



I sjukdoms- tider

Anonyma Narkomaners tolv steg

- 1 Vi erkände att vi var maktlösa inför vårt beroende, att våra liv hade blivit ohanterliga.
- 2 Vi kom till tro på att en kraft starkare än vi själva kunde ge oss vårt förstånd tillbaka.
- 3 Vi tog ett beslut att lägga vår vilja och våra liv i händerna på Gud, *som vi uppfattade honom*.
- 4 Vi gjorde en grundlig och orädd moralisk inventering av oss själva.
- 5 Vi erkände för Gud, oss själva och en medmänniska den exakta innebörden av våra fel.
- 6 Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsdefekter.
- 7 Vi bad honom ödmjukt att avlägsna våra brister.
- 8 Vi gjorde en förteckning över alla personer vi hade skadat och blev villiga att gottgöra dem alla.
- 9 Vi gottgjorde dessa människor direkt, varhelst möjligt, utom när detta skulle skada dem eller andra.
- 10 Vi fortsatte vår personliga inventering och erkände genast när vi hade fel.
- 11 Vi sökte genom bön och meditation att förbättra vår medvetna kontakt med Gud, *som vi uppfattade honom*, varvid vi endast bad om insikt om hans vilja med oss och styrkan att utföra den.
- 12 När vi som ett resultat av dessa steg hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi att föra detta budskap vidare till andra beroende och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

I

**sjukdoms-
tider**

Copyright © 2020 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alla rättigheter förbehållna.

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
TEL (818) 773-9999
FAX (818) 700-0700
WEB www.na.org

World Service Office–Canada
Mississauga, Ontario

World Service Office–Europe
Brussels, Belgium
TEL +32/2/646-6012
WEB www.na.org

World Service Office–Iran
Tehran, Iran
WEB www.na-iran.org



Detta är en översättning av en publikation godkänd av
NA-gemenskapen.

Narcotics Anonymous, , , , och The NA Way
är inregistrerade varumärken i
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633802711 • Swedish • 6/20

WSO Catalog Item No. SW1603

Innehåll

Förord 5

Bakgrundsinformation om häftet som det har utvecklats genom åren och en introduktion till det nya innehållet.

Informera våra vårdgivare 7

Avsnittet ger förslag gällande att kommunicera med vårdgivare, informera om att vi är i tillfrisknande, och att föra vår egen talan under medicinsk behandling.

Medicinering i tillfrisknande 10

Förslag ges för ansvarsfullt användande av medicin och för att göra service medan vi tar medicin. Avsnittet behandlar även återfall och att välkomna medlemmar tillbaka till NA efter felanvändning av medicin.

Psykisk ohälsa 19

Avsnittet är inriktat på psykisk ohälsa i tidigt tillfrisknande, situationsrelaterade psykiska hälsokriser och långvarig psykisk ohälsa. Här presenteras också en praktisk diskussion om anonymitet och enighet i handling.

Akutvård 24

Sätten vi kan tillämpa de principer vi finner i stegen när vi står inför en stor eller liten medicinsk nödsituation diskuteras.

Kronisk sjukdom 26

Avsnittet fokuserar på vanliga känslor och tillämpningar av andliga principer när man lever med någon form av kronisk sjukdom i tillfrisknandet, och att göra service medan man tar sinnes- och stämningsförändrande medicin för en kronisk sjukdom.

Kronisk smärta 31

Här erbjuds allmänna förslag för att hantera kronisk smärta och att vara i tillfrisknandet. Avsnittet diskuterar också att välkomna medlemmar tillbaka efter felanvändning av medicin.

Dödlig sjukdom 36

Avsnittet diskuterar hur vi möter en dödlig sjukdomsdiagnos och förbereder oss för att hantera vår sjukdoms verklighet med all andlig styrka och hopp som vårt liv i tillfrisknandet kan erbjuda.

Att stötta medlemmar med sjukdomar 41

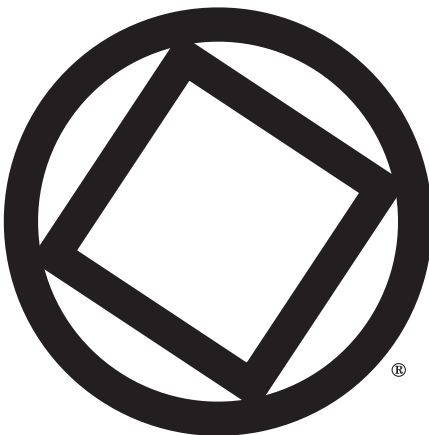
Här inkluderas några tankar kring hur tillämpandet av de andliga principer vi lärt oss i stegen låter oss möta livet på livets villkor, och vara en källa till stöd för de vi älskar.

Sammanfattning 45

En översikt av häftet med en lista på förslag att följa när vi möter sjukdom, samt relaterat NA-material.

Förslag att följa vid sjukdom och skada 47

Ytterligare NA-material du kanske vill läsa 48



Förord

Häftet *I sjukdomstider* godkändes av Världsservicekonferensen 1992. Sedan det publicerades har medlemmar i vår gemenskap använt det här häftet som en tillgång när de har konfronterats med sjukdom eller skada i tillfrisknandet. NA:s gemenskap, läkarkåren och världen är i ett konstant tillstånd av förändring. Genom åren har många medlemmar funnit att erfarenheten som beskrivs i häftet inte längre möter vår växande gemenskaps behov. De workshoppar som hållits världen över, visar att medlemmar enstämmigt ville ha förslag på hur man handskas med frågor som till exempel psykisk ohälsa, medicinering och kroniska sjukdomar i tillfrisknandet. Vårt mål är att adressera dessa frågor och fortsätta att föra budskapet vidare till den beroende som fortfarande lider.

Det här reviderade häftet erbjuder den delade erfarenheten av många medlemmar som lever med sjukdom och fortsätter sitt tillfrisknande i NA. Allteftersom vår gemenskap utvecklas, gör även vår erfarenhet av livets frågor det. Sjukdom och skada är livsfrågor som kan väcka rädsla och osäkerhet hos en beroende. Vi erbjuder stöd till medlemmar som återfaller vid medicinering tagen mot sjukdom, och vi delar erfarenheter från många medlemmar som behöver ta förskrivna medicin och ändå håller sitt tillfrisknande intakt. Genom processen att arbeta med stegen, lär vi oss om oss själva. Vi lär känna våra karaktärsdefekter och känner igen tendensen att förminska eller förstora händelser i våra liv. Vi kan tillämpa den här kunskapen, tillsammans med lösningarna vi finner genom stegen, på alla situationer vi möter. Baserat på dessa principer, erbjuder det här häftet praktiska förslag för att leva ett liv i tillfrisknande och att leva med sjukdom, skada eller psykisk ohälsa. Vi uppmanar medlemmar att använda informationen och förslagen som erbjuds för att bättre förstå och stötta varandra, inte tillrättavisa varandra.

Informationen i det här häftet är inte avsett att vara en ersättning för medicinska råd. Inte heller ska den användas för att fatta beslut gällande behandling av vår hälsa utan att konsultera professionella. Vår litteratur säger att när vi sökte hjälp för vårt beroende genom medicinsk, religiös eller psykiatrisk hjälp, så var dessa metoder inte tillräckliga för oss. Men det kommer att finnas tillfällen då vi står inför en sjukdom eller skada som kan behandlas framgångsrikt av professionella. Vårt mål är att ansvarsfullt söka behandling för medicinska tillstånd medan vi erkänner att vi är tillfrisknande beroende som har beroendesjukdomen.

Detta häfte är inte utformat för att behandla varje möjlig situation vi kan tänkas stöta på, och det finns mycket annan NA-litteratur som också kan vara till hjälp. Grundläggande koncept som vi kan lära oss genom att arbeta i stegen, och andliga kärnprinciper i vårt program, upprepas ofta genom hela detta häfte. Det är avsiktligt. Vi utformade det för en beroende som möter sjukdom eller skada, och som kan tänkas vilja leta upp det avsnitt som gäller för deras situation och tillgodogöra sig värdefulla insikter utan att behöva läsa hela häftet. Hälsoproblem är personliga, och varje situation kommer att vara olika beroende på individen. Vad vi erbjuder här är helt enkelt erfarenheten, styrkan och hoppet från många medlemmar som mött sjukdom och skada under sitt tillfrisknande i Anonyma Narkomaner.

Informera våra vårdgivare

"...vi accepterar ansvaret för våra egna problem och ser att vi är lika ansvariga för våra lösningar."

BASIC TEXT

Vi är ansvariga för vårt tillfrisknande, men det kan komma tillfällen när ett team vårdgivare kommer att administrera vår medicinska vård. Vi har rättigheten och ansvaret att delta som en jämställd part genom att informera våra vårdgivare om våra behov. Det är nödvändigt att noggrant överväga alla alternativ som presenteras för oss. Professionella kommer att ha svårt att ge oss rätt vård om vi inte är ärliga mot dem. Vi använder grundläggande skyddsåtgärder som kommer att skydda vårt tillfrisknande när vi träffar en medicinskt kunnig; det ligger vanligtvis i vårt intresse att informera dem om att vi är tillfrisknande beroende.

- ⊗ Förklara att avhållsamhet från sinnes- och stämningsförändrande medel är vårt mål i tillfrisknandet.
- ⊗ Överväg och diskutera alternativa behandlingar och lägre doser när recept för sinnes- och stämningsförändrande mediciner erbjuds.
- ⊗ Ta med vår sponsor eller en NA-vän som vi litar på när vi går till läkaren.

