



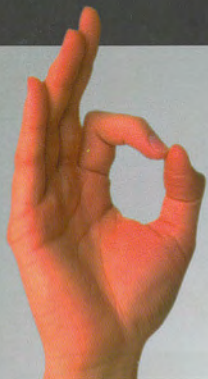
Kunci sukses rehabilitasi
atas pengguna narkoba



Pengetahuan bahaya
narkoba sejak dini



Pendekatan secara
spiritual



7 tips mujarab untuk menangkal, lepas, & tetap bebas dari jeratan narkoba





7 Tips Mujarab Untuk Menangkal, Lepas, & Tetap Bebas dari Jeratan Narkoba

7 Langkah Menangkal (Pencegahan) Penyalahgunaan Narkoba

7 Langkah Lepas (Pemulihan) dari "Lumpur" Narkoba

7 Langkah Tetap Bersih & Waras (Clean & Sober) Tanpa Narkoba

Daftar Isi

7-LANGKAH PENCEGAHAN PENYALAHGUNAAN NARKOBA

1. Menanamkan Pemahaman Hidup-Sehat dari Usia Sedini Mungkin pada Anak-Anak Kita
2. Pemahaman Ada Racun di Sekeliling Kita
3. Memberikan Informasi yang Akurat dan Jelas
4. Bekerjasama Dengan Tempat Pendidikan (Sekolah/ Universitas)
5. Tanggap Lingkungan
6. Bekerjasama Dengan Lingkungan Rumah
7. Hubungan Interpersonal.



7-LANGKAH (PEMULIHAN KELUAR Dari "LUMPUR HIDUP" NARKOBA

1. Kita Bisa Karena Kita Yakin
2. Panti Rehabilitasi & Mengubah Persepsi/Paradigma tentang Narkoba
3. Introspeksi
4. Menjalani Hidup Sehat
5. Pertemuan/*Meetings*
6. Menjauhi Tempat/Situasi yang Rawan
7. Membangun Rumah Tangga Atau Membenahi Hubungan Dengan Pasangan.



**7-LANGKAH TETAP BERSIH &
WARAS TANPA NARKOBA**

1. Bersyukur
2. Berkata & Bertindak Jujur
3. Menggunakan Waktu 24-Jam Dengan Sebaik-baiknya
4. Santai Tapi Waspada
5. Membantu Orang Lain
6. Memperbaiki Diri
7. Pendekatan & Pendalaman Spiritual.

16



Kata Pengantar

Kepala bagian Humas & Dokumentasi
Badan Narkotika Nasional

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga kita memiliki kesempatan dan kemudahan untuk senantiasa memberikan kontribusi dan hasil karya demi kemajuan dan kemaslahatan bangsa.

Upaya untuk mewujudkan generasi muda yang bebas dari penyalahgunaan Narkoba bukanlah hanya tugas pemerintah semata. Berbagai bentuk partisipasi masyarakat dan lembaga sosial pun memiliki ruang dan kesempatan yang luas untuk membantu pemerintah dalam mewujudkan generasi Indonesia yang cerdas dan berakhlak mulia, khususnya dalam melindungi dan membimbing anak bangsa agar terhindar dari jeratan Narkoba.

Sehubungan dengan hal itu, kami menyambut baik diterbitkannya buku Tiga 7-Tips Mujarab untuk Menangkal,

Lepas, dan Tetap Bebas dari Jeratan Narkoba. Kami berharap buku ini dapat menjadi rujukan praktik bagi generasi muda maupun orang tua pada umumnya.

Tidak lupa kami ucapkan terima kasih kepada Saudara Ilham Malayu selaku penulis serta PT. Trubus Swadaya yang telah memberikan kontribusi dan dukungan sehingga buku ini dapat terbit. Kedepan diharapkan kerjasama antara BNN dengan berbagai partisipasi masyarakat lainnya dapat semakin tumbuh, untuk terus bersama-sama mewujudkan lingkungan serta masyarakat yang bersih dari penyalahgunaan Narkoba.

Jakarta, Januari 2012
Kabag Humas & Dokumentasi BNN

Drs. Sumirat Dwiyanto, M.Si



Informasi Singkat

Mencegah para remaja maupun orang dewasa dari penyalahgunaan narkoba sebetulnya tidak rumit sama sekali, asal kita tahu benar apa yang harus kita lakukan dan apa yang kita hadapi.

Momok yang kita sebut narkoba (penggalan kata dari **Narkotika, Psikotropika dan Obat-Obatan yang Berbahaya**) tampaknya tiba-tiba saja muncul dan mengeruhkan awan pikiran masyarakat kita pada permulaan tahun 1990-an. Padahal kejadian sebenarnya tidak persis seperti itu. Jauh sebelum itu, pada permulaan tahun 1970-an, narkoba itu (selain candu) sudah mulai beredar luas di kota-kota besar kita, terutama di ibukota.

Bukan saja ganja (marijuana / gèlèk / cimènk) yang tersedia dan dapat dibeli di pasaran gelap, tetapi juga narkotika yang bernama **morfin**. Morfin itu turunan dari *Opium* (candu) setelah disuling dan melewati perubahan kimia sehingga menjadi bubuk putih yang dapat digunakan dengan cara disuntik atau dibubuhkan di dalam rokok untuk dihisap. Memakai morfin juga menimbulkan kecanduan.

Penyalahgunaan morfin menjadi tren pada saat itu bagi remaja yang “gauc”. Namun, penyalahgunaan morfin pada era tahun 1970-an lebih banyak disalahgunakan oleh para remaja dari kalangan berada (dan beberapa pengedarnya yang hampir seluruhnya dari masyarakat berekonomi lemah) dari pada segmen yang lainnya. Sebagian kecil saja dari masyarakat kita pada waktu itu yang sadar akan adanya “wabah” narkotika yang sedang menyebar di kota-kota besar kita.

Tahun 1974, **heroin**, bubuk putih turunan dari morfin (lebih murni dari morfin karena telah melewati penyulingan kembali), pun sudah menyebar di pulau Bali yang dibawa oleh turis-turis Barat yang membelinya di negeri Thailand.

