

[Από νεαρούς
ναρκομανείς,
για νεαρούς
ναρκομανείς]





Αυτό το κείμενο δημιουργήθηκε από νεαρά μέλη των Ναρκομανών Ανωνύμων που έχουν μείνει καθαροί και έχουν βρει έναν καινούργιο τρόπο ζωής. Νέοι σε ηλικία ναρκομανείς από όλα τα μέρη του κόσμου, που μιλούν πολλές διαφορετικές γλώσσες, έχουν σταματήσει τη χρήση και παραμένουν καθαροί με τη βοήθεια του ΝΑ. Σε αυτό το κείμενο, θέλουμε να μοιραστούμε την εμπειρία μας για το πώς βιώνουμε το μήνυμα του ΝΑ: κάθε ναρκομανής, ανεξάρτητα από την ηλικία του, μπορεί να σταματήσει να κάνει χρήση, να χάσει την επιθυμία για χρήση και να βρει έναν καινούργιο τρόπο ζωής.

Οι περισσότεροι από εμάς, καθώς ήμασταν μικροί σε ηλικία, δεν ήρθαμε στο ΝΑ αναζητώντας έναν καινούργιο τρόπο ζωής. Απλά, μας είχε κουράσει η ζωή που κάναμε. Τον περισσότερο καιρό νιώθαμε θυμωμένοι, μόνοι, πληγωμένοι ή φοβισμένοι. Θέλαμε να ε ακούσουμε γιατί ήταν το μόνο που έμοιαζε να βοηθάει, σύντομα όμως τα ναρκωτικά άρχισαν να κάνουν τη ζωή μας ακόμα πιο δύσκολη. Δεν αντέχαμε άλλο τον πόνο και τη σύγχυση, αλλά δε θέλαμε καν να σκεφτούμε ότι τα ναρκωτικά έκαναν τα πράγματα χειρότερα. Ανεξάρτητα από το αν θεωρούσαμε ότι είμαστε ναρκομανείς, μάς φαινόταν αδιανόητο ότι θα μπορούσαμε να σταματήσουμε τη χρήση. Ακόμα και αν μας περνούσε αυτή η σκέψη απ' το μυαλό, μετά από λίγο το ξεχνούσαμε.

Αν αυτό ακούγεται γνώριμο, ίσως είσαι σαν εμάς. Αυτό το φυλλάδιο μάς δίνει την ευκαιρία να μοιραστούμε όσα έχουμε μάθει: Το ότι είμαστε μικροί δεν σημαίνει ότι δεν είμαστε ναρκομανείς, ούτε ότι δεν μπορούμε να μείνουμε καθαροί.

Σταματήσαμε τη χρήση και ακολουθούμε έναν καινούργιο τρόπο ζωής. Ίσως στις συγκεντρώσεις που πας να μη βλέπεις μέλη νεαρά σε ηλικία, αλλά αν μείνεις καθαρός/-ή και συνεχίσεις να έρχεσαι, θα μας βρεις.

Όταν ήρθαμε στους Ναρκομανείς Ανώνυμους είδαμε πώς φέρονται τα μέλη ο ένας στον άλλον. Είδαμε ειλικρίνεια και αλήθεια. Ακούσαμε άλλους ναρκομανείς να μοιράζονται ότι δε χρειάζεται πια να κάνουν χρήση. Ακούσαμε άλλους ναρκομανείς να μιλάνε για το πώς περνάνε μέσα από τον φόβο, πώς ζουν σύμφωνα με το πρόγραμμα του ΝΑ και το ότι είναι ελεύθεροι να ζουν με έναν διαφορετικό τρόπο. Ενώ άλλοι άνθρωποι στη ζωή μας είναι σαν να προσπαθούν να μας ελέγξουν, τα μέλη του ΝΑ απλά μάς προσφέρουν την εμπειρία, τη δύναμη και την ελπίδα τους. Μας είπαν ότι δεν είμαστε αναγκασμένοι να ξανακάνουμε χρήση, ακόμα κι αν νιώθουμε έτσι. Αρχίσαμε να νιώθουμε ότι ανήκουμε εδώ.

