



Narcotics Anonymous®

Narcóticos Anônimos

**PARA AQUELES EM
TRATAMENTO**

Para aqueles em tratamento

Este folheto foi feito para apresentá-lo à recuperação em Narcóticos Anônimos. Ele representa a experiência compartilhada de adictos que estão hoje se recuperando em NA. Durante o seu tratamento, você poderá aprender algo sobre a doença da adicção e sobre os Doze Passos de Narcóticos Anônimos. Um tratamento poderá ajudá-lo a iniciar a vida sem drogas. O apoio de outros adictos se recuperando e de um programa contínuo de recuperação que inclua os Doze Passos de NA poderá ajudá-lo a continuar vivendo sem o uso de drogas. Neste folheto oferecemos algumas sugestões para ajudar em sua transição: do tratamento para uma recuperação contínua em Narcóticos Anônimos.

O que é o Programa de Narcóticos Anônimos?

Narcóticos Anônimos é um programa de recuperação da doença da adicção. Este programa é para qualquer adicto que queira parar de usar drogas. Em Narcóticos Anônimos, acreditamos que podemos ajudar uns aos outros a nos mantermos limpos seguindo diretrizes simples. Essas diretrizes são os Doze Passos e as Doze Tradições de NA, que contêm os princípios nos quais baseamos nossa recuperação.

Por acreditarmos que um adicto pode melhor ajudar outro adicto, em Narcóticos Anônimos não existem conselheiros nem terapeutas profissionais. Não há custo para ser membro de NA e as reuniões (onde adictos partilham sua experiência, força e esperança) normalmente acontecem regularmente. Essa é uma das formas pelas quais nos apoiamos em recuperação.

Recuperação em Narcóticos Anônimos

Narcóticos Anônimos é para qualquer adicto que queira se recuperar da doença da adicção. Talvez você esteja atualmente em tratamento ou internado, sem que isso tenha acontecido por seu próprio desejo de parar de usar drogas. Não importa por quais motivos você está em tratamento, se você tiver o desejo de parar de usar drogas e continuar em recuperação, o programa de NA pode ser a solução para você.

Quando paramos de usar drogas, muitos de nós começamos a nos comparar a outros adictos, focando em nossas diferenças e não em nossas semelhanças. Olhando apenas para as diferenças, ficou fácil acreditar que não pertencíamos a NA.

A negação é uma das principais características da doença da adicção e nos impede de enxergar toda a verdade sobre nós mesmos e nossa doença. A sensação de ser diferente de outros adictos é uma manifestação dessa negação. Ajuda muito olharmos honestamente como nossas vidas se tornaram incontroláveis com o uso de drogas. Olhamos principalmente para os nossos relacionamentos, empregos, condições de vida e situação financeira. Em vez de pensarmos nos bons momentos que passamos usando drogas, podemos tentar lembrar de quando nos perguntávamos: “O que estou fazendo aqui? Por que estou me sentindo assim? Quanto tempo faz que a droga não me dá a sensação que busco?”

Em algum momento, todos chegamos à pergunta básica: “Quero parar de usar drogas?” Muitos de nós não conseguiram responder a essa pergunta de imediato; porém, quando olhamos para nosso passado honestamente e com boa vontade, encon-

tramos muitos motivos para parar de usar. A sua resposta para essa pergunta poderá determinar o futuro de sua recuperação.

A doença da adicção é progressiva. Nossa experiência durante a adicção ativa nos provou isso. O uso contínuo de drogas destrói nosso corpo, mente e espírito. Acreditamos que, para adictos, o uso contínuo de drogas levará a prisões, instituições ou à morte. Superar a negação nos mostra a destruição real em nossas vidas. Com isso em mente, podemos buscar soluções para os nossos problemas.

Aprendemos que somos impotentes perante nossa adicção. O uso de drogas é uma característica da doença, mas a doença afeta todas as áreas de nossas vidas. Começamos a nos recuperar quando nos abstemos de todas as drogas. Admitir a nossa impotência é uma rendição – é uma admissão de que não sabemos a solução para nossos problemas. A rendição começa à medida que temos a boa vontade de considerar novas ideias. Podemos pedir ajuda e aceitá-la quando nos é oferecida.

