Narcotics Anonymous®

Anonim Narkomanlar

REABİLİTASİYADA OLANLAR ÜÇÜN

Copyright © 2026 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Bütün hüquqlar qorunur

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

Bu AN İcmasının təsdiq etdiyi ədəbiyyatın tərcüməsidir.

Narcotics Anonymous, , , , və The NA Way Narcotics Anonymous World Services, Incorporated-in qeydiyyata alınmış əmtəə nişanlarıdır.

ISBN 9781633805330 Azerbaijani 5/26

WSO Catalog Item No. AZ3117

Reabilitasiyada olanlar üçün

Bu broşür səni Anonim Narkomanlarda sağalma ilə tanış etmək üçün hazırlanmışdır. Bu, bu gün AN-də sağalan asılıların paylaşdıqları təcrübəni təqdim edir. Reabilitasiya zamanı sən asılılıq xəstəliyi və Anonim Narkomanların On İki Addımı haqqında müəyyən biliklər əldə edə bilərsən. Reabilitasiya sənə narkotiklərdən azad bir həyat tərzinə başlamağa kömək edə bilər. Digər sağalan asılıların dəstəyi və AN-in On İki Addımını əhatə edən davamlı bir sağalma proqramı isə sənə narkotiklərdən istifadə etmədən yaşamağa davam etməyə kömək edə bilər. Bu broşürdə reabilitasiyadan Anonim Narkomanlarda davamlı sağalmaya keçidiniz zamanı sizə kömək etmək üçün bəzi tövsiyələr təklif edirik.

Anonim Narkomanlar Proqramı Nədir?

Anonim Narkomanlar asılılıq xəstəliyindən sağalma proqramıdır. Bu proqram narkotik istifadəsini dayandırmaq istəyən hər bir asılı üçündür. Biz Anonim Narkomanlarda sadə prinsiplərdən istifadə etməklə bir-birimizə təmiz qalmaqda kömək edə biləcəyimizə inanırıq. AN-in On İki Addımı və On İki Ənənəsi bizim bələdçimizdir; onlar sağalmamızı əsaslandırdığımız prinsipləri özündə cəmləşdirir.

Biz asılılara ən yaxşı elə başqa asılıların kömək edə biləcəyinə inandığımıza görə, Anonim Narkomanlarda professional məsləhətçilər və ya terapevtlər yoxdur. Üzvlük ödənişsizdir. AN toplantıları – asılıların öz təcrübə, güc və ümidlərini bölüşdüyü toplantılar adətən mütəmadi olaraq keçirilir. Bu, sağalmada bir-birimizi dəstəkləmə yollarından biridir.

Anonim Narkomanlarda sağalma

Anonim Narkomanlar asılılıq xəstəliyindən sağalmaq istəyən hər bir asılı üçündür. Əgər hazırda reabilitasiyadasansa, bəlkə də narkotik istifadəsini dayandırmaq istəyindən başqa bir səbəbə görə oradasan. Reabilitasiyaya getmək üçün ilkin motivasiyan nə olursa olsun, əgər

narkotik istifadəsini dayandırmaq və sağalmanı davam etdirmək istəyirsənsə, Anonim Narkomanlar sənin üçün uyğun ola bilər.

Narkotik istifadəsini dayandırdıqdan sonra bir çoxumuz özümüzü digər asılılarla müqayisə etməyə başladıq. Oxşarlıqlarımız əvəzinə fərqliliklərimizə diqqət yetirdik. Yalnız fərqliliklərimizi görməyimiz AN-ə aid olmadığımıza inanmağımızı asanlaşdırdı.

