



**Narcotics Anonymous®**

---

**Анонімні Наркомани**

## **Передмова**

Цей буклет – знайомство з Товариством «Анонімні Наркомани». Він написаний для чоловіків і жінок, які так само як і ми страждають від начебто безнадійної наркотичної залежності. Від залежності немає ліків, але одужання можливе за допомогою програми простих духовних принципів. Цей буклет не є всеохоплюючим, проте в ньому містяться основи, які, як ми переконались зі свого особистого та групового досвіду, є необхідними для одужання.

## **Молитва про душевний спокій**

Боже, даруй мені душевний спокій  
прийняти те, що я не можу змінити,  
мужність змінити те, що можу,  
та мудрість знати різницю.

## **Хто такий залежний?**

Більшості з нас не треба довго розмірковувати над цим запитанням. *Нам це відомо!* Усе наше життя та усі наші думки були сконцентровані на наркотиках в тій чи іншій формі: як дістати і вжити, як знайти шляхи та засоби, щоб дістати ще. Ми жили, щоб вживати і вживали, щоб жити. Дуже просто, залежний – це чоловік або жінка, життя яких контролюють наркотики. Ми – люди в полоні тривалої прогресуючої хвороби, що завжди закінчується однаково: в'язниці, заклади та смерть.

## Що являє собою програма «Анонімні Наркомани»?

АН – це некомерційне товариство чи спільнота чоловіків та жінок, для яких наркотики стали головною проблемою. Ми – одужуючі залежні, які регулярно зустрічаються, щоб допомогати один одному залишатись чистими. Ця програма ґрунтується на повному утриманні від усіх видів наркотиків. Існує лише єдина вимога для членства – це бажання припинити вживання наркотиків. Ми пропонуємо тобі бути відкритим та дати собі шанс. Наша програма складається зі зрозумілих принципів для дотримання у нашому повсякденному житті. Найважливіше те, що вони працюють.

У тебе немає жодних зобов'язань перед АН. Ми не приєднані до інших організацій, не стягуємо ніяких вступних або членських внесків, не вимагаємо ані клятв, ані обіцянок. Ми не пов'язані з будь-якими політичними, релігійними групами або правоохоронними органами і не перебуваємо під наглядом жодної організації. Будь-хто може до нас приєднатися незалежно від віку, національності, сексуальної орієнтації, переконань, віросповідання та його відсутності взагалі.

Нас не цікавить, які та скільки наркотиків ти вживав, де ти їх брав, чим ти займався в минулому, багатий ти чи бідний; нам важливо лише одне – що ти хочеш робити зі своєю проблемою і як ми можемо допомогти. Новачок – найважливіша особа на будь-якій зустрічі; бо, лише віддаючи наш досвід і знання, ми збережемо те, що маємо. З нашого групового

досвіду ми дізналися, що ті, хто регулярно приходять на наші зустрічі, залишаються чистими.

## Для чого ми тут?

До приходу у товариство АН ми були не спроможні контролювати власне життя. Ми не могли жити та насолоджуватись життям, як інші. Нам хотілось чогось іншого і ми думали, що знайшли це в наркотиках. Ми ставили наркотики понад добробут наших сімей, наших дружин, чоловіків та дітей. Ми здобували наркотики будь-якою ціною. Ми завдали лиха багатьом людям, але понад усе – собі. Через нашу нездатність прийняти особисту відповідальність, ми, власне, створювали собі проблеми. Здавалося, що ми не здатні були сприймати реальне життя.

Більшість з нас усвідомила, що наша залежність – це повільне самогубство. Але залежність – це такий підступний ворог і вона позбавила нас сили, щоб протистояти їй. Багато з нас опинилися у в'язниці або намагалися знайти вихід за допомогою релігії, медицини чи психіатрії. Жодного з цих методів не було достатньо. Наша хвороба завжди поверталася знову або продовжувала прогресувати, аж доки ми у відчай не почали шукати допомогу один у одного в АН.

Прийшовши в АН, ми усвідомили, що хворі. Ми страждали від невиліковної хвороби. Проте, на певному етапі її можна зупинити, і тоді можливе одужання.

## Як це працює

Якщо ти хочеш здобути те, що ми пропонуємо і згоден спробувати досягнути цього – значить ти

готовий зробити конкретні кроки. Завдяки саме цим принципам стало можливим наше одужання.

1. Ми визнали, що ми були безсилі перед своєю залежністю, що наше життя стало некерованим.
2. Ми прийшли до віри, що Сила могутніша за нас може повернути нам здоровий глузд.
3. Ми прийняли рішення довірити нашу волю та наше життя під опіку Бога, *як ми Його розуміли*.
4. Ми провели ретельну та безстрашну моральну інвентаризацію самих себе.
5. Ми визнали перед Богом, собою та будь-якою іншою людиною справжню природу наших проступків.
6. Ми були повністю готові, щоб Бог позбавив нас всіх цих вад нашого характеру.
7. Ми смиренно попросили Його позбавити нас від наших недоліків.
8. Ми склали перелік всіх людей, яким ми завдали шкоди і стали готовими загладити свою провину перед ними усіма.
9. Ми зробили безпосереднє відшкодування кожному з цих людей, де тільки можливо, окрім тих випадків, коли це могло нашкодити їм або іншим.
10. Ми продовжували особисту інвентаризацію та допускаючись помилок, відразу визнавали це.
11. Ми шукали через молитву та медитацію покращення нашого свідомого контакту з Богом, *як ми Його розуміли*, молячись лише про знання Його волі для нас та сили для її здійснення.

12. Досягнувши духовного пробудження, як результат цих кроків, ми намагалися донести цю звістку до залежних та застосовувати ці принципи в усіх наших справах.

Це не просте завдання і ми не можемо виконати все відразу. Ми не стали залежними за один день, тому пам'ятаймо: *тихіше їдеши – далі будеш*.

Єдине, що більш за все загрожує нашому одужанню, – це байдужість та нетерпимість до духовних принципів. Три наші невід'ємні принципи: чесність, неупередженість та готовність. Вони допомагають нам на нашому шляху.

Ми відчуваємо, що наш підхід до хвороби залежності є повністю реальним, бо терапевтична цінність допомоги одного залежного іншому не має аналогів. Ми відчуваємо, що наш шлях практичний: один залежний може краще зрозуміти і допомогти іншому залежному. Ми віримо, що чим швидше ми зустрінемо свої проблеми в нашому суспільстві, в повсякденному житті, тим швидше ми станемо прийнятними, відповідальними та продуктивними членами цього суспільства.

Єдиний шлях утримання від повернення до активного вживання – не допустити прийняття першого наркотику. Якщо ти такий же, як і ми, ти знаєш, що одного разу забагато, а тисячі – ніколи не достатньо. Ми робимо великий наголос на цьому, бо знаємо, що вживаючи наркотики в будь-якій формі, чи замінюючи їх, ми запускаємо знову нашу залежність.

Думка про алкоголь, який ніби відрізняється від наркотиків, стала причиною рецидивів у багатьох

залежних. До нашого приходу в АН багато з нас сприймали алкоголь, як щось окреме, але ми не можемо дозволити собі спантеличити нас. Алкоголь – це наркотик. Ми – люди з хворобою залежності, які повинні утримуватися від усіх видів наркотиків для свого одужання.

## Що я можу зробити?

Почни свою власну програму з прийняття першого кроку з попередньої глави «Як це працює». Коли ми повністю, на внутрішньому глибинному рівні, визнаємо свою поразку, що ми безсилі перед нашою залежністю – ми робимо великий крок у нашому одужанні. Багато з нас мали певні застереження на цьому етапі, так що дай собі час та будь настільки ретельним наскільки це можливо від самого початку. Переходь до другого кроку і далі і, якщо ти продовжиш йти, ти прийдеши до власного розуміння програми. Якщо ти знаходишся у будь-якому закладі та припинив вживати на даний момент, ти можеш із ясним розумом спробувати цей спосіб життя.

Після виходу продовжуй свою щоденну програму та спілкуйся з членами АН - поштою, телефоном або зустрінься особисто. А ще краще – приходь на наші зустрічі. Тут ти знайдеш відповіді на деякі питання, які можуть турбувати тебе зараз.

Якщо ти не в закладі, роби те ж саме. Припини вживати сьогодні. Більшість з нас можуть не вживати вісім або дванадцять годин, і здається, що на довше це неможливо. Якщо одержимість або непереборне бажання стане занадто сильними, візьми за правило

не вживати п'ять хвилин. Хвилини перетворяться на години, години на дні, так ти зламаєш звичку та здобудеш певний душевний спокій. Справжнє диво трапляється, коли усвідомлюєш, що потреба в наркотиках якимось чином зникла. Ти припинив вживання та почав жити.

## Дванадцять Традицій АН

Ми пильно бережемо те, що маємо: так само, як свобода особистості ґрунтується на Дванадцяти Кроках, так і свобода для групи бере початок з наших традицій.

Доки зв'язки, які з'єднують нас, будуть сильнішими за те, що нас роз'єднує, все буде гаразд.

1. Наш спільний добробут повинен стояти на першому місці, особисте одужання залежить від єдності АН.
2. Для нашої групової мети є лише один вищий авторитет – люблячий Бог, як Він може виразити себе в нашій груповій свідомості. Наші лідери – це лише довірені виконавці, вони не керують нами.
3. Єдиною вимогою для членства є бажання припинити вживання.
4. Кожна група повинна бути самостійною, окрім тих питань, які стосуються інших груп або АН в цілому.
5. У кожній групі є лише одна головна мета – нести звістку тому залежному, який все ще страждає.

