

Za novopridošle

NA je neprofitno udruženje, ili društvo muškaraca i žena kojima je droga postala ozbiljan problem. Mi smo ovisnici koji se oporavljaju i koji se redovito sastaju da bi jedni drugima pomogli da ostanemo čisti. Kod nas se ništa ne naplaćuje. Jedini uvjet za članstvo je želja da se prestane s drogiranjem.

Ne moraš biti čist da bi došao ovamo, ali nakon tvog prvog sastanka preporučujemo ti da nastaviš dolaziti, i da dolaziš čist. Ne moraš čekati da se predoziraš ili završiš u zatvoru da bi dobio pomoć od NA, niti je ovisnost beznadno stanje iz kojeg nema oporavka. Moguće je izgubiti želju za drogiranjem pomoću programa Dvanaest koraka Anonimnih narkomana i uz pomoć udruženja ovisnika u oporavku.

Ovisnost je bolest koja se može dogoditi svakome. Neki od nas su se drogirali da bi u tome uživali, a neki da bi potisnuli svoje osjećaje. Neki su, pak, patili od fizičkih ili psihičkih bolesti i postali ovisni o lijekovima koje su dobivali tijekom bolesti. Neki smo zbog društva uzeli drogu par puta da bi bili cool, i kasnije shvatili da ne možemo prestati.

Mnogi od nas su pokušali pobijediti ovisnost, i ponekad je privremeno olakšanje bilo moguće, ali obično je uslijedilo još dublje propadanje.

Okolnosti zaista nisu bitne. Ovisnost je progresivna bolest poput dijabetesa. Mi smo alergični na drogu. Naš kraj je uvijek isti: zatvori, ustanove ili smrt. Ako ti je život postao nepodnošljiv i ako želiš živjeti bez prisile drogiranja, mi smo pronašli put. Ovo je Dvanaest koraka NA koje svakodnevno primjenjujemo da bi nam pomogli pobijediti našu bolest.

1. Priznali smo da smo nemoćni u odnosu na svoju ovisnost i da ne možemo upravljati svojim životima.

2. Povjerovali smo da nam Sila veća od nas samih može vratiti zdrav razum.
3. Donijeli smo odluku prepustiti svoju volju i život na brigu Bogu *kako smo ga shvatili*.
4. Temeljito smo i bez straha sastavili svoj moralni inventar.
5. Priznali smo Bogu, sebi i drugom ljudskom biću pravu prirodu svojih pogrešaka.
6. Postali smo potpuno spremni dopustiti Bogu da ukloni sve mane našeg karaktera.
7. Ponizno smo ga zamolili da ukloni naše nedostatke.
8. Načinili smo popis svih osoba koje smo povrijedili i postali smo voljni da im se iskupimo.
9. Neposredno smo se iskupili tim osobama gdje god je to bilo moguće, osim u slučaju kad bismo time povrijedili njih ili druge.
10. Nastavili smo s osobnim preispitivanjem, i kad god smo bili u krivu, odmah smo to priznali.
11. Molitvom i meditacijom težili smo poboljšati svjesni kontakt s Bogom *kako smo ga shvatili*. Molili smo samo za spoznaju Njegove volje za nas i za snagu da je provedemo u djelo.
12. Nakon što smo doživjeli duhovno buđenje kao rezultat ovih koraka, pokušali smo prenijeti ovu poruku drugim ovisnicima i primjenjivati ova načela u svemu što radimo.

Oporavak ne završava samim prestankom drogiranja. Kako apstiniramo od svih droga (i da, to se odnosi i na alkohol i marihuanu), suočavamo se s osjećajima s kojima se nikad nismo mogli uspješno nositi. Mi čak doživljavamo osjećaje koje prije nismo bili u stanju

doživjeti. Moramo postati voljni suočiti se sa starim i novim osjećajima kako se pojavljuju.

Učimo doživjeti osjećaje i shvaćamo da nas oni ne mogu povrijediti, osim ako postupamo prema njima. Ako imamo osjećaje s kojima se ne možemo nositi, umjesto da postupimo prema njima, radije nazovemo člana NA. Dijelevi osjećaje s nekim, učimo se nositi s njima. Vjerojatno je da su i drugi prolazili kroz slična iskustva i mogu nam prenijeti što je njima pomoglo. Zapamtite, ovisnik sam sa sobom je u lošem društvu.

Dvanaest koraka, sponzor i novi prijatelji pomažu nam nositi se s ovim osjećajima. U NA, naša radost se povećava kad s ostalima podijelimo dobre dane; naša tuga se umanjuje kada podijelimo loše. Po prvi put u životu više ništa ne moramo proživljavati sami. Sad kad imamo grupu, možemo razviti odnos s Višom silom koja je uvijek s nama.

Predlažemo ti da potražiš sponzora čim upoznaš članove NA. Sponzorirati novog člana je čast, i zato ne oklijevaj pitati nekoga da ti bude sponzor. Sponzorstvo je korisno iskustvo za oboje; svi smo ovdje da pomognemo i da nam se pomogne. Mi koji se oporavljamo moramo podijeliti s tobom ono što smo naučili, da bismo održali svoj rast unutar NA programa i svoju sposobnost da funkcioniramo bez droge.

Ovaj program pruža nadu. Sve što trebaš ponijeti sa sobom su želja da se prestaneš drogirati i voljnost da isprobaš novi način života.

Dolazi na sastanke, slušaj bez predrasuda, pitaj, traži brojeve telefona i koristi ih. Ostani čist samo danas.

Podsjećamo te da je ovaj program *anoniman* i da će se tvoja anonimnost najstrože poštivati. „Nas ne zanima što si i koliko si uzimao, od koga si kupovao, što si radio u prošlosti, niti koliko čega imaš. Zanima nas jedino što želiš učiniti u vezi sa svojim problemom i kako ti mi možemo pomoći.“

