



www.nicotine-anonymous.org

Η συγκεκριμένη βιβλιογραφία είναι η μετάφραση της εγκεκριμένης βιβλιογραφίας της Παγκόσμιας Υπηρεσίας Νικοτίνης Ανωύμων και δεν είναι ακόμη εγκεκριμένη από το Συνέδριο. Η μεταφράστρια είναι μέλος της Νικοτίνης Ανώνυμων. Υποστηρίζουμε και δημοσιεύουμε την συγκεκριμένη βιβλιογραφία πιστεύοντας ότι θα υπηρετήσει και θα διευκολύνει τους εθισμένους στη νικοτίνη να απελευθερωθούν από αυτή την ισχυρή ουσία.

Πνευματικά δικαιώματα και Επανεκτύπωση Πολιτική

Όλα τα άτομα ή οι οργανισμοί πρέπει να εξασφαλίσουν άδεια, εγγράφως, από το γραφείο της Παγκόσμιας Υπηρεσίας Νικοτίνης Ανωύμων πριν την παραδημιδοποιηθεί να εξασφαλίσουν έτηση ή την επανεκτύπωση από οποιαδήποτε πρωτότυπο υλικό της Νικοτίνης Ανωύμων. Φωτοαντιγραφή της λογοτεχνίας της Νικοτίνης Ανωύμων από έντυπο υλικό ή αντιγραφή από την ιστοσελίδα της Παγκόσμιας Υπηρεσίας Νικοτίνης Ανωύμων σε οποιαδήποτε ιστοσελίδα ή για δημόσια διανομή είναι παραβίαση πνευματικών δικαιωμάτων. Τα άτομα ενθαρρύνονται να διαβάσουν φυλλάδια λογοτεχνίας Νικοτίνης Ανωύμων στην περίπτωση μη ιστοσελίδα της Παγκόσμιας Υπηρεσίας Νικοτίνης Ανωύμων. Επίσης, διαθέσιμες λογοτεχνίες μπορούν να αγοραστούν στο ηλεκτρονικό μας κατάστημα.

Όλες οι μεταφράσεις της λογοτεχνίας της Νικοτίνης Ανωύμων που παρέχονται στην Παγκόσμια Υπηρεσία Νικοτίνης Ανωύμων που γίνονται αποδεκτές και με καλή πίστη, σύμφωνα με την δημοσίευση ή την αποποίηση, περιέχονται στην ιδιοκτησία της Παγκόσμιας Υπηρεσίας Νικοτίνης Ανωύμων. Τα άτομα, οι οργανώσεις, ή τα μέλη της Νικοτίνης Ανωύμων που έχουν δώσει άδεια για την παραγωγή πολλαπλών αντιγράφων του μεταφρασμένου υλικού για διανομή ή για πώληση, θα πρέπει να αναφέρουν αυτές τις περιπτώσεις στο γραφείο της Παγκόσμιας Υπηρεσίας Νικοτίνης Ανωύμων. Οι χρηματοδοτικές συνεισφορές για υποστήριξη της Παγκόσμιας Υπηρεσίας Νικοτίνης Ανωύμων ανάλογες με αυτές τις περιπτώσεις μπορεί να ζητηθεί, και το ποσό θα καθοριστεί με την διαβούλευση της Παγκόσμιας Υπηρεσίας Νικοτίνης Ανωύμων.

Συστήνοντας τις ομάδες «Νικοτίνη ανώνυμοι»