6. Жодній групі АН ніколи не слід підтримувати, фінансувати або надавати ім'я АН будь-якій спорідненій організації або сторонній компанії, оскільки проблеми грошей, власності та престижу відволікають нас від нашої основної мети.
7. Кожна група АН повинна самостійно себе забезпечувати і не приймати зовнішні внески.
8. Товариству «Анонімні Наркомани» слід завжди залишатися не професійним товариством, але наші служби можуть наймати фахівців.
9. АН, як таке, не повинно мати організаційної структури, але ми можемо створювати обслуговуючі служби або комітети безпосередньо відповідальні перед тими, кого вони обслуговують.
10. «Анонімні Наркомани» не мають точки зору з зовнішніх питань, тому назву АН ніколи не слід залучати до суспільної дискусії.
11. Наша політика зв'язків з громадськістю ґрунтується на привабливості, а не на рекламі; ми завжди повинні дотримуватися особистої анонімності на рівні преси, радіо та кіно.
12. Анонімність є духовною основою всіх наших традицій, яка постійно нагадує нам ставити принципи вище за особистості.

## Одужання та зрив

Багато людей думає, що одужання – це лише утримання від вживання наркотиків. Вони вважають зрив ознакою повної поразки, а тривалі періоди утримання – ознаками повного успіху. Одужуючи

в програмі «Анонімні Наркомани», ми виявили, що таке уявлення занадто спрощене. Після того як член товариства залучився до процесу одужання, зрив може стати потрясінням, яке призводить до ретельнішого дотримання програми. Так само ми спостерігали, як деякі члени, які тривалий час утримуються від вживання, через свою нечесність і самообман так і не можуть насолодитися всією повнотою одужання і прийняття в суспільстві. Натомість, повне і тривале утримання від вживання в сукупності з тісним спілкуванням та ототожненням себе з іншими членами груп АН, досі залишається найкращим ґрунтом для зростання.

Незважаючи на те, що всі залежні однакові за своєю природою, ми як особистості, відрізняємося один від одного ступенем захворювання і темпом одужання. Іноді трапляється так, що зрив закладає основи повної свободи. В інших випадках свободи можна досягнути тільки за допомогою непохитної і наполегливої рішучості не вживати за будь-яких умов, поки не мине криза. Залежний, який у будь-який спосіб може хоча б на деякий час втратити бажання вживати, і має свободу вибору над імпульсивним мисленням та компульсивними діями, досягає поворотного моменту, який може бути вирішальним у його одужанні. Відчуття справжньої свободи і незалежності часом висить на волоску. Нас тягне втекти від усіх і всього і знову почати жити по-своєму, хоча ми при цьому розуміємо, що саме наша здатність покладатись на Силу могутнішу за нас, допомагати іншим і приймати їхню допомогу у душі

співпереживання, надала нам все те, що ми маємо. Ще багато разів в нашому одужанні старі жахи переслідуватимуть нас. Життя може знову стати безглуздом, одноманітним і нудним. Ми можемо фізично втомитися від нової діяльності, наш розум може втомитися від повторення наших нових ідей; проте, ми знаємо, що якщо перестанемо їх повторювати, то, безсумнівно, повернемося до старого способу життя. Ми підозрюємо, що якщо ми не застосовуватимемо те, що маємо – ми втратимо це. Такі часи зазвичай є періодами нашого найбільшого зростання. Здається, що наше тіло і розум втомилися від усього цього, однак, глибоко всередині нас працює динамічна сила змін або справжніх перетворень, щоб надати нам відповіді, які повністю змінять наші внутрішні мотиви і наше життя.

Нашою метою є одужання, досягнуте в результаті роботи за Дванадцятьма кроками, а не суто фізичне утримання від вживання. Для самовдосконалення потрібно докладати зусиль, а оскільки в світі ще не винайшли спосіб, як прищепити нову ідею у закритий розум, нам слід якимось чином відкритися новому. Оскільки лише ми можемо зробити це для себе, нам потрібно розпізнати двох наших невід'ємних ворогів: апатію і зволікання. Наш опір змінам здається вродженим, і тільки щось подібне до ядерного вибуху, принесе хоч якісь зміни або надасть новий напрямок діям. Зрив, якщо ми його переживемо, може стати поштовхом для процесу змін. Зрив, а іноді і наступна за ним смерть когось із наших близьких, може спонукати нас до рішучих дій.

## Лише сьогодні

Скажи собі:

*Лише сьогодні* мої думки будуть зосереджені на моєму одужанні, на тому, як жити і насолоджуватись життям без вживання наркотиків.

*Лише сьогодні* я довірятиму комусь в АН, хто вірить в мене і хоче допомогти мені в моєму одужанні.

*Лише сьогодні* у мене буде програма. Я намагатимусь дотримуватися її якнайкраще.

*Лише сьогодні* за допомогою АН я намагатимусь поглянути на своє життя у кращому світлі.

*Лише сьогодні* я не боюся, я думатиму про моїх нових знайомих, людей, які не вживають і знайшли новий шлях у житті. Доки я на цьому шляху, мені нема чого боятись.

## Особисті історії

*«Анонімні Наркомани»* дуже зросли з 1953 року. Люди, які заснували це товариство, і до яких ми маємо глибоку і тривалу прихильність, навчили нас багато про залежність і одужання. На наступних сторінках ми пропонуємо тобі ознайомитися з нашими витоками. Перший розділ був написаний у 1965 році одним з наших найперших членів. Пізніші історії одужання членів АН можна знайти в нашому Основному тексті Narcotics Anonymous.

## Ми дійсно одужуємо

Старе прислів'я говорить, що «Політика робить партнерами навіть незнайомців», так і залежність об'єднує нас. Наші особисті історії можуть бути різними, але зрештою всіх нас об'єднує щось спільне.

Це спільне - хвороба або розлад, який ми називаємо залежністю. Нам добре відомі дві складові справжньої залежності: одержимість і компульсивність. Одержимість – це та нав'язлива думка, яка знову і знову повертає нас назад до певного наркотику або якогось його замітника, щоб знову повернути легкість і комфорт, які ми колись відчули.

Компульсивність означає, що один раз, запустивши процес однією дозою, однією пігулкою або однією чаркою, ми не можемо зупинитися за допомогою власної сили волі. Через нашу фізіологічну чутливість до наркотиків ми цілком опиняємося в полоні руйнівної сили, могутнішої за нас самих.

Коли, врешті-решт, ми усвідомлюємо, що більше не можемо функціонувати як людська істота: з наркотиками чи без них, ми всі стикаємось з дилемою: що ж нам лишається робити? Схоже, в нас є вибір: продовжувати далі те, що вміємо найкраще аж до болісного кінця – в'язниць, закладів або смерті чи шукати новий спосіб життя. У минулому мало хто з залежних мав цей останній вибір. Сьогодні залежним пощастило більше. Вперше за всю історію людства простий спосіб зарекомендував себе у житті багатьох залежних. Він доступний усім нам. Це є проста, духовна, нерелігійна програма, відома як «Анонімні Наркомани».

Коли, приблизно п'ятнадцять років тому\*, моя залежність привела мене до стану повного безсилля, непотрібності і капітуляції, АН ще не існувало. Я знайшов АА і в цьому товаристві я зустрів залежних, які також виявили, що програма є вирішенням їхніх проблем. Втім, ми знали, що багато хто продовжував

\* Написано у 1965 році

йти шляхом розчарування, деградації і смерті, бо вони не могли ідентифікувати себе з алкоголіками з АА. Їхнє ототожнення було поверхневим, на рівні зовнішніх проявів, а не на глибшому рівні емоцій та почуттів, де співпереживання стає цілощодою терапією для всіх залежних людей. Разом з декількома іншими залежними і деякими членами АА, які дуже вірили в нас і в програму, ми в липні 1953 року утворили товариство, відоме тепер як «Анонімні Наркомани». Ми відчули, що тепер залежний від самого початку зможе побачити достатньо наочних прикладів тих, хто одужує вже протягом багатьох років, аби переконатись, що йому також вдасться залишатись чистим.

Впродовж наступних років цей підхід виправдав себе, як саме те, що було принципово потрібно. Ця мова без слів – мова сприйняття, довіри і віри, що зветься співпереживанням, допомогла створити атмосферу, в якій ми змогли відчути час, стикнутися з реальністю і повернутися до духовних цінностей, давно втрачених для багатьох з нас. У нашій програмі одужання ми ростемо у кількості і силі. Ніколи раніше так багато чистих залежних не мало можливості збиратися вільно і за своїм власним бажанням там, де вони хочуть, щоб підтримувати своє одужання, маючи повну свободу дій.

Навіть самі залежні казали, що неможливо здійснити задумане. Ми вірили, що ми можемо відкрито проводити зустрічі – досить ховатися, як це намагалися робити інші групи раніше. Ми повірили в цей метод, який відрізнявся від усіх раніше випробуваних методів, що ґрунтувалися на тривалому відстороненні від



суспільства. Ми повірили, що чим швидше залежний стикнеться зі своїми проблемами у повсякденному житті, тим швидше він стане справжнім, продуктивним громадянином. В решті-решт, нам доведеться встати на ноги і прийняти життя таким, яким воно є, то, чому б не зробити це від самого початку?

Звісно, через це багато хто зірвався, і багатьох ми втратили назавжди. Проте, чимало хто залишився, і деякі повернулися після зриву. Добрим є те, що сьогодні багато наших членів мають довгі терміни повного утримання від вживання і здатні краще допомогти новачку. Їхнє ставлення, засноване на духовних цінностях наших кроків і традицій, є динамічною силою, яка приносить зростання та єдність до нашої програми. Тепер ми знаємо – настав час, коли в стару брехню, що «Залежний завжди залишиться залежним», не віритиме ані суспільство, ані сам залежний. Ми дійсно одужуємо.