Επειδή δεν υπήρχαν πάντα άλλα νεαρά μέλη στις συγκεντρώσεις που πηγαίναμε, αναρωτιόμασταν μήπως είμαστε πολύ μικροί για να είμαστε ναρκομανείς, ή για να σταματήσουμε τη χρήση. Όπως και να 'χει, ήρθαμε σε επαφή με μέλη κάθε ηλικίας στους Ναρκομανείς Ανώνυμους και με τη στήριξή τους μείναμε καθαροί. Μπορεί να μην πίναμε για τόσο πολύ καιρό, αλλά μάθαμε ότι ο εθισμός είναι κάτι πολύ βαθύτερο από τη χρήση ουσιών. Όταν πρωτοήρθαμε στο ΝΑ, μας ήταν πιο εύκολο να σχετιστούμε με ανθρώπους που είχαμε παρόμοια πορεία ή έπιναν τις ίδιες ουσίες με εμάς.



Όταν αρχίσαμε να γνωρίζουμε καλύτερα άλλους ναρκομανείς, συνειδητοποιήσαμε ότι οι σκέψεις μας και τα συναισθήματά μας ήταν λίγο-πολύ κοινά – δεν έπαιξε ρόλο η ηλικία ή από πού ερχόταν ο καθένας.

Είμαι όντως ναρκομανής;

Πριν έρθουμε στο ΝΑ, πολλοί από εμάς πιστεύαμε ότι η χρήση ναρκωτικών ήταν απλά μια φάση στη ζωή, που την περνάει κάποιος μεγαλώνοντας. Μπορεί να χρησιμοποιούσαμε την ηλικία μας σαν δικαιολογία για να πίνουμε, αλλά δε μας πήρε πολύ για να καταλάβουμε ότι τα ναρκωτικά δε μας βοηθούσαν σε τίποτα. Προσποιούμασταν ότι δεν έτρεχε κάτι, αλλά βαθιά μέσα μας ξέραμε ότι θυσιάζαμε πάρα πολλά στη ζωή μας για τα ναρκωτικά.

Όταν βρήκαμε το ΝΑ, νιώθαμε ότι μπορεί να ήμασταν πολύ μικροί για να μείνουμε καθαροί. Ίσως νομίζαμε ότι ο εθισμός ήταν μόνο σωματικός και ότι για να εθιστεί κάποιος, πρέπει να πίνει συγκεκριμένα ναρκωτικά για μεγάλο χρονικό διάστημα. Ακούσαμε όμως στις συγκεντρώσεις ότι το ΝΑ περιγράφει τον εθισμό σαν κάτι που μας επηρεάζει σε τρία επίπεδα: μυαλό, σώμα και πνεύμα. Το πρόβλημα δεν είχε να κάνει τόσο με το τι μας έκαναν τα ναρκωτικά, αλλά με το πώς εμείς τα χρησιμοποιούσαμε. Τα ναρκωτικά θα ήταν πρόβλημα για εμάς, ακόμα κι αν δε μας είχαν γίνει συνήθεια και δεν προκαλούσαν σωματική εξάρτηση. Πίναμε με εμμονή, καταναγκασμό και εγωκεντρισμό. Είχαμε εμμονή με τα ναρκωτικά και με τον τρόπο ζωής της χρήσης. Κάναμε χρήση καταναγκαστικά, χωρίς να θέλουμε και χωρίς να μπορούμε να σταματήσουμε, ακόμα κι όταν λέγαμε στον εαυτό μας ότι δε θα πιούμε. Κυριευμένοι από εγωκεντρισμό, θυσιάζαμε τα πάντα για να αλλάξουμε το συναίσθημά μας, ακόμα κι αν έτσι κάναμε κακό στον εαυτό μας και σε ανθρώπους που αγαπούσαμε. Σαν αποτέλεσμα, καταλήγαμε συνήθως μέσα στη μνησικακία, τον θυμό και τον φόβο.

Όταν άκουσα να μιλάνε για «κοινωνία ανδρών και γυναικών», αναρωτήθηκα αν θα έπρεπε να είμαι ενήλικος για να πιάσω πάτο και να μείνω καθαρός.

