www.nicotine-anonymous.org

Denna litteratur är uttryckt yttrande översättaren av Nikotin Anonyma Världen Servives godkänd litteratur och är för närvarande inte konferens godkänd. Översättaren är medlem av nikotin. Vi stödjer och posta denna litteratur i god tro att det kommer att fungera och göra det möjligt för nikotin missbrukare att hitta frihet från denna kraftfulla drogen.

Anonyma Nikotinister—en introduktion

Nikotin har sedan slutet av 1980-talet erkänts som den mest beroendeframkallande drogen i allmänt bruk. Den undergräver hälsan hos alla som använder den. Över hela världen dör 9600 människor varje dag till följd av nikotinrelaterat tobaksbruk (Världshälsoorganisationen 1998). Numera vet man också att rökning påverkar omgivningens hälsa, även ofödda barn. Enbart i USA orsakar passiv rökning 65.000 dödsfall per år (CalEPA, 1992 – U.S. EPA, 1992).

Undersökningar visar att en stor del av dem som slutar använda nikotin förr eller senare börjar använda det igen. Vår erfarenhet från de personer som kommer till Anonyma Nikotinister är att det blir svårare att sluta en andra eller tredje gång. Viljestyrka och beslutsamhet räcker inte längre för att övervinna ett nikotinberoendet. Surgeon General (chefen för det amerikanska hälsovårdsministeriet), Psykiatrernas Riksförbund i USA och forskare inom drogmissbruk har alla erkänt nikotin som ett beroendeframkallande ämne.

Somliga av oss har funnit att det 12-stegsprogram som anpassats efter Anonyma Alkoholisters modell lyckats häva vårt nikotinberoende. Anonyma Nikotinister grundades i syfte att förmedla detta program till andra nikotinberoende, och att erbjuda en gemenskap som förmedlar omtanke, förståelse och praktisk erfarenhet i hur man kan leva utan att använda nikotin.

Vad är nikotinberoende?
Anonyma Nikotinister anser att nikotinberoende är en sjukdom, vilken påverkar den som är beroende fysiskt, psykiskt, känslomässigt och själsligt. Två kännetecken på ett beroende är tvångsmässigt användande av ett ämne och fortsatt användning trots skadliga följder. Vårt bruk av nikotin har sannerligen varit tvångsmässigt och följderna närmast katastrofala.

Allvarliga hälsoproblem brukar sällan medföra att den som är beroende slutar använda nikotin under någon längre tid. Hjärtattacker, cancer och emfysem är ofta direkt tobaksrelaterade sjukdomar. Oron för hälsan kan framkalla rädsla och ångest på ett sådant sätt att vi tar till nikotin för att dämpa dessa känslor.

Det finns föreligger dessutom ett fysiskt beroende, vilket är mycket kraftfullt; det märks inte förrän man försöker klara sig utan nikotin en eller två dagar. Vid det laget tar många till nikotin för att lindra begäret.

Copyright © Nicotine Anonymous World Services

Inte så sällan händer det att de som slutat sedan flera år tillbaka börjar använda nikotin igen. En rapport från Harvards Universitet noterar att "— återfall eller återupptagande av bruket bland före detta rökare är lika vanligt som bland före detta heroinmissbrukare".

Vi blev beroende av nikotin för att lindra vår känslomässiga smärta, och för att fylla det tomrum som beror på att vi saknar en andlig kraft i våra liv. För att lyckas få bukt med nikotinberoendet måste vi finna något som kan ersätta dess roll i våra liv utan att döda oss. Detta är vårt syfte inom Anonyma Nikotinister.

Vilka är symptomen?
Besvara följande frågor så ärligt som möjligt:

