

Ostajati čist zunaj

Mnogi izmed nas smo prvič slišali sporočilo o okrevanju skupnosti Narcotics Anonymous, ko smo bili v nekakšni bolnišnici ali instituciji. Prehod iz takih krajev v zunanji svet ni enostaven pod nikakršnimi pogoji. To še posebej velja, ko nas izzovejo spremembe, ki jih prinese okrevanje. Za mnoge od nas je bilo začetno okrevanje zelo težko. Soočanje z življenjem brez drog je lahko zelo zastrašujoče. Vendar smo tisti izmed nas, ki smo prestali začetne dni, našli življenje, ki ga je vredno živeti. Ta zloženka je na voljo kot sporočilo o upanju tistim, ki so sedaj v bolnicah ali institucijah, da lahko tudi vi okrevate in živite svobodno. Mnogi izmed nas smo bili tam, kjer ste vi danes. Poskusili smo druge načine in mnogi od nas recidivirali, nekateri pa žal niso nikoli več dobili priložnosti za okrevanje. To zloženko smo napisali, da bi z vami delili to, kar smo odkrili, da deluje.

Če imaš možnost iti na srečanja, medtem ko si v bolnišnici ali instituciji, lahko začneš razvijati dobre navade že zdaj. Na srečanja pridi zgodaj in ostani pozno. Takoj, ko je mogoče, poskusi vzpostaviti stik z odvisniki v okrevanju. Če so člani NA iz drugih skupin, ki obiskujejo tvoja srečanja, jih prosi za njihove telefonske in jih uporabi. Uporaba teh telefonskih števil se bo morda na začetku zdela čudna, celo smešna. Toda, ker je izolacija jedro bolezni odvisnosti, je prvi telefonski klic velik korak naprej. Ni treba čakati, da nastane velik problem, preden pokličeš nekoga iz NA. Večina članov je več kot pripravljenih pomagati na kakršenkoli način. To je tudi primeren čas, da se dogovoriš z NA članom za srečanje ob tvojem odpustu. Če že poznaš nekatere ljudi, ki jih boš videval na srečanjih po

odpustu, ti bo pomagalo, da se boš hitreje počutil del skupnosti NA. Ne moremo si privoščiti, da smo ali se počutimo odtujeni.

Ostati čist zunaj pomeni ukrepati. Ko prideš ven, pojdi na srečanje še isti dan. Pomembno je, da razviješ navado rednega prisostvovanja. Zmeda in vzburljenje ob »prihodu ven« v nekaterih od nas vzbudi misel, da bi si vzeli malo odmora od naših odgovornosti, preden začnemo živeti odgovorno. Racionalizacija te vrste je mnoge od nas vodila nazaj v jemanje. Odvisnost je bolezen, ki si ne vzame premora v svojem napredku. Če je ne zaustavimo, postane samo hujša. Kar danes počnemo v našem okrevanju, nam ne zagotavlja okrevanja jutri. Zmotno je predvidevati, da bo dobro namensko občasno prihajanje v NA uspešno. Naše namere moramo podpreti z ukrepanjem, čim prej, tem bolje.

Če boš po odpustu živel v drugem mestu, vprašaj člane NA za seznam srečanj in za številko NA tvoje nove lokacije. Pomagali ti bodo priti v stik s skupinami in člani NA, kjer boš živel. Prav tako lahko dobiš podatke o srečanjih po vsem svetu tako, da pišeš na:

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

Mentorstvo je ključen del programa okrevanja NA. Je ena od glavnih poti, s katero lahko novinci izkoristijo izkušnje članov NA, ki živijo v skladu s programom. Mentorji lahko združujejo pristno skrb za našo dobrobit in hkrati izkušnjo odvisnosti ter dobro poznavanje okrevanja v NA. Ugotovili smo, da je najbolje poiskati mentorja istega spola. Čim prej si poišči mentorja, četudi začasnega. Mentor ti pomaga pri delu na Dvanajstih korakih

in Dvanajstih izročilih skupnosti Narcotics Anonymous. Mentor te lahko predstavi tudi ostalim članom NA, pelje na srečanje in ti pomaga, da se počutiš bolj varno v okrevanju. Naša zloženka *Mentorstvo* vsebuje dodatne informacije o tej temi.

Če želimo uživati koristi programa NA, moramo ravnati v skladu z Dvanajstimi koraki. Poleg rednega obiskovanja srečanj so koraki temelj našega programa okrevanja od odvisnosti. Ugotovili smo, da nas pravilno in neprekinjeno ponovno ravnanje v skladu s koraki ščiti pred zdrsom v aktivno odvisnost in obupom, ki ga ta prinaša.

