



Em
tempos
de
doença

Os Doze Passos de Narcóticos Anônimos

1. Admitimos que éramos impotentes perante a nossa adicção, que nossas vidas tinham se tornado incontrolláveis.
2. Viemos a acreditar que um Poder maior do que nós poderia devolver-nos à sanidade.
3. Decidimos entregar nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de Deus, *da maneira como nós O compreendíamos*.
4. Fizemos um profundo e destemido inventário moral de nós mesmos.
5. Admitimos a Deus, a nós mesmos e a outro ser humano a natureza exata das nossas falhas.
6. Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.
7. Humildemente pedimos a Ele que removesse nossos defeitos.
8. Fizemos uma lista de todas as pessoas que tínhamos prejudicado, e nos dispusemos a fazer reparações a todas elas.
9. Fizemos reparações diretas a tais pessoas, sempre que possível, exceto quando fazê-lo pudesse prejudicá-las ou a outras.
10. Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.
11. Procuramos, através de prece e meditação, melhorar o nosso contato consciente com Deus, *da maneira como nós O compreendíamos*, rogando apenas o conhecimento da Sua vontade em relação a nós, e o poder de realizar essa vontade.
12. Tendo experimentado um despertar espiritual, como resultado destes passos, procuramos levar esta mensagem a outros adictos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades.

Em
tempo
de
doença

Copyright © 2020 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Todos os direitos reservados.

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
TEL (818) 773-9999
FAX (818) 700-0700
WEB www.na.org

World Service Office–Canada
Mississauga, Ontario

World Service Office–Europe
Brussels, Belgium
TEL +32/2/646-6012
WEB www.na.org

World Service Office–Iran
Tehran, Iran
WEB www.na-iran.org



Tradução de literatura aprovada
pela Irmandade de NA.

Narcotics Anonymous, , , , e The NA Way
são marcas registradas de
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633802964 • Portuguese (Brazil) • 8/20

WSO Catalog Item No. PB1603

Conteúdo

Prefácio 5

Informações preliminares sobre o livreto, como ele se desenvolveu através dos anos e uma introdução para o novo conteúdo.

Informando os nossos profissionais de saúde 7

Esta seção oferece ideias sobre como comunicar-se com profissionais de saúde, informando-os sobre estar em recuperação e ser seu próprio defensor durante o tratamento médico.

Medicação em recuperação 10

Sugestões são oferecidas para o uso responsável de medicação e sobre servir enquanto toma medicação. Esta seção também trata de recaída e como receber membros que voltam a NA depois de um mau uso de medicação.

Questões de saúde mental 19

Abordamos questões de saúde mental no início da recuperação, crises situacionais de saúde mental e transtornos de saúde mental a longo prazo. Uma discussão prática do anonimato e unidade em ação é apresentada aqui também.

Cuidados emergenciais 24

As maneiras como podemos aplicar os princípios encontrados nos Passos ao enfrentar uma emergência médica grave ou leve são discutidas.

Doenças crônicas 26

Esta seção trata de sentimentos comuns e a aplicação de princípios espirituais ao conviver com uma doença crônica em recuperação e no serviço ao tomar medicação, que altere a mente e o humor, para uma doença crônica.

Dores crônicas 31

Oferecemos sugestões gerais para gerenciar dores crônicas e estar em recuperação. Esta seção também discute receber membros de volta a NA depois de um mau uso de medicação.

Doenças terminais 36

Esta seção é uma discussão de como enfrentar um diagnóstico de doença terminal e nos preparar para manejar a realidade de nossa doença com toda a força espiritual e esperança que nossa vida em recuperação pode prover.

Apoiando membros com doenças 41

Incluídos aqui estão alguns pensamentos sobre como a aplicação dos princípios espirituais que aprendemos nos Passos nos permite enfrentar a vida como ela é e ser uma fonte de apoio para aqueles que amamos.

Conclusão 45

Esta é uma sinopse do livreto, junto com uma lista de sugestões para seguir ao enfrentar uma doença, e literatura de NA relacionada.

Sugestões para seguir relacionadas às doenças e lesões 47

Materiais adicionais de NA que você pode desejar ler 48



Prefácio

O livreto *Em tempos de doença* foi aprovado pela Conferência de Serviços Mundiais (World Service Conference) em 1992. Desde a sua publicação, membros de nossa irmandade têm utilizado este livreto como um recurso quando confrontados com uma doença ou lesão em recuperação. A Irmandade de NA, a comunidade médica e o mundo estão em constante estado de mudança. Ao longo dos anos, muitos membros perceberam que a experiência apresentada neste livreto não servia mais às necessidades de nossa Irmandade em crescimento. Oficinas organizadas em todo o mundo indicaram que membros, coletivamente, queriam sugestões para lidar, em recuperação, com questões como transtornos de saúde mental, medicação e doenças crônicas. Nossa meta é abordar essas preocupações e continuar a levar nossa mensagem ao adicto que ainda sofre.

Este livreto revisado oferece a experiência compartilhada de muitos membros que vivem com doenças e mantêm sua recuperação em NA. À medida que nossa irmandade amadurece, a nossa experiência com as questões da vida também evolui. Doenças e lesões são questões que podem provocar medo e incerteza nos adictos. Apoiamos membros que recaem com medicação tomada para uma doença, e compartilhamos a experiência de muitos membros que precisam tomar medicação prescrita e manter sua recuperação intacta. Por meio do processo de trabalhar os Passos, aprendemos sobre nós mesmos. Passamos a conhecer nossos próprios defeitos de caráter e a reconhecer a tendência de minimizar ou exagerar acontecimentos nas nossas vidas. Podemos aplicar esse conhecimento, junto com as soluções que

encontramos nos Passos, em qualquer situação que enfrentemos. Com base nesses princípios, este livreto oferece sugestões práticas para viver em recuperação e com uma doença, lesão ou transtorno de saúde mental. Encorajamos os membros a usar as informações e ideias para melhor nos entendermos e ajudarmos, e não para castigarmos uns aos outros.

As informações deste livreto não pretendem ser um substituto ao aconselhamento médico, nem devem ser usadas para decisões com relação aos tratamentos sem a consulta aos profissionais. Nossa literatura nos diz que quando procuramos ajuda para a nossa adicção através da medicina, religião e psiquiatria, esses métodos não foram suficientes para nós. No entanto, haverá momentos em que enfrentaremos uma doença ou lesão que pode ser tratada com sucesso por profissionais. Nossa meta é buscar tratamento para situações médicas com responsabilidade, ao mesmo tempo que reconhecemos que somos adictos em recuperação com a doença da adicção.

Este livreto não foi escrito para lidar com todas as situações possíveis que podemos encontrar, e existem muitas outras literaturas de NA que também podem ajudar. Os conceitos básicos que podemos aprender através do trabalho dos Passos e dos princípios espirituais essenciais de nosso programa são repetidos ao longo deste livreto. Isso é intencional. Ele foi escrito para o adicto que está enfrentando uma doença ou lesão e que pode querer buscar a seção deste livreto que se aplica à sua situação e obter entendimentos valiosos sem ter que ler todo o texto. Problemas de saúde são pessoais e cada situação será diferente dependendo do indivíduo. O que oferecemos aqui é simplesmente a experiência, força e esperança de muitos membros de Narcóticos Anônimos que têm enfrentado doenças e lesões em sua recuperação.

Informando aos nossos profissionais de saúde



“(...) aceitamos a responsabilidade por nossos problemas, e vemos que somos igualmente responsáveis por nossas soluções (...)”

TEXTO BÁSICO

Somos responsáveis por nossa recuperação, mas pode haver momentos em que uma equipe médica administrará nossos cuidados médicos. Temos o direito e a responsabilidade de participar plenamente, informando aos nossos profissionais de saúde sobre as nossas necessidades. É vital considerar cuidadosamente todas as opções apresentadas para nós. Os profissionais terão dificuldade de nos oferecer cuidados adequados, a não ser que sejamos honestos com eles. Aplicamos medidas básicas de segurança para proteger nossa recuperação ao consultar um médico. Na maioria das vezes, informarmos a eles que somos adictos em recuperação é o melhor para nós.

- ⊗ Explique que a abstinência de medicação que altere a mente e o humor é nossa meta em recuperação.
- ⊗ Considere e discuta tratamentos alternativos e dosagens menores quando houver uma prescrição para um medicamento que altere a mente ou o humor.
- ⊗ Leve um amigo de NA confiável, o padrinho ou a madrinha quando for ao médico.

Quando encontramos médicos que não entendem a doença da adicção, aproveitamos a oportunidade para



compartilhar com eles sobre a nossa recuperação. Isso irá ajudá-los a nos indicar um tratamento médico seguro e eficaz. Alguns médicos podem não nos entender e tentar tratar nossa adicção. Ou podem ser cuidadosos demais e resistir em prescrever medicação por saberem que somos adictos. Podemos explicar que temos o Programa de NA para ajudar-nos com nossa adicção, e que precisamos da sua ajuda para o tratamento da nossa situação médica. Também precisamos nos lembrar que podemos fazer perguntas ao médico. É importante sermos nossos próprios defensores. Se sentimos que não temos informações suficientes, ou que o médico não parece respeitoso com nossa condição, podemos procurar outra opinião.

