akan mampu menyembuhkannya, katanya namanya Dr. Ishan, akan tetapi dia tinggal jauh dari sini, yang tidak memungkinkan saya membawa anak ini ke sana, dan saya khawatir terjadi apa-apa di jalan. Makanya saya berdoa kepada Tuhan agar memudahkannya.”



Menangislah Dr. Ishan dan berkata sambil terisak, “ Demi Tuhan, sungguh doa ibu telah membuat pesawat rusak dan harus diperbaiki lama serta membuat hujan petir dan menyesatkan kami, hanya untuk mengantarkan saya ke ibu secara cepat dan tepat. Sayalah Dr. Ishan bu, sungguh Tuhan telah menciptakan sebab seperti ini kepada hambaNya yang taat dengan doa. Ini adalah perintah Tuhan kepada saya untuk mengobati anak ini.”

Dalam kisah tersebut mencerminkan begitu besarnya kekuatan doa. Apalagi bila kita memintanya dengan sungguh-sungguh hanya kepada Tuhan Yang Maha Esa, Maha Pengatur, Maha Indah, Maha Pengasih dan Maha Penyayang.

Dan kita harus selalu yakin bahwa Tuhan itu telah merencanakan yang baik. Tuhan akan menunjukkan jalanNya dari arah yang tidak kita sangka-sangka sebelumnya. Maka dari itu, teruslah berdoa kepada Tuhan, hingga Tuhan menjawab doa kita.

Dan jangan hanya mengandalkan doa kita sendiri, tapi mintalah doa dari orangtua kita khususnya, dari orang-orang yang taat kepada Tuhan, dari yatim piatu, dari semua orang disekitar kita. Agar makin banyak yang mendoakan, makin besar peluang terkabulnya.

DOA ORANGTUA

Ketahuiilah setiap manusia yang terlahir kedunia, Tuhan titipkan sebuah pusaka yang amat berharga, dimana setiap **untaian doa yang terucap dari lisannya pasti dikabulkan**, keridhoannya maka keridhoan Tuhan dan kemurkaanya maka kemurkaan Tuhan, ialah orangtua.



Bagi orangtua yang membaca buku ini, janganlah pernah berkata buruk dan mendoakan yang buruk bagi anaknya, walaupun itu hanya sebatas candaan. Karena ucapan juga salah satu dari sebuah doa.

Begitu mulianya doa orangtua di sisi Tuhan, namun sebagai seorang anak seringkali kita mengabaikannya. Jangankan meminta restu, untuk sekedar berbincang saja dirasa membuang waktu.

Ingatlah, **Tuhan memerintahkan setiap manusia untuk bersyukur kepada kedua orangtua** dengan cara berbakti dan memperhatikan haknya, karena orangtua adalah sebab dzohir terlahirnya seorang anak di muka bumi. Bahkan bukan hanya melahirkan, orangtua juga merawat si anak sedari kecil dengan penuh kasih sayang dan kehangatan. Setiap perkerjaannya, peluh keringatnya, jerih payahnya yang tak kenal lelah dan letih semua hanya untuk memenuhi kebutuhan sang anak.

Sekali lagi betapa mulianya peran orang tua, ridho Tuhan tergantung pada ridhonya, untaian doa yang terucap dari lisannya pasti dikabulkan. Maka dari itu, sayangilah kedua orang tua mu, dengarkan perkataanya, taatilah perintahnya, berlaku santun kepadanya, jangan tinggikan suara dihadapannya dan berusaha mengharap ridhonya.

Dan juga mohonlah maaf dengan sungguh-sungguh kepada orang tua dan semua orang disekitar kita, karena orang yang memakai narkoba, pasti banyak melakukan kesalahan kepada orang terdekatnya. Khusus orang tua kita, cuci kaki mereka, mohon ampunan mereka. Niatkan untuk terus membahagiakan mereka, dan selalu doakan yang terbaik untuk mereka. Berbaktilah sebelum terlambat.

Dulu sebelum emak saya meninggal, pesan beliau saya disuruh sholat, sudah ada anak dua saya saat itu (jangan salah baca ya, anak dua ya, bukan istri dua hehe). Saat itu, melihat saya sholat ied saja langka. Bayangkan, sholat ied saja langka, otomatis 5 waktu nya lebih langka lagikan. Emak berkata “Adek, kalau mau sukses, mau bahagia dunia akhirat, sholat ya nak “. Tapi sampai meninggal beliau, saya masih belum lagi sholat dengan benar. Alhamdulillah, sebab doa beliau, akhirnya diijabah, dan semoga saya istiqomah, saat ini bangun sepertiga malampun sudah biasa dilakukan, ikut para ulama berataraf Auliya, untuk membantu dakwah mereka.

Dan buku ini juga salah satu bukti dakwah saya, buku ke 3 ini dan bersamaan dengan ini akan terbit buku ke 4 tentang biografi para guru kami di TQN Suryalaya.

Jadi kekuatan doa, jangan anggap remeh, terus berdoa dan meminta doa khususnya ke orang tua dan orang-orang yang dekat dengan Tuhan. Suatu saat doa kalian akan diijabah dan akan ingat apa yang kita bahas dibuku ini. Dan buku ini saya buat berdasarkan cinta saya kepada kalian semua, saudaraku, sesama keturunan Nabi Adam. (Ketika ngetik halaman ini, netes air mata, teringat emak dan bapak, Al Fatihah).

“ Untuk Almarhumah Emak (Zaleha A. Kahar), Almarhum Bapak (Djakfar Sjachrul), Almarhum Papi (Apili), Mami (Chairinah), kakak (Kak Ita), Istri tercinta (Ummi Lia), ipar-ipar dan semua keluarga, serta orang terdekat yang tak bisa saya sebutkan satu-persatu, saya minta maaf ya atas semuanya, mohon dimaafkan lahir batin, semua ada hikmahnya. Dan saya niatkan semua amal kebaikan yang saya lakukan untuk kalian semua, Aamiin3x. Makasih baiknya, makasih sabarnya. “

F. Kuatkan Niat

Semua tentunya diawali dengan niat, tergantung niat. Jika niat kita baik, sungguh-sungguh, maka akan ada jalan yang Tuhan berikan. Jaga niat sebaik mungkin, jangan sampai tergoyahkan. Jika salah niat, atau niat masih setengah-setengah, tentunya tidak akan maksimal, bahkan tidak bisa membuat kita lepas dari jeratan narkoba.



Niatkan untuk berhenti total, demi Ridho dan Cinta Tuhan kita. Demi orang-orang yang kita cintai. Demi Orangtua kita, demi pasangan kita, demi anak kita, demi semua orang terdekat kita. Yakinlah bahwa kamu bisa saudaraku.

Niat merupakan bagian utama dalam melakukan amal perbuatan. Dengan niat, dapat menentukan nilai ibadah seseorang. Meski ia melakukan amalan baik tapi bukan diniatkan karena Tuhan maka nilainya 0. Sedangkan, meski pun melakukan sesuatu hal yang kecil tapi dilakukan karena Tuhan maka akan bernilai besar. Hebatnya sebuah niat, bisa membesarkan nilai perbuatan yang kecil menjadi bernilai besar.

Jangan sampai kita salah dalam berniat dalam hidup ini. Contoh kita bersedekah, niatnya hanya untuk agar kelak dipilih dalam pemilihan kepala daerah. Otomatis tidak ada nilai kebaikan dalam bersedekah di sisi Tuhan. Ujung-ujungnya ketika tidak terpilih menjadi kepala daerah, rugi 2x hehe.

Kami di Ponpes Suryalaya, oleh para Guru kami yang sanadnya tersambung sampai ke Nabi kami. Kami selalu diajarkan, ketika beribadah dan belajar berbuat baik, niatkan untuk mencari Ridho dan Cinta Tuhan semata, tidak mau yang lainnya. Maka dari itu ada satu munajat yang selalu kami panjatkan sebelum melakukan ibadah dan belajar berbuat baik, bunyinya seperti ini “ **Ya Tuhanku, hanya Engkau tujuanku. Aku hanya inginkan Ridho-Mu, Cinta-Mu dan kedekatan dengan-Mu** “. Silahkan yang ingin ikut mengamalkan doa ini, karena ini adalah doa yang indah, doa yang ketika ini di kabulkan Tuhan, maka akan muncul pribadi yang ikhlas.

Jika niat belajar berbuat baik dan belajar ibadah hanya utk Ridho dan Cinta Tuhan itu berat mengaplikasikannya, maka **dilatih diawal dengan niatan utk Menghapus semua dosa kita dan untuk bersyukur atas semua nikmat yang Tuhan berikan** kepada kita yang tak terhitung nilainya. Misal nih mau sedekah nih, dalam hati katakana “ Ya Tuhan dosaku banyak, semoga sedekah ini bisa menghapus semua dosa-dosaku. Dan nikmat yang Engkau berikan banyak banget, dengan sedekah ini sebagai wujud syukurku. “



Lalu, sakau dilawan, kalau kita berani pasang badan dalam 10 harian, kita akan melewati masa sakau, ini yang pernah saya alami. Memang berat, tapi dengan niat yang kuat dan ikhtiar maximal, kamu pasti bisa. Di panti rehabilitasi, saat masa detoksifikasi, pasien dikurung, karena di fase ini, sebagian orang ibarat listrik tegangan tingkat tinggi, emosian, risau, suhu tubuh tak stabil, kepala mau pecah, dan lainnya. Sekali lagi jika niat kita baik, sungguh-sungguh, ikhtiar maximal, gampang itu, jangankan 10 hari, 1.000 tahun pun, akan mudah kita lewati. Semangat !!!

G. Renungi Kerugian dan Aneka Masalah yang Timbul Akibat Narkoba

Bagi para pengguna narkoba yang masih *newbie* atau baru terjun ke lembah hitam narkoba, mereka masih belum memikirkan dampak penggunaan narkoba. Mereka masih eksplor dan merasakan euforia menggunakan narkoba. Pada tahap ini, mereka belum bisa merenungi kerugian mereka menggunakan narkoba. Karena masih baru, belum ada dampak kerugian. Berbeda dengan mereka yang sudah di tahap lanjut.

Mereka yang sudah mulai merasakan dampak dan kerugian pada hidupnya dari penggunaan narkoba, harus sering untuk merenungi diri. Renungkan keuntungan dan kerugian apa yang didapat dari menggunakan narkoba. Bukankah lebih banyak kerugiannya daripada keuntungannya? Kita wajib luangkan waktu untuk merenung.

Jadi saudaraku, sekali lagi coba direnungi, sudah berapa banyak kerugian yang didapatkan. Kehidupan kita yang awalnya baik, dari segi karier maupun keluarga, akhirnya perlahan semua itu hancur karena narkoba. Yang kerja masalah menumpuk, nyaris dipecat, bahkan sudah dipecat, padahal karir sebelumnya lagi bagus-bagusnya. Yang berbisnis, bisnis mulai berantakan, karyawan kabur karena kita suka marah-marah, keuangan bisnis kacau, karyawan gajinya mulai nunggak, bahkan sudah tak mampu bayar karyawan. Hutang dengan distributor dan bank numpuk. Bahkan saat ini ada yang sudah bangkrut, rumah disita.



