



Narcotics Anonymous®

Nimettömät Narkomaanit

IP N° 21-FI

Yksin oleva – Puhtaana pysyminen eristyksissä

”Kirjeen saaminen pelastaa päiväni! Näyttää siltä, kuin yksin olevilta ystäviltäni saamani kirjeet olisivat aina täydellisesti ajoitettuja. Se muistuttaa minua siitä, että joku jossain kaukana alkaa tuntea minua ja välittää tarpeeksi kirjoittaakseen. Minulla on merkitystä toisten toipumisessa ja heillä on merkitystä minun toipumisessani.”

**Kiitollisuutemme puhuu
kun välitämme ja jaamme toisten
kanssa NA-elämäntavan**

Copyright © 2015 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 978-1-55776-915-2

Finnish

1/15

WSO Catalog Item No. FI-3121



Yksin oleva – Puhtaana pysyminen eristyksissä

Johdanto

Tässä pamfletissa tarkoitamme ”yksin olevalla” maantieteellisesti eristyksissä olevaa addiktia, joka haluaa toipua addiktiosta. Jos et pysty osallistumaan NA-kokouksiin, toivomme tämän pamfletin tavoittavan sinut ja tarjoavan toimivia ratkaisuja onnellisen, iloisen ja vapaan elämän elämiseen.

Vaikka tämä pamfletti on suunnattu erityisesti syrjäisillä alueilla toipuville addikteilta, jotka eivät voi osallistua säännöllisiin NA-kokouksiin, kuka tahansa tätä pamflettia lukeva addikti voi saada arvokkaita oivalluksia addiktiosairaudesta toipumiseen. Useimmat meistä ovat jossain toipumisemme vaiheessa kokeneet yksinäisyyden tai eristyneisyyden tunteita. On myös addikteja, jotka tuntevat itsensä eristyneiksi muista kuulon tai näön vajaatoiminnan tai jonkun muun fyysisen vamman vuoksi. Joten olimmepa sitten eristyneitä tunneperäisesti, fyysisesti tai maantieteellisesti, uskomme tämän pamfletin tarjoamien ehdotusten auttavan ketä tahansa addiktia pysymään puhtaana ja löytämään uuden elämäntavan.

”Yksin oleminen voi olla ajoittain turhauttavaa, mutta minun on ponnisteltava uuden elämäni kaikilla osa-alueilla. Minulle on tärkeää olla osa NA:ta. Tiedän, että minulla on ystäviä, joita en ole vielä tavannut, mutta tieto heidän olemassaolostaan antaa minulle toivoa jatkaa eteenpäin.”

Avun etsiminen

Nimettömät Narkomaanit on kahdentoista askeleen ja kahdentoista perinteen ohjelma, joka on suunniteltu auttamaan addikteja löytämään toipumisen, riippumatta siitä, missä he ovat. Näitä hengellisiä periaatteita harjoittamalla saavutamme vapauden huumekierteestä. Ehdotamme, että luet kaikkea saatavilla olevaa NA-kirjallisuutta ja jos vain mahdollista osallistu NA-kokoukseen tai toimintaan. Jos alueellasi ei ole NA-kokouksia, perusta sellainen. Vaikka saattaisit perustaa sen yksin, et koskaan voi tietää milloin joku toinen kärsivä addikti kävelee ovesta sisään. Täytä tämän pamfletin takana oleva lomake saadaksesi ilmaisen perustamispaketin ja lähetä se maailmanpalvelun toimistoon.

Tarjolla on monia NA-palveluita, jotka on suunniteltu tavoittamaan eristyksissä olevia addikteja. Joitain näistä ohjataan erityisten toimikuntien kautta. Monilla alueilla on paikallisia NA-puhelimia, kokousluetteloita ja uutislehtisiä. Voit myös saada NA-kirjallisuutta ja muuta tietoa NA:sta lähimmältä piiriltä tai alueen toimistolta.