1. Använder du nikotin varje dag?
2. Använder du nikotin på grund av blyghet eller för att stärka ditt självförtroende?
3. Använder du nikotin för att slippa tristess och bekymmer då du befinner dig under press?
4. Har du någonsin bränt hål på dina kläder, mattor, möbler eller i bilen?
5. Har du varit tvungen att gå till affären sent på kvällen eller vid annan obekväm tid för att skaffa tobak eller snus?
6. Känner du dig arg eller förorättad då någon annan säger åt dig att ditt tobaksbruk är besvärande?
7. Har någon läkare eller tandläkare föreslagit att du skall sluta röka eller snusa?
8. Har du lovat någon att sluta röka och sedan brutit löftet?
9. Har du känt fysiska eller psykiska obehag då du försökt sluta?
10. Har du lyckats sluta röka under en begränsad tid men börjat igen?
11. Lagrar du tobak för att vara säker på att inte bli utan?
12. Har du svårt att föreställa dig ett liv utan att röka?
13. Väljer du sådana aktiviteter som innebär att du kan röka under tiden?
14. Fördrar du, söker eller känner du dig mer tillrätta bland andra rökare?
15. Skäms du eller föraktar du dig själv på grund av att du röker?
16. Kommer du på dig själv med att ha tänt en cigarett utan att medvetet ha bestämt dig för det?
17. Har rökningen orsakat problem i hemmet eller i ett förhållande?
18. Intalar du dig att du kan sluta röka närhelst du vill?
19. Har du någonsin känt att ditt liv skulle vara bättre om du inte rökte?
20. Fortsätter du att röka fastän du är medveten om de hälsorisker som rökningen medför?

Om du svarat "ja" på en eller två av dessa frågor är det möjligt att du är beroende eller håller på att bli. Om du svarat "ja" på tre eller fler frågor är du förmodligen redan nikotinberoende.

Vad är Anonyma Nikotinister?
Anonyma Nikotinister är en gemenskap, vars medlemmar känt av nikotinberoendets förödande inverkan. Vi har funnit en lösning, ett sätt att leva och växa utan nikotin, och vi delar med oss av våra erfarenheter till alla som vill vara med. Vi vet att nikotin är ett ämne som förändrar sinne och känsloliv, och att begäret kan återkomma när som helst. Många som slutat flera år tidigare har funnit att de börjat igen. Därför träffas vi regelbundet för att undvika att falla tillbaka i beroendet. Vårt främsta syfte är att hjälpa andra och oss själva att leva utan att röka eller på annat sätt använda nikotin. ad är Anonyma Nikotinister?

Vad innebär mötena?
Anonyma Nikotinisters möten består av att två eller fler medlemmar samlas med sin gemensamma önskan att bli befriade från sitt nikotinberoende. Personerna delar med sig av sina erfarenheter, förhoppningar och

Copyright © Nicotine Anonymous World Services

styrka. De tar del av vad andra har upplevt under nikotinabstinensen och lär sig att använda programmet för att bibehålla sin rökfrihet.

Under mötena får vi kännedom om de Tolv Stegen som leder till tillfrisknande. Stegen förslår ett själsligt perspektiv som kan användas för att övervinna såväl nikotinberoendet som problem i vardagslivet. Medlemmarna kan finna (i enlighet med anonymitetstraditionen) att mötena är säkra hållpunkter där man kan tala om sina problem och känslor.

Man utbyter telefonnummer och gör nya bekantskaper. Sponsorer finns till hands för att hjälpa oss med programmet. Det viktigaste är kanske ändå att få veta att vi inte är ensamma i vår kamp mot nikotinberoendet.

Vem får vara med?
Alla som har en önskan att sluta använda nikotin kan gå med i Anonyma Nikotinister.
Det är det enda vi alla har gemensamt. För övrigt har vi olika ursprung, kön nationalitet, yrke, inkomst eller religion. Då vi träffas som medlemmar i Anonyma Nikotinister lägger vi sällan märke till våra inbördes olikheter; istället koncentrerar vi oss på vår gemensamma önskan att leva utan att använda nikotin.

Hur hjälper Anonyma Nikotinister?
Nya medlemmar uppmanas att sluta röka en dag i sänder. Vi koncentrerar oss på att inte röka just nu – idag. Genom att hålla oss borta från nikotin börjar vi ta itu med en del av sjukdomen.

Om vi skall lyckas förbli fria från nikotin måste vi sköta om vår fysiska och mentala hälsa. Genom att använda de Tolv Stegen för tillfrisknande börjar vi förstå våra tankar och känslor, och lägger en solid själslig grund, på vilken vi kan bygga ett meningsfullt och glädjerikt liv. Nya medlemmar uppmuntras att besöka mötena regelbundet för att bibehålla kontakten med Anonyma Nikotinister, och lära sig mer om de Tolv Stegen.