“Minha experiência com dentistas não é diferente daquela com médicos que tratam dor. Por negligenciar meus dentes, precisei fazer inúmeras visitas ao dentista para procedimentos que causaram dor intensa. Meu dentista, em muitas ocasiões, me ofereceu medicamento para dor para tomar em casa, o que não achei necessário. Em vez disso, aceitei a experiência prática de outros membros e encontrei alívio com gelo, caronas para as consultas e medicação não controlada.”

Nossa experiência mostra que podemos considerar levar outra pessoa conosco quando vamos ao médico. Outra pessoa ouvindo pode nos dar apoio e tranquilidade enquanto o médico propõe os procedimentos ou tratamentos. Se necessário, sua presença pode ser explicada ao médico, falando que o apoio de outros é uma parte integrante do nosso programa de recuperação. Problemas de saúde muitas vezes causam

uma reação de ansiedade. A pessoa que nos acompanha pode escutar os detalhes com a mente aberta, enquanto as nossas podem estar confusas com medo, raiva ou autopiedade. Seleccionamos essa pessoa por ser nosso padrinho, nossa madrinha ou um amigo confiável de NA e é importante mantermos a mente aberta para as sugestões que eles podem oferecer.

“Uma afilhada tinha uma cirurgia importante marcada. Ela sentia vergonha e estava com medo de ser tratada diferente pelos médicos se lhes dissesse que era uma adicta. Ela estava disposta a arriscar sua recuperação para não ficar constrangida. Ela compartilhou esses sentimentos comigo. Eu a ajudei a ver que era importante enfrentar o medo e informar aos médicos de sua adicção. Ela escolheu ser honesta com seu médico. Como resultado, sua recuperação se fortaleceu em vez de ser comprometida.”

O ideal é trabalharmos junto aos profissionais de saúde e um padrinho ou madrinha para nos ajudar a não perder a perspectiva de nossa doença e tratamento. É vital pedir ajuda e partilhar honestamente com aqueles que confiamos e respeitamos. Podemos buscar a experiência de companheiros amigos em NA que enfrentaram situações semelhantes em sua recuperação. Manter a honestidade rigorosa e estar aberto a sugestões de outros adictos nos permite evitar o autoengano ou os segredos. Nossa experiência nos mostra que somos especialmente vulneráveis à nossa adicção quando estamos lidando com doenças e lesões. Consideramos pedir uma quantidade limitada dos medicamentos e falamos com nosso padrinho ou madrinha antes de obter uma receita para medicamento que altere nossa mente ou humor. Nosso padrinho ou madrinha e amigos de confiança de NA podem

nos ajudar a tomar decisões baseadas nos princípios da recuperação. Eles nos lembram que tomar um medicamento prescrito para uma doença não é o mesmo que usar. É essencial nos mantermos rigorosamente honestos e responsáveis com nosso padrinho ou madrinha e permitir que a nossa equipe médica, a nossa rede de apoio de NA e nosso Poder Superior nos orientem.

Medicamentos em recuperação

“Apesar de toda a diversidade de opiniões individuais entre os nossos membros, Narcóticos Anônimos, como irmandade, está unida em não ter opinião sobre qualquer questão além de seu próprio programa. Como irmandade, concordamos em nos posicionar apenas sobre as ideias que nos mantêm unidos, nossos princípios de recuperação, não sobre as muitas opiniões pessoais que poderiam nos dividir.”

FUNCIÓNA: COMO E POR QUÊ

Narcóticos Anônimos como um todo não tem opinião sobre questões de fora, e isto inclui questões de saúde. Nós nos dedicamos à recuperação da doença da adicção. Nossa experiência coletiva nos mostra que a aplicação rigorosa do programa é a nossa melhor defesa contra a recaída. Entretanto, podemos enfrentar uma situação em nossa recuperação na qual temos que fazer escolhas sobre medicação. O uso de medicamentos pode ser controverso em nossa irmandade. Quando o tratamento de uma doença requer medicação, o conceito de abstinência pode ficar confuso. É útil lembrar da importância de tomar uma decisão consciente de não nos automedicarmos ou tratarmos das nossas próprias doenças.

“Eu era uma pessoa que acreditava que se você usasse qualquer coisa por qualquer razão seria considerada uma recaída. Até eu ter de enfrentar esta situação na minha própria recuperação, não me dei conta que eu poderia precisar tomar medicamentos. Lembro de ir a reuniões e pessoas perguntarem se eu tinha recaído, e me dizer para pegar uma ficha branca. Isso realmente me magoou e assustou. Eu me senti rejeitado e muito sozinho porque ninguém parecia entender que eu precisava de força e esperança.”

O Texto Básico recomenda consultar profissionais no que diz respeito aos nossos problemas médicos. Também trabalhamos de perto com nosso padrinho ou madrinha e outros membros experientes de NA em quem confiamos. Muitos membros hoje têm experiência com doenças e medicamentos em recuperação. Podemos olhar para seus exemplos e ouvir sua experiência para nos ajudar a enfrentar nossos medos sobre medicação. Lembramos que somos especialmente vulneráveis às nossas velhas maneiras de pensar quando estamos com dor. Oração, meditação e partilha podem nos ajudar a manter nossas mentes longe do nosso desconforto. Muitas vezes, nós adictos ficamos surpresos em descobrir a quantidade de dor que podemos tolerar sem medicamentos. Pedir ajuda e partilhar honestamente com aqueles em quem confiamos pode nos ajudar a manter nossas prioridades em ordem. Nossa meta é manter nossa recuperação.

É útil lembrar da importância de tomar uma decisão consciente de não nos automedicarmos nem tratarmos das nossas próprias doenças.



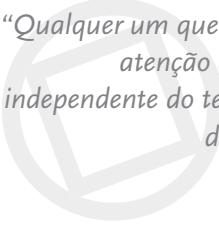
Tempo limpo é uma questão para cada um de nós resolver individualmente com nosso padrinho ou madrinha e nosso Poder Superior. A responsabilidade final por tomar decisões médicas cabe a cada membro.

Entretanto, a orientação e o apoio de membros que já enfrentaram situações semelhantes está muitas vezes disponível se pedirmos ajuda. Além de consultar os profissionais da medicina, podemos usar a experiência e as informações de outros membros para nos ajudar a tomar decisões conscientes. Podemos praticar os Doze Passos, manter contato frequente com nosso padrinho ou madrinha, escrever sobre nossos sentimentos e motivações, e partilhar com nossos companheiros de NA. Com o apoio de outros membros de Narcóticos Anônimos, encontramos a força de que precisamos para fazer escolhas sadias para nossa própria recuperação.

“Quando vim para NA, tudo que eu queria era parar de usar drogas; NA me mostrou como. Minha recuperação em NA ajudou a me preparar para enfrentar uma doença. Eu discuti minha doença com médicos informados e obtive segundas e terceiras opiniões. Todos os tratamentos médicos envolveram medicamentos que alteram a mente e o humor. Antes de tomar medicamentos para dor, eu discuti todas as opções com meu padrinho. Durante aquele período, mantive meus companheiros de NA por perto e meu padrinho informado.”

Descobrimos que é importante para adictos terem pelo menos uma pessoa com quem possam ser completamente honestos. Esta pessoa pode ser um padrinho ou madrinha, familiar em recuperação ou um amigo de NA de confiança. O importante é que alguém que tenha

conhecimento específico da doença da adicção pode nos ajudar a evitar isolamento e os segredos. Membros que enfrentam doenças e lesões podem encarar sentimentos intensos de solidão, desespero e autopiedade. Aprendemos em NA que dor partilhada é dor diminuída, e encorajamos os outros a se aproximarem de nós. Ouvindo a experiência, força e esperança nas reuniões, podemos experimentar a empatia coletiva. Cumprimos nosso propósito primordial oferecendo nosso apoio a outros adictos com uma atitude de cuidado, amor e interesse.



“Qualquer um que peça ajuda tem direito à nossa compaixão, atenção e aceitação incondicional. Qualquer adicto, independente do tempo limpo, deve ser capaz de partilhar sua dor em uma atmosfera livre de julgamento.”

FUNCIONA: COMO E POR QUÊ

Não importa o quanto sejamos vigilantes com nosso programa de recuperação mental e espiritual, podemos reagir a medicamentos do mesmo modo que quando usávamos drogas. O poder da doença da adicção não pode ser subestimado. O Texto Básico alerta-nos que nossa doença é traiçoeira e nos diz que a honestidade é a solução. Quando estamos com dor, estamos altamente suscetíveis ao autoengano, medo, negação e raiva. Não importa qual seja o medicamento, ou se ele era nossa droga de escolha. Tanto os nossos pensamentos quanto as nossas ações podem ser afetados por qualquer medicamento que altere nossa mente e nosso humor. São períodos em que nos beneficiamos bastante mantendo uma rede de apoio. Esses companheiros de NA ajudarão a nos inventariar honestamente e a ficarmos atentos ao consumo de qualquer medicamento. Precisamos manter a mente aberta quando nosso padrinho ou madrinha e outros membros confiáveis

de NA oferecerem sugestões relacionadas à sua experiência. A comunicação honesta com nosso padrinho ou madrinha, médicos e pessoas amadas é vital para nossa recuperação. Nós nos esforçamos para ter a boa vontade de evitar nossa vontade própria e seguir as sugestões de outros que querem o melhor para nós.

A comunicação honesta com nosso padrinho ou madrinha, médicos e pessoas amadas é vital para nossa recuperação.

