



[www.nicotine-anonymous.org](http://www.nicotine-anonymous.org)

Tämä teksti on Nicotine Anonymous World Servicen hyväksymän kirjallisuuden kääntäjän ilmaistu näkemys, eikä sitä ei ole toistaiseksi hyväksytty konferenssissa. Kääntäjä on Nimettömien Nikotiniestien jäsen. Tuemme ja julkaisemme tätä kirjallisuutta siinä hyvässä uskossa, että se palvelee ja auttaa nikotiiniriippuvaisia löytämään vapauden tämän voimakkaan aineen vallasta.

#### **Tekijänoikeus- ja kopiointikäytäntömme**

Kaikkien, sekä yksilöiden että järjestöjen on hankittava kirjallinen lupa Nimettömien Nikotiniestien Maailmanpalvelutoimistolta voidakseen lainata tai kopioida alkuperäistä Nimettömien Nikotiniestien aineistoa. Nimettömien Nikotiniestien kirjallisuuden valokopioiminen painotuotteista tai kopioiminen Nimettömien Nikotiniestien Maailmanpalvelun internetsivustolta mille tahansa internetsivustolle tai julkiseen levitykseen on tekijänoikeusrikkomus. Rohkaisemme kaikkia lukemaan Nimettömien Nikotiniestien pamflettikirjallisuutta Nimettömien Nikotiniestien Maailmanpalvelun virallisella internetsivustolla ja/tai ostamaan kaikkea sitä kirjallisuutta jota web-kaupassamme on tarjolla.

Kaikki se kirjallisuus joka tarjotaan Nimettömien Nikotiniestien Maailmanpalvelulle ja joka hyväksytään hyvässä uskossa, tulee Nimettömien Nikotiniestien Maailmanpalvelun omaisuudeksi. Niiden yksilöiden, järjestöjen ja Nimettömien Nikotiniestien jäsenien, joille on annettu lupa monistaa käännettyä materiaalia jakeluun ja/tai myyntiin, olisi raportoitava näistä toimistaan Nimettömien Nikotiniestien Maailmanpalvelutoimistolle. Maailmanpalvelutoimisto saattaa pyytää taloudellista tukea näiden toimien määrän mukaan. Kyseisen tuen määrästä sovitaan Nimettömien Nikotiniestien Maailmanpalvelun toimihenkilöiden kanssa.

## **Nimettömien Nikotiniestien esittely**

Nimettömät Nikotiniestit on miesten ja naisten toveriseura, jossa me jaamme keskenämme kokemuksemme, voimamme ja toivomme, voidaksemme vapautua tästä voimakkaasta riippuvuudesta. Ainoa jäseneksi pääsyn vaatimus on halu lopettaa nikotiinin käyttäminen. Nimettömillä Nikotiniesteilla ei ole mitään velvoitteita tai jäsenmaksuja. Toimimme omavaraisina omien vapaaehtoisten avustusten pohjalla. Nimettömät Nikotiniestit ei ole liittoutunut minkään aatteellisen, uskonnollisen tai poliittisen suuntauksen, järjestön tai laitoksen kanssa. Nimettömät Nikotiniestit ei myöskään ota kantaa mihinkään kiistakysymykseen, eikä asetu puolustamaan eikä vastustamaan mitään. Ensisijainen päämäärämme on tukea niitä jotka yrittävät saavuttaa vapauden nikotiinista.

#### **Tervetuloa Nimettömiin Nikotiniesteihin**

1980-luvun alkupuolella muutama nikotiiniriippuvainen huomasi että he pystyivät saamaan helpotusta riippuvuudestaan soveltamalla Nimettömien Alkoholistien 12 askeleen ohjelman periaatteita. He käynnistivät Nimettömät Nikotiniestit (Nicotine Anonymous; NicA) jakaakseen tätä toipumisohjelmaa toisten nikotiiniriippuvaisten kanssa ja kehittääkseen toverikunnan, joka tarjoaisi huolenpitoa ja tukea sekä jakaisi käytännön kokemusta toisille niin, että myös he oppisivat elämään käyttämättä nikotiinia.

