

## Καλώς ήρθες στους Ναρκομανείς Ανώνυμους

Καλωσόρισες στην πρώτη σου συγκέντρωση του ΝΑ. Το ΝΑ προσφέρει στους ναρκομανείς έναν τρόπο ζωής χωρίς ναρκωτικά. Εάν δεν είσαι σίγουρος για το αν είσαι ναρκομανής, μην ανησυχείς: απλά, συνέχισε να έρχεσαι στις συγκεντρώσεις μας. Θα έχεις όσο χρόνο χρειαστεί για να το ξεκαθαρίσεις.

Εάν είσαι όπως πολλοί από εμάς όταν παρακολουθήσαμε την πρώτη μας συγκέντρωση, ίσως νοιώθεις υπερβολικά νευρικός και νομίζεις ότι όλοι παρατηρούν μόνο εσένα. Εάν σου συμβαίνει αυτό, να ξέρεις ότι δεν είσαι ο μόνος. Πολλοί από εμάς νοιώσαμε το ίδιο. Λέγεται ότι «αν νοιώθεις έναν κόμπο στο στομάχι, τότε πιθανότατα έχεις έρθει στο σωστό μέρος». Συχνά λέμε ότι κανένας δεν έρχεται στο ΝΑ κατά λάθος. Οι άνθρωποι που δεν είναι ναρκομανείς δεν χάνουν τον καιρό τους με το να αναρωτιούνται αν είναι ναρκομανείς. Ούτε καν το σκέφτονται. Αν αναρωτιέσαι αν είσαι ναρκομανής ή όχι, μπορεί και να είσαι. Απλά, δώσε στον εαυτό σου λίγο χρόνο για να ακούσεις πώς ήταν τα πράγματα για μας. Ίσως ν' ακούσεις κάτι που θα σου φανεί οικείο. Δεν έχει σημασία αν δεν έχεις πάρει τα ίδια ναρκωτικά με τους άλλους. Δεν έχει σημασία τι ναρκωτικά έχεις πάρει – αν θέλεις να σταματήσεις τη χρήση, είσαι ευπρόσδεκτος. Οι περισσότεροι ναρκομανείς βιώνουμε παρόμοια συναισθήματα και βοηθάμε ο ένας τον άλλον όταν επικεντρωνόμαστε στις μοιότητες και όχι στις διαφορές μας.

Ίσως νοιώθεις απελπισία και φόβο. Ίσως νομίζεις ότι αυτό το πρόγραμμα, όπως και άλλα πράγματα που έχεις δοκιμάσει, δεν θα λειτουργήσει. Ή ίσως νομίζεις ότι θα λειτουργήσει για κάποιον άλλο, αλλά όχι για σένα, επειδή νοιώθεις ότι είσαι διαφορετικός από εμάς. Έτσι αισθανθήκαμε οι περισσότεροι όταν πρωτοήρθαμε στο ΝΑ. Κατά κάποιον τρόπο ξέραμε ότι δεν μπορούσαμε να συνεχίσουμε τη χρήση, αλλά δεν ξέραμε πώς να σταματήσουμε ή πώς να μείνουμε καθαροί. Όλοι

φοβόμασταν να αφήσουμε κάτι που είχε γίνει τόσο σημαντικό για μας. Είναι ανακούφιση να ανακαλύπτεις ότι η μόνη προϋπόθεση για να είσαι μέλος του ΝΑ είναι η *επιθυμία* να σταματήσεις να κάνεις χρήση.

