



Cieľom tohto letáka je odpovedať na niektoré otázky, ktoré môžu mať rodičia alebo opatrovníci, keď mladý človek príde do Anonymných Narkomanov. Informácie tu nie sú myslené ako rady, ako vychovávať svoje dieťa, ale skôr sa týkajú niektorých bežných skúseností mladých ľudí, ktorí úspešne zostali čistí a našli uzdravovanie v NA. Mladí členovia po celom svete našli v Anonymných Narkomanoch uzdravovanie z drogovej závislosti a my dúfame, že tieto informácie budú užitočné pre každého blízkeho, ktorý má záujem dozvedieť sa viac o skúsenostiach, s ktorými sa mladý člen stretáva pri uzdravovaní.

Program NA

Program NA je obsiahnutý v Dvanástich Krokoch (ako aj v inej literatúre NA) a zameriava sa na závislosť ako na „fyzickú, duševnú a duchovnú chorobu ovplyvňujúcu všetky stránky nášho života“. V dôsledku toho uzdravovanie v NA zahŕňa viac než len abstinenciu od drog.

ČO SA DEJE NA MÍTINGOCH NA?

Na mítingu NA sa s najväčšou pravdepodobnosťou stretnete so skupinou členov, ktorí hovoria otvorene o svojich úspechoch ako aj o problémoch a ťažkostiach spojených s nebráním drog. Členovia často zdieľajú to, ako čelia bežným životným výzvam a ako sa pokúšali tieto výzvy riešiť praktizovaním zásad, ktoré sa nachádzajú v Dvanástich Krokoch. Členovia NA sa často stretávajú pred a po mítingoch a v mnohých komunitách sa zdravia objatím. Mítingy NA dávajú členom príležitosť nadviazať vzťahy s inými uzdravujúcimi sa závislými a rozvíjať pocit spolupatričnosti. Tieto vzťahy sú kľúčové preto, aby členovia cítili podporu vo svojom novom životnom štýle. Mítingy NA zvyčajne vedie člen, ktorý pôsobí ako ve-

dúci. Mnohé skupiny rozdávať kľúčenky na oslavu výročí v uzdravovaní.

Najlepší spôsob, ako zistiť, ako to funguje na mítingu, je zúčastniť sa nejakého vo vašom okolí. Na „otvorených“ mítingoch NA sú vítaní priatelia, rodina a členovia komunity, zatiaľ čo „uzavreté“ mítingy sú určené len pre závislých. Na internetovej stránke alebo na infolinke NA sa môžete dozvedieť, ktoré mítingy sú otvorené a ktoré uzavreté.

V NA sa pri uzdravovaní zameriavame na chorobu závislosti, nie na konkrétnu látku. Hoci NA je skratka pre „Anonymných Narkomanov“, NA je spoločenstvo pre závislých, ktorí užívali akékoľvek drogy alebo látky meniace myseľ.

KTO VEDIE NA MÍTINGY?

NA je dvanástkrokový program uzdravujúcich sa závislých; členovia nie sú odborníci na drogovú závislosť. Skupiny NA vedú členovia NA a je typické, že členovia majú v skupine NA konkrétne služobné povinnosti (napríklad pripravujú miestnosť na míting, pripravujú kávu alebo zbierajú dobrovoľné príspevky na chod skupiny). Tieto povinnosti často znamenajú väčší záväzok pravidelne navštevovať daný NA míting.

ÚČASŤ NA MÍTINGU

Členovia NA zisťujú, že pravidelná účasť na mítingoch im pomáha udržať sa bez drog a cítiť sa prepojení s programom NA a spoločenstvom. Literatúra NA odporúča, aby tí, ktorí sú v NA noví, chodili na mítingy denne aspoň počas prvých deväťdesiatich dní, ak je to možné a potom si udržali pravidelnú účasť na mítingoch. Mnohí mladí členovia hovoria, že obmedzenie účasti na mítingoch môže narušiť ich proces uzdravovania. Pre uzdravujúceho sa závislého je to akoby dostal domáce väzenie alebo akoby mu bola odobratá lekárska starostlivosť. Uzdravovanie zahŕňa vytváranie nových, zdravých vzťahov, a to sa zvyčajne začína na mítingoch NA. Tieto vzťahy zohrávajú

kľúčovú úlohu pri dosahovaní abstinencie od drog a pri osvojovaní si nového spôsobu života.

