

Zůstat čistí tam venku

Mnozí z nás poprvé slyšeli poselství Anonymních narkomanů o uzdravování v nemocnici nebo v nějaké léčebně. Přejít z takových míst do vnějšího světa není žádných okolností snadný. Platí to zejména tehdy, když se potýkáme se změnami, které uzdravování přináší. Pro mnohé z nás bylo rané uzdravování obtížné. Čelit vyhlídce na život bez drog může být velmi děsivé. Ale ti z nás, kteří zvládli první dny, našli život, který stojí za to žít. Tento leták nabízíme těm, kteří jsou nyní v nemocnici nebo v léčebně, jako poselství o tom, že i vy se můžete uzdravovat a žít svobodně. Mnozí z nás byli tam, kde jste dnes vy. Zkoušeli jsme jiné cesty a mnozí z nás recidivovali, někteří z nás už nikdy nedostali další šanci na uzdravování. Napsali jsme tento leták, abychom se s vámi podělili o to, co jsme zjistili, že funguje.

Pokud můžete chodit na setkání v době, kdy jste v nemocnici nebo v léčebně, můžete si začít vytvářet správné návyky již nyní. Na setkání přicházejte brzy a zdržte se po nich. Začněte co nejdříve navazovat kontakty s uzdravujícími se závislými. Pokud se vašich setkání účastní členové NA z jiných skupin, řekněte si o jejich telefonní čísla a využívejte je. Používání těchto telefonních čísel vám bude zpočátku připadat zvláštní, dokonce přihlouplé. Ale vzhledem k tomu, že izolace je jádrem nemoci závislosti, je tento první telefonát velkým krokem vpřed. Není nutné čekat, až se objeví závažný problém, než zavoláte někomu z NA. Většina členů je více než ochotná pomoci, jak jen může. Je to také vhodná doba k tomu, abyste si domluvili schůzku s členem NA po vašem propuštění. Pokud některé z lidí, se kterými se budete po propuštění vídat na setkáních, již znáte, pomůže vám to cítit se součástí společenství

NA. Nemůžeme si dovolit být nebo se cítit odcizeni.

Zůstat čistý tam venku znamená jednat. Až se dostanete ven, jděte první den po propuštění na setkání. Je důležité vytvořit si návyk pravidelné docházky. Zmatek a vzrušení z toho, že se „právě dostáváme ven“, některé z nás ukolébalo v myšlence vzít si dovolenou od svých povinností, než se usadíme ke každodennímu životu. Tento druh racionalizace přivedl mnohé z nás zpět k užívání. Závislost je nemoc, která si při svém postupu nebere žádné volno. Pokud ji nezastavíme, jen se zhoršuje. To, co děláme pro své uzdravování dnes, nezaručuje naše uzdravování zítra. Je chybou předpokládat, že dobrý úmysl dobrat se k NA po nějaké době bude stačit. Své záměry musíme podpořit činy, čím dříve, tím lépe.

Pokud budete po propuštění bydlet v jiném městě, požádejte členy NA o seznam setkání a číslo na linku pomoci NA v nové oblasti. Dokážou vám pomoci navázat kontakt se skupinami a členy NA ve vaší nové oblasti. Informace o setkáních po celém světě získáte také tak, že napíšete na adresu:

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

Sponzorství je důležitou součástí programu uzdravování NA. Je to jeden z hlavních kanálů, jehož prostřednictvím mohou nováči využívat zkušeností členů NA, kteří tímto programem žijí. Sponzoři mohou spojit opravdový zájem o naše blaho a společnou zkušenost se závislostí s pevnými znalostmi o uzdravování v NA. Zjistili jsme, že nejlépe funguje najít si sponzora stejného pohlaví. Vyberte si sponzora, a to i dočasného, co nejdříve. Sponzor vám pomáhá pracovat s Dvanácti kroky a Dvanácti tradicemi Anonymních narkomanů. Sponzor vás také může

seznámit s dalšími členy NA, vzít vás na setkání a pomoci vám, abyste se v uzdravování cítili lépe. Další informace o tomto tématu obsahuje náš leták *Sponzorství*.