Jadi pada tahun 1990-an sewaktu masyarakat luas mulai sering membaca berita di media massa mengenai obat-obatan terlarang yang banyak dikonsumsi oleh para pemuda yang tertangkap oleh polisi, mereka perlahan mulai tersadar akan kehadiran, morfin, heroin, dan **putau** (heroin kadar rendah / *low grade heroin*) di tengah-tengah

mereka. Padahal obat-obatan terlarang tersebut sudah beredar dan tersebar cukup lama, lebih dari 2 dekade, secara merata di hampir seluruh kota-kota besar di Indonesia. Ditambah lagi pada tahun 1990-an itu **pil-pil psikotropika** (ineks atau ekstasi) dan **sabu** (*Crystal-Methamphetamine*) juga mulai beredar dengan luasnya, bermula di tempat-tempat hiburan malam.

Kepanikan beberapa ibu-ibu di Jakarta yang anaknya kecanduan narkoba, terutama **putau**, membuat mereka bergegas mendirikan dan membuka panti rehabilitasi untuk para pecandu (yang contoh programnya diambil dari sebuah panti rehabilitasi yang sudah terlebih dahulu berdiri di Malaysia) untuk memulihkan anak-anak mereka dari kecanduan narkoba.

Setelah itu, semuanya telah menjadi sejarah. Dengan bermunculannya panti-panti rehab lainnya bagaikan jamur, keberadaan panti-panti rehabilitasi itu menambah kesadaran dan membuka wawasan masyarakat mengenai masalah narkoba yang seakan tiba-tiba saja menjelma di sekeliling mereka. Penyakit masyarakat yang satu ini sampai sekarang pun masih belum juga dapat ditanggulangi dengan tuntas.

Lebih Baik Mencegah Daripada Menyembuhkan:

Panti rehab berfungsi sebagai sarana untuk perawatan/ pemulihan/ penyembuhan seseorang yang telah kecanduan narkoba.

Sedangkan di bagian pertama tulisan ini akan diuraikan langkah-langkah pencegahan untuk menghindarkan seseorang dari pemakaian dan penyalahgunaan zat-zat yang berbahaya tersebut dan langkah-langkah berikutnya.





Langkah Menangkal (Pencegahan) Penyalahgunaan Narkoba

1. Menanamkan Pemahaman Hidup-Sehat Dari Usia Sedini Mungkin Pada Anak-Anak Kita:

Sebagai orang-tua, kita harus dapat menerangkan dengan menarik untuk menanamkan perilaku hidup-sehat bagi anak-anak kita.

Misalnya asupan makanan/ minuman apa yang baik bagi tubuh mereka dan asupan makanan/ minuman apa yang berbahaya bagi tubuh mereka. Ini akan mempertajam kesadarannya akan tubuhnya sendiri yang harus ia rawat dengan baik bagian luar dan dalamnya. Pengetahuan mengenai fungsi dan kekuatan/ kelemahan tubuhnya sendiri, harus diberitahu.

Perilaku hidup-sehat akan paling manjur hasilnya bila diajarkan sedari anak kita masih kecil, sedini mungkin. Karena apa saja yang ia pelajari sewaktu kecil akan melekat selamanya di memori otaknya.

Menanamkan kesadaran hidup yang sehat dengan berolah-raga secara rutin (yang tentunya harus juga diterapkan, oleh kedua orang-tua mereka), menjadi kelanjutan dari langkah sebelumnya tadi.

Orang-tua seyogianya menjadi *role-model* bagi anak-anak mereka, harus memberikan contoh yang baik bila ingin anaknya berperilaku baik. Sering kali kita sebagai orang-tua lupa bahwa anak kita belajar dari tingkah-laku dan perilaku kita yang mereka lihat dan perhatikan setiap harinya dari bayi sampai remaja. Anak-anak kita belajar, meniru, dari orang yang sehariannya berada paling dekat dengan mereka. Maka seharusnya kita tidak merokok atau minum minuman beralkohol bila kita tidak mau anak-anak kita meniru kita atau bahkan mencoba-coba dan menyalahgunakan narkoba.

2. Pemahaman Akan Adanya Racun Di Sekeliling Kita:

Memberikan pemahaman sedini mungkin akan adanya racun di alam sekeliling kita, akan sangat bermanfaat dan dapat menyelamatkan anak-anak kita dari penggunaan zat-zat yang berbahaya. Penerangan bahwa ada racun pada tumbuh-tumbuhan seperti jamur dan tumbuhan lainnya yang ber-racun, racun pada gigitan ular, sengatan ubur-ubur, dan binatang lainnya yang berbisa,

juga racun yang secara sengaja maupun tak sengaja diproduksi oleh manusia: Polusi asap dari knalpot mobil, asap dan limbah beracun dari pabrik-pabrik, asap rokok, dlsb.

Mendidik mereka untuk sadar (*aware*) bahwa zat-zat yang sangat berbahaya bagi tubuh kita (bagi kelangsungan hidup kita) ada di sekitar kita dan setiap zat yang membahayakan kesehatan kita harus di jauhi (*avoid*) atau terkadang dimusnahkan. Jadi bila suatu saat ia akan berhadapan dengan narkoba (biasanya ditawarkan oleh lingkungan teman-teman terdekatnya), maka kita harapkan ia akan menolak untuk mengonsumsi narkoba, zat yang asing yang dapat membahayakan kesehatan dan hidupnya. Maka dari itu informasi mengenai racun di sekeliling kita, juga narkoba, harus diberikan kepada mereka sedetail dan sejelas mungkin.

3. Memberikan Informasi Yang Akurat Dan Jelas:

Memberikan informasi yang akurat dan jelas mengenai bahaya dari setiap zat NAPZA (Narkotika, Alkohol, Psikotropika, dan Zat Adiktif lainnya) merupakan kewajiban bila kita ingin membentengi/ menyelamatkan anak-anak kita (atau pun orang lainnya) dari bahaya narkoba.

Tanpa informasi yang akurat dan jelas, seorang anak belum tentu menyadari narkoba yang ditawarkan temannya itu berbahaya bagi kehidupannya. Tetapi bila ia sudah mendapat informasi yang akurat dan jelas mengenai bahaya narkoba, pasti ia akan menolaknya.

