

IP n° 30-PB

Saúde mental em recuperação



“Embora alguns aspectos específicos na recuperação da saúde mental na minha vida (medicação, terapia e outras opções de tratamento) sejam questões de fora, lidar com as questões de saúde mental e me recuperar neste campo é tão crítico para minha capacidade de permanecer limpo e trabalhar o programa de recuperação em Narcóticos Anônimos quanto ao fato de ser impotente, me render e encontrar um Poder maior do que eu.”

No Programa de Narcóticos Anônimos, todo adicto que tenha o desejo de parar de usar pode ser um membro, e nenhum membro de NA precisará se recuperar sozinho. A recuperação é o nosso elo comum. Embora alguns de nós possam se sentir sem esperança por causa da destruição em nossa adicção ativa, nós não estamos desamparados. Podemos nos beneficiar das experiências e sugestões de outros membros que estão se recuperando em NA.

Ficar limpos e trabalhar os Passos em NA nos levam a encontrar maneiras de cuidar melhor de nossas mentes, corpos, emoções e espíritos. Trabalhando os Passos com um padrinho ou uma madrinha e aprendendo a cuidar melhor de nós mesmos, em algum ponto de nosso processo de recuperação, muitos de nós acham necessário buscar ajuda externa para problemas além da adicção.

Esta literatura reflete as experiências compartilhadas de membros de NA, incluindo aqueles que acharam necessário buscar ajuda externa para questões de saúde mental e outros companheiros que estão se recuperando junto com eles. Neste folheto, existem tópicos destinados a ajudar todos os membros de NA com os desafios que podem surgir: a decisão de buscar ajuda, preocupações com medicamentos e o preconceito de estar enfrentando questões de saúde, recuperação, serviço e apoio mútuo.

Buscando ajuda profissional

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.

Funciona: como e por quê, “Tradição Oito”

A Oitava Tradição em NA demonstra claramente que o nosso foco é compartilhar uma mensagem de recuperação da adicção. Os adictos que têm preocupações com a própria saúde mental podem querer procurar ajuda profissional. Alguns membros tiveram a experiência de que o apoio profissional os ajuda a enfrentar uma crise que acontece fora do processo de recuperação em NA; outros podem achar necessárias uma terapia de longo prazo e medicações. Existem muitas outras opções adicionais disponíveis para nós; pesquisamos o que pensamos ser a melhor opção e a discutimos com os nossos padrinhos ou madrinhas e com os profissionais de saúde apropriados. Nossa experiência compartilhada está bem representada no Capítulo Quatro do *Viver limpo*: “Quando usamos



as ferramentas disponíveis para nós – ligando para o nosso padrinho ou madrinha e buscando a experiência, força e esperança dos outros; permitindo que o nosso grupo de apoio nos ajude, voltando-nos para *Em tempos de doença* e outra literatura de NA – somos capazes de tomar decisões com as quais podemos ficar confortáveis e agir para fazer a próxima coisa certa.” Somos livres para buscar nossa recuperação da adicção em NA.

Nós nos envolvemos na nossa recuperação através da partilha honesta com um padrinho ou uma madrinha. Muitos de nós descobriram que vergonha e segredos sobre qualquer área de nossas vidas abrem uma porta para a recaída. Precisamos ser honestos e verdadeiros sobre a nossa saúde mental – juntamente com quaisquer medicamentos que tomamos durante a nossa recuperação. Trabalhar junto com nossos padrinhos ou madrinhas e outros membros de confiança em NA pode nos ajudar a permanecer conscientes dos nossos motivos. Cada um de nós é responsável pela nossa própria recuperação e bem-estar.

Medicação e saúde mental

É possível encontrar a liberdade da adicção ativa em NA e tomar medicação para uma doença mental prescrita por um profissional e saúde informado.

Em tempos de doença, “Questões de saúde mental”

Nosso propósito primordial em NA é levar a mensagem de recuperação – isto é verdade não importando quais situações atenuantes possam se apresentar. Tentar atender aos desafios das doenças mentais vai além do alcance de levar a nossa mensagem ou ajudar outros adictos manter-se limpos. Nas reuniões, ninguém é profissional; somos todos adictos buscando liberdade da adicção ativa.

Podemos ser aconselhados em algum ponto da nossa recuperação a tomar alguma medicação

para tratar nossa condição de saúde mental. Medicamentos devem ser tomados conforme prescrição de um profissional de saúde informado; nós não nos automedicamos. Muitos de nós acharam prudente informar nossos padrinhos ou madrinhas e alguns amigos da nossa rede de apoio que estamos tomando medicação. Esta ação nos ajuda a sermos responsáveis e permite que pessoas em quem confiamos possam ser nossos “olhos e ouvidos”.