Keluarga berantakan, keluarga mengucilkan kita, pasangan minta cerai, bahkan ada yang sudah diceraikan. Anak kabur dari rumah karena risau melihat kita. Padahal sebelumnya rumah tangga kita penuh kebahagiaan. Dan banyak sekali kerugian lainnya.

Kebanyakan pengguna narkoba memiliki hidup yang berantakan setelah mengenal barang haram tersebut. Kehilangan hal berharga dalam hidupnya, seperti harta kekayaan, pasangan, keluarga, karier, dan lainnya, itu sudah menjadi resiko yang sering terjadi.

Ada teman saya, sebut saja dia *Kumbang*. Motor keluarganya total 20 lebih dijualnya, 3 rumah dijualnya, beberapa BPKB mobil digadainya, sampai akhirnya ayahnya tak mampu tiap hari ditagih orang-orang, sampai sang ayah lari dari rumah, ngungsi di tempat lain.

Ada teman saya yang lainnya, sebut saja dia *Kelabang*. Sudah bagus bertugas sebagai aparat negara, banyak party narkoba, akhirnya dikeluarkan secara tidak terhormat, lepas itu dia malah jadi bandar, akhirnya ditangkap, mendekam dipenjara.

Ada satu lagi temen saya, sebut saja dia *Belalang*. Awalnya rumah tangganya baik-baik saja, karirnya ok, akhirnya istrinya lari, karena dia jadi suka mukul istri dan anaknya, jadi sangat

kasar, akibat narkoba tersebut. Lalu karir hancur karena dia korupsi. Barang dirumahnya, dirumah keluarganya, habis dijualnya. Sampai-sampai pagar besi rumah tetangganya diangkutnya, dijualnya. Akhirnya mati karena overdosis.

Saudaraku yang baik. **Dengan sering merenungi kerugian-kerugian dari penggunaan narkoba. Sedikit banyak hal itu akan membuat kita perlahan sadar.** Semangat ya, tidak ada kata terlambat, kamu berubah, saya jamin kesuksesan menanti didepanmu saudaraku. Yakinlah semua ini mampu untuk kita lalui bersama, dan dibalik semua ini penuh dengan rahmat Tuhan.

Semoga kita semua akhirnya nanti Happy Ending ya, Amin3x

Ayo segera buat list semua hal tentang **kerugian yang kamu alami karena memakai narkoba**, lalu tuliskan apa rencana kamu untuk memperbaikinya. Saya doakan semua bisa diperbaiki dengan penuh rasa syukur dan sabar. Ingat semua ada hikmahnya. Semangat ya.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

H. Baca Kisah Sukses Stop Narkoba

Dari internet banyak sekali kita temukan kisah-kisah korban narkoba di sekitar kita, baik itu dari kalangan artis, tokoh, dan banyak lainnya. Ada yang hancur, ada yang bisa bangkit lagi dan akhirnya bisa kembali baik lagi hidupnya. **Ya, hidup itu pilihan, langkah yang kita pilih, akan menentukan episode kehidupan kita berikutnya.** Jika kita ambil langkah baik, maka baik yang akan kebaikan yang akan kita raih. Jika langkah buruk yang kita pilih, maka keburukan yang akan kita panen. Dan ingat kita tidak bisa egois dalam melangkah, memikirkan enaknya sendiri saja, karena semuanya akan berdampak pada orang sekitar yang kita cintai. Orangtua kita, pasangan kita, anak kita, keluarga kita, sahabat kita, dan lainnya.

Kisah yang endingnya kehancuran tidak akan saya bahas disini, sudah sangat banyak sekali contoh disekitar kita yang telah hancur berantakan hidupnya akibat Narkoba ini, dan semoga menjadi hidayah, menjadi pelajaran untuk kita, untuk kita bisa segera stop dalam memakai Narkoba.

Disini akan saya ceritakan beberapa kisah sukses yang bersumber dari Youtube. Dengan membaca kisah sukses stop narkoba ini, untuk membuktikan bahwa jika kita stop narkoba, maka kita bisa kembali bangkit dan sukses. Yuk saudaraku, jadikan semua kisah ini sebagai pelajaran untuk kita bersama.

• Slank

Slank merupakan salah satu grup band legendaris di Indonesia yang sudah berkarier di era 1990-an. Beranggotakan Bimbim, Kaka, Abdee, Ivanka, dan Ridho, grup band ini pernah melewati masa kelam. Mereka pernah terjerat dalam kasus narkoba. Masa-masa tersebut terjadi pada awal karier Slank. Kejayaan Slank menjadi gerbang masuknya barang haram dalam kehidupan mereka. Mereka bercerita awal mula terjerumus ke dalam narkoba karena coba-coba dan rasa penasaran. Kehidupan yang tidak terhindarkan dari pesta, hura-hura, dan eksperimen membuat sebagian besar personil Slank menjadi pengguna narkoba. Awalnya hanya coba-coba hingga akhirnya keseharian mereka tidak lepas dari narkoba. Hal tersebut hampir menghentikan karier Slank dalam bermusik.



Flashback ke masa-masa tahun 1996-1999, itu menjadi masa paling kelam dalam kehidupan Slank. Seorang bandar narkoba membawa barang haram tersebut masuk ke tubuh Slank dan pelan-pelan merasukinya. Kondisi tersebut membuat personil awal Slank harus dikeluarkan karena adiksinya terhadap narkoba. Saat itu, semua personil Slank adalah pengguna narko-

ba, aktif maupun tidak. Hanya Bongky, mantan pemain bass, yang tidak memiliki ketergantungan terhadap narkoba. Sisanya sangat ketergantungan terhadap barang haram itu. Pada masa itu, beberapa personil Slank, yaitu Indra, Bongky, dan Pay akhirnya keluar dari Slank. Mereka keluar dalam kondisi *teler*, dan dikeluarkan oleh orang yang juga *teler*.

Tidak berhenti disitu, Slank mengganti personilnya yang keluar. Ivan menggantikan Bongky, Ridho Hafiedz dan Abdee Negara memegang gitar. Walaupun personil telah berganti, kebiasaan mereka masih tetap sama. Bimbim, Kaka, dan Ivan masih menjadi pengguna aktif narkoba. Untungnya, Ridho dan Abdee bukan pengguna. Ketika yang lain *teler* narkoba, Ridho dan Abdee *teler* pakai minuman untuk menyamakan frekuensi. Abdee menjadi orang yang paling semangat untuk menyadarkan para personil Slank agar keluar dari jeraan barang haram. Namun, hal itu tidak mudah karena Slank sudah sangat jauh terjerumus dalam narkoba.

Apabila sedang dalam pengaruh narkoba, mereka sering merusak fasilitas dan kamar hotel tempat mereka menginap. Mulai dari merusak dan membongkar furniture kamar hotel, hingga mencorat-coret spreii. Mereka pernah sampai dihubungi oleh petugas hotel karena Kaka sedang terkapar di kamar hotelnya dan tidak bisa bangun karena sedang dalam pengaruh narkoba. Barang bukti narkoba pun, saat itu sudah diamankan oleh petugas hotel.

Ketika memakai narkoba, mereka bisa terjaga dan tidak tidur hingga lima atau tujuh hari. Sama sekali tidak tidur. Seperti yang terjadi saat pembuatan album ke-9 Slank di Labuan Bajo pada tahun 1999. Saat itu, semua personil Slank dalam pengaruh narkoba, kecuali Ridho. Mereka semua tidak tidur berhari-hari, sampai Ridho tidak tahan dan akhirnya memilih mengasingkan diri untuk tidur ke bagan ikan di laut lepas. Memang ada jenis narkoba yang membuat penggunaanya tahan untuk tidak tidur selama berhari-hari. Masa-masa kelam yang terjadi dalam waktu kurang lebih 3 tahun itu, cukup menyesatkan mereka. Kematian

hampir saja mendekati Bimbim. Ia tidak bisa bangun selama 3 hari, tidak sadarkan diri, namun masih bisa mendengar suara di sekitar. Jantungnya pun masih berdetak. Kejadian demi kejadian yang menimpa mereka saat dalam pengaruh narkoba, membuat mereka ingin lepas dari pengaruh tersebut.

Untungnya, Tuhan masih menyayangi mereka. Slank masih bersinar, personilnya tidak masuk liang lahat, pun penjara. Tekad mereka cukup kuat untuk lepas dari narkoba, sehingga mereka menjadikan salah satu ruang di Gang Potlot sebagai ruang rehabilitasi. Ruang itu dijaga ketat oleh polisi 24 jam. Personil Slank dijauhkan dari barang berharga dan juga telepon. Setiap ingin pergi, sekedar nonton atau ke mall, mereka dikawal oleh belasan hingga puluhan orang, sehingga mereka tidak bisa berhubungan dengan bandar.

Tentunya, ada rasa sakit yang dialami dalam proses lepas dari narkoba. Proses detoksifikasi menjadi bagian yang berat dan sulit sehingga itu menjadi pemicu semangat untuk sembuh. Mereka tidak mau usaha merasakan sakit yang luar biasa itu menjadi sia-sia apabila kembali ke lorong gelap narkoba. Selain rehabilitasi, Slank juga mendeklarasikan kesembuhan mereka dengan mengundang wartawan agar mereka nantinya merasa malu apabila kembali menggunakan narkoba lagi. Semua cara mereka lakukan agar bisa lepas dari narkoba.

Usaha yang mereka lakukan untuk lepas dari narkoba pun berbuah manis. Saat ini, semua personil Slank sudah dinyatakan bersih dari narkoba. Hikmah lainnya yaitu mereka menjadi semakin religius. Tidak pernah meninggalkan sholat lima waktu, bahwa sering menjalankan sholat Sunnah. Salah satu personilnya, Ivan, bahkan aktif dalam berdakwah di markas Slank. Walaupun sempat tersesat dan jatuh, dengan tekad kuat, mereka berhasil lepas dari barang haram. Slank mengajak para penggemarnya, Slankers, untuk jangan sekali-kali mendekati narkoba.

• **Abdel Achrian**

Abdel Achrian, salah satu komedian dan presenter ke-namaan Indonesia ini juga pernah terjerumus ke dalam lubang hitam narkoba. Sebelum tenar di panggung hiburan, Abdel adalah seorang pecandu narkoba sejak tahun 1994. Jenis narkoba yang saat itu digunakan adalah putaw atau heroin. Narkoba jenis ini diperoleh dari morfin, ekstrak benih biji tanaman opium. Putaw bersifat sangat adiktif bagi penggunanya. Biasanya putaw digunakan dengan cara disuntikkan ke dalam tubuh, dihirup, atau dihisap seperti rokok. Saat itu, dalam sehari Abdel bisa menggunakan putaw sebanyak 2 hingga 3 gram. Dirinya bahkan pernah mencuri untuk bisa membeli obat-obatan terlarang itu. Pada beberapa kesempatan wawancara, Abdel pernah mengatakan bahwa dirinya pernah menjual barang pribadi dan mencuri barang berharga milik keluarganya agar bisa mendapatkan narkoba.



