

Μένοντας έξω καθαροί

Πολλοί από εμάς ακούσαμε για πρώτη φορά το μήνυμα της ανάρρωσης των Ναρκομανών Αωνύμων ενώ βρισκόμασταν σε κάποια κλινική ή άλλο ίδρυμα. Η μετάβαση από αυτά τα μέρη στον έξω κόσμο δεν είναι σε καμιά περίπτωση εύκολη. Αυτό γίνεται ιδιαίτερα φανερό όταν έχουμε να αντιμετωπίσουμε τις αλλαγές που μας φέρνει η ανάρρωση. Για πολλούς από εμάς η αρχή της ανάρρωσης ήταν δύσκολη. Η προοπτική μιας ζωής χωρίς ναρκωτικά μπορεί να είναι πολύ τρομακτική. Όσοι όμως τα καταφέραμε τον πρώτο καιρό, ανακαλύψαμε μια ζωή που αξίζει να τη ζεις. Αυτό το φυλλάδιο προσφέρεται σαν μήνυμα ελπίδας σ' εκείνους από σας που βρίσκονται τώρα σε κάποια κλινική ή ίδρυμα: μπορείτε κι εσείς να αναρρώσετε και να ζήσετε ελεύθερα. Αρκετοί από μας έχουμε βρεθεί στη θέση που είστε εσείς σήμερα. Δοκιμάσαμε διάφορους τρόπους και πολλοί από εμάς υποτροπίασαν, κάποιοι μάλιστα χωρίς άλλη ευκαιρία για ανάρρωση. Γράψαμε αυτό το φυλλάδιο για να μοιραστούμε μαζί σας τον τρόπο που δούλεψε για μας.

Αν έχεις τη δυνατότητα να παρακολουθείς συγκεντρώσεις ενώ βρίσκεσαι σε κλινική ή σε ίδρυμα, αυτή είναι η κατάλληλη στιγμή για να αναπτύξεις καινούργιες καλές συνήθειες. Να έρχεσαι νωρίς και να μένεις όσο περισσότερο γίνεται και μετά τη συγκέντρωση. Απόκτησε επαφές με ναρκομανείς σε ανάρρωση, το συντομότερο δυνατόν. Αν εκεί που παρακολουθείς συγκεντρώσεις παρευρίσκονται μέλη από άλλες ομάδες του ΝΑ, ζήτησε τα τηλεφώνά τους και χρησιμοποίησέ τα. Ίσως αρχικά να σου φανεί περίεργο ή και ανόητο το να τηλεφωνήσεις. Δεδομένου, όμως, ότι η απομόνωση είναι στον πυρήνα της αρρώστιας του εθισμού, αυτό το πρώτο τηλεφώνημα είναι ένα μεγάλο βήμα μπροστά. Δεν χρειάζεται να περιμένεις να προκύψει ένα μεγάλο πρόβλημα, για να τηλεφωνήσεις σε κάποιον στο ΝΑ. Τα πιο πολλά μέλη είναι ιδιαίτερα πρόθυμα να βοηθήσουν με όποιο τρόπο μπορούν. Έτσι θα έχεις και μια καλή

ευκαιρία για να κανονίσεις με ένα μέλος του ΝΑ να συναντηθείτε μόλις πάρεις το εξιτήριό σου. Αν έχεις ήδη γνωριστεί με κάποιους απ' αυτούς που θα συναντήσεις αργότερα στις συγκεντρώσεις όταν βγεις, θα σε βοηθήσει να αισθανθείς μέλος της Αδελφότητας του ΝΑ. Δεν έχουμε την πολυτέλεια να είμαστε ή να νοιώθουμε απομονωμένοι.

Για να μείνεις έξω καθαρός χρειάζεται να μπεις σε δράση. Όταν βγεις πήγαινε σε μια συγκέντρωση, την πρώτη κιόλας μέρα. Είναι σημαντικό να σου γίνει συνήθεια το να πηγαίνεις τακτικά στις συγκεντρώσεις. Ο ενθουσιασμός και η ταραχή που νοιώθουμε μόλις βγαίνουμε από το ίδρυμα έχει κάνει μερικούς από εμάς να σκεφτούμε ότι χρειαζόμαστε διακοπές από τις υποχρεώσεις μας, προτού επανέλθουμε στις ασχολίες της καθημερινής ζωής. Αυτού του είδους η εκλογίκευση έχει οδηγήσει πολλούς από μας πίσω στη χρήση. Ο εθισμός είναι μια αρρώστια που δεν κάνει διακοπές. Αν δεν αναχαιτιστεί, χειροτερεύει. Αυτά που κάνουμε για την ανάρρωσή μας σήμερα, δεν εξασφαλίζουν την ανάρρωσή μας και αύριο. Είναι λάθος να θεωρούμε ότι απλά αρκεί η καλή μας πρόθεση να περάσουμε κάποια στιγμή απ' το ΝΑ. Πρέπει να στηρίζουμε τις προθέσεις μας με δράση. Όσο νωρίτερα τόσο το καλύτερο.

