

Copyright © 2006, 2017 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Все права сохраняются

**World Service Office**  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
TEL (818) 773-9999 FAX (818) 700-0700  
WEB [www.na.org](http://www.na.org)

**World Service Office–Canada**  
Mississauga, Ontario

**World Service Office–Europe**  
Brussels, Belgium  
TEL +32/2/646-6012

**World Service Office–Iran**  
Tehran, Iran  
[www.na-iran.org](http://www.na-iran.org)



Перевод сообщества – одобренная литература АН.

Narcotics Anonymous, Анонимные Наркоманы,

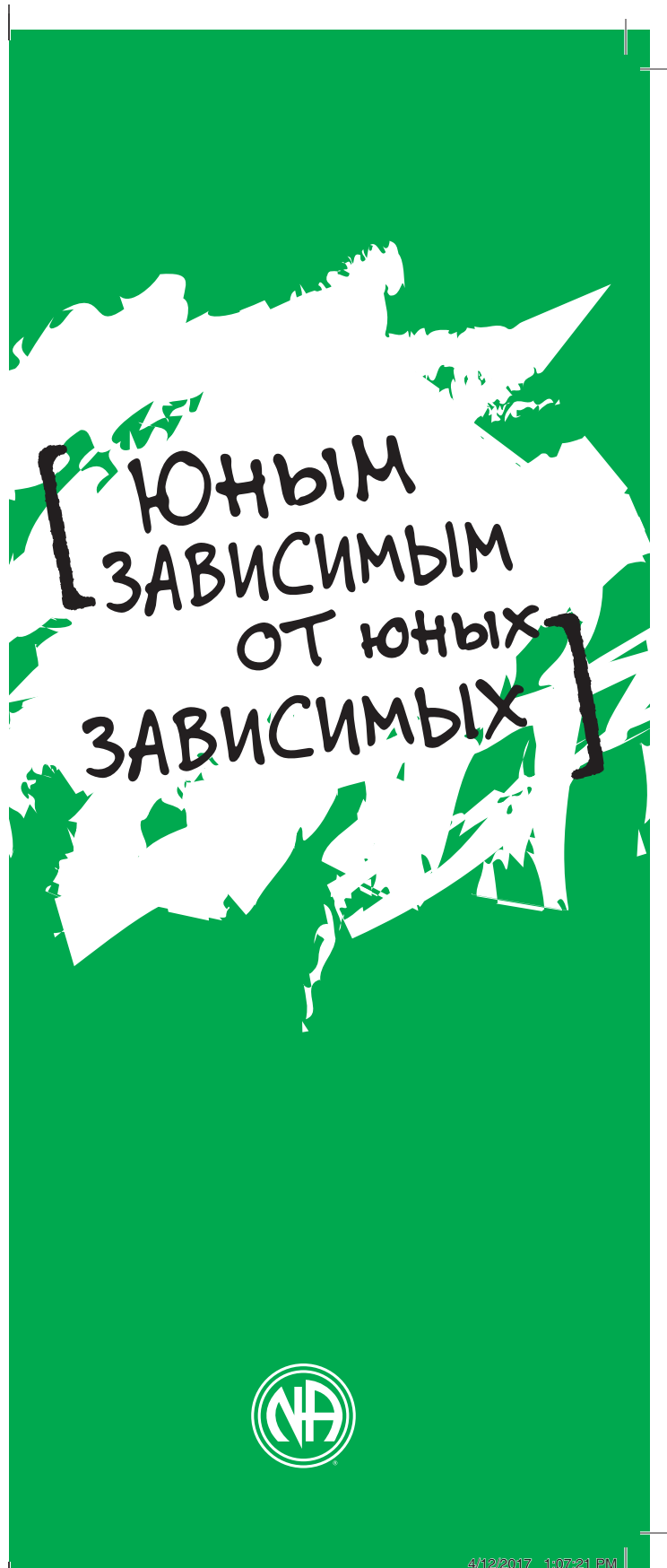


являются зарегистрированными торговыми марками

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633801288 • Russian • 4/17

WSO Catalog Item No. RU-3113



Когда я впервые стал чистым, то не мог понять: как мне отмечать выпускной или дни рождения? Что случится, если я зайду в бар и закажу себе алкоголь? Что мне наливать в день собственной свадьбы – если, конечно, такой день придет? Чем угощать гостей, когда они придут?

