

[od mladých
závislých
mladým
závislým]





Túto literatúru vytvorili mladí členovia Anonymných Narkomanov, ktorí zostávajú čistí a našli nový spôsob života. Mladí závislí na celom svete, hovoriaci mnohými rôznymi jazykmi, prichádzajú do NA a zostávajú čistí. Píšeme preto, aby sme sa podelili o svoje skúsenosti s odovzdaním odkazu NA, že každý závislý, bez ohľadu na to, aký je mladý, môže prestať brať drogy, stratiť túžbu brať a nájsť nový spôsob života.

Ako mladí členovia, väčšina z nás neprišla do Anonymných Narkomanov hľadať nový spôsob života. Boli sme jednoducho unavení zo života, ktorý sme žili. Veľmi dlho sme sa cítili nahnevaní, osamelí, zranení alebo vystrašení. Zdalo sa, že jediné, čo nám pomáhalo, bolo fetovanie, ale drogy nám rýchlo začali robiť život ešte ťažším. Boli sme unavení z bolesti a zmätku, ale nechceli sme uvažovať o tom, že drogy naše problémy ešte zhoršujú. Bez ohľadu na to, či sme si mysleli, že sme závislí, alebo nie, nevedeli sme si predstaviť, že by sme sa vzdali drog. Ak sme aj uvažovali o tom, že by sme prestali, táto myšlienka zvyčajne netrvala dlho.

Ak vám to znie povedome, možno ste na tom podobne ako my. Tento leták je našou príležitosťou podeliť sa o to, čo sme sa naučili: Neboli sme príliš mladí na to, aby sme sa stali závislí a nie sme príliš mladí na to, aby sme zostali čistí. Prestali sme brať a objavujeme nový spôsob života. Na mítingoch, ktoré navštevujete možno neuvidíte mladých členov, ale ak zostanete čistí a budete sa vracieť, nájdete nás.

Keď sme prišli do Anonymných Narkomanov, videli sme, ako sa členovia k sebe správajú. Videli sme niečo úprimné a skutočné. Počúvali sme, ako ostatní závislí zdieľajú o tom, že už nemusia brať drogy. Počúvali sme ich hovoriť o tom, ako prechádzajú strachom, ako žijú NA programom a ako získali slobodu žiť inak. Zdalo sa, že ostatní ľudia v našich životoch sa nás snažia ovládať, ale členovia NA jednoducho ponúkali svoje skúsenosti, silu a nádej. Povedali nám, že nech už sa cítime akokoľvek, už nikdy nemusíme brať. Začali sme mať pocit, že sem patríme.

Keďže sme na mítingoch, na ktoré sme chodili, nie vždy videli iných mladých členov, uvažovali sme, či nie sme príliš mladí na to, aby sme boli závislí, alebo príliš mladí na to, aby sme zostali čistí. Za podpory ostatných členov sme aj tak zostali čistí a nadviazali sme kontakty s ľuďmi všetkých vekových kategórií v spoločenstve Anonymných Narkomanov. Možno sme drogy nebrali tak dlho, ale naučili sme sa, že závislosť je oveľa hlbšia ako naše branie drog. Keď sme prvýkrát prišli do NA, bolo ľahšie nadviazať vzťah s ľuďmi s podobným zázemím alebo s ľuďmi, ktorí brali rovnaké drogy ako my. Ako sme spoznali iných závislých, uvedomili sme si, že prežívame podobné myš-

lienky a pocity - bez ohľadu na to, koľko máme rokov alebo odkiaľ pochádzame.

Som naozaj závislý?

Pred príchodom do NA si mnohí z nás mysleli, že branie drog je normálna fáza, prirodzená súčasť dospievania. Možno sme sa snažili vyhovárať sa na svoj vek, ale čoskoro bolo ťažké poprieť, že drogy nám život neulahčovali. Mohli sme sa tváriť, že nám je to jedno, ale v hĺbke duše sme vedeli, že pre drogy sme obetovali viac, ako sme chceli.

