

## Kes, mis, kuidas ja miks

### Kes on sõltlane?

Paljud meist ei pea selle üle eriti mõtlema. *Me teame!* Kogu meie elu ja kõik mõtted olid ühel või teisel moel keskendunud narkootikumidele – kuidas neid leida, tarvitada ja juurde hankida. Me elasime selleks, et tarvitada, ja tarvitasime selleks, et elada. See on väga lihtne, sõltlane – see on inimene, kelle elu kontrollivad narkootikumid. Oleme inimesed kroonilise ja aina süveneva haiguse küüsis, mille lõpp on vangla, haigla, surm.

### Mis on Anonüümsete Narkomaanide programm?

NA – see on mittetulunduslik meeste ja naiste sõpruskond või ühing, kelle jaoks narkootikumid on saanud põhiprobleemiks. Me oleme tervenevad sõltlased, kes kohtuvad regulaarselt selleks, et aidata üksteisel puhtaks jääda. See on kõikidest narkootilistest ainetest täielikult hoidumise programm. On ainult üks NA liikmeks olemise tingimus: see on soov lõpetada tarvitamine. Soovitame Sul olla avatud ja anda endale võimalus. Meie programm on ülesehitatud niivõrd lihtsatel põhimõtetel, et me saame järgida neid oma igapäevases elus. Kõige olulisem on see, et nad toimivad.

NAs ei ole mingeid kohustusi. Me ei ole seotud ühegi teise organisatsiooniga. Meil ei ole sisseastumistasusid ega jooksvaid makseid, meil ei ole kohustusi, me ei anna lubadusi. Me ei ole seotud ühegi poliitilise, religioosse ega õiguskaitselise organisatsiooniga ja me ei ole kunagi kellegi järelevalve all. Meiega võib ühineda igauks, hoolimata vanusest, rahvusest, seksuaalorientatsioonist, usust, religioonist või selle puudumisest.

Meid ei huvita, mida või kui palju Sa tarbisid, kes olid Su diilerid, mida tegid minevikus, kas oled rikas või vaene. Meid huvitab ainult see, kuidas meie saame Sind aidata ja

mida võtad ette oma probleemiga. Uustulnuk on kõige tähtsam isik ükskõik millisel koosolekul, kuna me suudame säilitada, mis meil on, vaid seda edasi andes. NA rühmade kogemustest teame, et need, kes käivad regulaarselt meie koosolekutel, jäävad puhtaks.

### Miks me oleme siin?

Enne NA sõpruskonda tulekut ei suutnud me oma eludega toime tulla. Me ei suutnud elada ja nautida elu nagu teised inimesed. Me soovisime midagi muud ja arvasime, et leidsime selle narkootikumides. Asetasime need kõrgemale meie perekondade, naiste, meeste ja laste heolust. Pidime hankima narkootikume iga hinna eest. Põhjustasime teistele inimestele palju kahju, kuid kõige enam kahjustasime iseennast. Kuna me ei suutnud olla vastutustundlikud, tekitasime iseendale probleeme. Tundus, et me ei suutnud leppida eluga sellisena nagu ta on.

Enamik meist taipas, et oma sõltuvuses sooritasime aeglast enesetappu, kuid sõltuvus on niivõrd salakaval elu vaenlane, et me kaotasime igasuguse jõu midagi ette võtta. Paljud meist lõpetasid vanglas või otsisid abi ravimitest, religioonist ja psühhiaatriast. Ükski neist meetoditest polnud meie jaoks piisav. Meie haigus ilmutas end taas või arenes edasi hetkeni, mil hakkasime meeletult otsima abi üksteiselt Anonüümsetes Narkomaanides.

Peale NAsse tulekut teadvustasime endile, et olime haiged inimesed. Vaevlesime haiguse küüsis, mille vastu teadaolev ravi puudub. Seda saab kõigest hoolimata mingil hetkel peatada ja tervenemine on siis võimalik.

### Kuidas see töötab?

Kui tahad seda, mida meil on pakkuda, ja oled selle heaks valmis tegema jõupingutusi, siis võid teha järgnevaid samme. Need on põhimõtted, mis tegid meie tervenemise võimalikuks.

1. Tunnistasime, et olime jõuetud oma sõltuvuse ees ning meie elud olid muutunud juhimatuks.
2. Jõudsime uskumiseni, et meist vägevam Jõud võiks taastada meie terve mõistuse.
3. Otsustasime anda oma tahte ja elu Jumalale, *nii nagu me Teda mõistsime*, hoole alla.
4. Viisime läbi põhjaliku ja kartmatu moraalse eneseuuringu.
5. Tunnistasime Jumalale, iseendale ja teisele inimesele oma vigade tõelist olemust.
6. Olime täiesti valmis, et Jumal kõrvaldaks kõik meie iseloomuvead.
7. Palusime andlikult Teda kõrvaldada meie puudused.
8. Koostasime nimekirja kõikidest inimestest, kellele olime kahju teinud, ja jõudsime soovini hakata seda heastama.
9. Heastasime vähimagi võimaluse korral neile inimestele tehtud kahju – välja arvatud juhul, kui oleksime sellega teinud halba neile või kellelegi teisele.
10. Jätkasime eneseuuringut ja kui olime milleski eksinud, tunnistasime seda kohe.
11. Püüdsime palve ja meditatsiooni kaudu parendada oma teadlikku sidet Jumalaga, *nii nagu me Teda mõistsime*, paludes vaid arusaamist Tema tahtest meie jaoks ja jõudu seda tahet täita.
12. Olles kogenud vaimset ärkamist nende sammude tulemusena, püüdsime viia seda sõnumit sõltlasteni ja järgida neid põhimõtteid kõikides oma tegemistes. See nimekiri tundub liiga pikk ja me ei suuda seda teha ühe korraga. Meist ei saanud sõltlased ühe päevaga, seepärast pidagem meeles – *tasa sõuad, kaugele jõuad*.

