

**[Nuorilta
addikteilta,
nuorille
addikteilte]**



Copyright © 2011 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Kaikki oikeudet pidätetään

World Service Office

PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
TEL (818) 773-9999
FAX (818) 700-0700
WEB www.na.org

World Service Office–Canada

Mississauga, Ontario

World Service Office–Europe

B-1050 Brussels, Belgium
TEL +32/2/646-6012

World Service Office–Iran

Tehran, Iran
WEB www.na-iran.org



Dette er en oversettelse av
NA Fellesskap-godkjent litteratur.

Narcotics Anonymous, , , ,
og The NA Way er registrerte varemerker for
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978155778865 • Finnish • 7/11

WSO Catalog Item No. FI-3113

[Elä]



Tämän kirjallisuuden ovat kehittäneet Nimettömien Narkomaanien nuoret jäsenet, jotka ovat pysyneet puhtaana ja löytäneet uuden elämäntavan. Nuoret addiktit ympäri maailman, puhuen useita eri kieliä, tulevat puhtaaksi ja pysyvät puhtaana NA:ssa. Kirjoitamme tämän jakaaksemme kokemuksemme NA-sanomman elämisestä, jotta kuka tahansa addikti, nuoresta iästään huolimatta, voi lopettaa huumeiden käyttämisen, menettää halun käyttää ja löytää uuden tavan elää.

Useimmat meistä nuorista jäsenistä eivät tulleet Nimettömiin Narkomaaneihin uutta elämäntapaa etsien. Olimme vain väsyneitä elämäämme. Kulutimme paljon aikaa tuntien itsemme vihaiseksi, yksinäiseksi, loukatuksi tai pelokkaaksi. Huumautuminen oli ainoa asia, joka näytti auttavan, mutta huumeet alkoivat nopeasti tehdä elämästämme vielä vaikeampaa. Olimme väsyneitä tuskaan ja hämmennykseen, mutta emme halunneet pohtia ajatusta, että huumeet tekivät ongelmamme pahemmiksi. Huolimatta siitä ajattelimme olevamme addikteja, meidän oli vaikea kuvitella luopuvamme huumeista. Jos harkitsimme lopettamista, ajatus ei yleensä kestänyt kauan.

Jos tämä kuulostaa tutulta, saatat olla kaltaisemme. Tässä pamfletissa meillä on mahdollisuus jakaa oppimamme: me emme olleet liian nuoria ollaksemme addikteja, emmekä liian nuoria tullaksemme puhtaksi. Lopetimme käyttämisen ja olemme löytämässä

uuden elämäntavan. Et välttämättä näe muita nuoria jäseniä käymissäsi kokouksissa, mutta jos pysyt puhtaana ja tulet takaisin, löydät meidät.

Tullessamme Nimettömiin Narkomaaneihin näimme kuinka jäsenet kohtelivat toisiaan. Näimme jotain rehellistä ja aitoa. Kuuntelimme toisten addiktien jakavan siitä, ettei heidän ole enää pakko käyttää. Kuulimme heidän puhuvan myös pelon kohtaamisesta, NA-ohjelmassa elämisestä ja vapaudesta elää erilaista elämää. Muut ihmiset elämässämme näyttivät yrittävän hallita meitä, mutta NA:n jäsenet yksinkertaisesti tarjosivat kokemustaan, voimaansa ja toivoaan. He kertoivat meille, ettei meidän enää koskaan tarvitsisi käyttää, vaikka meistä tuntuisi siltä. Aloimme tuntea kuuluvamme johonkin.

Koska emme aina nähneet muita nuoria jäseniä käymissäme kokouksissa, mietimme olimmeko liian nuoria ollaksemme addikteja tai tullaksemme puhtaaksi. Muiden jäsenten tukemina pysyimme kuitenkin puhtaana ja loimme yhteyksiä kaikenikäisiin ihmisiin Nimettömissä Narkomaaneissa. Emme ehkä olleet käyttäneet huumeita yhtä kauan, mutta olemme oppineet addiktion johtavan syvemmälle kuin huumeiden käyttömme. Tullessamme ensi kertaa NA:han oli helpompaa samaistua ihmisiin, joilla oli samanlainen tausta ja jotka olivat käyttäneet samaa huumetta kuin me. Tutustuttuamme muihin addikteihin huomasimme käyvämme läpi samanlaisia ajatuksia ja tunteita – huolimatta siitä, kuinka vanhoja tai nuoria olimme tai mistä tulimme.



