

Być może cierpisz od dłuższego czasu. Czujesz przymus brania i nie wiesz jak mogło do tego dojść. Próbowateś przestać, jednak każda próba kończyła się tak samo. Wracałeś do nałogu czując narastające poczucie winy, brak nadziei, rozpacz.

Być może próbowałeś wielu terapii, zamknąłeś się w ośrodku lub wylądowałeś w więzieniu. Być może pomyślałeś, że już nikt nie jest w stanie Ci pomóc. Być może nie chcesz pogodzić się z tym, że jesteś uzależniony, myślisz, że ciągle możesz to kontrolować. Być może tylko się zastanawiasz...

Rozumiemy Cię bo każdy z NAs był kiedyś tam gdzie Ty.

Uzależnienie jest chorobą. Chorobą śmiertelną. Pochowaliśmy wielu naszych znajomych, kolegów, przyjaciół. Odwiedzaliśmy ich w ośrodkach, szpitalach psychiatrycznych. I braliśmy dalej.

Patrzyliśmy jak rozpadają się nasze rodziny, jak trwonimy nasze majątki, marnujemy szanse na lepsze życie. I braliśmy dalej.

Ryzykowaliśmy nasze życie, popadaliśmy w konflikty z prawem, trafialiśmy do więzień, spaliliśmy na ulicach. I braliśmy dalej.

Gdy utraciliśmy ostatnią nadzieję, w nasze ręce wpadła ulotka taka jak ta...

Jeżeli jesteś jak my, to wiesz, że dla osoby uzależnionej jedna dawka to za dużo, a milion nigdy dość. Daj sobie szansę i przeczytaj tę ulotkę. Dowiesz się z niej jak dzień po dniu udaje nam się radzić sobie z chorobą uzależnienia i zachowywać abstynencję.

Decyzja co zrobisz ze swoim uzależnieniem pozostaje w Twoich rękach. Jedyne co możemy zrobić, to dać Ci wybór, którego do tej pory nie było.

Anonimowi Członkowie NA

Kraków- grupa UA Kraków
(rosyjskojęzyczna)
Ul. Szpitalna 24 w podziemiach Kościoła
sobota/niedziela 15:00 - 17:00
1 i 2 sobota miesiąca oraz 3 i 4 niedziela
miesiąca

Krosno - grupa Awatar
Ul. Legionów 8
Bud Orzecznictwa Niepełnosprawności
Sobota 18:00 - 20:00
Mityngi otwarte: pierwsza/ostatnia
Sobota miesiąca

Nowy Sącz - grupa KrokNApród
Ul. Jagiellońska70
Czwartek 17:00 - 19:00
Niedziela 17:00 - 19:00
Mityngi otwarte: wszystkie

Nowy Targ - grupa Vivamus
ul. Tadeusza Kościuszki 8
Ośrodek Pomocy Społecznej
Czwartek 19:00 - 21:00
Niedziela 11:00-13:00

Przemysł- grupa Szansa
ul. Plac Konstytucji 3go maja 8
Poniedziałek 17:00-19:00
Mityngi otwarte: wszystkie

Rzeszów - grupa Rehab
ul. Lucjana Siemińskiego 17
Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień
Poniedziałek 17:30 - 19:30
Sobota 19:00 - 21:00

Rzeszów - SiedemNAstka
Ul. Fryderyka Chopina 17
Karan- Stowarzyszenie Katolicki Ruch Antynarkotyczny
Środa 19:00 - 20:00
Mityngi otwarte: pierwsza środa miesiąca

Tarnów - grupa Rita
ul. Rynek 24
Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień
Niedziela 17:00 - 19:30
Mityngi otwarte: ostanía niedziela

MITYNG ZAMKNIĘTY - dla osób uzależnionych
MITYNG OTWARTY - dla wszystkich

Jeżeli potrzebujesz dodatkowych informacji możesz napisać do NAs na adres:
ip.okreg.halny@gmail.com
lub zadzwonić na nr:

+48 534 054 370

(jeżeli nikt nie odbierze, zostaw wiadomość lub wyślij sms-a, oddzwonimy jak tylko to będzie możliwe) Więcej na stronie:

www.anonimowinarkomani.org

Podjejrzasz, że masz problem z uzależnieniem?

