

IP Nr. 30-AZ

Sağalmada psixi sağlamlıq



"Həyatımda psixi sağlamlığımın bərpası ilə bağlı konkret məsələlərin (dərman, terapiya və digər müalicə üsulları) AN-dən kənar məsələlər olmasına baxmayaraq, psixi sağlamlığım və bu sahədə sağalmağım, təmiz qalmaq və Anonim Narkomanlar proqramı üzrə işləmək qabiliyyətim üçün öz gücsüzlüyümü qəbul etmək, təslim olmaq və öz gücümdən daha böyük bir güc tapmaq qədər vacibdir."

Anonim Narkomanlar proqramına istifadəni dayandırmaq istəyi olan hər bir asılı üzv ola bilər və heç bir üzv təkbəşinə sağalmaq məcburiyyətində deyil. Sağalma bizim ümumi bağıımızdır. Bəzilərimiz aktiv asılılıq dövründən qalan dağıntılar səbəbilə özümüzü ümitsiz hiss etsək belə, biz köməksiz deyilik. Biz AN-də sağalan digər üzvlərin təcrübə və tövsiyələrindən yararlanı bilərik.

AN-də təmiz qalmaq və Addımlar üzrə işləmək hamımızı öz psixi, fiziki, emosional və mənəvi sağlamlığımızın daha yaxşı qayğısına qalmağın yollarını tapmağa aparır. Sponsorla Addımlar üzrə işləmək prosesi və öz qayğımıza daha yaxşı qalmağı öyrənməklə bir çoxlarımız sağalmamızın bir nöqtəsində asılılıqdan başqa problemlər üçün kənarda kömək axtarmağın vacib olduğunu anlayırıq.

Bu ədəbiyyat nümunəsi psixi sağlamlıqla bağlı narahatlıqlar üçün kənarda kömək axtarmağın vacib olduğunu hesab edənlər və onlarla birlikdə sağalan asılılar da daxil olmaqla AN üzvlərinin paylaştığı təcrübələri əks etdirir. Bu broşürdə ortaya çıxan çətinliklərlə bağlı bütün AN üzvlərinə kömək etmək üçün kömək axtarmaq qərarı, dərmanlarla bağlı narahatlıqlar, psixi problemlər səbəbilə qınanmaq, sağalma, xidmət və bir-birimizi dəstəkləmək kimi bölümlər var.

Peşəkar kömək axtarmaq

Biz heç kimin vəziyyətinə diaqnoz qoymuruq və ya pasiyentlərimizin irəliləyişini izləmirik - bizim pasiyentlərimiz yox, üzvlərimiz var. Qruplarımız peşəkar terapevtik, tibbi, hüquqi və ya psixiatrik xidmətlər göstərmir. Biz sadəcə təmiz qalmaqda bir-birinə dəstək olmaq üçün mütəmadi toplaşan və sağalmaqda olan asılılar icmasıyıq.

*It Works: How and Why**, "Səkkizinci Ənənə"

AN-də Səkkizinci Ənənə bizim diqqətimizin asılılıq xəstəliyindən sağalma xəbərini bölüşməyə yönəldiyini aydın şəkildə göstərir. Psixi sağlamlıqları ilə bağlı düşüncə və ya narahatlıqları olan asılılar kənarda peşəkar kömək axtarmaq istəyə bilərlər. Bəzi üzvlər peşəkar köməyin onlara AN-dəki sağalmalarından kənarda yaşanan çətin bir vəziyyətin öhdəsindən gəlməyə kömək etdiyini görüblər; digərləri isə uzunmüddətli terapiya və dərmanların lazım olduğunu düşünə bilərlər. Bizim üçün əlavə bir çox variantlar mövcuddur; biz nəyin ən yaxşı ola biləcəyini araşdırır və bunu öz sponsorlarımız və uyğun tibb mütəxəssislərilə müzakirə edirik. Bizim ortaqlarımız *Living Clean* kitabının Dördüncü Fəslində yaxşı şəkildə