Olenko *todella* addikti?

Ennen NA:han tuloamme monet meistä ajattelivat huumeiden käyttömme olleen normaalia, luonnollinen osa aikuiseksi kasvamista. Olimme ehkä yrittäneet käyttää ikäämme tekosyynä, mutta pian oli vaikea kieltää, etteivät huumeet tehneet elämää yhtään helpommaksi. Pystyimme toimimaan ikään kuin emme olisi välittäneet asioista, mutta sisimmässämme tiesimme tekevämme huumeiden takia enemmän uhrauksia kuin halusimme.

Löytäessämme NA:n meistä tuntui, että olisimme liian nuoria tullaksemme puhtaiksi. Saatoimme ajatella addiktion olevan vain ruumiillista, ja että addiktien täytyi käyttää tietyn tyyppisiä huumeita pitkiä ajanjaksoja tullakseen riippuvaisiksi. Kokouksissa kuitenkin kuulumme, että NA kuvailee addiktion vaikuttavan meihin kolmella pääasiallisella tavalla: mieleen, ruumiiseen ja henkeen. Ongelmana ei niinkään ollut se, mitä huumeet tekivät meille, vaan ennemminkin kuinka käytimme huumeita. Huumeiden ei tarvinnut tehdä meistä tapakäyttäjiä tai aiheuttaa ruumiillista riippuvuutta kehittyäkseen ongelmaksi. Huumeiden käyttömme oli tiivistynyt pakkomielteeksi, pakoksi ja itsekeskeisyydeksi. Ajattelimme pakkomielteisesti huumeita ja siihen liittyvää elämäntapaa. Käytimme pakonomaisesti, kun emme halunneet tai kun sanoimme itsellemme, ettemme käyttäisi, emmekä pystyneet lopettamaan kerran aloitettuamme. Täydellisessä itsekeskeisyydessä uhrasimme mitä tahansa tunteaksemme eri tavalla, vaikka se tarkoitti itsemme ja meitä rakastavien ihmisten satuttamista. Useimmiten jäimme tuntemaan kaunaa, vihaa ja pelkoa.

Kuullessani luettavan ”addikti on mies tai nainen”, mietin, pitäisikö minun olla aikuinen saavuttaakseni pohjan ja tullakseni puhtaaksi.

Samaistuimme jäseniin, jotka jakoivat tuollaisista tunteista, vaikka heidän huumeiden käyttönsä oli hyvin erilaista kuin meidän. Ymmärsimme, ettei ollut väliä, mitä huumeita olimme käyttäneet. Ei ollut väliä käytimmekö vain viikonloppuisin vai käytimmekö ennen koulua, sen jälkeen tai kouluaikana. Menetimme huumeiden käyttömme hallinnan ja teimme

asioita, joista emme olleet ylpeitä jatkaaksemme käyttämistä. Lopulta olimme yksin ja häpeissäimme. Addikteilte *minkä tahansa* huumeen käyttäminen johtaa meidät samaan hallinnan menettämiseen ja toivottomuuden tunteeseen.

Nuori ikämme ei tarkoita, että addiktio olisi meille mitenkään vähemmän tappava. Voimme tehdä päätöksen pysyä puhtaana milloin tahansa, kun olemme valmiita. Kuullessamme jäsenten jakavan pohjan löytymisestä, tiedämme oman pohjamme olevan siinä, missä lopetamme taistelemisen. Jäsenyyden ainoa edellytys on halu lopettaa käyttäminen, joten kuka tahansa NA:n löytävä, nuori tai vanha voi saada mahdollisuuden uuteen elämäntapaan.

Kummisuhde

Kummisuhde opettaa meitä kertomaan jollekin, mitä meille *todella* kuuluu. Opimme paljastamaan mitä sisällämme tapahtuu ja alamme vastaanottaa ehdotuksia sekä harjoittaa kahtatoista askelta elämässämme. Tärkein ominaisuus kummissa on luotettavuus ja se, että hän edustaa sitä, mitä haluamme elämässämme. Askelten työskentely kummin kanssa voi auttaa meitä havaitsemaan tapoja, kuinka addiktio esiintyy elämässämme vielä sen jälkeen, kun emme enää käytä huumeita. Pakkomielle ja pakko voivat vaikuttaa tapoihin, joilla suhtaudumme seksiin, ruokaan, rahaan, ihmissuhteisiin, videopelisiin, internetiin ja lukemattomiin muihin elämämme osa-alueisiin. Addiktio voi vääristää minkä tahansa käyttäytymisen tai tunteen korvaamaan huumeiden käyttöämme.