Przyjdź do nas!



NA (Narcotics Anonymous)

to niezależna od żadnych instytucji wspólnota osób uzależnionych od:

- Narkotyków
- Alkoholu
- Leków
- Dopalaczy
- Innych środków zmieniających świadomość

Jesteśmy zdrowiejącymi uzależnionymi, dla których głównym problemem stało się uzależnienie. Doświadczenie nauczyło nas, że Ci, którzy regularnie uczestniczą w naszych spotkaniach, zachowują abstynencję.

Jesteśmy niezależni od wszelkich organizacji politycznych, religijnych czy organów ścigania. Nie podlegamy niczyjej kontroli. Dołączyć może do nas każdy, bez względu na wiek, rasę, orientację seksualną, przynależność religijną lub jej brak.

Jedynym warunkiem przynależności do NA jest pragnienie zaprzestania zażywania.



Czy to działa?

W NA spotkasz osoby ze stażem abstynencji od 1 dnia do ponad 20-tu lat. Jesteśmy częścią międzynarodowej społeczności zdrowiejących uzależnionych, która od 1956 roku pomaga milionom takich jak my wrócić do normalnego życia.

Jak to działa?

W NA nie ma terapeutów. Pomagamy sobie poprzez dzielenie się doświadczeniem i wsparciem innych uzależnionych. Spotykamy się regularnie na spotkaniach zwanych mityngami.

Co dzieje się na mityngu?

Uczestnicy mityngów spotykają się regularnie, by dzielić się swoim doświadczeniem i pomagać sobie w utrzymywaniu abstynencji od wszelkich środków psychoaktywnych. Na mityngu możesz mówić, milczeć, sięść z boku. To zależy od Ciebie.

Czy muszę utrzymywać abstynencję by być w NA?

Nie! W NA nie musisz niczego! Możesz przyjść na mityng będąc w aktywnym uzależnieniu, jednak żadne narkotyki nie mogą być wnoszone na mityng.

Ile to kosztuje?

Nic. Aby utrzymać niezależność utrzymujemy się z własnych datków, jednak są one dobrowolne.

A co z anonimowością?

Na mityngi zamknięte przychodzą tylko osoby uzależnione, zobowiązane do zachowania w tajemnicy osób i zdarzeń zasłyszanych na mityngu.

Dlaczego warto?

Uzależnienie od substancji psychoaktywnych to choroba śmiertelna, która kończy się zawsze tak samo: więzieniem, szpitalem lub śmiercią. Można jednak zatrzymać jej rozwój.

Jak wstąpić do NA?

Wystarczy, że przyjdiesz na swój pierwszy mityng. Po mityngu podejdź do kogoś z grupy. Powie Ci co dalej.

Czego nie robimy jako NA?

- Nie udzielamy rad, nie terapeutyzujemy, nie nakłaniamy nikogo do abstynencji.
- Nie prowadzimy spisów członkowskich, „historii choroby”, nie diagnozujemy.
- Nie udzielamy pomocy finansowej, prawnej, medycznej czy psychologicznej.
- Nie angażujemy się w żaden ruch religijny, nie reprezentujemy żadnej myśli filozoficznej.

Co robimy w NA

- Spotykamy się regularnie na mityngach, dzieląc się doświadczeniem i wsparciem. Mamy mityngi zamknięte (wyłącznie dla uzależnionych) oraz otwarte (w których mogą uczestniczyć również osoby nieuzależnione).

- Dzwonimy do siebie i spotykamy się poza mityngami, większość z nas w NA znalazło wielu przyjaciół i nowy, lepszy styl życia.
- Rozwijamy się i wracamy do normalnego funkcjonowania pracując nad Programem 12 kroków.
- Pomagamy sobie wzajemnie i dbamy o funkcjonowanie NA angażując się w tzw. służby (np. prowadzenie mityngu, reprezentowanie grupy na zewnątrz, otwarcie sali itp.).
- Osoby z dłuższym stażem abstynencji pomagają osobom z krótszym stażem w pracy nad Programem.
- Organizujemy regularnie zloty i konferencje, podczas których wspólnie świętujemy nasze nowe życie w czystości.
- Zmieniamy się, z czasem wychodząc z długów, odzyskując nasze rodziny, prowadząc interesujące pełne miłości, przyjaźni i sensu życie.