SPONZORSTVO V NA

Sponzor je neoddeliteľnou súčasťou programu pre uzdravujúcich sa závislých. Sponzor je skúsenejší člen NA, ktorý pomáha novému členovi tým, že sa s ním podelí o svoje skúsenosti s udržiavaním čistého života a vedie „sponzika“ pri uplatňovaní Dvanástich Krokov. Sponzor nie je platený a nie je poradcom ani odborníkom. Sponzor tiež nie je zodpovedný za uzdravovanie alebo schopnosť sponzika zostať čistý. Tento vzťah je však dôležitou súčasťou toho, ako sa závislí učia žiť bez brania drog.

Niektorí mladí ľudia v NA zistili, že zorganizovanie stretnutia medzi ich sponzorom a rodičom môže pomôcť rodičom cítiť sa v tomto novom vzťahu lepšie. Sponzorstvo je však postavené na dôvere a žiadať sponzora, aby diskutoval o informáciách, ktoré vaše dieťa prezradilo, môže ohroziť základy tohto vzťahu. Viac informácií o sponzorstve v NA nájdete v informačnom letáku č. 11 alebo v našej knihe s názvom Sponsorship*.

AKO JE FINANCOVANÉ NA?

NA je sebestačné vďaka dobrovoľným členským príspevkom. Tí, ktorí môžu, prispievajú malou sumou peňazí, aby pomohli udržať mítingy NA v chode. Tieto peniaze pomáhajú zaplatiť priestory na mítingy, občerstvenie a literatúru NA. NA literatúru si zvyčajne môžete zakúpiť na mítingoch NA, hoci časť našej literatúry poskytujeme bezplatne.

*Tituly v angličtine zatiaľ neboli publikované v slovenskom jazyku.

ODKLONÍ NA MOJE DIEŤA OD NÁBOŽENSTVA NAŠEJ RODINY?

NA je duchovný program a nepodporuje ani neodporuje žiadnemu náboženstvu. „Duchovný program“ NA znamená jednoducho praktické uplatňovanie princípov, ako je čestnosť a vďačnosť, v každodennom živote. NA nesúťažá ani nie je v rozpore s náboženstvom, ani nevyžaduje od členov NA, aby boli nábožensky založení. V mnohých prípadoch NA dopĺňa akékoľvek existujúce náboženské alebo duchovné presvedčenie.

Ako mladí členovia našli podporu vo svojich rodinách

Keď mladý človek nájde NA, väčšina rodičov chce len vedieť, akú úlohu majú zohrávať pri uzdravovaní svojho blízkeho. Odpoveď na túto otázku bude pre každého iná, ale môže byť užitočné mať na pamäti, že uzdravovanie je proces, ktorý si vyžaduje čas. Naučiť sa praktizovať princípy obsiahnuté v Dvanástich Krokoch je jedinečnou osobnou skúsenosťou, ktorá pozostáva napríklad z vykonania osobnej inventúry a robenia náprav. V tejto časti sú uvedené niektoré spôsoby, ako mladí ľudia našli podporu pri svojom uzdravovaní vo svojich rodinách.

V začiatkoch uzdravovania je dôležité postaviť NA na prvé miesto, čo zvyčajne znamená pravidelnú účasť na mítingoch a podujatiach, telefonovanie si s inými členmi a trávenie času s inými uzdravujúcimi sa závislými, ktorí neberú drogy. Mladí členovia často zdieľajú, že ich rodičia sa cítia príjemnejšie, keď majú možnosť stretnúť sa s členmi NA zapojenými do ich života.



