



Narcotics Anonymous®
Anonymní Narkomani

PRE TÝCH, KTORÍ SÚ NA
LIEČENÍ

Pre tých, ktorí sú na liečení

Tento leták je určený na zoznámenie sa s uzdravovaním v Anonymných Narkomanoch. Hovorí o spoločných skúsenostiach závislých, ktorí sa dnes uzdravujú v NA. Na liečení sa naučíte o chorobe závislosti a môžete sa dozvedieť o Dvanástich Krokoch Anonymných Narkomanov. Liečba vám môže pomôcť začať žiť bez drog. Pokračovať v živote bez brania drog vám môže pomôcť podpora uzdravujúcich sa závislých a práca na programe uzdravovania ktorý zahŕňa Dvanásť Krokov NA. V tomto letáku vám ponúkame niekoľko odporúčaní, ktoré vám môžu pomôcť zvládnuť prechod z liečby k uzdravovaniu v programe Anonymných Narkomanov.

Čo je program Anonymných Narkomanov?

NA je program, ktorý nám pomáha uzdravovať sa z choroby závislosti. Tento program je určený pre každého závislého, ktorý chce prestať brať drogy. V Anonymných Narkomanoch veríme, že si môžeme navzájom pomôcť zostať čisti pomocou jednoduchých odporúčaní. Dvanásť Krokov a Dvanásť Tradícií NA sú základom ktorý obsahuje princípy, na ktorých je založené naše uzdravovanie.

Nie sme terapeuti, poradcovia ani profesionáli, v NA veríme, že závislý najlepšie dokáže pomôcť inému závislému. Členstvo nič nestojí. Mítingy NA – kde sa závislí delia o svoje skúsenosti, silu a nádej – sa zvyčajne konajú pravidelne. Je to jeden zo spôsobov, ako sa navzájom podporujeme v uzdravovaní.

Uzdravovanie v Anonymných Narkomanoch

Anonymní Narkomani sú pre všetkých závislých, ktorí sa chcú uzdravovať z choroby závislosti. Ak momentálne podstupujete liečbu, je možné že ste do nej vstúpili z iného dôvodu než je túžba prestať brať drogy. Nech už bola vaša pôvodná motivácia akákoľvek, ak chcete prestať

Copyright © 2026 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Všetky práva vyhradené

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T +1/818.773.9999
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



Preklad literatúry schválenej NA Spoločenstvom.

Narcotics Anonymous,    a The NA Way

sú registrované ochranné známky

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633805125 Slovak 2/26

WSO Catalog Item No. SK3117

brať drogy a pokračovať v uzdravovaní, Anonymní Narkomani môžu byť pre vás.

Keď sme prestali brať drogy, mnohí z nás sa začali porovnávať s inými závislými. Zameriavali sme sa skôr na naše rozdiely než na to, v čom sme si podobní. Keď sme sa zameriavali iba na rozdiely, bolo ľahké myslieť si, že do NA nepatríme.

Popieranie je významným aspektom choroby závislosti. Popieranie nám bráni vidieť celú pravdu o sebe a svojej chorobe. Pociť, že sme iní ako ostatní závislí, je prejavom tohto popierania. Pomáha nám úprimný pohľad na neovládateľnosť nášho života, ktorá je dôsledkom brania drog. Pozrieme sa najmä na naše vzťahy, zamestnanie, životné podmienky a finančné záväzky. Namiesto toho, aby sme mysleli na pekné časy, ktoré sme prežili pri braní drog, snažíme sa spomenúť si, kedy sme si možno povedali: „Čo tu robím? Prečo sa tak cítim? Ako dlho už drogy nefungujú tak, ako by som chcel?“

Nakoniec všetci stojíme pred zásadnou otázkou: „Chcem prestať brať drogy?“ Mnohí z nás si na túto otázku nedokázali odpovedať okamžite. Keď sme sa však dobrovoľne a úprimne pozreli na svoju minulosť, našli sme mnoho dôvodov, prečo prestať brať drogy. Ako odpoviete na túto otázku môže určiť smer vášho uzdravovania.

