



Narcotics Anonymous®

Анонимных Наркоманов

ЕСЛИ ТЫ НА
РЕАБИЛИТАЦИИ

Russian

Copyright © 2007, 2014 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Все права сохраняются

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



Перевод сообщества – одобренная литература АН.

Narcotics Anonymous, Анонимные Наркоманы,



и The NA Way

являются зарегистрированными торговыми марками
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-476-8 Russian 8/14

WSO Catalog Item No. RU-3117

«Только сегодня» (IP №8) – Пять отличных рекомендаций в помощь выздоравливающим зависимым. Идеальный проспект для ежедневного чтения. Эти рекомендации помогут зависимым увидеть перспективу чистой жизни в разрезе каждого нового дня. Остальной текст проспекта развивает принцип жизни «только сегодня», призывая нас довериться своей Высшей Силе и ежедневно работать по программе АН.

«Спонсорство» (IP №11) – Спонсорство является жизненно важным инструментом выздоровления. Этот ознакомительный проспект поможет разобраться в концепции спонсорства, особенно новичкам. Проспект отвечает на вопросы: «Кто такой спонсор?» и «Как найти спонсора?».

«By Young Addicts, For Young Addicts» (IP №13)¹ – Основная весть проспекта заключается в том, что выздоровление возможно для всех зависимых, независимо от возраста и продолжительности употребления наркотиков. В ней подчеркивается, что все зависимые, в конце концов, оказываются в одинаковой ситуации полного отчаяния, но не обязательно до этого доходить – мы можем начать выздоравливать прямо сейчас!

«For the Parents or Guardians of Young People in NA» (IP №27)² – Данный проспект предназначен для информирования об АН и о том, как АН работает. Он предназначен в первую очередь для тех, кто воспитывает подростков, попавших в сообщество «Анонимные Наркоманы».

¹ «Молодым зависимым от молодых зависимых». Еще не доступен в России.

² «Для родителей или опекунов молодежи в АН». Еще не доступен в России.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ в моей жизни будет программа. Я постараюсь следовать ей изо всех сил.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ с помощью АН я попытаюсь увидеть свою жизнь по-новому.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ я не буду скован страхом. Я буду думать о своих новых знакомых, о людях, которые не употребляют и которые нашли новый путь в жизни. Пока я слеую по этому пути, мне нечего бояться.

ПРОЧАЯ ЛИТЕРАТУРА АН, КОТОРАЯ МОЖЕТ БЫТЬ ТЕБЕ ИНТЕРЕСНА

«Анонимные Наркоманы» – Эта книга вышла в 1983 году, обычно мы называем ее Базовым текстом выздоровления от зависимости. На страницах этой книги делятся своим опытом, силой и надеждой многие зависимые, рассказывая о болезни зависимости и о своем выздоровлении в программе АН. В книгу также включены личные истории выздоравливающих зависимых, которые помогают новичкам почувствовать идентификацию и обрести надежду на лучшую жизнь.

«Белый Буклет АН» – Белый буклет АН это первая литература, написанная Сообществом «Анонимные Наркоманы». Она содержит сжатое описание программы АН.

«Зависимый ли я?» (IP №7) – В этом проспекте ты найдешь список вопросов, которые помогут тебе принять это важное личное решение. Проспект помогает честно взглянуть на зависимость и дарит надежду, предлагая выход с помощью программы АН.

Если ты на реабилитации

Этот проспект расскажет тебе о выздоровлении в Анонимных Наркоманах. В нем собраны отрывки из опыта зависимых, которые выздоравливают в АН сегодня. Пока ты находишься на реабилитации, проспект расскажет тебе о том, что такое болезнь зависимости и что такое Двенадцать Шагов Анонимных Наркоманов. Реабилитация способна стать началом твоей новой жизни – жизни без наркотиков. А поддержка других выздоравливающих зависимых и непрерывная программа выздоровления, включающая в себя работу по Двенадцати Шагам АН, помогут тебе жить день за днем в свободе от употребления наркотиков. В этом проспекте ты найдешь ряд рекомендаций, предлагаемых нами специально для этапа перехода от реабилитации к непрерывному выздоровлению в Анонимных Наркоманах.

Что такое программа «Анонимные Наркоманы»?

