

## Zostať čistý aj vonku

Mnohí z nás prvýkrát počuli odkaz Anonymných Narkomanov o uzdravovaní, keď boli v nemocnici alebo v nejakom zariadení. Prechod z takýchto miest do vonkajšieho sveta nie je za žiadnych okolností jednoduchý. Platí to najmä vtedy, keď sa stretávame so zmenami, ktoré prináša uzdravovanie. Pre mnohých z nás bolo počiatočné uzdravovanie náročné. Čeliť vyhlídkam na život bez drog môže byť veľmi desivé. Ale tí z nás, ktorí tieto začiatky zvládli, objavili život, ktorý stojí za to žiť. Tento leták prináša nádej tým, ktorí sa momentálne uzdravujú v liečebniach a iných zariadeniach, že sa dá uzdravovať a žiť slobodne. Mnohí z nás zažili to, čo vy. Skúšali sme iné spôsoby a mnohí z nás recidivovali, niektorí už nikdy nedostali ďalšiu šancu na uzdravovanie. Tento text sme napísali, aby sme sa s vami podelili o to, čo nám funguje.

Ak máte možnosť chodiť na mítingy počas pobytu v liečebni alebo v inom zariadení, môžete si začať vytvárať dobré návyky už teraz. Na mítingy prídite skôr a po mítingu hneď neodchádzajte. Začnite čo najskôr nadväzovať kontakty s uzdravujúcimi sa závislými. Ak sa vašich mítingov zúčastňujú členovia NA z iných skupín, požiadajte ich o telefónne čísla a použitie ich. Telefonovanie týmto členom vám môže spočiatku pripadať zvláštne. Ale vzhľadom na to, že izolácia je podstatou choroby závislosti, je tento prvý telefonát veľkým krokom vpred. Nemusíte čakať, kým sa objaví závažný problém, než zavoláte niekomu z NA. Väčšina členov je viac než ochotná pomôcť akýmkoľvek spôsobom. Je to tiež dobrá príležitosť dohodnúť sa, aby sa s vami po ukončení liečby alebo prepustení stretol niekto z NA. Ak už poznáte niektorých ľudí, s ktorými sa budete stretávať na mítingoch aj vonku, pomôže vám to cítiť sa súčasťou

spoločenstva NA. Nemôžeme si dovoliť byť alebo sa cítiť odcudzení.

Zostať čistý aj vonku znamená konať. Choďte na míting rovno v deň ukončenia liečby alebo prepustenia. Je dôležité zvyknúť si navštevovať mítingy pravidelne. „Zmätok a nadšenie“ z toho, že sme sa práve dostali von, môže u niektorých z nás budiť dojem, že si zaslúžime oddych od povinností pred tým, ako sa vrhneme do každodenného života. Tento druh racionalizácie mnohých z nás priviedol späť k braniu. Závislosť je progresívna choroba, ktorá si neberie dovolenku. Ak ju nezastavíme, len sa zhoršuje. To, čo robíme pre svoje uzdravovanie dnes, nezabezpečuje naše uzdravovanie zajtra. Je chybou si myslieť, že stačí mať v pláne časom navštevovať mítingy NA. Svoje úmysly musíme podporiť činmi, a to čím skôr, tým lepšie.

Ak budete po ukončení liečby alebo prepustení žiť v inom meste, požiadajte členov NA o zoznam mítingov a číslo na infolinku NA v novej oblasti. Pomôžu vám nadviazať kontakt so skupinami a členmi NA v mieste, kde budete žiť. Informácie o mítingoch na celom svete môžete získať aj tak, že napíšete na adresu:

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA

Sponzorstvo je dôležitou súčasťou programu NA. Je to jeden z hlavných prostriedkov, vďaka ktorému môžu nováčikovia čerpať skúsenosti členov NA, ktorí žijú programom. Sponzori môžu spojiť úprimný záujem o naše dobro a našu spoločnú skúsenosť so závislosťou s vedomosťami o uzdravovaní v NA. Zistili sme, že najlepšie funguje najstí si sponzora rovnakého pohlavia. Nájdite si sponzora, čo i len dočasného, čo najskôr. Sponzor vám pomáha pracovať s Dvanástimi Krokmi a Dvanástimi Tradíciami Anonymných Narkomanov. Sponzor vás tiež môže zoznámiť

s ďalšími členmi NA, vziať vás na mítingy a pomôcť vám, aby ste sa v uzdravovaní cítili lepšie. V našom letáku *Sponzorstvo* nájdete ďalšie informácie o tejto téme.

