



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.

Vastatulleelle sekä kummitoiminta

Tervetuloa

On aivan sama missä muodossa olet käyttänyt nikotiinia samoin kuin se, montako kertaa olet yrittänyt lopettaa. Jos sinulla on halu elää vapaana nikotiinista olet tervetullut. Olemme huomanneet, että kun osallistumme säännöllisesti kokouksiin alamme luottaa toveriemme jaettuun kokemukseen.

Yhdessä jakaminen luo toivoa ja auttaa meitä pitämään mieleemme avoimena. Ehdotamme että osallistut useampaan kokoukseen huomataksesi itse miten toisten huolehtiva tuki ja Nimettömien Nikotiniestien periaatteiden päivittäinen noudattaminen on auttanut meitä kokemaan nikotiinivapauden lahjan.

Päätös lopettaa nikotiinin käyttäminen

Useimmat meistä polttivat savukkeita. Se on kaikkein tehokkain tapa saada nikotiini aivoihimme - keuhkojemme kautta. On myös muita tapoja käyttää nikotiinia kuten sikarit, piippu, nuuska ja purutupakka. Sitten on myös vieroitustuotteet: inhalaattorit, laastarit ja purukumit. Näiden kaikkien yhteinen nimittäjä on nikotiini.

Jokaisella meistä oli "syyimme" käyttää nikotiinia, vaikka vain väliaikaisesti helpottamaan jatkuvaa tupakanhimoa. Monet meistä ovat käyttäneet nikotiinia lievittämään fyysistä sekä tunne-elämän kipua.

Nyt kun olet tehnyt päätöksen lakata käyttämästä nikotiinia, voit tuntea tiettyä ahdistusta, kun alat tämän prosessin. Monille meistä varhainen toipuminen oli vaikeaa. Ryhmän tuella kuitenkin huolestamme helpottuivat eikä kamppailumme ollut kuitenkaan niin vaikea kuin olimme odottaneet.

Monet meistä olivat käyttäneet tupakkaa vuosia ja oli vaikeaa kuvitella elämää ilman tuota ”jatkuvaa seuralaista”. Eristyneisyyden tunne on aivan riippuvuutemme ydintä. Saamme voimaa ja ymmärtämystä jäsentovereiltamme, mikä auttaa erityisesti silloin kun tunnemme että saattaisimme ”menettää pelin”.

Hallitset itse asennettasi

Tee nikotiinista vapautumisesta haaste! Ajattele tuota kehitystä seikkailuna. Käytä ”tien töyssyjä” taitojesi ja henkesi vahvistamiseen ja opi näin pehmentämään seuraavaa ”töyssyä”.

Kun yhteys tovereihisi kehittyy, opit uusia asenteita. Ahdistusta voi ilmaantua, mutta vain vähäksi aikaa. Pysyttele nykyhetkessä, siellä lahjasi on. Ala elää ”päivä kerrallaan”.

Pyydä apua

Tämä on ”me-keskeinen” ohjelma. Työskentelemme yhdessä auttaaksemme itseämme ja että meistä jokainen saavuttaisi tavoitteensa. Koemme Askeleen numero kaksi ”itseämme suurempi Voima voisi palauttaa terveytemme” toiminnassa kun kuuntelemme kokouksissa.

Tee lupaus soittaa kummillesi ennen kuin täytät kehoasi jälleen nikotiinilla. Juttele toisen jäsenen kanssa kokouksen jälkeen. Meidän ei tarvitse odottaa suurten vaikeuksien alkamista ennen puhelimeen tarttumistamme.

Toverille soittaminen yleensä vaimentaa himon siihen saakka kunnes se menee ohitse. Yhteydenpito vieläpä ennen kuin himo alkaa on hyvä keino varmistaa vapaus nikotiinista. Puhelinnumerolista pitää meitä yhteydessä todellisen tuen lähteen kanssa.

Askel kaksi ”opimme uskomaan” tulee yhä konkreettisemmaksi kokemukseksi kun pyydämme apua sellaiselta Korkeammalta Voimalta johon voimme itse uskoa. Tämä kaikki on osa toipumisprosessia, joka johtaa omaan hengelliseen heräämiseesi ja elämään, jossa on enemmän toivoa, iloa ja rauhaa.

Himo menee ohitse käytipä nikotiinia tai et

Olemme oppineet hylkäämään sen valheen, että meidän ”täytyisi” käyttää nikotiinia pysyäksemme toimintakykyisinä. Riippuvuutemme on sairaus, joka pahenee jatkuvasti elleimme lopeta. Ainoa tapa olla todella vapaa nikotiininhimosta on lakata ”tankkaamasta” tuota huumetta kehoomme. Jokainen nikotiiniannos varmistaa seuraavan fyysisen nikotiininhimon tulon. Vieroitusvaihe on vaikea, mutta epämiellyttävät oireet vähenevät kun emme laita tuota ainetta kehoomme ja aikaa kuluu.

Oma uskomme toipumiseen kasvaa kun todistamme vapautta ja iloa ensin toisissa, sitten itsessämme.

Jos väittelet, menetät pelin

Lipsahdus alkaa päässämme ennen kuin otamme tupakkaa käsiimme. Ensimmäisen Askeleen hyväksyminen - että olemme ”voimattomia nikotiiniin nähden” - on myös ymmärtää, että käyttäminen ei ole neuvottelukysymys. Monille meistä nikotiinivapaa elämä vaatii monta yritystä.