Uma triste realidade em nossa irmandade é que alguns membros abusam do seu medicamento prescrito e recaem. Qualquer medicamento que altere nossa mente e nosso humor pode ser perigoso para adictos. Membros que recaem com medicamentos prescritos podem ficar relutantes em retornar a reuniões por medo de serem julgados. Sabendo que suas vidas estão em jogo, tratamos esses adictos com compaixão. Encorajá-los a partilhar honestamente e a admitir quando eles abusaram de sua medicação pode lembrar outros adictos a serem vigilantes em proteger sua própria recuperação. Nossa experiência mostra que muitos membros de NA têm conseguido manter sua recuperação mesmo tomando medicamentos prescritos. Ao enfrentar uma situação em que nos são prescritos medicamentos, devemos buscar a experiência desses membros. Alguns elementos comuns que estes partilham são frequência regular em reuniões, contato constante com seu padrinho ou madrinha e sua rede de apoio de NA, e a boa vontade para seguir sugestões

daqueles que enfrentaram situações semelhantes com sucesso.

Quando nos confrontamos com uma condição médica onde podemos ter que tomar medicamentos, nosso medo inicial pode ser de tomar demais, mas também podemos ir ao outro extremo. O impulso de nos permitir ficar sofrendo sem necessidade em vez de tomar medicamentos pode ser grande. Resistimos à nossa tendência obstinada de acharmos que sabemos mais que o médico, de recusar todos os medicamentos ou de negligenciar problemas que requeiram atenção médica. Quando um profissional nos diz que a dor não vai ajudar a melhorar, devemos escutar. Da mesma forma, ignorar problemas de saúde por causa de medo ou orgulho pode, de fato, piorar a situação para nós. Mais uma vez, nos lembramos da importância de tomar uma decisão consciente de não nos automedicarmos nem tratar nossas próprias doenças.

“Quando eu tinha um ano e meio limpo, sofri meu primeiro surto de uma doença recorrente. Meu padrinho me disse para não me martirizar e ir ao meu médico, que sabe que sou um adicto em recuperação. Eu não o ouvi, e como resultado fui hospitalizado por cinco dias, em tratamento com tração e forte medicação. Se eu tivesse seguido a sugestão do meu padrinho, teria tomado medicamentos muito mais leves e por um período de tempo muito mais curto.”

Nossa experiência mostra que qualquer droga é arriscada para nós. Qualquer medicamento pode desencadear a fissura e a compulsão que nos assombraram quando usávamos. Medicamentos que não requerem receita médica podem ser tão perigosas quanto aqueles prescritos por um médico. Mesmo que não tenhamos consultado um médico, podemos praticar

vigilância e responsabilidade por nossa recuperação, checando nossos motivos e buscando as sugestões de nosso padrinho ou madrinha antes de tomar qualquer coisa. É importante considerarmos o uso de medicamento sem prescrição com o mesmo cuidado de qualquer outro medicamento. Qualquer droga, prescrita ou não, tem o potencial de ser abusada.

Algumas vezes, nossos membros descobrem que métodos alternativos de tratamento podem ser usados. Esta é outra maneira em que podemos exercer responsabilidade por nossa recuperação, mesmo em tempos de doença. Muitos destes métodos exigem pouca ou nenhuma medicação, ou o uso de medicação que não altere nosso humor ou nosso pensamento. Alguns membros de NA também partilham que se sentiram fortalecidos espiritualmente por explorar e utilizar essas alternativas. Ao longo da recuperação, buscamos soluções fazendo perguntas e pesquisando, quando confrontados com uma doença ou lesão. Perguntar a outros membros o que funcionou para eles pode ser uma maneira poderosa de utilizar a ajuda da Irmandade. Pedir ajuda na forma de experiência e novas ideias fortalece nossa recuperação e nos dá uma apreciação renovada pelo Programa de NA.

“Hoje, vivo com uma dor crônica. Nem sempre é debilitante, mas a dor está quase sempre presente. Faço meu melhor para respeitar minhas limitações físicas. Tenho encontrado novas atividades que praticamente não me causam dor e evitado aquelas que causam. Pratico rendição às minhas limitações físicas para não agravar minha condição e criar mais dor. Felizmente, tenho encontrado alternativas que normalmente trazem o alívio de que preciso para atravessar o dia. Tudo isso tem tido algum efeito positivo. Métodos alternativos reduzem minha dor para que eu não precise tentar gerenciá-la com medicamentos que alterem meu humor.”

Vivendo o Programa de Narcóticos Anônimos, encontramos uma certa estabilidade em nossas vidas. Aplicamos os seus princípios para nos ajudar a encontrar bem-estar espiritual quando estamos doentes. Partilhar honestamente com nosso médico e padrinho ou madrinha, confiar em um Poder Superior e praticar os Doze Passos são ferramentas importantes. Elas podem ajudar cada membro a encontrar um senso de equilíbrio confortável e apropriado. A vida em recuperação pode ser complicada por doenças e a possibilidade de termos que tomar medicamentos prescritos. Nós nos esforçamos para nos manter vigilantes em aplicar os princípios que aprendemos em NA. Quando fazemos isso, nossas metas pessoais e a recuperação se mantêm intactas.

- ⊗ Independente de como trabalhamos nosso programa mental e espiritual de recuperação, podemos reagir à medicação como fazíamos quando usávamos drogas.
- ⊗ É útil lembrar da importância de tomar uma decisão consciente de não medicarmos a nós mesmos ou tratar nossas próprias doenças.
- ⊗ Uma rede de apoio de recuperação é vital. Nosso padrinho ou madrinha, médicos e amigos de NA podem nos ajudar a inventariarmos e monitorarmos nosso uso de qualquer medicação.
- ⊗ O tempo limpo é uma questão que cada um de nós deve resolver individualmente com nosso padrinho ou madrinha e nosso Poder Superior.

“Tudo o que acontece no decorrer do serviço de NA tem que ser motivado pelo desejo de levar a mensagem de recuperação com maior êxito ao adicto que ainda sofre.”

TEXTO BÁSICO

O propósito primordial dos nossos grupos é levar a mensagem de recuperação. Quando estamos servindo à nossa Irmandade, podem existir situações em que começamos a sentir que tomar medicação que altere nossa mente e nosso humor tem afetado nossa capacidade de servir efetivamente. Em alguns casos, companheiros podem partilhar conosco que eles pensam que nossa atitude e nosso comportamento têm sido comprometidos por nossa doença e tratamento. Eles podem nos dizer que não somos a mesma pessoa. Mesmo que nossa tentação seja nos rebelar contra as opiniões de nossos companheiros servidores de confiança, nos lembramos que eles são nossos olhos e ouvidos. Nós esforçamo-nos para manter uma atitude de humildade e mente aberta. Trazemos suas preocupações para nosso padrinho ou madrinha e amigos de NA que nos apoiam e buscamos uma solução.



A liderança efetiva é altamente valorizada em NA, e prestar serviço é uma ação baseada em nossos princípios. Deveríamos inventariar nossas decisões e motivações para o serviço. Falamos com nosso padrinho ou madrinha e companheiros de NA, pois eles podem nos ajudar a evitar o autoengano. Uma parte importante de qualquer inventário é sermos honestos

conosco sobre nossas qualidades e fraquezas. Alguns membros descobriram que eram completamente capazes de cumprir com seus encargos de serviço enquanto tomavam medicamentos para tratar uma doença ou lesão, enquanto outros fizeram a escolha de entregar seus encargos. Essa é uma decisão profundamente pessoal. Devemos considerar o que é melhor tanto para a Irmandade quanto para nós.

Se decidirmos entregar um encargo de servidor de confiança devido aos efeitos da medicação, esta pode ser considerada uma atitude fundada em integridade, coragem e humildade. Informar aos nossos companheiros que precisamos deixar nosso encargo por um período por razões de saúde demonstra prática dos princípios de recuperação. Isto pode ser visto como um compromisso pessoal com a saúde, em vez de uma falha. Podemos nos lembrar que a nossa maneira de viver é só por hoje, e as decisões que tomamos não são para sempre.

Ao aceitar as questões de saúde de hoje, podemos buscar outras maneiras de servir. Podemos considerar um serviço em um grupo, ou ser membros de um comitê em vez de coordenador. Mantemos a mente aberta, a boa vontade e a honestidade, buscando a experiência de outros membros para aprender como eles puderam servir enquanto lidavam com questões de saúde e medicação. Servir a Irmandade que salvou nossas vidas é uma atitude de amor, e não está condicionado a um encargo específico ou a um título.

Questões de saúde mental

“Recomendamos entregar nossos problemas legais a advogados, e nossos problemas financeiros ou médicos a profissionais. Aprender a viver bem é, em parte, aprender a saber quando precisamos de ajuda.”

TEXTO BÁSICO

Uma das coisas bonitas sobre NA é que adictos de todos os matizes da vida podem encontrar recuperação em nosso programa. Nossas reuniões recebem qualquer

um que tenha o desejo de experimentar o programa de recuperação de NA. Alguns membros se recuperam em NA com doenças mentais que requerem medicação. Assim como não iríamos sugerir a um diabético dependente de insulina que parasse de tomá-la, não dizemos aos adictos com doenças mentais para pararem de tomar seus medicamentos prescritos. Deixamos questões médicas para os médicos. Como membros de NA, nosso propósito primordial é levar a mensagem de recuperação ao adicto que ainda sofre e não dar conselhos médicos. Cabe ao membro a responsabilidade de ser honesto com os profissionais de saúde informando sobre a sua condição e avaliar as opções de tratamento e medicação.