* İngilis dilində olan başlıqlar hələ azərbaycan dilində nəşr edilməmişdir.



ifadə olunur: "Biz sponsorumuza zəng etmək və başqalarının təcrübə, güc və ümidini axtarmaq, dəstək qrupumuzun bizə dəstək olmasına icazə vermək və *In Times of Illness* və digər AN ədəbiyyatına müraciət etmək kimi mövcud olan alətlərdən istifadə etdikdə özümüzü rahat hiss edəcəyimiz qərarlar verə bilir və növbəti düzgün addımı atmaq üçün hərəkətə keçə bilirik." Biz AN-də asılılıqdan sağalma yolumuzu davam etməkdə azadıq.

Biz sponsorla dürüst paylaşım vasitəsilə sağalmamızla məşğul oluruq. Bir çoxumuz həyatımızın istənilən sahəsindəki utanc və sirt saxlamağın istifadəyə qayıdış üçün bir qapı açdığını görmüşük. Sağalma zamanı qəbul etdiyimiz hər hansı dərmanlarla yanaşı, psixi sağlamlığımız haqqında da dürüst və açıq olmağa ehtiyacımız var. Sponsorumuz və etibar etdiyimiz digər AN üzvləri ilə dürüst işləmək motivlərimizin fərqundə qalmağımıza kömək edə bilər. Hər birimiz öz sağalma və rifahımıza görə məsuliyyət daşıyıırıq.

Dərmanlar və Psixi Sağlamlıq

AN-də aktiv asılılıqdan azadlıq tapmaq və eyni zamanda məlumatlı bir tibb mütəxəssisi tərəfindən psixi xəstəlik üçün təyin olunmuş dərman qəbul etmək mümkündür.

In Times of Illness, "Psixi sağlamlıq problemləri"

AN-də bizim əsas məqsədımız sağalma xəbərini çatdırmaqdır — yarana biləcək hər hansı çətin vəziyyətlərdən asılı olmayaraq bu dəyişmir. Psixi sağlamlıq problemlərini müzakirə edib həll etməyə çalışmaq, xəbərimizi çatdırmaq və digər asılılara təmiz qalmağa kömək etmək məqsədimizin hüduqlarından kənara çıxır. Toplantılarda heç kim peşəkar deyil; biz hamımız aktiv asılılıqdan azad olmaq istəyən asılılarıq.

Sağalmamızın hansısa mərhələsində psixi sağlamlığımızı bərpa etmək üçün dərman qəbul

etməyimiz tövsiyə oluna bilər. Dərmanlar məlumatlı tibb mütəxəssisi tərəfindən təyin olunduğu kimi qəbul edilməlidir; biz öz-özümüzü müalicə etmirik. Bir çoxumuz, sponsorumuz və dəstək qrupumuzda olan bir neçə dostumuzu dərman qəbul etməyimiz barədə məlumatlandırmağın ağıllı bir addım olduğu qənaətinə gəlmişik. Bu addım bizə məsuliyyətli olmağa kömək edir və etibar etdiyimiz şəxslərin bizim "gözümüz və qulağımız" olmasına imkan varadır.



Dərmanlardan istifadə edərkən baş verə biləcək dəyişikliklərə qarşı diqqətli və sayıq olmaq vacibdir. Nə qədər uzun müddət təmiz qalsaq, həm fiziki, həm də emosional olaraq bir o qədər dəyişirik; bəzən bu dəyişikliklər bizim psixi sağlamlıq vəziyyətimizə təsir göstərə bilər. Hiss etdiyimiz hər hansı dəyişikliyi sponsorlarımız, məlumatlı tibb mütəxəssisləri və dəstək olan dostlarımızla dürüst şəkildə bölüşmək, sağalma proqramını dəstəkləyən vacib bir addımdır.

