

IP Nr. 30-FI

Mielenterveys ja toipuminen



“Mielenterveysongelmieni hoidon osaluueet, kuten lääkitys, terapia ja muut hoitomuodot ovat NA:n ulkopuolisia asioita. Niiden hoitaminen on elintärkeää, jotta voin pysyä puhtaana ja työskennellä Nimettömien Narkomaanien toipumisohjelmaa. Yhtä tärkeää on myöntää voimattomuuteni, antautua ja löytää itseäni suurempi voima.”

Jokainen addikti, joka haluaa lopettaa huumeiden käyttämisen, voi olla Nimettömien Narkomaanien jäsen.

Yhdenkään addiktiin ei tarvitse toipua yksin. Toipuminen yhdistää meitä. Emme ole avuttomia, vaikka huumeikierteen rauniot saavatkin joskus olon tuntumaan toivottomalta. Voimme hyödyntää toisten NA:ssa toipuvien jäsenten kokemuksia ja ehdotuksia.

Kun tulemme puhtaaksi ja työskentelemme askelia, saamme myös mahdollisuuden löytää uusia keinoja pitää parempaa huolta mielestä, kehosta, tunteista ja sielusta. Opimme pitämään parempaa huolta itsestämme, kun työskentelemme ohjelmaa kummin kanssa. Kun toipumisen matka jatkuu, jotkut meistä joutuvat etsimään ulkopuolista apua ongelmiin, jotka eivät suoraan liity addiktioon.

Tämä pamfletti kuvaa NA:n jäsenten jakamia kokemuksia. Mukana on kokemuksia ammattiapua etsineiltä ja heidän rinnallaan kulkevilta jäseniltä. Tämän pamfletin luvut on tarkoitettu avuksi kaikille NA:n jäsenille, jotka pohtivat seuraavia kysymyksiä: päätös hakea apua, lääkityksiin liittyvät huolet, mielenterveysongelmien häpeäleimat, toipuminen, palvelu ja toinen toistemme tukeminen.

Ammattiavun etsiminen

Emme tee taudinmäärittystä kenenkään tilasta tai seuraa potilaidemme edistymistä. Oikeastaan meillä ei ole potilaita, ainoastaan jäseniä. Ryhmämme eivät tarjoa terapeuttisia, lääketieteellisiä, lainopillisia tai psykiatrisia asiantuntijapalveluja. Olemme vain toipuvien addiktien toveriseura, addiktien, jotka kokoontuvat säännöllisesti auttamaan toisiaan pysymään puhtaana.

Se toimii: Miten ja miksi, “Kahdeksas perinne”

NA:n kahdeksas perinne havainnollistaa. Että keskeisin tavoitteemme on jakaa toipumisen sanomaa. Mielenterveydestään huolestuneet tai näitä asioita pohtivat addiktit saattavat haluta etsiä ammattiapua. Jotkut jäsenet ovat kokeneet, että ammattiapu on auttanut heitä kriiseissä, jotka eivät suoraan liity NA:ssa toipumiseen. Jotkut taas ovat löytäneet apua pitkäaikaisesta terapiasta ja lääkityksistä. Tarjolla on lukuisia eri vaihtoehtoja. Pehdymme parhaisiin vaihtoehtoihin ja keskustelemme niistä kummin ja sopivien mielenterveyden ammattilaisten kanssa. *Living Clean*^{*}-kirjan neljännessä kappaleessa kuvataan mainiosti jaet-

^{*} Englanninkielisiä nimikkeitä ei ole vielä julkaistu suomeksi.



tuja kokemuksia. “Meillä on käytössä monenlaisia työkaluja. Soitamme kummille, pyydämme muita jakamaan kokemuksia, voimaa ja toivoa, otamme vastaan läheisten ihmisten tukea ja haemme tietoa *In Times of Illness* -pamfletista ja muusta NA-kirjallisuudesta. Kun toimimme näin, kykenemme tekemään päätöksiä ja valintoja, joiden takana voimme seistä.” NA:ssa voimme vapaasti pyrkiä kohti addiktiosta toipumista.

