

## Ласкаво просимо до Товариства «Анонімні Наркомани»

Ласкаво просимо на твою першу зустріч «АН». «АН» пропонує залежним спосіб життя без наркотиків. Якщо ти невпевнений, що ти – залежний, не хвилюйся про це, просто продовжуй приходити на наші зустрічі. Ти матимеш стільки часу скільки потрібно, щоб зробити власний висновок.

Якщо ти схожий на багатьох з нас, коли ми прийшли на нашу першу зустріч «АН» ти можеш почуватися дуже знервованим та думати, що вся увага на зустрічі зосереджена на тобі. Якщо це так, ти не один такий. Багато з нас відчували те ж саме. Як кажуть: «Якщо тобі здається, що щось тебе чіпляє, ти, ймовірно, там, де треба». Ми часто говоримо, що ніхто не відчиняє двері «АН» помилково. Незалежні люди не витрачають свій час, цікавлячись, чи залежні вони. Вони навіть не думають про це. Якщо ти цікавишся, залежний ти чи ні, ти можеш бути ним. Просто дай собі час послухати наші історії про те, як це було у нас. Можливо, ти почуєш щось знайоме для себе. Немає значення, чи вживав ти такі самі наркотики, про які згадують інші чи ні. Неважливо які наркотики ти вживав, якщо ти хочеш припинити вживати – тобі раді тут. Більшість залежних переживають дуже схожі почуття і саме завдяки зосередженню на нашій схожості, а не на наших відмінностях, ми стаємо корисними один одному.

Ти можеш відчувати безнадію та боятися. Тобі може здаватися, що ця програма, як і інші речі, які ти спробував, не працюватиме. Або ти можеш подумати, що це працює для когось, але не для тебе, бо ти відчуваєш, що відрізняєшся від нас.

Більшість з нас відчували те саме, коли ми вперше прийшли в «АН». Так чи інакше ми знали, що ми не могли продовжувати вживати наркотики, але ми не знали, як зупинитись або залишатися чистими. Ми всі боялися відпустити щось, що стало таким важливим для нас. Яке полегшення дізнатися, що єдиною вимогою для членства в «АН» є *бажання* припинити вживання.

Спочатку більшість з нас з недовірою і страхом намагалися діяти по-новому. Ми були впевнені лише в одному – наші старі методи не працювали ззагалі. Навіть після припинення вживання, все не змінювалося відразу. Часто навіть наші звичайні дії, такі як водіння автомобіля або користування телефоном здавалися лякаючими і дивними, нібито ми стали кимось, кого ми не впізнаємо. Саме тоді товариство та підтримка чистих залежних дійсно допомагає, і ми почали поклатися на інших для впевненості, якої ми так відчайдушно потребуємо.

Можливо, ти мав такі думки: «Так, але» або «Що, якщо?» Однак, навіть якщо у тебе є сумніви, для початку ти можеш користуватись цими простими пропозиціями: відвідай якомога більше зустрічей «АН» і склади перелік номерів телефонів членів «АН» для регулярного використання, особливо, коли виникає сильний потяг до наркотиків. Спокуса не обмежується днями та годинами, коли відбуваються зустрічі. Ми чисті сьогодні, тому що ми звернулися за допомогою. Те, що допомогло нам, може допомогти тобі. Тому не треба боятися дзвонити іншому одужуючому залежному.

Єдиний шлях утриматися від повернення до активної залежності – це не прийняти першої першу дозу. Найбільш природна річ для залежного – це вживати наркотики. Для більшості з нас, щоб утри-

муватися від вживання хімічних речовин, впливаючих на настрій та змінюючих психічний стан, довелося радикально змінитися на психічному, фізичному, емоційному та духовному рівнях. Дванадцять Кроків «АН» пропонують нам шлях до змін. Як хтось зазначив: «Ти можеш стати чистим, просто приходячи на зустрічі. Проте, якщо ти хочеш залишатися чистим і одужувати, потрібно буде практикувати Дванадцять Кроків». Це більше, ніж ми можемо зробити поодиночі. В Товаристві «АН» ми підтримуємо зусилля один одного освоювати і практикувати новий спосіб життя, який підтримує нас здоровими та вільними від наркотиків.

На своїй першій зустрічі ти зустрінеш людей з різною тривалістю чистого часу. Можливо, тобі цікаво, як вони можуть залишатися чистими такий період часу. Якщо ти продовжуватимеш приходити на зустрічі «АН» та залишатимешся чистим, ти зрозумієш як це працює. Існує взаємна повага і турбота серед чистих залежних, бо ми всі повинні були подолати нещастя залежності. Ми любимо і підтримуємо один одного в нашому одужанні. Програма «АН» складається з духовних принципів, які, як ми виявили, допомагають нам залишатися чистими. Від тебе нічого не вимагатимуть, але ти отримаєш багато пропозицій. Це товариство дає нам можливість поділитися з тобою тим, що ми знайшли: чистий спосіб життя. Ми знаємо, що ми повинні «віддавати, щоб зберегти надбане нами».

Отже, ласкаво просимо! Ми раді, що ти опинився тут і сподіваємося, що ти вирішив залишитись. Тобі важливо знати, що на зустрічах «АН» згадується Бог. Під ним ми маємо на увазі Силу могутнішу за нас, яка робить можливим те, що здається неможливим. Ми знайшли цю Силу тут, в «АН»: в програмі, в зустрічах і в людях. Це

– духовний принцип, який працював для нас, щоб жити вільними від наркотиків день за днем. Якщо день здається занадто довгим, тоді – хвилина за хвилиною. Разом ми можемо зробити те, що ми не могли зробити самі. Ми запрошуємо тебе використовувати нашу силу і нашу надію, доки віднайдеш власну. Настане час, коли ти теж, можливо, схочеш поділитися з кимось тим, що надали тобі безкорисливо.

**ПРОДОВЖУЙ  
ПОВЕРТАТИСЯ – ЦЕ ПРАЦЮЄ!**

**Номер телефонної лінії  
«АН» твоєї місцевості:**

---

---

---

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](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)



Цей текст є перекладом літератури  
затвердженої Товариством «АН».

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

ISBN 978-1-63380-049-6 Ukrainian 7/15

WSO Catalog Item No. UA-3122



**Narcotics Anonymous®**  
**Анонімні Наркомани**

IP № 22-UA

**Ласкаво  
просимо до  
Товариства  
«Анонімні  
Наркомани»**

Ця брошура була написана,  
щоб відповісти на деякі з ваших  
запитань стосовно програми  
«Анонімні Наркомани». Наша  
головна звістка дуже проста:  
Ми знайшли спосіб жити без  
вживання наркотиків і ми щасливі  
поділитися цим з кожним, для  
кого наркотики є проблемою.