

IP No. 30-HU

# Mentális egészség a felépülésben



„Bár életemben mentális egészségem felépülésének egyedi részletei (gyógyszeres kezelés, terápia, és más kezelési lehetőségek) talán külső ügyeknek bizonyulnak, mégis ezen problémáim és felépülésem kezelése ezen a téren ugyanolyan kritikus fontosságúak ahhoz, hogy képes legyek tisztán maradni és a Narcotics Anonymous közösségének tagjaként dolgozni, mint az, hogy beismerjem tehetetlenségem, megadjam magam, és találjak egy nálam hatalmasabb erőt.”

A Narcotics Anonymous programjában minden függő tag lehet, akiben megvan a vágy a használat abbahagyására, és az NA egyetlen tagjának sem kell egyedül felépülnie. A felépülés közös kötelékünk. Még ha néhányan kilátástalannak is érezhetjük életünket aktív függőségünk roncsai miatt, nem vagyunk tehetetlenek. Javunkra fordíthatjuk az NA-ban felépülő többi társunk tapasztalatait és javaslatait.

Kitisztulni és dolgozni a Lépéseken az NA-ban, így vezet mindannyiunkat arra, hogy megtaláljuk a módját, minként viseljük jobban gondját elménknek, testünknek, érzelmeinknek, és lelkünknek. Miközben a szponzorunkkal a lépéseken dolgozunk és megtanuljuk, hogyan gondoskodjunk jobban magunkról, sokan szükségesnek találjuk, hogy a függőségünkön kívül egyéb problémáinkhoz külső segítséget kérjünk.

Ez a kiadvány azoknak az NA tagoknak a megosztott tapasztalatait foglalja össze, akik szükségesnek találták, hogy mentális egészségükkel kapcsolatos gondjaikra külső segítséget kérjenek, valamint olyanokét, akik ezzel együtt folytatták felépülésüket. Ebben a pamfletben vannak részek, amelyek az NA egész tagságának nyújtanak célzott segítséget különböző felmerülő kihívások kapcsán – döntés a külső segítség-kérésről, megfontolások gyógyszerekkel kapcsolatban, a mentális egészségi kihívások megbélyegzése, felépülés, szolgálat, és egymás támogatása.

## Szakértői segítség keresése

*Senki állapotát nem diagnosztizáljuk, nem követjük nyomon betegeink előrehaladását – valójában nincsenek is betegeink, csak tagjaink. Csoportjaink nem nyújtanak terápiás, orvosi, jogi, vagy pszichiátriai szolgáltatást. Egyszerűen csak egy közösség vagyunk, a felépülő függők közössége, akik rendszeresen összejönnek, hogy segítsék egymást tisztának maradni.*

*Működik: hogyan és miért, „Nyolcadik hagyomány”*

Az NA Nyolcadik Hagyománya pontosan megvilágítja, hogy számunkra a legfontosabb a függőség-ből való felépülés üzenetének megosztása. Függők, saját mentális egészségükről gondolkodva, azzal kapcsolatos aggodalmaik miatt kereshetik szakember segítségét. Vannak tagok, akik azt tapasztalták, hogy a szakember segítette őket szembenézni egy, az NA kötelékében folytatott felépülésen kívüli válsághelyzettel; mások úgy találhatják, hogy hosszabb távú terápia és a gyógyszeres kezelés indokoltak. Számos további lehetőség elérhető, kutatjuk, mi a legjobb nekünk, megvitatjuk szponzorunkkal és a problémánknak megfelelő egészségügyi szakemberekkel. Közös tapasztalatunkat jól rögzíti a *Living Clean*<sup>1</sup> negyedik fejezete: „Ha használjuk a rendel-

<sup>1</sup> „Tisztán élni”. Még nem minden angol nyelvű szöveg jelent meg magyarul.



kezésünkre álló eszközöket – tartjuk a kapcsolatot szponzorunkkal, kíváncsiak vagyunk mások tapasztalataira, erejére és reményére, engedjük, hogy a honi csoportunk támogasson minket, és olvassuk a *In Times of Illness*<sup>2</sup> című pamfletet, és más NA irodalmakat – képesek leszünk számunkra kielégítő döntéseket hozni, és úgy cselekedni, hogy a következő helyes dolog megtételét elősegítsük. Ezek felépülésünk meghatározó pillanatai lehetnek.” Az NA kötelékében szabadon követhetjük a függősé-  
günkből kivezető felépülésünk saját útját.

