



Narcotics Anonymous[®]

**KEZELÉSBEN
LÉVŐKNEK**

Kezelésben lévőknek

Ezt a füzetet a Narcotics Anonymous-ban való felépülés bemutatására terveztük. Olyan függők megosztott tapasztalatait mutatja be, akik ma az NA-ban épülnek fel. Amíg terápiában vagy, tanulhatsz a függőség betegségről és a Narcotics Anonymous Tizenkét Lépéséről. A kezelés segíthet, hogy drogmentes életet kezdj élni. A többi felépülőben lévő függő támogatása és a Tizenkét Lépést tartalmazó folytonos felépülési program segíthet folytatni a droghasználat nélküli életet. Ebben a füzetben olyan javaslatokat teszünk, melyek segítik a terápiából a Narcotics Anonymousban folytatódó felépülésbe való átmenetet.

Mi a Narcotics Anonymous programja?

A Narcotics Anonymous a függőség betegségéből való felépülés programja. Program bármely függőnek, aki abba akarja hagyni a droghasználatot. A Narcotics Anonymousban hisszük, hogy mi segíthetünk egymásnak tisztának maradni egyszerű irányelvek alkalmazásával. Irányelveink az NA Tizenkét Lépése és Tizenkét Hagyománya; tartalmazzák az alapelveket, amelyekre felépülésünket alapozzuk.

Mivel hisszük, hogy legjobban függők segíthetnek más függőknek, a Narcotics Anonymousban nincsenek hivatásos tanácsadók vagy terapeuták. Nincs tagdíj. NA gyűlések – ahol függők osztják meg tapasztalataikat, erejüket és reményüket – rendszeres időközönként vannak. Ez az egyik módja annak, ahogy támogatjuk egymást a felépülésben.

Felépülés a Narcotics Anonymousban

A Narcotics Anonymous azokért a függőkért van, akik fel akarnak épülni a függőség betegségéből. Ha jelenleg terápiában vagy, meglehet, hogy más okok miatt jelentkeztél, mint a droghasználat abbahagyásának vágya. Nem számít, mi volt kezdeti motivációd a terápiára jelentkezéskor, ha abba akarod hagyni a droghasználatot, majd folytatni a felépüléset, a Narcotics Anonymous megfelelő lehet neked.

Abbahagyva a droghasználatot, sokan más függőkkel kezdtük összehasonlítani magunkat. Inkább a különbségeinkre, mint a hasonlatosságainkra fókuszáltunk. A különbségeket látva könnyen úgy gondoltuk, hogy talán nem tartozunk az NA-hoz.

A tagadás meghatározó része a függőség betegségének. A tagadás tart minket távol attól, hogy lássuk a teljes igazságot magunkról és betegségünkről. Ennek a tagadásnak megnyilvánulása az érzés, hogy mások vagyunk, mint a többi függő. Segít, ha megnézzük milyen kezelhetetlenné vált életünk a droghasználat eredményeként. Legfőképpen ha megvizsgáljuk kapcsolatainkat, állásunkat, életkörülményeinket és pénzügyi kötelezettségeinket. Ahelyett, hogy a droghasználatunk alatti jó időkre gondolnánk, megpróbálunk visszaemlékezni arra, amikor ezt mondhattuk: „Mit keresek itt? Miért érzem így magam? Mikor volt utoljára, hogy a drog úgy működött, ahogy én akartam?”

Végül mind szembekerülünk az alapvető kérdéssel: „Abba akarom hagyni a droghasználatot?” Sokan közülünk nem tudták megválaszolni ezt a kérdést azonnal. Mégis, amikor hajlandóak voltunk őszintén megnézni a múltunkat, rengeteg okot

találtunk, hogy abbahagyjuk a droghasználatot. Válaszod erre a kérdésre kijelölheti jövőbeli felépülésed irányát.