Seharusnya pemberian informasi yang akurat dan jelas harus juga diberikan oleh sekolah-sekolah sebagai salah satu sub-kurikulum yang wajib diikuti oleh setiap anak. Informasi

mengenai jenis-jenis narkoba; Dampak bila menggunakannya, dampaknya bagi organ-organ tubuh kita serta dampak dari segi hukumnya bila tertangkap memiliki, menggunakan, atau mengedarkan narkoba; Penyakit yang dapat diderita sebagai akibat pemakaian narkoba (infeksi klep bilik kanan jantung, kerusakan hati atau *cirrhosis*, HIV/ AIDS, dan lainnya).

Hampir dapat dipastikan bila seseorang sudah mendapatkan informasi mengenai narkoba yang akurat dan jelas, daya tariknya narkoba yang seindah apa pun akan langsung amblas, sirna, dibandingkan dengan dasyatnya dampak kerusakan yang akan diakibatkan oleh zat-zat narkoba itu kepada penggunanya.

4. Bekerjasama Dengan Tempat Pendidikan (Sekolah/Universitas):

Bekerjasama dengan sekolah atau Universitas di mana anak-anak kita menuntut ilmu, untuk merancang program pemantauan, pencegahan, dan juga program penanggulangan narkoba secara holistik yang spesifik dengan pusat-pusat pendidikan tersebut (yang sebetulnya hanya berbeda sedikit saja dari satu sekolah ke sekolah yang lainnya).



Pengetahuan sejak dini tentang bahaya narkoba mutlak diterapkan

Kerjasama yang terkoordinir dengan baik yang melibatkan setiap sendi dalam kehidupan di sekolah atau kampus seperti: Osis, Satpam/ *Security*, penjaga kantin, guru-guru, guru BK (Bimbingan Konseling), Dosen, tukang parkir, tukang kebun, pembersih ruangan dan pembersih kamar mandi (yang sering mendapatkan para siswa/ mahasiswa memakai narkoba di WC/toilet), dan yang lainnya.

5. Tanggap Lingkungan:

Orang-tua harus selalu tanggap lingkungan di rumah mereka sendiri, di mana anak-anak mereka tumbuh. Orang-tua harus selalu sadar akan perubahan-perubahan kecil dari perilaku

sang anak. Perubahan-perubahan masa puber dan peralihan dari anak menjadi remaja, remaja menjadi dewasa, tidak sama dengan perubahan perilaku seorang anak yang mulai terekspos pada narkoba, atau yang sudah kecanduan narkoba.

Tanda-tanda umum bila seorang anak sudah terekspos atau kecanduan narkoba:

- 1) Menggunakan waktu yang lama bila menggunakan kamar mandi atau toilet; Sering mengunci diri di dalam kamarnya;
- 2) Tidak senang bersosialisasi dengan anggota keluarga lainnya dan sering menyendiri di kamar bila ada tamu atau keluarga yang datang;



Gunakan Waktu mu
Yang Berharga Tanpa Sedetikpun
Memikirkan Narkoba

Badan Narkotika Nasional

Jl. M.T. Haryono No. 11, Cawang, Jakarta Timur : (021) 80871566, 80871567 : (021) 80885225, 80871591/92/93
 : (021) 80880011 : 0888-111-0286 : callcenter@bnn.go.id
 : info@bnn.go.id : http://www.bnn.go.id

3) Bila menggunakan narkoba jenis narkotika, pupil matanya akan tetap mengecil walaupun sedang berada di dalam ruangan atau pada malam hari (pupil kita akan mengecil kalau terkena sinar terang dan akan melebar bila berada di dalam ruangan yang hanya disinari oleh lampu rumah biasa. Pupil kita akan terbuka sangat lebar bila berada di ruangan yang gelap) ;

4) Suasana hatinya /emosinya berubah-ubah; Marah atau *ngedumel* mengungkapkan perasaan jengkel bila dilarang atau diperingati (dan bila mengkonsumsi *sabu/psikotropika*, dapat menjadi agresif bila merasa jengkel); dlsb.

6. Bekerjasama Dengan Lingkungan Rumah:

Kita sebaiknya bekerjasama dengan lingkungan rumah kita seperti dengan ketua RT, RW, dsb.

Terutama dengan tetangga yang mempunyai anak seusia atau yang lebih tua dari anak kita. Menjalin hubungan yang baik dengan para tetangga selalu mendatangkan kenyamanan serta keamanan bagi kita.

Kita bisa membuat sistem pemantauan keamanan bersama tetangga lainnya yang juga melibatkan ketua-RT untuk memantau keamanan umum dan memantau bila ada anak-anak di RT kita yang disinyalir menggunakan narkoba. Bila sistem

yang dibangun bersama para tetangga itu kuat, dijamin gejala-gejala penyalahgunaan narkoba di pemukiman kita akan terdeteksi dan dapat tertanggulangi dengan cepat dan baik.

7. Hubungan Interpersonal Yang Baik:

Hubungan interpersonal yang baik dengan pasangan dan dengan anak-anak kita, akan memungkinkan kita melihat gejala-gejala awal pemakaian narkoba pada anak-anak kita. Kedekatan hubungan bathin dengan orang-tua akan

membuat anak merasa nyaman dan aman, menjadi benteng bagi keselamatan mereka dalam mengarungi kehidupan mereka nanti.

Bila orang-tua sering ribut, cekcok, maka itu bisa memengaruhi sang anak secara psikologis. Kegagalan ini bisa memancingnya untuk mencoba narkoba dengan berbagai macam

alasan yang dicarinya sendiri:

Supaya diperhatikan, sikap masa bodoh terhadap hidupnya, untuk mengatasi kemarahan, ketidaksenangan, atau kesedihan yang timbul dari melihat orang-tua mereka yang selalu bertengkar.