Sebelumnya, Abdel juga pernah nyimeng dari tahun 1980-an. Itu karena di pergaulan di bangku sekolahnya banyak yang nyimeng. Selain itu, ia juga pernah menggunakan inek. Namun, setelah mengenal putaw, ia berhenti nyimeng dan inek. Menurut Abdel, efek dari penggunaan putaw membuat dirinya merasa lebih santai. Putaw hanya melemahkan metabolisme tubuh tanpa

membuat pemakainya menjadi *ngaco*. Ia juga mengatakan bahwa narkoba bisa merusak psikis dan fisik manusia.

Hal terberat yang dirasakan Abdel saat berjuang untuk lepas dari jerat narkoba yaitu saat sakau. Saat sakau, semuanya menjadi kacau. Badan terasa ngilu, semua lubang pada tubuh mengeluarkan cairan, dan ketika dimasuki makanan menjadi muntah. Kondisi tersebut bisa sembuh jika menggunakan putaw lagi. Saat itu di tahun 1996, fasilitas rehabilitasi untuk pengguna putaw masih belum ada. Lantas, ia menggunakan sabu yang disebut-sebut menjadi cara untuk bisa lepas dari putaw. Dirinya menggunakan sabu selama enam tahun hingga tahun 2000-an.

Dalam usahanya untuk lepas dari narkoba, Abdel pernah melakukan rehabilitasi di Pondok Inabah, di Pesantren Suralaya, Tasikmalaya pada tahun 1998. Ia mendapat banyak asupan ilmu agama selama di pesantren, terutama bab sholat dan dzikir. Rutinitas kesehariannya membuat ia lebih dekat dengan Tuhan. Dirinya tidak menampik bahwa pada satu bulan awal masa rehabilitasi, ia merasa tidak ikhlas untuk melaksanakan ibadah. Namun, ia memutuskan untuk bersungguh-sungguh dalam beribadah dan mengubah niatnya.

Abdel yang merupakan pembawa acara program dakwah bersama Mamah Dedeh juga pernah menceritakan bahwa ia sempat masih *nyabu* saat membawakan acara tersebut. Abdel merasa kemungkinan Mamah Dedeh mengetahui dirinya menggunakan narkoba. Saat itu, Mamah Dedeh tidak menyukai dirinya karena acara dakwahnya dibawakan oleh seorang pecandu narkoba. Mamah Dedeh juga memiliki peran dalam menyadarkan Abdel untuk keluar dari jerat narkoba. Selain itu, ibu-ibu pengajian juga memiliki peran yang membuat dirinya sadar dan berhenti menggunakan narkoba. Curhatan ibu-ibu pengajian membuat dirinya introspeksi diri bahwa masalah yang ia miliki tidak ada apa-apanya disbanding masalah ibu pengajian itu.

Itu menjadi titik balik Abdel untuk keluar dari jeratan narkoba. Kini Abdel telah menyadari bahwa sejatinya narkoba telah membuat hidupnya hancur dan kehilangan banyak hal.

- **Ustadz Jefri Al-Buchori**

Jefri Al-Buchori yang akrab dipanggil UJE, lahir di Jakarta 12 April 1973, merupakan anak ketiga dari pasangan yang berdarah Ambon dan Maluku dan ibu Tatu Mulyana. Berdasarkan wawancaranya dengan *Gatra*, masa kecilnya dihabiskan di daerah Jalan Pangeran Jayakarta di mana lingkungan sekitarnya



terdapat banyak bar dan diskotek. UJE tidak pernah merasakan kelas 4 sekolah dasar karena pada saat bersekolah di SD 07 Karang Anyar, ia lompat kelas dari kelas 3 ke kelas 5. Sejak kecil ia telah menunjukkan ketertarikan pada mata pelajaran agama dan kesenian. Setamat SD, UJE dan kedua kakaknya bersekolah di pesantren modern Daar El-Qolam Gintung, Balaraja, Tangerang. Namun ia hanya mengikuti pendidikan selama empat tahun dari enam tahun syarat lulus dan pindah sekolah ke Madrasah Aliyah karena ada masalah. Sejak kecil UJE telah menunjukkan bakat untuk tampil dengan meraih prestasi MTQ (Musabaqah Tilawatil Quran) hingga tingkat provinsi. Makanya kalau UJE tausiyah, ngajinya mantap dan kalau nyanyi religi, wah syahdu dengarannya. Selepas Madrasah (setingkat SMA), UJE melanjutkan pada akademi penyiaran di Rawamangun, Jakarta - namun tidak selesai kuliah dikarenakan mulai mengenal Dunia Malam, yang akhirnya membuatnya menjadi pecandu Narkoba.

Uje pertama kali terjun ke dunia akting dengan menyambangi Institut Kesenian Jakarta untuk mengikuti dan menggantikan pemain sinetron yang sedang latihan. Akhirnya berjalannya

waktu UJE berkarir sebagai Aktor, mendapatkan peran pada sinetron *Pendekar Halilintar* di TVRI, dan akhirnya terpilih sebagai pemeran pria terbaik dalam Sepekan Sinetron Remaja *Sayap Patah* yang juga ditayangkan TVRI.

UJE akhirnya menikah pada tahun 1999 dengan Ummi Pipik Dian Irawati, yang dulu itu dikenal sebagai model gadis sampul majalah *Aneka* asal Semarang.

Karena menjadi pecandu itu melelahkan, menyakitkan, penuh dengan penderitaan, akhirnya UJE memutuskan hijrah pada tahun 2000. Mulai berdakwah dengan menggantikan kakaknya untuk menjadi imam masjid. Awalnya sempat tidak diterima, maklum dicap mantap Pemabuk, Pecandu, tapi beliau terus berjuang, meluruskan niat dan istiqomah berdakwah. Akhirnya siapa yang tidak kenal dengan yang namanya UJE, nama beliau tersohor dalam dunia dakwah. Beliau juga meluncurkan album Rohani.

Tepat pada usia 40 tahun, akhirnya beliau meninggal dalam kecelakaan motor tunggal. Ya beliau beruntung, akhirnya indah, sudah Hijrah. Semoga kita semua juga berakhir indah ya. Aamiin3x.

Saudaraku, untuk kisah sukses cukup tiga kisah ini aja ya, capek ngetiknya kalau banyak-banyak hehehe canda,...

Jadi kita harus baca kisah sukses orang-orang yang Stop Narkoba, tujuannya untuk dijadikan pelajaran, untuk inspirasi, bahwa tidak ada kata terlambat, segeralah tinggalkan semua keburukan yang kita lakukan. Melangkah lebih baik, untuk diri dan orang yang kita cintai.

Yakinlah jika UJ bisa, jika Slank bisa, Jika cing Abdel bisa, maka kita juga bisa.



Dan juga jangan lupa untuk membaca kisah kehancuran hidup akibat Narkoba. **Sudah banyak kisah yang beredar dari para pengguna narkoba yang akhirnya dipenjara, mati overdosis, dan lainnya.** Kisah-kisah itu bisa menjadi media pembelajaran dan membuat efek psikologi untuk tidak mendekati dan segera melepaskan diri dari narkoba. Banyak juga buku, artikel, tontonan, dan lainnya yang menjelaskan tentang bahaya narkoba dan kisah orang-orang yang menjadi korban Narkoba. Studi juga terus menerus mengkaji tentang dampak buruk penggunaan narkoba. Membaca dan menonton seputar hal ini, bisa membantu untuk menyadarkan kita.



Jadi sekali lagi, perbanyak pengetahuan tentang narkoba. Semakin kita mengetahui informasi mengenai narkoba dan dampak buruknya, itu bisa membuat kita mengurungkan niat untuk memakai narkoba. Ikuti juga penyuluhan-penyuluhan narkoba agar bisa lebih memahami dampak penggunaan narkoba.

Ayo segera buat list semua hal yang menginspirasi kamu dan ingin kamu lakukan setelah membaca tentang **KISAH SUKSES ATAU KISAH BURUK PEMAKAI NARKOBA.**

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

I. Merapat ke Tuhan

Tuhan itu Pemilik seluruh alam ini. Tuhan Yang Maha Esa, adalah pemilik Bumi ini. Jika kita merapat kepada-Nya, maka itulah sesungguhnya sumber kebahagiaan yang sejati. Selama ini kita terlalu sibuk mencari kebahagiaan lainnya, jikalau sesuai aturan-Nya itu tidak mengapa, tapi ketika sumber kebahagiaan tersebut yang melanggar aturan-Nya, maka bukan bahagia yang kita raih, melainkan keburukan, bahkan hukuman-Nya yang kita dapat.

Dengan mendekat kepada-Nya, akan banyak kemudahan yang kita raih, khususnya dalam melepas kecanduan narkoba. Kita ambil contoh, ketika kita dekat kepada Presiden disuatu negara, maka akan mudah segala urusan kita dinegara tersebut. Jadi perihal merapat ke Tuhan ini sangatlah penting untuk kita lakukan. Kita harus kenali Tuhan kita, lewat ilmu Agama.

Selain mengenal Tuhan, kita juga harus mengenal diri kita.

Siapa diri kita ini ???

Apa tujuan kita hidup dimuka bumi ini ???

Kita nanti akan kembali kemana ???

Saya akan uraikan satu persatu pertanyaan diatas. Diri kita ini adalah Hamba Tuhan, diciptakan berupa ruh dan jasad. Jasad ini hanya ada di bumi, suatu saat pasti akan mati, bisa hidup sampai 60 tahun aja sudah luar biasa hehe. Jadi intinya sekali lagi suatu saat kita pasti akan mati, jasad kita akan terus menua dan itu tidak bisa kita tunda. Ketika mati jasad membusuk didalam tanah dan akhirnya musnah. Ruh itu asalnya bukan dari bumi, tapi dari tempat asal kita disana. Kalau dalam Islam, ketika jasad mati, ruh akan kembali ke Akhirat, negeri asal kita.

Tugas kita dibumi adalah menjadi Hamba Tuhan, untuk selalu ibadah kepada-Nya, untuk melaksanakan semua perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Dan menerima semua ketentuan-Nya, jika datang nikmat dari-Nya, belajarlh banyak untuk bersyukur. Apabila datang musibah, belajar untuk banyak

meridhoi dan sabar. Jika melakukan salah segera datang penyelesaian dan mohon ampunan, dan berusaha keraslah untuk tidak mengulanginya.



Untuk menjadi Hamba, kita butuh Guru. Carilah kumpulan (majelis) untuk kita belajar ilmu agama, yang mengajarkan kita untuk ridho dan cinta kepada Tuhan kita, sehingga iman kita bertambah dan menjadi pribadi yang taat kepada Tuhan dan menerima semua ketentuan-Nya. Perbanyaklah datang kerumah ibadah kita masing-masing, dekati para tokoh agama yang ada, belajarlah agama dengan maksimal pada kelompok-kelompok atau majelis-majelis baik di sekitar anda. Mendekatkan diri kepada Tuhan dan memperdalam ajarannya menjadi salah satu cara untuk lepas dari jerat narkoba. Semua agama tentunya sangat melarang untuk menggunakan narkoba, karena narkoba termasuk dari salah satu yang merugikan, yang merusak. Semua yang dilarang agama, sudah pasti merugikan dan merusak ummat.

