

Kā saglabāt tīrību “ārpusē”

Daudzi no mums Anonīmo Narkomānu atveseļošanās vēsti pirmo reizi izdzirdēja, atrodoties kādā ārstniecības vai labošanas iestādē. Pārceļšanās un adaptācija no šāda veida iestādēm uz ārpusauli nekad nav viegla, it īpaši tad, ja saskaramies ar pārmaiņām, kuras rodas atveseļojoties. Daudziem no mums atveseļošanās agrīnais posms bija smags. Doma par dzīvi bez narkotikām var būt ļoti biedējoša. Tomēr tie, kuri pārcietuši šo grūto sākuma periodu, ir veiksmīgi atraduši jēgpilnu skatījumu uz dzīvi bez narkotikām. Šīs brošūras mērķis ir viest cerību tam atkarīgajam, kas atrodas slimnīcā vai kādā citā iestādē, un pavēstīt, ka arī Tu vari atveseļoties un būt brīvs. Daudzi no mums ir bijuši tur, kur tagad esi Tu. Esam pamēģinājuši arī citus paņēmienus, un rezultātā daudzi no mums tomēr atsāka lietošanu, citiem tā arī neradās iespēja atveseļoties. Šajā brošūrā mēs vēlamies Tevi iepazīstināt ar savu pieredzi attiecībā uz to, kas ir sekmējis mūsu atveseļošanās.

Ja, atrodoties slimnīcā, Tev ir iespēja apmeklēt sapulces, vari jau no šī brīža veidot labus paradumus. Uz sapulcēm ierodies agrāk, bet uzkavējies ilgāk. Pēc iespējas drīzāk iepazīsties personīgi ar citiem atkarīgajiem, kuri atveseļojas. Ja sapulces apmeklē NA biedri no citām grupām, palūdz viņiem tālrunu numurus un sazvānies ar viņiem. Sazvānšanās ideja sākotnēji var šķist dīvaina un pat mulķīga. Taču, ņemot vērā to, ka izolācija ir atkarības slimības pamatā, šis pirmais telefona zvans ir milzīgs solis uz priekšu. Nav jāgaida, līdz saskaramies ar kādu katastrofālu problēmu, lai paņemtu telefonu un piezvanītu kādam no NA. Vairums no biedriem ar lielāko prieku Tev palīdzēs, kā vien spēs. Šī ir arī lieliska iespēja sarunāt tikšanos ar kādu no NA biedriem, lai Tevi sagaida, kad izrakstīsies no iestādes, kurā atrodies. Tas, ka esi jau pazīstams ar dažiem NA biedriem,

kurus satiksi sapulcēs ārpus slimnīcas vai citas iestādes sienām, arī palīdzēs sajusties kā daļai no NA sadraudzības. Atsvešinātība ir greznība, kuru nevaram atļauties.

Saglabāt tīrību, izklūstot ārpusē, nozīmē rīkoties. Apmeklē sapulci jau pašā pirmajā dienā, kad esi izrakstījies no ārstniecības vai labošanas iestādes. Ir svarīgi pieradināt sevi pie regulāras sapulču apmeklēšanas. Apjukums un uztraukums pēc tikšanas brīvībā dažiem no mums ir radījis vēlmi paņemt nelielu atvaļinājumu, pirms uzņemties atbildību par pārceļšanos jaunajā vidē un sadzīves jautājumu risināšanu. Šāda veida “racionalizācija” daudzus no mums ir novedusi atpakaļ pie lietošanas. Atkarība ir slimība, kura nekad nesauž. Ja to neaptur, tā arvien turpina progresēt. Tas, ko mēs darām savas atveseļošanās dēļ šodien, vēl negarantē to, ka rīt varēsim dusēt uz lauriem. Kļūdaini būtu arī paļauties tikai uz mūsu labajiem nodomiem kādreiz apmeklēt NA sapulces. Mums jāapstiprina savi labie nodomi ar darbiem, un jo ātrāk, jo labāk.

Ja pēc izrakstīšanās no iestādes, kurā atradies, Tu dzīvosi citā pilsētā, palūdz NA biedriem, lai Tev iedod jūsu reģiona vai pilsētas sapulču sarakstu un NA palīdzības dienesta telefona numuru. Viņi tev palīdzēs sazināties ar NA grupām un biedriem tur, kur dzīvosi. Vari arī iegūt informāciju par sapulcēm visā pasaulē, rakstot uz:

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

Svarīga loma NA atveseļošanās programmā ir atvēlēta sponsorēšanai. Tas ir efektīvākais veids, kā jaunpienācēji var iegūt un savā labā izmantot pieredzējušu NA biedru atveseļošanās pieredzi. Sponsors var būt kāds, kuram nav vienalīdzīgas mūsu problēmas un kurš, tāpat kā mēs, ir cietis no atkarības slimības, bet tajā pašā laikā ir ar stabilu NA atveseļošanās pieredzi. Esam

sapratuši, ka vislabāk ir izvēlēties sava dzimuma sponsoru. Izvēlies sponsoru vai pagaidu sponsoru pēc iespējas ātrāk! Sponsors ir cilvēks, kurš Tev palīdzēs strādāt ar Anonīmo Narkomānu divpadsmit soļiem un divpadsmit tradīcijām. Sponsors arī var Tevi iepazīstināt ar citiem NA sadraudzības biedriem, aizvest Tevi uz sapulcēm un ļaut justies ērtāk un drošāk visā atveseļošanās procesā. Mūsu brošūra *Sponsorēšana* satur sīkāku informāciju par šo tēmu.

