



**Narcotics Anonymous<sup>®</sup>**  
**Anonimowi Narkomani**

**DLA UZALEŻNIONYCH  
W TRAKCIE TERAPII**

Copyright © 2012 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Wszystkie prawa zastrzeżone

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: [www.na.org](http://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](http://www.na-iran.org)

Wspólnota  
**Anonimowych Narkomanów**  
regionu języka polskiego  
Spis mityngów, kontakt, literatura  
on-line, więcej informacji  
na stronie internetowej:  
**[www.anonimowinarkomani.org](http://www.anonimowinarkomani.org)**



Tłumaczenie literatury zaaprobowanej  
przez Wspólnotę NA.

Narcotics Anonymous,    i The NA Way  
są znakami zastrzeżonymi

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-931-2      Polish      8/12

WSO Catalog Item No. PL-3117

## **Dla uzależnionych w trakcie terapii**

Ta ulotka została napisana w celu zapoznania Cię z procesem zdrowienia we Wspólnocie Anonimowych Narkomanów. Prezentuje ona wspólne doświadczenia uzależnionych, którzy dziś zdrowieją w NA. Podczas odbywania terapii dostaniesz z pewnością szereg informacji o chorobie uzależnienia i być może usłyszysz o Programie Dwunastu Kroków Anonimowych Narkomanów. Terapia może pomóc Ci rozpocząć życie bez narkotyków. Wsparcie innych zdrowiejących uzależnionych i ciągły program zdrowienia, który zawiera m.in. Dwanaście Kroków NA, może pomóc Ci kontynuować życie bez brania narkotyków. W tej ulotce zawarte są pewne sugestie, które mogą pomóc Ci w przejściu od leczenia w terapii do zdrowienia we Wspólnocie Anonimowych Narkomanów.

### **Co to jest Program Anonimowych Narkomanów?**

Program Anonimowych Narkomanów jest programem zdrowienia z choroby uzależnienia. Jest on przeznaczony dla każdego uzależnionego, który chce przestać zażywać narkotyki. We Wspólnocie Anonimowych Narkomanów wierzymy, że możemy pomóc sobie nawzajem w pozostaniu czystymi, dzięki korzystaniu z prostych sugestii. Dwanaście Kroków oraz Dwanaście Tradycji NA są naszymi drogowskazami zawierającymi podstawowe zasady, na których opieramy swoje zdrowienie.

Ponieważ wierzymy, że uzależnionemu najlepiej może pomóc drugi uzależniony, we Wspólnocie nie ma profesjonalnych do-

radców ani terapeutów. Przynależność do Wspólnoty nic nie kosztuje. Mityngi NA – gdzie uzależnieni dzielą się swoim doświadczeniem, siłą oraz nadzieją – odbywają się regularnie. Jest to jeden ze sposobów, w jaki pomagamy sobie nawzajem w zdrowieniu.

## **Zdrowienie we Wspólnocie Anonimowych Narkomanów**

Wspólnota Anonimowych Narkomanów jest dla każdego uzależnionego, który chce zacząć zdrowieć z choroby uzależnienia. Możliwe, że aktualnie odbywasz swoją terapię i przystąpiłeś/aś do niej z innych powodów niż pragnienie zaprzestania zażywania narkotyków. Bez względu na pierwotny powód przyścia na terapię, jeżeli chcesz przestać brać narkotyki i kontynuować zdrowienie, Wspólnota Anonimowych Narkomanów jest dla Ciebie otwarta.

Kiedy przestaliśmy brać narkotyki, wielu z nas zaczęło porównywać się z innymi uzależnionymi. Skupialiśmy się bardziej na różnicach niż na podobieństwach. Dostrzegając jedynie różnice, łatwiej jest nam ulec myśleniu, że może jednak nie pasujemy do NA.