Lalu, Kita harus kenali musuh sejati kita, yaitu Nafsu buruk diri kita, Iblis dan bala tentaranya setan. Mereka inilah yang menggoda kita untuk berbuat keburukan, berbuat maksiat. Abang Iblis itu super pintar, sudah sangat sangat sangat banyak

orang yang berhasil digodanya. Satu-satunya jalan untuk melawan babang Iblis itu dengan merapat ke Tuhan kita, jika kita mengandalkan kekuatan kita, tidak akan ada yang mampu, maka dari itu pakailah kekuatan Tuhan. Ibarat ada 3 anjing gila didepan kita, kalau mau dilawan ya mampus kita hehe. Maka dari itu minta bantu ama yang punya anjing tersebut, maka anjingnya tidak akan jadi menyerang anda, aman.

Kita harus pahami bahwa dunia ini sementara, tempat persinggahan kita sementara, yang dimana kelak ketika kita meninggalkan dunia, kita akan kembali ke negeri asal kita akhirat. Dimana kelak semua perbuatan kita akan ditimbang. Ketika nanti timbangan lebih berat yang buruk, banyak dosanya, kita akan dijebloskan ke neraka. Amit-amit masuk neraka, kena colok api kecil aja sakit nya bukan main, apalagi di neraka yang panasnya sangat-sangat mengerikan. Disiksa habis-habisan, dihidupkan kembali, disiksa kembali, berulang kali.

Dulu, saya beragama hanya tertera di KTP saja. Ketika saya lelah ber narkoba ria, hidup saya sudah mulai hancur, saya mulai merapat ke Tuhan. Saya perdalam ilmu di majelis ilmu yang ada disekitar kota saya. Lalu perdalam ilmu untuk mengenal Tuhan dan diri. Berjodohlah saya dengan Pondok Pesantren Suryalaya, yang berpusat di Tasikmalaya, Jawa Barat. Selain ilmu kami diajarkan aneka amalia disana, salah satunya adalah DZIKRULLAH.

Dari yg bangga maksiat, perlahan jadi takut maksiat. Dari pembangkang, akhirnya mulai belajar taat. Dan tentunya semua butuh proses, tidak serta merta berubah. Mie instan aja butuh proses. Ada jatuh bangun, turun naik iman, yang dimana semua pengalaman tersebut saya kupas dibuku yang saat ini ada ditangan kamu ini saudaraku. Baca berulang dan amalkan, yakinlah akan berbuah manis hasilnya.

Ayo segera buat list semua hal yang ingin kamu lakukan setelah membaca tentang **MERAPAT KE TUHAN**, lalu urutkan mana yang akan didahulukan.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

J. Halo, kenalkan nama saya “ EMOSI “

Apa itu emosi ???

Emosi adalah reaksi kompleks terhadap suatu peristiwa / kejadian yang melibatkan persepsi dan pengalaman. Semua orang sering mengalami yang namanya emosi. Kita yang berada dalam dunia narkoba harus mempelajari tentang emosi, karena banyak dari kita faktor pemicu untuk memakai narkoba, karena si EMOSI ini.

Emosi dasar manusia itu, senang, sedih, marah, takut, jijik, dan terkejut.



Proses terjadinya emosi :

Stimulus : Panca Indra → Proses otak : Persepsi → Sistem limbik / Ambigdala : Emosi → Ekspresi

EMOSI NEGATIF ??? Adalah emosi yang rasanya tidak nyaman. Contohnya, marah, takut, sedih, kecewa, bingung, cemburu, dan lainnya.

BAGAIMANA CARA KITA MENGELOLA EMOSI ???

- **HARUS MENGENALI EMOSI.** Dengan cara amati dan rasakan emosi yang muncul. Identifikasi emosi yang ada. Apakah ini emosi baik, ataukah emosi negatif.
- **VALIDASI EMOSI YANG DIRASAKAN.** Dengan cara meyakini kalau perasaan tersebut benar-benar ada. Tentunya semua orang boleh merasakan emosi apapun, baik itu emosi sedih, takut, marah, dan lainnya.
- **BERI JEDA ANTARA PIKIRAN DAN EMOSI.** Emosi yang meluap membuat pikiran tidak dapat berpikir jernih, sehingga sering kali kita melakukan sesuatu yang akan kita sesali. Ketika emosi meluap, ambil jeda sementara untuk memisahkan pikiran dan emosi dengan cara bernapas.
- **CHANGE WHAT YOU CAN.** Setelah memahami apa yang menyebabkan emosi tersebut, ambil langkah untuk mengatasinya.

Contohnya mengurangi stress kerja dengan mendelegasikan tugas, mengemban batasan, dan mencari dukungan. Contoh lainnya mempelajari praktik komunikasi asertif (kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan kepada orang lain namun dengan tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain) untuk mengelola konflik hubungan.

- **SALURKAN EMOSI DENGAN CARA YANG ADAPTIF** (Perilaku yang mudah menyesuaikan (diri) dengan keadaan). Emosi yang tidak disalurkan, apabila disimpan terus menerus akan terasa sesak. **Emosi disalurkan dengan cara Catharsis** (Nanti akan kita jabarkan dibawah ini).

- **MENJAGA POLA HIDUP.** Pola makan 3x sehari dengan gizi seimbang. Tidur yang cukup, minimal 7-8 jam setiap hari di malam hari. Melakukan aktifitas fisik / olahraga rutin.

UNHEALTHY WAYS TO COPING

Adalah cara-cara tidak sehat untuk proses dalam mengatur atau mengatasi tekanan secara internal maupun eksternal, yang dianggap membebani batas kemampuan dari individu.

- Mengabaikan emosi.
- Merenungkan emosi (rumination).
- Menghindari emosi.
- Perilaku merusak atau berisiko.

Jangan pernah melakukan hal ini, karena akan berdampak tidak baik untuk diri kita.

CATHARSIS adalah proses peyaluran emosi untuk meredakan konflik tidak disadari dengan cara yang adaktif.

Emosi dapat menyebabkan perasaan yang intens dan sulit untuk dibangun dari waktu ke waktu. Pada waktu tertentu, rasanya seperti ada begitu banyak emosi dan gejala yang menjadi luar biasa. Bahkan sebagian besar orang merasa seolah-olah akan meledak, kecuali mereka menemukan cara untuk melepaskan emosi yang terpedam.

Sebagian dari kita menyalurkan emosi dengan cara yang salah yaitu MALADAPTIF. Yaitu menyalurkan emosi dengan menimbulkan kerusakan, baik menyakiti diri sendiri atau orang lain.

Seperti, menghancurkan barang orang lain, menyakiti diri sendiri (selfham), memukul orang lain dan ujaran kebencian pada orang lain.



BAGAIMANA CARA MELAKUKAN CATHARSIS ???

- Bercerita dengan seseorang teman tentang masalah yang dihadapi. Akan memicu momen wawasan, dimana kamu dapat melihat bagaimana suatu peristiwa tersebut berkontribusi pada pola perilakumu saat ini. Pelepasan emosional ini, dapat membantumu merasa lebih mampu menghadapi permasalahan saat ini.
- Mengeluarkan emosi negatif dengan membuat suara yang kencang. Bisa dengan berteriak dibantal, bernyanyi yang keras didalam mobil atau di kamar mandi, karaoke bersama orang dekat (jangan karaoke yang buat trigger kalian muncul ya hehe, emosi hilang, terus kecanduan lagi ntar).



- Lakukan aktifitas fisik juga dapat membantu menurunkan neurotransmitter yang memicu stress, dan meningkatkan neurotransmitter yang memicu kebahagiaan.
- Menulis dapat menjadi pilihan kita untuk menjadi alat kesehatan mental yang efektif, baik menulis jurnal atau menulis fiksi. Menulis ekspresif akan menjadi pilihan yang baik, yaitu sebuah proses yang melibatkan penulisan tentang peristiwa traumatis atau stres, dapat membantu kita untuk menghilangkan emosi negative yang ada.
- Membuat karya seni. Karya seni yang kuat dapat membangkitkan emosi yang mendalam. Menciptakan seni juga bisa menjadi bentuk pelepasan emosi. Contohnya, melukis, mencoret-coret, menggambar, membuat patung, kaligrafi, membuat lagu, dan lainnya.



Ayo segera buat list semua hal yang ingin kamu lakukan setelah membaca tentang **emosi**, lalu urutkan mana yang akan didahulukan.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

K. Dukungan keluarga dan orang terdekat

Keberadaan juga dukungan dari keluarga dan orang terdekat sangat penting bagi para pecandu narkoba. Selain itu, lingkungan kondusif juga menjadi modal untuk bisa lepas dari narkoba. Bagi para pengguna narkoba, jangan ragu untuk memberi tahu orang terdekat agar bisa membantu jika ingin bebas dari narkoba.



Banyak orang yang terjerat narkoba memiliki niat untuk berubah yang kuat, tapi mereka harus didukung oleh orang terdekat, khususnya yang mereka cintai. Tanpa adanya dukungan keluarga, itu akan sulit. Orang yang masih dalam pengaruh narkoba akan sulit menjaga niat untuk terlepas dari narkoba. Mereka mudah berubah, omongannya juga berubah-ubah. Jika sedang dalam pengaruh, ia akan berkata A. Jika tidak dalam pengaruh, ia akan berkata B. Kita perlu tahu, kapan terakhir kali ia menggunakan narkoba. Sehingga perlu dibantu oleh orang-orang yang ada di sekitarnya dengan penuh kesabaran.

Keluarga dan orang terdekat harus paham bahwa orang yang sedang dalam proses berubah suka baperan, tidak boleh ada yang salah, harus diawasi dengan aktif dan bijaksana. Dalam hal pengawasan harus berbekal ilmu seputar narkotika tentunya, karena jika tidak berbekal ilmu, ibaratkan turun perang tanpa persenjataan, tanpa peta wilayah, ya percuma jadinya.

Kita harus sabar menghadapi orang yang sedang berjuang untuk terlepas dari jerat narkoba. Menghadapi orang yang sedang berjuang untuk berubah, untuk keluar dari jeratan Narkoba harus dengan lemah lembut, penuh kasih sayang, berikan perhatian, berikan rasa aman, selalu ada ketika dibutuhkan, berikan dorongan semangat, dan hal baik lainnya. Tidak bisa dengan cara keras, tidak bisa menghakimi dengan menyalahkan, tidak bisa dibandingkan-bandingkan, tidak bisa diancam dan lainnya. Karena apabila mereka diperlakukan dengan keras, mereka akan mencari pelarian ke barang haram itu lagi. Sangat penting untuk perlakukan mereka dengan baik.