Ketujuh langkah ini sangat ampuh melindungi anak-anak kita dari godaan untuk mencoba zat-zat narkoba asalkan ke-tujuh langkah pertama ini dijalankan dengan penuh komitmen, sungguh-sungguh, dan dengan sebaik-baiknya.***



7 Langkah (Pemulihan) Keluar Dari "Lumpur Hidup" Narkoba

1. Kita Bisa Karena Kita Yakin:

Pecandu akan lebih mudah keluar dari kecanduannya bila dari dirinya sendiri ada keinginan untuk berhenti, untuk mengakhiri kehidupan yang tidak bisa ia kendalikan lagi (tak terkendali), yang terus mendorong dan menjerumuskannya ke dalam pusaran kuat "Lumpur Hidup" (*Quicksand*) kecanduan narkoba yang pasti akan membuatnya lebih menderita lagi.

Seorang yang ingin pulih, harus percaya benar/yakin pada kemungkinan pemulihan dirinya. Itu adalah suatu keharusan bagi setiap pecandu yang ingin pulih. Kalau kurang yakin, sama saja dengan "menjegal" pemulihan nya sendiri. Ingat: Kita bisa karena kita yakin.

Bila misalnya kita ingin berpesiar ke Bandung dari Jakarta dengan berkendara mobil, pada umumnya kita pasti yakin akan sampai di sana, berpelesiran, dan kembali lagi ke Jakarta dengan selamat. Tentunya dengan persiapan-persiapan yang baik, misalnya memeriksa semua komponen mobil,



ban-oli-
bensin-
mesin,

kondisi umum sebuah kendaraan, dan juga kesehatan yang menyopir kendaraan kita (sopir atau orang lain atau kita sendiri).

Biasanya semuanya akan berjalan lancar seperti yang direncanakan. Namun, bila kita ragu-ragu dan kurang yakin dengan kemampuan dan kesiapan mobil serta pengendara mobilnya, maka besar kemungkinan kita akan mendapat kecelakaan di tengah jalan atau sama sekali gagal mencapai tujuan, karena terlalu was-was dan akhirnya takut sendiri untuk melanjutkan perjalanan.

Begitu pula dengan pemulihan, kita harus yakin dan mempunyai keinginan yang kuat untuk keluar dari dunia roller-coaster-nya narkoba, barulah kita dapat selamat kembali ke dunia waras dan meneruskan tugas kita masing-masing di dunia ini, yang selama menggunakan narkoba menjadi terbengkalai.

2. Panti Rehabilitasi & Mengubah Persepsi/Paradigma Tentang Narkoba:

Menjalani rehabilitasi di panti-panti rehab dengan baik, merupakan sarana yang dapat merubah paradigma kita mengenai hidup ini untuk menuju hidup yang lebih baik, kehidupan yang 'Bersih dan Waras' (*Clean and Sober*). Supaya dapat menata ulang kembali nilai-nilai luhur di kehidupan seseorang dan yang paling penting adalah merubah persepsi tentang narkoba itu sendiri.

Yang dulunya narkoba itu sebagai suatu kesenangan dan kebutuhan, menjadi narkoba itu racun yang dapat menghancurkan hidup kita dan hidup orang-orang di sekitar kita. Zat yang dapat menghancurkan semua bagian-bagian terpenting dari kehidupan seseorang diantaranya:

- Hubungan keluarga;
- Hubungan dengan orang yang kita kasihi;
- Hubungan dengan masyarakat luas;
- Kesehatan organ-organ tubuh kita;

- Kestabilan finansial/keuangan;
- Kinerja di pekerjaan;
- Konsentrasi di sekolah, dlsb.

Salah satu pedoman untuk merubah paradigma kita mengenai narkoba adalah dengan menempatkan narkoba di tempat yang seharusnya kita tempatkan di alam sadar kita. Karena kompas utama (insting) seorang manusia dalam mengarungi kehidupan ini adalah *Pain* (menyakitkan, tidak menyenangkan, merugikan) dan *Pleasure* (kenikmatan, kepuasan), maka yang dulunya narkoba kita taruh di bagian *Pleasure*, kini harus dipindahtempatkan di bagian *Pain*.

Paradigma Pecandu:

PLEASURE PAIN

- Narkoba
- Bersosialisasi
- Minuman beralkohol
- Olah-raga
- Mabuk
- Hidup Bersih & Waras
- Seks bebas
- Diet yang sehat, dll.



Kegiatan rehabilitasi yang dilakukan di Rumah Damai Semarang

Menjalani kehidupan yang Bersih & Waras, kita harus memindah tempatkan sebagian besar yang terdapat di bagian *Pain* dari paradigma pecandu, ke bagian *Pleasure*. Dan sebaliknya.

Pada fase pemulihan dalam perubahan paradigma/persepsi, kita harus menata ulang isi dari titik magnet kompas kehidupan kita.

3. Introspeksi:



Banyak bertanya pada diri sendiri: *Siapakah aku? Siapakah aku sebenarnya?* Mulailah dari pertanyaan yang sederhana tapi mendasar ini.

Kalau merasa sulit untuk ber-introspeksi, mungkin pertama-tama bisa dibantu dan dipandu oleh seorang profesional seperti seorang psikolog atau psikiater. Dalam situasi tertentu, dapat dipandu oleh orang-tua atau keluarga si pecandu yang dapat membuatnya merasa nyaman untuk mengeluarkan isi hatinya/curhat.

Menggali ke dalam diri kita sendiri selalu mendatangkan tantangan, perasaan yang kurang enak. Selalu pada mulanya ada semacam kegalauan emosional, karena membuka diri dengan jujur kepada diri sendiri merupakan ujian yang tidak mudah. Namun lama-kelamaan, introspeksi menjadi sebuah kegiatan *cognitive* dan emosional yang menarik, tambah penasaran, dan menyenangkan untuk dikerjakan. Kita akhirnya dapat menyadari bahwa pencarian yang mendalam ke dalam diri kita akhirnya dapat menyembuhkan banyak kepedihan, sakit hati, dan penyesalan yang ada jauh di dalam lubuk hati dan memori kita.

