



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

## **Czy martwicie się o kogoś, kto pali albo żuje tytoń?**

### **Do przyjaciół i rodzin osób uzależnionych od nikotyny**

Ta broszura zawiera informacje o Anonimowych Nikotynistach i nałogu nikotynowym oraz wskazówki dla osób martwiących się o tych, których nałóg wciągnął. Chcemy dzielić się doświadczeniem, siłą i nadzieją, tak aby poszerzyć krąg zrozumienia i wzajemnego wsparcia. Jeśli martwi was nałóg waszych bliskich, mamy nadzieję, że nasza literatura okaże się wam przydatna.

### **Czym są Anonimowi Nikotyniści**

Nie jesteśmy organizacją medyczną. Wiedzę o nikotynie i zrozumienie tematu uzależnienia i niezależnienia czerpiemy z osobistych doświadczeń. Zwięzły opis tego, czym są Anonimowi Nikotyniści znajduje się we Wstępie.

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 pierwszorzędnym celem jest wspieranie tych, którzy próbują uwolnić się od nikotyny.

Anonimowi Nikotyniści otrzymali od Anonimowych Alkoholików zgodę na adaptację Dwunastu Kroków i Dwunastu tradycji dla potrzeb programu leczenia nikotynizmu. Kroki są prostymi sugestiami pomagającymi znaleźć drogę do wyzdrowienia. Każdy członek Anonimowych Nikotynistów interpretuje je i stosuje na swój własny sposób. Zasady Kroków i Tradycji opierają się na duchowości, ale Anonimowi Nikotyniści zdecydowanie nie są organizacją religijną. Nasz program nie opiera się również na natychmiastowym rzuceniu palenia. bowiem wysiłek włożony w proces leczenia niesie ze sobą dar duchowego przebudzenia.

Anonimowi Nikotyniści nie narzucają nikomu żadnego wyznania ani nie wymagają nawet wiary w Boga. Jedyne, czego oczekujemy od nowicjuszy, to otwarty umysł i szacunek dla wierzeń innych. Każdy członek na swój sposób dochodzi do pojęcia duchowego źródła pomocy. Tym źródłem może być choćby duch poczucia wspólnoty objawiający się na mityngach AN.

Historia naszego stowarzyszenia sięga wczesnych lat 80-ych, kiedy działaliśmy jako Anonimowi Palacze. Na konferencji Światowych Służb w 1990 roku, kierowani chęcią pomocy innym nikotynistom, których uzależnienie nie polega na paleniu papierosów (a na przykład na żuciu), uchwaliliśmy zmianę nazwy na Anonimowych Nikotynistów.

## **Nikotynizm**

Nikotyna została oficjalnie uznana za alkaloid silnie uzależniający i trujący. Zgodnie z danymi Narodowego Instytutu do spraw Nadużywania Środków Odurzających 9 na 10 osób palących papierosy uzależnia się od nikotyny. 90% palaczy zaczyna palić przed 19 rokiem życia, dlatego według dr. Davida Kesslera (U.S. FDA, 1996) uzależnienie od nikotyny można określać mianem \"choroby pediatrycznej\".

Nikotyna jest silna, przebiegła i cierpliwa. Uzależnienie doświadczyło nas fizycznie, duchowo i umysłowo. Uzależnienie nie jest chorobą, która rozwija się korzystając z naszej słabej woli albo braku charakteru. Wielu ludzi o silnych charakterach, mimo chęci, nie może pozbyć się nałogu. Uzależnienie osłabia również naszą duchową więź z Siłą Wyższą, ponieważ z każdą kolejną dawką nikotyny, coraz więcej wiary pokładamy w to, po co sięgamy.

Nie każdy użytkownik tytoniu musi być uzależniony od nikotyny. Są osoby, które korzystają z tytoniu raz na jakiś dłuższy czas. Nie czują stałej potrzeby zażywania nikotyny i nie dokuczają im symptomy odstawienia. Jednak tacy użytkownicy tytoniu są rzadkimi wyjątkami.

