

## Kako ostati čist vani

Mnogi od nas su prvi puta čuli poruku oporavka Anonimnih narkomana dok su bili u bolnici ili nekoj drugoj ustanovi. Izlazak iz takvih mjesta u vanjski svijet nipošto nije lagan, a posebno je težak kad smo istovremeno suočeni s promjenama koje donosi oporavak. Za mnoge je od nas početak oporavka bio težak. Suočavanje s izazovima koje nosi život bez droge može biti vrlo zastrašujuće. Ali, oni među nama koji su uspješno prebrodili te prve dane pronašli su život vrijedan življenja. Ovaj letak nudimo kao poruku nade onima koji su trenutno u bolnici ili ustanovi – i ti se, jednako kao i mi, možeš oporaviti i živjeti slobodno. Mnogi smo bili tamo gdje si ti sada. Isprobavali smo druge načine i mnogi su recidivali, a neki nakon toga nisu dobili drugu priliku za oporavak. Napisali smo ovaj letak da bismo s tobom podijelili ono za što smo otkrili da djeluje.

Ako si u mogućnosti odlaziti na sastanke dok si u bolnici ili ustanovi, možeš odmah početi razvijati dobre navike. Dođi prije početka i ostani dulje poslije sastanaka. Počni, što je prije moguće, uspostavljati kontakte s ovisnicima u oporavku. Ako na te sastanke dođu članovi NA iz drugih grupa, traži i njihove brojeve telefona i koristi ih. Nazivanje drugih članova će ti se u početku činiti čudno, čak i blesavo. Ali, zbog činjenice da izolacija počiva u srži bolesti ovisnosti, taj prvi telefonski poziv ogroman je korak naprijed. Ne treba čekati da se razvije veliki problem prije nego nazovemo nekoga iz NA. Većina članova je više nego voljna pomoći na svaki mogući način. To je također dobra prilika za dogovor s NA članom da te dočeka po izlasku. Ako već poznaješ neke od ljudi koje ćeš sretati na sastancima kad izađeš van, to će ti pomoći da se osjети dijelom udruženja NA. Mi si ne možemo dopustiti da budemo otuđeni ili da se tako osjećamo.

Ostati čist vani znači nešto poduzimati. Kada izađeš van, otiđi na sastanak odmah taj dan. Važno je razviti naviku redovitog dolaženja. Zbrka i uzbuđenje oko „samo da izađem van“ uljuljkalo je neke od nas u razmišljanja da si uzmemo slobodno od svojih odgovornosti prije nego se vratimo poslu svakodnevnog življenja. Ova vrsta racionaliziranja mnoge je vratila nazad u drogiranje. Ovisnost je bolest koja si ne uzima slobodno od svog napredovanja. Ukoliko se ne zaustavi, ona se samo pogoršava. Ono što učinimo za svoj oporavak danas, ne osigurava nam oporavak sutra. Pogrešno je pretpostaviti da će biti dovoljno samo neko vrijeme biti u blizini NA. Mi moramo poduprijeti svoje namjere djelima, što prije – to bolje.

Ukoliko ćeš po izlasku živjeti u nekom drugom gradu, zamoli članove NA da ti dadu popis sastanaka i broj NA telefona u tvojoj novoj regiji. Oni će ti pomoći da stupiš u vezu s NA grupama i članovima tamo gdje ćeš živjeti. Možeš također dobiti informacije o sastancima u cijelom svijetu na adresi:

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

Sponzorstvo je jedan od najvažnijih elemenata programa oporavka NA. Ono je jedan od glavnih načina pomoću kojeg novopridošli mogu iskoristiti iskustvo članova NA koji žive program. Sponzori mogu spojiti iskrenu brigu za našu dobrobit i zajedničko iskustvo ovisnosti s temeljitim poznavanjem oporavka u NA. Ustanovili smo da najbolje funkcionira kad pronađemo sponzora istog spola. Odaberi sponzora, makar privremenog, što je prije moguće. Sponzor ti pomaže proraditi Dvanaest koraka i Dvanaest tradicija Anonimnih narkomana. Sponzor te također može predstaviti drugim članovima NA, odvesti te na sastanke i pomoći ti da se ugodnije osjećaš

u oporavku. Naš letak, *Sponzorstvo* sadrži dodatne informacije o tome.

