

**Wojciech Kosmowski**  
Katedra i Klinika Psychiatrii Akademii Medycznej w Bydgoszczy

## **ALKOHOLIZM I NARKOMANIA W INTERNECIE**

„Anonimowi Narkomani”, w skrócie AN, są organizacją, która w chwili obecnej obejmuje swoim zasięgiem około 90 krajów świata na sześciu kontynentach (Europa, Azja, Ameryka Północna i Południowa, Australia i Oceania, Afryka).

Tworzą ją ludzie, którzy pragną wyleczyć się z uzależnienia od narkotyków – jedynym kryterium przynależności do niej jest pragnienie powstrzymania się od zażywania narkotyków.

Organizacja ta została założona w Los Angeles w 1953 r. i w chwili obecnej stanowi jedną z największych i najstarszych organizacji tego typu na świecie.

Początkowo jej rozwój przebiegał powoli i do początku lat 1970 rozprzestrzeniła się w większych miastach Ameryki Północnej i Australii.

W 1978 r. członkowie – delegaci NA z różnych krajów odbyli światową konferencję na temat sposobów pomocy lokalnym i krajowym grupom NA w funkcjonowaniu i przygotowywaniu literatury. Do dziś zadanie to pełni NA's World Service Office w Los Angeles. Rozwój organizacji postępował szybko. Można to prześledzić na przykładzie Wielkiej Brytanii. Pierwszy mityng AN w tym kraju miał miejsce w 1980 r. w Londynie. W tym mieście odbywa się do dnia dzisiejszego około 1/3 z blisko 350 cotygodniowych mityngów odbywających się w Wielkiej Brytanii. Ponad 30 z nich odbywa się w więzieniach, a 40 w centrach detoksykacyjnych i oddziałach szpitalnych.

W 1982, po rozpropagowaniu pierwszego opracowania Narcotics Anonymous Basic Text wzrost członków następował lawinowo. Pod koniec tego roku działało już 1200 grup w 11 krajach. W 1985 ilość grup NA na świecie potroiła się. W chwili obecnej istnieje ponad 20 000 grup, które odbywają cotygodniowe spotkania.

Członkostwo w tej organizacji nie wiąże się z obowiązkiem wnoszenia składek o ściśle określonej wysokości. Dobrowolne opłaty członków służą pokryciu podstawo-

wych wydatków ponoszonych przez organizację: literatura, wynajęcie lokalu, kawa i herbata. NA nie przyjmuje wsparcia finansowego od osób nie będących jej członkami.

Podstawowy program NA jest oparty na zasadach 12 kroków zaadaptowanych z programu Anonimowych Alkoholików. Kroki te uwzględniają problematykę związaną z rozpoczynaniem terapii, poszukiwaniem pomocy, samooceną, poufnością tego, co dzieje się na spotkaniach, naprawianiem szkód spowodowanych używaniem substancji psychoaktywnych, zaspokojeniem oczekiwań duchowych pacjentów, metodyką pomocy innym z podobnymi problemami.

NA nie jest organizacją o charakterze religijnym, choć zachęca się członków do kultywowania osobistych przekonań religijnych albo – u osób niewierzących do „duchowego przebudzenia”.

Kluczem do sukcesu NA jest wzajemna pomoc osób uzależnionych, które dzielą się swoimi doświadczeniami nie jako profesjonalści, ale jako osoby radzące sobie z własnym problemem. W NA nie ma profesjonalnych terapeutów, lekarzy, psychiatrów. Są natomiast tzw. doradcy i sponsorzy. Ci ostatni są osobami, które aktualnie od kilku lat nie przyjmują narkotyków i służą pomocą nowo przybyłym i tym, którzy mają jeszcze niewielkie doświadczenie.

Najważniejszą formą aktywności NA są cotygodniowe spotkania. Każda z grup jest autonomiczna i samodzielnie prowadzi program oparty na zasadach 12 kroków. Spotkania odbywają się w salach wynajmowanych od różnych organizacji społecznych, religijnych i od władz publicznych. Spotkania te mogą być „otwarte” – dostępne dla wszystkich zainteresowanych albo „zamknięte” – w których uczestniczą tylko osoby, które chcą poradzić sobie z problemem uzależnienia. Mityngi są prowadzone przez członków NA. Pozostałe osoby biorą w nich udział dzieląc się swoimi doświadczeniami związanymi z przebiegiem uzależnienia i z procesem zdrowienia. W NA nie ma o hierarchii czy jakiegokolwiek innej struktury opartej o „autorytety”. Program NA bazuje na prostej opartej na osobistym doświadczeniu koncepcji uzależnienia rozumianego jako choroba uleczalna. Termin „choroba” nie jest tu używany w sensie medycznym czy terapeutycznym. Członkostwo w NA rozpoczyna się od uznania uzależnienia jako choroby i zaakceptowania faktu, że do pełnego zdrowia i rozwoju osobowego jest konieczne utrzymywanie całkowitej abstynencji od wszystkich narkotyków i od alkoholu. Nie jest natomiast wymagane rzucenie palenia, powstrzymanie się od picia kawy czy od stosowania cukru. Podobnie jest dopuszczalne przyjmowanie przepisanych przez lekarza medykamentów potrzebnych do leczenia schorzeń zarówno psychicznych, jak i somatycznych. W przypadku wątpliwości w tych kwestiach NA zostawia ich rozstrzygnięcie rozeznaniu poszczególnych członków zachęcając jedynie do przedstawiania tych problemów podczas mityngów lub do konsultacji specjalistycznych.