Bir çoxumuz dərman qəbul edən üzvlərin təmiz sayılmadığını fərdi şəkildə və ya toplantılarda eşitmişik. Lakin bəzi psixi sağlamlıq dərmanları sağlam, məhsuldar və narkotiksiz bir həyat tərzinə mane olan simptomları idarə etməyə kömək etmək üçün təyin olunur. Psixi sağlamlıq dərmanlarını tibb mütəxəssisi tərəfindən təyin olunduğu kimi qəbul edən üzvlər təmiz hesab olunurlar.



Qınaq və Utanc

*...psixi xəstəliklərlə yaşadığımız
çətinliklər və onların sağalmamıza
təsiri tamamilə “daxili məsələlərdir.”*

*Otaqlardakı qınaq və ya psixi
xəstəliklə sağalma arasındakı əlaqə
barədə çaşqınlıq səbəbilə əlavə yardım
axtarmaqdan imtina etməyə dəyər bu
fərqi qoymağımız vacibdir.*

Living Clean, “Bizim fiziki varlığımız”

Asılılar olaraq mənəvi prinsiplərə uyğun olmayan davranış və hərəkətlər etməyə meyilli ola bilərik. Bunu sadəcə ürəyimiz və beynimizin həmişə bir-biri ilə uyğun olmaması kimi izah etmək olar. Bəzən mərhəmət, qəbul etmə, empatiya və mehribanlıq kimi mənəvi prinsiplərlə bağlı bacarıqlarımızı inkişaf etdirmək üçün illərlə sağalmada olmaq və sponsorla birgə Addımları işləmək lazım gəlir. Biz birbaşa mühakimə edə, bizə bənzəməyən insanlara qarşı ayrı-seçkilik edə və özümüzü başqalarından ayırmaq üçün səbəblər tapa bilərik. Biz sponsorumuz və ya AN-dəki dostlarımızdan təcrübə, güc və ümidlərini bölüşmələrini istəyə bilərik. AN-də bizim əsas məqsədimiz mühakimə etmək yox, ümid xəbərini çatdırmaqdır.

Bəzilərimiz psixi sağlamlıqla bağlı çətinliklər yaşayırsa, toplantılarda öz vəziyyətimiz barədə

nə qədər ətraflı paylaşacağımız mövzusunda ehtiyatlı olmağı seçə bilərik. Sağalma toplantılarında çox detallı paylaşmaq əvəzinə, vəziyyətimizin sağalmamıza necə təsir etdiyi üzərində sponsorumuz və etibarlı AN üzvləri ilə işləyirik. Nəticə etibarlı ilə hamımız üçün ortaqlıq nöqtə sağlamadır. Bir üzv belə paylaşmışdı:

“İllər boyu psixi sağlamlıq vəziyyətimə görə utanmaqla mübarizə aparmışam və bu, asılı olduğuma görə hiss etdiyim utancdan daha güclü idi. Bu gün psixi rifahımın qayğısına qalmağın ümumi sağalmamın vacib bir hissəsi olduğunu və hər şey kimi bununla məşğul olmağın çətinliklərimin həlli olduğunu anlayıram.”

Bəzi üzvlər, xüsusilə də psixi sağlamlıq çətinliklərindən əziyyət çəkənlərimiz utanc səbəbilə özlərini təcrid etməyə meyilli ola bilərlər. Çoxlarımız “Tək qalan asılı özü üçün pis yoldaşdır” ifadəsinə yaxşı bələdik. Təcrid bizi yalnız öz fikirlərimizin istiqamət verdiyi qaranlıq yerlərə aparmağa meyillidir. Bəzən biz mənfi düşüncələr torunda ilişib qalıyıq. Ən yaxşı hallarda belə düşüncələr bizi sponsorumuza və ya etibarlı bir dostla zəng etməyə və ya bir toplantıya getməyə təşviq edə bilər. Daha arzuolunmaz hallarda isə özümüzə zərər verməyi belə düşünə bilərik. Hiss etdiyimiz ümitsizliyin içindən çıxmaq qeyri-mümkün görünərsə belə, xüsusilə də intihar düşüncələri yaranarsa, biz kömək istəməli və hərəkətə keçməliyik. Özümüzü o qaranlıq küncdən çıxarıb yenidən sağalma proqramına uyğun yaşamağa qaytarmalıyıq. Utanc və qınaqdan qurtulmalıyıq. AN-in sağalma proqramı üzrə işləməyə davam edə bilmək istəyiriksə, bəzilərimiz üçün psixi sağlamlıq üzrə mütəxəssislərlə işləmək zəruri ola bilər. Özümüzə qarşı səbrli və anlayışlı davrananda, düşüncəmizin dəyişməsinə kömək edən kiçik bir ümid işığı görməyə başlayırıq; biz yenidən sağalmağımızı qəbul edirik və bu yolda addımlamağa davam edirik.