Bila kita sungguh-sungguh menjalankannya, maka pencerahan-pencerahan yang dapat diperoleh dari introspeksi ini dapat membangkitkan kita kembali untuk tetap tegar dan memberi semangat berjalan badan tegak dengan mata menatap ke atas, ke angkasa luas, tidak selalu menatap pada ibu-jari kaki kita saja.

4. Menjalani Hidup-Sehat:

- Diet sehat dengan memakan Sayur-sayuran, buah-buahan, Omega-3/6/9, ikan, dsb. Meminum air putih yang cukup.
- Olah-raga rutin seperti senam pagi, berenang, jalan kaki pagi/sore, sepeda, jogging, main bola, dan olah-raga yang lainnya.
- Berhenti/tidak merokok, berhenti/tidak minum minuman beralkohol.

Menjaga kesehatan tubuh kita memang tanggung jawab dari diri kita masing-masing. Semua orang tahu hal ini, tetapi banyak orang yang belum bisa mengatur diet yang sehat dan rutinitas berolah-raga yang sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh mereka.

Berjemur 10 sampai 15 menit di sinar



Asupan gizi yang baik berasal dari makanan segar yang menyediakan cukup nutrisi untuk membantu dalam mempertahankan gaya hidup bebas narkoba

matahari pagi yang bersinar pada pukul 07.00 sampai pukul 09.00 pagi, sangat bermanfaat bagi diri kita. Tetapi, sinar matahari sesudah jam sembilan pagi hanya akan membakar kulit kita dan sinarnya terlalu banyak mengandung sinar UV (*Ultraviolet*) yang sangat berbahaya bagi tubuh kita. Selain gratis, banyak lagi manfaat dari sinar matahari pagi, misalnya:

Vitamin D: Pada waktu berkas sinar ultraviolet disaring di kulit, sinar tersebut merubah simpanan kolesterol di kulit menjadi vitamin D. Menerima paparan sinar matahari selama 5 menit saja sama artinya dengan memberikan 400 unit vitamin D pada tubuh.

Meredam kolesterol darah: Ini merupakan kelanjutan proses di atas. Setelah kolesterol di bawah kulit dirubah menjadi vitamin D, otak dan tubuh kemudian memberikan sinyal kepada kolesterol yang ada dalam darah untuk keluar dari darah menuju ke kulit. Dari proses inilah kadar kolesterol dalam darah dapat dikontrol dengan baik.

Penawar infeksi dan pembunuh bakteri: Sinar matahari mampu membunuh bakteri penyakit, virus, juga jamur. Pada perawatan TBC, erysipelas, keracunan

darah, peritonitis, pneumonia, mumps, dan asma; terapi sinar matahari sangat dibutuhkan. Bahkan beberapa dari virus penyebar kanker dapat dibinasakan oleh sinar ultraviolet ini. Infeksi jamur, termasuk candida, juga bakteri di udara bereaksi dan dapat dibinasakan oleh sinar matahari.

Mengurangi gula darah: Sinar matahari adalah insulin alami yang memberikan kemudahan penyerapan glukosa masuk ke dalam sel-sel tubuh. Hal inilah yang merangsang tubuh untuk mengubah gula darah menjadi glycogen, yang kemudian disimpan di hati dan otot. Proses inilah yang disebut sebagai turunnya kadar gula darah.

5. Pertemuan/Meetings:

Mengikuti pertemuan-pertemuan harian dan mingguan yang diadakan di panti-panti rehab akan dapat membantu mengontrol perubahan-perubahan perasaan yang bergejolak/timbul yang sering membuat gelisah mereka-mereka yang sedang menjalani tahap-tahap pemulihan dari kecanduan narkoba.

Lingkaran-pertemuan (*meeting-circle*) ini sangat amat diperlukan untuk mencapai pemulihan yang baik. Di dalam lingkaran-pertemuan dengan para mantan-pecandu-aktif yang lainnya, individu-individu akan



Berbagi cerita tentang bebas dari narkoba

menyadari seberapa jauh perjalanan yang sudah ditempuhnya dan seberapa jauh lagi perjalanan yang masih harus ditempuhnya. Itu semua hanya dengan berbagi (*sharing*) pengalaman pada sesama mantan-pecandu-aktif yang lainnya di dalam lingkaran-pertemuan tersebut. Ada semacam energi yang dapat dirasakan di dalam setiap lingkaran-pertemuan yang sanggup memberikan kekuatan untuk bertahan pada jalur pemulihan kepada setiap individu-individu yang berada di dalam lingkaran tersebut.

6. Menjauhi Tempat/Situasi Yang Rawan:

Setelah 6 bulan, sampai 1 tahun di panti rehab (tergantung dari keberhasilan tahap-tahap pemulihan bagi tiap individu), ia mulai dapat kembali ke lingkungannya di masyarakat. Sebaiknya pada fase ini, ia selalu didampingi 24 jam oleh pendamping khusus dari keluarga, atau seorang profesional, untuk beberapa bulan ke depan.

Minuman alkohol sebaiknya di jauhi (*avoid*).

Sesuatu yang dapat mencelakakan kita patut kita jauhi.



Contohnya, bila kita memasuki sebuah lobby hotel dan melihat tanda “Lantai Licin” yang biasanya di taruh pada lantai yang baru saja dipel / dibersihkan dan masih basah, maka tentunya kita tidak akan berjalan ke lantai yang masih basah tersebut. Kita secara refleks akan menjauhi (*avoid*) tempat yang masih basah itu. Demikian pula bila kita melihat dalam sebuah pesta atau tempat yang kita kunjungi ada beberapa orang yang mabuk dan suasana yang bernuansa “Let’s have fun” yang lebih menjurus ke *fun with a little help from my friend* alias narkoba, maka kita sebaiknya menghindari tempat-tempat tersebut seperti kita menghindari lantai yang masih basah tadi.

Mantan-pecandu-aktif harus perlahan menyesuaikan diri kembali dengan ritme kehidupan di masyarakat. Meneruskan sekolahnya, pendidikannya, kariernya di pekerjaan, atau berkreasi. Kualitas pemulihannya akan lebih sempurna bila ada kegiatan harian yang rutin dan positif seperti belajar dan bekerja. Menganggur dan tidak berbuat apa-apa di rumah selain makan, tidur,



makan, tidur, akan membahayakan pemulihannya. Kemungkinan terpelesetnya lagi ke “jurang pusing” narkoba akan semakin besar.