Choroba závislosti je progresívna. Naša skúsenosť počas aktívnej závislosti nám to dokázala. Pokračujúce branie drog ničí naše telo, myseľ aj ducha. Sme presvedčení, že závislých branie drog privedie do väzenia, ústavov alebo k smrti. Keď prelomíme popieranie jasne uvidíme deštrukciu v našich životoch. S týmto vedomím môžeme hľadať riešenia našich problémov.

Naučíme sa, že nad svojou závislosťou sme bezmocní. Užívanie drog je jedným z aspektov choroby závislosti, hoci táto choroba ovplyvňuje všetky oblasti nášho života. Začínáme sa uzdravovať, keď abstinujeme od všetkých drog. Priznanie našej bezmocnosti je kapituláciou, priznaním, že nepoznáme riešenie svojich problémov. Kapitulovať začíname, keď začneme byť

ochotní uvažovať novým spôsobom. Dokážeme požiadať o pomoc a prijať ju, keď nám je ponúknutá.

„Ťažko som kapituloval nad tým, že som bezmocný nad svojou závislosťou. Kapituláciou som sa stal zodpovedným za svoje činy. Bol som ten, kto za svoje problémy vinil okolnosti. Naučil som sa, že ak chcem zostať čistý a uzdravovať sa, musím prevziať zodpovednosť. Keďže som si priznal, že som bezmocný, vedel som, že potrebujem pomoc, ktorú mi členovia NA môžu ponúknuť. Musel som byť ochotný robiť veci potrebné pre uzdravovanie.“

Učíme sa, že sme zodpovední za svoje uzdravovanie. To znamená, že musíme konať. Nikto iný to za nás neurobí. Musíme sa naučiť, ako sa o seba postarať.

Ak je to možné, odporúčame vám, aby ste počas liečby navštevovali mítingy Anonymných Narkomanov. Na mítingoch sa rozprávajte s inými závislými a pýtajte sa ich otázky. Priatelia, ktorých si teraz nájdete, budú vašou oporou, keď opustíte liečbu. Odporúčame vám tiež, aby ste si počas liečby našli čas na čítanie dostupnej literatúry Anonymných Narkomanov. Je možné, že počas liečby dostanete príležitosť navštevovať NA mítingy, ktoré sa konajú mimo liečebne. Vymieňajte si telefónne čísla s členmi, ktorých stretnete na týchto mítingoch. Získate tak podporu skupiny uzdravujúcich sa závislých. Keď lepšie spoznáte NA a zoznámite sa s niektorými členmi, uľahčí vám to odchod z liečby.

Po liečbe

Keď príde čas ukončiť liečbu, mnohí závislí sa cítia zahľtení rozporuplnými emóciami. Na prvom mieste môže byť strach z návratu k aktívnej závislosti. Návrat k rodine, práci a priateľom môže vyvolať pocity neistoty, viny alebo nedostatočnosti. Bez drog, ktoré nám predtým potláčali naše pocity a emócie, je stretnutie so životom na vlastnej koži novou a niekedy zstrašujúcou skúsenosťou. Keď v uzdravovaní čelíte novým situáciám, môže sa stať, že o sebe

začnete pochybovať. Odporúčame vám klásť otázky a zdieľať svoje pocity s členmi Anonymných Narkomanov. Väčšina z nás mala na začiatku uzdravovania podobné skúsenosti.

