



BOLETIM DE HOSPITAIS E INSTITUIÇÕES DA ÁREA NA LINHA

MÊS DEZEMBRO 2009

Nº2/2009

COMO CHEGUEI A NA

Cheguei completamente destruída emocionalmente, depois de 20 e muitos anos a usar drogas. Tinha saído da prisão quando conheci NA e a 1ª reunião que fui ajudou-me a acreditar que era possível recuperar, mudar de vida.

Fui ficando, agarrando-me a tudo e a todos os que fui conhecendo. Mais tarde comecei a ouvir falar de HI e percebi que era o que queria fazer, ajudar quem não tem a oportunidade de se deslocar às reuniões para conhecer o programa que salva vidas e que Só Por Hoje salvou a minha.

Hoje, depois de 3 anos de recuperação, faço serviço em HI, levo um pouco do que este programa me deu, que é possível a mudança.

É muito gratificante fazer serviço em HI, estou a dar o que me foi dado quando cheguei.

+24
Cristina

CHAVÕES DE N.A.



**“...AQUELES QUE
ASSISTEM
REGULARMENTE ÀS
NOSSAS REUNIÕES,
MANTÊM-SE LIMPOS”**

Meditação do Dia

Atravessar a dor

"Não temos mais de voltar a usar; não importa como nos sintamos. Todos os sentimentos acabarão por passar." Texto Básico, p. 93

Dói como nunca doeu. Levantas-te da cama depois de uma noite sem dormir, falas com Deus, e continuas sem te sentir melhor. Ouves uma vozinha a dizer, "Isso vai passar." Perguntas, "Quando?", e preparas-te para o dia. Entras no carro a soluçar e ligas o rádio no máximo, para não poderes ouvir os teus pensamentos. Mas vais directamente para o emprego, e nem sequer pensas em usar drogas. Por dentro sentes-te como se te tivessem queimado. Quando a dor se toma insuportável, ficas dormente e calado. Vais a uma reunião e desejavas estar tão feliz quanto os outros membros parecem estar. Mas não recais. Choras mais um bocado e telefonas ao teu padrinho ou madrinha. Vais a casa de um amigo e nem reparas na paisagem que é linda, pois a tua paisagem interior parece tão desoladora. Podes não te sentir melhor depois de visitares o teu amigo - mas pelo menos não foste visitar o "dealer". Ouves um Quinto Passo. Partilhas numa reunião. Olhas para o calendário e vês que atravessaste mais um dia limpo. Depois, um dia acordas e olhas lá para fora, e vês que está um dia lindo. O sol está a brilhar. O céu está azul. Respiras fundo, sorris de novo, e sabes que as coisas realmente passam.

Só por hoje: Não importa como me sinto. Hoje vou prosseguir na minha recuperação.

—————//—————

Olá a todos.

Sou a Manuela, uma adicta em recuperação.

Aos 24 anos de idade fui privada da liberdade por 15 meses. Na altura não pensava que tinha qualquer problema com drogas, embora fumasse os meus charros e bebesse os meus copos. Durante o tempo que estive detida conheci algumas pessoas que me despertaram a curiosidade de experimentar as chamadas drogas duras.

Quando saí, passado pouco tempo, fui querer experimentar. Foi o primeiro passo para um declínio de sofrimento e muita angústia. Embora tentasse parar várias vezes, o fundo do poço era mais degradante, até ficar um trapo humano.

Sem qualquer sentido para a vida e vontade de estar viva.

Passado alguns anos entrei em tratamento e conheci NA e por conseguinte HI. Uma das razões que me fez fazer HI foi levar a mensagem aos que um dia como eu foram privados da liberdade. Dar a minha experiência de que é possível entrar em recuperação. Uma outra razão foi o prazer de fazer alguma coisa pelos outros e sentir que posso salvar alguém com a minha experiência. Pois eu não tive essa oportunidade aquando o meu período na cadeia.

Hoje embora a minha experiência não seja muito longa, desejo que o meu percurso em HI o seja. Pois fazer HI trouxe-me coisas boas, como me sentir útil e ter um grande sentimento de gratidão.

Para mim é muito gratificante fazer este serviço. Pelo meu crescimento pessoal e pelas pessoas que me ajudam em todas as áreas da minha vida a cada 24h.

*Grata por servir +24
Manuela*

CONTACTOS H&I NA LINHA

COORDENADOR: ISABEL 914 359 332

VICE-COORDENADOR: ANTÓNIO 926 857 588

www.na-pt.org

linha.hi@gmail.com

REUNIÕES MENSAIS (1ª e 3ª QUARTA-FEIRA DE CADA MÊS) NO CENTRO PAROQUIAL DA PAREDE, ÀS 20:30 HORAS, NO ANDAR DE BAIXO

Linha de Ajuda
2ª, 4ª e 6ª das 20:30H às
22:30H

