

[GENC
BAĞIMLILARDAN
GENÇ
BAĞIMLILARA]



Copyright © 2015 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
izni ile uyarlanarak yeniden basılmıştır.

World Service Office

PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA

TEL (818) 773-9999

FAX (818) 700-0700

WEB www.na.org

World Service Office–Canada

Mississauga, Ontario

World Service Office–Europe

Brussels, Belgium

TEL +32/2/646-6012

World Service Office–Iran

Tehran, Iran

www.na-iran.org



NA Arkadaşlık Birliği onaylı literatür çevirisidir.

Narcotics Anonymous, , , , ve The NA Way,
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
tescilli markalarıdır..

ISBN 9781633800533 • Turkish • 9/15

WSO Catalog Item No. TU-3113



Bu literatür temiz kalmış ve yeni bir yaşam yolu bulmuş olan Adsız Narkotik'in genç üyeleri tarafından geliştirilmiştir. Birçok farklı dilde konuşan dünyanın her yerinden genç bağımlılar NA'da temizleniyor ve temiz kalıyorlar. Bu literatürü, NA mesajını yaşama deneyimimizi paylaşmak için yazıyoruz: Herhangi bir bağımlı, ne kadar genç olursa olsun, uyuşturucu kullanmaya son verebilir, kullanma arzusunu kaybedebilir ve yaşamak için yeni bir yol bulabilir.

Genç üyeler olarak çoğumuz Adsız Narkotik'e yeni bir yaşam yolu arayarak gelmedik. Sadece sahip olduğumuz hayattan bıkmıştık. Zamanımızın çoğunu kendimizi kızgın, yalnız, incinmiş veya korkmuş hissederek geçirdik. Kafayı bulmak yardımcı olan tek şey gibi görünüyordu ama uyuşturucular hayatı hızla daha da zor bir hale getirmeye başladı. Acı ve kafa karışıklığından yorulmuştuk, ama uyuşturucuların sorunlarımızı daha beter hale getirdiğini aklımıza getirmek bile istemiyorduk. Bağımlı olup olmadığımızı düşünmek bir yana, uyuşturucuları bırakma fikrini hayal etmek dahi zordu. Bırakmayı düşündüysek bile, bu fikir genellikle uzun sürmedi.

Eğer bu anlattıklarımız tanıdık geliyorsa, siz de bizim gibi olabilirsiniz. Bu broşür öğrendiklerimizi paylaşma şansımız: Bağımlı olmak için çok genç değildik ve temiz kalmak için de çok genç değiliz. Kullanmayı bıraktık ve yeni bir yaşam yolu keşfediyoruz. Gittiğiniz toplantılarda genç bağımlılarla karşılaşmıyor olabilirsiniz ama temiz kalır ve gelmeye devam ederseniz, bizi bulacaksınız.

Adsız Narkotik'e geldiğimizde üyelerin birbirlerine nasıl davrandıklarını gördük. Dürüst ve gerçek olan bir şey gördük. Diğer bağımlıların artık uyuşturucu kullanmak

zorunda olmadıkları hakkında paylaştıklarını dinledik. Başka bağımlıları korkunun içinden geçmek, NA programını yaşamak, başka türlü bir yaşama sahip olma özgürlüğü hakkındaki konuşmalarını dinledik. Yaşamlarımızdaki diğer insanlar bizi kontrol etmeye çalışıyor gibi görünüyorlardı ama NA üyeleri basitçe deneyim, güç ve umutlarını sundular. Kullanmak istesek bile, bize bir daha asla kullanmak zorunda olmadığımızı söylediler. Kendimizi ait hissetmeye başladık.

Gittiğimiz toplantılarda her zaman genç bağımlılarla karşılaşmadığımız için, bağımlı olmak ya da temiz kalmak için çok mu genciz, diye merak ettik. Yine de, diğer üyelerin desteğiyle temiz kaldık ve Adsız Narkotik'te her yaşta insanla bağlantı kurduk. O kadar uzun süre uyuşturucu kullanmamış olabilirdik ama bağımlılığın uyuşturucu kullanımımızdan çok daha derinlere gittiğini öğrendik. NA'ya ilk geldiğimizde, benzer geçmişe sahip ya da bizimle aynı uyuşturucuları kullanmış olan insanlarla özdeşleşmek daha kolaydı. Diğer bağımlıları tanıdıkça, -ne kadar yaşlı veya genç olursak olalım veya nereden gelmiş olursak olalım- benzer düşünce ve duyguları deneyimlediğimizi fark ettik.