Na voljo je veliko različne literature o okrevanju skupnosti NA. Mala bela knjižica in naše Temeljno besedilo *Narcotics Anonymous* vsebujeta načela okrevanja v naši skupnosti. Spoznaj se s programom skozi našo literaturo. Branje o okrevanju je zelo pomemben del našega programa še posebej, ko srečanja ali ostali člani NA niso na voljo. Mnogi izmed nas smo ugotovili, da vsakodnevno branje literature NA pomaga ohranjati pozitiven odnos in nas osredotoča na okrevanje.

Ko začneš obiskovati srečanja, se vključi v skupine, ki jih obiskuješ. Praznjenje pepelnikov, pomoč pri pripravi prostora, kuhanje kave, pospravljanje po srečanju – vse te naloge morajo biti opravljene, da lahko skupina deluje. Daj ljudem vedeti, da si pripravljen pomagati in postati del svoje skupine. Prevzemanje takih odgovornosti je pomemben del okrevanja in je protiutež občutkom odtujenosti, ki se lahko prikra-dejo v nas. Take zaveze, naj se zdijo še tako majhne, lahko pomagajo zagotoviti prisotnost na srečanjih takrat, ko *želja* po obisku srečanj zaostaja za *potrebo* po obisku.

Nikoli ni prezgodaj, da vzpostavimo osebni program dnevnega delovanja.

Vsakodnevno delovanje je naš način sprejemanja odgovornosti za naše okrevanje. Namesto, da bi vzeli prvi odmerek, delamo sledeče:

- ★ Ne glede na vse, ne vzamemo prvega odmerka.
- ★ Gremo na srečanje NA.
- ★ Prosimo našo Višjo silo, da nam pomaga ostati čist samo danes.
- ★ Pokličemo svojega mentorja.
- ★ Beremo literaturo NA.
- ★ Pogovarjamo se z ostalimi odvisniki v okrevanju.
- ★ Delujemo v skladu z Dvanajstimi koraki skupnosti Narcotics Anonymous.

Predelali smo nekatere stvari, ki jih počnemo, da ostanemo čisti; zdaj moramo predelati tudi nekatere stvari, ki se jim moramo izogniti. Na srečanjih NA pogosto slišimo, da moramo spremeniti svoj star način življenja. To pomeni, da ne vzamemo prvega odmerka, ne glede na vse! Prav tako smo ugotovili, da si ne moremo privoščiti pogostega obiskovanja barov in klubov ter se družiti z ljudmi, ki jemljejo drogo. Ko si dovolimo, da se zadržujemo v bližini starih znancev in mest, se pripravljamo na recidiv. Ko pride do bolezni odvisnosti, smo nemočni. Ti ljudje in ti kraji nam niso nikoli prej pomagali ostati čisti. Neumno bi bilo misliti, da bo tokrat drugače.

Za odvisnika ni nadomestila za tovarišstvo ostalih, ki aktivno sodelujejo v okrevanju. Pomembno je, da se za trenutek ustavimo in damo priložnost našemu okrevanju. V skupnosti Narcotics Anonymous na nas čaka veliko novih prijateljev, pred nami pa leži nov svet priložnosti.

Nekateri izmed nas smo morali prilagoditi svoja pričakovanja o povsem drugač-

nem svetu, ko smo bili enkrat odpuščeni. Skupnost Narcotics Anonymous ne more čudežno spremeniti sveta okoli nas. Vendar nam ponudi upanje, svobodo in način, kako živeti drugače v svetu s tem, ko spremenimo sebe. Mogoče se bomo znašli v situacijah, ki niso prav nič drugačne kot nekoč, ampak skozi program Narcotics Anonymous lahko spremenimo, kako se nanje odzovemo. Sprememba nas samih spremeni naša življenja.

Želimo, da veš, da si dobrodošel v skupnosti Narcotics Anonymous. NA je pomagal na stotine tisoče odvisnikom živeti čisto, sprejemati življenje takšno, kot je, in razviti življenje, ki ga je resnično vredno živeti.

Copyright © 2018 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

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



Prevod literature, ki jo je odobrila
Narcotics Anonymous skupnost.

Narcotics Anonymous,   , in The NA Way
so registrirani zaščitni znaki

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-186-8 Slovenian 11/18

WSO Catalog Item No. SL3123



Narcotics Anonymous®

IP Št. 23-SL

**Ostajati
čist zunaj**