

Czy potrzebujesz Nar-Anon? *

Zadaj sobie następujące pytania i odpowiedz na nie tak szczerze, jak tylko potrafisz:

1. Czy zdarza Ci się stosować wymówki, kłamać lub kryć kogoś?
2. Czy masz powód, by nie ufać tej osobie?
3. Czy coraz trudniej jest Ci uwierzyć w jego/jej wyjaśnienia?
4. Czy nie możesz spać martwiąc się o tę osobę?
5. Jeśli to Twoje dziecko, czy często opuszcza szkołę bez Twojej wiedzy?
6. Jeśli to Twój partner, czy on/ona zaniedbuje pracę i zostawia piętrzące się rachunki?
7. Czy Twoje oszczędności znikają w tajemniczy sposób?
8. Czy pytania, które pozostają bez odpowiedzi, wywołują wrogość i niszczą waszą relację?
9. Czy zadajesz sobie pytania: "Co jest nie tak?" i "Czy to moja wina?"
10. Czy zwyczajne rodzinne nieporozumienia wywołują złość i agresję?
11. Czy Twoje podejrzania sprawiają, że zachowujesz się jak detektyw i obawiasz się tego, co możesz znaleźć?
12. Czy odwołujesz spotkania towarzyskie z niejasnych powodów?
13. Czy z coraz większą niechęcią zapraszasz przyjaciół do swojego domu?
14. Czy troska o tę osobę powoduje u Ciebie bóle głowy, ucisk w żołądku i skrajny niepokój?
15. Czy drobne sprawy łatwo irytują tę osobę? Czy całe Twoje życie wydaje się być koszmarem?
16. Czy wstydzisz się rozmawiać o tej sytuacji z przyjaciółmi lub rodziną?
17. Czy frustrują Cię nieskuteczne próby kontrolowania tej sytuacji?
18. Czy nadmiernie się starasz i próbujesz nie wywoływać konfliktów?
19. Czy wciąż starasz się wszystko naprawiać a to i tak nie pomaga?
20. Czy zmienił się styl życia i krąg znajomych tej osoby? Czy kiedykolwiek pomyślałaś, że mogą oni zażywać narkotyki?

Jeśli odpowiedziałaś TAK na cztery lub więcej z tych pytań, Nar-Anon może pomóc Ci znaleźć odpowiedzi, których szukasz.

*(Fragment pochodzi z *Czy potrzebujesz Nar-Anon?*)

DEKLARACJA MISJI

Grupy Rodzinne Nar-Anon są ogólnoswiatową Wspólnotą dla tych, którzy dotknięci są uzależnieniem bliskiej osoby. W ramach programu Dwunastu Kroków - oferujemy naszą pomoc, dzieląc się doświadczeniem, siłą i nadzieją.

DEKLARACJA WIZJI

Będziemy nieść posłanie nadziei na całym świecie, wszystkim tym, którzy są dotknięci uzależnieniem bliskiej im osoby.

Będziemy to robić poprzez:

- Uświadamianie im, że nie są już sami;
- Praktykowanie Dwunastu Kroków Nar-Anon;
- Zachęcanie do rozwoju poprzez pełnienie służb;
- Rozpowszechnianie Informacji Publicznej w szpitalach, instytucjach, Internecie oraz
- zmienianie własnego nastawienia.

Przekład Literatury Aprobowanej na Konferencji
„**AFFECTED BY LOVED ONE'S ADDICTION?**
NAR-ANON OFFERS HOPE”



© 2014 NFGH Inc. Wszelkie prawa
zastrzeżone.

Zatwierdzone na Konferencji
O-406 ~ 14-10-22

Nar-Anon Family Group Headquarters, Inc.
23110 Crenshaw Blvd. Suite A
Torrance, CA 90505
(310) 534-8188 — (800) 477-6291
www.nar-anon.org

Przekład na język polski, publikacja i dystrybucja
za zgodą Głównej Siedziby Grup Rodzinnych
Nar-Anon SA (NFGH Inc.)
www.nar-anon.pl

Ta ulotka może być kopiowana

CIERPISZ Z POWODU UZALEŻNIENIA BLISKIEJ OSOBY?



