



[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.

## **ANONIMOWI NIKOTYNIŚCI – NOWICJUSZE I PATRONI**

### **Witajcie**

Nie zwracamy uwagi na to, w jaki sposób przyjmujecie nikotynę i ile razy próbowaliście ją odstawić. Jeśli tylko pragniecie uniezależnić się od niej, zapraszamy was do swego grona. Odkryliśmy, że regularne spotkania wzmacniają naszą wiarę w sens doświadczeń stowarzyszonych z nami kolegów i koleżanek. Wzajemne wyznania dają nadzieję i pomagają zachować otwartość umysłu. Zalecamy uczestnictwo w jak największej liczbie spotkań, bowiem w ten sposób łatwiej poczuć i zrozumieć, jak wsparcie innych i codzienna praktyka zasad AN pomaga nam doświadczyć daru wolności od nikotyny.

### **Decyzja i odstawieniu nikotyny**

Większość z nas paliła papierosy, a właśnie przez płuca wiedzie najszybsza droga dostarczania nikotyny do mózgu. Są również inne środki przyjmowania nikotyny; takie jak na przykład palenie cygar i fajek, żucie tytoniu. Wspólnym elementem tych środków jest nikotyna.

Każdy z nas ma swój powód zażywania nikotyny; robimy to choćby tylko dla chwilowego zaspokojenia głodu nikotynowego. Wielu z nas stosowało nikotynę, by uśmierzyć ból i cierpienie.

Na początku procesu odstawiania mogą pojawiać się niepokoje. Ten etap jest wyjątkowo uciążliwy, ale z własnego doświadczenia wiemy, że wsparcie grupy pozwala złagodzić zmartwienia i niedogodności. W efekcie nasza walka często okazywała się nie tak trudna, jak się wcześniej spodziewaliśmy.

Większość z nas paliła tytoń przez wiele lat i ciężko nam było sobie wyobrazić życie bez \"starego towarzysza\". Przyczyna naszego uzależnienia tkwi w poczuciu samotności. Dzięki AN, od naszych kolegów

otrzymujemy wsparcie; siłę i zrozumienie, czyli rzeczy, które, zwłaszcza w chwilach słabości, okazują się niezwykle cenne.

### **Kontrolujcie swoją postawę**

Podejdźcie do uniezależniania się od nikotyny, jak do wyzwania! Spójrzcie na proces jak na przygodę. Potraktujcie pokonywanie przeciwności, jako ćwiczenie wzmacniające charakter. Żywając się z kolegami, uczymy się nowego nastawienia. Chwilami mogą pojawiać się obawy, starajcie koncentrować się na teraźniejszości, bo to tu właśnie jest ten dar. Zaczynajcie żyć tu i teraz \"One Day At a Time\" (Program jednego dnia - 24h).

### **Proście o pomoc**

To jest program \"MY\". Współpracujemy, by pomóc sobie osiągnąć cele. Na spotkaniach poznajemy Krok Drugi: \"Uwierzyliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie\" w praktyce. Postanówcie, że zanim znów zażyjecie nikotynę, zadzwonicie do swojego patrona; również po mityngu możecie porozmawiać z innym członkiem Stowarzyszenia. Żeby do kogoś zadzwonić nie musimy czekać, aż problem urośnie. Telefon do kogoś zwykle pomaga pokonać głód nikotyny. Wykonanie telefonu zanim głód się obudzi, dobrze ubezpiecza i upewnia podróż ku abstynencji. Spis numerów telefonicznych pomaga podtrzymać kontakt z prawdziwym \"źródłami wsparcia\".

Krok Drugi: \"Uwierzyliśmy\", staje się jeszcze bliższy, kiedy prosimy Siłę Wyższą o pomoc w zrozumieniu nas samych. To wszystko jest częścią naszego procesu zdrowienia, nastawionego na przebudzenie duchowe i życie z nadzieją, radością i w spokoju.

### **Głód nikotyny mija niezależnie od tego, czy zaspokajacie go czy nie**

Nauczyliśmy się odsuwać od siebie myśl o nikotynie, jako substancji niezbędnej nam do życia. Rozumiemy, że nasze uzależnienie jest chorobą, która nieleczona rozwija się. By się skutecznie od nikotyny uniezależnić, trzeba ją odstawić - to jedyny sposób. Każda dawka nikotyny uzależnia. Odstawienie jest trudne, ale jego męczące symptomy słabną z czasem. Warto również zauważyć, że nasza wiara w wyzdrowienie wzmacnia się nawet bardziej, kiedy widzimy wolność i radość innych.

