

Facing the fatal Attraction

روبرو شدن با جاذبه مرگبار

شما تنها نیستید

بیشتر مردم به این دلیل به مصرف نیکوتین ادامه می‌دهند که توان قطع مصرف را ندارند. شایع‌ترین راه رسیدن نیکوتین به بدن استعمال تنباکو و توتون است. طبق آمار سازمان سلامت جهانی در سال 1999 میلادی 47% مردان و 12% زنان سالیانه تعداد شش تریلیون سیگار مصرف می‌کنند.

بر اساس آمار انجمن سرطان آمریکا در سال 1994 میلادی در آن کشور 69% قصد قطع مصرف نیکوتین داشتند که در عمل تنها 46% این افراد توانستند فقط به مدت یک روز قطع مصرف کنند. در همان سال تعداد افراد نیکوتینی آمریکا 46 میلیون نفر بوده است، آمار نشان می‌دهد که سالیانه تعداد یک میلیارد و سیصد هزار نفر تصمیم به قطع مصرف نیکوتین می‌گیرند.

اگر تمایل دارید که از نیکوتین رها شوید، این باعث تسلی خاطر شماست که بدانید یاران و همگامان بسیاری در اینجا دارید. با برنامه بهبودی‌مان که کمک و پشتیبانی متقابل است، راهی را یافته ایم که میتوان از این طریق روز به روز یک زندگی رها از نیکوتین را تجربه کرد.

نیکوتین چیست؟ نیکوتین یک سم است که در حشره کش‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.
طبق نظریه انجمن ریه آمریکا:

وقتی دود بلعیده می‌شود نیکوتین طی 7 ثانیه به مغز می‌رسد، یعنی دو برابر سریعتر از تزریق دارو در رگ. نیکوتین مغز و سیستم مرکزی اعصاب را مبتلا می‌کند و وضعیت فرستنده‌های عصبی و مواد شیمیایی که احساسات، یادگیری، هوشیاری و قدرت تمرکز را تنظیم می‌کنند را تغییر می‌دهد. نیکوتین ضربان قلب را زیاد و باعث انسداد رگ‌های خونی و کاهش جریان گردش خون در بدن می‌گردد. بسته به درصد نیکوتین در بدن و مدت مصرف روزانه، نیکوتین می‌تواند مثل یک داروی محرک یا مسکن عمل کند همچنین نیکوتین باعث آزاد شدن اندرفین در بدن که اثر آرامبخش دارد می‌شود. با اولین بار مصرف نیکوتین مقدار مورد نیاز افزایش می‌یابد و در نتیجه برای تأثیر مجدد نیاز به مصرف بیشتری خواهد بود.

چرا قطع مصرف آسان نیست؟

امروزه در سطح بسیار وسیعی پذیرفته شده است که نیکوتین یک ماده اعتیادآور شدید می‌باشد که به شدت عواطف و احساسات را تغییر می‌دهد. اثر آلوده شدن افراد به نیکوتین با یکدیگر متفاوت است. بررسی‌های ژنتیکی و بیوشیمیایی تأثیرات قدرتمند نیکوتین بر بدن را نشان می‌دهد که در برنامه NICA نمی‌گنجد و در خارج از نشریات نیکوتینی‌های گمنام موجود می‌باشد.

گروهی از افراد نیکوتین را به طور تفریحی مصرف می‌کنند، گروهی دیگر به آن وابسته و جمع بسیار وسیعی کاملاً به آن معتاد هستند. به طوری که نیکوتین باعث اجبار فیزیکی و مشغله ذهنی آنان برای ادامه مصرف می‌گردد. این تأثیرات ممکن است با این تصور که (بسیار آسان است و می‌توانم مصرف نیکوتین را کنترل کنم) انکار شود. غالباً یک مصرف‌کننده نیکوتین زمانی حقیقت برایش آشکار می‌شود که گرفتار یک ناخوشی ناشی از مصرف شده و در حال مصرف دارو برای درمان آن ناخوشی است.

برای آگاهی بیشتر در مورد الگوهای رفتاری یک معتاد به نیکوتین می‌توانید پمفلت "معرفی نیکوتینی‌های گمنام" را مطالعه نمایید. در ادامه چند دلیل که چرا قطع مصرف نیکوتین آسان نیست را می‌آوریم.

