

Pozostanie czystym na zewnątrz

Wielu z nas usłyszało o posłaniu zdrowienia Anonimowych Narkomanów, będąc w szpitalu lub jakiejś innej instytucji. Przejście z takiego miejsca do świata na zewnątrz nie jest łatwe, bez względu na okoliczności. W szczególności gdy zmagamy się z wyzwaniem, które niesie ze sobą zdrowienie. Dla wielu z nas wczesny okres zdrowienia jest trudny. Zmierzenie się z perspektywą życia bez narkotyków może być przerażające. Leczą ci z nas, którzy poradzili sobie w ciągu początkowych dni, przekonali się, że warto żyć. Ta broszura niesie posłanie nadziei dla tych, którzy obecnie przebywają w szpitalu lub innej instytucji. Mówi o tym, że Wy również możecie zdrowieć i żyć wolni. Wielu z nas było tam, gdzie Wy jesteście dzisiaj. Próbowaliśmy innych sposobów, wielu popadło z powrotem w nałóg, niektórzy nie otrzymali kolejnej szansy na zdrowienie. Napisaliśmy tę broszurę, by podzielić się z Tobą tym, że to działa.

Jeżeli jesteś w stanie chodzić na mityngi w trakcie pobytu w szpitalu lub innej instytucji, możesz już teraz zacząć wyrabiać dobre nawyki. Przychodź wcześniej i zostawaj dłużej na mityngach. Zaczynaj tak szybko, jak tylko to możliwe - nawiązywać kontakty ze zdrowiejącymi uzależnionymi. Jeżeli w waszych mityngach uczestniczą członkowie NA z innych grup, to poproś ich o numery telefonów i korzystaj z nich. Korzystanie z tych numerów na początku może wydawać się dziwne, może nawet głupie, ale skłonność do izolacji jest istotą choroby uzależnienia, więc pierwszy taki telefon to wielki krok. Nie trzeba czekać, aż pojawi się jakiś większy problem przed wykonaniem telefonu do kogoś z NA. Większość członków chętnie pomoże Ci, jak tylko będzie to możliwe. To również dobry moment, aby umówić się z członkiem NA, że spotka się z Tobą w momencie opuszczania ośrodka/

instytucji. Jeżeli znasz już kogoś z mityngów, na które będziesz chodził po opuszczeniu instytucji, to pomoże Ci to poczuć się częścią Wspólnoty NA. Nie stać nas na to, aby czuć się wyobcowanym.

Pozostanie czystym na zewnątrz oznacza podejmowanie działań. Kiedy wychodzisz na zewnątrz, idziesz na mityng tego samego dnia. Ważne jest, aby wyrobić sobie nawyk regularnego uczestnictwa. Zamieszanie i podniecenie związane z „właśnie wyszedłem” uspiło czujność wielu z nas, którzy myśleli o wzięciu wolnego od naszych obowiązków przed wdrożeniem się w codzienność. Tego rodzaju racjonalizacja doprowadziła wielu z nas z powrotem do brania. Uzależnienie to choroba, która nie bierze sobie wolnego. Jeżeli jej nie zatrzymamy, może być tylko gorzej. To, co robimy dla naszego zdrowienia dzisiaj, nie zapewni nam zdrowienia jutro. Błędne jest założenie, że dobra intencja przyjscia do NA po jakimś czasie będzie skuteczna. Za naszymi intencjami muszą iść czyny, a im szybciej - tym lepiej.

Jeżeli po wyjściu na zewnątrz będziesz mieszkać w innym mieście, to zapytaj członków NA o listę mityngów i o telefon do NA w Twojej okolicy. Pomogą Ci w kontakcie z grupami NA i członkami w okolicy, w której będziesz mieszkał. Możesz również zdobyć informację o mityngach na całym świecie, pisząc na adres:

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

Sponsorowanie to istotna część programu zdrowienia NA. To jeden z głównych sposobów, dzięki któremu nowoprzybyli mogą skorzystać z doświadczenia członków NA, żyjących programem. Sponsorzy mogą połączyć troskę o nasze dobre samopoczucie z dzieleniem się doświadczeniem i rzetelną wiedzą na temat zdrowienia w NA.

Odkryliśmy, że najlepiej działa znalezienie sponsora tej samej płci. Wybierz sponsora, nawet tymczasowego, tak szybko, jak tylko jest to możliwe. Sponsor pomoże ci w pracy nad Dwunastoma Krokami i Dwunastoma Tradycjami Anonimowych Narkomanów. Może również przedstawić Cię innym członkom NA, zabrać na mityng, pomóc poczuć się lepiej w zdrowieniu. Nasza broszura pt. *Sponsorowanie* zawiera dodatkowe informacje na ten temat.