A függőség betegsége progresszív. Az aktív függőség során nyert tapasztalataink bizonyították ezt. A folyamatos droghasználat lerombolt bennünket testben, gondolkodásban és lélekben. Hisszük, hogy függők számára a droghasználat folytatása börtönbe, intézménybe vagy halálhoz vezet. Áttörve a tagadáson tiszta képet kapunk életünk lerombolásáról. Ezt észben tartva megoldásokat kereshetünk problémáinkra.

Megtanuljuk, hogy tehetetlenek vagyunk függőségünkkel szemben. A droghasználat egyik oldala a függőség betegségének, habár ez a betegség befolyásolja életünk minden területét. Akkor kezdünk felépülni, amikor tartózkodunk valamennyi drogtól. Tehetlenségünk elfogadása beismerés, annak elfogadása, hogy nem ismerjük a megoldást problémáinkra. A beismerés azzal kezdődik, hogy hajlandóvá válunk új elképzelések megfontolására. Segítséget kérhetünk és elfogadhatjuk, ha felajánlják.

„Nagyon nehezemre esett beismernem, hogy tehetetlen vagyok függőségemmel szemben. A beismeréssel felelőssé váltam tetteimért. Azelőtt a külső körülményeket okoltam a problémáimért. Megtanultam, hogy vállalnom kell a felelősséget, ha tiszta akarok maradni, és fel akarok épülni. Mivel elfogadtam, hogy tehetetlen vagyok, tudtam, hogy szükségem van az NA tagok által felajánlott segítségre. Hajlandónak kellett lennem, hogy azt tegyem, ami a felépüléshez szükséges.”

Azt tanították nekünk, hogy felelősek vagyunk felépülésünkért. Ez azt jelenti, hogy nekünk kell cselekednünk. Senki nem fogja megtenni helyettünk. Meg kell tanulnunk, hogyan vigyázzunk magunkra.

Ajánljuk, hogy amíg terápiában vagy, vegyél részt Narcotics Anonymous gyűléseken, ha lehetséges. Beszélj más függőkkel és tegyél fel kérdéseket. A barátságok, amiket most kötsz, támogatást jelentenek, amikor elhagyod a terápiát. Szintén ajánljuk, hogy a kezelés alatt szánj időt az elérhető Narcotics Anonymous irodalom olvasására. A kezelés ideje alatt talán van lehetőséged kinti NA gyűlések látogatására. Cserélj telefonszámokat tagokkal, akikkel ott találkozol. Így kialakíthatsz egy támogató hálózatot más felépülő függőkkel. Az NA megismerése és a találkozások tagokkal megkönnyítik a kezelés utáni átmenetet.

Kezelés után

Amikor eljön az idő a kezelés elhagyására, sok függő úgy érzi, tele van egymásnak ellentmondó érzelmekkel. Talán az egyik legfontosabb a félelem az aktív függőséghez való visszatéréstől. A visszatérés a családhoz, a munkába, a barátokhoz talán a bizonytalanság, büntudat és az alkalmatlanság érzését váltja ki. A drogok közvetítése nélkül találkozni az élettel magával, új és néha ijesztő tapasztalás. Kételyek ébredhetnek benned, amikor új helyzetekkel kerülsz szembe a felépülés során. Arra biztatunk, hogy kérdezz és oszd meg érzéseidet a Narcotics Anonymous tagjaival. Legtöbbször átéltünk hasonló érzéseket és helyzeteket a felépülésünk korai szakaszában.

„Amikor eljött az idő, hogy elhagyjam a kezelést, egyedül éreztem magam és ijedt voltam. Hogyan maradok tiszta? Egy Narcotics Anonymous tag ajánlotta, hogy azonnal menjek el gyűlésre, amint elhagyom a kezelést. Azt mondta, soha nem kell egyedül lennem, ha nem akarok. Ajánlotta, hogy beszéljek érzéseimről a gyűlésen és szerezzek telefonszámokat. Megosztotta velem a kezelés elhagyásakor érzett hasonló érzéseit. Vele beszélgetve már nem éreztem annyira egyedül magam. A kezelés elhagyásával kapcsolatos néhány félelmem enyhült, miután megosztottam ezzel a függővel.”

