

Sveiki atvykę pas Narkomanus anonimus

Sveiki atvykę į pirmąjį jums NA susirinkimą. NA siūlo priklausomiems būdą gyventi be narkotikų. Jei tu nesi tikras dėl savo priklausomybės, nesijaudink – tiesiog lankykis mūsų susirinkimuose. Tu turėsi laiko tiek, kiek tau reikia, kad pats susivoktum.

Jei tu esi toks, kaip ir daugelis iš mūsų, kai pirmą kartą apsilankėme NA susirinkime, tai galbūt jauti nerimą ir manai, kad visų dėmesys susirinkime yra nukreiptas į tave. Jei taip, tai tu ne vienintelis taip jauteisi. Daugelis iš mūsų jautėsi lygiai taip pat. Yra sakoma: „Jei tavo sieloje ėmė draskytis katės, vadinasi, tu patekai ten, kur reikia“. Mes dažnai sakome, kad nė vienas neįeina per NA duris per klaidą. Neturintys priklausomybės nešvaisto laiko norėdami įsitikinti, ar jie yra priklausomi. Jie apie tai nė nemąsto. Jei tu domiesi, ar esi priklausomas, ar ne, tu gali toks būti. Tiesiog skirk laiko sau pasiklausyti mūsų, kai mes dalijamės tuo, kas mums yra buvę. Galbūt tu išgirsi ką nors pažįstamo tau. Nesvarbu, ar tu vartojai tuos pačius narkotikus, kuriuos paminėjo kiti, ar ne. Nėra svarbu, ką tu vartojai. Tu esi laukiamas čia, jei nori nustoti vartoti. Daugelis priklausomųjų patiria labai panašius jausmus. Mes koncentruojamės į mūsų panašumus, o ne į skirtumus. Savo panašumais mes padedame vieni kitiems.

Tu galbūt jauti nevilgtį ir bijai. Tu gali manyti, kad ši programa, kaip ir kiti dalykai, kuriuos esi bandęs, tau nepadės. Arba gali manyti, kad tai veiksminga kam nors kitam, bet ne tau, nes tu jautiesi esąs kitoks nei mes. Daugelis iš mūsų jautėsi taip, kai pirmą kartą atėjome į NA. Mes lyg ir žinojome, kad nebegalime toliau vartoti narkotikų, bet nežinojome, kaip liautis vartojus ar likti „švariam“. Mes visi bijojome prarasti tai, kas tapo taip svarbu mums. Galima lengviau atsikvėpti

sužinojus, jog vienintelis reikalavimas NA narystei yra *noras* nustoti vartoti.

Pirma, daugelis iš mūsų bandydami naują veiklos būdą buvo pilni nepasitikėjimo ir baimės. Mes buvome tikri tik dėl vieno: seni būdai iš viso neveiksmingi. Net po to, kai tampame „švarūs“, reikalai iškart nepakrypta teisinga linkme. Dažnai net mūsų įprastinė veikla, tokia kaip mašinos vairavimas ar naudojimas telefonu, atrodė gąsdinanti ir keista, nes mes neatpažindavome patys savęs. Kitų „švarių“ priklausomųjų draugija ir parama iš tiesų padeda, ir mes pradėdame pasitikėti kitais, kad atgautumėme tikėjimą savimi, kurio mums taip beviltiškai reikėjo.

Tu greičiausiai mąstei: „Taip, bet“ ar „Kas jeigu?“ Kad ir abejodamas, tu gali pasinaudoti šiais paprastais pasiūlymais pradėdantiesiems: lankyk tiek NA susirinkimų, kiek gali, ir rink NA telefonų numerių sąrašą tam, kad nuolat galėtum pasinaudoti jais, ypač kai poreikis narkotikams tampa stiprus. Pagunda neapsiriboja susirinkimo dienomis ir valandomis. Mes šiandien „švarūs“ todėl, kad siekėme pagalbos. Tai, kas padėjo mums, gali padėti ir tau. Taigi nebijok skambinti kitam sveikstančiam priklausomajam.

