

รูปแบบการดำเนินชีวิต และทักษะชีวิตของผู้เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูเพื่อเลิกยาเสพติด

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสนทนากลุ่ม (Focus Group Interview) กับผู้เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูเพื่อเลิกยาเสพติด จำนวน 2 กลุ่ม ๆ ละ 7 คน ซึ่งเป็นผู้ที่อยู่ระหว่างการบำบัดฟื้นฟูในระยะเฟส 3 และเฟส 4 เนื่องจากมีความพร้อม และศักยภาพในการให้ข้อมูลได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้ข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยได้นำเสนอโดยแบ่งเป็นประเด็นต่าง ๆ ซึ่งครอบคลุมวัตถุประสงค์การวิจัยดังต่อไปนี้

1. เพื่อศึกษา **รูปแบบการดำเนินชีวิต (Life Style)** ของผู้เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูเพื่อเลิกยาเสพติด
2. เพื่อศึกษา **ทักษะชีวิต (Life Skill)** ของผู้เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูเพื่อเลิกยาเสพติด

ซึ่งในบทนี้ผู้วิจัยจะได้นำเสนอผลการวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิต และทักษะชีวิตของผู้เข้ารับการบำบัดฟื้นฟู โดยกลุ่มตัวอย่างที่ร่วมในการสนทนาทั้ง 2 กลุ่มนั้น มีข้อมูลลักษณะทางประชากร และข้อมูลจากการใช้ยาเสพติดดังตารางต่อไปนี้

ข้อมูลโดยทั่วไปของผู้เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมในการสนทนากลุ่ม

กลุ่มที่ 1

ตารางที่ 7 ตารางแสดงข้อมูลลักษณะทางประชากร

สมาชิกคนที่	ชื่อหรือนามสมมติ	ระยะเฟส	อายุ (ปี)	การศึกษา	อาชีพ	รายได้	สถานภาพ	ภูมิลำเนา
1	ไวก์	3	21	ม.6	-	-	โสด	กรุงเทพมหานคร
2	ชัยพล	3	23	ม.3	-	-	โสด	กรุงเทพมหานคร
3	วิทย์	3	22	ม.3	-	-	โสด	กรุงเทพมหานคร
4	หรั่ง	3	37	ม.ศ.5	-	-	โสด	กรุงเทพมหานคร
5	เอกสิทธิ์	3	24	ม.6	-	-	โสด	กรุงเทพมหานคร
6	เอ๋	3	22	ปวช.	-	-	โสด	กรุงเทพมหานคร
7	ปรีชา	4	43	ป.7	ลูกจ้าง กทม.	4,300 บ./เดือน	สมรส	กรุงเทพมหานคร

กลุ่มที่ 1

ตารางที่ 8 ตารางแสดงข้อมูลเกี่ยวกับการใช้ยาเสพติด

สมาชิกคนที่	ชนิดของยาเสพติดที่ใช้	ปริมาณยาเสพติดที่ใช้ต่อวัน	ระยะเวลาที่ใช้ยาเสพติด	สาเหตุที่ใช้ยาเสพติด	สภาพชีวิตระหว่างติดยาเสพติด	สาเหตุที่เลิกยาเสพติด	สาเหตุที่เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูเพื่อเลิกยาเสพติด
1	เฮโรอีน	1 ฝา	4 ปี	อยากลอง ตามเพื่อน	ล้มเหลว ไม่มีความรับผิดชอบ	เมื่อกับชีวิตที่ติดยา	อยากเปลี่ยนแปลงตัวเองใหม่
2	เหล้า, สารระเหย, กัญชา, ยาบ้า	แล้วแต่จำนวนเงินที่มี	7 ปี	อยากลอง เห็นเพื่อนใช้แล้วมีความสุข สนุกสนาน	ร่างกายทรุดโทรม คนรังเกียจ ถูกตำรวจจับ ติดคุก	คิดถึงอนาคต อยากมีชีวิตที่ดีขึ้น	อยากเลิกให้หายขาดเพื่อตัวเองและครอบครัว
3	ยาบ้า	5-6 เม็ด	4-5 ปี	อยากลอง	ล้มเหลวในทุก ๆ เรื่อง	ทนกับสภาพชีวิตที่ติดยาของตัวเองไม่ไหว	ไม่สามารถเลิกยาได้ด้วยตัวเอง
4	เฮโรอีน	1 นึก (หลอดใหญ่)	16-18 ปี	อยากลอง มีปัญหากับพ่อแม่มองดูตัวเองไม่มีคุณค่า	เหงา ไม่มีค่า ล้มเหลวทั้งงานและครอบครัว	ต้องการมีชีวิตที่ดีขึ้นและครอบครัวเข้าใจใส่	สุขภาพแย่มาก ครอบครัวไม่ยอมรับ อยากมีชีวิตที่ดี
5	ยาบ้า	5 เม็ด	9 เดือน	ผิดหวังเรื่องความรัก และ การเรียน จึงอยากลอง	ชีวิตแย่ และกลัว เสียการเรียน ครอบครัวเดือดร้อน	อยากทำเพื่อคนที่รักเรา ยอมแพ้กับการทรมาน	ไม่สามารถเลิกยาได้ด้วยตัวเอง
6	เฮโรอีน, ยาบ้า	1 นึก, 3-4 เม็ด	3ปี 8เดือน	อยากลอง ชอบของเมา	ดีในช่วงแรก แต่ช่วงหลังชีวิตแย่มาก	เมื่อชีวิตการใช้ยา และคิดถึงอนาคต	ไม่สามารถเลิกยาได้ด้วยตัวเอง
7	กัญชา, ยาบ้า, เฮโรอีน, สารระเหย	4-5 ห่อ, 2-3 เม็ด, ครั้งนึ้ก, 1 กระป๋อง สลับกันไป	15 ปี	อยากลอง ตามเพื่อน	สุขภาพทรุดโทรม ครอบครัวไม่ยอมรับ คิดแต่จะหาขามาเสพเพียงอย่างเดียว	คิดถึงอนาคต สภาพแวดล้อมบีบบังคับ อยากทำเพื่อตัวเองและครอบครัว	อยากเลิกให้หายขาด มีคนแนะนำมา

กลุ่มที่ 2

ตารางที่ 9 ตารางแสดงข้อมูลลักษณะทางประชากร

สมาชิกคนที่	ชื่อหรือนามสมมติ	ระยะเฟส	อายุ (ปี)	การศึกษา	อาชีพ	รายได้	สถานภาพ	ภูมิลำเนา
1	ประเทือง	4	44	ป.6	ลูกจ้าง กทม.	4,100 บ./เดือน	สมรส	กรุงเทพมหานคร
2	วันชัย	4	31	ปวส.	ลูกจ้าง กทม.	4,100 บ./เดือน	โสด	สมุทรปราการ
3	สมเจตต์	4	21	ม.6	ลูกจ้าง กทม.	4,100 บ./เดือน	โสด	สมุทรปราการ
4	สมภาพ	3	24	ม.3	-	-	โสด	เชียงใหม่
5	เอก	3	30	ปวช.	-	-	โสด	กรุงเทพมหานคร
6	สุพจน์	3	23	ปวช.	-	-	โสด	กรุงเทพมหานคร
7	พิพัฒน์	3	27	ม.3	ค้าขาย	3,000 บ./เดือน	โสด	กรุงเทพมหานคร

สถาบันวิจัยประชากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กลุ่มที่ 2

ตารางที่ 10 ตารางแสดงข้อมูลเกี่ยวกับการใช้ยาเสพติด

สมาชิกคนที่	ชนิดของยาเสพติดที่ใช้	ปริมาณยาเสพติดที่ใช้ต่อวัน	ระยะเวลาที่ใช้ยาเสพติด	สาเหตุที่ใช้ยาเสพติด	สภาพชีวิตระหว่างติดยาเสพติด	สาเหตุที่เลิกยาเสพติด	สาเหตุที่เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูเพื่อเลิกยาเสพติด
1	กัญชา, มอร์ฟีน, เฮโรอีน, ยานอนหลับ	1 ห่อ, 1 เม็ด, 1 ฝา 10 เม็ด สลับกันไป	20 ปี	อยากลอง	สูญเสียทุกอย่างในชีวิต	สงสารแม่	สงสารแม่
2	กัญชา, ยามา, เฮโรอีน	1 กรัม, 2-3 เม็ด, ครึ่งบีก สลับกันไป	7 ปี	อยากลอง กลัวเข้ากับเพื่อน ไม่ได้ มีปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว	ไม่มีอิสระ ชีวิตไม่เป็นสุข ต้องคอยระมัดระวังตำรวจ	ไม่ชอบสภาพที่เป็นอยู่ใน ขณะใช้ยาเสพติด	อยากหาย เป็นคนดี มีชีวิตที่ ดีขึ้น ครอบครัวยอมรับ
3	เฮโรอีน, กัญชา	1 ฝา, ครึ่งขีด	5 ปี	อยากลอง	ขาดเพื่อน ญาติพี่น้อง ไม่ชอบ การเรียนยากแค้น	เมื่อยาเสพติด อยากเลิก	เมื่อการใช้ยา อยากเลิก ไม่มีทางเลือก
4	เฮโรอีน, กัญชา, ยาบ้า	ครึ่งฝา, ครึ่งห่อ, 3 เม็ด สลับกันไป	7 ปี	อยากลอง อยากเมา รู้สึกเบื่อ เซ็ง	มีปัญหาเกี่ยวกับครอบครัวและ ครอบครัวข้าง รู้สึกทรมาน	เมื่อวิถีชีวิตเดิมๆ อยากมี ชีวิตที่ดี สงสารครอบครัว	อยากเลิก อยากมีชีวิตใหม่
5	สารระเหย, กัญชา, เฮโรอีน	1 ซวด, 1 ห่อเล็ก, 1 ฝา สลับกันไป	10 ปี	อยากลอง ตามเพื่อน	ร่างกายทรุดโทรม มีปัญหา และสูญเสียครอบครัว	ครอบครัวให้มาเลิก และ ตัวเองก็อยากเลิกด้วย	อยากลองมารักษาเพราะเคย เลิกมาแล้ว แต่ไม่ได้ผล
6	เฮโรอีน	ครึ่งบีก	7 ปี	อยากลอง อยากเด่น	มีทั้งความสุข ความสนุกและ ความทุกข์ ทรมาน	ทนความกดดันไม่ไหว เหนื่อยที่ต้องดิ้นรนหาเงิน	อยากลองมารักษาเพราะเคย เลิกมาแล้ว แต่ไม่ได้ผล
7	เฮโรอีน, ฟีน, ยา LSD (กล่อมประสาท)	1 ฝา, ครึ่งก้อน, 2 เม็ด สลับกันไป	7 ปี	มีปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว อยากลอง เพื่อนชวน	ร่างกายทรุดโทรมยากแค้น ก่ออาชญากรรมบางครั้ง	กลัวถูกจองจำอีก อยากให้ ครอบครัวสบายใจ	มีคนแนะนำ และอยาก หายขาด

รูปแบบการดำเนินชีวิต (Life Style) ของผู้เข้ารับการบำบัดฟื้นฟู

● รูปแบบการดำเนินชีวิตในแต่ละวันระหว่างเข้ารับการบำบัดฟื้นฟู

จากการสนทนากลุ่มกับสมาชิกผู้เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูทั้ง 2 กลุ่ม พบว่า ในระหว่างเข้ารับการบำบัดฟื้นฟูนั้น สมาชิกทุกคนจะมีรูปแบบการดำเนินชีวิต (Life Style) แต่ละวันที่เป็นรูปแบบเดียวกัน ซึ่งสมาชิกที่อยู่ในแฟลตระดับเดียวกัน จะมีรูปแบบการดำเนินชีวิตเหมือนกันตามตารางกิจกรรมฟื้นฟูที่บ้านพิชิตใจได้กำหนดไว้ ให้สมาชิกทุกคนปฏิบัติตามขั้นตอนต่าง ๆ ในแต่ละวัน ซึ่งตารางกิจกรรมฟื้นฟูจะแบ่งเป็น 2 ตาราง ดังนี้

1. ตารางกิจกรรมฟื้นฟูของสมาชิกผู้เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูแฟลต 1 และแฟลต 2
2. ตารางกิจกรรมฟื้นฟูของสมาชิกผู้เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูแฟลต 3 (ซึ่งอยู่ในความดูแลควบคู่กับศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ราชดำริ)

สำหรับสมาชิกในระยะเตรียมการซึ่งเป็นการทดลองอยู่ จึงไม่ได้นำเสนอ รายงานข้อมูลเพราะสมาชิกมีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ไม่แน่นอน ปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ และขึ้นอยู่กับความพร้อมของสมาชิก ส่วนระยะแฟลต 4 นั้น ไม่มีตารางกิจกรรมฟื้นฟู เนื่องจากเป็นระยะที่สมาชิกจบโปรแกรมการฟื้นฟู สามารถกลับเข้าสู่สังคมเพื่อดำเนินชีวิตได้ตามปกติ และไม่ต้องอยู่ในความดูแลของบ้านพิชิตใจ สมาชิกจะต้องช่วยเหลือ และดูแลตัวเอง แต่อย่างไรก็ตามสมาชิกยังคงอยู่ในระยะการติดตามผลเป็นเวลา 5 ปี ซึ่งสมาชิกแต่ละคนอาจจะติดต่อกลับมทกบ้านพิชิตใจหรือศูนย์ฯ ราชดำริ เพื่อรายงานผลความคืบหน้าในการเลิกยาเสพติดให้ทราบเป็นระยะๆ หรือเป็นประจำทุกเดือน

รูปแบบการดำเนินชีวิตในแต่ละวันของผู้เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูระยะแฟลต 1 และแฟลต 2

สมาชิกระยะแฟลต 1 และแฟลต 2 จะมีรูปแบบการดำเนินชีวิตในแต่ละวันตามตารางกิจกรรมฟื้นฟู ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 3 ช่วง ได้แก่ ช่วงเช้า - ช่วงเที่ยง , ช่วงบ่าย - ช่วงเย็น , ช่วงเย็น - ช่วงค่ำ โดยแต่ละช่วงสมาชิกมีรูปแบบการดำเนินชีวิตดังนี้

1. ช่วงเช้า - เที่ยง (เวลา 6:00 - 13:00 น.) ในวันจันทร์ - วันศุกร์ สมาชิกจะปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเหมือนกัน เริ่มตั้งแต่

- เวลา 6:00 น. สมาชิกตื่นนอน จะต้องดึงผ้าปูที่นอนคลุมเตียงและพับผ้าท่มให้เรียบร้อย จากนั้นจึงปฏิบัติภารกิจส่วนตัว ได้แก่ อาบน้ำ เช็ดตัวใส่ของใช้ส่วนตัว จัดสิ่งของให้เป็นระเบียบ แล้วไปที่ตึกอนุเคราะห์ เพื่อเตรียมตัวรับประทานอาหารเช้า

