

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

**NAR-ANON**

Serviço de Informação  
NAR-ANON/NABATEEN  
do Rio de Janeiro  
SINARJ

RUA 1º DE MARÇO, 125/801

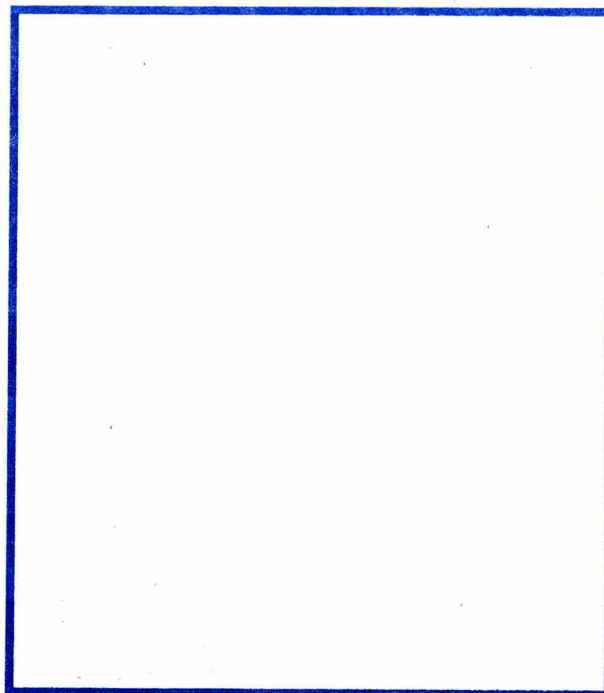
RIO DE JANEIRO

TEL. 2516-0057

TEL. 2263-6595

<http://www.naranon.org.br>  
correio elet : [naranon@naranon.org.br](mailto:naranon@naranon.org.br)

Caso você precise e queira o  
grupo NAR-ANON mais  
próximo fica em:



Se você sofre pelo uso  
de DROGAS de um familiar  
ou amigo compartilhe  
conosco.

OS GRUPOS FAMILIARES  
NAR-ANON

talvez possam ajudá-lo a:

- ⇨ substituir o desespero pela esperança,
- ⇨ melhorar o relacionamento familiar,
- ⇨ aprender que o abuso de droga é uma doença,
- ⇨ encorajar o usuário a procurar ajuda
- ⇨ e resgatar a auto-confiança.

## GRUPOS FAMILIARES

O Grupo Familiar Nar-Anon é essencialmente para você que tem ou já teve um sentimento de desespero relacionado ao problema de dependência química (adição) de alguém muito próximo a você. Nós também já trilhamos este caminho de infelicidade e encontramos a resposta na serenidade e na paz de espírito.

Quando você chega a um Grupo Familiar você não está mais sozinho, mas entre companheiros com igual dificuldade que compreendem o seu problema, como poucas pessoas podem fazê-lo.

Respeitamos a sua confiança e o seu anonimato. Esperamos poder lhe dar a certeza de que nenhuma situação é tão difícil e nenhuma infelicidade tão grande, que não possam ser superadas.

Nosso programa é a prática dos **DOZE PASSOS E DOZE TRADIÇÕES DO NAR-ANON**. O programa não é religioso, mas sim uma forma espiritual de viver.

Com a aceitação de que a adição é uma doença, e admitindo que somos impotentes diante dela, bem como sobre a vida de outras pessoas, estaremos prontos para fazer alguma coisa de útil e construtivo com a nossa própria vida.

## SOBRE ADICÇÃO

Aprendemos no Nar-Anon que a adição é uma doença - **NÃO UMA QUESTÃO MORAL**. Sob este aspecto ela é similar a diabetes. Somente com a completa abstinência do uso de drogas em quaisquer 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 adicto. Ninguém, nem mesmo o médico, o clérigo ou a família pode fazer isso 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 adicto perdeu o controle sobre a droga. Mesmo sabendo o que acontece, quando toma o primeiro gole, pílula ou teco, ele o fará. Esta é a "insanidade" da qual falamos em relação a esta doença.

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

Por isso entendemos que a recuperação é possível, desde que, inicialmente, o adicto admita que ele tem um sério problema e necessita de ajuda.

## A FAMÍLIA

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

O familiar se envergonha e tenta controlar o usuário, assumindo para si as responsabilidades que não lhe cabem, despertando os sentimentos de medo e culpa. Com isto nos tomamos ansiosos, criando um clima de facilitação que, sobre maneira, contribui para a progressividade da doença.

Contudo a adição não é um caminho sem esperança.

Em nosso desespero procuramos respostas e possivelmente descobriremos, que ao compartilhar com aqueles que têm problemas idênticos, perceberemos que são os nossos próprios pensamentos e atitudes que deverão ser mudados.

No Nar-Anon aprendemos a viver um dia de cada vez; parar de criar expectativa; a lidar com nossos sentimentos; voltar o foco para nós e aplicar nossa energia onde temos algum poder, que é sobre nossa própria vida.