

Pysyminen puhtaana laitoksen ulkopuolella

Monet meistä kuulivat Nimettömien Narkomaanien toipumissanoman ensi kertaa ollessaan sairaalassa tai jonkinlaisessa laitoksessa. Siirtyminen sellaisista paikoista ulkomaailmaan ei ole helppoa missään olosuhteissa. Tämä on totta etenkin silloin, kun meillä on haasteena toipumisen mukanaan tuomat muutokset. Monille meistä toipumisen alkuajat olivat vaikeita. Tulevan elämän kohtaaminen ilman huumeita voi olla erittäin pelottavaa. Mutta ne meistä, jotka selvisivät alkuajoista, löysivät elämisen arvoisen elämän. Tämä pamfletti tarjoaa toivon sanomaa sinulle, joka olet tällä hetkellä sairaalassa tai laitoksessa; sinäkin voit toipua ja elää vapaasti. Monet meistä ovat olleet tilanteessa, jossa sinä olet tänään. Olemme yrittäneet muita tapoja, ja monet meistä retkahtivat. Jotkut eivät koskaan saaneet uutta mahdollisuutta toipumiseen. Olemme kirjoittaneet tämän pamf-letin jakaaksemme kanssasi sen, minkä olemme huomanneet toimivan.

Jos sinulla on sairaalassa tai laitoksessa ollessasi mahdollisuus mennä kokouksiin, voit aloittaa hyvien tottumusten kehittämisen nyt. Tule kokouksiin hyvissä ajoin, ja lähde viimeisten joukossa. Ala luoda yhteyksiä toipuviin addikteihin niin pian kuin mahdollista. Jos kokouksiisi osallistuu NA:n jäseniä muista ryhmistä, pyydä heidän puhelinnumeroitaan ja käytä niitä. Näiden numeroiden käyttäminen tulee aluksi tuntumaan vieraalta – jopa typerältä, mutta tuo ensimmäinen puhelinsoitto on suuri harppaus eteenpäin, sillä eristäytyminen on eräs addiktiosairauden keskeinen piirre. Ei ole tarpeen odottaa suuren ongelman kehittymistä ennen kuin soittaa jollekulle NA:laiselle. Useimmat jäsenet ovat enemmän kuin halukkaita auttamaan kaikin mahdollisin tavoin, joilla voivat.

Juuri nyt sinun kannattaa pyytää jotakin NA:n jäsentä tulemaan sinua vastaan päästessäsi laitoksesta. Jos jo tunnet ihmisiä, joita tulet laitoksesta päästyäsi tapaamaan kokouksissa, on sinun helpompi kokea olevasi osa NA-toveriseuraa. Meillä ei ole varaa olla, tai tuntea olevamme, ulkopuolisia.

Puhtaana pysyminen ulkopuolisessa maailmassa tarkoittaa toimintaan ryhtymistä. Kun pääset ulos, mene kokoukseen heti samana päivänä. On tärkeää luoda säännöllisestä osallistumisesta tapa. ”Kunhan vain pääsen ulos” -ajatuksen aiheuttama hämmennys ja jännitys on saanut jotkut meistä ajattelemaan, että voisimme pitää vähän vapaata ennen kuin sitoudumme päivittäisiin toimiin. Tällainen järkeily on johtanut monet meistä takaisin käyttämiseen. Addiktio on sairaus, joka kehittymisessään ei pidä vapaata. Jos sitä ei pysäytetä, se vain pahenee. Se, mitä teemme toipumisemme hyväksi tänään, ei takaa toipumistamme huomenna. On erehdys olettaa, että hyvä aikomus alkaa käydä NA:ssa vasta jonkin ajan kuluttua riittäisi. Meidän täytyy varmistaa aikeemme toiminnalla – mitä pikemmin, sen parempi.

Jos laitoksesta päästyäsi asut eri paikkakunnalla, pyydä NA:n jäseniltä kokousluettelo ja uuden alueesi NA:n auttavan puhelimen numero. He voivat auttaa sinua saamaan yhteyden tulevan asuinalueesi NA-ryhmiin ja jäseniin. Voit myös saada tietoa kokouksista kaikkialla maailmassa kirjoittamalla osoitteeseen:

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

Kummisuhde on elintärkeä osa NA:n toipumisohjelmaa. Se on yksi pääkanavista, jonka kautta tulokkaat voivat hyödyntää ohjelmassa elävien NA:n jäsenten kokemusta. Kummi voi yhdistää aidon välittämisen

hyvinvoinnistamme ja jaetun kokemuksen addiktiosta vankkaan kokemukseen toipumisesta NA:ssa. Kokemuksemme mukaan on parasta etsiä kummi, joka on omaa sukupuolta. Valitse kummi, edes väliaikainen, niin pian kuin mahdollista. Kummi auttaa sinua Nimettömien Narkomaanien kahdentoista askeleen ja kahdentoista perinteen työskentelyssä. Kummi voi myös esitellä sinut toisille NA:n jäsenille, viedä sinut kokouksiin ja auttaa sinua tuntemaan olosi mukavammaksi toipumisessa. Pamflettimme *Kummisuhde* sisältää lisätietoa aiheesta.

