

Ar aš esu priklausomas nuo narkotikų?

Susipažinkite - Priklausomi nuo narkotikų
anonimai (DAA)



DAA
Drug Addicts Anonymous®

Sveiki atvykę į DAA. Ši brošiūra turi vieną tikslą: padėti Jums išspręsti priklausomybės nuo narkotikų problemą.

Visi mes buvome ten, kur dabar esi tu. Nors mums labai patiko būti apsvaigus, vartojimas kėlė mums vis daugiau problemų. Tačiau mes nepajėgėme liautis vartoję, nors ir stengėmės. Net jei mums pavykdavo nustoti vartoti, išlikti švairiems atrodė beveik neįmanoma. Gyvenimas be narkotikų gąsdino - dauguma iš mūsų negalėjo net įsivaizduoti tokios niūrios perspektyvos.

Ties tokio, rodos, ilgo ir sunkaus kelio į nežinomą ateitį pradžia mes jautėmės suirzę ir pavargę. Buvome ir sutrikę: mūsų pačių elgesys trikdė mus, o informacija, kurią gaudavome, atrodė beprasmė. Tikimės, ši brošiūra atsakys į kai kuriuos tavo klausimus. Neradus atsakymų čia, prašome paskambinti mūsų pagalbos numeriu arba, dar geriau, – apsilankyti mūsų susirinkime.

Ten sutiksi priklausomų žmonių iš įvairių visuomenės sluoksnių, vartojusių visokias, legalias ir nelegalias, narkotines medžiagas. Nepaisant skirtumų, turime bendrą problemą: vartodami beveik visai arba visiškai nekontroliavome suvartojamos medžiagos kiekio. Pabandę sustoti, nepajėgėme išlikti švarūs ilgesnį laiką, kad ir kaip stengėmės.

Mes radome bendrą šios problemos sprendimą. Kartu mes ištrūkome iš baimės, vienišumo, pykčio ir nevilties pripildyto gyvavimo. Dabar mūsų gyvenimai pilnaverčiai, džiaugsmingi - tokie, kokių anksčiau negalėjome net įsivaizduoti. Jei tai veikia mums, taip pat gali veikti ir tau. Mes dėsime visas įmanomas pastangas, kad parodytume tau, kaip to pasiekti.

Priklausomi nuo narkotikų anonimai - tai draugija vyrų ir moterų, kurie pasveiko nuo narkotikų priklausomybės, naudodami Dvylika žingsnių. Ši išbandyta ir patikrinta veiksmų programa išsamiai aprašyta knygoje „Anoniminiai Alkoholikai“, dar vadinamoje „Didžiąja Knyga“. Mes naudojame AA Didžiąją Knygą kaip savo sveikimo instrukciją. Mes atradome, kad ji, nors parašyta alkoholikų ir alkoholikams, yra lygiai taip pat veiksminga tokiems narkomanams kaip mes.

Mūsų pagrindinis tikslas – padėti kitiems pasveikti nuo narkotikų priklausomybės - ligos, kuri užvaldo daugelio žmonių gyvenimus ir priverčia juos gyventi nesibaigiančioje neviltyje. Prieš ateidami į DAA daugelis mūsų kreipėsi pagalbos kitur, bet pasirodė, kad niekas neturėjo mums ilgalaikio poveikio. Pradėjome įtarti, jog esame beviltiški. Mums palengvėjo sužinojus, kad panorėjus imtis veiksmo, sekant pasveikusiuųjų pavyzdžiu, DAA siūlomas sprendimas garantuoja esminį mąstymo, požiūrio ir elgesio pokytį. Norint sėkmingai pasveikti toks pokytis yra žūtbūtinis.

DAA priims kiekvieną, kuri trokšta nustoti vartoti bet kokią būseną keičiančią medžiagą.

Nėra jokių narystės mokesčių ar įsipareigojimų.

KELETAS SVARBIŲ KLAUSIMŲ

Ar man reikia DAA?

DAA yra žmonėms, kurie negali kontroliuoti narkotinių medžiagų vartojimo: negali nustoti vartoję arba nustoję nepajėgia išbūti švarūs. Mes nekontroliuojame, kada ar kiek vartosime. Kad ir kiek stengėmės, nesugebėjome vartoti kaip kiti – žmonės, kuriems „nieko blogo nenutinka“ ir kuriuos matėme tiesiog linksmintis. Kai kuriems iš mūsų kurį laiką taip pat nieko blogo nenutikdavo ir mes galėjome tiesiog linksmintis, bet tai ilgai netrukdavo. Dėl narkotikų mes pripažįstame praradę pasirinkimo galimybę.