Sitoudumme toipumiseen jakamalla rehellisesti kummillemme. Monet ovat huomanneet, että häpeä ja salailu millä tahansa elämän osa-alueella saattavat avata portin retkahdukselle. Toipumisemme aikana meidän on oltava rehellisiä ja puhuttava totuudenmukaisesti mielenterveyteen ja lääkityksiin liittyvistä asioista. Pysymme paremmin tietoisina omista motiiveistamme, kun työskentelemme läheisesti kummin ja luotettujen NA:n jäsenten kanssa. Jokainen meistä on vastuussa omasta toipumisestaan ja hyvinvoinnistaan.

Lääkitys ja mielenterveys

On mahdollista vapautua huume-kierteestä NA:ssa ja samaan aikaan käyttää tilanteen ymmärtävän lääketieteen ammattilaisen määräämää psykenlääkitystä.

It Times of Illness, “Mielenterveysongelmat”

NA:ssa päätarkoituksemme on saattaa toipumisen sanomaa tilanteesta riippumatta. Kannanotto mielenterveyden haasteisiin liittyviin kysymyksiin ei suoraan liity sanomamme saattamiseen tai addiktien auttamiseen. Kokouksissa ei ole ammattilaisia. Olemme kaikki addikteja, jotka etsivät vapautta käyttämisen pakkomielleestä.

Jossain toipumisen vaiheessa meille saatetaan suositella lääkitystä mielenterveyden ongelmien

hoitoon. Lääkitystä tulisi käyttää ainoastaan tilanteestamme perillä olevan ammattilaisen määräämällä tavalla. Emme aloita tai muuttele lääkityksiä omin päin. Monien mielestä on hyvä kertoa kummille ja muutamalle ystävälle lääkityksen käytöstä. Näin toimimalla meidän on helpompi toimia vastuullisesti ja antaa luotettujen lähteiden olla silmämme ja korvamme.



On tärkeää seurata ja tarkkailla lääkitysten aiheuttamia mahdollisia muutoksia. Mitä kauemmin olemme puhtaana, sitä enemmän kehomme ja tunne-elämämme muuttuvat, ja muutokset voivat vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiimme. Toipumisohjelman ylläpidon kannalta on elintärkeää jakaa rehellisesti havaituista muutoksista kummille, meitä hoitaville tahoille ja tukiverkostolle.

Joillekin meistä on sanottu joko henkilökohtaisesti tai kokouksissa, että lääkityksiä käyttävät jäsenet eivät ole puhtaana. Joitain psykenlääkkeitä määrätään helpottamaan oireita, jotka haittaavat tervettä, hyödyllistä ja huumeetonta elämäntapaa. Jäsenet, jotka käyttävät terveydenhuollon ammattilaisen määräämää psykenlääkitystä reseptin mukaisesti ovat puhtaana.



Häpeän monet leimat

Mielenterveyden ongelmien kanssa kamppailu ja niiden vaikutus toipumiseemme ovat todellakin NA:n sisäisiä asioita. Tämän eron tekeminen on tärkeää, jotta emme jätä hakematta apua sen vuoksi, että pelkäämme leimautumista toipumisyhteisössämme, tai olemme hämmentyneitä mielenterveysongelmien ja toipumisen yhteydestä toisiinsa.

Living Clean, "Fyysinen olemuksemme"

Addikteina olemme taipuvaisia käytökseen ja toimintaan, jotka eivät sovi yhteen hengellisten periaatteidemme kanssa. Tätä voisi kuvata niin, että mielemme ja sydämemme eivät aina kulje samaa tietä Joskus opimme toteuttamaan myötätunnon, hyväksynnän, empatian ja ystävällisyyden hengellisiä periaatteita vasta vuosien toipumisen ja kummin kanssa askelten työskentelyn seurauksena. Saatamme äkkipikaisesti tuomita tai syrjiä heitä, jotka eivät ole kuten me. Saatamme myös etsiä syytä erotella itseämme muista. Kummilta tai NA:laisilta ystäviltä voimme pyytää kokemusta, voimaa ja toivoa. NA:ssa päätarkoituksemme on saattaa toivon, ei tuomitsemisen sanomaa.