Kiedy będzie mi lepiej?

Tego nie wiemy. Z doświadczeń członków NA wynika, że w okresie od miesiąca do pół roku u osób regularnie uczestniczących w mityngach obsesja zazywania, picia, ćpania zanika.

Od czego zacząć?

Jedynie co powinieneś/powinnaś teraz zrobić, to przyjść na swój pierwszy mityng, każdy jest odpowiedni. Listę znajdziesz na kolejnych stronach:

Mastów Drugi - grupa Progres
ul. Krajobrazowa 65
Parter domku jednorodzinnej(jest to Ośrodek Terapeutyczny) wejście od tyłu przez szklane drzwi
Niedziela 18:00 - 19:30

Kielce- grupa Wojownicy Światła
ul. Jagiellońska 42A
Świętokrzyski Klub Abstynenta „Raj”
środa 19:00 - 21:00
Wszystkie mityngi zamknięte

Kielce- grupa NASza Drużyna
ul. Jana Nowaka-Jeziorańskiego 65
Świętokrzyskie Centrum Profilaktyki i Edukacji
piątek- 17:00 - 19:00
Mityng otwarte: pierwszy piątek miesiąca

Kraków- Osiem plus
Ul. H.Sienkiewicza 19
Salka (AK) w domu parafialnym na pierwszym piętrze
poniedziałek 18:00 - 19:00
Mityngi otwarte: wszystkie zamknięte

Kraków- grupa Bezsilny dratewka
ul. Loretańska 11
Klasztor Braci Mniejszych Kapucynów
wtorek 18:30 - 20:00
Mityngi otwarte: ostatni wtorek miesiąca

Kraków- grupa Nasza Huta
Os. Tysiąclecia 86
Salka nr.11 przy Kościele św. Maksymiliana Marii Kolbego
wtorek 18:00 - 20:00
Mityngi otwarte: pierwszy wtorek miesiąca

Kraków- grupa Dobry Wybór
Ul. Wielicka 73
Krakowskie Centrum Terapii uzależnień
środa 20:15 - 21:15
czwartek 20:15 - 21:15
Mityngi otwarte: druga środa i drugi czwartek miesiąca

Kraków- grupa Tu i Teraz
ul. Wielicka 73
Krakowskie Centrum Terapii uzależnień
Piątek 20:15-21:15
Wszystkie mityngi zamknięte

Kraków- grupa Osiemnastka
ul. Stoczniovców 7
Małopolskie Centrum Profilaktyki i leczenia uzależnień
piątek 17:30 - 18:30
Mityng otwarte: pierwszy piątek miesiąca

Kraków- grupa kobieca Różowa Pantera
ul. Wielicka 73
Krakowskie Centrum Terapii uzależnień
Pierwszy piątek miesiąca 20:15 - 21:15
Wszystkie mityngi zamknięte

Kraków- grupa Powstanie
Ul. Warszawska 1B
salka w domu Katechetycznym przy Bazylice Sw. Floriana, wejście naprzeciw kancelarii
piątek 17:30 - 19:00
Mityngi otwarte: wszystkie

Kraków- Rozrywka
Ul. Rozrywka 1
Miejskie Centrum Profilaktyki Uzależnień
Sobota 10:00 - 12:00
Mityngi otwarte: wszystkie

Kraków- grupa Smocza Jama
Ul. W. Łokietka 60
Wysiąć na przystanku: Bratysławska. Z daleka widać kościół w którym wynajmujemy salkę.
Parafia św. Jadwigi Królowej
sobota 17:00 - 18:30
Mityngi otwarte: trzecia Sobota miesiąca

Kraków- grupa Czarna Offca
ul. Szkolna 4 (w budynku katechetycznym, wejście w podziemiu pod przedszkolem "Aniołek")
Parafia Zmartwychwstania Pańskiego
niedziela 11:00 - 13:00
Mityngi otwarte: wszystkie