

IP No. 30

Copyright © 2020 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
All rights reserved.

حق چاپ محفوظ

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999 • F 818.700.0700
www.na.org

World Service Office—Canada
Mississauga, Ontario

World Service Office—Europe
B-1050 Brussels, Belgium
T +32/2/646-6012

World Service Office—Iran
Tehran, Iran



This is NA Fellowship-approved literature.

ترجمه نشریات تأیید شده NA

Narcotics Anonymous, and The NA Way
are registered trademarks of Narcotics Anonymous
World Services, Incorporated.

ISBN 978163380299-5

WSO Catalog Item No. FA3130

سلامت روان در بهبودی



به دنبال کمک حرفه‌ای

ما به تشخیص حال کسی نمی‌پردازیم و بهبودی یا چگونگی پیشرفت بیماران خود را پیگیری نمی‌کنیم، در حقیقت مرض نداریم و فقط عضوی پذیریم، گروههای ما خدمات حرفه‌ای، درمانی، طبی، قانونی یا روان درمانی ارائه نمی‌دهند. ما صرفاً انجمنی هستیم که از معتادان در حال بهبودی تشکیل یافته و به طور منظم گرد هم جمع می‌شویم تا به پاک ماندن یکدیگر کمک کنیم، چگونگی عملکرد، "سنت هشتم"

سنت هشتم در معتادان گمنام به خوبی نشان می‌دهد که تمرکز ما بر اشتراک گذاری پیام بهبودی از اعتیاد است. معتادانی که افکار و نگرانی‌هایی در ارتباط با سلامت روان شان دارند، ممکن است بخواهند به دنبال کمک و درمان تخصصی و حرفه‌ای بگردند. برخی از اعضا کمک گرفتن از حرفه‌ای‌ها یا متخصصین در شرایط بحرانی خارج از بهبودی در NA را تجربه کرده‌اند، دیگران ممکن است متوجه شده باشند که به درمان طولانی مدت و مصرف داروها نیاز دارند. گزینه‌های بسیاری در دسترس ما قرار دارد؛ ما درباره آنچه که فکر می‌کنیم بهترین است تحقیق می‌کنیم و آنها را با راهنماییمان و متخصصان مراقبت‌های پزشکی مرتبط و مناسب، در میان می‌گذاریم. تجربه مشترک ما به خوبی در فصل چهارم کتاب پاک زیستن به ثبت رسیده است: وقتی از ابزارهای موجود برای خود استفاده می‌کنیم — توسط تماس با راهنما،

"اگرچه ویژگی‌های بهبود سلامت روان در زندگی من (دارو، درمان و سایر گزینه‌های درمانی)

ممکن است مسائل خارجی باشند، اما پرداختن به مشکلات سلامت روان من و بهبودی در

این زمینه، به همان اندازه در توانایی پاک ماندن و کارکرد برنامه بهبودی معتادان گمنام حیاتی

و مهم است، که عاجز بودن، تسلیم شدن و پیدا کردن نیرویی برتر از خود".

در برنامه معتادان گمنام، هر معتاد که تمایل به قطع مصرف دارد، میتواند یک عضو باشد و هیچ عضوی از معتادان گمنام دیگر نیاز نیست در بهبودی تنها باشد. بهبودی پیوند مشترک ما است. اگرچه بعضی از ما ممکن است بخاطر تخریبی که در اعتیاد فعال داشته ایم، احساس نالمیدی کنیم، اما درمانده نیستیم. ما قادر به پهنه‌گیری از تجربیات و پیشنهادات اعضای در حال بهبودی دیگر در معتادان گمنام هستیم.

پاک شدن و کارکرد قدمها در NA همه ما را به سمت پیدا کردن راه‌هایی جهت مراقبت بهتر از افکارمان، جسم مان، احساسات مان و روح مان سوق می‌دهد. از طریق فرایند کارکرد قدمها با یک راهنما و یادگیری اینکه از خودمان مراقبت بهتری داشته باشیم، در نقطه‌ای از فرایند بهبودی، بسیاری از ما درمی‌یابیم که لازم است تا برای بعضی مشکلات مان به غیر از اعتیاد کمک خارجی دریافت کنیم.

