

UNGDOM OCH TILLFRISKNANDE

Del 1: ATT NÅ BOTTEN

Naturen av vårt beroende är sådan att vi oundvikligen kommer att nå botten eller nå en serie av olika bottnar. Vår botten kan vara vart vi tillåter den att vara. Vi behöver inte misslyckas med skolan, förlora allt som är viktigt för oss, hamna i fångelse eller stå vid dödens rand.

Många av oss nådde dessa bottnar innan vi fattade beslutet att söka tillfrisknande, andra bland oss var mer lyckligt lottade. Vi lämnade vägen som ledde till de oundvikliga bottnarna innan vi stötte på värre händelser än vi redan hade upplevt. När vårt beroende utvecklats blev våra liv alltmer kaotiska och obestridliga. Vi började försämrats på alla områden; I skolan, på jobbet och hemma. Vi började ljuga och hitta på ursäkter för att dölja vårt användande och de problem som det orsakade. Att förneka att vi hade problem och rationalisera vårt användande är också kännetecken på att nå botten. Under vår självförstörelse skadade vi också många människor runt oss, särskilt våra familjer och nära vänner. Innan vi kom till NA, kände sig många av oss ensamma, rädda och arga. Vi var trötta på att vara styrda av våra känslor, vårt behov av droger och att dölja våra känslor bakom fasaden att "vara OK". Trots allt detta kunde vi inte sluta använda. Våra beroendepersonligheter skulle inte tillåta oss att släppa taget om vårt destruktiva beteende. Vi begick långsamt självmord.

Vi var trötta på att känna oss som en nolla och att vara äcklade av oss själva och våra liv. Vi visste djupt inom oss att vi var värda så mycket mer och livet handlade om mer än bara droger. Vändpunkten kom när vi hade blivit sårade illa nog och inte kunde leva i den misären längre. Detta gav oss motivation

att göra något åt vårt problem. Vi bad om hjälp.

Del 2: FATTADE ETT BESLUT

Vi insåg att våra liv gick utför till följd av vårt beroende. Vi behövde acceptera detta faktum innan det kunde infinna sig någon lättnad. Vi insåg antligen att vi aldrig skulle bli lyckliga på det sättet vi levde. Att använda droger hade blivit ett sätt att leva för oss och vi blev sjukt trötta på att det gjorde ont på insidan. Vi använde för att leva och levde för att använda. Vårt användande och allt som hängde samman med det dödade oss långsamt och smärtan växte. Vi var tvungna att fatta ett svårt beslut, även om vi var unga och hade hela livet framför oss.

När vi nådde den här punkten var förnekandet av det faktum att vi var beroende det första vi behövde övervinna, vilket ofta var baserat på myten att vi var för unga för att vara beroende. Vi var tvungna att göra ett val. Vi kunde antingen leva genom att erkänna att vi hade problem och behövde hjälp eller så kunde vi dö av våra gamla sätt. Vi sökte hjälp och hittade den i Anonyma Narkomaner. När vi väl hade fattat detta beslut började våra liv bli bättre.

I tillfrisknandet anpassade vi oss till ett nytt sätt att leva genom att arbeta med Stegen. När våra huvuden klarnade såg vi hur sjuka vi verkligen var och vi blev tacksamma över att ha fått chansen att tillfriskna i vår unga ålder.

Del 3: GRUPPTRICK

Stundvis kan det vara svårt för människor som gör en förändring från att använda droger till att leva rena... Människor, platser, sätt och vanor från vårt aktiva beroende kommer att försöka övertyga oss om att återvända till dem. Detta kan leda till att vi

börjar känna oss obekväma med vår nyfunna och svårvarna drogfrihet. Genom vårt behov av att bli accepterade, fann vi det slitsamt att stå emot att inte dras in i rollspel och att behåga andra människor. Dessa människor som fortsätter att pressa oss att återvända till de gamla vägarna visar sitt rätta jag. Dessa var aldrig våra äkta vänner. Innan vi etablerat en grund i programmet, fast förankrade i de tolv stegen, kände de flesta av oss isolerade, obekväma och rädda så in i helvete. Vi etablerade denna grund genom förståelse, medkänsla och stöd från andra beroende som vi fann i NA. De som lyckas med programmet är nästan alltid involverade i NA. Att återvända till gamla människor, platser och livsstilar har varit undergången för många rena beroende och några av dem fick aldrig en andra chans till tillfrisknande. De som lyckades med att komma tillbaka till programmet hade funnit att allt gammalt elände från aktivt beroende bara blivit värre för dem. Så småningom var vi tvungna att fatta ett beslut att släppa taget om våra gamla sätt för att överleva.

