

Jaunpienācējam

NA ir vīriešu un sieviešu bezpeļņas sadraudzība vai sabiedrība, kuriem narkotikas bija kļuvušas par galveno problēmu. Mēs esam atkarīgie, kuri atveseļojas, un kuri regulāri satiekas, lai palīdzētu viens otram saglabāt tīrību. Mums nav dalības maksas vai biedru naudas. Vienīgā prasība, lai kļūtu par sadraudzības biedru, ir vēlēšanās pārtraukt lietošanu.

Tīrība nav obligāts priekšnosacījums, ierodoties NA, tomēr pēc pirmā sapulces apmeklējuma mēs iesakām jaunpienācējiem turpināt atgriezties nelietotojošiem. Atkarība nav bezcerīgs stāvoklis no kura nav iespējams atveseļoties, tāpēc tev ir iespēja izmantot NA palīdzību līdz būs notikusi kārtējā pārdozēšana vai ieslodzījums. Ar Anonīmo Narkomānu sadraudzības un Divpadsmit Soļu palīdzību var atbrīvoties no vēlmes lietot.

Ar atkarības slimību var saslimt jebkurš. Daži no mums lietoja narkotikas, lai izbaudītu to iedarbību, citi to darīja, lai apspiestu savas jūtas. Daļa no mums kļuva atkarīgi lietojot recepšu medikamentus, kas tika izrakstīti fiziskas vai garīgas saslimšanas gadījumos. Vēl daži nevēlējās būt atšķirīgi no pārējiem; neko jaunu nenojauzdami, šad un tad lietoja narkotikas, lai labi justos, un pēc tam saprata, ka vairs nespēj apstāties.

Daudzi no mums mēģināja paši atbrīvoties no atkarības, un ja arī mums izdevās uz kādu laiku izjust zināmu atvieglojumu, tad parasti tam sekoja vēl smagāka lietošana.

Lai kā arī būtu, apstākļiem patiešām nav nozīmes. Atkarība līdzīgi diabētam ir progresējoša slimība. Mēs esam alergiski pret narkotikām. Mūsu galastacijas parasti ir vienas un tās pašas: cietumi, slimnīcas vai nāve. Ja dzīve ir kļuvusi nevadāma, un tu vēlies dzīvot bez nepieciešamības lietot narkotikas, tad mēs zinām kāds ceļš ejams. Šie ir Anonī-

mo Narkomānu Divpadsmit Soļi, kurus mēs pielietojam savā ikdienā, lai atveseļotos no mūsu slimības.

1. Mēs atzinām savu bezspēcību atkarības priekšā un to, ka mūsu dzīves bija kļuvušas nevadāmas.
2. Mēs nonācām pie ticības, ka Spēks, kas ir varenāks par mums, spēj atgriezt mums veselo saprātu.
3. Mēs pieņemām lēmumu nodot savu dzīvi un savu gribu Dieva gādībai, *kā mēs Viņu sapratām*.
4. Mēs veicām rūpīgu un bezbailīgu morālo pašnovērtējumu.
5. Mēs atzinām savu nodarījumu patieso būtību Dieva, sevis un kāda cita cilvēka priekšā.
6. Mēs bijām gatavi uz to, lai Dievs mūs atbrīvo no visiem šiem rakstura defektiem.
7. Mēs pazemīgi lūdzām Viņu atbrīvot mūs no mūsu trūkumiem.
8. Mēs sastādījām to cilvēku sarakstu, kuriem bijām nodarījuši ļaunu, un kļuvām gatavi izlīdzināt sevis nodarīto ļaunumu viņu visu priekšā.
9. Mēs tieši izlīdzinājām nodarīto ļaunumu šiem cilvēkiem visur, kur tas bija iespējams, izņemot gadījumus, kad tas varētu kaitēt viņiem vai citiem.
10. Mēs turpinājām veikt pašnovērtējumu un, ja kļūdījāmies, to nekavējoties atzinām.
11. Caur lūgšanām un meditācijām mēs padziļinājām savu apzināto kontaktu ar Dievu, *kā mēs Viņu sapratām*, lūdzot tikai spēju izprast Viņa gribu attiecībā uz mums un spēku to izpildīt.
12. Sasnieguši garīgo atmodu šo soļu izpildes rezultātā, mēs centāmies nest šo vēsti citiem atkarīgajiem un pielietot šos principus visā mūsu dzīvē.

Atveseļošanās nebeidzās tikai ar lietošanas pārtraukšanu. Uzsākot savu atturēšanos no visa veida narkotikām (jā, alkoholu un zāliņi ieskaitot), mēs tiekamies, aci pret aci ar tādām jūtām, ar kurām agrāk veiksmīgi nemācējām sadzīvot. Mēs pat piedzīvojam tādas jūtas, kuras agrāk nespējām izjust. Mums jāklūst gataviem uzņemt gan vecās, gan jaunās jūtas tādas, kādas tās ir.

Mēs mācāmies piedzīvot savas jūtas, un saprotam, ka tās mums nespēj kaitēt, ja vien mēs neejam to pavadā. Tā vietā, lai ļautu jūtām mūs pārņemt, mēs piezvanām kādam no NA sadraudzības. Visticamāk, ka kādam no NA jau ir bijusi līdzīga pieredze un nodēris risinājums, ko pielietot šādā gadījumā. Atceries, ka vientuļš atkarīgais ir nelāga kompānija.

Divpadsmit Soļi, jauni draugi un sponsori ir tie, kas palīdz mums sadzīvot ar šīm jūtām. NA ir vieta, kur mēs vairojam savu prieku daloties savos labajos laikos, un mūsu bēdas mazinās, kad dalāmies savos nelāgajos. Pirmo reizi dzīvē, mums vairs nekas nav jāpiedzīvo vienatnē. Tagad, kad mums ir grupa, mēs varam izveidot attiecības ar Augstāko Spēku, kas vienmēr būs ar mums.

Tiklīdz tu esi iepazinies ar NA biedriem savā apkārtnē, mēs iesakām tev sameklēt sev sponsoru. Jaunpienācēja sponsorēšana ir privilēģija, tāpēc nebaudies kādu uzrunāt šajā sakarā. Sponsorēšana ir auglīga pieredze abām pusēm, jo mēs visi esam šeit, lai varētu sniegt un saņemt palīdzību viens otram. Lai mēs nepazaudētu savu garīgo izaugsmi NA programmā un joprojām būtu spējīgi darboties bez narkotikām, mums ir svarīgi dalīties savā atveseļošanās pieredzē.

Šī programma piedāvā cerību. Viss, kas tev jāatnes līdzī uz šejieni, ir vēlēšanās pārtraukt lietošanu un pamēģināt šo jauno dzīves veidu.

Apmeklē sapulces, klausies bez aizspriedumiem, uzdod jautājumus, iegūsti telefona

