

Velkominn til Narcotics Anonymous

Vertu velkominn á þinn fyrsta NA fund. NA býður fíklum upp á leið til að lifa án fíkniefna. Hafðu engar áhyggjur þó þú sért ekki viss um að þú sért fíkill; haltu bara áfram að koma á fundi okkar. Þú færð allan þann tíma sem þú þarfnast, til að gera upp hug þinn.

Ef þú ert eins og mörg okkar voru, þegar við mættum á fyrsta NA fundinn okkar, getur verið að þú sért ansi taugaveiklaður og haldir jafnvel að allir á fundinum séu að velta þér fyrir sér. Ef svo er, máttu vera viss um að þú ert ekki sá eini. Mörg okkar hafa upplifað það sama. Það hefur verið sagt, “Ef magi þinn er allur í hnút, þá ertu sennilegast á réttum stað.” Við segjum oft að enginn gangi inn um dyr okkar fyrir misgáning. Þeir sem ekki eru fíklar, eyða ekki tímanum í að velta því fyrir sér hvort þeir séu fíklar. Þeir hugsa ekki einu sinni um það. Ef þú ert að velta því fyrir þér hvort þú sért fíkill eða ekki, gætir þú vel verið slíkur. Gefðu sjálfum þér einfaldlega tíma til að hlusta á okkur deila því hvernig það hefur verið hjá okkur. Jafnvel heyrir þú eitthvað sem hljómar kunnuglega fyrir þér. Það skiptir engu máli hvort þú notaðir sömu fíkniefnin og aðrir minnst á. Það er ekki mikilvægt hvaða fíkniefni þú notaðir; þú ert velkominn hingað ef þig langar að hætta að nota. Flestir fíklar upplifa afar svipaðar tilfinningar, en einmitt með því að beina athyglinni að því sem við eigum sameiginlegt, fremur en því sem aðskilur okkur, getum við komið hvert öðru til hjálpar.

Þú kannt að vera vonlaus og hræddur. Þú kannt að halda að þetta prógramm, líkt og svo margar aðrar aðferðir sem þú hefur reynt, muni ekki virka. Jafnvel heldur þú að það geti virkað fyrir einhvern annan, en ekki fyrir þig, því þér finnst þú vera frábrugðinn okkur. Flestum leið okkur svona þegar við

komum fyrst til NA. Einhvern veginn vissum við að við gátum ekki haldið áfram að nota fíkniefni, en við vissum ekki hvernig átti að hætta eða vera edrú. Við vorum öll hrædd við að sleppa því sem var orðið okkur svo mikilvægt. Það er því léttir að uppgötva að eina skilyrðið fyrir inngöngu í NA er *löngun* til að hætta í neyslu.

Flest okkar voru í fyrstu tortryggin og hrædd við að reyna nýjar aðferðir við að gera hlutina. Það eina sem við vorum með sanni viss um var, að gömlu aðferðirnar virkuðu bara alls ekki. Jafnvel eftir að við urðum hrein af fíkniefnum, breyttust hlutirnir ekki strax. Oftar en ekki virtust daglegar athafnir okkar eins og að aka bifreið eða að nota símann, ógnvekjandi og skrýtið, líkt og við hefðum breyst í einhvern sem við sjálf þekktum ekki. Það er hér sem félagsskapurinn og stuðningur annarra hreinna fíkla kemur að raunverulegu gagni og við byrjum að leita til annarra eftir þeirri hughreystingu sem við svo nauðsynlega þörfnumst.

Þú kannt nú þegar að hugsa: “Já, en...” eða “Hvað ef...?” Engu að síður og það jafnvel þó þú efist enn, getur þú stuðst við þessar einföldu útlistingar í byrjun: Farðu á eins marga NA fundi og þú getur og safnaðu lista af símanúmerum innan NA sem þú getur hugsað þér að nota reglulega, sérstaklega þegar löngunin til að nota fíkniefni verður sterk. Freistingin er ekki eingöngu bundin þeim dögum og tíma sem fundir standa yfir. Við erum hrein í dag vegna þess að við teygðum okkur eftir hjálp. Það sem hjálpaði okkur getur hjálpað þér. Vertu þess vegna ekki hræddur við að hringja í annan fíkil í bata.