Większość użytkowników utrzymuje się na granicy swojej nikotynowej tolerancji, poziomu pozwalającego im uniknąć negatywnych symptomów odstawienia. Na przykład dla jednej osoby tym poziomem może być kilka papierosów dziennie, a dla innej cztery lub pięć paczek na dzień.

Ci z nas, którzy są zniewoleni nałogiem nikotynowym, mają szansę odzyskać wolność i zdrowie, ale nie będą nigdy wyleczeni z uzależnienia. Jeśli zażyjemy nikotynę - przegramy. Prawie zawsze jest \"tylko jeden\", który jednak prowadzi do dwóch, potem trzech i do tysięcy następnych.

Uzależnienie jest chorobą, która potrzebuje autodiagnozy. Uzależniony musi sam zidentyfikować objawy i sam przed sobą przyznać się do problemu. Z własnego doświadczenia wiemy, że dokuczanie, krytyka, nieproszone rady powodują u uzależnionego tylko reakcję obronną i złość.

Akceptacja nikotynizmu może okazać się trudna nie tylko dla uzależnionego, ale również dla osób z jego otoczenia. Nikotynę za substancję uzależniającą oficjalnie uznano dopiero w latach 90-ych XX wieku, a tradycyjnie rozumiany termin \"uzależniony\" źle się kojarzył. Również przyznanie, że istnieje problem stawia nagle przed potrzebą działań i dokonania zmian. To wszystko tworzy niewygodną sytuację i może powodować lęk przed spodziewanymi nieprzyjemnościami.

Dla wielu nikotynistów i ich bliskich uzależnienie jest tak przykrym przeżyciem, że może uruchamiać naturalny mechanizm obronny zwany \"zaprzeczeniem\", który pozwala unikać świadomości groźnych i niepożądanych sytuacji. Uzależnienie tworzy złudzenie nikotyny, jako substancji niezbędnej dla naszego funkcjonowania.

W odróżnieniu od zachowania alkoholików i narkomanów, zachowanie nikotynistów nie odstaje zbyt od ogólnie przyjętych norm zdrowego społeczeństwa, dlatego dopóki nikotyna nie przyczyni się do poważnej choroby, nikotyniści skłonni są wmawiać sobie, że nie mają problemu z nikotyną. Członkowie AN jednak zdają sobie sprawę z tego, w jaki konsekwentny i subtelny sposób nikotyna wpływała na ich stan psychiczny, fizyczny i duchowy.

U tych z was, którzy próbowali zwracać uwagę nikotyniście, często jego reakcja wywoływała frustracje, zakłopotanie, rozczarowanie, ból, złość czy strach. Rzadko zdarza się, żeby uzależniony z entuzjazmem zgodził się natychmiast przerwać swój nałóg. Mając nawet najlepsze intencje, wasze wejście między uzależnionego i jego narkotyku może doprowadzać do spięć.

Czasami bliscy uzależnionego próbują stanowczo wpłynąć na jego zachowanie, co jednak pogłębia uzależnienie. Czasem może być wam ciężko pogodzić się z bezsilnością i brakiem wpływu na chorobę nikotynisty, tak samo jak jemu pogodzić się z niemożnością przerwania nałogu.

Osobom nieuzależnionym trudno czasem zrozumieć, dlaczego ktoś daje się wciągać w coś tak niebezpiecznego. Również dla większości z nich nie rozumie, jak można delektować się dymem, który śmierdzi.

Jeśli już np. nie palicie i nie mieliście problemów z odstawieniem papierosów, może być wam ciężko zrozumieć, dlaczego inny palacz, mimo chęci, stale wraca do używki. Poza tym nikotyna jest nieobliczalna i jej uzależniająca siła różni się w zależności od człowieka, który ją przyjmuje. Chociaż nad właściwościami nikotyny stale prowadzone są badania genetyczne i biochemiczne, pozostają one jednak poza zakresem działalności AN.

### **Chcą rzucić, ale...**

Palacze często marzą o dniu, w którym w jakiś czarodziejski sposób głód nikotynowy zniknie albo zostanie opracowana metoda zupełnie bezbolesnego rzucenia palenia. Zazwyczaj nałogowcy mają mnóstwo wymówek, dla odłożenia na później momentu odstawki.