Ταυτιζόμασταν με μέλη που μοιράζονταν αυτά τα συναισθήματα, ακόμα κι αν η χρήση τους ήταν πολύ διαφορετική από τη δική μας. Συνειδητοποιήσαμε ότι δεν έπαιξε ρόλο το τι ναρκωτικά πίναμε. Δεν έπαιξε κανένα ρόλο το αν πίναμε μόνο τα Σαββατοκύριακα ή το αν πίναμε πριν,

μετά ή μέσα στο σχολείο. Χάσαμε τον έλεγχο της χρήσης μας και κάναμε πράγματα για τα οποία δεν ήμασταν περήφανοι, προκειμένου να συνεχίσουμε να πίνουμε. Καταλήξαμε να νιώθουμε μοναξιά και ντροπή. Ως ναρκομανείς, όταν πίνουμε *οποιαδήποτε* ουσία, καταλήγουμε να χάνουμε κάθε αυτοέλεγχο και να νιώθουμε απελπισία.

Το ότι είμαστε μικροί δεν σημαίνει ότι έχουμε λιγότερες πιθανότητες να πεθάνουμε από τον εθισμό. Όποτε νιώσουμε έτοιμοι, μπορούμε να πάρουμε την απόφαση να μείνουμε καθαροί. Όταν ακούμε άλλα μέλη να μοιράζονται για το πώς έπιασαν πάτο, καταλαβαίνουμε ότι εξαρτάται κι από μας το πότε πιάνουμε πάτο. Η μόνη προϋπόθεση για να είναι κανείς μέλος είναι η επιθυμία να σταματήσει να κάνει χρήση, ώστε όποιος έρχεται στο ΝΑ, ανεξάρτητα από την ηλικία του, να έχει την ευκαιρία να βρει έναν καινούργιο τρόπο ζωής.

Σχέση υποστήριξης

Μέσα από τη σχέση υποστήριξης μαθαίνουμε πώς να μοιραζόμαστε αυτό που *πραγματικά* μας συμβαίνει. Μαθαίνουμε να βγάζουμε προς τα έξω όσα έχουμε μέσα μας, να ακούμε τι μας προτείνει κάποιος άλλος και να βάζουμε σε εφαρμογή τα Δώδεκα Βήματα στη ζωή μας. Το πιο σημαντικό είναι ο άνθρωπος που μας υποστηρίζει να είναι για εμάς παράδειγμα προς μίμηση και να μπορούμε να τον εμπιστευτούμε. Το να δουλεύουμε τα Βήματα με αυτόν τον άνθρωπο θα μας βοηθήσει να αντιμετωπίσουμε τον εθισμό στις διάφορες μορφές που παίρνει, ακόμα και αφού έχουμε σταματήσει τη χρήση. Μπορεί η εμμονή και ο καταναγκασμός να επηρεάζουν τη σχέση μας με το σεξ, το φαγητό, τα χρήματα, τους άλλους ανθρώπους, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, το διαδίκτυο και πολλούς άλλους τομείς της ζωής μας. Ο



εθισμός μπορεί να μετατρέψει οποιαδήποτε συμπεριφορά ή συναίσθημα σε υποκατάστατο της χρήσης, ακόμα κι αν δεν πίνουμε ναρκωτικά.

Η κατάθλιψη, η έντονη ανησυχία, η οργή, οι αυτοτραυματισμοί και οι διατροφικές διαταραχές είναι κοινές εμπειρίες για πολλούς από εμάς. Ο υποστηρικτής είναι συχνά ο πρώτος άνθρωπος που εμπιστευόμαστε αρκετά για να μιλήσουμε για αυτά τα θέματα. Όταν ανοιγόμαστε στον υποστηρικτή μας, μπορεί να μας βοηθήσει να βρούμε λύσεις.

Σεξ, ναρκωτικά και...

