



Narcotics Anonymous®

Narkomanai anonimai

TIEMS, KURIE
GYDYMŲ
ĮSTAIGOJE

Tiems, kurie gydymo įstaigoje

Šis lankstinukas yra skirtas tau supažindinti su sveikimu Narkomanuose anonimuose. Jis pateikia pasidalytą patirtį priklausomųjų, kurie šiandien sveiksta NA. Kol tu esi gydymo įstaigoje, tu gali kai ką sužinoti apie priklausomybės ligą ir apie Narkomanų anonimų Dvylika Žingsnių. Gydymo įstaiga gali padėti tau pradėti gyventi gyvenimą be narkotikų. Parama kitų sveikstančių priklausomųjų ir nuolatinė sveikimo programa, į kurią įeina NA Dvylika Žingsnių, gali padėti tau gyventi gyvenimą be narkotikų vartojimo. Šiame lankstinuke mes siūlome kai kuriuos patarimus, padėsiančius tau pereiti iš gydymo įstaigos į tolimesnį sveikimą Narkomanuose anonimuose.

Kas yra Narkomanų anonimų Programa?

Narkomanai anonimai yra sveikimo nuo priklausomybės ligos programa. Ši programa yra bet kuriam priklausomajam, kuris nori nustoti vartoti narkotikus. Narkomanuose anonimuose mes tikime, kad galime padėti vieni kitiems išlikti „švariems“ naudodamiesi nesudėtingomis gairėmis. NA Dvylika Žingsnių ir Dvylika Tradicijų yra mūsų gairės; juose yra principai, kuriais mes remiamės savo sveikime.

Kadangi mes tikime, kad priklausomiems geriausiai gali padėti kiti priklausomieji, Narkomanai anonimai neturi profesionalių darbuotojų ar gydytojų. Narystė nieko nekainuoja. NA susirinkimai, kur priklausomieji dalinasi savo patirtimi, stiprybe ir viltimi, įprastai lankomi reguliariai. Tai yra vienas iš būdų, kuriuo mes palaikom vienas kitą sveikime.

Copyright © 2009 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Visos teisės saugomos

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T +1/818.773.9999
F +1/818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario




World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.wsoiran.org

Lietuvos regiono tarnybos komitetas
www.lietuvos-na.lt



Tai yra NA draugijos patvirtintas literatūros vertimas.

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

ISBN 9781557767677 Lithuanian 11/24

WSO Catalog Item No. LT3117

Sveikimas Narkomanuose anonimuose

Narkomanai anonimai yra bet kuriam priklausomajam, kuris nori sveikti nuo priklausomybės ligos. Jeigu šiuo metu tu esi gydymo įstaigoje, gali būti, tu atėjai dėl kai kurių kitų priežasčių, negu dėl noro nustoti vartoti narkotikus. Nesvarbu, koks buvo tavo pirminis motyvas ateinant į gydymo įstaigą, jeigu tu nori nustoti vartoti narkotikus ir tęsti savo sveikimą, Narkomanai anonimai gali būti tau.

Kartą sustoję vartoti narkotikus, daugelis iš mūsų pradeda lyginti save su kitais priklausomaisiais. Mes susitelkiame ties mūsų skirtumais, o ne ties panašumais. Matydami tik skirtumus, paprastai manome, kad galbūt mes nepriklausome NA.

Neigimas yra žinoma priklausomybės ligos išraiška. Neigimas neleidžia mums matyti visos tiesos apie save ir savo ligą. Jausmas, kad mes esame kitokie negu kiti priklausomieji, yra neigimo pasireiškimas. Tai padeda sąžiningai pasižiūrėti į sunkiai suvaldomą mūsų gyvenimą, kurį sąlygojo mūsų narkotikų vartojimas. Ypatingai mes žvelgiame į mūsų santykius, mūsų darbą, mūsų gyvenimo sąlygas ir mūsų finansinius įsipareigojimus. Vietoj to, kad galvotumėm apie gerus laikus, kuriuos mes turėjome vartodami narkotikus, mes stengiamės prisiminti, kada mes galbūt pasakėme: „Ką aš čia veikiu? Kodėl aš šitaip jaučiuosi? Kiek laiko praėjo nuo tada, kai narkotikai veikė mane taip, kaip aš norėjau?“

