



Narcotics Anonymous
Анонимные Наркоманы



После освобождения

*Некоторые действия, которые оказались полезными
для нас в переходный период между
тюрьмой и свободой.*

Специальный материал, разработанный БУ РЗФ АН.
2021 г.

Текст этого буклета представляет собой компиляцию из материалов, ранее опубликованных Мировыми Службами Анонимных Наркоманов. Вот список этих материалов: Базовый текст «Анонимные Наркоманы», «Буклет для группы», буклет «В неволе», ИП №6 «Выздоровление и срыв», ИП №16 «Новичку», ИП №17 «Если ты на реабилитации», ИП №21 «Одиночка - оставаться чистым в изоляции», ИП №23 «Оставаться чистым после выписки».

“Анонимные Наркоманы” на русском языке в сети интернет:

www.na-russia.org

От редакции

Этот буклет предназначен для тех, кому предстоит адаптация в обществе после пребывания в закрытом лечебном или исправительном учреждении.

Здесь подробно изложены основные рекомендации, необходимые в этот переходный период.

Текст, заключенный в кавычки - это личный опыт тех, кто прошел тот же путь и обрел надежду.

Призываем тебя ничего не усложнять и быть открытым новому, читая этот буклет. Быть может, он поможет тебе не употреблять и изменить свою жизнь.

Многие из нас впервые услышали весть Сообщества “Анонимные Наркоманы”, находясь в больнице или закрытом учреждении. Перестроиться от того замкнутого существования к жизни во внешнем мире непросто при любых обстоятельствах.

Многим из нас было очень тяжело в начале выздоровления. Зачастую страшит сама перспектива обходиться без наркотиков.

Мы пробовали другие пути для прекращения употребления, и многие из нас вновь сорвались. А у кого-то уже никогда не будет шанса на выздоровление. Но те из нас, кто все-таки выбрал этот путь, обрели ценность жизни и, что самое важное — себя в ней.

Мы написали это для того, чтобы подарить надежду тем, кто находится сейчас в больнице или закрытом учреждении. Ведь Вы тоже можете не употреблять и жить свободно! Многие из нас были там, где Вы находитесь сейчас.

И мы хотим поделиться с Вами тем, в чем мы убедились:

ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ВОЗМОЖНО!

Собрания Сообщества «Анонимные Наркоманы»

Возможно, в закрытом учреждении, где ты находишься, проходят регулярные встречи нашего сообщества и у тебя есть возможность прийти на свое первое собрание - пожалуйста, воспользуйся ею.¹

“На втором году заключения я узнал о том, что там, где я сижу, проходят группы Анонимных Наркоманов, и что туда приходят люди с «воли», что туда можно прийти, посидеть, попить чаю. И я начал ходить именно с этими целями. Естественно, я слушал, о чем они говорят, а они говорили о том, что со мной происходит сегодня”.

Рассказывая о себе и делясь своими чувствами, мы обретаем идентификацию с другими выздоравливающими зависимыми. Делиться своими чувствами и опытом очень важно для нас. Если мы не говорим другим о своих чувствах, то никто не сможет нам помочь.²

“Первое собрание Анонимных Наркоманов проходило в колонии, где я отбывал наказание. Я не могу сказать, что первое время ходил на собрания с большим желанием. Но у меня в отряде были еще два-три человека, которые ходили на эти собрания. И когда мне хотелось посмотреть телевизор или отдохнуть, они заходили за мной и тянули с собой посетить собрание АН. Уже через пару месяцев я ждал этих собраний, как освобождения”.

Возможно, на своем первом собрании тебе будет неуютно. На самом деле большинство из нас прошли через то же самое.

¹ ИП №23 Оставаться чистым после выписки.

² ИП №17 Если ты на реабилитации

“Иногда меня одолевал страх оценки, ведь я был белой вороной. Но, преодолевая его и рассказывая об Анонимных Наркоманах, я нашел себе друга. Через решетку мы с ним пили чай и зачитывали книгу «Только Сегодня». А вечером каждый день проводили вдвоем собрание. Потом к нам присоединился еще парень, хотя никто не знал никаких форматов, никто не был на этих собраниях, кроме меня. Ребята просто доверяли моим рассказам”.

