

IP Nr. 30-PL

Zdrowie psychiczne w procesie zdrowienia



„Chociaż szczegóły mojego leczenia psychiatrycznego (farmakologia, terapia i inne formy profesjonalnego wsparcia) mogą należeć do problemów spoza Wspólnoty, to powrót do zdrowia psychicznego jest tak samo kluczowy dla mojego zdrowienia i pracy na Programie NA, jak uznanie własnej bezsilności, poddanie i odnalezienie siły większej ode mnie”.

Każdy uzależniony, który chce przestać zażywać, może być członkiem Wspólnoty Anonimowych Narkomanów. Żaden z nas nie musi być sam w zdrowieniu. Zdrowienie to coś, co łączy nas wszystkich. Nawet jeśli czujemy się zrozpaczeni z powodu spustoszenia, jakie spowodowało w naszym życiu czynne uzależnienie, nie jesteśmy bezradni. Możemy czerpać z doświadczenia i sugestii, które otrzymujemy od innych uzależnionych zdrowiejących w NA.

Życie w czystości i praca na Programie NA uczą nas odnajdowania sposobów dbania o nasze umysły, ciała, emocje i potrzeby duchowe. Praca nad Krokami pod przewodnictwem sponsora i nauczanie się dbania o własne zdrowie sprawiają często, że na pewnym etapie zdrowienia podejmujemy decyzję, aby szukać profesjonalnej pomocy w radzeniu sobie z problemami innymi niż uzależnienie.

Celem tej ulotki jest podzielenie się doświadczeniem członków NA, którzy zdecydowali się sięgnąć po pomoc z zewnątrz w radzeniu sobie z problemami psychicznymi, a także tych – zdrowiejących wraz z nimi. Ulotka jest podzielona na części, które mogą być pomocne dla wszystkich członków Wspólnoty, stojących przed takimi wyzwaniem jak podjęcie decyzji o sięgnięciu po pomoc, obawa przed stosowaniem środków farmakologicznych, lęk przed napiętnowaniem związanym z cierpieniem na chorobę psychiczną, zdrowienie, służba i wzajemne wsparcie.

Korzystanie z pomocy profesjonalistów

Nie diagnozujemy nikogo ani nie nadzorujemy postępu w leczeniu naszych pacjentów – tym bardziej, że nie mamy pacjentów, lecz członków. Nasze grupy nie świadczą usług terapeutycznych, medycznych, prawnych ani psychiatrycznych o charakterze zawodowym. Jesteśmy tylko wspólnotą zdrowiejących uzależnionych, którzy regularnie się spotykają, aby się nawzajem wspierać w zachowaniu czystości.

To działa: Jak i dlaczego, „Tradycja Ósma”

Tradycja Ósma NA jasno wskazuje, że powinniśmy skupić się na niesieniu posłania uzależnionym, pokazując, że zdrowienie jest możliwe. Uzależnieni, których niepokoi stan ich własnego zdrowia psychicznego, mogą chcieć skorzystać z pomocy profesjonalistów. Dla niektórych może być to formą wsparcia, które otrzymują poza Wspólnotą w kryzysowych momentach życia, dla innych długoterminowa terapia i leczenie farmakologiczne mogą okazać się koniecznością. Istnieje wiele form dodatkowego wsparcia. Szukamy tych, które będą dla nas optymalne, konsultując się przy tym z naszym sponsorem i wykwalifikowanymi przedstawicielami opieki zdrowotnej. Nasze wspólne doświadczenie w tej kwestii zostało przedstawione w rozdziale czwartym książki *Życie w czystości*: „Gdy używamy dostępnych nam narzędzi, dzwoniąc do



naszego sponsora i poszukując doświadczenia, siły i nadziei u innych, pozwalając, by nasza grupa wspierała nas, oraz sięgając po książeczkę *In Times of Illness** i inną literaturę NA, uczymy się podejmować decyzje, które są dla nas komfortowe, i podejmować działania w celu podjęcia kolejnej właściwej decyzji”. Możemy swobodnie wzrastać w zdrowieniu, przynależąc do NA.

Relacja ze sponsorem oparta na szczerości jest wyznacznikiem zaangażowania w nasze zdrowienie. Wielu z nas zauważyło, że wstyd i brak otwartości, by podzielić się jakimś aspektem naszego życia, zostawiały furtkę do nawrotu. Musimy być uczciwi i prawdomówni w kwestii naszego zdrowia psychicznego – także w kwestii zażywanych leków. Bliskość i szczerość relacji z naszym sponsorem i innymi zdrowiejącymi uzależnionymi, którym ufamy, może nam pomóc w rozpoznaniu własnych motywów. Każdy z nas ponosi odpowiedzialność za własne zdrowienie i dobre samopoczucie.

