

IP nr 30-SW

Psykisk ohälsa i tillfrisknandet



”Även om detaljerna i tillfrisknandet av min psykiska ohälsa (medicinering, terapi och andra behandlingsmetoder) kan vara yttre frågor, så är att ta hand om min psykiska hälsa och tillfrisknandet i denna angelägenhet lika viktiga för min förmåga att hålla mig drogfri och arbeta i ett program av tillfrisknande i Anonyma Narkomaner, som att vara maktlös, kapitulera och finna en kraft starkare än mig själv.”

I Anonyma Narkomaners program kan varje beroende som har en önskan att sluta använda bli en medlem, och ingen NA-medlem behöver någonsin tillfriskna ensam. Tillfrisknandet är vårt gemensamma band. Även om några av oss kan känna oss hopplösa på grund av vårt aktiva beroendes haveri, är vi inte hjälplösa. Vi har möjlighet att dra nytta av erfarenheter och förslag från andra medlemmar som tillfrisknar i NA.

Att bli drogfria och arbeta i NA:s steg leder oss alla att hitta vägar till att ta bättre hand om våra sinnen, kroppar, känslor och andar. Genom processen att arbeta i stegen med en sponsor och lära oss att ta bättre hand om oss själva, finner många av oss det nödvändigt, vid något tillfälle i vår tillfrisknandeprocess, att söka hjälp utifrån för andra problem utöver beroendet.

Den här litteraturen reflekterar den delade erfarenheten av NA-medlemmar, inklusive de som har funnit det nödvändigt att söka hjälp utifrån för frågor om psykisk ohälsa, och andra medlemmar som tillfrisknar tillsammans med dem. I denna pamflett finns avsnitt menade att hjälpa alla NA-medlemmar med utmaningar som kommer upp – beslutet att söka hjälp utifrån, frågor gällande medicinering och stigmat kopplat till psykisk ohälsa, tillfrisknande, service och att stötta varandra.

Att söka professionell hjälp

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, ”Tradition åtta”

Den åttonde traditionen i NA illustrerar träffande att vårt fokus är att dela ett budskap om tillfrisknande från aktivt beroende. Beroende som har tankar eller frågor om deras psykiska hälsa kan vilja söka professionell hjälp. Vissa medlemmar har erfarit att professionell hjälp har hjälpt dem att möta en kris utanför deras tillfrisknande i NA; andra kanske finner att långvarig terapi och medicinering är motiverat. Det finns många ytterligare valmöjligheter tillgängliga för oss; vi undersöker vad vi tror är bäst och diskuterar det med vår sponsor och lämpliga vårdgivare. Våra delade erfarenhet beskrivs väl i kapitel fyra i *Living Clean*: ”När vi använder de redskap som finns



tillgängliga för oss, såsom att ringa vår sponsor, söka andras erfarenheter, styrka och hopp, låta vår grupp stötta oss och läsa *I sjukdomstider* eller annan NA-litteratur, kan vi fatta beslut som vi är tillfreds med och göra det rätta, ett steg i taget”. Vi är fria att fullfölja vårt tillfrisknande från aktivt beroende i NA.

Vi engagerar oss i vårt tillfrisknande genom att ärligt dela med oss med en sponsor. Många av oss har funnit att skam och hemlighets hållande i något som helst område i våra liv öppnar ett fönster för återfall. Vi behöver vara ärliga och sanningsenliga om vår psykiska hälsa – inklusive om vilka mediciner vi än tar i vårt tillfrisknande. Att arbeta nära vår sponsor och andra betrodda NA-medlemmar kan hjälpa oss att fortsätta vara uppmärksamma på våra motiv. Var och en av oss är ansvarig för vårt eget tillfrisknande och välbefinnande.

Medicinering och psykisk hälsa

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

I sjukdomstider, ”Psykisk ohälsa”

I NA är vårt huvudsyfte att föra budskapet om tillfrisknande vidare. Detta är sant oavsett vilka försvagande situationer som kanske visar sig. Att försöka att tackla psykisk ohälsa går bortom förmågan att föra vårt budskap vidare eller hjälpa andra beroende att hålla sig drogfria. På möten är ingen professionell; vi är alla beroende som söker frihet från aktivt beroende.

Vid något tillfälle i vårt tillfrisknande kan vi bli rekommenderade att ta medicin för att behandla vår psykiska ohälsa. Medicin tas som föreskrivet

av en välunderrättad vårdgivare; vi självmedicinerar inte. Många av oss har funnit det vist att informera vår sponsor och ett par vänner i vår supportgrupp att vi tar medicin. Denna handling hjälper oss att vara ansvarsfulla och tillåter andra vi litar på att vara våra ”ögon och öron”.



