

Bu broşür gənc bir insan AN-ə gələndə valideyn və ya qəyyumların yarana biləcək suallarını cavablandırmaq üçün hazırlanıb. Buradakı məlumat sizin övladınızı necə tərbiyə etməyiniz barədə məsləhət kimi yox, AN-də təmiz qalmaq və sağalmanı tapmaqda uğurlu olmuş gənc insanların bəzi ümumi təcrübələrini əks etdirmək üçün nəzərdə tutulmuşdur. Bütün dünyadan olan gənc üzvlər Anonim Narkomanlarda narkotik asılılığından sağalma tapıblar və biz bu məlumatın, gənc üzvün sağalmada üzləşdiyi təcrübələr haqqında öyrənmək istəyən və maraqlanan biri üçün faydalı olacağına ümid edirik.

AN Proqramı

AN Proqramı On İki Addımda (eləcə də digər AN ədəbiyyatında) yer alır və asılılığa "həyatımızın hər sahəsinə təsir edən fiziki, zehni və mənəvi xəstəlik" kimi yanaşır. Nəticədə sağalma sadəcə narkotiklərdən imtina etməklə məhdudlaşmır.

AN TOPLANTILARINDA NƏ BAŞ VERİR?

AN toplantılarında ən çox görəcəyin şey, üzvlərin narkotik istifadə etməməklə bağlı uğurları və çətinlikləri haqqında açıq şəkildə danışmalarıdır. Üzvlər çox vaxt gündəlik həyat çətinlikləri ilə üzləşmələri və On İki Addımda yer alan prinsipləri tətbiq etməklə həmin çətinliklərin öhdəsindən gəlməyə necə cəhd etdikləri haqqında danışırlar. AN üzvləri tez-tez toplantılardan əvvəl və sonra ünsiyyət qurur və bir çox icmalarda bir-birlərini qucaqlayaraq salamlayırlar. AN toplantıları üzvlərə digər sağalan asılılarla münasibət qurmaq və icmaya aid olmaq hissini inkişaf etdirmək imkanı verir. Bu münasibətlər üzvlərin yeni həyat tərzində dəstəkləndiklərini hiss etmələri üçün əsasdır. AN toplantıları adətən liderlik edən üzv tərəfindən aparılır. Bir çox qruplar təmizlik yubileylərini qeyd etmək üçün breloklar təqdim edir.

Orada nə baş verdiyini öyrənməyin ən yaxşı yolu öz ərazində keçirilən bir toplantıya qatılmaqdır. "Açıq" AN toplantılarına dostlar, ailə və cəmiyyət üzvləri qatıla bildiyi halda, "qapalı" toplantılar yalnız asılılar üçündür. Yerli AN toplantı cədvəli və ya yardım xətti adətən hansı toplantının açıq, hansının isə qapalı olduğunu göstərir.

> AN-də sağalma zamanı diqqətimiz müəyyən bir maddəyə yox, asılılıq xəstəliyinə yönəlib. AN-in "Anonim Narkomanların" qısaltması olmasına baxmayaraq, AN hər hansı növ narkotik və ya zehni dəyişdirən maddə istifadə etmiş asılılar üçün bir icmadır.

AN TOPLANTILARINI KİM APARIR?

AN, sağalan asılıların on iki addım proqramıdır; üzvlər narkotik asılılığı üzrə mütəxəssis deyil. AN qrupları AN üzvləri tərəfindən aparılır və adətən yerli AN qrupunda üzvlərin müəyyən xidmət məsuliyyətləri olur (stulları düzmək, kofe hazırlamaq və ya üzvlərin ianələrini toplamaq kimi). Bu məsuliyyətlər adətən müntəzəm olaraq həmin AN toplantısına qatılmaqdan daha böyük öhdəlik deməkdir.

TOPLANTIDA İŞTİRAK

AN üzvləri toplantılarda müntəzəm iştirakın onlara narkotiklərdən təmiz və AN proqramı və icma ilə əlaqədə qalmağa kömək etdiyini hesab edirlər. AN ədəbiyyatı, mümkün olduqda, yeni AN üzvlərinə ən azı ilk doxsan gün ərzində günə bir toplantıda iştirak etməyi və müntəzəm toplantı iştirakını qoruyub saxlamağı tövsiyə edir. Bir çox gənc üzvlər toplantıda iştirakdan məhrum olunmağın onların sağalma proseslərinə zərər vura biləcəyini deyiblər. Sağalan asılı üçün bu, məktəbə getməyə qadağa qoyulması və ya xəstəliyin müalicə olunmasına icazə verilməməsinə bərabərdir. Sağalma yeni, sağlam münasibətlərin qurulmasını əhatə edir və bu adətən AN toplantılarında başlayır. Bu münasibətlər narkotiklərdən imtina etməyin və yeni həyat yolunu necə yaşamağı öyrənməyin vacib hissəsidir.