İnkar asılılıq xəstəliyinin əsas xüsusiyyətlərindən biridir. İnkar, özümüz və xəstəliyimiz haqqında tam həqiqəti görməyimizə mane olur. Özümüzü digər asılılardan fərqli hiss etməyimiz bu inkarın bir təzahürüdür. Narkotik istifadəmizə görə həyatlarımızın nə dərəcədə idarəolunmaz olduğuna dürüst şəkildə baxmaq kömək edir. Biz xüsusilə münasibətlərimizə, iş həyatımıza, yaşayış şəraitimizə və maliyyə öhdəliklərimizə diqqət yetiririk. Narkotik istifadə etdiyimiz yaxşı vaxtları xatırlamaq əvəzinə, belə dediyimiz anları xatırlamağa çalışırıq: "Mən burada nə edirəm? Mən özümü niyə belə hiss edirəm? Nə vaxtdan bəri narkotiklər istədiyim kimi təsir göstərmir?"

Nəhayət, hamımız əsas bir sualla üzləşirik: "Mən narkotik istifadəsini dayandırmaq istəyirəm?" Bir çoxumuz bu suala dərhal cavab verə bilmədik. Lakin keçmişimizə səmimi və könüllü şəkildə baxdıqda, narkotik istifadəsini dayandırmaq üçün bir çox səbəb tapdıq. Bu suala verəcəyin cavab gələcək sağalman üçün istiqaməti müəyyən edə bilər.

Asılılıq inkişaf edən xəstəlikdir. Aktiv asılılıq ərzində yaşadığımız təcrübə bunu bizə sübut etdi. Narkotikdən davamlı istifadə bədən, zehin və ruhumuzu məhv edir. Biz asılılar üçün davam edən narkotik istifadəsinin ya həbsxana, ya xəstəxana, ya da ölümə apardığına inanırıq. İnkarı aradan qaldırmaq bizə həyatımızdakı dağıntının aydın bir rəsmini göstərir. Bunu nəzərə alaraq, artıq problemlərimizə həllər axtarmağa başlaya bilirik.

Biz asılılığımız qarşısında gücsüz olduğumuzu öyrənirik. Narkotik istifadəsi asılılıq xəstəliyinin bir tərəfidir, halbuki, bu xəstəlik həyatımızın bütün sahələrinə təsir edir. Bütün narkotiklərdən imtina etdiyimiz zaman sağalmağa başlayırıq. Gücsüzlüyümüzü etiraf etmək bir təslimiyyətdir, problemlərimizin həllini bilmədiyimizi qəbul etməkdir. Təslimiyyət yeni fikirləri nəzərdən keçirməyə istəkli olduğumuz zaman başlayır. Biz kömək istəyə və təklif ediləndə onu qəbul edə bilərik.

> *"Asılılığım qarşısında gücsüz olduğumu qəbul etmək çətin idi. Təslim olmaqla birgə hərəkətlərimə görə məsuliyyət daşımağa başladım. Problemlərimə görə xarici amilləri günahlandıran biri idim. Təmiz qalmaq və sağalmaq istəyirəmsə, məsuliyyət götürməli olduğumu öyrəndim. Gücsüz olduğumu etiraf etdiyim üçün, AN üzvlərinin təklif etdiyi yardıma ehtiyacım olduğunu da başa düşdüm. Sağalmaq üçün lazım olanları etməyə istəkli olmalı idim".*

Bizə sağalmamız üçün məsuliyyətin özümüzdə olduğu öyrədildi. Bu, hərəkətə keçməli olmağımız deməkdir. Bunu bizim üçün başqa kimsə etməyəcək. Biz öz qayğımıza qalmağı öyrənməliyik.

Əgər mümkün olarsa, reabilitasiyada olduğun müddət ərzində Anonim Narkomanlar toplantılarında iştirak etməyini tövsiyə edirik. Toplantılarda digər asılılarla danış və onlara suallar ver. Bu gün qurduğun dostluqlar, reabilitasiyadan çıxandan sonra sənə dəstək olacaq. Həmçinin reabilitasiyada olduğun müddət ərzində, mövcud olan Anonim Narkomanlar ədəbiyyatını oxumağa zaman ayırmağını da tövsiyə edirik. Reabilitasiya ərzində sizə çöldə keçirilən AN toplantılarında iştirak etmək imkanı verilə bilər. O toplantılarda tanış olduğun üzvlərlə telefon nömrələrini paylaş. Zamanla digər sağalan asılılarla bir dəstək qrupu formalaşacaq. AN ilə tanış olmaq və bəzi üzvlərlə görüşmək, reabilitasiyadan sonrakı keçid mərhələsini bir qədər asanlaşdırmağa kömək edəcək.

