



Narcotics Anonymous®

Narkotik Anonimus

BAGI MEREKA  
YANG DALAM  
PERAWATAN

## BAGI MEREKA YANG DALAM PERAWATAN

Tujuan pamflet ini disusun adalah untuk memperkenalkan anda kepada pemulihan dalam program Narkotik Anonimus. Tulisan ini menghadirkan cerita pengalaman dari para pecandu yang sekarang ini sedang menjalani pemulihan di NA. Ketika anda berada di dalam panti rehabilitasi, anda mungkin sudah pernah mempelajari sesuatu mengenai penyakit adiksi dan mengenai Duabelas Langkah dari Narkotik Anonimus. Perawatan atau Panti Rehabilitasi dapat menolong anda untuk memulai kehidupan yang bebas dari drugs. Dukungan dari para pecandu lain yang juga sedang menjalani pemulihan dan program pemulihan yang berkesinambungan serta menerapkan Duabelas Langkah NA dapat membantu anda untuk mempertahankan kehidupan yang bebas dari penggunaan drugs. Di pamflet ini, kami menawarkan beberapa usulan untuk menolong anda melewati masa transisi di antara perawatan atau panti rehabilitasi dan pemulihan untuk seterusnya di Narkotik Anonimus.

Copyright © 2010 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Semua Hak Dilindungi

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



Ini adalah terjemahan literatur yang telah disetujui  
oleh Persaudaraan NA.

Narcotics Anonymous,    dan The NA Way  
Merek Terdaftar  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-376-1

Indonesian

6/10

WSO Catalog Item No. ID-3117

### Apakah Program Narkotik Anonimus Itu?

Narkotik Anonimus adalah sebuah program pemulihan dari penyakit adiksi. Program ini adalah untuk pecandu manapun yang ingin berhenti dari menggunakan drugs. Di Narkotik Anonimus, kita percaya bahwa kita dapat menolong satu sama lain untuk bertahan bersih dengan menggunakan garis panduan yang sederhana. Garis panduan kita adalah Duabelas Langkah dan Duabelas Tradisi NA; di mana prinsip-prinsip yang melandasi pemulihan kita terdapat.

Karena kita meyakini bahwa para pecandu adalah penolong terbaik untuk pecandu lain,

Narkotik Anonimus tidak memiliki konselor profesional atau terapis. Tidak ada biaya untuk keanggotaan. Pertemuan-pertemuan NA-di mana para pecandu berbagi mengenai pengalaman, kekuatan, dan harapan-biasanya diadakan secara rutin. Ini adalah salah satu sarana kita untuk mendukung satu sama lain dalam pemulihan.

## Pemulihan Di Narkotik Anonimus

Narkotik Anonimus diperuntukkan bagi pecandu manapun yang menginginkan pemulihan dari penyakit adiksi. Jika anda sekarang berada dalam sebuah panti rehabilitasi, ada kemungkinan anda masuk ke tempat tersebut dengan suatu alasan selain dari keinginan untuk berhenti menggunakan drugs. Apapun niat pertama anda yang telah mendorong untuk memasuki panti rehabilitasi, apabila anda ingin berhenti menggunakan drugs dan meneruskan pemulihan anda, Narkotik Anonimus mungkin adalah sebuah program untuk anda.

Ketika kita berhenti menggunakan drugs, sebagian dari kita mulai membandingkan diri kita dengan pecandu lain. Perhatian kita menjadi terpaut lebih pada perbedaan daripada persamaan di antara kita. Dengan hanya melihat perbedaan semata, kita akan mudah untuk berpikir bahwa kita tidak mempunyai tempat di NA.

Salah satu sifat yang menonjol dari penyakit adiksi adalah timbulnya penyangkalan. Penyangkalan menghalangi kita dari melihat kenyataan diri dan penyakit kita secara utuh. Perasaan bahwa kita berbeda dengan pecandu lain adalah perwujudan dari penyangkalan ini. Akan sedikit menolong apabila kita secara jujur melihat ketidakterkendalian hidup kita sebagai akibat penggunaan drugs kita. Kita melihat terutama pada hubungan pribadi kita, pekerjaan kita, kondisi kehidupan kita,

dan tanggungjawab keuangan kita. Daripada menengang masa-masa yang terasa indah ketika kita menggunakan drugs, coba untuk mengingat ketika kita berkata seperti, "Apa gunanya saya ada di sini? Kenapa saya sampai merasa seperti ini? Sudah berapa lama sejak drugs ini tidak lagi bekerja seperti yang saya inginkan?"