## Особисті історії

*Наступні сторінки присвячено історіям особистого досвіду одужання членів Товариства АН в Україні.*

### Мені було нічого втрачати

Я зростала у родині, де увесь час не вистачало грошей. Моя мати змінювала чоловіків дуже часто і кожен з них виховував мене, з цієї причини я рано пішла з дому, інколи ночувала в під'їздах, інколи в однокласників або інших друзів. Закінчивши школу у 15 років, я пішла працювати офіціанткою, там я почала вживати наркотики.

Удень я працювала, а вночі спала по під'їздах або в квартирі, де було завжди багато народу, на кшталт нічліжки. Незабаром я знайшла хлопця, ми вживали разом. У 17 років моя подруга запропонувала мені займатися сексом з чоловіками за гроші, в мене була ломка і я погодилась. Пізніше я почала працювати повією і почала вживати там важкі наркотики. Згодом я стала вживати все підряд і дуже багато.

Я займалася сексом із баригами за наркотики, ризикувала своїм життям та свободою. Мені було байдуже на себе, на своє здоров'я і зовнішність. З часом я стала відноситись до себе, як до тварини, в мене було стільки ненависті до себе і інших, що моє життя стало пеклом. Отрута сочилася з моєї душі і труїла мене і все, що мене оточувало. Я три рази намагалася покінчити з життям, не вийшло, у Бога був інший план. У мене ВІЛ і люди з організації по цій темі сказали, що є можливість безкоштовно потрапити до реабілітації, і я поїхала. Мені нічого було втрачати, гірше вже було нікуди, я була живим трупом.

У цьому закладі я дізналася про АН. Я почала ходити і дивитися на тих людей, що сміялися і виглядали щасливими. Я їм повірила. Сьогодні я працюю за програмою АН, маю спонсора, займаюсь служінням і вважаю себе одужуючою. Моє життя з програмою стало таким, яким я навіть не могла мріяти. Я подорожую світом, відвідную конвенції у різних містах та країнах. Відчуваю міць АН, і що найважливіше, мій світ перестав бути небезпечним і ворожим. Страху все менше, любові в моєму серці все більше! Поки я слідую цим шляхом, мені нічого боятись!

## Дзвінок, який змінив моє життя

Хочу поділитися з вами своєю історією та тим, як змінилося моє життя, після того як я знайшов Товариство «Анонімні Наркомани».

Я був звичайним хлопчиком зі звичайної української сім'ї. Мій батько працював на заводі, а мама була завскладом в урядовій організації. Як і всі діти, я ходив до школи і ніби все було нормально. Але як я вже зараз розумію, слухаючи спогади моїх батьків, моя залежність бере початок ще з того віку, про який без допомоги батьків навіть не можу пригадати. А саме те, що мої батьки давали мені скуштувати пиво, коли я був зовсім малий і воно мені подобалось. Оскільки я був молодшою дитиною в сім'ї, у мене ще є старша сестра, то батьки приділяли мені більше уваги і ставилися лояльніше до всіх моїх вибриків. Мабуть це зіграло свою роль у тому, що вони не були для мене авторитетом і я не брав їх за приклад.

Авторитетами для мене тоді були хлопці з мого двору. Я дивився, як вони курять, випивають та вживають наркотики. Мені здавалося, якщо вони це роблять, то й мені слід робити те саме, бо це круто, і якщо я робитиму те саме, я також буду таким крутим, як вони. Так і почалось моє вживання. Я намагався бути крутішим, кращим, дорослішим, душею компанії та взагалі ким завгодно аби тільки не бути собою. Собою – наляканим хлопчиськом, який боїться битися і не може постояти за себе, який не приймає себе через зайву вагу та комплексів через це, боїться відмов дівчат і таке інше. Цей список можна продовжувати до нескінченності. Але раптом

в моєму житті з'явилися речовини. Вони давали мені все те, про що я мріяв, а саме прийняття себе. Коли я вживав, я не боявся підійти до дівчини та запросити її на побачення, не боявся постояти за себе при нагоді, не боявся грабувати з друзями людей.

І взагалі я відчував, що наркотики це те, що мені потрібно. Бо колись, дивлячись на те, як мій батько-алкоголік бив мою маму, що врешті-решт стало приводом для їх розлучення, і я цілком і повністю звинувачував в розпаді нашої сім'ї його. В той день я запрягнувся собі, що я ніколи не стану таким, як він, і це стало вагомим аргументом на користь вживання наркотиків.

Спочатку все йшло, начебто так як я і планував: я вживав в компанії або на вихідних, коли йшов на вечірку, просто, щоб веселіше плинув час. Але згодом я почав вживати, для того щоб вийти на роботу після вечірки, потім, щоб наркотики допомогли мені легше витримати фізичні навантаження на роботі. А з часом я припинив шукати привід для вживання і вживав щодня. Наркотики стали для мене сенсом життя, все що я робив, я робив заради того, щоб дістати наркотики.

Усі гроші, які потрапляли до моїх рук, у моїй голові ставали кількістю доз, які я можу за них отримати. Мені більше були не потрібні друзі з дитинства чи зі студентських років, бо вони мені казали, що я наркоман і я повинен припинити вживати наркотики. А це не входило в мої плани, бо на мою думку зі мною було все гаразд. Тож я обрав обірвати з ними зв'язок, щоб не чути їхніх докорів та не від-

чувати біль. Те саме сталося і з роботою. Я працював на одній з солідних фірм у сфері автобізнесу з дуже непоганою зарплатнею, але коли мій начальник відділу сказав, що мені потрібно припинити вживати, я пішов у власний бізнес з думкою, що коли я сам буду власником, я зможу їздити за наркотиками, коли завгодно і ніхто мені не зможе нічого сказати. Приблизно в цей же час я почав відчувати, що я втомився так жити. Що я живу, як собака, я не можу поїхати у відпустку, я не можу піти на роботу, я не можу їсти, я не можу ні про що думати і взагалі я не можу нічого, допоки я не прийму що-небудь, що полегшить мій стан і я зможу існувати далі.

Я звернувся по допомогу до рідних, і так почалася безліч моїх марних спроб зупинитися. Я неодноразово був на детоксах, заміняв один наркотик на інший, я намагався контролювати своє вживання та вживав тільки у вихідні, я їздив на море, був у реабілітаційному центрі. Але все це не працювало або працювало недовго, і я знову повертався до вживання. Я починав вживати знов, бо моє життя ставало нестерпним. Я заздрив людям, які вживали, я заздрив колегам і друзям, які могли дозволити собі перекинути келих чогось, а я не міг. І цей жаль до себе, заздрість, відчуття своєї нікчемності, що я не можу бути як усі, неприйняття себе ставали такими міцними, що і не бачив іншого виходу, ніж вживання і починав знов.

Так сталося, що перш ніж я зірвався останнього разу, я познайомився з «Анонімними Наркоманами». Тоді я був у реабілітаційному центрі, і нас раз на тиждень відвозили на зустріч АН. Для мене це була

ще одна можливість вийти з центра на волю, тож я був готовий на все що завгодно. Люди на зустрічі не були схожими на наркоманів в моєму розумінні і на початку, коли я чув терміни чистого часу я щиро вірив, що вони обманюють. Хіба це можливо роками не вживати нічого? Щось же має бути. Коли мене вже почали випускати з центру додому, я ходив на зустрічі, взяв служіння і мені подобалось тут, в АН. Бо тут в мене почали з'являться друзі, я став відчувати себе частиною чогось, чогось, де я був би потрібний, де мене б приймали таким як є, де я міг бути собою, а не прикидатися кимось іншим. І все було б добре.

Але під час вживання я присадив свою сестру на клубні наркотики та познайомив зі своїми друзями, які вживають. Тож, коли вони купляли собі наркотики на наступну вечірку, я опинився поруч і зірвався знов. Але на цей раз те, що я побачив в АН, залежних, які не вживають та насолоджуються життям без вживання будь-яких речовин, вже не давало мені спокою. Бо тепер я знав, що це можливо – жити, насолоджуватись життям та не вживати наркотики.

Ці останні чотири місяці мого вживання були каторгою. Я ходив на зустрічі, рахував чистий час, проводив зустрічі і все це заради того, щоб не втратити друзів, яких я знайшов тут, та щоб не дізналася моя сім'я і не відправила мене знов на лікування. І врешті-решт для мене це спрацювало. Я зізнався на груці, що я злетів і попросив залишити мене ведучим зустрічей АН, бо це було мені вкрай потрібно, аби залишатися чистим. Я почав писати кроки, і ось я вже не вживаю більше семи років. «Анонімні

Наркомани» — це не панацея і не таблетка, яку можна з'їсти і припинити вживати, але це те, що врятувало моє життя і подарувало надію на те, що можна жити та не вживати нічого.

За ці сім років зі мною багато чого сталося. Коли я вже не вживав три місяці в мене виявили невиліковну хворобу серця і лікарі сказали, що мені залишилося жити один рік або необхідно зробити пересадку серця. Почувши це, я зрозумів, що приречений, бо в нашій країні і без великих грошей, яких в мене та моєї родини тоді не було, ця операція здавалася неможливою. Вийшовши з лікарні, я не відчував землі під ногами і перше, що прийшло мені на думку, це вжити свої найкращі ліки — наркотики. Бо який сенс не вживати, якщо мені лишилося жити один рік. Я відправив свою колишню дружину на роботу, а сам поїхав додому з лише одною думкою, де і як я прирідбаю дозу. Приїхавши додому, натомість бариги за звичкою, я зателефонував своєму товаришу з АН. Під час розмови він не відмовляв мене і не переконував, а сказав прості слова, що якщо б я вживав, то міг би померти так і не дізнавшись про свою хворобу. Я не знаю чому, але я не пішов вживати того дня, я знайшов сили та лікаря, який взявся мене лікувати, і ось я ще досі живий.