„Keď prišiel čas ukončiť liečbu, cítil som sa vystrašený a osamelý. Opúšťal som bezpečné miesto. Ako som mal zostať čistý? Člen Anonymných Narkomanov mi odporučil, aby som hneď po ukončení liečby navštívil NA míting. Povedal mi, že ak nechcem, už nikdy nemusím byť sám. Odporučil mi, aby som na mítingu hovoril o svojich pocitoch a pýtal si telefónne čísla. Povedal mi, že keď opúšťal liečbu cítil sa úplne rovnako. Rozhovor s ním mi pomohol necítiť sa tak osamelý. Po tomto rozhovore niektoré z mojich obáv o odchode z liečby opadli.“

Niektorí závislí opúšťajú liečbu príliš sebavedomí v predstave, že dokážu zostať čistí bez pomoci. Nie je nezvyčajné, že závislí nadobudnú falošný pocit bezpečia v štruktúrovanom prostredí liečby. Príliš sebavedomý postoj však môže byť nebezpečný. Predstava, že „nepotrebujem pomoc od nikoho“, často vedie k recidíve, návratu k aktívnej závislosti. Keď si priznáme, že sme zraniteľní, pomôže nám to stať sa ochotnými pripraviť sa na prepustenie. Odporúčame vám, aby ste si pred odchodom z liečby pripravili akčný plán. Tu je niekoľko návrhov, ktoré sa nám osvedčili:

- Rozhodnite sa, že bez ohľadu na to, čo sa dnes stane, drogy nebudete brať.
- Kontaktujte niekoľko členov Anonymných Narkomanov a oznámte im, kedy opustíte liečbu.
- Naplánujte si účasť na mítingu v ten deň. Na mítingu sa podelte o tom, že ste nováčik.
- Predstavte sa a porozprávajte sa s členmi NA pred a po mítingu.

„Pamätám si, ako som išiel na svoj prvý NA míting v nemocnici. Bol som príliš paranoidný na to, aby som na ňom hovoril, takže som len počúval. Počul som, ako závislí zdieľajú o svojom

braní a o svojom uzdravovaní. Niekoľko z nich bralo drogy rovnako ako ja. Začal som veriť tomu, čo hovorili o svojom uzdravovaní. Keď som opustil liečebňu, okamžite som išiel na míting. Dodnes sa riadim programom uzdravovania, ktorý je uvedený v Bielej brožúre. Tento program mi funguje a jeho výsledky sa mi páčia. Takto som sa vždy chcel cítiť. Úľava, ktorú som už nemohol získať z drog, je tu pre mňa v programe Anonymných Narkomanov.“

Približujeme sa k uzdravovaniu

Ak ste sa riadili niektorými z vyššie uvedených návrhov, položili ste dobré základy na ktorých môžete budovať svoj podporový systém. Teraz si môžete napláňovať, ako pokračovať v uzdravovaní. Najprv sa zúčastnite na čo najväčšom počte mítingov NA a vyberte si tie mítingy, na ktoré budete chodiť pravidelne. Niektorí členovia chodia počas prvých deväťdesiatich dní po liečbe na mítingy každý deň. Použite telefónne čísla, ktoré ste zozbierali a zavolajte členom Spoločenstva NA. Toto sú niektoré z vecí, ktoré nám pomohli zostať čistí.

Sponzorstvo je prax, ktorá odráža naše presvedčenie, že závislí si vzájomne môžu najlepšie pomôcť uzdravovať sa. Sponzor je iný uzdravujúci sa závislý, ktorý nám môže pomôcť naučiť sa o Dvanástich Krokoch Anonymných Narkomanov. Často je to náš sponzor, kto nám dokáže dať toľko pozornosti a starostlivosti, koľko potrebujeme, aby sme sa naučili zostať čistí a žiť život bez drog. Sponzora si môžete nájsť tak, že budete pozorne počúvať závislých na mítingoch a premýšľať, koho cesta uzdravovania vám je najbližšia. Ak ešte nemáte sponzora, odporúčame vám, aby ste si ho našli čo najskôr.

„Sponzorstvo je dôležité. S jednou uzdravujúcou sa závislou som sa dohodla, že jej budem každý deň volať, aby som jej povedala o svojich myšlienkach a snažila som sa byť k nej úprimná. Pomáhala mi pracovať na Dvanástich Krokoch. Vďaka tomuto vzťahu so sponzorkou som dostala oveľa viac, ako som očakávala. Bola

pri mne v radostných chvíľach, pri objavovaní môjho úplne nového ja. Bola tu pre mňa, keď mi bolesť, ktorú som cítila vyrážala dych. Bolo to akoby mi vždy hovorila: „Ži len dneškom, všetko sa zlepší.“ Na mítingoch, na ktoré sme spolu chodili, sedávala vedľa mňa.”

