

IP No. 30-ID

# Pemulihan Kesehatan Mental



*“Meskipun pemulihan kesehatan mental secara spesifik dalam hidup saya (pengobatan, terapi, dan pilihan pengobatan lainnya) mungkin tergolong masalah eksternal, namun menangani masalah kesehatan mental dan pemulihan saya di dalam ruang lingkup ini penting untuk kemampuan saya agar tetap bersih dan menjalankan program pemulihan di Narkotik Anonimus sebagai seorang yang tidak berdaya, menyerah, dan menemukan kekuatan yang lebih besar dari saya.”*

Dalam program Narkotik Anonimus, setiap pecandu yang mempunyai keinginan untuk berhenti menggunakan bisa menjadi anggota, dan tidak ada anggota NA yang harus bisa pulih dengan sendirinya. Pemulihan adalah ikatan yang menyatukan kita. Meskipun beberapa dari kita mungkin merasa putus asa karena kehancuran akibat kecanduan aktif, kita bukannya tidak berdaya. Kita bisa mendapatkan manfaat dari pengalaman dan saran dari anggota lain yang telah pulih di NA.

Menjadi bersih dan menerapkan Langkah-langkah di NA menuntun kita semua menemukan cara untuk menjaga pikiran, tubuh, emosi, dan jiwa kita dengan lebih baik. Melalui proses penerapan Langkah-langkah dengan sponsor dan pembelajaran untuk menjaga diri kita sendiri dengan lebih baik, banyak dari kita merasa perlu, pada titik tertentu dalam proses pemulihan, untuk mencari bantuan luar atas masalah selain kecanduan.

Cuplikan kisah ini menggambarkan pengalaman yang sama-sama dialami para anggota NA, termasuk mereka yang merasa perlu mencari bantuan dari luar untuk masalah kesehatan mental dan anggota lain yang sedang dalam masa pemulihan bersama mereka. Di pamflet ini, ada bagian yang dimaksudkan untuk membantu semua anggota NA menghadapi tantangan yang muncul, seperti: keputusan untuk mencari bantuan, kekhawatiran tentang pengobatan, dan tantangan stigma kesehatan mental, pemulihan, pelayanan, dan saling mendukung satu sama lain.

## Mencari Bantuan Profesional

*Kita tidak mendiagnosis kondisi siapa pun atau memantau perkembangan pasien kita – faktanya, kita tidak memiliki pasien, hanya anggota. Kelompok kita tidak menyediakan layanan terapi profesional, medis, hukum, atau psikiatri. Kita hanyalah kelompok persaudaraan para pecandu yang sedang dalam pemulihan yang bertemu secara rutin untuk membantu satu sama lain agar tetap bersih.*

*It Works: How & Why\* (Ini Berhasil: Bagaimana dan Mengapa), “Tradisi kedelapan”*

Tradisi kedelapan di NA dengan tepat menggambarkan bahwa fokus kita adalah membagikan pesan tentang pemulihan dari kecanduan. Pecandu yang memiliki pikiran atau kekhawatiran tentang kesehatan mental mereka mungkin ingin mencari bantuan profesional. Beberapa anggota mempunyai pengalaman bahwa bantuan profesional telah membantu mereka menghadapi krisis di luar pemulihan mereka di NA; yang lain mungkin menemukan bahwa terapi dan pengobatan jangka panjang diperlukan. Ada banyak pilihan tambahan yang tersedia untuk kita; kita mencari tahu apa yang menurut kita paling baik dan mendiskusikannya dengan sponsor dan perawatan kesehatan profesional yang sesuai. Pengalaman kita bersama

\* Judul dalam bahasa Inggris belum diterbitkan dalam Bahasa Indonesia.



tercakup dengan baik di Bab Empat *Living Clean* (Hidup Bersih): “Saat kita memanfaatkan alat yang tersedia untuk kita yaitu menghubungi sponsor dan mencari pengalaman, kekuatan dan harapan anggota lainnya, mengizinkan kelompok pendukung untuk mendukung kita, dan mengacu pada *In Times of Illness* (Di Saat-Saat Sakit) dan literatur NA lainnya-kita mampu membuat keputusan yang nyaman bagi kita, dan mengambil tindakan yang tepat selanjutnya.” Kita bebas untuk mencapai pemulihan dari kecanduan di NA.

Kita ikut terlibat dalam pemulihan kita melalui kejujuran dalam berbagi dengan sponsor. Kebanyakan dari kita menemukan bahwa rasa malu dan rahasia membuka celah untuk kembali kambuh. Kita harus jujur dan apa adanya tentang kesehatan mental kita demikian juga dengan pengobatan yang kita jalani selama proses pemulihan. Bekerja berdampingan dengan sponsor dan anggota NA lainnya yang dipercaya dapat membantu kita untuk tetap sadar akan tujuan kita. Setiap individu bertanggung jawab atas pemulihan dan kesehatannya masing-masing.