Felépülésünkben a szponzorunkkal való őszinte megosztáson keresztül veszünk részt. Sokan találtuk úgy, hogy életünk bármely területén a szégyen és a titkolózás a visszaesés eshetőségével jár. Nyílnak és őszintének kell lennünk mentális egészségünkkel kapcsolatban – a felépülés során szedett gyógyszereket is beleértve. Ha szorosan együttműködünk szponzorunkkal és más, olyan NA társakkal, akikben megbízunk, az segít, hogy tudatában maradjunk a bennünket irányító késztetéseknek. Mindannyian felelősek vagyunk saját felépülésünkért és jólétünkért.

## Gyógyszerek és a mentális egészség

*Lehetséges az NA kötelékében fel-  
szabadulni aktív függőségünk alól és  
közben egy jól tájékozott egészségügyi  
szakember által mentális betegségünk-  
re előírt gyógyszereket szednünk.*

*It Times of Illness, „Mentális egészségi kérdések”*

Az NA-ban elsődleges célunk továbbítani a felépülés üzenetét – ez érvényes, akár milyen enyhítő körülmények is lépnek fel. A mentális egészségi kihívások megoldására tett kísérletek túlmennek a hatáskörünkön az üzenet továbbítása, vagy a függők segítségén, hogy tiszták maradjanak. A gyűléseken senki sem hivatásos; mindnyájan függők vagyunk, akik szabadságot keresünk aktív függőségünkből.

<sup>2</sup> „Betegség idején”

Megtörténhet, hogy felépülésünk egy pontján azt a tanácsot kapjuk, hogy szedjünk gyógyszereket mentális egészségi állapotunk javítására. Gyógyszereket egy jól tájékozott egészségügyi szakértő előírásai szerint kell szedni, nem mi gyógyszerizzük magunkat. Sokunk bölcs dolognak találta, hogy beszámoljunk szponzorunknak és néhány, a támogatói körünkbe tartozó barátunk arról, hogy gyógyszert szedünk. Amikor így járunk el, az segít abban, hogy számonkérhetőek legyünk, másoknak pedig, akikben megbízunk, alkalmat ad arra, hogy helyettünk is odafigyeljenek ránk.



A gyógyszeres kezelés kapcsán fontos észnél lenni és tudatában lenni a változásoknak, amelyeket az okozhat. Minél hosszabb ideje vagyunk tiszták, annál inkább megváltoznak fizikai és érzelmi oldalaink; néha ezek a változások befolyásolhatják mentális egészségi állapotunkat. Őszintén beavatni minden észlelt változásról szponzorunkat, megfelelően képzett egészségügyi szakembereinket és támogató barátainkat meghatározó lépés a felépülés programjának fenntartásához.

Sokunk hallotta már, akár egyéni beszélgetésekben, akár gyűléseken, hogy azok a tagok, akik gyógyszereket szednek, nem tiszták. Bizonyos gyógyszereket azonban azért írnak fel, hogy segítsenek kezelni olyan tüneteket, melyek nem összeegyeztethetőek az egészséges, termékeny, drogoktól mentes életvitellel. Tagjaink, akik az egészségügyi szakember előírásainak megfelelően



szednek mentális egészséget érintő gyógyszert, tisztának tekintendők.

## Megbélyegzés és szégyen

*...saját küzdelmünk mentális betegségünkkel, és az a mód, ahogyan ez felépülésünket befolyásolja, nagyon is „belső ügy.” Muszáj különbséget tennünk, hogy biztosak legyünk benne, nem mulasztjuk el a további segítségkérést, mert félünk a gyűléseken történő megbélyegzéstől, vagy, mert össze vagyunk zavarodva a mentális betegség és a felépülés közötti kapcsolatot illetően.*

*Living Clean, „Saját fizikai valónk”*

Függőkként talán ki vagyunk téve olyan viselkedésformáknak és cselekvéseknek, amelyek nincsenek összhangban a lelki elvekkkel. Ez úgy is leírható, hogy szívünk és fejünk nincs mindig összhangban. Előfordul, hogy évekre telik a felépülésben, és a Lépéseken dolgozva szponzorunkkal, mire fejlődést érünk el olyan lelki elvek terén, mint az együttérzés, elfogadás, empátia és a kedvesség. Előfordulhat, hogy az előítélet hangjaira váltunk és kirekesztő módon kezdünk viselkedni olyanokkal, akik különböznek tőlünk, okokat találva arra, hogy elhatárolódjunk. Az NA-ban elsődleges célunk a remény üzenetét hordozni és nem az ítélezését.

