



Šio lankstinuko tikslas – atsakyti į klausimus, kylančius tėvams ar globėjams, kai jaunas žmogus pradeda lankytis Narkomanų Anonimų susirinkimuose. Ši informacija – ne patarimai kaip jums auklėti vaikus, o veikiau įspūdžiai jaunuolių, kuriems NA dėka pavyko išlikti švariems ir sveikti. Padedami Narkomanų Anonimų į sveikimą nuo priklausomybės narkotinėms medžiagoms žengė jauni žmonės iš viso pasaulio. Tikimės, kad ši informacija padės bet kokiam jums artimam žmogui, norinčiam daugiau sužinoti apie jaunų žmonių patirtį sveikstant.

NA programa

NA programoje rasite dvasiniais principais pagrįstų Dvylika Žingsnių (ir kitą NA literatūrą), kur priklausomybė nuo narkotikų suvokiama kaip „fizinė, psichikos ir dvasios liga, kuri paveikia visas asmens gyvenimo sritis“. Todėl sveikimas NA reiškia daugiau, nei vien susilaikymą nuo narkotikų vartojimo.

KAS VYKSTA NA SUSIRINKIMUOSE?

NA grupės susirinkime sutiksite narių, atvirai kalbančių apie savo laimėjimus ir sunkumus, kai jie nustojo vartoti narkotikus. Nariai dažnai pasakoja apie susidūrimą su normalaus gyvenimo iššūkiais ir kaip jie stengiasi juos įveikti, pasitelkdami Dvylikos Žingsnių principus. NA nariai dažnai bendrauja prieš ir po susirinkimų, daugelyje bendruomenių susitikę jie sveikinasi apsikabindami. NA susirinkimų aplinkoje nariai kuria ryšį su kitais sveikstančiais priklausomaisiais ir gilina bendruomeniškumo jausmą. Šie santykiai yra itin svarbūs, nes suteikia palaikymo jausmą, reikalingą pradėjus naują gyvenimo būdą. NA susirinkimus dažniausiai veda NA narys – susirinkimo vedantysis.

Daugelyje grupių nariams įteikiami raktų pakabukai, kuriais pažymimos sveikimo sukaktys.

Geriausias būdas sužinoti kaip vyksta NA susirinkimas – apsilankyti viename iš jų. Atvirojo tipo NA susirinkimuose gali apsilankyti draugai, šeimos ir bendruomenės nariai, o į uždarus susirinkimus renkasi tik priklausomieji. Interneto svetainėje ar kreipiantis pagalbos telefonu dažniausiai nurodoma kurie susirinkimai yra atviri, o kurie – uždari ir kur jie vyksta.

Sveikdami NA sutelkia dėmesį į priklausomybės ligą, o ne į konkrečią medžiagą. Nors santrumpa NA reiškia „Narkomanai Anonimai“, NA yra draugija, skirta priklausomiesiems, kurie vartojo bet kokią narkotiką ar sąmonės būseną keičiančią medžiagą.

KAS RENGIA NA SUSIRINKIMUS?

NA yra sveikstančių priklausomųjų Dvylikos Žingsnių programa. Nariai nėra priklausomybės nuo narkotikų profesionalai. NA susirinkimus veda grupės nariai, jie prisiima tam tikras tarnavimo pareigas vietinėje NA grupėje (pvz., išstato kėdes, gamina kavą, surenka narių įnašus). Priėmę šias tarnavimo pareigas nariai parodo didesnę ryžtą nuolat lankytis tuose NA grupių susirinkimuose.

SUSIRINKIMŲ LANKYMAS

NA nariai pastebi, kad reguliariai lankydami susirinkimus jie lengviau išlieka švarūs nuo narkotikų ir jaučia geresnį ryšį su NA programa bei draugija. NA literatūra rekomenduoja NA naujokams aplankyti pirmus devyniasdešimt susirinkimų per devyniasdešimt dienų. Vėliau susirinkimuose jie turėtų lankytis reguliariai. Daug jaunų narių sako, kad jei susirinkimų lankyti jiems nepavykdavo, tai trukdė jiems sveikti. Sveikstančiam priklausomajam tai panašu į draudimą lankyti mokyklą, ar gydytis nuo bet kokios kitos ligos. Sveikstant taip pat kuriami nauji ir sveiki santykiai, kurie paprastai prasideda NA susirinkimuose.

