

Dışarıda Temiz Kalmak

Birçoğumuz Adsız Narkotik mesajını ilk kez hastanede veya bir çeşit kurumda iken duyduk. Bu tür yerlerden dış dünyaya geçiş hiçbir durumda kolay değildir. Bu, özellikle iyileşmenin getirdiği değişikliklerin meydan okumasıyla karşılaştığımızda daha da geçerlidir. Birçoğumuz için iyileşmenin ilk dönemi zordu. Uyuşturucular olmaksızın yaşamla yüzleşmek olasılığı çok korkutucu gelebilir. Ama ilk günleri atlatanlarımız yaşanmaya değer bir hayat buldular. Bu broşür şimdi bir hastanede veya kurumda olanlara, siz de iyileşebilirsiniz ve özgürce yaşayabilirsiniz diye bir ümit mesajı olarak sunulmaktadır. Birçoğumuz sizin bugün olduğunuz yerdeydik. Başka yollar denedik ve birçoğumuz kullanmaya geri döndü, bazılarının bir daha asla iyileşme şansı olmadı. Bu broşürü çalıştığını bulduğumuz şeyi sizinle paylaşmak için yazdık.

Hastanede veya kurumda toplantılara gidebiliyorsanız, iyi alışkanlıklar geliştirmeye şimdiden başlayabilirsiniz. Toplantılara erken gelin ve geç ayrılın. Mümkün olduğunca çabuk, iyileşmekte olan bağımlılarla bağlantılar kurun. Eğer toplantılarınıza başka gruplardan gelip katılan NA üyeleri varsa, telefon numaralarını alın ve bunları kullanın. Bu telefon numaralarını kullanmak başta tuhaf – hatta aptalca – gelecektir. Ama bağımlılık hastalığının özünde izolasyon yattığına göre, o ilk telefon araması ileri doğru büyük bir adımdır. NA’da birini aramadan önce önemli bir sorunun baş göstermesini beklemek gerekmez. Çoğu üye herhangi bir şekilde yardımcı olmaya can atar. Bu, çıkışınızda bir NA üyesiyle buluşma ayarlamamız için de iyi bir zamandır. Çıktığınızda toplantılarda göreceğiniz insanlardan bazılarını önceden tanımak, kendinizi NA Arkadaşlık Birliği’nin bir parçası olarak hissetmenize yardım edecektir.

Kendimizi yabancı gibi hissetmenin bedelini ödeyemeyiz.

Dışarıda temiz kalmak demek eyleme geçmektir. Dışarı çıktığınızda, serbest kalışınızın ilk gününde bir toplantıya gidin. Düzenli katılım alışkanlığını edinmek önemlidir. “Sırf dışarı çıkmış” olmanın şaşkınlığı ve heyecanı, bazılarımızı gündelik yaşantıya koyulmadan önce sorumluluklarımızdan bir kaçamak yapma fikrine ayartmıştır. Bu tür bir mantık yürütme, birçoğumuzu kullanmaya geri götürmüştür. Bağımlılık, ilerlemekte asla zaman kaybetmeyen bir hastalıktır. Eğer durdurulmazsa daha da kötüleşir. Bugün iyileşmek için yaptığımız, yarınki iyileşmemizi garantilemez. NA’ya bir süre sonra uğramak iyi niyetinin yeterli olacağını varsaymak hatadır. Niyetimizi eyleme desteklemeliyiz. Ne kadar erken gidersek, o kadar iyi.

Eğer çıktıktan sonra başka bir şehirde yaşayacaksanız, NA üyelerinden bir toplantı listesi ve yeni alanınızın yardım hattı numarasını sorun. Onlar yaşayacağınız yerdeki NA grupları ve üyeleriyle temasa geçmenize yardımcı olabileceklerdir. Aşağıdaki adrese yazarak tüm dünyadaki toplantılar hakkında da bilgi alabilirsiniz:

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

Rehberlik NA iyileşme programının can damarlarından biridir. Yenigelenlerin, programı yaşayan NA üyelerinin deneyimlerinden yararlanabilecekleri ana kanallardan biridir. Rehberler, iyiliğimizle içtenlikle ilgilenmeyi ve ortak bağımlılık deneyimini NA’da sağlam bir iyileşme bilgisi ile birleştirebilirler. Biz kendi cinsiyetinizde bir rehber bulursanız en iyi sonucu alacağınızı gördük. En kısa zamanda geçici rehber de olsa bir rehber seçin. Rehber sizin

Adsız Narkotik’in On iki Basamağı ve On iki Geleneğini çalışmanıza yardımcı olur. Aynı zamanda sizi diğer NA üyeleri ile tanıştırır, toplantılara götürür ve iyileşmede daha rahat olmanıza yardım eder. *Rehberlik* broşürümüz bu konuda ek bilgi içerir.

