



Ungdom och tillfrisknande

Detta är en översättning av en publikation godkänd av NA-gemenskapen.

Copyright © 1991, 1997 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alla rättigheter förbehållna.

Del 1: Att slå i botten

Vårt beroendes natur är sådan att vi oundvikligen kommer att slå i en eller flera bottnar. Vår botten kan vara varhelst vi tillåter den att vara. Vi behöver inte misslyckas i skolan, förlora allt som är viktigt för oss, hamna i fängelse eller nå dödens rand. Många av oss kom slutligen dit innan vi fattade beslutet att söka tillfrisknande, men andra av oss hade mer tur. Vi tog oss av vägen som ledde till de oundvikliga bottnarna innan vi mötte värre bottnar än vi redan hade erfarit.

Allteftersom vårt beroende fortskred blev våra liv alltmer kaotiska och ohanterliga. Vi började att försämrans inom varje område: i skolan, på arbetet och hemma. Vi började att ljuga och hitta på ursäkter för att dölja vårt användande och de problem det orsakade. Att förneka att vi hade problem och att bortförklara vårt användande var också tecken på att vi slog i botten. Under loppet av vår självförstörelse skadade vi också många av människorna omkring oss, särskilt våra familjer och nära vänner. Innan vi kom till NA kände sig många av oss ensamma, sårade, rädda och arga. Vi var trötta på att vara kontrollerade av våra känslor och vårt behov av droger, och på att gömma våra känslor bakom en fasad av att allt var bra.

Trots detta kunde vi inte sluta använda. Våra beroendepersonligheter tillät oss inte att släppa taget om vårt destruktiva beteende. Vi begick långsamt självmord. Vi var trötta på att känna oss som nollor och på att avsky oss själva och våra liv. Djupt inom oss visste vi att vi var värda mycket mer och att livet kunde vara mycket mer än bara droger. Vändpunkten kom när vi hade lidit tillräckligt och inte längre kunde leva i det eländet. Detta gav oss motivet att göra något åt vårt problem. Vi bad om hjälp.

Del 2: Tog ett beslut

Vi insåg att det gick utför med våra liv som ett resultat av vårt beroende. Vi måste acceptera det faktumet innan någon lindring kunde komma. Vi insåg slutligen att vi aldrig kunde bli sant lyckliga på det sätt vi levde. Att använda droger hade blivit ett sätt att leva för oss och vi blev dödströtta på den inre smärtan. Vi använde för att leva och levde för att använda. Vårt användande och allt som var förknippat med det höll sakta på att döda oss och smärtan växte. Vi var tvungna att ta ett svårt beslut, trots att vi var unga och hade ett helt liv framför oss.

När vi väl hade nått denna punkt, var förnekandet av faktumet att vi var beroende det första vi måste komma över, vilket ofta var baserat på myten att vi var alltför unga för att vara beroende. Vi måste välja. Antingen kunde vi leva genom att erkänna att vi hade ett problem och behövde hjälp, eller så kunde vi dö av vårt gamla sätt. Vi sökte hjälp och fann den i Anonyma Narkomaner. När vi väl hade tagit detta beslut, började våra liv bli bättre.

I tillfrisknandet antog vi ett nytt sätt att leva genom att arbeta med stegen. Allteftersom vårt tänkande klarnade såg vi hur sjuka vi verkligen var, och vi blev tacksamma för att vi hade möjligheten att tillfriskna i vår unga ålder.

Del 3: Gruppträck

Det kan vara svårt för människor att göra förändringen från att använda droger till att leva drogfritt. Människor, platser, sätt och vanor från vårt aktiva beroende kommer att försöka övertyga oss om att återvända till dem. De kan leda till att vi känner oss besvärade i vår nyvunna och svårfunna drogfrihet. Eftersom vi har ett behov av acceptans, fann vi att det var svårt att inte dras in i syndromet att spela roller och vara till lags. De människor som fortsätter att pressa oss till att återvända till de gamla sätten bekänner färg. De var aldrig sanna vänner.

Till dess att vi hade lagt en grund i programmet, fast förankrade i de tolv stegen, kände sig de flesta av oss isolerade, olustiga och skräckslagna. Vi upprättade denna grund genom förståelsen, medkänslan och stödet från de andra beroende vi fann i NA. De som är framgångsrika i programmet är nästan alltid engagerade i NA:s gemenskap. Att återvända till gamla bekanta, platser och livsstilar har lett till många drogfria beroendes fall och en del av dem fick aldrig en andra chans till tillfrisknande. De som klarade sig tillbaka till programmet fann att det aktiva beroendets gamla elände bara hade förvärrats för dem. Till sist måste vi för att överleva fatta ett beslut om att släppa taget om vårt gamla sätt.

Del 4: Familjeproblem

Vårt beroende påverkade alla personer som stod oss nära, särskilt våra familjer. Beroendet är en familjesjukdom, men vi kunde bara förändra oss själva. För en del av oss var detta en svår sak att acceptera. Vi fann att bara för att vi hade förändrats, innebar det inte att våra familjer måste förändras. Vi måste ta ansvar för vår del i beroendets familjesjukdom. Trots att vi hade slutat att använda, tog det tid att läka de sår som vårt beroende hade tillfogat våra familjer. Vi måste ge dem tid för att anpassa sig till förändringen inom oss. Många av oss hade förlorat våra familjers tillit och fann att det krävdes tid och tålmod både av oss själva och av våra familjer för att återupprätta den tilliten. Vi fann att vi kunde hjälpa våra familjer att ha tillit till oss genom att vara mer ansvarsfulla och omtänksamma. Genom att låta dem se förändringen i oss såväl i våra handlingar som ord, återfick vi till sist deras tillit.

Del 5: Bara för idag

Vi har sett unga beroende med många års drogfrihet. En fråga som ofta ställs är "Hur gör de?" Eftersom de flesta beroende gör uppror mot idén att engagera sig för att förbli drogfria för alltid, föreslår vi att vara drogfri bara för idag. Det är vår erfarenhet att genom att ta ett beslut att förbli drogfri bara för idag, eller till och med bara för det här ögonblicket, finner vi den nödvändiga styrkan att uppnå tillfrisknande. Bara för idag tar vi hand om dagens problem. Bara för idag accepterar vi var vi är. Bara för idag arbetar vi med vårt program, vi går på möten, vi delar med oss, vi bryr oss om och vi kramas. Vi börjar leva i stegen och erfara NA:s sätt att leva. Vi lär oss att leva och lever för att älska. Vi försöker att göra livet enkelt, bara för idag.

Vi har kommit att inse att vi inte kan leva i gårdagen och vi vet inte vad morgondagen medför. Vi vet dock att vi kan förbli drogfria, BARA FÖR IDAG.

Del 6: Budskap av hopp

"NA erbjuder endast ett löfte och det är frihet från aktivt beroende..." Idag finns ett andligt program för tillfrisknande tillgängligt för alla beroende. Vi behöver inte längre lida och dö utan hopp.

Efter att ha kommit till NA har vi funnit att våra problem inte har försvunnit, men vi har lärt oss hur vi ska hantera dem. Vi har sett våra liv förändras till det bättre. Vi har lärt oss att acceptera det som vi inte kunde förändra. Genom total acceptans av vårt beroendes verklighet har vi funnit en sann frihet i Anonyma Narkomaner.