Στην ηλικία που είμαστε, ίσως είναι δύσκολο να νιώσουμε άνετα με τη σεξουαλικότητά μας στην ανάρρωση. Οι εμπειρίες μας με το σεξ μπορεί να ξεκινούν από τον σεξουαλικό μας προσανατολισμό και να περιλαμβάνουν χωρισμούς, εγκυμοσύνες, ακυβερνησία, σύγχυση, ντροπή ή ενοχές για αυτά που έχουμε κάνει ή μας έχουν συμβεί. Θα ακούσουμε πολλές γνώμες και υποδείξεις γύρω από το σεξ και τις σχέσεις όσο είμαστε στην ανάρρωση. Δε χρειάζεται να ακούμε πάντα ό,τι λένε οι άλλοι, αλλά καλό είναι να προσπαθούμε να μιλάμε ανοιχτά με τον άνθρωπο που μας υποστηρίζει και τα μέλη που εμπιστευόμαστε. Μερικές φορές το σεξ και οι σχέσεις μάς προκαλούν συναισθήματα, που μας φέρνουν στο σημείο να ξανασκεφτόμαστε τη χρήση. Αντί να πιούμε, μοιραζόμαστε αυτά που περνάμε και ζητάμε καθοδήγηση και στήριξη. Η ανάρρωση θα μας βοηθήσει να βιώσουμε αυτά τα συναισθήματα καθαροί. Όταν μοιραζόμαστε την αλήθεια μας, γινόμαστε παράδειγμα για τους άλλους.



Ήμουν ανήλικος/-η

Αν για να πάρουμε μία απόφαση χρειαζόμαστε έγκριση από γονέα ή κηδεμόνα ή κάποιον άλλο ενήλικα, μπορεί να μην έχουμε πάντα την ελευθερία να παρακολουθούμε συγκεντρώσεις ή να κάνουμε τις αλλαγές που μας προτείνει το πρόγραμμα. Μια επιλογή που μπορούμε να κάνουμε εμείς για τον εαυτό μας είναι να μείνουμε καθαροί. Ίσως περάσει καιρός μέχρι να αποκτήσουμε την ελευθερία να ζούμε όπως εμείς θέλουμε, αλλά μπορούμε να παραμείνουμε σταθεροί στην απόφασή μας να αναρρώνουμε, ακόμα κι όταν τα πράγματα είναι δύσκολα. Σε εκείνες τις συγκεντρώσεις που καταφέρνουμε να πάμε, τα μέλη μάς λένε ότι πιστεύουν σε μας και ότι μπορούμε να μείνουμε καθαροί αν δεν τα παρατήσουμε, αν ζητάμε βοήθεια και αν ακούμε αυτά που προτείνονται.

Οι άνθρωποι γύρω μου συνέχισαν να κάνουν χρήση

Όταν μείνουμε καθαροί, ίσως άλλοι ναρκομανείς σε ανάρρωση μάς προτείνουν να αφήσουμε πίσω μας «την παλιά “παιδική χαρά”, τους παλιούς φίλους και τα παλιά παιχνίδια», αλλά κάποιες φορές δεν έχουμε αυτήν την επιλογή. Δε μπορούμε να βγάλουμε αυτούς τους ανθρώπους από τη ζωή μας αν ζούμε στο ίδιο σπίτι, πηγαίνουμε στο ίδιο σχολείο ή είμαστε έγκλειστοι στον ίδιο χώρο. Ίσως κάνουν χρήση μπροστά μας κάποιοι φίλοι μας ή ακόμα και μέλη της οικογένειάς μας. Δεν είναι εύκολο να εστιάσουμε στην ανάρρωση σε αυτές τις συνθήκες.

Ξέρουμε ότι δεν είμαστε αναγκασμένοι να ξανακάνουμε χρήση, αλλά είναι δύσκολο να μη σκεφτόμαστε τα ναρκωτικά αν τα βλέπουμε συνέχεια μπροστά μας. Αν σκεφτόμαστε να πιούμε, ερχόμαστε σε επαφή με κάποιον στο ΝΑ. Αν δεν μπορούμε να βρούμε κάποιον ναρκομανή σε ανάρρωση, διαβάζουμε τα κείμενα του ΝΑ, παίρνουμε χαρτί και μολύβι και γράφουμε, προσπαθούμε να έρθουμε σε επαφή με την Ανώτερή μας Δύναμη, ή μιλάμε σε έναν φίλο ή ένα μέλος της οικογένειάς μας που δεν κάνει χρήση. Ό,τι κι αν γίνει, μένουμε καθαροί. Οι σκέψεις για πιάμα έρχονται και φεύγουν, αλλά αποδυναμώνονται όταν ζητάμε βοήθεια.