Da bismo imali koristi od NA programa, moramo raditi Dvanaest koraka. Uz redovito dolaženje na sastanke, koraci su osnova našeg programa oporavka od ovisnosti. Spoznali smo da nas prorada koraka kako idu redom i njihovo stalno ponovno proradivanje čuvaju od povratka u aktivnu ovisnost i patnju koju ona donosi.

Dostupna je brojna NA literatura o oporavku. Mala bijela knjižica i naš Osnovni tekst, *Narcotics Anonymous*, sadrže načela oporavka u našem udruženju. Upoznaj se s programom uz pomoć naše literature. Čitanje o oporavku je vrlo važan dio našeg programa, osobito kad sastanci ili drugi članovi nisu dostupni. Mnogi od nas su otkrili da nam je svakodnevno čitanje NA literature pomoglo da održimo pozitivan stav i ostanemo usredotočeni na oporavak.

Kad počneš dolaziti na sastanke, uključi se u rad grupe. Pražnjenje pepeljara, slaganje stolica i literature, kuhanje kave, pospremanje nakon sastanka – sve ove zadatke treba obaviti kako bi grupa funkcionirala. Daj ljudima do znanja da si voljan pomoći i postani dijelom grupe. Preuzimanje tih odgovornosti je neophodni dio oporavka i pomaže neutralizirati osjećaj otuđenja koji se može uvući u nas. Takve obaveze, koliko se god male činile, mogu osigurati naše prisustvo na sastancima kada naša želja zaostane za potrebom da tamo budemo.

Nikada nije prerano uspostaviti svoj svakodnevni program djelovanja. Svakodnevno djelovanje je naš način preuzimanja odgovornosti za svoj oporavak. Umjesto da uzmemo tu prvu drogu, mi radimo slijedeće:

- ◆ Nemoj uzeti drogu, bez obzira na sve
- ◆ Otiđi na NA sastanak
- ◆ Zamoli svoju Višu silu da danas ostaneš čist

- ◆ Nazovi svog sponzora
- ◆ Čitaj NA literaturu
- ◆ Razgovaraj s drugim ovisnicima u oporavku
- ◆ Radi Dvanaest koraka Anonimnih narkomana

Razmotrili smo neke stvari koje trebamo činiti da bismo ostali čisti; trebali bismo razmotriti i one koje trebamo izbjeđavati. Na NA sastancima često čujemo da moramo promijeniti svoj stari način života. To znači da nećemo uzeti drogu bez obzira na sve! Također smo uvidjeli da si ne možemo priuštiti česte odlaske u birtije i klubove ili se družiti s ljudima koji se drogiraju. Kad si dopustimo druženje sa starim društvom i izlaske na stara mjesta, mi se pripremamo za recidiv. Kada je u pitanju bolest ovisnosti, mi smo nemoćni. Ti ljudi i ta mjesta nikada nam ranije nisu pomogli da ostanemo čisti. Bilo bi glupo misliti da će ovaj put biti drugačije.

Najbolje društvo za ovisnika su drugi ovisnici koji su aktivno uključeni u oporavak. Važno je dati priliku sebi i svom oporavku. U Anonimnim narkomanima čekaju nas mnogi novi prijatelji i novi svijet doživljava leži pred nama.

Neki su očekivali da će ih nakon izlaska dočekati potpuno drugačiji svijet, no svoja očekivanja trebaju prilagoditi stvarnosti. Anonimni narkomani ne mogu čarolijom promijeniti svijet oko nas, ali nam nude nadu, slobodu i način da u svijetu živimo drugačije mijenjajući sebe. Možemo se naći u situacijama koje su iste kao prijašnje, no uz pomoć programa Anonimnih narkomana možemo promijeniti način na koji reagiramo na njih. Mijenjajući sebe mijenjamo i svoj život.

Želimo da znaš da si dobrodošao u Anonimne narkomane. NA je pomogao stotinama

tisuća ovisnika da žive čisto, da prihvate život kakav stvarno jest, i da izgrade život zaista vrijedan življenja.

Copyright © 2010 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Sva prava zadržana

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)



Ovaj prijevod literature je odobren od strane udruženja  
Anonimnih narkomana.

Narcotics Anonymous,    i The NA Way  
su registrirani zaštitni znaci

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-842-1

Croatian

9/10

WSO Catalog Item No. CR-3123



**Narcotics Anonymous®**  
**Anonimni narkomani**

IP br. 23-CR

## Kako ostati čist vani