BEN GERÇEKTEN BİR BAĞIMLI MIYIM?

NA'ya gelmeden önce, çoğumuz uyuşturucu kullanımımızın normal bir dönem, büyümenin doğal bir parçası olduğunu düşündük. Yaşımızı mazeret olarak kullanmış olabiliriz ama



kısa sürede uyuşturucuların hayatı hiç de kolaylaştırmadığını inkar etmek zorlaştı. Hiçbir şeyi umursamıyormuş gibi davranıyor olabilirdik ama içimizden, uyuşturucular uğruna istediğimizden daha fazla şeyler feda ettiğimizi biliyorduk.

NA'yı bulduğumuzda, temiz kalmak için fazla genç olabileceğimizi hissettik. Bağımlılığın sadece fiziksel bir şey olduğunu ve bağımlıların bağımlı olmak için belirli uyuşturucuları uzun süreler boyunca kullanmaları gerektiğini düşünmüş olabiliriz. Ama toplantılarda NA'nın, bağımlılığı, bizi üç ana şekilde etkilemesiyle tanımladığını duyduk: zihin, beden ve ruh. Sorun uyuşturucuların bize ne yaptığından çok, bizim uyuşturucuları nasıl kullandığımızla ilgiliydi. Uyuşturucuların sorun yaratması için alışkanlık yapıcı veya fiziksel olarak bağımlılık yapıcı olmaları gerekmiyordu. Uyuşturucu kullanımımız saplantı, zorunlu eylem ve ben merkezilik ile sarmalanmıştı. Uyuşturucular ve kullanım hayatı hakkında saplantılı biçimde düşünüyorduk. İstemediğimizde ya da kendimize kullanmayacağız diye söz verdiğimizde zorunlu olarak kullandık ve bir kez başladığımızda duramadık. Tam bir ben merkezlikle kendimizi farklı hissetmek için her şeyi feda ettik, bu kendimizi ve bizi seven insanları incitmek anlamına geldiğinde bile. Çoğu zaman kin, öfke ve korku duyguları içinde kaldık.

"Kadın veya erkeğe bağımlı denir" diyen formatı duyduğum zaman, dibi bulup temiz kalmam için acaba yetişkin olmam mı gerekiyor diye düşündüm.

Bu tip duyguları paylaşan üyelerle, uyuşturucu kullanımları bizimkinden farklı olsa da özdeşleşiyorduk. Uyuşturucu çeşidinin bir önemi olmadığını fark ettik. Sadece hafta sonlarında mı kullandığımızın veya okuldan önce, sonra ve okul sırasında mı kullandığımızın bir önemi yokmuş. Uyuşturucu kullanımımızın kontrolünü kaybettik ve kullanmayı sürdürebilmek için gurur duymadığımız şeyler yaptık. Sonunda kendimizi yalnız ve utanç içinde hissettik. Bağımlılar olarak, *herhangi* bir uyuşturucuyu kullanmak bizi aynı kontrol kaybı ve umutsuzluk duygularına sürükler.

Genç olmamız, bağımlılığın bizim için daha az ölümcül olduğu anlamına gelmez. Ne zaman hazır olursak o zaman, temiz kalmak için karar alabiliriz. Üyeleri diplerini bulmaları hakkında paylaşırken duyduğumuzda, biliriz ki, dibimiz kazmayı bıraktığımız yerdir. Üyelik için tek koşul kullanmayı bırakma arzusudur, öyleyse NA'yı bulan herhangi biri, genç ya da yaşlı, yeni bir yaşam yolu için bir şansa sahip olabilir.

REHBERLİK

Rehberlik bize; *gerçekte* ne yaşadığımızı başka birisine nasıl söyleyeceğimizi öğretir. İç dünyamızda neler olduğunu nasıl açığa çıkaracağımızı öğrenir, öneriler almaya, On iki Basamağı yaşamımızda uygulamaya başlarız. Bir rehberin en önemli özelliği, güvенеbileceğimiz biri ve yaşamlarımızdan ne istediğimizin bir örneği olmasıdır. Bir rehberle basamakları çalışmak bağımlılığın uyuşturucu kullanmayı bıraktıktan sonra bile yaşamımızda kendisini gösterdiği biçimleri ele almamıza yardım edebilir. Saplantı ve zorunlu eylem seks, yemek, para, ilişkiler, video oyunları, İnternet ve sayısız başka alana nasıl yaklaştığımızı etkileyebilir. Bağımlılık herhangi bir davranış veya duyguyu uyuşturucu kullanım biçimlerimizin yerine geçecek şekilde çarpıtabilir.