مؤسسه مالی استفاده سوء از دارو: نسبت افرادی که با مصرف الکل معتاد می‌شوند 1 به 10 و آنها که به مصرف Crack معتاد می‌شوند 1 به 6 میداند در حالی که معتادان نیکوتین را 9 به 10 میداند. دانشمندان دریافته‌اند که:

نیکوتین همانند هروئین، کوکائین و آمفی‌تامین‌ها اعتیادآور است.

برای بیشتر مردم نیکوتین اعتیادآورتر از الکل می‌باشد و در سرمقاله یکی از شماره‌های روزنامه نیویورک تایمز عنوان شده است که ترک هروئین آسان‌تر از ترک نیکوتین است.

حدود پنجاه درصد مصرف‌کنندگان نیکوتین از سن 13 سالگی شروع و 96% این افراد در سن 19 سالگی به نیکوتین معتاد میشوند. دکتر دیوید کسلر، رئیس پیشین F.D.A آمریکا، در سال 1996 گفته است که اعتیاد نیکوتین یک بیماری «پدی‌پاتریک» (ناهنجاری دوره بلوغ) می‌باشد. مصرف تنباکو یک رفتار آشنا است که هنوز در بسیاری اماکن عمومی

مشاهده میشود. این حرکت ممکن است این تأثیر اشتباه را در ذهن افراد خصوصاً کودکان بر جای بگذارد که مصرف تنباکو خطری ندارد.

زمانی که یک مصرف کننده نیکوتین آماده قطع مصرف می شود نه تنها از لحاظ فیزیکی درگیر است بلکه با وابستگی های فرهنگی و روانی قدرتمندی که طی سالیان در حافظه او انباشته شده است نیز درگیر می باشد و ممکن است در هر لحظه ماشه مصرف مجدد نیکوتین در او چکانده شود.

اعتیاد ما:

مصرف نیکوتینمان باعث شد تا اختیار زندگی از دستمان خارج شود و به همین شکل بر زندگی اطرافیانمان نیز تأثیر گذاشت. ما به این پذیرش رسیده ایم که اعتیاد نیکوتین یک بیماری جسمی، روانی، احساسی و روحانی می باشد. مصرف نیکوتین رفتار و دیدگاه های ما را مبتلا ساخت. میل مصرف دائمی نیکوتین الگوی فکریمان را تشکیل داد و باور کردیم که بدون نیکوتین نمی توانیم زندگی کنیم. دلایل منطقی و عقلانی بسیاری را جعل کردیم تا مصرفمان را موجه جلوه دهیم. تأثیرات بیوشیمیایی نیکوتین ممکن است این احساس کاذب را که مصرف لذت بخش و یا اختیار مصرف در دست ما است را به وجود آورده باشد. اما در واقع اختیار از دست ما خارج شده بود. یک پک زیاد و هزار تا هرگز کافی نبود.

با شیوه ای که داشتیم جسممان را نابود، احساساتمان را پایمال و خانواده، آشنایان و آنان که دوستمان داشتند را از خود بیزار می کردیم.

تمرکز ما بر روی بهبودی است. این برنامه یک برنامه **صداقت عمیق با خود** است. ما دیگر در انکار خطرات نیکوتین زندگی نمی کنیم. بیش از پنجاه هزار سند مختلف علمی بر این موضوع دلالت دارد که رابطه مستقیمی بین مصرف نیکوتین و بیماری وجود دارد.

معرفی نیکوتینی های گمنام

نیکوتینی های گمنام یک انجمن همیاری از مردان و زنانی است که به یکدیگر کمک می کنند تا یک زندگی رها از نیکوتین را داشته باشند. ما نیرو، امید و تجربه مان را با یکدیگر به مشارکت می گذاریم و بدین گونه توانسته ایم از این اعتیاد قدرتمند رها بمانیم. تنها لازمه عضویت در این برنامه تمایل به قطع مصرف نیکوتین است. برای عضویت شهریه و هزینه ای دریافت نمی شود، ما از طریق کمک های داوطلبانه اعضا متکی به خود هستیم. نیکوتینی های گمنام هیچ گونه وابستگی به هیچ فرقه، نژاد یا سازمان و موجودیت سیاسی ندارد، وارد مباحث اجتماعی نمی شوند، هیچ چیزی را تأیید یا رد نمی کنند. هدف اصلی ما حمایت و پشتیبانی کسانی است که سعی در رهایی از نیکوتین دارند.