Får unga såväl som gamla vara med?
Nikotinberoende påverkar alla människor i alla åldrar. Det finns åtskilliga, såväl unga som gamla, som haft nytta av Anonyma Nikotinister. Således välkomnar vi både ungdomar och äldre att delta i gemenskapen.

Hur mycket kostar det?
Ingen medlem i Anonyma Nikotinister betalar några inträdes- eller medlemsavgifter.

Varje enskild grupp ombesörjer kostnader för hyra, förtäring och litteratur genom de frivilliga bidrag som lämnas av de närvarande medlemmarna vid varje möte. Överskottet tillfaller övergripande grupper och World Services för att försäkra att dessa servicekontor fungerar som stöd för de enskilda grupperna.

Ingen medlem mottar pengar för den hjälp han eller hon ger nykomlingar, eller för att utföra någon annan icke yrkesrelaterad service för Anonyma Nikotinisters räkning. Den belöning vi erhåller för dessa aktiviteter är vår fortsatta frihet från nikotinet.

Vad gör jag om det inte finns några möten där jag bor?
För de personer som inte har någon lokal mötesplats eller till följd av handikapp inte har någon möjlighet att närvara vid möten tillhandahåller vi program via Internet och förmedlar brevvänner. Internettjänsterna sammanför människor i respektive region så att de kan starta en grupp eller stödja varandra genom telefonsamtal eller e-mail. Brevvänner kan nå varandra överallt där det finns ett fungerande postnät. För att få

Copyright © Nicotine Anonymous World Services

tillgång till dessa tjänster kan man skriva till Nicotine Anonymous World Services.

För ytterligare information kan du besöka våra övriga sidor och/eller skicka ett meddelande till adressen längst ner på denna sida.

Vem bestämmer i Anonyma Nikotinister?
Medlemmarna i Anonyma Nikotinister, i form av olika grupper, är de som bestämmer. Varje grupp är självstyrande, och utformar, i enlighet med de Tolv traditionerna och gruppsamvetet, sina egna riktlinjer, även då det gäller tillsättningar av ledare.

För att hjälpa grupperna att samordnas finns det förmedlande grupper på regional och lokal nivå, vilka hjälper till att införskaffa litteratur och ge service.

För att kunna hålla kontakt med Anonyma Nikotinister över hela världen finns det ett huvudkontor i San Francisco. World Services Office samlar, publicerar och distribuerar litteratur för Anonyma Nikotinister. Härifrån organiseras dessutom årliga konferenser för samtliga grupper och man agerar för att Stegen och Traditionerna bevaras**.**

Vad gör Anonyma Nikotinister inte?

1. Anonyma Nikotinister anordnar inte kampanjer. Anonyma Nikotinister finns till för dem som har en önskan att bli befriade från sitt nikotinberoende.
2. Anonyma Nikotinister tar inte emot pengar från utomstående. Vi är självförsörjande.
3. Anonyma Nikotinister kontrollerar inte sina medlemmar för att få veta om någon av dem har återfallit.
4. Anonyma Nikotinister är inte en religiös organisation. Medlemmarna utformar själva sin uppfattning om en eventuell mening med livet.
5. Anonyma Nikotinister är inte en medicinsk organisation. Vi tillhandahåller inte medicinsk eller psykiatrisk rådgivning.
6. Anonyma Nikotinister driver inte några sjukhus, kliniker, hälsohem och bedriver inte heller någon vårdverksamhet.
7. Anonyma Nikotinister är inte förbundet med någon annan organisation. Vissa medlemmar arbetar för andra organisationer men inte som representanter för Anonyma Nikotinister.
8. Anonyma Nikotinister avslöjar inte medlemmarnas namn. Den 11:e traditionen slår fast: "--- vi bör alltid behålla personlig anonymitet i förhållande till press, radio, TV och andra media". Medlemmarna för inte heller vidare vad som sägs under mötena.

Hur kan jag få veta mer?
Om det inte anordnas några möten där du bor kan du skriva till World Services Office. En uppdaterad möteslista publiceras regelbundet i kvartalsbladet SEVENMINUTES. En prenumeration kostar sju dollar. Skicka en check eller pengar för att prenumerera på SEVENMINUTES till kontoret i San Francisco och bifoga din

Copyright © Nicotine Anonymous World Services

fullständiga adress.

Copyright © Nicotine Anonymous World Services