7. Membangun Rumah Tangga Atau Membenahi Hubungan Dengan Pasangan:

Bila enam langkah tadi sudah semua dijalankan dengan baik, tahapan berikutnya adalah menikah bagi yang belum menikah, dan membenahi hubungan yang baik dengan pasangan (suami atau istri), bagi yang sudah menikah (Bagi yang masih terlalu muda untuk menikah, cukup membenahi hubungan secara sungguh-sungguh, supaya lebih baik, dengan orang-tua dan keluarga).

Karena membangun sebuah keluarga yang baik membutuhkan usaha kita yang lebih dari biasanya untuk mengalah, bertenggang rasa, serta

mengontrol emosi, dan harus selalu berfikir yang jernih bila ingin hubungan yang telah dibangun tetap kokoh dan nyaman.

Fase inilah yang menentukan keberhasilan seorang mantan-pecandu-aktif membenahi hidupnya yang dulu tidak terkendali dan berantakan, menjadi hidup yang penuh tanggung jawab dan berarti bagi diri sendiri, pasangan hidup, keturunannya, dan masyarakat.

Fase ini sangat penting walaupun terkadang sulit untuk dicapai dalam waktu yang singkat. Banyak langkah-langkah yang harus dilalui terlebih dahulu secara bertahap sebelum dapat mencapai tingkatan yang lebih stabil dan harmonis. Sebuah proses tentunya memakan waktu yang tidak sama bagi setiap individu dan tentunya ada beberapa dari anak-anak kita yang dapat mencapai tujuan lebih cepat dari yang lainnya. ***



Keluarga harmonis benteng penyalahgunaan narkoba

7 Langkah Tetap Bersih & Waras Tanpa Narkoba



1. Bersyukur:

Seseorang yang telah melewati tahap pemulihan dan sudah cukup lama hidup *Clean & Sober*, perlu menyadari benar keberuntungan yang telah dengan susah payah diraih dan digenggamnya. Dimana ia bisa berhasil keluar dari "jurang curam" dan "lumpur hidup" narkoba yang telah menenggelamkan banyak orang yang berani-berani mencoba narkoba.

Mensyukuri setiap nafas yang masuk dan setiap nafas yang keluar.

Mensyukuri kesempatan yang didapat untuk membenahi dan menghidupi hidup ini dengan sebaik-baiknya.

Intinya, bersyukur.

2. Berkata & Bertindak Jujur:

Kejujuran dalam berkata maupun bertindak menjadi sebuah keharusan yang mutlak. Terutama kejujuran pada diri kita sendiri.

Kejujuran itu memberikan dan membangkitkan rasa percaya-diri yang luar biasa besarnya pada diri kita. Selama menjadi pecandu, kejujuran menjadi nilai yang tidak pernah dipakai dan hampir hilang terkubur.

Orang yang tidak jujur, apalagi bila tidak jujur kepada dirinya sendiri, adalah orang yang jiwanya tidak sehat. Seorang pecundang, bukan seorang pemenang. Sedangkan untuk tetap berjalan di jalan hidup yang *Clean & Sober* diperlukan jiwa dari seorang pemenang!

3. Menggunakan Waktu 24-Jam Dengan Sebaik-baiknya:

Menghargai waktu yang dulu sering terbuang percuma. Setiap detik dan menit itu berharga.



Bila sebagian besar hidup kita kita gunakan hanya dengan *bengong* di depan televisi saja, atau tanpa berbuat yang positif di manapun, maka kita seakan telah menghentikan waktu dari kehidupan kita di dunia ini. Seperti air, darah, dan angin, selalu tanpa henti mengalir pada koridornya masing-masing, begitu juga hidup kita harus terus mengalir dengan baik. Bila air, darah, udara, kita hentikan alirannya, maka yang akan terjadi hanyalah musibah. Darah yang berhenti mengalir di dalam tubuh kita akan membuat kita mati seketika. Bila udara kita hentikan untuk mengalir paru-paru kita, maka akan berakibat fatal juga. Air pun begitu, walaupun bisa ditampung seperti sebuah bendungan untuk menciptakan listrik misalnya, tetap saja harus terus mengalir, atau pun dialirkan, untuk menciptakan listrik itu sendiri. Jadi semua harus mengalir terus tiada henti.

Bila waktu kita di bumi ini kita "hentikan" dengan tidak berbuat apa-apa, maka sudah dapat dipastikan akan merugikan diri kita sendiri, juga orang-orang lain yang berada di sekitar kita dan akan berdampak negatif bagi kehidupan kita dalam bermasyarakat.

Seyogianya kita isi waktu kita sebaik-baiknya dengan belajar, bersekolah/kuliah, bekerja, berkreasi yang kreatif, mengajar, berdagang, berlatih, dan lain sebagainya untuk mengaliri hidup kita,

supaya hidup kita bisa terus mengalir di dimensi Waktu sampai saatnya tiba.

4. Santai Tapi Waspada:

Tidak perlu was-was bila semua berjalan mulus. Biasanya mantan-pecandu was-was bila semua sedang berjalan dengan mulus dan baik dalam waktu yang cukup lama. Mereka seperti menunggu sesuatu kejadian jelek yang akan menghancurkan situasi yang seolah-olah terlalu harmonis itu. Kehidupan dulunya sebagai pecandu yang naik-turun, senang-susah, berani-takut, cukup-kurang, silih berganti dengan cepatnya (bisa berubah-ubah secara drastis dalam hitungan jam) membuat mantan-pecandu sering cemas atau terlalu was-was dan menduga bahwa kehidupan yang mulus pasti tak akan bertahan lama.

Kecemasan ini hampir serupa *parno* (paranoid). Perasaan was-was ini dapat dinetralkan dengan pengertian bahwa hidup ini memang perlu dinikmati saja



dan bila datang cobaan-cobaan, kita hadapi saja dengan pikiran yang waras. Jangan *Feel-Act-Think*, tetapi sebaiknya *Feel-Think-Act*.