Néhány függő túlságosan biztos abban, hogy képes egyedül is tiszta maradni a kezelés elhagyása után. Nem szokatlan, hogy a függőkben kialakul egy téves biztonságérzet a jól szervezett terápiás környezetben. Mindazonáltal az elbizakodott hozzáállás veszélyes lehet. A gondolat, hogy „Nekem nincs szükségem senki segítségére” gyakran visszaeséshez vezet, visszatéréshez az aktív függőséghez. Sérülékenységünk beismerése segít abban, hogy hajlandóvá váljunk felkészülni az elbocsátásra. Arra bátorítunk, hogy készíts akciótervet, mielőtt elhagyod a kezelést. Íme néhány javaslat, melyek nekünk beváltak:

- Döntsd el, hogy bármi történik is ma, nem használsz drogot.
- Lépj kapcsolatba néhány Narcotics Anonymous taggal és tudasd velük, mikor hagyod el a kezelést.
- Tervezz be egy gyűlést arra a napra. Mondd el a gyűlésen, hogy újonnan érkező vagy.
- Mutatkozz be, és beszélj NA tagokkal a gyűlés előtt és után.

„Emlékszem, mikor elmentem az első NA gyűlésemre a kórházban. Túl paranoiás voltam, hogy megszólaljak, ezért csak hallgattam. Hallottam függők megosztásait használatukról és felépülésükről. Néhányan úgy használtak, ahogy én. Elkezdtem elhinni, amit a felépülésükről mondtak. Amikor elhagytam a kezelőhelyet, azonnal elmentem egy gyűlésre. Ma továbbra is követem a Fehér Könyvben vázolt felépülési programot. Nekem beválik a felépülés programja, és tetszenek az eredményei. Mindig is így szerettem volna érezni magam. A felszabadultság érzése, amit a drogoktól már nem tudtam megkapni, itt van nekem a Narcotics Anonymous programban.”

Az átmenet folytatása

Ha követted a fenti javaslatokat, akkor elkezdted kiépíteni egy támogató rendszert. Most készíts terveket a folytatólagos felépülésedért. Először is, látogass annyi gyűlést, amennyit csak tudsz, és válaszd ki azokat, amelyeket rendszeresen látogatni fogsz. Néhány tag minden nap elmegy gyűlésre a kezelést követő első kilencven napjában. Használd az összegyűjtött telefonszámokat és hívd az NA Közösség tagjait. Ezek azok a dolgok, amik segítettek nekünk tisztán maradni.

A szponzorálás az a gyakorlat, mely azt a hitünket tükrözi, hogy legjobban függők segíthetnek más függőknek. A szponzor olyan felépülő függő, aki segíthet nekünk a Narcotics Anonymous Tizenkét Lépéséről tanulni. Gyakran a szponzoraink jelentenek nekünk egyfajta személyes gondoskodást és figyelmet, amire szükségünk van ahhoz, hogy megtanuljunk tiszták maradni, és drognélküli életet élni. Szponzort úgy találhatsz,

hogy figyelmesen hallgatsz a többi függőt a gyűléseken és megkérdezed magadtól, melyikük felépülése olyan, amelyet te akarsz. Ha még nincs szponzorod, azt javasoljuk, válassz egyet minél előbb.

„A szponzorálás fontos. Megállapodtam egy függővel, hogy minden nap felhívom őt. Elmondom neki a gondolataimat és megpróbálok őszinte lenni. Segített dolgoznom a Tizenkét Lépésen. Kapcsolatomból a szponzorommal sokkal többet kaptam, mint amit vártam. Ott volt az örömteli időkből, amikor egy teljesen új önmagamot fedeztem fel. Ott volt nekem, amikor lelki fájdalomtól elállt a lélegzetem. Mintha mindig azt mondta volna: „Élj a mában; a dolgok jobbak lesznek.” Amikor együtt mentünk gyűlésekre, mellettem ült.”

