

Uustulnukale

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. Meil ei ole mingeid liikmemakse ega tasusid. On ainult üks NA liikmeks olemise tingimus: see on soov lõpetada tarvitamine.

Sa ei pea olema puhas, kui Sa siia jõuad, kuid peale esimest koosolekut soovitame Sul tulla tagasi puhtana. Sa ei pea ootama üledoosi või vanglakaristust, et NAs abi saada, samuti ei ole sõltuvus lootusetu seisund, millest ei ole võimalik terveneda. Anonüümsete Narkomaanide Kaheteistkümne Sammu programmi ja tervenevate sõltlaste sõpruskonna abiga on võimalik vabaneda tarvitamise soovist.

Sõltuvus on haigus, mis võib tabada igaüht. Mõned meist tarvitavad narkootikume, kuna nautisid neid, samas kui teised tarvitasid selleks, et tundeid alla suruda. Osad jälle kannatasid füüsilise või vaimse tervisehäire käes ja jäid sõltuvusse väljakirjutatud retseptiravimitest. Mõned meist tarvitavad vaid mõnel korral selleks, et seltskonda kuuluda ja lahedad olla, kuid hiljem avastasid, et ei suuda lõpetada.

Paljud meist üritasid sõltuvusest lahti saada ja vahel see ajutiselt ka õnnestus, aga reeglina järgnes sellele veel raskem olukord.

Tegelikult ei ole vahet, millised on asjaolud. Sõltuvus on süvenev haigus just nagu diabeet. Me oleme narkootikumide vastu allergilised. Lõpp on alati üks ja seesama: vangla, haigla, surm. Kui Su elu on muutunud juhitamatuks ja Sa soovid elada ilma narkootikumide tarvitamise vajaduseta, siis oleme leidnud lahenduse. Siin on Anonüümsete Narkomaanide Kaksteist Sammu, mida

kasutame igapäevaselt, et enda haigusega toime tulla.

1. Tunnistasime, et olime jõuetud oma sõltuvuse ees ning meie elud olid muutunud juhitamatuks.
2. Jõudsime uskumiseni, et meist vägevam Jõud võiks taastada meie terve mõistuse.
3. Otsustasime anda oma tahte ja elu Jumala, *nii nagu me Teda mõistsime*, hoole alla.
4. Viisime läbi põhjaliku ja kartmatu moraalise eneseuuringu.
5. Tunnistasime Jumalale, iseendale ja teisele inimesele oma vigade tõelist olemust.
6. Olime täiesti valmis, et Jumal kõrvaldaks kõik meie iseloomuvead.
7. Palusime alandlikult 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 kogunud vaimset ärkamist nende sammude tulemusena, püüdsime viia seda sõnumit sõltlasteni ja järgida neid põhimõtteid kõikides oma tegemistes.

Tervenenemine ei lõppe lihtsalt puhas olemisega. Kui me hoidume kõikidest narkootikumidest (jah, see tähendab ka alkoholist ja

kanepist), peame silmitsi seisma tunnetega, millega me ei ole kunagi toime tulnud. Me kogeme isegi tundeid, mida me ei olnud võimelised varem tundma. Me peame olema valmis kohtuma uute ja vanade tunnetega siis, kui need tekivad.

Õpime kogema tundeid ja mõistame, et nad ei saa meile liiga teha, kui me nende ajal ei tegutse. Selle asemel, et reageerida tunnetele, millega me toime ei tule, helistame me NA liikmele. Jagades õpime me tundeid läbi töötama. Tõenäoliselt on neil NA liikmetel sarnane kogemus ja nad saavad meiega jagada, kuidas nemad sellega toime tulid. Pea meeles, et sõltlane on üks olles halvas seltskonnas.

Kaksteist Sammu, uued sõbrad ja sponsorid – kõik nad aitavad meil nende tunnetega toime tulla. NAs mitmekordistuvad meie heade päevade rõõmud ja vähenevad halbade päevade mured, kui me neid jagame. Esimest korda oma elus ei pea me midagi üksi läbi elama. Nüüd, mil meil on grupp, on meil võimalik arendada suhet Kõrgema Jõuga, mis saab alati olla koos meiega.

Me soovitame otsida endale sponsor kohe, kui oled tutvunud oma piirkonna sõpruskonna liikmetega. Uuele liikmele sponsoriks olemine on auasi, seega ära häbene küsida. Sponsorlus on mõlemale poolele kasulik; me kõik oleme siin selleks, et aidata ja ise abi saada. Meie, kes me terveneme, peame jagama seda, mida oleme õppinud, et jätkata kasvu NA programmis ja toimida ilma narkootikumideta.

See programm annab lootust. Ainus, mida vajad, on soov lõpetada tarvitamine ja valmisolek proovida uut eluviisi.

Tule koosolekutele, kuula avatud meelega, esita küsimusi, küsi telefoninumbreid ja kasuta neid. Jää puhtaks ainult täna.

