

ספרות זו נכתבה על ידי מכורים צעירים חברי מכורים אנונימיים שהפסיקו להשתמש ושמצאו דרך חיים חדשה באנ-איי. מכורים צעירים מכל העולם, המדברים שפות שונות, מפסיקים להשתמש ונשארים נקיים באנ-איי. אנו כותבים כדי לשתף בניסיון שלנו - חיים לפי המסר של אנ-איי שכל מכור, לא משנה עד כמה הוא צעיר, יכול להפסיק להשתמש בסמים, לאבד את הרצון להשתמש ולמצוא דרך חיים חדשה.

כחברים צעירים, רובנו לא באנו למכורים אנונימיים בחיפוש אחר דרך חיים חדשה. היינו פשוט עייפים מהחיים שהיו לנו. העברנו את רוב זמננו בתחושות של כעס, כאב, בדידות ופחד. השימוש בסמים היה הדבר היחיד שנדמה היה לנו שיכול לעזור, אך בזמן קצר הסמים הפכו את חיינו להרבה יותר קשים. היינו עייפים מכאב ובלבול, אבל לא הינו מוכנים לשקול את האפשרות שהסמים הפכו את בעיותינו לקשות יותר. גם אם חשבנו שאנו מכורים וגם אם לא, היה לנו קשה לחשוב על הפסקת השימוש בסמים. לרוב המחשבה להפסיק להשתמש לא העסיקה אותנו למשך זמן רב.

אם זה נשמע מוכר, אתה ככל הנראה כמונו. עלון זה הוא ההזדמנות לשתף במה שלמדנו: לא היינו צעירים מדי מכדי להיות מכורים, ואנחנו לא צעירים מדי מכדי להתנקות. הפסקנו להשתמש וכעת אנו מגלים דרך חיים חדשה. יתכן שלא תראה מכורים צעירים בפגישות בהן אתה משתתף אבל, אם תישאר נקי ותמשיך לבוא, תמצא אותנו.

כאשר הגענו למכורים אנונימיים, ראינו איך החברים התייחסו אחד לשני. ראינו משהו אמיתי וכנה. הקשבנו למכורים אחרים ששיתפו על כך שהם לא צריכים להשתמש יותר בסמים. הקשבנו לאחרים המשתפים על התמודדות עם פחד, איך הם חיים את התוכנית של אנ-איי, ועל זה שיש להם החופש לחיות חיים אחרים. נראה היה שאנשים אחרים בחיינו ניסו לשלוט בנו, אך חבריי האנ-איי פשוט הציעו את ניסיונם, כוחם ותקוותם. הם אמרו לנו שאנו לעולם לא צריכים להשתמש שוב, אפילו אם הרגשנו שאנו רוצים. התחלנו להרגיש שאנו שייכים.

מכיוון שלא תמיד ראינו מכורים צעירים בפגישות שבהן השתתפנו, תהינו האם אנו צעירים מדי מכדי להיות מכורים, או צעירים מדי מכדי להפסיק להשתמש. עם תמיכה מחברים אחרים, בכל זאת נשארו נקיים, ופיתחנו מערכות יחסים עם בני כל הגילאים במכורים אנונימיים. יתכן שלא השתמשנו בסמים למשך אותו פרק זמן, אך למדנו שמחלת ההתמכרות היא הרבה יותר עמוקה מהשימוש בסמים. כאשר אנו באים לראשונה לאנ-איי קל יותר להזדהות עם חברים שבאים מאותו הרקע או שהשתמשו בסמים שבהם אנו השתמשנו. אך לאחר שהכרנו מכורים אחרים, הבנו שאנו חווים תחושות ומחשבות דומות בלי קשר לגילנו, או למקום שממנו באנו.

האם אני באמת זכור?

לפני שבאנו לאנ-איי, רבים מאיתנו ראו את השימוש בסמים כשלב נורמלי, חלק טבעי בתהליך ההתבגרות. יתכן שניסינו להשתמש בגילנו כהצדקה לשימוש, אך במהרה זה נעשה קשה להכחיש שהסמים לא הפכו את חיינו לקלים יותר. יכולנו להעמיד פנים כאילו שלא איכפת לנו, אך עמוק בפנים ידענו שהקרבתנו יותר ממה שרצינו למען הסמים.

