



www.nicotine-anonymous.org

Questa letteratura è l'opinione espressa del traduttore della letteratura approvata dal Nicotine Anonymous World Services e non è correntemente approvata dalla conferenza. Il traduttore è un membro di Nicotine Anonymous. Noi supportiamo e pubblichiamo questa letteratura nella buona fede che aiuterà e renderà in grado dei dipendenti dalla nicotina in grado di trovare libertà da questa potente droga.

La nostra politica su Copyright e stampa

Tutte le persone o le associazioni devono assicurarsi di avere il permesso, scrivendo all'ufficio dei Nicotine Anonymous World Services, prima di citare o stampare qualsiasi materiale originale di Nicotine Anonymous. Fotocopiare la letteratura di Nicotine Anonymous o copiare parti del sito dei Nicotine Anonymous World Services su un altro sito o per la distribuzione al pubblico determina un'infrazione del copyright. Le persone sono vivamente incoraggiate a leggere la letteratura sul sito ufficiale dei Nicotine Anonymous World Services' e a comprare la letteratura disponibile dal nostro negozio on-line.

Tutte le traduzioni fornite ai Nicotine Anonymous World Services che sono accettate in buona fede secondo il Disclaimer postato, diventano proprietà Le persone, le associazioni, o i membri di Nicotine Anonymous che hanno avuto il permesso a riprodurre copie dei materiali tradotti per la distribuzione e/o la vendita devono riportare queste attività all'ufficio Nicotine Anonymous World Services. Potrebbe essere richiesto un contributo finanziario proporzionato all'attività, e la quantità sarà determinata tramite consulto con gli ufficiali del board dei Nicotine Anonymous World Services

Introducendo Nicotine Anonymous

Nicotine Anonymous è una fratellanza di uomini e donne si aiutano l'un l'altro per vivere liberi dalla nicotina. Condividiamo la nostra esperienza, forza e speranza così che possiamo essere liberi da questa potente dipendenza. L'unico requisito per divenirne membri è il desiderio di smettere di fumare nicotina. Non ci sono quote o tasse per essere membri di Nicotine Anonymous; noi siamo autonomi mediante i nostri propri contributi. Nicotine Anonymous non è affiliato ad alcuna setta, confessione, idea politica, organizzazione o istituzione, non intende impegnarsi in alcuna controversia, né sostenere od opporsi ad alcuna causa. Il nostro scopo primario è offrire aiuto a coloro che stanno provando a guadagnare la libertà dalla nicotina.

—Ristampato per adattamento con il permesso dell'A.A. Grapevine

Benvenuti a Nicotine Anonymous

Nei primi anni 1980, alcuni dipendenti dalla nicotina scoprirono che erano in grado di trovare sollievo dalla loro dipendenza dalla nicotina adattando i principi del programma dei 12 Passi, Alcolisti Anonimi. Fondarono Nicotine Anonymous (NicA) per condividere il loro programma di recupero con altri dipendenti dalla nicotina e sviluppare un'associazione che offrisse un aiuto altruista e dell'esperienza pratica per aiutare altri così che potessero imparare a vivere senza usare la nicotina.

Cosa è Nicotine Anonymous?

Nicotine Anonymous è un'associazione mondiale di persone che hanno sentito la presa della dipendenza dalla nicotina. Abbiamo trovato un modo di vivere e crescere senza usare nicotina. Condividiamo questo programma liberamente l'un l'altro e con tutti coloro che desiderano unirsi a noi.

Sappiamo che la nicotina è una subdola, eppure potente sostanza che altera la mente e l'umore, e che un convincente desiderio per essa può tornare ad ogni momento. Molti che hanno smesso di usare nicotina per

anni si sono trovati loro stessi a usarla una volta di più. Perciò, ci incontriamo regolarmente per evitare di scivolare indietro nella sua presa. Il nostro scopo primario è di aiutare altri, e così noi stessi, a vivere liberi dalla nicotina.

Come aiuta Nicotine Anonymous?

I nuovi membri imparano che il nostro obiettivo è di astenersi dall'usare nicotina "un giorno alla volta" Per esempio e attraverso associazione usiamo questo programma dei 12 passi per recuperare le nostre vite ogni giorno (vedi l'opuscolo "Come Nicotine Anonymous funziona")

Il prezioso sostegno dell'Associazione è continuo, non limitato a poche settimane. I membri progrediscono al loro proprio passo. Diventando liberi da questa dipendenza, la nostra salute ha una possibilità di migliorare. Se dobbiamo rimanere liberi dalla nicotina, abbiamo bisogno anche di menti ed emozioni salutari Usando i Dodici Passi, iniziamo a capire i nostri pensieri e i sentimenti, e a tenderci verso una forte fondazione spirituale sulla quale costruire vite felici, utili.

Cosa sono le riunioni di Nicotine Anonymous?

