



In English & Hindi Languages

## **Building a Sober Support Network**

**A Patient-Friendly Guide to Connection in Recovery**

**एक सोबर सपोर्ट नेटवर्क बनाना**

**रिकवरी में कनेक्शन के लिए एक रोगी-अनुकूल मार्गदर्शक**

Copyright © 2024 Vringra. All Rights Reserved.

Published for [nashafree.com](https://nashafree.com)

*This book is dedicated to the power of connection and the people who help us find our way.*

---

## A Message to You, the Reader

Addiction is a disease of isolation. It convinces you that you are alone, that no one understands, and that you must face your struggles in secret. Recovery, in powerful contrast, is a process of connection.

One of the most important predictors of long-term success in recovery is the quality of your support system. You do not have to do this alone. In fact, trying to do it alone is one of the biggest risks you can take.

This book is a guide to building your **Sober Support Network**—a team of people who understand, encourage, and hold you accountable. This network will become your safety net, your source of strength, and your compass on the days when the path forward feels unclear.

---

## Chapter 1: Why a Support Network is Your Lifeline

Think of your recovery as a journey across a treacherous mountain pass. Going alone is dangerous and the chances of getting lost or giving up are high. A support network is your team of fellow climbers, guides, and base camp supporters.

### Here's why connection is crucial:

1. **It Breaks the Cycle of Shame and Secrecy:** Sharing your struggles with someone who gets it instantly reduces their power. It reminds you that you are not a bad person; you are a person with a health condition.
2. **It Provides Reality Checks:** When your addicted brain tries to trick you with thoughts like "One drink won't hurt," your support network can gently but firmly remind you of the truth.
3. **It Offers Practical Help:** A ride to a meeting, a distraction during a craving, or a place to stay in a crisis—your network provides tangible help.
4. **It Models Hope:** Seeing others who have walked the same path and are now living happy, sober lives is incredibly powerful. It shows you that recovery is possible.

**"The opposite of addiction is not sobriety. The opposite of addiction is connection."** – Johann Hari, *Chasing the Scream*.

---

## Chapter 2: The Four Circles of a Strong Support Network

A balanced network includes different types of support. Imagine it as four concentric circles, with you in the center.

### Circle 1: Your Inner Circle (The "They Get It" Circle)

These are people who share the common experience of addiction and recovery. They speak your language.

- **Who belongs here:** People you meet in support groups (12-step, SMART Recovery, etc.), a sponsor, or sober friends from a treatment center.
- **Their role:** To provide deep understanding, shared experience, and step-by-step guidance.

### Circle 2: Your Personal Cheerleaders (The "They Love You" Circle)

These are friends and family members who may not understand addiction fully, but they fully support your recovery.

- **Who belongs here:** A supportive spouse, parent, sibling, or a close friend who has stood by you.
- **Their role:** To provide unconditional love, encouragement, and a sense of normalcy. They remind you of who you are beyond your addiction.

### Circle 3: Your Professional Guides (The "They Know How" Circle)

These are trained professionals who provide evidence-based guidance.

- **Who belongs here:** Your therapist, counselor, doctor, or a psychiatrist.
- **Their role:** To provide clinical expertise, medical support, and therapeutic strategies for managing mental health and cravings.

### Circle 4: Your Community (The "They Share the Journey" Circle)

This is a broader circle of positive social connection.

- **Who belongs here:** People from a new hobby group, a faith community, a volunteer organization, or a gym class.
- **Their role:** To help you build a new, sober identity and life. They provide healthy social interaction and combat loneliness.

---

## Chapter 3: Where and How to Find Your People

Building a network takes active effort. Here are the best places to start:

### 1. Support Groups (The Foundation)

This is the most direct way to find people for your "Inner Circle."

- **12-Step Meetings:** Alcoholics Anonymous (AA), Narcotics Anonymous (NA). widely available and offer a structured program and immediate fellowship.
- **SMART Recovery:** A science-based alternative that focuses on self-empowerment and teaching practical skills.
- **Refuge Recovery, LifeRing Secular Recovery:** Other alternatives with different philosophies.
- **How to start:** Search online for "[Group Name] + [Your City]." Go to at least six different meetings before you decide if it's for you. Get there early, stay late, and get phone numbers.