Ja vēlamies iegūt visus labumus, ko piedāvā NA programma, mums ir jāstrādā ar divpadsmit soļiem. Soļi, līdzīgi kā regulārs sapulču apmeklējums, ir mūsu atveseļošanās programmas pamatā. Esam atklājuši, ka darbs ar soļiem tādā secībā, kādā tie uzrakstīti, kā arī pastāvīgs, atkārtots darbs ar tiem mums palīdz neatgriezties aktīvajā lietošanas fāzē un nožēlojamajā stāvoklī, kas no tā izriet.

Jūsu rīcībā ir NA atveseļošanās literatūra. Mazajā baltās grāmatīņas un mūsu Bāzes tekstā *Narcotics Anonymous* ir sīkāk izklāstīti mūsu sadraudzības atveseļošanās pamatprincipi. Iepazīsties ar programmu, lasot NA literatūru! Atveseļošanās literatūras lasīšana ir ļoti svarīga programmas sastāvdaļa, it īpaši gadījumos, kad tuvumā nav neviena cita NA biedra vai sapulces. Daudziem no mums regulāra NA literatūras lasīšana ir izrādījusies labs līdzeklis, kā saglabāt pozitīvu domāšanu un koncentrēties uz atveseļošanās.

Aktīvi iesaisties tās grupas darbā, kuras sapulces apmeklē. Lai grupa varētu veiksmīgi darboties, kādam ir jāiztukšo pelnu trauki, jāpagatavo tēja vai kafija, jāiztīra telpa pēc sapulces. Dari cilvēkiem zināmu, ka vēlies līdzdarboties, un Tu tūdaļ kļūsi par daļu no savas grupas. Apmēģināšanās izpildīt šos pienākumus ir iedarbīgs prettrieciens vienmēr uzglūnošajai uzmanīgajai atsvešinātības sajūtai un ir nozīmīga atveseļošanās sastāvdaļa. Lai arī

cik nenožīmīgas šīs apņemšanās mums varētu šķist, tās tomēr var mums palīdzēt nostiprināt regulārus sapulču apmeklējumus, sevišķi jau tad, kad *vēlme* to darīt ir mazāka nekā *vajadzība*.

Nekad nebūs par agru izstrādāt savu dienas rīcības plānu. Šādi mēs uzņemamies un demonstrējam atbildību par savu atveseļošanos. Tā vietā, lai ķertos pie pirmās devas, mēs rīkojamies šādi:

- ★ Nelieto – lai kas arī notiktu
- ★ Apmeklē NA sapulces
- ★ Lūdz savam Augstākam Spēkam, lai palīdz Tev šodien saglabāt tīrību
- ★ Piezvani savam sponsoram
- ★ Lasi NA literatūru
- ★ Runājies ar citiem atkarīgajiem, kuri atveseļojas
- ★ Strādā ar Anonīmo Narkomānu divpadsmit soļiem

Tā kā esam jau apsprieduši, ko mums vajadzētu darīt, lai saglabātu tīrību, tad derētu arī pieminēt to, no kā vajadzētu izvairīties. NA sapulcēs mēs bieži dzirdam, ka jāmaina vecais dzīvesveids. Tas nozīmē, ka mēs nelietojam, lai kas arī notiktu. Mēs esam secinājuši, ka nevaram atļauties būt bieži bāru un naktsklubu apmeklētāji un tikties ar lietojošiem cilvēkiem. Atkal sākot tikties ar vecajiem paziņām vecajās vietās, mēs būtībā sagatavojam labvēlīgu augsni lietošanas atsākšanai. Mums nav nekādas varas pār atkarības slimību. Ja reiz šīs iestādes un cilvēki nekad nav sekmējuši mūsu tīrību, tad būtu muļķīgi domāt, ka tagad kaut kas būs mainījies.

Nekas nespēj aizvietot to ieguvumu, ko atkarīgais saņem, atrodoties citu atkarīgo sabiedrībā, kuri atveseļojas. Ir svarīgi, lai mēs apstātos, un dotu sev iespēju atveseļoties. Anonīmajos Narkomānos mūs jau gaida daudz jaunu draugu, kā arī jauna pieredze jaunā pasaulē.

Dažiem no mums, iznākot ārā, bija jāsāk pierast pie pavisam citas pasaules, nekā ierasts līdz šim. Tā vietā, lai ar burvju mājienu pilnībā pārveidotu pasauli, Anonīmie Narkomāni sniedz mums cerību, brīvību un iespēju, pašiem mainoties, dzīvojot jaunu dzīvi šajā pašā pasaulē. Mēs sākam apzināties, ka dažas situācijas mūsu tagadējā dzīvē daudz neatšķiras no tām, ar ko saskārāmies pagātnē, tomēr ar Anonīmo Narkomānu programmas palīdzību mainās mūsu reakcija uz notiekošo. Mūsu dzīve mainās līdz ar mums.

Mēs gribam, lai Tu zini, ka esi laipni gaidīts Anonīmajos Narkomānos. NA ir palīdzējis simtiem tūkstošu atkarīgo ne tikai pārtraukt lietot, bet arī iemācīties pieņemt dzīvi tādu, kāda tā ir, un veidot to tādu, kādu ir vērts dzīvot.

Copyright © 2016 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Visas tiesības pieder autoram

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



Šis ir NA Sadraudzības literatūras apstiprināts tulkojums.

Narcotics Anonymous,    un The NA Way
ir Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
reģistrētas preču zīmes.

ISBN 978-1-63380-069-4 Latvian 4/16

WSO Catalog Item No. LV-3123



Narcotics Anonymous®
Anonīmie Narkomāni

IP Nr. 23-LV

**Kā saglabāt
tīrību “ārpuse”**