## Pengobatan dan Kesehatan Mental

*Adalah sesuatu yang memungkinkan untuk menemukan kebebasan dari kecanduan aktif di NA dan mengkonsumsi obat-obatan yang diresepkan oleh tenaga kesehatan profesional untuk penyakit mental.*

*In Times of Illness,  
“Isu Kesehatan Mental”*

Di NA, tujuan utama kita adalah untuk membawa pesan pemulihan – ini benar adanya tidak peduli apa pun situasi-situasi yang meringankan yang mungkin muncul. Upaya untuk mengatasi tantangan kesehatan mental melampaui ruang lingkup dalam membawa pesan kita dan membantu para pecandu lainnya untuk tetap bersih. Dalam pertemuan, tidak ada seorang pun yang

profesional; kita semua adalah pecandu yang mencari kebebasan dari kecanduan aktif.

Mungkin suatu saat dalam masa pemulihan, kita dianjurkan untuk mengkonsumsi obat-obatan untuk mengatasi kondisi kesehatan mental kita. Obat-obatan tersebut di konsumsi sesuai yang diresepkan oleh tenaga profesional kesehatan; kita tidak mengobati diri kita sendiri. Banyak dari kita memahami bahwa suatu hal yang bijak untuk menginformasikan kepada sponsor dan beberapa teman di dalam jaringan dukungan bahwa kita sedang dalam pengobatan. Tindakan ini membantu kita untuk bertanggung jawab dan mengizinkan orang lain yang kita percaya untuk menjadi “mata dan telinga” kita.



Dalam masa pengobatan, penting untuk berhati-hati dan waspada terhadap perubahan yang mungkin terjadi. Semakin lama kita bersih, semakin banyak perubahan pada fisik dan emosi kita; terkadang perubahan seperti ini dapat berdampak pada kondisi kesehatan mental kita. Berbagi secara jujur tentang perubahan apapun yang dirasakan dengan sponsor, tenaga profesional kesehatan dan teman-teman yang mendukung adalah langkah yang penting dalam menjaga proses pemulihan kita.

Banyak dari kita sudah mendengar, baik secara individu atau di dalam pertemuan, bahwa anggota yang masih mengkonsumsi obat tidak dalam kondisi bersih. Namun, beberapa obat-obatan kesehatan mental memang di resepkan untuk membantu



menghadapi gejala-gejala yang dapat mengganggu kesehatan, produktivitas, gaya hidup bebas dari drugs. Anggota yang mengonsumsi obat-obatan untuk kesehatan mental yang telah diresepkan oleh tenaga profesional dianggap bersih.

## Stigma dan Rasa Malu

*... perjuangan kita terkait dengan penyakit mental dan pengaruhnya terhadap pemulihan kita adalah “masalah yang sangat pribadi”. Kita perlu membuat perbedaan ini untuk memastikan bahwa kita tidak gagal untuk mencari bantuan tambahan, baik karena stigma di dalam ruang pertemuan atau kebingungan tentang hubungan antara penyakit mental dan pemulihan.*

*Living Clean, “Fisik Diri Kita”*

Sebagai pecandu, kita mungkin rentan terhadap perilaku dan tindakan yang tidak sejalan dengan prinsip spiritual. Ini bisa dengan mudah digambarkan karena hati dan kepala kita tidak selalu selaras. Terkadang, dibutuhkan waktu bertahun-tahun dalam pemulihan dan menerapkan Langkah-langkah dengan sponsor untuk meningkatkan keterampilan kita dengan prinsip-prinsip spiritual seperti kasih sayang, penerimaan, empati, dan kebaikan hati. Kita mungkin langsung menghakimi dan bertindak dengan cara-cara diskriminatif terhadap orang lain yang tidak sama seperti kita, menemukan alasan untuk memisahkan diri kita dari orang lain. Kita da-

pat bertanya kepada sponsor kita atau teman-teman di NA tentang pengalaman, kekuatan, dan harapan mereka. Di NA, tujuan utama kita adalah membawa pesan, harapan, bukanlah penghakiman.