## 2. Treatment and Aftercare

If you've been to rehab or an outpatient program, the connections you made there are invaluable. Stay in touch and attend any offered alumni events or aftercare groups.

## 3. Rebuilding Existing Relationships

- **Identify supporters:** Think about which friends or family members have been consistently kind or expressed concern.
- **Have "The Talk":** Be honest. You can say something like, "I'm working on my recovery from addiction, and it's really hard. Your support would mean the world to me. This could look like [going for a walk with me when I'm stressed / not drinking around me]."

## 4. Building New Social Connections

- **Pursue Sober Activities:** Join a book club, hiking group, art class, or volunteer for a cause you care about. Websites like [Meetup.com](https://www.meetup.com) can be great for this.
- **Be Open:** You don't have to lead with your recovery story. Simply showing up and being present is enough to start forming new bonds.

# Chapter 4: How to Be a Good Member of Your Own Network

A support network is a two-way street. To get support, you must also learn to give it and communicate your needs effectively.

## 1. Learn to Ask for Help

This is a skill that must be practiced. It is not a sign of weakness.

- **Instead of:** Suffering in silence.
- **Try:** "I'm having a tough day with cravings. Could I give you a call later if I need to talk?"
- **Or:** "I'm feeling really lonely. Would you want to get a coffee this week?"

## 2. Communicate Your Needs Clearly

People can't read your mind. Tell them what you need.

- **"I need you to just listen, I don't need advice right now."**

- **"It would help me if we didn't go to bars together for a while."**
- **"I need accountability. Can you ask me how my recovery is going once a week?"**

### **3. Show Up for Others**

Recovery is built on mutual aid. Call someone from a meeting just to check in. Share your experience and hope with someone newer than you. This not only helps them but strengthens your own recovery.

### **4. Set Healthy Boundaries**

A support network should lift you up, not drag you down.

- **It's okay to distance yourself** from people who are actively using or who undermine your recovery.
  - **It's okay to say no** to requests that jeopardize your sobriety.
- 

## **Chapter 5: Navigating Challenges in Your Network**

- **What if my family doesn't understand?** You cannot force understanding. Focus on what you need from them (e.g., "I need you to not offer me alcohol") rather than trying to make them understand the science of addiction. Encourage them to join a support group for families, like Al-Anon.
  - **What if I feel like a burden?** Remember that people who care about you *want* to help. Asking for help allows them to show their care. Think about how you would feel if the roles were reversed.
  - **What if I relapse?** Your true support network will be there to help you get back on track, not to judge you. Be honest with them. This is when you need them the most.
- 

## **Conclusion: You Are Not Alone**

Building a sober support network is an active, ongoing process. It requires courage to reach out and vulnerability to accept help. But this web of connection is what will hold you when you feel weak and celebrate with you when you feel strong.

Start today. Identify one person you can connect with—a meeting, a friend, a family member, a therapist. Make the call. Send the text. Take the seat.

Your journey to recovery does not have to be a solitary one. There are hands reaching out, ready to help you along the way. All you have to do is reach back.

---

## References and Further Reading

- **Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA).** *A Guide to Building Your Support System.*
  - **National Institute on Drug Abuse (NIDA).** *Principles of Drug Addiction Treatment: A Research-Based Guide.*
  - Hari, J. (2015). *Chasing the Scream: The First and Last Days of the War on Drugs.* Bloomsbury.
  - *Alcoholics Anonymous Big Book.* (4th ed.). Alcoholics Anonymous World Services.
  - *SMART Recovery Handbook.* (2023). SMART Recovery.
- 