“Слушал на первом собрании АН, о чем говорят, что за бред, но я чувствовал, что те, кто пришел со свободы проводить собрания, говорят искренне. В какой-то момент я подумал, что у меня раздвоение личности: чувства говорили довериться, а голова говорила, что это провокация. Когда люди с моего отряда начали тоже высказываться на том собрании, мне стало интересно”.

Посещение собраний/встреч АН — это хорошая возможность познакомиться с участниками сообщества. Вполне вероятно, ты также захочешь попросить их встретить тебя после освобождения и сопроводить на твое первое собрание на свободе.

“Были такие ощущения перед освобождением: чувство страха, недоверие, что меня встретят. Я думал, да кому я нужен - ни Родины, ни флага. Ребята, которые приходили в наш лагерь из Сообщества “Анонимные Наркоманы”, рассказывали, что приезжают и встречают, но не было доверия. Просто привык не верить людям, тем более наркоманам. Какая от них помощь может быть. И когда освободился, сам был сильно удивлен, действительно — пацаны приехали. Угостили обедом и привезли на собрание. Страх исчез за два часа общения с этими ребятами. Я уже чувствовал себя, как с друзьями. Я сильно удивился, что я кому-то нужен”.

Мы не можем позволить себе быть или чувствовать себя чужими.

“Освободившись утром из мест лишения свободы, я вечером была на группе Анонимных Наркоманов. Мне некуда было идти с лагеря. Мать так и сказала, забудь дорогу домой. И вот я на группе АН в полном отчаянии, в слезах, не зная, как жить в этом мире. Увидев опрятных парней и девчонок, с трудом верила, что это наркоманы, тем более что они мне помогут. Банальные фразы: «Возвращайся! Не будешь употреблять — будет все».

Я приходила вновь и вновь. И если в первые дни я абсолютно ничего не понимала, то сейчас, спустя шесть лет, я знаю, что это жизнеспособная Программа” Анонимные Наркоманы”!

Литература Сообщества “Анонимные Наркоманы”

“О природе болезни зависимости написано много книг”³. Наша же литература написана зависимыми людьми для других зависимых, чтобы поделиться опытом, как прекратить употребление, потерять желание употреблять и найти новый путь в жизни.

“Я связался с участникам сообщества и спросил, смогут ли они выслать мне литературу. Они обрадовались и предложили прислать два-три комплекта, на тот случай, если еще кто-то заинтересуется. Таких на тот момент не было. Даже наоборот, смотрели на меня и вслух говорили, что это какая-то секта. Несмотря на это, в каждом отряде висели плакаты с информацией о Сообществе “Анонимные Наркоманы”. Мимо которых проходил каждый сто раз на день. Но один раз подошел парень и сказал, что тоже хочет выздоравливать, и что он даже написал в проект “Переписка по Шагам АН”. Вот и пригодилась литература, которую прислали ребята”.

Познакомься с программой с помощью нашей литературы. Чтение литературы о выздоровлении является важной частью нашей программы, особенно когда мы не можем пойти на собрание или пообщаться с другим членом Сообщества АН.⁴

“Я привез книги в лагерь, и пацаны, которые меня встретили, вообще не поняли, что со мной случилось. Базовый текст «Анонимные Наркоманы», «Руководство к работе Шагам в Анонимных Наркоманах», ежедневные размышления «Только сегодня». Книги про выздоровление, никакой художественной литературы. Мне было сложно объяснить, сколько любви я получил от сообщества, да и сам я еще не осознал глубину своей трансформации”.

³ Базовый текст “Анонимные Наркоманы” 6 изд., задняя обложка

⁴ ИП №23 Оставаться чистым после выписки

Стать частью

Иногда складывается впечатление, что группа работает сама по себе, но на самом деле кто-то должен выполнять работу, необходимую для того, чтобы группа работала.

Но вам не обязательно становиться должностным лицом для того, чтобы служить группе. Всегда найдется работа, которую нужно сделать: помочь провести собрание, поприветствовать новичков, подмести, принести напитки и еще много подобных вещей.⁵

“Ребята, которые приходили со свободы проводить собрания АН, вкладывали в нас, помимо знаний, частичку себя, на своем опыте показывая, как изменилась их жизнь, кем они были и кем стали. Они были не профессионалы, а обычные зависимые, у которых получилось прекратить употреблять, и это меня вдохновляет до сих пор.

