

Добро пожаловать в Сообщество «Анонимные Наркоманы»

Добро пожаловать на твое первое собрание АН! АН дает зависимым людям возможность жить в свободе от наркотиков. Если ты не уверен, зависимый ты или нет, не переживай на этот счет, просто продолжай приходить на наши собрания. У тебя будет достаточно времени, чтобы разобраться.

Если ты такой же, как и мы, то, впервые придя на собрание АН, ты наверняка нервничаешь и думаешь, что все на этом собрании смотрят только на тебя. Точно? Поверь, ты в этом не одинок. Многие из нас прошли через те же самые ощущения. Как говорится, если ты чувствуешь себя не в своей тарелке, возможно, ты попал как раз туда, куда надо. Мы часто говорим, что никто не попадает в АН случайно. Независимым людям не надо долго ломать голову, чтобы разобраться, зависимые они или нет. Они даже не задумываются об этом. А если ты задумываешься – то есть вероятность, что ты зависимый. Просто наберись терпения и послушай, как мы рассказываем о себе. Возможно, ты услышишь что-то знакомое. Неважно, употреблял ли ты именно те наркотики, о которых рассказывают другие. Вообще неважно, какие наркотики ты употреблял – если ты хочешь прекратить употребление, тебе здесь рады. Большинство зависимых испытывают очень похожие чувства. Только обращая внимание на то, что в нас общего, а не на наши различия, мы приносим друг другу пользу.

Возможно, ты испытываешь страх и безнадежность. Возможно, ты думаешь, что эта программа не сработает, как не работало все то, что ты уже перепробовал. Возможно, ты думаешь, что эта про-

грамма сработает для кого угодно, кроме тебя, потому что ты не такой, как мы. Большинство из нас, впервые придя в АН, чувствовали то же самое. Где-то в глубине души мы понимали, что больше не можем продолжать употребление наркотиков, но мы не знали, как остановиться, как оставаться чистыми. Нам было страшно отпустить что-то, ставшее настолько важным для нас. Какое же это облегчение – узнать, что единственным условием для членства в АН является *желание* прекратить употребление.

Поначалу большинство из нас с недоверием и страхом отнеслись к тому, чтобы поступать по-новому. Пожалуй, единственное, в чем мы были уверены – так это в том, что наши старые поступки ни к чему хорошему нас больше не приведут. Несмотря на то, что мы обрели чистоту, сразу ничего не поменялось. Зачастую даже наши обычные занятия – вести машину или говорить по телефону – начинали казаться нам странными и пугающими, как будто мы превратились в совершенно незнакомых людей. Именно на этом этапе очень важна помощь сообщества и других чистых зависимых – мы начинаем полагаться на поддержку других, поддержку, в которой мы так отчаянно нуждаемся.

Возможно, сейчас ты уже думаешь: «Да, но...» или «А что, если...». Тем не менее, какими бы ни были твои сомнения, ты можешь для начала пользоваться вот этими простыми рекомендациями: посещай как можно больше собраний АН и составь список номеров телефонов членов АН, регулярно звони им, особенно, когда у тебя сильная тяга. Тяга ведь не подчиняется расписанию собраний. Мы чистые сегодня, потому что обращались за помощью. То, что помогло нам, поможет и тебе. Так что не бойся набрать номер другого выздоравливающего зависимого.

Единственный способ уберечь себя от возвращения к активной зависимости – это не допустить первого употребления. Употреблять наркотики – это самое естественное занятие для зависимого человека. Большинству из нас для того, чтобы воздерживаться от употребления химических веществ, изменяющих сознание и настроение, потребовались огромные изменения на физическом, психическом, эмоциональном и духовном уровнях. Двенадцать Шагов АН – это путь к этим изменениям. Один из нас сказал: «Если просто ходить на собрания, быть может, удастся остаться чистым. Но если хочешь оставаться чистым и выздоравливать, тебе придется работать по Двенадцати Шагам». В одиночку нам это не под силу. В сообществе АН мы поддерживаем друг друга, стремясь обрести новый путь в жизни, который дарит нам и здоровье, и свободу от наркотиков.

На своем первом собрании ты встретишь людей с разными сроками чистого времени. Ты будешь спрашивать себя: «И как же им удалось оставаться чистыми так долго?» Продолжая ходить на собрания АН и оставаясь чистым, ты постепенно поймешь, как это работает. Чистые зависимые относятся друг к другу с чувством взаимного уважения и заботы, потому что каждый из нас прошел через страдания зависимости. В выздоровлении мы любим и поддерживаем друг друга. Программа АН состоит из духовных принципов, которые, как мы выяснили, помогают нам оставаться чистыми. От тебя ничего не будут требовать, но ты получишь множество рекомендаций. Это сообщество предоставляет нам возможность дать тебе то, что обрели мы – чистую жизнь. Мы знаем, что для того, «чтобы сохранить то, что мы получили в АН, нам нужно отдавать это другим».

Итак, добро пожаловать! Мы рады, что тебе удалось прийти к нам, и мы надеемся, что ты примешь решение остаться. Есть кое-что важное, что ты должен знать – на собраниях АН ты услышишь упоминания о Боге. Под этим словом мы подразумеваем Силу, более могущественную, чем мы сами, которая делает возможным то, что кажется невозможным. Мы обрели эту Силу здесь, в АН, в программе, в собраниях и в людях. Это тот духовный принцип, который помогает нам жить без наркотиков только один день, а если день – это слишком долго, то только пять минут. Вместе нам под силу то, с чем мы никогда не смогли бы справиться в одиночку. Мы делимся с тобой нашими силами и нашей надеждой, пока ты не обретишь свои собственные. Придет время, и, возможно, ты тоже захочешь поделиться с другими тем, что было отдано тебе бескорыстно.

ВОЗВРАЩАЙСЯ – ЭТО РАБОТАЕТ!

Телефонная линия АН твоей местности:

Copyright © 2003, 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

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,



являются зарегистрированными торговыми марками
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-478-2 Russian 7/12

WSO Catalog Item No. RU-3122



Narcotics Anonymous®
Анонимные Наркоманы

IP Nr. 22-RU

Добро пожаловать в Сообщество «Анонимные Наркоманы»

Цель этого проспекта – дать ответы на твои вопросы о программе «Анонимные Наркоманы». Наша весть очень проста: мы научились жить, не употребляя наркотики, и мы готовы делиться этим с любым человеком, для которого наркотики стали проблемой.