Zazwyczaj decyzję nikotynisty o odstawieniu tytoniu poprzedzają wyraźnie odczuwalne i nasilające się konsekwencje jego zażywania. Dla wielu, zażywanie jest jak jazda po równi pochyłej, której kres określić potrafi np. jakaś choroba. Dla wielu ta jazda kończy się śmiercią.

Nikotyniści często mówią: \"chcę przestać\", ale i tak dalej zażywają nikotynę. Możecie nie zrozumieć, czemu ktoś, mimo chęci, nie potrafi przestać. Ta niemożność wynika z jego choroby, która wpływa na zdolność podejmowania decyzji.

U wielu palaczy palenie wiąże się z prawie każdą czynnością, którą wykonują i miejscem, w którym przebywają, dlatego poza psychicznymi objawami odstawienia, pojawia się również nieprzyjemne uczucie braku oraz poczucie niedopasowania do wyrobionego wzoru zachowań.

Niepokój związany z potrzebą odstawienia i samym odstawieniem, może powodować zwiększenie przyjmowanych dawek nikotyny. Niektórzy ograniczają zażywanie, ale z czasem wracają do wcześniejszego poziomu. Inni przerzucają się na \"lighty\", ale w końcu palą ich więcej, by nasycić wyrobiony wcześniej głód.

Użytkownicy tytoniu mogą starać się wprowadzać ograniczenia dla swego nałogu; na przykład ustalą, że palą tylko na zewnątrz, tylko nocą, że nie palą w sypialni, przy dzieciach.

Wiele osób, zanim stało się członkami AN, szukało pomocy w poradnikach, u lekarzy, psychiatrów, poddawało się akupunkturze, hipnozie czy programom zrywania z paleniem. Czasami metody te pomagały, ale zwykle tylko okresowo.

### **Bierne palenie**

Jeśli użytkownik nie ma nawet najmniejszej potrzeby odstawienia, konstruktywna rozmowa z nim może być bardzo trudna, o ile w ogóle możliwa. Jak wynika z naszego doświadczenia, pomocna może okazać się Modlitwa o Pogodę Ducha \"Boże, użycz mi pogody ducha, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić\", Wielu nikotynistów przyłączając się do AN wyzwoliło się spod nałogu. Należy jednak pamiętać, że nie każdy jest w stanie zaakceptować nasz program i że jego realizacja wychodzi najlepiej, gdy nałogowiec przystępuje do niego z własnej woli. Dlatego nie wciągamy ludzi w program, jeśli tego wyraźnie nie chcą; o tym jest nasza Jedenasta Tradycja: \"Nasze oddziaływanie na zewnątrz opiera się na przyciąganiu, a nie na eklamowaniu\".

Możliwe, że po lekturze tej broszury zechcecie przedstawić nikotyniście którąś z naszych publikacji. Jeśli tak się stanie, unikajcie w rozmowie wypowiedzi zaczynających się od \"powinieneś, powinnaś\". Osoba uzależniona może nie przyjąć tych informacji do wiadomości, ale z drugiej strony, jeśli sami zapoznacie się z materiałami, łatwiej wam będzie merytorycznie odnieść się do wątpliwości osoby uzależnionej i sprostować jej błędne podejście do AN i nałogu nikotynowego.

Jeśli nikotynista zechce osobiście zapoznać się z naszą literaturą, możecie zaproponować, że wysłuchacie jego zdania na jej temat. Jeśli zostaniecie zaangażowani w proces (poprosi się was o pomoc), sugerujemy, byście byli źródłem wsparcia, cierpliwymi i uważnymi słuchaczami. Proces zdrowienia nie będzie dla żadnego z was łatwy, ale gdy już zakończy zobaczycie, że był warty podjęcia.

U nałogowca zmiana zwykle wzmaga strach i poczucie utraty kontroli. Nałóg (mimo śmiertelnego zagrożenia, jakie ze sobą niesie) jest stanem, do którego chory się przyzwyczaił. Nałogowcy często zażywają nikotynę przez całe swoje dorosłe życie i nie pamiętają już jak żyje się bez tej substancji.

