

## Za novinca

Narcotics Anonymous smo nepridobitna skupnost moških in žensk, katerih glavni problem so droge. Smo odvisniki, ki okrevamo in se redno srečujemo, da drug drugemu pomagamo ostajati čisti. Ne pobiramo vpisnine ali članarine. Edini pogoj za pripadnost skupnosti NA je želja, da bi prenehali jemati droge.

Ni treba, da si čist, ko prideš prvič k nam, priporočamo pa ti, da se po prvem srečanju redno vračaš – in da prihajaš nazaj čist. Ni ti treba čakati, da predoziraš ali pristaneš v zaporu, da bi dobil pomoč NA. Odvisnost ni brezupno stanje brez možnosti okrevanja. Željo po drogi je mogoče premagati s pomočjo programa dvanajstih korakov Narcotics Anonymous in skupnosti odvisnikov v okrevanju.

Odvisnost je bolezen, ki lahko prizadene kogarkoli. Nekateri od nas smo se drogirali, ker smo v tem uživali, drugi zato, da bi potlačili čustva. Nekateri smo trpeli zaradi fizičnih ali duševnih bolezenskih stanj in postali odvisni od zdravil, ki so nam jih predpisali v času bolezni. Spet drugi smo se občasno drogirali le zato, da bi se lažje vklopili v določeno družbo, kasneje pa smo ugotovili, da ne moremo več odnehati.

Mnogi smo poskušali premagati odvisnost in občasno nam je celo uspelo doseči začasno izboljšanje, ampak po navadi je temu sledil še globlji padec.

Okoliščine sploh niso pomembne. Odvisnost je napredujoča bolezen, tako kot npr. sladkorna bolezen. Mi pravimo, da smo alergični na droge. Naš konec je vedno enak: zapori, institucije, smrt. Če je tvoje življenje postalo neobvladljivo, ti pa si želiš živeti brez neizogibnega drogiranja, ti lahko mi pokažemo pot. Imamo Dvanajst korakov NA, ki jim sledimo v vsakdanjem življenju in z njihovo pomočjo premagujemo našo bolezen.

1. Priznali smo, da smo nemočni pred našo odvisnostjo in da so naša življenja postala neobvladljiva.
2. Pričeli smo verjeti, da nam duševno zdravje lahko povrne Sila, večja od nas.
3. Odločili smo se, da bomo svojo voljo in svoje življenje predali v varstvo Boga, *kakor Ga vsak sam razume*.
4. Naredili smo temeljito in neustrašno moralno inventuro svojega življenja.
5. Bogu, sebi in drugemu človeku smo priznali natančno naravo naših zablod.
6. Bili smo povsem pripravljeni prepustiti Bogu, da odpravi naše značajске hibe.
7. Ponižno smo Ga prosili, da odpravi naše pomanjkljivosti.
8. Naredili smo seznam vseh, ki smo jih prizadeli in bili pripravljeni popraviti storjeno škodo.
9. Škodo smo popravili, kadar je bilo to mogoče, razen če bi s tem koga prizadeli.
10. Nadaljevali smo z osebno inventuro in takoj priznali, ko nismo imeli prav.
11. Skozi molitev in meditacijo smo skušali izboljšati svoj zavesten stik z Bogom, *kakor Ga vsak sam razume*, in molili le za spoznanje Njegove volje in moč, da jo izpolnujemo.
12. Po duhovnem prebujenju, ki smo ga dosegli zaradi teh korakov, smo poskušali sporočilo o okrevanju posredovati drugim odvisnikom in delovati po teh načelih na vseh področjih svojega življenja.

Okrevanje se ne konča s tem, da postanemo čisti. Ko abstiniramo od vseh drog (to velja tudi za alkohol in marihuano) se srečamo z občutki, s katerimi se nikoli prej

nismo znali uspešno soočiti. Doživljamo celo občutke, ki jih v preteklosti sploh nismo bili sposobni čutiti. Postati moramo voljni, da se srečamo s starimi in novimi občutki, kakršnikoli že bodo.

Učimo se doživljati čustva in spoznavamo, da nam ne morejo škodovati, razen če nanje neustrezno reagiramo. Kadar imamo občutke, s katerimi se ne zmoremo soočiti, rajši pokličemo kakšnega drugega NA člana, kot da bi neustrezno reagirali. S tem, ko svoje občutke delimo z drugimi, se jih naučimo predelati. Velika verjetnost je, da so tudi drugi člani imeli podobne izkušnje in nam lahko povedo, kako so si takrat pomagali. Zapomni si, kadar je odvisnik sam, je v slabi družbi.

Dvanajst korakov, novi prijatelji in mentorji nam pomagajo, da se soočimo s temi občutki. V NA se naše radosti povečujejo, ko z drugimi delimo dobre dneve; naše bolečine pa se zmanjšajo, ko se o slabih dneh izpovemo drugim. Prvič v življenju ni več potrebno, da kakršnekoli občutke preživljamo sami. Zdaj, ko imamo skupino, lahko razvijemo odnos z Višjo silo, ki je lahko vedno z nami.

Predlagamo ti, da si najdeš mentorja, takoj ko malo bolje spoznaš člane NA. Biti mentor novemu članu je privilegij, zato naj ti ne bo nerodno nekoga prositi za mentorstvo. Mentorstvo je koristna izkušnja za oba; vsi smo tukaj, da pomagamo drugim in da oni pomagajo nam. Vsi, ki okrevamo, moramo deliti s tabo to, kar smo se naučili, da bi še naprej rasli v programu NA, in našo sposobnost, da živimo brez drog.

Naš program ponuja upanje. Vse, kar potrebuješ, je želja, da bi se prenehal drogirati in pripravljenost, da poskusiš nov način življenja.

Pridi na srečanja, poslušaj brez predsodkov, sprašuj, pridobi si telefonske številke drugih NA članov in jih uporablaj. Ostani čist samo danes.

Naj te še spomnimo, da je naš program *anonimen* in da se bo tvoja anonimnost strogo spoštovala. »Ne zanima nas, kaj in koliko si jemal, kdo je bil tvoj diler, kaj si naredil v preteklosti in kako bogat ali reven si; zanima nas samo, kaj bi rad naredil glede svoje odvisnosti in kako ti mi lahko pomagamo.«

**Telefonske številke:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dvanajst korakov, ponatisnjeno za priredbo z dovoljenjem AA World services, Inc.

Copyright © 2017 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Vse pravice pridržane

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)



To je prevod literature, ki jo je odobrila Skupnost Anonimnih narkomanov.

Narcotics Anonymous, , , , in The NA Way so registrirani zaščitni znaki  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-116-5 Slovenian 1/17

WSO Catalog Item No. SL-3116



**Narcotics Anonymous®**

IP št. 16-SL

**Za novinca**