Ar aš esu priklausomas nuo narkotikų?

DAA draugijoje mes asmeniškai pripažįstame esantys narkomanai ir suprantame savo priklausomybę esant liga. Bet kokių atveju, mes niekad nesakome nei vienam, kad jis yra narkomanas ar serga priklausomybės liga - tiesiog, dalindamiesi savo ligos patirtimi, mes padedame kitiems atpažinti ligos simptomus savyje. Čia pateiktas aprašymas gali padėti tau padaryti savo išvadas.

Kodėl aš negaliu kontroliuoti suvartojamo kiekio?

Kai būseną keičianti medžiaga patenka į mūsų kūnus, mes suprantame esantys mažai pajėgūs ar visiškai bejėgiai kontroliuoti suvartojamą kiekį. Nors galime pradėti sakydami: „Aš suvartosiu tik vieną“ arba: „Aš suvartosiu šiek tiek ir pasiliksiu likutį vėlesniam laikui“, dažnai galiausiai

suvartojame daug daugiau nei iš pradžių ketinome. Mūsų reakcija į narkotikus fizinė – tai nuolatinis poreikis vartoti dar. Mūsų kūnai niekada nepasitenkina ir reikalauja vis daugiau. Šis fenomenas nepasireiškia ne narkomanams (net ir kai kuriems iš tų, kurie gausiai vartoja narkotikus). Skirtingai nei jie, vos pradėję, mes dažnai esame visiškai nepajėgūs sustoti ar bent jau vartoti mažiau.

Jei niekaip negalime pasirinkti vartoti narkotikų saikingai, kyla klausimas, kaip iš viso sustoti.

Kodėl, nusprendęs sustoti, negaliu laikytis šio sprendimo?

Kai narkotikai pasibaigia ar kas nors kita priverčia mus sustoti, daugelis mūsų prisiikiame, kad šįsyk tikrai baigėme – kartą ir visiems laikams. Bet neilgai trukus ateina mintis, kad praėjo pakankamai laiko (nors kartais tik diena ar dvi!) ir kad dabar turėtume sugebėti kontroliuoti savo narkotikų vartojimą. Mes negalime adekvačiai prisiminti mūsų nesenos patirties, kai visiškai peržengėme ribas. Mes įtikiname save, kad šį sykį bus kažkaip kitaip. Mes pavartojame narkotikų ir pradedame uždarą ratą dar kartą.

Kadangi savo galvose nepajėgiame išsaugoti aiškių prisiminimų ar minčių apie tai, kas įvyko praeitą kartą, buvusios vartojimo pasekmės neatgraso mūsų nuo pakartotinio vartojimo. Idėja, kad narkotikai suteiks mums lengvumo ir komforto pojūtį, tampa per stipri, kad jai atsispartume. Dėl šio, kaip Didžiojoje Knygoje įvardijama, keisto proto užtemimo, žala, kurią sukėlėme sau ir kitiems, pažeminimas bei gėda, kuriuos patyrėme, neapsaugo mūsų nuo grįžimo prie narkotikų.

Melaginga iliuzija, kad mums „nieko nenutiks“, gali būti labai subtili: mes sakome sau „suvartosiu šiek tiek“ ar kad pavartoti „tik vieną kartą“ nepakenks. Kartais tampame apsėsti staigaus, visaapimančio potraukio eiti ir pavartoti, nepaisant pasekmių. Vienokiu ar kitokiu būdu, beprotiška mintis nugali mus vėl ir vėl.

Kai kurie žmonės laikosi klaidingo įsitikinimo, jog narkomanas yra tik tas, kuris vartoja taip vadinamus „sunkius“ narkotikus arba vartoja kiekvieną dieną. Bet nepaisant suvartojamų narkotikų rūšies ar kiekio, šie simptomai – nesveikas mąstymas, kuris mus priverčia vartoti narkotikus, ir fizinis potraukis, atsirandantis pradėjus vartoti, – išskiria mus iš kitų kaip narkomanus. Kartą pasireiškus šiems simptomams, turime rimtą bėdą.

Kas vyksta su manimi, kai esu švarus?