Μετά την πρώτη μου συγκέντρωση στο ΝΑ, άρχισα να γουστάρω την ανάρρωση. Αλλά γυρίζοντας σπίτι μου το βράδυ θα ήμουνα πάλι με την οικογένειά μου. Άλλη μια κραιπάλη με πολλή φασαρία όλη τη νύχτα. Και να κλειδωνόμουν στο δωμάτιό μου, από το θόρυβο και τις μυρωδιές δε γλίτωνα.



Πνευματικό, όχι θρησκευτικό, πρόγραμμα

Μέχρι να φτάσουμε στην ηλικία να κάνουμε τις δικές μας επιλογές, οι γονείς μας ή οι κηδεμόνες μας ίσως έχουν την απαίτηση να ακολουθούμε τη δική τους θρησκεία. Μπορεί να ανησυχούν ότι το ΝΑ μάς μαθαίνει πράγματα που είναι ενάντια στα θρησκευτικά τους πιστεύω, ή ότι μάς κατευθύνει, θέλοντας και μη, σε μια άλλη θρησκεία. Χρειάζεται να έχουμε κατά νου ότι το ΝΑ δεν ανταγωνίζεται τις θρησκείες ούτε έρχεται σε αντιπαράθεση με αυτές, ούτε είναι απαραίτητο να ασπαστούμε κάποια θρησκεία για να μείνουμε καθαροί. Τα Δώδεκα Βήματα μάς ενθαρρύνουν να διαμορφώσουμε τα δικά μας πιστεύω. Μπορούμε να πούμε στους γονείς μας ότι οι Ναρκομανείς Ανώνυμοι ούτε υποστηρίζουν ούτε αντιτίθενται σε κάποια θρησκεία. Ίσως χρειάζεται να αποδεχτούμε για τώρα αυτό που θέλουν οι γονείς μας, μέχρι να φτάσει η ώρα να κάνουμε τις δικές μας επιλογές.

Ήμουν το μόνο νεαρό μέλος στο ΝΑ

Μερικοί από εμάς νιώθουμε κατά κάποιον τρόπο απομονωμένοι, γιατί δεν υπάρχουν άλλα νεαρά μέλη στο ΝΑ της περιοχής μας. Βρισκόμαστε με άλλα μέλη μετά τη συγκέντρωση, αλλά μερικές φορές έχουμε ανάγκη να κάνουμε παρέα με ανθρώπους της ηλικίας μας. Ίσως είναι πολύ δύσκολο να ξεπεράσουμε το συναίσθημα ότι είμαστε διαφορετικοί ή μοναδικοί, όταν όλοι στην ομάδα είναι πιο μεγάλοι από εμάς. Καλό είναι, όποτε μπορούμε, να πηγαίνουμε σε εκδηλώσεις του ΝΑ όπου είναι πιθανό να βρούμε άλλους ναρκομανείς σε ανάρρωση που είναι στην ηλικία μας. Νέοι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο σταματούν τη χρήση και μένουν καθαροί. Με την τεχνολογία και το διαδίκτυο μπορούμε να έρθουμε σε επικοινωνία με νεαρά μέλη του ΝΑ όπου κι αν βρίσκονται. Έχουμε τη δυνατότητα να είμαστε σε επαφή με μέλη που αναρρώνουν σε όλο τον κόσμο, χρησιμοποιώντας διαδικτυακές συνομιλίες, ομαδικά email και μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Αυτά δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τις φυσικές συγκεντρώσεις, αλλά μας δίνουν μια ευκαιρία να ταυτιστούμε με άλλα νεαρά μέλη για το τι σημαίνει να μένει κάποιος καθαρός σε μικρή ηλικία.

Μένοντας καθαροί, βλέπουμε να έρχονται μέλη νεαρής ηλικίας στο ΝΑ και έχουμε την ευκαιρία να είμαστε εμείς εκεί να τους υποδεχτούμε και να τους πούμε αυτό που θέλαμε κι εμείς να ακούσουμε: ότι είναι εντάξει να μπεις μικρός στο ΝΑ. Τους λέμε ότι το ΝΑ δουλεύει για όλους, ακόμα και στη

δική τους ηλικία. Εμείς είμαστε η απόδειξη γι' αυτό: μένουμε καθαροί μία μέρα τη φορά.