Galiausiai mes visi susiduriame su pagrindiniu klausimu: „Ar aš noriu nustoti vartoti narkotikus?“ Daugelis iš mūsų negali atsakyti į šį klausimą tuoj pat. Tačiau, kai mes noriai ir sąžiningai pasižiūrime į savo praeitį, mes randam daug priežasčių sustoti vartoti

narkotikus. Tavo atsakymas į šį klausimą gali nustatyti tolimesnę tavo sveikimo eigą. Priklausomybės liga yra progresuojanti. Mūsų patirtis aktyvios priklausomybės metu tai mums įrodė. Narkotikų vartojimo tęstinumas sunaikina mūsų kūną, protą ir dvasią. Mes tikime, kad narkotikų vartojimo tęsimas priklausomuosius veda į kalėjimą, gydymo įstaigas arba į mirtį. Neigimo sulaužymas mums duoda aiškų vaizdą apie žlugimą mūsų gyvenimuose. Turint šitą omenį, mes galime ieškoti sprendimų mūsų problemoms spręsti.

Mes išmokome, kad esame bejėgiai prieš savo priklausomybę. Narkotikų vartojimas yra viena iš priklausomybės ligos išraiškų, nors ši liga paveikia visas mūsų gyvenimo sritis. Mes pradedame sveikti, kai mes susilaikome nuo visų narkotikų. Savo bejėgiškumo pripažinimas yra pasidavimas, pripažinimas, kad mes nežinome sprendimo mūsų problemoms spręsti. Pasidavimas prasideda, kai mes noriai svarstome naujas idėjas. Mes galime prašyti pagalbos ir priimti ją, kai ji bus pasiūlyta.

„Buvo sunku pasiduoti, kad aš esu bejėgis prieš savo priklausomybę. Pasiduodamas aš tapau atsakingas už savo veiksmus. Aš vienintelis kaltinau išorinius dalykus dėl savo problemų. Aš išmokau, kad man reikia prisiminti atsakomybę, jeigu aš noriu išlikti „švarus“ ir sveikti. Kadangi aš pripažinau, kad aš buvau bejėgis, aš žinojau, kad man reikia NA narių pagalbos, kurią jie turi pasiūlyti. Man reikėjo ryžto daryti būtinus dalykus, kad sveikčiau“.

Mes išmokome, kad mes patys esame atsakingi už savo sveikimą. Tai reiškia, kad mes privalome veikti. Niekas kitas to nepadarys už mus pačius. Mes turime išmokti, kaip pasirūpinti savimi.

Mes patariame tau, jei įmanoma, kuo dažniau lankyti Narkomanų anonimų susirinkimus, kol tu esi gydymo įstaigoje. Susirinkimuose kalbėti su kitais priklausomaisiais, uždavinėti jiems klausimus. Draugai, su kuriais tu susipažinsi dabar, bus dalis tavo paramos, kai tu išeisi iš gydymo įstaigos. Taip pat mes patariame, kol tu esi gydymo įstaigoje, rasti laiko paskaityt prieinamą Narkomanų anonimų literatūrą. Gydymo metu tau gali būti suteikta galimybė atvykti į NA susirinkimus išorėje. Apsikeisti telefono numeriais su nariais, kuriuos tu sutiksi susirinkimuose. Tu susikursi paramos tinklą su kitais sveiktančiais priklausomaisiais. Susipažinimas su NA, ir kai kurių narių sutikimas, truputį palengvins perėjimą iš gydymo įstaigos.

Po gydymosi įstaigos

Kai ateina laikas palikti gydymo įstaigą, daugelis priklausomųjų jaučiasi užvaldyti prieštarų jausmų. Baimė grįžti prie aktyvios priklausomybės gali būti pati svarbiausia. Grįžimas pas šeimą, darbą, draugus gali sukelti abejonės, kaltės ir nepilnavertiškumo jausmus. Be švelninančio narkotikų prieglobsčio sutikti gyvenimą tokį, koks jis yra, yra naujas ir kartais jaudinantis potyris. Tu gali išgyventi nepasitikėjimą savimi, kai susidursi su naujomis situacijomis sveikime. Mes skatiname tave užduoti klausimus ir dalytis savo jausmais su Narkomanų anonimų nariais. Daugelis iš mūsų patyrė panašius jausmus ir situacijas mūsų ankstesniame sveikime.