Pada akhirnya, kita semua akan berhadapan dengan satu pertanyaan sederhana, "Apakah saya mau berhenti menggunakan drugs?" Banyak dari kita yang tidak mampu untuk langsung menjawab pertanyaan ini. Akan tetapi, ketika kita dengan penuh kesediaan dan kejujuran memandang ke masa lalu kita, kita menemukan banyak alasan untuk berhenti menggunakan drugs. Jawaban anda atas pertanyaan ini dapat menentukan arah masa depan pemulihan anda.

Penyakit adiksi bersifat progresif. Pengalaman kita pada masa aktif sebagai pecandu membuktikan hal ini. Penggunaan drugs yang berterusan menghancurkan jasmani, pikiran, dan rohani kita. Kita percaya bahwa, untuk para pecandu, penggunaan drugs yang berkepanjangan akan berakibat penjara, institusi, atau maut. Menembus tabir penyangkalan akan memberi kita gambaran yang jelas mengenai kehancuran dalam hidup kita. Dengan mengetahui hal ini, kita dapat mencari solusi dari masalah kita.

Kita belajar bahwa kita tidak berdaya terhadap adiksi kita. Penggunaan drugs adalah salah satu unsur dari penyakit adiksi ini, walaupun penyakit ini merusak semua bagian dari kehidupan kita. Kita memulai pemulihan ketika kita menahan diri dari menggunakan semua jenis drugs. Mengakui ketidakberdayaan kita adalah sebuah penyerahan, suatu pengakuan bahwa kita tidak mengetahui solusi dari masalah-masalah kita. Penyerahan dimulai sejalan dengan kesediaan

kita untuk mempertimbangkan pemikiran-pemikiran baru. Kita bisa meminta pertolongan dan menerimanya pada saat itu ditawarkan.

*“Pada awalnya saya sulit untuk menyerah kepada kenyataan bahwa saya ini tidak berdaya terhadap adiksi saya. Dengan penyerahan, saya menjadi lebih bertanggungjawab untuk segala tindakan saya. Saya adalah seseorang yang selalu menyalahkan faktor luar atas masalah-masalah saya. Saya kemudian belajar bahwa saya harus bertanggungjawab jika saya ingin tetap bersih dan pulih. Karena saya telah mengaku bahwa saya tidak berdaya, saya sadar bahwa saya memerlukan pertolongan yang telah ditawarkan oleh para anggota NA. Saya harus bersedia untuk melakukan hal-hal yang memang diperlukan untuk dapat pulih.”*

Kita telah belajar bahwa kita mesti bertanggungjawab atas pemulihan kita sendiri. Ini berarti bahwa kita harus berinisiatif mengambil tindakan. Tidak ada orang lain yang akan melakukannya untuk kita. Kita harus belajar bagaimana kita dapat mengurus diri kita sendiri.

Kami menyarankan, apabila memungkinkan, agar anda menghadiri pertemuan Narkotik Anonimus selagi anda masih berada di dalam perawatan. Berbicaralah dengan pecandu lain dan bertanyalah pada mereka. Teman-teman yang anda dapatkan sekarang akan menjadi bagian dari pendukung anda ketika keluar dari panti rehabilitasi nantinya. Kami juga menyarankan agar anda meluangkan waktu untuk membaca materi bacaan Narkotik Anonimus yang ada ketika anda berada di panti rehabilitasi. Sepanjang program perawatan, anda mungkin akan diberi kesempatan untuk menghadiri pertemuan NA di luar. Dapatkan nomor telepon dari anggota NA yang anda temui di pertemuan. Lama kelamaan, anda akan mengembangkan sebuah jaringan dukungan dengan pecandu-pecandu

lain dalam pemulihan. Membiasakan diri dengan NA dan berkenalan dengan beberapa anggota akan menolong untuk membuat transisi dari panti rehabilitasi menjadi sedikit lebih mudah.