Jeżeli mamy czerpać korzyści z programu NA, musimy pracować nad Dwunastoma Krokami. Wraz z regularnym uczestnictwem w mityngach Kroki są postawą programu zdrowienia z uzależnienia. Odkryliśmy, że praca nad Krokami w kolejności oraz ciągle ich przepracowywanie powstrzymuje nas przed powrotem do czynnego uzależnienia i cierpienia, jakie ono ze sobą niesie.

Istnieje różnorodna literatura związana ze zdrowieniem z pomocą Programu Anonimowych Narkomanów. Mała Biała Książeczka i nasz Tekst Podstawowy *Anonimowi Narkomani* zawierają zasady zdrowienia we Wspólnocie. Zapoznaj się z programem poprzez literaturę. Czytanie o zdrowieniu jest bardzo ważną częścią naszego programu, w szczególności kiedy mityng lub inny członek NA są niedostępni. Wielu z nas odkryło, że codzienne czytanie literatury NA pomaga w utrzymaniu pozytywnego nastawienia i sprawia, że skupiamy się na zdrowieniu.

Kiedy zaczynasz uczęszczać na mityngi, zaangażuj się w pomoc w grupie, na którą chodzisz. Opróżnianie popielniczek, pomaganie w ustawieniu sali, robienie kawy, sprzątanie po mityngu - wszystkie te zadania powinny być wykonywane, aby grupa funkcjonowała. Daj znać ludziom, że jesteś chętny do pomocy i stań się częścią grupy. Branie na siebie takiej odpowiedzialności jest niezbędną częścią zdrowienia i pomaga przeciwdziałać uczuciu izolacji, które potrafi się do nas niepostrzeżenie podkraść. Takie

zobowiązania, jakkolwiek małe mogą się wydawać, mogą nas skłonić do uczęszczania, kiedy już tego tak bardzo *nie chcemy*, choć ciągle *potrzebujemy*.

Nigdy nie jest za wcześnie, by wypracować sobie osobisty program codziennych działań. Te działania to sposób brania odpowiedzialności za nasze zdrowienie. Zamiast wzięcia pierwszej dawki robimy to, co poniżej:

- ★ Bez względu na wszystko – nie zażywaj
- ★ Idź na mityng NA
- ★ Proś Siłę Wyższą, aby pomogła Ci pozostać dzisiaj czystym
- ★ Zadzwoń do sponsora
- ★ Czytaj literaturę NA
- ★ Porozmawiaj z drugim zdrowiejącym uzależnionym
- ★ Pracuj nad Dwunastoma Krokami Anonimowych Narkomanów

Przedstawiliśmy niektóre rzeczy, które robimy, aby pozostać czystymi. Na mityngach NA często słyszymy, że musimy zmienić nasz stary sposób życia. Oznacza to, że nie bierzemy narkotyków bez względu na wszystko! Odkryliśmy również, że nie możemy chodzić do barów czy klubów i przebywać z ludźmi, którzy biorą narkotyki. Kiedy pozwalamy sobie na przebywanie wśród starych znajomych i w starych miejscach, wystawiamy się na ryzyko nawrotu. Jeżeli chodzi o chorobę uzależnienia, jesteśmy bezsilni. Ci ludzie i te miejsca nigdy nie pomagały nam pozostać czystymi. Głupie byłoby myślenie, że teraz będzie inaczej.

Dla uzależnionego nie istnieje zamiennik. Dla Wspólnoty zdrowiejących uzależnionych ważne jest, by przestać się krzywdzić i dać szansę zdrowieniu. We Wspólnocie Anonimowych Narkomanów czeka na nas wielu przyjaciół i nowy świat doświadczeń.

Niektórzy z nas, odkąd stali się wolni, musieli dostosować swoje oczekiwania do świata, który poznali. Wspólnota Anonimowych Narkomanów nie potrafi w cudowny sposób zmienić tego świata. Oferuje natomiast nadzieję, wolność i sposób na inne życie przez naszą przemianę. Niektóre sytuacje nie różnią się od tych z przeszłości, ale dzięki Programowi Anonimowych Narkomanów, możemy zmienić sposób, w jaki na nie reagujemy. Zmieniając siebie, zmieniamy nasze życie.

Chcielibyśmy Wam przekazać, że jesteście mile widziani we Wspólnocie Anonimowych Narkomanów. NA pomogło setkom tysięcy uzależnionym pozostać czystymi, zaakceptować życie na jego zasadach i budować życie warte przeżycia.

Copyright © 2014 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Wszystkie prawa zastrzeżone

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



Tłumaczenie literatury zaaprobowanej przez Wspólnotę NA.

Narcotics Anonymous,    i The NA Way
są znakami zastrzeżonymi

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-969-5 Polish 1/14

WSO Catalog Item No. PL-3123



Narcotics Anonymous®
Anonimowi Narkomani

IP Nr. 23-PL

Pozostanie
czystym
na zewnątrz