#### **Mikä on Nimettömät Nikotiniestit?**

Nimettömät Nikotiniestit on maailmanlaajuinen niiden ihmisten toverikunta, jotka ovat tunteneet nikotiiniriippuvuuden kauhean otteen. Löysimme tavan elää ja kasvaa käyttämättä nikotiinia. Jaamme tätä ohjelmaa vapaasti keskenämme ja kaikkien niiden kanssa jotka haluavat liittyä meihin.

Me tiedämme, että nikotiini on hienosyinen, mutta voimakas mieltä ja mielialaa muuttava aine, ja että pakottava halu sen käyttämiseen voi palata milloin tahansa. Monet jotka ovat lopettaneet vuosiksi nikotiinin käyttämisen ovat huomanneet käyttävänsä sitä jälleen. Siksi tapaamme säännöllisesti välttääksemme lipsumisen takaisin sen otteeseen. Ensisijainen tarkoituksemme on auttaa muita ja siten itseämme elämään vapaana nikotiinista.

## **Miten Nimettömät Nikotiniistit auttaa?**

Uudet jäsenet oppivat, että tavoitteemme on pysyä erossa nikotiinin käytöstä ”päivä kerrallaan”. Esimerkin ja toveruuden avulla käytämme tätä 12 askeleen ohjelmaa päivittäin elämämme takaisinsaamiseksi (katso pamfletti: ”Kuinka Nimettömät Nikotiniistit toimii”).

Toverikunnan arvokas tuki on jatkuvaa, eikä rajoitu muutama viikkoon. Jäsenet edistyvät omaan tahtiinsa. Kun vapaudumme tästä riippuvuudesta, terveydellämme on mahdollisuus tulla paremmaksi. Pysyäksemme vapaina nikotiinista tarvitsemme myös terveen mielen ja terveet tunteet. Käyttäen kahtatoista askeltamme alamme ymmärtää ajatuksiamme ja tunteitamme sekä asetamme vahvan hengellisen perustan, jonka pohjalle voimme rakentaa onnellisen ja hyödyllisen elämän.

## **Mitä ovat Nimettömien Nikotiniistien kokoukset?**

Nimettömien Nikotiniistien kokouksissa kaksi tai useampi ihminen tapaa jakaakseen yhteisen halun olla vapaita nikotiinista. Jäsenet jakavat kokemuksensa, voimansa ja toivonsa. He oppivat mitä muut ovat kokeneet jättäessään nikotiinin ja kuinka he voivat käyttää Nimettömien Nikotiniistien ohjelmaa elääkseen vapaina nikotiinista.

Kokouksissa vastatulleille esitellään toipumisen Kaksitoista Askelta. Nimettömyyden perinteemme vuoksi jäsenet tuntevat, että kokoukset ovat turvallisia paikkoja jakaa ongelmiaan ja tunteitaan. Me kunnioitamme toisiamme siten, että kuuntelemme esittämättä kritiikkiä tai jakamatta neuvoja ilman että niitä olisi pyydetty.

Jäsenet vaihtavat puhelinnumeroita että tukea olisi saatavilla myös kokousten välillä. Jäsenet pyytävät yleensä myös kummin auttamaan heitä ohjelman parissa. Palveleminen tarjoaa myönteisiä mahdollisuuksia kasvaa. Mikä on ehkä tärkeintä, huomaamme ettemme ole yksin ponnistellamme nikotiinia vastaan.

## **Kuka voi liittyä Nimettömiin Nikotiniisteihin?**

Jokainen, jolla on halu lopettaa nikotiinin käyttäminen voi liittyä Nimettömiin Nikotiniisteihin olipa hän vasta aloittanut tai pinnittynyt käyttäjä. Voimme olla erilaisia millä muulla tavalla tahansa mutta nikotiiniriippuvuus on se asia joka kaikilla jäsenillä on yhteistä. Kun tapaamme NicA:n (Nimettömien Nikotiniistien) jäsenenä huomaamme harvoin eroavuuksiamme, luomme ykseyttä ja voimaa keskittymällä yhteiseen haluamme elää vapaana nikotiinista.