### **Z nałogiem nie ma dyskusji**

Błąd zaczyna się w naszych głowach, zanim jeszcze włożymy papierosa do ust. Akceptacja Kroku Pierwszego, w którym przyznajemy się do bezsilności względem nikotyny, polega również na rozumieniu, że z nałogiem nie ma dyskusji. U wielu z nas dopiero któraś z kolei próba odstawienia nikotyny przyniosła trwały skutek, ale jednak przyniosła, dlatego pamiętajcie, że przegrywa się tylko wtedy, gdy przestaje się próbować. Jeśli się skoncentrujecie, to wasze starania przyniosą efekty, a ponadto wy poznacie mechanizmy rządzące potrzebami.

### **Lista oczekiwań od zdrowia**

Wielu z nas przez uśmierzanie nikotyną niepokojów i rozczarowań musiało zaniechać dalszych realizacji planów i marzeń; nasze ambicje słabły a nikotynizm ciągle ograniczał nasze możliwości. Teraz zdrowie budzi w nas nadzieję na zmianę starych przyzwyczajzeń i wykorzystanie nowych szans.

Wypiszcie powody, dla których warto odstawić nikotynę (na przykład, żeby zyskać pewność siebie, głębszy oddech, więcej siły; poczuć prawdziwy smak potraw). Odczytywanie swych własnych słów może dodać wam energii, zwłaszcza w chwilach stresu. Zostawcie na liście miejsce na nowe nadzieje, bowiem uniezależnienie od nikotyny otwiera drzwi do nowych możliwości.

## **Dajcie się wciągnąć w AN**

Nasze uzależnienie nie odpoczywa, nawet jeśli dziś nie zażyjemy nikotyny, nie znaczy, że nie sięgniemy po nią jutro. Ułatwcie sobie powrót do abstynencji i zdrowia; dajcie się wciągnąć w AN. Starajcie się uczestniczyć w jak największej liczbie mityngów; sami inicjujcie spotkania. Dzielcie się doświadczeniem, siłą i nadzieją. Wasze wyznania mają wartość zarówno dla nowych, jak i dla starych członków.

Postanowienie powoduje zmiany. Służcie pomocą całej grupie i jej członkom; pomóżcie wybrać literaturę czy posprzątajcie salę po mityngu. Pomyślcie i rozważcie wszystko, co można zrobić, by grupa mogła działać. Służba jest wyrazem wdzięczności. Wdzięczność, praca na rzecz grupy może być doskonałym sposobem na zachowanie spokoju, dzięki któremu łatwiej rozstać się z nikotyną, wytrwać w tym rozstaniu i ogólnie mieć więcej radości z życia.

## **Zaproszenie**

Zapraszamy was do uczestnictwa w naszym programie zdrowienia, dzięki któremu poprawia się nasza kondycja fizyczna - jesteśmy zdrowsi, emocjonalna - łagodniejemy, duchowa - nasze wątpliwości i obawy zamieniają się w nadzieje i odwagę. Nie krytykując, nie plotkując i nie udzielając nieproszonych rad wyrażamy szacunek dla innych. Członkowie oczywiście mogą realizować program na swój sposób, my jednak radzimy wybrać sobie patrona, który posłuży pomocą i przewodnictwem.

## **Patronat w AN**

### **Kim jest patron?**

Patronami są osoby, które pomagają wam postawić Dwanaście Kroków. Patronem jest zwykle ktoś, komu udało się odstawić nikotynę. Taka osoba czerpie wiedzę i zrozumienie z własnego doświadczenia.

### **Jaka jest rola patrona?**

Uwolnienie się od nikotyny i wytrwanie w tej wolności nie jest proste i większość z nas potrzebuje całkowitego wsparcia. Większość z nas nie potrafi cieszyć się życiem. Czasami potrzebujemy przewodnictwa i zrozumienia na bardziej osobistym poziomie. Patronat może się okazać bardzo pomocny w czasie, gdy uczymy się po kolei realizować program, a uczymy się stale.

### **Kiedy starać się o patronat?**

Postarajcie się o patrona tak szybko, jak to możliwe, nawet już wtedy, gdy wciąż jeszcze przyjmujecie nikotynę. Wartość patronatu można docenić na każdym etapie procesu zdrowienia. Patronat może na początku być "tymczasowy". Należy jednak pamiętać, aby zawiązać ją i rozwijać w oparciu o zasady zaufania i szczerości. Takie podejście pomaga również wzmacniać relacje z innymi ludźmi

### **Jakie korzyści daje bycie patronem?**

Wielu z nas za pomocą nikotyny próbowało oddzielić się od uczuć i od innych ludzi. Patronat daje szansę poprawy relacji osobistych. Zdrowie i proces zdrowienia są wspaniałymi doświadczeniami do dzielenia się z innymi. Objęcie kogoś naszym patronatem przypomina nam czasy, w których to my odstawialiśmy nikotynę. Pozwala nam zachować respekt dla siły nikotyny.

Jako patroni mamy szansę realizować Krok Dwunasty. Pojawia się również okazja przejścia na nowo procesu Dwunastu Kroków i kontynuacji dalszego duchowego przebudzania.