

## Tisztának maradni odakint

A Narcotics Anonymous üzenetét a felépülésről sokan először kórházban vagy valamilyen intézetben hallottuk. Az ilyen helyekről kikerülni és beilleszkedni a világba sohasem könnyű. Különösen igaz ez a felépüléssel járó változások kihívásaira. A felépülés kezdete sokunknak nehéz volt. Riasztó lehet szembenézni a drogok nélküli élet kilátásával. De túlélve az első napokat olyan életet találtunk, amit érdemes élni. Ez a pamflet azoknak szól, akik épp kórházban vagy intézetben vannak, mint te. A reményt szeretnénk átadni, hogy te is képes vagy felépülni és szabadon élni. Sokan voltunk ott, ahol most te vagy. Megpróbáltunk más utakat, többen visszaestünk, és voltak, akik nem kaptak újabb esélyt a felépülésre. Azért írtuk ezt a pamfletet, hogy megosszuk veled azt, ami szerintünk működik.

Ha van lehetőséged gyűlésekre járni, amíg a kórházban vagy intézetben vagy, akkor már ma elkezdhetsz jó szokásokat kialakítani. Érkezz korán a gyűlésre, és maradj sokáig! A lehető leghamarabb kezdj el kapcsolatot teremteni felépülő függőkkel! Ha más NA csoportokról érkező tagokkal találkozol a gyűlésen, kérd el a telefonszámukat, és használd is azokat! Furcsa érzés lehet először bárkit felhívni, megeshet, hogy idétlenül érezzük magunkat, de az első telefonhívás nagy előrelépés lehet, mivel az elszigeteltség a függőség betegségének a magja. Nem kell addig várnod, míg egy súlyos probléma kialakul ahhoz, hogy felhívj valakit az NA-ból. A legtöbb tag szívesen segít, ahogy csak tud. Egy telefonhívás jó alkalom arra is, hogy találkozt beszélj meg egy NA taggal, amikor elhagyod az intézetet. Miután kikerülsz, és már ismeresz néhány arcot a gyűléseken, könnyebben az NA közösség részének érez-

heted magad. Nem engedhetjük meg magunknak, hogy elszigetelődjünk.

Tisztának maradni odakint, cselekvést jelent. Ahogy kikerülsz az intézetből, még aznap menj el gyűlésre! Fontos, hogy elkezdj rendszeresen gyűlésekre járni! A „frissen szabadultam” érzés zavara és izgalma elhitetheti velünk, hogy egy kicsit kibújhatunk a felelőség alól, mielőtt beszállnánk a mindennapi élet taposómalmába. Az ilyen racionalizálás sokunkat vezetett vissza a használathoz. A függőség egy szüntelenül előrehaladó betegség. Ha nem állítjuk meg, csak egyre rosszabb lesz. Amit ma a felépülésünkért teszünk, az nem biztosítja a holnapi felépülésünket. Hiba azt feltételezni, hogy elég a szándék, hogy majd egyszer elmegyünk az NA-ba. Szándékainkat tettel kell megtámogatnunk; minél előbb, annál jobb.

Ha kikerülve az intézetből egy másik városba költözöl, kérd el a helyi NA telefonszámát és a gyűléslistát az ottani NA tagoktól. Segíteni fognak, hogy elérd a gyűléseket és a tagokat abban a városban, ahol élni fogsz. A gyűlésekről az egész világon szerezhetsz információt, ha írsz erre a címre:

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

Az NA felépülési programjának elengedhetetlen része a szponzori kapcsolat. Ez a legjobb módja annak, hogy az újonnan érkező hasznosítsa a program szerint élő NA tagok tapasztalatait. A szponzor őszinte érdeklődést mutat jólétünk iránt, miközben megosztja a függőséggel kapcsolatos tapasztalatait és a felépülésről szerzett alapos tudását. Tapasztalatunk szerint legjobb, ha a szponzorod veled azonos nemű. Válassz szponzort minél hamarabb, még ha csak ideiglenesen is! A szponzor segít neked dolgozni az NA Tizenkét Lépésén és Tizenkét

Hagyományán. A szponzor be tud mutatni téged más tagoknak is, elkísérhet gyűlésre, és segíthet, hogy otthonosabban érezd magad a felépülésben. A témáról további információt találsz a *Szponzorálás* című pamfletben.

Ha élvezni szeretnénk az NA program előnyeit, akkor dolgoznunk kell a Tizenkét Lépésen. A rendszeres gyűlésre járás mellett a lépések a felépülési programunk alapjai. Úgy találtuk, hogy ha sorban és folyamatosan dolgozunk a lépéseken, akkor nem fogunk visszaesni az aktív függőségbe és az azzal járó nyomorúságba.