כאשר מצאנו את אנ-איי, חשבנו שאנו צעירים מדי להפסיק להשתמש. אולי חשבנו שהתמכרות היא רק עניין גופני, ושמכורים היו צריכים

להשתמש בסמים מסוימים לתקופה מסוימת כדי להפוך למכורים. אבל שמענו בפגישות שאנ-איי מגדירה התמכרות כמשפיעה עלינו בשלוש דרכים מרכזיות: פיזית, נפשית ורוחנית. הבעיה היא פחות מה הסמים היו עושים לנו, ויותר האופן שבו אנו השתמשנו בסמים. הסמים לא היו צריכים להיות ממכרים או ממכרים פיזית כדי להפוך לבעיה. השימוש שלנו בסמים היה עטוף באובססיה, כפייתיות וריכוז עצמי. מחשבותינו התרכזו באובססיביות בסמים ובסגנון חיים שנלווה אליהם. השתמשנו בכפייתיות גם כשלא רצינו, או שאמרנו לעצמנו שלא נשתמש, ולא יכולנו להפסיק מרגע שהתחלנו. בריכוז עצמי מוחלט, הקרבנו כל מה שיש לנו כדי להרגיש אחרת, אפילו כאשר המשמעות הייתה שפגענו בעצמנו, ובאלה שאוהבים אותנו. רוב הזמן חשנו הסתייגויות, כעס ופחד.

כאלר שפעתִי את הנשפט 'מְכֹר הלא גזר אל אישה', תהיתי האם צריק להיות מְכֹר כזִי להגיע לתחתית ולהפסיק להשתמש.

הזדהינו עם מכורים ששיתפו אותנו ברגשות אלה, אפילו אם השימוש שלהם היה שונה משלנו. הבנו שאין משמעות לסוג הסמים שבהם השתמשנו. זה לא חשוב אם השתמשנו רק בסופי שבוע או שהשתמשנו לפני, אחרי ותוך כדי הלימודים. איבדנו שליטה על הסמים ועשינו מעשים שלא הינו גאים בהם כדי להמשיך להשתמש. בסוף הדרך חשנו בודדים ומלאי בושה. כמכורים, שימוש בכל סם גורם לנו תמיד לאיבוד שליטה ולתחושה של חוסר תקווה.

התמכרות לא הופכת פחות קטלנית עבורנו רק בגלל שאנחנו צעירים. נוכל לקבל את ההחלטה להישאר נקיים, כשנהיה מוכנים. כאשר אנו שומעים מכורים אחרים המשתפים על התחתית שאליה הגיעו, אנו יודעים שהתחתית שלנו היא הרגע שבו נפסיק לחתור אליה. הדרישה היחידה לחברות היא הרצון להפסיק להשתמש, לכן כל מי שבא לאנ-איי, מבוגר או צעיר, מקבל הזדמנות לדרך חיים חדשה.

חונכות

חונכות מלמדת אותנו איך לספר למישהו אחר מה באמת קורה איתנו. אנו לומדים איך לגלות את מה שמתרחש בתוכנו, מתחילים לקבל המלצות ומיישמים את שנים-עשר הצעדים בחיינו. התכונה החשובה ביותר של החונך היא שהוא יהיה מישהו שאנחנו מאמינים בו ודוגמה של מה שאנו רוצים בחיינו. עבודת הצעדים בעזרת החונך מאפשרת לנו להתמודד עם הדרכים שבהן התמכרות מופיעה בחיינו לאחר שאנחנו מפסיקים להשתמש בסמים. אובססיה וכפייתיות יכולות להשפיע על הדרך שבה אנו מתמודדים עם סקס, אוכל, כסף, מערכות יחסים, משחקי וידיאו, אינטרנט, ובעוד אין ספור תחומים נוספים. ההתמכרות יכולה לעוות כל רגש וכל התנהגות ולהפוך אותם לתחליף לאופן שבו השתמשנו בסמים.

רבים מאתנו התנסו גם בדיכאון, חרדה, כעס, השחתה עצמית והפרעות אכילה. חונך הוא לרוב האדם הראשון שבו אנו מאמינים מספיק כדי לספר על הבעיות הללו. כאשר אנו נפתחים, החונך שלנו יוכל לעזור לנו למצוא פתרונות.

סקס, סמים, ו...

