



Bu broşür Adsız Narkotik'e gelen gençlerin ebeveyn veya koruyucularının bazı sorularına cevap vermeyi amaçlamaktadır. Buradaki bilgilerin amacı çocuğunuzu nasıl yetiştirmeniz gerektiğiyle ilgili tavsiye vermek değil, NA'da temiz kalmak ve iyileşme bulmakta başarılı olmuş genç bireylerin ortak deneyimlerini aktarmaktır. Dünyanın her yerinde genç üyeler Adsız Narkotik'te uyuşturucu bağımlılığından iyileşme bulmuştur ve biz de bu bilginin, genç bir bireyin iyileşmede karşılaştığı deneyimleri öğrenmek isteyen sevenlerine yardımcı olmasını umuyoruz.

NA Programı

NA Programı "On iki Basamak" ta ve diğer NA literatüründe bulunur ve "yaşamlarımızın her alanını etkileyen fiziksel, zihinsel ve ruhsal bir hastalık" olarak bağımlılığa odaklanır. Bu sebeple NA'da iyileşme, sadece uyuşturuculardan uzak durmaktan daha fazlasını içerir.

NA TOPLANTILARINDA NE OLUR?

Bir NA toplantısında büyük ihtimalle uyuşturucu kullanmamakla ilgili mücadele ve başarıları hakkında açıkça konuşan bir grup üyeye rastlarsınız. Üyeler sıklıkla normal hayatın meydan okumalarını ve bu meydan okumaları On iki Basamakta bulunan ilkeleri uygulayarak nasıl göğüslemeye çalıştıklarını paylaşırlar. NA üyeleri çoğunlukla toplantılardan önce ve sonra birlikte zaman geçirirler ve bir çok toplulukta birbirlerini sarılarak selamlarlar. NA toplantıları üyelere diğer iyileşmekte olan bağımlılarla ilişkiler kurmak ve beraberlik hissi geliştirmek için fırsat verir. Bu ilişkiler üyelerin yeni yaşam yollarında desteklendiklerini hissetmelerini sağlamakta merkezi önem taşır. NA toplantıları tipik olarak, başkanlık görevini üstlenen bir üye tarafından yürütülür. Çoğu grup iyileşmenin dönüm noktalarını kutlamak için anahtarlıklar dağıtır.

Toplantılarda neler olup bittiğini anlamanın en iyi yolu kendi çevrenizde bir toplantıya katılmaktır. "Açık" NA toplantıları arkadaşları, aileleri ve toplumdaki herkesi kabul ederken, "kapalı" toplantılar sadece bağımlılar içindir. Yerel NA toplantı listeleri veya yardım hatlarından hangi toplantıların açık, hangilerinin kapalı olduğunu öğrenebilirsiniz.

NA'da iyileşmemiz belli bir madde üzerine değil, bağımlılık hastalığı üzerine odaklanır. NA "Adsız Narkotik" in kısaltması olmakla birlikte, herhangi bir çeşit uyuşturucu veya zihin hali değiştirici madde kullanmış bağımlılar için bir arkadaşlık birliğidir.

NA TOPLANTILARINI KİM YÜRÜTÜR?

NA iyileşmekte olan bağımlıların On iki Basamak programıdır; üyeleri uyuşturucu bağımlılığı profesyonelleri değildir. NA grupları NA üyeleri tarafından yürütülür ve genelde NA üyeleri yerel bir NA grubunda belirli hizmet sorumlulukları alır (sandalyeleri düzenlemek, kahve yapmak veya üyelerin katkılarını toplamak gibi). Bu sorumluluklar o belirli NA toplantısına düzenli katılım için daha güçlü bir taahhüt anlamına gelir.

TOPLANTI KATILIMI

NA üyeleri düzenli toplantı katılımının uyuşturuculardan temiz kalmakta ve NA programı ve arkadaşlık birliğine bağlı hissetmekte kendilerine yardımcı olduğunu bulurlar. NA literatürü NA'da yeni olanların mümkünse en azından ilk doksan gün boyunca her gün bir toplantıya katılmalarını, daha sonra da düzenli toplantı katılımını sürdürmelerini önerir. Birçok genç üye toplantıya katılmalarına kısıtlama konmasının iyileşme süreçlerine zarar verebileceğini ifade etmiştir. İyileşmekte olan bir bağımlı için bu, okula gönderilmemeyle ya da bir hastalığın tedavisinden alıkonulmayla eşdeğer olabilir. İyileşme yeni ve sağlıklı ilişkiler kurmayı içerir ve bu genellikle NA toplantılarında başlar. Bu ilişkiler uyuşturuculardan uzak kalmayı başarabilmenin ve yeni bir yaşam yolunun nasıl yaşanacağını öğrenmenin önemli bir parçasıdır.