Sekali lagi kita harus banyak bersabar dalam menjaga orang yang sedang berjuang untuk terlepas dari narkoba. Jangan sampai justru kita orang terdekat membuat mereka ingin kembali lagi ke narkoba, karena ketidak sabaran kita. Akan maksimal jika keluarga atau orang terdekat untuk mendatangi Pusat Rehabilitasi atau terapis terdekat, untuk konsultasi bagaimana cara yang baik dalam menghadapi pecandu narkoba.

Orang yang dalam pengaruh narkoba, efeknya ada yang merasa percaya diri, merasa kuat, dan lainnya. Ada pula yang malah menutup diri ketika dalam pengaruh narkoba. Itu tergantung bawaan diri masing-masing. Sehingga untuk menyentuh hati mereka perlu pendekatan yang berbeda. Biasanya ketika pengguna narkoba sudah mulai lelah menjalani kecanduannya dan ingin keluar dari jeratan narkoba, mereka perlu didekati. Ajak pelan-pelan mereka untuk berubah, bawa merapat ke agama, ibadah bersama, konsultasi ke Panti Rehab terdekat dan sesekali rekreasi bersama, harus banyak FAMILY TIME, maka peluang sembuhnya akan besar sekali. Namun, orang-orang yang

masih dalam euforia dan menikmati narkoba, mereka akan sulit untuk didekati. Jangankan diajak ke majelis ilmu, kumpul keluarga saja mereka tidak mau. Namun, kita harus berusaha untuk menyentuh hatinya pelan-pelan. Jika keluarga dan orang terdekat tidak mampu mengatasi, maka segeralah minta bantu ke Pusat Rehabilitasi terdekat, sebelum semakin parah.

Jadi sekali lagi, dukungan keluarga dan orang sekitar akan meningkatkan keberhasilan seseorang untuk sembuh dari narkoba. Selalu beri dukungan dan kuatkan mereka yang sedang berjuang untuk lepas dari jeratan narkoba.



Bentuklah *keluarga yang Fungsional* :

- Beroperasi karena kasih, kepedulian, rasa hormat, dan penuh pengertian satu sama lain,
- Membuat dan memelihara suatu tatanan melalui perilaku yang konsisten,
- Mencari keseimbangan bilamana tatanan terganggu kalau ada krisis, menggunakan keterampilan untuk memecahkan masalah dan membuat keputusan-keputusan (saling membantu dan bekerja sama),

- Mempunyai batasan-batasan yang jelas dan tegas, serta dapat dirasakan antara orang tua dan anak, dan juga diantara saudara kandung,
- Mempunyai aturan-aturan, standar, dan pedoman perilaku yang dapat dijelaskan dan diterapkan secara konsisten sepanjang dianggap sesuai dan niscaya terus berkembang (setiap orang tahu harapan anggotanya satu sama lain),
- Mempunyai seorang dewasa yang dekat hubungannya, berbagi otoritas dan saling mendukung (seorang orangtua tunggal/ single parent penuh percaya diri dan selalu berfungsi),
- Mempunyai para anggota yang bisa saling curhat, diajak berunding bahkan saling berbeda pendapat tanpa rasa takut mendapat penolakan,
- Memberikan kesempatan untuk tumbuh-kembang bagi anggota-anggotanya.

Ayo segera buat list semua hal yang ingin kamu lakukan setelah membaca tentang **dukungan keluarga dan orang terdekat**, lalu urutkan mana yang akan didahulukan.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

L. Keseimbangan Jasmani dan Rohani

Efek narkoba sangatlah kuat hingga mampu mengalahkan insting alamiah kita. Karena itu, tidaklah cukup untuk sekedar ‘memutuskan’ atau ‘mau’ berhenti. Kemauan untuk berhenti harus diiringi dengan aksi nyata, yaitu berupa perubahan dalam perilaku.

Diri kita ini terbagi menjadi dua, yaitu jasmani dan ruhani. **Jasmani itu adalah** segala sesuatu yang dapat dilihat, dipegang, dan dinikmati. Jasmani itu berupa fisik, raga, dan badan, yang ketika nanti mati akan membusuk dan habis dimakan ulat hehe. **Rohani itu adalah** jiwa yang tinggal dalam tubuh anda yang membuat anda bisa menentukan mana yang baik dan buruk.

Apabila ingin stop narkoba, maka kebutuhan jasmani dan rohani perlu dicukupi, agar kita mendapatkan kesejahteraan dalam hidup, sehingga memiliki kehidupan yang aman, makmur, sehat, damai dan bahagia.

Jalani kehidupan baru dengan pola baru yang lebih sehat. Kecanduan narkoba dapat merusak tubuh dan pikiran penggunaannya. Proses pemulihan dari narkoba **secara jasmani** memerlukan banyak nutrisi dan vitamin karena selama kecanduan tubuh akan kekurangan vitamin. Apabila makan makanan yang sehat sehari-hari, tidak mengonsumsi vitamin tidak masalah. Namun, kebanyakan orang makan dengan cara yang tidak sehat sehingga keberadaan vitamin cukup penting. Penggunaan narkoba bisa membuat seseorang membutuhkan banyak vitamin. Misalnya jika kecanduan stimulan seperti kokain, nafsu makan akan menurun. Pemakai tidak peduli dengan kesehatan dan penampilan fisiknya. Makan pun sembarangan. Junk food menjadi pilihan karena cepat dan simple. Mereka tidak memikirkan nutrisi apa yang mereka makan.

Mendapatkan nutrisi seimbang dan vitamin yang tepat membantu mencapai kesehatan jangka panjang. Penting untuk konsumsi vitamin C dan D. Vitamin D berguna sebagai penguat

suasana hati. Nutrisi menjadi hal pertama yang diperhatikan saat melakukan rehabilitasi dan pemulihan.

Bekam juga sebagai pilihan yang baik untuk pembersihan diri, secara jasmani untuk membuang darah kotor dan secara ruhani bisa membersihkan dari hal-hal yang mengganggu ruhani kita. Alhamdulillah, saya rutin setiap bulan. Fungsi bekam antara lain :

- Meningkatkan aliran darah ke kulit dan meregangkan jaringan dibawah area bekam, sehingga menyembuhkan berbagai peradangan atau keluhan secara alami.
- Mengubah sifat biomekanik pada kulit sehingga mampu menjaga kesehatan kulit, terlindungi dari paparan virus atau bakteri.
- Mengurangi peradangan. Berbagai penyakit yang terjadi akibat adanya peradangan dalam tubuh dapat membaik dengan melakukan bekam. Khususnya pada radangan sendiri, menghilangkan nyeri dan menurunkan kekakuan pada sendi.
- Meningkatkan imunitas seluler. Manfaat bekam yang paling utama adalah melancarkan aliran darah. Ketika aliran darah optimal, maka imunitas seluler juga akan menjadi lebih optimal. Imunitas seluler adalah respon imun tubuh yang berfungsi mencegah paparan bakteri dan virus.
- Menurunkan resiko asam urat. Rutin melakukan bekam diduga dapat menurunkan risiko penyakit asam urat dalam tubuh.
- Mengatasi sakit kepala dan migrain. Terdapat sebuah penelitian di jurnal Biomedical Research and Therapy (2019) mengenai terapi bekam. Penelitian ini meneliti 132 orang yang mengidap sakit kepala kronis dan migrain. Hasilnya, sakit kepala yang mereka alami terasa membaik dengan menjalani terapi bekam. Mereka juga mengalami

penurunan nyeri yang cukup signifikan daripada kelompok yang tidak menjalani terapi bekam.

- Mengatasi kesuburan dan gangguan ginekologi. Melakukan bekam nyatanya dapat membantu seseorang untuk meningkatkan kesuburan dan mengatasi gangguan ginekologi yang dialami. Bekam dapat melepaskan stres, dan memperbaiki kondisi saluran tuba falopi sehingga meningkatkan kesuburan.
- Mengatasi berbagai penyakit. Bekam secara tradisional juga sudah bisa kamu gunakan untuk mengatasi gangguan paru-paru seperti batuk, kongesti bronkus, dan asma. Terapi ini juga secara tradisional bisa mengatasi kelumpuhan (paralisis), keluhan pencernaan, dan nyeri.

Selain pola makan, nutrisi, dan vitamin, aktivitas fisik juga sangat membantu untuk proses pemulihan. Aktivitas fisik akan memberikan suasana hati yang baik secara alami, itu akan memberikan dorongan pada tubuh. Studi pernah dilakukan untuk melihat pengaruh aktivitas fisik terhadap keinginan untuk menggunakan narkoba. Misalnya berpartisipasi ikut Gym bagi pria atau senam aerobik bagi wanita dapat memperbaiki kemampuan kontrol kognitif yang sempat terganggu akibat penyalahgunaan narkoba. Hal itu dapat meningkatkan kemampuan dalam menghambat dorongan untuk menggunakan narkoba. Sehingga akan tercapai efek mengurangi keinginan narkoba.

Aktivitas fisik dengan intensitas tinggi memiliki efektivitas yang lebih untuk meningkatkan dorongan seseorang dalam mengurangi keinginan narkoba. Aktivitas fisik yang bisa dilakukan sangat beragam, mulai dari jogging, bersepeda, berenang, ikut beladiri dan lainnya.



Dan jangan lupa, istirahat harus teratur. tidur yang cukup merupakan kebutuhan mendasar bagi kesejahteraan dan kesehatan tubuh. Sekitar sepertiga dari hidup manusia dihabiskan dalam kondisi tidak sadar yang dikenal sebagai tidur. Namun, tidur bukan hanya sekedar berhenti sehari-hari atau beristirahat secara pasif. Tidur sebenarnya merupakan kondisi aktif yang memperbaharui kesehatan mental dan fisik.

Bisa tidur dengan nyenyak merupakan nikmat yang diinginkan semua orang. Dengan tidur yang nyenyak, maka lelah setelah beraktivitas seharian akan hilang dengan sendirinya dan tubuh akan segar kembali. Namun, pada kenyataannya tidak semua orang bisa tidur dengan nyenyak dan berkualitas, karena adanya beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya gangguan tidur.

Selain itu bila waktu tidur juga tidak mencukupi, tubuh akan terasa kurang segar dan kurang waspada dan mungkin lebih bingung, mudah tersinggung dan terasa lelah. Kurang tidur bukan hanya mempengaruhi tingkat energi melainkan juga fungsi mental dan fungsi sosial seseorang. Tidur yang kurang juga bisa membahayakan, setiap tahun ada lebih dari 100.000 kecelakaan

yang disebabkan karena tertidurnya pengemudi ketika sedang mengemudi.

Lama tidur setiap hari bervariasi pada setiap orang. Rata-rata 7-8 jam tidur semalam. Namun yang lebih penting dari sekedar menghitung jam tidur adalah menilai bagaimana perasaan kita masing-masing di siang hari, jika tubuh terasa segar berfungsi dengan baik dan tidak lelah sekalipun ketika sedang duduk dan relaks selama beberapa menit, itu menandakan kalau tidur kita cukup dan berkualitas.

