



www.nicotine-anonymous.org

Polska wersja literatury jest interpretacją tłumacza literatury zaakceptowanej przez Światowe Służby Anonimowych Nikotynistów i nie jest jeszcze przez NAWS ogólnie zatwierdzona. Tłumacz jest członkiem Anonimowych Nikotynistów. My wspieramy i publikujemy jego tłumaczenia w dobrej wierze, że pomogą osobom uzależnionym od nikotyny uwolnić się od tego potężnego narkotyku.

Polityka praw autorskich i kopiowania.

Wszystkie osoby fizyczne i organizacje chcące cytować czy kopiować jakiegokolwiek oryginalne materiały Anonimowych Nikotynistów muszą najpierw uzyskać pisemne pozwolenie od biura Światowej Służby Anonimowych Nikotynistów (zwanej dalej NAWS od Nicotine Anonymous World Services). Kopiowanie literatury Anonimowych Nikotynistów z materiałów drukowanych czy ze strony internetowej na inną stronę internetową lub dla jakiegokolwiek innej publicznej dystrybucji jest naruszeniem praw autorskich. Zainteresowanych zachęcamy do zapoznawania się z broszurami Anonimowych Nikotynistów na oficjalnej stronie NAWS i/albo zakupu dostępnej literatury w naszym sklepie internetowym.

Wszystkie tłumaczenia literatury Anonimowych Nikotynistów przekazane NAWS, które zostały zaakceptowane w dobrej wierze zgodnie z załączonym Zastrzeżeniem, stają się własnością NAWS. Organizacje, osoby fizyczne, osoby należące do Anonimowych Nikotynistów, które otrzymały pozwolenie na skopiowanie przetłumaczonych materiałów do sprzedaży i/albo innej formy dystrybucji powinny zgłosić taką działalność do NAWS. Jeśli prowadzenie takiej działalności wiąże się z przychodami, osoby je uzyskujące mogą zostać poproszone o wsparcie finansowe na rzecz NAWS. Wysokość wsparcia uzgadnia się z członkami zarządu NAWS.

ANONIMOWI NIKOTYNIŚCI—WPROWADZENIE

Anonimowi Nikotyniści, to stowarzyszenie mężczyzn i kobiet, którzy wspólnymi siłami, dzieląc się doświadczeniem, siłą i nadzieją pragną uniezależnić się do nikotyny. Jedynym wymogiem członkostwa w Stowarzyszeniu jest wola odstawienia nikotyny. Członkostwo w Anonimowych Nikotynistach nie wymaga żadnych opłat; utrzymujemy się z własnych datków. Stowarzyszenie Anonimowych Nikotynistów nie jest powiązane z żadną sektą, wyznaniem, jednostką polityczną, inną organizacją czy instytucją, nie angażuje się w żadne publiczne spory. Naszym pierwszorzędym celem jest wspieranie tych, którzy próbują uwolnić się od nikotyny.

Nasz Wstęp został przedrukowany dla adaptacji za pozwoleniem AA Grapevine.

Witajcie w Anonimowych Nikotynistach

We wczesnych latach 80-ych kilku nikotynistów odkryło, że są w stanie uwolnić się od swego nałogu adaptując zasady programu Dwunastu Kroków Anonimowych Alkoholików; postanowili rozpowszechnić swoje odkrycie i pomóc innym żyć bez nikotyny, w tym celu zorganizowali się w Anonimowych Nikotynistach.

Czym są Anonimowi Nikotyniści

Jesteśmy międzynarodowym stowarzyszeniem osób dotkniętych uzależnieniem od nikotyny. Znaleźliśmy sposób na życie bez niej i chętnie się nim dzielimy z każdym, kto chce do nas dołączyć.

Dobrze wiemy, że nikotyna jest subtelna, ale silnie wpływająca na umysł i nastrój; wywołuje ona nieodpartą potrzebę jej zażycia. Wielu spośród tych, którym udało się odstawić nikotynę nawet na lata i tak w końcu do

niej wróciło, dlatego ważnym elementem naszej działalności jest regularność spotkań, dzięki niej łatwiej podtrzymać naszych kolegów i koleżanki na duchu. Naszym głównym celem jest pomoc innym, ale angażując się w działalność AN również sobie pomagamy wytrwać bez nikotyny.