## Setelah Perawatan

Ketika saatnya datang untuk meninggalkan panti rehabilitasi, sebagian besar pecandu akan merasakan berbagai emosi yang bercampur-aduk dan kadang membuatnya kewalahan. Ketakutan akan kembali ke adiksi aktif mungkin adalah yang paling menonjol. Kembali ke lingkungan keluarga, pekerjaan, dan pergaulan mungkin akan menimbulkan berbagai perasaan yang tidak pasti, perasaan bersalah, atau rendah diri. Tanpa adanya lagi perlindungan dari drugs, mengarungi hidup dengan segala kenyataannya menjadi suatu pengalaman baru dan kadang menakutkan. Anda mungkin akan sering meragukan diri anda sendiri ketika harus berhadapan dengan situasi yang baru dalam pemulihan. Kami menganjurkan anda untuk banyak bertanya dan berbagi mengenai perasaan anda dengan anggota lain di Narkotik Anonimus. Sebagian besar dari kami telah mengalami perasaan-perasaan dan keadaan yang serupa di awal pemulihan.

*“Ketika tiba saatnya bagi saya untuk meninggalkan panti rehabilitasi, saya merasa ketakutan dan sendirian. Saya akan meninggalkan sebuah tempat yang aman. Bagaimana saya akan bisa bertahan bersih? Seorang anggota Narkotik Anonimus menyarankan agar saya segera datang ke pertemuan NA begitu saya keluar. Ia mengatakan bahwa saya tidak akan pernah sendirian apabila saya tidak menginginkannya. Dia menyarankan agar saya berbagi mengenai perasaan saya dan mendapatkan beberapa nomor telepon untuk*

*dihubungi. Ia menceritakan kepada saya bagaimana ia merasakan hal yang sama dengan saya ketika baru keluar dari panti rehabilitasi. Setelah berbicara dengannya, saya tidak merasa terlalu kesepian lagi. Sebagian dari ketakutan saya untuk meninggalkan panti rehabilitasi hilang begitu berbicara dengan pecandu yang ini."*

Sementara banyak juga pecandu yang merasa terlalu percaya diri mengenai kemampuan mereka untuk bertahan bersih sendiri. Seringkali perasaan mapan yang sebenarnya keliru menjadi terbentuk dalam diri seorang pecandu di lingkungan perawatan yang memang terlindung dan aman. Akan tetapi sikap percaya diri yang berlebihan ini bisa menjadi berbahaya. Berpikir bahwa "Saya tidak memerlukan pertolongan siapa-siapa" seringkali membawa kita kembali ke penggunaan drugs kembali ke adiksi aktif. Mengakui kelemahan kita akan membantu terwujudnya kesediaan untuk mempersiapkan ketamatan kita dari program perawatan. Kami menyarankan anda untuk menyusun sebuah rencana yang jelas sebelum meninggalkan panti rehabilitasi. Berikut ini adalah beberapa usulan berdasarkan apa yang telah bekerja bagi kami:

- Mengambil keputusan bahwa apapun yang terjadi hari ini saya tidak akan menggunakan drugs.
- Menghubungi beberapa anggota Narkotik Anonimus dan memberi tahu mereka bahwa anda akan meninggalkan panti rehabilitasi.
- Merencanakan untuk pergi ke pertemuan pada hari itu. Ceritakanlah dalam pertemuan itu bahwa anda adalah seorang pendatang baru.
- Perkenalkan diri anda dan berbincanglah dengan anggota NA lain sebelum dan sesudah pertemuan.