(اقتباس از A.A با کسب اجازه)

از سال 1980 نیکوتین به عنوان قدرتمندترین داروی اعتیاد آور که مصرف عمومی دارد شناخته شده است. نیکوتین به آرامی تیشه به ریشه مصرف کننده می زند. آمار سازمان بهداشت جهانی در سال 1998 نشان میدهد که روزانه تعداد 9600 نفر بر اثر مصرف نیکوتین جان خود را از دست می دهند. نیکوتین امروزه به عنوان ماده ای که سلامت اطرافیان را نیز به خطر می اندازد شناخته شده است، که این شامل نوزادان تولد نیافته نیز می شود. بر اساس آمار E.P.A آمریکا در سال 1992 در این کشور سالیانه تعداد 65000 نفر بر اثر دود دست دوم توتون هلاک می شوند.

مطالعات نشان میدهد که درصد بسیار بالایی از آنانی که قطع مصرف نیکوتین می نمایند، مجدداً لغزش

می کنند. آنچه از آنانی که پس از لغزش به انجمن باز می گردند می شنویم این است که با هر بار لغزش قطع مصرف مجدد سخت تر می گردد. نیروی خواستن و تصمیم گیری برای متوقف کردن مصرف، نیروهایی کافی برای غلبه بر اعتیاد نیکوتین می باشند. جراحی عمومی آمریکا، اتحادیه روانپزشکی آمریکا و مؤسسه استفاده سوء از دارو اعلام نموده اند که:

نیکوتین یک ماده اعتیاد آور است.

بسیاری از ما معتقدیم که برنامه قدم های دوازده گانه که از الکی های گمنام اقتباس گردیده است، ما را از اعتیاد نیکوتین رها کرده است. انجمن نیکوتینی های گمنام برای به مشارکت گذاشتن این برنامه با دیگر معتادان نیکوتین و اینکه یک انجمن همیاری که عشق، درک متقابل و تجربیات عملی رهایی از نیکوتین را در اختیارمان قرار دهد، بنا نهاده شده است.

اعتیاد نیکوتین چیست؟

نیکوتینی های گمنام، اعتیاد نیکوتین را یک بیماری میدانند که بر جسم، روان، احساسات و روح معتاد تأثیر می گذارد. لغزش به معنی عود بیماری و مصرف مجدد می باشد.

دو مشخصه اعتیاد، اجبار به مصرف یک ماده و روند رو به فزونی مصرف آن ماده است. یقیناً مصرف نیکوتین ما اجباری بود و نتیجه آن به تخریب و آشفتگی منجر گردید.

معمولاً مشکلات بزرگ سلامتی نیز باعث نمی گردد تا معتاد به نیکوتین برای مدت زیادی قطع مصرف کند. سکت های قلبی، سرطان، آمفیزم (اتساع مجاری ریه در اثر تراکم هوا) مستقیماً به مصرف نیکوتین مربوط می شوند. احساسات و هیجانات ناشی از دلواپس بودن از این امراض می تواند چنان حالات ترس و نگرانی در ما به وجود آورد که برای کاهش این ترس و نگرانی ها مجدداً به مصرف نیکوتین روی آوریم.

یک وسوسه جسمی بسیار قوی و قدرتمند نیز وجود دارد که حضور خود را یک یا دو روز بعد از قطع مصرف نشان میدهد. در این نقطه بسیاری برای فرو نشانیدن این وسوسه به دام مجدد مصرف نیکوتین می‌افتند. اغلب، حتی بسیاری از کسانی که برای سال‌ها قطع مصرف کرده‌اند مجدداً خود را در دام این اعتیاد گرفتار می‌یابند. گزارشی از دانشگاه هاروارد می‌گوید: لغزش در میان آنان که نیکوتین را ترک کرده‌اند به اندازه لغزش کسانی است که هرگز نیکوتین را ترک کرده‌اند.

ما به نیکوتین وابسته می‌شویم تا دردهای عاطفی و خلأ ناشی از نبودن یک نیروی روحانی و معنوی را در درونمان پر کنیم.

