



## Nykterhet kommer först

Det kommer en tid i ett liv av drickande och drogande när man vet inuti sig själv att man behöver sluta. Man har försökt att minska, försökt med vita veckor, man har försökt alla trick för att få sina vanor under kontrol, men ingenting har fungerat. Nu är det dags att försöka något radikalt nytt och annorlunda – abstinens.

Det kanske förvånar dig att höra, men abstinens är lättare än att försöka begränsa, kontrollera eller förändra sitt intag. Varje gång du "tar bara en" kommer du att torteras av begäret att ta "en till" och "en till". Men om du slutar helt, kommer begäret att minska, och du kommer att lära dig effektiva verktyg för att hantera begäret om det dyker upp.

Dessutom, "bara en" har väl aldrig riktig lockat, eller hur? Du ville väl aldrig bara ta en lätt drink. Du ville bli full. Även om du kunde sluta efter en enda så ville du inte. Så varför ska du låtsas att "måttligt drickande" är vad du vill? Vem försöker du lura?



Kanske är det dags att du slutar plåga dig själv, slutar lura dig själv och slutar att slösa bort ditt liv genom att upprepa saker som inte fungerar. Istället för "bara en" höj till "bara noll". Sluta helt. Gå med den tredjedel av svenskarna som aldrig dricker eller tar några droger alls.

Visst, lättare sagt än gjort. Men inte heller så svårt som du kanske tror. Besök ett möte hos vilken nykterhetsgrupp som helst, gärna 'Life Ring Secular Recovery' ("LifeRing"), och du kommer att träffa människor som är som genomsnittet. Få helgon eller superhjältar. Verkligen inget extraordinärt med oss, förutom att vi alla brukade dricka och droga oss alldeles för mycket, och att vi alla kom på hur vi kunde sluta. Om vi kunde, kan det då vara så svårt?

Inom LifeRing har vi mottot: "Nykterhet kommer först". När vi drack eller tog droger kom beroendet först. Vi byggde våra liv runt missbruket. Vi skulle kunna fara vart som helst eller göra vad som helst för att få vår spirit eller drog. Nu vänder vi upp och ner på den principen. Vi bygger våra liv runt att vara nykter och drogfri. Vi återskapar oss själva till personer som inte dricker eller drogar.

Nykterhet först innebär att vi gör vad som helst för att värna vår nykterhet. Vi dricker inte eller drogar inte, vad som än händer. Vi vet att om vi behåller vår nykterhet så kan vi få det som livet har i beredskap för oss. Men om vi förlorar nykterheten riskerar vi att förlora allt till och med livet självt.

Nykterhet först blir en klar linje i livets virrvarr. Varje beslut, även helt vardagliga, har två grenar: en som stärker nykterheten och en som går åt andra hållet. Genom att sätta nykterheten först i allt vi gör börjar livet få en mening igen och våra dagliga aktiviteter blir klokare och mer meningsfulla.

Innan vi började vårt tillfrisknande var många av oss rädda att nykterhet var en värld i grått. Vi trodde inte att vi kunde slappna av socialt, eller ha kul på ett party eller helt enkelt må bra utan drogen. Vi har kommit fram till att allt det var fel. När man tittar i backspegeln, så visade sig drickandet och drogandet vara ett konstant hamrande på vårt belöningssystem. Det var så skönt att äntligen sluta.

Vissa människor upplever obehag under abstinensen och livet blir inte automatiskt en rosenträdgård. Om du är en mycket tung missbrukare kanske du behöver medicinsk vård de allra första dygnen när du slutar. Men även en dålig dag är en seger när den slutar med att du fortfarande är nykter och drogfri. Många upplever en period av spontan eufori när de slutar missbruka. Det nyktra livet har alla färger, smaker, dofter, ljud och former. Du kan inte bara rocka nykter; du kan rocka bättre, och minnas det efteråt.



Många är rädda att sluta för de ser sitt drickande eller drogande som en "medicinering" för sina psykologiska problem. Men efter bara några få månader av abstinens upptäcker de att många av dessa problem försvinner av sig självt. De återstående problemen, om de finns, blir gradvis mer möjliga att hantera.

När vår nykterhet blivit stabil, kan vi konfrontera våra inre demoner och fixa såren i våra själar. Om det är nödvändigt kan någon inom vården som är expert på kemiskt beroende hjälpa oss med rådgivning eller lämplig medicinering.