Συστήνοντας τις ομάδες «Νικοτίνη ανώνυμοι» Οι «Νικοτίνη ανώνυμοι» είναι μια αδελφότητα ανδρών και γυναικών που αλληλοβοηθούνται έτσι ώστε να ζήσουν μια ζωή ελεύθερη από τη νικοτίνη. Μοιραζόμαστε την εμπειρία μας, τη δύναμή μας και την ελπίδα μας έτσι ώστε να μπορέσουμε να απελευθερωθούμε από αυτή την τόσο δυνατή εξάρτηση. Η μόνη προϋπόθεση για τη συμμετοχή στις ομάδες είναι η επιθυμία να σταματήσουμε να χρησιμοποιούμε νικοτίνη. Δεν υπάρχει κανένα κόστος συμμετοχής. Είμαστε αυτοσυντήρητοι μέσα από τις δικές μας. Οι «Νικοτίνη ανώνυμοι» δεν σχετίζονται με καμία αίρεση, πολιτικό κόμμα, οργανισμό ή ίδρυμα, και δεν εμπλέκονται σε κανέναν είδους συμφέροντα διαφωνίες, διαμάχες ή διαπλοκές. Ο πρωταρχικός μας σκοπός είναι να προσφέρουμε στήριξη σε εκείνους που προσπαθούν να απελευθερωθούν από τη νικοτίνη. Καλώς ήλθατε στους Νικοτίνη Ανώνυμους

Στις αρχές του 1980, μια μικρή μερίδα ανθρώπων εθισμένων στη νικοτίνη, ανακάλυψαν ότι μπορούσαν να βρουν ανακούφιση από τον εθισμό τους με το να ακολουθούν τις αρχές του προγράμματος των 12 βημάτων το οποίο είχαν εισάγει οι Αλκοολικοί Ανώνυμοι. Ξεκίνησαν έτσι τους Νικοτίνη Ανώνυμους (ΝικΑ) έτσι ώστε να μοιραστούν αυτό το πρόγραμμα ανάρρωσης με άλλους εθισμένους στη νικοτίνη και να αναπτύξουν μια αδελφότητα που θα μπορούσε να προσφέρει στήριξη και εμπειρία σε άλλους που θα μπορούσαν να ξεκινήσουν να ζουν χωρίς να κάνουν χρήση νικοτίνης.

Τι είναι οι Νικοτίνη Ανώνυμοι;

Οι Νικοτίνη Ανώνυμοι είναι μια παγκόσμια αδελφότητα ανθρώπων που έχουν νιώσει το τραγικό γράπωμα της νικοτίνης. Βρήκαμε ένα τρόπο να ζούμε και να αναπτυσσόμαστε χωρίς τη χρήση νικοτίνης. Μοιραζόμαστε αυτό το πρόγραμμα ελεύθερα μεταξύ μας και με όσους θέλουν να συμμετέχουν σε αυτό.

Γνωρίζουμε ότι η νικοτίνη είναι μια ιδιαίτερα δυνατή ουσία που ύπουλα επηρεάζει τη διάθεση και τη σκέψη και η επιτακτική ορμή για χρήση μπορεί να έρθει οποιαδήποτε στιγμή. Πολλοί που έχουν σταματήσει να κάνουν χρήση νικοτίνης για χρόνια, έχουν βρεθεί στη θέση να γυρνούν σε αυτή για μια ακόμη φορά. Γι' αυτό το λόγο συναντιόμαστε τακτικά έτσι ώστε να αποφύγουμε αυτό το ολίσθημα στο γράπωμα της νικοτίνης. Ο πρωταρχικός μας σκοπός είναι να βοηθήσουμε τους άλλους, και μαζί τους εαυτούς μας, να ζήσουν ελεύθεροι από τη νικοτίνη.

Πώς μπορούν να βοηθήσουν οι Νικοτίνη Ανώνυμοι; Τα νέα μέλη μαθαίνουν ότι ο στόχος μας είναι να απέχουμε από τη νικοτίνη «μια μέρα τη φορά». Μέσα από την αδελφότητα μαθαίνουμε να χρησιμοποιούμε το πρόγραμμα των 12 βημάτων ώστε να αναρρώσουμε στις ζωές μας – μια μέρα τη φορά.

Η πολύτιμη στήριξη της αδελφότητας είναι διαρκής, δεν περιορίζεται σε μερικές εβδομάδες. Τα μέλη προοδεύουν με το δικό τους ρυθμό. Με το να ελευθερωνόμαστε από τον εθισμό μας, η υγεία μας έχει μια ευκαιρία να βελτιωθεί. Αν είναι να μείνουμε ελεύθεροι από τη νικοτίνη, χρειαζόμαστε υγιή νόηση και συναισθήματα. Με το να χρησιμοποιούμε τα 12 βήματα, ξεκινάμε να κατανοούμε τις σκέψεις και τα συναισθήματα μας και χτίζουμε μια ισχυρή πνευματική βάση πάνω στην οποία μπορούμε να χτίσουμε χαρούμενες, χρήσιμες ζωές.

