

Išlikti „švariam“ kitoje aplinkoje

Narkomanų anonimų žinią daugelis mūsų pirmą sykį išgirdo ligoninėse ar kitose įstaigose. Išeiti iš tokių vietų į išorinį pasaulį nėra paprasta bet kokiomis aplinkybėmis. Tai ypač pasakytina apie laiką, kai mes esame veikiami sveikimo sukeltų pokyčių. Daugeliui mūsų ankstyvasis sveikimas buvo sunkus. Priimti gyvenimo be narkotikų perspektyvą gali būti labai baugu. Tačiau tie iš mūsų, kurie pirmosiomis dienomis tai padarė, atrado, kad gyventi verta. Šis bukletas yra tarsi vilties žinia dabar esantiems ligoninėse ar kitose įstaigose. Jūs taip pat galite sveikti ir gyventi laisvi. Daugelis mūsų buvo ten, kur jūs šiuo metu esate. Mes bandėme kitus būdus ir daugelis iš mūsų atkrito. Kai kas daugiau jau niekada nebeturės galimybės sveikti. Mes parašėme šį bukletą, kad pasidalytume su jumis tuo, ką mes atradome ir kas veikia.

Jei jūs galite lankyti susirinkimus, būdamas ligoninėje ar kitoje įstaigoje, galite pradėti ugdyti gerus įpročius tiesiog dabar. Ateikite į susirinkimus kuo anksčiau ir likite iki pat paskutiniųjų. Kaip galima greičiau užmegzkite ryšius su sveikstančiais priklausomaisiais. Jei jie yra NA nariai iš kitų grupių, lankantys jūsų susirinkimus, paprašykite jų telefonų numerių ir paskambinkite. Tik iš pradžių pasirodys keista, gal net kvaila, paskambinti šiais telefonų numeriais. Tačiau pirmasis skambutis yra didelis postūmis į priekį, nes priklausomybės ligos esmė yra atsiskyrimas. Visai nebūtina laukti, kol atsiras didelė problema, kad paskambintumėte kam nors iš NA. Daugelis narių yra daugiau nei pasiryžę padėti kaip tik galėdami. Taip pat tai tinkamas laikas susitarti, kad NA narys pasitiktų jus, kai jūs būsite paleisti. Jei jūs pažinosite kai kuriuos iš žmonių, kuriuos matysite susirinkimuose po to, kai išeisite, tai

padės jums jaustis NA dalimi. Mes negalime sau leisti būti ar jaustis svetimi.

Išlikti „švariams“ kitoje aplinkoje, vadinausi, imtis veiksmų. Kai jūs išeisite, nueikite į susirinkimą pačią pirmąją dieną. Labai svarbu išsiugdyti įprotį lankytis susirinkimuose nuolat. Sumaištis ir jaudulys, kuris lydi „ką tik išėjus“, pastūmėja mus pamiršti išpareigojimus ir atsipūsti nuo atsakomybės, prieš tai, kai insimės įprastos kasdienės veiklos. Tokie samprotavimai daugelį mūsų nuvedė atgal, į vartojimą. Priklausomybė yra liga, kuri nesustoja progresuoti nė minutei. Jei ji nėra sustabdoma, darosi dar blogiau. Tai, ką mes darome dėl savo sveikimo šiandien, neužtikrina mūsų sveikimo rytoj. Klaidinga yra manyti, kad pakaks tik gerų ketinimų dėl NA. Mes turime pagrįsti savo ketinimus veiksmu, kuo anksčiau, tuo geriau.

Jei po išėjimo jūs gyvensite kitame mieste, paprašykite NA narių susirinkimų sąrašo ir NA pagalbos linijos telefono jūsų naujoje gyvenamojoje vietoje. Jie galės padėti jums susisiekti su NA grupėmis ir nariais ten, kur jūs gyvenate. Jūs taip pat galite gauti informacijos apie susirinkimus visame pasaulyje parašydami mums:

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

Globa yra gyvybiškai svarbi NA sveikimo programos dalis. Tai vienas iš pagrindinių kanalų, kuriuo naujokas gali pasinaudoti Programą taikančių NA narių patirtimi. Tvirtas sveikimo NA žinias ir bendrą priklausomybės patirtį globėjai panaudoja nuoširdžiai rūpindamiesi mūsų gerove. Mes atradome, kad tai veikia geriausiai, kai randame tos pačios lyties globėją. Pasirinkite globėją, kad ir laikiną, kaip galima greičiau. Globėjas padės jums dirbti su Narkomanų anonimų dvylika žingsnių ir dvylika tradicijų. Taip pat

globėjas gali supažindinti jus su kitais NA nariais, nusivesti jus į susirinkimus ir padės pasijausti patogiau sveikstant. Mūsų buklete *Globa* pateikiama papildomos informacijos šia tema.

Jei mes norime pajauti NA programos naudą, mes turime dirbti su Dvylika žingsnių. Kartu su reguliariai lankomais susirinkimais Žingsniai yra mūsų Sveikimo nuo priklausomybės programos pagrindas. Mes supratome, kad nuoseklus darbas su Žingsniais ir nuolatinis šio darbo pakartojimas apsaugo mus nuo atkryčio į aktyviają priklausomybę ir to vargo, kurį ji atneša.