Maailmanpalvelun toimisto tarjoaa myös erilaisia palveluja addikteilta, jotka ovat maantieteellisesti eristyksissä. Se tuottaa luettelon kaikista tunnetuista NA-puhelinnumeroista maailmassa. Maailmanpalvelun toimisto lähettää myös ilmaisia ryhmän perustamis- ja tietopaketteja pyynnöstä. Voit kirjoittaa tai soittaa saadaksesi selville lähimmän NA-kokouksen tai toimiston sijainnin. Maailmanpalvelun toimistosta voit myös saada vastauksia moniin muihin kysymyksiin NA-ryhmien jakamasta kokemuksesta, voimasta ja toivosta ympäri maailman.

Saatat myös kokea hyödylliseksi liittyä mukaan tai aloittaa Nimettömien Narkomaanien ”yksin olevien kokouksen”. Se on

yksi tapa maantieteellisesti tai muuten eristyksissä oleville addikteilte kommunikoida internetin, sähköpostin tai postin välityksellä. Tällaiset epätavalliset kokoukset sallivat yksittäisten toipuvien addiktejen jakaa kokemuksensa, voimansa ja toivonsa säännöllisen kirjeenvaidon avulla.

On toinenkin julkaisu, joka on avuksi addikteilte syrjäisillä alueilla: *The NA Way Magazine*. Se julkaistaan neljännesvuosittain englanniksi, ranskaksi, saksaksi, portugaliksi ja espanjaksi ja tilauspyyntö on maksuton. Voit saada nimesi postituslistalle vain kirjoittamalla maailmanpalvelun toimistolle. Tule sen jälkeen saamaan *The NA Way* -lehden säännöllisesti. Se sisältää ilmoituksia tulevista NA-konventeista, toipumisesta jakamista sekä NA:n jäseniä kiinnostavia artikkeleita ja osioita. Tämä julkaisu rohkaisee yhteydenpitoon ja yhtenäisyyteen tiedottamalla sinua Nimettömien Narkomaanien maailmanlaajuisen toveriseuran kehityksestä.

Toipuva addikti on kaikkein tärkein NA:n tarjoama palvelu. Muista, *yhden addiktin apu toiselle on hoidolliselta arvoltaan yliverlainen**. Joten, jos mahdollista, ota yhteyttä toisiin toipuviin addikteihin joko puhelimitse tai postitse. Jos otat yhteyttä NA-maailmanpalvelun toimistoon, he auttavat tavoittamaan sinua lähinnä olevat toipuvat addikit. Muista, ettei sinun tarvitse olla yksinäinen vaikka olisitkin yksin.

"Minun on niin helppo unohtaa jakamisen tärkeys, erityisesti, kun ylpeyteni ja ylimielisyyteni estävät minua jakamasta tunteita ja

*Tämä lause on lainaus Perustekstistämme, *Nimettömät Narkomaanit*. Perustekstin lukeminen on hyvin tärkeä osa addiktiosta toipumistamme. Jos sinulla ei ole Perustekstiä, kirjoita maailmanpalvelutoimistolle. He lähettävät sinulle lomakkeen, jolla voit tilata Perustekstin ja muuta NA-kirjallisuutta. Osoite on tämän pamfletin lopussa.

ajatuksia, joista en pidä tai joiden en halua olevan olemassa. Asioiden kirjoittaminen itsestäni auttaa.”

Jakamisen arvo

Ei ole olemassa helppoa ratkaisua toipuville addikteilte joilla ei ole paikallista NA-yhteisöä toveriseurana ja tukenaan, mutta toipuminen on mahdollista jos todella haluamme pysyä puhtaana. Vaikka saattaisimme olla ainoa toipuva addikti kilometrien säteellä, meidän ei tarvitse pelätä avun pyytämistä. On monia tapoja ottaa yhteyttä toisiin toipuviin addikteihin ja millainen tahansa ensimmäinen yhteydenotto voi tuoda mukanaan uusia. Monilla eristyksissä olevilla addikteilla on vakituisia kirjekavereita, joiden kanssa he pitävät yhteyttä jakaakseen toipumisensa. On myös tärkeää, että sinulla on kummi tai joku, joka auttaa sinua oppimaan ja harjoittamaan kahtatoista askelta. Jos lähelläsi ei ole ketään jota voisit kysyä kummiksesi, älä pelkää kysyä jotakuta toiselta alueelta. Voitte kirjoittaa kirjeitä toisillenne, lähettää nauhoituksia edestakaisin ja soittaa kaukopuheluita silloin, kun se on tarpeen. Toisen addiktin kanssa jakaminen henkilökohtaisesti, puhelimitse tai paperilla, voi helpottaa ongelmia, jopa ilman välittömän palautteen saamista.