- เวลา 7:00 น. สมาชิกรับประทานอาหารเช้า เสร็จแล้วจึงพักผ่อนตามอัธยาศัย และเตรียมตัวเข้ากิจกรรมกลุ่มประชุมเช้า (Morning Meeting)

- เวลา 8:00 น. สมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มประชุมเช้า (Morning Meeting) ซึ่งในกิจกรรมนี้จะมีหัวข้อบอร์ดทั้งหมด 7 หัวข้อ โดยให้สมาชิกได้หมุนเวียนกันเข้ากลุ่มเพื่อพูดคุย รับฟัง และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน แบ่งเป็น

(1) **ข่าวใหญ่ ข่าวสำคัญ** อาจเป็นข่าวเหตุการณ์ปัจจุบันต่างๆ หรือข่าวจากหน้าหนังสือพิมพ์ทั้งในและต่างประเทศ

(2) **ข่าวในบ้านนา** เป็นการบอกเล่าความเป็นไปต่างๆ ภายในบ้านพิชิตใจระหว่างสมาชิกแต่ละคน เช่น การแสดงความห่วงใยซึ่งกันและกัน การบอกเล่าถึงการเจ็บป่วย วันเกิด การลากลับบ้าน ญาติมาเยี่ยมเยียน โปรแกรมการเรียนรู้ วันฉลอง วันสำคัญต่างๆ รวมถึงการรายงานให้สมาชิกได้ทราบว่าวันนี้ใครทำอะไรบ้าง เป็นต้น

(3) **คติความหมาย** เป็นการคิดอย่างสร้างสรรค์และถ่ายทอดออกมาด้วยคำสั้น ๆ เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกเกิดความศรัทธา สามัคคี สร้างขวัญและกำลังใจต่างๆ

(4) **การบอกความรู้สึก** เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้บอกเล่าความรู้สึกของตนเองต่อผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกที่ดีหรือไม่ดีต่อเหตุการณ์ต่างๆ หรือกับเพื่อน เพื่อฝึกการระบายออกถึงความรู้สึกต่างๆ อย่างถูกต้อง และอาจเป็นแนวทางหรือประโยชน์ต่อผู้อื่น สมาชิกด้วยกัน ซึ่งในกิจกรรมนี้สมาชิกสามารถที่จะบอกปัญหาของตนเองให้กลุ่มได้ทราบและเข้าใจ ในขณะที่เดียวกันจะมีการซักถามพูดคุยถึงสาเหตุที่มาของปัญหา ตลอดจนแนวทางในการแก้ไขปัญหานั้นต่อไป

(5) **บ้านของเรา** เป็นเรื่องของความห่วงใยกันภายในบ้านพิชิตใจ ความเป็นระเบียบเรียบร้อย การเอาใจใส่ซึ่งกันและกันในเรื่องราวต่าง ๆ รวมทั้งความรับผิดชอบของสมาชิกต่อส่วนรวม

(6) **บันเทิง** เป็นกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เช่น การร้องรำทำเพลง เล่นดนตรี เล่นเกม ฯลฯ

(7) **PULL UP** เป็นหัวข้อใหม่ที่ถูกคิดขึ้นมาโดยมีเป้าหมายเพื่อต้องการหาผู้รับผิดชอบความผิดในปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เช่น มีผู้ที่ลืมปิดไฟ หรือเปิดหน้าต่างทิ้งไว้ ดังนั้นจะต้องมีการพูดคุย ซักถามเพื่อหาผู้ที่รับผิดชอบในเรื่องนั้น ๆ

- เวลา 9:00 น. สมาชิกเข้าทีมงานต่างๆ ซึ่งแต่ละคนจะมีหน้าที่รับผิดชอบแตกต่างกันไป โดยทีมงานแบ่งออกเป็น 4 ทีม ได้แก่ ทีมงานเกษตร (เกษตร 1-2 ดูแลพืชผักสวนครัว และเกษตร 3-4 ดูแลพืชประดับตกแต่ง) ทีมงานซักวัด ทีมงานครัว และทีมงานเบเกอรี่ ทั้งนี้ในการพิจารณาคัดเลือกสมาชิกเข้าอยู่ในทีมงานใดนั้น ขึ้นอยู่กับความเห็นชอบของหัวหน้าทีม และ เจ้าหน้าที่ Ex-Staff ซึ่งการเข้าทีมงานโดยปกติจะเลิกประมาณ 11:00 น.เศษ หลังจากนั้นสมาชิกแต่ละคนจะแยกย้ายกันไปอาบน้ำ และเตรียมตัวรับประทานอาหารเช้ากลางวัน

- เวลา 12:00 น. สมาชิกรับประทานอาหารมื้อกลางวันเสร็จแล้วจึงพักผ่อนตามอัธยาศัย

2. ช่วงบ่าย - ช่วงเย็น (13:00- 17:00 น.) สมาชิกจะมีกิจกรรมในช่วงนี้แตกต่างกันไปในแต่ละวัน ดังนี้

วันจันทร์

- เวลา 13:00 - 14:00 น. เศษ สมาชิกเข้ากลุ่ม AR Group เป็นการเรียนรู้การฟื้นฟูสภาพเพื่อเลิกยาเสพติดในเรื่องต่าง ๆ
- เวลา 14:00 น. เศษ - 15:00 น. เศษ สมาชิกเข้าประชุมทีมงานต่างๆ เพื่อพูดคุยถึงเรื่องทีมงานที่จะทำในวันต่อไป เป็นการวางแผนล่วงหน้า หรือแสดงความคิดเห็นในสิ่งที่ได้กระทำไปแล้ว เพื่อพิจารณาความเหมาะสม และหาแนวทางแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น
- เวลา 15:00 น. เศษ -17:00 น. สมาชิกเข้าทีมงานต่าง ๆ อีกครั้งหนึ่งเพื่อเก็บงานที่ได้ทำไว้ในช่วงเช้า เช่น ทีมงานเกษตร จะรดน้ำต้นไม้ เก็บเครื่องมือ อุปกรณ์ต่างๆ และทีมงานครัว จะจัดเตรียมอาหารมื้อเย็น ส่วนทีมงานแบกเกอร์ จะเก็บล้างภาชนะ หรือบรรจุตุ๊กกี้ใส่ถุงเพื่อจำหน่ายต่อไป เป็นต้น

วันอังคาร

- เวลา 13:00 - 14:00 น. เศษ สมาชิกเข้ากลุ่ม Community Phase Meeting Group เป็นการเรียนรู้การใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น
- เวลา 14:00 น. เศษ - 15:00 น. เศษ สมาชิกเข้ากลุ่ม Encounter Group เป็นกลุ่มปรับความเข้าใจกันระหว่างสมาชิก เพื่อความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน
- เวลา 15:00 น. เศษ - 17:00 น. เศษ สมาชิกเข้าทีมงานเพื่อเก็บงานต่างๆ

วันพุธ

- เวลา 13:00 - 14:00 น. เศษ สมาชิกเข้ากลุ่ม AR Group
- เวลา 14:00 น. เศษ - 15:00 น. เศษ สมาชิกเข้ากลุ่มเรียนรู้เรื่องความไม่ปลอดภัยจากการใช้ยาเสพติด
- เวลา 15:00 น. เศษ - 17:00 น. สมาชิกเข้าทีมงาน เพื่อเก็บงานต่างๆ