W jaki sposób Anonimowi Nikotyniści pomagają?

Nowi członkowie uczą się, stosować program "Jeden Dzień Na Raz" (ang. "one day at a time"; chodzi w nim o koncentrację na bieżących sprawach, tak by uniknąć rozpamiętywania przeszłości oraz ucieczek w marzenia o przyszłości). Stowarzyszenie korzysta z programu Dwunastu Kroków, by każdego dnia cieszyć się postępami w powrocie do zdrowia. (więcej w broszurce "Jak to działa - szczerść, otwartość, chęci")

Wsparcie Stowarzyszenia jest stałe, nie ograniczone do kilku tygodni. Członkowie robią postępy w swoim rytmie. Przez wyzwalenie się z nałogu nasze zdrowie zyskuje szansę na poprawę. Jeśli mamy pozostać wolni od nikotyny, musimy dbać również o zdrowy umysł i emocje. Postępując według Dwunastu Kroków, zaczynamy poprawnie odbierać otaczającą nas rzeczywistość, odtruwamy swoje myśli i uczucia, kładziemy fundamenty pod nasze szczęśliwe i użyteczne życie.

Czym są spotkania Anonimowych Nikotynistów?

Do zorganizowania spotkania AN wystarczą dwie osoby, które łączy pragnienie bycia wolnym od nikotyny. Członkowie Stowarzyszenia dzielą się ze sobą doświadczeniem, siłą i nadzieją, poznają doświadczenia innych, dowiadują się jak odrzucić nikotynę i jak pozostać od niej z dala korzystając z programu AN.

Na spotkaniach nowicjusze uczą się Dwunastu Kroków do zdrowia. Zgodnie z naszą tradycją anonimowości, członkowie urządzają spotkania w bezpiecznych miejscach, w których mogą swobodnie dzielić się swoimi problemami i uczuciami. Ważny jest wzajemny szacunek, dlatego staramy się przede wszystkim słuchać, unikać wtrącania krytycznych uwag i udzielania nieproszonych rad.

Wymieniamy między sobą numery telefoniczne, by w ten sposób móc wspierać się również poza spotkaniami. Szukamy patronów, którzy pomogą nam realizować program. Dobrym sposobem realizacji procesu zdrowienia jest służba, ale chyba najważniejsze jest poczucie wspólnoty w zmaganiach z nikotyną.

Kto może dołączyć do AN?

Każdy, kto tylko pragnie odstawić nikotynę; nawet młodzi początkujący i okazjonalni palacze. Możemy różnić się na wiele sposobów, ale nałóg nikotynowy jest tym, co nas łączy, dlatego podczas spotkań staramy nie zwracać uwagi na różnice; raczej tworzymy jedność i siłę przez koncentrację na naszym wspólnym pragnieniu bycia wolnym od nikotyny.

Kto prowadzi AN?

Choć przewodzeni przez Dwanaście Tradycji i swoje grupowe sumienie, to członkowie AN zarządzają własnymi grupami i przez przedstawicieli zarządzają również AN jako całością. Tradycja Czwarta stanowi: "Każda grupa powinna być niezależna we wszystkich sprawach, z wyjątkiem tych, które dotyczą innych grup lub AN jako całości". Grupy formują się na swój własny sposób i samodzielnie określają kwalifikacje swoich służb.

By grupy mogły się wzajemnie wspierać, na poziomie stanowym i regionalnym tworzone są tzw. intergrupy, które łącząc poszczególne grupy z danego obszaru, zaopatrują je w literaturę i różnego rodzaju usługi. Żeby zjednoczyć grupy AN na świecie, powołano Światowe Służby Anonimowych Nikotynistów (Nicotine Anonymous World Services - NAWS). NAWS pisze, publikuje i dystrybuuje literaturę, organizuje co roku

konferencje dla delegatów grup i pełni funkcję strażnika Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji (więcej w broszurze \"Co NAWS oraz intergrupy oferują mi i mojej grupie?\").

A jeśli w okolicy nie ma spotkań?