„Kai atėjo laikas man palikti gydymo įstaigą, aš jaučiausi išsigandęs ir vienišas. Aš palikinėjau saugią vietą. Kaip aš turėsiu išlikti „švarus“? Narkomanų anonimų narys patarė man atvykti į NA susirinkimą, kai tik paliksiu gydymo įstaigą. Jis pasakė man,

kad aš niekada neturiu būti vienas, jeigu aš to nenoriu. Jis patarė, kad susirinkimuose aš kalbėčiau apie savo jausmus ir gaučiau telefonų numerius. Jis pasidalino su manimi, kad jis jautėsi lygiai taip pat, kai paliko gydymo įstaigą. Kalbėdamas su juo aš nebesijaučiau toks vienišas. Kai kurios mano baimės dėl išvykimo iš gydymo įstaigos nurimo po pasidalinimo su šiuo priklausomuoju“.

Kai kurie priklausomieji palikdami gydymo įstaigą jaučiasi pernelyg pasitikintys savo paties sugebėjimu išlikti „švariems“. Priklausomiesiems nėra nieko keista išvystyti klaidingą saugumo jausmą struktūrinėje gydymo įstaigos aplinkoje. Tačiau pernelyg pasitikintis savimi požiūris gali būti pavojingas. Mąstymas, kad „man nereikia niekieno pagalbos“, dažnai veda į atkrytį, grįžimą prie aktyvios priklausomybės. Savo pažeidžiamumo pripažinimas mums padeda noriai pasiruošti išrašymui. Mes skatiname tave turėti veiksmų planą prieš išvykstant iš gydymo įstaigos. Štai kai kurie patarimai, kurie padėjo mums:

- Nuspręsk, kad ir kas benutiktų šiandien, tu nepavartosi narkotikų.
- Susisieik su keliais Narkomanų anonimų nariais ir duok jiems žinoti, kada tu palikinėsi gydymo įstaigą.
- Planuok atvykti į susirinkimą tą dieną. Susirinkime pasakyk, kad tu naujokas.
- Prisistatyk ir bendrauk su NA nariais prieš ir po susirinkimo.

„Aš prisimenu, kai ėjau į savo pirmą NA susirinkimą ligoninėje. Susirinkime aš buvau per daug paranojiškas kalbėti, todėl aš tik klausiau. Aš girdėjau priklausomuosius, pasakojančius apie jų vartojimą ir apie jų sveikimą. Keletas vartojo taip pat, kaip ir aš. Aš pradėjau tikėti tuo, ką jie sakė apie jų pa-

čių sveikimą. Kai aš palikau gydymo įstaigos centrą, aš tuoj pat nuvykau į susirinkimą. Šiandien aš vis dar naudojuosi sveikimo programa, išdėstyta Baltajame Buklete. Ši sveikimo programa dirba man ir aš mėgstu rezultatus. Tai yra būdas, kaip aš visada norėjau jaustis. Palengvėjimas, kurio aš negalėjau daugiau gauti iš narkotikų, man yra čia, Narkomanų anonimų programoje“.

Tęsti perėjimą

Jeigu tu vadovavaisi kai kuriais patarimais, išdėstytais anksčiau, tu padarei gerą pradžią, prieš kurdamas paramos sistemą. Dabar tu gali kurti planus tolimesniam sveikimui. Pirmą, lankyk kuo daugiau, kiek gali, NA susirinkimų, ir pasirink tuos susirinkimus, kuriuos tu lankysi reguliariai. Kai kurie nariai, laikydamiesi gydymo programos, pirmosiomis devyniasdešimt dienų eina į susirinkimus kiekvieną dieną. Naudokis telefono numeriais, kuriuos tu susirinkai, ir skambink NA draugijos nariams. Tai yra keletas iš dalykų, kurie padėjo mums išlikti „švariems“.

Globa yra praktika, kuri atspindi mūsų įsitikinimą, kad priklausomieji gali geriausiai padėti vieni kitiems sveikti. Globėjas yra kitas sveikstantis priklausomasis, kuris gali mums padėti sužinoti apie Narkomanų anonimų Dvylika Žingsnių. Dažnai mūsų globėjai duoda mums tam tikrą individualų rūpestį ir dėmesį, kurio mums reikia, kad išmokti išlikti „švariems“ ir gyventi gyvenimą be narkotikų. Tu gali susirast globėją atidžiai klausydamasis priklausomųjų susirinkimuose ir klausdamas savęs, kas turi tokios sveikimo patirties, kurios norėtum tu. Jeigu tu vis dar neturi globėjo, mes rekomenduojame, kad tu pasirinktum ką nors kaip įmanoma greičiau.