วันพฤหัสบดี

- เวลา 13:00 - 14:00 น. สมาชิกเข้ากลุ่มสัมมนาหัวหน้าทีม และสมาชิกทีม
- เวลา 14:00 - 16:00 น. สมาชิกทำกิจกรรมเกี่ยวกับดนตรี ศิลปะ และบันเทิงอื่นๆ
- เวลา 16:00 - 17:00 น. สมาชิกเข้าทีมงาน เพื่อเก็บงานต่างๆ

วันศุกร์

- เวลา 13:00 - 14:00 น.เศษ สมาชิกเข้ากลุ่มเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิต
- เวลา 14:00 น.เศษ - 15:00 น.เศษ สมาชิกเข้ากลุ่มเรียนรู้เกี่ยวกับศาสนา
- เวลา 15:00 น.เศษ - 16:00 น. สมาชิกเข้ากลุ่ม Encounter Group
- เวลา 16:00 น.เศษ - 17:00 น. สมาชิกเข้าทีมงาน เพื่อเก็บงานต่างๆ

3. ช่วงเย็น - ช่วงค่ำ (17:00 - 22:00 น.) ในวันจันทร์ - วันศุกร์ สมาชิกจะปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเหมือนกัน เริ่มตั้งแต่

- เวลา 17:00-17:30 น. สมาชิกออกกำลังกาย โดยมีผู้นำกายบริหาร ประมาณ 5 นาที
หลังจากนั้น สมาชิกเล่นกีฬาประเภทต่างๆ ตามอัธยาศัย เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล ปิงปอง ตะกร้อ เป็นต้น
- เวลา 17:30 - 18:00 น. เศษ สมาชิกพักผ่อนตามอัธยาศัย และเตรียมตัวรับประทานอาหารมือเย็น
- เวลา 18:30 - 19:00 น. เศษ สมาชิกรับประทานอาหารมือเย็น จากนั้นทำความสะอาดครัวโต๊ะอาหาร แล้วพักผ่อนตามอัธยาศัย
- เวลา 19:15 - 19:45 น. สมาชิกอาจจะประชุมแผนงานแต่ละทีมงานของตัวเอง หรือพักผ่อนตามอัธยาศัย
- เวลา 19:45 - 21:00 น.เศษ สมาชิกเข้าเว็อนนอน เพื่อกำภารกิจส่วนตัว เช่น อาบน้ำ จัดของ เล่นดนตรี พุดคุยซึ่งกันและกัน เป็นต้น
- เวลา 21:30 - 21:35 น. สมาชิกเข้าสวดมนต์พร้อมกัน
- เวลา 21:35 - 22:00 น. สมาชิกพักผ่อนตามอัธยาศัย อาจจะดูโทรทัศน์ หรือพุดคุยกับเพื่อน ๆ สมาชิก
- เวลา 22:00 น. สมาชิกเตรียมตัวเข้านอน

- วันเสาร์** - เวลา 9:00 - 12:00 น. สมาชิกทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อพัฒนาบ้านพิชิตใจ ภายหลังจากนั้นจึงพักผ่อนและทำภารกิจส่วนตัวต่างๆ เช่น ซักผ้า รดน้ำ จัดของ เป็นต้น
- วันอาทิตย์** - สมาชิกสามารถพักผ่อนและทำภารกิจส่วนตัวต่าง ๆ

รูปแบบการดำเนินชีวิตในแต่ละวันของผู้เข้ารับการรักษาในผู้ป่วยระยะเฟส 3

รูปแบบการดำเนินชีวิตในแต่ละวันของสมาชิกเฟส 3 จะแตกต่างกับสมาชิกเฟส 1 และเฟส 2 โดยสมาชิกที่อยู่ในระยะเฟส 3 นั้น จะต้องเดินทางไปยังศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ราชดำริ เป็นประจำทุกวันจันทร์ - วันศุกร์ เพื่อฝึกฝนการออกไปทำงานนอกบ้าน ซึ่งจะทำให้สมาชิกรู้จักการปรับตัว และวางแผนให้กับตัวเองในแต่ละวัน เนื่องจากสมาชิกเฟส 3 จะต้องมีแผนตารางกิจกรรมตลอดทั้งสัปดาห์ โดยสมาชิกจะเป็นผู้จัดการของตัวเอง แล้วให้ที่ปรึกษาพิจารณาว่าการจัดการนั้นๆ ของสมาชิก มีความเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร หากยังไม่เหมาะสมจะต้องปรับเปลี่ยนให้ดียิ่งขึ้น

กิจวัตรประจำวันของสมาชิกเฟส 3 ในวันจันทร์ - วันศุกร์ เริ่มตั้งแต่

- เวลา 04:00 น. สมาชิกตื่นนอน และทำภารกิจส่วนตัว เช่น อาบน้ำ แต่งตัว จัดของ และเตรียมตัวออกเดินทาง
- เวลา 04:45 น. สมาชิกออกเดินทางไปยังศูนย์ฯ ราชดำริ
- เวลา 06:00 น. เกษ สมาชิกไปถึงศูนย์ฯ ราชดำริ แต่ละคนจะมีหน้าที่รับผิดชอบของตนเองตามข้อตกลง เช่น ทำความสะอาดเตียง และโต๊ะประชุม ทำอาหาร จัดของใช้ให้เป็นระเบียบ ฯลฯ
- เวลา 08:00 น. สมาชิกรับประทานอาหารเช้า เสร็จแล้วจึงพักผ่อนตามอัชฌาศัย และเตรียมตัวเข้ากลุ่มกิจกรรมกลุ่มประชุมเช้า (Morning Meeting)
- เวลา 08:45 น. สมาชิกเข้ากิจกรรมกลุ่มประชุมเช้า (Morning Meeting) เพื่อบอก และระบายความรู้สึกของตัวเองในเรื่องต่างๆ เช่น เมื่อเช้าออกเดินทางมา พบกับอะไรบ้าง ตัวเองมีความรู้สึกอย่างไร หรือพูดคุยเรื่องต่างๆ ไป ซึ่งการเข้ากิจกรรมนี้จะไม่มีการกำหนดระยะเวลาที่แน่นอนตายตัว แต่จะยึดหยุ่นตามเนื้อหาของเรื่องราวต่างๆ ที่พูดคุยกันว่ามากน้อยเพียงใด

- เวลา 9:45 น. สมาชิกฝึกการปฏิบัติงานตามข้อตกลง โดยทางศูนย์ราชดำริ จะกำหนดให้สมาชิกแต่ละคนรับผิดชอบหน้าที่แตกต่างกันไป เช่น พิมพ์ดีด ทำงานหนังสือ รับโทรศัพท์ เป็นต้น ทั้งนี้สมาชิกจะได้เข้ากลุ่มกิจกรรมการเรียนการสอน ซึ่งจะแบ่งระยะออกเป็น 3 เฟส ด้วยกัน คือ

เฟส 1 : เป็นระยะการปรับตัว สมาชิกจะต้องทำแบบทดสอบเกี่ยวกับตนเอง และมีการเรียนการสอนคล้ายกับเฟส 1 และเฟส 2 ที่บ้านพิชิตใจ แต่จะเพิ่มเติมรายละเอียดมากขึ้น เช่น เรียนพิมพ์ดีด คอมพิวเตอร์ และเรียนรู้การกลับเข้าสู่สังคม เป็นต้น