Zdrowie psychiczne a leczenie farmakologiczne

Wyzwolenie z czynnego uzależnienia poprzez NA jest możliwe przy zażywaniu środków farmakologicznych przepisanych z uwagi na chorobę psychiczną przez lekarza psychiatrę poinformowanego o naszym problemie.

*In Times of Illness,
„Problemy ze zdrowiem psychicznym”*

Głównym celem Wspólnoty NA jest niesienie posłania uzależnionemu, który wciąż cierpi – nie zmienia się on bez względu na okoliczności. Próby rozwiązywania problemów w obrębie zdrowia psychicznego wykraczają poza niesienie posłania oraz pomoc w utrzymaniu czystości. Na mityngach nie ma profesjonalistów – wszyscy jesteśmy uzależnionymi, którzy pragną życia w czystości.

* Polskie tłumaczenie nie zostało jeszcze opublikowane.

Na pewnym etapie zdrowienia możemy otrzymać sugestię, by rozpocząć leczenie farmakologiczne z uwagi na chorobę psychiczną. Leki należy przyjmować zgodnie z zaleceniami lekarza poinformowanego o naszych dolegliwościach – nie należy podejmować leczenia na własną rękę. Wielu z nas odkryło, że warto poinformować o przyjmowaniu leków sponsora oraz kilku zaufanych przyjaciół będących częścią naszej siatki wsparcia. W ten sposób możemy wziąć odpowiedzialność za własne zachowanie i pozwolić, aby ci, którym ufamy, byli naszymi „oczami i uszami”.



Korzystając z leczenia farmakologicznego, warto mieć na uwadze zachodzące w nas na przestrzeni czasu zmiany. Im dłużej jesteśmy czysti, tym większe zmiany zachodzą w naszych ciałach i umysłach. Czasami zmiany te mogą dotyczyć także zaburzeń psychicznych. Kiedy zauważymy zachodzące zmiany, nie wahajmy się rozmawiać o nich otwarcie ze sponsorem, psychiatrą i zaufanymi przyjaciółmi – jest to kluczowy krok na drodze zdrowienia w duchu Programu NA.

Wielu z nas usłyszało podczas mityngu lub prywatnej rozmowy, że uzależnieni przyjmujący leki nie są czysti. Jednak niektóre leki psychotropowe są przepisywane, aby pomóc uzależnionym uwolnić się od objawów zagrażających ich czystości i uniemożliwiających normalne funkcjonowanie. Uważamy, że członkowie Wspólnoty



zażywający leki psychotropowe zgodnie z zaleceniami lekarza, pozostają czysti.

Napiętnowanie i wstyd

...nasze zmagania z chorobami psychicznymi oraz sposób, w jaki wpływają na nasze zdrowienie, są bardzo „wewnętrzne”. Musimy dokonać tego rozróżnienia, aby nie zrezygnować z poszukiwania dodatkowej pomocy z obaw przed napiętnowaniem na mityngach lub z powodu zakłócenia procesu naszego zdrowienia z powodu choroby psychicznej.

Życie w czystości, „Nasze fizyczne ja”

Jako uzależnieni możemy mieć tendencję do robienia rzeczy, które nie są zgodne z zasadami duchowymi. Mówiąc obrazowo, nie zawsze nasze serce i rozum idą w parze. Czasami potrzebne jest wiele lat zdrowienia i pracy na Programie ze sponsorem, aby nauczyć się działać zgodnie z zasadami duchowymi – wykazywać się współczuciem, akceptacją, empatią i dobrocią. Z łatwością przychodzi nam ocenianie i wykluczanie ludzi, którzy nie są tacy jak my, znajdowanie powodów do oddzielenia swoich od innych. Możemy poprosić naszego sponsora i przyjaciół z NA o podzielenie się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją. Naszym głównym celem jako Wspólnoty jest niesienie posłania dającego nadzieję, a nie wykluczenie.