نشانه‌ها کدام است؟

با صداقت کامل به سؤالات زیر پاسخ دهید:

1. آیا هر روز نیکوتین مصرف می‌کنید؟
 2. آیا به دلیل کم‌رویی و برای بدست آوردن اعتماد به نفس نیکوتین مصرف می‌کنید؟
 3. آیا نیکوتین را برای فرار از بی‌حوصلگی و ناراحتی و نگرانی مصرف می‌کنید؟
 4. آیا تا کنون لباس، قالی و یا چیزی از اشیاء زندگیتان توسط آتش سیگار یا قلیان‌تان سوزانده شده است؟
 5. آیا شده است که نیمه شب یا وقتی نامناسب برای تهیه نیکوتین مصرفی‌تان از منزل خارج شده باشید؟
 6. آیا وقتی مردمی که مصرف نیکوتین شما باعث آزار و اذیت آنان می‌شود به شما اعتراض می‌کنند عصبانی می‌شوید و حالت دفاعی به خود می‌گیرید؟
 7. آیا تا به حال پزشک یا دندانپزشک به شما پیشنهاد کرده است که مصرف نیکوتین را متوقف نمایید؟
 8. آیا تا به حال به کسی قول داده‌اید که قطع مصرف کنید و بر قول خود متعهد نباشید؟
 9. آیا تا به حال برای ترک از لحاظ جسمی و عاطفی احساس ناراحتی کرده‌اید؟
 10. آیا تا به حال نیکوتین را برای این که بعد از مدتی دوباره مصرف کنید قطع کرده‌اید؟
 11. آیا برای اینکه بدون دخانیات نمانید، دخانیات اضافه خریداری می‌کنید؟
 12. آیا فکر می‌کنید که زندگی بدون نیکوتین دشوار است؟
 13. آیا فقط در فعالیت‌ها و سرگرمی‌هایی شرکت می‌کنید که می‌توانید در آنها نیکوتین مصرف کنید؟
 14. آیا ترجیح می‌دهید که با افرادی که نیکوتین مصرف می‌کنند ارتباط داشته باشید؟
 15. آیا به دلیل مصرف نیکوتین احساس حقارت و شرمساری می‌کنید؟
 16. آیا تا به حال بدون این که متوجه و آگاه باشید به طور غیر ارادی نیکوتین مصرف کرده‌اید؟
 17. آیا مصرف نیکوتین شما در خانواده و یا روابطتان تولید مشکل کرده است؟
 18. آیا در حضور کودکان و افراد غیر نیکوتینی بدون توجه به سلامتی آنان نیکوتین مصرف می‌کنید؟
 19. آیا عقیده دارید که هر وقت بخواهید می‌توانید مصرف نیکوتین را قطع کنید؟
 20. آیا هرگز احساس کرده‌اید که اگر نیکوتین مصرف نمی‌کردید زندگیتان بهتر بود؟
 21. آیا در صورت آگاه شدن از خطرات مصرف نیکوتین هنوز هم به مصرف آن ادامه می‌دهید؟
- در صورتی که جواب شما به یک یا حداقل دو عدد از این سؤالات بله باشد، در این صورت شما در حال معتاد شدن به آن می‌باشید. اگر به بیش از سه سؤال جواب بله داده‌اید احتمالاً معتاد هستید.

نیکوتینی‌های گمنام چیست؟

نیکوتینی‌های گمنام انجمنی از مردمی است که گرفتاری اعتیاد نیکوتین را درک کرده‌اند. ما راه‌حلی پیدا کرده‌ایم، راهی که بدون نیکوتین زندگی و رشد کنیم، و ما این راه را آزادانه با یکدیگر و آنانی که تمایل دارند به ما بپیوندند به مشارکت می‌گذاریم.

ما نیکوتین را یک **ماده اعتیاد آور** بسیار قوی که افکار و احساسات را تغییر میدهد میدانیم و وسوسه آن می‌تواند در هر زمانی در ما بوجود آید. بسیاری از کسانی که برای سال‌ها قطع مصرف کرده‌اند مجدداً لغزش کرده‌اند. بنابراین ما مرتباً گرد هم می‌آییم تا از لغزشمان جلوگیری کنیم. هدف اصلی ما کمک به خود و دیگران برای یک زندگی رها از نیکوتین می‌باشد.

جلسات نیکوتینی‌های گمنام چیست؟

جلسات نیکوتینی‌های گمنام شامل بیش از دو نفر می‌باشد که گرد هم می‌آیند تا تمایل مشترکشان برای رهایی از نیکوتین را با یکدیگر به مشارکت بگذارند. ما تجربه، امید و نیرویمان را با یکدیگر به مشارکت می‌گذاریم. ما تجربه یکدیگر را در رابطه با رهایی از نیکوتین و چگونگی استفاده از برنامه نیکوتینی‌های گمنام برای برخورداری از یک زندگی بدون نیکوتین را می‌آموزیم.