Monet meistä ovat kokeneet myös masennusta, ahdistuneisuutta, raivoa, itsetuhoisuutta ja syömishäi-



riöitä. Kummi on usein ensimmäinen henkilö, johon luotamme tarpeeksi puhuaksemme näistä ongelmista. Kun avaudumme, kummimme voi auttaa meitä etsimään ratkaisuja.

Seksi, huumeet ja...

Nuorina jäseninä suhtautuminen seksuaalisuuteemme toipumisessa voi olla vaikeaa. Kokemuksemme seksistä voivat sisältää mitä tahansa seksuaalisesta suuntautumisestamme eroamisiin, raskauteen, kyvyttömyyteen, hämmennykseen ja häpeään tai syyllisyyteen tekemistämme asioista tai asioista, joita tapahtui meille. Kuulemme paljon mielipiteitä ja ehdotuksia liittyen seksiin ja ihmissuhteisiin toipumisessa. Emme aina kuuntele mitä muilla on sanottavana, mutta voimme yrittää puhua avoimesti kummimme ja muiden luotettavien jäsenten kanssa. Joskus tuntemuksemme seksistä ja ihmissuhteista saa huumeet tuntumaan jälleen ratkaisulta. Sen sijaan jaamme mitä olemme läpikäymässä ja pyydämme ohjausta ja tukea. Toipuminen auttaa meitä selviämään tunteistamme puhtaana. Jakaessamme rehellisesti itsestämme, olemme esimerkkinä muille.

Olin alaikäinen

Jos vanhemman, huoltajan tai toisen aikuisen täytyy hyväksyä päätöksemme, meidän ei ehkä aina sallita mennä NA-kokoukseen tai tehdä muita ohjelman ehdottamia muutoksia. Yksi valinta, jonka voimme puolestamme tehdä, on pysyä puhtaana. Saattaa mennä aikaa ennen kuin olemme vapaita elämään haluamallamme tavalla, mutta voimme pitää kiinni valinnastamme toipua silloinkin, kun se on vaikeaa. Päästessämme kokouksiin, muut jäsenet kertovat



uskovansa meihin ja että voimme pysyä puhtaana, jos pysymme mukana, pyydämme apua ja otamme vastaan ehdotuksia.

Elämässäni olevat ihmiset jatkoivat huumeiden käyttämistä

Tullessamme puhtaaksi kuulimme ehkä muiden toipuvien addiktien kehottavan meitä luopumaan "vanhoista leikkikavereista, leikkipaikoista ja leikkikalustamme", mutta joskus meillä ei ole vaihtoehtoa. Emme saa ihmisiä elämästämme, jos elämme, käymme koulua tai olemme pidätettyinä heidän kanssaan. Ystävämme ja perheenjäsenemme saattavat käyttää edessämme. Tämä vaikeuttaa keskittymistämme toipumiseen.

Tiedämme, ettei meidän koskaan enää tarvitse käyttää, mutta on vaikea saada huumeita pois mielestämme, jos näemme niitä joka päivä elämässämme. Jos meillä on käyttöajatuksia, haemme apua ihmisiltä NA:ssa. Jos emme tavoita muita addikteja, voimme lukea NA-kirjallisuutta, kirjoittaa päiväkirjaan, tavoitella yhteyttä korkeampaan voimaan tai puhua ystäville tai perheenjäsenille, jotka eivät käytä. Pysymme puhtaana kaikesta huolimatta. Ajatukset käyttämisestä tulevat ja menevät, mutta ne vähenevät pyytäessämme apua.

Olin todella innoissani toipumisesta ensimmäisen NA-kokoukseni jälkeen. Mutta minun piti silti mennä kotiin illalla ja olla perheeni kanssa. He juhlivat kovaa ja myöhään. Pystyin lukitsemaan itseni huoneeseeni, mutta äänet ja hajut tulivat sisään.