У меня есть необычное служение – развожу цветы и ухаживаю за ними. Когда я пришел, было два цветка, а сейчас их больше двадцати. Я посещаю каждое собрание, находясь в неволе. Я работаю по Шагам по переписке, и у меня появилась возможность начать жизнь заново”.

Обязанности на группе – необходимая составляющая выздоровления, они помогают справиться с чувством одиночества, которое порой охватывает нас. Такие обязанности, какими бы незначительными они ни казались, могут служить гарантией того, что мы придем на собрание, когда необходимость выполнить свое служение становится сильнее желания не приходить на группу.⁶

“Я был ведущим собрания группы Анонимных Наркоманов, которая проходила в нашем закрытом учреждении, где я отбы-

⁵ Буклет для группы

⁶ См. пред. сноску.

вал наказание. В ходе написания Шагов и чтения литературы я увидел, что практически всегда брал и никого не любил, и мне захотелось, что-то отдать. Внести что-то в этот мир прямо здесь и сейчас. Не дожидаясь освобождения. Чувства полезности и нужности наполняли меня. Я стал переносить это в жизнь, и, признаться, был удивлен таким изменениям в моей жизни. Даже отношение администрации менялось с каждым днем, хотя, по сути, я ничего не сделал.

Просто поверил и стал жить принципами, которые предлагает программа АН. Просто побыть собой, тем, кем я на самом деле являюсь”.

Не употреблять на свободе означает необходимость действовать

Первые дни после освобождения чрезвычайно важны для стабильности нашего выздоровления. Мы не можем позволить себе быть рядом с людьми, употребляющими наркотики. Нам нужно ходить на собрания и стремиться к общению с выздоравливающими зависимыми.⁷

“Пару раз меня вывозили из лагеря в лагерь, но я всегда продолжал ходить на собрания АН, читал литературу и общался с теми, кто в теме. Морально готовился к тому, что на свободе меня не ждет теплая встреча родных. Не ждет высокооплачиваемая работа.

Меня тепло встретили парни из Анонимных Наркоманов, окружили поддержкой, вниманием и отвезли на мое первое собрание на свободе. Потом меня отправили в свой родной город, где тоже есть АН, и попросили ребят встретить. Я освободился в 2015 году, и с тех пор я так же регулярно хожу на группы АН и сам встречаю ребят с лагеря на своем автомобиле”.

Столкновение с реальной жизнью лицом к лицу – без буферной зоны наркотиков – это новый опыт, и зачастую он кажется страшным. Сталкиваясь с новыми жизненными ситуациями в выздоровлении, ты можешь испытать неуверенность в себе. Не бойся задавать вопросы и делиться своими переживаниями с другими членами Анонимных Наркоманов. На начальном этапе выздоровления большинство из нас прошло через то же самое, испытывая аналогичные чувства⁸.

⁷ Буклет В неволе

⁸ ИП №17 Если ты на реабилитации

“Каждый раз, как я освобождался либо со срока, либо со следственного изолятора, я всегда первым делом шел в ларек. Шел в ларек за алкоголем, а там дальше – больше: по накатанной — прямоком к «барыге». И все начиналось с начала – проблемы, старый образ жизни, с утра до ночи то же самое. Годы идут, а жизнь не меняется. Проблемы копятся, и ни одна не решается. В те периоды, что я находился в местах лишения свободы и поддерживал воровские идеи и традиции, я соответствовал им. Я был обязательным человеком до тех пор, пока находился в ограничении, пока был в колонии, я мог отвечать за свои действия, за свои поступки, быть ответственным. Но, когда я выходил на свободу, я возвращался из раза в раз к старому образу жизни”.

Самодовольство недопустимо для нас, потому что болезнь зависимость с нами 24 часа в сутки. Чтобы наше выздоровление не прекращалось ни на минуту, нам следует быть бдительными ежедневно⁹.

“Перед освобождением очень сильно переживал о том, найду ли я время для посещения собраний АН. Ведь хочется и спортом позаниматься, и работать надо, и отдохнуть. Но после первого посещения собрания после освобождения я понял, что от той безопасности, которую я ощутил в сообществе, отказываться не хочу, и с тех пор собрания АН всегда входят в распорядок моей жизни”.