Daugelis mūsų esame patyrę jausmą, jog nepritampame, kažko trūksta ar kažkas su mumis „ne taip“ (kas - negalime deramai paaiškinti). Atrodo, mes negalime pajusti emocinio pasitenkinimo taip, kaip kiti žmonės. Tarsi mūsų gyvenimams trūktų svarbaus paslaptingo ingrediento - be šio nepaaiškinamo „kažko“ mes jaučiamės sutrikę ir tušti. Be narkotikų mes nesugebėjome priimti nė mažiausio lygio streso, nuobodulio ar nepasitenkinimo.

Didžioji Knyga aprašo šią vidinę būseną paprastai: „neramūs, irzlūs ir nepatenkinti“. Aišku, kiekvienas žmogus kartais, ilgiau ar trumpiau, taip jaučiasi. Bet mes atradome veiksmingą būdą išsivaduoti nuo minėto diskomforto – tai narkotikų vartojimas. Pradžioje narkotikai mums padėdavo kaip niekas kitas. Tačiau, bėgant laikui, jie teikė vis mažiau ir mažiau palengvėjimo. Bėgant laikui, mes pradėjome jausti nuobodulį ir depresiją net vartodami. Net jei ir pajėgiame tapti švarūs, mūsų problemos greitai sugniuždo mus ir gyvenimas pradeda atrodyti nepakeliama našta.

Dažnai, kai esame švarūs, mūsų būsenos tampa iš tiesų nepakeliamos. Mūsų pasaulis, apimtas savigailos, savinaikos, nereikalingumo ir nevilties jausmų, atrodo praradęs spalvas ir gyvybingumą. Gyvenimas yra gąsdinantis ir kartu be galo varginantis. Galutinai praradus bendrumo su kitais žmonėmis jausmą, baimė, vienišumas, pyktis ir sumaištis tampa įprastomis mūsų minčių būsenomis.

Nors gyvenimas su narkotikais mūsų nebetenkina, mes nepajėgiame gyventi be jų. Daugelis mūsų gyvenome apimti minčių apie savižudybę: troškimas, kad kančia baigtųsi, atrodė geriausia idėja, kurią galėjome sugalvoti.

Vartodami narkotikus, nepajėgiame kontroliuoti jų kiekio. Nustoję vartoti, visada pradedame vėl. Šis ratas niekada nesibaigia. Kai kuriems iš mūsų nereikėjo vartoti ilgai, kad tai suprastume. Kitiems tai užtruko daugelį metų. Bet koku atveju, turėjome pripažinti šią tiesą.

Jei visa tai atrodo pažįstama, tikiausiai klausi savęs: „kas dabar?“

Kas yra globėjas? Kodėl mums reikalinga globa?

Laisvė nuo narkotikų priklausomybės gali būti pasiekta naudojant Dvylika žingsnių. Bet to negalime padaryti vieni (kaip ir negalime išmokti vairuoti automobilio be patyrusio vairuotojo pagalbos). Todėl DAA mes siūlome globą. Globėjas yra žmogus, turintis patirties, reikalingos vesti kitą priklausomą žingsniais. Patys taikydami visus dvylika Žingsnių, mūsų globėjai pasveiko nuo narkotikų priklausomybės. Jie nebėra valdomi nesveiko mąstymo, vedančio į narkotikų vartojimą. Jų užduotis yra parodyti mums, kaip taikyti programą, kad gautume tokį patį rezultatą.

Iš savo globėjų mes išmokstame, kaip gyventi be narkotikų ir mėgautis sveiku, naudingu kitiems ir laimingu gyvenimu. Jie yra buvę ten, kur ir mes: jie taip pat buvo bejėgiai prieš narkotikus. Jie gali susitapatinti su mūsų apsidėmimu ir neįveikiamu potraukiu vartoti narkotikus, nepaisant pasekmių. Mūsų globėjai veda mus žingsniais, naudodami instrukcijas, pateiktas Didžiojoje Knygoje. Sekdami jais, mes galime patys patirti išgijimo nuo narkotikų priklausomybės stebuklą.

Mūsų susirinkimuose jūs galite gauti globą. Jums paprašius, DAA nariui bus garbė jus globoti. Jei tas narys esamu metu negalės jūsų globoti, jis bus laimingas galėdamas pristatyti jus žmogui, kuris gali. Taip pat galite paskambinti mūsų pagalbos numeriu ir mes padėsime jums surasti globėją.

ŽINGSNIAI

Kodėl mes žengiame žingsnius? Ką jie duoda?