Hengellinen, ei uskonnollinen ohjelma

Vanhempamme tai huoltajamme saattavat vaatia meitä kuulumaan heidän uskontoonsa, kunnes olemme tarpeeksi vanhoja valitsemaan itse. He ehkä pohivat, opettaako NA meille asioita, jotka ovat ristiriidassa heidän uskonnollisten uskomustensa kanssa tai painostetaanko meitä olemaan mukana jossain toisessa uskonnossa. Voimme muistaa, ettei NA kilpaile tai ole ristiriidassa uskonnon kanssa, eikä meidän tarvitse tulla uskonnolliseksi pysyäksemme puhtaana. Kaksitoista askelta rohkaisee meitä olemaan yhteydessä omiin uskomuksiimme. Voimme kertoa vanhemmillemme, että Nimettömät Narkomaanit ei tue tai vastusta mitään uskontoa. Meidän on ehkä yksinkertaisesti kunnioitettava vanhempiemme toiveita, kunnes voimme valita itse.

Olin ainoa nuori NA:n jäsen

Jotkut meistä tuntevat toisenlaista eristyneisyyttä, koska olemme ainoita nuoria ihmisiä kotipaikkakuntamme NA:ssa. Voimme olla yhdessä muiden jäsenten kanssa kokousten jälkeen, mutta joskus haluai-



simme viettää aikaa ikäistemme ihmisten kanssa. Voi olla hyvin vaikeaa taistella erilaisuuden tai ainutlaatuisuuden tunteita vastaan, kun olemme ryhmän nuorin ihminen. Voimme odottaa tilaisuutta matkustaa NA-tapahtumiin, joissa meillä voi olla mahdollisuus tavata muita ikäisiämme toipuvia addikteja. Kaikkialla maailmassa nuoria ihmisiä tulee puhtaaksi ja pysyy puhtaana. Voimme myös liittyä yhteen muiden alueiden NA-jäsenten kanssa teknologian ja internetin avulla. Toipumiseen keskittyneet chat-ryhmät, sähköpostiketjut ja sosiaaliset verkostosivustot mahdollistavat yhteydenpidon jäsenten kanssa ympäri maailman. Nämä eivät voi korvata tosielämän kokouksiin osallistumista, mutta ne antavat meille tilaisuuden kertoa muille nuorille jäsenille omista kokemuksistamme puhtaaksi tulemisesta nuorena.

Ensimmäinen NA-konventtini oli todellinen käännekohta minulle. Tapasin nuoria jäseniä kaikkialta. Mennessäni toiseen konventtiin kuukausia myöhemmin, kaukana asuvat ihmiset muistivat vieläkin nimeni. Tiesin todella olevani osa NA:ta.

Pysyessämme puhtaana meillä on mahdollisuus olla se nuori addikti, joka voi toivottaa tervetulleeksi muita nuoria ihmisiä kokouksiimme ja kertoa heille mitä meidän tarvitsee tietää: on hyväksyttävää olla nuorena NA:ssa. Kerromme heille, että NA toimii, jopa nuorille ihmisille. Olemme eläviä todisteita – pysymme puhtaana päivä kerrallaan.

Retkahdus

Nuorina toipujina meillä saattaa olla NA:ssa ystäviä, jotka palaavat käyttämään heti päästyään ongelmistaan. Ihmisten lähteminen pois NA:sta satuttaa, erityisesti läheisten ihmisten. Olemme saaneet niin paljon toipumisesta, että inhoamme ajatella ystäviemme kärsivän huumeikierteestä. Vaikka kuinka haluaisimme, emme voi saada ketään haluamaan käyttämisen lopettamista. Yritämme yksinkertaisesti olla eläviä esimerkkejä siitä, mitä toipuminen voi tarjota. Jaamme vapaasti sen, mitä meille on annettu. Jotkut addiktit eivät halua sitä, mitä meillä on. Jaamme toivomme, jotta he tietävät mistä sen löytää, kun

he ovat valmiita kokeilemaan jotain muuta. Voimme muistaa kirjallisuudessamme sanottavan, "Joskus saattaa käydä niin, että retkahdus luo perustan täydelliselle vapaudelle". Pysymme lähellä pidempään puhtaina olleita jäseniä, jotka voivat samaistua kokemaamme tuskaan ja pettymykseen nähdessämme ihmisten tulevan ja menevän. Muistamme, että vaikka olemme nuoria, voimme pysyä puhtaana lopun elämäämme elämällä päivän kerrallaan. Kirjallisuutemme ja kokemuksemme vakuuttavat, että "Emme ole koskaan nähneet kenenkään Nimettömien Narkomaanien ohjelmaa elävän retkahtavan". Saadaksesi enemmän tietoa retkahduksesta, katso lukua seitsemän "Toipuminen ja retkahdus" *Nimettömien Narkomaanien Perustekstistä* tai lue pamfletti *Toipuminen ja retkahdus*.