“Tive dificuldade em me render à ideia de que era impotente perante a minha adicção. Com a minha rendição, me tornei responsável pelas minhas ações. Tinha costume de culpar coisas externas por meus problemas. Aprendi que precisava me responsabilizar se quisesse me manter limpo e me recuperar. Por admitir que era impotente, sabia que precisava da ajuda que os membros de NA poderiam me oferecer. Precisava ter boa vontade para fazer o necessário para recuperar.”

Aprendemos que somos responsáveis pela nossa recuperação. Isso significa que precisamos agir. Ninguém poderá fazer isso

por nós. Precisamos aprender a cuidar de nós mesmos.

Sugerimos que você frequente reuniões de Narcóticos Anônimos enquanto estiver internado, se isso for possível. Nas reuniões, converse com outros adictos e faça perguntas. Os amigos que você fizer agora farão parte de seu apoio quando sair do tratamento. Sugerimos também que utilize o tempo que tiver durante a internação para ler a literatura de Narcóticos Anônimos disponível. Durante o tratamento, possivelmente você terá a oportunidade de frequentar reuniões de Narcóticos Anônimos fora da instituição. Troque números de telefone com os membros que você vier a conhecer nas reuniões, desenvolva uma rede de apoio com outros adictos em recuperação. Familiarizar-se com NA e já conhecer alguns membros facilitará a transição para depois da internação.

Depois da internação

Quando chega a hora de sair da internação, muitos adictos se sentem sobrecarregados de emoções conflitantes, principalmente com medo de voltar à adicção ativa. Voltar à família, trabalho e amigos pode gerar sentimentos de incerteza, culpa e inadequação. Sem a válvula de escape das drogas, vivenciar a vida como ela é, é uma experiência nova e às vezes intimidante. Você poderá duvidar de si mesmo ao se deparar com novas situações em recuperação. Encorajamos você a fazer perguntas e a partilhar seus sentimentos com membros de Narcóticos Anônimos. A maioria de nós passa por sentimentos parecidos no início de nossa recuperação.

“Quando chegou a hora de sair da internação, senti medo e solidão. Estava saindo de um lugar seguro. Como conseguiria me manter limpo? Um membro

de Narcóticos Anônimos me sugeriu que fosse a reuniões de Narcóticos Anônimos assim que saísse do tratamento e disse que eu nunca mais precisava me sentir sozinho se eu não quisesse. Sugeriu que eu falasse dos meus sentimentos na reunião e que pegasse números de telefones de membros. Ele partilhou comigo que teve os mesmos sentimentos quando saiu da internação. Conversando com ele, não me senti tão sozinho e alguns dos meus medos de sair do tratamento diminuíram.”

Ao sair da internação, alguns adictos se sentem confiantes demais em sua capacidade de se manterem limpos sozinhos. Não é incomum um adicto desenvolver um falso senso de segurança em um ambiente estruturado de tratamento. Entretanto, uma atitude de confiança demais pode ser perigosa. Pensar: “Eu não preciso da ajuda de ninguém” muitas vezes leva a uma recaída e de volta à adicção ativa. Reconhecer nossa vulnerabilidade nos ajuda a ter a boa vontade de nos preparar para sair da instituição. Encorajamos você a ter um plano de ação antes de sair do tratamento. Seguem algumas sugestões que funcionaram para nós.

- Tome a decisão de que, aconteça o que acontecer, hoje você não usará drogas.
- Entre em contato com alguns membros de Narcóticos Anônimos e avise-os sobre quando você sairá da internação.
- Planeje ir a uma reunião no dia em que sair e diga que você é um recém-chegado.
- Apresente-se, e converse com membros de NA tanto antes, quanto após o término da reunião.

“Lembro-me de ir a minha primeira reunião de NA em um hospital. Eu estava tão paranoico que não falei na reunião, então somente escutei. Ouvi adictos partilhando sobre seu uso e sua recuperação. Alguns tinham usado da mesma forma que eu, então comecei a acreditar no que eles estavam falando sobre sua recuperação. Quando saí do centro de tratamento, fui imediatamente a uma reunião. Até hoje sigo o programa de recuperação resumido no Livro Branco. Este programa de recuperação funciona para mim e gosto dos resultados. É assim que sempre quis me sentir. O alívio que não conseguia mais obter com as drogas, encontrei aqui, no programa de Narcóticos Anônimos.”