Mes ateiname prie Žingsnių palūžę, nugalėti ir nusivylę. Gyvenimas tapo nepakeliamas - tiek su narkotikais, tiek be jų. Didžioji Knyga nusako programą kaip gyvenimo būdą: nors iš pradžių jis gali atrodyti bauginantis, mes galiausiai pasiryžtame pabandyti šį naują gyvenimo būdą. Tuomet pastebime, kad mūsų jausmai, mąstymas, išvaizda ir elgesys pasikeičia, laikantis veiksmų plano, kurį nurodo Žingsniai.

DVYLIAK DAA/PRIKLAUSOMŲ NUO NARKOTIKŲ ANONIMŲ/ ŽINGSNIŲ

Mes žengėme šiuos žingsnius, kad pasveiktume:

1. Prisipažinome, kad esame bejėgiai prieš narkotikus ir visas kitas psichiką veikiančias medžiagas - kad mūsų gyvenimas tapo nevaldomas.
2. Patikėjome, kad tik galingesnė už mus pačius Jėga gali grąžinti mums sveiką mąstymą.
3. Nusprendėme patikėti savo valią ir gyvenimą Dievo, *kaip mes Jį supratome*, globai.
4. Nuodugniai ir be baimės atlikome sąžinės sąskaitą.
5. Prisipažinome Dievui, sau ir kitam žmogui visą teisybę apie savo paklydimus.
6. Galutinai pasirengėme, kad Dievas pašalintų mūsų būdo trūkumus.
7. Nuolankiai Jo prašėme tuos mūsų trūkumus pašalinti.
8. Sudarėme sąrašą visų žmonių, kuriuos skriaudėme, ir pasiryžome skriaudas atitaisyti.
9. Kur galėdami, asmeniškai atitaisėme skriaudas žmonėms, išskyrus atvejus, kai tuo būtume pakenkę jiems ar kam nors kitam.
10. Nuolatos stebėjome save ir, jei būdavome neteisūs, tuoj pat prisipažindavome klydę.
11. Malda ir meditacija siekėme stiprinti sąmoningą ryšį su Dievu, *kaip mes Jį supratome*, melddami vien sugebėjimo pažinti Jo valią mums ir stiprybės ją vykdyti.
12. Šių žingsnių dėka dvasiškai pabudę, mes stengėmės perduoti tą žinią kitiems narkomanams ir visada gyventi pagal šias nuostatas.

Perkurta ir pritaikyta maloniai leidus AA Pasaulinės Tranybos biurui. Šis leidimas pritaikyti AA programą nereiškia paramos ar priklausomybės DAA.

Daugelis iš mūsų laikėme save ateistais ir jautėmės sunerimę ir išsigandę, pamatę Žingsniuose žodį „Dievas“. Svarbu pabrėžti, kad DAA (Priklausomi nuo narkotikų anonimai) nėra religinė organizacija: mes niekad nesame prašomi sutikti su kieno nors kito aukštesnės už mus Jėgos samprata.

DAA draugijoje mes mėgstam rezultatus, taigi mes leidžiame Žingsnių veikimo rezultatams kalbėti už save. Pradžioje net nėra būtina patikėti, kad programa padės mums. Mums pakanka tik pasiryžti pabandyti. Kiti DAA nariai padeda mums dalindamiesi savo istorijomis - pasirodo, jų istorijos stebėtinai panašios į mūsų. Taigi, kas padėjo jiems, gali padėti ir mums. Mes pradėdame matyti, kad naujas gyvenimas yra pasiekiamas. Pirmą kartą po ilgo laiko atsiranda viltis. Mes pradėdame praktikuoti programą ir imame bręsti.

Pirmieji trys žingsniai

Nors ir yra nežymūs skirtumai, kaip skirtingi DAA nariai atlieka Žingsnius, jie moko mus visus tų pačių dvasinių principų. Pirmame žingsnyje esame prašomi giliai savyje pripažinti, kad esame priklausomi nuo narkotikų, kad praradome jėgą rinktis ir kontroliuoti narkotikus. Žvelgdami atgal, galime pamatyti, jog mūsų bandymai atgauti kontrolę visados baigdavosi nesėkme: jei mums būtų pavykę, nebūtume ten, kur esame dabar.