Számos NA irodalom elérhető a felépülésről. A Kis Fehér Könyv és a *Narcotics Anonymous Basic Text*-je közösségünk felépülési elveit tartalmazza. Ismerkedj a programmal az irodalmunkon keresztül! Nagyon fontos része a programnak, hogy olvassunk a felépülésről, különösen akkor, ha a gyűlések, illetve más NA tagok nem elérhetők. Sokan úgy találtuk, hogy ha naponta olvassuk az NA irodalmat, az segít megőrizni pozitív gondolkodásunkat, és segít a felépülésre összpontosítani.

Már a kezdetektől igyekezz bevonódní a csoportba, ahova gyűlésekre jársz! Ezt úgy teheted meg, ha segítesz kiüríteni a hamutartókat, berendezni a termet, segítesz kávéát főzni, és a gyűlés után rendet rakni –ezek a feladatok szükségesek a csoport működéséhez. Hadd tudják az emberek, hogy hajlandó vagy segíteni, így válsz te is részévé a csoportnak. Az ilyen felelőségek vállalása a felépülés szükséges része, és segít ellensúlyozni az olykor ránk törő elidegenedés érzését is. Ezek a vállalások –bármilyen aprónak is tűnnek– segíthetnek, hogy elmenjünk a gyűlésre, amikor *nem akarunk*, de *szükségünk* van rá.

Nem lehet elég korán kialakítani a személyes felépülés napi rutinját. A mindennapi cselekvés útján vállalunk felelőséget a fel-

épülésünkért. Ahelyett, hogy az első adaghoz nyúlnánk, a következőket tesszük:

- ★ Ne használj, történjék bármi!
- ★ Menj el egy NA gyűlésre!
- ★ Kérd a Felsőbb Erődöt, hogy a mai nap tartson tisztán!
- ★ Hívd fel a szponzorod!
- ★ Olvass NA irodalmat!
- ★ Beszéljess felépülő függőkkel!
- ★ Dolgozz a Narcotics Anonymous Tizenkét Lépésén!

Szó volt azokról a dolgokról, amiket megteszünk, hogy tiszták maradjunk, és most nézzük azokat, amiket érdemes elkerülnünk. Gyakran halljuk gyűléseken, hogy változtatnunk kell a régi életmódunkon. Ez azt jelenti, hogy nem használunk semmilyen drogot, történjen bármi! Úgy találtuk: nem engedhetjük meg magunknak, hogy kocsmákba és bárókba járjunk, vagy olyanokkal barátkozzunk, akik drogoznak. Ha a régi ismerőseinkkel és a régi helyeken lógunk, azzal a visszaesésünket készítjük elő. A függőség betegségével szemben tehetetlenek vagyunk. Ezek a helyek és ezek az emberek sosem segítettek nekünk tisztán maradni. Ostobaság lenne azt gondolni, hogy ez most másként lesz.

Egy függő számára semmi nem pótolhatja a felépülő társak közösségét. Fontos, hogy esélyt adjunk magunknak és a felépülésünknek. Sok új barát, és egy új világ élménye vár ránk a Narcotics Anonymousban.

Az intézetből kikerülve sokunknak egy teljesen másfajta világhoz kellett igazítanunk az elvárásainkat. A Narcotics Anonymous nem tudja varázsütésre megváltoztatni a körülöttünk lévő világot. Reményt, szabadságot, és egy másfajta életmódot kínál nekünk a világban, azzal, hogy változunk. Kerülhetünk ugyanolyan helyzetekbe, mint korábban, a

Narcotics Anonymous program segítségével azonban változtathatunk azon, ahogyan reagálunk rájuk. Önmagunk megváltoztatása révén változik az életünk is.

Szeretnénk, ha tudnád, hogy szívesen látunk a Narcotics Anonymousban. Az NA függők százalékeinek segít tisztán maradni, elfogadni az életet annak feltételeivel, és egy olyan életet kialakítani, amit érdemes élni.

Copyright © 2012 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Minden jog fenntartva

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)



Ez az NA Közössége által jóváhagyott irodalomfordítás.

A Narcotics Anonymous,    és a The NA Way  
a Narcotics Anonymous World Services, Incorporated  
bejegyzett védjegyei.

ISBN 978-1-55776-921-3 Hungarian 9/19

WSO Catalog Item No. HU3123



**Narcotics Anonymous®**

IP No. 23-HU

**Tisztának  
maradni  
odakint**