## Многое откроется...

Большинству людей, которые приходят в АН, еще расти и расти, и это не зависит от их возраста. Основа нашей болезни – одержимость своими желаниями. Это означает, что все новички, независимо от возраста, до сих пор ведут себя как дети. Мы учимся работать по программе выздоровления вместе с такими же, как мы, членами сообщества, помогая им как можем и принимая их помощь, когда в ней нуждаемся. Возможно, мы выглядим или ощущаем себя не такими, как члены АН постарше, но все мы остаемся чистыми только сегодня. Открываясь другим членам сообщества, мы начинаем понимать, что между нами намного больше общего, чем нам казалось раньше. Анонимные Наркоманы дают возможность расти и взрослеть, оставаясь чистыми, выздоравливающим зависимым любого возраста. Только сегодня впереди у нас целая жизнь. Оставаясь чистыми, мы обретаем свободу становиться такими людьми, которыми нам хотелось бы быть.



порой не учитывающими наши интересы в своих намерениях. Мы строим доверительные отношения с другими членами сообщества за счет того, что постепенно узнаём их всё лучше и лучше. Мы начинаем со спонсора, который знакомит нас с другими членами АН. Мы общаемся с людьми в публичных местах – до тех пор, пока нам не становится с ними комфортно. Если мы все-таки попадаем в непростые ситуации, мы говорим об этом с членами сообщества, которым доверяем – нам совершенно необязательно это скрывать. Люди, которым действительно не наплевать на наше благополучие, будут терпеливо завоевывать наше доверие, не ставя нас в затруднительное положение. Мы можем достаточно быстро создать группу поддержки из близких людей, с которыми мы будем чувствовать себя в безопасности.

## Отмечать важные события без наркотиков

Мы еще очень молоды, и впереди нас ждет много важных событий и юбилейных дат. Выпускные, дни рождения, достижение совершеннолетия – всё это порой трудно представить без употребления. Друзья и родные не всегда поймут, почему для нас настолько важно оставаться чистыми, особенно в тех ситуациях, когда принято употреблять алкоголь. Мы просим окружающих поддержать нас в нашем решении, а еще нам важна поддержка спонсора и наших близких из АН. Если нам трудно справиться в одиночку, можно попросить членов сообщества сходить на мероприятие вместе с нами. Они помогут нам запомнить, что мы способны прожить любую жизненную ситуацию и остаться чистыми.



*Этот текст написан юными членами сообщества «Анонимные Наркоманы», которые остаются чистыми и нашли новый путь в жизни. В АН становятся и остаются чистыми юные зависимые со всего мира, говорящие на разных языках. Мы поделимся с тобой тем, как воплощается в нашей жизни весть АН – любой зависимый, каким бы юным он ни был, может прекратить употребление наркотиков, потерять желание употреблять и найти новый путь в жизни.*

**Б**ольшинство из нас, юных зависимых, пришли в АН далеко не в поисках нового пути в жизни. Мы просто устали от своей старой жизни. Мы почти постоянно испытывали гнев, одиночество, боль или страх. Казалось, что легче нам становилось только под кайфом, но наркотики очень быстро сделали нашу жизнь еще труднее. Уставшие от смятения и боли, мы всё равно не хотели даже думать о том, что именно наркотики усугубляют наши проблемы. Неважно, считали мы себя зависимыми или нет, мысль об отказе от наркотиков не укладывалась у нас в голове. Даже когда мы искренне хотели остановиться, как правило, эта мысль не задерживалась в наших головах надолго.

Звучит знакомо? Тогда, возможно, ты такой же, как и мы. В этом проспекте мы делимся тем, чему научились – для болезни зависимости нет слишком юных, а стать чистым можно в любом возрасте. Мы прекратили употребление

и открываем для себя новый путь в жизни. Возможно, на собраниях, которые ты посещаешь, ты не видишь юных зависимых, тем не менее, если ты будешь оставаться чистым и возвращаться – мы обязательно встретимся.

Когда мы пришли в Анонимные Наркоманы, то увидели отношение членов сообщества друг к другу. Мы увидели в них что-то настоящее и честное. Мы слушали высказывания других зависимых о том, что им больше не нужно употреблять. Мы слушали, как они преодолевают свой страх, живут программой АН и обретают свободу выбирать совершенно новую жизнь. Другие люди в нашей жизни явно пытались как-то контролировать нас, в то время как члены АН просто предложили нам свой опыт, силы и надежду. Они рассказали, что нам необязательно больше употреблять, даже если возникнет такое желание. Мы начали чувствовать свою сопричастность.