Στην αρχή, οι περισσότεροι ήμασταν δύσπιστοι και φοβόμασταν να κάνουμε τα πράγματα με έναν καινούργιο τρόπο. Για το μόνο που ήμασταν σίγουροι ήταν ότι οι παλιοί μας τρόποι δεν λειτουργούσαν πια. Ακόμα και αφού μείναμε καθαροί, τα πράγματα δεν άλλαξαν αμέσως. Συχνά, ακόμη και απλές δραστηριότητες, όπως η οδήγηση ή το να κάνουμε ένα τηλέφωνο, μας φαινόταν τρομακτικές και καινούργιες, σαν να μην αναγνωρίζαμε τον εαυτό μας. Εδώ βοηθάει πραγματικά η συντροφικότητα και η υποστήριξη άλλων ναρκομανών σε ανάρρωση και αρχίζουμε να βασιζόμαστε στους άλλους για το κουράγιο που τόσο απελπισμένα χρειαζόμαστε.

Ίσως έχεις ήδη αρχίσει να σκέφτεσαι: «Ναι, αλλά...» ή «Τι θα γίνει αν...;» Ωστόσο, ακόμα κι αν έχεις αμφιβολίες, μπορείς να χρησιμοποιήσεις αυτές τις απλές προτάσεις για αρχή: Παρακολούθησε όσο πιο πολλές συγκεντρώσεις μπορείς και μάζεψε τηλέφωνα μελών του ΝΑ για να τους παίρνεις τακτικά, ειδικά όταν έχεις πολύ δυνατή επιθυμία για χρήση. Ο πειρασμός για χρήση δεν περιορίζεται μόνο στις μέρες και στις ώρες που υπάρχουν συγκεντρώσεις. Είμαστε καθαροί σήμερα, επειδή ζητήσαμε βοήθεια. Ό,τι βοήθησε εμάς, μπορεί να βοηθήσει και σένα. Έτσι λοιπόν, μη φοβηθείς να τηλεφωνήσεις σε έναν άλλο ναρκομανή σε ανάρρωση.

Ο μόνος τρόπος για να μην επιστρέψουμε στον ενεργό εθισμό είναι να μην πάρουμε το πρώτο ναρκωτικό. Το πιο φυσικό πράγμα για έναν ναρκομανή είναι να κάνει χρήση. Οι περισσότεροι από εμάς, για να καταφέρουμε την πλήρη αποχή από ουσίες που αλλάζουν την ψυχική και διανοητική μας κατάσταση, έπρεπε να κάνουμε δραστηκές αλλαγές σε επίπεδο σωματικό, συναισθηματικό και πνευματικό. Τα Δώδεκα Βήματα του ΝΑ μάς προσφέρουν έναν τρόπο για να αλλάξουμε.

Όπως είπε κάποιος: «Μπορεί να καταφέρεις να καθαρίσεις, απλά και μόνο με το να έρχεσαι στις συγκεντρώσεις. Αν όμως θέλεις να μείνεις καθαρός και να αποκτήσεις την εμπειρία της ανάρρωσης, θα χρειαστεί να δουλέψεις τα Δώδεκα Βήματα.» Αυτό είναι κάτι που δεν μπορούμε να το κάνουμε μόνοι μας. Στην Αδελφότητα του ΝΑ υποστηρίζουμε ο ένας τον άλλο στις προσπάθειές μας να μαθαίνουμε και να εξασκούμαστε σε έναν καινούργιο τρόπο ζωής, που μας κρατά υγιείς και ελεύθερους από ναρκωτικά.

Στην πρώτη σου συγκέντρωση, θα συναντήσεις ανθρώπους με διάφορους χρόνους καθαρότητας. Ίσως αναρωτηθείς πώς κατάφεραν να μείνουν καθαροί τόσο καιρό. Εάν συνεχίσεις να έρχεσαι στις συγκεντρώσεις του ΝΑ και μείνεις καθαρός, θα καταλάβεις πώς λειτουργεί. Υπάρχει αμοιβαίος σεβασμός και ενδιαφέρον μεταξύ των ναρκομανών σε ανάρρωση, επειδή όλοι χρειάστηκε να ξεπεράσουμε τη μιζέρια του εθισμού. Αγαπάμε και υποστηρίζουμε ο ένας τον άλλο στην ανάρρωσή μας. Το πρόγραμμα του ΝΑ αποτελείται από πνευματικές αρχές που μας βοηθούν να μείνουμε καθαροί. Κανείς δεν θα απαιτήσει κάτι από εσένα, αλλά θα σου προταθούν πολλά πράγματα. Αυτή η αδελφότητα μάς προσφέρει τη δυνατότητα να σου δώσουμε αυτό που έχουμε βρει: έναν τρόπο να ζούμε καθαροί. Ξέρουμε ότι «μπορούμε να κρατήσουμε αυτό που έχουμε μόνο χαρίζοντάς το!»

