

Fyrir nýliðann

NA eru félagasamtök sem rekin eru án hagnaðarsjónarmiða, samfélag karla og kvenna sem hafa átt í miklum erfiðleikum með fíkniefni. Við erum fíklar á batavegi sem hittast reglulega til þess að hjálpa hver öðrum að halda sér hreinum af fíkniefnum. Við krefjumst engra félagsgjalda eða aðgangseyris. Eina skilyrðið fyrir inngöngu er löngunin til þess að hætta í neyslu.

Þú þarft ekki að vera hreinn þegar þú kemur hingað, en eftir fyrsta fundinn þinn leggjum við til að þú haldir áfram að koma og sért hreinn. Þú þarft ekki að bíða þess að þú takir of stóran skammt eða hljótir fangelsisdóm til að fá hjálp frá NA og því síður er fíkn vonlaust ástand þar sem bati er ekki mögulegur. Það er mögulegt að yfirstíga löngunina til að nota fíkniefni með hjálp tólf spora prógramms Narcotics Anonymous og félagsskapar fíkla í bata.

Fíkn er sjúkdómur sem getur hent hvern sem er. Sum okkar notuðu fíkniefni því við nutum þeirra, meðan önnur notuðu til að bæla niður tilfinningar sem við fundum fyrir. Einhver okkar þjáðust af líkamlegum eða andlegum veikindum og urðum háð lyfjunum sem við urðum að taka meðan á veikindum okkar stóð. Einhver okkar slógust í hópinn eftir að hafa notað fíkniefni í nokkur skipti, bara til þess að vera töff, en áttuðum okkur seinna á því að við gátum ekki hætt.

Mörg okkar reyndu að sigrast á fíkninni og stundum fundum við tímabundnar lausnir, en venjulega sukkum við enn dýpra í neyslu í kjölfarið.

Hverjar sem kringumstæðurnar voru, skiptir það ekki máli. Fíkn er stigversnandi sjúkdómur, líkt og sykursýki. Við erum með ofnæmi fyrir fíkniefnum. Það endar alltaf eins hjá okkur; í fangelsi, innan veggja

stofnunar eða með dauða. Ef lífið er orðið óviðráðanlegt og þig langar að lifa án þess að þurfa á fíkniefnum að halda, höfum við fundið leið til þess. Hér eru tólf spor Narcotics Anonymous sem við notum daglega til að hjálpa okkur að yfirstíga sjúkdóm okkar.

1. Við viðurkenndum að við værum vanmáttug gagnvart fíkn okkar, að líf okkar væri orðið óviðráðanlegt.
2. Við fórum að trúna að máttur okkur æðri gæti gert okkur andlega heil að nýju.
3. Við tókum þá ákvörðun að fela líf okkar og vilja umsjá Guðs, *samkvæmt skilningi okkar á Honum*.
4. Við gerðum leitandi og óttalaust siðferðisleg reikningsskil á sjálfum okkur.
5. Við viðurkenndum fyrir Guði, sjálfum okkur og annarri manneskju nákvæmt eðli misgjörða okkar.
6. Við vorum þess algerlega reiðubúin að láta Guð fjarlægja alla þessa skapgerðarbresti.
7. Við báðum Hann í auðmýkt að fjarlægja bresti okkar.
8. Við gerðum lista yfir alla sem við höfðum skaðað og urðum fús til þess að bæta fyrir brot okkar gagnvart þeim.
9. Við bættum þeim öllum brot okkar milliliðalaust, hvenær sem færi gafst, nema þegar það hefði skaðað þá eða aðra.
10. Við héldum áfram að gera persónuleg reikningsskil og þegar okkur varð á, viðurkenndum við það tafarlaust.
11. Við leituðumst við með bæn og hugleiðslu að styrkja vitundarsamband okkar við Guð, *samkvæmt skilningi okkar á Honum*, og báðum þess

eins að mega skilja vilja Hans fyrir okkur og öðlast mátt til þess að framkvæma hann.

12. Við urðum fyrir andlegri vakningu við það að vinna þessi spor og reyndum því að bera þennan boðskap til annarra fíkla, ásamt því að fylgja þessum meginreglum í einu og öllu.

Batinn einskorðast ekki við það eitt að vera hreinn. Þegar við förum í bindindi á öllum fíkniefnum (og já, það felur einnig í sér áfengi og marjúana) förum við að horfast í augu við tilfinningar sem við höfum aldrei tekist á við með neinum árangri. Við upplifum jafnvel tilfinningar sem við vorum áður ófær um að hafa. Við þurfum að verða fær um að mæta gömlum og nýjum tilfinningum, eins og þær koma fyrir.

Við lærum að upplifa tilfinningar og gerum okkur grein fyrir því að þær geta ekki skaðað okkur, nema við bregðumst við þeim. Ef við erum að upplifa tilfinningar sem við ráðum ekki við, í stað þess að láta undan þeim, hringjum við í NA féлага. Við lærum að takast á við hlutina með því að deila þeim með öðrum. Sennilegast hafa hinir sömu upplifað samskonar hluti og geta sagt okkur hvað virkaði fyrir þá. Mundu að einsamall fíkill er í slæmum félagsskap.

Tólf spor, nýjir vinir og trúnaðarmanneskja, allt hjálpar þetta okkur að takast á við tilfinningar okkar. Innan NA verður gleði okkar margföld með því að deila góðum dögum; sorgir okkar eru ekki jafn svartar þegar við deilum erfiðleikum okkar. Í fyrsta sinn í lífi okkar þurfum við ekki að upplifa neitt alein. Nú þegar við erum hluti af hóp, getum við þróað sambandi við Æðri Mátt, sem mun alltaf vera til staðar fyrir okkur.

Við leggjum til að þú leitir að trúnaðarmanneskju um leið og þú hefur náð að kynnast félögum á þínu svæði. Það að vera