Daugelis mūsų tvirtai laikėmės įkyrios idėjos, kad galime atsukti laiką atgal ir kontroliuoti vartojimą bei mėgautis narkotikais, kaip kadaise galėjome (ar bent jau įsivaizdavome galintys). Didžioji Knyga aprašo tai kaip „proto apsėdimą“, būdingą kiekvienam priklausomajam nuo narkotikų. Sąžiningas savo praeities ištyrimas parodo, kad jokia žmogiška jėga negalėjo išgydyti mūsų priklausomybės: vyrai ir žmonos, vaikai, tėvai, draugai, meilužiai, daktarai, terapeutai, socialiniai darbuotojai – niekas iš jų negalėjo sulaukyti mūsų nuo grįžimo prie narkotikų. Ir mūsų pačių valios jėga yra beviltiškai neveiksminga. Bet galbūt įmanoma rasti jėgą, kuri gali išspręsti mūsų problemą. Tai yra mūsų dilema: arba mirti nuo narkotikų, arba rasti aukštesnę už mus pačius Jėgą, galinčią mus išvaduoti. Ir tai yra vieta, kur prieiname Antrąjį Žingsnį.

Mes pradėdame, užduodami sau vieną trumpą klausimą: „Ar aš norėčiau patikėti Jėgos, galingesnės už mane, galimybe?“ Jei mūsų atsakymas į šį klausimą yra „taip“ ar netgi „galbūt“ (iš pradžių to pakanka), tuomet galime prašyti tos Jėgos, kad ir kaip ją suvoktume, pašalinti nesveiką mąstymą, kuris visada veda mus atgal prie narkotikų.

Mes esame visiškai laisvi pasirinkti Aukštesnę Jėgą pagal savo pačių supratimą. Kai kurie iš mūsų jaučiamės gerai atsiskundami į jau esančios religijos Dievą, galbūt į tą patį, nuo kurio nosisukome, bet daugelis pradeda aukštesniąją Jėgą laikydami DAA grupę – ar kažką, kas padeda grupės nariams išlikti šviriems. Kiti galvoja gamtos jėgų ar fizinės visatos sąvokomis, prisimindami vietas, kurios buvo ypatingos ar akimirkas, kai jautė ramybę ir vienybę su pasauliu. Kai kuriems padeda mirusio giminaičio ar draugo prisiminimai.

Mes skiriame laiko tai apgalvoti – daugelis mūsų niekada neskyrėme tokio pobūdžio klausimams nė kiek apmąstymų. Kai kurie turime peržengti stiprų išankstinį nusiteikimą, nepasitikėjimą ar abejones. Mums padėjo pokalbiai su kitais DAA nariais apie jų patirtis šiame žingsnyje.

Kai patikime, kad Jėga, galingesnė už mus pačius, gali pašalinti mūsų apsėdimą vartoti narkotikus ir grąžinti mums sveiką mąstymą, mes esame pasirengę žengti Trečiąjį žingsį. Čia mes nusprendžiame patikėti savo valią ir gyvenimą Aukštesnės Jėgos globai. Tai neįvyksta per naktį: mūsų sprendimas yra viso gyvenimo dvasinio augimo proceso pradžia. Mes prašome savo Aukštesnės Jėgos išlaisvinti mus nuo to, ką Didžioji Knyga vadina „savimeilės pančiais“ – savanaudiškumo ir susikoncentravimo į save (egocentiškumo), kuris valdė mūsų gyvenimus ir beveik sunaikino mus.

Lygiai taip, kaip yra daug būdų suprasti Aukštesnės Jėgos sąvoką, yra ir daug būdų žengti Trečiąjį Žingsnį. Bet praktiškai tai reiškia du dalykus: sutvirtinti mūsų naujai rastą viltį malda ir pasiryžti likusiems iš Dvylikos Žingsnių. Mūsų globėjai ir toliau veda mus, kai mes žengiame kiekvieną iš tolimesnių Žingsnių. Neilgai trukus naujas gyvenimas atsiskleis mums ir mumyse. Mes patys patirsime dvasinį pabudimą, kurį žada Žingsniai.

PRAKTINIAI DVASINIAI VEIKSMAI

Mes nepasveikstame nuo narkotikų priklausomybės vien tik galvodami apie savo problemą. Atvirkščiai - mes turime atlikti *veiksmus*. Nuo pat AA Didžiosios knygos pirmojo leidimo 1939 metais priklausomi nuo narkotikų asmenys sėkmingai sveiko sekdami aiškiai joje išdėstytomis instrukcijomis. Kodėl mes ir šiandien DAA draugijoje vis dar naudojame šią knygą? Gana paprasta - ji nepalauja nešti fantastiškų rezultatų.