Ha problémáink vannak mentális egészségünkkel, dönthetünk úgy, hogy amikor saját helyzetünkről beszélünk, részletek tekintetében óvatos megosztásokba bocsátkozunk a gyűléseken. Ahelyett, hogy részletekbe menően osztunk meg a felépülési gyűléseken, a szponzorunkkal és a számunkra megbízható NA tagokkal dolgozunk azokon a módokon, ahogyan a helyzetünk befolyásolja a felépülésünket. Végül is a közös nevező mindannyiunk számára a felépülés. Egy tag megosztása:

„Éveken át kínlódtam amiatt, hogy jobban szégyenkezem mentális állapotom kapcsán, mint valaha függő mivoltom miatt. Mára megértettem, hogy gondját viselni a mentális egészségemnek elengedhetetlen része az egész felépülesemnek, és ahogyan minden más is, ez a folyamat maga megoldást hoz a küzdelmeimre.”

Néhány tagunk hajlamos lehet szégyenérzet miatti elszigetelődésre, és ez különösen igaz közülünk azokra, akik mentális egészségi kihívásokkal küzdenek. Sokan ismerjük ezt a mondást: „Egy függő egyedül rossz társaság.” Az elszigetelődés gyakran sötét helyekre vezet, ahova csak saját gondolataink kalauzolnak minket. Olykor negatív gondolkodásunk hálójának fogságába esünk. A legjobb esetben az ilyen gondolkodás inspirálhat minket arra, hogy felhívjuk szponzorunkat, vagy egy barátot, akiben megbízunk, de sugallhatja azt is, hogy menjünk el egy gyűlésre. Kevésbé ideális esetekben olyan messzire mehetünk, hogy gondolatainkban már kárt teszünk magunkban. Még ha lehetetlennek is érezzük, hogy a reménytelenség érzésétől elszakadjunk, különösképpen, ha öngyilkos gondolataink ébrednek, muszáj segítséget kérni és cselekedni. Vissza kell hozni magunkat, ki a sötét sarokból, és ismét élni a felépülés programját. El kell engednünk a szégyent és a megbélyegzettséget. Néhányunk számára szükséges lehet mentális egészségügyi szakemberrel dolgozni ahhoz, hogy képesek legyünk folytatni felépülésünk programját az NA-ban. Amint türelmet és együttérzést gyakorlunk magunkkal szemben,



elkezdjük látni a reménysugarat, ami segít átfordítani gondolkodásunkat és újra közel engedni magunkhoz a felépülést.

## A felépülés az NA-ban történik

*Minden, amit teszünk, minden, ami számít nekünk, mint Közösségnek, a remény és szabadság egyszerű üzenetére vezethető vissza... Senki sem lehet túl beteg, túl egészséges, túl gazdag, túl szegény, vagy túl messze ahhoz, hogy részt vehessen.*

*Mindannyiunk számára elérhető.*

*Guiding Principles<sup>3</sup>, „Ötödik Hagyomány”*

Minden függőnek helye van az NA gyűléseken, mindenki szabadon meghallgathatja az NA életmentő üzenetét. Amikor társainkkal azonosulunk gyűléseinken, a valahova tartozás érzésében részesülünk. Tisztán élve törekszünk a megoldásban lenni és lelki elveinket gyakorolni minden megnyilvánulásunkban. Ezt nem csupán a vágyaink révén teljesítjük be, dolgozunk egy szponzorral, dolgozunk a lépéseken, és megosztjuk felépülésünket másokkal. Mentális egészségünk kihívásaitól függetlenül bátorítjuk egymást arra, hogy a felépülés elveit oly módokon gyakoroljuk, amelyek tiszteletben tartják saját személyes hitünket. A *Működik: hogyan és miért* Tizenegyedik Lépése emlékeztet minket arra, hogy „teljesen és feltétel nélkül hihetünk bármely, általunk választott

Felsőbb Erőben”. Minden függő számára működik a felépülés programja, aki abba akarja hagyni a használatot és hajlandó erőfeszítést tenni.

Előfordulhat, hogy közülünk azok, akik kihívásokkal küzdünk mentális egészségünk terén, tagadni akarjuk az állapotunkat és megkockáztatjuk az önámítást. A tagadás nem válik javunkra. Magunknak tartozunk azzal, hogy bátorsággal és kitartással nézzünk szembe félelmeinkkel. Egy, a mentális egészsége terén kihívásokkal küzdő függő társunk ezekkel a szavakkal foglalta össze a helyzetét: „Ha nem dolgozom mindkettőn – a felépülésen és a mentális egészségen – egyikkel sem érek el sikereket.” Az önfogadáson végzett munkánk sorsdöntő, nem csak a felépülésünkhöz, hanem a mentális egészségünkhöz is. Megtanulunk az élettel annak saját feltételei szerint szembenézni.