Om vi stöter på medicinskt kunniga som inte förstår beroendesjukdomen tar vi tillfället i akt att dela med oss till dem om vårt tillfrisknande. Det kommer att hjälpa dem att ge oss en säker och effektiv medicinsk



behandling. Vissa medicinskt kunniga kan missförstå oss, och försöka behandla vårt beroende. Eller så kan de vara överdrivet försiktiga och motvilliga att förskriva medicin när de får veta att vi är beroende. Vi kan förklara att vi har NA:s program för att hjälpa oss med vårt beroende, och att vi behöver deras hjälp för att behandla vårt medicinska tillstånd. Vi behöver också komma ihåg att det är okej att ställa frågor till läkaren. Det är viktigt att vara vår egen förespråkare. Om vi känner att vi inte har tillräckligt med information, eller att läkaren inte verkar respektera vår situation, kan vi söka ett annat medicinskt utlåtande.

"Min erfarenhet av tandläkare skiljer sig inte från andra läkare som behandlar smärta. Som en konsekvens av att ha försummat mina tänder, har jag varit tvungen att göra flera besök hos tandläkaren för behandlingar som orsakat intensiv smärta. Min tandläkare har vid flera tillfällen erbjudit mig att ta med smärtstillande medicin hem, vilket jag inte har funnit nödvändigt. Jag har istället accepterat andra medlemmars praktiska erfarenhet och funnit lindring med hjälp av ispåsar, skjuts till och från besök, och receptfri medicin."

Vår erfarenhet visar att vi kanske vill överväga att ta en annan person med oss när vi träffar en läkare. Att ha en annan person som lyssnar medan läkaren beskriver föreslagna procedurer och behandlingar kan ge oss stöd och tillförsikt. Om det är nödvändigt kan vi förklara deras närvaro för läkaren genom att säga att stöd från andra är en väsentlig del av vårt

tillfrisknandeprogram. Medicinska problem skapar ofta en känsla av oro. Personen som följer med oss kan höra detaljerna med ett öppet sinne, medan vårt eget sinne kan vara fördunklat av rädsla, ilska eller självömkan. Vi väljer den här personen baserat på att de är vår sponsor eller en NA-vän som vi litar på, och det är viktigt att behålla ett öppet sinnelag gentemot de förslag de kan erbjuda.

”En kvinna jag sponsrar hade en stor operation inplanerad.

Hon kände skam och var rädd att vårdpersonalen skulle behandla henne annorlunda om hon berättade att hon var en beroende. Hellre än att tappa ansiktet, var hon villig att riskera sitt tillfrisknande. Hon delade med sig av de känslorna till mig.

Jag hjälpte henne inse att det var viktigt att gå emot rädslan och informera vårdpersonalen om hennes beroende. Hon valde att vara ärlig mot sin läkare. Som ett resultat av det, stärktes hennes tillfrisknande istället för att äventyras.”

Ett nära samarbete med vårdgivare och en sponsor, kan hjälpa oss att behålla rätt perspektiv på vår sjukdom och behandling. Att ta kontakt och dela med oss ärligt till de vi litar på och respekterar, är livsavgörande. Kanske vill vi höra erfarenheterna från NA-vänner som har mött liknande situationer i sitt tillfrisknande. Att upprätthålla total ärlighet och fortsätta vara öppen för andra beroendes förslag, låter oss undvika självbedrägeri och hemlighetsmakeri. Vår erfarenhet visar att vi är särskilt sårbara i vårt beroende när vi hanterar sjukdom och skador. Vi överväger att be om en begränsad mängd medicin, och vi pratar med vår sponsor innan vi hämtar ut recept på sinnes- och stämningsförändrande medicin. Vår sponsor och betrodda NA-vänner kan

hjälpa oss att fatta beslut baserade på tillfrisknandets principer. De påminner oss om att det inte är samma sak att ta medicin som skrivits ut för en sjukdom som att använda. Det är avgörande att fortsätta vara helt ärliga och ta vårt ansvar inför vår sponsor, och låta vårt medicinska team, vårt stödnätverk i NA, och vår högre kraft leda oss.

Medicinering i tillfrisknandet

”Trots all den variation av individuella åsikter som finns bland våra medlemmar, är Anonyma Narkomaner självt enigt om att inte ha någon åsikt om några frågor fränsett sitt eget program. Som gemenskap är vi överens om att endast ta ställning till de idéer som har fört oss samman, våra principer för tillfrisknande, inte till de många personliga åsikter som kan splittra oss.”

DET FUNGERAR: HUR OCH VARFÖR

Anonyma Narkomaner som helhet har inga åsikter i andra frågor, och det inkluderar hälsofrågor. Vi är intresserade av tillfrisknande från beroendesjukdomen. Vår gemensamma erfarenhet visar att strikt tillämpande av programmet är vårt bästa försvar mot återfall. Men vi kan hamna i en situation i vårt tillfrisknande där vi måste fatta ett beslut angående medicinering. Att använda medicin kan vara kontroversiellt i vår gemenskap. När behandlingen av en sjukdom kräver medicinering, kan konceptet avhållsamhet vara förvirrande. Det kan hjälpa att minnas vikten av att fatta ett medvetet beslut om att inte självmedicinera eller behandla våra egna sjukdomar.

”Jag var en person som tyckte att om du använde något, oavsett anledning, så var det ett återfall. Innan jag hamnade i denna situation i mitt eget tillfrisknade, hade det inte slagit mig att jag kunde behöva ta medicin. Jag minns att jag gick till möten och folk frågade mig om jag hade tagit återfall, och sa åt mig att ta en vit bricka. Det sårade och skrämde mig. Jag kände mig avvisad och väldigt ensam, för ingen verkade förstå att jag behövde styrka och hopp.”

Basic Text rekommenderar att vi konsulterar professionella för våra medicinska problem. Vi arbetar även nära vår sponsor och andra erfarna NA-medlemmar som vi litar på. Idag finns det många medlemmar som har erfarenhet av sjukdom och medicinering i tillfrisknandet. För att hjälpa oss att möta våra rädslor gällande medicinering, kan vi se till deras exempel och lyssna till deras erfarenheter. Vi kommer ihåg att vi är särskilt sårbara för våra gamla sätt att tänka när vi har ont. Bön, meditation och att dela, kan hjälpa oss att hålla tankarna borta från vårt obehag. Beroende blir ofta överraskade när vi märker hur mycket smärta vi kan klara av utan medicinering. Att ta kontakt och att dela ärligt med de vi litar på, kan hjälpa oss att hålla ordning på våra prioriteringar. Vårt mål är att bevara vårt tillfrisknande.

Det kan hjälpa att minnas vikten av att fatta ett medvetet beslut om att inte självmedicinera eller behandla våra egna sjukdomar.



Drogfri tid är en fråga för var och en av oss att avgöra individuellt med vår sponsor och vår högre kraft. Det slutgiltiga ansvaret för att fatta medicinska beslut vilar hos varje medlem. Men ofta finns vägledning och stöd från medlemmar som har mött liknande situationer tillgänglig om vi ber om det. Utöver att konsultera medicinskt kunniga, kan vi använda oss av andra medlemmars erfarenhet och information för att hjälpa oss att fatta informerade beslut. Vi kan tillämpa de tolv stegen, upprätthålla regelbunden kontakt med vår sponsor, skriva om våra känslor och motiv, och dela med våra NA-vänner. Med stödet från andra i Anonyma Narkomaner, finner vi styrkan vi behöver för att fatta sunda beslut för vårt eget tillfrisknande.

"Allt jag ville när jag kom till NA var att sluta använda droger; NA visade mig hur. Mitt tillfrisknande i NA hjälpte mig att förbereda mig för att möta en sjukdom. Jag diskuterade min sjukdom med informerade medicinskt kunniga, och skaffade mig både ett andra och tredje utlåtande. Alla medicinska behandlingar involverade sinnes- och stämningsförändrande medicinering. Innan jag tog smärtstillande medicin, diskuterade jag alla alternativ med min sponsor. Under den tidsperioden höll jag mina NA-vänner nära och min sponsor informerad."

Vi har sett att det är viktigt för beroende att ha åtminstone en person som de kan vara helt ärliga mot. Denna person kan vara en sponsor, en tillfrisknande

familjemedlem eller en betrodd NA-medlem. Det viktiga är att någon som har specifik kunskap om beroendesjukdomen kan hjälpa oss att undvika isolering och hemlighetsmakeri. Medlemmar som möter sjukdom och skador, kan uppleva intensiva känslor av ensamhet, desperation och självömkan. Vi lär oss att delad smärta är lindrad smärta i NA, och uppmunt- rar andra att vända sig till oss. Genom att lyssna till erfarenheten, styrkan och hoppet på mötena, kan vi uppleva kollektiv empati. Vi uppfyller vårt huvudsyfte genom att erbjuda vårt stöd till andra beroende med en attityd av omsorg, kärlek och omtanke.

"Vem som helst som sträcker ut handen för att få hjälp har rätt till vår medkänsla, vår uppmärksamhet och vår förbehållslösa acceptans. Vilken beroende som helst ska, oavsett drogfri tid, kunna uttrycka sin smärta i en atmosfär fri från dömande."