AN-də sağalma baş verir

Bizim etdiyimiz hər şey, İcma olaraq bizim üçün vacib olan hər şey yenidən sadə ümid və azadlıq xəbərimizə qayıdır.... Heç kim AN-ə uyğun sayılmayacaq qədər həddindən artıq xəstə və ya həddindən artıq sağlam, həddindən artıq varlı və ya həddindən artıq kasıb, həddindən artıq batmış və ya həddindən artıq uzaqda deyil. Bu hamımız üçün əlçatandır.

Guiding Principles, “Beşinci Ənənə”

Bütün asılılar AN toplantılarında xoş qarşılanırlar və hər kəs AN-in həyat xilas edən xəbərini eşitməkdə azaddır. Toplantılarda başqaları ilə oxşarlıq tapdıqca bura aid olduğumuzu hiss edirik. Təmiz qalaraq, diqqətimizi problemlərə yox, onları həll etməyə yönəldir və mənəvi prinsipləri bütün işlərimizdə tətbiq etməyə çalışırıq. Bu, təkcə istəklə əldə edilmir; biz sponsorla əlaqədə olur, Addımları işləyir və sağalmamızı başqaları ilə paylaşırıq. Psixi sağlamlıq çətinliklərimizdən asılı olmayaraq, sağalma prinsiplərini öz şəxsi inanclarımıza uyğun yollarla tətbiq etməyə təşviq olunuruq. *It Works: How and Why* kitabındakı On Birinci Addım bizə “seçdiyimiz hər hansı Ali Qüvvəyə inanmaqda tam və şərtsiz azadlığımızı” xatırladır. Sağalma

proqramı, istifadəni dayandırmaq istəyən və səy göstərməyə hazır olan hər bir asılı üçün işləyir.

Psixi sağlamlıq problemləri yaşayan bəzilərimiz vəziyyətimizi inkar etmək istəyə və vəziyyətimizlə bağlı özümüzü aldatmaq riski ilə üz-üzə qala bilərik. İnkar bizə kömək etməyəcək. Qorxularımızla cəsarət və dözümlülüklə üzləşmək özümüzlə olan borcumuzdur. Psixi sağlamlıq çətinlikləri yaşayan bir asılı “Əgər hər ikisi—həm sağalma, həm də psixi sağlamlıq üzərində işləməsəm, heç birində uğur qazana bilməyəcəm” deyərək qısa şəkildə vəziyyətini ifadə etmişdir. Özünü qəbul etmə üzərində işləmək təkcə sağalmamız üçün deyil, eyni zamanda psixi sağlamlığımız üçün də həyati əhəmiyyət daşıyır. Biz həyatı olduğuna kimi qəbul etməyi öyrənirik.

Xidmət bizim ... bənzəri olmayan hədiyyəmizdir — bu heç kimin bizdən ala bilməyəcəyi bir şeydir. Biz verdikcə alırıq. Xidmət sayəsində bir çoxumuz cəmiyyətin yenidən faydalı üzvünə çevrilmək üçün bəzən uzun olan bir yola çıxırıq.

