

Tetap Tidak Menggunakan Lagi di Luar

Banyak dari kita pertama kali mendengar pesan pemulihan Narkotik Anonimus saat kita berada di rumah sakit atau semacam institusi. Masa peralihan dari tempat-tempat tersebut ke dunia luar situasinya tidaklah selalu mudah. Terutama ketika kita dihadapkan pada perubahan-perubahan seiring dengan pemulihan. Bagi kebanyakan dari kita, awal pemulihan cukuplah sulit. Berhadapan dengan kemungkinan hidup tanpa drugs bisa sangat menakutkan. Tapi bagi kita yang telah berhasil melewati hari-hari awal ini menemukan kehidupan yang berharga. Pamflet ini ditawarkan sebagai pesan harapan kepada mereka yang sekarang berada di rumah sakit atau institusi, bahwa Anda juga dapat pulih dan hidup bebas. Banyak dari kami pernah berada di posisi Anda saat ini. Kami telah mencoba cara lain, dan banyak dari kami relaps atau kambuh, beberapa tidak pernah lagi mendapatkan kesempatan untuk pulih. Kami menulis pamflet ini untuk berbagi dengan Anda tentang apa yang telah kami temukan membawa hasil.

Jika Anda bisa pergi ke pertemuan-pertemuan saat Anda berada di sebuah rumah sakit atau institusi, Anda dapat mulai mengembangkan kebiasaan-kebiasaan baik ini sekarang. Datanglah ke pertemuan-pertemuan lebih awal dan pulang belakangan. Mulailah, sesegera mungkin, untuk menjalin kontak dengan pecandu-pecandu yang pulih. Jika ada anggota NA dari kelompok lain yang menghadiri pertemuan Anda, mintalah nomor telepon mereka dan hubungi mereka. Menghubungi nomor telepon tersebut pada awalnya akan terasa aneh, bahkan konyol. Tapi, mengingat isolasi merupakan inti

dari penyakit kecanduan, maka panggilan telepon pertama merupakan satu langkah maju yang besar. Tidak perlu menunggu masalah besar berkembang dulu sebelum menelepon seseorang di NA. Sebagian besar anggota akan bersedia membantu dengan cara apa pun yang mereka bisa. Ini juga merupakan waktu yang pas untuk mengatur pertemuan dengan seorang anggota NA pada saat Anda keluar. Jika Anda sudah mengenal beberapa orang yang akan Anda temui di pertemuan saat Anda keluar, ini akan membantu Anda merasa menjadi bagian dari persaudaraan NA. Kita jangan mengasingkan diri atau merasa asing.

Tetap tidak menggunakan lagi di luar berarti mengambil tindakan. Ketika Anda keluar, pergilah ke sebuah pertemuan di hari pertama kebebasan Anda. Sangatlah penting untuk membangun kebiasaan hadir dengan teratur. Kebingungan dan kegembiraan karena “baru saja keluar” telah membuat beberapa dari kita terbuai ke dalam pemikiran untuk libur dari tanggung jawab sebelum berlutut dengan urusan hidup sehari-hari. Rasionalisasi seperti ini telah menyebabkan banyak dari kita kembali menggunakan drugs. Kecanduan adalah penyakit yang tidak membutuhkan waktu jeda dalam perkembangannya. Jika tidak ditahan, hanya akan bertambah buruk. Apa yang kita lakukan untuk pemulihan kita hari ini tidaklah menjamin pemulihan kita besok. Adalah satu kesalahan untuk beranggapan bahwa niat untuk berada di sekitar NA setelah beberapa saat akan cukup. Kita harus mendukung niat baik kita dengan tindakan, lebih cepat lebih baik.

Jika Anda akan tinggal di lain kota setelah Anda bebas, mintalah daftar pertemuan kepada para anggota NA dan saluran bantuan NA di daerah baru Anda. Mereka akan membantu Anda berhubungan dengan

kelompok NA dan anggotanya di mana Anda akan tinggal. Anda juga bisa mendapatkan informasi tentang pertemuan di seluruh dunia dengan bersurat ke:

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

Bantuan sponsor adalah bagian penting dari program pemulihan NA. Ini adalah salah satu jalur utama ketika pendatang baru dapat mengambil manfaat dari anggota NA yang berpengalaman menjalani program. Seorang sponsor dapat menggabungkan perhatian yang tulus untuk kesejahteraan kita dan pengalaman tentang kecanduan dengan pengetahuan yang solid tentang pemulihan di NA. Kami telah menemukan akan lebih baik untuk menemukan sponsor yang sama jenis kelaminnya dengan Anda. Pilihlah seorang sponsor, meskipun sponsor sementara, sesegera mungkin. Seorang sponsor dapat membantu Anda mengerjakan Dua Belas Langkah dan Dua Belas Tradisi Narkotik Anonimus. Seorang sponsor juga dapat mengenalkan Anda kepada anggota NA lainnya, menemani Anda ke pertemuan, dan membantu Anda lebih nyaman dalam pemulihan. Pamflet kami, *Hubungan Antara Seorang Sponsor Dan Sponsee*, berisi informasi tambahan tentang hal ini.

