

## Новичку

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 приходиться 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 аллер-

гия 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. Это Двенадцать Шагов Анонимных Наркоманов, которые мы применяем каждый день для того, чтобы справиться с нашей болезнью.

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.

Обретение чистоты – это только начало процесса выздоровления. Воздерживаясь от всех наркотиков (включая алкоголь и марихуану), мы сталкиваемся лицом к лицу с такими чувствами, справляться с которыми никогда не умели. Мы даже начинаем испытывать чувства, на которые вообще были неспособны в прошлом. Мы должны обрести готовность встретиться со всеми чувствами – и старыми, и новыми – по мере того, как они приходят к нам.

Мы учимся испытывать чувства и начинаем понимать, что если мы воздерживаемся от действий, к которым нас побуждают эти чувства, то они не смогут причинить нам вреда. Вместо того, чтобы совершить действие по побуждению чувств, с которыми мы не в силах справиться, мы звоним одному из членов АН. Когда мы делимся, мы учимся находить решения. Ведь очень может быть, что другие члены сообщества уже сталкивались с похожим опытом, что им близка проблема, и они могут поделиться решением. Помни, одиночество – плохая компания для зависимого.

Двенадцать Шагов, новые друзья и спонсор – все это помогает нам справляться с этими чувствами. Радость, которой делишься в АН, становится больше, а печаль – меньше. Впервые в нашей жизни нам не нужно проживать что бы

то ни было в одиночестве. Теперь у нас есть группа, и мы можем развивать отношения с Высшей Силой, которая всегда с нами.

Мы предлагаем тебе – начни искать спонсора, как только ты познакомишься с членами местного сообщества. Стать спонсором новичка – это честь, поэтому не стесняйся обратиться с такой просьбой. Спонсорство – это положительный опыт для обоих, ведь все мы здесь для того, чтобы помогать и получать помощь. Нам, выздоравливающим, необходимо делиться с тобой теми знаниями, которые мы получили в АН – для того, чтобы продолжать расти в программе и поддерживать свою способность обходиться без наркотиков.

Эта программа дарит надежду. Все, что требуется от тебя – это желание прекратить употребление и готовность попробовать этот новый путь в жизни.

Приходи на собрания, открывайся новому, задавай вопросы, проси номера телефонов и звони. Оставайся чистым – только сегодня.

Мы также хотели бы тебе напомнить, что это *анонимная* программа, и что твоя анонимность будет поддерживаться атмосферой строгой конфиденциальности. «Нас не интересует, сколько или какие наркотики ты употреблял, у кого ты их брал, что ты делал в прошлом, богат ты или беден. Нас интересует только твое желание решить эту проблему, и как мы можем тебе помочь».

## Номера Телефонов

---

---

---

---

---

---

---

Двенадцать Шагов перепечатаны для редакции с разрешения AA World Services, Inc.

Copyright © 2002, 2012 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](http://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](http://www.na-iran.org)



Перевод сообщества – одобренная литература АН.

Narcotics Anonymous, Анонимные Наркоманы,



являются зарегистрированными торговыми марками  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-475-1 Russian 5/12

WSO Catalog Item No. RU-3116



**Narcotics Anonymous®**  
**Анонимные Наркоманы**

IP Nr. 16-RU

# Новичку