Just for Today, 1 May

Xidmət, istər qrupda, istərsə də xidmət komitəsində başqaları ilə birlikdə edilən kollektiv bir fəaliyyətdir. Nəzərdən keçirdiyimiz hər hansı bir xidmət mövqeyinə uyğun olub-olmadığımız barədə

dürüst şəkildə düşünməliyik. Bu, sadəcə xidmət mövqeyi üçün tələb olunan bacarıqların bizdə olub-olmamasından kənara çıxıb; biz bacarıq və məhdudiyyətlərimizi sponsorumuz və ya sağalan başqa bir üzvlə obyektiv şəkildə dəyərləndirməyə hazırıq. Bu, hamımız üçün keçərlidir, lakin psixi sağlamlıq çətinliklərimiz müəyyən bir mövqedə yaxşı xidmət etmə bacarığımıza təsir edə bilərsə, bu xüsusilə vacib ola bilər. Bəzən qrup səviyyəsində xidmətin bizim üçün ən uyğun seçim olduğunu görə bilərik; bəzən isə həyat təcrübəmiz sayəsində xidmət komitəsindəki bir mövqeyin bizim üçün uyğun olacağına əmin ola bilərik. Özümüzün fərqləndirilməsi və sponsor və Ali Qüvvə ilə Addımları işləmək vasitəsilə, psixi sağlamlıq vəziyyətimiz və dərman istifadəmizdən asılı olmayaraq xidmət sahəsində töhfə vermək üçün özümüzə yer tapa bilərik.

Bir-birimizi dəstəkləmək

Biz ətrafımızdakı insanların həyatında müsbət bir qüvvə olmağı seçirik. Addımları işləmə prosesi bizə özümüzü sevmək və qəbul etmək qabiliyyəti verir və başqalarını həqiqətən sevməyə qadir olmağımıza kömək edib.

*In Times of Illness,
"Xəstəliyi olan üzvləri dəstəkləmək"*



AN-də bir-birimizi dəstəkləməyin yollarından biri sponsorluqdur. Başqalarına sponsorluq etmək minnətdarlığın bir ifadəsidir. Bizdən bir üzvə sponsorluq etməyimiz xahiş olunduqda, sponsorluğun bir şərəf olduğunun fərqləndirilməsi oluruq. Çətinlikləri bizimkindən fərqli ola bilən üzvlərə sponsorluq edərkən, üzvlərin sağlamlığını dəstəkləmək və təcrid ilə birlik arasındakı hər şeyi əhatə edən boşluğu aradan qaldırmaq üçün şərtsiz sevgini tətbiq edirik. Biz sağalmaq istəyən hər bir üzvü qəbul edirik.

Hamımız İcmada empatiya, anlayışla dinlənilmək və dəstəkdən faydalanırıq. Sevgi vasitəsilə özümüzü olduğumuz kimi qəbul etməyi öyrənirik. Psixi sağlamlıq çətinlikləri olanlarımız da digər hər bir üzv qədər başqa asılılardan gələn dəstəyi qiymətləndirir. Bir-birimizi dəstəkləmək birliyin əməli keçməsidir. AN-də hamının sağalmaq üçün bərabər imkanlara sahib olduğundan əmin olmağa çalışırıq. Biz fərdi və kollektiv şəkildə ümid işığı ola və başqalarına asılılıqdan azadlıq tapmağa kömək edə bilərik.

"Xoş niyyət insanın, həmçinin İcmanın əsas məqsədi və dayağı olduqdan sonra biz əsl azadlığı əldə edib bir oluruq." (Əsas mətn, Anonim Narkomanlar, "Bizim simvolumuz") Bütün asılılar eyni qəlibdən çıxmayıb, lakin simvolumuz bizə "sağalma yolunda olan insanın bütün təzahürləri üçün yerimiz olduğunu göstərir."

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

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
WEB www.wsoiran.org



Bu AN İcmasının təsdiq etdiyi ədəbiyyatın
tərcüməsidir

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

ISBN 9781633805408 • Azerbaijani • 6/26

WSO Catalog Item No. AZ3130