NAR-ANON OFERUJE NADZIEJĘ DLA BLISKICH I PRZYJACIÓŁ OSÓB UZALEŻNIONYCH

***Nar-Anon to program Dwunastu
Kroków dla rodzin i przyjaciół osób
uzależnionych.***

Czym jest Nar-Anon?

Czy jesteś chora i zmęczona byciem chorą i zmęczoną? Czy próbowałaś wszystkiego, co udało Ci się wymyślić, aby zmienić uzależnionego i nic nie zadziało? Nie poddawaj się. Jest nadzieja. Właśnie znalazłaś się w punkcie zwrotnym. Jeśli chcesz, aby Twoje życie się zmieniło, Nar-Anon może zaoferować Ci lepszy sposób na życie. Na mityngach Nar-Anon spotkasz ludzi, którzy rozumieją Twoją frustrację.

Nar-Anon to Wspólnota rodzin i przyjaciół osób uzależnionych, których życie było lub jest dotknięte uzależnieniem bliskiej osoby.

Grupa Rodzinna Nar-Anon jest przede wszystkim dla tych, którzy znają lub znali uczucie desperacji związane z problemem uzależnienia kogoś bardzo bliskiego.

Kiedy stajesz się częścią Wspólnoty, nie jesteś już sama, ale wśród prawdziwych przyjaciół, którzy rozumieją twój problem jak nikt inny. Uszanujemy Twoje zaufanie i anonimowość, ponieważ wiemy, że Ty uszanujesz nasze. Mamy nadzieję dać Ci poczucie, że żadna sytuacja nie jest zbyt trudna i żadne nieszczęście nie jest zbyt wielkie, aby nie można było go przezwyciężyć.

Jak Nar-Anon może mi pomóc?

Nar-Anon jest dla rodziców, małżonków, dzieci, rodzeństwa i przyjaciół osób uzależnionych. Nar-Anon pomaga nam spojrzeć z innej perspektywy na naszą postawę, zachowania i emocje. Możemy odzyskać własne zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie. Dowiadujemy się, że uzależnienie jest chorobą rodziny i my również potrzebujemy programu zdrowienia. W Nar-Anon dowiadujemy się, że nie jesteśmy odpowiedzialni za uzależnienie innej osoby. Osoby uzależnione potrzebują pomocy. My również. Wielką ulgą może być nauczenie się bardziej skutecznych sposobów radzenia sobie na co dzień, jednocześnie zyskując nadzieję i spokój ducha.

Dlaczego potrzebuję pomocy z powodu uzależnienia bliskiej osoby?

My, którym najbardziej zależy, najdotkliwiej cierpimy z powodu nieobliczalnego zachowania osoby uzależnionej. Dajemy się wciągnąć w poczucie winy i w końcu przejmujemy na siebie winę, lęki i odpowiedzialność za osobę uzależnioną. Tym sposobem i my ulegamy tej chorobie.

Naszą rodzinę opanowuje obsesja kontrolowania zażywania przez osoby uzależnione. Stajemy się detektywami i przeszukujemy ich pokoje oraz rzeczy osobiste w poszukiwaniu narkotyków i przedmiotów związanych z narkotykami. Mamy obsesję na punkcie tego, gdzie są, co robią i jak możemy kontrolować ich uzależnienie. Chcemy wierzyć, że problem sam się rozwiąże, chociaż nasze przecucie mówi nam, że tak się nie stanie. Chcemy wierzyć

w to, co uzależnieni nam obiecują, jednak zdrowy rozsądek podpowiada nam, że coś jest nie tak. Stajemy się ofiarami zaprzeczenia.

Co znajdzie w Nar-Anon?

W Grupie Rodzinnej Nar-Anon znajdziesz miłość, zrozumienie i nadzieję. Członkowie grupy mogą doświadczać, w różnym stopniu, tego samego bólu, złości i niepokoju, które możesz odczuwać i Ty. Przychodzimy do Nar-Anon, ponieważ jesteśmy przeciążeni obowiązkami i czujemy, że jesteśmy sami. Trafiamy tutaj, aby zmienić zachowanie osoby uzależnionej, jednak wkrótce odkrywamy, że jeśli chcemy poczuć ulgę, to musi nastąpić zmiana naszego myślenia i nastawienia. Znajdujemy w Nar-Anon ludzi, którzy rozumieją przez co przechodzimy i są gotowi podzielić się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby nam pomóc. W Nar-Anon uczymy się żyć dniem dzisiejszym i przestajemy pisać czarne scenariusze. Uczymy się radzić sobie z uczuciem lęku, winy, obsesji, niepokoju i zaprzeczenia. Przyglądamy się sobie i zaczynamy kierować naszą energię na wybory, na które mamy wpływ i które dotyczą nas samych.