“Ao longo dos anos eu tenho aprendido que, para me manter limpo, eu tenho que ser proativo ao lidar com minha doença mental; e para me manter mentalmente estável, eu tenho que ser proativo na minha recuperação. Para mim, a doença da adicção e meu transtorno mental precisam ser tratados de forma simultânea. Embora os Passos sejam minha melhor defesa contra a recaída, não há trabalho de passos, oração, frequência de reuniões ou contato com meu padrinho suficiente para mudar o fato de que eu tenho uma doença mental. Só porque eu estou limpo não significa que eu não tenha questões de saúde mental. O mesmo transtorno que me afetava quando eu estava usando ainda me afeta hoje. No final das contas, a decisão de tomar ou não medicamentos é profundamente pessoal.”

Um aspecto da adicção é a compulsão indevida e o abuso de drogas, muitas vezes às custas de nossa saúde física e mental. Em recuperação, aprendemos a ser responsáveis por nós mesmos. Para alguns adictos, isso pode significar buscar tratamento para saúde mental

Devemos partilhar honestamente com nosso médico e padrinho ou madrinha, examinar nossos motivos e decidir qual procedimento é o correto para nós.

e tomar medicamento conforme prescrito. Nossa experiência mostra que em determinados períodos, membros de NA recebem prescrição de medicamentos para saúde mental por sintomas resultantes de nossa adicção ativa. Companheiros que passam por essa situação muitas vezes descobrem que, depois de um tempo em recuperação, podem parar de tomar essa medicação sob supervisão médica. Mas isso não acontece com todos. Nossa irmandade também inclui adictos que têm questões de saúde mental durante toda a vida. Devemos partilhar honestamente com nosso médico e padrinho ou madrinha, examinar nossos motivos e decidir qual procedimento é o correto para nós. Em NA, temos liberdade para tomar decisões sobre nossas vidas e recuperação em um ambiente seguro e livre de julgamentos. É nossa responsabilidade pessoal buscar ajuda profissional quando precisamos. Um profissional de saúde mental pode nos ajudar a entender nossa doença e explicar nossas opções de tratamento.

“Todas as pessoas adictas são bem-vindas e iguais para obter o alívio que procuram da sua adicção; todo adicto pode se recuperar, neste programa, em base de igualdade.”

TEXTO BÁSICO

NA nos promete a libertação da adicção ativa, mas essa é a nossa única promessa. Descobrimos coletivamente que medicina, religião e psiquiatria sozinhas não são suficientes para tratar a doença da adicção. Isso pode significar que, junto com nosso programa de recuperação em NA, a medicina e a psiquiatria são, às vezes, necessárias para tratar doenças mentais. Alguns adictos descobriram que ajuda profissional por um curto período de tempo permitiu que lidassem com uma crise fora do escopo de sua recuperação em NA. Muitas vezes esses membros encontram uma nova perspectiva na vida. Outros podem enfrentar situações onde são indicadas terapia e medicação em longo prazo. Estamos livres para buscar ajuda profissional externa e continuar em nosso programa de recuperação em NA.



O recém-chegado é a pessoa mais importante em qualquer reunião. Como membros do grupo, tentamos ser cuidadosos com a mensagem que levamos. Descobrimos que uma

reunião pode não ser o lugar ideal para partilhar detalhes pessoais sobre nosso diagnóstico e tratamento. A experiência nos mostra que partilhar esses detalhes em particular com um padrinho, madrinha ou com um amigo confiável de NA, em vez de em uma reunião, pode ajudar a manter a atmosfera de recuperação. Não há vergonha em buscar a ajuda de que precisamos. As reuniões de NA podem proporcionar um lugar seguro para partilharmos nossos sentimentos na companhia de outros adictos em recuperação. Partilhando a recuperação em NA, nos abrimos para experimentar a solidariedade coletiva do grupo. Nossos amigos em NA nos

ajudarão a manter nossas vidas em perspectiva e nos lembrar como aplicar os princípios espirituais deste programa a todas as áreas de nossas vidas. Com a liberdade de partilhar honestamente em reuniões, vem a responsabilidade de buscar uma solução. Em NA, o que temos em comum é nossa identificação como adictos. Isto nos permite nos concentrar em nossas semelhanças em vez de nossas diferenças. É possível encontrar a liberdade da adicção ativa em NA e tomar medicação para uma doença mental prescrita por um profissional de saúde informado.

- ⊗ Com o uso de qualquer medicamento, precisamos ser honestos conosco, com a equipe médica e nosso padrinho ou madrinha sobre nossos sentimentos e motivos.
- ⊗ Em NA o único requisito para ser membro é o desejo de parar de usar. Como membros, não temos razão para julgarmos uns aos outros.

As reuniões são uma forma poderosa de levar a mensagem de recuperação ao adicto que ainda sofre. Os recém-chegados vêm para NA com uma diversidade de problemas e algumas vezes perturbam as reuniões até aprenderem o que é adequado naquele ambiente. Nossa primeira reação pode ser de apreensão, mas é importante darmos as boas-vindas a todos os adictos que buscam a recuperação. Lembramos o cuidado e o interesse que nos ajudou a encontrar a sensação de pertencer a NA. Nossa atitude coletiva deve ser de aceitação amorosa com todos os adictos, independente de qualquer outro problema que possam vivenciar. Quer sejamos recém-chegados ou tenhamos muitos anos limpos em NA, o anonimato significa que todos temos uma oportunidade igual de nos recuperar.

Cuidados de emergência

“Os passos são a nossa solução. São nosso kit de sobrevivência. São a nossa defesa da adicção, que é uma doença mortal. Nossos passos são os princípios que possibilitam a nossa recuperação.”

TEXTO BÁSICO

Não é porque estamos em recuperação que ficaremos imunes a acidentes e lesões. Às vezes, precisamos ser atendidos na emergência. Quando isso acontece, é normal precisarmos tomar decisões rápidas. A base que temos em recuperação pode ser um fator crucial em nosso processo de tomada de decisão. É importante sermos honestos com nossos médicos. Se estivermos em condições de nos comunicar, informamos aos profissionais que nos tratam que somos adictos em recuperação, pois isso pode influenciar na escolha dos medicamentos. Aceitamos que não estamos no controle da situação e confiamos nos profissionais que estão cuidando de nós. Lembrar que os princípios de recuperação se aplicam a todas as áreas de nossas vidas, até mesmo em uma crise, ajuda.

“Pensei que estava sozinha, mas não estava, porque orei. Então liguei para minha madrinha, que foi me encontrar na emergência. Lá, eu fui examinada e me ofereceram medicação. Eu conversei com o médico sobre a minha adicção e perguntei se havia risco de vida em não tomar o remédio. Com a ajuda de minha madrinha, pude tomar uma decisão consciente.”

Podemos descobrir que um evento agudo não nos traz risco de vida. Quando quebramos um osso, temos

uma febre alta ou nos cortamos, podemos precisar de cuidados de emergência. Normalmente temos a oportunidade de pedir ajuda a nosso padrinho, madrinha ou companheiros de NA antes de buscar qualquer tratamento médico. Confiar nos outros pode ajudar a aliviar o pensamento irracional e o medo que podemos sentir durante uma emergência médica. Podemos discutir as opções de tratamento que foram apresentadas e receber o amor e a orientação da nossa rede de apoio de NA. Entretanto, em algumas circunstâncias, podemos nos envolver em um acidente ou lesão traumática e sermos forçados a agir muito rapidamente. Nestas situações, podemos não ter acesso imediato a nenhum de nossos amigos de NA ou padrinho ou madrinha. Durante estes períodos confiamos em nosso Poder Superior por orientação e mantemos nossa fé. Em NA, nunca estamos sozinhos.


Quando enfrentamos uma emergência médica, podemos sentir a conexão espiritual que temos desenvolvido com um Poder Superior através dos Passos. O Texto Básico nos diz que o Poder que nos trouxe para este programa ainda está conosco, e continuará nos guiando se O deixarmos. A presença das pessoas em quem confiamos e a fé num Poder Superior são ferramentas valiosas. A força que obtemos desse apoio pode nos ajudar a tomar decisões que irão aprimorar nossa



recuperação. Mesmo em uma emergência, podemos ainda aplicar nosso programa de recuperação.

- ⊗ O alicerce que temos em recuperação pode ser uma vantagem em um evento agudo.
- ⊗ Confiar nos outros alivia o medo e o pensamento irracional que vêm com o isolamento.
- ⊗ A conexão espiritual que temos desenvolvido com um Poder Superior ajuda a orientar nossas decisões e é uma fonte de força.

Doença crônica



“Trabalhando os passos, chegamos a aceitar a vontade de um Poder Superior. Aceitação leva à recuperação. Perdemos o nosso medo do desconhecido. Somos libertados.”