За цей час я розлучився та одружився знов, я змінював роботу, ходив на співбесіди, у мене з'явився син. І хоча він вже дорослий і я йому нерідний батько, та в нас дуже добрі стосунки і ми любимо один одного. Я навчився брати відповідальність за свої вчинки, бути опорою для своєї родини. Я навчився

дружити і цей список можна продовжувати і продовжувати. І все це залишаючись чистим. Для мене, хлопця, який вживав, щоб заговорити з дівчиною, це просто нереально. Я досі не розумію до кінця, як це працює, але це працює в моєму житті, і я насправді дуже вдячний «Анонімним Наркоманам» за цей новий спосіб життя без вживання наркотиків.

## **Дім, де завжди тепло**

Все своє свідоме життя я думав, що маю відповіді на всі питання. Мене так виховували, що я повинен був бути таким. Я старався. Я прислуховувався до батьків, добре вчився в школі, намагався бути правильним. Але всередині мене тягнуло до того, що мені забороняли. Мені забороняли гуляти вночі, курити, а про вживання наркотиків в моїй сім'ї взагалі не знали.

У 14 років я спробував важкий, ін'єкційний наркотик. Це було прекрасно! Я зрозумів в чому сенс життя! Мені стало дуже добре. Всі мої страхи, образи, розчарування, невпевненість в собі зникли. Я став таким, яким мріяв бути все життя.

Я не відразу став кінченим наркоманом. Але моє життя зводилось тільки до того, щоб вжити. Що б я не робив, ціль була одна – ВЖИВАТИ! Я жив, дружив, мав стосунки, навчався, працював тільки для того, щоб вживати. Мене нічого не цікавило, крім наркотику. Звичайно в мене були через це проблеми. Спочатку незначні, які в більшості вирішували мої батьки. Це проблеми з правоохоронними органами і людьми, яким я був винен. Потім почалися проблеми зі здоров'ям і т.д. Після 16 років такого життя і обставин, в

які я потрапляв, я почав задумуватися про те, що це все через моє вживання. Я почав задумуватися про життя без наркотиків. Переставав вживати. Задумувався про роботу, сім'ю і взагалі про нормальне життя, як в тих людей, котрих я все життя вважав невдахами і нещасливими. Щось зверху давало мені зрозуміти, що нічим добрим моє вживання не закінчиться. Багато обставин говорили мені про «те що досить».

На моїх руках помер мій товариш, з яким я вживав, другого посадили, у третього були великі проблеми зі здоров'ям. Але це мене не зупиняло. Я не міг зрозуміти, що зі мною відбувається. Чому я, приймаючи рішення, даючи клятву і твердо віруючи в це, знову зриваюсь. До мене прийшли дуже важкі часи. Я ледь не помер, мене ледь не посадили, я ходив із палицею і зі мною сусіди не їздили в ліфті. Всі від мене відвернулись. Коли в черговий раз я зірвався, я на собі поставив хрест. Змирився з тим, що помру від вживання. Зовсім нічого в мене не виходило!!! Що робити я не знав. Всі мої спроби закінчувались провалом!!! Я не міг зрозуміти, що зі мною відбувається. Перші рази я ще задумувався, що десь, я щось не побачив, упустив, втратив пильність і т. д. Я не знав, як жити в чистоті. Я не знав, як жити і не вживати. І коли мені щось або хтось нагадували про наркотики я відразу зривався.

Коли в моєму житті з'явилися «Анонімні Наркомани», я відчув величезне полегшення. Вони мені сказали: «Повертайся, це працює!». Перше полегшення я відчув, коли дізнався від цих хлопців, що я просто хворію і самому в мене немає шансів одужувати. І хвороба моя дуже серйозна. Але від цієї хвороби є ліки. В цей момент я не розумів до кінця, що вони кажуть.

Але тепло і доброта, які я відчув на першому зібранні, змусили мене прийти знову. Я був шокований, що до мене так ставляться. Мене обіймали, говорили теплі слова, приділяли увагу. Мені, кінченому наркоману, від якого відвернулись всі, приділяли увагу і говорили, що я їм потрібний!

Мені завжди хотілось бути частиною чогось великого, теплого і доброго. Але на жаль, я був частиною того, від чого люди страждають і помирають. Я не знаю, як це працює! І пояснити не можу, це потрібно зробити і відчуті! Відчуті радість від правильних, щирих і безкорисливих вчинків. В моєму житті з'явилися люди, яким я вірю, до яких я прислухаюсь, і навчаюсь разом із ними жити. Вони мене позбавили від пекла активного вживання і подарували можливість бути щасливим, радісним і вільним. Сьогодні я намагаюсь бути добрим другом, батьком, чоловіком і просто нормальною людиною. Я служу в «Анонімних Наркоманах». В мене є спонсор, підспонсорні друзі, щаслива мама, кохана дружина і донька, улюблена робота і дім, де завжди тепло. В мене є Бог, якого я розумію, і який мені допомагає бути нормальною людиною. Я вдячний залежний і намагаюсь залишатись таким.

Я чистий майже шість років. І це диво, яке подарували «Анонімні Наркомани»!

## Безцінний подарунок

Я щасливий одужуючий в Товаристві «Анонімних Наркоманів». Мені здається, що не так важливо, як я потрапив у Товариство, як те, чому я тут залишаюсь. Скажу лише, що в кінці мого вживання я був самот-

ній, злий, мене переповнювала образа на весь світ, і мені хотілося померти. Я знаю, що це за почуття, коли твоє життя тобі більше не потрібне і ти хочеш позбутися його. В такому непридатному для життя стані я потрапив на зібрання «Анонімних Наркоманів».

Я досі не можу відповісти на питання: «Чому я став залежним?» і на питання: «Яким дивом я не повернувся у вживання в перший день чистоти, коли я не вживав місяць та в наступні дні?». Багато мені знадобилося часу поки я відкрив рот і висловився на групі перший раз про те, що змушує мене страждати. Але те полегшення, яке я отримав, дивлячись в очі людям, які слухали мене, ні з чим не можна порівняти. Я почав ходити на зібрання. Я спробував говорити правду про себе. Я попросив одужуючого наркомана стати моїм спонсором і взяв служіння прибиральника. Потім став готувати чай. Потім я пішов у комітет «Лікарні та установи». Досі пам'ятаю, як мені було страшно і як тряслися мої руки. Я думав там якісь супермени збираються. Я почав ходити з хлопцями нести звістку в РЦ, на Качалова і нарешті ми відкрили панель «Зона». Цілий рік я ходив туди з хлопцями, яких сміливо на той час міг назвати своїми друзями.

У мене з'явився перший підспонсорний, потім другий, потім третій, я почав перед сном дякувати Богові за те, що моє життя стало корисним, і я це відчуваю. Та свобода від активної залежності, яку дало мені Товариство, дозволила мені зайнятися спортом, налагодити стосунки зі своїми батьками. Я відновив спілкування з батьком після 28-річної паузи. Я знайшов справу, якій хочу присвятити своє життя

– фотографія. І кожен день у мене є можливість продовжувати робити знімки. У мене з'явилися стосунки з дівчиною і друзі, з якими ми разом одужуємо.

Звичайно я часто спотикаюся, іноді дію по-старому, у мене є труднощі в сфері взаємовідносин, сексу і з грошима, але сьогодні це не змушує мене втікати від своїх почуттів і цього світу. Сьогодні я можу прийти на зустріч і поділитися цим з усіма, прожити, і день у день рухатися далі. Я вважаю, що абсолютно незаслушено отримав друге життя і це найбезцінніший подарунок, зберегти який мені допомагає Товариство.

Дякую вам, друзі. Наостанок скажу, що я все життя думав, що я приречений, що я поганий, що нічого не вийде і поки я ідентифікував себе з хворобою, я страждав. Коли я в програмі АН відвідую зібрання, пишу Кроки, працюю зі спонсором і підспонсорними та несу звістку, я ідентифікую себе з одужанням і в моєму серці з'являється місце для нового шляху. І цей шлях – АН. Люблю Вас.

## Мені немає чого боятись

Я не знала свого батька, він пішов з сім'ї до мого народження, і я довгий час вважала, що це через мене, що саме я зіпсувала мамі життя своїм народженням. А отже, краще б мене не було. Потім мою маму відправили у відрядження, куди не можна було брати дітей і вона лишила мене у своєї мами та сестри. Я декілька років свого дитинства жила з бабусею, тіткою та її сім'єю. І не розуміла, чому мама покинула мене там, де до мене застосовували фізичне насилля, сексуальне насилля, в сім'ї, де живе алкоголік, де мене ображали.

Тоді я почала вважати, що, напевно, я дуже погана, якщо заслуговую на таке. І напевно, моя мама мене зовсім не любить і я їй не потрібна. Мені хотілось іншого життя. Мені хотілось іншої сім'ї. Я навіть почала думати, що мене підмінили в пологовому будинку і в мене могла би бути інша доля.

Коли мама мене забрала і ми почали жити разом, я була вже повністю переконана, що мені це життя не підходить. Чомусь мені постійно було боляче, але чому так відбувається я не розуміла. Мені здавалось, що я одна в цьому світі, мені було дуже важко та нестерпно. В молодших класах у мене були спроби покінчити з собою. І вони повторювались раз на декілька років. І ось, у віці 9 років я перший раз спробувала алкоголь, це була горілка. І мені сподобався ефект. Мене не «вимкнуло», мені не було погано. Я досі пам'ятаю це перше в своєму житті відчуття легкості. І відтоді я намагалась його повторити та досягти.