این نشیوه بازتابی است از تجربیات مشترک اعضا از NA از جمله کسانی که متوجه شدند که لازم است جهت نگرانی‌های خود در رابطه با سلامت روان شان از خارج و یا از اعضا ای که در کنار ایشان در حال بهبودی هستند، کمک دریافت کنند. در این پمفت، بخش‌هایی جهت کمک به تمام اعضا از NA جهت روبرو شدن با چالش‌های احتمالی موجود است. چالش‌هایی مانند: تصمیم در رابطه با کمک گرفتن از خارج، نگرانی‌های مربوط به استفاده از دارو، لکه ننگ ناشی از مشکلات سلامت روان، بهبودی، خدمت و حمایت از یکدیگر.



ما خود درمانی نمی کنیم. بسیاری از ما متوجه شده ایم در میان گذاشتن اینکه دارو مصرف می کنیم با راهنماییمان و چند دوست دیگری که در برنامه ما پشتیبان مان هستند، کاری عاقلانه است. این کار به ما کمک می کند تا مسئول باشیم و به دیگران اجازه می دهد تا "چشم و گوش" ما باشند.



هنگام استفاده از دارو ، توجه و آگاهی داشتن از تغییراتی که ممکن است برای ما رخ دهد ، مهم است. هرچه بیشتر از پاکی ما میگذرد ، تغییرات جسمی و عاطفی ما نیز بیشتر می شود. گاهی اوقات ، این تغییرات ممکن است بر وضعیت سلامت روان ما تأثیر بگذارد. مشارکت صادقانه ی هرگونه تغییر مشاهده شده با راهنماییمان، متخصصین مراقبت های پزشکی و دوستان حامی ما، گامی مهم واساسی در حفظ برنامه بهبودی است. بسیاری از ما ، به صورت فردی یا در جلسات شنیده ایم که اعضا ی که دارو مصرف می کنند پاک نیستند. اگرچه برخی از داروهای روان درمانی جهت کمک به عوارضی که در تضاد با سلامتی، سازندگی و زندگی بدون مواد مخدّر هستند، تجویز می گردند. اعضا ی که طبق دستور پزشک متخصص از داروهای روان درمانی استفاده می کنند، پاک شناخته می شوند.

و به دنبال تجربه ، نیرو و امید دیگران بودن، اجازه دادن به گروه حامی ما برای پشتیبانی از ما ، و مراجعه به پمفتل "در دوران بیماری" و سایر نشریات NA — ما قادر به تصمیم گیری هستیم و می توانیم با آن راحت باشیم، و برای انجام کار درست بعدی اقدام می کنیم." ما آزادیم که بتوانیم بهبودی خود را از اعتیاد در NA دنبال کنیم.

ما از طریق مشارکت صادقانه با یک راهنما، بهبودی خود را پیگیری می کنیم. بسیاری از ما دریافته ایم که شرم و پنهان کاری در هر زمینه ای از زندگی ما دریچه ای برای لغزش باز می کند. ما باید در مورد سلامت روان خود همراه با هر دارویی که در دوران بهبودی خودمان استفاده می کنیم، صادق و راستگو باشیم. همکاری نزدیک با راهنماییمان و سایر اعضای قابل اعتماد در NA می تواند به ما کمک کند، تا از انگیزه های خود آگاهی داشته باشیم. هر یک از ما مسئول بهبودی و سلامت خود هستیم.

دارو و سلامت روان

می توان از اعتیاد فعال در NA رهایی یافت و از داروهای تجویز شده توسط یک

متخصص مراقبت های پزشکی برای بیماری روانی نیز استفاده کرد.