Keď sme našli NA, mali sme pocit, že sme možno príliš mladí na to, aby sme ostali čistí. Možno sme si mysleli, že závislosť je čisto fyzická záležitosť a že závislí musia brať určité druhy drog dlhý čas, aby sa stali závislými. Na mítingoch sme však počuli opis závislosti ako choroby, ktorá ovplyvňuje našu myseľ, telo a ducha. Problém nebol ani tak v tom, čo nám drogy robili, skôr v tom ako sme ich brali. Drogy nemuseli byť psychicky alebo fyzicky návykové, aby sa u nás vyvinul problém. Naše branie bolo plné obsesí, nutkavého správania a sebaopasnutosti. Obsesívne sme premýšľali nad drogami a životným štýlom s nimi spojeným. Brali sme nutkavo, kompulzívne, aj keď sme nechceli alebo sme si povedali, že nebudeme, a keď sme začali, nedokázali sme prestať. V úplnej egocentrickej slobode sme obetovali čokoľvek, aby sme sa cítili inak, aj keby to znamenalo ublížiť sebe a ľuďom, ktorí nás milujú. Väčšinu času v nás zostali pocity krivdy, hnevu a strachu.

Keď som v čítaniach počul, že „závislý je muž alebo žena“, premýšľal som, či musím byť dospelý, aby som dosiahol úplné dno a prestal brať.

Videli sme sa v členoch, ktorí zdieľali o takýchto pocitoch, aj keď ich branie drog bolo veľmi odlišné od nášho. Uvedomili sme si, že čo sme brali nebolo dôležité. Nezáležalo na tom, či sme brali len cez víkendy alebo či sme brali pred, po a počas školy. Stratili sme kontrolu nad bráním drog a robili sme



veci, na ktoré sme neboli hrdí, aby sme v tom mohli pokračovať. Nakoniec sme sa cítili osamelí a zahanbení. U závislých, branie *akejkoľvek* drogy vedie k rovnakej strate kontroly a pocitu beznádeje.

To, že sme mladí, neznamená, že závislosť je pre nás menej smrteľná. Rozhodnutie zostať čisti môžeme urobiť kedykoľvek, keď sme na to pripravení. Keď počujeme členov zdieľať o tom, ako padli na dno vieme, že naše dno môžeme dosiahnuť kedykoľvek, stačí keď prestaneme „kopať“. Jedinou podmienkou členstva je túžba prestať brať, takže každý, kto nájde NA, mladý alebo starý, môže získať šancu na nový spôsob života.

Sponzorstvo

Sponzorstvo nás učí, ako niekomu povedať, čo sa nám *skutočne* deje. Učíme sa, ako odhaliť, čo sa deje v našom vnútri a ako začať prijímať odporúčania a praktizovať Dvanásť Krokov v našom živote. Najdôležitejšou vlastnosťou sponzora je, aby to bol človek, ktorému môžeme dôverovať a ktorý je príkladom toho, čo chceme vo svojom živote. Práca na krokoch so sponzorom nám môže pomôcť nájsť riešenia na rôzne prejavy závislosti v našom živote aj potom, čo už drogy neberieme. Posadnutosť a nutkavé správanie môžu ovplyvniť spôsob, akým pristupujeme k sexu, jedlu, peniazom, vzťahom, videohrám, internetu a nespočetným ďalším oblastiam. Závislosť môže skresliť akékoľvek správanie alebo pocit tak, že sa pre nás stane náhradou za drogy.

Mnohí z nás zažili depresiu, úzkosť, hnev, sebapoškodzovanie a poruchy príjmu potravy. Sponzor je často prvou osobou, ktorej dôverujeme natoľko, aby sme sa s ňou o týchto problémoch porozprávali. Keď sa otvoríme, naši sponzori nám môžu pomôcť hľadať riešenia.