Beberapa dari kita yang memiliki tantangan kesehatan mental mungkin lebih memilih untuk berhati-hati tentang detail yang kita ceritakan saat berbagi tentang keadaan kita dalam pertemuan. Daripada berbagi secara sangat mendetail dalam pertemuan-pertemuan pemulihan, kita lebih baik bekerja sama dengan sponsor kita dan anggota-anggota NA terpercaya tentang cara-cara di mana keadaan kita mempengaruhi pemulihan kita. Lagi pula, penentu umum untuk kita semua adalah pemulihan. Salah satu anggota berbagi:

“Saya berjuang selama bertahun-tahun dengan rasa malu yang lebih besar atas kondisi kesehatan mental saya dibandingkan menjadi seorang pecandu. Hari ini, saya menyadari bahwa menjaga kesehatan mental adalah bagian penting dari pemulihan saya secara keseluruhan, dan seperti yang lainnya, proses melakukannya adalah solusi untuk perjuangan saya.”

Beberapa anggota mungkin cenderung mengasingkan diri karena rasa malu, dan ini terutama bagi kita yang menderita gangguan kesehatan mental. Banyak dari kita terbiasa dengan pepatah, “Seorang pecandu yang sendirian berada di kondisi yang buruk.” Isolasi cenderung membawa kita ke tempat-tempat yang gelap, dengan pikiran-pikiran kita sendiri yang membimbing kita. Terkadang kita berkuat dalam pemikiran negatif. Dalam kondisi terbaik, bentuk pemikiran ini mungkin menginspirasi kita untuk menghubungi sponsor atau teman tepercaya atau mendorong kita untuk datang ke pertemuan. Dalam keadaan yang kurang baik, kita mungkin melangkah lebih jauh dengan memperlambat pikiran kita untuk menyakiti diri sendiri. Walaupun mungkin terasa mustahil untuk beranjak dari keputusan yang kita rasakan, terutama jika muncul pikiran untuk bunuh diri, kita harus meminta bantuan dan mengambil tindakan. Kita perlu membawa diri kita



keluar dari sudut gelap dan kembali menjalani program pemulihan. Kita harus melepaskan rasa malu dan stigma. Bagi sebagian dari kita, bekerja sama dengan profesional kesehatan mental mungkin diperlukan, jika kita ingin melanjutkan program pemulihan kita di NA. Saat kita melatih kesabaran dan kasih sayang dengan diri kita sendiri, kita mulai melihat secercah harapan yang membantu mengubah cara berpikir kita; kita kembali ke jalan pemulihan kita lagi.

## Pemulihan Terjadi di NA

*Semua yang kita lakukan, semua yang penting bagi kita sebagai sebuah persaudaraan, kembali lagi kepada pesan sederhana kita tentang harapan dan kebebasan.... Tidak ada orang yang terlalu sakit ataupun terlalu sehat, terlalu kaya ataupun terlalu miskin, terlalu jauh pergi atau pun terlalu jauh untuk memenuhi syarat. Ini tersedia untuk kita semua.*

*Guiding Principles (Prinsip-prinsip Panduan),  
"Tradisi kelima"*

Semua pecandu dibolehkan datang ke pertemuan NA, dan setiap orang bebas untuk mendengarkan pesan-pesan penyelamat hidup NA. Kita mendapatkan sebuah rasa memiliki ketika kita mengenali diri kita dengan orang lain di pertemuan. Dengan menjalani hidup bersih, kita berjuang untuk hidup dalam solusi dan menerapkan prinsip-prinsip spiritual di setiap aspek kehidupan. Hal ini tidak

bisa tercapai hanya dengan keinginan saja, kita bekerja sama dengan seorang sponsor, menjalankan Langkah-langkah dan berbagi pengalaman pemulihan kita dengan anggota lainnya. Terlepas dari tantangan kesehatan mental, kita didorong untuk mempraktikkan prinsip-prinsip pemulihan dengan cara yang menghargai keyakinan pribadi. Langkah kesebelas di *It Works: How and Why*, mengingatkan kita kepada, "kebebasan yang mutlak dan tanpa syarat untuk percaya kepada Kekuatan yang lebih Besar yang kita pilih." Pemulihan bisa dicapai untuk semua pecandu yang memiliki keinginan untuk berhenti menggunakan dan mau berusaha.

Bagi kita yang menderita gangguan kesehatan mental mungkin ingin menyangkal kondisi kita dan mengambil resiko untuk menipu diri sendiri tentang kondisi kita. Penyangkalan tidak akan menolong kita. Kita berkewajiban kepada diri kita sendiri untuk menghadapi ketakutan kita dengan keberanian dan ketekunan. Seorang pecandu dengan tantangan kesehatan mental menyimpulkan situasinya dengan menyatakan, "Jika saya tidak mengerjakan keduanya, pemulihan dan kesehatan mental, saya tidak mungkin berhasil." Usaha kita dalam proses penerimaan diri sendiri sangat penting, tidak hanya untuk pemulihan, tapi juga untuk kesehatan mental. Kita belajar untuk menghadapi hidup dalam arti yang sesungguhnya.

