

Добре дошли в Анонимни Наркозависими

Добре дошъл на първата си сбирка в Анонимни Наркозависими. АН предлага на зависимите начин на живот без наркотици. Дори да се съмняваш дали си зависим, или не, продължавай да идваш на нашите сбирки, така ще имаш възможност да си отговориш сам.

Ако ти – като повечето от нас, идвайки на първата си сбирка в АН – се чувстваш нервен и си мислиш, че всички присъстващи са се вторачили в теб, знай, че не си първият, който изпитва това. Повечето от нас се чувстваха по същия начин. Но, както казваме в АН, ако това, което чуваш, докосва твое болно място, значи си където трябва. Ние казваме също, че в АН никога не идва по погрешка. Човек, който не е зависим от наркотици, не се измъчва особено с въпроса дали е зависим, той просто не мисли за това. Ако започнеш да се питаш дали си зависим, или не, това означава, че е по-вероятно да си. Опитай се просто да останеш и да чуеш нашите истории – през какво сме минали и как сме го преодолели. Възможно е да се разпознаеш в нещо, което ще чуеш. Не е важно дали става въпрос за наркотика, който ти употребяваш. Това всъщност няма значение, важното в случая е, че имаш желание да спреш да употребяваш. Тогава ще си винаги добре дошъл в АН. Повечето зависими изпитват същото като теб и именно като намираме общото, а не различното между нас, ние си помагаме един на друг.

Възможно е да усещаш страх и безнадеждност. Възможно е да си помислиш, че като всичко, което досега не е проработило при теб, и тази програма няма да ти помогне. Или може да си кажеш, че програмата може да действа за другите,

но не и за теб, защото си различен. Много от нас се чувстваха по този начин, когато дойдоха в АН. Ние разбяхме, че повече не можем да употребяваме наркотици, но не знаехме как да спрем и да оставаме чисти. Страхувахме се да се разделим с онова, което бяхме превърнали в нещо толкова важно за нас. С облекчение разбяхме, че единственото условие за членство в АН е *желанието* да се спре употребата.

В началото повечето от нас изпитвахме недоверие и страх към новото. Бяхме сигурни само в едно – че старият начин на живот не работи. Дори и след като спряхме да употребяваме, нещата не се променяха веднага. Напротив, понякога най-обикновени неща, като телефонен разговор или ползване на градски транспорт, ни плашеха и изглеждаха странни, все едно трябваше да ги извършим не ние, а някой друг. Открихме, че именно в тези случаи помощта, предлагана ни от Общността АН и другите възстановяващи се зависими, е неопценима. Затова започнахме да се доверяваме на другите, за да си върнем това, от което толкова отчаяно се нуждаехме – увереността в себе си.

Възможно е да си мислиш: „Да, но...“ или „Ами ако...“ Дори в теб да има някакво съмнение, просто се опитай да приемеш предложенията, които обикновено отправяме към всеки новодошъл: посещавай сбирки на АН толкова често, колкото ти е възможно; направи си списък с телефонните номера на членовете на групата; обаждай се редовно на някого от тях, особено когато усетиш желание за употреба. Защото желанието може да се прояви не само в дните и часовете, в които има сбирки. Днес ние сме чисти само защото се решихме да поискаме помощ. И това, което е помогнало на нас, ще помогне и на теб. Затова не се страхувай да се обадиш на друг възстановяващ се зависим.

Единственият начин да не се върнем към активна зависимост е да не вземаме тази първа доза. Употребата е най-естественото нещо за един зависим. За повечето от нас е необходима физическа, психическа, емоционална и духовна промяна, за да се научим как да се въздържаме от химическите вещества, променящи съзнанието и настроението ни. Дванадесетте стъпки на Програмата Анонимни Наркозависими ни показват как можем да постигнем тази промяна. Казано е: „За да спрем един зависим употребата, понякога е достатъчно просто да посещава сбирки, но ако иска да остане чист и да започне да се възстановява, трябва да превърне Дванадесетте стъпки на АН в свой начин на живот.“ Това е нещо, което едва ли бихме постигнали сами. Именно в Общността АН ние се подкрепяме взаимно в усилията си да заживеем нов, здрав и свободен от наркотици живот.

На твоята първа сбирка ще срещнеш зависими, които са чисти от различни периоди от време. Може би в началото ще ти е трудно да разбереш как са успели да останат чисти. Но ако продължиш да идваш на сбирки и също не употребяваш, със сигурност ще разбереш как става това. Ние всички сме преминали през ужасите на зависимостта, затова се отнасяме с уважение и разбиране един към друг. Ние се обичаме и се подкрепяме помежду си във възстановяването. Програмата АН се основава на духовни принципи и ние открихме, че точно те ни помагат да живеем чисти. От теб няма да се изисква нищо, но ще ти бъде предложено много. Общността АН ни дава възможност да споделим с теб онова, което вече имаме: начин на живот без наркотици. Ние знаем, че „можем да запазим онова, което сме придобили в АН, само като го споделяме с други хора“.

Така че, добре дошъл! Радваме се, че реши да дойдеш при нас, и се надяваме, че ще останеш. На нашите сбирки ще чуеш да говорим за Бог и може би е важно да знаеш, че понятието Бог за нас означава Сила, по-могъща от нас самите, която прави онова, което сами не можем. За нас тази сила се проявява в Общността АН, в Програмата, в сбирките, в отделните хора. Това е същата духовна основа, която ни помага да живеем чисти ден за ден, а ако денят изглежда твърде дълъг – минута за минута. Заедно можем да постигнем нещата, които сами не бихме могли. Предлагаме ти нашите сила и надежда, докато се сдобиеш с твои собствени. Ще дойде време, когато ще пожелаеш да споделиш с някого това, което сам си получил.

**ПРОДЪЛЖАВАЙ ДА СЕ ВРЪЩАШ –
ТОВА РАБОТИ!**

**Номерът на вашата местна
телефонна линия на АН е:**

Copyright © 2011 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Всички права запазени

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



Това е превод на литература одобрена
от Общността на АН.

Narcotics Anonymous,    и The NA Way
са регистрирани търговски марки на

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-902-2 Bulgarian 12/11

WSO Catalog Item No. BG-3122



Narcotics Anonymous®
Анонимни Наркозависими

IP No. 22-BG

Добре дошли в Анонимни Наркозависими

Тази брошура е написана в отговор на едни от най-често задаваните въпроси, свързани с Програмата на Анонимни Наркозависими. Нашето послание е много просто: ние открихме начин да живеем, без да употребяваме наркотици, и сме щастливи да го споделим с всеки, за когото наркотиците са се превърнали в проблем.