



Narcotics Anonymous[®]

Nimettömät Narkomaanit

**HOIDOSSA
OLEVILLE**

Hoidossa oleville

Tämä pamfletti kertoo toipumisesta Nimettömissä Narkomaaneissa ja NA:ssa toipuvien addiktien kokemuksista. Jo hoidossa ollessasi voit saada tietoa addiktiosairaudesta ja Nimettömien Narkomaanien kahdestatoista askeleesta. Hoito voi auttaa huumeettoman elämän alkuun. Toisten toipuvien addiktien tuki ja NA-toipumisohjelma voivat auttaa sinua jatkamaan elämääsi ilman huumeiden käyttöä. Tämä pamfletti sisältää muutamia ehdotuksia, jotka helpottavat siirtymistä hoitolaitoksesta toipumiseen Nimettömissä Narkomaaneissa.

Mikä on Nimettömien Narkomaanien ohjelma?

Nimettömät Narkomaanit on ohjelma addiktiosairaudesta toipumiseen. Ohjelma on tarkoitettu jokaiselle addiktille, joka haluaa lopettaa huumeiden käyttämisen. Uskomme, että muutamien yksinkertaisten ohjeiden avulla voimme auttaa toisiamme pysymään puhtaina. Suuntaviivamme ovat NA:n kaksitoista askelta ja kaksitoista perinnettä. Niissä kuvatut periaatteet ovat toipumisemme kivijalka.

Nimettömissä Narkomaaneissa ei ole ammattiauttajia tai terapeutteja, koska uskomme, että addiktit voivat parhaiten auttaa toisiaan. NA:n jäsenyys ei maksa mitään. Kokouksia järjestetään yleensä säännöllisesti, ja kokouksissa addiktit jakavat toisilleen kokemusta, voimaa ja toivoa. Tämä on yksi tapa, jolla tuemme toistemme toipumista.

Toipuminen Nimettömissä Narkomaaneissa

Nimettömät Narkomaanit on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat toipua addiktiosairaudesta. Olet ehkä hakeutunut hoitoon jostain muusta syystä kuin halusta lopettaa huumeiden käyttäminen. Alkuperäisellä syyllä ei kuitenkaan ole väliä. Jos haluat lopettaa huumeiden käyttämisen ja jatkaa toipumistasi, Nimettömät Narkomaanit voi olla sinua varten.

Copyright © 2020 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 978-1-63380-294-0 Finnish 8/20

WSO Catalog Item No. FI3117

Lopetettuamme huumeiden käytön monet meistä alkoivat vertailla itseään toisiin addikteihin. Keskityimme eroihin, emme kaikkeen siihen, mikä meitä yhdisti. Koska näimme vain erot itsemme ja muiden välillä, oli helppo ajatella, ettei NA ehkä olisikaan meitä varten.

Kieltäminen on merkittävä osa addiktiosairautta. Se estää meitä näkemästä koko totuutta itsestämme ja sairaudestamme. Tunne, että olemme erilaisia kuin toiset addiktit, on yksi sairauden kieltämisen muodoista. Siksi on tärkeää tarkastella rehellisesti sitä, miten hallitsemattomaksi huumeiden käyttö elämämme teki. Käsittelemme erityisesti ihmissuhteita, työllistymistä, elämisen puitteita ja taloudellisia velvollisuuksia. Huumeiden käyttämisen hauskojen aikojen sijaan yritämme muistaa hetket, jolloin olemme saattaneet miettiä: ”Mitä oikein teen täällä? Miksi minusta tuntuu tältä? Milloin huumeet viimeksi toimivat haluamallani tavalla?”

Lopulta olemme kaikki saman peruskysymyksen äärellä: ”Haluanko lopettaa huumeiden käyttämisen?” Harva meistä osasi vastata heti. Kun pohdimme menneisyyttämme rehellisesti ja avoimin mielin, löysimme monia syitä lopettaa huumeiden käyttö. Toipumisesi suunta voi riippua siitä, miten vastaat tähän kysymykseen.