TEXTO BÁSICO

Doenças crônicas são uma realidade para muitos membros de NA. Uma doença crônica é uma condição persistente, frequentemente com risco de vida e incurável. A nossa experiência mostra que as doenças crônicas podem ter períodos de remissão e recorrência. Podemos entrar em recuperação já sabendo que temos uma doença, ou descobrir que temos uma condição médica crônica depois de chegarmos a NA. Independente da nossa situação particular, aplicamos os princípios espirituais do nosso Programa para viver com a doença crônica. Nosso objetivo é aceitar a doença e viver a vida em recuperação. Praticamos entrega, humildade, fé e boa vontade. A nossa atitude pode tanto nos prejudicar quanto nos ajudar, nós nos lembramos que não temos controle sobre os desafios

**Através da prática constante da rendição
podemos encontrar a liberdade e a
capacidade de aceitar a nossa doença.**

da vida. Na verdade, a nossa sobrevivência e recuperação dependem do nosso bem-estar mental, emocional e espiritual.

Muitas das doenças crônicas com as quais os nossos companheiros convivem têm tratamentos disponíveis. A nossa experiência mostra que algumas vezes os tratamentos podem apresentar seus próprios desafios. NA não aconselha os membros sobre cuidados médicos, mas podemos ajudar uns aos outros com os sentimentos que resultam da nossa doença e do tratamento. Alguns dias poderemos nos sentir sem esperança, desamparados e com raiva. Outros dias parecerão menos dolorosos e mais positivos à medida que aprendemos a nos render continuamente. Através da prática constante da rendição podemos encontrar a liberdade e a capacidade de aceitar a nossa doença. Nós permitimo-nos sentir exatamente como estamos, procuramos maneiras de lidar e não fugir. Podemos ver a nossa doença como uma maldição, ou podemos optar por vê-la como uma dádiva de nos aproximar do nosso Poder Superior e das pessoas que amamos. Tomamos uma decisão consciente de levar nossas vidas de uma maneira que fortaleça o nosso compromisso com a saúde e com a recuperação.

“O afastamento da atmosfera de recuperação e do espírito de prestar serviço aos outros torna nosso crescimento espiritual mais lento.”

TEXTO BÁSICO

A renovação do nosso compromisso de manter a recuperação em Narcóticos Anônimos é crucial quando se vive com uma doença crônica. Ao renovar o nosso compromisso com a entrega da nossa vontade e nossas vidas aos cuidados do nosso Poder Superior, abrimos um canal que permite a esse Poder trabalhar em nossas vidas. Quando nos aproximamos de quem está disposto a nos ouvir falar sobre a nossa doença crônica, isso nos ajuda a perceber que não estamos sozinhos. Aceitar o apoio de outros pode nos ajudar a evitar o egocentrismo e a auto-obsessão. Trabalhamos para nos abrir e manter uma conexão com outras pessoas em recuperação. Quando ouvimos com mente aberta o que outros adictos enfrentam nas suas vidas, podemos nos sentir menos como vítimas e realmente encontrar um pouco de gratidão pelos nossos problemas. Compartilhar honestamente os sentimentos nas reuniões é vital para a nossa recuperação. Os recém-chegados, bem como nossos companheiros de NA, se beneficiam nos ouvindo compartilhar sobre questões da vida e soluções espirituais.

Nossa doença nos proporciona uma oportunidade de ser um exemplo dos princípios de recuperação em ação. É compreensível que alguns dos nossos companheiros possam ter medo de doença crônica. Quando nos deparamos com o medo ou a incompreensão dos outros membros, podemos optar por partilhar com eles sobre a nossa doença e reconhecer os seus sentimentos de medo. Mostrar que compreendemos o seu desconforto pode ajudar a deixá-los à vontade conosco. Fazemos o nosso melhor para aceitar os seus sentimentos e consideramos bem-vindo qualquer apoio que possam oferecer. Isso pode nos ajudar a lembrar que podemos contar com a acolhida e a disponibilidade emocional de outros membros. Esses companheiros oferecem amor incondicional, cuidado e apoio.

“Minha gratidão por alguns adictos e por minha madrinha me deixa sem palavras para expressar o meu apreço. Eles não me deixavam ficar isolada nem afundar em autopiedade. Telefonar e me visitar diariamente, levar-me às reuniões, e abastecer os seus carros com travessieiros e cobertores para que eu pudesse andar confortavelmente são alguns atos de gentileza que eles faziam.”

A ajuda de um adicto a outro é uma demonstração ativa de empatia. Somos capazes de nos concentrar na vida, ao nos permitirmos experimentar o valor terapêutico de compartilhar nossa recuperação com outros adictos. Não deixamos que a doença em si se torne o centro das nossas atenções. Pode haver momentos em que não conseguimos participar de reuniões regularmente, continuar com o nosso serviço ou com os compromissos de apadrinhamento ou amadrinhamento. É importante comunicar aos nossos companheiros de NA que não participaremos de reuniões por um período de tempo e que estamos entregando nossos compromissos de serviço. Experimentamos a humildade em um nível profundo quando admitimos a nós mesmos e àqueles que nos rodeiam que a nossa doença e tratamento têm prejudicado a nossa capacidade de servir. Quando tomamos a decisão de entregar os encargos de serviço, estamos demonstrando os princípios de recuperação na prática. Ser honesto com o nosso padrinho ou madrinha e os nossos afilhados, pedindo o seu apoio, pode fortalecer essas relações. É vital manter contato com os nossos amigos em NA quando não conseguimos estar fisicamente presentes por um período de tempo. Podemos pedir que eles tragam uma reunião até nós. Durante o tempo em que estamos em convalescença, podemos descobrir que o telefone é o meio de permanecer ligados a NA. Nós nos esforçamos para sair de nós mesmos e manter uma comunicação regular com nossa rede de apoio de NA.

Após um período de doença ou tratamento, é importante que voltemos às reuniões assim que conseguirmos. Os companheiros que nos apoiaram ficarão felizes em nos ver, e os recém-chegados podem se beneficiar de nos ouvir compartilhar sobre superar a adversidade se mantendo limpo. Após a volta às reuniões e ao serviço, podemos descobrir que o ambiente da nossa recuperação mudou. As relações mudam naturalmente ao longo do tempo, e nossa doença pode tornar essas alterações mais expressivas. Algumas amizades podem enfraquecer, outras ficarão mais fortes. Talvez descobriremos que aqueles que apoiamos no passado agora estão lá para nos ajudar. Nós aceitamos essas mudanças como uma parte dos altos e baixos naturais da vida. Somos gratos por NA estar sempre lá para nós.

- ⊙ Através da aplicação de princípios espirituais para viver com uma doença crônica, nos concentramos em viver. Nós não permitimos que a nossa doença crônica se torne o centro das nossas atenções.
- ⊙ Sustentamos o nosso compromisso com a recuperação em Narcóticos Anônimos mantendo contato vigilante com nosso Poder Superior, padrinho ou madrinha e os nossos amigos em NA.
- ⊙ A ajuda de um adicto a outro é uma demonstração ativa de empatia. Quando participamos em nossa recuperação, compartilhando honestamente e ouvindo com mente aberta nas reuniões, podemos evitar nos sentirmos vítimas e encontrar gratidão por nossas vidas.

Dor crônica

“O Programa de Narcóticos Anônimos oferece, através de princípios espirituais, a oportunidade de aliviarmos a dor de viver.”

TEXTO BÁSICO

A dor física crônica é uma condição médica com a qual muitos de nós convivemos em nossa recuperação. A dor pode ser um resultado de doença ou lesão, mas a sua origem não é tão importante quanto as soluções que encontramos. Lembramos que os princípios espirituais que melhoram a nossa qualidade de vida quando estamos saudáveis são os mesmos que podemos utilizar ao vivermos com dor crônica. Nós nos rendemos à dor, aceitamos a nossa doença e pedimos ajuda. Aprendemos que um adicto sozinho está em má companhia. O isolamento dá a nossa doença uma chance de se desenvolver. Podemos neutralizar o autoengano da nossa adicção compartilhando honestamente os nossos sentimentos em reuniões, com o nosso padrinho ou madrinha e companheiros de NA. Essa comunicação aberta nos permite experimentar uma das mais poderosas ferramentas que este programa oferece: o valor terapêutico de um adicto ajudando outro.

“Isto é o que significa rendição: uma crença sincera de que somos humanos e podemos falhar e, da mesma forma, confiar sinceramente em um Poder maior que o nosso.”

FUNCIONA: COMO E POR QUÊ

Nós mantemos a nossa recuperação com a prática consistente de um programa espiritual em todas as áreas da nossa vida. Quando estamos recebendo tratamento médico para a dor crônica, é importante para nós aplicarmos princípios espirituais.

Nós nos comprometemos a colaborar intimamente com nossos padrinho ou madrinha e profissionais médicos e de buscar forças em nosso Poder Superior.

Partilhar honestamente o fato de que somos adictos em recuperação com os profissionais de saúde que cuidam de nós é algo que ajuda. Pedimos para que isso seja levado em consideração quando os medicamentos forem prescritos. Também é igualmente importante sermos honestos com os nossos companheiros de NA sobre a nossa dor e os nossos medos. Nós nos esforçamos para manter a mente aberta e perguntar aos nossos médicos sobre tratamentos alternativos para dor. Muitas vezes é benéfico buscar a experiência de outros adictos em recuperação que enfrentaram situações semelhantes. Esses membros têm a oportunidade de compartilhar conosco o que funcionou para eles com dor crônica, mantendo a sua recuperação. Manter a mente aberta com a experiência daqueles em quem confiamos e a quem respeitamos nos ajudará em nossa tomada de decisão. Continuamos dispostos a explorar todas as opções de tratamento disponíveis para nós. Nós nos comprometemos a colaborar intimamente com nossos padrinho ou madrinha e profissionais médicos e de buscar forças em nosso Poder Superior.