Αν πρόκειται να ζήσεις σε άλλη πόλη αφού πάρεις το εξιτήριό σου, ζήτησε από τα μέλη του ΝΑ μια λίστα συγκεντρώσεων και το τηλέφωνο του ΝΑ στην καινούργια σου περιοχή. Θα σε βοηθήσουν να έρθεις σε επαφή με ομάδες και μέλη του ΝΑ στον τόπο που θα ζήσεις. Μπορείς ακόμα να ζητήσεις πληροφορίες για συγκεντρώσεις σ' όλο τον κόσμο γράφοντας στο:

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

Η σχέση υποστήριξης είναι ζωτικό κομμάτι του προγράμματος ανάρρωσης του ΝΑ. Είναι μία από τις κύριες διαδικασίες, μέσα απ' την οποία οι νεοφερμένοι μπορούν να ωφεληθούν από την εμπει-

ρία των μελών του ΝΑ που ζουν το πρόγραμμα. Οι υποστηρικτές συνήθως διαθέτουν γνώσιο ενδιαφέρον για μας, κοινά βιώματα ως προς τον εθισμό και βαθιά γνώση της ανάρρωσης του ΝΑ. Η εμπειρία έχει δείξει ότι το πρόγραμμα δουλεύει καλύτερα με υποστηρικτή του ίδιου φύλου. Διάλεξε έναν υποστηρικτή, έστω και προσωρινό, όσο πιο γρήγορα μπορείς. Ο υποστηρικτής σε βοηθά να δούλεψεις τα Δώδεκα Βήματα και τις Δώδεκα Παραδόσεις του ΝΑ. Ο υποστηρικτής μπορεί επίσης να σου γνωρίσει άλλα μέλη του ΝΑ, να σε πάει σε συγκεντρώσεις και να σε βοηθήσει να αισθανθείς πιο άνετα στην ανάρρωση. Το φυλλάδιο *Sponsorship* περιέχει περισσότερες πληροφορίες πάνω σ' αυτό το θέμα.

Αν θέλουμε τα οφέλη του προγράμματος του ΝΑ πρέπει να δούλεψουμε τα Δώδεκα Βήματα. Παράλληλα με την τακτική παρακολούθηση συγκεντρώσεων, τα βήματα είναι βασικό κομμάτι του προγράμματος της ανάρρωσης από τον εθισμό. Η εμπειρία μάς έχει δείξει ότι το να δούλεψουμε τα βήματα με τη σειρά τους και να τα ξαναδουλεύουμε συνεχώς μάς κρατά μακριά από την υποτροπή, τον ενεργό εθισμό και τη μιζέρια που τον συνοδεύει.

Το ΝΑ διαθέτει μεγάλη ποικιλία κειμένων ανάρρωσης. Στο Μικρό Λευκό Βιβλιαράκι και στο Βασικό μας Κείμενο, *Narcotics Anonymous*, περιέχονται οι αρχές της αδελφότητάς μας, βάσει των οποίων αναρρώνουμε. Γνώρισε το πρόγραμμα μέσα από τη βιβλιογραφία μας. Το να διαβάζεις κείμενα ανάρρωσης είναι πολύ σημαντικό κομμάτι του προγράμματος, ειδικά όταν δεν έχεις πρόσβαση σε συγκεντρώσεις ή δεν έχεις επικοινωνία με άλλα μέλη. Πολλούς από εμάς η ανάγνωση της βιβλιογραφίας του ΝΑ σε καθημερινή βάση μάς βοηθάει να διατηρούμε θετική στάση και να επικεντρωνόμαστε στην ανάρρωση.

Όταν αρχίσεις πια να πηγαίνεις τακτικά στις συγκεντρώσεις, καλό θα είναι να συμμετέχεις ενεργά. Το άδειασμα των σταχτοδοχείων, η βοήθεια στο στήσιμο, η υπηρεσία του καφενείου, ο καθαρισμός του χώρου μετά τη συγκέντρωση –

όλες αυτές οι δουλειές είναι απαραίτητες για να λειτουργήσει μια ομάδα. Δείξε ότι είσαι πρόθυμος να βοηθήσεις και γίνε μέρος της ομάδας. Η ανάληψη τέτοιων ευθυνών είναι απαραίτητο κομμάτι της ανάρρωσης και βοηθάει να ξεπερνάμε την αίσθηση της απομόνωσης, που μπορεί να μας κυριεύσει. Τέτοιες δεσμεύσεις, όσο μικρές και να φαίνονται, μας βοηθούν να παρακολουθούμε συγκεντρώσεις σε σταθερή βάση όταν δεν θέλουμε να πάμε ενώ το χρειαζόμαστε.