בתור מכורים צעירים, ההשלמה עם המיניות שלנו בהחלמה יכולה להיות קשה. הניסיון שלנו עם סקס יכול לכלול כל דבר החל מהנטייה המינית שלנו, ועד לפרידות, הריון, חוסר ניהול, בלבול, בושה או אשמה עקב דברים שעשינו, או שקרו לנו. אנחנו נשמע הרבה דעות והמלצות לגבי מין ומערכות יחסים בהחלמה. יתכן ולא תמיד נקשיב למה שיש לאחרים לומר, אך אנו יכולים לעשות מאמץ לדבר בכנות עם החונך ועם חברים אחרים שבהם יש לנו אמון. לעתים הרגשות שלנו לגבי סקס ומערכות יחסים יכולים לגרום לנו לחוש מחדש ססמים הם פתרון. במקום זאת, אנחנו צריכים לשתף במה שאנחנו חווים, ולבקש הדרכה ותמיכה. ההחלמה תעזור לנו לעבור את הרגשות שלנו נקיים. כאשר אנחנו משתפים בכנות לגבי עצמנו, אנחנו מהווים דוגמה עבור אחרים.

הייתי קטין

אם ההחלטות שלנו צריכות להיות מאושרות על ידי הורה, אפטרופוס או מבוגר אחר, לא תמיד נורשה ללכת לפגישות אנ-איי או לעשות שינויים אחרים שהתכנית ממליצה. יש החלטה אחת שנוכל להחליט עבור עצמנו, והיא להישאר נקיים. יתכן שיעבור זמן עד שנוכל לחיות כפי שאנחנו רוצים, אך אנחנו יכולים להחזיק בהחלטה שלנו להחלים, אפילו אם זה קשה. כאשר אנחנו מצליחים להגיע לפגישות, חברים אומרים לנו שהם מאמינים בנו ושנוכל להישאר נקיים אם נחזיק מעמד, נבקש עזרה, וניישם את ההמלצות שאנחנו מקבלים.

האנשים בחיי הנשיכו להשתמש בסמים

כאשר אנחנו מתנקים יתכן שנשמע מכורים מחלימים אחרים אומרים לנו לוותר על "אנשים, מקומות ודברים", אך לפעמים אין לנו ברירה. אנחנו לא יכולים להוציא אנשים מחיינו אם אנו חיים איתם, הולכים לבית ספר איתם, או כלואים ביחד איתם. יתכן שהחברים או קרובי המשפחה שלנו ישתמשו מולנו. כך קשה להתרכז בהחלמה.

אנחנו יודעים שאנחנו לא צריכים להשתמש יותר לעולם, אך עדיין קשה להוציא את הסמים מהראש אם אנחנו רואים אותם כל יום בחיינו. אם יש לנו מחשבות על שימוש, אנחנו יכולים לבקש עזרה מחברים באנ-איי. אם איננו יכולים להגיע למכורים אחרים, אנחנו יכולים לקרוא את ספרות ההחלמה של אנ-איי, לכתוב יומן, לעשות מאמץ לפתח קשר עם כוח עליון, או לשוחח עם חברים או בני משפחה אחרים שלא משתמשים. אנחנו נשאר נקיים בכל מחיה. מחשבות על שימוש באות והולכות, אך הן מאבדות את העצמה שלהן כאשר אנחנו מבקשים עזרה.

הייתי מְכֹר נְהַז לַעֲזִי הַחַמְאָה לְאֹחַר פְּגִישַׁת הַאֵן–אִי הֵרְאֵלְנָה שֶׁלִּי. אִךְ עֲצִיין הִיִּיתִי צְרִיק לְחַזֵּר כֹּל יוֹם הַיְּתִיה וְלִהְיֹת לִיצֵי הַנֶּשְׁפָּחָה שֶׁלִּי. הֵן הִשְׁתַּמְּנו וְהִרְעִילוּ עָצְמָוְחֵר. יוֹכַלְתִּי לְנַשֵּׁל אֶת עֲצָמַי חֲזָרָה, אִךְ הַצְּלִילִים וְהִרְיַחַת עֲצִיין הִגִּיעוּ אֵלַי.

תוכנית רוחנית, לא דתית

יתכן שההורים או האפטרופוסים שלנו ידרשו שנשאֵר חלק מהדת שלהם עד שנהיה בוגרים מספיק לבחור לעצמנו. יתכן שהם יתהו האם אנ-איי תלמד אותנו דברים שהם בניגוד לאמונות הדתיות שלהם, או שיהיה ניסיון ללחוץ עלינו לעבור לדת אחרת. חשוב שנזכור שאנ-איי לא נמצאת בתחרות או בעימות עם אף דת, ושאיננו צריכים להפוך לדתיים כדי להישאר נקיים. שנים-עשר הצעדים מעודדים אותנו להתחבר לאמונות שלנו. אנחנו יכולים להבהיר להורים שלנו שמכורים אנונימיים לא מקדמת או מתנגדת לאף דת. יתכן ונצטרך פשוט לכבד את הרצונות של ההורים שלנו עד שנהיה מסוגלים לבחור לעצמנו.