Pokud máme získat výhody programu NA, musíme pracovat podle Dvanácti kroků. Spolu s pravidelnou účastí na setkáních jsou kroky základem našeho programu uzdravování ze závislosti. Zjistili jsme, že postupná práce na jednotlivých krocích a jejich neustálé přepracovávání nás chrání před opětovným upadnutím do aktivní závislosti a utrpením, které přináší.

K dispozici je celá řada literatury o uzdravování NA. NA White Booklet a náš Základní text *Narcotics Anonymous** obsahují zásady uzdravování v našem společenství. Seznamte se s programem prostřednictvím naší literatury. Čtení o uzdravování je velmi důležitou součástí našeho programu, zejména když nemusí být k dispozici setkání nebo jiný člen NA. Mnozí z nás zjistili, že každodenní četba literatury NA nám pomáhá udržet si pozitivní přístup a udržuje naše zaměření na uzdravování.

Až začnete chodit na setkání, zapojte se do skupin, které navštěvujete. Vyprazdňování popelníků, pomoc s přípravou, vaření kávy, úklid po setkání – všechny tyto úkoly je třeba dělat, aby skupina fungovala. Dejte lidem najevo, že jste ochotni pomáhat, a staňte se součástí skupiny. Přebírání těchto povinností je nezbytnou součástí uzdravování a pomáhá potlačit pocity odcizení, které se k nám mohou plíživě vkrádat. Takové závazky, jakkoli se mohou zdát malé, mohou pomoci zajistit účast na setkáních, když *touha* po účasti zůstává za *potřebou* účastnit se setkání.

Nikdy není příliš brzy na to, abyste si vytvořili osobní program každodenní činnosti. Každodenní činnost je náš způsob, jak převzít

* Český překlad dosud nebyl publikován.

odpovědnost za své uzdravování. Místo toho, abychom vzali do ruky první drogu, uděláme následující:

- Neberte, ať se děje, co se děje.
- Navštivte setkání NA.
- Požádejte svou Vyšší moc, aby vás dnes udržovala v čistotě.
- Zavolejte svému sponzorovi.
- Přečtěte si literaturu NA.
- Promluvte si s dalšími závislými, kteří se uzdravují.
- Pracujte na Dvanácti krocích Anonymních narkomanů.

Probrali jsme některé věci, které je třeba udělat, abyste zůstali čisti; měli bychom také probrat některé věci, kterých je třeba se vyvarovat. Na setkáních NA často slyšíme, že musíme změnit svůj starý způsob života. To znamená, že nebudeme užívat drogy, ať se děje, co se děje! Zjistili jsme také, že si nemůžeme dovolit navštěvovat bary a kluby nebo se stýkat s lidmi, kteří užívají drogy. Když si dovolíme stýkat se se starými známými a na starých místech, připravujeme se na recidivu. Pokud jde o nemoc závislosti, jsme bezmocní. Tito lidé a tato místa nám nikdy předtím nepomohli zůstat čisti. Bylo by bláhové myslet si, že teď to bude jinak.

Pro závislého člověka neexistuje žádná náhrada za společenství ostatních lidí, kteří se aktivně uzdravují. Je důležité být k sobě shovívavý a dát svému uzdravování šanci. V Anonymních narkomanech na nás čeká mnoho nových přátel a před námi je nový svět plný zážitků.

Někteří z nás museli po propuštění přizpůsobit svá očekávání zcela odlišnému světu. Anonymní narkomani nemohou zázračně změnit svět kolem nás. Nabízí nám však naději, svobodu a způsob, jak žít ve světě jinak tím, že změníme sami sebe. Možná se

setkáme s některými situacemi, které se nijak neliší od dřívějších, ale díky programu Anonymních narkomanů můžeme změnit způsob, jakým na ně reagujeme. Změna sebe sama opravdu mění náš život.

Chceme, abyste věděli, že jste v Anonymních narkomanech vítáni. NA pomohla statisícům závislých žít čistě, přijmout život takový, jaký je, a rozvíjet život, který skutečně stojí za to žít.

Copyright © 2026 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Veškerá práva vyhrazena

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. +1/818 773-9999
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



Toto je překlad literatury schválený Společenstvím NA

Narcotics Anonymous,    a The NA Way
jsou registrované ochranné značky společnosti
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633805507

Czech

8/26

WSO Catalog Item No. CS3123



Narcotics Anonymous®
Anonymní narkomani

IP č. 23-CS

**Zůstat čisti
tam venku**