Vienintelis kelias nepradėti vartoti vėl yra nepavartoti patį pirmą kartą. Pats natūraliausias užsiėmimas turinčiam priklausomybę yra narkotikų vartojimas. Norint susilaikyti nuo nuotaiką keliančių, psichinę būklę keičiančių cheminių medžiagų, daugeliui iš mūsų teko išgyventi drastiškus fizinius, protinius, emocinius ir dvasinius pokyčius. NA Dvylika žingsnių siūlo mums būdą keistis. Kažkas yra pasakęs: „Tikriausiai tu gali tapti „švarus“ tiesiog lankydamas susirinkimus. Tačiau norint išlikti „švariam“ ir sveikti, reikia praktikuoti Dvylika žingsnių.“ Tai daugiau nei gali įveikti vienas žmogus. NA draugijoje mes padedame vieni kitiems savo pastangomis išmokti ir praktikuoti naują gy-

venimo būdą, kuris padeda išlikti sveikiems ir nevartoti narkotikų.

Pirmame savo susirinkime tu sutiksi žmones su skirtingos trukmės „švariais“ laikotarpiais. Tu gali stebėtis, kaip jie sugebėjo išlikti „švarūs“ tokį laiko tarpą. Jei tu vaikščiosi į NA susirinkimus ir laikysies „švarus“, tu suprasi, kaip tai veikia. Tarp „švarių“ priklausomųjų vyrauja abipusė pagarba ir rūpestis, todėl kad mes visi turėjome išgyventi priklausomybės dramą. Mes mylime ir padedame vieni kitiems sveikti. NA programa kupina dvasinių principų, kurie, kaip mes supratome, mums padeda išlikti „švariems“. Iš tavęs nieko nebus reikalaujama, bet tu gausi daug pasiūlymų. Ši draugija suteikia mums galimybę duoti tau tai, ką mes atradome: būdą gyventi „švariai“. Mes žinome, jog turime „atiduoti tam, kad turėtume“.

Taigi, sveikas atvykęs! Mes džiaugiamės, jog tu čia, ir turime vilties, kad nuspręsi likti. Tau svarbu žinoti, kad NA susirinkimuose išgirsi minimą Dievą. Mes kreipiamės į Jėgą, aukštesnę už mus, kad būtų įmanoma tai, kas, rodos, neįmanoma. Šią Jėgą mes atradome čia, NA organizacijoje, programoje, susirinkimuose ir žmonėse. Tai dvasinis principas, kuris padeda mums išlikti be narkotikų vieną dieną; ir kai diena pernelyg ilga, tuomet penkias minutes. Kartu mes galime padaryti tai, ko negalime vieni. Mes kviečiame tave pasinaudoti mūsų stiprybe ir mūsų viltimi tol, kol atrasi kai ką savo. Kada nors ateis laikas, kai ir tu galbūt norėsi dalytis su kuo nors tuo, kas be jokio užmokesčio buvo duota tau.

GRĮŽK - TAI VEIKIA!

**Jūsų vietinės NA pagalbos
telefono numeris yra**

Copyright © 2004 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Visos teisės saugomos

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

Lietuvos regiono tarnybos komitetas
www.lietuvos-na.lt



Tai yra NA draugijos patvirtintas literatūros vertimas.

Narcotics Anonymous,    ir The NA Way
yra registruoti Narcotics Anonymous World Services,
Incorporated prekių ženklai.

ISBN 978-1-55776-545-1 Lithuanian 11/12

WSO Catalog Item No. LT-3122



Narcotics Anonymous®
Narkomanai anonimai

IP Nr. 22-LT

Sveiki atvykę pas Narkomanus anonimus

Šis bukletas buvo parašytas
kaip atsakymas į kai kuriuos
jūsų klausimus apie Narkomanų
anonimų programą. Mūsų žinia yra
labai paprasta: mes radome būdą
gyventi be narkotikų ir džiaugiamės
galėdami pasidalyti tuo su tais, kam
narkotikai yra problema.