Continuando a transição

Se você seguiu algumas das sugestões acima, você começou bem o processo de criar um sistema de apoio e poderá agora planejar a continuidade de sua recuperação. Para começar, vá a quantas reuniões de NA puder e escolha aquelas que frequentará regularmente. Alguns membros de NA frequentam uma reunião por dia durante os noventa primeiros dias após a conclusão do tratamento. Use os números de telefone que você anotou e ligue para os membros de Narcóticos Anônimos. Estas são algumas das coisas que têm nos ajudado a nos mantermos limpos.

O apadrinhamento é uma prática que reflete nossa crença de que a melhor ajuda para um adicto é outro adicto em recuperação. Um padrinho, ou madrinha, é outro adicto em recuperação que nos ajuda a aprender sobre os Doze Passos de Narcóticos Anônimos. Muitas vezes, nossos padrinhos ou

madrinhas nos oferecem a ajuda e a atenção específicas de que precisamos para aprender a nos mantermos limpos e viver a vida sem drogas. Você pode encontrar um padrinho ou madrinha escutando atentamente aos adictos durante as reuniões, e se perguntando quem é que tem o tipo de recuperação que você deseja. Se você ainda não tem um padrinho ou madrinha, sugerimos que escolha um o mais rápido possível.

“O amadrinhamento é importante. Fiz um compromisso de ligar para uma adicta todos os dias. Partilharia com ela meus pensamentos e tentaria ser honesta. Ela me ajudou a trabalhar os Doze Passos. Por causa desse relacionamento com a minha madrinha, recebi muito mais do que esperava. Ela estava comigo nos momentos maravilhosos, quando eu estava cheia de alegria ao me descobrir inteirinha novamente e também quando eu ficava sem fôlego devido à dor emocional. Parece que ela sempre me dizia: ‘Viva somente no hoje; as coisas melhoram, sim.’ Nas reuniões que frequentávamos juntas, ela ficava sentada ao meu lado.”

Se tiver um padrinho ou madrinha, ligue regularmente e faça planos para se encontrarem pessoalmente. Apesar de ser um enorme apoio e dar uma diretriz para sua recuperação, o padrinho ou a madrinha não manterá você limpo. Nós somos os responsáveis por nossa recuperação pessoal.

Experiências do início da recuperação

As experiências do início da recuperação variam. Alguns membros apreciam esse momento, outros o relembram como doloroso e confuso, com mudanças imprevisíveis de

um extremo ao outro. Não importa o que aconteça em nossa recuperação, ou como nos sentimos, sabemos que usar drogas não fará com que qualquer coisa melhore.

Quando falamos sobre nós e partilhamos nossos sentimentos, encontramos identificação com outros adictos em recuperação. É importante compartilhar nossos sentimentos e experiências. Se não partilharmos com os outros como nos sentimos, ninguém será capaz de nos ajudar. Apoiamos a partilha de experiências quando fazemos perguntas a outros membros de NA. O programa de Narcóticos Anônimos “ajuda a nos ajudarmos” em recuperação.

“Depois da reunião, membros de NA partilharam suas experiências comigo. Fiz amigos naquela reunião que, ainda hoje, estão comigo. Estou aprendendo uma nova maneira de viver, sem usar drogas. Aprendi que tenho uma doença chamada adicção e que sou impotente perante a minha adicção. Só por agora, eu não preciso usar drogas. Aprendi que os companheiros de NA sempre estarão comigo para me ajudar a passar por qualquer situação. Aprendi que se eu não usar drogas, minha vida melhorará. E o mais importante: aprendi, trabalhando os Doze Passos de NA, como praticar princípios espirituais. Hoje, sei que juntos nós podemos nos recuperar.”

Uma vez que paramos de usar drogas, nós precisamos aprender a viver limpos. Precisamos aprender como nos recuperar em todas as áreas de nossas vidas. Nós podemos nos sentir confortáveis conosco, sem drogas, aplicando os Doze Passos de Narcóticos Anônimos em nosso programa de recuperação. Podemos nos libertar da adicção ativa ao praticarmos constantemente-

te o que tem funcionado para outros adictos em recuperação. Ao trabalharmos os passos, nós mudamos e crescemos. A recuperação da adicção ativa pode continuar enquanto tivermos a boa vontade para praticar o que aprendemos.