Те из нас, кто обрел выздоровление в тюрьме, знают, что после освобождения мы уязвимы. На воле мы лицом к лицу сталкиваемся с незащищенностью и страхом, и искушение употребить зачастую невыносимо. Именно в такие моменты нам необходима поддержка сообщества.¹⁰

⁹ ИП №21. Одиночка - оставаться чистым в изоляции

¹⁰ Буклет В неволе

“Человек, с которым мы переписывались по Шагам, предложил меня встретить в день освобождения, но я отказался, неловко было. Как только сам добрался до дома, позвонил, и он вал предложил сходить на собрание АН. А у меня нет денег, нет телефона, нет знакомых, куда ехать — не знаю. Он только ответил, не волнуйся, сейчас за тобой заедет человек и довезет до собрания. Так я попал на свое первое собрание в первый день освобождения, мне уже было все знакомо. Собрания АН, которые я посещал в колонии, мало отличались от собраний на свободе, только больше людей улыбающихся и незнакомых. И тогда я понял, что мне надо просто ходить. Сейчас я сам участвую в проекте “Переписка” в знак благодарности за то, что обрел в АН.

Шанс есть у каждого”.

Перед освобождением спроси у участников АН или у спонсора расписание собраний и телефон информационной линии в том городе, в котором ты будешь проживать.

“Еще в колонии решил, что мне нужны Анонимные Наркоманы, только там люди прекращают употреблять при жизни, других мест я не знал. Вышел. Поезд в город пришел в пять утра, пока доехал до дома, было шесть или семь утра, зашел в свою комнату, где три года не был. У меня был телефон информационной линии Анонимных Наркоманов, думаю — рано звонить, но точно знал, если прямо сейчас не наберу — позже вечером, завтра на выходных — точно этого не сделаю. Все как всегда: встреча друзей, соблазны, не устою, а так не хотелось опять в эту жизнь с наркотиками. Набираю в 6:30, после третьего гудка снимает трубку девочка. Голос спросонья, в общем, все объяснила, ни капли упрёка ни в словах, ни в интонации, потом еще и встретила и проводила на первое собрание АН. Каждую деталь того дня помню, это важный момент был для меня, ведь жизнь моя изменилась начиная с того дня так, как я и мечтать не мог”.

Работа по Шагам Анонимных Наркоманов, находясь в неволе

Двенадцать Шагов – это наш план выздоровления от болезни зависимости. Если мы все время применяем эти шаги на практике, мы начинаем жить программой.¹¹

“До последней посадки я был знаком с Программой АН, но особо ответственно к ней не подходил. Самое интересное было, что за пять лет, проведенные вне тюрьмы, жизнь моя очень изменилась, но, попав снова за решетку, начал чувствовать себя впервые не в своей тарелке. Принял решение в этот срок сделать все возможное, чтобы не возвращаться ни в тюрьму, ни к употреблению. Я написал письмо в Сообщество АН с попыткой простого общения. Мне ответил очень быстро парень, рассказал, что можно начать работу по Шагам АН. Я согласился сразу, точно с какой целью — сказать не могу: веры, что Шаги мне помогут, не было. Особо никому не говорил, что делаю, только нескольким близким людям. Были всякие моменты, иногда хотелось писать в охотку, иногда просто от балды. Со временем чувствовал, что мое решение не употреблять перерастает в крепкий фундамент”.

Если у тебя есть желание обрести то, что мы предлагаем, и готовность приложить усилия, чтобы получить это, значит, ты готов предпринять определенные шаги.¹²

“Когда я работал по Шагам в лагере со спонсором по переписке, он выслал мне литературу Сообщества “Анонимные Наркоманы”, чтобы мне было проще. Почитав ее, у меня все сомнения отпали. Возникали некоторые сложности в терминологии, я чуть голову не сломал, расшифровывая ее.

¹¹ ИП №21 Одиночка - оставаться чистым в изоляции

¹² Базовый текст “Анонимные Наркоманы” 6 изд., гл. 4 “Как это работает”, с. 21

Спрашивал у спонсора, и он присылал какой-то, отрывок из его жизни. В отряде особо никому не было дела до меня, чем я занимаюсь. Они знали, что я посещаю собрания, которые проходили в лагере, и считали меня не совсем нормальным, администрация при обыске просто пролистывала мою тетрадь и не читала”.