Reabilitasiyadan sonra

Reabilitasiyadan ayrılmaq vaxtı çatanda bir çox asılılar özlərini ziddiyyətli hisslərdən boğulmuş

kimi hiss edirlər. Aktiv asılılığa qayıtmaq qorxusu bunlardan ən güclüsü ola bilər. Ailəyə, işə və dostlara geri qayıtmaq qeyri-müəyyənlik, günahkarlıq və ya yetərsizlik hisslərini doğura bilər. Narkotiklərin yaratdığı təhlükəsiz sahə olmadan həyatı olduğu kimi qəbul etmək, yeni və bəzən qorxuducu bir təcrübə olur. Sağalmada yeni vəziyyətlərlə qarşılaşanda inamsızlıq hiss edə bilərsən. Biz səni suallar vermək və hisslərini Anonim Narkomanlar üzvləri ilə bölüşməyə cəsarətləndiririk. Bizim əksəriyyətimiz erkən sağalma dövrümüzdə oxşar hiss və vəziyyətləri yaşamışıq.

"Reabilitasiyanı tərk etmək zamanı gələndə qorxu və tənhalıq hiss edirdim. Təhlükəsiz bir yeri tərk edirdim. Necə təmiz qalacaqdım? Bir Anonim Narkomanlar üzvü mənə reabilitasiyadan çıxan kimi AN toplantısına qatılmağı tövsiyə etdi. Mənə, əgər bunu özüm istəmirəmsə, daha heç vaxt tək qalmalı olmadığımı dedi. O, toplantıda hisslərim haqqında danışmaq və AN üzvlərinin telefon nömrələrini almağımı tövsiyə etdi. O, özü də reabilitasiyanı tərk edəndə eyni hissləri yaşadığını mənimlə bölüşdü. Onunla danışaraq özümü o qədər də tək hiss etmədim. Bu asılı ilə paylaşdıqdan sonra reabilitasiyadan çıxmaqla bağlı bəzi qorxularım azaldı."

Reabilitasiyadan çıxan bəzi asılılar təkbaşına təmiz qalmağı bacaracaqları ilə bağlı həddindən artıq özgüvən hiss edirlər. Reabilitasiyanın strukturlu mühitində saxta bir təhlükəsizlik hissinin yaranması asılılar üçün adi haldır. Lakin bu həddindən artıq özgüvənli yanaşma təhlükəli ola bilər. "Başqasının köməyinə ehtiyacım yoxdur" düşüncəsi tez-tez istifadəyə qayıdışa, yəni aktiv asılılığa gətirib çıxarır. Öz həssaslığımızı qəbul etmək, bizə reabilitasiyadan çıxış üçün hazırlaşmağa daha meyilli olmaqda kömək edir. Biz səni reabilitasiyadan çıxmazdan əvvəl bir fəaliyyət planı hazırlamağa təşviq edirik. Bizim üçün işləyən bəzi tövsiyələr bunlardır:

- Bugün nə baş verir versin, narkotik istifadə etməyəcəyinə qərar ver.
- Bəzi Anonim Narkomanlar üzvləri ilə əlaqə saxla və onlara reabilitasiyandan çıxacağın vaxtı bildir.
- O gün bir toplantıya qatılmağı planlaşdır. Toplantıda yeni gələn olduğunu paylaş.
- Özünü təqdim et və toplantıdan əvvəl və sonra AN üzvləri ilə danış.