Jäsenet auttoivat minua tuntemaan oloni turvalliseksi NA:ssa

Nimettömät Narkomaanit ei ole immuuni muun yhteiskunnan vaaroille. Ihmiset, joihin luotamme NA:ssa, voivat auttaa meitä joutumasta taloudellisiin, romanttisiin tai seksuaalisiin tilanteisiin niiden kanssa, jotka eivät ehkä ajattele meidän parastamme. Rakennamme luottamusta muihin jäseniin tutustumalla heihin hitaasti. Aloitamme kummin kanssa, joka voi auttaa meitä tutustumaan muihin jäseniin. Tutustumme ihmisiin julkisilla paikoilla, kunnes olomme tuntuu turvalliselta heidän kanssaan. Jos löydämme itsemme epämiellyttävistä tilanteista, puhumme jäsenille, joihin luotamme. Meidän ei tarvitse pitää mitään sisällämme. Hyvinvoinnistamme välittävät ihmiset ovat kärsivällisiä ansaitakseen luottamuksemme, eivätkä painosta meitä epämiellyttäviin tilanteisiin. Ei kestä kauan rakentaa verkosto läheisistä ihmisistä, jotka koemme turvallisiksi.

Elämän tapahtumien kohtaaminen ilman huumeita

Koska olemme nuoria, meillä on usein merkittäviä elämäntapahtumia ja saavutuksia edessämme. Tapahtumien, kuten valmistumisen, täysi-ikäiseksi tulemisen, syntymäpäivien ja muiden juhlien kohtaaminen saattaa vaikuttaa mahdottomalta ilman käyttämistä. Ystävämme ja perheemme eivät aina

ymmärrä syitämme puhtaana pysymiseen varsinkin tilanteissa, joissa alkoholin juonti on yleistä. Pyydämme elämässämme olevia ihmisiä tukemaan päätöstämme ja meidän täytyy luottaa kummimmekin sekä toipuvien ystäviemme tukeen tällaisissa tilanteissa. Voimme pyytää NA:n jäseniä olemaan kanssamme, jos meistä tuntuu epämukavalta olla itseksemme. He auttavat meitä muistamaan, että voimme selviytyä mistä tahansa puhtaana.

Tullessani ensimmäistä kertaa puhtaaksi ihmettelin, kuinka juhlisin valmistumistani tai syntymäpäiviäni. Mitä tapahtuisi, kun pääsisin sisään baareihin ja voisin ostaa alkoholia? Entä jos joskus menen naimisiin, voisimmeko kohottaa maljan? Mitä tarjoaisimme vieraille?

Muutakin tulee ilmenemään...

Useimmilla NA:han tulevilla ihmisillä on iästään riippumatta paljon kasvamista edessään. Sairautemme ydin on itseen kohdistuva pakkomielle. Se tarkoittaa, että kaikki tulokkaat taistelevat saman lapsellisuuden kanssa ikään katsomatta. Opimme työskentelemään toipumisohjelmaa yhdessä toveriseuramme jäsenten kanssa auttamalla heitä silloin kun voimme ja ottamalla tarvittaessa vastaan heidän apuaan. Saatamme näyttää erilaisilta tai tuntea eri lailla kuin vanhemmat jäsenet, mutta me kaikki pysymme puhtaana juuri tänään. Avautuessamme toisille jäsenille opimme, että meillä on paljon enemmän yhteistä kuin ajattelimme. Nimettömät Narkomaanit suo kaiken ikäisille addikteilte mahdollisuuden kasvaa ja vanheta puhtaana toipumisessa. Juuri tänään, meillä on koko elämämme edessämme. Pysymällä puhtaana olemme vapaita tulemaan sellaisiksi, jollaisia haluamme olla.

