



Narcotics Anonymous®

Anonimowi Narkomani

*Anonimowi
Narkomani:*

*Zasoby
w Twojej
społeczności*

Wersja 2016

Wspólnota
Anonimowych Narkomanów
regionu języka polskiego
Spis mityngów, kontakt, więcej informacji
na stronie internetowej:
www.anonimowinarkomani.org

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

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



Tłumaczenie literatury zaaprobowanej
przez Konferencję NA.

Narcotics Anonymous,    i The NA Way
są znakami zastrzeżonymi

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-949-7

Polish

12/15

WSO Catalog Item No. PL-1604

Zasoby w Twojej społeczności

Anonimowi Narkomani są niedochodową, międzynarodową, wewnątrznie zorganizowaną Wspólnotą, która służy zdrowiejącym uzależnionym i działa aktywnie w ponad 139 krajach. Członkowie Anonimowych Narkomanów (NA – ogólnoświatowy skrót od Narcotics Anonymous) uczą się od siebie nawzajem, jak prowadzić życie wolne od narkotyków oraz zdrowieć ze skutków ich zażywania.

Jeżeli zastanawiasz się nad poleceniem Wspólnoty Anonimowych Narkomanów komuś, kto ma problem z narkotykami, prawdopodobnie nurtuje Cię kilka pytań dotyczących naszej Wspólnoty. Celem tej broszury jest udzielenie odpowiedzi na te pytania.

Kim są członkowie NA?

Każdy, kto chce przestać zażywać narkotyki, może zostać członkiem Wspólnoty Anonimowych Narkomanów. Członkostwo jest dostępne nie tylko dla osób uzależnionych od jakiejś konkretnej substancji. Drzwi są szeroko otwarte również dla tych, którzy uważają, że mogą mieć problem z narkotykami, substancjami zarówno nielegalnymi, jak i legalnymi, w tym z lekami, alkoholem i innymi środkami psychoaktywnymi. Zdrowienie w NA skupione jest na problemie uzależnienia, a nie na jakiejś konkretnej substancji.

Anonimowość

Zasada anonimowości – jest podstawową zasadą, która pozwala uzależnionym na uczestniczenie w mityngach bez obawy o konsekwencje karne lub społeczne. Jest to istotna kwestia dla uzależnionego rozważającego swoje pierwsze przyjscie na mityng NA. Anonimowość zapewnia również dobrą atmosferę na mityngach. Pomaga zabezpieczyć się przed sytuacją, w której indywidualne cechy poszczególnych członków lub okoliczności wydarzeń stają się ważniejsze od dzielenia się posłaniem zdrowienia NA.

Mityngi NA

Podstawą skuteczności zdrowienia w NA jest wiara w terapeutyczną wartość pomocy jednego uzależnionego drugiemu. Członkowie biorą udział w mityngach NA, dzieląc się swoim doświadczeniem i zdrowieniem z uzależnienia od narkotyków. Mityngi NA mają nieformalną strukturę organizacyjną, odbywają się w miejscach wynajmowanych przez grupę oraz są prowadzone rotacyjnie przez członków, którzy na przemian je otwierają i zamykają. Mityngi NA oraz inne czynności grupy są całkowicie finansowane z dobrowolnych datków członków grupy oraz ze sprzedaży literatury dotyczącej zdrowienia w NA. Finansowe darowizny od osób niebędących członkami NA nie są przyjmowane.

Większość mityngów NA jest organizowana regularnie o tej samej godzinie w danym dniu każdego tygodnia, zazwyczaj w miejscach publicznie dostępnych. Istnieją dwa typy mityngów – mityngi otwarte dla wszystkich oraz zamknięte (wyłącznie dla uzależnionych). Mityngi bardzo różnią się swoim charakterem. Dzielą się na: mityngi uczestnictwa, w których wszyscy chętni dzielą się swoim doświadczeniem, mityngi spikerskie, mityngi pytań i odpowiedzi, mityngi tematyczne oraz pewne kombinacje powyższych przykładów. Celem każdego mityngu jest zawsze to samo: stworzenie odpowiedniego i wiarygodnego środowiska dla indywidualnego zdrowienia.

Jak działa NA?

Uzależnieni pomagający sobie nawzajem w zdrowieniu – to podstawa NA. Członkowie NA spotykają się regularnie i opowiadają o swoich doświadczeniach ze zdrowienia. Bardziej doświadczeni członkowie (znani jako *sponsorzy*) pracują indywidualnie z członkami o krótszym stażu w NA.