DET FUNGERAR: HUR OCH VARFÖR

Vi kanske reagerar på medicin på samma sätt som när vi använde droger, oavsett hur vaksamma vi är på vårt mentala och andliga tillfrisknandeprogram. Beroendesjukdomens styrka får inte underskattas. Basic Text varnar oss för att vår sjukdom är listig, och talar om att ärlighet är lösningen. När vi har ont är vi väldigt mottagliga för självbedrägeri, rädsla, förnekelse och ilska. Det spelar ingen roll vilken medicin det är eller huruvida det var vår huvuddrog. Vårt tänkande och agerande kan påverkas av vilken sinnes- och stämningförändrande medicin som helst. Under dessa tillfällen har vi stor nytta av att upprätthålla ett stödnätverk. Dessa NA-vänner kommer att hjälpa oss att ärligt

inventera oss själva och övervaka vår användning av all slags medicin. Vi behöver fortsätta ha ett öppet sinne när vår sponsor och andra betrodda NA-vänner ger förslag utifrån sina erfarenheter. Att kommunicera ärligt med vår sponsor, vårdgivare och våra kära är livsnödvändigt för vårt tillfrisknande. Vi strävar efter villigheten att undvika vår egenvilja och följa förslagen från andra som vill vårt bästa.

Att kommunicera ärligt med vår sponsor, vårdgivare och våra kära är livsnödvändigt för vårt tillfrisknande.

En beklaglig realitet i vår gemenskap, är att vissa medlemmar missbrukar sin förskrivna medicin och tar återfall. Vilken sinnes- och stämningsförändrande medicin som helst kan vara farlig för beroende. Medlemmar som tar återfall på förskrivna medicin kan vara ovilliga att återvända till möten av rädsla för att bli dömda. Med vetskapen om att deras liv står på spel, bemöter vi dessa beroende med medkänsla. Att uppmuntra dessa medlemmar att dela med sig ärligt och erkänna när de har missbrukat sin medicin, kan påminna andra beroende om att vara vaksamma i att skydda sitt eget tillfrisknande. Vår erfarenhet visar att många NA-medlemmar framgångsrikt har tagit sin medicin som föreskrivet och upprätthållit sitt tillfrisknande. När vi möter en situation där vi kan tänkas förskrivas medicin, ska vi söka upp dessa medlemmars erfarenhet. Några handlingar som dessa medlemmar har gemensamt är regelbundet mötesgående, nära

kontakt med sin sponsor och NA-stödnätverk och villighet att följa rekommendationer från de som framgångsrikt mött liknande situationer.

När vi ställs inför ett medicinskt tillstånd där vi kanske behöver ta medicin, kan vår första rädsla vara att ta för mycket. Vi kan också gå för långt åt andra hållet. Driften att låta oss själva lida i onödan snarare än att ta medicin kan vara stark. Vi motstår driften att envist hävda att vi vet bättre än läkaren, vägra all medicinering, eller negligera problem som kräver läkarvård. När en yrkesman säger till oss att smärta inte främjar läkande, bör vi lyssna. På samma sätt kan vi förvärra våra angelägenheter genom att ignorera hälsoproblem på grund av rädsla eller stolthet. Återigen påminner vi oss själva om vikten av att fatta ett medvetet beslut om att inte självmedicinera eller behandla vår egen sjukdom.

”När jag hade varit drogfri i ungefär ett och ett halvt år, drabbades jag av min första släng av återkommande sjukdom. Min sponsor sa åt mig att inte vara en martyr och gå till min doktor, som vet att jag är en tillfrisknande beroende. Jag lyssnade inte, och som ett resultat, blev jag inlagd i fem dagar på stark medicin. Om jag hade följt min sponsors rekommendation, skulle jag ha stått på svagare medicinering under mycket kortare tid.”

Vår erfarenhet har visat att inga mediciner är riskfria för oss. Vilken medicin som helst kan frigöra suget och tvångsmässigheten som hemsökte oss när vi använde. Receptfria mediciner kan vara lika farliga som de som förskrivits av en läkare. Även om vi inte har träffat läkaren, kan vi tillämpa vaksamhet och ansvar för vårt

tillfrisknande genom att granska motiv och söka vår sponsors förslag innan vi tar någonting. Det är viktigt att vi överväger dess användning lika omsorgsfullt som användandet av annan medicin. Vilken medicin som helst, förskrivnen eller receptfri, har potential att missbrukas.

Våra medlemmar har ibland upptäckt att alternativa behandlingsmetoder kan användas. Det är ett annat sätt på vilket vi kan ta ansvar för vårt tillfrisknande, även under sjukdomstider. Flera av dessa metoder kräver lite eller ingen medicinering, eller användande av medicin som inte förändrar vårt humör eller vårt tänkande. Vissa NA-medlemmar delar även om att de känt sig andligt stärkta av att utforska och använda dessa alternativ. Vi söker lösningar i vårt tillfrisknande när vi ställs inför sjukdom eller skada genom att ställa frågor och göra efterforskningar. Att fråga medlemmar vad som har fungerat för dem, kan vara ett kraftfullt sätt att tillgodogöra sig gemenskapens stöd. Att söka erfarenhet och nya tankesätt stärker vårt tillfrisknande och ger oss en förnyad uppskattning av NA:s program.

”Idag lever jag med kronisk värk. Det är inte alltid handikappande, men smärtan är nästan alltid närvarande. Jag gör mitt bästa för att respektera mina fysiska begränsningar. Jag avstår från aktiviteter som resulterar i smärta, och har hittat nya aktiviteter som är relativt smärtfria. Jag tillämpar kapitulation inför mina fysiska begränsningar, så jag inte förvärrar mitt tillstånd och skapar mer smärta. Lyckligtvis har jag hittat alternativ som vanligtvis ger mig den lindring jag behöver för att ta mig genom dagen. De har alla haft viss positiv effekt. Alternativa metoder minskar min smärta så att jag inte behöver försöka hantera den med stämningsförändrande medicin.”

Genom att leva i Anonyma Narkomaners program, finner vi ett visst mått av stabilitet i våra liv. Vi tillämpar programmets principer för att hjälpa oss att hitta andligt välmående när vi är sjuka. Att öppet dela med vår läkare och vår sponsor, lita på vår högre kraft, och tillämpa de tolv stegen är viktiga redskap. De kan hjälpa varje medlem att hitta en känsla av balans som är bekväm och lämplig. Livet i tillfrisknandet kan kompliceras av sjukdom och att behöva ta receptbelagd medicin. Vi strävar efter att förbli vaksamma i tillämpandet av de principer vi har lärt oss i NA. När vi gör det, förblir våra personliga mål och vårt tillfrisknande intakt.

- ⊗ Oavsett hur vi arbetar med vårt mentala och andliga tillfrisknandeprogram, kan vi reagera på medicinering på samma sätt som vi gjorde när vi använde droger.
- ⊗ Det kan hjälpa att minnas vikten av att fatta ett medvetet beslut om att inte självmedicinera eller behandla vår egen sjukdom.
- ⊗ Att ha ett stödnätverk i tillfrisknandet är livsviktigt. Vår sponsor, våra medicinska vårdgivare och NA-vänner, kan hjälpa oss att inventera oss själva och bevaka vårt användande av medicin, oavsett typ.
- ⊗ Drogfri tid är en fråga för var och en av oss att lösa individuellt med vår sponsor och vår högre kraft.

"Allting som inträffar under utövandet av NA-service måste vara motiverat av en önskan att mer framgångsrikt föra budskapet om tillfrisknandet vidare till den beroende som fortfarande lider."

BASIC TEXT

Våra grupper huvudsyfte är att föra vidare budskapet om tillfrisknande. Medan vi tjänar vår gemenskap, kan det finnas tillfällen då vi börjar känna att användandet av sinnes- och stämningsförändrande medicin har påverkat vår förmåga att tjäna effektivt. I vissa fall kan medlemmar dela med sig om hur de upplever att vårt beteende och vår attityd har försämrats av vår sjukdom och behandling. De kan säga att vi inte är samma person längre. Även om vi frestas att motsätta oss våra betrodda medtjänares åsikter, minns vi att de är våra ögon och öron. Vi strävar efter att upprätthålla en attityd av ödmjukhet och öppet sinnelag. Vi tar deras oro till vår sponsor och våra stöttande NA-vänner, och söker en lösning.



Effektivt ledarskap värderas högt i NA, och att vara till service är en principiell handling. Vi kanske vill inventera våra beslut och motiv i service. Vi pratar med vår sponsor och NA-vänner: De kan hjälpa oss att undvika självbedrägeri. Att vara ärliga mot oss själva angående våra styrkor och svagheter är en viktig del av vilken inventering som helst.

Vissa medlemmar har funnit att de var fullt kapabla att fullfölja sina serviceåtaganden medan de tagit medicin för att behandla en sjukdom eller skada, medan andra har tagit beslutet att träda tillbaka. Det är ett djupt personligt beslut. Vi kommer att vilja överväga vad som är bäst för både gemenskapen och oss själva.

Om vi väljer att avsäga oss en betrodd servicepost på grund av effekterna av medicinering, kan detta ses som en handling baserad på integritet, mod och ödmjukhet.

Att informera andra medlemmar om att vi behöver träda tillbaka en tid på grund av hälsoskäl, illustrerar tillfrisknandets principer i handling. Det kan ses som att vi uppfyller ett personligt åtagande för vår hälsa snarare än ett misslyckande. Vi kan påminna oss själva att vi lever den här livsstilen bara för idag och att besluten vi fattar inte är för evigt.

Vi accepterar dagens hälsoproblem, och vi kan leta efter andra sätt att vara till service. Vi kanske överväger ett åtagande på gruppnivå, eller vi kanske kan vara medlemmar i en kommitté istället för att vara kommittéordförande. Vi förblir öppensinnade, villiga och ärliga, och söker andra medlemmars erfarenheter för att lära oss hur de kunde göra service medan de levde med problem med hälsan och medicinering. Att tjäna en gemenskap som räddat våra liv är en kärlekshandling och inte beroende av en specifik position eller titel.