پمفتل در دوران بیماری ، "مسائل سلامت روان"

در NA ، هدف اصلی ما رساندن پیام بهبودی است - درست است که شرایط ناخوشایند و نامطلوب ممکن است بوجود آید، اما اهمیتی ندارد. تلاش برای پرداختن به مشکلات و چالش های سلامت روان، فراتر از رساندن پیام ما یا کمک به معتادان دیگر برای پاک ماندن است. در جلسات ، هیچ کس حرفه ای نیست. همه ما معتادانی هستیم که به دنبال رهایی از اعتیاد فعال هستیم.

ممکن است در دوره ای از بهبودی به ما توصیه شود از داروهایی برای درمان وضعیت سلامت روانی خود استفاده کنیم. لازمست داروها طبق دستورالعمل متخصصین مراقبت های پزشکی مصرف شوند،

ما به جای مشارکت با جزئیات کامل در جلسات بهبودی، با راهنماییمان و اعضای قابل اعتماد در معتادان گمنام بر روی راه هایی که وضعیت ما بر بهبودی ما تأثیر می گذارد، کار می کنیم. به هر حال، وجه مشترک همه ما بهبودی است.

مشارکت یک عضو:

"من سالها در تقلا و کشمکش با حس شرمندگی از شرایط روانی خود بیش از شرمندگی از اینکه

معتاد بودم، گذراندم. امروز متوجه شدم که مراقبت از سلامت روانی من بخشی مهم در بهبود کلی من است، و مانند هر چیز دیگری، روند انجام این کار، راه حلی برای کشمکش هایم است."

برخی از اعضا ممکن است به دلیل شرم، مستعد ارزواطلبی باشند که به ویژه در مورد آن دسته از ما که از مشکلات و چالش های سلامت روانی رنج می بینیم، بسیار صادق است. بسیاری از ما با این جمله آشنایی داریم که "یک معتاد تنها همنشینی بد است." وقتیکه فقط افکار خودمان راهنمای ما باشد، ازدوا م را به مکانهای تاریکی هدایت خواهد کرد. گاهی اوقات ما اسیر افکار منفی می شویم. در بهترین شرایط، این نوع طرز تفکر ممکن است ما را ترغیب کند که با راهنماییمان یا دوست مورد اعتماد خود تماس بگیریم یا ما را وادار کند که به جلسه برویم. در شرایط کمتر مطلوب، ممکن است تا حدی پیش برویم که خودرا سرگرم فکرهایی برای آسیب رساندن به خودمان کنیم. اگرچه ممکن است رهایی از احساس نالمیدی غیرممکن بنظر بررسد، به خصوص اگر فکر خودکشی داشته باشیم، اما ما باید در صدد درخواست کمک برآییم و اقدام نماییم. ما باید خود را از گوشه تاریک بیرون بیاوریم و به زندگی در برنامه بهبودی بازگردیم. ما باید شرم و لکه نگ را رها کنیم. برای بعضی از ما، اگر می خواهیم برنامه بهبودی خود را در NA ادامه دهیم، کار با متخصصان سلامت روان، ممکن است ضروری باشد. ما همانطور که با خود صبوری و شفقت را تمرین می کنیم، بارقه ای از امید را می بینیم که به تغییر فکر ما کمک می کند، ما دوباره در حال پذیرفتن بهبودی خود هستیم.



لکه نگ و شرم

درگیری ما با بیماری مان و نحوه ای که بیماری روانی بر روی بهبودی ما تأثیر می گذارد یک

"مسئله درون انجمنی" است. نیاز است تا این تمایز را قائل شویم، و حتماً کمک مضاعف و لازم را دریافت کنیم و اجازه ندهیم تا لکه نگی که در جلسات در مورد بیماری و مصرف دارو وجود دارد، یا اشتباهاتی که درباره رابطه بین بهبودی و بیماری روانی وجود دارد، سد راه ما شوند.