Mielenterveyden ongelmista kärsivät jäsenemme saattavat harkita tarkoin, mitä jakavat tilanteestaan kokouksissa. Pohdimme kummin ja luotettujen NA:n jäsenten kanssa mielenterveyden haasteiden vaikutusta toipumiseemme mieluummin kuin jaamme tarkkoja yksityiskohtia kokouksissa. Toipuminen on loppujen lopuksi meitä kaikkia yhdistävä tekijä. Eräs jäsen kertoi:

“Kamppailin vuosia sen kanssa, että häpesin enemmän mielenterveysongelmiani kuin addiktiotani. Tänään ymmärrän, että mielenterveydestä huolehtiminen on elintärkeä osa kokonaisvaltaista toipumista. Toipumisen prosessi on ratkaisu kamppailuuni.”

Häpeä voi saada jotkut jäsenet eristäytymään. Erityisesti tämä pätee heihin, jotka kärsivät mielenterveyden ongelmista. Monet tuntevat sanonnan: “Yksinäinen addikti on huonossa seurassa.” Eristäytyminen vain omien ajatusten pariin voi johdattaa synkkiin vesiin. Joskus vajoamme kielteisen ajattelun suohon. Parhaassa tapauksessa synkät ajatukset saavat meidät soittamaan kummille tai ystävälle tai menemään kokoukseen. Huonommassa tapauksessa saatamme harkita jopa itsemme vahingoittamista. Meidän täytyy pyytää apua ja ryhtyä toimintaan, vaikka se saattaa tuntua epätoivon keskellä ylitsepääsemättömältä. Meidän on pyydettävä apua etenkin silloin, jos pintaan nousee itsetuhoisia ajatuksia. Meidän on astuttava pois synkkyydestä ja palata elämään toipumisohjelmaa. Meidän täytyy päästää irti häpeän leimoista. Joillekin meistä ammatin turvautuminen on välttämätöntä, jotta kykenisimme jatkamaan toipumisohjelman työskentelyä. Näemme toivon pilkahduksen, kun osoitamme kärsivällisyyttä ja myötätuntoa itseämme kohtaan. Sen avulla voimme muuttaa ajattelun suuntaa ja keskittyä jälleen toipumiseen.



Toipuminen tapahtuu NA:ssa

Kaikki, mitä toveriseurassa teemme ja mikä on meille tärkeää, kumpuaa yksinkertaisesta toivon ja vapauden sanomasta. Kukaan ei ole liian sairas tai terve, liian rikas tai köyhä, liian syvälle vajonnut tai liian kaukana päästäkseen liittymään mukaan. Tämä sanoma on meidän kaikkien ulottuvilla.

Guiding Principles, "Viides Perinne"

Jokainen addikti on tervetullut NA-kokoukseen ja vapaa kuulemaan NA:n pelastavan sanoman. Koemme yhteenkuuluvuutta, kun voimme kokouksissa samaistua toisiin. Puhtaina ollessamme pyrimme keskittymään ratkaisuihin ja noudattamaan hengellisiä periaatteita kaikissa toimissamme. Pelkkä tahdonvoima ei riitä. Työskentelemme kummin kanssa, työskentelemme askelia ja jaamme toipumista toisten kanssa. Meitä rohkaistaan harjoittamaan toipumisen periaatteita tavoilla, jotka sopivat henkilökohtaisiin uskomuksiimme, olipa meillä mielenterveyden ongelmia tai ei. Yhdestoista askel *Se toimii: Miten ja miksi* -kirjassa muistuttaa, että meillä on "kertakaikkinen ja ehdoton vapautemme uskoa mihin tahansa valitsemaamme korkeampaan voimaan". Toipuminen on mahdollista jokaiselle addiktille, joka haluaa lopettaa käyttämisen ja on halukas ponnistelemaan sen hyväksi.

Jotkut mielenterveysongelmista kärsivät toipujat voivat haluta kieltää ongelmansa ja joutuvat täten alttiiksi itsepetokselle. Tosiasioiden kieltäminen ei auta meitä. Olemme itsellemme velkaan, että kohtaamme pelot rohkeina ja sinnikkäinä. Eräs mielenterveyden ongelmien kanssa kamppaileva addikti kertoi: "Jos en työskentele ylläpitääkseni sekä toipumista että mielenterveyttä, kumpikaan osa-alue ei voi hyvin." Paitsi toipumisen, myös mielenterveyden kannalta on ratkaisevan tärkeää, että teemme töitä hyväksyäksemme itsemme. Opimme kohtaamaan elämän sen omilla ehdoilla.