เฟส 2 : เป็นระยะการฝึกการทำงานธุรการต่างๆ เช่น ฝึกการใช้คอมพิวเตอร์ขั้นพื้นฐาน งานเอกสาร การลงทะเบียนหนังสือ เป็นต้น ซึ่งจะเป็นการฝึกทำงานสำนักงานอย่างจริงจัง

เฟส 3 : เป็นระยะการเรียนรู้ในเรื่องราวการสมัครงานต่าง ๆ ฝึกผ่านการกรอกใบสมัคร รวมทั้งเรียนรู้ในการสัมภาษณ์งาน เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในการสมัครงานจริงของสมาชิก

หลังจากนั้น สมาชิกจึงพักผ่อนตามอัธยาศัย และเตรียมตัวรับประทานอาหารมื้อกลางวัน

- เวลา 12:00 น. สมาชิกรับประทานอาหารมื้อกลางวัน และพักผ่อนตามอัธยาศัย

- เวลา 12:45 น. ประชุมสัมมนาในหัวข้อต่างๆ

- เวลา 13:00 น.-15:00 น. เศษ สมาชิกฝึกปฏิบัติงานทั่วไปต่อจากช่วงเช้า หลังจากเวลา 15:00 น. สมาชิกสามารถพักผ่อนตามอัธยาศัย หรือทำภารกิจต่างๆ และเตรียมตัวเดินทางกลับบ้านพิชิตใจ

- เวลา 16:00 น. สมาชิกเดินทางกลับบ้านพิชิตใจ

หมายเหตุ : ตารางกิจกรรมฟื้นฟูสำหรับสมาชิกเฟส 3 จะต้องปฏิบัติในวันจันทร์ - วันศุกร์ อาจมีการยืดหยุ่นไม่กำหนดแน่นอนตายตัว หรือสามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยการวางแผนกิจกรรมต่างๆ ของสมาชิก ทางศูนย์ราชดำริจะกำหนดให้ตามความเหมาะสม

- เวลา 17:00 น.เศษ - 18:00 น.เศษ สมาชิกกลับถึงบ้านพิชิตใจ และทำตามข้อตกลงต่างๆ เช่น กวาดบ้าน ถูพื้น ออกกำลังกาย เป็นต้น จากนั้นจึงปฏิบัติภารกิจส่วนตัว หรืออาจจะวางแผนงานต่างๆ และพิจารณา ตรวจจตราค่าใช้จ่ายในแต่ละวันของตัวเองว่าเป็นอย่างไร เป็นต้น

- เวลา 18:30 น. - 19:00 น. สมาชิกรับประทานอาหารมื้อเย็น และพักผ่อนตามอัธยาศัย

- เวลา 19:00 น. เศษ สมาชิกรายงานผลให้เจ้าหน้าที่ Ex-Staff ได้ทราบว่าในแต่ละวันที่ได้ออกไปใช้ชีวิตทำงานนอกเป็นอย่างไรบ้าง ตนเองมีความรู้สึกอย่างไร และสร้างสัมพันธกับรุ่นน้อง จากนั้นจึงทำภารกิจส่วนตัวต่างๆ เช่น ซักผ้า รีดผ้า จัดเตรียมของใช้ส่วนตัวตามอัธยาศัย

- เวลา 23:00 น. สมาชิกเข้านอน

สำหรับในวันเสาร์ สมาชิกทำกิจกรรมต่างๆ เหมือนกับสมาชิกเฟส 1 และเฟส 2 คือ ช่วงเช้าเวลา 9:00-12:00 น. สมาชิกทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อพัฒนาบ้านพิชิตใจ ฝึกความรับผิดชอบ และความสามัคคี จากนั้นจึงพักผ่อน หรือทำภารกิจส่วนตัว

และวันอาทิตย์ สมาชิกเฟส 3 ทำกิจกรรมรวมด้วยกัน เช่น จัดเรือนนอน ทำความสะอาดเครื่องใช้ส่วนรวม เป็นต้น

หมายเหตุ :

สำหรับสมาชิกเฟส 4 ต้องกลับเข้าสู่สังคม และหางานทำ หรือไปศึกษาต่อตามความพอใจ และความเหมาะสม ซึ่งสมาชิกจะกลับบ้านไปอยู่กับครอบครัว หรืออาจจะพักอยู่ที่บ้านพิชิตใจก็ได้ แล้วแต่ความพร้อมของสมาชิก หากสมาชิกยังไม่พร้อมที่จะกลับบ้าน ทางบ้านพิชิตใจจะจัดให้มีบ้านกึ่งวิถี (Half - Way) สำหรับเป็นบ้านพักให้สมาชิกได้เข้ามาพักอาศัยหลังจากเลิกงาน หรือเรียนหนังสือ อย่างไรก็ตาม สมาชิกจะต้องฝึกกลับบ้านไปอยู่กับครอบครัวตัวเองด้วยเช่นกัน เพื่อค่อยๆ ปรับตัวให้เข้ากับสังคม และครอบครัวได้ต่อไป นอกจากนี้ชีวิตประจำวันของสมาชิกเฟส 4 จะเหมือนกับคนทั่วไป แต่จะต้องสามารถรับผิดชอบไม่ให้ตัวเองหันกลับไปใช้ยาเสพติดซ้ำอีก เมื่อสมาชิกจบโปรแกรม จะไม่มีกิจกรรมในบ้านพิชิตใจ แต่จะมีการติดตามผลสมาชิก โดยการประชุมกลุ่มที่ศูนย์ฯ ราชดำริ เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของสมาชิกแต่ละคนในทุกๆ เรื่อง โดยเฉพาะเรื่องการใช้ยาเสพติด

• ความแตกต่างของรูปแบบการดำเนินชีวิตในช่วงติดยาเสพติด และระหว่างเข้ารับการรักษาบำบัดฟื้นฟู

จากการสนทนากลุ่มกับสมาชิก เรื่องความแตกต่างของรูปแบบการดำเนินชีวิตในช่วงติดยาเสพติด และระหว่างเข้ารับการรักษาบำบัดฟื้นฟูเพื่อเลิกยาเสพติดที่บ้านพิชิตใจนั้น พบว่า สมาชิกทั้ง 2 กลุ่ม โดยส่วนใหญ่ระบุว่า...รูปแบบการดำเนินชีวิตของตนเองในช่วงติดยาเสพติด และระหว่างเข้ารับการรักษาบำบัดฟื้นฟูมีความแตกต่างกันเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เนื่องจากรูปแบบการดำเนินชีวิตในระหว่างเข้ารับการรักษาบำบัดฟื้นฟู จะเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมในลักษณะที่ดีขึ้น โดยสมาชิกกลุ่มที่ 1 ส่วนใหญ่ระบุว่า... ในช่วงติดยาเสพติดนั้น การดำเนินชีวิตประจำวันจะไม่ใช่ระเบียบเรียบร้อย ไม่มีแบบแผนที่แน่นอน และในแต่ละวันสมาชิกคิดอยากจะทำอะไรก็ทำ อยากจะไปไหน ก็ไป ตัวอย่างเช่น สมาชิกที่กำลังเรียนหนังสือจะไม่ตั้งใจเรียน ไปเรียนบ้าง ไม่ไปเรียนบ้าง และถึงขั้นไม่ไปสอบ ส่วนสมาชิกที่กำลังทำงาน จะไม่มีความตั้งใจทำงานเช่นเดียวกัน โดยไปบ้าง ไม่ไปบ้าง และสำหรับสมาชิกที่ว่างงานหรืออยู่กับบ้าน จะทำตัวไม่เป็นประโยชน์ ซึ่งสมาชิกทุกคนต่างระบุตรงกันว่า... การดำเนินชีวิตจะเป็นลักษณะที่ตามใจตัวเองเป็นหลัก ในช่วงเวลาของแต่ละวัน เมื่อสมาชิกมีความรู้สึกเบื่อ ไม่รู้ว่าจะทำอะไร หรืออยากสนุกก็จะไปหาขมาเสพ และจะเสพทุกครั้งเมื่อมีโอกาส เช่น มีเงิน มีสิ่งของไปแลกซื้อเพื่อจะได้ยาเสพติดมา หรือ เมื่อพบเจอกับเพื่อนที่เสพยา ก็จะชักชวนกันไปเสพ เรียกได้ว่า เสพแบบพว้าเพรื่อ จะเสพยาได้ทั้งวันโดยไม่สนใจอะไรทั้งสิ้น

