

ORAÇÃO DA SERENIDADE

***Deus, Concedei-me Serenidade
para aceitar as coisas que não posso modificar,
Coragem para modificar aquelas que posso e
Sabedoria para perceber a diferença.***

OS LEMAS DO NAR-ANON

Estes lemas são usados da mesma forma que a Oração da Serenidade, para procurar orientação espiritual na luta com os nossos conflitos e desafios. Os grupos usam os lemas como temas para reuniões; os indivíduos os usam como lembretes nos momentos de tensão.

Deixe que comece por mim

Escute e aprenda

Vá com calma

Até que ponto isto é importante?

Mantenha a mente aberta

Mantenha-o simples

Pense

Primeiro as primeiras coisas

Só por hoje

Solte-se e entregue-se a Deus

Um dia de cada vez

Viva e deixe viver

Grupos Familiares Nar-Anon do Brasil

Rua Primeiro de Março, 125 - sala 801

20010-000 Rio de Janeiro RJ

Tel./Fax: 21/2263-6595

email: naranon@naranon.org.br

site:www.naranon.org.br



Se você sofre pelo uso de drogas de um familiar ou amigo, procure-nos

**Os Grupos Familiares Nar-Anon
podem ajudá-lo a:**

Aprender que o uso de drogas é uma doença

Substituir o desespero pela esperança

Compartilhar seus problemas

Grupos Familiares Nar-Anon do Brasil

Rua Primeiro de Março, 125 - sala 801

20010-000 Rio de Janeiro RJ

Tel./Fax: 21/2263-6595

email: naranon@naranon.org.br

site:www.naranon.org.br

Nar-Anon Family Groups - World Service Office

22527 Crenshaw Blvd - Suite 200B

Torrance, CA 90505 - USA

Phone# (310) 534-8188 - (800) 477-6291

email: naranonwso@hotmail.com

site:www.nar-anon.org

GRUPOS FAMILIARES

Os grupos familiares Nar-Anon são essencialmente para você que tem ou já teve um sentimento de desespero relacionado ao problema de dependência de drogas (droga-adicção) de alguém muito próximo a você. Nós também já trilhamos esse caminho de infelicidade e encontramos a serenidade e a paz de espírito com a frequência às reuniões de Nar-Anon.

Quando você chega a um grupo familiar percebe que não está mais sozinho e sim entre companheiros com o mesmo problema, que o compreendem como poucas pessoas podem fazê-lo.

Nosso programa se baseia nos DOZE PASSOS e nas DOZE TRADIÇÕES do Nar-Anon. Ele não é religioso, mas sim uma forma espiritual de viver. Não somos profissionais e não estamos vinculados a nenhuma instituição econômica, política ou religiosa. Não cobramos taxas nem mensalidades, embora sejamos auto-sustentados. Através da prática do programa você perceberá que não há situação tão difícil que não possa ser amenizada ou dor tão grande que não possa ser superada. Um dos alicerces do programa é o anonimato que envolve a todos os membros como um manto protetor.

A frequência aos grupos de mútua ajuda colocam a família em contato com a realidade da doença, melhorando o relacionamento familiar, substituindo o desespero pela esperança, encorajando o usuário a procurar ajuda e resgatando a sua auto-confiança.

SOBRE A DEPENDÊNCIA

Aprendemos no Nar-Anon que a dependência de drogas é uma doença - não uma questão moral. Sob este aspecto ela é similar à diabetes. Somente com a completa abstinência do uso de drogas, em qualquer das suas formas, é que a doença pode ser controlada. Da mesma maneira que não podemos impedir a tosse de uma pessoa, também não podemos impedir o uso de drogas de um dependente químico. Ninguém, nem mesmo o médico, o clérigo ou a família pode fazer isto por alguém.

Descobrimos que o uso compulsivo de drogas não indica falta de afeto pela família. Não é uma questão de amor, mas de doença. O dependente de drogas perdeu o controle sobre a droga. Mesmo sabendo o que acontece quando toma o primeiro gole, pílula ou teco, ele o fará assim mesmo. Esta é a "insanidade" da qual falamos em relação a esta doença.

Quando compreendemos e aceitamos que a dependência de drogas é uma doença e que somos impotentes perante ela, estaremos prontos para aprender uma forma melhor de viver.

A FAMÍLIA

A dependência de drogas é uma doença que atinge a família. Ela afeta o relacionamento dos que estão próximos ao dependente de drogas (adicto). Pais, cônjuges, amigos ou empregadores ficam todos preocupados devido ao seu comportamento inadequado.

A dependência não é um caminho sem esperança.

O familiar se envergonha e tenta controlar o usuário, assumindo para si as responsabilidades que não lhe cabem, despertando sentimentos de medo e culpa. Com isto ele se torna ansioso, criando um clima de facilitação que contribui sobremaneira para a progressão da doença.

No seu desespero, o familiar procura respostas e possivelmente descobrirá, ao compartilhar com aqueles que têm problemas idênticos, que são seus próprios pensamentos e suas atitudes que deverão ser mudados.

No Nar-Anon aprendemos a:

- Viver um dia de cada vez;
- Compartilhar nossos problemas;
- Focalizar nossa energia em nós mesmos;
- Melhorar a nossa auto-estima; e
- Substituir o desespero pela esperança.

VOCÊ PRECISA DO NAR-ANON?

Responda, para você mesmo, estas questões da maneira mais honesta possível:

1. Você se acha arranjando desculpas, mentindo ou encobrindo alguém? Sim [] Não []
2. Você tem alguma razão para não confiar nesta pessoa? Sim [] Não []
3. Está se tornando difícil para você acreditar nas explicações dele(a)? Sim [] Não []
4. Você fica acordado se preocupando com essa pessoa? Sim [] Não []
5. Se é seu filho(a), ele ou ela, está faltando à escola com frequência sem seu conhecimento? Sim [] Não []
6. Se é seu marido ou mulher, ele ou ela está faltando ao trabalho e deixando as contas se amontoarem? Sim [] Não []
7. Suas economias ou objetos estão sumindo misteriosamente? Sim [] Não []
8. As perguntas sem resposta estão causando hostilidade e minando seu relacionamento? Sim [] Não []
9. Você se pergunta "o que está errado" e "é minha culpa"? Sim [] Não []
10. As divergências familiares estão se tornando hostis e violentas? Sim [] Não []
11. Suas suspeitas estão fazendo de você um detetive e você está com medo do que possa encontrar? Sim [] Não []
12. Você está cancelando suas atividades sociais com desculpas vagas? Sim [] Não []
13. Você está relutando cada vez mais em convidar amigos para sua casa? Sim [] Não []
14. A inquietação com esta pessoa está te causando dor de cabeça, um nó no estômago e uma extrema ansiedade? Sim [] Não []
15. Esta pessoa se irrita facilmente por assuntos sem importância? Sua vida está parecendo um pesadelo? Sim [] Não []
16. Você se sente constrangido em falar da situação com amigos ou parentes? Sim [] Não []
17. Suas tentativas de controle são sempre frustradas? Sim [] Não []
18. Você recompensa e tenta não criar explosões? Sim [] Não []
19. Você tenta fazer com que as coisas melhorem, mas não vê resultados? Sim [] Não []
20. O tipo de vida e os amigos desta pessoa estão mudando? Você desconfia que eles podem estar usando drogas? Sim [] Não []

Se você respondeu SIM a 4 ou mais dessas questões, o Nar-Anon pode te ajudar a encontrar as respostas que procura.