Ha van szponzorod, hívd gyakran és tervezz be személyes találkozókat. Habár a szponzorod jelentős támogatást és útmutatást adhat a felépülésedhez, a szponzor nem fog tisztán tartani. Továbbra is magunk vagyunk felelősek a saját személyes felépülésünkért.

Tapasztalatok a felépülés korai szakaszában

A tapasztalatok változatosak a korai felépülésben. Néhány tagunk élvezte ezt az időszakot. Mások úgy emlékeznek, hogy fájdalmas és zavaró volt, kiszámíthatatlan változásokkal az egyik szélsőségből a másikba. Nem számít, hogy mi történik velünk a felépülésünkben, vagy hogyan érezzük magunkat, tudjuk, hogy a droghasználat semmit sem tesz jobbá számunkra.

Magunkról beszélve és megosztva érzéseinket, azonosulunk más függőkkel. Fontos, hogy megosszuk érzéseinket és tapasztalatainkat. Ha nem mondjuk el másoknak, hogyan érzünk, senki nem tud segíteni nekünk. Tapasztalatok megosztását hívjuk elő, amikor más NA tagokat kérdezünk. A Narcotics Anonymous programja segít abban, hogy segítsük magunkat a felépülésben.

„A gyűlés után NA tagok osztották meg tapasztalataikat velem. Ma is meglévő barátságokat kötöttem azon a gyűlésen. A droghasználat nélküli élet új módját tanultam. Megtanultam, hogy betegségem van, amit függőségnek hívnak, és hogy tehetetlen vagyok a függőségemmel szemben. Ettől a pillanattól nem kell drogokat használnom. Megtanultam, hogy az NA tagok mindig segíteni fognak nekem, hogy túltegyem magam bármilyen helyzeten. Megtanultam, hogy ha nem használok drogokat, az életem jobbá válik. Legfőképpen, az NA Tizenkét Lépésén dolgozva megtanultam, hogyan gyakoroljam a spirituális alapelveket. Ma tudom, hogy együtt felépülhetünk.”

Amikor abbahagytuk a droghasználatot, meg kell tanulnunk, hogyan élünk tiszta életet. Meg kell tanulnunk felépülni életünk minden területén. Rendbe jöhetünk saját magunkkal, drogok nélkül, alkalmazva a Narcotics Anonymous Tizenkét Lépését a felépülési programunkban. Megszabadulhatunk az aktív használattól, következetesen gyakorolva azt, ami más felépülőben levő függő esetében működött. A lépéseken dolgozva változunk és növekedünk. Az aktív függőségből való felépülés mindaddig folytatódhat, amíg hajlandóak vagyunk gyakorolni, amit tanultunk.

„Amíg a kezelő intézetben voltam, megismertettek a Narcotics Anonymous felépülési programjával. Az Első Lépéssel kellett kezdenem, elismerve tehetetlenségemet. Ahogy a drogok kiürültek a szervezetemből, láttam, mennyire irányíthatatlanná vált az életem. Felismertem, hogy többé nem hibáztathatok másokat a nehézségeimért. Bár még mindig újonc vagyok az NA programban, jelentős változások mentek végbe a gondolataimban, érzéseimben, hozzáállásomban és viselkedésemben. Elkezdtem másokon segíteni. Felismertem, hogy annak ellenére, hogy csak most hagytam el a kezelést, meg tudtam osztani a felépülésemet olyan valakivel, aki még kezelés alatt van. Megtanultam továbbadni, ahhoz, hogy megtartsam, hogy szolgáljam a többieket. Adni kezdtem, nem elvenni. Megnyugvást éreztem, ahogy a félelmeim és nehezteléseim csökkentek. Elkezdtem megosztani más függőkkel, hogy ki vagyok valójában. Ez a program megmentette az életemet.”