นอกจากนี้ สมาชิกแต่ละคนยังได้ระบุว่า... ชีวิตประจำวันของตนเองส่วนใหญ่ จะหมกมุ่นอยู่กับการพยายามหาวิถีทางที่จะได้ขมาเสพเป็นหลัก สมาชิกบางคนกล่าวว่า... เมื่อตื่นนอนมาสิ่งแรกที่นึกถึงคือ " จะหาขมาเสพได้อย่างไร " ซึ่งบางวันเมื่อตื่นขึ้นมา จะออกไปหาขมาในทันที โดยที่ยังไม่ได้ล้างหน้า แปรงฟัน แต่อย่างใด เมื่อได้ขมาเสพ เสพแล้วก็นอน หรือไปเที่ยวกับเพื่อน ชีวิตประจำวันจะไม่ใช่เป็นงานสารเรี่ยเปื่อยไปวันๆ ทำอะไรไม่เป็นเวลา กลางคืนจะตื่น กลางวันจะนอน และวงจรชีวิตมีเพียงกิจกรรมเหล่านี้ ซ้ำซากหมุนเวียนไปเรื่อยๆ

สำหรับสมาชิกกลุ่มที่ 2 ในประเด็นเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิต พบว่า มีความคล้ายคลึงกับสมาชิกในกลุ่มแรก โดยสมาชิกส่วนใหญ่ได้ระบุว่า... ในช่วงติดยาเสพติดนั้น การดำเนินชีวิต และกิจวัตรประจำวันไม่มีความแน่นอน การกินอยู่ไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย จะเป็นอย่างไรก็ได้ จะทำอะไรเมื่อไรก็ได้ ในวันหนึ่งๆ คิดแต่เพียงว่า จะเอาขมาที่ไหนมาเสพ และไม่ได้ดูแลเอาใจใส่ตนเอง ปล่อยให้เนื้อตัวสกปรกทุกอย่าง ไม่มีความรับผิดชอบ แม้กระทั่งเรื่องของตัวเอง สมาชิกบางคนจะดำเนินชีวิตแบบเร่ร่อน กินอยู่หลับนอนไม่เป็นที่เป็นทาง ใช้ชีวิตตามที่สาธารณะ และถึงขั้นเร่ร่อนลักขโมยไปเรื่อยๆ เพื่อหาเงินมาใช้ และหาขมาเสพในแต่ละวัน

อย่างไรก็ตาม สมาชิกทั้ง 2 กลุ่ม ยังได้ระบุถึงความแตกต่างของรูปแบบการดำเนินชีวิตในช่วงติดยาเสพติด และระหว่างเข้ารับการรักษาบำบัดฟื้นฟูที่ตรงกันว่า... การดำเนินชีวิตในช่วงหลังแตกต่างไปจากเดิมแบบหน้ามือเป็นหลังมือ ทั้งนี้เนื่องจากการดำเนินชีวิตในระหว่างเข้ารับการรักษาบำบัดฟื้นฟูนั้น จะมีความเป็นระเบียบเรียบร้อย

มากขึ้น ชีวิตประจำวันเป็นกิจวัตรที่มีแบบแผนเป็นระบบ เป็นขั้นตอน รู้จักการดูแลเอาใจใส่สุขภาพร่างกายของ
ตัวเอง รักษาความสะอาดทุกอย่าง และรวมทั้งตื่นนอน เข้านอนเป็นเวลา ร่วมทำกิจกรรมในแต่ละวัน ตามที่ได้
กำหนดไว้เป็นประจำสม่ำเสมอ ได้เรียน ได้ทำงาน และใช้เวลาว่างอย่างเป็นประโยชน์ ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า
มากขึ้น ชัยชนะไม่เรื่อยเปื่อยเหมือนเมื่อก่อน รู้จักการจัดสรรเวลาให้กับตัวเองอย่างถูกต้อง ทำตามใจตัวเอง
น้อยลง รู้จักหักห้ามใจ รู้จักปฏิเสธในสิ่งที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม และคิดก่อนทำ นอกจากนี้ สมาชิกยังสามารถ
เปิดเผยตัวเองกับคนรอบข้างมากขึ้น โดยไม่ยึดมั่น ไม่ต้องคอยหลบๆ ซ่อนๆ กล้าที่จะเผชิญหน้ากับเหตุการณ์
ต่างๆ ได้มากขึ้น และจะพยายามทำในสิ่งที่ผู้อื่นยอมรับให้ได้มากที่สุด ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้ สมาชิกส่วนใหญ่
ยอมรับว่าในช่วงติดยาเสพติดนั้น ตนเองจะบกพร่อง และไม่มีสิ่งเหล่านี้เลย ชีวิตจึงยุ่งยาก