Из-за того, что мы не всегда видели других юных членов сообщества на тех собраниях, которые посещали, мы задавались вопросом – не слишком ли мы юные, чтобы уже быть зависимыми, или,



## Срыв

У многих из нас в сообществе были друзья, вернувшиеся к употреблению, как только неприятности остались позади. Больно видеть, как из АН уходят люди – особенно те, с которыми мы подружились. Выздоровление настолько изменило нашу жизнь, что нам трудно даются даже мысли о том, как страдают в активной зависимости наши друзья. Тем не менее, мы не можем заставить другого человека захотеть прекратить употребление. Мы просто стараемся оставаться живым примером того, что выздоровление действительно возможно. Мы бескорыстно отдаем то, что было дано нам, но некоторые зависимые не хотят обрести то, что мы предлагаем. Тогда мы просто делимся с ними своей надеждой, чтобы они знали, где найти ее, когда у них появится готовность попробовать что-то новое. Можно вспомнить слова из нашей литературы о том, что иногда «срыв становится началом пути к абсолютной свободе». Мы держимся поближе к зависимым с большими сроками чистого времени, ведь они знают, что такое разочарование и боль, когда приходят и уходят друзья. Нам важно помнить: несмотря на наш юный возраст, мы можем оставаться чистыми до конца своих дней – с помощью принципа «только сегодня». Литература АН и весь опыт сообщества подтверждают: «Мы ни разу не видели, чтобы сорвался хотя бы один человек, который живет программой «Анонимные Наркоманы». Более подробную информацию о срыве ты можешь найти в седьмой главе нашего Базового текста «Анонимные Наркоманы», которая называется «Выздоровление и срыв», или в информационном проспекте «Выздоровление и срыв».

## Члены сообщества помогли мне почувствовать себя в безопасности

Анонимные Наркоманы не обладают иммунитетом от опасностей жизни вне сообщества. Те члены АН, которым мы доверяем, смогут помочь нам избежать ситуаций с деньгами, влюбленностью или сексом, связанных с людьми,

при помощи интернета и других технологий. Благодаря ориентированным на выздоровление онлайн чатам, почтовым рассылкам и социальным сетям можно поддерживать общение с членами сообщества из разных стран. Всё это не сможет, конечно, заменить посещение настоящего, живого собрания; тем не менее, такие ресурсы дают нам возможность поделиться своим опытом чистой жизни в юности с другими членами АН нашего возраста.

Моя первая конвенция АН стала настоящим поворотным моментом в моей жизни. Я познакомилась с юными членами сообщества из самых разных мест. Через несколько месяцев я оказалась на другой конвенции, где ко мне подходили люди, живущие на другом конце света, и они до сих пор помнили, как меня зовут. Тогда я поняла, что являюсь частичкой огромного сообщества.

Оставаясь чистыми, мы получаем возможность оказаться тем самым юношей или той самой девушкой, которые гостеприимно встретят других юных зависимых на наших собраниях и расскажут им о том, в чём так важно было разобраться нам самим: быть юным членом сообщества – это нормально. Мы рассказываем им о том, что программа АН работает даже для совсем юных зависимых. Мы являемся тому живым доказательством, оставаясь чистыми только сегодня – день за днем.

может быть, слишком юные, чтобы стать чистыми? Благодаря поддержке других членов АН нам удалось оставаться чистыми и познакомиться в АН с людьми самого разного возраста. Пускай мы не употребляли наркотики так же долго, как они, но нам удалось разобраться, что болезнь зависимость намного глубже, чем употребление наркотиков. Когда мы впервые оказались в АН, нам было проще идентифицировать себя с людьми с таким же прошлым, как у нас, или же с теми, кто употреблял те же наркотики, что и мы. Ближе познакомившись с другими зависимыми, мы осознали, что все мы переживаем одни и те же мысли и чувства – независимо от возраста или происхождения.

## ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ Я ЗАВИСИМЫЙ?

До того, как мы пришли в АН, многие из нас считали свое употребление наркотиков нормальным явлением, естественной фазой взросления. Даже если поначалу мы пытались использовать свой возраст как оправдание, очень скоро нам стало трудно отрицать тот факт, что наркотики делают нашу жизнь только хуже. Порой мы делали вид, что нам на всё наплевать, хотя в глубине души осознавали, что ради наркотиков мы уже пожертвовали слишком многим.