Šios pažintys, dažnai virstančios draugystėmis, yra svarbios susilaikant nuo piktnaudžiavimo narkotikais ir mokantis gyventi kitaip.

NA GLOBA

Globėjas yra ypač svarbi sveikstančio priklausomojo programos dalis. Globėjas- tai labiau patyręs NA narys, padedantis naujokui dalindamasis savo patirtimi kaip išlikti švariame ir skatinantis globotinį laikytis Dvylikos Žingsnių programos. Globėjui nėra mokamas atlygis, jis nėra konsultantas ar kitoks profesionalas. Globėjas taip pat neatsako už globotinio sveikimą ar gebėjimą išlikti švariame. Vis dėlto, šis ryšys – gyvybiškai svarbus priklausomajam, besimokančiam gyventi be narkotikų.

Kai kurie jaunieji NA nariai pastebi, kad surengus jų globėjo ir tėvų susitikimą, pastarieji ima labiau pasitikėti šia nauja pažintimi. Vis dėlto, pamatinį globos santykį, kuris remiasi pasitikėjimu ir konfidencialumu, lengva pažeisti. Todėl prašydami globėjo atskleisti informaciją, kuria pasidalino jūsų vaikas, galite sugriauti šiuos pamatus. Daugiau informacijos apie globą NA yra pateikiama lankstinuke Nr. 11 arba knygoje *Sponsorship*.*

* Į lietuvių kalbą dar nėra išversta.

KAIP FINANSUOJAMA NA?

NA išsilaiko iš savo pačių įnašų. Tie, kurie gali ir nori išlaikyti susirinkimų veiklą, prisideda nedidele pinigų suma. Iš šių pinigų padengiama patalpų nuoma, perkami gėrimai ar NA literatūra. Literatūros dažniausiai galima nusipirkti NA susirinkimuose, o kai kuriuos leidinius galima gauti nemokamai.

AR NA ATITRAUKS MANO VAIKĄ NUO ŠEIMOS RELIGIJOS?

NA yra dvasinė programa ir nei pritaria, nei prieštarauja jokiai religijai. Ši programa moko taikyti sąžiningumo ir dėkingumo dvasinius principus kasdieniame gyvenime. NA neprieštarauja jokiai religijai ir neverčia narių būti religingais. Daugeliu atvejų NA programa tiesiog papildo esamus religinius ar dvasinius įsitikinimus.

Kaip jaunieji nariai randa paramą savo šeimose

Kai jaunas žmogus atranda NA, dauguma tėvų ir artimųjų nori žinoti, kokį vaidmenį jie turėtų užimti artimojo sveikime. Atsakymas į šį klausimą kiekvienam gali būti skirtingas, bet reikėtų atkreipti dėmesį į tai, kad sveikimas – tai ilgas procesas. Mokymasis taikyti dvasinius principus, įtvirtintus Dvylikoje Žingsnių, yra unikali asmeninė patirtis, susidedanti iš tokių dalykų kaip vidinių dalykų sudėliojimas į savo vietas ir skriaudų atitaisymas. Šiame skyrelyje surašyti keli



būdai, kokiais jauni žmonės sveikdami gali sulaukti paramos iš savo šeimos.

Svarbiausia ankstyvame sveikime yra NA susirinkimų ir renginių lankymas, bendravimas su kitais nariais telefonu ir laiko leidimas su kitais sveikstančiais priklausomaisiais. Jauni nariai dažnai sako, kad jų tėvai jaučiasi ramiau kai turi galimybę susitikti su NA nariais, dalyvaujančiais jų vaikų gyvenime.

Sveikimas su NA yra besitęsiantis procesas ir nariai toliau lanko NA susirinkimus – net praėjus daugeliui švaros metų. Daug jaunų narių teigia, kad artimųjų klausinėjimas – kada sveikstantysis nustos lankyti NA susirinkimus nepadeda.