**Copyright © 2024 Vringra. All Rights Reserved.**

**This document is prepared exclusively for [nashafree.com](https://nashafree.com).**

**Unauthorized reproduction, distribution, or copying is strictly prohibited.**

# एक सोबर सपोर्ट नेटवर्क बनाना

रिकवरी में कनेक्शन के लिए एक रोगी-अनुकूल मार्गदर्शक

कॉपीराइट © 2024 वृंगरा। सर्वाधिकार सुरक्षित।

[nashafree.com](http://nashafree.com) के लिए प्रकाशित

यह पुस्तक कनेक्शन की शक्ति और उन लोगों को समर्पित है जो हमें हमारा रास्ता ढूंढने में मदद करते हैं।

## आपके लिए, पाठक के नाम एक संदेश

लत अलगाव की बीमारी है। यह आपको समझाती है कि आप अकेले हैं, कि कोई समझता नहीं है, और आपको अपने संघर्षों का सामना गुप्त रूप से करना चाहिए। इसके शक्तिशाली विपरीत, रिकवरी कनेक्शन की एक प्रक्रिया है।

रिकवरी में दीर्घकालिक सफलता के सबसे महत्वपूर्ण predictors में से एक आपकी सहायता प्रणाली की गुणवत्ता है। आपको यह अकेले करने की ज़रूरत नहीं है। वास्तव में, इसे अकेले करने की कोशिश करना सबसे बड़े जोखिमों में से एक है जो आप ले सकते हैं।

यह पुस्तक आपके **सोबर सपोर्ट नेटवर्क** के निर्माण के लिए एक मार्गदर्शक है - लोगों की एक टीम जो समझती है, प्रोत्साहित करती है, और आपको जिम्मेदार ठहराती है। यह नेटवर्क आपका सेफ्टी नेट, आपकी ताकत का स्रोत और आपका कम्पास बन जाएगा उन दिनों में जब आगे का रास्ता अस्पष्ट लगता है।

## अध्याय 1: एक सपोर्ट नेटवर्क आपकी लाइफलाइन क्यों है

अपनी रिकवरी को एक खतरनाक पहाड़ी दर्रे में यात्रा के रूप में सोचें। अकेले जाना खतरनाक है और खो जाने या हार मान लेने की संभावना अधिक है। एक सपोर्ट नेटवर्क आपके साथी पर्वतारोहियों, गाइडों और बेस कैम्प समर्थकों की आपकी टीम है।

**यहाँ बताया गया है कि कनेक्शन महत्वपूर्ण क्यों है:**

- यह शर्म और गोपनीयता के चक्र को तोड़ता है:** किसी ऐसे व्यक्ति के साथ अपने संघर्षों को साझा करना जो इसे समझता है, तुरंत उनकी शक्ति को कम कर देता है। यह आपको याद दिलाता है कि आप एक बुरे व्यक्ति नहीं हैं; आप एक स्वास्थ्य स्थिति वाले व्यक्ति हैं।
- यह वास्तविकता की जांच प्रदान करता है:** जब आपका नशा करने वाला दिमाग आपको "एक पेय से कोई नुकसान नहीं होगा" जैसे विचारों से बेवकूफ बनाने की कोशिश करता है, तो आपका सहायता नेटवर्क आपको सच्चाई की विनम्रता से लेकिन दृढ़ता से याद दिला सकता है।
- यह व्यावहारिक सहायता प्रदान करता है:** एक मीटिंग के लिए सवारी, क्रेविंग के दौरान एक व्याकुलता, या संकट में रहने की जगह - आपका नेटवर्क मूर्त सहायता प्रदान करता है।
- यह आशा का मॉडल प्रस्तुत करता है:** दूसरों को देखना जिन्होंने वही रास्ता अपनाया है और अब खुश, सोबर जीवन जी रहे हैं, अविश्वसनीय रूप से शक्तिशाली है। यह आपको दिखाता है कि रिकवरी संभव है।

"लत का विपरीत सोबराइटी नहीं है। लत का विपरीत कनेक्शन है।" – जोहान हारी, *चेज़िंग द स्क्रीम*

---

## अध्याय 2: एक मजबूत सहायता नेटवर्क के चार चक्र

एक संतुलित नेटवर्क में विभिन्न प्रकार के समर्थन शामिल होते हैं। इसे चार concentric circles के रूप में कल्पना करें, जिसमें आप केंद्र में हों।