"Xəstəxanada ilk AN toplantıma getdiyimi xatırlayıram. Toplantıda o qədər qorxurdum ki, danışmadım, sadəcə dinlədim. Asılıların istifadə və sağalmaları haqqında təcrübələrini bölüşdüklərini eşitdim. Onlardan bir neçəsi mənim kimi istifadə etmişdi. Onların sağalmaları haqqında dediklərinə inanmağa başladım. Reabilitasiya mərkəzindən çıxanda dərhal bir toplantıya getdim. Bu gün hələ də Ağ Kitabçada göstərilən sağalma proqramına əməl edirəm. Bu sağalma proqramı mənim üçün işləyir və onun nəticələri xoşuma gəlir. Həmişə belə hiss etmək istəyirdim. Artıq narkotiklərdən ala bilmədiyim rahatlıq, mənim üçün Anonim Narkomanlar proqramında mövcuddur."

Keçidi davam etdirmək

Əgər yuxarıda qeyd olunan tövsiyələrin bəzilərinə əməl etmisənsə, artıq dəstək sistemi qurmaq yolunda yaxşı bir başlanğıc etmisən. İndi sağalmanın davamı üçün planlar qura bilərsən. İlk olaraq, bacardığın qədər çox AN toplantılarına qatıl və mütəmadi olaraq iştirak edəcəyin toplantıları seç. Bəzi üzvlər reabilitasiyadan sonra ilk doxsan gün ərzində hər gün bir toplantıya gedirlər. Topladığın telefon nömrələrindən istifadə et və AN icmasının üzvlərinə zəng et. Bunlar bizim təmiz qalmağımıza kömək edən bəzi üsullardır.

Sponsorluq sağalma yolunda bir asılının digərinə ən yaxşı şəkildə kömək edə bilməsi ilə bağlı inancımızı əks etdirən bir praktikadır. Sponsor bizə Anonim Narkomanların On İki Addımı haqqında öyrənməyə kömək edə bilən başqa sağalan bir asılıdır. Sponsorlarımız tez-tez bizə, təmiz qalmaq və narkotiksiz həyat yaşamaq haqqında öyrənmək üçün ehtiyacımız olan

fərdi qayğı və diqqəti göstərirlər. Toplantılarda asılıları diqqətlə dinləyərək və kimdə sənin istədiyin tərz sağalmanın olması sualını özünə verərək sponsor tapa bilərsən. Əgər hələ sponsorun yoxdursa, mümkün qədər tez birini seçməyini tövsiyə edirik.

"Sponsorluq vacibdir. Bir asılıya hər gün zəng etmə öhdəliyi götürdüm. Düşüncələrimi onunla bölüşəcək və dürüst olmağa çalışacaqdım. O mənə On İki Addımı işləməyə kömək etdi. Sponsorumla olan bu münasibət nəticəsində gözlədiyimdən çox daha artığını qazandım. O özümü tamamilə yenidən kəşf etdiyim sevinc dolu anlarda yanımda oldu. Hiss etdiyim emosional ağrı nəfəsimi kəsəndə də yanımda idi. Sanki həmişə bunu deyirdi: "Sadəcə bu gündə yaşa; hər şey yaxşılığa doğru gedir. "Birlikdə iştirak etdiyimiz toplantılarda da o həmişə yanımda otururdu."

Əgər sponsorun varsa, ona tez-tez zəng et və üzbəüz görüşmək üçün planlar qur. Sponsorun sağalmanda sənə böyük dəstək və istiqamət verə biləcəyinə baxmayaraq, o səni təmiz saxlamayacaq. Biz hələ də öz şəxsi sağalmamıza görə məsuliyyət daşıyırıq.

Erkən sağalma təcrübələri

Erkən sağalmada təcrübələr fərqlidir. Bəzi üzvlər bu dövrdən zövq aldılar. Başqaları isə bu vaxtları ağrılı və qarışıq, bir uçurumdan digərinə gözlənilməz keçidlərlə xatırlayırlar. Sağalmada nə baş verir versin və özümüzü necə hiss ediriksə edək, narkotik istifadə etməyin bizim üçün nəyisə yaxşılaşdırmayacağını bilirik.