Uzdravovanie v NA je nepretržitý proces a členovia pokračujú v návšteve mítingov NA aj dlho po tom, ako prestali brať drogy. Mnohí mladí členovia hovoria, že z otázky kedy prestanú navštevovať mítingy necítia podporu.

Pre mladých členov a ich rodičov býva často výzvou zvládnuť povinnosti, ako sú školské úlohy a pravidelná účasť na mítingoch. Mnohí mladí ľudia spolupracujú so svojimi rodičmi pri hľadaní mítingov, ktoré zohľadňujú tieto povinnosti – napríklad mítingy v poobedňajších hodinách alebo cez víkend – aby dosiahli rovnováhu medzi uzdravovaním a ostatnými záväzkami.

Mladí členovia tvrdia, že najväčšiu podporu od rodičov pociťujú pri jednoduchých veciach, ako sú oslavy čistého života alebo keď cítia hrdosť svojich rodičov na fakt, že ich dieťa je čisté a našlo cestu k uzdravovaniu.

PODPORA ÚPLNEJ ABSTINENCIE

NA je program úplnej abstinencie od všetkých drog vrátane alkoholu. Mladí členovia často hovoria, že trávenie času v blízkosti rodinných príslušníkov, ktorí užívajú alkohol alebo iné drogy komplikuje ich uzdravovanie.

AK VAŠE DIEŤA BERIE LIEKY

NA nemá žiadne stanovisko k braniu predpísaných liekov. Členovia NA však niekedy ponúkajú svoje osobné názory na používanie predpísaných liekov na duševné alebo fyzické zdravie. Členovia môžu dokonca vášmu dieťaťu povedať, že nie je čisté. Ide o názory jednotlivých členov NA, nie NA ako organizácie.

Zranenia alebo operácie, ktoré si môžu vyžadovať užívanie liekov proti bolesti, môžu byť pre rodičov, ktorí sa snažia podporiť abstinenciu svojho dieťaťa od drog, mätúce.

Brožúrka s názvom *In Times of Illness* ponúka skúsenosti a usmernenia pre členov v uzdravovaní, ktorí potrebujú užívať lieky proti bolesti.

CHÁPANIE RECIDÍVY

Nie je nezvyčajné, že sa niektorí uzdravujúci sa závislí vrátia k braniu drog. Takéto správanie má často následky zo strany rodiny, ale recidíva nemusí nevyhnutne znamenať, že sa závislý človek nevráti k uzdravovaniu a nakoniec nenájde trvalú abstinenciu od brania drog. Bohužiaľ, relaps je súčasťou procesu uzdravovania niektorých ľudí. Naša literatúra a skúsenosti však potvrdzujú, že „Nikdy sme nevideli zrecidívovať človeka, ktorý žije programom Anonymných Narkomanov“. Mnohí členovia sa po recidíve vrátia a tešia sa dlhodobému uzdravovaniu. Viac informácií o recidíve nájdete v kapitole Základného Textu *Narcotics Anonymous* s názvom „Uzdravovanie a recidíva“ alebo v informačnom letáku *Uzdravovanie a recidíva*.

PODPORA PRE RODINY

Mnohí rodinní príslušníci nachádzajú potrebnú podporu v skupinách určených na pomoc rodinám a blízkym závislých (napríklad Nar-Anon a Anonymné rodiny). Anonymní Narkomani nie sú prepojení s týmito spoločenstvami a neodporúčame uprednostňovať jeden program pred druhým. Túto informáciu poskytujeme jednoducho v duchu vzájomnej pomoci.

Tento materiál vznikol na základe spoločných skúseností mladých členov, ktorí zostali čisti a našli nový spôsob života vďaka Anonymným Narkomanom. Dúfame, že tento leták pomôže mladým ľuďom a ich rodičom odpovedať na niektoré veľmi časté otázky týkajúce sa uzdravovania v NA.



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

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
www.wsoiran.org



Preklad literatúry schválenej NA Spoločenstvom.

Narcotics Anonymous,    a The NA Way
sú registrované ochranné známky
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633805309 • Slovak • 5/26

WSO Catalog Item No. SK3127