Zaprzeczanie jest jednym z głównych objawów choroby uzależnienia. Zaprzeczanie powstrzymuje nas przed zobaczeniem prawdy o nas samych i o naszej chorobie. Poczucie, że różnimy się od innych uzależnionych, jest manifestacją zaprzeczania. W tym przypadku zawsze warto uczciwie przyjrzeć się kwestii utraty kontroli nad naszym życiem, która jest wynikiem naszego zażywania narkotyków. Szczególnie warto przyjrzeć się naszym związkom, zatrudnieniu, warunkom życia i zobowiązaniom finansowym. Zamiast wspominać dobre czasy z okresu zażywania

narkotyków, spróbujmy przypomnieć sobie myśli, które być może w tamtym okresie nas nachodziły: „Co ja tutaj robię? Dlaczego tak się czuję? Jak dużo czasu już minęło, odkąd narkotyki przestały działać w oczekiwany przeze mnie sposób?”.

W końcu wszyscy stajemy przed podstawowym pytaniem: „Czy chcę przestać zażywać narkotyki?”. Wielu z nas nie potrafiło od razu odpowiedzieć na to pytanie. Jednak gdy szczerze i z własnej woli przeanalizowaliśmy naszą przeszłość, znaleźliśmy wiele powodów, dla których warto przestać brać narkotyki. Twoja odpowiedź na to pytanie może wyznaczyć kierunek Twojego przyszłego zdrowienia.

Choroba uzależnienia jest chorobą postępującą. Nasze doświadczenia podczas czynnego uzależnienia nam to udowodniły. Dalsze zażywanie narkotyków niszczy nas, nasze ciało, umysł oraz duszę. Wierzmy, że dalsze zażywanie narkotyków prowadzi nas, uzależnionych, do więzienia, szpitala lub śmierci. Przebicie się przez zaprzeczanie daje nam wyraźny obraz destrukcji w naszym życiu. Pamiętając o tym, możemy szukać rozwiązań naszych problemów.

Nauczyliśmy się, że jesteśmy bezsilni wobec naszej choroby. Zażywanie narkotyków jest tylko jednym z aspektów choroby uzależnienia, ponieważ choroba ta ma wpływ na wszystkie sfery naszego życia. Zaczynamy zdrowienie w chwili rozpoczęcia abstynencji od wszystkich narkotyków. Przyznanie się do naszej bezsilności jest aktem poddania się, przyznaniem, że my sami nie jesteśmy w stanie rozwiązać wszystkich naszych problemów. Poddanie zaczyna się w momencie, kiedy stajemy się gotowi, aby rozważyć nowe idee. Możemy poprosić o pomoc oraz przyjąć ją, gdy jest proponowana.

*„Miałem spore trudności w przyznaniu się do mojej bezsilności wobec uzależnienia. W momencie poddania się stałem się odpowiedzialny za to, co robię. Byłem jednym z tych, którzy obwiniają świat zewnętrzny za wszystkie swoje problemy. Nauczyłem się, że muszę brać za siebie odpowiedzialność, jeżeli chcę pozostać czystym i zdrowieć. Ponieważ przyznałem się do swojej bezsilności, wiedziałem, że potrzebuję pomocy oferowanej mi przez członków NA. Wiedziałem, że muszę mieć gotowość, żeby robić te wszystkie rzeczy potrzebne w zdrowieniu”.*

Powiedziano nam, że jesteśmy odpowiedzialni za nasze zdrowienie. Oznacza to, że musimy działać. Nikt za nas tego nie zrobi. Musimy się nauczyć, w jaki sposób się sobą zaopiekować.

