

IP č. 30-CS

Duševní zdraví v uzdravování



„Ačkoli detaily obnovy mého duševního zdraví (léky, terapie a další možnosti léčby), můžou být vnější záležitostí, řešení mých problémů s duševním zdravím a uzdravování v této oblasti je pro mou schopnost zůstat čistý a pracovat na programu uzdravování v Anonymních narkomanech stejně důležité jako uznání bezmocnosti, odevzdání se a nalezení moci větší než my sami.“

V programu Anonymních narkomanů může být členem každý závislý, který má touhu přestat brát, a žádný člen NA se nemusí nikdy uzdravovat sám. Uzdravování je naším společným poutem. I když se někteří z nás mohou cítit beznadějně kvůli troskám, které způsobila naše aktivní závislost, nejsme bezmocní. Můžeme těžit ze zkušeností a podnětů ostatních členů, kteří se v NA uzdravují.

To, že jsme začali být čistí a pracujeme na Krocích v NA, nás všechny vede k tomu, abychom našli způsoby, jak se lépe starat o svou mysl, tělo, emoce a ducha. Díky postupné práci na Krocích se sponzorem a učení se, jak se o sebe lépe starat, zjistí mnoho z nás v určitém okamžiku procesu uzdravování, že je nutné kvůli jiným problémům, než je závislost, vyhledat pomoc zvenčí.

Tento leták odráží sdílené zkušenosti členů NA, včetně těch, kteří zjistili, že je nutné vyhledat pomoc zvenčí kvůli problémům s duševním zdravím, a dalších členů, kteří se uzdravují spolu s nimi. V tomto letáku jsou oddíly, které mají pomoci všem členům NA s objevujícími se problémy. Tyto oddíly jsou: rozhodnutí vyhledat pomoc, obavy ohledně léků a stigmatizace problémů duševního zdraví, uzdravování, služba a vzájemná podpora.

Vyhledání odborné pomoci

Nikoho nediagnostikujeme ani nesledujeme vývoj našich pacientů – ve skutečnosti totiž nemáme žádné pacienty, pouze členy. Naše skupiny neposkytují profesionální terapeutické, lékařské, právní ani psychiatrické služby. Jsme jednoduše společenství uzdravujících se závislých, kteří se pravidelně scházejí, aby si navzájem pomáhali zůstat čistí.

It Works: How and Why, „Osmá tradice“*

Osmá tradice NA výstižně ilustruje, že se zaměřujeme na sdílení poselství o uzdravování se ze závislosti. Závislí, kteří přemýšlejí o svém duševním zdraví a mají o něj obavy, možná mohou chtít vyhledat odbornou pomoc. Někteří členové mají tu zkušenost, že odborná pomoc jim pomáhá, když čelí nějaké krizi mimo své uzdravování v NA; jiní mohou zjistit, že terapie a léky mají své opodstatnění dlouhodobě. Máme k dispozici mnoho dalších možností; vyhledáme si, co považujeme za nejlepší, a diskutujeme to s naším sponzorem a příslušnými zdravotnickými pracovníky. Naše společná zkušenost je dobře zachycena ve čtvrté kapitole knihy *Living Clean*: „Když používáme nástroje, které máme k dispozici – zavolání svému

* Publikace v anglickém jazyce nebyly dosud publikovány v českém jazyce.



sponzorovi a hledání zkušeností, síly a naděje druhých, nebo podpora, kterou nám poskytuje naše podpůrná skupina, a čtení publikace *In Times of Illness* a další literatury NA – jsme schopni činit rozhodnutí, která nám vyhovují, a podnikat kroky k tomu, abychom udělali nejbližší správnou věc.“ V NA můžeme svobodně jít za svým uzdravováním se ze závislosti.

Do svého uzdravování se zapojujeme prostřednictvím upřímného sdílení se sponzorem. Mnozí z nás zjistili, že stud a tajnůstkářství v jakékoli oblasti našeho života otevírají prostor pro relaps. Pokud jde o naše duševní zdraví – spolu se všemi léky, které v rámci uzdravování užíváme, musíme být upřímní a pravdiví. Úzká spolupráce s naším sponzorem a dalšími důvěryhodnými členy NA nám může pomoci udržet si povědomí o našich motivech. Každý z nás je zodpovědný za své vlastní uzdravování a blaho.

Léky a duševní zdraví

V NA je možné najít svobodu od aktivní závislosti a užívat léky předepsané informovaným zdravotnickým pracovníkem pro duševní onemocnění.

*In Times of Illness,
„Problémy duševního zdraví“*

V NA je naším hlavním cílem nést poselství o uzdravování – to platí bez ohledu na polehčující okolnosti. Snaha řešit problémy duševního zdraví přesahuje rámec nesení našeho poselství nebo pomoci ostatním závislým, aby zůstali čisti. Na setkáních nikdo není profesionál, všichni jsme závislí, kteří hledají svobodu od aktivní závislosti.

