

在社會中保持不使用

我們當中有很多人第一次得知匿名毒癮者互助會的康復訊息是在醫院或監獄等機構裡。無論任何情況，要從這些地方重返社會都是不容易的，特別是我們所面對的挑戰是康復所帶來的改變。對我們許多人而言，早期的康復是很困難的，要面對沒有毒品的生活是多麼的可怕。然而我們那些已安然度過早期康復的人已發現生命是有價值的。這本小冊子要帶給在醫院或監獄的你一個盼望的訊息，就是你也可以康復，並過自由的生活。我們很多人的處境也曾與你相同，嘗試過各樣的其他方法，並當中有很多人復發了，有的甚至沒有再康復的機會了。我們撰寫了這本小冊子，希望將我們所找到的成功方法與你分享。

如果你在醫院或監獄裡有機會參加會議，你可以先開始培養良好的習慣，提早來到會議，會後多逗留，儘早與其他在康復中的成癮者聯繫。如果有其他組別的 NA 成員參加你的會議，收集他們的電話號碼並與他們聯絡。剛開始與他們通話時會感到陌生，甚至覺得像個傻瓜，但因為成癮疾病的核心就是隔離，所以那第一通電話是往前的一大步。不需要等到面臨重大問題時才打電話給 NA 裡的人，大部分的 NA 成員都非常樂意盡他們的能力伸出援手。此時是你安排出院或出獄後與 NA 成員見面的最佳時候，如果你能先前就認識一些往後在會議裡將見面的人，你更能在 NA 團體裡有歸屬感。我們是經不起隔離或疏遠感的。

要在社會中保持不使用就必須採取行動。你出來的第一天就要去參加會議。養成固定參加會議的習慣是很重要的。「剛重獲自由」時的混亂和興奮會令我們不知不覺的想先暫時逃避一下責任，日後再為日常生活打拼，但這樣的合理化將導致我們很多人再度使用。成癮這個疾病的發展是全年無休的，如果沒有被中斷就是惡化。我們今天在康復上的努力無法保證我們明天的康復，認為只要下定決心，往後再去參加 NA 即可的這種想法是錯誤的，我們的心動必須有行動，並且要儘早。

如果你出來後將遷移到不同的地方，你可以向 NA 成員要會議表和當地的 NA 熱線電話號碼，他們會協助你聯絡你區域裡的 NA 組別和成員。也可以寫信到以下地址索取世界各地的會議資料：

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA

幫助關係是 NA 康復計劃中的重要部分，是一個主要的管道，讓新成員能向正在實踐康復計劃的 NA 成員得到幫助。幫助者對我們的真誠關懷和共同的成癮經驗是建基於 NA 康復的實質知識。我們發現最好是找與你同性別的幫助者。即使是暫時的，也要儘快找一個幫助者，他可以協助你實踐匿名毒癮者互助會的十二步驟和十二傳統。幫助者也可以協助你認識其他的 NA 成員，帶你去參加會議，協助你適應康復。在我們的《幫助關係》小冊子裡有更多有關的資訊。

如果要從 NA 計劃獲得幫助，我們就必須努力的去實踐十二步驟。除了定期參加會議，這些步驟是使我們從成癮中康復的基本計劃。我們發現，按部就班並不斷重複的去實踐這些步驟能防止我們再度陷入使用及其所帶來的痛苦。

NA 有各種關於康復的刊物，我們的《小白冊》和《基本文本的》*Narcotics Anonymous* 描述我們團體的康復原則，你可以透過這些刊物來認識我們的康復計劃。閱讀康復有關的刊物是我們計劃中很重要的部分，特別是當我們身邊沒有會議或其他 NA 成員。我們很多人都發現，每日閱讀 NA 的刊物能幫助我們保持積極的態度，把焦點放在康復。

當你開始參加會議時，要投入你所去的組別。你可以清理煙灰缸、幫忙準備場地、煮咖啡、做會後的打掃——這些都是讓組別能運作的必要任務。讓大家知道你願意幫忙，成為你的組別的一份子。承擔這些責任能幫助我們抵抗疏遠感的襲擊，是康復中不可獲缺的。即使這些責任似乎微不足道，但應當參

加會議而不想去時，如此的投入能幫助我們持續參加會議。

儘早建立個人的每日行動計劃。每日的行動就是對自己的康復負責。我們不使用那第一劑毒品，而要做的是：

- ★ 無論如何都不使用
- ★ 參加 NA 會議
- ★ 求你的更高的力量幫助你今天保持不使用
- ★ 打電話給你的幫助者
- ★ 閱讀 NA 的刊物
- ★ 與其他康復中的成癮者交談
- ★ 實踐匿名毒癮者互助會的十二步驟

我們已經談到一些可以幫助我們保持不使用的行動；也應該要談一些該避免的事情。在 NA 會議裡，我們常聽說必須改變現在的生活型態，意思就是無論如何，我們都不使用毒品！我們也發現，我們經不起遊逛酒吧和俱樂部，或與使用毒品的人來往。如果我們允許自己與這些過去的人和場所攪混一起，就是正在復發，因為在這個疾病裡，我們對這些誘惑是無能為力的。這些人和場所從未幫助我們保持不使用，如果認為人事已非，正是愚昧的想法。

對於一個成癮者，與其他康復中的成癮者一起的聚會是無可取代的。我們要給自己一個康復的機會，在匿名毒癮者互助會裡有很多新朋友在等著我們，而我們的前途也將充滿新的經歷。

重獲自由後，我們所面對的是一個完全不同的世界，我們當中有些人必需調整自己的期待。匿名毒癮者互助會不能奇跡般的改變我們周遭的世界，但透過我們的改變，能帶給我們希望、自由和新的生活方式。有時我們所陷入的處境與以往大同小異，但透過匿名毒癮者互助會的計劃，我們可以改變我們的反應模式。改變自己確實能使我們的生命改變。

我們要告訴你，你在匿名毒癮者互助會裡是受歡迎的。NA 已幫助上萬的成癮者保持沒有吸毒和接納自己面對現實的生活，並發展出一個很有價值的生命。



Narcotics Anonymous®

匿名毒癮者互助會

Copyright © 2015 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
版權所有

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



這是NA認可作品之翻譯版。

Narcotics Anonymous,    及 The NA Way 是
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
之註冊商標。

ISBN 978-1-63380-033-5 Chinese (Traditional) 1/15

WSO Catalog Item No. CT-3123

IP No. 23-CT

在社會中保持
不使用