Sugerujemy Ci, jeżeli tylko jest to możliwe, abyś uczęszczał/a na mityngi NA podczas odbywania terapii. Rozmawiaj z innymi uzależnionymi i zadawaj im pytania podczas spotkań. Przyjaźnie, które teraz nawiążesz, będą częścią Twojego wsparcia, kiedy ukończysz terapię. Sugerujemy również, abyś podczas terapii zapoznał się z literaturą Anonimowych Narkomanów. Możliwe, że w trakcie leczenia w ośrodku będziesz miał/a możliwość wychodzenia na mityngi NA. Wymień się numerami telefonów z osobami ze Wspólnoty, które spotkasz na mityngu. W ten sposób wytworzysz sobie grupę wsparcia z innymi zdrowiejącymi uzależnionymi. Zapoznanie się z NA i spotkanie członków Wspólnoty może sprawić, że okres przejściowy po terapii lub leczeniu w ośrodku będzie dla ciebie łatwiejszy.

## Po terapii

Gdy nadchodzi czas zakończenia terapii lub opuszczenia ośrodka, uzależnionych często przytłaczają doświadczane przez nich sprzeczne emocje. Strach przed powrotem do aktywnego uzależnienia może wyjść na pierwszy plan. Powrót do rodziny, zawodu i przyjaciół może skutkować pojawieniem się takich uczuć, jak niepewność, poczucie winy lub nieudolność. Bez narkotyków, które przedtem tłumili nasze emocje i uczucia, spotkanie z realnym życiem może być nowym, a czasami nawet trudnym doświadczeniem. Możliwe że będzie Ci czasami towarzyszył brak wiary w siebie, gdy spotkasz się z nowymi sytuacjami w trakcie zdrowienia. Zachęcamy Cię więc do zadawania pytań i dzielenia się Twoimi uczuciami z członkami Wspólnoty Anonimowych Narkomanów. Większość z nas doświadczyła podobnych przeżyć i uczuć na wcześniejszym etapie zdrowienia.

*„Kiedy nadszedł czas, abym zakończył terapię, czułem się wystraszony i samotny. Opuszczałem właśnie bezpieczne dla siebie miejsce. Jak mogę pozostać czystym? Pewien członek Wspólnoty Anonimowych Narkomanów poradził mi, żebym zaczął chodzić na mityngi NA, jak tylko skończę terapię. Powiedział, że już nigdy nie będę musiał być sam, jeżeli nie zechcę. Poradził mi, żebym mówił na mityngach o tym, jak się czuję i żebym zdobył numery telefonów do innych uzależnionych. Opowiedział mi, że czuł się podobnie, kiedy opuszczał terapię. Rozmawiając z nim, już nie czułem się taki samotny. Niektóre obawy co do zakończenia terapii odeszły po tym, jak się nimi podzieliłem”.*

Niektórzy uzależnieni po ukończeniu terapii czują się zbyt pewnie co do swoich możliwości pozostania czystym na własną rękę. Nie ma niczego niezwykłego w tym, że uzależnieni wyrabiają sobie fałszywe poczucie bezpieczeństwa w dobrze zorganizowanej przestrzeni ośrodka terapii uzależnień. Jednak zbyt duża pewność siebie może być niebezpieczna. Myślenie, że „nie potrzebujemy niczyjej pomocy”, często prowadzi do nawrotu i powrotu do czynnego uzależnienia. Uznanie naszej podatności na tego rodzaju myślenie może pomóc nam w przygotowaniu się do wyjścia. Zachęcamy Cię więc, abyś miał/a ułożony plan działania, zanim opuścisz terapię. Oto kilka sugestii, które okazały się dla nas przydatne:

- Podejmij decyzję, że cokolwiek by się dziś nie stało, nie sięgniesz po narkotyki.
- Skontaktuj się z kilkoma osobami ze Wspólnoty Anonimowych Narkomanów i poinformuj ich, kiedy opuszczasz terapię.
- Zaplanuj sobie tego dnia pójście na mityng. Podziel się na mityngu tym, że jesteś nowoprzybyłym lub nowoprzybyłą.
- Przedstaw się i porozmawiaj z członkami NA przed oraz po mityngu.