«Анонимные Наркоманы» – это программа выздоровления от болезни зависимости. Эта программа подходит любому зависимому, у которого есть желание прекратить употребление наркотиков. В Анонимных Наркоманах мы считаем, что можем помочь другу другу оставаться чистыми, следуя ряду простых рекомендаций. Наши путеводные нити – это Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций АН, они содержат ряд принципов, на которых мы строим наше выздоровление.

Поскольку мы полагаем, что лучше всего помочь зависимому способен только такой же зависимый, в Анонимных Наркоманах нет профессиональных консультантов или психотерапевтов. Членство не стоит ни копейки. Собрания АН, на которых зависимые делятся опытом, силой и надеждой, как правило, проводятся на регулярной основе. Собрания – это один из наших способов поддержать друг друга в выздоровлении.

Выздоровление в Анонимных Наркоманах

Анонимные Наркоманы подходят для любого зависимого, который хочет выздороветь от болезни зависимости. Если ты сейчас на реабилитации, не факт, что причиной, по которой ты оказался здесь, было желание прекратить употребление наркотиков. Но какой бы ни была мотивация, которая привела тебя на реабилитацию, если у тебя есть желание прекратить употребление наркотиков и продолжать свое выздоровление, то, возможно, Анонимные Наркоманы – именно то, что тебе нужно.

Когда мы прекращаем употребление наркотиков, многие из нас начинают сравнивать себя с другими зависимыми. Мы обращаем внимание на то, чем мы отличаемся, вместо того, в чем все мы похожи. Когда видишь только различия, легче убедить себя в том, что АН вряд ли подойдет нам.

Отрицание – это важнейшая составная часть болезни зависимости. Отрицание мешает нам полностью увидеть правду о себе и о нашей болезни. Одно из проявлений отрицания – это

стала моя жизнь. Я поняла, что не могу больше винить окружающих в своих проблемах. И хотя я пока еще маленький ребенок в программе АН, в моих мыслях, чувствах, отношении к жизни и поведению произошли значительные перемены. Я начала помогать другим. Я узнала, что даже только-только выписавшись, я уже могу делиться своим выздоровлением с теми, кто еще на реабилитации. Работая по шагам, я перестала брать и начала отдавать. Страхов и обид стало меньше, и я почувствовала облегчение. Я начала делиться с другими зависимыми тем, какая я на самом деле. Эта программа спасла мне жизнь».

Свобода

Сотни тысяч зависимых по всему миру остаются чистыми в Анонимных Наркоманах. У тебя тоже есть возможность выздороветь в АН. Пожалуйста, помни – в Анонимных Наркоманах мы всегда тебе рады. Мы надеемся, что подобно нам ты обретишь свободу от активной зависимости. Мы действительно выздоравливаем – ради жизни, наполненной смыслом, радостью и пониманием своей цели.

Скажи себе:

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ я буду думать о своем выздоровлении, о том, как жить и радоваться жизни, не употребляя наркотики.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ я доверюсь кому-нибудь в АН, кто верит в меня и хочет помочь мне в моем выздоровлении.

свободе от употребления наркотиков. Сегодня я знаю, что у меня действительно есть болезнь, которая называется зависимость, и что я бессилен перед ней. Сегодня мне необязательно употреблять наркотики. Сегодня я знаю, что члены сообщества АН будут рядом и помогут мне пережить любую ситуацию. Сегодня я знаю, что если я не употребляю наркотики, моя жизнь становится лучше. Важнее всего то, что благодаря работе по Двенадцати Шагам АН сегодня я знаю, как применять духовные принципы. Сегодня я знаю, что вместе мы действительно выздоравливаем».

Прекратив употребление наркотиков, нам нужно учиться жить чистыми. Нам нужно учиться выздоравливать во всех сферах нашей жизни. Нам не нужны наркотики, чтобы быть в ладу с самими собой, нам нужно применять Двенадцать Шагов Анонимных Наркоманов в программе нашего личного выздоровления. Мы способны обрести свободу от активной зависимости, регулярно применяя принципы, которые сработали в жизни других выздоравливающих зависимых. Работа по шагам меняет нас. Мы растем. Пока мы готовы применять то, чему научились, наше выздоровление от активной зависимости продолжается.