Przyjęcie pomocy często bywa trudne dla nikotynistów. Dla wielu z nas nikotyna wznosiła "zasłonę dymną", która pozwalała nam odgrodzić się od innych ludzi, dlatego ewentualną porażkę procesu odstawienia, do której mogłoby dojść na oczach innych, odebraliśmy jako powód do wstydu i śmieszności. Warto jednak pamiętać, że uczestnictwo w mityngach i doświadczenie wzajemnego wsparcia kolegów pozwala złagodzić te obawy.

Jeśli nikotynista zechce uczestniczyć w mityngu, możecie zaproponować mu podwiezienie, przygotowanie posiłku albo opiekę nad dziećmi na czas jego nieobecności w domu. Jest wiele sposobów ułatwiania uczestnictwa w mityngach.

Pamiętajcie, że nasz program jest anonimowy, więc dyskrecja musi zostać zachowana. Po powrocie z mityngu możecie pytać o tematy podjętych na nim rozmów, ale - prosimy - powstrzymajcie się od pytań o osoby uczestniczące w nim. Tradycyjnie koncentrujemy się na zasadach programu i nie rozpraszamy się wiedzą z osobistego życia członków AN.

Jeśli spotkanie będzie publicznie dostępne, on lub ona może zaprosić was do uczestnictwa w nim, dzięki czemu będziecie mogli osobiście zapoznać się z praktyką naszej działalności.

Możecie bliskim zaproponować swój udział w ich nowej aktywności zdrowotnej, którą postanowią podjąć.

Szanując indywidualność postrzegania spraw duchowości, odkryliśmy w modlitwie siłę i wzajemnie korzystne doświadczenie.

Leczenie ma swoje wznoszenia i upadki. Podczas pierwszych tygodni odstawienia, częste zmiany nastroju i problemy z koncentracją nie są niczym niezwykłym.

Jeśli odwyk waszych bliskich powoduje irytację, możecie ulec pokusie proponowania zażycia "tylko jednego" dla ulgi. W najlepszym przypadku to zażycie tylko przedłuży proces zdrowienia, w najgorszym doprowadzi z powrotem do nałogu. W takiej sytuacji lepszą będzie propozycja spotkania się z kimś ze spisu numerów telefonicznych.

Nikotyniści bardzo często potrafią powstrzymać nałóg na kilka miesięcy czy nawet na rok, aby w chwili słabości ulec "jednemu" i momentalnie wrócić do stanu, od którego pragnęli się wyzwolić.

### **W jaki sposób ten program funkcjonuje?**

Program zdrowotny AN jest przyjazny w realizacji, a każdy kuracjusz może wdrażać go w swoim własnym tempie. Postępy w programie osiągnięte są dzięki wzajemnemu wsparciu i przez praktykę jego zasad.

Fizyczna, emocjonalna i duchowa rekonwalescencja wymaga czasu. Jednym ze sposobów realizacji programu zdrowotnego jest praca dla Stowarzyszenia. Mamy nadzieję, że nasi bliscy zrozumieją wartość czasu i energii, jakie wkładamy w ten program. Prędzej czy później każdy na tym zyskuje.

Na początku swej kuracji nikotynista może zaskakiwać radością płynącą z nowych doświadczeń duchowych. Dla niego niepalenie, choćby przez kilka minut, może wydawać się cudem.

Program Dwunastu Kroków może przynieść ulgę nie tylko uzależnionemu, ale również jego otoczeniu. Al-Anon, stowarzyszenie stosujące program Dwunastu Kroków okazało się wartościowym źródłem wzajemnego wsparcia dla krewnych i przyjaciół alkoholików. Mamy nadzieję, że któregoś dnia bliscy nikotynistów, którzy dostrzegą korzyści we wzajemnym wsparciu, założą swoje stowarzyszenie w oparciu o program Dwunastu Kroków.

Tymczasem pragniemy zachęcić was do korzystania z Kroków również na innych polach swego życia.

Nasz program możecie jeszcze bardziej zgłębić, oddając się lekturze innych naszych publikacji.