Sėkmingas sveikimas taip pat priklauso nuo dažno bendravimo su kitais narkomanais. Draugija (terminas, kuriuo nusakome DAA kaip visumą) sujungia kiekvieną DAA narį su kitais viso pasaulio šalyse - mes visi prie to prisidedame. Kai pradėdame lankyti DAA susirinkimus ir dalinamės savo patirtimi su kitais priklausomaisiais, mes atsikratome to bauginančio kadaise patirto jausmo, kad esame visiškai vieni nedraugiškoje visatoje. Mes sukuriame pasitikėjimu grįstus santykius su draugijos nariais, ir tai mus vėl sujungia su likusia žmonija. Kai išmokstame gyventi kaip lygūs, jausdamiesi nei prastesni nei geresni už kitus, mes išaugame egocentišką baimę ir atrandame savo tikrąją vietą pasaulyje.

„Namų“ grupė yra grupė, kuri tampa mūsų namais draugijoje. Mes nuolat lankomės jos susirinkimuose, prisiimame įsipareigojimus, dalinamės patirtimi vienas su kitu ir su naujokais ir mėgaujamės pasveikusių priklausomų nuo narkotikų asmenų draugija. Nors mes esame laukiami ir ir kitose grupėse, jaučiamės savi visuose susirinkimuose, „namų“ grupė yra stipriausias ryšys tarp DAA nario ir visos draugijos. Mes įgyjame teisę balsuoti dėl reikalų, susijusių su grupe, ir taip padedame formuoti jos būdą bei ateitį. Mes taip pat balsuojame dėl reikalų, liečiančių DAA kaip visumą, ir taip pilnai dalyvaujame mūsų draugijos augime ir vystymesi. Daugelis mūsų esame nepratę atvykti laiku, imtis pareigų, reikalaujančių pasitikėjimo ir atsakomybės, būti atskaitingi kolegoms ir dirbti su jais siekdami bendrų tikslų. Mes greitai atrandame, kad galime lengvai pritaikyti paprastus dalykus, kurių išmokstame savo „namų“ grupėje, gyvenime ir santykiuose už draugijos ribų.

Tarnystė – buvimas padedančiu ir naudingu kitiems – būtina sveikimui. Daugelį metų buvome savanaudžiai, egocentiški ir pilni savigailos. Dabar savo grupėse prisidedame prie kitų sveikimo ir laimės. Paruošdami arbatos, sutikdami naujokus, susitvarkydami po susirinkimo, organizuodami grupės narių susitikimus mes įgyjame neribotas galimybes būti naudingi savo bičiuliams ir narkomanams, kurie vis dar kenčia. Atlikdami net menkiausių užduotį mes padarome nuoširdų įnašą kažkam, galingesniam už mus. Savo tarnystėje kitiems mes paverčiame Žingsnių principus praktika – mūsų pačių gyvenimuose ir gyvenimuose tų, kurie mus supa.

Iš esmės Dvylika Žingsnių yra dvasinių veiksnių programa. Kai kuriems iš mūsų iš pradžių tai skamba kaip mistinis „abra-kadabra“. Dievas, Aukštesnė jėga, malda, dvasinis pabudimas – ką bendra šie dalykai turi su labai realia mūsų priklausomybės nuo narkotikų problema? Iš kitos pusės, mums palengvėja sutikus DAA susirinkimuose paprastus narkomanus, kurie nežiūri į save pernelyg rimtai – vyrus ir moteris, kurie atkakliai tvirtina, kad programa yra visiškai praktinė. Palaiapsniui mes, kaip ir jie, atrandame, kad galime naudoti malda, kad išliktume švarūs, ir suvokiame, kad turime Jėgą, kurią galime naudoti savo kasdieniniame gyvenime. Padedami jos, mes galime išspręsti problemas, kurios kadaise glumino ir gniuždė mus. Skirtingai nei narkotikai, ši Jėga niekada nesibaigia, nieko nekainuoja ir yra visada pasiekiamas. Mūsų patirtis rodo, jog tai Jėga, kuria galime visiškai pasitikėti.

Tai veikia – tai tikrai veikia.

KAS TOLIAU?

Jei tau įdomu, ką mes galime pasiūlyti, ar kaip padėti, prašome paskambinti mūsų pagalbos linija:

+370 676 57914

arba parašykite mums elektroniniu paštu:

lietuva.daa@gmail.com

Geriausias būdas sužinoti daugiau apie DAA, tai ateiti į vieną iš mūsų susirinkimų. Informaciją apie susirinkimus Lietuvoje galite rasti mūsų tinklalapyje:

www.daalt.lt

Tikimės neužilgo su jumis susitikti.