Eina leiðin til að snúa ekki aftur til virkrar fíknar er að taka ekki fyrsta skammtinn. Það er fíklum eðlilegt að nota fíkniefni. Flest okkar þurftu að undirgangast stórfelldar

líkamlegar, tilfinningalegar og andlegar breytingar svo okkur yrði gert kleift að halda okkur frá skap- og hugbreytandi efnum. Tólf Reynsluspor NA bjóða okkur upp á leið til að breytast. Eins og einhver sagði: “Þú getur sennilegast orðið hreinn af því einu að sækja fundi, en ef þig langar að haldast hreinn og upplifa bata, verður þú að ástunda tólf sporin.” Þetta er meira en svo að við getum gert þetta einsömul. Innan félagsskapar NA styðjum við hvort annað í tilburðum okkar til að læra og iðka nýja leið í lífinu, sem viðheldur heilbrigði okkar og heldur okkur fíkniefnalausum.

Á fyrsta fundi þínum, muntu hitta fólk með mislangan tíma hreint. Þú kannt að velta fyrir þér hvernig þau gátu verið hrein í svo langan tíma. Ef þú heldur áfram að koma á NA fundi og ert hreinn, fer þér að skiljast hvernig það virkar. Það er gagnkvæm virðing og umhyggja sem ríkir milli hreinna fíkla vegna þess að við höfum öll þurft að yfirstíga vansæld fíknarinnar. Við elskum og styðjum hvort annað í bata okkar. NA prógrammið samanstendur af andlegum meginreglum sem okkur hefur lært að hjálpa okkur að haldast hrein. Einskis verður krafist af þér, en þú munt fá fjölmargar ábendingar. Þessi félagsskapur býður upp á tækifæri fyrir okkur til að gefa þér það sem við höfum öðlast; nýja leið til að lifa. Við vitum að við verðum að “gefa það áfram, til að halda því.”

Svo vertu velkominn! Við erum ánægð að þú skulir hafa komist hingað og vonum að þú ákveðir að vera um kyrrt. Það er mikilvægt fyrir þig að vita að hér á NA fundum munt þú heyra minnst á Guð. Hér erum við að tala um Mátt, æðri okkur sjálfum, sem gerir það kleift sem virtist ókleift. Við fundum þann Mátt hér innan NA, í prógramminu, á fundunum og í fólkinu hér. Þetta er sú andlega meginregla sem hefur gert okkur kleift að lifa lífi án fíkniefna einn dag í einu; og þegar dagurinn

hefur virst of langur, fimm mínútur í einu. Saman getum við gert það sem við gátum ekki einsömul. Við bjóðum þér að nýta þér styrk okkar og vonir þar til þú hefur fundið eitthvað upp á eigin spýtur. Það kemur að þeim tíma að þú kannt að vilja deila með einhverjum því, sem svo frjálsglega var gefið þér.

**HALTU ÁFRAM AÐ KOMA –
ÞETTA VIRKAR!**

Neyðarnúmer NA samtakanna er:

Copyright © 2005 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Allur réttur áskilinn

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office–CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE
Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012

World Service Office–IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



Þessi þýðing á lesefni hefur hlotið samþykki
NA samtakanna.

Narcotics Anonymous,   , og The NA Way
eru skráð vörumerki

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-610-6

Icelandic

2/20

WSO Catalog Item No. IS3122



Narcotics Anonymous®

IP Nr. 22-IS

Velkominn til Narcotics Anonymous

Þessi bæklingur var ritaður til að svara einhverjum spurningum þinna, sem varða prógramm Narcotics Anonymous. Boðskapur okkar er afar einfaldur: Við höfum fundið nýja leið til að lifa lífinu án þess að nota fíkniefni og það er okkur sönn ánægja að deila þeirri leið með hverjum þeim sem á í vandræðum með fíkniefni.