Le riunioni di Nicotine Anonymous consistono in due o più persone che si incontrano insieme per condividere un desiderio comune di essere liberi dalla nicotina. I membri condividono la loro esperienza, forza, e speranza. Imparano quello che altri hanno provato mentre si allontanavano dalla nicotina e come possono usare il programma di Nicotine Anonymous per vivere liberi dalla nicotina.

Nelle riunioni, i nuovi arrivati sono introdotti ai Dodici Passi del recupero. Grazie alla nostra tradizione dell'anonimato, i membri trovano nelle riunioni posti sicuri per condividere i loro problemi e sentimenti. Ci rispettiamo l'un l'altro senza inserire criticismo o consiglio non richiesto.

I numeri di telefono sono scambiati per estendere il sostegno tra le riunioni. Gli Sponsor sono cercati per aiutarci con il programma. Il servizio fornisce opportunità di crescere positive. Forse soprattutto, scopriamo che non siamo soli nella nostra lotta contro la nicotina.

Chi si può unire a Nicotine Anonymous?

Chiunque con un desiderio di smettere di usare nicotina si può unire a Nicotine Anonymous, che siano "giovani principianti" o "consumatori veterani." Possiamo variare in qualsiasi numero di altri modi, ma la dipendenza dalla nicotina è sempre la stessa cosa che tutti i membri hanno in comune. Quando ci incontriamo come membri di NicA, notiamo raramente le nostre differenze; creiamo unità e forza focalizzandoci sul nostro desiderio comune di vivere senza la nicotina.

Chi gestisce Nicotine Anonymous?

Guidati dalle Dodici Tradizioni e dalla loro coscienza di gruppo, i membri di Nicotine Anonymous governano i loro gruppi e, attraverso delegati tutto Nicotine Anonymous. La Quarta tradizione afferma: "Ogni gruppo dovrebbe essere autonomo eccetto per questioni riguardanti altri gruppi o tutto Nicotine Anonymous." I gruppi scelgono i loro propri formati e le qualificazioni dei loro responsabili indipendentemente dalle altre riunioni.

Per aiutare i gruppi ad aiutarsi l'un l'altro, ci sono gli intergruppi che a livello di stato e regione formano una rete tra i gruppi dentro le loro zone e forniscono loro servizi e letteratura. Poi, per unire i gruppi a livello mondiale, fu formato il Nicotine Anonymous World Services (NAWS). NAWS scrive, pubblica, e distribuisce letteratura, organizza una conferenza annuale per i delegati dei gruppi, e agisce come un guardiano dei Dodici Passi e delle Dodici Tradizioni (vedi l'opuscolo Cosa i Nicotine Anonymous World Services and Intergruppi Offrono A Me and al Mio Gruppo").

E se le riunioni non sono disponibili?

Per le persone che non hanno una riunione locale o non sono in grado fisicamente di frequentare le riunioni ci sono le riunioni online, o le riunioni telefoniche, corrispondenti via E-mail, corrispondenti via posta. Kit per l'Inizio di Riunioni gratuiti sono disponibili.

Per accedere qualsiasi di questi programmi usa le informazioni elencate in fondo a questo opuscolo.

Quanto mi costerà Nicotine Anonymous?

Non ci sono quote o tasse per essere membri. Ogni gruppo paga l'affitto, i rinfreschi, e i costi della letteratura dai soldi che vengono contribuiti volontariamente dai suoi membri ad ogni riunione. I fondi raccolti oltre le spese del gruppo possono essere contribuiti al loro intergruppo locale e ai Servizi Mondiali per assicurarsi che loro continuino la loro funzione per i gruppi.

Nessun membro accetta soldi per l'aiuto che lui o lei dà ai nuovi arrivati, per essere un membro eletto, o per prestare qualsiasi altro servizio non professionale per Nicotine Anonymous. Il pagamento che riceviamo per questi servizi è la nostra continua libertà dalla nicotina.

Cosa non fa Nicotine Anonymous?

1. Nicotine Anonymous non gestisce tesseramenti. Sebbene pubblichiamo Comunicati di NicA, l'Associazione è basata sull'attrazione, non sulla promozione.
2. Nicotine Anonymous non accetta soldi da fonti esterne. Siamo autosufficienti.
3. Nicotine Anonymous non prende informazioni sui suoi membri per criticarli o vedere se sono ricaduti.
4. Nicotine Anonymous non è un'organizzazione religiosa. I membri formano le loro idee sulla spiritualità e sul significato della vita.
5. Nicotine Anonymous non è un'organizzazione medica. Non fornisce medicine o consigli psichiatrici.
6. Nicotine Anonymous non gestisce strutture mediche o di recupero né fornisce servizi sanitari.
7. Nicotine Anonymous non è affiliata con nessun'altra organizzazione Alcuni membri lavorano per organizzazioni esterne ma non agiscono come rappresentanti di Nicotine Anonymous.
8. Nicotine Anonymous non rivela i nomi dei suoi membri. La nostra 11esima Tradizione afferma "Dobbiamo sempre mantenere l'anonimato personale a livello di stampa, radio, TV e film." Inoltre i membri non divulgano ad altri chi dice cosa nelle riunioni.