Sebaliknya, jangan pula sampai terlena bila hidup kita berjalan dengan mulus. Seperti kata pepatah “Jalan Panjang Yang Lurus Membuat Pengendara Mengantuk (alias Tidak Hati-Hati)”. Begitulah kenyataannya bagi kita semua. Artinya bila pengendara sudah tidak awas lagi, maka kecelakaan pun mungkin terjadi. Maka dari itu, seorang mantan-pecandu harus selalu awas, tanggap lingkungan, dan menjauhi tempat-tempat, pesta-pesta, lingkungan pecandu narkoba, serta aktivitas-aktivitas yang dapat menjerumuskannya kembali ke dunia pusing narkoba. Kita harus selalu waspada tetapi tidak perlu was-was atau terlalu khawatir. Hidup akan menjadi neraka bila setiap hari kita was-was yang berlebihan (paranoid). Santai tapi waspada.

5. Membantu Orang Lain:

Membantu orang lain yang memerlukan bantuan akan mendatangkan kepuasan tersendiri bagi



hati & jiwa kita. Seperti yang sering kita dengar, membantu manusia lainnya akan menjadikan tubuh kita itu lebih sehat dan menurut penelitian dapat memanjangkan umur seseorang.

Kita dapat menjadi sukarelawan, relawan. Menolong orang lain dan membagi ilmu yang kita miliki.

Juga bersedekah, memberikan bantuan cuma-cuma, kepada mereka-mereka yang kehidupannya lebih sulit dari diri kita. Setiap hari, bila memungkinkan setiap saat. Berapa saja. *The More The Better.*

6. Memperbaiki Diri:

Selalu berusaha untuk memperbaiki diri, memperbaiki kekurangan-kekurangan diri kita. Terkadang memang sulit untuk mengakui kekurangan diri kita sendiri, apalagi bila kita sedang sukses dan dikagumi orang. Tetapi apabila kita siap mendengar *feedback* / umpan balik dari orang lainnya (terutama keluarga & teman dekat), besar kemungkinan kita akan mendapat gambaran kira-kira apa kekurangan diri kita. Mungkin egois, kurang dermawan (pelit), suka memandang rendah lawan bicara, tidak peduli pada lingkungan, dan seterusnya.

Cobalah memaafkan orang-orang yang telah membuat hati kita marah atau yang menjengkelkan kita. Bersihkan hati. Usahakan selalu ada senyum di hati dan di pikiran kita. Semoga dengan begitu kita akan lebih mudah untuk menapaki hidup ini ke depan.



7. Pendekatan & Pendalaman Spiritual:



obatan, kita harus membuka diri bukan saja kepada Alam Semesta, tetapi juga kepada Pencipta Alam Semesta yang memang sinarNya ada di dalam diri kita masing-masing.

Hidup dengan pendekatan dan pendalaman spiritual, agama, atau kepercayaan lainnya yang menjunjung tinggi nilai-nilai universal seperti:

Kebaikan, murah hati, kejujuran, kedamaian, kasih sayang, keadilan, empati, kerja sama, dan lainnya. Ini semua akan menyempurnakan pemulihan kita asal pendekatan dan pendalamannya bukan hanya pada segi ritualnya saja.

Hidup tidak akan terasa sempurna bila kebutuhan spiritual kita belum terpenuhi dengan baik. Maksudnya di sini, walaupun kita sudah berhasil mendapatkan materi yang lebih dari cukup dan menduduki jabatan yang tinggi atau mendapat tempat yang terhormat di mata masyarakat, menikah dengan pasangan yang ideal, mendapat rezeki keturunan yang pintar, baik hati, pasti masih akan timbul suatu kekosongan yang dapat kita rasakan di dalam diri kita. Kekosongan ini ada yang mencoba mengisinya dengan bermacam kegiatan yang masih saja seakan meleset dari "kehausan" kita akan sesuatu yang lebih.

Semuanya itu baru akan kita sadari dan temui setelah ada secuil pencerahan spiritual dalam diri kita. Baru kita akan sadari apa yang selama ini kita kejar: Hubungan bathin dengan Sang Pencipta Alam Semesta/Tuhan.

Maka dari itu, untuk menyempurnakan (sesempurna yang dapat kita raih sebagai seorang manusia) pemulihan kita dari ketergantungan obat-



Tentang Penulis

Muhammad Ilham Malayu

- Lahir: 11 Oktober 1954, di Manila, Filipina.
- Status: Menikah.
- Tahun 1972 menghasilkan sejumlah aransemen musik untuk Teater Kecil dari Sutradara alm. Arifin C. Noer.
- Tahun 1979 sebagai penata musik film layar lebar berjudul 'Harmonikaku' produksi Perusahaan Film Negara (PFN) yang disutradarai oleh alm. Arifin C. Noer.
- Pernah ditahan di Penjara Thailand/Muangthai pada tahun 1984 karena kasus Narkotika.

Beberapa Kegiatan:

- 16 Mei 2000 di Gedung Kesenian Jakarta (GKJ):
Sebanyak 26 buah dari kumpulan puisi karya sendiri dibacakan oleh 12 selebriti dalam suatu acara pengumpulan dana yang berjudul "SURVIVAL OF SANITY" (S.O.S), yang diusung oleh Yayasan Aura Kinasih.
Hasil dari acara ini ditujukan untuk membiayai perawatan korban terminal HIV/AIDS akibat penyalahgunaan narkoba dan disumbangkan kepada beberapa lembaga pemasyarakatan di Tangerang dan Jakarta.
- 25 Oktober 2001: Peluncuran buku puisi yang berjudul 'Spring On The Calendar, Autumn In My Heart atau Hanya Bayang-Bayang' di Aksara Bookstore, Kemang, Jakarta.
- November 2002: Cetakan kedua atau Edisi Revisi.
- 26 Februari 2005: Peluncuran buku 'CHROMATIC NOSTALGIA' (kump. 10 cerita pendek) di BIMASENA, Hotel Darmawangsa, Jakarta.
- 2007: Peluncuran buku trilogy ZOBAR:
'ZOBAR – JANGAN PULANG MALAM' di Book Festival di JHCC, Jakarta.
- 2008: Peluncuran buku 'ZOBAR 2' di toko buku Aksara, Kemang, Jakarta.
- 2009: Penerbitan buku 'ZOBAR 3'.
- 2011: Akan menerbitkan buku berjudul 'Koin Kuno SHUN CHI'

Aktivitas Seputar Pencegahan & Penanggulangan NARKOBA & HIV/AIDS

Pelatihan yang diperoleh:

- The 7 Habits Of Highly Effective People
Ciawi, 2000 oleh PT Dunamis
- The Training of the Trainers Workshop In Enhancing Life Skills in Drug Treatment & Rehabilitation oleh Colombo Plan Drug Advisory Programme di Jakarta, 15-19 Oktober 2001.

