

Новачку

АН – це некомерційне товариство чи спільнота чоловіків та жінок, для яких наркотики стали головною проблемою. Ми – одужуючі залежні, які зустрічаються регулярно, щоб допомогти один одному залишатися чистими. Без жодних зборів або внесків. Єдина вимога для членства – це бажання припинити вживання.

Ти не повинен бути чистим, коли прийдеш сюди, але після твоєї першої зустрічі ми пропонуємо тобі повертатися і повертатися чистим. Не треба чекати на передозування або ув'язнення, щоб отримати допомогу від АН. Залежність – не безнадійний стан, від якого не можна одужати. Бажання вживати наркотики можливо подолати за допомогою Дванадцяти Кроків програми Анонімні Наркомани та товариства одужуючих залежних.

Залежність – це хвороба, яка може вразити кожного. Деякі з нас вживали наркотики, тому що нам це подобалось, а інші вживали, щоб придушити існуючі почуття. Інші страждали від фізичних чи розумових нездужань і стали залежними від медикаментів прописаних під час своєї хвороби. Дехто з нас вжив кілька раз за компанію, щоб здатися «крутим» та потім з'ясував, що не може спинитись.

Багато хто з нас намагався подолати залежність і інколи вдавалося відчувати тимчасове полегшення, але зазвичай після цього ми загрузали ще глибше, ніж раніше.

Насправді обставини не мають значення. Залежність – це прогресуюча хвороба, як діабет. У нас алергія на наркотики. Кінець завжди один: в'язниці, установи або смерть. Якщо життя стало некерованим і ти хочеш жити без необхідності вживати наркотики, знай – ми знайшли вихід. Це – Дванадцять Кроків Анонімних Наркома-

нів, якими ми користуємось щодня, щоб допомогти собі подолати нашу хворобу.

1. Ми визнали, що ми були безсилі перед своєю залежністю, що ми втратили контроль над власним життям.
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 вад нашого характеру.
7. Ми з покорою просили Його звільнити нас від наших недоліків.
8. Ми склали перелік всіх тих людей, кому 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.

Одужання не закінчується, тільки тим, що ми залишаємось чистими. Утримуєшся від усіх наркотиків (так, також включаючи алкоголь та марихуану), ми стикаємось віч-на-віч з почуттями, які не можемо опанувати. У нас навіть з'являються почуття, на які раніш ми не були здатні. Ми повинні стати готовими зустрітися зі старими та новими почуттями, коли вони прийдуть.

Ми вчимося переживати почуття і усвідомлюємо, що вони не можуть зашкодити нам, допоки ми не діятимемо під їх впливом. Замість того, щоб почати діяти під впливом почуттів, ми дзвонимо члену АН, якщо ми відчуваємо, що не можемо дати раду своїм почуттям. Коли ми ділимося з кимось, ми вчимося проживати це. Швидше за все, вони переживали подібне і можуть поділитися тим, що спрацювало для них. Пам'ятай: самотність - погана компанія для залежного.

Дванадцять Кроків, нові друзі та спонсор допоможуть нам впоратися з цими почуттями. Наші радощі збільшуються, а прикроці зменшуються, коли ми розділяємо їх в АН. Вперше в нашому житті, ми не повинні проживати щось на самоті. Тепер, коли в нас є група, ми здатні розвивати відносини з Вищою Силою, яка завжди може бути з нами.

Ми пропонуємо тобі почати шукати спонсора, як тільки ти познайомишся з членами АН в своїй місцевості. Бути спонсором для новачка – це привілей, тому не соромся попросити когось. Спонсорство – цінний досвід для обох: ми всі тут, щоб допомагати й отримувати допомогу. Нам, одужуючим, необхідно ділитися з тобою тим, чому ми навчилися, щоб продовжувати зростати в програмі АН та підтримувати свою здатність жити без наркотиків.

Ця програма пропонує надію. Від тебе потрібно лише бажання припинити вжи-

вання та готовність спробувати новий спосіб життя.

Приходь на зустріч, слухай неупереджено, питай телефонні номери та дзвони. Залишайся чистим тільки сьогодні.

Ми також хотіли б нагадати тобі, що це анонімна програма і твоя анонімність зберігатиметься у суворій конфіденційності. «Нас не цікавить, які та скільки наркотиків ти вживав, де ти їх брав, чим займався в минулому, багатий ти чи бідний; нам важливо лише одне – що ти хочеш робити зі своєю проблемою і як ми можемо допомогти».

Телефонні Номери

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

Copyright © 2015 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Усі права застережено

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



Цей текст є перекладом літератури
затвердженої Товариством «АН».

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

ISBN 978-1-63380-048-9 Ukrainian 7/15

WSO Catalog Item No. UA-3116



Narcotics Anonymous[®]
Анонімні Наркомани

IP № 16-UA

Новачку