Trzonem Programu NA jest Dwanaście Kroków. Te „Kroki” to poukładany przewodnik, wskazujący praktyczną drogę zdrowienia. Przy pomocy przewodnika po Krokach oraz dzięki ścisłej współpracy z innymi członkami uzależnieni dowiadują się, jak skutecznie zaprzestać

zażywania narkotyków i w jaki sposób stawiać czoło życiowym wyzwaniom napotkanym w codziennym życiu.

Anonimowi Narkomani nie są wspólnotą religijną i nie faworyzują żadnej konkretnej religii. NA uczy podstawowych zasad duchowych, które można stosować w codziennym życiu, takich jak szczerłość, otwartość umysłu, wiara, wola oraz współczucie. Stopień zastosowania tych zasad w codziennym życiu jest zależny od indywidualnej woli każdego z członków. Zdrowienie w NA nie polega na cudownym wyleczeniu, następującym po upływie określonego czasu. Jest to swoisty proces, ciągły i osobisty. Członkowie podejmują indywidualne decyzje odnośnie przyłączenia się do NA i każdy zdrowieje we własnym tempie.

Wskaźnik wzrostu

W związku z tym, że nie są prowadzone żadne statystyki, bardzo trudno jest oszacować, jakiemu procentowi osób, spośród przychodzących do Wspólnoty Anonimowych Narkomanów, udaje się utrzymać długoterminową abstynencję. Jedynym wyznacznikiem naszego sukcesu jest gwałtowny wzrost liczby grup Anonimowych Narkomanów w okresie ostatnich kilku lat oraz gwałtowne rozprzestrzenienie się Wspólnoty Anonimowych Narkomanów poza granice Ameryki Północnej.

W roku 1978 mieliśmy mniej niż 200 zarejestrowanych grup w trzech krajach; w roku 1982 w 11 krajach grup było 1200; w roku 1993 w 60 krajach mieliśmy 13 000 grup organizujących 19 000 mityngów; w roku 2002 w 108 krajach mieliśmy ponad 20 000 grup organizujących ponad 30 000 mityngów; w kwietniu 2008 roku w 130 krajach mieliśmy ponad 50 000 cotygodniowych mityngów; na kwiecień 2016 oszacowano prawie 67 000 cotygodniowych mityngów w 139 krajach.

Wyniki ankiety NA

Poniższe informacje demograficzne zostały zebrane z ankiet wypełnionych przez niemal 23 000 członków NA. Pełne wyniki ankiety dostępne były na Światowym Zlocie NA w Rio

de Janeiro, w Brazylii w 2015 roku oraz w naszej międzynarodowej gazecie *The NA Way Magazine*, a także na naszej stronie internetowej:

Wiek

- 1% ankietowanych było poniżej 20 roku życia
- 11% było pomiędzy 21 a 30 rokiem życia
- 21% było pomiędzy 31 a 40 rokiem życia
- 24% było pomiędzy 41 a 50 rokiem życia
- 29% było pomiędzy 51 a 60 rokiem życia
- 14% miało ponad 60 lat

Mężczyźni/Kobiety

- 59% ankietowanych to mężczyźni
- 41% ankietowanych to kobiety

Rozkład płci, wynikający z Ankiety członkostwa z 2013 roku przeprowadzonej przez Służby Światowe NA wykazał, że 43% członków to kobiety, a 57% mężczyźni.

W jaki sposób ankietowani dowiedzieli się o Wspólnocie Anonimowych Narkomanów (Odpowiadający mieli możliwość wielokrotnego wyboru. Tylko pięć pierwszych, najczęściej udzielanych odpowiedzi zostało wyszczególnione)

- 46% ankietowanych trafiło dzięki ośrodkom odwykowym oraz poradniom terapeutycznym
- 43% ankietowanych trafiło dzięki drugiemu członkowi NA
- 31% ankietowanych trafiło poprzez członka rodziny
- 14% ankietowanych trafiło dzięki staraniom służb NA
- 13% ankietowanych trafiło dzięki przeczytaniu literatury NA

Zróźnicowanie etniczne

Zróźnicowanie etniczne w naszej społeczności jest odzwierciedleniem położenia geograficznego. W 2015 roku została przeprowadzona ankieta podczas WCNA (Złot Światowy) w Brazylii, w naszym międzynarodowym dzienniku *The NA Way Magazine* oraz na naszej stronie internetowej. Po przeprowadzeniu ankiety okazało się, że 74% uczestników miało pochodzenie kaukaskie, 11% afroamerykańskie, 6% latynoskie,

4% wielorasowe, 3% azjatyckie i 2% inne. W 2013 roku w Filadelfii, Stan Pensylwania 76% ankietowanych miało pochodzenie kaukaskie, 13% afroamerykańskie, 5% latynoskie, 3% wielorasowe i 3% inne.