Osoby, w których okolicy nie organizuje się spotkań albo którym kalendarz nie pozwala w nich uczestniczyć, mogą kontaktować się z swoimi Kolegami Internetowymi czy korespondencyjnymi, mają możliwość uczestnictwa w spotkaniach telefonicznych i on line. Dla realizacji takich spotkań dostępne są specjalne darmowe startery. By zdobyć dostęp do któregoś z tych programów, prosimy skontaktować się z jednym z numerów podanych u dołu tej broszury.

Ile kosztuje członkostwo w AN?

Stowarzyszenie AN nie pobiera opłat członkowskich. Każda grupa płaci za wynajem sali, za przekąski, za literaturę pieniędzmi zebranymi po spotkaniu, ale których datki i jego wysokość są całkowicie dobrowolne. Jeśli zebrana suma przekroczy wydatki, mogą one być przekazane na działalność lokalnych intergrup i Światowych Służb, by zapewnić im możliwość pełnienia swoich funkcji.

Żaden członek nie przyjmuje pieniędzy: za pomoc, której udziela nowicjusom, za bycie wybranym do pełnienia służby organizacyjnej albo za wykonywanie jakiegokolwiek innej, nie pełnionej zawodowo służby dla AN. Zapłatą za nasze usługi jest skuteczne trwanie z dala od nikotyny.

Czego stowarzyszenie AN nie robi?

1. Nie reklamuje się, chociaż zdarza się nam publikować ogłoszenia. Nasze stowarzyszenie opiera się na przyciąganiu, a nie na reklamie.
2. Nie przyjmuje zewnętrznych dotacji. Jesteśmy samowystarczalni.
3. Nie krytykuje swych członków i nie sprawdza, czy byli oni wcześniej karani.
4. Nie jest organizacją medyczną. Członkowie sami sobie wyrabiają poglądy na temat duchowości i sensu życia.
5. Nie jest organizacją medyczną. Nie prowadzi porad medycznych, ani psychiatrycznych.
6. Nie prowadzi usług ani medycznych, ani zdrowotnych.
7. Nie jest stowarzyszona z żadną organizacją. Niektórzy członkowie pracują dla zewnętrznych instytucji, ale nie czynią tego jako reprezentanci AN.
8. Nie ujawnia danych swoich członków. Nasza Jedenasta Tradycja stanowi: \"Nasze oddziaływanie na zewnątrz opiera się na przyciąganiu, a nie na reklamowaniu, musimy zawsze zachowywać osobistą anonimowość wobec prasy, radia i filmu\". Tajemnicą pozostają również treści rozmów prowadzonych na spotkaniach.

Czy nikotyna na prawdę jest substancją uzależniającą?

Według Amerykańskiego Lekarza Naczelnego (The U.S. Surgeon General), Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego (American Psychiatric Association) i Narodowego Instytutu do spraw Nadużywania Środków Odurzających (National Institute on Drug Abuse) nikotyna jest substancją uzależniającą najsilniej spośród tych, które są w powszechnym użyciu.

Codziennie z wyniku uzależnienia od nikotyny umiera na świecie 13.000 osób. (dane Światowej Organizacji Zdrowia z 2006 r.). Palenie szkodzi również osobom trzecim, w tym dzieciom nienarodzonym. W USA bierne palenie powoduje śmierć 65.000 osób rocznie. (Kalifornijska agencja Ochrony Środowiska CalEPA,1997).

Badania wykazują wysoki procent nawrotów nałogu nikotynowego.

Niektórzy członkowie AN twierdzą, że rzucanie palenia jest trudniejsze za drugim czy trzecim razem. My twierdzimy, że sama siła woli i determinacja nie wystarczają, by pokonać uzależnienie, ale można to zrobić stosując nasz program.

AN uzależnienie od nikotyny traktuje jako chorobę szkodliwą fizycznie, umysłowo, emocjonalnie i duchowo. Dwoma cechami charakterystycznymi dla uzależnienia są: obsesyjna chęć zażycia substancji i kontynuacja zażywania, mimo niekorzystnych skutków, jakie to zachowanie wywołuje. Dla nas zażywanie nikotyny to nałóg ze zgubnymi konsekwencjami.