Berikut beberapa **MANFAAT** yang didapat ketika memiliki waktu tidur yang berkualitas :

- Tubuh menjadi lebih sehat
- Meredakan rasa nyeri
- Menurunkan risiko terjadinya cedera
- Memperbaiki suasana hati
- Mengontrol berat badan
- Meningkatkan daya ingat dan daya pikir
- Meningkatkan sistem kekebalan tubuh

Berikut beberapa **TIPS** untuk mendapatkan tidur yang :

- Membuat jadwal tidur yang tetap
- Membatasi tidur siang
- Jangan olahraga berat sebelum tidur
- Jangan makanan berat menjelang waktu tidur
- Jangan minum kopi atau merokok sebelum tidur
- Jangan bekerja, nonton TV di kamar tidur

Kebutuhan rohani didefinisikan sebagai kebutuhan dan harapan yang dimiliki manusia untuk menemukan makna, tujuan, ketenangan jiwa dan nilai dalam hidupnya, kebutuhan tersebut dapat bersifat religius.

Kebutuhan rohani merupakan komponen integral dari ketenangan jiwa. Merupakan sumber kekuatan di hadapan kesulitan. Merupakan inti dari kesejahteraan kita dan memperkaya semua aspek kehidupan kita, seperti fisik, mental, emosional, dan relasional.

Tidak semua orang dapat memenuhi kebutuhan rohani, karena pada dasarnya untuk memenuhi kebutuhan rohani perlu upaya yang lebih keras dibanding mendapatkan kebutuhan jasmani. Mungkin semua orang akan membutuhkan waktu dan upaya yang berbeda-beda untuk memenuhi kebutuhan rohaninya. Semua akan memiliki, pada tingkat yang berbeda-beda.

Jika kebutuhan rohani seseorang tidak terpenuhi, hal ini dapat menyebabkan gangguan spiritual. Distres spiritual dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa gangguan spiritual dapat meningkatkan penderitaan di akhir kehidupan. Itulah mengapa kebutuhan rohani sangat penting dalam kehidupan manusia.

Kebutuhan rohani perlu dipenuhi sehingga dapat hidup dengan tenang dan bahagia. Kebutuhan rohani masih berhubungan dengan kesehatan jiwa yang mana manusia yang memiliki kesehatan jiwa yang baik dapat memiliki kepuasan batin. Berbeda dengan kebutuhan jasmani yang bersifat material, kebutuhan rohani lebih bersifat immaterial. Kebutuhan rohani tidak hanya tentang ibadah kepada sang pencipta, namun kebutuhan rohani juga berupa rekreasi, kesenian dan pendidikan.

Apabila seseorang mengalami kegelisahan dalam hidup atau depresi, maka dia membutuhkan kesembuhan misalnya dengan bermeditasi, beribadah, mendatangi psikiater, mendengarkan ceramah agama, mendapatkan kasih sayang, mendengarkan nasehat baik dan lain sebagainya.

Kenapa Kebutuhan Jasmani dan Rohani Harus Seimbang?

Manusia memiliki dua kebutuhan sekaligus yang perlu diterapkan secara seimbang, yaitu kebutuhan jasmani dan rohani.

Kita mengejar kebutuhan jasmani, tetapi kita sebenarnya adalah makhluk spiritual (ruh) yang untuk sementara ditahan di sini oleh tubuh fisik kita. Yang artinya kita tidak hanya perlu memenuhi kebutuhan jasmani, namun juga kebutuhan rohani kita.

Kunci keseimbangan adalah menyadari bahwa kita adalah jiwa abadi yang saat ini ada di planet bumi. Ketika kita benar-benar memahami diri kita sebagai jiwa kita, kita dapat bersantai dan menikmati perjalanan. Kita juga bisa belajar dari semua pengalaman yang kita alami di sini. Kita adalah jiwa dengan tubuh, bukan tubuh dengan jiwa.

Ketika kita mengetahui dan hidup dari pemahaman ini, hidup menjadi lebih puas dan memuaskan. Sebanyak apapun kebutuhan jasmani kita terpenuhi, jika kebutuhan rohani kita kosong maka kita tidak akan mendapatkan kebahagiaan dalam hidup.

Jika kita ingin hidup bahagia maka kebutuhan jasmani dan rohani harus seimbang. Apabila kebutuhan jasmani dan rohaninya seimbang maka, hidup akan lebih bahagia, karena tubuh sehat dan mental sehat.



Ayo segera buat list semua hal yang ingin kamu lakukan setelah membaca tentang **Keseimbangan Jasmani dan Rohani**, lalu urutkan mana yang akan didahulukan.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

M. Belajar Berbuat Baik

Berbuat kebaikan kepada sesama pada hakikatnya adalah salah satu kebutuhan manusia. Betapa sulitnya kehidupan ini jika kita sesama manusia tidak saling berbuat baik. Betapa kacauanya kehidupan bermasyarakat kalau manusia selalu berbuat keburukan dan kezhaliman terhadap sesamanya.

Apalagi dizaman modern ini, tidak ada manusia yang bisa hidup layak tanpa saling berbuat baik ataupun bekerjasama dengan orang lain. Sungguh kita tidak akan mampu memenuhi semua yang kita butuhkan dalam hidup ini. Oleh karena itu maka Tuhan telah memerintahkan kita untuk senantiasa berbuat baik atau melakukan kebaikan terhadap sesama.

Diantara kasih sayang Tuhan kepada hamba-Nya adalah perintah untuk selalu berbuat kebaikan, karena kebaikan itu akan kembali kepada dirinya. Ini adalah untuk kemaslahatan manusia agar bisa selamat dalam menjalani kehidupan di dunia dan di akhirat.



Setiap kebaikan yang dilakukan seseorang pastilah kebaikan itu akan kembali kepadanya, begitu juga ketika berbuat keburukan, maka keburukan itu akan kembali kepadanya. Jika seseorang suka menolong pasti akan ditolong, jika seseorang suka memaafkan pasti akan dimaafkan. Jika seseorang suka memudahkan urusan orang lain maka pada suatu waktu dia mendapat kesulitan pasti akan ada saja yang menolongnya. Dan itu sudah menjadi janji Tuhan untuk kita. Maka dari itu belajarlah untuk berbuat baik, mulai dari hal kecil, dilatih.

Bergabunglah ke komunitas-komunitas orang baik, seperti sosial agama. Tentu banyak bisa kita temukan di sekeliling kita.

Teruslah mencari jalan untuk mendapatkan bantuan Tuhan. Ketika bantuan Tuhan datang untuk kita lepas narkoba, maka tidak ada satupun yang bisa menghalangi bantuan tersebut.

Yang dulunya patungan untuk pesta narkoba, sekarang kita patungan untuk membantu ummat, keren kan jadinya. Membantu orang-orang yang tidak mampu, membantu yatim piatu. Bikin aneka yayasan dan komunitas baik, kumpul dengan orang-orang yang positif, imbasnya kita akan ikutan positif.

Berbuat baik dan bersedekah tidak hanya memberikan manfaat bagi penerima, tetapi juga merasuk ke dalam jiwa pemberi dengan keindahan yang mendalam.

1. Memberi dari Hati yang Tulus

Sedekah dan berbuat baik adalah ungkapan dari kepedulian dan belas kasihan. Saat kita memberikan sebagian dari apa yang kita miliki kepada orang lain, kita membuka pintu bagi perubahan yang positif. Memberi tidak hanya tentang memberikan harta, tetapi juga tentang memberikan waktu, pengetahuan, kebaikan, dan senyuman kepada sesama. Bahkan tindakan kecil yang dilakukan dengan tulus dapat memberikan dampak besar.

2. Menebar Kebaikan dalam Jejak Kehidupan

Seperti batu yang dijatuhkan ke dalam air, setiap sedekah dan tindakan baik menciptakan lingkaran kebaikan yang terus melebar. Dalam setiap tindakan kebaikan, kita mampu menciptakan perubahan positif yang dapat dirasakan oleh banyak orang. Mungkin satu tindakan kecil kita akan menginspirasi orang lain untuk berbuat baik pula, dan begitu seterusnya. Jejak kebaikan ini mampu mengubah dunia menjadi tempat yang lebih baik.

3. Merasakan Kebahagiaan yang Mendalam

Saat kita memberikan sedekah dan berbuat baik, kita merasakan kebahagiaan yang sejati. Tidak ada kebahagiaan yang lebih besar daripada melihat senyuman di wajah mereka yang menerima bantuan kita. Dalam kebaikan, kita merasakan kepuasan batin yang tak terbandingkan. Kebaikan adalah sumber kebahagiaan yang tulus dan langgeng.

4. Menghubungkan dengan Sesama Manusia dan Pencipta

Sedekah dan berbuat baik adalah jembatan yang menghubungkan kita dengan sesama manusia dan Sang Pencipta. Dalam memberi mungkin kita merasa telah melakukan sesuatu hal yang amat besar, dan kita menyadari bahwa setiap orang berbagi tanggung jawab untuk menciptakan dunia yang lebih baik.

5. Mengubah Hidup dan Dunia

Kebaikan tidak mengenal batas waktu dan ruang. Sedekah dan tindakan baik yang kita lakukan hari ini mungkin akan membawa perubahan besar dalam kehidupan seseorang atau bahkan dalam masyarakat di masa depan. Dengan berbuat baik, kita memiliki kekuatan untuk mengubah hidup orang lain dan membentuk dunia menjadi tempat yang lebih ramah dan penuh kasih.

Indahnya sedekah dan berbuat baik tidak hanya dapat dilihat dengan mata, tetapi juga dirasakan dengan hati. Melalui tindakan-tindakan sederhana ini, kita memiliki kesempatan untuk mengisi hidup kita dengan makna yang mendalam dan memberi cahaya bagi mereka yang membutuhkan. Jadilah pribadi yang menjalani kehidupan dengan semangat memberi dan berbagi, karena kebaikan yang kita taburkan akan selalu kembali kepada kita dengan berlipat ganda.



Ayo segera buat list semua hal yang ingin kamu lakukan setelah membaca tentang belajar berbuat baik, lalu urutkan mana yang akan didahulukan.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

N. Lakukan Aktivitas Yang Positif

Untuk pulih dari kecanduan, kita harus mengurangi waktu sendirian dan lebih sering berinteraksi dengan lingkungan sosial. Jika Anda lebih menyukai tinggal di rumah dan tidak ingin bertemu siapa pun, Anda akan lebih rentan jatuh ke kehidupan yang bergantung ke narkoba seperti sebelumnya. Penting untuk mengisi hari kita dengan hal-hal yang positif sebagai sumber kebahagiaan. Agar kita bisa benar-benar lepas dari jeratan narkoba, **isi hari-hari dengan kegiatan yang bermanfaat**. Aktivitas lama yang sekiranya tidak bermanfaat dan terlalu banyak keburukannya perlu ditinggalkan, khususnya yang bisa menjadi Trigger Factor kita.

Kita harus sering mengunjungi tempat dan orang yang tidak berhubungan dengan narkoba. Ikuti komunitas-komunitas anti narkoba bersama orang-orang yang berjuang melawan narkoba, dengan begitu bisa membentengi diri agar tidak kembali menggunakan narkoba. Aktivitas lain seperti pengajian keagamaan, hobi, olahraga, seni, workshop ilmu dan lainnya, juga bisa menjadi pilihan untuk mengalihkan diri dari narkoba.



