

Laipni lūgts Anonīmo Narkomānu sadraudzībā

Laipni lūgts savā pirmajā NA sapulcē. NA piedāvā atkarīgajiem dzīvi bez narkotikām. Neraizējies, ja neesi pārliecināts par to vai tu esi atkarīgais, vienkārši turpini apmeklēt mūsu sapulces. Tev būs pietiekami daudz laika, lai veiktu šo lēmumu.

Ja tu esi tāds pats kā daudzi no mums, tad tu droši vien jūties satraukts, un tev liekas, ka visa uzmanība ir pievērsta tev. Ja tā tas ir, tad tu neesi vienīgais, kam tā šķiet. Tieši tā jūtās daudzi no mums. Ir teikts: „Ja tavs vēders ir savilcies kamolā, tad tu droši vien esi pareizajā vietā.” Mēs bieži sakām, ka neviens neienāk pa NA durvīm kļūdas pēc. Cilvēki, kuriem nav problēmas ar atkarību, neiznieko savu laiku, lai noskaidrotu vai viņi ir atkarīgie. Viņi par to pat nedomā. Ja tev ir jāaizdomojas par to vai tu esi vai neesi atkarīgais, tad iespējams, ka tu esi. Vienkārši dod sev laiku, un ieklausies mūsu pieredzē, par to kā mums ir gājis. Iespējams, ka tu saklausīsi kaut ko, kas arī tev šķiet pazīstams. Nav svarīgi vai tu esi vai neesi lietojis tās pašas narkotikas, par kurām runā pārejie. Ja tu vēlies pārtraukt lietošanu, tu esi šeit laipni gaidīts, neatkarīgi no tā, kādas narkotikas tu esi lietojis. Lielākā daļa atkarīgo dzīvo ļoti līdzīgās sajūtās, un tieši tāpēc visnoderīgākie viens otram mēs esam tad, kad vēršam savu uzmanību uz mūsu līdzībām nevis atšķirībām.

Iespējams, ka tu jūties bezcerīgs un nobijies, un tu domā, ka tā šī programma tāpat kā daudzas citas metodes, kuras esi izmēģinājis nedarbosies. Jeb varbūt, ka tev šķiet, ka tā domāta citiem, jo domā, ka esi savādāks kā mēs. Vairākums no mums jūtās tieši tāpat, kad pirmo reizi atnācām uz NA. Mūsos bija kautkāda nojausma, ka vairs nespējam turpināt savu dzīvi lietojot narkotikas, bet mēs nezinājām kā pārtraukt vai neatsākt lietošanu.

Mēs visi baidījāmies atbrīvoties no kaut kā, kas mums bija kļuvis tik svarīgs. Par atvieglojumu mēs atklājam, ka vienīgā prasība, lai kļūtu par NA biedru ir *velēšanās* pārtraukt lietošanu.

No sākuma, lielākā daļa no mums uz šo jauno pieeju skatījās caur aizdomu un baļu plīvuru. Vienīgais par ko mēs bijām pilnīgi pārliecināti bija tas, ka mūsu vecās pieejas nedarbojās vispār. Pat tīrības sākumā viss nenotika uzreiz. Būdami vairs ne īsti savā ādā, bieži biedējošas un dīvainas likās pat tādas ierastas nodarbes kā mašīnas vadīšana vai runāšana pa telefonu. Šādās situācijās visvairāk noder NA sadraudzības palīdzība. Mēs sākam paļauties uz citiem nelietojosiem atkarīgajiem, lai iegūtu mums tik ļoti nepieciešamo mierinājumu un atbalstu.

Iespējams, ka tu šobrīd skeptiski savās domās nopūties: „Jā, bet...” vai: „Ja nu tomēr?” Tomēr pat tad, ja tu neesi īsti pārliecināts par to vai tas darbosies, tu jebkurā gadījumā vari sākt pielietot dažus vienkāršus ieteikumus: Apmeklē pēc iespējas vairāk NA sapulces un izveido sarakstu ar NA biedru telefona numuriem, lai regulāri sazvanītos, sevišķi tad, kad tevī rodas spēcīga tieksme lietot. Tieksme nesaskaņo sevi ar sapulču grafiku. Mēs šodien esam tīri, pateicoties tam, ka uzdrošinājāmies lūgt palīdzību. Kas palīdzēja mums, var palīdzēt arī tev. Tāpēc nebaidies piezvanīt kādam no NA sadraudzības.