Addiktio on etenevä sairaus. Kokemuksemme huumeikierteessä todistavat tämän. Huumeiden käyttö tuhoaa meitä – kehoa, mieltä ja sielua. Uskomme, että huumeiden käyttöä jatkava addikti päätyy vankiloihin, laitoksiin tai kuolemaan. Kun lopetamme tosiasioden kieltämisen, ymmärrämme kirikkaasti elämässämme aiheutuneen tuhon. Tästä tietoisina voimme etsiä ratkaisuja ongelmiimme.

Opimme, että olemme voimattomia addiktioimme suhteen. Huumeiden käyttö on yksi osa addiktiosairautta, vaikka sairaus vaikuttaakin jokaisella elämäntilanteella. Toipuminen alkaa, kun pidättäydymme kaikista huumeista. Antaudumme, kun myönnämme voimattomuutemme. Myönnämme, ettei meillä ole ratkaisuja ongelmiimme. Antautuminen alkaa, kun mielemme avautuu uusille ajatuksille. Voimme pyytää apua ja ottaa sitä vastaan, kun sitä tarjotaan.

”Minun oli vaikea antautua sille tosiasialle, että olin voimaton addiktioni suhteen. Antautumisen myötä otin vastuun omista teoistani. Aiemmin syytin kaikkia ja kaikkea ongelmistani. Opin, että mikäli haluan pysyä puhtaana ja toipua, minun on kannettava vastuuni. Myönsin olevani voimaton. Siksi tiesin, että tarvitsin NA:n jäsenten tarjoamaa apua. Minun täytyi olla valmis tekemään toipumiseen tarvittavat asiat.”

Opimme, että olemme vastuussa toipumises-tamme. Meidän on ryhdyttävä toimeen ja opittava huolehtimaan itsestämme, koska kukaan ei tee sitä puolestamme.

Ehdotamme, että osallistut mahdollisuuksiesi mukaan Nimettömien Narkomaanien kokouksiin jo hoitosi aikana. Juttele toisten addiktien kanssa kokouksissa ja kysele heiltä kysymyksiä. Uudet ystäväsi tukevat sinua, kun hoito loppuu. Suosittelemme myös, että tutustut saatavilla olevaan Nimettömien Narkomaanien kirjallisuuteen jo hoidon aikana. Voi olla, että hoidon aikana pääset osallistumaan ulkopuolisiin NA-kokouksiin. Pyydä puhelinnumeroita kokouksissa tapaamiltasi jäseniltä. Näin rakennat toipuvista addikteista koostuvaa tukiverkostoa. Elämän jatkaminen hoidon jälkeen on vähän helpompaa, kun tunnet valmiiksi NA:n ja joitakin sen jäseniä.

Hoidon jälkeen

Kun on aika lähteä hoidosta, monet addiktit tuntevat musertuvansa ristiriitaisten tunteiden alle. Päällimmäisenä voi olla pelko ajautumisesta takaisin huumeikierteeseen. Perheen, työn ja ystävien pariin palaaminen voi herättää epävarmuuden, syllisyyden tai riittämättömyyden tunteita. Elämän kohtaaminen sen omilla ehdoilla ilman huumeiden turruttavaa vaikutusta on uusi ja joskus pelottavakin kokemus. Toipumiseen liittyvät uudet tilanteet saattavat aiheuttaa epävarmuuden kokemuksia. Kannustamme sinua jakamaan tunteesi Nimettömien Narkomaanien jäsenten kanssa ja esittämään heille kysymyksiä. Suurin osa meistä on kohdannut samanlaisia tunteita ja tilanteita toipumisen alkuvaiheissa.

”Tunsin oloni pelokkaaksi ja yksinäiseksi, kun hoidosta lähtemisen päivä läheni. Olin jättämässä turvasataman. Kuinka pysyisin puhtaana? Eräs Nimettömien Narkomaanien jäsen ehdotti, että osallistuisin NA-kokoukseen heti hoidosta päästyäni. Hän kertoi, ettei minun koskaan tarvitsisi olla yksin, ellen halua. Hän kehotti minua puhumaan tunteistani kokouksessa sekä pyytämään puhelinnumeroita. Hän kertoi, miten oli tuntenut samoin lähtiessään hoidosta. En tuntenut oloani niin yksinäiseksi, kun puhuin hänen kanssaan. Jotkin hoidon lopettamista koskevista peloistani hälvivät, kun olin jakanut kokemukseni tuolle addiktille.”