### सर्कल 1: आपका इनर सर्कल (द "दे गेट इट" सर्कल)

ये वे लोग हैं जो लत और रिकवरी के सामान्य अनुभव को साझा करते हैं। वे आपकी भाषा बोलते हैं।

- **यहाँ कौन belongs है:** सहायता समूहों (12-स्टेप, स्मार्ट रिकवरी, आदि) में आपसे मिलने वाले लोग, एक स्पॉन्सर, या उपचार केंद्र के सोबर दोस्त।
- **उनकी भूमिका:** गहरी समझ, साझा अनुभव और चरण-दर-चरण मार्गदर्शन प्रदान करना।

### सर्कल 2: आपके व्यक्तिगत प्रशंसक (द "दे लव यू" सर्कल)

ये ऐसे दोस्त और परिवार के सदस्य हैं जो लत को पूरी तरह से नहीं समझ सकते हैं, लेकिन वे आपकी रिकवरी का पूरी तरह से समर्थन करते हैं।

- **यहाँ कौन belongs है:** एक सहायक जीवनसाथी, माता-पिता, भाई-बहन, या कोई करीबी दोस्त जो आपके साथ खड़ा रहा है।
- **उनकी भूमिका:** बिना शर्त प्यार, प्रोत्साहन और सामान्यता की भावना प्रदान करना। वे आपको याद दिलाते हैं कि आप अपनी लत से परे कौन हैं।

### सर्कल 3: आपके पेशेवर मार्गदर्शक (द "दे नो हाउ" सर्कल)

ये प्रशिक्षित पेशेवर हैं जो evidence-based मार्गदर्शन प्रदान करते हैं।

- **यहाँ कौन belongs है:** आपके थेरेपिस्ट, काउंसलर, डॉक्टर, या मनोचिकित्सक।
- **उनकी भूमिका:** मानसिक स्वास्थ्य और क्रेविंग के प्रबंधन के लिए नैदानिक विशेषज्ञता, चिकित्सा सहायता और चिकित्सीय रणनीतियाँ प्रदान करना।

### सर्कल 4: आपका समुदाय (द "दे शेयर द जर्नी" सर्कल)

यह सकारात्मक सामाजिक कनेक्शन का एक व्यापक चक्र है।

- **यहाँ कौन belongs है:** एक नए शौक समूह, एक आस्था समुदाय, एक स्वयंसेवक संगठन, या एक जिम कक्षा के लोग।
- **उनकी भूमिका:** आपको एक नई, सोबर पहचान और जीवन बनाने में मदद करना। वे स्वस्थ सामाजिक संपर्क प्रदान करते हैं और अकेलेपन से लड़ते हैं।

---

## अध्याय 3: अपने लोगों को कहां और कैसे ढूँढ़ें

एक नेटवर्क बनाने में सक्रिय प्रयास लगता है। यहां शुरुआत करने के लिए सबसे अच्छी जगहें हैं:

## 1. सहायता समूह (नींव)

यह आपके "इनर सर्कल" के लिए लोगों को खोजने का सबसे सीधा तरीका है।

- **12-स्टेप मीटिंग्स:** अल्कोहलिक्स अनॉनिमस (AA), नारकोटिक्स अनॉनिमस (NA)। व्यापक रूप से उपलब्ध और एक संरचित कार्यक्रम और तत्काल साथीपन प्रदान करते हैं।
- **स्मार्ट रिकवरी:** एक विज्ञान-आधारित विकल्प जो आत्म-सशक्तिकरण और व्यावहारिक कौशल सिखाने पर केंद्रित है।
- **रिफ्यूज रिकवरी, लाइफरिंग सेक्युलर रिकवरी:** विभिन्न दर्शनों के साथ अन्य विकल्प।
- **कैसे शुरू करें:** "[ग्रुप नाम] + [आपका शहर]" ऑनलाइन खोजें। यह तय करने से पहले कि क्या यह आपके लिए है, कम से कम छह अलग-अलग मीटिंग्स में जाएं। जल्दी पहुंचें, देर से रुकें, और फोन नंबर प्राप्त करें।