„Globa yra svarbi. Aš įsipareigojau priklausomajai, kad aš skambinsiu jai kiekvieną dieną. Aš pasidalinsiu su ja savo mintis ir pabandyčiau būti sąžininga apie jas. Ji padėjo man dirbti su Dvylika Žingsnių. Santykių su savo globėja dėka aš gavau daug daugiau, negu aš tikėjausi. Ji buvo kartu džiaugsmingąjį laikotarpį, kai aš atradau visą save iš naujo. Ji buvo dėl manęs, kai mano emocinis skausmas užėmė man kvėpavimą. Ji, atrodo, visada sakydavo: ‚Gyvenk tik šia diena; dalykai pasitaisys‘. Į susirinkimus mes atvykdavome kartu, ji visada sėdėdavo šalia manęs“.

Jeigu tu turi globėją, skambink jam ar jai dažnai ir planuok susitikti kartu akis į akį. Nors tavo globėjas galėtų tau duoti puikią paramą ir gaires tavo sveikime, globėjas neišlaikys tavęs „švaraus“. Mes vis dar atsakingi už savo asmeninį sveikimą.

Ankstyvojo sveikimo patirtis

Patirtis skiriasi ankstyvajame sveikime. Kai kurie nariai mėgavosi šiuo laiku. Kiti prisiminė kaip skausmingą ir sudėtingą, su nenusėjamais pakitimais nuo vieno ekstremalaus iki kito. Nesvarbu, kad ir kas nutiks mūsų sveikime ar kaip mes jausimės, mes žinome, kad narkotikų vartojimas nepadarys mums nieko geresnio.

Kol kalbame apie save ir dalinamės savo jausmais, mes susitapatiname su kitais sveikstančiais priklausomaisiais. Mums yra svarbu dalintis savo jausmais ir savo patirtimi. Kol mes nepasakysime kitiems, kaip jaučiamės, niekas negalės mums padėti. Mes prašome dalinimosi patirtimi, kada mes užduodame klausimus kitiems NA nariams. Narkomanų anonimų programa padėjo mums padėti sau sveikime.

„Po susirinkimo NA nariai dalinosi savo patirtimi su manimi. Aš susiradau draugų tame susirinkime, kuriuos aš vis dar turiu šiandien. Aš mokausi naujo gyvenimo būdo nevartojant narkotikų. Aš sužinojau, kad aš sergu liga, kuri vadinasi priklausomybė ir aš esu bejėgis prieš savo priklausomybę. Šią akimirką aš neprivalau vartoti narkotikų. Aš išmokau, kad NA nariai bus kartu, padėdami man išgyventi bet kurią situaciją. Aš sužinojau, kad jeigu aš nevarsčiau narkotikų, mano gyvenimas gerės. Visų svarbiausia, dirbdamas su NA Dvylika Žingsnių, aš išmokau, kaip praktikuoti dvasinius principus. Šiandien aš žinau, kad mes galime sveikti kartu“.

Kartą sustojus vartoti narkotikus, mums reikia išmokti, kaip gyventi gyvenimą „švariai“. Mums reikia sužinoti, kaip sveikti visose mūsų gyvenimo srityse. Mes galime jaustis jaukiai su savimi pačiais be narkotikų, pritaikydami Narkomanų anonimų Dvylika Žingsnių mūsų sveikimo programoje. Mes galime turėti laisvę nuo aktyvios priklausomybės, pastoviai panaudodami tai, kas padėjo kitiems sveikstantiems priklausomiesiems. Dirbant su žingsniais, mes keičiamės ir augame. Sveikimas nuo aktyvios priklausomybės gali tęstis tiek, kiek mes noriai taikome tai, ką mes sužinojome.

„Būdamas gydymosi centre, aš susipažinau su Narkomanų anonimų sveikimo programa. Aš turėjau pradėti nuo Pirmo Žingsnio, pripažindamas savo bejėgiškumą. Kai narkotikai pasišalino iš mano organizmo, aš pamačiau, kaip sunkiai suvaldomas mano gyvenimas tapo. Aš supratau, kad aš nebegaliu ilgiau kaltinti kitų dėl savo sunkumų. Nors aš vis dar pradinukas NA programoje, jau buvo nuostabių pokyčių mano mąstyme, jausmuose, pažiūrose ir elgesyje. Aš pradė-

jau padėti kitiems. Aš supratau, netgi ką tik po gydymo įstaigos, kad aš galiu dalintis savo sveikimu su kuo nors, kas vis dar yra gydymo įstaigoje. Aš išmokau duoti, kad išsaugočiau tai, ką turiu, tarnaujant kitiems. Kol aš dirbau su žingsniais, aš pradėjau duoti, užuot ėmęs. Aš jaučiau palengvėjimą, kai mano baimės ir apmaudas sumažėjo. Aš pradėjau dalintis tuo, kas aš buvau, su kitu priklausomuoju. Ši programa išgelbėjo man gyvybę“.