AN-DƏ SPONSORLUQ

Sponsorluq sağalan asılının proqramının ayrılmaz bir hissəsidir. Sponsor yeni gələn üzvlə öz təmiz qalma təcrübəsini bölüşərək və "sponsorluq edilən şəxsə" On İki Addımı tətbiq etməklə bağlı istiqamət göstərərək kömək edən daha təcrübəli AN üzvüdür. Sponsora pul ödənmir və o məsləhətçi və ya peşəkar deyil. Sponsor həmçinin sponsorluq edilən şəxsin sağalması və ya təmiz qalmaq bacarığına görə məsuliyyət daşımır. Lakin bu münasibət asılıların narkotik istifadə etmədən yaşamağı öyrənmələrinin vacib hissəsidir.

AN-də bəzi gənc insanlar sponsor və valideynləri arasında bir görüş təşkil etməyin bu yeni münasibətlə valideynlərin daha rahat hiss etmələrinə kömək edə biləcəyini düşündülər. Lakin sponsorluq etibar və məxfilik üzərində qurulub və sponsordan övladının bölüşdüyü bir məlumatı müzakirə etməyi istəmək bu münasibətin təməlini təhlükəyə ata bilər. AN-də sponsorluq haqqında daha çox məlumat üçün məlumat broşürü #11 və ya bizim *Sponsorship** adlanan kitabımıza bax.

AN NECƏ MALİYYƏLƏŞDİRİLİR?

AN, üzvlərin ianələri vasitəsilə özünü təmin edir. Kiçik miqdarda pul ianə edə bilənlər AN toplantılarının keçirilməsinə kömək edirlər. Bu pul toplantı məkanı, çay/kofe və AN ədəbiyyatı üçün istifadə olunur. AN ədəbiyyatını adətən AN toplantılarında almaq olar, amma bəzi ədəbiyyat parçaları pulsuz təqdim olunur.

* İngilis dilində olan başlıqlar hələ azərbaycan dilində nəşr edilməmişdir.

AN MƏNİM ÖVLADIMI AİLƏNİN DİNİNDƏN UZAQLAŞDIRACAQ?

AN mənəvi bir proqramdır və heç bir dini dəstəkləmir və ya heç birinə qarşı çıxmır. AN-in "mənəvi proqramı", sadəcə gündəlik həyatda dürüstlük və minnətdarlıq kimi prinsiplərin praktiki tətbiqidir. AN nə heç bir dinlə rəqabət və ya münaqişə içində deyil, nə də üzvlərdən dindar olmağı tələb etmir. Bir çox hallarda AN hər hansı mövcud dini və ya mənəvi inancı tamamlayır.

Gənc üzvlər ailələrindən necə dəstək aldılar

Gənc bir insan AN-i tapanda, çox valideynlər sadəcə olaraq onlara əziz birinin sağalmasında hansı rolu oynaya biləcəklərini bilmək istəyirlər. Bu suala cavab hər kəs üçün fərqli olacaq, amma sağalmanın vaxt alan proses olduğunu yadda saxlamaq kömək edə bilər. On İki Addımda yer alan prinsipləri necə tətbiq etməyi öyrənmək, şəxsi inventarlaşdırma aparmaq və ziyanı ödəmək kimi hərəkətlərdən ibarət olan özünəməxsus şəxsi bir təcrübədir. Bu bölüm gənc insanların sağalmaları üçün ailələrindən necə dəstək aldıqlarına dair bəzi nümunələri göstərir.

AN-i erkən sağalmada ön plana qoymaq adətən AN toplantı və tədbirlərinə mütəmadi qatılmaq, digər üzvlərlə telefon əlaqəsi yaratmaq və narkotik istifadə etməyən digər sağalan asılılarla vaxt keçirmək deməkdir. Gənc üzvlər tez-tez bildirirlər ki, valideynləri onların həyatında yer alan AN üzvləri ilə tanış olduqda özlərini daha rahat hiss edirlər.



AN-də sağalma davam edən bir prosesdir və üzvlər narkotik istifadə etməyi dayandırdıqdan çox sonra belə AN toplantılarına qatılmağa davam edirlər. Bir çox gənc üzvlər, onlardan toplantılara getməyi nə vaxt dayandıracaqlarını soruşanda bunu dəstək kimi qəbul etmirlər.