Eräs jäsen jakoi puhtaaksi tulemisesta maassa, jonka kieltä hän ei puhunut. Hänen kumminsa oli toisessa maassa suuren välimatkan päässä. Hänen oli käytettävä puhelinta ja soitettava toisille NA-toveriseurana naisille muihin maihin saadakseen ohjausta kahdentoista askeleen työskentelyyn. Hän halusi kuitenkin toipua addiktiostaan ja oli siksi halukas tekemään tarvittavat toimenpiteet. Hän huomasi, että soittamalla nuo puhelut, hän loi siteitä toisiin toipuviin naisiin. Pian hän soitti kumminsa lisäksi muidenkin

jäsenten puhelinnumeroihin, joita oli kummiltaan saanut. Sitten hän jakoi nämä numerot muiden naisten kanssa, jotka halusivat toipua addiktiosta. Näin he kaikki pystyivät turvautumaan toisiinsa ja auttamaan toinen toisiaan. Yhtäkkiä he eivät olleet enää yksin, heillä oli yhtenäisyyttä, tunne kuuluvuudesta maailmanlaajuiseen toveriseuraan. Jäsenemme tunsi, ettei hän enää ollut yksin, vaikka oli yksin vieraassa maassa. Hän oli NA:n jäsen, pysyi puhtaana ja harjoitti kahtatoista askelta. Hän löysi toisen tavan, tavan toipua ja elää uutta elämäntapaa.

Olemme kaikki huomanneet, että jaettuamme toisen toipuvan addiktin kanssa, tunnemme olomme paremmaksi. On olemassa joku, joka ymmärtää sairauttamme ja voi auttaa meitä ottamaan toipumisellemme välttämättömät askeleet. Jakamisen arvo on tärkeää toipumisellemme tapahtuipa se sitten puhelimitse, paperilla tai nauhoituksen avulla.

"Olen addikti. Aloitin ensimmäisen NA-kokouksen tässä kaupungissa neljä viikkoa sitten. Ensimmäisessä kokouksessa oli vain kaksi ihmistä ja olin itsekseni viimeiset kaksi kokousta. Mutta ensi viikolla on tulossa muutama muukin ihminen. Vaikka istuisin yksin siinä huoneessa puolitoista tuntia, en tunne itseäni yksinäiseksi. Rukoilen vain, että jonain päivänä voisin auttaa jotakuta. Olen todella kiitollinen ja tiedän, että vain antamalla sen pois, voin säilyttää sen. Tarvitsen NA:ta todella paljon."

NA-kokouksen aloittaminen

Kuinka aloitat NA-kokouksen? Se on oikeastaan todella helppoa. Kaikki mitä tarvitset NA-kokouksen aloittamiseen, on halu lopettaa käyttäminen, NA:n Perustekstin ja ehkä

pannullisen kahvia. Voit saada lisää tietoa laitosten löytämisestä ja palvelijoiden valitsemisesta *The Group Booklet* -kirjasesta. Kaikkein tärkein asia on kuitenkin johdonmukaisuuden ja määrätietoisuuden säilyttäminen. Aina kun NA-kokous aloitetaan, vaikka vain yhden henkilön toimesta, on tämän henkilön sitouduttava olemaan paikalla. Jos kukaan muu ei saavu paikalle, lue Perustekstiä. Olemme oppineet tämän toistuvien kokemusten kautta ja se pitää paikkansa tänäkin päivänä. Monet NA-kokoukset ovat alkaneet näin ja tuhannet addiktit ovat elossa ja puhtaana tänään vain siksi, että yksi tai kaksi addiktia tekivät ja pitivät sitoumuksensa pitää NA:n ovia auki, kun toiset etsivät apua.