Birçoğumuz ayrıca depresyon, kaygı, hiddet, kendini yaralama ve yeme bozuklukları yaşadık. Bir rehber genellikle bu sorunları konuşabilecek kadar güvendiğimiz ilk insandır. Açıldığımızda, rehberlerimiz çözüm aramakta bize yardım edebilirler.

SEKS, UYUŞTURUCULAR VE...

Genç üyeler olarak, iyileşmede cinselliğimizle barışmamız zor olabilir. Cinsellik ile deneyimimiz, cinsel yönelimimizden başlayıp ayrılıklar, gebelikler, yönetilemezlik, kafa karışıklığı, yaptıklarımız ya da bize yapılanlar hakkında duyduğumuz utanç ya da suçluluğa kadar her şeyi içerebilir. İyileşmede cinsellik ve ilişkiler ile ilgili bir sürü görüş ve öneriler duyacağız. Başkalarının söylediklerini her zaman dinlemeyebiliriz, ama rehberimiz ve güvendiğimiz diğer üyelerle açıkça konuşmak için çaba gösterebiliriz. Bazen seks ve ilişkiler ile ilgili duygularımız uyuşturucuların tekrar bir çözüm olarak görünmesine yol açabilir. Bunun yerine ne yaşadığımızı paylaşır, yol göstericilik ve destek isteriz. İyileşme, duygularımızın içinden temiz olarak



geçmemize yardım edecektir. Kendimiz hakkında dürüstçe paylaştığımızda, başkalarına örnek oluruz.

REŞİT DEĞİLDİM

Eğer kararlarımızın ebeveyn, veli veya bir başka yetişkin tarafından onaylanması gerekiyorsa, her zaman NA toplantılarına gitmemize veya programın önerdiği diğer değişiklikleri yapmamıza izin verilmeyebilir. Kendimiz için yapabileceğimiz seçimlerden biri temiz kalmaktır. İstedığımız gibi yaşama özgürlüğüne kavuşmamız zaman alabilir, ancak bu zor olduğunda bile, iyileşme seçimimize tutunabiliriz. Toplantılara gelebildiğimizde, üyeler bize inandıklarını ve eğer dayanır, yardım ister ve önerilere uyarsak temiz kalabileceğimizi söylerler.

HAYATIMDAKİ İNSANLAR UYUŞTURUCU KULLANMAYA DEVAM ETTİLER

Temiz kaldığımız zaman diğer iyileşmekte olan bağımlıların "eski oyun arkadaşlarımız, oyun alanlarımız ve oyuncaklarımızdan" vazgeçmemizi söylediklerini duyarız ama bazen seçeneğimiz yoktur. Eğer o insanlarla birlikte yaşıyor, okula gidiyor ya da kilit altında tutuluyorsak o insanları hayatımızdan çıkaramayız. Arkadaşlarımız veya aile üyelerimiz karşımızda kullanabilirler. Bu iyileşmeye odaklanmamızı zorlaştırır.

Bir daha asla kullanmak zorunda olmadığımızı biliyoruz ancak yaşamımızda uyuşturucuları her gün görüyorsak onları aklımızdan çıkarmak zordur. Kullanma düşüncelerimiz varsa, NA'daki insanlara ulaşırız. Diğer bağımlılara ulaşamıyorsak NA literatürü okuyabilir, günlük tutabilir, bir Yüksek Güçle ilişki kurmaya çalışabilir veya kullanmayan arkadaşlar ya da aile üleriyle konuşabiliriz. Ne olursa olsun temiz kalırız. Kullanma düşünceleri gelir ve gider, ancak yardım istediğimizde güçlerini kaybederler.



İlk NA toplantımdan sonra iyileşme hakkında gerçekten heyecanlıydım. Ama hala akşam eve gitmek ve ailemle olmak zorundaydım. Yüksek sesle ve geç saatlere kadar kullanıyorlardı. Kendimi odama kilitleyebiliyordum ama sesler ve kokular yine de odama geliyordu.

