



Ta ulotka ma na celu udzielić odpowiedzi na niektóre z pytań rodziców bądź opiekunów młodych osób, które trafiają do Anonimowych Narkomanów. Te informacje nie służą jako rada, jak wychowywać dzieci, lecz raczej przedstawiają pewne podobne doświadczenia młodych ludzi, którym udało się pozostać czystymi i zdrowieć w NA. Młodzi członkowie całego świata odnaleźli zdrowie z uzależnienia we Wspólnotie Anonimowych Narkomanów i mamy nadzieję, że te informacje będą pomocne każdej bliskiej osobie młodego członka NA, dążącego do zdrowienia.

Program Anonimowych Narkomanów

Program NA zawiera się w Dwunastu Krokach (jak również w innej literaturze NA) i koncentruje się na uzależnieniu jako na „fizycznej, umysłowej i duchowej chorobie, która ma wpływ na każdy aspekt naszego życia”. W wyniku tego zdrowienie w NA składa się z czegoś więcej niż po prostu z abstynencji od narkotyków.

CO DZIEJE SIĘ NA MITYNGACH NA?

Jak możesz łatwo się dowiedzieć, na mityngu NA grupa członków dzieli się otwarcie swoimi sukcesami i zmaganiami związanymi z niezajawianiem narkotyków. Członkowie często dzielą się zmaganiami z codziennym życiem oraz tym, w jaki sposób udaje im się sprostać tym zmaganiom, praktykując zasady zawarte w Dwunastu Krokach. Członkowie często nawiązują stosunki towarzyskie przed i po mityngach, a w wielu społecznościach witają się i żegnają poprzez wzajemny uścisk. Mityngi NA dają ich członkom szansę na budowanie relacji z innymi zdrowiejącymi uzależnionymi oraz na rozwój poczucia przynależności. Te relacje są centralnym punktem, który pomaga członkom czuć wsparcie w ich nowym stylu życia. Prowadzenie mityngów NA

zazwyczaj ułatwia osoba pełniąca służbę prowadzącą. Wiele grup wręcza członkom obchodzący rocznice kolorowe breloczki z okresami czystości w ramach świętowania kamieni milowych w zdrowieniu.

Najlepszym sposobem, aby zobaczyć, co dzieje się na mityngu NA jest pójście na jeden z nich w swojej okolicy. Na „otwartym” mityngu NA mile widziani są przyjaciele lub rodziny osób uzależnionych, jak i również inni członkowie społeczeństwa, natomiast „zamknięty” mityng jest tylko dla uzależnionych. Lokalna lista mityngów lub telefon na linię pomocy NA zazwyczaj pomaga w lokalizowaniu otwartych jak i zamkniętych mityngów.

To, na czym skupiamy się w NA, to zdrowie z choroby uzależnienia. Nie koncentrujemy się na konkretnych substancjach. Mimo naszej nazwy „Anonimowi Narkomani”, NA jest wspólnotą dla uzależnionych, którzy zażywali jakieśkolwiek środki zmieniające nastrój czy świadomość.

KTO PROWADZI MITYNG NA?

NA to dwunastokrobowy program dla zdrowiejących uzależnionych. Członkowie nie są specjalistami w dziedzinie uzależnienia od narkotyków. Grupy NA są prowadzone przez członków NA i jest dla nich typowe posiadanie pewnej odpowiedzialności w służbach, które pełnią na lokalnych mityngach (takich jak ustawianie krzesel przed mityngiem, parzenie kawy lub liczenie zebranych datków). Te odpowiedzialności często są dla członków znaczące w kontekście regularnego uczestniczenia w danym mityngu.

UCZĘSZCZANIE NA MITYNGI

Członkowie NA odkryli, że regularne uczestniczenie w mityngach pomaga im w utrzymywaniu czystości oraz w budowaniu poczucia bliskości z Programem NA oraz ze Wspólnotą. Literatura NA sugeruje nowoprzybyłym członkom uczęszczanie na co najmniej jeden mityng dziennie przez kolejne 90 dni, jeżeli to możliwe, oraz późniejsze utrzymywanie regularnej obecności. Wielu młodych członków twierdzi, że takie restrykcje dotyczące uczęszczania na mityngi mogą zaszkodzić ich

procesowi zdrowienia. Dla zdrowiejącego uzależnionego może to być równoznaczne z wydaleniem ze szkoły lub z odmową bycia leczonym podczas choroby. Zdrowienie pociąga za sobą tworzenie nowych, zdrowych relacji, a te zazwyczaj powstają na mityngach NA. Te relacje są ważną częścią w utrzymywaniu abstynencji od narkotyków oraz w procesie nauki nowej drogi życia.