Το πρώτο μου συνέδριο στο ΝΑ ήταν καθοριστικό για μένα. Γνώρισα μέλη στην ηλικία μου από διάφορα μέρη. Στο επόμενο συνέδριο, μερικούς μήνες μετά, άνθρωποι από μακρινές περιοχές θυμόντουσαν πώς με λένε. Ένωσα πραγματικά ότι είμαι κι εγώ ένα κομμάτι του ΝΑ.

Υποτροπή

Ίσως έχουμε φίλους στο ΝΑ στην ηλικία μας που, μόλις στρώσει λίγο η ζωή τους, ξαναγυρνούν στη χρήση. Μας πονάει το να βλέπουμε κάποιους να φεύγουν από το ΝΑ, ιδίως ανθρώπους με τους οποίους είχαμε πιο στενή σχέση. Η ανάρρωση μάς έχει προσφέρει τόσα πολλά, που δε θέλουμε ούτε να φανταστούμε τι μπορεί να τραβάνε οι φίλοι μας στον ενεργό εθισμό. Όσο και να το θέλουμε, δεν είναι στο χέρι μας να κάνουμε κάποιον να θέλει να σταματήσει τη χρήση. Προσπαθούμε απλά να είμαστε ένα ζωντανό παράδειγμα για όσους θέλουν να αναρρώσουν. Δίνουμε απλόχερα ό,τι μας έχει δοθεί. Όμως, δε θα θελήσουν όλοι οι ναρκομανείς αυτό που έχουμε. Εμείς πάντως μοιραζόμαστε την ελπίδα μας, για να ξέρουν πού να στραφούν όταν θα είναι έτοιμοι. Δεν ξεχνάμε το κείμενο που λέει: «Θα υπάρξουν φορές που μία υποτροπή μπορεί να ανοίξει σε κάποιον το δρόμο για απόλυτη ελευθερία». Κρατάμε στενή επαφή με μέλη που είναι καθαροί και ταυτίζονται με τον πόνο και την απογοήτευση που νιώθουμε, όταν βλέπουμε ανθρώπους να έρχονται και να φεύγουν. Μπορεί να είμαστε μικροί, αλλά δεν ξεχνάμε ότι μπορούμε να μείνουμε καθαροί για όλη μας τη ζωή, μία μέρα τη φορά. Τα κείμενά μας και η εμπειρία μας επιβεβαιώνουν ότι «δεν έχουμε δει κανέναν που βάζει το πρόγραμμα των Ναρκομανών Ανώνυμων στη ζωή του να υποτροπιάζει». Περισσότερα για την υποτροπή θα βρείτε στο Έβδομο Κεφάλαιο του Βασικού Κειμένου, *Ναρκομανείς Ανώνυμοι*, με τίτλο «Ανάρρωση και υποτροπή», ή στο φυλλάδιο με τον ίδιο τίτλο.

Τα μέλη με βοήθησαν να νιώσω ασφάλεια στο ΝΑ

Οι Ναρκομανείς Ανώνυμοι δε μας προστατεύουν από τις επικίνδυνες καταστάσεις της ζωής. Με τη βοήθεια κάποιων μελών που εμπιστευόμαστε, μαθαίνουμε να αποφεύγουμε οικονομικά, ερωτικά και σεξουαλικά μπερδέματα με ανθρώπους που δεν έχουν και τις καλύτερες προθέσεις. Η εμπιστοσύνη χτίζεται σιγά σιγά όσο γνωρίζουμε τους άλλους. Ξεκινάμε με έναν υποστηρικτή, ο οποίος θα μας βοηθήσει να γνωρίσουμε και άλλα μέλη. Συναντιόμαστε σε παρέες σε δημόσιους χώρους μέχρι να νιώσουμε άνετα. Αν κάπου νιώσουμε περίεργα, μιλάμε με μέλη που εμπιστευόμαστε – δεν είμαστε υποχρεωμένοι να το περάσουμε μόνοι μας. Αυτοί που νοιάζονται για μας θα δείξουν υπομονή, θα κερδίσουν την εμπιστοσύνη μας, δε θα μας πιέσουν σε κάτι και δε θα μας φέρουν σε δύσκολη θέση. Μετά από λίγο καιρό θα έχουμε γύρω μας ανθρώπους με τους οποίους νιώθουμε ασφαλείς.