Vienīgais veids ka neatgriezties aktīvās lietošanas fāzē ir atteikties no pirmās devas. Atkarīgajam ir lietošana ir pilnīgi dabisks un pašsaprotams stāvoklis. Lai mēs spētu atturēties no apziņas, prāta un garastāvokļa ietekmējošām vielām, mums bija jāiziet cauri krasām fiziskām, mentālām, emocionālām un garīgām izmaiņām. NA Divpadsmi Soli ir šo izmaiņu ceļvedis. Kāds reiz ir teicis: „Iespējams, ka tīrību var iegūt tikai ar sapulču apmeklējumiem, tomēr, ja tu vēlies saglabāt

tīrību un piedzīvot atveseļošanos, tad tev būs nepieciešams pastāvīgs darbs pie Divpadsmi Solu programmas.” Vienatnē mums tas nav pa spēkam. NA sadraudzībā mēs atbalstam viens otru savos centienos apgūt un pielietot jaunu – veselīgu un brīvu no narkotikām dzīvesveidu.

Savā pirmajā sapulcē tu satiksi cilvēkus ar dažādu tīrības laiku. Tevi droši vien izbrīnīs, kā viņiem tik ilgi ir izdevies saglabāt savu tīrību. Ja tu turpināsi apmeklēt NA sapulces un atturēties no lietošanas, tu sāksi aptvert to kā tas notiek. Atkarības posta pārvarēšana ir mūs saliedējusi, tāpēc NA sadraudzībā valda savstarpējas iecietības un gādības gaisotne. NA programma sastāv no garīgiem principiem, kuri, kā mēs to esam noskaidrojuši, palīdz mums saglabāt tīrību. No tevis nekas netiks prasīts, bet tu saņemsi daudzus ieteikumus. Sadraudzība dod mums iespēju piedāvāt tev to, ko mēs esam atraduši – tīru dzīvesveidu. Mēs zinām, ka, „lai saglabātu to, kas mums ir, mums tas ir jānodod tālāk.”

Tātad, laipni gaidīts! Mums prieks, ka tev ir izdevies nokļūt līdz mums, un ceram, ka tu nolemsi palikt. NA sapulcēs tu dzirdēsi pieminam Dievu, tev ir svarīgi zināt, ka mēs ar to domājam Spēku, kas ir lielāks par mūsu pašu, ar kura palīdzību mēs spējam paveikt to, kas šķita neiespējams. Mēs šo Spēku atradām šeit – NA, šajā programā, šajās sapulcēs un šajos cilvēkos. Šis ir tas garīgais pamats, kas mums ir palīdzējis dzīvot dzīvi bez narkotikām tikai šodien, un, kad vien mums diena šķiet par garu, tad mēs to varam sadalīt sīkāk – pa stundām un minūtēm. Kopā mēs varam to, ko nespējam vienatnē. Pienāks laiks, kad varbūt arī tu vēlēšies dalīties ar kādu tajā, ko pats esi saņēmis par brīvu.

NĀC VĒL – TAS STRĀDĀ!

Jūsu vietējā NA palīdzības
telefona numurs ir:

Copyright © 2011 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Visas tiesības pieder autoram

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



Šis ir NA Sadraudzības literatūras apstiprināts tulkojums.

Narcotics Anonymous,   , un The NA Way
ir Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
reģistrētas preču zīmes.

ISBN 978-1-55776-874-2 Latvian 5/11

WSO Catalog Item No. LV-3122



Narcotics Anonymous®
Anonīmie Narkomāni

IP Nr. 22-LV

Laipni lūgts Anonīmo Narkomānu saudzībā

Šajā brošūrā jūs atradīsiet atbildes
uz dažiem no jūsu jautajumiem par
Anonīmo Narkomānu programmu.
Mūsu vēsts ir ļoti vienkārša: Mēs
esam atraduši veidu kā dzīvot
bez narkotikām, un mēs ar prieku
dalīsimies savā pieredzē ar ikvienu,
kam narkotikas sagādā problēmas.