SPONSORING W NA

Sponsor jest integralną częścią programu zdrowiejących uzależnionych. Sponsor to bardziej doświadczony członek NA, który pomaga nowszym członkom, dzieląc się swoim doświadczeniem w pozostawaniu czystym oraz prowadzi „sponsorowanego” w stosowaniu zasad Dwunastu Kroków. Sponsor nie wymaga żadnej zapłaty i nie jest doradcą ani profesjonalnym terapeutą. Sponsor nie jest również odpowiedzialny za zdrowie podopiecznego ani za jego zdolność do pozostawania czystym. Niemniej jednak relacja między sponsorem a sponsorowanym dla każdego uzależnionego jest niezbędną częścią w procesie nauki życia bez zażywania narkotyków.

Niektórzy młodzi ludzie w NA odkryli, że zainicjowanie spotkania ich sponsora ze swoimi rodzicami pomaga poczuć się bardziej komfortowo z tą nową relacją. Tak czy inaczej, relacja sponsorska jest oparta na zaufaniu i poufności, dlatego też pytanie sponsora o informacje, czym dziecko dzieli się z nim w ich rozmowach, może zagrażać założeniom tej relacji. Aby uzyskać więcej informacji na temat sponsoringu w NA, zajrzyj do ulotki IP nr 11 lub książki zatytułowanej *Sponsorship*¹.

¹ Książka *Sponsorship* dotychczas nie została opublikowana w języku polskim.

W JAKI SPOSÓB UTRZYMUJE SIĘ NA?

NA jest samowystarczalna dzięki datkom członków. Ci, którzy są w stanie, wnoszą wkład w postaci drobnej sumy pieniędzy, co pomaga mityngowi funkcjonować. Te pieniądze pomagają w płacieniu czynszu za pomieszczenie, zakupie kawy, herbaty oraz literatury. Literatura NA jest zazwyczaj dostępna do kupienia na mityngach NA, a niektóre z pozycji są darmowe.

CZY NA ODCIĄGNIĘ MOJE DZIECKO OD RELIGII, KTÓRĄ WYZNAJE MOJA RODZINA?

NA jest „programem duchowym” i nie aprobuje ani nie przeciwstawia się żadnej religii. Duchowy program NA to prosta praktyka stosowania zasad takich jak uczciwość i wdzięczność w codziennym życiu. NA nie konkuruje ani nie jest w konflikcie z żadną religią, ani też nie wymaga od członków bycia religijnymi. W wielu przypadkach NA dopełnia aktualnie wyznawaną religię czy wierzenia duchowe.

Jak młodzi członkowie znaleźli wsparcie od swoich rodzin

Kiedy młoda osoba znajduje NA, większość rodziców chce dowiedzieć się, jaką rolę może odegrać w zdrowieniu swoich ukochanych. Odpowiedź na to pytanie będzie inna dla każdego, lecz to może okazać się pomocne, aby pamiętać, że zdrowienie to proces, który wymaga czasu. Nauka o tym, jak stosować zasady zawarte w Dwunastu Krokach, jest unikalnym, osobistym doświadczeniem, na które składają się rzeczy takie jak: robienie osobistego obrachunku i zadośćuczynienia za wyrządzone krzywdy. Dalsza część tej sekcji przedsta-



wia pewne doświadczenia młodych członków w otrzymywaniu wsparcia od rodzin w procesie zdrowienia.

Traktowanie NA jako priorytetu we wczesnych etapach zdrowienia zazwyczaj wiąże się z regularnym uczestniczeniem w mityngach i wydarzeniach NA, regularnymi kontaktami z innymi członkami przez telefon oraz ze spędzaniem czasu z uzależnionymi, którzy pozostają czyści. Młodzi członkowie często dzielą się, że rodzice czują się bardziej komfortowo z ich nowym środowiskiem, kiedy mają okazję poznać członków NA, którzy są obecni w ich życiu.

Zdrowienie w NA to nieustanny proces. Członkowie Wspólnoty kontynuują uczęszczanie na mityngi na dłucho po tym, jak zaprzestały zażywania. Wielu młodych członków stwierdziło, że pytanie ich, kiedy przestaną chodzić na mityngi, wcale nie okazywało się pomocne.