Psykisk ohälsa

”Vi rekommenderar att lämna över våra juridiska problem till jurister och våra ekonomiska eller medicinska problem till yrkesfolk. Att lära sig hur man lever framgångsrikt är delvis att lära sig när man behöver hjälp.”

BASIC TEXT

En av de vackra sakerna med NA, är att beroende från livets alla hörn kan finna tillfrisknande i vårt program. Våra möten välkomnar alla som vill uppleva NA:s program för tillfrisknande. Vissa medlemmar tillfrisknar i NA med psykisk ohälsa som kräver medicinering.

Precis som att vi inte skulle föreslå att en beroende som behöver insulin för sin diabetes ska sluta ta sitt insulin, säger vi inte till en beroende som lider av psykisk ohälsa att sluta ta sin föreskrivna medicin. Vi lämnar medicinska frågor till läkarna. Som NA-medlemmar är vårt huvudsyfte att föra budskapet om tillfrisknande vidare till den beroende som fortfarande lider, inte att ge medicinska råd. Ansvarvilar hos medlemmen att vara ärlig om sitt tillstånd gentemot välunderrättade vårdgivare, och att utvärdera deras behandlings- och medicineringsalternativ.

”Genom åren har jag lärt mig att för att kunna förbli drogfri, måste jag vara proaktiv i hanterandet av min psykiska sjukdom; och för kunna förbli psykiskt stabil, måste jag vara proaktiv i mitt tillfrisknande. För mig måste beroendesjukdomen och min psykiska ohälsa hanteras samtidigt. Även om stegen är mitt bästa försvar mot återfall, kommer ingen mängd av stegarbete, bön, mötesgående, eller samtal till min sponsor ändra det faktum att jag har en psykisk sjukdom. Att jag är drogfri, betyder inte att jag inte längre har problem med psykisk ohälsa. Samma sjukdom som påverkade mig när jag använde, påverkar mig än idag. Att ta eller inte ta medicin, är ett djupt personligt beslut i slutändan.”

En aspekt av beroendet är den tvångsmässiga felanvändningen och missbruket av droger, ofta på bekostnad av vår fysiska och mentala hälsa. I tillfrisknandet lär vi oss att ta ansvar för oss själva. För vissa beroende kan det betyda att söka psykiatrisk vård och ta medicin enligt föreskrift. Vår erfarenhet visar att det finns tillfällen då våra medlemmar har blivit föreskrivna psykofarmaka för symptom som är ett resultat av vårt

Vi bör dela med oss ärligt till vår doktor och sponsor, undersöka våra motiv och besluta vilken handling som är den rätta för oss.

aktiva beroende. Medlemmar i denna situation finner ofta att de kan sluta ta sin medicin under övervakning av sin läkare efter en tid i tillfrisknandet. Det är inte fallet för alla. Vårt medlemskap inkluderar även beroende med livslång psykisk ohälsa. Vi bör dela med oss ärligt till vår doktor och sponsor, undersöka våra motiv och besluta vilken handling som är den rätta för oss. I NA har vi friheten att fatta beslut rörande vårt liv och tillfrisknande i en säker miljö, fri från dömande. Det är vårt personliga ansvar att söka professionell hjälp när vi behöver den. Personal inom psykiatrisk vård kan hjälpa oss att förstå vår sjukdom och förklara våra behandlingsalternativ.

"Alla personer som är beroende är välkomna och jämställda i att finna den befrielse de söker från sitt beroende, varje beroende kan tillfriskna i det här programmet på jämlik grund."

BASIC TEXT

NA lovar oss frihet från aktivt beroende, men det är vårt enda löfte. Vi har gemensamt funnit att endast medicin, religion och psykiatri inte är tillräckligt för att behandla beroendesjukdomen. Detta kan betyda att medicin och psykiatri ibland är nödvändigt för att behandla psykisk sjukdom i kombination med vårt

program för tillfrisknande i NA. Vissa beroende har funnit att professionell hjälp under en kort period, har låtit dem hantera en kris utanför ramarna för deras tillfrisknande i NA. Dessa medlemmar utvecklar ofta ett nytt perspektiv på livet. Andra kan möta situationer där långvarig medicinering och terapi är befogat. Vi är fria att söka professionell hjälp utifrån och fortsätta i vårt program för tillfrisknande i NA.



Nykomlingen är den viktigaste personen på varje möte. Som medlem i gruppen försöker vi att tänka på budskapet vi för vidare. Vi har funnit att ett möte kanske inte är den

ideala platsen att dela personliga detaljer rörande vår diagnos och behandling. Vår erfarenhet visar att det kan hjälpa oss att upprätthålla en atmosfär av tillfrisknande, om vi delar dessa detaljer enskilt med en betrodd NA-vän eller sponsor istället för på ett möte. Det finns ingen skam i att få den hjälp vi behöver. NA-möten kan ge oss en trygg plats att dela våra känslor tillsammans med andra beroende. När vi delar med oss av vårt tillfrisknande i NA, öppnar vi upp oss själva för att uppleva gruppens kollektiva medkänsla. Våra NA-vänner kommer att hjälpa oss att ha perspektiv på våra liv, och påminna oss om hur vi tillämpar programmets andliga principer på alla områden i våra liv. Med friheten att kunna dela ärligt på möten, kommer ansvaret att söka en lösning. I NA är vår identifikation som beroende det vi har gemensamt. Det låter oss fokusera på våra likheter istället för våra olikheter.

Det är möjligt att finna frihet från aktivt beroende i NA och att ta medicin mot psykisk sjukdom förskrivna av en välunderrättad vårdgivare.

- ⊗ Vid användandet av vilken medicin som helst, måste vi vara ärliga mot oss själva, vårt sjukvårdsteam och vår sponsor rörande våra känslor och motiv.
- ⊗ Det enda villkoret för medlemskap i NA, är en önskan att sluta använda. Som medlemmar har vi inga skäl att döma varandra.

Möten är ett kraftfullt sätt att föra vårt budskap om tillfrisknande vidare till den beroende som fortfarande lider. Nya medlemmar kommer till NA med en mängd olika livsproblem, och är ibland störande på möten innan de lär sig vad som är passande i den miljön. Vår första reaktion kan vara misstänksamhet, men det är viktigt att vi välkomnar varje beroende som söker tillfrisknandet. Vi minns omsorgen och omtanken som hjälpte oss att finna en känsla av tillhörighet i NA. Vår kollektiva inställning bör vara en av kärleksfull acceptans gentemot alla beroende, oavsett vilka andra problem de upplever. Oavsett om vi är nykomlingen eller har åratals drogfrihet i NA, innebär anonymitet att vi alla har en jämlik möjlighet att tillfriskna.

Akutvård

"Stegen är vår lösning. De är vår överlevnadsväska. De är vårt försvar mot beroendet som är en dödlig sjukdom. Våra steg är de principer som gör vårt tillfrisknande möjligt."

BASIC TEXT

Tillfrisknande befriar oss inte från olyckor och skador. Ibland blir akutvård nödvändig. När det händer, blir vi ofta ombedda att fatta snabba beslut. Grunden vi har i tillfrisknande kan vara en avgörande faktor i vår beslutsfattandeprocess. Det är viktigt att vara ärliga mot våra vårdgivare. Om vi kan kommunicera, låter vi de sakkunniga som behandlar oss veta att vi är tillfrisknande beroende. Det kan påverka de val de gör angående vår medicinering. Vi accepterar att vi inte har kontroll över situationen, och litar på de sakkunniga som behandlar oss. Det hjälper att komma ihåg att tillfrisknandets principer är tillämpbara i varje område av våra liv, även under en kris.

"Även om jag trodde att jag var ensam var jag inte det – för jag bad. Sen ringde jag min sponsor som mötte mig på akuten. Väl där blev jag undersökt och erbjuden medicin. Jag förklarade mitt beroende för läkaren, och frågade om det var livshotande att inte ta medicinen. Med min sponsors stöd kunde jag fatta ett välinformerat beslut."

Vi kan finna att en akut händelse inte är livshotande. När vi bryter ett ben, har hög feber, eller skär oss, kan vi behöva akutvård. Vi har vanligtvis en möjlighet att ta kontakt med vår sponsor och NA-vänner innan vi söker medicinsk behandling. Att förlita oss på andra, kan hjälpa till att lindra rädslan och det irrationella tänkandet som vi kanske upplever under en medicinsk nödsituation. Vi kan diskutera behandlingsalternativen som presenteras för oss, och ta emot kärlek och vägledning från vårt NA-stödnätverk. Men det finns omständigheter där vi råkat ut för en olycka eller traumatisk skada och blir tvungna att agera väldigt snabbt. I dessa situationer har vi kanske inte omedelbar tillgång till våra vänner eller vår sponsor. Vid dessa tillfällen förlitar vi oss på vår högre kraft för vägledning och upprätthåller vår tillförsikt. I NA är vi aldrig ensamma.


När vi ställs inför en medicinskt akutsituation kan vi använda oss av den andliga kontakten vi har utvecklat med en högre kraft genom stegen. Basic Text säger oss att kraften som förde oss till programmet fortfarande är med oss, och kommer fortsätta vägleda oss om vi låter den. Närvaron av människor vi litar på, och tron på en högre kraft är båda värdefulla verktyg. Styrkan vi får av detta stöd, kan hjälpa oss att fatta beslut som kommer att stärka vårt tillfrisknande. Även i en



akutsituation kan vi fortfarande tillämpa vårt program för tillfrisknande.

