

[ Prieklausomas  
jaunimas  
prieklausomam  
jaunimui ]



Copyright © 2018 ir  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Visos teisės saugomos.

**World Service Office**

PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
TEL 818.773.9999  
FAX 818.700.0700  
WEB [www.na.org](http://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](http://www.na-iran.org)



Tai yra NA draugijos patvirtintas literatūros vertimas.

Narcotics Anonymous, , , , ir The NA Way  
yra registruoti ženklai priklausančių  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781557761163 • Lithuanian • 12/18

WSO Catalog Item No. LT3113



*Šis tekstas buvo sukurtas jaunųjų Narkomanų anonimų narių, kurie išliko švarūs ir rado naują gyvenimo kelią. Visame pasaulyje jauni priklausomieji, kalbėdami daugeliu skirtingų kalbų, sveiksta ir išlieka švarūs NA. Mes siekiame gyvai pasidalyti savo patirtimi ir NA žinia, jog bet kuris priklausomasis, kad ir koks jaunas bebūtų, gali nustoti vartoti narkotikus, prarasti norą vartoti ir rasti naują gyvenimo kelią.*

**B**ūdami jauni, daugelis iš mūsų atėjo į Narkomanus anonimus ne ieškodami naujo gyvenimo kelio. Tiesiog buvome pavargę nuo gyvenimo, kurį gyvenome. Praleidome labai daug laiko jausdamiesi pikti, vieniši, įskaudinti ar išsigandę. Atrodė, kad vienintelis padėti galintis dalykas – apsvaigti, tačiau narkotikai greitai gyvenimą padarė dar sunkesnę. Buvome pavargę nuo skausmo ir sumaišties, bet nenorėjome nė pagalvoti, kad narkotikai dar labiau sunkina mūsų rūpesčius. Nesvarbu, ar manėme, kad esame priklausomi, ar ne, atsisakyti narkotikų buvo sunkiai įsivaizduojama. Jeigu ir svarstydavome liautis vartoti, dažniausiai neilgai.

Jei tai skamba pažįstamai, tu gali būti toks kaip mes. Šis lankstinukas yra mūsų galimybė pasidalyti tuo, ką sužinojome: nebuvo per jauni tapti priklausomi ir nesame per jauni tapti švarūs. Nustojome vartoti ir atrandame naują gyvenimo kelią. Gali nematyti jaunų narių susirinkimuose, kuriuos lankai, bet jei išliksi švarus ir nuolat grįši, tu mus rasi.

Kai atėjome į Narkomanus anonimus, pamatėme, kaip nariai elgiasi vienas su kitu. Įžvelgėme kažką nuoširdaus ir tikro. Klausėmės, kaip kiti priklausomieji pasakojo apie tai, kad jie daugiau nebevartoja narkotikų. Klausėmės, kaip kiti priklausomieji kalbėjo apie baimių nugalėjimą, gyvenimą pagal NA programą ir apie laisvę gyventi kitokį gyvenimą. Kiti žmonės mūsų gyvenime, regis, bandė mus kontroliuoti, o NA nariai paprasčiausiai pasiūlė savo patirtį, jėgas ir viltį. Mums buvo pasakyta, kad daugiau niekada nebereikės vartoti, net jeigu jautėmės priešingai. Pasijutome pritapę.

Kadangi ne visuomet matėme kitus jaunos priklausomuosius susirinkimuose, kuriuos lankėme, susimąstėme, kad galbūt esame per jauni būti priklausomi ar per jauni tapti švarūs. Kitų narių padedami vis tiek išlikome švarūs ir pradėjome megzti ryšius su įvairaus amžiaus žmonėmis Narkomanuose anonimuose. Galbūt nevartojome narkotikų, tačiau žinojome, kad priklausomybė yra daug daugiau nei narkotikų vartojimas. Kai pirmą kartą atėjome į NA, buvo lengviau artimai bendrauti su žmonėmis, turinčiais panašių praradimų, ar tais, kurie vartojo tuos pačius narkotikus kaip ir mes. Kai artimiau pažinome kitus priklausomuosius, suvokėme, kad išgyvename panašias mintis ir jausmus – nepaisant amžiaus ar vietos, iš kurios atėjome.