*Pelayanan adalah ... hadiah unik kita, sesuatu yang tidak seorang pun bisa mengambilnya dari kita. Kita membe-*

*rikan dan kita mandapatkan. Melalui pelayanan banyak dari kita bisa memulai jalan panjang untuk menjadi anggota masyarakat yang produktif.*

*Just for Today (Hanya Untuk Hari Ini), 1 Mei*

Pelayanan adalah kegiatan kolektif bekerja dengan sesama di dalam grup ataupun komite pelayanan. Kita perlu memikirkan dengan jujur tentang apakah kita pantas untuk posisi pelayanan yang kita inginkan. Ini mungkin melampaui dari sekadar apakah kita memenuhi kualifikasi untuk posisi tersebut; kita siap untuk secara objektif menilai kemampuan dan keterbatasan kita dengan sponsor kita masing masing atau dengan anggota pemulihan lainnya. Ini adalah hal yang benar bagi kita semua, tapi mungkin sangatlah penting jika tantangan kesehatan mental kita dapat memengaruhi kemampuan kita untuk melayani dengan baik di posisi tertentu. Terkadang, kita mungkin menemukan bahwa pelayanan setingkat kelompok adalah yang paling cocok; di lain waktu, kita mungkin mempunyai keyakinan yang disebabkan oleh pengalaman hidup kita bahwa posisi di komite pelayanan akan bekerja dengan lebih baik untuk kita. Melalui kesadaran diri dan menerapkan Langkah-langkah dengan sponsor dan Kekuatan yang lebih Besar, kita dapat menemukan posisi dalam pelayanan untuk memberikan kembali terlepas dari situasi kesehatan mental dan pengobatan kita.

## **Saling Mendukung Sesama**

*Kita membuat pilihan untuk menjadi kekuatan positif dalam kehidupan orang-orang di sekitar kita. Proses menerapkan langkah-langkah telah memberi kita kemampuan untuk mencintai dan menerima siapa diri kita, dan menjadi mampu untuk benar-benar mencintai orang lain.*

*In Times of Illness,  
“Mendukung Anggota yang Sakit”*

Salah satu cara kita mendukung orang lain di NA adalah melalui sponsorship. Mensponsori orang lain adalah cara menunjukkan rasa bersyukur. Kapan pun kita diminta untuk mensponsori anggota lain, kita harus memperhatikan hak istimewa seorang sponsor. Dalam mensponsori mereka yang mempunyai tantangan mungkin saja berbeda dengan kita, namun kita menerapkan cara memberikan cinta tanpa syarat untuk mendukung pemulihan anggota lain dan menjembatani kesenjangan antara isolasi dan persatuan, yang mencakup semuanya. Kita merangkul setiap anggota yang ingin pulih.

Kita semua mendapat manfaat dari empati, mendengarkan dengan kasih sayang, dan dukungan dalam Persaudaraan. Melalui cinta, kita belajar menerima diri kita sendiri apa adanya. Kita yang mempunyai tantangan dengan kesehatan mental menghargai dukungan dari pecandu lain sama halnya seperti anggota lainnya. Saling mendukung adalah kesatuan dalam tindakan. Di NA, kita berusaha untuk memastikan bahwa semua memiliki kesempatan yang sama untuk pulih. Secara pribadi dan secara kolektif, kita bisa menjadi sinar harapan dan membantu orang lain menemukan kebebasan dari kecanduan.

*“Ketika Niat baik itu mendukung dan memberikan motivasi individu-individu dan Persaudaraan, kita sepenuhnya utuh dan bebas.”  
(Teks Dasar, Narkotik Anonimus, “Simbol Kami”) Tidak semua pecandu berasal dari latar belakang yang sama, tapi simbol kita menunjukkan bahwa kita mempunyai tempat “sebagai perwujudan dari orang-orang yang pulih.”*

Copyright © 2021 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Semua Hak Dilindungi

**World Service Office**

PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999 • F 818.700.0700  
[www.na.org](http://www.na.org)

**World Service Office–Canada**

Mississauga, Ontario

**World Service Office–Europe**

B-1050 Brussels, Belgium  
T +32/2/646-6012

**World Service Office–Iran**

Tehran, Iran  
[www.na-iran.org](http://www.na-iran.org)



Ini adalah terjemahan literature yang telah disetujui  
oleh Persaudaraan NA.

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

ISBN 9781633803473 • Indonesian • 4/21  
WSO Catalog Item No. ID3130