

IP N° 30-IT

La salute mentale durante il recupero



“Anche se le caratteristiche specifiche del recupero della salute mentale nella mia vita (farmaci, terapia e altre opzioni di trattamento) possono essere viste come questioni esterne, affrontare i miei problemi di salute mentale e il recupero in questo contesto è tanto cruciale per la mia capacità di rimanere pulito e lavorare un programma di recupero in Narcotici Anonimi quanto essere impotente, arrendersi e trovare un potere più grande di me stesso”.

Ogni dipendente che abbia il desiderio di smettere di usare può appartenere a Narcotici Anonimi; non è mai necessario che alcun membro di NA si recuperi da solo. Il recupero è il legame che ci unisce. Anche se alcuni di noi possono sentirsi senza speranza a causa della devastazione causata dalla nostra dipendenza attiva, non siamo senza speranza. Siamo in grado di beneficiare dell'esperienza e dei suggerimenti di altri membri che si stanno recuperando in NA.

Rimanere puliti e lavorare i Passi in NA porta tutti noi a trovare modi per prenderci maggiormente cura della mente, del corpo, delle emozioni e dello spirito. Attraverso il processo del lavoro sui Passi con uno sponsor e via via che impariamo a prenderci più cura di noi stessi, molti di noi ritengono necessario, a un certo punto del processo di recupero, cercare aiuto esterno per problemi diversi dalla dipendenza.

Questo brano di letteratura riflette le esperienze condivise di alcuni membri di NA, compresi quelli che hanno ritenuto necessario cercare un aiuto esterno per problemi di salute mentale e altri membri che stanno recuperando insieme a loro. In questo opuscolo, ci sono sezioni pensate per aiutare tutti i membri di NA ad affrontare le sfide che ne conseguono: la decisione di cercare aiuto, le preoccupazioni relative ai farmaci e lo stigma delle sfide che coinvolgono la salute mentale, il recupero, il servizio e il sostenersi a vicenda.

Cercare aiuto professionale

Noi non facciamo alcuna diagnosi, né teniamo alcun registro dei progressi di alcun paziente, infatti non abbiamo pazienti, solo membri. I nostri gruppi non mettono a disposizione terapeuti professionisti, medici, avvocati o servizi psichiatrici. Siamo semplicemente una fratellanza di dipendenti in recupero che si incontrano regolarmente per aiutarsi l'un l'altro a rimanere puliti.

Funziona: come e perché, “Ottava Tradizione”

L'Ottava Tradizione di NA illustra accuratamente che il nostro obiettivo è condividere un messaggio di recupero dalla dipendenza. I dipendenti che nutrono pensieri o preoccupazioni sulla loro salute mentale potrebbero voler cercare un aiuto professionale. Alcuni membri hanno sperimentato che l'aiuto professionale li aiuta ad affrontare le crisi al di fuori del loro recupero in NA; altri potrebbero ritenere che siano necessari una terapia a lungo termine e farmaci. Ci sono molte altre opzioni a nostra disposizione; ricerchiamo ciò che riteniamo possa essere il meglio e ne discutiamo con i nostri sponsor e con gli appropriati operatori sanitari. La nostra esperienza condivisa è ben espressa nel Quarto Capitolo di *Vivere puliti*: “Quando utilizziamo gli strumenti a disposizione – contattare il nostro sponsor, attingere all'esperienza, alla forza e alla speranza del



gruppo di appartenenza, lasciare che ci sostenga e ricorrere a *Durante le malattie* e altri testi di NA – riusciamo a prendere decisioni in armonia con noi stessi e ad agire facendo la cosa giusta”. Siamo liberi di perseguire il nostro recupero dalla dipendenza in NA.

Ci impegniamo nel nostro recupero attraverso la condivisione onesta con uno sponsor. Molti di noi hanno scoperto che la vergogna e la segretezza in qualsiasi area della nostra vita aprono una breccia alla ricaduta. Abbiamo bisogno di essere onesti e sinceri riguardo alla nostra salute mentale, così come rispetto a qualsiasi farmaco che assumiamo durante il nostro recupero. Lavorare a stretto contatto con il nostro sponsor e altri membri fidati di NA può aiutarci a rimanere consapevoli delle nostre motivazioni. Ognuno di noi è responsabile del proprio recupero e del proprio benessere.

Farmaci e salute mentale

È possibile trovare la libertà dalla dipendenza attiva in NA e assumere farmaci prescritti da un professionista sanitario competente per una malattia mentale.

*Durante le malattie,
“Problemi di salute mentale”*

In NA, il nostro scopo principale è trasmettere un messaggio di recupero – questo è vero indipendentemente dalle circostanze attenuanti che potrebbero presentarsi. Il tentativo di affrontare le sfide della salute mentale va oltre lo scopo di trasmettere il nostro messaggio o aiutare altri dipendenti a rimanere puliti. Nelle riunioni nessuno è un professionista; siamo tutti dipendenti che cercano la libertà dalla dipendenza attiva.