*„Pamiętam swoje pierwsze przyjście na mityng NA w szpitalu. Paranoicznie bałam się mówienia, więc tylko słuchałam. Słyszałam, jak inni uzależnieni dzielili się doświadczeniami z zażywania i zdrowienia. Kilkoro z nich brało w podobny do mnie sposób. Zaczęłam wtedy wierzyć w to, co mówili o swoim zdrowieniu. Po opuszczeniu ośrodka terapii, pierwszą rzeczą, którą*



*zrobiłam, było pójście na mityng NA. Dziś wciąż stosuję się do programu zdrowienia zarysowanego w Białej Księżeczce. Program zdrowienia działa w moim życiu i podobają mi się jego rezultaty. Właśnie tak zawsze chciałam się czuć. Ulga, której nie przynosiły już narkotyki, znajduje się dla mnie tutaj – w Programie Anonimowych Narkomanów”.*

## **Kontynuacja etapu przejściowego**

Jeżeli zacząłeś/aś kierować się proponowanymi powyżej sugestiami, zrobiłeś/aś dobry początek w budowaniu swojego systemu wsparcia. Teraz możesz rozpocząć planowanie dalszego zdrowienia. Po pierwsze, uczęszczaj na mityngi najczęściej, jak tylko możesz, i wybierz te mityngi, na które będziesz uczęszczać regularnie. Niektórzy członkowie przez pierwsze 90 dni po terapii chodzą na mityngi codziennie. Dzwon do członków Wspólnoty NA. Jest to jeden ze sposobów, który pomoże Ci pozostać czystym.

Sponsorowanie jest przejawem naszego poglądu na to, że w zdrowieniu uzależnionemu najlepiej pomogą inni uzależnieni. Sponsor jest właśnie tą uzależnioną osobą, która pomoże nam w zapoznaniu się z Programem Dwunastu Kroków Anonimowych Narkomanów. Bardzo często sponsorzy otaczają nas indywidualną opieką i pilnują, byśmy dowiedzieli się wszelkich niezbędnych rzeczy o pozostawaniu w czystości i życiu bez narkotyków. Sponsora możesz znaleźć, słuchając uważnie podczas mitingów wypowiedzi innych i zadając sobie pytanie, czy ten sposób zdrowienia jest sposobem, jaki Ci odpowiada. Jeżeli dotychczas nie masz sponsora, sugerujemy, abyś wybrał/a go/ją tak szybko, jak to możliwe.

*„Sponsoring jest ważny. Umówiłam się z pewną uzależnioną, że będę do niej dzwoniła każdego dnia i będę jej mówiła o swoich myślach, i będę w tym szczera. Pomogła mi w pracy nad Dwunastoma Krokami. W wyniku naszej relacji dostałam więcej, niż sama oczekiwałam, ponieważ była ze mną w tych radosnych chwilach odkrywania mojego nowego JA. Była też ze mną, kiedy mój ból spowodowany emocjami sprawiał, że ledwo oddychałam. Zawsze mi powtarzała w takich chwilach: «Przeżyj dzień dzisiejszy, a zobaczysz, że jutro będzie lepiej». Na mityngi chodziliśmy wspólnie, nawet siedzieliśmy obok siebie”.*

Jeżeli masz sponsora, dzwoń do niego lub do niej często; wspólnie ustalajcie plany podczas spotkania w cztery oczy. Pamiętaj, że sponsor będzie Twoim oparciem i drogowskazem na drodze zdrowienia, jednakże nie jest on odpowiedzialny za Twoje utrzymanie abstynencji. Wszyscy jesteśmy osobiście odpowiedzialni za nasze indywidualne zdrowienie.

## **Początkowe doświadczenia zdrowienia**

Doświadczenia we wczesnym okresie zdrowienia bywają różne. Część członków ma radosne wspomnienia z tego okresu. Inni wspominają ten czas jako bolesny i skomplikowany, z niespodziewanymi zmianami z jednej skrajności w drugą. Bez względu na to, co się stanie podczas naszego zdrowienia lub jak się czujemy, wiemy, że zażywanie narkotyków niczego nie polepszy.