Τι είναι οι συναντήσεις των Νικοτίνη Ανωνύμων;

Οι συναντήσεις των Νικοτίνη Ανωνύμων απαρτίζονται από δύο ή περισσότερων ανθρώπων που συναντιούνται ώστε να μοιραστούν την κοινή τους επιθυμία να είναι ελεύθεροι από τη νικοτίνη. Τα μέλη μοιράζονται την εμπειρία τους, τη δύναμη και την ελπίδα τους. Μαθαίνουν από την εμπειρία των άλλων πώς ήταν γι' αυτούς η αποτοξίνωση από τη νικοτίνη και πώς μπορούν να χρησιμοποιήσουν το πρόγραμμα ώστε να ζήσουν μια ζωή ελεύθεροι από νικοτίνη.

Στις συγκεντρώσεις, οι νεοφερμένοι έρχονται σε επαφή με τα 12 βήματα ανάρρωσης. Λόγω της παράδοσής μας της ανωνυμίας, τα μέλη βρίσκουν στις συγκεντρώσεις ένα ασφαλές μέρος στο οποίο μπορούν να μοιραστούν τα προβλήματα και τα συναισθήματά τους. Σεβόμαστε ο ένας τον άλλο με το να ακούμε χωρίς να κρίνουμε και να συμβουλευόμαστε.

Η ανταλλαγή τηλεφώνων ενθαρρύνεται ώστε να μπορούμε να αλληλοστηριχτούμε και ανάμεσα στις συναντήσεις. Αναζητούμε συμβούλους που θα μπορούν να μας βοηθούν με το πρόγραμμα. Οι υπηρεσίες μας δίνουν θετικές δυνατότητες ανάπτυξης. Ίσως το πιο σημαντικό απ' όλα είναι ότι συνειδητοποιούμε ότι δεν είμαστε μόνοι στον αγώνα μας ενάντια στη νικοτίνη.

Ποιος μπορεί να γίνει μέλος στους Νικοτίνη Ανώνυμους;

Οποιοσδήποτε έχει την επιθυμία να σταματήσει τη χρήση νικοτίνης μπορεί να συμμετέχει στους Νικοτίνη Ανώνυμους. Μπορεί να διαφέρουμε μεταξύ μας με διάφορους τρόπους αλλά ο εθισμός στη νικοτίνη είναι το κοινό που μοιράζονται όλα τα μέλη. Όταν συναντιόμαστε σαν μέλη των ΝικΑ, σπάνια προσέχουμε τις

διαφορές μας. Δημιουργούμε ένα κλίμα ενότητας και δύναμης με το να εστιαζόμαστε στην κοινή μας επιθυμία να ζήσουμε ελεύθεροι από τη νικοτίνη.

Ποιος διοικεί τους Νικοτίνη Ανώνυμους;

Με οδηγό τις Δώδεκα Παραδόσεις και τη συνείδηση της ομάδας, τα μέλη των ΝικΑ διοικούν τις δικές τους ομάδες και, μέσω εκπροσώπων, τους Νικοτίνη Ανώνυμους συνολικά. Η τέταρτη παράδοση αναφέρει: «κάθε ομάδα θα πρέπει να είναι αυτόνομη εκτός από ζητήματα που αφορούν άλλες ομάδες ή τους Νικοτίνη Ανώνυμους σαν σύνολο». Οι ομάδες καθορίζουν τις δικές τους δομές και τις αρμοδιότητες των επικεφαλής τους ανεξάρτητα από τις συναντήσεις.