## Ar aš iš tiesų esu priklausomas?

Prieš ateidami į NA, daugelis manėme, kad narkotikų vartojimas buvo normalus etapas, natūrali brendimo dalis. Galbūt teisinomės savo amžiumi, tačiau netrukus tapo sunku paneigti, kad narkotikai nedarė gyvenimo paprasčiau. Galėjome elgtis taip, lyg mums niekas nerūpėtų, bet giliai viduje žinojome, kad dėl narkotikų aukojame daugiau, nei norėtume.

Kai suradome NA, pasijutome, tarsi būtume per jauni išlikti švarūs. Manėme, kad priklausomybė – tik fizinė ir reikia vartoti tam tikros rūšies narkotikus ilgą laiko tarpą, kad taptum priklausomas. Tačiau NA susirinkimuose išgirdome, kad priklausomybė paveikia tris pagrindinius dalykus: protą (mintis), kūną ir dvasią (sielą). Svarbu ne tai, ką narkotikai daro su mumis, svarbiau tai, kokie buvome vartodami narkotikus. Narkotikai nebūtinai turi būti įprotis ar fizinė priklausomybė, kad kiltų rūpesčių. Narkotikų vartojimas pasireiškė per įkyrias mintis, neįveikiamą potraukį ir egocentriškumą. Liguistai galvojome apie narkotikus ir gyvenimą vartojant. Vartojome per prievartą, kai to nenorėjome, ar sakydavome sau, kad to nedarysime, bet pradėję nebegalėdavome sustoti. Savanaudiškai galvojome tik apie save ir aukojome bet ką, kad pasijustumė kitaip, net jeigu tai reiškė, kad pakenksime sau ir mus mylintiems žmonėms. Dažniausiai jautėme apmaudą, pyktį ir baimę.

Kai girdėjau sakant „priklausomasis vyras ar moteris“, svarsčiau, ar turiu būti suaugęs, kad pasiekčiau dugną ir tapčiau švarus. ▼

Tapatinomės su panašiais jausmais besidalijančiais nariais, net jeigu jų narkotikų vartojimas skyrėsi nuo mūsų. Suvokėme, kad narkotikų rūšis neturėjo reikšmės. Nesvarbu, ar vartojome tik savaitgaliais, ar vartojome prieš, po ar pamokų metu. Nebekontroliavome narkotikų vartojimo ir nesididžiavome tais dalykais, kurie palaikė mūsų vartojimą. Galiausiai pasijutome vieniši ir jautėme gėdą. *Bet kokių* narkotikų vartojimas priklausomuosius veda prie kontrolės praradimo ir beviltiškumo jausmo.

Vien tai, kad mes jauni, nereiškia, kad priklausomybė mums mažiau mirtina. Galime nuspręsti išlikti švarūs, kai tik esame pasirengę. Kai girdėjome kitų narių pasakojimus apie pasiektą dugną, žinojome, kad dugną pasieksime tuomet, kai nustosime kastis gilyn. Vienintelė sąlyga tapti draugijos nariu yra noras nustoti vartoti, todėl kiekvienas, kuris atranda NA, jaunas ar senas, turi galimybę pakeisti gyvenimo būdą.

## Globa

Globa moko, kaip kitiems papasakoti, kas *iš tiesų vyksta* su mumis. Sužinojome, kaip atskleisti tai, kas vyksta mūsų viduje, ir priėmėme pasiūlymą praktikuoti Dvylikos žingsnių programą savo gyvenime. Svarbiausia yra tai, kad globėju pasitikime ir jis yra pavyzdys to, ko norime savo gyvenime. Darbas su globėju pagal žingsnius gali padėti spręsti priklausomybės apraiškas mūsų gyvenime net tada, kai nebevartojame narkotikų. Įkyrios mintys ir neįveikiamas potraukis nulemia požiūrį į seksą, maistą, pinigus, santykius, kompiuterinius žaidimus, internetą ir begalę kitų dalykų. Priklausomybė gali iškreipti mūsų elgesį ar jausmą ir būti pakaitalu, kaip kad tada, kai vartojome narkotikus.

Dauguma mūsų taip pat patyrė depresiją, nerimą, pyktį, savęs žalojimą ir valgymo sutrikimus. Globėjas dažniausiai yra pirmas žmogus, kuriuo pakankamai pasitikime, kad kalbėtume apie šias problemas. Kai atsiveriame, globėjas padeda ieškoti sprendimo.