«Я познакомилась с программой выздоровления «Анонимные Наркоманы» в реабилитационном центре. Мне пришлось начать с Первого Шага – с признания своего бессилия. Чем дальше я уходила от дня своего последнего употребления, тем яснее становилось для меня то, насколько неуправляемой

ощущение, что мы не такие, как другие зависимые. Полезно честно взглянуть на то, насколько неуправляемой в результате употребления наркотиков стала наша жизнь. Особенно пристально мы изучаем наши отношения с людьми, нашу работу или жизненные условия, а также наши финансовые обязательства. Вместо того чтобы смаковать воспоминания о хороших моментах употребления, мы пытаемся вспомнить о тех моментах, когда мы говорили: «Да что же я тут делаю? Почему мне так плохо? Сколько уже прошло с тех пор, как наркотики перестали давать мне то, что я хочу?».

Рано или поздно перед каждым из нас встает главный вопрос: «Есть ли у меня желание прекратить употребление наркотиков?». Многим из нас не удалось ответить на этот вопрос сразу. Но когда мы с готовностью и честностью смотрим на свое прошлое, мы находим массу причин для прекращения употребления наркотиков. Твой ответ на этот вопрос способен стать отправной точкой твоего будущего выздоровления.

Болезнь зависимость является прогрессирующей, и весь наш опыт употребления – тому доказательство. Продолжительное употребление наркотиков разрушает тело, разум и дух. Мы считаем, что продолжение употребления наркотиков приводит зависимых к тюрьме, больнице или смерти. Если нам удастся пробиться сквозь стену собственного отрицания, перед нами со всей ясностью открывается картина нашей разрушенной жизни. Это помогает нам начать поиск решения своих проблем.

К нам приходит понимание своего бессилия перед зависимостью. Эта болезнь влияет на все сферы нашей жизни, употребление наркотиков – лишь один из ее аспектов. Выздоровление начинается с воздержания от употребления любых наркотиков. Признание нашего бессилия называется капитуляцией, мы признаем, что не понимаем, что нам делать со своими проблемами. Капитуляция начинается с готовности выслушать новые идеи. Можно обращаться за помощью, а когда ее предлагают – принимать ее.

«Мне было трудно капитулировать и признать свое бессилие перед зависимостью. Капитуляция означала принять ответственность за свои действия. В своих проблемах я всегда винила какие-то внешние обстоятельства. Я научилась тому, что если хочу оставаться чистой и выздоравливать, мне нужно брать на себя ответственность. Признав, что я бессильна, я поняла, что нуждаюсь в помощи, которой готовы были поделиться другие члены сообщества АН. Я нуждалась в готовности предпринимать те действия, которые были необходимы, чтобы выздоравливать».

Мы учимся тому, что ответственность за наше выздоровление лежит на нас самих. Это значит, что мы должны предпринимать действия. Никто не будет совершать их за нас. Нам необходимо учиться самостоятельности.

Мы рекомендуем тебе в период реабилитации, если есть такая возможность, ходить на собрания Анонимных Наркоманов. Говори с другими зависи-

тые мы ходим вместе, она садится рядом со мной».

Если у тебя есть спонсор, звони ему чаще и договаривайся о личных встречах. Нужно помнить, что спонсор способен дать тебе огромную поддержку и руководство в выздоровлении, но спонсор не является гарантией твоей чистоты. Мы по-прежнему несем личную ответственность за собственное выздоровление.

Ранний этап выздоровления

У всех нас разный опыт выздоровления на раннем этапе. Некоторым членам сообщества этот этап очень нравился. Для других он был болезненным и сложным, полным непредсказуемых перепадов из крайности в крайность. Что бы ни происходило в нашем выздоровлении, как бы мы себя ни чувствовали, мы точно знаем одно: употребление наркотиков не принесет нам ничего хорошего.

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. Задавая вопросы другим членам сообщества АН, мы тем самым даем им возможность поделиться с нами своим опытом. Программа «Анонимные Наркоманы» помогает нам помогать самим себе в выздоровлении.

«После собрания члены АН делились со мной своим опытом. На том собрании я нашел друзей, с которыми дружу по сей день. Я учусь новой жизни – в

регулярно. Некоторые члены сообщества первые девять дней после выписки посещают собрания ежедневно. Пользуйся записанными номерами телефонов и звони членам сообщества АН. Это некоторые из инструментов, помогающих нам оставаться чистыми.