Grupy NA składają się zarówno z mężczyzn, jak i z kobiet, ale spotykają się oni osobno. Wynika to z wielu doświadczeń, że grupy jednorodne lepiej pracują i pozwalają uniknąć wielu trudnych i dwuznacznych sytuacji.

NA będąc jedną z wielu organizacji pomagającej pacjentom uzależnionym nie pretenduje do tego, że jej program ma zastosowanie i jest skuteczny w każdej sytuacji.

W niektórych krajach, takich jak np. Wielka Brytania, w których rozwój organizacji przebiega w sposób ustabilizowany, poszczególne grupy wybierają swoich delegatów do terenowych grup wsparcia. Grupy te są odpowiedzialne za:

- rozprowadzanie literatury NA;
- prowadzenie telefonów zaufania (np. z londyńskiego telefonu zaufania prowadzonego przez NA korzysta corocznie 15 tysięcy osób w ciągu roku);
- przygotowywanie prezentacji na temat NA w centrach terapeutycznych, na spotkaniach organizacji społecznych, agend rządowych, policji, w więzieniach i w innych placówkach resocjalizacyjnych oraz w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych;
- dostarczanie informacji o spotkaniach NA.

NA nie wyraża opinii w jakichkolwiek sprawach społecznych, socjalnych, politycznych, prawnych czy religijnych. NA nie zabiera także głosu w sprawach, które wiążą się z przyjmowaniem narkotyków, takich jak np. kryminogenność narkomanii, potrzeba ewentualnych zmian przepisów prawnych (legalizacja narkotyków albo zaostrzenie kar za ich posiadanie i używanie), prostytucja, infekcje wirusem HIV czy programy polegające na darmowym wydawaniu igieł narkomanom.

NA ani nie popiera ani nie zwalcza filozofii działania czy metodologii jakiegokolwiek innej organizacji. NA nie zwalcza nawet samego używania narkotyków. NA podkreśla wielokrotnie, iż jej jedynym celem jest pomoc osobom uzależnionym od narkotyków przez dostarczenie możliwości dzielenia się swoimi doświadczeniami i zdrowieniem z innymi osobami uzależnionymi.

Niezwykle interesującą rzeczą, która znajduje się na stronie głównej NA, jest wprowadzenie członków i sympatyków organizacji w to, czym jest Internet, jakie są zasady jego działania, wraz z zachętą, by skonstruować własną stronę www propagującą działania NA i dostarczającą wszelkich informacji osobom poszukującym pomocy. Cennym uzupełnieniem jest słowniczek wyjaśniający najważniejsze terminy internetowe, np. co to znaczy „surfować”, co to jest URL itd. Prawdopodobnie dlatego NA ma wiele stron internetowych na całym świecie.

Strony NA w poszczególnych krajach przede wszystkim dostarczają informacji o datach i terminach spotkań w poszczególnych miastach, o tym czy są to spotkania otwarte czy zamknięte, a nawet o tym czy sala wynajęta na spotkanie jest przystosowana do korzystania przez osoby poruszające się na wózkach inwalidzkich. Prócz tego jest wiele adresów i telefonów kontaktowych oraz podstawowe bądź rozszerzone informacje (zależnie od zasięgu działania i ilości grup w danym kraju).

NA współpracuje z różnymi agendami rządowymi oraz z organizacjami religijnymi, medycznymi i innymi w dziele pomocy osobom uzależnionym poprzez przekazywanie literatury, informowanie o spotkaniach.

Narcotics Anonymous i ich strony internetowe:

<http://www.na.org> – strona główna,

<http://www.ukna.org> – strona NA w Wielkiej Brytanii,

<http://home.t-online.de/home/na-west> – strona NA w Niemczech,

<http://www.na.org/links-toc.htm> – odnośniki do stron NA na całym świecie.