## **Seksas, narkotikai ir...**

Jauniems nariams sveikstant gali būti sudėtinga susitaisyti su savo seksualumu. Seksualinė patirtis gali apimti bet ką nuo seksualinės orientacijos iki išsiskyrimų, nėštumo, nesusilaikymo, sutrikimo ir gėdos bei kaltės dėl to, kas nutiko. Girdėsime daug nuomonių ir pasiūlymų dėl sekso ir santykių. Ne visuomet turime klausyti, ką sako kiti, bet galime pasistengti atvirai pasikalbėti su savo globėju ar tais nariais, kuriais pasitikime. Kartais dėl to, ką galvojame apie seksą ir santykius, grįžtame prie narkotikų kaip sprendimo būdo. Vietoj to, pasidalijame savo išgyvenimais ir prašome patarimų bei palaikymo. Sveikimas padės išgyventi jausmus švariai. Kai nuoširdžiai dalijamės savo patirtimi, esame pavyzdys kitiems.

## **Aš buvau nepilnametis**

Jeigu mūsų sprendimui turi pritarti tėvai, globėjai ar kitas suaugęs asmuo, mums ne visuomet gali būti leidžiama lankytis NA susirinkimuose ar atlikti kitus programos siūlomus pokyčius. Vienintelis dalykas, kurį galime atlikti dėl savęs, – išlikti švarūs. Tai gali užtrukti iki tol, kol tapsime laisvi gyventi taip, kaip norime, tačiau galime laikytis pasirinkimo sveikti, net jeigu tai nelengva. Kai dalijamės tuo susirinkimuose, nariai mums sako, kad jie tiki mumis ir kad mes galime išlikti švarūs, jeigu išlauksime, prašysime pagalbos ir priimsime pasiūlymus.



## **Žmonės mano gyvenime toliau vartoja narkotikus**

Kai tampame švarūs, girdime, kaip kiti sveikstantys priklausomieji sako mums atsisakyti „senų žaidimų draugų, žaidimų aikštelių ir žaislų“, tačiau kartais neturime pasirinkimo. Negalime išvengti kai kurių žmonių, jeigu su jais gyvename, lankome mokyklą ar esame kartu įkalinimo įstaigoje. Mūsų draugai ir šeimos nariai gali tai panaudoti prieš mus. Kai jie nuolat šalia, sunkiau sutelkti dėmesį į sveikimą.

Žinojo, kad mums nereikia vėl vartoti, bet sunku nustoti galvoti apie narkotikus, jeigu mūsų gyvenime jie mato mi kiekvieną dieną. Jeigu galvojame apie vartojimą, susisiekiame su žmonėmis iš NA. Jeigu kiti priklausomieji nepasiekiami, galime skaityti NA literatūrą, rašyti dienoraštį, palaikyti ryšį su Aukštesniąja Jėga arba pasikalbėti su nevartojančiais draugais ar šeimos nariais. Nepaisant nieko, išliekame švarūs. Mintys apie vartojimą ateina ir išeina, bet jos netenka galios, kai prašome pagalbos.

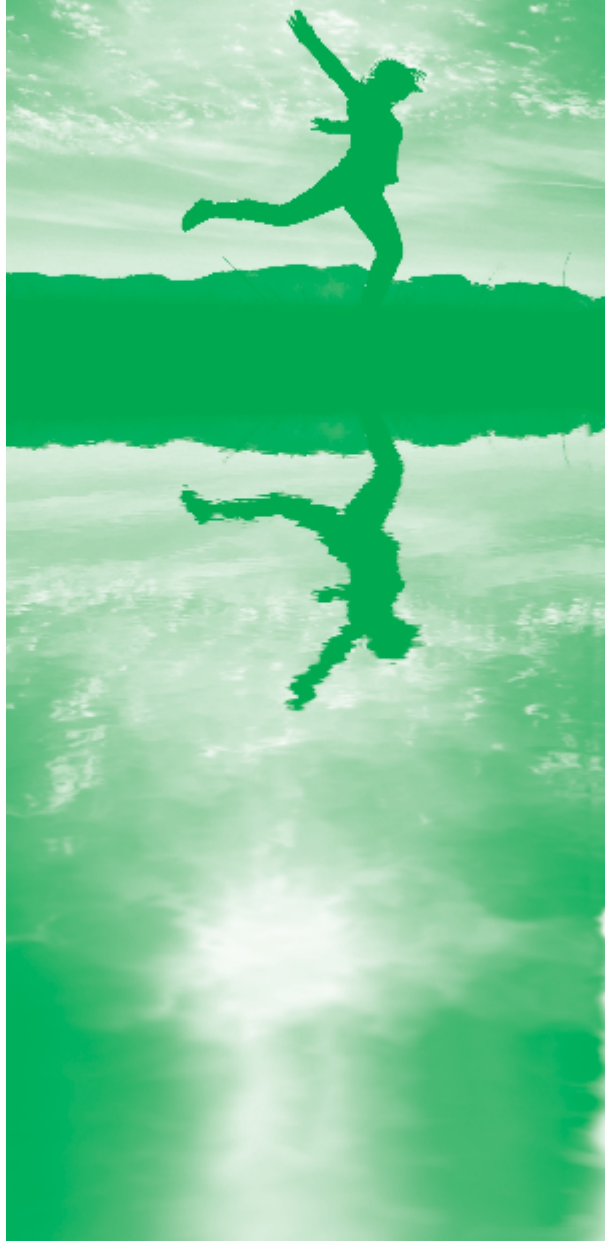
Buvau labai susižavėjęs sveikimu po pirmojo NA susirinkimo. Bet vakarais turėjau grįžti namo ir likti su šeima. Jie ilgai ir garsiai linksmindavosi. Galėdavau užsirakinti savo kambaryje, tačiau garsai ir kvapai prasiverždavo.