Βιώνουμε σημαντικά γεγονότα της ζωής χωρίς ναρκωτικά

Ακριβώς επειδή είμαστε νέοι, πολλά σημαντικά και καθοριστικά γεγονότα στη ζωή μας δεν έχουν συμβεί ακόμα. Μας φαίνεται αδύνατο να γιορτάσουμε χωρίς ναρκωτικά την αποφοίτησή μας από το σχολείο, την ενηλικίωσή μας, τα γενέθλιά μας ή οτιδήποτε άλλο. Οι φίλοι μας και η οικογένειά μας μπορεί να μην καταλαβαίνουν πάντα γιατί επιμένουμε στην πλήρη αποχή, ιδίως σε καταστάσεις όπου πίνουν όλοι αλκοόλ. Σε τέτοιες περιπτώσεις, ζητάμε από τους δικούς μας ανθρώπους να μας στηρίζουν σε αυτή μας την απόφαση και χρειάζεται να έχουμε στο πλευρό μας τον υποστηρικτή μας

Στην αρχή, όταν έμεινα καθαρός, αναρωτιόμουν πώς θα μπορούσα να γιορτάσω τα γενέθλιά μου ή την αποφοίτησή μου από το σχολείο. Τι θα συνέβαινε αν κάποια στιγμή βρισκόμουν σε ένα μπαρ; Αν ποτέ παντρευτώ, τι θα πιουν οι καλεσμένοι μου; Με τι θα τσουγκρίσουμε;

και τους φίλους μας στην ανάρρωση. Αν δε νιώθουμε άνετα να είμαστε μόνοι μας, ζητάμε από κάποια μέλη του ΝΑ να έρθουν μαζί μας. Με τη βοήθειά τους καταλαβαίνουμε ότι μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τα πάντα καθαροί.

Περισσότερα θα αποκαλυφθούν...

Ανεξαρτήτως ηλικίας, οι περισσότεροι άνθρωποι που έρχονται στο ΝΑ έχουν πολύ δρόμο να διανύσουν. Η εμμονή με τον εαυτό μας είναι στον πυρήνα της αρρώστιας μας. Αυτό σημαίνει ότι όλοι οι νεοφερμένοι συμπεριφέρονται λίγο-πολύ σαν παιδιά και αυτό δεν έχει να κάνει με την ηλικία τους. Μαθαίνουμε να δουλεύουμε ένα πρόγραμμα ανάρρωσης μαζί με τα άλλα μέλη – όπου μπορούμε τους βοηθάμε εμείς, και όταν χρειάζεται δεχόμαστε τη δική τους βοήθεια. Μπορεί να δείχνουμε ή να νιώθουμε διαφορετικοί από μέλη μεγαλύτερης ηλικίας, αλλά όλοι μένουμε καθαροί μόνο για σήμερα. Όταν μιλάμε ειλικρινά με άλλα μέλη, συνειδητοποιούμε ότι έχουμε περισσότερα κοινά από όσα νομίζαμε. Οι Ναρκομανείς Ανώνυμοι δίνουν την ευκαιρία σε κάθε ναρκομανή, οποιασδήποτε ηλικίας, να ωριμάσει και να μεγαλώσει, μένοντας καθαρός στην ανάρρωση. Μόνο για σήμερα, έχουμε μια ολόκληρη ζωή μπροστά μας. Μένοντας καθαροί, είμαστε ελεύθεροι να γίνουμε αυτό που πάντα ονειρευόμασταν.



Copyright © 2022 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Όλα τα δικαιώματα είναι κατοχυρωμένα

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.wsoiran.org



Μετάφραση βιβλιογραφίας εγκεκριμένη από
την αδελφότητα του NA.

Τα Narcotics Anonymous, , , , και
The NA Way είναι σήματα κατατεθέντα του
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633803886 Greek 12/22

WSO Catalog Item No. GR3113