Mimo że takie dysfunkcje organizmu jak: atak serca, nowotwory, rozedma płuc są bezpośrednio powodowane zażywaniem tytoniu, to jednak zbyt często, nawet poważne problemy ze zdrowiem nie przekonują nałogowców do odstawienia nikotyny. Co więcej, obawa o zdrowie może powodować strach i niepokój; emocje, dla których ostudzenia nikotynista znów sięgnie po nikotynę.

Istnieje również fizyczny głód nikotynowy, z którego nie zdajemy sobie sprawy, dopóki nie rozstaniemy się z nikotyną na dłuższy czas.

Uzależnić się od nikotyna możemy, gdy zaczniemy traktować ją jako środek niosący ulgę w cierpieniu i sposób na wypełnienie pustki pozostałej po sile duchowej. Aby uniezależnić się od nikotyny należy znaleźć coś, co nam ją zastąpi, nie może to jednak być nic szkodliwego, bowiem to powrót do zdrowia jest celem uczestnictwa w AN.

Objawy

Odpowiedz na pytania najszczerzej jak potrafisz:

1. Czy zażywasz nikotynę codziennie?
2. Czy zażywanie nikotyny dodaje ci pewności siebie?
3. Czy nikotyna pomaga ci uciec od nudy i stresów?
4. Czy kiedykolwiek wypaliłeś/aś dziurę w swoim ubraniu, w dywanie, w meblu, w samochodzie?
5. Czy, żeby zdobyć nikotynę, zdarzyło ci się wyjść do sklepu późną nocą albo o innej niedogodnej porze?
6. Czy czujesz się atakowany/na lub urażony/na, gdy ludzie mówią ci, że twój papieros im przeszkadza?
7. Czy kiedykolwiek lekarz lub stomatolog sugerowali ci zaprzestanie palenia lub żucia tytoniu?
8. Czy obiecałeś/aś komuś, że przestaniesz zażywać nikotynę, po czym złamałeś/aś tę obietnicę.
9. Czy próba trwałego odstawienia nikotyny sprawiała ci ból lub powodowała cierpienie?
10. Czy zdarzyło ci się kiedyś zaprzestać zażywania nikotyny na jakiś czas, po którym jednak nastąpił nawrót nałogu?
11. Czy robisz zapasy tytoniu, by mieć pewność, że ci go nie zabraknie?
12. Czy wyobrażenie sobie życia bez nikotyny wydaje ci się trudne?

13. Czy planując jakieś działania (np. spędzanie wolnego czasu) kierujesz się możliwością używania nikotyny w ich trakcie?
14. Czy lepiej czujesz się w towarzystwie osób zażywających nikotynę?
15. Czy kiedykolwiek wstydzisz/aś się zażywania nikotyny?
16. Czy zdarzyło ci się kiedyś zapalić, lub żuć tytoń odruchowo?
17. Czy fakt, że zażywasz nikotynę powodował kiedykolwiek problemy w domu lub w relacjach z ludźmi w szerszym gronie?
18. Czy zdarza ci się palić w obecności dzieci lub osób niepalących?
19. Czy kiedykolwiek mówiłeś/aś sobie, że w każdej chwili możesz przestać zażywać nikotynę?
20. Czy kiedykolwiek czułeś/aś, że twoje życie byłoby lepsze bez nikotyny?
21. Czy mimo świadomości zagrożeń jakie niesie ze sobą nikotyna dalej ją zażywasz?

Jeśli na jedno lub dwa z tych pytań odpowiedź jest twierdząca, prawdopodobnie jesteś uzależniony albo uzależniona od nikotyny bądź właśnie się od niej uzależniasz. Jeśli odpowiedź \"tak\" padła na trzy lub więcej pytań najprawdopodobniej Twoje uzależnienie jest już faktem.

Gdzie szukać informacji o AN?

Większość informacji znajduje się na naszej stronie internetowej. Są tam również podane adresy e-mailowe do osób, które mogą wam pomóc. Sporo dowiedzieć się też można z naszego kwartalnika \"Seven Minutes\". Niektóre grupy udostępniają swoje dane w książkach telefonicznych. Jeśli nie możesz znaleźć terminu i miejsca mityngu, prosimy o kontakt z NAWS (Światowe Służby Anonimowych Nikotynistów) [info@nicotine-anonymous.org].