*A szolgálat... páratlan ajándék – valami, amit senki nem vehet el tőlünk. Adunk és kapunk. A szolgálaton keresztül indul el sokunk azon a néha hosszú úton, hogy a társadalom hasznos tagjává váljunk.*

*Just for Today<sup>4</sup>, május 1*

A szolgálat, történjen akár egy csoportban, vagy szolgálati bizottságban, közösségi tett, másokkal együtt végzett munka. Őszintén át kell gondolnunk, hogy alkalmasak vagyunk-e arra a szolgálatra, amelynek betöltését mérlegeljük. Ez túlmehet

<sup>3</sup> „Alapelvek: Hagyományaink szellemisége”

<sup>4</sup> „Csak a mai nap”

azon, hogy egyszerűen képességeink megfelelnek-e a szolgálati pozíció támasztotta elvárásoknak; készek vagyunk arra, hogy képességeinket és korlátainkat szponzorunkkal, vagy egy másik felépülő csoporttaggal megvizsgáljuk. Ez mindannyiunkra igaz, de különösen fontos lehet, ha mentális egészségünk kihívásai megzavarhatják képességeinket abban, hogy egy bizonyos pozícióban jól szolgáljunk. Időnként úgy találhatjuk, hogy a csoport-szintű szolgálat illik hozzánk a leginkább, máskor az élettapasztalatunknak megfelelően önbizalmunk ébredhet, hogy egy szolgálati bizottságban vállalt pozíció jól fog működni számunkra. Az éntudatosság, a szponzorunkkal végzett lépésmunka, valamint a Felsőbb Erő segítségével megtalálhatjuk helyünket a szolgálatban, ahol viszonzást adhatunk, függetlenül a mentális egészséggel és gyógyszerekkel kapcsolatos helyzetünktől.

## Egymás támogatása

*Úgy döntünk, hogy a pozitív erő szerepét fogjuk betölteni a körülöttünk élő emberek életében. A lépéseken való munka folyamata képessé tesz szeretni és elfogadni, akik vagyunk és valóban szeretni másokat.*

*In Times of Illness,  
„Betegséggel küzdő társaink támogatásáról”*



Az egyik mód mások támogatására az NA-ban a szponzoráláson keresztül lehetséges. Mások szponzorálása a hála kifejezése. Bármikor, ha felkérést kapunk egy tag szponzorálására, tudatában vagyunk a szponzorálás kitüntetett mivoltának. Azoknak szponzorálásakor, akiknek kihívásai eltérnek a miénktől, feltétel nélküli szeretetet gyakorlunk, ami támogatja a tagok felépülését és mindent áthidal, így az elszigeteltség és egység közötti szakadékot is. Minden tagot bevonunk, aki fel akar épülni.

A Közösség minden tagja gyarapodik az empátia, az együttérző figyelem és a támogatás megjelenése által. A szeretetben megtanuljuk elfogadni önmagunkat olyanak, amilyenek vagyunk. Akik közülünk mentális egészségi problémákkal küzdenek, ugyanolyan nagyra értékelik a többi függő támogatását, mint bármelyik tag. Egymás támogatása az egység megjelenése a gyakorlatban. Az NA-ban arra törekszünk, hogy megnyugtassunk mindenkit afelől, hogy egyforma lehetőségei vannak a felépülésre. Egyénileg és együttesen a remény jelzőfényei lehetünk, és segíthetünk másoknak abban, hogy szabaddá váljanak a függőségtől.

*„Amikor a Jószándék segíti és vezérli az egyént és a Közösséget, akkor kiteljesedünk és teljesen szabaddá válunk.” (Narcotics Anonymous, Basic Text, „Jelképünk”) Nem minden függőt gyúrtak ugyanabból a tésztából, de szimbólumunk kifejezi számunkra, hogy „minden felépülő számára” jut hely.*

Copyright © 2021 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  
www.na.org

**World Service Office–Canada**

Mississauga, Ontario

**World Service Office–Europe**

B-1050 Brussels, Belgium  
T +32/2/646-6012

**World Service Office–Iran**

Tehran, Iran  
www.na-iran.org



Ez az NA Közössége által jóváhagyott irodalomfordítás.

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

ISBN 9781633803435 • Hungarian • 3/21  
WSO Catalog Item No. HU3130