Hoidon jälkeen jotkut addiktit ovat ylenpalttisen itsevarmoja kyvystään pysyä puhtaana omin voimin. Joillekin hoitolaitoksen jäsenelty ympäristö luo valheellista turvallisuuden tunnetta. Liian itsevarma asenne voi olla vaarallinen. Ajatus siitä, että emme tarvitse kenenkään apua voi johtaa retkahdukseen eli palaamiseen huumekierteeseen. Oman haavoittuvuutensa tiedostaminen auttaa valmistautumaan hoitolaitoksesta lähtemiseen. Rohkaisemme sinua laatimaan toimintasuunnitelman ennen kuin lähdet hoidosta. Tässä on joitain ehdotuksia, jotka ovat toimineet meille:

- Päätä, että et käytä huumeita, tapahtuipa tänään mitä tahansa.
- Ota yhteyttä joihinkin Nimettömien Narkomaanien jäseniin ja kerro heille, milloin lähdet hoidosta.
- Osallistu NA-kokoukseen sinä päivänä, kun lähdet hoitolaitoksesta, jos mahdollista. Kerro kokouksessa, että olet tulokas.
- Esittele itsesi NA-jäsenille ja keskustele heidän kanssaan ennen ja jälkeen kokouksen.

”Muistan osallistuneeni ensimmäistä kertaa NA-kokoukseen ollessani sairaalassa. Olin liian vainoharhainen sanoakseni mitään,

joten vain kuuntelin. Kuulin addiktien jakavan käyttämisestä ja toipumisesta. Muutamilla heistä oli samanlaisia kokemuksia kuin minullakin. Aloin uskoa sitä, mitä he kertoivat omasta toipumisestaan. Kun hoitoni laitoksessa loppui, menin välittömästi kokoukseen. Tänään seuraan edelleen White Booklet¹ -kirjasessa kuvattua toipumisohjelmää. Tämä ohjelma toimii minulle ja pidän sen vaikutuksesta elämäni. Olen aina kaivannut tällaista tunnetta. Löysin Nimettömistä Narkomaaneista helpotuksen, jota en enää saanut huumeista.”

Siirtymävaihe siviiliin

Jos olet noudattanut joitain ehdotuksistamme, olet saanut jo hyvän alun tukiverkostosi rakentamiseen. Nyt voit suunnitella toipumisen jatkoa. Ensinnäkin, osallistu mahdollisimman moneen NA-kokoukseen. Valitse muutamia kokouksia, joihin osallistut säännöllisesti. Jotkut jäsenet käyvät kokouksessa päivittäin ensimmäiset yhdeksänkymmentä päivää hoidon jälkeen. Soita toveriseuran jäseniltä saatuihin numeroihin. Nämä ovat joitain niistä asioista, jotka ovat auttaneet meitä pysymään puhtaina.

Uskomme, että addiktia voi parhaiten auttaa toinen addikti. Addiktien välinen kummisuhde toteuttaa tämän ajatuksen käytännössä. Kummi on toinen toipuva addikti, joka voi auttaa meitä tutkimaan Nimettömien Narkomaanien kahtatoista askelta. Usein kummi tarjoaa henkilökohtaista välittämistä ja huomiota, joita tarvitsemme oppiaksemme puhtaana pysymisestä ja elämisestä ilman huumeita. Voit löytää kummin kuuntelemalla kokouksissa tarkalla korvalla ja pohtimalla, kenen addiktin toipuminen kiinnostaa sinua. Suosittelemme valitsemaan kummin mahdollisimman pian, mikäli et ole jo näin tehnyt.

