

## Að vera hreinn úti í samfélaginu

Mörg okkar heyrðu fyrst skilaboð Narcotics Anonymous um bata á einhvers konar stofnun eða í meðferð. Að snúa aftur út í lífið frá slíkum stöðum er ekki auðvelt undir neinum kringumstæðum. Þetta á sérstaklega við þegar okkur er ögrað af þeim breytingum sem batanum fylgja. Fyrir mörg okkar var upphaf batans erfitt. Að horfa fram á líf án fíkniefna getur verið mjög ógnvekjandi. En þau okkar sem komumst í gegnum þessa fyrstu daga fundum líf sem var þess virði að lifa. Með þessum bæklingi viljum við færa þeim ykkar sem nú eruð á sjúkrahúsi eða annarri stofnun von um að þið getið einnig fengið bata og lifað frjáls. Mörg okkar hafa verið þar sem þið eruð í dag. Við höfum reynt aðrar leiðir, mörg okkar hafa fallið, og sum aldrei fengið annað tækifæri til bata. Við skrifuðum þennan bækling til að deila með ykkur því sem við höfum fundið að virkar.

Ef þú getur farið á fundi á meðan þú ert á sjúkrahúsi eða stofnun geturðu byrjað að tileinka þér góðar venjur strax. Komdu snemma og farðu seint af fundunum. Byrjaðu eins fljótt og þú getur að tengjast fólki sem er í bata. Ef þú rekst á NA félag frá öðrum deildum á fundi, biðu þá um símanúmer og hringdu í þau. Manni finnst það skrytið í fyrstu, jafnvel kjánalegt. En þar sem einangrun er eitt höfuðeinkenni fíknisjúkdómsins, þá er þetta fyrsta símtal stórt skref fram á við. Það þarf ekki að bíða eftir stóru vandamáli til að hringja í einhvern í NA. Flestir félagar eru viljugir til að hjálpa eftir fremsta megni. Þetta er jafnframt góður tími til að fá NA félag til að hitta þig eftir að þú lýkur meðferðinni. Ef þú þekkir einhverja sem þú átt eftir að hitta á fundum seinna verður auðveldara að vera partur af NA samtökunum. Við megum ekki leyfa okkur að einangrast.

Að vera hreinn úti í samfélaginu krefst framkvæmda. Þegar meðferð lýkur skaltu fara á fund strax á fyrsta degi. Það er mikilvægt að temja sér að mæta reglulega á fundi. Ruglingurinn og æsingurinn við að komast út getur valdið því að við hugsum um að komast í frí áður en við hefjumst handa við daglegt líf okkar. Þessi hugsunarháttur hefur leitt mörg okkar aftur í neyslu. Fíkn er sjúkdómur og framvinda hans fer aldrei í frí. Ef hann e ekki stöðvaður þá versnar hann. Það sem við gerum fyrir bata okkar í dag tryggir ekki bata okkar á morgun. Það eru mistök að halda að góður ásetningur til að tengjast NA seinna sé nægilegur. Við þurfum að styðja við ásetning okkar með aðgerðum, því fyrir því betra.

Ef þú flytur í annað bæjarfélag eftir meðferðina skaltu biðja NA féлага um fundaskrá og NA neyðarsíma fyrir þitt svæði. Þeir geta hjálpað þér að komast í samband við NA deildir og féлага á nýja staðnum. Þú getur líka fengið upplýsingar um fundi hvar sem er í heiminum með því að skrifa til:

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA.

Að hafa sponsor er nauðsynlegur hluti af NA bataprógramminu og ein helsta leið nýliðans til að nýta sér reynslu NA féлага sem lifa prógrammið. Sponsorar geta í senn haft raunverulega umhyggju fyrir velferð okkar, deilt með okkur reynslu sinni af fíkn og miðlað til okkar sannprófaðri þekkingu á leiðinni til bata. Samband við sponsor er nauðsynlegur hluti af bataprógrammi NA. Það er helsta samskiptarásin, þar sem nýliðar geta nýtt sér reynslu þeirra NA féлага sem lifa eftir prógramminu. Sponsorar geta sameinað einlæga umhyggju fyrir velferð okkar og deilt reynslu sinni af fíkn, með traustri reynslu af bata innan NA. Okkur hefur lærst að það er best að velja sponsor

af sama kyni. Veldu þér sponsor, jafnvel tímabundinn sponsor, eins fljótt og hægt er. Sponsor hjálpar þér að vinna tólf spor og tólf erfðavenjur Narcotics Anonymous. Sponsor getur einnig kynnt þig fyrir öðrum NA félögum, farið með þér á fundi og hjálpað þér að líða betur í batanum. Bæklingurinn okkar, *Sponsorship*<sup>\*</sup>, inniheldur allar nauðsynlegar upplýsingar um þessi atriði.