Mówiąc o sobie i dzieląc się swoimi uczuciami, identyfikujemy się z innymi zdrowiejącymi uzależnionymi. Dzielenie się uczuciami i naszym doświadczeniem jest dla

nas ważne. Dopóki nie powiemy innym, jak się czujemy, nikt nie będzie w stanie nam pomóc. Kiedy zadajemy pytania członkom NA, to zapraszamy ich do dzielenia się doświadczeniem. Program Anonimowych Narkomanów pomaga nam w naszym zdrowieniu.

*„Po mityngu członkowie NA podzielili się ze mną swoim doświadczeniem. Zyskałem wtedy przyjaciół, których mam do dzisiaj. Uczę się żyć na nowo bez zażywania narkotyków. Dowiedziałem się, że jestem chory na chorobę uzależnienia i że jestem wobec niej bezsilny. Obecnie nie muszę zażywać narkotyków. Zrozumiałem, że członkowie NA zawsze są do dyspozycji w każdej trudnej dla mnie sytuacji. Widzę, że kiedy nie biorę narkotyków, moje życie zmienia się na lepsze. Najważniejsze dla mnie jest to, czego nauczyłem się poprzez pracę nad Dwunastoma Krokami NA, oraz to, jak praktykować zasady duchowe w codziennym życiu. Dziś wiem, że razem możemy zdrowieć”.*

Gdy przestajemy zażywać narkotyki, musimy się nauczyć, jak żyć bez nich. Musimy uczyć się, jak zdrowieć we wszystkich sferach naszego życia. Możemy zacząć czuć się dobrze bez narkotyków dzięki stosowaniu Programu Dwunastu Kroków Anonimowych Narkomanów w naszym zdrowieniu. Możemy być wolni od czynnego uzależnienia poprzez praktykowanie tego, co zadziałało w życiu innych zdrowiejących uzależnionych. Poprzez pracę nad Krokami zmieniamy się i wzdramy. Zdrowienie z choroby uzależnienia może trwać tak długo, jak tylko będziemy chcieli stosować to, czego się nauczyliśmy.

*„Kiedy byłem w ośrodku, zapoznano mnie z Programem Anonimowych Narkomanów. Zacząłem wtedy od Kroku Pierwszego, przyznając się do swojej bezsilności. Kiedy «odparowałem» z narkotyków, zobaczyłem, że nie kierowałem do tej pory własnym życiem. Zrozumiałem, że nie mogę już dłużej winić innych za moje problemy. Pomimo tego, że jestem dopiero na początku zdrowienia w oparciu o Program NA, zaszły już u mnie niesamowite zmiany w myśleniu, uczuciach, postawach i zachowaniu. Zacząłem pomagać innym. Odkryłem, że nawet tuż po skończonej terapii mogę dzielić się swoim zdrowieniem z kimś, kto jest jeszcze w trakcie terapii. Dowiedziałem się, że dzięki przekazywaniu innym tego, co dostałem, i służeniu im, zachowuję to dla siebie. Pracując nad Krokami, zacząłem dawać, zamiast brać. Poczulem prawdziwą ulgę, kiedy moje wewnętrzne lęki i urazy się zmniejszyły. Zacząłem dzielić się z innymi uzależnionymi sobą takim, jakim jestem naprawdę. Ten Program uratował mi życie”.*

## **Wolność**

Setki tysięcy uzależnionych zachowuje czystość we Wspólnocie Anonimowych Narkomanów na całym świecie. Ty też możesz zdrowieć w NA. Chcemy, abyś wiedział/a, że zawsze jesteś mile widziany/a w NA. Mamy nadzieję, że odnajdziesz wolność od czynnego uzależnienia, którą my znaleźliśmy. My naprawdę zdrowiejemy i przeżywamy życie wypełnione radością i poczuciem sensu.