Καλωσόρισες, λοιπόν! Χαιρόμαστε που κατάφερες να φτάσεις εδώ και ελπίζουμε να αποφασίσεις να μείνεις. Είναι σημαντικό για σένα να ξέρεις ότι θα ακούσεις τη λέξη «Θεός» να αναφέρεται στις συγκεντρώσεις του ΝΑ. Αναφερόμαστε σε μία Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς που κάνει δυνατό αυτό που φαινόταν αδύνατο. Βρήκαμε αυτή τη Δύναμη εδώ: στο ΝΑ, στο πρόγραμμα, στις συγκεντρώσεις και στους ανθρώπους. Αυτή είναι η πνευματική αρχή που έχει λειτουργήσει για μας ώστε να μπορούμε να ζούμε ελεύθεροι από ναρκωτικά, μία μέρα τη φορά – και όταν μία μέρα είναι πάρα πολύ, τότε πέντε λεπτά τη φορά. Μπορούμε να κάνουμε μαζί αυτό που δεν

μπορούσαμε να κάνουμε μόνοι μας. Σε προσκα-  
λούμε να χρησιμοποιήσεις τη δική μας δύναμη  
κι ελπίδα, μέχρι να αποκτήσεις τη δική σου. Θα  
έρθει ο καιρός που κι εσύ μπορεί να θελήσεις να  
μοιραστείς με κάποιον άλλο αυτό που σου δόθηκε  
απλόχερα.

**ΣΥΝΕΧΙΣΕ ΝΑ ΕΡΧΕΣΑΙ – ΔΟΥΛΕΥΕΙ!**

## Τηλέφωνο τοπικής γραμμής βοήθειας του NA:

---

---

---

Copyright © 2005 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Όλα τα δικαιώματα είναι κατοχυρωμένα




World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
Tel. (818) 773-9999  
Fax (818) 700-0700  
Website: www.na.org

World Service Office–EUROPE  
48 Rue de l'Eté  
B-1050 Brussels, Belgium  
Tel. +32/2/646-6012  
Fax +32/2/649-9239

World Service Office–CANADA  
150 Britannia Rd. E. Unit 21  
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada  
Tel. (905) 507-0100  
Fax (905) 507-0101



Μετάφραση βιβλιογραφίας εγκεκριμένη από  
την αδελφότητα του NA.

Τα 'Narcotics Anonymous',    και

'The NA Way' είναι σήματα κατατεθέντα του  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1-55776-595-2

Greek

6/05

WSO Catalog Item No. GR-3122



**Narcotics Anonymous®**  
**Ναρκομανείς Ανώνυμοι**

IP No 22-GR

## Καλώς ήρθες στους Ναρκομανείς Ανώνυμους

Αυτό το φυλλάδιο έχει γραφτεί  
για να απαντήσει μερικές από τις  
ερωτήσεις σου, που αφορούν το  
πρόγραμμα των Ναρκομανών  
Ανώνυμων. Το μήνυμά μας είναι  
πολύ απλό: Έχουμε βρει έναν  
τρόπο να ζούμε χωρίς να κάνουμε  
χρήση και είναι χαρά μας να τον  
μοιραζόμαστε με οποιοδήποτε  
έχει πρόβλημα με τα ναρκωτικά.