Sex, drogy a...

Pre mladých členov v uzdravovaní môže byť ťažké vyrovnať sa so svojou sexualitou. Naše skúsenosti so sexom môžu zahŕňať čokoľvek od našej sexuálnej orientácie až po rozchody, tehotenstvo, neovládateľnosť, zmätok a hanbu alebo vinu za veci, ktoré sme urobili alebo za veci, ktoré sa nám stali. Vypočujeme si veľa názorov a odporúčaní o vzťahoch a intimitě v uzdravovaní. Nemusíme vždy počúvať, čo nám hovoria iní, ale môžeme sa snažiť otvorene hovoriť so svojím sponzorom a ďalšími členmi, ktorým dôverujeme. Niekedy sa kvôli pocitom spojeným so sexom a vzťahmi začnú drogy opäť javiť ako riešenie. Namiesto toho sa podelíme o to, čím prechádzame, a požiadame o vedenie a podporu. Uzdravovanie nám pomôže prekonať naše pocity čistí. Keď o sebe úprimne zdieľame, sme príkladom pre ostatných.

Bol som nepľnoletý

Ak naše rozhodnutia musí schváliť rodič, opatrovník alebo iná dospelá osoba, nemusí nám byť vždy umožnené chodiť na mítingy NA alebo robiť zmeny ktoré odporúča program. Jedným z rozhodnutí, ktoré môžeme urobiť sami za seba, je zostať čistí. Môže chvíľu trvať, kým budeme môcť žiť tak, ako chceme,



ale môžeme si stať za rozhodnutím uzdravovať sa, aj keď je to ťažké. Keď sa nám podarí prísť na mítingy, členovia nám povedia, že v nás veria a že môžeme zostať čistí, ak vydržíme, požiadame o pomoc a prijmeme odporúčania.

Ľudia v mojom živote pokračovali v braní drog

Keď už sme čistí, môžeme počuť, ako nám iní uzdravujúci sa závislí hovoria, aby sme sa vzdali „starých kamarátov, miest a vecí“, ale niekedy nemáme na výber. Nemôžeme odstrániť ľudí zo svojho života, ak s nimi bývame, chodíme s nimi do školy alebo sme s nimi zavretí. Môže sa stať, že naši priatelia a členovia rodiny budú pred nami brať. Sústrediť sa na uzdravovanie je v takýchto prípadoch naozaj ťažké.

Vieme, že už nikdy nebudeme musieť brať, ale je ťažké dostať drogy z hlavy, ak ich vidíme vo svojom živote každý deň. Ak myslíme na drogy, oslovíme ľudí v NA. Ak nemôžeme osloviť iných závislých, môžeme čítať literatúru NA, písať si denník, usilovať sa o kontakt s Vyššou Silou alebo sa rozprávať s priateľmi či rodinnými príslušníkmi, ktorí neberú. Nech sa deje čokoľvek, zostaneme čistí. Myšlienky na branie prichádzajú a odchádzajú, ale strácajú silu, keď požiadame o pomoc.

Po mojom prvom mítingu NA som bol naozaj nadšený z uzdravovania. Ale stále som musel ísť večer domov a byť v kruhu svojej rodiny. Bavili sa nahlas a dlho do noci. Mohol som sa zamknúť v izbe, ale zvuky a pachy sa aj tak dostali dovnútra.

Duchovný, nie náboženský program

Naši rodičia alebo opatrovníci od nás môžu vyžadovať, aby sme vyznávali ich náboženstvo, kým nebudeme

dost starí na to, aby sme si mohli vybrať sami. Môže ich zaujímať, či nás NA nebude učiť veci, ktoré sú v rozpore s ich náboženským presvedčením, alebo či na nás nebude vyvíjaný nátlak, aby sme sa zapojili do nejakého iného náboženstva. Vieme, že NA nesúťaží ani nie je v rozpore s náboženstvom a rovnako platí, že aby sme zostali čistí nemusíme vyznávať žiadne náboženstvo. Dvanásť Krokov nás povzbudzuje k tomu, aby sme sa dostali do kontaktu s vlastnými presvedčeniami. Rodičom môžeme povedať, že Anonymní Narkomani nepodporujú ani neodmietajú žiadne náboženstvo. Možno budeme musieť jednoducho rešpektovať želania našich rodičov, kým si nebudeme môcť vybrať sami.