در جلسات با دوازده قدم بهبودی آشنا می‌شویم. این قدم‌ها رسیدن به یک بیداری معنوی را پیشنهاد می‌کند که می‌تواند ما را برای غلبه بر اعتیاد و مشکلات روزمره‌مان یاری کند. به واسطه سنت گمنامی، جلسات مکان امنی است

که اعضاء می توانند مشکلات و احساسات خود را به مشارکت بگذارند. تلفن رد و بدل می کنیم و با یکدیگر دوست می شویم. راهنما انتخاب می کنیم تا ما را در برنامه راهنمایی کند. شاید مهم تر از هر چیز، ما متوجه می شویم که دیگر در نبرد علیه اعتیاد نیکوتین تنها نیستیم.

چه کسی به نیکوتینی های گمنام تعلق دارد؟

هر کس که تمایل به قطع عادت نیکوتین داشته باشد می تواند به نیکوتینی های گمنام بپیوندد. **تمایل** تنها چیزی است که در میان همه ما مشترک است. ما از ملیت، جنسیت، نژاد، مذهب، شغل و درآمدهای مختلفی هستیم. وقتی به عنوان اعضاء نیکوتینی های گمنام گرد هم می آیم به ندرت به این اختلافات توجه می کنیم، ما تمرکزمان را بر روی تمایل مشترکمان که رهایی از نیکوتین است معطوف می نماییم.

نیکوتینی های گمنام چگونه کمک می کند؟

تازه واردان تشویق و دلگرم می شوند تا "فقط برای امروز" از نیکوتین پرهیز کنند. با سرمشق گرفتن از اعضاء قدیمی تر از هم اکنون و امروز تمرکزمان را بر استفاده از برنامه دوازده قدم بهبودی می گذاریم. با ادامه بیرون راندن نیکوتین از بدنمان، شروع به مراقبت از یک قسمت بیماری خود می کنیم. جسممان فرصتی پیدا می کند تا رو به بهبودی رود.

اگر قرار است که رها از نیکوتین باقی بمانیم نیاز به افکار و احساسات سالم نیز داریم. با به کارگیری قدم های دوازده گانه بهبودی، شروع به درک افکار و احساساتمان می کنیم و شالوده ای را می سازیم که می توانیم یک زندگی مفید و شادی بخش را بر آن بنا نهیم. به اعضاء جدید پیشنهاد می کنیم که برای باقی ماندن در این برنامه و فراگیری قدم های دوازده گانه بهبودی به طور منظم در جلسات شرکت کنند.

آیا مردم پیر و جوان به جلسات می پیوندند؟

اعتیاد به نیکوتین می تواند هر کس و هر سنی را گرفتار کند. افراد پیر و جوان بسیاری در حال سود بردن از منافع نیکوتینی های گمنام می باشند. نیکوتینی های گمنام به همه خوش آمد می گوید، چه آنانی که تازه شروع کرده اند چه آنانی که به انتهای خط خود رسیده اند.

مخارج نیکوتینی های گمنام برای من چقدر است؟

هیچ عضوی از نیکوتینی های گمنام هزینه و شهریه ای پرداخت نمی کند. هر گروه بهای کرایه مکان، نشریات و احتمالاً نوشیدنی و یا خوردنی گروه و سایر مخارج خود را از طریق کمک های داوطلبانه اعضاء خود پرداخت می کند. مازاد کمک های داوطلبانه اعضاء برای تداوم و بقای انجمن نیکوتینی های گمنام از طریق شورای منطقه به دفتر خدمات جهانی Nica فرستاده می شود.

هیچیک از اعضاء جهت کمک به تازه واردان و یا هرگونه خدمتی که در هر مؤسسه و یا سازمان و یا محلی ارائه می دهند، پولی دریافت نمی کنند. اجرتی که بابت این خدمات دریافت می کنیم: «رهایی از نیکوتین است».

اگر جلسه ای نباشد باید چه بکنیم؟

برای آنانی که جلسه محلی ندارند و یا به دلیل مشکلات جسمی نمی توانند در جلسات شرکت کنند، جلساتی را بر روی شبکه اینترنت، تلفنی و یا نامه ای داریم.