Gebėjimas suderinti tokius įsipareigojimus kaip namų darbai ir susirinkimų lankymas, taip pat dažnai būna iššūkis jauniems nariams bei jų tėvams. Daug jaunų narių, tardamiesi su tėvais surado sprendimus, kurie netrukdo šioms atsakomybėms – pavyzdžiui, galima lankyti vidurdienis arba savaitgalio susitikimus, kad būtų atrasta pusiausvyra taip sveikimo ir kitų pareigų.

Jauni nariai teigia, kad juos labiausiai palaiko paprasti dalykai - pavyzdžiui, kai tėvai pasveikina juos su jų sveikimo suaktyvimi ar sako, kad didžiuojasi savo vaiko sėkme, nes jis išlieka švarus ir eina sveikimo keliu.

VISIŠKOS ŠVAROS PALAIKYMAS

NA yra visiško susilaikymo nuo visų rūšių narkotikų, įskaitant alkoholį, programa. Jauni nariai dažnai sako, kad laiko leidimas su šeimos nariais, vartojančiais alkoholį ar kitus narkotikus, apsunkina jų sveikimą.

JEI JŪSŲ VAIKAS VARTOJA VAISTUS

NA neišreiškia jokios nuomonės apie gydytojo išrašytų vaistų naudojimą. Vis dėlto, NA nariai kartais dalijasi savo asmenine nuomone apie psichinei ar fizinei sveikatai palaikyti išrašytų vaistų vartojimą. Kai kurie

nariai net gali sakyti jūsų vaikui, kad jis nėra švarus jei vartoja vaistus. Tačiau tai yra asmeninė tų narių nuomonė, o ne visos NA, kaip organizacijos, požiūris.

Po sužeidimų ar operacijų, kai prireikia naudoti vaistus nuo skausmo, tėvai gali jaustis pasimetę, kai mėgina palaikyti vaiko susilaikymą nuo narkotinių medžiagų vartojimo. Buklete *In Times of Illness* pateikiama patirtis ir gairės tiems sveikstantiems priklausomiesiems, kuriems tenka vartoti vaistus nuo skausmo.

ATKRYČIO SUVOKIMAS

Neretai sveikstantys priklausomieji atkrenta ir grįžta į aktyvų narkotinių medžiagų vartojimą. Dažnai dėl to kyla neigiama šeimos narių reakcija, bet atkrytis nebūtinai reiškia, kad priklausomasis negrįš į sveikimą ir galiausiai neišliks švarus. Deja, atkrytis kai kuriems žmonėms yra neišvengiama sveikimo proceso dalis. Tačiau mūsų literatūra ir patirtis patvirtina, kad „žmogus, kuris gyvena vadovaudamasis Narkomanų Anonimų programa, neatkrenta“. Daug narių grįžta po atkryčio ir džiaugiasi ilgalaikiu sveikimu. Daugiau informacijos apie atkrytį rasite Pagrindinio Teksto *Narkomanai Anonimai* skyriuje „Sveikimas ir atkrytis“ arba lankstinuke *Sveikimas ir atkrytis*.

PARAMA ŠEIMOMS

Daugumai šeimos narių reikalingas palaikymas, kurį jie gali gauti grupėse, skirtose priklausomųjų šeimų nariams ir artimiesiems (pvz., „Nar-Anon“ un „Families Anonymous“). Narkomanai Anonimai nėra susiję su šiomis organizacijomis, mes nė vienos programos neiškeliamo aukščiau kitų. Šią informaciją pateikiame tik siekiami bendradarbiauti.

Šis tekstas sukurtas remiantis bendra jaunų žmonių, kurie išliko švarūs ir rado naują gyvenimo būdą su Narkomanais Anonimais, patirtimi. Tikimės, kad šis lankstinukas padės jaunuoliams ir jų tėvams rasti atsakymus į jiems kylančius klausimus apie sveikimą su NA.



Copyright © 2024 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Visos teisės saugomos

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
TEL +1/818 773-9999
FAX +1/818 700-0700
WEB www.na.org

World Service Office–Canada
Mississauga, Ontario

World Service Office–Europe
Brussels, Belgium

World Service Office–Iran
Tehran, Iran
www.wsoiran.org



Tai yra NA draugijos patvirtintas literatūros vertimas.

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

ISBN 9871633804265 • Lithuanian • 9/24

WSO Catalog Item No. LT3127