NA w społeczności

Komitety działające na zasadzie wolontariatu i składające się z członków NA powstają w celu wykonywania wielu służb wewnątrz Wspólnoty. NA nie przyjmuje darowizn finansowych od osób niebędących członkami, nie zatrudnia żadnych zawodowych doradców, nie prowadzi żadnych przychodni oraz nie posiada nieruchomości. Poniżej znajduje się lista służb, których mogą podejmować się lokalne grupy NA.

Mityngi informacyjne mogą być prowadzone przez członków NA w celu informowania społeczności o istnieniu Wspólnoty Anonimowych Narkomanów oraz o możliwych formach pomocy ze strony NA.

Konferencje i wykłady o zdrowiu są imprezami organizowanymi przez profesjonalne organizacje, na których NA może wystawić stoisko lub przedstawiać informacje podczas warsztatów.

Prezentacje są często przeprowadzane dla duszpasterzy, pracowników policji, sędziów, doradców, pielęgniarek, lekarzy oraz pedagogów i nauczycieli, a także dla innych grup zawodowych w celach informacyjnych.

Ogłoszenia publiczne mogą dostarczać informacje o NA przeznaczone do wiadomości publicznej poprzez środki przekazu (prasa, radio, telewizja, billboardy, naklejki w środkach komunikacji publicznej oraz plakaty).

Komitet infolinii może dostarczać dane o mityngach oraz ogólne informacje o całym NA.

Listy lokalnie ustalonych mityngów zawierają pełną informację o dokładnej godzinie oraz miejscu odbywających się mityngów. Są one powszechnie dostępne.

Służba w szpitalach i instytucjach jest prowadzona przez lokalne komitety za pomocą organizowanych mityngów/prezentacji w celu przedstawienia uczestniczącym osobom ogólnych podstaw Programu Anonimowych Narkomanów.

Niosą one posłanie zdrowienia w NA uzależnionym, którzy nie mają możliwości swobodnego i regularnego uczestniczenia w mityngach NA. Mityngi lub prezentacje są przeprowadzane w szpitalach, więzieniach, ośrodkach terapeutycznych, placówkach detoksykacyjnych oraz w innych instytucjach.

Komitet Literatury dysponuje dużym wyborem książek, broszur i ulotek, wydanych także dużym drukiem, oraz nośników audio i ebooków. Literatura Anonimowych Narkomanów jest publikowana w języku angielskim oraz wielu innych językach.

Jak można skontaktować się ze Wspólnotą Anonimowych Narkomanów?

W wielu krajach informacje o NA są umieszczone na specjalnych białych stronach w książkach telefonicznych, a na stronie *www.na.org* można uzyskać numery infolinii w poszczególnych krajach oraz wykaz list z informacjami o czasie i miejscu mityngów odbywających się w okolicy. Infolinie obsługiwane są przez zdrowiejących uzależnionych lub przez osoby mające możliwość kontaktu ze zdrowiejącymi członkami NA. Infolinie zostały utworzone, aby pomóc dzwoniącemu w znalezieniu najbliższego mityngu. Wykonanie telefonu do infolinii to dobry pomysł na start, jeżeli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące NA.

Jeżeli tam, gdzie mieszkasz, nie ma żadnej infolinii, a masz pytania dotyczące Wspólnoty Anonimowych Narkomanów, skontaktuj się ze Światowym Biurem Służb NA (World Service Office) na zamieszczony poniżej adres. W Światowym Biurze Służb można uzyskać wszelką informację dotyczącą mityngów lub konkretnych służb, jak również pełną listę dostępnej literatury NA przydatnej w zdrowieniu.

NA World Services, Inc.

PO Box 9999

Van Nuys, California 91409 USA

Tel: (818) 773-9999 Faks: (818) 700-0700

Strona internetowa: www.na.org