

Se sei nuovo in NA o hai intenzione di partecipare al tuo primo incontro di Narcotici Anonimi, ti starai chiedendo come sta andando. Con questo volantino vorremmo farvi sapere come va un incontro e darvi un'idea di cosa facciamo lì. Potresti trovare alcune delle nostre espressioni e processi un po' insoliti. Queste informazioni hanno lo scopo di guidarti e ti aiuteranno a sentirti più a tuo agio durante un primo incontro. Se arrivi prima e rimani fino alla fine, puoi fare molte domande prima e dopo. Questo ti permetterà di beneficiare ancora di più dell'incontro.

Narcotici Anonimi è un'organizzazione senza scopo di lucro composta da persone per le quali la droga è diventata un problema. Stiamo recuperando tossicodipendenti aiutandoci a vicenda a rimanere puliti. Anche se non sei ancora sobrio, sei il benvenuto. Il nostro programma si basa su principi semplici che possiamo applicare alla nostra vita quotidiana. È un programma di astinenza completo. Il numero sempre crescente dei nostri membri in recupero e dei nostri incontri dimostra che il nostro approccio sta funzionando.

Potresti avere problemi di salute dovuti al tuo utilizzo e potresti aver bisogno di assistenza medica. Tuttavia, non lo troverai in NA. Siamo persone come te, che si aiutano a vicenda a rimanere pulite. In caso di problemi medici, è necessario consultare un medico. Non siamo professionisti, ma la nostra esperienza ci dice che nulla è paragonabile all'aiuto dato da un tossicodipendente all'altro. Ciò può essere dovuto al fatto che la dipendenza è spesso difficile da comprendere per le persone che non ne sono affette.

In NA, quando i tossicodipendenti si aiutano a vicenda, diciamo spesso che questo aiuto ha un valore terapeutico senza pari.

Informazioni generali sulle riunioni di NA

- Non si tratta di quali droghe o quante droghe abbiamo assunto, ma piuttosto di come la dipendenza e il recupero influenzano le nostre vite.
- Non vengono forniti pareri professionali alle riunioni di NA. Anche le riunioni non sono sessioni di terapia di gruppo. Non vogliamo dare insegnamenti o consigli. Condividiamo solo le nostre esperienze personali di dipendenza e soluzioni di recupero.
- Le riunioni si tengono spesso in centri comunitari, cliniche, parrocchie o altri luoghi con affitti bassi e di facile accesso. Queste organizzazioni o istituzioni possiedono solo i locali e non sono collegate a NA in nessun altro modo.
- Per rispettare l'anonimato dei nostri membri, chiediamo a tutti i partecipanti di non dire cosa hanno visto o sentito durante gli incontri.
- NA non addebita quote di iscrizione o di ammissione. Tuttavia, organizzare riunioni e fornire altri servizi costa ancora denaro. Poiché NA è completamente autonoma e rifiuta qualsiasi contributo esterno, i membri sono liberi di fare una donazione al termine dell'incontro, se ne hanno la possibilità.

Il nostro programma di recupero si basa sull'astinenza da tutte le droghe, incluso l'alcol. A volte partecipano alle riunioni di NA anche persone che non sono ancora pulite, in astinenza o che assumono farmaci sostitutivi. Non importa cosa stai ancora prendendo: sei il benvenuto !

Alcune informazioni su come funzionano le riunioni di NA

- Gli incontri sono principalmente gruppi di discussione, intorno ai tavoli. Possono anche essere riunioni di testimonianza. Durante le riunioni parlanti, tutti parlano a turno. Nelle riunioni di testimonianza, uno o più oratori parlano un po' più a lungo.
- In genere, chiediamo agli ospiti e ai nuovi arrivati di presentarsi per nome.
- Solitamente l'incontro si conclude con una breve preghiera o con la lettura ad alta voce di un testo di NA da parte dei partecipanti che stanno in cerchio. Sebbene ascolti le preghiere ai nostri incontri, il nostro programma è spirituale, non religioso.
- In NA, sottolineiamo il valore terapeutico senza pari quando un tossicodipendente ne aiuta un altro. I visitatori non dipendenti sono incoraggiati ad ascoltare semplicemente.
- Di solito, ogni membro dovrebbe parlare solo una volta in una riunione e assicurarsi che anche gli altri possano parlare. In alcune riunioni il tempo di parola è limitato a cinque minuti o meno.

- Ai membri viene chiesto di non discutere o dare consigli, ma piuttosto di parlare delle proprie esperienze. C'è sempre tempo per le discussioni prima e dopo le riunioni.

Puoi trovare i nostri incontri qui :

<https://narcotics-anonymous.ch/it/meetings/>

Come manteniamo un'atmosfera di recupero nelle nostre riunioni ?

I gruppi organizzano le loro riunioni in modi diversi. Ti suggeriamo di partecipare a diversi incontri per scoprire come funzionano. Quanto segue è comune alla maggior parte delle riunioni:

- Le droghe e gli strumenti utilizzati per consumarle non sono ammesse nelle riunioni di NA.
- Se arrivi dopo l'inizio della riunione, entra con discrezione e trova un posto. Evitiamo anche discussioni tra due membri durante le riunioni, anche i sussurri possono distrarre gli altri.
- I membri di NA si salutano spesso con "abbracci". Se gli abbracci dovessero farti sentire a disagio, per favore faglielo sapere !

Sebbene ogni incontro sia in qualche modo diverso, ognuno ha il proprio carattere. In alcuni, potrebbe esserci una manciata di membri che si incontrano settimanalmente. In altri, potrebbero esserci diverse dozzine di persone. Ti suggeriamo di provare diversi incontri e vedere in quale ti senti più a tuo agio.

In NA, molti nuovi arrivati che sono nuovi alla sobrietà e che si stanno riprendendo presto parteciperanno a 90 riunioni nei primi 90 giorni. Potresti sentire questo suggerimento nelle riunioni. Ricorda, nessuno in NA ti dirà cosa fare. Questi sono solo suggerimenti e decidi quali vuoi provare.

NA in Svizzera :

Helpline per tutta la Svizzera in francese — tedesco — italiano — inglese :

0840 12 12 12

Sito web : www.narcotiques-anonymes.ch

Contatto : info@narcotiques-anonymes.ch

NA World : www.na.org



Copyright © 2020 Narcotici Anonimi Svizzera
Tutti i diritti riservati.

La traduzione preliminare della letteratura di NA è approvata dalla comunità di Narcotici Anonimi. Il logo NA e il simbolo NA sono marchi di Narcotici Anonimi World Services, Inc.

swiss
NA

**Riunioni di NA
Spiegazioni**