“Com alguns anos limpo, fui diagnosticado com uma doença que exigia algumas cirurgias e que resultou em dor crônica. Tenho aprendido muitas coisas com esse processo, mas nenhuma mais importante do que a lição de que é muito mais fácil encontrar maneiras de lidar com a minha dor do que é, para mim, gerenciar a medicação.”

Viver com dor crônica nos dá uma oportunidade de experimentar um novo grau de responsabilidade por nossa recuperação pessoal. Talvez precisemos questionar a nossa dor e as nossas motivações usando um inventário da mesma forma que inventariamos nosso caráter no Quarto Passo. Nosso padrinho ou madrinha pode ajudar com isso. Nós nos perguntamos sobre a dor que estamos sentindo e respondemos o mais honestamente que pudermos, para avaliar se precisamos de medicação. Nós adictos somos especialmente vulneráveis às velhas maneiras de pensar quando estamos com dor. Partilhar honestamente com nosso padrinho, madrinha ou companheiros de NA nos ajudará a manter a nossa dor em perspectiva. Nessa situação, muitas vezes somos surpreendidos ao descobrir quanto desconforto conseguimos tolerar sem medicamento. Se tomarmos medicamentos para a dor, devemos lembrar que nossos corpos e mentes podem reagir. A nossa experiência mostra que podemos precisar pedir ajuda extra quando chega a hora de parar de tomar medicação para a dor, no caso de termos sintomas de abstinência. Com coragem, vamos nos abrir e aceitar o amor e o apoio de nosso padrinho, madrinha e companheiros de NA.

“Não diagnosticamos as doenças de ninguém, nem acompanhamos o progresso dos nossos pacientes — na verdade, não temos pacientes, apenas membros.

Nossos grupos não oferecem serviços profissionais terapêuticos, médicos, jurídicos ou psiquiátricos. Somos simplesmente uma irmandade de adictos em recuperação que se reúnem regularmente para ajudar uns aos outros a se manterem limpos.”

FUNÇÃO: COMO E POR QUÊ

A doença da adicção é progressiva, incurável e fatal. Somos vulneráveis à nossa doença, mesmo após longos períodos de abstinência. Com isso em mente, muitos companheiros descobrem que é útil pedir ajuda de seus amigos em NA, padrinho ou madrinha para o monitoramento de qualquer uso de medicação prescrita que altere a mente e o humor. Viver com dor crônica nos desgasta física e mentalmente. Podemos nos sentir impotentes, sem esperança e fracos. Nossa experiência mostra que negação, justificação, autoengano e racionalização estarão presentes quando nos deparamos com doenças ou lesões que necessitem de medicamentos para dor. Devemos trabalhar de perto com profissionais médicos e nosso padrinho ou madrinha durante o tratamento da dor. Às vezes, com dor crônica persistente em recuperação, os médicos prescreverão certos medicamentos para a dor que também são usados como medicamentos de substituição de drogas. É importante lembrar que estamos tomando essa medicação prescrita para a dor física. Nessa situação médica, esses medicamentos não estão sendo tomados para tratar a adicção.



Mais uma vez, descobrimos que as informações sobre o nosso diagnóstico e tratamento são muito pessoais. Compartilhar esses detalhes em particular com um amigo de confiança ou com o padrinho ou a madrinha de NA, em vez de em uma reunião, pode nos ajudar a continuar responsáveis, ainda mantendo uma

atmosfera de recuperação. Lembramos que o propósito primordial dos nossos grupos é levar a mensagem ao adicto que ainda sofre. Pode haver momentos em nossa experiência com a dor crônica, que nós somos o adicto que ainda sofre. Em tais momentos, ouvir a experiência dos outros, deixando que levem a mensagem de recuperação para nós pode ajudar.

“Hoje, preciso ser honesto comigo mesmo e buscar ajuda do meu Poder Superior. A cada vez que recebo uma prescrição de medicamento para dor, eu examino os meus motivos para tomá-lo. Estou tomando medicação para ficar alterado? Estou imaginando ou ampliando essa dor? Esta medicação é necessária agora mesmo? Se precisar, posso criar uma rede de apoio entre o meu padrinho ou madrinha, os amigos em recuperação, familiares e profissionais de saúde.”

Nossa experiência mostra que muitos membros de NA foram bem-sucedidos em tomar a medicação para a dor crônica da maneira que foi prescrita sem atrapalhar a sua recuperação. Algumas das atitudes comuns entre estes membros são: frequência regular de reuniões, contato próximo com seu padrinho ou madrinha, rede de apoio de NA e ter outro adicto que sabe todos os detalhes do seu tratamento médico. Infelizmente, muitos de nós também tiveram a experiência de conhecer algum membro que tenha abusado de sua medicação para a dor e recaiu. Na verdade, o tratamento da dor crônica com medicação pode ser muito perigoso para os adictos. Companheiros que tiveram uma recaída com medicação para dor podem nutrir sentimentos de vergonha, culpa e remorso. Nós podemos oferecer a esses adictos empatia e compreensão. É vital para a recuperação desses membros proporcionar reuniões com carinho, amor e uma atmosfera sem julgamento,

onde possam admitir honestamente quando abusaram de seu medicamento. Ao fazer isso, estamos levando a mensagem de esperança para o adicto que ainda sofre.

- ⊗ Podemos inventariar nossa dor e nossas motivações com nosso padrinho ou madrinha, o que nos dá a chance de assumir a responsabilidade pessoal e nos ajuda a manter a nossa recuperação enquanto vivemos com dor crônica.
- ⊗ Devemos estar conscientes de que podemos ter sintomas de abstinência quando paramos de tomar medicação prescrita para a dor. Nestes momentos, buscamos e aceitamos o apoio de nosso padrinho ou madrinha e nossos amigos de NA.
- ⊗ Podemos lembrar que não existe uso seguro de drogas para um adicto. Pode ser útil a criação de uma rede de apoio para nos proteger de nós mesmos.

Doença terminal

“Alcançamos a força ilimitada que nos proporcionam a oração diária e a rendição, enquanto mantivermos a fé e a renovarmos.”

TEXTO BÁSICO

Membros da nossa Irmandade podem enfrentar um diagnóstico de doença terminal em algum momento da sua recuperação. Muito provavelmente, aqueles que recebem esta informação terão sentimentos de medo, desespero e raiva. Tentamos não deixar que nossos sentimentos de dúvida e desesperança ofusquem nossa fé em um Poder Superior arduamente adquirida. Nossa literatura diz que, quando perdemos o foco no aqui e

agora, nossos problemas são aumentados exageradamente. Pensando nisto, nós nos esforçamos para viver só por hoje. Aprendemos na recuperação que, quando partilhamos sobre a nossa dor, ganhamos um pouco de alívio. Buscamos nossos padrinhos, madrinhas e amigos em NA que nos amam e apoiam incondicionalmente. Encontramos reuniões que oferecem um lugar seguro para partilharmos nossos sentimentos. Quando partilhamos com os outros, rompemos o isolamento da nossa doença. Somos encorajados pelo amor e empatia daqueles que se importam conosco. Nossa experiência mostra que podemos manter nossa recuperação vivendo com uma doença terminal.

“Quando ouvi pela primeira vez o meu diagnóstico, fui tomado por diversas emoções. ‘Não é justo, eu já tenho a doença da adicção. Ainda tenho que aguentar isso, já não é suficiente?’ Durante esse tempo eu fiquei com raiva do meu Poder Superior, temendo que eu tivesse ficado limpo apenas para morrer. Ao mesmo tempo me senti culpado, como se eu não tivesse o direito de sentir todas essas coisas. Senti como se eu... devesse estar grato por não estar pior.”

Nosso programa de recuperação depende da manutenção diária. Mesmo com um programa de recuperação vigilante, a impotência pode ser um obstáculo para nós. Nós nos lembramos como a recuperação tem nos ensinado a viver só por hoje e deixar os resultados com o nosso Poder Superior. Quando nos deparamos com situações fora do nosso controle, ficamos especialmente vulneráveis à doença da adicção. Nossos defeitos autodestrutivos podem vir à tona e precisaremos aplicar princípios espirituais. O Texto Básico nos lembra que a autopiedade é um dos defeitos mais

destrutivos, roubando toda a nossa energia positiva. Nós nos esforçamos para viver só por hoje. As pessoas que nos rodeiam podem incentivar nossa rendição e ajudar-nos a superar a dor e o ressentimento. Podemos optar por nos distanciar daqueles que têm pena de nós e focam numa crise, em vez de buscar uma solução. Em vez disso, nós buscamos a companhia de outros adictos em recuperação que revelam o melhor de nós, nos encorajam a seguir em frente e melhorar o nosso programa espiritual e nossa vida.

Lembramos que estamos vivendo com uma doença terminal. Encarar a realidade das nossas vidas quando estamos sofrendo é um serviço que fazemos para nós mesmos. Podemos aceitar o amor da nossa rede de apoio aqui e agora, sem medo do amanhã. Nossa experiência mostra que continuar participando na recuperação diária por meio de reuniões e conversas telefônicas nos ajuda a sentir conectado. Lembramos do princípio importante que aprendemos em NA de viver só por hoje. Ao colocar a ênfase na vida, podemos apreciar o dia, não desperdiçar o nosso precioso presente e permanecer livres da preocupação sobre o que o futuro nos reserva.

