

När det gäller Återfall Tillfrisknande: Återställande till ett tidigare och bättre skick eller tillstånd.

Tillfrisknande från beroendesjukdomen i N.A är ett resultat av att praktisera principer i alla våra angelägenheter.

Tillfrisknande sker när vi kapitulerar inför andliga principer.

Avhållsamhet är inte lika med tillfrisknande.

Tillfrisknande är att jobba med stegen, upptäcka vilka vi är och lära oss att leva. Tillfrisknandet måste arbetas med på en daglig grund eller så kan ett återfall inträffa.

De 12 stegen hjälper oss att uppleva tillfrisknande.

Vi använder inte, vi ringer regelbundet till vår sponsor, deltar på möten dagligen, har en Hemmagrupp och tillämpar Stegen i våra liv. Vi är på vägen till tillfrisknande.

Skillnaden för oss mellan nu och då är

fullständig kapitulation inför tillfrisknandeprocessen. Vi hade kommit till tro att vi är beroende med beroendesjukdomen och måste förändra allt för att kunna tillfriskna. För att förändras jobbar vi med de 12 Stegen och erkänner att det handlar om tillfrisknande inte perfektion. Vi måste förbli läroktiga.

Sedan vår tidiga introduktion till tillfrisknande har många frågor behövts besvaras. T.ex. vad är tillfrisknande och hur underhåller du det. Svaret är att inte delta i något område av vår sjukdom. Detta börjar med fullständig avhållsamhet från alla sinnes- eller stämningförändrande kemikalier, inklusive substitutionsbehandling (LMAB). När vi befriar oss själva från dem kan vi starta en tillfrisknande process med stegen.

Anmärkningsvärda saker händer när vi börjar tillämpa andliga principer. Våra liv förbättras när vi börjar möta många av de hinder som vi skapat oss själva. När vi börjar komma över dessa hinder växer vårt egenvärde likaså vårt hopp. Vi finner att tro matar vårt mod och det spelar inte längre någon roll om det är berg eller småsten vi står inför. Vi vet i våra hjärtan att vi kan och kommer att gå framåt oavsett vad.

Vi fortsätter att underhålla vårt fortsatta tillfrisknande genom att utveckla ett mönster av möten, stegen, delning och lyssnande. Genom att bli involverade börjar vi känna oss som en del av. När vi stoppar denna process och utövar egenvilja, börjar vi bana väg för återfall. Vi glömmer inte det vi hade lärt oss: Vi vältrar oss bara i självömkan.

Egenviljan var det som nästan dödade oss. Återfall är aldrig en olyckshändelse. Ofta ser andra tecknen långt innan vi erkänner att det finns invändningar i våra liv. Vi finner skäl till att inte gå på våra ordinarie möten. Vi kan sluta ringa de medlemmar som känner oss bäst. Vi blir arga på de människor som älskar oss. Kort sagt börjar vi lyssna på vårt beroende, med fokus endast på det negativa.

Vi blev vår egen Högre Kraft, vårt eget gruppssamvete, vårt eget allt, sjukdomen höll på att vinna. Vi gjorde allt som vi hörde på mötena som vi inte skulle göra.

Mötes närvaron försvinner, det andliga programmet försvinner ut genom fönstret och vi står ensamma kvar igen med känslor av tomhet. När vi väl startat den känslomässiga berg- och dalbanan faller vi djupare in i desperation och letar efter en utväg. När detta händer stängs alla dörrar allmänt igen och vi känner oss hopplösa. Hellre än att dela med oss av dessa tankar med andra börjar vi själva ge svaren och därför bygger vi upp för misslyckande.

Återfall: Att falla tillbaka till sjukdom efter tydligt tillfrisknande.

Precis som tillfrisknande är en process är återfall en process.

Det mentala förfallet sker först, det börjar vanligtvis med "Jag tycker ... (dvs. jag kan hoppa över det här mötet, jag kan det här, jag måste ta hand om familjen och jobbet först, dessa människor fattar inte, får inte ut något från dessa mötena ...). Detta följs åt av det andliga förfallet "Jag behöver inte..." (dvs. be, arbeta med stegen, ringa min sponsor, dela på möten, göra det rätta, vara ärlig med vad jag känner) ...

Det fysiska återfallet (användandet) (dvs. jag är, jag vill, jag kan, jag kommer) sker sist. Det är därför som vi behöver vårda om våra andar med en positiv attityd på en daglig grund.

När tillfrisknandet inte är vår högsta prioritet glömmes vi hur vi ska leva rena och faller tillbaka till aktiva beteenden, vilket ofta leder till återfall. Vi måste tillfriskna eller dö. Vi behöver titta på människor, platser och saker för att skydda vårt tillfrisknande och för att förebygga återfall.

