



www.nicotine-anonymous.org

Publikationer

Denna litteratur är uttryckt yttrande översättaren av Nikotin Anonyma Världen Servives godkänd litteratur och är för närvarande inte konferens godkänd. Översättaren är medlem av nikotin. Vi stödjer och posta denna litteratur i god tro att det kommer att fungera och göra det möjligt för nikotin missbrukare att hitta frihet från denna kraftfulla drogen.

Copyright och Återgivnings Policy

Alla privatpersoner och organisationer måste säkerhetsställa skriftligt tillstånd från Anonyma Nikotinisters Världsservice Kontor innan återgivning av något orginalmaterial från Anonyma Nikotinister. Fotokopiering av tryckt material eller kopiering från Anonyma Nikotinisters websida till någon annan websida eller publicering utan tillstånd är brott mot upphovsrättslagen. Medlemmar och icke-medlemmar uppmanas läsa brochyerna på Anonyma Nikotinisters websida och/eller köpa material från webshopen.

Översättningspolicy

Alla översättningar av Anonyma Nikotinisters litteratur emottas i god tro och tillhör sen Anonyma Nikotinisters Världsservice. Privatpersoner, organisationer och medlemmar av Anonyma Nikotinister med tillstånd att producera och kopiera översatt litteratur för distribution och/eller försäljning ska rapportera sådana aktiviteter till Anonyma Nikotinisters Världsservice kontor. Finansiell hjälp eller stöd i anslutning till sådana aktiviteter kan sökas hos Anonyma Nikotinisters Världsservice Kontor och belopp fastställs i samråd med Anonyma Nikotinisters Världsservice Styrelsemedlemmar.

Anonyma Nikotinister—en introduktion

Anonyma Nikotinister—Ingress

Anonyma Nikotinister är en gemenskap, vars medlemmar delar med sig av sina erfarenheter, förhoppningar och styrka, för att kunna tillfriskna från sitt nikotinberoende. Det enda villkoret för medlemskap är en önskan att sluta använda nikotin. Anonyma Nikotinister kräver inga inträdeseller medlemsavgifter; vi är självförsörjande genom egna frivilliga bidrag. Anonyma Nikotinister har ingen anknytning till någon religion, sekt eller politisk organisation—ej eller till någon annan form av rörelse. Vi deltar inte i offentliga debatter och är varken förespråkare för eller motståndare till något annat. Vårt främsta syfte är att stödja dem som önskar bli befriade från sitt nikotinberoende.

Our Preamble, reprinted and adapted with permission of the A.A. *Grapevine*

Välkommen till Nikotin Anonym

I början av 1980-talet upptäckte några nikotinmissbrukare att de kunde få lättnad från sin nikotinberoende genom att anpassa principerna för 12-stepsprogrammet, Anonyma Alkoholister. De startade Nikotin Anonym (NicA) för att dela detta återställningsprogram med andra nikotinmissbrukare och att utveckla ett gemenskap som skulle erbjuda omsorgsfullt stöd och praktisk erfarenhet för andra, så att de också kunde lära sig att leva utan att använda nikotin.

Vad är Nikotin Anonym?

Nikotin Anonym är ett världsomspännande gemenskap av människor som har känt det hemska greppet om nikotinberoende. Vi hittade ett sätt att leva och växa utan att använda nikotin. Vi delar detta program fritt med varandra och med alla som vill vara med oss.

Vi vet att nikotin är ett subtilt men ändå kraftfullt sinnes- och humörförändrande ämne, och att en tvingande uppmaning till den kan återvända när som helst. Många som har slutat använda nikotin i årtal har funnit sig använda den en gång till. Därför träffas vi regelbundet för att undvika att glida tillbaka i sitt grepp.

Vårt främsta syfte är att hjälpa andra, och därmed själva, att leva fria från nikotin.

Hur hjälper Nikotin Anonym?

Nya medlemmar lär oss att vårt mål är att avstå från att använda nikotin "en dag i taget." Genom exempel och genom gemenskap använder vi det här 12-stepsprogrammet för att återställa våra liv varje dag (se pjäs "How Nicotine Anonym Works").

Fellowships värdefulla stöd är pågående, inte begränsat till några veckor. Medlemmarna går vidare i sin takt. Genom att bli fri från denna missbruk har vår hälsa en chans att förbättra. Om vi ska förbli nikotinfria behöver vi även friska sinn och känslor. Genom att använda de tolv stegen börjar vi förstå våra tankar och känslor och lägga en stark andlig grund för att bygga lyckliga, användbara liv.

Vad är Nikotin anonym möten?