В спонсорстве мы подтверждаем делом свою веру в то, что только зависимый способен лучше всего помочь другому зависимому выздоравливать. Спонсор – это выздоравливающий зависимый, который помогает нам учиться Двенадцати Шагам Анонимных Наркоманов. Часто наши спонсоры дают нам заботу и внимание, необходимые для того, чтобы научиться оставаться чистыми и жить без наркотиков. Спонсора можно выбрать, внимательно прислушиваясь к высказываниям зависимых на собраниях и задавая себе вопрос: «У кого из них такое выздоровление, которое я хотел бы для себя?». Если у тебя еще нет спонсора, мы рекомендуем тебе выбрать его как можно скорее.

«Спонсорство очень важно. Я пообещала одной зависимой, что буду звонить ей каждый день. Я рассказывала ей о своих мыслях, стараясь быть максимально честной. Она помогла мне работать по Двенадцати Шагам. Отношения со спонсором дали мне намного больше, чем я рассчитывала. Она была рядом в радостные моменты моего познания новой себя. Она была рядом, когда моя эмоциональная боль становилась нестерпимой. Она как будто повторяла: «Просто живи в сегодняшнем дне, все наладится, вот увидишь». На тех собраниях, на ко-

ыми, задавай им вопросы. Те, с кем ты подружишься сейчас, станут твоей системой поддержки после выписки. Еще мы рекомендуем тебе выделить время для чтения доступной на реабилитации литературы Анонимных Наркоманов. В некоторых учреждениях существует возможность посещения городских собраний АН. Записывай номера телефонов людей, с которыми знакомишься на наших собраниях. Постепенно у тебя сформируется система поддержки с другими выздоравливающими зависимыми. Первое понимание АН и знакомство с другими членами сообщества станет для тебя подспорьем на переходном этапе после выписки.

После выписки

В день выписки многих зависимых переполняют противоречивые чувства. Главным из них является страх возвращения к активному употреблению наркотиков. Возвращение в семью, на работу, встречи с друзьями порой провоцируют чувства неуверенности, вины или ненужности. 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 чувства.

«Накануне выписки я испытывал чувства дикого страха и одиночества.

На реабилитации было так безопасно... Мне ни за что не удастся остаться чистым... Кто-то из членов сообщества «Анонимные Наркоманы» порекомендовал мне сразу же после выписки идти на собрание. Он сказал, что мне необязательно оставаться в одиночестве, если я действительно больше не хочу этого. Он порекомендовал мне постоянно говорить на собраниях о своих чувствах и записывать номера телефонов. Он поделился со мной тем, как точно также переживал накануне своей собственной выписки. При общении с ним одиночество уже не было таким нестерпимым. Так общение с другим зависимым помогло мне справиться с определенными страхами накануне выписки».

Некоторые зависимые после выписки наоборот чересчур убеждены в своей способности оставаться чистыми самостоятельно. Для зависимого совершенно естественно привыкнуть к обманчивому ощущению безопасности в атмосфере порядка внутри учреждения. Но чрезмерная самоуверенность таит в себе риски. Мысли о том, что: «Мне не нужна ничья помощь» часто заканчиваются срывом и возвращением к активной зависимости. Признание своей слабости помогает нам обрести готовность предпринимать необходимые перед выпиской действия. Постарайся написать четкий план своих действий после выписки. Вот некоторые предложения, которые работали для нас:

- Прими решение – что бы сегодня ни произошло, я не употреблю.

- Свяжись сразу с несколькими членами сообщества АН и предупреди их о дате и времени своей выписки.
- Запланируй посещение собрания в день выписки. Скажи на этом собрании, что ты новичок.
- Познакомься и пообщайся с членами АН до и после собрания.

«Помню свое первое собрание АН в больнице. Высказываться на собрании мне было слишком страшно, и я только слушала, как зависимые высказываются об опыте употребления и выздоровления. Некоторые из них употребляли так же, как я. Понемногу я начала верить их рассказам о выздоровлении. После выписки из реабилитации, я сразу же пошла на собрание. Сегодня я продолжаю придерживаться принципов выздоровления, о которых говорится в Белом буклете. Эта программа выздоровления работает для меня, и результаты мне по душе. Именно так я всегда и хотела себя чувствовать. Облегчение, которое я перестала получать от наркотиков, дарит мне программа «Анонимные Наркоманы».

Продолжение переходного периода

Если ты следовал хотя бы некоторым из этих рекомендаций, значит, ты уже начал создавать свою систему поддержки. Теперь стоит заняться планированием своего дальнейшего выздоровления. Во-первых, посещай как можно больше собраний АН. Выбери для себя несколько групп, на которые ты будешь ходить