کتاب پاک زیستن، "جسم ما"

به عنوان معتاد ، ممکن است مستعد رفتارها و کارهایی باشیم که با اصول روحانی مطابقت نداشته باشند. به سادگی می توان اینگونه توصیف کرد که قلب و سر ما همیشه تنظیم و یکدست نیست. گاهی اوقات سالها طول می کشد که در بهبودی و با کار کردن قدم ها با یک راهنما، مهارت های خود را با اصول روحانی مانند شفقت، پذیرش، همدلی و مهربانی بهبود بخشیم. ما ممکن است به قضاوت بپردازیم و به شیوه هایی رفتار کنیم تا نسبت به دیگران که مانند ما نیستند تبعیض قائل شویم و دلایلی برای جدا کردن خودمان از دیگران نیز پیدا کنیم. ما می توانیم از راهنما یا دوستان مان در NA تجربه ، نیرو و امیدشان را درخواست کنیم. در NA هدف اصلی ما رساندن پیام امید است، و نه قضاوت. برخی از ما که با چالش های سلامت روانی روبرو هستیم، ممکن است تصمیم بگیریم مراقب سطح جزئیاتی که هنگام مشارکت در جلسات در اختیار دیگران می گذاریم باشیم.



آن عده از ما که از مشکلات و چالش های سلامت روان رنج می بریم، ممکن است بخواهیم شرایط خود را انکار کنیم و ممکن است در معرض خطر خود فریبی در ارتباط با شرایط خود باشیم. انکار به درد ما نمی خورد. ما به خود مديون هستیم که با شهامت و پشتکار با ترس خود روبرو شویم. یک معتاد با مشکلات و چالش های سلامت روان وضعیت خود را این چنین خلاصه نمود و گفت: "اگر من بر روی هر دو بهبودی و سلامت روانی کار نکنم، در هیچ یک موفق نخواهم شد." کار ما در رابطه با خویشن پذیری نه تنها برای بهبودی ، بلکه برای سلامت روان نیز بسیار مهم است. ما یاد می گیریم که با زندگی و شرایط خاص آن روبرو شویم.

خدمت هدیه بی نظیر ماست - چیزی که هیچ کس نمی تواند آن را از ما بگیرد. ما می بخشمیم و دریافت می کنیم، از طریق خدمت، بسیاری از ما مسیری گاهای طولانی را آغاز می کنیم و تبدیل به اعضای مفید برای جامعه می شویم، فقط برای امروز، یازدهم اردیبهشت

خدمت یک عمل گروهی و جمعی است که توسط همکاری با دیگران حاصل می شود، چه در یک گروه چه در یک کمیته خدماتی. ما باید صادقانه در این مورد تأمل کنیم که آیا برای موقعیت خدماتی که در نظر داریم ، مناسب هستیم یا خیر. این ممکن است فراتر از آن باشد که ما فقط شرایط لازم برای آن موقعیت خدماتی را داشته باشیم. ما آماده ایم که توانایی ها و محدودیت های خود را با راهنماییمان یا یک عضو در حال بهبودی دیگر ارزیابی کنیم.

بهبودی در NA اتفاق می افتد

هر کاری که انجام می دهیم، و هر چیزی که به عنوان یک انجمن برای ما مهم است، همگی در ارتباط با پیام ساده ما از امید و آزادی است هیچ کس نه آنقدر بیمار است نه آنقدر سالم، نه آنقدر ثروتمند است نه آنقدر فقیر، نه آنقدر اصلاح ناپذیر است نه آنقدر دور از دسترس. این برنامه در دسترس همگی قرار دارد. اصول راهنمای "سنت پنجم"