- ⊗ Grunden vi har i tillfrisknandet kan vara en tillgång vid en akut händelse.
- ⊗ Att förlita sig på andra minskar rädslan och det irrationella tänkande som kommer med isolering.
- ⊗ Den andliga kontakt vi har utvecklat med vår högre makt, hjälper oss med vägledning i våra beslut och är en källa till styrka.

Kronisk sjukdom



”Genom att arbeta med stegen börjar vi att acceptera en högre makts vilja. Acceptans leder till tillfrisknande. Vi blir av med vår rädsla för det okända. Vi blir fria.”

BASIC TEXT

Kronisk sjukdom är en verklighet för många NA-medlemmar. En kronisk sjukdom är ett ihållande, ofta livshotande och obotligt tillstånd. Vår erfarenhet är att kroniska sjukdomar kan komma och gå i olika perioder. Vi kan komma till tillfrisknandet med vetskapen om en sjukdom, eller så kan vi upptäcka att vi har ett kroniskt medicinskt tillstånd efter att vi kommer till NA. Oavsett våra specifika omständigheter, tillämpar vi vårt programs andliga principer för att leva med vår kroniska sjukdom. Vårt mål är att acceptera vår sjukdom och leva livet i tillfrisknande. Vi omfamnar kapitulation, ödmjukhet, tillit och villighet. Vår attityd kommer antingen skada eller hjälpa oss; vi påminner

Genom fortsatt kapitulation kan vi finna frihet och förmågan att acceptera vår sjukdom.

oss själva om att vi inte har någon kontroll över livets utmaningar. I själva verket beror vår överlevnad och vårt tillfrisknande på vårt mentala, känslomässiga och andliga välbefinnande.

Många av de kroniska sjukdomar som våra medlemmar lever med, går att behandla. Vår erfarenhet visar att ibland kan behandlingarna i sig resultera i utmaningar. NA ger inte medlemmar råd angående medicinsk vård, men vi kan hjälpa varandra med de känslor vi upplever som ett resultat av vår sjukdom och behandling. Vissa dagar känner vi oss hopplösa, hjälplösa och arga. Andra dagar verkar mindre smärtsamma och mer positiva medan vi lär oss att ständigt kapitulera. Genom fortsatt kapitulation kan vi finna frihet och förmågan att acceptera vår sjukdom. Vi ger oss själva tillåtelse att känna precis som vi gör, och letar efter sätt att hantera det, inte fly. Vi kan se vår sjukdom som en förbannelse, eller så kan vi välja att se den som en gåva som kan föra oss närmare vår högre kraft och våra nära och kära. Vi fattar ett medvetet beslut om att gå igenom våra liv på ett sätt som stärker vårt åtagande till vår hälsa och tillfrisknande.

"Avskildhet från atmosfären av tillfrisknande och från andan av service för andra bromsar vår andliga tillväxt."

BASIC TEXT

Att förnya vårt åtagande om att fortsätta tillfriskna i Anonyma Narkomaner är avgörande när vi lever med en kronisk sjukdom. Genom att förnya vårt åtagande om att lämna över vår vilja och våra liv till vår högre krafts omvårdnad, öppnar vi en kanal som tillåter denna kraft att verka i våra liv. Att ta kontakt med andra som är villiga att höra oss dela om vår kroniska sjukdom kommer hjälpa oss att förstå att vi inte är ensamma. Att acceptera stöd från andra kan hjälpa oss att undvika självcentrering och självbesatthet. Vi arbetar för att komma ur oss själva och upprätthålla en kontakt med andra i tillfrisknande. När vi lyssnar på vad andra beroende möter i sina liv med ett öppet sinne, kan vi känna oss mindre som offer och faktiskt hitta lite tacksamhet för våra egna problem. Det är livsavgörande för vårt tillfrisknande att vi delar ärligt om våra känslor på möten. Så väl nykomlingar som våra NA-vänner, drar nytta av att höra oss dela om livets problem och andliga lösningar.

Vår sjukdom ger oss en möjlighet att vara ett levande exempel på tillfrisknandets principer. Vissa av våra beroendekamrater kan, förstäligt nog, bli skrämda av kronisk sjukdom. När vi möter rädsla och missuppfattningar från andra medlemmar, kan vi välja att dela om vår sjukdom till dem och kännas vid deras känslor av rädsla. Att låta dem veta att vi förstår deras obehag, kan hjälpa dem bli bekväma runt oss. Vi gör vårt bästa för att acceptera deras känslor, och välkomnar vilket stöd de än är kapabla att erbjuda. Det kan hjälpa oss att minnas att det finns andra medlemmar som vi kan förlita oss på för värme och känslomässig tillgänglighet. Dessa beroendevänner erbjuder villkorlös kärlek, omtanke och stöd.

”Min tacksamhet för vissa medlemmar och min sponsor gör att jag saknar ord för att beskriva min uppskattning. De lät mig inte isolera mig eller vältra mig i självömkan. Att ringa och titta förbi dagligen, ta mig till möten, bädda sina bilar med kuddar och täcken så att jag kunde åka bekvämt, är några av deras vänliga handlingar.”

Att en beroende hjälper en annan, är ett levande exempel på empati. Genom att låta oss själva uppleva det terapeutiska värdet av att dela vårt tillfrisknande med andra beroende, kan vi koncentrera oss på att leva. Vi låter inte själva sjukdomen bli vårt fokus. Det kan finnas tillfällen då vi inte har möjlighet att gå på möten regelbundet eller fortsätta med våra åtaganden i service och sponsorskap. Det är viktigt att vi låter våra NA-vänner veta att vi inte kommer komma på möten under en period, och att vi avsäger oss våra serviceuppdrag. Vi upplever ödmjukhet på en djup nivå när vi erkänner för oss själva och de runt oss, att vår sjukdom och dess behandling försämrat vår förmåga att tjäna. När vi fattar ett beslut om att lämna våra serviceåtaganden, demonstrerar vi tillfrisknandeprinciper. Att vara ärlig mot vår sponsor och våra sponsier genom att be om deras stöd, kan förstärka dessa relationer. Att behålla kontakten med våra NA-vänner när vi inte har möjlighet att fysiskt närvara under en tid, är livsavgörande. Vi kan be dem att ta ett möte till oss. Medan vi är i konvalescens, kan vi upptäcka att telefonen är hur vi förblir i kontakt med NA. Vi strävar efter att komma utanför oss själva och upprätthålla regelbunden kommunikation med vårt stödsystem i NA.

Efter en periods sjukdom eller behandling, är det viktigt att vi återvänder till mötena så fort vi kan. De beroende som har stöttat oss kommer att bli glada att se oss, och nykomlingen kan dra nytta av att höra oss dela om att gå igenom motgångar och hålla oss drog-fria. När vi kommer tillbaka till möten och serviceåtaganden, kan vi märka att vårt tillfrisknandes natur har förändrats. Relationer förändras naturligt över tid, och vår sjukdom kan göra dessa förändringar mer uttalade. Vissa vänskapsrelationer kan tyna bort, andra blir starkare. Vi kanske finner att de vi tidigare har stöttat, nu finns där för att hjälpa oss. Vi accepterar dessa förändringar som en naturlig del av livets ebb och flod. Vi är tacksamma att NA alltid finns där för oss.

- ⊗ Genom att tillämpa andliga principer på att leva med en kronisk sjukdom, fokuserar vi på att leva. Vi tillåter inte att vår kroniska sjukdom blir vårt livs fokus.
- ⊗ Vi upprätthåller vårt åtagande för tillfrisknande i Anonyma Narkomaner genom att behålla vaksam kontakt med vår högre kraft, vår sponsor och våra NA-vänner.
- ⊗ En beroende som hjälper en annan är ett levande exempel på empati. När vi deltar i vårt tillfrisknande genom att dela ärligt och lyssna med ett öppet sinne på möten, kan vi undvika att känna oss som ett offer och finna tacksamhet för våra liv.

Kronisk smärta

"Anonyma Narkomaners program tillhandahåller en möjlighet för oss att genom andliga principer lindra smärtan av att leva."

BASIC TEXT

Kronisk fysisk smärta är ett medicinsk tillstånd som många av oss lever med i vårt tillfrisknande. Smärtan kan vara resultatet av sjukdom eller skada, men källan är inte lika viktig som lösningarna vi finner. Vi minns att de andliga principer som förbättrar vår livskvalitet när vi är vid god hälsa, är samma som de vi kan använda när vi lever med kronisk smärta. Vi kapitulerar inför smärtan, accepterar vår sjukdom och ber om hjälp. Vi har lärt oss att en ensam beroende är i dåligt sällskap. Isolering ger vår sjukdom en chans att frodas. Vi kan motverka vårt beroendes självbedrägeri genom att dela ärligt om våra känslor på möten, så väl som med vår sponsor och våra betrodda NA-vänner. Denna öppna kommunikation låter oss uppleva ett av de mest kraftfulla verktyg som detta program har att erbjuda: det terapeutiska värdet av att en beroende hjälper en annan.

"Detta är vad kapitulation är: en av hjärtat omfattad tro på vår egen felbarhet som människor och ett likaledes av hjärtat omfattat beslut att lita till en kraft starkare än vår egen."