La nicotina è veramente una sostanza che dà dipendenza?

Il U.S. Surgeon General, l'American Psychiatric Association, e la National Institute on Drug Abuse Hanno dichiarato che la nicotina è una sostanza che dà dipendenza. La nicotina è riconosciuta come la droga più potente in uso comune.

A livello mondiale, le morti attribuibili al comportamento dell'uso del tabacco portato dalla nicotina sono attualmente circa 13,700 al giorno (Organizzazione Mondiale della Sanità, 2006). Il fumo influenza la salute dei non fumatori, inclusi bambini non ancora nati. Negli Stati Uniti il fumo passivo causa 65,000 morti annualmente (CalEPA, 1997).

Studi mostrano che il tasso di ricaduta per l'uso della nicotina è alto. Alcuni membri di NicA hanno scoperto che smettere diventava più difficile verso la seconda o la terza volta. Abbiamo scoperto che la forza di volontà e la determinazione erano forze insufficienti per vincere la dipendenza dalla nicotina. Il programma rese possibile diventare liberi.

Nicotine Anonymous vede la dipendenza dalla nicotina come una malattia che influenza il dipendente dalla nicotina fisicamente, mentalmente, emotivamente, e spiritualmente. Due delle caratteristiche della dipendenza sono un uso compulsivo della sostanza e un uso continuato nonostante le avverse conseguenze. Il nostro uso della nicotina è stato certamente compulsivo e le conseguenze tendono verso la fatalità.

Troppo spesso, neanche importanti problemi di salute fanno smettere il dipendente dalla nicotina per un periodo di tempo sostenuto. Attacchi cardiaci, tumori, e enfisema sono direttamente collegati all'uso del tabacco. Le preoccupazioni per la salute generano paura e ansia tali che ritorniamo alla nicotina per placare queste emozioni.

C'è anche una compulsione fisica, che è molto reale e molto potente, è difficilmente notata finché uno non prova a fare a meno della nicotina per un giorno o due. A quel punto molti continuano a reprimere la compulsione.

Potremmo diventare dipendenti dalla nicotina calmare i nostri dolori emotivi e riempire il vuoto che risulta dall'assenza di un potere spirituale nelle nostre vite. Per finire la nostra dipendenza dalla nicotina dobbiamo trovare qualcosa che possa riempire il suo ruolo nelle nostre vite senza ucciderci. Il recupero è il nostro obiettivo in Nicotine Anonymous.

Quali sono i sintomi?

Rispondi alle seguenti domande quanto più onestamente riesci:

1. Usi nicotina ogni giorno?
2. Usi nicotina per la tua timidezza e per darti sicurezza?
3. Usi nicotina per fuggire alla noia o alle preoccupazioni se sei sotto stress?
4. Hai mai bruciato i tuoi vestiti, tappeti, mobili o l'auto?
5. Sei mai uscito la notte o ad altri orari inconvenienti perché eri senza nicotina?
6. Ti senti arrabbiato o ti metti sulla difensiva quando qualcuno ti dice che il tuo uso del tabacco li disturba?
7. Ti ha mai suggerito un dottore o un dentista di smettere di fumare o masticare tabacco?
8. Hai mai promesso a qualcuno che avresti smesso di usare la nicotina e poi rotto la tua promessa?
9. Ti sei mai sentito fisicamente ed emotivamente a disagio quando cercavi di smettere?
10. Hai mai smesso di fumare con successo per un certo periodo per poi riprendere di nuovo?
11. Compri mai scorte extra di tabacco per evitare di restare senza?
12. Trovi difficile immaginare la tua vita senza nicotina?
13. Scegli attività e intrattenimenti durante i quali puoi usare nicotina?
14. Preferisci, cerchi o ti senti più a tuo agio in compagnia di altri consumatori di nicotina?
15. Ti sei mai vergognato di te stesso o sentito a disagio interiormente per il tuo uso della nicotina?
16. Ti trovi mai ad accendere una sigaretta o a masticare tabacco senza avere consciamente deciso di farlo?
17. Il tuo uso della nicotina ti ha mai causato problemi in casa o nelle relazioni?
18. Fumi in presenza di bambini o non fumatori nonostante i rischi per la loro salute?
19. Hai mai detto a te stesso che potevi smettere di usare nicotina quando volevi?
20. Hai mai pensato che la tua vita sarebbe stata migliore se non avresti usato nicotina?
21. Continui a usare nicotina anche se sei consapevole dei rischi per la salute dati dall'uso del tabacco?

Se hai risposto "sì" ad una o due di queste domande c'è una possibilità che tu sia dipendente o stia diventando dipendente dalla nicotina. Se hai risposto di "sì" a tre o più domande probabilmente sei già dipendente dalla nicotina.