Я дуже боялась наркотиків. Боялась важких наркотиків та ін'єкційних наркоманів. В своєму дитинстві я бачила, як вони живуть, що з ними відбувається і як вони вмирають, бо вони жили неподалік від мене й ми були сусідами. Я була переконана, що все життя буде втрачено, якщо колотись. Тому я ніколи не вживала важкі наркотики. І це дало мені ілюзію, що в мене немає ніяких проблем з речовинами. Після алкоголю в моєму житті з'явилися різні види так званих легких наркотиків. Але я не думала, що в мене є якісь проблеми. Я добре вчилась в школі і добре її закінчила. Я вступила до інституту і добре вчилась там. І зовсім не звертала увагу, що деколи я приходила на навчання, вживши наркотики. Я вживала, щоб

розслабитись та щоб сконцентруватись. Наркотики стали чарівним засобом. Я ставала більш впевненою в собі і могла спілкуватись з людьми. Дні, коли мені не було що вживати, коли не було жодних наркотиків та алкоголю, були сірими та депресивними.

У мене почались стосунки з людиною, яка так само вживала. І це була дівчина. І мені вперше не потрібно було приховувати свою орієнтацію. Я вважала, що всі мої проблеми в житті через мою сексуальну орієнтацію. Тому що я не схожа на всіх. Саме тому в мене всередині так давить нестерпно важке відчуття самотності та болю. Вона познайомила мене з речовинами, яких раніше не було в моєму житті. Я познайомилась із новими способами вживання. І це був один з найшасливіших періодів в моєму житті. Поки не виявилось, що мене відрахували з інституту. Я не помітила, як перестала ходити на навчання, як перестала вчитися. Мені здавалось, що я буду стосунки з коханою людиною. А насправді, я все більше занурювалася у вживання. Але я не вважала, що в мене є якісь проблеми з речовинами. Мені здавалось, що викладачі до мене несправедливі. Коли почалися сварки з дівчиною через моє вживання, мені здавалось, що просто вона мене не любить і не розуміє. Мені здавалось, що весь світ проти мене і немає нікого, хто б зрозумів наскільки важко і боляче мені прожити своє життя. І звичайно ж, я вживала. І знаходила мільйони причин і виправдань для цього.

Через майже 7 років стосунків ми розлучилися з тією дівчиною. І більше ніхто не контролював моє вживання. Я думаю, відтоді моя поява у «Анонімних Наркоманах» була справою часу. Мене почали звільняти з робіт.

Я вже ніде не могла затриматися довше трьох місяців. У мене починалися і закінчувалися стосунки. Я вважала, що у мене неправильна робота, неправильна дівчина, навколо мене люди постійно роблять мені боляче. Всередині себе я воювала з усім світом й водночас хотіла бути частиною цього світу і не могла.

Я відчувала себе занадто не такою як усі, не такою, як треба. Я намагалася працювати, та в мене вже не виходило. Я намагалася будувати стосунки, та в мене вже не виходило. Я намагалася просто бути хорошою людиною, та в мене вже не виходило. Мені здавалось, що в мене дуже високі моральні принципи. Однак заради вживання, заради речовин у мене почали стиратися всі межі. Я крала у друзів, у подруг, в клубах, на дискотеках, брала чужі гроші і телефони. Я крала на роботі й зовсім не думала, що буде, якщо мене спіймають. Я вважала, що мені просто мало платять, що мені потрібні гроші на квартиру. Я абсолютно не хотіла визнавати, що всі зароблені і здобуті гроші йдуть на купівлю наркотиків. Настав момент, коли я почала займатися сексом з незнайомими людьми, чоловіками, тому що вони могли мені дати щось для вживання. А потім мені було через це так гидко й так нудило, що я робила все, щоб не приходити до тьми цілодобово, тижнями. Та все повторювалося знову по колу. Я намагалася припинити. Але мене не вистачало довше, ніж на місяць. Я змінювала види наркотиків, я намагалася контролювати своє вживання. Я шукала зовнішні причини моїх проблем.

Думаю, так тривало б довго. Але настав день, коли після ночі вживання я ледь не зарізала свою

дівчину. Викликали швидку та поліцію. Але я мало що пам'ятаю. Останній рік мого вживання додав до моїх депресивних станів ще й напади некерованої агресії. І мені прийшла чудова думка: «Мені треба рятувати стосунки. Мені потрібна допомога». Напевно, я занадто багато п'ю. І я знайшла товариство. Але не «Анонімні Наркомани». Я визнала, що у мене проблеми з алкоголем. І намагалася вирішити тільки цю проблему. Я ходила в товариство для людей з проблемою алкоголізму. І я не розуміла, чому я продовжую вживати. Я вважала, що це тому, бо я не була в реабілітаційному центрі, а значить мені дуже важко. Вважала, що програма, про яку розповідають – це фікція і ілюзія. І вона не працює. Мені не вдавалося перестати вживати довше, ніж на місяць.

А потім я познайомилася з тими, хто ходить до АН і пішла з ними на перші зустрічі АН. І там я почула те, що відбувалося всередині мене, але це озвучували інші люди. Пізніше я дізналася, що це називається ідентифікація. І я повірила цим людям, тому що вони були такі ж, як і я, але їм вдавалося не вживати. Більш того, багато з них здавалися абсолютно нормальними. Я слухала на зустрічах, як вони справляються зі своїми емоціями, своїми переживаннями, і як їм вдається не вживати. На той момент я вже не думала, що всі проблеми в моєму житті через те, що мене оточують неправильні люди. Поступово і дуже повільно я побачила, що протягом усього мого життя у мене була одна велика любов – це наркотики і алкоголь. Коли я нарешті стала залишатися чистою, у мене була повністю розбита нервова система, фізичні за-



хворювання, які я не розуміла, як можна вилікувати і невміння жити. І разом з цим, у мене була підтримка «Анонімних Наркоманів», любов і тепло, яке я отримувала на зібраннях і під час дружніх зустрічей після них. Тут мене приймали. Я дізналася, що мене не ненавидять за мою сексуальну орієнтацію, що мене приймають і не засуджують. Я дізналася, що немає різниці між видами наркотиків. Найголовніше для мене це те, що від мене пішло почуття самотності. У мене немає більше бажання здохнути щоранку. І це для мене одне з див, тому що в мене не було реального бажання жити більшу частину мого життя.

За час невживання речовин у мене починалися й закінчувалися стосунки, я знаходила й втрачала роботу, сварилася й мирилася з людьми і вчилася проживати все це. Я не вживаю на даний момент майже три з половиною роки і моє життя починає ставати таким, як я завжди хотіла. Товариство «Анонімних Наркоманів» врятувало мені життя. Зібрання «Анонімних Наркоманів» дало мені надію, що у мене теж є шанс все змінити і жити інакше і відчувати себе по-іншому. Програма «Анонімних Наркоманів», яка містить роботу за 12 Крокami за допомогою керівництва АН допомагає мені залишатися чистою і не почати вживати. Мій досвід зривів, повернень до вживання, досвід відвідування і пропусків зібрань показав мені, що поки я дотримуюся цього шляху, мені немає чого боятися. Поки я тут, у мене є шанс жити повноцінним життям. І для мене найдивовижніше й найважливіше те, що все це безкоштовно. Від мене нічого не просять і не вимагають. Мені лише реко-

мендують скористатися досвідом тих, хто перестав вживати і знайшов новий шлях в житті.

## Я практикую інструменти програми

Ще з дитинства я не могла знайти спільної мови з батьками. Я була «погана» дитина: я завжди була в компаніях, де не живуть «за правилами». Я почала вживати алкоголь із 14-ти років. Дома я не могла перебувати, тому постійно втікала на вулицю, до друзів або будь-куди.

Наркотики систематично я почала вживати з 19-ти років. І мені здавалось, що я знайшла те саме щастя, якого мені завжди не вистачало. Упродовж багатьох років я не могла зупинитись і розуміла, що щось йде не так, я почала звинувачувати всіх, окрім себе. Мені здавалось, мене ніхто не розуміє, що я одна на весь світ і нікому не потрібна. Та порожнеча в душі мене роз'їдала, біль і страждання не давали мені вже насолоджуватись наркотиком – його весь час було замало. Мені доводилося робити вчинки заради наркотику, які я не хотіла вчиняти, і від цього ще гірше було, але завжди був наркотик, який допомагав з усім справлятися і забувати про все. В мене пропав інтерес до життя... Я настільки втомилась так жити, що хотіла просто померти – і найгірше, що мені було все одно, чи буду я жива.

Ще на початку свого вживання ін'єкційних наркотиків у 2011 році я шукала в інтернеті нарколога і натрапила на оголошення про «Анонімних Наркоманів» (тоді ще сайту не було). Я вирішила сходити. Я не зрозуміла про що група, не пам'ятаю хто там був, але чітко запам'ятала, що зустріла людей, які знали так само, як я про наркотики, колись вживали їх, але

були чистими і вільними. І так я почала ходити іноді на групи, але продовжувала вживати наркотики. Мабуть, насправді я просто хотіла позбутись того почуття самотності і хоч десь посидіти, попити чаю з кимось.

В мене з'явилися стосунки і я думала, що перестану вживати, бо в мене буде кохана людина та сім'я. Я зізналась, що наркоманка. Мені поставили умову: або я щось із тим роблю або ми розходимось. Від страху, що взагалі нічим не зможу заповнити ту пустоту та відчай, я погодилась і кумарилась на суху. Пройшло 2 місяці, в мене була страшна тривога, напрута і страх. «Треба терміново змінювати своє життя, треба щось робити», – подумала я. І вирішила полетіти до подруги в іншу країну на роботу.