## **Kuka johtaa Nimettömiä Nikotiniisteja?**

Kahdentoista Perinteemme ja ryhmäomatunnon ohjaamina Nimettömien Nikotiniistien jäsenet johtavat omia ryhmiään ja edustajiansa välityksellä koko Nimettömiä Nikotiniisteja. Neljännessä Perinteessä sanotaan: ”Jokaisen ryhmän tulisi olla itsenäinen paitsi toisia ryhmiä tai Nimettömiä Nikotiniisteja kokonaisuudessaan koskevissa asioissa.” Ryhmät päättävät omat muotonsa ja pääsyvaatimuksensa ryhmän toimihenkilöiksi muista kokouksista riippumatta.

Valtio- ja aluetasolla on ryhmien välisiä elimiä auttamassa ryhmiä auttamaan toisiaan. Ne yhdistävät ryhmät alueillaan ja tarjoavat palvelua sekä kirjallisuutta. Yhdistääksemme NicA-ryhmät maailmanlaajuisesti perustimme myös Nimettömien Nikotiniistien maailmanpalvelun (Nicotine Anonymous World Services (NAWS)). NAWS kirjoittaa, julkaisee ja jakelee kirjallisuutta, järjestää vuosittaisen konferenssin ryhmien edustajille sekä toimii Kahdentoista Askelen ja Kahdentoista Perinteen varjelijana (Katso pamfletti Mitä Nimettömien Nikotiniistien Maailmanpalvelu ja ryhmien väliset elimet tarjoavat minulle minulle ja ryhmälleni).

## **Mitä jos kokouksia ei ole tarjolla?**

Niille joilla ei ole paikallistason kokouksia tai jotka eivät voi tulla kokouksiin, on myös tarjolla internet-kokouksia, puhelinkokouksia, sähköpostiystäviä (Email Pals) ja kirjeenvaihtoystäviä. Tarjolla on ilmainen ryhmän käynnistäjän opas

(Meeting Starter Kit). Saavuttaaksesi näitä ohjelmia käytä niitä yhteystietoja, jotka ovat tämän pamfletin takasivun laatikossa.

### **Kuinka paljon Nimettömien Nikotiniestien jäsenyys maksaa?**

Meillä ei ole jäsen- eikä muitakaan maksuja. Jokainen ryhmä maksaa vuokransa, kokouksien tarjoilun sekä kirjallisuuden kaikissa kokouksissa jäsentensä maksamalla vapaaehtoisilla avustuksilla. Ne kerätyt varat, jotka ylittävät ryhmän omat tarpeet voidaan lähettää intergroupeille so. ”ryhmien välisille ryhmille” ja Maailmanpalvelulle (World Services) varmistamaan se, että ne voivat jatkaa toimintaansa ryhmien hyväksi.

Kukaan jäsenistä ei ota vastaan rahaa avusta jota hän tarjoaa vasta-alkajille, ryhmän toimihenkilön tehtävästä tai mistään muusta ei-ammattillisesta palvelusta Nimettömissä Nikotiniesteissa.

Palkkana jonka saamme näistä palveluksista toimii yhä jatkuva vapautemme nikotiinista.

### **Mitä Nimettömät Nikotiniestit ei tee?**

1. Nimettömät Nikotiniestit ei tee jäsenhankintaa. Vaikka julkaisemmekin NicA:n kokousilmoituksia, Toverikunnan toiminta perustuu vetovoimaan eikä huomion herättämiseen.
2. Nimettömät Nikotiniestit ei ota vastaan rahaa ulkopuolisista lähteistä. Olemme omavaraisia.
3. Nimettömät Nikotiniestit ei tarkkaile jäseniään arvostellakseen heitä tai selvittääkseen ovatko he ”retkahtaneet”.
4. Nimettömät Nikotiniestit ei ole uskonnollinen järjestö. Jäsenet muodostavat itse omat käsityksensä hengellisyydestä ja elämän tarkoituksesta.
5. Nimettömät Nikotiniestit ei ole lääketieteellinen järjestö. Emme jaa lääkkeitä emmekä psykiatrisia neuvoja.
6. Nimettömät Nikotiniestit ei ylläpidä lääketieteellisiä tai kuntoutuslaitoksia eikä tarjoa terveystalouksia.
7. Nimettömät Nikotiniestit ei ole sidoksissa mihinkään toiseen järjestöön. Jotkut jäsenet työskentelevät ulkopuolisissa järjestöissä, mutta eivät tällöin toimi Nimettömien Nikotiniestien edustajina.
8. Nimettömät Nikotiniestit ei paljasta jäsentensä nimiä. Yhdennentoista Perinteen mukaan: ”meidän tulee aina ylläpitää henkilökohtaista nimettömyyttä lehdistön, radion, television ja elokuvan piirissä.” Jäsenet eivät myöskään paljasta muille, mitä kokouksissa puhutaan.