Για να βοηθούνται οι ομάδες να βοηθούν η μία την άλλη, υπάρχουν ενδο-ομάδες σε χωροταξικό επίπεδο που λειτουργούν σαν ιστός ομάδων σε κάθε περιοχή και παρέχουν υπηρεσίες και βιβλιογραφία. Προκειμένου να ενοποιηθούν οι ομάδες ΝικΑ παγκοσμίως, δημιουργήθηκε η Παγκόσμια Υπηρεσία των Νικοτίνη Ανώνυμων (ΠΥΝΑ). Η ΠΥΝΑ γράφει, εκδίδει και διανέμει βιβλιογραφία, οργανώνει ένα ετήσιο συνέδριο για τους εκπροσώπους των ομάδων και λειτουργεί σαν προστάτης των Δώδεκα Βημάτων και των Δώδεκα Παραδόσεων.

Τι γίνεται αν δεν υπάρχουν διαθέσιμες ομάδες συνάντησης; Για ανθρώπους που δεν έχουν πρόσβαση ή δεν γίνονται συναντήσεις στην περιοχή τους, υπάρχουν διαδικτυακές ομάδες, συναντήσεις μέσω τηλεφώνου ή/και του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e-mail pals).

Για να έχετε πρόσβαση σε κάποιο από αυτά τα προγράμματα, παρακαλούμε δείτε τη λίστα επαφών στο τέλος του φυλλαδίου.

Πόσο θα μου κοστίσει η συμμετοχή στους Νικοτίνη Ανώνυμους;

Δεν υπάρχει κόστος συμμετοχής στους ΝικΑ. Κάθε ομάδα πληρώνει το κόστος του ενοικίου, των αναψυκτικών και της βιβλιογραφίας από τα χρήματα που συγκεντρώνονται εθελοντικά από τα μέλη κατά τη διάρκεια των συναντήσεων.

Έσοδα που συγκεντρώνονται και που ξεπερνούν το κόστος των συναντήσεων της ομάδας, διατίθενται στην Παγκόσμια Υπηρεσία έτσι ώστε να διασφαλιστεί η συνέχιση της λειτουργίας της προς όφελος των ομάδων.

Κανένα μέλος δεν δέχεται χρήματα για την υποστήριξη που προσφέρει στους νεοφερμένους, για την εκλογή του σαν εκπρόσωπος, ή για καμία υπηρεσία που προσφέρει στα πλαίσια των ΝικΑ. Η αμοιβή μας για τις υπηρεσίες μας είναι η συνεχιζόμενη ελευθερία μας από τη νικοτίνη.

Τι Δεν κάνουν οι Νικοτίνη Ανώνυμοι;

Οι Νικοτίνη Ανώνυμοι δεν κινητοποιούνται ως προς το να προσφέρουν κίνητρα για να γίνει κανείς μέλος. Παρότι δημοσιεύουμε ανακοινώσεις των ΝικΑ, η αδελφότητα βασίζεται στην έλξη, όχι στην προώθηση.

Οι Νικοτίνη Ανώνυμοι δεν δέχονται χρήματα από εξωτερικές πηγές. Είμαστε αυτοσυντήρητοι.

Οι Νικοτίνη Ανώνυμοι δεν ελέγχουν τα μέλη τους ούτε τα κρίνουν αν υποτροπιάσουν.

Οι Νικοτίνη Ανώνυμοι δεν είναι θρησκευτική οργάνωση. Τα μέλη διαμορφώνουν τις δικές τους ιδέες ως προς την πνευματικότητα και το νόημα της ζωής.

Οι Νικοτίνη Ανώνυμοι δεν είναι ιατρική οργάνωση. Δεν συνταγογραφούν φάρμακα ούτε δίνουν ψυχιατρικές συμβουλές.

Οι Νικοτίνη Ανώνυμοι δεν παρέχουν εγκαταστάσεις απεξάρτησης ούτε ιατρικές υπηρεσίες.

Οι Νικοτίνη Ανώνυμοι δεν σχετίζονται με κανένα οργανισμό. Κάποια μέλη μπορεί να εργάζονται σε οργανισμούς αλλά δεν λειτουργούν εκεί ως εκπρόσωποι των ΝικΑ.