Ev tapşırıqları və toplantılara qatılmaq kimi məsuliyyətləri idarə etmək də gənc üzvlər və onların valideynləri üçün adətən çətinlikdir. Bir çox gənc insan sağalma və digər məsuliyyətlər arasında balans yaratmaq üçün valideynlərilə birlikdə bu məsuliyyətlərlə toqquşmayan – məsələn, günorta və ya həftəsonu toplantıları tapmaq üzərində işləyiblər.

Gənc üzvlər valideynlərinin onların sağalma yubileylərini bilmələri və ya təmiz qalmaq və sağalmanı tapmaqdakı uğurları ilə fəxr etdiklərini demələri kimi sadə şeylərdən ən böyük dəstəyi hiss etdiklərini deyirlər.

TAM İMTİNANI DƏSTƏKLƏMƏK

AN, alkoqol da daxil olmaqla hər növ narkotikdən tamamilə imtina etmə proqramıdır. Gənc üzvlər tez-tez alkoqol və ya digər narkotiklərdən istifadə edən ailə üzvlərinin yanında vaxt keçirməyin onların sağalmaları üçün çətinlik yaratdığını deyirlər.

ƏGƏR SƏNİN ÖVLADIN RESEPTLƏ DƏRMAN QƏBUL EDİRSƏ

AN-in reseptlə yazılmış dərmanların istifadəsilə bağlı heç bir fikri yoxdur. Lakin AN üzvləri hərdən zehni və ya fiziki sağlamlıq üçün reseptlə yazılmış dərmanların istifadəsi barədə öz şəxsi fikirlərini bölüşürlər. Üzvlər hətta sənin övladının təmiz olmadığını deyə bilərlər. Bunlar AN-in deyil, AN üzvlərinin fərdi fikirləridir.

Zədələr və ya əməliyyatlar nəticəsində ağrıkəsici dərmanların istifadəsi, övladlarının narkotikdən uzaq qalmasını dəstəkləməyə çalışan valideynlər üçün çaşdırıcı ola bilər. *In Times of Illness* adlı buklet, sağalmada ağrıkəsici dərmanlar qəbul etməli olan üzvlər üçün təcrübə və tövsiyə təklif edir.

İSTİFADƏYƏ QAYIDIŞI ANLAMAQ

Bəzi sağalan asılılar üçün istifadəyə qayıdış və yenidən narkotik istifadəsinə davam etmək nadir hal deyil. Bu davranışa ailə üzvləri çox hallarda mənfi münasibət göstərir, amma istifadəyə qayıdış hər zaman asılının sağalmaya qayıtmayacağı və sonda narkotik istifadəsindən davamlı şəkildə imtinanı tapmayacağı demək deyil. Təəssüf ki, istifadəyə qayıdış bəzi insanların sağalma prosesinin bir hissəsidir. Lakin bizim ədəbiyyatımız və təcrübəmiz "Anonim Narkomanlar proqramına uyğun yaşayan birinin heç vaxt istifadəyə qayıtdığını görmədik" deyir. Bir çox üzvlər istifadəyə qayıtdıqdan sonra geri dönür və uzunmüddətli sağalmanın dadını çıxarır. İstifadəyə qayıdış haqqında daha çox məlumat üçün *Anonim Narkomanlar* Əsas Mətnindəki "Sağalma və İstifadəyə qayıdış" adlı fəslə və ya *Sağalma və İstifadəyə qayıdış* məlumat broşürünə bax.

AİLƏLƏR ÜÇÜN DƏSTƏK

Bir çox ailə üzvləri ehtiyacları olan dəstəyi asılıların ailələri və sevdiklərinə kömək etmək üçün yaradılmış qruplarda tapır (Nar-Anon və Anonim Ailələr kimi). Anonim Narkomanlar nə bu təşkilatlarla əlaqəli deyil, nə də biz bir proqramı digərindən üstün tutmağı tövsiyə edirik. Biz sadəcə bu məlumatı iş birliyi ruhunda bölüşürük.

Bu material, Anonim Narkomanlar vasitəsilə təmiz qalan və yeni həyat yolu tapan gənc asılıların kollektiv təcrübəsindən hazırlanmışdır. Bu broşürün gənc insanlar və onların valideynlərinin AN-də sağalma haqqında tez-tez verilən suallarından bəzilərinə cavab tapmağa kömək edəcəyinə ümid edirik.



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
www.wsoiran.org

Bu AN İcmasının təsdiq etdiyi ədəbiyyatın tərcüməsidir

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

ISBN 9781633805569 • Azerbaijani • 9/26

WSO Catalog Item No. AZ3127

[AN-dəki gənc İNSANLARIN valideynləri və ya qəyyumları üçün]