Когда мы нашли АН, нам казалось, что мы еще слишком юные, чтобы становиться чистыми. Быть может, мы считали зависимость исключительно физиологической проблемой и полагали, что для того, чтобы стать зависимым, нужно на протяжении долгого времени употреблять какие-то конкретные наркотики. Но мы услышали на

Когда я услышал в прелюдии слова о том, что «зависимый – это мужчина или женщина», я начал думать – а обязательно ли становиться взрослым, чтобы достичь дна и стать чистым?

собраниях АН, что зависимость является болезнью, которая влияет на три сферы – тело, разум и дух. Проблема была не столько в том, что делали с нами наркотики, сколько в том, каким было наше употребление. У нас могли начаться проблемы, даже если наркотики, которые мы употребляли, не вызывали физического привыкания. Наше употребление сопровождалось одержимостью, компульсивностью и эгоцентризмом. Мы были одержимы мыслями о наркотиках и наркоманском образе жизни. Мы употребляли компульсивно – даже когда не хотели и давали себе обещания не делать этого, а употребив, были неспособны остановиться. В своем абсолютном эгоцентризме мы жертвовали чем угодно, лишь бы изменить свои ощущения, даже если причиняли этим боль себе и тем, кто нас любит. Как правило, в итоге нашими единственными ощущениями оставались обида, злость и страх.

Мы чувствовали идентификацию с членами сообщества, делившимися схожими ощущениями – несмотря на то, что в их употреблении наркотиков не было ничего общего с нашим. Мы осознали, что виды наркотиков вообще не имеют никакого значения. Совершенно неважно, когда мы употребляли – до школы или после, во время уроков или исключительно по выходным. Мы утратили контроль над своим употреблением – ради наркотиков мы шли на такие поступки, о которых не хотим вспоминать. В итоге это привело нас к состоянию одиночества, наполненного



6 IP Nr.13



## Я был единственным юным членом сообщества

Некоторые из нас ощущают другой вид изоляции – из-за того, что мы оказались единственными юными членами сообщества нашей местности. Мы стараемся после собраний проводить время с другими выздоравливающими зависимыми, но иногда нам просто хочется потусить со сверстниками. Когда ты младше всех на собрании, порой очень трудно избавиться от ощущения, что ты другой, не такой, как все. В таких ситуациях мы можем искать возможность съездить на мероприятия АН, где можно встретить других выздоравливающих зависимых нашего возраста. Юные зависимые становятся чистыми и остаются чистыми по всему миру. Еще мы можем установить контакт с юными членами АН из других местностей

Юным зависимым от юных зависимых 11

После своего первого собрания  
АН я был полон энтузиазма  
выздоровливать. Тем не менее,  
вечером мне всё равно пришлось  
идти домой и находиться в одном  
доме со своей семьей. Они гудели  
всю ночь и страшно шумели.  
Я заперся в своей комнате,  
но звуки и запахи всё равно  
проникали в нее.

## Духовная, но не религиозная программа

Порой родители или опекуны настаивают, чтобы мы продолжали следовать их религии, пока мы не станем достаточно взрослыми, чтобы сделать собственный выбор. Вполне возможно, что они начнут задаваться вопросами, не учат ли в АН каким-то вещам, вступающим в противоречие с их религиозными убеждениями, или не склоняют ли нас к какой-то другой религии. Мы можем помнить о том, что АН не конкурирует и не конфликтует с религией, и что нам необязательно становиться религиозными, чтобы оставаться чистыми. Двенадцать Шагов дарят нам возможность установить контакт с тем, во что мы верим глубоко внутри себя. Мы можем рассказать родителям, что Анонимные Наркоманы не поддерживают, но и не выступают против какой бы то ни было религии. Возможно, нам придется с уважением относиться к пожеланиям наших родителей – пока не настанет время сделать свой выбор самостоятельно.

стыдом. Любого зависимого употребление любых наркотиков рано или поздно приводит к одному и тому же состоянию – утрате контроля и ощущению безнадежности.