Ak máte sponzora, často mu volajte a dohadujte si osobné stretnutia. Hoci vám váš sponzor môže poskytnúť veľkú podporu a usmernenie pri vašom uzdravovaní, sponzor vás neudrží čistých. Za svoje osobné uzdravovanie sme stále zodpovední sami.

Skúsenosti zo začiatkov uzdravovania

Skúsenosti na začiatku uzdravovania sa líšia. Niektorí členovia si toto obdobie užívali. Iní naň spomínajú ako na bolestivé a mätúce, s nepredvídateľnými zmenami z jedného extrému do druhého. Bez ohľadu na to, čo sa počas uzdravovania deje alebo ako sa cítite, vieme, že branie drog by veci len zhoršilo.

Ako rozprávame o sebe a svojich pocitoch, stotožňujeme sa s ostatnými uzdravujúcimi sa závislými. Je pre nás dôležité podeliť sa o svoje pocity a skúsenosti. Ak druhým nepoviem, ako sa cítim, nikto nám nebude vedieť pomôcť. K zdieľaniu skúseností podnecujeme vtedy, keď kladíme otázky ostatným členom NA. Program Anonymných Narkomanov nám pomáha pomáhať si pri uzdravovaní sami.

„Po mítingu sa so mnou členovia NA podelili o svoje skúsenosti. Na tomto mítingu som si našiel priateľov, ktorých mám dodnes. Učím sa nový spôsob života bez brania drog. Naučil som sa, že mám chorobu zvanú závislosť a že som nad svojou závislosťou bezmocný. V tejto chvíli nemusím brať drogy. Naučil som sa, že členovia NA tu budú pre mňa a pomôžu mi prekonať každú situáciu. Naučil som sa, že ak nebudem brať drogy, môj život sa zlepší. A čo je najdôležitejšie, prostredníctvom práce na Dvanástich Krokoch NA som sa naučil

praktizovať duchovné princípy. Dnes viem, že sa môžeme uzdravovať spoločne.”

Prestali sme brať drogy, teraz sa potrebujeme naučiť žiť život čistí. Potrebujeme sa naučiť, ako sa uzdravovať vo všetkých oblastiach nášho života. Môžeme sa stať spokojnými sami so sebou, bez drog, tým, že v našom programe uzdravovania budeme uplatňovať Dvanásť Krokov Anonymných Narkomanov. Môžeme získať slobodu od aktívnej závislosti dôsledným praktizovaním toho, čo funguje iným uzdravujúcim sa závislým. Tým, že pracujeme na jednotlivých krokoch, sa meníme a rastieme. Uzdravovanie z aktívnej závislosti môže pokračovať dovtedy, kým sme ochotní praktizovať to, čo sme sa naučili.

„Počas liečenia som sa zoznámil s programom uzdravovania Anonymných Narkomanov. Musel som začať Prvým Krok, priznaním svojej bezmocnosti. Keď drogy opustili môj organizmus, videl som, ako neovládateľný sa môj život stal. Zistil som, že za svoje problémy už nemôžem obviňovať iných. Hoci som v programe NA ešte stále iba nováčik, v mojich myšlienkach, pocitoch, postojoch a správaní nastali pozoruhodné zmeny. Začal som pomáhať druhým. Zistil som, dokonca aj tesne po ukončení liečby, že sa môžem podeliť o svoje uzdravovanie s niekým, kto je ešte stále na liečení. Naučil som sa odovzdávať to, čo mám, aby som si to udržal a naučil som sa slúžiť druhým. Keď som pracoval na krokoch, začal som dávať namiesto toho, aby som bral. Pocítil som úľavu, keď sa zmenšili moje obavy a odpor. Začal som zdieľať, kým naozaj som, s ostatnými závislými. Tento program mi zachránil život.”