## **Dvasinė, ne religinė programa**

Mūsų tėvai ar globėjai gali reikalauti išpažinti jų religiją, kol pakankamai suaugsimė, kad galėtume pasirinkti savarankiškai. Jie gali būti susirūpinę tuo, ar NA nemokys mūsų dalykų, prieštaraujančių jų religiniams įsitikinimams, ar mes nebūsime verčiami išpažinti kitą religiją. Galime prisiminti, kad NA nesivaržo su kitomis religijomis ir joms neprieštarauja, nes neprivalome tapti religingi, kad išliktume švarūs. Dvylika žingsnių skatina mus atrasti asmeninius įsitikinimus. Galime paaiškinti tėvams, kad Narkomanai anonimai nei pritaria, nei prieštarauja bet kokiai religijai. Mes tiesiog turime gerbti savo tėvų norus, kol tampame pajėgūs pasirinkti patys.



[laisvė]



## **Aš buvau vienintelis jaunas NA narys**

Kai kurie iš mūsų jautėsi tarsi atskirti, nes ten, kur gyvenome, buvome vieninteliai jauni žmonės NA. Galime susitikinėti su nariais po susirinkimų, tačiau kartais norime leisti laiką su savo amžiaus žmonėmis. Gali būti labai sunku būti kitokiam ir išskirtiniam, kai esame jauniausi asmenys grupėje. Galime ieškoti galimybių dalyvauti NA renginiuose, kuriuose tikėtina sutikti kitus mūsų amžiaus sveikstančius priklausomuosius. Tampančių ir išliekančių švariais jaunų žmonių yra visame pasaulyje. Taip pat galime susitikti su jaunais NA nariais kitose vietose pasitelkę technologijas ir internetą. Su sveikimu susijusios interneto pokalbių grupės, elektroninio pašto sąrašai ir socialinių tinklų svetainės suteikia galimybę palaikyti ryšį su nariais visame pasaulyje. Tai negali pakeisti „gyvų“ susirinkimų, tačiau suteikia progą dalytis išlikimo švariam patirtimi su kitais jaunais nariais.

**Mano pirmasis NA konventas  
buvo tikras asmeninis lūžis.  
Sutikau jaunų narių iš visur.  
Kai po kelių mėnesių nuvykau į  
kitą konventą, toli gyvenantys  
žmonės vis dar prisiminė mano  
vardą. Žinojau, kad iš tiesų  
priklausau NA.**

Kai išliekame švarūs, galime būti tais jaunais priklausomaisiais, kurie sveikina kitus jaunus žmones mūsų susirinkimuose ir supažindina juos su tuo, ką sužinoti reikėjo mums: kad būti jaunam NA yra gerai. Perduodame žinią, kad NA veikia, net jeigu esi jaunas. Esame gyvas įrodymas – išliekame švarūs kiekvieną dieną.