Jos aiomme hyötyä NA-ohjelman eduista, meidän täytyy työskennellä kahtatoista askelta. Säännöllisen kokouksiin osallistumisen ohella askeleet ovat perusta addiktiosta toipumisen ohjelmallemme. Olemme huomanneet, että askelten työskentely järjestyksessä ja niiden jatkuva uudelleentyöskentely estää meitä retkahtamasta huumekierteeseen ja sen mukanaan tuomaan kurjuuteen.

Saatavilla on valikoima NA:n toipumiskirjallisuutta. The White Booklet, –kirja ja *Narcotics Anonymous* Perustekstimme sisältävät toipumisen periaatteet toveriseurassamme. Perehdy ohjelmaan kirjallisuutemme avulla. Toipumisesta lukeminen on erittäin tärkeä osa ohjelmaamme, etenkin silloin, kun et voi osallistua kokoukseen tai et saa yhteyttä toiseen NA:n jäseneseen. Monet meistä ovat huomanneet, että NA-kirjallisuuden lukeminen päivittäin on auttanut meitä ylläpitämään myönteisen asenteen ja saanut meidät keskittymään toipumiseen.

Kun alat käydä kokouksissa, osallistu niiden ryhmien toimintaan, joissa käyt. Tuhkakuppien tyhjentäminen, kattamisessa auttaminen, kahvin keittäminen, siivoaminen kokouksen jälkeen – kaikki nämä tehtävät ovat tarpeellisia, jotta ryhmä toimisi. Anna muiden tietää, että olet halukas auttamaan

ja liittymään ryhmäsi jäseneksi. Tällaisten vastuiden ottaminen on välttämätön osa toipumista ja auttaa meitä torjumaan ulkopuolisuuden tunteen, joka voi hiipiä mieleemme. Tällainen sitoutuminen, vaikuttaapa se miten pieneltä tahansa, saattaa auttaa varmistamaan osallistumisen kokouksiin silloin, kun *halu* osallistua on pienempi kuin *tarve* osallistua.

Koskaan ei ole liian aikaista ottaa käyttöön henkilökohtaista ohjelmaa päivittäisille toimille. Päivittäisiin toimiin ryhtyminen on tapamme kantaa vastuuta toipumisestamme. Ensimmäisen huumeannoksen ottamisen sijasta teemme seuraavaa:

- Älä käytä, tapahtuipa mitä tahansa
- Mene NA-kokoukseen
- Pyydä korkeampaa voimaasi pitämään sinut puhtaana tänään
- Soita kummillesi
- Lue NA-kirjallisuutta
- Puhu toisille toipuville addikteille
- Työskentele Nimettömien Narkomaanien kahtatoista askelta

Olemme käsitelleet joitakin asioita, joita voit tehdä pysyäkseen puhtaana; meidän tulisi myös käsitellä sellaisia asioita, joita tulee välttää. NA-kokouksissa kuulemme usein, että meidän täytyy muuttaa vanha elämäntapamme. Tämä tarkoittaa sitä, ettemme käytä huumeita, tapahtuipa mitä tahansa! Olemme myös huomanneet, että meillä ei ole varaa oleskella baareissa ja klubeissa tai pitää yhteyttä huumeita käyttäviin ihmisiin. Jos annamme itsellemme luvan roikkua vanhoissa tuttavapiireissä ja paikoissa, petämme retkahdusta. Addiktiosairauteen nähden olemme voimattomia. Nämä ihmiset ja nämä paikat eivät koskaan ennenkään auttaneet meitä pysymään puhtaana. Olisi typerää ajatella asioiden olevan toisin nyt.

Mikään ei korvaa addiktille muiden aktiivisesti toipumiseen sitoutuneiden toiveita. Meidän on tärkeää antaa itsellemme mahdollisuus toipumiseen. Nimettömissä Narkomaaneissa meitä odottaa monta uutta ystävää, ja uusien kokemusten maailma on edessäpäin.

Laitoksesta päästyämme ei ulkopuolinen maailma ollut joillekin meistä sellainen kuin odotimme. Nimettömät Narkomaanit ei voi muuttaa maailmaa ympärillämme kuin ihmeen kautta. Se tarjoaa meille toivon, vapauden ja tavan elää toisin maailmassa muuttamalla itseämme. Voimme joutua tilanteisiin, jotka eivät poikkeakaan entisestä, mutta Nimettömien Narkomaanien ohjelman avulla voimme muuttaa tapaamme reagoida niihin. Itsemme muuttaminen muuttaa todella elämäämme.

Haluamme sinun tietävän, että olet tervetullut Nimettömiin Narkomaaneihin. NA on auttanut satoja tuhansia addikteja elämään puhtaana, hyväksymään elämän sen omilla ehdoilla ja kehittämään elämästä todella elämisen arvoisen.



Narcotics Anonymous®
Nimettömät Narkomaanit

IP N° 23-FI

**Pysyminen
puhtaana
laitoksen
ulkopuolella**

Copyright © 1996, 2000 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Kaikki oikeudet pidätetään

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



Käännös NA-toveriseuran hyväksymästä kirjallisuudesta.

Narcotics Anonymous, , , , ja The NA Way ovat Narcotics Anonymous World Services, Incorporatedin rekisteröityjä tavaramerkkejä.

ISBN 978-1-55776-281-8 Finnish 8/12

WSO Catalog Item No. FI-3123