Joissain tapauksissa osallistuminen on vähäistä, kun kokous on juuri aloitettu. Joskus ainoastaan kokouksen aloittanut jäsen saapuu paikalle. Tällaisissa tilanteissa voidaan tehdä julkisen tiedottamisen perustyötä, kuten kokousilmoitusten tai tiedotusten laittamista paikkoihin mistä addiktit saattavat ne nähdä. Utislehdet ja ilmoitustaulut ovat tavallisimpia paikkoja sellaisille ilmoituksille, mutta ennen kaikkea, pidä NA:n ovi auki, keitä kahvia ja lue NA:n Perustekstiä. Jos uudella kokouksellasi näyttää olevan kivinen alku, älä anna sen lannistaa. Laita lisää ilmoituksia ja tule takaisin ensi viikolla. Tee se yhä uudestaan, kunnes muita addikteja alkaa tulla kokoukseen. He kyllä tulevat. On monia NA:n jäsenten mainitsemia esimerkkejä, joissa kokouksia on pidetty avoinna jopa vuoden vain yhden tai kahden säännöllisesti osallistuvan jäsenen voimin. Sitten, ilman mitään näkyvää syytä, huoneet yhtäkkiä täyttyivät toipumista etsivistä ihmisistä. Monet näistä ryhmistä raportoivat nyt monen vuoden kokemuksella menestyksellisestä toipumissanoman saattamisesta.

Muista kaikissa pyrkimyksissäsi, että jopa jalkatyön tekeminen auttaa pitämään sinut puhtaana ja kiitollisena toipumisestasi. Ole suora kaikille ihmisille, joille puhut, oli se sitten pastori kirkosta, sairaalan johtaja tai paikallinen poliisi. He ovat todennäköisesti kiinnostuneita siitä, mitä sinulla on sanottavanasi. Jos voit jättää heille NA-kirjallisuutta, se muistuttaa heitä sinun pyrkimyksistäsi pysyä puhtaana ja sen seurauksena he saattavat ohjata addiktiin kokoukseen. Heidän huomattessaan ettet ole evankelioimassa tai kajoamassa heidän ohjelmiinsa, he eivät tunne itseänsä uhatuiksi ja saattavat siten tarjota apuaan kokouksen tukemiseen alueellanne. He saattavat kysyä sinulta kysymyksiä NA-ohjelmasta. Voit jakaa oman henkilökohtaisen kokemuksesi addiktiosta ja toipumisesta, tai antaa heille vähän NA-kirjallisuutta ja saattaa NA-sanomaa tällä tavalla. Pyrkimyksesi tulevat varmasti kannattamaan. Tee sinä jalkatyö ja jätä lopputulokset jumalalle. Ainakin sinä pysyt puhtaana. Tulet varmasti ymmärtämään paremmin kahtatoista askelta ja kahtatoista perinnettä. Ja saatat hyvinkin olla jumalan välikappale auttaessasi NA:n toipumissiemenen kylvämisessä yhteisössasi.

"Kaikki NA-materiaalit ovat olleet tärkeitä minulle, erityisesti NA-kirjani, joka antaa minulle jatkuvasti toivoa. Kirjoittaminen toisille yksin olleille addikteille auttaa myös minua jokapäiväisessä elämässäni. Henkilökohtaisessa toipumisessani kaikkein tärkein asia on hengellinen yhteyteni jumalaan, jonka saavutan kirjan, muun kirjallisuuden, kummini, ympäri maata tapaamieni yksin olevien ja muiden addiktien kirjeiden avulla."

Kriisit

Kriisejä tulee monissa muodoissa kaikille addikteilte. Ilman muita toipuvia addikteja tai kokouksia, jotka auttavat meitä pitämään näkökulmamme tasapainossa, perusongelmamme saattavat paisua mielessämme. Saatamme alkaa ajatella, että puhtaana pysyminen ei kannata ja meissä saattaa nousta itsesäälin, katkeruuden ja vihan tunteita. Meidän on pidettävä mielessä, että mikä tahansa kokemamme tuska menee ohi.

