

## Dobro došli u Anonimne narkomane

Dobrodošli na svoj prvi NA sastanak. NA nudi ovisnicima način života bez droge. Ako nisi siguran jesi li ovisnik ili nisi, ne brini; samo nastavi dolaziti na naše sastanke. Imat ćeš dovoljno vremena da sam o tome odlučiš.

Možda se osjećaš kao što se većina nas osjećala na svom prvom NA sastanku - nervozan si i misliš da svi gledaju u tebe. Ako je tako, nisi jedini. Mnogi od nas su se osjećali jednako. Kaže se - „Ako te grči u želucu, vjerojatno si na pravom mjestu.“ Često kažemo da nitko ne dođe greškom na vrata Anonimnih narkomana. Ljudi koji nisu ovisni ne provode svoje vrijeme pitajući se jesu li ovisnici. Oni o tome uopće ne razmišljaju. Ako se pitaš jesi li ovisnik ili nisi, onda vjerojatno jesi. Samo si daj vremena da saslušáš naša iskustva koja dijelimo na sastancima. Vjerojatno ćeš čuti nešto što ti zvuči poznato. Nije važno jesi li uzimao iste droge koje drugi spominju. Nije važno koje si droge uzimao; ovdje si dobrodošao ako se želiš prestati drogirati. Većina ovisnika proživljava vrlo slične osjećaje, pa uspijevamo pomoći jedni drugima fokusirajući se na naše sličnosti radije nego na razlike.

Možda se osjećaš beznadno i uplašeno. Možda misliš da ovaj program neće djelovati, kao ni druge stvari koje si pokušao. Ili možda misliš da ovaj program djeluje za nekog drugog, ali ne i za tebe, jer se osjećaš drugačijim od nas. Mnogi od nas su se tako osjećali kad su tek došli u NA. Nekako nam je bilo jasno da ne možemo tako dalje, nastaviti s drogiranjem, ali nismo znali kako prestati, ili kako ostati čisti. Svi smo se bojali ostaviti ono što nam je postalo tako važno. Olakšanje je otkriti da je jedini uvjet za članstvo u NA želja za prestankom drogiranja.

Većina nas je u početku bila uplašena i nepovjerljiva prema isprobavanju novog načina života. Jedino u što smo bili sigurni je to da ne možemo nastaviti na stari način. Međutim, ni nakon skidanja stvari se nisu odmah promijenile. Čak i naše uobičajene aktivnosti, kao što su vožnja automobilom ili telefoniranje, često su nam se činile zastrašujuće i strane, kao da ne možemo prepoznati sami sebe. Tada udruženje i podrška ostalih ovisnika u oporavku zaista pomažu i mi se počinjemo oslanjati na druge, tražeći oslonac i sigurnost koje tako očajnički trebamo.

Ti možda već misliš „Da, ali...“ ili „Što ako...?“. Pa ipak, čak i ako imaš sumnji, za početak možeš koristiti ove jednostavne savjete: Idi na što više NA sastanaka i skupi što više telefonskih brojeva da ih redovito koristiš, a posebno kad osjećaš snažnu potrebu za drogom. Iskušenja za drogiranjem se javljaju i u dane ili sate kad nema sastanka. Mi smo danas čisti zahvaljujući tome što smo tražili pomoć. Ono što je pomoglo nama može pomoći i tebi. Zato se nemoj bojati nazvati drugog ovisnika u oporavku.

Jedini način da se ne vratimo u aktivnu ovisnost je da ne uzmemo tu prvu drogu. Za ovisnika je najprirodnija stvar uzeti drogu. I zato, da bi apstinirali od bilo kojeg kemijskog sredstva koje mijenja raspoloženje ili svijest, mi zapravo moramo proći kroz drastične fizičke, mentalne, emocionalne i duhovne promjene. Dvanaest koraka NA nam nude način kako da se promijenimo. Kao što je netko jednom rekao: „Vjerojatno se možeš skinuti samim dolaženjem na sastanke. Međutim, ako želiš ostati čist i iskusiti oporavak, trebat ćeš proraditi Dvanaest koraka.“ Ovo je više nego što možemo učiniti sami. U udruženju NA mi podržavamo jedni druge u nastojanju da naučimo i živimo novi način života koji nas održava zdravima i slobodnima od droge.

Na svom prvom sastanku srest ćeš ljude koji su, kako koji, već neko vrijeme čisti. Vjerojatno ćeš se čuditi kako su uspjeli ostati toliko dugo čisti. Ako nastaviš dolaziti na sastanke i ostaneš čist, razumjet ćeš kako to funkcionira. Postoji međusobno poštovanje i briga među ovisnicima u oporavku, jer smo svi mi morali prebroditi bijedu ovisnosti. Mi se volimo i jedni druge podržavamo u oporavku. NA program se sastoji od duhovnih načela koja nam pomažu da ostanemo čisti. Od tebe se ništa neće zahtijevati, ali ćeš dobiti mnogo savjeta. Ovo udruženje nama daje priliku da tebi prenesemo ono što smo mi pronašli: način života bez droge. Mi znamo da trebamo „dati da bi to zadržali“.

Zato, dobrodošao! Drago nam je da si uspio doći ovamo i nadamo se da ćeš odlučiti da ostaneš. Važno je da znaš da ćeš čuti kako se spominje Bog na sastancima NA. Pri tome mislimo na Silu veću od nas samih, koja čini mogućim ono što izgleda nemoguće. Tu Silu smo pronašli ovdje, u NA, u programu, na sastancima, i u ljudima. To je duhovno načelo koje nam pomaže da živimo bez droge dan po dan; a kad je dan predugačak, sat po sat, minutu po minutu. Zajedno možemo ostvariti ono što ne bismo mogli sami. Pozivamo te da iskoristiš našu snagu i našu nadu dok ne nađeš svoju. Doći će vrijeme kada ćeš i ti vjerojatno poželjeti podijeliti s nekim drugim ono što je tebi bilo poklonjeno.

**NASTAVI DOLAZITI -  
PROGRAM RADI!**

Broj lokalnog NA telefona:

---

---

---

Copyright © 2009 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Sva prava zadržana




World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
Tel. (818) 773-9999  
Fax (818) 700-0700  
Website: [www.na.org](http://www.na.org)

World Service Office—EUROPE  
48 Rue de l'Eté  
B-1050 Brussels, Belgium  
Tel. +32/2/646-6012  
Fax +32/2/649-9239

World Service Office—CANADA  
150 Britannia Rd. E. Unit 21  
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada  
Tel. (905) 507-0100  
Fax (905) 507-0101



Ovaj prijevod literature je odobren od strane udruženja  
Anonimnih narkomana.

Narcotics Anonymous,   , i The NA Way  
su registrirani zaštitni znaci  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-773-8

Croatian

2/09

WSO Catalog Item No. CR-3122



**Narcotics Anonymous®**  
**Anonimni narkomani**

IP br. 22-CR

## Dobro došli u Anonimne narkomane

Ovaj letak je napisan da odgovori  
na neka od vaših pitanja vezana  
uz program Anonimnih narkomana.  
Naša poruka je vrlo jednostavna:  
Mi smo našli način kako živjeti bez  
droge, i raduje nas to podijeliti sa  
svakim kome je droga problem.