## **Atkrytis**

Kaip sveikstantys jauni žmonės galime NA turėti draugų, kurie grįžta į vartojimą, kai tik išsikapsto iš bėdų. Skaudu matyti NA paliekančius žmones, ypač tuos, su kuriais tapome artimi. Sveikimas tiek daug mums davė, kad nepakenčiama įsivaizduoti mūsų draugus, kenčiančius nuo aktyvios priklausomybės. Nesvarbu, kaip to norėtume,

negalime nieko priversti nustoti vartoti. Tiesiog stengiamės būti gyvu pavyzdžiu to, ką siūlo sveikimas. Laisvai dalijamės tuo, ką gavome. Kai kurie priklausomieji nenorės to, ką turime. Dalijamės viltimi, kad jie žinotų, kur ją rasti, kai bus pasirengę išbandyti kažką naujo. Galime prisiminti, kas sakoma mūsų literatūroje: „Gali būti atveju, kai atkrytis tampa visiškos laisvės pagrindu.“ Išliekame artimi švarams nariams, galintiems išgyventi ir priimti ateinančių ir išeinančių žmonių skausmą bei nusivylimą. Prisimename, kad nors esame jauni, galime likti švarūs visą likusį gyvenimą, darydami tai po vieną dieną. Mūsų literatūra ir patirtis patvirtina, kad „niekada nematėme atkrentančio žmogaus, gyvenančio pagal Narkomanų anonimų programą“. Sužinoti daugiau apie atkrytį galima Pagrindinio teksto *Narkomanai anonimai* septintame skyriuje „Sveikimas ir atkrytis“ arba informaciniame lankstinyje *Sveikimas ir atkrytis*.

## **Nariai NA padėjo man jaustis saugiai**

Narkomanai anonimai neapsaugo nuo pavojų likusioje visuomenėje. Žmonės, kuriais pasitikime NA, gali padėti neįsivelti į finansines, romantines ar seksualines istorijas su tais, kurių ketinimai mūsų atžvilgiu nėra nuoširdūs. Kuriamė pasitikėjimą kitais nariais, kai neskubėdami juos pažįstame. Pradedame nuo globėjo, supažindinančio su kitais nariais. Bandome susipažinti viešose vietose tol, kol nebesijaučiame nejaukiai. Jeigu atsiduriame nepatogiose situacijose, kalbamės su kitais nariais, kuriais pasitikime, – neprivalome nieko laikyti savyje. Žmonės, kuriems svarbi mūsų gerovė, bus kantrūs, kad įgytų mūsų pasitikėjimą, ir nespraus mūsų į nepatogias situacijas. Ilgai netrunka sukurti ratą artimų žmonių, su kuriais jaučiamės saugiai.

## **Įvykiai gyvenime be narkotikų**

Kadangi esame jauni, priešakyje paprastai turime didelių gyvenimo įvykių ir švenčių. Paminėti tokius įvykius kaip išleistuvės ar gimtadieniai, kai jau esame pilnamečiai, ir kitas šventes gali atrodyti neįmanoma nevartojant. Mūsų draugai ir šeima ne visada supras priežastis išlikti švarams, ypač tose situacijose, kuriose įprasta gerti alkoholį. Prašome žmonių, esančių mūsų gyvenime, palaikyti mūsų sprendimus, taip pat turime pasikliauti globėjo ir sveikimo draugų palaikymu. Prašome NA narių būti su mumis, jeigu mums yra nepatogu. Jie padeda prisiminti, kad švarūs galime pasiekti bet ką.

Kai tapau švarus, svarsčiau,  
kaip švęsiu savo išleistuves ar  
gimtadienius. Kas nutiks, kai  
galėsiu lankytis baruose ir pirkti  
alkoholį? O kas, jeigu tuoksiusi,  
ar galėsiu pakelti taureę?  
Kuo mes vaišinsime svečius?

## Atsiskleis dar daugiau...

Dauguma atėjusiųjų į NA, nesvarbu, kokio amžiaus, turėjo nemažai padaryti, kad užaugtų. Mūsų ligos esmė yra susitelkimas į save. Tai reiškia, kad visi naujokai grumiasi su tuo pačiu vaikiškumu, nepaisant jų amžiaus. Kartu su draugijos nariais mokomės dirbti su sveikimo programa, padėti kitiems, kai galime, ir priimti jų pagalbą, kai jos reikia. Galime jaustis ir atrodyti kitaip nei vyresni nariai, tačiau visi išliekame švarūs tik šiandien. Kai atsiveriame kitiems nariams, sužinome, kad turime daug daugiau bendro, nei manėme. Narkomanai anonimai bet kokio amžiaus priklausomiesiems padeda užaugti ir subręsti švariems sveikstant. Tik šiandien mums priešakyje visas gyvenimas. Išlikdami švarūs, esame laisvi tapti tuo, kuo norime.



Lithuanian