



[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.

## **Działalność Anonimowych Nikotynistów a zawody medyczne**

### **Czy zdarzają się wam pacjenci, którzy palą, żują tytoń na przekór waszym medycznym poradom?**

Anonimowi Nikotyniści to stowarzyszenie mężczyzn i kobiet, którzy wspólnymi siłami, dzieląc się doświadczeniem, siłą i nadzieją pragną uniezależnić się do nikotyny. Jedynym wymogiem członkostwa w Stowarzyszeniu jest wola odstawienia nikotyny. Członkostwo w Anonimowych Nikotynistach nie wymaga żadnych opłat; utrzymujemy się z własnych datków. Stowarzyszenie Anonimowych Nikotynistów nie jest powiązane z żadną sektą, wyznaniem, jednostką polityczną, inną organizacją czy instytucją, nie angażuje się w żadne publiczne spory. Naszym pierwszorzędnym celem jest wspieranie tych, którzy próbują uwolnić się od nikotyny.

Nasz Wstęp został przedrukowany dla adaptacji za pozwoleniem AA Grapevine

Ten program zdrowotny oparty został na Dwunastu Krokach i Dwunastu Tradycjach Anonimowych Alkoholików. Oferujemy nim możliwość odzyskania i utrzymania wolności od nikotyny.

#### **Nasze przesłanie do nowicjuszy brzmi:**

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 we wzajemne doświadczenia 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.

Uczestnicząc w programie poprawiamy swoją kondycję fizyczną - jesteśmy zdrowsi, emocjonalną - łagodniejemy, duchową - nasze wątpliwości i obawy zamieniają się w nadzieję i odwagę. Swój szacunek dla innych wyrażamy przez niekrytykowanie, nieplotkowanie i nieudzielanie nieproszonych rad. Członkowie oczywiście mogą realizować program na swój sposób, my jednak radzimy dobrać sobie patrona, który będzie służył pomocą i przewodnictwem.

Anonimowi Nikotyniści traktują uzależnienie od nikotyny jako chorobę, która dotyka uzależnionego fizycznie, emocjonalnie i duchowo. Naszym zdaniem nikotyna podobnie jak alkohol i inne narkotyki powoduje uzależnienie, które można zatrzymać, ale nie wyleczyć. Anonimowi Nikotyniści pomagają uzależnionym w sposób aktywny radzić sobie ze swą chorobą.

Program zdrowotny sugeruje żyć bez nikotyny \"tu i teraz\". Wsłuchując się w opowieści kolegów, w których dzielą się oni swoimi doświadczeniami, możemy nauczyć się, jak pomagać uzależnionym zmienić nastawienie i zachowanie.

Anonimowi Nikotyniści są programem opartym na duchowości, aczkolwiek sposób jej rozumienia, wiary w Siłę Wyższą jest prywatną sprawą każdego z członków. Wiara i nadzieja pomagają wyzdrowieć i przekonują nas do życia bez nikotyny. Ten program może nie jest dla każdego, niemniej jednak zapraszamy do niego wszystkich, którzy pragną uniezależnić się od nikotyny.

Anonimowi Nikotyniści uznają nikotynę za substancję trującą i uzależniającą, której działanie zdecydowanie obniża jakość życia. Zgodnie z naszą Dziesiątą Tradycją, \"Anonimowi Nikotyniści nie zajmują stanowiska wobec problemów spoza ich stowarzyszenia\", Co oznacza również niewyrażania opinii, na temat metod i mechanizmów dostarczania nikotyny do organizmu. My nie popieramy i nie sprzeciwiamy się takim sposobom radzenia sobie z nałogiem jak gumy czy plastry antynikotynowe. Decyzja o stosowaniu tego typu metod należy osobiście do każdego z członków. Celem grupy jest wspieranie abstynencji nikotynowej.

### **By dowiedzieć się więcej o działalności Anonimowych Nikotynistów:**

1. Prosimy zapoznać się z materiałami dostępnymi na naszej stronie: [www.nicotine-anonymous.org](http://www.nicotine-anonymous.org)
2. Prosimy o kontakt na [Info@nicotine-anonymous.org](mailto:Info@nicotine-anonymous.org)