Bol som jediný mladý člen NA

Niektorí z nás pociťujú iný druh izolácie, pretože sme jediní mladí ľudia v NA v našom okolí. Po mítingoch sa môžeme stretávať s členmi, ale niekedy jednoducho máme chuť tráviť čas s našimi rovesníkmi. Môže byť veľmi ťažké bojovať s pocitom odlišnosti alebo jedinečnosti, keď sme najmladší v skupine. Hľadáme príležitosti cestovať na podujatia NA, kde sa môžeme stretnúť s inými uzdravujúcimi sa závislými v našom veku. Na celom svete sú mladí ľudia, ktorí prestávajú brať a zostávajú čistí. Prostredníctvom technológií a internetu sa môžeme spojiť s mladými členmi NA nech už sú odkiaľkoľvek. Online chatové skupiny súvisiace s uzdravovaním, e-mail a sociálne siete nám umožňujú zostať v kontakte s členmi NA po celom svete. Nemôžu síce nahradiť reálnu účasť na mítingoch, ale dávajú nám možnosť nadviazať kontakt s inými mladými členmi a zdieľať s nimi naše skúsenosti o tom ako zostať čistý aj v mladom veku.



Môj prvý zjazd NA bol pre mňa skutočným zlomom. Stretol som mladých členov z celého sveta. Keď som išiel na ďalší zjazd o niekoľko mesiacov neskôr, ľudia, ktorí žijú ďaleko, si stále pamätali moje meno. Vedel som, že som naozaj súčasťou NA.

Keď zostaneme čistí, máme možnosť byť tým mladým závislým, ktorý môže na našich mítingoch privítať ďalších mladých ľudí a povedať im to, čo sme sami potrebovali počuť: že byť mladý v NA je v poriadku. Povieme im, že NA funguje aj pre mladých ľudí. Sme živým dôkazom - deň po dni zostávame čistí.

Recidíva

Ako mladí ľudia v procese uzdravovania môžeme mať v NA priateľov, ktorí sa vrátia k braniu hneď ako sa dostanú z problémov. Bolí nás, keď vidíme, že ľudia opúšťajú NA, najmä tí, s ktorými sme sa zblížili. Uzdravovanie nám tak veľmi pomohlo, že si neradi predstavujeme, ako naši priatelia trpia v aktívnej závislosti. Bez ohľadu na to, ako veľmi by sme chceli, nemôžeme nikoho prinútiť prestať brať. Jednoducho sa snažíme byť živým príkladom toho, čo môže uzdravovanie ponúknuť. Ďalej odovzdávame to, čo nám bolo dané. Niektorí závislí nebudú chcieť to, čo máme my. Zdieľame s nimi svoju nádej, aby vedeli, kde ju nájsť, keď budú pripravení skúsiť niečo iné. Môžeme si pripomenúť čo hovorí naša literatúra: „V istých prípadoch recidíva položí základy úplnej slobody“. Držíme sa členov, ktorí sú dlhšie čistí a vedia sa stotožniť s bolesťou a frustráciou, ktorú cítime, keď vidíme ľudí prichádzať a odchádzať. Pamätáme si, že hoci sme mladí, ak budeme na sebe deň čo deň pracovať, môžeme zostať čistí do konca života. Naša literatúra a skúsenosti potvrdzujú, že „nikdy sme

nevideli zrecidívovať človeka, ktorý žije programom Anonymných Narkomanov“. Viac informácií o recidíve nájdete v siedmej kapitole Základného textu *Narcotics Anonymous** s názvom „Uzdravovanie a recidíva“ alebo v informačnom letáku *Uzdravovanie a recidíva*.