V určité fázi uzdravování nám může být doporučeno, abychom k léčbě našeho duševního stavu užívali léky. Léky je třeba užívat podle pokynů

informovaného zdravotnického odborníka; neléčíme se sami. Mnozí z nás považují za rozumné o tom, že bereme léky, informovat své sponzory a několik přátel z naší podpůrné sítě. Toto opatření nám pomáhá být zodpovědní a umožňuje ostatním, kterým důvěřujeme, aby byli našima „očima a ušima“.



Při užívání léků je důležité mít na paměti a uvědomovat si změny, které mohou nastat. Čím déle jsme čisti, tím více se mění naše fyzické a emocionální já; někdy mohou mít tyto změny vliv na náš duševní stav. Upřímné sdílení jakýchkoli vnímaných změn s našimi sponzory, informovanými zdravotníky a přáteli, kteří nás podporují, je zásadním krokem k udržení programu uzdravování.

Mnozí z nás slyšeli, ať už individuálně, nebo na setkáních, že členové, kteří užívají léky, nejsou čisti. Některé léky na duševní zdraví jsou však předepisovány na pomoc při zvládání symptomů, které brání vést zdravý a produktivní životní styl bez drog. Členové, kteří užívají léky na duševní zdraví předepsané zdravotníkem, jsou považováni za čisté.



Stigma a stud

... naše boje s duševními nemocemi a jejich dopad na naše uzdravování jsou do značné míry „vnitřní záležitosti“.

Tohle musíme rozlišovat, abychom se ujistili, že se nebojíme vyhledat další pomoc kvůli tomu, že mají v místnostech léky určité stigma, nebo kvůli tomu, že ohledně vztahu mezi duševní nemocí a uzdravováním panuje určitá nejasnost.

Living Clean, „Naše fyzické já“

Jako závislí můžeme být náchylní k chování a jednání, které není v souladu s duchovními principy. Jednoduše by se to dalo popsat tak, že naše srdce a hlava nejsou vždy v souladu. Někdy trvá roky uzdravování a práce na Krocích se sponzorem, než se zdokonalíme v duchovních principech, jako je soucit, přijetí, empatie a laskavost. Můžeme občas soudit a jednat způsobem, který diskriminuje ostatní, kteří nejsou jako my, a hledat důvody, proč se od ostatních oddělit. Můžeme se ptát našeho sponzora nebo přátel NA na jejich zkušenosti, sílu a naději. V NA je naším hlavním cílem přinášet poselství naděje, nikoli poselství odsouzení.

Někteří z nás, kteří mají problémy s duševním zdravím, se mohou rozhodnout být opatrní s tím, jak moc detailně se o své situaci podělí na setkáních. Místo toho, abychom se podrobně

svěřovali na setkáních, pracujeme na řešení toho, jak naše situace ovlivňuje naše uzdravování, se svým sponzorem a důvěryhodnými členy NA. Koneckonců, společným jmenovatelem nás všech je uzdravování. Jeden člen se podělil o své zkušenosti:

„Dlouhá léta jsem se styděl za svůj duševní stav víc než za to, že jsem závislý. Dnes si uvědomuji, že péče o mou duševní pohodu je důležitou součástí mého celkového uzdravení, a stejně jako všechno ostatní i tento proces je řešením mých potíží.“

Někteří členové mohou mít tendenci se kvůli studu izolovat, což platí zejména pro ty z nás, kteří trpí problémy v oblasti duševního zdraví. Mnozí z nás znají rčení: „Závislý o samotě je ve špatné společnosti.“ Izolace nás obvykle vede na temná místa, kde nás řídí jen naše vlastní myšlenky. Někdy jsme chyceni v síti negativního myšlení. V ideální situaci nás tento typ myšlení může inspirovat k tomu, abychom zavolali svému sponzorovi nebo důvěryhodnému příteli nebo abychom se vydali na setkání. Za méně žádoucích okolností můžeme zajít tak daleko, že se začneme zabývat myšlenkami na sebepoškození. I když se nám může zdát, že se ze zoufalství, které cítíme, nedá dostat, zejména pokud se objeví myšlenky na sebevraždu, musíme požádat o pomoc a jednat. Musíme se vyvést z temného kouta a vrátit se zpět do programu uzdravování. Musíme se zbavit studu a stigmatu. Pro některé z nás může být spolupráce s odborníky na duševní zdraví nezbytná, jestli máme dál pokračovat v programu uzdravování v NA. Když jsme trpělivi a soucítíme sami se sebou, začínáme vidět záblesk naděje, který pomáhá změnit naše myšlení; znovu přijímáme své uzdravování.



Uzdravování se v NA opravdu děje

Vše, co děláme, vše, na čem nám jako společenství záleží, se vrací k našemu jednoduchému poselství naděje a svobody. ... Nikdo není příliš nemocný nebo příliš zdravý, příliš bohatý nebo příliš chudý, příliš závislý nebo příliš vzdálený na to, aby se kvalifikoval. Je to k dispozici nám všem.