“Com 22 anos limpo, eu fui diagnosticado com uma doença terminal. Surpreendentemente, através do trabalho do Programa de NA, eu sabia por instinto o que fazer: ligar para meu padrinho e para meus melhores amigos e conversar com outros adictos sobre precisar tomar medicamentos. Recebi tanta ajuda e conforto de outros adictos que eu sabia que minha recuperação tinha que estar em primeiro lugar.”

Nosso compromisso com o Programa de recuperação em Narcóticos Anônimos oferece serenidade durante os momentos difíceis. Ganhamos coragem com a

aplicação dos princípios espirituais do Programa. Chegamos a compreender a impotência e a rendição do nosso Primeiro Passo em uma nova profundidade. A necessidade de fé e sanidade que descobrimos no Passo Dois é valiosa para nós agora. Ao renovar o nosso compromisso de entregar nossa vontade e nossas vidas aos cuidados do nosso Poder Superior, abrimos um canal que permite a este Poder trabalhar em nossas vidas. A oração e a meditação são ferramentas poderosas que podem oferecer conforto e orientação. Os Passos são vitais nos conduzindo à aceitação. Através deste processo, nos preparamos para lidar com a realidade da nossa doença com toda a força espiritual e esperança que nossa recuperação pode proporcionar. Gradualmente aprendemos a permitir as mudanças em nosso corpo, mente e espírito.

“Sabemos que Deus nos deu tudo aquilo de que precisamos para o nosso bem-estar espiritual, independente do que o dia nos traz. É certo admitirmos a nossa impotência, pois Deus é suficientemente poderoso para nos ajudar a nos mantermos limpos e a desfrutarmos o progresso espiritual. Deus está nos ajudando a arrumar a casa.”

TEXTO BÁSICO

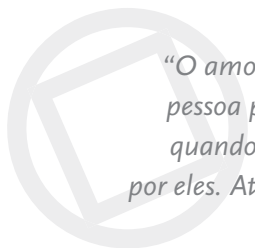
Quando nos deparamos com uma doença terminal, temos muitas coisas a considerar. Nossos profissionais de saúde, padrinho ou madrinha e amigos de NA podem nos ajudar. Muitas vezes com uma doença terminal, os membros precisam de medicação que altere a mente e o humor. Evitamos a tendência de nos julgar duramente e procuramos o apoio de adictos que nos aceitam e amam exatamente por quem nós somos. Podemos não perceber o quanto o julgamento pode ser destrutivo até que o experimentemos por nós mesmos. Não deixamos

que sentimentos de medo e inadequação nos isolem. O julgamento não é terapêutico, mas a empatia é. Continuamos envolvidos no processo da nossa recuperação, indo às reuniões, trabalhando os Passos e estendendo a mão. Quando nos aceitamos honestamente e tentamos ser nós mesmos, conseguimos nos libertar do medo e da autopiedade. Lembramos que somos seres humanos perfeitamente imperfeitos dando o nosso melhor para viver com uma doença terminal.

Em momentos de silêncio da meditação, podemos também encontrar coragem e respostas que estamos buscando dentro de nós mesmos. Podemos usar esse tempo para tomar decisões e planejar para momentos em que poderemos não ser capazes de fazer nossos desejos conhecidos. Alguns membros podem optar por visitar as suas reuniões regulares para dizer adeus ao grupo. Outros vão achar reconfortante convidar seu núcleo de amigos de NA a fazer uma reunião em sua casa ou quarto de hospital. A companhia de outros adictos que nos conhecem bem é uma fonte de conforto e força. Descobrimos que um alicerce forte em recuperação nos prepara para enfrentar todas as fases da nossa vida com dignidade e leveza.

- ⊙ Estamos vivendo com uma doença terminal em recuperação. Aceitamos o amor de nossos amigos de NA aqui e agora, sem medo do amanhã.
- ⊙ Oração e meditação são ferramentas poderosas. Nós nos preparamos para lidar com a realidade da nossa doença com toda a força espiritual e a esperança que nossa recuperação pode proporcionar.
- ⊙ Evitamos a tendência de nos julgar duramente e não nos permitimos nos isolar por sentimentos de medo e inadequação. O julgamento não é terapêutico, mas a empatia é.

Apoiando companheiros doentes



“O amor pode ser o fluxo de energia vital de uma pessoa para outra. Tornamo-nos parte dos outros quando nos importamos, partilhamos e rezamos por eles. Através da empatia, permitimos que outros adictos se tornem parte de nós.”

TEXTO BÁSICO

Em recuperação, desenvolvemos relacionamentos íntimos e significativos. Quando estamos perto de alguém com uma doença, seja um amigo, um parceiro ou um padrinho ou madrinha, podemos encarar sentimentos intensos. Podemos sentir raiva, impotência, medo, culpa e tristeza. Todos esses sentimentos são esperados quando alguém com quem nos importamos está doente. A primeira reação à notícia de uma doença ou lesão pode ser cair em nosso egocentrismo e outros defeitos de caráter. Lembramos que hoje podemos colocar os princípios espirituais em ação. Fazemos a escolha de ser uma força positiva na vida das pessoas ao nosso redor. O processo de trabalhar os Passos nos deu a capacidade de amar, aceitar quem somos e de realmente amar os outros. Cuidar de nós mesmos e estarmos comprometidos com a nossa própria recuperação nos permite ser uma fonte contínua de força para as pessoas próximas a nós. Lembramos que aqueles que amamos precisam do nosso apoio e não da nossa piedade. Nós nos esforçamos para deixar de lado a auto-obsessão da nossa doença e oferecer cuidado e atenção para quem amamos durante os momentos difíceis.

“Nos últimos meses, eu senti que eu nunca estava fazendo o suficiente, que eu não estava retribuindo ao meu amigo o que ele tinha me dado. A culpa foi me atormentando. Eu acreditava que eu não era de maneira alguma um bom amigo. Mas compartilhei sobre isso com amigos e em reuniões e, por estar aberto para a mensagem de recuperação, percebi que eu estava fazendo o melhor que pude e que meu esforço foi bom o bastante.”

Ser uma fonte de força e apoio para um companheiro é uma honra. Podemos expressar o amor de várias maneiras. Um amigo de NA, padrinho, madrinha ou afilhados podem nos pedir para acompanhá-los ao médico, ou pedir a nossa ajuda para tomarmos conta enquanto se medicam. Isto não é um convite para interferir no tratamento médico ou desejos pessoais daqueles que amamos. Recebemos esses pedidos de apoio com humildade e gratidão, sabendo que é preciso coragem para pedir ajuda. Fazer o esforço de buscar alguém para uma reunião ou visitá-los enquanto estão convalescentes são atos de gentileza que eles apreciarão. Eles podem nos pedir para preparar as refeições ou ajudá-los em outras atividades diárias que eles são incapazes de realizar sozinhos. Também podem pedir nosso auxílio em assuntos mais sérios, como buscar o aconselhamento profissional nas áreas jurídica ou financeira.

O processo de trabalhar os Passos nos deu a capacidade de amar e aceitar quem somos, e de realmente amar os outros.

Temos o cuidado de nos concentrar em levar a mensagem, não o adicto. Lembramos que, muitas vezes, algo tão simples como um telefonema pode fazer uma grande diferença para um adicto que se sente isolado pela doença. Aceitamos com gratidão essas oportunidades de servir a nossos companheiros.

“Um afilhado meu, com quase 10 anos de tempo limpo em NA, me ligou com algumas notícias ruins. Os médicos disseram que ele tinha uma doença incurável e que iria matá-lo em sessenta dias. No entanto, ele viveu por dois anos e continuou a trabalhar o programa de recuperação. Sua coragem inspirou a todos nós, e ele deixa saudades. Seu exemplo em viver os princípios de NA será sempre lembrado.”

Como o nascimento, a morte é uma parte natural do ciclo da vida. Quando enfrentamos a perda de alguém que amamos em recuperação, nós nos esforçamos para lembrar esse fato simples. Aplicar os princípios espirituais que aprendemos nos Passos nos ajuda a enfrentar a realidade. Mesmo com algum tempo no Programa, nossa primeira tendência pode ser fugir de situações dolorosas. Pedir ajuda apesar do medo, enfrentando-o demonstra a nossa fé em ação. Agora, mais do que nunca, nossos amigos precisam de nosso apoio e amor incondicional. Fazemos o que podemos para ajudá-los a enfrentar o fim de suas vidas com dignidade e leveza. Quando nós os incentivamos a se aproximar e compartilhar conosco honestamente, podemos descobrir que há detalhes sobre seus cuidados médicos que preferem que permaneçam confidenciais. Respeitamos os seus pedidos e honramos os companheiros fazendo isso. Em oposição ao nosso egocentrismo, nos concentramos na vida e naquilo que nos uniu, o milagre da recuperação.