В перший день за кордоном вона мені запропонувала наркотик, і я знову повернулась до вживання... так пройшли 2 місяці: роботи не було, грошей не було, нам доводилося красти, щоб якось існувати. Коли я вже просто не витримувала те безумство, я знайшла англійських «Анонімних Наркоманів» і пішла на групу. Там я знайшла спокій, люди мені допомогли переїхати від подруги, і я прожила ще 2 місяці за кордоном в чистоті. Прилетівши додому і не маючи зустрічей групи, я не знала з ким спілкуватись, окрім тих, хто вживає і знову почала вживати. Я вже не могла мучитись від активного вживання наркотиків та самотності, знаючи про вихід і рішення, знаючи, що можна залишатися чистою... Коли в мене було два дні чистоти я зустрілась із друзями з «Анонімних Наркоманів». Ми чудово провели час, пішли на зібрання і я почувалась несамотньою і

наповненою. Мені було дійсно добре, я раділа життю, і тоді я вирішила спробувати ще раз...

На сьогодні я одужую за програмою 12-ти Кроків «Анонімних Наркоманів». Я практикую інструменти програми: у мене є спонсор, я пишу кроки, ходжу регулярно на зустрічі, маю служіння і підспонсорних. Я будую стосунки зі своєю Вищою Силою.

Практикуючи духовні принципи, наприклад, чесність і мужність, мені стало легше жити. Коли я відкрилась спонсору про свої, як мені здавалось, страшні болючі «секрети», в мене ніби впав камінь з душі, вперше в житті я можу бути чесною і не боятись оцінки.

Завдяки роботі за програмою я можу впевнено сказати, що моя внутрішня пустота звується, бо болючі та неадекватні реакції рідшають, я вчусь бачити реальність і не страждати від неї. В мене змінюються погляди, і я вчусь довіряти людям, відкриватись їм, допомагати і не думати тільки про себе. Я не одна! Я несамотня! Я знайшла людей, які можливо не такі як я, але відчувають те саме, що і я, і мене розуміють. В мене є підтримка. Я вільна! Я вчусь будувати стосунки з людьми, любити, дружити, і я щаслива людина.

## **Я вірив, що колишніх наркоманів не буває**

Лише 2 роки тому я був впевнений, що буду вживати до смерті і іншого виходу не існує. «Колишніх наркоманів не буває» – я вірив у це. Вживав все, що змінювало свідомість, все, до чого в мене був доступ у той чи інший період часу. Для мене було незрозуміло, як живуть люди без вживання. Яким чином людина, не підігрівши себе алкоголем чи наркотиком взагалі може радіти цьому світу і ворожому світу.

Емоції радості я відчував лише короткий час відразу після вживання. Інакше — постійний біль, страждання, почуття провини, сорому, безпорадності і відчай. Доводилось постійно приховувати, що наркоман. Це була не лише моя, а велика родинна таємниця. Я був ганьбою і особистою трагедією моєї матері, яка після розлучення з батьком-алкоголіком тягнула мене і молодшого брата. Їй було абсолютно не зрозуміло, що вона робила не так. Яким чином активний та веселий син перетворився на того, ким я був.

Роками мій день виглядав приблизно однаково. Вранці, тільки прокинувшись, приймав наркотик. Якщо речовини не було, нічого не їв, не чистив зуби, думки навіть не було про душ. Усі думки та дії були спрямовані лише на одне: «Де дістати?». І я їхав аби куди, щоб вжити. Тільки потім я мав можливість щось робити. В мене не було постійної роботи. У ті часи, коли вона існувала під час обідньої перерви або серед робочого дня без будь-яких пояснень, я їхав кинути в себе ще, та і на ранок потрібно було дістати. Ввечері ще трішки наркотику і або телевизор на дивані, або сідав за комп'ютер. Це була не робота, а лише ігри або порносайти. Урізноманітнював час я тільки зустріччю з «друзями» для нової закупки. І так щодня.

Історія про мене – це тисячі спроб позбутись вживання наркотиків. Я відвідував різних знахарок, змінював одну речовину на іншу, намагався зменшувати дозу, мене закривали в кімнаті лише з ліжком та відром, неодноразово були спроби переїзду до села, поїздки в санаторії, лікарні, лікувався у божевільні, безліч детоксикацій, капельниць вдома, замісна терапія. Нічого не працювало. Через деякий час я знову

починав вживати. Алкогольні напої пити мені ніколи не подобалось, але я робив це постійно після або до вживання наркотиків. Іноді, коли дістати наркотик не вдавалось, то і натомість наркотика. Я не усвідомлював, що проблема не в речовинах, а всередині мене, в моїх думках, в світосприйнятті. Жити без речовини я не вмів.

Про «Анонімних Наркоманів» я дізнався випадково, з книги про профілактику зриву, коли перебував в закритому закладі. Я вирішив спробувати, мені стало цікаво. Крім того, в інформації було сказано, що це безкоштовно, і мене це влаштувало. Я живу в великому місті і вперше на групу потрапив, підібравши час та місце найзручніше від того місця, де проживав. Мене приємно вразило привітання людей, які були на тій групі. Але я зовсім не зрозумів, як мені зможе допомогти не вживати відвідування групи, взагалі всього лише година ввечері, яку я проводив з цими людьми. Здивувало, що після групи хлопці і дівчата сміялися, про щось розмовляли, кудись йшли разом. І так щоразу. Я повертався додому і відчував, що теж хочу того, що почув під час і побачив після групи. В тій кімнаті я почув у висловах таких несхожих між собою людей свою історію. В подальшому я продовжив ходити на групи. Спробував піти на інші групи, відвідав денну групу.

Ось і сьогодні ввечері іду на групу, слухаю досвід інших, розповідаю про свій добрий настрій, про позитивні зміни в житті. День сьогодні хороший видався. Вранці я прокинувся, зачитав коротеньку молитву, поки пив каву, прочитав роздуми із щоденника АН. Зробив вправи, контрастний душ, сніданок і на

роботу. Взяв поїсти з розрахунку на три прийоми їжі, дієта вимагає харчуватися за графіком. На роботі в першу чергу написав план на сьогодні, на тиждень. Всі дні розплановані: вдень на роботі, ввечері та на вихідних — групи, дні народження, мовні курси, басейн, спортзал, баня, зустрічі з друзями. З'явилось тривожне відчуття, що забагато запланував, що не зможу. Але швидко минуло, згадав, що тільки сьогодні я точно можу відпрацювати день, відвідати групу, привітати друга з днем народження. Це я можу. Упродовж дня зробив декілька дзвінків, спілкуючись з анонімними друзями, багато сміху і позитивних емоцій.

Так поступово, крок за кроком, щодня я вчуся жити в реальному світі. Вчусь проживати почуття. Я часто не знаю, як поводити себе в тій чи іншій ситуації. Мені важко робити вибір і брати відповідальність за своє життя. Однак в мене є безмежний ресурс програми «Анонімних Наркоманів». Часом, доволі часто, мені здається, що все це закінчиться. Що я сплю, а моє теперішнє життя не по-справжньому. Що прокинувся в мокром від поту ліжку, відчуваючи тваринний жах, а в голові знову думки лише про наркотик. Це мені звично і буденно. В такому стані я точно знаю, що робити.

Так, бувають важкі дні, тяжкі відчуття. Але коли я знаходжусь в цьому стані, є віра і впевненість, що через годину, або, можливо завтра все буде по-іншому. Потрібно просто робити те, що пропонує програма 12 Кроків АН. Проявляти готовність у всіх справах: вдома, на роботі, з друзями, в служінні. Намагатися дивитися на те, що відбувається неупереджено. Бути чесним перед самим собою та люблячою Вищою Си-

люю. Не бути до себе надто вимогливим, дозволяючи собі помилятися. Доручити результати дій. І звичайно ж діяти: чи в написанні Кроків, чи допомагаючи по господарству, чи на роботі чи на дозвіллі.

Прості дії перетворюються на щоденне покращення рівня життя, як матеріального, так і духовного. В мене нова чудова робота. Я майже перестав відчувати самотність. Замість нього з'явилось почуття величезної вдячності Товариству та причетність до чогось більшого, кращого. АН – це моя сім'я. В мене люблячі друзі, які приймають мене таким, ким я є. Я сам не можу себе прийняти, а вони можуть. В моє життя прийшов спонсор, про якого я навіть мріяти не міг. Я завжди можу звернутися до його досвіду і це щоразу працює! Надумані проблеми перетворюються на життєві ситуації. Мені не потрібно більше приховувати, брехати, ховатися. В моєму середовищі почали довіряти мені. Сьогодні я можу спробувати прожити щасливе життя, сповнене здійснених мрій, дитячого сміху, любові та вдячності за ще один прожитий без наркотиків день.

## Мій білий брелок

Ще з раннього дитинства я здійснював вчинки, які перечили моралі, яку намагалися вкласти в мене мої рідні. Пам'ятаю, як під час літніх канікул, в селі у моєї бабусі, коли мені було десять років і наближався мій день народження, мені дуже хотілось відсвяткувати його по-дорослому, як старші хлопці. Я не вагаючись, вкрав у бабусі її пенсію, і ми зі старшими хлопцями купили алкоголь. Тоді я так напився, що не міг встояти на ногах, мене привели додому з розбитою головою,

а вранці, коли я прокинувся, моя перша думка була: «Чому мої друзі привели мене додому, а не дали проспатися, щоб ніхто не дізнався?». Ось що мене тривожило, і аж ніяк те, що я вкрав і напився. На питання, чи брав я гроші, я з впевненістю відповідав, що не брав, і як ви можете так думати про мене. Пам'ятаю, що сам вірив у те, що казав.