ทักษะชีวิต (Life Skill) ของผู้เข้ารับการบำบัดฟื้นฟู

- ประสิทธิภาพ และประโยชน์จากการเรียนรู้ทักษะชีวิตที่ได้รับจากกิจกรรมฟื้นฟูต่าง ๆ

จากการสนทนากลุ่มกับสมาชิกทั้ง 2 กลุ่ม เกี่ยวกับประสิทธิภาพ และประโยชน์จากทักษะชีวิตที่
สมาชิกได้เรียนรู้จากกิจกรรมฟื้นฟู ในระหว่างเข้ารับการบำบัดฟื้นฟูนั้น พบว่า สมาชิกทุกคนต่างระบุตรงกันว่า...
ในระหว่างเข้ารับการบำบัดฟื้นฟู สมาชิกแต่ละคนต่างได้รับประสิทธิภาพ และประโยชน์จากการเรียนรู้ในทักษะ
ชีวิตต่างๆ แยกทั้งสิ้น นอกจากนี้ สมาชิกได้นำทักษะชีวิตที่ได้รับมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี
โดยสมาชิกกลุ่มที่ 1 ได้ระบุถึงประสิทธิภาพ / ประโยชน์จากทักษะชีวิตที่ได้รับว่า... ส่วนใหญ่สิ่งที่ได้รับนั้นจะ
เป็นเรื่องเกี่ยวกับจิตใจ การเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาระบบความคิด การควบคุมตนเองทั้งทางด้านความคิด
จิตใจ อารมณ์ ตลอดจนพฤติกรรมการแสดงออก ซึ่งกิจกรรมฟื้นฟูต่างๆ จะมุ่งสอนให้สมาชิกได้เปลี่ยนแปลง
ตนเองไปในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสม โดยจะเริ่มต้นจากเรื่องทัศนคติ สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ว่าตนเองจะต้องมี
ทัศนคติที่ดีกับสิ่งต่างๆ ไม่มองในแง่ลบ การวางตัวอย่างเป็นกลาง รู้จักคิดอย่างเป็นระบบ ฝึกการควบคุม
ตนเองเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ทั้งนี้สมาชิกส่วนใหญ่จะยึดหลักการว่า " เราไม่สามารถจะควบคุมผู้อื่น แต่เราสามารถ
ที่จะควบคุมตัวเองได้ " ในขณะที่เดียวกันยังมีฝึกฝนที่จะเรียนรู้ความรู้สึกนึกคิด สภาวะอารมณ์จิตใจ หรือนิสัย
ของคนรอบข้าง และรู้จักปรับตัวเข้าหาได้อย่างเหมาะสม สมาชิกจะเรียนรู้ซึ่งกันและกันเมื่อเห็นข้อบกพร่องของ
ผู้ใด จะช่วยกันตักเตือน หรือชี้แนะแนวทางที่ถูกต้อง และประการที่สำคัญ คือ สมาชิกเรียนรู้ในเรื่องเกี่ยวกับ
ยาเสพติด ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน รวมทั้งช่วยกันคิดหาวิธีการและแนวทางปฏิบัติเพื่อให้
รอดพ้นจากการหันกลับไปเสพซ้ำ โดยสมาชิกระบุว่า... ตนเองได้เรียนรู้ว่ามีจุดอ่อนอย่างไร ที่มีโอกาสทำให้ไป
เสพยา ตัวอย่างเช่น สมาชิกติดยาเสพติด เพราะว่า เป็นคนใจน้อย ชอบประชดประชัน ทนรับความรู้สึกที่ไม่ดี
ไม่ค่อยได้ มักจะเกรงใจผู้อื่น ไม่กล้าปฏิเสธ หรือควบคุมตัวเองไม่ได้ ดังนั้นเมื่อสมาชิกแต่ละคนได้เรียนรู้ถึง
ข้อบกพร่องของตัวเองแล้ว จะต้องแก้ไข โดยเน้นไปที่จุดอ่อนนั้นๆ นอกจากนี้ การทำกิจกรรมฟื้นฟูยังมีส่วน
ช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ในเรื่องต่างๆ ได้ง่ายและรวดเร็วยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการทำแบบทดสอบจะช่วยให้สมาชิกได้
รู้จักตัวเองมากขึ้น เนื่องจากจะมีการประเมินผลส่งบอกว่า แต่ละคนมีลักษณะอย่างไร ควรจะปรับปรุง แก้ไข

ด้วยวิธีการใด การเข้ากลุ่มกิจกรรมจะสามารถกระตุ้นให้สมาชิกฝึกหัดการใช้ความคิดเพื่อแก้ไขปัญหาต่างๆ การพูดคุยปัญหาพร้อมกันทำให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะเอาใจเขามาใส่ใจเรา ในขณะเดียวกันสามารถติดตามไปด้วยว่า... ถ้าปัญหาเช่นนี้เกิดขึ้นกับตัวเรา จะหาวิธีการแก้ไขอย่างไร รวมทั้งการถูกสอนให้คอยพิจารณา ตรวจสอบความรู้สึกของตัวเองอยู่เสมอ และกล้าที่จะบอกกับคนอื่น ๆ ยังผลทำให้ตัวเองเป็นคนมีสติ มีสมาธิ กล้าเปิดเผย และเรียนรู้ว่าการเป็นคนที่มีเหตุผลเข้าข้างตัวเองตลอดเวลาเป็นเรื่องที่ไม่เป็นประโยชน์ ซึ่งจะกลายเป็นกำแพงป้องกันตนเองทำให้ขาดการยอมรับซึ่งกันและกัน และสุดท้ายสมาชิกได้ระบุว่า.. สิ่งสำคัญอีกสิ่งหนึ่งที่ตัวเองได้รับการทำกิจกรรมหรือทำงานต่างๆ ก็คือ การได้รู้ถึงความหมายของประโยคที่ว่า " คำของคน อยู่ที่ผลของงาน " และมั่นใจได้ว่าจะสามารถสร้างคุณค่าให้กับตนเอง ใช้ชีวิตในสังคม กระทำในสิ่งต่างๆ ได้โดยไม่ต้องพึ่งพาสภาพติด

สำหรับสมาชิกกลุ่มที่ 2 จากการสนทนากลุ่ม พบว่า สมาชิกส่วนใหญ่ได้รับประสบการณ์ และประโยชน์จากการเรียนรู้ ทำให้เกิดทักษะชีวิต โดยมีลักษณะใกล้เคียงกับสมาชิกในกลุ่มแรกเช่นเดียวกัน ซึ่งสิ่งสำคัญที่ได้รับคือ ทักษะในการควบคุมตนเอง จากที่เคยเป็นคนใจร้อน อารมณ์รุนแรง หยาบคาย และก้าวร้าว เมื่อได้รับการบำบัดฟื้นฟูและทำกิจกรรมต่างๆ จึงทำให้เกิดการเรียนรู้ และสามารถพัฒนาตนเองในหลาย ๆ ด้าน โดยเริ่มต้นจากการเปลี่ยนทัศนคติและสังเกตพฤติกรรมจนรอบข้าง และสิ่งหนึ่งที่ได้รับคำตอบคือ.. การที่ตนเองแสดงออกด้วยความก้าวร้าว หรือหยาบคายนั้น จะทำให้คนรอบข้างไม่ยอมรับ ไม่อยากเข้าใกล้ หรือพูดคุยด้วย ดังนั้นเมื่อเป็นเช่นนี้ สมาชิกจึงต้องคิดที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อไม่เข้ากับผู้อื่นได้ และพฤติกรรมที่ไม่ดีต่างๆ จะถูกควบคุมไปในเวลาเดียวกัน รวมทั้งสมาชิกยังได้รับทักษะในการคิดที่ดีขึ้น กล่าวคือ คิดในสิ่งที่สร้างสรรค์ มองโลกในแง่บวกมากขึ้น พร้อมเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น ถึงแม้จะมีปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเองในขณะนั้น ก็จะคิดและมองปัญหานั้นๆ ในแง่บวกหรือยอมรับสภาพให้ได้เป็นอย่างดี เพื่อฝึกฝนทักษะการคิดให้เป็นประโยชน์ต่อตัวเอง