Jika kita ingin mendapatkan manfaat dari Program NA, kita harus mengerjakan Dua Belas Langkah. Seiring dengan menghadiri pertemuan-pertemuan rutin, langkah-langkah adalah dasar untuk program pemulihan kita dari kecanduan. Kami telah menemukan bahwa dengan mengerjakan langkah-langkah sesuai urutan dan terus mengerjakannya lagi menjauhkan kita kambuh dari kecanduan aktif dan penderitaan yang ditimbulkannya.

Ada berbagai literatur pemulihan NA yang tersedia. Buku Putih kecil dan Teks Dasar kami, *Narkotik Anonimus*, mengandung prinsip-prinsip pemulihan dalam persaudaraan kami. Biasakan diri Anda dengan program melalui literatur kami. Bacaan terkait pemulihan adalah bagian yang sangat penting dari program kami, terutama ketika pertemuan atau anggota NA lain mungkin tidak ada. Banyak di antara kita telah merasakan bahwa dengan membaca literatur NA setiap hari telah membantu kami mempertahankan sikap positif dan menjaga fokus kita pada pemulihan.

Saat Anda mulai datang ke pertemuan-pertemuan, libatkanlah diri dengan kelompok yang Anda hadiri. Membersihkan asbak, membantu menyiapkan pertemuan, membuat kopi, bersih-bersih setelah pertemuan – semua tugas ini perlu dilakukan agar kelompok dapat berfungsi. Biarkan orang tahu bahwa Anda bersedia membantu, dan menjadi bagian dari kelompok Anda. Mengambil tanggung jawab adalah bagian penting dari pemulihan dan membantu untuk menangkal perasaan terasing yang datang merayap pada kita. Komitmen-komitmen tersebut, seberapa kecil pun itu muncul, dapat membantu memastikan kehadiran kita di pertemuan ketika *keinginan* untuk hadir lebih kecil dari *kebutuhan* untuk hadir.

Tidak pernah terlalu dini untuk membuat program pribadi tentang kegiatan sehari-hari. Mengambil tindakan harian adalah cara kita mengambil tanggung jawab untuk pemulihan kita. Daripada mengambil drugs pertama, kita lakukan hal-hal berikut:

- ★ Jangan menggunakan drugs, apa pun yang terjadi
- ★ Datanglah ke pertemuan NA

- ★ Minta bantuan Kekuatan yang Lebih Besar untuk membuat Anda tidak menggunakan lagi hari ini
- ★ Hubungi sponsor Anda
- ★ Bacalah literatur NA
- ★ Bicaralah dengan pecandu lain yang sedang dalam masa pemulihan
- ★ Kerjakan Dua Belas Langkah Narkotik Anonimus

Kita telah membahas beberapa hal yang harus dilakukan untuk tetap tidak menggunakan lagi; kita juga perlu membahas beberapa hal yang harus dihindari. Dalam pertemuan NA, kita sering mendengar bahwa kita harus mengubah cara hidup lama kita. Ini berarti bahwa kita tidak akan menggunakan drugs, apa pun yang terjadi! Kami juga telah menemukan bahwa kita tidak boleh pergi ke bar dan klub atau berteman dengan orang-orang yang masih menggunakan drugs. Saat kita membiarkan diri kita berkeliaran di tempat-tempat dan kenalan lama, berarti kita sedang menyiapkan diri untuk relaps atau kambuh. Saat menyangkut penyakit kecanduan, kita tidak berdaya. Sebelumnya orang-orang dan tempat-tempat ini tidak pernah membantu kita tetap tidak menggunakan. Alangkah bodohnya untuk berpikir sekarang akan berbeda.

Untuk seorang pecandu, tidak ada pengganti untuk persaudaraan orang-orang yang secara aktif terlibat dalam pemulihan. Sangatlah penting untuk memberikan kesempatan untuk diri kita dan pemulihan kita. Ada banyak teman baru menunggu kita di Narkotik Anonimus, dan pengalaman dengan dunia baru yang membentang di depan.

Beberapa dari kita harus menyesuaikan harapan kita dengan dunia yang sama sekali berbeda setelah kita terbebaskan. Narkotik Anonimus tidak bisa secara

ajaib mengubah dunia di sekitar kita. Ini menawarkan kita harapan, kebebasan, dan cara hidup di dunia yang berbeda dengan mengubah diri kita sendiri. Kita mungkin menemukan beberapa situasi yang tidak berbeda dari sebelumnya, namun, melalui program Narkotik Anonimus, kita dapat mengubah cara kita menghadapi mereka. Mengubah diri kita dapat mengubah hidup kita.

Kami ingin Anda tahu bahwa Anda diterima di Narkotik Anonimus. NA telah membantu ratusan ribu pecandu untuk hidup tidak menggunakan lagi, untuk menghadapi hidup sebagaimana mestinya, dan untuk mengembangkan hidup yang benar-benar layak.

Copyright © 2019 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Semua Hak Dilindungi

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran



Ini adalah terjemahan literature yang telah disetujui
oleh Persaudaraan NA.

Narcotics Anonymous,  dan The NA Way
Merk Terdaftar

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-220-9 Indonesian 10/19

WSO Catalog Item No. ID3123



Narcotics Anonymous®
Narkotik Anonimus

IP No. 23-ID

**Tetap Tidak
Menggunakan
Lagi di Luar**