”Kummisuhde on tärkeä. Sitouduin soittamaan erälle addiktille päivittäin. Kerroin hänelle rehellisesti ajatuksistani. Hän aut-

¹ White Booklet -kirjasta ei ole julkaistu suomeksi. Lähin vastaava kirja on Alustava opas Nimettömiin Narkomaaneihin.

toi minua työskentelemään kahtatoista askelta. Kummisuhteen ansiosta olen saanut paljon enemmän kuin ikinä uskalsin toivoa. Hän tuki minua, kun iloitsin itsestäni löytyvistä uusista puolista. Hän tuki minua myös silloin, kun tunteiden aiheuttama tuska melkein mursi minut. Tuntui, että hän sanoi aina: 'Elä päivä kerrallaan. Asiat muuttuvat paremmiksi.' Niissä kokouksissa, joihin osallistuin yhdessä, hän istui vieressäni."

Jos sinulla on kummi, soita hänelle usein. Tavatkaa myös kasvokkain. Kummi voi tarjota sinulle valtavasti tukea ja ohjausta toipumisessasi. Hän ei kuitenkaan pidä sinua puhtaana. Toipumisestamme olemme aina vastuussa itse.

Kokemukset toipumisen alussa

Jokainen addikti kokee toipumisen varhaiset vaiheet omalla tavallaan. Jotkut jäsenistämme nauttivat siitä ajasta. Toiset taas muistelevat sen olleen tuskallista, hämmäntävää ja arvaamatonta heilahtelua ääriäidasta toiseen. Riippumatta siitä, mitä toipumisen aikana tapahtuu tai miltä se tuntuu, tiedämme, että huumeiden käyttäminen vain pahentaa tilannetta.

Kun kerromme rehellisesti itsestämme ja tunteistamme, voimme samaistua toisiin toipuviin addikkeihin. Tunteiden ja kokemusten jakaminen on meille tärkeää. Kukaan ei voi auttaa meitä, ellemmme kerro voinnistamme. Kun esitämme kysymyksiä toisille NA-jäsenille, kutsumme heidät jakamaan kokemuksensa. Nimettömien Narkomaanien ohjelma auttaa meitä auttamaan itseämme toipumisessa.

"Jäsenet jakoivat minulle kokemuksiaan kokouksen jälkeen. Sain ystäviä, jotka ovat yhä elämässäni. Opettelen uutta huumeetonta elämäntapaa. Opin, että minulla on sairaus nimeltä addiktio ja olen voimaton sen suhteen. Juuri tällä hetkellä minun ei ole pakko käyttää huumeita. Opin, että NA:n jäsenet tukevat minua mitä ikinä tapahtuukin. Opin, että elämäni muuttuu pa-

remmaksiksi, kun en käytä huumeita. Tärkein oppimani asia on hengellisten periaatteiden harjoittaminen NA:n kahdentoista askeleen kautta. Tänään tiedän, että yhdessä voimme toipua."

Kun olemme lopettaneet huumeiden käytön, meidän on opittava elämään puhtaina. Meidän on opittava toipumaan jokaisella elämän osa-alueella. Nimettömien Narkomaanien kahdentoista askeleen toipumishjelma auttaa meitä tulemaan toimeen itsemme kanssa ilman huumeita. Voimme vapautua huumeikierteestä, jos johdonmukaisesti toteutamme muille addikkeille toimineita asioita. Muutumme ja kasvamme, kun työstämme näitä askelia. Huumeikierteestä toipuminen jatkuu niin kauan kuin haluamme elää sen mukaan, mitä olemme oppineet.

"Tutustuin Nimettömien Narkomaanien toipumishjelmaan hoitolaitoksessa. Minun täytyi aloittaa ensimmäisestä askeleesta myöntämällä voimattomuuteni. Sitä mukaa kun huumeet poistuivat elimistöistäni, näin miten hallitsematonta elämästäni oli tullut. Huomasin, etten voinut enää syyttää muita vaikeuksistani. Olen jo nyt huomannut merkittäviä muutoksia ajatuksissani, tunteissani, asenteissani ja käytöksessäni, vaikka ohjelmani on vasta lapsenkengissä. Aloin auttaa muita. Vaikka olin juuri tullut hoidosta, huomasin voivani jakaa toipumistani muille vielä hoidossa oleville. Opin, että palvelemalla muita voin pitää sen, mitä minulla on. Askeleita työskentelemällä aloin antaa, enkä vain ottaa. Koin valtavaa helpotusta, kun kaunat ja pelot alkoivat hälvetä. Opin jakamaan toisille addikkeille kuka todella olen. Tämä ohjelma pelasti henkeni."

