

## Fem Viktiga verktyg

Alla beroende kan bli av med önskan att använda droger och lära sig att fungera i världen som produktiva medlemmar av samhället, men hur? frågar du dig själv.

Detta uppnås inte utan att använda vissa verktyg, som gör det möjligt för oss att förbli rena och växa. Oavsett om du är en nykomling i NA:s program eller har varit här ett tag, dessa fem verktyg hjälper oss att bygga en grund från vilken vi kan uppnå frihet från aktivt beroende.

Vi har en sjukdom som kallas för beroende och som vilken annan sjukdom som helst kommer den att utvecklas och göra oss sjukare om den lämnas obehandlad. När drogerna tas bort är vi fortfarande sjuka, eftersom drogerna bara var ett symptom på vår sjukdom.

För att påbörja vår hälsosamma process i tillfrisknandet behöver vi först och främst bli avhållsamma från alla sinnes och stämningförändrande substanser. Dessa fem verktyg som är listade här, utifrån vår erfarenhet, kommer att bidra till att stärka oss och försäkra oss om att bara för idag behöver vi aldrig mer leva i beroendets helvete.

## Möten

Det första vi gör är att delta dagligen på möten, skaffa en möteslista och att ringa NA:s hjälplinje för att hitta möten i ditt område. Vi måste ersätta gamla ohälsosamma vanor med nya. Att gå på möten dagligen och att verkligen se till att göra det är vårt första verktyg.

Att vara tillsammans med andra beroende hjälper till att bygga ett stödätverk, vänskap

och relationer med människor som oss själva.

Vi går på ett möte, oavsett vad som än händer i våra liv. Genom att göra det dagligen lär vi oss om engagemang. Vår sjukdom är fysisk, psykisk, andlig och känslomässig till sin natur.

Genom att delta dagligen på möten finner vi att vi inte är ensamma. Denna identifikation och empati är avgörande för att tillfriskna. Vi har funnit att när vi kommer tillbaka tillräckligt ofta sker mirakler.

Vi hittar beroende på dessa möten med betydande drogfri tid, detta hjälper och visar oss att programmet fungerar. Det är bra att planera vilket möte vi kommer att delta på och hur vi tar oss dit en dag i förväg. Vi lär oss att dela med oss av vad som händer med oss.

Genom att göra det så lyssnar andra beroende och delar sin erfarenhet, styrka och hopp med oss. De talar om för oss att komma tillbaka eller bara stanna kvar, vi börjar känna oss trygga. Vi kommer också höra beroende dela om att få komma hem, dela om en sponsor och att skriva i de 12 stegen. Detta leder oss till vårt nästa verktyg i tillfrisknandet, skrivandet.

## Skriva

Att skriva är ett sätt att göra vår egen inventering och titta på den på ett papper. Beroendet yttar sig på varje område av våra liv. Att se oss själva på papper ger oss ett nytt perspektiv. Sanningen har ett sätt att bli förvrängd när vi tänker eller bara prata om oss själva. Vi tycks sakna förmågan att se våra handlingar, reaktioner och motiv för vad de verkligen är genom att endast tänka på dem.

En annan sund vana som är till hjälp för oss på vår väg till tillfrisknande är att skriva minst fem

minuter dagligen.

Vi kan skriva för lite men vi kan aldrig skriva för mycket. Väl nedpräntat på papper kan vi se tillbaka på det i efterhand. Det hjälper oss att känna igen självdestruktiva mönster och beroendeframkallande beteenden som gör våra liv ohanterliga. Vi kan också lära oss att känna igen vår tillväxt. Skrivandet kan också vara en befrielse från någon känslomässig smärta som vi går igenom. För nykomlingar, hjälper skrivandet att navigera igenom toppar och dalar i den känslomässiga berg-och-dalbanan som vi hört så mycket om. För att få allt programmet har att erbjuda behöver en tillfrisknande beroende skriva.