A un certo punto del nostro recupero, ci potrebbe essere suggerito di assumere farmaci per curare una nostra disfunzione mentale. I farmaci devono

essere presi nel modo in cui sono prescritti da un professionista sanitario competente; noi non ci auto-medichiamo. Molti di noi hanno ritenuto saggio informare i nostri sponsor e alcuni amici nella nostra rete di supporto che stiamo assumendo farmaci. Questa azione ci aiuta a essere responsabili e consente ad altri di cui ci fidiamo di essere i nostri “occhi e orecchie”.



Con i farmaci, è importante essere cauti e consapevoli dei cambiamenti che possono verificarsi. Più a lungo siamo puliti, più il nostro fisico e la nostra emotività cambiano, a volte questi cambiamenti possono avere un effetto sulla nostra malattia mentale. Condividere onestamente qualsiasi cambiamento percepito con i nostri sponsor, professionisti sanitari competenti e amici solidali è un passaggio cruciale per mantenere un programma di recupero.

Molti di noi hanno sentito, individualmente o durante le riunioni, che i membri che assumono farmaci non sono puliti. Tuttavia, alcuni psicofarmaci sono prescritti per aiutare a gestire i sintomi che interferiscono con uno stile di vita sano, produttivo e libero dalle droghe. I membri che assumono psicofarmaci secondo le prescrizioni di un professionista sanitario sono considerati puliti.



Stigma e vergogna

... le lotte con le nostre malattie mentali e il modo in cui ne è influenzato il recupero sono decisamente “questioni interiori”. Abbiamo bisogno di fare questa distinzione per essere certi di non fallire quando cerchiamo ulteriore aiuto a causa dello stigma nelle stanze o della confusione sul rapporto tra malattia mentale e recupero.

Vivere puliti, “Il nostro corpo”

In quanto dipendenti, possiamo essere inclini a comportamenti e azioni che non sono in linea con i principi spirituali. Questo potrebbe semplicemente essere descritto così: i nostri cuori e le nostre teste non sono sempre allineati. A volte ci vogliono anni di recupero e di lavoro sui Passi con uno sponsor per migliorare la nostra capacità di vivere secondo i principi spirituali della compassione, accettazione, empatia e gentilezza. Potremmo finire subito col giudicare e agire in modi che discriminano gli altri che non sono come noi, trovando ragioni per distinguerci dagli altri. Possiamo chiedere al nostro sponsor o agli amici di NA la loro esperienza, forza e speranza. In NA, il nostro scopo principale è trasmettere un messaggio di speranza, non di giudizio.

Alcuni di noi che hanno problemi di salute mentale potrebbero scegliere di prestare attenzione ai dettagli in cui ci addentriamo quando

condividiamo la nostra situazione durante le riunioni. Piuttosto che condividere dettagliatamente durante le riunioni di recupero, lavoriamo con il nostro sponsor e membri di NA di fiducia sui modi in cui la nostra situazione influisce sul nostro recupero. Dopo tutto, il denominatore comune per tutti noi è il recupero. Un membro ha condiviso:

“Per anni mi sono affannato provando più vergogna per la mia malattia mentale di quanta ne provassi per la mia dipendenza. Oggi mi rendo conto che prendermi cura del mio benessere mentale è una parte fondamentale del mio recupero in generale e, come ogni altra cosa, la soluzione alle mie difficoltà sta nel processo”.

Alcuni membri possono essere inclini a isolarsi a causa della vergogna, e questo è particolarmente vero per quelli di noi che soffrono di problemi di salute mentale. Molti di noi hanno familiarità con il detto: “Un dipendente da solo è in cattiva compagnia”. L'isolamento tende a condurci in luoghi oscuri, dove a guidarci sono solo i nostri pensieri. A volte siamo intrappolati in una rete di pensieri negativi. Nella migliore delle ipotesi, questo modello di pensiero potrebbe ispirarci a chiamare il nostro sponsor o un amico fidato, o spingerci ad andare a una riunione. In circostanze meno desiderabili, potremmo arrivare al punto di contemplare l'idea di farci del male. Sebbene possa sembrare impossibile allontanarsi dalla disperazione che proviamo, soprattutto se sorgono pensieri suicidi, dobbiamo chiedere aiuto e agire. Dobbiamo uscire dall'angolo buio e tornare a vivere un programma di recupero. Dobbiamo lasciar andare la vergogna e lo stigma. Per alcuni di noi, può essere necessario lavorare con professionisti della salute mentale se vogliamo essere in grado di continuare a lavorare il nostro programma di recupero in NA. Man mano che pratichiamo la pazienza e la compassione con



noi stessi, iniziamo a vedere un barlume di speranza che aiuta a spostare il nostro pensiero; stiamo abbracciando di nuovo il nostro recupero.

Il recupero avviene in NA

Tutto ciò che facciamo, tutto ciò che conta per noi come fratellanza, riporta al nostro semplice messaggio di speranza e libertà.

Nessuno è troppo malato o troppo sano, troppo ricco o troppo povero, troppo perso o troppo lontano per ricevere il nostro messaggio. Il recupero è a disposizione di tutti noi.