ส่วนการนำทักษะการเรียนรู้ที่ได้รับมาใช้ในการดำเนินชีวิตนั้น สมาชิกทั้ง 2 กลุ่ม ระบุว่า... ทุกสิ่งทุกอย่างที่ได้รับจากการเรียนรู้ในกิจกรรมฟื้นฟูสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างแท้จริง และนำมาใช้กับตนเอง กับเพื่อนๆ สมาชิกด้วยกัน รวมไปถึงครอบครัวญาติพี่น้อง โดยสมาชิกได้ยกตัวอย่างให้เห็นชัดเจน ตัวอย่างเช่น ทักษะการเรียนรู้ที่จะยอมรับผู้อื่น เมื่อสมาชิกมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน เนื่องมาจากสาเหตุที่เพื่อนเป็นคนขี้บ่น และจู้จี้จุกจิก สมาชิกจะมีความคิดว่า...เราไม่สามารถที่จะบังคับเปลี่ยนแปลงนิสัยของเพื่อนได้ เพราะฉะนั้นเราจะต้องยอมรับให้ได้ว่า เขาเป็นคนแบบนี้ และต้องเป็นเพื่อนกันต่อไป หรือในกรณีที่สมาชิกเรียนรู้ที่จะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ถึงแม้ว่าจะถูกผู้อื่นตำหนิตติเตียน ก็สามารถยอมรับฟังได้ด้วยดี ไม่มีอคติใดๆ โดยจะคิดว่าการที่ผู้อื่นมาพูด ชี้แจงให้ฟังในลักษณะนี้เป็นเพราะเขาหวังดี อยากจะให้สมาชิกปรับปรุงตัวเองให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งสิ่งนี้จะกลายเป็นประโยชน์ในการพัฒนาสมาชิกได้ต่อไป และสมาชิกบางคนยังได้นำทักษะชีวิตที่ดีต่างๆ ที่ได้รับมานั้น ไปสั่งสอน แนะนำให้กับลูกหลานในครอบครัวได้ปฏิบัติตาม ซึ่งเป็นผลให้เกิดการยอมรับจากคนในครอบครัวตามมากด้วยในขณะเดียวกัน เพราะพวกเขาเห็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด และพฤติกรรมของสมาชิก เนื่องมาจากได้เรียนรู้ประสบการณ์ต่างๆ จากกิจกรรมฟื้นฟู และเกิดเป็นทักษะชีวิตที่ได้รับมาอย่างมีคุณค่า

- ความแตกต่างของประสบการณ์ และประโยชน์จากการเรียนรู้ทักษะชีวิต ในช่วงติดยาเสพติด และระหว่างเข้ารับการบำบัดฟื้นฟู

จากการสนทนากลุ่มกับสมาชิกผู้เข้ารับการบำบัดฟื้นฟู พบว่า สมาชิกทั้ง 2 กลุ่ม ส่วนใหญ่ระบุตรงกันว่า... ทักษะชีวิตจากช่วงติดยาเสพติด กับระหว่างเข้ารับการบำบัดฟื้นฟูนั้น มีความแตกต่างกันมาก โดยในช่วงติดยาเสพติด ก่อนเข้ารับการบำบัดฟื้นฟูสมาชิกทุกคนจะขาดทักษะชีวิตที่ดี จึงเป็นผลให้ดำเนินชีวิตอย่างไม่ถูกต้องเหมาะสม เช่น ไม่กล้าเผชิญกับปัญหา ไม่ชอบแก้ไขปัญหา หรือแก้ปัญหาด้วยวิธีการรุนแรง ใช้พลังกำลังเอาชนะผู้อื่น ไม่รู้จักการยอมรับ ไม่ยอมแพ้ ความคุมตนเองไม่ได้ มองโลกในแง่ลบ ใช้ความคิดไปในทางที่ไม่ดี เป็นต้น และเมื่อสมาชิกขาดทักษะในการดำเนินชีวิต จะทำให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมา ทั้งนี้สมาชิกได้ระบุว่า... ก่อนเข้ารับการบำบัดฟื้นฟูในช่วงติดยาเสพติดนั้น พฤติกรรมต่าง ๆ จะถูกแสดงออกมาโดยอัตโนมัติ ไม่มีการคิด ไม่ยับยั้งชั่งใจใดๆ ทั้งสิ้น แต่เมื่อได้เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูแล้วการเรียนรู้ในกิจกรรมฟื้นฟูต่างๆ จะสอนให้สมาชิกทุกคนต้องจัดระบบระเบียบความคิด และความรู้สึกของตัวเองให้ได้ก่อนเป็นอันดับแรก ต้องควบคุมตัวเองให้ดีที่สุด และความแตกต่างที่เห็นได้ชัดจนอีกอย่างหนึ่ง คือ ความตั้งใจที่จะแก้ไขปัญหาหรือขจัดปัญหาต่างๆ สมาชิกกล่าวเสริมว่า... จากเมื่อก่อนจะเป็นคนทუნหันพลันแล่น ใจร้อน เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นจะไม่คิดที่จะแก้ไขปัญหานั้นแต่อย่างใด แต่เมื่อเข้ารับการบำบัดฟื้นฟูแล้ว ทำให้ปรับเปลี่ยนเป็นคนที่จะต้องคิดแก้ไขปัญหายุติสุดเวลา เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ผึกฝนให้เป็นคนที่ยอมรับความจริง และเผชิญหน้ากับปัญหาได้ทุก ๆ เรื่อง ไม่ว่างปัญหาอีกต่อไป

นอกจากนี้ สมาชิกอีก 2 คน ยังได้เล่าถึงประสบการณ์จากการขาดทักษะในการคิด ซึ่งเป็นผลให้เกิดความผิดพลาดตามมาด้วย ตัวอย่างเช่น ในขณะที่สมาชิกคนหนึ่งได้เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูจนกระทั่งได้ขึ้นไปอยู่ในระยะเฟส 4 และได้ทำหน้าที่เป็น Ex-staff ให้กับบ้านผิงจิตใจ แต่ในขณะที่เดียวกันยังคงเป็นคนคิดมาก ชอบเก็บเรื่องเล็กๆ น้อยๆ มาคิดเป็นประจำ และเมื่อมีเหตุการณ์ที่เจ้าหน้าที่ฯ คนอื่น ได้พาเพื่อน ๆ ของสมาชิกไปเที่ยว แต่ไม่เคยพาตนเองไปเลยสักครั้ง จึงเกิดความน้อยใจ และเก็บไว้คนเดียวไม่เคยบอกใคร จนมาถึงวันหนึ่งได้ตัดสินใจอย่างกะทันหันและกลับไปใช้ยาอีกครั้ง เพราะคิดว่าคนอื่นไม่เห็นความสำคัญของตัวเอง จากเหตุการณ์ในครั้งนั้น จึงทำให้เห็นถึงความผิดพลาดครั้งใหญ่จากการขาดทักษะในการคิดของสมาชิก ซึ่งหลังจากนั้นจึงต้องมีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของตัวเองเสียใหม่ เป็นผลให้เกิดทักษะชีวิต เป็นผู้ที่คิดเป็น มองเป็น ไม่เก็บสิ่งเล็กน้อยมาคิดให้ฟุ้งซ่าน สร้างคุณค่าให้กับตนเอง และสามารถหาความสุขให้กับตัวเองได้โดยไม่ต้องพึ่งพาคนอื่น และสมาชิกอีกคนหนึ่งได้อธิบายว่า... ตนเองเป็นคนที่จะฉลาด แต่กำลังนั้นไปใช้ในทางที่ไม่ดี ซึ่งก่อนเข้ารับการบำบัดฟื้นฟู ในช่วงที่ติดยาเสพติดนั้น มีประสบการณ์ มีทักษะชีวิตที่โชกโชน แต่ล้วนเป็นสิ่งที่ผิด เช่น ใช้ความคิดในการปล้นจี้ จะมีความคิดที่แยบยลมาก มีการวางแผนอย่างเป็นขั้นตอน จนบางครั้งดูเหมือนจะฉลาดสักว่าคนทั่วไป แต่เมื่อได้เข้ารับการบำบัดฟื้นฟู จึงได้คิดว่า.. ควรจะนำความฉลาด และเป็นคนช่างคิดช่างทำที่มีอยู่ในตัวเอง ไปทำในสิ่งที่ดี และเป็นประโยชน์มากกว่า รวมทั้งได้นำเอาประสบการณ์ที่ผ่านมากไปบอกเล่าสู่กันฟัง สมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้เป็นข้อคิดที่ดีได้ต่อไป