DİNSEL OLMAYAN, RUHSAL BİR PROGRAM

Ailelerimiz veya velilerimiz kendimiz için seçim yapabilecek yaşa gelene kadar onların dinine bağlı kalmamızı isteyebilirler. NA'nın bize kendi dinsel inançlarıyla çelişen şeyler öğretebileceğinden veya başka bir dine dâhil olmamız için baskı göreceğimizden endişelenebilirler. NA'nın dinle rekabet veya çatışma içinde olmadığını ya da temiz kalmak için dindar olmak zorunda olmadığını hatırlayabiliriz. On iki Basamak bizi kendi inançlarımızla temas etmek için cesaretlendirir. Ailelerimize Adsız Narkotik'in hiçbir dine destek vermediğini veya karşı çıkmadığını söyleyebiliriz. Kendi adımıza seçim yapabileceğimiz güne kadar ailelerimizin isteklerine saygı duymamız gerekebilir.

TEK GENÇ NA ÜYESİ BENDİM

Bazılarımız yaşadığımız yerde tek genç NA üyesi olduğumuz için farklı bir tür izolasyon hissederiz. Toplantılardan sonra üyelerle bir araya gelebiliriz ama bazen yalnızca kendi yaşitlarımızla zaman geçirmek isteriz. Gruptaki en genç kişiyken farklı veya benzersiz olma hisleri ile baş etmek çok zor olabilir. Kendi yaşımızdaki iyileşmekte olan diğer bağımlılarla tanışma imkânı bulabileceğimiz NA etkinliklerine gitme fırsatları araştırabiliriz. Dünyanın her yerinde temizlenen ve temiz kalan genç insanlar var. Ayrıca başka yerlerdeki genç NA üyeleriyle teknoloji ve İnternet aracılığıyla bağlantı kurabiliriz. İyileşmeyle ilgili online chat grupları, e-mail listeleri ve sosyal ağ siteleri dünyanın her yerindeki üyeler ile bağlantıda olmamıza olanak sağlıyor. Bunlar gerçek hayattaki toplantı katılımının yerini tutamaz ama bize, genç yaşta temiz kalma deneyimlerimiz üzerinden diğer genç üyelerle özdeşleşme şansı verir.

Temiz kaldığımızda, toplantılarımızda diğer genç insanları karşılayıp onlara bizim başta bilmeye ihtiyaç duyduğumuz

[Özgürlük]



şeyi söyleyebilecek o genç bağımlı olma fırsatına sahip oluruz: NA'da genç olmak normaldir. Onlara NA'nın genç insanlar için de çalıştığını söyleriz. Biz bunun canlı delilimiz her seferinde bir gün için temiz kalıyoruz.

İlk NA konvansiyonum benim için gerçek bir dönüm noktasıydı. Her yerden genç üyelerle tanıştım. Aylar sonra bir başka konvansiyona gittiğimde, çok uzakta yaşayan insanlar benim adımı hala hatırlıyorlardı. Gerçekten NA'nın bir parçası olduğumu anladım.

KULLANMAYA DÖNÜŞ

İyileşmede olan genç insanlar olarak, NA'da başları bir defa beladan kurtulduktan sonra kullanıma dönen arkadaşlarımız olabilir. İnsanların, özellikle yakınlaştığımız insanların, NA'yı bıraktıklarını görmek acı verir. İyileşme bizim için o kadar çok şey yapmıştır ki, arkadaşlarımızın aktif bağımlılıkta acı çektiklerini düşünmekten nefret ederiz. Ne kadar çok istersek isteyelim kimsenin kullanmayı durdurmamızı istemesini sağlayamayız. Sadece iyileşmenin ne sunacağını yaşayan bir örneği olmaya çalışırız. Bize verilen özgürce paylaşırız. Bazı bağımlılar bizde olanı istemeyecektir. Umudumuzu paylaşırız ki, farklı bir şey denemeye hazır oldukları zaman bunu nerede bulacaklarını bilsinler. Literatürümüzde şunun söylendiğini hatırlayabiliriz, "Kullanıma dönüşün tam özgürlük için gerekli zemini oluşturduğu zamanlar olabilir." İnsanların geldiklerini ve gittiklerini görmenin acısı ve hayal kırıklığı ile özdeşleşebilecek bir süredir temiz olan üyelere yakın dururuz. Çok genç olsak da, her seferinde bir gün temiz kalarak yaşamlarımızın geri kalanı boyunca temiz kalabileceğimizi hatırlarız. Literatür ve deneyimimiz "Adsız Narkotik programını yaşayan bir kişinin kullanıma döndüğünü asla görmedik" der. Kullanıma dönüş hakkında daha fazla bilgi için, "İyileşme ve Kullanmaya Dönüş" başlıklı *Adsız Narkotik* Temel Tekst'teki Yedinci Bölüme ya da *İyileşme ve Kullanmaya Dönüş* broşürüne bakınız.