Ak chceme získať výhody programu NA, musíme pracovať na Dvanástich Krokoch. Spolu s pravidelnou účasťou na mítingoch sú Kroky základom nášho programu uzdravovania sa zo závislosti. Zistili sme, že práca na Krokoch, tak ako sú napísané a ich neustále opakovanie nás chráni pred opätovným návratom do aktívnej závislosti a utrpenia, ktoré prináša.

K dispozícii je množstvo NA literatúry o uzdravovaní. Biela brožúra a náš Základný text *Narcotics Anonymous\** obsahujú princípy uzdravovania v našom spoločenstve. Zoznámte sa s programom prostredníctvom našej literatúry. Čítanie o uzdravovaní je veľmi dôležitou súčasťou nášho programu, najmä keď nemáte v dosahu žiaden míting alebo iného člena NA. Mnohí z nás zistili, že každodenné čítanie literatúry NA nám pomohlo udržať si pozitívny postoj a zameranie sa na uzdravovanie.

Keď začnete chodiť na mítingy, zapojte sa do skupín, ktoré navštevujete. Vyprázdňovanie popelníkov, pomoc pri príprave, varenie kávy, upratovanie po mítingu – všetky tieto úlohy je potrebné vykonať, aby skupina fungovala. Dajte najavo, že ste ochotní pomôcť a staňte sa súčasťou skupiny. Prevzatie týchto zodpovedností je nevyhnutnou súčasťou uzdravovania a pomáha potláčať pocity odcudzenia, ktoré sa môžu objaviť. Takéto záväzky, nech sa zdajú akokoľvek malé, môžu pomôcť k pravidelnej účasti na mítingoch, keď len *túžba ísť* na míting nie je dostatočne motivujúca.

Vždy je ten správny čas na to, aby ste si vytvorili osobný program na každý deň. Zodpovednosť za svoje uzdravovanie

\* Zatiaľ nepublikované v slovenčine.

preberáme spôsobom, akým deň čo deň konáme. Namiesto toho, aby sme si vzali prvú dávku, urobíme nasledovné:

- Neberte, nech sa deje čokoľvek
- Navštívte mítingy NA
- Požiadajte svoju Vyššiu Silu, aby vás dnes udržala čistých
- Zavolajte svojmu sponzorovi
- Čítajte literatúru NA
- Porozprávajte sa s inými uzdravujúcimi sa závislými
- Pracujte na Dvanástich Krokoch Anonymných Narkomanov

Doteraz sme sa venovali viacerým veciam, ktoré je potrebné robiť, aby sme zostali čistí. Mali by sme tiež spomenúť aj niektoré veci, ktorým sa treba vyhnúť. Na mítingoch NA často počúvame, že musíme zmeniť svoj starý spôsob života. To znamená, že nebudeme brať drogy, nech sa deje čokoľvek! Zistili sme tiež, že si nemôžeme dovoliť navštevovať bary a kluby alebo sa stýkať s ľuďmi, ktorí berú drogy. Keď sa budeme držať starých známych a zdržiavať sa na miestach, kde sme brali, vystavujeme sa recidíve. Pokiaľ ide o chorobu závislosti, sme bezmocní. Títo ľudia a tieto miesta nám nikdy predtým nepomohli zostať čistými. Bolo by naivné myslieť si, že teraz to bude inak.

Závislému človeku nič nenahradí spoločenstvo iných ľudí, ktorí sa aktívne uzdravujú. Je dôležité nebyť na seba príliš prísny a dať uzdravovaniu šancu. V Anonymných Narkomanoch nás čaká veľa nových priateľov a pred nami je nový svet plný zážitkov.

Niektorí z nás museli po ukončení liečby alebo prepustení prispôbiť svoje očakávania úplne inému svetu. NA nemôže zázračne zmeniť svet okolo nás. Ponúka nám však nádej, slobodu a nový spôsob života

tým, že zmeníme samých seba. Niektoré situácie s ktorými sa stretne budú rovnaké ako predtým, ale vďaka programu Anonymných Narkomanov môžeme zmeniť spôsob, akým na ne reagujeme. Zmena seba samých skutočne mení náš život.

Chceme, aby ste vedeli, že ste v Anonymných Narkomanoch vítaní. NA pomohlo státisícom závislých žiť čistý život, prijať ho taký, aký je a rozvíjať ho tak, aby stál za to žiť.

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 9781633805385

Slovak

6/26

WSO Catalog Item No. SK3123



**Narcotics Anonymous®**  
**Anonymní Narkomani**

IP Nr. 23-SK

**Zostať čistý  
aj vonku**