Sloboda

Státisíce závislých ľudí v Anonymných Narkomanoch na celom svete zostávajú čistí. V NA sa môžete uzdravovať aj vy. Chceme, aby ste vedeli, že ste v NA vítaní. Dúfame, že nájdete slobodu od aktívnej závislosti, ktorú sme našli my. My sa predsa uzdravujeme, aby sme žili život plný zmyslu, smerovania a radosti.

Povedz si:

LEN PRE DNES budú moje myšlienky o uzdravovaní, žití a vychutnávaní života bez brania drog.

LEN PRE DNES budem veriť niekomu z NA, kto verí vo mňa a chce mi pomôcť v mojom uzdravovaní.

LEN PRE DNES budem mať program. Budem sa ho snažiť nasledovať najlepšie ako viem.

LEN PRE DNES sa prostredníctvom NA budem snažiť získať lepší nadhľad na svoj život.

LEN PRE DNES sa nebudem báť, moje myšlienky sa budú sústrediť na mojich nových známych, ľudí, ktorí neberú drogy a ktorí našli nový spôsob života. Kým nasledujem túto cestu, nemám sa čoho báť.

ĎALŠIA NA LITERATÚRA, KTORÚ SI MÔŽETE PREČÍTAŤ

Narcotics Anonymous* – publikácia, ktorá pôvodne vyšla v roku 1983, sa bežne označuje ako Základný Text pre uzdravovanie zo závislosti. Na jej stránkach sa mnohí závislí delia o svoje skúsenosti, silu a nádej, pokiaľ ide o chorobu závislosti a s uzdravovaním pomocou programu NA. Zahrnuté sú aj osobné skúsenosti mnohých uzdravujúcich sa závislých z celého sveta, aby pomohli novým členom sa stotožniť a dať im nádej na lepší život.

NA White Booklet – Biela brožúra NA bola prvou literatúrou, ktorú napísalo Spoločenstvo Anonymných Narkomanov. Obsahuje stručný opis programu NA.

Som závislý? (IP č. 7) – tento leták obsahuje zoznam otázok, ktoré môžu jednotlivcom pomôcť preskúmať túto osobnú otázku. Čítanie tohto letáku vám môže pomôcť úprimne sa postaviť závislosti a dodať vám nádej, pretože ponúka riešenie programu NA.

Len pre dnes (IP č. 8) – v tomto letáku je uvedených päť pozitívnych myšlienok, ktoré pomáhajú uzdravujúcim sa závislým. Tieto myšlienky, ktoré sú ideálne na každodenné čítanie, poskytujú závislým perspektívu čistého života, aby mohli čeliť každému novému dňu. Zvyšok letáku rozvíja princíp žitia „len pre dnes“ a povzbudzuje závislých, aby dôverovali Vyššej Sile a denne pracovali na programe NA.

Sponzorstvo (IP č. 11) – sponzorstvo je dôležitým nástrojom uzdravovania. Tento úvodný leták pomáha pochopiť sponzorstvo najmä novým členom. Leták sa zaoberá niektorými otázkami vrátane týchto: „Čo je to sponzor?“ a „Ako si nájsť sponzora?“.

Od mladých závislých mladým závislým (IP č. 13) – odkazom tohto letáku je, že uzdravovanie je možné pre všetkých závislých bez ohľadu na ich vek alebo dĺžku brania drog. Zdôrazňuje sa v ňom, že všetci závislí nakoniec skončia v rovnakom bode úplného zúfalstva, ale nie je to nevyhnutné – s uzdravovaním môžeme začať hneď!

For the Parents or Guardians of Young People in NA (IP #27) – cieľom tohto letáku je poskytnúť informácie o tom, čo je NA a ako NA funguje. Je dôležitý najmä pre rodičov a opatrovateľov mladých ľudí zapojených do Anonymných Narkomanov.

* Tituly v angličtine zatiaľ neboli publikované v slovenčine.



Slovak