

Pro nováčka

NA je neziskové společenství nebo společnost mužů a žen, pro které se drogy staly hlavním problémem. Jsme uzdravující se závislí, kteří se pravidelně scházejí, aby si navzájem pomáhali zůstat čistí. Neplatíme žádné příspěvky ani poplatky. Jedinou podmínkou členství je touha přestat brát.

Nemusíte být čistí, když sem přijdete, ale po prvním setkání vám doporučujeme, abyste se vraceli a byli čistí. Nemusíte čekat na předávkování nebo na rozsudek odnětí svobody, abyste získali pomoc od NA, ani závislost není beznadějný stav, ze kterého není úniku. Touhu po užívání drog je možné překonat s pomocí programu Dvanáct kroků Anonymních narkomanů a společenství uzdravujících se závislých.

Závislost je nemoc, která může postihnout každého. Někteří z nás užívali drogy proto, že se jim líbily, jiní je užívali, aby potlačili pocity, které už měli. Jiní zase trpěli tělesnými nebo duševními potížemi a stali se závislými na lécích, které jim byly během nemoci předepsány. Někteří z nás se přidali k davu, který užíval drogy kolikrát jen proto, aby byl cool, a později zjistili, že nemohou přestat.

Mnozí z nás se snažili závislost překonat a někdy se jim podařilo dosáhnout dočasné úlevy, ale obvykle do toho zabředli ještě víc než předtím.

Ať už jsou okolnosti jakékoli, je to vlastně jedno. Závislost je progresivní onemocnění stejně jako cukrovka. Na drogy jsme alergičtí. Naše konce jsou vždy stejné: vězení, ústavy nebo smrt. Pokud se pro vás život stal nezvladatelným a chcete žít, aniž by bylo nutné užívat drogy, našli jsme způsob. Zde je Dvanáct kroků Anonymních narkomanů, které denně používáme, aby nám pomohly překonat naši nemoc.

1. Přiznali jsme si, že jsme bezmocní vůči závislosti a naše životy začaly být nezvladatelné.
2. Dospěli jsme k víře, že Moc větší než my sami může obnovit naše duševní zdraví.
3. Rozhodli jsme se předat svou vůli a svůj život do péče Boha, *jak ho sami chápeme*.
4. Provedli jsme důkladnou a nebojácnou morální inventuru sebe sama.
5. Přiznali jsme Bohu, sami sobě i jiné lidské bytosti přesnou povahu svých chyb.
6. Byli jsme zcela otevřeni tomu, aby Bůh odstranil všechny tyto charakterové vady.
7. Pokorně jsme ho požádali, aby naše nedostatky odstranil.
8. Sepsali jsme seznam lidí, kterým jsme ublížili, a stali jsme se ochotnými jim to vše vynahradit.
9. Učinili jsme nápravy přímo těmto lidem, kdykoli to bylo možné, kromě případů, kdy by to jim anebo jiným uškodilo.
10. Pokračovali jsme v provádění osobní inventury, a když jsme chybili, pohotově jsme to přiznali.
11. Pomocí modlitby a meditace jsme zdokonalovali svůj vědomý styk s Bohem, *jak ho sami chápeme*, a modlili se pouze za to, aby se nám dostalo poznání jeho vůle a síly ji uskutečnit.
12. Protože jsme se v důsledku těchto kroků duchovně probudili, snažíme se předávat toto poselství ostatním závislým a uplatňovat tyto principy ve všech našich záležitostech.

Uzdravování nekončí jen čistotou. Když abstinujeme od všech drog (a ano, to znamená i od alkoholu a marihuany), setkáváme se s pocity, se kterými jsme se nikdy úspěšně nevyrovnali. Dokonce zažíváme pocity, které

jsme v minulosti nebyli schopni prožívat. Musíme se stát ochotnými čelit starým i novým pocitům tak, jak přicházejí.

Učíme se prožívat pocity a uvědomujeme si, že nám nemohou uškodit, pokud podle nich nejednáme. Místo toho, abychom podle nich jednali, zavoláme člena NA, pokud máme pocity, se kterými si nevíme rady. Tím, že se o ně podělíme, se naučíme s nimi pracovat. Je pravděpodobné, že mají podobnou zkušenost a mohou vyprávět, co u nich zabralo. Pamatujte, že závislý člověk je sám ve špatné společnosti.

Dvanáct kroků, noví přátelé a sponzoři nám pomáhají vyrovnat se s těmito pocity. V NA se naše radosti násobí sdílením dobrých dnů; naše smutky se zmírňují sdílením těch špatných. Poprvé v životě nemusíme nic prožívat sami. Nyní, když máme skupinu, jsme schopni rozvíjet vztah s Vyšší mocí, která může být vždy s námi.

Doporučujeme vám, abyste si vyhledali sponzora, jakmile se seznámíte s členy ve svém okolí. Být požádán o sponzorování nového člena je výsada, proto neváhejte a někoho o to požádejte. Sponzorství je obohacující zkušenost pro oba; všichni jsme tu proto, abychom pomáhali a aby nám bylo pomáháno. My, kteří se uzdravujeme, se s vámi musíme podělit o to, co jsme se naučili, abychom si udrželi svůj růst v programu NA a schopnost fungovat bez drog.

Tento program nabízí naději. Jediné, co si s sebou musíte přinést, je touha přestat brát a ochota vyzkoušet tento nový způsob života.

Přicházejte na setkání, naslouchejte se otevřenou myslí, ptejte se, získávejte telefonní čísla a používejte je. Zůstaňte čistí jen pro dnešek.

Připomínáme vám také, že se jedná o *anonymní* program a vaše anonymita bude přísně důvěrná. „Nezajímá nás, co a kolik jste brali,

[illegible]

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



WSO Catalog Item No. CS3116



Narcotics Anonymous®
Anonymní narkomani

IP č. 16-CS

Pro nováčka