NA'DA REHBERLİK

Bir rehber iyileşmekte olan bir bağımlının programının ayrılmaz bir parçasıdır. Rehber kendisinden daha yeni bir üyeye kendi temiz kalma deneyimini paylaşarak ve rehberlik yaptığı kişiye

(sponsee) On iki Basamağı uygulamasında yol göstererek yardım eden daha deneyimli bir NA üyesidir. Rehber ücret ödenmez; bir rehber danışman veya profesyonel değildir. Rehber, rehberliğini yaptığı kişinin iyileşmesinden veya temiz kalma becerisinden sorumlu da değildir. Bununla beraber, bu ilişki bağımlıların uyuşturucu kullanmadan yaşamayı öğrenmelerinin yaşamsal bir parçasıdır.

NA'da bazı genç üyeler, ebeveynleri ve rehberleri arasında bir buluşma ayarlamının ebeveynlerinin bu ilişki konusunda kendilerini daha rahat hissetmesine yardımcı olduğunu buldular. Bununla birlikte, rehberlik ilişkisi güven ve mahremiyet üzerine kuruludur ve bir rehberden çocuğunuzun paylaştığı bilgileri tartışmasını istemek bu ilişkinin temelini tehlikeye sokabilir. NA'da rehberlik ile ilgili daha fazla bilgi için IP No. 11 broşürüne veya Rehberlik* adlı kitabımıza bakabilirsiniz.

NA NASIL FONLANIR?

NA, kendini üye katkıları ile geçindirir. Küçük bir miktar para katkısı yapabilenler NA toplantılarının devam etmesine yardımcı olurlar. Bu para toplantı yeri kirası, erzak ve NA literatür bedellerinin ödenmesine yardımcı olur. NA literatürü genellikle NA toplantılarında satın alınabilir; literatürümüzün bir kısmı da parasız verilmektedir.

NA ÇOCUĞUMU AİLEMİZİN DİNİNDEN AYIRACAK MI?

NA ruhsal bir programdır ve herhangi bir dini destekleme veya reddetmez. NA'nın "ruhsal programı" basitçe dürüstlük ve minnet gibi ilkelerin günlük hayatta pratiğe geçirilmesidir. NA dinle rekabet veya çatışma içinde değildir; NA üyelerin dindar olmalarını da talep etmez. Birçok durumda, NA var olan dinsel veya ruhsal inançların tamamlayıcısıdır.

* Butun İngilizce Başlıklar daha basıldı



Genç üyeler ailelerinden nasıl destek buldular

Genç bir birey NA'yı bulduğunda çoğu ebeveyn sevdiği kişiye iyileşmesinde nasıl bir rol oynayacaklarını bilmek ister. Bu sorunun cevabı herkes için farklı olacaktır ama iyileşmenin zaman alan bir süreç olduğunu akılda tutmak yardımcı olabilir. On iki Basamakta yer alan ilkelerin nasıl uygulanacağını öğrenmek, kişisel envanter almak ve düzeltilecekler gibi şeyleri içeren, benzersiz kişisel bir deneyimdir. Bu bölüm genç bireylerin iyileşmeleri için ailelerinden gördükleri bazı destek şekillerine ana hatlarıyla değinmektedir.

İyileşmenin erken dönemlerinde NA'yı bir öncelik haline getirmek; tipik olarak NA toplantı ve aktivitelerine düzenli katılmak, diğer üyelerle telefonla bağlantıya geçmek ve uyuşturucu kullanmayan diğer iyileşmekte olan üyelerle zaman geçirmek anlamına gelir. Genç üyeler, hayatlarına dâhil olan NA üyeleri ile tanışma fırsatı bulduğunda ebeveynlerinin, genç üyelerin NA'ya katılımıyla ilgili daha rahat hissettiklerini sıklıkla paylaşırlar.

NA'da iyileşme devam eden bir süreçtir ve üyeler uyuşturucu kullanmayı durdurmalarından sonra uzun bir süre daha NA toplantılarına katılmayı sürdürürler. Çoğu genç üye toplantılara katılmayı ne zaman bırakacaklarının sorulmasının kendilerine destekleyici gelmediğini söylemektedir.