*"Saya ingat berada di pertemuan NA pertama saya ketika sedang berada di sebuah rumah sakit. Saya terlalu ketakutan untuk berbicara di pertemuan itu, jadi saya hanya mendengarkan. Saya mendengar pecandu-pecandu berbicara mengenai bagaimana mereka menggunakan drugs dan mengenai pemulihan mereka. Beberapa telah menggunakan drugs dengan cara yang mirip dengan saya. Saya mulai percaya mengenai apa yang mereka katakan mengenai pemulihan mereka. Setelah saya meninggalkan pusat perawatan itu, saya langsung pergi ke sebuah pertemuan. Hari ini, saya masih mengikuti program pemulihan seperti yang dijelaskan di Buku Putih. Program pemulihan ini bekerja untuk saya, dan saya menyukai apa yang dihasilkannya. Seperti inilah cara merasakan yang saya inginkan sedari dulu. Kenyamanan yang tidak mungkin lagi saya peroleh dari drugs berada di sini di program Narkotik Anonimus."*

## Meneruskan Masa Transisi

Apabila anda telah mengikuti beberapa dari saran-saran di atas anda sudah membangun permulaan yang baik dalam membangun sebuah sistem pendukung. Sekarang anda bisa membuat rencana untuk pemulihan anda seterusnya. Pertama-tama datanglah ke sebanyak mungkin pertemuan sebisa anda dan pilihlah beberapa pertemuan yang akan anda hadiri secara rutin. Beberapa anggota datang ke pertemuan setiap hari selama sembilan puluh hari setelah keluar dari perawatan. Gunakanlah daftar nomor telepon yang telah anda miliki dan hubungi para anggota persaudaraan NA. Hal-hal inilah yang telah membantu kita untuk bertahan bersih.

Hubungan dengan seorang sponsor adalah perwujudan dari keyakinan kita bahwa pecandu adalah penolong yang terbaik untuk pecandu lain dalam pemulihan. Seorang sponsor adalah

pecandu lain dalam pemulihan yang dapat menolong kita mempelajari Duabelas Langkah Narkotik Anonimus. Seringkali sponsor kita memberikan perhatian dan dukungan pribadi yang kita butuhkan untuk belajar bertahan bersih dan menjalani kehidupan tanpa drugs. Anda dapat mencari sponsor dengan mendengarkan secara seksama pecandu-pecandu yang berbagi dalam pertemuan dan mempertimbangkan siapa dari mereka yang memiliki program pemulihan seperti yang anda inginkan. Jika anda belum mempunyai sponsor, kita menyarankan anda untuk mendapatkannya segera.

*“Hubungan dengan seorang sponsor adalah penting. Saya membuat perjanjian dengan seorang pecandu bahwa saya akan meneleponnya setiap hari. Saya akan menceritakan padanya apa yang ada di pikiran saya, dan mencoba untuk jujur mengenainya. Ia menolong saya untuk mengerjakan Duabelas Langkah. Hubungan saya dengan sponsor ini memberikan saya begitu banyak, melebihi dari yang saya sangka. Ia berada di samping saya di masa-masa indah dalam proses penemuan diri saya kembali. Ia juga berada di samping saya ketika saya sedang merasakan penderitaan emosi yang luar biasa. Suatu hal yang sering diucapkannya adalah ‘Hiduplah dalam hari ini saja; segalanya pasti akan menjadi lebih baik.’ Di pertemuan-pertemuan yang kita hadiri bersama, ia akan duduk disamping saya.”*

Apabila anda sudah mempunyai seorang sponsor, perbanyaklah hubungan dengannya dan buatlah rencana untuk bertemu muka. Walaupun sponsor anda mungkin memberikan dukungan dan bimbingan yang baik dalam pemulihan anda, sponsor anda tidak akan mempertahankan kebersihan anda. Kita sendiri masih bertanggungjawab sepenuhnya atas pemulihan pribadi kita.

## Pengalaman Di Awal Pemulihan

Pengalaman di awal pemulihan bisa bermacam-macam. Ada anggota-anggota yang menyukai masa-masa ini. Ada juga yang mengingatnya sebagai waktu yang penuh penderitaan dan kebingungan, dengan kerap terjadinya perubahan drastis yang muncul dengan tanpa disangka-sangka. Apapun yang terjadi di pemulihan anda atau yang anda rasakan, kita tahu bahwa menggunakan drugs tidak akan membuatnya menjadi lebih baik.