Niektórzy z nas, którzy cierpią na chorobę psychiczną, decydują się na ostrożność w udziela-

niu informacji na ten temat podczas mityngów. Zamiast omawiania szczegółów na mityngu wolimy rozmawiać o tym, jak choroba wpływa na proces zdrowienia, z naszym sponsorem i członkami Wspólnoty, których darzymy zaufaniem. Ostatecznie, tym co łączy nas wszystkich, jest zdrowienie. Pewien zdrowiejący uzależniony powiedział kiedyś:

„Przez lata wstydziałem się tego, że cierpię na chorobę psychiczną, dużo bardziej niż bycia narkomanem. Dziś wiem, że dbanie o zdrowie psychiczne jest kluczowym aspektem mojego zdrowienia. Jak we wszystkich innych obszarach, zajmowanie się nim sprawia, że cierpienie mija”.

Niektórzy członkowie Wspólnoty mogą się izolować ze względu na odczuwany wstyd, szczególnie jeśli cierpią z powodu choroby psychicznej lub zaburzeń psychologicznych. Wielu z nas słyszało już powiedzenie: „Samotny narkoman jest w złym towarzystwie”. Izolacja prowadzi nas do konfrontacji z ciemnymi aspektami życia, podczas której mamy za przewodnika jedynie własne myśli. Czasami wpadamy w błędne koło negatywnego myślenia. W najlepszym wypadku taka sytuacja może skłonić nas do skontaktowania się z naszym sponsorem lub przyjacielem, któremu ufamy, albo zdecydowania się na uczestnictwo w mityngu. Jednak czasem może spowodować, że doprowadzimy się do stanu, w którym rozważamy zrobienie sobie krzywdy. Może się zdawać, że ucieczka od rozpacz, którą czujemy, jest niemożliwa zwłaszcza w obliczu myśli samobójczych; powinniśmy wtedy sięgnąć po pomoc i zdecydować się na działanie. Musimy wydostać się z pułapki rozpacz i beznadziei i wrócić na ścieżkę zdrowienia. Powinniśmy uwolnić się od wstydu i poczucia wyobcowania. Dla niektórych z nas oznacza to skorzystanie z profesjonalnej pomocy, aby nasze zdrowie psychiczne pozwalało nam na dalszą pracę w duchu Programu NA. Kiedy na-



uczmy się traktować samych siebie z wyrozumiałością i troską, zobaczymy promyk nadziei, który pomoże uzdrowić nasze myślenie. Znów będziemy zdolni do zdrowienia.

Zdrowienie ma miejsce we Wspólnocie Anonimowych Narkomanów

Wszystko, co robimy i wszystko, co liczy się dla nas, jako Wspólnoty, sprowadza się do niesienia posłania o nadziei i o wolności... Nikt nie jest zbyt chory lub zbyt zdrowy, zbyt bogaty lub zbyt biedny, nie do uratowania lub zbyt daleko, by nie móc zdrowieć. Zdrowienie jest możliwe dla nas wszystkich.

Guiding Principles, „Tradycja Piąta”

Wszyscy uzależnieni są mile widziani na mityngach NA, każdy ma prawo usłyszeć nasze ratujące życie posłanie. Odnajdując siebie w wypowiedziach innych podczas mityngów, zyskujemy poczucie przynależności. Żyjąc w czystości, staramy się szukać rozwiązań naszych problemów i stosować zasady duchowe we wszystkich aspektach naszej codzienności. Nie da się tego osiągnąć na własną rękę. Potrzebujemy wsparcia sponsora, pracy na Programie i zdrowienia w towarzystwie innych członków NA. Bez względu na to, z jakimi wyzwaniem w zakresie zdrowia psychicznego przyjdzie nam się zmierzyć, mamy pełne prawo stosować zasady zdrowienia tak, aby były zgodne z naszymi własnymi przekonaniami.

Rozdział „Krok Jedenasty” książki *To działa: Jak i dlaczego* przypomina nam, że „mamy absolutną i bezwarunkową swobodę wierzenia w wybraną Siłę Wyższą”. Każdy uzależniony, który chce przestać zażywać i jest gotowy podjąć związany z tym wysiłek, ma szansę na zdrowienie.

Ci z nas, którzy cierpią na choroby psychiczne, mogą odczuwać pokusę zaprzeczania jej istnieniu przed innymi i przed samym sobą. Zaprzeczanie nam nie pomoże. Zaslugujemy na to, żeby dać samym sobie szansę zmierzenia się z własnymi lękami, wykazując się odwagą i wytrzymałością. Pewien uzależniony cierpiący na chorobę psychiczną tak opisał swoją sytuację: „Jeśli nie skupię się jednocześnie na zdrowieniu i dbaniu o swoje zdrowie psychiczne, nie odniosę sukcesu w żadnej z tych sfer”. Samoakceptacja jest kluczowa zarówno dla naszego zdrowienia, jak i dla naszego zdrowia psychicznego. Uczymy się stawiać czoła życiu takiemu, jakie jest.