از تمامی معتقدان در جلسات NA استقبال می شود و همه در شنبیدن پیام نجات بخش NA آزاد هستند. وقتی در جلسات با دیگران هم ذات پنداری می کنیم، احساس تعلق نیز پیدا می کنیم. با پاک بودن ، ما مشتاقانه تلاش می کنیم تا در این راه حل زندگی کنیم و اصول روحانی را در همه امور خود به اجرا درآوریم. این فقط با یک خواستن تنها بدست نمی آید، بلکه ما با یک راهنمای کار می کنیم، قدم ها را کار می کنیم و بهبودی خود را با دیگران به اشتراک می گذاریم. صرف نظر از مشکلات و چالش های سلامت روان ، ما تشویق می شویم تا اصول بهبودی را به روشهایی انجام دهیم که اعتقادات شخصی خودمان را نیز ارج نهد. قدم یازدهم در کتاب چگونگی عملکرد به ما یادآور می شود که "آزادی مطلق و بی قید و شرط داریم تا به هر نیروی برتری که انتخاب کرده ایم باور داشته باشیم." بهبودی برای هر معتقدی که می خواهد مصرف خود را متوقف کند و مایل به تلاش است ، کارساز است.

یکی از راه های حمایت ما از دیگران در NA راهنمابودن است. راهنمابودن نمایش قدردانی و سپاسگزاری است. هر زمان که از ما خواسته می شود راهنمای عضوی شویم، ما باید از مزیت و امتیاز راهنمابودن آگاه باشیم. در پشتیبانی و راهنمابودن برای کسانی که ممکن است مشکلات و چالش های آنها با ما متفاوت باشد، ما عشق بدون قید و شرط را تمرین می کنیم تا از اعضا دیگر حمایت کرده و شکاف بین ازوا و اتحاد را پر کنیم، که همه جانبه است. ما هر عضوی که می خواهد بهبود یابد را در آگوش می کشیم.

همه ما از همدلی، گوش دادن توام با همدردی و حمایت در این انجمن بهره مند می شویم. از طریق عشق، یاد می گیریم که خودمان را آنطور که هستیم، بپذیریم. آن دسته از ما که دارای مشکلات و چالش های سلامت روان هستیم به اندازه سایر اعضا از حمایت سایر معتادان، قدردانی می کنیم. حمایت از یکدیگر، اتحاد در عمل است. در NA ما می کوشیم تا از فرصت بهبودی برابر برای همگان، اطمینان حاصل کنیم. به صورت فردی و جمعی

این برای همه ما صادق است، اما اگر مشکلات و چالش های سلامت روان ما در توانایی ما برای خدمت کردن در موقعیتی خاص تداخل داشته باشد ، ممکن است اهمیت ویژه ای پیدا کند. گاهی اوقات، ممکن است متوجه شویم که خدمت در سطح گروه بهترین راه مناسب است، در سایر مواقع ممکن است به دلیل تجربه زندگی، اعتماد به نفسی داشته باشیم که پستی در کمیته خدماتی برای ما مناسب باشد. از طریق خود-آگاهی و کارکرد قدم ها با یک راهنمای و یک نیروی برتر می توانیم صرف نظر از وضعیت مان در زمینه سلامت روان و دارودرمانی، جایی را در خدمات جهت ادای دین پیدا کنیم.

حمایت از یکدیگر

ما انتخاب می کنیم که یک نیرویی مثبت در زندگی افراد اطرافمان باشیم، از طریق فرایند کارکردن قدم ها به ما این توانایی داده شده است که آن کسی که هستیم را دوست داشته و بپذیریم و قادر به دوست داشتن واقعی دیگران نیز باشیم.

در دوران بیماری ،

"حمایت از اعضا دارای بیماری"

می توانیم چراغ امید باشیم و به دیگران کمک می کنیم تا از اعتیاد رهایی یابند.

وقتی خیرخواهی، پشتونه و انگیزه عضو و انجمن باشد، ما در حد اعلای تکامل و آزادی خود

هستیم. "(کتاب پایه، معتادان گمنام، " سمبول ما") همه معتادان از یک پارچه بریده نمی شوند

(مانند یکدیگر نیستند)، اما سمبول ما به ما می گوید که ما به اندازه کافی جا " برای تعجبی

تمام افراد در حال بهبودی داریم."