Laisvė

Šimtai tūkstančių priklausomųjų pasaulyje išlieka „švarūs“ Narkomanuose anonimuose. Tu gali sveikti NA taip pat. Mes norime, kad tu žinotum, jog tu esi laukiamas NA. Mes tikimės, kad tu surasi laisvę nuo aktyvios priklausomybės, kurią radome mes. Mes sveikstame, kad gyventi gyvenimą, pripildytą tikslo, krypties ir džiaugsmo.

Pasakyk sau:

TIK ŠIANDIEN mano mintys bus apie sveikimą, gyvenimą ir mėgavimąsi gyvenimu be narkotikų.

TIK ŠIANDIEN aš pasitikėsiu kuo nors iš NA, kas tiki manimi ir nori man padėti sveikti.

TIK ŠIANDIEN aš turėsiu Programą. Stengsiusi, kiek leis mano galimybės, gyventi pagal ją.

TIK ŠIANDIEN per NA aš bandysiu kurti geresnę savo gyvenimo perspektyvą.

TIK ŠIANDIEN aš nebijosiu, mano mintys bus nukreiptos į naujas asociacijas, į žmones, kurie nevartoja, kurie rado naują gyvenimo kelią. Tol, kol aš einu šiuo keliu, man nėra ko bijoti.

KITA NA LITERATŪRA, KURIA GALBŪT NORĖTUM PERSKAITYTI

NARKOMANAI ANONIMAI – Pirmą kartą išleistas 1983, šis leidinys dažniausiai nurodomas kaip Pagrindinis Tekstas sveikimui nuo priklausomybės. Šiuose puslapiuose daugelis priklausomųjų dalinasi savo patirtimi, stiprybe ir viltimi apie priklausomybės ligą ir apie jų sveikimą per NA programą. Asmeninės patirtys daugelio sveikstančių priklausomųjų iš viso pasaulio taip pat yra įtrauktos tam, kad padėti naujiems nariams rasti atpažinimą ir viltį geresniam gyvenimui.

NA BALTASIS BUKLETAS – NA Baltasis Bukletas buvo pirmas literatūros kūrinys, parašytas Narkomanų anonimų Draugijos. Jis apima glaustą NA programos aprašymą.

AR AŠ ESU PRIKLAUSOMAS? (IP #7) – Šiame lankstinuke yra sąrašas klausimų, kurie gali padėti individams asmeniškai apsispręsti. Šio lankstinuko skaitymas gali padėti tau pažvelgti į priklausomybę sąžiningai ir duoti tau viltį, todėl kad jis siūlo NA programos sprendimą.

TIK ŠIANDIEN (IP #8) – Penkios pozityvios mintys sveikstantiems priklausomiesiems yra pristatytos šiame lankstinuke. Idealus skaitymui kiekvieną dieną, šios mintys priklausomiesiems suteikia perspektyvą „švariai“ gyventi sutinkant kiekvieną naują dieną. Lankstinuke esantys priminimai išvysto principus gyventi tik šiandien, paskatina priklausomuosius pasitikėti Aukštesniąja Jėga ir dirbti su NA programa kiekvieną dieną.

GLOBA (IP #11) – Globa yra nepaprastai svarbus sveikimo įrankis. Šis įžanginis lankstinukas padeda suteikti globos supratimą, ypač naujam nariui. Lankstinukas pateikia

kai kuriuos klausimus, įskaitant „kas yra globėjas?“ ir „kaip susirasti globėją?“.

PRIKLAUSOMAS JAUNIMAS PRIKLAUSOMAM JAUNIMUI (IP #13) – Šio lankstinuko žinia yra ta, kad sveikimas yra įmanomas visiems priklausomiesiems, nepaisant jų amžiaus ar narkotikų vartojimo trukmės. Tai pabrėžia, kad visi priklausomieji galų gale atsiduria tame pačiame nevilties taške, bet tai nėra būtina – mes galime pradėti sveikti tuoj pat!

JAUNŪJŲ NA NARIŲ TĖVAMS AR GLOBĖJAMS (IP #27) – Šis lankstinukas skirtas suteikti informaciją, kas yra NA ir kaip NA veikia. Tai ypatingai svarbu jaunų žmonių, kurie įsitraukę į NA globėjams.



Lithuanian