Οι Νικοτίνη Ανώνυμοι δεν αποκαλύπτουν τα ονόματα των μελών τους. Η ενδέκατη Παράδοσή μας αναφέρει: «χρειαζόμαστε τρόπους για να διατηρήσουμε την ανωνυμία μας σε επίπεδο τύπου, ραδιοφώνου, τηλεόρασης και ταινιών» επίσης τα μέλη δεν αναπαράγουν σε άλλους τι έχει ειπωθεί και από ποιόν στις συναντήσεις.

Είναι πράγματι η νικοτίνη εθιστική ουσία;

Ο Αμερικάνικος Οργανισμός Χειρουργών, η Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρία και το Εθνικό Ίδρυμα Κατάχρησης Ουσιών, ανακοίνωσαν ότι η νικοτίνη είναι εθιστική ουσία. Η νικοτίνη είναι θεωρείται πλέον ως το πιο εθιστικό ναρκωτικό σε κοινή χρήση.

Παγκοσμίως, οι θάνατοι που αποδίδονται στη νικοτίνη, είναι 13.700 άνθρωποι ημερησίως (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 2006). Το κάπνισμα επηρεάζει την υγεία των μη-καπνιστών, συμπεριλαμβανομένων και των εμβρύων. Στην Αμερική, το παθητικό κάπνισμα ενοχοποιείται για 65.000 θανάτους ετησίως (CalEPA, 1997).

Μελέτες δείχνουν ότι το ποσοστό υποτροπής που σχετίζεται με τη νικοτίνη είναι υψηλό. Μέλη των ΝικΑ έχουν συναντήσει μεγαλύτερη δυσκολία να σταματήσουν τη χρήση νικοτίνης έπειτα από την πρώτη ή τη δεύτερη υποτροπή. Έχουμε ανακαλύψει ότι η δύναμη της θέλησης και η αποφασιστικότητα δεν είναι επαρκείς δυνάμεις για την αντιμετώπιση του εθισμού από τη νικοτίνη. Το πρόγραμμα είναι αυτό που έκανε δυνατή την απελευθέρωσή μας.

Οι Νικοτίνη Ανώνυμοι θεωρούν τον εθισμό από τη νικοτίνη ως ασθένεια που επηρεάζει τον εθισμένο, οργανικά, νοητικά, συναισθηματικά και πνευματικά. Δύο χαρακτηριστικά του εθισμού είναι η καταναγκαστική χρήση της ουσίας και η συνεχιζόμενη χρήση παρά τις αρνητικές συνέπειες. Η χρήση μας της νικοτίνης σίγουρα ήταν καταναγκαστική και οι συνέπειές της οδηγούν στο θάνατο.

Πολύ συχνά, ακόμη και εξαιρετικά σοβαρά προβλήματα υγείας δεν γίνονται αιτία ώστε ο χρήστης νικοτίνης να διακόψει τη χρήση. Τα καρδιακά επεισόδια, ο καρκίνος, και το εμφύσημα είναι ασθένειες σαφώς συνδεδεμένες με το κάπνισμα. Τα προβλήματα υγείας δημιουργούν συναισθήματα άγχους και φόβου, που συχνά προσπαθούμε να ανακουφίσουμε με το να στρεφόμεστε ξανά στο τσιγάρο.

Υπάρχει και η οργανική επιθυμία που είναι πολύ πραγματική και πολύ δυνατή. Δεν μπορεί εύκολα να γίνει αντιληπτή μέχρι κάποιος να προσπαθήσει να απέχει από τη νικοτίνη μία ή δύο μέρες. Στο σημείο αυτό πολλοί άνθρωποι υποτροπιάζουν και στρέφονται στη νικοτίνη για να ανακουφίσουν την επιθυμία.

Μπορεί να εθιστούμε στη νικοτίνη για να απαλύνουμε τους συναισθηματικούς μας πόνους και να γεμίσουμε το κενό που δημιουργείται από την απουσία μιας πνευματικής δύναμης στη ζωή μας. Για να σταματήσουμε την εξάρτησή μας στη νικοτίνη, θα πρέπει να βρούμε κάτι που να μπορεί να αντικαταστήσει το ρόλο της στη ζωή μας χωρίς να μας σκοτώνει. Η ανάρρωση είναι ο στόχος μας στους ΝικΑ.