הייתי החבר הצעיר היחיד באנ-איי

חלק מאיתנו מרגישים סוג אחר של בידוד מכיוון שאנו הצעירים היחידים באנ-איי באזור שבו אנו גרים. אנחנו יכולים להיפגש עם חברים אחרים אחרי הפגישות, אך לפעמים אנחנו חשים שאנחנו פשוט רוצים לבלות עם אנשים בני גילינו. זה די קשה להדוף את התחושות של שונות ומיוחדות כאשר אנחנו הצעירים ביותר בקבוצה. אנחנו יכולים לחכות להזדמנויות לנסוע לאירועים של אנ-איי שבהם יכולות להיות הזדמנויות לפגוש מכורים אחרים בני גילינו. יש צעירים בכלרחבי העולם שמתנקים ונשארים נקיים. אנחנו גם יכולים ליצור קשר עם חברים צעירים אחרים של אנ-איי במקומות אחרים דרך הטכנולוגיה והאינטרנט. קבוצות צ'אטים און-ליין העוסקות בנושאים הקשורים בהחלמה, רשימות דואר אלקטרוני ואתרי רשת חברתיים כל אלה הופכים את המשימה של יצירת קשר עם חברים אחרים בכלרחבי העולם לאפשרית. הם לא יכולים להוות תחליף לפגישה אמיתית, אך הם נותנים לנו הזדמנות להזדהות עם מכורים צעירים אחרים בקשר לחוויית הניקיון בגיל צעיר.

הַכֵּס הֵרְאֵלְנָה שֶׁלִּי–אִי Ize הִשְׁתַּתְּפִי הִיָּה עֲזָרִי נְקֻזַת מִפְּנֵה אִמִּיתִית. פְּעַתִּי חֲזָרִים צְעִירִים מְכֹר מִינִי מְקַוְמוֹת. כְּאֵלֶר הִגַּעְתִּי לְכֵס אֹחַר כְּמָה חֲזָרִים לְאֹחַר מְכֹן, וְאֶנְשִׁים עָזְרוּ מְעַל רַחוּק עֲצִיין זְכָרו אֶת הַסָּהֵן שֶׁלִּי, יִצְעַתִּי עֲלֵנִי זְאֻמַּת חֲמָק מְאֵן–אִי.

בזמן שאנחנו נשארים נקיים, יש לנו הזדמנות לה יות המכור הצעיר בפגישות, שעוזר למכורים צעירים אחרים בפגישות ומספר להם את מה שאנו היינו צריכים לדעת: שזה בסדר להיות צעיר באנ-איי. אנו מספרים להם שאנ-איי עובדת, אפילו עבור צעירים. אנחנו דוגמה חיה, אנחנו נשארים נקיים כל יום, רק להיות.

כמכורים צעירים בהחלמה, יתכן שיהיו לנו חברים שיחזרו להשתמש ברגע שהם יוצאים מהצרות. זה כואב לראות חברים שעוזבים את אנ-איי, במיוחד את אלה שהיינו קרובים אליהם. ההחלמה עשתה כל כך הרבה עבורנו שקשה לנו לחשוב על הסבל שהחברים שלנו סובלים בהתמכרות הפעילה. לא משנה כמה נרצה, אנחנו לא יכולים לגרום להם לרצות להפסיק להשתמש. אנחנו פשוט יכולים להשתדל להיות דוגמה חיה למה שיש להחלמה להציע. אנחנו משתפים בחופשיות על מה שניתן לנו. יש מכורים שלא ירצו את מה שיש לנו. אנו משתפים בתקווה שלנו כדי שהם ידעו היכן למצוא אותה ברגע שיהיו מוכנים לנסות משהו אחר. אנו יכולים לזכור שהספרות שלנו אומרת "לפעמים נפילה עשויה להיות הבסיס לחופש מוחלט" אנחנו נשארים קרובים לחברים ותיקים שיכולים להזדהות עם הכאב והתסכול שעולים למראה חברים שבאים והולכים. אנחנו זוכרים שלמרות שאנחנו צעירים, אנחנו יכולים להישאר נקיים לכל החיים, יום אחד בכל פעם. הספרות והניסיון שלנו מוכיחים כי "לא ראינו אדם שחיי את התוכנית מכורים אנונימיים וחזר להשתמש". מידע נוסף על נפילה, ניתן למצוא בפרק מספר שבע בטקסט הבסיסי של **מכורים אנונימיים**, תחת הכותרת "החלמה ונפילה".