Členovia mi pomohli cítiť sa v NA bezpečne

Anonymní Narkomani nie sú imúnni voči nebezpečenstvám, ktoré sa vyskytujú vo zvyšku spoločnosti. Ľudia, ktorým v NA dôverujeme, nám môžu pomôcť vyhnúť sa tomu, aby sme sa zaplietli do finančných, romantických alebo sexuálnych situácií s tými, ktorí nemusia konať s dobrým úmyslom. Dôveru k ostatným členom budujeme tak, že ich pomaly spoznávame. Začínáme so sponzorom, ktorý nám môže pomôcť spoznať ostatných členov. S ľuďmi sa zoznamujeme na verejných miestach, kým sa s nimi necítíme dobre. Ak sa ocitneme v nepríjemných situáciách, porozprávame sa s členmi, ktorým dôverujeme – nemusíme si nič nechávať pre seba. Ľudia, ktorým záleží na našom dobre, si trpezlivo získajú našu dôveru a nebudú nás tlačiť do nepríjemných situácií. Netrvá vôbec dlho, kým si vybudujeme sieť blízkych ľudí, s ktorými sa cítime bezpečne.

Ako čelíť životným udalostiam bez drog

Keďže sme mladí, zvyčajne máme pred sebou dôležité životné udalosti a milníky. Udalosti, ako sú promócie, dosiahnutie plnoletosti, narodeniny a iné oslavy sa môžu zdať bez brania a pitia nezvládnuteľné. Naši priatelia a rodina nemusia vždy rozumieť, prečo chceme zostať čistý, najmä v situáciách, kde je bežné piť alkohol. Žiadame ľudí v našom živote, aby podporovali naše rozhodnutia, a v týchto situáciách sa musíme spoliehať na podporu svojho sponzora a priateľov v uzdravovaní. Môžeme požiadať členov NA, aby tam boli s nami, ak sa sami cítime nepríjemne. Pomáhajú nám uvedomiť si, že môžeme prežiť všetko čisti.

*V slovenčine zatiaľ nevyšiel.

Keď som bol ešte krátko čistý, premýšľal som, ako oslávim svoju maturitu alebo narodeniny. Čo keď raz budem môcť navštíviť bary a kúpiť si alkohol? Čo keby som sa niekedy oženil, mohli by sme si pripíť? Čo by sme podávali hosťom?

Bude nám odhalené viac...

Bez ohľadu na vek má väčšina ľudí, ktorí prichádzajú do NA, pred sebou ešte veľa dozrievania. Jadrom našej choroby je seba posadnutosť. To znamená, že všetci nováčikovia bez ohľadu na svoj vek zápasia s rovnakým detinským správaním. Učíme sa robiť program uzdravovania spolu s ostatnými členmi, pomáhať im, keď môžeme, a prijímať ich pomoc, keď ju potrebujeme. Možno vyzeráme alebo sa cítime inak ako starší členovia, ale všetci zostávame čisti len pre dnes. Keď sa otvoríme ostatným členom, zistíme, že máme oveľa viac spoločného, ako sme si mysleli. Anonymní Narkomani umožňujú závislým v akomkoľvek veku dospieť a zostarnúť čisti v uzdravovaní. Len pre dnes máme pred sebou celý život. Tým, že zostaneme čisti, sme slobodní stať sa tými, ktorými chceme byť.



Copyright © 2025 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Všetky práva vyhradené

World Service Office

PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
TEL +1/818 773-9999
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.wsoiran.org



Preklad literatúry schválenej NA Spoločenstvom.

Narcotics Anonymous, , , , a The NA Way
sú registrované ochranné známky
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978163380 XXX • Slovak • 9/25

WSO Catalog Item No. SK3113