Наша цель – не просто физическое воздержание. Наша цель – выздоровление с помощью работы по Двенадцати Шагам.¹³

“Попав в закрытое учреждение, я познакомился с Сообществом “Анонимные Наркоманы”. Появился наставник в проекте “Переписка”, который предложил мне работу по шагам АН. У меня было такое отчаяние, что я соглашался на все, даже не думая, лишь бы что-то изменить. У меня было много непонимания по вопросам в Шагах, был страх, что кто-то прочитает из администрации. Но, несмотря на это, я продолжал писать Шаги. В самом первом Шаге я прописал всю свою жизнь, и увидел весь хаос, эту разрушающую силу, перед которой я оказался бессилен. Признание этой силы – зависимости — дало мне чувства свободы и надежды. Да просто захотелось жить”.

¹³ ИП №6 Выздоровление и срыв

«Переписка с людьми, находящимися в закрытых учреждениях»

Проект «Переписка» предназначен для того, чтобы те, кто в настоящий момент находятся в местах лишения свободы, могли уже сегодня работать по Программе “Анонимные Наркоманы”, получить свободу от активной зависимости и найти новый путь в жизни. Идея создания проекта родилась тогда, когда на одном из собраний АН, которое проходило в ИК, и мы могли приходить с воли, заключенные спросили, могли бы они тоже работать по Шагам и как это можно организовать?

Тут мы крепко задумались. Для того, чтобы продвинуть эту идею и организовать это движение, нам пришлось провести определенную работу, чтобы продумать детально, как это будет работать. Нужно было зарегистрировать необходимые абонентские ящики и подобрать людей, готовых делиться опытом по переписке. На сегодня функционирует более восьми ящиков.

Цель проекта основывается на письменной работе по Шагам со спонсором, которая выполняется в формате переписки. Спонсорство — жизненно важная часть программы выздоровления в АН. Для новичков это один из главных способов получения опыта. Опыта выздоровления людей, которые уже живут по Программе АН.

“Как-то раз к нам приехал человек из Твери. Он сказал, что есть проект “Переписка” и что можно туда написать. И я решился. Написал это письмо, и через месяц мне ответили. Мне сказали, что есть человек, и он очень много лет уже не употребляет, что он согласен вести меня по Шагам, делиться своим опытом — жизни, не употребляя”.

Спонсоры искренне беспокоятся о нашем благополучии, делятся тем, что пережили во время употребления, и знаниями о выздоровлении в АН. Это работает, если спонсор одного пола с нами.

“Я поехал обратно на лагерь, я начал там писать Шаги. Потихоньку писал 1-й Шаг. Отправлял письма, и мы со спонсором (спонсор - человек, который помогает работать по Программе “Анонимные Наркоманы”) разбирали его. Он тоже меня очень поддерживал. Мне оставалось сидеть год, не хотелось писать этот Шаг, но общение помогало. И спустя 10 месяцев я пошел по УДО”.

Напишите письмо на абонентский ящик. Вам подберут спонсора. Он поддержит Вас в работе по Двенадцати Шагам. Спонсор в переписке поможет Вам уверенней идти по пути выздоровления.

“Я пытался делать какие-то, выводы через психологию о Программе АН. Но когда я стал посещать собрания АН, мое представление изменилось. И понял, что дело не в психологии, а в личном опыте каждого присутствующего на собрании. Мне предложили написать в проект “Переписка”. Слышал от участников АН, которые приходили со свободы, как работа по Шагам помогает менять им свою жизнь. Я написал первое письмо, и уже через пару недель мне ответил человек, которого я не знал. И снова у меня возникло беспокойство, как я буду писать тому, кого не знаю, и, может, это вовсе подстава. Но в душе была надежда на то, что я делаю. Написал ему о своих опасениях и сомнениях. Говорил на собраниях АН о своем беспокойстве и неловкости от того, как я буду выглядеть перед теми, с кем отбывал наказание.

А в ответ от участников АН я слышал: «Просто пиши, как считаешь нужным, отвечая на эти вопросы в книге по Шагам. Единственное — это не должно вредить тебе или окружающим». И окончательным решением работать по программе было то, что человек, который ответил мне с проекта, предложил просто записывать в тетрадь свои мысли и ответы на вопросы, и после освобождения зачитать, если я захочу”.