## Läsning

Tillfrisknandet är en inlärningsprocess - vi lär oss att leva livet på livets villkor. Detta kräver läsning. Att läsa NA litteratur hjälper oss att få en förståelse för detta program. Detta är ett annat verktyg som används för att hjälpa oss med vårt tillfrisknande. Vi börjar med att läsa NA-litteratur. Vi kan relatera till vår litteratur, skriven av beroende för beroende. Den talar till vår ånde. En beroende kan bäst förstå och hjälpa en annan beroende. Läsning hjälper till att balansera vår dag, hjälper oss att få fokus på vårt tillfrisknande och påminner oss om att vi inte har alla svaren. Några av oss gillar att läsa det första vi gör på morgonen. Det är att leva allt som vi hör på våra möten. Läsning är en annan sund vana som hjälper till att ringa in vårt program för tillfrisknande.

Vi finner att det terapeutiska värdet av att en beroende hjälper en annan är utan motsvarighet. Detta leder oss till vårt nästa

verktyg i tillfrisknandet, att ta emot och ringa telefonsamtal.

### Telefonsamtal

Det är viktigt att bygga upp ett nätverk av tillfrisknande beroende som vi kan nå ut till. Vi föreslår tre eller fler telefonsamtal dagligen. Vi når ut till andra beroende som tillämpar stegen i deras liv. Genom att använda telefonsamtal, håller vi kontakten med varandra, bygger relationer och låter andra människor få veta vilka vi är och vad vi kämpar med. Dessa beroende bryr sig om vårt tillfrisknande och våra liv. De hjälper oss och stödjer vårt tillfrisknande. Att använda telefonen kan också vara en livräddare. Om vi känner för att använda, eller agera ut, plockar vi upp telefonen och når ut till hjälp. Lättnaden vi får genom att be en annan beroende om hjälp är vårt mest kraftfulla verktyg i tider av nöd. Vi kan uppnå att få vårt förstånd tillbaka bara för idag, vilket leder oss till det sista verktyget, bön.

### Bön

Daglig bön är det band som knyter samman alla våra verktyg. Vi föreskriver inte till vem eller vad du ber till, för detta är ett andligt inte religiöst program. Att ha en daglig kontakt med en kärleksfull och omtänksam Gud hjälper till att föra en bruten ande tillbaka till livet. Utan bön kan vi inte behålla en tillfrisknande livsstil och fortsätta att blomstra och växa från beroendets helvete. Vi börjar och avslutar varje möte med bön. Vi bjuder in Gud till våra möten och i våra liv. Med daglig bön tränar på att lämna över, för att få den hjälp som vi behöver. Den större kraft som vi talar om i NA är den enda kraft som kan läka våra andar och återupprätta oss till andliga

och lyckliga individer.

### Slutsats

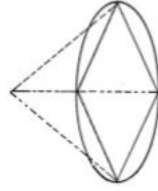
Dessa är fem huvudsakliga verktyg som vi behöver och använder oss av för att träna dagligen. För att förstå hur man ordentligt tränar dessa verktyg och för att bli vägledt genom de 12 stegen och traditionerna, föreslår vi dock att du skaffar en sponsor. Vi börjar använda oss av dessa verktyg efter vi har läst denna pamflett. Erfarna medlemmar med drogfri tid har delat med sig att en sponsor verkligen kan hjälpa dig att till fullo förstå hur och varför vi arbetar med dessa verktyg för att hålla oss rena och växa i tillfrisknandeprocessen.

ALTERNATIVE SERVICE

INFORMATIONAL STRUCTURE

P.O. BOX 4404 ALLENTOWN PA 18105

[www.anonymi.info](http://www.anonymi.info)



# NARCOTICS ANONYMOUS

## FEM VERKTYG FÖR TILLFRISKNANDE

Inte till försäljning – endast för nytryck  
”Du kan inte behålla det du har om du inte  
ger bort det.”

[www.nahelp.org](http://www.nahelp.org)