## 2. उपचार और आफ्टरकेयर

यदि आप रिहैब या आउट पेशेंट प्रोग्राम में गए हैं, तो आपने वहां जो कनेक्शन बनाए हैं वे अमूल्य हैं। संपर्क में रहें और किसी भी पेशकश की गई एलुमनी इवेंट्स या आफ्टरकेयर ग्रुप्स में भाग लें।

## 3. मौजूदा रिश्तों का पुनर्निर्माण

- **समर्थकों की पहचान करें:** सोचें कि कौन से दोस्त या परिवार के सदस्य लगातार दयालु रहे हैं या चिंता व्यक्त की है।
- **"द टॉक" करें:** ईमानदार रहें। आप कुछ ऐसा कह सकते हैं, "मैं लत से अपनी रिकवरी पर काम कर रहा हूँ, और यह वास्तव में कठिन है। आपका समर्थन मेरे लिए बहुत मायने रखेगा। यह ऐसा दिख सकता है [जब मैं तनाव में हूँ तो मेरे साथ टहलने जाना / मेरे आसपास शराब न पीना]।"

## 4. नए सामाजिक कनेक्शन बनाना

- **सोबर गतिविधियों का पीछा करें:** एक बुक क्लब, हाइकिंग ग्रुप, आर्ट क्लास में शामिल हों, या किसी ऐसे कारण के लिए स्वयंसेवक बनें जिसकी आपको परवाह है। [Meetup.com](https://www.meetup.com) जैसी वेबसाइटें इसके लिए बढ़िया हो सकती हैं।
- **खुले रहें:** आपको अपनी रिकवरी की कहानी के साथ अग्रणी होने की ज़रूरत नहीं है। बस दिखाई देना और उपस्थित रहना नए बंधन बनाने के लिए पर्याप्त है।

---

## अध्याय 4: अपने स्वयं के नेटवर्क का एक अच्छा सदस्य कैसे बनें

एक सहायता नेटवर्क एक दो-तरफा सड़क है। सहायता प्राप्त करने के लिए, आपको इसे देना और अपनी आवश्यकताओं को प्रभावी ढंग से संवाद करना भी सीखना चाहिए।

### 1. मदद मांगना सीखें

यह एक कौशल है जिसका अभ्यास किया जाना चाहिए। यह कमजोरी का संकेत नहीं है।

- **इसके बजाय:** चुप्पी में पीड़ित होना।
- **आजमाएं:** "मैं क्रेविंग के साथ एक कठिन दिन बिता रहा हूँ। अगर मुझे बात करने की ज़रूरत हो तो क्या मैं बाद में आपको कॉल कर सकता हूँ?"
- **या:** "मैं वाकई अकेला महसूस कर रहा हूँ। क्या आप इस हफ्ते कॉफी पीना चाहेंगे?"

### 2. अपनी आवश्यकताओं को स्पष्ट रूप से संवाद करें

लोग आपके दिमाग को नहीं पढ़ सकते। उन्हें बताएं कि आपको क्या चाहिए।

- "मुझे आपकी जरूरत है बस सुनने के लिए, मुझे अभी सलाह की जरूरत नहीं है।"
- "यह मेरी मदद करेगा अगर हम कुछ समय के लिए एक साथ बार में नहीं गए।"
- "मुझे जवाबदेही चाहिए। क्या आप मुझसे हफ्ते में एक बार पूछ सकते हैं कि मेरी रिकवरी कैसी चल रही है?"