- Training for Trainers for Drug Free Workplace oleh Agensi Dadah Kebangsaan Malaysia di Jakarta, 23-26 April 2002.
- Pelatihan Pencegahan/ Penanggulangan HIV / AIDS oleh Family Health International (FHI) / Aksi Stop Aids(ASA) bekerjasama dengan Komite Kemanusiaan Indonesia (KKI), 22-25 Oktober 2002 / 16-19 Desember 2002, di Jakarta
- "Exploring Music Therapy For Healthcare" oleh Prof. Joseph J. Moreno MA MME MT-BC dari USA pada tanggal 22-24 Juli 2003, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

KEGIATAN DALAM PANTI dan YAYASAN PENCEGAHAN & PEMULIHAN NAPZA/NARKOBA:

- Juni-November 2000: Facilitator/ Counsellor di Recovery-Center for Drug Addicts 'Yayasan Harapan Permata Hati Kita'
- 2001- Desember 2004: Trainer Pencegahan Narkoba & HIV / AIDS di Komite Kemanusiaan Indonesia (KKI).
- January 2001- Desember 2005: Addiction Counsellor di Instalasi Pemulihan Penyalahgunaan Ketergantungan Napza di Rumah Sakit Dr.H.Marzoeki Mahdi (RSMM) di Bogor.
- Berbagai kegiatan Penyuluhan, Seminar dan Pelatihan dalam penanggulangan masalah Narkoba & HIV / AIDS, menjadi narasumber & talkshow di Radio dan Televisi.
- Memberi Pelatihan Untuk Pelatih (ToT): "Pencegahan dan Penyalahgunaan Narkoba & HIV / AIDS di Lingkungan Kerja" (DRUGS & HIV / AIDS at WORK-PLACE)

Bersama Komite Kemanusiaan Indonesia (KKI):

- PT. Djarum tbk., Jakarta 27-29 Juni 2002.
- PT. Sampoerna tbk., Sukorejo, Pandaan, Jawa Timur 30 Juli-01 Agustus 2002.
- PT. Gudang Garam tbk. Surabaya 09-11 September 2002.



- Bank Tabungan Negara (BTN), Jakarta 04-05 April 2003.
- Semiloka HIV/AIDS bagi 18 Panti Rehabilitasi Narkoba, di Hilton Hotel, Jakarta 14 Juni 2003/14 Juli 2003.
- PT. Unilever Indonesia tbk. Cikarang, Bekasi, 05 Agustus 2003,.
- PT. Gudang Garam tbk. Kediri 16-18, September 2003,.
- Global Alliance, gedung PKBI, Jakarta 2003.
- Unit Perkapalan Pertamina, kantor Pusat UPP, 2004.
- Univ. ATMAJAYA, Jakarta Thn.2004.

Seminar dan Penyuluhan:

- Narasumber di acara 'Bincang Narkoba' dan 'Kontradiksi (Kontra-Adiksi)' di Radio Delta FM 2001-2003.
- Narasumber: di TVRI, JAKTV, O Channel, MetroTV
- Di sekolah-sekolah negeri maupun swasta.
- Penyuluhan secara umum kepada masyarakat umum (Pengajian, Pertemuan RT/RW dan pertemuan-pertemuan masyarakat lainnya).
- Pusat Zeni di Bogor Thn.2000.
- Gereja HKBP, Cipete, Jakarta Thn.2000.
- Tempat2 Hiburan seperti Bale Air, Café ZanZibar, dll Thn.2002.
- Rumah Sakit Pusat Angkatan Darat (RSPAD), Jakarta Thn.2003.
- Ikatan Istri Dokter Indonesia (IIDI) di Jember Thn.2003.
- Jamboree Pemuda Anti Narkoba di Akademi Angkatan Udara (AAU) dan Candi Prambanan, di Yogyakarta Thn.2003.
- Univ. Trisakti 2003.
- Rumah Sakit AZRA, Bogor, 04 May Thn.2003.
- Penjara Paledang, Bogor Thn.2004.
- PT IBM tbk. 11 Maret Thn.2004.
- Gamiya Taxi, Condet, 06 April Thn.2004.
- PT INDOCEMEN TUNGGAL PRAKARSA tbk. 19 May Thn.2004.
- APINDO, di Pabrik Great River, Bogor, 1 Oktober Thn.2004.
- PT. Megasari Thn.2004.
- PT. Kimia Farma, Jakarta Thn.2004.
- Pabrik Sepatu Converse, Tangerang Thn.2004.
- Penyuluhan oleh Ikatan Istri Insinyur Indonesia (ISII)Thn.2004.
- Di Kantor Pusat dan di atas Kapal Tanker Unit Perkapalan Pertamina Thn.2004.
- Narasumber di training Fak. Psikologi UI Thn.2005.
- Sebagai narasumber pada acara Diskusi Panel Remaja di Aula Fak.Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI) 30 Agustus, Thn.2005.
- Bursa Efek Jakarta di Gedung BEJ, Jakarta.
Drug free Work-Place Program, 14 September, Thn.2005.
- Fakultas Politeknik, Universitas Jakarta, Depok-UI Thn. 2010
Mengisi kegiatan penyuluhan kepada mahasiswa tentang Narkoba dan HIV/AIDS.



7 tips mujarab
untuk menangkal,
lepas, & tetap bebas
dari jeratan
narkoba