Quando as pessoas que amamos em NA estão enfrentando uma doença ou lesão, a imensa expressão do amor da Irmandade que eles experimentam pode ser esmagadora. Esta é uma prova do tipo de laços que formamos em recuperação. No entanto, é importante lembrar que algumas famílias de adictos podem não entender nossos relacionamentos próximos com quem amam. Podem sentir que sua privacidade está sendo invadida se grupos de pessoas não familiares aparecerem em sua casa ou no quarto de hospital de seu parente. Lembramos de estender a eles o mesmo respeito e empatia que damos uns aos outros. Nossa experiência tem mostrado que a atmosfera de recuperação que apreciamos em nossas reuniões pode se aplicar a essas situações também. Lembrar do anonimato é também importante. Em alguns casos, pode haver membros da família ou outros conhecidos que não sabem da recuperação deles em NA. Nós podemos ser exemplos dos princípios espirituais de anonimato, integridade e prudência, onde quer que estejamos. Ao fazer isso, demonstramos a nossa gratidão pela pessoa amada, nossa vida e nossa recuperação.

- ◆ Lembramos que aqueles que amamos precisam do nosso apoio, não da nossa piedade.
- ◆ Podemos expressar o amor de várias maneiras quando quem amamos está enfrentando uma doença. Podemos ligar para o nosso amigo, buscá-lo para uma reunião, visitá-lo, preparar suas refeições, ou ajudá-lo em outras atividades diárias que ele está incapaz de realizar por conta própria.
- ◆ Morrer é uma parte natural da vida. Quando aplicamos os princípios espirituais que aprendemos nos Passos, somos capazes de encarar a realidade e estar presentes para apoiar aqueles que amamos.

Conclusão

Vir a aceitar uma doença é um processo, como a recuperação. No início, podemos experimentar muitos sentimentos familiares como negação, raiva, racionalização, autoengano e tristeza. Pode ser útil lembrar que estes sentimentos são uma reação a uma situação dolorosa. Quando aplicamos os princípios espirituais que aprendemos em NA, podemos chegar a um lugar em que a rendição e a aceitação substituem a raiva e a negação. Estender a mão pode nos ajudar a romper o isolamento e a autopiedade. Aceitação de algo não significa necessariamente que o gostamos; podemos não gostar de algo e ainda aceitá-lo.

Hoje temos uma escolha. Como tudo em nossa recuperação, podemos decidir ver nossa experiência com a doença ou lesão não como uma crise, mas como uma oportunidade para crescimento espiritual. Com a ajuda de NA, nos esforçamos para nos render à nossa situação médica e aceitar a realidade do tratamento. Pedimos a orientação de nosso padrinho ou madrinha e de nosso Poder Superior ao tomar decisões. Podemos decidir recorrer a princípios espirituais como a humildade e a fé ao pedir ajuda de nossos amigos na Irmandade. A experiência nos mostra que a manutenção da nossa

Seguindo as sugestões oferecidas pelo Programa de NA e mantendo a nossa recuperação, descobrimos que podemos viver de forma bem-sucedida tendo uma doença ou lesão.

recuperação em tempos de doença ou lesão pode ser feita através do esforço para a prática consistente de um programa espiritual. Nós nos tornamos um recurso vivo para os adictos que enfrentarão situações semelhantes no futuro.

Seguindo as sugestões oferecidas pelo Programa de NA e mantendo a nossa recuperação, descobrimos que podemos viver de forma bem-sucedida tendo uma doença ou lesão. Construir um alicerce sólido na recuperação nos prepara para aceitar a vida como ela é. Trabalhar os Passos é um processo que nos ensina soluções que podemos aplicar às realidades da vida e da morte. Desenvolvemos a capacidade de sobreviver às nossas emoções através da aplicação de princípios espirituais a cada dia. Procurar ajuda é uma parte essencial do nosso Programa, e é especialmente importante quando passamos tempos difíceis. Reuniões de recuperação podem fornecer o apoio de outras pessoas que nos conhecem bem. Nossa experiência pode se tornar uma ferramenta valiosa para outro adicto que enfrenta uma situação similar, e compartilhar nossa experiência com os outros fortalece nossa recuperação. Os princípios de NA nos ajudam a enfrentar qualquer coisa, só por hoje.

Sugestões para conviver com doenças e lesões

Alguns de nossos membros acharam a seguinte lista de dicas práticas e sugestões úteis.

- ⊗ Vá ao máximo de reuniões de NA possível e leia a literatura de NA.
- ⊗ Comunique-se honestamente com o seu padrinho para evitar a vontade própria e obter sugestões de alguém que tem seus melhores interesses no coração.
- ⊗ Aproxime-se de outros membros de NA. Peça apoio.
- ⊗ Pratique os Doze Passos e as Doze Tradições.
- ⊗ Oração, meditação e partilha podem nos ajudar a sair de nós mesmos para nos concentrar em algo além do nosso próprio desconforto.
- ⊗ Compartilhe seus pensamentos e sentimentos de forma honesta e aberta com seu padrinho ou madrinha e amigos de NA. Eles podem nos ajudar a encontrar aceitação.
- ⊗ Pode ser útil identificar-se como um adicto em recuperação para os profissionais de saúde.
- ⊗ Converse com seu profissional de saúde e padrinho ou madrinha, antes de tomar ou não tomar medicação prescrita.
- ⊗ Organize uma rede de apoio de companheiros de NA, quando enfrentar cirurgia ou outros tratamentos médicos que envolvam medicamentos.
- ⊗ Inventarie sua condição médica e explore alternativas à medicação. Escreva sobre seus sentimentos e motivos.
- ⊗ Ao apoiar membros vivendo com doença, lembre-se de que eles precisam do nosso amor incondicional, não da nossa piedade ou julgamento.
- ⊗ Continue em seu caminho de recuperação em Narcóticos Anônimos, aplicando princípios espirituais.

Outros textos de NA que você pode querer ler

Recuperação e recaída (IP n° 6) Extraído do Livreto Branco, este folheto aborda os sinais de alerta precoce de recaída, bem como ações que os adictos podem tomar para evitá-la.

Só por hoje (IP n° 8) Cinco pensamentos positivos para ajudar adictos em recuperação são apresentados neste folheto. Ideal para a leitura diária, esses pensamentos oferecem aos adictos uma perspectiva de viver limpo para enfrentar cada novo dia. O restante do folheto desenvolve o princípio de viver só por hoje, encorajando os adictos a confiarem em um Poder Superior e trabalhar o Programa de NA um dia de cada vez.

Apadrinhamento, Revisado (IP n° 11) O apadrinhamento é uma ferramenta vital para a recuperação. Este folheto introdutório ajuda a fornecer uma compreensão do apadrinhamento, especialmente para novos membros. Aborda algumas questões, incluindo “O que é um padrinho ou madrinha?” e “Como se consegue um padrinho ou madrinha?”

Apadrinhamento Um livro que contém a experiência pessoal de muitos membros de NA com o apadrinhamento. Esse livro inclui uma seção no Capítulo IV que destaca como um padrinho ou madrinha pode ser uma valiosa fonte de orientação e apoio ao enfrentar uma doença em recuperação.

Autoaceitação (IP n° 19) A primeira parte deste folheto, “O Problema”, discute aspectos de uma vida incontrolável, incluindo a falta de aceitação de nós ou dos outros. A segunda parte, “Os Doze Passos são a solução”, descreve o processo que permite aos adictos em recuperação aplicar os Doze Passos em todas as áreas de suas vidas, para conquistar aceitação de si mesmos e dos outros.

Mais será revelado (Texto Básico, Capítulo 10) Este capítulo contém uma variedade de tópicos relacionados com a recuperação. Entre eles está uma discussão sobre o uso de medicação em recuperação.

Grupos de NA e medicação Este folheto de serviço (SP) é um recurso destinado a ajudar grupos em manter a unidade enquanto tratam de questões que possam surgir com membros que estejam tomando medicação prescrita.

As Doze Tradições de Narcóticos Anônimos

1. O nosso bem-estar comum deve vir em primeiro lugar; a recuperação individual depende da unidade de NA.
2. Para o nosso propósito comum existe apenas uma autoridade – um Deus amoroso que pode se expressar na nossa consciência de grupo. Nossos líderes são apenas servidores de confiança, eles não governam.
3. O único requisito para ser membro é o desejo de parar de usar.
4. Cada grupo deve ser autônomo, exceto em assuntos que afetem outros grupos ou NA como um todo.
5. Cada grupo tem apenas um propósito primordial – levar a mensagem ao adicto que ainda sofre.
6. Um grupo de NA nunca deverá endossar, financiar ou emprestar o nome de NA a nenhuma sociedade relacionada ou empreendimento alheio, para evitar que problemas de dinheiro, propriedade ou prestígio nos desviem do nosso propósito primordial.
7. Todo grupo de NA deverá ser totalmente autossustentado, recusando contribuições de fora.
8. Narcóticos Anônimos deverá manter-se sempre não profissional, mas nossos centros de serviço podem contratar trabalhadores especializados.
9. NA nunca deverá organizar-se como tal; mas podemos criar quadros ou comitês de serviço diretamente responsáveis perante aqueles a quem servem.
10. Narcóticos Anônimos não tem opinião sobre questões de fora; portanto o nome de NA nunca deverá aparecer em controvérsias públicas.
11. Nossa política de relações públicas baseia-se na atração, não em promoção; na imprensa, rádio e filmes precisamos sempre manter o anonimato pessoal.
12. O anonimato é o alicerce espiritual de todas as nossas Tradições, lembrando-nos sempre de colocar princípios acima de personalidades.

Portuguese (Brazil)