Ketika kita berbicara mengenai diri kita sendiri dan berbagi mengenai perasaan kita, kita menemukan persamaan dengan pecandu lain dalam pemulihan. Penting bagi kita untuk berbagi mengenai perasaan dan pengalaman kita sendiri. Orang lain tidak akan dapat menolong jika kita tidak memberitahu mereka apa yang kita rasakan. Dengan bertanya kepada anggota NA lain kita mengundangnya untuk berbagi mengenai pengalaman mereka. Program Narkotik Anonimus menolong kita untuk menolong diri sendiri dalam pemulihan.

*“Setelah pertemuan selesai, beberapa anggota NA berbagi pengalaman dengan saya. Di pertemuan itu saya berkenalan dengan orang-orang yang masih menjadi teman sampai sekarang. Saya belajar cara baru untuk menjalani kehidupan tanpa menggunakan drugs. Saya belajar bahwa saya sungguh mempunyai sebuah penyakit yang disebut adiksi dan saya tidak berdaya terhadap adiksi saya. Untuk saat ini, saya tidak harus menggunakan drugs. Saya telah belajar bahwa para anggota NA akan mendukung saya melewati masa-masa yang sulit. Saya telah belajar apabila saya tidak menggunakan drugs, mutu kehidupan saya meningkat. Dan yang terpenting, saya belajar untuk mengamalkan prinsip-prinsip spiritual melalui penerapan Duabelas Langkah NA. Hari ini saya tahu bahwa kita dapat pulih dalam kebersamaan.”*

Setelah kita berhenti dari menggunakan drugs, kita perlu belajar bagaimana caranya untuk hidup bersih. Kita perlu belajar untuk pulih di semua bagian dari kehidupan kita. Kita mampu untuk mendapatkan kenyamanan dengan diri kita sendiri, tanpa drugs, dengan menerapkan Duabelas Langkah Narkotik Anonimus di pemulihan pribadi kita. Kita bisa memiliki kemerdekaan dari adiksi aktif dengan secara terus-menerus mempraktekkan apa yang sudah terbukti bekerja untuk pecandu lain dalam pemulihan. Dengan mengerjakan langkah-langkah ini, kita berubah dan bertumbuh. Pemulihan dari adiksi aktif dapat berlangsung selama kita menyediakan diri kita untuk menerapkan apa yang sudah kita pelajari.

*“Pada saat di panti rehabilitasi, saya diperkenalkan kepada program pemulihan Narkotik Anonimus. Saya harus memulai dari langkah pertama dengan mengakui ketidakberdayaan saya. Ketika drugs perlahan-lahan menghilang dari tubuh saya, saya kemudian dapat melihat betapa hidup saya sudah menjadi tidak terkendali. Saya menyadari bahwa saya tidak dapat lagi menyalahkan orang lain untuk kesulitan-kesulitan saya. Meskipun saya masih layaknya bayi dalam program NA, perubahan-perubahan yang luar biasa di pemikiran, perasaan, sikap, dan perilaku saya telah terlihat. Saya mulai menolong orang lain. Saya mendapatkan bahwa, meskipun saya baru saja keluar dari panti rehabilitasi, saya dapat berbagi mengenai pemulihan saya dengan seseorang yang masih di dalamnya. Saya belajar menyimpan apa yang saya punya dengan memberikannya pada orang lain, belajar melayani orang lain. Dengan mengerjakan langkah-langkah, saya mulai dapat memberikan dan bukan hanya mengambil. Saya merasakan kelegaan ketika ketakutan dan kemarahan yang terpendam meninggalkan diri saya. Saya mulai untuk*

*berbagi mengenai diri saya sebenarnya dengan pecandu lain. Program ini telah menyelamatkan diri saya.”*

## Kebebasan

Ratusan ribu pecandu mempertahankan kebersihan mereka di Narkotik Anonimus di seluruh dunia. Anda juga dapat pulih melalui NA. Kami ingin anda tahu bahwa anda disambut dengan baik di NA. Kami berharap bahwa anda dapat menemukan kebebasan dari adiksi aktif yang kami telah temukan. Kita benar-benar pulih untuk kemudian menjalani kehidupan penuh dengan makna, tujuan, dan kebahagiaan.