Dlatego powiedz sobie:

WŁAŚNIE DZISIAJ moje myśli będą skupione na zdrowieniu, na życiu i radości bez zażywania narkotyków.

WŁAŚNIE DZISIAJ zaufam komuś z NA, kto wierzy we mnie i chce mi pomóc w moim zdrowieniu.

WŁAŚNIE DZISIAJ będę żyć Programem NA; spróbuję iść jego drogą i realizować go najlepiej, jak potrafię.

WŁAŚNIE DZISIAJ, poprzez NA, spróbuję zyskać lepszą perspektywę na swoje życie.

WŁAŚNIE DZISIAJ przestanę się bać. Moje myśli będą skupione na moich nowych związkach, na ludziach, którzy nie zażywają i którzy odnaleźli nową drogę życia. Dopóki będę się trzymać tej drogi, nie mam się czego obawiać.

## LITERATURA, Z KTÓRĄ WARTO SIĘ ZAPOZNAĆ

**Anonimowi Narkomani** - Książka została zaaprobowana i wydana w 1983 roku. Potocznie nazywana jest Tekstem Podstawowym, który mówi o zdrowieniu z choroby uzależnienia. W tej książce wielu uzależnionych dzieli się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją w chorobie uzależnienia oraz zdrowieniem w oparciu o Program NA\*. Zawarto tu doświadczenia osobiste wielu uzależnionych z całego świata, żeby pomóc nowoprzybyłym zidentyfikować się oraz znaleźć nadzieję na lepsze życie.

**NA White Booklet** - Biała Książeczka pierwsza publikacja Wspólnoty Anonimowych Narkomanów zawierająca zwięzły opis Programu NA.

---

\* Jeszcze nieopublikowana w języku polskim.

**Czy jestem uzależniony? (IP Nr 7)** – Ulotka zawiera zestaw pytań, które mogą pomóc każdemu w tej osobistej decyzji. Czytanie tej ulotki może pomóc Ci spojrzeć prawdzie w oczy i jednocześnie dać nadzieję, ponieważ oferuje również rozwiązanie w postaci Programu NA.

**Just for Today (IP #8)\*** – Ta ulotka prezentuje pięć pozytywnych myśli, które pomagają zdrowiejącym uzależnionym. Myśli te mogą na co dzień dać uzależnionym perspektywę życia bez narkotyków i pomóc stawić czoła życiu takiemu, jakie jest. Treści tej ulotki pomagają rozwinąć zasadę życia dniem dzisiejszym; zachęcają uzależnionych do zaufania Sile Wyższej i do codziennej pracy nad Programem NA.

**Sponsoring, uaktualnienie (IP Nr 11)** – Sponsoring jest kluczowym narzędziem w zdrowieniu. Ta ulotka jest wprowadzeniem do zrozumienia idei sponsorowania, przydatnym zwłaszcza dla nowych członków. Zawiera kilka odpowiedzi na ważne pytania, m.in. „Kim jest sponsor” oraz „ Jak znaleźć sponsora”.

**By Young Addicts, For Young Addicts (IP #13)\*** – Przesłaniem tej ulotki jest to, że zdrowienie jest możliwe dla wszystkich uzależnionych, bez względu na wiek oraz okres zażywania. Ulotka podkreśla, że ostatecznie wszyscy uzależnieni lądują w tym samym miejscu, miejscu totalnej rozpacz, w której trwanie jednak nie jest konieczne, ponieważ możemy rozpocząć zdrowienie w każdym momencie.

---

\* Dostępna tylko w języku angielskim.

**For the Parents and Guardians of Young People in NA (IP #27)\*** - Ta ulotka przekazuje, czym jest i jak działa NA. Informacje skierowane są szczególnie do rodziców i opiekunów młodych ludzi - przyszłych i obecnych członków Wspólnoty Anonimowych Narkomanów.



Polish