Att bli nykter är ett kunnande som nästan vem som helst kan lära sig. När du lär dig cykla, ramlar du först flera gånger, men du blir bättre genom övning och stöd. Om du använder ett eventuellt återfall som en lärdom kommer du att få längre och längre perioder av bekväm abstinens. Många får inga återfall alls.



Nykterhet lyfter en tung börda från våra axlar och ger oss kraft att förbättra våra liv. Vad vi gör med vår nyvunna frihet är upp till oss själva. LifeRing försöker inte föreskriva någon "Livets Väg". Vi hyllar nykterhet som en befrielse av mänsklig potential. Var du än är, vad du än gör, vad du än drömmer, så kan du röra dig framåt när du lämnar alkohol och droger bakom dig.

Om du vill tala om din situation i förtroende och tala med personer som "varit där" och nu helt avhåller sig från alkohol eller droger, är du välkommen att besöka vilket LifeRing-möte som helst eller besöka en LifeRing-chat på nätet.

**LifeRing**  
**1440 Broadway Ste. 312**  
**Oakland CA 94612**  
**510-763-0779**  
[www.unhooked.com](http://www.unhooked.com)

## THE JOY OF SOBRIETY

*The raw electric feel of life –  
My mind has been set free,  
The world lies now before me  
To be as I make it be.  
Yes, the darkness lurks about,  
In corners here and there.  
Like a nasty nagging doubt,  
But now I couldn't care.  
Every day is wonderful,  
And I will tell you why,  
I've done my rite of passage  
And I'm on that natural high.  
I tell you friend, hang in there  
Though it scare you for a while.  
Look the stuff right in the face  
And give your coolest smile.  
Hold your sobriety to your chest  
Like a beautiful new born child  
And know your life is going to be  
Great, joyful, magnificent and wild.*  
— W. T. Somers

När försöken med "bara en"  
inte fungerar finns det inget  
praktiskt alternativ till abstinens.  
Men det finns en valmöjlighet när det  
gäller abstinens förutom 12-steg:  
**LifeRing Secular Recovery**

## Mer fakta om LifeRing:

Besök [www.unhooked.com](http://www.unhooked.com) rösten på internet för  
'LifeRing Secular Recovery'. Anmäl dig på LifeRings  
epostlista och chat-kanal.

Läs "**Recovery by choice: Living and Enjoying Life  
Free of Alcohol and Drugs. A Workbook.**" En  
arbetsbok för självhjälp på 300 sidor, som hjälper dig att  
bygga din egen personliga plan för nykterhet.

Läs "**How Was Your Week? Bringing People Together  
in Recovery the LifeRing Way**". Förklarar hur LifeRing  
fungerar and what en mötesledare på LifeRing gör.

Läs "**Presenting LifeRing Secular Recovery, A  
Selection of Readings (2nd ed.)**". Förklarar LifeRings  
behandling för professionella som remitterar  
klienter/patienter till våra stödjande gruppmöten.

Läs "**Keepers, Voices of Secular Recovery**", en pocket med  
anekdoter, historier och dikter som skapar motivation

Läs "**The LifeRing Bylaws**". Beskriver hur LifeRing är  
organiserat och hur det styr sig självt.

**Köp de här böckerna på ett LifeRing-möte eller online  
från [www.lifering.com](http://www.lifering.com).  
LifeRing skickar gärna en talare till er sammankomst.**

Information om LifeRing i Sverige finns på  
<http://www.lifering.eu/home54>  
Eller via email  
[kansliet@skyddsvarnet.se](mailto:kansliet@skyddsvarnet.se)

## Möte I Stockholm:

Onsdagar, 17-18  
Drakenbergsgatan 22, nb till höger. Kod 3475 eller Ring på  
skyddsvarnets klocka/knapp  
Telefon för info 08-729 17 38

Möten i Malmö  
onsdag 1800-1900  
RFHLs lokaler, Almbäcksgatan 18

Telefonnummer kontaktperson Göran Dahlberg tel .040-  
6119135 eller 0705558171

# Nykterhet kommer först

När ingenting fungerar  
längre för att  
kontrollera ditt  
drickande/drogande.  
Försök något nytt och  
radikalt -  
Abstinens