Ükskõikne või sallimatu suhtumine vaimsetesse põhimõtetesse võib enam kui

miski muu nurjata meie tervenemise. Neist kolm – ausus, avatus ja valmisolek tegutsemiseks – on meie jaoks asendamatud. Neid järgides oleme me õigel teel.

Arvame, et meie lähenemine meie haigusele on täiesti realistlik, kuna ühe sõltlase abil teisele on võrreldamatu teraapiline väärtus. Me arvame, et meie moodus on praktiline, kuna sõltlased ise suudavad paremini kui keegi teine üksteist mõista ja abistada. Me usume, et mida kiiremini me hakkame tegelema oma probleemidega, seda kiiremini saavad meist vastuvõetavad, vastutustundlikud ja tegusad ühiskonna liikmed.

Ainuke võimalus vältida narkootikumide tarvitamist on mitte lasta juhtuda esimesel korral. Kui oled samasugune nagu meie, siis tead, et üks kord on liiga palju ja tuhat korda pole kunagi piisav. Rõhutame seda eriti, kuna teame, et tarvitades narkootikume eri moel või asendades üht teisega, anname taas oma sõltuvusele vaba voli.

Paljud sõltlased on kukkunud, kuna tegid alkoholi suhtes erandi. Enne, kui tulime Anonüümsetesse Narkomaanidesse, tegid paljud meist alkoholi suhtes erandi, kuid me ei saa enam endale lubada seda väärarvamust. Alkohol on narkootikum. Oleme sõltuvushaigusega inimesed, kes peavad tervenemise nimel hoiduma kõikidest narkootikumidest.

### Anonüümsete Narkomaanide Kaksteist traditsiooni

Me säilitame seda, mis meil on, tänu pidevale enesejälgimisele. Nii nagu üksikisiku vabadus tuleneb kaheteistkümnest sammust, nõnda tuleneb rühma vabadus meie Traditsioonidest.

Seni, kuni meid ühendavat ja meile jõudu andvat on rohkem kui meid lahutavat, on kõik hästi.

1. Meie ühine heaolu peab olema esikohal, isiklik tervenemine sõltub Anonüümsete Narkomaanide ühtsusest.
2. Meie rühma jaoks on ainult üks kõrgeim autoriteet – armastav Jumal, sellisena nagu Ta ilmutab end meie rühma südametunnistuses. Meie liidrid on vaid usaldusväärsed teenijad – nad ei valitse.
3. Ainus NA liikmeks olemise tingimus on soov lõpetada tarvitamine.
4. Iga rühm peaks olema iseseisev, välja arvatud küsimustes, mis puudutavad teisi rühmi või NAd tervikuna.
5. Igal rühmal on vaid üks peaesmärk – viia sõnum veel kannatava sõltlasele.
6. NA rühm ei tohiks kunagi toetada ega rahastada mitte ühtegi sugulasorganisatsiooni või ka kõrvalist ettevõtmist ega laenata neile NA nime, et raha, omandi või mõjuvõimu küsimused ei juhiks meid peaesmärgist kõrvale.
7. Iga NA rühm peaks olema täiesti isemajandav ning keelduma välisest toetusest.
8. Anonüümsete Narkomaanide peaksid alati jääma mittekutseliseks, kuid meie teeninduskeskused võivad värvata kvalifitseeritud töötajaid.
9. NA kui selline ei tohiks kunagi organiseeruda, kuid me võime luua teenindusnõukogusid või toimkondi, mis vastutavad otseselt nende ees, keda nad teenivad.
10. Anonüümsetel Narkomaanidel puudub arvamus kõrvaliste asjade kohta, seega ei tohiks NA nime kunagi kaasata avalikesse vaidlustesse.
11. Meie suhted avalikkusega põhinevad pigem külgetõmbejõul, mitte reklaamil. Peame alati säilitama isiklikku anonüümset suhtlemisel ajakirjanduse, raadio ja filmide teel.
12. Anonüümsete on kõigi meie traditsioonide vaimne alus, mis tuleb alati meelde, et me peaksime põhimõtteid isikutest tähtsamateks.

Kaksteist sammu ja Kaksteist traditsiooni on ümber trükitud kohandamise jaoks AA World Services, Inc loal.

Copyright © 2016 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Kõik õigused kaitstud

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



See kirjanduse tõlge on heaks kiidetud  
NA sõpruskonna poolt.

Narcotics Anonymous,   , ja The NA Way on Narcotics Anonymous World Services, Incorporatedi poolt registreeritud kaubamärgid.

ISBN 978-1-63380-065-6 Estonian 1/16

WSO Catalog Item No. ET-3101



**Narcotics Anonymous®**  
**Anonüümsete Narkomaanide**

IP nr. 1-ET

**Kes, mis,  
kuidas ja miks**

Ümber trükitud Valgest  
brošuurist *Narcotics Anonymous*