Gospodarowanie obowiązkami takimi jak szkolne zadania domowe i chodzenie na mityngi jest często wyzwaniem dla młodych osób oraz ich rodziców. Aby utworzyć balans pomiędzy zdrowieniem a innymi obowiązkami, wielu młodych ludzi wraz z rodzicami rozwiązało tę kwestię, znajdując takie mityngi, które nie kolidują z resztą obowiązków (mityngi wieczorne lub odbywające się w weekend).

Młodzi członkowie twierdzą, że najbardziej wspierają ich proste rzeczy, takie jak pamiętanie przez rodziców o rocznicach czystości czy wyznanie dumy z osiągnięć dziecka w poszukiwaniu zdrowienia i pozostawaniu czystym.

WSPIERANIE CAŁKOWITEJ ABSTYNENCJI

NA to program całkowitej abstynencji od wszelkich narkotyków, łącznie z alkoholem. Młodzi członkowie często mówią, że dużą trudność w zdrowieniu sprawia im przebywanie w towarzystwie członków rodziny, którzy piją alkohol lub zażywają inne narkotyki.

JEŚLI TWOJE DZIECKO PRZYJMUJE LEKI

NA nie ma stanowiska odnośnie przyjmowania leków zapisanych przez lekarzy. Czasami jednak, tak czy inaczej, członkowie wyrażają swoją osobistą opinię na

temat wpływu takich leków na zdrowie psychiczne i umysłowe. Tacy członkowie mogą nawet powiedzieć Twojemu dziecku, że on lub ona nie pozostaje czysty/a. Te opinie to indywidualne stanowiska poszczególnych członków – nie NA jako całości.

Ciężkie urazy lub operacje mogą wymagać użycia silnych leków przeciwbolesowych, co może dezorientować rodziców, którzy wspierają swoje dzieci w pozostawaniu czystym. Ulotka pt. *In Times of Illness*² oferuje doświadczenie i wskazówki dla członków, którzy są zmuszeni przyjąć takie leki, będąc w zdrowieniu.

ZROZUMIENIE NAWROTU

Dla niektórych zdrowiejących uzależnionych nawrót choroby oraz powrót do brania narkotyków nie jest rzeczą nadzwyczajną. Często w wyniku takiej sytuacji członkowie rodziny doświadczają różnych konsekwencji, lecz nawrót niekoniecznie musi oznaczać, że uzależniony nie wróci z powrotem na drogę zdrowienia i nie odnajdzie sposobu na to, aby pozostawać czystym. Niestety nawroty są częścią procesu zdrowienia niektórych uzależnionych. Nasza literatura oraz nasze doświadczenia potwierdzają, że „nie poznaliśmy osoby żyjącej Programem NA, która wróciłaby do brania”. Wielu członków wraca na mityngi po nawrocie do czynnego uzależnienia i cieszy się długimi okresami zdrowienia. Więcej informacji na temat nawrotu znajduje się w książce *Anonimowi Narkomani – Tekst Podstawowy* w rozdziale zatytułowanym „Zdrowienie i nawrót” lub ulotce o tym samym tytule.

WSPARCIE DLA RODZIN

Wielu członków rodzin odnalazło potrzebne im wsparcie na grupach stworzonych w celu pomocy rodzinom oraz najbliższym osobom uzależnionym (takich jak Nar-anon³ lub Families Anonymous). Anonimowi Narkomani nie są w żaden sposób związani z tymi organizacjami, nie promujemy również jednego programu bardziej niż drugiego. Po prostu dostarczamy tę информацию w duchu kooperacji.

Ten materiał został utworzony przy pomocy zbioru doświadczeń młodych członków NA, którzy pozostają czyści i odnaleźli nową drogę życia we Wspólnotie Anonimowych Narkomanów. Mamy nadzieję, że ta ulotka pomoże młodym ludziom oraz ich rodzicom w odpowiedzi na wspólne pytania dotyczące zdrowienia w NA.

² Dotychczas nieopublikowano w języku polskim.

³ W Polsce wspólnota skupiająca bliskie osoby uzależnionych nazywa się Al-anon.



Copyright © 2016 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Wszystkie prawa zastrzeżone

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



Tłumaczenie literatury zaaprobowanej przez Wspólnotę NA.

Narcotics Anonymous, i The NA Way są znakami zastrzeżonymi
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1987633801080 • Polish • 11/16

WSO Catalog Item No. PL-3127