### **Onko nikotiini tosiaankin riippuvuutta aiheuttava aine?**

Yhdysvaltalaiset The U.S. Surgeon General (johtava lääkintäviranomaisena), the American Psychiatric Association (Amerikan Psykiatriiliitto) ja the National Institute on Drug Abuse ovat lausunnoissaan todenneet, että nikotiini on riippuvuutta aiheuttava aine. Nikotiinia pidetään voimakkaimpana yleisessä käytössä olevana riippuvuutta aiheuttavana huumeena.

Maailmanlaajuisesti nikotiininhimon aiheuttaman tupakankäytön aiheuttamien kuolemantapauksien määrä on noin 13 700 päivässä. (Maailman Terveysjärjestö 2006). Tupakointi heikentää myös tupakoimattomien terveyttä mukaanlukien (vielä) syntymättömät lapset. Yhdysvalloissa passiivinen tupakointi aiheuttaa 65 000 vuosittaista kuolemaa. (CalEPA 1997).

Tutkimusten mukaan lopettaneet nikotiininkäyttäjät ”retkahtavat” usein jälleen käyttämään. Jotkut NicA:n jäsenet ovat huomanneet, että lopettaminen tuli vaikeammaksi toisella tai kolmannella kerralla. Olemme huomanneet että tahdonvoima ja päättäväisyys ovat riittämättömiä voittamaan nikotiiniaddiktiota. Ohjelmamme teki meille mahdolliseksi päästä vapaaksi siitä.

Nimettömät Nikotinistit katsoo, että nikotiiniriippuvuus on sairaus, joka vaikuttaa tästä aineesta riippuvaiseen henkilöön sekä fyysisesti, psyykkisesti, tunteen tasolla että hengellisesti.

Tämän riippuvuuden kaksi luonteenpiirrettä ovat aineen pakonomainen käyttäminen ja jatkuva käyttö haitallisista seurauksista riippumatta. Nikotiininkäyttömme on varmasti ollut pakonomaista ja seuraukset joko likimain tai aivan kohtalokkaita.

Liian usein suurelta terveysongelmat eivät saa nikotiiniriippuvaista lopettamaan pitkäaikaisesti.

Sydänkohtaukset, syöpä ja keuhkolaajentuma liittyvät kaikki yhteen tupakan käytön kanssa. Terveyshuolet saattavat aiheuttaa sellaisen pelon ja ahdistuksen, että palaamme nikotiinin pariin helpottaaksemme tunteitamme.

Myös fyysinen tupakanhimo on hyvin todellinen ja voimakas. Sitä ei useinkaan huomaa ennen kuin yritämme olla ilman nikotiinia päivän tai kaksi. Siinä vaiheessa monet tarttuvat nikotiiniin helpottaakseen nikotiininhimoaan.

Me saatamme tulla nikotiiniriippuvaisiksi tynnyttääksemme tunne-elämämme tuskia ja täyttääksemme sen tyhjyyden joka johtuu hengellisen voiman puuttumisesta elämässämme.

Lopettaaksemme riippuvuutemme nikotiinista meidän on löydettävä jotakin, mikä täyttää sen roolin tappamatta meitä. Tavoitteemme Nimettömissä Nikotinisteissa on toipuminen.