Kiedy zaczynamy rozumieć, że uzależnienie jest chorobą rodziny, jesteśmy w stanie radzić sobie z własnymi problemami i poprawić jakość naszego życia. Na mityngach Nar-Anon możemy otrzymać wsparcie i zrozumienie, słuchając innych i rozmawiając z nimi.

Czego mogę się spodziewać uczęszczając regularnie na mityngi?

Mityngi Grup Rodzinnych Nar-Anon, opierające się na Dwunastu Krokach i Dwunastu Tradycjach, oferują nowy sposób życia. Dowiesz się, jak zmienić własne myślenie i nastawienie wobec osoby uzależnionej oraz życia. Doświadczenie, siła i nadzieja, którymi członkowie dzielą się co tydzień na mityngach, dają możliwość bieżącego przyglądania się sobie i utrwalania stosowania narzędzi potrzebnych do osiągnięcia spokoju i Pogody Ducha w Twoim życiu. To jest Twój program i Twoje zdrowienie. Jeśli będziesz wracać... jeśli będziesz nad nim pracować... to zadziało.

Czy zmiana mojego nastawienia coś zmieni?

Uzależnienie jest chorobą rodziny. Dotyka każdego, kto jest blisko z osobą uzależnioną. Większość z nas uważa, że to osoba uzależniona powinna się zmienić. To dla nas szokujące, kiedy słyszymy, że my również powinniśmy się zmienić. Nadszedł czas, aby spojrzeć się sobie.

Uzależnienie jest jak reakcja łańcuchowa. Jest to choroba, która dotyka zarówno osobę uzależnioną, jak i członków jej rodziny, jej przyjaciół i współpracowników.

Próbujemy kontrolować, kryć i brać na siebie odpowiedzialność za osobę uzależnioną. Choroba odciska największe piętno na tych z nas, którym zależy najbardziej.

W końcu zaczynamy czuć się wykorzystywani i nieszczęśliwi. Martwimy się, tracimy zaufanie i przepelnia nas złość. Osoba uzależniona obwinia nas, a my czujemy się winni. Gdyby tylko ktoś lub coś mogło się zmienić!

Kiedy odkrywamy Nar-Anon, odnajdujemy inne osoby z takimi samymi uczuciami i problemami. Uczymy się, że nie możemy kontrolować osoby uzależnionej, ani jej zmienić. Staliśmy się tak uzależnieni od osoby uzależnionej, że trudno jest nam skupiać się na sobie. Poprzez pracę na Krokach, podążanie za Tradycjami oraz korzystanie z narzędzi Programu, z miłością i pomocą naszej Siły Wyższej oraz innych, zaczynamy zmieniać samych siebie.

Co mogę zrobić by pomóc swoim dzieciom?

Narateen jest częścią Nar-Anon przeznaczoną tylko dla nastolatków dotkniętych uzależnieniem członka rodziny lub przyjaciela. Na specjalnie organizowanych mityngach, nastolatki dzielą się swoimi doświadczeniami i nadzieją z innymi nastolatkami znajdującymi się w podobnej sytuacji.

Jak mogę znaleźć mityng Nar-Anon?

Wejdź na stronę internetową www.nar-anon.pl lub www.nar-anon.org. Tam możesz znaleźć mityng w Twojej okolicy.

Nar-Anon jest wspólnotą dla bliskich i przyjaciół osób uzależnionych, którzy dzielą się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją. Uzależnienie jest uznawane za chorobę rodziny, dlatego członkowie rodziny są zachęceni do uczęszczania na mityngi Nar-Anon, gdy tylko pojawia się podejrzenie uzależnienia.

Modlitwa o Pogodę Ducha

*Boże, użycz mi
Pogody Ducha
Abym godził się z tym czego nie
mogę zmienić,
Odwagi
Abym zmienił to, co mogę zmienić
I mądrości
Abym odróżniał jedno od drugiego.*

(Fragmenty pochodzą z *Niebieskiej Broszury Nar-Anon*)