Ποια είναι τα συμπτώματα;

Απαντήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις όσο πιο ειλικρινά μπορείτε:

Χρησιμοποιείς νικοτίνη καθημερινά;

Χρησιμοποιείς τη νικοτίνη λόγω ντροπής και ανάγκης για αυτοπεποίθηση;

Χρησιμοποιείς τη νικοτίνη για να ξεφύγεις από τη βαρεμάρα και την πίεση;

Έχεις κάψει ποτέ κατά λάθος με τσιγάρο ρούχα, χαλιά, έπιπλα ή αυτοκίνητο;

Χρειάστηκε ποτέ να πας σε περίπτερο αργά το βράδυ επειδή σου τελείωσαν τα τσιγάρα;

Γίνεσαι αμυντικός ή θυμώνεις όταν οι άλλοι σου λένε ότι ο καπνός σου τους ενοχλεί;

Σε έχει συμβουλέψει γιατρός ή οδοντίατρος να διακόψεις το κάπνισμα;

Έχεις υποσχεθεί ποτέ σε κάποιον ότι θα κόψεις το κάπνισμα και μετά αθέτησες την υπόσχεσή σου;

Έχεις νιώσει σωματική ή συναισθηματική δυσφορία στην προσπάθειά σου να διακόψεις το κάπνισμα;

Έχεις διακόψει με επιτυχία το κάπνισμα για μια περίοδο και μετά το ξανάρχισες;

Φροντίζεις να προμηθεύεσαι παραπάνω πακέτα τσιγάρα ώστε να μην ξεμείνεις;

Το βρίσκεις δύσκολο να φανταστείς τη ζωή σου χωρίς τη νικοτίνη;

Επιλέγεις τις δραστηριότητές σου με βάση το αν θα μπορείς να καπνίσεις κατά τη διάρκεια αυτών;

Προτιμάς, αναζητάς την παρέα καπνιστών;

Μέσα σου νιώθεις ποτέ άσκημα που κάνεις χρήση νικοτίνης;

Πιάνεις τον εαυτό σου να ανάβει τσιγάρο χωρίς να το θέλεις συνειδητά;

Έχει προξενήσει ποτέ η χρήση σου προβλήματα στο σπίτι ή σε κάποια από τις σχέσεις σου;

Καπνίζεις παρουσία ανηλίκων ή μη-καπνιστών παρόλο που γνωρίζεις τις επιπτώσεις που έχει αυτό στην υγεία τους;

Λές ποτέ στον εαυτό σου ότι μπορείς να κόψεις το κάπνισμα όποτε θέλεις;

Έχεις ποτέ νιώσει ότι η ζωή σου θα ήταν καλύτερη αν δεν κάπνιζες;

Συνεχίζεις να χρησιμοποιείς τη νικοτίνη παρότι γνωρίζεις τους κινδύνους για την υγεία σου;

Αν απαντήσατε «ναι» σε μία ή δύο από τις παραπάνω ερωτήσεις, τότε υπάρχει πιθανότητα να είστε εθισμένος/η ή να εθίζεστε στη νικοτίνη. Αν απαντήσατε «ναι» σε παραπάνω από τρεις ερωτήσεις, τότε είστε ήδη εθισμένος/η στη νικοτίνη.

Πώς μπορώ να μάθω περισσότερα για τους Νικοτίνη Ανώνυμους;

Οι περισσότερες πληροφορίες για τους ΝικΑ βρίσκονται στην ιστοσελίδα μας. Κάποιες ομάδες έχουν αναρτηθεί στην ιστοσελίδα. Εάν δεν μπορείτε να βρείτε ομάδα στην περιοχή σας, παρακαλούμε επικοινωνήστε με την Παγκόσμια Υπηρεσία των Νικοτίνη Ανώνυμων.

www.nicotine-anonymous.org