DET FUNGERAR: HUR OCH VARFÖR

Vi upprätthåller vårt tillfrisknande genom att konsekvent tillämpa ett andligt program i alla delar av våra liv. När vi tar emot medicinsk behandling mot kronisk

**Vi åtar oss att arbeta nära vår sponsor
och medicinskt kunniga, och att få
styrka från vår högre makt.**

smärta, är det viktigt för oss att tillämpa andliga principer. Att ärligt dela med oss till våra vårdgivare om att vi är tillfrisknande beroende hjälper. Vi ber att det ska tas hänsyn till detta när medicin föreskrivs. Att vara ärlig mot våra NA-vänner angående vår smärta och våra rädslor är lika viktigt. Vi strävar efter att bibehålla ett öppet sinne, och ber våra läkare om alternativa behandlingar mot smärta. Att söka erfarenheten hos andra tillfrisknande beroende som har mött liknande situationer hjälper oss ofta. Dessa medlemmar kan dela med sig till oss om vad som fungerade för dem med kronisk smärta, medan de upprätthöll sitt tillfrisknande. Att ha ett öppet sinne inför erfarenheten hos de vi litar på och respekterar, kommer att hjälpa oss i vårt beslutsfattande. Vi förblir villiga att undersöka alla behandlingsalternativ tillgängliga för oss. Vi åtar oss att arbeta på nära håll med vår sponsor och medicinskt kunniga, och att få styrka från vår högre kraft.

”Med några års drogfrihet blev jag diagnostiserad med en sjukdom som krävde några operationer och resulterade i kronisk smärta. Jag har lärt mig många saker från denna process, men ingen har varit viktigare än lärdomen att det är mycket lättare att hitta sätt att hantera min smärta än det är för mig att hantera medicinering.”

Att leva med kronisk smärta ger oss en möjlighet att uppleva en ny nivå av ansvarstagande för vårt personliga tillfrisknande. Vi kan behöva ifrågasätta vår smärta och våra motiv genom att använda en inventering, på samma sätt som vi inventerade vår karaktär i vårt fjärde steg. Vår sponsor kan hjälpa oss med detta. Vi ställer oss själva frågor om smärtan vi känner, och svarar på dem så ärligt vi kan för att kunna utvärdera huruvida vi behöver medicin. Beroende är särskilt sårbara för vårt gamla sätt att tänka när vi har ont. Att dela ärligt med vår sponsor eller betrodda NA-vänner kommer att hjälpa oss att ha perspektiv på vår smärta. I denna situation överraskas vi ofta av att upptäcka hur mycket obehag vi kan tolerera utan medicin. Om vi tar förskrivna smärtstillande medicin, ska vi komma ihåg att våra kroppar och sinnen kan reagera. Vår erfarenhet visar att vi kan behöva be om extra hjälp när det är dags att sluta ta smärtstillande medicin ifall vi upplever abstinensbesvär. Med mod tar vi kontakt, och tar emot kärleken och stödet från vår sponsor och våra NA-vänner.

”Vi ställer ingen diagnos på någons tillstånd eller följer vår patients utveckling – faktum är att vi inte har några patienter, endast medlemmar. Våra grupper tillhandahåller inte professionella terapeutiska, medicinska, juridiska eller psykiatriska tjänster. Vi är helt enkelt en gemenskap av tillfrisknande beroende som möts regelbundet för att hjälpa varandra att förbli drogfria.”

DET FUNGERAR: HUR OCH VARFÖR

Beroendesjukdomen är pågående, obotlig och dödlig. Vi är sårbara för vår sjukdom, även efter lång tids avhållsamhet. Med det i åtanke, har många medlemmar

funnit att det hjälper att be om stöd från NA-vänner och sponsor i att övervaka all föreskriven sinnes- och stämningförändrande medicin. Att leva med kronisk smärta nöter ner oss fysiskt och mentalt. Vi kan finna att vi känner oss maktlösa, hopplösa och svaga. Vår erfarenhet visar att förnekelse, rättfärdigande, självbedrägeri och rationalisering kommer vara närvarande när vi står inför sjukdomar och skador som kräver smärtstillande medicin. Vi kommer att behöva arbeta nära medicinskt kunniga och vår sponsor under behandling av smärta. Ibland, med långvarig kronisk smärta i tillfrisknandet, kommer vårdgivare att förskriva viss medicinering för smärta som även används som drogersättningsmedicin. Det är viktigt att påminna oss själva om att vi tar den här medicinen som föreskrivet mot fysisk smärta. I denna medicinska situation, tas inte denna medicin för att behandla beroendet.

Återigen finner vi att information om vår diagnos och behandling är personlig. Att dela den med en enskild, betrodd NA-vän eller sponsor istället för



på ett möte, kan hjälpa oss att förbli ansvarstagande medan vi fortsätter att upprätthålla en atmosfär av tillfrisknande. Vi kommer ihåg att våra gruppers huvudsyfte är att föra budskapet vidare till den beroende som fortfarande lider. Det kan finnas tillfällen när vi upplever kronisk smärta då det är vi som är den lidande

beroende. Vid sådana tillfällen kan vi finna det nyttigt att lyssna till andras erfarenheter, och låta dem föra budskapet om tillfrisknande vidare till oss.

”Idag måste jag vara ärlig mot mig själv och vända mig till min högre kraft för hjälp. Varje gång jag får smärtstillande medicin utskrivna, undersöker jag mina motiv för att ta. Tar jag medicin för att bli påtänd? Inbillar eller förstärker jag denna smärta? Är den här medicinen nödvändig just nu? Om det är nödvändigt, kan en mängd säkerhetsåtgärder arrangeras med min sponsor, tillfrisknande vänner, familj och sjukvårdspersonal.”

Vår erfarenhet visar att många NA-medlemmar framgångsrikt har tagit sin föreskrivna medicin mot kronisk smärta och behållit sitt tillfrisknande. Några handlingar som dessa medlemmar har gemensamt är regelbundet mötesgående, nära kontakt med sin sponsor och NA-stödnätverk, och att ha en annan beroende som känner till alla detaljer kring deras medicinska behandling. Tyvärr har många av oss också erfarenhet av en medlem som har missbrukat sin smärtstillande medicin och tagit återfall. Verkligheten är att behandling mot kronisk smärta med medicin kan vara väldigt farlig för beroende. Medlemmar som tar återfall på smärtstillande medicin kan hysa känslor av skam, skuld och ånger. Vi kan erbjuda dessa beroende medkänsla och förståelse. Att tillhandahålla möten med en atmosfär av omsorg, kärlek och icke-dömande, där medlemmar ärligt kan erkänna när de har missbrukat sin medicin, är livsavgörande för deras tillfrisknande. När vi gör detta, för vi budskapet om hopp vidare till den beroende som fortfarande lider.

- ⊗ Vi kan inventera vår smärta och våra motiv med vår sponsor. Det ger oss en möjlighet att ta personligt ansvar och hjälper oss att upprätthålla vårt tillfrisknande medan vi lever med kronisk smärta.
- ⊗ Vi bör vara medvetna om att vi kan uppleva abstinensbesvär när vi slutar ta förskrivna smärtstillande medicin; vi tar kontakt med och accepterar stödet från våra NA-vänner och sponsor.
- ⊗ Vi kan komma ihåg att det inte finns något säkert sätt för en beroende att använda droger. Att arrangera olika säkerhetsåtgärder som skyddar oss från oss själva kan vara till hjälp.

Dödlig sjukdom

"Vi fattar den obegränsade styrka vi får genom våra dagliga böner och vår dagliga kapitulation, så länge vi behåller och förnyar vår tillit och tro."

BASIC TEXT

Medlemmar i vår gemenskap kan ställas inför en obotlig sjukdomsdiagnos vid något tillfälle i sitt tillfrisknande. De som får veta detta kommer med största sannolikhet känna rädsla, förtvivlan och ilska. Vi försöker att inte låta våra känslor av tvivel och hopplöshet överskugga vår dyrköpta förtröstan i en högre kraft. Vår litteratur säger, att när vi tappar fokus på här och nu, blir våra problem orimligt förstörade. Med det i åtanke, strävar vi efter att leva bara för idag. Vi lär oss i tillfrisknandet, att när vi delar om vår smärta får vi viss lindring. Vi tar

kontakt med vår sponsor och våra NA-vänner som älskar och stöttar oss villkorslöst. Vi hittar möten som erbjuder en trygg plats för oss att dela våra känslor. När vi delar med andra bryter vi igenom vår sjukdoms isolering. Vi får mod från kärleken och empatin från de som bryr sig om oss. Vår erfarenhet visar att vi kan upprätthålla vårt tillfrisknande medan vi lever med en obotlig sjukdom.

”När jag först fick min diagnos gick jag igenom ett spektrum av känslor. ’Det är inte rättvist; jag har redan beroendesjukdomen. Hur mycket ska en person behöva hantera?’ Under den här tiden blev jag arg på min högre makt, och jag fruktade att jag hade blivit drogfri bara för att dö. Samtidigt kände jag mig skyldig – som om jag inte hade någon rätt att känna alla de där sakerna. Det kändes som om jag... borde ha varit tacksam för att det inte var värre.”

Vårt program för tillfrisknande är beroende av dagligt underhåll. Även med ett vaksamt tillfrisknande-program, kan maktlöshet vara ett hinder för oss. Vi påminner oss själva om hur tillfrisknandet har lärt oss att leva bara för idag, och lämna resultatet till vår högre kraft. När vi möter situationer bortom vår kontroll, är vi särskilt sårbara för beroendesjukdomen. Våra självd destruktiva defekter kan komma upp till ytan, och vi kommer att vilja tillämpa andliga principer. Basic Text påminner oss om att självömkan är en av de mest destruktiva defekterna som berövar oss all positiv energi. Vi strävar efter att leva bara för idag. Människorna vi omger oss med kan uppmuntra vår kapitulation och hjälpa oss att bryta igenom smärta och harm. Vi kan välja att distansera oss från de som ömkar oss och frodas av krisen snarare än lösningen. Vi söker istället

sällskap med andra tillfrisknande beroende som tar fram det bästa i oss, uppmuntrar oss att gå vidare och förbättrar vårt andliga program och vårt liv.