Yra daug įvairios NA sveikimo literatūros. Mažojeje „Baltojoje knygoje“ ir *Narkomanai anonimai* „pagrindiniame tekste“ išdėstyti mūsų draugijos sveikimo principai. Susipažinkite su Programa, skaitydami mūsų literatūrą. Skaitymas apie sveikimą yra labai svarbi mūsų Programos dalis, ypač tada, kai negalite dalyvauti susirinkimuose ar susitikti su kitu NA nariu. Daugelis iš mūsų atrado, kad kasdienis NA literatūros skaitymas padėjo išlaikyti pozityvų požiūrį ir sutelkti dėmesį į sveikimą.

Kai jūs pradėsite lankytis susirinkimuose, ištraukite į jūsų lankomos grupės veiklą. Iškratyti pelenines, padėti pasiruošti, padaryti kavos, išvalyti patalpas po susirinkimo – visos šios užduotys turi būti atliktos tam, kad grupė veiktų. Duokite žmonėms suprasti, kad jūs pasirengęs padėti, ir tapkite savo grupės dalimi. Prisiimti tokio pobūdžio išpareigojimus yra būtina sveikimo dalis. Tai padeda įveikti svetimumo jausmą, kuris gali mus apimti. Kad ir kokie menki šie išpareigojimai pasirodytų, jie gali padėti užtikrinti, kad jūs lankysite susirinkimus tuomet, kai *noras* eiti į susirinkimą bus mažesnis nei *pareikis* ten eiti.

Niekada nevēlu sudaryti asmeninę kasdienių veiksmų programą. Kasdieniai veiksmai yra mūsų būdas prisiimti atsakomybę už

savo sveikimą. Užuoat pasirinkę tą pirmąjį narkotiką, mes darome štai ką:

- ★ Nevartojame, kad ir kas būtų
- ★ Lankome NA susirinkimus
- ★ Prašome Aukštesniosios Jėgos išlaikyti mus „švarius“ šiandien
- ★ Paskambiname savo globėjui
- ★ Skaitome NA literatūrą
- ★ Kalbamės su kitais sveikstančiais priklausomaisiais
- ★ Dirbame su Narkomanų anonimų dvylika žingsnių

Mes esame diskutavę, ką reikėtų daryti, kad išliktume „švarūs“. Taip pat mes turėtume diskutuoti, ko vengti. NA susirinkimuose mes dažnai girdime, kad mes turime pakeisti savo senąjį gyvenimo būdą. Tai reiškia, kad mes nevartojame narkotikų, kad ir kas atsitiktų. Taip pat mes suvokėme, kad negalime lankytis baruose ir klubuose ar bendrauti su žmonėmis, kurie vartoja narkotikus. Kai mes imamės sukaliotis apie senas vietas su senais pažįstamais, mes nukreipiame save į atkrytį. Mes esame bejėgiai prieš priklausomybės ligą. Šie žmonės ir šios vietos anksčiau niekada nepadėdavo mums išlikti „švariems“. Būtų kvaila manyti, kad dabar reikalai klostysis kitaip.

Priklausomasis neturi pakaito draugijai kitų, aktyviai užsiimančių sveikimu. Labai svarbu suteikti sau šansą ir duoti sau galimybę sveikti. Narkomanuose anonimuose yra daug naujų, mūsų laukiančių draugų. Prieš mus atsiveria naujų potyrių pasaulis.

Kai kurie iš mūsų turi pakoreguoti savo lūkesčius prie visiškai kitokio pasaulio nei tikėjomės rasti. Narkomanai anonimai negali stebuklingai pakeisti mus supančio pasaulio. Jie siūlo mums viltį, laisvę ir būdą gyventi kitaip, keičiantis patiems. Galbūt bus situacijų, kurios niekuo nesiskirs nuo ankstesnių-

jų, tačiau padedami Narkomanų anonimų programos mes galime pakeisti būdą, kaip mes į jas reaguojame. Keisdami patys mes keičiame savo gyvenimus.

Mes norime, kad žinotumėte, jog jūs laukiami Narkomanuose anonimuose. NA padėjo šimtams tūkstančių priklausomųjų gyventi „švariems“, priimti gyvenimą toki, koks jis yra, ir kurti gyvenimą, kurį iš tikrųjų verta gyventi.

Copyright © 2005 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Visos teisės saugomos

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario




World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org

Lietuvos regiono tarnybos komitetas
www.lietuvos-na.lt



Tai yra NA draugijos patvirtintas literatūros vertimas.

Narcotics Anonymous,    ir The NA Way
yra registruoti Narcotics Anonymous World Services,
Incorporated prekių ženklai.

ISBN 978-1-55776-654-0 Lithuanian 11/12

WSO Catalog Item No. LT-3123



Narcotics Anonymous®
Narkomanai anonimai

IP Nr. 23-LT

Išlikti „švariam“
kitoje aplinkoje