Okul ödevi ve toplantı katılımı gibi sorumlulukları yönetmek genç üyeler ve ebeveynleri için tipik bir meydan okumadır. Çoğu genç birey bu sorumluluklarıyla çakışmayan toplantılar bulmak –öğle saati toplantıları, hafta sonu toplantıları gibi- ve iyileşme ile diğer sorumlulukları arasında dengeyi bulmak için ebeveynleriyle birlikte çalışırlar.

Genç üyeler en büyük desteği, bir ebeveynin onların temizlik yıl dönümünü bilmesi veya temiz kalma ve iyileşmeyi bulma başarısıyla gurur duyduğunu söylemesi gibi basit şeylerde hissettiklerini söylemektedir.

TAMAMEN UZAK DURMAYI DESTEKLEMEK

NA alkol dâhil olmak üzere tüm uyuşturuculardan tamamen uzak durma programıdır. Genç üyeler, alkol veya diğer uyuşturucuları kullanan aile üyelerinin yakınında olmanın, iyileşmelerini zora soktuğunu sıklıkla söylemektedir.

ÇOCUĞUNUZ İLAÇ KULLANIYORSA

NA'nın reçeteli ilaç kullanımı ile ilgili bir görüşü yoktur. Ancak, NA üyeleri bazen zihinsel veya fiziksel sağlık için verilmiş reçeteli ilaçlar üzerinde kendi kişisel fikirlerini belirtirler. Hatta çocuğunuza temiz olmadığını bile söyleyebilirler. Bunlar NA üyelerinin kişisel fikirleridir, bir organizasyon olarak NA'nın fikri değildir.

Ağrı kesici kullanımını gerektiren yaralanmalar veya cerrahi müdahaleler, çocuklarının uyuşturuculardan uzak kalmasına destek olmaya çalışan ebeveynlerin kafasını karıştırabilir. Hastalık Zamanlarında başlıklı kitapçık, iyileşmede ağrı kesici kullanması gereken üyelere deneyim ve rehberlik sağlar.

KULLANIMA DÖNÜŞÜ ANLAMAK

İyileşmede olan bağımlılardan bazılarının uyuşturucu kullanmaya dönmesi rastlanmayan bir durum değildir. Çoğunlukla bu davranışın sonucunda aile üyelerinden tepki gelir ama kullanıma dönüş bir bağımlının iyileşmeye geri dönmeyeceği ve sonunda uyuşturucu kullanımından uzun süre uzak durmayı başaramayacağı anlamına gelmez. Ne yazık ki kullanmaya dönüş bazı kişilerin iyileşme sürecinin bir parçasıdır. Bununla birlikte literatürümüz ve deneyimimiz "Adsız Narkotik programını yaşayan bir kişinin kullanıma döndüğünü asla görmedik" der. Birçok üye kullanmaya döndükten sonra geri gelir ve uzun süreli iyileşmenin keyfini çıkarır. Kullanmaya dönüş ile ilgili daha fazla bilgi için *Adsız Narkotik* Temel Tekste "İyileşme ve Kullanmaya Dönüş" başlıklı bölüme veya *İyileşme ve Kullanmaya Dönüş* broşürüne bakınız.

AİLELER İÇİN DESTEK

Çoğu aile üyesi ihtiyaç duydukları desteği bağımlıların aileleri ve sevdikleri için oluşturulmuş gruplarda bulurlar (Nar-Anon ve Adsız Aileler gibi). Adsız Narkotik bu organizasyonlarla bağlantılı değildir ve bu programlardan biri diğerinden daha iyidir diyerek öneremeyiz. Biz bu bilgiyi sadece işbirliği ruhuyla veriyoruz.

Bu materyal Adsız Narkotik yoluyla temiz kalmış ve yeni bir yaşam yolu bulmuş genç üyelerin kolektif deneyiminden oluşturulmuştur. Bu broşürün genç bireylerin ve ebeveynlerinin NA'da iyileşmeyle ilgili sık sıkça sorulan soruları cevaplamalarına yardımcı olacağını umuyoruz.



Copyright © 2015 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
izni ile uyarlanarak yeniden basılmıştır.

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

World Service Office—Iran

Tehran, Iran

www.na-iran.org



NA Arkadaşlık Birliği onaylı literatür çevirisidir.

Narcotics Anonymous,    ve The NA Way,
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
tescilli markalarıdır..

ISBN 9781633800540 • Turkish • 9/15

WSO Catalog Item No. TU-3127