É importante estarmos atentos e alertas para as mudanças que podem ocorrer quando tomamos medicação. Quanto mais tempo estamos limpos, mais os nossos aspectos físicos e emocionais mudam; algumas vezes, essas mudanças podem ter um efeito na nossa condição de saúde mental. Partilhar honestamente com nossos padrinhos ou madrinhas, profissionais de saúde informados e amigos próximos sobre quaisquer mudanças que percebemos é um ponto significativo para mantermos um programa de recuperação.

Muitos de nós ouvimos, seja individualmente ou nas reuniões, que membros tomando medicação não estão limpos. No entanto, algumas medicações para doenças mentais são prescritas para ajudar a lidar com sintomas que interferem em um estilo de vida saudável, produtivo e livre de drogas. Membros que tomam medicação para doença mental da forma prescrita por um profissional de saúde são considerados limpos.



Preconceito e vergonha

... as nossas lutas com as doenças mentais e a forma como elas afetam a nossa recuperação são de fato 'questões internas'. Precisamos fazer essa distinção para assegurar que não deixemos de procurar ajuda adicional, seja por causa do estigma nas salas ou da confusão sobre a relação entre a doença mental e a recuperação.

Viver limpo, "Nosso eu físico"

Como adictos, podemos ter a tendência a comportamentos e ações que não estão alinhados com os princípios espirituais. Isto poderia, simplesmente, ser descrito como o fato de nossos corações e mentes nem sempre estarem sincronizados. Às vezes leva anos de recuperação e trabalho de Passos com um padrinho ou uma madrinha para aumentar nossas habilidades com princípios espirituais como compaixão, aceitação, empatia e gentileza. Podemos nos precipitar em julgar e agir de maneiras que discriminem aqueles que não são como nós, encontrando razões para nos afastar dos outros. Podemos perguntar para o nosso padrinho ou madrinha, ou outros amigos de NA, sobre sua experiência, força e esperança. Em NA, nosso propósito primordial é levar uma mensagem de esperança, não de julgamento.

Alguns de nós que têm desafios de saúde mental podem optar por serem cautelosos com o grau

de detalhe que revelamos ao partilhar nas reuniões sobre a nossa situação. Em vez de partilhar detalhadamente nas reuniões os aspectos em que nossa situação afeta a nossa recuperação, trabalhamos com nosso padrinho ou madrinha e membros de NA em quem confiamos. Afinal, o denominador comum entre todos nós é a recuperação. Um membro partilhou:

"Eu sofri por anos sentindo mais vergonha da minha condição de saúde mental do que jamais senti por ser um adicto. Hoje eu entendo que cuidar do meu bem-estar mental é uma parte crucial da minha recuperação como um todo e, como todas as outras coisas, o processo de fazer isso é a solução para meus desafios."

Alguns membros podem estar propensos ao isolamento devido a vergonha, e isso é verdade especialmente para aqueles que sofrem com desafios de saúde mental. Muitos de nós estamos familiarizados com o ditado: "Um adicto sozinho está em má companhia". O isolamento tende a nos levar a lugares sombrios, guiados apenas pelos nossos próprios pensamentos. Às vezes ficamos presos em uma teia de pensamentos negativos. Nas melhores circunstâncias, este tipo de pensamento pode nos estimular a ligar para o nosso padrinho ou madrinha, ou um amigo de confiança, ou nos motivar a ir para uma reunião. Em circunstâncias menos desejáveis, podemos chegar ao ponto de considerar pensamentos de nos ferirmos. Embora possa parecer impossível sair do desespero que sentimos, especialmente se surgirem pensamentos suicidas, nós devemos tomar a atitude de pedir ajuda. Precisamos sair da escuridão do isolamento e voltar a viver o programa de recuperação. Precisamos abrir mão da vergonha e do estigma. Para alguns de nós, um tratamento com profissionais de saúde mental pode ser necessário para termos condições de continuar a trabalhar nosso programa de recuperação em NA. À medida que praticamos paciência e compaixão conosco, começamos a enxergar um brilho de esperança que nos ajuda



na mudança da nossa maneira de pensar; estamos abraçando nossa recuperação novamente.

A recuperação acontece em NA

Tudo que fazemos, tudo que é importante para nós na Irmandade, se resume à nossa simples mensagem de esperança e liberdade (...). Não há ninguém tão doente ou tão saudável, tão rico ou tão pobre, tão perdido ou tão longe que não se qualifique. A mensagem está à disposição de todos nós.