شبکه اینترنتی اعضاء را قادر می سازد تا بتوانند در منطقه خود از طریق نامه الکترونیکی (E-mail) یا صحبت، از یکدیگر پشتیبانی و حمایت کنند و یا جلسه ای را راه اندازی کنند. از طریق نامه نگاری می توان با هر جایی که قادر به نامه فرستادن باشیم ارتباط برقرار کنیم. برای دسترسی به این برنامه ها با دفتر خدمات جهانی نیکوتینی های گمنام تماس حاصل نمایید.

برای مطلع شدن از جلسات مختلف و دیدن سایت اینترنتی ما به آدرس مربوطه که در انتهای این پمفلت آمده است مراجعه نمایید.

چه کسی نیکوتینی های گمنام را رهبری می کند؟

اعضاء نیکوتینی های گمنام به عنوان گروه، نیکوتینی های گمنام را هدایت می کنند. گروه های نیکوتینی های گمنام مستقل می باشند، هر گروه مستقلاً شیوه برگزاری جلسات و مشخصات خدمت گزاران خود را انتخاب می کند و این استقلال گروه بر طبق وجدان گروه و سنت های دوازده گانه است. برای آن که گروه ها بتوانند به یکدیگر کمک کنند، شوراهای محلی و منطقه ای وجود دارد که گروه ها را از طریق نشریات و خدمات در منطقه خود تحت پوشش قرار می دهد.

برای یکپارچه شدن نیکوتینی های گمنام در سراسر جهان، دفتر خدمات جهانی نیکوتینی های گمنام به وجود آمده است. دفتر خدمات جهانی وظیفه جمع آوری و انتشار نشریات، سازماندهی کنفرانس سالانه گروه ها و حفاظت از دوازده قدم و دوازده سنت نیکوتینی های گمنام را بر عهده دارد.

نیکوتینی‌های گمنام چه کاری نمیکنند؟

1. نیکوتینی‌های گمنام فقط پیام را میرسانند. نیکوتینی‌های گمنام متعلق به معتاد نیکوتینی است که می‌خواهد از اعتیاد نیکوتین رها شود.
2. نیکوتینی‌های گمنام پولی از خارج دریافت نمی‌کند. ما متکی به خود هستیم.
3. نیکوتینی‌های گمنام اعضا خود را کنترل نمی‌کند که آیا لغزش کرده اند یا خیر.
4. نیکوتینی‌های گمنام یک سازمان مذهبی نیست. اعضا عقاید و تعبیر خاص خود را از معنای زندگی دارند.
5. نیکوتینی‌های گمنام یک سازمان پزشکی نیست. دستورات پزشکی و توصیه‌های روانشناسی نمی‌کند.
6. نیکوتینی‌های گمنام عهده‌دار هیچ بیمارستان، بخش و مؤسسه ترک اعتیادی نیست و خدمات پرستاری به کسی نمی‌دهد.
7. نیکوتینی‌های گمنام به هیچ سازمانی وابسته نیست. بعضی از اعضا برای سازمان‌های خارجی کار می‌کنند، اما این بدان معنا نیست که نمایندگان نیکوتینی‌های گمنام هستند.
8. نیکوتینی‌های گمنام نام اعضا خود را فاش نمی‌سازد. سنت یازده‌مان می‌گوید: «ما لازم است همیشه گمنامی خود را در سطح مطبوعات، رادیو، تلویزیون و فیلم حفظ کنیم» همچنین اعضا آنچه را که در جلسات گفته می‌شود افشاء نمی‌کنند.

چگونه میتوانم اطلاعات بیشتری از نیکوتینی‌های گمنام بدست آورم؟

برای پیدا کردن جلسات به کتابچه آدرس جلسات مراجعه کنید. اگر نتوانستید جلسه خاصی را پیدا کنید، با دفتر خدمات جهانی تماس بگیرید. سالیانه لیست جدیدی از آدرس جلسات سراسر جهان را در خبرنامه فصلی Seven Minutes و همچنین بر روی سایت اینترنتی نیکوتینی‌های گمنام منتشر می‌کنیم.

خدمات جهانی نیکوتینی‌های گمنام
419 Main Street, PMB#370
Huntington Beech CA 92648
(877) TRY-NICA
(415) 750-0328
<http://www.nicotine.anonymous.org>
E-Mail: info@nicotine-anonymous.org