Μπορείς από την αρχή κιόλας να βάλεις στη ζωή σου ένα πρόγραμμα καθημερινής δράσης. Με την καθημερινή δράση παίρνουμε εμείς την ευθύνη της ανάρρωσής μας. Αντί για χρήση ναρκωτικών, κάνε τα παρακάτω:

- ★ Μην κάνεις χρήση ό,τι και να γίνει
- ★ Πήγαινε σε μια συγκέντρωση του ΝΑ
- ★ Ζήτησε από την Ανώτερή σου Δύναμη να σε κρατήσει και σήμερα καθαρό
- ★ Τηλεφώνησε στον άνθρωπο που σε υποστηρίζει
- ★ Διάβασε βιβλιογραφία του ΝΑ
- ★ Μίλα με άλλους ναρκομανείς σε ανάρρωση
- ★ Δούλεψε τα Δώδεκα Βήματα των Ναρκομανών Αωνύμων

Μέχρι τώρα, έχουμε αναφερθεί σε κάποια από τα πράγματα που κάνουμε για να μένουμε καθαροί. Συχνά ακούμε στις συγκεντρώσεις ότι πρέπει να αλλάξουμε τον παλιό τρόπο ζωής. Κατ' αρχήν, αυτό σημαίνει ότι δεν κάνουμε χρήση σε καμία περίπτωση! Έχουμε επίσης δει ότι δεν μπορούμε να συχνάζουμε σε μπαρ ή κλαμπ και να συναναστρεφόμαστε ανθρώπους που κάνουν χρήση. Όταν επιτρέπουμε στον εαυτό μας να γυροφέρνει παλιούς φίλους από τη χρήση και στέκια, προετοιμάζουμε το έδαφος για υποτροπή. Είμαστε ανίσχυροι σε ό,τι έχει να κάνει με την αρρώστια του εθισμού. Οι άνθρωποι αυτοί και αυτά τα μέρη ποτέ δεν μας βοήθησαν να μείνουμε καθαροί. Είναι ανόητο να νομίζουμε ότι τώρα θα είναι αλλιώς.

Για έναν ναρκομανή, τίποτα δεν μπορεί να αντικαταστήσει μια αδελφότητα ανθρώπων που είναι ενεργά δεσμευμένοι με την ανάρρωση. Είναι σημαντικό να δώσουμε μια ευκαιρία στον εαυτό μας και στην ανάρρωσή μας. Στους Ναρκομανείς Ανώνυμους μας περιμένουν πολλοί καινούργιοι φίλοι και μια ζωή γεμάτη πλούσιες εμπειρίες.

Μερικοί από εμάς, αφού πήραμε εξιτήριο, βρεθήκαμε μπροστά σε μία τελείως διαφορετική πραγματικότητα που μας ανάγκασε να αναπροσαρμόσουμε τις προσδοκίες μας. Οι Ναρκομανείς Ανώνυμοι δεν μπορούν να κάνουν θαύματα και να αλλάξουν τον κόσμο γύρω μας. Μας προσφέρουν, όμως, ελπίδα, ελευθερία κι έναν τρόπο να ζούμε διαφορετικά μέσα στον κόσμο αλλάζοντας τον εαυτό μας. Μπορεί να βρεθούμε αντιμέτωποι με καταστάσεις παρόμοιες με αυτές που ξέραμε, όμως, μέσα απ' το πρόγραμμα του ΝΑ, μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο που αντιδρούμε σ' αυτές. Αλλάζοντας τον εαυτό μας πράγματι αλλάζει και η ζωή μας.

Να ξέρεις ότι είσαι ευπρόσδεκτος στους Ναρκομανείς Ανώνυμους. Το ΝΑ έχει βοηθήσει εκατοντάδες χιλιάδες ναρκομανείς να ζήσουν καθαροί, να αποδεχτούν τη ζωή με τους όρους της και να φτιάξουν μια ζωή που αληθινά αξίζει.



Narcotics Anonymous®
Ναρκομανείς Ανώνυμοι

IP No 23-GR

**Μένοντας
έξω καθαροί**

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'Été
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 ΝΑ.

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

ISBN 1-55776-596-0

Greek

6/05

WSO Catalog Item No. GR-3123