Til að njóta ávinnings NA samtakanna verðum við að vinna sporin tólf. Ásamt reglulegri fundasókn mynda sporin grunninn að batanum. Við höfum uppgötvað að það að vinna sporin í röð og endurvinnna þau stöðugt heldur okkur frá falli og þeirri þjáningu sem því fylgir.

Til er fjölbreytt úrval NA bókmennta um batann. Litla hvíta bókin og grunntexti *Narcotics Anonymous* innihalda meginreglur bata í félagsskap okkar. Kynntu þér prógrammið í bókmenntum okkar. Að lesa um batann er mjög mikilvægur hluti prógrammsins okkar, sérstaklega ef fundur eða annar NA félagi er ekki til staðar. Mörg okkar hafa uppgötvað að daglegur lestur NA bókmennta auðveldar okkur að halda jákvæðu viðmóti og einbeita okkur að batanum.

Taktu þátt í starfsemi deildarinnar þegar þú byrjar að sækja fundi. Að týna upp sigarettustubba, hjálpa til við að stóla upp, laga kaffi, ganga frá eftir fundinn – öll þessi verk sem þarf að vinna til að deildin geti starfað. Láttu fólk vita að þú viljir hjálpa til og vertu hluti af deildinni. Að taka á sig ábyrgð er nauðsynlegur hluti af bataferlinu og hjálpar til við að draga úr einangrunartilfinningunni sem fylgir neyslu. Slík skuldbinding, hversu lítilvæg sem hún virðist vera, verður til þess að maður mætir á fundi þegar *löngunin* til að mæta er ekki eins mikil og *þörfin* fyrir að mæta.

<sup>\*</sup>Ekki enn útgefið á íslensku

Það er aldrei of snemmt að setja upp daglegt framkvæmdaprógramm. Daglegar framkvæmdir eru okkar aðferð til að taka ábyrgð á batanum okkar. Í staðinn fyrir að velja fíkniefni gerum við eftirfarandi:

- ★ Við notum ekki, sama hvað
- ★ Förum á NA fund
- ★ Biðjum okkar æðri mátt að halda okkur hreinum í dag
- ★ Hringjum í sponsor
- ★ Lesum NA bókmenntir
- ★ Tölum við aðra fíkla í bata
- ★ Vinnum tólf spor Narcotics Anonymous

Nú höfum við farið yfir nokkur atriði sem hjálpa okkur að halda okkur hreinum; nú ættum við að ræða nokkur atriði sem við ættum ekki að gera. Á NA fundum heyrum við oft að við þurfum að breyta lífnaðarháttum okkar. Þetta þýðir að við notum ekki fíkniefni sama hvað! Við höfum komist að því að við megum ekki við því að heimsækja bari og skemmtistaði eða vera á meðal fólks sem notar fíkniefni. Þegar við leyfum okkur að hanga með gömlu vinunum og á gömlu stöðunum erum við að stuðla að falli. Við erum vanmáttug gagnvart fíknisjúkdómnum. Þetta fólk og þessir staðir hafa aldrei hjálpað okkur að vera hrein. Það væri bilun að halda að það hefði breyst núna.

Fyrir fíkil er ekkert sem kemur í staðinn fyrir félagsskap annarra sem eru að vinna markvisst að eigin bata. Það er mikilvægt að slaka á og gefa batanum tækifæri. Það bíða okkar nýir vinir innan Narcotics Anonymous og nýr reynsluheimur framundan.

Sum okkar þurftu að draga úr væntingum okkar um alveg nýjan heim þegar við losnuðum úr þrúðinni. Narcotics Anonymous getur ekki galdrað fram breyttan heim í kringum okkur. Félagsskapurinn

býður okkur hinsvegar von, frelsi og leið til að lifa annarskonar lífi í heiminum með því að breyta okkur sjálfum. Okkur finnst kannski sumar aðstæður ekki hafa breyst, en í gegnum NA prógrammið getum við breytt því hvernig við bregðumst við þeim. Með því að breyta okkur sjálfum breytist líf okkar.

Við viljum að þú vitir að þú ert velkomin(n) í Narcotics Anonymous. NA hefur hjálpað hundruðum þúsunda fíkla að lifa hrein, taka lífinu á lífsins forsendum og að skapa líf sem er virkilega þess virði að lifa.

Copyright © 2005, 2019 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Allur réttur áskilinn

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: [www.na.org](http://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](http://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 978-1-55776-660-1 Icelandic 12/19

WSO Catalog Item No. IS3123



**Narcotics Anonymous®**

IP Nr. 23-IS

**Að vera  
hreinn úti í  
samfélaginu**