Пізніше я подорослішав і познайомився з наркотиками, ще в школі мене приваблювали компанії, які вживали наркотики. Мені було важко знаходити спільну мову з ровесниками і наркотики мені в цьому допомагали. Я відчував впевненість у собі, мене всі приймали, не було відчуття страху. Коли я закінчив школу, я вперше знайшов свій наркотик, і це було моїм рішенням. Пізніше моє життя було, як під копірку. Я суміщав роботу і вживав наркотики, мене постійно звільняли, тому що я крав, брав у борг і не віддавав, постійно крав у рідних. Був період я будував стосунки, проживав із дівчиною, навіть зробив їй пропозицію, хотів одружитись і мені здавалось, що я зможу не вживати, але приходив час, я планував хоч один раз на вихідних, і я знов у пекельних ломках випрошую гроші у матері. Я зустрічав багато хлопців, з якими я вживав, їхні батьки відправляли їх на лікування, але згодом ми зустрічалися на точці. Були і в мене спроби зав'язати: замісна терапія, цілителі, священники і все одно я повертався до дози.

І ось виповнилось мені 33 роки, з дому виганяють, моя сім'я відмовляється від мене, а я продовжую вживати, але тепер я бачу іншу картину, як руйнується моє життя, від цього хочеться ще більше втекти, постійні думки про самогубство, але не було сміливості зробити

це. Тоді огорнув мене великий страх, адже наркотики були вирішенням проблеми, а тут купа боргів на роботі, іншим людям, кредити, здоров'я, як у старого.

І ось тоді пролунав цей дзвінок. Мій друг, теж залежний, зателефонував мені і ми поговорили про те, як нам важко і немає грошей на чергову дозу, і раптом він сказав: «Послухай, в соцмережах я познайомився з дівчиною і розказав про свою проблему. Вона запропонувала мені прийти в одне місце, де люди збираються з такими ж проблемами і це в нашому районі». На що я відповів, що це маячня і посміявся над ним. Мій друг вирішив піти. А я пішов шукати дозу. Найшовши, я зустрів ще одного товариша і ми пішли гуляти. Ввечері подзвонив той друг і сказав, що він був на зібранні і зараз підійде до нас і розповідь. Він прийшов до нас і почав розповідати про те, що побачив на зібранні, як це було, в його очах був вогник надії, але я посміявся над ним. В цей вечір ми ще разом вживали, але він навіть вбитий продовжував розповідати про зібрання.

І ось наступного ранку ми шукали наркотик і не змогли знайти. Я подзвонив йому і попросив допомоги купити, він сказав, що залишиться вдома і не буде вживати. Я не міг повірити і повторював йому в телефон, що гроші є і поділюсь з ним, але він відмовив і сказав, що у вівторок знов піде на зустріч. Для мене це був шок, як він міг відмовитись від дози, так не буває. Я знайшов, що шукав і навалився. У вівторок зранку я повинен був йти на роботу. Я ледве встав, грошей у мене не було, в стані ломки я поїхав на роботу, якимось протримався цілий день, ввечері водій з роботи підвозив мене додому і мій план був зайти в наливайку

і випити хоч трішки алкоголю на дрібняки, які були в мене. Можливо мені вдасться заснути на годинку. Коли ми їхали, я пригадав, що мій друг йде сьогодні на зустріч. Я попросив водія зупинитись в тому районі, де проводяться зустрічі, і я зателефонував йому. Ми зустрілись біля будинку, де знаходилась група, і ось так вперше в житті я потрапив на зустріч АН.

Ми спустились у підвал, там пахло газетами, мене це насторожило, ніби секта друкує листівки. Зустріч розпочалась, я сів в куток подалі від усіх, дивився з острахом і упередженням, і як зазвичай у нас, вся увага була на мені. Хлопці почали ділитись, я слухав і не міг повірити, що кажуть вони про те, з чим я живу, але вони щасливі, не вживають, усміхаються і найголовніше ніхто не сказав, що мені потрібно робити, просто сказали, що можна не вживати. Я вдячний, що в цей момент у мене з'явилася готовність повірити і почути їх. Наприкінці ми стали в коло помолитися і мене це зовсім не збентежило, найбільше мене насторожило, що всі обнімались і обіймали мене. Сергій, ведучий, підійшов і сказав, що в нас так заведено і обняв мене, запропонував повертатись. Ми пили чай, розмовляли.

Це не був мій перший чистий день, цього вечора я випив алкоголь, але в моїй голові була буря думок і надія, що це можливо, в них же виходить. Наступного дня я не випускав із рук білий брелок, перечитував буклет, який мені дали, і я вирішив знову піти на зустрічі і залишитися чистим. Досі не знаю звідки взялися сили, але точно знаю, що моїх сил було недостатньо. Перші 90 днів я відвідав 90 зустрічей, цей досвід я почув від інших хлопців. Пам'ятаю перший місяць: я стискав в руці свій білий брелок, коли не міг заснути.

Після зібрання я почув оголошення про те, що можна взяти служіння на робочому зібранні. Я цікавився в інших, що це за служіння, але всі посміхались і казали: «Приходь на робочку». В цю мить я навіть не розумів, що вже служу, так як у кінці зустрічі ведучий робив оголошення, хто може допомогти приборати, і ми з ним завжди піднімали руки і залишались. Служіння дуже зблизило і дисциплінувало мене, я почав мити підлогу після зустрічі, затримуватись, так я знайшов домашню групу і почав спілкуватись з іншими.

А ще знаєте, я пам'ятаю, що на зустрічах мені було дуже добре і спокійно, але коли я повертався до буденного життя на роботу мені було зовсім некомфортно, адже я не міг жити без наркотиків, все життя вони все вирішували. Якраз тоді я задумався про програму, що є Кроки і вони допомагають одужувати. Я зауважив спокій тих людей, котрі діляться тим, що працюють за програмою і у них є спонсор. Вирішив, що буду робити все, що потрібно. Я попросив про спонсорство в людини і так розпочався мій шлях роботи за програмою. Купив літературу, написав завдання, яке мені дав спонсор. Невдовзі він не зміг вести мене і мені потрібно було знайти іншого наставника. Я не відкладав це, я приїхав на один з комітетів обслуговування. Я зустрів там свого другого спонсора, з котрим ми почали працювати за програмою. Я пам'ятаю ми довго говорили про програму і це вселяло надію.

Ще з'явилися друзі, люди котрим я не був байдужий, ця група підтримки, яка дуже допомагає мені, якщо я готовий звертатись по допомогу. І моє життя почало змінюватись. Рідні бачили надію, і стосунки в сім'ї налагоджувались. Я пам'ятаю момент, коли пізно

ввечері я сидів на кухні і працював за Кроками, у мене тоді було кілька місяців чистоти, і мій молодший брат підійшов і обійняв мене, і сказав, який він радий за мене і пишається мною. А перед цим наша остання розмова була про те, що він просив мене піти з дому і дати сім'ї спокій.

Хочу сказати, що я залишався чистим і моє життя змінилось, завдяки АН. Я знайшов новий шлях в АН. Це не означає, що він легший, але завдяки програмі я можу проживати різні ситуації і не вбивати себе. Один із випадків, коли на початку шляху я проживав розрив відносин, це було дуже страшно і боляче і навіть було бажання вживати, але ВС, Бог, як я його розумію, працює в моєму житті. Я залишався чистим, пам'ятаю, як я дзвонив спонсору і просив його поради, як вчинити, а він казав: «Продовжуй робити те, що робиш, служи, працюй за Кроками, відвідуй зустрічі. Бог дасть тобі те, що тобі потрібно, а що не дасть, треба відпускати». Ці слова звучали для мене, як жарт. Як же це мені допоможе, але я продовжував робити саме це, робити «як ніби». І тепер це «як ніби» стало твердою вірою в мою ВС.

На сьогодні я залишаюся чистим більше чотирьох років, в мене сім'я, дитина, робота і дім. Всі ознаки нормальної людини. І саме це життя, яке я можу будувати завдяки АН, програмі 12 Кроків. Нещодавно закінчив коло Кроків і відразу ж почав нове, я продовжую ходити на зустрічі, в мене є домашня група, я займаюсь служінням, ділюсь досвідом роботи за програмою з іншими хлопцями. В моїй записній книжці 300 контактів, яким я можу подзвонити і поговорити, зустрітись. Лише сьогодні я щасливий тут і зараз!

## Я знав, куди йти

Я народився і виріс в інтернаціональній родині, оточений любов'ю і турботою. Мій батько приїхав вчитися з іншої країни, в інституті познайомився з матір'ю, і через пару років з'явився я, а згодом і моя сестра. Ми жили в закритій країні і шлюб моєї матері з іноземцем не схвалювали багато з оточуючих і навіть її батьки. Від самого народження я був свідком постійних конфліктів моїх батьків і батьків моєї матері. Проте всі перераховані вище люди любили мене і ставилися до мене добре. Спочатку це розривало мені серце, але з часом я навчився отримувати з цього вигоду і якщо мені відмовляли в одному місці, я йшов в інше. В цілому, я вважав своє дитинство щасливим і бачив себе в майбутньому дуже успішною і заможною людиною. Пізніше ми стали їздити з однієї країни в іншу, але матір більше тягнуло на батьківщину і бувало, що сім'я була розкидана по країнах.

Все змінилось в день мого 16-річчя. Прийшовши зі школи, я побачив убиті горем обличчя рідних. Вранці дзвонили родичі, мій батько потрапив в автокатастрофу і через пару годин помер у лікарні. Так в моїй душі з'явилася величезна порожнеча і образа. Я ніколи особливо не вірив у бога, але тепер я ненавидів його і весь світ за таку несправедливість. Його точно немає! А якщо він і є, то він — це зло!