Med medicin är det viktigt att vara uppmärksam och medveten om förändringar som kan uppstå. Ju längre vi är drogfria, desto mer förändras våra fysiska och emotionella jag. Ibland påverkar dessa förändringar vår psykiska hälsa. Att ärligt dela med sig av upplevda förändringar med våra sponsorer, välunderrättade vårdgivare och stöttande vänner är ett viktigt steg i att fortsätta tillfriskna i ett program av tillfrisknande.

Många av oss har hört, antingen individuellt eller på möten, att medlemmar som tar medicin inte är drogfria. En del mediciner för psykisk ohälsa är dock föreskrivna för att hjälpa hanteringen av symptom som hindrar oss från att leva en hälsosam, produktiv, drogfri livsstil. Medlemmar som tar medicin för psykisk ohälsa, föreskriven av en välunderrättad vårdgivare, anses vara drogfria.



Stigma och skam

...vår kamp med den och de sätt som den påverkar vårt tillfrisknande är i allra högsta grad en 'inre angelägenhet'. Vi behöver förstå denna skillnad för att säkerställa att vi inte låter bli att söka nödvändig hjälp, antingen på grund av stigman i NA eller förvirring kring relationen mellan psykisk sjukdom och tillfrisknande.

Living Clean, "Våra fysiska jag"

Som beroende kan vi vara benägna till beteenden och handlingar som inte går i linje med andliga principer. Detta kan enklast beskrivas som att våra hjärtan och huvuden inte alltid är i fas med varandra. Ibland tar det år i tillfrisknandet och med att jobba i stegen med en sponsor för att förbättra vår kompetens inom andliga principer såsom medkänsla, acceptans, empati och vänlighet. Vi kanske är snabba på att döma och agera på sätt som diskriminerar andra som inte är som oss, hitta orsaker för att separera oss själva från andra. Vi kan fråga vår sponsor eller NA-vänner efter deras erfarenhet, styrka och hopp. I NA är vårt huvudsyfte att bära ett budskap om hopp, inte ett om dömande.

Några av oss som lider av psykisk ohälsa kanske väljer att vara försiktiga med hur detaljerade vi är då vi delar om vår situation på möten. Hellre än

att dela detaljerat på tillfrisknandemöten, arbetar vi med vår sponsor och betrodda NA-medlemmar om på vilka sätt vår situation påverkar vårt tillfrisknande. Allas vår gemensamma nämnare är trots allt tillfrisknandet. En medlem delade:

"I flera år kämpade jag med att känna mer skam över min psykiska ohälsa än jag någonsin känt över att vara en beroende. Idag förstår jag att det är en kritisk del av mitt allomfattande tillfrisknande att jag tar hand om mitt psykiska välmående, och som med allt annat är processen att göra det lösningen på mina problem."

En del medlemmar kanske är benägna att isolera sig på grund av skam och detta är speciellt sant då det gäller de av oss som lider av psykisk ohälsa. Många av oss är bekanta med begreppet "En ensam beroende är i dåligt sällskap". Att isolera sig tenderar att leda oss till mörka ställen där endast våra egna tankar guidar oss. Ibland är vi fångna i ett nät av negativa tankar. I de bästa av omständigheter kanske detta sätt att tänka inspirerar oss att ringa vår sponsor eller en betrodd vän, eller driver oss att gå på ett möte. I mindre önskvärda omständigheter går vi kanske så långt som att fundera på att skada oss själva. Trots att det kanske känns omöjligt att röra oss från den förtvivlan vi känner måste vi be om hjälp och vidta åtgärder, speciellt då tankar om självmord uppstår. Vi behöver ta oss själva ut från det mörka hörnet och tillbaka till att leva i ett program av tillfrisknande. Vi måste släppa taget om skam och stigma. För en del av oss är det nödvändigt att arbeta med professionella inom psykisk hälsa för att vi ska kunna fortsätta arbetet med vårt program av tillfrisknande i NA. När vi praktiserar tålamod och medkänsla med oss själva, börjar vi se en glimt av hopp som hjälper oss att ändra hur vi tänker; vi omfamnar vårt tillfrisknande igen.



Tillfrisknande sker i NA

Allt vi gör, allt som betyder något för oss som en gemenskap, går tillbaka till vårt enkla budskap om hopp och frihet...Ingen är för sjuk eller för frisk, för rik eller för fattig, för långt gången eller för långt bort för att vara kvalificerad. Det är tillgängligt för oss alla.

