

## Pre nováčka

NA je neziskové Spoločenstvo alebo spoločnosť mužov a žien, pre ktorých sa drogy stali hlavným problémom. Sme uzdravujúci sa závislí, ktorí sa pravidelne stretávajú, aby si navzájom pomáhali ostať čistí. Neplatíme žiadne príspevky ani poplatky. Jedinou podmienkou členstva je túžba prestať brať.

Nemusíte byť čistí, keď k nám prídete, ale po prvom mítingu vám odporúčame, aby ste sa sem vracali a prišli čistí. Nemusíte čakať na to, kým sa predávkujete alebo vás zavrú do väzenia, aby ste dostali pomoc od NA, závislosť nie je beznádejný stav, z ktorého niet cesta von. Túžbu po braní drog je možné prekonať s pomocou programu Dvanásť Krokov Anonymných Narkomanov a spoločenstva uzdravujúcich sa závislých.

Závislosť je choroba, ktorá môže postihnúť každého. Niektorí z nás brali drogy preto, že sa nám páčili, iní ich brali, aby potlačili pocity, ktoré prežívali. Ďalší z nás trpeli telesnými alebo duševnými ochoreniami a stali sa závislými od liekov, ktoré nám boli počas choroby predpísané. Niektorí z nás sa pridali k partii užívajúcej drogy rekreačne len preto, aby boli cool a neskôr zistili, že nedokážu prestať.

Mnohí z nás sa pokúšali prekonať závislosť a niekedy sa im podarilo dosiahnuť dočasnú úľavu, ale zvyčajne po nej nasledovalo ešte hlbšie zapojenie ako predtým.

Nech už boli naše okolnosti akékoľvek, nezáleží na tom. Závislosť je progresívne ochorenie, ako napríklad cukrovka. Na drogy sme alergickí. Naše konce sú vždy rovnaké: väzenia, ústavy alebo smrť. Ak sa život stal neovládateľným a chcete žiť bez toho, aby bolo potrebné brať drogy, našli sme spôsob. Tu je Dvanásť Krokov Anonymných

Narkomanov, ktoré denne používame, aby nám pomohli prekonať našu chorobu.

1. Priznali sme svoju bezmocnosť nad našou závislosťou a že naše životy sa stali neovládateľnými.
2. Dospeli sme k viere, že Sila väčšia ako my nám môže prinavrátiť duševné zdravie.
3. Rozhodli sme sa odovzdať svoju vôľu a svoje životy do starostlivo sti Boha ako *Ho my sami chápeme*.
4. Urobili sme dôkladnú a nebojácnu morálnu inventúru samých seba.
5. Priznali sme Bohu, seba samým a inej ľudskej bytosti presnú povahu svojich nesprávnych činov.
6. Boli sme úplne pripravení, aby Boh odstránil naše charakterové chyby.
7. Pokorne sme Ho požiadali, aby nás zbavil našich nedostatkov.
8. Urobili sme zoznam všetkých ľudí, ktorým sme ublížili a stali sme sa ochotnými všetkým to vynahradiť.
9. Urobili sme priamu nápravu vo všetkých prípadoch, v ktorých to bolo možné, okrem tých prípadov, v ktorých by bolo im alebo iným ublížené.
10. Pokračovali sme v robení osobnej inventúry a keď sme urobili chybu, ihneď sme to priznali.
11. Pomocou modlitby a meditácie sme zdokonaľovali svoje vedomé spojenie s Bohom ako *Ho my sami chápeme* a modlili sme sa iba za to, aby sme spoznali Jeho vôľu a mali silu ju uskutočniť.
12. Pomocou týchto krokov sme sa duchovne prebudili a snažili sme sa niesť tento odkaz závislým a používať tieto princípy vo všetkých našich záležitostiach.

Uzdravovanie sa nekončí len čistotou. Keď abstinujeme od všetkých drog (a áno, to znamená aj alkohol a marihuana), prichádzame tvárou v tvár pocitom, ktoré sme nikdy nedokázali úspešne zvládať. Zažívame dokonca pocity, ktoré sme v minulosti neboli schopní prežívať. Musíme sa stať ochotnými prežívať staré a nové pocity tak, ako prichádzajú.

Učíme sa prežívať pocity a uvedomujeme si, že nám nemôžu ublížiť, ak podľa nich nekonáme. Ak máme pocity, ktoré nevieme zvládať, namiesto toho, aby sme podľa nich konali, zavoláme členovi NA. Tým, že sa s nimi podelíme, naučíme sa s nimi pracovať. Je pravdepodobné, že mali podobnú skúsenosť a môžu porozprávať o tom, čo im pomohlo. Pamätajte, že závislý človek osamote je v zlej spoločnosti.

Dvanásť Krokov, noví priatelia a sponzori nám pomáhajú vyrovnať sa s týmito pocitmi. V NA sa naše radosti znásobujú zdieľaním dobrých dní; naše smútky sa znižujú zdieľaním zlých. Prvýkrát v živote nemusíme nič prežívať sami. Teraz, keď máme skupinu, sme schopní rozvíjať vzťah s Vyššou Silou, ktorá môže byť vždy s nami.

Odporúčame vám, aby ste si našli sponzora hneď, ako sa zoznámite s členmi vo vašom okolí. Byť požiadaný o sponzorovanie nového člena je privilegium, preto neváhajte a niekoho o to požiadajte. Sponzorstvo je obohacujúcou skúsenosťou pre oboch; všetci sme tu preto, aby sme si pomáhali jeden druhému. My, ktorí sa uzdravujeme, sa s vami musíme podeliť o to, čo sme sa naučili, aby sme si udržali svoj rast v programe NA a schopnosť fungovať bez drog.

Tento program ponúka nádej. Jediné, čo musíte mať, je túžba prestať brať a ochota vyskúšať tento nový spôsob života.

Chodte na mítingy, počúvajte s otvorenou myslou, pýtajte sa, získavajte telefónne čísla a používajte ich. Zostaňte čistí len pre dnes.

## Telefónne čísla



WSO Catalog Item No. SK3116



**Narcotics Anonymous®**  
**Anonymní Narkomani**

IP Nr. 16-SK

# Pre nováčka