Guiding Principles, „Pátá tradice“

Všichni závislí jsou na setkáních NA vítáni a každý si může poslechnout poselství NA, které zachraňuje život. Když se na setkáních ztotožníme s ostatními, získáme pocit sounáležitosti. Když jsme čistí, snažíme se v tomto řešení žít a praktikovat duchovní principy ve všech našich záležitostech. Toho nedosáhneme pouze touhou; spolupracujeme se sponzorem, pracujeme na Krocích a sdílíme své uzdravování s ostatními. Bez ohledu na naše problémy v oblasti duševního zdraví jsme povzbuzováni k tomu, abychom praktikovali principy uzdravování způsoby, které respektují naše osobní přesvědčení. Jedenáctý krok v knize *It Works: How and Why* nám připomíná „naši absolutní a bezpodmínečnou svobodu věřit v jakoukoli Vyšší moc, kterou si vybereme“. Uzdravování funguje každému závislému, který chce přestat užívat a je ochoten k tomu vyvinout úsilí.

Ti z nás, kteří trpí duševními problémy, mohou chtít svůj stav popírat a mohou se ohledně svého stavu vystavovat riziku sebeklamu. Popírání nám však neprospěje. Dlužíme sami sobě, abychom se svému strachu postavili s odvahou a s vytrvalostí. Jeden závislý, který má problémy s duševním zdravím, shrnul svou situaci slovy: „Pokud nebudu pracovat na obojím – na uzdravování i na duševním zdraví – nebudu úspěšný ani v jednom.“ Naše práce na sebezpřijetí je zásadní nejen pro naše uzdravování, ale také pro naše duševní zdraví. Učíme se čelit životu takovému, jaký je.

Služba je náš jedinečný dar – něco, co nám nikdo nemůže vzít. Dáváme a dostáváme. Prostřednictvím služby se mnozí z nás někdy vydávají na dlouhou cestu zpět k tomu, aby se stali produktivními členy společnosti.

Just for Today, 1. května

Služba je kolektivní činnost ve spolupráci s ostatními, ať už ve skupině nebo ve služební komisi. Musíme poctivě přemýšlet o tom, zda se na jakoukoli pozici ve službě, o které uvažujeme, hodíme. To může jít nad rámec toho, zda pro tu či onu služební pozici jednoduše splňujeme kvalifikaci; jsme připraveni objektivně zhodnotit své schopnosti a omezení

s naším sponzorem nebo s jiným uzdravujícím se členem. To platí pro každého z nás, ale může to být obzvlášť důležité, pokud naše problémy s duševním zdravím mohou naši schopnost v té které pozici dobře sloužit narušit. Někdy můžeme zjistit, že je pro nás nejvhodnější služba na úrovni skupiny, jindy si můžeme být díky svým životním zkušenostem jistí, že nám bude vyhovovat pozice ve služební komisi. Skrz sebeuvědomování a práci na Krocích se sponzorem a s Vyšší mocí můžeme najít služební pozici, díky které můžeme vracet to, co nám ve společenství bylo dáno, bez ohledu na to, jak na tom jsme s duševním zdravím a léky.

Vzájemná podpora

Rozhodli jsme se být v životě lidí kolem nás pozitivní silou. Proces práce na krocích nám dal schopnost milovat a přijmout to, kým jsme, a schopnost začít skutečně milovat druhé.

*In Times of Illness,
„Jak podporovat členy, kteří mají nemoc“*



Jedním ze způsobů, jak podporujeme ostatní v NA, je sponzorství. Sponzorování druhých je projevem vděčnosti. Kdykoli jsme požádáni, abychom sponzorovali nějakého člena, máme na paměti, že sponzorství je výsada. Při sponzorování těch, jejichž problémy se mohou lišit od těch našich, praktikujeme bezpodmínečnou lásku. Tím podporujeme uzdravování členů a překlenujeme propast mezi izolací a jednotou, což je všeobjímající. Každého člena, který se chce uzdravit, s radostí přijímáme.

Všichni máme prospěch z empatie, z naslouchání se soucitem a z podpory ve společenství. Skrze lásku se učíme přijímat sami sebe takové, jací jsme. Ti z nás, kteří mají problémy s duševním zdravím, ocení podporu ostatních závislých stejně jako ostatní členové. Vzájemná podpora – to je jednota v akci. V NA usilujeme o to, aby všichni měli k uzdravování stejnou příležitost. Individuálně i kolektivně můžeme být majákem naděje a pomáhat ostatním najít svobodu od závislosti.

„Je-li motivací a oporou jednotlivce i Společenství dobrá vůle, jsme dokonale celiství a plně svobodní.“ (Základní text, Narcotics Anonymous, „Náš symbol“) Ne všichni závislí jsou stejní, ale náš symbol nám říká, že dáváme prostor „veškerým projevům uzdravujícího se člověka.“

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
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



Toto je překlad literatury schválený Společenstvím NA.

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

ISBN 9781633805538 • Czech • 8/26
WSO Catalog Item No. CS3130