Katakan pada diri anda:

HANYA UNTUK HARI INI, pikiran-pikiran saya akan tertuju pada pemulihan saya, menjalani dan menikmati hidup tanpa menggunakan drugs.

HANYA UNTUK HARI INI, saya akan meletakkan keyakinan saya pada seseorang di NA yang percaya akan saya dan ingin membantu pemulihan saya.

HANYA UNTUK HARI INI, saya akan mempunyai program. Saya akan berusaha untuk mengikutinya sebaik mungkin.

HANYA UNTUK HARI INI, melalui NA, saya akan berusaha untuk mendapatkan sudut pandang yang lebih baik terhadap kehidupan saya.

HANYA UNTUK HARI INI, saya tidak akan takut. Pemikiran saya akan tertuju pada teman-teman baru saya, mereka yang tidak menggunakan drugs dan telah menemukan jalan hidup yang baru. Selama saya mengikuti jalan itu, tidak akan ada yang saya takuti.

## BEBERAPA LITERATUR NA LAIN YANG JUGA PENTING UNTUK DIBACA

*Narcotics Anonymous* – Pertama kali diterbitkan pada tahun 1983, buku ini sering disebut dengan Teks Dasar untuk pemulihan dan kecanduan. Dalam buku ini, berbagai pecandu dari beragam latar belakang berbagi mengenai pengalaman, kekuatan, dan harapan mereka mengenai penyakit adiksi dan pemulihan mereka melalui program NA. Dalam buku ini juga terdapat beberapa kisah kehidupan pecandu yang dapat membantu para anggota baru dalam menemukan kesamaan dengan mereka dan memberikan harapan untuk hidup yang lebih baik.

NA White Booklet – Buku Putih NA ini adalah literatur pertama yang ditulis oleh Persaudaraan Narkotik Anonimus. Di dalamnya terdapat penjelasan yang ringkas tetapi lengkap mengenai program NA.

*Apakah Saya Seorang Pecandu?* (IP #7) – Dalam pamflet ini terdapat daftar pertanyaan yang disusun untuk membantu seorang pecandu untuk menjawab pertanyaan yang bersifat pribadi ini. Membaca pamflet ini dapat membantu anda untuk menghadapi penyakit adiksi secara jujur dan dapat memberikan harapan bagi anda.

*Hanya Untuk Hari Ini* (IP #8) – Dalam pamflet ini dipersembahkan lima pemikiran positif untuk menolong para pecandu dalam pemulihan. Butir-butir pemikiran ini ideal untuk dibaca setiap hari dan memberikan sudut pandang hidup bersih untuk menghadapi setiap hari yang baru. Bagian berikut dari pamflet ini menjelaskan prinsip hidup hanya untuk hari ini, mendorong para pecandu untuk meletakkan

kepercayaan pada Kekuatan Yang Lebih Besar dan mengerjakan program NA setiap hari.

*Hubungan Antara Seorang Sponsor Dan Sponsee* (IP #11) – Hubungan dengan sponsor adalah alat yang sangat penting untuk membangun pemulihan. Pamflet pengenalan ini memberikan penjelasan mengenai hubungan dengan sponsor itu, terutama untuk para anggota baru. Pamflet ini membahas beberapa pertanyaan, seperti “Apakah sponsor itu?” dan “Bagaimana caranya mendapatkan seorang sponsor?”

*By Young Addicts, For Young Addicts* (IP #13) – Pesan dari pamflet ini adalah pemulihan itu memungkinkan bagi semua pecandu, tanpa melihat umur atau lamanya menggunakan drugs. Ditekankan disini bahwa semua pecandu pada akhirnya akan sampai pada titik yang sama yaitu keputus-asasaan yang total, tetapi kejadiannya tidak harus selalu seperti itu – kita dapat memulai pemulihan sekarang juga!

*For the Parents or Guardians of Young People in NA* (IP #27) – Pamflet ini bertujuan untuk memberikan informasi mengenai NA dan bagaimana NA bekerja. Lebih khusus lagi, pamflet ini dapat berguna bagi mereka yang bertanggungjawab atas pertumbuhan para anggota Narkotik Anonimus yang masih muda.





Indonesian