### **Entä oireet?**

Vastaa seuraaviin kysymyksiin niin rehellisesti kuin osaat:

1. Käytätkö nikotiinia joka päivä?
2. Käytätkö nikotiinia ujoutesi vuoksi ja saadaksesi itseluottamusta?
3. Käytätkö nikotiinia pakokeinona yksitoikkoisuudesta ja huolista silloin kun sinulla on ”paineita”?
4. Oletko koskaan polttanut reikää vaatteisiisi, mattoon, huonekaluihin tai autoon?
5. Oletko koskaan joutunut menemään kauppaan myöhään illalla tai muuhun sinulle sopimattomaan aikaan koska sinun piti hankkia nikotiinia?
6. Oletko puolustuskannalla tai vihainen kun ihmiset kertovat että tupakankäyttösi häiritsee heitä?
7. Onko lääkäri tai hammaslääkäri ehdottanut sinulle, että lopettaisit polttamisen tai nuuskan käytön?
8. Oletko luvannut jollekulle että lopettaisit nikotiinin käytön ja sitten rikkonut lupauksesi?
9. Oletko kokenut fyysistä tai psyykkistä tuskaa kun olet yrittänyt lopettaa?
10. Oletko onnistunut lopettamaan nikotiininkäytön joksikin aikaa ja aloittanut uudelleen?
11. Ostatko ylimääräisiä tupakkavarastoja varmistaaksesi että et joudu olemaan ilman?
12. Tuntuuko sinusta vaikealta kuvitella elämää ilman nikotiinia?
13. Valitsetko vain sellaisia aktiviteetteja ja huvittelumahdollisuuksia joissa voi käyttää nikotiinia?
14. Pidätkö parempana tai etsitkö muiden nikotiinin käyttäjien seuraa tai tunnetko sellaisessa seurassa olosi paremmaksi?
15. Halveksitko sisäisesti tai häpeätkö itseäsi nikotiininkäyttösi vuoksi?
16. Huomaatko koskaan sytyttäväsi savukkeen tai nuuskaavasi ilman että olet tietoisesti päättänyt tehdä niin?
17. Onko nikotiininkäyttösi aiheuttanut vaikeuksia kotona tai ihmissuhteessa?
18. Poltatko lasten tai tupakoimattomien henkilöiden läsnäollessa huolimatta heille aiheutuvista terveysriskeistä?
19. Kerrotko milloinkaan itsellesi että voit lopettaa nikotiininkäyttösi milloin vain haluat?
20. Oletko koskaan tuntenut, että elämäsi olisi parempaa ellet käyttäisi nikotiinia?
21. Jatkatko nikotiininkäyttöäsi vaikka olet tietoinen niistä terveysvaaroista joita tupakan käyttäminen aiheuttaa?

Mikäli vastasit ”kyllä” yhteen tai kahteen näistä kysymyksistä on mahdollista, että olet riippuvainen tai tulossa riippuvaiseksi nikotiinista. Jos vastasit ”kyllä” kolmeen tai useampaan, olet luultavasti jo nikotiiniriippuvainen.

### **Kuinka saan enemmän tietoa Nimettömistä Nikotiniteista?**

Suurin osa Nimettömiä Nikotiniteja koskevasta informaatiosta on julkaistu internetsivustollamme. Meillä on sähköpostin kautta toimivia vapaaehtoisia, jotka voivat auttaa sinua. *Seven Minutes*, Nimettömien Nikotinitien neljännesvuosittain ilmestyvä (englanninkielinen) uutiskirje on toinen tiedon lähde.

Jotkut ryhmät julkaisevat kokoustietoja puhelinluetteloiden valkoisilla sivuilla. (esim. Yhdysvalloissa). Jos et löydä kokousta, pyydämme ottamaan yhteyttä Nimettömien Nikotinitien Mailmanpalveluun (Nicotine Anonymous World Services) osoitteessa [info@nicotine-anonymous.org](mailto:info@nicotine-anonymous.org)

Tämän pamfletin alkuperäisestä englanninkielisestä versiosta voi myös tilata painettuja kopioita Kaupastamme.