Del 4: FAMILJEPROBLEM

Vårt beroende berörde alla personer som var nära oss, särskilt våra familjer. Beroendet är en familjesjukdom men vi kunde bara förändra oss själva. För några av oss var detta en tuff sak att acceptera. Vi förstod att bara för att vi förändrades betydde inte det att våra familjer skulle förändras. Vi var tvungna att ta ansvar för vår del i familjesjukdomen beroende. Även om vi hade slutat använda tog det tid att läka de sår som vår sjukdom hade tillfogat våra familjer. Vi var tvungna att ge dem tid att anpassa sig till förändringen hos oss. Många av oss hade förlorat förtroendet hos våra familjer och fann att tid och tålmod krävdes av både oss själva och våra familjer för att

återupprätta förtroende. Vi fann att vi kunde hjälpa våra familjer att lita på oss genom att vara mer ansvarfulla och omtänksamma. Genom att låta dem se förändringen i oss genom handlingar, såväl som våra ord, återvann vi till sist deras förtroende.

Del 5: BARA FÖR IDAG

Vi har sett unga beroende som varit rena i många år. En fråga som ofta ställts är: "Hur gjorde de?" Eftersom de flesta beroende gör uppror mot tanken på att göra ett åtagande att förbli rena för alltid, föreslår vi att vi håller oss rena bara för idag. Det är vår erfarenhet att genom att fatta ett beslut att vara rena bara för idag, eller just för detta ögonblick, finner vi den nödvändiga styrkan för att vinna tillfrisknande. Bara för idag tar vi hand om dagens problem. Bara för idag accepterar vi var vi är.

Bara för idag arbetar vi med vårt program, vi går på möten, vi delar, vi bryr oss och vi kramas. Vi börjar att leva i Stegen och uppleva NA:s väg till liv. Vi lär oss att leva och lever för att älska. Vi försöker hålla livet enkelt, bara för idag.

Vi har kommit inse att vi inte kan leva i gårdagen och vi vet inte vad morgondagen har att ge. Men vi vet att vi kan hålla oss rena, **BARA FÖR IDAG.**

Del 6: BUDDSKAPET OM HOPP

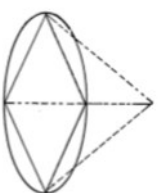
"NA erbjuder bara ett löfte och det är frihet från aktivt beroende." Idag finns det ett andligt program

för tillfrisknande tillgängligt för alla beroende. Vi behöver inte längre lida och dö utan hopp.

Efter att ha kommit till NA har vi funnit att våra problem inte har försvunnit men vi har lärt oss hur

vi ska hantera dem. Vi har sett att våra liv har förändrats till det bättre. Vi har lärt oss att acceptera de saker som vi inte kan förändra.

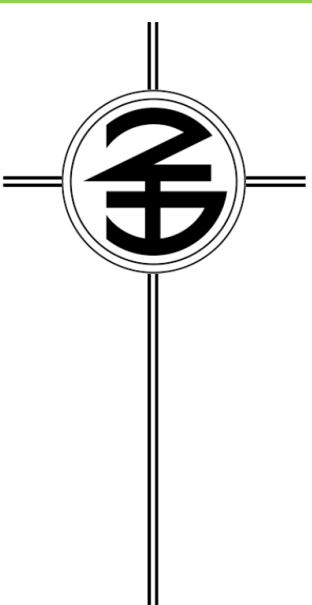
Genom total acceptans av vårt beroende har vi funnit sann frihet i Anonyma Narkomaner.



ALTERNATIVE SERVICE
INFORMATIONAL STRUCTURE

P. O. BOX 4404 ALLENTOWN PA 18105

www.anonymi.info



NARCOTICS ANONYMOUS

UNGDOM OCH TILLFRISKANDE

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

www.nahelp.se