Nikotin anonym möten består av två av fler personer som kommer tillsammans för att dela en gemensam önskan att vara fri från nikotin. Medlemmar delar sin erfarenhet, styrka och hopp. De lär sig vad andra har upplevt när de dra sig tillbaka från nikotin och hur de kan använda Nicotin Anonym-programmet för att leva nikotinfritt.

Vid möten introduceras nykomlingar i de tolv stegen av återhämtning. På grund av vår tradition av anonymitet, hittar medlemmar möten säkra ställen att dela med sig av sina problem och känslor. Vi respekterar varandra genom att lyssna utan att införa kritik eller oönskade råd.

Telefonnummer utbyts för att förlänga stödet mellan mötena. Sponsorer försöker hjälpa oss med programmet. Tjänsten ger positiva möjligheter att växa. Kanske viktigast, vi finner att vi inte är ensamma i vår kamp mot nikotin.

Vem kan gå med i nikotinanonym?

Vem som helst med en önskan om att sluta använda nikotin kan gå med i Nikotin Anonym, oavsett om de är "ungdomliga nybörjare" eller "erfarna användare". Vi kan variera på något annat sätt, men nikotinberoende är den enda som alla medlemmar har gemensamt. När vi träffas som NicA-medlemmar märker vi sällan våra skillnader. Vi skapar enighet och styrka genom att fokusera på vår gemensamma önskan att leva fria från nikotin.

Vem kör Nikotin Anonym?

Guidad av de tolv traditionerna och deras gruppsamvete styr medlemmarna av Nikotin Anonym styr sina egna grupper och, genom delegater, Nikotin Anonym som helhet. Tradition Fyra stater: "Varje grupp borde vara autonom utom i frågor som berör andra grupper eller Nikotin anonym som helhet." Grupper bestämmer sina egna format och deras tjänstemäns kvalifikationer oberoende av andra möten.

För att hjälpa grupper att hjälpa varandra finns det intergrupper på statliga och regionala nivåer som nätverket grupperar inom sina områden och tillhandahåller tjänster och litteratur. Sedan bildades Nicotine Anonymous World Services (NAWS) för att förena NicA-grupper över hela världen. NAWS skriver, publicerar och distribuerar litteratur, organiserar en årlig konferens för gruppdelegater, och agerar som väktare för de tolv stegen och tolv traditioner (se broschyr "Vad gör Nikotin Anonymous World Services och Intergroups Offer Me and My Group").

Vad händer om möten inte är tillgängliga?

För personer som inte har ett lokalt möte eller är fysiskt oförmögen att delta i möten finns det onlinemöten, telefonmöten, e-postpar och vanlig postpennvän. Gratis mötesstartpaket finns tillgängliga. För att komma åt något av dessa program, använd de kontaktuppgifter som finns på baksidan av denna broschyr.

Hur mycket kostar Nikotin Anonym kosta mig?

Det finns inga avgifter eller avgifter för medlemskap. Varje grupp betalar hyror, förfriskningar och litteraturkostnader från pengar som frivilligt bidrar av medlemmarna vid varje möte. Fonder som samlas in utöver grupp-kostnader kan bidra till deras lokala intergrupp och World Services för att försäkra att de fortsätter att fungera för grupperna.

Ingen medlem accepterar pengar för den hjälp han eller hon ger till nykomlingar, för att vara en vald medlem eller för att utföra någon annan icke-professionell tjänst för Nikotin Anonym. Betalningen vi får för dessa tjänster är vår egen pågående frihet från nikotin.

Vad Nikotin Anonym gör inte

1. Nikotin Anonym driver inte medlemskapsdrivningar. Trots att vi publicerar NicA-meddelanden är facket baserat på attraktion, inte marknadsföring.

2. Nikotin Anonym accepterar inte pengar från externa källor. Vi är självbärande.
3. Nikotin Anonym kontrollerar inte medlemmarna för att kritisera dem eller se om de har återkommit.
4. Nikotin anonym är inte en religiös organisation. Medlemmar bildar sina egna idéer om andlighet och livets mening.
5. Nikotin Anonym är inte en medicinsk organisation. Det ger inte medicin eller psykiatrisk rådgivning.
6. Nikotin Anonym driver varken medicinska eller återhämtningsanläggningar eller tillhandahåller hälsovårdstjänster.
7. Nikotin Anonym är inte ansluten till någon annan organisation. Vissa medlemmar arbetar för externa organisationer men fungerar inte som representanter för Nikotin Anonym.
8. Nikotin Anonym avslöjar inte medlemmarnas namn. Vår 11: e Tradition säger; "Vi behöver alltid upprätthålla personlig anonymitet på press, radio, tv och film." Dessutom meddelar medlemmarna inte till andra som säger vad i möten.

