



Adsız Narkotik'e Hoşgeldiniz

Bu broşür Adsız Narkotik programı hakkında bazı sorularınızı yanıtlamak için yazılmıştır. Mesajımız çok basit: Biz uyuşturucu kullanmadan yaşamak için bir yol bulduk ve bunu sorunu uyuşturucular olan herkesle paylaşmaktan mutluluk duyarız.

Bu NA Arkadaşlıkbirliği onaylı literatürdür.

Copyright © 1999 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Tüm hakları saklıdır

İlk NA toplantınıza hoşgeldiniz. NA bağımlılara uyuşturucusuz yaşamının yolunu sunar. Eğer bağımlı olduğunuzdan emin değilseniz, endişelenmeyin. Yalnızca toplantılara gelmeye devam edin. Kendi kararınızı vermeniz için çok zamanınız olacak.

Eğer birçoğumuzun ilk NA toplantısına katıldığı gibiyse, bir hayli huzursuz hissediyor ve toplantıdaki herkesin size odaklandığını düşünüyor olabilirsiniz. Durum buysa, bir tek siz böyle değilsiniz. Birçoğumuz aynı şekilde hissettik. "Miden düğüm düğümse olasılıkla doğru yerdesin" denir. Biz, NA kapılarından içeri kimsenin yanlışlıkla girmediğini sık sık söyleriz. Bağımlı olmayanlar zamanlarını, acaba bağımlı mıyız? diye merak ederek geçirmezler. Şayet bağımlı olup olmadığını merak ediyorsanız, bir bağımlı olabilirsiniz. Sadece kendinize, bizim için nasıl olduğunu paylaşıırken, bizi dinleyecek zamanı tanıyın. Belki size tanıdık gelen birşey duyacaksınız. Diğerlerinin sözünü ettiği uyuşturucuları kullanıp kullanmadığınız önemli değil. Hangi uyuşturucuyu kullandığınız önemsiz. Eğer kullanmayı bırakmak istiyorsanız buraya hoşgeldiniz. Çoğu bağımlı çok benzer duygular yaşar ve farklılıklarımızın değil benzerliklerimizin üzerinde odaklanmakla birbirimize yardımcı oluruz.

Kendinizi ümitsiz ve korkak hissediyor olabilirsiniz. Denediğiniz diğer şeyler gibi bu programın da sizin için çalışmayacağını düşünebilirsiniz. Veya birbaşkası için evet, ama benim için hayır, diye düşünebilirsiniz. Çünkü siz, bizden farklı olduğunuzu hissedersiniz. Çoğumuz NA'ya ilk geldiğimizde öyle hissettik. Bir şekilde uyuşturucu kullanarak devam edemeyeceğimizi biliyorduk, ama nasıl bırakılır ve temiz kalınır, onu bilmiyorduk. Hepimiz bizim için o denli önemli hale gelmiş birşeyi bırakmaktan korkuyorduk. NA'da tek üyelik koşulunun, kullanmayı bırakma arzusu olduğunu keşfetmek, insana rahat bir nefes aldırır.

İlk başta çoğumuz birşeyleri yeni bir yolla yapmayı denemekten çekiniyor ve korkuyorduk. Emin olduğumuz tek şey eski yollarımızın hiç çalışmadığıydı. Temizlendikten sonra bile hemen bir değişiklik olmadı. Çoğu kez, araba sürmek veya telefonu kullanmak gibi, her zamanki aktivitelerimiz bile ürkütücü ve tuhaf geldi. Sanki tanımadığımız biri olmuştuk. İşte burada arkadaşlıkbirliği ve diğer temiz bağımlıların desteği gerçekten yardımcı olur ve umutsuzca ihtiyaç duyduğumuz doğrulama için, başkalarına güvenmeye başlarız.

Belki, "Evet ama" veya "Ya öyleyse?" diye düşünmeye başladınız bile. Oysa şüpheleriniz varsa bile, başlangıç için şu basit önerilerden yararlanabilirsiniz. Gidebildiğiniz kadar çok NA toplantısına katılın ve özellikle kullanma arzusu çok güçlü olduğu zaman yararlanmak için, düzenli olarak NA telefon numaraları toplayın. Kullanma arzusu toplantıların olduğu gün ve saatlerle kısıtlı değildir. Biz bugün temiziz çünkü yardım istedik. Bize yardımcı olan size de yardımcı olabilir. Öyleyse bir başka iyileşmekte olan bağımlıyı aramaktan korkmayın.

Aktif bağımlılığa dönmemenin tek yolu o ilk uyuşturucuyu almamaktır. Bir bağımlı için yapılacak en doğal şey uyuşturucu kullanmaktır. Çoğumuzun ruh, duygu ve akıl hali değiştirici kimyasallardan uzak durabilmesi için ciddi anlamda fiziksel, akılsal, duygusal ve ruhsal değişimler geçirmesi zorunlu oldu. NA'nın Oniki Basamağı bize bir değişim yolu sunar. Birinin dediği gibi: "Sırf toplantılara gelerek belki temizlenebilirsin. Ama temiz kalmak ve iyileşmeyi deneyimlemek istiyorsan, Oniki Basamağı uygulamak gerekir." Bu tek başına yapabileceğimizden fazladır. NA Arkadaşlıkbirliğinde, bizi sağlıklı ve uyuşturuculardan uzak tutan yeni bir yaşam yolunu öğrenme ve pratiğe geçirme çabalarımızda, birbirimize destek veririz.

İlk toplantınızda çeşitli temizlik süreleri olan kişilerle tanışacaksınız. O kadar süre nasıl temiz kaldıklarına şaşabilirsiniz. NA toplantılarına gelmeye devam eder ve temiz kalırsanız, nasıl çalıştığını anlar hale geleceksiniz. Temiz bağımlılar arasında ortak bir saygı ve umursayış vardır. Çünkü hepimiz bağımlılığın çilesini çekmek zorunda kaldık. İyileşmemizde birbirimizi sever ve destekleriz. NA programı, temiz kalmamıza yaradığını bulduğumuz, ruhsal ilkeleri kapsar. Sizden hiçbirşey talep edilmeyecek ama birçok öneri alacaksınız. Bu arkadaşlıkbirliği bize, bulduğumuzu size verme olanağını sağlar: Temiz bir yaşam yolu. "Bizde olanı tutmak için onu vermek" zorunda olduğumuzu biliriz.

İşte böyle...Hoşgeldiniz! Buraya gelebildiğinize memnun olduk ve umarız kalmaya karar verirsiniz. NA toplantılarında Tanrıdan söz edildiğini duyacağınızı bilmeniz önemlidir. Sözünü ettiğimiz, olanaksız görüneni olanaklı yapan, kendimizden üstün bir Güç'tür. O Gücü burada, NA'da, programda, toplantılarda ve insanlarda bulduk. Bu ruhsal ilke, her seferinde bir gün ve bir gün çok uzun olduğunda, her seferinde beş dakika, uyuşturucusuz yaşamak için işimize yaradı. Tek başına bir türlü yapamadığımızı, birlikte yapabiliriz. Kendinizinkini bulana dek sizi, bizim gücümüzü ve umudumuzu kullanmaya davet ediyoruz. Size karşılıksız verileni, sizin de bir başkasıyla paylaşmak isteyebileceğiniz bir zaman gelecektir.

GELMEYE DEVAM — BU ÇALIŞIR!