Vi påminner oss själva om att vi lever med en obotlig sjukdom. Att möta våra livs verklighet när vi har ont är en service vi gör för oss själva. Vi kan acceptera kärleken från vårt stödnätverk här och nu, utan rädsla för morgondagen. Vår erfarenhet visar att vårt fortsatta deltagande i dagligt tillfrisknande, genom möten och telefonsamtal, hjälper oss att känna oss förenade. Vi minns den viktiga principen vi lär oss i NA om att leva bara för idag. Genom att lägga betoningen på livet kan vi uppskatta dagen, inte beröva oss själva det värdefulla nuet, och fortsätta vara fria från oro över vad framtiden har i sitt sköte.

”Efter tjugotvå års drogfrihet blev jag diagnostiserad med en obotlig sjukdom. Genom att ha arbetat med NA:s program, visste jag fantastiskt nog instinktivt vad jag skulle göra – ringa min sponsor, ringa mina bästa vänner och prata med andra beroende om att vara tvungen att ta mediciner. Jag mottog så mycket hjälp och uppmuntran från andra beroende, att jag visste att mitt tillfrisknande kom först.”

Vårt åtagande för vårt program för tillfrisknande i Anonyma Narkomaner, erbjuder sinnesro under svåra tider. Vi får mod från tillämpandet av programmets andliga principer. Vi förstår maktlösheten och kapitulationen i vårt första steg på en helt ny nivå. Behovet av tillit och förstånd som vi upptäcker i det andra steget, är värdefullt för oss nu. Genom att förnya vårt åtagande om att lägga vår vilja och våra liv i vår högre

krafts omsorg, öppnar vi en kanal som låter denna kraft verka i våra liv. Bön och meditation är kraftfulla redskap som kan erbjuda tröst och vägledning. Stegen är livsnödvändiga i att leda oss mot acceptans. Genom denna process förbereder vi oss själva på att hantera vår sjukdoms verklighet, med all andlig styrka och hopp vårt tillfrisknande kan förse oss med. Vi lär oss gradvis tillåta förändringarna i vår kropp, sinne och ande.

”Vi vet att vad dagen än för med sig, har Gud gett oss allt vi behöver för vårt andliga välbefinnande. För oss är det i sin ordning att erkänna maktlöshet, för Gud är tillräckligt stark för att hjälpa oss att förbli drogfria och finna nöje i andlig utveckling. Gud hjälper oss att få ordning i våra liv.”

BASIC TEXT


Vi har många saker att ta i beaktande när vi står inför en obotlig sjukdom. Våra vårdgivare, vår sponsor och våra NA-vänner kan hjälpa oss. Vid obotlig sjukdom behöver medlemmar ofta sinnes- och stämningsförändrande medicin. Vi undviker benägenheten att döma oss själva alltför hårt, och vi söker stöd hos beroende som accepterar och älskar oss precis som vi är. Vi kanske inte förstår hur destruktivt dömande kan vara förrän vi upplever det själva. Vi låter inte oss själva bli isolerade av känslor av rädsla och otillräcklighet. Dömande är inte terapeutiskt, men empati är det. Vi fortsätter att vara engagerade i vår tillfrisknandeprocess genom att gå på möten, jobba i våra steg, och be om hjälp. När vi ärligt accepterar och försöker vara oss själva, kan vi uppnå frihet från rädsla och självömkan. Vi påminner oss själva om att vi är fullständigt ofullkomliga

människor, som gör vårt bästa för att leva med obotlig sjukdom.

Vid stilla stunder av meditation kan vi också finna mod och svaren vi söker inom oss själva. Vi kan använda den här tiden till att fatta beslut och planera för tillfällen då vi är oförmögna att förmedla våra önskningar. Vissa medlemmar kan välja att besöka sina ordinarie möten för att ta farväl av gruppen. Andra finner tröst i att bjuda in sin kärngrupp av NA-vänner för att hålla ett möte i sitt hem eller sjukrum. Att få sällskap av andra beroende som känner oss väl är en källa till tröst och styrka. Vi har funnit att en stark grund i tillfrisknandet förbereder oss för att möta alla faser av vårt liv med ett mått av värdighet och nåd.

- ⊗ Vi lever med en obotlig sjukdom i tillfrisknandet. Vi accepterar våra NA-väners kärlek här och nu, utan rädsla för morgondagen.
- ⊗ Bön och meditation är kraftfulla redskap. Vi förbereder oss själva på att hantera vår sjukdoms verklighet med all den andliga styrka och hopp vårt tillfrisknande kan förse oss med.
- ⊗ Vi undviker benägenheten att döma oss själva alltför hårt, och låter inte oss själva bli isolerade av känslor av rädsla och otillräcklighet. Dömande är inte terapeutiskt, men empati är det.

Att stötta medlemmar med sjukdom



"Kärlek kan vara flödet av livsenergi från en person till en annan. Genom att bryr oss om, dela med oss och be för andra, blir vi en del av dem. Genom empati tillåter vi andra beroende att bli en del av står."

BASIC TEXT

I tillfrisknandet utvecklar vi intima och meningsfulla relationer. När vi står nära någon med en sjukdom, oavsett om det är en vän, en partner eller en sponsor, kan vi finna att vi upplever starka känslor. Vi kan känna ilska, hjälplöshet, rädsla, skuld och ledsamhet. De kan alla förväntas när någon vi bryr oss om är sjuk. Den första reaktionen på en nyhet om en sjukdom eller ett trauma, kan vara att fastna i vår självcentrering och andra karaktärdefekter. Vi kommer ihåg att vi idag har förmågan att tillämpa andliga principer. Vi väljer att vara en positiv kraft i livet hos de människor som omger oss. Processen att arbeta i stegen, har gett oss förmågan att älska och acceptera de vi är och bli förmögna att verkligen älska andra. Att ta hand om oss själva och vara hängivna vårt egna tillfrisknande, låter oss vara en fortsatt källa till styrka för de som står oss nära. Vi kommer ihåg att våra kära behöver vårt stöd, inte vår medömkan. Vi strävar efter att sätta vår sjukdoms självbesatthet åt sidan, och erbjuda omsorg och omtänksamhet till våra kära under svåra tider.

”De sista månaderna kände jag att jag aldrig gjorde tillräckligt, att jag inte återgäldade min vän det han hade gett mig. Skulden plågade mig. Jag trodde inte alls att jag var en bra vän. Men jag delade om det med vänner och på möten, och genom att vara öppen för budskapet om tillfrisknande insåg jag att jag gjorde det bästa jag kunde, och att min ansträngning var tillräcklig.”

Att vara en källa till styrka och stöd för en beroendekamrat är en ära. Vi kan uttrycka kärlek på många sätt. En NA-vän, sponsor, eller sponsi kan be oss att följa med dem till läkaren, eller be om vår hjälp att vara ansvarsfulla medan de tar medicin. Det är inte en inbjudan att lägga sig i den medicinska behandlingen eller våra käras personliga önskemål. Vi tar ödmjukt och tacksam emot dessa önsknings om stöd, medvetna om att det krävs mod för att be om hjälp. Ansträngningen att ta med någon till ett möte eller besöka dem medan de återhämtar sig, är vänliga handlingar som våra beroendekamrater kommer uppskatta. De kan be oss att förbereda måltider eller hjälpa dem i andra dagliga aktiviteter som de inte klarar av själva. De kan också be om vår hjälp i mer allvarliga frågor, som att söka råd från juridiskt eller ekonomiskt kunniga. Vi är nogna med att fokusera på att bära budskapet, inte den beroende. Vi kommer ihåg att det finns många tillfällen när något

Processen att arbeta i stegen har gett oss förmågan att älska och acceptera de vi är, och bli förmögna att verkligen älska andra.

så enkelt som ett telefonsamtal kan göra stor skillnad för en beroende som känner sig isolerad av sjukdom. Vi tar tacksamt emot dessa möjligheter att vara till tjänst för våra medlemmar.

”En man jag sponsrar, med nästan tio års drogfrihet i NA, ringde mig med dåliga nyheter. Läkarna sa att han hade en obotlig sjukdom som skulle ta hans liv inom sextio dagar. Han levde dock i två år, och fortsatte att arbeta i ett program för tillfrisknande. Hans mod inspirerade oss alla och han kommer att vara saknad. Hans föredöme med att leva enligt NA:s principer kommer alltid att bli ihågkommet.”

Precis som födseln, är döden en naturlig del av livscykeln. När vi ställs inför förlusten av en älskad i tillfrisknandet, strävar vi efter att komma ihåg detta enkla faktum. Att tillämpa de andliga principer vi lär oss i stegen, hjälper oss att möta verkligheten. Även med tid i programmet, kan vår första impuls vara att fly från smärtsamma situationer. Att trots den möta vår rädsla och ta kontakt, visar vår tro i handling. Våra vänner behöver vår villkorlösa kärlek och stöd nu mer än någonsin. Vi gör vad vi kan för att hjälpa dem att möta livets slut med värdighet och nåd. När vi uppmuntrar dem att ta kontakt och dela med sig ärligt till oss, kan vi finna att det finns detaljer kring deras medicinska vård som de skulle föredra förblev privata. Vi ärar deras önskemål och i det, hedrar vi dem. Vi motverkar vår egen självcentrering genom att fokusera på livet och på tillfrisknandets mirakel som förde oss alla samman.