Är nikotin verkligen ett beroendeframkallande ämne?

US Surgeon General, American Psychiatric Association och National Institute on Drug Abuse har förklarat att nikotin är ett beroendeframkallande ämne. Nikotin är erkänt som det mest kraftfullt beroendeframkallande läkemedlet i allmänt bruk.

Över hela världen är dödsfall som kan hänföras till det nikotindrivna beteendet hos tobaksbruk för närvarande cirka 13 700 personer per dag (Världshälsoorganisationen, 2006). Rökning påverkar hälsan hos icke-rökare, inklusive ofödda barn. I USA orsakar secondhand rök 65 000 dödsfall årligen (CalEPA, 1997).

Studier visar att återfallshastigheten för nikotinanvändning är hög. Några NicA-medlemmar har funnit att sluta blev svårare andra eller tredje gången. Vi har funnit att viljestyrka och beslutsamhet var otillräckliga krafter för att övervinna narkotikamissbruk. Programmet gjorde det möjligt att få gratis.

Nikotinanonym ser nikotinberoende som en sjukdom som påverkar nikotinmissbrukaren fysiskt, mentalt, emotionellt och andligt. Två egenskaper hos en missbruk är tvångsmässig användning av ett ämne och fortsatt användning trots negativa konsekvenser. Vår användning av nikotin har verkligen varit tvångsmässig och konsekvenserna tenderar att vara dödliga.

Alltför ofta orsakar även stora hälsoproblem inte nikotinmissbrukaren att sluta använda under någon långvarig tid. Hjärtinfarkt, cancer och emfysem är direkt kopplade till tobaksbruk. Hälsohänsyn kan generera rädsla och ångest så att vi återvänder till nikotin för att undanröja dessa känslor.

Det finns också ett fysiskt begär, vilket är mycket verkligt och mycket kraftfullt; det märks knappast tills man försöker att göra utan nikotin för en dag eller två. På den tiden tar många till nikotin för att kväva begäret.

Vi kan bli beroende av nikotin för att lindra våra känslomässiga smärtor och fylla tomheten som uppstår genom att ingen andlig kraft saknas i våra liv. För att avsluta vårt beroende av nikotin måste vi hitta något som kan fylla sin roll i våra liv utan att döda oss. Återhämtning är vårt mål i Nikotin Anonym.

Vilka är symptomen?

Besvara följande frågor så ärligt som möjligt:

1. Använder du nikotin varje dag?
2. Använder du nikotin på grund av blyghet eller för att stärka ditt självförtroende?
3. Använder du nikotin för att slippa tristess och bekymmer då du befinner dig under press?
4. Har du någonsin bränt håll på dina kläder, mattor, möbler eller i bilen?
5. Har du varit tvungen att gå till affären sent på kvällen eller vid annan obekvämtid för att skaffa tobak eller snus (nikotin)?
6. Känner du dig arg eller förorättad då någon annan säger åt dig att ditt tobaksbruk är besvärande?
7. Har någon läkare eller tandläkare föreslagit att du skall sluta röka eller snusa?
8. Har du lovat någon att sluta röka och sedan brutit löftet?
9. Har du känt fysiska eller psykiska obehag då du försökt sluta?
10. Har du lyckats sluta röka under en begränsad tid men börjat igen?
11. Lagrar du tobak för att vara säker på att inte bli utan?
12. Har du svårt att föreställa dig ett liv utan att röka?
13. Väljer du sådana aktiviteter som innebär att du kan röka under tiden?
14. Fördrar du, söker eller känner du dig mer tillrätta bland andra rökare?
15. Skäms du eller föraktar du dig själv på grund av att du röker?
16. Kommer du på dig själv med att ha tänt en cigarett utan att medvetet ha bestämt dig för det?
17. Har rökningen orsakat problem i hemmet eller i ett förhållande?
18. Röker du i närvaro av barn eller icke-rökare trots hälsoriskerna för dem?
19. Intalar du dig att du kan sluta röka närhelst du vill?
20. Har du någonsin känt att ditt liv skulle vara bättre om du inte rökte?
21. Fortsätter du att röka fastän du är medveten om de hälsorisker som rökningen medför?

Om du svarat "ja" på en eller två av dessa frågor är det möjligt att du är beroende eller håller på att bli. Om du svarat "ja" på tre eller fler frågor är du förmodligen redan nikotinberoende.

Hur kan jag få veta mer om Nikotin Anonym?

Mest all information om Nikotin Anonym är publicerad på vår hemsida. Det finns e-posttjänstemän som hjälper dig. Sju Minuter, Nicotin Anonymous kvartalsvisa nyhetsbrev, är en annan resurs.