

## Tulokkaalle

NA on hyötyä tavoittelematon miesten ja naisten toveriseura tai yhteisö niille, joille huumeista on muodostunut ensisijainen ongelma. Olemme toipuvia addikteja, jotka koontuvat säännöllisesti auttaakseen toinen toistaan pysymään puhtaana. Meillä ei ole liittymis- eikä jäsenmaksuja. Ainoa edellytys jäsenyydelle on halu lopettaa käyttäminen.

Sinun ei tarvitse olla puhtaana tullessasi tänne, mutta suosittelimme, että ensimmäisen kokouksen jälkeen tulet takaisin ja tulet puhtaana. Sinun ei tarvitse odottaa yliannostusta tai vankilatuomiota saadaksesi apua NA:sta – addiktio ei myöskään ole toivoton tila, josta ei voi toipua. Nimettömien Narkomaanien kahdentoista askeleen ohjelman ja toipuvien addiktien toveriseuran avulla on mahdollista voittaa halu käyttää huumeita.

Addiktio on sairaus, joka voi kohdata ketä tahansa. Jotkut meistä käyttivät huumeita, koska nautimme niistä, toiset taas tukahdutukseen tunteita, joita meillä oli. Jotkut puolestaan kärsivät ruumiillisista tai henkisistä vaivoista ja addiktoituivat sairautensa aikana määrättyihin lääkkeisiin. Jotkut meistä liittyivät huumeita käyttävään jengiin ja käyttivät muutaman kerran ”vain ollakseen jotain” ja huomasivat myöhemmin, etteivät kyenneet lopettamaan.

Monet meistä yrittivät voittaa addiktionsa ja joskus hetkellinen helpotus olikin mahdollista, mutta tavallisesti sitä seurasi jopa entistä syvempi kierre.

Olivatpa olosuhteet mitkä tahansa, ei sillä todellakaan ole merkitystä. Addiktio on paheneva sairaus, kuten sokeritauti. Olemme allergisia huumeille. Meille lopputulos on aina sama: vankilat, laitokset tai kuolema. Jos elämä on käynyt hallitsemattomaksi ja haluat elää ilman, että on pakko käyttää huumeita, niin olemme löytäneet tavan sii-

hen. Tässä ovat Nimettömien Narkomaanien kaksitoista askelta, joita käytämme päivittäin avuksi voittaaksemme sairautemme.

1. Myönsimme, että olimme voimattomia addiktiomme suhteen ja että elämämme oli käynyt hallitsemattomaksi.
2. Opimme uskomaan, että jokin itsemme suurempi voima voisi palauttaa mieleemme terveyden.
3. Teimme päätöksen luovuttaa tahtomme ja elämämme jumalan huomaan, *sellaisena kuin hänet käsitimme*.
4. Teimme perusteellisen ja pelottoman moraalisen itsetutkiskelun.
5. Myönsimme väärin tekojemme todellisen luonteen jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle.
6. Olimme täysin valmiit antamaan jumalan poistaa kaikki nämä luonteenheikkoutemme.
7. Nöyrästi pyysimme häntä poistamaan vajavuutemme.
8. Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme ihmisistä ja meissä syntyi halu hyvittää tekomme heille kaikille.
9. Hyvitimme tekojamme henkilökohtaisesti näille ihmisille milloin vain mahdollista, elleimme niin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita.
10. Jatkoimme itsetutkiskelua, ja kun olimme väärässä, myönsimme sen heti.
11. Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla syventämään tietoista yhteyttämme jumalaan *sellaisena kuin hänet käsitimme*, rukoillen vain tietoa siitä, mikä on hänen tahtonsa meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.

12. Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman addikteillemme ja toteuttaa näitä periaatteita kaikissa tomissamme.

Toipuminen ei jää pelkästään puhtaana olemiseen. Kun pidättäydymme kaikista huumeista (kyllä, tämä tarkoittaa myös alkoholia ja kannabista), joudumme kohtaamaan sellaisia tunteita, joiden kanssa emme koskaan selviytyneet menestyksellisesti. Koemme jopa tunteita, joita emme menneisydessämme kyenneet tuntemaan. Meissä täytyy syntyä halu kohdata vanhat ja uudet tunteemme sellaisina, kuin ne tulevat.

Opimme kokemaan tunteita ja tajuamme, etteivät ne voi vahingoittaa meitä, elleimme anna niiden ohjata toimiamme. Sen sijaan, että toimisimme näiden tunteiden vallassa, joita emme pysty käsittelemään, soitamme NA:n jäsenelle. Jakamalla tunteemme opimme läpikäymään niitä. On mahdollista, että muilla on ollut samantapainen kokemus, ja he voivat nähdä yhteyden kokemusten välillä ja kertoa mikä toimii heille. Muista, että yksinäinen addikti on huonossa seurassa.

Kaksitoista askelta, uudet ystävät ja kummit – kaikki nämä auttavat meitä käsittelemään näitä tunteita. NA:ssa ilomme moninkertaistuvat jakaessamme hyvät päivät ja surumme vähenevät, kun jaamme huonot. Ensimmäistä kertaa elämässämme meidän ei tarvitse kokea mitään yksin. Nyt, kun meillä on ryhmä, voimme kehittää yhteyden korkeampaan voimaan, joka voi aina olla kanssamme.

Ehdotamme, että etsit itsellesi kummin niin pian kuin tutustut jäseniin alueellasi. On etuoikeus tulla pyydetyksi uuden jäsenen kummiksi, joten älä epäröi kysyä joltakulta. Kummisuhde on palkitseva kokemus molemmille; olemme kaikki täällä auttaaksemme ja saadaksemme apua. Meidän, jotka

toivumme, on jaettava kanssasi mitä olemme oppineet, jotta ylläpitäisimme kasvumme NA-ohjelmassa ja kykyämme toimia ilman huumeita.

Tämä ohjelma tarjoaa toivon. Tullessasi sinulla on oltava vain halu lopettaa käyttäminen ja halukkuus kokeilla tätä uutta elämäntapaa.

Tule kokouksiin, kuuntele avoimin mielin, kysele, hanki puhelinnumeroita ja käytä niitä. Pysy puhtaana juuri tänään.

Saammeko vielä muistuttaa, että tämä on *anonyymi* ohjelma ja että nimettömyyttäsi varjellaan ehdottoman luottamuksellisesti. ”Emme ole kiinnostuneita siitä, mitä tai miten paljon olet käyttänyt, emmekä siitä mitä yhteyksiä sinulla on ollut. Meitä ei kiinnosta sekään, mitä olet aiemmin tehnyt eikä se, miten varakas tai köyhä olet. Meitä kiinnostaa vain se, mitä haluat tehdä ongelmallesi, ja miten me voimme auttaa.”

## Puhelinnumeroita

---

---

---

---

---

---

---

---

Kaksitoista askelta perinnettä, mukailtu uusintapainos  
AA World Services, Inc.: in luvalla

Copyright © 1995, 2000 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Kaikki oikeudet pidätetään

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: [www.na.org](http://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](http://www.na-iran.org)



Käännös NA-toveriseuran hyväksymästä kirjallisuudesta.

Narcotics Anonymous,   , ja The NA Way  
ovat Narcotics Anonymous World Services, Incorporatedin  
rekisteröityjä tavaramerkkejä.

ISBN 978-1-55776-280-1 Finnish 8/12

WSO Catalog Item No. FI-3116



**Narcotics Anonymous®**  
**Nimettömät Narkomaanit**

IP N° 16-FI

# Tulokkaalle