Özümüz haqqında danışdıqca və hisslərimizi bölüşdükcə, digər sağalan asılılarla eyni vəziyyətləri yaşadığımızı görürük. Hisslərimizi və təcrübəmizi bölüşmək bizim üçün önəmlidir. Əgər başqalarına necə hiss etdiyimizi deməsək, heç kim bizə kömək edə bilməyəcək. Digər AN üzvlərinə suallar verdikdə, onlara təcrübələrini bölüşmək imkanı yaradırıq. Anonim Narkomanlar proqramı bizə sağalmada özümüzə kömək etməyə kömək edir.

"Toplantıdan sonra AN üzvləri mənimlə öz təcrübələrini bölüşdülər. Həmin toplantıda, bu günə qədər davam edən dostluqlar qurdum. Mən narkotik istifadə etmədən yaşamağın yeni bir yolunu öyrənirəm. Mənim asılılıq adlanan bir xəstəliyim olduğunu və asılılığımın qarşısında gücsüz olduğumu öyrəndim. Bu an üçün narkotik istifadə etməyə ehtiyacım yoxdur. AN üzvlərinin istənilən çətinliyi keçməkdə mənim yanımda olacaqlarını öyrəndim. Narkotik istifadə etmədiyim zaman, həyatımın yaxşılaşdığını öyrəndim. Ən önəmlisi isə AN-in On İki Addımı üzrə işləyərək mənəvi prinsipləri tətbiq etməyi öyrəndim. Bu gün artıq bizim birlikdə sağala biləcəyimizi bilirəm."

Narkotik istifadəsini dayandırdıqdan sonra həyatı təmiz yaşamağı öyrənməliyik. Həyatımızın bütün sferalarında sağalmağa ehtiyacımız var. Anonim Narkomanların On İki Addımını sağalma proqramımızda tətbiq etməklə, narkotiksiz rahat yaşaya bilərik. Digər sağalan asılılar üçün işləyən üsulları davamlı tətbiq etməklə aktiv asılılıqdan azadlıq əldə edə bilərik. Addımları işlədikcə dəyişir və inkişaf edirik. Aktiv asılılıqdan sağalma biz öyrəndiklərimizi tətbiq etməyə istəkli olana qədər davam edə bilər.

"Reabilitasiya mərkəzində olarkən Anonim Narkomanların sağalma proqramı ilə tanış oldum. Mən gücsüzlüyümü etiraf edərək birinci addımdan başlamalı idim. Narkotiklər orqanizmimdən çəkildikcə, həyatımın necə idarəolunmaz hala gəldiyini gördüm. Artıq çətinliklərimə görə başqalarını günahlandıra bilməyəcəyimi anladım. AN proqramında hələ bir körpə olmağıma baxmayaraq, düşüncə, hiss, münasibət və davranışlarımda əlamətdar dəyişikliklər baş verir. Başqalarına kömək etməyə başladım. Reabilitasiyadan yeni çıxmış olsam da, hələ də reabilitasiyada olan biriylə sağalma təcrübəmi paylaşa bildiyimi anladım. Özümdə saxlamaq üçün ötürməyi, başqalarına xidmət etməyi öyrəndim. Addımları işlədikcə, almaq yerinə qaytarmağa başladım. Qorxu

və inciklikləim azaldıqca bir yüngüllük hiss etdim. Əslində kim olduğumu digər asılılarla paylaşmağa başladım. Bu proqram mənim həyatımı xilas etdi."

Azadlıq

Dünyanın hər yerində yüz minlərlə asılı Anonim Narkomanlarda təmiz qalır. Sən də AN-də sağala bilərsən. AN-də xoş qarşılandığını bilməyini istəyirik. Ümid edirik ki, bizim aktiv asılılıqdan tapdığımız azadlığı sən də tapacaqsan. Biz sevinc dolu, məqsəd və istiqamətimiz olan bir həyat yaşamaq üçün sağalırıq.

Özünə de:

YALNIZ BU GÜN, mən sağalmaq, narkotik istifadə etmədən yaşamaq və həyatdan zövq almağım haqqında düşünəcəyəm.