Cari hobi yang menghasilkan, berkebun misalkan, beternak, dan banyak lainnya. Jadi manfaatnya jadi berlipat ganda hehe.

Jaga semua panca indera kita dari hal negatif. Khususnya penglihatan kita, jaga tontonan, sebab dari mata turun ke hati, ada pengalaman mantan pecandu, dia menonton film yang ada mabuknya, sugest muncul, akhirnya jadi mabuk dan akhirnya Narkoba mode on. Jadi jangan anggap remeh mengenai tontonan, entah itu di TV, di HP kita dari aneka medsos yang ada, karena akan menjadi Trigger Factor kita.

Salah satu aktifitas positif yang rutin saya lakukan adalah belajar ilmu bermanfaat, baik itu ikut workshop, baca buku, nonton youtube, dan lainnya. Dengan belajar ilmu, derajat kita naik, tapi syaratnya harus belajar dari pakar yang telah sukses mengamalkan ilmunya. Jangan sampai salah memilih guru atau mentor, karena ketika salah, semua malah makin berantakan hehe.

Luangkan waktu minimal 1 jam dalam sehari untuk belajar. Jika waktu kita banyak kosong, ya daripada melakukan aktifitas yang kurang bermanfaat, mending belajar saja, dan cari bidang yang kita minati.

Selain itu semua diatas, **mencari pekerjaan** juga menjadi hal positif bagi kita untuk menghindari dari jeratan narkoba. Tapi tetap waspada, jika di tempat pekerjaan itu justru memicu kita memakai, segera berhenti dan cari pekerjaan lain. Ada teman saya, dari keluarga yang baik, pendidikannya ok, justru kenal narkoba dari tempat kerjanya, dan akhirnya jadi kecanduan parah, hancur berantakan hidupnya. Akhirnya dia hijrah total ke kota Pontianak. Akhirnya dia sekarang menjadi konsellor hebat, membantu banyak korban narkoba. Ya, semua ada hikmah, tapi bukan berarti untuk menjadi konsellor hebat, harus diawali dengan memakai narkoba dulu, semoga kita semua tidak salah mindset ya, karena masing-masing ada jalannya masing-masing. Teman saya yang lain, justru dipenjara bahkan ada beberapa mati overdosis. Intinya melangkah lah sesuai aturan Tuhan dalam menjalani hidup ini, biar aman bro, hehe.

Ayo segera buat list semua aktifitas positif yang membuat kamu tenang, senang, buat list nomor 1 sampai 7, lalu urutkan mana yang akan didahulukan.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

O. Join Tempat Rehabilitasi

Rehabilitasi adalah jalan yang baik bagi proses penyembuhan korban penyalahgunaan narkoba. Banyak tempat rehabilitasi yang bagus. Salah satunya yang dari BNN, yaitu Balai Besar Rehabilitasi Badan Narkotika Nasional Indonesia. Sangat lengkap sarana dan prasarana nya. Juga didukung SDM yang ahli di bidangnya masing-masing.



Pusat rehabilitasi narkoba BNN terletak di Desa Wates Jaya, kecamatan Cigombong, Lido, Kab. Bogor. Balai Besar Rehabilitasi BNN diawali dengan Wisma Parmadi Siwi pada 31 Oktober 1974, yang diresmikan oleh ibu Tien Soeharto. Pada mulanya Wisma Parmadi Siwi bertujuan untuk mendidik tahanan anak nakal dan Pekerja Seks Komersial (PSK), kemudian pada tahun 1985, wisma ini menjadi tempat rehabilitasi bagi anak nakal dan korban narkoba. Pada tahun 2002, namanya berubah menjadi Unit Terapi dan Rehabilitasi (UPT T&R) BNN Lido, tujuannya menjadi tempat rehabilitasi para korban narkoba. Hingga belakangan ini, namanya berubah menjadi Balai Besar Rehabilitasi Badan Narkotika Nasional, disingkat Babesrehab BNN.

Pelaksanaan pelayanan di Babesrehab BNN bagi pecandu dan penyalahguna narkoba menggunakan sistem one stop center (pelayanan satu atap) terdiri dari pelayanan rehabilitasi medis dan rehabilitasi sosial dalam satu atap. Babesrehab ini memiliki struktur organisasi dan dipimpin oleh Ka. Babesrehab BNN. Pada pelayanan rehabilitasi sosial menggunakan metode Therapeutic Community (TC) dengan kapasitas daya tampung berjumlah 500 orang yang berlangsung selama 6 bulan.

Badan Nasional Narkotika (BNN) menyebutkan bahwa rehabilitasi merupakan proses pemulihan pada orang yang memiliki gangguan penggunaan narkoba baik dalam jangka waktu pendek maupun panjang. Tujuan rehabilitasi adalah untuk mengubah perilaku dan mengembalikan fungsi individu di masyarakat. Rehabilitasi bisa dilakukan di BNN secara gratis karena negara telah menjamin agar para pecandu narkoba bisa sembuh total. Negara memberikan pelayanan rehabilitasi narkoba yang juga diatur dalam undang-undang yaitu UU No. 35 tahun 2009 pasal 54. Sebaiknya pengguna narkoba segera melaporkan diri untuk ke BNN untuk mendapatkan rehabilitasi. Jadi sekali lagi biaya rehabilitasi di BNN gratis dan ditanggung oleh pemerintah selama 12 kali pertemuan jika rawat jalan atau 3 bulan jika rawat inap.

Tahap-tahap rehabilitasi bagi pecandu narkoba di Babesrehab BNN ???

1. **Tahap rehabilitasi medis (detoksifikasi).** Tahap ini pecandu diperiksa seluruh kesehatannya baik fisik dan mental oleh dokter terlatih. Dokterlah yang memutuskan apakah pecandu perlu diberikan obat tertentu untuk mengurangi gejala putus zat (sakau) yang ia derita. Pemberian obat tergantung dari jenis narkoba dan berat ringannya gejala putus zat. Dalam hal ini dokter butuh kepekaan, pengalaman, dan keahlian guna mendeteksi gejala kecanduan narkoba tersebut.
2. **Tahap rehabilitasi nonmedis.** Tahap ini pecandu ikut dalam program rehabilitasi. Di Indonesia sudah dibangun tempat-tempat rehabilitasi, sebagai contoh di bawah BNN adalah tempat rehabilitasi di daerah Lido (Kampus Unitra), Baddoka (Makassar), dan Samarinda. Di tempat rehabilitasi ini, pecandu menjalani berbagai program diantaranya program therapeutic communities (TC), 12 steps (dua belas langkah, pendekatan keagamaan, dan lain-lain).
3. **Tahap bina lanjut (after care).** Tahap ini pecandu diberikan kegiatan sesuai dengan minat dan bakat untuk mengisi kegiatan sehari-hari, pecandu dapat kembali ke sekolah atau tempat kerja namun tetap berada di bawah pengawasan.

Untuk setiap tahap rehabilitasi diperlukan pengawasan dan evaluasi secara terus menerus terhadap proses pulihan seorang pecandu.

Dalam penanganan pecandu narkoba, di Indonesia terdapat beberapa metode terapi dan rehabilitasi yang digunakan yaitu :

- Cold turkey; artinya seorang pecandu langsung menghentikan penggunaan narkoba/zat adiktif. Metode ini merupakan metode tertua, dengan mengurung pecandu dalam masa putus obat tanpa memberikan obat-obatan. Setelah gejala putus obat hilang, pecandu dikeluarkan dan diikutsertakan dalam sesi konseling (rehabilitasi nonmedis). Metode ini banyak digunakan oleh beberapa panti rehabilitasi dengan pendekatan keagamaan dalam fase detoksifikasinya.
- Metode alternative
- Terapi substitusi opioda; hanya digunakan untuk pasien-pasien ketergantungan heroin (opioda). Untuk pengguna opioda hard core addict (pengguna opioda yang telah bertahun-tahun menggunakan opioda suntikan), pecandu biasanya mengalami kekambuhan kronis sehingga perlu berulang kali menjalani terapi ketergantungan. Kebutuhan heroin (narkotika ilegal) diganti (substitusi) dengan narkotika legal. Beberapa obat yang sering digunakan adalah kodein, buprenorphin, metadone, dan nalrekson. Obat-obatan ini digunakan sebagai obat detoksifikasi, dan diberikan dalam dosis yang sesuai dengan kebutuhan pecandu, kemudian secara bertahap dosisnya diturunkan.

Keempat obat di atas telah banyak beredar di Indonesia dan perlu adanya kontrol penggunaan untuk menghindari adanya penyimpangan/penyalahgunaan obat-obatan ini yang akan berdampak fatal.

- Therapeutic community (TC); metode ini mulai digunakan pada akhir 1950 di Amerika Serikat. Tujuan utamanya adalah menolong pecandu agar mampu kembali ke tengah masyarakat dan dapat kembali menjalani kehidupan yang produktif. Program TC, merupakan program yang disebut Drug Free Self Help Program. program ini mempunyai sembilan elemen yaitu partisipasi aktif, feedback dari keanggotaan, role modeling, format kolektif untuk perubahan pribadi, sharing norma dan nilai-nilai, struktur & sistem, komunikasi terbuka, hubungan kelompok dan penggunaan terminologi unik. Aktivitas dalam TC akan menolong peserta belajar mengenal dirinya melalui lima area pengembangan kepribadian, yaitu manajemen perilaku, emosi/psikologis, intelektual & spiritual, vocational dan pendidikan, keterampilan untuk bertahan bersih dari narkoba.
- Metode 12 steps; di Amerika Serikat, jika seseorang kedapatan mabuk atau menyalahgunakan narkoba, pengadilan akan memberikan hukuman untuk mengikuti program 12 langkah. Pecandu yang mengikuti program ini dimotivasi untuk mengimplementasikan ke 12 langkah ini dalam kehidupan sehari-hari.



Banyak teman saya yang berhasil setelah melalui proses Rehabilitasi di panti rehabilitasi, hanya harus diingat, setelah keluar dari panti rehabilitasi harus menjaga lingkungan, menjaga pergaulan, jangan kembali ke lingkungan pemakai. Terus lakukan semua kiat-kiat di Bab 5 ini, semoga kita semua bisa lepas permanen dari narkoba, Aamiin3x.

Satu hal juga mesti diketahui, jangan sembarangan dalam memilih panti rehabilitasi, karena ada beberapa oknum yang memanfaatkan pusat rehabilitasi untuk mencari keuntungan pribadi. Yang akhirnya pasien uang keluar, tapi tidak mendapatkan solusi yang dicari. Waspadalah !!!

P. Social Pressure !!!

Tekanan sosial, merupakan suatu bagian yang paling sering memengaruhi dari sisi luar (Eksternal), yang menyebabkan *re-covering addict* dapat memakai narkoba atau alkohol kembali.

Daya Tarik dari luar sangat besar pengaruhnya, sehingga kita dapat kembali beremosi untuk menggunakan kembali cara pikir serta tingkah laku kita yang lama.