Guiding Principles, "Tradition fem"*

Alla beroende är välkomna på NA-möten, och alla är fria att höra NA:s livräddande budskap. Vi får en känsla av tillhörighet när vi identifierar oss med andra på möten. Som drogfria, strävar vi efter att leva i lösningen och att praktisera andliga principer i alla våra angelägenheter. Det uppnås inte genom enbart en önskan; vi arbetar med en sponsor, med stegen, och delar vårt tillfrisknande med andra. Oberoende vår psykiska ohälsa, uppmuntras vi att praktisera tillfrisknandets principer på sätt som hedrar vår personliga tro. Det elfte steget i *Det fungerar: Hur och varför* påminner oss om "vår absoluta och villkorslösa frihet att tro på vilken som helst högre makt som vi väljer". Tillfrisknande fungerar för varje beroende som vill sluta använda och är villig att göra ansträngningen.

* Ej ännu publicerad på svenska.

De av oss som lider av psykisk ohälsa kan vilja förneka vårt tillstånd och kan riskera att begå självbedrägeri om vårt tillstånd. Förnekelse tjänar oss inte. Vi är skyldiga oss själva att möta våra rädslor med mod och uthållighet. En beroende med psykisk ohälsa sammanfattade sin situation genom att säga: "Om jag inte arbetar med bägge - tillfrisknande och psykisk hälsa - lyckas jag inte med någon av dem." Vårt arbete med självacceptans är avgörande inte bara för vårt tillfrisknande, utan också för vår psykiska hälsa. Vi lär oss att möta livet på dess egna villkor.

Service är...vår unika gåva - något som ingen kan ta ifrån oss. Vi ger och vi får. Genom service börjar många av oss den ibland långa resan tillbaka till att bli produktiva medlemmar i samhället.

Bara för idag, 1 maj

Service är en gemensam handling att arbeta med andra, vare sig i en grupp eller i en servicekommitté. Vi behöver ärligt reflektera över om vi passar bra i vilken serviceposition vi än har i åtanke. Det här kan gå bortom om vi har kvalifikationerna för vår serviceposition; vi är redo att objektivt analysera våra förmågor och begränsningar med vår sponsor eller med en annan tillfrisknande beroende. Det här är sant för oss

alla, men kan vara extra viktigt om vår psykiska ohälsa kan påverka vår förmåga att tjäna väl i en speciell position. Ibland finner vi att service på gruppnivå passar bäst; andra gånger kan vi ha självförtroendet om att en position i en servicekommitté fungerar bra för oss tack vare vår livserfarenhet. Genom självkännedom och att arbeta i stegen med en sponsor och en högre kraft, kan vi finna en plats i service för att ge tillbaka oavsett vår situation med psykisk ohälsa och medicinering.

Att stötta varandra

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.

*I sjukdomstider,
"Att stötta medlemmar med sjukdomar"*



Ett av de sätt som vi stöttar varandra på i NA är genom sponsorskap. Att sponsra andra är en uppvisning av tacksamhet. Närhelst vi blir tillfrågade om att sponsra en medlem är vi medvetna om sponsorskapets privilegium. Genom att sponsra dem vars problem kan skilja sig från våra egna, praktiserar vi villkorlös kärlek för att stötta medlemmars tillfrisknande och att bygga en bro mellan isolering och gemenskap, som är allomfattande. Vi välkomnar varje medlem som vill tillfriskna.

Vi tjänar alla på empati, att lyssna med medkänsla och stöd i gemenskapen. Genom kärlek lär vi oss att acceptera oss själva som vi är. De av oss med psykisk ohälsa uppskattar stöd från andra beroende lika mycket som någon annan medlem. Att stötta varandra är enighet i praktiken. I NA strävar vi efter att vara säkra på att alla har en likvärdig möjlighet att tillfriskna. Individuellt och gemensamt kan vi vara en ledstjärna av hopp, och hjälpa andra att finna frihet från aktivt beroende.

*"När välvilja stöder och motiverar både individen och gemenskapen är vi fullständigt hela och fria."
(Basic Text, Anonyma Narkomaner, "Vår symbol") Alla beroende är inte skurna ur samma stycke, men vår symbol talar om för oss att vi har utrymme för "den tillfrisknande beroendes alla manifestationer".*

Copyright © 2021 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alla rättigheter förbehållna.

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



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 9781633803374 • Swedish • 1/21
WSO Catalog Item No. SW3130