

Vítajte v Anonymných Narkomanoch

Vítajte na svojom prvom NA mítingu. NA ukazuje závislým ľuďom spôsob, ako žiť bez drog. Ak si nie ste istí, či ste závislí, nebojte sa, jednoducho ďalej navštevujte mítingy. Budete mať dosť času na to, aby ste na to prišli.

Ak ste ako my, keď sme prišli na svoj prvý míting, možno sa cítite dosť nervózne a máte pocit, že sa všetci na mítingu sústredia na vás. Ak je to tak, nie ste jediní. Mnohí z nás sa cítili rovnako. Hovorí sa: „Ak máte stiahnutý žalúdok, pravdepodobne ste na správnom mieste.“ Často hovoríme, že nikto nevstúpi do dverí NA náhodou. Ľudia, ktorí nie sú závislí, netrávia čas premýšľaním nad tým, či sú závislí a ani ich to nenapadne. Ak premýšľate, či ste závislí, možno naozaj ste. Len si doprajte čas na to, aby ste si vypočuli naše zdieľania o tom, aké to bolo pre nás. Možno budete počuť niečo, čo vám bude znieť povedome. Nezáleží na tom, či ste brali rovnaké drogy, o akých hovoria ostatní. Nie je dôležité, aké drogy ste brali; ste tu vítaní, ak chcete s braním prestať. Väčšina závislých zažíva veľmi podobné pocity a práve zameraním sa na to, čím sme si podobní než na to, čo nás rozdeľuje, si navzájom pomáhamo.

Možno sa cítite beznádejne a máte strach. Možno máte pocit, že tento program, rovnako ako iné veci, ktoré ste vyskúšali, nebude fungovať. Taktiež si môžete myslieť, že iným to môže fungovať, vám ale nie, pretože máte pocit, že ste iní ako my. Väčšina z nás sa tak cítila, keď sme prišli po prvýkrát do NA. Akosi sme vedeli, že nemôžeme pokračovať v braní drog, ale nevedeli sme, ako prestať alebo zostať čistí. Všetci sme sa báli vzdať sa niečoho, čo sa pre nás stalo tak

dôležitým. Bolo pre nás úľavou zistiť, že jedinou podmienkou členstva v NA je *túžba prestať brať*.

Spočiatku bola väčšina z nás nedôverčivá a bála sa vyskúšať robiť veci inak. Jediné, čím sme si boli istí, bolo, že naše staré spôsoby vôbec nefungujú. Ani po tom, ako sme zostali čistí sa veci nezmenili hneď. Často sa nám aj naše bežné činnosti, ako napríklad šoférovanie auta alebo používanie telefónu, zdali desivé a zvláštne, akoby sme sa stali niekým, koho nepoznáme. V tomto nám skutočne pomáha spoločenstvo a podpora iných uzdravujúcich sa závislých a my sa začíname spoliehať na ostatných, ktorí nám poskytujú istotu, ktorú tak veľmi potrebujeme.

Možno vás napadne: „Áno, ale“ alebo „Čo ak?“ Ak máte pochybnosti, môžete na začiatok použiť tieto jednoduché odporúčania: Navštívte čo najviac NA mítingov a vezmite si čo najviac telefónnych čísel, ktoré môžete použiť, keď sú vaše chute na drogy silné. Vieme, že chute môžu prísť kedykoľvek a nie vždy je možné dostať sa na míting. Dnes sme čistí, pretože sme siahli po pomoci. To, čo pomohlo nám, môže pomôcť aj vám. Preto sa nebojte zavolať inému uzdravujúcemu sa závislému.

Jediný spôsob, ako sa nevrátiť k aktívnej závislosti, je nevziať si tú prvú dávku. Najprirodzenejšou vecou, ktorú závislý človek robí, je branie drog. Na to, aby sa väčšina z nás zdržala užívania látok, ktoré menia náladu a myseľ, sme museli prejsť drastickými fyzickými, mentálnymi, emocionálnymi a duchovnými zmenami. Dvanásť Krokov NA nám ponúka cestu k zmene. Ako niekto povedal: „Je možné, že zostanete čistí len tým, že budete chodiť na mítingy. Ak však chcete zostať čistí a aj sa uzdravovať, je potrebné praktizovať Dvanásť Krokov.“ Toto nie je niečo, čo

dokážeme urobiť sami. V Spoločenstve NA sa navzájom podporujeme v našej snahe učiť sa a praktizovať nový spôsob života, ktorý nás drží v zdraví a bez drog.

Na prvom mítingu sa stretnete s ľuďmi s rôznou dĺžkou uzdravovania. Možno sa budete čudovať, ako mohli zostať tak dlho čistí. Ak budete naďalej chodiť na mítingy NA a zostanete čistí, pochopíte, ako to funguje. Medzi uzdravujúcimi sa závislými panuje vzájomný rešpekt a starostlivosť, pretože všetci sme museli prekonať utrpenie závislosti. Máme sa radi a navzájom sa podporujeme v našom uzdravovaní. Program NA sa skladá z duchovných princípov, ktoré nám pomáhajú zostať čistými. Nič sa od vás nebude vyžadovať, ale dostanete mnoho odporúčaní. Toto spoločenstvo nám poskytuje príležitosť dať vám to, čo sme našli my: čistý spôsob života. Vieme, že „to, čo máme, si môžeme uchovať iba tak, ak to budeme odovzdávať ďalej.“

Takže vítajte! Sme radi, že ste tu a dúfame, že sa rozhodnete zostať. Je dôležité, aby ste vedeli, že na mítingoch NA budete počuť slovo Boh. Hovoríme o Sile väčšej, než sme my sami, ktorá robí možným to, čo sa zdá byť nemožné. Túto Silu sme našli tu, v NA, v programe, na mítingoch a v ľuďoch. Je to duchovný princíp, ktorý nám pomohol žiť bez drog deň po dni; a vždy, keď je deň príliš dlhý, tak minútu po minúte. Spoločne dokážeme to, čo by sme sami nedokázali. Ponúkame vám, aby ste využili našu silu a našu nádej, kým nenájdete vlastnú. Príde čas, keď sa aj vy budete chcieť podeliť s niekým iným o to, čo vám bolo zadarmo dané.

VRACAJTE SA SPÄŤ - FUNGUJE TO!

Číslo vašej miestnej linky
pomoci pre NA je:

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

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
F +1/818.700.0700
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 9781633805378

Slovak

6/26

WSO Catalog Item No. SK3122



Narcotics Anonymous®
Anonymní Narkomani

IP Nr. 22-SK

Vitajte v Anonymných Narkomanoch

Tento leták bol napísaný
s cieľom odpovedať na
niektoré vaše otázky týkajúce
sa programu Anonymných
Narkomanov. Náš odkaz je
veľmi jednoduchý: Našli sme
spôsob, ako žiť bez brania
drog a radi sa oň podelíme s
každým, pre koho sú drogy
problémom.