

在社会中保持不使用

我们当中有很多人第一次得知匿名毒瘾者互助会的康复讯息是在医院或监狱等机构里。无论任何情况，要从这些地方重返社会都是不容易的，特别是我们所面临的挑战是康复所带来的改变。对我们许多人而言，早期的康复是很困难的，要面对没有毒品的生活是多么的可怕。然而我们那些已安然度过早期康复的人已发现生命是有价值的。这本小册子要带给在医院或监狱的你一个盼望的讯息，就是你也可以康复，并过自由的生活。我们很多人的处境也曾与你相同，尝试过各样的其它方法，并当中也有很多人也复发了，有的甚至没有再康复的机会了。我们撰写了这本小册子，希望将我们所找到的成功方法与你分享。

如果你在医院或监狱里有机会参加会议，你可以先开始培养良好的习惯，提早来到会议，会后多逗留，尽早与其它在康复中的成瘾者联系。如果有其它组别的 NA 成员参加你的会议，收集他们的电话号码并与他们联络。刚开始与他们通话时会感到陌生，甚至觉得像个傻瓜，但因为成瘾疾病的核心就是隔离，所以那第一通电话是往前的一大步。不需要等到面临重大问题时才打电话给 NA 里的人，大部分的 NA 成员都非常乐意尽他们的能力伸出援手。此时是你安排出院或出狱后与 NA 成员见面的最佳时候，如果你能先前就认识一些往后在会议里将见面的人，你更能在 NA 团体里有归属感。我们是经不起隔离或疏远感的。

要在社会中保持不使用就必须采取行动。你出来的第一天就要去参加会议。养成固定参加会议的习惯是很重要的。『刚重获自由』时的混乱和兴奋会令我们不知不觉的想先暂时逃避一下责任，日后再为日常生活打拼，但这样的合理化将导致我们很多人再度使用。成瘾这个疾病的发展是全年无休的，如果没有被中断就是恶化。我们今天在康复上的努力无法保证我们明天的康复，认为只要下定决心，往后再去参加 NA 即可的这种想法是错误的，我们的心动必须有行动，并且要尽早。

如果你出来后将迁移到不同的地方，你可以向 NA 成员要会议表和当地的 NA 热线电话号码，他们会协助你联络你区域里的 NA 组别和成员。也可以写信到以下地址索取世界各地的会议资料：

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

帮助关系是 NA 康复计划中的重要部分，是一个主要的管道，让新成员能向正在实践康复计划的 NA 成员得到帮助。帮助者对我们的真诚关怀和共同的成瘾经验是建基于 NA 康复的实质知识。我们发现最好是找与你同性别的帮助者。即使是暂时的，也要尽快找一个帮助者，他可以协助你实践匿名毒瘾者互助会的十二步骤和十二传统。帮助者也可以协助你认识其它的 NA 成员，带你去参加会议，协助你适应康复。在我们的《帮助关系》小册子里有更多有关的信息。

如果要从 NA 计划获得帮助，我们就必须努力的去实践十二步骤。除了定期参加会议，这些步骤是使我们从成瘾中康复的基本计划。我们发现，按部就班并不断重复的去实践这些步骤能防止我们再度陷入使用及其所带来的痛苦。

NA 有各种关于康复的刊物，我们的《小白册 White Booklet*》和《基本文本的 *Narcotics Anonymous*》描述我们团体的康复原则，你可以透过这些刊物来认识我们的康复计划。阅读康复有关的刊物是我们计划中很重要的部分，特别是当我们身边没有会议或其它的 NA 成员。我们很多人都发现，每日阅读 NA 的刊物能帮助我们保持积极的态度，把焦点放在康复。

当你开始参加会议时，要投入你所去的组别。你可以清理烟灰缸、帮忙准备场地、煮咖啡、做会后的打扫——这些都是让组别能运作的必要任务。让大家知道你愿意帮忙，成为你的组别的一份子。承担这些责任能帮助我们抵抗疏远感的袭击，是康复中不可获少的。即使这些责任似乎微不足道，但应当参

尚未以中文出版。

加会议而不想去时，如此的投入能帮助我们持续参加会议。

尽早建立个人的每日行动计划。每日的行动就是对自己的康复负责。我们不使用那第一剂毒品，而要做的是：

- ★ 无论如何都不使用
- ★ 参加 NA 会议
- ★ 求你的更高的力量帮助你今天保持不使用
- ★ 打电话给你的帮助者
- ★ 阅读 NA 的刊物
- ★ 与其它康复中的成瘾者交谈
- ★ 实践匿名毒瘾者互助会的十二步骤

我们已经谈到一些可以帮助我们保持不使用的行动；也应该要谈一些该避免的事情。在 NA 会议里，我们常听说必须改变现在的生活型态，意思就是无论如何，我们都不使用毒品！我们也发现，我们经不起游逛酒吧和俱乐部，或与使用毒品的人来往。如果我们允许自己与这些过去的人和场所搅混一起，就是正在复发，因为在这个疾病里，我们对这些诱惑是无能为力的。这些人和场所从未帮助我们保持不使用，如果认为人事已非，正是愚昧的想法。

对于一个成瘾者，与其它康复中的成瘾者一起的聚会是无可取代的。我们要给自己一个康复的机会，在匿名毒瘾者互助会里有很多新朋友在等着我们，而我们的前途也将充满新的经历。

重获自由后，我们所面对的是一个完全不同的世界，我们当中有些人必需调整自己的期待。匿名毒瘾者互助会不能奇迹般的改变我们周遭的世界，但透过我们的改变，能带给我们希望、自由和新的生活方式。有时我们所陷入的处境与以往大同小异，但透过匿名毒瘾者互助会的计划，我们可以改变我们的反应模式。改变自己确实能使我们的生命改变。

我们要告诉你，你在匿名毒瘾者互助会里是受欢迎的。NA 已帮助上万的成瘾者保持没有吸毒和接纳自己面对现实的生活，并发展出一个很有价值的生命。



Narcotics Anonymous®

匿名毒癮者互助会

十二

Copyright © 2014 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
版权所有

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



这是NA认可作品之翻译版。

Narcotics Anonymous,    及 The NA Way 是
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
之注册商标。

ISBN 978-1-63380-024-3 Chinese 12/14

WSO Catalog Item No. CH-3123

IP No. 23-CH

在社会中保持
不使用