На той час у мене був деякий кримінальний досвід і я побачив у цьому спосіб помститися світу. Рідні говорили мені про свої очікування, про те, що я тепер головний чоловік в сім'ї, і що тепер усі розраховують на мене. Це лякало, я не хотів, не міг та не вмів брати таку величезну відповідальність, не тільки за себе, але і за близьких, за вбиту горем матір і молодшу сестру.

Наркотики здалися цікавим експериментом, дверима в чудовий новий світ, де навіть якщо від тебе і вимагають щось, та навіть якщо ти і облажався, тобі пофіг!

Йшли роки і пофіг ставало не тільки на запити рідних, а й на них самих, на себе, своє життя, здоров'я, честь і гідність. Рік у рік я давав зрозуміти рідним – це ви будете піклуватися про мене, а не я. Навіть коли у мене народилася дитина, я і її примудрився «доручити» близьким. Звісно, тиск з усіх боків зростав, проблеми з законом, ув'язнення, хвороби, ізоляція від соціуму, на вулиці я відчував себе чужим, усі ці люди навколо здавалися ворогами. Періодично я намагався «зістрибнути», безліч разів я лежав у детоксах, але виходячи звідти рано чи пізно я йшов вживати. Навіть коли я не відчував ломки, я відчував величезну порожнечу і тягар усіх моїх вчинків за ці роки. Залишатися з цією порожнечою було нестерпно. Нестерпно була і думка, що моя дочка буде зростати без батька. Одного разу родичі запропонували мені переїхати на батьківщину батька, пройти реабілітацію і потім забрати свою доньку і дружину. Там я вперше дізнався про АН.

Я не міг повірити, що ці люди не хочуть вживати, що вони хоч іноді не «підрозкумарюються», що вони можуть радіти і отримувати задоволення від життя, вживавши набагато більше за мене! Я їх боявся, не вірив, ненавидів, заздрив і захоплювався одночасно. На зустрічах АН я вперше зрозумів, як працює ідентифікація. Це відчуття чіпляло мене аж до сліз. Я відчув, що таке беззастережне прийняття – мене такого кінченого, з усіма моїми жадливими вчинками і брехнею – мене приймали, говорили: «Ми тебе любимо» і «Повертайся». Я знайшов нових друзів, які навіть знаючи про те, що я брехав на зустрічах, кажучи що я не вживаю, а

насправді був у системі, не засуджували мене! Вони дійсно хотіли допомогти! Але я не здавався.

Весь цей час я планував переїзд дружини і дитини і раптом з'ясувалося, що вона не хоче їхати до мене і знайшла собі чоловіка, з яким вона продовжила вживання. Ці почуття не виразити словами, я втратив сон і розум, наркотики не могли повернути мене в байдужість. Я вирішив їхати «рятувати» сім'ю. Коли я приїхав, ми почали вживати з новою силою, але за час моєї відсутності багато чого змінилося, якщо раніше я міг забезпечити дозу собі і своїй дружині, торгуючи наркотиками, то тепер у мене це не виходило. На довершення всього, мене здали і тепер я опинився під домашнім арештом, дружина дала свідчення проти мене, щоб самій не сісти на 6-10 років у в'язницю. Я не міг бачитися з дитиною. Вона знову повернулася до того, з ким зрадила мені раніше. Мене повинні були посадити і цього разу надовго, я згадував своїх друзів, які на 3-4-ій ходці помирали у місцях позбавлення волі. «Невже це кінець?» Жити не було ні сенсу ні сил, увесь світ зрадив і покинув мене, навіть улюблена речовина не вирівнювала мій емоційний стан. Я пам'ятаю, як ночами не міг заснути навіть з речовиною і таблетками, сидів на балконі, плакав, курив і хотів померти, але боявся болю, який буде перед цим. У такому стані заради довідки, яка б дозволила мені залишатися під домашнім арештом, я потрапив на чергову реабілітацію. Я дізнався, що і в цій країні є «Анонімні Наркомани», вони точно так само щиро ставляться до мене і кажуть: «Приходь на зустрічі». Вийшовши з ребцентру, я знав, куди йти. Не до друзів із минулого життя, не до рідних, які при всій своїй любові і турботі, не могли допомогти мені залишатися чистим, а туди, де я відчував ідентифікацію, прийняття і безпеку.



Перший рік я щодня ходив на зустрічі, служив на домашній групі, намагався брати участь в оргкомітетах усіх заходів нашої місцевості. Я відчував вдячність і впевненість у тому, що є хтось, хто любить мене. Після року я почав відвідувати зустрічі комітетів ЛУ (лікарні та установи), ЗГ (зв'язки з громадськістю). Там я набув ні з чим незрівняного досвіду. Усі ці служіння допомогли не тільки моему одужанню, досвід з організації заходів допоміг набути багато корисних навичок, які стали в нагоді в моїй роботі. ЗГ навчили мене спілкуватися з людьми, що не мають відношення до товариства, з людьми в установах і кабінетах. ЛУ не дає мені забути, хто я та звідки прийшов, і звичайно ж, усі ці служіння відкривають нас світу, а світ нам.

За роки одужання мое життя змінилося так, що я навіть і не міг собі уявити: я закінчив інститут, з якого мене вигнали 17 років тому; у мене відмінні стосунки з донькою, яка готується скоро піти в школу; у мене є кохана дівчина, хоч стосунки це непрості; я вчуся з інтересом, моя робота приносить мені задоволення, я дбаю про своє здоров'я і це приносить плоди. І ні, я не сів у в'язницю і це диво, яке сталося тільки завдяки тому, що я за допомогою «Анонімних Наркоманів» змінив своє життя. Я ніколи не вірив у бога, але все це товариство вільних людей, атмосфера любові і прийняття, це і є моя Вища Сила і я щасливий, що вона у мене є!

## Я повернувся до АН

Всім привіт, я залежний. Чомусь із раннього дитинства я відчував себе якимось дивним і особливим, з одного боку я вважав себе розумним, а з іншого я всього боявся. Я боявся спілкування з дівчатами, боявся, що

наді мною насміхатимуться або осуджуватимуть, що в мене тато-алкоголік, що у моїх батьків недостатньо грошей, що я чогось не знаю або не вмю. Від цього я замикався в собі і всім виглядом показував оточуючим, що я не такий, що я впевнений в собі і все знаю. І ось коли я вперше вжив наркотик, якимось чином бажання бути кимось зникло і мені стало добре, я був щасливим.

Уже у 18 років мене вигнали з інституту, я обкрадав своїх батьків і друзів, почав спілкуватись з людьми, котрі вживали, кинув спорт, я втратив важливе для мене спілкування з моїм старшим братом. І ось настав переломний момент. Одного разу я знову вкрав гроші і вирішив вжити разом зі своїми друзями, і знаєте що? Вони мені відмовили, сказали, що я багато вживаю і що тягну всіх на дно. Я залишився сам: в мене немає друзів, немає навчання, немає дівчини. Є тільки великий відчай, порожнеча, самотність.

Я пішов до своїх батьків і сказав, що більше не можу і що сам не зможу зав'язати. Це був перший крок – я визнав, що сам не впораюсь, а другим кроком було те, що звернувся за допомогою. Якимось дивом батьки відвели мене на зустріч «Анонімних Наркоманів». І тільки через місяць я зміг залишатись чистим. Я дуже хотів припинити вживати і почав відвідувати зустрічі АН, почав турбуватися про групу і про людей, які одужували разом зі мною, я прибирав приміщення, готував чай, проводив зібрання. Згодом я одружився і з багатьма друзями із товариства я припинив спілкування, вони мені набридли і товариство теж. Моє життя змінилось, я більше не вживав.

І на четвертому році мого чистого часу я припинив відвідувати зустрічі. У мене не було проблем з

наркотиками, я одужав. В мене були інші проблеми: конфлікти в сім'ї, я намагався догодити моїй дружині, щоб бути хорошим чоловіком; проблеми на роботі, я завжди догоджав, щоб мене хвалили; з друзями не вмів дружити, я їх тільки використовував; з грошима постійні борги, мене навіть за це судили. Я не розумів, що зі мною не так, я ж не вживаю скільки років. А життя моє перетворюється на пекло. І я зрозумів, що справа не в наркотиках і не у вживанні, а в мені самому, і що моє життя від вживання не стане гірше. Будучи чистим майже 12 років, я вжив, а потім знову і знову. За три роки вживання я втратив все, я знову повернувся до самотності, я намагався покінчити з життям. Мені не подобалось життя без наркотиків, а так я вже не можу вживати і померти в мене не виходить. Я не знав, що робити.

Я звернувся до старих друзів з товариства і вони допомогли мені повернутись в АН. За час моєї відсутності товариство змінилось, груп стало більше, любові стало більше, служінь стало більше, ми виростили. Мені там сказали: «Знайди спонсора, пиши кроки, відвідуй зустрічі і твоє життя зміниться». Я цьому не вірив, але робив і продовжую робити і тепер. Сьогодні в мене 4 роки чистоти, у мене нова сім'я, ми плануємо дітей. У мене чудові стосунки з моїми дітьми від першого шлюбу, з мамою, в мене є робота, друзі, я позбувся самотності, страху. Я й уявити не міг, що моє життя може бути таким щасливим і вільним. У мене ніколи не було такого, я вдячний за те, що «Анонімні Наркомани» дали мені, і за те, що змінили моє життя.

Дванадцять кроків і дванадцять традицій передруковані для  
адаптації з дозволу AA World Services, Inc.

Copyright © 2023 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Усі права застережено

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T +1/818.773.9999  
F +1/818.700.0700  
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.wsoiran.org](http://www.wsoiran.org)



Цей текст є перекладом літератури  
затвердженої Товариством АН.

Narcotics Anonymous, , , , та The NA Way  
є зареєстрованими торговими марками  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633804104      Ukrainian      9/23

WSO Catalog Item No. UA1500