החברים עזרו לי להרגיש בטוח באנ-איי

מכורים אנונימיים אינה חסינה מהסכנות הקיימות בחברה ככלל. החברים שעליהם אנו סומכים באנ-איי, יכולים לעזור לנו להימנע מלהיכנס לתסבוכות כלכליות, רומנטיות, או מצבים מיניים עם אלה שלא מעוניינים בטובתנו. אנחנו מפתחים אמון בחברים אחרים לאט-לאט, על ידי כך שאנחנו לומדים להכיר אותם. אנחנו מתחילים עם החונך או החונכת, שיכולים לעזור לנו להכיר חברים אחרים. אנחנו פוגשים חברים במקומות ציבוריים עד שנרגיש בטוחים בחברתם. אם אנחנו מוצאים את עצמנו במצב לא נוח, אנחנו משוחחים על כך עם החברים שבהם יש לנו אמון – אנחנו לא חייבים לשמור הכול לעצמנו. חברים שרוצים בטובתנו יהיו סבלנים ברכישת האמון שלנו ולא יפעילו עלינו לחץ להיכנס למצבים לא נעימים. זה לא לוקח הרבה זמן לבנות לעצמנו רשת חברתית של אנשים שאיתם אנו חשים בטוחים.

התמודדות עם אירועים בחיים ללא שימוש בסמים

מכיוון שאנחנו צעירים, בדרך כלל יש לפנינו בחיים הרבה אירועים וציוני דרך. התמודדות עם אירועים כגון סיום לימודים, הגעה לגיל שבו אנו יכולים לשתות מבחינה חוקית, ימי הולדת ואירועים נוספים יתכן שתיראה בלתי אפשרית ללא שימוש. החברים והמשפחה שלנו לא תמיד יבינו את הסיבות לכך שאנו נשארים נקיים, במיוחד באירועים שבהם נהוג לשתות אלכוהול. אנחנו מבקשים מהאנשים בחיינו לתמוך בהחלטות שלנו, ואנחנו צריכים להסתמך על התמיכה מהחונך והחברים בהחלמה במצבים הללו. אנחנו יכולים לבקש מחברים באנ-איי להיות שם איתנו אם אנחנו לא חשים בנוח להיות לבד. הם יעזרו לנו לזכור שאנחנו יכולים לחוות כל דבר ולהישאר נקיים.

בתחילת הניקיון, תהיתי איך אחזא את סיוס הלינאזיס אא את יאי ההלצת שלי. אה יקרה זיוס אא אלכל להיכנס לפאלז ולקנות אלכאהול? אה יקרה אא אתחתן, האס נאלכ להריס כואסית? אה נאלכ להגיש לאורחיק?

עוד יוסיף ויתגלה...

לא משנה הגיל, רוב האנשים שבאים לאנ-איי צריכים להתבגר עיקר המחלה שלנו הוא האובססיה העצמית. כלומר, כל החברים החדשים מתמודדים עם ילדותיות דומה, ללא קשר לגיל. אנחנו לומדים ליישם את התוכנית של ההחלמה יחד עם החברים שלנו כשאנו עוזרים להם כשאנחנו יכולים, ומקבלים את העזרה שלהם כאשר אנחנו זקוקים לה. יתכן שנראה או שנרגיש שונים מחברים מבוגרים, אבל כולנו נשארים נקיים רק להיות. כאשר אנחנו נפתחים לחברים אחרים, אנחנו רואים שיש לנו הרבה יותר במשותף איתם ממה שחשבנו. מכורים אנונימיים מאפשרת למכורים בכל גיל לגדול ולהתבגר, נקיים בהחלמה. רק להיות, כל החיים שלנו לפנינו. אם נשאר נקיים, נהיה חופשיים להיות מי שאנחנו רוצים.



Copyright © 2009 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
כל הזכויות שמורות
World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org
World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario
World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012
World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



תרגום של ספרות מאושרת ע"י חברות האנ-איי

The NA Way גם 
הם סמלים מסחריים רשומים של
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.
ISBN 978-1-55776-789-9 • Hebrew • 7/09
WSO Catalog Item No. HE-3113