Для того, чтобы проект “Переписка” мог функционировать, мы стараемся согласовать это с администрацией колонии. Спонсоры АН берут на себя обязательства вести работу только по Шагам. Они не занимаются обсуждением каких-либо вопросов, прямо не касающихся выздоровления от зависимости, не обсуждают режим учреждения, не выполняют никаких просьб и обращений. Все письма подвергаются цензуре.

Осужденный пишет письмо на абонентский ящик о том, что он хотел бы работать по Шагам. Это письмо передается одному из участников Сообщества АН, который готов работать с осужденным. Мы стараемся, чтобы они (спонсор и А/Я) были как можно ближе территориально к тому месту, где находится эта колония. Это ускоряет доставку писем до адресата. Ответное письмо отправляется обратно также через абонентский ящик. Тем самым мы сохраняем анонимность. Учреждение, в котором отбывает наказание осужденный и с которым ведется переписка, спонсор, как правило, не посещает.

Переписка ведется по принципу «мужчина с женщиной», «женщина с женщиной». После установления стабильного контакта осужденному отправляется по необходимости литература, чтобы он мог начать письменную работу.

Напиши письмо, и тебе обязательно ответят

А/Я:

115419 г. Москва, ул. Шаболовка, д.34 ст.3

192148 г. Санкт-Петербург, а/я 31

620131 г. Екатеринбург, а/я 28

420032 г. Казань, а/я 624

220050 РБ, г. Минск, а/я 332

454000 г. Челябинск, а/я 18

630091 г. Новосибирск, а/я 22

410000 г. Саратов, а/я 1538

163000 г. Архангельск, а/я 220

Что бы ни случилось, не употребляй.

- В первый же день на свободе сходи на собрание АН. Ходи на них регулярно.
- Найди спонсора и звони ему; разговаривай с другими выздоравливающими зависимыми.
- Читай литературу АН.
- Бери номера телефонов у других членов АН.
- Работай по Двенадцати Шагам Анонимных Наркоманов.
- Еще раз: что бы ни случилось, не употребляй¹⁴.

На собраниях АН мы часто слышим, что мы должны изменить наш старый образ жизни. Это означает, что, что бы ни случилось, мы не употребляем наркотики! Мы также убедились, что не можем позволить себе часто посещать бары или клубы, а также общаться с людьми, которые употребляют наркотики. Когда мы разрешаем себе общаться со старыми знакомыми или бывать в местах употребления, мы сами готовим себя к срыву. Оказавшись во власти болезни зависимости, мы бессильны. Эти люди и места употребления никогда не помогали нам оставаться чистыми. Было бы глупо предполагать, что в этот раз все будет по-другому.

Зависимому человеку ничто не заменит сообщества других активно выздоравливающих зависимых. Нам важно ничего не усложнять и дать нашему выздоровлению шанс. В Анонимных Наркоманах нас ждет много новых друзей, а впереди предстоит еще целый мир новых впечатлений.

Некоторым из нас после выписки пришлось скорректировать свои ожидания о том, что мы попадем в совершенно другой мир. Сообщество «Анонимные Наркоманы» не способно чудесным образом преобразить окружающую нас действительность. Тем не менее, сообщество дарит нам надежду, свободу и новый путь в жизни, в которой мы сами становимся

¹⁴ Буклет В неволе

другими. Мы можем оказаться в таких же ситуациях, как в прошлом, но с помощью Программы «Анонимные Наркоманы» мы способны изменить то, как мы реагируем на эти ситуации. Меняя себя, мы действительно меняем наши жизни.

Мы хотим, чтобы ты знал, что в Анонимных Наркоманах тебе рады. АН помогло сотням тысяч зависимых жить чистыми, принимать жизнь такой, какая она есть, и построить такую жизнь, которая действительно стоит того, чтобы жить.¹⁵

¹⁵ ИП №23 Оставаться чистым после выписки

Как найти собрания АН после освобождения.

В этом тебе поможет сайт na-russia.org. Электронный адрес указывает города и телефоны информационных линий, адреса групп Сообщества “Анонимные Наркоманы” по всей России. Также на сайте можно найти почти всю литературу.

Если в твоём городе не проводятся собрания АН.

ПОСЛЕ ОСВОБОЖДЕНИЯ ты всегда можешь посетить онлайн-собрания на интернет-площадке ZOOM, которые проводятся круглосуточно. На сайте www.na-tranzit.org ты найдёшь инструкцию по подключению, расписание собраний и другую информацию.