Służba jest naszym niezwykłym darem – czymś, czego nikt nam nie może odebrać. Dajemy i dostajemy. Dzięki służbie wielu z nas rozpoczyna swoją drogę, czasem długą drogę, do tego, aby ponownie stać się pożytecznymi członkami społeczeństwa.

Just for Today, 1 maja

Służba jest działaniem opartym na współpracy z innymi, czy to w grupie, czy też w Komitecie. Musimy być ze sobą uczciwi, podejmując

decyzję o tym, czy jesteśmy w stanie podjąć się każdej służby, którą chcemy wykonywać. Musimy rozważyć nie tylko to, czy spełniamy kryteria i zalecenia, ale też obiektywnie ocenić nasze własne umiejętności i ograniczenia z pomocą sponsora lub innego zdrowiejącego uzależnionego. Podjęcie takiego działania sprawdzi się w przypadku każdego z nas, ale w szczególności tych członków NA, których stan zdrowia psychicznego może stać na przeszkodzie przy pełnieniu konkretnej służby. Czasami odkrywamy, że najlepiej służy nam się na poziomie grupy, kiedy indziej możemy wierzyć, że nasze doświadczenie życiowe pozwoli nam na pełnienie służby w komitecie. Samoświadomość i praca ze sponsorem, a także kontakt z Siłą Wyższą, pozwolą nam czerpać z radości dawania, jaką daje służba, bez względu na stan naszego zdrowia psychicznego oraz przyjmowane leki.

Wzajemne wsparcie

Podjęliśmy decyzję, by stać się pozytywną siłą w życiu innych ludzi. Praca nad krokami dała nam umiejętność kochania i akceptowania siebie takimi, jakimi jesteśmy oraz zdolność do obdarzenia innych ludzi prawdziwym uczuciem.

*In Times of Illness,
„Wspieranie członków NA w chorobie”*



Jednym ze sposobów na wspieranie innych członków Wspólnoty jest sponsorowanie. Zostając sponsorem innego uzależnionego, okazujemy swoją wdzięczność. Kiedy inny uzależniony prosi nas o sponsorowanie, spotyka nas przywilej. Gdy problemy naszych sponsorowanych różnią się od naszych, okazujemy im bezwarunkową miłość, aby ich wesprzeć i obalić mur izolacji, który stoi na drodze do wszechogarniającej akceptacji i jedności. Otaczamy troską każdego członka Wspólnoty, który pragnie zdrowieć.

Wszyscy czerpiemy korzyści z empatii, uważnego słuchania i wsparcia, które otrzymujemy we Wspólnocie. Dzięki jej miłości uczymy się akceptować siebie takimi, jakimi jesteśmy. Ci z nas, mający problemy ze zdrowiem psychicznym, doceniają wsparcie, które otrzymują od innych zdrowiejących uzależnionych, równie mocno, jak wszyscy inni członkowie Wspólnoty. Wzajemne wsparcie to praktykowanie jedności w NA. Jako Wspólnota pragniemy mieć pewność, że wszyscy, którzy do nas przychodzą, mają równe szanse na zdrowienie. Samodzielnie i wspólnie możemy nieść promyk nadziei i pomóc innym uwolnić się od uzależnienia.

„Kiedy Dobra Wola wypełnia i motywuje zarówno jednostkę, jak i Wspólnotę, jesteśmy w pełni zjednoczeni i całkowicie wolni”.

(Tekst podstawowy, Anonimowi Narkomani, „Nasz symbol”). Nie wszyscy uzależnieni są tacy sami, ale nasz symbol pokazuje nam, że mamy przestrzeń „by pomóc we wszystkich aspektach zdrowienia”.

Copyright © 2024 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Wszystkie prawa zastrzeżone

World Service Office

PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T +1/818.773.9999 • F +1/818.700.0700
www.na.org

World Service Office–Canada

Mississauga, Ontario

World Service Office–Europe

B-1050 Brussels, Belgium
T +32/2/646-6012

World Service Office–Iran

Tehran, Iran
www.wsoiran.org



Tłumaczenie literatury zaaprobowanej
przez Wspólnotę NA.

Narcotics Anonymous, , , , i The NA Way
są znakami zastrzeżonymi
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633804166 • Polish • 2/24
WSO Catalog Item No. PL3130