Principi guida, "Quinta Tradizione"

Tutti i dipendenti sono i benvenuti alle riunioni di NA e tutti sono liberi di ascoltare il messaggio salvavita di NA. Acquisiamo un senso di appartenenza quando ci identifichiamo con gli altri durante le riunioni. Restando puliti, tendiamo a vivere nella soluzione e a mettere in pratica i principi spirituali in tutti i campi della nostra vita. Ciò non si ottiene con il solo desiderio; lavoriamo con uno sponsor, lavoriamo i Passi e condividiamo il nostro recupero con gli altri. A prescindere dalle sfide poste dalla nostra salute mentale, siamo incoraggiati a mettere in pratica i principi del recupero in modi che onorano le nostre convinzioni personali. L'Undicesimo Passo in *Funziona: come e perché* ci ricorda "la nostra libertà assoluta e incondizionata di credere in qualsiasi Potere Superiore che scegliamo". Il

recupero funziona per ogni dipendente che vuole smettere di usare ed è disposto a fare lo sforzo.

Quelli di noi che soffrono di problemi di salute mentale potrebbero voler negare la propria disfunzione e potrebbero correre il rischio di auto-ingannarsi su di essa. La negazione non ci sarà d'aiuto. Lo dobbiamo a noi stessi di affrontare le nostre paure con coraggio e perseveranza. Un dipendente con problemi di salute mentale ha riassunto la propria situazione dicendo: "Se non lavoro su entrambi, recupero e salute mentale, non avrò successo con nessuno dei due". Il nostro lavoro sull'auto-accettazione è fondamentale non solo per il nostro recupero, ma anche per la nostra salute mentale. Impariamo ad affrontare la vita così com'è.

Il servizio è il nostro unico regalo, qualcosa che nessuno può portarci via. Noi diamo e riceviamo. Per mezzo del servizio molti di noi intraprendono una strada, a volte lunga, che ci porta a diventare membri produttivi della società.

Solo per oggi, 1 maggio

Il servizio è un'azione collettiva di lavoro con gli altri, sia in un gruppo che in un comitato di servizio. Dobbiamo riflettere onestamente se siamo adatti alle posizioni di servizio che stiamo considerando, quali che siano. Questo può andare al di là del semplice soddisfacimento delle qualifiche

per le nostre posizioni di servizio; siamo pronti a valutare oggettivamente le nostre capacità e limitazioni con il nostro sponsor o con un altro membro in recupero. Questo è vero per tutti noi, ma può essere particolarmente importante se i nostri problemi di salute mentale possono interferire con la nostra capacità di servire bene in una particolare posizione. A volte, potremmo scoprire che il servizio a livello di gruppo è la soluzione migliore; altre volte, grazie alla nostra esperienza di vita, potremmo avere fiducia che una posizione in un comitato di servizio funzionerà bene per noi. Attraverso la consapevolezza di sé e lavorando i Passi con uno sponsor e un Potere Superiore, possiamo trovare un posto nel servizio per restituire ciò che ci è stato donato indipendentemente dalla nostra situazione con la salute mentale e i farmaci.

Sostenersi a vicenda

Facciamo la scelta di essere una forza positiva nella vita delle persone che ci circondano. Il processo di lavoro sui passi ci ha dato la capacità di amare e accettare chi siamo e di diventare in grado di amare veramente gli altri.

*Durante le malattie,
"Supportare i membri affetti da malattia"*



Uno dei modi con cui sosteniamo gli altri in NA è la sponsorizzazione. Sponsorizzare è una dimostrazione di gratitudine. Quando ci viene chiesto di sponsorizzare un membro, siamo consapevoli di tale privilegio. Nello sponsorizzare chi ha difficoltà diverse dalle nostre pratichiamo amore incondizionato per sostenere il recupero di quel membro e per superare il divario tra l'isolamento e l'unità, che è omnicomprensiva. Infatti, noi abbracciamo qualsiasi membro desideri recuperare.

Tutti beneficiamo dell'empatia, dell'ascolto compassionevole, e del sostegno della fratellanza. Mediante l'amore, impariamo ad accettarci per ciò che siamo. Quelli di noi che hanno problemi di salute mentale apprezzano, come qualunque altro membro, il sostegno degli altri dipendenti. Sostenerci a vicenda è unità in azione. In NA, ci sforziamo per essere certi che tutti abbiano uguali opportunità di recuperare. Individualmente e collettivamente, possiamo essere un faro di speranza e aiutare gli altri a trovare la libertà dalla dipendenza.

"Quando la buona volontà sostiene e motiva sia l'individuo che la fratellanza, siamo persone veramente complete e completamente libere".

(Testo Base, Narcotici Anonimi, "Il nostro simbolo"). Non tutti i dipendenti sono fatti dello stesso legno, ma il nostro simbolo ci dice che diamo spazio "a tutte le manifestazioni della persona in recupero".

Copyright © 2026 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Tutti i diritti riservati

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
WEB www.wsoiran.org



Traduzione della letteratura approvata
dalla Fratellanza di NA.

Narcotics Anonymous, , , , e The NA Way
sono marchi registrati del
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633804999 • Italian • 1/26

WSO Catalog Item No. IT3130