Vapaus

Sadattuhannet addiktit ympäri maailman pysyvät puhtaana Nimettömien Narkomaanien avulla. Myös sinä voit toipua NA:ssa. Olet todella

tervetullut mukaan! Toivomme, että löydät saman vapauden huumeikierteestä kuin me. Me todella toivomme elämään, jossa on merkitystä, suuntaa ja iloa.

Sano itsellesi:

JUURI TÄNÄÄN ajatukseni ovat toipumisessani, elän ja nautin elämästä ilman huumeiden käyttöä.

JUURI TÄNÄÄN minulla on luottamus johonkukaan NA:ssa, joka uskoo minuun ja haluaa auttaa minua toipumisessani.

JUURI TÄNÄÄN minulla on ohjelma. Yritän noudattaa sitä parhaan kykyni mukaan.

JUURI TÄNÄÄN pyrin NA:n kautta saamaan paremman näkökulman elämäni.

JUURI TÄNÄÄN olen peloton, ajatukseni ovat uusien ystäväni kanssa, ihmisten, jotka eivät käytä ja jotka ovat löytäneet uuden elämäntavan. Niin kauan kuin seuraan tätä tietä, minulla ei ole mitään pelättävää.

MUUTA NA-KIRJALLISUUTTA, JOSTA VOI OLLA SINULLE HYÖTYÄ

Nimettömät Narkomaanit – On alun perin julkaistu vuonna 1983. Kirjaa kutsutaan yleisemmin Perustekstiksi, joka sisältää johdannon addiktiosta toipumiseen. Sen sivuilla monet addiktit jakavat kokemuksia, voimaa ja toivoa addiktiosairaudesta ja omasta toipumisestaan NA-ohjelman avulla. Kirjaan sisältyy myös addiktien henkilökohtaisia kokemuksia ympäri maailmaa. Ne voivat auttaa uusia jäseniä samaistumaan ja löytämään toivoa paremmasta elämästä.

NA White Booklet² -kirjanen – On ensimmäinen Nimettömien Narkomaanien toveriseuran julkaisu. Se sisältää tiiviin kuvauksen NA-ohjelmasta.

Olenko addikti? (IP Nr. 7) – Pamfletti sisältää kysymyslistan, jonka avulla jokainen voi arvioida tätä kysymystä omalla kohdallaan. Pamfletti voi auttaa sinua kohtaamaan addiktion rehellisesti. Se tarjoaa toivoa herättävän ratkaisun NA-ohjelmassa.

Juuri tänään (IP Nr. 8) – Sisältää viisi myön-teistä ajatusta toipuvien addiktien tueksi, ja ne sopivat luettavaksi päivittäin. Niiden tarjoamat ajatukset antavat addikteilte perspektiiviä päivittäisten tilanteiden kohtaamiseen puhtaana. Loppuosa pamfletista auttaa kehittämään juuri tänään elämisen periaatetta. Se rohkaisee luotamaan korkeampaan voimaan sekä työskentelemään NA-ohjelmaan päivittäin.

Kummissuhde, uudistettu (IP Nr. 11) – Kummissuhde on toipumisen elintärkeä työkalu. Se on johdanto kummissuhteeseen erityisesti uusille jäsenille. Se vastaa joihinkin kysymyksiin, kuten mikä on kummi ja miten hankkia kummi.

Nuorilta addikteilta, nuorille addikteilte (IP Nr. 13) – Pamfletin sanoma on, että kaikki addiktit voivat toipua iästä tai huumeiden käytön pituudesta riippumatta. Siinä korostetaan, että jokainen addikti päätyy ennen pitkää täydelliseen epätoivoon. Näin ei kuitenkaan ole pakko tapahtua, sillä voimme aloittaa toipumisen vaikka heti.

Nuorten addiktien huoltajille ja vanhemmille (IP Nr. 27) – Tarjoaa olennaista tietoa NA:sta ja sen toiminnasta erityisesti nuorten addiktien huoltajille.

² White Booklet -kirjasta ei ole julkaistu suomeksi.



Finnish