ÜYELER NA'DA KENDİMİ GÜVENDE HİSSETMEM İÇİN BANA YARDIM ETTİLER

Adsız Narkotik'in toplumun geri kalanında var olan tehlikelere karşı bağımsızlığı yoktur. NA'da güvendiğimiz kişiler, kalplerinde iyiliğimizi düşünmeyen insanlarla maddi,

romantik veya cinsel ilişkilerden kaçınmamız için bize yardım edebilirler. Diğer üyelerle güveni onları yavaş yavaş tanıyarak inşa ederiz. Başka üyeleri tanımamıza yardım edebilecek bir rehberle işe başlarız. Kendimizi rahat hissedene kadar, insanlarla kamusal alanlarda görüşürüz. Eğer kendimizi rahatsız hissettiğimiz durumlarda bulursak, güvendiğimiz diğer üyelerle konuşuruz-hiçbir şeyi kendimize saklamak zorunda değiliz. İyiliğimizi isteyen insanlar güvenimizi kazanmak konusunda sabırlı olacaklar ve bizi rahatsız olacağımız durumlarda bulunmaya zorlamayacaklardır. Yanlarında kendimizi güvende hissettiğimiz yakın insanlardan meydana gelen bir ağ oluşturmamız hiç de uzun sürmez.

YAŞAM OLAYLARI İLE UYUŞTURUCULAR OLMADAN YÜZLEŞMEK NA

Genç olduğumuz için, genellikle önümüzde önemli yaşam olayları ve kilometre taşları vardır. Mezuniyetler, yasal içki kullanma yaşına gelme, doğum günleri ve diğer kutlamaları yaşamak, kullanmadan imkânsız görünebilir. Arkadaşlarımız ve ailelerimiz, özellikle alkol kullanımının alışılmış olduğu durumlarda, neden temiz kalmak istediğimizi her zaman anlamayabilirler. Hayatlarımızdaki kişilerden kararlarımızı desteklemelerini isteriz ve bu durumlarda rehberimizin ve iyileşme arkadaşlarımızın desteğine güvenmemiz gerekir. Eğer kendi başımıza rahat değilsek, NA üyelerinden yanımızda olmalarını isteyebiliriz. Onlar her şeyin içinden temiz geçebileceğimizi hatırlamamıza yardım ederler.

İlk temiz kaldığımda, mezuniyetimi veya doğum günlerimi nasıl kutlayacağımı merak ettim. Barlara gidip alkol alabilecek yaşa geldiğimde ne olacaktı? Ya bir gün evlenirsem, kadeh kaldırabilecek miydik? Misafirlere ne ikram edecektik?

DAHA FAZLASI AYDINLANACAK...

Kaç yaşında olursa olsunlar, NA'ya gelen kişilerin çoğunun büyüme için yapacağı çok şey vardır. Hastalığımızın merkezi kendine saplantıdır. Bu tüm yenigelenlerin, yaşları ne olursa olsun, aynı çocuklukla mücadele ettikleri anlamına gelir. Mümkün olduğunda onlara yardım ederek ve uygun düşen durumlarda yardımlarını kabul ederek, üye arkadaşlarımızla

yan yana bir iyileşme programını çalışmayı öğreniriz. Yaşça büyük üyelerden farklı görünebilir veya hissedebiliriz ama hepimiz yalnızca bugün için temiz kalıyoruz. Diğer üyelere açıldığımızda, onlarla düşündüğümüzden çok daha fazla ortak noktamız olduğunu öğreniriz. Adsız Narkotik, her yaştan bağımlının, iyileşmede temiz olarak, büyümesine ve yaşlanmasına olanak sağlar. Yalnızca bugün için, hayatımızın tamamı önümüzde serili. Temiz kalarak, olmak istediğimiz insan haline gelmek için özgürüz.



Turkish