NA programının yararlarını göreceksak, On iki Basamağı çalışmalıyız. Düzenli toplantı katılımının yanı sıra, basamaklar bağımlılıktan iyileşme programımızın temelidir. Basamakları sıra ile çalışmak ve devamlı olarak tekrar çalışmak bizi, aktif bağımlılığa ve onun getirdiği sefalete dönmekten korur.

Çeşitli NA iyileşme literatürü mevcuttur. Küçük Beyaz Kitapçık ve Temel Tekt’imiz, *Adsız Narkotik*, arkadaşlık birliğimizdeki iyileşme ilkelerini içerir. Literatürümüz yoluyla programımızla tanışın. Özellikle bir toplantının veya başka bir NA üyesinin yokluğunda, iyileşme hakkında okumak programımızın önemli bir bölümüdür. Birçoğumuz günlük bazda NA literatürü okumanın olumlu bir tutumu korumakta bize yardımcı olduğunu ve odağımızı iyileşme üzerinde tuttuğunu bulduk.

Toplantılara gitmeye başlayınca, katıldığınız gruplarla kaynaşın. Tablaların boşaltılması, masanın hazırlanması, kahvenin yapılması, toplantıdan sonra temizlik – grubun işlerliği için tüm bu işlerin yapılması gerekir. Yardıma istekli olduğunuzu insanlara gösterin ve grubunuzun bir parçası olun. Bu tür sorumluluklar almak iyileşmenin gerekli bir kısmıdır ve üzerimize çökebilecek yabancılaşma duygularını terslememize yardımcı olur. Böylesi taahhütler, ne denli ufak gözükse de, katılma *arzusu*, katılma *gereksiniminin* gerisinde kaldığında toplantılara katılımı garantileyebilir.

Günlük, kişisel bir eylem programı oluşturmak için asla çok erken değildir. Günlük eyleme geçişimiz, iyileşmemizin

sorumluluğunu alma yöntemimizdir. O ilk uyuşturucuyu elimize almak yerine şunları yaparız:

- ★ Ne olursa olsun kullanma
- ★ Bir NA toplantısına git
- ★ Yüksek Gücünden bugün seni temiz tutmasını iste
- ★ Rehberini ara
- ★ NA literatürü oku
- ★ Diğer iyileşmekte olan bağımlılarla konuş
- ★ Adsız Narkotik'in On iki Basamağını çalış

Temiz kalmak için yapılan şeylerin bazılarında söz ettik; sakınılacak bazı şeylerden de söz etmemiz gerekir. NA toplantılarında eski yaşam biçimimizi değiştirmek zorunda olduğumuzu sıklıkla duyarız. Bu demektir ki, ne olursa olsun, uyuşturucu kullanmak yok! Bar ve klüpleri sık sık ziyaret etmenin ve uyuşturucu kullanan insanlarla bir arada olmanın bedelini ödeyemeyeceğimizi de bulduk. Kendimize eski tanıdıklara ve yerlere takılma izni verdiğimizde kullanmaya dönmeye hazırlanıyoruz. İş bağımlılık hastalığına gelince, bizler güçsüzüz. Bu insanlar ve bu yerler daha önce asla temiz kalmamıza yardımcı olmadılar. Şimdi işlerin farklı olacağını düşünmek aptallık olurdu.

Bir bağımlı için aktif olarak iyileşmeyle uğraşanların arkadaşlık birliğinin yerini hiçbir şey tutamaz. Kendimize bir fırsat verip iyileşmeye bir şans tanımamız önemlidir. Adsız Narkotik'te bizi bekleyen yeni birçok arkadaş ve önümüzde yepyeni bir deneyimler dünyası var.

Bazılarımız serbest bırakılır bırakılmaz, tamamen farklı bir dünya beklentimizin ayarını yapmak zorunda kaldık. Adsız Narkotik çevremizdeki dünyayı mucizevi bir şekilde değiştiremez. Bize sunduğu ümit, özgürlük ve kendimizi değiştirerek

bu dünyada değişik yaşamanın yoludur. Öncesinden hiç farklı olmayan durumlarda kalabiliriz ama Adsız Narkotik Programı sayesinde, onlara cevap verme şeklimizi değiştirebiliriz. Kendimizi değiştirmek yaşamımızı değiştirecektir.

Adsız Narkotik'e hoş geldiğinizi bilmenizi istiyoruz. NA yüz binlerce bağımlının temiz yaşamasına, hayatı hayatın şartlarında kabullenmesine ve gerçekten yaşanmaya değer bir hayat geliştirmesine yardımcı olmuştur.

Copyright © 1999 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Tüm hakları saklıdır

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (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



NA Arkadaşlık Birliği onaylı literatür çevirisidir.

Narcotics Anonymous, , , , ve The NA Way
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
tescilli markalarıdır.

ISBN 9781557764041 Turkish 4/21

WSO Catalog Item No. TU3123



Narcotics Anonymous®
Adsız Narkotik

IP No. 23-TU

**Dışarıda
Temiz Kalmak**