När människor vi älskar i NA går igenom en sjukdom eller skada, kan flödet av kärlek de upplever från gemenskapen vara överväldigande. Detta är ett bevis på de band vi skapar i tillfrisknandet. Men det är viktigt att minnas att vissa beroendes familjer kanske inte förstår vår nära relation till deras kära. De kan känna att vi inkräktar på deras privatliv ifall grupper av obekanta människor invaderar deras hem eller deras käras sjukrum. Vi ser till att komma ihåg att ge dem samma respekt och empati som vi ger varandra. Vår erfarenhet har visat att den atmosfär av tillfrisknande vi värdesätter på våra möten, kan överföras till dessa situationer också. Anonymitet är också viktigt att komma ihåg. I vissa fall kan det finnas familjemedlemmar eller andra bekanta som inte är medvetna om deras käras tillfrisknande i NA. Vi kan vara levande exempel på de andliga principerna anonymitet, integritet och förståndighet oavsett var vi är. Genom detta, visar vi tacksamhet för våra kära, vårt liv och vårt tillfrisknande.

- ⊗ Vi kommer ihåg att våra kära behöver vårt stöd, inte vår medömkan.
- ⊗ Vi kan uttrycka kärlek på många sätt när våra kära ställs inför en sjukdom. Vi kan ringa vår vän, ta dem till ett möte, besöka dem, förbereda måltider, eller hjälpa dem med andra dagliga aktiviteter som de inte klarar av på egen hand.
- ⊗ Att dö är en naturlig del av livet. När vi tillämpar de andliga principer vi lär oss i stegen, klarar vi att möta verkligheten och att finnas där för att stötta dem vi älskar.

Sammanfattning

Att acceptera en sjukdom är en process, precis som tillfrisknandet. I början kan vi uppleva många bekanta känslor som förnekelse, ilska, rationalisering, självbedrägeri och sorg. Det kan vara nyttigt att påminna oss själva om att dessa känslor är en reaktion på en smärtsam situation. När vi tillämpar de andliga principer vi har lärt oss i NA, kan vi nå en punkt där kapitulation och acceptans ersätter ilskan och förnekelsen. Att ta kontakt, kan hjälpa oss att bryta isolering och självömkan. Att acceptera något betyder inte nödvändigtvis att vi tycker om det. Vi kan ogilla något och fortfarande acceptera det.

Vi har ett val idag. Precis som med allt annat i vårt tillfrisknande, kan vi fatta ett beslut om att inte se vår erfarenhet av sjukdom eller skada som en kris, utan som en möjlighet för andlig tillväxt. Med NA:s hjälp, strävar vi efter att kapitulera inför vårt medicinska tillstånd och acceptera behandlingens verklighet. Vi ber vår sponsor och vår högre kraft om vägledning när vi ska fatta beslut. Vi kan välja att tillämpa andliga principer som ödmjukhet och tillit när vi ber våra vänner i gemenskapen om hjälp. Vår erfarenhet har visat oss

Vi har funnit att vi framgångsrikt kan leva med en sjukdom eller skada medan vi upprätthåller vårt tillfrisknade genom att följa rekommendationerna som NA:s program erbjuder.

att det är möjligt att upprätthålla vårt tillfrisknande i tider av sjukdom eller skada, genom att sträva efter att regelbundet tillämpa ett andligt program. Vi blir en levande tillgång för beroende som kommer att möta liknande situationer i framtiden.

Vi har funnit att vi framgångsrikt kan leva med en sjukdom eller skada medan vi upprätthåller vårt tillfrisknade genom att följa rekommendationerna som NA:s program erbjuder. Att bygga en stark grund i tillfrisknandet, förbereder oss för att acceptera livet på livets villkor. Att arbeta i stegen är en process som lär oss lösningar som vi kan tillämpa på livet och dödens verklighet. Vi utvecklar förmågan att överleva våra känslor genom att tillämpa andliga principer dagligen. Att be om hjälp är en betydande del av vårt program, och särskilt viktigt när vi går igenom svåra tider. Möten kan ge oss stöd från andra som känner oss väl. Vår erfarenhet kan bli ett värdefullt verktyg för en annan beroende som möter en liknande situation, och att dela vår erfarenhet med andra stärker vårt tillfrisknande. NA:s principer hjälper oss att möta vad som helst bara för idag.

Förslag att följa vid sjukdom och skada

Vissa av våra medlemmar har funnit att nedanstående lista med praktiska tips och förslag har varit till nytta.

- ⊗ Gå på så många NA-möten som möjligt och läs NA-litteratur.
- ⊗ Kommunicera ärligt med din sponsor för att undvika egenvilja och få förslag från någon som vill ditt bästa.
- ⊗ Ta kontakt med andra NA-medlemmar. Be om stöd.
- ⊗ Tillämpa de tolv stegen och de tolv traditionerna.
- ⊗ Bön, meditation och att dela med dig kan hjälpa dig att komma ur dig själv för att fokusera på någonting bortom dina egna besvär.
- ⊗ Dela dina tankar och känslor ärligt och öppet med din sponsor och NA-vänner. De kan hjälpa dig finna acceptans.
- ⊗ Att identifiera dig själv som en tillfrisknande beroende inför vårdpersonal kan vara till hjälp.
- ⊗ Prata med din vårdgivare och sponsor innan du tar förskriften eller receptfri medicin.
- ⊗ Ordna med en NA-medlems stöd när du står inför en operation eller annan medicinsk behandling som inkluderar medicinering.
- ⊗ Inventera ditt medicinska tillstånd och utforska alternativ till medicinering. Skriv om dina känslor och motiv.
- ⊗ När du stöttar en medlem som lever med en sjukdom, kom ihåg att de behöver vår villkorlösa kärlek, inte vår medömkan eller vårt dömande.
- ⊗ Fortsätt din väg i tillfrisknande i Anonyma Narkomaner genom tillämpning av andliga principer.

Ytterligare NA-material du kanske vill läsa

Tillfrisknande och återfall (IP nr 6) I utdrag från det Vita häftet, diskuterar denna pamflett de tidiga varningstecknen på återfall, och saker beroende kan göra för att undvika ett återfall.

Bara för idag (IP nr 8) I denna pamflett presenteras fem positiva tankar för att hjälpa tillfrisknande beroende. Dessa tankar ger beroende ett perspektiv på ett drogfritt liv för att möta varje ny dag, och är idealisk för daglig läsning. Resten av pamfletten utvecklar principen att leva bara för idag, uppmuntrar beroende att lita på en högre kraft och att dagligen arbeta i NA:s program.

Sponsorskap, Reviderad (IP nr 11) Sponsorskap är ett avgörande verktyg för tillfrisknande. Denna inledande pamflett hjälper till att förse oss med en förståelse för sponsorskap, speciellt för nya medlemmar. Pamfletten tar upp några frågor, däribland "Vad är en sponsor?" och "Hur skaffar vi en sponsor?"

Sponsorship* En bok som innehåller många NA-medlemmars egna erfarenheter av sponsorskap. Boken innehåller ett avsnitt i kapitel fyra som belyser hur en sponsor kan vara en värdefull källa till vägledning och stöd när vi möter en sjukdom i tillfrisknandet.

Att acceptera sig själv (IP nr 19) Den första halvan av den här pamfletten, "Problemet", diskuterar aspekter av ett ohanterligt liv, däribland att inte acceptera oss själva eller andra. Den andra halvan av pamfletten, "De tolv stegen är lösningen", beskriver processen som låter tillfrisknande beroende tillämpa de tolv stegen på varje område av sina liv för att få acceptans för sig själva och andra.

Mer kommer att visa sig (Basic Text, Kapitel tio) Detta kapitel innehåller en mängd ämnen relaterade till tillfrisknandet. Bland dem finns en diskussion om användandet av medicinering i tillfrisknandet.

NA-grupper och medicinering Denna servicepamflett (SP) är en resurs avsedd att hjälpa grupper att upprätthålla enighet när de hanterar frågor som kan uppstå med medlemmar som tar receptbelagd medicinering.

* Ej ännu publicerad på svenska

Anonyma Narkomaners tolv traditioner

- 1 Vår gemensamma välfärd ska komma i första hand; personligt tillfrisknande är beroende av NA:s enighet.
- 2 För vårt gruppsyfte finns bara en högsta auktoritet – en älskande Gud såsom han kan komma till uttryck i vårt gruppsamvete. Våra ledare är enbart betrodda tjänare, de styr oss inte.
- 3 Det enda villkoret för medlemskap är en önskan att sluta använda.
- 4 Varje grupp ska vara självstyrande utom i angelägenheter som berör andra grupper eller NA som helhet.
- 5 Varje grupp har endast ett huvudsyfte – att föra budskapet vidare till den beroende som fortfarande lider.
- 6 En NA-grupp bör aldrig stödja, finansiera eller låna NA:s namn till någon besläktad inrättning eller utomstående verksamhet, så att inte problem med pengar, egendom eller prestige avleder oss från vårt huvudsyfte.
- 7 Varje NA-grupp bör vara helt självförsörjande och avböja bidrag utifrån.
- 8 Anonyma Narkomaner ska alltid förbli icke-professionellt, men våra servicecentra kan anställa personal för speciella uppgifter.
- 9 NA som sådant bör aldrig organiseras, men vi kan bilda styrelser eller kommittéer för serviceverksamhet, direkt ansvariga inför dem de tjänar.
- 10 Anonyma Narkomaner har ingen åsikt i yttre frågor, därför bör NA:s namn aldrig dras in i offentliga tvister.
- 11 Vår linje i offentliga relationer grundas på attraktion snarare än på marknadsföring. Det är nödvändigt att vi alltid behåller personlig anonymitet när det gäller press, radio och film.
- 12 Anonymiteten är den andliga grundvalen för alla våra traditioner och påminner oss ständigt om att ställa principer framför personligheter.

Swedish