YALNIZ BU GÜN, mən AN-də mənə inanan və sağalmağımda mənə kömək etmək istəyən kiməsə etibar edəcəyəm.

YALNIZ BU GÜN, bir proqramım olacaq. Mən var gücümlə ona əməl etməyə çalışacağam.

YALNIZ BU GÜN, mən AN-in köməyi ilə həyatımı yeni və daha yaxşı bir tərəfdən görməyə çalışacağam.

YALNIZ BU GÜN, mən qorxmayacağam. Yeni tanışlarım, narkotik istifadə etməyən və yeni həyat yolu tapmış insanlar haqqında düşünəcəyəm. Bu yolda davam etdiyim müddətcə, heç bir şeydən qorxmayacağam.

OXUMAQ İSTƏYƏ BİLƏCƏYİN DİGƏR AN ƏDƏBİYYATI

Narcotics Anonymous* – İlk dəfə 1983-cü ildə nəşr olunan bu kitab, adətən asılılıqdan sağalma üçün Əsas Mətn olaraq tanınır. Bu kitabın səhifələrində bir çox asılılar, asılılıq xəstəliyi və AN proqramı vasitəsi ilə sağalmaları haqqında öz təcrübə, güc və ümidlərini bölüşürlər. Yeni üzvlərin eyni vəziyyətləri yaşadıqlarını görmələri və daha yaxşı bir həyata ümid tapa bilmələrinə köməklik məqsədilə, kitabda dünyanın müxtəlif yerlərindən olan sağalan asılıların şəxsi təcrübələri də var.

NA White Booklet – AN Ağ Kitabçası Anonim Narkomanlar İcması tərəfindən yazılan ilk ədəbiyyat nümunəsidir. Bu kitabça AN proqramının qısa təsvirini özündə cəmləyir.

Mən asılıyam? (IP Nr. 7) – Bu broşürdə fərdlərə şəxsi qərar verməyə kömək edə biləcək sualların siyahısı var. Bu broşürü oxumaq sənə asılılıqla dürüst şəkildə üzləşməkdə kömək edə və ümid verə bilər, çünki o AN proqramının həll yolunu təklif edir.

Yalnız bu gün (IP Nr. 8) – Bu broşürdə sağalan asılılara kömək etmək üçün beş pozitiv fikir təqdim olunur. Gündəlik oxumaq üçün ideal olan bu fikirlər, asılılara hər yeni günlə üzləşmək üçün təmiz qalmağı təklif edir. Broşürün qalan hissəsi yalnız bu günü yaşamaq prinsipini inkişaf etdirir, asılıları İlahi Qüvvəyə güvənmək və AN proqramı üzrə gündəlik işləməyə təşviq edir.

Sponsorluq (IP Nr. 11) – Sponsorluq sağalma üçün həyati əhəmiyyət daşıyan bir vasitədir. Bu giriş broşürü xüsusilə yeni üzvlər üçün sponsorluq konsepsiyası təqdim edir. Broşür "Sponsor kimdir?" və "Necə sponsor tapaq?" da daxil olmaqla bəzi suallara cavab verir.

Gənc asılılardan gənc asılılara (IP Nr. 13) – Bu broşür, yaşından və ya narkotikdən istifadə müddətindən asılı olmayaraq, hər bir asılı üçün sağalmanın mümkün olması mesajını daşıyır. Broşür bütün asılıların nəhayət eyni şəkildə tam ümidsizlik nöqtəsinə gəldiklərini vurğulayır, lakin bu mütləq deyil – biz dərhal sağalmağa başlaya bilərik!

For the Parents or Guardians of Young People in NA (IP Nr. 27) – Bu broşür, AN-in nə olduğu və necə işlədiyi haqqında məlumat vermək üçün nəzərdə tutulub. Xüsusilə Anonim Narkomanlar üzvü olan gənclərin qəyyumları üçün nəzərdə tutulub.

* İngilis dilində olan başlıqlar hələ azərbaycan dilində nəşr edilməmişdir.

Azerbaijani