Ongelmat ovat elämän tosiasioita, eivätkä katoa vain siksi, että pysymme puhtaana. Toipumisessamme huomaamme kuitenkin kasvavamme tuskan kautta ja tunnemme usein kriisin tuovan tullessaan lahjan, tilaisuuden kokea kasvua elämällä puhtaana. Huolimatta siitä, kuinka tuskallisia elämän murhenäytelmät saattavat olla meille, yksi asia on selvää: *meidän ei tule käyttää, tapahtuipa mitä tahansa*. Kokemuksemme on osoittanut, että jos laitamme edes puolet siitä energiasta puhtaana pysymiseen mitä laitoimme käyttämiseen, meillä on erinomaiset mahdollisuudet säilyttää toipumisemme. Kun etsimme apua, alamme kasvaa.

"Joitakin erityisistä asioista, joita teen mielelläni, kun olen yksin kotona tai kun en ole kokouksessa, ovat NA Way -lehteni ja Perustekstini lukeminen sekä kirjoittaminen muille yksin oleville. Kaikki, missä puhutaan toipumisesta, rakkaudesta, toveriseurasta NA:n tavoin suuntaa ajatuksiani toipumiseen. Luotettavin lohtuni ja valaistukseni lähde on korkeampi voimani. Olen todella kiitollinen siitä, että olen oppinut uskomaan."

Ohjelman eläminen

Kaksitoista askelta ovat toimintasuunnitelmamme addiktiosairaudesta toipumiseen. Kun jatkuvasti harjoitamme näitä askeleita, alamme elää ohjelmaa. Toteuttamalla näitä periaatteita kaikissa toimissamme löydämme hyväksyntää, uskoa ja inhimillisyyttä. Opimme elämään elämää sen omilla ehdoilla.

Toipuessamme opimme luottamaan itseämme suurempaan voimaan. Opimme, että pyytämällä jumalan tahtoa kohdallemme ja voimaa sen toteuttamiseen, voimme tehdä asioita, joita emme koskaan uskoneet mahdollisiksi. Elämästämme tulee kannattavaa ja kadotamme pakkomielteen käyttöä – ainakin täksi päiväksi.

Meillä ei ole varaa tulla omahyväisiksi, koska addiktiosairaus on meissä 24 tuntia vuorokaudessa. Päivittäinen valppaus virheellisten asenteidemme suhteen on elintärkeää jatkuvalle toipumiselle. Elämällä askeleita alamme löytää helpotusta itseen kohdistuvasta pakkomielteestämme. Opimme, että asenteet, ajatukset ja reaktiot muuttuvat. Ajan kuluessa huomaamme, ettemme ole yksin ja alamme ymmärtää ja hyväksyä keitä ja mitä olemme.

NA:n Perusteksti sisältää monia ehdotuksia, jotka ovat toipumisemme perustana. Käyttämällä näitä työkaluja epätoivomme ja huumekierteemme voi muuttua toivoksi ja uudeksi elämäksi. Elämällä NA:n kahtatoista askelta olemme osa maailmanlaajuista NA-toveriseuraa, riippumatta siitä missä olemme.

”Tunnen oloni joskus todella yksinäiseksi yksin olevana, mutta tänään minulla on uskoa, että juuri tänään en käytä. Olen kiittollinen siitä, että olen osa NA:ta. Rakastan teitä kaikkia, enkä voi koskaan antaa niin paljon takaisin, kuin mitä olen saanut kaikilta NA-ystäviltäni.”

TIEDONPYYNTÖLOMAKE

NAWS, Inc.
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA

Päivämäärä _____

Maa _____

Kieli _____

Pyydän seuraavaa:

- tietoa lähimmästä NA-kokouksesta
- Paikallisen NA:n auttavan puhelimen numeron
- Kirjallisuusnäytettä
- Ryhmän perustamispakettia (kirjanen ja kirjallisuutta NA-ryhmän perustamiseen) Ei laitoskäyttöön.

Nimi _____

Katuosoite _____

Kaupunki _____

Maa _____

Postinumero _____