Szabadság

Világszerte függők százezrei maradnak tiszták a Narcotics Anonymousban. Te is felépülhetsz az NA-ban. Tudnod kell, hogy szeretettel várunk az NA-ban. Reméljük, hogy rátalálsz az aktív függőségtől való szabadulásra, ahogy mi rátaláltunk. Felépülünk, hogy célokkal, irányokkal és örömmel teli életet éljünk.

Mondd magadnak:

CSAK A MAI NAP felépülésemre gondolok, arra, hogy droghasználat nélkül élem és élvezem az életet.

CSAK A MAI NAP hiszek valakiben az NA-ból, aki hisz bennem és segíteni akar nekem a felépülésemben.

CSAK A MAI NAP lesz egy programom, amit legjobb képességeim szerint próbálok követni.

CSAK A MAI NAP az NA-n keresztül megpróbálom életemet pozitívabban látni.

CSAK A MAI NAP nem félek, újismerőseimre gondolok, azokra az emberekre, akik nem használnak és találtak egy új életutat. Amíg ezt az utat követem, semmitől sem kell félnem.

TOVÁBBI NA KIADVÁNYOK, AMELYEKET ÉRDEMES ELOLVASNOD

Narcotics Anonymous – Az először 1983-ban megjelent könyvre mint a függőségből való felépülés Alapszövegére szokás utalni. Sok függő osztja meg benne tapasztalatát, erejét és reményét a függőség betegségéről és felépüléséről az NA program segítségével. Szerte a világban élő számos felépülő függő személyes tapasztalatai is szerepelnek a könyvben, így segítve az új tagokat abban, hogy azonosulást találjanak és reményt egy jobb életre.

NA Fehér Kiskönyv* – Az NA Fehér Kiskönyv volt az első kiadvány, amit a Narcotics Anonymous Közösség hozott létre. Az NA program tömör bemutatását tartalmazza.

Drogfüggő vagyok? (IP #7) – Ebben a füzetben egy sor kérdés található, amik segíthetnek meghozni a személyes döntést. A füzet elolvasása segíthet őszintén szembenézni a függőségeddel, reményt kínálva az NA program megoldásán keresztül.

Csak a mai nap (IP #8) – A füzet a felépülő függőket segítő öt pozitív gondolatot mutat be. Naponta olvasva ezek a gondolatok a tiszta élet kilátását nyújtják a függőknek minden új napon. A füzet további része kifejti a „csak a mai napban élni” elvet, arra bátorítva a függőket, hogy bízzanak egy Felsőbb Erőben és naponta dolgozzanak az NA programon.

* Még nem minden angol nyelvű szöveg jelent meg magyarul.

Szponzorálás (IP #11) – A szponzorálás alapvető eszköz a felépüléshez. Ez az ismerető füzet különösen az új tagok számára nyújt segítséget a szponzorálás megértésében. A füzet többek közt olyan kérdéseket fejt ki, mint „Mi a szponzor?” és „Hogyan találsz szponzort?”

Fiatal függőktől fiatal függőknek (IP #13) – A füzet üzenete, hogy a felépülés bármely függő számára lehetséges, tekintet nélkül korra, vagy a használat időtartamára. Hangsúlyozza, hogy végül minden függőre ugyanúgy a teljes reménytelenség vár, viszont ez nem szükségszerű – a felépülést máris megkezdhetjük!

Az NA-s fiatalok szülei vagy gondviselői számára (IP #27) – A füzet rendeltetése információt nyújtani arról, hogy mi az NA és hogyan működik. Különösen fontos a Narcotics Anonymousban részt vevő fiatalok gondozói számára.

Przedruk.

Copyright © 2018 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Minden jog fenntartva

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700

Website: www.na.org

World Service Office–CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office–IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



Ez az NA Közössége által jóváhagyott irodalomfordítás.

A Narcotics Anonymous, , , , és a The NA Way
a Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
bejegyzett védjegyei.

ISBN 978-1-63380-188-2

Hungarian

11/18

WSO Catalog Item No. HU3117



Hungarian