Palvelu on... meidän ainutlaatuinen lahjamme. Kukaan voi viedä sitä meiltä. Me annamme ja saamme. Moni meistä aloittaa matkan takaisin yhteiskunnan hyödylliseksi jäseneksi palvelun kautta. Toisinaan se matka voi olla pitkä.

Just for Today, 1. toukokuuta

Palvelu on yhteistä toimintaa yhteiseksi hyväksi, tapahtuipa se ryhmässä tai palvelutoimikunnassa. Meidän täytyy pohtia rehellisesti, sovimmeko juuri siihen palvelutehtävään, jota olemme harkinneet. Voimme ajatella asiaa laajemminkin kuin vain palvelutehtävän pätevyysuositusten kannalta. Olemme valmiit puolueettomasti arvioimaan omia kykyjä ja rajoituksia kummin tai toi-

sen toipuvan jäsenen kanssa. Tämä pätee meihin kaikkiin. Mutta erityisesti tämä pätee niissä tilanteissa, joissa mielenterveyden haasteet voivat vaikeuttaa toimimista tietyssä palvelutehtävässä. Joskus huomaamme, että palvelu ryhmän tasolla sopii meille parhaiten. Joskus taas elämänkokemuksemme saattaa antaa meille itseluottamusta ajatella, että palvelu toimikunnassa sopii meille. Oman itsemme ymmärtäminen, askeltyöskentely ja korkeampi voima auttavat meitä löytämään, oman paikkamme palvelussa mielenterveydestä tai lääkityksestä riippumatta.

Tuemme toisiamme

Päätämme olla myönteinen voima ympärillämme olevien ihmisten elämässä. Askelten työskentelemisen prosessi on antanut meille kyvyn rakastaa ja hyväksyä itsemme. Sen avulla kykenemme todella rakastamaan myös toisia.

*In Times of Illness,
"Sairaiden jäsenten tukeminen"*



Kummissuhde on eräs tapa tukea toisiamme. Kummina toimiminen on kiittollisuuden osoitus. Aina kun meitä pyydetään kummeiksi, otamme kummina toimimisen etuoikeuden vakavasti. Harjoitamme ehdottoman rakkauden periaatetta, kun kummitamme sellaisia ihmisiä, joiden haasteet ovat erilaisia kuin meillä itsellämme. Tuemme heidän toipumistaan ja rakennamme siltaa eristäytymisestä kaikenkattavaan yhtenäisyyteen. Kohtaamme avosylin jokaisen jäsenen, joka haluaa toipua.

Toveriseuran tarjoama empatia, myötätuntoinen kuunteleminen ja tuki hyödyttävät meitä kaikkia. Rakkaus opettaa meidät hyväksymään itsemme sellaisina kuin olemme. Mielenterveyden ongelmien kanssa kamppailevat jäsenet arvostavat toisilta toipuvilta addikteilta saamaansa tukea kuten kuka tahansa muukin. Tukemalla toisiamme toteutamme yhtenäisyyttä käytännössä. Ponnistamme NA:ssa yhdessä sen eteen, että jokaisella olisi yhdenvertainen tilaisuus toipua. Sekä yksilöinä että yhdessä voimme olla toivoa tuova valonsäde pimeässä. Voimme auttaa toisia löytämään vapauden addiktiosta.

"Olemme eheitä ja täysin vapaita, kun sekä yksilön että toveriseuran vaikuttimena on hyväntahtoisuus."

(Perusteksti, Nimettömät

Narkomaanit, "Symbolimme".)

Kaikkia addikteja ei ole veistetty samasta puusta, mutta symbolimme mukaisesti meillä on "tilaa toipuvien yksilöiden moninaisuudelle".

Copyright © 2021 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
www.na.org

World Service Office–Canada

Mississauga, Ontario

World Service Office–Europe

B-1050 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 registered trademarks of Narcotics Anonymous World
Services, Incorporatedin rekisteröityjä tavaramerkkejä.

ISBN 9781633803541 • Finnish • 6/21

WSO Catalog Item No. FI3130