Epäonnistumme vasta kun lakkaamme yrittämästä. Jos kiinnitämme tarpeeksi huomiota, saattavat alustavat yrityksemme opettaa meille paljon siitä mikä laukaisee ”tarpeemme”.

Tee luettelo siitä mitä haluat toipumiselta

Monet meistä olemme saattaneet siirtää syrjään tavoitteita ja unelmia lääkitsemällä ahdistuksiamme ja pettymyksiämme nikotiinilla. Tyydyimme vähempään. Jatkuva nikotiininkäyttöemme rajoitti mahdollisuuksiimme. Nyt toipuminen tarjoaa meille uutta toivoa muuttaa vanhoja kuvioita ja hyväksyä uusia mahdollisuuksia.

Tee kattava luettelo syistä olla käyttämättä nikotiinia, kuten itsetunnon lisääntyminen, syvään hengittäminen, energian lisääntyminen, ruuan maun huomaaminen todella jälleen ja niin edelleen. Omien sanojesi uudelleenlukeminen voi olla voiman lähde erityisesti raskaina aikoina. Jätä luetteloon tilaa uusille toiveille. Vapaus nikotiinista luo uusia mahdollisuuksia.

Lähde todella mukaan Nimettömiin Nikotiniesteihin

Riippuvuutemme ei pidä lomaa. Se mitä teemme tänään pysyäksemme vapaina nikotiinista ei takaa toipumistamme huomenna. Tee paluusi vapautteen ja terveyteen helpommaksi: Ota vastuuta. Tule niin moniin kokouksiin viikon mittaan kuin voit, tai aloita uusi ryhmä.

Jaa kokemustasi, voimaasi ja toivoasi. Sinulla on arvokas tarina kerrottavaksi vastatulleelle sekä myös kokeneellekin kokouksissakävijälle. Vastuunottaminen saa aikaan muutosta. Palvele joko ryhmää tai sitten toista jäsentä. Auta aloittamaan kokous, laita esille kirjallisuutta tai siivoile kokouksen jälkeen. Voit tehdä mitä tahansa mikä auttaa ryhmää toimimaan. Palvelu on liikkeellä olevaa kiitollisuutta. Kiitollisuus voi olla se portti rauhaan ja tyyneyteen joka auttaa sinua pysymään vapaana nikotiinista ja saamaan enemmän iloa elämästä.

Kutsu

Me kutsumme sinut liittymään ja nauttimaan jäsentemme ylläpitämästä toipumisohjelmasta. Aikaa myöten, käyttäen tätä toipumisohjelmaa vapautuaksemme nikotiinista, saamme fysiologisesti paremman terveyden, tunne-elämämme tulee tyyneemmäksi, ja hengellisesti löydämme toivon ja rohkeuden -epäilyksen ja pelon tilalle. Toisiamme kohtaan tuntemamme kunnioitus ilmenee päätöksessämme olla kritisoida, juoruamatta tai tarjoamatta neuvoja, joita ei ole pyydetty.

Jäsenet voivat työstää tätä lempeää ohjelmaa omaan tahtiinsa, mutta ehdotamme voimakkaasti vasta-alkajaa valitsemaan itselleen kummin avun ja neuvon lähteeksi.

Kummitoiminta Nimettömissä Nikotiniesteissa

Kummi on henkilö jota pyydät ohjaamaan sinut Kahdentoista Askeleen parissa. Kummi on yleensä joku joka on onnistuneesti lopettanut nikotiinin käyttämisen. Hänellä on ensikäden tietoa ja ymmärrystä siitä, mitä olet käymässä läpi. Kummit ovat jäseniä jotka ovat halukkaita ja kykeneviä jakamaan toipumiskokemustaan.

Miksi hankkia kummi

Nikotiinista vapaaksi pääseminen ja vapaana pysyminen ei ole helppoa. Siksi useimmat meistä tarvitsevat kaiken sen avun jonka voimme saada. Meistä useimmilla on elämänongelmia. Joskus tarvitsemme opastusta ja ymmärtämystä hyvin henkilökohtaisella tasolla. Kummista voi olla meille suuri apu kun opettelemme soveltamaan Askelia omaan elämäämme. Elämä on oppimista.

Milloin hankit kummin?

Hanki kummi itsellesi niin pian kuin mahdollista, vaikket olisi vielä lopettanut nikotiinin käyttämistä. Kummi on arvokas jokaisessa toipumisprosessin vaiheessa. Kummisuhde voi alkaa myös ”väliaikaiselta”

pohjalta. On kuitenkin tärkeää kehittää kummisuhdetta luottamuksen ja rehellisyyden pohjalta. Tämä auttaa parantamaan muita ihmissuhteitamme.

Mitä hyötyjä on kummina toimimisesta?

Monet meistä käyttivät nikotiinia eristääksemme itsemme tunteistamme ja toisista ihmisistä. Kummina toimiminen on tilaisuus saada uutta palkitsevuutta ihmissuhteissa. Terveys ja toipuminen ovat upeita kokemuksia jakaa toisen kanssa. Jonkun kummina toimiminen voi muistuttaa meitä siitä minkälaista meillä oli kun lopetimme nikotiinin käyttämisen. Tämä auttaa meitä ylläpitämään tervettä pelkoa nikotiinia kohtaan.

Olemalla kummi saamme tilaisuuden työskennellä Kahdettatoista Askelta. Saamme myös tuoreen tilaisuuden hienosäätää omaa askelten työstämistämme ja edistää omaa hengellistä heräämistämme.