### 3. दूसरों के लिए दिखाएं

रिकवरी आपसी सहायता पर बनती है। सिर्फ चेक इन करने के लिए किसी मीटिंग से किसी को कॉल करें। आपसे नए किसी व्यक्ति के साथ अपना अनुभव और आशा साझा करें। यह न केवल उनकी मदद करता है बल्कि आपकी अपनी रिकवरी को भी मजबूत करता है।

### 4. स्वस्थ सीमाएं निर्धारित करें

एक सहायता नेटवर्क आपको ऊपर उठाना चाहिए, नीचे नहीं खींचना चाहिए।

- **अपने आप को दूर करना ठीक है** उन लोगों से जो सक्रिय रूप से उपयोग कर रहे हैं या जो आपकी रिकवरी को कमजोर करते हैं।
- **न कहना ठीक है** उन अनुरोधों के लिए जो आपकी सोबराइटी को खतरे में डालते हैं।

## अध्याय 5: अपने नेटवर्क में चुनौतियों को नेविगेट करना

- **क्या होगा अगर मेरा परिवार नहीं समझता?** आप समझने के लिए मजबूर नहीं कर सकते। इस बात पर ध्यान दें कि आपको उनसे क्या चाहिए (उदाहरण के लिए, "मुझे आपकी जरूरत है कि आप मुझे शराब न दें") लत के विज्ञान को समझाने की कोशिश करने के बजाय। उन्हें परिवारों के लिए एक सहायता समूह में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करें, जैसे अल-अनोन।
- **क्या होगा अगर मुझे बोझ लगे?** याद रखें कि जो लोग आपकी परवाह करते हैं वे मदद *चाहते* हैं। मदद मांगने से उन्हें अपनी देखभाल दिखाने की अनुमति मिलती है। सोचें कि यदि भूमिकाएँ उलट हो जातीं तो आप कैसा महसूस करते।
- **क्या होगा अगर मैं रिलैप्स करता हूँ?** आपका सच्चा सहायता नेटवर्क आपको वापस पटरी पर लाने में मदद करने के लिए मौजूद रहेगा, आपको judge करने के लिए नहीं। उनके साथ ईमानदार रहें। यह वह समय है जब आपको उनकी सबसे अधिक आवश्यकता है।

## निष्कर्ष: आप अकेले नहीं हैं

एक सोबर सपोर्ट नेटवर्क बनाना एक सक्रिय, चल रही प्रक्रिया है। इसके लिए पहुंचने का साहस और मदद स्वीकार करने की कमजोरी की आवश्यकता होती है। लेकिन कनेक्शन का यह जाल वह है जो आपको पकड़ लेगा जब आप कमजोर महसूस करते हैं और आपके साथ तब celebrate करेगा जब आप मजबूत महसूस करते हैं।

आज ही शुरू करें। एक व्यक्ति की पहचान करें जिससे आप जुड़ सकते हैं - एक मीटिंग, एक दोस्त, एक परिवार का सदस्य, एक थेरेपिस्ट। कॉल करें। टेक्स्ट भेजें। सीट लें।

रिकवरी की आपकी यात्रा एकांत नहीं होनी चाहिए। हाथ बढ़ाए हुए हैं, आपकी मदद करने के लिए तैयार हैं। आपको बस वापस पहुंचना है।

---

## संदर्भ और आगे पढ़ने के लिए

- सभ्सटेंस एब्यूज एंड मेंटल हेल्थ सर्विसेज एडमिनिस्ट्रेशन (SAMHSA). *अ गाइड टू बिल्डिंग योर सपोर्ट सिस्टम।*
- नेशनल इंस्टीट्यूट ऑन ड्रग एब्यूज (NIDA). *प्रिंसिपल्स ऑफ ड्रग एडिक्शन ट्रीटमेंट: ए रिसर्च-बेस्ड गाइड।*
- हारी, जे. (2015). *चेज़िंग द स्क्रीम: द फर्स्ट एंड लास्ट डेज ऑफ द वॉर ऑन ड्रग्स।* ब्लूम्सबरी।
- *अल्कोहलिक्स अनॉनिमस बिग बुक।* (4th ed.). अल्कोहलिक्स अनॉनिमस वर्ल्ड सर्विसेज।
- *स्मार्ट रिकवरी हैंडबुक।* (2023). स्मार्ट रिकवरी।

---

कॉपीराइट © 2024 वृंगरा। सर्वाधिकार सुरक्षित।

यह दस्तावेज़ विशेष रूप से [nashafree.com](https://nashafree.com) के लिए तैयार किया गया है।

अनधिकृत प्रजनन, वितरण, या नकल करना सख्त वर्जित है।