*Guiding Principles**, “Tradição Cinco”

Todos os adictos são bem-vindos nas reuniões de NA, e todos são livres para ouvir a mensagem de Narcóticos Anônimos que salva vidas. Ganhamos um sentido de pertencimento quando nos identificamos com os outros nas reuniões. Estando limpos, nos esforçamos para viver na solução e praticar princípios espirituais em todas as nossas atividades. Isto não acontece pelo simples desejo; trabalhamos com um padrinho ou uma madrinha, trabalhamos os Passos e partilhamos nossa recuperação com os outros. Independente de nossos desafios de saúde mental, somos encorajados a praticar os princípios de recuperação de modo que respeite nossas crenças pessoais. O Passo Onze no livro *Funciona: como e por quê* nos lembra de “nossa absoluta e incondicional liberdade para acredi-

tar em qualquer Poder Superior que escolhermos”. A recuperação funciona para qualquer adicto que queira parar de usar e está disposto a se esforçar.

Aqueles de nós que sofrem de problemas de saúde mental podem querer negar nossa situação e correr o risco do autoengano sobre a nossa condição. A negação não irá nos ajudar. Devemos isso a nós mesmos, enfrentar os nossos medos com coragem e perseverança. Um adicto com problemas de saúde mental resumiu a própria situação dizendo: “Se eu não trabalhar em ambas – recuperação e saúde mental – eu não terei sucesso em nenhuma.” Nosso trabalho com a autoaceitação é crucial, não apenas para a nossa recuperação, mas também para nossa saúde mental. Aprendemos a encarar a vida como ela é.

O serviço é uma dádiva única, algo que ninguém pode tirar de nós. Damos e recebemos. Através do serviço, muitos de nós começamos a caminhada, por vezes longa, para nos tornarmos membros produtivos da sociedade.

Só por hoje, 1º de maio

O serviço é uma ação coletiva de trabalhar com os outros, seja em um grupo ou em um comitê de serviço. Temos que refletir honestamente se somos aptos para qualquer encargo que estejamos considerando assumir. Isso pode ir além de simplesmente atendermos aos requisitos para o

* O livro *Guiding Principles* será publicado no português do Brasil com o título “Princípios orientadores”.

encargo desejado; estamos prontos para avaliar objetivamente nossas capacidades e limitações com nossos padrinhos, madrinhas ou outro membro em recuperação. Isto é verdade para todos nós, mas pode ser especialmente importante se nossos desafios de saúde mental interferirem na nossa capacidade de servir bem em um determinado encargo. Às vezes, podemos descobrir que o serviço na esfera de grupo é a melhor opção; outras vezes, devido a nossa experiência de vida, podemos ter a convicção que um encargo em um comitê de serviço vai funcionar bem para nós. Através do autoconhecimento e do trabalho de Passos com nosso padrinho ou madrinha e nosso Poder Superior, podemos encontrar um lugar no serviço para retribuir, independentemente da nossa situação de saúde mental e medicação.

Apoiando uns aos outros

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.

*Em tempos de doença,
“Apoiando companheiros doentes”*



Uma das maneiras de apoiarmos os outros em NA é através do apadrinhamento. Apadrinhar alguém é uma demonstração de gratidão. Sempre que somos convidados a apadrinhar um membro, nos atentamos para o privilégio do apadrinhamento. Ao apadrinharmos aqueles cujas dificuldades podem ser diferentes das nossas, praticamos o amor incondicional para apoiar a recuperação dos membros e sermos a ponte entre o isolamento e a unidade, que abrange tudo e todos. Nós acolhemos qualquer membro que queira se recuperar.

Todos nos beneficiamos da empatia, escuta solidária e apoio na Irmandade. Através do amor, aprendemos a aceitar a nós mesmos pelo que somos. Aqueles de nós com problemas de saúde mental valorizam o apoio de outros adictos tanto quanto qualquer outro membro. O apoio mútuo é a unidade em ação. Em NA, nos esforçamos para assegurar que todos tenham oportunidades iguais de se recuperar. Individual e coletivamente, podemos ser uma visão de esperança e ajudar outros a encontrar a libertação da adicção.

*“Quando a Boa Vontade apoia e motiva tanto o indivíduo quanto a Irmandade, ficamos totalmente plenos e inteiramente livres.”
(Texto Básico, Narcóticos Anônimos, “Nosso símbolo”) Nem todos os adictos são iguais, mas nosso símbolo nos diz que há espaço “para todas as manifestações do indivíduo em recuperação”.*

Copyright © 2021 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Todos os direitos reservados.

World Service Office

PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999 • F 818.700.0700
www.na.org

World Service Office–Canada

Mississauga, Ontario

World Service Office–Europe

B-1050 Brussels, Belgium
T +32/2/646-6012

World Service Office–Iran

Tehran, Iran
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 9781633803350 • Portuguese (Brazil) • 1/21
WSO Catalog Item No. PB3130