“No período em que estava em um centro de tratamento, conheci o programa de recuperação de Narcóticos Anônimos. Precisei iniciar o Passo 1 admitindo minha impotência. À medida que as drogas saíam do meu corpo, percebi o quanto minha vida tinha se tornado incontrolável. Descobri que não poderia mais culpar aos outros pelas minhas dificuldades. Mesmo ainda engatinhando no programa de NA, ocorreram mudanças significativas em meus pensamentos, sentimentos, atitudes e comportamentos. Comecei a oferecer ajuda a outros. Descobri, mesmo recém saído, que poderia ajudar aqueles ainda em tratamento. Aprendi que só dando mantenho o que tenho, servindo aos outros. Trabalhando os passos, comecei a dar em vez de só receber. Senti alívio quando meus medos e ressentimentos diminuíram. Comecei a partilhar quem eu realmente era com outros adictos. Este programa salvou a minha vida.”

Liberdade

Centenas de milhares de adictos no mundo inteiro estão se mantendo limpos em Narcóticos Anônimos. Você também pode se recuperar em NA. Queremos que você saiba que é bem-vindo em NA. Esperamos que você possa encontrar a liberdade da adicção ativa que nós encontramos. Nós realmente nos recuperamos para viver uma vida cheia de propósito, direção e alegria.

Diga para você mesmo:

SÓ POR HOJE; meus pensamentos estarão concentrados na minha recuperação, em viver e apreciar a vida sem drogas.

SÓ POR HOJE; terei fé em alguém de NA, que acredita em mim e quer ajudar na minha recuperação.

SÓ POR HOJE; terei um programa. Tentarei segui-lo o melhor que puder.

SÓ POR HOJE; tentarei conseguir uma melhor perspectiva da minha vida através de NA.

SÓ POR HOJE; não terei medo, pensarei nos meus novos companheiros, pessoas que não estão usando drogas e que encontraram uma nova maneira de viver. Enquanto eu seguir este caminho, não terei nada a temer.

OUTRAS PEÇAS DE LITERATURA DE NA QUE VOCÊ PODE QUERER LER

Narcóticos Anônimos – Originalmente publicado em 1983, essa publicação é normalmente chamada de Texto Básico para a recuperação da adicção. Em suas páginas, muitos adictos compartilham suas experiências, força e esperança a respeito da doença da adicção e sua recuperação através do programa de NA. As experiências pessoais de vários adictos em recuperação ao redor do mundo também estão inclusas, para ajudar os novos membros a encontrar identificação e esperança para uma vida melhor.

Livreto Branco de NA – O Livreto Branco de NA foi a primeira literatura escrita pela Irmandade de Narcóticos Anônimos. Ele contém um resumo do programa de NA.

Sou um adicto? (IP Nº 7) – Esse folheto contém uma lista de perguntas que podem ajudar às pessoas a tomarem essa decisão individual. Ler esse folheto pode ajudá-lo a encarar honestamente a adicção e lhe dar esperança, pois oferece a solução do programa de NA.

Só por hoje (IP Nº 8) – Cinco pensamentos positivos para ajudar adictos em recuperação são apresentados nesse folheto. Ideais para serem lidos diariamente, esses pensamentos proporcionam ao adictos uma perspectiva para viver limpo e para encarar cada novo dia. O restante do folheto desenvolve o princípio de viver só por hoje, encorajando os adictos a confiarem em um Poder Superior e trabalharem o programa de NA diariamente.

Apadrinhamento, revisado (IP Nº-11) – O apadrinhamento é uma ferramenta vital para a recuperação. Esse folheto introdutório ajuda principalmente os novos membros a entenderem o apadrinhamento. O folheto aborda algumas questões incluindo “O que é um padrinho?” e “Como conseguir um padrinho?”

De jovens adictos para jovens adictos (IP Nº13) – A mensagem desse folheto é a de que a recuperação é possível para todos os adictos, independente de sua idade ou tempo de uso. Ele enfatiza que todos os adictos, por fim, chegam ao ponto do total desespero, mas que isso não é necessário – podemos começar a nos recuperar agora mesmo!

Para pais ou responsáveis dos adictos de NA (IP Nº-27) – Esse folheto é feito para fornecer informações sobre o que é e como funciona NA. É particularmente relevante para os responsáveis por jovens envolvidos em Narcóticos Anônimos.

Copyright © 2014 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Todos os direitos reservados

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



Tradução de literatura aprovada pela Irmandade de NA.

Narcotics Anonymous, , , , e The NA Way
são marcas registradas de

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-994-7 Portuguese (Brazil) 9/14

WSO Catalog Item No. PB-3117



Portuguese (Brazil)