Pada dasarnya kita harus menerima bahwa kepercayaan lingkungan masyarakat terhadap pemakai narkoba adalah seorang yang tidak dapat berubah. Karena lingkungan telah mengalami berbagai macam perasaan dan pengalaman yang membentuk sesuatu, yaitu trauma dan selalu berpikir negatif. Sehingga lingkungan berlebihan dalam memperhatikan tingkah laku para pemakai dan tidak percaya kepada para pemakai, bahkan dianggap tidak ada didalam lingkungan tersebut.

Ya wajar saja, berapa banyak kekecewaan yang lingkungan dapatkan dari para pemakai narkoba, jadi kita harus banyak bersabar. Ini semua akan berangsur pulih, butuh proses waktu, butuh usaha yang kuat. Kita tidak dapat memaksakan kehendak kita terhadap lingkungan, tapi kita dapat melakukannya pada diri kita sendiri.

Lalu akan terjadi *Social Judgement*, dimana ini merupakan suatu hal yang sangat sulit dirubah. Dimana hal-hal tersebut sangat tertanam pada segi pemikiran masyarakat. Masalah ini sangat menimbulkan tekanan pada segi emosi, pemikiran yang kemudian berpengaruh pada tingkah laku bekas pemakai narkoba.

Bentuk-bentuk dari hal tersebut, seperti :

- Kita selalu berpikir negatif dengan lingkungan, bahwa lingkungan selalu membicarakan kita.
- Lingkungan akan melihat komitmen diri kita, apakah benar-benar stop dalam memakai narkoba.

- Lingkungan akan menilai diri kita dari berbagai macam sudut dan berbagai macam cara untuk memberikan pembenaran tentang apa yang mereka pikir selama ini.
- Lingkungan tidak percaya dengan perubahan kita.
- Lingkungan akan melabel kita.



Sekali lagi, intinya bersabarlah, tetap jaga niat, fokus untuk masa depan yang lebih baik. Selama yang kita lakukan baik, lalu muncul omongan-omongan yang tidak benar, yang negatif, maka kalikan nol saja. Pandang wajah Ortu kita, pasangan kita, anak kita, orang-orang terdekat yang kita cintai, jangan sampai tekanan-tekanan sosial ini mempengaruhi kita, menjatuhkan kita.

Anjing menggonggong, kafilah berlalu. Gitu aja saudaraku, aman ya.

Q. Multi Level Dosa

Dulu saya pernah bergabung salah satu perusahaan multi-level marketing. Anggota yang saya rekrut dibawah saya disebut dengan downline. Ketika downline saya aktif berjalan, maka saya ikut mendapatkan bonus.



Dalam islam ada yang namanya amal jariyah. Yaitu amal yang tidak terputus pahalanya meskipun kita sudah meninggal dunia. Ada tiga hal yang bisa menjadi amal jariyah :

- Sedekah jariyah, yang membawa manfaat bagi orang banyak, walaupun orang tersebut sudah meninggal dunia. Misalkan, membangun tempat ibadah, memberikan tanah untuk membangun panti asuhan, membuat sumber air untuk kepentingan masyarakat sekitar, menanam pohon buah ditempat umum sehingga bisa dinikmati orang sekitarnya, berbagi kitab suci dan lainnya.
- Ilmu yang bermanfaat dapat menjadi amalan yang tidak terputus pahalanya meski telah meninggal dunia. Ilmu yang bermanfaat diartikan sebagai ilmu yang memberi manfaat bagi diri sendiri dan orang lain serta membawa kebaikan dan kemaslahatan.

Contohnya menulis buku yang bermanfaat, mengajarkan ilmu bermanfaat kepada orang lain, membuka perpustakaan gratis, membagikan buku-buku bermanfaat kepada masyarakat dan lainnya.

- Doa anak yang soleh. Doa anak yang sholeh tidak akan terputus pahalanya, bahkan setelah orang yang didoakan meninggal dunia. Anak sholeh adalah anak yang selalu berbakti, mengikuti nasihat orang tuanya selama tidak menuju pada maksiat, serta selalu mendoakan kedua orang tuanya..

Nah didalam dosa juga ada yang tidak terputus, contohnya ketika kita mengajak teman kita berbuat buruk, seperti mengajaknya memakai narkoba, atau bahkan kita memperdagangkan narkoba. Keuntungan yang kita dapat akan tidak sebanding dengan dosa yang kita dapat.

Misalkan sebut saja “*kumbang*” menjual narkoba kepada “*bunga*”, akibat narkoba tersebut hidup bunga hancur, cerai dengan suaminya, suaminya stres akhirnya ikut memakai narkoba. Anaknya akhirnya menjadi remaja yang nakal, yang merugikan lingkungan sekitarnya.

Lalu bunga mengajak orang sekitarnya memakai, sehingga semuanya ikut hancur. Orang sekitar bunga mengajak lagi orang sekitar mereka, terus sambung menyambung. Mengalir dosa kepada si kumbang, karena si kumbang menjadi penyebab awalnya. Makanya kenapa saya sebutkan diatas, untung yang didapat itu tidak sebanding dengan semua total dosa yang kita dapat.

Tapi tenang saja, Tuhan kita Maha Pengasih, Maha Penyayang, Maha Pemaaf, Maha Penerima Taubat. Segeralah stop dari semuanya, hijrahlah dari semua lingkungan dan perilaku negatif. Teruslah memohon ampunan, jangan diulangi semua keburukan tersebut, maka Tuhan akan ampuni kita dan menghapus semua dosa-dosa kita.

BERHENTI SEKARANG SOBAT, SEBELUM SEMUA TERLAMBAT !!!

PENUTUP

Terima kasih sobat, berakhir sudah buku ini saya tulis, harapannya semoga bermanfaat untuk kita semua yang menjadi korban Narkoba.

Sekali lagi teruslah fokus membangun hidup yang baru yang baik, buat daftar rencana tujuan hidup baik anda kedepan, dan maksimalkan untuk menjalankannya. Jangan jauh dari lingkaran positif yang selalu mendukung kita, hindari tempat dan orang-orang yang berhubungan dengan narkoba.

Dan bagi yang sudah berhasil, semoga istiqomah hingga akhir hayat tidak lagi menyentuh Narkoba.

Sukses Mulia untuk kita semua ya. **Aamiin3x.**

Bagi yang ingin konsultasi gratis, bisa langsung ke no whatsapp kami : **0857 5181 0010**

INFAK BAGI YANG INGIN MENDUKUNG DAKWAH KAMI

Bismillah. Akan kami gunakan utk operasional dakwah, seperti untuk team, utk biaya penyebaran buku ini secara nasional lewat Iklan Berbayar dan lainnya.

REK BCA : 1710561598 Syahbilal Muhtadin
Konfirmasi ke : Admin 0857 5181 0010

JASA MENULIS BUKU

Kami bisa membantu anda yang ingin menulis buku tentang diri anda, tentang aneka ilmu anda, dan lainnya.

Anda cukup kami wawancara, kami rekam dan kami tuliskan buku anda (Ghost Writer).



Keuntungan anda menulis buku :

- **Menghasilkan profit**
- **Menaikan Trust orang lain kepada anda**
- **Mendapatkan amal jariyah**
- **Menjadi rekam jejak sejarah diri anda**

Hubungi admin kami : **0857 5181 0010**

SEDEKAH BUKU

Yuk, kita bagikan **buku-buku ini ke lapas-lapas di seluruh Indonesia.**



Khusus untuk sedekah, paket per 10 buku **hanya Rp,1.000.000,-** saja. Akan kami salurkan berikut bukti dokumentasi.

Transfer ke Rek :

BCA 1710561598 a/n Syahbilal Muhtadin

Hubungi admin kami : **0857 5181 0010**

PENULIS

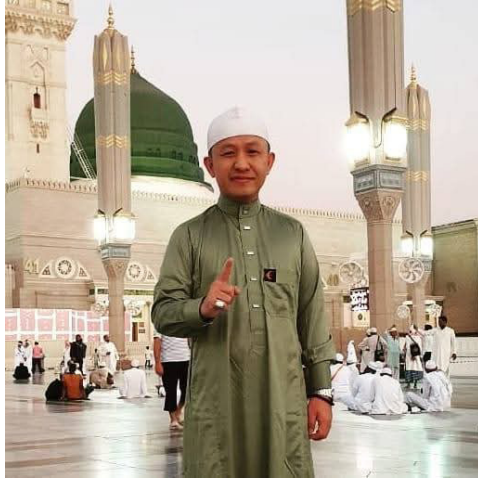


Foto Penulis : Ahmad Sabial Muhtadin (Bang Bilal)

DAFTAR PUSTAKA

- Indo-DARPP. Indonesia Drug Addiction Relapse Prevention Program. Program Terapi Kecanduan Narkotika, Alkohol, Psikotropika & Zat Adiktif Lainnya. Diadaptasi dari SMARPP-24 oleh Toshihiko Matsumoto, MD, PhD dan Fumi Imamura, MA.
- Introduksi Penggunaan Zat Psikoaktif. Oleh KAPETA (Counselling, Training and Treatment Center).
- Post Power Syndrome by Aditya Nugraha.
- Post Acute Withdrawal Syndrome, By Fan For All Nations Campus (A Therapeutic Community Center).
- What Are Triggers, By Robin Sanjaya. Fan For All Nations Campus (A Therapeutic Community Center).
- Social Pressure, By Ferry Farhat.
- How To Regulate Your Emotion. By, Zahrah Muhammad. M. Psi, Psikolog.
- www.google.com



Good Bye **NARKOBA**



Kecanduan narkoba itu seperti penyakit kronis, tidak bisa disembuhkan, tetapi bisa dikendalikan. Ibarat penyakit diabetes dan hipertensi, tidak bisa disembuhkan, tapi bisa kita kendalikan.

Sudah banyak sekali korban akibat narkoba disekitar kita. Jika ditanya, mereka semuanya pasti akan menjawab ingin berhenti memakai narkoba. Mereka sudah lelah didalam jeratan narkoba. Rumah tangga, karir, bisnis, masa depan, semua hancur berantakan. Tidak sedikit yang akhirnya berlaku kriminal, dipenjara, gila, bahkan mati overdosis.

Setiap masalah pasti Tuhan berikan solusi. Tidak ada masalah didunia ini tanpa solusi. Untuk menemukan solusi, kita butuh ilmu pengetahuan seputar narkoba. Buku ini adalah jawabannya.



Kenapa Layak Dibaca?

- Karena berdasarkan pengalaman para mantan pecandu narkoba dan berdasarkan riset para ahli. Pengalaman dan riset hingga puluhan tahun, dirangkum didalam buku ini.
- Ringan dibaca
- Berisi ilmu praktis yang telah teruji
- Banyak solusi didalamnya, bukan sekedar teori
- Ada materi spiritualnya

Siapa Yang Harus Membacanya?

- Anda yang sudah capek, yang ingin lepas dari jeratan narkoba.
- Anda yang orang dekatnya terkena jeratan narkoba, agar bisa memberikan solusi.
- Anda yang tidak pernah memakai narkoba, agar memahami ilmunya, sehingga makin terjaga dari narkoba