När vi inte tillämpar stegen i våra liv är vi en enda röra. Vi slutar att fullfölja våra åtaganden. Ibland kapitulerar vi aldrig fullt ut. Andra gånger, efter kapitulation och tid i tillfrisknandet, vandrar vi bort från de handlingar och principer som höll oss rena.

Återfall är ett medvetet beslut beklätt i apati, självbelåtenhet och förnekelse. Det som började som slumpmässiga tankar av missnöje och tristess blir till hemligheter, självbesatthet och en handlingsplan för att använda. Ju längre den inre dialogen förblir inre, desto mer bensin kastar vi på elden.

När frågan "Vad händer om" får grepp om vår tankeprocess och börjar ta plats och bosätta sig i våra huvuden, blir svaret till sist "Jo kanske" eller "Jag kan helt enkelt göra det". Dagen kommer när frågan ställs "Ska jag använda?" och besvaras av "Jag vet inte". Vid den tidpunkten är det bara en tidsfråga innan man plockar upp.

Då kommer vi antingen att aktivt leta upp det, köra hem till langaren, ner på systembolaget eller läkarmottagningen eller så sätter vi oss i en situation som vi tror att vi kan kontrollera. Fysisk eller psykisk smärta kan också sätta igång en besatthet av att använda.

Människor som lever det här enkla programmet tar inte ett återfall. Ett återfall kan vara dödligt. Återfall tog oss till att kapitulera vår vilja och vårt sätt till Gud och detta program.

Återvända (Ordbok definierar) att gå eller komma tillbaka till en tidigare plats, ställning eller tillstånd.

Det krävs stort mod att komma tillbaka till NA:s rum efter ett återfall. Att återfå tillfrisknande kräver villighet att förändras följt av handling. Vi behöver acceptera att om vi inte förändras kommer vi bara att upprepa samma beteende. Vi behöver ärligt se på hur vi förändrade vårt personliga program från när vi först blev rena tills när vi tog återfall. Vad slutade vi göra? Vilka ursäkter talade vi om för oss själva? Vad la vi in i vårt liv som var viktigare än vårt tillfrisknande? Är vi nu villiga att gå hur långt som helst för att förbli rena?

En dag ren är början av hopp. Två dagar ren är början på en önskan och tre dagar ren är början på frihet. Efter att ha tagit ett återfall talar vi ofta om för oss själva att andra medlemmar ser ner på oss eller inte tycker om oss. Vi använder det som en ursäkt för att inte komma tillbaka. Men de flesta medlemmarna med tid har varit med om tillräckligt med begravingar och skulle mycket hellre ha dig på ett möte med en chans att börja

om. Vi vill ha dig tillbaka i våra liv. Vi vill att du ska lyckas, men du måste vara den som når ut. Du måste lyssna på viljan att leva. Efter återfall kan du känna att din ande är bruten, att du aldrig kommer att hitta den passion och glädje som du först kände i NA. Du kanske inte känner på samma sätt, men du kan hitta en djupare, stadigare lösning varje dag.

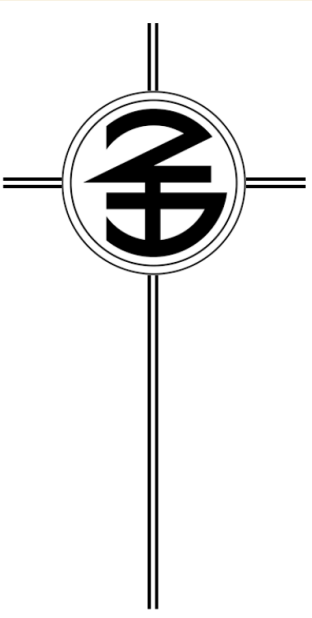
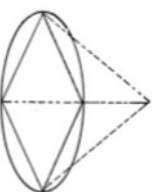
När vi slutade försöka dölja vår smärta och slutligen släppte in människor, då började vi växa igen. När smärtan var tillräckligt stor kapitulerade vi till slut. Vi hade försökt alla sätt vi kunde och det fungerade aldrig förrän vi kapitulerade fullständigt.

"Vi har aldrig sett en person återfalla som grundligt levt Anonyma Narkomaners program". Våra val är helt enkelt detta: Tillfrisknande eller återfall. Basic Text

ALTERNATIVE SERVICE
INFORMATIONAL STRUCTURE

P. O. BOX 4404 ALLENTOWN PA 18105

www.anonymi.info



NARCOTICS ANONYMOUS

NÄR DET GÄLLER ÅTERFALL

Inte till försäljning – endast för nytryck

"Du kan inte behålla det du har om du inte ger bort det."

www.nahelp.se