Объяснение терминологии:

Программа Двенадцати Шагов Анонимных Наркоманов – это сообщество выздоравливающих зависимых, которые действительно помогают избавиться от желания употреблять наркотики.

Спонсор АН — это опытный участник Анонимных Наркоманов, к которому мы обращаемся за руководством по нашей личной программы выздоровления.

Шаги АН – это принципы, которые делают наше выздоровление возможным.

АН – это некоммерческое сообщество мужчин и женщин, для которых наркотики стали серьезной проблемой. Мы - выздоравливающие зависимые, которые регулярно собираются для того, чтобы помогать друг другу оставаться чистыми. У нас нет ни вступительных, ни регулярных взносов. Единственным условием для членства в Анонимных Наркоманах является желание прекратить употребление.

На первое собрание не обязательно приходить чистым, но после него мы предлагаем тебе возвращаться, и возвращаться чистым. Зачем ждать передозировки или тюремного заключения, если можно обрести помощь в АН? Ведь зависимость – это не безнадежное состояние, и выздоровление возможно. Программа Двенадцати Шагов Анонимных Наркоманов и сообщество выздоравливающих зависимых действительно помогают избавиться от тяги к употреблению наркотиков.

Зависимость – это болезнь, которая может поразить кого угодно. Некоторые из нас употребляли наркотики, потому что они нам нравились, а другие употребляли, чтобы подавить чувства. Кто-то страдал от физических болей или душевного расстройства и приобрел зависимость от лекарств, отпускаемых по рецепту. Кто-то из нас пару раз присоединился к употреблявшей наркотики компании, просто чтобы стать «круче», а потом понял, что уже в не состоянии остановиться.

Многие из нас пытались справиться с зависимостью, и даже иногда чувствовали временное облегчение, но потом, как правило, мы увязали еще глубже.

На самом деле, обстоятельства неважны. Зависимость – это прогрессирующая болезнь, схожая с диабетом. У нас аллергия на наркотики. Конец всегда один и тот же – тюрьма, больница и смерть. Если твоя жизнь стала неуправляемой, если ты хочешь жить без необходимости употреблять наркотики, знай, мы нашли такой путь.¹⁶

¹⁶ ИП №16 Новичку

Проект «Переписка по шагам»

А/Я:

115419 г. Москва, ул. Шаболовка, д.34 ст.3

192148 г. Санкт-Петербург, а/я 31

620131 г. Екатеринбург, а/я 28

420032 г. Казань, а/я 624

220050 РБ, г. Минск, а/я 332

454000 г. Челябинск, а/я 18

630091 г. Новосибирск, а/я 22

410000 г. Саратов, а/я 1538

163000 г. Архангельск, а/я 220

Двенадцать Шагов Анонимных Наркоманов

1. Мы признали, что мы бессильны перед нашей зависимостью, признали, что наши жизни стали неуправляемы.
2. Мы пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем мы сами, может вернуть нас к здравомыслию.
3. Мы приняли решение препоручить нашу волю и наши жизни заботе Бога, как каждый из нас понимал Его.
4. Мы провели глубокую и бесстрашную нравственную инвентаризацию самих себя.
5. Мы признались Богу, самим себе и другому человеку в истинной сущности наших ошибок.
6. Мы полностью подготовились к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера.
7. Мы смиренно просили Его избавить нас от наших недостатков.
8. Мы составили список всех людей, которым мы навредили, и обрели готовность возместить им всем ущерб.
9. Мы напрямую возмещали причиненный этим людям ущерб, где это было возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо еще.
10. Мы продолжали проводить личную инвентаризацию и, когда совершали ошибки, без промедления признавали это.
11. Мы стремились с помощью молитвы и медитации улучшить свой осознанный контакт с Богом, как каждый из нас понимал Его, молясь только о знании Его воли для нас и о силах для ее исполнения.
12. Испытав духовное пробуждение в результате этих шагов, мы старались нести эту весть зависимым и применять эти принципы во всех наших делах.*

* Двенадцать Шагов перепечатаны для редакции с разрешения AA World Services, Inc. Перепечатано из Базового Текста Анонимные Наркоманы. Ведется работа по внесению изменений.