Наш юный возраст вовсе не означает, что зависимость для нас менее смертельна. Решение оставаться чистыми мы можем принять в любой момент – как только будем готовы. Прислушиваясь к высказываниям членов сообщества о том, как они достигли своего дна, мы начинаем понимать, что наше дно начинается в том месте, где мы останавливаемся и перестаем копать. Единственным условием для членства в Анонимных Наркоманах является желание прекратить употребление, поэтому шанс обрести новый путь в жизни есть у любого зависимого, который нашел АН – вне зависимости от возраста.

## Спонсорство

Спонсорство учит нас рассказывать другому человеку о том, что *на самом деле* происходит с нами. Мы учимся откровенно говорить о том, что творится у нас внутри, начинаем прислушиваться к рекомендациям и практикуем принципы Двенадцати Шагов в своей жизни. Самое главное для нас в спонсоре – это возможность доверять этому человеку и использовать его в качестве примера того, какими хотели бы стать мы сами. Работа по шагам со спонсором помогает нам разобраться в том, как зависимость продолжает



проявляться в нашей повседневной жизни – даже несмотря на то, что мы больше не употребляем наркотики. Одержимость и компульсивность способны влиять на то, как мы относимся к сексу, еде, деньгам, отношениям, видеоиграм, интернету и бесконечному множеству других сфер нашей жизни. Зависимость способна исказить любое поведение, любые чувства – только бы превратить их в замену употребления наркотиков.

Многие из нас также прошли через депрессии, приступы тревоги и ярости, проблемы с едой или умышленное нанесение себе повреждений. Спонсор часто становится первым человеком, которому мы доверяем в достаточной степени и с кем можем поделиться этими проблемами. Когда мы открываемся перед спонсором, он часто помогает нам подобрать правильное решение.

## Секс, наркотики и...

Нам, юным зависимым в выздоровлении, очень нелегко дается тема секса. У нас был самый разный опыт в самых разных сферах – от сексуальной ориентации до разрыва отношений, от беременности до неуправляемости, от полного смятения до стыда и чувства вины за всё то, что делали мы, или за то, что происходило с нами. В выздоровлении мы услышим много мнений и рекомендаций по поводу секса и отношений. Совершенно необязательно всегда прислушиваться ко всему, что нам говорят, но нам стоит попробовать откровенно поговорить на эту тему со спонсором, а также с теми членами сообщества, которым мы доверяем. Порой бывает так, что секс и отношения вызывают целую гамму чувств, и единственным выходом из положения нам снова кажутся наркотики. В такие дни мы делимся – рассказывая о том, что происходит с нами – и просим поддержать и направить нас. Процесс выздоровления поможет нам прожить эти чувства и остаться чистыми. Когда мы честно делимся чем-то личным, мы служим другим в качестве примера.

## Я был несовершеннолетним

Если мы должны согласовывать свои решения с родителями или с кем-то из взрослых, вполне возможно, нам не всегда будут разрешать ходить на собрания АН или следовать другим рекомендациям программы. Есть одно решение, которое мы точно принимаем сами – это решение оставаться чистыми. Возможно, пройдет еще какое-то время, прежде чем мы будем вольны жить так, как нам хочется, но мы точно можем не изменять своему решению выздороветь – несмотря ни на что. Когда нам удастся попасть на собрание, мы слышим слова членов сообщества – они верят в нас и в то, что мы можем оставаться чистыми, если будем возвращаться, обращаться за помощью и следовать рекомендациям.

## Я был окружен людьми, продолжающими употреблять наркотики

Став чистыми, мы иногда слышим от других выздоравливающих зависимых, что нам нужно отказаться от «старых друзей, мест и образа жизни», но иногда у нас просто нет выбора. У нас нет возможности избавиться от людей в своей жизни, когда мы живем вместе, ходим в одну и ту же школу или отбываем с ними срок. Вполне возможно, что наши друзья и родные употребляют в нашем присутствии. В таких условиях очень трудно сосредоточиться на выздоровлении.

Мы знаем, что нам больше необязательно снова употреблять, но крайне трудно выкинуть наркотики из головы, когда видишь их каждый день. Когда у нас возникает мысль об употреблении, мы обращаемся за помощью к людям из АН. Если у нас нет возможности с ними связаться, мы читаем литературу АН, пишем дневник, стараемся установить контакт с Высшей Силой, или общаемся с теми друзьями и родными, которые не употребляют. Мы остаемся чистыми – несмотря ни на что. Мысли об употреблении продолжают к нам приходить, но когда мы обращаемся за помощью, они теряют свою силу.